

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو



بررسی الگوی مصرف میان وعده و عوامل موثر بر آن در بین دانش آموزان ابتدایی مدارس شهر اردبیل

نویسندگان: نسرین صمدی^۱، میکائیل صمدی^۲، علی نعمتی^۱، نسرین مهرنوش^۱، ایراندخت اللهیاری^۱

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
 Email: na.samadi@arums.ac.ir
 آموزش و پرورش اردبیل

مقدمه و هدف: مصرف میان وعده غذایی مناسب نیز از اجزاء ضروری رژیم غذایی دانش آموزان می باشد. فعالیت جسمی و فکری مستلزم دریافت انرژی کافی است. به ویژه مغز برای فعالیت خود نیاز به گلوکز دارد. پژوهش های مختلف نشان داده اند مصرف میان وعده مناسب در افزایش قدرت یادگیری و ارتقاء وضعیت تحصیلی دانش آموزان نقش دارد. از این رو، هدف از این مطالعه بررسی الگوی مصرف میان وعده و همچنین عوامل موثر بر مصرف آن ها در بین دانش آموزان شهر اردبیل بود.

روش کار: پژوهش حاضر به روش توصیفی - همبستگی در سال ۹۱ بین ۹۶۰ دانش آموز مدارس ابتدایی شهر اردبیل صورت گرفت. داده ها از طریق مصاحبه و پرسش نامه جمع آوری گردیدند. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و آزمونهای آماري توصیفی و تحلیلی، تجزیه و تحلیل گردید.

یافته ها: یافته ها حاکی از آنست که ۴۷٪ از دانش آموزان در ساعات حضور در مدرسه هیچ نوع خوراکی مصرف نکرده بودند و بیشترین ماده مصرفی در میان وعده کیک و بیسکویت بود که این در مناطق شمالی و جنوبی تر شهر تفاوت معنی داری داشت.

نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر بیانگر این است که اکثر دانش آموزان صبحانه را حذف نموده، کیک و بیسکویت های با اشکال متفاوت را برای میان وعده مصرف می کنند و ترجیح می دهند. بنابراین با توجه به اینکه در سنین مدرسه ظاهر و شکل مواد غذایی اهمیت بسزایی دارد، توصیه می گردد ضمن رعایت ارزش غذایی و نیازهای جسمانی و تغذیه ای، با ارائه مواد غذایی در اشکال متنوع و آموزش به خانواده در این خصوص، زمینه رشد هرچه بیشتر این کودکان فراهم شود.

واژه های کلیدی: میان وعده، تغذیه، دانش آموز.

مقدمه

در دهه ی گذشته افزایش ناگهانی شیوع چاقی کودکان و نوجوانان در نقاط مختلف جهان توجه زیادی را به خود معطوف داشته است (۱). امروزه حداقل ۲۷٪ کودکان و ۲۱٪ نوجوانان چاق هستند که این امر افزایش ۵۴ درصدی در چاقی کودکان و افزایش ۳۹ درصد را در چاقی نوجوانان در طی دو دهه اخیر نشان می دهد (۲). با این روند افزایش چاقی در دوران کودکی و نوجوانی تخمین زده می شود که ۷۰٪ نوجوانان چاق تبدیل به بزرگسالان چاق شوند. کودکان چاق در مقابل مشکلات بهداشتی متعددی از جمله کاهش توان کاری، اختلالات ارتوپدی و ریوی، مقاومت انسولین و پرفشاری خون قرار دارند. همچنین صرف نظر از عوامل ژنتیکی، الگوی مصرف مواد غذایی به عنوان عامل مهم شیوع چاقی و چاقی شکمی محسوب می شود. پژوهشگران نشان داده اند که مصرف انواع خاصی از غذاها مانند غذاهای غنی از چربی و کم فیبر و نیز مصرف گوشت و چربیهای اشباع بامیزان شیوع چاقی و چاقی شکمی ارتباط معنی دار داشته (۳). مطالعات مربوط به کشورهای اسکانداوی و آمریکا روند کاهش صبحانه و انرژی حاصل از آن را در میان نوجوانان چاق نشان داده اند (۴). در برخی کشورهای آسیایی مانند کره، سنگاپور، تایلند و اندونزی نیز متعاقب توسعه ی اقتصادی، افزایش چاقی کودکان گزارش شده است (۱). در ایران نیز همچون بسیاری از کشورهای در حال توسعه، شاهد تجربه اپیدمی جهانی چاقی و عوارض ناشی از آن



هستیم^(۸) بنابراین با توجه به شیوع نسبتاً بالای اضافه وزن و چاقی در کشورما و ارتباط تنگاتنگ آن با الگوی مصرف غذایی، بر آن شدیم تا مطالعه حاضر را با هدف تعیین الگوی مصرف میان وعده و عوامل موثر بر آن در بین دانش آموزان ابتدایی مدارس شهردارییل انجام دهیم.

مواد و روشها

این مطالعه ی توصیفی- مقطعی در سال ۱۳۹۱ روی ۹۶۰ دانش آموز ۷ تا ۱۱ ساله ی شهردارییل (که از طریق نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای سهمی انتخاب شده بودند) انجام شد. ابتداء دبستان دخترانه و ده دبستان پسرانه براساس پراکنده گی مدارس در مناطق مختلف شهر انتخاب و سپس از هر دبستان ، تعدادی دانش آموز از پایه های مختلف تحصیلی براساس میزان جمعیت هر دبستان و نسبت آن با کل جمعیت دانش آموزان دبستان در هر پایه ی تحصیلی انتخاب شدند.

جمع آوری اطلاعات توسط دو مربی آموزش دیده انجام شد در گردآوری داده ها از روش مصاحبه و مشاهده استفاده گردید . در مرحله اول قد، وزن، دور کمر واز تقسیم (BMI) دور باسن اندازه گیری شد و نمایه توده بدن وزن بر مجذور قد به متر و نسبت دور کمر به دور باسن محاسبه گردید . در مرحله دوم پرسشنامه های (WHR) اطلاعات عمومی، دو یاد آمد ۲۴ ساعت در وسط و آخر هفته، عادات غذایی و بسامد مصرف غذایی در ه فته از طریق مصاحبه حضوری با نمونه ها تکمیل گردید . اطلاعات مربوط به پرسشنامه عمومی و تن سنجی با استفاده از برنامه نرم افزاری NCHS وارد کامپیوتر شد و مقایسه وزن و قد با EPI INFO سال ۲۰۰۰ با این نرم افزار صورت گرفت (۱۶). برای تعیین Must et al اضافه وزن/چاقی نوجوانان در این مطالعه از معیاربر پایه داده های بررسی ملی وضعیت تندرستی و تغذیه استفاده شد و نمونه ها با توجه به سن بر (NHANES I)، به گروههای کم وزن $BMI < 15$ بر اساس صدک های

طبیعی (بین صدک های ۱۵ و ۸۵) و اضافه وزن (> 85) و چاق (> 95) توزیع شدند. در این مطالعه $85 <$ به عنوان معیار چاقی (WHR) نسبت کمر به باسن شکمی در نظر گرفته شد . از تاریخچه غذایی که شامل ۲ روز یاد آمد ۲۴ ساعت خوراک و پرسشنامه معتبر نیمه کلی است به همراه سوالاتی در مورد عادات NHANES III خوراک غذایی از جمله چگونگی مصرف وعده های غذایی و روشهای آماده سازی غذا ... استفاده گردید . در این مطالعه از یاد آمد ۲۴ ساعت خوراک برای تعیین انرژی و مواد مغذی و از بسامد یا تکرر مصرف خوراک با اندک تعدیلی برای تعیین چگونگی مصرف نوجوانان از گروههای غذایی - شیر و فرآورده های آن، غلات و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و فرآورده هایش، حبوبات، روغن، سبزی و میوه، قند و شکر و گروه متفرقه که خود شامل تنقلات، شیرینی، پفک، چیپس، نوشابه و سایر مواد غذایی پر کالری و کم ارزش از نظر تغذیه ای بودند به صورت بار مصرف در روز، هفته و ماه استفاده گردید . این بسامد شامل ۶۲ قلم غذایی بود . مقادیر گزارش شده در پرسشنامه یاد آمد خوراک ۲۴ ساعته به گرم مصرفی تبدیل شد و بعد از کدگذاری با استفاده از نرم افزار ارزش غذایی الگوی غذایی مصرفی تعیین Nutritionist III برای مقایسه (RDA) گردید . از مقادیر توصیه شده روزانه پرسشنامه EPI INFO استفاده گردید . با استفاده از نرم افزار تکرر مصرف به صورت مکانیزه تنظیم شد . اطلاعات مربوط به تکرر مصرف به یک واحد در هفته تبدیل گردید سپس با متوسط بار مصرف و الگوی SPSS-6/WIN استفاده از نرم افزار مصرف هفتگی اقلام غذایی تعیین گردید . از توصیه های هرم غذایی کودکان برای مقایسه و ارزیابی واحدهای مصرفی گروههای غذایی کودکان این مطالعه استفاده گردید .

داده ها بصورت میانگین \pm انحراف معیار گزارش شد . جهت مقایسه میانگین دو متغیر از t test و برای مقایسه میانگین چند متغیر کمی از ANOVA و برای پیدا کردن ارتباط و همبستگی مواد مغذی و نیز بسامد از آزمون WHR و BMI مصرف گروههای غذایی از آزمون رگرسیون خطی پیروسون استفاده شد و سطح معنی دار $P < 0.05$ نظر گرفته شد.



نتیجه گیری

نتایج مطالعه حاضر بیانگر این است که اکثر دانش آموزان صبحانه را بعنوان وعده اصلی غذا حذف نموده، میان وعده هایی از جمله کیک و بیسکویت با اشکال متفاوت را بعنوان میان وعده مصرف می کنند و ترجیح می دهند. بنابراین با توجه به اینکه در سنین مدرسه ظاهر و شکل مواد غذایی اهمیت بسزایی دارد، توصیه می گردد ضمن رعایت ارزش غذایی و نیازهای جسمانی و تغذیه ای، با ارائه مواد غذایی در اشکال متنوع و آموزش به خانواده در این خصوص، زمینه رشد هرچه بیشتر این کودکان فراهم شود.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مسئولین محترم آموزش و پرورش اردبیل، کلیه دانش آموزان و والدین محترم آنها، همچنین روسا و مسئولین محترم دانشگاه علوم پزشکی اردبیل که این مطالعه بدون همکاری و مساعدت آنها انجام نمی پذیرفت، تشکر و قدردانی می شود

References

- ¹ Cho KB, Park SB, Park SC, Lee DH, Lee SJ, Suh SJ. The prevalence trend of obesity in children and adolescents: J Korean Pediatr Soc; 1989; 32: 597-605.
- ² Klein S, Wadden T, Sugerman HJ. AGA technical review on obesity. Gastroenterology 2002;123:882-932.
- ³ Motivala AA, Rose PA, Kim HM, Smith YR, Bartnik C, Brook RD, et al. Cardiovascular risk, obesity, and myocardial blood flow in postmenopausal women. J Nucl Cardiol 2008;15:510-7.
- ⁴ Alberti KG, Zimmet P, Shaw J; IDF Epidemiology Task Force consensus group. The metabolic syndrome--a new worldwide definition. Lancet 2005;366:1059-62.
- ⁵ Esmailzadeh A, Mirmiran P, Azizi F. Evaluation of waist circumference to predict cardiovascular risk factors in an overweight Tehranian population: findings from Tehran Lipid and Glucose Study. Int J Vitam Nutr Res 2005;75:347-56.
- ⁶ Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. WHO technical report series, No 916. Geneva: WHO; 2003.
- ⁷ Garrow JS. Obesity. In: Garrow JS, James WPT, Ralph A, editors. Human nutrition and dietetics. 10th ed. London: Churchill Livingstone; 2000. p. 527-43.
- ⁸ Azizi F, Allahverdian S, Mirmiran P. Dietary factors and body mass index in a group of Iranian adolescents: Tehran Lipid and glucose. Study 2. Int J Vitam Nutr Res 2001; 71: 123-7.
- ⁹ Roberts SB, Dallah GE. The new childhood growth charts. Nutr Rev 2001; 59(2): 31-6.
- ¹⁰ Hanley AJ, Harris SB, Gittelsohn J, Wolever TM, Saksvig B, Zinman B. Overweight among children and adolescents in a Native Canadian community: prevalence and associated factors. Am J Clin Nutr 2000; 71(3): 693-700.
- ¹¹ Johnson L. High prevalence of obesity in low income and multiethnic school children: diet and physical activity assessment. J Nutr 1997; 127: 2310-5.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

توجه: بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

PROPOSAL
پروپوزال

توجه: پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

ISI
Scopus

توجه: آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو