

## تأثیر آموزش سلامت بر سبک تغذیه‌ای مرتبط با الگوی مصرف میوه و سبزیجات در دختران نوجوان شهر چابهار

عایشه امینی<sup>۱\*</sup>، گلاویژ امینی<sup>۲</sup>، شمس‌الدین نیکنامی<sup>۳</sup>، بی‌بی لیلا حسینی<sup>۴</sup>، اسماعیل فتاحی<sup>۵</sup>، رضا آهنی<sup>۶</sup>

۱. کارشناس ارشد، آموزش بهداشت، مرکز بهداشت شهرستان سقز
۲. دانشجوی کارشناسی ناپیوسته، رادیولوژی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۳. دانشیار، آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، عضو هیات علمی گروه آموزش بهداشت دانشگاه تربیت مدرس تهران
۴. مربی، آموزش مامایی، عضو هیات علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار
۵. مربی، آموزش بهداشت، عضو هیات علمی گروه آموزش بهداشت دانشگاه علوم پزشکی سبزوار
۶. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، مرکز بهداشت شهرستان سقز

aminiayeshe@yahoo.com

**مقدمه و هدف:** کم‌مصرفی میوه و سبزیجات در نوجوانان اهمیت زیادی دارد. زیرا خطر بروز بیماری‌های مزمنی نظیر بیماری‌های قلبی، سرطان‌های دستگاه گوارش، دیابت نوع II و سکتهمغزی را در آنها افزایش می‌دهد. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش سلامت بر سبک تغذیه‌ای مرتبط با الگوی مصرف میوه و سبزیجات در دختران نوجوان چابهار انجام گرفت.

**روش کار:** این مطالعه نیمه‌تجربی بر روی ۹۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع دوم راهنمایی شهر چابهار در سال ۱۳۹۲ انجام گرفت. نمونه‌ها بطور تصادفی به دو گروه ۴۵ نفری (آزمون و کنترل) تقسیم شدند. ابزار گردآوری، پرسشنامه استاندارد بسامد خوراکی (FFQ) بود. داده‌ها در دو زمان قبل از مداخله و ۳ ماه بعد جمع‌آوری گردید. اطلاعات با نرم‌افزار SPSS<sub>۱۸</sub> و با استفاده از آزمون‌های آماری تی مستقل، آزمون تی زوجی و کای دو تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** دو گروه از نظر متغیرهای مؤثر بر الگوی غذایی یکسان و بین میزان مصرف میوه و سبزی در دو گروه قبل از مداخله تفاوت معنی‌دار وجود نداشت ( $P > 0/05$ )، بعد از مداخله نیز به‌رغم افزایش مصرف در گروه آزمون، بین دو گروه تفاوت معنی‌دار ایجاد نشد ( $P > 0/05$ ). بعد از مداخله در گروه آزمون تفاوت معنی‌دار در میزان مصرف سبزیجات نسبت به قبل از مداخله مشاهده شد ( $P = 0/044$ ) اما این تفاوت در مصرف میوه معنی‌دار نبود ( $P = 0/463$ ). در گروه کنترل هیچ تفاوت معنی‌دار وجود نداشت ( $P > 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** آموزش تأثیر مثبتی بر الگوی مصرف میوه و خصوصاً سبزیجات داشت، هرچند میزان مصرف به مقدار استاندارد به‌ازای هر فرد نرسید. این امر لزوم استفاده از راهبردهای چندگانه خصوصاً کاهش قیمت‌ها و برنامه‌های خانواده‌محور و مدرسه-محور را نشان می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش سلامت، سبک تغذیه‌ای، مصرف میوه و سبزیجات، نوجوان