

## عنوان مقاله:

بررسی الگوی رژیم غذایی در بین دانش آموزان دختر مقطع اول دبیرستان شهر اهواز

## محل انتشار:

اولین همایش ملی بهداشت خانواده و اصلاح شیوه زندگی (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

مهشید نقاش پور - اهواز، جاده گلستان، دانشگاه شهید چمران، سازمان مرکزی، جهاد دانشگاه

قدرت اله شاکری نژاد

سعیده حاجی نجف

فرزانه جاروندی

## خلاصه مقاله:

مطالعه حاضر با هدف تعیین الگوی مصرف گروه های غذایی غنی از پروتئین، انرژی، ویتامین و مواد مغذی در دانش آموزان دختر شهر اهواز انجام شد. دانش آموزان با حجم نمونه ی 187 نفر در مطالعه شرکت کردند. بمنظور جمع آوری اطلاعات مربوط به دریافت مواد غذایی از پرسشنامه بسامد خوراک کیفی استفاده شد. ارقام غذایی مصرفی در 6 گروه غذایی طبقه بندی شدند. جهت تجزیه و تحلیل نتایج از آمار توصیفی استفاده شد. نتایج نشان داد که دختران دانش آموز به طور میانگین حدود 3 بار در روز از غذاهای غنی از پروتئین، حدود 4 بار در روز از گروه غذاهای غنی از ویتامین و املاح، بیش از 3 بار در روز از غذاهای غنی از کلسیم، بیش از 2 بار در روز از غذاهای پر چرب و بیش از 4 بار در هفته از 60 درصد دانش آموزان کمتر از 3 بار در روز از غذاهای / گروه غذاهای پرکالری و کم ارزش غذایی استفاده می کنند. 48.7 درصد کمتر از 2 بار در هفته از گروه / پروتئینی، 33 درصد کمتر از 2 بار در روز از گروه غذاهای غنی از کلسیم، 3 غذاهای پر چرب، بیش از 50 درصد حداقل 3 بار در هفته از گروه غذاهای پرکالری و کم ارزش غذایی، همچنین 54 درصد بین 3-5 بار در روز از غذاهای نشاسته ای در رژیم غذایی خود استفاده می کنند. نتایج این مطالعه نشانگر مصرف بالای غذاهای پر کالری با ارزش غذایی کم و مصرف پایین غذاهای غنی از کلسیم و پروتئین در کنار مصرف کافی و مناسب گروه غذاهای غنی از ویتامین و املاح و گروه غذاهای نشاسته ای در بین دانش آموزان دختر مقطع اول دبیرستان مورد مطالعه می باشد که نمایانگر ضرورت تدوین برنامه های آموزش تغذیه در جهت ارتقاء سطح آگاهی های تغذیه ای و فرهنگ غذایی صحیح در بین دانش آموزان است

## کلمات کلیدی:

الگوی رژیم غذایی- مواد غذایی پر کالری- دانش آموزان- اهواز

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/123504>

