

بررسی میزان پیروی از شاخص تغذیه سالم و ارتباط آن با خطر سوء تغذیه در کودکان ۷ تا ۲۱ سال شهر زابل

مجری طرح: دکتر دکنتر فرشاد امیرخیزی (مجری اصلی)

همکار طرح: دکتر سودابه حامدی شهرکی

پژوهش حاضر به بررسی ارتباط بین پیروی از رژیم غذایی سالم با وضعیت تغذیه در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله پرداخته است. در این مطالعه وضعیت تغذیه کودکان با سه شاخص کوتاه قدی، کم وزنی و لاغری مورد ارزیابی قرار گرفت. شواهد حاکی از آن است که تغییرات اقتصادی، اجتماعی و توسعه شهرنشینی باعث دگرگونی های زیادی در وضعیت تغذیه اغلب گروههای سنی بخصوص کودکان گردیده است. از طرفی، کیفیت رژیم غذایی روی وضعیت رشد، وضعیت روحی و روانی و وضعیت تحصیلی کودکان موثر است. یافته های مطالعه حاضر نشان داد که پیروی بیشتر از الگوی تغذیه سالم در کودکان شانس ابتلا به کم وزنی و کوتاه قدی در آنان را کاهش میدهد. علاوه بر این، پیروی از شاخص تغذیه سالم با دریافت بیشتر انرژی، پروتئین، روی، ویتامین آ، و کلسیم در کودکان ارتباط مستقیم دارد. همچنین مصرف بیشتر غلات کامل، لبنیات، میوه و گوشت با کاهش شانس ابتلا به کم وزنی و کوتاه قدی در کودکان در ارتباط است. یافته های پژوهش حاضر پیشنهاد میکنند که پیروی از شاخص تغذیه سالم در کودکان باعث جلوگیری از ابتلای آنان به سوء تغذیه از نوع کم وزنی و کوتاه قدی می شود.

تأثیرات و کاربردها:

یافته های این پژوهش می تواند به اهمیت آموزش تغذیه سالم به کودکان توسط مراقبین سلامت و مربیان بهداشت مدارس تاکید نماید. همچنین پیروی از الگوی تغذیه سالم در کودکان می تواند خطر کمبود انرژی و ریز مغذی ها در آنان را کاهش دهد و از کم وزنی و کوتاه قدی در آنان جلوگیری کند. عدم پیروی از تغذیه سالم شانس ابتلا به کم وزنی و کوتاه قدی را در کودکان دبستانی افزایش می دهد.