

تأثیر تغذیه بر روند یادگیری دانش آموزان

فاطمه چنانی^۱، آمنه جوهریان پور^۲، فاطمه داروغه زاده^۳، فاطمه خضری^۴

^۱ دکترای زبان و ادبیات فارسی، مدرس دانشگاه های فرهنگیان استان خوزستان.

^۲ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان فاطمه زهرا اهواز

^۳ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان فاطمه زهرا اهواز

^۴ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان فاطمه زهرا اهواز

چکیده

تغذیه سالم از مواردی است که به کودکان در سن رشدی آنها کمک می کند و از آنجا که کودکان ابتدایی در این سن در مرحله یادگیری هستند، توصیه می شود که وعده های غذایی خود را به ویژه صبحانه که مهم ترین وعده است مصرف کنند؛ زیرا ارزش صبحانه در میزان یادگیری تأثیر فوق العاده ای دارد. همچنین میان وعده که باید از ارزش کافی برخوردار باشد و سلامت فرد را تضمین کند، بنابراین کودکانی که در دوره تحصیل هستند باید از این امر مهم برخوردار باشند و تحقق این امر با آموزش درست الگوی مصرفی تغذیه در مدارس صورت می گیرد. هدف پژوهش در این مقاله کمک به روند یادگیری با مصرف درست تغذیه است. روش تحقیق نیز به صورت کتابخانه ای و پرسشنامه ای کوتاه با داوطلبین کمتر از ۲۰ نفر است.

واژه های کلیدی: کودکان، تغذیه، صبحانه، میان وعده، یادگیری

مقدمه

یکی از اساسی‌ترین مواردی که به سلامت جسم و ذهن و نیز رشد بدن کمک می‌کند، تغذیه سالم و صحیح است. انسان برای اینکه رشد و تداومی داشته باشد باید مرتب غذا بخورد و با هضم و جذب انرژی لازم بتواند اعمال حیاتی را انجام دهد. همان‌طور که تغذیه مناسب عامل سلامت است، تغذیه ناسالم هم عامل بیماری است. افرادی که خواهان یک جسم سالم هستند و راه آن را تغذیه درست می‌دانند، با ما همراه شوند. رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق و خو و رفتار ما نیز مؤثر است. تغذیه در هر سنی مهم است اما در کودکان نقش موثرتری دارد زیرا بر رشد و یادگیری آنها اثر می‌گذارد، در دوران کودکی به خصوص دبستان توجه به تغذیه مناسب ضروری است زیرا زمان رشد سریع کودکان در این زمان است، اما متأسفانه خیلی از خانواده‌ها به غذاهای آماده فاقد ارزش روی می‌آورند با این حال می‌توان با آموزش بهداشت و تغذیه در بهبود رشد جسمانی و ذهنی افراد را به تأثیر و اهمیت تغذیه متوجه کرد تا تغذیه مناسب را جایگزین رفتارهای تغذیه‌ای نامناسب کنند. برای نمونه توجه به وعده‌های غذایی به خصوص صبحانه و میان وعده.

صبحانه خاصیت آرام بخش و رفع گرسنگی سلول‌ها را دارد تغذیه صحیح در کودکی باعث ارتقا و رشد می‌شود به همین دلیل صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی محسوب می‌شود و کودکان باید پیش از رفتن به مدرسه حتماً صبحانه بخورند. در وعده صبحانه باید ۲۵٪ از کل انرژی و پروتئین بدن رو تامین کنیم و بقیه‌ی انرژی را از میان وعده‌ها ناهار و شام بگیریم و حتماً یادمان باشد که خیلی دیر صبحانه نخوریم. چرا که در ساعت بدن و وعده‌های غذایی مان مشکل ایجاد می‌شود. کودکان زمانی که در مدرسه هستند نیاز به انرژی زیادی جهت انجام فعالیت‌های ذهنی و یا جسمی دارند، فرآیندهای ذهنی در ثبت و بازیابی اطلاعات نیازمند به مواد غذایی هستند چرا که، گرسنگی و ضعف، عملکرد فعالیت ذهنی را مختل می‌کند و یادگیری که یکی از نورن‌های مغز به صورت درست و موثر عمل نمی‌کند و یادگیری با تأثیری رخ نمی‌دهد لذا باید این نیاز رو از طریق مصرف صبحانه و میان وعده تامین کرد.

گروه غذایی که در مصرف وعده صبحانه می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند اعم‌اند از:

- ۱- غلات: مانند نان سبوس دار که باعث جذب ویتامین و املاح می‌شود و انرژی را تامین می‌کند.
- ۲- سبزیجات: مانند گوجه‌فرنگی و خیار و... که به دلیل داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی، بدن را در برابر بیماری مقاوم می‌کنند.
- ۳- حبوبات: مانند خوراک عدسی که دارای آهن است.
- ۴- مایعات: مانند شیر و چای شیرین که برای تامین مایعات بدن مفیداند.
- ۵- مغزها: مانند گردو و کنجد، دارای فسفر و منیزیم و انرژی هستند و به تقویت حافظه دانش‌آموز کمک می‌کنند.
- ۶- قندهای ساده: مانند خرما و مربا که در تنظیم قند خون موثر هستند.

ارزش صبحانه در عملکرد بهتر ذهن و میزان توجه خیلی بالاست چون بیشتر فعالیت‌های ذهنی دانش‌آموز در ساعات آغاز روز می‌باشد و اگر بدون میل صبحانه در کلاس حاضر شود میزان قند خون او پایین می‌آید و گلوکز به مغز نمی‌رسد و در نهایت میزان دقت و عملکرد ذهن پایین می‌آید. متأسفانه امروزه به دلیل تغییر شیوه‌ی سبک زندگی اهمیت صبحانه به

خصوصاً برای کودکان و جوانان به درستی درک نشده و بیشتر دانش آموزان میل چندانی به خوردن آن ندارند و آثار منفی آن هم در رشد جسمانی و هم در پیشرفت تحصیلی‌شان مشهود است.

چه کارکنیم دانش آموزان به صرف صبحانه رغبت نشان دهند؟

با زود خوابیدن و زود بیدار شدن می‌توان دانش‌آموزان را به خوردن صبحانه عادت داد، و عامل دوم عدم خوردن شام سنگین، که باعث می‌شود دانش‌آموزان میلی به خوردن صبحانه نداشته باشند. پس خوردن شام سبک و زود خوابیدن می‌تواند موثر باشد.

نقش میان وعده بر یادگیری دانش آموزان

میان وعده‌ها در مدارس اثر مثبتی بر وضعیت تغذیه کودکان و میزان پیشرفت تحصیلی آنان دارد و باید ارزش غذایی کافی داشته و رضایت فرد را تضمین کند. میان وعده‌های سالم می‌توانند میوه‌های تازه، فصل، سبزی‌های تازه، آبیموه‌های طبیعی، مغزها (گردو، پسته، بادام، فندق و غیره) و بسکوئیت ساده باشند. (علوی نایینی و همکاران، ۱۳۷۹)

کمبود مواد غذایی باعث کمبود انرژی در کودکان می‌شود تا مین انرژی و مواد مغذی برای دانش‌آموزان بسیار ضروری است و این امر به دلیل تفاوت اندازه بدن در هر فرد متفاوت است. گروه‌های غذایی اعم از نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات و مغزها، شیر و لبنیات‌اند.

گروه نان و غلات

بهتر است کودکان از نانی استفاده کنند که آرد گندم است؛ چرا که املاح و مواد لازم برای بدن در آن بیشتر از آرد سفید یافت می‌شود. باید بدانیم ماکارانی، نان، جو، ذرت و گندم از این دسته مواردی‌اند که دارای ویتامین B هستند. همان‌طور که می‌دانید اولین گام و اساسی در تعلیم و تربیت شناخت ویژگی‌های زیستی روانی دانش‌آموزان است.

امروز مصرف تنقلات به عنوان میان وعده در بین دانش‌آموزان ابتدایی روبه افزایش است. زندگی شهری و بی‌اطلاعی والدین از تغذیه و تبلیغات تلویزیونی علل عمده ترویج مصرف تنقلات است. مصرف عمده این تنقلات باعث کاهش اشت‌های دانش‌آموزان می‌شود. و همچنین این تنقلات دارای چربی نمک قند هستند که در آینده زمینه ساز بیماری‌های مانند سکت، چاقی و سرطان می‌شود. امروزه به دلیل این که پدر و مادر معمولاً شاغل می‌باشند، نظارت والدین بر تغذیه‌ی کودکان کمتر شده است، تبلیغات تلویزیونی هم بر نگرش افراد درمورد مصرف مواد غذایی بی ارزش و تنقلات، تاثیر کمی نداشته و از آنجا که دانش‌آموزان در سن رشد هستند و درصدی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، با مصرف مواد مضر به خصوصیات جسمانی، روانی و اجتماعی آنها آسیب وارد می‌شود.

در اینجا مدرسه که کانون دوم تربیت دانش‌آموزان است باید عادت‌های مفید را جایگزین عادت مضر کند، اما چگونه؟؟؟

در رابطه با این موضوع باید فرهنگ‌سازی شود، یعنی در سلامت‌نگری آنها آگاهی ایجاد کند و با آگاه‌سازی و آموزش اصول تغذیه و جبران کمبودهای غذایی احتمالی، ضمن موفقیت توأم با سلامت به سبب تاثیر بر فعالیت‌های ذهنی و هوشی آنها، بازده آموزشی ارتقا می‌بخشد. در این مقاله هدف ما بررسی میزان تاثیر تغذیه بر روند یادگیری و چگونگی کمک به مصرف تغذیه مناسب برای موفقیت در روند تحصیلی کودکان است.

بیان مسئله

چرا تغذیه در دوران مدرسه از اهمیت ویژه ای برخوردار است؟ بر اساس مطالعات انجام شده گفته شده که تغذیه درست و سالم در قدرت یادگیری کودکان موثر است و کودکان در این دوران مدرسه ای باید به نیازهای سلول های خود و اینکه چطور بتوانند توانمند و کارا باشند آگاه شوند زیرا پیشرفت تحصیلی متأثر از چگونگی مصرف تغذیه است. در پژوهش های آماری نشان داده شده که حدود ۴۰ درصد بچه های مدرسه ای، بدون اینکه صبحانه بخورند در مدرسه حاضر می شوند در حالی که صبحانه در دیگر مدارس کشورهای خارجی از اهمیت بالایی برخوردار است به طوری که در مدارس برنامه صبحانه گذاشته شده است. تحقیقات نشان داده بچه هایی که صبحانه می خورند در نمرات دیکته و ریاضی عملکردی بهتری دارند و حتی زیاد غیبت نمی کنند. اما بچه هایی که صبحانه نمی خورند و به غذاهای فاقد ارزش روی می آورند در آینده با مشکلات بیماری مواجه می شوند و همین مسئله زمینه ساز بیماری و افت تحصیلی می شود. اما اگر برخوردن صبحانه تاکید کنیم منظورمان صبحانه سالم یک قدم در سلامتی و بهبود تحصیلی جلو گذاشته ایم.

اهداف پژوهش

کودکان برای اینکه رشد و تحصیل موفق داشته باشند نیاز به آموزش صحیح مصرف تغذیه دارند و از آنجا که الگوی مصرف درست در عصر کنون اهمیت خود را از دست داده.

ضرورت و اهمیت پژوهش

به دلیل اینکه تغذیه و میان وعده های غذایی در روند یادگیری و بر وزن و ذهن... تاثیر مستقیمی دارد و سلول های ذهن را تقویت می کند لذا مصرف منظم و درست وعده های غذایی نقش بسزایی در پیشرفت یادگیری و تحصیلی دارد.

پیشینه پژوهش

در نروژ سال ۲۰۰۶ با هدف بررسی رابطه بین مصرف صبحانه به طور منظم، پریشانی روانی و عملکرد تحصیلی در جوانان مطالعه ای انجام شد که نخوردن صبحانه یکی از ویژگی های مشترک در میان دانش آموزان گروه بود. و نتایج مقایسه نمرات امتحانات مدرسه، میزان افت تحصیلی در پسران و دختران را به طور مشابه نشان داد. (Lars, ۲۰۰۶) در بررسی گجر میانگین نمرات درسی دانش آموزانی که صبحانه می خوردند بالاتر از دانش آموزانی بود که هرگز و یا به ندرت صبحانه می خوردند. (Gajre et al, ۲۰۰۸)

پرسشنامه

پرسشنامه ای تهیه کردیم که ۶ سوال از افراد پرسیده می شد در این پرسش نامه سوالات به صورت چهار گزینه ای، و پرسش و پاسخ دو گزینه ای مطرح شد. ابتدا شخص باید محدوده سنی خود را مشخص می کرد و سپس به ترتیب به سوالات پاسخ می داد سوالات به این شکل بود که:

۱- ابتدا سن خود را وارد کنید:

۲۲_۲۰

۲۲_۲۴

۲۴_۲۶

۲- آیا زمانی که دانش آموز بودید قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می خوردید؟

بله / با اجبار خانواده مقدار کمی از صبحانه را می خوردم

خیر / صبحانه نمی خوردم

بله با رغبت صبحانه را می خوردم

۳- به نظر شما آیا دانش آموزان نیاز به آموزش تغذیه در مدرسه دارند؟

خیر / به مرور به خوردن صبحانه عادت می کنند

بله / برای این موضوع باید فرهنگ سازی کنیم

۵- آیا زمانی که دانش آموز بودید در مدرسه برنامه ای برای خوردن صبحانه داشتید؟ و آموزش های

لازم صورت گرفت؟

بله / به ندرت

خیر آموزشی صورت نگرفت

بله / گاهی در مدرسه با معلم و دوستان صبحانه می خوردیم

یافته ها

• در سوال اول از ۱۷ نفر، ۱۳ نفر در محدوده سنی ۲۰ تا ۲۲ قرار گرفتند

۴ نفر در محدوده سنی ۲۲ تا ۲۴

و هیچ تعداد داوطلبی در محدوده سنی ۲۴ تا ۲۶ نداشتیم.

• در سوال دوم از ۱۷ نفر ۵ نفر گفتند خیر صبحانه نمی خوردند

۵ نفر گفتند که با رغبت می خوردند و ۷ نفر با اجبار خانواده صبحانه می خوردند.

• در سوال سوم همه ی افراد داوطلب (۱۷ نفر) معتقداند که باید برای خوردن صبحانه فرهنگ سازی شود و دانش آموزان را

ترغیب کنیم.

• در سوال چهارم از ۱۷ داوطلب ۱۰ نفر اذعان داشتند که خیر آموزشی در مدرسه صورت نگرفته، ۵ نفر گفته اند بله گاهی با

معلم و دوستانشان صبحانه می خوردند و ۲ نفر گفته اند بله اما به ندرت

در سوال پنجم از ۱۷ داوطلب ۹ نفر گفته اند در مدرسه و با معلم و دوستان بهتر است، ۸ نفر گفته اند در خانواده و کنار مادر بهتر است.

روش تحقیق

روش تحقیق در این مقاله مرور و مطالعه منابع و مقالات مرتبط با موضوع مورد پژوهش بوده، که از مطالب یادداشت برداری شد و در مجموع و نهایتاً از اطلاعات کسب شده کمک گرفته شد، همچنین از پرسشنامه استفاده شده و به تدوین مقاله پرداختیم. بنابراین روش تحقیق جمع آوری اطلاعات گردآوری مقالات، و مطالعات کتابخانه‌ای بوده است.

نتیجه‌گیری

با توجه به فواید ایجاد شده توسط تغذیه این مهم حائز اهمیت است که تا حد توان تغذیه‌ی سالم پیش بگیریم و بهتر است بدانیم که اجرای طرح تغذیه‌ی سالم و خوردن صبحانه نیازمند روندی آموزشی و مدیریت صحیح است. اگر بتوانیم در مدارس خوردن صبحانه و مزایای آن و ایجاد انگیزه برای رشد صحیح تر را به دانش آموزان آموزش دهیم می‌توانیم یک گام در تحقق بهتر این امر برداریم و با توجه به اینکه در کودکی و سال‌های ابتدایی زندگی، داشتن تغذیه مناسب و تلاش برای داشتن بدنی سالم برای سال‌های آینده بسیار اهمیت دارد، باید بدانیم تغذیه مناسب بر فرم دهی، مستحکم شدن استخوان‌ها دندان‌ها و ماهیچه‌ها، هوش و سرعت یادگیری تاثیر خواهد گذاشت.

برای اینکه کودک شما دارای تغذیه و رژیم غذایی مناسب باشد مستلزم داشتن برنامه‌ریزی درست و صحیح است تا هر آنچه که بدن کودک نیاز دارد مانند انرژی و مواد مفید و مغذی را به او برساند. در سنین کودکی معمولاً اشت‌های دانش‌آموزان به مراتب کمتر می‌باشد؛ بنابراین باید از تعداد دفعات بیشتری در وعده‌های غذایی استفاده شود و وعده‌ها کوچک و مفید و مغذی باشد. در نتیجه می‌توانیم با ایجاد فضای شاد و پر انرژی صبحانه‌ی دانش آموزان را در کلاس با سفره و ظروف رنگی جهت ایجاد اشتها در میل و ترغیب دانش آموزان به مصرف صبحانه‌ی سالم گامی برداریم.

پیشنهادات

۱- معلم می‌تواند با نظر و موافقت دانش آموزان در یکی از روزهای هفته، بخشی از زنگ اول کلاس را به برنامه‌ی صبحانه سالم دوره‌ی اختصاص بدهد و به دانش آموزان بگوید که هدف ما از اجرای این برنامه‌ی صبحانه سالم، آشنایی با مواد غذایی صبحانه با ارزش، که در رشد ذهنی و جسمی کمک می‌کنند و هر یک از شما می‌توانید صبحانه خود را به کلاس بیاورید تا آگاه شویم و لازم نیست که حتماً هر مواد غذایی را بیارید بلکه فقط آن مواد موجود در خانه و یخچال که دارای ارزش هستند بیاورید. مانند غذاهای سنتی (عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان، آش و...)

۲- در راستای اجرای این برنامه از خانواده‌ها تقاضا کنیم که هر شب یک زمان خاصی به تهیه و آماده کردن میان‌وعده‌هایی مانند میوه، سبزیجات، خشکبار و... اختصاص بدهند تا دانش آموز در روز بعد در مدرسه از آن میان‌وعده استفاده کند و از خرید مواد غذایی دارای شیمیایی بپرهیزد.

۳- دانش آموزان را تشویق به آوردن صبحانه و یا میان‌وعده سالم کنیم و یا حتی می‌توان یک منوی غذای صبحانه در خانه برای دانش آموز ایجاد کرد تا هم در غذاهای صبحانه تنوعی ایجاد شود و هم علاقه پیدا کند.

منابع

۱. اصول ترین تغذیه-تهران- نشرانتشار ۱۳۶۷
۲. پاسدار، یحیی، و همکاران. (۱۳۹۳) ارتباط پیشرفت تحصیلی با وضعیت تغذیه ای و رشد دانش آموزان ابتدایی حاشیه کرمانشاه در سال ۱۳۹۰
۳. ترجمه ی آموزش برای بهداشت، سازمان جهانی بهداشت، تهران انتشارات چهره ۱۳۷۱
۴. سلیمانی، نادرخانی، سارا. (۱۳۹۳) تاثیر مصرف صبحانه بر عملکردهای شناختی و تحصیلی دانش آموزان پایه چهارم دوره ابتدایی در شهرستان گرمسار سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۹۸ پژوهش در برنامه ریزی درسی.
۵. مجله علمی، پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی زنجان دوره ۲۱، شماره ۱، ۸۵ خرداد و تیر ۹۲