

طرح پیشنهادی برای

پیشگیری از سوء تغذیه کودکان در ایران

مقدمه

پایان دادن به گرسنگی یکی از اهداف جامعه جهانی در قالب برنامه های توسعه تا سال ۲۰۳۰ از سوی سازمان ملل معرفی شده است. اما جدا از گرسنگی ، پیشگیری از سوء تغذیه به ویژه سوء تغذیه کودکان یکی از زیر مجموعه های مهم برنامه های پایان دادن به گرسنگی است . سوء تغذیه کودکان چه در جوامع محروم اقتصادی ، و فرهنگی و حتی محروم از امکانات آموزشی موضوعی است که نیاز به برنامه ریزی های دقیق تر ، همگانی تر و در عین حال کلان تر دارد . سازمان های دوستدار کودک با توجه به اهداف خود در زمینه کمک به رشد و تکامل همه جانبه و یکپارچه کودکان ، خود را متعهد می دانند . پیرامون برنامه های پایان دادن به گرسنگی فعالیت کند. از سوی دیگر توان و تمرکز خود را بر این می گذارند که بتوانند برنامه های پیشگیری از سوء تغذیه کودکان را در سطح ملی ترویج کنند .

ضرورت کار در ایران

طبق آمار ملی از سوی وزارت بهداشت در ایران حداکثر ۷ درصد کودکان ، مبتلا به سوء تغذیه هستند. البته با این آگاهی که شاخص وزارت بهداشت برای سوء تغذیه فقط کم وزنی و کوتاه قدی آن هم برای کودکان زیر ۵ سال است . متأسفانه این شاخص از چند حوزه برای گروه کودکان ایران غیر واقعی است.

۱ – این آمار فقط برای کودکان زیر ۵ سال است . با توجه به این که معمولاً کودکان پس از ۵ سال و حتی دوره نوجوانی کمتر مورد توجه بهداشتی و تغذیه ای قرار می گیرند ، حتی همین شاخص کم وزنی برای کودکان زیر ۱۸ سال در جامعه ایران به مراتب بیش تر است .

۲ – کم وزنی و کوتاه قدی فقط دو شاخص از سوء تغذیه هستند . متأسفانه در آمار ایران کمبود ویتامین ها و مواد معدنی جزو سوء تغذیه محسوب نمی شوند. در حالی که گروه بزرگی از کودکان و به ویژه دختران در ایران از کمبود ویتامین ها و ریز مغذی ها در رنج هستند.

واقعیت ها چه می گویند

طبق آمارهای رسمی وزارت بهداشت در سال ۱۳۹۱

- ۶۷ درصد کودکان و نوجوانان ایران کمبود ویتامین D3 هستند.
- ۱۸ درصد کودکان دارای کمبود ویتامین A هستند.
- ۱۵ درصد کودکان کمبود روی دارند.
- ۱۷ درصد کودکان از کم خونی و از فقر آهن در رنج هستند.

آمارهای رسمی برای کمبود انواع ویتامین B از جمله B2 , B6 , B12 هیچ اطلاعی در دست نیست.

تا کنون هیچ آمار رسمی برای کمبود کلسیم ، منیزیم ، پتاسیم و فسفر در ارتباط با کودکان منتشر شده است و هیچ نوع غربالگری و یا آزمایشی پیرامون این موارد انجام نمی شود.

کمبود ویتامین ها و مواد معدنی در کودکان و نوجوانان مشکلات پیچیده و ناشناخته ای را برای خانواده ها به وجود آورده است . از جمله

- بیماری شب کوری ، بیماری های پوستی ، پایین آمدن سیستم ایمنی بدن به واسطه کمبود ویتامین A
- بی اشتها ، مزمن ، ریزش مو ، ترمیم شدن زخم ها و طولانی شدن بیماری ها به واسطه کمبود روی
- خستگی مفرط ، ناتوانایی در فعالیت ها ، عدم تمرکز ، ضعف جسمانی و کم هوشی به واسطه کمبود آهن
- افزایش افسردگی ها در گروه نوجوانان به دلیل کمبود ویتامین B6
- بیماری های استخوانی و مفصلی ، مشکلات عروقی و قلبی ، آسیب دیدن سیستم عصبی و... به واسطه کمبود

ویتامین D3

- و....

سوتغذیه کودکان تهدیدی خاموش و تدریجی است که موجب اتواع ناتوانایی ها ، بیماری ها و حتی مرگ کودکان در دوره های مختلف سنی می شود.

سوتغذیه کودکان ایران تهدیدی بسیار جدی و خطرناک است که می تواند نسلی را ناتوان و ناکارآمد کند.

موسسه پژوهشی کودکان دنیا در نظر دارد با برنامه های متنوع در گام اول به برنامه های ترویجی و آموزشی بپردازد .
برخی از این موارد عبارتند از :

۱- وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

- ترغیب وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی برای بازنگری به شاخص های سوتغذیه
- کمک به تشکیل کمیته ملی برای پیشگیری از سوتغذیه کودکان
- برگزاری برنامه های باز آموزی با پزشکان اطفال و متخصصین تغذیه برای حساس کردن جامعه و خانواده ها نسبت به ویتامینها و ریز مغذی ها
- تهیه منابع آموزشی و انتشار آن ها برای مروجین تغذیه ویژه کودکان و خانواده ها و مربیان

۲- وزارت آموزش و پرورش

- معرفی طرح برای کارشناسان بهداشت وزارت آموزش و پرورش در استان های کشور
- برگزاری دوره ها و کارگاه های آموزشی با معلمان بهداشت مدارس با تمرکز بر سوتغذیه
- برگزاری دوره های آموزشی برای خانواده ها
- تهیه جزوه ها و منابع آموزشی برای کودکان و نوجوانان و خانواده ها
- گسترش الگوی غذاهای مفید و مناسب

۳- سازمان بهزیستی کشور

- برگزاری دوره های آموزشی برای کارشناسان دفتر امور کودکان و دفتر روستایی سازمان بهزیستی در سراسر کشور
- تهیه برنامه های کاربردی برای کار با کودکان در مراکز پیش دبستانی و کودکانستان ها
- اجرای طرح های کاربردی با خانواده ها

- انجام طرح های پایلوت در چند استان کشور با مشارکت خانواده ها

۴- شهرداری ها

- ترویج غذاهای سالم در محله های مختلف شهرداری
- آموزش مربیان فرهنگسراها و خانه های محله در مناطق مختلف شهرهای بزرگ
- ترغیب شهرداری ها به ستاد محله های دوستدار کودک در حمایت از پیشگیری از سوتغذیه کودکان
- برگزاری دوره های آموزشی برای خانواده ها
- ایجاد طرح های محلی برای آشنایی با تغذیه مناسب برای نسل جوان
- تهیه جزوه های آموزشی برای شهرداری های کشور

۵- سازمان های غیر دولتی کودکان

- جلب مشارکت سازمان های غیر دولتی کودکان پیرامون پیشگیر یاز سوتغذیه کودکان
- تقسیم کار بین سازمان های غیر دولتی برای پذیرش مسوولیت ها بر اساس طرح های ارایه شده
- برگزاری تربیت مروجان مربیان تغذیه برای کار با خانواده ها
- اجرای طرح های جامعه محور براساس پیشگیری از سوتغذیه کودکان در شهرهای مختلف کشور
- کمک به برگزاری نشست سازمان های غیر دولتی کودکان در سطح کشور با هدف پایان دادن به سوتغذیه کودکان

۶- شرکت های تولید لبنیات و تخم مرغ

- ارتباط با شرکت های تولید لبنیات و تخم مرغ برای غنی سازی مواد فوق با ریز مغذی ها
- جلب مشارکت بخش خصوصی برای متنوع کردن محصولات به نفع کودکان
- ترغیب بخش خصوصی برای استاندارد سازی و ارتقا کیفیت

- شناسایی تجربه های جهانی
- دعوت از کارشناسان بین المللی برای غنی سازی لابیات و تخم مرغ

۷ - مشارکت نوجوانان و جوانان برای پیشگیری از سوتغذیه کودکان

- حساس کردن نسل جوان برای مشارکت در برنامه پیشگیری از سوتغذیه کودکان
- برگزاری کمپین های ترویجی با مشارکت نوجوانان و جوانان
- اجرای طرح های ترویجی و آموزشی با نوجوانان
- گسترش برنامه های آموزش کودک به کودک از طریق نسل جوان
- تهیه صفحه های مجازی برای کارهای ترویجی جوانان
- جلب مشارکت نوجوانان و جوانان در چند استان کشور

۸ - کمپین دو لیوان شیر و یک عدد تخم مرغ

- به منظور پایان دادن به سوتغذیه کودکان طرح دو لیوان شیر و یک عدد تخم مرغ را در دستور کار خود داریم. از طریق:
- گرفتن عکس از هنرمندان ، ورزشکاران و چهره های مطرح و....
- برگزاری نمایشگاه عکس
- پخش عکس در سطح کشور
- تهیه پوسترهای ترویجی
- تهیه منابع آموزشی برای نوجوانان و جوانان

۹ - تهیه کلیپ برای کودکان و نوجوانان

- تهیه برنامه های مختلف برای کودکان و نوجوانان با موضوع ضرورت توجه به ریز مغذی ها
- استفاده از شیر و تخم مرغ

- توجه به ویتامین A
- توجه به ویتامین D
- توجه به مصرف مکمل یاری آهن
- توجه به استفاده از روی و منیزیم.
- استفاده از نمک ید دار
- استفاده از کلسیم
- پرهیز از نمک و شکر اضافه