

بررسی اثرات صبحانه بر قدرت تمرکز و حافظه کوتاه مدت دانش‌آموزان دبستانی

چکیده

این مطالعه تحقیقی است که بشکل کار آزمایشی کنترل شده تصادفی و متقاطع جهت ارزیابی اثرات مصرف صبحانه بر میزان تمرکز و حافظه کوتاه مدت انجام شد. در این مطالعه ۲ گروه ۱۹ نفری از دانش‌آموزان دبستانی پایه دوم (۸ ساله) مورد بررسی قرار گرفتند. تستهای استاندارد تمرکز (آزمون اعداد) و حافظه (بیاد آوردن کلمات و تداعی معانی)، در ۲ مرحله قبل و بعد از صبحانه و در هر دو گروه بطور همزمان انجام شدند. در مرحله دوم (پس از ۱ روز فاصله) گروهها جابجا و آزمونهای جدید ارائه شدند. صبحانه بر اساس ۲۰٪ میزان انرژی توصیه شده (RDA= Recommended Dietary Allowances) و توسط غذاهای محلی و قابل دسترس تهیه و رأس ساعت ۸ صبح داده شد و پس از ۱ ساعت آزمون دوم انجام گردید. متغیرهای بررسی شده شامل اطلاعات مربوط به قد و وزن دانش‌آموزان، داده‌های اجتماعی-اقتصادی خانواده (سطح سواد، شغل والدین و نوع منزل مسکونی)، تعداد اتاقهای منزل، ساعات خواب و بیداری نمونه‌ها، تعداد فرزندان و کل افراد خانواده، نظر والدین و معلم در مورد وضعیت تحصیلی و فعالیتهای جسمی و اجتماعی کودک، معدل ثلث و سال گذشته، امکانات رفاهی منزل نظیر تلویزیون و کامپیوتر، عادت به مصرف صبحانه و اشتیهای کودک و نیز شام وی بودند. نتایج بدست آمده، بهبود امتیازات تست تمرکز و حافظه را در گروهی که صبحانه مصرف کرده بودند نشان داد بطوریکه در هر دو گروه بیش از ۲ نمره بر امتیازات آنها افزوده شد ($P < 0/05$). در گروهی که صبحانه دریافت نکرده بودند، امتیاز تست حافظه اندکی افت نشان داد که از نظر آماری معنی‌دار نبود اما قابل توجیه بود. از آنجائیکه ۲ گروه، شباهت زیادی با یکدیگر داشتند و هیچیک از متغیرهای اولیه بین آنها تفاوت معنی‌داری را نشان نداده بود، می‌توان نتایج حاصل را بخوبی و با اطمینان بیشتر به مصرف صبحانه ربط داد. با توجه به اهمیت تأمین تغذیه سالم برای کودکان بویژه به کمک منابع محلی و قابل دسترس و نیز امکان تعمیم این‌گونه نتایج در سطح وسیعتر در داخل کشور، به عقیده نویسندگان مقاله، این پژوهش می‌تواند بعنوان یک Pilot Study مد نظر قرار گیرد.

I دکتر جلیل بغدادچی

* II دکتر رضا امانی

III ناهید خواجه موگهی

کلیدواژه‌ها: ۱- صبحانه ۲- تمرکز ۳- حافظه کوتاه مدت ۴- دانش‌آموزان دبستان

مقدمه

مطلوب، که بشکل مثبتی بر تعادل تغذیه‌ای، رشد جسمی، عملکرد مدرسه‌ای (School Performance) و یادگیری در این سنین تأثیر دارد، مصرف صبحانه می‌باشد (۱ و ۲). تحقیقات متعدد در این زمینه نشان داده‌اند که خوردن صبحانه اثرات

دوران دبستان از جمله مقطعی است که در آن عاداتهای غذایی جدید و نسبتاً پایدار پدید می‌آیند. در این دوران است که کودک با محیط جدید و کودکان همسن خود بیشتر آشنا شده و تحت تأثیر قرار می‌گیرد. یکی از عاداتهای

این مقاله در پنجمین گنگره تغذیه در تهران شهریورماه ۱۳۷۸ ارائه شده است.

(I) دانشیار علوم تغذیه، دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی تبریز

(II) مربی علوم تغذیه دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی اهواز (* مؤلف مسؤول)

(III) مربی روانشناسی بالینی، بیمارستان گلستان، اهواز