

Research Paper

Validation of the Nutrition Literacy Curriculum Design Model for Elementary School Students

Akram-Sadat Mirkhandouzi¹¹, Maryam Safari^{2*}, Hassan Saemi³, Ali-Asghar Bayani⁴, Hossnieh Goudarzi⁵

Received: 12/06/2025

Accepted: 14/09/2025

PP: 22-34

Abstract

Introduction: This study was conducted with the aim of validating the designed model for the Nutrition Literacy Curriculum for Elementary School Students.

research methodology: This research is applied in terms of purpose and qualitative in terms of method, and is of the data-based theory type. The statistical population included the principals of elementary schools in Districts 1 and 2 of Azadshahr city which continued until conceptual saturation was reached, and 60 people were selected using purposive sampling. Data were collected using semi-structured interviews. To examine the validity and reliability of the data, methods of review by participants and review by non-participating experts were used, and after receiving corrective comments, the necessary editing was done, and the indicators were validated using the Delphi method. Data analysis was performed using MAXQDA software version 2020.

Findings: These results indicate the importance and need for comprehensive and targeted curricula in the field of nutrition for elementary school students, which can play an important role in promoting general health and nutritional awareness of students. It is suggested that, according to the findings of this study, educational programs be designed and implemented for teachers and parents so that they can also become familiar with nutritional principles and be able to support schools' efforts in this field. Also, the use of modern technologies such as educational applications and online learning platforms can help improve the teaching and learning process.

Conclusion This study emphasizes the importance of using self-regulated learning strategies in reducing students' cognitive fatigue.

Keywords: Accreditation, Nutrition Literacy Curriculum, Students, Elementary School.

Citation: Mirkhandouzi, A., Safari, M., Saemi, H., Bayani, A., & Goudarzi, H. (2025). Validation of the Nutrition Literacy Curriculum Design Model for Elementary School Students. *Journal of Ahsan Education*, Vol 2, No 2, Pp 22-34

1- Department of Educational Sciences, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.

2- Department of Educational Sciences, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran (corresponding Author).

3- Department of Educational Sciences, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.

4- Department of Educational Sciences, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.

5- Department of Psychology, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.

Extended Abstract

Introduction:

Low nutritional literacy in students can cause many cognitive, communication, emotional and even behavioral problems. Food is essential for healthy growth and development and plays an important role in improving the quality of life, especially in the prevention and treatment of many chronic diseases. Prevention of chronic diseases requires uniformity in choosing appropriate foods and maintaining healthy habits for the long term. Maintaining the quality of the diet requires regular review and adaptation to eating habits in response to these changes. Studies conducted in the country indicate the undesirable and insufficient age- and gender-specific awareness in society regarding various aspects of nutrition and the poor performance of individuals, especially students, regarding appropriate dietary plans. Developing a model for a nutritional literacy curriculum for elementary school can significantly contribute to this and lead to the development of desirable awareness of specific age and gender groups in society regarding various aspects of nutrition and eliminating the poor performance of families regarding the dietary plans of the above groups. Children's nutritional pattern has a significant impact on the development of their physical and mental health, and food choice is a behavior that shapes eating habits and guarantees their health, and is affected by children's awareness and attitude. Education and the level of nutritional literacy are effective in the way food is prepared and determine the nutritional value of food. Considering the need of students, especially children and adolescents, to use a proper nutrition program and the necessity of proper and healthy nutrition to maintain the health of children and adolescents, especially at school age, the practical purpose of this research is to design, validate, and use the above designed nutritional literacy model to improve the eating habits model and modify the students' diet in order to develop a nutritional literacy curriculum model and use it in the school curriculum. Considering what was stated, this research was conducted with the validation of the designed model for the nutritional literacy curriculum for elementary school students.

Methodology: This research is applied in terms of purpose and qualitative in terms of method, and is of the grounded theory type. The statistical population included elementary school principals in District 1 and 2 of Azadshahr city which continued until conceptual saturation was reached, and 60 people were selected using purposive sampling. Data were collected using semi-structured interviews. To examine the validity and reliability of the data, methods of review by participants and review by non-participating experts were used, and after receiving corrective comments, the necessary editing was done, and the indicators were validated using the Delphi method. Data analysis was performed using MAXQDA software version 2020.

Results: The results showed that in the open coding stage, 199 codes were extracted, which were reduced to 60 codes in the axial coding stage. Finally, 7 selective codes were obtained, including curriculum objectives, curriculum educational content, teaching methods, evaluation methods, educational tools, barriers to curriculum implementation, and support organizations.

Conclusion: These results indicate the importance and need for comprehensive and targeted nutrition curricula for elementary school students, which can play an important role in promoting general health and nutritional awareness of students. Proper education in this course will familiarize children from an early age with basic concepts such as food groups, body needs for nutrients, and how to combine meals. This awareness prepares students to adopt a healthy lifestyle in the future. The health of the community is very important. By emphasizing the teaching of healthy eating principles, this program not only plays a role in improving the quality of life of students, but also contributes to their future health.

مقاله پژوهشی

اعتباریابی الگوی طراحی برنامه درسی سواد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی

اکرم السادات میرخاندوزی^۲، مریم صفری^{۲*}، حسن صائمی^۳، علی اصغر بیانی^۴، حسنیه گودرزی^۵

تاریخ دریافت: 1404/03/22 تاریخ پذیرش: 1404/06/23

شماره صفحات: 22-34

چکیده

مقدمه و هدف: سواد تغذیه‌ای پایین در دانش‌آموزان می‌تواند سبب‌ساز بسیاری از مشکلات شناختی، ارتباطی، عاطفی و حتی رفتاری گردد. این پژوهش با هدف اعتباریابی الگوی طراحی شده برای برنامه درسی سواد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی انجام شد.

روش شناسی پژوهش: این پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ روش، کیفی از نوع نظریه داده‌بنیاد است. جامعه آماری شامل مدیران و معلمان مدارس ابتدایی ناحیه 1 و 2 شهر آزادشهر بود که تا رسیدن به اشباع مفهومی تداوم داشت و با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد 60 نفر انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. برای بررسی روایی و پایایی داده‌ها، از روش‌های بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان و مرور توسط خبرگان غیرشرکت‌کننده استفاده شد و پس از دریافت نظرات اصلاحی، ویرایش لازم انجام گرفت و شاخص‌ها به وسیله روش دلفی اعتبارسنجی شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA نسخه 2020 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که در مرحله کدگذاری باز، 199 کد استخراج شد که در مرحله کدگذاری محوری به 60 کد کاهش یافت. در نهایت، 7 کد گزینشی شامل اهداف برنامه درسی، محتوای آموزشی برنامه درسی، روش‌های یاددهی، روش‌های ارزیابی، ابزارهای آموزشی، موانع اجرای برنامه درسی و ارگان‌های حمایتی به دست آمد.

بحث و نتیجه‌گیری: این نتایج نشان‌دهنده اهمیت و نیاز به برنامه‌های درسی جامع و هدفمند در حوزه تغذیه برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی است که می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت عمومی و آگاهی تغذیه‌ای دانش‌آموزان ایفا کند. پیشنهاد می‌شود که با توجه به یافته‌های این پژوهش، برنامه‌های آموزشی برای معلمان و والدین طراحی و اجرا شود تا آن‌ها نیز با اصول تغذیه‌ای آشنا شوند و بتوانند از تلاش‌های مدارس در این زمینه حمایت کنند. همچنین، استفاده از فناوری‌های نوین مانند اپلیکیشن‌های آموزشی و پلتفرم‌های یادگیری آنلاین می‌تواند به بهبود فرآیند یاددهی و یادگیری کمک کند.

واژه‌های کلیدی: اعتباریابی، برنامه درسی سواد تغذیه‌ای، دانش‌آموزان، دوره ابتدایی.

استناد: میرخاندوزی، اکرم السادات، صفری، مریم، صائمی، حسن، بیانی، علی اصغر، گودرزی، حسنیه. (1403). اعتباریابی الگوی طراحی شده برای برنامه درسی سواد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی. فصلنامه تعلیم و تربیت/حسن، دوره دوم، شماره دو، شماره صفحات 22-34

2 - گروه علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران

2. گروه علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران (نویسنده مسئول)، پست الکترونیکی: safarimaryam2009@iau.ac.ir

3. گروه علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران

4. گروه علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران

5. گروه روانشناسی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران

مقدمه

تعلیم و تربیت از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین اموری است که نقش بسیار موثری در زندگی انسان دارد. آموزش و پرورش نهادی است که بر رویکرد اخلاقی و فرهنگی جامعه اثر مستقیم دارد چرا که در سنین کودکی و نوجوانی آموزه‌ها در وجود آدمی نهادینه شده و تربیت صحیح شکل می‌گیرد. و بیشتر افراد جامعه با هر زبان و فرهنگ حداقل یک دوره تحصیلی را در مدرسه می‌گذرانند (Al-Adwan et al, 2024).

افزایش تغییرات و گسترش مناسبات بین‌المللی چالش‌هایی را برای انسان ایجاد کرده است که ضرورت به روزرسانی مداوم دانش و دانایی محوری را به ویژه در نظام تعلیم و تربیت گوشزد می‌کند. در جامعه دانایی محور رکن اصلی و اساسی توسعه نیروی انسانی فرهیخته و خردمند است که در راس آن‌ها معلم و دانش‌آموز قرار دارد (Khajehpour et al, 2019). برنامه درسی عبارت است از آنچه آموخته می‌شود نظیر انتقال تجربیات درسی و انتقال اطلاعات. سواد برنامه درسی عبارت است از یک سلسله وقایع آموزشی طراحی شده که به قصد تحقیق نتایج آموزشی برای یک یا چند آموزش پیش‌بینی شده است (آیزنر) برنامه آموزشی بیش از هر چیز به نحوه آماده‌سازی نسل جوان یک جامعه به صورت افرادی سازنده و مفید برای آن جامعه تلقی می‌شود (تابا) همزمان با فزونی دانش و آگاهی بشر از حساسیت و اهمیت تعلیم و تربیت ظهور ساختارهای اجتماعی پیچیده نظام‌های تعلیم و تربیت از اشکال تصادفی و سنتی به سوی نظام‌های حساب شده و قانونمند سوق یافتند در این میان برنامه درسی‌هایی از طرح و مقاصد واقع بینانه تری برخوردار گردیده‌اند (Jaberi safa et al, 2023). غذا برای رشد و نمو سالم ضروری است و نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی دارد به ویژه در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن موثر است. پیشگیری از بیماری‌های مزمن نیاز به همگنی در انتخاب مواد غذایی مناسب و نگهداری طولانی مدت عادات سالم دارد. حفظ کیفیت رژیم غذایی نیازمند بازبینی منظم و سازگاری با عادات غذایی در پاسخ به این تغییرات است. تغذیه به عنوان یک عامل مهم در سلامتی می‌تواند بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان موثر بوده و محیط مدرسه نقش بسیار مهمی در انتقال عادات تغذیه‌ای دارند و ضرورت برنامه‌های آموزش تغذیه‌ای در مدارس پیش از پیش مورد تأکید قرار می‌گیرد. تا ضمن شکل‌گیری عادات‌های تغذیه‌ای سالم از دوران کودکی و نوجوانی ارتقا تندرستی نسل آینده نیز بیشتر تأمین شود. ضرورت توجه به رشد شخصیت آدمی و اهمیت پرورش جسمی و سلامت تن و پرورش قوای ذهنی و... دانش‌آموزان موجب شده است که این امر مهم به عنوان یکی از کارکردهای اساسی نظام آموزش و پرورش به حساب آید (Rojas-Estrada et al, 2024). مطالعات انجام شده در کشور نشانگر میزان آگاهی نامطلوب و ناکافی سنی و جنسی خاص در جامعه نسبت به ابعاد گوناگون تغذیه و عملکرد ضعیف افراد و خصوصاً دانش‌آموزان در مورد برنامه غذایی مناسب است که تدوین یک الگو جهت برنامه درسی سواد تغذیه‌ای برای دوره ابتدایی می‌تواند کمک قابل توجهی به این امر نموده و موجب توسعه آگاهی مطلوب گروه‌های سنی و جنسی خاص در جامعه نسبت به ابعاد گوناگون تغذیه و رفع عملکرد ضعیف خانواده‌ها در مورد برنامه غذایی گروه‌های فوق گردد (Gholami, 2023). برنامه‌های درسی دوره‌های گوناگون از جمله آموزش ابتدایی ایران حاکی از ضعف محتوای درسی در این زمینه است که انتظار می‌رود با پرداختن به این مقوله مورد توجه و نظر قرار گیرد. از آنجایی که بیشتر عادات غذایی در دوران کودکی و نوجوانی شکل گرفته و تثبیت می‌شوند توجه به آگاهی تغذیه‌ای کودکان نگرش و رفتارهای غذایی آنان اهمیت می‌یابد (Najafi et al, 2023).

باید در نظر داشت که کتاب درسی به عنوان یک وسیله آموزشی نقش مهمی در تأمین اهداف آموزشی ایفا نموده و از عوامل اساسی رشد و توسعه یادگیری شناختی کودکان در جهان امروز است. همچنین تدریس ارزش‌های اجتماعی مطلوب بوده و نقش آن در فرایند تعلیم و تربیت فراهم کردن امکانات و شرایط مناسب برای ایجاد تغییرات مطلوب در فراگیران از طریق آموزش است. در این راستا از سنین ابتدایی برای آموزش و اصلاح عادت غذایی باید شروع کرد چرا که هنوز الگوهای غذایی کودکان در این سنین قابل تغییرند و امکان ارائه برنامه‌های آموزشی اصلاح شده وجود دارد (Namkhah et al, 2024).

الگوی تغذیه‌ای کودکان تأثیر بسزایی بر رشد سلامت جسمی و مغزی آن‌ها دارد و انتخاب غذا به عنوان یک رفتار شکل دهنده عادات غذایی و ضامن سلامتی آنان بوده و متأثر از آگاهی و نگرش کودکان است. آموزش و سطح سواد تغذیه‌ای بر نحوه آماده‌سازی غذا موثر بوده و میزان ارزش تغذیه‌ای غذا را مشخص می‌کند با توجه به نیاز دانش‌آموزان و خصوصاً کودکان و نوجوانان در استفاده از برنامه تغذیه مناسب و لزوم تغذیه صحیح و سالم متناسب برای حفظ سلامتی کودکان و نوجوانان به ویژه در سنین مدرسه هدف کاربردی این تحقیق طراحی و اعتبارسنجی و استفاده از الگوی طراحی شده سواد تغذیه‌ای فوق برای ارتقای الگوی عادات غذایی و اصلاح برنامه غذایی دانش‌آموزان در راستای تدوین الگوی برنامه درسی سواد تغذیه‌ای و استفاده از آن در برنامه درسی مدارس است. با توجه به آنچه که بیان شد، این پژوهش هدف با اعتباریابی الگوی طراحی شده برای برنامه درسی سواد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی انجام شد.

فرضیه‌ها:

الگوی طراحی شده برای برنامه درسی سواد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی دارای اعتبار است.

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، توصیفی از نوع پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل مدیران و معلمان مدارس دخترانه و پسرانه در مقاطع ابتدایی آزادشهر بود که 60 نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که از بین مدارس دخترانه و پسرانه در مقاطع ابتدایی شهر کرمان، 10 مدرسه انتخاب شد، در هر مدرسه به‌طور میانگین 6 مدیر و معلم انتخاب شدند.

جهت جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه محقق‌ساخته استفاده شد. این پرسشنامه به‌منظور ارزیابی و سنجش مولفه‌ها و ابعاد مرتبط با برنامه درسی تغذیه سالم طراحی شده است. برای سنجش بعد اهداف برنامه درسی سواد تغذیه‌ای 10 مولفه با 31 سوال تنظیم شد. برای سنجش بعد محتوا برنامه درسی سواد تغذیه‌ای 14 مولفه دارد با 42 سوال تنظیم شد. برای سنجش روش‌های یاددهی برنامه درسی سواد تغذیه‌ای 9 مولفه دارد با 27 سوال تنظیم شد. برای سنجش ابزارهای آموزشی برنامه درسی سواد تغذیه‌ای 4 مولفه 17 سوال تنظیم شد. برای سنجش موانع اجرای برنامه درسی 9 مولفه 26 سوال تنظیم شد. پرسش‌ها به‌صورت مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای تنظیم شده‌اند تا میزان رضایت و مناسب بودن این ابعاد و مولفه‌ها به وسیله معلمان ابتدایی را در هر یک از ابعاد مورد نظر اندازه‌گیری کنند. میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ 0/72 به‌دست آمد. هم‌چنین روایی همگرایی سازه‌ای نشان داد که پرسشنامه از روایی قابل قبولی برخوردار است.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش کمی از روش‌های توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی از میانگین و انحراف معیار، کوچکترین و بزرگترین و در بخش استنباطی از تحلیل عاملی با کمک نرم افزار Smart PLS ورژن 3 استفاده شد. برای اعتبارسنجی الگوی برنامه درسی سواد تغذیه‌ای در دوره ابتدایی، از روش حداقل مربعات جزئی (PLS) استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج ابعاد و مؤلفه‌های اصلی و فرعی الگوی طراحی برنامه درسی سواد تغذیه‌ای در جدول 1 ارائه شده است.

جدول 1 کدهای محوری و گزینشی

کد محوری (مولفه‌ها)	کدگزینشی (ابعاد)
شناخت گروه‌های غذایی	اهداف برنامه درسی
تشخیص غذای سالم از ناسالم	
اصول تغذیه‌ای سالم	
اهمیت وعده‌های غذایی منظم	
مهارت آماده‌سازی و انتخاب غذا	
دانش خواندن برچسب‌های تغذیه	
شناخت تعادل انرژی	
آگاهی از نیازهای تغذیه‌ای خاص	
آداب و فرهنگ غذایی	
پیشگیری از بیماری	

محتوا آموزشی برنامه درسی	آشنایی با گروه های غذایی هرم غذایی تغذیه سالم مواد مغذی سالم نحوه انتخاب غذای سالم آماده سازی غذا وعده های غذایی آداب غذا خوردن رابطه تغذیه و فعالیت بدنی آشنایی با بیماری های ناشی از غذا تغذیه و رشد فرهنگ و تغذیه آگاهی از تبلیغات غذایی آموزش غذای ها ویژگی های محلی
روش های یاددهی	یادگیری مبتنی بر بازی یادگیری اجرایی و عملی یادگیری تعاملی داستان گوینی و نمایش استفاده از فناوری های جدید یادگیری های پروژه محور آموزش ترکیبی (ترکیب تغذیه با دروس دیگر) آموزش همتایان
روش های ارزیابی	ارزیابی رضایت دانش‌آموزان ارزیابی سلامت عمومی پایداری در ارزیابی مستمر بررسی عملکرد دانش‌آموزان در فعالیت های واقعی خود ارزیابی یازخوردگیری معلمین آزمون های عملی و تئوری

	رهگیری پیشرفت‌های تغذیه‌ای در دانش‌آموزان
ابزارهای آموزشی	اپلیکیشن‌های آموزشی پلتفرم‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی و انجمن‌های آنلاین بازی‌های و ویدئوهای آموزشی آموزشی
موانع اجرای برنامه درسی	محدودیت بودجه عدم آگاهی و آموزش معلمان مقاومت در برابر تغییر تنوع فرهنگی و نیازهای خاص پایین بودن مشارکت مشکلات اجرایی و مدیریتی عدم هماهنگی بین مدرسه و خانواده مشکلات بهداشتی و ایمنی پایش و ارزیابی ناکافی ویژگی‌های اقلیمی و جغرافیایی
ضرورت‌های برنامه درسی سواد تغذیه‌ای	آگاهی از اصول تغذیه سالم پیشگیری از بیماری‌ها تأثیر بر عادات غذایی ترویج فرهنگ غذایی محلی تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری تعامل با خانواده افزایش بهره‌وری در یادگیری آشنایی با مواد غذایی محلی کاهش هدررفت مواد غذایی ارتقاء سلامت روانی



شکل 1، الگو برنامه درسی

استفاده شد. نتایج این روش به صورت زیر می باشد: Smart PLS در نرم افزار Blindfolding برای بررسی کیفیت مدل از روش

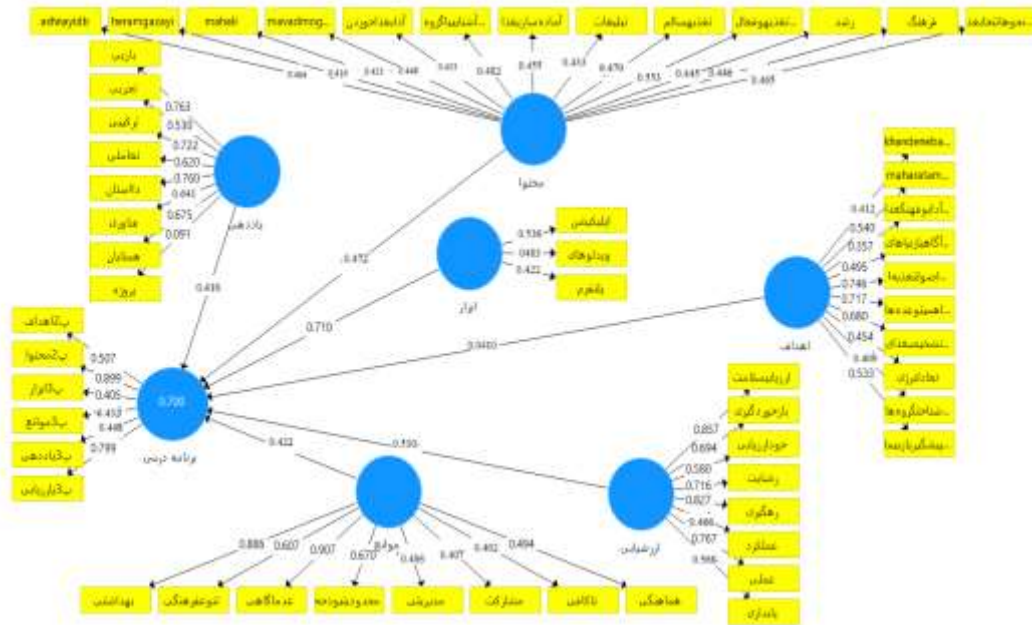
جدول ۲، بررسی کیفیت مدل

متغیر	Cv-Red شاخص کیفیت مدل
مدل برنامه درسی سواد تغذیه‌ای	0/485

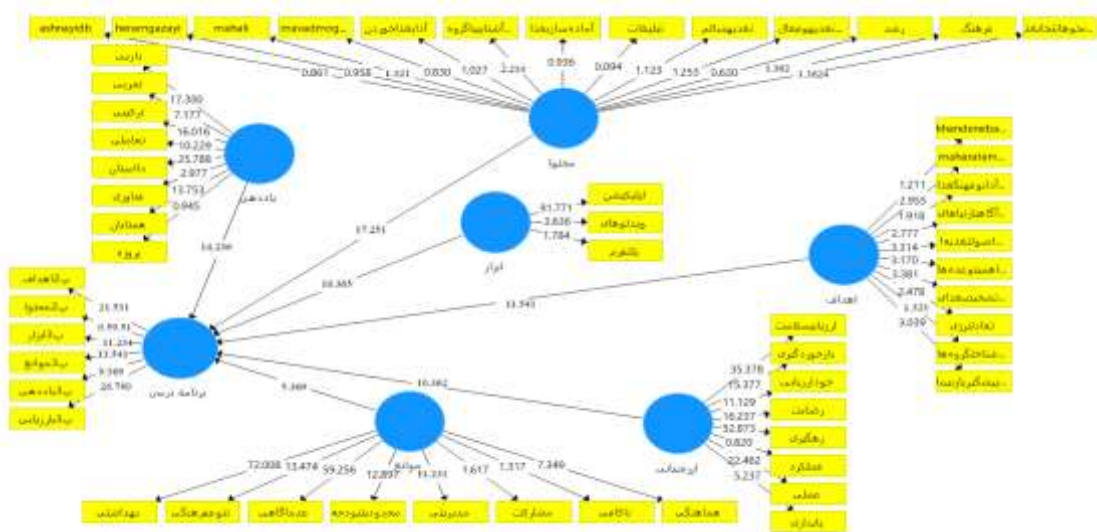
اعداد مثبت نشان دهنده کیفیت مناسب مدل است .

بنا بر نتایج به دست آمده، مدل از کیفیت مناسبی برخوردار می باشد. همچنین شاخص نیکویی برازش مدل نیز برابر با 0/463 به دست آمده است که بیشتر از 0/360 است. بنابراین مدل از شاخص های مناسبی برخوردار می باشد و قابل قبول است.

برای بررسی معناداری همبستگی‌های و روابط مشاهده شده از روش‌های خودگردان سازی (بوت استراپ) و یا برش متقاطع جک نایف استفاده شد. در این مطالعه از روش خودگردان سازی استفاده شده است که آماره t را به دست می‌دهد. در سطح خطای 5% اگر مقدار آماره بوت استراپینگ t -value بزرگتر از 1/96 باشد. همبستگی‌های مشاهده شده معنادار است.



شکل ۲ بار عامل کلی مدل تحقیق



شکل ۳ آماره تی بوت استرپینگ مدل تحقیق

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف اعتباریابی الگوی طراحی شده برای برنامه درسی سواد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که الگوی برنامه درسی سواد تغذیه‌ای برای دوره ابتدایی شامل چند بعد اصلی است که عبارتند از اهداف برنامه درسی سواد تغذیه‌ای (10 مولفه)، روش‌های ارزشیابی برنامه درسی سواد تغذیه‌ای (8 مولفه)، محتوا برنامه درسی سواد تغذیه‌ای (14 مولفه)، روش‌های یاددهی - یادگیری برنامه درسی سواد تغذیه‌ای (8 مولفه)، ابزارهای آموزشی (6 مولفه) دارد و موانع اجرایی (10 مولفه) است. سلامت جامعه بسیار حائز اهمیت است. این برنامه با تأکید بر آموزش اصول تغذیه سالم، نه تنها در بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان نقش دارد، بلکه به سلامت آینده آن‌ها نیز کمک می‌کند. در ادامه به تبیین ضرورت‌های طراحی چنین برنامه‌ای بر اساس مولفه‌های کلیدی می‌پردازیم.

آگاهی از اصول تغذیه سالم: یکی از مهم‌ترین ضرورت‌های طراحی این برنامه، افزایش آگاهی دانش‌آموزان در زمینه اصول تغذیه سالم است. آموزش صحیح در این دوره باعث می‌شود که کودکان از سنین پایین با مفاهیم پایه‌ای مانند گروه‌های غذایی، نیازهای بدن به مواد مغذی و نحوه ترکیب وعده‌های غذایی آشنا شوند. این آگاهی، دانش‌آموزان را برای اتخاذ سبک زندگی سالم در آینده آماده می‌کند. پیشگیری از بیماری‌ها: تغذیه نامناسب از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت و مشکلات قلبی عروقی است. با ارائه برنامه‌های آموزشی تغذیه‌ای مناسب، می‌توان از این بیماری‌ها در سنین کودکی پیشگیری کرد. دانش‌آموزان با یادگیری اصول صحیح تغذیه‌ای می‌توانند الگوهای غذایی مناسبی را در زندگی خود پیاده کنند که به کاهش خطر بیماری‌ها در آینده کمک می‌کند.

تأثیر بر عادات غذایی: یکی از تأثیرات مهم آموزش تغذیه در دوره ابتدایی، تغییر مثبت در عادات غذایی دانش‌آموزان است. این برنامه‌ها به آن‌ها کمک می‌کنند تا عادات غذایی سالم و پایدار مانند مصرف متنوع و متعادل مواد غذایی و کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده را بیاموزند. تأثیرگذاری بر این عادات در دوران کودکی می‌تواند الگوهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان را در طول زندگی تثبیت کند.

ترویج فرهنگ غذایی محلی: در کنار آموزش اصول تغذیه سالم، اهمیت فرهنگ غذایی محلی و سنتی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. برنامه درسی سواد تغذیه‌ای می‌تواند به حفظ و ترویج غذاهای بومی و محلی کمک کند و دانش‌آموزان را با ارزش‌های غذایی سنتی آشنا سازد. این آگاهی، نه تنها هویت فرهنگی آن‌ها را تقویت می‌کند، بلکه به حفظ تنوع زیستی و حمایت از تولیدات محلی نیز منجر می‌شود.

تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری: طراحی برنامه‌های تغذیه‌ای به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های تصمیم‌گیری خود را تقویت کنند. این مهارت‌ها به آن‌ها امکان می‌دهد تا در انتخاب غذاهای سالم و مناسب با آگاهی بیشتری تصمیم بگیرند. تقویت چنین مهارت‌هایی در سنین ابتدایی، آن‌ها را به افرادی مسئولیت‌پذیر در زمینه سلامت فردی تبدیل می‌کند.

تعامل با خانواده: برنامه درسی سواد تغذیه‌ای می‌تواند به ارتقای تعامل میان دانش‌آموزان و خانواده‌های آن‌ها کمک کند. دانش‌آموزان با یادگیری نکات تغذیه‌ای، می‌توانند اطلاعات خود را با خانواده به اشتراک بگذارند و حتی در تصمیم‌گیری‌های تغذیه‌ای خانوادگی مشارکت کنند. این تعامل نه تنها باعث تقویت روابط خانوادگی می‌شود، بلکه به اصلاح عادات غذایی خانواده نیز کمک می‌کند.

افزایش بهره‌وری در یادگیری: تغذیه مناسب بر کارکرد مغز و توانایی یادگیری تأثیر مستقیمی دارد. برنامه‌های آموزشی که به تغذیه سالم تأکید دارند، می‌توانند به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان منجر شوند. دانش‌آموزانی که از تغذیه مناسبی برخوردارند، تمرکز و انرژی بیشتری برای یادگیری دارند و بهره‌وری آن‌ها در کلاس افزایش می‌یابد.

آشنایی با مواد غذایی محلی: یکی از ضرورت‌های این برنامه، آشنایی دانش‌آموزان با مواد غذایی محلی و ارزش‌های تغذیه‌ای آن‌ها است. این آشنایی به آن‌ها کمک می‌کند تا غذاهای سالم و بومی را ترجیح دهند و از تأثیرات مثبت آن بر سلامتی خود بهره‌مند شوند. همچنین، این آگاهی می‌تواند به حمایت از تولیدات محلی و پایداری زیست‌محیطی کمک کند.

کاهش هدررفت مواد غذایی: با آموزش صحیح در زمینه تغذیه و استفاده بهینه از منابع غذایی، دانش‌آموزان می‌توانند به کاهش هدررفت مواد غذایی کمک کنند. این موضوع، علاوه بر حفظ منابع اقتصادی و زیست‌محیطی، به ایجاد الگوهای رفتاری مسئولانه در نسل‌های آینده کمک می‌کند.

ارتقاء سلامت روانی: تغذیه سالم نه تنها بر سلامت جسمانی، بلکه بر سلامت روانی نیز تأثیرگذار است. برنامه درسی سواد تغذیه‌ای می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا از طریق مصرف غذاهای مناسب، سلامت روانی بهتری داشته باشند و از استرس‌ها و مشکلات روانی در آینده جلوگیری کنند.

محتوای برنامه درسی سواد تغذیه‌ای برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی، به‌منظور آموزش مفاهیم کلیدی تغذیه و ارتقای سلامت جسمی و روانی کودکان تدوین شده است. این محتوا نه تنها دانش تغذیه‌ای دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد، بلکه به تقویت عادات غذایی سالم و شناخت بهتر ارتباط میان تغذیه و فعالیت بدنی کمک می‌کند. در ادامه، به تبیین هر یک از مؤلفه‌های محتوای برنامه درسی پرداخته می‌شود:

آشنایی با گروه‌های غذایی: در این بخش، دانش‌آموزان با گروه‌های مختلف غذایی شامل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها، غلات و لبنیات آشنا می‌شوند. آن‌ها یاد می‌گیرند که هر گروه غذایی چه نقشی در تأمین نیازهای بدن دارد و چگونه می‌توانند از هر یک به میزان مناسب در وعده‌های غذایی روزانه خود استفاده کنند. این آشنایی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا رژیم غذایی متعادل‌تری داشته باشند.

آشنایی با هرم غذایی: آموزش هرم غذایی به دانش‌آموزان یکی دیگر از مؤلفه‌های کلیدی این برنامه است. هرم غذایی به‌عنوان راهنمایی برای انتخاب مناسب غذاها در دسته‌بندی‌های مختلف عمل می‌کند. دانش‌آموزان با یادگیری نحوه استفاده از این هرم، می‌توانند مقدار و تنوع غذاهایی که باید روزانه مصرف کنند را بهتر درک کنند و از تغذیه‌ای سالم و متعادل پیروی کنند.

آشنایی با تغذیه سالم: در این بخش، مفاهیم مربوط به تغذیه سالم به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود. آن‌ها یاد می‌گیرند که مصرف غذاهای فرآوری‌شده و پرچرب می‌تواند برای سلامتی مضر باشد و در مقابل، مصرف مواد غذایی تازه و طبیعی چه تأثیری بر سلامتی جسم و ذهن آن‌ها دارد. این بخش به تقویت عادت‌های غذایی مثبت در کودکان کمک می‌کند.

آشنایی با مواد مغذی سالم: دانش‌آموزان در این بخش با مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها، چربی‌های مفید و کربوهیدرات‌ها آشنا می‌شوند. یادگیری این مواد مغذی به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند غذاهایی را انتخاب کنند که نیازهای اساسی بدنشان را تأمین کند و به رشد بهتر و حفظ سلامتی خود بپردازند.

نحوه انتخاب غذای سالم: یکی از اهداف مهم این برنامه، آموزش نحوه انتخاب غذای سالم به دانش‌آموزان است. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه از میان گزینه‌های موجود، غذاهایی را که ارزش غذایی بالاتری دارند و برای سلامتی مفیدتر هستند، انتخاب کنند. این مهارت باعث می‌شود که دانش‌آموزان حتی در شرایطی که دسترسی به منابع غذایی محدود است، بتوانند بهترین انتخاب‌ها را داشته باشند.

آماده‌سازی غذا: آموزش نحوه آماده‌سازی غذا به‌صورت عملی نیز بخشی از این برنامه است. این آموزش‌ها شامل آماده‌سازی غذاهای ساده و سالم در خانه، رعایت اصول بهداشتی و استفاده از مواد غذایی تازه و مغذی است. با تقویت این مهارت، دانش‌آموزان قادر خواهند بود که خود نیز در فرآیند تهیه غذا نقش داشته باشند و تغذیه سالم را به‌صورت عملی تجربه کنند.

وعده‌های غذایی: در این بخش، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که وعده‌های غذایی مختلف (صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده‌ها) چه اهمیتی در تأمین انرژی و سلامت بدن دارند. آموزش منظم مصرف وعده‌های غذایی و تأثیر آن‌ها بر حفظ تعادل انرژی در طول روز، به دانش‌آموزان کمک می‌کند که از رها کردن وعده‌های غذایی مهم خودداری کنند و سلامت خود را بهبود بخشند.

آشنایی با آداب غذا خوردن: آموزش آداب و رفتارهای صحیح هنگام صرف غذا بخشی از این برنامه است. دانش‌آموزان با یادگیری اصول ادب در غذا خوردن و احترام به غذا، اهمیت تغذیه را از منظر اجتماعی و فرهنگی نیز درک می‌کنند. این بخش به ترویج رفتارهای مثبت در محیط‌های اجتماعی نیز کمک می‌کند.

رابطه تغذیه و فعالیت بدنی: یکی از مؤلفه‌های مهم برنامه، آموزش ارتباط میان تغذیه و فعالیت بدنی است. دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که برای داشتن بدن سالم و پرانرژی، نیاز به تعادل میان مصرف غذا و فعالیت بدنی دارند. آن‌ها درک می‌کنند که هر چه میزان فعالیت‌های جسمانی آن‌ها بیشتر باشد، نیاز به مصرف کالری‌های سالم‌تر نیز افزایش می‌یابد.

آشنایی با بیماری‌های ناشی از غذا: دانش‌آموزان در این بخش با بیماری‌هایی که از تغذیه نامناسب یا مصرف غذاهای ناسالم ناشی می‌شوند، مانند چاقی، دیابت و مشکلات قلبی، آشنا می‌شوند. هدف از این آموزش، ارتقای آگاهی نسبت به تأثیرات منفی تغذیه نادرست و اهمیت انتخاب غذاهای سالم و متنوع است.

تغذیه و رشد: در این بخش، دانش‌آموزان با نقش تغذیه در رشد جسمانی و روانی خود آشنا می‌شوند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه تغذیه مناسب می‌تواند به رشد استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد ذهنی کمک کند. این آموزش‌ها به کودکان نشان می‌دهد که اهمیت تغذیه در مراحل مختلف رشد چقدر حیاتی است.

فرهنگ و تغذیه: آشنایی با ارتباط میان تغذیه و فرهنگ‌های مختلف یکی دیگر از مؤلفه‌های برنامه است. دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که چگونه فرهنگ‌ها و سنت‌های غذایی متفاوت می‌توانند بر عادات غذایی آن‌ها تأثیر بگذارند. همچنین، این بخش به تقویت احترام به تنوع فرهنگی و شناخت ارزش‌های تغذیه‌ای در جوامع مختلف کمک می‌کند.

آگاهی از تبلیغات غذایی: تبلیغات نقش مهمی در تأثیرگذاری بر انتخاب‌های غذایی دارد. دانش‌آموزان با یادگیری چگونگی تفسیر و تحلیل تبلیغات غذایی، می‌توانند از اثرات منفی آن‌ها دوری کرده و انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشند. این مهارت باعث می‌شود که کودکان از مصرف غذاهای بی‌ارزش که ممکن است به‌وسیله تبلیغات جذاب به نظر برسند، خودداری کنند.

آموزش غذاهای محلی و ویژگی‌های آن‌ها: آشنایی با غذاهای محلی و تأثیرات مثبت آن‌ها بر سلامتی، بخش دیگری از محتوای این برنامه است. این آموزش‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند که به ارزش‌های غذایی محلی توجه بیشتری داشته باشند و فرهنگ غذایی منطقه خود را حفظ و تقویت کنند. همچنین، این شناخت باعث می‌شود که آن‌ها از غذاهای تازه، سالم و بومی بهره ببرند.

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بوده است. محدودیت‌های شناختی بخشی از این محدودیت‌های تحقیقی بود چراکه درک و تفسیر داده‌ها توسط دانش‌آموزان ممکن است متفاوت باشد و این تنوع در سطح آگاهی و دانش اولیه می‌تواند به نتیجه‌گیری‌ها آسیب بزند. محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی: تفاوت‌های فرهنگی در نگرش به تغذیه و غذا ممکن است به‌طور قابل‌توجهی بر نتایج تأثیر بگذارد. این تفاوت‌ها می‌توانند در تأثیر برنامه‌های آموزشی بر عادات غذایی و نگرش‌های دانش‌آموزان نسبت به تغذیه نقش داشته باشند.

نتیجه‌گیری

در پایان با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر نشان داده شد که در مرحله کدگذاری باز، 199 کد استخراج شد که در مرحله کدگذاری محوری به 60 کد کاهش یافت. در نهایت، 7 کد گزینشی شامل اهداف برنامه درسی، محتوای آموزشی برنامه درسی، روش‌های یاددهی، روش‌های ارزیابی، ابزارهای آموزشی، موانع اجرای برنامه درسی و ارگان‌های حمایتی به دست آمد.

پیشنهادهای کاربردی پژوهش

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود که برگزاری کارگاه‌های آموزشی که در آن دانش‌آموزان با گروه‌های غذایی مختلف آشنا شوند. استفاده از تصاویر، ویدئوها و فعالیت‌های عملی مانند درست کردن یک هرم غذایی می‌تواند به درک بهتر کمک کند. ایجاد فعالیت‌های گروهی که در آن دانش‌آموزان با استفاده از برچسب‌های تغذیه‌ای، غذای سالم و ناسالم را شناسایی کنند. همچنین می‌تواند با استفاده از بازی‌های آموزشی این مهارت را تمرین کنند. تهیه یک راهنمای تغذیه‌ای ساده و جذاب که اصول تغذیه سالم را با زبان کودکان توضیح دهد. برگزاری جلسات مشاوره با متخصصان تغذیه می‌تواند به تقویت این دانش کمک کند. طراحی یک برنامه غذایی هفتگی که دانش‌آموزان وعده‌های غذایی خود را در آن ثبت کنند. این فعالیت می‌تواند به آنها کمک کند تا عادات غذایی منظم‌تری ایجاد کنند. برگزاری کلاس‌های عملی برای یادگیری نحوه تهیه غذاهای سالم و آسان. می‌توان این کلاس‌ها را به‌صورت کارگاهی و با همکاری والدین برگزار کرد. برگزاری مسابقات خواندن برچسب‌های غذایی و تجزیه و تحلیل آن‌ها. این فعالیت می‌تواند شامل جوایز برای دانش‌آموزانی باشد که به بهترین شکل اطلاعات را تجزیه و تحلیل می‌کنند. استفاده از فعالیت‌های حرکتی و بازی‌های فیزیکی برای آموزش مفهوم تعادل انرژی. می‌توان از تکنیک‌های بصری برای نشان دادن رابطه بین مصرف و سوزاندن انرژی استفاده کرد. برگزاری جلسات آموزشی درباره نیازهای تغذیه‌ای خاص گروه‌های مختلف (مانند گیاه‌خواران، ورزشکاران، و ...) با دعوت از متخصصان تغذیه. ایجاد پروژه‌های گروهی که در آن دانش‌آموزان فرهنگ‌های مختلف غذایی را بررسی کرده و آداب غذا خوردن را از کشورهای مختلف یاد بگیرند. برگزاری کارگاه‌هایی که در آن دانش‌آموزان درباره بیماری‌های ناشی از تغذیه نادرست و راه‌های پیشگیری از آن‌ها اطلاعات کسب کنند. استفاده از داستان‌ها و مثال‌های واقعی می‌تواند جذاب باشد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

- در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.
- شرکت در این پژوهش اختیاری بوده و داوطلب هر زمان که بخواهد می‌تواند از مطالعه خارج شود.
- بر محرمانه بودن اطلاعات تأکید خواهد شد و از اطلاعات جمع‌آوری شده فقط در راستای هدف پژوهشی استفاده خواهد شد.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Al-Adwan, A. S., Alsoud, M., Li, N., Majali, T. E., Smedley, J., & Habibi, A. (2024). Unlocking future learning: Exploring higher education students' intention to adopt meta-education. *Heliyon*, 10(9), 70-82.
- Gholami, Fahimeh. (2023). Designing a model for teaching nutrition literacy in elementary school. The Fifth National Conference on Research in Psychology and Counseling with a Teacher's Perspective.[In Persian]
- Jaaberi Safa, N., Aarmand, M., & Assaareh, A. R. (2023). Design and Validation of a Junior High School Curriculum in Economic Training Based on Sustainable Development Approach. *Quarterly Journal of Education*, 39(3), 27-46.[In Persian]
- Khajehpour, K., Hashemi, A., Qoltash, A., & Mashinchi, A. (2019). Design and validation of a nutrition literacy curriculum model for the second year of secondary school. *Social Sciences*, 13 (1), 47-78.[In Persian]
- Najafi, M., Azdal-Malaki, S., & Hosseini Mir-Safi, A. (2023). Model design and validation of information literacy in the curriculum of second-year secondary school students. *Sociology of Education*, 9 (1), 403-412.
- Namkhah, Z., Fatemi, S. F., GoldaniMoghaddam, F., & Peyman, N. (2024). An Evidence-based Systematic Review on the Influence of Food and Nutrition Literacy Interventions on the Dietary Choices of Children and Adolescents in the Middle East and North Africa Region. *Payesh (Health Monitor)*, 23(3), 379-388.[In Persian]
- Rojas-Estrada, E. G., Aguaded, I., & García-Ruiz, R. (2024). Media and information literacy in the prescribed curriculum: A systematic review on its integration. *Education and Information Technologies*, 29(8), 9445-9472.