

EVALUATION OF BREAKFAST CONSUMPTION AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Evaluation of Breakfast Consumption among Elementary School Students in Ahwaz Based on BASNEF Model

ABSTRACT

Background and objective: Consuming breakfast are effective in health promotion, memory, learning and cognitive functioning among school children. This study was designed to evaluate the consumption of breakfast among students based on BASNEF model.

Materials and methods: This cross-sectional study was carried on 504 elementary school students who were selected by a two-stage cluster sampling method. Using a BASNEF model, attitude and enabling factors and subjective norms were examined. Data analysis was performed using SPSS21 and descriptive statistics and chi-square test.

Results: 63% of students had no knowledge about the impact of breakfast, 30% moderate and 7% had poor knowledge about it. 49.9% of the students sometimes, 17.5% always, and 32.6% never ate snacks. There were significant relationship between knowledge and practice ($p < 0.05$). The most important factor of eating snacks, among the subjective norms structure was mothers with 66.4%, and among empowering structures it was related to the crowded school buffet (40.2%) and bag becoming heavy (38%).

Conclusion: Due to the special role of mothers on students' breakfast consumption, empowerment and proper functioning of mothers, along with educating students about consuming complete breakfast can improve their nutritional behavior.

Paper Type: Research Article.

Keywords: Breakfast, BASNEF model, Elementary school students, Ahwaz.

► **Citation:** Naghibi SA, Ahmadi M, Ramezani A. Evaluation of breakfast consumption among elementary school students in Ahwaz based on BASNEF model. *Iran J Health Educ Health Promot*. Autumn 2016;4(3): 236-243.

Seyed Abolhassan Naghibi

* Assistant Professor of Health Education, Dept. of Public Health, Health Sciences Research Center, Faculty of Health Sciences, Mazandaran University of Medical Sciences (MAZUMS), Sari, Iran (Corresponding author) anaghibi1345@yahoo.com

Maryam Ahmadi

Student Research Committee, Faculty of Health Sciences, MAZUMS, Sari, Iran m.ahmadi6723@yahoo.com

Atena Ramezani

Assistant Professor of Nutrition, Dept. of Basic sciences and Nutrition, Health Sciences Research Center, Faculty of Health Sciences, MAZUMS, Sari, Iran Ramezaniatena@yahoo.com

Received: 7 December 2015

Accepted: 1 December 2016

ارزیابی وضعیت مصرف صبحانه در دانش‌آموزان ابتدایی شهر اهواز بر اساس الگوی بزنف

چکیده

زمینه و هدف: مصرف صبحانه در ارتقا سلامت، حافظه، یادگیری و عملکردهای شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان نقش مؤثری دارد. این مطالعه به منظور بررسی وضعیت صبحانه در دانش‌آموزان بر اساس الگوی بزنف انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: مطالعه از نوع توصیفی مقطعی بود. حجم نمونه ۵۰۴ دانش‌آموزان مقطع ابتدایی بودند که به روش طبقه‌ای خوشه‌ای دومرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار مطالعه پرسشنامه بود که بر اساس سازه‌های الگوی بزنف طراحی شد. از نرم‌افزار SPSS۲۱ و آزمون‌های آماری توصیفی و کای‌اسکوئر برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: ۶۳٪ دانش‌آموزان نسبت به اثرات مصرف صبحانه فاقد آگاهی، ۳۰٪ در سطح متوسط و ۷٪ آگاهی کمی داشتند. ۴۹/۹٪ دانش‌آموزان گاه‌گاهی و بعضی‌اوقات، ۱۷/۵٪ آنان همیشه و ۳۲/۶٪ دانش‌آموزان هیچ‌وقت میان وعده مصرف نمی‌کردند. بین آگاهی و عملکرد ارتباط آماری معناداری مشاهده گردید ($p < 0/50$). مهم‌ترین عوامل مرتبط در مصرف میان‌وعده در سازه نرم‌های انتزاعی مادر ۶۶/۴٪ و در سازه عوامل قادرساز شلوغ بودن بوفه ۴۰/۲٪ و سنگین شدن کیف ۳۸٪ بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نقش مهم مادر در مصرف صبحانه دانش‌آموزان، بنابراین توانمندسازی و عملکرد صحیح مادران به همراه آموزش دانش‌آموزان در مورد صبحانه کامل می‌تواند سبب بهبود رفتار تغذیه‌ای گردد.

نوع مقاله: مطالعه پژوهشی.

کلیدواژه: صبحانه، الگوی بزنف، دانش‌آموزان ابتدایی، اهواز.

سیدابوالحسن نقیبی

* استادیار آموزش بهداشت، گروه بهداشت عمومی، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران (نویسنده مسئول)

anaghibi1345@yahoo.com

مریم احمدی

کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

آتنا رضائی

استادیار علوم تغذیه، گروه علوم پایه و تغذیه، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۹/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۹/۱۱

◀ **استناد:** نقیبی سالف، احمدی م رضائی آ. ارزیابی وضعیت مصرف صبحانه در دانش‌آموزان ابتدایی شهر اهواز بر اساس الگوی بزنف. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت*. پاییز ۱۳۹۵؛ ۴(۳): ۲۳۶-۲۴۳.

مقدمه

تغذیه خوب عامل بسیار مهمی در پیشرفت انسان در اجتماع است. در طول زندگی، سرمایه‌های انسانی در محیط‌هایی پرورش می‌یابند که محیط مدارس یکی از آنهاست. مصرف صبحانه برای دانش‌آموزان و نوجوانان در مرحله رشد بسیار ضروری و مهم است. این وعده غذایی باید حداقل ۲۰٪ نیاز انرژی روزانه را تأمین کند (۱-۲). صبحانه اولین وعده غذایی است که در صبح خورده می‌شود. وعده صبحانه معمولاً شامل یک یا چند نوع نوشیدنی (چای، قهوه، آب‌پرتقال و لبنیاتی ازجمله پنیر و یا خامه) و غلات (نان یا برنج) است؛ که ممکن است با دانه‌های روغنی یا میوه‌ها نیز همراه شود. بسیاری از متخصصین تغذیه، صبحانه را وعده بسیار با اهمیتی می‌دانند که در آغاز روز انرژی و مواد مغذی موردنیاز بدن را فراهم می‌کند (۱).

از نظر متخصصین تغذیه، مصرف صبحانه به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در روز برای سلامت و تکامل نوجوانان اهمیت دارد (۱-۲). یافته‌ها نشان می‌دهند که دریافت صبحانه عملکرد ادراکی کودکان را تقویت کرده و باعث تقویت حافظه بلندمدت و بهبود حافظه کوتاه‌مدت می‌شود (۳-۴). مصرف صبحانه به کودکان نیز کمک می‌کند که در ساعات مدرسه فراگیری بهتری داشته و شاداب و فعال باشند (۱-۲).

در مطالعه‌ای که به‌منظور بررسی وضعیت صبحانه در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی استان گلستان در سال ۱۳۹۱ انجام شد، ۹۱/۷٪ دانش‌آموزان (پسر ۹۳/۳٪ و دختر ۹۰/۱٪) قبل از رفتن به مدرسه صبحانه مصرف می‌کردند. میزان مصرف صبحانه به‌اندازه ۸/۷٪ در مدارس دولتی بیشتر از مدارس غیرانتفاعی بود (۵-۶). در مطالعه پاسدار و همکاران (۷) که در کرمانشاه در سال ۱۳۹۰ به‌منظور بررسی وضعیت عادات تغذیه‌ای دانش‌آموزان انجام گرفت، نتایج نشان داد ۳٪ صبحانه مصرف نکردند و ۱۷/۳٪ با مصرف نامنظم صبحانه به مدرسه می‌روند (۷). در مطالعه دیگری که در رابطه با ارزیابی تغذیه‌ای دختران نوجوان شهر شاهرود در سال ۱۳۹۱ انجام شد، ۵۶/۸٪ دانش‌آموزان قبل

از رفتن به مدرسه، صبحانه مصرف می‌کردند (۸).

در مطالعه‌ای که توسط کریمی و همکاران (۱۰) با هدف تعیین وضعیت دریافت صبحانه و ارتباط آن با برخی عوامل در دانش‌آموزان در شهر سمنان انجام گرفت، نتایج نشان داد ۵۳/۴٪ دانش‌آموزان اظهار نمودند همیشه صبحانه می‌خوردند و مابقی آن‌ها اغلب، گاهی یا به‌ندرت این عمل را انجام داده و ۴/۴٪ نیز هرگز صبحانه را نمی‌خوردند (۱۰). همچنین مطالعه طاهری و همکاران (۱۱) در مدارس شهر تهران نشان داد که ۷۸/۴٪ دانش‌آموزان با مصرف صبحانه و ۷/۹٪ آن‌ها بدون مصرف صبحانه و ۱۳/۷٪ با مصرف گهگاه صبحانه به مدرسه مراجعه کرده‌اند (۱۱). بررسی جعفری‌راد و همکاران (۱۲) در دبیرستان‌های دخترانه شهر ساری نشان داد ۶/۷٪ صبحانه نخوردند، ۳۷/۹٪ میان‌وعده صبح را نیز نخوردند (۱۲). مطالعه انجام‌شده توسط چاولی‌اک (۱۳) در مدارس شهر پاریس نشان داد که ۵/۹٪ از نوجوانان قبل از رفتن به مدرسه هرگز صبحانه مصرف نمی‌کردند. (۱۳)

در مطالعه‌ای دیگر که توسط آندرسون و همکاران (۱۴) در نروژ انجام شد مشخص گردید که حدود ۱۳/۴٪ دانش‌آموزان دو بار در هفته یا کمتر صبحانه مصرف می‌کردند (۱۴). زمانی که دانش‌آموزان به‌اندازه کافی و به گونه‌ای مناسب صبحانه نخورده باشند، امکان کاهش یادگیری در آنان وجود دارد. این مورد در مطالعات علمی متعدد به‌خوبی اثبات شده است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که حذف صبحانه در بین کودکان معمول بوده است و این عادت در حال افزایش است (۱-۲).

اگرچه برآورد دقیقی از تعداد دانش‌آموزانی که بدون صبحانه و یا گرسنه به مدرسه می‌روند وجود ندارد، اما گرسنگی موقت و یا کوتاه‌مدت وضعیتی فراگیر در کشورهای درحال توسعه است. این امر می‌تواند بخشی از تلاش نظام آموزشی را در رسیدن به اهداف خود متزلزل نماید. لذا ضروری است موانع رسیدن به وضعیت مطلوب تغذیه‌ای در مدارس شناسایی و برطرف گردد (۱۵). الگوی بزنف به‌منظور مطالعه رفتار و برنامه‌ریزی جهت

قسمت دوم با ۷ سؤال برای بخش آگاهی که برای پاسخ صحیح نمره ۱ و پاسخ غلط نمره صفر منظور گردید. در قسمت سوم با ۷ سؤال برای بررسی نگرش در مقیاس لیکرت پنج‌گزینه‌ای که برای گزینه کاملاً موافق ۴ امتیاز، موافق ۳ امتیاز، نه موافق نه مخالف ۲ امتیاز، مخالف ۱ امتیاز و کاملاً مخالف صفر امتیاز تعلق گرفت. در قسمت چهارم ۴ سؤال شش گزینه‌ای برای بررسی نرم‌های انتزاعی که پاسخ‌های آن به صورت فراوانی و درصد محاسبه شد. در قسمت پنجم با ۵ سؤال دوگزینه‌ای برای بررسی عوامل قاندرساز مرتبط با مصرف میان‌وعده و در قسمت ششم، با ۵ سؤال دوگزینه‌ای برای بررسی عملکرد مصرف میان‌وعده که به پاسخ صحیح نمره ۱ و پاسخ غلط نمره صفر منظور گردید. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، پرسشنامه بدون نام بوده و قبل از مطالعه از نمونه‌ها رضایت شفاهی دریافت شد. برای تعیین روایی سؤالات پرسشنامه از طریق روایی محتوایی و توسط ۱۰ نفر از متخصصین مربوطه تأیید گردید. برای پایایی سؤالات پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در قسمت آگاهی ۰/۸۱، نگرش ۰/۸۳، عملکرد ۰/۸۶، نرم‌های انتزاعی ۰/۸۷، عوامل قاندرساز ۰/۹۱ و عملکرد ۰/۸۰ به دست آمد.

داده‌های پرسشنامه با استفاده از SPSS21 و آزمون‌های آماری توصیفی (محاسبه فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و تحلیلی (کای اسکور) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

نتایج مطالعه نشان داد که اکثریت والدین (۵۸٪) تحصیلات کاردانی و کارشناسی داشتند. شغل ۸۵٪ پدران و ۴۷٪ مادران کارمند بود. ۵۴٪ دانش‌آموزان فرزند دوم، ۳۰٪ فرزند اول خانواده، ۷٪ فرزند سوم و ۱۲٪ فرزند چهارم بودند. بر اساس یافته‌های مطالعه، از نظر آگاهی ۶۳٪ دانش‌آموزان نسبت به اثرات مصرف صبحانه فاقد آگاهی، ۳۰٪ از آگاهی متوسط و ۷٪ آن‌ها از آگاهی کمی برخوردار بودند. در این مطالعه بین آگاهی دانش‌آموزان

تغییر آن و تعیین عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری افراد برای انجام رفتار بکارگرفته می‌شود (۱۶). بر اساس سازه‌های این الگو انجام رفتار توسط هر فرد مستلزم نگرش فرد نسبت به رفتار بهداشتی پیشنهادی موردنظر، نرم‌های انتزاعی جامعه نسبت به آن رفتار و همچنین فراهم آوردن عوامل قاندرکننده برای انجام رفتار بهداشتی پیشنهادی است. نگرش، ارزشیابی مثبت و منفی شخص در مورد انجام یک رفتار است. نرم‌های انتزاعی، اعتقاد به نظرات و خواسته اشخاص مهم مانند والدین، دوستان، رهبران مذهبی و ... برای انجام رفتار است. قاندرکننده‌ها، عواملی هستند که موجب می‌شوند تا یک خواسته یا آرزوی فرد به صورت رفتار و عمل درآید؛ مانند پول، منابع و مهارت (۱۷).

این پژوهش به منظور ارزیابی وضعیت مصرف میان‌وعده در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر اهواز بر اساس الگوی بزنف طراحی و اجرا گردید.

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر از نوع توصیفی و مقطعی بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مدارس شهر اهواز بودند. حجم نمونه آن نیز ۵۰۴ نفر بودند. روش نمونه‌گیری طبقه‌ای خوشه‌ای دومرحله‌ای بود. در مرحله اول، از میان پنج ناحیه آموزش و پرورش به صورت تصادفی ناحیه یک انتخاب شد. در مرحله دوم، به صورت تصادفی از میان مدارس ابتدایی ناحیه یک ۱۵ مدرسه انتخاب شدند. سپس از هر مدرسه ۲۷ نفر از میان دانش‌آموزان پایه چهارم، پنجم و ششم و از هر کلاس ۹ نفر به صورت تصادفی به عنوان نمونه مورد مطالعه قرار گرفتند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: دانش‌آموزان پایه چهارم، پنجم، ششم و تمایل فرد به شرکت در تحقیق. معیارهای خروج نیز ابتلا به بیماری‌های خاص مستلزم استفاده از رژیم غذایی خاصی و نداشتن تمایل به شرکت بود.

ابزار مطالعه، پرسشنامه محقق ساخته ۳۰ سؤالی مبتنی بر سازه‌های الگوی بزنف بود. پرسشنامه در شش قسمت طراحی شد. در قسمت اول ۴ سؤال برای اطلاعات جمعیت‌شناختی و در

جدول ۲. فراوانی و فراوانی نسبی نرم‌های انتزاعی مؤثر بر مصرف میان‌وعده در دانش‌آموزان ابتدایی شهر اهواز در ۱۳۹۳

نرم‌های انتزاعی	تعداد (درصد)
پدر	۳۲ (۶/۴)
مادر	۳۳۴ (۶۶/۴)
هر دو	۱۳۷ (۲۷/۲)

نتایج مطالعه نقش بی‌بدیل و بسیار مهم مادر (۶۶/۴٪) را در ایجاد و تقویت بهبود رفتار بهداشتی و مصرف میان‌وعده نشان داد. در سازه عوامل قادرساز مرتبط با مصرف میان‌وعده در دانش‌آموزان مورد مطالعه مهم‌ترین عوامل شامل شلوغ بودن بوفه ۴۰/۲٪، سنگین شدن کیف ۳۸٪، دوست داشتن مزه غذاهای خانگی ۲۴/۱ و بو گرفتن کیف ۲۳/۵٪ بود (جدول ۳).

جدول ۳. فراوانی و فراوانی نسبی عوامل قادرساز مرتبط با مصرف میان‌وعده در دانش‌آموزان ابتدایی شهر اهواز در ۱۳۹۳

عوامل قادرساز	تعداد (درصد)
آماده کردن لقمه توسط مادر	۱۱۷ (۲۳/۳)
داشتن پول کافی برای خرید	۸۲ (۱۶/۳)
وقت کافی برای مصرف میان‌وعده در زنگ تفریح	۱۰۹ (۲۱/۷)
دوست داشتن میان‌وعده‌های خانگی	۱۲۱ (۲۴/۱)
کنیف کردن کیف	۹۱ (۱۸/۱)
سنگین شدن کیف	۱۹۱ (۳۸)
بو گرفتن کیف	۱۱۸ (۲۳/۵)
اشغال کردن فضای زیادی از کیف	۱۰۳ (۲۰/۵)
نبود خوراکی مورد علاقه در بوفه	۱۰۰ (۱۹/۹)
شلوغ بودن بوفه	۲۰۲ (۴۰/۲)
نبود بوفه در مدرسه	۷۴ (۱۴/۷)
نداشتن پول کافی برای خرید	۱۲۷ (۲۵/۲)

در بین ۱۲ عامل قادرساز مرتبط با میان‌وعده در دانش‌آموزان فقط ۳ عامل به مدرسه مربوط می‌شد و ۹ عامل دیگر آن به محیط خانواده، نحوه مدیریت والدین به‌ویژه مادر در برنامه‌ریزی غذایی صحیح بستگی داشت. بر اساس نتایج مطالعه دوسوم دانش‌آموزان همیشه و برخی اوقات برای صرف میان‌وعده از بوفه مدرسه مواد غذایی تهیه می‌کردند. همچنین حدود دوسوم دانش‌آموزان اظهار داشتند که در مدرسه از تنقلات استفاده می‌کردند. تنها حدود ۲۰٪

با تحصیلات و شغل پدر ارتباط آماری معناداری مشاهده نشد. ولی بین آگاهی با تحصیلات و شغل مادر ارتباط معناداری وجود داشت ($p=0/05$). یافته‌های مطالعه در مورد نگرش دانش‌آموزان نسبت به مصرف صبحانه و میان‌وعده نشان داد که ۸۳٪ دانش‌آموزان دارای نگرش مثبت و ۱۷٪ آنان دارای نگرش منفی بودند. بین نگرش با تحصیلات، شغل پدر و مادر ارتباط آماری معناداری مشاهده نشد. در مطالعه حاضر بین آگاهی و نگرش ارتباط آماری معنادار وجود داشت ($p=0/05$). یافته‌های مطالعه در مورد عملکرد مصرف میان‌وعده در دانش‌آموزان نشان داد که ۴۹/۹٪ دانش‌آموزان گاه‌گاهی و بعضی اوقات و ۱۷/۵٪ آنان همیشه میان‌وعده مصرف می‌کنند؛ ۳۲/۶٪ دانش‌آموزان هیچ‌وقت میان‌وعده مصرف نمی‌کردند (جدول ۱). بین عملکرد دانش‌آموزان با تحصیلات و شغل پدر و مادر ارتباط معناداری وجود نداشت؛ ولی بین آگاهی و عملکرد ارتباط آماری معناداری مشاهده گردید ($p<0/05$).

جدول ۱. فراوانی و فراوانی نسبی سؤالات عملکردی مصرف میان‌وعده در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر اهواز در ۱۳۹۳

عملکرد	همیشه	بعضی وقت‌ها	هیچ‌وقت
مصرف میان‌وعده در مدرسه	۸۸ (۱۷/۵) *	۲۵۱ (۴۹/۹)	۱۶۴ (۳۲/۶)
مصرف میان‌وعده خانگی	۱۰۲ (۲۰/۳)	۲۳۷ (۴۷/۱)	۱۶۴ (۳۲/۶)
تهیه میان‌وعده از بوفه	۱۰۳ (۲۰/۵)	۲۳۱ (۴۵/۹)	۱۶۹ (۳۳/۶)
تهیه میان‌وعده از سوپرمارکت بیرون مدرسه	۸۹ (۱۷/۷)	۲۳۰ (۴۵/۷)	۱۸۴ (۳۶/۶)
مصرف میوه و سبزی در میان‌وعده	۱۳۳ (۲۶/۴)	۲۱۵ (۴۲/۷)	۱۵۵ (۳۰/۸)
مصرف شیر در میان‌وعده	۸۱ (۱۶/۱)	۲۲۰ (۴۳/۷)	۲۰۲ (۴۰/۲)
مصرف تنقلات در میان‌وعده	۹۱ (۱۸/۱)	۲۰۰ (۳۹/۸)	۲۲۱ (۴۲/۱)

* فراوانی (درصد)

نتایج مطالعه مبتنی بر سازه‌های الگوی بزنف نشان داد که در سازه نرم‌های انتزاعی مهم‌ترین عوامل مرتبط در مصرف میان‌وعده به ترتیب شامل مادر ۶۶/۴٪، پدر ۶/۴٪، و مادر ۲۷/۲٪ بودند (جدول ۲).

مطالعه‌ای در جامائیکا نشان داده شد که تهیه صبحانه در مدرسه برای دانش‌آموزان سبب افزایش نمره ریاضی در دانش‌آموزان شده است و بهترین بهره را از این برنامه دانش‌آموزانی برده‌اند که آگاهی نسبت به خوردن صبحانه داشتند (۲۴).

بر اساس یافته‌های این پژوهش میانگین نمرات عملکرد ۴۹/۹٪ دانش‌آموزان به این ترتیب بود: در بعضی مواقع صبحانه می‌خوردند و ۳۲/۶٪ آنان هیچ‌وقت صبحانه نمی‌خوردند و تنها ۱۷/۷٪ دانش‌آموزان به‌طور دائم صبحانه می‌خوردند. مطالعات نشان دادند که میزان حذف صبحانه در بین کودکان رو به افزایش است. میزان حذف وعده غذایی صبحانه در جمعیت‌های مختلف از ۷/۱ تا ۳۰٪ متفاوت است. بررسی‌های صورت گرفته در ایران نشان می‌دهد که ۸٪ دانش‌آموزان مدارس ابتدایی لنگرود، ۱۵/۲٪ دانش‌آموزان ارومیه و ۱۶/۸۵٪ دختران دانش‌آموز اردبیلی بدون خوردن صبحانه به مدرسه می‌روند. نکته مهم آن است که صبحانه نخوردن در بین دانش‌آموزان دختر بیشتر است و فراوانی آن با وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین و افزایش سن بیشتر می‌شود (۲۵-۲۷). بررسی انجام‌شده بر روی دانش‌آموزان مریلند کشور آمریکا نشان داد که ۲۰٪ آن‌ها بدون مصرف صبحانه به مدرسه می‌رفتند (۲۷).

در مطالعه حاضر نشان داده است که بیشترین و رایج‌ترین خوراکی‌هایی که در مدرسه خورده می‌شدند عبارت بودند از: لقمه‌های خانگی با ۷۸/۱٪ و میوه‌جات با ۷۸/۷٪ و شیر مدرسه کاکائو با ۵۶/۱٪. کمترین خوراکی‌هایی که در مدرسه خورده می‌شدند شامل ۳۵/۴٪ خوراکی‌های بوفه (کیک، ویفر، آبمیوه و ...) و ۳۳/۶٪ تنقلات (پفک، چیپس، آدامس و ...) بودند. مطالعه سهیلی‌آزاد و همکاران (۲۷) در شهر تهران نشان داد که بیشترین خوراکی که در مدرسه مصرف می‌شود بیسکویت و کلوچه ۴۷/۸٪ و میوه و آب‌میوه ۳۸/۹٪ بوده است و در مجموع ۴/۲٪ دانش‌آموزان از خوراکی‌های غیرمجاز در مدرسه تغذیه می‌کردند. (۲۷).

در این مطالعه بین شغل مادر و سطح نگرش دانش‌آموزان بر

از دانش‌آموزان از میان‌وعده خانگی در مدرسه مصرف می‌کردند.

بحث

تغذیه نقش مهم و مستقیمی در ایجاد و حفظ و ارتقاء سلامت دارد. زیرا تغذیه برای تمام اعمال حیاتی بدن لازم است (۱۸). در حقیقت، رشد کودکان در گرو تغذیه صحیح و عادات غذایی مناسب است (۱۹). صبحانه نیز به‌عنوان مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است که مصرف منظم آن بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد (۲۰). کار اصلی یک دانش‌آموز یادگیری مطالب علمی جدید و درس خواندن است. برای درس خواندن نیز باید ذهن تمرکز کافی داشته باشد. خوردن یک صبحانه سالم و مقوی به کودک کمک می‌کند تا در طول روز پرنرژی‌تر بوده و تمرکز و قدرت ذهنی بالاتری داشته باشد.

مصرف صبحانه به دلیل افزایش سوخت‌وساز بدن در هنگام صبح برای کودک آماده رفتن به مدرسه اهمیت فراوان دارد (۲۱). دانش‌آموزانی که به‌طور منظم صبحانه می‌خورند در مقایسه با دانش‌آموزانی که صبحانه نمی‌خورند، شاخص توده بدنی (BMI) پایین‌تر و وزن متعادل‌تری دارند (۲۲). مصرف صبحانه سبب بهبود در عملکردهای شناختی، بهبود حافظه، تمرکز و توجه می‌شود؛ اما این وعده غذایی بیش از سایر وعده‌ها توسط کودکان و نوجوانان نادیده گرفته می‌شود (۲۴). مطالعات نشان داده‌اند که کودکان و نوجوانانی که به‌طور مرتب صبحانه می‌خورند نسبت به آن‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، دریافت مواد مغذی بهتری دارند (۲۳).

بی‌تردید مصرف صبحانه در ارتقای سطح آموزی دانش‌آموزان مؤثر است و الگوی مصرف با توجه به تنوع عامل اجتماعی-اقتصادی در جوامع مختلف نیز متفاوت است. در مطالعه حاضر ۶۷٪ دانش‌آموزان نسبت به اثرات صبحانه آگاهی نداشتند، ۳۰٪ از دانش‌آموزان آگاهی متوسط و تنها ۷٪ آنان آگاهی کمی داشتند. صبحانه نخوردن سبب می‌شود که دانش‌آموزان از تمرکز فکری خوبی جهت یادگیری مطالب درسی برخوردار نباشند. نتایج

مصرف صبحانه رابطه‌ای معنادار وجود داشت. با حداقل ۹۵/۰٪ اطمینان می‌توانیم بگوییم هرچه شغل مادران رتبه بالاتری داشته باشد، دانش‌آموزان نگرش بالاتر (بهتری) نسبت به مصرف صبحانه برخوردار بودند و هرچه شغل مادران در رتبه پایین‌تری داشت، دانش‌آموزان از نگرش پایین‌تری نسبت به مصرف صبحانه برخوردار بودند. مطالعه وقاری و همکاران نشان داد که فرزندان خانم‌های خانه‌دار به‌طور معناداری صبحانه بیشتری نسبت به فرزندان مادرانی با شغل‌های دیگر داشتند می‌خوردند. بیکاری پدر شانس صبحانه نخوردن را به‌طور معناداری افزایش داد (۶) که این نتایج در مطالعه ی وای نانگ و همکاران نیز اشاره شده است (۵).

در این مطالعه نشان داده شد که در سازه نرم‌های انتزاعی الگوی بزنف در دانش‌آموزان مورد مطالعه از بین عوامل مختلف، مهم‌ترین عامل مادر با ۷۳٪ و بعد از آن پدر با ۱۴٪ و پدر و مادر با هم ۱۲٪ بودند. مطالعه نشان داد که تشویق کودکان توسط والدین نقش مثبت در بهبود رفتارهای تغذیه‌ای آن‌ها داشتند و نقش مادر در بروز

رفتارهای تغذیه‌ای مناسب بسیار زیاد است (۲۸).

نتیجه‌گیری: درمجموع، نتایج این مطالعه نشان داد که توصیه‌های پدر و مادر به‌خصوص مادر در خوردن صبحانه توسط دانش‌آموزان بسیار مؤثر هستند. بنابراین، با توجه به اهمیت خوردن صبحانه در ارتقای سلامت و افزایش یادگیری دانش‌آموزان، به منظور بهبود و اصلاح رفتار تغذیه‌ای دانش‌آموزان، توانمندسازی والدین به‌ویژه مادران، به همراه طراحی و اجرای برنامه‌های متنوع آموزشی مبتنی بر نظریه‌های آموزش و ارتقای سلامت ازجمله الگوی بزنف پیشنهاد می‌شود.

سپاسگزاری

این مقاله حاصل طرح پژوهشی مصوب به شماره ۸۴-۱۳۹۴ در کمیته تحقیقات دانشجویی است. بدین‌وسیله از حوزه معاونت محترم پژوهشی و کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مسئولین و دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهر اهواز در انجام این تحقیق نهایت قدردانی به عمل می‌آید.

References:

1. Jafari F, Khaldi N, M. A. The Pattern of Breakfast Consumption among High School Students in Tehran. Journal of Dena 2012 ;1 (22):33-5. [Persian]
2. Giovannucci Edward. Nutrient and Gene Interactions in Cancer, Chapter 1. Edited by: Sang-Woon Choi, Simonetta Friso. In: Nutrient-gene interactions in cancer. Published in CRC Press, Taylor & Francis Group. 2006; 1-17.
3. Friso S, Choi S.W. Gene-Nutrient Interactions in One-Carbon Metabolism. Current Drug Metabolism. 2005. 6 (1): 37-46.
4. H SAM, Baghianimoghadam A Z, Khjeh A A, Esmaili A M, Karimi A Sh, Olyan. Survey of health and nutritional behaviors among high school students. ranian Journal of Health Education and Health Promotion. 2014;1(4):69-80. [Persian]
5. Wai-Nang P. Lee and Vay Liang W.Go. Nutrient-Gene Interaction: Tracer-Based Metabolomics. J. Nutr. 2005; 135: 3027S-3032S.
6. GH. V. Assessment of of breakfast Consumption in school children, payesh journal 2012;11(3): 327-36. [Persian]
7. Pasdar Y, Mozafari H, Darbandi M, et al. Educational achievement relationship with nutritional status and primary school children growth in suburb areas of Kermanshah (2012). koomesh. 2014; 15 (4):541-50. [Persian]
8. Delvarian-Zadeh M, Sadat Taghavi N, Bolbol-Haghighi N, et al. Nutritional Evaluation of Adolescent Middle School Girls in Shahroud. Knowledge & Health 2012;7(1):14-9. [Persian]
9. Webb PM, Ibiebele TI, Hughes MC, et al. Folate and related micronutrients, folate-metabolising genes and risk of ovarian cancer. Eur J Clin Nutr. 2011; 65(10):1133-40.
10. Karimi B, Hashemi M.H. Study of the breakfast habits and its relationship with some factors in Semnan (Iran) pupils. Journal of Semnan University of Medical Sciences Summer 2008; 9(4): 281-93. [Persian]
11. Taheri F, Zangoie M, Kazemi T, et al. [Prevalence of overweight and obesity in 11-15 years old (mid-school) students in Birjand, 2005]. Modern Care. 2011;8(2):58-64. [Persian]
12. Jafarirad S, Keshavarz SA. [Dietary habits in adolescent girls of Sari (Mazandaran Province, Iran)]. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences 2007; 16 (56): 108- 14. [Persian].
13. Chauliac M, J D-B. Nutritional habits of adolescents in the Paris suburbs arch pediatr. 1993 ;3(3):227-34.

14. Andersen LF, Nes M, Sandstad B, et al. Dietary intake among Norwegian adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*. 1995;49(8):555-64.
15. Busch V, Løyen A, Lodder M, et al. The Effects of Adolescent Health-Related Behavior on Academic Performance A Systematic Review of the Longitudinal Evidence. *Review of Educational Research*. 2014;0034654313518441.
16. Zarei F, Shojayizade D. The Effect of Educational Intervention Based on BASNEF Model to Improve Interpersonal Communication Skills of Nurses. *Journal of Alborz Health*. 2012;1(3):173-8.
17. Naghibi SA, Cherati JY, Khujeh Z, et al. Factors Influencing Oral Health Behavior According to BASNEF Model. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2013;23(99):76-83.
18. Amine, E., Baba, N., Belhadj, M, et al. 2002, Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, World Health Organization, Geneva, Switzerland.
19. Belansky ES, Romaniello C, Morin C. Adapting and implementing a longterm nutrition and physical activity curriculum to a rural, low income, biethnic community. *J Nutr Educ Behav* 2006;38:106 -13.
20. Dwyer JT, Evans M, Stone EJ, et al. Adolescents' eating patterns influence their nutrient intakes. *J Am Diet Assoc* 2001; 101(7): 798-802.
21. Khazaie pool M, Ebadi azar F, Solhi M, et al. A Study in the Effect of Education Through Health Belief Model on the Perceptions of Girl Students in Primary School about Breakfast and Snack in Noshahr. *Journal of Public Health school of Yazd* 2008; 7 (1,2): 51-65.
22. Hunty A, Ashwell M. Are people who regularly eat breakfast cereals who regularly eat breakfast cereals systematic review of the evidence. *J Nutrition bulletin* 2007; 32(2):118-28.
23. Wardle J, Parmenter K, Waller J. Nutrition knowledge and food intake. *Appetite* 2000;34:1-8.
24. Simeon DT, S. G-M. Effects of missing breakfast on the cognitive functions of school children of differing nutritional status, *am j clin nutr* 1989;49(4):646-53.
25. Rahimi T, Dehdari T, Ariaeian N, et al. Survey of breakfast consumption status and its predictors among Qom students based on the Pender's health promotion model constructs. *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology*. 2012; 7 (2):75-84.
26. Shane B, Stokstad E. The interrelationships among folate, vitamin B12, and methionine metabolism. *Adv Nutr Res*. 1983;5:133-70.
27. Soheili azad AA, Norjah N NF. The pattern of food consumption in primary school children in Langrood. *Journal Of Guilan University Of Medical Sciences* 2007 ; 16(62): 36-40. [Persian].
28. Natalie P, Stuart J. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review 2009; 52:1-7.