

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

**عنوان اقدام پژوهی :**

**چگونه توانستم دانش آموزان آموزشگاهم را به خوردن**

**صبحانه ترغیب نمایم ؟**

سایت علمی و 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](http://www.asebankafinet.ir)

#### فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	بیان مسأله
۸	توصیف وضعیت موجود
۹	گردآوری اطلاعات و شواهد ۱
۱۰	در ابتدا از معاونین پرسیدم :
۱۰	از همکاران سوال کردم :
۱۱	تعریف صبحانه :
۱۲	اهمیت صرف صبحانه :
۱۴	فواید مصرف صبحانه توسط دانش آموزان
۱۵	تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها

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

- انتخاب راه حل موقتی ..... ۱۶
- اعتبار بخشی به راه حل ها ..... ۱۸
- ۲- ابتکاری بودن برخی از راه حل ها ..... ۱۸
- ۴- پیش بینی تأثیر راه حلها ..... ۱۸
- توصیف وضع مطلوب یا (شواهد ۲) ..... ۲۲
- ارزیابی از راه حل های اجرا شده ..... ۲۴
- نتیجه گیری ..... ۲۴
- پیشنهادات کاربردی ..... ۲۶
- منابع و مآخذ ..... ۳۲

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

#### مقدمه

صبحانه و 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.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.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.

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

**بیان مسأله**

اینجانب مدت ۶ سال است که در آموزش و پرورش مشغول خدمت هستم. من بعنوان آموزگار پایه پنجم در سال تحصیلی ۹۳ - ۹۲ در شهرستان که دانش‌آموزانش از لحاظ درسی و انضباطی در وضعیت مطلوبی قرار دارند مشغول به خدمت شدم با مشاهده اینکه دانش‌آموزان صبحانه و تغذیه‌ی درست و منظمی ندارند و بعضی از آنها بدون خوردن صبحانه در مدرسه حاضر می‌شوند تصمیم به انجام اقدام پژوهی در زمینه فوق گرفتم. این مشکل را نیز از زبان سایر کارکنان هم شنیدم و در زنگهای تفریح از چیپس، پفک، و دیگر موادی که اصلاً ارزش غذایی ندارند و از منزل به مدرسه آورده بودند استفاده می‌کردند و سطح علاقه شان نسبت به تغذیه‌ی صحیح پایین است و دلایلم هم به شرح ذیل بود:

۱ - علت این مشکل را جویا شدم.

۲ - نسبت به خصوصیات اخلاقی و خانوادگی دانش‌آموزان در مورد استفاده از تغذیه‌ی صحیح آشنایی پیدا کردم.

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

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

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

۴ - از کلاس خودم شروع کرده تا در صورت موفقیت طرح را به سایر کلاسها نیز منتقل کنم لذا ابتدا به

مطالعه‌ی کتابهایی در مورد تغذیه در قرآن پرداختم. خداوند از نظر تکوینی و خلقتی در کنار حس گرسنگی

# 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](http://www.asemankafinet.ir)

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 نوع غذای مصرفی اش باشد و عوارض حاصله از انتخاب نامناسب و یا خارج از اعتدال را پیش گیری کند که این رهنمودها بعنوان «مسائل بهداشتی تغذیه» در قرآن قابل بررسی و توجه خواهد بود در آیه ی ۲۲ سوره ی بقره می بینیم با توجه به اینکه تمام مواد و عناصر خلقت آدمی و منشأ رشد همه ی محصولات غذایی از زمین است خداوند آن را مقدم بر دیگر نعمت های 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 می پردازد و در پی آن ایجاد انواع محصولات نباتی و میوه ها را به عنوان بخشی از نعمت هایش برای انسان یادآوری می کند. 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 اَنْ لَّكُمْ اَلْاَنْعَمِ لُعْبَرَهُ لِبِئْسَ اَقْبَابِكُمْ مِمَّا فِیْ بِلْطُوْنِ لِهِنَّ بَيْنَ بِلْفِرْتِ و دَمِ لِبِنَا خَالِصًا سِلْبًا اَنْعَا لِّلشَّرِبِیْنَ سرسبز و زنده شدن زمین پس از خواب و مرگ زمستانی اش مطلب را آغاز می نماید و در واقع آب را با داشتن نقش اول به عنوان مهم ترین عامل حیات بخش و نخستین نیاز غذایی زمین و انسان معرفی می فرماید. در آیه ی ۶۶ مسأله ی شیر به عنوان ماده ی غذایی سازنده و گوارا با نوشندگان و علاقمندان مشخص شده است و چون شیر اولین ماده ی غذایی تمام پستانداران از جمله انسان است به علت ارزش غذایی جامع و بنیادی آن در تأمین سلامت و رشد و نمو ابنا ی

# 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](http://www.asemankafinet.ir)

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

## توصیف وضعیت موجود

بارها و بارها متوجه این مشکلات شده ام : اجازه گرفتن های پی در پی (زنگ اول) دانش آموزان - حواس پرتی آنان - دل دردها و حالت تهوع بچه ها - ترافیک و شلوغی فروشگاه در زنگ تفریح - تاخیر دانش آموزان در زنگ دوم و ... در این کلاس با ثبت مشاهداتم از حدود ۱۰ موردی که برای بیرون رفتن اجازه گرفتند ۶ نفر برای خرید از فروشگاه از کلاس خارج شدند که ۳ نفر آنان صبحانه نخورده بودند . ۲ مورد از دل درد ها نیز به علت نخوردن صبحانه بود.

مشکل را با مدیر معاون و 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 دانش آموزان بخشی از وقت آموزشیشان را صرف این موضوع بکنند.



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

با نتیجه گیری از مشورت با مدیر معاونین و همکاران متوجه شدم که این مشکل همه ی کلاسهاست.

از آنجایی که نخوردن صبحانه موجب سوء تغذیه و کاهش یادگیری دانش آموز می شود و کودکانی که صبحانه نمی خورند به دلیل کاهش دریافت مواد غذایی و کاهش انرژی بدن، زودتر خسته می شوند و یادگیری و قوه خلاقیت آنها در کلاس درس، کاهش می یابد. بر آن شدم تا این مشکل را حل کنم.

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

- ۱- چرا عده ی زیادی از دانش آموزان از خوردن صبحانه امتناع می کنند؟
  - ۲- چرا برخی از دانش آموزان با وجود آگاهی از تاثیر صبحانه بر یادگیری باز هم صبحانه نخورده به مدرسه می آیند؟
  - ۳- چرا اکثر دانش آموزان به جای یک ساندویچ سالم صبحانه زنگ تفریح سراغ خوراکیهای بی ارزش می روند و آنها را جایگزین این وعده ی مهم می کنند؟
- پاسخ های دانش آموزان 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 والدین دانش آموزان 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.

# 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](http://www.asemankafinet.ir)

هدف از این پرسش نامه آشنایی بیشتر با خانواده ها و دانستن نظرات آنان در این رابطه بود . والدین دانش آموزان عواملی چون دیر بیدار شدن بچه ها ، بی اشتهاپی سر صبح ، بی علائگی به مواد غذایی که معمولا در وعده ی صبحانه مصرف می شود و... را دلیل نخوردن صبحانه می دانستند. البته ناگفته نماند در مصاحبه ای با دانش آموزان علاوه بر موارد فوق دلایلی چون بی تفاوتی والدین 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 خانوادگی و بهداشتی آنان جلسه ای با همکاران ، معاونین و مدیر ترتیب دادم و در مورد سوالات زیر با آنان صحبت کردم:

## در ابتدا از معاونین پرسیدم :

آیا شما با دانش آموزان در زنگ تفریح مشکل ندارید؟ آیا آنها وقتی در طول زنگ کلاس بیرون می آیند احیانا به فروشگاه نمی روند؟ آیا به دل دردهای بچه ها توجه کرده اید؟ موردی پیش آمده است؟ چه راهکاری پیشنهاد می کنید؟ و...

## از همکاران سوال کردم :

آیا سر کلاس شما هم بچه ها برای بیرون رفتن اجازه می گیرند؟ آیا اجازه می دهید؟ آیا بعد از زنگ تفریح بچه ها با تاخیر به کلاس می آیند؟ چقدر؟ چه می کنید؟ آیا از دانش آموزان درباره ی خوردن صبحانه سوال می کنید؟ چه می گویند؟ چرا؟...

با مدیر مدرسه نیز پرسیدم :

# 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](http://www.asemankafinet.ir)

آیا اولیا از نخوردن صبحانه ی فرزندشان شکایتی نداشته اند؟ آیا بچه ها یی که دل درد به دفتر آمده بودند صبحانه خورده بودند؟ چه راه حلی برای این مشکل به کار بسته اید ؟ و...

همکاران ، معاونین و مدیر پاسخها و راهکارهایی تقریبا مشابه ارائه کردند که به اختصار بیان می کنیم :

آنان یکی از دلایل مهم هدر رفتن وقت آموزشی را نخوردن صبحانه می دانستند و با بیان دلایلی مشابه با والدین و دانش آموزان راهکارهایی از جمله برگزاری جلسه ای با اولیای دانش آموزان و توجیه آنان در رابطه با اهمیت صبحانه و راههای تشویق دانش آموزان 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.

آموزش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه:

## 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. درنقاط مختلف دنیا از مواد غذایی متفاوتی برای صبحانه استفاده می کنند . نان درهمه 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 .

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

بسیاری از متخصصین تغذیه ، صبحانه را وعده بسیار بااهمیتی می دانند که درآغاز روز ، انرژی و مواد 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 :

پژوهش‌های آماری نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد بچه‌های سنین مدرسه، بدون صبحانه روزشان را آغاز می‌کنند. این در حالی است که به دلیل اهمیت این وعده غذایی در برخی از کشورهای خارجی در مدارس برای بچه‌ها برنامه صبحانه گذاشته شده است.

تحقیقات دانشمندان دانشگاه مینه‌سوتا نشان می‌دهد بچه‌هایی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می‌خورند، نمرات دیکته و ریاضی بهتری می‌گیرند، در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و با دیگران بهتر رفتار می‌کنند. به علاوه خوردن یک صبحانه سالم باعث می‌شود نیازهای تغذیه‌ای کودک در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آنها راحت‌تر باشد و سطح کلسترول خون آنها کاهش یابد. هم چنین کودکانی که قبل از مدرسه رفتن صبحانه می‌خورند، کمتر از کلاس‌ها غیبت می‌کنند، کمتر دچار دل‌درد و ناراحتی‌های دیگر می‌شوند و در طول روز برنامه غذایی بهتری را ادامه می‌دهند که باعث می‌شود سطح مواد معدنی و ویتامین‌ها مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین C، A، B<sub>۱۲</sub> و ریبوفلاوین در بدن آنها از بچه‌های صبحانه نخور بیشتر باشد.

از طرف مقابل، ثابت شده که بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، به احتمال بیشتری در طول روز به خوردن غذاهای پرچرب که از لحاظ تغذیه‌ای ارزش ندارند، روی می‌آورند و همین مسئله باعث بیمار شدن و ایجاد

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

مشکلات آینده برای آنها می شود. البته اگر برخوردن صبحانه تا یکد 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

مطالعات دهه اخیر نشان داده است که تغذیه در قدرت یادگیری کودکان موثر است و خوردن صبحانه می تواند اثرات متعددی بر یادگیری 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 یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود . بررسی های سالهای اخیر نشان داده است که افزایش نسبی قند خود موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان مدرسه ای می شود .

یکی از دلایل افزایش یادگیری 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 کودکان که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند ، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت تفکر ، خلاقیت و ابتکار آنها کاهش می یابد.

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

نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود خود 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 .

### **فواید مصرف صبحانه توسط دانش آموزان**

۱- افزایش دقت و تمرکز در انجام تکالیف مدرسه

۲- سرعت ودقت بیشتر در باز یابی مطالب درسی

۳- اشتباهات کمتر در حل مسائل فکری و درسی

### **ارائه پیشنهادات جهت ترویج فرهنگ خوردن صبحانه**

۱- برای اینکه کودکان سنین مدرسه 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 اگر والدین صبحانه را بعنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند خود مشوق کودکان به صرف صبحانه خواهند بود.

والدین خوب باید سحرخیزی ، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند.

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

۲- گنجاندن دروس مناسب در کتب درسی و ارائه جزوات آموزشی مختصر و مفید برای تشویق دانش آموزان به خوردن گروه های مختلف مواد غذایی و تبدیل این عادت به نوعی ارزش اجتماعی

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

۴- برنامه ریزی برای افزایش اشتها باید بر اساس ذائقه کودک انجام شود .

۵- اجرای طرحهای تحقیقاتی درباره نتایج کوتاه مدت و دراز مدت صرف صبحانه در دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی و ارائه نتایج این طرحها در کنگره ها ، برنامه های صدا و سیما و نشست های والدین در مدارس در این مرحله نقش بخشهای پژوهشی آموزش و پرورش حائز اهمیت فراوان است .

۶- از بهترین راههای آموزش مشاهده است والدین باید به کودکانشان اهمیت خوردن صبحانه را از طریق مشاهده گوشزد کنند باید به دانش آموزان به روش رفتاری این امر را آموزش داد .

۷- 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 دانش آموزان.

### **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

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

دلایل عدم مصرف صبحانه از سوی دانش آموزان 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 والدین نسبت به مصرف صبحانه این عوامل می توانند از دلایل اصلی عدم مصرف صبحانه باشد .

اما در صورت عدم مصرف صبحانه از سوی دانش آموزان علائم جسمانی شامل : دل درد ، سردرد به علت کاهش قند خون ، سرگیجه ، تهوع و استفراغ ، خستگی ، عصبانیت و خواب آلودگی ، ضعف و کاهش 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 دانش آموزان شود که این عوامل سبب می شود که یادگیری و تمرکز حواس مختل شود .

## 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 دیگری 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



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

۲- ارزش یابی هفتگی و ماهیانه از بهداشتیاری تغذیه

۳- تهیه ی جدولی مربوط به خلاقیت و ابتکارات بهداشتیاری 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 داده 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 ی سالم استفاده می کنند.

۷- درست کردن فلاش کارت های تغذیه ای

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

۹- تهیه ی انواع بروشورها در رابطه با تغذیه ی سالم

۱۰- آموزش استفاده از تغذیه ی سالم از طریق معرفی وبلاگ

۱۱- اجرای نمایش در مورد استفاده از تغذیه ی سالم

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

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

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.

۱- ملموس و روشن بودن راه حل ها.

۲- ابتکاری بودن برخی از راه حل ها مثل بهترین بهداشتی تغذیه، صندوق بانک سلامت، جشنواره‌ی

غذا، ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم و یا دفترچه هایی 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.

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

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 دادم.

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

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

۴- ساخت وسایل بهداشتی در رابطه با استفاده ی سالم توسط خودم و دانش آموزان.

ابتدا لوستری را درست کردم که در آن پیامهای تغذیه ای نوشته شده بود را به کلاس آوردم و روش استفاده ی صحیح از مواد غذایی را به آنها آموزش دادم. در جلسه ی بعدی از دانش آموزان خواستم که یک برنامه ی هفتگی به صورت جدول تهیه کرده و غذاهایی را که در طول هفته مصرف می کنند 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 بوده اند متوجه شدم که یک یا دو نوع غذای اصلی وجود دارند و بدین صورت غذاهای انرژی زا و غذاهای مکمل و... معرفی می شوند

۵- تهیه ی صندوقی به نام بانک سلامت. برای این که دانش آموزان را به تغذیه ی سالم و صحیح ترغیب و تشویق کنم صندوقی را به نام بانک سلامت تهیه کرده و در آن کارت هایی قراردادم که نحوه استفاده ی 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 تغذیه ی سالم و مواد غذایی مناسب در بانک سلامت

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

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.

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 دکتر شیخیان از اولیای دانش آموزان.

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.

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

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

ج\_ تهیه ی مجله ی تغذیه ای و تحقیقات توسط دانش آموزان و برگزاری نمایشگاه

د\_ درست کردن کارت های تغذیه ای توسط دانش آموزان

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 حرفه جشنواره ی غذاهای سنتی را که هر دانش آموز غذای سنتی خو در از منزل آورده

در سالن اجتماعات 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 پولک و عکس در نمودار تغذیه ای دانش آموزان.

۱۳- برگزاری نمایشگاه غذایی با همکاری دبیران

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

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

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 چک پول به دانش آموزان داده می شد که با آن از بوفه‌ی مدرسه خرید کنند

**توصیف وضع مطلوب یا (شواهد ۲)**

الف) شاخص های کیفی در موفقیت طرح

- 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 بهداشتی 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

**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.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

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.

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\_ والدین دانش آموزان بیان می کردند که علاقه آنها به طرز چشمگیری به صبحانه افزایش یافته است.

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 ( پایان سال )

کل دانش آموزان	علاقمندان به استفاده از تغذیه ی سالم	
----------------	--------------------------------------	--

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

۳۲	۲۶	فراوانی
۱۰۰	۸۱/۲۵	درصد

نمودار شماره ی ۲\_ نمودار علاقمندان به استفاده از تغذیه ی سالم نسبت به کل دانش آموزان (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 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

اهمیت صبحانه و 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



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

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 ی سالم ترغیب نمود. این طرح با هدف افزایش علاقمندی دانش آموزان به استفاده از تغذیه ی 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.
- چ- دانش آموزان با غذاهای انرژی زا، مکمل و کمک کننده ی رشد بدن آشنا 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](http://www.asebankafinet.ir)

## پیشنهادات کاربردی

همواره شنیده‌ایم که پزشکان از صبحانه به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز یاد کرده‌اند. با حضور صبحگاهی شمار زیادی از دانش‌آموزان در مدارس، بحث صبحانه اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

اما در این میان اطلاعاتی که از مدارس گرفته شده، نشان می‌دهد بسیاری از بچه‌ها بدون خوردن صبحانه روانه مدرسه می‌شوند که همین مساله روی روند تحصیلی 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 دانش‌آموزان بررسی کنیم، مهم‌ترین مزیت خوردن صبحانه، تقویت عملکرد مغزی است. خوردن یک صبحانه مفصل با انواع مواد مغذی کمک زیادی به دانش‌آموزان می‌کند، طوری که عملکرد آموزشی، توانایی یادگیری، کاهش مشکلات رفتاری و جلوگیری از اضافه‌وزن کودکان را به همراه دارد.

پیشرفت درسی: پیشرفت در مهارت‌های یادگیری و توانایی بالا در تمرکز کردن در کودکانی که صبحانه می‌خورند بیشتر مشاهده می‌شود. مطالعات تغذیه‌ای که روی دانش‌آموزان مختلف انجام شد، نشان داد گروهی که صبحانه می‌خورند، نسبت به گروهی که صبحانه نمی‌خورند نمرات بهتری کسب می‌کنند. آنها در امتحانات خطاهای کمتری مرتکب شده و قدرت یادگیری بیشتری در کلاس درس خواهند داشت. به عبارتی، خوردن صبحانه پیش از حضور دانش‌آموزان 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. علاوه بر این، دانش‌آموزان با خوردن صبحانه نمرات بهتری کسب می‌کنند.

## 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](http://www.asemankafinet.ir)

کاهش مشکلات رفتاری: کودکانی که با خوردن صبحانه روانه مدرسه می شوند مشکلات رفتاری کمتری دارند. آن گروه از کودکانی که صبحانه نمی خورند بیش فعالی بیشتری داشته و با سایر دانش آموزان براحتی کنار نمی آیند. وقتی کودک گرسنه می شود، انرژی بدن کاهش یافته و انگیزه تمرکز روی دروس و در کل، یادگیری بشدت افت می کند. به دنبال افت انرژی، بدن نیروی کافی برای فکر کردن و یادگیری ندارد و کودک بسرعت احساس خستگی می کند.

زندگی سالم تر: علاوه بر موارد ذکر شده، خوردن صبحانه، مواد مغذی لازم برای رشد کودک را فراهم می کند و انتخاب های سالم تری از مواد غذایی را پیش روی آنها قرار می دهد. خوردن صبحانه خوب و مغزی به کاهش نمایه توده بدنی (BMI) کمک کرده و وزن را در حد تعادل حفظ می کند. به عبارتی، نخوردن صبحانه هیچ کمکی به کاهش وزن نکرده و برخلاف تصور بسیاری از افراد، پرخوری را در طول روز افزایش و کیفیت تغذیه ای کودکان را کاهش داده و باعث بالا رفتن نمایه توده بدنی می شود. از سوی دیگر، خالی ماندن شکم در طول روز ممکن است کودکان را در معرض ابتلا به بیماری های گوارشی قرار دهد.

صبحانه به طور کلی مهم ترین وعده غذایی محسوب می شود و نه تنها مواد مغذی مورد نیاز بدن در طول روز را از قبیل پروتئین ها، فیبر، کلسیم و کربوهیدرات تامین می کند، بلکه عملکرد درسی دانش آموزان را نیز تا حد بسیار بالایی بهبود می بخشد. بررسی ها نشان می دهد صبحانه خوردن دانش آموزان، عملکرد شناختی و نمرات امتحانات آنها را بخصوص در کودکان کم سن و سال تا حد زیادی بالا می برد.

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

این مطالعات نشان می دهد کودکانی که پیش از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند، نسبت به دانش آموزانی که صبحانه نخورده راهی مدرسه می شوند، در درس ریاضیات موفق تر بوده و نمرات بالاتری کسب می کنند و کمتر از بقیه در کلاس ها غیبت می کنند.

دانش آموزانی که صبحانه متعادل و دارای قند پایین مصرف می کنند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و نسبت به حل مسائل دشوار در مقابل کودکانی که صبحانه ای مملو از کربوهیدرات مصرف کرده اند، عملکرد بهتری از خود نشان می دهند. صبحانه ای که از قندهای کمتری تشکیل شده باشد، نسبت به صبحانه پرقند، تمرکز دانش آموزان را بالاتر نگه داشته و کودکان خستگی کمتری در طول روز احساس می کنند. حدود ۵۰ گرم مغز گردو، همراه تخم مرغ نیمرو، اسفناج، فلفل و پنیر رنده شده صبحانه ای ایده آل به شمار می رود. تاثیر مصرف صبحانه روی بهبود عملکرد دانش آموزان در مدرسه با جنسیت کودکان ارتباط مستقیم دارد به طوری که تحقیقات اثبات کرده دخترها در مقایسه با پسرها بعد از خوردن ترکیب پروتئین ها و کربوهیدرات ها به جای کربوهیدرات تنها، عملکرد مغزی بهتری از خود نشان می دهند.

## صبحانه دانش آموزان

پژوهشگران بر این عقیده اند که خوردن هرگونه مواد غذایی در وعده صبحانه بهتر از حذف این وعده از رژیم روزانه است.

صبحانه هایی که در آن فقط از کربوهیدرات هایی مانند شیرینی و نان تست استفاده می شود، فقط به مدت ۲ تا ۳ ساعت انرژی لازم را در بدن دانش آموزان تامین می کند و این در حالی است که صبحانه های کامل

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

شامل مقادیر یکسانی از پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها، ساعت‌ها سطح قند خون را پایین نگه می‌دارد. نان تست و کره بادام‌زمینی، میوه و شیر همراه با شیرین گندمک و نیز یک لیوان آب میوه ۱۰۰ درصد طبیعی و نیز املت همراه با پنیر و کلم بروکلی می‌تواند یک صبحانه ایده‌آل به شمار رود.

در واقع، صبحانه قابل قبولی که بتواند انرژی روزانه دانش‌آموزان را برای فعالیت یک روز تامین کند، شامل مصرف پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌هاست که اثرات جسمی و ذهنی بی‌نظیری به جا می‌گذارد. آمارها نشان می‌دهد حدود ۸ تا ۱۲ درصد از دانش‌آموزان به طور کلی وعده صبحانه را نادیده گرفته و این آمار در سنین نوجوانی افزایش چشمگیری می‌یابد و تا بیش از ۳۰ درصد می‌رسد.

غلات یکی از گزینه‌هایی است که باید در وعده صبحانه گنجانده شود. معمولا غذاهای سرشار از غلات مملو از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و انواع موادی که حاوی غلات کامل هستند، غنی از ویتامین‌های خانواده B از قبیل تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین بوده و انرژی‌زا هستند.

در کنار کربوهیدرات، مصرف پروتئین نیز می‌تواند باعث سیری دانش‌آموزان در طول روز شود. یک فنجان شیر کم‌چرب حدود ۸ میلی‌گرم پروتئین و ۸۳ کالری بدون چربی دارد. مصرف قهوه و غلات سرد در صبحانه نیز گزینه مناسبی است. علاوه بر این، هر تخم‌مرغ حاوی ۷۰ کالری، ۶ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی و ۱۸۶ گرم کلسترول است.

در واقع، تخم‌مرغ حدود ۶۲ درصد از نیاز کلسترول روزانه دانش‌آموزان را تامین می‌کند؛ ولی پژوهشگران توصیه می‌کنند مصرف مواد غذایی پرچرب مانند سوسیس و کالباس را در صبحانه محدود کنید. این مواد، خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد.

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

فیبرها همواره پای ثابت رژیم‌های غذایی است و به طور کلی میوه‌ها و سبزیجات تمامه گروه غلات و حبوبات را شامل می‌شود. باید در طول روز مردان ۳۸ و زنان ۲۵ گرم فیبر مصرف کنند که شامل فیبرهای محلول و غیرمحلول است. وجود ۲ گرم فیبر در رژیم غذایی، اثرات کاهش کلسترول خون را به همراه دارد. سیب ۴/۴، پرتغال ۳/۱ و دانه‌های خوراکی ۲ تا ۴ گرم فیبر دارند.

فیبرهای غیرمحلول نیز در جلوگیری از بروز یبوست موثر بوده و در غلات و حبوبات، دانه‌ها، میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. کلسیم از دیگر موادی است که در وعده صبحانه باید گنجانده شود. این ماده مغذی به ساخت استخوان‌ها و حفظ سلامت آنها کمک می‌کند. باتوجه به سن و جنس، بدن انسان به حدود هزار میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارد که در این میان ماست، شیر و پنیر بهترین گزینه‌ها به شمار می‌رود. فرزندان را تشویق به تغذیه مناسب کنید

بسیاری از والدین بخصوص مادرها مدام از صبحانه نخوردن فرزند دانش‌آموز خود شکایت می‌کنند، ولی محققان معتقدند با ایجاد برخی راهکارهای ساده و به کار بردن خلاقیت می‌توانید فرزندان را به صبحانه خوردن تشویق کنید. سعی کنید وعده صبحانه را متنوع کرده و از تکراری کردن آن بپرهیزید. اگر همیشه برای صبحانه نان و پنیر و کره آماده می‌کنید، یکبار نیمرو یا غذایی را که کودکان دوست دارد، آماده کنید تا میل به صبحانه خوردن در او بیدار شود. استفاده از ظروف مخصوص کودکان تمایل آنها به خوردن را افزایش می‌دهد. از فرزندان بخواهید در آماده کردن صبحانه به شما کمک کند. این کار تمایل وی را به خوردن صبحانه دو چندان می‌کند.

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

راهکار دیگر ترغیب فرزندان این است که در کنارش نشسته و همراه او صبحانه میل کنید. مطمئن باشید کودک با مشاهده شما که در حال خوردن صبحانه‌ای سالم هستید، گرایش بیشتری به صبحانه خوردن پیدا کرده و اهمیت این وعده غذایی مهم را درمی‌یابد. همواره به کودکان حق انتخاب بدهید و بگذارید خودش صبحانه مورد علاقه‌اش را انتخاب کند. از این رو، سعی کنید چند نوع غذا روی میز صبحانه باشد تا کودک براحتی حق انتخاب داشته باشد.

علمی و 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](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.
- 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.



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

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

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

سایت علمی و پژوهشی آسمان