

ارزیابی الگوی مصرف صبحانه و میان وعده‌های غذایی در دانش‌آموزان دختر مدارس ابتدایی شهرستان امیدیه

دکتر خدابخش کرمی^۱ سودابه قلعه^۲

^۱ دانشیار گروه بهداشت عمومی، ^۲ کارشناس بهداشت بهداشت عمومی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

مجله طب پیشگیری سال دوم شماره سوم پاییز ۹۴ صفحات ۶۷-۷۲

چکیده

مقدمه: استفاده مناسب و صحیح از گروه‌های اصلی غذایی در دوران کودکی به ویژه سن دبستان یکی از اولویت‌های اساسی در همه کشورها می‌باشد. صبحانه اصلی‌ترین وعده غذایی مصرفی در روز است. صبحانه سالم باعث افزایش انرژی و عملکرد ذهن می‌گردد. این مطالعه با هدف ارزیابی الگوی مصرف صبحانه و میان وعده در دانش‌آموزان مدارس ابتدایی دخترانه شهرستان امیدیه انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه یک بررسی توصیفی - تحلیلی است که بر روی ۱۵۵ نفر از دانش‌آموزان دختر در مقطع دبستان در سه مدرسه شهرستان امیدیه که به صورت تصادفی انتخاب شده‌اند، انجام گردید. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله نرم افزار SPSS انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد که الگوی مصرف صبحانه در دانش‌آموزان رضایت‌بخش بوده است و حدود ۸۰ درصد از دانش‌آموزان صبحانه مصرف کرده‌اند. حدود ۲۲ درصد از دانش‌آموزان از میان وعده‌های نامناسب استفاده کرده‌اند. در حالی که مصرف میان وعده‌های سنتی مانند خشک‌بار ۱۳ درصد بوده است.

نتیجه‌گیری: میزان مصرف صبحانه در بین دانش‌آموزان رضایت‌بخش بود. جایگزینی الگوی میان وعده‌های کاذب با میان وعده‌های سنتی که از نظر مواد مغذی با غذاهای اصلی برابر می‌کنند، مسئله‌ای است که بایستی مورد توجه قرار گیرد. ارائه برنامه‌های آموزشی در خصوص تغذیه مناسب دانش‌آموزان در مدارس توصیه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: صبحانه، میان وعده، الگوی غذایی، مدارس ابتدایی

نویسنده مسئول:
دکتر خدابخش کرمی
دانشگاه بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
جندی شاپور
اهواز - ایران
تلفن: +۹۸ ۹۱۶۱۱۲۷۸۸
پست الکترونیکی:
Karami_kb@yahoo.com

دریافت مقاله: ۹۴/۸/۲۳ اصلاح نهایی: ۹۴/۹/۲ پذیرش مقاله: ۹۴/۹/۱۰

مقدمه:

روانی و عاطفی است. اگرچه میزان و سرعت آن در افراد متفاوت می‌باشد. نوجوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد نیاز به انرژی بیشتری دارند. میزان مورد نیاز ریز مغذی‌ها از جمله ویتامین‌ها و مواد مغذی دیگر نقش اساسی در رشد و توسعه کودکان دارد (۴،۳).

بنابراین یک زندگی سالم و طولانی مدت زمانی امکان‌پذیر است که انسان به اندازه لازم از غذاهای مناسب استفاده کند. یعنی دو اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی رعایت شود (۵).

دوران کودکی یک دوره رشد سریع فیزیکی، عقلانی و عاطفی برای کودک محسوب می‌شود. اگرچه میزان و سرعت آن در افراد متفاوت می‌باشد (۱). مصرف صبحانه برای سلامت و تکامل بچه‌ها و نوجوانان اهمیت فراوانی داشته است و در بهبود تغذیه آنها نقش دارد. در دوران نوجوانی به دلیل فعالیت‌های جسمی و فکری الگوی مصرف صبحانه اهمیت به سزایی دارد و حتی در سلامتی و بیماری‌های زمان بزرگسالی آنها موثر است (۲). دوران مدرسه دوره رشد سریع فیزیکی،

طور تصادفی انتخاب شدند. روش گردآوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه بود که بعد از کسب اجازه از مسئولین مدارس در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت و پرسشنامه علاوه بر اطلاعات عمومی راجع به دانش‌آموز به صورت دو قسمتی بود که بخشی در هفته اول و بخشی در هفته دوم تکمیل می‌شدند. در یک هفته روزهای فرد و در هفته بعد روزهای زوج توسط دانش‌آموزان تکمیل شدند. اطلاعات به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج:

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ۷۹/۵٪ از دانش‌آموزان مدارس ابتدایی دخترانه شهرستان امیدیه در دو هفته مورد مطالعه صبحانه مصرف کرده بودند. یعنی حدود ۲۰/۵٪ صبحانه مصرف نکرده بودند. از ۱۲۳ نفری که صبحانه مصرف کرده‌اند، (۷۹/۵٪)، ۱۰۳ (۸۳/۷۳٪) در ۶ روز از دو هفته مورد مطالعه، ۱۳ نفر (۱۰/۵۶٪) در ۵ روز از دو هفته مورد مطالعه، ۵ نفر (۷/۳۱٪) در ۴ روز از دو هفته مورد مطالعه و ۲ نفر (۱/۶۲٪) در ۳ روز از دو هفته مورد مطالعه صبحانه مصرف کرده‌اند. علت عدم مصرف صبحانه از دانش‌آموزان سوال شد که ۴۹٪ اشتها نداشتن را دلیل اصلی ذکر نموده‌اند (نمودار شماره ۱).

از نظر نوع صبحانه ۲۸٪ دانش‌آموزان از نان و پنیر و چای استفاده کرده بودند و ۱۲٪ دانش‌آموزان نیز از غذاهای سنتی مانند آش و حلیم و عدسی مصرف کرده بودند. فقط حدود ۲/۵٪ نان و پنیر و گردو مصرف کرده بودند (نمودار شماره ۲).

نتایج مطالعه نشان داد که بیشترین وعده در بین دانش‌آموزان در دو هفته مورد مطالعه ساندویچ خانگی بوده است (۲۶٪). مجموع بادام و پسته و گردو کمتر از مصرف پفک و چیپس و لواشک بود و انجیر و خرما و کشمش نیز در وضعیت چندان بهتری نسبت میان وعده‌های کاذب قرار نگرفته است (نمودار شماره ۳).

۴۰٪ دانش‌آموزانی که دیر شدن و عجله داشتن را دلیل اصلی صبحانه نخوردن عنوان کرده‌اند، مادران شاغل دارند و ۷۱٪ از دانش‌آموزانی که میان وعده‌های کاذب استفاده می‌کنند، والدین با سطح سواد زیر دیپلم دارند.

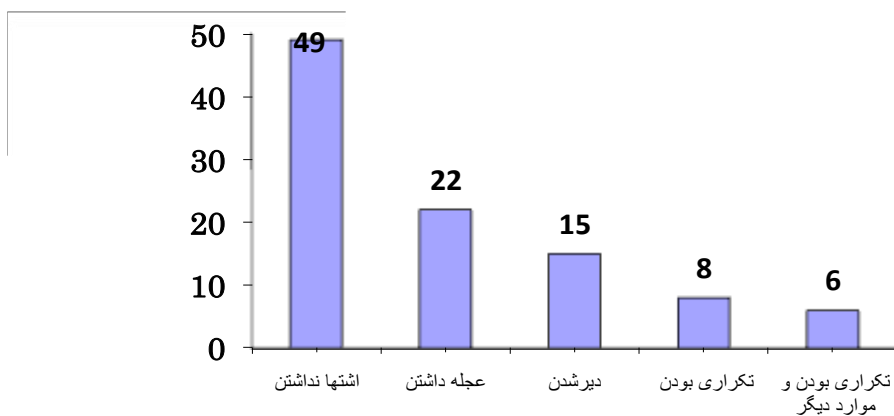
میزان مورد نیاز ریزمغذی‌ها از جمله ویتامین‌ها و مواد مغذی دیگر نقش اساسی در رشد و توسعه کودکان دارد (۶). عادات غذایی صحیح و توجه به زمان خوابیدن و استراحت برای حفظ سلامت بدن مهم است (۱). از راهبردهای مهم اتحادیه آسایش تغذیه، نیز رسیدن به یک حد قابل قبول از نظر کمی، کیفی و سالم بودن غذا است (۷). معمولاً کودکان به ۳ وعده غذای اصلی و دو میان وعده در طول روز نیاز دارند. اگرچه ممکن است فرد روزانه ۴-۳ بار غذا مصرف کند ولی اصلی‌ترین وعده غذایی در برنامه روزانه افرا، صبحانه می‌باشد. پس از چند ساعت خوابیدن و وقفه در سوخت و ساز بدن، مصرف صبحانه از اهمیت بالایی برخوردار است. صبحانه نقش مهمی در سلامتی جسمی و فکری دارد ولی بخشی از نیازهای کودکان در مدرسه با میان وعده تأمین می‌شود. لذا نقش صبحانه و میان وعده در رشد جسمی و فکری دانش‌آموزان می‌بایست مورد توجه قرار گیرد (۸).

در ایران میان وعده‌های بسیار ارزشمندی مانند پسته، گردو، مویز، کشمش، بادام، توت خشک، خرما و ... استفاده می‌شد که از نظر ارزش غذایی در مواردی از غذاهای اصلی هم بالاتر می‌باشند (۹). ولی امروزه استفاده از میان وعده‌هایی مانند شیرینی، نوشابه‌های گازدار، چیپس، پفک و ... که ارزش غذایی بسیار پایینی دارند، در بسیاری از شهرها استفاده می‌شود که عامل مهمی در کاهش اشتهای کودکان و نهایتاً عدم مصرف غذاهای مفید و اصلی می‌باشد (۱۰). برنامه غذایی در سال‌های مدرسه به مقدار زیادی به والدین بستگی دارد و البته عقاید و آرای دوستان و مربیان نیز بی‌تأثیر نخواهد بود (۱).

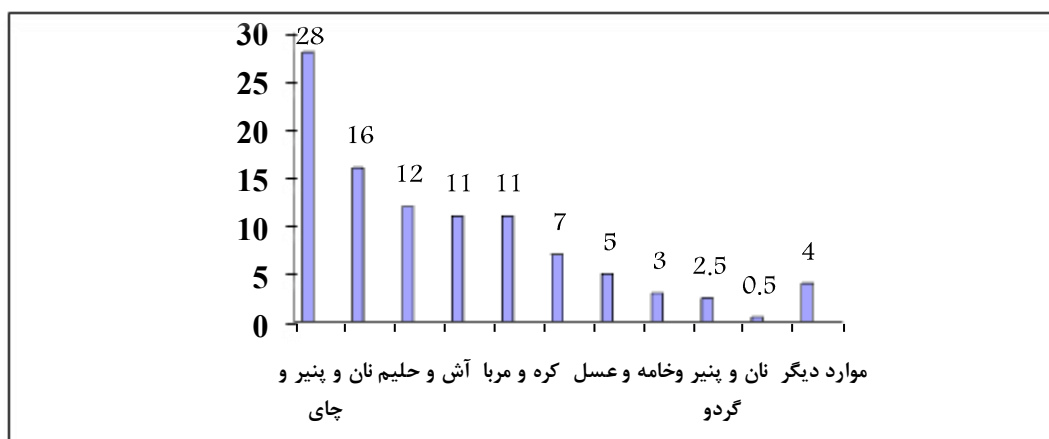
در این مطالعه میزان مصرف صبحانه به عنوان اصلی‌ترین وعده غذایی و نوع میان وعده‌هایی که دانش‌آموزان استفاده می‌کنند و عوامل موثر بر انتخاب الگوها مورد بررسی قرار گرفته است.

روش کار:

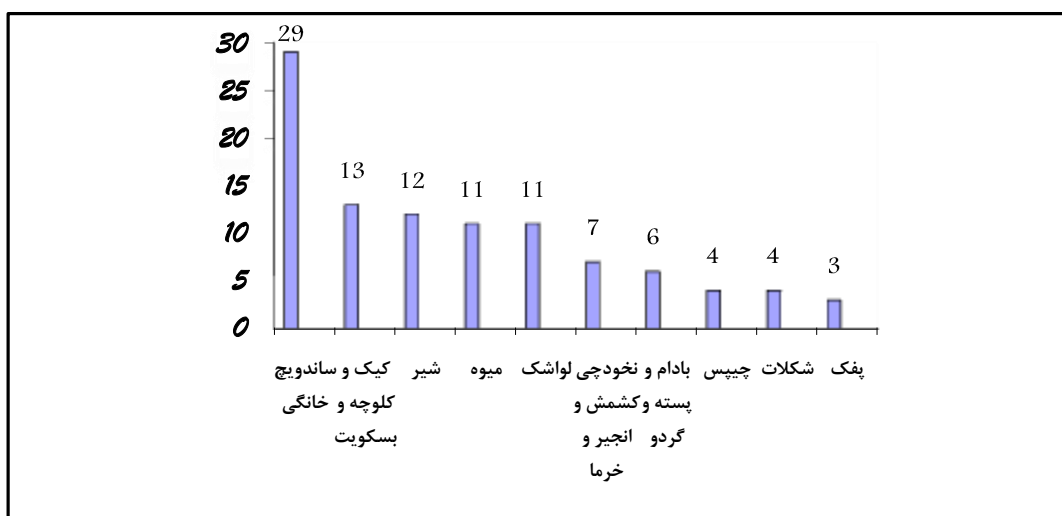
این مطالعه توصیفی-مقطعی در شهرستان امیدیه از شهرهای استان خوزستان انجام گرفت. به دلیل بافت یکنواخت شهر سه دبستان انتخاب شد. ۱۵۵ نفر از سه دبستان دخترانه به



نمودار شماره ۱- علل عدم مصرف صبحانه در دانش‌آموزان دختر مدارس ابتدایی شهرستان امیدیه



نمودار شماره ۲- الگوی مصرف صبحانه در دانش‌آموزان دختر مدارس ابتدایی شهرستان امیدیه



نمودار شماره ۳- الگوی مصرف میان وعده در دانش‌آموزان دختر مدارس ابتدایی شهرستان امیدیه

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج مطالعه نشان داد که ۷۹/۵٪ دانش‌آموزان صبحانه مصرف می‌کنند. این میزان از مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است (۱۱)، بالاتر می‌باشد. با توجه به نقش اساسی صبحانه در رشد جسمی و فکری دانش‌آموزان، تشویق آنها برای مصرف صبحانه و به خصوص ۲۰/۵٪ که مصرف نمی‌کنند می‌تواند این میزان را در این حد یا بالاتر افزایش دهد. به هر حال می‌توان گفت که میزان مصرف صبحانه در بین دانش‌آموزان شهرستان امیدیه رضایت بخش است. حدود ۴۹٪ دانش‌آموزانی که صبحانه مصرف نکرده‌اند، دلیل اصلی را اشتها نداشتن ذکر کرده‌اند که البته علت نداشتن اشتها آن هم بعد از ساعت‌ها وقفه در مصرف مواد غذایی در کودکان قابل بررسی است و می‌بایست از این نظر مطالعاتی صورت گیرد. حدود ۳۷٪ هم به دلیل عجله داشتن اعضای خانواده و یا دانش‌آموزان و دیر رسیدن به مدرسه بوده است که این درصد قابل توجهی است که شاید افراد به موقع از خواب بیدار نمی‌شوند. عواملی که باعث می‌شود که افراد عجله داشته باشند و وقت مصرف صبحانه را نداشته باشند، قابل بررسی است. از نظر نوع صبحانه همان طور که در نتایج آمده است، بیشترین به نان و پنیر و چای اختصاص دارد که البته مصرف گردو به عنوان ماده غذایی سنتی مناسب همراه با نان و پنیر فقط ۲/۵٪ بوده است و از طرف دیگر، فقط ۲٪ دانش‌آموزان خیار و سبزیجات در الگوی صبحانه خود داشته‌اند.

مطالعات دیگر (۱۲) هم نشان داده است با وجود دسترسی دانش‌آموزان به سبزیجات مصرف، این مواد غذایی به میزان قابل توجهی پایین بوده است. الگوی مصرف شیر فقط در بین ۷٪ موارد بوده است که این میزان بسیار پایین است. آش و حلیم به عنوان دو غذای کامل و مناسب برای صبحانه در الگوی ۱۲٪ از دانش‌آموزان در دو هفته‌ای که مطالعه شدند، ذکر شد که الگوی مصرف این صبحانه‌های سنتی در مقایسه با برخی مطالعات (۱۳) در سطح خوبی قرار دارد. استفاده حدود ۲۹٪ از دانش‌آموزان از ساندویچ‌های خانگی در مدرسه الگوی بسیار خوبی است که این امر باعث می‌شود که دانش‌آموزان از میان وعده‌های کاذب که در مدارس یا اطراف مدارس فروخته می‌شود، کمتر استفاده کنند. مصرف میوه و میوه‌های خشک در

بین ۱۸٪ از دانش‌آموزان امیدوارکننده است. اما از طرف دیگر، مصرف میوه و لواشک با یک میزان مساوی ۱۱٪ در بین دانش‌آموزان مصرف می‌شود که این مسأله نیز نیاز به پیگیری دارد. پایین بودن مصرف بادام، پسته و گردو که ارزش غذایی آنها از بعضی غذاهای اصلی روزانه هم بالاتر است، می‌بایست مورد توجه مسئولین بهداشتی شهرستان باشد که به گونه‌ای در آموزش‌های خود در ارتباط با سلامت دانش‌آموزان آگاهی‌های لازم را به والدین و دانش‌آموزان بدهند. مصرف میان وعده‌های کاذب مانند لواشک، چیپس و پفک حدود ۲۲٪ است که این میزان از مصرف میان وعده‌های سنتی مانند بادام و پسته و گردو (۶٪) بسیار بالاتر است. با توجه به این که بیش از ۹۰٪ اضافه وزن مدرسه مربوط به دانش‌آموزان بوده است که در مدرسه چیپس یا شکلات مصرف می‌کرده‌اند (۱۴). اگر این الگو روند افزایش داشته باشد، خطراتی برای سلامتی و رشد دانش‌آموزان دارد. لذا در آینده می‌بایست مطالعاتی روی این الگوها انجام شود.

نکته قابل توجه اینکه ظاهراً در مدارس ابتدایی شیر توزیع می‌شود و فقط ۱۲٪ دانش‌آموزان قابل بررسی است. به نظر می‌رسد آموزش والدین و دانش‌آموزان برای حفظ الگوهای مناسب و عدم استفاده از مواد غذایی کاذب، فوق‌العاده اهمیت دارد. نقش رسانه‌ها به خصوص رادیو و تلویزیون فوق‌العاده مهم است.

طبق مطالعاتی که انجام شده است، بخش قابل توجهی از تبلیغاتی مواد غذایی صدا و سیما به غذاهای کاذب اختصاص دارد (۱۵) که این امر می‌تواند نقش بسیار منفی داشته باشد و گرایش کودکان را به غذا و میان وعده‌های کاذب افزایش دهد.

از این مطالعه همچنین به دست آمد که ۶۷/۵٪ از والدین از نظر وضعیت تحصیلات زیر دیپلم هستند و در ۱۲٪ موارد مادران شاغل می‌باشند.

از بین دانش‌آموزان که علت صبحانه نخوردن را دیر شدن و عجله داشتن عنوان کرده‌اند، در ۴۰٪ موارد مادران شاغل دارند و از بین کسانی که چیپس و پفک استفاده و میان وعده‌های کاذب استفاده کرده‌اند، ۷۱٪ مربوط به دانش‌آموزانی است که والدین با سطح تحصیلات زیر دیپلم دارند.

سپاسگزاری:

این تحقیق بر اساس طرح مصوب شماره U-88190 با پشتیبانی مالی معاونت محترم تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز انجام گردیده است. از همه کسانی که در این معاونت با ما همکاری داشته‌اند، کمال تشکر را داریم. بر خود فرض می‌دانیم که از مسئولین اداره آموزش و پرورش شهرستان امیدیه و مدیران و معلمان و کارکنان محترم مدارس و دانش‌آموزان عزیزی که در این تحقیق ما را یاری دادند، صمیمانه سپاسگزاری نماییم.

References

منابع

1. Raihani T. The importance of nutrition in schools. Behvarz, 2004, 13 (3): 10-11 [Persian].
2. Mahan KL, Escot-Stumps K. Food, Nutrition and Diet therapy. Philadelphia. WB Saunders Company 2000: 256-70.
3. Holden C, Mac Donald A, Wharton B. Nutrition and Child. Baillier Tindal, London; 2000.
4. Delvin S. Vitamins and Hormones. IVY Publishing House Delhi, 2003 : 99-100.
5. Berdanier CD. Advanced nutrition macronutrients CRC press. Second edition, London 2000: 84.
6. Nutritional Goals for Asia-vision 2020 IX Asia Congress of nutrition. New Delhi, 2003. 1-23.
7. Franchoise DE. The world children status in year 2006. UNICEF report. Zambia 2006:11-12.
8. Agarwal, DK ; Upadhyay SK; Tripathy AM; Agarwal KN. Nutritional status, physical work capacity and function in school children. Scientific report nutrition foundation of India 1987; 6.
9. Mashad Health Centre. Pestaque nutrients in comparing to main foods. Behvarz, 1999; 10 (3): 45 [Persian].
10. Baghernia S. Food patterns in families. Behvarz, 2004; 14 (4): 38-41 [Persian].
11. Bozorgmehr B. Factors affects breakfast consumption among 9-12 years Tehran school pupils. The proceeding of Fifth Iranian Congress on Food Security and Families Nutrition. 1999 : 99 [Persian].
12. Jafarirad S, Keshavars SA, Khalilian A. Food patterns among girls in Sari city. Mazandaran Medical Science Journal. 2005; 16 (56): 108-114 [Persian].
13. Karami KB , Saidi A. The evaluation of breakfast and between meal patterns among Abdanan secondary school boys. Health School report, 2008: 1-9 [Persian].
14. Asar SH, Asghari SH. Obesity and Overweight among Ahwaz 7-14 years students. Ahwaz Jundishapur Scientific Journal of Medical Sciences. 2005; 44: 11-20 [Persian].
15. Dehdari Z, Kazemzadeh N, Karami KB. The evaluation of food advertising in Chanal 1 and 3 Iranian Broadcasting Centre. Health School Scientific Journal (Tollo- E- Behdasht). 2003; 2 (4): 22-35.

Breakfast and snack patterns of primary school girls in Omidieh, Khuzestan Province, Iran

K. Karami, PhD¹ S. Ghaleh, BS²

Assistant Professor Department of Public Health¹, BS of Public Health², Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

(Received 16 Nov, 2015 Accepted 1 Dec, 2015)

ABSTRACT

Introduction: Appropriate consumption of main nutritional groups in childhood and special in elementary school ages is one of the main priorities in all countries. The main meal is considered to be breakfast. A healthy breakfast increases the energy and mental performance. This study conducted to evaluate Breakfast and snack patterns of primary school girls in Omidieh, Khuzestan Province, Iran.

Methods: This cross-sectional study conducted on 155 primary school girls which sampled from three randomly selected schools in Omidieh city. Data were collected using questionnaires and analyzed using SPSS software.

Results: The results showed a satisfactory breakfast consumption pattern in the studied population as 80% of cases reported that they regularly eat breakfast, during 14 days of study. Results showed that 22% of students consume Junk foods including puffs, chips and candy while 13% of them consumed traditional snacks including dried fruits and nuts.

Conclusion: Eating breakfast as a main meal was at a satisfactory level in the studied population. Replacing the junk foods like puffs, chips and candy with healthier ones including nuts and dried fruits should be considered by responsible parties. It is therefore necessary to conduct educational programs regarding nutrition of school children using public media, especially television.

Key words: Omidieh City, Snacks, Breakfast, Nutrition Entions

Correspondence:

K. Karami, PhD.

Department of Public Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences.

Ahvaz, Iran

Tel: +98 9161111278

Email:

Karami_kb@yahoo.com