

الأنماط الصحية والعادات الغذائية الخاطئة المسببة للأمراض لدى بعض طلاب كلية التربية طرابلس بجامعة طرابلس بليبيا

د. سامي خليفة محمدا حمدي

الابميل :

تاريخ القبول /2021/10/28

تاريخ الاستلام / 2021/7/12

الكلمات المفتاحية : الحالة الصحية ، الوجبة الغذائية ، الثقافة الصحية
الملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تقييم الحالة الصحية الغذائية أثناء تقديم الوجبات الغذائية وإهتمام معلمات رياض الأطفال بالسلوك الصحي للأطفال أثناء تقديم وتناول الوجبة الغذائية في رياض الأطفال التي تتمثل في الثقافة الصحية وممارسات المعلمات أثناء الوجبة الغذائية واكتساب الطفل للعادات الغذائية الصحية ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (90) معلمة من معلمات رياض أطفال بمنطقة سوق الجمعة- طرابلس بليبيا ، للعام الدراسي 2020-2021 ، وقد تم تصميم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن هناك دور حيوي لممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية في رياض الأطفال وأن هناك تنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية ، وأوصى الباحث بإعداد دليل إسترشادي لمهام وممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية مدعم بأهم جوانب الثقافة الصحية الغذائية المهمة لصحة الطفل وسلامته الغذائية

The aim of the research is to identify the assessment of the nutritional health status during the presentation of meals and the interest of kindergarten teachers in the healthy behavior of children during the presentation and eating of the meal in the kindergarten, which is represented in the health culture and practices of the teachers during the meal and the child's acquisition of healthy eating habits. The research sample consisted of (90) kindergarten teachers in Tripoli and Friday market in Libya, for the academic year 2021/2022 and the questionnaire was designed as a tool for data collection, and the most important results were that there is a vital role for the teacher's practices during the meal period in kindergarten and that there is the development of healthy eating habits for children during the period food meal, The researcher recommended preparing a guiding guide for the teacher's tasks and practices during the meal period, supported by the most important aspects of healthy food culture that are important to the child's health and food safety

■ مقدمة البحث :

تعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل حياة الإنسان فهي الفترة التي يتم فيها تشكيل شخصية الطفل من خلال ترسيخ القواعد الأساسية للشخصية والتي تتبلور لتظهر في المستقبل، وخلال هذه الفترة يكتسب الطفل المهارات والخبرات والمعارف الحياتية المختلفة التي تساعد على التواصل والمشاركة بفاعلية في مجتمعه، كما يبدأ بتكوين فكرة واضحة عن نفسه وذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، ومن هنا جاءت خصوصية وحساسية وأهمية هذه المرحلة؛ لأن ما يحدث فيها من إعاقة بالنمو يصعب تعويمه وتعديله في المستقبل، ونظراً لأهمية هذه المرحلة في كونها فترة تكوينية يتم فيها وضع حجر الأساس لحياة الإنسان، فإن الاهتمام بالغذاء والتغذية الصحية مهم وبشكل خاص في مرحلة الطفولة المبكرة؛ لارتباطها بشكل مباشر بجميع جوانب نمو الطفل وتطوره، فالغذاء الصحي الغني بالعناصر الغذائية ضروري لبناء جسم وعقل وجهاز عصبي سليم للطفل، وأن نقص أو سوء التغذية خلال هذه المرحلة يؤثر بشكل سلبي على النمو الجسدي والقدرات العقلية والقدرة على التفكير والتناسق الحركي والمهارات اللغوية والطاقة والنشاط والسلوكيات المختلفة؛ لذلك لا بد من الاهتمام بنوعية الأغذية والوجبات الغذائية التي تقدم للطفل لضمان حصوله على احتياجاته الغذائية الكافية للنمو والتطور الأمثل، كما أن هذه المرحلة من عمر الطفل هي أنسب وأفضل فترة لغرس الأساس السليم والصحيح لمستقبل الطفل الصحي بشكل عام، والغذائي بشكل خاص، وذلك بتشجيع الطفل على تكوين واكتساب العادات الغذائية الصحية والسليمة التي تدعم نموه الجسدي والعقلي.

وفي هذا السياق تشير حنان خليفة (2007) (6) أن الاهتمام بالحالة الصحية الغذائية للأطفال تهدف إلى تكوين الشخصية بصورة تترك أثرها فيهم ، وتجعل تربيته في هذه المرحلة أمراً يستحق العناية البالغة لتوجيهها بما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع، وتتمثل أهمية الاهتمام بالغذاء والتغذية الصحية في مرحلة الطفولة المبكرة؛ لارتباطها بشكل مباشر بجميع جوانب نمو الطفل وتطوره، فالغذاء الصحي الغني بالعناصر الغذائية ضروري لبناء جسم وعقل وجهاز عصبي سليم للطفل، وأن نقص أو سوء التغذية خلال هذه المرحلة يؤثر بشكل سلبي على النمو الجسدي والقدرات العقلية والقدرة على التفكير والتناسق الحركي والمهارات اللغوية والطاقة والنشاط والسلوكيات المختلفة؛ لذلك لا بد من الاهتمام بنوعية الأغذية والوجبات الغذائية التي تقدم للطفل لضمان حصوله على احتياجاته الغذائية الكافية للنمو والتطور الأمثل .

وتؤكد إيفيلين عبدالله (2007) (3) أنه لا بد من تشجيع الطفل على تكوين واكتساب العادات الغذائية الصحية والسليمة التي تدعم نموه الجسدي والعقلي، وذلك لتجنب التعرض لأمراض سوء التغذية ونقص المناعة، كما أنها ضرورية للوقاية من حدوث قصور في النمو العقلي والجسدي وخاصة في المراحل العمرية الأولى ، ويأتي دور معلمة رياض الأطفال في حياة الطفل فهي ثاني أهم الأفراد تأثيراً في حياته بعد الأم ، فهي المسؤولة عن كل ما يتعلمه الطفل ويكتسبه من

خبرات أثناء تواجده في رياض الأطفال ، ويتوقف مدى إستفادة الطفل من الفترة التي يقضيها في رياض الأطفال على اتجاهات المعلمة وأفكارها وعاداتها ومعتقداتها وتظهر في ممارساتها وسلوكياتها التي سرعان ما تنتقل للطفل ، كما أن هناك الحاجة إلى التغذية الصحية حيث يعد الحاجة إلى الغذاء من الحاجات الفسيولوجية الجسمية الضرورية لنمو الطفل وإكسابه كثيراً من السلوكيات والأنشطة المهمة في حياته، وإن إشباع هذه الحاجة بطريقة ناجحة وفعالة من أهم الضروريات لتكوين الشخصية المتكاملة ، فيلعب غذاء الطفل من حيث كميته ، ونوعه ، وطريقة تقديمه، والعادات الصحية التي يجب أن تتبع في تناوله دوراً مهماً في نموه، فهو يزود الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها للقيام بنشاطه ويساعده على إصلاح الخلايا التالفة وإعادة بناءها، وعلى زيادة مناعة الجسم ضد بعض الأمراض ووقايتها منها ، كما أن هناك الحاجة إلى الحركة والنشاط واللعب من الحاجات العضوية المهمة التي تساعد على النمو الجسمي للطفل وتؤدي إلى إشباع حاجات أخرى مثل الحاجة إلى المعرفة والاستطلاع، وذلك من خلال الاهتمام بتوفير المثيرات المناسبة المتنوعة أثناء ممارسة الطفل للنشاط وتنمية القدرات الحركية الأساسية ، كما يحتاج طفل الروضة إلى الحياة السليمة التي تتحقق بالوقاية والتقوية والحصانة، منعاً للوقوع في المرض، ويتطلب ذلك توفير غذاء صحي متكامل يتناسب مع سن الطفل وحالته الصحية ، وتوعية الطفل شيئاً فشيئاً بعناصر الغذاء الصحي المتكامل.

ويتفق أحمد عبد اللطيف وآخرون (2011) (1) أن مرحلة الطفولة المبكرة التي تمتد من (4 : 6) سنوات تُعد ذات أهمية تربوية بالغة في حياة الطفل حيث تبدأ خلالها الزيادة في نموه بصورة سريعة، وتتميز هذه المرحلة بوضوح الفروق الفردية في مختلف الجوانب فبالرغم من أن خصائص النمو متشابهة إلا أن كل طفل ينمو بسرعة خاصة به وتطور خاص به، ويتكون له سلوك وردود فعل تختلف عن أي طفل من نفس العمر.

ويوضح علي عثمان (2010) (17) أن هذه المرحلة تمتاز بخصائص النمو الجسمي والفسيولوجي السريع مقارنة بمراحل النمو المختلفة، ففي نهاية هذه المرحلة يصل وزن الطفل إلى (27.7 كجم) كحد أقصى بينما يصل طوله إلى (125 سم) ، كما يظهر النمو والتطور في المهارات العضلية والعصبية للطفل فتزداد قوة العضلات وقدرته على التحكم بها، فنجد أن الطفل يصبح قادراً على التحكم بعضلاته ويبدأ بالمشي والجري والقفز والقاء الكرة والتقاطها والمشاركة في الألعاب التي تتطلب مهارات بدنية، كما يصبح أكثر قدرة في التحكم بعضلاته الدقيقة، والمتمثلة في استخدامه ليديه وأصابعه في التقاط الأشياء الدقيقة ، كما تتطور قدرته على التآزر الحركي البصري، وحتى يتمكن الطفل من تطوير وتحسين مهاراته العضلية فإنه بحاجة للوقت والتدريب لذلك يجب توفير الفرص التي تسمح له بممارسة الأنشطة الجسمية وتطويرها.

ويشير عادل مبارك (2009) (12) أن الغذاء يعد مهم وضروري للإنسان بشكل عام، وهو مهم بشكل خاص لمرحلة الطفولة لارتباطه المباشر بجميع جوانب النمو والتطور للطفل ؛ حيث أن الطعام الغني بالعناصر الغذائية يساعد على النمو

الجسمي والعضلي ونشاط الدماغ للطفل وقدراته في المستقبل ، ولأن نوعية وكمية الطعام التي يتناولها الطفل تؤثر في نمو وتطور جسمه، فمن المهم الاهتمام بنوعية الطعام التي تقدم للطفل لضمان حصوله على احتياجاته الغذائية للنمو والتطور الأمثل ، ويعرف الغذاء بأنه: أي طعام سائل أو صلب من الأطعمة التي يتناولها الإنسان تعمل على تحقيق وظيفة أو أكثر للجسم، ومن هذه الوظائف: إمداد الجسم بالطاقة والنشاط ، النمو، وبناء وتجديد الأنسجة والخلايا، وتنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم .

ويضيف أيمن مزاهرة (2008) (4) أن الغذاء المتوازن الصحي هو ذلك الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من العناصر الغذائية الضرورية لكي يقوم الجسم بتأدية وظائفه المختلفة ، ويشترط في هذه العناصر أن تكون كاملة كماً ونوعاً بهدف تحقيق أفضل مستوى من النمو والمحافظة على صحة وسلامة الجسم وتأمين حياة سليمة وضمان مشاركة فعالة في الأسرة والمجتمع، والتغذية المثلى هي التي تكفل إمداد الجسم بجميع ما يلزمه من المواد الغذائية وبالقدر والنسب الكافية والمناسبة للنواحي الفسيولوجية والصحية للفرد .

ويتفق كلا من قوت القلوب بكير ، فوزية المطرفي (2003) (18)، خالد المدني (2005) (7)، سعد أحمد (2008) (10)، عادل مبارك (2009) (12)، منى عبد القادر (2009) (19) أيمن مزاهرة، وآخرون (2012) (5) أن الغذاء يتكون من عدد من العناصر الطبيعية، تسمى بالعناصر الغذائية وهي مركبات كيميائية موجودة في الطعام تساعد الجسم على النمو والمحافظة على صحته، وتنقسم العناصر الغذائية إلى ست مجموعات هي:

- 1- المواد الكربوهيدراتية .
- 2- المواد البروتينية .
- 3- المواد الدهنية .
- 4- الأملاح المعدنية : ومن هذه الأملاح الكالسيوم ، الفسفور ، الحديد .
- 5- الفيتامينات : وتنقسم الفيتامينات إلى :
 - فيتامينات ذائبة في الدهون (A,D,K,E)
 - فيتامينات ذائبة في الماء (B Complex, C) وهي فيتامين (B) المركب فهو يضم عدة فيتامينات أهمها (B1,B2,B6,B12,B3)
- 6- الماء .

كما أنه من الضرورة الاهتمام بتغذية طفل ما قبل المدرسة ، والحرص على تقديم أطعمة غنية بالعناصر الغذائية، حيث تعد العناصر الغذائية مهمة للنمو السليم للطفل ، فالطفل في هذه المرحلة تختلف احتياجاته للطاقة والغذاء؛ لذلك يجب الحرص

على تقديم الكثير من الأطعمة الصحية والمفيدة للطفل التي توفر احتياجاته اليومية من العناصر الغذائية، والجدول التالي رقم (1) يوضح العناصر الغذائية والاحتياجات اليومية للطفل من (3 - 6) سنوات كما ذكرها خالد المدني (2005) (7)، أيمن مزاهرة وآخرون (2012) (5):

جدول (1) العناصر الغذائية والاحتياجات اليومية للطفل من (4 - 6) سنوات

الاحتياج اليومي	العناصر الغذائية
10-6 جم/كجم من وزن الجسم.	كربوهيدرات
10-6 جم/كجم من وزن الجسم.	البروتين
2 - 3 جم/كجم من وزن الجسم	الدهون
300 ميكرو جرام/ يوم	فيتامين (A)
10 ميكرو جرام/ لليوم	فيتامين (D)
30-5 مج/لليوم	فيتامين (E)
30 مج/لليوم	فيتامين (C)
0.4 مج/ 1000 سعر حراري.	فيتامين (B 1)
0.6 مج/لليوم	فيتامين (B 2)
0.2-0.3 مج/لليوم	فيتامين (B 6)
1 مج/ 1000 سعر حراري	فيتامين (B 3)
2 ميكرو جرام/ لليوم	فيتامين (B 12)
800 مج/لليوم.	الكالسيوم
1:1.5 نسبة الفسفور: الكالسيوم	الفسفور
10 مج/لليوم	الحديد
2400 مل/ لليوم	الماء

ويشير كلا عفان صبحي (2004) (15)، وإيفال عيسى (2005) (2)، هالة الجرواني، إنشراح المشرفي (2010) (21) أن أهمية اكتساب الطفل لثقافة الغذاء الصحي تتحدد في إكتساب أنماط وعادات سلوكية للفرد والمجتمع، وذلك بتعليم الفرد كيفية حماية نفسه من أمراض نقص وسوء التغذية عن طريق تغيير العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة، وتطبيع العادات الغذائية السليمة باستعمال طرق وأساليب تربوية مختلفة، وعند تعليم الأطفال ثقافة الغذاء الصحي علينا أن نضع في الحسبان بأن ما يكتسبه الطفل وما يتكون لديه من اتجاهات نحو الأغذية قد يستمر معه طوال حياته، لذا فتقديم الأطعمة المتنوعة في جو مبهج يعطي الطفل انطباعاً جيداً حول الطعام، وينعكس ذلك على إقباله على تناول وتجربة الأطعمة المختلفة، ونجد أن الإنسان بطبعه يحب التغيير والتنويع وخاصة فيما يتناوله من الطعام، ومن الممكن أن يتناول طعاماً معيناً لمدة أيام، أو يمتنع عن تناول أحد الأطعمة، لذلك عند تقديم الطعام للطفل يجب مراعاة تقديم الأطعمة التي يحبها

الطفل مع مراعاة قيمتها الغذائية. ونجد أن إجبار الطفل على تناول طعام معين يمكن أن يكون اتجاهات سلبية نحو الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية لديه، وكذلك فإن استخدام الأطعمة للعقاب أو الثواب لها تأثير سيء على الأطفال، ونجد أن الأطفال يبدؤون بتفضيل وكرهية الأطعمة في عمر مبكر، حيث أن مرحلة الطفولة المبكرة قد تكون أكثر المراحل حساسية في تكوين اتجاهات الطفل نحو حب وكرهية الطعام، لذلك تعد مرحلة ما قبل المدرسة مرحلة مهمة في تكوين واكتساب الطفل لثقافة الغذاء الصحي والأنماط الغذائية الصحية في تناول الطعام، وفي هذه الفترة، لا يحبذ الطفل تناول الأطعمة الحمضية أو الحارة، كما نجد أن الطفل يفضل تناول الأطعمة بشكل منفرد بحيث يكون كل صنف على حده ولا يميل إلى تناول الأطباق التي يتم فيها خلط أكثر من صنف غذائي، فهو يفضل الأطعمة المنفردة وإذا خلطت مع غيرها قد يرفض تناول الجميع، وقد يفضل الطفل تناول سلطة الفواكه على سلطة الخضار، ويفضل الطفل الأطعمة في درجة حرارة عادية على الأطعمة الساخنة جدا أو الباردة جدا ويستمتع بتناول الأطباق ذات الأشكال الجذابة والمقدمة في أطباق جميلة وبها رسومات دائرية، وعند تقديم طعام جديد للطفل يجب أن يقدم بكميات قليلة للتأكد من تقبل الطفل لها، وتعد الممارسات الصحية عاملاً مهماً في وقاية الطفل من العديد من الأمراض الغذائية أو المعدية، ومن تلك الممارسات طريقة مضغ الطعام والاهتمام بنظافة الفم والأسنان، ومدى صلاحية الغذاء للتناول قبل تقديمه، ومراعاة شروط حفظ وتخزين الوجبات.

ويضيف كلا عفاف صبحي (2004) (15)، وإيفال عيسى (2005) (2)، عبد اللطيف فرج (2009) (14) كما تعد فترة الوجبة الغذائية من الفترات المهمة في البرنامج اليومي لرياض الأطفال يتناول الطفل خلالها وجبة غذائية قد تكون وجبة الفطار الأساسية والبديلة عن الوجبة التي يتناولها الطفل في المنزل، وقد تكون وجبة خفيفة بين الوجبتين الأساسيتين، حيث أن تحديد نوعية وطبيعة الوجبة يعتمد على عدد الساعات التي يقضيها الأطفال في الروضة، ومدى مناسبتها لبيئتهم الاجتماعية والاقتصادية التي تحدد مدى حاجتهم إلى غذاء متكامل ومتوازن، كما تعد فترة الوجبة الغذائية من العناصر المهمة في البرنامج - الطعام، وتمتد ما بين (15 - 20) دقيقة يوميا لأنها تساهم في تحقيق احتياجات الطفل المختلفة؛ لذلك لا بد من أن تهتم رياض الأطفال بالتخطيط لهذه الفترة، سواء كانت تقدم وجبة إفطار أساسية للأطفال أو وجبة غذاء أو وجبتين خفيفتين للأطفال، وبالرغم من أن الأطفال يتناولون سعرات حرارية قليلة إلا أنهم في حاجة إلى عناصر غذائية متنوعة؛ لذلك يجب إختيار الأطعمة التي تقدم أعلى قيمة غذائية، ومحاولة تحقيق الاحتياجات الغذائية للأطفال من خلال الوجبة لعدم حرص كثير من الآباء على تقديم الغذاء الصحي لأطفالهم، ويرجع الهدف من الوجبة الغذائية في الروضة إلى إمداد الطفل بالعناصر الغذائية اللازمة لاستكمال غذائه المنزلي، وتغطية النقص فيه، حيث يجب أن تحتوي الوجبة على ما يقل عن ثلثي احتياجات الطفل اليومية من العناصر الغذائية، وتغطي نصف احتياجاته من السعرات الحرارية، كما تعد

الوجبة الغذائية في الروضة وسيلة مهمة لرفع المستوى الصحي للطفل عن طريق الغذاء فهو ضروري للنمو وتحقيق الصحة البدنية والقدرة العقلية والقدرة على التعلم، بالإضافة لرفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض، كما تعد الوجبة الغذائية وسيلة تربوية لتعليم الأطفال ونشر الثقافة الغذائية الصحية منذ الصغر كما إن تقديم الوجبة الغذائية في الروضة كأى نشاط تربوي آخر يجب أن يخطط له، كنشاط تعليمي تعليمي يهدف إلى الاستفادة الصحية والغذائية للأطفال والاستمتاع بالمشاركة الجماعية حول مائدة واحدة تجمع المعلمة مع الأطفال في جو عائلي يشجع على تبادل الأحاديث والقصص والأفكار، ونجد أن الطفل يتعلم العد والوزن والقياس والكميات خلال عمليات إعداد وطهي الطعام في الروضة، كما يتعلم الأحجام والأشكال والعمليات الحسابية المختلفة عند توزيع الطعام وتناوله، كما يتعرف على خصائص الغذاء باستخدام حاستي الشم والتذوق والتميز بين المذاق المالح والحلو للطعام .

■ مشكلة البحث:

من الأمور الهامة التي لا بد أن يتنبه لها المعلمات في مرحلة رياض الأطفال هي تناول الوجبات الغذائية أو التثقيف داخل رياض الأطفال ، كما أن تقديم الوجبة الغذائية من الفترات المهمة في البرنامج اليومي للطفل ، ويكتسب خلالها العديد من الخبرات والآداب الاجتماعية والسلوكية ، والمعلومات العلمية والمعرفية المتنوعة، والمهارات الحركية بالإضافة إلى تكوين العادات الغذائية والصحية الضرورية للنمو السليم للطفل والوقاية من أمراض سوء التغذية، ونظراً لأن الأطفال يقضون فترات طويلة من يومهم في رياض الأطفال نجد أن عدد الوجبات التي يتناولها الطفل خلال تواجده فيها يتراوح ما بين وجبة إلى ثلاث وجبات يومياً، فإن معلمات رياض الأطفال هن الأكثر تأثيراً عليهم في تكوين الاتجاهات الإيجابية حول الغذاء الصحي المفيد لهم وممارستهم للسلوكيات الغذائية الصحية والمهمة للمحافظة على صحتهم خلال تواجدهم في رياض الأطفال ، ومن هنا جاء الاهتمام بأهمية اكتساب العادات الصحية للطفل في رياض الأطفال، وأهمية دور المعلمة وتم إجراء دراسة استطلاعية لملاحظة سلوك المعلمات مع الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية، هدفت إلى التعرف على السلوكيات الإيجابية والسلبية للمعلمات خلال فترة الوجبة الغذائية، وتمت زيارة عدد من رياض الأطفال في مدينة طرابلس لوحظ خلالها ممارسات وسلوكيات (10) معلمات مع الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وتم رصد العديد من السلوكيات الإيجابية مثل: تهيئة مكان مناسب لتناول الطعام، والجلوس معهم خلال تناول الوجبة، وحرصهن على تذكير الأطفال بآداب الطعام ، كما رصد العديد من السلوكيات السلبية والتي تمثلت بإهمال

بعض معلمات رياض الأطفال لفترة الوجبة الغذائية، وذلك بعدم الجلوس مع الأطفال وتركهم للأطفال يتناولون الطعام بمفردهم وانشغالهم بالحديث مع بعضهن البعض، أو انشغالهن بالإعداد للأنشطة الأخرى، مما يعيق الأطفال من اكتساب الخبرات التعليمية المتنوعة التي تتخلل الوجبة الغذائية، بالإضافة إلى المعلومات الغذائية اللازمة التي تكسبه عادات غذائية صحية، ومن ذلك المنطلق جاء الاهتمام بضرورة معرفة معلمات رياض الأطفال بأهمية فترة الوجبة الغذائية، واعتبارها نشاطاً أساسياً يتم فيه تزويد الطفل بالمعلومات والخبرات التي ترتبط بالعادات الصحية والسلوكيات المصاحبة لتناول الطعام، كذلك أهمية مشاركة المعلمة في فترة الوجبة، وعلاقتها في تنمية العادات الصحية للأطفال، حيث تعد فترة الوجبة الغذائية من الفترات المهمة في البرنامج اليومي للطفل في مراكز رياض الأطفال، يكتسب خلالها العديد من الخبرات والآداب الاجتماعية والسلوكية، والمعلومات العلمية والمعرفية المتنوعة، والمهارات الحركية بالإضافة إلى تكوين العادات الغذائية والصحية الضرورية للنمو السليم للطفل والوقاية من أمراض سوء التغذية ونظراً لأن الأطفال يقضون فترات طويلة من يومهم في مراكز رياض الأطفال نجد أن عدد الوجبات التي يتناولها الطفل خلال تواجد فيه يتراوح ما بين وجبة إلى ثلاث وجبات يومياً، فإن معلمات رياض الأطفال هن الأكثر تأثيراً عليهم في تكوين الاتجاهات الإيجابية حول الغذاء وممارستهم للسلوكيات الغذائية الصحية والمهمة للمحافظة على صحتهم خلال تواجدهم في رياض الأطفال، فإن هذا البحث يحاول الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي :

ما مدى اهتمام معلمات رياض الأطفال بالحالة الصحية الغذائية أثناء فترة الوجبة الغذائية لنشر الثقافة الصحية الغذائية للأطفال ؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية:

- 1- ما أهم الممارسات التي تتبعها المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية في رياض الأطفال ؟
- 2- ما دور معلمة الروضة في اكساب الطفل الثقافة الصحية الغذائية ؟

■ أهداف البحث :

- 1- التعرف على ممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية، ودورها في اكساب الطفل الثقافة الصحية الغذائية.
- 2- التعرف على الممارسات التي تتبعها المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية في رياض الأطفال التي تتمثل في :

- الثقافة الصحية الغذائية .

- سلوكيات وممارسات المعلمة .

■ أهمية البحث والحاجة إليه:

1. تقييم الحالة الصحية الغذائية للطفل بناءً على أسس علمية مقننة.
2. مساعدة الطفل على التنقيف الصحي الغذائي.
3. مساعدة معلمة الروضة على الاهتمام بالحالة الصحية الغذائية للأطفال عند تخطيط البرامج الصحية الغذائية.
4. توجيه إهتمام المعلمات للمشاركة الإيجابية في فترة الوجبة الغذائية عند تقديمها للطفل.

■ مصطلحات البحث :

- **رياض الأطفال :** هي مرحلة تعليمية يبدأ الأطفال بالالتحاق بها من سن (3 : 6) سنوات، وتقدم مناهج خاصة تتناسب مع خصائصهم العمرية وتسعى إلى تنمية الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية للطفل من خلال ما يقدم له من أنشطة وألعاب تعليمية تمهيداً لدخولهم المرحلة الابتدائية. (إجرائي)
- **معلمة رياض الأطفال :** هي معلمة متخصصة مسؤولة عن تعليم الطفل وتنميته خلال تواجده في رياض الأطفال وتسهم بقدر كبير في نمو شخصية الطفل نمواً شاملاً ومتكاملاً من جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية واللغوية والسلوكية، حيث تعمل في التخطيط والإعداد وإدارة ومشاركة الطفل في جميع الأنشطة التي تقدم في الروضة بما في ذلك فترة الوجبة الغذائية. (إجرائي)
- **فترة الوجبة الغذائية :** نشاط من أنشطة البرنامج اليومي للطفل في رياض الأطفال مخصصة ليتناول الطفل خلالها الغذاء المعد مسبقاً من المنزل أو في رياض الأطفال بمشاركة أقرانه ومعلمته، ويكتسب خلالها خبرات جسمية ومعرفية ووجدانية ولغوية وسلوكية ودينية ضرورية لتكوين وبناء اتجاهاته نحو الغذاء. (إجرائي)

■ الدراسات السابقة :

- **دراسة علي عبد التواب (2016) (16)** وكانت أهم نتائجها توصلت البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين تقييم معلمات رياض الأطفال نحو توعية الطفل بمفاهيم الثقافة الصحية وفقاً لمتغير التخصص و سنوات الخبرة، كذلك أظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين تقييم أمهات الأطفال العاملات وغير العاملات الملتحقين برياض الأطفال نحو مدى وعي الطفل بمفاهيم الثقافة الصحية وفقاً لمتغير العمل، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين تقييم أمهات الأطفال الملتحقين برياض الأطفال نحو مدى وعي الطفل بمفاهيم الثقافة الصحية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.
- **دراسة Carraway-Stage, Bechar, & Goodell (2014) (25)** وقد توصلت الدراسة إلى وجود عدة عوامل تؤثر على توفير وتقديم التعليم الغذائي في فترة الوجبة الغذائية وهي : ضيق الوقت مثل الجدول اليومي، واستعداد رياض الأطفال

- وعوائق خلال الوجبة مثل: الفوضى ، وجودة الأطعمة المقدمة ، وتأثير الأقران (وعوامل المعلم) مثل : النمذجة وكونه قدوة ، المقاومة وأخيراً توفر المصادر مثل : المصادر التعليمية .
- دراسة Lynch & Batal (2012) (27) وقد توصلت الدراسة إلى استخدام معلمي رياض الأطفال للكثير من الاستراتيجيات المشجعة للغذاء الصحي التي تتمثل بالتشجيع على تجربة الأطعمة الجديدة والسماح للأطفال باختيار مايتناولونه من وجبة خفيفة وطريقة تقديم الطعام واشراك الأطفال في إعداد الوجبة .
 - دراسة Al-Amari (2012) (23) وأظهرت النتائج أن المعلمات ذوات الفئات العمرية الأعلى أكثر اهتماماً بالتعليم الصحي من المعلمات ذوات الفئات العمرية الأصغر سناً، كما أن المعلمات ذوات الدرجة الجامعية أكثر اهتماماً بقضايا التثقيف الصحي من المعلمات ذوات درجة الدبلوم، بالإضافة إلى أن المعلمات ذوات الخبرة التعليمية المرتفعة أكثر اهتماماً من المعلمات ذوات الخبرة التعليمية الأدنى .
 - عائشة حسان ونجاة العباد وأسماء حسين (2012) (13) توصلت إلى تحديد المفاهيم التغذوية المناسبة للأطفال بعد تحليل منهج رياض الأطفال ، وظهور تأثير إيجابي للبرنامج في تنمية المفاهيم والاتجاهات التغذوية لدى الأطفال.
 - دراسة سها عبد الجواد وأماني علي (2011) (11) أظهرت النتائج أهمية استخدام الصور في إثارة وتحفيز انتباه الطفل، وأثبتت أن التوعية الصحية لها دور فاعل في تكوين شخصية الطفل، واكسابه العديد من المهارات والخبرات التي تنمي ثقافته الصحية.
 - دراسة نجاة العباد وعائشة حسان (2008) (20) أظهرت النتائج عدم وجود اختلافات معنوية بين القياسات الجسمية بين الأطفال الذكور والإناث، وكان متناول الأطفال من مجموعات الأطعمة أقل من الكمية الموصى بها في دليل الهرم الغذائي كما وجد أن (20.4 %) من الأطفال يتناولون وجبتين في اليوم فقط، وأن (39.01 %) لايتناولون وجبة الفطار، ولم توجد علاقة بين النمط الغذائي والنمو الجسدي والحركي للأطفال كما لم توجد علاقة بين النمط الغذائي للأطفال وبعض العوامل (المستوى الاقتصادي) للأسرة ومستوى التعليم، والمعرفة التغذوية للأم على النمط الغذائي للأطفال .
 - أوجه الاستفادة الدراسات السابقة :
 - تحديد المنهج الوصفي ليناسب مع طبيعة البحث .
 - تحديد العينة من المعلمات برياض الأطفال.
 - تحديد الاستبيان كأداة لجمع البيانات .
 - التوصل إلى النتائج ومناقشتها وإقترح التوصيات المرتبطة بنتائج البحث.
- إجراءات البحث:

■ **المنهج المستخدم :** استخدم الباحث المنهج الوصفي في جمع البيانات واستخلاص النتائج لكونه ملائماً لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

■ **مجتمع البحث :** تكون مجتمع الدراسة من بعض معلمات رياض الأطفال بمنطقة سوق الجمعة ومنها :

1- روضة ليبيا عدد الأطفال فيها (204) وعدد المعلمات فيها (35) .

2- روضة الأمل المشرق عدد الأطفال فيها (676) ، وعدد المعلمات فيها (69) .

3- روضة عروس طرابلس عدد الأطفال فيها (198) ، وعدد المعلمات فيها (74) .

وذلك من البنين والبنات وتتراوح أعمارهم ما بين (4 – 6) سنوات وذلك طبقاً لآخر إحصائيات رسمية للروضات الثلاثة لعام (2020 / 2021) .

■ **إختيار عينة البحث :**

تكون مجتمع البحث من معلمات روضة ليبيا ، ومعلمات روضة الأمل المشرق ، ومعلمات روضة عروس طرابلس للعام الجامعي (2020 / 2021) ، حيث تم إختيار عينة عشوائية بالطريقة العمدية البسيطة من مجتمع البحث بواقع (30) معلمه من كل روضة ليكون الاجمالي (90) معلمه من الروضات الثلاث كعينة أساسية .

■ **أدوات جمع البيانات :**

الاستبيان : قام الباحث بالمقابلة الشخصية مع كل معلمات الروضة للإجابة حول بنود وأقسام الاستبيان

ملحق (1)

وقد قام الباحث بتصميم الاستبيان وذلك بعد الرجوع للدراسات والبحوث السابقة ومنها دراسة رضا الجمال (2004) (8) ، ورويدا الليلي (2007) (9) ، هيفاء حجازي (2008) (22) بحيث تحتوي على مجموعة من الأسئلة المتعلقة بتقييم الحالة الصحية الغذائية للأطفال وسلوكيات معلمات رياض الأطفال ويتكون الاستبيان من الأقسام التالية :

- **القسم الأول:** يحتوي على البيانات الأساسية وهي: القطاع الذي تنتمي إليه الروضة - تخصص المعلمة - عدد سنوات الخبرة - المرحلة العمرية للأطفال - عدد الأطفال في القاعة - الفترة الزمنية التي يقضيها الأطفال في الروضة .
- **القسم الثاني :** ويشمل إهتمام المعلمة وممارساتها خلال فترة الوجبة الغذائية وتتكون من المحاور التالية:
- الثقافة الصحية ويشتمل على (15) مفردة .

- سلوكيات وممارسات المعلمة وتشتمل على (15) مفردة .

وتم تحديد ميزان تقدير خماسي يقابل كل عبارة من عبارات الاستبان وهي (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف تحديد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاستبيان رأي المعلمات حول تقييم الحالة الصحية الغذائية لأطفال رياض الأطفال من وجهة نظر المعلمات بدولة ليبيا على العينة الاستطلاعية وعددها (10) معلمات من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية ، وتم تحديد الصدق والثبات كالتالي :-

أولاً : صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان في شكله المبدئي على عدد (8) من الخبراء والمتخصصين من أعضاء هيئة التدريس ببعض الجامعات الليبية وبعض الدول العربية في تخصص رياض الأطفال والصحة والتغذية ملحق (2) ، وذلك لبدء الرأي في الاستبان من حيث : مناسبة البنود وتحقيقها لأهداف البحث وشموليتها، وتنوع محتواها، وتقييم مستوى الصياغة اللغوية، والأخراج، وأي ملاحظات يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل، أو التغيير، أو الحذف حيث تم الموافقة على الاستبيان بعد التغيير في الصياغة الشكلية على المفردات بنسبة موافقة تراوحت ما بين (85 : 100 %) كنسبة موافقة على مفردات الاستبان ، وقد قدموا ملاحظات قيمة أفادت البحث، وساعدت على إخراجها بصورة جيدة ، وقد إرتضى الباحث على نسبة اتفاق (85 %) فيما فوق .

صدق الاتساق الداخلي :

يوضح صدق الاتساق الداخلي ارتباط كل مفردة بالمحور الذي تندرج تحته وارتباط كل محور بالدرجة الكلية لاستبيان استطلاع رأي المعلمات حول تقييم الحالة الصحية الغذائية لأطفال رياض الأطفال من وجهة نظر المعلمات بدولة ليبيا والجدول رقم (2) يوضح ذلك :

جدول (2) صدق الاتساق الداخلي لعبارات إستبيان رأي المعلمات حول تقييم الحالة الصحية الغذائية لأطفال

رياض الاطفال بدولة ليبيا (ن = 10)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
المحور الثاني : سلوكيات وممارسات المعلمة		المحور الاول : الثقافة الصحية	
1	**0.981	1	**0.966
2	**0.782	2	**0.966
3	**0.860	3	**0.966
4	**0.838	4	**0.976
5	**0.964	5	**0.983
6	**0.957	6	**0.982
7	**0.592	7	**0.983
8	**0.979	8	**0.966
9	**0.934	9	**0.983
10	**0.976	10	**0.948
11	**0.983	11	**0.973
12	**0.982	12	**0.817
13	**0.983	13	**0.913
14	**0.966	14	**0.973
15	**0.976	15	**0.962

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ ، عند مستوى $0.01 = 0.561$

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباط معنوية في قيمة "ر" المحسوبة بين درجة المفردات ودرجة المحور الذي تدرج

تحتة في الاستبيان حيث جاءت جميع القيم مرتفعة ومعنوية مما يدل على الصدق لاستبيان استطلاع رأي المعلمات حول تقييم الحالة الصحية الغذائية لأطفال رياض الاطفال بدولة ليبيا.

جدول (3) صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيانه (ن = 10)

م	محاور الاستمارة	معامل الارتباط "ر"
1	المحور الاول : الثقافة الصحية .	**0.986
2	المحور الثاني : سلوكيات وممارسات المعلمة .	**0.993

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ ، عند مستوى $0.01 = 0.561$

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباط معنوية في قيمة "ر" المحسوبة بين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان ، حيث تراوحت القيم ما بين (0.986 : 0.993) وهي قيم مرتفعة ومعنوية تدل على صدق الاستبيان .

ثانياً : الثبات :-

تم التحقق من ثبات استبيان استطلاع رأي المعلمات حول تقييم الحالة الصحية الغذائية لأطفال رياض الاطفال بدولة ليبيا عن طريق حساب معامل الثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول (4) معامل الثبات لمحاوَر الاستبيان (ن = 10)

م	محاوَر الاستمارة	معامل الثبات	
		الفالكر ونباخ	التجزئة النصفية
1	المحور الأول : الثقافة الصحية .	0.992	0.972
2	المحور الثاني : سلوكيات وممارسات المعلمة .	0.978	0.988
	الدرجة الكلية للاستمارة	0.992	0.989

يتضح من جدول (4) معامل الثبات لاستطلاع رأي المعلمات حول تقييم الحالة الصحية الغذائية لأطفال رياض الأطفال بدولة ليبيا حيث بلغ معامل الثبات الفالكر ونباخ (0.992) وتراوح قيمته في المحاور ما بين (0.992 : 0.978) ، وبلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية (0.989) وتراوح قيمته في المحاور ما بين (0.988 : 0.972) وهي قيم عالية أكبر من 0.7 وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاستبيان قبل التطبيق على العينة الأساسية.

الدراسة الأساسية : تم تطبيق أداة الدراسة خلال الفترة من 2021/ 2 / 1 إلى 2021/3 / 28 عن طريق توزيع الاستبيانات على عينة الدراسة من المعلمات رياض الأطفال بعد توضيح القصد من الاستبيان وكذا الإجابة على الاستفسارات من المفحوصين ، وبعد جمع الاستبيانات الصالحة واستبعاد الاستبيانات غير الصالحة ، تم التفرغ والمعالجة الإحصائية .

المعالجات الإحصائية :-

تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS STATISTICS 20 للحصول على المعالجات الإحصائية التالية : (التكرارات - النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - معامل الارتباط "ر" لبيرسون - معامل الثبات ألفا لكر ونباخ- معامل الثبات بالتجزئة النصفية - اختبار مربع كاي "كا²") .

عرض النتائج وتفسيرها

- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمحور الأول للخاص بالثقافة الصحية

جدول (5) المعالجات الإحصائية لمفردات المحور الأول الخاص بالثقافة الصحية لعينة البحث

ن = 90

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي χ^2	غير موافق بشدة		غير موافق		محايد		موافق		موافق بشدة		الفردات	م
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
8	%88.33	*77.56	%0.00	0	%6.67	6	%10.00	9	%64.44	58	%18.89	17	أحرص على زيادة معارفى ومعلوماتى الصحية والغذائية من خلال المصادر العلمية المختلفة .	1
2	%95.56	*96.49	%0.00	0	%2.22	2	%4.44	4	%66.67	60	%26.67	24	أحرص على قراءة كتب ومجلات عن الثقافة الصحية والغذائية	2
15	%80.00	*36.04	%0.00	0	%8.89	8	%22.22	20	%51.11	46	%17.78	16	امتلك معارف ومعلومات عن القواعد الصحية والغذائية لمجموعة الطقة (الكريهيدات والدهون) ومصادر ها.	3
8	%88.33	*60.93	%0.00	0	%5.56	5	%12.22	11	%58.89	53	%23.33	21	امتلك معارف ومعلومات عن القواعد الصحية والغذائية لمجموعة البنساء والشوكين (البروتين) ومصادر ها.	4
10	%86.67	*74.00	%0.00	0	%4.44	4	%17.78	16	%63.33	57	%14.44	13	امتلك معارف ومعلومات عن القواعد الصحية والغذائية لمجموعة الوقلية (التيكاسيلات والألاح المعدنية) ومصادر ها.	6
7	%89.44	*52.49	%0.00	0	%2.22	2	%16.67	15	%54.44	49	%26.67	24	أطور من أساليبى وطرق تقديم المعلومات الغذائية للأطفال وللى التوقيت المناسب.	5
5	%90.00	*52.27	%0.00	0	%0.00	0	%20.00	18	%68.89	62	%11.11	10	أجمع من أولياء الأمور معلومات عن الصاسبة الغذائية للأطفال التى لا يفضلها الطفل وتوع الغذاء المفضل لديه.	7
5	%90.00	*52.27	%0.00	0	%0.00	0	%20.00	18	%68.89	62	%11.11	10	أحرص على جمع معلومات من أولياء الأمور عن مواعيد الوجبات الغذائية فى المنزل.	8
14	%80.56	*39.96	%0.00	0	%7.78	7	%23.33	21	%52.22	47	%16.67	15	أحرص على جمع معلومات من أولياء الأمور عن الكميات التى يتناولها الطفل من الغذاء فى المنزل.	9
11	%86.11	*38.07	%0.00	0	%0.00	0	%27.78	25	%62.22	56	%10.00	9	أطالع باستمرار الفضل أنواع الأغذية الصحية والمفيدة مع الأطفال .	10
13	%81.11	*56.76	%0.00	0	%5.56	5	%26.67	24	%56.67	51	%11.11	10	أوجه اهتمام الأطفال إلى الأضرار الصحية المترتبة على تناول الطعام مثل: الآثار من تناول الحلويات والسكريات (تسوس الأسنان) خلال فترة تناول الطعام.	11
12	%82.78	*59.78	%0.00	0	%4.44	4	%25.56	23	%57.78	52	%12.22	11	أوجه اهتمام الأطفال إلى المخاطر الصحية الناتجة من تناول الأطعمة المفضولة خلال فترة تناول الطعام.	12
3	%95.00	*26.87	%0.00	0	%0.00	0	%10.00	9	%54.44	49	%35.56	32	أته الأطفال إلى المخاطر الصحية الناتجة من تناول الأطعمة من الباعة المتجولين خلال فترة تناول الطعام.	13
1	%96.11	*30.20	%0.00	0	%0.00	0	%7.78	7	%54.44	49	%37.78	34	أحدث مع الأطفال عن الوجبات السريعة ومضار ها الصحية.	14
3	%95.00	*24.07	%0.00	0	%0.00	0	%10.00	9	%51.11	46	%38.89	35	أحرص على أن أوضح للأطفال ما تحويه الوجبة من عناصر غذائية ومدى أهميتها للجسم خلال فترة تناول الطعام.	15

*مربع كاي معنوى عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية 4 = 9.49 ، درجة الحرية 3 = 7.82

يتضح من نتائج جدول (5) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لمفردات المحور الاول الخاص بالثقافة الصحية لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع

العبارات، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية، وتراوحت نسب الموافقة لجميع مفردات المحور الاول ما بين (80% إلى 96.11%)، وحصلت العبارة رقم (14) على أعلى نسبة موافقة، بينما حصلت العبارات رقم (3) على أقل نسبة موافقة، ويعزو الباحث تلك النتائج السابقة الخاصة بالثقافة الصحية لدى معلمات الروضة أن هناك إهتمام المعلمات وحرص على التنقيف الذاتي وجمع المعلومات وذلك لادراكهم بأهمية مرحلة رياض الأطفال ومحاولتهن إيجاد أفضل الطرق والاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وحرصهن للمحافظة على صحة الأطفال وسلامتهم، كما أن هناك تحسن في محور الثقافة الصحية الغذائية لدى المعلمات رياض الأطفال بدرجة كبيرة وتعد مؤشراً إيجابياً على أن معلمات رياض الأطفال يحرصن في ممارساتهن على التنقيف الذاتي وجمع المعلومات الضرورية للتعامل مع الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية بمستوى مرتفع، وقد أشار بيرنات وماسي BERNATH & MASI (2006) (24) إلى إمكانية استفادة المعلمة من فترة الوجبة لأعطاء دروس عملية عن الغذاء بالضافة إلى تشجيع الطفل على اختيار الغذاء الصحي، وتتفق هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة رويدا الليلي (2007) (9) حيث أظهرت النتائج توسط درجة الوعي الغذائي لأكثر من نصف عينة المعلمات، وتتفق أيضاً النتائج مع دراسة هيفاء حجازي (2008) (22) التي أشارت إلى ارتفاع السلوك المعرفي والوعي الغذائي لدى معلمات رياض الأطفال وضرورة الاهتمام بتغذية الطفل وتعليمه الغذائي، ومدى أهمية الوعي والثقافة الغذائية للمعلمة في ظهور نتائج واضحة لدى الأطفال، وتتفق مع نتائج الدراسة التي أجرتها ALAMAR (2012) (23) وأظهرت عينة الدراسة اهتمامهن بالتنقيف الذاتي وجمع المعلومات الغذائية من عدد مختلف من المصادر، سواء كانت دورات تدريبية أو التلفاز أو المحاضرات والندوات أو من أفراد العائلة أو من الكتب والانترنت. كما تتفق النتائج مع LYNCH & BATALL (2012) (27) حيث وجد أن معظم المعلمين يشجعون على تناول الغذاء الصحي بعدم إجبار الأطفال على تناول وجبات محددة، وتقديم وجبات غذائية صحية للأطفال، وتشجيع الأطفال على تجربتها والتجارب الغذائية التي يتعرض لها الأطفال خلال تواجدهم في مراكز رياض الأطفال مهمة ومحورية في تكوين الطفل للعادات والتفضيلات الغذائية الصحية. كما تتفق مع دراسة DEV & OTHERS (2013) (26) حيث أن المعلمين في مدارس الهيدستارت (HEADSTART) يحرصون على التنقيف وزيادة معلوماتهم بشكل مستمر عن طريق الفرص التدريبية والدورات الغذائية.

المحور الثاني : سلوكيات وممارسات المعلمات

جدول (6) المعالجات الإحصائية الخاصة بسلوكيات المعلمة – ن=90

م	المفردات	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		مربع كاي "2"	نسبة الموافقة %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%			
1	أحرص على تهيئة مكان مناسب لتناول الطفل للطعام	11	12.22%	50	55.56%	23	25.56%	6	6.67%	0	0.00%	*51.60	80.56%	3
2	أحرص على أن يكون مكان تناول الطعام جذاب وذا ألوان محببة للطفل	13	14.44%	44	48.89%	23	25.56%	10	11.11%	0	0.00%	*31.51	76.11%	9
3	أعرض بعض المجسمات للغذاء الصمغي كالفواكه والخضروات في حجرة الطعام	13	14.44%	40	44.44%	26	28.89%	11	12.22%	0	0.00%	*24.04	73.33%	11
4	أحرص على تقديم نصائح للوالدين حول نوعية وكمية الغذاء المناسب للطفل والضروري للمود	12	13.33%	57	63.33%	17	18.89%	4	4.44%	0	0.00%	*74.36	86.11%	1
6	أحرص على استشارة أخصائية تغذية حول الوجبات التي تقدمها للروضة	10	11.11%	40	44.44%	29	32.22%	11	12.22%	0	0.00%	*28.31	71.67%	12
5	أحرص على تحديد مواعيد ثابتة لتناول الوجبات في الجدول اليومي للروضة	15	16.67%	49	54.44%	17	18.89%	9	10.00%	0	0.00%	*43.16	80.56%	4
7	أحرص بأن تكون الوجبات الغذائية المقدمة للأطفال من الروضة صحية ومرتفعة القيمة الغذائية	13	14.44%	47	52.22%	19	21.11%	11	12.22%	0	0.00%	*37.11	77.22%	7
8	أحرص على إشراك الطفل في اختيار نوع الطعام في الوجبة المقدمة له	10	11.11%	43	47.78%	22	24.44%	15	16.67%	0	0.00%	*28.13	71.11%	14
9	أحرص على الجلوس مع الأطفال أثناء تناول الوجبة	11	12.22%	43	47.78%	31	34.44%	5	5.56%	0	0.00%	*41.38	77.22%	7
10	استثمر فترة جلوس الأطفال خلال الوجبة وتهيئة الطاعة للاستعداد للفترة التالية مثل تحضير أوراق عمل وأدوات النشاط التالي	13	14.44%	52	57.78%	13	14.44%	12	13.33%	0	0.00%	*51.60	79.44%	5
11	أحرص بأن أكون قدوة حسنة للأطفال فيما أتناوله من طعام صحي	15	16.67%	40	44.44%	19	21.11%	16	17.78%	0	0.00%	*18.53	71.67%	12
12	أراعي كمية الوجبة المقدمة لكل طفل ومدى مناسبتها لاحتياجاته الغذائية	13	14.44%	40	44.44%	27	30.00%	10	11.11%	0	0.00%	*25.47	73.89%	10
13	أراعي تأثير الحالة الصحية للطفل على إقباله لتناول الوجبة	24	26.67%	43	47.78%	17	18.89%	6	6.67%	0	0.00%	*32.22	83.89%	2
14	أقوم بتغيير مكان تناول الوجبة مع الأطفال مثل الخروج لمدينة الروضة خلال فترة تناول الوجبة مرة في الأسبوع	10	11.11%	50	55.56%	19	21.11%	11	12.22%	0	0.00%	*46.98	77.22%	7
15	السجوع الأطفال على إقبال الوجبة المقدمة بمختلف المؤثرات المتاحة لذلك	9	10.00%	51	56.67%	21	23.33%	9	10.00%	0	0.00%	*52.40	78.33%	6

عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة ≥ 0.05 عند درجة الحرية 4 = 9.49 ، درجة الحرية 3 = 7.82

يتضح من نتائج جدول (6) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لمفردات المحور الثاني الخاص بسلوكيات وممارسات المعلمة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية، وتراوحت نسب الموافقة لجميع مفردات المحور الثاني ما بين (71.11% إلى 86.11%)، وحصلت العبارة رقم (4) على أعلى نسبة موافقة، بينما حصلت العبارات رقم (8) على أقل نسبة موافقة، ويعزو الباحث تلك النتائج أن هناك إهتمام المعلمات بالأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية مع الأطفال لادراكهن مدى أهمية الممارسات التي يتبعنها في إعطاء الطفل أكبر قدر من

الراحة والفائدة خلال فترة الوجبة الغذائية بالإضافة لكونهن قدوة تمثل ثقافة المجتمع للطفل وكونهن قدوة يتطلع لها الطفل ومدى تأثيرهن على الطفل في تكوين العادات الغذائية الصحية من خلال سلوكياتهن واعدادهن للبيئة الصحية، وتتفق النتائج مع دراسة كلا من رضا الجمال (2004) (8)، ودراسة بيرنات وماسي BERNATH & MASI (2006) (24) حيث حصلت المعلمات على دورات تدريبية تحتوي على معلومات عن طرق التعامل مع الأطفال خلال فترة الوجبة ضمن البرنامج المقدم في الدراسة لتظهر الأهمية المرتفعة لسلوكيات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية. وتتفق النتائج مع دراسة كلا من عائشة حسان ونجاة العباد وأسماء حسين (2012) (13)، وهيفاء حجازي (2008) (22) وذلك باهتمام المعلمات بإعداد مكان تناول الطعام لتكون بيئة لطيفة ومحبة للطفل تمده بالراحة والطمأنينة أثناء تناول الوجبة، واهتمامهن بالجلوس مع الأطفال والحرص على أن يكن قدوة حسنة للأطفال فيما يتناولونه، والاهتمام بتقديم الطعام في مواعيد محددة، كما أن استخدام البطاقات والمجسمات للغذاء الصحي يمد الطفل بالمعلومات الصحية ويشجعه على تجربتها وتناولها حيث أكدت دراسة سها عبد الجواد وأماني علي (2011) (11) على أن استخدام البطاقات المصورة يقدم للأطفال وعياً بصرياً للاختيارات الصحية من الأطعمة وتوضيح السلوكيات الإيجابية والسلبية المرتبطة بالعادات الغذائية.

■ الاستخلاصات :

- تمتلك معلمات رياض الأطفال بدولة ليبيا معارف ومعلومات عن الفوائد الصحية والغذائية للعناصر الأساسية للسلسلة الغذائية.
- تؤدي معلمات رياض الأطفال بدولة ليبيا ممارسات وسلوكيات جيدة مع الأطفال وذلك خلال فترة الوجبة الغذائية.
- أثرت ممارسات وسلوكيات معلمات رياض الأطفال أثناء الوجبة الغذائية على أن تكون الوجبات الغذائية المقدمة للأطفال صحية ومرتفعة القيمة الغذائية وتحقق المستوى الصحي المطلوب.
- كان هناك دور فعال للمعلمة في تنمية العادات الغذائية الصحية للطفل في رياض الأطفال وتقديم النصح والإرشاد إلى أولياء الأمور حول الجوانب الصحية الغذائية.

- التوصيات:

1. إعداد أو إصدار دليل إرشادي صحي يشمل على الجوانب الصحية والغذائية المناسبة للأطفال لرياض الأطفال.
 2. الاهتمام ببرامج التغذية الصحيحة ضمن أنشطة رياض الأطفال بما يضمن النمو الصحي السليم المتكامل.
 3. الاهتمام بتنقيف معلمات رياض الأطفال على تقديم أنشطة التغذية السليمة لطفل الروضة.
- الاهتمام بإشراك الوالدين في البرامج التوعوية الغذائية التي تعد للأطفال وتقديم الإرشادات والتوجيه المناسب.

■ المراجع العلمية :

أولاً: المراجع العربية:

- 1 أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : علم نفس النمو، ط 1، عُثان: دار دييونو للنشر والتوزيع. (2011)
- 2 سامي محسن الختاتنة ، إيفال عيسى : توجيه التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة، ط 1، ترجمة: قسم الترجمة والتعريب بدار الكتاب الجامعي، غزة: دار الكتاب الجامعي. (2005)
- 3 إيفيلين سعيد عبدالله : تغذية الفئات العمرية، ط 1، القاهرة : مجموعة النيل العربية، (2007)
- 4 أيمن مزاهرة : غذاء الأسرة وصحتها، ط 2، رام الله: دار الشروق للنشر والتوزيع. (2008)
- 5 أيمن مزاهرة، ليلي : مبادئ صحة الطفل وتغذيته، ط 2، عُثان: دار الخليج للنشر والتوزيع. (2012)
- 6 تشيوات، ليلي أبو حسين : حنان محمد حسن خليفة : فعالية وحدة مقترحة للأنشطة المتكاملة لإكساب أطفال الروضة بعض العادات والاتجاهات الإيجابية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس. (2007)
- 7 خالد المدني : التغذية خلال مراحل الحياة، ط 1، جدة: دار المدني للنشر. (2005)
- 8 رضا مسعد الجمال : برنامج لتنمية الوعي الغذائي الصحي لأطفال الحضانه وعلاقته بقدرتهم على الانتباه والتركيز، مجلة الطفولة والتنمية، المجلد 14 (4) : 31 – 54 (2004)
- 9 رويدا خضر الليلي : أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، جدة. (2007)
- 10 سعد أحمد حلايو : الغذاء ومكوناته، ط 1، القاهرة : مكتبة الشروق الدولية. (2008)
- 11 سها بنت هاشم عبد الجواد : الثقافة الصحية لدى طفل الروضة وعلاقته بمستويات قراءة الصور، مجلة القراءة والمعرفة، العدد 121 : 135 - 172 ، (2011)
- 12 أماني عبد الفتاح علي : أساسيات الغذاء والتغذية، ط 1، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر. (2009)
- 13 عادل مبارك : عائشة حسان، نجاة العباد، أسماء حسين : 5-6 سنوات في محافظة الأحساء، المجلة المصرية للعلوم التطبيقية بالزقازيق، المجلد 27 (1) : 155- 171 (2012)
- 14 عبد اللطيف حسين فرج : نظام التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية، ط 1، عُثان: دار وائل للنشر. (2009)
- 15 عفاف صبحي : التربية الغذائية والصحية، ط 1، القاهرة: مجموعة النيل العربية. (2004)
- 16 علي عيد التواب محمد عثمان : دور رياض الأطفال في توعية طفل الروضة بمفاهيم الثقافة الصحية من وجهة نظر المعلمات وأمهات الأطفال في ضوء بعض المتغيرات ، بحث منشور مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية كلية التربية جامعة الأزهر، Volume 35, 169 جزء 1، July 2016, Page 13-81
- 17 علي عثمان : طرق التعليم في الطفولة المبكرة، ط 1، عُثان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة (2010)
- 18 قوت القلوب بكير ، فوزية : تغذية إنسان، ط 1، الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع. (2003)
- 19 منى خليل عبد القادر : التغذية العلاجية، ط 3، القاهرة: مجموعة النيل العربية. (2009)

- 20 : نجاة العباد ، عائشة حسان : النمط الغذائي وعلاقته بالنمو الجسمي والحركي لأطفال الروضة في محافظة الأحساء، مجلة جامعة المنصورة للعلوم الزراعية، المجلد 33 (2) : 1303 – 1323 ، (2008)
- 21 : هالة الجرواني ، انشراح : قضايا تربوية في مجال الطفولة المبكرة، ط 1، الاسكندرية :مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع. (2010)
- 22 : هيفاء حجازي : دراسة الوعي الغذائي لدى معلمات مرحلة رياض الأطفال. مجلة جامعة المنصورة للعلوم الزراعية، المجلد 33 ، 145 – 153 (2008)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 23 AL Amari, Hanaa : Perception of Teachers on Health Education & nutrition for Kindergarten students in Kuwait, College Student Jurnal, Vol. 46(3): 543-549(2012)
- 24 Bernath, Penny & Masi, Wendi : Smart School Snacks: Comprehensive Preschool Nutrition Education Program, YC Young Children, Vol. 61(3): 20-24 (2006)
- 25 Carraway-Stage, Virginia, Bechar, N., & Goodell, S.L : Teacher and administrator Perceptions of Nutrition Education During Mealtime in Head Start Preschools. Journal of Nutrition Education and Behavior Vol.46: N.4s: 144s (2014)
- 26 Dev, Dipti A., McBride, Brent A & The STRONG Kids Research Team : Academy of Nutrition and Dietetics Benchmarks For Nutrition in Child Care 2011: Are Child-Care Providers across Contexts Meeting Recommendations?, Journal Of The Academy of Nutrition and Dietetics'. Vol.113: N10: 1346-1353. (2013)
- 27 Lynch, Meghan & Batal, Malek : Child Care Providers' Strategies for Supporting Healthy Eating: A Qualitative Approach, Journal of Research in Childhood Education. Vol.26:107-121. (2012)