



التغذية المدرسية تلعب دورًا مهمًا في تعديل النظام الغذائي، وهي بمثابة منصة لتعليم الأطفال عن النظم الغذائية الصحية وأنماط الحياة المستدامة.

كافة الفئات العمرية المدرسية بدولة الكويت تعاني من ارتفاع معدلات السمنة و فقر الدم الناتج عن نقص الحديد وتسوس الأسنان، بناء على بيانات دراسة الوضع الصحي لطلبة المدارس في عام 2014، كما أثبتت دراسة الترخد التغذوي لطلبة المدارس في عام 2019 أن أكثر من 50% من الطلبة يعانون من زيادة الوزن والسمنة، وتعد هذه المعدلات الأعلى في العالم وتمثل عامل خطورة للإصابة المبكرة بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وأمراض القلب والشرابين، مما يتطلب اتخاذ إجراءات حاسمة لمواجهتها. ويعتبر تطوير المقصف المدرسي وتحسين التغذية المدرسية أحد الأساليب والأدوات الفعالة لتعزيز الحالة التغذوية لطلبة المدارس وأولياء أمورهم والهيئة التدريسية، من خلال توعيتهم وتشجيعهم على تغيير العادات الغذائية الخاطئة وتبني سلوك صحي ايجابي عن طريق توفير أغذية عالية الجودة بالمقاصف المدرسية وتوفير بيئة صديقة للتغذية بالمدارس.

بشكل عام، نحن ندرك أن الوجبات المدرسية هي تدخلات فعالة وذات تأثير كبير للعوائد الاجتماعية والاقتصادية للموارد المستثمرة فيها. فالطلبة وأسرههم ليسوا وحدهم من يستفيد من الوجبات المدرسية عالية الجودة، لأنها أيضاً تساهم في تعزيز الأنشطة الغذائية المحلية، باستخدام الأغذية عالية الجودة المنتجة محلياً، حيثما كان ذلك مناسباً، وتوفير الفرص لأصحاب المشاريع المتوسطة والصغيرة في البلاد.

تماشياً مع التوجه الوطني والدولي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة والمتعلقة بحفظ الصحة والتعليم وتحقيق الشراكة من أجل حفظ الصحة، نحن في الهيئة العامة للغذاء والتغذية نسعى الى تحسين حياة أطفالنا وتسريع العمل لبلوغ أهداف التنمية المستدامة ونحن نتجه نحو عام 2030، وجاري العمل بشكل تعاوني مع جميع أصحاب العلاقة من خلال الشراكات الوطنية.

يهدف هذا العدد من النشرة الدورية الى بيان أهمية تحسين التغذية المدرسية ومدى تأثير ذلك على صحة أبنائنا الطلبة، والدور الذي تقوم به الهيئة العامة للغذاء والتغذية في هذا المجال.

#### فريق اعداد النشرة:

- إدارة التوعية وتعزيز تغذية المجتمع
- د/ منى الصمعي
- أ. فاطمه آتش
- أ. نوال الجراف
- أ. عايشه المعتوق
- أ. زهره عيدان
- أ. حنان عباس
- أ. إيمان الفرس
- أ. زينب دشتي



**الأطفال في السن المدرسي** يحتاجون الى العديد من العناصر الغذائية المهمة وذلك نظراً لزيادة احتياجاتهم الغذائية اليومية اللازمة لمواكبة الزيادة السريعة في النمو البدني والذهني. لذا فإنهم بحاجة إلى تناول وجبة مدرسية متكاملة العناصر الغذائية، مع المراعاة الكاملة للمواصفات والمعايير الخاصة بسلامة الغذاء.

الوجبات الغذائية اليومية لطلبة المدارس يجب أن توفر كمية كافية من البروتينات ذات القيمة العالية لبناء أنسجة جديدة لأجسامهم، بالإضافة الى الكربوهيدرات، التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة والنشاط، والفيتامينات التي تساعد في عملية تصنيع البروتينات وإطلاق الطاقة من المغذيات، والعناصر المعدنية مثل الحديد والكالسيوم التي تعد مكوناً أساسياً من مكونات أنسجة الجسم، وتعتمد الاحتياجات اليومية منها على معدل النمو.

## أهم أمراض سوء التغذية التي قد يعاني منها طلبة المدارس:

### 1- السمنة وزيادة الوزن:

تعرف السمنة على أنها زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي، حسب الطول، والجنس، ومؤشر كتلة الجسم. وكشفت آخر احصائيات برنامج الترصد التغذوي بدولة الكويت لعام 2019، أن أكثر من 45% من طلبة المدارس الحكومية للفئة العمرية 5-19 سنة بمختلف المراحل الدراسية (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، يعانون من السمنة أو زيادة الوزن.

### 2- فقر الدم:

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد يعد من أهم أنواع سوء التغذية نظراً لتأثيره على التحصيل الدراسي وعلى قدرة الطلبة على الانتباه والاستيعاب. وهو من أكثر أمراض سوء التغذية انتشاراً بين طلبة المدارس. حيث أثبتت احصائيات 2018 أن نسبة الإصابة بفقر الدم للفئة العمرية 5-19 سنة كانت 23.84% لطلبة المدارس الحكومية. وبلغت 28.4% للإناث و 18.4% للذكور.



## حقيبة الطعام المدرسية

من المهم تعزيز ثقافة حقيبة الطعام المدرسية الصحية التي تضمن للطلبة تناول طعام متوازن يلبي حاجة أجسامهم وأذهانهم للعناصر الغذائية الهامة. والوجبة الغذائية المدرسية يجب أن تمد الطالب بحوالي 20% من احتياجاته اليومية من الطاقة وهي تعد وجبة مكملة لوجبة الفطور وليست بديلا عنها.

### عند اختيار الحقيبة الغذائية المدرسية تأكد بأنها

- 1 سهلة الفتح والإغلاق.
- 2 لا تسرب السوائل.
- 3 مقسمة بالداخل لتسمح بتنوع الأغذية.
- 4 خفيفة الوزن.
- 5 حافظة للحرارة.

### أهمية الوجبة الغذائية المدرسية



## حقيبة الطعام المدرسية

### محتويات حقيبة الطعام المدرسية

الفواكه



+

الخضروات



+

الآلبان



+

الخبز



+

اللحوم



صنف من كل مجموعة غذائية

ارشادات عند تحضير حقيبة الطعام المدرسية:

اغسل ← يديك جيداً قبل إعداد الطعام.

نوع ← في محتويات الحقيبة الغذائية.

امتنع ← عن وضع أغذية سريعة الفساد.

عود ← ابنائك على تناول الخضار والفاكهة

قلل ← من الحلويات والأطعمة السكرية.

ذكّر ← ابنائك بشرب الماء.

احفظ ← الوجبات بالثلاجة إذا تم إعدادها.

### نبّه ابنائك إلى ضرورة:

- تنظيف اليدين وتعقيمهما قبل تناول الطعام.
- ترك مسافة آمنة بينه وبين زملائه.
- عدم مشاركة وتبادل الطعام والشراب مع زملائه.



## بعض البدائل الصحية لبعض الأطعمة التي قد يتناولها الأطفال!

يحتاج طلبة المدارس إلى تناول أطعمة صحية ومغذية وذلك لتلبية احتياجاتهم اليومية من المغذيات الضرورية



استبدل **رقائق البطاطس** بالفشار المعد بالمنزل لاحتوائه على  
سعات حرارية أقل ونسبة صوديوم أقل!



استبدل **حبوب الإفطار** الملونة بحبوب الإفطار الكامل لاحتوائها على  
نسبة عالية من الألياف الغذائية، مما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول و أيضا  
يساعد في تحسين عملية الهضم!



استبدل **الآيس كريم** بالزبادي المثلج لاحتوائه على الكالسيوم  
والبكتريا المفيدة!



استبدل **العصائر الجاهزة و المعبأة** بأي نوع تفضله من الفاكهة حتى  
تتمكن من الاستفادة من الألياف و الفيتامينات و المعادن الموجودة  
فيها بكثرة!



## المعتقد !

بعض طلبة المدارس لا يتناولون وجبة الفطور بحجة فقدان الشهية في الصباح الباكر وعدم أهمية تناول وجبة الفطور.

## التصحيح

تعد وجبة الفطور من أهم الوجبات الغذائية اليومية وهي المصدر الأول للطاقة اللازمة للقيام بوظائف الجسم المختلفة، لذا يجب أن تحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية بما فيها الفيتامينات والمعادن. وجبة الفطور مهمة لتقوية الذاكرة وزيادة قدرة التحصيل العلمي للطلاب، والوقاية من الأمراض، وقد تساعد أيضاً على التحكم في زيادة الوزن لدى الطلبة لأنها تقلل من الشعور بالجوع وتحد من الرغبة في تناول الطعام في غير أوقاته على مدار اليوم.

إذا استيقظت صباحاً وبعد ساعات النوم الطويلة دون أن تتناول وجبة الفطور، حينها فإن مخزون الجسم من الجليكوجين سوف ينفذ، فتشعر بالهبوط والصداع وعدم القدرة على التركيز! ولذا عليك تناول وجبة فطور صحية ومتوازنة لتجديد المخزون والحصول على الطاقة الممتدة اللازمة للتحصيل العلمي.

## طرق للتشجيع على تناول وجبة الفطور

- التنوع في طرق إعداد الوجبة وتقديمها مع عدم تكرار الأصناف.
- إعداد الطعام بطرق محببة وجاذبة.
- الحرص على أن تكون وجبة الفطور جاهزة ليتناولها الطفل.
- مشاركة الأهل في تناول وجبة الفطور في المنزل.
- يمكن السماح للطفل بالمشاركة في إعداد وجبته التي يفضلها.



## بان كيك الشوفان



### الطريقة

تخلط جميع المكونات بالخلط جيدا،  
ثم نضع كمية مناسبة من الخليط على مقلاة  
ساخنة، وتصف في صحن التقديم.  
يقدم البان كيك مع العسل أو شراب القيقب  
ويزين بقطع الموز أو الفاكهة المفضلة!

### المقادير

موزة



كوب حليب



بيضة



ملعقة صغيرة فانيليا



ملعقة صغيرة بيكنج باوذر



كوب شوفان





تحت التوصيات الدولية التالية على ممارسة الأطفال والمراهقين أنشطة بدنية هدفها تقوية العضلات وتحسين صحة القلب والعظام والحد من خطر الإصابة بمخاطر أمراض زيادة الوزن:

ممارسة نشاط بدني يتراوح ما بين الاعتدال والشدة لمدة 60 دقيقة يومياً على الأقل، ويمكن تقسيمها على أربع مرات لمدة 15 دقيقة كل مرة خلال اليوم. وينبغي أن يحتوي هذا النشاط البدني على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاثة مرات أسبوعياً على الأقل.

تقليل وقت الجلوس لمشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو الألعاب الإلكترونية. اختيار مجموعة متنوعة وشيقة من الأنشطة البدنية الممتعة غير التنافسية، التي يمكن أن تساعد الأطفال على تنمية الثقة، والقدرة لبقية حياتهم، مما يؤثر على تقديرهم لذاتهم، ومزاجهم، بالإضافة إلى أدائهم الأكاديمي.

البدء في ممارسة النشاط البدني ببطء مع الزيادة تدريجياً. ويمكن البدء بتمارين بسيطة ثم زيادة التكرار وكثافة التمرين ومدته بمرور الوقت.

ممارسة النشاط البدني مع أفراد الأسرة في المنزل أو أثناء النزاهات العائلية .

يفضل ممارسة الرياضات الهوائية البسيطة مثل: المشي، الجري، الركض، الجيمز، السباحة، ويمكن ممارسة الألعاب الجماعية مثل: كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، الفنون القتالية، وتجنب رفع الأثقال.



## الحركة بركة

هذا الجدول يساعدك على تقسيم الأنشطة الرياضية لطفلك على فترات يومياً وذلك بوضع علامة ✓



السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	نوع النشاط
							حركة لمدة 15 دقيقة
							حركة لمدة 15 دقيقة
							حركة لمدة 15 دقيقة
							حركة لمدة 15 دقيقة
⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	لون الدائرة كاملة إذا أكملت الساعة

## تأثير الحجر المنزلي الناتج عن جائحة كوفيد-19 على الأطفال

أظهرت دراسة حديثة أجريت في الإمارات العربية المتحدة عن تأثير الحجر المنزلي الناتج عن جائحة كوفيد-19 على الأطفال من خلال إجراء دراسة مسحية على أكثر من 650 طفل (من عمر 3 حتى 16 عامًا)، حيث تم تقصي آراء أولياء الأمور وتحديد التأثيرات المتوقعة على الأطفال من وجهة نظر الأهل. وقد أظهرت الدراسة أن تأثير الحجر المنزلي والدراسة عن بعد على الأطفال كان كبيرًا وأثر بشكل مباشر على نوعية حياتهم التي قد تمتد إلى ما بعد الإغلاق لفترة طويلة. توصلت الدراسة إلى ما يلي:

### مشاكل سلوكية ونفسية مثل القلق

72٪ من الأطفال عانوا من مشاكل سلوكية لم تظهر قبل الإغلاق، أكثر من نصف الأطفال عانوا من اضطرابات نفسية جديدة مثل القلق.

فرط النشاط وقلة الانتباه لدى 36٪ من الأطفال  
قصور في الانتباه والتركيز لدى 18٪ من الأطفال

### تأثير قلة النشاط البدني

72٪ من أولياء الأمور أبلغوا عن زيادة الوزن والكسل وصعوبات النوم المرتبطة بقلة النشاط البدني.

### صعوبات النوم

يعاني ما لا يقل عن 41٪ من الأطفال من صعوبات في النوم مثل النوم المتقطع ونمط النوم غير المنتظم والتي لم تكن موجودة قبل الإغلاق.

### مشاكل في السلوكيات الغذائية

أفاد حوالي نصف أولياء الأمور عن وجود صعوبات في الأكل لدى أطفالهم ظهرت أثناء الجائحة. الأكثر شيوعًا كان الإكثار من تناول الوجبات السريعة والحلويات وكذلك ظهور سلوكيات جديدة مثل رفض تناول طعام الأسرة والأكل الانتقائي.

### الاستنتاجات

نستنتج أن جائحة كوفيد-19 والخوف من العدوى قد أثر سلباً بشكل كبير على الأطفال في سن المدرسة. أثر على صحتهم العقلية والسلوكية والجسدية والنوم والأكل. وقد تمتد التأثيرات إلى ما بعد فترة الحجر المنزلي لفترة طويلة قادمة.

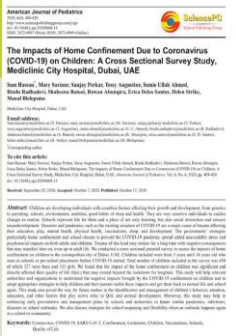
هناك حاجة طارئة لدعم الرفاه العقلي والنفسي للأطفال وأولياء أمورهم خلال الفاشيات المماثلة لتقليل الآثار النفسية والاجتماعية. يجب أن تركز مبادرات الصحة العقلية والنفسية والاجتماعية على تثقيف الآباء والمعلمين والعاملين في مجال الرعاية الصحية حول كيفية التعامل بشكل مناسب مع الضغوطات والإجهاد. ويعد التخطيط لإعادة فتح المدارس مرة أخرى أمرًا مهمًا ويحتاج إلى استراتيجيات استباقية.

### المصادر

<https://www.unicef-irc.org/covid-children-library?country=AE>

<http://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paperinfo?journalid=388&doi=10.11648/j.ajp.20200604.14>

0604.14



## المشروع الوطني لتطوير المقاصف المدرسية

تماشياً مع التوجه الوطني والدولي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة والمتعلقة بحفظ الصحة والتعليم وتحقيق الشراكة من أجل حفظ الصحة، ولما للمقصف المدرسي من أهمية في تغذية طلبة المدارس، حيث أظهرت الدراسات أن 70% من الطلبة يتوجهون لمدارسهم من دون تناول وجبة الفطور في المنزل.

في العام الدراسي 2019-2020 أطلقت الهيئة العامة للغذاء والتغذية المشروع الوطني لتطوير المقصف المدرسي بهدف تحسين الحالة الصحية التغذوية لطلبة المدارس للحد من عوامل الخطورة المؤدية للأمراض غير السارية، عن طريق تطوير المقصف المدرسي ليوافق أغذية ومشروبات مغذية وبأسعار مناسبة لطلبة المدارس، مع ضمان تحقيق أهداف المقصف كنشاط مدرسي واستثمار تنموي. إضافة الى تثقيف الطلبة والمدرسين حول أسس التغذية السليمة وأهميته تناول وجبة الفطور وممارسة النشاط البدني. مع تدريب الكوادر المسؤولة عن المقصف المدرسي بالمدارس المشاركة بالمشروع.

وبالتعاون مع الشركات الوطنية يتم توفير أغذية حسب المواصفات والاشتراطات الواردة في لائحة المقاصف المدرسية المعتمدة. كما يتم توفير مشروبات مخفضة محتوى السكر المضاف بناء على الاتفاق المبرم بين الشركات الوطنية والهيئة العامة للغذاء والتغذية.

وجاري العمل مع ادارة الأنشطة المدرسية بوزارة التربية وإدارة الصحة المدرسية بوزارة الصحة للتنسيق حول آلية تطبيق البرنامج خلال العام الحالي في ظل جائحة كوفيد-19 حيث سيتم التركيز على التوعية بأهمية تناول وجبة الفطور والاختيار الأمثل لمحتوى الحقيبة الغذائية المدرسية وممارسة النشاط البدني مع تطبيق الاشتراطات الصحية وسلامة الغذاء، وتطبيق مبادئ مبادرة المدارس صديقة التغذية التي توصي بتنفيذها منظمة الصحة العالمية.





الهيئة العامة للغذاء والتغذية  
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION  
P.A.F.N



1807770 PAFN\_KW