

নির্দিষ্ট একটা বয়সের পর প্রত্যেক শিশুকেই স্কুলে যেতে হয়। নতুন পরিবেশে, নতুন মানুষের ভিড়ে শিশু নিজেকে নতুন করে উপলব্ধি করতে শেখে। এখান থেকেই শুরু হয় শিশুর সামাজিক শিক্ষার প্রথম পাঠ। শিশু এখানে নিত্যনতুন চমক অনুভব করতে শেখে। একসঙ্গে সকলের থেকে শিশু আনন্দিত হয়। সকাল থেকে টিফিনের আগ পর্যন্ত শিশু পড়াশোনাতে ব্যস্ত থাকে। তারপর আসে বিরতির অংশ। শিশু এই বিরতির সময়টুকুতে কিছুটা খেলাধুলা এবং খাওয়া-দাওয়া সেরে নেয়।

আমরা যখন এরকম দিনগুলোর দিকে ফিরে তাকাই দেখতে পাই স্কুলেই তৈরী হত তখনকার সময়ে মজাদার সব খাবার। কোনদিন গরম গরম সিংগারা, কোন দিন খুবই সুস্বাদু লুচি আর নিরামিষ। কোন কোনদিন থাকতো মিষ্টি গজা। একপ্রকার সন্দেশ ছিল, যা

সম্পর্কে আমাদের সুন্দরভাবে বোঝানো হত। এটি খেলে শরীরে কি কি সুফল ফলবে, সে সম্বন্ধে যখন আমরা জানতাম তখন নিজেদের অজান্তেই এ ফলটি খাওয়ার ব্যাপারে আগ্রহী হয়ে উঠতাম।

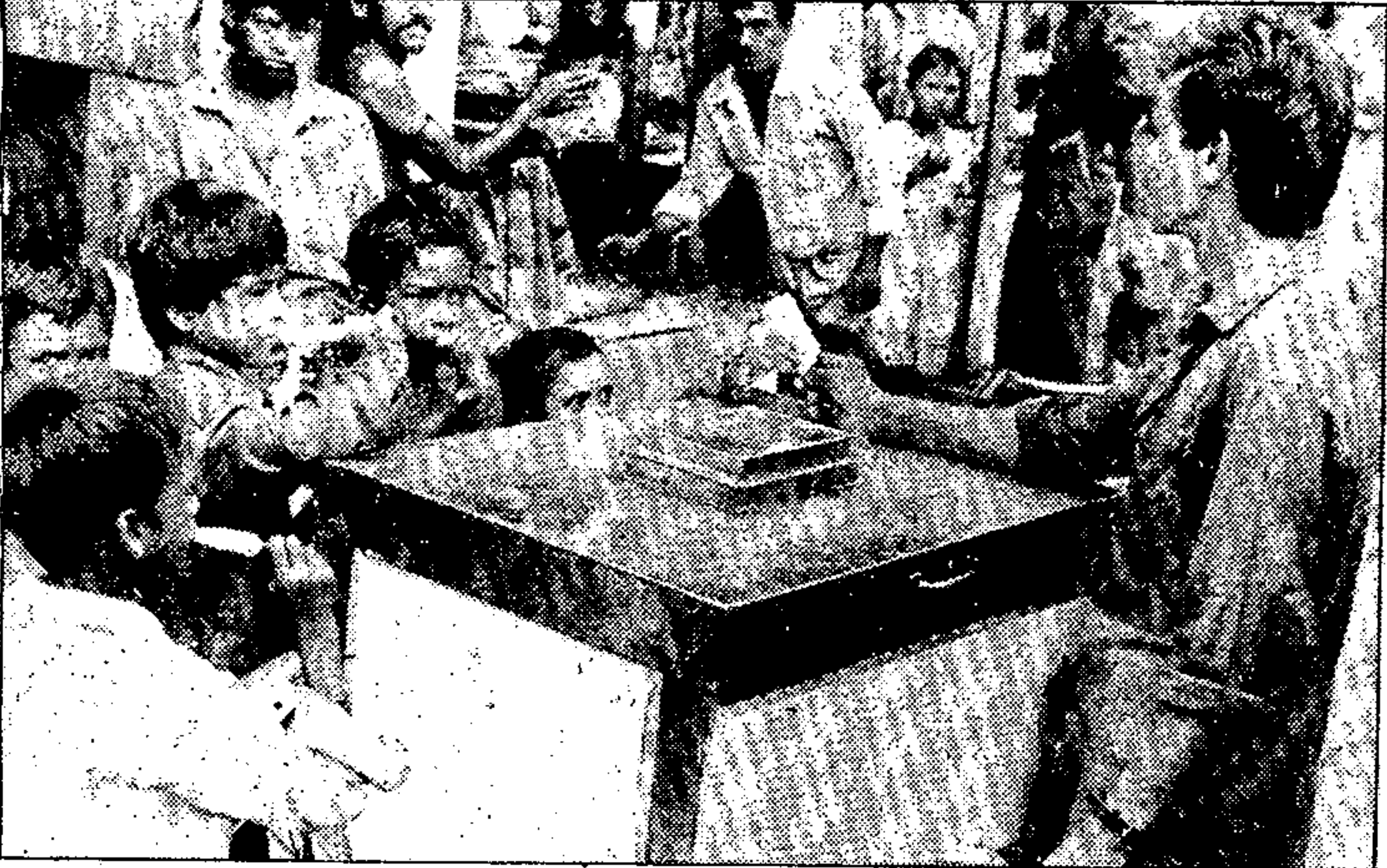
যাবে রাজ্যের সব পচা, বাঁসী খাবার বিক্রেতার খোলা বিক্রি করছে স্কুল ক্যাম্পাসের ভেতর। শিশুরা এসব খাবার খেয়ে সহজেই দুর্বল ও অসুস্থ হয়ে পড়ছে। বিশেষ করে চটপটি ও ফুচকা জাতীয় খাবারগুলো শিশু

শিশুদের স্কুলে টিফিন

মাহমুদা কনী

স্কুল ক্যাম্পাসের ভেতর কোন খোলা খাবার বিক্রেতার প্রবেশাধিকার ছিল সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। আমাদের অনেক বন্ধুরা আবার বাসা থেকেও মজাদার সব টিফিন নিয়ে আসতো। আমরা সবাই আবার সেসব খাদ্য থেকে ভাগও

স্বাস্থ্যের প্রতি মারাত্মক হুমকিস্বরূপ। অথচ এই খাবারটির প্রতিই শিশুদের আগ্রহই সীমাহীন। স্কুল কর্তৃপক্ষের উচিত যেসব খোলা খাবার বিক্রেতা তাঁদের স্কুলের বাইরে বা স্কুলের ভেতরে খাবার বিক্রির পারমিশন পায়, তাদের



শিশুদের কাছে লোভনীয় আকর্ষণ আইসক্রিম।

ছবিঃ মীর মহিউদ্দিন সোহান

মুখে দিলে মনে হত আর একটু খাই। তারপর ছিল নানান রকম ফল ফলাদি। এবং এই ফলের সম্পর্কে কিছু কথাও আমাদের বলতেন টিচার। অনেক সময় আমরা ফলের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছি। তখন উক্ত ফলটির পুষ্টিমান

পেতাম মাঝে মাঝে। এ থেকে উভয়ের ভেতর একটা আন্তরিকতা তৈরী হত। বন্ধুত্বের সূত্রপাত হত এই টিফিন বিনিময় থেকে। কিন্তু বর্তমানে স্কুলগুলোর টিফিন ব্যবস্থার প্রতি আলাকপাত যদি করা হয় তাহলে দেখা

খাবারের মান সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করা। তারা যাতে বাসী খাবার বিক্রি করতে না পারে, সে দিকে সজাগ দৃষ্টি স্থাপন করা প্রয়োজন। সরকারী স্কুলে টিফিন ব্যবস্থা চালু থাকলেও বেসরকারী স্কুলে স্কুল কর্তৃপক্ষ

টিফিন পদ্ধতি চালু রাখেননি। স্কুল থেকে টিফিন দেয়ার রেওয়াজ পুনরায় চালু করা প্রয়োজন। এতে করে বাইরের খাবারের প্রতি শিশুদের আগ্রহই কমে আসবে। এবং বেছে বেছে খাদ্যের পুষ্টিমান সম্পর্কেও শিশুদের মধ্যে আগ্রহ সৃষ্টি করা যায়।

এমন একটি শিশুর মাকে জানি যিনি তার শিশু কন্যাটিকে নিয়ে রীতিমত বিব্রত। শিশুটির রয়েছে টনসিলের সমস্যা। ডাক্তারের কড়া বারণ ঠাড়া জাতীয় কোন কিছু যেন শিশু না খায়। অথচ শিশুটি যখন স্কুলে আসে তখন স্কুলের সামনে নানান রকম আকর্ষণীয় ও মজাদার আইসক্রিমের গাড়ী সাজিয়ে বিক্রেতার শিশুমনকে আকর্ষণ করার সুযোগে থাকে। শিশুটির মা যতই শিশুটিকে বোঝায় না কেন, 'আইসক্রিম তৈরী হয় ড্রেনের পঁচা পানিতে ওসব খেতে নেই।' শিশু তা মানতেই চায় না। তার শিশুমন মাকে প্রশ্ন করে, 'তাহলে অন্যরা যে খায়।' তখন বাধ্য হয়েই ডাক্তারের বারণকে অমান্য করতে হয় এবং শিশুটির টনসিলের সমস্যা আরো বেড়েই চলে। আর একটি শিশুর মা জানালেন স্কুলে চটপটি খেয়ে শিশুটির বমি শুরু হয়। বাসাতে আসার পরও বমি বন্ধ না হওয়ায় শিশুটিকে হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা হয়। এবং হাসপাতালে যাবার পর শিশুটির পাতলা পায়খানা শুরু হয়ে যায়। শিশুটি এমনতেই দুর্বল পরিপাকযন্ত্রের অধিকারী। তার উপর এই চটপটি খেয়ে সহ্য করতে পারেনি। সম্ভবতঃ উক্ত খাবারটি বাসী এবং কয়েকদিন আগেকার ছিল।

সবারই একই রকম হয় না। সবার হজম শক্তিও এক হয় না। তাই উচিত অন্ততপক্ষে স্কুলে যাতে এসব খাবার না খায় শিশুরা, সেদিকে বিশেষভাবে দৃষ্টি দেয়া। এসব খাবারের গুণগত মান সম্পর্কে শিশুদের মধ্যে বোধের সঞ্চার করা প্রয়োজন। বাসী-পঁচা খাবার খেলে কি কি হতে পারে এবং ঠাণ্ডা জাতীয় খাবার খেলে কি কি অসুবিধার সৃষ্টি হতে পারে, সে সম্বন্ধে স্কুল কর্তৃপক্ষের উচিত চুলাওভাবে শিশুদের মধ্যে ভাবের উন্মেষ ঘটানো। শিশুরা যাতে এসব খোলা খাবারের প্রতি অনুরক্ত না হয়, সে দিকে স্কুল কর্তৃপক্ষের নজর দেয়া প্রয়োজন।

স্কুল ক্যাম্পাসে যাতে বাসী খাবার বিক্রি না হয়, আপত্তিকর এবং জনস্বাস্থ্যের পক্ষে হুমকিস্বরূপ খাবার যাতে শিশুদের আওতার মধ্যে না থাকে সেদিকে স্কুল কর্তৃপক্ষকে অবশ্যই দৃষ্টি দিতে হবে। আমাদের নিজেদের স্বার্থেই শিশুদের স্বাস্থ্যের প্রতি সচেতন হতে হবে। কারণ শিশুরাই ভবিষ্যতের নাগরিক।