

به نام خدا



مؤسسه فرهنگی هنری
دیباگران تهران

نقش تغذیه در حافظه و یادگیری دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی

به انضمام

۱۰۰ سؤال و پاسخ در مورد تغذیه کودکان، نوجوانان و جوانان

محتوای این کتاب توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی وزارت آموزش و پرورش، مناسب و مرتبط با برنامه‌های درسی تشخیص داده شده است.

مؤلفان

دکتر حمیدرضا توکلی (عضو هیأت علمی و دانشیار گروه تغذیه دانشگاه)

مهندس سمیه فیروزی (کارشناس و مشاور تغذیه و رژیم درمانی)

دکتر گشتاسب آقاسی‌نژاد (کارشناس عالی مرکز تحقیقات آسیب‌های شیمیایی)

با مقدمه دکتر سید ضیاء‌الدین مظهری



هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

نقش تغذیه در حافظه و یادگیری دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی

به انضمام ۱۰۰ سؤال و پاسخ در مورد تغذیه کودکان، نوجوانان و جوانان

مؤلفان: دکتر حمیدرضا توکلی - مهندس سمیه فیروزی - دکتر گشتاسب آقاسی نژاد

با مقدمه: دکتر سید ضیاءالدین مظهری

ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

حروفچینی و صفحه‌آرایی: مجتمع فنی تهران

طرح روی جلد: مجتمع فنی تهران

چاپ: ایران مصور

نوبت چاپ: اول

تاریخ نشر: بهمن ماه ۱۳۸۹

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۴۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۴-۰۷۶-۸

ISBN: 978-600-124-076-8

سرشناسی: توکلی، حمیدرضا، ۱۳۴۴-
عنوان و نام پدیدآور: نقش تغذیه در حافظه و یادگیری دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی به
انضمام ۱۰۰ سؤال و پاسخ در مورد تغذیه کودکان، نوجوانان و جوانان / مؤلفان حمیدرضا توکلی،
سمیه فیروزی، گشتاسب آقاسی نژاد، با مقدمه‌ای از ضیاءالدین مظهری.
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص، مصور، جدول، نمودار، ۱۷×۲۴ س.م.
شابک: 978-600-124-076-8
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: حافظه — تأثیر تغذیه
موضوع: حافظه — تقویت
موضوع: نوجوانان — تغذیه
موضوع: رژیم غذایی
شناسه افزوده: فیروزی، سمیه، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده: آقاسی نژاد، گشتاسب، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده: مظهری، ضیاءالدین
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۷/۱۲۹/۶۱/۶۱۲۸۲۲
رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۵۵۸۲۰

نشانی دفتر مرکزی: تهران، سعادت آباد، میدان کاج، خ سرو شرقی، روبه‌روی خ علامه، پلاک ۴۹

تلفن: ۲۲۰۹۸۴۴۶-۷ صندوق پستی: ۱۴۳۲۵/۹۴۳ وب سایت: dibagaran.mft.info

نشانی واحد فروش: تهران، شهران، بالاتر از میدان دوم، نبش کوچه شهید عسگری، پلاک ۱۵۷

تلفن: ۴۴۳۰۴۳۰۱-۵ نمایر: ۴۴۳۰۸۸۸۸ کد پستی: ۱۴۷۸۷۱۵۶۹۱

پست الکترونیکی: bookmarket@mftmail.com فروش اینترنتی: www.mftshop.com

این کتاب پیش از این چهار نوبت توسط انتشارات مرز دانش چاپ شده است.

فهرست مطالب

۵ مقدمه ناشر
۶ مقدمه
۸ مقدمه مؤلفان

فصل اول: عوامل مؤثر بر یادگیری و تکنیک‌های تقویت حافظه

۱۰ ۱-۱ تعریف حافظه
۱۰ ۱-۲ عوامل مؤثر بر یادگیری
۱۰ ۱-۳ اصول و تکنیک‌های تقویت حافظه و یادگیری
۱۴ ۱-۴ اصول یادگیری مطالب علمی
۱۵ ۱-۵ دسته‌بندی افراد بر اساس ضریب هوشی

فصل دوم: مواد مغذی مورد نیاز و گروه‌های غذایی

۱۸ ۲-۱ نقش غذا و تغذیه بر سلامت جسم و روح
۱۹ ۲-۲ نیازهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان مقاطع مختلف
۳۶ ۲-۳ بیماری‌ها و عوارض کمبود مواد مغذی در کودکان، نوجوانان و جوانان
۳۹ ۲-۴ گروه‌های مختلف غذایی و میزان مورد نیاز برای دانش‌آموزان و دانشجویان

فصل سوم: نقش تغذیه در حافظه و یادگیری

۵۰ ۳-۱ اهمیت تغذیه در کارایی ذهنی و فکری
۵۱ ۳-۲ عوامل تقویت‌کننده حافظه و یادگیری

فصل چهارم: دستورات و توصیه‌های تغذیه‌ای دین اسلام در مورد تقویت حافظه

۸۰ ۴-۱ مقدمه
۸۰ ۴-۲ دیدگاه اسلام در مورد اهمیت تغذیه
۸۱ ۴-۳ آیات و روایات مرتبط با تغذیه

فصل پنجم: برنامه غذایی مناسب برای دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی

۹۶ ۵-۱ مقدمه
۹۶ ۵-۲ اصول یک برنامه غذایی صحیح
۹۸ ۵-۳ تدوین یک برنامه غذایی صحیح در قالب هرم غذایی

- ۴-۵ توصیه‌های مهم در تنظیم یک برنامه تغذیه‌ای جامع به منظور تقویت حافظه و یادگیری دانش‌آموزان..... ۱۰۰
- ۵-۵ برنامه غذایی برای دانش‌آموزان مقطع پیش‌دبستانی و دبستان..... ۱۰۴
- ۶-۵ برنامه غذایی روزانه برای دانش‌آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان..... ۱۰۹
- ۷-۵ توصیه‌هایی برای ایام امتحانات و کنکور..... ۱۱۸
- ۸-۵ تغذیه دانش‌آموزان در میان وعده‌ها و زنگ‌های تفریح..... ۱۲۴
- ۹-۵ عادات غذایی نادرست دانش‌آموزان و مشکلات ناشی از آن..... ۱۲۵
- ۱۰-۵ مشخصات پایگاه‌های تغذیه سالم در مدارس..... ۱۲۹

فصل ششم: جداول و اطلاعات تغذیه‌ای مورد نیاز والدین

فصل هفتم: پاسخ به ۱۰۰ سؤال در مورد تغذیه کودکان، نوجوانان و جوانان

- فهرست منابع..... ۱۷۴

www.ketab.ir

مقدمه ناشر

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بیکران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، علوم پایه، علوم کامپیوتر و انفورماتیک، همچنین کتاب‌های آموزشی و کمک آموزشی گام‌هایی هر چند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم. گستردگی علوم و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی و چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی در تمام امور بیش از پیش روشن می‌نماید. از جمله این امور موضوع مهم مهارت‌های زندگی است. در این محث، موضوع تغذیه مناسب از اهمیت زیادی برخوردار است چراکه به طور مستقیم بر نحوه فعالیت جسمانی و روانی انسان‌ها تأثیر دارد. این موضوع در مورد دانش‌آموزان که در مسیر رشد و یادگیری قدم برمی‌دارند اهمیتی دو چندان دارد، به عبارت دیگر سوءتغذیه یا تغذیه نادرست می‌تواند موجب انواع بیماری‌ها گردد. بیماری‌هایی که به طور پنهان و آشکار در سلامت جسمانی و پیشرفت تحصیلی آنان اثر گذار می‌باشد.

در این راستا انتشارات دیباگران تهران که همواره حضور گسترده دانش‌آموزان در مدارس را فرصتی مناسب برای آموزش و پیشرفت قلمداد نموده است، به موازات تألیف کتاب‌های درسی، آموزشی و یا تخصصی، تألیف و انتشار کتاب‌های کمک آموزشی مرتبط را نیز در راستای مأموریت‌های خود دانسته و امیدوار است نکات آموزنده و پیام‌های کتاب حاضر که توسط جمعی از اساتید دانشگاه و متخصصین علوم تغذیه به رشته تحریر درآمده و محتوای آن توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی وزارت آموزش و پرورش، مناسب و مرتبط با برنامه‌های درسی تشخیص داده شده است^۱ بتواند تا حد امکان بر فرهنگ تغذیه دانش‌آموزان و نسل آینده اثر مثبت داشته باشد. فرصت را مغتنم شمرده از مؤلفین محترم، دکتر حمیدرضا توکلی، دکتر گشتاسب آقاسی‌نژاد و مهندس سمیه فیروزی و نیز همکاران خود در واحد انتشارات که این کتاب حاصل تلاش جمعی آنان می‌باشد، تشکر و قدردانی می‌نماید.

واحد تألیف: آزاده صهباء، زهره قزلباش

واحد ویراستاری: هما تیموری، شیوا غمگسار

واحد حرفه‌چینی و صفحه‌آرایی کامپیوتری: نهمینه کاشانیان، آرزو مهدوی

واحد گرافیک: بیتا اشرفی‌مقدم، مریم فرجیان

واحد هماهنگی و امور چاپ: سودابه بهرامی، منصور عزیز، حیدر شفیع، کریم براغ

در خاتمه ضمن سپاسگزاری از شما خواننده گرامی درخواست می‌نماید با مراجعه به آدرس dibagaran.mft.info (ارتباط با مشتری) فرم نظرسنجی را برای کتابی که در دست دارید تکمیل و ارسال نموده،

انتشارات دیباگران تهران را که جلب رضایت و وفاداری مشتریان را هدف خود می‌داند، یاری فرمایید.

امیدواریم همواره بهتر از گذشته خدمات و محصولات خود را تقدیم حضورتان نماییم.

مدیر انتشارات

مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

publishing@mftmail.com

۱- وزارت آموزش و پرورش، دفتر انتشارات کمک آموزشی، فصل‌نامه سامان‌بخشی کتاب‌های آموزشی، شماره ۲۹، زمستان ۱۳۸۸.

مقدمه

گذر تغذیه‌ای زودرس در سطح جامعه تحت تأثیر تغییرات دموگرافیک و اپیدمیولوژیک، به ناچار دگرگونی‌هایی را در الگوهای تغذیه‌ای جامعه ایجاد نموده است.

تبلیغات و آگهی‌های رنگارنگ تجاری درون مرزی، فرامرزی و فراقاره‌ای در مورد محصولات غذایی تولیدی و صنعتی استفاده و مصرف غذاهای حاضری را به‌طور بی‌سابقه‌ای در خانواده‌های شهری و روستایی گسترش داده است.

افت توان اقتصادی خانواده‌ها و افزایش مداوم قیمت‌های مواد خوراکی، زیر سیستم مصرف را در گستره شهرها و روستاها دگرگون ساخته که بارزترین نمود عینی آن کاهش روزافزون مصرف سبزی و میوه‌جات، گوشت، حبوبات، مغزها، دانه‌های روغنی، شیر و فرآورده‌های لبنی در افراد خانواده می‌باشد. فرایند مسائل پیش‌گفت باعث گردیده که سوء تغذیه به‌طور روزافزونی هم به علت کم‌خوری، ناشی از دریافت ناکافی مواد مغذی و هم به شکل عدم تعادل دریافت انرژی به‌صورت بیش‌خوری و بدخوری، در قالب بیماری‌های متعدد و مختلف به‌صورت حاد و مزمن، به‌طور خزنده‌ای گسترش یابد. پیامد سوء تغذیه در کودکان، تأخیر در رشد و کاهش توان یادگیری، تقلیل بازدهی سرمایه‌گذاری در درس و مدرسه، همراه با افزایش هزینه‌های جاری خانواده در جهت دوا و درمان است و همچنین سوء تغذیه در بزرگسالان باعث کاهش توان کار و فعالیت و عامل بروز اغلب بیماری‌ها و روان‌پریشی‌ها می‌شود. ابتلای مکرر به بیماری‌های مختلف، از عوامل گسترش سوء تغذیه است و سوء تغذیه ایجاد شده با برهم‌کنش و هم‌افزایی با بیماری‌ها، چرخه دور باطلی را پدیدار می‌سازند که نتیجه آن نه تنها نسل حاضر را به عدم توانایی جسمی و ذهنی و ناکارآمدی مبتلا می‌سازد، بلکه از این نسل رنجور، ضعیف و کم‌مقاومت، فرزندان ضعیف‌تر و شکننده‌تر از خود، پا به عرصه وجود خواهند نهاد و سیر قهقراپی را برای نسل‌های آینده رقم خواهند زد.

بنابراین تأمین سلامت تغذیه‌ای، نه تنها موجبات سلامتی جسم و جان را فراهم می‌سازد، بلکه با افزایش دادن قدرت خلاقیت و ابتکار، بهره‌وری نیروی انسانی را در پی دارد که در نهایت افزایش سطح درآمد خانواده و جامعه و کشور را به همراه می‌آورد.

ارتقا سطح درآمد خانوار همراه با افزایش آگاهی‌های تغذیه‌ای، منجر به تغییر رفتار تغذیه‌ای گردیده و باعث خواهد شد که خانم خانه با انتخاب اصلاح سید غذایی مصرفی، سفره خانوار را غنی‌تر و پربارتر کرده و با مهار و کاهش سوء تغذیه‌های ناشی از گرسنگی‌های سلولی و پنهانی، به گسترش و تثبیت سلامتی افراد خانوار کمک نماید.

طبیعتاً بهبود کیفیت و تنوع سید غذایی با ارتقای سطح سلامت و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن و حاد و عفونی و غیرعفونی، باعث افزایش بهره‌وری نیروی انسانی می‌شود. علاوه بر این، با کاهش دادن هزینه‌های دوا و درمان، هدایت بودجه خانواده به سمت ارتقای سطح زندگی و بهره‌گیری بهتر از امکانات موجود سوق می‌یابد. در نتیجه صرفه‌جویی‌های به عمل آمده در سطح کل جامعه، امکانات

عمران و آبادی و رشد اقتصادی کشور را موجب خواهد شد و رشد اقتصادی به نوبه خود ارتقای سطح اشتغال و کسب درآمد را برای خانواده‌ها مهیا خواهد ساخت و به‌طور غیرمستقیم به ارتقای سطح سلامتی نیروی انسانی منجر خواهد شد.

بهره‌مندی خانواده‌ها از یک برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با تأثیرگذاری بر سطح سلامت کل نیروی انسانی، این شاخص توسعه را به نیرویی مولد جهت دستیابی به توسعه پایدار تبدیل می‌کند. توسعه پایدار نیز با تحکیم مؤلفه‌های امنیت غذایی، به توانمندسازی نیروی انسانی کمک کرده و نهایتاً انسان سالم و توانمند، قادر به افزایش رفاه اجتماعی می‌شود.

در راستای تحقق قسمتی از مسائل پیش‌گفت، مجموعه نقش تغذیه در حافظه و یادگیری، همراه با برنامه غذایی دانش‌آموزان در مقاطع تحصیلی مختلف که به همت و تلاش آقایان: دکتر حمیدرضا توکلی، خانم سمیه فیروزی و آقای دکتر گشتاسب آقاسی‌نژاد، که بر مبنای «از این چمن گلی و از آن خرمن خوشه‌ای» گردآوری تخلص و تألیف گردیده، حاوی مطالب سودمند و کاربردی می‌باشد که نه تنها قادر به پاسخگویی به تعداد زیادی از سؤالات تغذیه‌ای خانواده‌های محترم و علاقه‌مند به حفظ سلامتی و پیشگیری از سوء تغذیه اعضای خانواده‌شان می‌باشد، بلکه اطلاعات مفید و نکات قابل توجه و جالبی را برای کلیه دانشجویان رشته‌های پیراپزشکی، بخصوص دانشجویان علوم تغذیه، مهیا نموده است.

ضمن توصیه مطالعه این مجموعه به خانواده‌های علاقه‌مند به آگاهی بیشتر و زدودن باورهای غلط از ذهن و اندیشه‌شان از زحمات نامبردگان فوق‌تر گردآوری، ویرایش و فراهم نمودن این اثر کاربردی، مراتب تشکر و امتنان خود را به عنوان متخصص و مدرس علوم تغذیه، ابراز و توفیق روزافزونشان را در خدمت به خلق و خالق، از درگاه ایزد منان مسئلت می‌دارم.

دکتر سید ضیاءالدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

مدیر گروه تغذیه واحد علوم و تحقیقات

مقدمه مؤلفان

سلامتی یکی از نعمت‌های ارزشمند الهی است که خداوند متعال به ما ارزانی داشته و تا هنگامی که از آن بهره‌مند هستیم قدر و ارزش آن را نمی‌دانیم. بدون تردید یکی از ارکان مهم سلامت، داشتن تغذیه صحیح و سالم است و تأثیر آن در سلامت جسم و روح به خوبی اثبات شده است. تجربه نشان داده است افرادی که دارای سبک زندگی و برنامه تغذیه‌ای صحیح هستند دیرتر به بیماری مبتلا شده و در صورت ابتلا نیز سریع‌تر بهبود می‌یابند. متأسفانه فرهنگ تغذیه‌ای و الگوی مصرف غذا در کشور ما نامطلوب است و دانش‌آموزان ما نیز به تبعیت از جامعه و خانواده از برنامه غذایی مناسبی بهره‌مند نیستند. بنابراین یکی از مهم‌ترین وظایف والدین گرامی حفظ و ارتقا سلامت فرزندان خود می‌باشد که یکی از محورهای اساسی آن توجه جدی به تغذیه آنان است.

والدین هزینه‌های بسیار زیادی را صرف تحصیل فرزندان خود می‌کنند و انتظار دارند که نتایج سرمایه‌گذاری‌های خود را مشاهده کنند، اما کمتر به این موضوع توجه می‌نمایند که وضع تغذیه دانش‌آموزان و تأثیر آن بر عملکرد جسمی و فکری، تا چه میزان در کسب موفقیت‌های علمی مؤثر است. ما بر این باوریم به همان میزان که مسائل آموزشی، روحی و عاطفی بر میزان یادگیری مطالب علمی مؤثرند، وضعیت تغذیه دانش‌آموزان نیز در یادگیری دروس تأثیرگذار است. بر اساس تحقیقات انجام شده نقش تغذیه در نشاط، شادابی، تمرکز و یادگیری اثبات شده است و خانواده‌هایی که برای تغذیه فرزندان خود از برنامه غذایی صحیحی استفاده کرده‌اند نتایج آن را در عملکرد درسی عزیزان خود لمس نموده‌اند.

تاکنون کتاب‌های زیادی در مورد تغذیه و به ویژه تغذیه گروه‌های سنی مختلف به چاپ رسیده است که همگی ارزشمند بوده و به ارتقای سلامت گروه‌های مختلف جامعه کمک‌های شایانی نموده‌اند، اما تاکنون در مورد نقش تغذیه در حافظه و یادگیری دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی (دبستان، راهنمایی و دبیرستان)، یک کتاب جامع علمی منتشر نشده است؛ لذا بر آن شدیم با توجه به جمعیت میلیونی دانش‌آموزان در کشور، نسبت به تألیف کتاب حاضر اقدام کنیم تا شاید بتوانیم خدمتی هر چند کوچک در راستای حفظ سلامت عزیزان که آینده‌سازان کشور هستند، نماییم.

این کتاب در هفت فصل تهیه شده است و به مطالبی همچون عوامل مؤثر بر یادگیری و تکنیک‌های تقویت حافظه، گروه‌های غذایی و نیازهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان، نقش تغذیه در حافظه و یادگیری، دستورات و توصیه‌های تغذیه‌ای دین مبین اسلام در مورد تقویت حافظه و برنامه‌های غذایی مناسب برای دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی پرداخته و در پایان به ۱۰۰ سؤال مربوط به تغذیه پاسخ گفته است.

بدون تردید این کتاب خالی از اشکال نبوده و از تمامی استادان، همکاران و خوانندگان عزیز خواهشمند است هرگونه ایراد علمی و تایپی را به آدرس اینترنتی h.tavakoli1344@yahoo.com منعکس نمایند تا در چاپ‌های بعدی این کتاب نسبت به رفع آن‌ها اقدام شود.

حمیدرضا توکلی

دانشیار و مدیر گروه تغذیه دانشکده بهداشت

و استاد نمونه دانشگاه در سال‌های ۱۳۸۶ و ۱۳۸۸

گشتاسب آقاسی‌نژاد

کارشناس عالی مرکز تحقیقات آسیب‌های شیمیایی

سمیه فیروزی

کارشناس و مشاور تغذیه و رژیم درمانی