



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب



ترغیب دانش آموزان پایه سوم مدرسه اقبال لاهوری شهر رامهرمز به خوردن صبحانه و خوراکی های

مفید

آسیه قاسمی^۱، یاسمن برکتی^۲

۱_ دانشجوی کارشناسی، علوم تربیتی (آموزش ابتدایی)، دانشگاه فرهنگیان اروند آبادان

asiyehghasemi@gmail.com

۲_ دانشجوی کارشناسی، علوم تربیتی (آموزش ابتدایی)، دانشگاه فرهنگیان فاطمه الزهرا (س) اهواز

Yasaman980@gmail.com

چکیده

وعده غذایی صبحانه، نقش بسیار موثری در سلامت جسمی و فکری دانش آموزان دارد. به دنبال ناشتا بودن در طول شب، اگر دانش آموز صبحانه نخورد، به دلیل پایین افتادن قند خون، توانایی و شرایط لازم را برای یادگیری در مدرسه نخواهد داشت. میان وعده های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارند؛ زیرا در ساعات نزدیک ظهر کودکان ممکن است گرسنه شوند و این گرسنگی، نشستن سر کلاس را برای آنان غیر قابل تحمل می سازد. تقسیم و فاصله گذاری مناسب بین وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها باید به گونه ای صورت گیرد تا باعث بی اشتهاپی دانش آموزان هنگام وعده های اصلی غذایی نشود. به همین سبب در این پژوهش، در قالب اقدام پژوهی به دنبال یافتن دلایلی هستیم که باعث عدم استفاده دانش آموزان از تغذیه مناسب می باشند. و همچنین به ارائه راهکار در این زمینه پرداخته ایم. این پژوهش، در کلاس پایه سوم ابتدایی مدرسه اقبال لاهوری واقع در شهر رامهرمز که دارای ۲۵ دانش آموز می باشد صورت گرفته است، که از روش های مصاحبه، پرسشنامه و کتابخانه ای استفاده شده و در پایان نتیجه بدست آمده نشان می دهد که مشغله کاری والدین، وضع مالی نامناسب، عدم توجه معلم ها به تغذیه دانش آموزان سر کلاس، بسته بندی های متنوع و جذاب خوراکی های غیر مفید باعث عدم استفاده آن ها از خوراکی های مفید و خوردن صبحانه می شود که با جلسات متعدد کارشناسان تغذیه با والدین و دانش آموزان، اجرای تئاتر توسط دانش آموزان تا حدود زیادی نتیجه بخش بوده است. در اقدام پژوهی حاضر قصد داریم دانش آموزان را به صبحانه و خوراکی های مفید با ارائه راهکارهای عملی و آسان ترغیب کنیم.

واژگان کلیدی: ترغیب، دانش آموزان پایه سوم، صبحانه، خوراکی های مفید.

مقدمه

بسیاری از بیماری های مزمن دوران بزرگسالی مانند چاقی، فشار خون، بیماری های تنفسی، دیابت، بیماری های قلب و عروق که در قرن اخیر شیوع یافته و صدمات بهداشتی و اقتصادی فراوانی را به جوامع تحمیل می کند، که همگی ریشه در تغذیه دوران کودکی دارد (هرناندز^۱، ۱۳۶۸) بخش عمده ای از الگوهای رفتاری بزرگسالان به ویژه الگو و عادات غذایی از همان سنین کودکی

۱. Hernandez

۲. Ruxton