

## عنوان مقاله:

بررسی نقش تغذیه در کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان

## محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

محمد مهدی قاسمی - کارشناسی علوم تربیتی، اداره آموزش و پرورش استان زنجان منطقه انگوران

محمد هادی قاسمی - کارشناسی علوم تربیتی، اداره آموزش و پرورش استان زنجان منطقه انگوران

علی قاسمی - کارشناسی دبیری زبان انگلیسی، اداره آموزش و پرورش استان زنجان ناحیه دو

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش تغذیه در کنترل و پیشگیری چاقی و اضافه وزن دانش آموزان در سطح مدارس می باشد. روش تحقیق اتخاذی در این پژوهش کیفی-توصیفی بوده و از شیوه های اسناد کتابخانه ای، کتب، مقالات و پژوهش های صورت گرفته در این زمینه بهره جسته شده است. الگوهای غذایی و میزان فعالیت بدنی از دوران کودکی شکل می گیرد و خانواده در شکل گیری عادات غذایی و فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی دارد. بازی های پرتحرک و پویا به خصوص بازی های دسته جمعی باهمسالان والدین بهترین فعالیت ها برای رشد و ارتقاء سلامت کودکان و پیشگیری از ابتلا به چاقی است. عادات غذایی غلط از جمله مصرف بی رویه فست فودها (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، سبب زمینی سرخ کرد، چیپس، غذاهای چرب و سرخ شده، نوشابه های گازدار) که حاوی مقدار زیادی قند هستند؛ شیرینی و شکلات، مصرف کم سبزی ها و میوه ها و بی تحرکی از مهمترین دلایل اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان است. حذف بعضی از وعده های غذایی، مصرف تنقلات پرکالری، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه بر مصرف غذاهای غیرخانگی از ویژگی های عادات غذایی دوران نوجوانی است که متاثر از خانواده، دوستان و رسانه های جمعی است و خطر اضافه وزن و چاقی را در آن ها افزایش می دهد. نتیجه اینکه با اصلاح نوع تغذیه فعالیت های روزانه و داشتن برنامه لازم می توان گام جدی در کنترل وزن دانش آموزان برداشت. روش تحقیق اتخاذی در این پژوهش کیفی-توصیفی بوده و از شیوه های اسناد کتابخانه ای، کتب، مقالات و پژوهش های صورت گرفته در این زمینه بهره جسته شده است.

## کلمات کلیدی:

رژیم غذایی سالم، تغذیه، تحرک، کنترل وزن، فعالیت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1293816>

