



Programme
Alimentaire
Mondial



من أجل تقديم أكلة صحية، متوازنة ومتنوعة

دليل خاص بمربي
المدارس الابتدائية في تونس
برنامج التربية على التغذية السليمة

كلمة شكر

يتقدم مكتب برنامج الأغذية العالمي بتونس، التابع للأمم المتحدة بالشكر لجميع الفاعلين الذين شاركوا في إعداد **” دليل التشجيع على الغذاء الصحي والمتوازن والمتنوع** الموجه لمربي المدارس الابتدائية بتونس

ويوجّه برنامج الأغذية العالمي بتونس الشكر بشكل خاصّ إلى:

- شركاؤنا الماليون، وهم: الصندوق الدولي للتنمية الزراعية، الحكومة التونسية، من خلال المندوبية الجهوية للتنمية الفلاحية بسليانة.
- **السيد شكري عوجي**، مدير مشروع تعزيز قطاعات التنمية الإقليمية لدى وزارة الفلاحة والموارد المائية والصيد البحري (المندوبية الجهوية للتنمية الفلاحية بسليانة).
- **السيد محمد الماني**، مدير عام ديوان الخدمات المدرسية
- **السيد محمد بلحاج**، مدير التكوين.
- **السيد فوزي البركاتي**، المدير المساعد للحياة المدرسية وشؤون التلاميذ بالمرحلة الابتدائية (المندوبية الجهوية للتربية بسليانة).
- **السيد سليم القاسمي**، نائب مدير إدارة الطب المدرسي والجامعي بوزارة الصحة (المندوبية الجهوية للصحة بسليانة).
- **السيد حمودة معاوي**، متفقد أول للتعليم الابتدائي.
- خلية الإرشاد بسليانة، على وجه الخصوص، المتفقدين ومديري المدارس ومعلمي التعليم الابتدائي.
- **الأستاذة جلييلة العاطي**، رئيسة قسم الدراسات والتخطيط بالمعهد الوطني للتغذية والتقنيات الغذائية .
- **الدكتورة شيراز الباجي**، رئيسة قسم التكوين والإعلام بالمعهد الوطني للتغذية والتقنيات الغذائية .
- الزملاء العاملون بالمكتب الجهوي لبرنامج الأغذية العالمي بالقاهرة.
- الزملاء العاملون بمكتب برنامج الأغذية العالمي بتونس.
- فريق العمل الميداني بسليانة.

الفهرس

05 لمن يتوجه هذ الدليل؟

07 الإطار

08 صحائف مبوبة حسب الموضوع

09 **الباب 1 : المقاييس الغذائية**

10 التوازن الغذائي

11 توفير الحاجيات الغذائية المنصوح بها للأطفال في سن التمدرس

12 مقاييس الاستهلاك المطابقة لأهداف "البرنامج الوطني للتغذية الصحية"

13 التغذية أو الحمية المتوسطة

14 الهرم الغذائي

15 التغذية السريعة وتأثيراتها على صحة الأطفال في سن الدراسة

16 أهمية فطور الصباح لدى الأطفال في سن الدراسة

17 الأكلة المدرسية - اللمجة

18 من الخضروات الى الطبق

19 التعايش، الإطار وتوقيت الأكل

21 **الباب 2 : التغذية المتخصصة للطفل بالمدرسة**

22 التلميذ الرياضي

24 الحساسيّة الغذائية عند الطفل

26 الطفل المصاب بالسكري

27 الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد

28 الإصابة بالسمنة

30 الإصابة بتسمّم تعفني غذائي جماعي

الباب 3 : المراقبة الصحيّة في المطاعم المدرسية

33 **والمطابخ المركزية والتابعة لها**

34 الصّحة الغذائيّة في المطاعم المدرسيّة

35 الصّحة الغذائيّة في المطابخ

36 التغذية والبيئة

37 المطعم المدرسي في فترة انتشار فيروس كورونا 19

لمن يتوجه هذا الدليل؟ وطريقة استعماله؟

سيرورة الأنشطة:

يتطلب هذا النشاط حصّة ساعة درس في القسم وساعتين من الأنشطة التطبيقية في إطار مجموعات يختارها المعلم أو المنسّط.

- خلال ساعة الحصص المخصصة للتلاميذ يطرح محتوى الصحائف وساعتان من الأنشطة التطبيقية. (حتى يتمكنوا من تحضير فطور صباح متوازن على سبيل المثال، وتجميع التلاميذ لبعض الأغذية بطريقة يستجاب بها لحمية متوسطة، كمثال ثان).

- ويتم إعداد مجموعة من الأسئلة (من 10 - الى 20 سؤال) حول الدرس أثر كل درس. وفي نهاية السنة الدراسية يتم تنظيم مناظرة بين الأقسام حتى يتمكن الأطفال من الإدلاء بمعلوماتهم حول التغذية بطريقه ترفيهية.

- تم إعداد صحيفه (في ماي) لتيسير هذا النشاط في القسم، أو في المطعم، أو في الحديقة النباتية أو في مطبخ المدرسة.

يهدف هذا الدليل الي تيسير عملية تجديد الإجراءات حول موضوع التغذية بالمدارس الإعدادية. وقد تم إعداده بالتعاون مع مؤسسات مدرسية، ومع شركاء ناشطين (ومختصين) ماليين حتى يصبح أداة فعالية تساهم في تكوين وتعزيز قدرات المربين (المعلمين والمنشطين...) في مجال التغذية للأطفال المتمدرسين.

يتكون هذا الدليل من ثلاثة أجزاء:

يقدم الجزء الأول محاور مختلفة ممكنة قصد التطرق لموضوع التغذية. قدّمت هذه المواضيع على شكل " صحائف إرشادية " تطرح كل منها قضايا راهنة.

يطرح الجزء الثاني مواقف يجب أخذها بعين الاعتبار عند تغذية الأطفال بالمدارس.

وتعرض هنا بعض النصائح التي بإمكانها أن تسهّل وضع إجراءات غذائية في صورة ظهور أعراض مرضية عند الطفل (فقر الدم - السمنة - مرض السكري - الحساسية ...)

يحدّد الجزء الثالث ضرورة حفظ قواعد نظافة وصحة الغذاء والمحيط الذي تنمو فيه الأغذية.

وحتى تسهل قرائته ويبسط استعماله تمّ تحديد كل جزء بلون على حدة.

الصّحيفة / الموضوع :

الهدف العام	
.....	الاهداف الخصوصية
.....	المشاركون
.....	المدة الجمالية: نشاط 1
.....	المدة الجمالية: نشاط 2

سير التكوين

المدة	المحامل	الصيغ	النتائج المنتظرة	المهام	أنشطة التكوين
					التعارف و التقديم
					المكتسبات الأولية/الإنجازات
					التنظيمات/ التعديلات المحتملة
					النشاط 1
					النشاط 2
					تقييم التكوين

ينبغي إتباع هذا المخطط وتطبيقه بعد التّطرق لكل موضوع لتسهيل سير الحصة.

الجودة الغذائية للوجبات وإحاطة الأولياء والمعلمين ومختلف المتدخلين في التغذية بالمدرسة حول المواضيع المتعلقة بالأمن الغذائي والنظافة والامن الصحي.

من ناحية أخرى، أفضت دراسة حول المستوى الاجتماعي والإقتصادي وعلاقته بالسلوكيات الغذائية للأطفال ومدى المعرفة الغذائية للأولياء بسليانة الجنوبية إلى:

التغذية بالنسبة للأولياء

32% من الأولياء لهم نسبة إستهلاك غذاء ضعيفة ومنخفضة.

وقد سجّلت النسب الأضعف عند النساء مقارنة بالرجال (38% و15% على التوالي).

أما حسب المدارس فإن أولياء تلاميذ مدرسة الهرية وفندق ديش سجّلوا أضعف نسبة إستهلاك غذائي (51% و41%) تليهم مدرسة الفضول.

نظرا للوضعية الاجتماعية والإقتصادية يبدو أنه كلّ ما تدهورت هذه الأخيرة تراجعت نسبة الإستهلاك الغذائي

67% من مجموع 260 ألف أماً (49-18 سنة) لديهن نسبة تنوع غذائي غير مكتمل تم رفع تباين ذو أهمية بين مختلف المدارس بنسب تنوع غذائي غير مكتمل تتراوح بين 29% في مدرسة بو عبد الله و90% في مدرسة الهرية.

وباعتماد الوضعية الاجتماعية والاقتصادية يتبين أن هذا الأخير يرتفع باكتمال نسبة النمو الغذائي.

فما يخص معارف ومواقف وممارسات الاولياء خاصة الأمهات منهم حول المغذيات الدقيقة فقد تم درس ثلاث مغذيات دقيقة أساسية وهي اليود والحديد والفيتامين أ.

صرح 27% من المستجوبين أن لا دراية لهم بالأعضاء الأكثر عرضة لمضاعفات فقر الدم.

حسب المستجوبين، فإن فقر الدم بالنسبة لـ 21% منهم يخصّ النساء في سنّ الخصوبة، بينما يرى 23% أنّ النساء الحوامل أكثر عرضة لفقر الدم؛ ويؤكد 13% أنّ المسنين هم أكثر عرضة لهذه المضاعفات.

صرح 93% بأنهم يجهلون طرق مقاومة نقص اليود، بينما يعلن 71% أنّهم يستعملون الملح المزوّد باليود في طعامهم اليومي.

لكل طفل الحق في تغذية متوازنة متنوعة وبكمية كافية ونتاج زراعة مذاقية وغذائية ريفية ونتاج زراعة مستدامة من جهة أخرى لكل طفل الحق في العيش في محيط يضمن له الخيارات الغذائية الملائمة للصحة والممارسة اليومية للنشاط الجسدي مع الحد من السلوكيات الاستقرارية.

أوضحت الدراسات الحديثة ان الزيادة المفرطة في الوزن والسمنة عند الكهول وحتى عند الأطفال هي مرتفعة جدًا في تونس ولذا يعاني الأطفال في سن التمدرس من فقر الدم¹ ومن الزيادة في الوزن كذلك. وقد افضى البحث الميداني الذي قام به المعهد الوطني للصحة العمومية للتغذية سنة 2002 بجهة اريانة والذي شمل الأطفال المتمدرسين البالغين ما بين 6 و10 سنوات الى انتشار ظاهر للسمنة فيما بينهم بنسبة 2%² والى انتشار ظاهرة الوزن الزائد أيضا عند عينة من الأطفال المتمدرسين البالغين ما بين 6 و12 سنة بتونس سنة 2004 بما يناهز 7.4% لدى الذكور و9.8% لدى الاناث³ وإلى تفشي ظاهرة الوزن الزائد (بما في ذلك السمنة) بنسبة تناهز 7.8% في مدينة صفاقس صفاقس⁴ سنة 2014.

بعض المؤشرات الأخرى لا تعرف تحسنا ملحوظا فنسبة ممارسة الأنشطة الجسدية تظل ضعيفة وغير كافية لدى الأطفال والمراهقين. ولقد تزايد الخمول البدني في العشرينات الأخيرة وكذلك استهلاك مادة الملح والسكر ذا شان لا يستهان به، في حين يقل استهلاك الغلال والخضر والألياف لذلك فان امالنا معلقة لتحقيق جودة غذائية للطعم أفضل ولكن وابعد من هذا لا بد أن يعي المستهلك أهمية (إستهلاك مواد محلية موسمية ذات جودة عالية وأن يطالب بشفاافية أكبر.

فالأمر هنا يتعلق إذا بالنهوض بتغذية متجذرة في التراث المحلي ومرتبطة بزراعة قادرة على التكيف وموجهة نحو الزراعات الأيكولوجية وحتى البيولوجية.

ويعتمد هذا المنهج تمثيا متماسكا من إجراءات مختلفة والتي تسمح بوضع كل التحديات (الرهانات) المرتبطة بتغذيتنا في إطارها بالاعتماد على كل الفاعلين والمتدخلين في السلسلة الغذائية.

وسيتم اتخاذ واتباع عديد الإجراءات حتى تتمكن من تحسين الامدادات الغذائية والتصدي لهشاشة الامن الغذائي والحد من التبذير الغذائي والتشجيع على إعادة مكانة تغذيتنا عبر تركيز مسالك قصيرة وقريبة وعبر التربية الغذائية كذلك والنهوض بموروثنا في مجال الطبخ التقليدي.

تلي المدرسة من خلال المطعم والوجبات المدرسية الحفاظ على

1-المعهد الوطني للتغذية والتكنولوجيا الغذائية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة " يونيسف " فقر الدم بتونس

الأسباب: وإجراءات التدخل إدارة الرعاية الصحية الأساسية 2022

2- بن سلامة السمنة ونمط الحياة لدى مجموعة من أطفال المدارس في منظمة اريانة تونس الطبية 2002: 80(9)547-542.

3- م. بدوي انتشار السمنة عند الأطفال في منطقة تونس المدرسة العلية لعلوم وتقنيات الصحة بتونس 2004.

4- س. رقيق وال. انتشار زيادة في الوزن والسمنة بين مجموعة من أطفال المدارس في المناطق الحضرية في صفاقس وتونس

وعوامل الخطر المتعلقة بها. المجلة الطبية للبلاد الافريقية الجزء 17 عدد 2014-1

. أهمية التغذية السليمة، المتوازنة، المتنوعة، المختلفة والكافية.
. أهمية وجبة فطور الصباح بالنسبة لتلاميذ الأقسام النهائية.
. فوائد تناول ه غلال وخضر يوميًا.

. توعية النساء بخطورة نقص الأغذية الدقيقة، وقلة التنوع الغذائي
بالنسبة للنساء في سن الخصوبة
. تمييز المنتجات المحلية من الخضر والغلال.
. تسليط الضوء على الوجبة المدرسية كمساهمة في تلبية
إحتياجات الأطفال وكنموذج لنظام غذائي متوازن.

صحائف مبوبة حسب الموضوع

تتضمن هذه الوثيقة 20 صحيفة مبوبة حسب الموضوع.
تقترح كل صحيفة:

. إطار يحتوي على "الأهداف" "الفئة المستهدفة" و خلاصة تأليفية
لأهم المعلومات حول الموضوع المقترح.

. مخطط ينظم الموضوع ويعمل كهمزة وصل بين فروعه لتوجيه
تكوين حول هذا الموضوع ويذيل هذا المخطط كل موضوع.

. صحيفة تقديمية تخص الدليل.

. تذييل الوثيقة صحيفة تقديمية حول الدليل، بالإضافة

إلى روابط في علاقة بالمواضيع المعالجة

(مراجع، أدوات تعليمية وبيداغوجية)....

بالنسبة للفيتامين أ، يشير 50% من المستجوبين إلى خطورة نقص
الفيتامين أ، بينما يظن ال 50% الآخرون عكس ذلك.

بالنسبة للأطفال

لم تسجل حالات نقص الوزن والضعف لدى الأطفال في سن
التمدرس، بينما تم رصد حالات زيادة في الوزن والسمنة لدى الذكور
والإناث على السواء.

. تتقارب نسبة الزيادة في الوزن والسمنة لدى الذكور والإناث
(10.6% لدى الذكور مقابل 11% لدى الإناث).

. تضاهي نسبة السمنة لدى الذكور 7.6% و 4.6% لدى الإناث.

. لوحظ أن التأخر في النمو ظاهرة ذكورية (7.3% لدى الذكور مقابل
4.9% لدى الإناث).

حسب المدارس

يتبين أن الزيادة في الوزن (11.8%) والسمنة (21.6%) تغلب على
تلاميذ مدرسة سودقا، أما في ما يخص التأخر في النمو فقد بلغت
نسبة 8.3% في مدرسة بوعبدالله و8.6% بمدرسة فندق ديبش، وهي
نسبة تقارب المعدل الوطني.

عادات وسلوكات غذائية

تحتوي وجبات الأطفال على الخضر والغلال ولكنه يبقى استهلاك
دون ما ينصح به من تناول 5 حصص غذائية من الغلال والخضر
يوميًا.

يتناول 86% من الأطفال المعنيين بدراستنا، وجباتهم الصباحية في
منزلهم، بينما يتجاهله 14% منهم أو يتناولونه خارج المنزل.

وأثبتت نتائج دراستنا أنه كلما ارتقى الطفل في القسم كلما تخلّى
عن عادة تناول فطور الصباح.

يجهد أغلب التلاميذ أنفسهم أثناء فترة الإستراحة وعند الغذاء
وطريق الذهاب إلى المدرسة (معدل 5 كم).

توصيات

على ضوء هذه النتائج يجب دعم التربية الغذائية ب

. النهوض بتغذية صحية

. نشاط رياضي في إطار مدرسي ملائم.

. الوقاية من تطوّر زيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال.

. ينصح بالوقاية من موجة تأخر النمو.

العمل على تطوير آليات التربية الغذائية والتواصل عموما لتبين:

الباب 1

المقاييس الغذائية
والتغذوية

التوازن الغذائي

الأهداف

جعل التلاميذ قادرين على تشكيل طبق متوازن والإستمتاع بالطعام المتوازن بالمطعم المدرسي.

الفئة المستهدفة

التلاميذ والموظفون العاملون بالمدرسة بما في ذلك عملة المطعم المدرسي.

فطور الصباح

(انظر صحيفة فطور الصباح)

اللمجة

لا حاجة للأطفال في سنّ الدراسة ولا للمراهقين في لمجة صباحية إلا في حالة القيام بمجهود بدني هام. بالنسبة للأطفال المؤهلين لزيادة الوزن والسمنة، وكذلك كلّ الأطفال الذين هم في سنّ التّمدرس ينصح بالإكتفاء باللمجة المسائية وتفادي اللّمْجة الصباحية خاصة إذا ما كان الطّفل قد أحسن تناول فطور الصّباح. إنّ اللّمْجة المسائية، ذات أهميّة إذ توفر نسبة 10% من الطّاقة اليوميّة، أي ما يوازي 200 سعرة حراريّة لطفل يبلغ من العمر 9 سنوات على سبيل المثال. وهذا ما قد يوفّره 60 غرام من الخبز (1/4 رغيف) و15 غرام من الشكلاطة. ولا يمكن التغاضي عن الحليب والمنتجات اللبنيّة والغلّال، أيضا، والتي لا بد أن تشملها اللّمْجة. ويستحسن تفادي المشروبات الغازيّة.

الأغذية التي يستحسن تناولها في اللّمْجة

يفضّل إستهلاك الخبز، الجبنة، الغلّال الطّازجة والفواكه الجاقّة، المنتجات اللبنيّة وقطع من الشكلاطة السوداء. وتستجيب هذه الأغذية إلى الحاجيات اليوميّة من الحريرات. وعلى العكس من ذلك، يفضّل تفادي المعجنّات والمشروبات الغازيّة والحلوى، لما تحتويه من سكّريات ودهنيّات وفقرها من البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنيّة. يجب أن تكون اللّمْجة متوازنة : سكّريات، بروتاينات، دهنيّات.

وجبة الغذاء والعشاء: وجبتان أساسيتان

ينصح بتنويع الأغذية، إنّها عادة طيّبة حاضرا ومستقبلا. وهي تساعد على تطوير ملكة التّدوّق لدى الطّفل. إذا ما كان الطّفل يفطر بالمطعم المدرسي، يرجى سؤاله عمّا تناوله حتّى يمكن تنويع وجبة العشاء.

الفرق بين اللّمْجة و الأكل بين الوجبات

تستجيب اللّمْجة إلى حالة من الجوع أي إلى نقص في الطّاقة الحريريّة، بينما يستجيب الأكل بين الوجبات إلى إشباع رغبة بدون إحساس بالجوع.

يزيد الأكل بين الوجبات من السّعرات الحراريّة دون الحاجة إلى ذلك.

توفير الحاجيات الغذائية المنصوح بها للأطفال في سن التمدرس

تستجيب تغذية الطفل في سن الدراسة لعدة أهداف:

- ضمان النمو و تطور الجسم
- ضمان النمو السريع للمخ خاصة حتى بلوغ سن السادسة
- ضمان صحة جيدة على المدى القصير و حتى في سنّ الكهولة، للوقاية من أضرار السمنة، إرتفاع ضغط الدم و حتى تصلب الشرايين
- إشباع حاجيات عاطفية و اجتماعية مرتبطة بالتغذية
- مساعدة الطفل على التركيز في الدراسة.

الأهداف

توعية المعلمين حول أهمية التغذية في سن التمدرس

الفئة المستهدفة

كل التلاميذ

توفير الحاجيات الغذائية المنصوح بها على مدى اليوم

• غذاء متنوع :

إذ لا يوجد غذاء متكامل، لذا لابد من توفير تغذية متنوعة بحيث تغطي مجموع الحاجيات و تجنّب نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية

- تعتبر الكميّة الغذائيّة المنصوح بها من السّعرات الحراريّة لدى الطفل أعلى نسبيًا من الكميّة المنصوح بها لدى الكهل بسبب النمو.

- تظلّ الكميّة الغذائيّة المنصوح بها من البروتينات للطفل مرتفعة لكنّها تتناقص نسبيًا من الطفولة المبكرة إلى سنّ المراهقة.

- تعتبر الحاجيات للدهنيّات معتدلة والحاجيات للسكّريّات عادة أكثر من ذلك.

- الحاجيات المنصوح بها من الفيتامينات و خاصة الفيتامينات "ج"، هي عادة مغطاة لدى الاطفال في سن التمدرس إذا ماكانت تغذيتهم وطريقة عيشهم عادية.

- تتزايد الحاجيات من الكالسيوم و تكون مرتفعة في فترة النمو.

- يرتفع إحتياج الاطفال عند المراهقة للحديد خاصة لدى البنات.

بالإضافة إلى ذلك، يحتاج الطفل إلى الألياف الغذائيّة.

• النوعية والكمية: أنظر الجدول التالي

"مقاييس الاستهلاك المطابقة لاهداف البرنامج الوطني للتغذية الحية"

مقاييس الاستهلاك المطابقة لأهداف "البرنامج الوطني للتغذية الصحية"

خلال كل وجبة أساسية أو لمجات نقية، مطبوخة، طبيعية او مجهزة، طازجة او معلبة	على الأقل 5 يوميا	خضر و غلال
من الأفضل تناول الأطعمة المتكونة من الحبوب الكاملة (وكذلك الخبز). *من المستحسن التنوع.	في كل وجبة وحسب الشهية	الخبز والحبوب والبطاطس والخضر المجففة
يفضل اعتماد الألبان الغنية بالكالسيوم، قليلة الدهون والتي تحتوي على أقل كمية من الملح، مثل الريفوتة والأدام.	3 في اليوم	الحليب والمنتجات المتكونة من الحليب (الياغورت والجبن)
اللحوم: من المستحسن تنوع اللحوم واختيار القطع الأقل دهونا. الأسماك: على الأقل 2 في الأسبوع مع تفادي القلي. الدجاج بدون جلد. البيض مجفّر أو مطبوخ وغير مقلي.	1 إلى 2 في اليوم	اللحوم والدواجن، منتجات الأسماك والبيض.
<ul style="list-style-type: none"> من الأفضل تناول المواد الدهنية النباتية (زيت الزيتون، زيت الذرة إلخ). من المستحسن التنوع. الحد من الدهون من منشأ حيواني (زبدة، سمن، قشدة، إلخ) وتفادي المرغرين. 	الحد من تناول العناصر الغذائية	المواد الدهنية المضافة
<ul style="list-style-type: none"> عدم تناول المشروبات السكرية عدم تناول الأطعمة الدهنية والسكرية في نفس الوقت (المرطبات، كريمات التحلية، الشوكولاتة، الآيس كريم، إلخ) 	الحد من تناول العناصر الغذائية	المنتجات السكرية
<ul style="list-style-type: none"> أثناء الوجبات وخارجها الحد من المشروبات السكرية (المشروبات الغازية ومشروبات العصير) وتفادي المنبهات (التاي، القهوة والمشروبات المنشطة). 	شرب الماء قدر الإمكان	المشروبات
<ul style="list-style-type: none"> من المستحسن استعمال الملح المعالج باليود. عدم إعادة التملح قبل التذوق. التقليل من إضافة الملح إلى ماء الطهي. عدم تناول الألبان واللحوم المالحة جدا والشيبس، البسكوت المالح والممّحات.. 	الحد من تناول العناصر الغذائية	الملح
للإدماج في الحياة اليومية (المشي، صعود السلالم، ركوب الدراجات، قفز الحبل...)	لا بدّ للأطفال من ممارسة المشي السريع يوميًا بما يعادل الساعة وذلك على مدى الأسبوع.	النشاط البدني

التغذية أو الحمية المتوسطة

الهدف

إبراز فوائد الحمية المتوسطة

الفئة المستهدفة

جميع التلاميذ

المبادئ

إنّ التّغذية المتوسّطيّة موجودة في كامل حوض البحر الأبيض المتوسط، وبأنماط مختلفة. وتتميّز هذه التّغذية بإستهلاك مشطّ ومتنوّع للخضر والغلّال، الطّازجة منها والجافّة، المطبوخة والنيئة، والحبوب والبقول (النّباتات الّتي تكون ثمارها على شكل قرون: جليانة، فاصوليا، عدس...) وقلّة إستهلاك اللحوم الحمراء إلّا بعض لحوم الأغنام والأسماك، وقلّة قليلة من الحليب وإستهلاك الزّبد وإستهلاك الألبان الطّازجة والياغورت والدهنيّات المضافة في شكل زيت الزّيتون والبهارات المكوّنة من الأعشاب والتّوابل المشكّلة. يمكن أن نقول، من وجهة نظر تغذويّة، أنّ التّغذية المتوسّطيّة هي غنيّة بالعناصر المفيدة وتفتقر للعناصر الغذائيّة التي يمكن، عموما، أن تتسبّب في الأمراض المزمنة التنكسيّة...

- تغذية غنيّة بالأحماض الدهنيّة الأحاديّة وتفتقر إلى الأحماض الدهنيّة المشبّعة: الوقاية من أمراض القلب والشّرايين.
- تغذية غنيّة بالألياف والمكوّنات الدّقيق للنباتات (فيتامينات وأملاح معدنيّة) تخفّف من مخاطر الإصابة بسرطان وأمراض القلب والشرايين.

التغذية المتوسّطيّة على مرّ الأيّام يتكون الهرم أدناه من 7 أجزاء

كلّ جزء يقابل يوما في الأسبوع، وتوجد في وسط الأطعنة اليوميّة: الخبز، ويفضّل أن يكون مصنوعا من الدّقيق الكامل، زيت الزّيتون، ولا يضاف لها إلّا قليلا من زيت الكولزا كدهون مضافة.

- قمة الهرم: من المتّفق عليه أنّ الأغذية الّتي توجد في قمة الهرم، هي التي يجب أن تستهلك بكميّات قليلة، وتلك التي في قاعدة الهرم، هي التي يجب أن تستهلك بكميّات أوفر وتواتر أكبر.

تملّك العادات الجيّدة

- الإصرار على أن يتناول الطّفل وجبة صباحيّة جيّدة، وتخصيص الوقت اللّازم لذلك وتناول الإفطار معه.
- تحديد وقت تناول الوجبات ومنع الأكل بين الوجبات خاصّة أمام جهاز التّلفاز.
- الحدّ من إستهلاك المعجنات والكعك والمرطبات وبالطبع الحلويّات دون حذف الشوكولاتة، على أن يبقى إستهلاكها ظرفيّا.
- عدم ترك الطّفل يأكل بمفرده لأنّ ذلك يسبّب له الكأبة، لا بدّ من جمع مواعيد الأكل مع أوقات التّواصل مع الآخريين، وهذا قد يكون فرصة لتعلّم أبسط آداب الأكل في جوّ من الرّحابة.
- عدم إجبار الطّفل على الأكل، إذا كان قليل الأكل، تركه للخدمة الذاتيّة إذا ما كان قليل الأكل، حتّى يتمكّن من تقييم كميّة أكله ويكمل صحته. يأكل الطّفل حسب إحتياجاته، إذا ما كان يكبر وينمو بصفة طبيعيّة، فهذا يعني أنّه يتغذّى جيّدا.
- إذا ما كان الطّفل يرفض الأكل فهذا يعني أنّه، إن لم يكن مريضا، فهو ليس جائعا، يجب عدم المبالغة في حالة نقص الشّهية لدى الطّفل، أثناء وجبة الطعام على أن لا تتركه يأكل بين الوجبات.
- عدم الشّهو عن شرب الماء (حوالي 10 كؤوس من الماء يوميا).
- التشجيع على ممارسة الرّياضة والحدّ من ساعات الخمول البدني.
- التشجيع على أكل الخضر والغلّال وشرب الماء.

المهرم الغذائي

الأغذية غير الضرورية

المنتجات الدهنية، الحلوة و/أو المالحة، اللحوم التي تم تحويلها، المشروبات المحلاة و/أو الكحولية بكميات صغيرة

المكسرات والبذور النباتية

من 15 إلى 25 غرام في اليوم

ل. د. س. ب. ب. ب. خ (أو اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والبقوليات وبدائل الخضار)
السّمك وغلّال البحر: مرّة أو اثنتين في الأسبوع
البقوليات: على الأقل 1 مرة في الأسبوع
اللحوم الحمراء: 300 غرام على أقصى تقدير في الأسبوع

المواد الدهنية المضافة
بشكل معتدل مع تنوع المصادر

مشتقات الحليب والبدائل
النباتية المدعمة بالكالسيوم
من 250 إلى 500 غرام من الحليب
أو ما يعادلها من المنتجات النباتية في اليوم الواحد

النشويات

في كل وجبة - 125 غرام من
منتجات الحبوب الكاملة في اليوم على الأقل

الفواكه

250 غرام في اليوم الواحد

الخضار
على الأقل 300 غرام في اليوم الواحد

الماء والمشروبات
الغير محلاة
شرب الماء حسب الرغبة

30 دقيقة من المشي
السريع يوميا

النشاط البدني

النشويات:

يجب تناول النشويات في كل وجبة يفضل أن تكون من الحبوب الكاملة والسكريات سريعة الإمتصاص مثل العسل، الغلال...

الخضار:

يجب تناول 300 غرام من الخضار في اليوم على الأقل.

الفاكهة:

• يجب تناول 250 غرام من الفاكهة في اليوم

الماء والمشروبات غير المحلّات:

• شرب الماء حسب الرغبة

النشاط البدني:

• 60 دقيقة من المشي السريع أو ما يعادله على إمتداد الأسبوع.

المواد الدهنية:

• يجب تناولها بشكل معتدل مع تنوع المصادر.

المكسرات والبذور

• من 15 إلى 25 غرام في اليوم (حفنة)

المنتجات اللبنيّة :

• من 250 إلى 500 غرام من الحليب أو ما يعادلها من المنتجات اللبنيّة في اليوم إذ أنّ 250 مل من الحليب تعادل تقريبا 2 من الياغورت ذي 100 غرام من الوزن، وتضاهي أيضا 100 غرام من الجبن الطازج أو من 30 إلى 40 غرام من الجبن المطبوخ.

اللحوم والدجاج والأسماك والبيض (والبقوليات والبدائل النباتية) :

• يجب تناول السمك وغلّال البحر من مرة إلى 2 في الأسبوع.
• يجب تناول البقوليات على الأقل مرة واحدة في الأسبوع.
• يجب تناول 300 غرام من اللحوم الحمراء في الأسبوع على أقصى تقدير.

التغذية السريعة وتأثيراتها على صحة الأطفال في سن الدراسة

الهدف

تسليط الضوء على إمكانية فقدان التوازن وعلى مخاطر "الوجبات السريعة" أو التغذية السريعة التي يتم تناولها بتواتر.

الفئة المستهدفة

جميع التلاميذ

المبادئ

إن تناول هذا النوع من الوجبات في بعض الأحيان لا يعتبر مشكلة، بالمقابل إذا تكرر تناولها فإن ذلك يسبب خطر حدوث اختلال في التوازن الغذائي.

يحيد التلاميذ تناول الحلويات والبيتزا والبطاطس المقلية... ويجدون في هذا النوع من الأكل العديد من المزايا مثل سرعة الخدمة والسعر المعتدل وثبات المنتجات المعروضة في كل من الزمان والمكان. تحتوي هذه التغذية بشكل خاص على نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح.

يتسبب الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية في السمنة وفي الكبر من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. من المهم تحقيق توازن الحاجيات على مدار الأسبوع. تعتبر التغذية كافية إذا ما كانت الوجبات الأخرى تعوّض عدم التوازن الذي تسببه الوجبة السريعة.

تعتبر طريقة التغذية مرضية في حالة تعويض عدم التوازن الناتج عن تناول الوجبات السريعة من خلال تناول تغذية صحية.

لا بدّ من الحرص على استهلاك الغلال والخضر والمنتجات الطازجة المتكونة من الحليب (الياغورت والأجبان البيضاء) وعدم تناول أي منتجات دهنية أخرى خلال الوجبات التالية.

أهمية فطور الصباح لدى الأطفال في سن الدراسة

يجب أن تمثل وجبة فطور الصباح 25% من إجمالي الحاجيات من الطاقة عند تقسيم وجبات الطعام في اليوم.

الأهداف

إعداد وتقديم فطور صباح متوازن للتلاميذ.

الفئة المستهدفة

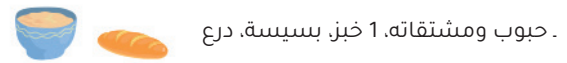
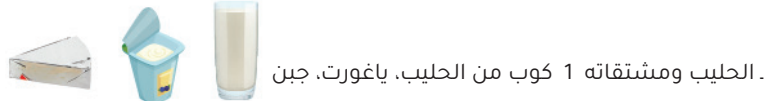
جميع التلاميذ وخاصة تلاميذ السنة السادسة.

المبادئ

تمثل وجبة فطور الصباح الرّابطة الإنتقالي بين اللّيل والنّهار، وتعتبر هذه الفترة صيما يليه استئناف الأنشطة الاجتماعيّة والمدريسيّة. يستمرّ الجسم خلال فترة الصّيام هذه، في أداء وظائفه المعتادة باستخدام العناصر الغذائيّة والطّاقة. وتعدّ إعادة تموين احتياطيّ المخزون الطّاقوي في الجسم وشرب السّوائل عند الإستيقاظ، أمرا مهما. ويساعد تناول وجبات متوازنة، منذ الصّباح (دون الإفراط من السكّريّات الحرّة) ، على إجتنب إحتمال ظهور علامات إنخفاض الطّاقة، واللّذي يسمى كذلك "بنقص السكّر في الدّم"، وهي أعراض تؤدي إلى إضطراب في الإنتباه والتركيز والتعب والإحساس بالجوع والشّعور بالقلق

ماهي العناصر التي يمكن أن يتكوّن منها فطور الصّباح ؟

يجب أن يكون فطور الصباح متكاملًا ويحتوي على ما يعادل 25% سرعة حرارية في اليوم أي ما يعادل 500 كيلو سرعة حرارية لطفل يبلغ عمره 9 سنوات والتي يمكن أن تتوفر في:



القهوة والسّاي غير منصوح بهما للأطفال. من المستحسن تنويع فطور الصّباح لدى الطّفل بإستهلاك الجبن، البيض، خضر بصفة متداولة. في الأوساط الرّيفيّة، عادة ما يذهب الأطفال إلى المدرسة دون تناول فطور الصّباح. ننصح الأولياء بتوفير لمجة لأطفالهم يقع تناولها وقت الرّاحة بالمدرسة. مثال لفطور الصّباح يمكن وضعه في سلّة التلميذ



* تحتوي السكّريّات الحرّة على جميع أحادي السكّريّات (مثل الجلوكوز والفركتوز) وثنائي السكّريّات (مثل السكروز أو سكر المائدة) والتي تقع اضافتها للطعم والمشروبات من طرف الشركات المصنعة أو الطباخين أو المستهلكين بالإضافة إلى السكّريّات الموجودة بشكل طبيعيّ في العسل وشراب السكر وعصائر الفواكه وعصائر الفواكه المركّبة من المادّة المركّزة.

الأكلة المدرسية - اللمجة

الأهداف

التغذية بالمدارس لها هدفان رئيسيان:

- تقديم أكلات مغذية ومتوازنة ومتعددة للتلاميذ، من خلال إستهلاك منتوجات تنتمي إلى مجموعات غذائية متعددة ومحلية لتدارك سوء التغذية مع أخذ الإحتياجات اللازمة المتعلقة بالزيادة في الوزن والسمنة.
- التحفيز للذهاب إلى المدرسة مع المواظبة على الحضور لتجنب ترك مقاعد الدراسة، خاصة للإناث في المناطق الريفية.

الفئة المستهدفة

التلاميذ ومرتاو المطعم المدرسي

1 المواد الغذائية المنصوح بها وكيفية إستهلاكها بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 6 إلى 12 سنة.

يجب على الأكلة التي يقع تقديمها بالمدرسة أن تحتوي على معدّل طاقة تتراوح بين 550 و 740 كيلو كلوري للطفل الواحد، حيث تغطّي 30 إلى 40% من معدّل الطاقة اليومية. كما يجب أن توفرّ من 19 إلى 28 غ من البروتينات يغطّي ما يقارب 40 إلى 60% من الإحتياجات البروتينية في اليوم.

يجب على الأكلة المدرسية أن تغطّي على الأقل 10% من الطاقة المتأثية من الدهون في الأكلة الواحدة.

2 المواد الغذائية الصغرى المنصوح بها للأطفال بالمدارس الإبتدائية، الحديد، اليود، الكالسيوم والفيتامينات " أ " و " د " من العناصر الضرورية لنمو الأطفال. لذا يجب التحفيز عن إستهلاكهم لما يمكن أن يسببه عدم الإستهلاك من قصور بالنسبة لنموّ جسم الطفل.

إن تناول وجبة الطعام في المدرسة من شأنه أن يساعد على الحد من القصور أو الإفراط في التغذية وذلك من خلال:

- تناول الأغذية الغنية بالحديد للوقاية من نقص الحديد مثل الحمص أو مكملات غذائية في حال وجود مرض.
- استعمال الملح المعالج باليود في الوجبات الغذائية (يجب التحكم في كميات الملح المتناولة طوال اليوم مع الحرص على الحد من استهلاكه).
- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم.
- تناول الأغذية بفيتامين أ.
- تناول الألياف وشرب الماء.

المرجع: دليل التغذية والسلامة الصحية المخصص للمطاعم المدرسية بتونس (2017)

من حديقة الخضروات إلى التطبيق

الأهداف

اكتشاف مزارع الخضروات المجاورة للمدرسة وكذلك الفلاحة البيولوجية والتعرف على مزاياها وإمكانيات الزراعة بالشراكة مع صغار المنتجين.

يهدف هذا النشاط بفضل التعرف على الفلاحين إلى توعية التلاميذ بالمنتجات المختلفة والممارسات الفلاحية التي تعتبر مصدر المنتجات المستهلكة وكذلك الممارسات التي توفر التغذية الصحية واللذيذة وذات النوعية الجيدة والتي تراعي مصالح الإنسان والموارد الطبيعية للمنطقة.

من أحد الأهداف الأخرى هو جعل الشبان مسؤولين وفاعلين في تعلمهم من خلال تحفيز تفكيرهم النقدي. إن الأمر يتعلق أيضا بجعل التلاميذ يفكرون في عاداتهم الغذائية ومحتوى طبقهم.

الفئة المستهدفة

يستهدف هذا النشاط جميع التلاميذ ويمكن القيام به في حديقة الخضراوات أو في القسم.

يجب إحداث نشاط يتمثل في "تذوق المنتج". يتم القيام بهذا النشاط خلال السنة الدراسية ويتكون من إكتشاف وتذوق الإنتاج وتخصيص ساعة واحدة لهذا النشاط. يمكن للتلاميذ زيارة نقطة إنتاج نباتي أو حيواني كنشاط ثاني.

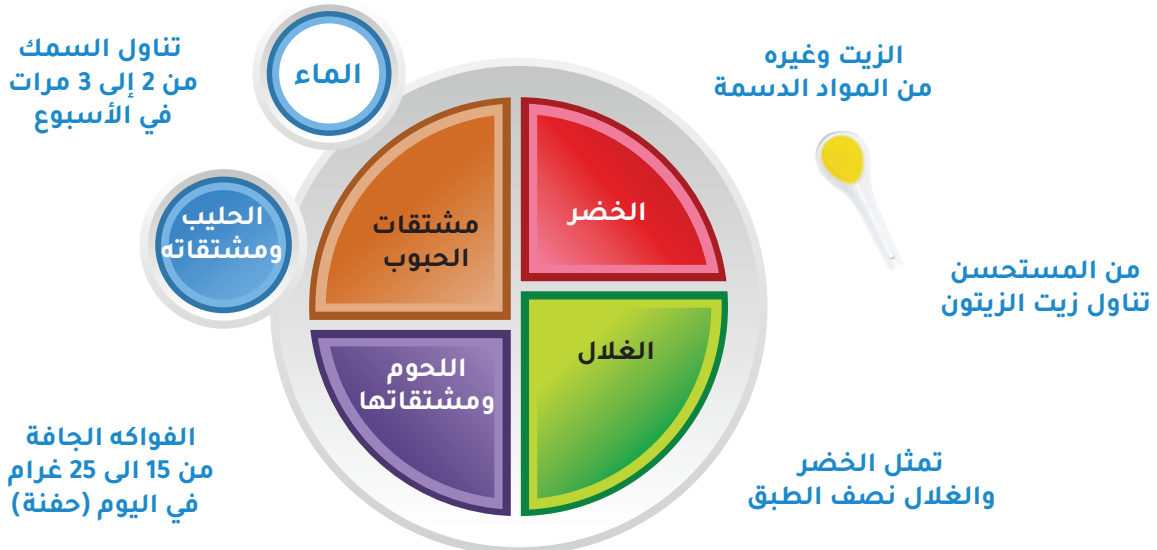
• إكتشاف التلاميذ لدور مربي المواشي بإتباع التمشي "من الإعشاب إلى للحوم". كما يقع تنظيم زيارة إرشادية في مختلف أماكن المزرعة من طرف الفلاح الذي يقوم بشرح دور مربي الماشية (الزراعات الغذائية رعاية ومراقبة الحيوانات عجول أبقار لحوم طيب...)

• تذوق منتجات المزرعة كمحولة ثانية، إثر ذلك يمكن للأطفال إبداء رأيهم من خلال الكتابة أو الرسم مثال "ما أدهشني اليوم .."

تختلف أهداف هذا النشاط من بينها :

- دعم مشرفي المدارس للتمكن من تطوير الأنشطة المتعلقة بالتراث الغذائي والفلاحي للمنطقة.
- تعليم الأطفال أو التلاميذ أهمية الفلاحة وتربية الحيوانات في منطقتهم وعلاقتها بنظامهم الغذائي وصحتهم.

ماذا يوجد في صحتي؟



التعايش، الإطار وتوقيت الأكل

الأهداف

تحسين طريقة الإستقبال بالمطعم المدرسي.

الفئة المستهدفة

جميع التلاميذ ومرئادو المطعم المدرسي.

يجب أن تكون فترة الأكل فترة متعة وإسترخاء. إنَّ الإطار العامل بالمطعم المدرسي والوقت المخصَّص للأكل يلعبان دورا كبيرا في التَّعايش، يجب أن تتوافق تهيئة المطعم المدرسي من أثاث وديكور وغيره مع متطلبات التلاميذ بشكل يجعلهم يستمتعون بإرتيادها.

- الضجيج والطينين هما مشكلتان تتواجدان بشكل مستمر.
- الإضاءة الطبيعية هي أيضا عنصر مهم إذ أن الأكل في مكان مضيئ يكون دائما أجمل.
- غالبا ما يسأم التلاميذ من انتظار دورهم للأكل في المطعم. إلا أنه لا يمكن تجنب ذلك، وهذا يثير مسألة التنظيم وإدارة المطاعم مع أوقات الدراسة.
- كيفية عرض وتقديم الأطباق تلعب دورا هاما في ترغيب التلاميذ للأكل.

إطار المطعم المدرسي

يمكن التطرق إلى هذا الموضوع على صعيدين:

- يمكن القيام بالأشغال الأساسية إذا كانت بنية المكان سيئة بشكل خاص (عازل للصوت وتجديد...). ومع ذلك، فإن هذا لا يعتبر إجراء في تناول التلاميذ ولكنه مسألة إجراءات جوهرية يمكن تنفيذها داخل المؤسسة. بمجرد اعتماده من قبل مجلس إدارة المؤسسة، يجب تقديم طلب لدى سلطات الإشراف.
- بالمقابل فإن خلق جو خاص ملائم لطلب التلاميذ يمكن تحقيقه من طرف التلاميذ أنفسهم (تزيين المكان من أجل تناول وجبة طعام ذات طابع خاص أو حدث مثل تنظيم حفلة أو الاحتفال بعيد الميلاد...)

توقيت الأكل

من المستحسن أن لا تقلَّ فترة الأكل عن 20 دقيقة على الطاولة لتحسين عمليَّة الهضم. لذا يمكن للمؤسسات ضبط فترات زمنيَّة عند تقديم الأطباق لتجنُّب التلاميذ الأكل بسرعة كبيرة.

الحلول متعددة

- إعداد بطاقات أولوية للتلاميذ اللذين لديهم ساعة فقط أو أقل لتناول وجبة الغداء.
- تنظيم تناوب الأقسام حسب الأولويَّة.

المخطط الذي ينبغي اتباعه في الورشة

الهدف العام

دعم المعلمين لتوجيه التلاميذ والأولياء بشكل أفضل نحو تغذية صحية، متوازنة ومتنوعة.

الهدف العملي

- إحداث ورشات لطرح المسائل التي من الممكن مصادفتها والمتعلقة بالتغذية.
- بعث الفضول لدى التلاميذ حول ما يأكلونه لتمكينهم من توسيع معارفهم الغذائية.

النشاط 1:

- توزيع أدوات التكوين (بطاقات، ملصقات، منشورات، أقلام تلوين إلخ...)
- رسم مأكولات.

- شرح القيمة الغذائية والعوائق التي تحول دون الحصول عليها إذا ما تمت مصادفتها.

- طرح أسئلة (من يتناول فطور الصباح بانتظام في المنزل مثلا) أو من يتناول أشياء غير صحية: عدم الأكل في أوقات منتظمة كل يوم وارتداد مطاعم الأكلات السريعة بانتظام وتناول الحلويات أو المرطبات بانتظام كوجبة خفيفة عوضا عن تناول الغلال / الخضر أو منتج واحد متكون من الحليب. تفضيل عدم الأكل في المطعم المدرسي بدلا من تذوق الأطعمة التي لم يعتادوا عليها. مع احتمال تقويت وجبة طعام...

النشاط 2:

- اكتشاف التغذية من حديقة الخضروات من خلال تذوقها.
- إدراك الفائدة من استهلاك المنتوجات المحلية والطازجة والفصلية.
- تحضير صحن متوازن: إدراك فائدة ومكونات نظام الأكلات.

الفوائد:

- التلاؤم مع أغذية جديدة.
- اكتشاف العادات الغذائية.
- اكتشاف الخضر الغير مطبوخة.
- إعادة استعمال الوصفات البسيطة.
- اكتشاف بعض الأطعمة ومصدرها.

الباب 2

التغذية المتخصصة
للطفل بالمدرسة

التلميذ الرياضي

الأهداف

إتباع نمط غذائي مناسب للتلميذ الرياضي.

الفئة المستهدفة

جميع التلاميذ خاصة الذين يمارسون الرياضة.

المفاهيم

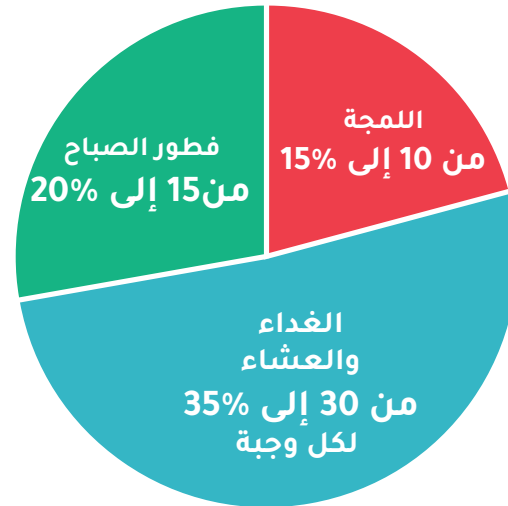
عن منظمة الصحة العالمية: "من الضروري التشجيع على التغذية الصحية وممارسة النشاط البدني في المدرسة لمكافحة وباء السمنة لدى الأطفال." بما أن الأطفال والمراهقين يقضون فترة المراهقة في المحيط المدرسي فإنه يعتبر المكان المثالي لاكتساب المعارف والكفاءات التي تمكنه من القيام باختيارات مناسبة للصحة والقيام بالمزيد من الأنشطة الرياضية. على سبيل المثال، يمكن للمعلمين التأثير بطريقة دائمة على طريقة عيش تلاميذهم " إن عددا كبيرا جدا من الأطفال والشبان التونسيين لا يمارسون نشاطا بدنيا كافيا، مما يعرضهم لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة ومرض السكري ويمكن أن يؤثر ذلك على طريقة عيشهم*." بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن يجد الأطفال الذين لا يمارسون نشاطا بدنيا كافيا عائقا في التغلب على الصعوبات المعرفية والمدرسية**.

عن منظمة الصحة العالمية: يجب على الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و17 سنة ممارسة نشاط رياضي يوميًا لمدة 60 دقيقة على الأقل بصفة معتدلة إلى كثيفة. يعتبر الطفل رياضيا عندما يمارس نشاطا رياضيا لمدة 10 ساعات على الأقل في الأسبوع. يجب أن يتطابق نظامه الغذائي مع التوصيات العاقبة بالتوازن الغذائي الصحي والمتوازن حتى لو كانت الرياضة التي يمارسها تتطلب نمطا غذائيا معينًا.

الأنشطة:

- تشجيع المدارس على مساعدة التلاميذ في التمكن من ممارسة نشاط بدني يومي لمدة 60 دقيقة من خلال مجموعة متنوعة من البرامج والأنشطة (المنظمة والمجانية كذلك)، بما في ذلك برامج التربية البدنية اليومية الكثيفة.
 - التشجيع على ممارسة الرياضة الحرة والأنشطة في وقت الفطور ووقت الراحة.
- يتنوع النظام الغذائي للطفل حسب سنه، وطوله، ووزنه، وجنسه... لكن بعض النصائح تكون موجهة للجميع. بدءا من 3 وجبات في اليوم (في الصباح والظهر والمساء) ووجبة خفيفة واحدة (بعد الظهر) مع تجنب الأكل الغير منتظم.

توزيع نسبة الطاقة في الوجبات خلال اليوم



*وانج ، ك.ب.جيهوجليلير "تقدير الذات والنمو المعرفي في عصر وباء السمنة لدى الأطفال"، المراجعات المتعلقة بالسمنة (على الخط) 2008، 9 (6): 615
**نحن، وزارة الصحة والخدمات البشرية ومراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها، العلاقة بين النشاط البدني المدرسي، بما في ذلك التربية البدنية والتفوق الدراسي (على الخط).

لكل وجبة قيمة غذائية مهمّة وبوميّة يجب إحترامها. يجب أن يتناول الطفل يومياً:

• النشويات في جميع الوجبات،

• 5 حصص من الفاكهة والخضّر (حصّة واحدة = 80 غرام)،

• 3 منتجات من مشتقات الحليب، من حصّة إلى حصّتين من اللحم أو البيض أو السمك والقليل من الدهون. لتلعب كل هذه الأطعمة دوراً في توازنه الغذائي:

البروتينات: المصدر الأساسي للبروتينات حيواني (اللحوم والأسماك والبيض ومشتقات الحليب) وكذلك مصدرها نباتي كالبقوليات والحبوب. يجب على الطفل تناولها في جميع وجباته خاصة بكثرة بالنسبة للطفل الرياضي لأنها تساعد على تكوين العضلات ونموّها.

السكّريّات: هي التي تزود العضلات بالطاقة. ونجدها في الخضّر والفواكه والبقول والحبوب والمنتجات الحلوة (الحلوى...) ويحبّذ تناول السكّريّات المركّبة التي تسمى بالسكّريّات البطيئة (مثل الخبز والمكرونّة والأرز والبطاطا والبقول...) والتي تزود الجسم بالطاقة بصفة منتظمة بالمقارنة مع السكّريّات البسيطة والتي تسمى بالسكّريّات السريعة مثل الحلوى. العسل... يجب أن تمثّل القيمة الطاقية 50% إلى 60% يومياً و 70% بالنسبة للرياضيين.

الدّهون (وهي المصدر الثّاني للطاقة): تتمثّل في المواد الدهنية (الأحماض الدهنية). ويكون مصدرها حيواني (السمك، اللّحوم، الحليب، الجبن، الزّبدة، المواد الدّسمة الموجودة في لحم الدّجاج والبطّ والخروف...) أو نباتي (الزيت، البذور والفواكه الجافّة). تمثّل القيمة الطاقية للدّهون 35% إلى 40% من الطاقة اليومية. ويفضّل إستهلاك الدّهون الثّباتية والغير المشبعة (الزيوت والفواكه الجافّة) عوضاً عن الدّهون المشبعة (المعجنات والمرطبات والأجبان الدهنية واللحوم المدخنة...)

• لا ننسى الأملاح المعدنية مثل الكلسيوم أو الفسفور، المنغنيزيوم والصوديوم والكلور التي يجب إستهلاكها بنفس الكميّة عند الطّفّل الذي لا يمارس الرّياضة. التّغذية المتوازنة والمتنوّعة توفر الكميّة التّامة من الأملاح المعدنية.

• فيما يتعلق بالفيتامينات فهي بنفس الأهميّة بالنسبة للطفّل الرّياضي والأطفال الذين في نفس السن. قد يعاني بعض الأطفال اللذين يمارسون الرّياضة في قاعات خاصّة بنسق قوي من نقص في الفيتامينات "د"، في هذه الحالة يصف لهم طبيب المدرسة مكملات غذائيّة.

يجب الإهتمام بالقيمة المائيّة في الجسم من المستحسن أن تكون 1500 مل / يوم مع زيادة 20 مل /كغ لمن يتجاوزونه 20 كغ. ما يقارب 2 إلى 2,4 ل / يوم حسب نوعيّة الرّياضة التي تمارس والسن والمناخ.

متابعة الطّفّل بصفة منتظمة من قبل طبيب مختصّ في التّغذية للتّثبت من النّظام الغذائي الصّوريّ لنموّ جسمه وتأقلمه مع الأنشطة التي يمارسها.

الحساسية الغذائية عند الطفل

الأهداف

تناول أغذية صحية لا تتسبب في حساسية للتلاميذ

الفئة المستهدفة

التلاميذ وجميع ومرئادو المطعم المدرسي.

التعريف

الحساسية هي ردة فعل دفاعية غير طبيعية للجسم تجاه مادة غريبة فيتفاعل الجسم في كل مرة يتلامس فيها مع هذه المادة بطريقة مختلفة. نتحدث عن الحساسية الغذائية عندما يكون أحد مكونات الغذاء هو السبب.

الخلط بين الحساسية ورفض الجسم لبعض الأغذية

مصطلح الحساسية الغذائية يعني الإضطرابات التي تتسبب في تفعيل الحساسية المناعية (حساسية تجاه البيض والأسماك والحليب) والتحدث عن رفض الجسم لبعض الأغذية يعني إصابته بإضطرابات عند نقص الإنزيم في الجسم.

معدل الإنتشار

الحساسية الغذائية في إنتشار متزايد منذ 15 سنة الأخيرة. حاليا يعاني 5% من الأطفال و2% من الكهول من الحساسية.

إنّ العوامل الرئيسية لهذا الإرتفاع في معدّل إنتشار الحساسية هي التغيرات التي وقعت على مستوى عاداتنا الغذائية والتطور التكنولوجي الذي يؤدي إلى ظهور حساسيات جديدة. يختلف معدّل الإصابة بالحساسية الغذائية حسب السن والجنس 55% من لأطفال دون سن 6 سنوات يعانون من الحساسية. حيث يعاني منها الذكور بشكل أكبر إلى غاية سنّ البلوغ.

الأعراض

هي متنوّعة ويمكن أن تكون غير خطيرة كما يمكن أن تكون قاتلة. تعتمد درجة تفاعل الحساسية حسب كمية المواد الغذائية المتناولة ومدى حساسية الطفل لها.

• اضطرابات في الجهاز الهضمي : قيء ، إسهال، آلام في البطن.

• الإصابة بتفاعلات جلدية: شرى، أكزيما.

• إضطرابات في الجهاز التنفسي : الرّبو، إختناق الأنف والسّعال.

• ظهور وذمة علي مستوى اللّسان والشّففتين والحنجرة.

• إضطراب شامل يؤدي إلى فقدان الوعي ويمكن أن يكون قاتلا: (صدمة الحساسية).

المواد الغذائية المسببة للحساسية والأكثر إنتشارا

تمثل 50% من المواد المسببة للحساسية ذات مصدر نباتي و 50% مصدرها حيواني، وتشمل أيضا المستحضرات الغذائية. تتعدد قائمة المواد المسببة للحساسية، وأكثرها إنتشارا هي: البيض، والفول السوداني، وحليب البقر، والأسماك، والمحار والقمح، والمكسرات، والبندق إلخ...

طرق العلاج

أفضل طريقة لعلاج الحساسية هي التخلص من المادّة المسبّبة لذلك ، وهو ليس أمرا سهلا لأن العديد من هذه المواد تدخل في تركيبة الأطعمة المختلفة دون أن يقع التّنصيص عليها على المطلق.

في هذه الحالة يقوم الطّبيب بوصف الأدوية اللازمة للتّخفيف من ردّة الفعل التحسّسيّة: (مضادات الهيستامين، الأدرينالين، توسيع القصبات الهوائية...) وذلك حسب درجة الحساسية.

الإستقبال في المؤسسة التّربويّة

يقع التّنسيق بين الأسرة والطّبيب المعالج والفريق التّربوي وطبيب المدرسة في حالة الإستظهار بشهادة طبيّة. بالنّسبة للأطفال الصّغار من المستحسن لهم الأكل في المنزل كما يمكن للطفّل إحضار طعامه وتناوله بالمطعم المدرسي.

في جميع الحالات يجب إعلام المؤسسة التّربويّة بأدقّ التفاصيل والتّحسب لبروتوكول التّدخل في الحالات الإستعجاليّة ويجب أن تتوفر لدى الطّفل علبّة أدوية خاصة به للحالات الإستعجاليّة. (يقع تسليمها بصفة عامة لمركز التمريض) .

الطفل المصاب بالسكري

الأهداف

تمكين الطفل من الاستمتاع بوجبة صحية.

الفئة المستهدفة

التلاميذ المصابون بالسكري

التعريف

إن السكري هو مرض ناتج عن الإصابة بإضطرابات في تنظيم نسبة السكر في الدم .

إن النسبة الطبيعية للسكر في الدم تتراوح ما بين 0.80 إلى 1غ من الجلوكوز في كل لتر وذلك بالنسبة للأشخاص الأصحاء. يعتبر الشخص مصابا بالسكري عندما تفوق نسبة السكر في دمه 1.26غ من الجلوكوز في اللتر الواحد وهو صائم. نتحدث هنا عن نسبة السكر في الدم حيث يتم تنظيم سكر الدم عن طريق نظام هرموني.

إن الأنسولين الذي يتم إفرازه من البنكرياس بواسطة خلايا بيتا هو الهرمون الوحيد الذي يساعد على التخفيض في نسبة السكر في الدم والهرمونات الأخرى (كالجلوكاجون والكورتيزون، تسمى بالهرمونات التي تساعد على الترفيع في نسبة السكر في الدم.

لا يجوز لأي عضو تربوي أخذ قرار يتعلّق بجرعة الأنسولين التي يجب إعطاؤها للتلميذ إذ يتولّى الأولياء القيام بهذه المهمة بالتعاون الوثيق مع الطبيب المعالج. بالمقابل نوصيكم بأن يقوم الطفل بحقن الجرعة الصحية وهذا تحت مسؤولية الأولياء وبترخيص منهما، وبصفتهم فرد من أفراد طاقم التدريس من المحبذ أن يقوم المرشدين بمناقشة التدابير التي يجب إتخاذها مسبقا مع الأولياء أو الشخص المسؤول عن الطفل من أجل إيجاد أفضل حل ممكن يتكيف مع احتياجاته.

إن الطفل المصاب بالسكري هو تلميذ كغيره من التلاميذ ، يتابع دروسه مثل الآخرين ويمكنه الأكل في المطعم المدرسي كما يمكنه ممارسة الرياضة كغيره والخروج في نزهات مدرسية. ويمكن للطفل الأكل في المطعم المدرسي دون إتباع أي نظام غذائي خاص.

إن بعض التكيفات كافة :

يجب أن يتناول الطفل المصاب بالسكري الأغذية المتكوّنة من نشويات مثل الخبز، البطاطا، الأرز المقرونة، السميد، الفول الجاف، الحبوب أو تناول إحدى مشتقات الحليب أو الفاكهة التي تقوم مقام التحلية. يجب تناول وجبة خفيفة بشكل عام في الصباح أو أثناء الراحة أو بين أوقات الدراسة.

يجب السماح له أيضا بتناول الطعام في القسم في حالة إصابة بنقص السكر في الدم والذهاب إلى المرحاض. كما يمكنه تناول وجبة خفيفة وإجراء تحاليله في ظروف جيدة إذا لزم الأمر ذلك.

باستثناء الوجبات واللمجات، يجب على الطفل عدم تناول الطعام إلا في حالات خاصة (لمجات أخرى يحددها طبيب السكر مع الآباء).

في بداية كل سنة دراسية ، يلتقي التلميذ والداه بالمعلمين وبطاقم الصحة المدرسية إذا أمكن ذلك لمدهم بالمعلومات المتعلقة بالحالة الصحية لإبنهم .

الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد

الأهداف

تمكين التلميذ \ الطفل من الإستمتاع بوجبة صحية.

الفئة المستهدفة

جميع الأطفال وخاصة المصابون بنقص الحديد في الجسم ، فقر الدم ، والمصابون بالسَّخري في المدرسة وجميع التلاميذ. من بين الأعراض التي نَجدها عند الطفل المصاب بنقص الحديد أو فقر الدم هي التَّعب وسرعة الإنفعال. يمكن أن تكون بشرته شاحبة و له نقص في الشَّهية، كما تكون شفثيه جافتان ومشققة مع تلف في الأظافر وعدم التركيز بسبب التَّعب، مما قد يتسبب في تأخر في نموّه الحركي أو تعرّضه لصعوبات في التَّعلم.

ما هو فقر الدم

الإصابة بفقر الدم ناتج عن إنخفاض في نسبة الهيموجلوبين في الكريات الحمراء. حيث لم تعد بإمكانها نقل كمية الأكسجين الكافية إلى جميع الأعضاء والعضلات، ممّا يؤثّر على أدائها. لذا فإنّ فقر الدم يؤثّر على قدرة الجسد عن الحركة وبالتالي على الدماغ. إنّ الإصابة بفقر الدم منتشرة في تونس لدى الأطفال والنساء في سنّ الإنجاب. كما يتعرّض الأطفال في سنّ الدراسة للإصابة بفقر الدم الناتج عن سوء التَّغذية.

إنّ الإصابة بفقر الدم ناتجة عن إنخفاض في نسبة الهيموقلوبين في الكريات الحمراء، حيث لم تعد بإمكانها نقل كمية الأكسجين الكافية إلى جميع الأعضاء والعضلات مما يؤثّر على أدائها. لذا فإنّ فقر الدم يؤثّر على قدرة الجسد عن الحركة وبالتالي على الدماغ.

إنّ الإصابة بفقر الدم منتشرة في تونس لدى الأطفال والنساء في سنّ الإنجاب كما يتعرض الأطفال في سنّ الدراسة بالإصابة بفقر الدم الناتج عن سوء التَّغذية .

فقر الدم يؤثّر سلبياً على المردود الدراسي للطفل.

أسباب الإصابة بفقر الدم

إنّ نقص الحديد هو السبب الرئيسي عند الأطفال للإصابة بفقر الدم لأنّه ضروري لإنتاج الهيموقلوبين كما يساعد الحديد على تكوين الكريات الحمراء المسؤولة على نقل الأكسجين.

الأسباب الرئيسيّة لنقص الحديد في الجسم هي إتباع نظام غذائي لا يحتوي عن الكميّة الضروريّة من الحديد كما هناك أمراض تتسبب في سوء إمتصاص الحديد في الجهاز الهضمي كالترّيف على مستوى الجهاز الهضمي أو العدوى بالبكتيريا أو الفيروسات أو الأمراض الوراثية أو إلتهابات مثل إلتهابات المفاصل عند الأطفال وبعض الأمراض المزمنة مثل القصور الكلوي. يمكن أن يتسبب فقر الدم في الإصابة بسرطان نخاع العظام لأنّه يقلل من إنتاج الكريات الحمراء أو يؤثّر على نوعيتها. كذلك سرعة إمتصاص الحديد من البدن 1/10 الجسم يحتاج إلى حوالي 9 ملغ من الحديد يوميًا.

كيفية الوقاية من فقر الدم

يمكن الوقاية من الإصابة من فقر الدم من خلال إتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يغطّي إحتياجات الجسم من الحديد.

. تناول أطعمة غنيّة بالحديد أو مكملات غذائيّة

. الإبتعاد عن شرب القهوة أو الشاي في حال تناول أغذية غنيّة بالحديد.

الإصابة بالسمنة

الأهداف

التغلب على الإفراط الغذائي وعواقبه على صحة الأطفال.

الفئة المستهدفة

جميع الأطفال وخاصة المصابون بالزيادة في الوزن أو السمنة.

التعريف

السمنة هي الزيادة في كتل الشحم وتكون موزعة بشكل عام على مختلف أركان الجسم مما ينجّر عنه الزيادة في الوزن. والوزن الزائد هو المرحلة الأولى من مرض السمنة. تقاس السمنة عن طريق مؤشرات الكتلة العضلية ويسمى أيضا مؤسّر كتلات أو مؤسّر البدانة وهذا المؤسّر سهل الحساب بشكل خاص فهو نسبة الوزن كلغ على طول القامة بالمتر مربع.

إنّ مؤسّر الكتلة العضلية يكون عاديًا عندما يتراوح بين 18.5 و 25 ويعرف الوزن الزائد بمؤسّر الكتلة العضلية 25.0 كلغ/م². (الذي هو حاصل قسمة Poids الوزن على مربع الطول الوزن) / Taille² الطول²

وتعرف السمنة بمؤسّر الكتلة العضلية 300 كلغ/م² تنطبق هذه التعريفات على الجسمين لكن في مرحلة الكهولة فحسب. أمّا لدى الطفل فإنّ مؤسّر الكتلة العضلية يتغيّر كثير وفقًا للعمر ويجب إستعمال الرسوم البيانية الواردة في الدفتر الصحيّ للتعريف في كل عمر بالوزن الزائد أو بالسمنة.

انتشار السمنة

في البلاد التونسية تشكل السمنة مشكلًا حقيقيًا للصحة العمومية وتتقدم في نفس الوقت لدى الكهول والأطفال والمراهقين. بين سنة 1996 وسنة 2005 تضاعف الوزن الزائد بـ 5 مرات لدى الذكور و 1.5 لدى الإناث في حين زادت السمنة بأربع أضعاف لدى الجنسين. وكشفت دراسة حديثة أن 30% من التونسيين البالغين من العمر 35 و 70 سنة مصابون بالسمنة (19% رجال و 39% نساء).

وقد أظهر البحث الذي قام به المعهد الوطني للصحة العمومية سنة 2002 في منطقة أريانة لدى تلاميذ المدارس البالغين من 6 إلى 10 سنوات، انتشار السمنة بنسبة 5 % وفي سنة 2004 بتونس **كان تواجد الوزن الزائد لدى عينة من التلاميذ يبلغون من العمر من 6 إلى 12 سنة بنسبة 7.4% للذكور و 9.8% للإناث.**

وفي سنة 2014 كانت نسبة تواجد الوزن الزائد (بما في ذلك السمنة) 8.7% في المدينة الكبرى صفاقس¹.

الأسباب

يمكن أن تكون العوامل الوراثية أو الغدد الصماء (الاختلالات الهرمونية) عاملا في ظهور السمنة ولكن العوامل البيئية هي الأهم وتفسر الزيادة السريعة في تواترها:

تغذية غنيّة بالدهون والكربوهيدرات البسيطة، نشاط بدني قليل وذلك بسبب تطوّر طريقة العيش (وسائل النقل، التلفزيون)، لذلك يوجد حاليًا إختلال كبير في التوازن بين الحصص الغذائية التي يقع تناولها وإستهلاك الطاقة.

التغذية الغير متوازنة تسبّب السمنة. (Obésité non hormonale)

1 - المعهد الوطني للتغذية وتكنولوجيا الغذاء واليونيسف، فقر الدم في تونس الأسباب وإجراءات التدخل -إدارة الرعاية الصحية الأساسية، 2002.

مضارّ السمنة

تعتبر السمنة عاملا رئيسيًا من شأنه التّسبب في الإصابة بالأمراض التالية:

• ارتفاع ضغط الدّم

• الإصابة بالسكري من النوع الثاني والذي لا يعتمد على الأنسولين

• أمراض القلب والأوعية الدّموية

• أنواع معيّنة من السرطان (سرطان الثدي والأمعاء أَلْغليظة)

• ارتفاع الكولستيرول

فضلا عن ذلك فإنّ السمنة هي مصدر الصّعوبات النفسيّة التي غالبا ما يقع تجاهلها مثل الإكتئاب، عدم تقدير النّفس مقا يودّي إلى إندماج إجتماعي مهني أقلّ من الجيّد وذلك بسبب وصم السمنة بشكل متكرّر في مجتمعنا.

• تسبّب السمنة في صعوبة الحركة.

• تسبّب السمنة تنمّر الأطفال على الطّفل السمين.

العلاج

وتبقى إتباع حميات غذائيّة معيّنة هي الأفضل إلّا أنّها تستمرّ لفترات طويلة وغالبا ما يقع التّخلي عنها بسرعة. الإجراءات الجراحية، رأب المعدة لم تثبت بعد فعاليتها على المدى الطويل

إنّ طرق العلاج التي تهدف إلى تغيير كلّ من السلوك الغذائي وطريقة العيش فحسب طرق العلاج السلوكيّة هي التي تعطي بعض النّتايج لذلك نحن نتحرّك أكثر فأكثر نحو طرق العلاج الوقائيّة : منع الطّفل من الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة.

• حمية غذائيّة

• ممارسة نشاط بدني

• الإكثار من شرب الماء

• الإكثار من تناول الألياف الغذائيّة.

الإصابة بتسمّم تعفني غذائي جماعي

الأهداف

تجنب إهمال قواعد النظافة والمراقبة الصحية الغذائية.

الفئة المستهدفة

الأطفال الذين يتناولون وجبتهم بالمطعم المدرسي.

التعريف

التسمم الغذائي (كما تسمى **عدوى التسمم الغذائي**) وهي عدوى تصيب **الجهاز الهضمي**. وهي ناتجة عن تناول **الطعام أو الماء** الذي يحتوي على **بكتيريا أو طفيليات أو فيروسات أو سموم** أو معادن ثقيلة (الرصاص أو الزئبق على وجه الخصوص). يرتبط التسمم الغذائي في أغلب الأحيان بتناول أطعمة غير مألوفة للجسم أو **مشتببه في صلاحيتها**. على سبيل المثال: الطعام الفاسد أو **النباتات أو الفطر السام** وكذلك بسبب استهلاك **المنتجات الزراعية "الملوثة"** (الأسمدة والمبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب الأخرى).

أعراض التسمم الغذائي

في حالة الإصابة بتسمّم غذائي فإنه من بين أعراض الجهاز الهضمي، **آلام في المعدة، إسهال، غثيان، تقيؤ، حمى، صداع وإرهاق**.
ملاحظة: يصاب العديد من الأشخاص الذين تناولوا نفس الوجبة بشكل عام بالتسمم الغذائي الذي يعرف بالتسمم الغذائي الجماعي.

كيفية الوقاية من التسمم الجماعي

للحد من انتشار العدوى، يجب تطبيق بروتوكول النظافة في المطبخ المركزي على وجه الخصوص وذلك من خلال غسل الملابس كما يجب القيام بالشيء نفسه في المطعم. يجب القيام بتدابير صارمة تتعلق بالنظافة لمنع الإصابة بتسمم غذائي جماعي ومن ثم ضمان السلامة الصحية للمقيمين. فيما يلي أمثلة جيدة تتعلق بالإجراءات التي يجب تطبيقها :

- يجب وضع الأطباق النظيفة والأطباق المستعملة في أماكن مختلفة وليس في نفس المكان.
- يجب نقل حاويات القمامة بعيدا عن الأماكن النظيفة وعدم تركها في المطبخ لمدة طويلة تجنبا لظهور أي أمراض أخرى.
- يجب تنظيم بدلات العمل وتغييرها إثر تقديم الأكل
- يجب غسل اليدين بانتظام بالنسبة للعاملين خاصة بعد تقديم الطعام للتلاميذ.
- القيام بإجراءات صارمة تتعلق بالظروف الملائمة لتخزين الطعام مع مراعاة درجات الحرارة (+63 درجة مئوية بالنسبة للوجبات الساخنة و10 درجات مئوية للوجبات الباردة) .
- **من الجيد معرفة:** اعتماد الطريقة (تحليل نقاط التحكم الحرجة والمخاطر المتعلقة بها) والتي ينصح باتباعها في مطابخ جميع مؤسسات التغذية الجماعية.
- إتباع سلسلة تبريد مطابقة للمواصفات
- قيام العملة بالنحليل المخبرية
- حسن تخزين المواد الغذائية
- الحماية من وجود القوارض والحشرات.

المخطط الذي ينبغي اتباعه من طرف الورشة

القيام بالتوعية وتقديم المعلومات والتنشيط حول مخاطر (المخدرات-التدخين إلخ.) وفوائد النشاط البدني بشكل عام. يقوم أفراد المجموعة بقياس الطول والوزن لبعضهم البعض وذلك لمعرفة ما إذا نما وكبر كل واحد منها (استعمال شريط وميزان).

الهدف

مكافحة تزايد الخمول البدني وتأثيراته الضارة على صحة الأطفال الملتحقين بالمدرسة وتوعيتهم والوقاية من زيادة الوزن والسمنة و السكري.

- استدراك نقص العناصر الغذائية الصغرى لا سيما الحديد.

- مكافحة إصابة التلاميذ بالتسمم الغذائي الجماعي.

- توعية الأطفال حول التبذير الغذائي.

النشاط 1:

نقترح تقديم جلسات تجمع بين النظام الغذائي والنشاط البدني. ويمكننا دعوة أستاذ الرياضة وأخصائي التغذية للتدخل بشكل متوازي.

يمكن أن يتضمن البرنامج رسائل تتعلق بالوقاية والقيام بعمل تمثيلي وتخصيص أوقات للقيام بالتطبيق وينتهي ذلك برحلة طويلة يحصل كل طفل خلالها على قميص وحقيبة رياضية على سبيل المثال.

النشاط 2:

توعية تلاميذ المدارس والمعاهد حول التغذية الصحية.

- توعية الشبان حول الآثار الضارة للسكريات "السريعة" من خلال القيام بأنشطة.

- التشجيع على تغذية تحتوي على الحديد الهيم (من أصل حيواني) والحديد غير الهيم (من أصل نباتي)

- الترفيع من قيمة المهارة المهنية للطباخين العاملين بالمطاعم المدرسية مع تكريم منتجي وموردي المنتجات المحلية والمساعدة على اكتشاف المهن التي لها علاقة بالتغذية والمساهمة في فهم التفاعلات بين الغذاء والصحة بشكل أفضل. إلخ.

النشاط 3:

توعية الأطفال حول التبذير الغذائي بطريقة مرحة.

تعليم التلاميذ كيفية استخدام الكميات المقترحة وأدوات المطبخ بشكل صحيح وإظهار الحس السليم عند التعامل مع المنتجات التالفة في بعض الأحيان.

الباب 3

المراقبة الصحيّة في
المطاعم المدرسية
والمطابخ المركزية
والتابعة لها

الصّحة الغذائيّة في المطاعم المدرسيّة

الأهداف

تقديم أكلات تتماشى مع معايير النّظافة والسّلامة الصحيّة للتلاميذ

الفئة المستهدفة

التلاميذ ومرتاو المطعم المدرسي.

المقدمة

تغذية التّلاميذ لها أهميّة كبيرة من أجل نموهم البدني ...

يجب أن تستجيب المطاعم المدرسيّة لمتطلّبات عديدة :

• الحفاظ على الجودة الغذائيّة

• تطبيق قواعد المحافظة على الصّحة الغذائيّة.

يرجى الاطلاع على: دليل التغذية والسّلامة الصحيّة في المطاعم المدرسيّة بالجمهورية التونسية.

الصحة الغذائية في المطابخ

الأهداف

الحفاظ على جودة الأغذية للحدّ من المخاطر المتعلقة بها وذلك من خلال استخدام تقنيات صحّية حول حفظ وإعداد الطّعام وإتباع قواعد النّظافة والتّعقيم.

الفئة المستهدفة

العاملون بالمطعم المدرسي والإداريون.

التعريف

من أجل ضمان النظافة والسلامة الصحية للمستهلكين، يتولى أعوان وزارة الصحة مراقبة المطاعم المدرسي وذلك باستخدام طريقة تعتمد على تقييم المخاطر الصحية وترتكز هذه الطريقة على مجموعة من النقاط التي يجب مراقبتها وهي ترتبط بالعناصر التالية المسماة بـ 5 م:

- المراقبة الصحّية للمواد الأوليّة الموجودة بالمطعم المدرسي.
 - المراقبة الصحّية لمحيط العمل بالمطعم المدرسي.
 - المراقبة الصحّية للأدوات والأجهزة التي يقع إستعمالها.
 - المراقبة الصحّية بالنسبة للعجز اليدوي وطرق العمل.
 - المراقبة الصحّية لمعالجة المواد الغذائيّة باليد.
 - المراقبة الصحّية للعملة بالمطعم وخاصّة القيام بالتحاليل المخبريّة الصّوريّة.
- المراجع:** الدليل المتعلق بالعبادات الجيدة للنظافة والسلامة للأغذية. - كيبك 2013.

التغذية والبيئة

الأهداف

نشر وإكتساب ثقافة بيئية لدى الشبان هي من مشمولات الإطار المدرسي.

الفئة المستهدفة

التلاميذ والعاملون بالمطبخ والمطعم المدرسي.

التعريف

تمثل التغذية نهاية سلسلة التغذية الزراعية إذ تمرّ المنتجات بعدة مراحل قبل إستهلاكها

ترتبط كل خطوة بشكل مباشر أو غير مباشر بالبيئة

• الإنتاج : الفلاحة المتوسعة أو العضوية

• التحويل : صناعي أو تقليدي

• التسويق : المحلي أو الوطني أو الدولي

• التصرف في النفايات : الفرز الانتقائي ، إعادة الرسكلة...

إن تحليل الإجراءات الإدارية المتعلقة بالتغذية إلى غاية الإرتقاء نحو الإنتاج هو وسيلة للتطرق لموضوع التغذية في إطار

جوانب أخرى غير متعلقة بذلك مع مجانية الرؤية الإجمالية والبيئية.

تهدف التربية البيئية المؤسسة على بيداغوجيا المشروع وعلى الإجراءات التي يقع اتخاذها على عين المكان إلى تعزيز الحماية والإدارة المستدامة للتراث الطبيعي.

كما تقوم بتوعية المواطنين حول تعقيد وهشاشة الإنسان في محيطه وجعلهم مسؤولين عن البيئة. إن التربية البيئية هي موضوع يمكن التطرق إليه بشكل مستعرض وإقامة وثاق مع العديد من التخصصات غير الغذاء:

• التربية على المواطنة

• حماية البيئة

• التبذير والتصرف في النفايات

• التصرف في الطاقة الهوائية والمائية

• إكتشاف التراث الجهوي

• إكتشاف الأوساط الطبيعية لمختلف المناطق

المطعم المدرسي في فترة إنتشار فيروس كورونا 19

الأهداف

توفير غذاء صحي للطفل دون عدوى

الفئة المستهدفة

التلاميذ والعاملون في المطبخ

حظر صحي بالمدرسة والمطعم المدرسي خلال إنتشار فيروس كورونا 19

وقع إتخاذ تعليمات صارمة وتطبيقها للحفاظ على السلامة. من بينها التّنظيف والتّعقيم المتكرّر والمستمر للمباني وتخصيص وقت أطول لتناول الطعام ووضع علامات على الأرض لتنظيم تحرك الأطفال مع احترام مسافة التّباعّد على الطاولات وإشارات الحواجز.

إعادة تهيئة قاعات الطعام

تطبيق تعليمات صارمة تتعلق بالسلامة. من بينها التّنظيف والتّعقيم المتكرّر للمباني وتخصيص وقت أطول لتناول الطعام ووضع علامات على الأرض لتنظيم انتقال الأطفال مع احترام مسافة التّباعّد على الطاولة وإشارات الحواجز...

إن مطعم المدرسة في فترة انتشار فيروس كورونا لا يشبه المطعم قبل ذلك

لا توجد حاملات الملح وسلال الخبز وقوارير الماء ذات الإستعمال الجماعي إذ تم تعويضها بقوارير ماء فردية بالمقابل يمكن إستعمال الأكواب والملاعق والشوكات والسكاكين التي يتولى الموظفون اللذين يرتدون كمامة وقفازات إلخ... وضعها على الطاولة.

المخطط الذي ينبغي اتباعه

يقع إعداد جذاذات وصفات وقوائم طعام يقع إعدادها مع إحترام الكميات و النظافة والعادات الغذائية.

- زيارة إلى المطبخ لتقييم التقدم المسجل.
- الحضور عند تسليم المنتجات.
- الحضور عند تنظيف الأواني.

جذاذة تقييم

- مدى مشاركة التلاميذ؟
- كم الأنشطة الغير منجزة؟
- مطالبة بورشة؟

التقييم العملي

في نهاية السنة الدراسية، تتم دعوة المهنيين المسجلين بالورشات لتعمير إستجواب يسمح بالحصول على رؤية متكاملة بخصوص واقعها وتطورها في الزمن وعلى مكان التنفيذ.

المدرسة

عدد المستفيدين

/ التلاميذ المسجلين

				عدد المدرسين المسجلين
--	--	--	--	-----------------------

عدد المدرسين اللذين قاموا بوضع البرنامج

حيز التنفيذ

				عدد ساعات التنشيط في القسم
--	--	--	--	----------------------------

تقدير قيمة الدليل من طرف المدرسين

الدليل	حسن جدا	بالأحرى حسن جدا	حسن	فوق متوسط	متوسط	رديء
وضع الدليل حيز التنفيذ	من السهل جدا وضعه حيز التنفيذ	بالأحرى من السهل جدا وضعه حيز التنفيذ	من السهل وضعه حيز التنفيذ	بالأحرى من الصعب وضعه حيز التنفيذ	من الصعب وضعه حيز التنفيذ	من الصعب جدا وضعه حيز التنفيذ
تأثير التكوين على المستفيدين	إيجابي جدا	بالأحرى إيجابي	إيجابي	بالأحرى غير إيجابي	سلبي	سلبي جدا
الفائدة	مفيد جدا	بالأحرى مفيد	مفيد	بالأحرى غير مفيد	غير مفيد	غير مفيد بالمرّة

SUGGESTIONS DE LECTURE POUR APPROFONDIR LES CONNAISSANCES

- 1.** GUIDE DE BONNES PRATIQUES POUR UNE BONNE HYGIENE ALIMENTAIRE DANS LES SERVICES D'EDUCATION ET D'ACCUEIL POUR ENFANTS.
<https://securite-alimentaire.public.lu/dam-assets/fr/publications/link-liste/professionnel/fedas/WEB-FEDAS-GuideBonnesPrat-AnnexeFR-v01.pdf>
- 2.** DIABÈTE DE TYPE 1 À L'ÉCOLE : FAVORISER LA REUSSITE SCOLAIRE POUR TOUS LES ENFANTS NOS 6 RECOMMANDATIONS.
<https://www.ajd-diabete.fr/wp-content/uploads/2021/05/Dt1-et-Ecole-Nos-6-recommandations.pdf>
- 3.** L'ENFANT ALLERGIQUE CONSEILS PRATIQUES
<https://asthme-allergies.org/images/Guide-de-l%E2%80%99enfant-allergique-Edition-2018.pdf>
- 4.** ALLERGIES ALIMENTAIRES : BEP <https://www.tousalecole.fr/print/pdf/node/1256>
- 5.** OBESITES <https://www.tousalecole.fr/print/pdf/node/1222>
- 6.** LE GUIDE DE LA RENCONTRE SPORTIVE <https://usep.org/wp-content/uploads/2017/02/gdr-usep.pdf>