Family Health and Population Rejuvenation Journal 2026, Volume 1, Issue 1

Evaluation and Analysis of Preschool Textbooks in Terms of Healthy Nutrition Education

Zahra Rahimi Khalifeh Kandi[1], Fatemeh Rahimi Khalifeh Kandi[2], Hamed Jafarzadeh [3], Morteza Mansourian[4]*

[1] Assistant Professor, Health Education and Health Promotion, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran
[2] MSc. Department of Education, Maragheh, East Azerbaijan, Iran
[3] MSc. Department of Educational Sciences-Elementary Education, Bakhtar Higher Institution of Education, Ilam, Iran
[4] Associate Professor, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Article Info:
Received: May 31, 2026
Revised: June 28, 2026
Accepted: September 21, 2026

Keywords:
Healthy Nutrition,
Education,
Preschool,
Textbook

ABSTRACT

Background and Objectives: A healthy dietary behavioral pattern is one of the most important pillars of health during childhood. Given the decisive role of textbooks in shaping children's knowledge, attitudes, and skills, this study aimed to evaluate and analyze the status of healthy nutrition education in preschool textbooks.

Materials and Methods: This descriptive cross-sectional study was conducted using a quantitative content analysis approach. Initially, through a review of the literature, a checklist of healthy nutrition topics required by children was prepared. The components were then evaluated by 20 experts in health education, educational sciences, nutrition, and curriculum planning using the Delphi technique in 3 rounds. After identifying the most important educational components, content analysis was performed on preschool textbooks. Data were analyzed using SPSS software (version 22) and descriptive statistics.

Results: In total, seven main components in healthy nutrition education were determined, and 81 references to healthy nutrition components were identified in preschool textbooks. The highest frequency was related to the component "recognition of healthy and unhealthy snacks" (n=18), and the lowest frequency was related to the component "importance of eating or not eating food" (n=3). The highest number of references to the components was observed in the book "Dast-Varzi, Volume 3" (58.7%), and the lowest in the book "Kare Anse Ba Quran, Volume 1" (4.84%). In terms of presentation method, healthy nutrition topics were mainly presented through images and text, and mostly within the cognitive domain, with the least attention paid to the psychomotor domain.

Conclusion: The findings indicate that healthy nutrition education in preschool textbooks focuses more on the cognitive domain, and insufficient attention has been paid to practical training and changing children's attitudes. Therefore, revising the content of textbooks and improving the training provided by instructors, with an emphasis on practical training and efforts to change students' attitudes, seems essential.

Citation Rahimi Khalifeh Kandi Z, Rahimi Khalifeh Kandi F, Jafarzadeh H, Mansourian M. Evaluation and Analysis of Preschool Textbooks in Terms of Healthy Nutrition Education. FHPRJ. 2026;1(1):24-32. DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24

Corresponding Author(s):
Morteza Mansourian
Address: *Associate Professor of Health Education and Health Promotion, Health Promotion Research Center, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
Tel*: +989126585129*
E-mail: *mansourian55@gmail.com*

© 2026 The Author(s); Published by Esfarayen University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]

[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]

مجله سلامت خانواده و جوانی جمعیت
سال ۱۴۰۵، دوره ۱، شماره ۱

مقالهٔ پژوهشی اصیل

ارزیابی و تحلیل کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی در زمینهٔ آموزش تغذیهٔ سالم

زهرا رحیمی خلیفه کندی[۱]، فاطمه رحیمی خلیفه کندی[۲]، حامد جعفرزاده[۳]، مرتضی منصوریان[۴*]

[۱] استادیار، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکدهٔ بهداشت،دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
[۲] کارشناسی ارشد، ادارهٔ آموزش و پرورش مراغه، آذربایجان شرقی، ایران
[۳] کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی - آموزش ابتدایی، مؤسسهٔ آموزش عالی باختر، ایلام، ایران
[۴] دانشیار، آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکدهٔ بهداشت،دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله:
دریافت: ۱۴۰۵/۰۳/۱۰
ویرایش: ۱۴۰۵/۰۴/۰۷
پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

کلیدواژه‌ها:
آموزش،
پیش‌دبستانی،
تغذیهٔ سالم،
کتب درسی

زمینه و هدف: الگوی رفتاری تغذیهٔ سالم یکی از مهم‌ترین ارکان سلامت در دوران کودکی است. با توجه به نقش تعیین‌کنندهٔ کتاب‌های درسی در شکل‌دهی به دانش، نگرش و مهارت‌های کودکان، این پژوهش با هدفِ ارزیابی و تحلیل وضعیت آموزش تغذیهٔ سالم در کتاب‌های درسی مقطع پیش‌دبستانی انجام شد.

روش‌ها: مطالعهٔ حاضر یک مطالعهٔ توصیفی – مقطعی با رویکرد تحلیل محتوای کمّی است. در ابتدا با مطالعهٔ متون، چک‌لیستی از عناوین تغذیهٔ سالم مورد نیاز کودکان، تهیه گردید. سپس مؤلفه‌ها توسط ۲۰ نفر از متخصصان آموزش بهداشت، علوم تربیتی، تغذیه و برنامه‌ریزی درسی با استفاده از تکنیک دلفی در ۳ راند مورد بررسی قرار گرفت. پس از شناسایی مهم‌ترین مؤلفه‌های آموزشی، ارزیابی تحلیل محتوا در کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی انجام گردید؛ جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲و آمار توصیفی استفاده گردید.

نتایج: هفت مؤلفهٔ اصلی در آموزش تغذیهٔ سالم تعیین شد. در مجموع، ۸۱ مورد اشاره به مؤلفه‌های تغذیهٔ سالم در کتاب‌های پیش‌دبستانی شناسایی شد. بیشترین فراوانی مربوط به مؤلفهٔ «شناسایی تنقلات سالم و ناسالم» (۱۸ مورد) و کمترین فراوانی مربوط به مؤلفه «اهمیت خوردن یا نخوردن غذا» (۳ مورد) بود. بیشترین اشاره به مؤلفه‌ها در کتاب «دست‌ورزی جلد سوم» (۵۸/۷ درصد) و کمترین اشاره در کتاب «کار انس با قرآن جلد اول» (۴/۴۸ درصد) مشاهده شد. ازنظر شیوهٔ ارائه، مباحث تغذیهٔ سالم عمدتاً به‌صورت تصویر و متن و بیشتر در حیطهٔ شناختی ارائه شده بود و کمترین توجه به حیطهٔ عملکردی معطوف شده است.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش تغذیهٔ سالم در کتاب‌های درسی پیش‌دبستانی بیشتر بر حیطهٔ شناختی متمرکز است و به آموزش عملی و تغییر نگرش کودکان توجه کمتری شده است. بنابراین، بازنگری در محتوای کتاب‌های درسی و همچنین ارتقای آموزش‌های ارائه‌شده توسط مربیان، با تأکید بر آموزش عملی و تلاش برای تغییر نگرش دانش‌آموزان، ضروری به‌نظر می‌رسد.

***نویسنده مسئول:** مرتضی منصوریان
نشانی: دانشیار آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، مرکز تحقیقات ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
تلفن: ۰۹۱۲۶۵۸۵۱۲۹
پست الکترونیک: mansourian55@gmail.com

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]

[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]

مقدمه

رشد جسمی و روانی افراد به‌طور مستقیم به تغذیه وابسته است؛ ازاین‌رو، تغذیه امروزه در جهان از اهمیت بسزایی برخوردار شده است. اساس سلامت فرد در دوران کودکی شکل می‌گیرد و تغذیهٔ مطلوب در این دوران، نقشی تعیین‌کننده در فرایند رشد طبیعی و سلامت جسم و روان انسان در آینده دارد (۱). بسیاری از بیماری‌های مزمن دوران بزرگسالی ریشه در تغذیهٔ دوران کودکی دارند و بخش عمده‌ای از الگو و عادات غذایی انسان‌ها در کودکی شکل می‌گیرد (۲).

تغییر الگوی مصرف مواد غذایی در طول دهه‌های اخیر موجب جایگزینی تنقلات کم‌ارزش به‌جای میان‌وعده‌های مناسب و باارزش گردیده است (۳). مصرف این تنقلات کم‌ارزش به‌دلیل دارا بودن مقدار زیادی نمک، چربی و شکر زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مزمن در بزرگسالی است (۴). وجود آمار مرگ و میر بیش از ۳۰۰ نفر در روز به‌علت عوارض بیماری‌های قلبی ـ عروقی و روند رو به رشد سایر بیماری‌های مزمن از قبیل انواع سرطان‌ها، دیابت و غیره حاکی از لزوم توجه هرچه بیشتر به تغذیه کودکان است (۵).

تحقیقات نشان داده که عادات بد غذایی ازجمله نخوردن صبحانه، مصرف کم شیر و فرآورده‌های آن و انتخاب خوراکی‌ها و میان‌وعده‌های با ارزش غذایی پایین در کودکان دبستانی شایع است. این وضعیت تغذیه‌ای نامناسب مشکلاتی از قبیل کوتاهی قدی، کم وزنی، لاغری و یا افزایش وزن و چاقی را موجب شده است (۶).

مطالعات انجام‌شده بر روی کودکان پیش‌دبستانی مبتلا به فقر آهن نشان می‌دهد این افراد نمرات پایین‌تری در تست‌های هوشی و تکامل‌های حرکتی کسب کردند (۷). این کودکان همچنین سطوح بالای بی‌قراری، عدم توجه و تمرکز و کاهش پاسخ‌های اجتماعی را نشان داده‌اند که این ویژگی ها تکامل یادگیری فعال کودک را به‌تعویق می‌اندازد و مانع از موفقیت‌های وی می‌شود. عادات و الگوی غذایی کودکان در ابتدا فقط تحت‌تأثیر محیط خانواده است ولی همگام با ورود آنها به مدرسه به‌دلیل آنکه وقت بیشتری دور از خانه و نظارت مستقیم والدین سپری می‌کنند دستخوش دگرگونی می‌شود و بسیاری از عادات غذایی درباره چه خوردن و چگونه خوردن را از محیط بیرون از خانه کسب می‌کنند (۲).

دانش‌آموزان درصد قابل‌توجهی از جمعیتی را تشکیل می‌دهند که در سن رشد هستند و به‌علت خصوصیات جسمانی، ذهنی و اجتماعی بسیار آسیب‌پذیر است. با توجه به تعداد زیاد دانش‌آموزان و بالتبع تعداد زیاد مدارس، ضرورت توجه به این گروه بیشتر می‌شود (۸). تجمع دانش‌آموزان در مدرسه و همچنین ذهن مستعد کودک که آمادگی بیشتری برای آموختن دارد و در دسترس بودن عوامل آموزشی موجب می‌شود علاوه‌بر بُعد آموزشی مدرسه برای کودک نقش دانش‌آموز به‌عنوان پل ارتباطی بین دبستان و اعضای خانواده، بسط و تعمیم مسائل آموزشی را موجب می‌شود (۹). بنابراین سرمایه‌گذاری روی تغییر رفتار تغذیه‌ای دانش‌آموز در مدرسه می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در تحول سلامت جامعه داشته باشد. در بین مدارس، دبستان موقعیتی خاص دارد، به این سبب که هر چه سن پایین‌تر باشد مقاومت به یادگیری کمتر است و تغییر عادات غذایی ناصحیح ساده‌تر امکانپذیر است (۱۰).

به همین دلیل افزایش آگاهی و اجرای برنامه‌های آموزشی لازم در مدارس برای دانش‌آموزان امری مهم و ضروری به‌نظر می‌رسد (۱۱). سنین مدرسه زمان مناسبی برای تشویق دانش‌آموزان به عادات مفید و اصلاح عادات مضر است (۱, ۱۲). بنابراین پیروی از الگوی غذایی مناسب در این دوران باید به‌عنوان یکی از ارکان اساسی آموزش تغذیه به کودکان همواره مد نظر قرار گیرد (۱۳).

بنابراین ایجاد سازوکار هدفمند در مورد تغذیه که شامل آموزش، تشویق و ترغیب و عرضه است در مدرسه مورد نیاز است (۱۴). برای آنکه توقع داشته باشیم دانش‌آموزان ایرانی در مدرسه تغذیهٔ سالم و باارزش داشته باشد، باید عادات غذایی صحیح در مدرسه به دانش‌آموزان شناسانده شود و سلامت نسل‌های بعدی جامعه تضمین شود، نباید به پایگاه تغذیهٔ مدرسه در حد یک بوفه که توسط سرایدار مدرسه اداره می‌شود، اکتفا کرد (۱۵،۱۶). این مهم باید در قالب خدمات تغذیه‌ای و آگاهی‌بخش و ترغیب‌کنندهٔ حضوری فعال در مدارس باشد (۱۷، ۱۸). مدرسه باید کودکانی که این روزها غرق در تبلیغات متنوع و رنگارنگ انواع اقسام خوراکی‌های خوب و بد هستند را آگاه کند (۱۹) و به آنها بیاموزد که خود و سلامت خود را دوست بدارند و بدانند که این سلامتی چگونه و با انتخاب چه موادی تأمین می‌شود (۲۰، ۲۱). این امر با طراحی کتب آموزشی متناسب با نیازهای تغذیه‌ای سالم که توأم با سایر اهداف آموزشی به‌صورت هم‌راستا دنبال شود میسر خواهد شد. بنابراین این پژوهش بر آن است که با ارزیابی و تحلیل کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی درزمینهٔ آموزش تغذیهٔ سالم وضعیت آموزشی این موضوع را بررسی و نقاط قوت و ضعف کتاب‌ها را تحلیل کند.

روش‌ها

طراحی و محیط مطالعه

مطالعهٔ حاضر یک پژوهش توصیفی – مقطعی با رویکرد تحلیل محتوای کمّی است که با هدف ارزیابی و تحلیل کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی کتب متداول تمام پیش‌دبستانی‌ها کتب انس با قرآن انتشارات مدرسه و کتب دست‌ورزی انتشارات نردبان درزمینهٔ آموزش تغذیهٔ سالم انجام پذیرفت. مطالعهٔ حاضر در دو بخش طراحی و اجرا گردید؛ در بخش اول

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]
[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]

تبین مؤلفه‌های قابل‌بررسی در کتب مقطع پیش‌دبستانی، به‌روش دلفی انجام پذیرفت (۲۲). در بخش دوم مؤلفه‌های به‌دست آمده از نتیجهٔ بخش اول، در کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی، به‌صورت تحلیل محتوای کمی بررسی شد (۲۳). در این مطالعه تمام کتب مقطع پیش‌دبستانی سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ انتشارات مدرسه و کتاب‌های دست‌ورزی (انتشارات نردبان) مورد بررسی قرار گرفت.

در بخش اول مطالعه، ابتدا با استفاده از مروری در منابع علوم تغذیه و آموزشی ۳۵ مؤلفهٔ تغذیهٔ سالم جمع آوری گردید. سپس مؤلفه‌ها به‌صورت چک‌لیست تدوین و از طریق پست الکترونیک در اختیار ۲۰ نفر از متخصصان آموزش بهداشت، تغذیه، روان‌شناس، علوم تربیتی و برنامه‌ریزی درسی قرار گرفت و از آنان خواسته شد که در مدت زمان یک ماه نظرات تخصصی خود را درزمینهٔ مهم‌ترین مؤلفه‌های تغذیهٔ سالم بیان کنند. اگر موردی به‌نظر متخصص مهم است که، در چک‌لیست قید نشده، اضافه نمایند. نظرات مرحلهٔ اول جمع‌آوری و تحلیل گردید. نظرات مشابه و کلمات و عبارات یکسان ویرایش گردید. تعداد ۱۸ مؤلفه به‌عنوان مهم‌ترین مؤلفه‌های آموزش تغذیهٔ سالم در مقطع پیش‌دبستانی در راند اول دلفی استخراج گردید. در مرحلهٔ دوم دلفی از اعضای کارگروه و پانل تخصصی مجدداً درخواست گردید از چک‌لیست جدیدِ به‌دست آمده طبق نظرات اعضای پنل، مؤلفه‌هایی که در اولویت هستند انتخاب نمایند. در تحلیل راند دوم تعداد مؤلفه‌ها به ۱۰ عامل کاهش پیدا کرد. در راند سومِ مطالعه از متخصصان خواسته شد، از میان تعداد مؤلفه‌های به‌دست آمدهٔ مرحله قبل براساس معیار های: میزان اهمیت مؤلفه، داشتن قابلیت اجرایی، تناسب با سن تحصیلی دانش‌آموزان، تطابق فرهنگی با لحاظ‌کردن مؤلفه زمان، مهم ترین آنها را انتخاب کنند. سپس نتایج جمع آوری و تحلیل گردید در نهایت ۷مؤلفه آموزش تغذیهٔ سالم در مقطع پیش‌دبستانی در راند سوم به‌دست آمد.

براساس نظرات نهایی متخصصان درزمینهٔ مؤلفه‌های مهم آموزش تغذیهٔ سالم مورد نیاز مقطع پیش‌دبستانی، چک‌لیستی تهیه گردید. پس از بررسی نهایی مؤلفه‌ها ازنظر امکان آموزشِ آن براساس وضعیت مدارس و محدودیت کتب درسی، چک‌لیست نهایی تهیه شد. مؤلفه‌ها به‌ترتیبِ اولویت شامل موارد زیر استخراج شد:

۱- آشنایی با هرم غذایی سالم و متعادل؛ ۲- معرفی الگوی غذای سالم؛ ۳- تشخیص غذای سالم و ناسالم؛ ۴- شناسایی تنقلات سالم و ناسالم؛ ۵- معرفی وعده‌های غذایی، زمان آن و اهمیت آن؛ ۶- آداب غذا خوردن؛ ۷- اهمیت خوردن یا نخوردن غذا.

این مؤلفه‌ها با توجه به تکرار آنها در متن، تصاویر، بازی و نقاشی‌های کتاب‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت. طبق نظر متخصصان، بعد از استخراج مؤلفه‌ها داده‌های به‌دست آمده از محتوای کتاب‌ها در سه حیطهٔ آموزشی بلوم شامل حیطه‌های شناختی، نگرشی و مهارتی مورد بررسی قرار گرفتند. در حوزهٔ شناختی، طبق طبقه‌بندی بلوم، هدف‌ها در شش نوع و عبارت‌اند از دانش، فهمیدن، کاربستن، تحلیل، ترکیب، ارزشیابی (۲۴) در پژوهش حاضر حیطهٔ شناختی دربرگیرندهٔ اطلاعات ارائه‌شده در مورد مؤلفه‌های به‌دست آمده بود. هدف‌های حیطه عاطفی به احساس، نگرش، انگیزش، قدردانی، ارزش‌گذاری مربوط می‌شوند. این حوزه دارای طبقاتی به‌شرح زیر است: دریافت‌کردن (توجه‌کردن)، پاسخ دادن، ارزش‌گذاری، سازمان دادن ارزش‌ها،تشخیص دادن به‌وسیله یک ارزش یا مجموعه‌ای از ارزش‌ها. در حوزهٔ عاطفی، مؤلفه‌هایی که با ارزش‌گذاری و سازمان‌دهی مرتبط بودند مورد بررسی قرار گرفتند (۲۵). حیطهٔ مهارتی (حیطهٔ روانی – حرکتی) آن بخش از هدف‌های آموزشی را شامل می‌شود که در جهت افزایش توانایی‌های عضلات و ایجاد هماهنگی بین آنهاست. مهارت‌هایی مانند: نوشتن، دویدن، کار آزمایشگاهی انجام دادن، نقاشی‌کردن و.... سطوح آن عبارت‌اند از: مشاهده و تقلیدکردن، مستقل اجراکردن، دقت‌کردن همراه با سرعت، با هماهنگی انجام دادن، عادی‌شدن. در این پژوهش برای حیطهٔ روانی حرکتی، آموزش شیوه‌های انتخاب نوع و تغذیهٔ سالم توسط مربی مورد توجه قرار گرفتند (۲۶).

ابزارهای گردآوری داده‌ها

ابزار مورد استفاده در بخش دلفی مطالعه، چک‌لیست محقق‌ساخته است که شامل ۳۵ مؤلفه در تغذیهٔ سالم است. از متخصصان خواسته شد عناوین مهمی که باید آموزش داده شود، در چک‌لیست اولویت‌بندی کنند و اگر موردی وجود دارد که بین عناوین نیست آن را اضافه نمایند. در بخش تحلیل محتوا، مؤلفه‌های به‌دست آمده از نتایج دلفی، ارزیابی شدند. بدین منظور مؤلفه‌های تغذیهٔ سالم در محتوای متنی و تصویر کتاب‌های درسی (کتب روتین تمام پیش‌دبستانی‌ها کتب انس با قرآن انتشارات مدرسه و کتب دست‌ورزی انتشارات نردبان) براساس تعداد فراوانی مؤلفه‌ها در حیطه‌های شناختی، عاطفی و عملکردی مورد ارزیابی قرار گرفت. بررسی و ارزیابی کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی به‌صورت تحلیل محتوای کمّی، در سه مرحلهٔ قبل از تحلیل (آماده‌سازی و سازمان‌دهی)، بررسی مواد (پیام) و پردازش نتایج اجرا شد.

بررسی کتاب‌ها توسط سه نفر (برنامه‌ریزی درسی، آموزش بهداشت،کارشناس تغذیه) به‌طور هم‌زمان و جدا از هم، براساس چک‌لیست آماده‌شده در مرحلهٔ اول، انجام شد تا بررسی سلیقه‌ای اعمال نگردد که نشان‌دهندهٔ اطمینان مطالعه است. همچنین نتایج حاصل از ارزیابی کتب درسی جهت تأیید اعتبار در اختیار متخصصان آموزش بهداشت قرار گرفت.

داده‌های جمع‌آوری‌شده از فراوانی مؤلفه‌های تغذیهٔ سالم در کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ و با آمار توصیفی (فراوانی و درصد) درزمینهٔ انواع محتوای ارائه‌شده درزمینهٔ تغذیهٔ

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]

[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]

سالم و محتوای ارائه‌شده در هر حیطهٔ آموزشی بلوم مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

براساس یافته‌ها فراوانی تجمعی ۷ مؤلفهٔ مهم تغذیهٔ سالم ۸۱ مورد بوده است. بیشترین فراوانی مربوط به مؤلفهٔ شناسایی تنقلات سالم از ناسالم (۱۸ مورد) و کمترین فراوانی مربوط به مؤلفهٔ اهمیت خوردن و نخوردن (۳ مورد) بود. در مجموع، کمترین اشاره به مؤلفه‌های کتاب کار انس با قرآن با ۴/۸۴٪ و بیشترین اشاره به مؤلفه‌های کتاب دست‌ورزی، جلد سوم، با ۵۸/۷٪ بود. سایر جزئیات در جدول ۱ گزارش شده است.

فراوانی مؤلفه‌ها در کتاب کار و دست‌ورزی، جلد سوم، از سایر کتب درسی بیشتر بوده و بیشترین اشارهٔ این کتاب به مبحث تشخیص غذای سالم از ناسالم بوده است (جدول ۱).

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، بیشتر مطالب مربوط به تغذیهٔ سالم در کتاب به‌صورت تصویر ارائه شده‌اند. همچنین، بررسی محتوای کتاب نشان داد که برای آموزش مباحث درسی، استفاده از متن کتاب نیز به مربیان پیشنهاد شده است. بنابراین، آموزش مفاهیم تغذیهٔ سالم در این کتاب عمدتاً از طریق تصاویر و متن انجام می‌شود (جدول ۲).

بیشترین تأکید کتاب‌های درسی بر حیطهٔ شناختی مؤلفه‌ها بوده است. در واقع، براساس تعریفی که از حیطهٔ شناختی در قسمت روش مطالعه بیان شده است می‌توان گفت در کتب درسی بیشتر به معرفی و تعریف مؤلفه‌ها پرداخته شده است. همچنین در کتب درسی کمترین اشاره به حیطهٔ عملکردی بوده است (جدول ۳).

نتایج حاصل از تحلیل محتوای کتب درسی نشان می‌دهد که آموزش‌های حیطهٔ شناختی اشاره‌ای عمیق و کاربردی برای مباحث ندارد و مؤلفه‌های تبیین‌شده بیشتر در حیطه شناختی ارائه گردیده‌اند و مؤلفه‌های اندکی به‌صورت آموزش در حیطهٔ عملکردی بیان شده‌اند (جدول ۴).

جدول ۱. توزیع فراوانی مؤلفه‌های تغذیهٔ سالم در کتاب‌های درسی پیش‌دبستانی

نام کتاب درسی	آشنایی به هرم غذایی سالم و متعادل		معرفی الگوی غذایی سالم		تشخیص غذای سالم و ناسالم		شناسایی تنقلات سالم و ناسالم		معرفی وعده‌های غذایی، زمان و اهمیت آن‌ها		آداب غذا خوردن		اهمیت خوردن یا نخوردن		جمع فراوانی (درصد)
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
نگاره‌های آموزشی	۰	۰	۳	۶/۵	۱	۲/۱	۷	۱۵/۲	۲	۴/۳	۳	۶/۵	۰	۰	۱۶(۳۴/۶)
کتاب کار کودک انس با قرآن جلد اول	۰	۰	۰	۰	۲	۳/۴۴	۱	۱/۷	۰	۰	۱	۱/۷	۰	۰	۴(۴/۸۴)
کتاب کار کودک انس با قرآن جلد دوم	۰	۰	۱	۱/۷	۲	۳/۵	۱	۱/۷	۱	۱/۷	۵	۸/۷	۰	۰	۱۰(۱۷/۳)
کتاب کار و دست‌ورزی جلد اول	۰	۰	۲	۳/۸	۰	۰	۲	۳/۸	۰	۰	۲	۳/۸	۰	۰	۶(۱۱/۴)
کتاب کار و دست‌ورزی جلد دوم	۱	۱/۷	۴	۸/۲	۳	۵/۳	۳	۵/۳	۰	۰	۱	۱/۷	۰	۰	۱۲(۲۲/۲)
کتاب کار و دست‌ورزی جلد سوم	۶	۱۰/۷	۶	۱۰/۷	۷	۱۲/۵	۴	۷/۱	۳	۵/۳	۵	۸/۹	۲	۳/۵	۳۳(۵۸/۷)
جمع	۷	۱۲/۴	۱۶	۳۰/۹	۱۵	۲۶/۸۴	۱۸	۳۴/۸	۶	۱۱/۳	۱۷	۳۱/۳	۳	۳/۵	

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]
[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]

جدول ۲. توزیع فراوانی مؤلفه‌های مهم تغذیهٔ سالم تعیین‌شده براساس متن و تصویر

	متن	تصویر	بحث گروهی	نقاشی	بازی
نگاره‌های آموزشی	۱۵	۱۳	۰	۰	۰
کتاب کار کودک انس با قرآن جلد اول	۴	۴	۰	۰	۰
کتاب کار کودک انس با قرآن جلد دوم	۱۱	۸	۰	۰	۲
کتاب کار و دست‌ورزی جلد اول	۶	۳	۰	۰	۰
کتاب کار و دست‌ورزی جلد دوم	۴	۶	۲	۴	۴
کتاب کار و دست‌ورزی جلد سوم	۷	۱۳	۳	۲	۸
جمع	۴۷	۴۷	۵	۶	۱۴

جدول ۳. توزیع فراوانی مؤلفه‌های تغذیهٔ سالم برحسب حیطهٔ آموزشی بلوم در کتاب‌های پیش‌دبستانی

	حیطهٔ شناختی	حیطهٔ عاطفی	حیطهٔ مهارتی
نگاره‌های آموزشی	۱۲	۴	۰
کتاب کار کودک انس با قرآن جلد اول	۴	۰	۰
کتاب کار کودک انس با قرآن جلد دوم	۸	۲	۰
کتاب کار و دست‌ورزی جلد اول	۳	۳	۰
کتاب کار و دست‌ورزی جلد دوم	۸	۴	۰
کتاب کار و دست‌ورزی جلد سوم	۱۸	۸	۷
جمع	۵۳	۲۱	۷

جدول ۴. توزیع مؤلفه‌های مختلف براساس حیطه‌های آموزشی بلوم

	حیطهٔ شناختی	حیطهٔ عاطفی	حیطهٔ مهارتی
آشنایی با هرم غذایی سالم و متعادل	۲	۱	۰
معرفی الگوی غذایی سالم	۱۳	۳	۱
تشخیص غذای سالم و ناسالم	۱۰	۴	۰
شناسایی تنقلات سالم و ناسالم	۱۲	۶	۲
معرفی وعده‌های غذایی و زمان	۳	۳	۱
آداب غذا خوردن	۱۱	۴	۲
اهمیت خوردن یا نخوردن غذا	۲	۰	۱
جمع	۵۳	۲۱	۷

بحث

مطالعهٔ حاضر با هدف ارزیابی و تحلیل کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی درزمینهٔ آموزش تغذیهٔ سالم انجام گردید. براساس یافته‌های مطالعه می‌توان اظهار کرد که در کتب درسی مقطع پیش‌دبستانی به مباحث تغذیهٔ سالم ۸/۲ درصد اشاره شده است که حجم خیلی اندکی از کتب درسی را شامل می‌شود. به‌دلیل تنظیم اهداف اصلی و اهداف جزئی کتاب‌های درسی توسط وزارت آموزش و پرورش و الزام معلمان به استفاده از کتب تهیه‌شده توسط آموزش و پروش، تدریس براساس محتوای درسی درزمینهٔ آموزش مباحث تغذیه دچار محدودیت هستند. باوجود اینکه کودکان آینده‌سازان و کلید پیشرفت اجتماعی – اقتصادی کشور هستند، برای پی‌ریزی جامعهٔ سالم، فعال، و پویا لازم است که بدانند تغذیهٔ سالم شرط لازم و اساسی برای سالم زیستن است (۲۷). متأسفانه در کتب مقطع پیش‌دبستانی اشارهٔ مختصری صورت گرفته است.

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]

[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]

در این مطالعه بیشترین آموزش‌ها درزمینهٔ شناسایی تنقلات سالم از ناسالم و کمترین اشاره به مؤلفهٔ اهمیت خوردن و نخوردن شده است. نتایج مطالعهٔ England در بررسی کتب پیش‌دبستانی همسو با مطالعهٔ حاضر بوده و بیان می‌کند که تصاویر مواد غذایی ناسالم در بیشترِ کتاب‌ها دیده می‌شود. کتاب‌ها بیشتر به نشان دادن غذای ناسالم و سالم پرداخته‌اند تا سایر مؤلفه‌های مورد نیاز درزمینهٔ آموزش تغذیهٔ سالم. England همچنین اظهار می‌دارد که کتب این مقطع غذاهای ناسالم را تبلیغ می‌کنند (۲۸) که این نتیجه با مطالعهٔ حاضر همسو نیست.

یافته‌های این مطالعه نشان داد که در ارزیابی‌های انجام‌شده در کتاب‌های درسی مقطع پیش‌دبستانی، فراوانی مؤلفه‌های بررسی‌شده در کتاب کار و دست‌ورزی جلد سوم از سایر کتاب‌ها بیشتر بوده است. بنابراین می‌توان اظهار داشت که برنامه‌ریزان کتاب‌های درسی نگاه اختصاصی به کتاب‌های درسی دارند و مؤلفه‌های مختلف به‌طور اختصاصی براساس اهداف کتاب فقط در یک کتاب گنجانده شده و ارتباط افقی کمی بین کتب برقرار است.

در بررسی شیوهٔ ارائه مطالب مشاهده شد که آموزش مؤلفه‌ها در کتاب‌های درسی بیشتر به‌صورت متن و تصویر بوده و کمترین فراوانی به‌صورت بحث و بازی است. یادگیری در این مقطع سنی به‌صورت عینی راحت‌تر است و استفاده از بازی و سرگرمی و بحث گروهی می‌تواند تأثیر چشمگیری در یادگیری کودکان داشته باشد (۲۹). یافته‌های این مطالعه همسو با مطالعهٔ Subba Rao و همکاران است و بیشتر مطالب آموزشی تغذیه‌ای به‌صورت تصویر ارائه شده است (۳۰). بنابراین می‌توان اظهار داشت که در کتاب‌های آموزشی بیشتر از تصویر به‌عنوان محتوای آموزشی استفاده می‌کنند که این موضوع می‌تواند یادگیری را کاهش دهد.

یافته‌های مطالعه نشان داد که آموزش‌های ارائه‌شده در کتاب‌های مقطع پیش‌دبستانی بیشتر حیطهٔ شناختی را مورد توجه قرار داده‌اند، درحالی‌که توازن و تناسب هر سه حیطه در آموزش از اهمیت بسزایی برخوردار است. درزمینهٔ مؤلفه‌های مورد بررسی داشتن مهارت درزمینهٔ تشخیص، انتخاب و مصرف غذای سالم جز الزامات آموزشی تغذیهٔ سالم است. با این وجود، در کتاب‌های درسی مقطع پیش‌دبستانی بیشترین تأکید بر ارائهٔ آموزش‌ها درحیطهٔ شناختی بوده است. همسو با نتایج مطالعهٔ حاضر، Kian در مطالعهٔ خود به این نتیجه رسید که کتاب‌های درسی به‌طور یکسان حاوی مؤلفهٔ سواد تغذیه‌ای نیستند و مؤلفهٔ دانش تغذیه‌ای بسیار بیشتر از سایر مؤلفه‌های سواد تغذیه گنجانده شده است (۳۱). اگرچه دانش‌آموزان مقطع پیش‌دبستانی در سن مناسبی برای آموزش مهارت‌های زندگی هستند، متأسفانه برنامه‌ریزان کتاب‌های درسی به این مهم کمتر توجه داشته و بیشتر به ارائهٔ شناختی مباحث آموزشی در کتاب‌های درسی پرداخته‌اند.

از نقاط ضعف این مطالعه می‌توان به محدود بودن بررسی به تعداد فراوانی مؤلفه‌های آموزش تغذیهٔ سالم به‌صورت کمّی اشاره کرد. همچنین احتمال سوگیری در انتخاب مؤلفه‌ها و عدم بررسی دیدگاه مربیان و والدین، به‌عنوان مصرف‌کنندگان محتوا، نیز جزو محدودیت‌ها بود. بنابراین توصیه می‌گردد که برای ارزیابی و تحلیل کتب درسی در مطالعات بعدی جنبه‌های ادبی و تحلیل محتوای کیفی نیز لحاظ گردد و از نظرات مربیان و والدین بهره برده شود.

نتیجه‌گیری

بررسی جامع محتوای کتب درسی دورهٔ پیش‌دبستانی مورد مطالعه نشان می‌دهد که آموزش‌های تغذیه‌ای موجود پاسخ‌گوی نیازهای همه‌جانبهٔ رشد سلامت کودکان نیست و این کتب نیازمند بازنگری و اصلاح ساختاری هستند. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که محتوای فعلی به‌طور عمده بر حیطهٔ شناختی، آن هم در حد سطح پایین یعنی «شناسایی و تفکیک ظاهری غذاهای سالم از ناسالم»، تمرکز یافته و ابعاد بنیادی‌تر تغذیه (مانند سواد تغذیه‌ای، سفرهٔ سالم، و آداب غذا خوردن) و به‌ویژه حیطه‌های عاطفی و رفتاری مغفول مانده‌اند. از منظر سیاست‌گذاری آموزشی و پیامدهای عملی، بسنده‌کردن به انتقال دانشِ انتزاعی در سنین پیش‌دبستانی نمی‌تواند به تغییر رفتار پایدار بینجامد، چراکه رفتار تغذیه‌ای در این ردهٔ سنی بیش از آنکه حاصل حفظیات باشد، محصول انگیزه، نگرش (حیطهٔ عاطفی) و تمرین عملی (حیطه مهارتی) است. بر این اساس، به برنامه‌ریزان و تدوین‌کنندگان محتوای آموزشی مقطع پیش‌دبستانی پیشنهاد می‌شود با عبور از روش‌های یک‌طرفه و سخنرانی‌محور، رویکرد آموزش یادگیری‌محور و تعاملی را جایگزین کنند. این مهم می‌تواند ازطریق گنجاندن «بازی‌های گروهی تغذیه‌ای»، «کارگاه‌های لمس و چشیدن غذاهای سالم»، «قصه‌گویی و نمایش‌های عروسکی برای تقویت تمایل عاطفی به غذای سالم» و «فعالیت‌های دست‌ورزی و آماده‌سازی سادهٔ غذا» در برنامه‌های درسی محقق شود تا آموزش تغذیه از حد شناخت متون فراتر رفته و به رفتار زیسته در کودک تبدیل گردد.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی مصوب دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران با کد ۱۲۷۴-۷۵-۳-۹۷ است. از معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایران برای حمایت مالی از این مطالعه قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تضاد منافعی گزارش نشده است.

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]

[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]

References

1. Gao Y, Huang Y, Zhang Y, Liu F, Feng C, Liu T, et al. Evaluation of fast food behavior in pre-school children and parents following a one-year intervention with nutrition education. Int J Environ Res Public Health. 2014;11(7):6780-90. [DOI: 10.3390/ijerph110706780]
2. Yeom M, Cho Y. Nutrition education discouraging sugar intake results in higher nutrient density in diets of pre-school children. Nutr Res Pract. 2019;13(5):434-43. [DOI: 10.4162/nrp.2019.13.5.434]
3. Schröder M, Brehme U, Rademacher C. Evaluation of programs of nutrition education in pre-school and school age based on a criteria catalog. Ernährungs Umschau. 2018;65(4):72-9. [DOI: 10.4455/eu.2018.015]
4. Sönmez S, Kolaşınlı I, Topcan Y. Investigation of the effectiveness of nutrition education applied to preschool children. Eur J Soc Sci Educ Res. 2017;4(4):125-30. [DOI: 10.2478/htpr-2023-0004]
5. Organization W. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation: World Health Organization. 2003. [Link]
6. Nekitsing C, Hetherington MM, Blundell-Birtill P. Developing healthy food preferences in preschool children through taste exposure, sensory learning and nutrition education. Curr Obes Rep. 2018;7(1):60-7. [DOI: 10.1007/s13679-018-0297-8]
7. Larsen AL, Liao Y, Alberts J, Huh J, Robertson T, Dunton GF. RE-AIM analysis of a school-based nutrition education intervention in kindergarteners. J Sch Health. 2017;87(1):36-46. [DOI: 10.1111/josh.12465]
8. Iftikhar F, Chughtai A, Iqbal S, Tahir SK. Impact of school-based nutrition education intervention on consumption of fruits and vegetables among middle school children (age 7-10 years). Life Sci J Pak. 2019;1(1):10-8. [DOI: 10.37185/LnS.1.1.28]
9. Stage VC, Wilkerson K, Hegde A, Lisson S, Babatunde OT, Goodell LS. Head Start administrator and teacher perceptions of parental influence on preschool children's nutrition education. J Early Child Res. 2018;16(2):160-75. [DOI: 10.1177/1476718X17705415]
10. Franciscato SJ, Janson G, Machado R, Lauris JRP, Andrade SMJd, Fisberg M. Impact of the nutrition education program nutriamigos® on levels of awareness of healthy eating habits in school-aged children. J Hum Growth Dev. 2019;29(3):390-402. [DOI: 10.7322/jhgd.v29.9538]
11. Hirvonen K, Hoddinott J, Minten B, Stifel D. Children's diets, nutrition knowledge, and access to markets. World Dev. 2017;95:303-15. [DOI: 10.1016/j.worlddev.2017.02.031]
12. Ross SET, Militello G, Dowda M, Pate RR. Changes in diet quality in youth living in South Carolina from fifth to 11th grade. J Nutr Educ. Behav. 2020;52(1):44-51. [DOI: 10.1016/j.jneb.2020.03.001]
13. Young ID. Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. J Sch Health. 1997;67(1):9-11. [DOI: 10.1111/j.1746-1561.1997.tb06289.x]
14. Osera T, Tsutie S, Kobayashi M, Kurihara N. Using soybean products in school lunch for health education may improve children's attitude and guardians' knowledge in kindergarten. J Child Adolesc Behav. 2016;4(310):2. [DOI: 10.4172/2375-4494.1000310]
15. Bagherniya M, Sharma M, Mostafavi Darani F, Maracy MR, Safarian M, Allipour Birgani R, et al. School-based nutrition education intervention using social cognitive theory for overweight and obese Iranian adolescent girls: a cluster randomized controlled trial. Int Q Community Health Educ. 2017;38(1):37-45. [DOI: 10.1177/0272684X17749566]
16. Yoong SL, Lum M, Wolfenden L, Jackson J, Barnes C, Hall AE, et al. Healthy eating interventions delivered in early childhood education and care settings for improving the diet of children aged six months to six years. Cochrane Database Syst Rev. 2023;(8). [DOI: 10.1002/14651858.CD013862.pub2]
17. Blitstein JL, Cates SC, Hersey J, Montgomery D, Shelley M, Hradek C, et al. Adding a social marketing campaign to a school-based nutrition education program improves children's dietary intake: a quasi-experimental study. J Acad Nutr Diet. 2016;116(8):1285-94. [DOI: 10.1016/j.jand.2015.12.016]
18. Westfall M, Roth SE, Gill M, Chan-Golston AM, Rice LN, Crespi CM, et al. Exploring the relationship between MyPlate knowledge, perceived diet quality and healthy eating behaviors among adolescents. Am J Health

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]

[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]

Promot. 2020. [DOI: 10.1177/0890117120901430]
19. Toussaint N, Streppel MT, Mul S, Balledux M, Drongelen Kv, Janssen M, et al. The effects of a preschool-based intervention for early childhood education and care teachers in promoting healthy eating and physical activity in young children: a cluster randomised controlled trial. PLoS One. 2021;16(7):e0255023. [DOI: 10.1371/journal.pone.0255023]
20. Myszkowska-Ryciak J, Harton A. Eating healthy growing healthy: outcome evaluation of the nutrition education program optimizing the nutritional value of preschool menus Poland. Nutrients. 2019;11(10):2438. [DOI: 10.3390/nu11102438]
21. Kano M, Tani Y, Ochi M, Sudo N, Fujiwara T. Association between caregiver's perception of "good" dietary habits and food group intake among preschool children in Tokyo, Japan. Front Pediatr. 2020;7:554. [DOI: 10.3389/fped.2019.00554]
22. Humphrey-Murto S, de Wit M. The Delphi method—more research please. J Clin Epidemiol. 2019;106:136-9. [DOI: 10.1016/j.jclinepi.2018.10.011]
23. Riffe D, Lacy S, Fico F, Watson B. Analyzing media messages: using quantitative content analysis in research. New York: Routledge. 2019. [DOI: 10.4324/9780429464287]
24. Yahya AA, Osman A. Automatic classification of questions into bloom's cognitive levels using support vector machines. 2011. [Link]
25. Wilson LO. Anderson and Krathwohl's taxonomy revised. Understanding the New Version of Bloom's Taxonomy. 2016. [Link]
26. Forehand M. Bloom's taxonomy. Emerging perspectives on learning, teaching and technology. 2010;41(4):47-56. [Link]
27. Savari L, Shafiei M, Allahverdipour H, Matlabi H. Analysis of the third-grade curriculum for health subjects: application of health education curriculum analysis tool. J Multidiscip Healthc. 2018;11:205. [DOI: 10.2147/jmdh.s152454]
28. England JL, Linchey J, Madsen KA, Patel AI. Reach out and eat: food and beverages depicted in books for preschoolers. Clin Pediatr (Phila). 2015;54(13):1257-64. [DOI: 10.1177/0009922815574078]
29. Braga-Pontes C, Simões-Dias S, Lages M, Guarino MP, Graça P. Nutrition education strategies to promote vegetable consumption in preschool children: the veggies4myheart project. Public Health Nutr. 2022;25(4):1061-70. [DOI: 10.1017/s1368980021004456]
30. Subba Rao G, Vijayapushpam T, Venkaiah K, Pavarala V. Quantitative and qualitative analysis of nutrition and food safety information in school science textbooks of India. Health Educ J. 2012;71(6):725-35. [DOI: 10.1177/0017896911422783]
31. Kian M. Analysis of the null curriculum of nutritional literacy among high school students. 2016. [Link]

[Downloaded from fhprj.esfrums.ac.ir on 2026-11-04]

[DOI: 10.22034/fhprj.1.1.24]