

بررسی تأثیر برنامه مدون غذایی بر دریافت ویتامین A و آهن دانش آموزان

سیما کرمانشاهی* (Ph.D)، نادر کلانترزاده (M.Sc)، ربابه معماریان (M.Sc)

دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم پزشکی، گروه پرستاری

چکیده

سابقه و هدف: تغذیه از مهم‌ترین عوامل سلامتی و بیماری در کودکان و نوجوانان است. پژوهش حاضر به روش طرح آزمایشی به صورت پس‌آزمون با گروه کنترل، به منظور تعیین تأثیر برنامه مدون غذایی بر دریافت ویتامین A و آهن دانش آموزان صورت گرفته است.

مواد و روش‌ها: نمونه‌ها ۱۲۰ دانش آموز ۱۵-۱۱ ساله پسر و خانواده‌های آن‌ها می‌باشند که به صورت تصادفی از مدارس راهنمایی عجب شیر انتخاب و در دو گروه شاهد و آزمون قرار گرفتند. تاریخچه غذایی خانواده‌ها قبل از مداخله و میانگین مصرف مواد مغذی توسط دانش آموزان قبل و بعد از اجرای برنامه مدون غذایی به وسیله پرسش‌نامه یادداشت و یادآمد ۲۴ ساعته در سه روز متوالی ارزیابی شد. و با استفاده از جداول ترکیبات غذایی مواد مغذی آن‌ها محاسبه می‌شد و از آن‌ها افزایش کواثر پروتئین که قابلیت انجام محاسبات را داراست کمک گرفته شد. به لحاظ مشخص شدن اثر مداخله بر میزان دریافت مواد مصرفی، متغیرهای مداخله‌گر در هر دو گروه از نظر سن، تحصیلات والدین، شغل، میزان درآمد، نوع واحد مسکونی و... همسان‌سازی شدند. برنامه مدون غذایی نیز با توجه به یافته‌های بررسی پیشینه غذایی، جزوه آموزش تغذیه‌ای در مورد نقش ویتامین A و آهن در رشد و سلامت بدن، منابع غذایی حاوی ویتامین A و آهن، و ارائه هفت برنامه غذایی روزانه با توجه به طبقه اقتصادی اجتماعی خانواده‌ها (مجموعاً ۲۱ برنامه غذایی روزانه برای سه طبقه تعیین شده) برای گروه آزمون ارائه و به مدت یک‌ماه پیگیری شد و سپس مجدداً پرسش‌نامه یادداشت و یادآمد ۲۴ ساعته در سه روز متوالی در دو گروه ارزیابی و نتایج مقایسه شد. یافته‌ها: نتایج به دست آمده قبل از اجرای برنامه مدون غذایی نشان داد که رژیم غذایی دانش آموزان در مقایسه با میزان جیره مواد مغذی توصیه شده دارای کمبودهایی، به خصوص در مورد دریافت ویتامین A و آهن می‌باشد. مقایسه دریافت ویتامین A و آهن در گروه شاهد و آزمون بعد از به کارگیری طرح مدون تغذیه بیان‌گر وجود اختلاف معنی‌دار ($P < 0.001$) بین دو گروه می‌باشد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاکی از این است که تشویق خانواده‌ها به انتخاب و مصرف غذاهای غنی ولی ارزان از نظر منابع ویتامین A و آهن می‌تواند در پیش‌گیری از کمبود ویتامین A و آهن در دانش آموزان موثر باشد. بنابراین جهت پیش‌گیری از کمبود آن‌ها باید برنامه‌های مداخله‌ای غذایی با توجه به خصوصیات و وضعیت اجتماعی اقتصادی خانواده‌ها و منابع غذایی قابل دسترس محلی در جوامع مختلف طراحی، اجرا و در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: ویتامین A، آهن، برنامه مدون غذایی، دانش آموز

مقدمه

ویتامین‌های خاصی است که نقش اساسی در عملکرد موثر سیستم‌های مختلف بدن و متابولیسم انرژی به عهده دارد.

زندگی و بقا انسان تا حدودی زیادی وابسته به اصلاح و