

تاثیر آموزش تغذیه بر آگاهی و عملکرد دانش آموزان ابتدایی در مورد مصرف تنقلات

پروین پور عبدالمهی*، میترا زراتی**، دکتر سید ولی رضویه***، دکتر سعید دستگیری****،

سید جمال قائم مقامی*****، دکتر اسکندر فتحی آذر*****

نویسنده‌ی مسئول: تبریز، دانشکده بهداشت و تغذیه pourabdollahp@yahoo.com

دریافت: ۸۴/۲/۳۱ پذیرش: ۸۴/۸/۱۶

چکیده

زمینه و هدف: عادات و الگوهای غذایی در دوران کودکی شکل گرفته و تا پایان زندگی فرد باقی می‌مانند. تغذیه‌ی صحیح در این دوران سبب ارتقاء رشد و تکامل کودک شده، به علاوه از خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در دوران بزرگسالی می‌کاهد. نظر به اهمیت آموزش تغذیه به کودکان در سنین مدرسه، هدف از این مطالعه تعیین تأثیر آموزش تغذیه بر آگاهی و عملکرد تغذیه‌ای دانش‌آموزان مقطع پنجم ابتدایی در ارتباط با مصرف تنقلات می‌باشد که طی سال ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۳ در تبریز انجام شد.

روش بررسی: این مطالعه‌ی تجربی بر روی ۴۸۷ دانش‌آموز (۱۶ مدرسه) در دو گروه آزمایش و کنترل انجام شد. در این مطالعه دو شیوه‌ی آموزشی (روش سخنرانی بدون وسایل کمک آموزشی و روش استفاده از وسایل کمک آموزشی و بحث گروهی) به مدت ۱۲ جلسه‌ی آموزشی برای دانش‌آموزان اجرا شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه‌ای بود که پایایی و روایی آن قبل از مطالعه تعیین شد. به منظور بررسی تأثیر مداخله‌ی آموزش تغذیه در مصرف تنقلات، روش چهار گروهی سولومن مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج حاصل از مطالعه تفاوت معنی‌داری را بین میانگین امتیاز آگاهی و عملکرد دانش‌آموزان گروه کنترل و آزمایش قبل از مداخله نشان نداد. اما بعد از آموزش، تفاوت معنی‌داری ($P=0/005$) بین میانگین امتیاز آگاهی و عملکرد در دو گروه مشاهده شد، به طوری که میانگین امتیاز عملکرد در گروه آزمایش از $31/95 \pm 8/17$ قبل از مداخله به $28/34 \pm 7/10$ پس از مداخله و میانگین امتیاز آگاهی از $16/49 \pm 2/22$ قبل از مداخله به $25/61 \pm 2/42$ پس از مداخله تغییر یافت. علاوه بر این در هر دو گروه آگاهی و عملکرد به طور معنی‌داری افزایش یافت ($P=0/005$). نتایج در دانش‌آموزان دختر رضایت بخش تر از دانش‌آموزان پسر بود ($P=0/005$).

نتیجه‌گیری: آموزش تغذیه به ویژه در محیط مدرسه نقش بسیار عمده‌ای در افزایش آگاهی و عملکرد دانش‌آموزان ایفا می‌کند. جایگزینی مواد غذایی طبیعی و مغذی به جای تنقلات، بسیاری از مشکلات ناشی از مصرف این قبیل مواد غذایی بی‌ارزش را کاهش می‌دهد. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش آموزش والدین نیز در ارتباط با کاهش مصرف تنقلات امری مهم و ضروری می‌باشد.

واژگان کلیدی: آموزش تغذیه، آگاهی، عملکرد، تنقلات، کودکان دبستانی

مقدمه

نیازهای اساسی خود محروم شود، تعادل حیاتی او مختل شده، سلامت جسم و بهداشت وی به مخاطره می‌افتد. در حقیقت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متأثر از چگونگی تأمین نیازهای روانی و اجتماعی و برخورداری آن‌ها

شناخت ویژگی‌ها و خصیصه‌های زیستی - روانی دانش‌آموزان اولین و اساسی‌ترین گام در فرآیند تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. هنگامی که دانش‌آموز از بعضی

**** متخصص اپیدمیولوژی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی تبریز

***** کارشناس ارشد علوم تغذیه، مربی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

***** دکترای علوم تربیتی، استاد دانشگاه تبریز

* کارشناس ارشد علوم تغذیه، استادیار، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

** کارشناس ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

*** متخصص تغذیه، استادیار دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مواد غذایی و در نتیجه شکل‌گیری عادات غذایی نقش به‌سزایی ایفا می‌نمایند. از بین این عوامل در محیط مدرسه، هم سن و سالان کودک نقش بسیار مهم‌تری در شکل‌گیری الگوهای غذایی کودک دارند (۴). امروزه به دلیل این که پدر و مادر معمولاً شاغل می‌باشند، نظارت والدین بر تغذیه‌ی کودکان کمتر شده است، به همین دلیل افزایش آگاهی و اجرای برنامه‌های آموزشی لازم در مدارس برای دانش‌آموزان امری مهم و ضروری به نظر می‌رسد (۵).

وعده‌های غذایی مصرفی در ساعات مدرسه یکی از موارد مهم آموزش تغذیه در مدارس است که هدف اصلی در این آموزش، افزایش آگاهی و عملکرد کودکان در ارتباط با نوع غذای مصرفی در محیط مدرسه می‌باشد (۶). کودکان برای رشد و نمو بهتر و کسب مهارت‌هایی برای انتخاب صحیح مواد غذایی، به آموزش تغذیه نیاز دارند (۷). ضرورت برنامه‌های آموزش تغذیه در مدارس به خصوص برای کودکان خانواده‌های کم درآمد بیشتر است، زیرا این قبیل خانواده‌ها، درگیر مشکلات فراوانی می‌باشند که در این میان مشکلات زندگی بر مسائل تغذیه‌ای و بهداشتی کودکان پیشی می‌گیرد. بی‌سوادی پدر و مادر و فقر اقتصادی، این قبیل کودکان را بیشتر در معرض کمبودهای تغذیه‌ای قرار می‌دهد. آموزش معلمان و هم‌چنین افزایش آگاهی والدین در مورد الگوهای صحیح تغذیه‌ای یکی از فاکتورهای مؤثر در بازدهی مثبت برنامه‌های آموزش تغذیه در مدارس می‌باشد (۶). از آن جا که در کشور ما مطالعات محدود و پراکنده‌ای در مورد نقش آموزش بر میزان مصرف تنقلات و تأثیر روش‌های مختلف آموزشی بر روی آگاهی و عملکرد دانش‌آموزان، خصوصاً در مقطع ابتدایی صورت گرفته است؛ این مطالعه با هدف تعیین تأثیر آموزش تغذیه بر آگاهی و عملکرد دانش‌آموزان در مورد مصرف تنقلات در تبریز طی سال ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۳ انجام شد.

از بهداشت روانی و تعادل حیاتی است (۱). مدرسه مکانی مناسب برای آموزش بهداشت است و کودکان به دانش و مهارت‌های کافی، طرز تلقی‌ها و ارزش‌هایی که سلامت آن‌ها را اعتلا بخشد، احتیاج دارند. به این منظور، ارائه اطلاعات به کودکان به تنهایی کافی نیست بلکه لازم است، تا در عمل، مهارت‌های لازم را فراگیرند. با توجه به تعداد زیاد دانش‌آموزان و تنوع فرهنگ و زبان در کشور ما، یافتن روش علمی و مقرون به صرفه و در عین حال اثر بخش برای دانش‌آموزان در مدارس اهمیت دارد.

امروزه مصرف تنقلات به عنوان میان وعده در بین کودکان به خصوص دانش‌آموزان مقطع ابتدایی رو به افزایش است. تغییر الگوهای مصرف غذایی در طول دهه‌ی اخیر موجب جایگزینی تنقلات و مواد غذایی بی‌ارزش به جای میان وعده‌های مغذی شده است. روند رو به افزایش زندگی شهری، تبلیغات گسترده‌ی تلویزیونی، جذابیت بسته‌بندی و عدم آگاهی‌های تغذیه‌ای والدین از علل عمده‌ی ترویج مصرف تنقلات به شمار می‌روند. مصرف بی‌رویه‌ی این مواد غذایی بی‌ارزش از یک سو از طریق کاهش اشتهای دانش‌آموزان، فرصت تغذیه با غذاهای حاوی مواد مغذی سفره‌ی خانوار را از کودک می‌گیرد (۲) و از سوی دیگر، به علت این که تنقلات، حاوی قند، نمک و چربی زیادی هستند، زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، دیابت، سرطان و ... در سال‌های بعدی زندگی خواهند بود. مصرف زیاد نمک در دوران کودکی با افزایش فشار خون در بزرگسالی همراه است، از آن گذشته مواد غذایی که حاوی کالری زیادی هستند زمینه را برای چاقی کودکان فراهم می‌کنند. چاقی دوران کودکی نیز خود زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و افزایش فشارخون می‌باشد (۳). با شروع سنین مدرسه عواملی چون معلمان، مسئولین مدرسه و حضور هم سن و سالان کودک، در انتخاب

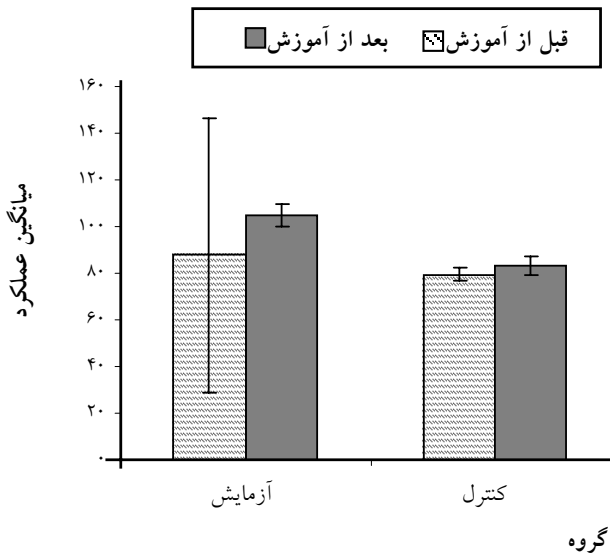
مواد و روش ها

از هر ۸ مدرسه‌ی گروه آزمایش نیز ۴ مدرسه هیچ پیش آزمونی نداشتند، به عبارت دیگر این دانش آموزان قبل از شروع مطالعه، هیچ پرسش‌نامه‌ای را تکمیل نمودند، اما بقیه‌ی مدارس قبل از شروع بررسی پرسش‌نامه را تکمیل کردند. در پایان مطالعه، دانش آموزان هر ۱۶ مدرسه، پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نمودند. دو شیوه‌ی آموزشی مورد استفاده در این پژوهش بحث گروهی همراه با وسایل کمک آموزشی و روش سخنرانی ساده بدون وسایل آموزشی بود. علاوه بر دانش آموزان، والدین آن‌ها نیز در زمینه‌ی تغذیه و مسائل مرتبط با آن به صورت جداگانه در جلسات آموزشی شرکت نمودند. داده‌های حاصل از این تحقیق با استفاده از نرم افزار SPSS 10 تجزیه تحلیل شدند، سپس با توجه به اهداف مورد نظر، میانگین و انحراف معیار و حدود اطمینان ۹۵ درصد آگاهی و عملکرد دانش آموزان قبل و پس از مداخله مقایسه گردید. اگر محدوده‌ی اطمینان نبود و پنج درصد دو متغیر دارای همپوشانی بود، فاقد ارتباط معنی‌دار آماری و در صورت عدم همپوشانی، دارای ارتباط آماری معنی‌دار تلقی شد.

یافته‌ها

۵۲ درصد جمعیت مورد مطالعه پسر و ۴۸ درصد دختر بودند. اکثریت مادران (۹۳/۴ درصد) خانه دار و ۶/۶ درصد آن‌ها شاغل یا بازنشسته بودند. اکثریت مادران با سواد و بیشترین فراوانی (۳۸ درصد) مربوط به مادران دیپلم و بالاتر بود و فقط ۱۰/۹ درصد مادران بی‌سواد بودند. ۴۶/۴ درصد پدران دارای شغل آزاد، ۳۷ درصد کارمند، ۱۰/۵ درصد کارگر و ۶/۱ درصد نیز بیکار بودند. ۴۸/۷ درصد از پدران با سواد و دارای تحصیلات دیپلم و بالاتر بوده و فقط ۷/۱ درصد بی‌سواد بودند. میانگین امتیاز آگاهی کل دانش آموزان قبل از اجرای آموزش در گروه آزمایش و کنترل به ترتیب

این مطالعه‌ی تجربی (از نوع قبل و بعد) بر روی ۴۸۷ نفر از دانش آموزان دختر و پسر مقطع پنجم ابتدایی شهر تبریز انجام شد، که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، انتخاب شده بودند. نمونه‌های پژوهش از میان ۱۶ مدرسه انتخاب شدند و نیمی از دانش آموزان به طور تصادفی در گروه کنترل و نیمی در گروه آزمایش قرار گرفتند. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسش‌نامه‌ی متشکل از ۴۴ سوال بود که یک بار قبل از شروع آموزش و یک بار بعد از اجرای آن توسط دانش‌آموزان تکمیل گردید. جهت اعتبار پرسش‌نامه از روش اعتبار محتوا استفاده شد و برای تعیین پایایی ابتدا پرسش‌نامه به صورت تصادفی بین تعدادی از دانش‌آموزان توزیع و اطلاعات آن‌ها تلخیص و اصلاحات لازم اعمال شد. سنجش عملکرد از طریق پرسش‌نامه‌ی بسامد یا تکرر مصرف، حاوی ۱۲ قلم از تنقلات (پُفک، بیسکویت، شکلات، چیپس، نوشابه‌های گازدار، یخ‌مک، لواشک، آب‌نبات‌ها، تمره‌ندی، آدامس، بستنی یخی، آلوچه) انجام شد. در نهایت بعد از تکمیل پرسش‌نامه‌ها نتایج آگاهی و عملکرد بر اساس امتیازات داده شده به سئوالات و به شکل زیر رتبه بندی شدند: کسب ۷۵ تا ۱۰۰ درصد امتیاز به منزله‌ی آگاهی و عملکرد مطلوب و کسب ۵۰ تا ۷۴/۹ درصد از امتیاز به منزله‌ی آگاهی و عملکرد نیمه مطلوب و کسب کمتر از ۵۰ درصد امتیاز، آگاهی و عملکرد نامطلوب در نظر گرفته شد. در این مطالعه به منظور بررسی تاثیر مداخله‌ی آموزش تغذیه در مورد مصرف تنقلات از روش چهار گروهی سولومن استفاده شد، به این ترتیب که شیوه‌ی آموزشی گروه اول با گروه سوم و شیوه‌ی آموزشی گروه دوم با چهارم یکسان بود. جهت بررسی تاثیر پیش‌آزمون بر روی نتایج آگاهی و عملکرد جامعه مورد پژوهش بعد از مداخله، از ۸ مدرسه‌ی کنترل، ۴ مدرسه و

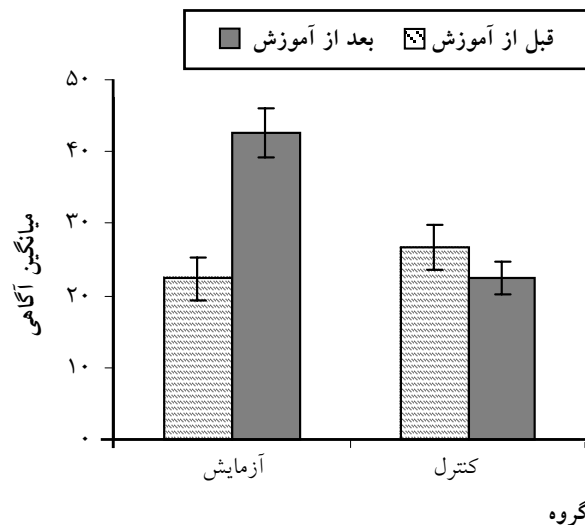


نمودار ۲: میانگین و انحراف معیار عملکرد ۴۸۷ دانش آموز قبل و بعد از آموزش تغذیه در گروه آزمایش و کنترل، تیریز ۱۳۸۳-۱۳۸۲

اجرای آموزش $108/4 \pm 25/8$ و در دانش آموزان پسر $96/6 \pm 27/7$ گزارش شد که بین این دو میانگین نیز از لحاظ آماری ارتباط معنی دار وجود داشت ($P < 0/05$). در ارتباط با تعیین اثر بخشی آموزش تغذیه بر عملکرد دانش آموزان بر اساس شیوه های آموزشی مشاهده شد، که میانگین امتیاز عملکرد دانش آموزانی که برای آموزش آن ها از بحث گروهی و وسایل کمک آموزشی مانند پمفلت، لیفلت و پوستر استفاده شده بود، بعد از اجرای آموزش $107/6 \pm 22/7$ بود، در حالی که همین رقم در دانش آموزانی که برای آن ها فقط از شیوه ی سخنرانی ساده استفاده شده بود، $101/5 \pm 28/7$ بود. البته آزمون آماری بین این دو امتیاز تفاوت آماری معنی داری نشان نداد (جدول ۱).

در این مطالعه بین میانگین امتیاز آگاهی و عملکرد دانش آموزان و شرکت والدین در جلسات آموزشی و سطح سواد آنان رابطه ی آماری معنی داری ($P < 0/05$) مشاهده شد، ولی بین نوع شغل آن ها با میانگین امتیاز آگاهی و عملکرد دانش آموزان رابطه ی آماری معنی داری مشاهده نشد.

$22/4 \pm 4$ و $26/6 \pm 18/9$ بود، که بعد از اجرای آموزش در گروه آزمایش به $25/7 \pm 42/6$ افزایش یافت ولی میانگین آگاهی در گروه کنترل تفاوتی نکرد ($P = 0/005$) (نمودار ۱).



نمودار ۱: میانگین و انحراف معیار آگاهی ۴۸۷ دانش آموز قبل و بعد از آموزش تغذیه در گروه آزمایش و کنترل، تیریز ۱۳۸۳-۱۳۸۲

میانگین امتیاز عملکرد دانش آموزان نیز در گروه های آزمایش قبل از برپایی جلسات آموزشی $87/8 \pm 31/9$ بود که بعد از اجرای آموزش به $104/6 \pm 28/3$ افزایش یافت (نمودار ۲)، که این اختلاف از لحاظ آماری معنی دار بود ($P = 0/005$).

بررسی رابطه ی جنسیت و تاثیر آموزش بر آگاهی و عملکرد دانش آموزان نشان داد که میانگین امتیاز آگاهی در دانش آموزان دختر و پسر بعد از شرکت در کلاس های آموزشی به ترتیب $51/7 \pm 24/5$ و $32/6 \pm 23/2$ بود. به عبارت دیگر، آگاهی دانش آموزان دختر به طور معنی داری بیشتر از آگاهی دانش آموزان پسر بود ($P = 0/005$). در مورد عملکرد نیز میانگین امتیاز عملکرد دانش آموزان دختر بعد از

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار آگاهی و عملکرد دانش‌آموزان بر حسب جنس و شیوه‌ی آموزش، تیریز ۱۳۸۲-۱۳

جنس	آگاهی		عملکرد	
	بحث گروهی + وسایل	سخنرانی	بحث گروهی + وسایل	سخنرانی
دانش‌آموزان دختر	۵۶/۲ ± ۲۷/۱	۴۷/۲ ± ۲۰/۶	۱۱۱/۴ ± ۲۱/۸*	۱۰۵/۵ ± ۲۸/۹
دانش‌آموزان پسر	۴۱/۶ ± ۲۲/۹	۲۳/۹ ± ۲۰/۱	۱۰۳/۷ ± ۳۲/۵	۱۰۱ ± ۲۸

* P<۰/۰۵

بحث

نتایج این مطالعه نشان داد که آگاهی و عملکرد دانش‌آموزان مورد پژوهش در ارتباط با مصرف تنقلات قبل از گذراندن دوره‌های آموزشی بسیار پایین بود ولی بعد از اجرای آموزش به طور معنی داری ($P < ۰/۰۵$) افزایش یافت. این نتایج با یافته‌های تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ بر روی ۷۰ دانش‌آموز دختر و پسر مقطع ابتدایی به مدت ۵ هفته با هدف افزایش مصرف میوه و سبزی صورت پذیرفت، همسویی دارد (۹). در تحقیقی که آموزش تغذیه و استفاده از مواد آموزشی (مانند خبرنامه‌هایی مخصوص کودکان و والدین و معلمین) به منظور افزایش آگاهی و نگرش کودکان نسبت به میوه‌ها و سبزیجات به کار برده شد، محققان بعد از ۹ ماه پی‌گیری مشاهده کردند، افزایش دریافت میوه‌ها و سبزیجات نسبتاً کم، ولی افزایش آگاهی و نگرش افراد نسبت به میوه‌ها زیاد شده بود (۱۰). داده‌های حاصل از مطالعه‌ی حاضر با مطالعه‌ی یعقوبی (۱۳۷۷) که بر روی ۲۴۰ دانش‌آموز دختر مقطع دبیرستان انجام گرفت، همسویی دارد (۱۱). البته در مطالعه‌ی ما اختلاف بین دو میانگین آگاهی و عملکرد محسوس‌تر است، چون اولاً تعداد نمونه در مطالعه‌ی حاضر بیشتر بوده، ثانیاً پژوهش بر روی کودکان مقطع دبستان صورت گرفته که میزان تاثیر پذیری در این سنین بیشتر از تاثیر آموزش بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی می‌باشد. نتایج یک برنامه‌ی آموزش تغذیه و بهداشت در مدارس ابتدایی شهری و روستایی یونان (به مدت ۶ سال) با استفاده از یک کتاب کار، نوارهای ویدیویی، پوسترها و تدریس تئوری و

عملی موضوعات تغذیه توسط معلمین، تغییرات معنی داری را در شاخص‌های بیوشیمیایی و آنتروپومتری دانش‌آموزان نشان داد (۱۲). نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان می‌دهد که بین میانگین امتیاز آگاهی و عملکرد دانش‌آموزان مورد پژوهش با جنس ارتباط آماری معنی داری وجود دارد ($P = ۰/۰۰۵$) و بازده آموزشی در دختران بسیار رضایت بخش‌تر از پسران می‌باشد. بر اساس یافته‌های یک تحقیق دیگر (۱۹۹۴) که با هدف افزایش مصرف میوه و سبزی و هم چنین تغییر الگوهای فعالیت فیزیکی در کشور یونان بر روی کودکان مقطع چهارم و پنجم ۱۶ مدرسه ابتدایی صورت گرفت (۱۳)، مشخص شد که نتایج حاصل از عملکرد و آگاهی بعد از اجرای جلسات آموزشی در دو جنس دختر و پسر متفاوت و نتایج به دست آمده از دختران بسیار رضایت بخش‌تر از نتایج حاصل از پسران بود. در مطالعه‌ی حاضر میانگین امتیاز آگاهی دانش‌آموزانی که از وسایل کمک آموزشی (پوستر، نشریات آموزشی) استفاده کرده بودند، رابطه‌ی آماری معنی داری را با گروه دیگر نشان داد. اما این ارتباط در مورد میانگین امتیاز عملکرد دانش‌آموزان معنی دار نبود. این یافته با نتایج مطالعه‌ای که در انگلستان (۲۰۰۱) بر روی دانش‌آموزان ۱۰ تا ۱۱ ساله انجام شد، همسویی دارد (۱۴). بسیاری از تحقیقات ثابت کرده‌اند بهترین روش آموزشی که به خصوص در سنین پایین‌تر کارایی بالاتری دارد، استفاده از وسایل کمک آموزشی می‌باشد و هر چقدر که این وسایل با توجه به سن و فرهنگ جامعه‌ی مورد نظر جذاب‌تر بوده باشد، نتیجه‌ی آموزش مثبت‌تر خواهد بود. در یک برنامه‌ی مداخله‌ای آموزش تغذیه

برخوردار بودند. در مورد آگاهی باید گفت دانش آموزانی که مادران شاغل داشتند، آگاهی بهتری نسبت به سایرین داشتند. در مطالعه‌ی سلیمانیان نیز که در سال ۱۳۷۹ (۱۸) انجام گرفت، بین میزان آگاهی دانش آموزان و شغل پدر ارتباط معنی داری وجود داشت و دانش آموزانی که شغل پدرانشان پردرآمد بود، آگاهی تغذیه‌ای بالاتری داشتند. در مورد عملکرد این اختلاف معنی دار نبود. در مطالعه‌ی دیگری (۱۳۷۷) بر روی دختران دانش آموز سال اول دبیرستان، مشاهده شد آگاهی دانش آموزانی که شغل پدرشان در رده‌های پزشکی، استاد دانشگاه و مدیر عامل و یا آزاد بود، نسبت به آن‌هایی که کارمند بودند به طور معنی داری بهتر بود. شغل علاوه بر منبع اصلی درآمد خانواده، در تعیین نوع و میزان مواد اولیه‌ی غذایی نیز نقش دارد. ارتباطات اجتماعی و فرهنگی بر دیدگاه تغذیه‌ای افراد تأثیر می‌گذارد. مادران خانه دار به علت فراغت از مسئولیت‌های اجتماعی فرصت بیشتر و مناسب تری در اختیار دارند، به همین سبب تعامل متقابلی با سایر اعضای خانواده خواهند داشت و در نتیجه‌ی این روابط، می‌توانند عملکرد خوبی در فرزندان ایجاد کنند. با وجود این، در مطالعه‌ی حاضر بین آگاهی و عملکرد دانش آموزان با شغل پدر و مادر ارتباط آماری معنی داری مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های تحقیق مبنی بر ضعف آگاهی دانش آموزان در مورد مصرف تنقلات، به نظر می‌رسد آموزش و پرورش به عنوان یکی از نهادهای تأثیر گذار می‌تواند زمینه‌های لازم را جهت افزایش آگاهی دانش آموزان و در نتیجه جامعه را فراهم آورد. بر این اساس توصیه می‌شود آموزش مداوم تغذیه با استفاده از وسایل کمک آموزشی و سایر امکانات در مدارس برنامه‌ریزی شود. با توجه به اهمیت

به منظور افزایش مصرف میوه و سبزیجات، ۷۴۹ دانش آموز ۵ تا ۱۱ ساله در مدت بیش از ۱۶ روز، داستانی را از طریق فیلم ویدیویی تماشا می‌کردند که بازیگران آن از خوردن میوه‌ها و سبزیجات لذت برده و پاداش می‌گرفتند. نتایج تحقیق نشان داد که این مداخله از نظر افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات در بین کودکان موثر واقع شده بود (۱۵). آموزش از طریق وسایل کمک آموزشی یک نوع روش خود آموزی محسوب می‌گردد. این روش محاسن بسیاری دارد، از جمله این که دانش آموز می‌تواند مطلب را با سرعت دلخواه خود دنبال کند و اگر مطالبی را به خوبی درک نکرده باشد هر چند بار که مایل باشد، می‌تواند آن را مرور نماید. در صورتی که در روش گفتاری مانند سخنرانی، شنونده مطلب را فقط یک بار می‌تواند بشنود. نتایج برنامه‌ی آموزش تغذیه به منظور معرفی رژیم مدیترانه‌ای بر اساس روش‌های آموزشی متنوع و پروژه‌ی آموزشی رسانه‌های گروهی، بر روی ۱۰۷ کودک دبستانی نشان داد بعد از ۳۰ ساعت برنامه‌ی آموزش تغذیه، تغییرات در آگاهی و به یاد آوردن مطالب آموزشی، با انگیزه‌ی بالای معلمین، علاقه و بدعت گذاری آن‌ها ارتباط دارد (۱۶). در مطالعه‌ی حاضر شرکت والدین در جلسات آموزشی باعث افزایش امتیاز آگاهی و عملکرد دانش آموزان شده بود، برخی محققان نیز (۱۷) در مطالعه‌ای بر روی ۴۱۷۱ دانش آموز مقطع ابتدایی کشور یونان با هدف اصلاح الگوهای نادرست غذایی، نکته‌ی قابل توجه و موفقیت در مطالعه‌ی خود را حضور والدین در جلسات آموزش ذکر کردند. اگر آگاهی و نگرش والدین در ارتباط با مسائل تغذیه‌ای و نیازهای غذایی کودکان افزایش یابد، برخورداری از رژیم غذایی متنوع و مفید برای کودکان تضمین خواهد شد.

بر اساس نتایج مطالعات، با ارتقای درجه‌ی شغلی پدر، بر آگاهی و عملکرد دانش آموزان افزوده خواهد شد ولی در ارتباط با شغل مادر، مادرانی که خانه دار بودند نسبت به مادران شاغل فرزندانسی داشتند که از عملکرد بهتری

تشکر و قدردانی

از مساعدت و همکاری همه جانبه دبیرخانه‌ی امنیت غذا و تغذیه‌ی استان آذربایجان شرقی جهت اجرای این طرح صمیمانه تشکر و قدردانی می شود.

نقش والدین و مربیان مدرسه در افزایش اثربخشی آموزش، پیشنهاد می شود در کنار آموزش دانش آموزان، معلمین و والدین دانش آموزان نیز با مسائل تغذیه‌ای آشنا شده و در زمینه‌ی حمایت از امر آموزش کودکان دبستانی، مشارکت داشته باشند.

منابع

- ۱- پارسی نیا سعید، حکمت سوسن. در ترجمه‌ی آموزش برای بهداشت، سازمان جهانی بهداشت. تهران: انتشارات چهر، ۱۳۷۱، صفحات ۲۲۳، ۲۶۵ تا ۲۶۶.
- 2- Nicklas TA, Webber LS, Srinivasan SR, Berenson GS. Secular trends in dietary intakes and cardiovascular risk factors of 10-year-old children : the Bogalusa Heart Study (1973-1988). *Am J Clin Nutr.* 1993; 57: 930-7.
- 3- Resnicow K, Smith M, Baranowski T, Baranowski J, Vaughan R, Davis M. 2-year tracking of children fruit and vegetable intake. *J Am Diet Assoc.* 1998; 98: 785-9.
- 4- Nicklas TA, Webber LS, Johnson CC, Srinivasan SR, Berenson GS. Foundations for health programs for health promotion with youth: a review of observations from the Bogalusa Heart Study. *J Health Educ.* 1995; 26(suppl 2): s18-s 26.
- 5- American Diet Association. Position of the American Dietetic Association : Dietary guidance for healthy children aged 2 to 11 years. *J Am Diet Assoc.* 1993; 99: 93-101.
- 6- American Diet Association: Position of the American Dietetic Association :Local support for nutrition integrity in schools. *J Am Diet Assoc.* 2000; 100: 108-11.
- 7- Dianne NS, Mary S, Diann AJ, Llian M. Family meals adolescents, findings from a pilot study. *J Nut Educ.* 2000; 32: 335-40.
- 8- Covnelius LJ. Health habits of school-age children. *J Health Care Poor Underserved.* 1991; 2: 374-95.
- 9- Hoffman JB, Contance KT, Power SS. Promoting healthy food consumption among young children: Evaluation of a multi-component nutrition education program . *J Sch Psychol.* 2004; 42: 45-60.
- 10- Anderson A, Foster E, Higin C, Stead M, Hetherington M, Adamson A. The impact of school- based nutrition education intervention on dietary intake and cognitive and attitudinal variables relating to fruits and vegetables. *Public Health Nutr.* 2005, 8 (6): 60-6.
- ۱۱- یعقوبی آذر. بررسی تاثیر آموزش تغذیه بر میزان آگاهی، نگرش و عملکرد دختران دبیرستانی شهر همدان در سال تحصیلی ۷۶-۷۷. پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تغذیه، تبریز: دانشکده بهداشت و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۱۳۷۷، صفحات ۴۵ تا ۶۰.
- 12- Yannis M, Jounna M, Christos H, Athony K. Health and nutrition education in Primary Schools of crete: Changes in Chronic disease risk factors following a 6- year intervention Programe. *Br J Nutr.* 2002, 88: 315- 24.
- 13- Baranowski T, Davis M, Resnicow K, et al. Gimme 5 fruit , juice and vegetables for fun and health: Outcome evaluation. *Health Educ Behav.* 2000; 27 (1): 96-111.

14- Hewitt M, Denman S, Hayes L, Pearson J, Wallbanks C. Evaluation of sun-safe: A health education resource for primary schools. *Health Educ Res.* 2001; 16: 623-33.

15- Horne PJ, Tapper K, Lowe CF, Hardman CA, Jackson MC, Woolner J. Increasing childrens fruit and Vegetable consumption: A peer modelling and rewards- based intervenetion. *Eur J Clin Nutr.* 2004; 58 (12): 1649-60.

16- Kafatos I, Peponaras A, Linardakis M, Kafatos A. Nutrition education and Mediterranean diet: Exploring the teaching process of a school based nutrition and media education project in cretan primary schools. *Public Health Nutr.* 2004; 7 (7): 969-75.

17- Manios MA, Kafatos A. Health and nutrition education in elementary schools: Changes in health knowledge, nutrient intakes and physical activity over a six year period. *Public Health Nutr.* 1999; 2 (3a): 445-8.

۱۸- سلیمانیان آتوسا. بررسی میزان آگاهی، نگرش و عملکرد تغذیه ای دانش آموزان مقطع متوسطه منطقه ۱۰ آموزش و پرورش تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۰-۱۳۷۹. *پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت*، تهران: دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۰، صفحات ۱۰۰ تا ۱۰۷.

۱۹- محمد پور اهرنجان‌ی بهنوش. بررسی اثر بخشی جزوه آموزشی تغذیه بر آگاهی، نگرش و عملکرد دختران دانش آموز سال اول دبیرستان‌های منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران در سال تحصیلی ۱۳۷۸-۱۳۷۷. *پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد تغذیه*، تهران: دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، صفحات ۶۱ تا ۶۹.