

### نقش و اهمیت آموزش غذا و تغذیه در دوران پیش از دبستان



هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، دانش‌آموز باید بتواند:

- اهمیت آموزش غذا و تغذیه به کودکان زیر پنج سال و والدین آن‌ها را توضیح دهد.
- کاربرد گروه‌های غذایی را به عنوان ابزار آموزش غذا و تغذیه در دوران پیش دبستان تشریح کند.
- برنامه‌ای برای آموزش مفاهیم اصلی مربوط به غذا و تغذیه با استفاده از ابزارهای مختلف آموزشی، تهیه و اجرا کند.
- نکات مهم درباره‌ی نقش والدین و مربیان در الگوسازی و بهبود رفتارهای غذایی کودکان پیش دبستانی را توضیح دهد.

#### مقدمه

امروزه تغییرات اجتماعی ناشی از توسعه‌ی جوامع، از جمله افزایش موارد اشتغال زنان در بیرون از خانه، دوشغلی بودن والدین، وجود خانواده‌های تک‌والدینی و فقر، موجب تغییر ساختار و الگوی سنتی مراقبت کودکان گردیده است. این تغییرات اجتماعی و همراه با آن‌ها تغییر شیوه‌ی زندگی مردم، تغییرات الگوی سلامت جامعه و از جمله کودکان را به دنبال داشته است. به طوری که مراقبان و مسئولان تربیت و پرورش کودکان در سطح جامعه با مسائل مختلف تغذیه‌ای ناشی از «کمبود» یا «اضافه مصرف» مواد غذایی یا به عبارتی «عدم تعادل مصرف غذایی» در کودکان مواجه هستند. این مشکلات، بروز عوارضی در کودکان مانند کندی رشد، کم‌وزنی، چاقی، بیماری‌های دندان، کم‌خونی و حتی حساسیت‌های غذایی را به دنبال داشته است. به این دلیل، پرداختن به مسئله‌ی غذا و تغذیه در آموزش سنین پیش دبستان به عنوان یک ضرورت مطرح است.

آموزش تغذیه و ارائه‌ی الگوهای مناسب در سنین پیش دبستان، از ابعاد مختلفی مورد توجه است. در درجه‌ی اول، چنان‌چه گفته شد، این امر نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت کودکان دارد، زیرا تغذیه مناسب، رکن اساسی در مبارزه با عفونت‌ها،

سرماخوردگی‌ها و بیماری‌های واگیر محسوب می‌شود. به‌علاوه، تغذیه‌ی متعادل و کافی، از پیش‌نیازهای تأمین رشد مناسب در کودکان است. درعین حال، کودکان در سنین پایین ذائقه و انتخاب‌های غذایی را فرا می‌گیرند. آنان روزانه در معرض پیام‌های مختلف در مورد غذا و مواد غذایی قرار دارند. این پیام‌ها از طریق آگهی‌های تجارتي تلویزیون، پُسترها و تیزرهای تبلیغاتی، برچسب کالاها، غذای و یا حتی فیلم‌ها و کتاب‌ها به آن‌ها منتقل می‌شود. تشخیص غذاهای مفید و مغذی و فراگیری لذت بردن از این گونه غذاها برای کودکان دشوار است. بنابراین، وجود الگوها و اطلاعات مناسب برای آن‌ها ضرورت می‌یابد.

در کشور ما، در حال حاضر حدود هشت میلیون کودک زیر شش سال به‌سر می‌برند که از این تعداد حدود پانصد هزار نفر، چندین ساعت از اوقات فعال روزانه‌ی خود را در مهدکودک‌ها یا مراکز نگهداری تحت نظارت مراقبین کودک یا کودک‌یاران می‌گذرانند. این کودکان، معمولاً یک یا چند وعده از غذای روزانه‌ی خود را در این مراکز صرف می‌کنند. بسیاری از کودکان، برای اولین بار، در جمع دوستان خود حضور می‌یابند و بسیاری از آداب، ارزش‌ها و مفاهیم مربوط به غذا را در این مراکز فرا می‌گیرند. بنابراین، کودک‌یاران و افراد مسئول مراقبت کودک، علاوه بر تأمین محیط و غذای سالم و بهداشتی، فرصت باارزشی برای آموزش و انتقال مفاهیم و مهارت‌های مناسب مربوط به غذا و تغذیه به کودکان و والدین آن‌ها و هدایت ایشان در جهت انتخاب‌های غذایی سالم‌تر، در اختیار دارند. (شکل ۱-۱۰)



شکل ۱-۱۰

### نکات مهم

آموزش مفاهیم و مهارت‌های مربوط به غذا و تغذیه در سنین پیش‌دبستان یک ضرورت است. تغذیه‌ی مناسب و کسب رفتارها و الگوهای مناسب تغذیه‌ای در این سنین نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت کودکان، مبارزه با عفونت‌ها، سرماخوردگی‌ها و بیماری‌های واگیر و بالأخره، تأمین رشد مناسب و کافی دارد. به‌علاوه، این دوران، فرصت باارزشی برای هدایت کودکان و والدین‌شان برای انتخاب‌های غذایی سالم‌تر و درپیش گرفتن الگوهای مناسب مصرف غذا محسوب می‌شود.

## نقش والدین و مربیان در بهبود رفتارهای غذایی کودکان

والدین و مربیان یا به عبارتی مسئولان مراقبت از کودک، نقش مهمی در آموزش رفتارهای تغذیه‌ای مناسب، پیش‌گیری از کمبودهای تغذیه‌ای کودک و ارتقای سلامت وی برعهده دارند. چنانچه آن‌ها اطلاعات کافی درمورد مفهوم تغذیه‌ی سالم و متعادل، روش مناسب تنظیم یک برنامه‌ی غذایی روزانه برای کودک و روش‌های مناسب بهداشت و نگهداری موادغذایی داشته باشند و آن‌ها را در زندگی روزمره خود به کار گیرند، احتمال اینکه کودکانشان رفتارهای تغذیه‌ای مناسب‌تری داشته باشند، بیش‌تر خواهد بود. در جدول ۱-۱، فهرست پیش‌نهادهایی درمورد رفتارهای پیش‌گیری‌کننده برای آموزش والدین در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب، ارائه شده است.

### جدول ۱-۱ رفتارهای تغذیه‌ای مناسب برای آموزش به والدین

- رشد قد و وزن کودک را پی‌گیری کنید و آن را در کارت رشد کودک خود ثبت نمایید.
- تنها انتخاب‌های غذایی خوب و مغذی را در اختیار آن‌ها قرار دهید تا منجر به رژیم غذایی متعادل گردد.
- به تعداد و نوع غذای مصرفی کودکان توجه داشته باشید و آن‌را زیر نظر بگیرید.
- از غذا به‌عنوان جایزه استفاده نکنید. سعی کنید روش‌های دیگری را برای تشویق کودک برگزینید.
- به کودکان کمک کنید تا ارتباط با یکدیگر و بزرگ‌ترها را بیاموزند.
- در ورزش کردن الگو باشید و کودکان را تشویق کنید که ورزش کنند.
- اگر احساس می‌کنید سلامت تغذیه‌ای کودک درخطر است، از مشاوره‌ی متخصصان تغذیه کمک بگیرید.
- فرصت کافی برای بحث کردن، مزه کردن، مشاهده کردن، و بوکردن مواد غذایی در اختیار کودکان بگذارید.

یکی از ابعاد آموزش به کودکان، توجه به این واقعیت است که رفتار بزرگ‌ترها به منزله‌ی الگوی رفتاری کودکان عمل می‌کند. درحقیقت والدین و سایر مراقبین کودک با رفتارهای غذایی که خود در پیش می‌گیرند از یک سو و انتخاب‌های غذایی که در اختیار کودک قرار می‌دهند از سوی دیگر، الگوی غذایی او را شکل می‌دهند. اگر این رفتارها و انتخاب‌ها سالم و مناسب باشند، کودک نگرش مثبتی درمورد غذاهای سالم پیدا می‌کند. در جدول ۲-۱ و ۳-۱ رفتارهای مناسب و نامناسب برای الگوسازی درمورد تغذیه ارائه شده است.

### جدول ۲-۱ برخی نمونه‌های الگوسازی نامناسب

- غذاهای ارائه شده یک‌نواخت و دارای تنوع اندکی هستند.
- معمولاً سبزی‌ها در برنامه غذایی حضور ندارند.
- اغلب، غذاهایی ارائه می‌شود که چربی زیاد و فیبر کم دارند.
- شیرینی‌جات مانند شکر، مربا و انواع شیرینی، آزادانه و زیاد استفاده می‌شوند.
- مربیان، کودکان را به خوردن تشویق می‌کنند ولی به‌ندرت با آن‌ها در مورد اهمیت غذا و این که چرا باید آن‌را بخورند، صحبت می‌کنند.
- غذاهای موجود در برنامه‌ی غذایی مرکز با ویژگی‌های فرهنگی و عادات غذایی کودکان آن منطقه، هماهنگ نیست.
- کارکنان مرکز، به‌جای خوردن همان غذاهایی که بچه‌ها می‌خورند، معمولاً از بیرون غذا سفارش می‌دهند.
- مقدار و کیفیت غذای ارائه شده، برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای روزانه‌ی کودکان کافی نیست.

### جدول ۳-۱۰ رفتارهای اساسی و پایه برای الگوسازی در مورد تغذیه مناسب

- برنامه غذایی و انتخاب‌های غذایی را در نظر بگیرید که با توصیه‌های کارشناسان تغذیه و با در نظر گرفتن تعداد وعده‌های غذای اصلی و میان وعده‌هایی که یک کودک در طول روز مصرف می‌نماید، مطابق باشد.
- برای وعده‌ی غذای اصلی و میان وعده، از مواد غذایی با تنوع زیاد استفاده کنید.
- از انواع میوه و سبزی‌های تازه بیش‌تر استفاده کنید تا ویتامین‌ها و مواد مغذی و فیبر بیش‌تری را برای کودک تأمین نمایید.
- غذاهای که چربی کمتر دارند و با روش‌های کم‌چربی تهیه شده‌اند، انتخاب کنید.
- همراه با بچه‌ها غذا بخورید. از همان غذایی که برای آن‌ها تهیه کرده‌اید استفاده کنید و در حین خوردن راجع به اهمیت گروه‌های غذایی در برنامه‌ی غذایی‌شان صحبت کنید. این زمان، موقعیت خوبی برای مطرح کردن طبقه‌بندی‌های غذایی است.
- برنامه‌ی غذایی را طوری تنظیم کنید که با ویژگی فرهنگی و غذاهای رایج در منطقه متناسب باشد.
- سعی کنید با والدین ارتباط کلامی مناسبی درباره‌ی تغذیه و اهمیت آن در سلامت کودکان برقرار نمایید.
- آموزش تغذیه را برای والدین، کودکان و کارکنان مرکز ترویج دهید.
- راهنمایی‌هایی برای والدین در مورد ظرف غذای کودکانی که غذای خود را از منزل می‌آورند، تهیه کنید؛ این مقوله، شامل انتخاب‌های غذایی قابل قبول است که بتوانند نیازهای تغذیه‌ای کودک را فراهم نمایند.

### تنظیم برنامه غذایی برای کودکان پیش‌دبستانی

ارائه‌ی غذای متعادل، کافی و جذاب به کودکان پیش‌دبستانی، علاوه بر تأمین رشد آن‌ها، روش آموزشی مهمی محسوب می‌شود. در تنظیم چنین برنامه‌ای، علاوه بر اصول کلی تنظیم برنامه‌های غذایی یعنی تعادل، تنوع و اعتدال، نکات و ضرورت‌های دیگری را نیز باید در نظر گرفت برخی از این نکات در جدول ۴-۱۰ ارائه شده‌اند.

### جدول ۴-۱۰ عواملی که در تنظیم برنامه‌ی غذایی در یک مرکز پیش‌دبستانی یا مهدکودک تأثیر می‌گذارند.

مرحله‌ی ۱: دانش تغذیه‌ای در ارتباط با:

– نیازهای تغذیه‌ای کودکان

– مرحله‌ی رشد و تکامل کودک

– گروه‌های غذایی

– مشکلات و مسائل تغذیه‌ای شایع در جامعه

مرحله‌ی ۲: دسترسی به انتخاب‌های غذایی سالم که متأثر از عوامل مختلف زیر است:

– قیمت

– شرایط انبار و نگهداری

– سهولت دسترسی به مواد غذایی

– فصل

– مهارت‌های تهیه غذا

مرحله ۳: محیط فرهنگی - اجتماعی، شامل:

- هدف از برنامه مراقبت تغذیه‌ای کودک

- تنوع فرهنگی در منطقه

- علائق غذایی کودکان

- درک فرد مسئول از ترجیحات غذایی کودکان

در مرحله اول، آگاهی نسبت به اصول تغذیه و نیازهای تغذیه‌ای کودکان و مرحله‌ی رشد آن‌ها ضرورت دارد. این آگاهی شامل شناخت و درک کاربرد گروه‌های غذایی از یک سو و در نظر گرفتن مسائل تغذیه‌ای جامعه، به‌ویژه کودکان می‌باشد. فرد مسئول مراقبت کودک هم‌چنین باید در طراحی برنامه‌ی غذایی، مرحله‌ی تکاملی کودک را در نظر بگیرد.

مرحله‌ی دوم، تنظیم برنامه غذایی بر اساس وضعیت دسترسی به انتخاب‌های غذایی سالم است. عوامل مختلفی بر این دسترسی مؤثر هستند که از جمله قیمت مواد غذایی، وضعیت اقتصاد تولید غذا و پارانه‌های غذایی از آن جمله‌اند. هم‌چنین امکانات تهیه غذا و مهارت‌های فرد مسئول تهیه غذا در این مرحله باید در نظر گرفته شود. مثلاً فردی که مهارت‌های طبخ غذای محدودتری دارد، مجبور خواهد شد از مواد غذایی آماده بیش‌تر مصرف کند که اغلب گران‌تر و گاهی از نظر تغذیه‌ای کم‌ارزش‌تر هستند. زمان موجود برای تهیه غذا و نیز فصل، از عوامل مؤثر بر میزان دسترسی به مواد غذایی مختلف هستند.

در مرحله سوم، باید شرایط محیطی و فرهنگی را مورد توجه قرار داد که علائق غذایی کودکان، زمینه‌های فرهنگی خانواده یا محیط اجتماعی، از آن جمله‌اند.

برنامه‌ریزی غذایی، باید به‌طور مرتب مثلاً هفتگی یا ماهانه یا احیاناً فصلی صورت گیرد. تغییر مرتب برنامه بر اساس فصل و یا ماه می‌تواند به تأمین تنوع و حتی صرفه‌جویی اقتصادی کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از مہدهای کودک و مراکز نگهداری، در برنامه‌ی غذایی خود سطح انرژی مورد نیاز را تأمین نمی‌کنند، زیرا در شرایط مطلوب انتظار می‌رود که ۵۰ تا ۶۷ درصد نیازهای تغذیه‌ای کودکی که تا بعد از ظهر در مهد به سر می‌برد، در آن‌جا تأمین شود.

در تنظیم برنامه‌ی غذایی برای مهد کودک، مرور مجدد مطالبی که در درس تغذیه و بهداشت مواد غذایی فراگرفته‌اید، به‌ویژه نیازهای غذایی گروه‌های سنی، اصول تنظیم برنامه‌های غذایی و گروه‌های غذایی و بالأخره اصل تهیه و نگهداری مواد غذایی توصیه می‌شود. جدول ۵-۶، نمونه‌ای از توزیع گروه‌های غذایی برای برنامه‌ی صبحانه و ناهار کودکان در مراکز پیش‌دبستانی را نشان می‌دهد.

نکات ویژه‌ای که لازم است در طراحی یک برنامه‌ی غذایی مناسب و متعادل از نظر تغذیه‌ای در نظر گرفته شوند، در زیر فهرست شده‌اند:

● یک برنامه‌ی غذایی مناسب باید حاوی انواع حبوبات و غلات، ماکارونی، میوه‌های تازه یا آب‌میوه، سبزی‌ها و گوشت کم‌چربی باشد.

● در مواردی که گوشت بخشی از غذا نیست، سعی کنید از انواع لوبیا و عدس به‌عنوان جای‌گزین استفاده کنید، مثلاً عدس‌پلو (بدون گوشت)، خوراک لوبیا، عدسی و غذاهای مشابه.

● در برنامه غذایی، هر روز، منابع ویتامین‌ث و حداقل یک روز در میان مواد غذایی حاوی ویتامین A را بگنجانید. در برنامه‌ی وجود منابع آهن مانند گوشت، اسفناج، حبوبات، تن ماهی و تخم‌مرغ ضرورت دارد.

همراه با همه وعده‌ها، حتی الامکان شیر یا آب میوه‌ی تازه را قرار دهید.

جدول ۵-۱۰ توزیع گروه‌های غذایی برای برنامه‌ی صبحانه و ناهار کودکان پیش‌دبستانی

| حداقل مقدار غذای مورد نیاز  |   |  |
|---|---|--|
| سنین پیش دبستان<br>(۳-۵ سال)  | خردسالان<br>(۱-۳ سال)                   | اجزای وعده   |
| <b>صبحانه</b>   |   |  |
|   | $\frac{1}{4}$ لیوان                     | ۱- شیر   |
| $\frac{3}{4}$ لیوان   | $\frac{1}{4}$ لیوان                     | ۲- آب میوه یا میوه یا سبزی   |
| $\frac{1}{4}$ لیوان   | $\frac{1}{4}$ لیوان                     | ۳- گروه نان و غلات (یک واحد از دو یا ۲ واحد از یک نوع غذای زیر را انتخاب کنید.)  |
| $\frac{1}{4}$ برش   | $\frac{1}{4}$ برش                       | - نان  |
| $\frac{1}{4}$ واحد  | $\frac{1}{4}$ واحد                      | - بیسکویت  |
| $\frac{1}{3}$ لیوان یا ۱۵ گرم   | $\frac{1}{4}$ لیوان یا ۱۰ گرم           | - غلات پخته<br>(مانند شیر برنج یا حلیم)  |
| ۴- گروه گوشت یا جانسین‌های آن (یک واحد از هر یک از مواد زیر با ۲ واحد از یک نوع غذای زیر را انتخاب کنید.) |   |  |
| ۱۵ گرم  | ۱۵ گرم                                  | پنیر   |
| $\frac{1}{4}$ عدد (بزرگ)  | $\frac{1}{4}$ عدد (بزرگ)                | تخم مرغ  |
| ۱ قاشق غذاخوری  | ۱ قاشق غذاخوری                          | کره  |
| ۲ قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم  | ۲ قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم                | مغزها یا دانه‌ها <sup>۱</sup>  |
| <b>ناهار</b>  |   |  |
| ۱ لیوان   | $\frac{3}{4}$ لیوان                     | ۱- شیر یا ماست   |
|   |   | ۲- گوشت و جانسین‌های آن (۱ تا ۲ واحد از مواد زیر را انتخاب کنید).  |
| ۶۰ گرم  | ۳۰ گرم                                  | گوشت قرمز بدون چربی، مرغ یا ماهی   |
| ۶۰ گرم  | ۳۰ گرم                                  | پنیر   |
| ۱ عدد (بزرگ)  | $\frac{1}{4}$ عدد (بزرگ)                | تخم مرغ  |
| $\frac{1}{4}$ لیوان   | $\frac{1}{4}$ لیوان                     | حبوبات یا عدس پخته   |
| ۴ قاشق غذاخوری  | ۲ قاشق غذاخوری                          | کره  |
| $\frac{3}{4}$ لیوان به اضافه $\frac{1}{4}$ لیوان اضافی در طول یک هفته <sup>۲</sup>                        | $\frac{1}{4}$ لیوان                     | ۳- سبزی‌ها و میوه‌ها (۲ واحد یا بیش‌تر از میوه یا سبزی یا هر دو)   |
| ۱۲ واحد در هفته <sup>۱</sup>  | ۵ واحد در هفته <sup>۲</sup>             | ۴- گروه نان و غلات (ترجیحاً از غلات سبوس‌دار استفاده شود). یک واحد شامل یک برش نان و یا معادل یک واحد بیسکویت، کلوچه و ... یا $\frac{1}{4}$ لیوان برنج، ماکارونی، غلات پخته است. |
| حداقل ۱ در روز <sup>۳</sup>   | حداقل $\frac{1}{4}$ در روز <sup>۲</sup> |  |

۱- می‌توان بیش از ۳۰ گرم مغزها یا دانه‌ها را در هر وعده گنجاند.

۲- در این جا ۱ هفته معادل ۵ روز است.

۳- بیش از ۱ واحد نان و غلات ممکن است به صورت انواع شیرینی‌ها استفاده شود.

در جدول ۶-۱۰، نمونه‌ی یک برنامه غذایی هفتگی برای یک مهدکودک ارائه شده است.

جدول ۶-۱۰ برنامه‌ی غذایی هفتگی برای کودکان پیش دبستانی

| چهارشنبه  | سه‌شنبه   | دوشنبه  | یکشنبه                         | شنبه                               | وعده‌ی غذایی  |
|---|---|---|--------------------------------|------------------------------------|---|
| پرتقال<br>تخم‌مرغ<br>نان<br>شیر                   | پرتقال یا سیب درختی<br>نان و پنیر<br>شیر                              | میوه‌ی فصل<br>عدسی با سیب‌زمینی<br>شیر          | سیب درختی<br>نان و پنیر<br>شیر | آب پرتقال<br>حلیم گندم<br>شیر      | صبحانه:<br>میوه یا آب‌میوه<br>غلات یا نان<br>شیر  |
| ساندویچ مخلوط گردو و پنیر<br>انگور یا کشمش<br>شیر | سبزی پلو با ماهی<br>(می‌توان از تن ماهی هم استفاده نمود)<br>آب پرتقال | همبرگر با گوجه<br>فرنگی و خیار<br>و کاهو<br>شیر | استامبولی پلو<br>خیار<br>ماست  | مرغ و هویج<br>بخارپز<br>نان<br>شیر | ناهار:<br>گوشت یا جانشین‌های آن<br>سبزی یا میوه<br>غلات یا نان<br>شیر   |
| بیسکویت<br>میوه‌ی فصل<br>شیر                      | کیک<br>میوه‌ی فصل<br>شیر  | ماست و میوه<br>بیسکویت                          | نان شیرمال<br>میوه فصل<br>شیر  | بیسکویت<br>میوه فصل<br>شیر         | میان‌وعده:<br>از مجموعه زیر دو مورد را انتخاب نمایید.<br>گوشت یا جانشین‌های آن<br>آب میوه، میوه یا سبزی<br>غلات یا نان<br>شیر یا آب |

آنچه در برنامه‌ی غذایی کودکان حائز اهمیت است علاقه‌مندی آن‌ها به نوع غذا، توجه به میوه‌های فصل و عادات غذایی منطقه است. به هنگام آماده‌سازی محل و وسایل غذاخوری و موقع صرف غذا، رعایت برخی نکات حایز اهمیت است، از جمله:

- استفاده از میز و صندلی مناسب؛
- استفاده نکردن از ظرف‌های شکسته یا لب‌پریده؛
- استفاده از قاشق و چنگال مناسب؛
- ایجاد فضای آرام و مطبوع در محل غذاخوری و نشسته غذا خوردن؛
- قرار دادن تصاویر غذایی مناسب در سالن غذاخوری؛
- شست‌وشوی مناسب و بهداشتی وسایل غذاخوری؛
- توجه به موارد آلرژی در بین کودکان و داشتن فهرستی از اسامی کودکانی که دارای حساسیت‌های غذایی‌اند، با ذکر نوع ماده‌ی غذایی حساسیت‌زا برای آنان.

## تهیه طرح درس در زمینه غذا و تغذیه

مراقبین کودکان پیش‌دبستانی، از طریق مشارکت دادن کودکان در شناخت، انتخاب و تهیه مواد غذایی، می‌توانند نقش مهمی در بهبود تغذیه‌ی این گروه داشته باشند. هدف از مشارکت دادن کودکان در فرآیند آموزش و تشویق آن‌ها به این امر، تواناسازی آنان از طریق کسب دانش، آگاهی و مهارت برای انتخاب‌های غذایی سالم است. هنگامی که کودکان، در خلال فعالیت‌های شاد و جذاب، با مواد غذایی مختلف آشنا می‌شوند در آن‌ها اعتماد به نفس (برای تجربه‌ی غذاهای جدید و احساس مشارکت در تهیه‌ی غذایشان) ایجاد می‌شود. باید به کودکان فرصت‌های مناسب برای فراگیری در مورد غذا، تغذیه، تهیه‌ی غذا و رابطه‌ی غذا با سلامتی داده شود. علاوه بر فعالیت‌های درون‌کلاسی و بازی‌های طی روز، ساعت صرف غذا نیز فرصت مغتنمی برای بحث و توجه به غذاها و رفتارهای غذایی محسوب می‌شود.

در این بخش کوشش شده است تا با پیش‌نهاد عناوین مناسب برای تهیه‌ی «طرح درس»، در زمینه‌ی غذا و تغذیه و ارائه‌ی نمونه‌هایی از طرح درس در این موضوعات، شما را با برخی روش‌های آموزش در زمینه غذا و تغذیه در کودکان پیش‌دبستانی آشنا سازیم. چنان که خواهید دید، یکی از ابزارهای مناسب و مهم در طراحی محتوای برنامه‌ی آموزشی این گروه، استفاده از گروه‌های غذایی است. شما با مفاهیم و اهمیت این گروه‌ها و اصول تنظیم برنامه‌های غذایی در درس تغذیه و بهداشت مواد غذایی آشنا شده‌اید. امید آن است با دانشی که در این زمینه کسب کرده‌اید و با ابتکار و نوآوری‌هایتان، شاهد اقدامات جدیدی در آموزش و پیشرفت‌هایی در این حوزه، مهم باشیم.

در این طراحی یادآوری چند نکته ضروری به نظر می‌رسد. پیش از ارائه‌ی هر طرح درس به کودکان (در شرایط و محیط جدید) لازم است از سطح و نحوه‌ی درک آنان از موضوع، هم‌چنین از زمینه‌های فرهنگی ایشان و وضعیت دسترسی خانواده‌ها به مواد غذایی، شناخت لازم را به دست آورید. مثلاً در هر گروه غذایی، بیش‌تر به غذاها و مواد غذایی‌ای بپردازید که در آن منطقه معمول و در دسترس‌اند. مسئله‌ی فصل را هم در نظر داشته باشید. پس از ارائه‌ی درس نیز ارزش‌یابی آن بسیار اهمیت دارد. ببینید کودکان چه اطلاعاتی را بهتر جذب کرده‌اند؟ به دنبال ارائه‌ی این درس چه تغییرات رفتاری در آنان مشاهده می‌شود؟ سطح مناسب اطلاعات برای کودکان مورد نظر چه بوده است؟ اگر پس از ارزش‌یابی تغییری را ضروری دیدید، آن را یادداشت کنید و به طرح درس مربوطه برای دفعات بعد اضافه نمایید. هم‌چنین در طراحی هر طرح درسی مرتباً به دنبال کتاب‌ها، تصاویر، شعرها و بازی‌های کودکانی مناسب این گروه سنی باشید و مجموعه‌ای از آن‌ها را گردآوری نمایید. بالأخره، در تهیه‌ی طرح درس به مسئله‌ی انتقال اطلاعات لازم و مربوط به والدین توجه داشته باشید. این کار می‌تواند از چند طریق صورت گیرد:

- نصب مطالبی روی در ورودی یا دیوار مهدکودک در مورد موضوعات یا برنامه‌های روز یا هفته، در مورد تغذیه؛
- ارسال مطالبی برای والدین به صورت خبرنامه هفتگی، در زمینه‌ی تغذیه؛
- ارسال برگه‌های خلاصه اطلاعات مربوط به یک درس مشخص در همان روز، یا یک هفته پیش از شروع درس مربوط؛
- برگزاری جلساتی با والدین.

## ● نمونه‌های طرح درس در زمینه غذا و تغذیه واحد گروه‌های غذایی

موضوعات پیش‌نهادی: گروه‌های غذایی، نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی‌ها، میوه‌ها، گوشت و حبوبات، مواد غذایی



مختلف از کجا به دست می‌آیند؟ و...

مثال:

### موضوع: گروه نان و غلات

**هدف:** کودکان با مواد غذایی مربوط به این گروه آشنا می‌شوند و جایگاه آن‌ها را در تأمین انرژی و رشد فرامی‌گیرند. آن‌ها می‌توانند زنجیره‌ی تهیه‌ی نان از زمان کاشت گندم (یا جو یا برنج) را تا مرحله‌ی پخت آن در نانوایی توضیح دهند. وسایل لازم: نمونه‌هایی از نان‌های موجود در منطقه، برنج، گندم، جو، آرد و انواع رشته و ماکارونی، پُستر گروه‌های غذایی، عکس‌هایی از مجلات و روزنامه‌ها از انواع نان‌ها و غلات، یک مقوای بزرگ، چسب و قیچی.

**محتوا:** کتاب نان (یا کتابی با محتوای مشابه) را برای کودکان بخوانید. از آن‌ها بخواهید در مورد مطالب خوانده شده، صحبت کنند. از کودکان بخواهید نام انواع نان‌هایی را که دیده‌اند یا خورده‌اند، ذکر کنند و به آن‌ها کمک کنید تا آن نان را از بین نمونه‌های آورده شده به کلاس، پیدا کنند و به بقیه نشان دهند.

به کودکان نمونه‌های مواد غذایی موجود در این گروه را نشان دهید و در مورد غذاهایی که از هر یک می‌توان درست کرد و این که آن‌ها کدام یک از غذاها را خورده‌اند یا دوست دارند صحبت کنید. سپس از آن‌ها بخواهید که از تصاویر آورده شده به کلاس، مواد غذایی این گروه را انتخاب کنند، ببرند و عکس‌های بریده شده را با چسب روی مقوا بچسبانند (بهتر است آن‌ها را به گروه‌های ۵-۶ نفری تقسیم کنید و بین آن‌ها مقوا و عکس تقسیم نمایید). به این ترتیب، تا پایان این واحد کار، همه‌ی کلاس یک کلاژ از نان و غلات تهیه می‌کنند که می‌توان آن را به دیوار کلاس نصب کرد.

برای تهیه‌ی غذا از مواد غذایی این گروه فعالیتی را ترتیب دهید. مثلاً با آرد و آب و نمک، خمیر درست کنید و به همه‌ی بچه‌ها امکان دهید که آن را ورز دهند. سپس هر یک از بچه‌ها با وردنه، خمیر نان کوچکی را روی یک تخته برای خودش آماده کند. حال چنانچه امکان طبخ نان را دارید آن را در ماهی‌تابه یا داخل فر اجاق گاز بپزید.

پخت و پز با کودکان فرصت متفاوتی را برای جلب توجه کودکان به نکات مختلف مربوط به غذا فراهم می‌کند. آن‌ها با مشاهده و کار مستقیم تجربه‌ای لذت‌بخش و بسیار آموزنده‌ی کسب خواهند کرد.

**فعالیت‌های پی‌گیری:** هنگام صرف میان وعده (خوراکی بین روز) یا غذای اصلی (ناهار یا صبحانه) در مهد کودک، مربی از کودکان بخواهد که اقلامی از گروه نان و غلات را که آن‌ها در حال خوردن آن هستند، شناسایی و معرفی کنند.

### سایر فعالیت‌های پیش‌نهادی:

● از کودکان بخواهید انواع غذاهای این گروه را بچشند و تجربه کنند و ویژگی‌های آن غذاها را از نظر بافت، طعم، رنگ و بو با هم مقایسه نمایند.

● اگر در منطقه‌ی شما، مواد غذایی یا غذاهای مخصوص آن منطقه (مثلاً نان‌های خانگی یا غذاهای تهیه شده از آرد گندم یا برنج) تهیه می‌شود، که برای کودکان مناسب‌اند، نمونه‌هایی از آن‌ها را به کلاس بیاورید یا از کودکان بخواهید، در صورتی که در منزلشان موجود است، با خود بیاورند.

● در صورت امکان هرگونه اطلاعات در مورد این گروه غذایی در محله یا منطقه را می‌توانید از ارگان‌ها، روزنامه‌ها، مجلات یا گزارش‌ها جمع‌آوری کنید و در یک پرونده بایگانی نمایید.

## ■ نمونه‌های طرح درس در زمینه‌ی غذا و تغذیه

### واحد وعده‌های غذایی

موضوعات پیش‌نهادی: روز من با صبحانه شروع می‌شود؛ ناهار به رشد من کمک می‌کند؛ خوراکی‌های خوب مرا شاداب می‌کنند؛ انتخاب‌های سالم از بین غذاهای آماده‌ی بیرون.

مثال:

موضوع: خوراکی‌های خوب مرا شاداب می‌کنند.

هدف: کودکان یاد می‌گیرند که کدام مواد غذایی را برای خوراکی بین روز انتخاب کنند و به همراه بیاورند. وسایل لازم: نمونه‌ی بسته‌بندی انواع خوراکی‌های مورد علاقه‌ی کودکان، اعم از مغذی و غیرمغذی، عکس‌هایی از این‌گونه غذاها بریده از مجلات و روزنامه‌ها کاغذ، قیچی، چسب و دو عروسک خیمه شب‌بازی. محتوا: به کودکان نمونه‌های بسته‌بندی انواع خوراکی‌ها را نشان دهید و به صورت بازی آن‌ها را هدایت کنید تا انواع پرچربی و پرنمک را از انواع غنی (از یک یا چند ماده‌ی مغذی) جدا کنند (مثلاً می‌توانید آن‌ها را به دو گروه کم‌قوت و پر‌قوت تقسیم کنید). سپس از آن‌ها بخواهید تا در مورد خوراکی‌هایی که معمولاً بین وعده‌های اصلی مصرف می‌کنند بحث کنند و نمونه‌های مفید و کم‌تر مفید را جدا سازند. از بچه‌ها بخواهید تا از بین مواد غذایی موجود در کلاس، چند مجموعه خوراکی‌های خوب و غیرمفید برای آوردن به مهدکودک درست کنند.

با استفاده از عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی و کمک بچه‌ها، نمایش‌نامه‌ای در مورد دو بچه که یکی انتخاب‌های سالم از خوراکی‌ها دارد و دیگری خوراکی‌های کم‌ارزش می‌خورد، ترتیب دهید. فعالیت‌های پی‌گیری: فهرستی از انتخاب‌های غذایی مغذی و غیرمغذی برای خوراکی‌های بین روز بچه‌ها از طریق مراجعه به کتب، مشاوره با یک کارشناس تغذیه و مراجعه به بازارهای محلی تهیه کنید و همراه کودک برای والدین به منزل بفرستید. هنگام صرف میان‌وعده، از بچه‌ها بخواهید که در مورد خوراکی‌هایی که آورده‌اند بحث کنند. کتابچه‌ها یا جزوه‌های آموزشی آماده را که به‌طور رایگان از سوی سازمان بهزیستی یا آموزش و پرورش درباره‌ی گروه‌های غذایی عرضه می‌شود، به‌وسیله‌ی کودکان، برای والدین آن‌ها ارسال کنید.

## ■ نمونه‌های طرح درس در زمینه‌ی غذا و تغذیه

### واحد تغذیه و سلامتی

موضوعات پیش‌نهادی: هر روز ورزش کنیم؛ چه غذاهایی با بدن ما سازگار نیستند؛ چه‌طور می‌توانم دندان‌ها و استخوان‌های قوی داشته باشم؟ غذا چه‌طور باعث رشد ما می‌شود؟

مثال:

موضوع: هر روز ورزش کنیم

هدف: کودکان با تأثیر ورزش در تأمین نیرو و سلامت بدنشان آشنا شوند. وسایل لازم: یک تخته فلانل (پوشیده با پارچه‌ی پشمی مانند فوتر) و تعدادی اشکال بریده شده از پارچه که موضوعات یا افراد داستان درس را نشان دهند. یک فیلم یا کارتون ویدیویی در مورد ورزش، تعدادی توپ و یک سوت. محتوا: برای کودکان در مورد اهمیت ورزش صحبت کنید. از آن‌ها بخواهید که برای شما توضیح بدهند که ورزش چیست

و شما از صحبت‌های آن‌ها برای روشن‌تر شدن موضوع استفاده کنید. با استفاده از تخته‌ی فلانل و اشکال پارچه‌ای از پیش آماده شده، داستان کودکی (پسر یا دختری) را بازگو کنید که ورزش نمی‌کرد و در نتیجه کم‌کم ضعیف و رنجور شد و وقتی به دلیلی (که به ابتکار خودتان دلیل یا موضوع محرک کودک را می‌سازید) او یک برنامه‌ی ورزشی درپیش گرفت، احساس قدرت و سلامت کرد و در بازی با دوستانش هم، نقش جدی‌تری پیدا کرد.

با کمک یک نوار فیلم ورزشی از کودکان بخواهید حرکات مشاهده شده را نشان دهند. در صورتی که هوا مناسب باشد به فضای باز، بیرون از کلاس بروید و دسته‌جمعی ورزش کنید. به هنگام ورزش اشعار یا جملات شعرگونه‌ای را متناسب با حرکات تکرار کنید.

**فعالیت‌های پی‌گیری:** در تمام طول هفته یک برنامه مستمر ورزشی داشته باشید. می‌توانید در این برنامه مسابقاتی با پا یا توپ ترتیب دهید. یک داستان ورزشی را تمرین کنید و به صورت تئاتر اجرا نمایید. درباره‌ی «زیاده‌روی در مصرف غذاهای کم‌قوت یا بی‌ارزش»، «زیاده‌روی در تماشای تلویزیون» و «لذت بردن از قدم زدن و ورزش» با آن‌ها صحبت و بحث کنید در مورد تأثیر هر سه عملکرد بالا در سلامت و شادابی کودکان توضیح دهید.

### تمرین‌های عملی

- ۱- با توجه به عنوان‌های پیش‌نهادی یا با پیش‌نهاد عنوان‌های تازه‌تر در همین راستا، یک واحد کار طراحی کنید. همه وسایل کمک‌آموزشی آن‌را گردآوری کرده یا بسازید و آن‌را برای کلاس اجرا نمایید.
- ۲- واحدهای کار طراحی شده از سوی کلاستان را در هر سال تحصیلی گردآوری کنید و از آن، کتابچه‌ی واحدهای کار تهیه نمایید.
- ۳- کودکان را به تناسب سن و مرحله‌ی تکاملی‌شان در فعالیت‌های آماده‌سازی و ارائه‌ی غذا مشارکت دهید. در جدول ۷-۱ پیش‌نهادهایی برای فعالیت‌های مختلف در گروه‌های سنی مختلف ارائه شده است.

جدول ۷-۱ برخی فعالیت‌های غذایی که کودکان می‌توانند انجام دهند.

| ۵ سال                       | ۳ تا ۴ سال                | ۲ تا ۳ سال                     |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| خرد کردن یا آب‌گیری میوه‌ها | شکستن تخم مرغ             | شستن سبزیجات                   |
| له کردن میوه‌ها و سبزی‌ها   | ریختن مایعات در فنجان     | دانه کردن ذرت                  |
| استفاده از همزن دستی        | باز کردن در شیشه          | دانه کردن نخود سبز             |
| استفاده از پوست‌کن دستی     | شکل دادن به خمیر          | خرد کردن کاهو                  |
| درست کردن تخم مرغ نیمرو     | استفاده از چاقوی پلاستیکی | لوله کردن خمیر                 |
| چیدن و جمع کردن میز غذا     | شستن ظروف نشکن            | بریدن موز                      |
|                             |                           | قرار دادن وسایل غذا در جای خود |

## کتاب‌نامه

### فارسی

- ۱- خمارلو (میرهادی)، ت: کتاب کار مربی کودک، چاپخانه مهدیه، تهران ۱۳۵۹
- ۲- یانگ. ب. درستن. س: آموزش بهداشت برای بچه‌ها در خانه و مدرسه، ترجمه‌ی س. پارس‌نیا، چاپ اول، نشر جوان، تهران، ۱۳۷۳

### انگلیسی

- 3- Martin J and Conklin Mt: Managing child nutrition programs: Leadership for Excellence. Aspen Publication Maryland 1999.
- 4- Robertson C: Safety, nutrition, and health in early education. 1st Ed. Delmar Publ. Co. Newyork 1998.