

# نقش مربی تربیت بدنی در آموزش سواد تغذیه‌ای

سمیه هژبری نژاد  
کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

## سواد تغذیه‌ای

سواد تغذیه‌ای مجموعه‌ی دانش‌های فرد در حوزه‌ی تغذیه و غذاست که به رفتار تغذیه‌ای او جهت می‌دهد. در واقع نمود ذهنی هر آنچه را که فرد در رفتار تغذیه‌اش انجام می‌دهد، سواد تغذیه‌ای می‌نامند. سواد تغذیه‌ای مفهومی گسترده است که به عقیده‌ی صاحب‌نظران، تمام رفتارها، عملکردها و امیال تغذیه‌ای را شامل می‌شود. سواد تغذیه‌ای موجب افزایش سلامت و کاهش بیماری‌های ناشی از غذا می‌شود. سواد تغذیه‌ای رفتار بالقوه‌ی تغذیه‌ای افراد است که در موقعیت‌های مختلف و در طول دوران زندگی به صورت رفتار تغذیه‌ای نمایان می‌شود. سواد تغذیه‌ای مفهومی نوپا در ادبیات پژوهشی جهان است.

## نقش آموزش در بهبود سواد تغذیه‌ای

از آنجا که یکی از عوامل اصلی در نامناسب بودن سبب غذایی هر خانوار، توزیع نامناسب آن بین اعضای خانوار، عدم شناخت گروه‌های غذایی و نیاز بدن به هر یک از گروه‌ها و در اولویت قرار دادن بعضی از آنهاست، بنابراین نقش آموزش در ارتقای فرهنگ و سواد تغذیه‌ای جامعه بسیار ارزشمند خواهد بود. با وجود فعالیت‌های مراکز متعدد در زمینه آموزش و سواد غذا و تغذیه‌ای، این حوزه به‌عنوان یکی

## تربیت بدنی و تغذیه

اهمیت برنامه‌های درسی تربیت بدنی و ورزش در تمام دوره‌های تحصیلی به‌ویژه در مقطع ابتدایی بر هیچ‌کس پوشیده نیست. بیشتر صاحب‌نظران اعتقاد دارند که ۹۰٪ اهداف درس تربیت بدنی توسط معلمان محقق می‌شود. یکی از حیثه‌های مهم اهداف درس تربیت بدنی، تغییر و بهبود عادات و رفتارهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان است. همچنین از مهم‌ترین هدف‌های بهداشتی در سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک، دستیابی به تغذیه متعادل و صحیح است. نقش تغذیه در سلامت و کارایی و یادگیری انسان‌ها و ارتباط آن با توسعه اقتصادی به اثبات رسیده است. آموزش عادات مطلوب غذا خوردن و رفتارهای صحیح تغذیه‌ای سبب ماندگاری این عادات تا بزرگسالی می‌شود. دوران کودکی، دوره بحرانی از نظر ایجاد الگوهای مناسب رفتارهای تغذیه‌ای است. رفتارهای تغذیه‌ای در این سن به‌طور مستقیم تحت تأثیر خانواده، مدرسه و تعامل کودک به محیط زندگی، مدرسه و خانواده‌اش است. آگاهی اولیا و معلمان از نحوه صحیح ایجاد رفتارهای مناسب تغذیه‌ای تأثیر مستقیمی بر کیفیت تغذیه کودک دارد. از آنجا که درس تربیت بدنی به دلیل سازگاری با تمایلات و خواسته‌های دانش‌آموزان مورد علاقه آن‌هاست و دانش‌آموزان بازی و ورزش را دوست دارند و معلمان ورزش را دوست صمیمی خود می‌دانند، معلمان تربیت بدنی در مدارس تأثیر زیادی بر شکل‌گیری شخصیت و رفتار دانش‌آموزان دارند و لذا می‌توان از این پتانسیل برای بهبود رفتارهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان بهره جست.

**برنامه غذایی بهینه  
برنامه‌ای است که  
بدون دریافت انرژی  
اضافی، مواد غذایی  
لازم برای حفظ،  
ترمیم و رشد بافت‌ها  
را در سنین مختلف  
تأمین کند**

**منابع**

1. Carbone, E.T., Zoellner, J.M., 2012, Nutrition and health literacy: A systematic review to inform nutrition research and practice. J Acad Nutr Diet. 2012;112:254-265.
2. Gibbs, H.D., 2012, Nutrition Literacy: Foundations and Development of an Instrument for Assessment, Faculty Scholarship – Family and Consumer Science. Paper 1.
3. Katz, D.L., True, J.A., Ayettey, R.G., Kavak, Y., Katz, C.S., Njike, V., 2014, Testing Effectiveness of an abbreviated Version of the Nutrition Detectives Program, Prev Chronic dis, 11.
4. Katz, M.D., Katz, C.S., Treu, J., Reynolds, J., Njike, V., Walker, J., Smith, E., Michael, J., 2011, Teaching Healthful Food Choices to Elementary School Students and Their Parents: The Nutrition Detectives™ Program, Journal of School Health, Vol 81. Issue 1.
5. Lynch, M., 2014, Kindergarten food familiarization. An exploratory study of teachers' perspectives on food and nutrition in kindergartens, Appetite, Vol 87.
6. Matern, S., Stauf, E.V., 2015, Health promotion and nutritional literacy in school programs of primary schools, Ernahrungs Umschau 62(5): 66-74.
7. Weaver, L.T., 2007, Meeting an unmet need: Health care professionals and infant nutrition and feeding. Nutrition Bulletin, 2007; 32: 65-68.

**محتوای آموزش سواد تغذیه‌ای**

دانش‌آموزان ابتدایی باید بدانند که شرط اصلی سلامت‌زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دواصل تعادل و تنوع در برنامه‌ریزی غذایی روزانه. تعادل به معنای مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی و تنوع به معنای انواع مختلف مواد غذایی در ۵ گروه اصلی مواد در هرم غذایی است. هرم غذایی از ۵ گروه اصلی مواد غذایی تشکیل شده است. هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود، در نتیجه باید مقدار مصرف روزانه آن‌ها بیشتر شود. در هر گروه، مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

توجه به هرم مواد غذایی در آموزش سواد تغذیه‌ای، نکته‌های کلیدی و کارگشااست. در هرم غذایی طبقه پایین هرم غذا نشان‌دهنده گروه کربوهیدرات‌هاست که معمولاً به افراد توصیه می‌شود ۶ تا ۱۱ واحد در روز از آن استفاده کنند. در طبقه بعدی این هرم، گروه سبزیجات در سمت چپ (۳ تا ۵ واحد در روز) و گروه میوه‌ها در سمت راست (۲ تا ۴ واحد در روز) قرار دارد. طبقه ماقبل آخر این هرم از گروه محصولات لبنی در سمت چپ (۲ تا ۳ واحد در روز) و گروه مواد غذایی پروتئینی در سمت راست (۲ تا ۳ واحد در روز) تشکیل شده است. در نهایت، بالاترین طبقه این هرم گروه چربی‌هاست که لازم است تا حد ممکن افراد از مصرف آن‌ها خودداری کنند.

از نقاط مهم و اثرگذار و در عین حال، نیازمند به اصلاح و تکمیل در نگرش‌ها و کارکردها شناخته می‌شود، چرا که برون‌دادهای آن یعنی رفتار غذا و تغذیه‌ای جامعه همچنان منطبق بر الگوهای علمی نبوده است. این امر آن‌گاه اهمیت بیشتری می‌یابد که در نظر داشته باشیم جامعه ایران دوره گذار تغذیه‌ای را در بخشی از خود تجربه می‌کند و در این میان، وجود آموزه‌های منسجم و متناسب با پس‌زمینه‌های فرهنگی و سنتی جامعه دارای اثرگذاری بالایی در جهت‌دادن به رفتارهای تغذیه‌ای جامعه است. از علائم ناکافی بودن و عدم انسجام در آموزش‌ها می‌توان دوگانگی در نگاه و رفتار مراکز علمی و مراکز سیاست‌گذاری و اجرایی را در امر مصرف و تبلیغات کالاهای غذایی مثل روغن‌های نباتی، تنقلات و ... مشاهده کرد.

**معلم تربیت‌بدنی و آموزش تغذیه**

معلم تربیت‌بدنی باید با برنامه غذایی بهینه آشنا باشد. از لحاظ تعریف، برنامه غذایی بهینه برنامه‌ای است که بدون دریافت انرژی اضافی، مواد غذایی لازم برای حفظ ترمیم و رشد بافت‌ها در سنین مختلف را تأمین کند. موادی که تغذیه روزانه ما را تشکیل می‌دهند به چند گروه تقسیم می‌شوند. هر گروه اعمال حیاتی در جهت حفظ حیات و توسعه سیستم بدنی را بر عهده دارند که نشانگر ضرورت مصرف هر گروه از این مواد در رژیم غذایی روزانه است. از سوی دیگر، کاهش مصرف یا حذف بعضی از این گروه‌ها برای بدن خطرناک است.

راهنمای جدول / چربی (طبیعی و افزودنی) / قند (افزودنی) / این علائم نشان‌دهنده وجود چربی و قند اضافی در مواد غذایی است.

