

بررسی تأثیر آموزش بر آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی در مورد مصرف شیر و لبنیات

دکتر محمود وکیلی^{۱*} (M.D.)، دکتر محمدحسین باقیانی مقدم^۲ (Ph.D.)، آسیه پیرزاده^۳ (B.Sc.)، محبوبه دهقانی^۳ (B.Sc.)

۱- دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد- متخصص پزشکی اجتماعی

۲- دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد- گروه بهداشت

۳- دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد- گروه بهداشت عمومی

چکیده

مقدمه: تغذیه متعادل و استفاده از گروه شیر و لبنیات از مبانی مهم سلامتی کودکان و رشد جسمی و افزایش بازدهی آموزشی می باشد و آموزش یکی از روش های افزایش آگاهی و ایجاد نگرش و عملکرد صحیح در دانش آموزان است. این مطالعه با هدف بررسی میزان تأثیر آموزش بر آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان یزد در مورد مصرف شیر و لبنیات انجام پذیرفته است.

مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی، چهار کلاس دوم راهنمایی (۱۰۶ دانش آموز) که از لحاظ تحصیلات و شغل والدین و بعد خانوار همگون بودند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مورد (دو کلاس با ۵۲ دانش آموز) و شاهد (دو کلاس با ۵۴ دانش آموز) تقسیم شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه ای شامل چهار قسمت بود: سؤالات زمینه ای و سؤالاتی در مورد آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان در مورد مصرف شیر و لبنیات که با توجه به مطالعات قبلی طراحی شد. این پرسشنامه به صورت پیش آزمون (Pre-test) در هر دو گروه تکمیل گردید. سپس بر اساس اطلاعات به دست آمده، برنامه آموزشی برای گروه مورد طراحی و اجرا شد و پس از دو ماه آزمون ثانویه (Post-test) از هر دو گروه به عمل آمد. داده ها بعد از کدگذاری با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون آماری t زوجی تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: بر اساس نتایج آزمون t زوجی، امتیاز آگاهی و نگرش دانش آموزان گروه مورد بعد از آموزش به طور معنی داری افزایش یافته بود ($P=0/001$) ولی میزان افزایش امتیاز عملکرد آن ها معنی دار نبود ($P=0/06$). در گروه شاهد هیچ تغییر معنی داری در نگرش ($P=0/11$) و عملکرد ($P=0/68$) آن ها مشاهده نشد. ولی نمره آگاهی گروه شاهد به طور معنی داری افزایش یافته بود ($P=0/001$). با این وجود میزان افزایش آگاهی گروه مورد به طور معنی داری بیش تر از گروه شاهد بود ($P=0/001$).

نتیجه گیری: برنامه آموزش تغذیه در مورد مصرف شیر و لبنیات در ارتقاء دانش، نگرش و رفتار تغذیه ای دانش آموزان تحت مطالعه تأثیر مثبت داشته است. با توجه به پایین بودن سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دختران و برای بهبود و اصلاح رفتار تغذیه ای آنان در مورد مصرف شیر و لبنیات استفاده از برنامه آموزشی ضروری به نظر می رسد.

واژه های کلیدی: آموزش، آگاهی، نگرش، عملکرد، شیر و لبنیات، دانش آموزان

تاریخ دریافت: ۸۶/۷/۳

تاریخ پذیرش: ۸۶/۱۱/۸

* نویسنده مسئول: یزد- بلوار دانشجو- دانشکده بهداشت - دکتر محمود وکیلی.

تلفن: ۰۳۵۱-۶۲۴۰۶۹۱، شماره: ۰۳۵۱-۶۲۳۸۵۵۵، E-mail: Vakilim52@yahoo.com

مقدمه

بر طبق آخرین آمارها، جمعیت نوجوان کشور ۲۸/۱ درصد کل جمعیت می‌باشد. این قشر عظیم نیروی پرتوان و سازنده- ای است که نیازمند توجه ویژه برای مصون ماندن از مخاطرات جسمی و روانی و... می‌باشد. در این میان، دختران جوان و نوجوان که ۱۴ درصد جمعیت نوجوان کشور می‌باشند از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی آسیب پذیرتر از پسران هستند (۱).

در بدن انسان بالغ تقریباً ۱۲۰۰ گرم کلسیم وجود دارد که ۹۹ درصد آن در استخوان‌ها وجود دارد و به صورت املاح به ویژه فسفات با نسج پروتئینی، استحکام استخوان‌ها را سبب می‌شود. مواد غذایی غنی از کلسیم عبارتند از شیر و فرآورده‌های آن به غیر از کره که در رشد کودکان و استحکام استخوان‌ها و دندان‌های آن‌ها مؤثرند (۳).

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف زیاد نوشابه موجب کاهش کلسیم دریافتی در جمعیت جوان شده است به طوری که ۱۵ درصد از مجموع انرژی دریافتی دختران جوان با مصرف نوشابه تأمین می‌شود و زنان جوان به طور متوسط روزانه یک و سه چهارم نوشابه، مصرف می‌کنند در حالی که کم‌تر از ۱ فنجان شیر در هر روز استفاده می‌کنند (۴). مؤسسه ملی سلامت در مورد دریافت مطلوب کلسیم توصیه کرده است که ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم برای جوانان ۱۱ تا ۲۴ ساله ضروری می‌باشد ولی مشاهدات نشان می‌دهد که متوسط دریافت برای زنان ۷۸۰-۸۲۰ میلی‌گرم در روز است (۴).

به حداکثر رساندن مواد معدنی استخوان در اوایل زندگی به پیش‌گیری از پوکی استخوان در پیری کمک می‌کند زیرا یکی از مشکلات شایع در دوران سالمندی پوکی استخوان است. این بیماری یک مسئله بهداشتی در حال افزایش و یک تهدید جدی برای سلامتی سالمندان است. تنها در آمریکا ۲۵ میلیون نفر مبتلا به این اختلال هستند که ۸۰ درصد آن‌ها را

زنان تشکیل می‌دهند پیش‌بینی می‌شود طی ۲۰ سال آینده اگر اقداماتی برای تغییر روند جاری صورت نگیرد بیش‌تر از ۴۱ میلیون زن در سطح جهان به استئوپوروز مبتلا شوند (۲). جهت افزایش تراکم مواد معدنی استخوان، افزایش دریافت کلسیم در دوره کودکی و نوجوانی سفارش شده است و فرآورده‌های لبنی کارآمدترین منابع کلسیم می‌باشند. تغذیه در دوره کودکی می‌تواند تأثیرات آنی و بلندمدت بر رشد و تکامل بگذارد. چون عادات مهم بلندمدت زندگی در این دوره شکل می‌گیرد پس باید هدف مراقبین بهداشتی آموزش و راهنمایی‌های لازم به کودکان و خانواده‌ها باشد (۵). بنابراین لازم است به جنبه‌های پیش‌گیری بیماری پوکی استخوان در سنین نوجوانی و جوانی توجه شده و آگاهی و عملکردهای صحیح تغذیه‌ای آنها درباره اهمیت کلسیم و منابع غذایی آن ارتقا یابد (۶).

تغذیه متعادل و استفاده از گروه شیر و لبنیات یکی از پایه‌های اساسی سلامتی کودکان و رشد جسمی و افزایش بازدهی آموزشی می‌باشد و آموزش یکی از روش‌های افزایش آگاهی و ایجاد نگرش و عملکرد صحیح در دانش‌آموزان است. این مطالعه با هدف بررسی میزان تأثیر آموزش بر آگاهی، نگرش و عملکرد دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان یزد در مورد مقدار مصرف شیر و لبنیات انجام پذیرفته است.

مواد و روش‌ها

این مطالعه به روش نیمه تجربی بر روی دانش‌آموزان دختر چهار کلاس دوم راهنمایی (۱۰۶ دانش‌آموز) در چهار مدرسه انجام شد. از هر یک از دو ناحیه آموزش و پرورش شهرستان یزد دو کلاس انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه مورد (دو کلاس با ۵۲ دانش‌آموز) و شاهد (دو کلاس با ۵۴ دانش‌آموز) تقسیم شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه‌ای شامل چهار قسمت بود:

بخش اول: مشخصات دموگرافیک شامل: نام مدرسه، سطح تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر و مادر، بعد خانوار و رتبه

شد. داده‌ها بعد از کدگذاری با نرم افزار SPSS و آزمون‌های مناسب آماری مانند Paired t-test تجزیه و تحلیل شد.

نتایج

دو گروه مورد و شاهد از لحاظ تحصیلات ($P=0/55$) و شغل والدین ($P=0/11$) و بعد خانوار ($P=0/22$) اختلاف معنی‌داری نداشتند. چنانچه در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، بر اساس نتایج آزمون t زوجی امتیاز آگاهی و نگرش گروه مورد در خصوص مصرف شیر و لبنیات بعد از آموزش به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است ($P=0/001$). ولی عملکرد آن‌ها به‌طور معنی‌داری افزایش نیافته است ($P=0/06$). آزمون Paired t-test هیچ تفاوت معنی‌داری در نگرش ($P=0/11$) و عملکرد ($P=0/68$) گروه شاهد در خصوص مصرف شیر و لبنیات قبل و بعد از آموزش نشان نداد ولی تفاوت معنی‌داری در آگاهی گروه شاهد قبل و بعد از آموزش دیده شد ($P=0/000$). قبل از آموزش ۷۷/۱ درصد دانش‌آموزان توانسته‌اند چهار ماده غذایی از گروه شیر و لبنیات را نام ببرند و پس از آموزش ۹۷/۸ درصد به این سؤال پاسخ درست داده‌اند ($P=0/006$). هم‌چنین قبل از آموزش تنها ۲۰/۸ درصد از دانش‌آموزان منابع دیگر کلسیم را شناخته و نام برده‌اند در حالی‌که پس از آموزش این نسبت به ۶۵/۲ درصد افزایش یافته بود ($P=0/000$). قبل از آموزش ۳۲/۷ درصد از دانش‌آموزان ۳ جایگزین شیر را نام بردند در حالی‌که پس از آموزش ۸۹/۴ درصد دانش‌آموزان پاسخ درست داده‌اند ($P=0/001$). قبل از آموزش ۶۴/۶ درصد گفته‌اند که غلات و حبوبات نمی‌تواند جایگزین شیر شود در حالی‌که پس از آموزش ۹۱/۳ درصد به این سؤال پاسخ درست داده‌اند ($P=0/001$).

جدول ۲ بعضی از جنبه‌های نگرش دانش‌آموزان در مورد مصرف شیر و لبنیات را قبل و بعد از آموزش بر حسب مقیاس درجه‌بندی لیکرت نشان می‌دهد. دانش‌آموزانی که شیر مصرف نمی‌کردند علل عدم مصرف شیر را به ترتیب

جدول ۱- مقایسه دانش، نگرش و عملکرد دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی در مورد مصرف شیر و لبنیات در دو گروه مورد و شاهد قبل و بعد از مداخله آموزشی

متغیر	مورد	شاهد	p-value
آگاهی			
قبل	۱۲/۰ ± ۳/۳	۱۱/۰ ± ۳/۴	۰/۱۲
بعد	۲۰/۴ ± ۴/۴	۱۳/۵ ± ۳/۸	۰/۰۰۱
p-v	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	--
نگرش			
قبل	۳۷/۳ ± ۳/۹	۳۷/۰ ± ۴/۰	۰/۶۷
بعد	۴۲/۲ ± ۴/۳	۳۷/۹ ± ۴/۸	۰/۰۰۱
p-v	۰/۰۰۱	۰/۱۱	--
عملکرد			
قبل	۲۳/۰ ± ۵/۳	۲۴/۳ ± ۸/۶	۰/۳۳
بعد	۲۴/۴ ± ۵/۴	۲۴/۹ ± ۶/۴	۰/۶۹
p-v	۰/۰۶	۰/۶۸	--

تولد، بخش دوم: ۲۲ سؤال آگاهی، بخش سوم: ۱۲ سؤال نگرش و بخش چهارم: ۱۰ سؤال عملکرد در مورد مواد بود. روایی پرسش‌نامه با روش اعتبار محتوی (Content Validity) توسط متخصصین و کارشناسان آموزش بهداشت و تغذیه و پایایی آن با آلفای کرونباخ ($\alpha=0/75$) مورد تأیید قرار گرفت. این پرسش‌نامه به‌صورت پیش‌آزمون (Pre-test) در هر دو گروه تکمیل گردید سپس نیازهای آموزشی گروه مورد بر اساس نتایج مرحله اول (Pre-test) برآورد شد و با توجه به این نیازها، جزوه آموزشی و پمفلت تهیه گردید. آموزش به‌صورت سخنرانی، پرسش و پاسخ و پوستر و آرایه جزوات آموزشی در یک جلسه یک ساعته برای گروه مورد برگزار شد. دو ماه بعد از آموزش پرسش‌نامه در اختیار دو گروه قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد مجدداً آنرا تکمیل کنند (Post-test).

امتیازدهی به پاسخ‌ها در بخش آگاهی بر حسب تعداد پاسخ‌های صحیح به سؤالات، در بخش نگرش بر حسب مقیاس پنج قسمتی لیکرت و در بخش عملکرد بر حسب درستی و صحت عملکرد تغذیه‌ای اظهار شده توسط دانش‌آموزان انجام

جدول ۲- مقایسه درصد نگرش دانش آموزان در مورد مصرف شیر و لبنیات قبل و بعد از آموزش

p-value	جمع	نگرش					
		کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	
۰/۱۴	۱۰۰/۰	۲/۰	۰	۲/۰	۱۸/۴	۷۷/۶	قبل
	۱۰۰/۰	۲/۱	۰	۲/۱	۶/۴	۸۹/۴	بعد
۰/۰۹	۱۰۰/۰	۰	۲/۰	۸/۲	۱۶/۳	۷۳/۵	قبل
	۱۰۰/۰	۰	۰	۰	۱۹/۱	۸۰/۹	بعد
۰/۰۰۰	۱۰۰/۰	۲/۰	۲/۰	۱۲/۲	۲۲/۴	۶۱/۲	قبل
	۱۰۰/۰	۰	۰	۰	۱۰/۶	۸۹/۶	بعد
۰/۰۰۴	۱۰۰/۰	۰	۴/۱	۱۴/۳	۳۸/۸	۴۲/۹	قبل
	۱۰۰/۰	۰	۲/۱	۴/۳	۲۳/۴	۷۰/۲	بعد
۰/۰۶۱	۱۰۰/۰	۰	۱۲/۲	۶/۱	۱۶/۳	۶۵/۳	قبل
	۱۰۰/۰	۰	۴/۳	۲/۱	۴۰/۴	۵۳/۲	بعد

ترتیب ۴/۴۰ ± ۴۰/۴۰ و ۱۱/۲۳ ± ۳۱/۷۰ بوده است (P=۰/۰۳۶).

بر اساس نتایج به دست آمده شغل و تحصیلات پدر هیچ تأثیری در میزان آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان نداشته است (P>۰/۰۵). هم چنین تعداد فرزندان خانواده و رتبه تولد بر آگاهی و عملکرد دانش آموزان تأثیر نداشته است (P>۰/۰۲۶). ولی بر نگرش آنان تأثیر داشته است (P=۰/۰۲۶).

بحث

بر اساس نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر تفاوت معنی داری بین آگاهی و نگرش گروه مورد در خصوص مصرف

دوست نداشتن، مطلوب نبودن بو و مزه شیر، حالت تهوع و دل درد بیان کرده اند. بر اساس نتایج به دست آمده ۸۷ درصد مادران در گروه خانه دار قرار داشته اند و نمره عملکرد دانش آموزان با مادر خانه دار (۶/۵۲ ± ۲۳/۰۳) به طور معنی داری بیشتر از دانش آموزان با مادر شاغل (۹/۹۵ ± ۲۷/۸۹) بوده است (P=۰/۰۲). هم چنین ۴۴ درصد مادران از نظر تحصیلات در گروه ابتدایی یا بی سواد قرار داشته اند و نمره نگرش و عملکرد در دانش آموزان با مادر بی سواد و ابتدایی به ترتیب ۴/۱۲ ± ۳۶/۳۹ و ۵/۶۷ ± ۲۱/۴۹ و نمره نگرش و عملکرد دانش آموزان با مادر فوق دیپلم، لیسانس و بالاتر به-

اجرای طرح شیر رایگان در مدارس شهرستان آباده انجام گرفته دلایل عدم مصرف شیر به ترتیب نپسندیدن طعم شیر، دل درد بعد از خوردن شیر و بی‌فایده بودن آن برای سلامتی عنوان شده است (۱۲). در مطالعه اخیر تفاوت معنی‌داری در آگاهی قبل و بعد از مداخله در گروه شاهد دیده شده است که احتمالاً به این علت است که دانش‌آموزان کنجکاو و پرسش‌گر هستند و احتمالاً به دنبال سؤالاتی که برای آنان در پیش آزمون پیش‌آمده با مطالعات پیش‌تر و یا کسب اطلاعات از والدین و معلمان جواب سؤالات را جویا شده‌اند.

در مطالعه‌ای که تحت عنوان تأثیر برنامه‌های آموزشی بر آگاهی و رفتارهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان انجام گرفته است نشان می‌دهد برنامه‌های آموزشی برای تغییر الگوهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان مفید است. هم‌چنین آموزش سبب افزایش آگاهی دانش‌آموزان در انتخاب منبع تغذیه‌ای کلسیم شده است (۱۳).

در مطالعه اخیر نیز میزان آگاهی دانش‌آموزان در مورد منابع کسب کلسیم افزایش یافته است. در مطالعه اخیر میزان تحصیلات و شغل والدین با میزان آگاهی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری نداشته است. در مطالعات مشابه دیگری نیز این رابطه معنی‌دار نبوده است (۱۰ و ۱۴). اما در مطالعه‌ای که توسط یوسف پور انجام شده است بین سطح سواد مادر و آگاهی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری دیده شده است (۱۵). نتایج مطالعه‌ای که توسط یوکاوا و همکارش انجام شده، نشان داد که آموزش زنان باعث افزایش درک آنها در مورد اهمیت کلسیم و نقش مصرف شیر در سلامت استخوان‌ها می‌شود (۱۶).

در مجموع با توجه به پایین بودن نسبی سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دختران و نقش مؤثر آموزش در این زمینه، برای بهبود و اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای آنان در مورد مصرف شیر و لبنیات به منظور پیش‌گیری از پوکی استخوان در بزرگسالی استفاده از برنامه‌های آموزشی ضروری می‌باشد.

شیر و لبنیات قبل و بعد از آموزش وجود داشت اما هیچ تفاوت معنی‌داری در نگرش و عملکرد گروه شاهد در خصوص مصرف شیر و لبنیات قبل و بعد از آموزش وجود نداشت.

در مطالعه مشابهی که با عنوان بررسی تأثیر آموزش اهمیت شیر و فرآورده‌های لبنی بر آگاهی دانش‌آموزان توسط شناور و همکارانش انجام شده است تفاوت معنی‌داری در آگاهی دانش‌آموزان در قبل و بعد از آموزش دیده شده است (۷). در مطالعه دیگری که توسط شیدفر و همکارانش انجام شده نیز آگاهی تغذیه‌ای دانش‌آموزان بعد از مداخله افزایش یافته است (۸). در مطالعه مشابه دیگری با عنوان بررسی میزان تأثیر آموزش بر رفتارهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان، نتایج نشان داد که میزان آگاهی و عملکرد تغذیه‌ای دانش‌آموزان بعد از آموزش به‌طور معنی‌داری افزایش یافته بود (۹). هم‌چنین در مطالعه دیگری که توسط کرجی بانی و همکارانش در این زمینه انجام شده است نشان داد که میزان آگاهی و نگرش تغذیه‌ای دانش‌آموزان مدرسه مورد قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی‌داری داشته اما در مدرسه شاهد این تفاوت معنی‌دار نبوده است و در خصوص عملکرد دانش‌آموزان تفاوت معنی‌داری در مدارس مورد و شاهد قبل و بعد از آموزش وجود نداشته است (۱۰). در مطالعه اخیر نیز در عملکرد هر دو گروه مورد و شاهد تفاوت معنی‌داری در قبل و بعد از آموزش دیده نشده است که علت آن می‌تواند فراهم نمودن مواد غذایی (شیر و لبنیات) توسط خانواده‌ها باشد. چنان‌چه مطالعه‌ای که توسط جویباری و همکارانش انجام شد نشان داد که مهم‌ترین علت برای عدم مصرف شیر در دانش‌آموزان در دسترس نبودن آن می‌باشد (۱۱). در مطالعه اخیر کسانی که شیر مصرف نمی‌کردند دلایل عدم مصرف شیر را به ترتیب دوست نداشتن، مطلوب نبودن بو و مزه شیر، حالت تهوع و دل درد بیان کرده‌اند در صورتی که در مطالعه‌ای که با عنوان بررسی میزان رضایت‌مندی دانش‌آموزان از

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمام کسانی که ما را در اجرای این تحقیق یاری رساندند به ویژه ریاست و معاونت پژوهشی دانشکده بهداشت یزد و هم‌چنین مدیران، آموزگاران و دانش‌آموزان مدارس راهنمایی دخترانه قاسمی، مطهری، نجمه و دهقان یزد کمال تشکر را داریم.

منابع

۹. نظری مهین، نیکنامی شمس‌الدین، حیدرنیا علیرضا، بابایی غلامرضا، قهرمانی لیلا. بررسی میزان تأثیر آموزش بر رفتارهای تغذیه ای دختران مدارس ابتدایی شهر چابهار. دومین کنگره سراسری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، ۱۷-۱۵ آذر ماه ۱۳۸۴: صفحه ۶۴. [چکیده]
۱۰. کرجی بانی منصور، منتظری‌فر فرزانه، امری اسحاق، داداشی‌پور علیرضا، مرادزاده محمدرضا، محمودی عباسعلی. بررسی تأثیر آموزش بر ارتقاء سواد تغذیه‌ای دانش آموزان دختر دبیرستانهای شهر زاهدان در سال ۱۳۸۲-۸۳. دومین کنگره سراسری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، ۱۷-۱۵ آذر ماه ۱۳۸۴: صفحه ۵۴. [چکیده]
۱۱. جویباری لیلا، وکیلی مرضیه، ثناگو الهام. بررسی الگوی مصرف صبحانه و میان وعده دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان گرگان. هفتمین کنگره تغذیه ایران سال ۱۳۸۱: صفحه ۷۷. [چکیده]
۱۲. فتحی فاطمه، فتحی محمد، عزیزخانی خدیجه. بررسی میزان رضایتمندی دانش‌آموزان از اجرای طرح شیر رایگان مدارس شهرستان آباد ۸۵-۱۳۸۴. نهمین کنگره تغذیه ایران سال ۱۳۸۵: صفحه ۲۷۸. [چکیده]
13. Kozłowska Wojciechowska M, Uramowska Zyto B, Jarosz A, Makarewicz Wujec M. Impact of school childrens nutrition education program on the knowledge and nutritional behavior of their parents. *Rocz Panstw zakl Hig.* 2002; 53(3): 253-8. [Abstract]
۱۴. محامد فریبا. بررسی دانش و نگرش دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در خصوص اهمیت تغذیه سالم در شهرستان گچساران. نهمین کنگره تغذیه ایران سال ۱۳۸۵: صفحه ۲۶۱. [چکیده]
۱۵. یوسف‌پور لیلا، یوسف‌پور احمد. بررسی میزان آگاهی و عملکرد دانش آموزان دبیرستان دخترانه نواحی ۱، ۲ و ۳ آموزش و پرورش شهر تبریز در مورد مصرف شیر و فرآورده‌های آن. نهمین کنگره تغذیه ایران سال ۱۳۸۵: صفحه ۲۹۵. [چکیده]
16. Yukawa H, Suzuki T. Dietary calcium and women's health. *Clin Calcium* 2001; 11(2):157-62.
۱. سیمای جمعیت و سلامت در جمهوری اسلامی ایران (DHS). وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، با همکاری مرکز آمار ایران و صندوق حمایت از کودکان جهان (یونیسف) و صندوق جمعیت سازمان ملل متحد. تهران. چاپ سنویر. ۱۳۷۹. صفحه ۲۳.
۲. پورعبداللهی پروین، قلی‌پور فرانک، کوشاور حسین. بررسی آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تبریز و دانشگاه تبریز از استئوپروزیس (پوکی استخوان) در سال ۱۳۸۲. فصل‌نامه پژوهشی طلوع بهداشت یزد ۱۳۸۴: سال ۵. شماره اول: صفحات ۴۴ تا ۴۹.
۳. محمدیها حسن. اصول تغذیه و مواد غذایی. چاپ چهارم. تهران. انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۷. صفحات ۹۴ تا ۹۵.
4. Kathleen ML, Sylvian E, Stump.K. Food Nutrition & Diet Therapy. New York: Elsevier (USA); 2004. p. 290-291.
۵. مظفری خسروی حسن، افتخاری محمد حسن، شیدفر فرزاد. در ترجمه تغذیه پزشکی و بیماری‌ها. موریسون گیل، هارک لیزا (مؤلف). چاپ اول. تهران: انتشارات هنر سرای دانش، ۱۳۸۱، صفحات ۱۱۳ تا ۱۱۶.
۶. پورعبداللهی پروین، هاکش زاده فاطمه. بررسی بسامد مصرف شیر و فرآورده‌های آن در بین دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تبریز. هفتمین کنگره تغذیه ایران سال ۱۳۸۱: صفحه ۹۷. [چکیده]
۷. شناور رضیه، محمدی صمد، وکیلی مرضیه، کاووسی الهام. بررسی تأثیر آموزش اهمیت شیر و فرآورده های لبنی بر آگاهی دانش آموزان مدارس تحت پوشش شیر در مدرسه استان فارس سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴. نهمین کنگره تغذیه ایران سال ۱۳۸۵: صفحه ۲۶۳. [چکیده]
۸. شیدفر محمدرضا، نیک‌پویان حسین، افضل‌آقایی محمد، صبر بهنام، خباز محمود، فضلی‌بزاز صمد، نوربخش نادر. تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر مشارکت جامعه بر آگاهی، نگرش و عادات و الگوهای تغذیه‌ای دانش آموزان ابتدایی. نهمین کنگره تغذیه ایران سال ۱۳۸۵: صفحه ۲۹۰. [چکیده]