



## بررسی میزان تأثیر برنامه آموزش تغذیه میان وعده‌ای در آگاهی و نگرش مادران و عملکرد فرزندان دانش‌آموز آنها

نگار انصاری<sup>۱</sup>، دکتر فضل‌اله غفرانی پور<sup>۲</sup>، دکتر سید مسعود کیمی‌اگر<sup>۳</sup>، نشمین انصاری<sup>۴</sup>

### چکیده

**مقدمه:** نقش آموزش تغذیه در بهبود وضع تغذیه عمومی اهمیت فراوانی دارد و به عنوان سر لوحه سیاست تغذیه شناخته می‌شود. اگرچه کانون خانواده به ویژه مادران نقش نخست را در آموزش تغذیه به عهده دارند و مادر است که به عنوان کدبانو می‌بایست غذاهای متنوع را در اختیار کودک قرار دهد ولی عامل اصلی در این زمینه آموزش تغذیه است.

**هدف:** این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی کاربردی است که با هدف بررسی میزان تأثیر برنامه آموزش تغذیه میان وعده‌ای در آگاهی و نگرش مادران و عملکرد فرزندان آنها در سال ۱۳۸۳ بر روی ۱۳۰ نفر از مادران و فرزندان دختر پایه اول آنها در دبستانهای شهر پاوه (استان کرمانشاه) انجام شد که از این تعداد ۶۶ نفر در گروه مورد و ۶۴ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند.

**مواد و روشها:** در این مطالعه قبل از اجرای برنامه آموزشی یک پیش آزمون در مورد میزان آگاهی و نگرش مادران بعمل آمد. همچنین عملکرد دانش‌آموزان با چک لیست مشاهده مستقیم بررسی شد که در تمام موارد بین دو گروه اختلاف آماری مشاهده نشد ( $p=0/05$ ) با کمک اطلاعات جمع‌آوری شده یک برنامه آموزشی طراحی شد و به اجرا درآمد و بعد از یک ماه از برگزاری کلاس آموزشی پس آزمون بعمل آمد و نتایج بین گروه شاهد و مورد مورد مقایسه قرار گرفت که آزمونهای آماری اختلاف معنی‌داری نشان دادند ( $p=0/05$ ).

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میانگین نمره آگاهی مادران قبل از آموزش در گروه شاهد  $8/16$  با انحراف معیار  $3/02$  و در گروه مورد  $7/84$  با انحراف معیار  $2/82$  بود که آزمون آماری اختلاف معنی‌داری نشان نداد ( $p>0/05$ ). بعد از برنامه آموزشی در گروه شاهد به  $8/32$  با انحراف معیار  $2/88$  و در گروه مورد به  $12/54$  با انحراف معیار  $2$  رسید که آزمون  $T$ -test اختلاف کاملاً معنی‌داری را نشان داد ( $p=0/000$ ). میانگین نمره نگرش مادران قبل از آموزش در گروه شاهد  $12/95$  با انحراف معیار  $2/87$  و در گروه مورد  $12/90$  با انحراف معیار  $2/57$  بود که آزمون آماری اختلاف معنی‌داری نشان نداد ( $p>0/05$ ). بعد از برنامه آموزشی در گروه شاهد به  $13$  با انحراف معیار  $2/78$  و در گروه مورد به  $14/87$  با انحراف معیار  $2/1$  رسید که آزمون  $T$ -test اختلاف معنی‌داری را نشان داد ( $p<0/001$ ). همچنین در مورد مصرف میان وعده‌ها در ساعات مدرسه قبل از برنامه در گروه شاهد  $44$  درصد از تنقلات بود و در گروه مورد  $51$  درصد، که بعد از آموزش این رقم در گروه شاهد به  $42/1$  و در گروه مورد به  $13/5$  رسید و نیز در مصرف میوه و سبزیجات در گروه مورد قبل از آموزش  $2/9$  و در گروه شاهد  $5/9$  بود که بعد از آموزش به ترتیب به  $11/7$  و  $4/4$  در دو گروه بود که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری بین دو گروه دیده شد.

**بحث و بررسی:** نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش بهداشت بر عملکردهای مثبت تغذیه‌ای نمونه‌ها و ارتقاء سطح آگاهی و نگرش مادران مؤثر بوده است ( $p<0/05$ ).

**واژگان کلیدی:** آموزش بهداشت- آگاهی و نگرش مادران- میان وعده

۱- دانش‌آموخته کارشناسی ارشد آموزش بهداشت دانشگاه تربیت مدرس

۲- استادیار گروه آموزشی بهداشت دانشگاه تربیت مدرس

۳- استاد دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی

۴- کارشناس بهداشت

**مقدمه:**

نقش آموزش تغذیه در بهبود وضع تغذیه عمومی اهمیت فراوان دارد و به عنوان سر لوحه سیاست تغذیه شناخته می شود اگر چه کانون خانواده به ویژه مادران نقش نخست را در آموزش تغذیه به عهده دارند و مادر است که به عنوان کدبانو می بایست غذاهای متنوع را در اختیار کودک قرار دهد ولی عامل اصلی در این زمینه آموزش تغذیه است (۱).

به یقین می توان گفت که اولین معلم و مربی هر فرد مادر اوست که به کمک ذوق و سلیقه و با توجه به امکانات موجود خانوار، با آگاهی و بینش خود غذای خانواده را تهیه می نماید از این رو با دیدی کلان در سطح جامعه که مجموعه ای هدفمند از خانواده هاست نقش زنان آشکارتر می گردد. از سه عامل مذکور آنچه که بیش از همه قابل بسط و سرمایه گذاری است همانا مقوله آگاهی و بینش زنان است.

یونسکو آغاز آموزش را نه از ابتدای دوران دبستان بلکه از ابتدای تولد انسان می داند. آموزش به زنان از این جهت حایز اهمیت دو چندان می گردد زیرا با دانش عمومی مادران علاوه بر خود آنان فرزندان شان نیز از ابتدای زندگی در محیط خانوادگی مساعدتری رشد می یابند از این رو زنان که قریب به نیمی از قدرت اقتصادی جوامع و از جمله کشور خود ما را تشکیل می دهند در تحولات فرهنگی و

علمی نقش بنیادی می توانند در توسعه پایدار جامعه مؤثر باشند (۲).

چنین به نظر می رسد که اولین قدم در راه پیشبرد آموزش تغذیه همچون سایر تغییرات ایجاد انگیزه است و لازم است که احساس نیاز به تغییر در زنان پدید آید. اگر مادری این نکته را درک کند که روش جدید به بهبود کیفیت زندگی و سلامتی فرزندان وی می انجامد بطور قطع از فراگیری این روش درنگ نخواهد کرد (۳). زن به عنوان مادر، همسر و مدیر منزل می تواند در ارتقاء سطح زندگی و کیفیت تغذیه خانوار مؤثر باشد برای دستیابی به این هدف برنامه های آموزش تغذیه را برای مادران آینده تدوین کرد (۴).

هدف از آموزش تغذیه عبارت است از تشویق مردم به تعدیل برخی از نگرشها و اعمالشان در رابطه با تولید، تهیه و توزیع مواد غذایی به گونه ای که خود و کودکان شان بهتر تغذیه شوند (۵).

به دلیل نفوذ فرهنگهای غذایی بیگانه مصرف انواع تنقلات و غذاهای فرایند شده صنعتی همچون انواع ساندویچها در بین کودکان و نوجوانان افزایش پیدا کرده تا جایی که جزء عادات غذایی آنها شده است از یک سو سبب فساد دندان و چاقی و از سوی دیگر زمینه را برای ابتلا به بیماریهای مزمن مثل دیابت و فشارخون و سرطاناتها در بزرگسالی افزایش می دهد (۶).

روند رو به افزایش زندگی شهری، تبلیغات گسترده تلویزیونی، جذابیت و بسته‌بندی مواد غذایی، محدودیت زمانی برای تهیه غذاهای سنتی و ناآگاهی تغذیه‌ای خانواده از علل عمده ترویج مصرف تنقلات کم ارزش به شمار می‌رود (۷).

در این بررسی با توجه به نقشی که مادران در تغذیه خانواده و کودکان دارند سعی شده است با آموزش مادران و افزایش آگاهی آنها در زمینه تغذیه میان وعده‌ای سبب رفتارهای تغذیه‌ای مناسب را در دانش‌آموزان ایجاد گردد.

### روش کار:

این بررسی یک مطالعه نیمه تجربی است که بر اساس متغیرهای آموزش بهداشت، آگاهی و نگرش مادران و عملکرد دانش‌آموزان در ساعات مدرسه انجام شده است، به این صورت که با دعوت از مادران به مدرسه ابتدا از آنها یک پیش‌آزمون به عمل آمد و با استفاده از چک لیست مشاهده مستقیم مواد خوراکی همراه دانش‌آموزان بررسی شد و فراوانی آنها در هر گروه غذایی محاسبه گردید سپس بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده یک برنامه آموزشی طرح و به اجرا گذاشته شد و بعد از یک ماه از اجرای برنامه آموزشی از نمونه‌ها پس‌آزمون بعمل آمد.

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول دبستانهای شهر پاوه بود که تعداد کل آنها ۱۳۰ نفر بود و به دلیل کوچک بودن

جامعه پژوهش نمونه‌های پژوهش همان جامعه پژوهشی می‌باشند.

روش اجرای برنامه آموزشی به این صورت بود که ابتدا با نظرسنجی از مادران در مورد روش دلخواه آنها جهت آموزش و تعداد جلسات و محل جلسات سؤال شد و بر اساس اطلاعات بدست آمده از نظرات آنها یک جلسه یک ساعته کلاس آموزشی در هر مدرسه به روش سخنرانی و پرسش و پاسخ و استفاده از جزوه آموزشی برگزار گردید.

ابزار گردآوری اطلاعات با استفاده از مطالعات مشابه و بررسی متون و زیر نظر متخصصین تنظیم و تکمیل گردید و اعتبار و روایی آن تایید گردید و یافته‌های بدست آمده در نرم افزار آماری SPSS تجزیه و تحلیل شد.

### نتایج:

نمونه‌های مورد مطالعه در دو گروه شاهد و مورد از نظر متغیرهای دموگرافیک از قبیل تحصیلات مادران و شغل آنها و تحصیلات همسران و شغل آنها و سن مادران و تعداد فرزندان آنها همسان بوده و از نظر آماری تفاوت معنی‌داری بین آنها مشاهده نشد ( $p > 0.05$ ).

از نظر سطح سواد مادران در گروه شاهد ۲۱/۹ درصد بیسواد، ۲۹/۷ درصد ابتدایی، ۲۵ درصد راهنمایی و ۱۵/۶ درصد دیپلم و ۷/۸ درصد تحصیلات دانشگاهی داشتند و در گروه مورد ۲۵/۷ درصد بیسواد، ۲۱/۲ درصد ابتدایی، ۳۰/۳ درصد راهنمایی و ۱۶/۷ درصد دیپلم و

۶/۱ درصد تحصیلات دانشگاهی داشتند که آزمون کای دو تفاوت معنی داری را نشان نداد ( $p>0/05$ ).

از نظر سطح سواد همسران آنها در گروه شاهد ۲۰/۳ درصد بیسواد، ۱۴ درصد ابتدایی، ۲۳/۴ درصد راهنمایی و ۲۵ درصد دیپلم و ۱۷/۳ درصد تحصیلات دانشگاهی داشتند و در گروه مورد ۱۸/۲ درصد بیسواد، ۱۵/۱ درصد ابتدایی، ۱۸/۲ درصد راهنمایی و ۲۵/۷ درصد دیپلم و ۲۲/۸ درصد تحصیلات دانشگاهی داشتند که آزمون کای دو تفاوت معنی داری را نشان نداد ( $p>0/05$ ).

از نظر شغل همسران آنها در گروه شاهد ۴/۷ درصد بیکار، ۳۶ درصد کارگر، ۳۱/۲ درصد کارمند و ۲۸/۱ درصد شغل آزاد داشتند و در گروه مورد ۱/۵ درصد بیکار، ۲۸/۸ درصد کارگر، ۳۷/۹ درصد کارمند و ۳۱/۸ درصد شغل آزاد داشتند آزمونهای کای دو تفاوت معنی داری را نشان نداد ( $p>0/05$ ).

از نظر تعداد فرزندان میانگین تعداد فرزندان در گروه شاهد ۲/۹۸ و در گروه مورد ۲/۸۰ بود که آزمون T-test اختلاف معنی داری را نشان نداد ( $p>0/05$ ).

یافته‌ها در زمینه آگاهی مادران از تغذیه میان وعده‌ای نشان داد که میانگین آگاهی مادران در گروه شاهد قبل از آموزش ۸/۱۶ و انحراف معیار ۳/۰۲ و در گروه مورد ۷/۸۴ و انحراف معیار ۲/۸۲ بود که آزمون T-test اختلاف معنی داری را نشان نداد ( $p>0/05$ ). میانگین

آگاهی بعد از آموزش در گروه شاهد ۸/۳۲ و انحراف معیار ۲/۸۵ و در گروه مورد ۱۲/۵۴ و انحراف معیار ۲ بوده که آزمون T-test اختلاف معنی داری را نشان داد ( $p=0/0001$ ).

میزان آگاهی مادران با روش میانگین  $\pm$  انحراف معیار در سه گروه ضعیف، متوسط و مطلوب طبقه‌بندی شد.

بیشترین درصد آگاهی مادران در زمینه تغذیه میان وعده‌ای قبل از آموزش مربوط به سطح متوسط بود که شامل ۶۵/۶ درصد در گروه شاهد و ۶۶/۷ درصد در گروه مورد بود. در سطح ضعیف ۱۵/۶ درصد مربوط به گروه شاهد و ۱۶/۷ درصد مربوط به گروه مورد بود و در سطح مطلوب ۱۸/۸ درصد مربوط به گروه شاهد و ۱۶/۷ درصد مربوط به گروه مورد بود و آزمون کای دو تفاوت معنی داری را نشان نداد ( $p>0/05$ ).

این طبقه‌بندی بعد از آموزش به ۷۳/۷ درصد در گروه شاهد در سطح متوسط بود و ۶۱/۵ درصد در گروه مورد در سطح متوسط بود، ۱۱/۴ درصد گروه شاهد و ۶/۱ درصد گروه مورد در سطح ضعیف بود، ۱۴/۹ درصد در گروه شاهد و ۳۲/۴ درصد در گروه مورد در سطح مطلوب بود که آزمون کای دو تفاوت معنی داری را بین دو گروه نشان داد ( $p=0/0002$ ).

یافته‌ها در زمینه نگرش مادران نشان داد که میانگین نگرش مادران در گروه شاهد قبل از اجرای آموزش ۱۲/۹۵ با انحراف معیار ۲/۸۷ و

از گروه لبنیات، ۵/۸ درصد از گروه جانشین های گوشت، ۵/۹ درصد از میوه و سبزیجات، ۱۷/۶ درصد نان و غلات و ۲۵ درصد هم بدون میان وعده بودند.

در گروه مورد قبل از اجرای برنامه آموزشی میان وعده های همراه دانش آموزان ۵۱ درصد از گروه تنقلات، ۳/۹ درصد از گروه لبنیات، ۲ درصد از گروه جانشین های گوشت، ۲/۹ درصد از میوه و سبزیجات، ۱۲/۸ درصد نان و غلات و ۲۷/۴ درصد هم بدون میان وعده بودند.

یک ماه بعد از اجرای برنامه آموزشی مجدداً میان وعده های همراه دانش آموزان بررسی شد که در گروه شاهد شامل ۴۲/۱ درصد از گروه تنقلات، ۳/۹ درصد از گروه لبنیات، ۱/۴ درصد از گروه جانشین های گوشت، ۴/۴ درصد از میوه و سبزیجات، ۱۹/۱ درصد نان و غلات، ۲/۴ درصد خشکبار و ۲۴ درصد هم بدون میان وعده بودند.

که در گروه مورد شامل ۱۳/۵ درصد از گروه تنقلات، ۱۴/۷ درصد از گروه لبنیات، ۸/۸ درصد از گروه جانشین های گوشت، ۱۱/۷ درصد از میوه و سبزیجات، ۳۶/۵ درصد نان و غلات، ۵/۸ درصد خشکبار

#### بحث و بررسی:

اهمیت مصرف میان وعده در کودکان به خوبی مشخص است. آنچه امروزه به چشم می خورد مصرف فراوان خوراکی های آماده و تنقلات می باشد که به دلیل طعم جذاب آنها،

در گروه مورد ۱۲/۹۰ با انحراف معیار ۲/۵۷ بود که آزمون T-test اختلاف معنی داری را نشان نداد ( $p > 0.05$ ). میانگین نگرش بعد از آموزش در گروه شاهد به ۱۳ با انحراف معیار ۲/۷۸ و در گروه مورد به ۱۴/۸۷ با انحراف معیار ۲/۱ رسید که آزمون T-test اختلاف معنی داری را بسین دو گروه نشان داد ( $p < 0.0001$ ).

میانگین نگرش مادران در سه گروه ضعیف، متوسط و مطلوب طبقه بندی شد که شاخص این طبقه بندی روش میانگین  $\pm$  انحراف معیار بود. بیشترین درصد نگرش در گروه مورد بود، در سطح ضعیف گروه شاهد ۲۱/۹ درصد و مورد ۱۸/۲ درصد و در سطح مطلوب ۲۰/۳ درصد در گروه شاهد و ۱۶/۷ درصد در گروه مورد بود که آزمون کای دو از نظر آماری تفاوت معنی داری را نشان نداد ( $p > 0.05$ ).

بعد از اجرای برنامه آموزشی در سطح متوسط در گروه شاهد ۵۷/۴ و در گروه مورد ۷۰/۸ درصد بود، در سطح ضعیف گروه شاهد ۲۴/۵ درصد و در گروه مورد ۶/۲ درصد و در سطح مطلوب ۱۸/۱ درصد در گروه شاهد و ۲۳ درصد در گروه مورد بود که آزمون کای دو از نظر آماری تفاوت معنی داری را نشان داد ( $p < 0.05$ ).

در بررسی عملکرد دانش آموزان در مورد مصرف میان وعده در ساعات مدرسه (شیفت صبح) قبل از اجرای برنامه آموزشی در گروه شاهد ۴۴ درصد از گروه تنقلات، ۱/۴ درصد

با توجه به اهمیت موضوع آگاه کردن خانواده‌ها و مسئولین مدرسه در این زمینه به ویژه مادران نقش مهم و حیاتی را در تغذیه کودکان دارند با اجرای برنامه‌های آموزشی برای مادران می‌توان آنها را با اهمیت موضوع آشنا ساخت و سبب ایجاد عادات صحیح تغذیه‌ای در کودکان شد (۱۱).

لذا پیشنهاد می‌شود تا با همکاری اداره بهبود تغذیه و بهداشت مدارس در وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت و درمان برنامه‌های مدون برای آموزش به مادران که نقش مهمی در تغذیه کودکان دارند و آموزش به دانش‌آموزان جهت ایجاد عادات صحیح تغذیه‌ای تهیه و اجرا گردد.

آماده بودن، عدم زحمت در خوردن آنها در اوقات فراغت است، از طرف دیگر تنقلات بویژه شیرینی‌ها و نوشابه‌ها به دلیل برطرف کردن حس گرسنگی کودک را از خوردن غذاهای اصلی باز می‌دارد (۸).

کودک در سنین مدرسه به دلیل افزایش طبیعی اشتها، تحت تأثیر دوستان قرار گرفتن و دسترسی به پول تو جیبی بیشتر برای خرید مواد غذایی بی ارزش تحریک می‌شوند (۹).

کودکان مدت زیادی از وقت خود را بیرون از منزل و با دوستان می‌گذرانند، فرصت زیاد برای انتخاب خریدن مواد خوراکی و تنقلات مورد علاقه خود را در خارج از منزل دارند، در این انتخاب نوجوانان تا اندازه زیادی تحت تأثیر آگهی‌های تبلیغاتی و خوراکی‌های مورد علاقه دوستان خود قرار می‌گیرند و به ارزش غذایی آنها توجهی نمی‌کنند (۱۰).

جدول (۱): توزیع فراوانی مطلق و نسبی نمرات آگاهی تغذیه میان وعده‌های مادران

قبل از اجرای برنامه آموزشی

وضعیت نمرات	گروه		مورد		کل	
	نسبی	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی	مطلق
ضعیف	۱۰	۱۵/۶	۱۱	۱۶/۷	۲۱	۱۶/۲
متوسط	۴۲	۶۵/۶	۴۴	۶۶/۷	۸۶	۶۶/۲
مطلوب	۱۲	۱۸/۸	۱۱	۶۶/۷	۲۳	۱۷/۷
کل	۶۴	۱۰۰	۶۶	۱۰۰	۱۳۰	۱۰۰

X=0/207      DF=2      نتیجه آزمون کای دو: p=0/848

جدول (۲): توزیع فراوانی مطلق و نسبی نمرات آگاهی تغذیه میان وعده‌های مادران بعد از اجرای برنامه آموزشی

گروه	شاهد		مورد		کل	
	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی
ضعیف نمرات	۷	۱۱/۴	۴	۶/۱	۱۱	۸/۷
متوسط	۴۵	۷۳/۷	۴۰	۶۱/۵	۸۵	۶۷/۵
مطلوب	۹	۱۴/۹	۲۱	۳۲/۴	۳۰	۲۳/۸
کل	۶۱	۱۰۰	۶۵	۱۰۰	۱۲۶	۱۰۰
نتیجه آزمون کای دو: $p=0/0002$ DF=2 $X=48/2$						

جدول (۳): توزیع فراوانی مطلق و نسبی نگرش تغذیه میان وعده‌های مادران قبل از اجرای برنامه آموزشی

گروه	شاهد		مورد		کل	
	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی
ضعیف	۱۴	۲۱/۹	۱۲	۱۸/۲	۱۸/۲	۲۰
متوسط	۳۷	۵۷/۸	۴۳	۶۵/۲	۶۵/۲	۶۱/۵
مطلوب	۱۳	۲۰/۳	۱۱	۱۶/۷	۱۶/۷	۱۸/۵
کل	۶۴	۱۰۰	۶۶	۶۶	۱۰۰	۱۰۰
نتیجه آزمون کای دو: $p=0/691$ DF=2 $X=0/740$						

جدول (۴): توزیع فراوانی مطلق و نسبی نگرش تغذیه میان وعده‌های مادران بعد از اجرای برنامه آموزشی

گروه	شاهد		مورد		کل	
	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی
ضعیف	۱۵	۲۴/۵	۴	۶/۲	۱۹	۱۵
متوسط	۴۵	۵۷/۴	۴۶	۷۰/۸	۸۱	۶۴/۳
مطلوب	۱۱	۱۸/۱	۱۵	۲۳	۲۶	۲۰/۷
کل	۶۱	۱۰۰	۶۵	۱۰۰	۱۲۶	۱۰۰
نتیجه آزمون کای دو: $p<0/05$ DF=2 $X=11/91$						

**فهرست منابع:**

- ۱- سعادت نوری، منوچهر. اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری. چاپ اول. تهران: انتشارات اشراقی، ۱۳۶۳.
- ۳- امانی، رضا. ارتقاء آگاهی زنان برای بهبود فرهنگ تغذیه جامعه. نشریه رازی، شماره سوم، ۱۳۸۰، ص ۶۷.
- ۵- شفیعی، فروغ. امیدوار، نسرين. نوری، ایران دخت. راهنمای تغذیه شیرخواران و نوزادان. چاپ اول. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱.
- ۶- سجادی کبودی، پروین. ارزیابی و مقایسه وضع تغذیه دانش آموزان در دبیرستانهای دولتی و غیر انتفاعی شهر بابل. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۷۸.
- ۸- یزدان پرست، بیژن. بررسی میزان تأثیر آموزش بهداشت در تغییر رفتارهای تغذیه‌ای دانش آموزان ابتدایی اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۸.
- ۱۰- فروزانی، مینو. تغذیه در دوران بارداری و شیردهی و شیرخواری و کودکی. چاپ اول، تهران: انتشارات چهر، ۱۳۷۱.
- ۱۱- میلانی، جواد. بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان. چاپ اول، تهران: انتشارات صابری، ۱۳۷۷.