

عنوان مقاله:

بررسی میزان تاثیر تغذیه سالم و مغذی بر تقویت یادگیری دانش آموزان

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

منیره وهم آزاد - کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی آذربایجان شرقی مراغه

فاطمه کاسب پور - سطح دو حوزه علمیه آذربایجان شرقی مراغه

زهرا ابراهیم پور - کارشناسی روانشناسی آذربایجان شرقی مراغه

خلاصه مقاله:

تغذیه، یکی از مولفه های اساسی سلامتی و پیشرفت در هر جامعه ای است. اهمیت تغذیه برای دانش آموزان به عنوان افرادی که در مرحله حیاتی یادگیری و رشد قرار دارند، بیش از پیش مشهود است. ماهیت تغذیه و تاثیر آن بر عملکرد تحصیلی و یادگیری دانش آموزان، یک موضوع جذاب و اساسی است که ارتباط مستقیم با مسیر زندگی و آینده آنها دارد. در این مقاله، به بررسی علمی تاثیر تغذیه بر عملکرد تحصیلی و یادگیری دانش آموزان می پردازیم. بیابید با هم، در دنیای پر از اطلاعات جدید و پژوهش های روز، نگاهی نو به این ارتباط بین تغذیه سالم و مغذی بر افزایش کیفیت یادگیری دانش آموزان بیندازیم. دورانی که کودکان در مدرسه به سر می برند نقش چشمگیری در رشد آنان در سنین پایین دارد. کودکان باید از همان دوران دبستان به تغذیه خود اهمیت دهند تا در بزرگسالی زندگی سالم و بدنی داشته باشند. دانش آموزان باید سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده در طول روز داشته باشند که این شامل مواد غذایی مانند شیر و لبنیات، سبزیجات، گوشت، حبوبات، نان و غلات و میوه می شود. مواد غذایی کودکان باید متعادل و دارای تنوع غذایی باشد زیرا در سنین کودکی این مواد نقش مهمی در رشد و سلامت آنها دارد. یکی از وعده های غذایی بسیار مهم کودکان صبحانه است که در سلامت جسمی و فکری دانش آموز موثر است. دانش آموز بعد از خوردن شام تا صبحانه غذایی نمی خورد بنابراین خوردن صبحانه بسیار برای مهم است. اگر صبح دانش آموز صبحانه نخورد باعث پایین آمدن قند خون او شده و این عمل موجب می شود تا دانش آموز توانایی یادگیری مطالب درسی را نداشته باشد.

کلمات کلیدی:

تغذیه سالم، مغذی، تقویت یادگیری، دانش آموزان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1946666>

