

عنوان مقاله:

بررسی نقش تغذیه بر یادگیری دانش آموزان

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 34

نویسندگان:

اسماعیل رشیدی ریزه ئی - لیسانس پرستاری، علوم پزشکی خراسان شمالی

ایمان ایوبی ماکو - کارشناسی پرستاری، علوم پزشکی مشهد

عرفان طحان - کارشناسی بهداشت محیط، دانشگاه سبزوار

علی عزیزی حسن آبادی - کارشناسی پرستاری، علوم پزشکی بیرجند

خلاصه مقاله:

دانش آموزانی که ما در مدرسه با آنان روبه رو می شویم از دوران نوزادی و کودکی گذر کرده اند و از نظر وضعیت تغذیه ای یکی از مهم ترین دوران زندگی خود را پشت سر گذاشته اند. دوران جنینی و سال اول تولد یکی از مهم ترین دوران رشد کودک است و رسیدن مواد تغذیه ای اعم از پروتئین، انرژی و ریز مغذی ها نقشی بسیار مهم و اساسی در رشد و تکامل او تا قبل از مدرسه دارند. عوارض بعضی از این کمبودها چنانچه طفل در این دوران با آن روبه رو شده باشد در سنین مدرسه غیر قابل جبران است. عمده ترین مشکلات تغذیه ای کشور، سوء تغذیه ناشی از کمی دریافت پروتئین و انرژی، (PEM) کمبود ید، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن می باشد. کمبود ویتامین A و سایر کمبودها شامل کمبود ویتامینهای گروه B مثل ویتامین B₂ و کمبود ویتامین D نیز در کودکان گزارش شده است. بعضی از این کمبودها به دلیل فقر مواد مغذی در غذاهای منطقه، همه گروههای سنی را درگیر می کند، ولی کودکان به دلیل افزایش نیاز در دوران رشد بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند. افزایش نیاز در این دوران قابل توجه است، به ویژه کودکان که در جهش های رشد نیاز بیشتری به مواد مغذی و ریز مغذی ها مانند ید و آهن دارند. تفاوت نیاز در دختران و پسران، به ویژه در دوران بلوغ، به دلیل تفاوت سن بلوغ است و بعد از آن، نیاز به ید و آهن در دختران بیشتر است. ولی بعد از بلوغ تعادل هورمون ها در پسران به گونه ای است که رشد غده تیروئید در اثر کمبود ید در آنان متوقف می شود ولی در دختران، نیاز هم چنان تا دوران بارداری وجود دارد. به همین دلیل بعد از دوران بلوغ، گواتر در زنان 5 تا 6 برابر بیش تر از مردان است.

کلمات کلیدی:

تغذیه، دانش آموزان، یادگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2053637>

