

تصور مقترح لتفعيل دور معلمة رياض الأطفال فى تنمية الوعى بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة

إعداد:

د/ هنيهة محمود علي^١

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف مفهوم العادات الغذائية غير الصحية وأيضاً العادات الغذائية التي يجب أن يتبناها طفل الروضة وكشف واقع دور المعلمة فى تنمية الوعى بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ووضع تصور مقترح لتفعيل ذلك الدور وتكونت عينة البحث من ٢٥٠ معلمة من معلمات رياض الأطفال بمحافظة الوادى الجديد واستخدم البحث المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعة البحث وتحددت أدوات البحث فى استبيان لجمع بيانات ومعلومات عن واقع دور المعلمة فى تنمية الوعى بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة وتوصل البحث إلى أن واقع دور المعلمة فى تنمية الوعى بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة غير محقق كما تم وضع تصور مقترح لتفعيل دور المعلمة لتنمية الوعى بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ومنها توعية الأطفال بضرورة تناول الخضروات والفاكهة الطازجة بكثرة والتقليل من تناول السكريات بكثرة مثل تناول الحلوى أو أكل الشكولاتة بكثرة، عدم تناول المشروبات الغازية أو العصائر مع زيادة تحلته بالسكر مما يؤدى إلى زيادة وزن الجسم، عدم أكل وجبات غير متوازنة كأكل البطاطس والأرز والخبز فى وجبة واحدة وكلها مصادر كربوهيدراتية مما يجعل الوجبة فقيرة العناصر الغذائية، تقليل الدهون فى غذاء الطفل لأنها تسبب زيادة فى الوزن، توعية الطفل بالغذاء الصحي وعناصره وأهميته فى بناء الجسم، توعية الأطفال بممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة للمحافظة على صحتهم، تدريب الأطفال على ممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة وليس فقط معرفتها.

الكلمات المفتاحية:

معلمة رياض الأطفال، الوعى، العادات الغذائية غير الصحية.

^١ مدرس بقسم تربية الطفل - كلية التربية - جامعة الوادى الجديد

A suggested vision to Activating the role of the kindergarten teacher in developing awareness of the unhealthy eating habits of the kindergarten child

Abstract:

The current study aims to identify the concept of unhealthy eating habits, as well as the nutritional habits that the kindergarten child must follow, revealing the reality of the teacher's role in developing awareness of the unhealthy eating habits of the kindergarten child, and developing A suggested vision to activate that role. The study sample consisted of 250 kindergarten teachers in the governorate of The New Valley research used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the study. The study tools were identified in a questionnaire to collect data and information about the reality of the teacher's role in developing awareness of unhealthy eating habits among kindergarten children. The study concluded that the reality of the teacher's role in developing awareness of unhealthy eating habits among kindergarten children is not achieved. A suggested vision was also developed to activate the role of the teacher to develop awareness of unhealthy eating habits among kindergarten children, including educating children about the need to eat fresh vegetables and fruits in abundance and reduce the consumption of sugars in abundance, such as eating sweets or eating chocolate in abundance, not consuming soft drinks or juices with an increase in sugar sweetening, which It leads to an increase in body weight, not eating unbalanced meals such as eating potatoes, rice and bread in one meal, all of which are sources Carbohydrates, which makes the meal poor in nutrients. Reducing fat in the child's diet because it causes weight gain. Educating the child about healthy food and its components and its importance in building the body. Educating children to practice correct nutritional behaviors to maintain their health.

Key words:

Kindergarten teacher , The awareness and Unhealthy eating habits

مقدمة البحث:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو وأكثرها تأثيراً في حياة الفرد فهي تعمل على تحقيق النمو الشامل المتكامل لهذه المرحلة، وهي من أهم المراحل في تربية الفرد لكي يعيش حاضره ومستقبله، وهذه المرحلة تتشكل فيها شخصية الطفل حيث يكون الطفل فيها شديد القابلية للتوجيه والتشكيل؛ ويتم من خلالها اكتساب القيم والمبادئ المرغوبة لذا فهي مرحلة حاسمة في تشكيل أساسيات الطفل الشخصية ومراحل النمو الجسمي، والعقلي والانفعالي.

ومن هنا جاءت خصوصية وحساسية وأهمية هذه المرحلة لأن ما يحدث فيها من إعاقة بالنمو يصعب تقويمه 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، كما أن هذه المرحلة من عمر الطفل هي أنسب وأفضل فترة لغرس الأساس السليم والصحيح لمستقبل الطفل الصحي والغذائي وذلك بتشجيع الطفل على تكوين واكتساب العادات الغذائية الصحية والسليمة التي تدعم نموه الجسمي والعقلي. (هاشمي، ٢٠١٧، ٦٨)

وتؤكد الجرواني وآخرون أيضاً أن الغذاء الجيد من أهم دعائم الصحة العامة، إذ يؤثر مستوى التغذية في الأطفال تأثيراً مباشراً على نموهم البدني والعقلي وعلى كفايتهم العلمية والذهنية ونشاط كافة أعضائهم، فصحة الطفل وغذاؤه عاملان متلازمان يسيران في خطين متوازيين ويتأثر كل منهما بالآخر لأن جودة الغذاء الذي يتناولونه يؤثر على نموهم وتطورهم، والعادات الغذائية الإيجابية التي تنمي في السنوات الأولى تؤثر على اختيار الطفل للطعام وبالتالي حالته الغذائية طوال حياته مما يمكن أن يكون له تأثير دائم على الصحة. (الجرواني وآخرون، ٢٠١٩، ٢٠)

ويرى (صادق، ٢٠٠٤، ٥٢) أن الروضة يجب أن تركز من خلال برامجها وأنشطتها على تعمق مفاهيم التربية الغذائية السليمة مع توضيح أضرار الممارسات الغذائية الخاطئة وتوضيح أهمية تناول الطعام الجيد الذي يوفر الاحتياجات اليومية إلى جانب توفير العناصر الحيوية ذات الدور الوقائي، هذا بالإضافة إلى العمل على توفير المناخ الثقافي السليم في صورة شيقة تحث على تعديل السلوك الغذائي غير السوي وذلك من خلال أنشطة تعليمية جذابة واضحة بسيطة.

ويضيف (الجلاب، ٢٠٢٢، ٨٥٤) أن الأطفال يحتاجون إلى النمو بشكل صحيح لكي يكونوا أقوياء، الأمر الذي لا يتحقق إلا بالحصول على القدر الكافي من الغذاء الصحي، فهناك علاقة وطيدة بين تناول الأطفال للغذاء الصحي متكامل العناصر وسلامة الجسد من أمراض سوء التغذية، فالتغذية السليمة للطفل تعطيه نشاطاً وقوة وقدرة على الانتباه والتركيز لأوقات طويلة، واهتمام بالعمل والمشاركة الإيجابية، على عكس التغذية غير السليمة التي تسبب التعب والضعف العام، وعدم القدرة على الانتباه وسرعة الغضب والخمول، وهذه الانعكاسات السلبية لسوء التغذية تتعكس على عمليات

التحصيل الدراسي والقدرة على التلقي، حيث أن الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية أقل ذكاء من الذين يتمتعون بتناول غذاء صحي، الأمر الذي يؤكد وجود علاقة بين نمط الغذاء ووحدة الذكاء لديهم. الأمر الذي يؤكد ضرورة توعية الأطفال بتجنب الغذاء غير الصحي وتناول الغذاء الصحي وضرورة إكساب الأطفال عادات غذائية صحيحة منذ الصغر لما لها من دور في تشكيل شخصية الطفل.

وعلى الرغم من الاهتمام بتوعية الأطفال بتجنب العادات الغذائية غير الصحية وأهمية اتباع العادات الغذائية الصحية إلا أن هناك تدنى في مستوى العادات الغذائية الصحية وعدم ممارسة الأطفال لهذه العادات لما يجدونه من إفراط في الإعلانات التجارية والوجبات السريعة التي تحتوى على العديد من مكسبات الطعم بطريقة تجعل الأطفال يحبونها ويميلون إليها.

ويضيف (الأميرى وآخرون، ٢٠١٤، ٢٦) إلى أن العادات الغذائية غير الصحية تنتشر بين الأطفال في سن مبكرة، وهي إحدى العوامل السلبية المؤثرة في الحالة الغذائية لديهم، مما تسبب اضطرابات مختلفة نتيجة لقلة العناصر الغذائية المتناولة أو زيادتها أو عدم توازنها. وأن علامات هذه الاضطرابات أو أعراضها قد تكون بسيطة عابرة أو قد تؤدي إلى أمراض فتاكة. يعد تدريب الأطفال على العادات الغذائية الصحيحة في مختلف ميادين الحياة من أهم وظائف معلمة الروضة وكما كانت هذه العادات سليمة نشأ الطفل سليماً معافى جسماً ونفسياً. ذلك لأن الصحة الجسمية تعتمد إلى حد بعيد على الصحة النفسية وعلى العادات التي تعود عليها الفرد منذ طفولته.

وتشير (أبو زيد، ٢٠١٨، ١٢٠) إلى أن الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة يتبع الوالدين خاصة في عاداتها الغذائية، ولوجود بعض العادات الغذائية غير الصحيحة، فإن المعلمات في هذه المرحلة يجب أن يصححن الوضع الغذائي للأطفال في الوقت المناسب ويساعد في ذلك ميل الأطفال في هذه المرحلة للطاعة وسهولة غرس عادات وسلوكيات غذائية قيمة لديه في رياض الأطفال.

حيث تلعب معلمة رياض الأطفال دوراً مهماً في حياة الطفل، فهي ثاني أهم الأفراد تأثيراً في حياته بعد الأم فهي المسئولة عن كل ما يتعلمه الطفل ويكتسبه من خبرات أثناء تواجده في رياض الأطفال، ويتوقف مدى استفادة الطفل من الفترة التي يقضيها في رياض الأطفال على اتجاهات المعلمة وأفكارها وعاداتها ومعتقداتها وتظهر في ممارساتها وسلوكياتها التي سرعان ما تنتقل للطفل. (هاشمى وآخرون، ٢٠١٧، ٦٧)

ويضيف (شنش، ٢٠١٥، ٤٠-٤١) أن المعلم هو أهم عضو في المجتمع المدرسي فهو المربي والناقل للمعرفة والقدوة السلوكية والأخلاقية وله أدوارة التأثيرية في سلوكيات الأطفال في هذه المرحلة ويتأثر طفل الروضة بمعلمته فهي قدوة له وعنصر هام في عالمه فدورها لا يقتصر على التدريس والتلقين ولكنه استبدال لدور الأم، وقد يكون لمعلمات الروضة بشكل خاص نفوذاً في التأثير على عادات أكل الأطفال الصغار، كما أنها تشكل العامل الرئيسي للتغيير وتحسين بيئة التغذية في الروضة لأن لديهم فرص التوعية التغذوية والمعرفة الغذائية ووعى معلمات الروضة أحد العوامل الهامة التي تؤثر في العادات الغذائية للأطفال الروضة.

فالمعلم كعنصر من مدخلات النظام التعليمي له دور فاعل في عملية التنشئة وخاصة في رياض الأطفال حيث يشكل القدوة التي تؤثر على اكتساب الأطفال للمفاهيم والعادات الغذائية الصحيحة فالعلاقة بين خصائص معلمة الروضة واكتساب الطفل للخبرات علاقة طردية. (آل غيهب، ٢٠١٩، ٧٤)

وعليه تلعب معلمة رياض الأطفال دوراً رئيساً في مساعدة الأطفال على ممارسة العادات الغذائية الصحية السليمة والتخلي عن العادات غير الصحية، فهي المسؤولة عن كل ما يتعلمه الأطفال في حياتهم.

ومن هنا يتضح دور معلمة الروضة في النهوض بالمستوى الصحي والغذائي لأطفالها، فهي تتفاعل معهم وتوجههم، وتدعمهم بمزيد من الأنشطة والخبرات التربوية الغذائية وفي سبيل أدائها لدورها في تثقيف أطفالها غذائياً، فهي تقوم بالمسح الغذائي للأطفال للتعرف على حالتهم الصحية ومشكلاتهم الغذائية، ثم تحدد أهدافاً واضحة لتحسين الحالة الصحية والغذائية لهم وتضع إجراءات محددة تراعى ميول الأطفال والفروق الفردية بينهم لتحقيق الأهداف ومن أهم هذه الإجراءات تقديم المعلومات الغذائية للطفل وإتاحة المواقف لتطبيق تلك المعلومات وتشجيعه على المشاركة في الأنشطة الغذائية المتنوعة واستبدال عاداته الغذائية الخاطئة بأخرى سليمة وبعد ذلك فهي تقوم بعملية التقييم والتقويم لما أكتسبه الطفل من معارف واتجاهات وعادات غذائية. (الشجراوى، ٢٠١٦، ١٥٠)

وعليه فإن هذا يتطلب معلمة متخصصة ملزمة بأهداف وطبيعة رياض الأطفال، وذلك حتى تستطيع المساهمة بإيجابية في توعية الأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية واتباع العادات الغذائية الصحية وزيادة الوعي الصحي لدى الطفل خلال هذه المرحلة المهمة من عمر الطفل

مشكلة البحث:

تعد مرحلة رياض الأطفال من المراحل المهمة في حياة الطفل حيث يكتسب الطفل من خلالها العديد من الخبرات والسلوكيات والمعلومات المتنوعة والقيم المختلفة بالإضافة إلى تكوين العادات الغذائية والصحية الضرورية للنمو السليم للطفل والبعد عن العادات الغذائية غير الصحية وبما أن الأطفال يقضون معظم أوقاتهم في الروضة فإن معلمة رياض الأطفال هي الأكثر تأثيراً عليهم في ممارستهم للعادات الغذائية الصحية والبعد عن العادات الغذائية غير الصحية.

ومما دعى الباحثة لدراسة هذا الموضوع.

- أهمية موضوع الغذاء وحيويته، الناجمة عن ارتباطه بحياة الناس، وإسهامه المباشر في تحديد نوعية حياتهم، ومستوى معيشتهم، بالإضافة إلى ذلك فإن اهتمام البحث بالعادات الغذائية غير الصحية، تمثل جانباً هاماً ومؤثراً في تحسين الحالة الصحية للفرد والمجتمع.
- تعرض نسبة كبيرة من الأطفال في هذه السن المبكر لخطر الإصابة بالأمراض نتيجة للعادات الغذائية غير السليمة وغير الصحية، وثقافة التغذية السلبية التي تمارسها كثير من الأسر، فنتيجة للسلوكيات الغذائية غير الصحية مثل التعود على تناول الغذاء غير الصحي والمأكولات

الضارة، يتعرض الأطفال إلى الإصابة بالأمراض حيث أن الأطفال يرغبون في الأطعمة السريعة مثل الوجبات الجاهزة والسريعة والعصائر المعلبة أو وجود بعض الألوان الصناعية التي يمكن أن تؤثر على سلوكيات الأطفال وكذلك الأنشطة العقلية وأنه بسبب تناول هذه الوجبات غير الصحية تنتشر أمراض سوء التغذية بكثرة بين الأطفال. مما يؤثر على الجانب الصحي لهم. مما يستدعي التعرف على العادات الغذائية لهؤلاء الأطفال في تلك المرحلة العمرية، وضرورة الدعم الصحي لهم لتطوير معارفهم ومهارتهم في الجانب الصحي.

- ما تقوم به المصانع التي تنتج هذه المأكولات من تدعيم هذه العادات الغذائية السيئة حيث تنتج هذه المأكولات وتروج لها عبر وسائل الإعلام عن طريق الإعلانات المختلفة لتحقيق أعلى ربح لها دون مراعاة صحة الأطفال وتأثيرها السلبي عليهم.

- ومما أكد إحساس الباحثة بالمشكلة ما أكدت عليه الدراسات والبحوث السابقة من أهمية تعليم طفل الروضة العادات الغذائية الصحية والابتعاد عن العادات غير الصحية ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة (Pamela A. Williams, 2014) ولقد توصلت هذه الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تعديل المعلومات والسلوكيات الغذائية لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة بالإضافة إلى تدريب الأطفال على تناول الغذاء الصحي وخاصة الخضروات والحليب مع التأكيد على أهمية تناول الوجبات الصحية الخفيفة وتوصلت دراسة (الأميري وآخرون، ٢٠١٤) إلى فاعلية أسلوب التصحيح الزائد في تعديل العادات الغذائية غير السليمة عند الأطفال المصابين بسوء التغذية وتوصلت دراسة (محمد، ٢٠٢٠) إلى فاعلية استراتيجيات التعلم الممتع في تغيير العادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة وكذلك توصلت دراسة (رشوان، ٢٠١٠) إلى فاعلية برنامج التربية الأسرية في تنمية العادات الغذائية الصحية ومهارات حل المشكلات لدى طفل الروضة ودراسة (هاشمي، ٢٠١٧) حيث هدفت هذه الدراسة التعرف على الممارسات التي تتبعها المعلمة خلال فترة الوجبة لتنمية العادات الغذائية الصحية لدى الأطفال والكشف عن العلاقة بين ممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية واكتساب الطفل العادات الغذائية الصحية وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية في رياض الأطفال حصلت على درجة مرتفعة لجميع الأبعاد ما عدا دور المعلمة في تنمية العادات الغذائية لدى الطفل فقد كانت درجته متوسطة وتوصلت دراسة (شحاته، ٢٠١٣) إلى أثر البرنامج التدريبي في تعديل اتجاهات طلاب المدارس نحو العادات الغذائية الصحية وتوصلت دراسة (Jessica Hoffman, 2004) إلى فاعلية برنامج التربية الغذائية في إكساب أطفال الروضة المعلومات الغذائية الصحية وتعديل السلوكيات الغذائية غير الصحية.

- ومما أكد إحساس الباحثة بهذه المشكلة إشرافها على مجموعات التربية العملية حيث لاحظت أن هناك نقصاً كبيراً لدى الأطفال في الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية حيث لاحظت الباحثة الأطفال في الروضة يقبلون على الأطعمة الخالية من العناصر الغذائية والاعتماد على الأكل السريع والمقليات والاستغناء عن الخضر والفاكهة وتفضيل المشروبات الغازية والشيبس

والعصائر المعلبة والأغذية المحفوظة كما أن الأطفال يأتون إلى الروضة دون تناول وجبة الإفطار.

- كما لاحظت الباحثة بعض السلوكيات السلبية لدى معلمات رياض الأطفال حيث يقمن بإهمال الأطفال أثناء تناول الطعام حيث يتناول الأطفال طعام غير صحي سواء يحضرونه من المنزل أو يقومون بشرائه من الروضة فالمعلمات لا يقمن بتوعية الأطفال بعدم تناول الطعام غير الصحي حيث تكون المعلمة مشغولة بمهام أخرى مثل الإعداد لبعض الأنشطة داخل الروضة كما أن بعض المعلمات يتركن الأطفال يقومون بشراء بعض الأطعمة غير الصحية سواء من الروضة أو من الباعة الجائلين دون توعيتهم بأن هذه العادات عادات غير صحية لذلك نجد قلة المعلومات الغذائية التي يزود بها الأطفال في الروضة مما يؤدي إلى قلة توعيتهم بالعادات الغذائية غير الصحية.

- قامت الباحثة بعمل استطلاع رأى لمجموعة من معلمات رياض الأطفال حول مدى تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ومن خلال هذه المقابلة اتضح ضعف ثقافة المعلمات بالعادات الغذائية غير الصحية وكذلك وجود ضعف فى تنمية الوعي بهذه العادات لدى طفل الروضة ووجود معوقات تحول دون تنمية الوعي بهذه العادات وكذلك اتضح شكوى المعلمات من العادات الغذائية غير الصحية التي يمارسها الأطفال فى الروضة

- بعد مراجعة الدراسات والبحوث التربوية تبين ندرة الدراسات العربية التي تناولت العادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة كذلك لا توجد دراسات تناولت دور معلمات رياض الأطفال فى توعية الطفل بالعادات الغذائية غير الصحية وإحلال العادات الصحية محلها ولذلك هناك حاجة ماسة لمثل تلك الدراسات فى الميدان التربوي.

وفي ضوء ذلك تتضح أهمية دراسة العادات الغذائية السائدة بين الأطفال والعمل على تعديل غير الصحية منها وإحلال العادات السليمة محلها، ويمثل ذلك تحدياً حقيقياً يواجه معلمة الروضة، ويستحق أن يدرج ضمن قائمة التحديات والمهام ذات الأولوية. ومن هنا جاء هذا البحث لتفعيل دور معلمات رياض الأطفال فى تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ووضع تصور مقترح لتفعيل ذلك الدور.

تساؤلات البحث:

وتتمثل مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما التصور المقترح لتفعيل دور معلمة رياض الأطفال فى تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.

ويتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية تتمثل في:-

١- ماهية العادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة؟

٢- ما واقع دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة؟

٣- ما التصور المقترح لتفعيل دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة؟

أهمية البحث:-

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:-

أولاً: الأهمية النظرية:

١- أهمية موضوع العادات الغذائية غير الصحية حيث يتناول البحث هذا الموضوع لأنه يعد أحد الموضوعات التي مازالت لم تلق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين على الرغم من الحاجة إلى دراسته وإزالة المعوقات التي تحول دون تعديل هذه العادات.

٢- محاولة ترسيخ مفاهيم الثقافة الغذائية الصحية لطفل الروضة ليكون قادر على التمييز بين العادات الغذائية الصحية وغير الصحية.

٣- مساعدة معلمات رياض الأطفال على تحسين بعض الأخطاء الشائعة لدى الأطفال لتصبح السلوكيات سليمة وإيجابية بما يعكس أثره عليهم في الوقت الحالي والمستقبلي.

٤- يمثل هذا البحث واحد من البحوث الذي عنى بتوجيه اهتمام المعلمين

والباحثين والمشرفين التربويين، إلى ضرورة إخضاع العادات الغذائية غير الصحية لدى أطفال الروضة للدراسة والبحث.

٥- يعطى هذا البحث مؤشرا لبحوث أخرى تهدف إلى تغيير العادات الغذائية غير الصحية لدى أطفال الروضة.

٦- توجيه أنظار موجهات رياض الأطفال وذلك عن طريق توجيه المعلمات إلى المبادرة بتعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة الشائعة بين الأطفال وذلك من أجل نشر الوعي الغذائي بينهم.

٧- ندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحثة التي تتناول دور معلمة الروضة في تعديل العادات الغذائية غير الصحية لدى الطفل.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١- قد يكون هذا البحث قاعدة لبناء تصور لتفعيل دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.

٢- يفيد هذا البحث معلمات رياض الأطفال وذلك عن طريق توجيهها إلى المبادرة بتعديل العادات الغذائية الخاطئة الشائعة بين أطفال الروضة من أجل نشر الوعي الغذائي بينهم.

أهداف البحث:-

- الكشف عن ماهية العادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ؟
- الكشف عن واقع دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ؟

- تقديم تصور مقترح لتفعيل دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.

منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث والذي هدف إلى التعرف على واقع دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ؟.

عينة البحث:

اقتصرت عينة البحث على عينة عشوائية من معلمات رياض الأطفال وبلغ عددهم ٢٥٠ معلمة من معلمات رياض الأطفال من روضات مدارس محافظة الوادي الجديد كعينة ممثلة للمجتمع الأصلي للبحث.

أدوات البحث:

استخدم البحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف البحث وهو التعرف على دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ووضع تصور مقترح لتفعيل ذلك الدور.

حدود البحث:

اقتصرت البحث على الحدود الآتية:-

الحد الموضوعي: اقتصرت هذا البحث على معرفة واقع دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة وتقديم تصور مقترح لتفعيل دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.

الحد الزمني: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣ م)

الحد المكاني: طبقت تجربة البحث على مجموعة من معلمات الروضات التابعة لوزارة التربية والتعليم بمحافظة الوادي الجديد محل عمل الباحثة.

الحدود البشرية: عينة من معلمات رياض الأطفال في بعض روضات محافظة الوادي الجديد.

مصطلحات البحث:

معلمة الروضة:

تعرف معلمة الروضة على أنها: المعلم الذي قضى فترة الدراسة الجامعية في إحدى الكليات المتخصصة في رياض الأطفال، والذي اجتاز التدريب اللازم مع الأطفال والتي تتوفر لديه المهارات الشخصية والتعامل مع الأطفال. (Nathaniel, 2016 , 302)

وتعرف الباحثة معلمة الروضة إجرائيا على أنها: المعلمة التي تقوم بتقديم المعرفة وتربية الأطفال في الروضة داخل غرفة النشاط وخارجها من خلال تواجدها اليومي مع الأطفال وتهدف من خلال عملها إلى تحقيق الأهداف التربوية للروضة من خلال الأنشطة المختلفة.

الوعي:

يعرف الوعى بأنه: عملية مساعدة أو تقديم العون للأفراد حتى يتمكنوا من تحقيق الفهم اللازم لأنفسهم وتوجيهها بحيث يستطيعون الاختيار عن بينه، ويتخذوا من السلوك ما يسمح لهم بالتحرك في اتجاه هذه الأهداف التي اختاروها بطريقة تسمح بتقويم المسار بشكل تلقائي. (الديب و الجندى ٢٠١٢، ١٢٣) ويعرف الوعى في البحث الحالي بأنه: اكتساب طفل الروضة للمعارف والمعلومات الغذائية الصحية وممارستها في حياتهم اليومية.

العادات الغذائية:

تعرف العادات الغذائية بأنها الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستهلاك الأغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله (الليلي و بكير، ٢٠٠٧، ٩) وتعرف العادات الغذائية إجرائيا بأنها: هي الممارسات والطرق التي يتبعها الأطفال في تناول الغذاء وكذلك طريقة اختياره لنوع الأطعمة التي يحصل عليها.

العادات الغذائية غير الصحية:

وتعرف العادات الغذائية غير الصحية بأنها: ميل الإنسان لأنواع معينة من الطعام، وتعيده على طرق معينة في طهيها وتناولها، وأنواع المشروبات المتناولة معه، أو عزوفه عن تناول بعض الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية بسبب ارتباطها بمشاكل عقابية في الطفولة أو عدم المقدرة على شرائها. (الأميرى وآخرون، ٢٠١٤، ص ٣٠)

وتعرف العادات الغذائية غير الصحية إجرائيا بأنها : السلوكيات أو الممارسات والمعارف الغذائية اليومية التي تسعى المعلمة لإكسابها وتعريفها للأطفال، وذلك لتساعدهم على الاختيار السليم للغذاء وتناوله، والتي تشمل معلومات عن الغذاء الصحي وغير الصحي وأنواع الأطعمة التي يجب عليهم تناولها والمليئة بالعناصر الغذائية والتي تفي باحتياجات نموهم.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة الرازحي، ٢٠٠٢م.

هدفت هذه الدراسة إلى بناء وتطوير أداة لتقييم العادات غير الصحية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية وتقييمها، واستخدمت الدراسة المقاييس والأدوات المستخدمة في الدراسات والبحوث العلمية في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية وتوصلت الدراسة إلى إعداد وتطوير الأداة التي يمكن استخدامها للتعرف على العادات غير الصحية لتلاميذ المدارس وتقييمها.

٢- دراسة رشوان، ٢٠١٠م.

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة فعالية برنامج مقترح في التربية الأسرية باستخدام البنائية الاجتماعية في تنمية بعض العادات الغذائية الصحية ومهارات حل المشكلات لدى طفل الروضة وذلك بتطبيق برنامج مقترح في التنمية الأسرية باستخدام نموذج التعلم البنائي الاجتماعي. وتوصلت الدراسة إلى فعالية برنامج التربية الأسرية القائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي في تنمية

العادات الغذائية الصحية لدى أطفال مجموعة البحث، وفاعلية البرنامج في تنمية مهارات حل المشكلات لدى أطفال مجموعة البحث.

٣- دراسة شحاتة، ٢٠١٣م.

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة أثر برنامج تدريبي باستخدام حُب الاستطلاع في تعديل اتجاهات طلاب المدارس نحو العادات الغذائية الصحية، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٠ (طالباً من طلاب الصف الثاني المتوسط، وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للاتجاه نحو العادات الغذائية لصالح القياس البعدي - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد (الاستمتاع بالمادة، وقيمة المادة، وعلم المادة، ومحتوى المادة) لصالح القياس البعدي - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين والضابطة في الدرجة الكلية للاتجاه نحو العادات الغذائية لصالح المجموعة التجريبية - وجود فروق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين والضابطة في أبعاد (الاستمتاع بالمادة، وقيمة المادة، وعلم المادة، ومحتوى المادة) لصالح المجموعة التجريبية

٤- دراسة الأميري وآخرون، ٢٠١٤م.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج التصحيح الزائد في تعديل بعض العادات الغذائية غير السليمة لدى الأطفال. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على قائمة العادات الغذائية غير السليمة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني فاعلية البرنامج وتأثيره وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ووجود فروق دالة إحصائية بين رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على قائمة العادات الغذائية غير السليمة بعد تطبيق البرنامج ويعود هذا لتأثير البرنامج وفاعليته.

٥- دراسة النعيم وآخرون، ٢٠١٥م.

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم الحالة الغذائية والصحية للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة والتعرف على العوامل الاقتصادية والاجتماعية لأسر الأطفال واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي كما استخدمت الاستبانة، وتوصلت الدراسة إلى بلغ سوء التغذية العام ٢٧% والمتوسط ١٨% والحاد ٩% في فصل الشتاء وفي فصل الصيف كان سوء التغذية العام ٣٣.٣% والمتوسط ٢٥% والحاد ٨.٣% وظهرت بعض علامات سوء التغذية على الأطفال في الفصليين، ولم توجد علاقة بين الذكور والإناث في الإصابة بسوء التغذية. وكذلك هناك عوامل اقتصادية واجتماعية لها دور في حدوث سوء التغذية بين الأطفال الأقل من ست سنوات منها تدني دخل الأسرة والمنصرفات على الطعام وسوء الأحوال السكنية وتقشي الأمية. وتوصلت الدراسة إلى أن تدني وضع المرأة في منطقة الدراسة من ناحية التعليم والعمل له دور كبير في حدوث سوء

التغذية بين الأطفال وكذلك العادات الغذائية الممارسة في حالة الإصابة بالأمراض ومنع الأطفال من الوجبات المتوازنة يومياً وانعدام التطعيم و عدم اكتماله لها أثر في الحالة الغذائية والصحية، ويرجع ذلك إلى الحالة الاقتصادية.

٦- دراسة هاشمي، ٢٠١٧م.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الممارسات التي تتبعها المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية في رياض الأطفال، والكشف عن العلاقة بين ممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية واكتساب الطفل للعادات الغذائية الصحية. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) معلمة رياض أطفال و (١٠٠٢) طفل وطفلة في رياض الأطفال الحكومية والأهلية بجدّة. وتم بناء استبانة كأداة لجمع البيانات، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها: أن ممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية في رياض الأطفال حصلت على درجة "مرتفعة" لجميع الأبعاد ما عدا بُعد دور المعلمة في تنمية العادات الغذائية لدى الطفل فقد كانت درجة ممارسته "متوسطة"، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لممارسات المعلمة في تنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية لجميع الأبعاد الخمسة التي تم تحديدها في الدراسة.

٧- دراسة الغزالي وآخرون، ٢٠١٩م.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج لتنمية الوعي الغذائي المعرفي لدى طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا، واتبع هذا البحث منهجين هما المنهج الوصفي التحليلي والمنهج شبه التجريبي، وشملت عينة البحث عدد من طالبات الفرقة الأولى من كلية التربية النوعية جامعة المنيا فكان إجمالي عدد العينة (١٠٠) طالبة وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وقامت الباحثة بإعداد استبيان لقياس مستوى الوعي الغذائي المعرفي للطالبات قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج لتحقيق أهداف البحث، وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات مجموعة الدراسة في مقياس الوعي الغذائي المعرفي قبل تعرضهم للبرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج الذي تم تطبيقه على طالبات مجموعة الدراسة وهن طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا.

٨- دراسة محمد، ٢٠١٩م.

هدفت الدراسة إلى تحسين الثقافة الغذائية للمصريين حتى يكون لديهم وعي وسلوك غذائي جيد مما يؤدي إلى تخليهم عن عاداتهم الغذائية السيئة والقضاء على الأمراض الناجمة عن سوء التغذية، وتوصلت الدراسة إلى أن معظم الأمراض سببها الحقيقي هو التغذية غير الصحيحة وما تحويه من عادات غذائية سيئة تتسبب في تحويل العناصر الغذائية الجيدة المتواجدة في المأكولات والمشروبات لمواد رديئة مسببة لأكثر الأمراض. وتوصلت الدراسة إلى أن أفضل الحلول لهذه المشكلة هو استبدال العادات الغذائية السيئة بأخرى سليمة تناسب الذوق المصري بوضع خطة استراتيجية

للقضاء على العادات الغذائية السيئة للمصريين، وقيام جميع الجهات المعنية بالدولة بتنفيذها كل فيما يخصه.

٩- دراسة يوسف، ٢٠٢٠م.

هدفت الدراسة إلى تنمية الوعي الغذائي لأطفال الروضة في عمر (6 - 5) سنوات وذلك من خلال استخدام مسرح الدمى، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طفل مقسمين إلي مجموعتين متكافئتين ومتماثلتين، الأولى المجموعة التجريبية وتتكون من (٣٠) طفل، الثانية المجموعة الضابطة وتتكون من (30) طفل، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واستخدم البحث أداة الاستبيان لجمع معلومات وبيانات عن مسرح الدمى والوعي الغذائي لأطفال الروضة، وقام الباحث بإعداد برنامج مقترح يتناول مسرح الدمى، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الغذائي لأطفال الروضة.

١٠- دراسة المليجي، ٢٠٢٠م.

هدفت الدراسة الى إعداد برمجية إلكترونية لتنمية الثقافة الصحية والعادات الغذائية السليمة لطفل الروضة، وتم إعداد تصميم تجريبي من مجموعة واحدة باختبارين قبلي وبعدي. وتم إعداد مقياسين إلكترونيين الأول هو (مقياس الثقافة الصحية لطفل الروضة) والثاني هو (مقياس العادات الغذائية لطفل الروضة)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الأطفال مجموعة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لكل مقياس لصالح التطبيق البعدي. كما أثبتت المعالجات الإحصائية فاعلية البرمجية المعدة لتنمية الثقافة الصحية والعادات الغذائية لدي طفل الروضة.

١١- دراسة الجلاب، ٢٠٢٢م.

هدفت الدراسة الى دور المسرح في توعية الطفل بالغذاء الصحي خلال نظرية قبعات التفكير الست وتوصلت الدراسة الى العديد من النتائج منها: تعد نظرية قبعات التفكير الست هي الأنسب لتوفير مراحل منظمة ومحددة تتسم بالترتيب، حيث تعمل على تحقيق الفكر التوعوي بشكل عام والغذائي بشكل خاص للأطفال، خاصة أنها تعمل على تحقيق الإقناع المبني على المنطق، ومن ثم تعديل الاتجاه، منحت القبعات للأطفال سبل تناول موضوع التوعية الغذائية من كافة جوانبه وبأكثر من وسيلة، الأمر الذي مكنهم من تكوين رؤية شاملة حوله.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة أوجادا (2015, Ogada).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين معرفة معلمي الرياض بالتغذية وممارستهم في مقاطعة هوما بي واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وبلغت العينة ١٩٦ معلماً واستخدم الاستبيان والمقابلة والملاحظة لجمع البيانات، وتبين أن العلاقة بين معرفة المعلمين وممارساتهم كانت منخفضة وأن عدد كبير كان غير قادر على تصنيف الطعام، كما وجد أن هناك علاقة بين التغذية الجيدة والأداء التعليمي للأطفال.

٢- دراسة هاردي وآخرون (Hardy et al., 2010)

هدفت الدراسة إلى تقويم برنامج علاجي لدعم المختصين في رياض الأطفال لتعزيز الأكل الصحي والنشاط الحركي لدى الأطفال واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وبلغت عينة الدراسة ١٤ مدرسة تجريبية و ١٥ مدرسة ضابطة ضمت جميعها ٤٣٠ طفلا في مدينة سيدني مع خضوع العينة لاختبار قبلي وبعدي وتقييم لكل من محتويات صندوق طعام الطفل، الحركات الأساسية للأطفال، ممارسات واتجاهات العاملين وسياسات المدرسة والمعلومات المتعلقة بالنشاط الحركي والتغذية الصحية وتوصلت الدراسة أن برنامج التدخل حسن من أنماط السلوك المتعلقة بالوزن، كما أن كفايات سياسات التغذية تحتاج إلى وقت أطول في التنفيذ لتحديد أثرها.

٣- دراسة دودلي وآخرون (Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R., 2015)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية التغذية الصحية للأطفال في المدرسة الابتدائية للوصول لنمو بدني ومعرفي متكامل. كذلك التعرف على الدور الذي تقوم به المدارس في تعليم الأطفال وتحفيزهم على تناول الطعام الصحي. وهدفت الدراسة إلى استعراض منهجي للتجارب التجريبية وشبه التجريبية التي تدرس التدخلات التعليمية المدرسية في تحسين العادات الغذائية لتحقيق التغذية الصحية لأطفال المدارس الابتدائية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٩) دراسة انطبقت عليها المعايير السابقة. وتوصلت الدراسة إلى أن معظم استراتيجيات التدريس المستخلصة من دراسات التدخل أدت إلى تغييرات إيجابية في سلوكيات التغذية الصحية لأطفال المدارس الابتدائية.

٤- دراسة ماكنتاير وآخرون (MacIntyre, et al , 2015)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التربية التغذوية على سلوك الأطفال الغذائي. والكشف عن تصورات المعلمين لدورهم في تعديل السلوكيات الغذائية للطلاب وتعزيز اتجاههم نحو التغذية الصحية. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) معلماً ومعلمة في المدارس الابتدائية، وتمثلت أداة الدراسة في المقابلة. وتوصلت الدراسة إلى أن المعلمين يعملون على تزويد الطلاب بالمعلومات الصحية، وتوجيههم بالعادات الصحية السليمة وتزويدهم بمعلومات عن الغذاء، وتشجيع الطلبة على الاطلاع على الكتب الخاصة بموضوعات التربية الصحية المدرسية أو غيرها وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن الدعم المدرسي للمعلم محدود، مما يضعف قدرة المدرس على التأثير على سلوك التغذية الصحية للطلاب.

٢- دراسات تتعلق بمعلمات رياض الأطفال:

١- دراسة يونس، ٢٠١٨م.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على معوقات التنمية المهنية لمعلمات رياض الأطفال وسبل التغلب عليها من وجهة نظرهن في ضوء بعض المتغيرات واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتكون مجتمع الدراسة من معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحافظات (الإسكندرية - القاهرة - أسيوط) وتوصلت الدراسة إلى توفر معوقات التنمية المهنية المادية بدرجة مرتفعة بينما جاءت المعوقات الخاصة ببرامج التنمية المهنية والمعوقات الخاصة بمعلمات رياض الأطفال بدرجة

متوسطة وجاءت درجة الموافقة على السبل المقترحة للتغلب على برامج التنمية المهنية بدرجة مرتفعة.

٢- دراسة أحمد، ٢٠١١ م.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تسهم في تحقق الرضا الوظيفي للمعلمة ومعرفة دور هذا الرضا في التنبؤ باستعداد الطفل للمدرسة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي للتعرف على العوامل المساهمة في الرضا الوظيفي لمعلمة رياض الأطفال وكذلك تعرف درجة استعداد الطفل للمدرسة وذلك من خلال استخدام مقياس الرضا الوظيفي الذي طبق على عدد (٢٨٧) معلمة رياض أطفال في محافظات أسيوط وسوهاج وقنا ومقياس استعداد الطفل للمدرسة طبق على عدد (١١١٧) تلميذ وتلميذة وتوصلت الدراسة إلى أن عوامل مثل: الخصائص الشخصية، والنظرة المستقبلية، والعمل ذاته تسهم بدرجة مقبولة في الرضا الوظيفي لمعلمة رياض الأطفال، بينما عوامل مثل: الأجر، والاعتراف انخفضت درجة إسهامها في الرضا الوظيفي، كما أشارت أيضا أن الرضا الوظيفي للمعلمة يعد منبئا في استعداد الطفل للمدرسة

٣- دراسة محمد، ٢٠١٧ م.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم التنمية المهنية وأهميتها وأهدافها وكذلك التعرف على واقع التنمية المهنية لمعلمات رياض الأطفال في مصر والتعرف على بعض الاتجاهات العالمية للتنمية المهنية لمعلمات رياض الأطفال عالميا واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعتها للوقوف على بعض أساليب التنمية المهنية والتعرف على واقع برامج التنمية المهنية لمعلمات رياض الأطفال ووضع تصور مقترح لتحقيق أهداف برامج التنمية المهنية ومتطلبات تطويرها في مرحلة رياض الأطفال وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن من أهم الاتجاهات المعاصرة في التنمية المهنية للمعلم: التنمية المهنية وفق مدخل النظم، التنمية المهنية وفق ذاتية المعلم، التنمية المهنية المرتكزة على المدرسة، التنمية المهنية للمعلم عملية تتصف بالديمومة ولا تنتهي عند تخرج الطالب من الكلية، أهم التحديات التي تواجه التنمية المهنية لمعلمات رياض الأطفال تتمثل في: الانفجار المعرفي وثورة التقنية، وتغير أدوار ومسئوليات المعلمة، والتغير في أساليب التدريس وممارسته، أن تدريب المعلمات أثناء الخدمة ليس بهدف معالجة القصور في فترة الإعداد قبل الخدمة فحسب وإنما هو جزء من التربية المستمرة للمعلمة طوال ممارستها للمهنة إذ يتم من خلالها تحديث معارفها، وصقل خبراتها ومهاراتها المهنية.

٤- دراسة علي، ٢٠١٨ م.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الكفايات التعليمية الأساسية العامة لدى معلمات رياض الأطفال بالروضات الحكومية بمحافظة كفر الشيخ وإلى درجة توافرها في كل معلمة من معلمات عينة الدراسة. واحتوت عينة الدراسة على (٧٨) معلمة في عدد (٧) روضات حكومية بمحافظة كفر الشيخ وتوصلت الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال في مدارس الروضات الحكومية يتمتعن بكفايات شخصية ممتازة وبدرجة عالية وأن مستوى أداء معلمات رياض الأطفال للكفايات التدريسية

ضعيف وبحاجة إلى تدريب وإتقان لجميع المهارات التدريسية كي يصلن إلى المستوى المنشود وأيضا درجة توافر الكفايات الشخصية لدى معلمات رياض الأطفال لا تختلف باختلاف التخصص أو المؤهل العلمي ودرجة توافر الكفايات التعليمية الأساسية العامة لدى معلمات رياض الأطفال لا تختلف باختلاف سنوات الخبرة أو عدد الدورات التدريبية التي التحقن بها.

٥- دراسة الذهبى، ٢٠١٨ م.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الخصائص الواجب توافرها في معلمة الروضة وتكونت عينة البحث من (٤٠) معلمة، واختارت الباحثة عشوائيا (٤٠) معلمة من كل روضة، وتمثلت أدوات البحث فى استبانة موجهة للمديرات ومعلمات الرياض وتوصلت الدراسة إلى أن معظم معلمات رياض الأطفال يمتلكن خصائص المعلم الجيد وأن لديهن قدرة على إدارة الصف، وأن معلمات رياض الأطفال اللواتي يتمتعن بخصائص جيدة لهن القدرة على إدارة صفوفهن بطريقة ودية وفاعلة.

٦- دراسة درويش وآخرون، ٢٠١٨ م.

هدفت الدراسة إلى تعديل اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو الأنشطة الحركية والتعرف على مدى تأثير البرنامج الإرشادي في تعديل اتجاهات المعلمات نحو الأنشطة الحركية واستخدمت الدراسة مقياس اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو الأنشطة الحركية واستخدمت أيضا برنامج إرشادي لتعديل اتجاهات المعلمات نحو الأنشطة الحركية وتم تحديد (١٠) معلمات من رياض الأطفال بإدارة طوخ التعليمية وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل اتجاهات المعلمات نحو الأنشطة الحركية كوسيلة تربوية واستدل على ذلك من خلال ارتفاع درجات المعلمات نحو الأنشطة الحركية كوسيلة تربوية بعد تطبيق البرنامج عليهن.

٧- دراسة مرتضى وشاهين، ٢٠١٨ م.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية إكساب أطفال الرياض المفاهيم الصحية من وجهة نظر مديرات ومعلمات الرياض في مدينة طرطوس، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة استبانة احتوت على (٥٢) عبارة، احتوت خمسة مجالات، اشتملت عينة الدراسة على (٢٥٤) مديرة ومعلمة روضة للعام الدراسي وتوصلت الدراسة إلى أهمية إكساب أطفال الرياض المفاهيم الصحية من وجهة نظر مديرات ومعلمات الرياض في مدينة طرطوس جاء بدرجة متوسطة، عدم وجود فروق دالة إحصائية حول أهمية إكساب أطفال الرياض المفاهيم الصحية من وجهة نظر مديرات ومعلمات الرياض تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية إجابات أفراد عينة البحث حول أهمية إكساب أطفال الرياض المفاهيم الصحية من وجهة نظر مديرات ومعلمات الرياض تبعاً لمتغيري (المؤهل العلمي والتربوي، والمسمى الوظيفي).

٨- دراسة مطر، ٢٠١٨ م.

هدفت الدراسة لتقديم تصور مقترح للأدوار المستحدثة لمعلمة رياض الأطفال عن طريقة تحليل التوجهات التربوية المعاصرة في مجال تربية الطفل، وبخاصة رياض الأطفال؛ حيث وجد أن معلمة رياض الأطفال تواجه الكثير من التوجهات التربوية المعاصرة، منها ما يتعلق بتحديات العصر

ومتطلباته، وتحديات معلم القرن الحادي والعشرين، والتوجه نحو الروضة الجذابة، ومواصفات المعلمة الفعالة، ومنها ما يتعلق بالسياسة التعليمية، واهتمام وزارة التربية والتعليم بتطوير مرحلة رياض الأطفال والتوجه نحو المنهج المطور، والمعايير القومية لمرحلة رياض الأطفال، والخطة الاستراتيجية القومية لإصلاح التعليم قبل الجامعي في مصر وتطويره من ٢٠١٣ حتى ٢٠٣٠، والتوجه نحو توظيف التكنولوجيا في تربية الطفل، والاهتمام بتعليم الطفل المهارات الحياتية، مما شكل عبء ومسئولية كبيرة على معلمات رياض الأطفال، وأوجب عليها تطوير أدوارها، والعمل على استحداث أدوار جديدة تتناسب مع التوجهات التربوية المعاصرة.

٩- دراسة أبوزيد، ٢٠١٨ م.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مفاهيم التربية الغذائية المتطلبة للطلبة المشرفة بقسم رياض الأطفال بجامعة الطائف، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذو التصميم شبه التجريبي قبلي/بعدي للمجموعة الواحدة وتكونت عينة الدراسة من (٦٠ طالبة قسمت إلى مجموعتين متكافئتين: أحدهما (ضابطة)، والأخرى (تجريبية) وتوصلت الدراسة إلى "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الطالبات عينة البحث في اختبار التحصيل المعرفي قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح التطبيق البعدي"، يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الطالبات عينة البحث في مقياس الوعي الغذائي قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح التطبيق البعدي.

١٠- دراسة علي وآخرون، ٢٠١٨ م.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور معلمة الروضة في تحقيق التربية الوقائية لدى الطفل في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وقد تم استخدام الاستبانة كأداة حيث تم تطبيقها على عينة من معلمات وموجهات رياض الأطفال بالمدارس الابتدائية بمحافظة قنا، وتوصلت الدراسة إلى ضعف الشراكة بين معلمات الروضة وأولياء الأمور في اتخاذ التدابير الوقائية المتعلقة بسلبات المستحدثات التكنولوجية، وجود قصور في مشاركة معلمات الروضة في تقديم ما يفيد الطفل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، افتقار الروضة لوسائل السلامة والأمان في مباني الروضة، وجود قصور في وعي بعض أولياء الأمور لأهمية تنمية جميع جوانب الطفل بشكل متكامل ومتزن.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة تنوع الدراسات التي اهتمت بالغذاء الصحي والعادات الغذائية الصحية لدى طفل الروضة كما توجد بعض الدراسات التي اهتمت بمعلمة الروضة، ويأتي هذا البحث في سياق البحوث التي اهتمت بالعادات الغذائية لدى طفل الروضة والاهتمام بمعلمة رياض الأطفال ولكنها تختلف عن هذه الدراسات من حيث تناولها للعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة ومدى دور معلمة رياض الأطفال في توعية الطفل بهذه العادات وضرورة التخلص منها وممارسة

العادات الغذائية الصحية وكذلك أفرادها بوضع تصور مقترح لتفعيل دور المعلمة في توعية الطفل بهذه العادات غير الصحية وضرورة التخلص منها واستنادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عرض الإطار النظري الخاص بمتغيرات البحث، بالإضافة إلى الاستفادة منها في إعداد الأدوات واستخدام منهج البحث وفي تفسير النتائج الخاصة بالبحث.

خطوات السير في البحث:

سار البحث وفقاً للخطوات التالية:

المحور الأول: العادات الغذائية غير الصحية - معلمات رياض الأطفال
وسوف تتناول الباحثة كلاً منهم بشيء من التفصيل
أولاً العادات الغذائية غير الصحية:

يمارس الإنسان مجموعة من السلوكيات الغذائية يكتسبها بالتعلم والمداومة عليها حتى تتحول هذه السلوكيات إلى عادات غذائية يؤديها تلقائياً بدون تفكير فتصبح جزءاً من ثقافته الغذائية ونمط حياته، فالعادات الغذائية هي السلوك الغذائي للمجتمع تتكون وتتطور وتتغير متأثرة بسمات هذا المجتمع، وتنقسم العادات الغذائية إلى عادات غذائية حسنة وعادات غذائية سيئة، إن العادة الغذائية تعبر عن طريقة المجتمعات التي تتبعها بصفة متكررة أو دورية في انتقاء وتحضير وتناول الطعام أو الشراب، إنها مظاهر السلوك الغذائي المرتكز على العوامل الاجتماعية، والاقتصادية والنفسية والفسيولوجية والدينية والمتأثر بها المجتمع، لكل مجتمع عادات غذائية يكتسبها أفرادها ويتوارثونها وحتى في المجتمع الواحد تتنوع العادات الغذائية لمزيج مركب من النواحي الثقافية والبيئية للأسرة ومستوى الوعي الغذائي لها، ومن هنا يمكن القول أن السلوك الغذائي الحسن أو السيئ يتكون منذ الطفولة ثم يتبلور إلى عادة غذائية للفرد يصبح من الصعب تغييرها فيما بعد لأنها صارت طبعا غذائيا له لذلك فإن قدرة أفراد مجتمع على تغيير عاداتهم الغذائية السيئة تعد دليلاً على رقي ذلك المجتمع. (محمد، ٢٠١٩، ١٨)

وتحدث العادات الغذائية غير الصحية نتيجة لاتباع نظام غذائي غير صحي أو نتيجة سوء الامتصاص أو الإفراط في تناول بعض أنواع العناصر المغذية وهذه العادات الخاطئة وسوء التغذية تعرض الطفل للضعف والإرهاق وسرعة التعب ويمكن القول بأن التغذية السليمة للطفل تعطيه نشاطاً وحيوية أكبر وقدرة على الانتباه والتركيز طويلاً واهتماماً بالعمل والمشاركة الإيجابية، على العكس من التغذية غير السليمة، فهي تؤدي إلى سرعة التعب وقوة احتمالية ضعيفة وعدم القدرة على الانتباه لفترة طويلة وحدة الطبع والخمول. (الجمال، ٢٠٠٤، ٣٢)

وبناء عليه فإن أمراض سوء التغذية ترجع إلى العادات الغذائية الخاطئة التي يتحكم فيها مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية وتنتشر هذه العادات الغذائية الرديئة بصفة خاصة في المجتمعات الريفية لارتفاع نسبة الأمية وسوء الحالة الصحية وقلة الرعاية العامة وتدني الحالة الاجتماعية مما

يؤدي إلى انخفاض مستوى التغذية والفشل في تغيير عادات الفرد كلما تقدم به العمر هو السبب في كثير من الصعوبات والمشاكل الصحية التي تصيب الإنسان في متوسط العمر.
(خالد و يحيى، ٢٠٠٨، ٤٧)

وتعد مرحلة رياض الأطفال مرحلة مهمة في إكساب الأطفال العادات الغذائية الصحية والبعيد عن العادات غير الصحية، فهي مرحلة يمر بها جميع الأطفال كما أن الطفل فيها لديه قابلية عالية لاكتساب هذه العادات وتلك الاتجاهات الصحية.

وكذلك فإن الطفل يكتسب العادات السليمة وغير السليمة من البيئة المنزلية والبيئة المحيطة له، فإذا نشأ الطفل في أسرة ليس لديها ثقافة غذائية سليمة سوف تترجم هذه الثقافة إلى عادات غذائية غير سليمة مما يؤثر سلباً على صحته وذكاءه ونسبة تحصيله المعرفي. ومن ثمة ما يؤثر سلباً في أدهان الأطفال أيضاً أن الإعلانات التي تروج للأطعمة السريعة وانتشارها بكثرة في مجتمعاتنا، أمور يتأثر بها الأطفال ويتجهون إليها لجاذبيتها بالطريقة التي يسوق لها، وأشارت التقارير الغذائية إلى أن الغذاء الذي يحتوى على الحبوب والخضراوات ولا يحتوى على البروتينات الحيوانية يؤدي إلى كثير من أمراض النقص الغذائي ومن أهم الأمراض سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين والطاقة. أنه ليس بالضرورة أن يكون سوء التغذية ناتجاً عن الفقر وعدم توافر الغذاء، فقد يكون محصلة الممارسات الغذائية الخاطئة، وعدم توفر المعرفة بأسس التغذية وكذلك الأمراض المزمنة كما أكدت الدراسة انه كلما زادت المعرفة بالأسس الغذائية زادت حصيلة الطفل من الغذاء الجيد المتوازن. (الأميرى وآخرون، ٢٠١٤، ٢٨)

العادات الغذائية غير الصحية المتعلقة بالتغذية:

هناك العديد من العادات الغذائية غير الصحية المتعلقة بالتغذية ومنها:

- الإقلال من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.
- تناول الحلوى أو المقرمشات أو الفطائر أو أكل الشكولاتة بكثرة.
- تناول الأطعمة بكثرة بين الوجبات وكلها تؤدي إلى السمنة.
- أكل الطعام بسرعة دون مضغه مما يسبب عسر الهضم.
- الإكثار من المشروبات الغازية أو العصائر مع زيادة تحلته بالسكر مما يؤدي إلى زيادة وزن الجسم والانتفاخ بالأمعاء لكثرة الغازات مما يؤدي إلى الشعور بعدم الارتياح.
- عدم تناول وجبة الإفطار مما يؤدي إلى نقص السكر في الدم والصداع والاضطرابات المعدية والهزال والعصبية.
- تناول الطعام أمام شاشة التليفزيون مما يؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الأغذية المتنوعة بدون وعى فترهق المعدة ويصعب التحكم في الشهية مما يؤدي إلى السمنة.
- تفضيل الخبز الأبيض على الخبز الأسمر رغم أن الأول أقل في القيمة الغذائية عن الثاني.

- أكل وجبات غير متوازنة كأكل البطاطس والأرز والخبز فى وجبة واحدة وكلها مصادر كربوهيدراتية مما يجعل الوجبة فقيرة العناصر الغذائية.
- تقليل الدهون فى غذاء الطفل لأنها تسبب زيادة فى الوزن.
- الإقبال على الوجبات السريعة وهى الأطعمة التى تحضر بكميات كبيرة وعادة ما تكون ذات قيمة غذائية محدودة وتحتوى على نسبة كبيرة من الملح أو السكر أو الدهون أو السعرات الحرارية. (الديب والجندى، ٢٠١٢، ١٢٨، ١٢٧)
- هذه العادات الغذائية غير الصحية يمارسها الأطفال دون أن يدرون أنها عادات غذائية خاطئة وتؤثر على صحتهم، وإن الاعتماد على الوجبات السريعة والمشروبات الغازية وكذلك السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة تؤدى إلى العديد من الأمراض ومشكلات سوء التغذية، لذلك يجب إكساب طفل الروضة المعلومات والسلوكيات والعادات الغذائية السليمة وأن يتناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية التى تحتوى على العناصر الغذائية الضرورية للجسم والتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية التى تصيبه بالعديد من الأمراض
- وسوف نعرض شروط الغذاء الكامل الذى يجب أن يتناوله الطفل للحفاظ هلى صحته:
- شروط الغذاء الكامل:**

- إن الغذاء الكامل ينبغي أن يحتوى على ما يلى:
- كمية كافية من الماء والألياف لمنع الإمساك.
- جميع احتياجات الجسم من المواد الغذائية المختلفة.
- كما ينبغي أن يكون الغذاء خاليا من المواد الضارة والسموم وأن يكون مناسباً للعادات الغذائية والحالة الاقتصادية للأسرة (المليجي، ٢٠٢٠، ٤٣)
- أن يحتوى على جميع العناصر الغذائية حسب الاحتياجات والمقننات لكل فرد حسب سنه وجنسه ومجهوده والحالة الفسيولوجية.
- أن يكون متنوعاً بحيث يفي بالعناصر الغذائية.
- أن يكون سهل المضغ والبلع والهضم.
- أن يكون فاتحاً للشهية ومقبول الشكل.
- أن يكون صحياً وخالياً من أى ميكروبات أو مواد ضارة بالصحة.
- أن يكون متمشياً مع العادات الغذائية السائدة فى المجتمع.
- أن يكون مناسباً للحالة الاقتصادية.
- أن يحتوى على كمية مناسبة من الألياف الغذائية. (شنش، ٢٠١٥، ٨٣)
- يحتوى على مصادر الطاقة (البروتين، الدهون، الكربوهيدرات)
- يحتوى على كمية مناسبة من الأملاح المعدنية والفيتامينات

- يحتوى على كمية مناسبة من البروتين لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية. (يوسف، ٢٠٢٠، ١١٥٦)

يتضح مما سبق أن نمو جسم الطفل يتطلب الحصول على غذاء متكامل يحتوى على جميع العناصر الغذائية بحيث يفي بجميع احتياجات الطفل الغذائية فلا بد من توفر هذه الشروط فى الوجبات المقدمة للطفل والبعد عن الأطعمة التى لا تتوفر فيها هذه الشروط.

العادات الغذائية الصحية التى يجب تعليمها للطفل والمحافظة عليها:-

- تناول وجبة الإفطار حيث يعدها علماء التغذية أهم وجبة فى اليوم والقاعدة الأساسية.

للعادات الصحية، وأن عدم تناول الإفطار يعد عادة غذائية خاطئة وغير صحية.

- المحافظة على الغذاء وسلامته وصحته، وذلك بتغطية الطعام للحفاظ عليه من الملوثات والابتعاد

عن شراء الأطعمة من الباعة المتجولين، وتوعية الطفل بأهمية النظافة الشخصية.

- تناول وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الأساسية، فهي تمد الطفل بالطاقة والنشاط التى يحتاجها خلال النشاط اليومي.

- التنوع فى تناول الغذاء الصحي المتكامل لضمان حصول الطفل على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم لينمو نمواً طبيعياً.

- الامتناع عن تناول أحد أنواع الأطعمة يعد أحد العادات الغذائية الخاطئة التى قد ينتج عنها أضرار صحية، فامتناع الطفل عن تناول الحليب مثلاً يؤدي لنقص الكالسيوم الضروري لصحة وسلامة العظام.

- تحديد مواعيد منتظمة للوجبات.

- غسل اليدين قبل وبعد الأكل.

- مضغ الطعام جيداً.

- اختيار الأطعمة المناسبة لعمر الطفل وجسمه.

- تقديم الوجبة للطفل في جو هادئ دون إزعاجه أو تدليله.

- تقديم الأطعمة بشكل جذاب وبكميات صغيرة.

- تناول الطفل للحلويات يعرضه لزيادة الوزن، ونقص العناصر الغذائية، وضعف فى النمو،

وتسوس الأسنان فلا بد من تجنب الطفل لها، أو التخفيف منها بقدر الإمكان. (هاشمى وآخرون،

٢٠١٧، ٧٧)

وأشارت (الديب و الجندي، ٢٠١٢، ١٣٥) إلى عدد من العادات الغذائية السليمة التى يجب أن يتبعها طفل الروضة وهى:

- يجب اشتمال وجبة الإفطار على البروتين بنوعية وعلى الكالسيوم والحديد.

- يجب اشتمال وجبة الإفطار على مشروبات دافئة ومنشطة لأجهزة الجسم.

يتضح مما سبق أنه عند تقديم الأطعمة للطفل يجب أن تكون تلك الأطعمة محببه لدى الأطفال

مع مراعاة أن تكون ذات قيمة غذائية عالية ومتوازنة وتعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم المراحل

في تكوين اتجاهات الطفل نحو الطعام وإكسابه العادات الغذائية الصحية ولذلك فهي تعد مرحلة مهمة في تعديل العادات الغذائية غير الصحية لدى الطفل
وذكر (عبد المؤمن، ٢٠١٨، ١، ٣) عددا من المعايير المتعلقة بالتغذية الصحية في مرحلة رياض الأطفال ومنها:

- يتعرف الطفل على أسماء مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، مع توضيح فائدتها لجسم الإنسان.
- يحدد الطفل مجموعه متنوعه من الوجبات الصحية الخفيفة.
- الاعتراف بأن الأغذية المعلنة عنها في التلفزيون ووسائل الإعلام ليست كلها ملائمة وجيدة بالنسبة للطفل.
- تعرف الطفل أهميه وجبه الإفطار الصحية وإمكانية قبول بعض الأطعمة.
- وكذلك يجب أن يشمل التعليم ما يلي:
- خلق موقف إيجابي تجاه الطعام.
- تشجيع قبول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.
- تدريس وتعزيز فهم العلاقات بين الغذاء والصحة.
- توفير الأطعمة التي تحتوي على كميات كافية ولكن ليست مفرطة من مغذيات الطاقة.
- مساعدة الأطفال على فهم أجسامهم المتنامية وكيفية الاعتناء بأنفسهم والسلوكيات الصحية الإيجابية.
- تعريف الأطفال لمجموعة متنوعة من تجارب التعلم حول مصدر الطعام وكيف يمكن تحضيره.
- مساعدة الأطفال على تطوير مواقف سليمة واكتساب معرفة دقيقة حول العادات الغذائية والصحة.
- تعزيز تنمية العادات الغذائية الصحية لدى الأطفال وتحسين المعرفة لدى الآباء والمعلمين والعاملين والإداريين في خدمة الغذاء لديهم حول مبادئ وممارسات التغذية وتطوير التغذية ونشرها.
- وبناء عليه فإنه يجب اختيار الغذاء المناسب لعمر الطفل وأن تكون هذه الأغذية أغذية صحية وأنه يجب أثناء تناول الطفل للغذاء نمده بمعلومات غذائية عن الأغذية المختلفة المفيدة للجسم وأن يكون لدى الطفل وعى بالغذاء الصحي وغير الصحي وأن كل الطعام الذي نقدمه للطفل يجب أن يكون طعام صحي حتى يعتاد عليه الطفل.
- وقد أشار(الجمال، ٢٠٠٤، ٣٢) أن هناك عوامل مهمة يجب اتباعها عند إكساب الأطفال السلوك الغذائي الصحي السليم وهي:
- ١- فهم الموقف الذى يمارس فيه الطفل السلوك الغذائي السليم.

٢- التدريب على السلوك الغذائي السليم المناسب لقدرات الطفل.

ومن الإرشادات المهمة حول تغذية الطفل في مرحلة رياض الأطفال ما يلي:

- الهدوء والصبر وعدم إظهار أي انفعالات سلبية أثناء تغذية الطفل.
- الابتعاد عن الضرب أو إيقاظ الطفل من النوم ليتناول الغذاء لأن ذلك يقلل من شهية الطفل للطعام.
- مشاركة الطفل في إعداد المائدة يزيد من شهيته للطعام.
- استخدام الأطباق والأكواب ذات الألوان الجذابة لما لها من تأثير إيجابي على شهية الطفل.
- إعداد الطعام على هيئة أشكال فنية أو هندسية فذلك يجذب الطفل للطعام أكثر.
- وضع كميات قليلة من الطعام وعند الانتهاء منها يمكن إضافة كميات أخرى لأن الكميات الكبيرة تقلل من شهية الطفل للطعام.
- تجنب الأطعمة المملحة والمحفوظة لأنها لا تتناسب مع الأطفال.
- يجب أن يحتوي طعام الطفل على جميع العناصر الغذائية الأساسية وهي: مجموعة الطاقة وتشمل الدهون والنشويات والسكريات، ومجموعة البناء والتكوين وتشمل البروتينات النباتية والحيوانية، ومجموعة الحماية وتشمل الخضروات والفاكهة.
- تجنب المقرمشات مثل الشيبس والمياه الغازية لما لها من تأثير ضار على صحة الطفل.
- يجب إعطاء الطفل الفرصة بأن يأكل بنفسه، وأن يترك له مجالاً للاختيار في حدود الممكن.
- تناول الطعام في الهواء الطلق أو الحدائق له تأثير إيجابي على شهية الطفل.
- تجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون فإن ذلك يزيد من احتمالات الإصابة بالسمنة.
- عدم مقارنة ما يأكله الطفل نسبة للأطفال الآخرين فلكل طفل ظروفه الخاصة به.

أهم السمات العامة المرتبطة بالتغذية عند أطفال الروضة:

- يشير كلا من (خضر و عدنان، ٢٠١٥، ٦-٧) و (يوسف، ٢٠٢٠، ١١٥٧) لبعض السمات العامة المرتبطة بالتغذية عند أطفال الروضة ومنها:
- الاعتماد على النفس: مثل غسل الأسنان وصب الحليب ويجب مراعاة تقديم الطعام بقوام ومكونات يسهل على الأطفال تناوله ويتلاءم مع نموهم الحركي.
- التواصل: الاهتمام بالحوار والمشاركة والاستمتاع بتناول الطعام مع الزملاء والمعلمات والأهل.
- الفضول: فالسؤال عن السبب أحد السمات الواضحة في هذه المرحلة العمرية.
- تقلب المزاج: ويظهر ذلك تجاه الأطعمة المفضلة إذ يتمسك لعدة أيام بتناول نوع واحد من الطعام، ثم فجأة يعرض عنه ويتجه لنوع آخر، ولا يعتبر هذا السلوك تذبذباً ولكنه سلوك مميز

لهذه المرحلة من النمو، وعلى الرغم من أن التنوع قد يكون محدودا إلا أن الطفل يزيد من اختياراته الغذائية بالتدريج.

- اكتساب معلومات غذائية: يكتسب الأطفال في هذا السن بعض المعلومات الغذائية التي تعرفهم بالأطعمة المغذية والتي يفتنون بانها تجعل أجسامها أكثر قوة.
- تفضيل الأطعمة البسيطة: معظم الأطفال في هذه المرحلة يحبون الأطعمة المعدة ببساطة ومذاقها خفيف ومن السهل التعرف عليها. وهم يفضلون الأطعمة التي يمكن أن يتعاملوا معها مثل: الخضراوات المقطعة والتي يستطيعون تناولها بأصابعهم والمشروبات التي يمكن تناولها في كوب.
- ارتباط الطعام بمعان مختلفة: يصبح للطعام عندهم معان خاصة أكثر من مجرد أكل حيث يرتبط بمواقف خاصة لهم. مثلاً الحلويات تعنى المكافأة عن السلوك الجيد.
- يتضح مما سبق أنه يمكننا تعليم الطفل العادات الغذائية الصحية والبعد عن العادات غير الصحية في هذه المرحلة المبكرة من عمر الطفل لأن طبيعة الطفل في هذه المرحلة تجعل من السهل التأثير عليه، ولأن الطفل في هذه المرحلة يكون متشوقا للمعرفة ويتمتع بقبالية عالية لاكتساب العادات والاتجاهات الصحية، ويتصف الطفل في هذا السن من نزوع قوى لتقليد الآخرين ومحاكاتهم. فيقلد الطفل معلمه، ووالديه، وغيرهم من الأشخاص المحيطين به، والمؤثرين عليه، ولهذا فإن القدوة الحسنة أثرها البالغ في تكوين عادات الطفل، واتجاهاته الصحية السليمة والبعد عن العادات غير الصحية.
- وتأسيسا على ذلك فإنه يمكن توضيح دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الصحية والبعد عن العادات غير الصحية على النحو التالي:
- التركيز على تناول الطفل لوجبة الإفطار حيث تعتبر وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم والقاعدة الأساسية للعادات الغذائية الصحية.
- التقليل من تناول بعض الأطعمة كالأطعمة الغنية بالسكريات أو الدهون والأملاح بالإضافة إلى التقليل من تناول الطفل للحلوى.
- التنوع في الأطعمة وعدم التركيز على تناول صنف واحد من الطعام بحيث يشتمل النظام الغذائي على العديد من أصناف الغذاء كالخبز والفواكه والخضروات والأسماك واللحوم والماء وغيرها من الأغذية الصحية الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم. (رشوان، ٢٠١٠، ٤٠) و(الديب و الجندي، ٢٠٠٨، ١١٦)
- عدم إكثار الطفل من تناول النشويات.
- عدم استخدام الطعام كمكافأة للطفل. (الجبالي، ٢٠٠٥، ٤٩)

- تناول الوجبات الخفيفة الصحية حيث يحتاج إليها الطفل لإمداد الجسم بالطاقة المستنفذة خلال النشاط اليومي وأنسب وقت لإعطاء الطفل الوجبة الخفيفة هو منتصف الفترة الواقعة بين وجبتين أساسيتين. (مزهرة، ٢٠٠٢، ١٤٨)
- المحافظة على صحة وسلامة الغذاء بالابتعاد عن الشراء من الباعة الجائلين وتوعية الطفل بأهمية النظافة الشخصية وتغطية الطعام والحفاظ عليه من كافة الملوثات.
- إعداد الطعام بطريقة جميلة وتحضيره بطريقة جذابة.
- تدريب الطفل على مضغ الطعام جيدا.
- توجيه الطفل الى أهمية وضرورة ممارسة الرياضة. (سمك، ٢٠١٠، ٤٧)
- وقد أورد إلياسين (Eliassen, 2011) مجموعة من النصائح للتغذية الصحية والمهمة للأسرة والقائمين على رعاية الطفل تنحصر في:-
 - توفير مجموعة متنوعة من الأغذية خلال الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، وخاصة الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات.
 - توفير فرص متكررة لتذوق أطعمة جديدة .
 - إشراك الطفل في تحديد واختيار الوجبات من قوائم الأطعمة، وذلك لتوجيه اختيارات الطفل للغذاء الصحي وإعطاء أفكار جديدة للوجبات المحضرة في المنزل.
 - تطبيق توجيهات اختيار الغذاء في وجبات المعلمين المحضرة في المنزل .
 - الجلوس مع الأطفال خلال الوجبات والاستمتاع بالتحدث معهم، ومناقشتهم حول الشكل الخارجي والطعم والقوام والفوائد الصحية للأطعمة.
 - وضع خطة زمنية كافية لينتهي جميع الأطفال من الأكل .
 - احترام تعبير الطفل عن التخمّة أو شعوره بالشبع.
 - وضع روتين بتقديم وجبات خفيفة وتطبيق القوانين نفسها حول تقديم الجزر أو الفواكه أو البسكويت.
 - غسل اليدين قبل الوجبات الرئيسية، والوجبات الخفيفة وتشجيع الأطفال على لمس وشم الطعام كخطوة للتذوق.
 - إيجاد بدائل لاستخدام الغذاء كمكافأة أو تقديم وجبات غنية بالدهن والسكر أو الملح كجزء من المناسبات الخاصة.
- وبناء على ذلك فإن العادات الغذائية للطفل تتأثر عموما برعاية الأم ومدى اهتمامها بالطفل وبعاداته الغذائية ومدى ثقافتها الغذائية وإمامها بالمواصفات والشروط الواجب توافرها في الغذاء الجيد وأسس إعداد الوجبات واختيار الأغذية المناسبة لعمر الطفل ولاحتياجات الطفل اليومية وما يتلاءم وحالته الصحية.

معلمة رياض الأطفال:

تعد معلمة الروضة الركيزة الأساسية لبناء شخصية الفرد والعمود الفقري للعملية التربوية وشرطاً أساسياً لنجاح الأجيال فالمعلمة في مرحلة الروضة يوكل إليها كثير من المهام الضرورية والخاصة بتكوين اتجاهات الطفل وتطوير قدراته وتكوين شخصيته وتعديل سلوكه ولا يكتمل دور المعلمة إلا بتطبيق المنهج والخبرات التعليمية بطريقة فعالة ومن هنا كان اختيار معلمة الروضة وحسن إعدادها من أهم العوامل التي تساعد الروضة في تحقيق أهدافها، وأن نجاح المعلمة في مهنتها مرهون بتحقيق أهداف الروضة فهي يقع على عاتقها نجاح العملية التربوية وان معلمة الروضة يقع على عاتقها تنمية الأطفال في كل مناحي نموهم الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية وهي من أهم العناصر في بيئة الروضة. (أحمد، ٢٠١٨، ٢٨١)

وتؤكد (السعيدة، ٢٠١٤، ٣٢١) أنه لن تتحقق التربية والتنشئة السليمة للطفل إلا في وجود معلمة جيدة ذات كفاءة فالمعلمة هي المحرك الرئيسي للعملية التربوية والمسئول الأول عن نجاحها من خلال أدائها لمسئوليتها المتعلقة بتوفير البيئة التربوية الملائمة للنمو السليم للطفل، وتحويل الأفكار والرؤى المطروحة من قبل القائمين على النظام إلى نواتج تعليمية تتمثل في صورة معارف ومهارات واتجاهات، تظهر في سلوك الطفل.

وتعرف البكاتوشي (٢٠١٢، ٢٨٧) معلمة الروضة بأنها: المسؤولة عن تربية الأطفال في سن محددة داخل غرفة النشاط وخارجها من خلال التعايش اليومي مع الأطفال، وتهدف هذه المرحلة الى تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة من خلال تنظيم الأنشطة التعليمية التي تتفق مع حاجات الأطفال، وتقديم فرص تعليمية حقيقية لهم، وتشجعهم على العمل واللعب والتعلم مع تحفيز الأطفال وبناء مستويات عالية من الدافعية والانتباه.

وتعرفها الباحثة بأنها: المعلمة المسؤولة عن تربية الطفل في مرحلة رياض الأطفال وتكوين شخصيته كما أنها المسؤولة عن إدارة الصف وممارسة الأنشطة في غرفة النشاط كما أنها تعد القدوة التي يقتدى بها الطفل وتتميز بمجموعة من الخصائص الشخصية والاجتماعية والعقلية التي تؤهلها للعمل مع الأطفال.

خصائص معلمة رياض الأطفال:

يشير (المزیدی والعازمي، ٢٠١٩، ٤١٨) أن هناك خصائص لا بد من توافرها في معلمة رياض الأطفال تتمثل فيما يلي:

- أن تكون لديها الاستعداد النفسي والعاطفي والمهني للعمل مع الأطفال والتعامل معهم مدة طويلة والاستماع لآرائهم.
- أن تكون حاصلة على مؤهل عالي لا يقل عن دبلوم معلمات مع حصولها على دورات تدريبية وتأهيلية خاصة بالطفولة.
- أن تكون ملمة بطرق وأساليب التواصل والتعامل مع الأطفال حتى تستخدمها في تحفيزهم للتعلم والتفاعل نحو تنمية شخصيتهم.

- أن تكون ذات مظهر لائق ومقبول وتعنى بمظهرها وبأسلوبها وسلوكها العام أمام الطفل كونه يتخذها قدوة يحتذى بها ويعمل على تقليدها.
 - أن تكون ذات ثقافة عامة وفكر ناضج وتطلع على الكتب الخاصة بالرياض.
 - أن تتمتع بالذكاء والحيوية والنشاط وقادرة على الإبداع.
 - أن تكون ذات روح مرحة مبتسمة قادرة على معايشة الأطفال في عالمهم الصغير.
- الخصائص المهنية الواجب توافرها في معلمة الروضة:**
- أن تكون قدوة حسنة للأطفال في أخلاقها، وفي كل تصرفاتها قولاً وفعلاً.
 - محبة لعملها مقبله عليه بحماس وإخلاص ومؤدية عملها وهي سعيدة ومبتسمة حتى تنقل الطمأنينة في نفوس الأطفال.
 - تتميز بسرعة البديهة والمرونة حتى تستطيع مواجهة متطلبات العمل.
 - قادرة على صياغة الأهداف السلوكية، ملمة بحاجات الأطفال وقدراتهم والطرق والأساليب والأنشطة التي تناسب خصائصهم والوسائل اللازمة لتنفيذ هذه الخبرات وتقويمها.
 - قادرة على تخطيط وتنظيم خبرات ونشاطات التعليم المتنوعة بما يتيح الفرصة لكل متعلم أن يحقق الأهداف المنشودة بالطريقة والأسلوب الذى يناسب شخصيته.
 - لديها القدرة على استثارة اهتمام ودافعية الأطفال للتعلم ومعرفة خصائص الأطفال وحاجاتهم وقدراتهم واستعمال أساليب التعزيز والثناء وإعطاء المكافآت المادية والمعنوية دون إفراط.
 - قادرة على تشخيص مواطن القوة والضعف في سلوك الأطفال وتصرفاتهم وتحصيلهم.
 - قادرة على إدارة الصف والموقف التعليمي داخل الروضة، وحفظ النظام مما يؤمن المناخ المادي والنفسي المناسب للتعلم الفعال.
 - أن تكون المعلمة قادرة على استعمال الوسائل التعليمية التي توفرها للأطفال لتشجيعهم على التعلم الذاتي ومتابعة الاهتمام بموضوعات الخبرة التعليمية. (الذهبي، ٢٠١٨، ٢٩٩)
- ينتضح مما سبق ومن خلال استعراض الخصائص الشخصية والمهنية لمعلمة الروضة أنه لا بد أن تتمتع المعلمة بصحة جسمية جيدة خالية من الأمراض كما لا بد أن تتمتع بلياقة بدنية عالية حتى تتمكن من ممارسة الأنشطة مع الأطفال وأن تكون على دراية بخصائص نمو الأطفال حتى تستطيع التعامل معهم وأن تتمتع بقدر من الذكاء والنضج العقلي ويجب على معلمة الروضة أن تكون ذات علم واسع وثقافة عالية وأن تتمتع بحسن التصرف والالتزان العاطفي والاجتماعي وتستطيع أن تقيم علاقة اجتماعية جيدة مع الأطفال وأن تكون حسنة الخلق لتكون قدوة لأطفالها.

الشروط الواجب توافرها في معلمة رياض الأطفال:

تتضمن المادة ١٢٩ من قانون الطفل رقم ١٢ لسنة ١٩٩٦ والذي اشترطت في معلمات رياض الأطفال الشروط الآتية:

- ١- أن تكون معلمة رياض الأطفال حاصلة على مؤهل عال في دراسات الطفولة من أحد الكليات التربوية وذات خبرة في المجال لا تقل عن خمس سنوات أو حاصلة على مؤهل أعلى من البكالوريوس في دراسات الطفولة (دكتوراه متخصصة أو ماجستير).
- ٢- أن تكون معلمة رياض الأطفال حاصلة على مؤهل عال في دراسات الطفولة من أحد الكليات التربوية وفي حال عدم توافر هذا المؤهل يجوز تعيين الحاصلات على مؤهل عال تربوي بشرط الحصول على دبلوم في دراسات الطفولة لمدة عام دراسي.
- ٣- أن يتم تدريب المعلمات والعاملات في مجال رياض الأطفال بصفة دورية سنوية لمدة أسبوع على أن تكون البرامج التي يتضمنها التدريب نظرية بواقع الثلث وعملية بواقع الثلثين. (عمر، ٢٠٠٨، ٧١-٧٢)

مهام معلمات رياض الأطفال:

هناك العديد من المهام التي يجب أن تؤديها معلمات رياض الأطفال والتي من أهمها ما يلي:-

- ١- تبسيط المعارف المستخدمة في إعداد المحتوى المقدم للأطفال.
- ٢- إعداد تنفيذ الخبرات المقدمة للأطفال.
- ٣- إثراء بيئة التعلم بكل ما يمكن الاستفادة منه في المجتمع.
- ٤- تيسير عملية التعلم ودعم التعلم الذاتي وفقاً لإمكانات كل طفل.
- ٥- إرشاد الأطفال تربوياً ونفسياً.
- ٦- اكتشاف مشكلات الأطفال الاجتماعية والنفسية والعمل على حلها.
- ٧- دعم النمو الخلفي للأطفال في إطار التدريبات للسلوكيات الحميدة.
- ٨- تنمية الذوق الجمالي للأطفال.
- ٩- تحقيق التوافق السوي للطفل مع عناصر البيئة المحيطة به.
- ١٠- تنمية إحساس الطفل بالمسؤولية والاستقلالية.
- ١١- دعم النمو الحسي والحركي إلى جانب النمو العقلي للأطفال.
- ١٢- دعم قدرات الطفل الابتكارية والتخيلية. (عمر، ٢٠٠٨، ١٢٠)

أدوار معلمات رياض الأطفال:

إن معلمة الروضة على وجه الخصوص لا يصلح لها الدور النمطي، من نقل المعرفة والمعلومات إلى الأطفال، فالأطفال الصغار يستدعون التلقائية والدفء، والمرح، والمرونة، والعمل في مناخ رياض الطفولة المبكرة يتطلب من المعلمة أدواراً عديدة قلما نجدها في السنوات الأكبر، حيث تكون المعلمة كمثل تتمم الدور الملائم عندما تعمل مع الأطفال، وتلك الأدوار تؤديها بتلقائية، وتتقن أدوارها وفق ما تراه يناسب الموقف وتتضمن أدوار المعلمة كونها:

أ- مغذية معطاءة: تعطى الطفل التقبل غير المشروط والحماية من خلال المديح، والاهتمام والانتباه.
ب- مدعمة: تنتقى التدعيم الملائم لتوضيح ملامح السلوك المرغوب فيه ولا تشجع السلوك غير المرغوب فيه، وذلك من خلال عدم تدعيمه.
ت- مصدر للمعلومات: تمد الأطفال بالمعلومات شفوياً أو فعلياً، أو بالتلميحات، فرادى أو مجموعات.

ث- متحدية: تتحدى قدرات الأطفال وتشجعهم على المزيد، واثقة في كفاءة أطفالها ومتقبلة لهم.

ج- مدربة: توجه اليهم التعليمات الخاصة بالمهام التي يعملون بها.

ح- ملاحظة: للأطفال دون التدخل في نشاطهم وفي الخامات التي يستخدمونها، وهذا قد يتطلب أخذ ملاحظات وتسجيلها.

خ- مقيمة: تختبر وتقيس معلومات الأطفال، ومهاراتهم أو مفاهيمهم ونموهم العام.

د- مشاركة: تتعاون بفاعلية مع الأطفال في بعض أشكال أنشطتهم، وذلك إما بصفة القيادة أو بصفة عضواً في المجموعة.

ذ- منظمة: تقود الأطفال من خلال تنظيمها للغرفة، والفصل، والخامات، والأدوات، وباقي فريق العاملين.

ر- راعية: تقدم الرعاية الجسمية والنفسية من خلال اليوم، عندما يكون الطفل بعيداً عن المنزل.

من خلال ما سبق يتضح أن معلمة رياض الأطفال تقوم بأدوار عديدة ومتداخلة وتؤدي مهام كثيرة ومتنوعة وتتطلب مهارات فنية مختلفة يصعب تحديدها بشكل دقيق وتفصيلي، فمعلمة رياض الأطفال مسئولة عن كل ما يتعلمه الطفل.

وقد أكد بعض الباحثين على أهمية دور معلمة رياض الأطفال في زيادة حيوية الأطفال في المواقف التعليمية الإثرائية التي تؤدي إلى إطلاق الطاقات الابتكارية والمهارية لدى الطفل، وتوفير بيئة تعلم لكل طفل. (راضى وآخرون، ٢٠٢٠، ٢٧٧)

كما تؤدي معلمة الروضة دوراً هاماً ومؤثراً في تشكيل شخصية الطفل، ولا بد أن يكون لديها مهارات تمكنها من أداء دورها الحيوي والفعال، وهذه المهارات لا تكتسب صدفة بل يتم ذلك بالتدريب المستمر القائم على التخطيط العلمي والتناسق المنهجي، ويجب أن ترتبط هذه البرامج بالمشكلات اليومية التي تواجهها المعلمة في عملها إضافة إلى استثمارها للمستجدات في جوانب عملية التعليم والتعلم على ضوء معايير توجه ممارستها التربوية داخل الروضة، وتعمل على تحسين هذه الممارسات بشكل مستمر. (سعد، ٢٠٢٠، ٢٦١)

**ويضيف (أبو واكدة، ٢٠٢٠، ١٢٤) بعض الأدوار المطلوبة من معلمة الروضة:
دور المعلمة تجاه طفل الروضة:**

المتطلبات الأساسية لهذا الدور تتلخص في أن تكون المعلمة قادرة على ما يلي:

١- توفير الظروف المناسبة لتحقيق جوانب النمو المختلفة للطفل على نحو متكامل جسدياً ونفسياً وحركياً.

٢- إثارة دافعية الطفل للتعلم.

٣- تشجيع الطفل على اكتساب الخبرات ذاتياً وبإشرافها.

٤- مساعدة الطفل على اكتساب المفاهيم وتنميتها لكونها اللبنة الأولى للتفكير العملي.

٥- تدريب الطفل على المهارات الأساسية المساعدة له على التعلم واكتساب الخبرات.

٦- توجيه سلوك الأطفال لتكوين العادات السليمة والبعد عن العادات السيئة.

٧- غرس القيم والاتجاهات التربوية الرغوية فيها في المجتمع.

٨- إتاحة الفرص المناسبة أمام الطفل للتعبير عن نفسه وعن مشاعره في مختلف المهارات.

٩- تهيئة البيئة التي توفر للطفل الأمان والاطمئنان والاستقرار النفسى.

١٠- تقوية الصلة بين الطفل والبيئة المحيطة به.

وهناك أدوار أخرى لمعلمة الروضة تتمثل فى ثلاث أدوار رئيسية هي:

• دورها كممثلة لقيم المجتمع وتراثه وتوجهاته.

• دورها كمساعدة لعملية النمو الشامل للأطفال.

• دورها كمديرة وموجهة لعمليات التعلم والتعليم.

أولاً دور المعلمة كممثلة للمجتمع:

يتطلب هذا الدور أن تقوم المعلمة بدور الأم، تعزز القيم والمفاهيم والمواقف الإنسانية السائدة في المجتمع، وتكرس العادات السلوكية الإيجابية، وتكون قدوة حسنة في سلوكها ومشاعرها الإنسانية الصادقة، لينشأ الطفل محباً لمجتمعه وراغباً في بنائه وتطويره، ولا تستطيع المعلمة القيام بهذا الدور إلا إذا كانت قادرة على التواصل الاجتماعي مع الطفل وأسرته، وهذا يلقي على عاتق المعلمة مسؤولية العمل مع أسر الأطفال سواء بشكل فردي أو جماعي لتبادل الآراء حول أفضل أساليب التربية للطفل في مرحلة رياض الأطفال. كما يتطلب قدرة المعلمة على اكتشاف خصائص الطفل تجعلها حلقة اتصال بين الروضة والمنزل، لذا تساعد الوالدين على حل مشكلات طفلهم التي تعترضه في مسيرته التعليمية.

يلاحظ ارتباط هذا الدور بخصائص المعلمة المتعلقة بالجانب الاجتماعي، فإذا اتصفت اجتماعياً بالخصائص السابق ذكرها فإنها ستكون قادرة على القيام بدورها كممثلة للمجتمع بنجاح. (يونس، ٢٠١٩، ٤٧١-٤٧٢)

ثانياً دور معلمة الروضة كمساعدة لعملية النمو الشامل:

ينمو الطفل من خلال تفاعل قدراته واستعداداته الخاصة مع البيئة بكل مكوناتها بدافع داخلي نابع من ذاته ومع ذلك فإن عملية النمو بحاجة إلى توجيه وإتاحة فرص وإمكانات وتقويم مسار، وهذا ما يمكن أن تقوم به معلمة الروضة من خلال الإجراءات التالية:

• مساعدة كل طفل على تحقيق أقصى قدر من النمو عقلياً ومعرفياً ووجدانياً ومهارياً من خلال

ما تقدمه من مواقف وخبرات داخل الروضة وما تستثمره من فرص للنمو فى بيئته خارج

الروضة.

- تعزيز ثقة الأطفال في أنفسهم، وتنمية مفهوم إيجابي عن ذواتهم، والعمل مع الأسرة للتغلب على العقبات التي قد تحول دون تحقيق بعض الأطفال لصورة إيجابية عن الذات.
- احترام الأطفال وعدم التقليل من أهمية ما يقومون به وتجنب مقارنتهم ببعضهم البعض ومراعاة الفروق الفردية بينهم بحيث يشعر الطفل بتقدمه ونمو مهاراته بالمقارنة مع نفسه ومستوى أدائه في وقت سابق.
- تشجيع الأطفال على التفاعل الاجتماعي، وتكوين جماعات لعب تلقائية، وإيجاد المواقف الاجتماعية الأوسع في الروضة والمجتمع.
- توفير المناخ النفسي الذي يشعر الطفل بالأمان والطمأنينة والاستقرار العاطفي.(جاد، ٢٠١٩، ٣٢٨)

ثالثاً- دورها كمديرة وموجهة لعمليات التعلم والتعليم:

تحرص معلمة الروضة على تعليم طفل الروضة من خلال النشاط الذاتي التلقائي باستخدام استراتيجيات تعتمد على الاكتشاف واللعب وتمثيل الأدوار وإجراء التجارب العملية وتناول الأشياء والأدوات في البيئة والعمل على فحصها والتعرف عليها واستخدامها للتوصل إلى استنتاجات ومفاهيم واكتساب معارف متنوعة تنمو بنمو الطفل وتفاعل مستمر مع البيئة، كما يتضمن دورها التجديد المستمر في المناخ التربوي السائد في غرفة النشاط وتشجيع العمل الجماعي وتنظيم وقت الأطفال بحيث يكون هناك وقت للعمل الفردي الهادئ ووقت العمل في مجموعات وكذلك تعتبر قدرة المعلمة على التخطيط للأنشطة بشكل متكامل يتسم بالتدرج والشمول من أهم المهام والكفايات التي تطلبها أداء دورها كمديرة لعمليات التعلم والتعليم (مطر، ٢٠١٨، ٣٢١)

الأدوار المطورة من المعلمة في سياق مواجهة الواقع التربوي المعاصر:

- دورها كناقل للمعرفة حيث أن الأهداف التربوية تسعى إلى الرعاية والنمو الشامل والثقافة للأطفال.
- دورها كخبير مهاري في مهنة التدريس مجدداً ومسيرا الروح العصر في توظيف تكنولوجيا التعليم والتعلم.
- دورها في مسؤولية الانضباط وحفظ النظام وصنع القرار وتهيئة الجو الديمقراطي الهادف لرعاية الأطفال.
- دورها كعضو فاعل في المجتمع المحلي تتفاعل مع قضايا المجتمع وأحداثه والمناسبات الدينية والوطنية والقومية.
- دورها كعضو فاعل في الجمعيات الخيرية ومجالس الآباء لخدمة المجتمع والطفل.

(مطر، ٢٠١٨، ٣٢١)

يتضح مما سبق أن لمعلمة الروضة دوراً كبيراً في حياة الطفل فهي تؤدي دوراً هاماً ومؤثراً في تشكيل شخصيته، ولا بد أن يكون لديها مهارات ومعارف تمكنها من أداء دورها الحيوي والفعال،

وهذه المهارات يتم اكتسابها وتنميتها عن طريق الدورات التدريبية المستمرة، ويجب أن ترتبط هذه الدورات بالمشكلات اليومية التي تواجهها المعلمة في عملها حتى تستطيع التغلب على هذه المشكلات.

**دور معلمة الروضة في إكساب الأطفال السلوك الغذائي الصحي السليم،
هناك عوامل مهمة تتبعها المعلمة لإكساب الأطفال السلوك الغذائي الصحي السليم، وهي:**

- فهم الموقف الذي يمارس فيه الطفل السلوك الغذائي السليم.
- التدريب على السلوك الغذائي السليم المناسب لقدرات الطفل.
- تعرف احتياجات الأطفال الصحية.
- إشراك الأطفال في مشاريع طبخ بسيطة ومغذية وتوضيح المفاهيم العلمية المدركة.
(آل غيهب، ٢٠١٩، ٧٩)

ويضيف (أحمد، ٢٠١٨) عوامل أخرى لدور المعلمة في إكساب الأطفال السلوك الغذائي الصحي السليم ومنها،

- تعريف الطفل بالغذاء الصحي وعناصره وأهميته في بناء الجسم والعقل
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى أطفالها لممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة للمحافظة على صحتهم.
- تدريب الأطفال على ممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة وليس فقط معرفتها أو الاستماع إليها.
- تقديم الأنشطة المتنوعة التي تساعد الأطفال على اكتساب معلومات ومعارف غذائية.
- تقديم مجموعة من القصص التي تحوى مفاهيم ومعارف جديدة عن الغذاء وأهميته.
- توجيه الأسرة لضرورة متابعة الطفل في تطبيق وممارسة بعض العادات الغذائية الإيجابية.
- ويشير (أحمد، ٢٠١١، ٦٠) أنه يجب على المعلم إكساب الأطفال معلومات مبسطة عن الصحة والغذاء السليم وتشجيعهم على اتباع العادات الغذائية السليمة، واستبدال عاداتهم الغذائية الخاطئة بأخرى سليمة.
- ويذكر (عبد التواب، ٢٠١٦، ٢٩) أن دور معلمة الروضة في إكساب الطفل المعارف الغذائية يتمثل فيما يلي:

- مناقشة المفاهيم والممارسات الغذائية التي يكتسبها الطفل من بيئته الخارجية، وإبراز النواحي الإيجابية منها وتطويرها وتوظيفها في الأنشطة لكي يتعلمها باقي رفاقه.
- ربط مفاهيم الثقافة الغذائية بخبرات الطفل اليومية وسلوكياته الغذائية.
- تشجيع الأطفال على استخدام حواسهم للتعرف على مكونات الغذاء الصحي، بالاعتماد على التجارب المثيرة والألعاب وعمل معرض للأطعمة الغذائية الصحية.
- وتأسيسا على ذلك ونظرا لأهمية ممارسة الطفل للعادات الغذائية الصحية والبعد عن العادات غير الصحية يأتي هذا البحث للوقوف على مظاهر السلوك الغذائي غير الصحي السائد بين

الأطفال والتعرف علي ما اكتسبوه من عادات غذائية خاطئة وممارسات ضارة بصحتهم قد تكون سبباً في تعرضهم للإصابة بالأمراض لتنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية للأطفال ومساعدتهم علي اكتساب العادات الغذائية الصحية وهذا يتوقف على دور المعلمة في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة واستبدالها بعادات غذائية صحية.

الدراسة الميدانية:

يكمّن الهدف الرئيس للدراسة الحالية في وضع تصور مقترح لدور المعلمات في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة بمحافظة الوادي الجديد؛ لذا يتناول البحث الحالي إجراءات الدراسة الميدانية للتعرف على واقع دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة لمعالجة المشكلات التي تعوق المعلمة في توعية طفل الروضة بالعادات الغذائية غير الصحي ويتناول هذا المحور ما يلي:

إجراءات الدراسة:

يتناول هذا الجزء خطة الدراسة وإجراءاتها بهدف اختبار صحة فروض البحث، فيبدأ بعرض المنهج المتبع في الدراسة ووصف عينته مروراً بمتغيرات الدراسة والأدوات المستخدمة، وينتهي بوصف الإجراءات المتبعة وخطة المعالجة الإحصائية.

أولاً: منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لتنفيذ الدراسة وذلك من خلال تطبيق استبانة علي معلمات رياض الأطفال بمحافظة الوادي الجديد مما يمكن الباحثة من تقديم وصف شامل ودقيق لذلك الدور، ولا يقتصر على ذلك وإنما يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك بتضمينه قدراً من التفسير لهذه البيانات

ثانياً: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من مجموع معلمات رياض الأطفال بمحافظة الوادي الجديد بلغ عددهم (٥٢٤ معلمه).

ثالثاً: عينة الدراسة:

لتمثيل مجتمع الدراسة قامت الباحثة باختيار عدد من معلمات رياض الأطفال بمحافظة الوادي الجديد بلغ عددهم ٢٥٠ معلمة، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ويوضح الجدول رقم (١) نسب عينة الدراسة للمجتمع الأصلي كالاتي:

جدول (١): نسبة عينة الدراسة إلى المجتمع الأصلي

م	الإدارات	المجتمع الأصلي	العينة	نسبة العينة إلى المجتمع الأصلي
1	إدارة الخارجة	٢٤٥	١١٠	٤٥%
2	إدارة باريس	٣٠	١٠	٣٣%
3	إدارة الداخلة	١٨٧	٩٥	٥٠%
4	إدارة بلاط	٣٣	٢٠	٦٠%
5	إدارة الفرازة	٢٩	١٥	٥٢%
	العينة ككل	٥٢٤	٢٥٠	٤٨%

رابعاً: أداة الدراسة و إجراءات تطبيقها:

تعد الاستبانة من أنسب الأدوات التي تسهم في الكشف عن واقع دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة للتغلب على المشكلات التي تعوق المعلمة في توعية طفل الروضة بالعوادات الغذائية غير الصحية بمحافظة الوادي الجديد، حيث تعد الاستبانة أحد وسائل أو أدوات البحث المستخدمة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بمعرفة الأفراد أو ميولهم، أو اتجاهاتهم، أو دوافعهم. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء استبانة للتعرف على واقع دور معلمات رياض الأطفال بتنمية الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة بمحافظة الوادي الجديد وذلك في ضوء المراحل الآتية:-

١- مراحل إعداد الاستبانة:

قد مرت الاستبانة بعدة مراحل حتى وصلت إلى صورتها النهائية ويمكن إيجازها فيما يلي:-

أ- إعداد الصورة الأولية للاستبانة:

١. قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات والدراسات التربوية التي تناولت العادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.
٢. في ضوء أدبيات الدراسة والبحوث السابقة المتعلقة بالعوادات الغذائية قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات التي تكشف دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة بمحافظة الوادي الجديد.
٣. تكونت الاستبانة في صورتها الأولية من جزأين هما:-
الجزء الأول: البيانات الشخصية.
الجزء الثاني: عبارات الاستبانة.

تم عرض الاستبانة على مجموعة المحكمين من الخبراء وأعضاء هيئة التدريس بالجامعات المختلفة، وذلك بعد إعدادها للتأكد من صدق مضمونها والاستفادة من آرائهم وملاحظاتهم في تعديل هذه الصورة المبدئية لتصبح أكثر تمثيلاً لجوانب الدراسة وطبيعتها وأكثر ملائمة للحصول على استجابات صريحة من المستجيبين، وقد قاموا مشكورين بإبداء بعض الملاحظات من حذف وإضافة وتعديل صياغة بعض العبارات في محاور الاستبانة، وتم وضع الصورة النهائية للاستبانة تمهيداً لتطبيقها بالشكل التالي:

تكونت أداة الدراسة من (٤٠) عبارة موزعه علي ثلاثة محاور رئيسة، يوضحها الجدول (٢) التالي:

جدول (٢): محاور الدراسة وعدد عبارات كل محور

م	المحور	عدد العبارات
١	دور معلمات رياض الأطفال في توعية الطفل بالعوادات الغذائية غير الصحية	١٦
٢	وعي المعلمة بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة	٩

عدد العبارات	المحور	م
١٥	المعوقات التي تواجه المعلمة في توعية طفل الروضة بالعوادات الغذائية غير الصحية	٣
٤٠	الاستبيان ككل	

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان بعد صياغة عباراته، وتعليماته في صورته المبدئية، على مجموعة من المحكمين المتخصصين في هذا المجال، لإبداء آرائهم ووجهة نظرهم. وبناء على ذلك تمت إعادة صياغة بعض العبارات التي اقترحوا تعديلها، وجاءت نسبة الاتفاق على العبارات الأخرى من ٩٠% إلى ١٠٠%؛ وبالتالي أصبح عدد عبارات الاستبيان (٤٠) عبارة موزعة على ثلاث محاور فرعية، وبذلك أصبحت الاستبانة قابلة للتطبيق في صورتها النهائية.

- الاتساق الداخلي:

للتحقق من الاتساق الداخلي تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين كل عبارة من عبارات الاستبانة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق مفردات الاستبانة بالدرجة الكلية للاستبانة وأبعاد الاستبانة، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول (٣): معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين البعد والدرجة الكلية للاستبيان

المحور الأول	معامل الارتباط	المحور الثاني	معامل الارتباط	المحور الثالث	معامل الارتباط
١	.783**	١	.796**	١	.802**
٢	.770**	٢	.705**	٢	.853**
٣	.763**	٣	.735**	٣	.854**
٤	.733**	٤	.772**	٤	.734**
٥	.711**	٥	.726**	٥	.856**
٦	.756**	٦	.818**	٦	.803**
٧	.703**	٧	.833**	٧	.799**
٨	.775**	٨	.718**	٨	.724**
٩	.792**	٩	.762**	٩	.844**
١٠	.763**		*	١٠	.795*
١١	.844**			١١	.793**
١٢	.865**			١٢	.820**
١٣	.877**			١٣	.763**
١٤	.739**			١٤	.782**
١٥	.768**			١٥	.754**
١٦	.814**				
البعد ككل	.755**	البعد ككل	.766**	البعد ككل	.804**

** دال عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق بأن عبارات الاستبانة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية (جميعها أكبر من ٠.٧) ودالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما أن ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للاستبانة قوية (جميعها أكبر من ٠.٧) ودالة إحصائية عند (٠.٠١) وهذا يدل على أن الاستبانة بعبارتها تتمتع باتساق داخلي عالي

ثبات الأداة عن طريق حساب معامل ألفا- كرونباخ Alpha:

تم حساب قيمه معامل ألفا للاستبانة ككل وبلغت (0.789) وهذا دليل كافي على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات عالي، وبما أن الاستبانة تحوي ثلاثة أبعاد فقد تبين أن معاملات الثبات تراوحت بين (0.783, 0.710) وجميعها قيم مرتفعة من الثبات، مما يعنى ان إبعاد الاستبيان تتمتع بمعاملات ثبات عالية، وبذلك يكون صالحاً للاستخدام، ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (٤) التالي:

جدول (٤): معاملات الفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية للاستبانة

البعد	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	الكلية
معامل الفا	.780	.710	.715	.785

١- معامل الصدق الذاتي للأداة:

تم حساب معامل الصدق الذاتي لكل بعد والاستبيان ككل عن طريق جذر معامل الثبات والجدول رقم (٥) التالي يوضح هذه النتائج

جدول (٥): معاملات الصدق الذاتي للأبعاد والدرجة الكلية للاستبانة

البعد	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	الكلية
معامل الصدق الذاتي	0.883	0.843	0.846	0.886

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معامل الصدق الذاتي للاستبيان حيث جاءت جميع القيم أعلي من (٠.٧)، مما يدل على صدق البناء للاستبيان

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم تفرغ وتحليل الاستبانة بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS 28) وتم استخدام الاختبارات الإحصائية الآتية:

– النسب المئوية، وذلك لبيان أهمية العبارة بالنسبة لبقية العبارات.

– المتوسطات المرجحة وذلك لتحديد اتجاه استجابات أفراد العينة وترتيب العبارات.

– الانحرافات المعيارية لتحديد المدى الذي تتراوح فيه الاستجابات.

– معامل الفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاستبانة.

– معامل ارتباط بيرسون لحساب التناسق الداخلي.

– معامل الصدق الذاتي لحساب الصدق.

النتائج ومناقشتها:

للوصول إلى وجهة نظر أفراد عينة الدراسة حول " دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة "، قامت الباحثة بحساب التكرارات، والنسب المئوية المتوسط المرجح والانحراف المعياري لاستجابات العينة في كل محور من محاور الاستبانة، وقد تم ترتيب العبارات تبعا للمتوسط المرجح، وتم حساب درجة تحقق كل عبارة بالاعتماد على مقياس ليكرت الذي ينص على إذا كانت الاستجابات ثلاثية يتم تحديد درجة التحقق كما يلي:

جدول (٦): حدود المتوسط المرجح حسب مقياس ليكرت الثلاثي

حدود المتوسط المرجح	درجة الانطباق (التحقق)
١ - ١.٦٧	لا تتحقق
١.٦٨ - ٢.٣٣	الي حد ما
٢.٣٤ - ٣	تتحقق

أولاً: النتائج المتعلقة بالمحاور الأساسية:

للإجابة على السؤال الرئيسي الذي ينص على " ما هو دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة "، استخدمت الباحثة النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والجدول رقم (٧) التالي يوضح هذه النتائج

جدول (٧): المتوسط المرجح والانحراف المعياري والترتيب والاتجاه لاستجابات أفراد العينة على أبعاد الاستبيان (ن = ٢٥٠)

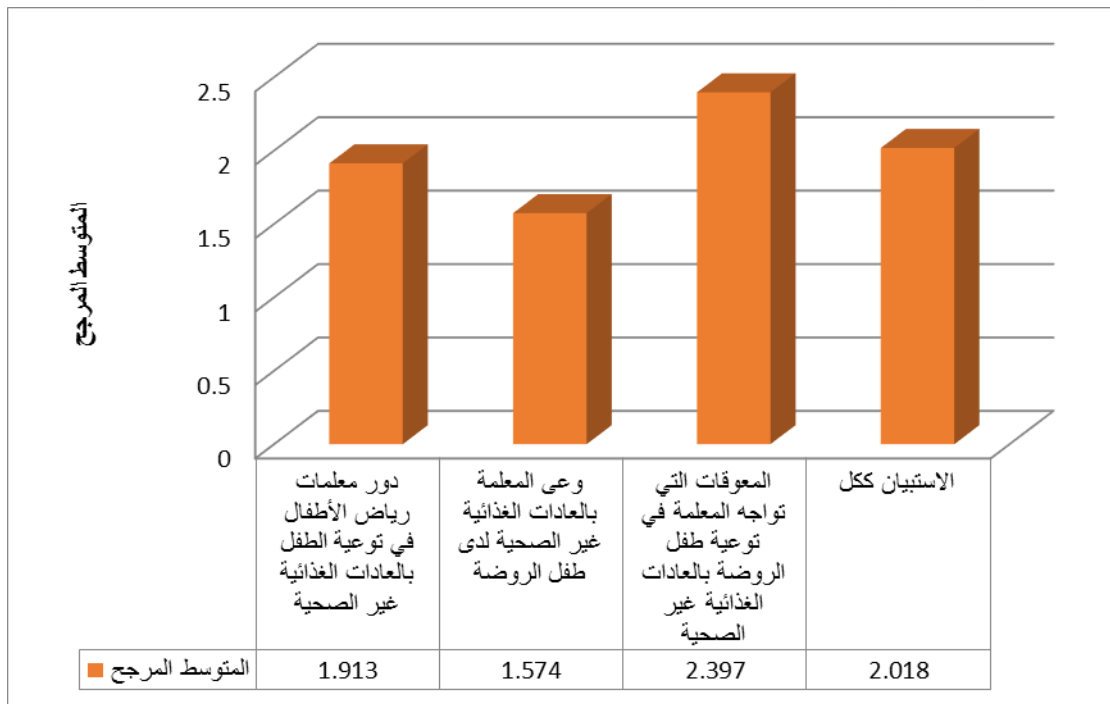
البعد	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة التحقق	رتبة المحور
دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة	1.913	0.82	63.78	الي حد ما	٢
وعى معلمات رياض الأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة	1.574	0.68	52.46	لا يتحقق	٣
المعوقات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة	2.397	0.71	79.91	يتحقق	١
الاستبيان ككل	2.018	0.81	67.28	الي حد ما	

ينتضح من الجدول السابق ما يلي:

بلغ المتوسط المرجح للمحور الأول، وهو دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة (١.٩١٣) فتبعاً لمقياس ليكرت الثلاثي يعتبر دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة متحقق الي حد ما، وقد بلغت النسبة المئوية (٦٣.٧٨)

- بلغ المتوسط المرجح للمحور الثاني، وهو وعى معلمات رياض الأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة (١.٥٧٤) فتبعا لمقياس ليكرت الثلاثي يعتبر وعى معلمات رياض الأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة غير متحقق، وقد بلغت النسبة المئوية (٥٢.٤٦)

- بلغ المتوسط المرجح للمحور الثالث، وهو المعوقات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة (٢.٣٩٧) فتبعا لمقياس ليكرت الثلاثي تعتبر المعوقات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة متحققة، وقد بلغت النسبة المئوية (٧٩.٩١) دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة يتحقق الي حد ما، فقد بلغ المتوسط المرجح للاستبيان ككل (٢.٠١٨) فتبعا لمقياس ليكرت الثلاثي يعتبر دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة متحقق الي حد ما، ويتضح ذلك أيضا عند حساب النسبة المئوية فقد بلغت علي الترتيب (٦٧.٢٨)



شكل (١): يوضح المتوسطات المرجحة لاستجابات أفراد العينة على أبعاد الاستبانة

ينضح مما سبق أن دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة يتحقق الي حد ما، وهذا سيتضح من خلال الجداول التفصيلية لكل محور على حدا كما يلي:

المحور الأول: دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة

جدول (٨): المتوسط المرجح والانحراف المعياري والنسبة المئوية ودرجة التحقق لعبارات دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة

العينة (ن = ٢٥٠)					العبارة	م
العبارة	رتبة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	النسبة المئوية		
١	١	2.72	0.60	90.67	تتحقق	أقوم بتوعية الأطفال بأضرار تناول المشروبات الغازية وأشجعهم على تناول العصائر الطبيعية.
٢	٢	2.68	0.55	89.33	تتحقق	أشجع الأطفال علي عدم تناول رقائق البطاطس (الشيبس) خلال اليوم.
١٤	٣	1.44	0.70	48.00	لا تتحقق	أوضح للأطفال أضرار الوجبات السريعة من المطاعم والمحلات.
٤	٤	2.56	0.64	85.33	تتحقق	أوضح للأطفال أضرار الإكثار من الحلويات والسكريات.
١١	٥	1.48	0.64	49.33	لا تتحقق	أقوم بتوعية الأطفال بعدم تناول الطعام أمام شاشة التلفزيون
١٥	٦	1.38	0.63	46.00	لا تتحقق	أوضح للأطفال المخاطر الصحية الناتجة عن تناول الأطعمة من الباعة الجائلين.
٦	٧	2.5	0.67	83.33	تتحقق	أوجه الأطفال إلى غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولها وعدم تناولها دون غسلها
١٣	٨	1.468	0.71	48.93	لا تتحقق	أوضح للأسرة أهمية اختيار الأطعمة المناسبة لعمر الطفل
١٠	٩	1.52	0.61	50.67	لا تتحقق	أوضح للأسرة أهمية التنوع في الأطعمة المقدمة للطفل وعدم التركيز على تناول صنف واحد من الطعام
٣	١٠	2.58	0.57	86.00	تتحقق	أوضح للأطفال مخاطر تناول الغذاء غير الصحي
٩	١١	1.52	0.61	50.67	لا تتحقق	أوضح للأسرة أهمية اختيار الأطعمة المناسبة لعمر الطفل
٥	١٢	2.52	0.58	84.00	تتحقق	أوضح للأطفال أهمية تناول وجبة الإفطار.

العينة (ن = ٢٥٠)					العبارة	م
العبارة	رتبة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	النسبة المئوية		
٧	الي حد ما	1.86	0.49	62.00	أعرض بعض المجسمات والبطاقات المصورة للغذاء الصحي وغير الصحي على الأطفال.	١ ٣
١٢	لا تتحقق	1.48	0.58	49.33	أوضح للأطفال خطورة الإقبال على الأغذية المحفوظة والمواد المصنعة	١ ٤
٨	لا تتحقق	1.56	0.75	52.00	أقوم بتوعية الأطفال بعدم الإسراف في تناول الأطعمة المالحة والحارة.	١ ٥
١٦	لا تتحقق	1.344	0.50	44.80	أقوم بتوعية الأطفال بعدم الإقبال الشديد على الأطعمة ذات النكهات والألوان والمواد الحافظة.	١ ٦
	الي حد ما	1.913	0.82	63.78	دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة	

يتضح من الجدول رقم (٨) ما يلي:

- جاءت درجة استجابة أفراد العينة علي معظم عبارات هذا المحور بأنها غير متحققة ما عدا العبارات ١، ٢، ٤، ٧، ١٠، ١٢ (أقوم بتوعية الأطفال بأضرار تناول المشروبات الغازية وأشجعهم على تناول العصائر الطبيعية، أشجع الأطفال علي عدم تناول رقائق البطاطس (الشيبس) خلال اليوم، أوضح للأطفال أضرار الإكثار من الحلويات والسكريات، أوجه الأطفال إلى غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولها وعدم تناولها دون غسلها، أوضح للأطفال مخاطر تناول الغذاء غير الصحي، أوضح للأطفال أهمية تناول وجبة الإفطار). جاءت استجابة العينة عليها بانها متحققة، وجاءت درجة التحقق الي حد ما علي العبارة (أعرض بعض المجسمات والبطاقات المصورة للغذاء الصحي وغير الصحي على الأطفال) حيث بلغ المتوسط المرجح لها (١.٨٦)، بنسبة مئوية (٦٢.٠٠) وجاءت العبارة (أقوم بتوعية الأطفال بعدم الإقبال الشديد على الأطعمة ذات النكهات والألوان والمواد الحافظة) في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (١.٣٤٤) بنسبة مئوية (٤٤.٨٠)

-جاءت العبارة أقوم بتوعية الأطفال بأضرار تناول المشروبات الغازية وأشجعهم على تناول العصائر الطبيعية في المرتبة الأولى حيث بلغ المتوسط المرجح لها (٢.٧٢)، وبنسبة مئوية بلغت (٩٠.٦٧)، تليها العبارة أشجع الأطفال علي عدم تناول رقائق البطاطس (الشيبس) خلال اليوم فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط مرجح (٢.٦٨)، ونسبة مئوية (٨٩.٣٣) بصفة عامة جاءت درجة الموافقة علي عبارات هذا المحور الي حد ما فقد بلغ المتوسط المرجح للمحور ككل (١.٩١٣) بنسبة مئوية (٦٣.٧٨)، وهذا يدل علي أن: دور معلمات رياض الأطفال في توعية الطفل بالعبادات الغذائية غير الصحية متحقق الي حد ما

- وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى وعى المعلمة وإدراكها لمدى أهمية الدور الذى تقوم به فى توعية الطفل بالعادات الغذائية غير الصحية بالرغم من قلة معرفتها بهذه العادات وطريقة إكسابها للأطفال نتيجة لقلّة ثقافتها بالأطعمة غير الصحية وعدم تلقّيها لدورات تدريبية عن الغذاء الصحي بالنسبة للطفل وقلة الأدوات والأنشطة التى تستعين بها فى تعريف الطفل بالعادات الغذائية غير الصحية فهى تحرص على تعريف الأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية على قدر ثقافتها بهذه العادات
- جاءت العبارة رقم (١) أقوم بتوعية الأطفال بأضرار تناول المشروبات الغازية التى اعتاد عليها الأطفال فى العصر الحالي محققه حيث تعمل المعلمة على توعية الأطفال بعدم تناول المشروبات الغازية لأنها تسبب العديد من الأمراض وتؤدى لزيادة وزن الجسم وهشاشة العظام وضرورة التخلي عنها وتناول العصائر الطبيعية المفيدة لجسم الإنسان التى تعمل على بناء الجسم حيث تمده بالعديد من العناصر الغذائية
- جاءت العبارتان رقم (٢) أشجع الأطفال علي عدم تناول رقائق البطاطس (الشيبس) خلال اليوم والعبارة رقم (٤) أوضح للأطفال أضرار الإكثار من الحلويات والسكريات محققتان حيث تعمل المعلمة على توعية الأطفال بعدم تناول رقائق البطاطس (الشيبس) وكذلك الحلويات والسكريات التى اعتاد الأطفال على تناولها والتى تباع أيضا فى الروضات مما يشجع الأطفال على تناولها وهذه الأشياء تسبب العديد من الأمراض ومنها ضعف الجهاز المناعي وتأخر النمو والذكاء عند الأطفال.
- وجاءت العبارة رقم (٧) أوجه الأطفال إلى غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولها وعدم تناولها دون غسلها محققه فتقوم المعلمة بتوعية الأطفال بضرورة غسل الخضروات والفواكه قبل تناولها لأنها تحمل العديد من الميكروبات التى تؤثر على صحة الطفل إذا تناولها دون أن يغسلها فتؤدى إلى إصابته بنزلات معوية بسبب هذه الميكروبات.
- وجاءت عبارة رقم (١٢) أوضح للأطفال أهمية تناول وجبة الإفطار محققه حيث تحرص المعلمة على توعية الطفل بضرورة تناول وجبة الإفطار لأنها وجبة رئيسية فلا بد من تناولها لأن عدم تناولها يؤدى إلى نقص السكر فى الدم والصداع والاضطرابات المعوية والهزال والعصبية.
- وهنا يأتي دور المعلمة بتوعية الأطفال بأضرار هذه العادات الغذائية غير الصحية وضرورة التخلي عنها وتناول الأطعمة المفيدة المليئة بالعناصر الغذائية مثل الخضروات والفاكهة وتناول العصائر الطبيعية فهى ضرورية لبناء جسم الطفل وهذا ما تؤكده العديد من الدراسات مثل دراسة عبد المنعم عمر (٢٠١٩) وصادق (٢٠٠٤) والهاشمى (٢٠١٧) حيث أكدت هذه الدراسات على أهمية تناول الأطفال الغذاء الصحي مثل الفواكه والخضروات وتوعية الأطفال بالعناصر الغذائية التى يحتوى عليها الغذاء الصحي وضرورة تجنب الأطعمة التى تحتوى على ألوان صناعية نتيجة للمخاطر الصحية التى تنتج عنها.

- ويرجع سبب حصول العبارات رقم ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٤، ١٦، ١٥ وهي عبارات أوضح للأطفال أضرار الوجبات السريعة من المطاعم والمحلات، أوعى الأطفال بعدم تناول الوجبات أمام شاشة التلفزيون، وأوضح للأطفال المخاطر الصحية الناتجة عن تناول الأطعمة من الباعة الجائلين، أوضح للأسرة أهمية اختيار الأطعمة المناسبة لعمر الطفل، وأوضح للأسرة أهمية التنوع في الأطعمة المقدمة للطفل، أوضح للأطفال خطورة الإقبال على الأغذية المحفوظة والمواد المصنعة، أقوم بتوعية الأطفال بعدم الإسراف في تناول الأطعمة المالحة والحارة. أقوم بتوعية الأطفال بعدم الإقبال الشديد على الأطعمة ذات النكهات والألوان والمواد الحافظة على درجة منخفضة وهي عبارات لا تحقق في الروضة بسبب قلة وعى المعلمات بالعبادات الغذائية غير الصحية التي تؤثر على الطفل وعلى صحته وأن إدارة الروضة لا تهتم بإكساب المعلمة الثقافة الغذائية حيث لا يتم عقد دورات تدريبية لتعريف المعلمة بالعبادات الغذائية الصحية التي يجب إكسابها للأطفال والعمل على تغيير العادات الغذائية فير الصحية حيث أن الأطفال في مثل هذه السن في حاجة إلى معرفة معلومات غذائية صحيحة والتعرف على الغذاء الصحي بالنسبة لهم للتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية التي يتبعونها وتناول الغذاء الصحي الذي يعمل على نمو الجسم.
- فجاءت العبارة رقم (٣) أوضح للأطفال أضرار الوجبات السريعة من المطاعم والمحلات غير محققة فأغلب المعلمات لا يقمن بتوعية الطفل بأضرار الوجبات السريعة من المطاعم فالأطفال يقبلون على الأطعمة السريعة مثل السندويشات والبيتزا وهذه الأطعمة قيمتها الغذائية محدودة وتحتوي على دهون ضارة فتسبب أمراض سوء التغذية وتؤدي إلى هشاشة العظام.
- وجاءت العبارة رقم (٥) أوعى الأطفال بعدم تناول الوجبات أمام شاشة التلفزيون غير محققة حيث لا يتم توعية الأطفال بعدم تناول الطعام أمام شاشة التلفزيون فإن ذلك يؤدي إلى السمنة وإفراط الأطفال في الأكل بل كثير من المعلمات يقمن بهذه العادات غير الصحية ولذلك تنخفض توعيتهم للأطفال بالتخلي عن هذه العادات.
- وجاءت العبارة رقم (٦) أوضح للأطفال المخاطر الصحية الناتجة عن تناول الأطعمة من الباعة الجائلين غير محققة أيضاً، فتعمل المعلمة على عدم توعية الأطفال بالمخاطر الصحية الناتجة عن تناول الطعام من الباعة الجائلين حيث الأطعمة المكشوفة المعرضة للذباب والأتربة فتكثر فيها الميكروبات التي تصيب الأطفال بالأمراض ونلاحظ انتشار الباعة الجائلين أمام الروضات وكثير من الأطفال يقومون بالشراء من هؤلاء الباعين.
- وجاءت العبارة رقم (٨) أوضح للأسرة أهمية إختيار الأطعمة المناسبة لعمر الطفل والعبارة رقم (٩) وأوضح للأسرة أهمية التنوع في الأطعمة المقدمة للطفل غير محققة وهذا يرجع لقلّة التواصل بين المعلمات وأسر الأطفال وقلّة إشراكهم في توعية الطفل بالعبادات الغذائية غير الصحية نتيجة لعدم وجود الوقت الذي يسمح بذلك وقلّة عقد الندوات ومجالس الآباء التي يتناول فيها كل ما يخص الطفل.

- وجاءت العبارة رقم (١٥) أقوم بتوعية الأطفال بعدم الإسراف في تناول الأطعمة المالحة والحارة والعبارة رقم (١٦) أقوم بتوعية الأطفال بعدم الإقبال الشديد على الأطعمة ذات النكهات والألوان والمواد الحافظة غير محققة وهذه النتيجة ترجع لقلة توعية المعلمة للأطفال بعدم تناول الأغذية المحفوظة والمواد المصنعة والأطعمة ذات النكهات والمواد الحافظة لأنها تؤثر على جهاز المناعة وتؤدي إلى تأخر الذكاء عند الطفل وتعمل على زيادة الوزن وأغلب المعلمات لا يقمن بتوعية الطفل بالتخلي عن هذه العادات لقلة الثقافة الغذائية لهؤلاء المعلمات وقلة الوقت وقلة عقد الدورات التدريبية التي تزود المعلمات بالمعلومات الغذائية لنقوم بتوعية الطفل بالتخلي عن هذه العادات واتباع العادات الغذائية الصحية وهذا ما أكدت عليه دراسة الديب والجندي (٢٠١٢) والتي أشارت إلى أضرار تناول الأطعمة من الباعة الجائلين وأضرار تناول المشروبات الغازية والأطعمة المحفوظة أو المصنعة وكذلك الأطعمة المالحة أو الحارة التي تؤثر على صحة الطفل وتؤدي إلى إصابته بالعديد من الأمراض وأنه يوجد قصور من المعلمات في توعية الطفل بالتخلي عن هذه العادات.

المحور الثاني: وعى معلمات رياض الأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة:

العينة ككل (ن = ٢٥٠)						
م	العبارة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة التحقق	رتبة العبارة
١	أحرص على قراءة كتب عن العادات الغذائية غير الصحية لدى الأطفال.	1.56	0.75	52.00	لا تتحقق	٣
٢	أحرص على الحصول على معلومات غذائية من خلال مواقع الإنترنت.	1.508	0.74	50.27	لا تتحقق	٥
٣	لدى معلومات كافية عن الأغذية الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات والدهون.	1.512	0.66	50.40	لا تتحقق	٤
٤	ابحث عن طرق واستراتيجيات مناسبة لتنمية وعى الطفل بالعادات الغذائية غير الصحية.	1.48	0.70	49.33	لا تتحقق	٦
٥	احصل من والدي الطفل على معلومات عن عادات الطفل الغذائية.	1.404	0.62	46.80	لا تتحقق	٨
٦	اهتم بجمع معلومات عن الأطعمة التي يفضلها الطفل.	1.42	0.65	47.33	لا تتحقق	٧
٧	اجمع معلومات عن الكميات التي يتناولها الطفل من الغذاء في المنزل.	1.38	0.69	46.00	لا تتحقق	٩
٨	أسعى لتقديم أنشطة متنوعة تساعد الأطفال على اكتساب معلومات ومعارف غذائية.	2.04	0.45	68.00	الي حد ما	١
٩	أقوم بتقديم مجموعة من القصص التي تحوى مفاهيم ومعارف جديدة عن الغذاء وأهميته.	1.86	0.49	62.00	الي حد ما	٢
	وعى معلمات رياض الأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة	1.574	0.68	52.46	لا تتحقق	

ينضح من الجدول رقم (٩) ما يلي:

- جاءت درجة استجابة أفراد العينة علي معظم عبارات هذا المحور بأنها غير متحققة ما عدا العبارات (أسعى لتقديم أنشطة متنوعة تساعد الأطفال على اكتساب معلومات ومعارف غذائية، أقوم بتقديم مجموعة من القصص التي تحوى مفاهيم ومعارف جديدة عن الغذاء وأهميته) جاءت درجة التحقق الي حد ما، وجاءت العبارة (اجمع معلومات عن الكميات التي يتناولها الطفل من الغذاء في المنزل) في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (١.٣٨) بنسبة مئوية (٤٦.٠٠)
- جاءت العبارة أسعى لتقديم أنشطة متنوعة تساعد الأطفال على اكتساب معلومات ومعارف غذائية في المرتبة الأولى حيث بلغ المتوسط المرجح لها (٢.٠٤)، وبنسبة مئوية بلغت (٦٨.٠٠)، تليها العبارة أقوم بتقديم مجموعة من القصص التي تحوى مفاهيم ومعارف جديدة عن الغذاء وأهميته. فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط مرجح (١.٨٦)، ونسبة مئوية (٦٢.٠٠).
- بصفة عامة جاءت درجة الموافقة علي عبارات هذا المحور لا تتحقق فقد بلغ المتوسط المرجح للمحور ككل (١.٥٧٤) بنسبة مئوية (٥٢.٤٦)، وهذا يدل علي أن وعى المعلمة بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة غير متحقق.
- وترجع هذه النتيجة إلى قلة الوعى لدى معلمات رياض الأطفال بأهمية المعلومات التي تحصل عليها من خلال الكتب أو من خلال مواقع الإنترنت أو من أسر الأطفال فى تغيير العادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.
- فكانت العبارة رقم (١) أحرص على قراءة كتب عن العادات الغذائية غير الصحية لدى الأطفال والعبارة رقم (٢) أحرص على الحصول على معلومات غذائية من خلال مواقع الإنترنت غير محققة فهذا يرجع إلى قلة وعى المعلمات بأهمية المعلومات التي يحصلون عليها من الكتب أو من خلال الإنترنت عن العادات الغذائية لطفل الروضة.
- وجاءت العبارة رقم (٢) لدى معلومات كافية عن الأغذية الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات والدهون غير محققة أيضا وهذا يفسر قلة المعلومات الموجودة لدى المعلمات عن الغذاء وقلة ثقافتها الغذائية وليس لديها إلمام بنوع الأغذية التي تحتوى على العناصر الغذائية مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون.
- وجاءت عبارة رقم (٤) ابحث عن طرق واستراتيجيات مناسبة لتنمية وعى الطفل بالعوادات الغذائية غير الصحية غير محققة وهذا يرجع لقلة اهتمام المعلمات بتوعية الطفل بالعوادات الغذائية غير الصحية لأنها غير مدرجه فى المنهج المخصص لرياض الأطفال لذلك لا تعد لها المعلمات الاستراتيجيات والطرق المناسبة وهى تقوم بتوعية الطفل بهذه العادات خلال تناولهم لوجبة الإفطار حيث لا يتم تخصيص وقت لتوعية الطفل بتلك العادات.
- وجاءت عبارة رقم (٥) احصل من والدى الطفل على معلومات عن عادات الطفل الغذائية وعبارة رقم (٦) اهتم بجمع معلومات عن الأطعمة التي يفضلها الطفل وعبارة رقم (٧) اجمع معلومات عن الكميات التي يتناولها الطفل من الغذاء في المنزل فهي عبارات غير محققة نتيجة لقلة الوعى

لدى المعلومات بأهمية تلك المعلومات على صحة الطفل حيث يجب تغيير العادات الغذائية الخاطئة وتوعيته بالعادات الغذائية السليمة وأن الأطفال يفضلون الغذاء ذات النكهات والألوان الصناعية وكذلك بعض الأطفال يتناولون الطعام بكميات كبيرة وخاصة أمام التلفزيون مما يؤدي إلى السمنة فيجب تعديل هذه العادات غير الصحية وتوعية الطفل بالأطعمة أو الغذاء الصحي الذي يجب تناوله وتتنق هذه النتيجة مع دراسة هاشمي (٢٠١٧).

المحور الثالث: المعوقات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة:

جدول (١٠): المتوسط المرجح والانحراف المعياري والنسبة المئوية ودرجة التحقق لعبارات المعوقات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة

العينة ككل (ن = ٢٥٠)						
م	العبارة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة التحقق	رتبة العبارة
١	أجد صعوبة في تغيير عادات الأطفال غير الصحية.	2.46	0.76	82.00	تتحقق	٩
٢	أجد صعوبة في إقناع الأطفال بالتخلي عن الأطعمة غير الصحية.	2.432	0.74	81.07	تتحقق	١١
٣	الأغذية التي يتناولها الأطفال في الروضة مخالفة للغذاء الصحي.	1.764	0.60	58.80	الي حد ما	١٥
٤	يمتنع الأطفال عن إحضار الغذاء الصحي.	2.12	0.59	70.67	الي حد ما	١٢
٥	لا يوجد وقت يخصص لتوعية الأطفال بالغذاء الصحي والتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية	2.2	0.55	73.33	الي حد ما	١٣
٦	كثرة عدد الأطفال في الفصل يحد من توجيه جميع الأطفال وتوعيتهم بالعادات الغذائية غير الصحية.	2.592	0.65	86.40	تتحقق	٤
٧	عدم تقبل أسرة الطفل لتغيير وجبة الإفطار التي يحضرها الطفل.	2.06	0.61	68.67	الي حد ما	١٤
٨	تقليد الأطفال بعضهم البعض في إحضار الأطعمة عند تناول وجبة الإفطار.	2.5944	0.64	86.48	تتحقق	٣
٩	عدم تضمين العادات الغذائية الصحية في منهج رياض الأطفال	2.44	0.75	81.33	تتحقق	١٠
١٠	قلة توفر الأنشطة التي تساعد الأطفال على اكتساب العادات الغذائية الصحية والتخلي عن العادات غير الصحية	2.492	0.74	83.07	تتحقق	٧

العينة ككل (ن = ٢٥٠)						
م	العبارة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة التحقق	رتبة العبارة
١	أجد صعوبة في ملاحظة الأطفال أثناء تناولهم الطعام.	2.488	0.66	82.93	تتحقق	٨
١	قلة اهتمام إدارة الروضة بتوعية الأطفال	2.52	0.70	84.00	تتحقق	٦
٢	بالغذاء الصحي والبعد عن الغذاء غير الصحي					
١	إعطاء الطفل الحرية في تناول الطعام.	2.596	0.62	86.53	تتحقق	٢
٣						
١	ضعف التعاون بين الأسرة والمعلمة في توعية	2.58	0.65	86.00	تتحقق	٥
٤	الطفل بالعادات الغذائية غير الصحية.					
١	الإعلانات التجارية تغرس في الأطفال الأطعمة	2.62	0.69	87.33	تتحقق	١
٥	الغذائية غير الصحية.					
	المعوقات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في	2.397	0.71	79.91	تتحقق	
	تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى					
	طفل الروضة					

ينضح من الجدول رقم (١٠) ما يلي:

- جاءت درجة استجابة أفراد العينة علي معظم عبارات هذا المحور بأنها متحققة ما عدا عبارات (الأغذية التي يتناولها الأطفال في الروضة مخالفة للغذاء الصحي، يمتنع الأطفال عن إحضار الغذاء الصحي، لا يوجد وقت يخصص لتوعية الأطفال بالغذاء الصحي والتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية، عدم تقبل أسرة الطفل لتغيير وجبة الإفطار التي يحضرها الطفل) جاءت درجة التحقق الي حد ما، وجاءت العبارة (الأغذية التي يتناولها الأطفال في الروضة مخالفة للغذاء الصحي) في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (١.٧٦٤) بنسبة مئوية (٥٨.٨٠)

-جاءت العبارة الإعلانات التجارية تغرس في الأطفال الأطعمة الغذائية غير الصحية في المرتبة الأولى حيث بلغ المتوسط المرجح لها (٢.٦٢)، وبنسبة مئوية بلغت (٨٧.٣٣)، تليها العبارة إعطاء الطفل الحرية في تناول الطعام. فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط مرجح (٢.٥٩٦)، ونسبة مئوية (٨٦.٥٣).

- بصفة عامة جاءت درجة الموافقة علي عبارات هذا المحور متحققة فقد بلغ المتوسط المرجح للمحور ككل (٢.٣٩٧) بنسبة مئوية (٧٩.٩١)، وهذا يدل علي أن هناك معوقات تواجه المعلمة في توعية طفل الروضة بالعادات الغذائية غير الصحية.

يتضح من النتيجة السابقة أن هناك معوقات تعوق المعلمة عن تغيير العادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة وعدم تنمية الوعي بهذه العادات.

- فجاءت عبارة رقم (١) أجد صعوبة في تغيير عادات الأطفال غير الصحية وعبارة رقم (٢) أجد صعوبة في إقناع الأطفال بالتخلي عن الأطعمة غير الصحية محققة حيث تجد المعلمة

صعوبة في تغيير عادات الطفل الغذائية حيث أن الأطفال يفضلون هذه الأطعمة نتيجة لما تحمله من نكهات وألوان صناعية وكذلك طريقة ترويح هذه الأطعمة لذلك تجد المعلمة صعوبة في إقناع الأطفال بالتخلي عن هذه الأطعمة.

- وجاءت عبارة رقم (٣) الأغذية التي يتناولها الأطفال في الروضة مخالفة للغذاء الصحي وعبارة رقم (٤) يمتنع الأطفال عن إحضار الغذاء الصحي محققه إلى حد ما حيث أن أغلب الأطفال يحضرون الغذاء غير الصحي من المنزل ويتناولونه في الروضة نتيجة لتفضيلهم لهذه الأطعمة ولا تستطيع الأسرة منعهم عن هذه الأطعمة وأن أغلب الروضات يوجد بها هذه الأطعمة في كنتين الروضة فتشجع الأطفال على تناولها.

- وجاءت عبارة رقم (٥) لا يوجد وقت يخصص لتوعية الأطفال بالغذاء الصحي والتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية محققه إلى حد ما حيث تكون المعلمة مشغولة بتنفيذ أنشطة المنهج المقرر على الأطفال ولا تجد الوقت الكافي لتوعية الأطفال بأشياء خارج المنهج وتقوم المعلمة بتوعية الأطفال أثناء وجبة الإفطار.

وجاءت عبارة رقم (٦) كثرة عدد الأطفال في الفصل يحد من توجيه جميع الأطفال وتوعيتهم بالعادات الغذائية غير الصحية وكذلك عبارة رقم (١١) أجد صعوبة في ملاحظة الأطفال أثناء تناولهم الطعام محققة حيث أن كثرة عدد الأطفال في الفصل يجعل المعلمة غير قادرة على توعية كل طفل وإقناعه بالتخلي عن الغذاء غير الصحي كذلك ضيق الوقت لدى المعلمة يجعلها غير فادرة على توعية كل طفل وكلما كثر عدد الأطفال في الفصل لا تستطيع المعلمة من رؤية جميع الأطفال وملاحظة الطعام الذي يتناولونه.

- وجاءت عبارة رقم (٨) تقليد الأطفال بعضهم البعض في إحضار الأطعمة عند تناول وجبة الإفطار محققه حيث أن الأطفال يرغبون في تقليد بعضهم البعض وخاصة لما تحمله هذه الأطعمة من نكهات وألوان فتجذبهم هذه الأطعمة ويرغبون في تناولها.

- وجاءت عبارة رقم (٩) عدم تضمين العادات الغذائية الصحية في منهج رياض الأطفال وكذلك عبارة رقم (١٠) قلة توفر الأنشطة التي تساعد الأطفال على اكتساب العادات الغذائية الصحية والتخلي عن العادات غير الصحية محققة نتيجة لعدم تضمين العادات الغذائية في منهج رياض الأطفال أدى إلى قلة اهتمام المعلمة بتوعية الأطفال بهذه العادات والأهم هو تنفيذ المنهج والانتهاء منه في الوقت المحدد له فيؤدي ذلك إلى قلة توفر الأنشطة التي تساعد الأطفال على اكتساب العادات الغذائية الصحية والتخلي عن العادات غير الصحية.

- وجاءت عبارة رقم (١٢) قلة اهتمام إدارة الروضة بتوعية الأطفال بالغذاء الصحي والبعد عن الغذاء غير الصحي محققه حيث لا تقوم إدارة الروضة بحث المعلمات بتوعية الأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية ولا تعقد لهم الدورات التدريبية التي تمدهم بالمعلومات الغذائية التي تفيد الأطفال وتعمل على تثقيفهم من الناحية الغذائية فيتم التخلي عن العادات الغذائية غير الصحية

- وجاءت عبارة رقم (١٤) ضعف التعاون بين الأسرة والمعلمة في توعية الطفل بالعبادات الغذائية غير الصحية محققة حيث أن أغلب الأسر لا تمنع الأطفال من شراء الأطعمة غير الصحية فالذي يتعلمه الطفل في الروضة أحيانا تهدمه الأسرة وكذلك قلة تواصل المعلمة مع الأسرة سواء عن طريق الندوات أو مجالس الآباء حتى مع عقد مجلس الآباء يتم تناول موضوعات أخرى غير توعية الطفل بالعبادات الغذائية غير الصحية.
- وجاءت عبارة رقم (١٥) الإعلانات التجارية تغرس في الأطفال الأطعمة الغذائية غير الصحية محققة حيث تعمل هذه الإعلانات على الترويج لهذه السلع وطريقة تسويق هذه السلع تعمل على جذب الأطفال إليها وجذبهم إليها فعن طريق الحركة والألوان يتم جذب الأطفال لهذه السلع.

خلاصة النتائج:

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة حصل على درجة متوسطة من الموافقة حيث بلغ متوسطها الحسابي (١.٩١٣) ويعتبر دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة متحقق الي حد ما، وقد بلغت النسبة المئوية (٦٣.٧٨)
 - أن وعى معلمات رياض الأطفال بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة حصل على درجة ضعيفة من الموافقة حيث بلغ متوسطها الحسابي (١.٥٧٤) ويعتبر وعى معلمات رياض الأطفال بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة غير متحقق، وقد بلغت النسبة المئوية (٥٢.٤٦)
 - أن المعوقات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة حصل على درجة مرتفعة من الموافقة حيث بلغ متوسطها الحسابي (٢.٣٩٧) وتعتبر المعوقات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة متحققة، وقد بلغت النسبة المئوية (٧٩.٩١)
- وبالإطلاع على النتائج السابقة اتضح أن لمعلمات رياض الأطفال دور متوسط في تنمية الوعي بالعبادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة تتمثل في:
- توعية الأطفال بأضرار تناول المشروبات الغازية وتشجيعهم على تناول العصائر الطبيعية.
 - توعية الأطفال بعدم تناول رقائق البطاطس (الشيبس) خلال اليوم.
 - توعية الأطفال بأضرار الإكثار من الحلويات والسكريات.
 - توجيه الأطفال إلى غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولها وعدم تناولها دون غسلها
 - توعية الأطفال بأهمية تناول وجبة الإفطار.
 - عرض بعض المجسمات والبطاقات المصورة للغذاء الصحي وغير الصحي على الأطفال.

ولكن هناك بعض النقاط التي توضح ضعف دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة تتمثل في:

- توعية الأطفال بأضرار الوجبات السريعة من المطاعم والمحلات
- توعية الأطفال بعدم تناول الوجبات أمام شاشة التليفزيون
- توعية الأطفال بالمخاطر الصحية الناتجة عن تناول الأطعمة من الباعة الجائلين
- توعية الأسرة بأهمية اختيار الأطعمة المناسبة لعمر الطفل
- توعية الأسرة بأهمية التنوع في الأطعمة المقدمة للطفل
- توعية الأطفال بخطورة الإقبال على الأغذية المحفوظة والمواد المصنعة
- توعية الأطفال بعدم الإسراف في تناول الأطعمة المالحة والحارة.
- توعية الأطفال بعدم الإقبال الشديد على الأطعمة ذات النكهات والألوان والمواد الحافظة.

وهناك بعض النقاط التي توضح المعوقات التي تواجهها معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة تتمثل في:

- صعوبة تغيير عادات الأطفال غير الصحية
- صعوبة إقناع الأطفال بالتخلي عن الأطعمة غير الصحية
- الأغذية التي يتناولها الأطفال في الروضة مخالفة للغذاء الصحي
- يمتنع الأطفال عن إحضار الغذاء الصحي
- لا يوجد وقت يخصص لتوعية الأطفال بالغذاء الصحي والتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية
- تقليد الأطفال بعضهم البعض في إحضار الأطعمة عند تناول وجبة الإفطار
- قلة اهتمام إدارة الروضة بتوعية الأطفال بالغذاء الصحي والبعد عن الغذاء غير الصحي

التصور المقترح:

في ضوء الأطار النظري وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج على أنه يوجد ضعف في دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي لدى طفل الروضة بالعوادات الغذائية غير الصحية ومنها الامتناع عن تناول الأطعمة المصنعة والامتناع عن تناول المشروبات الغازية وعدم تناول الأطعمة المكشوفة من الباعة الجائلين والتقليل من الحلويات والأطعمة الغنية بالسكريات والدهون والنشويات يمكن وضع تصور مقترح لدور معلمة الروضة في تنمية الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى الطفل

فلسفة التصور المقترح:

احتلت الثقافة الغذائية والوعي الغذائي اهتماماً كبيراً في المجتمعات المعاصرة وأصبح تثقيف الطفل غذائياً هدف حيوي تسعى جميع الدول إلى تحقيقه، حيث أن جهل الأطفال بالمعلومات والمعارف الغذائية يعد من أهم أسباب الكثير من أمراض سوء التغذية وأن الاهتمام بالحالة الغذائية للطفل يعد

الدعامة الأساسية في خلق جيل خالي من الأمراض له القدرة على الإنتاج، ولمعلمة الروضة دور كبير في تغيير عادات الطفل الغذائية وتحسين تلك العادات حيث أن المعلمة لها تأثيرها القوي على الطفل حيث يتخذها الطفل قدوة بالنسبة له فهي تستطيع التأثير عليه فتعمل على تغيير العادات الغذائية غير الصحية إلى عادات غذائية صحية.

وبناء عليه تقوم فلسفة التصور المقترح على ضرورة تفعيل دور معلمة الروضة لما لها من تأثير على الطفل في إكساب الأطفال معارف ومعلومات حول العادات الغذائية الصحية من أجل تحسين عاداتهم الغذائية وممارساتهم الغذائية غير الصحية واتباع قواعد التغذية السليمة في جميع المواقف الحياتية.

أسس بناء التصور المقترح:

يبنى التصور على عدة أسس ومنها:

- اهتمام العالم بأكمله بموضوع الغذاء فكل إنسان له الحق في التغذية السليمة.
- العادات والممارسات غير الصحية يمكن تغييرها لتصبح عادات صحية.
- النتائج التي تم التوصل إليها من خلال البحث الحالي والتي توصلت إلى انخفاض دور معلمات رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.
- الرغبة في تنفيذ التصور المقترح من قبل القائمين على العملية التعليمية.
- الحاجة إلى تفعيل دور معلمة الروضة في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى الأطفال لما لها من دور إيجابي في التأثير على الأطفال.

منطلقات التصور المقترح:

هناك عدة منطلقات يقوم عليها التصور المقترح من أهمها:

- أهمية مرحلة الطفولة المبكرة في تنمية الطفل من الناحية الجسمية وتعتبر فترة هامة في النمو الغذائي للطفل.
- أهمية الغذاء بالنسبة للأطفال فهو الذي يعمل على بناء جسم الإنسان وتمتد هذه الأهمية في جميع مراحل حياته.
- تعد معلمة رياض الأطفال هي الركيزة الأساسية التي تقوم عليها العملية التربوية في رياض الأطفال حيث تتعدد أدوارها التي تؤديها في تلك المؤسسات.
- تعد المعلمة من أهم العناصر المحققة لتنمية العادات الغذائية الصحية والبعد عن العادات غير الصحية لما لها من تأثير إيجابي في سلوك الأطفال.
- وعى المعلمة بالعادات الغذائية غير الصحية التي يمارسها الأطفال ومحاولة تغيير هذه العادات.
- العمل على تنمية الطفل من الناحية الجسمية.

أهداف التصور المقترح:

- يهدف التصور المقترح إلى تقديم رؤية علمية يمكن أن تسهم في تفعيل دور المعلمات في تنمية الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة وذلك عن طريق:
- زيادة وعى معلمات رياض الأطفال بالغذاء الصحي وغير الصحي لدى طفل الروضة وذلك بتدريبهم أثناء فترة الخدمة.
- تثقيف المعلمات بالعوادات الغذائية غير الصحية التي يمارسها طفل الروضة وبالتالي تطوير دورهن في تنمية وعى الطفل بهذه العادات وضرورة التخلي عنها.
- تضمين التربية الغذائية والوعي الغذائي في المناهج الدراسية.
- تنمية وعى أطفال الروضة وزيادة معرفتهم بالعوادات الغذائية الصحية والتخلي عن العادات غير الصحية.
- التعاون بين المعلمات وأولياء الأمور وذلك لزيادة وعى الطفل بالعوادات الغذائية غير الصحية.
- توجيه وإرشاد أولياء الأمور في كيفية تنمية الوعي لدى الأطفال بالعوادات الغذائية الصحية والتخلي عن العادات غير الصحية.
- التغلب على المعوقات التي تعوق المعلمة عن توعية الأطفال بالعوادات الغذائية غير الصحية
- تحسين وتعديل عادات غير سليمة وغير صحية لدى الأطفال واستبدالها بعادات صحية.

متطلبات تطبيق التصور المقترح:

- الاهتمام بتزويد المعلمات بالثقافة الغذائية والاطلاع على المعلومات الغذائية الخاصة بالطفل
- إعداد معلمة رياض الأطفال حتى تكون على معرفة ووعى بالجوانب الغذائية للطفل.
- توعية الأمهات بالتثقيف الغذائي لأطفالهن والعوادات الغذائية غير الصحية.
- معرفة عادات الأطفال غير الصحية من خلال الملاحظة اليومية للأطفال.
- تعمل المعلمة على تصميم أنشطة باستخدام القصص والمسرح وعمل مجسمات لمختلف أنواع الأطعمة حتى تنمي في الأطفال الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.
- تهيئة البيئة التعليمية وتوفير الأنشطة والوسائل التعليمية التي تنمي لدى الأطفال الوعي بالعوادات الغذائية غير الصحية.
- عقد دورات تدريبية لمعلمات رياض الأطفال لتوعيتهم بالغذاء الصحي للأطفال والغذاء غير الصحي والعمل على تغيير وتعديل العادات غير الصحية.
- تطور المعلمة نفسها وتطلع على الجديد في مجال طرق تقديم الأنشطة واستراتيجيات التعلم الحديثة وتوظفها في توعية الطفل بالعوادات الغذائية غير الصحية.

- إشراك أولياء الأمور فى توعية الأطفال بالعبادات الغذائية غير الصحية والتواصل المستمر معهم لتعديل هذه العادات.
- إيجاد قنوات اتصال بين الأسرة والمعلمات لتوعيتهم بالغذاء الصحي للأطفال والغذاء غير الصحي.
- عمل دورات توعية لأولياء الأمور فى الروضة لتوعيتهم بالعبادات الغذائية الصحية بالنسبة لطفل الروضة وتعديل العادات غير الصحية.
- تهتم المعلمة بتعريف الطفل بالعبادات الغذائية غير الصحية والتغذية السليمة وضرورتها بالنسبة للطفل.
- الاختيار السليم لتغذية الطفل وعناصر الوجبات المتكاملة وإرشاد أولياء الأمور بذلك.
- توضح المعلمة للأطفال ما يحتويه الغذاء من عناصر غذائية ومدى أهميتها للجسم.
- رفع مستوى الوعى لدى الأطفال باتباع سلوكيات وعادات غذائية سليمة تضمن التمتع بصحة جيدة.
- استخدام طرق واستراتيجيات مناسبة لعرض المعلومات الغذائية للطفل.
- توعية الأطفال بالأضرار الصحية المترتبة على تناول الطعام غير الصحي مثل تناول الحلويات والسكريات.
- تخفيف الأعباء الملقاة على المعلمة حتى تستطيع إيجاد الوقت لتوعية الأطفال بالعبادات الغذائية غير الصحية.
- تضمين مقرر التربية الغذائية للأطفال ضمن المقررات التي تدرسها طالبات رياض الأطفال.

معوقات تطبيق التصور المقترح:

- عدم تضمين الثقافة الغذائية والوعى الغذائي فى مناهج رياض الأطفال.
- قلة الوعى والتثقيف الغذائي لدى العديد من معلمات رياض الأطفال.
- قلة عقد دورات تدريبية لتوعية المعلمات بنوعية الأغذية التى تقدم للأطفال.
- كثرة عدد الأطفال فى الفصل يحد من توجيه جميع الأطفال وتوعيتهم بالعبادات الغذائية غير الصحية.
- كثرة الأعباء الملقاة على المعلمة لذلك لا يوجد وقت يخصص لتوعية الأطفال بالغذاء الصحي والتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية.
- ضعف التعاون بين الأسرة والمعلمة فى توعية الطفل بالعبادات الغذائية غير الصحية.
- الإعلانات التجارية تغرس فى الأطفال الأطعمة الغذائية غير الصحية وتشجعهم على ذلك.

الحلول المقترحة لمعالجة معوقات تطبيق التصور المقترح:

- عقد الدورات التدريبية وورش العمل لزيادة معارف ومعلومات المعلمات حول العادات الغذائية لدى طفل الروضة.
- إشراك الأسرة مع المعلمة فى توعية الطفل بالعادات الغذائية الصحية والتخلي عن العادات غير الصحية.
- استغلال وسائل الإعلام ووسائل التواصل الإجتماعى فى توعية الطفل بالعادات الغذائية الصحية والتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية.
- تقديم الأنشطة التى تحت الطفل بالتخلي عن العادات الغذائية غير الصحية.
- تضمين الثقافة الغذائية والوعى الغذائى فى مناهج رياض الأطفال.
- الأدوار المتوقعة لمعلمة رياض الأطفال فى تنمية الوعى بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة:
- هناك عدة أدوار ينبغي ان تقوم بها معلمة رياض الأطفال فى تنمية وعى الطفل بالعادات الغذائية غير الصحية وهى:
- توعية الأطفال بضرورة تناول الخضروات والفاكهة الطازجة بكثرة.
- توعية الأطفال بالتقليل من تناول السكريات بكثرة مثل تناول الحلوى أو أكل الشكولاتة بكثرة.
- توعية الأطفال بعدم تناول الأطعمة بكثرة بين الوجبات لأنها تؤدى إلى السمنة.
- توعية الأطفال بعدم أكل الطعام بسرعة دون مضغه لأنه يسبب عسر الهضم.
- توعية الأطفال بعدم تناول المشروبات الغازية أو العصائر لأن بها كمية من السكر مما يؤدى إلى زيادة وزن الجسم وتسبب الانتفاخ بالأمعاء لكثرة الغازات وهذا يؤدى إلى الشعور بعدم الارتياح.
- توعية الأطفال بأهمية تناول وجبة الإفطار لأن عدم تناول وجبة الإفطار يؤدى إلى نقص السكر فى الدم والصداع والهبال.
- توعية الأطفال بعدم تناول الطعام أمام شاشة التلفزيون لأن ذلك يؤدى إلى تناول كميات كبيرة من الأغذية فترهق المعدة مما يؤدى إلى السمنة.
- توعية الأطفال بتناول الخبز الأسمر فى الطعام لأنه أعلى فى القيمة الغذائية عن الخبز الأبيض.
- توعية الأطفال بعدم أكل وجبات غير متوازنة كأكل البطاطس والأرز والخبز فى وجبة واحدة لأنها كلها مصادر كربوهيدراتية مما يجعل الوجبة فقيرة فى العناصر الغذائية.
- توعية الأمهات بتقليل الدهون فى غذاء الطفل لأنها تسبب زيادة فى الوزن.
- توعية الطفل بالغذاء الصحي لأهميته فى بناء الجسم.

- توعية الأطفال بممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة للمحافظة على صحتهم.
- تدريب الأطفال على ممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة وليس فقط معرفتها أو الاستماع إليها
- عدم إكثار الطفل من تناول النشويات.
- توعية الأمهات بتناول الوجبات الخفيفة الصحية التي يحتاج إليها الطفل لكي تمد الجسم بالطاقة.
- توعية الطفل بالابتعاد عن الشراء من الباعة الجائلين.
- توعية الطفل بأهمية النظافة الشخصية وتغطية الطعام والحفاظ عليه من كافة الملوثات.
- توعية الأمهات بإعداد الطعام بطريقة جميلة وتحضيره بطريقة جذابة لكي تشجع الطفل على تناوله.

توصيات البحث:

- الاهتمام ببرامج التنمية المهنية المتعلقة بتنقيف المعلمات بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة.
- محاولة المعلمات والآباء تغيير العادات الغذائية غير الصحية لدى الأطفال إلى عادات غذائية صحية.
- استغلال وسائل الإعلام في توعية المعلمات والأطفال بالعادات الغذائية غير الصحية التي تسبب العديد من الأمراض الإعلان عن الغذاء الصحي ذا القيمة الغذائية العالية.
- تنقيف المعلمات عن طريق الندوات والمؤتمرات بالعادات الغذائية غير الصحية.
- تضمين برامج إعداد معلمات رياض الأطفال وبرامج التدريب على أهمية الغذاء الصحي بالنسبة للطفل وتنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لديهم.
- ضرورة تقديم ندوات وورش عمل تدريب في الروضة للمعلمات والأمهات حول العادات الغذائية غير الصحية التي يمارسها الطفل وتعليم الطفل العادات الغذائية الصحية.
- إعداد محتوى تعليمي مناسب للطفل حول العادات الغذائية غير الصحية والاهتمام بالأنشطة التي تنمي الوعي بهذه العادات

المراجع:

أولاً المراجع العربية:

- أبوزيد، لبنى شعبان أحمد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج مقترح في التربية الغذائية لطالبات رياض الأطفال بجامعة الطائف على تنمية الوعي الغذائي لديهن. بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، رابطة التربويين العرب، ع ٩، ص ص ١١٧-١٣٣.
- أبو واكده، خديجة موسى يحيى. (٢٠٢٠). دور معلمات رياض الأطفال في دراسة المشكلات السلوكية لدى الأطفال وعلاجها في ضوء التوجيهات النبوية. العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مج ٢٨، ع ٣، ص ص ٤٠٩-٤٤٦.
- أحمد، ابتسام سلطان عبد الحميد (٢٠١٨). فاعلية استراتيجيات البيت الدائري في تنمية بعض مفاهيم التربية الغذائية لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج ٣٤، ع ١، ص ص ٣٤٨-٤٠٥.
- أحمد، محمد غازي الدسوقي سيد. (٢٠١١). العوامل المساهمة في الرضا الوظيفي لمعلمة رياض الأطفال ودلالاته التنبؤية في استعداد الطفل للمدرسة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٢١، ع ٧١، ص ص ٤٢٧-٤٨٥.
- الأميري، عامر محمد على؛ العاني، ضحى عادل محمود؛ ومهدى، هبة سلام حسين. (٢٠١٤). أثر التصحيح الزائد في تعديل بعض العادات الغذائية غير السليمة لدى الأطفال المصابين بسوء التغذية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع ٤٣، ص ص ٢٦-٥١.
- البكاتوشي، جنات عبدالغني إبراهيم محمد. (٢٠١٢). برنامج تدريبي قائم على الأساليب التدريبية الحديثة لتنمية بعض المهارات الأدائية لمعلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مج ٤، ع ١٢، ص ص ٢٨٥-٣٤٨.
- السعدية، حمدة. (٢٠١٤). تصور مقترح لبرنامج تدريبي لتطوير الكفايات المهنية لمعلمات رياض الأطفال بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان. مجلة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشارقة، الإمارات، ١١(٢)، ص ص ٣١٧-٣٦١.
- الرازحي، عبدالوارث عبده سيف. (٢٠٠٢). تطوير أداة لتقييم العادات غير الصحية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية. المؤتمر العلمي الرابع عشر - مناهج التعليم في ضوء مفهوم الأداء. القاهرة: الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس - جامعة عين شمس، مج ٢، ص ص ٦٨١-٦٩٧.
- الجبالي، حمزة. (٢٠٠٥). مشاكل النمو عند الطفل والمراهق وطرق تغذيته، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الجرواني، هالة إبراهيم؛ غنيم، حنان عبده؛ و معاذ، مروة معاذ حسن. (٢٠١٩). أثر استخدام الكمبيوتر كوسيط تقاعلي في تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ع ٣٧، ص ص ١٥-٥٤.

الجلاب، شيرين مصطفى السيد. (٢٠٢٢). المسرح ودوره في توعية الطفل بالغذاء الصحي خلال نظرية قبعات التفكير الست. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، ع ٤٠، ص ص ٨٤٩-٨٩٣.

الجمال، رضا مسعد أحمد. (٢٠٠٤). برنامج لتنمية الوعي الغذائي الصحي لأطفال الحضانه وعلاقته بقدرتهم على الانتباه والتركيز. مجلة الطفولة والتنمية، المجلس العربي للطفولة والتنمية، ع (١٤) مج ٤، ص ص ٣١-٥٤.

الديب، راندا مصطفى؛ و الجندي، إكرام حمودة. (٢٠١٢). وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، م ٤، ع ١٢، ص ص ١١٥-١٧٨.

الغزالي، فوزية محمد مرسى؛ عبدالصبور، ريهام جاد الرب؛ شعراوي، زينب شلابي؛ و صديق، رجاء أحمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي الغذائي المعرفي لطالبات كلية التربية النوعية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، ع ٢، ص ص ٢٤٥-٢٨٩.

الذهبي، دلال جاسم عبدالرضا. (٢٠١٨). التعرف على خصائص معلمة الرياض وإدارتها للصف من وجهة نظر مديرة الروضة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، كلية الإمارات للعلوم التربوية، الإمارات، ع ٢، ص ص ٢٩٢-٣١٧.

الشجراوي، صباح. (٢٠١٦). التنمية المهنية لمعلمة رياض الأطفال للإرتقاء بالثقافة الغذائية لدى طفل الروضة في منطقة حائل من وجهة نظر المعلمات، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، كلية التربية، حائل، المملكة العربية السعودية، ٥ (٤)، ص ص ١٤٥-١٦٠.

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

الليلي، رويدا بنت سعيد بن خضر؛ و بكير، قوت القلوب عبدالحميد. (٢٠٠٧). أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الملك بن عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية.

النعيم، اشراقه عبدالله على؛ زمراوى، فائزة يوسف؛ و الساداتى، فهيمة زاهر. (٢٠١٥). أثر العادات الغذائية على المستوى الغذائي والصحي للأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة الخرطوم، السودان.

خضر، الطاف ياسين؛ و عدنان، سمر. (٢٠١٥). الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العراق، ع ٤٧، ص ص ١-٢٥.

المزبدي، حنان محمد؛ و العازمي، بدر حمد. (٢٠١٩). المشكلات المهنية التي تواجه معلمة رياض الأطفال في دولة الكويت وسبل التغلب عليها. العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مج ٢٧، ع ٢، ص ص ٤٠٨-٤٤١.

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

جاد، حاتم فرغلي ضاحي. (٢٠١٩). تصور مقترح للتربية الوجدانية للأطفال وأدوار معلمات رياض الأطفال في تحقيقها. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ع ٤، ص ص ٢٩٤-٣٩٩.

خالد، زينب عاطف مصطفى؛ و يحيي، سعيد حامد محمد. (٢٠٠٨). فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها، مج ١٩، ع ٧٨ - ٤، ص ص ٨٢-٤٤.

درويش، أمل عطية السيد؛ الجبوشي، لبنى عبداللطيف؛ و بدر، إسماعيل إبراهيم. (٢٠١٨). اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو دور الأنشطة الحركية في النمو المتكامل لطفل الروضة. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها، مج ٢٩، ع ١، ص ص ٣٤١-٣٦٢.

راضى، سلوى محمد عبدالرحمن؛ سليمان، هناء إبراهيم إبراهيم؛ و الباسل، ميادة محمد فوزى. (٢٠٢٠). متطلبات تفعيل دور معلمات رياض الأطفال في تنمية المهارات الفنية لأطفال الروضة. مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، ع ٢٢٢، ص ص ٢٦٣-٢٨٩.

رشوان، إيمان محمد أحمد. (٢٠١٠). فاعلية برنامج مقترح في التربية الأسرية باستخدام البنائية الاجتماعية في تنمية بعض العادات الغذائية الصحية ومهارات حل المشكلات لدى طفل الروضة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ج ٢٧، ص ص ٤٩٤-٤٩٨.

سعد، نيرمين زين العابدين محمد. (٢٠٢٠). مدى موائمة كفاءة معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل مع متطلبات سوق العمل حسب رؤية ٢٠٣٠ بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، مج ٧٧، ع ١، ص ص ٢٥٧-٢٨٧.

سبك، حنان إبراهيم. (٢٠١٠). برنامج إرشادي لتوعية أمهات مرحلة رياض الأطفال لوقاية أطفالهن من الوزن الزائد والسمنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة طنطا.

شحاته، حسن أحمد حسن؛ قرشم، أحمد عفت مصطفى؛ و درويش، عيد عبدالواحد علي. (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي باستخدام حب الاستطلاع في تعديل اتجاهات طلاب المدارس نحو العادات الغذائية الصحية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع ٣٥، ج ١، ص ص ١٧٩-٢٣٤.

شنش، نجلاء مسعد. (٢٠١٥). فاعلية برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي لمعلمات الروضة. مجلة بحوث في العلوم والفنون النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة الإسكندرية، ع ٤، ص ص ١٠١-٣٥.

صادق، منى أحمد. (٢٠٠٤). الرعاية التغذوية للأطفال، المؤتمر الإقليمي الأول للطفل العربي في ظل المتغيرات المعاصرة. القاهرة: مركز البحوث والدراسات المتكاملة. كلية البنات، جامعة عين شمس، ص ص ٥٠-٥٣.

محمد، عبدالمنعم عمر. (٢٠١٩). العادات الغذائية السيئة المنتشرة في المجتمع المصري: دراسة استكشافية. مجلة كلية السياحة والفنادق، كلية السياحة والفنادق، جامعة السادات، مج ٣، ع ١، ص ص ١٨-٣٥.

محمد، محمد النصر حسن. (٢٠١٧). رؤية مقترحة للتنمية المهنية لمعلمات رياض الأطفال في ضوء بعض الاتجاهات المعاصرة. دراسات في التعليم الجامعي، مركز تطوير التعليم الجامعي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ع ٣٥، ص ص ٤٨٤-٥٣٧.

محمد، 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 الإسكندرية، مج ١٢، ع ٤٣، ص ص ٧-١٥.

مزهرة، أيمن سليمان. (٢٠٠١). صحة الإنسان وسلامة الغذاء، الأردن: دار اليازوى.

مطر، داليا عبدالحكيم. (٢٠١٨). تصور مقترح للأدوار المستحدثة لمعلمة رياض الأطفال في ضوء التوجهات التربوية المعاصرة: دراسة تحليلية. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، ع ٤٢، ص ص ٣٠٨-٣٤٤.

هاشمي، جميلة بنت محمد جميل؛ الغانمي، أماني فهد محمد صالح؛ و البشيتي، وداد عبدالسلام جمال. (٢٠١٧). ممارسات معلمات رياض الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال في مدينة جدة. مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ع ٤٧، ص ص ١٦٦-٢٣٣.

عبد المؤمن، مروة محمود الشناوي السيد. (٢٠١٨). توظيف القصة الرقمية في تنمية بعض المفاهيم الصحية لدى طفل الروضة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، مج ٢٦، ع ٣، ص ص ٢٩٦-٣٢٦.

عبد التواب، عثمان على. (٢٠١٦). دور رياض الأطفال في توعية طفل الروضة بمفاهيم الثقافة الصحية من وجهة نظر المعلمات وأمهات الأطفال في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، مج ٣٥، ع ١٦٩، ج ١، ص ص ١٢-٨٠.

عامر، طارق عبد الرؤوف. (٢٠٠٨). معلمة رياض الأطفال. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، مصر.

علي، صبري الأنصاري إبراهيم؛ إبراهيم، أمال محمد؛ محمد، نهاد محمود رمضان محمد؛ و خليل، عبدالناصر أحمد محمد.(٢٠١٨). دور معلمة الروضة في التربية الوقائية لدى الطفل في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ع ٣٧، ص ص ٢٦٧-٢٧٩.

علي، ناهد محمد شعبان.(٢٠١٨). دراسة تقويمية لمهارات معلمات رياض الأطفال بمحافظة كفر الشيخ. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مج ١٠، ع ٣٦، ص ص ٢٣-٥٤.

مرتضى، سلوى محمد علي؛ و شاهين، يوسف عبدالكريم. (٢٠١٨). أهمية إكساب أطفال الرياض المفاهيم الصحية من وجهة نظر مديرات ومعلمات الرياض في مدينة طرطوس. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين، العراق، مج ٤٠، ع ١، ص ص ١٣٩-١٦١.

يوسف، يوسف محمد كمال.(٢٠٢٠). فاعلية استخدام مسرح الدمى في تنمية الوعي الغذائي لأطفال الروضة. مجلة كلية رياض الأطفال، كلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد، ع ١٧، ص ص ١١٤٦-١١٨٤.

يونس، رباب طه علي طه.(٢٠١٨). مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال بمصر من وجهة نظرهن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ع ١٩، ج ١، ص ص ١٢٩-١٨٦.

يونس، رباب طه علي طه. (٢٠١٩). دور معلمات رياض الأطفال في ضبط السلوك الفوضوي لدى الأطفال وسبل تعميقه من وجهة نظر المديرات. مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ع ١٨٣، ج ١، ص ص ٤٥٤-٥٠٩.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Hardy, L.L et al. (2010). Munch and Move evaluation a preschool eating and movements skill program. International Journal Behavioral Nutrition and Physical Activity (1):80.

Ogada. Donnet Anyango. (2015). Nutritional Knowledge and Practices of PreSchool Teachers in Homa Bay County·Kenya. International Journal of Recent Research in Social Sciences and Humanities (IJRSSH) Vol. 2·Issue 2·1-13.

Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: A systematic review and meta-analysis. The International

Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12(1), 28.
doi:10.1186/s12966-015-0182-8.

- MacIntyre, U. E., Gericke, G. J., & Kupolati, M. D. (2015). Teachers' perceptions of school nutrition education's influence on eating behaviours of learners in the bronkhorstspuit district. *South African Journal of Education*, 35(2), 1-10.
- Eliassen, Erin. K. (2011). The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors, *YC Young Children*, VOL.66: N.2: 84-89.
- Pamela A. Williams & et al.,(2014). Nutrition-Education Program Improves Preschoolers' At-Home Diet: A Group Randomized Trial, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, Vol 114, Issue 7, July,1001-1008.
- Jessica Blom-Hoffman,.(2004). Promoting healthy food consumption among young children: Evaluation of a multi-component nutrition education program, *Journal of School Psychology*, Volume 42, Issue 1, January–February, 45-60.
- Nathanl,P,, Lia.E., Laura.p.,& Ariel,M.(2016). Teacher stress, teaching- efficacy, and job satisfaction in response to test-based educational accountability policies, *Journal of Learning and Individual Differences*,50,308-318.