



## بررسی رفتارهای تغذیه ای دانش آموزان مدارس دوره متوسطه بر اساس الگوی سازمان جهانی بهداشت

کاظم محمودی ثانی<sup>۱</sup>، دکتر زهرا سادات میرزازاده<sup>۲</sup>، زهرا صادقی مهربان<sup>۳</sup>

۱- دانش آموخته رشته تربیت بدنی و مدیریت ورزشی دانشگاه بین المللی امام رضا(ع) مشهد، مشهد، ایران

۲- عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۳- دانش آموخته رشته پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران

### چکیده

هدف از این مطالعه، بررسی رفتارهای تغذیه ای دانش آموزان دختر مدارس دوره متوسطه بر اساس الگوی سازمان جهانی بهداشت است. روش بررسی در این مطالعه مروری که در سال ۱۳۹۷ انجام شده است، از مقالات نمایه شده در پایگاه های اطلاعاتی پروکویست، اس.آی.دی، مگیان، آوید، ایران داک، ایران مدکس، ساینتس دایرکت، کورنس، اشپرینگر، گوگل اسکالر و اسکوپوس استفاده شد. مجموعه مقالات بررسی شده شامل ۵۰ مقاله بود که تحقیقات کیفی و کمی مربوط به ۱۵ سال اخیر (از سال ۲۰۰۰ تاکنون) را به زبان های فارسی و انگلیسی دربرداشت. طبق یافته های مطالعات نشان داد که، عادات تغذیه ایی دانش آموزان با پایه تحصیلی، نوع مدرسه ارتباط معناداری داشت. تحصیلات و شغل پدر و مادر نیز با عادات تغذیه ایی دانش آموزان ارتباط معنادار داشت. با این حال در این زمینه تحقیقات، به ویژه پژوهش های کیفی، بسیار محدود بوده است. نتایج بیانگر آن بود که در بیشتر جوامع، دانش لازم درباره رفتارهای تغذیه ای و نگرش تغذیه ای کم بوده است. از طرفی دیگر، عادات تغذیه ایی نوجوانان می تواند تحت تاثیر فاکتورهای مختلفی مثل شغل و تحصیلات پدر و مادر و اقتصاد و رویکرد خانوادگی آنها قرار گیرد. با آموزش دانش آموزان با مطالب عادات تغذیه ایی مناسب می توان روند تغذیه ایی آنان را بهبود بخشید. همچنین جایگزین کردن مواد غذایی سالم به جای مواد غذایی ناسالم در فروشگاه مدارس سهم بسزایی در تصحیح برنامه غذایی دانش آموزان دارد. کاهش تبلیغات نوشیدنی های گازدار و غذاهای فست فودی می تواند در بهبودی عادات تغذیه ایی نوجوانان مفید باشد. مسعود خداویسی، ۱۳۹۳ در مطالعه ای با عنوان بررسی رفتار تغذیه ای و عوامل پیش بینی کننده آن بر اساس الگوی ارتقاء سلامت پندر در زنان با وزن بالا مراجعه کننده به درمانگاه های بیمارستان فاطمیه شهر همدان اعلام کرد که رفتار تغذیه ای زنان در سطح نامطلوبی بود، با توجه به نقش مهم زنان در حفظ سلامت سایر اعضای خانواده، لزوم ارتقای آگاهی آنان در زمینه رفتارهای تغذیه ای مطلوب و کاهش رفتارهای نامطلوب احساس می شود. بنابراین بر اساس نتایج این مطالعه توصیه می شود در برنامه ریزی برای اجرای مداخلات ارتقاء دهنده رفتار تغذیه ای در زنان باید بر استراتژی های افزایش خودکارآمدی، تعهد به عمل و احساسات مثبت مرتبط با رفتار و کاهش موانع درک شده بیشتر تأکید نمود. شهنام عرشی، ۱۳۹۲ در مطالعه ای با عنوان الگوی رفتارهای تغذیه ای دختران دبیرستانی منطقه شمال تهران اعلام می دارد که میزان مصرف گروه های غذایی اصلی، پایین تر از حد توصیه شده بود. بررسی بیشتر برای تعیین عوامل قادرکننده، تقویت کننده و بازدارنده رفتارهای تغذیه ای سالم لازم به نظر می رسد. همچنین بهبود نگرش و توانمندسازی دختران نوجوان



# همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی

## THE NATIONAL CONFERENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

برای انجام رفتارهای تغذیه ای سالم می تواند اثربخش باشد. حسن شهبازی، ۱۳۹۲ در مطالعه ای با عنوان بررسی رفتارهای تغذیه ای و بهداشتی در دانش آموزان مقطع دبیرستان به این نتیجه رسید که برنامه ریزی صحیح و طراحی برنامه های آموزشی مناسب در جهت پرهیز از غذاهای آماده، بی کیفیت و سرشار از چربی و نمک و بطور کلی شیوه زندگی سالم و بهداشت فردی برای دانش آموزان ضروری به نظر می رسد. محمد اسماعیل مطلق، ۱۳۹۳ در مطالعه با عنوان اولویت های نیاز آموزشی سلامت جوانان بر پایه نیاز سنجی و مشارکت ذی نفعان در حوزه های تحت پوشش معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران به این نتیجه رسید که حل مشکلات جوانان در جامعه، وظیفه هر نظام بهداشتی و درمانی است. برای این کار باید در ابتدا مشکلات شناسایی شده و سپس با توجه به منابع موجود و تعیین اولویت ها، برای هر اولویت، برنامه های آموزشی لازم مشخص شود. آنچه در این فرآیند اهمیت دارد، توافق تمامی ذینفعان در مورد لیست اولویت ها و برنامه ها مدون می باشد.

**واژه های کلیدی:** رفتارهای تغذیه ای، دانش آموزان دختر، الگوی سازمان جهانی بهداشت