

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

عنوان اقدام پژوهی :

چگونه توانستم دانش آموزان آموزشگاه را به استفاده از تغذیه صحیح و سالم علاقه مند نمایم ؟

پژوهشی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

مقدمه

۴ مقدمه

۵ بیان مسأله

۸ توصیف وضع موجود یا (شواهد ۱)

۸ الف - شاخص های کیفی وضع موجود

۹ شاخص های کمی وضع موجود

جدول شماره ۱ - جدول توزیع فراوانی درصد تعداد علاقمندان به استفاده از تغذیه ی سالم نسبت به کل

۱۰ دانش آموزان کلاس (اوایل سال)

۱۰ گردآوری اطلاعات (راه حل ها)

۱۰ ۱ - مشاهده:

۱۱ ۲ - مصاحبه:

۱۱ پرسشنامه:

۱۳ پیشنهادات افراد پاسخ دهنده

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و
قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت
ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

www.asebankafinet.ir

- الف - همکاران ۱۳
- ب - دانش آموزان ۱۴
- اصول تغذیه ۱۴
- تعاریف ۱۴
- تنظیم برنامه های غذایی: ۱۵
- جدول راهنمای انتخاب مواد غذایی روزانه از گروههای غذایی ۱۶
- انتخاب راه حل موقتی ۱۸
- اعتبار بخشی به راه حل ها ۱۹
- شیوه های اجرا ۲۰
- توصیف وضع مطلوب یا (شواهد ۲) ۲۳
- الف) شاخص های کیفی در موفقیت طرح ۲۳
- ب _ شاخص های کمی در موفقیت طرح ۲۵
- جدول شماره ی ۲_ جدول توزیع فراوانی درصد تعداد علاقمندان به استفاده از تغذیه ی سالم نسبت به کل دانش آموزان (کلاس پایان سال) ۲۵
- ارزیابی از راه حل های اجرا شده ۲۶
- نتیجه گیری ۲۶
- پیشنهادات: ۲۸

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

منابع و مأخذ..... ۳۰

مقدمه

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

کارشناسان تغذیه معتقدند دانش آموزانی که تغذیه بهتری دارند، صبحانه می خورند و میان وعده های مناسب و مغذی مصرف می کنند، نسبت به دیگر دانش آموزان از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردارند و رشد جسمانی آن ها در مقایسه با هم سالانشان بسیار چشمگیر است.

« تامین انرژی بدن به ویژه در سنین مدرسه که دانش آموزان در حال رشد هستند، از اهمیت زیادی برخوردار است و بر میزان یادگیری آن ها تاثیر به سزایی دارد. موفقیت تحصیلی دانش آموزان به نوع تغذیه بستگی زیادی دارد چون تامین نشدن مواد غذایی موجب کندی رشد آن ها می شود ضمن این که در میزان هوشیاری و دقت دانش آموزان تاثیر منفی دارد. بچه هایی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می کنند، بیش از آنهایی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می کنند، در یادگیری دروس 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 یادگیری آن ها دارد. دانش آموزی که انرژی کافی دریافت نکرده باشد، دچار اختلالات رفتاری از جمله خواب آلودگی می شود و سطح یادگیری وی کاهش می یابد. برای تغذیه دانش آموزان باید از مواد غذایی و میان وعده های مناسب و مجاز استفاده و بر ۳ اصل تنوع، تعادل و کیفیت مواد غذایی توجه کرد. نظارت بر تغذیه دانش آموزان بسیار حایز اهمیت است به خصوص بوفه های پایگاه تغذیه سالم در مدارس به دلیل این که با سلامت دانش آموزان رابطه مستقیمی دارد باید شرایط ویژه ای داشته باشد و بر آن ها نظارت دقیقی شود.

بیان مسأله

اینجانب مدت سال است که در آموزش و پرورش مشغول خدمت هستم. من بعنوان آموزگار پایه در سال تحصیلی در آموزشگاه شهرستان که دانش آموزانش از لحاظ درسی و انضباطی در وضعیت مطلوبی قرار دارند مشغول به خدمت شدم من اقدام پژوهی خود را در کلاس چهارم این آموزشگاه شروع کردم و با مشاهده اینکه دانش آموزان تغذیهی درست و منظمی ندارند و بعضی از آنها بدون خوردن صبحانه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

در مدرسه حاضر می شوند و این مشکل را نیز از زبان دبیرانشان هم شنیدم و در زنگهای تفریح از چپیس، پفک، و دیگر موادی که اصلاً ارزش غذایی ندارند و از منزل به مدرسه آورده بودند استفاده می کردند و سطح علاقه شان نسبت به تغذیه صحیح پایین است و دلایلم هم به شرح ذیل بود:

۱ - علت این مشکل را جویا شدم.

۲ - نسبت به خصوصیات اخلاقی و خانوادگی دانش آموزان در مورد استفاده از تغذیه صحیح آشنایی پیدا کردم.

۳ - با یک پرسش اطلاعات زیادی از کلاس بدست آوردم.

الف) چه تعداد از دانش آموزان تغذیه درست دارند؟

ب) چه تعدادی از دانش آموزان علاقه ای به تغذیه صحیح و سالم نداشتند؟

۴ - از یک کلاس شروع کرده تا در صورت موفقیت طرح را به سایر کلاسها نیز منتقل کنم لذا ابتدا به مطالعه 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 می تواند 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 نحوه انتخاب و گزینش حلالها و پاکیزه ها هشدار داده است تا مراقب کم و کیف مقدار و

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

نوع غذای مصرفی اش 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 وَ أَرْسَلْنَاكُمْ بِاللَّائِمِ لُعْبَرَةً لِيَسْلُقِيَكُمْ مِمَّا فِي بِلَاطُونَاهُ لَمَّا بَيْنَ بَيْنِ الْفِرْتِ وَ دَمِ لَبْنَا خَالِصًا سِلًّا نَعْمًا لِلشَّرْبِ سِيبِ سِرْسَبِ وَ زَنْدَه شَدْنِ زَمِينِ پَسِ اَزْ خَوَابِ وَ مَرِگِ زَمِسْتَانِ اَشْ مَطْلَبِ رَا اَعَاژِ مِ نَمَايِدِ وَ دَرِ وَاقِعِ اَبِ رَا بَا دَاشْتِنِ نَقْشِ اَوَّلِ بَهْ عِنْوَانِ مَهْمِ تَرِينِ عَامِلِ حَيَاتِ بَخْشِ وَ نَخْسْتِينِ نِيَاژِ غِذَائِي زَمِينِ وَ اِنْسَانِ مَعْرِفِي مِی فَرْمَايِدِ. دَرِ آيَهِي ۶۶ مَسْأَلَهِي شِيرِ بَهْ عِنْوَانِ مَادَهِي غِذَائِي سَاژَنْدَه وَ گَوَارَا بَا نَوْشَنْدِگَانِ وَ عِلَاقَمَنْدَانِشِ مَشْخَصِ شَدَهْ اَسْتِ وَ چُونِ شِيرِ اَوَّلِينِ مَادَهِي غِذَائِي تَمَامِ پَسْتَانْدَارَانِ اَزْ جَمْلَهْ اِنْسَانِ اَسْتِ بَهْ عِلْتِ اَرْزَشِ غِذَائِي جَامِعِ وَ بِنِيَادِي اَنِ دَرِ تَأْمِينِ سَلَامَتِ وَ رَشْدِ وَ نَمُو اِبْنَائِي بَشَرِ اَزْ نَخْسْتِينِ سَاعَاتِ پَسِ اَزْ وِلَادَتِ اَنِ رَا دَرِ مَقَامِ دَوْمِ قَرَارِ دَادَهْ اَسْتِ وَ بِيَانِ «خَالِصًا سَاغْفًا لِلشَّرْبِ بَيْنِ» رَا نِيژِ دَرِ اَرْتِبَاظِ بَا رَشْدِ اَسْتِخْوَانِي وَ حَالَتِ رِضَايَتِ مَنْدِي شِيرِخَوَارِي مِی تَوَانِ اَزْ جَلْوَه‌هَائِي دِيگَرِ اَنِ دَانِسْتِ.

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

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 یسعمون» «لایه لقوم یعقلون»، «لایه لقوم یتفکرون» پایان داده و به طرق مختلف اذهان و عقول مردم را به این نکات هدایت کننده متوجه کرده است.

توصیف وضع موجود یا (شواهد ۱)

الف - شاخص های کیفی وضع موجود

- ۱ - علاقه نداشتن دانش آموزان به استفاده از تغذیه سالم.
- ۲ - عاری بودن محیط کلاس از هرگونه شور و نشاط در اثر تغذیه سالم.
- ۳ - فقدان هرگونه ابزار و وسایل تحریک کننده جهت افزایش علاقه و رویکرد دانش آموزان کلاس به استفاده از تغذیه صحیح.
- ۴ - دانش آموزان از نظر قد و وزن در اثر تغذیه ناسالم از نظر استاندارد در سطح پایینی قرار داشتند.
- ۵ - دانش آموزان با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه آشنایی ندارند.
- ۶ - سوء تغذیه تا حدودی باعث افت تحصیلی دانش آموزان شده بود.
- ۷ - عدم آشنایی دانش آموزان با مسئولیتی به نام بهداشتیاری تغذیه (مواد غذایی).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

- ۸ - مطلوب نبودن وضعیت تغذیه‌ی دانش‌آموزان.
- ۹ - پایین بودن سطح علاقه دانش‌آموزان کلاس به اهداء و امانت دهی کتابهای مربوط به تغذیه به دیگران.
- ۱۰ - خشک و بی‌روح کلاس در اثر تغذیه‌ی ناصحیح.
- ۱۱ - عدم استفاده از میان وعده‌های غذایی در زنگ‌های تفریح.
- ۱۲ - علاقمند بودن بیش از حد به استفاده از مواد غذایی ناسالم مثل چیپس، پفک و غیره.
- ۱۳ - عدم آگاهی والدین به استفاده از تغذیه‌ی صحیح و آوردن مواد غذایی نامناسب توسط فرزندانشان به مدرسه.
- ۱۴ - عدم آگاهی دانش‌آموزان از تأثیر تغذیه‌ی ناسالم بر پوست.
- ۱۵ - کافی نبودن رشد دانش‌آموزان کلاس در اثر استفاده نکردن از مواد غذایی که کمک‌کننده‌ی رشد بدن هستند (از طریق نمودار قد و وزن).
- ۱۶ - دانش‌آموزان علاقه‌ای به نوشیدن شیر در مدرسه از خود نشان نمی‌دهند .
- ۱۷ - دانش‌آموزان با رژیم غلط خود را از خوردن بعضی مواد غذایی ضروری محروم کرده بودند.

شاخص‌های کمی وضع موجود

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

جدول شماره ۱ - جدول توزیع فراوانی درصد تعداد علاقمندان به استفاده از تغذیه‌ی سالم نسبت به کل دانش‌آموزان کلاس (اوایل سال)

علاقه‌مندان به استفاده از تغذیه‌ی صحیح	کل دانش‌آموزان کلاس
۷	۳۲
۲۱/۸۷	۱۰۰

بنابراین همانطور که مشاهده می‌کنید تعداد دانش‌آموزان علاقه‌مند به استفاده‌ی از تغذیه‌ی سالم در این کلاس اندک است و من بعنوان یک اقدام پژوهی قصد دارم وضع موجود را که (۷ نفر) است به وضع مطلوب (۲۶ نفر) برسانم.

گردآوری اطلاعات (راه‌حل‌ها)

در این مرحله اقدام پژوهی جهت یافتن راه‌حلهایی برای حل مسأله از سه روش مشاهده و مصاحبه و پرسش‌نامه استفاده کرده است.

۱ - مشاهده: همه‌ی ما در هر لحظه از زمان بیداری، شاهد عینی و ناظر مستقیم وقایعی هستیم که در حول و حوش ما رخ می‌دهد و چه بسا که یک مشاهده‌ی ساده، اولین قدم برای شروع مبحث جدید در علم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

باشد. البته مشاهدات ما در حالت عادی کمتر شکل علمی دارد، بدین معنی که مشاهده‌ی ما از واقعه‌ای، منظم و مدون نیست. اقدام پژوهی مشاهده کرد که فقط تعداد کمی از تغذیه‌ی سالم استفاده می‌کنند.

۲ - **مصاحبه:** بسیاری از مردم علاقه دارند که در ارتباط با دیگران رابطه‌ای شفاهی و زنده داشته باشند و ارتباطات کتبی از طریق کاغذ بازی را کنار گذارند. بنابراین و با توجه به ویژگی انعطاف‌پذیری روش مصاحبه، باید گفت که این روش یکی از بنیادی‌ترین و شاید بهترین روش جمع‌آوری می‌باشد. بنابراین در یکی از شوراهای دبیران با مطرح کردن این سؤال که چگونه می‌توان دانش‌آموزان را به استفاده از تغذیه‌ی سالم و صحیح ترغیب نمود مصاحبه را با همکاران شروع کردم

یکی از همکاران معتقد بود که برای آموزش تغذیه‌ی سالم دانش‌آموزان را ترغیب کنیم تا لیستی از غذاهای دور و اطراف خود مانند غذاهایی که در منزل وجود دارد، و یا غذاهایی که در بازار وجود دارد تصویرشان را بکشند و زیر آن بنویسند کدامیک از غذاها انرژی‌زا، مکمل، و یا کمک‌کننده به رشد بدن هستند و آن تصاویر را به کلاس بیاورند. همکار دیگر معتقد بود که در مدرسه پایگاه تغذیه‌ی سالم بر پا شود.

دبیر زبان بیان کرد که جشنواره‌ای از غذاهای سنتی در مدرسه برگزار شود تا دانش‌آموزان با خوردن انواع غذاها آنها را طبق گروههای غذایی نظیر انرژی‌زا، مکمل و کمک‌کننده‌ی رشد بدن تقسیم بندی کرده و با تهیه فلش کارت که تصویر ماده غذایی مورد نظر روی کارت کشیده و همچنین اسم غذا را روی کارت یادداشت کنند و با استفاده از کارت‌های غذایی برای ساختن غذای متعادل آنها را کنار یکدیگر قرار دهند.

پرسشنامه:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

یکی از آسانترین و مطمئنترین راههای جمع آوری اطلاعات است. محققان علوم تربیتی و انسانی، برای دستیابی به حقایق مربوط به گذشته، حال با پیشبینی وقایع و شرایط آینده، از پرسشنامه استفاده می کنند. در مقایسه با مصاحبه، پرسشنامه در اغلب شرایط عملی تر و آسان تر است و به محقق امکان می دهد تا نمونه های بزرگتر را مطالعه و بررسی کند.

پرسشنامه ی طراحی شده ی مربوط به این اقدام پژوهی شامل سه پرسش باز بوده که پاسخ دهندگان می باید پاسخهای خود را بصورت کتبی ارائه دهند.

۱ - به نظر شما با چه روشهایی می توان دانش آموزان کلاس را به استفاده از تغذیه ی صحیح هدایت و تشویق نمود؟

۲ - به نظر شما ساده ترین راه برای علاقمند کردن دانش آموزان به استفاده از تغذیه ی سالم چیست؟

۳ - اندیشه های سبز دوستان برای اینکه همیشه سالم باشیم چه پیشنهادهای درباره ی استفاده از تغذیه ی سالم دارید؟

این پرسشنامه بین تعدادی از همکاران و دانش آموزان کلاس توزیع گردید و از آنها خواسته شد تا پاسخهای خود را ارائه نمایند و آنها نظرات خود را بصورت کتبی ارائه دادند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

پیشنهادات افراد پاسخ دهنده

الف - همکاران

یکی از همکاران نوشته بود که یک پروژه‌ی تحقیقی را در مورد تغذیه‌ی سالم انجام داده و پس از آن گزارش پروژه بصورت کنفرانس - مقاله - بروشور - کتابچه‌های برجسته به اطلاع دانش‌آموزان رسانده شود. البته بهتر است در کنفرانس از اسلاید و یا فیلم استفاده شود.

همکار دیگری عقیده‌ی خود را چنین نوشته بود که کتابهایی که در ارتباط با تغذیه‌ی سالم است و برای دانش‌آموزان مناسب باشند با کمک مدیر مدرسه کتابها را خریداری و در کتابخانه‌ی مدرسه قرار داده و آنها را به تناسب موضوع طبقه‌بندی کنیم مثلاً کتابهای گروه مربوط به میوه‌ها و سبزیجات را در یک طبقه جای دهیم و بقیه را به همین صورت طبقه‌بندی کنیم و یک نفر آنها را یادداشت کرده با ذکر تاریخ و به مدت یک تا دو هفته در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد. یک همکار دیگر نوشته بود که از دانش‌آموزان بخواهیم که به مدت یک هفته غذاهایی را که می‌خورند یادداشت کنند و در طول هفته مواد غذایی را مشخص کنند، نوع غذا مهم نیست بلکه مواد استفاده شده در غذا مهم است مثلاً

روز	صبحانه	میان وعده	ناهار	عصرانه	شام
-----	--------	-----------	-------	--------	-----

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

			(ساعت ۹ صبح)		
شنبه	کره- چای- نان	نان و پنیر	آبگوشت	میوه	نان گُوکو

ب- دانش آموزان

علی نوشته بود که با نمایش و استفاده از پوستر و عکس در مورد تغذیه‌ی سالم توضیحاتی داده شود و در مورد ایده‌های خوب تغذیه‌ای تبلیغات صورت گیرد.

مهدی معتقد بود که آموزش تغذیه‌ی سالم را با استفاده از قصه و داستان و لطیفه آموزش دهیم. مصطفی نوشته بود با استفاده از کار دستی و بازی بصورت پازل و جداول استفاده از تغذیه‌ی سالم را آموزش دهیم. مرتضی معتقد بود که هر روز از روزهای هفته دانش‌آموزان یکی از میوه‌جات و سبزیجات را به مدرسه آورده مثلاً شنبه همه آنها هویج بیاورند و در زنگ تفریح آن را بخورند. علی نوشته بود پیام‌های تغذیه‌ای در برنامه صبحگاهی سر صف خوانده شود و دانش‌آموزان هر روز پیام را در دفتر مخصوص یادداشت کنند و در پایان هر ماه از پیام‌ها مسابقه‌ای صورت گیرد و به نفرات برتر جوایزی اهدا گردد. حمید نوشته بود که با کمک دانش‌آموزان یک کتاب آشپزی تهیه کنیم بدین صورت که آنها می‌توانند غذاهایی که مادرشان تهیه می‌کنند را ببینند و بر روی کاغذی یادداشت کنند که او چه کاری می‌کند یا از کارهایی که مادرشان انجام می‌دهد نقاشی کنند آنها می‌توانند این تکه کاغذها را به یکدیگر چسبانده و کتابی بنام کتاب آشپزی درست کنند.

اصول تغذیه

تعاریف

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۱ - تغذیه: در مورد تغذیه تعاریف مختلفی ارائه شده است که هر کدام دارای محدودیت‌ها و جامعیت نسبی است. از جمله می‌توان تعریف زیر را ذکر کرد، تغذیه علمی است که از شناخت خواص و رابطه‌ی غذا و چگونگی مصرف آن در بدن موجودات زنده به منظور حفظ و ادامه‌ی اعمال حیاتی اندام‌ها و بافت‌ها، تولید انرژی، تامین رشد، تولید مثل، واکنش‌های بدن در برابر تغییرات ترکیبات غذایی، بیماری‌های ناشی از کمبود مواد مغذی و سایر زمینه‌های وابسته از قبیل تولید، توزیع و نگهداری و تهیه‌ی مواد غذایی بحث می‌کند

۲ - غذا: هر ماده‌ی جامد یا مایعی که پس از ورود به بدن بتواند با تغییراتی که در روی آن انجام می‌گیرد برای تولید انرژی جهت انجام فعالیت‌های مختلف بدن یا تنظیم اعمال حیاتی، رشد و ترمیم بافت‌های فرسوده به مصرف برسد غذا نامیده می‌شود.

۳ - ماده‌ی مغذی: غذا‌های موجود در طبیعت مخلوطی از انواع ترکیبات شیمیایی مانند مواد قندی (نشاسته‌ای)، مواد پروتئینی، مواد چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که هر کدام به تنهایی یک ماده‌ی مغذی بوده و اعمال ویژه‌ای را در بدن به عهده دارند. بنابر این وقتی می‌گویند غذای قندی یا نشاسته‌ای و یا گلوسیدی، منظور تنها غذا‌های قندی خاص مانند قند و شکر نبوده بلکه در مجموع غذا‌هایی را شامل می‌گردد که قسمت اعظم ترکیبات آنها را مواد قندی یا نشاسته‌ای تشکیل می‌دهد.

تنظیم برنامه‌های غذایی:

برای برنامه‌ریزی و تنظیم یک برنامه غذایی سالم و مناسب رعایت سه اصل مهم و ضروری است :

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

اصل اول: تنوع در مصرف مواد غذایی، انتخاب و مصرف روزانه مواد غذایی از بین گروههای اصلی غذایی توصیه می شود. اصل دوم: اعتدال در مصرف مواد غذایی، هرگاه یک ماده غذایی کمتر یا بیشتر از حد نیاز مصرف شود نا مناسب تلقی می شود.

اصل سوم: کفایت کالری یا انرژی دریافتی . میزان انرژی حاصل از مواد غذایی به میزان مواد مغذی انرژی زای آن یعنی کربو هیدرات، پروتئین و چربی موجود در آن بستگی دارد. مقدار انرژی که یک گرم از مواد مغذی ایجاد می کنند «ارزش انرژی» نامیده می شود.

جدول راهنمای انتخاب مواد غذایی روزانه از گروههای غذایی

گروه غذایی	تعداد سروینگ [۳۸] مورد نیاز (برای بزرگسالان)	مواد مغذی اصلی موجود در گروه	منابع غذایی و اندازه هر سروینگ آنها
۱ - شیر و فرآورده های آن	۲ - برای بزرگسالان ۳ - برای گروه سنی در حال رشد، جوانان	کلسیم، فسفر، ریوفلاوین، B۲، پروتئین، روی، کربوهیدرات، ویتامین D، منیزیم	شیر ۱ لیوان پنیر، ۴۵ گرم ماست، ۱ لیوان بستنی، ۱/۵ لیوان
۲ - گوشت قرمز، گوشت طیور، ماهی ها، مغزها، حبوبات، تخم مرغ	۲-۳	پروتئین، نیاسین، ریبو فلاوین، آهن، ویتامین B۶، روی، تیامین، ویتامین B۱۲، فولات، فسفر، منیزیم، پتاسیم	گوشت قرمز و طیور پخته و ماهی ۶۰-۹۰ گرم حبوبات پخته شده ۱/۵ لیوان، تخم مرغ ۲ عدد، مغزها، ۲/۳ الی ۱

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

لیوان			
میوه خشک ۱/۴ لیوان، میوه پخته یا کنسروی ۱/۲ لیوان، آب میوه ۳/۴ لیوان میوه(هلو، سیب، پرتقال) ۱ عدد متوسط، طالبی یک برش یا ۱/۴ طالبی متوسط	ویتامین C، فیبر، کربوهیدرات، فولات، منیزیم، پتاسیم	۲-۴	۳ - میوه ها
سبزیهای خام یا پخته ۱/۲ لیوان سبزیهای برگدار خام ۱ لیوان آب سبزیجات ۳/۴ لیوان	کربوهیدرات، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین C، اسید فولیک، منیزیم، فیبر	۳-۵	۴ - سبزیها
نان ۱ برش (معادل ۳۰ گرم یا کف دست) برنج، غلات یا ماکارونی پخته شده ۱/۲ لیوان کراکر ۴- ۳ عدد	نشاسته، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید فولیک، منیزیم، فیبر و روی آهن	۶-۱۱	۵ - نان، غلات، برنج و ماکارونی
		مصرف این گروه نباید جایگزین گروههای غذایی دیگر شود و درمصرف آن باید به میزان کالری مورد نیاز هر فرد دقت شود.	۶ - چربیها، روغنها، شیرینی ها و چاشنیها

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

انتخاب راه حل موقتی

بعد از این که از نظرات همکاران و دانش آموزان از طریق مشاهده و مصاحبه و پرسشنامه مطلع شدم برای ایجاد انگیزه به تغذیه صحیح از آنها خواستم داستانی در مورد دو خانواده مطرح کنند که یکی از این خانواده ها تغذیه سالم می خوردند و خانواده دیگر رژیم غذایی نامناسب دارند. سپس آنها را با هم مقایسه کنند و بدین ترتیب تا حدودی با سوء تغذیه دانش آموزان آشنا می شوند. سپس:

۱- تعیین بهداشتی تغذیه

۲- ارزش یابی هفتگی و ماهیانه از بهداشتی تغذیه

۳- تهیه جدولی مربوط به خلاقیت و ابتکارات بهداشتی تغذیه و دانش آموزان که هدف از آن شناسایی و استعدادهای نهفته ی دانش آموزان و ارائه ی طرح های نو است

۴- ابتدا خودم پوستر طبقه بندی گروه های غذایی را به آنها نشان دادم و از آنها خواستم لیستی از غذاهایی که در اطرافشان وجود دارند تهیه کرده و غذاهای انرژی زا، مکمل و یا کمک کننده به رشد بدن را تعیین کنند

۵- اهمیت تغذیه را از طریق احادیث از معصومین به آنها تذکر دهم

۶- دادن کارت تندرستی و نشاط به دانش آموزانی که از تغذیه سالم استفاده می کنند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۷-درست کردن فلاش کارت های تغذیه ای

۸-تهیهی صندوق بانک سلامت و پس انداز کردن در آن.

۹-تهیهی انواع بروشورها در رابطه با تغذیهی سالم

۱۰-آموزش استفاده از تغذیهی سالم از طریق معرفی وبلاگ

۱۱-اجرای نمایش در مورد استفاده از تغذیهی سالم

۱۲-اجرای شعر و داستان در مورد استفاده از تغذیهی سالم.

۱۳-نشان دان تصاویر به دانش آموزان در مورد استفاده از تغذیهی سالم و نصب کردن در کلاس و گاهی اوقات بردن تصاویر به منزل توسط دانش آموزان و نصب آن روی دیوار تا با دیدن این تصاویر والدین تشویق به رعایت پیام آن شوند.

۱۴-ایجاد پایگاه تغذیهی سالم در کلاس

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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۱- ملموس و روشن بودن راه حل ها.

۲- ابتکاری بودن برخی از راه حل ها مثل بهترین بهداشتیاری تغذیه، صندوق بانک سلامت، جشنواره‌ی غذا، ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم و یا دفترچه‌هایی با عنوان تنظیم ساعت به وقت به بدن، تهیه‌ی بروشور تحت عنوان قانون اساسی تناسب اندام.

۳- قابل اجرا بودن راه حلها.

۴- پیش بینی تأثیر راه حلها در افزایش تعداد دانش آموزان علاقمند به استفاده از تغذیه‌ی سالم.

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.

۱- اهمیت تغذیه ی سالم را از طریق احادیث به دانش آموزان آموزش دادیم.

۲- اجرای نمایش که از چندی قبل تهیه کرده بودم و بازیگران آن دانش اموزان کلاس بود.

۳- اجرای بازی های تغذیه ای و اشعار مربوط به تغذیه.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۴- ساخت وسایل بهداشتی در رابطه با استفاده‌ی از تغذیه‌ی سالم توسط خودم و دانش آموزان.

ابتدا لوستری را درست کردم که در آن پیامهای تغذیه‌ای نوشته شده بود را به کلاس آوردم و روش استفاده‌ی صحیح از مواد غذایی را به آنها آموزش دادم. در جلسه‌ی بعدی از دانش آموزان خواستم که یک برنامه‌ی هفتگی به صورت جدول تهیه کرده و غذاهایی را که در طول هفته مصرف می‌کنند را در آن بنویسند . پس از یک هفته جداول جمع آوری شد و نموداری از غذاهای مصرف شده و هفتگی آنان تهیه کردم و پس از پاسخ که کدامیک از مواد غذایی بیشتر مورد مصرف بوده‌اند متوجه شدم که یک یا دو نوع غذای اصلی وجود دارند و بدین صورت غذاهای انرژی زا و غذاهای مکمل و... معرفی می‌شوند

۵- تهیه‌ی صندوقی به نام بانک سلامت. برای این که دانش آموزان را به تغذیه‌ی سالم و صحیح ترغیب و تشویق کنم صندوقی را به نام بانک سلامت تهیه کرده و در آن کارت هایی قراردادم که نحوه‌ی استفاده‌ی درست از مواد غذایی در آن نوشته شده بود و آن صندوق را به عنوان بانک سلامت به دانش آموزان معرفی کردم که دانش آموزان با آوردن مطالب در مورد تغذیه‌ی سالم و مواد غذایی مناسب در بانک سلامت سرمایه پس انداز کرده و هر شخصی که بیشترین مطالب را آورده بود به عنوان سود سرمایه جایزه ای به او تعلق می گرفت.

۶- همچنین در کلاس به ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم پرداختم بدین صورت که ابتدا برنامه‌ی تغذیه‌ی ای مربوط به صبحانه‌ی هفتگی به آنها داده شد و هر روز طبق آن برنامه صبحانه ای را به مدرسه آورده و آن را میل می کردند سپس از آن ها خواستم برنامه‌ی تغذیه‌ی سالم را که از طرف خودم برای منزل به آن ها داده شده بود اجرا کنند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۷- بهداشتیاری تغذیه را به منظور کنترل استفاده از مواد غذایی مناسب دانش آموزان با رأی آنها و تأیید خودم تعیین کردم که شرح وظایف بهداشتیاری تغذیه توسط اقدام پژوهی و با همفکری دانش آموزان تهیه شد که این شرح وظایف در اختیار بهداشتیاری قرار گرفت. همچنین پیمان نامه‌ای تحت عنوان پیمان نامه‌ی بهداشتیاریان به آنها ارائه گردید و متعهد شدند که با یاری خدا و به کارگیری دستورات تغذیه‌ی سالم سلامت خود و دانش آموزان را بالا ببرند.

۸- جداول مربوط به ارزشیابی.

۹- مشاوره‌ی تغذیه توسط خانم بهروز انجام گرفت

۱۰- به منظور علاقمند کردن دانش آموزان کلاس به استفاده‌ی صحیح از مواد غذایی راهکارهای زیر به اجرا درآمد.

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

ب_ درست کردن روزنگار بهداشت که دانش آموزان با مناسبت های بهداشتی در طول سال آشنا شدند.

ج_ تهیه‌ی مجله‌ی تغذیه ای و تحقیقات توسط دانش آموزان و برگزاری نمایشگاه

د_ درست کردن کارت های تغذیه ای توسط دانش آموزان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

ه _ دانش آموزانی که از مواد غذایی مناسب در آموزشگاه استفاده می کردند توسط بهداشتیار تغذیه کارت تبریک به مناسبت تولدشان به آنها اهدا می شد و مورد تشویق قرار می گرفتند

و_ برای آن که عملاً هم با خواص مواد غذایی مختلف آشنا شوند پس از هماهنگی با مسئول محترم آموزشگاه و دبیران جشنواره ی غذاهای سنتی را که هر دانش آموز غذای سنتی خو در از منزل آورده در نمازخانه مدرسه سفره ای از کلیه ی غذاهای دانش آموزان چیده شد و دستور پخت انواع غذاها پس از جمع آوری در بین دبیران و دانش آموزان توزیع گردید.

۱۱- گرفتن مطالب تغذیه ای از اینترنت توسط دانش آموزان از کامپیوتر به صورت گروه دو نفره.

۱۲- نصب پوستر و عکس در نمودار تغذیه ای دانش آموزان.

۱۳- برگزاری نمایشگاه غذایی با همکاری دبیران

۱۴- استفاه از مغزها (بادام - پسته - فندق و ...) توسط دانش آموزان در زنگ تفریح.

۱۵- برای این که دانش آموزان را به خوردن شیر در زنگ تفریح ترغیب کنم به تبلیغات در مورد شیر پرداخته و هر فردی که در ماه شیر خود را کاملاً میل می کرد .او را در سر صف به عنوان دانش آموز سالم معرفی می کردم.

توصیف وضع مطلوب یا (شواهد ۲)

الف) شاخص های کیفی در موفقیت طرح

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و
قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت
ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

www.asebankafinet.ir

- ۱_ دانش آموزان کلاس به استفاده از تغذیه‌ی سالم بیش از پیش علاقمند شدند
- ۲_ عادت به استفاده از مواد غذایی سالم در بین دانش آموزان بیشتر شد.
- ۳_ مسئولیت پذیری دانش آموزان تحت عنوان بهداشتیاری تغذیه سبب شد علاوه بر رشد جسمی زمینه‌ی رشد اجتماعی آنان فراهم گردد.
- ۴_ کلاس از وضع موجود که در اثر تغذیه‌ی نامطلوب خشک و بی روح بود درآمد و برای دانش آموزان جذاب شد.
- ۵_ مشارکت تغذیه ای در میان دانش آموزان و والدین و دیگر دست اندرکاران مدرسه افزایش یافت.
- ۶_ با رویکرد دانش آموزان کلاس به استفاده از تغذیه ی سالم اطلاعات تغذیه ای آنها نیز افزایش پیدا کرد.
- ۷_ علاقمندی دانش آموزان به اهداء و امانت دهی کتاب های تغذیه ای افزایش چشمگیری پیدا کرد
- ۸_ دانش آموزان کلاس علاوه بر مطالعه ی کتب متعدد تغذیه ای خود اقدام به نوشتن شعر و داستان و تهیه ی نمایش کردند.
- ۹_ اکثر دانش آموزان کلاس به خودباوری در مورد تغذیه رسیدند.
- ۱۰_ با استفاده ی صحیح از تغذیه سطح کمی و کیفی آموزشی دانش آموزان کلاس افزایش پیدا کرد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۱۱_ دانش آموزان به ساخت وسایل مربوط به تغذیه ترغیب شدند.

۱۲_ مصرف میان وعده های غذایی در بین دانش آموزان افزایش پیدا کرد.

۱۳_ پس از آگاهی از استفاده از مواد غذایی مناسب و رسیدن به تغذیه ای سالم دانش آموزان هر روز یک نوع میوه و ماده ی غذایی مطلوب را به مدرسه می آوردند.

۱۴_ میل به نوشیدن شیر به طور چشمگیری در میان دانش آموزان افزایش یافت.

۱۵_ دانش آموزان متوجه شدند که تغذیه ی نامناسب با بیماری ها رابطه ی مستقیم دارد و به شدت به تغذیه ی مناسب اهمیت می دادند.

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 دانش آموزان (کلاس پایان سال)

علاقمندان به استفاده از تغذیه ی سالم	کل دانش آموزان	
۱۶	۱۹	فراوانی
۸۱/۲۵	۱۰۰	درصد

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

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 نوجوانان و جوانان با پی گیری های صادقانه و خستگی ناپذیر خود می توانند به مشارکت سایر افراد جامعه رنگی دلپذیر بخشند.

ارزیابی از راه حل های اجرا شده

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

نتیجه گیری

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

اهمیت تغذیه بر سلامت رشد و فعالیت افراد است و همچنین آشنایی اولیه با انواع گروه های غذایی می باشد. هم چنین دانش آموزان 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:

الف- نقش تغذیه در آموزش بسیار مهم و چشمگیر است.

ب- اکثر دانش آموزان استفاده ی صحیح از تغذیه را رعایت می کردند.

ج- دانش آموزان با بیماری های ناشی از سوء تغذیه آشنا شدند.

د_ والدین از علاقمند شدن فرزندانشان در زمینه ی استفاده از مواد غذایی سالم اظهار رضایت می کردند.

ه- دانش آموزان به نوشتن تحقیق در مورد مواد غذایی سالم علاقمند شدند.

خ- والدین از علاقمند شدن فرزندانشان به خوردن صبحانه اظهار رضایت داشتند.

ح- دانش آموزان به نوشیدن شیر علاقمند شدند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

چ- دانش آموزان با غذاهای انرژی زا، مکمل و کمک کننده ی رشد بدن آشنا شدند.

پیشنهادات :

در این اقدام پژوهی همانطور که دیده شد اقدام پژوهی با استفاده از برخی روش ها توانست مسأله ی خود را حل کرده و حداقل به سمت وضع مطلوب حرکت نماید.

۱- کلیه ی سازمان ها، مؤسسات، افراد جامعه و خانواده در این مسئولیت مهم باید سهیم شوند.

۲- آموزش تغذیه ی سالم و عوارض ناشی از سوء تغذیه از طریق رسانه های گروهی داده شود.

۳- تشکیل جلسات بحث و گفتگو با اساتید متخصص تغذیه تا بدین وسیله انگیزه های لازم برای کسب مهارت ها حاصل شود.

۴- انتخاب بهترین بهداشتیار تغذیه در سطح ناحیه _ شهر _ استان همراه با اهدای جوایز و لوح تقدیر که ترغیب کننده ی فرد به امر تغذیه ی سالم باشد.

۵- والدین از کودکی فرزندان را به استفاده از تغذیه ی سالم تشویق کنند.

۶- انتشار مقالات و نتایج تحقیقات انجام گرفته در زمینه ی تغذیه ی سالم در مجلات و سایر منابع مطالعاتی.

۷- فیلم های آموزشی درباره ی استفاده از تغذیه ی سالم در اختیار دانش آموزان قرار گیرد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۸- پایگاه تغذیه ی سالم در مدارس ایجاد شود.

۹- از آنجایی که نیاز است انسان ها چگونه زیستن را با استفاده از تغذیه ی سالم یاد بگیرند و بهترین زمان آن دوره ی نوجوانی و بلوغ است لذا باید در محتوای کتب درسی مطالبی از تغذیه ی سالم آورده شود یادر این زمینه کتاب جداگانه ای در اختیار دانش آموزان قرار بگیرد.

۱۰- برپایی جشنواره ی غذاهای سنتی در سطح ناحیه و استان و تشویق بهترین مدرسه.

۱۱- از فعالیت های خارج از کلاس به عنوان ابزاری برای آموزش تغذیه ی صحیح استفاده شود.

۱۲- در مقاطع مختلف تحصیلی دو ساعت درس استفاده از تغذیه ی سالم برای دانش آموزان در برنامه ی درسی گنجانده شود.

۱۳- دادن پروژه به دانش آموزان در زمینه ی تغذیه ی سالم که بهتر است قبل از آغاز پروژه جلساتی به طور مفصل و کامل با دانش آموزان گذاشته شود و اهمیت اجرای آن به آنها گوشزد گردد و آنها بتوانند با تلاش و توانایی خود این پروژه را به نحو احسن به کار گیرند.

۱۴- از دانش آموزانی که در منزل دسترسی به کامپیوتر دارند بخواهیم برای پژوهش خود در زمینه ی تغذیه ی سالم از این وسیله بهره بگیرند تا نتیجه و گزارش تحقیق آنها جدید و به علم روز باشد.

۱۵- تشویق ها را از حالت کلیشه ای و تکراری خارج ساخته و به آنها حالت معنوی ببخشیم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

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، مژده، 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 (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

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 صابرین، سال ۱۳۸۵.

۱۲ - نادری، عزت الله، روش‌های 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.