

چکیده فارسی:

زمینه وهدف: رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی به دلیل دارا بودن ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی و فیبر توصیه می شود. نتایج مطالعات در ایران و جهان نشان می دهد که نوجوانان دارای عادات بد تغذیه ای از جمله مصرف کم میوه و سبزی، مصرف بیشتر نوشابه های گازدار و غذاهایی آماده هستند. شکل گیری عادت غذایی سالم در دوران نوجوانی مهم است زیرا تأثیر طولانی مدتی بر سلامت و سبک زندگی آنها دارد. مطالعه مداخله ای حاضر با هدف تعیین تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری شناختی-اجتماعی بر مصرف میوه و سبزی دانش آموزان دختر مقطع اول متوسطه طراحی شده است.

روش پژوهش: مطالعه حاضر یک مطالعه نوع کارآزمایی میدانی شاهددار تصادفی که بر روی ۱۰۰ نفر دانش آموز دختر متوسطه اول که به تصادف در دو گروه مداخله و شاهد قرار گرفتند، انجام شد از نظریه شناختی - اجتماعی در چارچوب مداخلات استفاده شد مداخلات آموزشی به صورت ۵ جلسه آموزشی برای دانش آموزان و ۲ جلسه برای مادران اجرا گردید. میانگین وانحراف معیار نمره سازه های تئوری شناختی - اجتماعی، مصرف روزانه و هفتگی دانش آموزان در سه زمان قبل بلافاصله و سه ماه پس از مداخله مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با استفاده از نرم افزار spss ۲۳، در سطح معنی داری کمتر از ۵ درصد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: پس از مداخله میزان مصرف روزانه و هفتگی میوه و سبزی در گروه مداخله افزایش یافت. (مصرف هفتگی قبل $9/6 \pm 4/1$ بلافاصله $12/9 \pm 4/8$ سه ماه بعد مداخله $11/82 \pm 5/5$ و روزانه قبل $3/1 \pm 1/6$ بلافاصله $4/8 \pm 1/3$ سه ماه بعد مداخله $4/4 \pm 1/4$) ولی در گروه شاهد افزایش معناداری مشاهده نگردید. همچنین برخی سازه های تئوری شناختی-اجتماعی از جمله آگاهی ($p < 0/001$)، نگرش ($p < 0/001$)، قابلیت رفتاری ($p < 0/001$)، پیامد رفتاری ($p < 0/001$)، یادگیری مشاهده ای ($p = 0/04$)، حمایت اجتماعی ($p = 0/015$)، عوامل محیطی ($p = 0/04$) در گروه مداخله افزایش معناداری داشت. ($p < 0/05$) در حالی که تغییرات نمره خودکارآمدی غلبه بر موانع در گروه مداخله و شاهد یکسان بود ($p = 0/064$)

نتیجه گیری: بهبود آگاهی، نگرش، حمایت اجتماعی، یادگیری مشاهده ای و عوامل محیطی بعد از اجرای مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری شناختی - اجتماعی بر مصرف میوه و سبزی در دانش آموزان موثر است ولی با توجه به عدم تاثیر گذاری مداخله آموزشی بر موانع مصرف میوه و سبزی، تاکید بر شناسایی موانع و آموزش نحوه غلبه بر این موانع در مداخلات آموزشی ضروری به نظر می آید.

واژه های کلیدی: تئوری شناختی-اجتماعی، مصرف میوه و سبزی، دانش آموزان