

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

www.asebankafinet.ir

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

موضوع:

چگونه توانستم فرهنگ مصرف شیر را در دانش آموزان و

خانواده ها افزایش دهم

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 (دو هزار تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

فهرست مطالب

۳	پیشگفتار
۴	مقدمه
۴	شیر:
۴	" ترکیبات شیر "
۵	اهداف پژوهش:
۵	سؤال ها:
۵	فرضیه ها
۵	روش پژوهش
۶	موانع و محدودیت های پژوهش
۶	توصیف وضع موجود
۶	مروری بر ادبیات موضوع و پیشینه
۸	جمع آوری اطلاعات گردآوری اطلاعات شواهد ۱
۹	فواید شیر و لبنیات
۱۰	طعم و مزه فاکتوری مهم در شیر
۱۰	تجزیه و تحلیل اطلاعات
۱۱	سؤال های موافق مخالف موافق مخالف نتیجه فرضیه مربوط به سؤال
۱۴	بودن بچه ها در کنار هم و تمایل بیشتر به نوشیدن شیر
۱۵	پیشنهادات
۱۶	نتیجه گیری
۱۷	منابع و مأخذ

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

www.asebankafinet.ir

پیشگفتار

با استعانت از خداوند متعال فرصتی دست داد تا در مورد شیر مدارس که چند سالی در مدارس ایران رواج پیدا کرده است بحث و گفتگو و تحقیقی ارائه شود برای این منظور این حقیر مجموعه ای را که تقدیم می کنم حاصل کمک های دوستان و اساتید دانشگاه و به منظور ارائه یک کار تحقیقی جهت شروع کار ابتدا باید موضوع تحقیق را مشخص می کردم و محدودی آن را نیز از نظر وسعت کار تعیین می شد و پس از انتخاب موضوع چگونه توانستم دانش آموز کلاس اول ابتدایی را به خوردن شیر و لبنیات بود با مراجعه به مرکز آموزش و پرورش با مسئول رفاهی این اداره در خصوص طرح تحقیق بصورت شفاهی مشورت نمودم و ایشان با استناد به مدارک موجود تعداد مدارس تحت پوشش شیر مدارس و تعیین دانش آموزان ذینفع راهنمایی های جامعی در این مورد ارائه نمودند پس از تعیین جامعه آماری برای مشخص کردن حجم نمونه ارزش نمونه تصادفی استفاده نموده ام و در این میان از کل ۱۱۳ مدرسه ابتدایی تعداد ۱۷ مدرسه را نشانه گذاری نموده ام که با استفاده از روش مصاحبه و مستقیم و مشخص کردند سئوالات خاص از مدیران این مدارس در ساعات مشخص مصاحبه به عمل آمد که نتایج و شرح عملیات در فصول تحقیق موجود به تفصیل آمده است امید است تا گامی در جهت بهبود و گسترش فرهنگ توزیع و رواج مصرف شیر برای همه هموطنان عزیز برداشته داشته شده باشد.

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

www.asebankafinet.ir

مقدمه

شیر:

مایع ای سفید رنگ و محلولی مقوی که بدلیل اهمیت مصرف و نقش آن در سلامت جامعه، امروزه مصرف سرانه شیر (مقدار شیری که هر نفر در یک سال می نوشد) را در کشورهای مختلف جهان به عنوان شاخص توسعه در نظر می گیرند.

" ترکیبات شیر "

ترکیبات عمده شیر را آب، چربی، پروتئین، لاکتوز (قند شیر)، ویتامین ها و مواد معدنی تشکیل می دهند. شیر یک ترکیب مغذی و کامل می باشد. شیر به عنوان دارو در اغلب نوشته های باستانی و در طب قدیم از شیر به عنوان دارو در درمان بعضی بیماری ها یاد شده است. امروزه نیز این عقیده وجود دارد که شیر بهترین غذا برای بیماران می باشد. به علت سهل الهضم بودن این ماده آن را همواره در رژیم تغذیه ای بیماران قرار داده و مصرف شیر در برنامه غذایی روزانه اکثر افراد جامعه توصیه می شود.

کلسیم یکی از مهم ترین ترکیبات معدنی مغذی می باشد و باید از طریق غذا وارد بدن انسان شود. کلسیم نقش اساسی در استحکام استخوان ها و سلامت دندان ها دارد. از دیگر فواید کلسیم می توان به نقش آن در انقباض ماهیچه ها، لخته شدن خون، انتقال پیام های عصبی نام برد. هر لیوان شیر (۲۵۰ میلی لیتر) حدود ۳۱۵ میلی گرم کلسیم دارد که ۳۰ درصد کلسیم روزانه مورد نیاز بدن انسان را تأمین می کند.

بنابراین مصرف روزانه سه لیوان شیر می تواند نیاز بدن به کلسیم را کاملاً مرتفع سازد. جذب کلسیم در بدن به عوامل خاص بستگی دارد. برای مثال تعادل کلسیم با فسفر اهمیت زیادی در جذب کلسیم دارد به این دلیل مصرف قرص های کلسیم بدلیل داشتن کلسیم غیربیولوژیک از جذب مناسبی برخوردار نمی باشند.

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

www.asebankafinet.ir.

اهداف پژوهش:

- ۱- تأثیر مصرف شیر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان
- ۲- تأمین مقداری از مواد مورد نیاز بدن مانند کلسیم و فسفر
- ۳- بوجود آوردن فرهنگ مصرف شیر در خانواده‌های ایران

سؤال‌ها:

- ۱- آیا مصرف شیر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد؟
- ۲- آیا می‌توان با مصرف یک لیوان شیر به دانش آموزان مقداری از نیاز بدن آن‌ها را تأمین کرد؟
- ۳- آیا می‌توان از مصرف شیر در مدارس فرهنگ مصرف شیر را در بین خانواده‌ها رواج داد؟

فرضیه‌ها:

- ۱- مصرف شیر می‌تواند در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر باشد.
- ۲- می‌توان با مصرف حداقل یک لیوان شیر مقداری از نیاز بدن دانش آموزان را تأمین کرد.
- ۳- مصرف شیر در مدارس می‌تواند فرهنگ مصرف شیر را در بین خانواده‌های ایرانی رواج دهد.

روش پژوهش

به لحاظ بدست آوردن اطلاعات بصورت کمی از مدارس پاکدشت و بدست آوردن علت‌ها و معلول‌های متأثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و کسب اطلاع از این موضوع که آیا مصرف شیر می‌تواند فرهنگ سازی شود یا خیر و یا مقداری از مواد مورد نیاز بدن که در شیر وجود دارد می‌تواند با مصرف یک لیوان شیر در روز تأمین گردد یا نه از روش تحقیق تجربی (آزمایشی) استفاده گردیده است.

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

www.asebankafinet.ir

موانع و محدودیت‌های پژوهش

از آنجایی که این طرح تحقیقاتی باید در سطح مدارس اجرا می‌گردید و با مراجعه به اداره رفاهی آموزش و پرورش باید هماهنگ می‌گردید با مراجعه به این اداره و صحبت با مسئول و مدیر اداره رفاهی آموزش متوجه این موضوع شدم که این اداره به جهت هماهنگ کردن سفرهای تفریحی مدیران و سایر فرهنگیان محترم در تیرماه روبرو شدم و به راحتی نمی‌شد از آن‌ها اطلاعات گرفت؛ و از طرف دیگر چون پژوهش میدانی در تیرماه قرار گرفته بود و با سال تحصیلی پایان یافته بود به زحمت می‌شد مدیران مدارس انتخاب شده بعنوان نمونه آماری را پیدا نمود و از آن‌ها اطلاعات گرفت. از طرف دیگر آمار شیر مدارس در طی سال تحصیلی بدلیل ثابت نبودن دانش‌آموزان در مهرماه و آبانماه بخاطر جابه‌جایی دانش‌آموزان متغیر می‌باشد و بصورت متوسط می‌توان گفت که آمار ماههای دی و بهمن ماه سال تحصیلی دقیق تر است. لذا آمار بررسی شده در این تحقیق میانگین آمار دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۸۷ می‌باشد که از آموزش و پرورش اتخاذ گردیده است.

توصیف وضع موجود

اینجانب دارای مدرک لیسانس مدت سال است که در خدمت آموزش و پرورش در پستهای مربی بهداشت خدمت کرده‌ام. در سال جاری بعنوان مربی بهداشت ابتدایی واقع در استان تهران شهرستان مشغول به خدمت شدم.

مروری بر ادبیات موضوع و پیشینه

بر اساس آمار موجود در خوشبینانه ترین حالت سرانه مصرف شیر در کشور ما حداکثر به ۸۰ کیلوگرم می‌رسد و این در حالی است که میانگین سرانه مصرف جهانی شیر بسیار بیشتر از این مقدار است. حتی این

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

www.asebankafinet.ir

رقم در کشورهای اروپایی به ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلوگرم در سال می‌رسد. مصرف سرانه پائین شیر در ایران می‌تواند در تمام شئون زندگی مردم کشور تأثیرگذار باشد. به عبارت دیگر مردم ایران به لحاظ برخورداری از سلامتی، رفتار تغذیه ای مناسب، میزان بهره وری در کار و ... به همین نسبت از متوسط جهانی عقب هستند و به همین نسبت هم به سوء تغذیه و بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی، عروقی، بیماری‌های گوارشی، فشار خون و البته کوتاهی قد مبتلا هستند. با توجه به سرعتی که جامعه جهانی در مسیر توسعه یافتگی در پیش گرفته به نظر می‌رسد اگر برای رفع این کمبود چاره ای اندیشیده نشود، در آینده نه چندان دور، مشکلات زیادی دامنگیر کشورمان شود.

توزیع شیر یارانه ای یکی از راهکارهایی است که از سوی برخی کارشناسان به عنوان ابزاری برای افزایش مصرف شیر پیشنهاد می‌شود. در سال ۸۷ در مجموع ۴۸۰ میلیارد تومان یارانه برای شیر خانوار و مدارس اختصاص داده شده بود. در حال حاضر توزیع شیر یارانه ای تنها در مدارس ابتدایی و راهنمایی دخترانه و پسرانه بصورت یک روز در میان صورت می‌گیرد. بنا به گفته مدیر عامل صنایع شیر در مورد وضعیت شیر مدارس در ایران سهم شیر مدارس از مصرف ملی حدود ۲/۷ درصد است؛ این در حالی است که این رقم در تایلند ۲۵ درصد مصرف ملی، ژاپن ۹ درصد، آمریکا ۷ درصد و فنلاند ۵ درصد است.

شیر مدارس در ایران طبق بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌های اداری از سال ۸۳ و در مهرماه آن سال در مدارس توزیع گردید و تاکنون ادامه دارد و امید است با اجرای این طرح در مدارس بتوانیم سطح مصرف شیر را در سرانه شیر ایران افزایش یابد.

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

www.asebankafinet.ir

جمع آوری اطلاعات گردآوری اطلاعات شواهد ۱

از آنجایی که جامعه آماری مورد مطالعه مدارس تهران می باشد، کلیه مدارس این ناحیه از حیث این موضوع که هر مدرسه ابتدایی اهم از دخترانه یا پسرانه که شیر مدارس استفاده می کردند چند مدرسه می باشد، لیست گرفته شد و تعداد دانش آموزان هر مدرسه تعیین گردید و از طریق روش نمونه گیری تصادفی تعداد حجم نمونه دانش آموزان از کل جامعه آماری محاسبه شد و سپس برای رسیدن به حجم نمونه باید بطور تصادفی چند مدرسه تعیین می شد که جمعیت دانش آموزان آن تکمیل کنند این حجم بودند لذا محاسبه بشرح ذیل می باشد.

۱- تعداد مدارس ابتدایی دخترانه ناحیه ۵ که از شیر مدارس استفاده می کردند، ۵۹ مدرسه شامل ۱۵۵۳۷ نفر

۲- تعداد مدارس ابتدایی پسرانه ناحیه ۵ که از شیر مدارس استفاده می کردند، ۵۴ مدرسه شامل ۱۵۸۱۷ نفر

۳- کل دانش آموزانی که در ناحیه ۵ مشهد از شیر مدارس استفاده می کردند ۳۱۳۵۴ نفر در ۱۱۳ مدرسه

۴- متوسط تعداد دانش آموزان هر مدرسه بطور میانگین به نفر $31354 \div 113 = 277$

حجم نمونه دانش آموزان بر اساس کل جامعه آماری ۳۱۳۵۴ نفر از این قرار است:

$$31354 - 10000 = 21354 \quad \text{نفر } 500 = \text{نفر } 10000 \times$$

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

www.asebankafinet.ir

برای تعیین مابقی حجم نمونه به ازاء هر ۱۰۰ نفر ۲۰ نفر تعیین شده است پس:

$$21354 \div 100 = 214 \quad 214 \times 20 = 4280$$

$$\text{نفر ۴۷۸۰} = ۴۲۸۰ + ۵۰۰ \text{ پس کل حجم نمونه}$$

از آنجایی که میانگین هر مدرسه ۲۷۶ نفر می باشد.

$$\text{تعداد مدارس حجم نمونه } 4780 \div 276 = 17 \text{ پس}$$

نهایتاً نتیجه این می شود که برای کل جامعه آماری ۳۱۳۵۴ نفر تعداد ۴۷۸۰ نفر حجم نمونه تعیین شده می باشد که باید در سطح ۱۷ مدرسه این ناحیه مورد بررسی قرار بگیرد که بطور تصادفی این مدارس تعیین شد و با مراجعه به این ۱۷ مدرسه و با استفاده از روش مصاحبه و جواب گرفتن سؤالات منظم نقطه نظرات مدیران این مدارس یادداشت شد و در خصوص سؤالات تهیه شده جوابها ثبت گردید.

فواید شیر و لبنیات

مدیر یکی از دبستانهای دخترانه در این باره می گوید: «در هفته سه نوبت که شامل سه روز درسی است شیر رایگان بین دانش آموزان توزیع می شود. البته مسئولین مدرسه تمام سعی و تلاششان بر این است تا همه دانش آموزان پاکت شیر دریافتی خود را در داخل مدرسه میل کنند. و حتی از فواید شیر و لبنیات، توسط معلمان هر کلاس توضیحات لازم داده می شود تا بچه ها علاقه بیشتری به خوردن شیر پیدا کنند اما واقعیت این است که نمی توان کنترل صد در صد در این مورد داشت که آیا تک تک دانش آموزان شیرهای دریافتی خود را می خورند یا نه؟ و نیز نمی توان بچه ها را به زور وادار به خوردن شیر نمود. چون به طور کلی بعضی از بچه ها از بو و مزه شیر خوششان نمی آید.»

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

www.asebankafinet.ir

در ادامه با اشاره به نوع شیرهای پاستوریزه می‌گوید: «البته در سال گذشته شیرهای لیوانی بین دانش‌آموزان توزیع می‌گردید و اغلب دیده می‌شد که دانش‌آموزان علاقه چندانی به خوردن آن‌ها نداشتند اما امسال به نسبت سال گذشته شیرهای پاکتی در بین بچه‌ها بیشتر طرفدار دارد شاید این شیرها از مزه و طعم بهتری برخوردار هستند. اما در هر حال این میزان شیر داده شده به دانش‌آموزان در سه روز هفته، به طور کامل نمی‌تواند تکمیل‌کننده میزان کلسیم مورد نیاز آنان باشد.»

طعم و مزه فاکتوری مهم در شیر

همیشه شکل ظاهری و خوش آب و رنگ بودن هر چیزی برای بچه‌ها، بیشترین تأثیر را در میزان علاقه‌مندی آنان ایجاد می‌کند. به خصوص در ارتباط با خوراکی‌ها و مواد تغذیه‌ای که بو و مزه آن‌ها به میزان شکل ظاهری‌شان برایشان بسیار مهم است و بدون شک یکی از مواردی که آنان را در کودکی و خردسالی، علاقه‌مند به خوردن چیزهای مختلف، به ویژه شیر می‌کند، شکل ظاهری ظروف و پاکت‌های حاوی شیر و نیز بو و مزه آن است که باعث می‌شود تا آنان نسبت به خوردن شیر رغبت بیشتری از خود نشان دهند.

تجزیه و تحلیل اطلاعات

همانطور که ذکر شد از روش مصاحبه برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است که از ۱۷ مدرسه ابتدایی ناحیه تهران تنظیم شده بود و نتایج زیر بدست آمده است:

در مورد سؤال اول مصاحبه (بنظر شما استفاده از شیر مدرسه می‌تواند در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد؟) از کل تعداد ۱۷ نفر ۱۱ نفر جواب مثبت و ۶ نفر جواب منفی داده‌اند.

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

www.asebankafinet.ir

در مورد سؤال دوم مصاحبه (بنظر شما شیر بعنوان یک ماده غذایی کامل و مصرف آن در مدارس می تواند مقداری از نیاز بدن دانش آموزان را تأمین کند؟) از کل تعداد ۱۷ نفر ۱۳ نفر نظر مثبت و ۴ نفر نظر منفی داشته اند.

در مورد سؤال سوم مصاحبه (بنظر شما با مصرف شیر در مدارس می توان فرهنگ مصرف شیر را بعنوان یک ماده ضروری و لازم در سبد غذایی ایرانیان رواج داد؟) از کل تعداد ۱۷ نفر ۷ نفر نظر مثبت و ۱۰ نفر نظر منفی داشته اند.

در مورد سؤال چهارم مصاحبه (آیا از نحوه توزیع شیر در مدارس رضایت دارید؟) از کل تعداد ۱۷ نفر ۹ نفر نظر مثبت و ۸ نفر نظر منفی داشته اند.

با توجه به نقطه نظرات مصاحبه شوندگان در مورد سؤال اول می توان گفت که ۶۴/۷٪ موافق و ۳۵/۳٪ مخالف این پیشنهاد می باشند و در نتیجه می توان گفت فرضیه اول مطرح که شیر در پیشرفت دانش آموزان مؤثر است اثبات می گردد و در مورد سؤال دوم که ۶۷/۴٪ افراد موافق و ۳۲/۶٪ مخالف می باشند فرضیه دوم پژوهش را شامل این موضوع بود که با مصرف شیر می توان تا حدودی نیاز بدنی جسمی دانش آموزان را تأمین کرد به اثبات می رسد و در مورد سؤال سوم که ۴۱/۱٪ موافق و ۵۸/۹٪ مخالف هستند فرضیه سوم طرح را به این موضوع اشاره داشت که مصرف شیر در مدارس می تواند فرهنگ مصرف شیر را در خانواده های ایرانی رواج دهد مردود می باشد. سؤال چهارم مصاحبه که سؤالی آزاد می باشد این را به اثبات می رساند که ۵۲/۹٪ موافق و ۴۸/۱٪ مخالف با نحوه توزیع شیر می باشند. پس نتیجه آن می شود که توزیع شیر در مدارس تقریباً یک روال حدوداً رضایت بخش داشته است.

سؤال های موافق مخالف موافق نتیجه فرضیه مربوط به سؤال

۱۱ نفر ۶ نفر ۷/۶۴٪ ۳/۳۵٪ قبول شده

۱۳ نفر ۴ نفر ۴/۶۷٪ ۶/۳۲٪ قبول شده

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

www.asebankafinet.ir

۷۳ نفر ۱۰ نفر ۱/۴۱٪ ۹/۵۸٪ مردود است

۹۴ نفر ۸ نفر ۹/۵۲٪ ۱/۴۸٪ آزاد

دانش‌آموزان باید در منزل هم از منابع کلسیم استفاده کنند

اعظم غلامی مربی بهداشت یکی از مدارس دخترانه می‌گوید: «هر چند که این مقدار شیر در نظر گرفته شده در مدارس، کافی نیست و بطور کامل تأمین کننده همه کلسیم لازم در بدن دانش‌آموزان نمی‌باشد. اما لازم است تا اولیا در منزل، دیگر لبنیات مثل ماست، پنیر و حتی دوغ کم نمک را در برنامه غذایی فرزندانشان بگنجانند تا کلسیم لازم را به طور کامل کسب کنند و نیز خوراکی‌هایی مانند کیک‌های ساده و یا بیسکویت‌های میوه‌ای و طعم دار برای فرزندان خود تهیه کنند که به همراه شیر در مدرسه میل نمایند. در چنین شرایطی طعم شیر برای بچه‌ها قابل قبول‌تر می‌شود و با علاقه بیشتری شیر دریافتی خود را در مدرسه می‌خورند. در بسیاری از موارد دیده شده که برخی از دانش‌آموزان با بیانی ساده نسبت به طعم و مزه این شیرها و حتی بوی آن اظهار نارضایتی کرده‌اند. هر چند که ناگفته نماند و در این رابطه، اولیا باید توجه داشته باشند که این امر به دلیل عدم کیفیت شیر نیست بلکه به طور کلی با توجه به نوع ذائقه کودکان، طعم شیر، طعم مورد علاقه بچه‌ها نیست. در حالی که آنان شیرهای طعم‌دار مثل شیر و شکلات و یا شیر و توت فرنگی را با علاقه بیشتری میل می‌کنند.»

اما لازم است بدانیم یک نکته بسیار مهم و درخور توجه که از سوی این مربی بهداشت بیان شد این بود که در بسیاری از مواقع دیده می‌شود برخی از بچه‌ها نسبت به شیر حساسیت دارند و بعد از خوردن آن دچار دل درد و حتی حالت تهوع می‌شوند. در چنین شرایطی لازم است تا والدین راههای دیگری را برای افزایش کلسیم در فرزندانشان، جایگزین کنند. به عنوان مثال دیگر محصولات لبنی می‌تواند بهترین جایگزین باشد. البته شیر کاکائو، شیر موز و شیر به همراه آب هویج هم می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

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

www.asebankafinet.ir

بر اساس تحقیقات انجام شده در حال حاضر میانگین مصرف شیر در کشور ما به نسبت کشورهای دیگر از رقم پایینی برخوردار است و متأسفانه سرانه مصرف شیر و لبنیات نسبت به کشورهای اروپایی رقم نگران کننده‌ای دارد. اما با توجه به این که در این چند سال اخیر توزیع شیر در مدارس به شکل جدی‌تری دنبال شده است، به عقیده کارشناسان این حوزه لازم است از تجربیات کشورهای موفق در اجرای این برنامه استفاده شود و با برنامه‌ریزی منظم‌تر و استفاده بیشتر از بسته‌های شیر با کیفیت و ایمنی بالا، به اهداف مورد نظر در این زمینه دست یافت. در کشورهایی مانند سوئد، فنلاند، پرتغال، آلمان، فرانسه و... شیر رایگان تا پایان دوره متوسطه در مدارس توزیع می‌شود چرا که به عنوان منبع غنی از کلسیم و پروتئین در رشد جسمی و فکری کودکان و نوجوانان بسیار اثرگذار است.

حسین یوسفی مدیر یکی از مدارس پسرانه در این باره می‌گوید: «با توجه به مقطع سنی کودکان و نوجوانان که دوران رشد آنان تلقی می‌شود، این اقدام (طرح توزیع شیر) برحسب نیاز بدنی همه دانش‌آموزان به کلسیم، بسیار مهم و درخور توجه است و این نشان دهنده توجه مسئولین امر به سلامتی کودکان و نوجوانان می‌باشد. که از این طریق بخشی از نیاز بدنی دانش‌آموزان به کلسیم تأمین می‌شود. همه تلاش ما این است که از هرگونه سهل انگاری در این زمینه جلوگیری کنیم و دانش‌آموزان را به خوردن شیر در مدرسه ترغیب و آنان را نسبت به حساسیت این موضوع آگاه سازیم. چرا که بدون شک نتایج آن نصیب خودشان خواهد شد. البته والدین باید توجه داشته باشند که این فقط بخشی از نیاز بدنی آنان را تأمین می‌کند و بخش مهم‌تر آن به عهده پدران و مادران است که با یک الگوی صحیح غذایی همه نیازهای تغذیه‌ای فرزندانشان را مرتفع سازند.»

البته شاید تصور عده‌ای از افراد بر این باشد که اگر فرزندانشان تمایلی بر خوردن شیر ندارند به جای آن با میوه‌جات و سبزیجات، کسری آن را جبران کنند اما حتماً باید به این نکته توجه کرد که میوه‌جات و سبزیجات با توجه به خواصشان، در جای خود مهم هستند و شیر هم با توجه به خاصیتی که دارد به همان نسبت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است ولی نمی‌توان گروه میوه‌ها و سبزی‌ها را جایگزین شیر نمود زیرا

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

www.asebankafinet.ir

همانطور که می‌دانید شیر و دیگر لبنیات منبع غنی کلسیم است و استفاده از هر واحد لبنیات در روز برابر با یک لیوان شیر، یا یک لیوان ماست و یا حدود ۳۰ گرم پنیر و یا نزدیک به دو لیوان دوغ است که بر حسب سن کودکان و نوجوانان لازم است تا ۳ الی ۴ واحد در روز مورد مصرف قرار گیرد. چراکه با توجه به تحقیقات انجام شده در این زمینه، پیاده نمودن چنین الگویی در سبد غذایی از الزامات تغذیه‌ای محسوب می‌شود.

بودن بچه‌ها در کنار هم و تمایل بیشتر به نوشیدن شیر

بهاره رحمانی کارشناس تغذیه در این باره بر این اعتقاد است که: «کلسیم یکی از عناصر اصلی، در روند رشد و نمو بدن محسوب می‌شود که برای نگهداری سطح سلامت افراد بسیار مؤثر است. و با توجه به نیاز بدن کودکان و نوجوانان به کلسیم، شیر به عنوان یکی از منابع غذایی مؤثر، مهم‌ترین نقش را در این زمینه دارد. البته توزیع شیر در مدارس به منزله تأمین نیاز کودک به این ماده غذایی نیست بلکه تکمیل کننده بخشی از نیازهای کودک در طول یک هفته است که با هدف فرهنگ سازی و ترغیب دانش‌آموزان به این ماده غذایی صورت می‌گیرد و از طرفی این اقدام راهی است برای رساندن کلسیم به بچه‌هایی که از خوردن شیر طفره می‌روند. چرا که بطور کلی در بسیاری مواقع بودن بچه‌ها در کنار هم علاقه بیشتری را برای خوردن بعضی مواد غذایی در آنان ایجاد می‌کند تا اینکه در منزل به تنهایی آنان را مجبور به خوردن نمود. البته فراموش نشود که در ادامه، این وظیفه خانواده است که فرزندان خود را به مصرف متناوب شیر تشویق کنند.» این کارشناس تغذیه با اشاره به میزان مصرف شیر در کشور می‌گوید: «متأسفانه در حال حاضر شیر و میزان مصرفش در کشور نگران کننده است و در صورت عدم اصلاح مصرف، در آینده با افزایش پوکی استخوان و رقم بالایی از بیماری‌های مربوط به دهان و دندان، پوست و مو و اختلالاتی در رشد کودکان و نوجوانان مواجه خواهیم بود. لازم است تا خانواده‌ها با توجه بیشتر در این زمینه و همچنین استفاده از فرآورده‌های دیگر لبنی مانند پنیر و ماست، و سایر گروه‌های غذایی از جمله حبوبات، سبزیجات، ماهی، گوشت و مرغ سبد غذایی خود را تکمیل و سلامتی فرزندان‌شان را تضمین نمایند و اگر فرزندان‌شان به هر

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

www.asebankafinet.ir.

دلیلی تمایلی به خوردن شیر ندارد حتماً به طور روزانه پنیر و ماست را در برنامه غذایی اش بگنجانند زیرا بی تردید در چگونگی رشدشان تأثیر بسزایی دارد. تا بدین واسطه بتوانیم در آینده از جامعه‌ای سالم و پویا بهره‌مند شویم.»

پیشنهادات

بری بهتر شدن و بیشتر شدن مصرف شیر و تأثیر بیشتر آن در درس ریاضی و دروس دیگر پیشنهادهایی به شرح زیر ارائه می‌شود.

- ۱- محتوای شیر راغنی نموده به وسیله مواد مغذی از جمله خرما.
- ۲- علاقه مند کردن دانش آموزان با آموزش فواید استفاده از شیر و تأثیر آن بر یادگیری تا آن‌ها با نشاط و روحیه‌ی خوب مطالب درسی را فراگیرند.
- ۳- به موقع توزیع کردن شیر در مدارس.
- ۴- با توجه به این که معده خالی بعضی از دانش آموزان نسبت به مصرف شیر به تنهایی حساس می‌باشد بهتر است که شیر همراه با خوراکی دیگر همانند نان و...
- ۵- سعی شود در تدریس ریاضی تنوع ایجاد کرده و بیشتر به صورت مجسم مطالب تدریس شود.

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

www.asebankafinet.ir

نتیجه گیری

براساس تحقیق به عمل آمده مشخص گردید که مصرف شیر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر می باشد و می توان با مصرف حداقل یک لیوان شیر مقداری از نیاز جسمی دانش آموزان را تأمین کرد. و با مصرف شیر در مدارس به طور قطع نمی تواند فرهنگ مصرف شیر را در خانواده های ایرانی رواج داد.

لذا پیشنهاد می شود این روش توزیع شیر در مدارس حفظ شود و در حل مشکلات موجود بر سر راه توزیع شیر به نحو صحیح مقتضی کوشید و با فرهنگ سازی مناسب از طریق رسانه ها و وسایل ارتباط جمعی دیگر فواید مصرف شیر را به تمام اقشار جامعه منعکس کرد تا انشاءالله به جایی برسیم که جزء اولین کشوری باشیم که از نظر مصرف سرانه شیر مقام اول را در بین سایر کشورهای جهان کسب نماییم.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی
با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان (دو هزار تومان) به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.**

www.asebankafinet.ir

منابع و مأخذ

۱- پیشگفتار: اینترنت

۲- مجله سلامت

انتشارات فراروان.

(م. تقی منشی طوسی، مترجم).

تهران: انتشارات طیب.

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

www.asebankafinet.ir

www.asebankafinet.ir