

تأثیر آموزش اصول تغذیه بر میزان آگاهی زنان تشکل های غیر دولتی شهرستان ایلام در سال ۸۲-۸۳

داوود علیمردانی^۱، عبدالحسین پورنجف^۲، غلامرضا جوهری^۲

تاریخ پذیرش: ۸۵/۳/۱۵

تاریخ دریافت: ۸۴/۱۲/۲۵

چکیده

مقدمه: تغذیه مناسب از مهمترین نیازهای تأمین سلامت جسمی فکری و به عبارتی رکن اساسی سلامت جامعه است. از جمله علل ایجاد مشکلات تغذیه ای می توان از ناآگاهی تغذیه ای والدین و اعمال روش های نادرست در تغذیه کودک را نام برد. این بررسی با هدف تعیین میزان تأثیر آموزش اصول صحیح بر میزان آگاهی زنان تشکل های غیر دولتی شهرستان ایلام انجام گرفت.

مواد و روشها: نوع مطالعه میدانی و در سال ۱۳۸۲ بصورت تصادفی ساده انجام گرفت. در این بررسی تعداد ۳۱۲ نفر از زنان تشکل های غیر دولتی از بین ۱۲۱۲ نفر بصورت تصادفی ساده انتخاب گردید و پیش آزمون برای آنان به عمل آمد. پس از انجام آموزش لازم در مورد اصول تغذیه و گذشت سه هفته مجدداً برای ۲۱۴ نفر پس از آزمون به عمل آمد. متغیرهایی از قبیل سن، سواد، شغل و آگاهی افراد با استفاده از پرسشنامه مورد مطالعه و با استفاده از جداول فراوانی، درصد داده ها و آزمون کای دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های پژوهش: نتایج حاصل نشان داد که ۱۴/۷ درصد افراد مورد مطالعه قبل از آموزش دارای آگاهی ضعیف در خصوص اصول تغذیه بودند که پس از آموزش به ۲/۳ درصد آگاهی کاهش یافت و از طرفی ۱۳/۸ درصد آنان قبل از آموزش دارای آگاهی خوب بودند که پس از آموزش به ۴۳ درصد افزایش یافت. ۱۶/۷ درصد افراد با آگاهی خوب قبل از آموزش مشخصات گروه های غذایی را می دانستند که پس از آموزش به ۴۵/۳ درصد افزایش یافت ($P < 0.000$). ۱۷/۶ درصد افراد با آگاهی خوب قبل از آموزش بهترین منبع غذایی آهن را می شناختند که پس از آموزش به ۴۷/۳ درصد افزایش یافت ($P < 0.001$).

نتیجه گیری نهایی: بررسی اخیر و بررسی های انجام شده در سایر دانشگاه های داخلی و خارجی حکایت از ضعف آگاهی افراد مورد مطالعه در خصوص اصول تغذیه دارد. لذا آموزش مادران و زنان بر اساس سطح سواد آنان می تواند تأثیر مثبتی در ارتقاء وضعیت تغذیه ای جامعه داشته باشد.

واژه های کلیدی: تغذیه، زنان، آگاهی تغذیه ای

۱- کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان ایلام- نویسنده مسوول

۲- عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

مقدمه

با وجود تلاش های زیادی که در سطح جهان در جهت ارتقاء سلامت جامعه صورت گرفته و این اقدامات موجب کاهش مرگ و میر، خصوصاً در اطفال و افزایش طول عمر در اغلب کشورهای جهان شده است، اما سوء تغذیه انرژی و پروتئین هم چنان مهمترین مشکل تغذیه ای در اغلب کشورهای در حال توسعه و از جمله کشور ایران می باشد. امروزه حدود ۱۵۰ میلیون کودک زیر ۵ سال در سراسر دنیا از سوء تغذیه رنج می برند و این در حالی است که آگاهی و تجربه کافی در زمینه پیشگیری از سوء تغذیه موجود است (۱).

تغذیه به لحاظ اثرات قابل توجهی که روی همه ابعاد سلامتی دارد مورد توجه است. معلوم است که حتی درجات خفیف سوء تغذیه با کیفیت زندگی، قدرت باروری، رشد، بیماری هائی که کودک در دوران کودکی مبتلا می شود، سلامت عمومی و نیز با تمام فاکتورهای بهداشتی تداخل می کند. تغذیه مناسب و مطمئن به عنوان یک موضوع مورد بحث در بهداشت عمومی مطرح است چون ۱۰۰٪ جامعه در معرض خطر تغذیه ای بوده و آسیب پذیری نسبت به آن هرگز کم نمی شود. هرکدام از ما که رژیم غذایی ناکافی در پیش بگیریم به سرعت دچار سوء تغذیه می شویم. حدود ۳۰٪ جامعه نسبت به سرطان در معرض خطر بوده و ۵۰٪ به چاقی دچار می باشند و نسبت افراد در معرض خطر دیابت ۲۵-۲۰٪ است ولی درصدی از جامعه که می تواند دچار سوء تغذیه شود تا ۱۰۰٪ است. با گذشت زمان پدیده گذر تغذیه ای حاصل می شود، پدیده ای که در آن مردم رو به شهرنشینی می آورند و فعالیت جسمی آنها کمتر می شود و خوردن غذای زیاد و نیز صرف وقت جهت برنامه های تلویزیونی و کامپیوتر موجب بروز مشکلات بهداشتی عدیده ای از جمله چاقی می گردد که به عنوان یک مشکل بهداشتی عمده با دیابت، فشار خون و بیماری های قلبی عروقی زودرس همراهی می شود (۲).

اکثریت جامعه مورد مطالعه در این پژوهش جزء افراد فعال جامعه غیر اداری می باشند و ارتباط نزدیکی با سایر زنان محله یا فامیل خود داشته و ارتقاء سطح آگاهی تغذیه ای آنان علاوه بر کمک موثری که در

کاهش سوء تغذیه ی کودکان دارد به احتمال قوی باعث تغییر رفتارهای تغذیه ای در آنها خواهد گردید. لذا تغییر رفتار والدین در نهایت منجر به تغییر عادات و رفتار های غلط تغذیه ای بخصوص در کودکان آنها می گردد. زیرا اولین و مهمترین الگوی تغذیه ای یک کودک والدین او بوده و آموزش به والدین یکی از راههای بهبود وضعیت تغذیه جامعه می باشد. لذا این پژوهش با هدف تعیین میزان تأثیر آموزش اصول صحیح تغذیه بر آگاهی زنان تشکل های غیر دولتی شهرستان ایلام به انجام رسید.

مواد و روشها

این مطالعه از نوع میدانی و روش نمونه گیری بصورت تصادفی ساده بوده که در سال ۱۳۸۲ انجام گردید. جامعه مورد مطالعه کلیه زنان تشکل های غیر دولتی شهرستان ایلام به تعداد ۱۲۱۲ نفر بود که بر اساس شیوع میزان آگاهی ۵۰٪ ($P=0.05$) و برای بررسی دقت $d=0.04$ حدود اطمینان ۹۵٪ نمونه ای به حجم ۳۱۲ نفر با استفاده از فرمول کوکران بدست آمد. پس از انجام پیش آزمون برای گروه هدف براساس «مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه» مدت ۴ ساعت آموزشی گروهی در قالب ۱۱ کلاس داده شد و بعد از گذشت سه هفته برای ۲۱۴ نفر پس از آزمون به عمل آمد.

ابزار گردآوری در این تحقیق پرسشنامه ای است که در دو قسمت طراحی گردید که قسمت اول آن شامل ۵ سوال در رابطه با مشخصات فردی و قسمت دوم شامل ۱۶ سوال در زمینه اصول تغذیه بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ابتدا داده های خام از پرسشنامه های تکمیل شده استخراج و جهت دسترسی به اهداف طرح از تست های آماری از جمله آزمون کای ۲ برای داده های کیفی و آزمون T-test و آنالیز واریانس برای داده های کمی استفاده شد.

یافته های پژوهش

از مجموع ۳۱۲ نفر افراد شرکت کننده در مرحله پیش آزمون ۲۰۲ نفر (۶۴/۷ درصد) در رده سنی ۱۴-۲۵ سال، ۹۱ نفر (۲۶ درصد) در رده سنی ۲۵-۳۵ سال و ۲۹ نفر (۹/۳ درصد) در رده سنی بیش از ۳۵ سال قرار داشتند. از افراد مورد مطالعه ۱۹ نفر (۶/۱)

درصد) و ۵ نفر (۲/۳ درصد)، افراد دارای آگاهی متوسط ۲۲۳ (۷۱/۵ درصد) و ۱۱۷ نفر (۵۴/۷ درصد) و افراد دارای آگاهی خوب ۴۳ (۱۳/۸ درصد) و ۹۲ نفر (۴۳ درصد) را شامل می شدند.

در راستای تحقق اهداف پژوهش، میزان آگاهی گروه هدف در زمینه اصول تغذیه بر حسب متغیرهای سواد، مشخصات گروه های غذایی، بهترین منبع تأمین کلسیم و بهترین منبع غذایی تأمین آهن مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جداول ۱، ۲، ۳ و ۴ آورده شده است.

درصد) بیسواد و کم سواد، ۴۶ نفر (۱۴/۷ درصد) راهنمایی و زیر دیپلم، ۱۶۸ نفر (۵۳/۸ درصد) دیپلم و ۷۹ نفر (۲۵/۳ درصد) با مدرک فوق دیپلم و بالاتر بودند. همچنین از این تعداد، ۲۰۴ نفر (۶۵/۴ درصد) بیکار، ۶۷ نفر (۲۱/۵ درصد) خانه دار و ۴۱ نفر (۱۳/۳ درصد) شاغل بودند. ۸۰ نفر (۲۵/۶ درصد) دارای بعد خانوار کمتر یا مساوی ۵ نفر، ۲۰۰ نفر (۶۴/۱ درصد) دارای بعد خانوار ۶-۹ نفر و ۳۲ نفر (۱۰/۳ درصد) دارای بعد خانوار بیشتر از ۹ نفر بودند.

با توجه به نتایج بدست آمده از مجموع ۳۱۲ نفر افراد شرکت کننده در مرحله پیش آزمون و ۲۱۴ نفر از افرادی که در مرحله پس از آزمون مورد سنجش قرار گرفتند به ترتیب، افرادی که دارای آگاهی ضعیف بودند. ۴۶ (۱۴/۷ درصد)

جدول (۱): توزیع فراوانی میزان آگاهی زنان شکل های غیر دولتی در زمینه اصول تغذیه بر حسب

سواد در شهرستان ایلام سال ۸۲-۸۳

آگاهی سواد	ضعیف		متوسط				خوب		
	قبل از آموزش		بعد از آموزش		قبل از آموزش		بعد از آموزش		
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
بیسواد	۱	۲۵*	۰	۰	۰	۲۵	۱	۰	۰
ابتدائی و نهضت	۵	۳۳/۳	۰	۰	۷	۵۳/۳	۸	۰	۳۰
راهنمایی و زیر دیپلم	۱۲	۲۶/۱	۱	۲/۶	۱۷	۶۵/۲	۳۰	۲/۶	۳۵/۷
دیپلم	۲۲	۱۳/۱	۴	۲/۴	۶۲	۷۴/۴	۱۲۵	۲/۴	۴۳/۱
فوق دیپلم	۳	۱۰/۳	۰	۰	۷	۶۹	۲۰	۰	۶۵
لیسانس	۳	۶	۰	۰	۲۴	۷۸	۳۹	۰	۲۸/۵
جمع	۴۶	۱۴/۷	۵	۲/۳	۱۱۷	۷۱/۵	۲۲۳	۲/۳	۴۳

* درصد سطری $\chi^2 = 19.8$ و $p = 0.031$

جدول (۲): توزیع فراوانی میزان آگاهی زنان تشکلهای غیر دولتی در زمینه اصول صحیح تغذیه بر حسب

مشخصات گروههای غذایی در شهرستان ایلام ۸۲-۸۳

شناخت مشخصات گروههای غذایی	ضعیف		متوسط				خوب		
	قبل از آموزش		بعد از آموزش		قبل از آموزش		بعد از آموزش		
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
درست	۲۰	۸/۶	۰	۰	۱۱۱	۵۴/۷	۳۹	۱۶/۷	۴۵/۳
غلط	۲۶	۳۲/۹	۵	۴۵/۵	۶	۵۴/۵	۴	۵/۱	۰
جمع	۴۶	۱۴/۷	۵	۲/۳	۱۱۷	۷۱/۵	۴۳	۱۳/۸	۴۳

قبل از آموزش $\chi^2 = 30.8$ و $p < 0.000$ بعد از آموزش $\chi^2 = 97.3$ و $p < 0.000$

جدول (۳): توزیع فراوانی میزان آگاهی زنان تشکل های غیر دولتی در زمینه اصول تغذیه بر حسب منبع غذایی تأمین کلسیم در شهرستان ایلام سال ۸۲-۸۳

خوب		متوسط				ضعیف				آگاهی بیان بهترین منبع غذائی کلسیم		
		قبل از آموزش		بعد از آموزش		قبل از آموزش		بعد از آموزش				
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۴۷/۴	۹۲	۲۰/۱	۴۳	۵۰/۵	۹۸	۷۵/۲	۱۶۱	۲/۱	۴	۴/۷	۱۰	درست
۰	۰	۰	۰	۹۵	۱۹	۶۳/۳	۶۳	۵	۱	۳۶/۷	۳۶	غلط
۴۳	۹۲	۱۳/۸	۴۳	۵۴/۷	۱۱۷	۷۱/۵	۲۲۳	۲/۳	۵	۱۴/۷	۴۶	جمع

قبل از آموزش $\chi^2 = 67.9$ $p = 0.000$

بعد از آموزش $\chi^2 = 16.7$ $p = 0.000$

جدول (۴): توزیع فراوانی میزان آگاهی زنان تشکل های غیر دولتی در زمینه اصول تغذیه بر حسب بیان منبع غذایی آهن در شهرستان ایلام سال ۸۲-۸۳

خوب		متوسط				ضعیف				آگاهی بیان بهترین منبع غذایی آهن		
		قبل از آموزش		بعد از آموزش		قبل از آموزش		بعد از آموزش				
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۴۷/۳	۸۶	۱۷/۶	۳۹	۵۰/۵	۹۲	۷۲/۵	۱۶۱	۲/۲	۴	۹/۹	۲۳	درست
۱۸/۸	۶	۴/۴	۴	۷۸/۱	۲۵	۶۸/۹	۶۳	۳/۱	۱	۲۶/۷	۳۴	غلط
۴۳	۹۲	۱۳/۸	۴۳	۵۴/۷	۱۱۷	۷۱/۵	۲۲۳	۲/۳	۵	۱۴/۷	۴۶	جمع

قبل از آموزش $\chi^2 = 20.3$ $P = 0.000$

بعد از آموزش $\chi^2 = 9$ $P = 0.011$

۲۰۰۲ بر روی ۳۹ دانش آموز مقطع دبیرستان به عمل آمد اختلاف معنی داری بین میزان آگاهی تغذیه ای آنها قبل و بعد از آموزش وجود داشت (۳).

بیژن یزدان پرست نیز در سال ۱۳۷۸ بر روی دانش آموزان مقطع ابتدائی بررسی مشابهی انجام داده و مشخص گردید که میزان آگاهی تغذیه ای آنها قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی داری داشته است (۴). میلاد بردبار نیز در سال ۱۳۷۰ نتیجه مشابهی از تحقیق به عمل آورده بر روی دانش آموزان مقطع ابتدائی بدست آورد (۵). در بررسی دیگر که توسط اسدی و همکاران در سال ۱۳۸۲ بر روی ۷۵ دانش آموز مقطع دبیرستان به انجام رسید میزان آگاهی تغذیه ای آنها قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی داری داشته بود (۶).

در این پژوهش میزان آگاهی گروه هدف در زمینه اصول صحیح تغذیه بر حسب سواد قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی داری داشته است (جدول ۱). در بررسی که توسط جعفری و همکاران بر روی ۳۳۶ مادر در شهر

بحث و نتیجه گیری

با توجه به بررسی اخیر و بررسی های انجام شده در سایر دانشگاه ها، همگی حکایت از کمی یا ضعف آگاهی افراد مورد مطالعه (بخصوص دختران و زنان) در مورد اصول تغذیه دارد. اصول صحیح تغذیه خود مشتمل بر نکات ریز و دقیقی است که می بایستی به آنها توجه شود. با عنایت به یافته های پژوهش سن، شغل و بعد خانوار در میزان یادگیری گروه هدف تأثیر معنی داری نداشته و پس از ارائه آموزش یکسان به کلیه افراد مورد پژوهش نتیجه یکسان و میزان ارتقاء آگاهی تغذیه ای آنها در حد معنی داری بوده است. بطوریکه قبل از آموزش ۱۴/۷ درصد افراد دارای آگاهی ضعیف نسبت به مسائل تغذیه بودند که پس از آموزش به ۲/۳ درصد کاهش یافت و از طرفی ۱۳/۸ درصد آنان قبل از آموزش دارای آگاهی خوب بودند که پس از آموزش به ۴۳ درصد افزایش یافت. در بررسی که توسط Jeffery.c در سال

افشون نیز میزان آگاهی گروه هدف قبل و بعد از آموزش در خصوص شناسائی منابع کلسیم تفاوت معنی داری را نشان داد (۹).

در این تحقیق میزان آگاهی گروه هدف در خصوص بیان بهترین منبع غذائی آهن قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی داری را نشان داد (جدول ۴). بررسی شیخ الاسلام و همکاران نشان داد که آگاهی گروه هدف در این زمینه قبل از آموزش ۵/۹ درصد بود که پس از آموزش به ۳۳/۱ درصد رسید (۸). در بررسی اسفندیار افشون نیز آگاهی گروه هدف در این زمینه قبل از آموزش صفر بود که پس از آموزش به ۳۵/۴ درصد رسید (۹). علاوه بر این در بررسی دیگر که توسط اسلامی شهر بابکی در سال ۱۳۸۲ بر روی ۱۰۰۰ دانش آموز دختر دبیرستانی در استان سیستان و بلوچستان انجام شد مشخص گردید که میزان آگاهی گروه هدف در زمینه شناسائی منابع آهن قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی داری داشته است (۱۱).

در مجموع با توجه به یافته های این پژوهش، لزوم اجرای برنامه های آموزشی در زمینه اصول صحیح تغذیه برای زنان کاملاً احساس می گردد و توصیه می شود که به منظور ارتقاء سطح سلامت عمومی کلاس های آموزشی تغذیه برای زنان در محلات، حسینیه ها و مساجد و یا از طریق صدا و سیما برگزار شود.

تهران انجام شده مشخص گردید که میزان تأثیر آموزش تغذیه با تحصیلات مادر همبستگی مثبت داشته است (۷).

میزان آگاهی گروه هدف در زمینه اصول تغذیه بر حسب مشخصات گروه های غذائی قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی داری داشت (جدول ۲). در بررسی که توسط شیخ الاسلام و همکاران در سال ۱۳۸۱ در شهر زابل بر روی ۲۰۰۰ دانش آموز دختر دبیرستانی انجام شد مشخص گردید قبل از آموزش میزان آگاهی تغذیه ای آنها در زمینه شناسائی گروه های غذائی ۶۱/۵ درصد بود که پس از آموزش به ۸۸ درصد افزایش یافت (۸). در تحقیقی مشابه که توسط اسفندیار افشون و همکاران در کهگیلویه انجام شد میزان آگاهی تغذیه ای افراد از ۱۲ درصد به ۸۰ درصد افزایش یافت (۹). تفاوت نتایج این تحقیق با تحقیق آقای افشون ممکن است به علت تفاوت در سطح سواد افراد گروه هدف بوده باشد.

میزان آگاهی افراد مورد مطالعه در این تحقیق در زمینه اصول تغذیه بر حسب بیان بهترین منبع تغذیه ای کلسیم قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی داری داشت (جدول ۳).

Bernstein, A و همکاران در سال ۲۰۰۲ در آمریکا بر روی ۷۰ زن و مرد بالای ۶۹ سال تحقیق مشابهی انجام داده بودند که پس از آموزش میزان آگاهی گروه هدف تفاوت معنی داری داشت (۱۰). در بررسی اسفندیار

منابع

- ۱- ملک افضلی، حسین. شیخ الاسلام، ر. طرح مداخله ای کاهش سوء تغذیه کودکان زیر ۵ سال ایلام ۱۳۷۹، صص ۶-۵
- ۲- محبوب، س. امنیت غذایی، چالش پیش رو. گاهنامه علمی خبری دبیرخانه کمیته تحقیق و توسعه امنیت غذا و تغذیه آذر شرقی، شماره اول تیرماه ۱۳۸۰، ص ۲
- 3- Jeffery, c. Lihle, Ms. Danielle R. prey Ms. Stella Lucia volpe, PhD: Effect of nutrition supplement education on nutrition supplement Knowledge among high school students from a low – income community. Journal of community health. 2002: 27(6): 1-2.
- ۴- یزدانپرست، بیژن. بررسی میزان تأثیر آموزش بهداشت در تغییر رفتار های تغذیه ای دانش آموزان ابتدائی. خلاصه مقالات ششمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه تربیت مدرس ۱۳۷۸، ص ۱۱
- ۵- بردبار، میلاد. بررسی تأثیر آموزش بر عادات غذائی و میزان آگاهی دانش آموزان کلاس های چهارم و پنجم در مورد تغذیه در منطقه ۶ شهر تهران. خلاصه مقالات ششمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی ایران ۱۳۷۰، ص ۱۱۷

- ۶- الف، اسدی و همکاران. بررسی تأثیر آموزش تغذیه بر میزان آگاهی و نگرش دانش آموزان پسر دبیرستان های کرج. خلاصه مقالات هشتمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۱۳۸۳، صص ۱۹۶-۱۹۷
- ۷- جعفری، ف و همکاران. بررسی تأثیر آموزش بر آگاهی مادران در مورد آموزش پیشگیری از کم خونی فقر آهن. خلاصه مقالات هشتمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه شاهد ۱۳۸۳، صص ۶۴-۶۵
- ۸- شیخ الاسلام، ر و همکاران. بررسی اثر بخشی آموزش تغذیه در ارتقاء آگاهی دختران دانش آموز دبیرستان های شهر زابل. خلاصه مقالات هفتمین کنگره تغذیه ایران، وزارت بهداشت و درمان ۱۳۸۱، صص ۸۱-۸۲
- ۹- افشون، اسفندیار و همکاران. تأثیر آموزش بر آگاهی و فرهنگ تغذیه ای دختران ۱۹-۱۵ ساله شهرستان کهگیلویه خلاصه مقالات هفتمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج ۱۳۸۱، صص ۱۷-۱۸
- 10- Bernstein, A. Nelson ME; Tucker, KL: A home – based nutrition intervention to increase consumption of fruit, vegetables, and calcium – rich food in community dwelling elders. Journal of the American dietetic association. 2002: 102 (10) : 1421-1427
- ۱۱- اسلامی شهر بابکی، پ و همکاران. بررسی تأثیر آموزش در ارتقاء سطح آگاهی تغذیه ای دختران دبیرستانی تحت پوشش برنامه آهن یاری در استان سیستان و بلوچستان. خلاصه مقالات هفتمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان ۱۳۸۲، ص ۳۶

The effect of training the nutrition principles on women knowledge in Ilam city NGO

AlimardaniD¹., Purnajaf A², Jaohari G².

Abstract

Introduction: Suitable nutrition is of paramount importance for maintaining the corporeal-mental health. In other words, it is an essential aspect of social health. One of the causes of nutritional problems to be mentioned is in the parent's unawareness of correct nutrition and using the incorrect ways in feeding children.

This study aims at investigating the effects of training the nutrition principles on women knowledge in Ilam city NGO".

Materials and Methods: This study has an experimental design which was accomplished in a simple-random method in 1382. 312 women of nongovernmental organizations were selected in a simple chance form at of 1212 people. Then a pre-test was administered. After an interval of three weeks in which the participants were provided with enough guidance and training in nutrition principles, a post-test was accomplished. In 214 cases, variables such as age, literacy, job and awareness were studied using the questionnaires. The obtained data were analyzed using the frequency tables, percent of numbers and the test X^2 .

Finding: Among those selected for this study, 14.7% had poor information about the nutrition principles before the training sessions, but this percent age decreased to 2.3%, after the training. On the other hand, 13.8% of them had good information before the training and after the instruction, this percent age increased up to 43%. 16.7% of the subjects having good information before instruction knew the principles of nutrition groups and after instruction, this percent age increased up to 45.3% ($P < 0.000$). 17.6% participant with good information before the instructions knew the best nutrition sources of iron, and this percentage, after the instructions, increased up to 47.3% ($P < 0.011$).

Conclusion: The recent study and the studies conducted at other internal and external universities, are indicating lack of information among people about the nutrition principles. Therefore the instruction for mothers and women according to their education degrees can have a positive effect on the improvement of nutrition conditions in community.

Key words: Nutrition, nutrition principles, nutritional knowledge.

¹ Head- expert in nutrition, Health of

² Faculty members, Ilam Medical University