

چگونه توانستیم با استفاده از آموزش اثربخشی مواد غذایی در امر یادگیری بهتر به خانواده‌ها و دانش آموزان هنرستان نمونه دولتی بتول آقامحمدی، آنان را، در امر یادگیری بهتر دروس و مفاهیم یاری نماییم.

وزارت آموزش پرورش

سازمان آموزش پرورش شهر تهران

اداره آموزش پرورش منطقه ۱۵

برنامه معلم پژوهنده

عنوان اقدام پژوهی

چگونه توانستیم با استفاده از آموزش اثربخشی مواد غذایی در امر یادگیری بهتر به خانواده‌ها و دانش آموزان هنرستان نمونه دولتی بتول آقامحمدی، آنان را، در امر یادگیری بهتر دروس و مفاهیم یاری نماییم.

نام و نام خانوادگی پژوهشگران:

افدس کرمی ۹۰۱۵۸۴۴۹

اعظم احمدوند ۱۱۵۷۲۴۵۴

نرگس هوشیاری ۱۱۵۹۰۲۵۲

پست سازمانی: هنرآموز

رشته تحصیلی: آموزش دروس تخصصی رشته حسابداری

آخرین مدرک تحصیلی: کارشناس حسابداری

دوره تحصیلی: ۹۵-۹۶

سمت فعلی: هنرآموز

سال تحصیلی: ۹۵-۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

بدین وسیله از:

مدیریت محترم هنرستان خانم مریم بالامحله و معاونین

محترم کمال تشکر را داریم و همچنین همکاران عزیزی

که با همراهی و نظرات خود ما را یاری نمودند.

تقدیم به

پیشگاه مقدس حضرت صاحب الزمان که
در آرزوی ظهور ایشان جهان گلستان
گردد.

چکیده:

این پژوهش در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ به همت هنرآموزان رشته حسابداری و با استفاده از معیارهایی همچون مشاهده و مصاحبه و پرسشنامه در هنرستان نمونه دولتی اقا محمدی منطقه ۱۵ شهر تهران در کلاس سوم حسابداری که ۳۰ نفر بودند انجام شده است.

هدف این اقدام پژوهشی برطرف کردن مشکلاتی در زمینه یادگیری هنرجویان با ارزیابی راهکارهایی عملی می باشد که تعدادی از هنرجویان یادگیری فعال ندارند و دچار سستی و تنبلی هستند و گاهی دیده می شود مطالبی که آموزش داده می شود به شکل دیگری برداشت نموده اند و در حل تمرینها و مسائل با مشکل مواجه می شوند.

عوامل مختلفی درستی و تنبلی و کندی هنرجویان در کلاس موثرند:

از جمله نداشتن خواب کافی، خوراک نامناسب و آشفتگی ذهنی و عوامل روحی و روانی که می توان با بررسی هر یک از عوامل شناخت بهتر و موثر علل پرداخت و در رفع آن کوشش نمود.

آنچه که بر جسم تاثیر گذار است خوراک و نحوه تغذیه و خواب مناسب و کافی درد شبانه روز می باشد در دنیای امروز با توجه به تکنولوژی و استفاده از دنیای مجازی و دور ماندن از دنیای واقعی کمتر به این مسایل توجه می شود و اگر هم توجه شود توجه کافی نیست با استفاده از طب سنتی و طب مدرن می توان برای دانش آموزان تغذیه ای مناسب تعریف کرد و در مدرسه و در خانواده اجرا کرد و نیز با بررسی میزان و زمان خواب دانش آموزان پی می بریم که خواب ایشان ناکافی و بی کیفیت می باشد بعضاً دانش آموزان در کلاسهای درس خواب آلوده و یا گرسنه اند و یا تغذیه ای مناسب ندارند که این مسلماً در یادگیری ایشان نقش به سزایی خواهد داشت.

با مشاهده ی این گونه رفتارها از دانش آموزان در زنگهای دروس تخصصی حسابداری اقدام پژوهان برای

بهبود وضع موجود سعی کرده اند با استفاده از نظر همکاران و مدیر مدرسه و تهیه پرسشنامه از خوددانش آموزان به راهکارهایی دست یابد .

در این پژوهش از راهکارهایی مانند: اطلاع رسانی از طریق سخنرانی پزشکان متخصص تغذیه مطالب کتب تغذیه و بازگویی مطالب در کلاس از زنگهای درسی در ۵ دقیقه انجام تحقیقات گروهی توسط دانش آموزان و استفاده از نتایج آن در سر کلاس برگزاری برنامه های صبحانه بمدت ۱۰ دقیقه در بعضی از زنگهای دروس تخصصی و تشویق دانش آموزان به خوردن صبحانه تشویق آنان به آوردن میان وعده و میوه های مثل سیب...و خوردن هویج و جعفری و اسفناج که سبب نخبگی دانش آموزان می شود تشویق آنان به خوردن مواد شیرینی طبیعی مانند: خرما و مویز و توت و عسل و خوردن چهار مغز بخصوص فندق که دارای ماده ای به نام کولین است که سبب یادگیری می شود.

اقدام پژوهان با استفاده از این راهکارها توانسته اند وضع موجود را بهتر ساخته به طوری که دانش آموزان در زنگهای دروس تخصصی حسابداری فعال تر بوده و درک و فهم بالاتری نسبت به دروس را داشته اند که کسب نمرات خوب نشان دهنده این موضوع است.

فهرست :

۱.....	مقدمه
۲.....	بیان مسئله
۵.....	پیشینه پژوهش:
۵.....	پیشینه ی عملی
۵.....	بیان اهداف
۶.....	ارائه راه حل های پیشنهادی
۷.....	انتخاب بهترین راه حل
۸.....	اجرای راه حل
۹.....	ارزشیابی
۹.....	نتیجه گیری
۱۰.....	پیشنهاد
۱۰.....	منابع

مقدمه

امر آموزش بسیار مهم است و همیشه مورد نظر اولیا و دانش آموزان و مسئولین مدرسه قرار می گیرد معلم درس می دهد و دانش آموز یاد می گیرد و اگر یادگیری خوب باشد این امر دچار خللی نمی گردد اما در بررسی های انجام شده دیده شده است ، عواملی در امر آموزش دخالت دارند که از جمله آن ها تغذیه است.

دانش آموزی که از مواد غذایی به خوبی و به اندازه کافی استفاده نمی کنند و از نظر فیزیولوژی در وضعیت مناسبی به سر نمی برند مطمئناً یاد گیری خوبی نخواهد داشت .

بعضی از مواد غذایی روی یاد گیری اثرات بسیار خوبی دارند که پزشکان تغذیه معتقدند که اگر دانش آموزان از بعضی از مواد غذایی بیشتر استفاده کنند یاد گیری آن ها بیشتر می شود.

در بررسی های به عمل آمده به این نتیجه رسیده اند که کج فهمی - دیر فهمی و کند ذهنی می تواند در اثر کمبود ماده ای به نام کولین باشد ، گاهی دبیر در کلاس درس می دهد و بیشتر دانش آموزان درس را یاد می گیرند ولی ممکن است یک نفر درس را به گونه ای دیگر یاد گرفته باشند ، این شخص در بدنش میزان کولین پایین آمده است . کولین در فندق وجود دارد هم چنین در تخم مرغ آب پز که بهتر است به این بچه ها توصیه شود از این مواد بیشتر استفاده نمایند .

گاهی که دبیر درس می پرسد در دانش آموزان ترس ایجاد می شود که ترس سبب می شود کورتیکوئید افزایش یافته ، نمک نیز بالا می رود و ایجاد تشنگی می کند فقط با خوردن آب است که سطح آن پایین می آید.

و بهتر است به دانش آموزان اجازه داده شود که سر کلاسی با خود یک بطری آب همراه بیاورند و اول سال قید کنیم که بچه ها مجازید که سر کلاسی آب بخورید و نه چیز دیگر

در بررسی های انجام شده دیده شده که کمبود ویتامین B₁₂ تمرکز را پایین می آورد که بیشتر در گروه خونی A دیده می شود .

خوردن جعفری و اسفناج

در بچه ها ایجاد نخبگی می کند مواد غذایی دیگری که می تواند در بچه های زیر ۲۰ سال ایجاد نخبگی می کند B₁₂ است.

جعفری و اسفناج است که در آن گلوتامین فراوانی یافت می شود

گلوتامین ایجاد نخبگی می کند ، در جعفری ، اسفناج ، کاهو ، سبزیجات خام ، تریچه ، گوجه و..... وجود دارد

غذای اخلاق و عقل کرفس است که بهتر است به شکل خام خورده شود.

بچه های پرتوقع کمبود ویتامین B_۲ دارند

B_۲ در قارچ، عدس، نخود، سبزه، ماهی قزل آلا، ماهی کفال، بلدرچین و..... وجود دارد. کمبود آهن حافظه را ضعیف میکند که این ماده در مواد غذایی مانند: گوشت و تخم مرغ و سبزیجات وجود دارد .

کمبود منیزیم در خانم ها باعث غر زدن می شود .

منیزیم در آجیل ها و کدو حلوایی به میزان فراوانی وجود دارد .

بچه های طغیان گر در ۲ گروه پسر و دختر مورد بررسی قرار میگیرند، پسرها در اثر کمبود دوپامین و

ویتامین B طغیان گر میشوند دوپامین در سیب و چغندر وجود دارد.

دخترها در اثر کمبود سروتونین و منیزیم طغیان گر میشوند این مواد یعنی سروتونین با خوردن عسل به

بدن میرسد و منیزیم نیز با خوردن آجیل و کدو حلوایی تأمین می گردد.

بیان مسئله:

اینجانب اقدس کرمی به همراه خانم اعظم احمدوند و خانم نرگس هوشیاری دارای مدرک تحصیلی کارشناسی حسابداری بوده و بیش از ۲۴ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش را داریم. در سال ۹۶-۹۵ با سمت هنرآموز در هنرستان نمونه دولتی آقا محمدی که دارای رشته های گرافیک، معماری، کامپیوتر و حسابداری می باشد مشغول به کار شدیم و تصمیم گرفتیم که پژوهش خود را در زمینه تغذیه در امر آموزش انجام دهیم.

در طول تدریس مشاهده کردیم هنر جوان گاهی آمادگی پذیرش مطالب را ندارند یا گاهی در درک مفاهیم و نکات درس ناتوان هستند و نمی توانند به شکل کاربردی در مسائل استفاده نمایند و یا به ندرت دیده می شود که هنرجویانی مطالب آموزش داده شده را به شکلی دیگر درک کرده اند و دچار دیر فهمی و کج فهمی هستند و این جور مسائل اثرات خیلی بدی روی جو کلاس وهم چنین اثرات منفی بر میانگین کلاس و درصد قبولی دارد بر آن شدیم که با توجه به بحث تغذیه و اثرات مثبت آن بر یادگیری به طرق مختلف به هنرجویان آگاهی داده تا بتوانند از مواد غذایی مناسب در این دوران استفاده نمایند. از جمله سخنرانی های کارشناسان تغذیه در مدرسه که این امر خود اثرات بسیار خوبی برای آگاهی های هنرجویان و خانواده های آنها داشته و همچنین طرح این موضوع در دوره های مختلف آموزش خانواده نیز سبب می شود که خانواده ها که خود مسئول تغذیه فرزندان خود می باشند به طور جدی به این امر بپردازند.

دریافتیم بیشتر افت تحصیلی در رابطه با تغذیه است و سعی کردیم مشاهدات خود را با مصاحبه و مطالعه و پرسشنامه افزایش دهیم.

با توجه به طب نوین و طب سنتی اگر ابتدا اصلاح تغذیه نماییم و سپس به جا و به موقع از مواد غذایی مناسب استفاده نماییم به طور قطع سطح یادگیری ارتقا می یابد.

در گروه حسابداری تصمیم گرفتیم که در زمینه تغذیه اطلاع‌رسانی کنیم به این ترتیب که گاهی در کنار درس حدود ۱۰ دقیقه سر کلاس راجع به اصلاح تغذیه با توجه به گروه های خونی A و B و AB و O صحبت نماییم و گاهی سر کلاس برنامه خوردن صبحانه انجام شود که اثرات مثبت آن را در یادگیری بیشتر هنرجویان مشاهده نمودیم.

با صلاحدید همکاران تحقیقاتی در زمینه اثر تغذیه در امر آموزش به گروهی از هنر جوینان که مشتاق بودند داده شد که پیوست می‌گردد.

تشویق مداوم هنرجویان به خوردن مویزو عسل و تخم مرغ آب‌پز و فندق و بادام و جعفری و اسفناج و کرفس و هویج و خوردن گوشت گوسفند به میزان مناسب توانست راهگشای بسیاری از مشکلات در زمینه درسی باشد به طوری‌که دیده شد هنرجویانی که به دستورات تغذیه عمل کردند آرامش بیشتری داشته و توجه‌اشان به درس بیشتر و سطح نمراتشان بسیار بالا رفته است.

پیشینه پژوهش:

با بررسی سیر آموزش ملاحظه می‌شود همواره ارتباط تنگاتنگی بین یادگیری و تغذیه وجود داشته است که می‌توان تغذیه‌ی صحیح و مناسب را از طریق رسانه‌ها و پخش فیلم‌های مناسب، سخنرانی اساتید فن و مطالعه‌ی کتب تغذیه آموزش داد و از دانش‌آموزان بخواهیم یادگرفته‌های خویش را در زندگی به کار بندند.

پیشینه‌ی عملی:

اقدام پژوهی ناحیه ۲ قم که توسط سیده نفیسه‌ی لاجوردی انجام شده در مورد ارائه‌ی راهکارهای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به استفاده از تغذیه صحیح و سالم پرداخته و اثر آن را در یادگیری مورد بررسی قرار داده است.

بیان اهداف:

در این اقدام پژوهی اهداف زیر در نظر گرفته شده است:

- ۱- اصلاح تغذیه دانش‌آموزان
- ۲- توجه به تفاوت انسان‌ها و وجود گروه‌های خونی مختلف A و B و AB و O
- ۳- توجه به مواد غذایی مرتبط با گروه خونی
- ۴- شناخت مواد غذایی که بر سلامت بدن و یادگیری بیش‌تر اثر بسزایی دارند

ارائه راه حل های پیشنهادی:

تقویت حافظه دانش آموزان در دوره آموزه های اسلامی:

پرخوری قوای عقلی را ضعیف میکند و کم خوری یکی از راه های زیاد شدن حافظه است و زیاد از حد آب خوردن و بدون احساس نیاز آب نوشیدن موجب کندی ذهن میشود. مسواک زدن منظم حافظه را زیاد میکند. شستشوی بینی، استنشاق آب یکی از راههای تقویت و گشایش حافظه است. اصلاح وضعیت تنفسی و رسیدن اکسیژن کافی به مغز قدرت قوای ذهنی را افزایش میدهد. حجامت یکی از عوامل افزایش حافظه است. خواب کوتاه قبل از نهار (قیلوله) از عوامل تقویت حافظه و ترک آن از عوامل فراموشی است. مویز، کندر، سیب، انارچه، سرکه، بادام و پسته، پیاز و سیر، شیرگوسفند و فلفل سیاه برای تقویت حافظه مفید هستند.

تغذیه یکی از مسائلی است که کمک شایانی در یاد گیری دانش آموزان میکند. تغذیه در منزل و میان وعده های مدرسه هر دو بسیار اهمیت دارند. البته باید به تغذیه دختران بیشتر دقت و توجه داشت. زیرا دختران با ورود به سن بلوغ و شروع دوران قاعدگی نیاز بیشتری به مواد مغذی و پروتئینی دارند. تغذیه بسته به نوع فعالیت کودکان و دانش آموزان متفاوت است هر چه میزان فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد که بهتر است از گروه نان و غلات و مثل نان و برنج و ماکارونی تامین میشود.

تغذیه دانش آموزان در مدرسه چگونه باید باشد؟

سالهای که کودک در دوران ابتدایی میگذرانند از نظر تغذیه دوره مهمی است زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد اصولاً دانش آموزان به ۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمام گروههای غذایی استفاده کنند تنوع غذایی خیلی مهم است. وعده صبحانه نقش بسیار موثری در سلامت جسمی و فکری دانش آموزان دارد. بچه هایی که صبحانه نمیخورند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و قدرت یاد گیری شان بالاتر است و وقتی صبحانه نمیخورند حافظه کوتاه مدت شان صدمه می بیند

و تمرکز شان در کلاس کم است. صبحانه باید قندهایی که به صورت فوری جذب میشوند مانند آب میوه ها، عسل و مربا دیرتر جذب میشوند. بچه های که صبحانه نمیخورند دارای ضریب هوشی پایین تر و قدرت یادگیری و یادآوری کمتری دارند. مهمترین دلایلی که موجب عدم مصرف صبحانه میشود.

نداشتن زمان برای صرف صبحانه و یا بی میلی دانش آموزان میباشد. خانواده ها باید شام را زودتر صرف کرده و امکان خواب آرام را برای بچه ها در شب فراهم کنند تا دانش آموز صبح زود از خواب بیدار شود و این خواب کافی همراه با صرف زود شام موجب افزایش میل به فرد به صبحانه شود.

بهترین مواد غذایی که میتواند در صبحانه همراه با نان مصرف شود ترکیبی از پنیر و گردو، کره بادام زمینی و عسل، خامه و کره و آب میوه های طبیعی و شیر، سبزیجات و خیار و گوجه فرنگی میباشد. فعالیت بدنی در شرایط ناشتاب افزایش هورمون رشد کودکان میشود. پس کمی تحرک به رشد کودکان کمک میکند.

انتخاب بهترین راه حل:

توصیه هایی برای تغذیه ی مناسب:

۱. حتما از لبنیات به هر صورت در وعده صبحانه استفاده شود.
۲. برای میان وعده از خوراکی های طبیعی استفاده شود.
۳. برای تغذیه یک برنامه از پیش تعیین شده با کمک بچه ها داشته باشیم.
۴. میوه ها حتما در میان وعده ها گنجانده شود.
۵. اجازه بدهیم که دانش آموزان در درست کردن غذاهای سالم مشارکت کنند.
۶. بسته بندی میان وعده ها خوب و بهداشتی و منظم باشد.

۷. به عنوان میان وعده از آب میوه های خانگی و کیکها و بیسکوت های سالم و ساندویچ های خانگی میتوان استفاده کرد.

۸. همکاری مدرسه و استفاده از خوراکی های سالم در بوفه و توزیع آن بین دانش آموزان بسیار موثر است. تهیه میان وعده های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد، زیرا ساعات نزدیک ظهر دانش آموز ممکن است گرسنه شود و این گرسنگی نشستن سر کلاس را برای او غیر قابل تحمل میکند.

اجرای راه حل:

خصوصیات بوفه استاندارد چیست؟

بوفه قسمتی از تشکیل است یک مدرسه است. پس نظارت مدیر مدرسه روی این بخش ضروری است. وزارت بهداشت هم با نظارت لازم روی این افراد داشته باشد. غذاهای مضر و مصرف شکلات و شیرینی و غذاهای صنعتی و بی ارزش موجب اختلال در رشد و یادگیری میشود. غذاهای مضر باعث بی اشتهایی و سیری کاذب میشود و اختلال در رشد و یاد گیری ایجاد میکنند. مصرف بی رویه تنقلات بی ارزش در مدارس باعث کمبود حافظه و یاد گیری دشوار میشود و سیری کاذب ایجاد میکند. بوفه های مدارس می توانند از تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم برشته، برنجک، عدس، توت خشک، انجیر خشک و برگه و خوراک لوبیا و ساندویچهای سالم خانگی و انواع میوه ها و شیر و لبنیات و آنچه که باعث تقویت حافظه و تداوم یادگیری بهتر می شود استفاده کنند و این یک همت عالی می طلبد و با مشارکت انجمن اولیاء و مربیان و اولیاء مدرسه و مدیر امکان پذیر است.

کمبود ویتامین های A و D و املاح ید، آهن و کلسیم یکی از مهمترین مشکلات دانش آموزان است که با تغذیه مناسب چه در خانه و چه در مدرسه می توان به بهبود آنها کمک کرد. مصرف شیر و لبنیات، هویج و مغزها، سبزیجات و میوه ها در وعده های غذایی بسیار مهم است. پس عزم ملی می طلبد و همه باید به بهبود این امر کمک کنند.

عادات و فرهنگ غذایی، باید تغییر کند و از ابتدای کودکی دانش آموزان را به این امر آموزش داد و به این صورت تربیت کرد که از مصرف غذاهای مضر صرف نظر کرده و به سلامتی خود اهمیت بیشتری بدهند.

حتما سه وعده غذایی اصلی و حداقل دو وعده میان وعده سالم برای هر فرد خصوصا در سن بلوغ باید در نظر گرفته شود و این امر احتیاج به مطالعه و تحقیق و بررسی و عزم ملی دارد و باید فرهنگ سازی مناسب صورت گیرد.

توجه به خواب و خوراک مناسب می تواند به بهبود وضعیت آموزشی کمک کنند. مدارس می توانند زنگ تفریح اول را زنگ صبحانه مفید اعلام کرده و زمان آن را نیز طولانی تر کنند تا دانش آموزان با آرامش بیشتر تغذیه را داشته باشند.

ارزشیابی:

گروههایی از هنرجویان که مشاهده می شد که از اطلاعات خوبی در رابطه با تغذیه و آموزش برخوردار بودند و از این اطلاعات به شکل عملی استفاده می کردند، وضعیت مطلوبی پیدا کرده بودند.

نتیجه گیری:

به طور قطع خوردن مواد غذایی، غذای مناسب مانند سیب و موز، مویز، خرما، فندق، بادام، جعفری، اسفناج، هویج، ارده و شیره یا عسل، زیتون، گوشت گوسفند و مواد لبنی می تواند اثرات مثبت و بسیار خوبی روی فرزندان ما داشته باشد و سبب نشاط و شادمانی و ایجاد توانایی و آموزش و یادگیری شوند. در این روند مشاهده کردیم هنرجویانی که این گونه مواد غذایی را در زنگهای تفریح استفاده می نمودند بسیار موفق تر بودند و نمرات عالی کسب می کردند.

پیشنهاد:

- ۱- برقراری برنامه‌ی صبحانه در مدارس
- ۲- از دوران ابتدایی باید به امر تغذیه توجه کرد و اطلاعات کافی را از آن زمان به دانش‌آموزان داد.
- ۳- توجه بیش‌تر خانواده‌ها به تغذیه‌ی فرزندانشان در مدارس
- ۴- بوفه‌ها در مدارس غذاهای تازه و سالم تهیه نمایند.
- ۵- دادن اطلاعات کافی به اولیا در آموزش خانواده
- ۶- دادن اطلاعات کافی در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب از طریق رسانه‌ها

منابع:

- کتاب معجزه‌ی ویتامین‌ها، دکتر حیدر احمدی زارع، انتشارات علوی
- کتاب گروه‌های خونی، طهمورث فروزین، انتشارات یکان
- سخنرانی‌های دکتر حیدر احمدی زارع

"راه موفقیت درسی دانش آموزان تغذیه صحیح است."

"بسمه تعالی"

"مدیریت آموزش و پرورش استان تهران"

"اقدام پژوهی"

دامنه پرسشنامه: هنرجویان هنرستان

موضوع پرسشنامه: نقش تغذیه در یادگیری دانش آموزان

- ۱- آیا میوه ها برای تامین گلوکز بدن مناسب هستند؟
- ۲- آیا در جهش رشد کودکان مهمترین عامل ید و آهن می باشد؟
- ۳- آیا کمبود آهن در کودکان باعث کاهش قدرت یادگیری می شود؟
- ۴- آیا مهمترین عامل برای ماده سازی در بدن پروتئین ها هستند؟
- ۵- آیا کمبود ید در یادگیری ومهارت فکری و ذهنی تاثیر دارد؟
- ۶- آیا سن یادگیری ۷ تا ۱۰ سالگی در کودکان به حد اعلای خود می رسد؟
- ۷- آیا استرس در روند تحصیلی تاثیر مثبت دارد؟
- ۸- آیا خوردن صبحانه می تواند در گرفتن بالاترین نمره تاثیر داشته باشد؟
- ۹- آیا بر اثر نخوردن صبحانه قند خون افت پیدا می کند؟
- ۱۰- آیا قند و شکر می تواند به عنوان یک ماده ی غذایی با ارزش باشد؟
- ۱۱- آیا آب میتواند بهترین نوشیدنی برای بچه ها باشد؟
- ۱۲- آیا مشکل کمبود آهن می تواند عامل پرخاشگری در دختران باشد؟

اصلاً	تا حدودی	زیاد	بسیار زیاد	شماره اموال
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲