



أطفالنا .. وإدمان الشيبس

الدكتور/ فوزى عبد القادر الفيشاوى

قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية - كلية الزراعة - جامعة أسيوط

كثيرة هي منتجات رقائق البطاطس المحمرة ، المعروفة بالشيبس Potato chips، التى تنتشر الآن فى كل مكان .. ما أذها .. وما أشهاها !!
ولكن غالبيتنا لا يدري ، مم تجهز ، وكيف تعد ؟
وقليلون هم الذين يدققون فى مكوناتها ، وما تحويه من مضافات ، بحثاً عن الحقيقة التى تخفيها أحياناً مزاعم ترويجية ، تضلل المستهلكين ، وتؤذى صحة أطفالنا الآكلين ...

فى كل مرة أقف فيها لإلقاء محاضرة عامة عن التغذية الصحية للأطفال ، لا تكاد تنتهى حتى تبدأ أسئلة الجمهور ، وأفاجأ بمشهد كهذا : تقف أم شابه وسط الحاضرين ، تقول بلهجة مفعمة بالأسى " ترى ما الذى بوسعى أن أفعله حتى يستكمل ولدى الصغير حاجة جسمه من عناصر الغذاء ، وهو لم يعد يأكل من الخبز واللحم والفاكهة سوى أقل القليل ، ولم يعد يطلب سوى أنواع الشيبس ، ويلج فى طلبها ليل نهار .. فهو يأكل منها فى المنزل وفى المدرسة وفى أى مكان يذهب إليه " .

وتضيف أم أخرى ، تجلس وسط القاعة " يخيل إلى أحياناً أن صغيرى العزيز الذى لم يتعد الخامسة من عمره صار مدمناً لأنواع الشيبس بمذاقاته المختلفة ، لقد حاولت مراراً منعه من تناوله ، ولكنه فى كل مرة كان يواجهنى بأسلحة باتة حاسمة تبدأ عادة بموجه من الاستعفاف والرجاء ثم بالتوسل ، وتارة بالصراخ والبكاء والتهديد بالخصام ، ثم تنتهى المسألة بأن أرضخ وأشتري له أنواع الشيبس التى يريدتها " .

ويشئ من المرارة والحيرة تقول أم ثالثة : " إن ابنتى الصغيرة لم تعد تقبل على الطعام بالقابلية نفسها التى كانت تتمتع بها من قبل فمنذ أن عرف فيها الصغير طعوم الشيبس بأنواعها المختلفة ، وهى تفضل الشيبس عن أى طعام آخر " .

ويعلو فى القاعة صوت يقول : " ما الذى بوسعنا أن نفعل وإعلانات الشيبس تطارد أطفالنا فى كل مكان وبما أن فى جيوبهم قطع صغيرة من النقود فإنهم يتجهون على الفور لشراء المزيد من أكياس الشيبس التى تغمر الأسواق " . والحق أن هذه الظاهرة باتت تشغل فى السنوات الأخيرة مكان لا بأس به فى تفكير عدد كبير من الأمهات ، وإلى لمقتنع تماماً بأن عدداً متزايداً منهن تمتلئ أسننتهن الآن بالشكوى من هذا (الوباء) .
وهذا مما يستوجب منا وقفة ، إنها وقفة للتأمل والبحث وإمعان النظر ووقفه للانتباه .

الطريق إلى الشيبس :

فم الطفل هو المكان الذى تستهدفه شركات تصنيع الشيبس ، وإنك لتجد فى عيون خبراء الصناعة تساؤلات لا تنقطع عما يجعل اللعاب يتحلب بكثرة فى الأفواه ، وعما يثير الرغبة فى الشراء . ولكم كانت سعادتهم غامرة ، حينما عثروا على ضالتهم فى رقائق البطاطس المحمرة بمذاقاتها المغرية وأنواعها الزاهية وأشكالها البراقة المبهرة .

ألا تريد رغبة فى التعرف على خفايا هذه المنتجات ؟ فلنقم إذن بزيارة إلى مصنع حديث من مصانع الشيبس ، حتى نتعرف على تلك الدنيا التى تصنعها - يا للعجب - رقائق البطاطس المحمرة .

إن أولى خطوات الصناعة هى (انتخاب) نوع البطاطس الذى يوافق ظروف التحمير، فالبطاطس الجديدة الكثيرة الرطوبة لا تصلح للتحمير ، كما لا تصلح القديمة المخزونة ، وهى تحول قدر من نشوياتها إلى سكر . وإذن لا تصلح - كذلك - البطاطس الشمعية ، وهى التى تعرف بغناها فى السكر وبفقرها فى المحتوى النشوى ، والحقيقة أن تحميرها فى الزيت يلون سطحها الخارجى سريعاً قبل أن ينضج داخلها ، مما يجعل طعمها نيناً رخواً من الداخل محترقاً (متكرماً) من الخارج . ويعود ذلك إلى تفاعلات التينن (بروننج) غير الإنزيمية ، إذا يتفاعل السكر مع المواد النيتروجينية ، مخلفاً لوناً بنياً قميئاً ، لا يرضى عنه الآكلون .

ونعود نبحث عن نوع البطاطس الذى يوافق التحمير، ونعلم أنه النوع غير الشمعى. وهذا هو الذى يمتاز بشحة فى المحتوى السكرى ووفرة المحتوى النشوى به . إن وفرة النشا هو الذى يدفع إلى نضج قطع البطاطس المحمرة من الداخل ، قبل أن يتلون سطحها الخارجى

. وإذ ن تغدو مقرمشة مستحبة لدى الآكلين. ولابد من فرز درنات البطاطس ، وانتقاء ذات الحجم المتوسط منها . وهذه هى التى تنقل إلى أحواض الغسيل للتنظيف ، ثم إلى أجهزة الكاربوراندوم ، التى تنزع عنها قشرتها السطحية حتى تصبح جاهزة للتقطيع الميكانيكى إلى رقائق بسمك يصل إلى ١-٢ ملليمتر .

وبعدئذ ، تبلغ الرقائق أجهزة التحمير بالزيت ، وهى تنكات كبيرة تدعى (ووكر) ، تحوى مقادير هائلة من الزيت قد يربو على الطن والواقع أن الرقائق تحمر عادة مع قدر من الملح ، وبعض المشهيات من مكسبات الطعم والرائحة. على أن المهم أن عملية التحمير فى الزيت لابد أن تتواصل حتى تكتسب الرقائق اللون الأصفر الذهبى ، دون أن تحرق ، وفى الختام تُهوى الرقائق جيداً وتعبأ فى عبوات جذابة ملونة .

أطفالنا .. بين الدعاية والإدمان :

صناعة الشيبس من الصناعات المربحة ، ما فى ذلك شك ؛ ولذا لا تبخل الشركات المنتجة فى الإنفاق بسخاء على حملات الدعاية لها ، والترويج . وهم فى دعايتهم يتوجهون بخطابهم إلى أكثر شرائح المستهلكين هشاشة ، أعنى إلى الأطفال .. طوفان من الدعاية رهيب يخاطب عقولهم محاولاً إشاعة الغرور فى نفوسهم وإيهامهم بأنهم لا يقلون عن أطفال الإعلان قدرة على الشراء ورغبة فى الاستمتاع .

وفضلاً عما تقدمه الدعاية الإعلانية من عناصر الإثارة والإغراء فقد أضافت الشركات إلى الشيبس عناصر أخرى للجذب والاحتواء .. أجل فعبوات الشيبس صممت بأشكال مبهرة ، وهى ذات نقوش وألوان لافتة للانتباه . وفوق ذلك فقد جرى تبهير وتفويه رقائق البطاطس بفيض من الأفاوية الصناعية (مكسبات الطعم والرائحة) .. فمنها ما هو بطعم الفراخ أو الطماطم أو الكاتشب ، ومنها ما هو بطعم البصل الحريف ، أو بطعم الشطة والليمون ، ومنها ما هو بطعم الجبنة أو الكباب . وهى مضافات كيميائية تغرى بطلب المزيد ، وتدفع إلى الإصابة بحالة عدم القدرة على الاستغناء .

ماذا ؟ أهى تخلق نوعاً من الإدمان ؟ لعلها كذلك .. فعلى الرغم من أن الشيبس يبدو كأنما هو غذاء برئ ، إلا أن العلاقة بينه وبين أطفالنا الآكلين ، أصبحت - فى بعض الأحيان

- تأخذ الشكل المرضى النفسى كالإدمان ، تحكمها نفس القواعد ، وتنطبق عليها نفس القوانين .

غذاء لا يعرف التوازن :

سنظل المشكلة المؤلمة التي تثير ضيق عدد كبير من الأمهات هي مشكلة " ماذا يأكل الطفل ؟ " . ومنذ غزت أكياس الشيبس حياة الأطفال تفاقمت مشكلة الأمهات فقد أصبح الأطفال اليوم يرفضون تناول الكثير من صنوف الطعام المغذية لأنهم يفرطون فى تناول الشيبس ، فيما بين الوجبات . والواقع أن هذا الوضع يطرح جملة من المعضلات الصحية والغذائية .

أولها يتصل بعدم توازن المواد التي تحتوى عليها رقائق البطاطس المحمرة . فالحق أن غنى الرقائق بالأملاح الفسفورية ، يقابله فقرها فى الأملاح الكلسية . وبمعنى آخر ، فإن تناول هذه الرقائق بكثرة دون إضافة أغذية مكملة إليها ، يسبب اختلال التوازن العظمى الذى يحتاج إلى الأملاح الكلسية - بشكل خاص - احتياجاً عظيماً .

وهذا مما يتطلب إضافة أغذية أخرى ، كالجبين والحليب إلى وجبة من رقائق البطاطس المحمرة حتى تحتوى على كميات مناسبة من الأملاح الفسفورية والكلسية على أن ذلك لسوء الحظ يبدو متعذراً فى ضوء المشكلة الثانية التي يطرحها الإفراط فى تناول الشيبس. ذاك أن هذه الرقائق المحمرة تقلل من شهية الأطفال لتناول أغذية أخرى سواها فيصبح الأطفال محرومين من الوجبات الكاملة التي تنظم حركة القولون وتمنع الإمساك وتمدهم بما يلزم من فيتامينات .

أغذية ثقيلة .. لا خفيفة :

يطلق على أغذية الشيبس تجاوزاً اصطلاح الأغذية الخفيفة (هى التي تؤكل عادة بين الوجبات) ، ولكن هل هى حقاً غذاء خفيف ؟

لو عرفنا أن بكل ١٠٠ جرام من الشيبس ٤٠ جراماً من الدهن لقدرنا كم هى ثقيلة على جهاز الهضم ، وليست غذاءً خفيفاً على الإطلاق ، ولكنها الترجمة غير الدقيقة للتعبير الإنجليزى

Snack – Food ، هي التي صنعت هذا الخلط ، وليست مشكلة الشيبس في المحتوى الدهنى فحسب ، بل وفي نوع الدهن أيضاً ، وإن كنا نطالع على أكياس الشيبس عبارة تقول " زيت نباتى " Vegetable oil غير أنها فى الواقع عبارة مضللة فهى توحى بأن المادة الدهنية المستخدمة فى التحمير هى زيت نباتى من نوع يتصف بالثراء فى أحماضه الدهنية غير المشبعة الجيدة ، ولكن الحقيقة على خلاف ذلك تماماً . والحقيقة تكشفها نشرة أصدرتها وزارة الصحة الأمريكية ضمن مطبوعات المعاهد القومية المتخصصة ورقمها ٢٩٢٠ - ٩٢ ، بتاريخ (أبريل ١٩٩٢) تحت عنوان (كيف تأكل لتخفض من كوليسترول الدم المرتفع) ، نعم فالنشرة تلتفت أنظار الآكلين فى كل مكان إلى المعنى الحقيقى لهذه العبارة كلما طالعوها على أى منتج غذائى (إنها تدل على أن الزيت المستخدم فى التصنيع هو زيت جوز الهند أو زيت النخيل). وبالفعل فإن صانعى الشيبس لا يستخدمون فى تحميره سوى زيت النخيل أو أولين النخيل Palm Olein ؛ نظراً لموافقة صفاته التكنولوجية لأغراض الصانعين مثل : انخفاض معدل قتامة اللون والخلو من الرائحة فى درجة الحرارة العادية ، وانخفاض معدل تكوين الرغوة (أى قلة القابلية لتكوين الأحماض الدهنية الحرة التى ترفع درجة التدخين) ، والثبات ضد الأكسدة بسبب قلة الأحماض الدهنية الثنائية عدم التشبع - ١١% - والخلو من الأحماض الدهنية ثلاثية عدم التشبع ، وتحمل عمليات التحمير لمدة طويلة تصل إلى ٥٢ ساعة متواصلة مما توافق أعراض الاستعمال الطويل .

إن إمعان النظر فى سجايأ زيت النخيل التكنولوجية يثير إعجاب الصانعين ، ويثلج صدورهم غير أن إمعان النظر فى سجايأه الغذائية لمما يزعم خبراء التغذية والأطباء ويقبض صدورهم إلى حد كبير ، فهذا الزيت هو من أغنى الزيوت المعروفة فى أحماضها الدهنية المشبعة التى يوصى الأطباء بالإقلال قدر الإمكان من تناولها توسلاً لخفض معدل الكوليسترول الرديء فى دمائهم ويكفى أن نعلم أن ملعقة واحدة من زيت النخيل تحتوى على (٧,١) جرام دهناً مشبعاً فى حين أن ملعقة من زيت عباد الشمس لا تحتوى سوى على جرامين من الدهن المشبع .

ولو أننا أمعنا النظر فى التحذير الذى أطلقتته نشرة وزارة الصحة الأمريكية لاستبان لنا خطورة الاعتماد بكثرة على المنتجات الغذائية التى تعامل بزيت النخيل ، وفى ظليعتها رقائق البطاطس المحمرة . وها هى إحدى جمعيات رعاية الطفولة الأمريكية تصدر بياناً تحذر فيه من

بغية إفراط الأطفال في تناولها ، كما تنذر بأن جيل الأطفال الحالي سوف يعاني مستقبلاً من أمراض القلب والسمنة المفرطة ، بسبب ما تحويه تلك المنتجات من نسبة عالية من الدهون المشبعة .

هل يغيرون الزيت ؟

إن الحقيقة حول معرفة ما هي مواصفات زيت تحمير الشيبس ، وهل يجرى تغييره في الوقت المناسب ؟ مازال يلفها الغموض والإبهام . ويقول أحد خبراء صناعة الشيبس : إننا نستخدم تنكات كبيرة لتحمير الرقائق تسع قدراً هائلاً من الزيت يبلغ نحو الطن ، وهي تنكات مراقبة بأجهزة حساسة تتابع درجة التدخين ودرجة الحرارة أثناء التحمير ، ولكن لا بد من الاعتراف بصعوبة تغيير الزيت كل يوم أو كل أسبوع أو حتى كل شهر لنلا تزايد النفقات والزيت يتم تغييره عادة كل ستة شهور وربما كل عام . ولأن رقائق البطاطس المحمرة تخرج محملة بقدر من الزيت ، فإن الفنيين يتولون مهمة تعويض النقص بإضافة قدر جديد من الزيت (نحو ٣% من كمية الزيت المستخدم) .

الواضح إذن أن عملية تسخين الزيت تتواصل لعدة أشهر بلا هوادة على درجة حرارة تبلغ (١٨٠ ± ٥ م°) . وهي حرارة عالية ، يتعرض عندها الزيت لجملة تفاعلات بعضها يجرى داخل الزيت نفسه والبعض الآخر يحدث بين الزيت وأكسجين الهواء ، أو بينه وبين رقائق البطاطس ، أو بينه وبين الماء الموجود بالرقائق . وهذه التفاعلات لا تدخل الطمأنينة على نفوس خبراء التغذية لأنها تفضي إلى تكسير الفيتامينات ، كما تنذر بأكسدة الزيت وتكوين العديد من البوليمرات ، وهي مركبات ضارة مقلقة .

إننا لم نقل بأن هذه التغيرات يمكن أن تؤثر مباشرة على صحة الأطفال الآكلين على المدى القصير ، ولكن الذي لا ريبه فيه ، هو أنها تصيبهم بتأثيرات سيئة على المدى البعيد مثل : تأخر النمو والإصابة ببعض الاضطرابات الهضمية أو الأعراض التسممية ، وحدوث تضخم في الأكباد ، وحفز الخلايا على تكوين الأورام ، ونحو ذلك مما يرصده أهل الاختصاص إنها مشكلة مقلقة حقاً ، لأننا لم نضع حتى الآن مواصفات للزيت المسخن ، ولا مواصفات

للزيت الذى يتوجب عدم استخدامه فى التخمير ، ولأننا مازلنا نفتقر إلى وجود رقابة صحية صارمة على زيت تخمير الشيبس .

شيبس بمانعات الأكسدة :

الآن ماذا عن قابلية رقائق البطاطس المحمرة للفساد أثناء التداول والتخزين ؟ ينبغي علينا أن نتذكر أن لهذه الرقائق سطحاً مسامياً كبيراً ، كما أن بها قدراً وافراً من الدهون . وهذا مما يجعل بفسادها ، ويزيد من قابليتها للترنخ والأكسدة بعد فترة قصيرة من التصنيع ، ولأن الصانعين يرغبون فى إبقاء الرقائق صالحة لفترة طويلة تمتد إلى عدة شهور فإنهم يضيفون إليها مركبات مانعة للأكسدة Antioxidants صناعية ، مثل مادة بيوتيل هيدروكسى أنيسول (BHA) Butylated Hydroxy Anisole ، ومادة بيوتيل هيدروكسى ثولين Butylated Hydroxy Toluene (BHT) ، وبهذه المناسبة ، فقد حددت اللجنة الدولية للمواصفات الغذائية (لجنة دستور الأغذية بالأمم المتحدة) الكميات المسموح بتناولها يومياً من (BHT) ، و (BHT) من صفر إلى ٠,٣ ، ومن صفر إلى ٠,١٢٥ ملليجرام/كيلو جرام/يوم (بصفة مؤقتة) على الترتيب . كما حددت المواصفات تركيز مانعات الأكسدة المضافة ، بنحو ٠,٠٢ % .

ولكن هل تنفيد شركات الشيبس فى إضافاتها بالنسب القياسية المقررة ؟ لقد درجت هذه الشركات على عدم ذكر نسب مانعات الأكسدة المضافة إلى منتجاتها ، وهذا سلوك غريب حقاً وشائن لأنه يوقع المستهلك فى حرج شديد إذ لا يمكنه من التعرف بدقة على مقدار ما يتناوله منها ، ومن ثم لا يمكنه حماية صحته من أضرارها أهذا من قبيل التوقع النظرى فحسب ؟

كلا ، فقد استبان للباحثين بالفعل أن تكرار استعمال هذه المواد لفترة طويلة ، يتسبب فى الأضرار بالكبد والكلى والرئة ، لاسيما لدى الأطفال الآكلين ؛ ولذا فإن كثيراً من الدول وخصوصاً الولايات المتحدة ، تجرى منذ سنوات أبحاثاً مكثفة ، لإعادة تقييم هذه المواد ولا بد أن نتساءل الآن ، كم من أطفالنا تضرر من مانعات الأكسدة الصناعية التى تسربت إلى أبدانهم عبر رقائق البطاطس المحمرة ؟

لذيذة .. ومؤذية :

تكمّن مشكلة المنتجين فى أنهم يتجاهلون الأضرار الجانبية لمنتجاتهم ، والتي لا تظهر آثارها إلا متأخراً فى سبيل إبراز عناصر تسويقية عاجلة كالتعموم اللذيذة والنكهات الرائعة . وهكذا كان لابد أن تمضى شهور وشهور حتى تبدأ الأطفال فى الشكوى ويتألمون من تأثير المركبات المسنولة عن الطعم اللذيذة والنكهات ، وها هى مادة جلوتامات أحادى الصوديوم التى تضاف إلى الشيبس كمادة مكسبة للطعم ، ولأجل تخليص البطاطس من الطعم النئى غير المرغوب ، تبين أن لها تأثيرات سيئة على صحة الأطفال الآكلين ، لاسيما التأثير على الجهاز العصبى وإحداث ضمور فى خلايا المخ - مادة لذيدة بالفعل - ولكنها مؤذية أيضاً . فأى البديلين نختار؟

حقيقة العبوة الملونة :

رقائق البطاطس المحمرة تعد من أهم المنتجات الغذائية التى يستلزم تداولها وتخزينها ، التعبئة فى عبوات مناسبة ، تحمى وتحوى وتبيع .

ويتعين على المرء كى يدرك ضرورة هذا الإجراء أن يتعرف على نقاط الضعف التى تيسر تلف الرقائق وفسادها . إن ارتفاع المحتوى الدهنى بالرقائق (٤٠%) يعد من أهم المحفزات على التلف ، كما يساهم انخفاض المحتوى الرطوبى (١%) فى إكساب الرقائق هشاشة ، وجعلها متلهفة على امتصاص الماء على نحو مقلق ومثير .

وهكذا فقد أصبحت (العبوة) هى من أهم عناصر الحماية من التلف ، ومن عوامل الجذب والترويج لهذه المنتجات . وبهذه المناسبة فإن معظم عبوات الشيبس الموجودة بالأسواق تصنع من مادة البولى بروبيلين ، وبصرف النظر عما يقوله الباحثون عن شفافيتها وسهولة الطبع عليها ، وقابليتها للحام الحرارى ومقاومة الماء والبخار والكيماويات ، فإنها لابد أن تحمى الرقائق المعبأة طول فترة الصلاحية للاستهلاك . وإننا إذ نتفحص عبوات الشيبس نطالع عبارة تقول (صالح لمدة ستة شهور) Valid six months .. فهل هى حقاً تحفظ الرقائق بصورة جيدة طول ستة شهور ؟ يتعين علينا - أولاً - أن نكون فكرة عن أساليب عرض وتخزين الشيبس التى تشيع فى أسواقنا . لقد درج الكثيرون على عرض منتجاتهم فى الجو الخارجى خارج المحلات حيث تتراوح الحرارة بين ١٤ ، ٥٥م ، وتبلغ الرطوبة النسبية نحو

(١٥-٧٥%) ، ولكن هناك من يعرض المنتجات داخل المحلات حيث تتراوح درجة الحرارة بين ١٤ ، ٢٩م ، وتبلغ الرطوبة النسبية نحو (٤٠-٦٨%) . فماذا إذن عن ثبات عبوات البولى بروبيلين المعروضة فى هذه الأجواء ، وماذا عن صلاحية ما تحويه من منتجات ؟ يدل تحليل العبوات المعروضة فى الجو الخارجة على حدوث تدهور كيميائى فى مادة العبوة يتمثل فى ظهور مجاميع كيتونية بها بعد فترة تخزين لم تتجاوز شهراً واحداً . على أن رقائق البطاطس المعبأة لم تتمكن من المحافظة على خواصها الكيميائية لفترة تزيد على ١٥ يوماً من بداية التخزين .. وبعدها تدهورت صفاتها، وصارت غير مقبولة كيميائياً ، وفقاً لما تقتضيه المواصفات القياسية لهذه المنتجات.

على أن المفاجأة كانت فى نتائج تحليل العبوات المعروضة داخل المحلات فقد تبين أن فترة الصلاحية لا يمكن أن تتجاوز - بأى حال - شهراً واحداً وليس غير . هذا غريب حقاً فأين هى فترة ٦ شهور التى يطنطن بها المنتجون رأيت ؟ ها نحن نصل على غير انتظار تماماً إلى عتبة الحقيقة التى يخفيها طوفان الدعاية الرهيب الذى يضلل المستهلكين، ويضر - بالأسف - بصحة أطفالنا الآكلين .

شيبس .. صناعة الأمهات :

إن ذنوبنا وأخطاءنا لشتى ، ولكن ذنبنا الذى لا يغتفر هو جنايتنا فى حق أطفالنا .. فالأطفال هم الأنسجة الغضة شديدة الرهافة والحساسية والأطفال هم الأنسجة العضلية والعصبية النامية بمعدلات متصارعة وعالية والأطفال هم النموذج الحى للضعف البيولوجى فالآليات الخاصة بإزالة السمية من أبدانهم لم تنضج أو تكتمل وأعضاء الإفراز المختلفة لديهم لم تنضج وظيفياً بعد أو تكتمل وحتى الحوائل الفسيولوجية (مثل الحائل الدموى الدماغى ، ونحوه) لم تنضج أو تكتمل .

وذاك هو مكنم الخطر فيما يحاصر أطفالنا من مزاعم ترويجية لمنتجات غذائية مصنعة ، وهى ليست بأغذية مباركة . إنها تخدعهم فتجعلهم يظنون أنهم قد أكلوا غذاءً كاملاً ، وهم فى الواقع لم يأكلوا سوى طعام ناقص قد يضر بصحتهم ، ولا يلبي متطلبات أبدانهم من

عناصر التغذية الواجبة اللازمة لنموهم .. وإن أبدانهم النامية لا يمكن أن تخدع أو تنتظر
فالآن الآن عظامهم تنمو والآن الآن دماؤهم تتكون .. ، والآن الآن حواسهم تتطور .
ومن هنا يتعين علينا أن نكافح غفلتنا وتقصيرنا في حقهم ولئن كنا لا نستطيع بالطبع
أن نسجن أكياس الشيبس الملونة الزاهية في جزيرة نائية عن الدنيا كلها ، حتى
لا يقربها أطفالنا فإن بوسعنا أن نحاول إقناعهم في رفق ولين ، وبوسعنا أن نصنع لهم البديل
وليصدقنى الصغار الأعزاء ، فإن الشيبس الذى تصنعه لأجلهم الأمهات لا بأيديهن ، ولكن
بأرواحهن وقلوبهن لهو الألد والأقيم ، وهو الأفيد أيضاً .