

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

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

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

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 $34/28 \pm 6/10$ پس از مداخله و میانگین امتیاز آگاهی از $16/49 \pm 2/22$ قبل از مداخله به $18/25 \pm 2/42$ 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