



# بازار

در

مختارین و

بیماران

در

بازار

**مرکز بهداشت شهرستان همدان**

**۱۳۹۱**

# بسته آموزشی بلوغ

- ویژگی های بلوغ
- بلوغ و بهداشت روان ( ویژه اولیاء)
- بلوغ و بهداشت روان ( ویژه دانش آموزان)
- تغذیه در دوران بلوغ

تدوین : مرکز بهداشت شهرستان همدان

سال ۱۳۹۱

## بلوغ

باتوجه به اینکه بخش عظیمی از جمعیت ما را نوجوانان تشکیل می دهند پرداختن به مسائل مختلف مرتبط به آنان بویژه بهداشت نوجوانی از اهمیت بسیاری برخوردار است .

همچنین بسیاری از مشکلات جسمی و روانی و اجتماعی ( بیماریهای عفونی ، حاملگی های زود رس و پر خطر و... ) بر خواسته از نارسایی ها و کمبود های دوران جوانی می باشد .

تعریف بلوغ : بلوغ گذر از دوران کودکی و وارد بزرگسالی شدن می باشد . که همراه با رشد جسمی ، جنسی ، روانی ، عاطفی و اجتماعی می باشد . که این سلسله تغییرات جسمی و روانی به دنبال هم اتفاق می افتد . نوجوانی دهه دوم زندگی بشر بشمار می رود و مرحله ای حیاتی از تکامل انسان را تشکیل می دهد

### سن بلوغ :

سن و آغاز بلوغ در نوجوانان متفاوت است اما بطور متوسط

**سن بلوغ در دختران :** ۱۰-۱۲ سالگی است که ممکن است این رویداد بین سنین ۸ تا ۱۶ سالگی نیز آغاز گردد. و اگر دختری به سن ۱۶ سالگی برسد و هیچ تغییر جسمی در او ظاهر نشده باشد باید به پزشک مراجعه نماید .

**سن بلوغ در پسران :** ۱۲-۱۴ سالگی است که چنانچه در پسری تغییرات جسمی تا سن ۱۸ سالگی ظاهر نشده باشد باید به پزشک مراجعه نماید.

**سن بلوغ در پسران ۲ سال دیرتر از دختران می باشد .**

سن بلوغ در هر دهه ۴ ماه کاهش پیدا می کند.

### عوامل موثر بر بلوغ

۱. وضعیت تغذیه ای
۲. محل جغرافیایی زندگی
۳. وضعیت سلامت
۴. وضعیت روحی و روانی

### علائم بلوغ

معمولا مجموع تغییرات دوران بلوغ بین ۳-۵ سال ( بطور متوسط ۴/۵ سال ) طول می کشد .  
معمولا مراحل بلوغ به ترتیب زیر رخ می دهد :

#### در دختران :

- ۱- **جوانه زدن برست یا پستانها** در بیشتر دختران بین ۹ تا ۱۰ سالگی شروع به رشد می کند و میانگین سن آن ۱۱ سالگی می باشد  
ارت در اندازه پستان ها موثر است . ولی ورزش در اندازه پستانها با توجه به اینکه پستان ماهیچه نیستند که با ورزش بزرگ شود، موثر نمیشود.

۲- **رشد لگن:** ، دخترها در هنگام تولد لگن خاصره پهن تری دارند که این مسئله یک سازگاری طبیعی برای بدنیا آوردن فرزند است و در دوران بلوغ ابتدا مدخل استخوانی لگن عریض میشود که این امر باعث وسیع شدن قابل ملاحظه کف پاها می شود.

۳- **جهش رشد:** که شروع جهش از ۱۰ سالگی و اوج آن ۱۲ سالگی ، سرعت رشد به میزان هورمون رشد و هورمون جنسی بستگی دارد و دختران بطور میانگین در سن ۱۴ سالگی به ۹۸٪ قد بزرگسالی خود رسیده اند. معمولا رشد قسمت های انتهایی اندامها سریعتر از سایر قسمتها می باشد.

۴- **رویش موهای زائد:** از ۱۱-۱۲ سالگی است و ۱۴ سالگی کامل رویش این موها است و معمولا بعد از این دوره بیشترین رشد قدی ظاهر می شود و همچنین نشانه این است که اولین قاعدگی ۶ ماه تا یک سال بعد رخ می دهد .

۵- **منارک:** در هر دهه ۴ ماه زودتر اتفاق میافتد .معمولا سن متوسط منارک متفاوت بوده و از سن ۹ تا ۱۸ سالگی متغییر است که معمولا ۲ سال بعد از رشد پستانها شروع می شود و بعد از نقطه اوج رشد قدی اتفاق می افتد .سن منارک در هر دهه ۴ ماه زودتر رخ می دهد و اولین دوره قاعدگی ممکن است نامرتب تر از دوره های بعدی باشد .

۶- **رویش موهای درشت بدن و زیر بغل:** موهای زیر بغل بطور متوسط ۲ سال بعد از رویش موهای ناحیه زهار ظاهر می شود میزان زیادی این موها جنبه ارثی دارد.

۷- **فعال تر شدن غدد چربی و عرق:** و همین امر موجب بروز آکنه و بوی بد بدن میشود. فعال شدن غدد چربی و عرق در اثر افزایش تولید هورمون های آندروژن به هنگام بلوغ باعث افزایش ضخامت پوست و تحریک رشد غدد چربی می شود و غالبا رشد سریعتر این غدد نسبت به مجرای آنها که به سطح پوست باز می شوند سبب بسته شدن منافذ آنها می شود و این حالت سبب ظاهر شدن جوشهای سر سیاه همراه با التهاب و عفونت می گردد .

۸- **کامل شدن دستگاه تناسلی داخلی:** هر چند این تغییرات خیلی زود شروع می شود اما رشد آنها آخر از همه کامل می شود .دیواره عضلانی رحم بزرگ و کامل می شود تا جنین را در دوران حاملگی در خود جا داده و به هنگام تولد آن را به بیرون براند و تغییرات دوره ای در لایه داخلی آن ( آندومتر ) اتفاق می افتد . دیواره عضلانی رحم بزرگ و کامل میشود ، مهبل بزرگ و ضخیم تر میشود. محیط آن در ابتدای بلوغ قلیایی و در این مرحله اسیدی میشود ، در حدود نیم میلیون تخمک نارس در هر تخمدان وجود دارد که هر کدام توانایی تبدیل شدن به تخمک رسیده را دارند.

## در پسران:

۱ - **رشد دستگاه تناسلی:** در ۱۰ تا ۱۳/۵ سالگی شروع ودر ۱۸ سالگی کامل میشود و مشخصه شروع بلوغ رشد بیضه ها است ، به موازات افزایش بیضه ها قرمزی و چین و چروک دار شدن پوست کیسه بیضه اتفاق می افتد.

۲- **رویش موهای شرمگاهی:** در ۱۵-۱۰ سالگی معمولا یک واقعه زودرس در بلوغ است موهای صاف ناحیه زهار قبل از اولین انزال ظاهر می شود در حالیکه موهای پیچ و تاب دار بعد از طی این مرحله پدید می آید .

۳- **بروز اولین علائم صفات جنسی:** سن متوسط بروز ۶/۱۴ سال میباشد و این مرحله معمولا یک سال بعد از رشد بیضه رخ می دهد.

۴- **جهش رشد:** در ۱۲/۵ سالگی و متوسط افزایش قد ۱۴ سالگی .جهش رشد قدی در پسران نسبتا دیرتر از دختران رخ می دهد ، ابتدا پاها به اوج رشد خود می رسد و رشد طولی تنه تقریبا یکسال بعد رخ می دهد .رشد قسمت های انتهایی اندامها سریع تر از قسمت های ابتدایی آن ها است .

۵- **رشد حنجره:** ، تغییر صدا در اواخر نوجوانی و بم شدن صدا در اثر بزرگ شدن حنجره می باشد که این پدیده معمولاً در اواخر نوجوانی رخ میدهد و فرایندی تدریجی است . تغییر صدا دو مرحله را طی می کند بعضی از تغییرات زود رس صدا قبل از اولین انزال بروز می کند و بم شدن صدا بعد از رویش موهای زیر بغل و در دوره حداکثر رشد رخ می دهد.

۶- **رویش موهای درشت زیر بغل:** معمولاً ۱ تا ۲ سال بعد از رشد موهای ناحیه زها ر ظاهر می شود و این تغییرات توام با افزایش مو در بدن و صورت است.

۷- **غدد چربی و عرق فعالتر میشود:** بروز آکنه، بوی بد بدن ، فعال شدن غدد چربی و عرق در اثر افزایش تولید هورمون های آندروژن به هنگام بلوغ باعث افزایش ضخامت پوست و تحریک رشد غدد چربی می شود و غالباً رشد سریعتر این غدد نسبت به مجرای آنها که به سطح پوست باز می شوند سبب بسته شدن منافذ آنها می شود و این حالت سبب ظاهر شدن جوشهای سر سیاه همراه با التهاب و عفونت می گردد .

۹- **رویش مو در صورت:** این پدیده اهمیت ویژه ای دارد چون از نظر اجتماعی نشانه مردانگی می باشد . رشد موهای صورت تقریباً همزمان با پدیدایش موهای زیر بغل آغاز می شود . ترتیب مشخصی در ظاهر شدن موهای ریش و سبیل وجود ندارد معمولاً اولین رویش در گوشه های لب بالایی می باشد .

### مشکلات مختلف دوران جوانی :

- مشکلات بهداشت باروری
- بیماریهای آمیزشی
- حوادث ، سوانح و جراحات
- اعتیاد به مواد مخدر و ...
- مشکلات بهداشت دهان و دندان
- مشکلات تغذیه ای
- بیماریهای مسری

### تغییرات عاطفی در بلوغ :

۱. افزایش تولید هورمونها موجب برانگیختن افکار جنسی شده
۲. تغییرات مکرر خلق و خو
۳. افزایش احساس استقلال و عدم وابستگی

منابع:

- بهداشت دختران در دوران نوجوانی- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- راهنمای آموزش نوجوان ترجمه دکتر ناصر کلانتری- مهتاب علیزاده
- بهداشت بلوغ و نوجوانی (ویژه دانش آموزان دوره راهنمایی)
- تالیف فرشته صباغ - دکتر ندا چوبدار-دکتر غلامحسین خدایی

# ببلوغ و نوجوانی

(ویژہ اولیاء)

## متن آموزشی بلوغ و نوجوانی

رسول گرامی (ص) به علی (ع) فرموده است: لعن الله والدین حملا ولد هما علی عقوقهما

### ❖ بلوغ چیست؟

بلوغ از نظر لغوی در فرهنگ فارسی به معنی: رسیدن - رسیدن به سن رشد - مرد شدن وزن شدن و رسیدگی و پختگی و به حد کمال رسیدن آمده است  
تعریف بلوغ: بلوغ به تغییرات زیستی که در ابتدای دوره نوجوانی ظاهر می شود می گویند.

### ❖ جنبه های متفاوت بلوغ

- بلوغ جنسی: به معنای رسیدن به سن تولید مثل و شهوت جنسی است.
- بلوغ جسمی: نشانگر اوج رشد اکثر اعضاء و اندامهای بدن است که در حدود ۱۸ سالگی ذکر گردیده است.
- بلوغ شرعی: بارسیدن به این سن - دختران ۹ سالگی و پسران ۱۵ - دختران و پسران مسئولیت جدیدی در خصوص دستورات عبادی - اقتصادی و حقوق الهی پیدا می کنند و نسبت به اطاعت و پیروی از آنها مکلف می شوند.
- بلوغ اجتماعی - اقتصادی: از تحت سرپرستی و ولایت پدر یا ولی قانونی در مورد امور اقتصادی خارج شده و به مرحله ای از رشد می رسد که قدرت حفظ و نگهداری اموال و توانایی تدبیر لازم را در خصوص امور اقتصادی واجتماعی خود پیدا می کند.
- بلوغ روانی یا بلوغ شخصیت: مستلزم رسش هوشی، رسیدگی عاطفی، درک مفاهیم اخلاقی، کمال اراده و انفعالات است که در صورت وجود هماهنگی، سبب رشد متعادل فرد می شوند و در غیر این صورت به رفتارهای غیرعادی یا عدم تعادل روانی وی نجر می گردند.

### ❖ علایم اولیه بلوغ در پسران

- تغییر ناگهانی قد و وزن
- رشد عضلات و پیچیدگی آنها
- ظهور جوش های صورت
- تغییر ساختار حنجره و نای و دورگه شدن صدا
- رشد موی پشت لب و زیر بغل
- رشد بیضه ها و کیسه های بیضوی
- رشد اندام تناسلی
- پیدایش احتلام در حدود ۱۴ سالگی

### ❖ علایم اولیه بلوغ در دختران

- تغییر ناگهانی وزن و قد
- تغییر و نازک شدن صدا
- پیداشدن جوش های صورت
- رشد موی زیر بغل
- ظهور قاعدگی در حدود ۱۳ سالگی
- بزرگ شدن پستان ها

## ❖ هویت در بلوغ (هویت یابی)

**تعریف اختلال هویت:** ناراحتی ذهنی شدید در رابطه باناتوانی برای تطبیق جنبه های مختلف- خود-درزمینه احساس نسبتا منطقی از خودتوصیف می کنند.

**شروع اختلال:** افسرگی- اضطراب- استرس- پرخاشگری- فقدان علاقه به دوستان- مدرسه یا فعالیتها- مشکلات خواب- تغییر اشتها و عادت غذایی و...

### بحران هویت:

- نمی توانند خود را بیابند
- خودرارها و فارغ از پیوند نگه می دارند
- درحالت تجرد و دردوران پیش از شکل گیری هویت باقی می مانند
- دچار بحران هویت مرضی و طولانی مدت شده و هیچگاه به وفاداری یا تعهد پایداری دست نمی یابد
- عزت نفس کمی دارند و استدلال اخلاقیشان رشد نیافته است
- به دشواری مسئولیت زندگی خود را بعهده می گیرند
- تکانشی هستند و تفکری نامنظم دارند
- آمادگی اعتیاد به موادمخدر دارند
- روابط فردیشان غالبا سطحی و گاه وبی گاه است
- هرچند که بطور کلی با نحوه زندگی والدینشان مخالفند نمی توانند از خود شیوه ای ابداع کنند

### رشد روانی:

#### هوش و عقل

- قدرت استدلال
- تشخیص صداقت و فریب
- رشد علمی
- امکان هم فکری
- سئولات فلسفی

#### استقلال طلبی:

- مقاومت در برابر تحکم و تحت سلطه بودن
- حریم شخصی و خصوصی



انجام کار خوب به انگیزه شخصی نه برای خوش آمد اولیاء

احترام گذاشتن و ارزش قائل شدن به شخصیت نوجوان

لج بازی در برابر اجبار

گسترش چشمگیر تخیل:

کمک در کسب تعادل و تحمل فشارهای محیطی

ساختن دنیای خیالی برای دسترسی به آرزوها

## رشد رفتاری:

- پرخاشگری
- زودرنجی
- ناپختگی
- آرمان گرایی
- افراط و تفریط در دوستی
- کنجکاوی
- الگوپذیری

رشد اجتماعی در نوجوان - دلایل وجود تعارض برای دادن استقلال به نوجوان از جانب والدین:

- برخی از والدین ، به لحاظ داشتن تجارب نامطلوب در گذشته، به صورت ناخودآگاه از مواجهه نوجوان با واقعیت‌های ناخوشایند زندگی می ترسند.
- بعضی دیگر از والدین، دادن استقلال به نوجوان را دون شان خودمی دانند و نگران این هستند که نکند در نظر دیگران به عنوان والدین بی کفایت جلوه کنند که قادر به کنترل رفتارهای فرزند خود نیست
- گروه دیگر ، والدینی هستند که در روابط زناشویی یا دوستی خود با دیگران ناموفقند و از این می ترسند که دادن استقلال به نوجوان، موجب گرایش او به دیگران و دوری از خود آنان شود
- عده ای دیگر ، به این دلیل از اعطای استقلال به نوجوان اجتناب می کنند که داشتن استقلال را لذتی برای وی می دانند که خود در گذشته از آن محروم بوده اند
- عده ای از والدین نیز ممکن است از این بترسند که داشتن استقلال، نوجوان را به مسایلی چون ازدواج زودرس و نامعقول، نشست و برخاست با دوستان ناباب و اعتیاد بکشاند.
- در خصوص رشد اجتماعی مهمترین عوامل اجتماعی خانواده و گروه‌های همسن می باشد.

## ❖ اصولی که والدین در ارتباط با نوجوان باید رعایت نمایند

- از وی بخواهید موقعی که نظر و سؤال خود را مطرح می کنید او آرامش داشته باشد
- سؤال خود و یا موضوعی را که می خواهید بیان کنید بطور ساده و دقیق بیان کنید
- در مورد چگونگی و شرایط موضوع یا سؤالی که می خواهید از فرزندتان بکنید قبلا اطلاعات کافی به دست آورید و سپس مطرح کنید
- موقعی که صحبت می کنید به عنوان یک فرد مصمم و با عقیده با او صحبت کنید و حالت تمکین و فروتنی به خود نگیرید.
- موقعی که صحبت می کنید به چگونگی و حالت خود و حتی صدای خود و روش برقرار کردن رابطه با فرزند خود دقت کنید، چه بسا اونسبت به کلام و گفته های شما متاثر گردد
- در هنگام صحبت کردن با فرزند خود در صورتیکه پاسخ سؤالات خود را می دانید ، وانمود کنید که آنرا نمی دانید
- اگر در موردی شما اشتباه کرده اید با کمال جرات و شهامت از او معذرت خواهی کنید
- پدر و مادر باید نسبت به مقررات و قوانینی که در مورد فرزندشان برقرار کرده اند پایبند باشند و اگر بجاست نسبت به ادامه آن اصرار کنند
- اگر احساس می کنید نوجوان شما تغییر نموده ، تعجب نکنید زیرا او فرزند شماست و او را دوست دارید و سعی کنید رابطه خود را با او حفظ نمایید

## ❖ علائم هشدار دهنده دوره نوجوانی

- عدم توانایی به تاخیر انداختن تمایلات
- اضطراب و افسردگی های غیر گذرا، عصبانیت های مکرر
- اختلالات در عملکرد تحصیلی
- پوشیدن لباس های غیرعادی یا آرایش های افراطی
- اختلال در مراقبت از خود در زمینه های بهداشتی
- استفاده حتی تفریحی از سیگار و یا سایر مواد مخدر
- تک بعدی شدن ( وسواس)
- گوشه گیری
- احساس بدشانسی مکرر
- خودآزاری یا دیگرآزاری
- فرار از مدرسه و خانه

## ❖ مهارت های ارتباط با نوجوانان

- شنونده خوبی باشیم
- جدی باشیم ولی خشونت نداشته باشیم
- قوانینی در خانه داشته باشیم
- فرصت انتخاب بدهیم
- رک و صریح باشیم

- قاطع باشیم
- باثبات رفتار کنیم.
- نوجوان را تنها نگذاریم.
- تحقیر نکنیم (خصوصا در برابر دیگران).
- امام هادی "ع" : کسیکه برای خودش ارزش کم ارزش باشد، از شرش در امان نخواهی بود.
- مدیریت عصبانیت.
- با عصبانیت پاسخ ندهیم.
- عقب نشینی نکرده امتیاز ندهیم.
- با حفظ خونسردی نوجوان رابه آرامش دعوت کنیم.
- بعداز فروکش کردن عصبانیت در حل مشکل هم فکری کنیم.

### قهر تربیتی:

- از ۲۰ دقیقه تا حداکثر ۳ روز
- نیاز به منت کشی ندارد
- سردی در رفتار نه مطلقا حرف زدن
- جلوگیری از تبدیل فاصله به شکاف
- در روابط بدنبال به زانودرآوردن، مالیدن پوزه به خاک و خرد کردن نوجوانان نباشیم که خلاف غرور و عزت نفس اوست لذا فاصله ها رابه شکاف مبدل می کند.

### ❖ شیوه های فاصله گرفتن نوجوان از خانواده

- پناه بردن به دنیای خیالی
- تغییر شیوه زندگی ( خواب- خوراک- تلویزیون و...)
- پناه بردن به دیگران

منابع وماخذ:

۱. روانشناسی رشد ( مفاهیم بنیادی در روانشناسی نوجوانی و جوانی) مولفین دکتر حسن احدی - دکتر نیکچهر محسنی - چاپ و نشر بنیاد
۲. روانشناسی رشد (کودکی و نوجوانی) تالیف دکتر منیژه کرباسی - بهار ۱۳۸۸ -
۳. نظریه های رشد ( مفاهیم و کاربردها) نویسنده ویلیام کرین - مترجمان دکتر غلامرضا خوی نژاد - دکتر علیرضا رجایی - انتشارات رشد - ۱۳۸۹
۴. رفتار من با کودک من تالیف دکتر جواد فیض -
۵. کتابچه بسیج

# بسیوف و بهدانشت روان

(ویژه دانش آموزان)

## بلوغ و بهداشت روان

### ❖ بلوغ چیست؟

بلوغ از نظر لغوی در فرهنگ فارسی به معنی: رسیدن - رسیدن به سن رشد - مرد شدن و زن شدن و رسیدگی و پختگی و به حد کمال رسیدن آمده است.

تعریف بلوغ: بلوغ به تغییرات زیستی که در ابتدای دوره نوجوانی ظاهر می شود می گویند.

### ❖ دوران نوجوانی

**دوران اوائل نوجوانی:** نوجوان به طور طبیعی عطش به دست آوردن استقلال و شخصیت دارد. **دوران اواسط نوجوانی:** جوانان بنا بر غریزه جنسی مشتاق می شوند که با جنس مخالف خود در فعالیتهای گروهی شرکت کنند. یکی دیگر از مسائل دوران اواسط بلوغ توجه به خوداست.

**دوران اواخر نوجوانی:** به مسائل شغلی و حرفه ای که در آینده باید داشته باشد بیشتر فکر می کنند طغیان نوجوان علیه والدین و دوری جستن از پدر و مادر که در اوایل دوران بلوغ وجود داشت در این دوره تغییر می یابد و به تدریج نوجوانان به فامیل خود نزدیک می گردد.

### ❖ جنبه های متفاوت بلوغ

- بلوغ جنسی: به معنای رسیدن به سن تولید مثل و شهوت جنسی است
- بلوغ جسمی: نشانگر اوج رشد اکثر اعضاء و اندامهای بدن است که در حدود ۱۸ سالگی ذکر گردیده است
- بلوغ شرعی: با رسیدن به این سن - دختران ۹ سالگی و پسران ۱۵ - دختران و پسران مسئولیت جدیدی در خصوص دستورات عبادی - اقتصادی و حقوق الهی پیدا می کنند و نسبت به اطاعت و پیروی از آنها مکلف می شوند.
- بلوغ اجتماعی - اقتصادی: از تحت سرپرستی و ولایت پدر یا ولی قانونی در مورد امور اقتصادی خارج شده و به مرحله ای از رشد می رسد که قدرت حفظ و نگهداری اموال و توانایی تدبیر لازم را در خصوص امور اقتصادی و اجتماعی خود پیدا می کند.
- بلوغ روانی یا بلوغ شخصیت: مستلزم رشد هوشی، رسیدگی عاطفی، درک مفاهیم اخلاقی، کمال اراده و انفعالات است که در صورت وجود هماهنگی، سبب رشد متعادل فرد می شوند و در غیر این صورت به رفتارهای غیرعادی یا عدم تعادل روانی وی منجر می گردند.

### ❖ علایم اولیه بلوغ در پسران

- تغییر ناگهانی قد و وزن
- رشد عضلات و پپیچیدگی آنها
- ظهور جوش های صورت
- تغییر ساختار حنجره و نای و دورگه شدن صدا
- رشد موی پشت لب و زیر بغل
- رشد بیضه ها و کیسه های بیضوی
- رشد اندام تناسلی
- پیدایش احتلام در حدود ۱۴ سالگی

## ❖ علایم اولیه بلوغ در دختران

- تغییر ناگهانی وزن و قد
- تغییر ونازک شدن صدا
- پیداشدن جوش های صورت
- رشد موی زیر بغل
- ظهور قاعدگی در حدود ۱۳ سالگی
- بزرگ شدن پستان ها

## ❖ تحولات روانی نوجوانی

به سبب رشد جنسی و فرارسیدن بلوغ، حالاتی چون نگرانی واضطراب بر نوجوان غالب می گردند. به جهت رشد سریع جسمانی و غافلگیر شدن نوجوان به لحاظ عدم آمادگی قبلی، حالاتی از قبیل خستگی و سردرد در وی پدیدار می شوند. به دلیل تغییرات جسمی و رشد جنسی، نوجوان سست و بی حال می گردد که بروز این حالات باعث تلقی منفی بزرگترها از وی شده و به نوبه خود منجر به بروز ناراحتی های روانی وی می گردد. گوشه گیری و غرق شدن در تخیلات دورودراز، همچنین مشغول شدن به مطالعه خویشتن از ویژگیهای بارز این دوره است.

## روانشناسان علت درونگرایی نوجوانان را:

ظهور ناگهانی علایم ثانویه جنسی  
پیدایش تمایلات مربوط به سایقه تولید مثل  
گسترش ذهن در جهت هوش نظری  
بحران های رشد شخصیت

## ❖ ویژگی های عاطفی نوجوانان

- افسردگی: نوجوان به دلیل ترس و انتقاد و سرزنش دیگران، در بیان و تعبیر هیجان های خود دچار تردید شده و در خود فرومی رود و از جمع کناره گیری می کند
- سرعت: به آسانی تحت تاثیر محرکهای هیجانی قرار می گیرد
- شدت: هیجانها و عواطف وی به صورتی شدید بروز می کند
- عدم کنترل: در بیان هیجان های خود نترس و دست به فعالیتهای خطرناک می زند هر چند بعد پشیمان می شود و به سرزنش خود می پردازد
- مظنون بودن: درباره چگونگی جلوه گر شدن خود در نظر دیگران نگران ، مظنون و مضطرب می شود
- ناپایداری: پاسخهای عاطفی وی ، دم به دم تغییر پیدا می کنند
- ناشیگری: در بیان واکنش های عاطفی تازه مثل اظهار محبت نسبت به فرد غیر همجنس، خامی و بی تجربگی نشان می دهد

## ❖ خصوصیات رفتاری عام در نوجوانی (رشد ذهنی)

- طغیان علیه والدین: این احساس که دیگران اورانمی فهمند، در تصور نوجوان از خودش و شناختی که از ارزشهای خود دارد منعکس می شود

- اثبات وجود نوجویی: نوجویی و نیاز به نوشتن به اشکال گوناگون بروز می کند: در شیوه لباس پوشیدن، در طرز رفتار، در استعمال لغات، در خط، در افکار و... نوجوان خود را متفاوت از آنچه بوده حس می کند و همچنین خواهان آن است که متفاوت از دیگران، یعنی بزرگسالان باشد. نوجویی در آرایش ظاهری خصوصیت مشترک دختران و پسران است

## ❖ رشد شناختی در نوجوانی

ژان پیاژه معتقد است که از ویژگیهای بارز نوجوانان در حل مسایل علمی و منطقی آن است که :

- مانند دانشمندان و منطقیون عمل می کنند.
- همه راه حل های احتمالی را در نظر می گیرند.
- فرضیه های معقول را ارائه می نمایند.
- به آزمون فرضیه ها می پردازند.
- از طریق استدلال منطقی و قیاسی به نتایج دقیق دست می یابند.

## ❖ ۱۴ راه برای بلوغ اجتماعی (رشد اجتماعی در نوجوان)

- تمرین بردباری
- کار خودتان را انجام دهید
- درستکار باشید
- با هدف تان روبه رو شوید
- عادات بد خود را ترک کنید
- با روحیه ای جوان و شاداب فعالیتها ی تان را پی گیری کنید
- از موقعیتهای خود استفاده کنید
- علائق خود را متنوع سازید
- مسئولیت پذیری
- احساسات خود را کنترل کنید
- بخشنده باشید
- وقت فراغت خود را با خانواده و دوستان بگذرانید
- متوجه رفتار خود باشید
- خود را بشناسید

## ❖ هویت در بلوغ (هویت یابی)

هویت عبارتست از ابعاد مختلف خصوصیات یک فرد، وقتی به صورت هماهنگ و رضایتبخشی در وجود او سازمان داده شوند.

نوجوانانی که به هویت دست یافته اند و یا فعالانه در جستجوی آن هستند احساس عزت نفس بیشتری دارند، به احتمال زیاد به صورت انتزاعی و نقادانه فکر می کنند، من آرمانی و من واقعی آنها شباهت بیشتری به هم دارد و در استدلال اخلاقی پیشرفته اند.

### ابعاد هویت:

فردی - جنس - ملیت - رشته تحصیلی - شغل - خانواده - جمعی دوره ای - مذهبی و....

**تعریف اختلال هویت:** ناراحتی ذهنی شدید در رابطه باناتوانی برای تطبیق جنبه های مختلف - خود-درزمینه احساس نسبتا منطقی از خود توصیف می کنند.

**شروع اختلال:** افسردگی - اضطراب - استرس - پر خاشگری - فقدان علاقه به دوستان - مدرسه یا فعالیتها - مشکلات خواب - تغییر اشتها و عادت غذایی و....

### بحران هویت:

- نمی توانند خود را بیابند.
- خود راها و فارغ از پیوند نگه می دارند.
- در حالت تجرد و دردوران پیش از شکل گیری هویت باقی می مانند.
- دچار بحران هویت مرضی و طولانی مدت شده و هیچگاه به وفاداری یا تعهد پایداری دست نمی یابد.
- عزت نفس کمی دارند و استدلال اخلاقیشان رشد نیافته است.
- به دشواری مسئولیت زندگی خود را بعهده می گیرند.
- تکانشی هستند و تفکری نامنظم دارند
- آمادگی اعتیاد به مواد مخدر دارند.
- روابط فردیشان غالبا سطحی و گاه وبی گاه است.
- هر چند که بطور کلی با نحوه زندگی والدینشان مخالفند نمی توانند از خود شیوه ای ابداع کنند.



## ❖ علائم هشدار دهنده دوره نوجوانی

- عدم توانایی به تاخیر انداختن تمایلات
- اضطراب وافسردگی های غیر گذرا، عصبانیت های مکرر
- اختلالات در عملکرد تحصیلی
- پوشیدن لباس های غیرعادی یا آرایش های افراطی
- اختلال در مراقبت از خود در زمینه های بهداشتی
- استفاده حتی تفریحی از سیگار و یا سایر مواد مخدر
- تک بعدی شدن ( وسواس )
- گوشه گیری
- احساس بدشانسی مکرر
- خودآزاری یا دیگرآزاری
- فرار از مدرسه و خانه

## ❖ عدم کنار آمدن با چالش های دوره نوجوانی باعث اختلالاتی در دوران نوجوانی می گردد:

**اختلال های درونی:** اختلال هایی که موجب آزار خود فرد می گردد:

**اختلال های خلقی:** پاسخ های نوجوانان نسبت به استرس متفاوت است:

**افسردگی شدید:** نوجوانان مبتلا به افسردگی ، کژ خلق یا منزوی شده و درگیر بهای ذهنی و انزوا از یک سو، با امور تحصیلی آنان تداخل می کند و از سوی دیگر ، ایشان راز دریافت کمک دیگران محروم می سازد

**شیدایی:** از ویژگی های بارز این اختلال، افزایش خلق یا تحریک پذیری، بیش فعالی ، پرحرفی، عزت نفس بسیار بالا، بی خوابی، حواس پرتی و رفتار های بی ملاحظه و بی پروا

**اختلال دوقطبی:** اختلالی است که با تغییرات شدید خلق همراه است و از افسردگی عمیق تا سرخوشی شدید، بی قراری، پرحرفی و کج خلقی در نوسان می باشد

**اضطراب و اختلال های اضطرابی:** شایع ترین مشکلات روانی نوجوانان، اضطراب است که از عوامل متعددی چون شروع یک دوره تحصیلی جدید، وجود تکالیف درسی یا انجام امور منزل، آماده شدن برای امتحان و... علاوه بر تغییرات جسمی ، روانی و کسب استقلال در آنان ناشی می شود:

**اختلال هراس مشخص:** هنگامی که هراس یک نوجوان مربوط به یک موقعیت محدود و قابل مشاهده مانند عبور از یک محله، بیمارستان و یا بلندی باشد در بر می گیرد.

**اختلال هراس اجتماعی:** عدم تمایل به حضور در جمع ، مهمترین ویژگی نوجوانان مبتلا به این اختلال است

**اختلال وسواس فکری - عملی :** متداولترین وسواس های فکری عبارتند از افکار مکرر در مورد آلودگی، قرار گرفتن اشیاء در نظم خاص، تکانه های پر خاشک گرانه و زننده مانند فحاشی و یا تصور صحنه های شهوت برانگیز

**وسواس های عملی به ۲ صورت:** رفتار های تکراری مانند شستن دست، منظم کردن و یا بازبینی اعمال ذهنی چون دعا کردن و یا شمارش ظاهر می شوند.

-نوجوان این نوع رفتارها را باهدف پیشگیری از بروز اضطراب یا پریشانی انجام می دهد.

- اختلال اضطراب فراگیر: با نشانه‌هایی چون بی‌قراری، خستگی پذیری، اشکال در تمرکز، تحریک پذیری، تنش عضلانی و اشکال در خواب همراه است. نگرانی‌های عمده نوجوانان مبتلا به این اختلال اغلب مربوط به کیفیت عملکرد و یا میزان توانایی در مدرسه و یا رویدادهای ورزشی است و البته ممکن است در شرایط مختلف به موضوع‌های متفاوتی مربوط شود.
- اختلال‌های بیرونی: انواعی از اختلال هستند که موجب آزار جامعه می‌گردند و انواع رفتارهای بزهکارانه از این نوع اند که خود شامل:
  - اختلال سلوک: شامل نوجوانانی که کم‌تر از ۱۸ سال دارند که اغلب آغازگر رفتارهای پرخاشگرانه اند. آنان دست به ارتکاب رفتارهای آزاردهنده یا رعب‌انگیز می‌زنند، زدوخوردهای مکرر راه می‌اندازند، دست به استفاده از اسلحه یا وسایل آسیب‌زای دیگر می‌برند، به دیگران ظلم می‌کنند، با حیوانات به بی‌رحمی رفتار می‌نمایند و... مهم‌ترین ویژگی این نوجوانان، تخلف جدی از مقررات خانه و مدرسه است.
  - اختلال شخصیت ضد اجتماعی: در افراد بالای ۱۸ سال تقسیم کرده‌اند، نوجوان در معرض خطر دستگیری، اعتیاد به مواد مخدر و بیماری‌های جسمی و روانی قرار می‌دهد.

## منابع و ماخذ:

۶. روانشناسی رشد (مفاهیم بنیادی در روانشناسی نوجوانی و جوانی) مولفین دکتر حسن احدی - دکتر نیک‌چهر محسنی - چاپ و نشر بنیاد
۷. روانشناسی رشد (کودکی و نوجوانی) تالیف دکتر منیژه کرباسی - بهار ۱۳۸۸ -
۸. نظریه‌های رشد (مفاهیم و کاربردها) نویسنده ویلیام کرین - مترجمان دکتر غلامرضا خوی نژاد - دکتر علیرضا رجایی - انتشارات رشد - ۱۳۸۹
۹. رفتار من با کودک من تالیف دکتر جواد فیض -
۱۰. کتابچه بسیج

تفنیہ در نوران العلوم

## تغذیه در دوران بلوغ

اصطلاح بلوغ به رشد جسمی سریع ، تغییر در ترکیب بدن و بلوغ جنسی اشاره دارد . جهش رشد دوران بلوغ در مقایسه با رشد تدریجی دوران پائینی کودکی سبب بروز تغییرات متعددی در ویژگی های رفتاری ، روحی و جسمی می شود . تغییرات رفتاری و روانی که در این دوران اتفاق می افتد باعث می شود نوجوان در مقایسه با دوران های قبل وابستگی کمتری به والدین داشته باشد و از همسالان نسبت به خانواده تاثیر پذیرتر باشد که این مسئله سبب بروز مشکلاتی در ارتباط بین والدین و فرزندان می شود . این تغییرات علاوه بر اثرات یاد شده ، روی نیازهای تغذیه ای ، رفتارها و عادات غذایی نیز تاثیر مستقیم خواهد داشت . بنابراین اطلاع والدین و نوجوانان از این تغییرات و تاثیر آن بر وضعیت تغذیه برای خود نوجوان و والدین اهمیت بسیار زیادی دارد .

### تغییرات موثر بر رفتارهای تغذیه ای دوران بلوغ

در دوران بلوغ علاوه بر افزایش رشد قدی و افزایش وزن ، تغییراتی نیز در ترکیب بدن اتفاق می افتد . در این دوران افزایش توده چربی در بدن دختران بیشتر از پسران است و تراکم بافت چربی در دخترها بیشتر در ناحیه لگن ، پستان ها ، بازوها و باسن است در حالی که در پسران افزایش توده عضلانی بیشتر از دختران است .

در دوران بلوغ تغذیه در دختران به دلیل آن که در آینده عهده دار وظیفه خطیر پرورش فرزند خواهند بود و دوران بارداری و شیردهی را تجربه خواهند کرد اهمیت بیشتری دارد چرا که سلامت و تغذیه مناسب دختران در تمام طول زندگی و به ویژه در دوران بلوغ با سلامت دوران بارداری و شیردهی در ارتباط است .

### اهمیت تغذیه در سن بلوغ

تغذیه مناسب و صحیح در دوران بلوغ علاوه بر تامین رشد کافی به پیشگیری از بیماری های مزمن دوران بزرگسالی مانند بیماری های قلبی عروقی ، افزایش فشار خون ، برخی انواع سرطان ها و دیابت نیز کمک شایان توجهی می کند . ضمن این که در شکل گیری عادات غذایی صحیح نیز موثر است .

## نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ

در دوران بلوغ نیاز به انرژی و مواد مغذی افزایش می یابد .

### انرژی

تامین مقدار مورد نیاز انرژی در تمام دوران های زندگی یکی از کلیدی ترین مسائل تغذیه ای است . مقدار انرژی مورد نیاز در دوران بلوغ بین دختران و پسران بر اساس نرخ رشد ، ترکیب بدن و میزان فعالیت بدنی متفاوت است ، به طوری که چون سرعت رشد در پسران بیشتر از دختران است ، نیاز به انرژی در پسران بیشتر از دختران است .

منابع غذایی تامین کننده انرژی شامل چربی ها و کربوهیدرات ها هستند اگر چه پروتئین ها نیز در نهایت برای بدن انرژی تولید می کنند . اما برای آن که پروتئین ها بتوانند سایر وظایف خود را برای بدن انجام دهند لازم است که انرژی از طریق کربوهیدرات ها و چربی ها برای بدن تامین شود به طوری که عدم دریافت انرژی از طریق کربوهیدرات ها سبب استفاده از پروتئین به جای کربوهیدرات برای تامین انرژی می شود و این وضعیت سبب می شود که پروتئین ها نتوانند برای اهداف ضروری مورد استفاده قرار بگیرند . منابع کربوهیدرات ها شامل انواع نان و غلات ، برنج ، ماکارونی ، شیر و لبنیات ، میوه ها و مواد قندی ساده مثل قند و شکر و عسل و است .

منابع چربی ها نیز شامل انواع چربی ها و روغن ها ، کره و چربی موجود در انواع گوشت و مغزها هستند .

بهترین راه برای پی بردن به دریافت کافی انرژی در دوران بلوغ وزن و نمایه توده بدنی است به این ترتیب که افزایش وزن نشان دهنده افزایش دریافت کالری و وزن ناکافی نشان دهنده دریافت ناکافی انرژی است .

دریافت انرژی مازاد بر نیاز در این سن به طور معمول مربوط به افزایش دریافت چربی و مواد قندی از جمله از طریق غذاهای آماده و نوشابه های گازدار است .

### پروتئین

پروتئین ها در رشد استخوان و عضله و سلامت سیستم ایمنی نقش دارند و منابع غذایی غنی آن ها شامل انواع شیر و لبنیات ، گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها است . در دوران بلوغ سرعت رشد بیشتر شده و چون برای رشد بدن حضور پروتئین الزامی است نوجوانان باید در این مرحله پروتئین کافی را از طریق مواد غذایی دریافت کنند . در صورت دریافت ناکافی پروتئین رشد وزنی و قندی در دوران بلوغ تحت تاثیر قرار می گیرد . همچنین دریافت ناکافی پروتئین ، سبب تغییر در ترکیب بدن نوجوان و تغییر در پاسخ های ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به عفونت خواهد شد .

## مواد معدنی و ویتامین ها

مقدار مورد نیاز مواد معدنی و ویتامین ها در این دوران برای حمایت از رشد و تکامل این سن افزایش می یابد. اما آن دسته از مواد معدنی و ویتامین هایی که در ساخته شدن توده بدون چربی بدن ، استخوان و سلول های قرمز خون دخالت دارند مانند آهن ، کلسیم و روی در این دوران مهم تر هستند اما متاسفانه کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین A و C و آهن ، روی و کلسیم در نوجوانان به ویژه دختران شایع تر است .

**ویتامین A :** ویتامین A در رشد ، تقویت سیستم ایمنی و سلامت پوست نقش دارد . ویتامین A در مواد غذایی از جمله کره ، شیر ، زرده تخم مرغ ، انواع سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی های زرد و نارنجی مانند هویج ، کدو حلوایی و میوه هایی مثل هلو ، آلو ، زردآلو ، خرمالو و طالبی وجود دارد .

**ویتامین D :** ویتامین D به افزایش جذب کلسیم و فسفر کمک می کند . جگر ، زرده تخم مرغ ، از منابع خوب ویتامین D هستند و باید در برنامه غذایی نوجوانان گنجانده شوند ، البته بهترین منبع تامین کننده این ویتامین تابش مستقیم نور خورشید است .

**ویتامین های گروه B :** در دوران بلوغ به دلیل افزایش نیاز به انرژی ، نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد این گروه ویتامین ها در گوشت ، زرده تخم مرغ ، غلات و حبوبات وجود دارند . ویتامین B12 فقط در غذاهای حیوانی مثل گوشت وجود دارد .

**ویتامین C :** این ویتامین برای تامین مقاومت بدن در برابر بیماری ها ضروری است همچنین به جذب آهن نیز کمک می کند . منابع غذایی آن نیز شامل انواع مرکبات ، گوجه فرنگی ، انواع فلفل سبز ، کلم ، طالبی و انواع سبزی های تازه می باشد.

**کلسیم :** به دلیل تسریع رشد عضله ، اسکلت و تکامل غدد نیاز به کلسیم در دوران بلوغ بیشتر از کودکی و بزرگسالی است . دوران بلوغ ، دوران حیاتی برای پیشگیری از پوکی استخوان است . اما متاسفانه در طی دوران بلوغ دریافت کلسیم به ویژه در دختران کاهش می یابد که معمولا به دلیل کاهش مصرف لبنیات و افزایش مصرف نوشابه های گازدار است . بهترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن شیر و لبنیات است .

**آهن:** آهن برای خونسازی لازم است و به همین دلیل نیاز به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود و دختران به دلیل عادت ماهیانه نسبت به کم خونی در مقایسه با پسران حساس تر بوده و بیشتر در معرض خطر قرار دارند. منابع غذایی آهن شامل گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی های برگ سبز است.

**روی:** در دوران بلوغ به دلیل افزایش سرعت رشد بدن نیاز به پروتئین ها افزایش می یابد و چون برای ساخته شدن پروتئین، ماده معدنی روی مورد نیاز است، بنابراین نیاز به روی در دوران بلوغ بیشتر می شود. منابع غذایی حاوی روی شامل گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز هاست.

**ید:** ماده اصلی ساختمان غده تیروئید، ید است که نقش مهمی در رشد و نمو بدن دارد و در غذاهای دریایی مانند ماهی وجود دارد و از آن جا که در کشور ما آب و خاک میزان ید کافی ندارد، ید به نمک اضافه می شود و برای دریافت کافی ید لازم است که نمک مصرفی، نمک یددار باشد.

### **برنامه غذایی روزانه نوجوانان**

برنامه غذایی روزانه نوجوانان باید در برگیرنده گروه های اصلی هرم راهنمای غذایی باشد که شامل:

#### **گروه شیر و لبنیات**

گروه شیر و لبنیات منبع تامین کننده کلسیم و فسفر به شمار می رود که در تشکیل استخوان، دندان و استحکام آن ها نقش دارند. همچنین این دسته از مواد غذایی دارای پروتئین و انواع ویتامین های گروه A و B نیز هستند. این گروه باید در دوران بلوغ به میزان ۳ سهم در روز مصرف شوند.

#### **گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ، مغزها**

مواد این گروه تامین کننده پروتئین، آهن و روی هستند که برای رشد و خونسازی ضروری هستند. این گروه باید در سن بلوغ به میزان ۲-۳ سهم مصرف شوند.

#### **گروه سبزی ها و میوه ها**

این گروه دارای مقادیر قابل توجهی فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند اما درمقایسه با سایر گروه های غذایی انرژی و پروتئین کمتری دارند. میزان توصیه شده مواد این گروه در سن بلوغ ۳-۵ سهم است.

## گروه نان و غلات

مواد غذایی این گروه شامل انواع نان ، ماکارونی ، گندم ، جو و ذرت هستند و مواد غذایی این گروه بیشتر در تامین انرژی نقش دارند ضمن آن که دارای ویتامین های گروه B ، آهن و پروتئین نیز هستند . نوجوانان در مرحله بلوغ باید ۱۱-۶ سهم از این گروه دریافت کنند.

لازم به توضیح است که نوجوانان باید هر روز سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده استفاده نمایند .

با توجه به این که قسمتی از انرژی روزانه نوجوانان باید از طریق میان وعده ها تامین شود بنابراین نوجوانان باید از میان وعده هایی استفاده کنند که ضمن تامین بخشی از انرژی مورد نیاز ، دارای مقادیری از سایر مواد مغذی از جمله ویتامین ها ، مواد معدنی و پروتئین نیز باشد که بتواند در تامین رشد و سلامت نوجوان مفید باشد .

### مشکلات غذا خوردن در سنین بلوغ

- در دوران بلوغ با توجه به تغییرات جسمی ، روحی و روانی افراد قادر به درک ارتباط بین رفتارهای تغذیه ای نامناسب در این دوران با بروز مشکلات و بیماری ها در دوران بزرگسالی نیستند . برخی از این مشکلات شامل موارد زیر است :
- نخوردن صبحانه
- تمایل و گرایش به مصرف غذاهای غیر خانگی
- استفاده از روش های نادرست کنترل وزن
- پرخوری و چاقی

### نخوردن صبحانه

یکی از مشکلات شایع در دوران بلوغ حذف صبحانه از برنامه غذایی است که متأسفانه باعث می شود نوجوانانی که بدون صرف صبحانه به مدرسه می روند یادگیری و کارآئی لازم را در انجام تکالیف مدرسه نداشته باشند . یکی از دلایل عدم صرف صبحانه ، نداشتن وقت کافی جهت صرف صبحانه است که به این منظور لازم شام در ساعات ابتدایی شب صرف شود و نوجوانان شب ها کمی زودتر بخوابند که به بیدار شدن به موقع در هنگام صبح و برخورداری از اشتها کافی کمک خواهد کرد . همچنین انجام ورزش در هنگام صبح نیز در تامین اشتها کافی جهت صرف صبحانه موثر است . در برنامه صبحانه در این سنین لازم است که به چند نکته توجه شود از جمله این که حتما نان مورد استفاده قرار گیرد زیرا نان از منابع تامین کننده انرژی است . همچنین مصرف پنیر یا تخم مرغ به عنوان یک ماده غذایی حاوی پروتئین توصیه می شود . استفاده از شیر نیز به تامین پروتئین و کلسیم کمک خواهد کرد . استفاده از کره ، مربا یا عسل نیز به عنوان تامین کننده مقداری از انرژی مورد نیاز انتخاب خوبی برای صبحانه در این مرحله از زندگی می باشد . ضمن این که استفاده از غذاهای سنتی مثل عدسی با نان ، خوراک لوبیا با نان و انواع آش از جمله غذاهای مفید و با ارزش غذایی برای صبحانه محسوب می شوند .



## تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی

با توجه به افزایش میزان پول توجیبی ، افزایش استقلال و تقلید از همسالان که از ویژگی های بارز دوران بلوغ محسوب می شود ، مصرف غذاهای غیر خانگی و غذاهای آماده مانند انواع ساندویچ ، پیتزا در نوجوانان بسیار رایج است که یکی از علل ابتلا آنان به چاقی و اضافه وزن و همچنین کمبود برخی مواد مغذی نیز محسوب می شود . چون این نوع مواد غذایی از نظر مواد مغذی به ویژه آهن ، کلسیم ، ویتامین B<sub>2</sub> ، ویتامین A و C و اسید فولیک فقیرترند و در صورتی که جایگزین غذاهای خانگی و سنتی شوند و به طور مداوم نیز مورد استفاده قرار بگیرند بدن با کمبودهای ویتامینی و املاحی که برای تنظیم فعالیت های حیاتی بدن موردنیاز هستند روبرو خواهد شد .

## استفاده از روش های نادرست کنترل وزن

استفاده از رژیم های غذایی بسیار سخت و سایر روش های نادرست کنترل وزن در این مرحله از زندگی به ویژه در بین دختران بسیار شایع است . از آن جا که دختران در این سن توجه زیادی به اندام خود دارند و به شدت از چاق شدن هراس دارند، سعی در کاهش غذای مصرفی خود دارند که باعث می شود مواد مغذی مورد نیاز این دوران به طور کامل و با کفایت تامین نشده و در نهایت منجر به بروز سوءتغذیه به صورت اختلال در رشد قدی ، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس ، کمبودهای ویتامینی و املاح به ویژه آهن ، روی ، کلسیم شود .

در شرایطی هم که نوجوان در سن بلوغ نیاز به مداخله ای به منظور حفظ وزن مطلوب داشته باشد باید این اقدام زیر نظر متخصص تغذیه انجام بگیرد و بهترین راه کار برای غلبه بر مشکل اضافه وزن و چاقی در صورت تشخیص توسط متخصص تغذیه ، کاهش مصرف چربی ها از طریق کاهش مصرف غذاهای سرخ شده ، شیرینی های خامه ای ، مواد قندی ، مصرف متنوع انواع سبزی ها و انجام ورزش هایی مثل پیاده روی تند ، دویدن و دوچرخه سواری و شنا است .

## پر خوری و چاقی

دربروز چاقی عوامل متعددی دخالت دارند که شامل عوامل ژنتیکی ، فیزیولوژیک ، عوامل محیطی ، عاطفی و روانی می باشد . عادات غذایی نامناسب مثل افراط در مصرف شکلات ، نوشابه های گازدار ، چیپس و غذاهای آماده و همچنین تحرک ناکافی از جمله عوامل موثر در بروز چاقی محسوب می شود . بر اساس مطالعات انجام شده ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در مردان و زنان بزرگسالی که در دوره نوجوانی دچار چاقی هستند ، افزایش یافته و خطر ابتلا به سرطان کولون و روده در مردانی که در دوره نوجوانی اضافه وزن داشته اند ، بیشتر است . و در زنانی که در دوره نوجوانی دچار اضافه وزن بوده اند خطر ابتلا به آرتریت بیشتر بوده است . بنابراین با توجه به این که چاقی زمینه ساز انواع بیماری های متابولیک ، مانند بیماری های قلبی عروقی ، دیابت ، افزایش فشار خون و انواع سرطان ها می باشد باید در این سنین به نوجوان توصیه کرد که در برنامه غذایی روزانه از پنج گروه غذایی اصلی و گروه متفرقه در حد متعادل استفاده نمایند . همچنین تشویق و ترغیب نوجوانان دارای اضافه وزن و چاقی به ورزش و تحرک بدنی و محدود کردن مصرف مواد قندی و چربی در این نوجوانان بسیار مفید است چرا که رژیم کاهش وزن به ویژه اگر زیر نظر متخصص تغذیه نباشد ، ممکن است سبب کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن برای رشد شود و به خصوص کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن ، روی ، کلسیم و ویتامین A سلامت آن ها را به طور جدی به مخاطره می اندازد و کاهش سرعت رشد ، کم خونی فقر آهن ، تاخیر در بلوغ جنسی ، کمبود کلسیم و متعاقب آن پوکی استخوان در بزرگسالی ، کاهش قدرت یادگیری ، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها از جمله عوارضی است که به دنبال کمبود ریز مغذی ها ایجاد می شود .

**منابع : مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه ، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ، دفتر بهبود**

**تغذیه جامعه -۱۳۸۲**

**راهنمای آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی ، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ، دفتر**

**بهبود تغذیه جامعه -۱۳۸۹**

ویژگی های بلوغ