



## نقش بهورز در اشاعه فرهنگ صحیح تغذیه در جامعه روستایی

### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- ◀ نقش خود را در ترویج تغذیه صحیح در جامعه روستایی بیان کنند.
- ◀ وظایف خود را در زمینه ترویج تغذیه صحیح در جامعه روستایی توضیح دهند.

### مقدمه

غذاها در زندگی ما جایگاه خاصی دارند. مهم هستند و ضروری، آن قدر مهم و آن قدر ضروری که با تار و پود زندگی گره خورده‌اند. غذاها مهم‌ترین مشخصه‌ها و مؤلفه‌های یک جامعه‌اند. نوع تغذیه اعضای یک جامعه اعم از اهالی یک روستا، مردم یک منطقه، اقوام مختلف برآیندی از آداب، رسوم و نوع تفکر آنان و تعامل آن‌ها با آب و هوای منطقه، مواد غذایی در دسترس و شرایط محیطی است. در بسیاری از روستاها غذاها برای مردم نوعی نماد آیینی و یا هویت فرهنگی را می‌سازند. ما خیلی از شهرهای مختلف را با مواد غذایی خاصشان می‌شناسیم. بعضی از غذاها برای ما هم‌نشین شادی، هیجانانگیز و لحظه‌های خوب زندگی و برخی دیگر همراهان لحظه‌های اندوه و سوگواری هستند. در بسیاری از نقاط دنیا مردم غذاهای متنوعی به مناسبت‌های مختلف و به روش‌های خاص تهیه کرده، می‌خورند و لذت می‌برند. غذاها برای ما یادآور خاطرات مختلف هستند و در بسیاری از لحظه‌های خوش یا ناخوش زندگی ما را همراهی کرده‌اند.

### جایگاه غذا در جامعه روستایی و مدیریت آن

بهورز، عنصر جدایی ناپذیر از ساختار هویتی جامعه روستایی است. روستا برای بهورز فقط محل کار و انجام وظیفه نیست، جایی است که بهورز در آن زندگی می‌کند. زندگی در بستر جامعه‌ای که در آن



فهیمة ناظران پور

کارشناس بهبود تغذیه جامعه و عضو هیأت تحریریه فصلنامه بهورز دانشگاه علوم پزشکی مشهد

به دنیا آمده، بزرگ شده و با لیده است. با مردمی که آشناترین، نزدیک‌ترین و شبیه‌ترین به اویند و غذای بخش مهمی از همین زندگی است.

به عنوان عضوی از ساختار پیچیده جامعه روستایی بهورز به خوبی می‌داند که غذا برای مردم چه جایگاهی دارد. او می‌داند که مردمش چه مواد غذایی را بیشتر مصرف می‌کنند، به غذا چگونه فکر می‌کنند و چگونه تغذیه خود را برنامه‌ریزی و مدیریت می‌کنند. می‌داند که چه مواد غذایی در روستا بیشتر مصرف یا راحت‌تر تهیه می‌شود. بهورز به فراست می‌داند که مواد غذایی مختلف چه خواصی دارند و در یک برنامه غذایی چه نقشی ایفا می‌کنند. از طرفی او همه اعضای جامعه‌اش را که در قبال سلامتی آن‌ها مسؤول است، می‌شناسد و نیازهای هر یک را نیز با جزئیات می‌داند. او می‌داند که مریم دختر کوچک فاطمه خانم سوء تغذیه دارد و باید غذاهای مغذی‌تر بخورد و مادرش نیازمند آموزش و راهنمایی و حمایت است یا پروین خانم جوان که فرزند اولش را باردار است «ویار» سختی دارد و نیازمند کمک اوست. او می‌داند که مشهدی رحیم ناراحتی معده دارد، کدخدا دیابتی است و کلسترول خون بی‌بی سکینه بالا است و مادر بزرگ زهرا سالمندی است که دندان ندارد و غذا خوردن برایش سخت شده و نیاز به مراقبت‌های خاص دارد، و....

در نهایت و با وجود همه امکانات ارتباطی و آموزشی که امروز ممکن است در اختیار مردم باشد باز هم این بهورز است که باید بتواند به سؤالات گاه و بیگاه مردم به‌ویژه در مورد غذاها پاسخ مناسب بدهد. به همین دلیل است که بهورز باید دانش تغذیه‌ای جامع و به روز داشته باشد. کافی نیست که بداند چه غذایی خوب یا بد است و مردم باید چه چیزهایی بخورند. بهورز باید در متن زندگی روستایی، غذاهای مناسب را شناسایی کرده و ارزش‌های تغذیه‌ای آن‌ها را مشخص کند و بسته به شرایط و نیازهای افراد خانواده آن را باز معرفی کند. بهورز باید گروه‌های آسیب‌پذیر روستا را از نظر سوء تغذیه (در هر شکل آن اعم از کمبود یا زیادی دریافت) شناسایی کرده و اولویت‌مند عمل کند. کودکان دچار سوء تغذیه، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و دانش‌آموزان، میانسالان و سالمندان هر کدام به شیوه‌ای نیازمند حمایت و آموزش هستند و بهورز باید سازوکارهای حمایتی روستا را بشناسد و از نهادهای حمایتی مثل شورای روستا در برنامه‌های تغذیه کمک بگیرد. بسیاری از مشکلات را می‌توان در داخل روستا با همکاری همه اهالی برطرف کرد. این که همیشه منتظر باشیم تا از جایی دیگر بیایند و مشکلات ما را حل کنند، نتیجه‌ای نخواهد داشت و هیچ‌کس بهتر از خود اهالی روستا نمی‌توانند مسایل روستا را حل کنند. تأمین غذای مناسب و تغذیه صحیح نیز از این جمله است. جلب حمایت معتمدان روستا، زنان و مردانی که در روستا جایگاه

ویژه‌ای دارند و حرفشان برای مردم سندیت دارد، توجیه و آموزش ایشان در زمینه تغذیه قدم بزرگی است که هر چند برداشتن آن سخت است اما نتایج گران‌بهایی خواهد داشت.

### نتیجه‌گیری

بهورز باید علاوه بر ارتقای سطح سلامت عمومی، به جایگاه غذا در روستا استحکام بیشتری بخشد و به مادران بیاموزاند که مدیریت غذا و تغذیه صحیح افراد خانواده نه تلف کردن وقت که مهم‌ترین سرمایه‌گذاری در سلامت تک‌تک اعضای خانواده است و این هدف تا زمانی که بهورز به قدم‌هایش ایمان نداشته باشد، محقق نخواهد شد.

### پیشنهادها

آموزش تغذیه صحیح به اهالی روستا با تکیه بر منابع محلی و حذف مواد غذایی نامناسب که هزینه‌های زیادی را به خانواده تحمیل می‌کند اما ارزش تغذیه‌ای ندارد، آموزش تغذیه در مدارس، برگزاری کلاس‌های آشپزی عملی با کمک داوطلبان روستایی در مدارس و مساجد، شناسایی غذاهای بومی و محلی، شناسایی مواد غذایی ارزان قیمت و در دسترس مردم، جلب حمایت مدیران و معلمان مدارس، همکاری با مروجان کشاورزی روستا، برگزاری جشنواره‌های غذا به مناسبت‌های مختلف، تشویق مردم به استفاده از شیوه‌های ساده تهیه مواد غذایی مثل تهیه جوانه، کشت سبزی در حد مصارف خانگی در منازل، کشت حبوبات در گلدان‌های خانگی، نگهداری مرغ و خروس در شرایط بهداشتی و بسیاری فعالیت‌های دیگر که در عین سادگی در بستر زندگی معمول مردم و آداب و رسوم روستا، تغذیه صحیح را ترویج می‌کند.

### منابع:

۱. تغذیه به زبان ساده، نویسنده مسعود فردوسی‌ان، انتشارات کتاب مرو، مشهد، ۱۳۹۰
۲. تغذیه و سلامت، گردآورنده آزاده لعلی، انتشارات بوی شهر بهشت، مشهد، ۱۳۹۰
۳. بشقاب من، نویسنده زهرا علی زاده، مستانه تابش، انتشارات نسیم دانش، تهران، ۱۳۹۰

