



التغذية والأداء الأكاديمي للطفل
الصفوف الخاصة أنموذجاً
دراسة اجتماعية ميدانية في مدينة بغداد

م. افتخار عبد الرزاق عبد الله
جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



المستخلص:

يعد التعليم من أبرز المجالات التي تسهم في تنقيف الطلاب وتعزيز جوانبهم الصحية والتغذوية. يتجلى ذلك بوضوح من خلال تطوير مفهوم التعليم الجيد، الذي يعتمد على استراتيجية شاملة تهدف إلى التحسين والتطوير، من خلال رصد وتحليل الواقع وتحديد المستوى المطلوب.

تم إجراء هذا البحث بهدف تقييم مستوى الوعي الاجتماعي لدى المجتمع حول بعض الوجبات الغذائية والصحية، اذ شمل ٧٠ معلمة ومعلم، من بينهم مدراء، تم اختيارهم بشكل عشوائي من المدارس الرسمية للصفوف الخاصة. كما تحديدهم بعض العادات الغذائية غير الصحية التي تؤدي إلى العديد من المشاكل الغذائية والصحية. وقد تم استجواب المعلمات والمعلمين حول استهلاك الأغذية المفيدة والضارة لتلاميذ الصفوف الخاصة. فضلا إلى ذلك، تم جمع بيانات تتعلق بالتعليم، واستهلاك بعض الأطعمة الضارة والمفيدة، واختيار الأغذية والمشروبات، وانتشار السمنة، ومستوى النشاط البدني وممارسة الرياضة.

واظهرت نتائج البحث ما يلي:

١. كشفت النتائج الإحصائية عن وجود فروق في مستوى المعرفة الغذائية لدى أفراد العينة تعود إلى متغير الجنس، اذ كانت النتائج لصالح الإناث.

٢. أظهرت النتائج الإحصائية أن مستوى المعرفة الغذائية لدى أفراد العينة يرتبط بنوع الغذاء، اذ كانت الفروق ملحوظة بين الأغذية المحفوظة والسكريات من جهة، والأغذية الصحية من جهة أخرى، وكانت النتائج لصالح الأغذية الصحية.

٣. أظهرت النتائج أن الأغذية الصحية لها تأثير كبير على الأداء الأكاديمي، اذ كلما كان النظام الغذائي منتظماً، زادت مستويات التركيز والأداء مقارنةً بالغذاء غير المنتظم.

الكلمات المفتاحية: التغذية، النظام الغذائي غير صحي، سوء التغذية، الأداء الأكاديمي.

Abstract:

The field of education is one of the most important fields that help educate students and improve health and nutritional aspects, and this is clearly shown through the development of the concept of good education, which is based, on the one hand, on a comprehensive strategy for improvement and development through monitoring and analyzing reality and determining the required level.

This research was conducted to estimate the degree of social awareness of society and some nutritional and healthy diets among 70 teachers, including principals, who were randomly selected from public schools for private classes. Some unhealthy eating habits have also been identified, which cause many nutritional and health problems Teachers were also asked about the intake of beneficial and harmful foods for private grade students, and data was collected on education, consumption of some harmful and beneficial foods, choice of food and drinks, the prevalence



of obesity, and the degree of physical activity and exercise. The search results showed the following:

1. The statistical results revealed that there were differences in the level of nutritional knowledge among the sample members due to the gender variable, as the results were in favor of females.
2. The statistical results showed that the level of nutritional knowledge among sample members is related to the type of food, as there were noticeable differences between preserved foods and sugars on the one hand, and healthy foods on the other hand, and the results were in favor of healthy foods.
3. The results showed that healthy foods have a significant impact on academic performance, as the more regular the diet, the higher the levels of concentration and performance compared to irregular food.

Keywords: Nutrition, unhealthy diet, malnutrition, academic performance.

المقدمة:

سوء التغذية، سواء كان نتيجة نقص أو زيادة أو عدم توازن في مدخول الطاقة أو المغذيات، يمكن أن يؤثر سلبًا على القدرات الفكرية والنمو المعرفي لدى الأطفال. لذلك، تسعى خدمات الصحة المدرسية، وخاصة في الفصول الخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة، إلى تعزيز صحة الطلاب والعاملين في المدارس خلال مختلف المراحل الأكاديمية. يتم ذلك من خلال تقديم الرعاية الداعمة والوقائية والعلاجية والتأهيلية، مع التركيز على الكفاءة والشمولية في برامج الصحة المدرسية

تتضمن الاتجاهات الحديثة في التعليم والصحة الاستفادة من المدارس كمنصة لتعزيز عادات صحية جديدة. من الضروري توضيح أهداف التربية الصحية، والتي تشمل تشجيع تناول الأطعمة الضرورية للصحة والنمو، والتعرف على القيمة الغذائية للأطعمة المتاحة في البيئة، وكيفية اختيار الأنسب منها. كما يجب توجيه التلاميذ نحو سلوكيات صحية ملائمة تتعلق بتناول الطعام، مثل التأكد من نظافة الطعام وتجنب التلوث الناتج عن الأيدي أو الذباب أو أدوات الطهي، فضلًا إلى ضرورة غسل الخضار قبل تناوله، وما إلى ذلك

من خلال تجربة الباحثة في دور المعلمين في تعزيز العادات الغذائية للأطفال، وما لاحظته من آراء متنوعة حول إمكانية نجاح هذه التجربة، قررت الباحثة التركيز على وجهات نظر المعلمين أنفسهم بشأن تحقيق هذا الهدف. وقد اتبعت الباحثة منهجًا متسلسلاً يتكون من جانبين: الأول هو الجانب النظري للدراسة، الذي شمل فصلين. تضمن الفصل الأول (إجراءات الدراسة ومفاهيمها) بحثين، إذ تناول المبحث الأول (مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها وحدودها)، بينما ركز المبحث الثاني على المفاهيم والمصطلحات العلمية المتعلقة بالدراسة. أما الفصل الثاني، فقد احتوى على فقرتين: الأولى تناولت التغذية ومخاطر سوء التغذية: (الأعراض، الأسباب، والعوامل المؤثرة بينما تناولت الفقرة الثانية تأثير التغذية على قدرات الطفل المعرفية وأدائه الأكاديمي (كيف يؤثر غذاؤه على ذكائه) ز

أما بالنسبة للدراسة الميدانية، فقد شملت الإجراءات العلمية والمنهجية التي تضمنت أربعة تساؤلات، وعرض البيانات وتحليلها، والوسائل الإحصائية المستخدمة، وأخيرًا نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات



الفصل الأول : إجراءات الدراسة ومفاهيمها:

المبحث الأول: مشكلة وأهمية البحث أهدافها وحدودها:

أولاً : مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث الحالية في أن الباحثة، من خلال تجربتها كمدرسة في الصفوف الخاصة سابقاً، ومن خلال تحليل نتائج بعض الدراسات، لاحظت وجود تدني في مستوى المعرفة بالتغذية السليمة لدى طلاب المرحلة الابتدائية. هذا الأمر يؤثر سلباً على اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية، فضلاً إلى الاعتماد على الطرق التقليدية في تدريس الصفوف الخاصة. مما دفع الباحثة للتفكير في أسلوب تدريس مناسب يساعد الطلاب على اكتساب هذه المفاهيم وتنمية اتجاهاتهم نحو التغذية السليمة.

وعلى ذلك فإن مشكلة البحث تتحدد في الإجابة عن التساؤلات التالية:

حددت الباحثة مشكلة البحث من خلال السؤال الرئيسي التالي:

ما هي وجهة نظر المعلمين حول تعزيز النظام الغذائي الصحي لدى طلاب الصفوف الخاصة في المدارس الابتدائية؟

ومن السؤال الرئيسي تتفرع الأسئلة التالية:

١. هل يختلف مستوى المعرفة الغذائية لدى الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة حسب الجنس (ذكور، إناث)؟
٢. ما هو مستوى المعرفة الغذائية لطلبة الصفوف الخاصة بشأن التغذية السليمة؟
٣. ما هي المخاطر الرئيسية لنقص التغذية لدى أطفال المدارس؟
٤. ما هي أهم العادات الغذائية المقدمة لهذه الفئة في المدارس للصفوف الخاصة؟

ثانياً: أهمية البحث:

يعد تغيير العادات الغذائية من أصعب وأعقد العمليات، ولا يمكن تحقيقه إلا من خلال وضع سياسة تغذية شاملة، إذ يلعب التثقيف الغذائي دوراً محورياً في ذلك. تتشكل ثقافة المجتمعات البشرية من تفاعل أنماط سلوكية وعادات ومعتقدات معينة، وهذه المجموعة المعقدة من السلوكيات ليست فطرية، بل يتعلمها الطفل من والدته ومن ثم من والديه وغيرهم. خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، يطور الأفراد أنماطاً غذائية تتشابه مع أنماط مجتمعاتهم، والتي غالباً ما تكون أكثر صحة مقارنة بأنماط المجتمعات الأخرى. تؤثر هذه الأنماط الغذائية على تصنيف الأطعمة بين الصحة والمرض، كما تؤثر على سلوك الأفراد تجاه نظامهم الغذائي

- يمكن القول إن البحث الحالي يتيح للباحثين فرصة لفهم مستويات المعرفة الغذائية المتعلقة بالتغذية السليمة لدى طلاب الصفوف الخاصة. ومن الممكن أن يستفيد المسؤولون عن تخطيط المناهج في جميع مراحل التعليم العام من نتائج هذا البحث، من خلال إدراج معلومات حول الثقافة الغذائية في المناهج الدراسية. يهدف ذلك إلى تثقيف الطلاب وتعزيز وعيهم الغذائي والصحي

- تولى المسؤولون عن إدارة التدريب في مديريات التربية والتعليم إعداد برامج ثقافية غذائية تهدف إلى تعزيز الوعي الغذائي لدى المعلمين أثناء فترة خدمتهم، مما ينعكس إيجاباً على طلابهم.

معلمي وأساتذة الصفوف الخاصة، تهدف إلى التعرف على بعض التحديات التي يواجهونها نتيجة سياسة التغذية، وذلك من أجل العمل على تذليل هذه الصعوبات وتخفيفها، بما يساهم في تعزيز البناء المعرفي لهذه الفئة.

ثالثاً: أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

١. التعرف إلى مستويات المعرفة الغذائية لدى طلاب الصفوف الخاصة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث).
٢. ما هي مستويات المعرفة الغذائية المتعلقة بالتغذية السليمة لدى طلاب الصفوف الخاصة تجاه التغذية



الصحية؟

٣. استكشاف دور المعلمين في تعزيز وتنمية العادات الغذائية لدى هذه الفئة في المدارس الخاصة؟

رابعاً: حدود البحث

الحدود الزمانية: أجري البحث في الموسم الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ خلال الفصل الأول من هذه السنة الدراسية.

الحدود المكانية: بهدف استكمال متطلبات هذا البحث قامت الباحثة بتطبيق هذا البحث لمعلمين الصفوف الخاصة لمدارس الابتدائية /مديرية بغداد.

الحدود البشرية: وجهة نظر معلمين الصفوف الخاصة البالغ عددهم ٧٠ معلم لكل الجنسين من الطلبة المدارس الابتدائية في مدينة بغداد .

المبحث الثاني : المصطلحات والمفاهيم المتعلقة بالبحث

Nutrition أولاً: التغذية:

هو نظام غذائي متوازن ومتنوع، يتضمن جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم ليس فقط للبقاء على قيد الحياة، بل أيضاً للتمتع بصحة جيدة خالية من الأمراض. يعتمد مفهوم التغذية السليمة على الجودة أكثر من الكمية، إذ إن تناول كميات صغيرة من أطعمة متنوعة وكاملة تحتوي على البروتينات، والكربوهيدرات، والفيتامينات، والألياف الغذائية، والنشويات، والدهون، والمعادن، يعد أفضل بكثير من تناول كميات كبيرة من الطعام الذي يفتقر إلى التنوع الغذائي(Definitions of Health Terms: Nutrition, 2020, p26).

يعرف أيضاً هو علم يدرس العلاقة بين الغذاء ونشاطات الكائنات الحية. يتضمن ذلك تناول الطعام، والتخلص من الفضلات، وإطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات البناء. يوفر الطعام والشراب الطاقة اللازمة للإنسان لأداء وظائف جسمه الحيوية، وبذلك يساعد الجسم بالحفاظ على درجة حرارة عند ٣٧ درجة مئوية، سواء أثناء اليقظة أو النوم. من خلال الطاقة المستمدة من الغذاء، يستطيع الإنسان القيام بجميع أنشطته الحركية والتفكير، سواء كان ذلك من خلال قراءة كتاب أو المشاركة في سباق. كما أن الغذاء يمد الجسم بالعناصر الضرورية لبناء الأنسجة وإصلاحها، ويساعد في تنظيم عمل الأعضاء والأجهزة المختلفة (المعجم الموحد لمصطلحات علم الاحياء، ١٩٩٣، ١٤٠)

التعريف الاجرائي

هي المبادرة في تقديم وجبات غذائية للتلاميذ الملتحقين بالمدارس التي تحتوي على صفوف خاصة. وتهدف إلى توفير وجبات صحية ومغذية تلبي احتياجاتهم الغذائية خلال فترة تواجدهم في المدرسة .

ثانياً : النظام الغذائي غير الصحي Unhealthy diet:

هو تناول الشخص مايرغب فيه ، دون الأخذ بعين الاعتبار احتياجاته الغذائية، مما يؤدي إلى نقص في التغذية وظهور أمراض سوء التغذية. (الاميري ، ٢٠١٤ ، ٣٠)

يعرفه العبيدي بأنه تفضيل أنواع محددة من الطعام، أو الاعتياد على أسلوب معين في تحضيرها أو تناولها، أو نوع المشروبات التي تُقدم معها. كما يمكن أن يتضمن الأمر الامتناع عن تناول بعض الأطعمة المغذية بسبب ارتباطها بمشكلات عقابية خلال مرحلة الطفولة، أو نتيجة عدم القدرة على تحمل تكاليفه(العبيدي ، ١٩٩٩ ، ٢٧).

التعريف الاجرائي: هي النتيجة التي يحصل عليها الطفل بناءً على تشخيص اعدة ليحدد عاداته الغذائية غير الصحية.



ثالثاً: سوء التغذية

سوء التغذية (نقص البروتين malnutrition) :

عرفه العاني بأنه نقص تناول كميات كافية من البروتين لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، مما يؤدي إلى تباطؤ في نمو الأنسجة والعظام وتكوين عضلات الجسم. (العاني ، ١٩٦٧ ، ٦٢).

يعرف أيضاً بأنه نقص في البروتين، وهو أقل حدة من نقص المغذيات الأخرى، ويحدث في ظل توفر كافٍ من الطاقة. يعد هذا النقص أكثر انتشاراً لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١ - ٥ سنة، وقد يظهر أيضاً لدى الرضع والبالغين. ينتشر هذا المرض نتيجة نقص طويل الأمد في البروتين في النظام الغذائي، إذ تكون الكربوهيدرات هي العنصر الرئيسي، مما يؤدي إلى زيادة استهلاك الخضروات الجذرية النشوية بدلاً من البروتين (مزهرة، ١٧٦، ٢٠٠٩) **التعريف الاجرائي:** هي الدرجة التي يحصل عليها الطفل منذ لحظة الولادة، وذلك باستخدام أداة تشخيصية تم إعدادها لقياس سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين والذي يؤثر بدوره على تحصيله الأكاديمي

performance رابعاً : الأداء الأكاديمي:

يستخدم مصطلح «الأداء» في اللغة للإشارة إلى فعل شيء ما أو القيام به، مما يدل على القدرة على إنجاز مهمة معينة، خاصة إذا كانت تتطلب مهارة معينة، أو تنفيذ جزء من عمل أو نشاط بطريقة محددة يُعرف الأداء أيضاً بأنه مجموعة التصرفات التي يقوم بها الفرد، والتي تستند إلى خلفية معرفية وقيمية، بهدف تحقيق سلوك معين يتماشى مع الأهداف والغايات المطلوبة من الوظيفية (البكر ، ٢٠١٩ ، ٧) يُعرف الأداء الأكاديمي بأنه «الأنشطة والمهام التي يمارسها الطالب داخل المدرسة وعند الخروج منها، بهدف تحقيق أهداف المؤسسة التعليمية وتلبية توقعات المجتمع».

- ويعادل البعض بين الأداء performance والإنجاز Achievement في نظرتهم للأداء على إنه سلوك يتميز بالمهارة في مجال محدد، ويتطلب مستوى مناسباً من التدريب والاستعداد والتهيئة ليصل الفرد إلى مرحلة التمكن أو الكفاءة. (حسين ، ٢٠١٥ ، ٢٣) التعريف الاجرائي هو ادراك الفرد أهمية الغذاء الصحي في تعزيز المهارات الفكرية والبناء المعرفي والأكاديمي، فضلاً إلى تحفيز قدراته العقلية والمعرفية. فاخياراته الغذائية تلعب دوراً حاسماً في تحديد مستوى ذكائه، وهو ما يظهر في الدرجة النهائية التي يحصل عليها عند تقييمه سنوي .

الفصل الثاني : الدراسات السابقة

المبحث الأول:

نماذج من الدراسات السابقة اطلعت الباحثة على مجموعة من الدراسات الخاصة بموضوع البحث، وتم عرضها وفقاً للتسلسل الزمني، بدءاً من الأحداث فالأقدم، كما يلي

الدراسات العربية:

دراسة منال عبد العليم السيد بعنوان (العلاقة بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي بين تلاميذ المدارس الأولية بمدينة وادي الدواسر في المملكة العربية السعودية لسنة ٢٠٢٠) (عبد العليم ٢٠٢٠ ، ١٦).

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين نتائج الاختبارات التعليمية، والحالة الغذائية لطلاب المدارس. فالدراسة تركز على معرفة تأثير الحالة الغذائية على النمو البدني والتطور المعرفي والنشاط البدني، فضلاً إلى تأثير التغذية على الأداء العام للطلاب. اعتمدت منهجية الدراسة على عينة تضم ١٥٠ تلميذة من المدارس الابتدائية في مدينة «وادي الدواسر». ومن تم تقوم بتقييم التحصيل الدراسي للطلاب عن طريق تقييم درجات الاختبارات في المواد كالرياضيات، اللغة العربية، اللغة الإنجليزية، العلوم، والدراسات الاجتماعية. كما تم تقييم الحالة الغذائية من خلال تحليل العناصر الغذائية، والسجل الغذائي، والقياسات الجسمانية.



نتائج الدراسة

١. بينت نتائج الدراسة هنالك علاقة ارتباطية إيجابية ما بين درجات اللغة العربية ومستوى البروتين الحيواني والبروتين الكلي وفيتامين ب٦.
 ٢. كما تم العثور على ارتباط إيجابي بين درجات العلوم وكلاً من فيتامين ج وفيتامين ب٦.
 ٣. تشير النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي .
- دراسة عطية بعنوان «فاعلية البرنامج القصصي لتعديل بعض جوانب السلوك الغذائي لدى طفل الروضة ٢٠٠٠» (عطية ، ٢٠٠٩ ، ١٣)

أكدت دراسة حديثة أن أقل من ٢٥٪ من الأطفال يعتمدون على رقائق البطاطس والشوكولاتة والحلويات والأطعمة الجاهزة. يُعتبر الغذاء من أبرز العوامل البيئية التي تؤثر على الصحة البدنية والنفسية والروحية، بالإضافة إلى قدرته على إنتاج جيل قوي يسهم في تحسين المستويات الاقتصادية للبلاد. وقد تم تحديده كأحد العوامل الرئيسية المؤثرة في هذا السياق. نتيجة لذلك، يعاني هؤلاء الأطفال من مجموعة من الأمراض التي تؤثر سلباً على حياتهم وتعرضهم لمخاطر متعددة، بما في ذلك خطر الوفاة المبكر

هدفت الدراسة: تم إعداد برنامج خاص لتصحيح بعض السلوكيات الغذائية لدى أطفال الروضة، وتعليمهم سلوكيات جديدة من خلال سرد القصص، بهدف تصحيح العادات الغذائية الخاطئة لديهم

نتائج الدراسة:

١. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القيمي والقياس البعدي، لدرجات الأطفال ضمن عينة الدراسة على مقياس السلوك الغذائي، حيث كانت الفروق ايجابية ولصالح القياس البعدي.
 ٢. كما تم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي، لدرجات الأطفال الذين هم ضمن العينة في بطاقة ملاحظة السلوك الغذائي، وكانت الفروق ايجابية للتطبيق البعدي، ومع ذلك، لم تُظهر النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين درجات الأطفال الذكور والإناث الذين هم في المجموعة التجريبية على مقياس السلوك الغذائي بعد تطبيق البرنامج عليهم .
- «دراسة كاهن ومونك العوامل المؤثرة على الاسهال وسوء التغذية لدى الأطفال ، ٢٠١٠» .(مونك ، ٢٠١٠ ، ١٩)

هدفت الدراسة التي أجريت دراسة في بورما لتحديد العوامل المؤثرة على الإسهال وسوء التغذية لدى ٦٧ طفلاً في سن ٦ سنوات، تم علاجهم لمدة أسبوعين من المرض، بالإضافة إلى مجموعة أخرى من الأطفال للمقارنة بنفس العدد والعمر. أظهرت النتائج أن نقص الثقافة التعليمية والغذائية لدى الوالدين يعد من الأسباب الرئيسية للإصابة بالإسهال لدى الأطفال. حيث تبين أن ٩٥٪ من الأمهات اللاتي يعانين من نقص في الثقافة الغذائية ومستوى اقتصادي منخفض يواجهن مشكلة إصابة أطفالهن بالإسهال .

دراسة لاند كيفت أهمية وجبة الافطار المدرسي وتأثيرها الايجابي على زيادة الأداء المعرفي والتحصيل الاكاديمي والوقاية من الامراض وعوامل الخطر في الولايات المتحدة ٢٠١٣ . (لاند كيفت ، ٢٠١٣ ، ١٩) .

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين النشاط الإيجابي والتطور الأكاديمي. وقد أظهرت النتائج أن أكثر من ٥٠,٥٪ من الحالات المدروسة تؤكد وجود هذه العلاقة، في حين أن ٤٨٪ من الحالات كانت دليلاً واضحاً على صحة هذه الدراسة. وفقاً لإجابات أولياء أمور الطلاب، تحسن أداء أبنائهم بشكل إيجابي في المنزل، خاصة بعد تناول وجبة الغداء. كما أن تشجيع أولياء الأمور لأبنائهم على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مثل التسلق، القفز، المشي، والجري بعد الوجبات الغذائية يعد أمراً مهماً. بالإضافة إلى ذلك، فقد زادت نسبة الوجبات الخفيفة في الولايات المتحدة الأمريكية على مر الثلاثين عاماً الماضية،



حيث يحصل الأطفال في المتوسط على ٢٧٪ من السعرات الحرارية

نتائج نتائج الدراسة :

١. تداخل العلاقة بين تكرار تناول الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة خلال مرحلة المدرسة مع التحكم في الوزن، حيث يُعتبر تنظيم الوقت لتناول هذه الوجبات أمرًا مهمًا. تُعد السمنة من أبرز الأمراض التي تصيب الأطفال في مختلف أنحاء العالم، ويرجع ذلك إلى عدم تنظيم مواعيد الوجبات الغذائية.

٢. تُعتبر قلة الحركة والبقاء لفترات طويلة أمام وسائل الترفيه الإلكترونية، مثل أجهزة الألعاب والرسوم المتحركة، من أبرز التحديات التي يواجهها الأطفال في الولايات المتحدة. ومن بين هذه التحديات، يُعد الغذاء غير الصحي وزيادة الوزن والسمنة من القضايا الرئيسية التي تؤثر على القطاع الصحي. تشير الإحصائيات إلى أن حوالي ٢٢,٤٪ من الأطفال يتناولون غذاء غير صحي، وقد ارتفعت هذه النسبة إلى ٢٤,٥٪ بين الأطفال دون سن السادسة بشكل عام، يُعاني حوالي ٢٠٪ من الأطفال من زيادة الوزن والسمنة.

مناقشة الدراسات السابقة ومجالات الاستفادة منها

في اطار ماتقدم يمكننا توضيح الفرق بين الدراسات بما يلي

١. تباينت أهداف الدراسات السابقة، فقد سعت دراسة منال عبد العليم السيد إلى معرفة علاقة الحالة الغذائية بالتحصيل الدراسي لطلاب المراحل الأولية في مدينة « وادي الدواسر » بالمملكة العربية السعودية. تركزت هذه الدراسة على تأثير الحالة الغذائية على النمو البدني والتنمية المعرفية والنشاط البدني. من جهة أخرى، تُهدف دراسة عطية إلى التأكيد على أن الغذاء يعد من أبرز العوامل البيئية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية، بالإضافة إلى دوره في تعزيز القدرة على إنجاب جيل قوي قادر على الإنتاج والمساهمة في رفع المستوى الاقتصادي للبلاد

٢. اعتمدت معظم الدراسات السابقة على المنهج المسحي الميداني لجمع المعلومات، باستثناء دراسة عطية التي استخدمت المنهج التجريبي فقط

٣. استخدمت معظم الدراسات السابقة أداة الاستبانة لجمع المعلومات، باستثناء منال عبد العليم السيد التي اعتمدت على أكثر من أداة لجمع البيانات. كما أن بحثنا الحالي استخدم أيضًا مجموعة من الأدوات، مما ساعدنا في التعرف على بعض الصعوبات التي تواجه هذه الفئة نتيجة سياسة التغذية، بهدف تذليل وتخفيف هذه التحديات المتعلقة بالبناء المعرفي.

٤. تباينت معظم الدراسات السابقة مع دراستنا في العنوان، إلا أنها تشابهت إلى حد ما في المحتوى والمنهج استنادًا إلى ما تم ذكره، يتبين أن الاختلاف في مضامين الحوار بين الدراسات السابقة والحالية لا يقلل من أهمية هذه الدراسات، بل على العكس، فإنه يعكس الاستفادة من نقاط القوة وتعزيزها، مع تجنب نقاط الضعف والقصور لتفاديها. كما ينبغي التركيز على محاور وجوانب متنوعة ومكاملة الدراسات السابقة

الدراسات الاجنبية :

«دراسة لكاهن ومونك العوامل المؤثرة على الاسهال وسوء التغذية عند الأطفال ، ٢٠١٠» .(مونك، ٢٠١٠، ١٩).

هدفت الدراسة التي أجريت دراسة في بورما لتحديد العوامل المؤثرة على الإسهال وسوء التغذية لدى ٦٧ طفلًا في سن ٦ سنوات، تم علاجهم لمدة أسبوعين من المرض، بالإضافة إلى مجموعة أخرى من الأطفال للمقارنة بنفس العدد والعمر. أظهرت النتائج أن نقص الثقافة التعليمية والغذائية لدى الوالدين يعد من الأسباب الرئيسية للإصابة بالإسهال لدى الأطفال. حيث تبين أن ٩٥٪ من الأمهات اللاتي يعانين من نقص في الثقافة الغذائية ومستوى اقتصادي منخفض يواجهن مشكلة إصابة أطفالهن بالإسهال .



دراسة لاند كيفت أهمية وجبة الافطار المدرسي وتأثيرها الايجابي على زيادة الأداء المعرفي والتحصيل الاكاديمي والوقاية من الامراض وعوامل الخطر في الولايات المتحدة ٢٠١٣. (لاند كيفت ، ٢٠١٣ ، ١٩) هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين النشاط الإيجابي والتطور الأكاديمي. وقد أظهرت النتائج أن أكثر من ٥٠,٥٪ من الحالات المدروسة تؤكد وجود هذه العلاقة، في حين أن ٤٨٪ من الحالات كانت دليلاً واضحاً على صحة هذه الدراسة. وفقاً لإجابات أولياء أمور الطلاب، تحسن أداء أبنائهم بشكل إيجابي في المنزل، خاصة بعد تناول وجبة الغداء. كما أن تشجيع أولياء الأمور لأبنائهم على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مثل التسلق، القفز، المشي، والجري بعد الوجبات الغذائية يعد أمراً مهماً. بالإضافة إلى ذلك، فقد زادت نسبة الوجبات الخفيفة في الولايات المتحدة الأمريكية على مر الثلاثين عاماً الماضية، حيث يحصل الأطفال في المتوسط على ٢٧٪ من السعرات الحرارية

نتائج الدراسة :

١. تداخل العلاقة بين تكرار تناول الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة خلال مرحلة المدرسة مع التحكم في الوزن، حيث يُعتبر تنظيم الوقت لتناول هذه الوجبات أمراً مهماً. تُعد السمنة من أبرز الأمراض التي تصيب الأطفال في مختلف أنحاء العالم، ويرجع ذلك إلى عدم تنظيم مواعيد الوجبات الغذائية.
٢. تُعتبر قلة الحركة والبقاء لفترات طويلة أمام وسائل الترفيه الإلكترونية، مثل أجهزة الألعاب والرسوم المتحركة، من أبرز التحديات التي يواجهها الأطفال في الولايات المتحدة. ومن بين هذه التحديات، يُعد الغذاء غير الصحي وزيادة الوزن والسمنة من القضايا الرئيسية التي تؤثر على القطاع الصحي. تشير الإحصائيات إلى أن حوالي ٢٢,٤٪ من الأطفال يتناولون غذاء غير صحي، وقد ارتفعت هذه النسبة إلى ٢٤,٥٪ بين الأطفال دون سن السادسة. بشكل عام، يُعاني حوالي ٢٠٪ من الأطفال من زيادة الوزن والسمنة .

مناقشة الدراسات السابقة ومجالات الإفادة منها

في اطار ماتقدم يمكننا توضيح الفرق بين الدراسات بما يلي

١. تباينت أهداف الدراسات السابقة، فقد سعت دراسة منال عبد العليم السيد إلى معرفة علاقة الحالة الغذائية بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المراحل الأولية في مدينة «وادي الدواسر» بالمملكة العربية السعودية. تركزت هذه الدراسة على تأثير الحالة الغذائية على النمو البدني والتنمية المعرفية والنشاط البدني. من جهة أخرى، تهدف دراسة عطية إلى التأكيد على أن الغذاء يعد من أبرز العوامل البيئية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية، بالإضافة إلى دوره في تعزيز القدرة على إنجاب جيل قوي قادر على الإنتاج والمساهمة في رفع المستوى الاقتصادي للبلاد
٢. اعتمدت معظم الدراسات السابقة على المنهج المسحي الميداني لجمع المعلومات، باستثناء دراسة عطية التي استخدمت المنهج التجريبي فقط
٣. استخدمت معظم الدراسات السابقة أداة الاستبانة لجمع المعلومات، باستثناء منال عبد العليم السيد التي اعتمدت على أكثر من أداة لجمع البيانات. كما أن بحثنا الحالي استخدم أيضاً مجموعة من الأدوات، مما ساعدنا في التعرف على بعض الصعوبات التي تواجه هذه الفئة نتيجة سياسة التغذية، بهدف تذليل وتخفيف هذه التحديات المتعلقة بالبناء المعرفي.
٤. تباينت معظم الدراسات السابقة مع دراستنا في العنوان، إلا أنها تشابهت إلى حد ما في المحتوى والمنهج استناداً إلى ما تم ذكره، يتبين أن الاختلاف في مضامين الحوار بين الدراسات السابقة والحالية لا يقلل من أهمية هذه الدراسات، بل على العكس، فإنه يعكس الاستفادة من نقاط القوة وتعزيزها، مع تجنب نقاط الضعف والقصور لتفاديها. كما ينبغي التركيز على محاور وجوانب متنوعة ومكملة الدراسات السابقة



المبحث الثاني : التغذية ومخاطر سوء التغذية: الأعراض، الأسباب، والعوامل المؤثرة

أولاً: سوء التغذية: الأعراض، الأسباب، وعوامل الخطر

النظام الغذائي هو نمط غذائي يتضمن استهلاك مجموعة متنوعة من الأطعمة على مدى فترة زمنية معينة، بهدف الحصول على السعرات الحرارية والعناصر الغذائية والطاقة الضرورية لاستمرار الحياة. يمكن أن تختلف أهداف هذا النظام، مثل فقدان الوزن أو زيادته، بناءً على الحالة الصحية والعوامل الأخرى. (المؤيد ، ٢٠١٠ ، ٦٥).

اعراض سوء التغذية :

توجد العديد من العلامات التي تشير إلى سوء التغذية، ومنها ما يلي:

أولاً: الاعراض الناجمة عن سوء التغذية العام:

من اهم الاعراض التي تظهر نتيجة سوء التغذية العامة ما يأتي :

أولاً: سوء او فقدان الشهية والامتناع عن تناول الطعام أو الشراب، بالإضافة إلى الشعور بالتعب وصعوبة التركيز والأرق، يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض، وانخفاض في الكتلة العضلية ودهون الجسم. كما يزيد من احتمالية التعرض لمضاعفات ما بعد العمليات الجراحية ويؤثر سلباً على سرعة التئام الجروح

ثانياً: ضعف التغذية لدى الأطفال اما بالنسبة لضعف وسوء التغذية لديهم، فإن أبرز آثاره تشمل بطء النمو وفقدان الوزن، بالإضافة إلى الشعور بالتعب وصعوبات بالتعلم . (مزاهرة ، ابو حسين ، ٢٠١٢ ، ١٤).

الاسباب والعوامل المؤدية لسوء التغذية عند الاطفال

توجد العديد من الاسباب ومن ابرزها :

أولاً : قلة تناول الطعام تؤدي الى عدم كفاية الجسم بالعناصر الأساسية التي يحتاج اليها ليعمل بصورة طبيعية، فضلاً عن سوء امتصاص العناصر الغذائية من بعض الأطعمة رغم توفر الكميات المطلوبة فيها. ومن العوامل الأساسية التي تؤدي إلى ضعف تناول الطعام هي ما يلي: التعرض لمشاكل صحية قد تسبب صعوبة في البلع، وكذلك اخذ بعض الأدوية التي تؤدي إلى الشعور بالغثيان

لاحظت الباحثة أنه عندما يكون سوء التغذية ناتجاً عن نقص في الطعام أو سوء تقدير للاحتياجات الغذائية، فإن الجهات المسؤولة عن صحة المجتمع يجب أن تعمل على معالجة هذه المشكلة ومنع تفاقمها، من خلال ضمان توفير كميات كافية من الغذاء وتعزيز الوعي بأساليب التغذية السليمة. أما في الحالات التي يكون فيها سوء التغذية مرتبطاً بأسباب مرضية أو ناجماً عن اضطرابات الأكل والإهمال، فإن المسؤولية في هذه الحالة تقع على عاتق الأطباء المعالجين.

ثانياً: مشاكل اقتصادية واجتماعية

يُعد مرض سوء التغذية الحاد والناتج بفعل الجوع أو نقص الغذاء من الظواهر التي تنتشر في الدول النامية، بينما يكثر في الدول المتقدمة بين فئات المجتمع الأقل حظاً، أو ناتج عن الإهمال الطبي أو العادات الغذائية غير السليمة. ورغم تناول كميات كافية من الطعام، قد يحدث سوء التغذية نتيجة للإصابة بالأمراض المزمنة والمعقدة أو لسوء امتصاص العناصر الغذائية المفيدة للجهاز الهضمي لأسباب دائمة أو مؤقتة. ومن المهم أيضاً الإشارة إلى أن نقص بعض العناصر الغذائية، مثل بعض الفيتامينات، يمكن أن يُعتبر أيضاً شكلاً من أشكال سوء التغذية (مبارك، ٢٠٠٩، ١٤).

تري الباحثة ان انعدام الأمن الغذائي وسوء التغذية لدى الأطفال مرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالفقر المدقع، مما يؤثر سلباً على نموهم المعرفي واللغوي والاجتماعي والعاطفي والحركي. كما يمكن أن يؤثر ذلك على تحصيلهم الدراسي وأدائهم الأكاديمي وقدرتهم على التكيف الاجتماعي، خاصة للأطفال الذين يعيشون في ظروف الفقر المدقع.



ثالثاً: مشاكل في الصحة النفسية:

تُعد مشاكل نفسية مثل فقدان الشهية، انقسام الشخصية، والقولون التقرحي من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى سوء التغذية. كما أن الأمراض النفسية الأخرى مثل داء الزلاقي، الاكتئاب، والحرف تلعب دوراً في هذا السياق. فضلاً عن ذلك، يمكن أن تؤدي حالات الإسهال أو الاستفراغ المستمر إلى تفاقم سوء التغذية.

أيضاً، فإن تناول المفرط للكحول قد يؤدي إلى التهاب المعدة أو تلف البنكرياس، مما يُصعب عملية الهضم والامتصاص للعناصر الغذائية، وبالتالي ينجم عنه سوء التغذية. ومن أكثر الفئات عرضة للإصابة بسوء التغذية هم الأطفال، نظراً لاحتياجاتهم الكبيرة من المغذيات الأساسية والطاقة اللازمة للنمو. الرضع والأطفال هم الأكثر تأثراً بمخاطر سوء التغذية، حيث تظهر عليهم علامات مثل الهزال، وتأخر النمو والتطور، وفقر الدم، ونقص الفيتامينات.

الحمل والرضاعة تحتاج الأم إلى تلبية احتياجات طفلها الغذائية بصورة صحيحة ، لان نقص التغذية قد تؤدي إلى حدوث ولادة مبكرة. فعلى سبيل المثال، أن قلة حمض الفوليك بالنظام الغذائي للمرأة الحامل قد يسبب عيوباً خلقية للجهاز العصبي لدى الجنين. كما أن قلة فيتامين ب١٢ في الجسم قد يؤدي إلى نقص هذا الفيتامين للأطفال الرضع، أما بالنسبة لكبار السن فقد يحدث سوء التغذية لديهم نتيجة عدم قدرتهم على تنظيم احتياجاتهم الغذائية، أو نتيجة لسوء امتصاص العناصر الغذائية، وخاصة الحديد المرضى الأمراض المزمنة عادةً ما يصاحب الأمراض التي تتعلق بسوء امتصاص العناصر الغذائية أو التي تتطلب مجهوداً بدنياً فقدان الشهية (كماش ، ٢٠١١ ، ١٢٣).

وبناء على ماتقدم ان تعامل مع الضغوط بشكل فعال. كن واعياً للمصادر التي تسبب لك التوتر، وحدد الأماكن التي تشعر فيها بالضغط في جسمك، وكيف تتفاعل معها. سيساعدك هذا على إدارة ضغوطك بشكل أفضل. تعلم كيفية التعبير عن غضبك عندما يكون في حدود المعقول، بدلاً من تركه يتراكم. يمكنك الاستفادة من تمارين التنفس المريحة، أو ممارسة اليوغا، أو التأمل لتحقيق الاسترخاء

ثانياً: الأشخاص المعرضون للمخاطر

يعاني كل بلد في العالم من نوع أو أكثر من انواع سوء التغذية، وتعتبر مكافحة سوء التغذية بكافة انواعها واحدة من اعظم التحديات الصحية العامة على مستوى العالم. النساء، الرضع، الأطفال، والمراهقون هم الأكثر عرضة لخطر سوء التغذية. إن تحسين التغذية خلال مرحلة الطفولة، بدءاً من فترة الحمل وحتى عيد الميلاد الثاني، يوفر أفضل بداية ممكنة ويحقق فوائد طويلة الأمد. كما أن الفقر يزيد من مخاطر سوء التغذية، إذ إن الأشخاص الذين يعيشون في ظروف فقيرة يكونون عرضة لمجموعة متنوعة من مشاكل التغذية، مما يؤدي إلى ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية، وانخفاض الإنتاجية، وتباطؤ النمو الاقتصادي، ويخلق حلقة مفرغة من الفقر وسوء الصحي. (فرج، ٢٠٠٩ ، ٢٦)

يحدث نقص التغذية عندما لا يحصل الجسم على الكمية الكافية من الطاقة أو العناصر الغذائية، إما بسبب نقص هذه العناصر في النظام الغذائي أو بسبب عدم قدرة الجسم على امتصاصها بشكل صحيح. يمكن أن يؤدي ذلك إلى توقف النمو، وقصر القامة (انخفاض الوزن قياساً بالعمر)، والهزال (انخفاض الوزن وفرق بالطول)، ونقص الوزن ، فضلاً إلى ضعف وتدني مستويات الفيتامينات والمعادن في الجسم. يُعتبر هذا النوع من سوء التغذية هو الأكثر شيوعاً في أذهان الكثيرين عند سماعهم كلمة «سوء التغذية». كما يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى فقدان العضلات والدهون، سواء بشكل مرئي أو غير مرئي، ويمكن أن يتعرض الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أيضاً لسوء التغذية.



نقص المغذيات الكبيرة، المعروف أيضًا بنقص الطاقة البروتينية، هو حالة تحدث عندما تقل المغذيات الكبيرة في الجسم مثل الكربوهيدرات، البروتينات، والدهون. تعتبر هذه المغذيات العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم لإنتاج الطاقة. وعندما يحدث نقص بأحد هذه المغذيات أو في واحد منها فقط، يبدأ الجسم في التدهور، مما يؤدي إلى تلف الأنسجة وانخفاض الوظائف غير الأساسية للحفاظ على الطاقة. نقص المغذيات الدقيقة يُشير إلى الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة، لكنها ضرورية لأداء جميع وظائفه. يعاني العديد من الأشخاص من نقص معتدل في بعض الفيتامينات أو المعادن نتيجة عدم اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. ورغم أن هذا النقص قد لا يظهر بشكل واضح، إلا أن نقص المغذيات الدقيقة الحاد يمكن أن يؤدي إلى أضرار خطيرة ودائمة.

يحدث الإفراط في تناول الطعام عندما يحصل الجسم على طاقة زائدة، فذلك يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، فضلا عن الأمراض غير المعدية المرتبطة بالنظام الغذائي، كأمراض القلب، السكتات الدماغية، السكري والسرطان، وكذلك التسمم الناتج عن زيادة المغذيات الدقيقة. (فهيمى ، ٢٠١٠ ، ٥٤)

الإفراط في تناول المغذيات الكبيرة يحدث عندما يتوفر فائض من السعرات الحرارية الناتجة عن البروتينات والكربوهيدرات والدهون التي يحتاجها الجسم. يقوم الجسم بتخزين هذه السعرات الزائدة كخلايا دهنية في الأنسجة الدهنية، مما يؤدي إلى تمدد هذه الأنسجة. وترتبط الالتهابات المزمنة بالخلايا الدهنية واضطرابات التمثيل الغذائي، فقد يسهم بظهور العديد من الأمراض غير المعدية كالسكري، السكتة الدماغية فضلا عن أمراض الشريان التاجي. (عيسى ، ٢٠٠٥ ، ٧٦)

يمكن أن يحدث تأثيرات سامة عند تناول جرعات مرتفعة جدًا من بعض المكملات الغذائية. فيعتمد تشخيص ذلك على الأعراض أو العلامات التي تظهر في الفحوصات المخبرية. عادةً ما يتم تشخيص المرضى الذين يعانون من سوء التغذية من خلال التعرف على ما يلي :

. حساب العلاقة بين الطول والوزن وحساب مؤشر كتلة الجسم

. حساب النسبة المئوية لفقدان الوزن، وتحديد ما إذا كان فقدان الوزن مخططاً له.

فحص حالة المريض لتحديد وجود المرض أو عدمه. (كماش ، مصدر سابق ، ٦٩).

بناء على ذلك لاحظت الباحثة أن هناك سهولة في توافر الطعام، لكن الوجبات غير كافية وغير متوازنة، مما يؤثر على قدرة الجسم على امتصاص المغذيات الكبرى مثل الكربوهيدرات، البروتينات، والدهون، بالإضافة إلى المغذيات الدقيقة مثل الفيتامينات والمعادن. وقد يؤدي ذلك إلى اضطرابات هضمية وإلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

أهميه التغذية الصحية

تتجلى أهمية التغذية الصحية للطلاب في عدة جوانب:

١. تعزيز النمو والتطور البدني والعقلي
٢. يحتاج الأطفال والمراهقون إلى تغذية متوازنة لدعم نموهم الجسدي وتطور أعضائهم وأنسجتهم، بما في ذلك الدماغ.
٣. تحسين التركيز والانتباه تساعد الوجبات الغذائية المتوازنة التي تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية في تعزيز التركيز والانتباه أثناء الدراسة.
٤. تعزيز الصحة العامة تساهم التغذية الصحية من تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة، أمراض القلب وداء السكري.
٥. زيادة النشاط البدني واللياقة يمكن أن تساهم التغذية السليمة في رفع مستوى الطاقة والنشاط البدني



لدى الطلاب، مما يعزز لياقتهم البدنية ويحافظ على صحتهم العامة.
٦. تحسين الحالة المزاجية والسلوكية توجد علاقة وثيقة بين التغذية والحالة المزاجية، حيث يمكن أن تساعد الأطعمة الصحية في تحسين المزاج والسلوك وتقليل مستويات التوتر والقلق. (كماش، مصدر سابق، ٦٩)

تناول الباحثة في هذا السياق الإجابة عن التساؤل الرابع المتعلق أهم العادات الغذائية المقدمة لهذه الفئة في المدارس للصفوف الخاصة بإيجاز، فإن توفير تغذية صحية للطلاب يعزز من صحتهم العامة ويساعدهم على تحقيق أداء أكاديمي متميز، مما يسهم في تشكيل جيل صحي ومنتفوق
ثالثاً: مخاطر نقص التغذية لأطفال المدارس

أولاً: الوزن: تزداد نسبة الطلاب الذين يعانون من زيادة الوزن، مما قد يؤدي إلى تعرضهم للسمنة في مراحل لاحقة من حياتهم.

ثانياً: النواحي الاجتماعية: تساهم العوامل الاجتماعية السلبية والأسر ذات الدخل المنخفض في حصول الأطفال على نظام غذائي غير جيد

ثالثاً: الأسنان: تتعرض الأسنان للعديد من المشكلات الناتجة عن الأحماض التي تنتجها الكربوهيدرات في الفم.

رابعاً: قلة تناول الاحتياجات الغذائية المفيدة: نقص تناول العناصر الغذائية المفيدة: يتمثل ذلك في استهلاك كميات أقل من الحبوب والفواكه والخضروات (عبد المجيد، ٢٠١٣، ٤٥)

خامساً: الهزال: يُعتبر الهزال أحد أبرز أشكال سوء التغذية وأكثرها خطورة، إذ يتمثل في نقص الوزن مقارنةً بالطول. أما الهزال الشديد، المعروف أيضاً بسوء التغذية الحاد الوخيم، فهو أكثر أشكال الهزال حدة، ويحدث نتيجة نقص الطعام المغذي وضعف الجهاز المناعي لدى الطفل بسبب الأمراض المتكررة مثل الإسهال والحصبة والملاريا (فارس، ٢٠٠٦، ٣٣)

تناول الباحثة في هذا السياق الإجابة عن التساؤل الثالث المتعلق بالمخاطر الرئيسية لنقص التغذية لدى أطفال المدارس. تشير الباحثة إلى أنه خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، يتبنى الأفراد أنماطاً غذائية تعكس عادات مجتمعهم، وغالباً ما تكون هذه الأنماط أكثر صحة مقارنةً بأنماط المجتمعات الأخرى. تؤثر هذه الأنماط الغذائية على كيفية تصنيف الأطعمة بين الصحية وغير الصحية، كما تلعب دوراً في سلوك الأفراد تجاه نظامهم الغذائي

المبحث الثالث: الأداء الأكاديمي (المعرفة) وماهي طرق اكتساب المعرفة

في هذا المبحث، سيتم تناول أهم مكونات الأداء الأكاديمي للمعرفة وطرق اكتسابها. بعد التعرف على مفهوم الأداء الأكاديمي، سيتعرف الطلاب على هرم المكونات المعرفية لأهداف التعلم، بدءاً من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى، والذي يتضمن: الخبرة الحسية، الفرضيات، الحقائق، المفاهيم، التعميمات، المبادئ، القواعد والقوانين، النظريات، والمعرفة ما وراء المعرفة.

أما النمط المعرفي، فهو الطريقة التي يفضلها الأفراد من خلالها تنظيم ما يدركونه في محيطهم. يعكس النمط المعرفي الطريقة التي يفضلها الأفراد عادةً في تنظيم المعلومات ومعالجتها، مما يؤثر على تفكيرهم وسلوكهم الاجتماعي. بينما الأسلوب المعرفي هو الطريقة التي يفضلها الفرد لتمثيل ومعالجة المعلومات الخارجية.

تشمل المهارات المعرفية الأساسية القراءة والكتابة والحساب. إن حب القراءة والاطلاع وامتلاك معلومات تفوق أقرانهم يمنحهم قدرة عالية على المعالجة والتخيل الذهني للمعلومات، فضلاً إلى القدرة العالية على التقييم. يعد ضعف الإدراك مشكلة تؤثر سلباً على نفسية المريض، وقد يؤدي الإجهاد إلى تفاقم هذه



الحالة، يمكن أن تكون هذه المشكلة خطيرة، حيث قد يواجه المريض صعوبة في تذكر أسماء وكلمات معينة، مما يؤثر على أدائه العقلي ويؤدي إلى تدهور الإدراك (عبد المجيد ، مصدر سابق ، ٦٥) .

أولاً: طرق اكتساب المعرفة :

توجد عدة طرق لاكتساب المعرفة، ومن أبرزها ما يلي:

أولاً: الحدس: يُعتبر الحدس وسيلة روحية للإدراك المباشر للمعرفة، حيث يتم ذلك في لحظة سريعة ودون وعي كامل من الشخص. هذه الطريقة لا تعتمد على المنطق، لكنها في الوقت نفسه لا تتعارض مع العقل. يُعتقد أن الحدس يمثل لحظة أو شرارة روحية ناتجة عن إلهام أو بصيرة إلهية على سبيل المثال، قد نجد صعوبة في تحديد مصدر المعرفة المكتسبة من خلال الحدس. كثير من الناس، عند سؤالهم عن شيء ما، قد يجيبون بعبارات مثل «لا أعرف»، إنه مجرد حدس أو شعور، لقد خطر على بالي للتو»، أو لا أعرف، لكنني أعتقد أنه صحيحة. (World Health Organization ، ٢٠٢٣ ، p٢٥) .

ثانياً: الخبرة: يُمكن اكتساب المعرفة من خلال الخبرات المكتسبة من التجارب الشخصية، وذلك لان الخبرة الشخصية تساعد على الإجابة عن الكثير من الأسئلة التي يواجهها الانسان في الحياة ، ويعتمد اكتساب المعرفة من الخبرة على قدرة الانسان وذكائه في التعلم بشكل كبير من خبرات الحياتية والاستفادة منها وتختلف المعرفة المكتسبة من التجربة من شخص لآخر، حسب مدى تأثره بها وتعلمه منها ، على سبيل المثال: مديران يُشرفان على نفس الفصل الدراسي سيجمعان تقارير مختلفة، فاحد المديرين سيركز على الجوانب على الجانب الإيجابية ويسجيل كل ما سار على مايرام بينما سيركز المدير الآخر على الجوانب السلبية ويسجيل كل ما سار بشكل خاطئ.

ثالثاً: الاكتساب والسلطة: يمكن الحصول على المعرفة التي يصعب اكتسابها من خلال التجربة عبر شخص يمتلك السلطة، مثل شخص لديه خبرة في مجال معين من مجالات الحياة. على سبيل المثال، يتوجه الكثير من الناس إلى الطبيب للحصول على معلومات حول الصحة (Nutrition education intervention ، ٢٠٠٤ ، p٢٢) .

ويحصل الطلاب على المعرفة العلمية من معلمهم، بينما يتلقى الأطفال المعرفة الشخصية من آبائهم. تعتبر هذه الطريقة موثوقة لاكتساب المعرفة، بشرط أن يكون الشخص الذي يمتلك السلطة ملماً فعلياً بهذا المجال **رابعاً: الاستدلال** يمكن الحصول على المعرفة من خلال الاستدلال الاستنتاجي، وهي طريقة يعتمد عليها العلماء والفلاسفة للانتقال من المعرفة العامة إلى المعرفة الخاصة. يتم ذلك باستخدام حجج منطقية تتكون من معلومات مترابطة، حيث يعتمد بعضها على البعض الآخر لاستنتاج معلومات جديدة. يقوم العلماء بتقديم حجج مضادة تبدأ من المقدمات الرئيسية، مروراً بالمقدمات الثانوية، وصولاً إلى النتيجة. إذا كانت هذه المقدمات صحيحة، فإن النتيجة ستكون صحيحة بالضرورة. على سبيل المثال، إذا كانت الفرضية الرئيسية هي أن جميع الثدييات لها رتتان، وأن جميع الأرانب تنتمي إلى الثدييات، فإن ذلك يقودنا إلى استنتاج معين أما بالنسبة لاكتساب المعرفة من خلال التجريب، فهو أسلوب يعتمد على البحث عن الحقيقة من خلال الملاحظة واستخدام الحواس مثل اللمس والبصر والتذوق والشم. يستخدم العلماء هذه الطريقة لفهم العالم بشكل أفضل.

ثانياً: تأثير التغذية على قدرات الطفل المعرفية وأدائه الأكاديمي (كيف يؤثر غذاؤه على ذكائه)

ان اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ليس مفيداً للجسم فحسب بل يحسن ايضاً أداء الدماغ والذكاء. يحتاج الدماغ البشري باستمرار الى مواد الطاقة لا يستطيع الدماغ تخزين المواد الغذائية الضرورية. تساعد الأحماض الأمينية مثل الارجيتينين والتورين والتيروزين على تحسين التركيز الذاكرة القصيرة المدى، وفي



الوقت نفسه ، يؤدي نقص حمض الفوليك إلى فقدان الذاكرة. ووفقاً لتقرير نشر في مجلة فوكوس الألمانية يمكن للشوم و الجينكو والجينسنج زيادة تدفق الدم الى الدماغ، كما أثبتت الأبحاث الطبية أن أحماض ال أوميغا ٣ الدهنية مفيدة لنمو الدماغ لدى الأطفال. ويمكن للأشخاص الذين لايجبون الأسماك الغنية بالوميغا استبدالها بالزيوت النباتية الغنية بالوميغا ٣ وتناولها في شكل كبسولات. أكبر خطأ غذائي يؤثر على أداء الدماغ هو اهمال وجبة الإفطار . لا ترتبط جودة وجبة الإفطار بالضرورة بلكمية بل بنوعية الوجبة التي يجب ان تكون طازجة وخفيفة وغنية بمجموعة متنوعة من المواد التي يحتاجها الجسم هناك علاقة وثيقة بين مستوى التغذية في بلد ما ومستوى تقدمه ، كما ان مستويات التغذية هي مقياس لمستوى تقدم العديد من المجموعات العرقية (عبد الجواد ، ٢٠١١ ، ٣٢).

في مجال التعليم يعتبر سوء التغذية من أبرز مظاهر استغلال الأموال التي تُخصصها الدول للتعليم، اذ يؤدي إلى زيادة معدلات الرسوب والتغيب عن المدرسة. أظهرت بعض الدراسات أن باحثين قاموا بتقديم وجبة إفطار غنية بالبروتين الحيواني لمجموعة من المتطوعين، بينما حصلت مجموعة أخرى على وجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات. وبعد إجراء سلسلة من الاختبارات لقياس الذاكرة والتركيز، لوحظ أن أداء المجموعة الأولى كان أفضل بكثير من أداء المجموعة الثانية.

كما أجرت اختصاصية التغذية العلاجية حنين السالم، من موقع الجزيرة نت، دراسة لتسليط الضوء على العلاقة بين التغذية والذكاء. اذ أشارت إلى أن خلايا الدماغ تحتوي على خلايا عصبية مسؤولة عن إرسال واستقبال المعلومات، وأن الحفاظ على هذه الخلايا مرتبط بمستويات أعلى من الذكاء. هناك طرق مهمة تؤثر من خلالها التغذية على الكيمياء العصبية، اذ يؤثر النظام الغذائي على الناقلات العصبية، ويعد عاملاً أساسياً لدعم الإنزيمات المرتبطة بها، مثل الفيتامينات والمعادن. كما تلعب الدهون دوراً مهماً في تكوين الأغشية الخلوية. (عبد العال ، ٢٠٠٩ ، ٢٤).

بناء على ماتقدم ترى الباحثة أن الأغذية الصحية لها تأثير كبير على الأداء الأكاديمي، اذ كلما كان النظام الغذائي منتظماً، زادت مستويات التركيز والأداء مقارنةً بالغذاء غير المنتظم .

مجتمع دراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية تمثل ٢٥٪ من مجتمع دراسة المعلمات، اذ بلغ عدد أفراد العينة ٧٠ معلمة من الصفوف الخاصة في مدينة بغداد ومنهم مدرءاء. لضمان الوصول إلى العينة المطلوبة، تم توزيع الاستبانة على المعلمات مع مراعاة التوزيع الجغرافي لمواقع مدارس الصفوف الخاصة في مدينة بغداد. استغرق توزيع الاستبانات وجمعها ثمانية أسابيع متتالية، بدءاً من ١٠/١/٢٠٢٤ وحتى ١٢/١/٢٠٢٤. في نهاية الأسبوع الثامن، تم استرجاع ٧٠ استبانة، مما يمثل ٧٠٪ من العدد الكلي الذي تم توزيعه. وبالتالي، تكونت عينة الدراسة من ٧٠ معلمة من الصفوف الخاصة العاملات في المدارس الحكومية في بغداد.

إعداد أداة الدراسة:

استندت الدراسة في تطوير أداة البحث بالأدب النظري والدراسات السابقة الخاصة بفترة الوجبة الغذائية وسلوكيات المعلمات للصفوف الخاصة، بالإضافة إلى بعض الأدوات والاستبانات المتاحة في هذا المجال. وقد استفادت الدراسة من استبانة أعدتها منال عبد العليم السيد بعنوان «العلاقة ما بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي بين تلاميذ المدارس الأولية بمدينة» وادي الدواسر» بالملكة العربية السعودية» (٢٠٢٠). كما استندت إلى دراسة أخرى تناولت أهمية وجبة الإفطار المدرسي وتأثيرها الإيجابي على تعزيز الأداء المعرفي والتحصيل الأكاديمي والوقاية من الأمراض وعوامل الخطر في الولايات المتحدة (٢٠١٣)

تم تصميم الأدوات بحيث تتضمن مجموعة من الأسئلة التي تسند موضوع الدراسة من خلال موافقتها



المباشرة مع أهدافه وتساؤلاته. وقد اعتمدت الدراسة الحالية على استبانة ممارسات المعلمات اثناء فترة الوجبة الغذائية لجمع المعلومات التي تجيب عن أسئلة البحث. وتهدف التعرف على هي مستويات المعرفة الغذائية لدى طلبة الصفوف الخاصة

صدق الأداة :

أ- الصدق الظاهري:

تم الاعتماد على الصدق المستند إلى المحكمين، إذ تم عرض أداة الدراسة في نسختها الأولية على ثمانية من الخبراء المتخصصين من أساتذة جامعة بغداد في مجال الدراسات الاجتماعية. وقد طُلب منهم تقييم الأداة من حيث ملاءمة البنود لتحقيق أهداف الدراسة، وشموليتها، وتنوع محتواها، فضلاً إلى تقييم مستوى الصياغة اللغوية. كما تم استعراض الملاحظات التي يرونها مناسبة وتتعلق بالتعديل والتغيير أو الحذف. وقد قدم هؤلاء الخبراء ملاحظات جيدة ساهمت في تحسين الدراسة و الأداة، مما ساعد في إتمامها بشكل جيد. وقد تم اعتماد نسبة اتفاق تبلغ ٨٠٪. فما فوق لإجراء التغييرات على أسئلة الدراسة من حيث التعديل والحذف والإضافة.

في هذا البحث، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٧٠ معلمة، وذلك بهدف توضيح التساؤلات المتعلقة بالنظام الغذائي لدى طلبة الصفوف الخاصة التساؤل الأول : هل توجد اختلافات في مستويات المعرفة الغذائية بين طلبة الصفوف الخاصة بناءً على متغير الجنس (ذكور وإناث)؟ ولاختبار التساؤل تم تطبيق اختبار (T, Test) على الأداة ككل / مستوى المعرفة الغذائية وفقاً لمتغير الجنس، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

الجنس	الحد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
ذكر	١٥	3,10	0,42	2,24	0,03
أنثى	٥٥	4,50	0,35		

يظهر من الجدول أن قيمة (T) للأداة ككل لمستوى المعرفة الغذائية تبعاً إلى متغير الجنس بلغت (٢,٢٤)، تبعاً إلى متغير الجنس لصالح الاناث بمتوسط حسابي (٤,٥٠)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٣,١٠). وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين مستوى المعرفة الغذائية لدى أفراد العينة تبعاً إلى متغير الجنس لصالح الاناث مناقشة نتائج التساؤل الاول والذي ينص على: «هل هناك فروقاً في مستويات المعرفة الغذائية لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، وأنثى)؟».

يوضح الجدول (١) أن قيمة للأداة المتعلقة بمستوى المعرفة الغذائية وفقاً لمتغير الجنس بلغت (٢,٢٤)، مما يشير إلى وجود فروق في مستوى المعرفة الغذائية بين أفراد العينة بناءً على الجنس، حيث كانت النتائج لصالح الإناث بمتوسط حسابي قدره (٤,٥٠)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٣,١٠). قد يُعزى ذلك إلى زيادة اهتمام المعلمات بالندوات وورش العمل المتعلقة بتغذية الطلاب، مما ساهم في تعزيز معرفتهن حول الاحتياجات الغذائية خلال فترة التعليم، بالإضافة إلى مهارات تنمية أهمية اختيار العناصر الغذائية المناسبة للطلاب. تتوافق هذه النتيجة مع دراسة منال عبد العليم السيد التي تناولت علاقة الحالة الغذائية بالتحصيل الدراسي بين طلاب المدارس الأولية في مدينة «وادي الدواسر» بالمملكة العربية السعودية. في المقابل، تختلف هذه النتيجة مع دراسة لاند كيفت التي أكدت على أهمية وجبة الإفطار المدرسي وتأثيرها



الإيجابي على تحسين الأداء المعرفي والتحصيل الأكاديمي والوقاية من الأمراض وعوامل الخطر في الولايات المتحدة، حيث أظهرت مستويات أفضل في المعرفة الغذائية لدى الإناث مقارنة بالذكور.

التساؤل الثاني: ما هي مستويات المعرفة الغذائية لدى طلبة الصفوف الخاصة؟ تناول الباحثة في هذا السياق الإجابة عن التساؤل الثاني المتعلق مستوى المعرفة الغذائية لطلبة الصفوف الخاصة بشأن التغذية لاختبار هذا التساؤل، إذ تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على جميع الفقرات في أداة الدراسة. كما تم تطبيق اختبار شامل على الأداة، ويظهر الجدول رقم (٢) ذلك بوضوح

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن جميع فقرات أداة الدراسة لمستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة الصفوف الخاصة (ن=٧٠).

٤	تدعيمات كافية من الفاسفور ضرورية للوقاية من هشاشة العظام	٤,13	1,05	٢	مرتفعة
٥	يؤدي نقص الحديد في نظام غذائي إلى شعور يفتقر بزيادة خطر الإصابة بالأنيميا	3,89	1,00	٦	مرتفعة
٦	يمكن الحصول على فيتامين (د) من خلال التعرض لضوء الشمس	3,53	1,16	١٢	متوسطة
٧	يكتفي تناول حصتين من الخضروات يوميًا لتلبية الكمية الموصى بها	3,68	1,05	١٤	مرتفعة
٨	تتطلب التماثل يُغير الإسهال بالمثل دليلًا واضحًا على ضرورة تناول السوائل	3,83	1,06	١٠	مرتفعة
٩	تُد التمر والخضروات من أفضل الخيارات لتزويد السوائل المتوفرة خلال عملية تطوير المهارات والتفكير	3,78	1,01	١٣	مرتفعة
١٠	الأطعمة الغنية بحمض المسننة تُعتبر الكافيتا للطلاب	4,06	1,05	٥	مرتفعة
١١	تساعد المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامينات والمعادن والبروتين على تعمية الكلام وتحسين التركيز	3,97	1,03	٦	مرتفعة
١٢	تتضمن العملية الفعالة في تغذية طلاب تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بعيدًا	3,33	1,05	١٨	متوسطة
١٣	نظام غذائي ضروري لتكثيف الوزن الكلية الذين يعانون من السمنة المفرطة	4,11	1,01	٣	مرتفعة
١٤	توفر جودة الطعام على النجاح التعليمي من حيث التفكير والتحتمس	4,15	0,97	١	مرتفعة
١٥	يد الإطعام عن الطعام مصدرًا مهمًا في تغذية الطلاب	3,18	1,10	٢١	متوسطة
١٦	يتصح بتناول الطعام قبل ساعة إلى ساعتين من بدء الحصة الدراسية	3,92	1,06	٨	مرتفعة
١٧	اليوم التالي هو دليلًا لاختبار الأطعمة	3,83	1,05	١٢	مرتفعة
١٨	تراجعة شمسكات الغذائية أمر ضروري بالنسبة لى اتخاذ خيارات التغذية السليمة	3,97	1,03	7	مرتفعة
١٩	نظام غذائي يبرز أن يكون طليًا ناجحًا	3,88	1,06	١١	مرتفعة
٢٠	يحتاج الطلاب والطالبات في نفس الفئة العمرية يتجهون إلى سرعات حرارية متساوية	2,54	1,26	٢٢	متوسطة
٢١	فالج عنصر أساسي في نظام غذائي صحي	3,57	1,16	١٥	متوسطة
٢٢	المكروبيات الأسيدية هي المصدر الرئيسي لطاقة الطاقة	4,05	0,96	١٦	مرتفعة
٢٣	فقر الحديد والبروتينات الأسيدية هي المصدر الرئيسي للطاقة	2,81	1,26	٢٣	متوسطة
	مستوى المعرفة الغذائية ككل	3,6٠	0,41		متوسطة

*أقصى درجه للاستجابة (٥) درجات .



يظهر من الجدول أن أعلى متوسط حسابي لإجابات أفراد العينة عن فقرات أداة الدراسة بلغ (٤,١٥) للفقرة (١٤) تؤثر جودة الطعام يؤثر على الأداء التعليمي في التفكير و المنافسة ودرجة تقييم مرتفعة، تليها الفقرة (٤) « كميات كافية من الكالسيوم ضرورية للوقاية من هشاشة العظام بغض النظر عن العمر بمتوسط حسابي (٤,١٣) ودرجة تقييم مرتفعة تليها الفقرة (١٣) النظام الغذائي ضروري لفقدان الوزن للطلبة الذين يعانون من السمنة المفرطة بمتوسط حسابي (٤,١١) ودرجة تقييم مرتفعة، بينما بلغ أدنى متوسط حسابي (٢,٨١) للفقرة (٢٣) الكربوهيدرات والبروتينات الأساسية هي المصدر الرئيسي للطاقة ودرجة تقييم منخفضة، كما بلغ المتوسط الحسابي لكل أداة الدراسة (٣,٦٠) ودرجة تقييم متوسطة.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على « ما مستويات المعرفة الغذائية لدى طلبة الصفوف الخاصة في بغداد؟ »

يوضح الجدول رقم (٢) أن أعلى متوسط حسابي لإجابات أفراد العينة على فقرات أداة الدراسة بلغ (٤,١٥) للفقرة (١٤) التي تتعلق بتأثير جودة الطعام على الأداء التعليمي في التفكير والمنافسة، حيث حصلت على تقييم مرتفع. تليها الفقرة (٤) التي تشير إلى أن كميات كافية من الكالسيوم ضرورية للوقاية من هشاشة العظام، بغض النظر عن العمر، بمتوسط حسابي قدره (٤,١٣) وتقييم مرتفع أيضاً. كما جاءت الفقرة (١٣) التي تتحدث عن أهمية النظام الغذائي لفقدان الوزن لدى الطلاب الذين يعانون من السمنة المفرطة بمتوسط حسابي (٤,١١) وتقييم مرتفع. في المقابل، كان أدنى متوسط حسابي (٢,٨١) للفقرة (٢٣) التي تتعلق بالكربوهيدرات والبروتينات الأساسية كمصدر رئيسي للطاقة، وقد حصلت على تقييم منخفض. بينما بلغ المتوسط الحسابي لأداة الدراسة ككل (٣,٦٠) بتقييم متوسط. ويرجع السبب في ذلك، كما يرى الباحثون، إلى امتلاك المعلمين المعرفة الكافية حول العناصر الغذائية، والتي تعتبر جزءاً من خبرتهم. وهذه المعرفة لم تأتي من فراغ، بل نتجت عن جهود المعلمين وتعاونهم مع أخصائيي التغذية في نشر التوعية والتثقيف المستمر حول العناصر الغذائية الأساسية للطفل منذ فترة الحمل، بالإضافة إلى وضع البرامج الغذائية المناسبة، إدراك المعلمين لأهمية الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية في تعزيز الأداء وتحسين المستويات التعليمية، بالإضافة إلى فهمهم لتأثير نوعية الغذاء على التفكير والتركيز، يعكس أهمية الورش والندوات المتعلقة بالغذاء كوسيلة للتثقيف. وقد تجلّى ذلك في زيادة استجابة أفراد العينة للفقرات (٤,٤) التي تشير إلى أن جودة الطعام تؤثر على الأداء التعليمي والتفكير والمنافسة، وأن كميات كافية من الكالسيوم ضرورية للوقاية من هشاشة العظام.

تتوافق هذه النتيجة مع دراسة لاند كيفت التي تناولت أهمية وجبة الإفطار المدرسي وتأثيرها الإيجابي على تعزيز الأداء المعرفي والتحصيل الأكاديمي، بالإضافة إلى دورها في الوقاية من الأمراض وعوامل الخطر في الولايات المتحدة عام ٢٠١٣. كما تتماشى نتائج هذه الدراسة مع دراسات أخرى تتعلق بفقرات الاستبانة المختلفة، حيث أظهرت أن (٦) منها بإمكانية الحصول على فيتامين (د) من خلال التعرض لأشعة الشمس بتقييم متوسط، و(١٣) «اتباع الحمية ضروري لإنقاص الوزن للطلاب الذين يعانون من السمنة» بتقييم مرتفع، و(١٦) «ينصح بتناول وجبة غذائية قبل التعليم وبعد الدرس ب (١-٢) ساعات» بتقييم مرتفع، و(٨) «خلال النشاط، العطش هو دليل كافٍ للحاجة إلى السوائل» بتقييم مرتفع، (٢٢) «اتباع نظام غذائي معين يعزز من نجاح الطالب أما بالنسبة لأدنى متوسط حسابي (٢,٣٦) فكان للفقرة (٢٣) «الكربوهيدرات والبروتينات الأساسية هي المصدر الرئيسي للطاقة ودرجة تقييم متوسطة، قد يكون السبب في ذلك هو وعي أفراد الدراسة بأهمية الكربوهيدرات والبروتينات كمصادر رئيسية للطاقة، أكثر من إدراكهم لأهمية الغذاء غير الصحي لتعويض النقص في النظام الغذائي».



جدول (٣) دور المعلمين في تعزيز وتنمية العادات الغذائية لدى الطلاب في الصفوف الخاصة في المدارس

الأمثلة	الوسيط القياسي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة التقويم
١ شرب الشاي لقاء تناول الوجبة مع التلاميذ	١,٧٧	١,٢٥	١٤	منخفضة
٢ تشجيع التلاميذ على تجربة أصناف جديدة في قائمة الطعام	٤,٢٤	١,٢٣	٨	مرتفعة
٣ تشجيع التلاميذ على شرب المشروبات الغازية مع الوجبات	١,١٧	٠,٧١	١٦	مرتفعة
٤ تشجيع التلاميذ على شرب العصائر الطبيعية مع الوجبات	٤,٤١	١,٢٤	٣	مرتفعة
٥ يتبنى على الطلاب شرب الحليب خلال الوجبات	٤,٣٨	١,١٨	٥	مرتفعة
٦ طعام التلاميذ رقائق البطاطس والسكريات أثناء الوجبات	١,٤٢	٠,٩٣	١٥	منخفضة
٧ السماح للتلاميذ بتناول قطعة خبز بالسكرات مثل الكعك أو الشوكولاتة أثناء الوجبات	١,٩٣	١,٠٣	١٣	منخفضة
٨ الحرص على تناول التلاميذ لتوابعه والخضروات أثناء الوجبات	٤,٣٤	١,١١	٦	مرتفعة
٩ الحرص على ان تقدم للأطفال صغافا وطبقا جيدا ليتذكروه خلال فترة الوجبة كان تقدم لهم الاتقان وطعام وجيز وحب وغيرها	٣,٥٦	١,٢٣	١٢	متوسطة
١٠ تحدث مع التلاميذ عن فوائد الطعام الصحي	٤,٤٥	١,١١	١	مرتفعة
١١ عرض المعلومات الغذائية والصحية لقاء الوجبات باستخدام الاساليب والامتنع لوجبات الغذائية	٣,٨٤	١,٢٩	١١	مرتفعة
١٢ تحدث مع الأطفال عن الوجبات السريعة ومخاطرها الصحية	٤,١٨	١,١٧	١٠	مرتفعة
١٣ الحرص على ان توضح للتلاميذ ماهي العناصر الغذائية الموجودة في طعامهم ومدى أهميتها لاجسامهم خلال فترة تناول الطعام	٤,٢٩	١,١٥	٧	مرتفعة
١٤ اتيه الأطفال من الآثار الضارة لتناول الطعام مثل الإفراط من تناول الحلويات والسكريات وتوسوس الاسنان أثناء فترة تناول الوجبة وتلبها في المرتبة الثالثة فقرة ٤ وتنص على تشجيع التلاميذ على شرب العصائر الطبيعية مع الوجبات كان بمتوسط حسابي ٤,٤١ وانحراف معياري ١,٢٤ اما اقل درجات الموافقة فكانت للفقرة ٣ التي تنص على تشجيع التلاميذ على «شرب المشروبات الغازية» مع الوجبات بمتوسط حسابي ١,١٧ وانحراف معياري ٠,٧١ وكانت درجة منخفضة ويعزى متوسط اهتمام المعلمات بدورهن في تنمية العادات الغذائية للأطفال الى ادراكهن بمدى أهمية الدور الذي يقمن به لتنمية	٤,٤٤	١,١١	٢	مرتفعة
١٥ اتيه التلاميذ حول المخاطر الصحية لتناول طعام التلزم في نوقات الوجبات	٤,١٦	١,٢٦	٩	مرتفعة
١٦ اتيه التلاميذ حول المخاطر الصحية لتناول الطعام كتناك التلزم في نوقات الطعام	٤,٣٨	١,١٢	٤	متوسطة
الكل	٣,٥٦	٠,١٧		متوسطة

الشريحة في المدارس للصفوف الخاصة، فيلاحظ من بيانات الجدول رقم (٣) بان عينة الدراسة المتمثلة بالمعلمات قد اعطين درجة متوسطة بالموافقة على البنود تراوحت ما بين ٤,٤٥ - ١,١٧ وان اعلى درجات الموافقة كانت للفقرة ١٠ التي تنص على ان اتحدث للتلاميذ عن فوائد الطعام الصحي بمتوسط حسابي ٤,٤٥ وانحراف معياري ١,١١ تليها في المرتبة الثانية فقرة ١٤ وتنص على انبه الأطفال من الآثار الضارة لتناول الطعام مثل الإفراط من تناول الحلويات والسكريات وتوسوس الاسنان أثناء فترة تناول الوجبة وتلبها في المرتبة الثالثة فقرة ٤ وتنص على تشجيع التلاميذ على شرب العصائر الطبيعية مع الوجبات كان بمتوسط حسابي ٤,٤١ وانحراف معياري ١,٢٤ اما اقل درجات الموافقة فكانت للفقرة ٣ التي تنص على تشجيع التلاميذ على «شرب المشروبات الغازية» مع الوجبات بمتوسط حسابي ١,١٧ وانحراف معياري ٠,٧١ وكانت درجة منخفضة ويعزى متوسط اهتمام المعلمات بدورهن في تنمية العادات الغذائية للأطفال الى ادراكهن بمدى أهمية الدور الذي يقمن به لتنمية



العادات الغذائية لدى الطفل على الرغم من قلة معرفتهم بالعادات الغذائية الصحية ولا الطريقة المناسبة لتعليمها وتقديمها للأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية فبذلك يقمن بدورهن على حد معرفتهن ومعلوماتهن وتعزو الباحثة بحصول الفقرة ٩ التي تنص على احرص على ان اقدم الى الأطفال طبقاً جديداً ليتذوقوه اثناء فترة الوجبة كان اقدم لهم الاناناس وطماطم وجزر وزبيب وغيرها على درجة اهتمام متوسطة لعدم معرفة المعلمات للدور الذي تقوم به الروضة في تشجيع الطفل لتجربة اطباق غذائية صحية وجديدة والتي لا تقدم له بالمنزل بينما تعزو الباحثة حصول ٤ بنود على درجة منخفضة لعدم وعي المعلمات بالسلوكيات الغذائية الخاطئة والتي تؤثر على صحة الطفل وتكوين التوجهات والعادات الغذائية الصحية لديه كما تعزو الباحثة ذلك الى عدم اعتراض المعلمات على الوجبات التي يحضرها الأطفال من المنزل لعدم وجود بديل صحي اذ ذكر في ملاحظات المعلمات انهن يسمحن للطفل لتناول الاكلات والمشروبات التي يحملها معه الى المدرسة . كما يلاحظ بان درجة ممارسات المعلمة اثناء فترة الوجبة الغذائية الصحية ان العبارات التي حصلت على درجة مرتفعة كانت كثيرة في حين المتوسطة والمنخفضة كانت قليلة وتقدم النتائج الإحصائية في هذا البعد مؤشراً إيجابياً على ان معلمات رياض الأطفال في المدينة يسعين في ممارستهم خلال فترة الوجبة الغذائية الى تنمية العادات الغذائية الصحية لدى الأطفال بمستوى متوسط ونجد بان هذه النتيجة تتطابق مع الدراسة وكما تقاربت النتائج مع دراسة منال عبد العليم السيد والتي كانت بعنوان علاقة الحالة الغذائية بالتحصيل الدراسي بين تلاميذ المدارس الأولية بمدينة «وادي الدواسر» بالمملكة العربية السعودية وكما تتفق النتائج مع بينما وجد تفاوت مع دراسة كاهن ومونك العوامل المؤثرة على الاسهال وسوء التغذية عند الأطفال.

الاستنتاجات:

١. أظهرت النتائج الإحصائية في مستوى المعرفة الغذائية لأفراد العينة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث.
٢. أظهرت نتائج الإحصائية ان مستوى المعرفة الغذائية لأفراد العينة يعزى إلى متغير نوع الغذاء وكانت هذه الأغذية المحفوظة والسكريات ، والأغذية الصحية ، لصالح الأغذية الصحية
٣. أظهرت النتائج أن الأغذية الصحية لها تأثير كبير على الأداء الأكاديمي، اذ كلما كان النظام الغذائي منتظماً، زادت مستويات التركيز والأداء مقارنةً بالغذاء غير المنتظم .
٤. احتلت الفقرة رقم (١٠) التي تتحدث مع التلاميذ عن فوائد الطعام الصحي المرتبة الأولى، حيث سجلت أعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٤٥) لإجابات أفراد العينة. تلتها الفقرة رقم (١٤) التي تتناول جودة الطعام وتأثيرها على الأداء التعليمي والتفكير والمنافسة، حيث حصلت على متوسط حسابي قدره (٤,١٥) بتقييم مرتفع. في المقابل، جاءت الفقرة رقم (٢٣) التي تشير إلى أن الكربوهيدرات والبروتينات الأساسية هي المصدر الرئيسي للطاقة في المرتبة الأدنى، حيث سجلت متوسطاً حسابياً قدره (٢,٣٦) بتقييم متوسط. أما بالنسبة لدور المعلمة في تعزيز العادات الغذائية الصحية للطفل، فقد احتلت المرتبة الثالثة والأخيرة ومتوسط حسابي بلغ (٣,٥٦) وبدرجة ممارسة متوسطة .

التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١. تعزيز معرفة الطلاب بالمعلومات الغذائية من خلال حضور ورش العمل والندوات المتعلقة بتغذية طلاب الصفوف الخاصة، فضلاً عن الاطلاع على أحدث المستجدات. يجب التركيز على تنمية فهمهم للاحتياجات الخاصة للعناصر الغذائية خلال أوقات التدريب والمنافسات.
٢. يجب متابعة طلاب الصفوف الخاصة في جميع المدارس لضمان حصولهم على تغذية سليمة، وذلك لكلا الجنسين.
٣. إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة على طلبة الصفوف الخاصة .

العدد (١٤) السنة الثالثة رمضان ١٤٤٦ هـ - آذار ٢٠٢٥ م



المصادر والمراجع:

- (١) المعجم الموحد لمصطلحات علم الأحياء، سلسلة المعاجم الموحدة (٨) (بالعربية والإنجليزية والفرنسية): مكتب تنسيق التعريب، OCLC ٩٢٩٥٤٤٧٧٥، QID: Q١١٤٩٧٢٥٣٤، تونس، ١٩٩٣.
- (٢) الاميري، عامر محمد علي، ضحى عادل، اثر التصحيح الزائد في تعديل بعض العادات الغذائية غير السليمة لدى الأطفال المصابين بسوء التغذية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد ٤٣، العراق، بغداد، ٢٠١٤.
- (٣) العبيدي، حميد مجيد والحداد، بشرى عبدالله، التغذية، دار الكتب للطباعة والنشر، ط١، جامعة الموصل، بغداد، العراق، ١٩٩٩.
- (٤) العاني، جيدة عبد الحميد، تعديل السلوك، دار وائل للنشر والتوزيع، ط٢، عمان، الأردن، ١٩٦٧.
- (٥) مزاهره، ايمن سليمان، التغذية في الصحة والمرض، اثناء للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الأردن، ٢٠٠٩.
- (٦) البكر، عبد الجواد السيد، العلاقة بين التوأمة والامتياز الأكاديمي في برامج التعليم العالي الدولية: نماذج ربط التكنولوجيا بالتنافسية في اليابان وماليزيا، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر، ٢٠١٧.
- (٧) حسين، سلامة عبد العظيم، التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس والقيادات الأكاديمية، دراسة تقييمية لمشروع تنمية القدرات بجامعة بنها، مصر، ٢٠١٥.
- (٨) السيد منال عبد العليم، بعنوان «العلاقة بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي بين تلاميذ المدارس الأولية، رسالة ماجستير، مدينة وادي الدواسر، المملكة العربية السعودية، ٢٠٢٠.
- (٩) عطية، فاعلية برنامج قصصي لتعديل بعض جوانب السلوك الغذائي لدى طفل الروضة رسالة ماجستير، عمان، الاردن، ٢٠٠٩.
- (١٠) مونك، كاهن، العوامل المؤثرة على الاسهال وسوء التغذية عند الأطفال، رسالة ماجستير، بورما، ٢٠١٠.
- (١١) لاند كيفت، أهمية وجبة الافطار المدرسي وتأثيرها الايجابي على زيادة الأداء المعرفي والتحصيل الأكاديمي والوقاية من الامراض وعوامل الخطر، رسالة ماجستير، الولايات المتحدة، ٢٠١٣.
- (١٢) المؤيد، علياء، اريد أطفالا اصحاء دليل عملي لغرس العادات التغذوية ونمط الحياة الصحية في الأطفال، ترجمة جريب، الرياض، المملكة السعودية، ٢٠١٠.
- (١٣) مزاهره، ايمن ونشويات، ليلى وأبو حسين، مبادئ صحة الطفل وتغذيته، ط٢، عمان، دار الخليج للنشر والتوزيع، ٢٠١٢.
- (١٤) مبارك، عادل، اساسيات الغذاء والتغذية، مكتبة الانجلو المصرية للنشر، ط١، مصر، القاهرة، ٢٠٠٩.
- (١٥) كماش، يوسف صالح، ذو القفاز وجليل، عبد الكاظم وعيسى، حسن موسى، نمو الطفل التكويني، دار الخليج للنشر والتوزيع، الوظيفي، النفسي، ط١، الأردن، عمان، ٢٠١١.
- (١٦) فرج، عبد الطيف حسين، نظام التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية، دار وائل للنشر، ط١، الأردن، عمان، ٢٠٠٩.
- (١٧) فهمي، عاطف، معلمة الروضة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط٣، الأردن، عمان، ٢٠١٠.
- (١٨) عيسى، ايفال، توجيه التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة، دار الكتاب الجامعي، ط١، فلسطين، غزة، ٢٠٠٥.
- (١٩) عبد الجواد، امانى عبد الفتاح، الثقافة الصحية لدى طفل الروضة وعلاقته بمستويات قراءة الصور، مجلة القراءة والمعرفة، العدد ١٢١، مصر، ٢٠١١.
- (٢٠) عبد العال، احمد ادارة وتنظيم مؤسسات رياض الاطفال، دار كنوز المعرفة، ط١، عمان، ٢٠٠٩.
- (٢١) اشرف عبد العزيز عبد المجيد: التغذية في مراحل العمر المختلفة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعه حلوان، مصر، القاهرة، ٢٠١٣.
- (٢٢) فارس، عصام، رياض الأطفال التنشئة: الإدارة: الأنشطة دار أسامة للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الأردن، ٢٠٠٦.

المصادر الاجنبية:

World Health Organization. Malnutrition. Retrieved on the 22nd of February 2023, p52.

(23) Abood, DA; Black DR; Birnbaum RD. Nutrition education intervention for college female athletes, J Nutr Educ Behav;36, 2004, p22.

(24) Definitions of Health Terms: Nutrition» ww.medlineplus.gov, 8-5-2019)Retrieved-2020, Edited.,

العدد (١٤) السنة الثالثة رمضان ١٤٤٦ هـ - آذار ٢٠٢٥ م



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

