

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان  
(دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

عنوان اقدام پژوهی :

**چگونه توانستم همکاران دبیرستان را نسبت به صرف**

**صبحانه در مدرسه علاقه مند سازم ؟**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

### فهرست مطالب

۳	چکیده.....
۴	کلیدواژه : .....
۴	مقدمه.....
۵	بیان مسأله .....
۷	توصیف وضعیت موجود.....
۸	گردآوری اطلاعات و شواهد ۱.....
۹	تعریف صبحانه :.....
۹	اهمیت صرف صبحانه :.....
۱۱	اهمیت صبحانه از دیدگاه علمی:.....
۱۱	الگوهای تغذیه.....
۱۴	فواید مصرف صبحانه توسط معلمان و کادر اجرایی و آموزشی آموزشگاه.....
۱۵	تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها.....
۱۶	انتخاب راه حل موقتی.....
۱۷	اعتبار بخشی به راه حل ها.....
۱۷	شیوه های اجرا.....
۱۸	توصیف وضع مطلوب یا (شواهد ۲).....
۱۸	الف) شاخص های کیفی در موفقیت طرح.....
۱۹	ب _ شاخص های کمی در موفقیت طرح.....
۲۰	ارزیابی از راه حل های اجرا شده.....

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

نتیجه گیری ..... ۲۰

پیشنهادات کاربردی ..... ۲۰

منابع و مآخذ ..... ۲۲

### چکیده

همانگونه که واقفیم اهمیت خوردن صبحانه برای افزایش تمرکز و کارایی بخصوص در نظام آموزشی بر کسی پوشیده نیست. پژوهش‌های آماری نشان می‌دهد که درصد قابل توجهی از معلمان بدون صبحانه روزشان را آغاز می‌کنند. این در حالی است که به دلیل اهمیت این وعده غذایی در برخی از کشورهای خارجی در مدارس برنامه صبحانه گذاشته شده است. در نظام آموزشی و در مدارس یکی از عوامل بالا بردن سطح کارایی و تمرکز بیشتر معلمین و کادر آموزشی خوردن صبحانه و تغذیه سالم است.

مسئله اساسی که بنده را به انجام این اقدام پژوهی وا داشت. عدم علاقه و توجه همکاران این آموزشگاه به خوردن صبحانه بود که این مسئله باعث عدم تمرکز و پایین آمدن کارایی آنها در بحث تدریس و فعالیت های اجرایی شده بود. بنا بر این بنده تصمیم گرفتم با استفاده از روش ها و راهکار های جذاب آنها را به خوردن صبحانه ترغیب نمایم. پس از اقدامات صورت گرفته همکاران مورد بررسی به استفاده از تغذیه سالم بیش از پیش علاقمند شدند. عادت به استفاده از صبحانه سالم در بین همکاران بیشتر شد. مشارکت تغذیه ای در میان همکاران و دیگر دست اندرکاران مدرسه افزایش یافت. با رویکرد همکاران به استفاده از صبحانه سالم اطلاعات تغذیه ای آنها نیز افزایش پیدا کرد. اکثر همکاران کلاس به خودباوری در مورد تغذیه و صبحانه رسیدند. با استفاده ی صحیح از تغذیه سطح کمی و کیفی آموزشی افزایش پیدا کرد. میل به نوشیدن شیر به طور چشمگیری در میان همکاران افزایش یافت.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید . [www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)**

از آنجا که این اقدام پژوهی با جامعه آماری همکاران و دبیران صورت پذیرفته است، می توان آن را به دانش آموزان نیز بسط داد و از مزایای علاقه مند نمودن هر چه بیشتر دانش آموزان به صرف صبحانه در سیستم آموزشی بهره برد.

**کلیدواژه :** صبحانه-تغذیه سالم-دانش آموزان، دبیران

#### مقدمه

صبحانه و تغذیه مناسب انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند و از نیازهای ضروری معلمان و دانش آموزان است و در صورت تامین نشدن این نیازها تاثیر نامطلوبی در آن ها به جای می گذارد؛ آثاری که گاهی به شکل اختلالات رفتاری مانند عصبانیت، پرخاشگری، خواب آلودگی، بی حوصلگی و نداشتن تمرکز حواس خود را نشان می دهد.

کارشناسان تغذیه معتقدند معلمان که تغذیه بهتری دارند، صبحانه می خورند و میان وعده های مناسب و مغذی مصرف می کنند، نسبت به دیگر همکارانشان از عملکرد تحصیلی و آموزشی بهتری برخوردارند و در مقایسه با سایر معلمان قدرت تمرکز بیشتری بر روی تدریس خود و همچنین بر روی عملکرد دانش آموزان دارند.

« تامین انرژی بدن معلمان، دبیران و سایر پرسنل مدارس و آموزشگاه ها در خلال ساعات آموزشی و قبل از آن از اهمیت زیادی برخوردار است و بر میزان کارایی آن ها در امر تدریس و سایر امور آموزشی تاثیر به سزایی دارد. موفقیت تحصیلی دانش آموزان علاوه بر تلاش و پشتکار خودشان به قابلیت انتقال دانش و صبر و حوصله و تمرکز دبیران و معلمان هم بستگی زیادی دارد چون تامین نشدن مواد غذایی در میزان

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

هوشیاری و دقت معلمان و صبر و حوصله آنان تاثیر منفی دارد. معلماتی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می کنند، بیش از آنهایی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می کنند، در انتقال دانش و تمرکز حواس خود موفق هستند. نحوه تغذیه و استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی و میان وعده ها در این گروه باید طوری باشد که نیازهای روزانه آن ها را تامین کند، در غیر این صورت رابطه مستقیمی با پایین آمدن تمرکز حواس و کاهش روند آموزش آن ها دارد. معلمان و دبیرانی که انرژی کافی دریافت نکرده باشد، دچار اختلالات رفتاری از جمله خواب آلودگی می شود و سطح تمرکز و کارایی آنان کاهش می یابد. برای صبحانه معلمان و دبیران باید از مواد غذایی مناسب و مجاز استفاده و بر ۳ اصل تنوع، تعادل و کیفیت مواد غذایی توجه کرد. نظارت بر تغذیه معلمان و کادر آموزشی مدارس بسیار حایز اهمیت است.

### **بیان مسأله**

اینجانب ..... مدت ۸ سال است که در آموزش و پرورش مشغول خدمت هستم. و ۴ سال است که به عنوان ..... در دبیرستان دخترانه استعداد های درخشان که دانش آموزانش از لحاظ درسی و انضباطی در وضعیت مطلوبی قرار دارند مشغول به خدمت شدم. با مشاهده اینکه دبیران و سایر همکاران این آموزشگاه صبحانه و تغذیه ی درست و منظمی نداشتند و بعضی از آنها بدون خوردن صبحانه در مدرسه حاضر می شدند تصمیم به انجام اقدام پژوهی در زمینه فوق گرفتم. دلیل انجام پژوهش و ترغیب من به این کار عواملی چون خشک شدن نان در آموزشگاه و عدم خوردن صبحانه و سرد شدن چای، جمع شدن حشرات و... بود که این عوامل مرا به انجام این پژوهش عملی ترغیب نمودند. برای انجام این پژوهش دست به اقدامات زیر زدم:

علت این مشکل را جویا شدم.

نسبت به خصوصیات اخلاقی همکاران در مورد استفاده از تغذیه ی صحیح آشنایی پیدا کردم.

با یک پرسش اطلاعات زیادی از همکاران بدست آوردم.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

الف) چه تعداد از همکاران صبحانه و تغذیه‌ی درست دارند؟

ب) چه تعدادی از همکاران علاقه‌ای به تغذیه‌ی صحیح و سالم نداشتند؟

لذا ابتدا به مطالعه‌ی کتابهایی در مورد تغذیه در قرآن پرداختم. خداوند از نظر تکوینی و خلقتی در کنار حس گرسنگی احساس سیری را نیز در سازمان وجودی انسان قرار داده و با مشارکت حواس بینایی و چشایی به درک کیفیت غذا مجهز کرده است ولی چون او با داشتن موهبت اختیار می‌تواند عملکردهای طبیعی حواسش را به ناهنجاری نیز سوق دهد. لذا از طریق رهنمودهای تشریحی هم وی در این زمینه به اعتدال و اجتناب، از افراط و توجه به نخوهی انتخاب و گزینش حلالها و پاکیزه‌ها هشدار داده است تا مراقب کم و کیف مقدار و نوع غذایی مصرفی‌اش باشد و عوارض حاصله از انتخاب نامناسب و یا خارج از اعتدال را پیش‌گیری کند که این رهنمودها بعنوان «مسائل بهداشتی تغذیه» در قرآن قابل بررسی و توجه خواهد بود در آیه‌ی ۲۲ سوره‌ی بقره می‌بینیم با توجه به اینکه تمام مواد و عناصر خلقت آدمی و منشأ رشد همه‌ی محصولات غذایی از زمین است خداوند آن را مقدم بر دیگر نعمت‌های لازم برای بشر منظور و بیان داشته است سپس به دومین عامل حیات بخش وی یعنی آسمان و هوا که در هر «دم» به آن نیازمندی دارد اشاره فرموده و پس از آن به آب که مایه و اساس حیات سلولی و عامل اصلی حفظ شرایط محیط داخلی بدن یا «هموستاز» است می‌پردازد و در پی آن ایجاد انواع محصولات نباتی و میوه‌ها را به عنوان بخشی از نعمت‌هایش برای انسان یادآوری می‌کند. آیات ۶۵ تا ۷۳ سوره نحل نیز از جمله آیاتی است که خداوند کریم نسبت به مسائل تغذیه و رزق انسان در آنها اشاراتی فرموده است، به این ترتیب در آیه و آن **كُمُ الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نَسُقِيكُم مِّمَّا فِي بَطُونِهِ مِّنْ بَيْنِ فُرْتٍ وَ دَمٍ لِّبَنَّا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّرْبِ** سرسبز و زنده شدن زمین پس از خواب و مرگ زمستانی‌اش مطلب را آغاز می‌نماید و در واقع آب را با داشتن نقش اول به عنوان مهم‌ترین عامل حیات بخش و نخستین نیاز غذایی زمین و انسان معرفی می‌فرماید. در آیه‌ی ۶۶ مسأله‌ی شیر به عنوان ماده‌ی غذایی سازنده و گوارا با نوشندگان و علاقمندانش مشخص شده است و چون شیر اولین ماده‌ی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

غذایی تمام پستانداران از جمله انسان است به علت ارزش غذایی جامع و بنیادی آن در تأمین سلامت و رشد و نمو ابنای بشر از نخستین ساعات پس از ولادت آن را در مقام دوم قرار داده است و بیان «خالصاً سائقا للشاربین» را نیز در ارتباط با رشد استخوانی و حالت رضایت‌مندی شیرخواری می‌توان از جلوه‌های دیگر آن دانست.

بطور کلی در این مجموعه آیات می‌بینیم که خداوند از دو نعمت مایع و جامد (آب و زمین) دو محصول نباتی (خرما و انگور) و از دو فرآورده‌ی حیوانی (شیر و عسل) و نعم دیگر انسان را متذکر ساخته و در پایان هر آیه وی را به تفکر و تعقل دعوت فرموده است یا بعبارت دیگر خداوند تمام زندگی انسان را با نیازهای ضروری آن از نظر مادی، معنوی و رفتاری بصورت فردی و اجتماعی برایش مطرح کرده با تذکر هر نکته، مطلب را با جمله «لایه لقوم یسمعون» «لایه لقوم یعقلون»، «لایه لقوم یتفكرون» پایان داده و به طرق مختلف اذهان و عقول مردم را به این نکات هدایت‌کننده متوجه کرده است.

### **توصیف وضعیت موجود**

بارها و بارها متوجه این مشکلات شده ام: خشک شدن نان، سرد شدن چای، جمع شدن حشرات، عدم علاقه همکاران به خوردن صبحانه و....

مشکل را با مدیر آموزشگاه و سایر همکاران مطرح کردم نظرات آنان را هم جویا شدم آنها نیز از این موضوع گلایه داشتند و ابراز داشتند نخوردن صبحانه مشاهده شده و به گونه های مختلف سبب شده که تمرکز همکاران در آموزشگاه به هم بریزد و کارایی لازم را نداشته باشند.

با نتیجه گیری از مشورت با پرسنل معاونین و همکاران متوجه شدم که این مشکل تقریباً همه کادر آموزشگاه است. از آنجایی که نخوردن صبحانه موجب سوء تغذیه و کاهش کارایی دبیران و سایر عوامل می‌شود و دبیرانی که صبحانه نمی‌خورند به دلیل کاهش دریافت مواد غذایی و کاهش انرژی بدن، زودتر

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

خسته می شوند و تمرکز و قوه خلاقیت آنها در کلاس درس، کاهش می یابد. بر آن شدم تا این مشکل را حل کنم.

در همین راستا با خود همکاران نیز مشورت کردم و سوالاتی از آنان پرسیدم :

- ۱- چرا عده ی زیادی از عوامل آموزشگاه از خوردن صبحانه امتناع می کنند؟
  - ۲- چرا برخی از همکاران با وجود آگاهی از تاثیر صبحانه بر یاددهی و تمرکز و کارایی باز هم صبحانه نخورده به مدرسه می آیند؟ و یا بدون خوردن صبحانه کار خود را شروع می کنند.
- پاسخ های همکاران با اینکه اغلب آنها واقعیت داشت اما دلایلی منطقی برای نخوردن صبحانه نبود.

### **گردآوری اطلاعات و شواهد ۱**

قبل از هر چیز پرسش نامه ای تهیه کردم و به همکاران دادم و از آنها خواستم تا پاسخ درست به سوالات بدهند و تاکید کردم که پاسخ درست آنها تاثیر مهمی در نتیجه گیری و روند تحقیق ام دارد.

هدف از این پرسش نامه آشنایی بیشتر با طرز بینش همکاران و دانستن نظرات آنان در این رابطه بود . همکاران عواملی چون دیر بیدار شدن ، بی اشتهايي سر صبح ، بی علائقي به مواد غذايي که معمولا در وعده ی صبحانه مصرف می شود و... را دليل نخوردن صبحانه می دانستند. البته ناگفته نماند در مصاحبه ای با مدیریت آموزشگاه علاوه بر موارد فوق دلایلی چون بی تفاوتی بعضی از همکاران به وعده ی غذایی صبحانه نیز ذکر شد که از اهمیت بالایی برخوردار است.

بعد از تهیه ی پرسش نامه و اجرای مصاحبه جهت بررسی وضعیت موجود جلسه ای بامعاونین و همکاران ترتیب دادم و در مورد سوالات زیر با آنان صحبت کردم:

همکاران آموزشگاه پاسخها و راهکارهایی تقریبا مشابه ارائه کردند که به اختصار بیان می کنیم :



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

آنان یکی از دلایل مهم هدر رفتن وقت آموزشی را نخوردن صبحانه می دانستند و با بیان دلایلی مشابه راهکارهایی از جمله برگزاری جلسه ای با دبیران و توجیه آنان در رابطه با اهمیت صبحانه و راههای تشویق آنها به خوردن صبحانه و تنوع دادن به وعده ی غذایی صبحانه ارائه نمودند .

بعد با مطالعاتی که در این زمینه داشتم از نظرات محققان و دانشمندان نیز آگاه شدم.

### **تعریف صبحانه :**

وعده غذایی سبکی است که معمولا همانطور که از نامش پیداست صبح هنگام و پس از بیدار شدن از خواب آن رامی خورند. در نقاط مختلف دنیا از مواد غذایی متفاوتی برای صبحانه استفاده می کنند . نان در همه جای دنیا جزء لاینفک صبحانه می باشد معمولا انواع نان به همراه پنیر ، تخم مرغ ، کره ومربا – حبوبات ، کیک ، کلوچه ، انواع گوشت ، انواع میوه وآب میوه به عنوان صبحانه مصرف می شود .

بسیاری از متخصصین تغذیه ، صبحانه را وعده بسیار بااهمیتی می دانند که درآغاز روز ، انرژی ومواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می کند تحقیقات نشان می دهد که غذایی که صبح هنگام خورده شود نسبت به غذایی که عصر یا شب مصرف شود خیلی کمتر سبب چاقی می شود .

### **اهمیت صرف صبحانه :**

پژوهش های آماری نشان می دهد که درصد قابل توجهی از معلمان 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 برنامه صبحانه گذاشته شده است.

به علاوه خوردن یک صبحانه سالم باعث می شود نیازهای تغذیه ای افراد در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آنها راحت تر باشد و سطح کلسترول خون آنها کاهش یابد. هم چنین معلمانی که قبل از مدرسه رفتن صبحانه می خورند، کمتر دچار دل درد و ناراحتی های دیگر می شوند و در طول روز برنامه غذایی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

بهتری را ادامه می دهند که باعث می شود سطح مواد معدنی و ویتامین ها مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین C،A،B<sub>۱۲</sub> و ریبولوین در بدن آنها از افراد صبحانه نخور بیشتر باشد.

مهم ترین وعده ی غذایی صبحانه است و تغذیه روی تمرکز و اخلاقیات بسیار موثر است و اهمیت صبحانه برای تمام سنین چه پیر و جوان و کودک و بزرگسال بسیار بالاست مطالعات دهه اخیر نشان داده است که تغذیه در قدرت یاددهی و یاد دهی موثر است و نخوردن صبحانه می تواند اثرات متعددی بر تمرکز آنها داشته باشد . در شرایط ناشتایی کوتاه مدت طبیعی مکانیسم هموستاتیک ، گلوکز خون را در سطحی ثابت نگه می دارد . که بر عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت ناشتایی طولانی تر باشد ، نگهداری قند خود در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد دشوارتر شده و یاددهی و تمرکز حواس مختل می شود . بررسی های سالهای اخیر نشان داده است که افزایش نسبی قند خود موجب بهبود عملکرد مغز و یاددهی می شود .

یکی از دلایل افزایش یاددهی به علت بالا رفتن قند خون ، ساخته شدن استیل کولین است که به عنوان یک نوروترانسمیتر ، نقش آن در تقویت حافظه به اثبات رسیده است .

در سمپوزیومی که در سال ۱۹۹۵ درزمینه ( صبحانه ، کارایی ، سلامت ) برگزار گردید اعلام شد افرادی که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند ، کارایی کمتری دارند و قدرت تفکر ، خلاقیت و ابتکار آنها کاهش می یابد .

نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود علاوه بر عوارض فوق موجب کمبود دریافت مواد مغذی روزانه مورد نیاز فرد می شود که در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری ، ویتامین ها و املاح ایجاد می شود .

صبحانه وعده اصلی غذایی است که اگر نخوردن آن عادت شود موجب کمبود دریافت مواد مغذی روزانه مورد نیاز دانش آموز و در نتیجه باعث کمبود ویتامین ها و کالری و املاح می شود .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### **اهمیت صبحانه از دیدگاه علمی:**

بیشتر انرژی بدن ما از مواد قندی یا کربوهیدرات ها تأمین می شود و کربوهیدرات ها در کبد و ماهیچه ها ذخیره می شوند. هنگام صبح که از خواب بر می خیزیم، تقریباً ذخیره کربوهیدرات بدن تمام شده است و بدن برای تأمین انرژی خود به این مواد نیاز دارد. (به خصوص مغز که تقریباً تمام انرژی خود را از سوختن مواد قندی به دست می آورد) و در هنگام کاهش قند خون با مشکل روبه رو می شود، بدن مجبور است در هنگام کاهش ذخایر قندی خود از ذخایر چربی استفاده کند و اگر باز هم فعالیت ادامه داشته باشد، این پروتئین ها هستند که برای تولید انرژی می سوزند، که این امر باعث ضعیف شدن بدن می شود. خوردن صبحانه از طعم بد دهان و بد خلقی در طول روز هم جلوگیری می کند و سبب افزایش ۲۰ درصدی حافظه در بزرگسالی می شود.

پژوهشگران می گویند که اهمیت صبحانه حتی می تواند از آنچه تاکنون تصور می رفت، بیشتر باشد؛ زیرا معلوم شده است کسانی که صبحانه را از رژیم غذایی خود حذف می کنند در مجموع زندگی ناسالم تری دارند. برخی صبحانه را برای جلوگیری از عقب ماندن از کارهای روزمره و برخی نیز برای کاهش وزن حذف می کنند. اما پژوهشگران فنلاندی می گویند کسانی که صبحانه نمی خورند، معمولاً بیشتر سیگار می کشند و کمتر از دیگران ورزش می کنند.

به علاوه کسانی که صبحانه نمی خورند احتمالاً چاق تر هستند، که می تواند ناشی از این واقعیت باشد که آنها برای جبران کمبود انرژی در طول روز تنقلات بیشتری مصرف می کنند. همچنین احتمال آنکه سطح تحصیلات بالایی داشته باشند کمتر است و در نتیجه شغل مورد نظر را دشوارتر می یابند.

### **الگوهای تغذیه**

پژوهشگران در جریان این مطالعه از ۵۵۰۰ جوان و والدین آنها پرسیدند که آیا صبحانه می خورند؟ و اگر

پاسخ مثبت است، هرچند روز یک بار؟

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

همچنین از آنها درباره میزان تحصیلات، وزن و عادات مصرف نوشیدنی ها سؤال شد.

تحقیقات نشان داد در خانواده هایی که پدر و مادر صبحانه را حذف می کنند، فرزندان نیز معمولاً چنین می کنند. یک پژوهشگر فنلاندی که سرپرستی این تحقیقات را به عهده داشت، گفت: " فرزندان کسانی که صبحانه نمی خورند به احتمال زیاد از پدر و مادر تبعیت نمی کنند. و از طرف دیگر در اوایل و اواسط دوره بلوغ، الگوهای نامنظم غذایی ارتباط تنگاتنگی با عاداتی مانند کشیدن سیگار دارد که سلامتی را به خطر می اندازد . در این مطالعه ، کشیدن سیگار، ورزش کم، سطح پایین تحصیلات، مصرف زیاد سیگار و وزن بالا همگی به حذف صبحانه در بزرگسالان و افراد در حال بلوغ مربوط بود. یافته ها نشان داد که این ارتباط در تمام طول بزرگسالی دوام خواهد داشت."

به گفته وی افرادی که صبحانه را حذف می کنند کمتر از کسانی که صبحانه می خورند به سلامتی خود اهمیت می دهند. البته باید گفت اینکه برخی افرادی که صبحانه را حذف می کنند دارای سایر عادات نامطلوب بهداشتی نیز هستند، بدان معنی نیست که یکی به دیگری منجر می شود.

صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی روزانه است، چون سطح انرژی بدن را اول صبح تجدید می کند. مطالعه دانش آموزان نشان داده است که خوردن صبحانه میزان تمرکز در طول مدت صبح را بالا می برد. همچنین افرادی که سعی دارند وزن کم کنند، اگر صبحانه بخورند موفق تر خواهند بود، زیرا افرادی که صبحانه را حذف می کنند معمولاً قبل از ظهر تنقلات ناسالمی را می خورند.

برای بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از افت قند خون، بویژه در وعده صبح، خوردن صبحانه از اهمیت زیادی برخوردار است. از مهم ترین دلایلی که متخصصان تغذیه بر خوردن صبحانه تاکید می کنند، مطالعاتی است که نشان می دهد صبحانه موجب افزایش توانایی حل مساله، تمرکز بیشتر و داشتن تفکری خلاق در فرد می شود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

در مورد صبحانه نخستین نکته خوردن نان است. البته مصرف نان سبوس دار مانند نان سنگک در میان نان‌های سنتی و نان‌های تیره در میان نان‌های حجیم امروزی، توصیه می‌شود. این ماده غذایی جزو اصلی صبحانه است که با تامین کربوهیدرات روزانه تا حدودی انرژی مورد نیاز بدن را تامین خواهد کرد.

یکی از مهم‌ترین نوشیدنی‌های مغذی برای این وعده صبحگاهی شیر است البته مصرف نوع کم چرب آن پیشنهاد می‌شود. همچنین عسل هم بسیار مقوی است. این ماده غذایی در خانواده قندها جای می‌گیرد و بر مصرف مربا ارجحیت دارد. فراموش نکنید که هر یک قاشق مرباخوری به میزان دو حبه قند کالری داشته و نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

البته نوع کم نمک و کم چرب آن توصیه می‌شود. حتی می‌توان قبل از مصرف آن را با ماده غذایی دیگری مانند کنجد، گردو و حتی سبزیجات معطر طعم‌دار کرد. یکی از اجزای چرب صبحانه گردو است که سرشار از اسیدهای چرب امگا سه بوده و خوردنش حتی برای افرادی که کلسترول بالایی دارند نیز نجات بخش است. پس حداقل دو عدد گردو را در این وعده از یاد نبرید. در پنییر ماده‌ای به نام تیرامین وجود دارد که اگر در مغز جمع شود، باعث کندی ذهن می‌شود. البته این ماده توسط یک نوع آنزیم موجود در بدن انسان می‌تواند تجزیه شود. ولی این آنزیم تا حد مشخصی فعال است. برای فعالیت بیشتر این آنزیم باید میزان مس را در بدن زیاد کرد و این کار با خوردن گردو که حاوی مقداری مس است، انجام می‌شود. به همین دلیل در متون دینی خوردن گردو به همراه پنیر توصیه شده است.

از اجزای مملو از قند ساده برای میز صبحانه، مربا است که هر قاشق مرباخوری اش یک واحد قند محاسبه می‌شود. در مجموع بهتر است که قندهای ساده را برای این وعده انتخاب نکنید؛ چراکه به دنبال افزایش قند خون، افت آن و بروز گرسنگی حتمی خواهد بود. یکی دیگر از اجزای پرکالری صبحانه کره است که اسیدهای چرب موجود در آن از نوع اشباع هستند. از آنجا که کره می‌تواند کلسترول خون را افزایش دهد، افرادی که محدودیت مصرف چربی دارند، بهتر است از این ماده غذایی صرف نظر کنند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

یکی دیگر از اجزای پروتئینی صبحانه تخم مرغ است که آن را به صورت آب پز، عسلی، نیمرو یا حتی املت میل می کنند. لازم است یادآور شویم که نوع آب پز آن برای افرادی که محدودیت دریافت انرژی دارند، توصیه می شود. بهتر است از نوع عسلی آن صرف نظر شود؛ چراکه امکان آلودگی به میکروب سالمونلا در آن بالاست. نوع نیمروی آن به دلیل سرخ شدن در روغن برای افرادی که کمبود وزن دارند، بهتر است و املت نیز به دلیل مخلوط شدن با سبزیجات گزینه دیگری برای کم وزن ها محسوب می شود.

### **فواید مصرف صبحانه توسط معلمان و کادر اجرایی و آموزشی آموزشگاه**

۱- افزایش دقت و تمرکز در انجام امور آموزشی و اجرایی

۲- سرعت ودقت بیشتر در یاددهی مطالب درسی

۳- اشتباهات کمتر در خلال تدریس و مسائل فکری و درسی

ارائه پیشنهادات جهت ترویج فرهنگ خوردن صبحانه

۱- برای اینکه افراد اشتهای کافی برای خوردن صبحانه را داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدایی شب صرف کنند و حتی الامکان شبها در ساعت معینی بخوابند تا صبحها بتوانند زود تر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند .

افراد باید سحرخیزی ، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه را جزء برنامه لاینفک خود بیاورند.

۲- ارائه جزوات آموزشی مختصر و مفید برای تشویق معلمان به خوردن گروه های مختلف مواد غذایی

و تبدیل این عادت به نوعی ارزش اجتماعی

۳- آموزش کافی و مناسب و افزایش آگاهی آنان در باره داشتن تغذیه مناسب و فواید صبحانه .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

۴- اجرای طرحهای تحقیقاتی درباره نتایج کوتاه مدت و دراز مدت صرف صبحانه و ارائه نتایج این طرحها در کنگره ها ، برنامه های صدا و سیما و نشست های علمی در این مرحله نقش بخشهای پژوهشی آموزش و پرورش حائز اهمیت فراوان است .

۵- ترغیب نهادهای غیر دولتی مثل انجمن اولیا و مربیان برای به عهده گرفتن بخش عمده ای از برنامه های مربوط به ترویج فرهنگ صحیح تغذیه ای و در رأس آنها رویکرد مثبت به صرف صبحانه بعنوان مهمترین بخش تغذیه ای .

۶- ایجاد فضایی برای مصرف صبحانه در محیط آموزشی و تغییر و تحول در ظروف و نوع صبحانه

۷- جلوگیری از ورود حشرات به محیط مصرف صبحانه به وسیله راهکار های مختلف

### **تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها**

با اطلاعات بدست آمده از بررسی های انجام شده ، و نتایج بدست آمده از تحقیقات انجام شده در گذشته و همچنین نظر به مشاهدات انجام شده که در صفحات قبل بدان اشاره کردیم می توان تجزیه و تحلیلی از دلایل عدم مصرف صبحانه از سوی همکاران و نیز نتایجی که عدم مصرف صبحانه در پی دارد ، بدست داد .

در بررسی موانع مصرف صبحانه می توان به ۴ عامل اساسی اشاره کرد : خوردن شام سنگین در شب قبل ، دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن از خواب و کسالت صبحگاهی ، وقت نداشتن برای خوردن صبحانه قبل از رفتن به مدرسه و بی توجهی نسبت به مصرف صبحانه و همچنین عدم وجود صبحانه مورد علاقه در مدرسه ، وجود حشرات و عدم بهداشت محیط صرف صبحانه و... این عوامل می توانند از دلایل اصلی عدم مصرف صبحانه باشد .

اما در صورت عدم مصرف صبحانه از سوی معلمان و سایر همکاران علائم جسمانی شامل : دل درد ، سردرد به علت کاهش قند خون ، سرگیجه ، تهوع و استفراغ ، خستگی ، عصبانیت و خواب آلودگی ، ضعف و کاهش

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

مقاومت بدن در برابر میکروب ها و ویروس ها و همچنین علائم روحی و روانی شامل :اضطراب ، افسردگی ، عصبانیت ، عدم تمرکز به درس ، حواس پرتی در کلاس عدم توجه به محرک های محیطی ،ممکن است گریبانگیر آنها شود که این عوامل سبب می شود که یاددهی و تمرکز حواس مختل شود .

### **انتخاب راه حل موقتی**

بعد از این که از نظرات همکاران از طریق مشاهده و مصاحبه و پرسشنامه مطلع شدم برای ایجاد انگیزه به خوردن صبحانه راهکارها و روش های زیر را به کار گرفتم:

- تهیه پوستر طبقه بندی گروه های غذایی
- تهیه تراکت هایی درباره اهمیت تغذیه از طریق احادیث از معصومین
- تهیه ی انواع بروشورها در رابطه با اهمیت صبحانه
- آموزش استفاده از صبحانه سالم از طریق معرفی وبلاگ
- ایجاد پایگاه تغذیه ی سالم در دفتر آموزشگاه
- تغییر ظروف (ظرف نان،پنیر،سینی،استکانها،کارد ها،ظرف جای بیسکویت)
- افزودن خیار و گوجه به نان و پنیر
- تهیه فلاسک دوقلو
- تهیه بیسکویت در کنار صبحانه
- استفاده از نایلون محافظ برای جلوگیری از دسترسی حشرات



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### **اعتبار بخشی به راه حل ها**

برای اطمینان بیشتر در زمینه‌ی اجرای راه حل های انتخاب شده برای این که راه حل ها از اعتبار بیشتری برخوردار باشد جهت اظهار نظر به صاحب نظران تغذیه ارائه گردید؛ آنها نیز نقطه نظرات خود را در این خصوص ابراز داشتند. به طور کلی راه حل های ارائه شده تا حد نسبتاً زیادی مورد تأیید آنها قرار گرفت.

۱- ملموس و روشن بودن راه حل ها.

۲- ابتکاری بودن برخی از راه حل ها مثل ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم و یا ، تهیه‌ی بروشور تحت عنوان صبحانه سالم و ایجاد وبلاگ

۳- قابل اجرا بودن راه حلها.

۴- پیش بینی تأثیر راه حلها در افزایش تعداد همکاران علاقمند به استفاده از صبحانه

۵- قابل دسترس بودن راه حل ها.

### **شیوه های اجرا**

پس از اعتبار بخشی راه حل های انتخاب شده آنها را به مرحله ی اجرا درآوردیم.

- اهمیت تغذیه ی سالم را از طریق احادیث به صورت تراکت درآوردیم.

- در آموزشگاه به ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم پرداختیم

\_ تهیه‌ی فلاش کارت های تغذیه ای که حامل پیام در مورد مواد غذایی سالم بود.

\_ درست کردن روزنگار بهداشت که همکاران با مناسبت های بهداشتی در طول سال آشنا شدند.

\_ تهیه‌ی مجله‌ی تغذیه ای و تحقیقات توسط همکاران و برگزاری نمایشگاه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

- گرفتن مطالب تغذیه ای از اینترنت و ایجاد پوستر ،بروشور و تراکت
- نصب پولک و عکس در نمودار تغذیه ای
- برگزاری نمایشگاه غذایی با همکاری دبیران
- برای این که همکاران را به خوردن شیر در زنگ تفریح ترغیب کنم به تبلیغات در مورد شیر پرداختم.
- ظروف (ظرف نان،پنیر،سینی،استکانها،کارد ها،ظرف جای بیسکویت) را تغییر دادم.
- خیار و گوجه به نان و پنیر افزودم.
- فلاسک دوقلو برای مصرف چای تهیه نمودم.
- بیسکویت را هم در کنار صبحانه اضافه نمودم.
- از نایلون محافظ برای جلوگیری از دسترسی حشرات استفاده کردم.

### **توصیف وضع مطلوب یا (شواهد ۲)**

#### **الف) شاخص های کیفی در موفقیت طرح**

- \_ همکاران مورد بررسی به استفاده از تغذیه ی سالم بیش از پیش علاقمند شدند
- \_ عادت به استفاده از صبحانه سالم در بین همکاران بیشتر شد.
- \_ مشارکت تغذیه ای در میان همکاران و دیگر دست اندرکاران مدرسه افزایش یافت.
- \_ با رویکرد همکاران به استفاده از صبحانه سالم اطلاعات تغذیه ای آنها نیز افزایش پیدا کرد.
- \_ اکثر همکاران کلاس به خودباوری در مورد تغذیه و صبحانه رسیدند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

\_\_ با استفاده ی صحیح از تغذیه سطح کمی و کیفی آموزشی افزایش پیدا کرد.

\_\_ میل به نوشیدن شیر به طور چشمگیری در میان همکاران افزایش یافت.

### **ب \_ شاخص های کمی در موفقیت طرح**

جدول شماره ی ۲\_ جدول توزیع فراوانی درصد تعداد علاقمندان به استفاده از تغذیه ی سالم نسبت به کل همکاران ( پایان سال )

علاقمندان به استفاده از تغذیه ی سالم	کل دانش آموزان
فراوانی	
درصد	۹۰
	۱۰۰

نمودار شماره ی ۲\_ نمودار علاقمندان به استفاده از تغذیه ی سالم نسبت به کل همکاران (اواخر سال)

در خاتمه با توجه به شاخص های کمی و کیفی می توان نتیجه گرفت که تغذیه ی سالم نقش و جایگاه مهمی در جامعه و هم چنین در آموزش دارد و برقراری امنیت تغذیه ای در تمام عمر مستلزم مشارکت توأم افراد جامعه می باشد. کسب آگاهی و مهارت های لازم برای سالم زیستن به هر فردی کمک می کند تا بتواند در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی خود و سایرین مشارکت نموده و تأثیرگذار باشد به ویژه معلمان و دبیران با پی گیری های صادقانه و خستگی ناپذیر خود می توانند به مشارکت سایر افراد جامعه رنگی دلپذیر بخشند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان**

**(دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

## **ارزیابی از راه حل های اجرا شده**

مشاهدات و اطلاعات به دست آمده نشان می دهد که طرح موفقیت آمیز بوده به طوری که همکاران هیچ گاه بدون صبحانه در کلاس و مدرسه حاضر نمی شدند و محیط دفتر و کلاسشان بسیار شاداب و بانشاط شد.

## **نتیجه گیری**

اهمیت صبحانه و تغذیه بر سلامت رشد و فعالیت افراد است و همچنین آشنایی اولیه با انواع گروه های غذایی می باشد. هم چنین معلمان به فکر کردن در مورد یافتن پیام ها از جمله اهمیت تغذیه و تأثیر آن بر سلامتی، اعمال حیاتی، تحرک و فعالیت روزانه و ورزش کردن ترغیب شدند و با یافتن مفهوم پیام های تصویری که در مورد انواع گروه های غذایی است آمادگی لازم برای طبقه بندی انواع گروه های غذایی ایجاد شد. تغذیه چیزی نیست که بتوان آن را به کسی تحمیل یا هدیه کرد. بلکه با آموزش و تشویق می توان آن را گسترش داد و افراد را به استفاده از تغذیه سالم ترغیب نمود. این طرح با هدف افزایش علاقمندی دانش آموزان به استفاده از تغذیه سالم انجام شد که نتایج زیر حاصل گردید:

- نقش تغذیه در آموزش بسیار مهم و چشمگیر است.

- اکثر همکاران استفاده ی صحیح از تغذیه را رعایت می کردند.

- همکاران به نوشیدن شیر علاقمند شدند.

## **پیشنهادات کاربردی**

همواره شنیده ایم که پزشکان از صبحانه به عنوان مهم ترین وعده غذایی در طول روز یاد کرده اند. با حضور صبحگاهی شمار زیادی از معلمان در مدارس، بحث صبحانه اهمیت ویژه ای پیدا می کند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

اما در این میان اطلاعاتی که از مدارس گرفته شده، نشان می‌دهد بسیاری از پرسنل مدارس بدون خوردن صبحانه روانه مدرسه می‌شوند که همین مساله روی روند یاددهی و تمرکز آنها اثراتی منفی می‌گذارد. این در حالی است که مطالعات نشان می‌دهد با خوردن صبحانه، تمرکز آنها بیشتر شده و عملکرد مغزی‌شان تقویت می‌شود.

اگر بخواهیم اثرات مثبت صبحانه را روی معلمان بررسی کنیم، مهم‌ترین مزیت خوردن صبحانه، تقویت عملکرد مغزی است. خوردن یک صبحانه مفصل با انواع مواد مغذی کمک زیادی به معلمان می‌کند، طوری که عملکرد آموزشی، توانایی یاددهی، کاهش مشکلات رفتاری را به همراه دارد.

پیشرفت در مهارت‌های یاددهی و توانایی بالا در تمرکز کردن در معلمانی که صبحانه می‌خورند بیشتر مشاهده می‌شود. مطالعات تغذیه‌ای که روی افراد مختلف انجام شد، نشان داد گروهی که صبحانه می‌خورند، نسبت به گروهی که صبحانه نمی‌خورند تمرکز بیشتری دارند.

آنها در خلال تدریس خطاهای کمتری مرتکب شده و قدرت یاددهی بیشتری در کلاس درس خواهند داشت. به عبارتی، خوردن صبحانه پیش از حضور در مدرسه مانند سوخت، انرژی لازم برای تفکر خلاقانه‌تر و بهتر را فراهم کرده، آنها را هوشیارتر می‌کند و در طول روز آنها را پرنرژی نگه می‌دارد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان) به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

#### منابع و مآخذ

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- اصفهانی، محمد مهدی، بهداشت تغذیه، تهران، انتشارات قلم، سال ۱۳۸۴
- ۳- پارسی نیا، سعید، آموزش تغذیه برای بچه‌ها در خانه، تهران، نشر جوان، سال ۱۳۸۰
- ۴- خوشه مهری، گیتی، تغذیه، تهران، انتشارات مدرسه، سال ۱۳۸۴
- ۵- داروییان، عباس، بهداشت تغذیه، تهران، سازمان مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی، سال ۱۳۷۸
- ۶- زندی، بهمن، بهداشت تغذیه، تهران، سازمان نهضت سواد آموزی، سال ۱۳۷۵
- ۷- سعید نژاد، مزده، مجموعه‌ی مقالات علمی، تهران، مؤسسه‌ی فرهنگی منادی تربیت، سال ۱۳۸۰
- ۸- شیروانی، گیتی، پیشگامان سلامت، تهران، نشر کتاب نیستان، سال ۱۳۸۵

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۵۰۰ تومان (دو هزار و پانصد تومان ) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

۹ - غفوری، توفیق، بهداشت و تغذیه، تهران، وزارت آموزش و پرورش، سال ۱۳۷۸،

۱۰ - فضلی خانی، منوچهر، راهنمای عملی پژوهش، تهران، انتشارات ابوعطا، سال ۱۳۸۴،

۱۱ - میدانی، جواد، بهترین کلیدهای تغذیه برای نوجوانان، تهران، نشر صابری، سال ۱۳۸۵،

۱۲ - نادری، عزت الله، روش های تحقیق در علوم انسانی، تهران، انتشارات بدر، سال ۱۳۸۵،

۱۳ - نوری، محمد رضا، بهداشت در قرآن، مشهد، انتشارات واقفی، سال ۱۳۸۳،

۱۴ - همت خواه، فرهاد، تغذیه، تهران، نشر دانش امروز، سال ۱۳۷۵.

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)