وضعیت آموزش تغذیه و عوامل مؤثر بر آن از دیدگاه مادران و کودکان دبستانی تهران: یک مطالعه کیفی

دکتر مرتضی عبداللهی: پژوهشگر، گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
میترا ابتهی: *کارشناس ارشد تغذیه، گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
مریم امینی: کارشناس ارشد تغذیه، گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
منیره دادخواه: کارشناس ارشد تغذیه، گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
تلما ذوقی: کارشناس تغذیه، گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
مریم اسلامی: کارشناس ارشد تغذیه، گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
هایده کیانفر: کارشناس ارشد تغذیه، گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
دکتر نازیلا اساسی: استادیار، گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر ناصر کلانتری: استادیار، گروه تغذیه جامعه، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی شهید بهشتی

فصلنامه پایش
سال پنجم شماره سوم تابستان ۱۳۸۵ صص ۲۲۸-۲۲۱
تاریخ پذیرش مقاله:۱۳۸۴/۱۲/۸

چکیده

این پژوهش کیفی با هدف شناخت وضعیت فعلی آموزش تغذیه، منابع و موضوعات آموزش تغذیه و نحوه آموزش مطلوب از دیدگاه کودکان و مادران آنها انجام شده است. اطلاعات اولیه به روش بحث گروهی متمرکز از ۱۲۸ دختر و پسر ۶ تا ۱۱ ساله و ۳۲ مادر، در دو منطقه (۱ و ۶) تهران جمع آوری شد. اهداف پژوهش بر اساس ۲ راهنمای سؤالات گروه‌های هدف (مادران و کودکان) طراحی شد. کل تحقیق شامل ۲۰ بحث گروهی (۱۶ بحث برای کودکان و ۴ بحث برای مادران) بود. همه کودکان آگاهی‌های تغذیه‌ای را از خانواده و تلویزیون کسب کرده بودند و اکثر کودکان دوست داشتند مطالب آموزشی را از پدر، مادر و سایر افراد خانواده یاد بگیرند. همچنین بهترین مکان‌های آموزش تغذیه از نظر کودکان، مدرسه، خانه و مطب پزشک بود و اکثر آنها مؤثرترین روش آموزش را به‌صورت نمایش، قصه و مطالعه مستقیم می‌دانستند. از دیدگاه مادران افرادی که برای آموزش کودکان مناسب هستند به‌ترتیب معلم، مربی بهداشت، پدر و مادر و همسالان بوده و مدرسه به عنوان مؤثرترین مکان برای آموزش محسوب می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که کودکان نیاز بیشتری برای آموختن مطالب تغذیه‌ای دارند. آنها نیاز دارند تا بیش از آنچه تاکنون آموخته‌اند، بیاموزند. به همین جهت تهیه و تدوین برنامه‌های آموزش تغذیه هدفمند و طولانی مدت از طریق تلویزیون و سایر رسانه‌های تأثیر گذار با مشورت کارشناسان مربوطه اعم از کارشناسان تغذیه و آموزش بهداشت ضروریست.

کلیدواژه‌ها: آموزش تغذیه، مادران و کودکان

* نویسنده پاسخگو: تهران، شهرک قدس (غرب)، بلوار شهید فرحزادی، خیابان ارغوان غربی، کد پستی ۱۹۸۱۶۱۹۵۷۳، صندوق پستی: ۴۷۴۱-۱۹۳۹۵
پلاک ۴۶، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، گروه تحقیقات تغذیه
تلفن: ۲۰۸۶۳۴۹ نمابر: ۲۳۶۰۶۶۰
E-mail: m.abtahi@nnftri.ac.ir

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1385.5.3.8.2]

مقدمه

بسیاری از بیماری‌های مـزمن دوران بزرگـسالی ریـشه در تغذیـه زمان کودکی دارند و بخش عمده‌ای از الگو و عادات غذایی انسان‌هـا در کودکی شکل می‌گیرد [۱، ۲]. تحقیقات نشان داده که عادات بد غذایی از جمله نخوردن صبحانه، مصرف کم شیر و فرآورده‌هـای آن و انتخاب خوراکی‌ها و میان وعـده‌هـای بـا ارزش غـذایی پـایین، در کودکان دبستانی ایران شایع است [۶-۳].

از آنجایی که گروه سـنی دبـستان حـدود ۱۵ درصـد از جمعیـت کشور را تشکیل می‌دهد [۷]، به‌کارگیری راهکارهای مناسـب بـرای بهبود الگـوی تغذیـه‌ای و ارتقـای سـطح سـلامت در آنهـا در صـدر اولویت‌های بهداشتی تغذیه‌ای قرار دارد. یکی از مـداخلات مـؤثر در این زمینه آموزش تغذیه و بالا بردن سطح فرهنگ و سواد تغذیـه‌ای مردم به‌ویژه کودکان، والدین و مراقبین آنها اسـت و اولـین قـدم در این زمینه بررسی و ارزیابی دانش فعلی، علائـق و مهـارت‌هـای ایـن گروه است تا بر اساس آن عناوین و سرفـصل‌هـای درسـت آمـوزش تغذیه انتخاب و طرح ریزی گردد و از به هدر رفتن منـابع، تکـراری بودن مطالب و به‌دنبال آن ایجاد خستگی و عدم توجـه بـه مطالـب آموزشی پیشگیری شود. یکی از بهترین روش‌های تعیـین وضـعیت آموزشی گروه‌های هدف مصاحبه شفاهی یا بحـث گروهـی متمرکـز (Focus Group Discussion-FGD) است.

در بسیاری از تحقیقات (به‌خصوص در زمینه آموزش بهداشـت) از روش‌های بحث گروهی برای شناخت روش‌های مورد علاقـه جهـت آموزش، مشکلات تغذیه‌ای فعلی، باورها، نگرش و عملکرد تغذیـه‌ای در گـروه‌هـای هـدف از جملـه کودکـان و نوجوانـان اسـتفاده می‌شود[۱۲-۸]. با توجه به این که در مدارس کـشور مـا کمتـر بـه برنامه ریزی مبتنی بر شواهد در زمینه آموزش تغذیه و عوامل مـؤثر بر آن پرداخته شده است، پژوهش کیفی حاضر بـرای اولـین بـار بـا هدف شناخت وضـعیت فعلـی آمـوزش تغذیـه، منـابع و موضـوعات آموزش تغذیه، نحوه آمـوزش تغذیـه مطلـوب از دیـدگاه کودکـان و مادران آنها انجام شده است. لازم به ذکر است که جهـت ارزیـابی و شناخت وضعیت فعلی آمـوزش تغذیـه کودکـان افـراد دیگـر ماننـد معلمین، مربیان بهداشت، مسئولین مدارس و ... نیـز مـی‌توانـستند برای بحث گروهی دعوت شوند ولی به علـت محـدودیت امکانـات و محدودیت زمانی، در ایـن پـژوهش فقـط کودکـان و مـادران مـورد مطالعه قرار گرفتند. امیدواریم نتایج این تحقیق بتواند در طراحـی و تعیین سرفصل‌های مناسب برنامه‌های آموزش تغذیه برای این گروه سنی مورد استفاده قرار گیرد. لازم به ذکر است که این طـرح مـورد تأیید دفتر منطقه‌ای EMRO (WHO) قـرار گرفتـه و بـا حمایـت مالی آن سازمان انجام شده است.

مواد و روش کار

پژوهش حاضـر یـک تحقیـق کیفـی بـه روش مـصاحبه گروهـی متمرکز (FGD) است، کـه بـه ارزیـابی و شـناخت وضـعیت فعلـی آموزش تغذیه و عوامل مؤثر بـر آن در دختـران و پـسران دبـستانی شهری و روستایی تهران در سال ۱۳۸۲ می‌پردازد. به منظور کـسب مجوز و اخذ فهرست اسامی تمامی دبـستان‌هـای منـاطق ۱ و ۶ بـه اداره‌های آموزش و پرورش کل و مناطق ۱ و ۶ مراجعه شـد. سـپس با توجه به تعداد کل دبستان‌های منـاطق ۱ و ۶، بـه روش تـصادفی ۱۶ دبستان (۸ دخترانه، ۸ پسرانه) از مناطق ۱ و ۶ انتخاب گردیـد. در این پژوهش ۱۲۸ کودک ۶ تا ۱۱ سال (۶۴ نفـر منطقـه ۱ و ۶۴ نفر منطقه ۶) شامل ۳۲ پسر و ۳۲ دختر در هـر گـروه و همچنـین ۳۲ مادر (۱۶ نفر از منطقه ۱ و ۱۶ نفر از منطقه ۶) مـورد مطالعـه قرار گرفتند. برای بازگشایی بحث گروهی و دستیابی به اهداف، سـه هدف اختـصاصی (در قالـب ۵ سـؤال) بـرای کودکـان و سـه هـدف اختصاصی (در قالب ۴ سؤال) برای مادران طراحی شد کـه در ذیـل به آنها اشاره می‌شود:

راهنمای سؤالات مادران و کودکان

راهنمای سؤالات کودکان:

۱- بچه‌ها از کجا می‌فهمند یک غذا یا خوراکی خوب است یا بد؟ یـا این که منابع آموزشی بچه‌ها برای درک غذا یا خـوراکی خـوب یـا بـد کدام است؟

۲- بچه‌ها از منابع آموزشی چه مطالبی یاد گرفته‌اند ؟ (با توجـه بـه سؤال قبل)

۳- بچه‌ها چه اطلاعاتی در باره غذا دوست دارند بدانند؟ (موضوعات آموزش تغذیه مطلوب از دید کودکان)

۴- اگر قرار باشد افرادی مطالب تغذیه‌ای را به بچه‌ها آموزش دهند، بچه‌ها دوست دارند آنها چه کسانی باشند و بـه چـه روش و در چـه مکانی این برنامه‌ها را آموزش دهند؟ (باید پی‌گیری شود).

راهنمای سؤالات مادران:

۱- بچه‌ها چه مطالبی را در باره تغذیه مـی‌داننـد و چـه مطـالبی را نمی‌دانند؟ (وضعیت فعلی دانسته‌ها)

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1385.5.3.8.2]

۲- دانسته‌های فعلی بچه‌ها معمولاً از کجا به‌دست می‌آید؟
۳- با توجه به جواب سؤال ۲ چه منبعی مؤثرتر بوده است و چرا؟
۴- اگر قرار باشد یک گروه به بچه‌ها آموزش دهند بهتر است چه کسانی در کجا، با چه روشی و چه مطالبی را به آنها یاد دهند؟

به این منظور ابتدا بر اساس اهداف تحقیق دو راهنمای سؤالات (Question Guide- Q-Guide) مربوط به گروه‌های هدف (کودکان و مادران به عنوان مراقبین آنها) طرح ریزی شد و سپس یک کارگاه بازآموزی یک روزه برای آموزش به اعضای تیم پژوهشی در مورد نحوه اجرا و اداره مصاحبه گروهی متمرکز برگزار گردید. قبل از شروع عملیات میدانی، یک بحث گروهی به‌صورت آزمایشی در یک دبستان دخترانه تشکیل شد تا نواقص کار مشخص و رفع گردد. محیط پژوهش متناسب با پژوهش کیفی، واقعی و طبیعی بود و تیم پژوهش را در هر مصاحبه گروهی متمرکز یک هماهنگ کننده، یک تا دو ناظر و دو یادداشت بردار تشکیل می‌داد. در هر روز کاری به‌طور همزمان ۲ بحث گروهی در ۲ دبستان به‌طور مجزا اجرا می‌شد. عملیات میدانی این مطالعه در کل ۲۰ جلسه بحث گروهی، شامل ۱۶ جلسه بحث برای کودکان مقاطع اول تا چهارم دبستان و ۴ جلسه بحث برای مادران بود که برای دانش آموزان به تفکیک جنسیت و در دو منطقه شهری و روستایی تهران برگزار گردید. سازمان دهی و تعداد بحث‌های گروهی به تفکیک گروه‌های هدف در جدول شماره ۱ مشاهده می‌گردد. جهت انجام کار در منطقه شهری، ۸ دبستان (۴ دخترانه، ۴ پسرانه) از منطقه ۶ آموزش و پرورش به‌صورت تصادفی انتخاب شد. منطقه ۶ به علت این که از لحاظ اقتصادی ـ اجتماعی در مقایسه با سایر مناطق آموزش و پرورش وضعیت نسبتاً یکنواخت فرهنگی دارد، به عنوان منطقه مورد بررسی در نظر گرفته شد. برای اداره و برگزاری بهتر بحث‌های گروهی، جلسات به‌طور مجزا برای دو زیر گروه دختر و پسر و مقاطع اول، دوم، سوم و چهارم ابتدایی طبق جدول شماره ۱ تنظیم گردید و برای هر زیر گروه ۲ بحث گروهی انجام شد. سپس تعدادی از مادران از ۲ دبستان دخترانه و پسرانه با تأکید بر این که از مادران نمونه‌های مورد بررسی نباشند، جهت شرکت در بحث گروهی دعوت شدند.

هر بحث گروهی با تعداد ۶ تا ۸ نفر تشکیل شد و هر جلسه به‌طور متوسط ۴۵ تا ۶۰ دقیقه طول کشید. بحث‌های گروهی دانش آموزان و مادران روستایی با تعداد و شرایط کاملاً برابر با جامعه شهری در ۸ دبستان از روستاهای لالان، آهار، فشم و اوشان مربوط به منطقه ۱ آموزش و پرورش تهران اجرا شد. پس از اتمام هر مصاحبه گروهی، جوایزی به کودکان، همچنین جزوات آموزشی شامل پمفلت و کتابچه به مادران و کتابخانه مدارس اهدا شد. همچنین تمامی یادداشت‌های هر جلسه توسط اعضای تیم بررسی تکمیل می‌گشت و سپس بر اساس اهداف تحقیق کدگذاری، تجزیه و تحلیل و دسته بندی می‌شد.

جدول شماره ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی و بحث‌های گروهی کودکان و مادران مورد بررسی

	زیر گروه‌ها			تعداد بحث‌های گروهی FGD	تکنیک جمع آوری داده‌ها	مکان مصاحبه
	منطقه	جنس	پایه تحصیلی			
کودکان	شهری	دختر	۲ و ۱	۲	مصاحبه گروهی متمرکز	دبستان
			۴ و ۳	۲		
		پسر	۲ و ۱	۲		
			۴ و ۳	۲		
	روستایی	دختر	۲ و ۱	۲		
			۴ و ۳	۲		
		پسر	۲ و ۱	۲		
			۴ و ۳	۲		
مادران	شهری			۲	مصاحبه گروهی متمرکز	دبستان
	روستایی			۲		
جمع	-	-	-	۲۰	-	-

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1385.5.3.8.2]

یافته‌ها

یافته‌ها بر اساس اهداف مطالعه در دو بخش مجزا یعنی یافته‌های مربوط به کودکان و یافته‌های مربوط به مادران ارائه می‌شود.

یافته‌های کودکان

همه کودکان آگاهی‌های تغذیه‌ای را از خانواده و تلویزیون کسب کرده بودند. برنامه‌های مورد نظر تلویزیون شامل: برنامه کودک، اخبار، آگهی‌های تبلیغاتی، برنامه‌های آموزشی و خانواده بود. موارد دیگری که به عنوان منبع کسب اطلاعات تغذیه‌ای توسط کودکان عنوان شد عبارت بودند از: پزشک، معلم، مدیر و ناظم، مربی بهداشت، کتب درسی و غیر درسی، مجله، روزنامه و اطلاعات روی بسته بندی مواد غذایی، همسالان، رادیو و تجربه شخصی (چشیدن غذا و آزمایش کردن)، سینما و وزارت بهداشت. کودکان از منابع آموزشی که در بالا ذکر شد مطالب ذیل را یاد گرفتند: اکثر کودکان در مورد گروه شیر و لبنیات، آگاهی پیدا کرده بودند. این اطلاعات شامل مقوی و مفید بودن، داشتن کلسیم، ویتامین، کمک به هضم غذا، افزایش رشد و ممانعت از پوکی استخوان بود. تعدادی از کودکان در مورد نقش ماهی در داشتن فسفر زیاد، تخم مرغ و کندر در افزایش هوش، هویج در بینایی، عسل در مقوی بودن، مرکبات در بهبود سرماخوردگی، غذای مفید مثل آش، سوپ و عدسی در دارا بودن کلسیم و آهن و مفید بودن برای سرما خوردگی، کمک به افزایش رشد و انرژی‌زایی، همچنین نقش مثبت مصرف زیاد آب‌میوه، میوه و سبزی به علت محتوای ویتامین، کلسیم، به علت تأثیر در بهبود پوست و مو، افزایش رشد و هوش، خوشمزه بودن، جلوگیری از پوکی استخوان و مفید بودن برای کم خونی اطلاعات داشتند. کودکان در مورد مفید بودن گوشت و ماهی به علت محتوای ویتامین، کلسیم، فسفر و انرژی‌زایی آنها، جلوگیری از پوکی استخوان و درمان کم خونی آگاهی داشتند و نیز تعداد کمی از کودکان در مورد خواص مغزها به علت داشتن ویتامین، پروتئین و افزایش و صاف کردن خون و خواص عسل که برای همه بیماری‌ها و رشد مفید می‌باشد و نان و پنیر که موجب افزایش رشد می‌شود و ۷۰ نوع بیماری را بهبود می‌بخشد آگاهی داشتند. همچنین تعدادی از کودکان در مورد مضر بودن سوسیس و کالباس به خاطر وجود پوست مرغ، آشغال گوشت و ایجاد جنون گاوی و شیر تازه به علت ابتلا به تب مالت، پنیر به علت کاهش هوش و عدم مصرف خوراکی‌های بدون بسته بندی آگاهی پیدا کرده بودند. اکثر کودکان در مورد تنقلات آگاهی داشتند و تنقلات زیر را با ذکر علت، مضر معرفی کردند:

چیپس و پفک به علت ایجاد بیماری، سرطان و ممانعت از رشد، شکلات به علت نداشتن انرژی و به خاطر پوساندن دندان، لواشک و آلوچه به علت غیر بهداشتی بودن و نامناسب بودن برای رشد، آدامس و قند به علت پوساندن دندان، بستنی و شیرکاکائو به علت ایجاد چاقی.

دانسته‌های عده‌ای از کودکان در مورد نوشابه عبارت بودند از: غیر بهداشتی، مضر و غیر استاندارد بودن، ممانعت از رشد، داشتن قند زیاد و آب کم و چاق کننده.

موضوعات آموزش تغذیه مطلوب از دید کودکان به شرح زیر بود:

اکثر کودکان به دانستن طرز تهیه بعضی مواد غذایی در کارخانه، یادگیری طبخ انواع غذاها و محتوای مواد مغذی (ویتامین، پروتئین، کلسیم، فسفر و آهن) در غذاها، تمایل داشتند. تعدادی از کودکان به دانستن خواص میوه‌ها، شناختن غذاهای خوب، مفید و مقوی، غذاهای حاوی ویتامین و تأمین کننده رشد، کلسیم و پروتئین، شناخت غذاهای بد و مضر، ارتباط غذاهای بد (پفک، آدامس و چیپس) با بیماری، خواص غذاهایی مانند سوپ، آش، الویه، کباب، ماهی، لوبیا، سوسیس، کالباس و سبزیجات، گروه‌های غذایی، پفک و آلوچه، مطالبی در مورد تاریخ مصرف غذاها و غذاهایی که موجب سلامتی می‌شود و نقش غذا در بدن، علاقمند بودند. اندکی از کودکان علاقه داشتند در مورد شکل و بافت غذا، خواص لبنیات و غذاهای حاوی کلسیم که برای پیشگیری از پوکی استخوان مفید است و غذاهای انرژی‌زا و بهداشت، خواص و اجزای گوشت مطالبی یاد بگیرند. اکثر کودکان دوست داشتند مطالب آموزشی را از پدر، مادر و سایر افراد خانواده یاد بگیرند. همه کودکان ترجیح می‌دادند مطالب را از طریق تلویزیون یاد بگیرند و برنامه‌های تلویزیونی نامبرده توسط کودکان شامل کارتون، برنامه کودک، فیلم‌های آموزشی، آگهی‌های تبلیغاتی، برنامه به خانه بر می‌گردیم، اخبار، برنامه خانواده، آشپزی، برنامه طنز و رادیو بود. تعداد کمی از کودکان به کتاب (درسی و غیردرسی)، مجله، روزنامه و قرآن اشاره کردند. تعداد زیادی از کودکان نیز پزشک، معلم، مربی بهداشت، مدیر، ناظم، متخصص تغذیه، همسالان و رایانه (با استفاده از مراکز اینترنتی تغذیه، بهداشت و سلامت) را منابع آموزشی مورد علاقه خود اعلام کردند.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1385.5.3.8.2]

بهترین مکان‌های آموزش تغذیه از نظر کودکان، مدرسه، خانه و مطب پزشک بود. تعداد زیادی از کودکان علاقه داشتند مطالب آموزشی را از طریق حرف زدن مستقیم به‌طور قابل فهم و واضح، با آرامش، مهربانی و شادی و نیز با رویی خوش، با موسیقی و شعر و آهنگ و به روش بچه گانه، لحن شوخی و خنده فرا بگیرند.

اکثر کودکان مؤثرترین روش آموزش را به‌صورت نمایش، نمایش عروسکی، پانتومیم، تئاتر و ایفای نقش، نوشتن مطالب آموزشی به‌خصوص نوشتن روی تخته، قصه و مطالعه مستقیم، می‌دانستند. تعداد کمی از کودکان نیز پوستر و خواندن برچسب مواد غذایی را وسیله مناسب آموزشی اعلام کردند.

یافته‌های مادران

اکثر مادران اظهار داشتند که کودکان در مورد گروه شیر و لبنیات به‌خصوص شیر و خواص آن آگاهی دارند. تعدادی از آنها بیان کردند که کودکان آنها در مورد گروه گوشت و خواص آن آگاهی دارند و راجع به گروه سبزی و میوه و حبوبات نیز اطلاعاتی دارند. تمامی مادران روستایی اظهار داشتند که آگاهی تغذیه‌ای کودکان کم بوده و یا اصلاً اطلاعاتی در این زمینه ندارند. در حالی که تعدادی از مادران شهری آگاهی تغذیه‌ای کودکان را خوب مطرح کردند. همه مادران بیان کردند که اطلاعات تغذیه‌ای کودکان از خانواده به‌دست می‌آید. اکثریت مادران اظهار داشتند که تلویزیون، مادر، معلم، کادر مدرسه و همسالان به‌ترتیب در کسب آگاهی تغذیه‌ای کودکان نقش دارند و تعدادی از مادران، مجله، روزنامه، کتاب، تبلیغات و رسانه‌های گروهی (رادیو) و کتاب‌های درسی و برنامه کودک را در کسب آگاهی تغذیه‌ای کودکان مؤثر دانستند. تعداد کمی از مادران به خانواده و آگاهی پدر و مادر به عنوان عامل مؤثر در کسب آگاهی تغذیه‌ای کودکان اشاره کردند. اکثریت مادران، مؤثرترین منبع کسب آگاهی و آموزش تغذیه‌ای کودکان را تلویزیون به‌ویژه تبلیغات آن می‌دانستند. مادران مطالبی را که باید به کودکان آموزش داده شود به‌ترتیب الویت به این صورت بیان کردند:

۱- آموزش در زمینه زمان و نحوه صحیح غذا خوردن، تنقلات و میوه‌ها

۲- مضرات و فواید غذا، شکلات و تنقلات

۳- ارزش غذایی، ترکیبات غذاها و فواید شیر

از دیدگاه مادران افرادی که برای آموزش کودکان مناسب هستند به‌ترتیب معلم (مؤثرترین فرد) و سپس مربی بهداشت، پدر و مادر و همسالان، می‌باشند. مدرسه به عنوان مؤثرترین مکان برای آموزش و پس از آن تابلوهای تبلیغاتی خیابانی، جشنواره‌ها و گردش‌های علمی ذکر گردید. مادران روش‌های مؤثر برای آموزش تغذیه کودکان را بر حسب الویت به‌ترتیب زیر برشمردند:

تلویزیون (کارتون، برنامه کودک، سریال)، برپایی نمایش، مجلات مخصوص کودکان یا رادیو و روزنامه، شعر و آهنگ، شرکت دادن کودکان در بحث، نمایش فیلم و اسلاید، آموزش به‌طور غیرمستقیم از طریق تعریف داستان، استفاده از بسته بندی‌های مناسب و شکل و تصویر (نقاشی) به زبان بچه گانه، آموزش با روی خوش و استفاده از پوستر و پمفلت. مادران بیان کردند که یک روش آموزش مناسب برای کودکان تبلیغات منفی تلویزیونی است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج بحث گروهی در گروه دانش آموزان حاکی از آن است که اولویت‌های آموزش تغذیه برای این گروه سنی کما بیش مشابه بوده است. آنچه از مجموع بحث‌های گروهی به‌دست آمده است گویای این مطلب است که کودکان عمدتاً مایلند در باره موارد زیر آگاهی کسب کنند:

چگونگی طرز تهیه مواد غذایی (در کارخانه یا منزل)، آگاهی از ارزش تغذیه‌ای گروه‌های غذایی مختلف و همچنین مواد غذایی گوناگون، تأثیر یا نقش غذاها در سلامتی یا ایجاد بیماری، شناخت غذاهای خوب ، مفید و کامل و همچنین غذاهای مضر.

تعداد اندکی از کودکان نیز به داشتن اطلاعاتی درباره تاریخ مصرف مواد غذایی، شکل یا بافت غذا و دلیل ممانعت یا تشویق مادران به خوردن غذاها علاقمند بودند. نتایج بحث گروهی با مادران در همین خصوص بیانگر آن است که از نظر مادران اولویت‌های آموزش تغذیه برای کودکان شامل آموزش درباره زمان و نحوه صحیح غذا خوردن، تنقلات و میوه، فواید و مضرات غذاها، ارزش غذایی و ترکیبات غذاهای مختلف می‌باشد. نتیجه مقایسه نظرات مادران و کودکان نشان داد که هر چند مادران و کودکان در کلیات با یکدیگر اتفاق نظر دارند، اما نکاتی که توسط مادران عنوان شده است بسیار کلی‌تر است و بر خلاف میل کودکان به ذکر «فواید و مضرات»، «درست و نادرست» و «این یا آن» محدود نمی‌شود، در حالی که کودکان علاقمند هستند چراها را کشف کنند. آنها مشتاقند بدانند غذایی که بارها به خوردن آن تشویق یا از خوردن آن منع می‌شوند از چه موادی ساخته شده است؟ پس از وارد شدن

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1385.5.3.8.2]

در بدن چه مراحلی را طی می‌کند و در نهایت چه تأثیری بر آن خواهد داشت؟ حتی در جایی یکی از کودکان صراحتاً اعلام می‌دارد که می‌خواهد دلیل ممانعت یا تشویق مادرش را به خوردن غذاها بداند. به بیان دیگر کودکان علاوه بر این که می‌خواهند بدانند چه خوراکی بهتر است، می‌خواهند دلیل آن را نیز بدانند و این موردی است که به نظر می‌رسد در سیستم آموزشی ما لااقل در زمینه مورد نظر یعنی تغذیه، کمتر به آن پرداخته شده است. چرا که افزایش آگاهی می‌تواند بر تغییر رفتار، مؤثر واقع شود. به طوری که مطالعه‌ای در ونزوئلا به منظور تعیین تأثیر گروه سنی دبستان و پیش دبستان بر الگوی خرید غذا نشان داد، یکی از مواردی که بر الگوی خرید خانواده تأثیر گذاشته، دانش کودکان در باره غذا و تغذیه بوده است[۱۳]. یافته‌های بحث گروهی درباره مؤثرترین ابزار برای آموزش تغذیه نشان می‌دهد که در این مورد هم گروه کودکان و هم گروه مادران تلویزیون را مهم‌ترین و تأثیر گذارترین ابزار آموزشی معرفی کرده‌اند. در واقع تماشای تلویزیون امروزه جزء انکار ناپذیری از فعالیت‌های روزانه کودکان است و آنها مرتباً برای سرگرمی و به‌دست آوردن اطلاعات به آن رجوع می‌کنند. به‌ویژه قابلیت‌های فن‌آوری تلویزیون به حدی است که باعث می‌شود این رسانه در مقایسه با سایر رسانه‌ها محتوایی نزدیک‌تر به واقعیت را ارئه کند [۱۴] و بیهوده نیست که از آن به عنوان قدرتمندترین رسانه تبلیغاتی نام برده می‌شود. مطالعات فراوانی که در زمینه تأثیر تلویزیون بر رفتارهای غذایی کودکان در سراسر جهان انجام شده است گویای این واقعیت است که تلویزیون می‌تواند در ایجاد یا تغییر رفتارهای غذایی کودکان مؤثر باشد. نتایج یک بررسی در سال ۱۹۹۲ نشان داد سهم قابل ملاحظه‌ای از غذاهایی را که کودکان تقاضای خرید آن را کرده بودند در طی ۶ ماه گذشته از تلویزیون پخش شده بود[۱۵]. نتایج مطالعه‌ای در سال ۱۹۹۹ نشان داد کودکانی که بیشتر تلویزیون تماشا می‌کردند غذاهای «ناسالم» را بیشتر از غذاهای «سالم» مصرف کرده بودند[۱۶]. نتایج مطالعه‌ای در مورد منابع اطلاعاتی در تصمیم گیری خرید، نشان داد از نظر خریداران، تلویزیون و مطبوعات قابل استفاده‌ترین منابع اطلاع رسانی در باره غذا بوده‌اند[۱۷]. هر چند اکثر مطالعات انجام شده درباره تلویزیون و نقش آن بر تأثیر منفی این رسانه بر رفتارهای غذایی صحه می‌گذارند، اما لازم به ذکر است که این تأثیر لزوماً منفی نیست. در بسیاری از موارد کودکان از شخصیت‌های محبوب تلویزیون الگو می‌پذیرند و رفتارهای آنان را بی چون و چرا تقلید می‌کنند و این به نوبه خود می‌تواند بسیار سودمند باشد برای مثال چنانچه از یافته‌های مطالعه فعلی نیز بر می‌آید یکی از مادران ابراز داشت کارتون ملوان زبل باعث شده بود تا فرزند وی به مصرف اسفناج علاقمند شود. در ادامه یافته‌های بحث گروهی، کودکان علاقمند بوده‌اند در برنامه‌های خاصی مطالب تغذیه‌ای را به آنان آموزش دهند. این برنامه‌ها شامل برنامه کودک مانند برنامه عمو پورنگ و رنگین کمان (چرا و چیه) بوده است. عده‌ای نیز به سایر برنامه‌های تلویزیون مانند اخبار و برنامه‌های آموزشی اشاره کرده‌اند. در جای دیگر کودکان اظهار داشته‌اند دوست دارند آموزش به‌صورت تئاتر، نمایش عروسکی، پانتومیم، بازی، قصه، مثل و شعر و آهنگ باشد و دوست دارند مفاهیم با لحنی آرام، قابل فهم و با روی خوش و به زبان بچه‌ها گفته شود. نتایج پژوهشی که در کودکان ۶ تا ۱۱ سال انجام شد نشان داد، کودکان از مهم‌ترین خصوصیاتی که برای برنامه‌های مورد علاقه خود نام برده بودند: قابل فهم بودن، پرماجرا بودن، همراه با شوخی و جالب بودن، بی ضرر بودن، واقع گرایی، خشونت و عشق بوده است[۲۱]. مطالب عنوان شده به‌طور ضمنی آشکار می‌کند که سیستم آموزشی ما در چه زمینه‌هایی ضعیف عمل کرده است و در چه زمینه‌هایی نیاز به بازنگری و توجه بیشتری دارد. آنچه مسلم است نظام آموزشی فعلی آن طور که باید و شاید در جذب کودکان موفق نبوده است. این بسیار جالب است که تمام کودکان دوست داشتند مفاهیم با لحنی آرام، قابل فهم و با روی خوش و به زبان بچه‌ها گفته شود. تأکید کودکان روی این نکته نشان‌دهنده فقدان یا لااقل کمبود ارتباط درست بین کودکان و متولیان آموزش است که خود جای بحث بسیار دارد. امروزه تحقیق در باره نقش آگهی‌های تبلیغاتی در رفتار کودکان در بسیاری از رشته‌ها جزء اولویت‌هاست و رشته تغذیه نیز از آن مستثنی نیست[۱۹]. طی مطالعه‌ای که در کشورمان انجام شد رابطه معنی‌داری بین یادآوری آگهی‌های تبلیغاتی و مصرف مواد غذایی در گروه سنی نوجوان وجود داشته است[۲۰]. نتایج پژوهشی در کشور انگلیس نشان داد بین آگهی‌های تجارتی مواد غذایی که کودک به یاد آورده بود، با غذاهایی که او مصرف می‌کرد رابطه وجود داشت. از آنجایی که متاسفانه آگهی‌های تبلیغاتی تلویزیون که عمدتاً کودکان را مورد هدف قرار می‌دهند عموماً خوراکی‌های با ارزش تغذیه‌ای پایین را تبلیغ می‌کنند[۲۱]، لزوم برخوردی جدی‌تر با این مقوله به شدت احساس می‌شود و برای خنثی سازی تأثیر منفی آگهی تجاری بر رفتارهای تغذیه‌ای کودکان نیاز به یک راهکار

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1385.5.3.8.2]

آموزشی فوری می‌باشد. همچنین سایر یافته‌های مطالعه حاضر نشان داده است که کودکان از پدر و مادر نیز به عنوان مراجع مهم آموزشی یاد کرده‌اند. کادر مدرسه اعم از معلم (با فراوانی بیشتر از بقیه)، مربی بهداشت، مدیر و معاون نیز برای آموزش تغذیه مورد توجه کودکان بوده‌اند. ضمن تأیید این نکته که کادر مدرسه تأثیری غیرقابل انکار بر رفتارهای تغذیه‌ای کودکان دارند، لزوم برنامه ریزی جدی‌تر برای آموزش این گروه مهم و تأثیرگذار بار دیگر گوشزد می‌شود. در کنار موارد یاد شده، به مواردی چون پزشک، متخصص تغذیه، سایر اعضای خانواده (به‌جز پدر و مادر)، سایر رسانه‌های جمعی مانند رادیو، مجله و روزنامه نیز اشاره شده است. تعداد کمتری از کودکان، کتاب غیر درسی و تعدادی نیز کتاب درسی را منبع خوبی برای آموزش تغذیه نام برده‌اند که این نیز به نوعی می‌تواند عدم علاقه و دلبستگی کودکان را به کتاب‌های درسی و محتوای آنها نشان دهد. تنها یک نفر از کودکان شهری از رایانه (اینترنت) به عنوان ابزار آموزشی مطلوب نام برده است. این موضوع به دلیل پوشش محدود اینترنت در اکثر مراکز آموزشی کشورمان کاملاً قابل انتظار است. هر چند امروزه اینترنت به عنوان ابزاری سودمند در خدمت آموزش همه گروه‌های سنی قرار دارد اما تاکنون نتوانسته است جایگاه خویش را در بین سایر ابزار آموزشی در کشورمان بیابد. موارد با فراوانی کمتری (گاه تنها یک تن آن را پیشنهاد کرد) شامل قرآن، خواندن برچسب مواد غذایی، مطالعه توسط خود دانش آموز، نوشتن روی تخته، استفاده از وسایل سمعی بصری، آموزش غیر مستقیم، تابلوهای تبلیغاتی، نقاشی، پوستر، عدم اعمال زور و برپایی جشنواره بود. نتایج تحقیق نشان داد کودکان بسیار مشتاقند تا غذاهای خوب و بد و تأثیر آنها را بر بدن بدانند. آنها همچنین بسیار علاقمند هستند بدانند غذاها از چه اجزایی ساخته شده‌اند و ذکر مفید یا مضر بودن غذاها برای آنها قانع کننده نیست. هم‌سو با نتایج بسیاری از مطالعات، از دید کودکان و مادران، تلویزیون مهم‌ترین و تأثیرگذارترین وسیله آموزشی است.

از میان برنامه‌های مورد علاقه کودکان برنامه عمو پورنگ محبوبیت خاصی داشته است. به علاوه کارتون ملوان زبل نیز از مواردی بود که به عنوان برنامه تأثیر گذار نام برده شد. علاوه بر برنامه‌های تلویزیون، آگهی‌های تبلیغاتی نیز سهم به‌سزایی در آموزش کودکان داشته است که خنثی سازی تأثیرات منفی آنها نیاز به توجهی جدی‌تر از سوی مسئولین دارد. کادر مدرسه به‌خصوص معلمین نیز جزء تأثیرگذارترین عوامل بر رفتارهای تغذیه‌ای کودکان نام برده شده‌اند. علاوه بر موارد یاد شده از پزشک، متخصص تغذیه، سایر اعضای خانواده (به‌جز پدر و مادر)، سایر رسانه‌ها مانند رادیو، مجله و روزنامه، کتاب‌های غیر درسی، درسی و رایانه (اینترنت) به عنوان عوامل مؤثر یا مورد علاقه برای آموزش نام برده شده است. نتایج این پژوهش نشان داد کودکان نیاز بیشتری برای آموختن مطالب تغذیه‌ای دارند. آنها نیاز دارند تا بیش از آنچه تاکنون آموخته‌اند، بیاموزند. محتوای آموزشی کتب درسی نه تنها جوابگوی نیازهای آنان نبوده است، بلکه از جذابیت مطلوبی نیز برخوردار نمی‌باشد. با نگاهی دقیق به نتایج بحث‌های گروهی مادران و کودکان در می‌یابیم، با وجودی که مادران و کودکان به موارد مشابهی مانند تلویزیون، خانواده و آموزگاران به‌عنوان کسب اطلاعات تغذیه‌ای یاد کرده‌اند اما کودکان به اندازه مادران به نقش آموزگاران و کادر مدرسه اشاره نکرده‌اند. لذا نتایج مؤید این نکته است که روش‌های آموزشی و همچنین کادر آموزشی در ایجاد ارتباط درست با کودکان توفیق چندانی حاصل ننموده‌اند و نیاز به تجدید نظر و بازنگری در روش‌های آموزشی قویاً احساس می‌شود. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان اظهار نمود تهیه و تدوین برنامه‌های آموزش تغذیه هدفمند و طولانی مدت از طریق تلویزیون و سایر رسانه‌های تأثیر گذار با مشورت کارشناسان مربوطه اعم از کارشناسان تغذیه، روانشناسان و آموزش بهداشت ضروریست. همچنین انجام پژوهش‌های کیفی به منظور درک بیشتر تفسیر کودکان از محتوای آموزش تغذیه‌ای مطلوب، مفید خواهد بود.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1385.5.3.8.2]

منابع

1- Ruxton C, Kirk T, Belton N. The Contribution of specific dietary patterns to energy and nutrient intakes in 7-8 year old Scottish school children. III snacking habits. The Journal of Human Nutrition and Dietetics 1996; 9: 23-31

2- Weigley ES, Mueller DH, Robinson CH. Robinson's Basic Nutrition and Diet Therapy. 8th Edition, Prentice-Hall: UK, 1997

3- Aminpour A, Omidvar N. Nutrition abstracts and reviews of Iran (1995-1996). 1th Edition, National Nutrition & Food Technology Research Institute: Iran, 1999

4- Moghaddam NA. Effect of consumption of snacks on learning capacity and school performance of schoolchildren in Tehran, M Sc Thesis: Tehran University of Medical Sciences, 1998

5- Ansari ShA. Food consumption pattern in prelunch snack of schoolchildren (grade 1) in Ahwaz, medical University, 1998

6- Aminpour A, Omidvar N. Nutrition abstracts and reviews of Iran (1975-1991). 1th Edition. National Nutrition & Food Technology Research Institute: Iran, 1992

7- Management and Planning Organization, Iranian Statistic Center. House- hold socio-economic features census of 2001. Tehran, Iran: Information and Publication Office, 2002

8- Olivares S, Snel J, Mcgrann M. Nutrition education in primary schools. Food Nutrition and Agriculture 1998; 22: 57-62

9- Dixey R, Sahota P, Atwals. Children talking a bout healthy eating; data from focus group with 300, 9-11 year olds. Nutrition Bulletin 2001; 1: 71-9

10- Gittelsohn J, Toporoff EG, Story M. Food perception and dietary behavior of American-Indian children, their caregivers and education: formative assessment finding from pathways. Journal of Nutrition Education 2000; 1: 2-13

11- Novotny R, Sook- Han JI, Biernacke I. Motivators and barriers Consuming calcium rich foods among Asian adolescents in Hawaii. Journal of Nutrition Education 1999; 2: 99-104

12- James DC, Rienzo BA, Frazee C. Using focus groups to develop a nutrition education video for high school students. The Journal of School Health 1997; 9: 376-9

13- Moya De Sofontes MZ, Dehollain PL. Effect of mass communication media in food purchasing at the family level. Archive of Latino American Nutrition 1986; 36: 166-68

۱۴- رستمی علی، تلویزیون و کودکان، رسانه‌ای خاص برای مخاطبانی خاص، چاپ اول، سروش، تهران، ۱۳۷۴

15- Donkin AJM, Tilson CH, Neale RJ, Gregson K. Children's foods preferences: television advertising nutritional advice. British Food Journal 1992; 94: 6-9

16- Goni Murillo C. The factors related to eating behaviors in a juvenile urban population. Aten Primaria 1999; 23: 32-7

17- Ozimek I, Rogowska K. The role of selected sources of information in the process of food purchase decision making. Annals of Warsaw Agricultural University Food Technology Nutrition and Consumers Sciences 1999; 21: 51-64

18- Valkenburg PM, Janssen SC. What do children value in entertainment programs? Across cultural investigation. Journal of Communication 1999; 1: 24-8

19- Syluester GP, Achterberge C, Williams J. Children's television and nutrition: friends or foes? Nutrition Today 1995; 30: 6-15

20- Amini M, Mohsenian- Rad M, Kimiagar M, Ghafarpour M, Omidvar N, Mehrabi Y. Food advertisement on Iranian children's television: A content analysis and an experimental study with Junior high school students. Ecology of Food and Nutrition 2005; 44: 123-33

21- Hitching E, Moynihan PJ. The relationship between television food advertisements recalled and actual foods consumed by children. Journal Human Nutrition Dietetics 1998; 11: 511-17

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1385.5.3.8.2]