

عنوان مقاله:

پژوهشی در زمینه تاثیرات تغذیه سالم و برنامه غذایی مناسب بر میزان یادگیری و رشد ذهنی دانش آموزان

محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

مهدی شیرازی - فوق لیسانس مشاوره توانبخشی

ایمان موسوی - فوق لیسانس مشاوره توانبخشی

ادريس داستان - كاردانی آموزش كودكان با نیازهای ویژه تر

خلاصه مقاله:

یکی از مهمترین مسائلی که نیاز است تا از ابتدای دوران کودکی و خردسالی به فرزندان آموزش داده شود چگونگی داشتن یک تغذیه سالم و استفاده از منابع غذایی مفید است که این موضوع توسط والدین و در خانواده شکل می گیرد اما در ادامه تاثیرات زیادی بر نحوه زندگی فرد می گذارد. داشتن تغذیه سالم تاثیر زیادی بر فکر و رشد ذهنی فرد دارد باعث می شود تا توانایی پیشرفت تحصیلی در او ایجاد شود. در این زمینه تحقیقات زیادی انجام شده است که نشان می دهد دانش آموزانی که از مواد غذایی سالم و مفید برای بدن استفاده کرده اند به نسبت به دانش آموزانی که از مواد ناسالم و مضر تغذیه می کنند از هوش و ذهن بهتری برخوردار هستند و قدرت یادگیری در آنها بالاتر است. در زمینه تغذیه سالم علاوه بر آنکه نوع مواد غذایی اهمیت دارد بلکه چگونگی و زمان مصرف آن نیز قابل توجه می باشد که در این مقاله به بررسی این موضوع و تاثیرات آن بر میزان رشد تحصیلی و توانایی ذهنی دانش آموزان میپردازیم.

کلمات کلیدی:

تغذیه، یادگیری، تغذیه سالم، دانش آموزان، خانواده، ذهن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1737836>

