

Original article

Study of Snack Pattern and Some Factors Affecting It among Elementary School Students in the Gonbad, Iran

Ghasem Abedi¹
 Nasibeh Zerangian²
 Mehran Asadi-Aliabadi³
 Fereshte Rostami^{4*}

- 1- Associate Professor, Department of Health Care Management, Health Sciences Research Center, Faculty of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
- 2- Public Health Student, Student Research Committee, Faculty of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
- 3- MSc in Epidemiology, Deputy of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
- 4- MSc in Epidemiology, Faculty of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Mazandaran, Iran

*Corresponding author: Fereshte Rostami, Department of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Mazandaran, Iran

Email: rostamiraha5@gmail.com

Received: 14 January 2017

Accepted: 15 March 2017

ABSTRACT

Introduction and purpose: Healthy nutrition is an important factor in student learning and educational achievement. The present study aimed to survey snack pattern and some of its associated factors among students in elementary schools of Gonbad city, Iran, during 2013-2014.

Methods: This cross-sectional study was performed in 245 students from eight elementary schools (both state and independent) of Gonbad city, Iran. The participants were chosen through multistage sampling method; in doing so, first Gonbad city was divided into four regions. The subjects were selected after selecting a random sample of schools in each region proportionate to the size of the region. Data was collected through a checklist consisting of two parts of demographic data and consumed snacks, which were collected by health experts. To analyze the data, Chi-squared test and Spearman's rank-order correlation were used in SPSS, version 17.

Results: The mean age of the students was 10.3 ± 1.4 years. About 97.7% of the students consumed snack. Biscuits, cakes, and cookies were the most frequently consumed snacks (49%). Moreover, a significant relationship was found between snack consumption and maternal age ($P < 0.045$), maternal educational level ($P < 0.001$), and birth order of the students ($P < 0.045$).

Conclusion: Despite the favorable status of snack consumption in students, more attention should be drawn to the type of materials used in snacks. Given the importance of consumption of breakfast and snack in students, we recommend implementing training programs for students as to the importance of eating snacks.

Keywords: Nutrition, Snack, Students

► **Citation:** Abedi Gh, Zerangian N, Asadi-Aliabadi M, Rostami F. Study of Snack Pattern and Some Factors Affecting It among Elementary School Students in the Gonbad, Iran. Journal of Health Research in Community. Winter 2017;2(4): 46-53.

مقاله پژوهشی

بررسی الگوی مصرف میان و عده غذایی و برخی عوامل مؤثر بر آن در دانشآموزان ابتدایی شهر گنبد در سال ۱۳۹۲

چکیده

مقدمه و هدف: تغذیه سالم عامل مهمی در یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانشآموزان است. هدف از مطالعه حاضر، بررسی الگوی مصرفی میان و عده و برخی از عوامل مؤثر بر آن در بین دانشآموزان ابتدایی مدارس شهر گنبد در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ بوده است.

روش کار: مطالعه حاضر با روش توصیفی- مقطعی روی ۲۴۵ دانشآموز در ۸ مدرسه ابتدایی، دولتی و غیرانتفاعی شهر گنبد انجام شد. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که شهرستان گنبد به چهار منطقه تقسیم و در هر منطقه نمونه‌گیری پس از انتخاب تصادفی مدارس مناسب با حجم آن منطقه صورت گرفت. اطلاعات از طریق چک‌لیست شامل دو قسمت اطلاعات دموگرافیک و میان و عده غذایی مصرف شده، توسط کارشناس بهداشت جمع‌آوری گردید. سپس داده‌ها در نرم‌افزار 17 SPSS و با استفاده از آزمون آماری کای دو و ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین سنی دانشآموزان 10.3 ± 1.4 سال بوده است. حدود ۹۷/۷ درصد دانشآموزان از میان و عده استفاده می‌کردن. بیسکوئیت، کیک و کلوچه با 49 درصد، بیشترین ماده غذایی مصرفی در میان و عده بوده است. بین وضعیت دریافت میان و عده با سن مادر ($P < 0.045$), تحصیلات مادر ($P < 0.01$) و رتبه تولد دانشآموز ($P < 0.045$) ارتباط معنا داری وجود داشت.

نتیجه‌گیری: با وجود وضعیت مطلوب مصرف میان و عده در دانشآموزان، نوع ماده غذایی مصرفی در میان و عده نیاز به توجه بیشتری دارد. توصیه می‌شود با توجه به اهمیت مصرف صبحانه و میان و عده در دانشآموزان، برنامه‌های آموزشی لازم در مورد اهمیت خوردن میان و عده برای دانشآموزان تدوین شود و در دستور کار قرار گیرد.

کلمات کلیدی: تغذیه، دانشآموز، میان و عده

قاسم عابدی^۱
نسیبه زرنگان^۲
مهران اسدی علی‌آبادی^۲
فرشته رستمی^۳

- دانشیار، گروه مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
- دانشجوی کارشناسی پهداشت عمومی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
- کارشناسی ارشد اپیدمیولوژی، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
- کارشناسی ارشد اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

* نویسنده مسئول: فرشته رستمی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

Email: rostamiraha5@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۰/۲۵
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۲/۲۵

◀ استناد: عابدی، قاسم؛ زرنگان، نسیبه؛ اسدی علی‌آبادی، مهران؛ رستمی، فرشته. بررسی الگوی مصرف میان و عده غذایی و برخی عوامل مؤثر بر آن در دانشآموزان ابتدایی شهر گنبد در سال ۱۳۹۲. مجله تحقیقات سلامت در جامعه، زمستان ۱۳۹۵؛ ۲(۴): ۵۳-۴۶.

مقدمه

بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، افزایش فشار خون و دیابت، با نحوه تغذیه فرد در

دانش آموزان شهر یزد، نزدیک به یک پنجم دانش آموزان بیش از چهار بار در هفته نوشابه گازدار و ۱۵ درصد آنها سه بار در هفته پfk مصرف می کردند [۹]. در مطالعه سیستماتیک و متا آنالیز صورت گرفته در کشور ایران (۱۳۹۴)، در مناطق شهری و روستایی به ترتیب مصرف تنقلاتی مانند: پfk و چیپس $20/3$ درصد و $25/8$ درصد، نوشابه های گازدار $21/5$ درصد و $27/2$ درصد، شکلات و شیرینی $30/8$ درصد و $33/2$ درصد به عنوان میان و عده گزارش شده است [۱۰]. مصرف زیاد این دسته از مواد غذایی کم ارزش در کودکان و نوجوانان عواقبی مانند: چاقی، پوسیدگی دندان و بیماری های مزموم کاملاً به اثبات رسیده است [۱۱، ۱۲].

با توجه به اینکه تغذیه سالم عامل مهمی در یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است، ارزیابی وضعیت تغذیه ای در سنین مدرسه به منظور حفظ و ارتقا سلامت و افزایش میزان یادگیری از اهمیت خاصی برخوردار است؛ بنابراین هدف از مطالعه حاضر، بررسی الگوی مصرفی میان و عده و برخی از عوامل مؤثر بر آن در میان دانش آموزان ابتدایی مدارس شهر گنبد در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ بوده است تا بتوان اطلاعات مورد نیاز جهت ارائه به مسئولان در برنامه ریزی ها، تعیین اولویت ها و آموزش جهت رساندن خدمات تغذیه ای به دانش آموزان نیازمند فراهم آید.

روش کار

این مطالعه یک مطالعه توصیفی- مقطوعی بوده است. جامعه مورد پژوهش، دانش آموزان مقطع ابتدایی (دولتی و غیر انتفاعی) شهر گنبد در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ بوده است. تعداد ۲۴۵ دانش آموز (پایه تحصیلی اول تا ششم ابتدایی) از ۸ مدرسه ابتدایی انتخاب گردیدند؛ به طوری که از هر مدرسه، حدود ۳۰ دانش آموز وارد مطالعه شدند. روش نمونه گیری در این مطالعه چند مرحله ای بوده است. ابتدا شهر گنبد به چهار منطقه بر اساس تعداد جمعیت و وضعیت زندگی افراد تقسیم و در هر منطقه

دوران اولیه زندگی در ارتباط است [۱]. با اصلاح عادات غذایی در این دوران از زندگی می توان از بروز بیماری در دوره بزرگسالی پیشگیری نمود [۲].

میان و عده نقش مهمی در یادگیری مطالب درس و تمرکز حواس دارد. در ساعت نزدیک ظهر حتی کودکانی که صحابه مصرف کرده اند، گرسنه می شوند و تمرکز لازم جهت یادگیری آنان از بین می رود؛ اما با صرف میان و عده مناسب، ظرفیت کار و توانایی یادگیری دانش آموزان افزایش خواهد یافت [۳]. میان و عده ها در مدارس اثر مثبتی بر وضعیت تغذیه کودکان و میزان پیشرفت تحصیلی آنان دارد. میان و عده مصرفی باید ارزش غذایی کافی داشته و رضایت فرد را تضمین کند، از نظر بهداشتی سالم و با اقتصاد خانواده تناسب داشته باشد. در انتخاب یک میان و عده مناسب باید علاوه بر علاقه و اشتها کودک، به مواد مغذی لازم برای رشد و سلامت او نیز توجه شود و به گونه ای نباشد که باعث کم شدن اشتها کودک و بازماندن از وعده های غذایی اصلی گردد [۳]. این میان و عده های سالم می توانند میوه های تازه هی فصل، سبزی های تازه، آبمیوه های طبیعی، مغزها (گردو، پسته، بادام، فندق و غیره) و بیسکوئیت ساده باشند [۴، ۵]. مطالعات نشان داده اند که میزان حذف صحابه در بین کودکان و بزرگسالان رو به افزایش است. میزان حذف و عده غذایی صحابه در جمعیت های مختلف متفاوت است و از $1/7$ درصد تا 30 درصد گزارش شده است [۶]. مطالعاتی که به صورت پراکنده در کشور ایران به بررسی وضعیت دریافت میان و عده ها در کودکان پرداخته اند، حاکی از نامناسب بودن الگوی مصرفی میان و عده، مصرف تنقلات و خوراکی های کم ارزش در آنها است [۵، ۷]. مطالعه ای در شهر خرم آباد استان لرستان نشان داد که 20 درصد کودکان مورد بررسی در مدارس ابتدایی از تنقلات کم ارزش، $18/3$ درصد آنها از میوه ها به عنوان میان و عده استفاده می کردند. در بین تنقلات، چیپس با $18/3$ درصد و بیسکوئیت با $14/1$ درصد در مدارس ابتدایی بالاترین تنقلات بودند [۸]. در مطالعه صورت گرفته روی

را دختران تشکیل دادند. اکثر دانشآموزان شرکت کننده در مطالعه، پایه چهارم (۲۴/۸۹ درصد) و پنجم (۲۵/۳۰ درصد) و رتبه اول تولد در خانواده را دارا بودند (۵۰/۲۰ درصد). بیشتر والدین دانشآموزان، دارای تحصیلات دبیلم (۳۵ درصد) و بیشتر مادران آنان، خانهدار (۸۸ درصد) بودند (جدول ۱).

در بین دانشآموزان مورد مطالعه، ۹۶/۷ درصد آنان در ساعت حضور در مدرسه میان و عده مصرف کردند. در این میان، حدود

جدول ۱: توزیع فراوانی دانشآموزان مدارس ابتدایی بر حسب متغیرهای دموگرافیک (n=۲۴۵)

متغیر	تعداد	درصد
جنس	پسر	۹۴
	دختر	۱۵۱
پایه تحصیلی	اول	۶
	دوم	۱۷
رتبه تولد	سوم	۵۱
	چهارم	۶۱
سن مادر	پنجم	۶۲
	ششم	۴۸
بعد خانوار	اول	۱۲۳
	دوم	۶۵
نفر و بیشتر	سوم	۲۸
	۴ و بیشتر	۲۹
نفر و کمتر	۳ نفر و کمتر	۴۰
	۴ نفر	۱۱۱
بین	۵ نفر	۵۴
	۶ نفر و بیشتر	۴۰
بین	کمتر از ۳۰	۳۲
	۳۰-۴۰	۱۵۷
بین	۴۰-۵۰	۵۰
	بیشتر از ۵۰	۶

نمونه‌گیری پس از انتخاب تصادفی مدارس مناسب با حجم آن منطقه انتخاب گردید. اطلاعات از طریق چک‌لیست که شامل دو بخش اطلاعات دموگرافیک (حاوی ۹ سؤال) و سؤالاتی در خصوص میان و عده مصرفی شامل مواد غذایی سالم، مواد غذایی متفرقه و تنقلات (حاوی ۱۲ سؤال) بوده است، جمع‌آوری گردید. سؤالات مربوط به میان و عده مصرفی دانشآموزان با مشاوره متخصصین تغذیه و مشاورین اهل فن مورد بررسی قرار گرفت. میان و عده‌های سالم مانند لقمه نان، پنیر و گردو، میوه‌های تازه، فصل، سبزی‌های تازه، آبمیوه‌های طبیعی، مغزها (گردو، پسته، بادام، فندق و...)، بیسکوئیت ساده و میان و عده‌های غیر مجاز مانند: چیزی، پفک، نوشابه، شکلات، سوسیس و کالباس مطرح بوده است. دانشآموزان با توجه به میان و عده مصرفی که در مدرسه داشتند به اقلام مصرفی میان و عده پاسخ دادند. پاسخ به سؤالات به دو صورت بله و خیر بوده است و دانشآموزان می‌توانستند به چند مورد از اقلام مصرفی میان و عده که در مدرسه استفاده می‌نمودند، اشاره نمایند. چک‌لیست‌ها توسط کارشناس بهداشت عمومی آموزش دیده جمع‌آوری گردید. پس از بیان اهمیت مطالعه، رضایت جهت شرکت در مطالعه کسب گردید. همچنین به دانشآموزان اطمینان خاطر داده شد که چک‌لیست‌ها بدون ذکر نام و شرکت در مطالعه به صورت اختیاری بوده است. معیار خروج از مطالعه عدم تمايل دانشآموز در پاسخگویی به سؤالات بود. داده‌ها پس از جمع‌آوری و ثبت با استفاده از آزمون آماری کای دو و ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن و با کمک نرم افزار SPSS 17 بررسی و تجزیه و تحلیل شدند. سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین سنی دانشآموزان شرکت کننده در این مطالعه ۲۰/۱۳±۰/۳ سال بود که ۳۸/۴ درصد آن‌ها پسران و ۶۱/۶ درصد

جدول ۲: نوع ماده مصرفی در میان و عده دانش آموزان مدارس ابتدایی

درصد*	تعداد	مواد غذایی مصرفی در میان و عده
۳۱/۸	۷۸	میوه
۵/۳	۱۳	خرما
۳۹/۲	۹۶	شیر و شیر کاکائو
۴۹	۱۲۰	بیسکوئیت، کیک و کلوچه
۵/۳	۱۳	سوسیس، کالباس، سالاد الوبه و همیرگر
۱۰/۲	۲۵	آبمیوه‌های صنعتی
۲/۹	۷	چیپس و پیراشکی
۱/۲	۳	پفک و نوشابه
۲۰/۴	۵۰	نان و پنیر
۹/۴	۲۳	خشکبار
۲	۵	لواشک و تمبر هندی
۳/۷	۹	آدامس و شکلات

* با توجه به اینکه دانش آموزان می‌توانستند به چند مورد از اقلام مصرفی میان و عده، اشاره نمایند، در نتیجه درصد بیش از ۱۰۰ شده است.

داشتند. مصرف آبمیوه‌های صنعتی ۱۰/۲ درصد، خشکبار ۹/۴

درصد، خرما ۵/۳ درصد، سوسیس، کالباس و سالاد الوبه ۵/۳ درصد اعلام شد (جدول ۲).

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد، عدم مصرف میان و عده در دختران بیش از پسران بوده است؛ اما این تفاوت از نظر آماری معنی دار نبوده است ($P > 0.126$). همچنین، بین سن دانش آموز ($P > 0.463$)، شغل مادر ($P > 0.259$)، شغل پدر ($P > 0.093$)، تحصیلات پدر ($P > 0.0584$) و بعد خانوار ($P = 0.073$) با مصرف یا عدم مصرف میان و عده ارتباط آماری معنی داری مشاهده نگردید.

بین وضعیت دریافت میان و عده با سن مادر ($P < 0.045$)، تحصیلات مادر ($P < 0.001$) و رتبه تولد دانش آموز ($P < 0.045$) ارتباط معناداری وجود داشت. بدین ترتیب که ۷۹/۷ درصد از فرزندان مادرانی که کمتر از ۴۰ سال سن دارند، میان و عده

ادامه جدول ۱.

متغیر	تعداد	درصد
خانه دار	۲۱۷	۸۸/۵۷
شغل مادر	۱۳	۱۲/۲۴
	۵	۲/۰۴
	۱۰	۴/۰۸
	۱۳	۵/۰۳
بی‌سواد	۴۳	۱۷/۵۵
ابتدایی	۵۳	۲۱/۶۳
سیکل	۴۱	۱۶/۷۳
دیپلم	۹۵	۳۸/۷۷
تحصیلات دانشگاهی	۴۳	۱۷/۵۵
کارمند	۷۷	۳۱/۴۲
کارگر	۴۲	۱۷/۱۴
بیکار	۷	۲/۸۵
کشاورز	۸	۳/۲۶
بازنیسته	۸	۳/۲۶
سایر	۱۰۳	۴۲/۰۴
بی‌سواد	۵	۱۲/۲۴
ابتدایی	۵۳	۲۱/۶۳
سیکل	۸۵	۳۳/۸۷
دیپلم	۷۲	۲۹/۳۸
تحصیلات دانشگاهی	۷۲	۲۹/۳۸
تحصیلات پدر	۷۷	۳۱/۴۲
بی‌سواد	۴۲	۱۷/۱۴
ابتدایی	۵۳	۲۱/۶۳
سیکل	۸۵	۳۳/۸۷
دیپلم	۷۲	۲۹/۳۸
تحصیلات دانشگاهی	۷۲	۲۹/۳۸
۶۹ درصد از دانش آموزان میان و عده تهیه شده در منزل و ۳۱ درصد از آنان از بوشه مدرسه تهیه نموده اند.		
همان طور که یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد، بیسکوئیت، کیک و کلوچه با ۴۹ درصد بیشترین ماده مصرفی در میان و عده بوده است و شیر، میوه و نان و پنیر در رده‌های بعدی قرار گرفتند. پفک و نوشابه، لواشک و تمبر هندی کمترین مقدار مصرف را		

مطالعه حاضر نشان داد که بیشترین مقدار ماده مصرفی در میان وعده مربوط به بیسکوئیت، کیک و کلوچه بوده است؛ در صورتی که در مطالعه انجام شده در شهر تهران گروه میوه‌ها، فرآورده‌های قندی، سبزی‌ها و لبیات بیشترین درصد و گروه ساندویچ‌ها پایین ترین بار مصرفی را به خود اختصاص داده بود [۷]. ممکن است مصرف میان وعده کیک و کلوچه در دانش آموزان به این علت باشد که در اکثر بوفه‌های مدرسه این نوع ماده مصرفی عرضه می‌شود.

مصرف شیر در میان وعده دانش آموزان $39/2$ درصد بود که می‌تواند به دلیل توزیع رایگان شیر (هفته‌ای دویار) در مدارس باشد و مصرف واقعی شیر در میان وعده دانش آموزان کمتر از این میزان است.

در مطالعه حاضر حدود 5 درصد دانش آموزان از انواع مختلفی از میان وعده‌های غیر مجاز در مدرسه استفاده می‌کردند؛ در حالی که در مطالعه شهر ارومیه $10/2$ درصد، قزوین $16/8$ درصد و لنگرود $1/8$ درصد بود [۱۳-۱۵]. میان وعده‌های نامناسب از قبیل چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار، آبنبات و امثال این‌ها به دلیل پرانرژی بودن، چنانچه به مقدار زیاد مصرف شوند موجب افزایش وزن، چاقی، کاهش اشتها، حذف وعده‌های اصلی غذایی و در نتیجه کمبودهای تعذیه‌ای می‌گردد.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که مصرف پفک و نوشابه $1/2$ درصد، لواشک 2 درصد، چیپس و پیراشکی $2/9$ درصد و آدامس و شکلات $3/7$ درصد می‌باشد که به نظر می‌رسد میزان واقعی مصرف آن‌ها بیشتر از این مقدار باشد. در واقع، به دلیل نظارت مریبان بهداشت و بهداشت‌یاران مدارس، این نوع تنقلات در ساعت خارج از مدرسه مورد استفاده قرار می‌گیرند.

براساس یافته‌های این پژوهش، 69 درصد دانش آموزان از میان وعده تهیه شده در منزل و 31 درصد از بوفه مدرسه استفاده کرده‌اند. در مطالعه‌ای در شهر قزوین $65/2$ درصد از دانش آموزان از میان وعده خریداری شده و $34/8$ درصد میان وعده تهیه شده از

صرف کرده‌اند؛ در حالی که تنها $20/3$ درصد فرزندان مادران کمتر از 40 سال میان وعده مصرف نکرده‌اند. همچنین، 43 درصد از مادرانی که فرزندان آنان میان وعده مصرف نکرده‌اند، دارای مدرک تحصیلی سیکل یا کمتر از آن می‌باشند که همین نسبت در دانش آموزانی که میان وعده مصرف کرده‌اند، تقریباً 63 درصد است. در بررسی رابطه‌ی بین رتبه تولد با مصرف یا عدم مصرف میان وعده، بیش از 73 درصد دانش آموزانی که میان وعده مصرف کرده‌اند، فرزند اول یا دوم خانواده بودند؛ در صورتی که تنها $37/5$ درصد از دانش آموزانی که میان وعده مصرف نکرده‌اند، فرزند اول یا دوم خانواده بودند.

در بررسی رابطه‌ی بین مصرف صحابه و میان وعده ملاحظه شده است که تقریباً 98 درصد از دانش آموزانی که صحابه مصرف کرده‌اند، میان وعده نیز مصرف کرده‌اند و 95 درصد از دانش آموزانی که صحابه مصرف نکرده‌اند، میان وعده مصرف کرده‌اند. در نتیجه رابطه‌ی معنی داری بین مصرف یا عدم مصرف صحابه با مصرف یا عدم مصرف میان وعده مشاهده نشده است ($P=0/37$).

بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف بررسی الگوی مصرفی میان وعده و برخی از عوامل مؤثر بر آن در بین دانش آموزان ابتدایی انجام شده است. نتایج کلی مطالعه حاکی از وضعیت مطلوب استفاده از میان وعده در دانش آموزان بوده است. در بین دانش آموزان مورد مطالعه، $3/3$ درصد دانش آموزان در ساعت حضور مدرسه هیچ نوع خوراکی مصرف نکرند؛ در حالی که این درصد در مطالعه شهر قزوین $8/5$ درصد، لنگرود 35 درصد و ارومیه $7/8$ درصد بوده است [۱۳-۱۵]. همچنین، در مطالعه کودکان دبستانی روستاهای شهر شاهرود $62/2$ درصد از کودکان از میان وعده و $32/4$ درصد گاهگاهی از میان وعده استفاده کرند و $3/5$ درصد از دانش آموزان از میان وعده استفاده نمی‌کردنند [۱۶].

نظرات می کاهد. توصیه می شود با توجه به اهمیت مصرف صبحانه و میان و عده در دانش آموزان، برنامه های آموزشی لازم در مدارس در مورد اهمیت خوردن میان و عده، دوری از مصرف غذاهای غیر مجاز برای والدین و دانش آموزان تدوین و در دستور کار قرار گیرد.

قدرتانی

بدین وسیله از مساعدت و همکاری مسئولین محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان گنبد کاووس که ما را در اجرای این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی می گردد.

References

1. Karimi H, Sam S, Sajadi P. Physical and nutritional status in primary school children in Ramsar city in 2003. *J Babol Univ Med Sci* 2008; 10 (1):67-76 (Persian).
2. Salmaani Barough N, Pashaepour S, Rezaiepour A, Kazemnejad A. Study of quality of snacking in adolescents (12-18 years old). *J Hayat* 2007; 12 (4):21-9 (Persian).
3. Khazaie PM, Ebadi AF, Silhi M, Assadi LM, Abdi N. A study in the effect of education through health belief model on the perceptions of girl students in primary schools about breakfast and snack in Noshahr-2007. *Toloo Behdasht* 2008; 7 (1-2):51-63 (Persian).
4. Alavi Naeini S, Jazayeri SA, Moghaddam Banaem N, Afroz GA. The effects of taking snacks on the learning ability and educational achievement of elementary school children, 1997-98. *Tehran Univ Med J* 2000; 58 (1):38-44 (Persian).
5. Karimi H, Shirinkam F, Sajjadi P, Sharifi M, Bayandari M. Dietary pattern, breakfast and snack consumption among middle school students 2015. *Holist Nurs Midwifery* 2015; 25 (2):73-83 (Persian).
6. Mullan BA, Singh M. A systematic review of the quality, content, and context of breakfast consumption. *Nutr Food Sci* 2010; 40 (1):81-114.
7. Dadkhah PM, Amini M, Houshyarrad A, Abd EM, Zoughi T, Eslami M. Qualitative and quantitative dietary assessment of primary school children in منزل استفاده کردند [۱۳]. در مطالعه صورت گرفته در شهر سمنان ۷۰ درصد دانش آموزان میان و عده خود را از منزل، ۴۲/۵ درصد آنها از بوفه مدرسه تهیه می نمودند [۱۷]. به نظر می رسد با توجه به اینکه در مطالعه حاضر بیشتر مادران دانش آموز، خانه دار هستند؛ بنابراین تهیه میان و عده از منزل مورد توجه والدین قرار گرفته است. در این مطالعه اگرچه اکثریت دانش آموزان از نظر میان و عده در شرایط قابل قبولی قرار دارند؛ اما نوع ماده غذایی مصرفی در میان و عده نیاز به توجه بیشتری دارد. تهیه میان و عده در منزل سبب نظرات هرچه بیشتر والدین به میان و عده مصرفی دانش آموزان خواهد شد؛ درصورتی که تهیه میان و عده خارج از منزل از این
8. Malekshahi F, Malekshahi M. Survey of snake in student and relative factors. The 9th Iranian Nutrition congress, Tabriz, Iran; 2006 (Persian).
9. Naguib M, Khosravi H. Explore how consumption of junk food (chips, snack soft drinks) among students in years 2004-2005. Iranian Nutrition congress, Tabriz, Iran; 2006 (Persian).
10. Damari B, Riazi-Isfahani S, Hajian M, Rezazadeh A. Assessment of the situation and the cause of junk food consumption in Iran and recommendation of interventions for reducing its consumption. *Community Health* 2015; 2 (3):193-204 (Persian).
11. Torabi M, PourEslami HR, Sajadi A, Karimi Afshar M, Karimi Afshar M. Evaluation of type and frequency of snacks consumption in 3-6-year-old children in Rabor and Baft cities (2011). *J Health Based Res* 2015; 1 (2):145-53 (Persian).
12. Mohammadi Zeidi I, Pakpour A. Effectiveness of educational intervention based on theory of planned behavior for promoting breakfast and healthy snack eating among elementary school students. *Razi J Med Sci* 2013; 20 (112):67-78 (Persian).
13. Rezakhani H, Soheili Azad A, Razaghi M, Nemati A. Pattern of breakfast and snack consumption and their effective factors among primary school students, Qazvin. *J Health* 2012; 2 (4):57-63 (Persian).

14. Soheili Azad AA, Nourjah N, Norouzi F. Survey the eating pattern between elementary students in Langrood. *J Guilan Univ Med Sci* 2007; 16 (62):36-41 (Persian).
15. Soheili Azad A, Golestan B, Nabizadeh B. Breakfast and snack pattern in primary schools, Urmia. Proceedings of 9th Iranian Nutrition Congress, Tabriz, Iran; 2006. P. 344 (Persian).
16. Delvarianzada M, Hussainzade S. Effect of breakfast, morning snack and milk in rural school children in the city Shahrod 2004. The 9th Iranian Nutrition Congress, Tabriz, Iran; 2006 (Persian).
17. Karimi B, Sadat Hashemi M, Habibian H. Study of the breakfast habits and its relationship with some factors in Semnan (Iran) pupils. *Koomesh* 2008; 9 (4):285-92 (Persian).