

المشروع الفائز بالمركز الاول "طعام الفسحة هل يعزز الصحة؟"

مدرسة مدينة حمد الابتدائية للبنات

إعداد الطالبات: فاطمة أحمد المرخي ومريم حسن ملا أحمد وفاطمة إقبال حسين

بإشراف الأستاذة: إيمان ملا أحمد حسن

خلفية المشروع:

يعد الطعام المصنع خطراً على الصحة العامة وصحة الأطفال على وجه الخصوص، لما يحويه من مواد حافظة كيميائية ومكسبات اللون والطعم والرائحة، وقيمته الغذائية منخفضة جداً ويحتوي على نسبة عالية من الدهون والأملاح أو السكريات الضارة بصحة الجسم، لأنهم في طور البناء والنمو لما يحويه من مغذيات قليلة جداً ومكونات ضارة، ولوحظ الإقبال المتزايد على رقائق البطاطس ومنتفحات الذرة والمعجنات والساكر والشراب غير الصحي والوجبات السريعة في وجبة الفسحة، ورغبة في تغيير العادات الغذائية لدى الأطفال نحو الأفضل عن طريق زرع الوعي تم اعداد هذا البحث .

أهداف البحث:

1. دراسة الوجبات الغذائية التي يتناولها الأطفال وقت الفسحة.
2. تقديم توعية غذائية للأطفال.
3. تغيير عادات الأطفال الغذائية السلبية في تناول الغذاء.

الفرضية:

طعام الفسحة لدى تلميذات مدرسة مدينة حمد الابتدائية للبنات غير متوازن ومصنع.

(الطعام المتوازن: طعام صحي وطبيعي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بنسب محددة تتناسب وعوامل العمر والجنس ونوع النشاط المبذول)

(الطعام المصنع: طعام معالج مضاف إليه مواد كيميائية حافظة ومكسبات لون وطعم ورائحة ودهون وأملاح وسكريات ونسبة منخفضة من المغذيات)

أدوات البحث:

آلة التصوير – المقابلات -الميزان -المتر القياسي

إجراءات البحث:

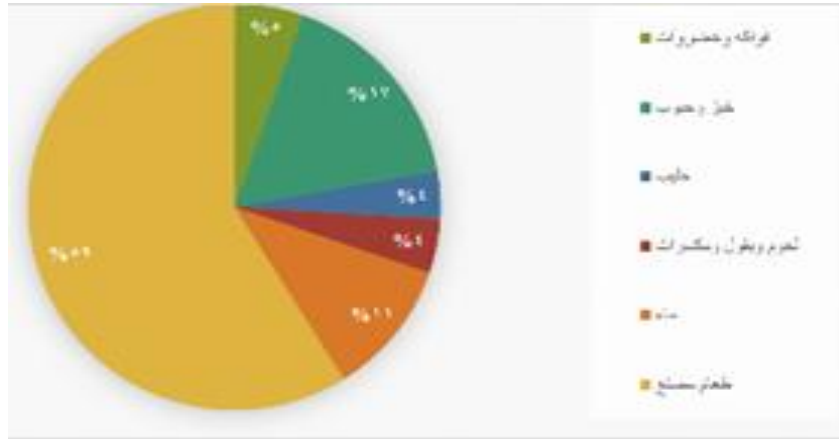
1. اختيار عينة البحث 100 طالبة من الصف الثاني والسادس والخامس الابتدائي.
2. تصوير وجبات الأطفال التي تم إحضارها من البيت وبلغت 41 وجبة.
3. أخذ وزن وطول وعمر الأطفال وتم حساب الكتلة.
4. تنفيذ برنامج توعوي: فيديو تعليمي، قراءة قصص عن الغذاء (كيف أصبحت أصفر اللون، أحب الفاكهة)، المسابقة التوعوية كيف ترى غذائي.
5. تصوير وجبات الأطفال مرة أخرى.
6. تحليل طعام الأطفال بعد التصوير الأول والثاني وحساب عدد الوجبات التي كانت صحية ومتوازنة والوجبات غير المتوازنة.
7. تحليل أوزان الأطفال وحساب نسب الأطفال الذين أوزانهم تحت الوزن الطبيعي، والطبيعي، الزائد عن الطبيعي، السمنة.

البيانات والنتائج:

تم تحليل النتائج وفق مخطط مكونات الغذاء الصحي المتوازن :



تحليل وجبات الأطفال بحسب المجموعات الغذائية 1

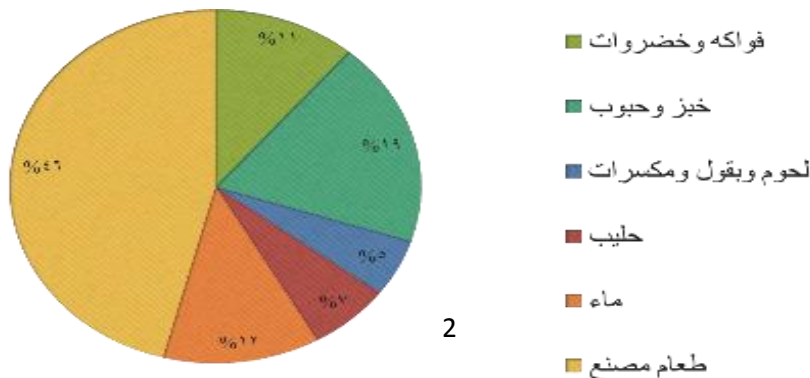


من المخطط البياني تم الوصول إلى النتيجة التالية:

- أكثر من 50% من مكونات وجبات الأطفال أطعمة مصنعة ذات قيمة غذائية منخفضة ولها آثار سلبية على الصحة.
- نسبة احتواء وجبات الأطفال على الفاكهة نسبة منخفضة جدا لم تتجاوز 5%.
- قلة شرب الماء والاعتماد على شراب الفاكهة الذي يحوي نسبة عالية من السكريات.
- انخفاض نسبة ما يتناوله الأطفال من مجموعة الخبز 20% والاكتفاء بالفطائر المعلبة والجاهزة.
- مجموعة اللحوم ومجموعة الحليب كانت هي الأخرى منخفضة في طعام الأطفال ولم تتجاوز 4%.

2. البرنامج التوعوي الذي استغرق شهراً كاملاً وتضمن:

1. قراءة قصص تنمي الوعي الغذائي
 2. عرض مقاطع فيديو عن الغذاء الصحي والمصنع
 3. مسابقة كيف ترى طعامي
- . تصوير وتحليل وجبات الأطفال بعد البرنامج التوعوي:

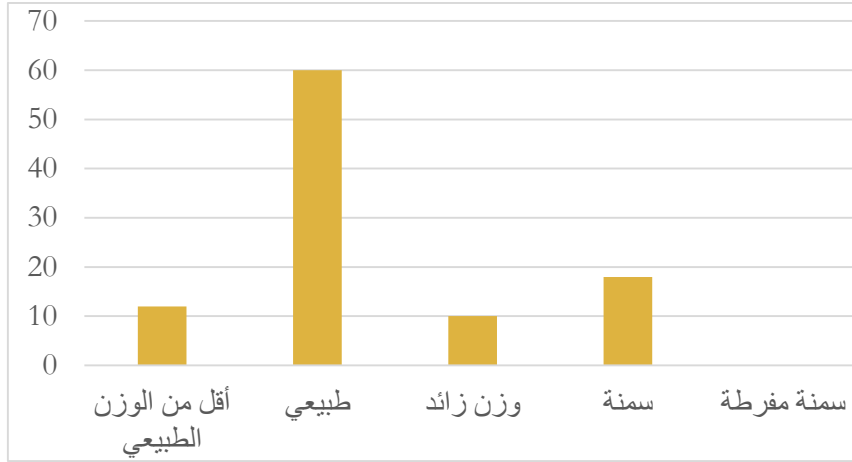


بعد التأمل في المخطط السابق يتضح التالي:

- تراجع نسبة الإقبال على الطعام المصنع بنسبة 13%، وهذا مؤشر إيجابي إلى بداية التغيير نتيجة التوعية الغذائية.
- انخفاض نسبة الإقبال على مجموعة الفواكه والخضروات عما سبق بنسبة 6%.
- ارتفاع نسبة الحليب واللحوم بشكل ضئيل وما زالتا منخفضتان ومقاربتان.
- ارتفاع نسبة تناول الخبز بشكل بسيط وما زالت منخفضة.
- ارتفاع نسبة الأطفال الذين تتضمن وجباتهم على الماء بنسبة 1% وما زالت منخفضة.

الاستنتاج:

لاتخلو وجبات طعام الأطفال في الفسحة من الطعام المصنع والمعلب وأحياناً تقتصر عليها وغالباً ما تخلو من الفواكه والخضروات. تحليل أوزان الأطفال:



من المخطط السابق يتضح ما يلي:

- 12% من الأطفال وزنهم أقل من الوزن الطبيعي
- 60% من الأطفال كانت أوزانهم طبيعية
- نسبة 18% يعانون من السمنة
- 10% يعانون من الوزن الزائد

الاستنتاج:

40% من الأطفال أوزانهم غير طبيعية، وهذا الأمر له علاقة بسوء التغذية وعوامل أخرى.

إذا من الرسوم البيانية والمخططات يتضح الآتي:

صحة الفرضية التي تم فرضها من أن طعام الأطفال في الفسحة في المدرسة غير متوازن وتشكل المجموعة الخاصة منه النسبة الأعلى، وعليه يجب اتباع ما يلي:

- الاستمرار في برامج التوعية الغذائية للطالبات في المدارس الابتدائية.
- منع رقائق البطاطا ومنتفحات الذرة والساكر وشراب الفواكه وبيع الفواكه والخضر والحليب بدلاً عنه.
- توعية الأمهات بخطورة الأغذية المصنعة والبدائل الصحية لوجبة الفسحة.