

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی  
با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

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

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع:

چگونه توانستم مصرف خوارکی دانش آموزان را کنترل کنم؟

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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی  
با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

### فهرست

۳	.....	مقدمه
۵	.....	بیان مسأله
۹	.....	توصیف وضع موجود یا (شواهد ۱)
۹	.....	الف - شاخص های کیفی وضع موجود
۱۰	.....	ب - شاخص های کمی وضع موجود
۱۱	.....	گردآوری اطلاعات (راه حل ها)
۱۳	.....	پیشنهادات افراد پاسخ دهنده
۱۳	.....	الف - همکاران
۱۴	.....	ب - دانش آموزان
۱۵	.....	نتیجه گیری
۱۶	.....	پیشنهادات:
۱۹	.....	تصمیم نهایی
۲۰	.....	منابع و مآخذ

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

**با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

## مقدمه

یکی از خصوصیات هر موجود زنده نیاز به غذا است. غذا برای تأمین نیروی مورد نیاز بدن، برای فعالیت کار دستگاه‌های مختلف بدن، رشد و نمو، تأمین حرارت ثابت بدن و هر یک از تظاهرات حیاتی لازم است و این واقعیت که زندگی بدون غذا میسر نیست می‌تواند به طور کلی از اهمیت بسیار زیاد تغذیه کفایت کند. البته در نظام آفرینش، خالق یکتا به لطف و رحمانیتش در قالب هدایت تکوینی، موجودات زنده را به دستیابی به مواد غذایی مورد نیاز و تعیین حدود لازم راهنمایی کرده است، ولی انسان را به استعانت از قوه‌ی تفکر، و بالاتر از آن هدایت انبیاء الهی مورد رحمت افزون‌تری قرار داده است، که تشخیص خیر و صلاح او را در همه‌ی مسائل و از جمله در باب تغذیه آسان‌تر ساخته است. زیرا آن چنان که در اکمل ادیان الهی، با حلال کردن چیزهای پاکیزه و حرام کردن پلیدی‌ها، سلامت جسم و روان آدمی را تضمین نموده است. وَ يُجِلِّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَ يَحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَ يَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَ الْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ...<sup>[۲]</sup> و در عبارت کُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ<sup>[۳]</sup> و از بطن دیگر آیات دیگر آیا همچون فَلْيَنْظُرُوا آيَاتِهَا أَزْكَى طَعَامًا<sup>[۴]</sup> و در لابه‌لای احکام تغذیه با استنباط از برخی آیات دیگر<sup>[۵]</sup> و با تکیه بر ضرورت بهره‌گیری صحیح از نعمات الهی و این که به این بهره‌گیری مؤمنین البته شایسته‌ترند زیرا بنای آفرینش آدمی بر بندگی خدا<sup>[۶]</sup> و قرار گرفتن در مسیر کمال است که البته مؤمن که سالک این طریق است به مقام قرب الهی نزدیک‌تر است. قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفَصَّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ<sup>[۷]</sup> شیوه‌ی تغذیه‌ی آدمی مشخص می‌گردد به خصوص که مؤمن هنگام استفاده از نعمات الهی راه افراط و زیاده‌روی و اسراف را پیش نخواهد گرفت وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ<sup>[۸]</sup> و نیز چون در همه‌ی اعمال و افعال او یاد خدا به عنوان عامل نظارت و کنترل اعمال و افعالش جای خاص و ممتازی دارد

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

و غذا را با ذکر خدا می خورد، لذا امر و نهی خدا را قبل از برداشتن لقمه در نظر دارد، و آیهی شریفهی *فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ* [۹] که آدمی باید در غذای خود (اعم از غذای فکری و جسمی) به دقت بنگرد. او را به اندیشه در کیفیت غذا، کمیت آن، ارتباط آن با نیاز جسم او، پاکیزه بودن آن و این که تا چه حد حقوق جامعه در آن رعایت شده و حلال و حرام خدا را مورد توجه قرار داده و از این گونه دقت‌ها در ابعاد مختلف آن برخوردار خواهد انگيخت.

و چون لقمه‌ی حلال و گوارا را فرو می برد شکر نعمت خدا می گوید و در طلب توان خدمت و اداء وظیفه‌ی خود [۱۰] غذا خوردن او نیز عبادت خواهد بود. مسلمانان با الهام از حدیث کل شیئی تکون فیہ المعضرة علی الانسان فی بدنه فحرام آكله الا فی حال الضرورة [۱۱] می داند که آنچه برای او زیان آور باشد خوردنش مجاز نیست حتی اگر این زیان بخشی از خوردن غذای پاکیزه و مفیدی باشد که بیش از حد لزوم خورده شود. [۱۲] تردیدی نیست که خدای لطیف خبیر مبنای تحریم برخی از خوردنی‌ها و حلال کردن برخی دیگر از آن‌ها را با علم بر تأثیر آن‌ها در بدن آدمی و مصلحت انسان قرار داده است.

چنانکه این معنا را در کلام معصوم (ع) می توان دید [۱۳] لذا تغذیه‌ی یک مسلمان از ویژگی‌های ممتازی برخوردار است که در عین استفاده از نعمت‌های خداوندی حدود و حریم آن‌ها را نیز مورد نظر دارد و از تغذیه به عنوان وسیله‌ای جهت تأمین امکان وصول به هدف از مجرای تأمین سلامت جسم و روان بهره می گیرد، به تأثیر نحوه‌ی تغذیه و مقدار آن بر روی اخلاق و روان خود توجه دارد.

چنانکه از حضرت رسول اکرم (ص) نقل شده که فرموده است: من کثر طعامه قسی قلبه [۱۴] و نیز از حضرت امام باقر (ع) نقل شده است که فرمود: ابغض الاشیاء بطن مملو و در جای دیگر لا تمیتوا القلوب بکثرة الطعام فان القلوب تموت کالزرع اذا کثر الماء، و صدها رهنمود دیگر در همین مباحث که مشروح آن‌ها را در کتب مختلف حدیث و رسائل تهیه شده در این گونه مطالب می توان یافت. [۱۵] این عنایت به تغذیه در اسلام که حتی در تحت شرایط خاص، تغذیه‌ی شیرخوار از پستان زنی موجب پیوند فامیلی و وقوع نسبت

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

و اجرای احکام محرمیت می‌گردد،<sup>[۱۶]</sup> شگفتی‌آور است به خصوص با ظرائف و دقائق این احکام که عقل را به تحیر و می‌دارد. به جز این‌ها، نظری گذرا به گنجینه‌ی عظیم احادیث اسلامی نشان می‌دهد که چه بسیار دستور و رهنمود در مسائل مربوط به تغذیه وجود دارد که هنوز آن چنان که باید مورد توجه قرار نگرفته است.

### بیان مسأله

اینجانب ----- مربی بهداشت در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ در مدرسه‌ی ----- واقع در شهرستان --- که دارای ... کلاس بوده، کلاس‌ها از نظر نور، دما و وسعت شرایط مطلوبی دارند. در پایه‌ی اول ... کلاس و پایه‌ی دوم ... کلاس و پایه‌ی سوم ... کلاس می‌باشد و دانش‌آموزان از لحاظ درسی و انضباطی در وضعیت بسیار مطلوبی قرار دارند مشغول به خدمت شدم و همانطور که مطلع هستید وظیفه‌ی یک مربی بهداشت آموزش استفاده از مواد غذایی سالم و تغذیه‌ی صحیح است لذا من اقدام پژوهی خود را از پایه‌ی دوم در یکی از کلاس‌ها شروع کردم. با مشاهده اینکه دانش‌آموزان تغذیه‌ی درست و منظمی ندارند و بعضی از آن‌ها بدون خوردن صبحانه در مدرسه حاضر می‌شوند و این مشکل را نیز از زبان دبیرانشان 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 علاقه‌شان 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 تغذیه‌ی درست دارند؟

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

**با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

ب) چه تعدادی از دانش‌آموزان علاقه‌ای به تغذیه‌ی 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 مطالعه‌ی کتاب‌هایی در مورد تغذیه در قرآن پرداختم. خداوند از نظر تکوینی و خلقتی در کنار حس گرسنگی احساس سیری را نیز در سازمان وجودی انسان قرار داده و با مشارکت حواس بینایی و چشایی به درک کیفیت غذا مجهز کرده است ولی چون او با داشتن موهبت اختیار می‌تواند عملکردهای طبیعی حواسش را به ناهنجاری نیز سوق دهد. لذا از طریق رهنمودهای تشریحی هم وی در این زمینه به اعتدال و اجتناب، از افراط و توجه به 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 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 أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ الْغَنَمَ لُغْبَرَةً نَسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبِنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّرِبِینَ <sup>[۱۷]</sup> 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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

رشد و نمو انبای بشر از نخستین ساعات پس از ولادت آن را در مقام دوم قرار داده است و بیان «خالصاً سائفا للشاربین»<sup>[۱۸]</sup> را نیز در ارتباط با رشد استخوانی و حالت رضایت‌مندی شیرخواری می‌توان از جلوه‌های دیگر آن دانست.

در آیه‌ی ۶۷ از میوه‌های نخل و انگور با تعبیر شیرینی و رزق و نیکویی که در آن‌ها وجود دارد به عنوان سومین ماده‌ی غذایی که مواد هیدرو کربنه و یا خوراکی‌هایی با منشأ گیاهی می‌باشد یاد شده است. غذاهایی که در همهی مراحل زندگی و شرایط مختلف آن برای انسان مناسب بوده و انرژی‌زایی دارند. در آیات ۶۸ و ۶۹ عسل و شفا بخشی آن را برای مردم یادآوری و به عنوان شراب مختلف الوانه معرفی کرده است و ضمن اینکه انسان را متوجه بیماری‌هایش می‌کند مواد شفابخش وجود در طبیعت را نیز به او می‌نماید.

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 یسمعون» «لا لقوم یعقلون»، «لا ینه لقوم یتفکرون» پایان داده و به طرق مختلف اذهان و عقول مردم را به این نکات هدایت‌کننده متوجه کرده است تا به تعبیر ناصر به آن‌ها بگوید:

از این خوان خوب آن خورد نان و نعمت      که بشناسد آن مهربان میزبان را

بر همین اساس می‌بینیم که غذا از دیدگاه قرآن هدف نیست، بلکه وسیله‌ای است ضروری برای ادامه‌ی حیات که خداوند هم انسان‌ها را به استفاده از آن دعوت نموده است «یا ایُّهَا النَّاسُ کُلُوا مِمَّا فِی الْأَرْضِ حَلَالاً طَیِّباً»<sup>[۱۹]</sup> چرا که به سروده‌ی سعدی:

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

ادیم زمین سفره‌ی عام اوست بر این خوان نعمت چه دشمن چه دوست

مفسر بزرگ قرآن مرحوم طبرسی در مجمع البیان مطلب جالبی نقل می‌کند بدین صورت که هارون الرشید طیبی مسیحی و حاذق داشت روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم، در حالیکه دانش مفید بر دو قسم است: «علم ابدان» و «علم ادیان» او در پاسخش گفت: خداوند همه‌ی دستورات طبی را در نصف؛ آیه از کتاب خودش آورده است و آن جمله «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا» است و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خلاصه کرده است که معده جایگاه همه‌ی بیماری‌هاست و امساک سرآمد همه‌ی داروهاست و هرگاه بدنت را به عادات صحیح و مناسب عادت داده ای آن را از وی باز مدار. گاندی بعنوان مدرس تغذیه می‌گوید:

تغذیه‌ی صحیح به منزله‌ی آرامش بدن و مخالف بیماری است و دو عامل زیرا علت سوء تغذیه می‌داند:

۱ - فقر خانواده: برخی از بچه‌ها فقیر بوده و یا شاید والدینشان بیکار باشند و یا در شهر زندگی کنند، شاید والدینشان کشاورزانی هستند که محصول خوبی نداشتند، شاید فرزندان متعددی در خانه هستند و حتی والدین از تهیه‌ی مانتو برای مدرسه عاجز بودند.<sup>[۲۰]</sup> بسیاری از بچه‌ها در منزل و یا در روستاهایشان از تغذیه‌ی سالم و صحیح برخوردار نیستند بنابراین چگونه چنین والدینی می‌توانند فرزندان خود را به استفاده از تغذیه‌ی سالم ترغیب و تشویق کنند؟

۲ - آگاهی نداشتن خانواده‌ها در استفاده از تغذیه‌ی سالم و وجود آمدن انواع بیماری‌ها در اثر سوء تغذیه.

[۲۱]

حال با توجه به مطالب فوق در پی این کار برآمدم با بررسی این مشکلات چه تدابیری برای علاقمند کردن دانش‌آموزان در استفاده از تغذیه‌ی سالم بیاندیشم و همین نقطه‌ی آغازی بود که باعث تغییر رفتار در کلاس مذکور شد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

**توصیف وضع موجود یا (شواهد ۱)**

الف - شاخص‌های کیفی وضع موجود

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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

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 کمک کننده‌ی 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.

**ب - شاخص‌های کمی وضع موجود**

در اوایل سال تحصیلی ۸۷ - ۸۶ از مجموع ۳۲ دانش‌آموز کلاس فقط ۷ نفر علاقمند به استفاده از تغذیه‌ی صحیح بودند.

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

علاقمندان به استفاده از تغذیه‌ی صحیح	کل دانش‌آموزان کلاس	
۷	۳۲	فراوانی
۲۱/۸۷	۱۰۰	درصد

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

نمودار شماره ی ۱ - نمودار توزیع فراوانی تعداد علاقمندان به استفاده ی از تغذیه ی صحیح نسبت به کل دانش آموزان کلاس در (اوایل سال)

بنابراین همانطور که مشاهده می کنید تعداد دانش آموزان علاقمند به استفاده ی از تغذیه ی سالم در این کلاس اندک است و من بعنوان یک اقدام پژوه قصد دارم وضع موجود را که (۷ نفر) است به وضع مطلوب (۲۶ نفر) برسانم.

جدول شماره ی ۲ - جدول توصیف وضع موجود و وضع مطلوب تعداد دانش آموزان علاقمند به استفاده از تغذیه ی صحیح.

### **گردآوری اطلاعات (راه حل ها)**

در این مرحله اقدام پژوه جهت یافتن راه حل هایی برای حل مسأله از سه روش مشاهده و مصاحبه و پرسش نامه استفاده کرده است.

۱ - مشاهده: همه ی ما در هر لحظه از زمان بیداری، شاهد عینی و ناظر مستقیم وقایعی هستیم که در حول و حوش ما رخ می دهد و چه بسا که یک مشاهده ی ساده، اولین قدم برای شروع مبحث جدید در علم باشد. البته مشاهدات ما در حالت عادی کمتر شکل علمی دارد، بدین معنی که مشاهده ی ما از واقعای، منظم و مدون نیست. [۲۲] اقدام پژوه مشاهده کرد که فقط ۷ نفر از تغذیه ی سالم استفاده می کنند.

۲ - مصاحبه: بسیاری از مردم علاقه دارند که در ارتباط با دیگران رابطه ای شفاهی و زنده داشته باشند و ارتباطات کتبی از طریق کاغذ بازی را کنار گذارند. بنابراین و با توجه به ویژگی انعطاف پذیری روش مصاحبه،

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

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 کمک کننده 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 حرفه بیان کرد که جشنواره‌ای از غذاهای سنتی درمدرسه برگزار شود تا دانش‌آموزان با خوردن انواع غذاها آن‌ها را طبق گروه‌های غذایی نظیر انرژی‌زا، مکمل و کمک کننده‌ی 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: یکی از آسان‌ترین و مطمئن‌ترین راههای جمع‌آوری اطلاعات است. محققان علوم تربیتی و انسانی، برای دستیابی به حقایق مربوط به گذشته، حال با پیش‌بینی وقایع و شرایط آینده، از پرسشنامه استفاده می‌کنند.<sup>[۲۳]</sup> در مقایسه با مصاحبه، پرسشنامه در اغلب شرایط عملی‌تر و آسان‌تر است و به محقق امکان می‌دهد تا نمونه‌های بزرگ‌تر را مطالعه و بررسی کند.<sup>[۲۴]</sup>

پرسشنامه‌ی طراحی شده‌ی مربوط به این اقدام پژوهی شامل سه پرسش باز بوده که پاسخ دهندگان می‌باید پاسخ‌های خود را بصورت کتبی ارائه دهند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

۱ - به نظر شما با چه روش‌هایی می‌توان دانش‌آموزان کلاس را به استفاده از تغذیه‌ی صحیح هدایت و تشویق نمود؟

۲ - به نظر شما ساده‌ترین راه برای علاقمند کردن دانش‌آموزان به استفاده از تغذیه‌ی سالم چیست؟

۳ - اندیشه‌های سبز دوستان برای اینکه همیشه سالم باشیم چه پیشنهادهای دربارهی استفاده از تغذیه‌ی سالم دارید؟

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

**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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

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

همچنین همکار دیگر معتقد بود که با ساخت وسایل کمک آموزشی می‌توان تغذیه‌ی سالم را به آن‌ها آموزش داد.

### **ب - دانش آموزان**

فاطمه 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.

سمانه معتقد بود که آموزش تغذیه‌ی سالم را با استفاده از قصه و داستان و لطیفه آموزش دهیم.

معصومه نوشته بود با استفاده از کار دستی و بازی بصورت پازل و جداول استفاده از تغذیه‌ی سالم را آموزش دهیم.

سارا 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.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

فرونش 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.

شب‌نم 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.

زهره نوشته بود از آنجایی که نمایش‌ها معمولاً برای دانش‌آموزان لذت بخش بوده می‌توانیم با استفاده از وسایل ساده که توسط آن‌ها آورده شده عروسک ساخته و آن را در انجام نمایش در مورد تغذیه‌ی صحیح بکار ببریم.

### نتیجه گیری

اهمیت تغذیه بر سلامت رشد و فعالیت افراد است و همچنین آشنایی اولیه با انواع گروه‌های غذایی می‌باشد. هم چنین دانش‌آموزان به فکر کردن در مورد یافتن پیام‌ها از جمله اهمیت تغذیه و تأثیر آن بر سلامتی،

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی  
با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

اعمال حیاتی، تحرک و فعالیت روزانه و ورزش کردن ترغیب شدند و با یافتن مفهوم پیام‌های تصویری که در مورد انواع گروه‌های غذایی است آمادگی لازم برای طبقه بندی انواع گروه‌های غذایی ایجاد شد. تغذیه چیزی نیست که بتوان آن را به کسی تحمیل یا هدیه کرد. بلکه با آموزش و تشویق می‌توان آن را گسترش داد و افراد را به استفاده از تغذیه‌ی سالم ترغیب نمود. این طرح با هدف افزایش علاقمندی دانش آموزان کلاس شقایق ۳ به استفاده از تغذیه‌ی سالم انجام شد که نتایج زیر حاصل گردید:

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

ب- فضای کلاس نشاط آور گردید و دانش آموزان با ارائه دادن طرح‌های جالب و زیبا به کار گروهی و مشورت در زندگی تشویق شدند.

ج- اکثر دانش آموزان استفاده‌ی صحیح از تغذیه را رعایت می‌کردند.

د- دانش آموزان با بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه آشنا شدند.

ه \_ والدین از علاقمند شدن فرزندانشان در زمینه‌ی استفاده از مواد غذایی سالم اظهار رضایت می‌کردند.

و- 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 کننده‌ی رشد بدن آشنا شدند.

**پیشنهادات :**

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

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

۱- کلیه‌ی سازمان‌ها، مؤسسات، افراد جامعه و خانواده در این مسئولیت مهم باید سهیم شوند.

۲- آموزش تغذیه‌ی سالم و عوارض ناشی از سوء تغذیه از طریق رسانه‌های گروهی داده شود.

۳- تشکیل جلسات بحث و گفتگو با اساتید متخصص تغذیه تا بدین وسیله انگیزه‌های لازم برای کسب مهارت‌ها حاصل شود.

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

۵- والدین از کودکی فرزندان‌شان را به استفاده از تغذیه‌ی سالم تشویق کنند.

۶- انتشار مقالات و نتایج تحقیقات انجام گرفته در زمینه‌ی تغذیه‌ی سالم در مجلات و سایر منابع مطالعاتی.

۷- فیلم‌های آموزشی درباره‌ی استفاده از تغذیه‌ی سالم در اختیار دانش آموزان قرار گیرد.

۸- پایگاه تغذیه‌ی سالم در مدارس ایجاد شود.

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

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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

۱۱- از فعالیتهای خارج از کلاس به عنوان ابزاری برای آموزش تغذیهی صحیح استفاده شود.

۱۲- در مقاطع مختلف تحصیلی دو ساعت درس استفاده از تغذیهی سالم برای دانش آموزان در برنامهی درسی گنجانده شود.

۱۳- دادن پروژه به دانش آموزان در زمینهی تغذیهی 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 زمینهی تغذیهی سالم از این وسیله بهره بگیرند تا نتیجه و گزارش تحقیق آنها جدید و به علم روز باشد.

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

۱۶- تقویت مهارت‌های زندگی در دانش آموزان.

۱۷- برگزاری دوره‌های آموزشی برای خانواده‌ها و همکاران فرهنگی از سوی واحد تغذیه.

۱۸- توزیع شیر رایگان همراه با خرما به تمامی مقاطع آموزش و پرورش کل کشور.

۱۹- تعیین فعالیتهای تغذیه‌ای در توان مالی خانواده‌ها باشد.

۲۰- پیشنهاد می‌شود در بخش آشپزی کتاب حرفه بعد از آموزش پخت غذا، خواص غذایی آن نیز ذکر گردد تا دانش آموزان با خواص غذایی آن آشنا شده و به طور غیرمستقیم تغذیهی سالم را فرا گیرند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی  
با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

### **تصمیم نهایی**

تصمیم نهایی من این است که با توجه به تجارب و نتایجی که در سال جاری از کارم گرفتم به امید خدا آن را با روش‌های جدیدتری در سال‌های آتی به کار بندم و حتی این کار را به تمامی مدارس ناحیه و استان بسط و گسترش دهم.

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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی  
با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

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

## منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

- 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 سوادآموزی، سال ۱۳۷۵.