این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گزارش تخصصی مدیر ، معاون ، مربی بهداشت :

علاقمند کردن همکاران به خوردن صبحانه با راهکارهای مناسب

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

چکیده ۴
کلیدواژه : ۵
مقدمه ۵
بیان مسأله ۶
بیان وضع موجود ۹
اهداف گزارش تخصصی : ۱۰
هدف اصلی : ۱۰
اهداف جزئی : ۱۰
مقایسه با وضع مطلوب : ۱۰
جمع آوری اطلاعات ۱۰
تعریف صبحانه : ۱۱
اهمیت صرف صبحانه : ۱۲
اهمیت صبحانه از دیدگاه علمی: ۱۳
الگوهای تغذیه ۱۴
فواید مصرف صبحانه توسط معلمان و کادر اجرایی و آموزشی آموزشگاه ۱۷
تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها ۱۸

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

انتخاب راه حل موقتی ۱۹

اعتبار بخشی به راه حل ها ۲۰

شیوه های اجرا ۲۰

ارزیابی بعد از اجرا (نقاط قوت) ۲۱

الف) شاخص های کیفی در موفقیت طرح ۲۱

ب _ شاخص های کمی در موفقیت طرح ۲۲

نقاط ضعف : ۲۳

نتیجه گیری ۲۳

پیشنهادات کاربردی ۲۴

منابع و مآخذ ۲۵

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 پژوهش 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 تغذیه‌ی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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.

از آنجا که این پژوهش 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

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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

کارشناسان تغذیه معتقدند معلمانی 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 معلمین هم بستگی زیادی دارد چون تامین نشدن مواد غذایی در میزان هوشیاری و دقت معلمان و صبر و حوصله آنان تاثیر منفی دارد.معلمانی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنند، بیش از آنهایی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کنند، در انتقال دانش و تمرکز حواس خود موفق هستند. نحوه تغذیه و استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی و میان وعده ها دراین 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 مدرسه..... که دانش‌آموزانش از لحاظ درسی و انضباطی در وضعیت مطلوبی قرار

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دارند مشغول به خدمت شدم .با مشاهده اینکه دبیران و سایر همکاران این آموزشگاه صبحانه و تغذیه‌ی درست و منظمی نداشتند و بعضی از آنها بدون خوردن صبحانه در مدرسه حاضر می‌شدند تصمیم به انجام پژوهش 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 تغذیه‌ی صحیح آشنایی پیدا کردم.

با یک پرسش اطلاعات زیادی از همکاران بدست آوردم.

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 تشریعی هم وی در این زمینه به اعتدال و اجتناب، از افراط و توجه به نحوه‌ی انتخاب و گزینش حلالها و پاکیزه‌ها هشدار داده است تا مراقب کم و کیف مقدار و نوع غذای 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 اَنَّ ِکُمَ اِلّاُنعُمِ لُعُبّرِۀ نَسُقیّکِمُ مِمُا فِیَ بُطُوِنُه مُّن ُبِیُن ُفِرّثِ و دَم لِبّناْ خاِلّصّا ِسُاُئَغّا لّلْشِرُبّیِنَ 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 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،

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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

بیان وضع 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 سایر همکاران مطرح کردم نظرات آنان را هم جویا شدم آنها نیز از این موضوع گلایه داشتند وابراز 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 تقریبا 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 خسته می‌شوند و تمرکز و قوه خلاقیت آنها در کلاس درس، کاهش می‌یابد. 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.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پاسخ های همکاران با اینکه اغلب آنها واقعیت داشت اما دلایلی منطقی برای نخوردن صبحانه نبود.

اهداف گزارش تخصصی :

هدف اصلی :

علاقمند کردن همکاران مدرسه به خوردن صبحانه

اهداف جزئی :

بررسی علل نخوردن صبحانه در همکاران

بکارگیری روش های مناسب جهت علاقمند کردن همکاران نسبت به خوردن صبحانه

مقایسه با وضع مطلوب :

در مقایسه با وضع مطلوب بایستی همکاران مدرسه به خوردن صبحانه علاقمند شوند .

جمع آوری اطلاعات

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 اشتهایی سر صبح ، بی علاقگی 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 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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

بعد از تهیه ی پرسش نامه واجرای 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 :

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. 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 .

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 یاشب مصرف شود خیلی کمتر سبب چاقی می شود .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اهمیت صرف صبحانه :

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.

به علاوه خوردن یک صبحانه سالم باعث می‌شود نیازهای تغذیه‌ای افراد در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آنها راحت‌تر باشد و سطح کلسترول خون آنها کاهش یابد. هم چنین معلمانی که قبل از مدرسه رفتن صبحانه می‌خورند، 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، ۱۲B و ریبوفلاوین 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 درقدرت یاددهی و یاد دهی موثر است ونخوردن صبحانه می تواند اثرات متعددی بر تمرکز آنها داشته باشد .درشرایط ناشتایی کوتاه مدت طبیعی مکانیسم هموستاتیک ، گلوکز خون را درسطحی ثابت نگه می دارد . که برعملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود واگر مدت ناشتایی طولانی تر باشد ، نگهداری قند خود درسطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد دشوارتر شده ویاددهی وتمرکز حواس مختل می شود .

بررسی های سالهای اخیر نشان داده است که افزایش نسبی قند خود موجب بهبود عملکرد مغز ویاددهی می شود .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

یکی از دلایل افزایش یاددهی به علت بالارفتن قند خون ، ساخته شدن استیل کولین است که به عنوان یک نوروترانسمیتور ، نقش آن درتقویت حافظه به اثبات رسیده است .

درسمپوزیومی که درسال ۱۹۹۵درزمینه (صبحانه ، کارایی ، سلامت) برگزار گردید اعلام شد افرادی که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند ، کارایی کمتری دارند وقدرت تفکر ، خلاقیت وابتکار آنها کاهش می یابد.

نخوردن صبحانه درصورتی که تداوم یابد وتبدیل به عادت شود خود علاوه برعوارض فوق موجب کمبود دریافت مواد مغذی روزانه مورد نیاز فرد می شود که دروعده های دیگر جایگزین نخواهد شد ودرنتیجه کمبود کالری ، ویتامین ها واملاح ایجاد می شود .

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

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، تقریبا ذخیره کربوهیدرات بدن تمام شده است و بدن برای تأمین انرژی خود به این مواد نیاز دارد. (به خصوص مغز که تقریبا 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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 ، معمولا 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؟

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

تحقیقات نشان داد در خانواده هایی که پدر و مادر صبحانه را حذف می کنند، فرزندان نیز معمولا 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

همگی به حذف صبحانه در بزرگسالان و افراد درحال 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 معمولا 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 مهم‌ترین دلایلی که متخصصان تغذیه بر خوردن صبحانه تاکید می‌کنند، مطالعاتی است که نشان می‌دهد صبحانه موجب افزایش توانایی حل مساله، تمرکز بیشتر و داشتن تفکری خلاق در فرد می‌شود.

در مورد صبحانه نخستین نکته خوردن نان است. البته مصرف نان سبوس دار مانند نان سنگک در میان نان‌های سنتی و نان‌های تیره درمیان 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مصرف مربا ارجحیت دارد. فراموش نکنید که هر یک قاشق مرباخوری به میزان دو حبه قند کالری داشته و نباید در مصرف آن زیاده‌روی 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. درپنیر 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 مرباخوری‌اش یک واحد قند محاسبه می‌شود. درمجموع 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.

یکی دیگر از اجزای پروتئینی صبحانه تخم مرغ است که آن را به صورت آب پز، عسلی، نیمرو یا حتی املت میل می‌کنند. لازم است یادآور شویم که نوع آب پز آن برای افرادی که محدودیت دریافت انرژی دارند، توصیه می‌شود. بهتر است از نوع عسلی آن صرف نظر شود؛ چراکه امکان آلودگی به میکروب سالمونلا درآن

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 وزن‌ها محسوب می‌شود.

فواید مصرف صبحانه توسط معلمان و کادر اجرایی و آموزشی آموزشگاه

۱-افزایش دقت وتمرکز در انجام امور آموزشی و اجرایی

۲-سرعت ودقت بیشتر در یاددهی مطالب درسی

۳-اشتباهات کمتر درخلال تدریس و مسائل فکری ودرسی

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 وحتی الامکان شبها در ساعت معینی بخوابند تا صبحها بتوانند زود تر بیدار شده ووقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند .

افراد باید سحرخیزی ، ورزش ونرمش صبحگاهی وخوردن صبحانه را جزء برنامه لاینفک خود بیاورند.

۲- ارائه جزوات آموزشی مختصر ومفید برای تشویق معلمان به خوردن گروه های مختلف مواد غذایی وتبدیل این عادت به نوعی ارزش اجتماعی

۳-آموزش کافی ومناسب وافزایش اگاهی آنان در باره داشتن تغذیه مناسب وفواید صبحانه .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۴-اجرای طرحهای تحقیقاتی درباره نتایج کوتاه مدت ودراز مدت صرف صبحانه وارائه نتایج این طرحها در کنگره ها ، برنامه های صدا وسیما ونشست های علمی در این مرحله نقش بخشهای پژوهشی آموزش وپرورش حائز اهمیت فراوان است .

۵--ترغیب نهادهای غیر دولتی مثل انجمن اولیا ومربیان برای به عهده گرفتن بخش عمده ای از برنامه های مربوط به ترویج فرهنگ صحیح تغذیه ای ودر رأس آنهارویکرد 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 درشب قبل ،دیر خوابیدن و دیر بیدارشدن از خواب وکسالت صبحگاهی ،وقت نداشتن برای خوردن صبحانه قبل از رفتن به مدرسه وبی 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 .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اما در صورت عدم مصرف صبحانه از سوی معلمان و سایر همکاران علائم جسمانی شامل : دل درد، سردرد به علت کاهش قند خون ، سرگیجه ، تهوه واستفراغ ، خستگی ، عصبانتی وخواب آلودگی ، ضعف وکاهش مقاومت بدن در برابر میکروب ها وویروس ها و همچنین علائم روحی وروانی 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 وتمرکز 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 راهکار ها 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

-تهیه‌ی انواع بروشورها در رابطه با اهمیت صبحانه

-آموزش استفاده از صبحانه سالم از طریق معرفی وبلاگ

-ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم در دفتر آموزشگاه

- تغییر ظروف (ظرف نان،پنیر،سینی،استکانها،کارد ها،ظرف جای بیسکوییت)

-افزودن خیار و گوجه به نان و پنیر

-تهیه فلاسک دوقلو

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

-تهیه بیسکوییت در کنار صبحانه

-استفاده از نایلون محافظ برای جلوگیری از دسترسی حشرات

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 بون 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 استفاه 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 درآوردم.

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

- در آموزشگاه به ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم پرداختم

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

_ 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

- 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 بیسکوییت) را تغییر دادم.

- خیار و گوجه به نان و پنیر افزودم.

- فلاسک دوقلو برای مصرف چای تهیه نمودم.

- بیسکوییت را هم در کنار صبحانه اضافه نمودم.

- از نایلون محافظ برای جلوگیری از دسترسی حشرات استفاده کردم.

ارزیابی بعد از اجرا (نقاط قوت)

الف) شاخص های کیفی در موفقیت طرح

_ همکاران مورد بررسی به استفاده از تغذیه‌ی سالم بیش از پیش علاقمند شدند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

_ 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.

ب _ شاخص های کمی در موفقیت طرح

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

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

نمودار شماره ی ۲_ نمودار علاقمندان به استفاده از تغذیه‌ی 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

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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.

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.

نقاط ضعف :

همکاری نکردن برخی از همکاران

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 تغذیه‌ی سالم ترغیب نمود. این طرح با هدف افزایش علاقمندی دانش آموزان به استفاده از تغذیه‌ی 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.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- همکاران به نوشیدن شیر علاقمند شدند.

پیشنهادات کاربردی

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

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 یاد دهی، کاهش مشکلات رفتاری را به همراه دارد.

پیشرفت در مهارت‌های یاد دهی 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 پرانرژی نگه می‌دارد.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.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 – دارویان، 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,

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.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.

www.asemankafinet.ir