



mph.sdcongress.ir

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

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



تاثیر آموزش بهداشت بر بهبود تغذیه دانش آموزان

ورا رضانی (نویسنده مسئول)^۱، حمیده برزگری شریف آباد^۲، عاطفه اخوت فرد^۳

^۱ لیسانس مهندسی بهداشت محیط، دانشگاه جندی شاپور اهواز

^۲ لیسانس مهندسی بهداشت محیط، دانشگاه شهید صدوقی یزد

^۳ کارشناس مامایی، دانشگاه ازاد میبد

چکیده

تغذیه نقش مهمی در سلامت انسان و میزان یادگیری او دارد. و انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند. لذا می بایستی به تغذیه کودکان و نوجوانان توجه ویژه ای شود. تغذیه ی مناسب دانش آموزان نیز به دلیل شرایط سنی، تحرک و فعالیت بدنی آن ها و درس خواندن و انجام تکالیف مدرسه می تواند نقش بسیار مهمی بر اعصاب و روان آنها داشته باشد. اختلالات تغذیه ای منجر به مشکلات جسمی، اختلالات رشدی و اختلالات یادگیری، افت تحصیلی، ضعف تمرکز و توجه به مفاهیم درسی، و بی علاقهگی به درس و مدرسه در کودکان می شود. البته تغذیه مادر در دوران بارداری و شیردهی هم تاثیر بسیار مهمی بر میزان هوش، استعداد و قدرت یادگیری فرزندان دارد که نباید آن را از نظر دور داشت. براساس نظر متخصصان، بهترین راه برای افزایش قدرت یادگیری، خوردن صبحانه ای کافی و مناسب است. صبحانه، انرژی اولیه برای عملکرد مغز را تامین می کند و در دانش آموزان موجب افزایش قدرت یادگیری، تمرکز و تقویت حافظه شده و قدرت حل مسائل را بالا می برد. رشد و نمو و قدرت یادگیری کودکان تا حد زیادی به خوردن صبحانه وابسته است. برخی از دانش آموزان بدون خوردن صبحانه به مدرسه می آیند. این کودکان دچار افت قند و ضعف عمومی بدن، کاهش فعالیت های فکری، ضعف حافظه می شوند. تغذیه مناسب و متنوع در میزان قدرت یادگیری دانش آموزان موثر است و بر رشد تحصیلی آنان، تاثیر خواهد گذاشت. در این مقاله به بررسی نقش آموزش بهداشت در بهبود تغذیه دانش آموزان خواهیم پرداخت.

واژگان کلیدی: آموزش، بهداشت، بهبود، تغذیه، دانش آموزان



mph.sdcongress.ir

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

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



مقدمه

افزایش تولید محصولات کشاورزی، خود تأمین کشورهای جهان طی قرن‌های گذشته به منظور نیازهای غذایی بشر و به تبع آن با هدف سودآوری به استفاده از سموم و کودهای بیشتر، بیش از پیش شیمیایی متکی شده‌اند و بدون در نظر گرفتن سلامت اکوسیستم، به طور فزاینده‌ای به تخریب محیط زیست و منابع طبیعی روی آورده‌اند. در شرایط کنونی خاک و آلودگی منابع نابودی محیط زیست، فرسایش از حد از مواد شیمیایی به مساله آب برآورد استفاده بیش از حد برای کارشناسان و صاحب‌نظران تبدیل شده است (۱). به همین علت طی چند سال گذشته، نگرانیها از بابت سلامت محیط زیست و غذای آدمی افزایش پیدا کرده است و دیدگاه‌های جدیدی در رابطه با استفاده کردن از منابع طبیعی شکل گرفته‌اند. ارگانیک، حفاظت از محیط زیست همراه با تأمین است. هدف از کشاورزی ارگانیک و مصرف غذاهای سلامت روزافزون بشر است. کشاورزی سالم و ارگانیک می‌تواند با حفظ منابع آب‌وخاک، نقش مهمی در ایجاد سلامت و پاکیزگی محیط زیست ایفا کند و با افزایش تنوع زیستی در اکوسیستم، مانعی برای از بین رفتن برخی از گونه‌های گیاهی و جانوری از محیط زیست شود. از سوی دیگر با افزایش بحران غذایی فرآوری شده از جمله بیماری جنون گاوی و بیماری‌های اپیدمی و افزایش نگرانیها از به کار بردن آفت کش‌ها در هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها در تغذیه دامها، کشاورزی غیر ارگانیک و هم‌ینطور به کار بردن مصرف کنندگان اعتماد خود را به کیفیت غذایی محصولات مرسوم و فرآوری شده از دست داده‌اند (۲)؛ بنابراین تقاضا برای غذاهای ارگانیک افزایش یافته است (۳). فواید گوناگون محصولات ارگانیک عبارتند از کاهش احتمال بروز بیماری‌ها، حفظ سلامت فردی، حفظ سلامت زمین، حفظ سلامت جامعه و تقویت اقتصاد محلی. این محصولات دوست دار محیط زیست هستند و روش تهیه این محصولات باعث کاهش آلودگی، کاهش فرسایش خاک، حفظ آب و منابع دیگر می‌شود (۴). از طرفی آفت‌کشهایی که به گیاهان و حیوانات مختلف آسیب میرسانند نیز در تولید این محصولات استفاده نمی‌شوند. همچنین به دلیل اینکه محصولات طبیعی معمولاً در فروشگاه‌های و بازارهای محلی عرضه می‌شوند، آلودگی‌های ناشی از حمل و نقل کاهش پیدا می‌کند؛ بنابراین، امروزه اهمیت پرداختن به غذاهای سالم و ارگانیک با توجه به فواید فراوان بر دانشمندان، دولتمردان این محصولات بیش از پیش و مصرف‌کنندگان آشکار شده است و این مساله یک مساله جهانی است (۵). تغذیه سالم و متعادل و استفاده از غذاهای طبیعی و ارگانیک از مبانی مهم سلامتی دانش آموزان و افزایش بازدهی آموزشی و همچنین جلوگیری از ابتلا به بیماریهای مزمن در بزرگسالی میباشد. آموزش مصرف غذاهای ارگانیک یکی از روش‌های افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد صحیح تغذیه‌ای در دانش آموزان است. با افزایش دانش و آگاهی تغذیه‌ای، انگیزه و تمایل دانش آموزان برای استفاده از غذاهای ارگانیک افزایش می‌یابد (۶). هرچند آگاهی و دانش به منزله رفتار نیست، ولی می‌تواند یک عامل مؤثر و تعیین کننده باشد (۴). برنامه‌های ارتقای سلامت در مورد مصرف غذاهای ارگانیک و تغذیه سالم در صورتی موفق خواهند بود که با توجه به آگاهی، نگرش و عملکرد رایج افراد برنامه ریزی شوند (۷). دانش تغذیه به اطلاعات عمومی افراد در مورد غذاها و آثار آن بر بدن انسان مربوط می‌شود. احتیاجات غذایی ضروری برای تولید انرژی، رشد و حفاظت بدن، تنظیم فرآیندها و واکنشهای بدن از مطالب مربوط به دانش تغذیه‌ای است (۸). دانش تغذیه‌ای یا همان علم تغذیه افراد را در رسیدن به یک تغذیه صحیح یاری می‌رساند. رژیم درمانی، اصول علم تغذیه، ارزش محصولات غذایی و چگونگی تغذیه مناسب از عوامل مهم در علم تغذیه است (۹). منظور از عملکرد تغذیه‌ای، تغییر رفتار مطلوب تغذیه‌ای در افراد است که در اثر آموزش حاصل می‌شود و نتیجه این عملکرد، دستیابی به سلامت جسم و روان است (۸). این اصطلاح می‌تواند رفتارهای متفاوتی را از جوییدن ساده غذا تا خریداری غذای سالم و طبیعی، رسمها و آداب غذایی، تصمیم‌گیری در مورد سیاستهای غذایی را در برداشته باشد. رفتارهای غذایی می‌تواند خیلی کلی یا جزئی باشند (۱۰). هدف اصلی امر آموزش، ایجاد یادگیری در دانش آموزان است و این مهم با کار تدریس رخ میدهد. تدریس عبارت است از تعامل یا رفتار متقابل معلم و شاگرد بر اساس طراحی منظم و هدف دار معلم برای ایجاد تغییر در رفتار دانش آموز (۱۱). تر برای ذخیره کردن ذهن روشهای کنونی بیش میکنند و از هدف تفکر دور افتاده است. نتایج فراگیران به مطلب‌های تکراری و تقویت حافظه تلاش تحقیقات، تأکید زیادی بر مشارکت دانش آموزان دارد و این روش می‌تواند قوه تفکر و قدرت حل مساله و خلاقیت آن‌ها را گسترش دهد. در این روش دانش آموزان به یادگیری عمیق تری دست پیدا میکنند. آموزش



mph.sdcongress.ir

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

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



مشارکتی فرآیندی است که دانش آموزان در قالب گروههای کوچک با یکدیگر همکاری میکنند و سعی می شود تا از این روش، یادگیری خود و دیگران را به بیشترین حالت ممکن برسانند (۱۲). البته روشهای سنتی به طور کلی منسوخ و کهنه نیستند و در بسیاری از موارد مفید و کارساز هستند. روش سنتی یک راهبرد مفید برای یادآوری اطلاعات است. این روش، معلم محور است و در روش تدریس به فعالیتی گفته میشود که هدف آن ایجاد شرایط مطلوب یادگیری است. عملی که به صورت تعامل و رفتار متقابل بین معلم و دانش آموز جریان دارد؛ یعنی ویژگیها و رفتار معلم در فعالیتهای و اعمال دانش آموزان تأثیر میگذارد و بالعکس (۱۳). آموزش مصرف غذاهای ارگانیک، روش تعلیم مصرف غذاهای سالم و ارگانیک است که از طریق آن تلاش میشود با تکیه بر دانش و ایجاد علاقه و انگیزه کافی، ذهن دانش آموزان را نسبت به مسائل مربوط به تأمین و حفظ سلامتی آشنا نمود. سلیمانی و همکاران، پژوهشی با عنوان اثربخشی روش آموزش مشارکتی در یادگیری مباحث محیط زیست شهری در دوره تحصیلی ابتدایی، انجام دادند. نتایج نشان داد که میزان آگاهی از مباحث محیط زیست شهری در میان دانش آموزانی که به روش مشارکتی آموزش دیده بودند، در سطح معناداری بالاتر از دانش آموزان آموزش دیده به روش سنتی بود (۱۴). میرمحمدتبار و همکاران در مقاله ای با عنوان تأثیر یادگیری اجتماعی بر رفتارهای مخرب محیط زیست در کشاورزی ارگانیک با تأکید بر نقش آموزش در شهرستان فریدونکنار به این نتایج دست پیدا کردند که آموزش و ترویج رفتارهای حامی محیط زیست، تأثیر مناسبی بر انجام رفتارهای دوستدار محیط زیست دارد (۱۵). همچنین نتایج مطالعه سعیدی گلوچی و همکاران با عنوان بررسی ارتباط سواد سلامت با عملکرد تغذیه ای نوجوانان دبیرستانهای شهر تهران، بیانگر نقش سواد سلامت بر عملکرد تغذیه ای نوجوانان بود. به این شکل که با افزایش سواد سلامت، خاکپور و همکاران در تحقیقی تحت عنوان تأثیر آموزش ترکیبی بر ارتقای دانش و رفتارهای تغذیه ای دانش آموزان دختر شهر همدان، به این نتیجه رسیدند که آموزش ترکیبی (مشارکتی و سنتی) به علت بهکار گرفته شدن حواس بیشتر در افزایش آگاهی و ایجاد انگیزه مؤثرتر است؛ اما در زمینه تغییر نگرش و عملکرد تغذیه ای، نیاز به استفاده از بسته آموزشی میباشد (۱۷). لوی و همکاران، پژوهشی تحت عنوان نظریه پردازی در زمینه عوامل محدودکننده مصرف محصولات ارگانیک در شهرستان کرج انجام دادند. بر اساس یافته های تحقیق، موانعی مانند عدم آگاهی از مزایا و ویژگیهای محصولات ارگانیک، عدم اعتماد مصرف کنندگان نسبت به محصولات ارگانیک در از حد این محصولات نسبت به کشور و قیمت بیش محصولات رایج در مصاحبه بیشترین فراوانی را به خود اختصاص دادند (۱۸). نتایج پژوهش عزیزاده و همکاران با عنوان تأثیر برنامه آموزشی بر آگاهی و عملکرد تغذیه ای دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان تربت حیدریه نشان داد که طراحی برنامه آموزشی در بهبود آگاهی و عملکرد تغذیه ای دانش آموزان مؤثر واقع شده است (۱۹). بدری در تحقیقی با عنوان مقایسه روش تدریس مبتنی بر تفکر فعال (روش مشارکتی) و روش تدریس سنتی در یادگیری درس مطالعات اجتماعی دانش آموزان پسر در شهر تبریز به این نتیجه رسید که روش تدریس مشارکتی در افزایش یادگیری کلی، عمیق و سطحی دانش آموزان تأثیر زیادی داشته و نسبت به روش سنتی تدریس، اثربخش تر بوده است (۲۰). ایریانتو نیز به بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر نگرش به خرید محصولات ارگانیک و متعاقب آن بر نیت خرید این محصولات بر روی ۲۰۰ نفر شهروند آندونزیایی پرداخت. نتایج حاصل نشان داد که آگاهی زیست محیطی و سلامتی، مؤلفه های نگرش مثبت به خرید محصولات ارگانیک هستند (۲۱). نتایج پژوهش پواتانا و همکاران در مورد تأثیرگذاری یادگیری مشارکتی بر رشد مهارت های اجتماعی و عملکرد تحصیلی درس ریاضیات، گویای تأثیر مثبت یادگیری مشارکتی در هر دو حیطة موردنظر بود (۲۲). بسیاری از والدین و دانش آموزان از اهمیت تغذیه در این دوران آگاهی دارند اما اطلاعات کافی در باره نحوه تغذیه صحیح ندارند. در این مقاله به بررسی اهمیت تغذیه سالم برای دانش آموزان و راهکارهایی برای تأمین تغذیه صحیح پرداخته ایم. صبحانه وعده ای ضروری و مهم برای حفظ سلامت بدن صبحانه مهم ترین وعده غذایی روز است، اما بسیاری از کودکان و نوجوانان به طور منظم صبحانه نمی خورند. خوردن یک صبحانه مغذی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا تغذیه بهتر و حتی عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشد. در یک صبحانه مقوی، توصیه می شود از انواع نان بهویژه نان های تیره و سبوس دار در کنار مواد غذایی حاوی پروتئین مانند پنیر و تخم مرغ استفاده شود. همراه کردن این اقلام غذایی با شیر و مغز دانه هایی مثل گردو به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن دانش آموزان کمک خواهد کرد. مطالعات نشان می دهد که خوردن یک صبحانه مغذی باعث بهبود عملکرد مغز بهویژه حافظه و یادگیری می شود. صبحانه خوردن گرسنگی را در طول ساعات مدرسه کاهش می دهد که خود می تواند باعث کاهش حواس پرتی شده و عملکرد



mph.sdcongress.ir

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

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



تحصیلی، خلق و خو و رفتار دانش آموز را بهتر کند. کودکان و نوجوانانی که صبحانه می خورند عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به بقیه دارند. همچنین خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها شده و میل به خوردن شیرینی ها و مواد غذایی با ارزش تغذیه ای پایین را کاهش می دهد. نخوردن صبحانه با تمایل به خوردن مقدار غذای بیش از نیاز بدن در وعده های بعدی همراه است که خود باعث اضافه وزن و چاقی در فرد خواهد شد. میزان پرخاشگری و افسردگی و کمبود مواد مغذی در بین دانش آموزانی که صبحانه میخورند نسبت به افرادی که صبحانه نمی خورند به مراتب کمتر است. پژوهش های آماری نشان می دهد که حدود ۴۰ درصد بچه های سنین مدرسه، بدون صبحانه روزشان را آغاز می کنند. این در حالی است که به دلیل اهمیت این وعده غذایی در برخی از کشورهای خارجی در مدارس برای بچه ها برنامه صبحانه گذاشته شده است. تحقیقات دانشمندان دانشگاه مینه سوتا نشان می دهد بچه هایی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند، نمرات دیکته و ریاضی بهتری می گیرند، در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و با دیگران بهتر رفتار می کنند. به علاوه خوردن یک صبحانه سالم باعث می شود نیازهای تغذیه ای کودک در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آنها راحت تر باشد و سطح کلسترول خون آنها کاهش یابد. هم چنین کودکانی که قبل از مدرسه رفتن صبحانه می خورند، کمتر از کلاس ها غیبت می کنند، کمتر دچار دل درد و ناراحتی های دیگر می شوند و در طول روز برنامه غذایی بهتری را ادامه می دهند که باعث می شود سطح مواد معدنی و ویتامین ها مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین C، A، B12 و ریوفلاوین در بدن آنها از بچه های صبحانه نخور بیشتر باشد. از طرف مقابل، ثابت شده که بچه هایی که صبحانه نمی خورند، به احتمال بیشتری در طول روز به خوردن غذاهای پرچرب که از لحاظ تغذیه ای ارزش ندارند، روی می آورند و همین مسئله باعث بیمار شدن و ایجاد مشکلات آینده برای آنها می شود. البته اگر برخوردن صبحانه تاکید داریم منظورمان صبحانه سالم است. چرا که بعضی از بچه ها عادت دارند روزشان را با خوردن بیسکویت و شکلات و این جور چیزها شروع کنند که اصلا صبحانه سالمی به حساب نمی آید.

نقش تغذیه در رشد و یادگیری

امروزه دیگر کسی تردیدی نسبت به نقش تغذیه در سلامت و یادگیری ندارد. وقتی از رشد و نمو صحبت می شود، می بینید که غذا در این زمینه نقش مهمی را به عهده دارد. غذا نقش مصالح ساختمانی را برای رشد و نمو ایفاء می کند. غذا در تأمین انرژی، مورد نیاز است. همچنین گرم بودن بدن به معنای سوختن مداوم مواد غذایی در بدن است. فعالیت قلب، دستگاه تنفس، اندیشه، تفکر و ... به نحوی با تغذیه و مواد غذایی ارتباط مستقیم دارند. به همین جهت هنگامی که کودک به سن مدرسه می رسد و وارد مدرسه می شود، هم به سلامت او باید توجه کرد و هم باید برای رشد بعدی و آماده سازی او نسبت به کمبودهای گذشته، اندیشه کرد. بنابراین باید به تغذیه دانش آموزان با دقت خاص توجه شود. متأسفانه در اغلب کشورهای در حال توسعه تعداد زیادی از کودکان سنین مدرسه از نظر آموزش و تغذیه در معرض خطر هستند. بر اساس چند مطالعه تحقیقی، ارتباط میان شاخص های تغذیه ای و شاخص های مدرسه ای مثل سطح نمرات، سن ورود به مدرسه، حضور ذهن، پیشرفت تحصیلی، IQ و مهارت های عملی و فکری شامل تمرکز در کلاس درس مشخص شده است. بر اساس نتایج حاصل از این تحقیقات در شرایط کنترل شده ای از نظر کیفیت مدرسه و توانائی معلم، قدرت فکری و کار عملی دانش آموزانی که دارای وضعیت تغذیه ای خوبی بودند، به طور چشم گیری بالاتر از دانش آموزان با وضعیت تغذیه ای پائین بود و ارتباط مهم و مثبتی بین وضعیت تغذیه ای، توانائی ذهنی و پیشرفت تحصیلی وجود داشته است.

علیرغم تأکید کافی بر لزوم صبحانه دانش آموزان، متأسفانه بهای کافی به این امر داده نشده و بسیاری از دانش آموزان بدون صرف صبحانه به مدرسه می روند. گاهی اوقات ممکن است خانواده پولی هم به او بدهد، آن وقت این دانش آموز به جای خرید مواد غذایی پرارزش، مواد غذایی مانند چیپس، پفک و شکلات خریداری می کند.

دانش آموزی که صبحانه نخورده است، کسل بوده و قند خون او پائین می آید. به دنبال آن، انرژی فرد برای یادگیری کم شده و قدرت حل مسائل ریاضی کاهش می یابد. ضمناً در اواخر ساعات مدرسه، حوصله نشستن در کلاس و گوش دادن به درس ها را ندارد. لذا باید



mph.sdcongress.ir

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

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



دانش‌آموزان را به خوردن صبحانه تشویق نمود. فرقی نمی‌کند که دانش‌آموز برای صبحانه چه چیزی بخورد، نان، پنیر، چای و ... با دادن آگاهی و آموزش، سرمایه‌گذاری بلندمدتی انجام می‌گیرد که اثرات مثبت آن در نسل‌های بعدی خودنمایی می‌کند، ضمناً برای بهبود تغذیه در زمانی که قیمت مواد غذایی روزبه‌روز تغییر می‌کند، نیاز به آگاهی وجود دارد. این آگاهی‌ها در کتاب‌های مختلف منعکس گردیده است. به‌عنوان مثال از جایگزین‌ها نام برده شده است. به این معنا که اگر نمی‌توانید به کودک خود جگر گوسفند بدهید، می‌توانید از برگ چغندر استفاده کنید. اگر به گوشت دسترسی ندارید، غلات و حبوبات را به‌صورت توأم مصرف کنید. در خاتمه مجدداً بر ضرورت تغذیه مناسب و کافی و صبحانه دانش‌آموزان تأکید می‌کنیم.

اختلالات خوردن در کودکان

- از میان اختلالات نام برده در غذا خوردن، اختلالات هرزه خواری، نشخوار و اجتناب مربوط به کودکان هستند.
 - اختلال هرزه خواری: در این نوع اختلال کودک میل به خوردن مواد غیر خوراکی دارد.
 - اختلال نشخوار: در این نوع اختلال غذای هضم شده در معده دوباره به دهان باز گردانده شده، جویده شده و یا بیرون ریخته می‌شود.
 - اختلال اجتناب: در این اختلال خوردن مواد غذایی از جانب کودک محدود می‌شود.
- این سه اختلال معمولاً در کودکان زیر ۶ سال اتفاق می‌افتد. علت ایجاد هر کدام از این اختلالات ممکن است ریشه در اختلالات روانی مربوط به کودکان داشته باشد. برخی از این اختلالات نیز به دلیل بیماری‌هایی نظیر ناتوانی ذهنی ایجاد می‌شود.

اختلالات خوردن چه عوارضی ایجاد می‌کند؟

- توقف در رشد، شایع‌ترین عوارض اختلالات خوردن در کودکان است. تاخیر در روند رشد در برخی از نوجوانان ممکن است غیر قابل برگشت باشد. اختلالات مربوط به رشد در کودکان ممکن است در کودکان موجب ایجاد بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان شود. همچنین برخی از اختلالات رفتاری در بزرگسالی و ایجاد انزوا می‌تواند از تأثیرات این اختلال در دوران کودکی و نوجوانی باشد. نقش خانواده و مدرسه در بهبود این اختلالات بسیار موثر است. چرا که نوجوانان بیشتر در این دو محیط فعالیت دارند. طول درمان کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات پرخوری ممکن است زیاد باشد.
- اضافه وزن نیز یکی از عوارض اختلالات خوردن در کودکان است. چاقی در کودکان احتمال ابتلا به سایر بیماری‌ها نظیر آسم و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

علل های شایع خوردن در کودکان چیست؟

- علل های پرخوری در کودکان در بسیاری از مواقع تاثیر روانشناختی دارد. استرس و اضطراب یکی از شایع ترین دلایل شناخته شده پرخوری در کودکان است. همینطور استرس یکی از اختلالات رایج روانشناختی کودکان در دوران مدرسه است. در صورت وجود نشانه های این اختلال برای جلوگیری از عواقب بعدی باید سریعاً اقدام شود.

برخی از کودکان دارای اختلالات بلع هستند

- اختلالات بلع در همه کودکانی که مبتلا به آن هستند یکسان نیست. به عنوان مثال ممکن است هر کدام از علائم زیر در کودک وجود داشته باشد:
- کودک در جویدن غذاهای سفت مشکل دارد



mph.sdcongress.ir

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

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



- کودک در خوردن غذاهای آبکی مشکل دارد
- کودک در جویدن غذا با مشکل مواجه است

هر کدام از نشانه های بالا ممکن است به دلیل وجود اختلال بلع در کودکان باشد. علت ایجاد این مشکل می تواند وجود برخی بیماری ها و یا ضعیف بودن ماهیچه های درگیر در عمل بلع کودک باشد. برای درمان این مشکل، تمرینات و ورزش هایی وجود دارد که به مرور زمان این اختلال را در کودک از بین ببرد.

اختلالات خوردن در برخی از کودکان به دلیل وجود بیماری های مادرزادی است

- برخی از مشکلات تغذیه ای کودک مادرزادی است. یعنی به دلیل وجود اختلالات دیگر نظیر ناتوانی های ذهنی ایجاد می شود. این نوع اختلالات در کودکان قابل درمان نیست. چراکه به دلیل وجود آسیب و یا نارسایی در بخشی از مغز ایجاد می شود. اما می توان با استفاده بهینه از سایر بخش های سالم مغز با تمرین و تکرار، به اصلاح رفتار کودک در این زمینه پرداخت. کاردرمانی نیز از این طریق به تقویت استعداد های کودک می پردازد.

شناخت انواع اختلالات کودکان در مدرسه

- اختلالات خوردن در کودکان می تواند ناشی از وجود اختلالات دیگر باشد. استرس و اضطراب، اختلالات پردازش حسی از جمله اختلالات شایع کودکان در مدرسه است. وجود این اختلالات نشان از اهمیت حضور کاردرمانگر ها در مدارس دارد. برخی از نتایج مشارکت کاردرمانی در حوزه مدارس شامل موارد زیر می شود.
- افزایش مشارکت دانش آموزان برای شرکت در دوره های آموزشی مدارس
- کاهش برخی از فعالیت های ناشی از هیجانات منفی و ریشه یابی آن
- افزایش یادگیری دانش آموزان با برطرف کردن موانع
- شناخت استعداد ها با تمرینات مختلف
- آماده سازی دانش آموز برای محیط های اجتماعی بزرگ تر
- بهبود سلامت ذهنی و جسمی
- شناخت موانعی که موجب افت تحصیلی و مشارکت دانش آموز است

برخی از اختلالات خوردن در کودکان می تواند مربوط به سنین زیر ۶ سال و برخی از آن ها در بالای سن ۷ سال (دوران مدرسه) ممکن است کودک را درگیر کند. اختلالات خوردن ممکن است ناشی از سایر اختلالات نظیر استرس باشد. بنابراین شناخت و درمان آن کودک را از عواقب جبران ناپذیر بعدی در امان نگه می دارد. این موضوع به اهمیت حضور کاردرمانی در مدارس اشاره می کند. مراجعه به بهترین مرکز کاردرمانی در بسیاری از موارد موجب بهبود و کنترل اختلال در کودکان می شود. کاردرمانی تنها مختص به کودکانی که دارای معلولیت ذهنی هستند، نمی باشد. بلکه اهمیت وجود آن به گونه ای است که موجب پیشرفت بسیاری از کودکان و نوجوانان می شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان میدهد که تعداد مداخلات انجام شده، با توجه به گستره ی علم تغذیه اندک است. مداخلات هدفمند در رابطه با ارتقاء مصرف میوه و سبزیجات و لبنیات و کاهش مصرف چربیها، تنقلات، چیپس و سایر میان وعدههای کم ارزش، نمک، نوشابه و سایر



mph.sdcongress.ir

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

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



نوشیدنی های گازدار و غیره در دانش آموزان امری لازم و ضروری به نظر میرسد. در رابطه با مطالعه ی روشهای مختلف آموزش تغذیه توصیه می شود پژوهشگران در مطالعات آتی به مطالعه ی عوامل موثر در کاربرد رسانه ها و مواد کمک آموزشی در یادگیری بهتر و موثرتر در حیطه ی تغذیه ی دانش آموزان بپردازند. با توجه به اینکه بیش از نیمی از مطالعات مورد بررسی رفتار تغذیه ای خاصی را مدنظر نداشته اند، توصیه میشود برای تاثیرگذاری بیشتر آموزشها، پژوهشگران در مداخلات آینده، رفتار تغذیه ای ویژه ای را در برنامه خود مورد مطالعه قرار دهند. همچنین با وجود اینکه معلم یکی از مستعدترین و کارآمدترین نیروی انسانی است که میتواند در فعالیتهای بهداشتی مدرسه، توانمندسازی دانش آموزان و ارائه آموزش بهداشت به دانش آموزان نقش عمده ای ایفا نماید، اما مطالعه حاضر نشان می دهد که پژوهشها کمتر به نقش معلم، جهت آموزش تغذیه به دانش آموزان اهمیت میدهند. افزایش آگاهی معلمان نسبت به مسائل تغذیه ای و جلب توجه بیشتر آنان به الگو بودن در مسائل تغذیه ای دانش آموزان باید در دستور کار نظام بهداشتی قرار گیرد.

منابع

- 1-Khosravi S, Tohidfar, M. Reduction of applied pesticides and cancer with the cultivation of transgenic crops, Genetic Engineering and Biosafety Journal, 2015; 4(1): 1-10. [In Persian]
- 2-Alhosseini Almodarresi S, Bagheri Gara Bolagh H, Dehghani Ghahnavyeh A, Gholami M, Radfar, S. The Effec of Consumers' Perceptions on the Attitude Towards Organic Foods in the Yazd. JOMC, 2018; 16(1): 195-217.
- 3-Mohammadian M, Bakhshandeh G. Exploring the Effective Factors on Consumers' Attitude and Green Purchase Intention. JMSSD, 2015; 23(75): 39-68. [In Persian]
- 4-Sobhani S, Jamshidi O, Norouzi A. Students' Intention towards Organic Foods Purchase: Application of the Extended Theory of Planned Behavior. Environmental Education and Sustainable Development. 2018;7(1): 49-62.
- 5-Nederlu S, Shams A, Yaghubi J. Analysis of Barriers to Production and Consumption of Organic Crops Using Content Analysis Method, First National Conference on Sustainable Development Strategies, Tehran, Ministry of Interior. 2012. [In Persian]
- 6-Khodayari-Zarnaq R, Sadegh Tabrizi J, Jalilian H, KhezmeH H, Jafari H, Sajadi M K. Assessment of Schools Health Activities and Programs in the Field of Healthy Diet and Nutrition in Tabriz City in 2017. Manage Strat Health Syst. 2017; 2 (3):181-192. [In Persian]
- 7-Benn J, Carlsson M. Learning through school meals?. Appetite. 2014; 78: 23-31.
- 8-Meyer N, Reguant-Closa A. Eat as If You Could Save the Planet and Win!" Sustainability Integration into Nutrition for Exercise and Sport, Nutrients, 2017; 9(4):412-421.
- 9-Navabakhsh M, Mosanna A. An Introductory Evaluation of Nutritional Changes in the Present Societies, Food Technology and Nutrition, 2012; 6(1)(33), 33-48. [In Persian]
- 10.52547/j.health.12.4.488] [Downloaded from healthjournal.arums.ac.ir on 2022-09-24] Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? sia Pac J Clin Nutr, 2002; 11(3): 79-85.
- 11-Seyf AA. Modern Cultivating Psychology. 40th Edition, Tehran: Didar Publications. 2016. [In Persian]
- 12-Kerāmati MR, Heydari Rafa't A, Enāyati Novinfar A, Hedāyati, A. The impact of cooperative learning on students' science academic achievement, and test anxiety. Educational Innovations, 2012; 11(4): 83-98. [In Persian]



mph.sdcongress.ir

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

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



- 13-Seyf AA. Modern Educational Psychology (Learning and Teaching Psychology), Tehran: Doran Publications. Seventeenth edition. 2019. [In Persian]
- 14-Soleimani A, Nohegar, A. The Effectiveness of the STAD Training Method in Learning the Environmental Issues in Elementary Education. Environmental Education and Sustainable Development, 2018; 7(1): 63-70. [In Persian]
- 15-Mirmohammad Tabar SA, Khorasani MM, Noghani M, Silaniyan T. The Effect of Social learning on Environmental Destructive Behaviors in Farmers with Emphasis on the Role of Extension Training. JAEER, 2018; 10(4): 69-78. [In Persian]
- 16-Saeedy Golluche F, Jalili Z, Tavakoli R, ghanbari S. The Study of Relationship Between Health Literacy and Nutritional Practice in High School Adolescents in Tehran. Iran J Health Educ Health Promot. 2017; 5 (3):224-230. [In Persian]
- 17-Khakpour S, Tavafian S, Niknami S, Mohammadi S. Effect of Combined Education on Promoting Nutritional Behaviors of Female Students. J Educ Community Health. 2016; 3 (2):41-46.
- 18- lavaei, R. A Model of Limiting Factors of Organic Crops Consumption According to Agricultural Experts in Karaj County: A Grounded Theory. Iranian Journal of Agricultural Economics and Development Research, 2016; 47(3): 647-656.
- 19- Alizadeh S H, Keshavarz M, Jafari A, Ramezani H, Sayadi A. Effects of nutritional education on knowledge and behaviors of Primary Students in Torbat-e- Heydariyeh. jms. 2013; 1 (1):44-51. [In Persian]
- 20- Badri Gargari, R, Rezaei, A, Jeddi, J. Comparison of teaching methods based on active thinking (the Partnership method) and traditional teaching methods on the boy student's learning level of social studies. JINEV, 2012; 4(16): 107-120. [In Persian]
- 21- Irianto, H. Consumers Attitude and Intension towards organic Food Purchase: An Extension of Theory of Planned Behavior in Gender Perspective. IJMESS, 2015: 4(1): 17-31.
- 22-Pawattana, A, Prasarnpanich, S, Attanawong, R. Enhancing Primary School Students Social Skills using Cooperative Learning in Mathematics, Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014; 112: 656-661.
- 23-Soori, H, Rezaeian, M, Rahmani K. An Introduction to the Field Trials Methodology. JRUMS. 2019; 18 (7):703-720. [In Persian]
- 24-Ranjbar- Shams H, Omidi Najafabadi M. Affecting Factors on Consumption' Attitudes of Organic Agricultural Products in Tehran. Agricultural Extension and Education Research, 2014; 7(26): 51-62