



mph.sdcongress.ir

# هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



## اهمیت مدیریت تغذیه دانش آموزان در ورزش و تربیت بدنی

علیرضا دره زرشکی<sup>۱</sup>

دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، Alirezad.darehzershki@gmail.com

### چکیده

در این مقاله اهمیت مدیریت تغذیه دانش آموزان در ورزش و تربیت بدنی مورد بررسی قرار گرفته است. مدیریت صحیح تغذیه دانش آموزان در راستای تامین انرژی مورد نیاز بدن در حین انجام فعالیت بدنی می باشد. جدای از تمرینات ورزشی مناسب، تغذیه نیز بر عملکرد دانش آموزان نقش بسزایی دارد. در طول سالیان اخیر یکی از استراتژی های مورد توجه متخصصان تغذیه ورزشی، سازگاری نوع تغذیه با ورزش است. از دیدگاه متخصصان این حوزه، دانش آموزان نیاز بیشتری به دریافت تغذیه روزانه دارند تا روند رشد و تکامل آنان به خوبی انجام شود. تغذیه نامناسب عامل بازدارنده برای به کار گرفتن توان موثر در تمرین و توانایی های بدنی و عاملی برای به خطر انداختن سلامت دانش آموزان در دوره زندگی می باشد. از سویی دیگر بسیاری از افراد موفق در حوزه ورزش و تربیت بدنی، اهمیت زیادی به تغذیه می دهند. تغذیه مناسب می تواند اثرات چشمگیری بر میزان درک و عملکرد، خلق و خو، سلامت روحی و جسمی دانش آموزان و در ورزش موجب تقویت بافت عضلانی، افزایش اعتماد به نفس و آمادگی جسمانی دانش آموزان می شود که به تدریج با شرکت منظم در تمرینات ورزشی، مهارت های فردی آنها تغییر می کند. با این تفاسیر آموزش صحیح رفتارهای تغذیه ای و مدیریت آن در مدارس، بر ارتقاء خودکارآمدی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.

### واژه های کلیدی

تغذیه، فعالیت های ورزشی، تربیت بدنی، دانش آموزان، آموزش و پرورش.



mph.sdcongress.ir

# هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



## ۱. مقدمه

ورزش کلید تندرستی است و همه متفق بر این قولند که راههای بهتر زیستن را فراهم می سازد. فعالیت های ورزشی در دنیای امروز که تکنولوژی زمان زیادی از وقت دانش آموزان را گرفته است، امری ضروری بنظر می رسد. از اولویت های نظام آموزش و پرورش می توان به مدیریت تغذیه و فعالیت های ورزشی منظم در جهت ارتقاء سلامت دانش آموزان اشاره کرد. در جهت بهبود کیفی زندگی دانش آموزان، داشتن باور و تغییر دیدگاه و جهان بینی کلی افراد تصمیم گیرنده در نظام تعلیم و تربیت از جمله مسئولان مدارس ضروری است. در این راستا مسئولان مدارس نقش مهمی در ایجاد انگیزه در ورزش کردن دانش آموزان دارند. دانش آموزان در مدارس می توانند با ورزش های گوناگون آشنا شوند و دریابند که چه ورزشی مناسب آنها است و به چه رشته ورزشی علاقه دارند. همچنین یکی از بهترین شرایط ورزش، در زمان صبح است که در مدارس با انجام ورزش صبحگاهی، می توانند دانش آموزان را برای حضور در کلاس آماده کنند. ورزش در کنار تغذیه درست و سالم است که به سلامتی دانش آموزان می انجامد. «تغذیه سالم» باعث ذخیره سازی مواد و رساندن سوخت به بدن می شود و ورزش هم عاملی برای سوزاندن آن می باشد. فلذا ورزش با تغذیه رابطه مستقیم دارد و باعث سوختن مواد مازاد بر نیاز بدن و در نتیجه سلامتی و کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شود. دین مبین اسلام نیز اهمیت تغذیه را بیان نموده و در آیات مختلف از اهمیت آن برای مسلمین پرده برداشته است.

دانش آموزان با توجه به میزان تحرکات جسمانی شان باید از رژیم غذایی مناسب شامل غذاهای متنوع با کمیت متعادل برخوردار باشند. کارشناسان علوم تغذیه بر این باورند که اثر تغذیه مطلوب در افزایش توان جسمانی ورزشکاران بیش از فعالیت های ورزشی است. به بیان دیگر شما به توان بالای جسمانی نخواهید رسید مگر اینکه همگام با فعالیت های ورزشی به تغذیه سالم و مناسب توجه کافی نمایید. استفاده از مواد غذایی مناسب و سالم نه تنها سلامتی و نشاط دانش آموزان را در طول حضور در مدرسه و انجام فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی تامین می کند، بلکه عمر مفید عضلات شان را افزایش می دهد و مدت بیشتری می توانند ورزش های مورد علاقه خود را انجام دهند. بر طبق مطالعات و پژوهش های انجام شده، عدم استفاده از هر یک از گروه های غذایی اثرات منفی در وزن و انجام فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی دانش آموزان دارد، بنابراین تغذیه مناسب دانش آموزان چه در زمان حضور در مدرسه و چه در باقی اوقات روز برای حفظ سلامتی در تمام ابعاد نقش به سزایی دارد. رژیم غذایی باعث تمایز بین سطوح برد و باخت در یک مسابقه می شود. [۳] اصول مصرف غذاهای خوب، به منظور اطمینان از اینکه تغذیه عملکرد را بهبود می بخشد، ممکن است در علوم ورزشی ساده به نظر برسد. دانش آموزان در برنامه ریزی و سازماندهی تغذیه ای نیاز به آموزش دارند تا غذاهای مناسب خود را تامین کنند و بدانند که بهترین غذا برای آنها چیست.

با توجه به مطالبی که بیان شد، ضروری است که والدین و مسئولان مدارس از تأثیر ورزش در سلامت دانش آموزان آگاه باشند و شرایطی را به وجود آورند که در آن دانش آموزان به ورزش کردن رو بیاورند. دانش آموزان در این راه می توانند استعداد های نهفته خود را پیدا کرده و در راه تقویت آن قدم بردارند.

## ۲. سوالات تحقیق

سوالات اصلی این تحقیق به بیان ذیل می باشد:

- الف- چرا عادات غذایی مناسب اهمیت دارد و چگونه می توان آن را در دانش آموزان نهادینه کرد؟
- ب- چه رابطه معناداری بین مدیریت تغذیه و آمادگی جسمانی دانش آموزان وجود دارد؟
- ج- تغذیه سالم دانش آموزان در فضای مدرسه و خانه شامل چه مواد غذایی می شود؟

## ۳. روش تحقیق

در این پژوهش ابتدا مطالعات کتابخانه ای پیش زمینه شناخت ما را نسبت به پرسش تحقیق فراهم می نماید؛ سپس با متد نوع "توصیفی-تحلیلی" به مرور و واکاوی و ترکیب مطالعات موجود در رابطه با موضوع مورد بررسی پرداخته می شود. این تحقیق از لحاظ نوع، پژوهشی "کیفی و کاربردی" می باشد. همچنین از لحاظ نوع مطالعه، پژوهش کتابخانه ای است که از اسناد کتابخانه ای شامل مقالات، کتاب ها برای مطالعه استفاده شده است.



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



### ۴. اهمیت ورزش و تربیت بدنی در نظام آموزش و پرورش

یکی از ابعاد اساسی ورزش و تربیت بدنی در در نظام آموزش و پرورش پرورش بعد عقلانی دانش آموزان است که همواره با برنامه های مختلف ورزشی و یادگیری مهارت ها، می توان به پرورش آن همت گماشت. دانش آموزی که در حین انجام حرکات و فراگیری مهارت های ورزشی به مشکلات خاص همان حرکت و مهارت بر می خورد، در رفع آن به تعقل و تفکر و تدبیر می پردازد و در پی یادگیری این حرکات جنبه عقلانی خود را به کار و فعالیت وا می دارد و آن را تقویت می نماید و از این نظر تربیت بدنی نقش حساسی را در رابطه با رشد عقلانی ایفا می نماید. همچنین ورزش و تربیت بدنی در موفقیت تحصیلی و فرهنگی دانش آموزان موثر است. یافته های تحقیقاتی حاکی از ارتباط مثبت و معنی دار تربیت بدنی با توسعه و تکامل عقلی، جسمی و هیجانی است. یکی از دلایلی که سبب می شود فعالیت های ورزشی دانش آموزان به عنوان یک عامل تربیتی موثر مورد توجه قرار گیرد، فعالیت هایی است که برخلاف سایر دروس آموزشی، خشک و یکنواخت اجرا نمی شود. همچنین فعالیت های ورزشی در مورد همه دانش آموزان به یک شکل نیست، زیرا تربیت بدنی میدان وسیعی است که دانش آموز می تواند از روی میل و رغبت، تفریح و تنوع به کوشش های دسته جمعی بپردازد و به لذت و نشاط دست یابد. دانش آموزان خیلی زود در ورزش های گوناگون به نتایج مطلوب می رسند. آنها هر بار شکست و پیروزی را تمرین و تجربه می کنند تا سرانجام به پیروزی نهایی و غلبه بر ضعف و ناتوانی خود برسند.

امروزه مدارس در نظام آموزش و پرورش موظفند برنامه های آموزشی و پرورشی را هماهنگ و همگام با اصول و مراحل رشد دانش آموزان دنبال کنند. آگاهی از وضع و ماهیت جسمانی دانش آموزان در یک محیط باز، مثل ساعت ورزش، در شناخت رفتار دانش آموز در خانه و مدرسه کمک بسیار موثری می کند. طبق نظر محققان حوزه ورزش و سلامتی، بهترین دوره برای آموزش حرفه ای ورزش بین سنین ۶ تا ۱۴ سال است. عادت به فعالیت های ورزشی هرچه از سنین پایین تر شروع شود، تاثیر بیشتری روی سلامت کودکان و نوجوانان دارد. ورزش کردن یک فعالیت انگیزشی محسوب می شود که پس از مدتی، به خاطر ایجاد حس نشاط، دانش آموزان نوعی اعتیاد سالم به ورزش پیدا می کنند و با هر بار تمرین منظم، احساس شادابی و هدفمندی به آنها دست می دهد. ورزش برای رشد کارکردهای مغزی دانش آموزان بسیار مهم است. دویدن، شنا کردن و سایر ورزش ها اکسیژن زیادی را به مغز می رسانند. با انجام ورزش هایی مثل پیاده روی یا حرکات کششی میزان یادگیری دانش آموزان در دروس مختلف به میزان چشمگیری افزایش پیدا می کند. عدم تمایل به ورزش باعث رخوت جسمی، خستگی و ناتوانی دانش آموز می شود و این دانش آموز که از نظر ذهنی خسته است سعی می کند با انواع روش های یادگیری و فشار آوردن به خود یا مصرف داروهای مضر، این مشکل رو رفع کند. رفع مشکل به اینصورت ممکن است تاثیرات مخربی روی سلامت دانش آموزان بگذارد و عملکرد و یادگیری دانش آموزان رو ضعیف کند. در حالی که با ورزش کردن در مدرسه، هم دانش آموز سلامتی خودش رو حفظ می کند، هم فعالیت ذهنی او بیشتر میشود و نهایتا با ایجاد نشاط بیشتر دانش آموز می تواند بهتر درس را فرا گیرد. یکی دیگر از فواید ورزش در یادگیری و سلامت دانش آموزان این است که باعث به وجود آمدن سلول های عصبی جدید در مغز آنها می شود. ایجاد سلول های عصبی جدید در مغز کار یادگیری را برای دانش آموز راحت تر می کند. در ورزش های گروهی دانش آموزان می توانند توانایی رهبری و کار تیمی رو یاد بگیرند. افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان از جمله موارد تاثیرگذار ورزش است. موفقیت در ورزش و کسب نتیجه از تلاش های فرد می تواند باعث افزایش باور فرد به خودش و توانایی هایش شود و از نظر روحی سلامت دانش آموزان بهبود یابد.

### ۵. شناخت تغذیه

مفهوم «تغذیه» عبارت است از هر چیزی که انسان به هر نحوی مصرف می کند و می خورد؛ چه مفید باشد یا مضر و چه میوه باشد یا قند. همه اینها در سلامتی او نقش دارد. به بیان دیگر تغذیه عبارت است از یک سلسله اعمالی که به جذب مواد و ازدیاد توده جسم زنده منتهی می گردد. هر موجود زنده اعم از نباتات (گیاهان) یا حیوانات احتیاج به تغذیه دارد. البته بر حسب نوع موجودات این احتیاج و نیاز فرق می کند. با توجه به این نقش مهم، توجه به تغذیه و ساختار آن در اولویت مهمی از برنامه های زندگی هر فرد قرار گیرد.

تغذیه به عنوان یک علم به بررسی غذاها و آثار آن بر بدن انسان می پردازد. مطالعه احتیاجات غذایی ضروری برای تولید انرژی، رشد و حفاظت بدن، تنظیم فرآیند ها و واکنش های بدن از مطالب مربوط به تغذیه است. آنچه انسان مصرف می کند، بر سلامت و تندرستی، رشد، تکامل و توانایی اجرای فعالیت های متنوع تأثیر می گذارد. از دیدگاه آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی، غذای مصرفی ماده ای



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



است که به وسیله بدن برای حفظ فعل و انفعالات حیاتی بدن چون تنظیم اعمال سلولی و تولید انرژی مورد استفاده قرار می گیرد. آنچه وارد بدن موجودات می شود، قابل شناخت است. زیرا می توانیم نوع ماده ای را که در غذا موجود است را مورد مطالعه و تجزیه قرار دهیم و نوع احتیاج موجود را از نظر غذا معلوم داریم. ورود مواد غذایی به بدن موجود زنده، اولین بخش عمل تغذیه است. موجود زنده در طول حیات، موادی را به صورت مواد زائد دفع می نماید. خروج مواد زائد از بدن موجود زنده آخرین بخش عمل تغذیه است. بین ورود و خروج مواد تغذیه در درون بافت ها و در داخل سلول ها، فعل و انفعال های مهمی صورت می گیرد، که تولید انرژی و حرارت می کند. بنابراین هر قدر از ذخیره مواد غذایی که در خون و در بافت های بدن موجود زنده وجود دارد، کاسته شود، باید به وسیله مواد غذایی که از راه دستگاه گوارش وارد بدن می شود، جبران گردد. این فعل و انفعالات متناسب با ساختمان سلول می باشد و طرز عمل طوری است که هر سلول آنچه را که می سازد، مشابه با ساختمانی است که دارا می باشد. اما در تمام دوران زندگی علاوه بر این که بدن به مقداری مواد غذایی برای تولید انرژی و حرارت احتیاج دارد، به مقادیری غذا هم برای رشد نیازمند است.

یکی دیگر از مظاهر تغذیه در موجود زنده «نمو» است. نمو به وزن موجود اضافه می کند و آن چه ساخته می شود و افزوده می گردد شبیه به ماده سازنده موجود زنده است. اگر مقدار موادی که در بدن موجود زنده ساخته می شود، بیشتر از مقداری باشد که موجود مصرف و یا دفع می کند، می گوئیم موجود نمو (رشد) می کند و چنانچه مقدار ماده ای که ساخته می شود کمتر از مقدار ماده ای باشد که موجود مصرف و یا دفع می کند، می گوئیم موجود زنده فرسوده می شود. اگر مقدار ماده ساخته شده با مقدار مصرف و یا دفع شده مساوی باشد، موجود در حال تعادل باقی خواهد ماند، یعنی نه نمو می کند و نه فرسوده می گردد. [۴]

تغذیه باید سرشار از انواع مواد غذایی باشد. هر کدام از این مواد مغذی نقش خاصی را در بدن ایفا می کند و هیچ ماده دیگری نمی تواند جایگزین آنها شود و کم و زیاد جذب شدن اینگونه مواد، دچار اختلال در بدن و بیماری های گوناگون می شود. این مواد عبارتند از:

- کربوهیدرات ها
- پروتئین
- چربی
- ویتامین ها
- مواد معدنی
- آب

### ۱.۵. جایگاه مدیریت تغذیه در سلامت جسم و روان دانش آموزان

دردنیای امروز مساله تغذیه و رابطه آن با سلامتی و بهداشت بدن اهمیت اساسی یافته است، زیرا پایه و بنیان یک زندگی موفق و سرشار از تلاش و سازندگی را تشکیل می دهد. از سوی دیگر فرد زمانی می تواند به سلامتی جسمانی و روانی مناسب و آمادگی ورزشی دست یابد که در مورد "نوع تغذیه و برنامه غذایی خود" اطلاعات کامل داشته باشد. بنابراین رسیدن به سلامتی عموماً حذف گروهی از غذاها و یا مصرف افراطی نوعی از خوراکی نیست، بلکه کیفیت مواد مصرفی است.

اگر نیروی جسمانی دانش آموزان را در مدتی طولانی مورد مطالعه قرار دهیم، خواهیم دید که میزان نیروی لازم برای کار کردن در هر فعالیتی با مقدار انرژی حاصل از مواد غذایی در بدن دانش آموزان رابطه مستقیم دارد و در کل میزان نیرویی که دانش آموز صرف کار و فعالیت می کند، معادل انرژی حاصل از هضم و جذب مواد غذایی است. رژیم غذایی مقوی و سالم در دانش آموزان از اهمیت دوچندانی برخوردار است. مدیریت رژیم غذایی می تواند در درجه اول با تأمین سلامت دانش آموزان موجبات کاهش خطر بروز آسیب ها و بیماری ها، حفظ سطوح بالای عملکرد، دستیابی و حفظ ترکیب بدنی مناسب، افزایش استقامت و قدرت و تسریع بازیابی و تجدید قوای آنها را فراهم نماید. [۱] بدیهی است که در بازه سنی دانش آموزان مغز رشد و توسعه زیادی دارد. کسب عادات غذایی سالم و فراهم کردن غذاهای مقوی برای پرورش بدن و مغز دانش آموزان در این دوره ی زمانی به دلایل زیادی ضروری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف- توانایی مغزی یا رشد شناختی افزایش بسزایی دارد و رشد سالم آن می تواند در امر یادگیری دروس مختلف و یا زبانی جدید، حافظه کوتاه و بلندمدت و قابلیت برقراری ارتباط دانش آموزان با دیگران کمک زیادی کند.



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



- ب- تغذیه‌ی سالم می‌تواند از بروز مشکلاتی از قبیل افسردگی، بیش‌فعالی، استرس و آشفتگی در بزرگسالی جلوگیری کند و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا سبک زندگی سالم‌تری نسبت به دیگران در بزرگسالی تجربه کنند.
- ج- تغذیه مناسب می‌تواند بر روی مسائلی مانند تراکم استخوان، افزایش قد و وزن و سلامت ارگان‌های بدن تاثیر مثبت بگذارد.
- د- قابلیت‌های احساسی و اجتماعی دانش‌آموزان از تغذیه سالم تأثیر می‌پذیرد.

### ۲.۵. تغذیه مناسب دانش‌آموزان در زمان ورزش و تربیت بدنی

مهمترین جزء تغذیه در زمان فعالیت‌های ورزشی که می‌تواند با کمبود خود، آسیب‌های جدی به دانش‌آموزان وارد کند، آب است. کم‌آبی در بدن سبب ایجاد آسیب در فعالیت‌های ورزشی می‌شود. آب بدن در ورزش‌هایی که عملکرد فنی نقش ویژه‌ای دارد، بسیار مهم خواهد بود. به منظور پیشگیری از کم‌آبی توصیه می‌شود دانش‌آموزان به مقدار کافی آب و سایر مایعات قبل، در طول و پس از ورزش مصرف کنند که مهم‌ترین عامل پیشگیری از کشیدگی عضلانی، پیچ‌خوردگی‌ها، خون‌مردگی و سایر آسیب‌های جدی است. همچنین در شرایط آب و هوایی گرم و نیز رطوبت بالا، جایگزینی آب بسیار مهم است. [۲] در طول ورزش‌هایی که کمتر از یک ساعت طول می‌کشد، مصرف آب ساده کفایت می‌کند ولی در فعالیت‌های ورزشی که بیشتر از یک ساعت طول می‌کشند، بهتر است به منظور کمک به تامین انرژی مورد نیاز، مقداری قند به شکل محلول مصرف شود. محلول‌های قندی یاد شده باید غلظت کمتر از ده درصد داشته باشند، زیرا در این صورت سریع‌تر معده را ترک کرده و جذب می‌شود.

رژیم غذایی دانش‌آموزان در زمان ورزش باید مقوی و متنوع باشد و گروه‌های غذایی مختلف را به مقدار کافی داشته باشد، تا انرژی و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن تامین شود. در تنظیم برنامه غذایی دانش‌آموزان علاوه بر نیازهای تغذیه‌ای مربوط به فعالیت ورزشی باید نیازهای مربوط به رشد آنان را نظر بگیریم. عدم کفایت تغذیه‌ای این قشر نوجوان، علاوه بر تأثیر منفی بر عملکرد ورزشی‌شان، رشد آنها را نیز مختل می‌کند.

بسیاری از دانش‌آموزان به چند نوع غذای به‌خصوص مانند سبزیجات علاقه ندارند و از مصرف آنها پرهیز می‌کنند. یک روش مؤثر برای سوق دادن آنها به مصرف بیشتر این مواد غذایی این است که از مواد غذایی دیگری که دارای همان مواد مغذی هستند، استفاده کنیم. به طور مثال اگر دانش‌آموزی از طعم کاهو خوشش نمی‌آید، می‌توان به جای مصرف کاهو از لوبیاهای و میوه‌ها که غنی از فیبر هستند، کمک گرفت. می‌توان جدولی آماده کرد که در آن هر غذای مضر دارای یک جایگزین مقوی باشد.

در پایان این بخش عوامل و نکات تکمیلی مؤثر در تغذیه بهتر دانش‌آموزان در زمان ورزش و تربیت بدنی معرفی می‌گردند:

- تا حد امکان از مصرف غذاهای فرآوری شده خودداری شود و رژیم غذایی کودک تا جای ممکن اورگانیک و طبیعی باشد.
- هنر پنهان کردن طعم مواد غذایی مقوی در میان غذاهای خوشمزه‌تر. یکی از ترفندهایی که در مورد دانش‌آموزان به خوبی جواب می‌دهد، ترکیب مواد غذایی مغذی با غذاهای مورد علاقه آنان است. مثل اضافه کردن هویج به خوراک مرغ و یا ترکیب کاهو و گوجه و خیار با مرغ سوخاری در سالاد سزار.

- میان وعده‌های مغذی را در دسترس دانش‌آموزان قرار دهیم. امکان دارد که دانش‌آموزان در ساعات غیرمستقیم احساس گشنگی کنند. در این راستا وجود میان‌وعده‌های سالم که دانش‌آموز بتواند در هر زمانی که خواست، آنها را مصرف کند، حائز اهمیت می‌باشد. میان‌وعده‌هایی مثل میوه، سبزیجات، آجیل و غیره.

- اگر فضای خانواده طوری باشد که در آن به صبحانه به عنوان "مهم‌ترین وعده غذایی" توجه مناسبی بشود، دانش‌آموز در مدرسه و در فعالیت‌های ورزشی عملکرد بهتری خواهد داشت. متأسفانه خیلی از اوقات به دلیل کمبود وقت، کودک بدون صرف صبحانه و دریافت انرژی مورد نیاز برای درک مطالب، خانه را به مقصد مدرسه ترک می‌کند.

- توصیه می‌شود از مصرف قندهای ساده (قند و شکر، عسل، مربا، خرما، نوشابه، آبمیوه و شربت) زودتر از ۴۰ دقیقه به شروع ورزش خودداری شود) زیرا این عمل می‌تواند منجر به کاهش قند خون در طول ورزش شود. [۱]

- اهتمام در مصرف بیشتر میوه‌ها، سبزیجات و غلات، لبنیات و گوشت کم‌چرب

- گنجاندن همه گروه‌های غذایی در رژیم دانش‌آموزان

- انتخاب لوبیا، ماهی، نخود، آجیل و دانه‌ها را به عنوان منابع پروتئینی



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



### ۶. نتیجه گیری

پژوهشی که در پیش داشتیم؛ گوشه ای از تلاش ها در جهت تبیین اهمیت مدیریت تغذیه دانش آموزان در فعالیت های ورزشی بود، که سعی شد با بیانی ساده برای خوانندگان تدوین گردد. بر اساس بررسی ها و تحلیل های صورت گرفته در این نوشتار، دستاورد نهایی را به طور خلاصه می توان اینگونه بیان نمود که:

تربیت بدنی و ورزش که بخش مهمی از برنامه های نظام تعلیم و تربیت است، علاوه بر سلامت جسم، نقش مهمی بر پرورش شخصیت و استعداد های دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان دارد. آموزش و پرورش با اهمیت بخشیدن به ورزش و پرورش قوای جسمی و روحی دانش آموزان، باید در جهت نیل به اهداف تعلیم و تربیت گام بردارد. در عین حال شرکت در فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه نیز میزان کارایی دانش آموزان را در مدرسه و موفقیت آنها را تا حد زیادی افزایش می دهد. در این راستا آموزش رفتار های تغذیه ای در فعالیت های ورزشی دانش آموزان دارای اثرات مثبت می باشد. تغذیه سالم می تواند از بروز بسیاری از بیماری های فیزیکی و اختلال های روحی و شخصیتی دانش آموزان جلوگیری کند. لذا ضروری است که عادات غذایی سالم به دانش آموزان آموزش داده شود. در این راستا در این تحقیق سعی شد راهکار های عملی برای ایجاد عادات غذایی سالم و مناسب در دانش آموزان بخصوص در حین فعالیت های ورزشی بیان شود که با بکارگیری آن ها می توان شرایط تغذیه ای بهتری برای دانش آموزان رقم زد. فواید و مزیت های فعالیت های ورزشی دانش آموزان در مدارس در کنار توجه و اهتمام ویژه به تغذیه سالم به صورت کلی در ۶ دسته زیر می توان عنوان کرد:

- تقویت توانایی های جسمانی دانش آموزان برای انجام کار های سخت و سنگین زندگی.
  - تامین سلامتی بدن دانش آموزان و ایجاد مقاومت در برابر بیماری ها.
  - تامین سلامت روح و روان و تعادل شخصیت روانی دانش آموزان و آمادگی برابر تکامل معنوی.
  - حفظ زیبایی و تناسب اندام دانش آموزان.
  - ایجاد ارتباط با دیگران و تقویت روحیه گروهی.
  - رشد عقلانی و فکری دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی.
- در پایان این تحقیق، پیشنهادت زیر را می توان برای ارتقاء آموزش ورزش و تربیت بدنی در مدارس مد نظر قرار داد:
- توجه بیشتر به "درس تربیت بدنی" برای افزایش کارایی و تقویت قوای جسمانی دانش آموزان در ساعت ورزش.
  - نسبت به احداث و تجهیز فضاهای ورزشی و تامین وسایل ورزشی مورد نیاز مدارس اهتمام لازم به عمل آید.
  - توجه بیشتر معلمین به موضوع تربیت بدنی و اهتمام ویژه به تعلیم اصول ورزشی به دانش آموزان.
  - تشویق دانش آموزان به ورزش با انجام تمرینات مناسب صبحگاهی.
  - در مدارس به هیچ وجه از ساعات ورزشی برای آموزش دروس دیگر استفاده نشود.
  - در قالب کلاسهای آموزش خانواده، آگاهی لازم در خصوص ورزش به خانواده ها داده شود.

### منابع

- [۱] سید محمد حسین الحسینی، ۱۳۹۵. اهمیت و نقش تغذیه در ورزشکاران، اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، قزوین.
- [۲] شهزاد محمدیان، ۱۳۹۴. اهمیت تغذیه ورزشی در ورزشکاران، پایگاه اطلاع رسانی پزشک آنلاین.
- [۳] شهزاد محمدیان، ۱۳۹۰. نقش تغذیه در ورزش، پایگاه اطلاع رسانی پزشک آنلاین.
- [۴] تناسب جسمانی (تغذیه و ورزش)، ۱۳۸۰. انتشارات معاونت بهداشت سپاه پاسداران اسلامی.