



‘उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक योग्यता पर प्रभाव’

वन्दना मिश्रा (शोधार्थी, गृहविज्ञान)

शोध केंद्र- वीरांगना अवंतीबाई लोधी राजकीय महिला महाविद्यालय, बरेली

प्रो. मनीषा राव (शोध पर्यवेक्षक एवं निर्देशक)

(प्राचार्या - वीरांगना अवंतीबाई लोधी राजकीय महिला महाविद्यालय, बरेली, उत्तर प्रदेश)

महात्मा ज्योतिबा फुले रूहेलखण्ड विश्वविद्यालय, बरेली (उत्तर प्रदेश)

सारांश :-

प्रत्येक प्राणी के जीवन में स्वास्थ्य महत्वपूर्ण स्थान रखता है। भोजन, भोजन सम्बन्धी आदतें, शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, पारिवारिक वातावरण, लिंग आदि कारक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। भोजन में समाहित रासायनिक तत्व भोजन की पौष्टिकता में वृद्धि कर उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति में सहायक होते हैं। भोजन के अतिरिक्त भोजन सम्बन्धी आदतें भोजन की पौष्टिकता या अपेक्षित ग्राह्यता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करती हैं। भोजन एवं भोजन सम्बन्धी आदतें दोनों ही प्रत्याशित स्वास्थ्य प्रदान करती हैं। किशोरावस्था वृद्धि की अवस्था स्वीकार की जाती हैं। इस अवस्था को स्वर्णिम अवस्था भी कहा जाता है। इस अवस्था में विकसित भोजन सम्बन्धी आदतें आजीवन व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। साथ ही विद्यार्थियों की शैक्षिक योग्यता या प्रस्तुतिकरण से घनिष्ठ सम्बन्ध रखती हैं। प्रस्तुत शोध-पत्र में ‘उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक योग्यता पर प्रभाव’ का अध्ययन किया गया है। अध्ययन उद्देश्य को दृष्टिगत रखते हुए वर्णनात्मक शोध के अन्तर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। कक्षा 12 में अध्ययनरत 100 छात्राओं का चयन यादृच्छिक न्यादर्शन एवं चार विद्यालयों का चयन उद्देश्यपूर्ण न्यादर्शन की सहायता से किया गया है। भोजन सम्बन्धी आदतों के समक संकलन हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली तथा शैक्षिक योग्यता हेतु कक्षा 11 के स्कोर कार्ड का प्रयोग किया गया है। प्रस्तुत शोध-पत्र निष्कर्षतः इंगित करता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक योग्यता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। छात्राओं में स्वस्थ भोजन सम्बन्धी आदतों को स्तर के गृह-विज्ञान एवं सामाजिक विज्ञान विषय के पाठ्यक्रम में पृथकरूपेण एक अध्याय के रूप में शामिल किया जाना चाहिए। प्रस्तुत शोधकार्य पीलीभीत जनपद के शासकीय एवं अशासकीय सहायता प्राप्त विद्यालयों में अध्ययनरत छात्राओं तक सीमित है। अध्ययन की प्रकृति को प्रयोगात्मक बनाकर अधिक विश्वसनीय बनाया जा सकता है।

मुख्य शब्द : भोजन सम्बन्धी आदतें, शैक्षिक योग्यता

प्रस्तावना - उत्तम स्वास्थ्य व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास कर जीवन में सफलता प्रदान करता है। उत्तम जीवन व्यतीत करने के लिये स्वस्थ रहना परमावश्यक है। स्वस्थ व्यक्ति स्वयं का कल्याण नहीं वरन् विश्व का कल्याण करने में सक्षम होता है। बर्जिल के अनुसार, “सबसे बड़ा धन स्वास्थ्य है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए लिखा है, “स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक निरोगता की अवस्था है मात्र बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति को स्वास्थ्य नहीं माना जा सकता है।”

वर्तमान समय में स्वास्थ्य को प्रमुख रूप से दो वर्गों-शारीरिक और मानसिक में विभक्त किया गया है। स्वास्थ्य को प्रमुख रूप से आनुवंशिकता, पर्यावरण शिक्षा, जीवन-शैली सामाजिक और आध्यात्मिक स्थिति आदि कारक प्रभावित करते हैं। उल्लेखनीय है कि व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्वच्छता, व्यायाम एवं योग, रोग जनकों का ज्ञान व बचाव, टीकाकरण, सन्तुलित आहार, अपशिष्ट पदार्थों का उचित नियमन आदि उत्तम स्वास्थ्य की विशेषताओं के रूप में स्वीकार किये जाते हैं।

देववाणी संस्कृत में उल्लिखित है ‘शरीर माघ खलु धर्म साधनम्’ अर्थात् शरीर, शारीरिक स्वास्थ्य, जीवन के कर्तव्यों का पालन करने का प्रथम तथा सबसे महत्वपूर्ण अंग है। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार “निर्बल व्यक्ति आत्म के दर्शन नहीं कर सकता। चाहे वह शारीरिक रूप से निर्बल हो या मानसिक रूप से। अस्वस्थ व्यक्ति जीवन के महान उद्देश्य प्राप्त नहीं कर सकता क्योंकि उसमें सहनशीलता, आत्मविश्वास आदि का अभाव होता है।”

उत्तम स्वास्थ्य के निमित्त पौष्टिक भोजन की आवश्यकता प्रथम एवं अनिवार्य शर्त है। अपेक्षित पोषण से पूर्व भोजन सम्बन्धी आदतों का विकास आवश्यक है। आयु, लिंग इत्यादि के आधार पर पोषण की आवश्यकता भिन्न-भिन्न होती है। किशोरावस्था जीवन का स्वर्णिम काल होने के कारण इस अवस्था में भोजन, पोषण एवं शिक्षा पर विशेष बल प्रदान किया जाता है।

विद्यार्थियों की शैक्षिक योग्यता पर भोजन सम्बन्धी आदतों का निश्चित रूप से प्रभाव पड़ता है। इसीलिये प्रस्तुत शोध-पत्र पर छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों एवं शैक्षिक योग्यता पर आधारित है क्योंकि कुपोषण के कारण ही शिक्षार्थियों की सीखने सम्बन्धी क्षमताओं में कमी देखी जाती है जिसके परिणामतः उनका प्रदर्शन भी निम्न स्तर का रहता है।

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन:-

1. रूटर पीटर आर एट आॅल (2020) ने 'द इफ्लूएन्स आॅफ ईटिंग हैविट्स आॅन द एकेडेमिक परफारमेन्स आॅफ यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स' पर शोध किया। यह शोध यूनाइटेड स्टेट के विश्वविद्यालय के 577 स्नातक स्तरीय विद्यार्थियों पर किया गया। अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकाला गया कि प्रतिदिन छात्रों द्वारा सुबह का नाश्ता लेना उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव डालता है एवं फास्ट-फूड का सेवन नकारात्मक।¹¹
2. क्रस्टो अलेक्सन्द्रा एस (2019) ने 'द इफेक्ट आफ ईटिंग हैविट्स क्वालिटी आॅन स्कूलिस्टिक परफारमेन्स इन टर्की एडोलिसेन्ट्स' पर अध्ययन किया। इस अध्ययन में टर्की के 29 अलग-अलग सिटी के 14-17 वर्ष के विद्यार्थी प्रतिदर्श के रूप में लिये गये। ये सभी उच्च माध्यमिक स्तर के 2016-2017 शैक्षिक वर्ष के विद्यार्थी थे। अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि भोजन सम्बन्धी आदतों एवं परिवार की स्थिति के बीच सकारात्मक सहसम्बन्ध होता है।¹⁰
3. किम सू संग एट आल (2016) ने 'डायटरी हैविट्स आर. एसोशियेटिड विद् स्कूल परफारमेन्स इन एडोलसेण्ट' पर अध्ययन किया। यह शोध 359 प्रतिदर्श पर जिनकी आयु 12-18 वर्ष थी, किया गया। इस शोध से सम्बन्धित जानकारी बेब आधारित सर्वे द्वारा 2009-2013 के बीच कोरिया में एकत्रित की गयी। अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि स्कूल में प्रदर्शन और भोजन सम्बन्धी आदतों का सकारात्मक सम्बन्ध है।¹⁰⁹
4. बुड हाउस ऐलीसन (2012) ने 'द रिलेशनिशिप आफ फूड एण्ड एकेडेमिक परफारमेन्स प्रिमेलिरी एग्जामिनेशन आॅफ द फैक्टर्स आफ न्यूट्रीशनल न्यूरोसाइंस मालन्यूट्रीशन एण्ड डाइट एडीकेसी'¹⁰⁷
5. हैज लारेन ए. एण्ड लैगपोर्ट मार्क ए. (2012) ने 'ब्रेकफास्ट एण्ड एडोलसेण्ट एकेडेमिक परफारमेन्स: एन एनालिटिकल रिव्यू आॅफ रीसेण्ट रिसर्च' के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि यूरोप में सुबह का नाश्ता न लेने वालों बच्चों में पूरा दिन माइक्रोपोषक तत्वों की कमी रहती है। सुबह के नाश्ते का बच्चों की शैक्षिक योग्यता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।¹⁰⁸

अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व:- स्वास्थ्य मानव जीवन की अमूल्य निधि है। उत्तम स्वास्थ्य निमित्त पौष्टिक भोजन प्रथम और अनिवार्य शर्त है। अपेक्षित पोषण से पूर्व भोजन सम्बन्धी आदतों का विकास आवश्यक है। किशोरावस्था में भोजन, पोषण एवं शिक्षा पर विशेष बल दिया जाता है। विद्यार्थियों की शैक्षिक योग्यता पर भोजन सम्बन्धी आदतों का निश्चित रूप से प्रभाव पड़ता है। भोजन एवं पोषण के प्रति सजगता न होने के कारण ही किशोर प्रत्यक्ष रूप से फास्ट फूड का सेवन कर रहे हैं जोकि शैक्षिक योग्यता पर भी प्रभाव डालता है इसलिए भोजन सम्बन्धी आदतों का शैक्षिक योग्यता पर प्रभाव का अध्ययन आवश्यक है।

समस्या कथन: उच्च माध्यमिक विद्यालयों के अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक योग्यता पर प्रभाव का अध्ययन।

प्रयुक्त पदों का परिभाषीकरण:-

- * भोजन से आशय उन आवश्यक पोषण तत्वों के उपयोग से है जो व्यक्ति के विकास में सहायक होते हैं।
- * भोजन सम्बन्धी आदतों से आशय भोजन की शारीरिक अभिलाषा एवं आवश्यकता पूर्ति से सम्बन्धित आदतों से है।
- * शैक्षिक योग्यता से आशय सामान्यतः स्तर विशेष की शिक्षा के रूप में स्वीकार किया जाता है। किन्तु विशिष्ट रूप में औपचारिक शिक्षा के अन्तर्गत कक्षा विशेष के वार्षिक परीक्षाफल को शैक्षिक योग्यता माना जाता है।

अध्ययन के उद्देश्य:-

1. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का अध्ययन करना।
2. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की शैक्षिक योग्यता का अध्ययन करना।
3. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का शैक्षिक योग्यता पर प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना:- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक योग्यता पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता।

प्रयुक्त शोध विधि:- प्रस्तुत शोध अध्ययन में उद्देश्य की प्राप्ति को दृष्टिगत रखते हुए वर्णनात्मक शोध के अन्तर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

प्रयुक्त शोध उपकरण- भोजन सम्बन्धित आदतों के समक संकलन हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली तथा शैक्षिक योग्यता हेतु कक्षा 11 के अंकपत्र (स्कोर कार्ड) का प्रयोग किया गया है।

जनसंख्या:- प्रस्तुत शोध अध्ययन में जनसंख्या के रूप में आठ उच्च माध्यमिक विद्यालयों में कक्षा 12 की छात्राओं को जनसंख्या के रूप में स्वीकार किया गया है जिनकी संख्या 200 है।

न्यादर्श एवं न्यादर्शन:- प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु कक्षा 12 में अध्ययनरत 200 छात्राओं में से 100 छात्राओं का चयन सम्भाव्य न्यादर्शन के अन्तर्गत यादृच्छिक न्यादर्शन एवं चार विद्यालयों का चयन असम्भाव्य न्यादर्शन के अन्तर्गत उद्देश्यपूर्ण न्यादर्शन की सहायता से किया गया है।

सांख्यिकीय प्रविधियाँ:- शोध अध्ययन के लिए संकलित समंको का विश्लेषण करने के उद्देश्य से सर्वप्रथम वर्णात्मक सांख्यिकी मध्यमान, मानक विचलन का उपयोग किया गया तत्पश्चात् प्राचलिक सांख्यिकी टी-अनुपात की सहायता से दो समूहों का तुलनात्मक अध्ययन करने का निर्णय लिया गया।

प्राप्त समंकों का विश्लेषण:-

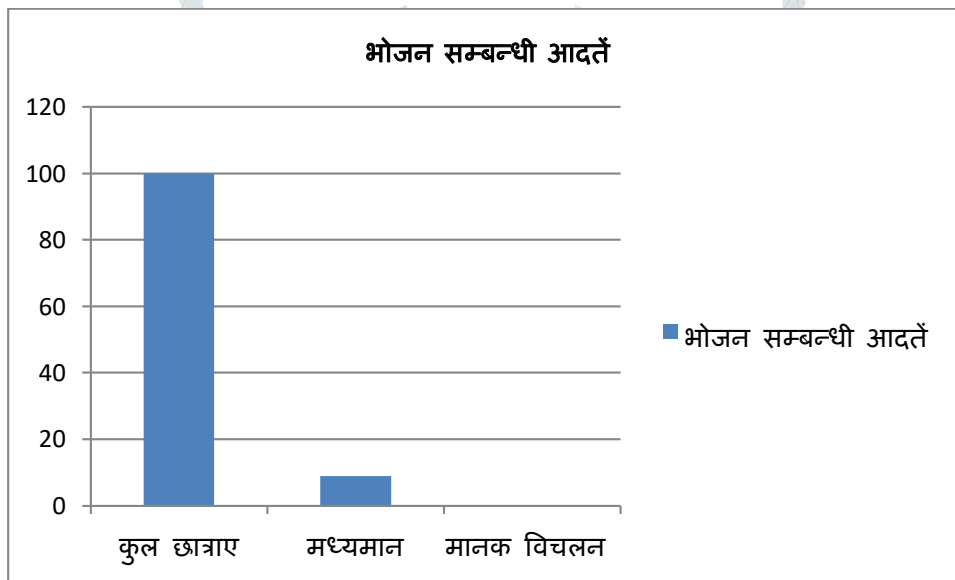
उद्देश्य-1: उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का अध्ययन:- इस उद्देश्य की पूर्ति एवं समंकों को सार्थक रूप प्रदान करने हेतु छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों के प्रासांको का सांख्यिकीय मध्यमान एवं मानक विचलन ज्ञात किया गया जो इस प्रकार है-

तालिका क्रमांक: 1- छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का मध्यमान एवं मानक विचलन

| विवरण | कुल छात्राएँ | मध्यमान | मानक विचलन |
|---------------------|--------------|---------|------------|
| भोजन सम्बन्धी आदतें | 100 | 24.09 | 3.15 |

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों के प्रासांकों का मध्यमान 24.09 तथा मानक विचलन 3.15 है।

दृश्यात्मक प्रस्तुतिकरण:-



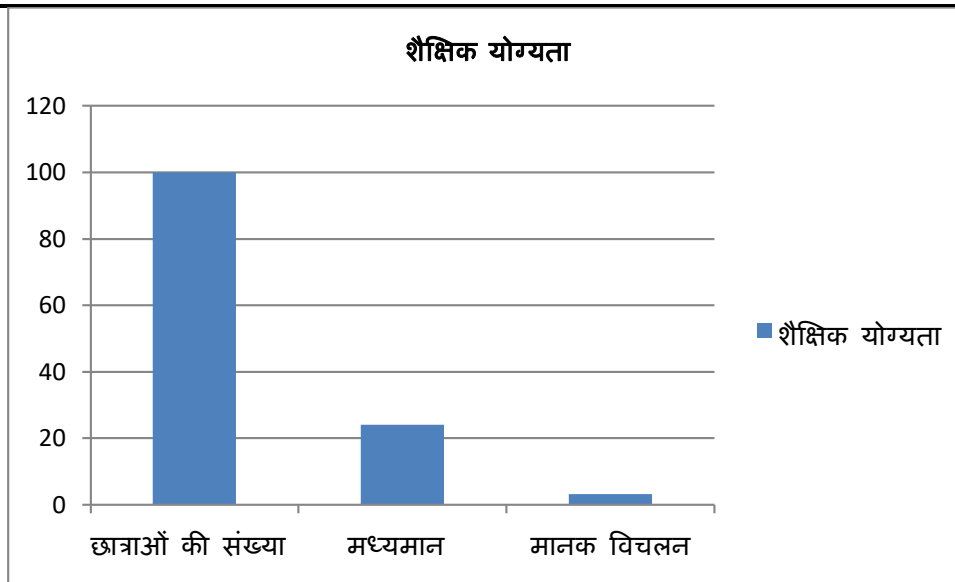
उद्देश्य-2: माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की शैक्षिक योग्यता का अध्ययन-

इस उद्देश्य की पूर्ति एवं समंकों को सार्थक रूप देने के उद्देश्य से छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि का मध्यमान तथा मानक विचलन ज्ञात किया गया जो कि इस प्रकार है-

तालिका क्रमांक: 2- छात्राओं की शैक्षिक योग्यता के प्रासांको का मध्यमान एवं मानक विचलन उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि छात्राओं की शैक्षिक योग्यता के प्रासांको का अध्ययन 8.87 तथा मानक विचलन 1.50 है।

| विवरण | कुल छात्राएँ | मध्यमान | मानक विचलन |
|-----------------|--------------|---------|------------|
| शैक्षिक योग्यता | 100 | 8.87 | 1.50 |

दृश्यात्मक प्रस्तुतिकरण:-



उद्देश्य-3: उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक योग्यता पर प्रभाव का अध्ययन -

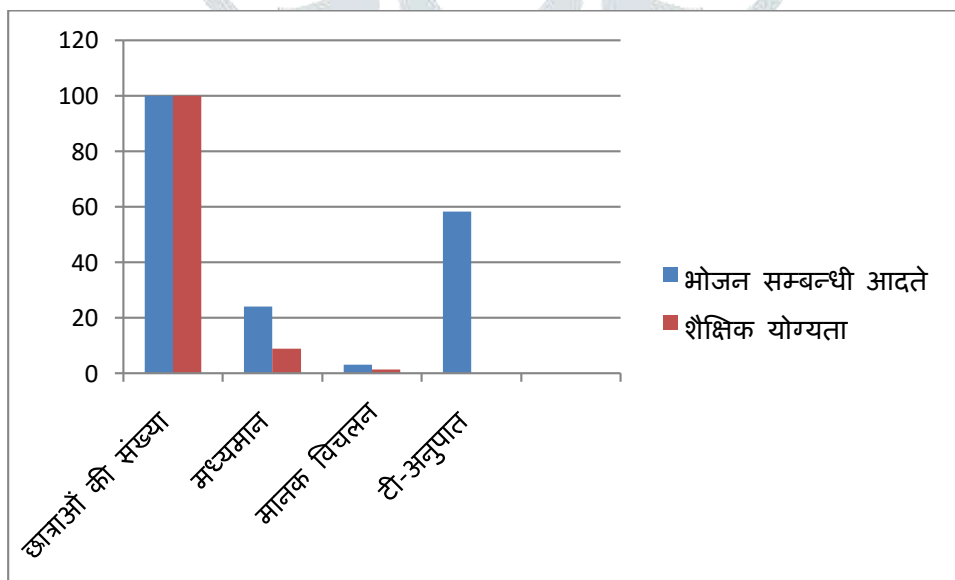
इस उद्देश्य की पूर्ति एवं फलांकित समकों को सार्थक रूप प्रदान करने हेतु छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों एवं शैक्षिक योग्यता के प्रासांकों का मध्यमान, मानक विचलन तथा टी-अनुपात ज्ञात किया गया जिसका विवरण निम्नांकित है-

तालिका: 03 - उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों एवं शैक्षिक योग्यता का मध्यमान मानक विचलन एवं टी-अनुपात।

| विवरण | छात्राओं की संख्या | मध्यमान | मानक विचलन | टी-अनुपात | सार्थकता स्तर |
|--------------------|--------------------|---------|------------|-----------|---------------|
| भोजन सम्बन्धी आदते | 100 | 24.09 | 3.15 | 58.23 | 0.01 |
| शैक्षिक योग्यता | 100 | 8.87 | 1.50 | | |

उपर्युक्त तालिका के विश्लेषणात्मक अध्ययन से स्पष्ट है कि छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों तथा शैक्षिक योग्यता का मध्यमान क्रमशः 24.09 एवं 8.87, मानक विचलन क्रमशः 3.15 तथा 1.50 है। टी-अनुपात का परिगणित मान 58.23 मुक्तांश 198 के लिए 0.01 सार्थकता स्तर के सारिणी मान 2.60 से अधिक है। अतः हमारी शून्य परिकल्पना 'उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता' अस्वीकृत की जाती है। इस शून्य परिकल्पना की अस्वीकृति से आशय है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक योग्यता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है जिसका आधार छात्राओं में भोजन सम्बन्धी आदतों की अनुकूलता है।

दृश्यात्मक प्रस्तुतिकरण:-



शोध निष्कर्ष एवं शैक्षिक निहितार्थ:-

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनकी शैक्षिक योग्यता पर सार्थक प्रभाव पाया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन इंगित करता है कि छात्राओं में स्वस्थ भोजन सम्बन्धी आदतें विकसित कर उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। जिसके परिणामस्वरूप वे स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकती हैं। इसी क्रम में शैक्षिक योग्यता में सुधार कर जीवन को समृद्ध बनाया जा सकता है। अध्ययन के निष्कर्ष से उच्चतर

माध्यमिक स्तर की छात्राओं के परिवारीजन को अवगत कराकर उत्तम भोजन सम्बन्धी आदतों की सहायता से शैक्षिक योग्यता में वृद्धि की जा सकती है। इसके अतिरिक्त भोजन सम्बन्धी आदतों एवं पोषण स्तर के प्रति जागरूकता या महत्व को माध्यमिक स्तर के पाठ्यक्रम का महत्वपूर्ण अंग स्वीकार कर गृहविज्ञान एवं सामाजिक विज्ञान के पाठ्यक्रम में एक अध्ययन के रूप में शामिल किया जा सकता है।

शोध अध्ययन की सीमाएं:-

- * प्रस्तुत शोध अध्ययन पीलीभीत जनपद की छात्राओं तक सीमित है।
- * प्रस्तुत शोध अध्ययन शासकीय एवं अशासकीय (सहायता प्राप्त) उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्राओं तक सीमित है।
- * प्रस्तुत शोध अध्ययन कक्षा 12 में अध्ययन छात्राओं तक सीमित है।

भावी अध्ययन हेतु सुझाव:- अध्ययन को अधिक विश्वसनीय बनाने एवं निष्कर्ष को व्यापक जनसंख्या पर सामान्यीकृत करने हेतु न्यादर्श आकार में वृद्धि कर शोध को पुनः प्रशासित किया जा सकता है। अध्ययन की प्रकृति प्रयोगात्मक बनाकर निष्कर्ष को और अधिक विश्वसनीय बनाया जा सकता है। छात्राओं की भोजन सम्बन्धी आदतों एवं पोषण स्तर पर शैक्षिक योग्यता के अतिरिक्त अन्य

बहुचरों यथा- लिंग, आयु, समूह, व्यक्तित्व, बुद्धिस्तर आदि को लेकर भविष्य में शोध कार्य किया जा सकता है।

सन्दर्भ सूची:-

1. सिंह अरुण कुमार, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ 2014य11वां संस्करण.
2. गुसा एस0पी0, आधुनिक मापन एवं मूल्यांकन (2009) शारदा पुस्तक भवन इलाहाबाद।
3. कानगो मंगला, पोषण एवं पोषण स्तर, (2008) विष्वभारती पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
4. कुमारी विमलेश, पोषण और आहार विज्ञान (2006) डिस्कवरी पब्लिकेशन हाउस, नई दिल्ली।
5. टण्डन ऊषा, आहार एवं पोषण के सिद्धान्त (2004) साहित्य प्रकाशन, आगरा।
6. पल्टा अरुणा, आहार एवं पोषण (2013) तृतीय संस्करण, शिवा प्रकाशन, इन्दौर।
7. बुडहाउस ऐलीसन, लेम्पोर्ट मार्क ए. 'द रिलेशनशिप आफ फूड एण्ड एकेडिमिक परफारमेन्स ए प्रीलीमनरी एक्जामिनेशन आफ द फैक्टर आफ न्यूट्रीशनल न्यूरोसाइंस, मालन्यूट्रीशन एण्ड डाइट एडीक्वेशी', क्रिस्चियन पर्सपेक्टिव इन एजुकेशन, 2012 य वाल्यूम-5: ईश्यू-01।
8. हैज लारेन ए. लैम्पोर्ट मार्क ए. 'ब्रेकफास्ट एण्ड एडोलिसेन्ट्स एकेडिमिक परफारमेन्स: एन एनालिटिकल रिव्यू आफ रीसेन्ट रिसर्च', यूरोपियन जर्नल आफ बिजनेज एण्ड सोशल साइंस, जून 2012य वाल्यूम-1: नं. 3
9. किम सू यंग, सिम सागयांग, पार्क बमजंग, कांग आई एल ग्यू, किम जिनहवान, चोई ह्यो, गियोन, 'डायेटरी हैविट्स आर एसोशियेटेड विद स्कूल परफारमेन्स इन एडोलिसेन्ट मेडीसीन', 2016, 95 1-10
10. क्रिस्टो अलेकसन्द्रा एस0, ग्लूटेकिन बुशरा ओजरैंग मर्व सिकलिडिस संजिलेस के., 'द इफैक्ट आफ ईटिंग हैविट्स क्वालिटी आल स्कूलिसटिक परफारमेन्स इन टर्किंस एडोलिसेन्ट्स विहेवियरल साइंस', 2020य10: 31
11. रूटर पीटर आर., फ्रास्टर एल. बिगेट, ब्रिस्टर सीरा आर., 'द इन्फ्यूएन्स आफ ईटिंग हैविट्स आन द एकेडिमिक परफारमेन्स आफ यूनिवर्सिटी स्टूडेन्ट्स' जर्नल आफ अमेरिकन कालेज हेल्थ', 2020 पेज नंबर - 0744-8481 1940-3208.