

Effect of Fast-Food Consumption Habits on Students' Learning Ability

மாணவர்களின் கற்கும் திறனைப் பாதிக்கும் துரித உணவுப் பழக்கவழக்கம்

A.S.P. Yumna

Department of Education and child care, Eastern University, Sri Lanka.
asp.yumna@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம் : இயந்திரமயமாகியுள்ள இந்த உலகில் பணம் சம்பாதிப்பதையே வாழ்க்கையாக நினைத்து பணத்தின் பின்னால் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மனிதன் தனது ஆரோக்கியத்தைக் கவனத்தில் கொள்வதில்லை. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாகும். பணத்தை உழைப்பின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஆனால் ஆரோக்கியம் என்பது விலைமதிப்பிட முடியாத செல்வம். அப்படிப்பட்ட ஆரோக்கியம் கெட்டுப் போவதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று மனிதனின் உணவுப் பழக்கவழக்கமாகும். இன்று மனிதனின் வேலைகளில் அநேகமானவை இயந்திரங்கள் மூலமே மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இதனால் மனித வாழ்க்கை இயந்திரமயமாக மாற்றப்பட்டுவிட்டது. அன்றாட உணவுப் பழக்கவழக்கங்களிலும் அதிகமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. இதனால் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை ஆரோக்கியம் சார்ந்த பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகி வருகின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர்களிடம் துரித உணவுப் பழக்கம் அதிகரித்துக் கொண்டு வருகிறது. மாணவர்களிடத்தில் அதிகரித்து வரும் இத் துரித உணவுப்பழக்கமானது அவர்களின் கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஏற்படுத்தியுள்ள தாக்கங்களைக் கண்டறிவதை நோக்காகக் கொண்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வுக்கான ஆய்வுப் பிரதேசமாக மேல் மாகாணத்தில் தமிழ் மொழி மூலப் பாடசாலைகள் 04 தெரிவு செய்யப்பட்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. நோக்க மாதிரியைக் கொண்டு ஆரம்ப, இடைநிலைப் பிரிவு மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டனர். இவ்வாய்விற்சாக நேர்முகங்காணல், வினாக்கொத்து மற்றும் அவதானம் ஆகிய ஆய்வுக் கருவிகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. இவ்வாய்வுக் கருவிகள் மூலம் நம்பகமும் தகுதியும் வாய்ந்த தரவுகள் பெறப்பட்டன. ஆய்வு முடிவுகளிலிருந்து, அதிகமான மாணவர்கள் துரித உணவுப் பழக்கவழக்கம் காரணமாக இளம் வயதிலேயே தமது உடல் ஆரோக்கியத்தை இழந்து வருகின்றனர். ஆரோக்கியமற்ற உடல் ஆரோக்கியமற்ற கற்றலுக்கு வழிவகுக்கும் என்ற ரீதியில் மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாடுகளை மாணவர்களின் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கம் பெருமளவில் பாதித்துள்ளமையும் கண்டறியப்பட்டன. இதனால் பாதிப்படையும் கற்றலையும் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்த பல்வேறுபட்ட விதப்புரைகளும் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

திறவுச் சொற்கள்: துரித உணவு, ஆரோக்கியம், கற்கும் திறன்

ஆய்வு அறிமுகம்

உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு மிகவும் முக்கியமானது. இது மனிதனின் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது (Islam & Shafeyatullah, (2010). துரித உணவு என்பது இலகுவாக உண்ணக்கூடிய உடன் உணவாகும். இது இன்றைய காலத்தில் உணவுவகைகளில் பெரும் இடத்தை வகிக்கின்றது. துரித உணவு என்ற சொல் 1951 இல் மெரியம் வெப்ஸ்டரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. மெரியம் வெப்ஸ்டரின் கருத்துப்படி, துரித உணவு என்பது குறைவான நேரத்தில் அவசரமாக தயாரிக்கக் கூடியதும், இலகுவான முறையில் எடுத்து செல்லக்கூடிய வகையில் எந்த ஒரு உணவகத்திலும் விற்பனை செய்யும் உணவினைக் குறிக்கும் (Auty, 1992). துரித உணவு வகைகளை ஆங்கிலத்தில் Junk food, Fast food என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். Junk food என்பது அதிக உப்பு, சீனியும், கொழுப்பும் கொண்ட உணவு வகைகள். அதில் புரதம், விட்டமின் மற்றும் இரும்புச்சத்து என்பன மிகவும் குறைந்தளவில் அல்லது அச்சத்துக்கள் எதுவும் இல்லாமல் இருக்கும் (MCSP Nutrition Brief, 2019). Fast food என்பது உடனடியாக குறுகிய நேரத்தில் தயாரிக்கப்பட்டு உணவகங்களில் விற்பனைக்காக உள்ள உணவுகள். இவ்வுணவு வகைகளில் ஊட்டச்சத்து குறைவாக இருக்கும். வ்விரண்டு வகையும் துரித உணவு வகையைச் சேர்ந்தவை. Junk food உணவின் தரத்தை வைத்தும் Fast food உணவைத் தயாரிப்பதற்கு எடுக்கும் நேரத்தை வைத்தும் பெயரிடப்பட்டுள்ளது (Foodolive, 2017). எனவே, புரதம், விட்டமின், கனிச் சத்துக்கள் மிகக் குறைந்த அளவு அல்லது அறவே இல்லாத மிகுந்த உப்பு, கொழுப்பும் கொண்ட உணவுகள் துரித உணவுகள் என்று தேசிய சத்துணவுக் கழகம் வரையறுத்துள்ளது. மாணவர்கள் கற்றல் செயற்பாடுகளில் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடுவதற்கு ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானதொரு விடயமாகும். பெற்றோர்கள் இவ்விடயத்தில் மிகவும் அக்கறையாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் தொடர்பாக பெற்றோர்களின் கவனம் குறையும் போது பிள்ளைகள் உடலியல் ரீதியாக பல அசௌகரியங்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படும். பிள்ளைகளுக்கு போசணையுள்ள உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். அப்போது தான் கற்றலில் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபட முடியும். ஆனால் சமீபகாலமாக மாணவர்கள் துரித உணவிற்கு அடிமையாகியுள்ளனர்.

இவற்றில் எந்தவிதமான ஊட்டச்சத்தும் கிடைப்பதில்லை. அதற்குப் பதிலாக கலோரிகள் தான் அதிகமாக உள்ளன. இவ்வாறான உணவுகளை இளம் வயதினரான பாடசாலை மாணவர்கள் உட்கொள்வதால் சிறுவயதிலேயே ஆரோக்கியம்சார் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடுகின்றனர். சிறுவயதில் துரித உணவுப் பழக்கவழக்கமானது பிள்ளைகளிடத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம், சோர்வு, மனவெழுச்சிசார் பிரச்சினைகள், சிறுநீரக நோய்கள், நீரிழிவு நோய், உடற் பருமன், செரிமான கோளாறு, குறை வளர்ச்சி, இதய நோய்கள், மூளையின் தொழிற்பாட்டு வேகம் குறைதல் ஆகிய பெரும் பத்து பாதகமான விளைவுகளை அவர்கள் வளர்ந்து வரும் போது ஏற்படுத்தும் Lakshmeez (2019). உலக நாடுகளில் 6-7 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள் 27 சதவீதமானவர்களுக்கும் 13 – 14 வயதுக்கிடையப்பட்ட 39 சதவீதமானவர்களுக்கும் அதிகரித்த துரித உணவுப்பழக்கத்தால் ஆஸ்துமா நோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது (ISAAC Phase III Study Group, 2012). அது மட்டுமல்லாமல் இத் துரித

உணவுகள் மற்றும் அதன் சுவையூட்டிகள் மாணவர்களின் கற்கும் திறனைப் பாதிக்கின்றது. பணத்தைச் செலவளித்து பிள்ளைகளுக்கு நோயைத் தேடிக் கொடுக்கும் நிலை உருவாகியுள்ளது. சமச்சீரான ஊட்டச்சத்து கொண்ட உணவே ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை. இது கூடுதலான மன ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வேலைத் திறனையும் அதிகரிக்கும். உணவு உடலுக்கான ஒரு முதலீடு ஆகும். ஆனால் ஆரோக்கியம் என்பது உயிருக்கான முதலீடு.

இந்த ஆய்வினை செய்வதற்கான முக்கிய நோக்கம் என்னவெனில், மாணவர்கள் துரித உணவுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகுவதற்கு முக்கிய காரணங்களுள் பெற்றோரின் வாழ்க்கை முறையும் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் மீதான கவனயீனமும் பெரும் இடத்தை வகிக்கின்றன. ஆகவே, இது தொடர்பாக பெற்றோர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துவது காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாக உள்ளது. அந்தவகையில், இளம் சிறார்களான பாடசாலை மாணவர்கள் இத்துரித உணவுப் பழக்கவழக்கத்தால் எதிர்நோக்குகின்ற ஆரோக்கியம்சார் பிரச்சினைகளையும் அவை கற்றலில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களையும் இனங்கண்டு ஆரோக்கியமான உணவின் மூலம் ஆரோக்கியமான கற்றலை உருவாக்குவதை நோக்காகக் கொண்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

ஆய்வுப் பிரச்சினை

நாளுக்கு நாள் நவீனம் வளர்ந்து கொண்டு செல்லும் இக் காலப்பகுதியில் பாடசாலை மாணவர்களின் ஆரோக்கியம் கேள்விக்குறியாகக் காணப்படுகின்றது. உடலியல் நோய்கள் இரைப்பை அழற்சி, மெலிதல், அடிக்கடி வயிற்றோட்டம், திடீரென்று பருத்தல் போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். நிறை போசனை கிடைக்காததனால் மந்தப் போசனையின் விளைவாக கற்றலில் கவனம் குறைவு, உட்சாகமின்மை, பாடவேளையில் அடிக்கடி தூங்குதல், உடற் பலவீனம் போன்ற நிலைமைகளுக்கு ஆளாகுகின்றனர். அத்தோடு கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடினமை, கற்பதற்கு ஆர்வமின்மை, அடைவுமட்டத்தில் வீழ்ச்சி போன்ற நிலைமைகள் மாணவர்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ளன. இதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்தியிருக்கக் கூடும். அதில் துரித உணவுப் பழக்கமும் ஒன்றாகவுள்ளது. அந்த வகையில் மாணவர்களின் கற்றல் திறனில் துரித உணவுப் பழக்கத்தின் தாக்கம் தொடர்பாக ஆராய்வது முக்கியமான ஒரு விடயமாகும்.

ஆய்வின் பொது நோக்கம்

மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் துரித உணவானது அவர்களின் கற்கும் திறனில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை சமூகத்துக்கு எடுத்துக் காட்டி பாடசாலை மட்டத்தில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.

ஆய்வின் சிறப்பு நோக்கங்கள்

1. மாணவர்கள் அடிக்கடி எதிர்நோக்கும் ஆரோக்கியம்சார் அசௌகரியங்களைக் கண்டறிதல்.
2. மாணவர்களின் நாளாந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கண்டறிதல்.

3. அதிகமாக துரித உணவுகளை உட்கொள்வதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிதல்.
4. இத்துரித உணவுப் பழக்கவழக்கம் மாணவர்களின் கற்கும் திறனில் ஏற்படுத்தியுள்ள தாக்கங்களைக் கண்டறிதல்.
5. மாணவர்களின் மத்தியில் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான பரிந்துரைகளை முன்வைத்தல்.

இலக்கிய மீளாய்வு

2016 ஆம் ஆண்டு கல்வி அமைச்சகத்தால் வெளியிடப்பட்ட தகவல்களின் படி, இலங்கையில் 10,162 பாடசாலைகளில் 41,43,330 மாணவர்கள் கல்வி பயில்வதாகக் கூறப்படுகின்றது. இந்த எண்ணிக்கையில் மூன்றில் ஒரு பகுதி மாணவர்கள் 14 இலட்சம் பேர் காலை உணவு எடுப்பதில்லை என ஆய்வுகளில் தெரியவந்துள்ளதாக சுகாதார அமைச்சகத்தின் மருத்துவ ஆய்வு மையத்தின் போஷாக்கு பிரிவு கூறுகிறது. Renuka Jayathissa (2017) என்பவர் காலை உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பது பிள்ளைகளின் மூளை வளர்ச்சியிலும், உடல் வளர்ச்சியிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். காலை உணவு எடுக்காத பிள்ளைகளிடம் கணித ஆற்றல், நினைவாற்றல் குறைதல், பலவீனமாகக் காணப்படுதல், பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் குறைதல், போட்டிப் பரீட்சைகளில் குறைந்த புள்ளிகளைப் பெறுதல் மற்றும் உயரம் குறைதல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றது. காலை உணவு எடுக்காமல் பாடசாலைக்குச் செல்லும் மாணவர்கள் மேல் மற்றும் தென் மாகாணங்களில் அதிகம் காணப்படுகின்றனர் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். பிரபா (2020) என்பவரின் கருத்தின் படி, இலங்கையர்கள் மட்டுமல்லாது பல ஆசிய நாட்டு மக்களும் தங்களது பிரதான உணவில் அதிகளவு அரிசி, மா மற்றும் உப்பு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்கின்றனர் என்றும் பெரியவர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் தங்களது பிரதான உணவுக்கு கூடுதலாக துரித உணவுகளைச் சாப்பிடுவதில் அதிக விருப்பம் காட்டுவதாகவும் ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. சமீப காலங்களில் இலங்கையில் விவாதிக்கப்பட்ட இரண்டு நிறமிகளின் சர்வதேச நிலை பின்வருமாறு:

- Sunset Yellow – E110 - இந் நிறமி ஐஸ்கிரீம், ஜெலி, குளிர்பானம் மற்றும் வேகவைத்த பொருட்களில் காணப்படும் மஞ்சள் நிறமி ஆகும். இந்த இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்ட தயாரிப்புக்களைச் சாப்பிடுவது இளம் குழந்தைகளின் திறன் விருத்தி மற்றும் அவர்களின் வளர்ச்சியை மோசமாகப் பாதிக்கும். அத்துடன் வயிற்றுவலி, தோல் அழற்சி மற்றும் பெரியவர்களுக்குப் பரவும் பாலியல் நோய்த் தொற்றுகள் போன்றவற்றிற்கு காரணமாக அமையுமென்ற தகவலை 2007 ஆம் ஆண்டில் லான்செட்டில் வெளிவரும் ஒரு பத்திரிகை தகவலாக வெளியிட்டிருந்தது. இது தீர்மானமெடுத்தல் திறனைப் பாதிப்பதோடு, ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை மற்றும் மோசமான நடத்தைப் போக்கிற்கு ஆளாக்குகின்றது.
- Carmoisine – E112 - இந் நிறமி உணவின் சுவைக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உணவுக்கு பிந்தைய நொதித்தலுக்கு பயன்படுத்தப்படும். தயிர், கெட்டியான சூப்புகள், ஜெலிகள், லவ் டோஸ்ட், மினி முட்டை, லொலி பொப், ஐஸ்கிரீம், சீஸ் மற்றும் கேக்

கலவைகளிலும் இது காணப்படுகிறது. இது ஒவ்வாமை நோய்களுக்கு நீர் தக்கவைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த இரசாயனப் பொருள் அமெரிக்காவில் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. ஐரோப்பிய உணவு தரநிர்ணய நிறுவனம் 2009 ஆம் ஆண்டின் இறுதிக்குள் E102, E104, E110, E112, E124, E129 ஆகிய ஆறு செயற்கை நிறமிகளை அகற்றுமாறு உற்பத்தியாளர்களைக் கேட்டுள்ளது.

பசி, தாகம், பாலூக்கம் போன்ற உடலியற் தேவைகள் மற்றெல்லாத் தேவைகளையும் விடவும் சக்தி வாய்ந்தது. உடலியல் தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படாவிட்டால் மற்றைய தேவைகள் பின்னணிக்குச் செல்லும் (பெனடிக் பாலன், 1996). பிள்ளைகளின் உடலியற் தேவைகள் பூர்த்தியடையாதவிடத்து கற்றல் செயற்பாடுகள் சிறப்புற அமையமாட்டாது. பசியுடன் ஒரு பிள்ளை பாடசாலைக்கு வரும் போது பிள்ளை கற்றலில் சிறப்பாக ஈடுபடமாட்டான். குறிப்பாக தாய் தொழிலுக்குச் செல்வதன் மூலம் உடலியற் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுவது குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. உறவினர் வீடுகளிலும், தந்தையுடனும் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு உணவு கூட சரியான முறையிலும் ஊட்டச் சத்து நிறைந்த உணவாகக் கிடைப்பதில்லை (லோகேந்திரன், 2011). Pete Johnson (1998) என்பவர் ஊடகங்கள் அதில் விளம்பரப்படுத்தப்படுவதைக் குறிப்பிட்டுள்ளன. முக்கியமாக துரித உணவு மற்றும் மென்பானங்கள். அதிகமாக துரித உணவை உற்கொள்ளும் பிள்ளைகளுக்கு அதிக உடற் பருமன், கலோரிப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டுள்ளது. மேலும் அவர்களது ஞாபகசக்தி ஏனையவர்களை விடக் குறைவாக உள்ளது. பாடசாலையில் உட்சாகத்துடன் கற்றல் நடவடிக்கைகளில் அவர்களால் ஈடுபடமுடியாதுள்ளது. அதே போலும் அதிக மென்பானங்களைக் குடிக்கும் பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் முரட்டுச் சுவாசமுடையவர்களாக மாறுகின்றனர். அதுமட்டுமன்றி பெற்றோர்கள் இருவரும் தொழிலுக்குச் செல்லும் சந்தர்ப்பத்தில் இலகுவான உணவுகளை சமைக்கப்படுகின்றன. பல நேரங்களில் உடனடி உணவுகளை காலை ஆகாரமாக அமைகின்றது. இதனால் பல்வேறான நோய்களுக்குப் பிள்ளைகள் ஆளாகுகின்றனர். இது கற்கும் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக் கூடியது என்று தனது ஆய்வு முடிவுகளில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆய்வு முறையியல்

தொகைசார் பண்புசார் தரவுகள் பெறப்பட்டு அளவை நிலை ஆய்வுமுறை இவ்வாய்விற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வின் மேற்கொள்வதற்குத் தயாரிக்கப்பட்ட ஆய்வுக் கருவிகளாக வினாக்கொத்து, நேர்முகங்காணல், அவதானம் என்பன அமைந்தன. இவ்வாய்வுக்கு முதன்முதல்த் தரவுகள் வினாக்கொத்து, நேர்முகங்காணல், அவதானம் என்பவற்றின் மூலமும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் ஆய்வுக் கட்டுரைகள், சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள் மற்றும் புத்தகங்கள் மூலமாகவும் சேகரிக்கப்பட்டன. அளவு ரீதியிலான முறையியலாக எண்கள், புள்ளிவிபரங்கள், அட்டவணைகள், வரைபுகள், மாணவர்தொகை, வரைபடங்கள், விகிதாசாரங்கள் போன்றன உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. ஆய்வுக் கருவிகள் மூலம் பெறப்பட்ட தரவுகள் பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு, அதன் மூலம் பெறப்பட்ட முடிவுகளைத் தொகுத்து இவ்வாய்வு சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மாதிரித் தெரிவு

அட்டவணை 1 : மாதிரிகளாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களின் விபரம்

இவ்வாய்வானது மேல் மாகாணத்தில் நகர்புறங்களிலுள்ள தமிழ் மொழி மூல பாடசாலைகள் நான்கு வசதிமாதிரியெடுப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு தெரிவுசெய்யப்பட்டது. இந்த ஆய்வுக்காக ஆரம்பப் பிரிவு, இடைநிலைப் பிரிவு மாணவர்கள், அவர்களுக்கு கற்பிக்கும் ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டனர். மொத்த மாணவ மாதிரிகளில் ஒவ்வொரு பாடசாலையிலும் ஒவ்வொரு தரத்திலிருந்தும் 1:3 என்ற என்ற விகிதத்தில் 138 மாணவர்களும் ஒரு பாடசாலையிலிருந்து 5 ஆசிரியர்கள் வீதம் 1:5 என்ற விகிதத்தில் 20 ஆசிரியர்களும், 1:3 என்ற விகிதத்தில் 12 பெற்றோர்களும் தெரிவுசெய்யப்பட்டனர். நோக்க மாதிரியின் அடிப்படையில் ஆரம்பப் பிரிவும் இடைநிலைப்பிரிவும் தெரிவுசெய்யப்பட்டு ஆய்வாளரின் நேரம் மற்றும் செலவினைக் கருத்திற்கொண்டு நடுத்தர மற்றும் உயர்தர குடும்பத்தில் உள்ள மாணவர்கள் இருசாராரும் கலந்த முறையில் எழுமாற்று முறையில் மாணவர்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

மாதிரியாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகள்		மாதிரியாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	மாதிரியாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட ஆசிரியர்களின் எண்ணிக்கை	மாதிரியாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட பெற்றோர்களின் எண்ணிக்கை
A	1C	36	5	3
B	1C	36	5	3
C	TypeII	33	5	3
D	TypeII	33	5	3
மொத்தம்		138	20	12

தரவுப் பகுப்பாய்வும் வியாக்கியானமும்

இவ்வாய்வானது பொது நோக்கம் உருவாக்கப்பட்டு அது பல சிறப்பு நோக்கங்களாக்கப்பட்டு அதனடிப்படையில் பல்வகை வினாக்கள் உருவாக்கப்பட்டு வினாக்கொத்து, நேர்காணல் மற்றும் அவதானிப்பில் இருந்தும் தரவுகள் பெறப்பட்டு, பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு, அவை வியாக்கியானம் செய்யப்பட்டு, அவை தொடர்பாக ஏற்கனவே மும்மொழியப்பட்டுள்ள விடயங்களுடன் கலந்துரையாடலுக்கும் உட்படுத்தப்பட்டு முடிவுகள் பெறப்பட்டுள்ளன. அவை Microsoft Office Excel உதவியுடன் சலாகை வரைபுகள், அட்டவணைகள் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளன. ஒரு ஆய்வின் சிறப்பு நோக்கங்கள் அடையப்பெறுவதன் மூலமே பொது நோக்கம் அடையப்படும். அந்த வகையில் ஆய்வின் ஒவ்வொரு சிறப்பு நோக்கத்திற்கு ஏற்பவும் தரவுகள் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன.

1. மாணவர்களின் ஆரோக்கிய நிலை குறித்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

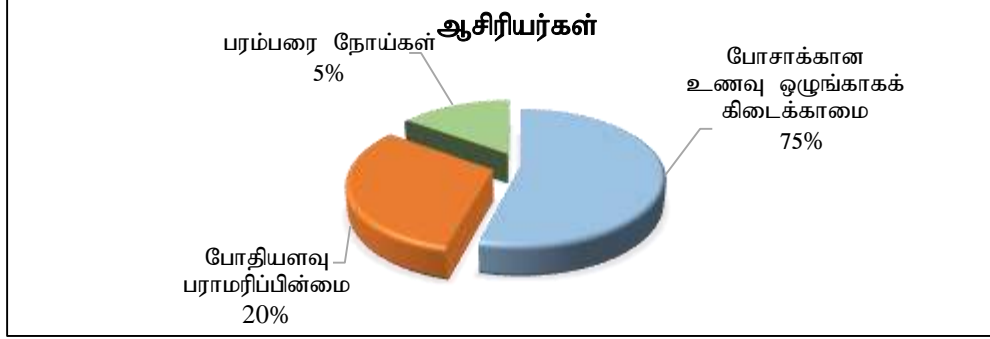
ஆரோக்கியமானது பிரிக்க முடியாத ஒன்றாகும். பிள்ளைகள் இளம்வயதினருக்கு ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் இருப்பின் பாடசாலைக்குச் சமூகமளிப்பதில் பாதிப்புண்டாகுவதுடன் கற்றல் ஆற்றல் மற்றும் நல்வாழ்விலும் தாக்கத்தை உண்டாக்கும். பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கு உடலும் உள்ளமும் சீராக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு முக்கியமாக ஒரு பாதுகாப்பான சூழல் அமைந்தால் அரவணைப்பும் சுதந்திரமும் கிடைத்த உணர்வைப் பெறுவர். புத்துயிர்ச்சி பெற போதுமானளவு தூக்கம், நிம்மதி, ஊட்டச்சத்தடங்கிய உணவு, மகிழ்ச்சியான சூழல் போன்றன பிள்ளைகளின் ஆரோக்கிய விருத்திக்கு அடிப்படைத் தேவைகளாக அமைகின்றன. அந்தவகையில், உமது உடலில் அடிக்கடி ஏற்படும் அசௌகரியங்கள் எவை? எனக் கேட்கப்பட்ட வினாவிற்கு மாணவர்களில் 56% ஆன மாணவர்கள் தங்களுக்கு அடிக்கடி தலையிடி ஏற்படுவதாகவும் 30% ஆன மாணவர்கள் நித்திரையின்மையால் அவதிப்படுவதாகவும் 45% ஆன மாணவர்கள் குடற்புண்ணால் சிரமப்படுவதாகவும் 41% ஆன மாணவர்களுக்கு அடிக்கடி சோர்வு ஏற்படுவதாகவும் 14% ஆன மாணவர்கள் சமிபாடின்மை ஏற்படுவதாகவும் 10% ஆன மாணவர்கள் அடிக்கடி வாந்தி ஏற்படுவதாகவும் 17% ஆன மாணவர்கள் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவதாகவும் 6% ஆன மாணவர்கள் இருதயம் வேகமாக அடித்தல் போன்ற நிலைமைகளுக்கு ஆளாகியுள்ளதாக பதிலளித்துள்ளனர்.

அட்டவணை 2: மாணவர்கள் அடிக்கடி எதிர்நோக்கும் உடலியல் அசௌகரியங்கள்

நோய்கள்	வீதம்
1 அடிக்கடி தலையிடி	56%
2 களைப்பு	19%
3 நித்திரையின்மை	30%
4 மூச்சுத் திணறல்	17%
5 குடற்புண்	45%
6 சோர்வு	41%
7 அடிக்கடி வாந்தி	10%
8 இருதயம் வேகமாக அடித்தல்	6%
9 சமிபாடின்மை	14%
10 வேறு நோய்கள்	2%

ஆசிரியர்களிடம் மாணவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் தன்மை தொடர்பாக வினவப்பட்ட போது 19% ஆன ஆசிரியர்கள் குறைவு எனவும் 23% ஆன ஆசிரியர்கள் சாதாரணம் எனவும்

58% ஆன ஆசிரியர்கள் அதிகம் எனவும் பதிலளித்தனர். மாணவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் தன்மை அதிகம் எனின் அதற்கான காரணம் யாது? எனக் கேட்கப்பட்ட போது ஆசிரியர்கள் அளித்த பதில்கள் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

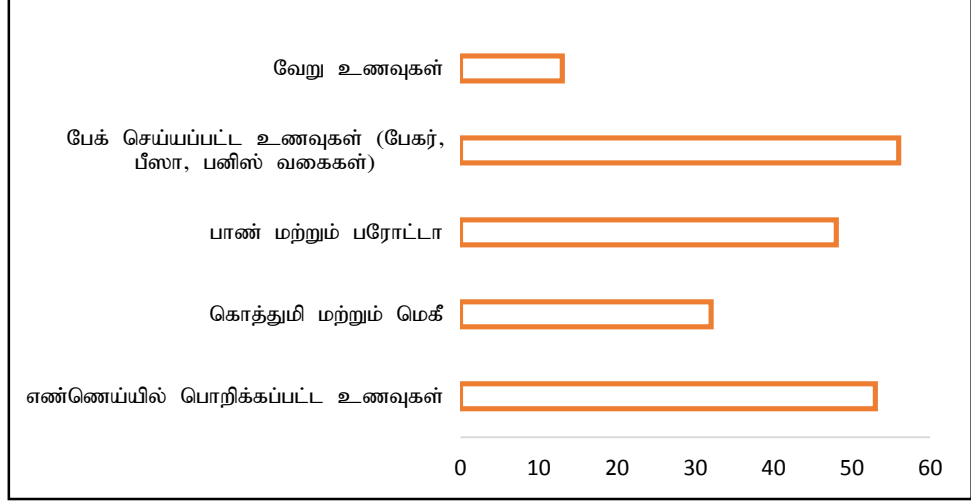


உரு 1: மாணவர்கள் உடலியல் ரீதியான அசௌகரியங்களை அடிக்கடி எதிர்நோக்குவதற்கான காரணங்கள்.

மேற்படி வரைபிலிருந்து 75% ஆன ஆசிரியர்கள் போசாக்கான உணவு ஒழுங்காகக் கிடைக்காமையினால் மாணவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதாகவும் 20% ஆன ஆசிரியர்கள் ஒழுங்கான பராமரிப்பின்மையையும் 5% ஆன ஆசிரியர்கள் பரம்பரை பரம்பரையாக வந்த நோய்கள் பிள்ளையின் மீது தாக்கம் செலுத்தியதால் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதாகவும் பதிலளித்துள்ளனர். பெரும்பாலான ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளுக்கு போதியளவு போசாக்கான உணவு கிடைக்காமையினாலேயே அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இது தொடர்பாக பெற்றோர்களிடம் வினவப்பட்ட போது 72 சதவீதமான பெற்றோர்கள் தங்களுக்கு நேரமின்மையாலும் இலகுக்காகவும் அடிக்கடி துரித உணவுகளை வாங்குவதாகக் குறிப்பிட்டதோடு பிள்ளைகளுக்கு பல்வேறான நோய்கள் ஏற்பட்டுள்ளமைக்கான காரணம் உணவுப் பழக்கவழக்கமே என்பதை ஒத்துக்கொண்டனர். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட பெற்றோர்கள், இருவரும் தொழில் செய்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

2. மாணவர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கண்டறிதல்.

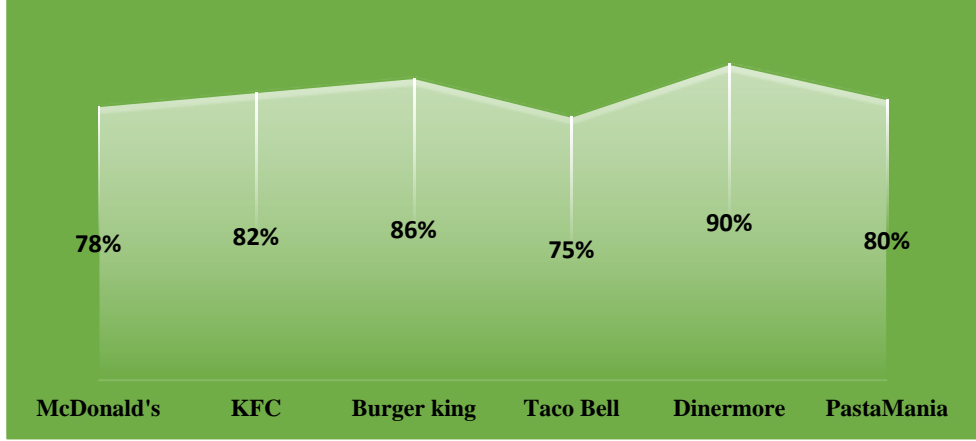
மாணவர்கள் காலை உணவாக அதிகம் உட்கொள்ளும் உணவு அதாவது போசனையுள்ள உணவு உட்கொள்வது தொடர்பாக அறிந்து கொள்வதற்கு நீங்கள் பாடசாலைக்கு அநேகமாகக் கொண்டுவரும் உணவுகள் எவை? எனக் கேட்கப்பட்ட போது மாணவர்கள் அளித்த பதில்கள் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



உரு 2 : மாணவர்களின் காலை உணவுப் பழக்கவழக்கம்

வினாவிற்கு 56% ஆன மாணவர்கள் பாடசாலைக்கு வரும் போது காலை உணவாக அநேகமாக பேக் செய்யப்பட்ட உடனடி உணவுகளை கொண்டுவருவதாகவும் 53% ஆன மாணவர்கள் எண்ணெய்யில் பொறிக்கப்பட்ட உணவுகளை கொண்டுவருவதாகவும் 48% ஆன மாணவர்கள் பெரும்பாலும் பாண் மற்றும் பரோட்டா கொண்டுவருவதாகவும் 32% ஆன மாணவர்கள் கொத்துமி, மெகீ போன்ற உடனடி நூட்லிஸ் வகைகள் கொண்டுவருவதாகவும் விடையளித்துள்ளனர். இவை தவிர்ந்த வேறு உணவுகள் கொண்டு வருவதாயின் அவற்றைக் குறிப்பிடும் படி வினவப்பட்ட போது 13% ஆன மாணவர்கள் கடலை, கௌபி, சோறு, இடியப்பம் போன்ற உணவுகள் கொண்டுவருவதாகவும் குறிப்பிட்டிருந்தனர். மேற்படி தரவுகளின் படி போசனையுள்ள உணவுகளை மாணவர்கள் உட்கொள்வது மிக மிகக் குறைவு என்பதை அவதானிக்க முடிகிறது. இது தொடர்பாக ஆசிரியர்களிடம் காலை உணவாக மாணவர்கள் துரித உணவுகளை உட்கொள்ளும் வீதம் தொடர்பாக வினவப்பட்ட போது 71% ஆன ஆசிரியர்கள் துரித உணவையே அதிகமானவர்கள் காலை உணவாக உட்கொள்வதாகவும் 9% ஆன ஆசிரியர்கள் சாதாரணம் எனவும் 20% ஆன ஆசிரியர்கள் குறைவு எனவும் கூறியுள்ளனர்.

பிள்ளைகளின் துரித உணவுப் பழக்கத்தை மேலும் உறுதி செய்வதற்காக அவர்கள் அனைவரும் பாடசாலைக்கு கொண்டுவந்திருந்த உணவை அவதானித்த போது பெரும்பாலானவர்களின் உணவுப் பெட்டியில் துரித உணவுகளே காணப்பட்டன. இதனால் பல்வேறான நோய்களுக்குப் பிள்ளைகள் ஆளாகுகின்றனர். இது கற்கும் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக் கூடியது. துரித உணவுப் பழக்கம் பிள்ளைகளுக்கு மந்தத் தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. இது கற்றலில் சோம்பேறித்தனத்தை ஏற்படுத்திவிடும். மேலும் இம் மாணவர்களிடம் உங்கள் குடும்பத்தாருடனோ நண்பர்களுடனோ நீங்கள் அடிக்கடி செல்லும் உணவகங்களின் பெயர்களைப் பட்டியலிடும் படி கேட்டுக் கொண்டதற்கு இணங்க அவர்கள் அளித்த பதில்கள் பின்வருமாறு காட்டப்பட்டுள்ளது.



உரு 3 : மாணவர்கள் அதிகமாகச் செல்லும் உணவகங்கள்

மேற்படி தரவுகளிலிருந்து துரித உணவு உணவகங்களை அதிகம் விரும்பி செல்வதை அவதானிக்கலாம். ஊடகங்கள் வெளிவரும் துரித உணவு தொடர்பாக விளம்பரங்கள் பிள்ளைகளை இவ்வுணவுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக்குகின்றன. அதிகமாக துரித உணவை உட்கொள்ளும் பிள்ளைகளுக்கு அதிக உடற் பருமன், கலோரிப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டுள்ளன. மேலும் அவர்களது ஞாபகசக்தி ஏனையவர்களை விடக் குறைவாக உள்ளது. பாடசாலையில் உற்சாகத்துடன் கற்றல் நடவடிக்கைகளில் அவர்களால் ஈடுபடமுடியாதுள்ளது. (Dr.Pete Johnson, 1998). எனவே, குறை போசணை உணவுகள் பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்தும். பிள்ளைகளுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான சூழலும் ஊட்டச்சத்தான உணவும் கிடைக்கப்பெறின் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளை உருவாக்கலாம்.

3. அதிகமாக துரித உணவுகளை உட்கொள்வதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிதல்.

ஆசிரியர்களிடம் மாணவர்கள் அதிகமாக துரித உணவுகளை விரும்புவதற்கான காரணங்களைக் கலந்துரையாடிய போது பெற்றோர்களின் வெளிநாட்டு நோக்கிய இடப்பெயர்வு, தாய்மார்களின் தொழிலின் தன்மை, ஊடகங்களில் வெளிவரும் விளம்பரங்கள், பெற்றோர்களின் வாழ்க்கை முறை, நண்பர் குழுக்களின் செல்வாக்கு, அவ்வுணவுகளில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள சுவையூட்டிகள், உணவகங்களின் பிரபல்யம், இலகுவான முறையில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வசதிகள் (Online orders) போன்ற பல்வேறு காரணங்களுக்காக இத் துரித உணவுகளில் அதிகம் நாட்டம் கொள்கின்றனர். ஆரம்பப் பிரிவு மாணவர்களுக்கு பாடசாலையில் போசாக்கு உணவு வழங்கப்பட்ட போதிலும் அதனைச் சாப்பிடுவதில் விருப்பமற்றவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இதனால் பல மாணவர்கள் காலை உணவு சாப்பிடுவதில்லை.

இது தொடர்பாக பெற்றோர்களிடம் வினவப்பட்ட போது அவர்களில் அதிகமானோர் நேரம் போதாமையாலும் இலகு என்பதற்காகவும் துரித உணவுகளை உண்பதாகக் கூறினர். அதில் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் தொழில் செய்பவர்களாகக் காணப்பட்டார்கள். ஒரு சில பெற்றோர்கள் தாங்கள் எவ்வளவு வீட்டில் உணவு வகைகள் செய்தாலும் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கடைகளுக்குச் சென்று சாப்பிட்டுவிட்டு வந்து தனக்கு பசி இல்லை என்று வீட்டில்

சமைத்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவதில்லை என்றும் நண்பர்களுடன் வெளியில் செல்வதைத் தடுக்க முடியாத நிலையில் இருப்பதாகவும் வருந்தினர்.

4. இத்தூரித உணவுப் பழக்கவழக்கம் மாணவர்களின் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாட்டில் ஏற்படுத்தியுள்ள தாக்கங்களைக் கண்டறிதல்

இம் மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆசிரியர்களிடம் வினவப்பட்டபோது பொதுவாக இணைப்பாட விதானச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடு குறைவு, வரவு குறைவு, வகுப்பறையில் அடிக்கடி தூங்குதல், கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு விருப்பமின்மை மற்றும் சோம்பேறித்தனம் அதிகம், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபாடு குறைவு, மிகவும் சிந்தித்து செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகளை செய்யாமல் விடுதல், ஒரு விடயத்தை ஒழுங்காகக் கிரகித்துக்கொள்ளாமை, சில மாணவர்களின் உடற் பருமன் அதிகமாக இருப்பதால் அவர்களை ஏனைய மாணவர்கள் நையாண்டி செய்தல், அவசரத் தீர்மானங்களை மேற்கொள்வதில் சிரமப்படுதல் போன்றன இம் மாணவர்களிடம் காணப்படுவதாகவும் இதனால் இவர்களின் அடைவுமட்டங்கள் ஏனைய மாணவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது குறைவாக உள்ளதாகவும் ஆசிரியர்கள் தங்களுடைய கருத்துக்களைத் தெரிவித்தனர்.

முடிவுகள்

1. 78 சதவீதமான மாணவர்கள் தூரித உணவு வகைகளை அதிகம் விரும்புவதோடு பெரும்பாலும் காலை உணவாக தூரித உணவுகளையே உட்கொள்கின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக நகரப் பிரதேசத்திலுள்ள பாடசாலை மாணவர்கள் அதிகம் உட்கொள்கின்றனர்.
2. இம் மாணவர்கள் போசனையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளும் வீதம் மிகக் குறைவாக உள்ளது.
3. பிள்ளைகள் தூரித உணவை அதிகம் உண்பதற்கு பெற்றோரின் தொழிலும் அதாவது பெற்றோருக்கு நேரமின்மையும் ஊடகங்களில் வெளியிடப்படும் விளம்பரங்களுமே முக்கியமான காரணங்களாகக் காணப்படுகின்றன.
4. மக்களுக்கு மத்தியில் பிரசித்திபெற்ற தூரித உணவு உணவகங்களுக்குச் செல்வதை நகர்ப்புறங்களிலுள்ள பெற்றோர்களும் பிள்ளைகளும் வழக்கப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர்.
5. காலை உணவு விடயத்தில் பெற்றோர்களும் பிள்ளைகளும் பொடுபோக்காகக் காணப்படுகின்றனர்.
6. உடலியல் தேவைகள் ஒழுங்கான முறையில் நிறைவேற்றப்படாமையினால் அடிக்கடி தலையிடி, வாந்திபேதி, குடற்புண், சோர்வு, மூச்சுத் திணறல் போன்ற நோய் நிலைமைகளுக்கு மாணவர்கள் ஆளாகியுள்ளனர்.
7. நிறை போசனை கிடைக்காததனால் மந்தப் போசனையின் விளைவாக கற்றலில் கவனம் குறைவு, உட்சாகமின்மை, பாடவேளையில் அடிக்கடி தூங்குதல், உடற் பலவீனம் போன்ற நிலைமைகளுக்கு ஆளாகுகின்றனர். அத்தோடு கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடின்மை, கற்பதற்கு ஆர்வமின்மை, அடைவுமட்டத்தில் வீழ்ச்சி போன்ற நிலைமைகள் மாணவர்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ளன.

8. சிந்திக்கும் திறன், கிரகிக்கும் திறன், பிரச்சினை தீர்த்தல், தீர்மானம் எடுத்தல் போன்ற திறன்கள் இம் மாணவர்களிடம் குறைவாக உள்ளது.

விதப்புரைகள்

1. துரித உணவுகளை அதிகம் உண்பதால் ஞாபகசக்தி குறைவு, கவனக்குறைவு, திட்டமிட்டு செயற்படும் திறன் குறைவு போன்ற பிரச்சினைகளும் தலைவலி, உடற்சோர்வு, உடல் எடை அதிகரிப்பு போன்ற வியாதிகளும் ஏற்படுவது தொடர்பாக பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோர்கள் அல்லது பாதுகாவலர்களுக்கும் ஒரு வளவாளரை பாடசாலைக்கு அழைத்து விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்தல்.
2. கலோரி மதிப்பீடு அடங்கிய Brocher, பாரம்பரிய உணவுகளை வலியுறுத்தும் flex ஆகியவற்றைத் தயாரித்து மாணவர்களுக்கு வழங்குதல்.
3. காலை உணவு என்பது தானியம், பழவகை, மரக்கறி, மாமிசம் என மூன்று உணவு பிரிவுகளைக் கொண்ட பிரதான உணவு வேளையாக இருக்க வேண்டும். எனவே வகுப்பாசிரியர்கள் மாணவர்கள் காலை உணவு உண்ணும் போது அவர்களின் உணவு தொடர்பாக கவனம் எடுத்தல் வேண்டும். மாணவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட நோய்கள் மற்றும் அவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் அவற்றால் ஆரோக்கியம் எவ்வாறு பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது, தொடர்பான வீடியோக்களை மாணவர்களுக்கு காட்சிப்படுத்தல்.
4. ஆரோக்கியம் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை மாணவர்களைப் பாடசாலைக்கு அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் சென்று அங்குள்ள நோயாளிகளைச் சந்திக்க வைப்பதோடு வைத்தியர்கள் மூலமும் சில ஆலோசனைகளை வழங்கல்.
5. குழந்தைகள் ஓரளவு வளர்ந்ததும் சமையலில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஈடுபடுத்தல் வேண்டும். ஏனெனில் தானே சமைத்துச் சாப்பிடுவது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லது. பிறரைச் சார்ந்திருக்கவும் தேவையில்லை.
6. வீட்டுக்கான உணவுப்பொருட்களை வாங்கும் போது பிள்ளைகளை உடன் அழைத்துச் செல்வதன் மூலம் ஆரோக்கிய உணவு வகைகளை வாங்குவது எப்படி என்று பெற்றோர்களிடமிருந்து பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்ளலாம்.
7. பாடசாலையின் சிற்றுண்டிச்சாலையில் உணவுகளின் ஆரோக்கியத் தன்மை தொடர்பாகக் கண்காணிப்பதோடு நொறுக்குத் தீனிகள் விற்பனை செய்வதைத் தடை செய்ய வேண்டும். மேலும் பாடசாலை வளாகத்தினுள் துரித உணவுகளை மாணவர்கள் எடுத்து வருவதைத் தடை செய்ய வேண்டும்.
8. பாடசாலையில் மரக்கறித்தோட்டங்கள், பழத்தோட்டங்களை அமைத்து ஆரோக்கியமான முறையில் மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் தங்களுடைய வீட்டுத் தோட்டங்களிலிருந்தே பெற்றுக் கொள்வதற்கு வழிகாட்ட வேண்டும்.
9. சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் சிந்திக்கும் திறன் அதிகரித்தல், உற்சாகம் ஏற்படுதல், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளல், ஞாபக சக்தி அதிகரித்தல், பரீட்சைகளில் அதிக புள்ளிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல் போன்ற

கற்றல்சார் பயன்களை மாணவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டி அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

முடிவுரை

எனது ஆய்வு முடிவுகளின் படி, கற்றலில் கவனம் குறைவு, உட்சாகமின்மை, பாடவேளையில் அடிக்கடி தூங்குதல், கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடினமை, கற்பதற்கு ஆர்வமின்மை, சிந்திக்கும் திறன் குறைவு, கிரகித்தல் திறன் குறைவு, அடைவுமட்டத்தில் வீழ்ச்சி போன்ற நிலைமைகள் மாணவர்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ளமைக்கான காரணங்களில் மாணவர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கம் முக்கியமான ஒரு காரணமாக உள்ளது. மேல்மாகாணப் பாடசாலைகளில் அதிலும் குறிப்பாக நகர்ப்புறப் பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கும் மாணவர்களில் அதிகமானோர் துரித உணவையே தங்களுடைய நாளாந்த உணவாக உட்கொள்கின்றனர். இதனால் உடலியல் ரீதியான அசௌகரியங்கள் மாத்திரமில்லாமல் கற்றல்சார் பிரச்சினைகளையும் அதிகமாக எதிர்நோக்குகின்றனர். இதற்கு முக்கிய காரணம் சத்தான நிறையுணவுகளை உட்கொள்ளாமல் இருத்தலாகும்.

என்னுடைய கருத்தின் படி, துரித உணவகங்கள் தங்களடைய வியாபார நோக்கை மாத்திரமே கருத்திற்கொள்வதே ஒழிய நுகர்வோரின் ஆரோக்கியம் தொடர்பாக கரிசனை கொள்வதில்லை. அவர்களின் வியாபாரத்தில் இலாபம் ஈட்டிக்கொள்வதற்காக பல்வேறு நிறமிகளை உள்ளடக்கிய சுவையான உணவுகள், வாராந்த, மாதாந்த சலுகைகள் (Offers), கண்கவரும் வகைகளில் உணவகங்களின் கட்டமைப்பு வசதிகள், மனதை ஈர்க்கக் கூடிய விளம்பரங்கள் போன்றவற்றின் மூலம் நுகர்வோரின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கின்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றனர். எம்மில் பலர் அவற்றிற்கு ஏமாற்றமடைந்து, அடிமையாகி நோயைக் காசு கொடுத்து வாங்குகின்றனர். எனவே, அவர்களின் வியாபார உத்திகளை தடுப்பது என்பது சாத்தியமற்ற விடயமாகும். ஆனால் நுகர்வோருக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம். இது தொடர்பாக அனைவரும் விழிப்புணர்வு பெற வேண்டும். அதிலும் குறிப்பாக இளம் சிறார்களான மாணவர்கள். ஆரோக்கியமான மாணவ சமுதாயத்தினாலேயே ஆரோக்கியமான நாட்டைக் கட்டியெழுப்ப முடியும். எனவே, இந் நவநாகரீகத்தில் இத் துரித உணவுப் பழக்கத்தை முற்றாகத் தடுப்பது என்பது முடியாத காரியமாகும்.. இப் பழக்கத்தைக் குறைப்பதில் பெற்றோர்களினதும் ஆசிரியர்களினதும் பங்கு மிக முக்கியமானதாகும்.

உசாத்துணைகள்

பிரபா, ஐ.கே. (2020, நவம்பர் 19). உணவின் வண்ணத்திற்காக பயன்படுத்தப்படும் சுவையூட்டிகள் ஆரோக்கியமற்றவையா, இலங்கை பத்திரிகை ஸ்தாபனம்.

Auty, S. (1992). Consumer Choice and Segmentation in the Restaurant Industry. *The Service Industries Journal*, 12(3), 324–339. <https://doi.org/10.1080/02642069200000042>

Bellisle, F. (2004). Effects of diet on behaviour and cognition in children. *British Journal of Nutrition*, 92(S2), S227–S232. <https://doi.org/10.1079/bjn20041171>

Davison, K. K., & Birch, L. L. (2001). Weight Status, Parent Reaction, and Self-Concept in Five-Year-Old Girls. *PEDIATRICS*, 107(1), 46–53. <https://doi.org/10.1542/peds.107.1.46>

Proceedings of 8th International Symposium, FIA, SEUSL – 04th August 2021
ISBN 978-624-5736-14-0

- Ellwood, P., Asher, M. I., García-Marcos, L., Williams, H., Keil, U., Robertson, C., & Nagel, G. (2013). Do fast foods cause asthma, rhino conjunctivitis and eczema? Global findings from the International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC) Phase Three. *Thorax*, 68(4), 351–360. <https://doi.org/10.1136/thoraxjnl-2012-202285>
- HESKETH, K. (2005). Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia. *Health Promotion International*, 20(1), 19–26. <https://doi.org/10.1093/heapro/dah503>
- Howard, P. H., Fitzpatrick, M., & Fulfrost, B. (2011). Proximity of food retailers to schools and rates of overweight ninth grade students: an ecological study in California. *BMC Public Health*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-68>
- Islam, N., & Ullah, G. M. S. (2010). Factors Affecting Consumers Preferences On Fast Food Items In Bangladesh. *Journal of Applied Business Research (JABR)*, 26(4). <https://doi.org/10.19030/jabr.v26i4.313>
- L. (2014, April 29). <https://search.google.com/structured-data/testing-tool/15799>. Mom Junction. https://www.momjunction.com/articles/effects-eating-junk-food-children_0015799/
- Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Laska, M. N., & Story, M. (2011). Young Adults and Eating Away from Home: Associations with Dietary Intake Patterns and Weight Status Differ by Choice of Restaurant. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(11), 1696–1703. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.007>
- Li, J., & O'Connell, A. A. (2012). Obesity, High-Calorie Food Intake, and Academic Achievement Trends Among U.S. School Children. *The Journal of Educational Research*, 105(6), 391–403. <https://doi.org/10.1080/00220671.2011.646359>
- Live, F. T. (2020, February 20). *Fast Food and Junk Food: Is There Any Difference*. Healthy Blog. <https://foodtolive.com/healthy-blog/fast-food-junk-food-difference/>
- MCSP Nutrition Brief Junk Food Consumption is a Nutrition Problem among Infants and Young Children: Evidence and Program Considerations for Low- and Middle-Income Countries | Semantic Scholar. (2016). Semantic Scholar. <https://www.semanticscholar.org/paper/MCSP-Nutrition-Brief-Junk-Food-Consumption-is-a-and/923fc6478db3d48a3a9c4242f2218b59c518a86a>
- Pilato, I. B., Beezhold, B., & Radnitz, C. (2020). Diet and lifestyle factors associated with cognitive performance in college students. *Journal of American College Health*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1847118>
- Schlosser, E. (1672). *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal (Hardcover)*--by Eric Schlosser [2001 Edition] ISBN: 9780395977897. Eric Schlosser.
- Seo, H. S., Lee, S. K., & Nam, S. (2011). Factors influencing fast food consumption behaviors of middle-school students in Seoul: an application of theory of planned behaviors. *Nutrition Research and Practice*, 5(2), 169. <https://doi.org/10.4162/nrp.2011.5.2.169>