

## عنوان مقاله:

تاثیر تغذیه مناسب بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

محمود شعبانی - مراقب سلامت اداره آموزش و پرورش شهرستان هندیجان

روشنک شاهون وند - مراقب سلامت اداره آموزش و پرورش شهرستان اندیمشک

معصومه رشید زاده - مراقب سلامت اداره آموزش و پرورش شهرستان دزفول

یاسمن داوودی - آموزگار اداره آموزش و پرورش شهرستان هندیجان

زهرا شعبانی - مراقب سلامت اداره آموزش و پرورش شهرستان هندیجان

## خلاصه مقاله:

تغذیه مناسب به عنوان یکی از عوامل کلیدی در سلامت و رشد جسمی و ذهنی دانش آموزان، نقشی حیاتی در ارتقای عملکرد تحصیلی آنها ایفا می کند. این مقاله به بررسی رابطه بین تغذیه مناسب و عملکرد تحصیلی دانش آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی می پردازد. این مقاله با استفاده از روش مروری و با جستجوی مقالات منتشر شده در پایگاه های علمی معتبر مانند PubMed، Scopus، Google Scholar و SID، به بررسی شواهد علمی موجود در این زمینه می پردازد. مطالعات نشان داده اند که کمبود مواد مغذی ضروری مانند ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند بر تمرکز، حافظه، یادگیری و سایر مهارت های شناختی دانش آموزان تاثیر منفی بگذارد. در مقابل، مصرف یک رژیم غذایی سالم و متعادل که سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین های کم چرب و لبنیات کم چرب باشد، می تواند به بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان کمک کند. بر اساس شواهد علمی موجود، تغذیه مناسب نقشی حیاتی در ارتقای عملکرد تحصیلی دانش آموزان ایفا می کند. لذا توجه به تغذیه دانش آموزان در مدارس و خانواده ها از اهمیت بالایی برخوردار است.

## کلمات کلیدی:

تغذیه، تحصیل، دانش آموزان، سلامت، یادگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1942577>

