

Healthy Nutrition in Students and the Need for Stronger Supervision of School Canteens

Arezou Foroughi¹, Abdurrahman Charkazi²

Letter to Editor

Abstract

The increasing prevalence of overweight and obesity among children and adolescents has emerged as a major public health challenge worldwide and in Iran. Evidence indicates that unhealthy dietary habits formed during school age play a significant role in the development of overweight and obesity. Easy access to high-fat, high-salt, and high-sugar snacks in school canteens, along with inadequate supervision, contributes to this growing problem. This letter emphasizes the importance of nutrition education at early ages and the need to strengthen the monitoring of school food services to prevent overweight and obesity and to promote the health of future generations. Stricter supervision of school canteens and the provision of healthier food options are essential steps to prevent childhood obesity and improve long-term public health.

Keywords: Children; Adolescents; Overweight; Obesity; Healthy nutrition; Supervision

Citation: Foroughi A, Charkazi A. **Healthy Nutrition in Students and the Need for Stronger Supervision of School Canteens.** J Health Syst Res 2026; 22(1): 213-5.

1- School Health Care, Education Organization, Gonbad Kavous County, Gonbad Kavous, Iran

2- Associate Professor, Environmental Health Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran

Corresponding Author: Abdurrahman Charkazi; Associate Professor, Environmental Health Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran; Email: rcharkazi@yahoo.com

تغذیه سالم در دانش آموزان و لزوم نظارت بیشتر بر بوفه مدارس

آرزو فروغی^۱، عبدالرحمان چرکزی^۲

نامه به سردبیر

ارجاع: فروغی آرزو، چرکزی عبدالرحمان. تغذیه سالم در دانش آموزان و لزوم نظارت بیشتر بر بوفه مدارس. مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۴۰۵؛ ۲۲ (۱): ۲۱۵-۲۱۳

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۹/۲۲

پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۹/۲۶

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۱/۱۵

مقدمه

مطالعات نشان می‌دهد که شیوع اضافه وزن در کودکان و نوجوانان در کل دنیا به ترتیب ۱۴/۸ و ۲۲/۲ درصد است (۱). بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱، شیوع ترکیبی اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان دو برابر و شیوع چاقی به تنهایی سه برابر شده؛ به طوری که تا سال ۲۰۲۱، شیوع چاقی در بین کودکان ۵ تا ۱۴ ساله، ۹۳/۱ میلیون نفر گزارش شده است (۲). در ایران نیز چاقی در کودکان و نوجوانان طی زمان افزایش قابل ملاحظه‌ای داشته است. نتیجه تحقیق قند و لیپید تهران نشان داد که در فازهای اول تا هفتم، شیوع چاقی از ۶/۴ درصد در فاز اول، به ۲۱/۵ درصد در فاز هفتم افزایش یافت که افزایش آن در پسران بارزتر بود. همچنین، نسبت شانس چاقی به طور پیوسته در طول فازها افزایش یافت که نشان دهنده افزایش خطر می‌باشد (۳).

اضافه وزن یا چاقی دوران کودکی هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت بر افراد تأثیر می‌گذارد. در کوتاه‌مدت، با چالش‌های روانی از جمله افسردگی و اضطراب و همچنین، عوارض جسمی مانند آسم، التهاب، مشکلات کبدی و مشکلات اسکلتی - عضلانی همراه است. از نظر متابولیک نیز خطر ابتلا به مشکلات قلبی - عروقی از جمله پرفشاری خون، اختلال چربی خون و دیابت نوع دو افزایش می‌یابد (۴). پیامدهای بلندمدت چاقی دوران کودکی شامل افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان‌ها و اختلالات اسکلتی - عضلانی در بزرگسالی است که به طور بالقوه منجر به ناتوانی و مرگ زودرس می‌شود (۵).

از آنجایی که دانش آموزان دوره ابتدایی در مرحله‌ای از رشد هستند که عادات غذایی آن‌ها شکل می‌گیرد، آموزش در این سن می‌تواند منجر به تغییرات پایدار در رفتارهای غذایی آن‌ها شود (۶). عوامل زیادی می‌توانند در چاقی نقش داشته باشند که از آن جمله می‌توان به عوامل هورمونی، ژنتیکی و متابولیکی مانند لپتین و همچنین، عوامل اجتماعی - اقتصادی، عادات غذایی به ویژه مصرف کالری بیش از حد و کربوهیدرات‌های ناسالم اشاره کرد. علاوه بر این، سبک زندگی بی‌تحرک، شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع نیز می‌توانند نقش مهمی ایفا کنند (۷).

با توجه به مشاهده مصرف زیاد تنقلات ناسالم و فست‌فودها در بین دانش آموزان، نیاز به آموزش تغذیه سالم احساس می‌شود (۵). نتایج مطالعات

نشان داده است که عادات غذایی در دوران کودکی می‌تواند تأثیرات مهمی بر وضعیت سلامت جسمانی و روانی در بزرگسالی داشته باشد (۸). یافته‌های یک تحقیق کیفی بر روی دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ ساله در اصفهان نشان داد که عدم مدیریت و نظارت بر بوفه مدارس و در نتیجه، دسترسی به میان وعده‌های ناسالم در مدارس، یکی از عوامل مهم ایجادکننده چاقی می‌باشد (۹). مشاهدات و شنیده‌ها حاکی از آن است که در بوفه برخی از مدارس، مواد غذایی ناسالم مانند پفک، چیپس و... عرضه می‌گردد که دلایل آن می‌تواند متفاوت باشد؛ از آن جمله این که می‌تواند منافع مادی برخی از اولیای مدارس را به دنبال داشته باشد. از طرف دیگر، مراقب سلامت مدرسه با چالش نظارت بر عملکرد مقام مافوق خود در این زمینه که مدیر و یا ناظم مدرسه است، مواجه می‌شود و بنا به ملاحظات از قدرت و اختیار لازم برای جلوگیری از عرضه چنین مواد غذایی در بوفه مدرسه برخوردار نیست. دلیل یا دلایل احتمالی عرضه مواد غذایی ناسالم در بوفه مدرسه هرچه باشد، منجر به شکل‌گیری سبک زندگی ناسالم و یا تشدید آن در دانش آموزان شده و زمینه را برای بروز اضافه وزن و چاقی در آنان فراهم نموده است. با توجه به این که مدرسه و رفتار اولیای مدارس به عنوان خانه دوم، نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای بهداشتی سالم در دانش آموزان دارد، ضروری است ادارات آموزش و پرورش نظارت و دقت بیشتری بر عرضه مواد غذایی در بوفه مدارس داشته باشند و از عرضه مواد غذایی ناسالم جلوگیری به عمل آورند؛ چرا که بر اساس مدل‌های ارتقای سلامت، دسترسی آسان و بدون مانع، به عنوان عامل قادرساز یک رفتار غیر بهداشتی عمل می‌کند و در نتیجه، باعث شکل‌گیری رفتار مضر بر سلامتی مانند تغذیه ناسالم می‌شود و زمینه را برای بروز چاقی و عوارض ناشی از آن در کودکان و نوجوانان فراهم می‌کند (۱۰).

نتیجه‌گیری

نظارت مؤثر و مستمر بر بوفه مدارس و محدودسازی عرضه مواد غذایی ناسالم، نقش مهمی در پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان دارد. آموزش تغذیه سالم در سنین مدرسه و فراهم‌سازی دسترسی آسان به گزینه‌های غذایی سالم، می‌تواند به شکل‌گیری عادات غذایی صحیح کمک کند. توجه جدی سیاست‌گذاران آموزشی و بهداشتی به این موضوع، سرمایه‌گذاری مؤثری برای سلامت نسل آینده خواهد بود.

۱- مراقب سلامت مدرسه، اداره آموزش و پرورش شهرستان گنبد کاووس، گنبد کاووس، ایران

۲- دانشیار، مرکز تحقیقات بهداشت محیط، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران

نویسنده مسؤول: عبدالرحمان چرکزی؛ دانشیار، مرکز تحقیقات بهداشت محیط، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران

Email: rcharkazi@yahoo.com

References

1. Zhang X, Liu J, Ni Y, Yi C, Fang Y, Ning Q, et al. Global prevalence of overweight and obesity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*. 2024; 178(8): 800-13.
2. Kerr JA, Patton GC, Cini KI, Abate YH, Abbas N, Abd Al Magied AH, et al. Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: A forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet*. 2025; 405(10481): 785-812.
3. Abiri B, Ahmadi AR, Valizadeh A, Akbari M, Hosseinpanah F, Nikoohemmat M, et al. Trend analysis, gender-specific patterns, and age dynamics of childhood and adolescent obesity: insights from the Tehran lipid and glucose study. *BMC Public Health*. 2024; 24(1): 2764.
4. Di Cesare M, Sorić M, Bovet P, Miranda JJ, Bhutta Z, Stevens GA, et al. The epidemiological burden of obesity in childhood: a worldwide epidemic requiring urgent action. *BMC Med*. 2019; 17(1): 212.
5. Mafakheri M. Action Research: How I was able to improve the eating habits of male elementary school students in Islamshahr city through the impact of healthy nutrition education. The 11th National Conference on Interdisciplinary Research in Management and Medical Sciences. 2025.
6. Majdua GJI, Gatar MM, Hakami MMO, Alhazmi GIA, Alnuman HI, Masmali AAM. The Role of Nutrition Education and Health Education in Public Health. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research*. 2024; 7(S6): 359.
7. Dehghani A, Molani-Gol R, Mohammadi-Narab M, Norouzy A, Abolhassani MH, Tabatabaee Jabali SM, et al. The prevalence of obesity and overweight among Iranian population: an umbrella systematic review and meta-analysis. *BMC public health*. 2024; 24(1): 3377.
8. Chan MJ, Tay GWN, Kembhavi G, Lim J, Rebello SA, Ng H, et al. Understanding children's perspectives of the influences on their dietary behaviours. *Public Health Nutrition*. 2022; 25(8): 2156-66.
9. Ahmadi A SM, Navabi ZS, Eghbali-Babadi M, Khosravi A, Mohammadifard N. Facilitating and Impeding Factors in Successful Weight Loss among the Adolescents with Overweight and Obesity: A Qualitative Study. *Journal of Isfahan Medical School* 2022; 4(680).
10. Arshad A, Shaheen F, Safdar W, Tariq MR, Navid MT, Qazi AS, et al. A PRECEDE-PROCEED model-based educational intervention to promote healthy eating habits in middle school girls. *Food Science & Nutrition*. 2023; 11(3): 1318-27.