

عنوان مقاله:

اقدام پژوهی چگونه توانستم دانش آموزان آموزشگاهم را به خوردن صبحانه ترغیب نمایم؟

محل انتشار:

اولین همایش ملی رویکردهای پژوهشی تحول آفرین در آموزش و پرورش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

فرهاد قضایی - کارشناسی ادبیات، دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل، مدیر آموزگار، اردبیل، نیر

خلاصه مقاله:

صبحانه و تغذیه مناسب انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند و از نیازهای ضروری دانش آموزان است و در صورت تامین نشدن این نیازها تاثیر نامطلوبی در آن ها به جای می گذارد؛ آثاری که گاهی به شکل لاغری و چاقی و گاهی نیز به شکل اختلالات رفتاری مانند عصبانیت، پرخاشگری، خواب آلودگی، بی حوصلگی و نداشتن تمرکز حواس خود را نشان می دهد. کارشناسان تغذیه معتقدند دانش آموزانی که تغذیه بهتری دارند، صبحانه می خورند و میان وعده های مناسب و مغذی مصرف می کنند، نسبت به دیگر دانش آموزان از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردارند و رشد جسمانی آن ها در مقایسه با هم سالانشان بسیار چشمگیر است. «تامین انرژی بدن به ویژه در سنین مدرسه که دانش آموزان در حال رشد هستند، از اهمیت زیادی برخوردار است و بر میزان یادگیری آن ها تاثیر به سزایی دارد. موفقیت تحصیلی دانش آموزان به نوع تغذیه بستگی زیادی دارد چون تامین نشدن مواد غذایی موجب کندی رشد آن ها می شود ضمن این که در میزان هوشیاری و دقت دانش آموزان تاثیر منفی دارد. بچه هایی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می کنند، بیش از آنهایی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می کنند، در یادگیری دروس خود موفق هستند. نحوه تغذیه و استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی و میان وعده ها در این گروه باید طوری باشد که نیازهای روزانه آن ها را تامین کند، در غیر این صورت رابطه مستقیمی با پایین آمدن تمرکز حواس و کاهش روند یادگیری آن ها دارد. دانش آموزی که انرژی کافی دریافت نکرده باشد، دچار اختلالات رفتاری از جمله خواب آلودگی می شود و سطح یادگیری وی کاهش می یابد. برای تغذیه دانش آموزان باید از مواد غذایی و میان وعده های مناسب و مجاز استفاده و بر ۳ اصل تنوع، تعادل و کیفیت مواد غذایی توجه کرد. نظارت بر تغذیه دانش آموزان بسیار حایز اهمیت است به خصوص بوفه های پایگاه تغذیه سالم در مدارس به دلیل این که با سلامت دانش آموزان رابطه مستقیمی دارد باید شرایط ویژه ای داشته باشد و بر آن ها نظارت دقیقی شود.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1991683>

