

## تاثیر فست‌فود بر بازده تحصیلی کودکان

مطالعات جدید نشان می‌دهد مصرف فست فود در کودکان بر عملکرد تحصیلی آنها در مدرسه تاثیرگذار است.



همشهری آنلاین:

مطالعات جدید نشان می‌دهد مصرف فست فود در کودکان بر عملکرد تحصیلی آنها در مدرسه تاثیرگذار است. به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه اوهایوی آمریکا تحقیقی را انجام داده‌اند که بر اساس نتایج به دست آمده از این تحقیقات، خوردن زیاد فست فود در کودکان موجب افت تحصیلی آنها در مهارت‌هایی چون روخوانی و دروس ریاضیات و علوم می‌شود. بر این اساس دانش آموزانی که فست فود بیشتری می‌خورند، نمراتشان 20 درصد کمتر از کودکانی بود که فست فود نمی‌خورند. در واقع علاوه بر معضل چاقی حاصل از مصرف این غذاها، عملکرد دانش آموزان در کلاس نیز تضعیف می‌شود. این نتایج حتی با در نظر گرفتن عوامل دیگری مثل ورزش کردن، تماشای تلویزیون، سطح طبقاتی خانوار و ... نیز به همین ترتیب بوده است.

به گزارش ایسنا به نقل از سای‌سنترال، در این مطالعه 11 هزار و 740 دانش آموز مورد بررسی قرار گرفتند و به لحاظ توانایی‌ها در زمینه روخوانی، ریاضیات و علوم از آنها آزمون‌هایی گرفته شد و پرسشنامه‌ای را نیز در زمینه مصرف انواع مواد خوراکی‌ها تکمیل کردند. نتایج بررسی‌ها تایید کرد کودکانی که نمرات ضعیف‌تری داشتند مصرف فست فود در آن‌ها بیشتر بوده است. در این میان کمتر از یک سوم، 23 درصد از کودکان در هفته‌ی پیش از تحقیق هیچ گونه فست فودی مصرف نکرده بودند و 10 درصد هر روز و 10 درصد دیگر چهار تا شش مرتبه در هفته از این نوع غذاها مصرف می‌کردند. تقریباً بیش از نصف این کودکان یک تا سه مرتبه در هفته پیش از انجام تحقیق فست فود مصرف کرده بودند.

این تحقیق نشان داد کودکانی که در هفته‌ی پیش از انجام آزمایش‌ها، چهار تا شش مرتبه فست فود مصرف کرده بودند نمرات بسیار ضعیفی در تمام دروس مورد نظر (خواندن، ریاضیات، علوم) و در مقایسه با کودکانی داشتند که اصلاً از این نوع غذاها مصرف نکرده بودند.

کارشناسان پس از اعلام این یافته‌ها به والدین پیشنهاد می‌کنند که توصیه آنها حذف فست فود از وعده غذایی کودکان نیست بلکه راه حل آنها محدود کردن مقدار مصرف این نوع از غذاها تا حد امکان است. در واقع فست فودها به دلیل فقر ریزمغذی‌های حیاتی مثل آهن و ... که به توانایی‌های شناختی کمک می‌کنند، غذاهای سالمی به حساب نمی‌آیند و علاوه بر این مواد غذایی پرچرم و پرچربی مثل فست فودها به حافظه کوتاه مدت و روند یادگیری آسیب می‌زنند.