

تخطيط وجبات غذائية للمقاصف المدرسية في مراحل التعليم المختلفة للطلاب في المملكة العربية السعودية

حسن عبد الله القحطاني و حمزة محمد أبو طربوش
قسم علوم الأغذية والتغذية، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود، الرياض،
للمملكة العربية السعودية

الملخص

تم في هذه الدراسة اقتراح وجبات غذائية للمقاصف المدرسية لطلاب مراحل التعليم المختلفة (الابتدائية والمتوسطة والثانوية) باستخدام الأغذية المتوفرة في السوق المحلية في المملكة العربية السعودية. خططت الوجبات لتزود الطالب بربع المقررات الوصى بها من العناصر الغذائية القياسية وربع السعرات الحرارية لمستوى عمري/أو مرحلة دراسية محددة، وتشمل هذه العناصر كل من السعرات الحرارية والبروتين والكالسيوم والحديد وفيتامين أ وفيتامين ج مع الأخذ في الاعتبار التوصيات الغذائية المتعلقة بالكربوهيدرات والصوديوم والألياف الغذائية والكوليسترول والسعرات الحرارية من كل من الدهون الكلية والدهون المشبعة. خططت الوجبات لمدة أسبوع دراسي كامل كل يوم على حدة وتم اختيار أصناف الأغذية ضمن مجموعات الغذاء الخمس في الهرم الغذائي والكميات المتناولة منها للمرحلة الابتدائية على حدة وللمرحلتين المتوسطة والثانوية معاً نظراً لاختلاف السن العمرية والمتطلبات التغذوية لكل مرحلة. اتضح من تقييم الوجبات المقترحة (القيم المحسوبة) بناءً على تركيبها الكيميائي مقارنة بالقيم القياسية استيفائها للعناصر المختلفة عدا فيتامين أ نظراً لعدم توافر أغذية عالية أو مدعمة بهذا الفيتامين ضمن قائمة الأغذية المختارة مما يستوجب استخدام حليب مدعم بفيتامين أ. لقد روعي في تخطيط الوجبات عامل الأمان والتنوع وفقاً للشروط الخاصة بالماكولات والمشروبات في المقاصف المدرسية التي وضعتها وزارة المعارف والاستساعة وإمكانية النقل والتخزين والتداول على درجات الحرارة الاعتيادية (٢٥°م) بالإضافة إلى النواحي الاقتصادية إذ لا تتعدى الوجبة اليومية المدرسية ٣,٥ ريالاً سعودية.

المقدمة

تعني التغذية المدرسية في معظم دول العالم وخاصة العالم العربي وجبة الإفطار بالمدرسة تستحوذ على أكثر من نصف ساعات النهار الأولى والإفطار هو الوجبة اليومية الأولى التي يتناولها الطالب بعد ساعات نوم ليلية طويلة فهي إذن المؤونة والوقود اللازمة لبدء يوم جديد حافل بالعمل والنشاط والتحصيل العلمي للطلاب في المدرسة. إن عدم تناول وجبة الإفطار في المنزل قبل المدرسة أو عدم تناول وجبة متكاملة كما ونوعاً في المدرسة يعني حرمان الجسم من متطلبات واحتياجات تغذوية هامة ويقود ذلك إلى ممارسات تغذوية غير صحية منها سوء التغذية وعوز الحديد وغيرها (CDC, 1996). يرتبط سوء التغذية بالمشاكل السلوكية وضعف القدرة على التركيز والقيام بالنشاطات البدنية لقلة الحصول على الطاقة (Troccoli, 1993).

يؤدي سوء التغذية المتوسط إلى تأثيرات قد تكون مستديمة على التطور الخلقي للطلاب وعلى تحصيلهم الدراسي (CHPNP, 1995). أما سوء التغذية الحاد فله تأثير سيئ على الاستيعاب الدراسي للطلاب وحصوله على درجات منخفضة في اختبار القدرات الذهنية (Hinton et al., 1990). وعندما يكون الطفل جائعاً أو تغذيته غير جيدة فإنه لا يستطيع مقاومة الأمراض ويصبح أكثر