



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم
مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي- كلية التربية- جامعة أسيوط

=====

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعبادات الغذائية
الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت

إجراء

أ/ مريم ابراهيم الكندري

مدرب متخصص (ب) بمكتب التربية العملية- كلية التربية الأساسية-

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت

﴿ المجلد الخامس □ العدد الثالث □ يوليو ٢٠٢٢ م ﴾

<https://dapt.journals.ekb.eg>

Your username is: ali_salah790@yahoo.com

Your password is: ztu6y8qpw

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادة الغذائية الصحية لدى أطفالهن
بمرحلة الروضة بدولة الكويت
أ/ مريم إبراهيم الكندري

مستخلص

استهدف البحث الكشف عن العلاقة الممارسات الغذائية للأمهات والعادة الغذائية الصحية لأطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طفلاً من أطفال الروضة تراوحت أعمارهم بين (٤ - ٦)، بمتوسط عمر زمني (٥,٤٣)، وانحراف معياري (١,١٩)، وأمهاتهم اللاتي تراوحت أعمارهن بين (٢٤-٤١) بمتوسط عمر زمني (٣٠,٣٩) وانحراف معياري (٥,٧)، واستخدمت الباحثة استبيان الممارسات الغذائية للأمهات لمي حاكمي (٢٠١٣)، ومقياس العادات الغذائية الصحية للأطفال لجميلة هاشمي (٢٠١٧)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الممارسات الغذائية للأمهات والعادة الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت.

الكلمات المفتاحية: الممارسات الغذائية - العادات الغذائية الصحية

Abstract

The research aimed to revealing of The nutritional practices for mothers and its relationship to the Health nutritional habits among their children in Kindergarten in Kuwait, the sample consisted of (30) Children from Kindergarten Stage, aged rang (4-6) years Age mean (5,3), and standard deviation (1,9); and There Mothers , aged rang (24-41) years, Age mean (30,39), and standard deviation (5,7). The Researcher Used nutritional practices Scale for mothers by: may Hakimi (2013), and Health nutritional habits Scale for children by: Gamila Hashimi (2017), the results Showed inverse relationship statistically significant between nutritional practices for mothers and its relationship to the Health nutritional habits among their children in Kindergarten.

Key Words: nutritional practices – Health nutritional habits.

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادة الغذائية الصحية لدى أطفالهن

بمرحلة الروضة بدولة الكويت

أ/ مريم ابراهيم الكندري

مقدمة البحث:

تعد مرحلة رياض الأطفال من أهم المراحل التي يتم فيها تشكيل شخصية الطفل ومن خلال ترسيخ القواعد الأساسية للشخصية، وخلال هذه الفترة يكتسب الطفل المهارات والخبرات والمعارف الحياتية المختلفة التي تساعده 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 في كونها فترة تكوينية يتم فيها وضع حجر الأساس للإنسان، والاهتمام بالغذاء والتغذية السليمة الصحية أمر هام للغاية في مرحلة الروضة لارتباطه بشكل مباشر بجميع جوانب نمو الطفل وتطوره، فالغذاء الصحي الغني بالعناصر الغذائية ضروري لبناء الجسم والعقل والجهاز العصبي للطفل، وسوء ونقص الغذاء في هذه المرحلة يؤثر بشكل سلبي على النمو الجسدي والقدرات العقلية والقدرة على التفكير والتناسق الحركي والمهارات اللغوية والنشاط والسلوكيات المختلفة.

ويكون الطفل ثقافته الغذائية من خلال ما يحيطه من مؤثرات وما يمارسه يوميا أو يمارس أمامه فإذا نشأ في بيئة ليس لديها ثقافة غذائية سليمة سوف تترجم إلى عادات غذائية غير سليمة مما يؤثر سلبا على صحته ويعد تدريب الأطفال على العادات الغذائية الصحيحة من أهم أدوار معلمة رياض الأطفال (عامر الأميري، وآخرون، ٢٠١٤، ٤٦؛ حصه عبد اللطيف، ٢٠١٩، ٧٥).

وتلعب الأسرة دوراً مهماً في الاهتمام بصحة الطفل والنظافة العامة وحفظ الأغذية ونظافة الماء، ونوعية الملابس ومواعيد اللعب والراحة والسهرة والنوم واتباع العادات الصحية السليمة والوعي بأسس الوقاية من الأمراض، ورغم ذلك إلا أن هذه المسئولية ينبغي أن تشارك فيها كل مؤسسات المجتمع مما يسهم في تغيير وتعديل الاتجاهات وغرس السلوك الصحي السليم للأطفال داخل الروضة (ريهام المليجي، ٢٠٢٠، ٣٧).

واهتمت العديد من الدراسات بتعزيز الغذاء الصحي لدى الأطفال ومنها دراسة هاردي، وآخرون (Hardy et. Al, 2010) والتي تناولت تصميم برنامج لتعزيز الطعام الصحي والنشاط الحركي لدى الأطفال، كما اهتمت العديد من الدراسات بدراية المعلمات بالاحتياجات الغذائية وتفاعلهم مع الأطفال أثناء الوجبة الغذائية ومنها دراسة أسوسكي وآخرون (Osowski, et. Al, 2013)، كما أشارت نتائج دراسة مونتوس، وهابيتيرمان (Montos & HAiterman, 2008) أن تعليم الأمهات له تأثير على تغذية الطفل.

مشكلة البحث:

تمثل الممارسات الغذائية التي تتبعها الأمهات مع أطفالهن بشكل عام، وأطفال الروضة على وجه الخصوص أهمية كبيرة في تكوين الثقافة الغذائية للطفل، فقد يكتسب الطفل منذ صغره معلومات وعادات غذائية يسير عليها طوال حياته مما يؤثر بالسلب أو الإيجاب عليه، كما أن العادات الغذائية والثقافة الغذائية تؤثر على قدرات الطفل ومعدلات النمو لديه، كما أن نوع الغذاء والكميات التي تتناولها الطفل تؤثر بشكل كبير على انتباه الطفل، وقدرته على التركيز، ومن ثم التحصيل الدراسي.

وتعد مرحلة الروضة من المراحل الهامة الحاسمة في صحة الطفل المستقبلية، وذلك لأنها الفترة التي يتم وضع البذور الأولى للصحة الجيدة التي تتبلور ملامحها وتظهر في مستقبل حياة الفرد، كما أنها تتأثر بالسلوك والمعارف والثقافات الغذائية التي تكتسبها الطفل من خلال تفاعله مع الأسرة والروضة والمجتمع، وذلك للتصدي لما يتعرض له الطفل لمشاكل صحية خطيرة تؤثر على حياته المستقبلية فمن هنا تتضح أهمية الثقافة الغذائية للطفل لكي يكتسب سلوكاً صحياً سليماً (ريهام المليجي، ٢٠٢٠، ٢٤).

ومما سبق يتبين أهمية دراسة الممارسات الغذائية للأمهات والعادات الغذائية لأطفالهم والكشف عن طبيعة العلاقة التي تربطهما، ومن ثم التعرف على أثر الممارسات الغذائية للأمهات على العادات الغذائية لأطفالهن.

ويمكن بلورت مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

١- ما العلاقة بين الممارسات الغذائية للأمهات والعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما الممارسات الغذائية للأمهات لدى أمهات أطفال الروضة بدولة الكويت؟
- ٢- ما العادات الغذائية لدى أطفال الروضة بدولة الكويت؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أمهات أطفال الروضة على استبيان الممارسات الغذائية، ودرجات أطفالهن على مقياس العادات الغذائية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- الممارسات الغذائية لدى أمهات أطفال الروضة بدولة الكويت.
- ٢- العادات الغذائية الصحية لدى أطفال الروضة بدولة الكويت.
- ٣- العلاقة بين الممارسات الغذائية للأمهات أطفال الروضة بدولة الكويت والعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته مما يلي:

- ١- الكشف عن العلاقة بين الممارسات الغذائية ومدى تأثيرها على العادات الغذائية لأطفالهن ومن ثم طرح التوصيات للتحكم في الممارسات الغذائية التي يتبعها الأمهات مع أطفالهن بغرض اتباع الأطفال العادات الغذائية الصحية.
- ٢- كما أن البحث الحالي يسعى إلى الاستفادة من توظيف الممارسات الغذائية الصحية التي يتبعها أمهات أطفال الروضة في اكساب الأطفال العادات الغذائية الصحية لأطفالهن.
- ٣- التوصية ببعض البرامج التوعوية والثقافية التي تهدف إلى تنمية الممارسات الغذائية الصحية للأمهات، وتنمية العادات الغذائية الصحية لأطفالهن.
- ٤- الاهتمام بالعادات الغذائية الصحية لأطفال الروضة من أجل صحة أفضل ونشاط وحيوية تساعدهم على ممارسة أنشطتهم وواجباتهم بشكل مثالي.

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعبادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن
بمرحلة الروضة بدولة الكويت
أ/ مريم ابراهيم الكندري

مصطلحات البحث:

١- الممارسات الغذائية **The nutritional practices**:

تتبنى الباحثة تعريف الممارسات الغذائية لنيبارو (Nyapera , 2013, p8) والذي ينص على أنها " تلك الممارسات التي تتأثر بالمعارف الخاصة بالتغذية والمواقف المرتبطة بالتغذية وتشمل ممارسات التغذية كل من (درجات التنوع الغذائي، وحفظ التغذية، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده، وغسل الفواكه والخضروات قبل تناولها)".

٢- العادات الغذائية الصحية **Health nutritional habits**:

تعرف العادات الغذائية الصحية اجرائياً بأنها: "السلوكيات والمهارات والمعلومات الغذائية اليومية التي يكتسبها الطفل وتساعد على الاختيار الصحي للغذاء وتناوله، والتي تشمل معلومات الغذاء الصحي والضرر، وآداب تناول الطعام" (جميلة هاشمي، وأماني الغانمي، ووداد الشبيشي، ٢٠١٧، ٧٢).

إطار نظري:

أشارت إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أنه يولد سنوياً ١٧ مليون طفل مصابين بسوء التغذية وتنتشر بينهم الأمراض التي تسبب الوفاة بعد ذلك، بسبب نقص التغذية، على الرغم أن هذه الأمراض التي يولدون بها قد تكون بسيطة كما ذكر التقرير الذي استند لبيانات وزارة الصحة المصرية وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، أن المسح الديمجرافي الصحي عام ٢٠٠٨ سجل ارتفاعاً بنسبة ٦٪ في ظاهرة سوء التغذية الحاد، والذي تسبب في رفع نسبة الأطفال الذيت يعانون من ظاهرة النقرم إلى ٢٩٪ مقارنة ب ٢٣٪ خلال عام ٢٠٠٠ ليظل بين الأطفال الصغار عند نسبة ١٨٪ وينشر فقر الدم الأنيميا الناجم عن نقص الحديد الخفيف منه والمتوسط بين ٤٨٪ من الأطفال دون سن الخامسة، ولهذا يجب الاهتمام بتغذية الأطفال حيث أنهم أكثر الناس تعرضاً لفقر الدم (راندا الديب، وإكرم الجندي، ٢٠١٢، ١٢٠).

وتذكر حصة عبد اللطيف (٢٠١٩، ٧٨) معايير الجودة للطفولة المبكرة لإدارة التربية (مجلس التربية بولاية متشغن 2013: 97) الجوانب التالية "صحة الطفل في مجال التغذية المعيار التالي: يتناول برنامج الصحة الغذائية للأطفال ويندرج ضمنه عدد من المؤشرات منها:

- ١- تقدم معلومات لإحالة الطفل إلى الشركاء في مجال الصحة الغذائية لتلبية الاحتياجات الوقائية والساسية.
- ٢- وفير الوقت الكافي لكل طفل لتناول الطعام.
- ٣- دمج البستنة لبناء مواقف وسلوكيات غذائية صحية.
- ٤- توفر الخدمات الغذائية والتثقيف الغذائي الداعمة للوقاية من السممة والحد منها.
- ٥- أما معايير التغذية لرعاية الأطفال في ولاية نورث كارولينا فأبرز ما تضمنته التالي (هيئة نورث كارولينا لرعاية الطفل، ٢٠١٠، ٣٩)

- ٦- التقليل من إضافة الدهون والسكر، ومصادر الصوديوم.
 - ٧- أن يحصل مقدموا الرعاية على التدريب المناسب في مجال التغذية والغذاء.
 - ٨- يجب أن يكون التنقيف الغذائي للأطفال وآبائهم أحد مكونات برنامج رعاية الأطفال.
- وهناك العديد من العادات الغذائية السليمة التي يجب أن يحافظ عليها طفل الروضة وهي:**

- ١- أهمية تناول وجبة الإفطار حيث يعتبرها علماء التغذية أهم وجبة في اليوم، ويعد عدم تناول الإفطار عادة غذائية خاطئة وغير صحية.
 - ٢- يجب اشتمال وجبة الإفطار على البروتين بنوعية وعلى الكالسيوم والحديد.
 - ٣- يجب اشتمال وجبة الإفطار على مشروبات دافئة ومنشطة لأجهزة الجسم.
 - ٤- المحافظة على سلامة وحصاة الغذاء بالابتعاد عن المأكولات غير معروفة المصدر، وتوعية الطفل بأهمية النظافة الشخصية، وتغطية الطعام للحفاظ عليه من الملوثات.
 - ٥- تناول الوجبات الخفيفة والصحية.
 - ٦- التنوع في الغذاء بشكل صحي ومتكامل.
 - ٧- ابعاد الطفل عن تناول الحلويات لأنها تعرضه لزيادة الوزن، ونقص الفيتامينات والبروتينات وضعف النمو (راندا الديب، واكرم الجبدي، ٢٠١٢، ١٣٥؛ ريهام المليجي، ٢٠٢٠، ٤٣).
- وتعتبر التغذية في مرحلة الروضة لا تعني توفير جميع احتياجات الطفل من الطعام بل إنها تغذي ثقافتهم الغذائية أيضا لذلك يجب على الآباء والعاملين في رياض الأطفال مساعدة الأطفال على اكتساب عادات غذائية سليمة، وتعد التغذية في هذه المرحلة مهمة جدا حيث النمو السريع ومتطلباته المرتكز على التغذية السليمة، فمن الأسس التي يقوم عليها منهج رياض الأطفال متابعة تغذية الطفل، ويعتبر سن الروضة فترة حساسة يبدأ فيها الطفل بتكوين ذوق غذائي معين ومختلف عن من حوله، لذلك لابد من مساعدة الأطفال على اكتساب انماط غذائية صحية (حصاة عبد اللطيف، ٢٠١٩، ٧٨).

ويشير المعهد القومي للتغذية (٢٠٠٦) (في: راندا الديب، ٢٠٢٠، ١٠٣٥) إلى أن الغذاء الصحي المتوازن يجب أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية تبعاً للمقننات كل فرد حسب عمره، ونوعه، ومجهوده، والحالة الفسيولوجية، وأي يكون متنوعاً وقاتحاً للشهية، و متمشياً مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع، وأن يكون آمناً و متمشياً مع الحالة الاقتصادية للأسرة، والتنقيف الغذائي يعنى التعرف على كل ما يتعلق بالغذاء بما في ذلك العوامل التي تؤدي الى توافره وتلك التي تساعد على الاستفادة منه وأهميته للصحة، وتعزيز التغذية السليمة يعد التغيير الذي يؤدي إلى تحسين السلوكيات الغذائية، وتلبية حاجات الطفل مثل الشعور بالاستقلالية أثناء تناول الطعام، وهناك عوامل مهمة متبعة لاكتساب الطفل السلوك الغذائي الصحي وهي:

- فهم الموقف الذي يمارس فيه الطفل السلوك الغذائي السليم.
- التدريب على السلوك الغذائي السليم والمناسب لقدرات الطفل.
- تعرف احتياجات الأطفال في مشاريع طبخ بسيطة ومغذية وتوضيح المفاهيم العلمية المدركة (حصاة عبد اللطيف، ٢٠١٩، ٧٩).

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادة الغذائية الصحية لدى أطفالهن

بمرحلة الروضة بدولة الكويت

أ/ مريم ابراهيم الكندري

وتعد العادات الغذائية من أصعب العمليات وأكثرها تعقيداً، ولاي تم ذلك إلا بوضع ساسة متكاملة للتثقيف الغذائي، وتؤكد بعض الدراسات مثل دراسة (Wagner, 2012) على ضرورة تدريب أطفال الروضة على اعداد وجبات بمساعدة المعلمة أو الأم تحتوى على السلطات واللحوم والفواكه والعصائر، وتقوم المعلمة بملاحظة الأطفال وتوجيههم خطوة بخطوة مع تعزيز أفكارهم وطرح أسئلة حول كيفية التخلص من بقية الطعام وتعزيز الآراء الجيدة من خلال المدح والثناء وغيره، كما أشارت أيضاً دراسات لبعض الأدوار التي تسهم في اكساب الأطفال العادات الغذائية الصحية منها:

- ١- جمع معلومات عن الغذاء والتعرف على ما يجبهه الطفل والاستفسار عن الأطعمة الممنوعه أو التي تصيبه بالحساسية.
- ٢- تنظيم البيئة الصفية الخاصة بالوجبة مسبقاً.
- ٣- الجلوس مع الأطفال ومشاركتهم تناول الطعام.
- ٤- مساعدة الأطفال على تقبل أنواع الأطعمة الجديدة (ريهام المليجي، ٢٠٢٠، ٤٥).

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت الممارسات والعادات الغذائية للأمهات:

دراسة راندا الديق (٢٠١٢):

يهدف هذا البحث إلى تشخيص ورفع وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة، وقد تم التوصل إلي أكثر العادات الغذائية الخاطئة شيوعاً والتي تمارسها الأم، وفي اعتقادها أنها عادات غذائية سليمة وتؤدي إلي الصحة الغذائية لطفلها، واستخدمت الباحثة برنامج تدريبي لرفع وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة التي تؤدي إلي الصحة الغذائية عند طفل الروضة، ومقياس العادات الغذائية السليمة، وتكونت العينة من (٦٠) أم من أمهات أطفال الروضة، وتوصل البحث إلي فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوي وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة والتي تؤدي بدورها إلي تحسين مستوي صحة الطفل.

دراسة أنطاف على، وسمر عدنان (٢٠١٥):

يستهدف البحث الحالي معرفة الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الرياض والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لتحصيل الأم، والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لعمر الأم، والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي للأُم كونها موظفة أم غير موظفة. لذا اختارت الباحثتان بشكل عشوائي عينة بلغت (٢٠٠) أم من أمهات أطفال الرياض، كما قامت الباحثتان ببناء مقياس الوعي الغذائي الذي تكون من (٣٩) فقرة وبدائل ثلاثة (تطبق على دائماً، تتطبق على أحياناً، لا تتطبق على أبداً) وبدرجات (١-٢-٣)،

واستخرج صدق وتمييز وثبات المقياس، وبعد تطبيقه على عينة البحث وجدت النتائج أن أمهات أطفال الرياض تتمتع بوعي غذائي، وتوجد فروق بين الأمهات تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي، كما لا توجد فروق بين الأمهات تبعاً لمتغير العمر، كما أن أمهات أطفال الرياض غير الموظفات لديهن وعي غذائي أكثر من الأمهات الموظفات.

دراسة حصة عبد اللطيف (٢٠١٩):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ممارسات معلمات رياض الأطفال في إكساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة أثناء فترة الوجبة، ولتحقيق هذا تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، واستخدمت الاستبانة والمقابلة كأدوات لجمع البيانات، وتألقت عينة الدراسة من (١٤٨) معلمة من معلمات رياض الأطفال بالمدارس الحكومية التابعة لمكتب الشمال بمدينة الرياض، تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية العنقودية، و(٦) مقابلات وباستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات، أظهرت نتائج الدراسة أن الأداة قد حصلت على متوسط عام بلغ (٢.٩٦ من ٤.٠٠)، وعلى مستوى المجالات؛ حصل محور (مفهوم الثقافة الغذائية على متوسط (٢.٨٩)، يليه محور الصعوبات التي تواجه معلمات رياض الأطفال أثناء فترة الوجبة بمتوسط (٣.٤٩) وكلاهما بتقدير (مرتفعة)، بينما يوافقن بدرجة مرتفعة جداً على (ممارسات معلمات رياض الأطفال خلال فترة الوجبة بمتوسط (٢.٥٠) كما بينت المعلمات في المقابلات الشخصية أن الوجبات التي يحضرها الطفل صحية، وأن هنالك وعي من قبل الأسر في نوع الغذاء المقدم للأطفال. وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم جملة من التوصيات والمقترحات لإدخال الثقافة الغذائية للطفل كمقررات في تأهيل وتدريب المربيات والمعلمات.

دراسة راندا الديب (٢٠٢٠):

هدف البحث: هدف البحث الحالي إلى تحديد الاحتياجات الإرشادية اللازمة لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، وتصميم برنامج إرشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي، والتعرف على فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، وتكونت عينة البحث: (٣٠) أما من أمهات أطفال روضة دفرة الرسمية للغات التابعة لإدارة شرق طنطا بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الغربية، وتضمنت أدوات ومواد البحث: استبيان للوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، وبرنامج إرشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، وأظهرت نتائج البحث: بعد تطبيق البرنامج على العينة التجريبية تأكد حدوث تنمية واضحة للوعي الغذائي لدى المجموعة التجريبية محل البحث من خلال احتساب الفرق في أداء الأمهات (القبلي البعدي) على مستوى الممارسات الغذائية، الأكل الصحي لدى أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعبادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن
بمرحلة الروضة بدولة الكويت
أ/ مريم إبراهيم الكندري

التعقيب على المحور الأول:

رغم أهمية الممارسات الغذائية التي تقوم بها أمهات أطفال الروضة مع أطفالهن، إلا أن الدراسات التي تناولتها نادرة وقليلة على حد علم الباحثة، فقد اهتمت بعض الدراسات بوعي الأمهات بالعبادات الغذائية الصحيحة، والثقافة الغذائية للأمهات فقد تناولت دراسة راندا الديب (٢٠١٢) تشخيص ورفع وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة، كما تناولت دراسة أطاف على، وسمر عدنان (٢٠١٥) الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي تبعاً للتصنيف والعمر والفروق بين الموظفات وغير الموظفات، وارتبطت هذه الدراسات أكثر بالوعي بالثقافة الغذائية دون الممارسات الفعلية التي تقوم بها مع الطفل ويتعلم منها ويتأثر بها الطفل، وهذا هو أوجه الاختلاف بين البحوث والدراسات السابقة والبحث الحالي.

كما استهدفت بعض الدراسات تحديد الاحتياجات الإرشادية اللازمة لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة ومن ثم تنميته ومنها دراسة راندا الديب (٢٠٢٠)، أما الدراسات التي تناولت الممارسات الغذائية فقد تناولتها لدى المعلمات وليس الأمهات ومنها دراسة راندا الديب (٢٠٢٠)، وتري الباحثة أن تأثير الممارسات الغذائية للأُم في المنزل أكبر من تأثير الممارسات الغذائية للمعلمة لكون الأم تتعامل أكثر مع الطفل في الوجبات الثلاثة الرئيسية، وتتعامل مع الطفل في بيئة منزلية تهتم أكثر بالعبادات والثقافة الغذائية.

ثانياً: دراسات تناولت العادات الغذائية الصحية للأطفال:

دراسة فاطمة شعبان، وفايزة يوسف (٢٠١٨):

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية استخدام الأنشطة القصصية الحسية والإلكترونية في إكساب الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة بمنطقة نجران، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، ذو المجموعة الواحدة (القبلي والبعدي). وتكونت العينة من (٣١ طفلاً) من أطفال الروضة؛ وتتراوح أعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات، واستخدمت الباحثتان برنامج قائم على الأنشطة القصصية الحسية والإلكترونية، ومقياس الثقافة الغذائية الذي تكون من المحاور التالية: (الوعي الغذائي-مكونات الغذاء-أمراض سوء التغذية). (من إعداد الباحثتين)، وتوصل البحث إلى فاعلية استخدام الأنشطة القصصية الحسية والإلكترونية في إكساب الوعي الغذائي، والتوعية بمكونات الغذاء، والتوعية بأمراض سوء التغذية، حيث حصلت المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي على متوسط عام (٣٥.١٦) في حين حصلت في التطبيق البعدي على متوسط (١٣.٣٢).

دراسة هالة الجرواني (٢٠١٩):

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على بعض مفاهيم الثقافة الغذائية التي يمكن تمييزها لطفل الروضة، وقياس أثر استخدام برنامج الكمبيوتر في تنمية الثقافة الغذائية لطفل الروضة، واشتملت الدراسة على عينة استطلاعية (٣٠) طفل وعينة الدراسة (٦٠) طفلاً من أطفال المستوى الأول لمرحلة رياض الأطفال بروضة معهد سموحة النموذجي الأزهرى بإدارة وسط التابعة للأزهر الشريف - محافظة الإسكندرية، واستخدمت الباحثة اختبار ذكاء الأطفال المصور "إجلال سري" واختبار معرفي مصور لبعض مفاهيم الثقافة الغذائية وبرنامج باستخدام الكمبيوتر لتنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة، وتوصلت النتائج إلى أن الكمبيوتر يلعب دوراً فعالاً ومهماً في مرحلة ما قبل المدرسة من حيث قدرته على تنمية المفاهيم المرتبطة بالمرحلة على كافة مستوياتها بصورة تزيد من حماس الطفل وتثير اهتمامه نحو المادة التعليمية، ومن هنا تأتي أهمية استغلاله كوسيط تفاعلي في اكساب الطفل العديد من الخبرات الخاصة بالثقافة الغذائية والوعي الصحي وتدعيم الاتجاهات الإيجابية نحو الأصول العلمية للتغذية.

دراسة هناء عثمان (٢٠٢٠):

هدف البحث إلي تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة من خلال برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع، ولتحقيق هدف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي، وقد أعدت الباحثة اختبار العادات الغذائية الصحية المصور وبرنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع. وقد تكونت العينة من مجموعة قوامها (٥٠) طفلاً وطفلة من أطفال المستوي الثاني KG2 الملتحقين بروضة مدرسة الزهور الابتدائية القديمة التابعة لإدارة الخارجة التعليمية، تم تقسيمهم إلي مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتم تطبيق اختبار العادات الغذائية الصحية المصور قبلياً علي أطفال المجموعتين (تجريبية وضابطة)، ثم تم تطبيق البرنامج علي مجموعة البحث (التجريبية فقط)، ثم طبق اختبار العادات الغذائية الصحية المصور بعدياً علي أطفال المجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتوصلت النتائج إلي فاعلية البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة.

دراسة ريهام المليجي (٢٠٢٠):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برمجية الكترونية لتنمية الثقافة الصحية والعادات الغذائية السليمة لطفل الروضة، وتكونت العينة من (٣٠) طفلاً وطفلة من المقيدون بالمستوي الثاني KG2 ممن تتراوح أعمارهم بين ٥ الي ٦ سنوات، واستخدمت الباحثة مقياس الثقافة الصحية لطفل الروضة، ومقياس العادات الغذائية لطفل الروضة، وقد أظهرت نتائج البحث وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الأطفال مجموعة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لكل مقياس لصالح التطبيق البعدي.

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعبادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن
بمرحلة الروضة بدولة الكويت
أ/ مريم إبراهيم الكندري

كما أثبتت المعالجات الإحصائية فاعلية البرمجية المعدة لتنمية الثقافة الصحية والعبادات الغذائية لدى طفل الروضة.

التعقيب على المحور الثاني:

استهدفت العديد الدراسات التي تناولت دراسة العادات الغذائية لدى طفل الروضة تنمية الثقافة الغذائية ، والعبادات الغذائية السليمة للطفل، ومنها دراسة فاطمة شعبان، وفايزة يوسف (٢٠١٨) التي استخدمت الأنشطة القصصية الحسية والإلكترونية في إكساب الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة، ودراسة هالة الجرواني (٢٠١٩)، ودراسة ريهام المليجي (٢٠٢٠) اللاتي استخدمتا برنامج الكتروني في تنمية الثقافة الغذائية لطفل الروضة، دراسة هناء عثمان (٢٠٢٠) التي استخدمت استراتيجيات التعلم الممتع في تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة، ومما سبق يتبين أهمية العادات الغذائية والثقافة الغذائية لدى طفل الروضة، ومن ثم يكون هذا من مبررات القيام بالبحث الحالي.

فروض الدراسة:

يسعى البحث الحالي اثبات صحة الفرض التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أمهات أطفال الروضة بدولة الكويت على مقياس الممارسات الغذائية، ودرجات أطفالهن على مقياس العادات الغذائية.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي للكشف عن طبيعة العلاقة بين الممارسات الغذائية للأمهات أطفال الروضة بدولة الكويت، والعبادات الغذائية الصحية لأطفالهن.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي في أطفال الروضة وأمهاتهم بدولة الكويت.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (٣٠) طفلاً من أطفال الروضة بدولة الكويت، تراوحت أعمارهم بين (٤ - ٦)، بمتوسط عمر زمني (٥,٤٣)، وانحراف معياري (١,١٩)، وأمهاتهم اللاتي تراوحت أعمارهن بين (٢٤ - ٤١) بمتوسط عمر زمني (٣٠,٣٩) وانحراف معياري (٥,٧).

أدوات البحث:

١- استبيان الممارسات الغذائية للأم: اعداد ميس حاكمي (٢٠١٣)

يتكون استبيان الممارسات الغذائية الشامل للأم ذات العلاقة بالطفل من (٤٨) مفردة، موزعة على (١٢) مجال وهم: التحكم بالطفل، التحكم بالمشاعر، التشجيع على التوازن والتنوع في الأطعمة، البيئة المنزلية، الطعام كمكافأة، المشاركة، النمذجة، المراقبة، الاكراه، تحديد الطعام المتناول من أجل صحة الطفل، تحديد الطعام المناسب من أجل وزن الطفل، التثقيف الغذائي، ويتم الاجابة على فقرات الاستبيان من خلال خمسة بدائل (أبداً- نادراً- أحياناً- غالباً- دائماً)، ويتم التصحيح ومنح الدرجات على الترتيب (١-٢-٣-٤-٥)، وقد قامت معدت المقياس بحساب خصائصه السيكومترية والصدق والثبات، وجدول (١) يوضح توزيع العبارات على الأبعاد.

جدول (١) توزيع العبارات على أبعاد استبيان الممارسات الغذائية

م	الأبعاد	العبارات	عدد العبارات
١	التحكم بالطفل	٤-١	٤
٢	التحكم بالمشاعر	٧-٥	٣
٣	التشجيع على التوازن والتنوع في الأطعمة	١١-٨	٤
٤	البيئة المنزلية	١٥-١٢	٤
٥	الطعام كمكافأة	١٨-١٦	٣
٦	المشاركة	٢١-١٩	٣
٧	النمذجة	٢٥-٢٢	٤
٨	المراقبة	٢٩-٢٦	٤
٩	الاكراه	٣٣-٣٠	٤
١٠	حديد الطعام المتناول من أجل صحة الطفل	٣٧-٣٤	٤
١١	تحديد الطعام المناسب من أجل وزن الطفل	٤٥-٣٨	٨
١٢	التثقيف الغذائي	٤٨-٤٦	٣

٢- استمارة العادات الغذائية الصحية للأطفال: اعداد جميلة هاشمي، وأماني الغانمي، ووداد البشبيشي (٢٠١٧)

تتكون الاستمارة من (١٥) بند تعكس مدى اكتساب الطفل العادات الغذائية الصحية، وقد يتم الاجابة عليها من خلا لثلاث بدائل هي (دائماً - أحياناً - أبداً) ويتم التصحيح من خلال سلم ليكارت الثلاثي (٣-٢-١) درجة على الترتيب، عدا الفقرتين (٢، ١٢) على العكس لأنها فقرات سالبة، وتم عرض الاستمارة من قبل معدتي الاستمارة على (١٣) من المختصين والخبراء للتحقق من الصدق الظاهري للاستمارة ومفرداتها، وتم التحقق من الاتساق الداخلي للأداة بحساب معامل ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للاستمارة، وتراوحت معاملات الارتباط

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادة الغذائية الصحية لدى أطفالهن
بمرحلة الروضة بدولة الكويت
أ/ مريم إبراهيم الكندري

بين (٠,٦٣٢ - ٠,٨٨٥) وكانت دالة احصائية عند مستوى (٠,٠١). وتم التحقق من قببات الاستمارة عن طريق حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار المفردية والزوجية (التجزئة النصفية، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٠٢) وكانت دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، كما تم التحقق أيضاً من ثبات الاستمارة بطريقة حياح كرونباخ وبلغت (٠,٧٩١) وهي قيمة دالة احصائياً عند (٠,٠١) مما يشير الى ثبات الاستمارة وصلاحيها للتطبيق.

نتائج البحث:

للتعرف على طبيعة الممارسات الغذائية للأمهات، وطبيعة العادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن، قامت الباحثة بتطبيق استبيان الممارسات الغذائية للأمهات على أمهات أطفال الروضة (عينة البحث)، وتطبيق استمارة العادات الغذائية الصحية لأطفال الروضة على عدد (٣٠) طفل من أطفال الروضة بدولة الكويت، ثم تم اجراء التحليل الاحصائي للبيانات والتوصل إلى النتائج، وجدول (٣)، يوضح المتوسط والانحراف المعياري لدرجات أمهات أطفال الروضة على استبيان الممارسات الغذائية.

جدول (٣) المتوسط والانحراف المعياري لدرجات أمهات أطفال الروضة

استبيان الممارسات الغذائية

الممارسات الغذائية	التحكم بالطفل	التحكم بالمشاعر	التشجيع على التوازن والتنوع في الأطعمة	البيئة المنزلية	الطعام كمكافأة	المشاركة	النمذجة
المتوسط	٧,١٦	٥,٧٦	٧,٦٦	٦,٤٠	٤,٥٣	٥,١٠	٦,٨٦
الانحراف المعياري	٢,٢	١,٨٨	١,٩١	١,٢٢	٠,٨٩	٠,٩٢	٢,١٦
الممارسات الغذائية	المراقبة	الاكراه	تحديد الطعام المناسب لصحة الطفل	تحديد الطعام المناسب لوزن الطفل	التثقيف الغذائي	الدرجة الكلية	
المتوسط	٧,٥٠	٩,١٦	٨,٧٦	١٦,٧٦	٥,٨٦	٩١,٠٦	
الانحراف المعياري	٢,٣٧	١,٧٢	٢,١٣	٢,٥٩	١,٤٠	١٢,٢٤	

كما بلغ متوسط درجات الأطفال على استمارة العادات الغذائية الصحية لأطفال الروضة (٢٩,٦٠)، بانحراف معياري (٥,٢٧).

نتائج الدراسة:

وللتحقق من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أمهات أطفال الروضة بدولة الكويت على استبيان الممارسات الغذائية، ودرجات أطفالهن على استمارة العادات الغذائية الصحية". قامت الباحثة باستخدام معادلة معامل ارتباط بيرسون "Person Correlation" لإيجاد معاملات الارتباط بين الممارسات الغذائية لدى أمهات أطفال الروضة بدولة الكويت، والعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٤).

جدول (٤): معاملات الارتباط بين متوسطي درجات أمهات أطفال الروضة على استبيان الممارسات الغذائية، ودرجات أطفالهن على استمارة العادات الغذائية الصحية

الممارسات الغذائية للأمهات	التحكم بالطفل	التحكم بالمشاعر	التشجيع على التوازن والتنوع في الأطعمة	البيئة المنزلية	الطعام كمكافأة	المشاركة	النمذجة
العادات الصحية للطفل	**٠,٦٣٢	**٠,٧١٩	**٠,٨١٦	٠,١١٨	٠,٠٨٥	٠,٢٢٩	**٠,٦٦٧
الممارسات الغذائية للأمهات	المراقبة	الاكراه	تحديد الطعام المناسب لصحة الطفل	تحديد الطعام المناسب لوزن الطفل	التثقيف الغذائي	الدرجة الكلية	
العادات الصحية للطفل	**٠,٧٧٤	**٠,٥٩٣	**٠,٥٩٩	**٠,٤٦٩	٠,٠٦٢	**٠,٩٠٣	

ويتبين من جدول(٤) أن معاملات الارتباط بين درجات أمهات أطفال الروضة على استبيان الممارسات الغذائية، ودرجات العادات الغذائية لأطفالهن كانت الدرجة الكلية ومعظم أبعاد الممارسات الغذائية ذات معامل ارتباط داله احصائياً عند مستوي دلالة(٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أمهات أطفال الروضة على استبيان الممارسات الغذائية، ودرجات العادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت عند مستوى دلالة(٠,٠١) وبذلك تحقق الفرض الأول للبحث جزئياً وليس كلياً، وذلك لوجود بعض أبعاد الممارسات الغذائية للأمهات لا ترتبط بالعادات الغذائية لأطفالهن بمرحلة الروضة، ومنها الأبعاد التالية(البيئة المنزلية، والطعام كمكافأة، والمشاركة، والتثقيف الغذائي) حيث ترى الباحثة وفقاً للنتائج المبينة أن البيئة المنزلية غير مؤثرة بشكل كبير على العادات الغذائية للطفل، كما أن المكافأة بالطعام، والمشاركة، والتثقيف الغذائي غير مرتبطة بالعادات الغذائية للطفل وذلك قد يعود إلى أن الطفل في مرحلة الروضة قد يكون مكافأته بالطعام تحدث بشكل لا يؤثر على عاداته الغذائية، وكما أنه قد لا يستجيب للتثقيف الغذائي والنصائح الغذائية في هذه المرحلة لعدم وعية ودرايته بتأثر الصحة بذلك. ومما سبق يمكن التنبؤ بالعادات الغذائية الصحية لطفل الروضة من خلال الممارسات الغذائية لدى الأمهات.

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعبادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن
بمرحلة الروضة بدولة الكويت
أ/ مريم إبراهيم الكندري

وتعزي الباحثة نتائج البحث الحالي والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الأمهات على استبيان الممارسات الغذائية، ودرجات الأطفال على استمارة العادات الغذائية الصحية، إلى تأثير الممارسات الغذائية التي تقوم بها الأم مع الطفل أو أمام الطفل على العادات الغذائية للطفل، وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة راندا الديب (٢٠١٢) التي أشارت إلى العلاقة بين وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة، كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة حصة عبد اللطيف (٢٠١٩) التي أسفرت عن تأثير ممارسات معلمات رياض الأطفال في إكساب الثقافة الغذائية الصحية لطفل الروضة أثناء فترة الوجبة حيث ترى الباحثة أن أي ممارسات غذائية أمام الطفل تؤثر في الثقافة الغذائية والعادات الغذائية لديه.

التوصيات:

بناء على نتائج البحث الحالى تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

- تصميم برامج لتعديل الممارسات الغذائية لدى أمهات أطفال الروضة، واكسابهم الثقافة الغذائى الصحية.
- ضرورة عقد الندوات والدورات والبرامج التوعوية التى من شأنها تثقيف الأمهات بالاحتياجات الغذائية للطفل فى سن الروضة، وممارسات أساليب التغذية الصحية.
- العمل على تدريب الأمهات على توفير المناخ والبيئة المنزلية المناسبة لاكساب الطفل العادات الغذائية الصحية.
- ضرورة تثقيف طفل الروضة وتدريبه على اختيار الوجبات الصحية والبعد عن العادات الغذائية غير الصحية.

البحوث المقترحة:

بناء على ما توصلت إليه نتائج تتقدم الباحثة ببعض البحوث المقترحة كما يلى:

- فاعلية برنامج تدريبي لتعديل الممارسات الغذائية غير الصحية لدى أمهات أطفال الروضة بدولة الكويت.
- فاعلية برنامج ارشادي لتعديل العادات الغذائية غير الصحية لدى أطفال الروضة بدولة الكويت.
- فاعلية برنامج تدريبي لاكساب الممارسات الغذائية الصحية لدى أمهات أطفال الروضة وأثره على العادات الغذائية لأطفالهن بدولة الكويت.

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادة الغذائية الصحية لدى أطفالهن
بمرحلة الروضة بدولة الكويت
أ/ مريم ابراهيم الكندري

المراجع:

مراجع عربية:

ألفاف ياسين خضر على، وسمر عدنان (٢٠١٥). الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ٤٧(١)، ٢٥-١.

جميلة محمد هاشمي، ووداد عبد السلام الشبيشي، وأمني فهد الغانمي (٢٠١٧). ممارسات معلمات رياض الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال في مدينة جدة. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٤٧(١)، ٦٥-١١٣.

حصة عبد اللطيف آل غيهب (٢٠١٩). ممارسات معلمات رياض الأطفال في إكساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة أثناء فترة الوجبة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث بغزة، ٣(٤)، ٧٤-٩٦.

راندا مصطفى الديب (٢٠٢٠). برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، ٦(١)، ١٠٢٨-١٠٥٨.

راندا مصطفى الديب، وأكرم حمودة الجندي (٢٠١٢). وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الاسكندرية، ١٢(٤)، ١١٥-١٧٨.

ريهام رفعت محمد المليجي (٢٠٢٠). فاعلية استخدام الخرائط الذهنية الإلكترونية في تنمية الثقافة الصحية والعادات الغذائية لطفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال جامعة الاسكندرية، ٤١(١٢)، ١٧-٦٦.

سهير عبد الحميد عثمان، واعتماد خلف معبد عبد الحميد، ومنال خالد ماهر (٢٠٢٠). التوعية الغذائية الموجهة لطفل ما قبل المدرسة من خلال بعض البرامج التلفزيونية: دراسة تحليلية. مجلة التربية وثقافة الطفل، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا، ١٦(١)، ٧٩-٩٦.

فاطمة عاشور توفيق شعبان (٢٠١٨). فاعلية استخدام الأنشطة القصصية الحسية والإلكترونية فى إكساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومى للبحوث بغزة، ٢(١٠)، ٤٩ - ٦٩.

مبس محمد عامر حاكمى (٢٠١٧). تأثير الممارسات الغذائية لمجموعة من الأمهات الأردنيات على النمط الغذائى ووزن الجسم لأطفالهن الملتحقين فى رياض الأطفال من عمر ٤-٦ سنوات فى عمان. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

هالة ابراهيم الجروانى (٢٠١٩). أثر استخدام الكمبيوتر كوسيط تفاعلى فى تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة. مجلة كلية رياض الأطفال، جامعة الاسكندرية، ١١(٣٧)، ١٥ - ٥٤.

هناء محمد عثمان (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الاسكندرية، ٢٤(١)، ١٥ - ٧٦.

الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن
بمرحلة الروضة بدولة الكويت
أ/ مريم إبراهيم الكندري

مراجع أجنبية:

- Hardy ،L. ،et al. (2010). "Munch and Move: evaluation of a preschool healthy eating and movement skill program. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 7 (1): 80.
- Montes, G., & Halterman, J. S. (2008). Association of childhood autism spectrum disorders and loss of family income. **Pediatrics**, 121(4), 821– 826.
- Nyapera ،V. (2013). **Nutrition knowledge ،attitudes and practices of children from Isinya and Nkoile primary schools in Kajiado district** ،Kenya (Doctoral dissertation).
- Osowski ،C. P. ،et al. (2013). "Teachers' interaction with children in the school meal situation: The example of pedagogic meals in Sweden. " **Journal of Nutrition Education and Behavior**", 45 (5), 420– 427.