

عنوان مقاله:

بررسی اهمیت تغذیه مناسب در سنین نوجوانی در مدارس سیستان و بلوچستان

محل انتشار:

یازدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

فاروق دامنی - مهارت آموز دانشگاه فرهنگیان

پریسا فرخی نژاد - دکترای تخصصی فلسفه تعلیم و تربیت ، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان

خلاصه مقاله:

در سنین مدرسه رشد با سرعت کمتری ادامه می یابد، کمبودهای تغذیه ای در این سنین کودک را از رشد بالقوه ای که می تواند داشته باشد باز می دارد. در این سنین دانش آموزان جهت تامین نیازهای تغذیه ای خود به سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و دو میان وعده (بین صبح تا ظهر و عصر) نیاز دارند. پس از آن به دوران بلوغ میرسیم بدن سوخت و ساز بالایی دارد و تعادل بدن از لحاظ هرمونی به هم می خورد و نوجوان دارای خلق و خوی بد می شود، گاهی مستعصل است و عکس العمل های بدن وی زیاد مناسب نمی باشند مثل رشد قد یا چاقی ناگهانی، جوش های غرور و در این مقاله به نقش تغذیه در این دوره سنی می پردازیم. یک فرد در نهایت شکل دهنده جامعه خواهد بود و اهمیت سالم بودن او از لحاظ فکری و جسمی از آنجایی متبیین می شود که وی تشکیل دهنده نهادی به اسم خانواده اسنت و پایه های جامعه را می سازد.

کلمات کلیدی:

تغذیه نوجوانان، سلامت دانش آموزان، آموزش و پرورش ، پیشرفت تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/777710>

