

بررسی وضعیت تغذیه دانش آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله مدارس دولتی شهر دامغان

حسین فلاح^{۱*} (M.Sc)، سیدعلی کشاورز^۲ (Ph.D)، مصطفی حسینی^۳ (Ph.D)، هاله صدرزاده یگانه^۴ (M.Sc)، ناهید جارااللهی^۲

(M.Sc)

۱- دانشگاه علوم پزشکی سمنان، شبکه بهداشت و درمان دامغان

۲- دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، گروه تغذیه و بیوشیمی

۳- دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، گروه آمار حیاتی

چکیده

سابقه و هدف: نوجوانی یکی از مهم ترین و حساس ترین دوره های رشد انسان محسوب می شود. به طوری که سومین و آخرین دوره رشد و متابولیسم سریع در این سالها اتفاق می افتد. در حقیقت دوران نوجوانی با شاخص های رشد و نیاز بیش تر به مواد مغذی نسبت به سایر دوران زندگی مشخص می شود. از آنجایی که اطلاعات کافی در زمینه وضعیت تغذیه و دریافت مواد مغذی در نوجوانان مناطق مختلف ایران وجود ندارد و در مورد دامغان در دسترس نیست؛ انجام مطالعه در این زمینه ضروری به نظر می رسد.

مواد و روش ها: در یک بررسی مقطعی، ۱۵۰ دانش آموز از ۸ مدرسه دولتی با استفاده از نمونه گیری تصادفی دو مرحله ای مورد مطالعه قرار گرفتند. قد و وزن اندازه گیری شد، سپس نمایه توده بدن (BMI, Body mass index) تمامی افراد محاسبه گردید و با نمودارهای استاندارد شده وزن، قد و BMI مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های آمریکا (CDC2000, Center for disease control and prevention) مقایسه شد. جهت تعیین وضعیت دریافت مواد مغذی نیز از پرسش نامه ۲۴ ساعت یادآمد خوراک استفاده شده است. یافته های مربوط به دریافت مواد مغذی با مرجع میزان توصیه شده مواد مغذی (DRI, Dietary reference intakes 2004) مورد مقایسه قرار گرفتند.

یافته ها: ۱۱٪ پسران و ۹٪ دختران کم وزن، ۷٪ پسران و دختران اضافه وزن، ۵٪ پسران و ۳٪ دختران دچار چاقی هستند. هم چنین ۱۲٪ پسران و ۱۳٪ دختران دچار کوتاه قدی تغذیه ای می باشند. نوجوانان مورد بررسی از نظر دریافت روزانه اسید فولیک، ویتامین B_{۱۲}، ویتامین C، ویتامین A و املاح کلسیم و روی دچار کمبود می باشند. نتیجه گیری: درصد قابل توجهی از نوجوانان دچار سوء تغذیه (کم وزن، کوتاه قدی تغذیه ای) می باشند. هم چنین کمبود دریافت مواد مغذی خاصی در این نوجوانان مشهود است. لذا توجه به وضعیت تغذیه این گروه سنی امری ضروری به نظر می رسد.

واژه های کلیدی: وضعیت تغذیه، مواد مغذی، دانش آموزان، قد، وزن، نمایه توده بدنی

مقدمه

نوجوانی یکی از مهم ترین و حساس ترین دوره های رشد انسان محسوب می شود. در این مرحله رشد به نسبت یک نواخت دوره کودکی، به طور ناگهانی افزایش می یابد. این

تغییرات ناگهانی، نیازهای تغذیه ای ویژه ای را ایجاد می کند. نوجوان در حدود ۲۰٪ قد و ۵۰٪ وزن دوران بزرگسالی را در این دوره به دست می آورد [۲۳]. مطالعات نشان داده است که ۷۰٪ نوجوانان چاق در دوران بزرگسالی چاق می شوند

* نویسنده مسئول. تلفن: ۰۲۳۱-۳۳۳۲۰۸۰، نمابر: ۰۲۳۲-۵۲۳۵۱۱۲، E-mail: hussin417@yahoo.com