

தமிழகப் பள்ளிகளில் ஊட்டச்சத்து மேம்பாடு

அரசு அறிவிப்பின் முக்கியத்துவம்;
மேம்பட்ட செயல்முறைக்கான ஆலோசனைகள்
ம.சா. சுவாமிநாதன் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்



முன்னுரை

பள்ளிகளில் காலை உணவுத் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியதன் மூலம், பள்ளி உணவுத் திட்ட செயல்பாட்டில் நாட்டிற்கே முன்னோடி என்பதை தமிழகம் மீண்டுமொறு முறை உறுதி செய்துள்ளது. ஏனெனில், கோவிட்-19 பெருந்தொற்றின் விளைவாக நாட்டில் ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவு கிடைப்பதில் பிரச்சனைகள் அதிகமாகி உள்ளதாக தேசிய மற்றும் பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் எச்சரித்துள்ளன. இந்த சூழலில், காலை உணவுத்திட்டம் தொடங்கும் அறிவிப்பானது அதிமுக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. அத்துடன் இந்திய அளவில் மதிய உணவு திட்டமாக இருப்பது, தமிழகத்தில் மட்டுமே முட்டை, சுண்டல் போன்ற புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் சேர்க்கப்பட்டு சத்துணவுத் திட்டமாகச் செயல்படுத்தப்பட்டுவருகின்றது. இதனால், மாணவர்கள் ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவைப்பெறுவது அதிகரித்து வருகிறது. தமிழகத்தில், 2021-2022-இல், முதல் மூன்று காலாண்டுகளில் 22.38 லட்சம் (85%) ஆரம்ப பள்ளி குழந்தைகளும், 14.77 லட்சம் (77%) நடுநிலைப்பள்ளி குழந்தைகளும் பயனடைந்துள்ளார்கள்.

உலகளாவிய அளவில் பள்ளிகளில் தரப்படும் உணவு சீரான உணவு விகிதத்துடனும், ஆரோக்கியமான உணவாகவும் தரப்படவேண்டுமென்று, பல்வேறு ஆய்வு நிறுவனங்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றன. இதன் தொடர்ச்சியாக, ம.சா. சுவாமிநாதன் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், மதிய உணவுத்திட்டத்தில் ஊட்டச்சத்தைப் பெருக்கும் வழிகளைக் கண்டறியும் பொருட்டு, ஆராய்ச்சியாளர்கள், பன்னாட்டு நிபுணர்கள், தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்வேறு மாநில அரசுப்பிரதிநிதிகள் பங்கு பெற்ற கலந்துரையாடலை ஏற்பாடு செய்திருந்தது. இந்த கலந்துரையாடல் மூன்று கருப்பொருள்களின் அடிப்படையில் நடைபெற்றது. இதன்படி, மதிய உணவுத் திட்டத்துடன் கீழ்க்காணும் மூன்று நடவடிக்கைகளையும் இணைத்து செயல்படுத்துவதன் மூலம், பள்ளிக் குழந்தைகளிடையே ஊட்டச்சத்தை மேலும் அதிகரிக்கமுடியும்.

1. பள்ளி ஊட்டச்சத்து தோட்டம்

ஊட்டச்சத்துமிக்க காய்கறிகளை பள்ளி வளாகத்திலேயே பயிரிடுவதன் மூலம், பள்ளிக்கு வரும் மாணவர்களுக்கு சத்தான உணவு கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய முடியும். மேலும், பள்ளிவரும் சிறார்களுக்கு ஊட்டச்சத்து உணவுத்தொடர்பான 'கற்றறிதல் தளமாக' பள்ளி வளாகத்தில் அமையும் இத்தோட்டங்கள், சமூக-பொருளாதார மற்றும் சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான நன்மைகளையும் பயிற்றுவிக்கிறது.

இந்தியாவில், தேசிய கிராமப்புற வாழ்வாதாரத் திட்டம் போன்ற வறுமை ஒழிப்பு செயல்முறைத் திட்டங்கள் வழியே கிராமப்புறங்களில் ஊட்டச்சத்து தோட்டங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளது. கூடுதலாக, மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக

பள்ளி ஊட்டச்சத்து தோட்டம்



வேலை உறுதியளிப்பு (MGNREGS) திட்டத்துடன் இணைந்து பள்ளிகளில் இத்தோட்டங்கள் செயல்படுத்தலாம்.

வீட்டு மற்றும் சமுதாய காய்கறி தோட்டங்கள், ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை குறைக்கும் விதத்தில் குறைந்த செலவில் - அதிக தாக்கம் ஏற்படுத்தக் கூடிய, சிறந்த வழிமுறை என்பதை எங்களது ஆய்வு முடிவுகளும் தெரிவிக்கின்றன. மேலும், இவை குடும்ப அளவில் காய்கறி நுகர்வைப் பெருக்குவதற்கும், சீரான உணவுப் பெறுவதை அதிகரிப்பதையும் உறுதி செய்கின்றதென்று பல்வேறு ஆய்வு முடிவுகள் கூறுகின்றது. எனவே, பள்ளி ஊட்டச்சத்துத் தோட்டத்தை மதிய உணவுத் திட்டத்துடன் இணைந்து செயல்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகிறது.

2. ஊட்டச்சத்துக்கான கல்வி

ஊட்டச்சத்துக் கல்வியை மதிய உணவோடு இணைக்கும் முயற்சியானது உணவுடன், ஆரோக்கியம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பற்றிய அறிவை பெருக்கும் நோக்கமாகும். சிறுவயதிலேயே, பெறப்படும் ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம் தொடர்பான அறிவுரைகள், குறிப்பாக சமூகத்தின் விளிம்பு நிலையுள்ள, ஊட்டச்சத்து பெறுவதை அவசியமாகக் கொண்டவர்களிடையே அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இதோடு, இந்தியமருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகத்தின் (ICMR) சமச்சீர் உணவுவிற்கான வழிமுறைகளை பின்பற்றி மதிய உணவுத்திட்டம் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும். மேலும் அனைத்து வயதினரிடமும் உடல் உழைப்பை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் அவர்கள் நல்வாழ்வுடனும் இருப்பதை உறுதிசெய்யலாம். இவை அனைத்தும், ஊட்டச்சத்திற்கான கல்வியை பள்ளி உணவுத்திட்டத்துடன் கொடுப்பதன் மூலம் சாத்தியமாகும்.

3. சிறுகுறு விவசாயிகளின் உற்பத்தி

உள்ளூர் பொருளாதாரத்தை முன்னேற்றும் விதத்தில், பள்ளி உணவிற்கான பொருட்களை அந்தந்த பகுதிகளிலேயே விவசாயிகளிடம் இருந்து வாங்கும் முறைகளை பல்வேறு நாடுகள் பின்பற்றுகின்றன. உள்ளூர் மயமாக்கப்பட்ட பொருட்கள் வாங்குவதென்பது, ஊட்டச்சத்து, வேளாண்மை மற்றும் சமூகப்பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யுமென ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் வேளாண் அமைப்பு (FAO) தெரிவிக்கின்றது. இந்தியாவில், பிரதமர் ஊட்டச்சத்து திட்டத்தில் (PM-POSHAN) விவசாய உற்பத்தியாளர் குழுக்கள் மற்றும் மகளிர் சுய உதவி குழுக்களை மதிய உணவு திட்டத்தில் ஒருங்கிணைத்து சிறுகுறு விவசாயிகளின் பங்கை ஊக்குவிக்கிறது. எனவே, சத்தான உணவு, மாணவ/மாணவியர்களுக்கு கிடைப்பதை உறுதி செய்யவதற்கு உள்ளூர் உற்பத்தியாளர்கள், குறிப்பாக சிறுகுறு விவசாயிகளை பள்ளி உணவுத்திட்டத்தில் பங்கு பெற செய்வது அவசியமாகிறது.

முக்கிய பரிந்துரைகள்

(அ) ஊட்டச்சத்துத் தோட்டத்தை சத்துணவோடு

இணைத்தல்

- மாணவர்கள், பெற்றோர், மற்றும் உள்ளாட்சிப் பிரதிநிதிகள் அந்தந்த பகுதியில் நிலவி வரும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளைப் பற்றிய அறிவையும் அணுகுமுறையையும், அதன் செயல்பாடுகளைப் பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும். பள்ளி ஊட்டச்சத்துத் தோட்டத்தில் இவர்களை பங்குபெறச்செய்வது, மேற்கூறியவர்களின் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகள் மற்றும் சத்துள்ள உணவுகள் பற்றிய புரிதலை மேம்படுத்தும்/அதிகரிக்கும்.

ஊட்டச்சத்துக் கல்வி



- உள்ளூரில் விளையும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்படும் பள்ளி ஊட்டச்சத்துத் தோட்டம் அந்தப் பள்ளி மாணவர்கள் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கத்தை பெறுவதற்கும், உள்ளூரில் கிடைக்கும் காய்கறிகள் பற்றிய அறிவைப் பெறுவதற்கும் உட்கொள்வதற்கும் வழிவகுக்கும்.
- ஊட்டச்சத்து பயன்களை அதிகளவில் தரும்விதத்தில், பள்ளி ஊட்டச்சத்து தோட்டம் அமைக்க, அந்தந்தப் பகுதியில் உள்ள வேளாண் அறிவியல் மையம் (KVK) மற்றும் வேளாண் ஆராய்ச்சி நிலையங்களின் தொழில்நுட்ப உதவியோடு வடிவமைக்கப்படவேண்டும்.

- தங்களது பகுதிகளில் கண்டறியப்பட்ட ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளைப் போக்கும் விதமாக, பள்ளிகளின் ஊட்டச்சத்துத் தோட்டங்கள் உருவாக்கப்படவேண்டும்.
- பள்ளி ஊட்டச்சத்துத் தோட்டங்களை, குறிப்பாக விடுமுறை காலங்களில் பராமரிக்க, தோட்டக்கலை, ஊரக வளர்ச்சித்துறை மற்றும் ஏனைய துறைகளின் பள்ளியளவிலான ஒன்றிணைப்பு அவசியம்.
- நீர்ப்பற்றாக்குறை நிலவும் பகுதிகளில் உருவாக்கப்படும் ஊட்டச்சத்து தோட்டங்களில் 'மழைநீர் சேகரிப்பு திட்டம்' அவசியமாகிறது.
- பள்ளி ஊட்டச்சத்துத் தோட்டங்களை அதிகளவில் உருவாக்கிட, அதில் செயல்படும் பங்குதாரர்களின் எண்ணிக்கைகளையும் அதிகப்படுத்திட வேண்டும்.

(ஆ) ஊட்டச்சத்துக் கல்வியை மதிய உணவோடு இணைத்தல்

- கிராம மக்களிடையே ஊட்டச்சத்து கல்வியை எடுத்துச்செல்ல ஆர்வமிக்க மாணவர்களை ஊட்டச்சத்துத் தூதுவர்களாக அடையாளம்கண்டு, அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- ஊட்டச்சத்துக் கல்வியுடன், விதைப் பந்து அணுகுமுறை, பல்லுயிர் விவரணையாக்கம் மற்றும் உணவு அமைப்பு கூறுகளை பெருக்குவதை ஊக்குவிக்கலாம். இது மாணவர்களிடையே பல்லுயிர் பாதுகாப்பு மற்றும் உள்ளூர் உணவுகளின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் வழிவகை செய்கிறது.
- மதிய உணவு திட்டத்தின் கீழ், ஊட்டச்சத்து வள மையங்கள் அல்லது சுகாதார வள மையங்கள் நிறுவப்பட்டு, அதில் மாணவர்களின் பங்கேற்பு ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.
- உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் காய்கறித் தோட்டம் பற்றிய புத்தகங்கள் போன்ற கல்விசார் கருவிகளை உருவாக்கி கிராம அளவில் செயல்படும் குழுக்களுக்கு விநியோகிக்கப்படவேண்டும்.

(இ) சிறுகுறு விவசாயிகளை மதிய உணவு திட்டத்துடன் இணைத்தல்

- அந்தந்த பகுதிகளுக்கேற்ற செயல்திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டு மகளிர் சுய உதவிக்குழுக்கள் மற்றும் விவசாய உற்பத்தி குழுக்கள், மதிய உணவுத் திட்டத்தில் செயல்படுத்தப்படவேண்டும்.
- பள்ளி உணவுத் திட்டத்தின் கீழ், காலை சிற்றுண்டியில் சிறுதானிய வகை உணவுகளை கொடுக்க வேண்டும்.
- மதிய உணவுத் திட்டத்திற்காக, குறைந்தபட்சம் மூன்றில் ஒரு பங்கு பொருட்களையாவது அந்தந்தப் பகுதிகளில் விவசாயிகளிடம் இருந்து கொள்முதல் செய்யப்படவேண்டும்.
- உணவு கொள்முதல், சேமிப்பு, பதப்படுத்துதலுக்கான கட்டமைப்பு வசதிகள் அறிவியல் ஆய்வு நிறுவனங்களுடன் இணைந்து அந்தந்தப் பகுதிகளில் நிறுவப்படவேண்டும்; இது உள்ளூர் உணவு விநியோக

சிறுகுறு விவசாயிகளின் பங்களிப்பு



சங்கிலியை வலுப்படுத்தும்.

- உள்ளூர் உணவு விநியோக சங்கிலியை மேம்படுத்தி, மதிய உணவு திட்டத்தையும் பல்வகைப்படுத்தும் விதமாக அரசு உணவு பாதுகாப்பு திட்டங்களை- பொது, தனியார், பஞ்சாயத்து அமைப்புகள் மற்றும் இதர பங்குதாரர்களுடன் ஒருங்கிணைத்து செயல்படுத்த வேண்டும்.

கொரோனா பெருந்தொற்றிற்குப் பின், அரசு பள்ளிகளில் மாணவர் சேர்க்கை எண்ணிக்கை கணிசமாக உயர்ந்துள்ளது. ஆதலால், பள்ளி குழந்தைகளுக்கிடையே ஊட்டச்சத்தை வலுப்படுத்த இது சிறந்த தருணமாகும். பள்ளிகளில் காலை உணவு வழங்குதல் வழியே தமிழக அரசு ஒரு துணிவுள்ள, பயனுள்ள முடிவை எடுத்துள்ளது. அதனிடையே, மதிய உணவு திட்டத்தை செயல்படுத்த அரசு மற்றும் அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளுக்கு போதுமான பொருளாதார மற்றும் இட வசதிகள் வழங்குவதை அரசு உறுதிப்படுத்த வேண்டும். மாணவர்களின் எண்ணிக்கை கூடுவதற்கேற்ப அரசின் நிதி ஒதுக்கீடும் கூட்டப்பட வேண்டும்.

தனியார் பள்ளிகளில் அதிலும் குறிப்பாக கிராமங்களில் உள்ள தனியார் பள்ளி மாணவர்களுக்கும் சரியான ஊட்டச்சத்து சென்றடையும் விதமாக அரசு திட்டமிட்டு, நடவடிக்கைகளை எடுப்பது அதிமுக்கியமாகிறது.