

پرستی از دکتر نسرین امیدوار متخصص تغذیه

بوفه مدارس تا چه میزان سالم هستند؟

مهدیه
آقازمانی

سال‌هاست آموزش و پرورش به کمک وزارت بهداشت دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم در مدارس را تهیه کرده که براساس آن اقلام مجاز و غیرمجاز برای بوفه مدارس مشخص شده و مدارس موظف هستند براساس آن عمل کنند. این تصمیم به این علت گرفته شده که بوفه مدارس مثل سوپرمارکتی می‌ماند که حساب و کتابی برای عرضه مواد غذایی در آن وجود نداشت و بیشتر مواد غذایی که در بوفه مدارس عرضه می‌شد، ارزش تغذیه‌ای نداشتند و بچه‌ها برای میان‌وعده چیس، پنک و شکلات می‌خوردند و ساندویچ‌های سوسیس و کالباس پای ثابت بوفه مدارس بود. هرچند با وجود دستورالعمل بوفه مدارس، بیشتر بوفه‌ها اصلاح شدند، هنوز هم

اقلام غیرمجاز در آنها عرضه می‌شود و نظارت‌ها آنچنان سفت و سخت نیست. این قضیه در مورد تبلیغات رسانه‌ای کالاهای آسیب‌رسان نیز مصداق دارد و با وجود فهرست ممنوعه تبلیغات باز هم گهگاه شاهد تبلیغات محصولات غذایی هستیم که اصلاً سلامت‌محور نیستند. به تازگی دکتر نسرین امیدوار، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و همکارش مینا باباشاهی، کارشناس ارشد تغذیه بررسی در مورد بوفه‌های مدارس شهر تهران انجام داده‌اند که نتایج آن نشان می‌دهد هنوز هم خوراکی‌های پرمصرف در مدارس، در جهت سلامت بچه‌ها نیست و نیاز به اصلاح و بازنگری دارد. در صفحه «دیدهبان تغذیه» این هفته در این زمینه با ایشان گفت‌وگو کرده‌ایم.



ما در بررسی‌هایمان متوجه شدیم برخی مدارس، به‌ویژه در مناطق پایین شهر غذاهای سنتی مثل عدسی و لوبیای پخته عرضه می‌کنند. این غذاها هم کم‌چربی هستند و پروتئین بالایی دارند. در تهیه اسنک‌ها برای بچه‌ها موضوعی که کمتر به آن توجه می‌کنیم فیبر است. کم‌چربی هستند و پروتئین بالایی دارند. در تهیه اسنک‌ها برای بچه‌ها موضوعی که کمتر به آن توجه می‌کنیم فیبر است. باید به میزان کافی فیبر دریافت کنند

خانم دکتر! در کنگره تغذیه کودکان که چند ماه پیش برگزار شد، به این موضوع اشاره شد که سازمان بهداشت جهانی فهرست مواد غذایی مجاز را برای بچه‌ها ارائه کرده است. آیا این فهرست مانند دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم در مدارس ماست؟
از سال ۲۰۱۴ میلادی سازمان جهانی بهداشت فهرستی را پیشنهاد کرده که شامل مواد غذایی مجاز برای بچه‌هاست. این فهرست تعیین کرده، مواد غذایی از نظر میزان قند، نمک، چربی و اسید چرب ترانس می‌تواند اجازه عرضه و تبلیغات برای کودکان داشته باشند. در ایران هم همان طور که گفتید، برنامه پایگاه تغذیه سالم وجود دارد که براساس آن فهرستی تهیه شده و مواد غذایی مجاز در بوفه‌ها تعیین شده است. زمانی که این فهرست را با پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی مقایسه می‌کنیم، متوجه می‌شویم پایگاه تغذیه سالم براساس نظر متخصصان تهیه شده و خیلی به این موضوع پرداخته نشده که قند و نمک مواد غذایی از یک حدی بیشتر نباشد. درحقیقت این فهرست براساس معیارهای مشخص کمی تهیه نشده و نتیجه این شده که برخی مواد غذایی در فهرست بوفه‌ها مجاز هستند که براساس پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت نباید عرضه و تبلیغ شوند تا مصرفشان پایین بیاید. مثل کیک و بیسکویت ساده که یکی از پرمصرف‌ترین اقلام در بوفه‌های مدارس؛ چه در مناطق شهری و چه روستایی بوده و ما هم در بررسی‌مان این نتیجه را مشاهده کردیم.

و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین نکنند، خوراکی کم‌ارزشی است و بهتر است مصرف نشود، مثل انواع تنقلات. در این صورت بچه انرژی دریافت می‌کند و چاق می‌شود ولی کمبود مواد مغذی خواهد داشت.

سالم: چه پیشنهادی برای ارتقای سطح تغذیه دانش‌آموزان در مدارس دارید؟
به طور ساده بگویم غذاهای سنتی و لقمه‌ها بهتر است و احتمال میکروبی بودن این غذاها هم کمتر است تا غذاهای بسته‌بندی شده. علاوه بر آن مصرف میوه و سبزیجات باید بیشتر باشد چون هم حاوی ویتامین‌های مورد نیاز بدن هستند و هم فیبر دارند. فهرست پایگاه تغذیه سالم بیشتر نظری است و باید دقیق‌تر شویم. قصد داریم دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت را حساس کنیم که علاوه بر نظر متخصصان تغذیه، فهرست را براساس شاخص‌های قابل اندازه‌گیری مشخص تعیین کنند، مثلاً ذرت خوب است و هر شکل ذرت هم نمی‌تواند خوب باشد. البته در حالی که باید مشخص شود چگالی مواد مغذی در محصول غذایی چقدر است و اگر فقط انرژی بدهد و کنار آن قند و نمک اضافی نیز به بچه‌ها بدهد و در مقابل املاح

باشد. در ضمن، گوشت‌های فرآوری شده هم در فهرست ما و هم در فهرست سازمان بهداشت جهانی وجود ندارد. ما روی خوردن لقمه‌های سالم تاکید داریم، در صورتی که این لقمه‌ها باید تعریف شود. سازمان بهداشت جهانی می‌گوید از نان سبوس‌دار برای تهیه لقمه استفاده شود، گوشت فرآوری شده نباشد و سبزیجات داشته باشد. ما باید تشویق کنیم نان و پنیر و گردو یا سبزی در بوفه‌ها وجود داشته باشد و خیلی از شرکت‌هایی که این کلاپ و ساندویچ‌ها را درست می‌کنند به جای پنیر چرب و کالباس از لبنیات، مغزها و سبزیجات استفاده کنند.

پایین شهر غذاهای سنتی مثل عدسی و لوبیای پخته عرضه می‌کنند. این غذاها هم کم‌چربی هستند و هم فیبر و پروتئین بالایی دارند. در تهیه اسنک‌ها برای بچه‌ها موضوعی که کمتر به آن توجه می‌کنیم فیبر است، در صورتی که بچه‌ها باید به میزان کافی فیبر دریافت کنند. تنوع هم اهمیت زیادی دارد، به‌ویژه تنوع در غذاهای محلی و بومی که می‌توان از آن استفاده کرد. اینها مواردی است که در فهرست بوفه مدارس به آن توجه نشده و باید بیشتر روی آن کار شود.

چه خوراکی‌هایی را مصرف کنند؟
سازمان بهداشت جهانی فهرست غذایی که برای بچه‌ها لازم است را از نظر میزان مشخص نمک، قند، چربی اشباع و ترانس بیان کرده و بر همان اساس مواد غذایی اجازه بازاریابی و عرضه دارد. به طور مثال ما در فهرست آموزش و پرورش تاکید بر میوه و سبزی نداریم، البته گفته نشده که عرضه نشود ولی با بررسی ما در بوفه مدارس معلوم شد پیش‌بینی نشده که میوه و سبزی عرضه شود و برای نگهداری آن مثلاً یخچال هم پیش‌بینی نشده است. از طرفی، در برخی از مدارس نگران شستن میوه و سبزی هستند و در مورد عرضه میوه و سبزی مقاومت می‌کنند، در صورتی که هویج و انواع مرکبات و موز میان‌وعده سالمی برای بچه‌هاست. در واقع باید بپذیریم که میوه و سبزی هنوز جای جدی در بوفه مدارس ندارند.

سالم: در برخی مدارس غذاهای پخته مثل پوره سیب زمینی و عدسی به بچه‌ها عرضه می‌شود. آیا این غذاها هم براساس پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی می‌تواند جایگاه خوبی برای میان‌وعده بچه‌ها داشته باشد؟
به نکته خوبی اشاره کردید. مادر بررسی‌هایمان متوجه شدیم برخی مدارس، به‌ویژه در مناطق

سالم: به نظر شما چه مواردی در پایگاه‌های تغذیه سالم باید اصلاح شود؟
اول این نکته را بگویم که سازمان بهداشت جهانی این پیشنهادات را برای بوفه‌های مدارس ارائه کرده، بلکه فهرست پیشنهادی برای کودکان و نوجوانان را براساس نیازهای رشدشان و پیشگیری از بیماری‌ها بیان داشته و باید به آن استناد کنیم. در این فهرست مقدار تعیین شده و مثلاً نمی‌گوید پاپ‌کون مصرف نشود، بلکه با توجه به میزان نمک و چربی می‌گوید چه پاپ‌کورنی برای بچه‌ها مضر است. ما می‌بینیم که فهرست ما این مقدار را تعیین نکرده که چه میزان نمک و چربی وجود داشته

سالم: آیا در بررسی شما بین بوفه مدارس در شمال و جنوب شهر تفاوتی وجود داشت؟
از نظر آماری تفاوت چندانی بین بوفه‌های شمال و جنوب شهر مشاهده نکردیم و تفاوت بیشتر بین فهرست‌های آموزش و پرورش و سازمان بهداشت جهانی بود. اتفاقاً در جنوب شهر عدسی و آش و لوبیای پخته بیشتر بود و در شمال شهر غذاهای بسته‌بندی شده و کلاپ‌شده بیشتر عرضه می‌شد چون مسوول مدرسه فکر می‌کند استاندارد است، در حالی که در مدارس پایین شهر غذاهای پخته بیشتر دیده می‌شد.

استفاده از خود بچه‌ها در تهیه میان‌وعده سالم چقدر می‌تواند کمک کننده باشد تا آنها غذاهای سالم‌تری انتخاب کنند؟
یک بحث که ما مطرح کردیم این است که در زمینه آموزش‌های بچه‌ها کار کنیم تا به صورت اقدام عملی باشد و آنها ساعتی را با هم‌دیگر غذا تهیه کنند. در دنیا این قضیه از مهدکودک شروع می‌شود و بچه‌ها با مربی غذاهای ساده درست می‌کنند و همان‌جا می‌خورند. خود این کار بچه‌ها را تشویق می‌کند که غذاهای سالم‌تر بخورند. ضمن اینکه بچه‌ها باید مهارت‌های ساده مثل اینکه چطور میوه‌ها را پوست بکنیم و آنها را بشویم یا چگونه سبزیجات را تمیز و خرد کنیم را یاد بگیرند. بسیاری از بچه‌ها به نوجوانی می‌رسند ولی هنوز این مهارت‌ها را بلد نیستند. تجربه نشان داده بچه‌هایی که بلدند با سبزی و میوه کار کنند، یعنی انتخاب و تهیه کنند بیشتر سبزی و میوه می‌خورند تا بچه‌هایی که مهارت‌های ساده این کار را بلد نیستند.

سالم: استفاده از خود بچه‌ها در تهیه میان‌وعده سالم چقدر می‌تواند کمک کننده باشد تا آنها غذاهای سالم‌تری انتخاب کنند؟
یک بحث که ما مطرح کردیم این است که در زمینه آموزش‌های بچه‌ها کار کنیم تا به صورت اقدام عملی باشد و آنها ساعتی را با هم‌دیگر غذا تهیه کنند. در دنیا این قضیه از مهدکودک شروع می‌شود و بچه‌ها با مربی غذاهای ساده درست می‌کنند و همان‌جا می‌خورند. خود این کار بچه‌ها را تشویق می‌کند که غذاهای سالم‌تر بخورند. ضمن اینکه بچه‌ها باید مهارت‌های ساده مثل اینکه چطور میوه‌ها را پوست بکنیم و آنها را بشویم یا چگونه سبزیجات را تمیز و خرد کنیم را یاد بگیرند. بسیاری از بچه‌ها به نوجوانی می‌رسند ولی هنوز این مهارت‌ها را بلد نیستند. تجربه نشان داده بچه‌هایی که بلدند با سبزی و میوه کار کنند، یعنی انتخاب و تهیه کنند بیشتر سبزی و میوه می‌خورند تا بچه‌هایی که مهارت‌های ساده این کار را بلد نیستند.

مطالعه انجام‌شده در یک نگاه

یکی از عوامل مهم تاثیرگذار بر سلامت کودکان، محیط غذایی پیرامون آنهاست. محیط‌های غذایی ناسالم با افزایش و تسهیل دسترسی به غذاهای ناسالم، نقش مهمی در ترغیب کودکان به پیروی از الگوهای غذایی فقیر از نظر تغذیه‌ای و انتخاب‌های غذایی ناسالم دارند و زمینه‌ساز اضافه وزن و چاقی و دیگر بیماری‌های غیرواگیر هستند. با توجه به اهمیت سیاست‌ها و برنامه‌های مرتبط با سلامت، از جمله سیاست‌های محیط غذایی مدارس در تغذیه کودکان و نوجوانان، این مطالعه با هدف ارزیابی اقلام غذایی عرضه‌شده در بوفه مدارس ابتدایی استان تهران با استناد به دو معیار الگوی پیشنهادی ملی و بین‌المللی انجام شد. در این مطالعه مقطعی، نمونه‌ها از مدارس ابتدایی استان تهران با استفاده از روش خوشه‌ای سامان‌یافته چندمرحله‌ای انتخاب شدند. نمونه مطالعه شامل ۶۴ دبستان بود که از بین مدارس مناطق شهر تهران، ۹ منطقه از ۳ سطح اقتصادی-اجتماعی مرفه، نیمه‌مرفه و محروم انتخاب شدند. همچنین، از ۲۱ شهرستان استان تهران، ۵ شهرستان از ۵ حوزه تحت نظارت اداره آموزش و پرورش انتخاب شدند و از هر یک حداقل ۴ مدرسه، شامل ۲ مدرسه دولتی (شامل یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه) و ۲ مدرسه خصوصی (شامل یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه) به صورت تصادفی ساده انتخاب شد.

در هر مدرسه، اطلاعات عمومی مدرسه توسط یک پرسشنامه جمع‌آوری شد. مشخصات اقلام غذایی در بوفه مدرسه در یک برگه مشاهده‌نامه ثبت شد. در عین حال عکس برجسب و بسته‌بندی محصولات موجود در بوفه با استفاده از یک دوربین عکاسی گرفته شد. طبقه‌بندی اقلام غذایی بوفه‌ها به دو گروه اقلام غذایی سالم و ناسالم، با استناد به دو آیین‌نامه پایگاه تغذیه سالم (آیین‌نامه ابلاغی جاری در مدارس در سال ۱۳۹۶) و الگوی پیشنهادی سازمان جهانی بهداشت در منطقه مدیترانه شرقی مرتبط با اقلام غذایی قابل بازاریابی و غیرقابل بازاریابی میان کودکان و نوجوانان (۲۰۱۷) انجام شد. براساس آیین‌نامه پایگاه تغذیه سالم، ۴۵ درصد از اقلام غذایی موجود در پایگاه‌های تغذیه (بوفه‌های) مدارس ابتدایی استان تهران مجاز برای عرضه در مدارس بودند، در حالی که بر اساس پروفایل مغذی‌های سازمان جهانی بهداشت تنها ۱۴ درصد از این



اقلام قابل بازاریابی و عرضه در مدارس ارزیابی شد و این تفاوت معنی‌دار بود. هرچند بین مدارس دولتی و غیردولتی و همچنین مدارس دخترانه و پسرانه و مدارس شهر تهران و مدارس شهرستان‌های استان، از نظر میزان مجاز بودن اقلام غذایی بوفه‌ها تفاوت معناداری مشاهده نشد. بر اساس آیین‌نامه پایگاه تغذیه سالم، کیک و بیسکویت‌هایی که معیارهای مجاز بودن را از نظر این استاندارد داشتند، بیشترین فراوانی اقلام مجاز عرضه‌شده در پایگاه تغذیه را به خود اختصاص دادند. بر اساس مدل سازمان جهانی بهداشت، غذاهای آماده و ترکیبی بیشترین فراوانی را بین اقلام مجاز عرضه‌شده داشتند. کیک، بیسکویت و کلوچه‌های شیرین و بعد از آن تنقلاتی مانند فراورده‌های غلات حجیم‌شده و مغزها به دلیل میزان نمک و چربی خارج از محدوده مشخص‌شده در استاندارد، بیشترین درصد اقلام غیرمجاز عرضه‌شده در پایگاه تغذیه بر

اساس این دو مدل را به خود اختصاص دادند. بررسی میزان فروش محصولات در بوفه نشان داد از میان اقلام مجاز بر اساس الگوی پیشنهادی سازمان جهانی بهداشت، غذای پخته (آش، سوپ و عدسی) و بعد از آن مغزها (به شرط نمک کمتر یا مساوی ۰/۱ درصد و قند افزوده صفر درصد) بیشترین محصولات فروخته‌شده بودند. همچنین بر اساس آیین‌نامه پایگاه تغذیه سالم بیسکویت‌های بدون کرم و کیک‌های مجاز و بعد از آن غذای پخته (آش، سوپ و عدسی) جزو پرفروش‌ترین اقلام غذایی مجاز بودند. همچنین در مورد اقلام غیرمجاز بر اساس مدل سازمان جهانی بهداشت کیک و بیسکویت‌ها و بعد از آن غلات حجیم‌شده (ذرت حجیم‌شده با چربی کل بیشتر از ۲/۵ درصد) بیشترین فروش را داشته‌اند. بر اساس آیین‌نامه پایگاه تغذیه سالم، بیسکویت‌های کرم‌دار و بعد از آن فراورده‌های غلات حجیم‌شده بیشترین فراوانی را بین اقلام غیرمجاز فروخته‌شده به دانش‌آموزان به خود اختصاص دادند. با توجه به یافته‌ها، بیشتر اقلام غذایی عرضه‌شده محیط غذایی مدارس ابتدایی در استان تهران با توصیه‌ها و دستورالعمل‌های موجود در این حوزه تطابق ندارند بنابراین لزوم بازنگری در محتوا و نحوه اجرا و نظارت آیین‌نامه پایگاه تغذیه سالم با توجه به استانداردهای بین‌المللی ضروری به نظر می‌رسد.