معاونت پژوهشی

کمیته تحقیقات دانشجویی

فصلنامهٔ علمی دانشجویی زانکو
سال ۹، شمارهٔ ۶۵ و ۶۶، پاییز و زمستان ۸۴

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

نگار انصاری[۱]، دکتر فضل‌اله غفرانی پور[۲]، دکتر سید مسعود کیمیاگر[۳]، نشمین انصاری[۴]

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 وعملکرد 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 ۸/۱۶ با انحراف معیار ۳/۰۲ و در گروه مورد ۷/۸۴ با انحراف معیار ۲/۸۲ بود که آزمون آماری اختلاف معنی‌داری نشان نداد ($p>0/05$). بعد از برنامه آموزشی در گروه شاهد به ۸/۳۲ با انحراف معیار ۲/۸۵ و در گروه مورد به ۱۲/۵۴ با انحراف معیار ۲ رسید که آزمون T-test اختلاف کاملاً معنی‌داری را نشان ($p=0/000$). میانگین نمره نگرش مادران قبل از آموزش در گروه شاهد ۱۲/۹۵ با انحراف معیار ۲/۸۷ و در گروه مورد ۱۲/۹۰ با انحراف معیار ۲/۵۷ بود که آزمون آماری اختلاف معنی‌داری نشان نداد ($p>0/05$). بعد از برنامه آموزشی 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 معنی‌داری را نشان داد ($p<0/001$). همچنین در مورد مصرف میان وعده‌ها در ساعات مدرسه قبل از برنامه در گروه شاهد ۴۴ درصد از تنقلات بود و در گروه مورد ۵۱ درصد، که بعد از آموزش این رقم در گروه شاهد به ۴۲/۱ و در گروه مورد به ۱۳/۵ رسید و نیز در مصرف میوه و سبزیجات در گروه مورد قبل از آموزش ۲/۹ و در گروه شاهد ۵/۹ بود که بعد از آموزش به ترتیب به ۱۱/۷ و ۴/۴ 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

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-06]

مقدمه:

نقش آموزش تغذیه در بهبود وضع تغذیه عمومی اهمیت فراوان دارد و به عنوان سر لوحه سیاست تغذیه شناخته می‌شود اگر چه 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 (۱).

به یقین می‌توان 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 می‌نماید از این رو با دیدی کلان در سطح جامعه که مجموعه‌ای هدفمند از خانواده‌هاست نقش زنان آشکارتر می‌گردد. از سه عامل مذکور آنچه که بیش از همه قابل بسط و سرمایه‌گذاری است همانا مقوله آگاهی و بینش زنان است.

یونسکو آغاز آموزش را نه از ابتدای دوران دبستان بلکه از ابتدای تولد انسان می‌داند. آموزش به زنان از این جهت حایز اهمیت دو چندان می‌گردد زیرا با دانش عمومی مادران علاوه بر خود آنان فرزندانشان نیز از ابتدای زندگی در محیط خانوادگی مساعدتری رشد می‌یابند از این رو زنان که قریب به نیمی از قدرت اقتصادی جوامع و از جمله کشور خود ما را تشکیل می‌دهند در تحولات فرهنگی و علمی نقش بنیادی می‌توانند در توسعه پایدار جامعه مؤثر باشند (۲).

چنین به نظر می‌رسد 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 می‌انجامد بطور قطع از فراگیری این روش درنگ نخواهد کرد (۳). زن به عنوان مادر، همسر و مدیر منزل می‌تواند در ارتقاء سطح زندگی و کیفیت تغذیه خانوار مؤثر باشد برای دستیابی به این هدف برنامه‌های 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 گونه‌ای که خود و کودکانشان 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 سرطانها در بزرگسالی افزایش می‌دهد (۶).

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-06]

روند رو بـه افـزایش زنـدگی شـهری، تبلیغـات گسترده تلویزیونی، جذابیت و بسته‌بنـدی مـواد غذایی، محدودیت زمـانی بـرای تهیـه غـذاهای سنتی و ناآگاهی تغذیه‌ای خانواده از علل عمدّه تـرویج مـصرف تـنقلات کـم ارزش بـه شـمار می‌رود (۷).

در این بررسی با توجه به نقشی کـه مـادران در تغذیه خانواده و کودکان دارند سعی شده است با آمـوزش مـادران و افـزایش آگـاهی آنهـا در زمینـه تغذیـه میـان وعـده‌ای سـبب رفتارهـای تغذیـه‌ای مناسـب را در دانـش‌آمـوزان ایجـاد گردد.

روش کار:

این بررسی یک مطالعه نیمه تجربی است که بر اساس متغیرهای آمـوزش بهداشـت، آگـاهی و نگـرش مـادران و عملکـرد دانـش‌آمـوزان در ساعات مدرسه انجام شده است، به این صورت که با دعوت از مادران به مدرسـه ابتـدا از آنهـا یک پیش آزمون به عمل آمـد و بـا اسـتفاده از چـک لیـست مـشاهده مـستقیم مـواد خـوراکی همراه دانش‌آموزان بررسی شد و فراوانـی آنهـا در هر گروه غذایی محاسـبه گردیـد سـپس بـر اساس اطلاعات جمع‌آوری شـده یـک برنامـه آموزشی طرح و به اجرا گذاشـته شـد و بعـد از یک ماه از اجرای برنامـه آموزشـی از نمونـه‌هـا پس آزمون بعمل آمد.

جامعه آماری شامل کلیـه دانـش‌آمـوزان دختـر پایه اول دبستانهای شهر پاوه بود که تعداد کـل آنهـا ۱۳۰ نفـر بـود و بـه دلیـل کوچـک بـودن جامعه پژوهش نمونه‌های پژوهش همان جامعه پژوهشی می‌باشند.

روش اجرای برنامه آموزشی به این صورت بود که ابتدا با نظرسنجی از مـادران در مـورد روش دلخواه آنها جهت آموزش و تعـداد جلـسات و محل جلسات سؤال شد و بـر اسـاس اطلاعـات بدست آمده از نظـرات آنهـا یـک جلـسه یـک ساعته کلاس آموزشی در هر مدرسـه بـه روش سخنرانی و پرسش و پاسخ و اسـتفاده از جـزوه آموزشی برگزار گردید.

ابزار گردآوری اطلاعات با استفاده از مطالعات مـشابه و بررسـی متـون و زیـر نظـر متخصـصین تنظیـم و تکمیـل گردیـد و اعتبـار و روایـی آن تایید گردید و یافته‌هـای بدسـت آمـده در نـرم افزار آماری SPSS تجزیه و تحلیل شد.

نتایج:

نمونه‌هـای مـورد مطالعـه در دو گـروه شـاهد و مـورد از نظـر متغیرهـای دموگرافیـک از قبیـل تحـصیلات مـادران و شـغل آنهـا و تحـصیلات همـسران و شـغل آنهـا و سـن مـادران و تعـداد فرزنـدان آنهـا همـسان بـوده و از نظـر آمـاری تفـاوت معنـی‌داری بـین آنهـا مـشاهده نـشد ($p>0/05$).

از نظر سطح سواد مادران در گروه شـاهد ۲۱/۹ درصد بیسواد، ۲۹/۷ درصد ابتدایی، ۲۵ درصـد راهنمـایی و ۱۵/۶ درصـد دیـپلم و ۷/۸ درصـد تحصیلات دانشگاهی داشتند و در گروه مـورد ۲۵/۷ درصـد بیـسواد، ۲۱/۲ درصـد ابتـدایی، ۳۰/۳ درصد راهنمایی و ۱۶/۷ درصـد دیـپلم و

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-06]

۶/۱ درصد تحصیلات دانشگاهی داشتند که آزمون کای دو تفاوت معنی‌داری را نشان نداد (p>۰/۰۵).

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 معنی‌داری را نشان نداد (p>۰/۰۵).

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، ۳۷/۹درصد کارمند و ۳۱/۸ درصد شغل آزاد داشتند آزمونهای کای دو تفاوت معنی‌داری را نشان نداد (p>۰/۰۵).

از نظر تعداد فرزندان میانگین تعداد فرزندان در گروه شاهد ۲/۹۸ و در گروه مورد ۲/۸۰ بود که آزمون T-test اختلاف معنی‌داری را نشان نداد (p>۰/۰۵).

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 معنی‌داری را نشان نداد (p>۰/۰۵). 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 معنی‌داری را نشان داد (p=۰/۰۰۰۱).

میزان آگاهی مادران با روش میانگین ± 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 معنی‌داری را نشان نداد (p>۰/۰۵).

این طبقه‌بندی بعد ازآموزش 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 معنی‌داری را بین دو گروه نشان داد (p=۰/۰۰۰۲).

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

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-06]

در گروه مورد ۱۲/۹۰ با انحراف معیار ۲/۵۷ بود که آزمون T-test اختلاف معنی‌داری را نشان نداد (p>۰/۰۵). 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 معنی‌داری را بین دو گروه نشان داد (p<۰/۰۰۰۱).

میانگین نگرش مادران در سه گروه ضعیف، متوسط و مطلوب طبقه‌بندی شد که شاخص این طبقه‌بندی روش میانگین ± 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 معنی‌داری را نشان نداد (p>۰/۰۵).

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 معنی‌داری را نشان داد (p<۰/۰۵).

در بررسی عملکرد دانش‌آموزان 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 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 وعده‌های همراه دانش‌آموزان ۵۱ درصد از گروه تنقلات، ۳/۹ درصد از گروه لبنیات، ۲ درصد از گروه جانشین‌های 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 وعده‌های همراه دانش‌آموزان بررسی شد که در گروه شاهد شامل ۴۲/۱ درصد از گروه تنقلات، ۳/۹ درصد از گروه لبنیات، ۱/۴ درصد از گروه جانشین‌های 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 جانشین‌های 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 می‌خورد مصرف فراوان خوراکی‌های آماده و تنقلات می‌باشد که به دلیل طعم جذاب آنها،

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-06]

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 موادغذایی 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).

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.

جدول (۱): توزیع فراوانی مطلق و نسبی نمرات آگاهی تغذیه میان وعده‌ای مادران قبل از اجرای برنامه آموزشی

گروه / وضعیت نمرات	شاهد		مورد		کل	
	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی
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
نتیجه آزمون کای دو: p=0/848		DF=2		X=0/207		

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-06]

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

گروه / وضعیت نمرات	شاهد		مورد		کل	
	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی	مطلق	نسبی
ضعیف	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 وعده‌ای مادران قبل از اجرای برنامه آموزشی

گروه / وضعیت نمرات	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 وعده‌ای مادران بعد از اجرای برنامه آموزشی

گروه / وضعیت نمرات	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			

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-06]

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، نسرین. 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 دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان 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 صابرین، ۱۳۷۷.

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-06]