

الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات

أ.د. الطاف ياسين خضر / م.م سمر عدنان / كلية التربية للبنات - قسم رياض الاطفال

خلاصة البحث

يعد نقص الوعي الغذائي لأمهات أطفال الرياض من العوامل المؤثرة على الحالة الغذائية للطفل، وأن صحة الطفل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة ما يستهلكه الطفل من الغذاء كماً ونوعاً، لذا يستهدف البحث الحالي معرفة:

- الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض.
 - الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لتحصيل الأم.
 - الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لعمر الأم.
 - الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي للأُم كونها موظفة أم غير موظفة.
- لذا اختارت الباحثتان بشكل عشوائي عينة بلغت (٢٠٠) أم من أمهات أطفال الرياض، كما قامت الباحثتان ببناء مقياس الوعي الغذائي الذي تكون من (٣٩) فقرة وبدائل ثلاثة (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً) وبدرجات (١-٢-٣) ، واستخرج صدق وتمييز وثبات المقياس، وبعد تطبيقه على عينة البحث وجدت النتائج الآتية:
- تتمتع أمهات أطفال الرياض بوعي غذائي .
 - وجود فروق بين الأمهات تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي.
 - لا توجد فروق بين الأمهات تبعاً لمتغير العمر.
 - لدى أمهات أطفال الرياض غير الموظفات وعي غذائي أكثر من الأمهات الموظفات.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

يعد نقص الوعي الغذائي لأمهات أطفال الرياض من العوامل المؤثرة على الحالة الغذائية للطفل، فلا يكفي على أن تكون الأم قادرة على توفير الغذاء ولكن يجب أن يكون لها الوعي بأسس إعداد الوجبات واختيار الأغذية المناسبة لاحتياجات الطفل اليومية واللازمة للنمو الصحي (مصيفر، ٢٠١٠: ص ٣٤).

وذكر كلاً من مصيفر (٢٠٠٣) والجندي وآخرون (٢٠٠٢) أن الحالة الغذائية للطفل تتأثر عموماً برعاية أمه ومدى اهتمامها به وأن يجب الأهتمام والتركيز على الأم في برامج التثقيف الغذائي. تشير الدراسات إلى وجود الكثير من التحديات التي يواجهها الطفل في السنوات الأولى من حياته وأهمها تلك التي تتصل ببناء قدراته الفكرية والتعليمية، ويتأثر النمو المعرفي والتطور الذهني في مرحلة الطفولة بعوامل داخلية وخارجية وتعدّ وتعتبر التغذية الصحيحة من أهم العوامل التي تعمل على تفعيل النشاط الفكري للطفل كما تساهم في تنمية قدراته على التعليم والتحصيل المعرفي (Wilson; ٢٠٠٦, p٧٦).

ومن خلال تعامل الباحثان مع أمهات أطفال الرياض وجدنا اختلافاً بين الأمهات في وعيهن وتفاوتاً بغذاء أطفالهن ووجدنا إن بعض الأمهات لا يمتلكن الوعي الكافي بما يقدمن لأطفالهن وأن بعضهم الآخر يقدم الطعام بهدف إرضاء الطفل ليس بهدف فائدته.

وأن مشكلة البحث تتمثل في الإجابة على السؤال الآتي:

- هل للأمهات أطفال الرياض وعي غذائي، وما العلاقة بين وعي الأمهات بالوعي الغذائي وبعض المتغيرات؟

أهمية البحث

أن صحة الطفل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة ما يستهلكه الطفل من الغذاء كما ونوعاً (الصميلي، ٢٠١١: ص ٨٧)، إن الارتقاء بمستويات الوعي المختلفة يعد نوعاً من الاستثمار الجيد للموارد البشرية. وأحد مستويات الوعي المهمة التي يجب الارتقاء بها والتي لها أكبر الأثر علي صحة الفرد والمجتمع كما أنها تؤثر تأثيراً مباشراً علي تلك الموارد البشرية، هو التوعية بالتثقيف الغذائي وأسلوب التثقيف الغذائي من الناحية الاجتماعية والاقتصادية.

والذي بدوره يضمن تمتع كافة أفرادها بحصولهم علي كميات كافية ومتنوعة ومناسبة من الغذاء الصحي الآمن الذي يعطي كافة احتياجاتهم الغذائية بحيث نضمن تمتعهم بصحة جيدة. حيث أن الصحة الجيدة هي أحد المعايير التي تؤكد وصول المجتمع إلي مستويات تنموية واقتصادية وعلمية متميزة في الوقت الحالي. ويعتمد علي أطفال أصحاء أقوياء في المستقبل.

وضرورة توصيل معلومات التغذية التي تحتاجها الأسرة لإعداد وجبات جيدة وآمنة تؤمن تغذية كاملة لكل فرد من أفراد الأسرة. مع الأخذ في الاعتبار العادات الغذائية السائدة ونوعية الأغذية المتاحة وتحفيز الأمهات على تبني عادات غذائية صحية (رفعت، ٢٠٠٣: ص ٣٤).

والغذاء الصحي يعني التنوع في تناول المأكولات حتى يحصل طفلك على العناصر الغذائية (كالبروتين، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات والمعادن) التي يحتاجها للنمو الطبيعي.

إن أفضل طريقة للتأكد من أن الأطفال يحصلون على ما يحتاجونه من مغذيات، هي خلال التنوع بالمأكولات المغذية والقليلة الدهون والسكر. يجب أن تكون الوجبات الأساسية والخفيفة تابعة للمنهج المطلوب مع تناسب الكميات حسب عمر الأطفال. يُفترض أن يقدم الطعام على فترات لا تتعدى الـ ٣ ساعات في القسم الحيوي من يوم الأطفال وأن تُنظَّم الوجبات الأساسية والخفيفة لتكون لذيذة وتعطي الكميات المناسبة من حصص مجموعة الحليب، اللبن، والجبن؛ مجموعة اللحوم، الدجاج، السمك، البقوليات والبيض، مجموعة الخضار؛ مجموعة الفاكهة؛ مجموعة الخبز، النشويات (مناف، ٢٠١٣: ص ٢).

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض .
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لتحصيل الأم.
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لعمر الأم.
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الغذائي للأُم كونها موظفة ام غير موظفة.

حدود البحث

اقتصرت البحث على أمهات أطفال الرياض للرياض الحكومية في مدينة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة للعام الدراسي ٢٠١٤_٢٠١٥.

تحديد المصطلحات

١- الوَعْيُ. عرف بأنه:

- هو ناتج أساس من الأحاسيس الخارجية المستمدة من البيئة ، فالحواس تنقل المعلومات الحسية إلى جذع الدماغ ، و خاصة التشكّل الشبكي RETICULAR FORMATIO والذي بدوره ينقل و يوزع هذه المعلومات إلى المناطق المختصة في القشرة الدماغية و التي تغذي بدورها ، و بشكل ارتجاعي ، التشكّل الشبكي الذي يعمل على نقل ردود الأفعال إلى الأعضاء الحركية للتعامل مع المستجدات (حداد، ٢٠٠٠: ص ٨٣).

٢. الغذاء. عرف بأنه:

- كل مادة قابلة للأكل من أصل نباتي أو حيواني تأخذ من الطبيعة إلى المستهلك، أو هو أي مادة صلبة أو سائلة تزود الجسم بالعناصر الغذائية و ينتج عن استهلاكها الطاقة و النمو و صيانة الجسم و التكاثر و تنظيم العمليات الحيوية في الجسم (الشريف، ٢٠١٠: ص ٤٧).
٣. الوعي الغذائي. عرف بأنه:
- توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأفراد والجماعات على التعاطي الواعي غذائيا(الفراهيدي، ٢٠٠٦: ص ٦٧).
- الطرق التي يستطيع بها الفرد إشباع احتياجاته التغذوية من الموارد المتاحة(الزهيري، ٢٠٠٣: ص ٩٠).
- التعريف النظري: تعرف الأم على الغذاء الصحي المتكامل بعناصره لتغذية الطفل.
- التعريف الإجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الأم عن طريق إجابتها على مقياس الوعي الغذائي.

الفصل الثاني

الجوانب النظرية والدراسات السابقة

أولاً: الجوانب النظرية

مفهوم الوعي CONSCIOUSNESS

لا يوجد تعريف محدد أو على الأقل متفق عليه بين الأوساط الأكاديمية لتلك الحالة التي تتمثل بحالة (الوعي)، وجميع التعريفات كانت (ولازلت) متوارثة من بحث لآخر بشكل متكرر دون محاولة تفسيرها أو الوقوف عندها حتى تعرف بشكل صحيح، كالتعريف الذي يقول بأن الوعي هو: الإدراك أو الوعي هو صحوة الفكر أو العقل (ساعاتي، ٢٠٠٣: ص ٤٦).

والوعي كلمة تعبر عن حالة عقلية يكون فيها العقل بحالة إدراك وعلى تواصل مباشر مع محيطه الخارجي عن طريق منافذ الوعي التي تتمثل عادة بحواس الإنسان الخمس. كما يمثل الوعي عند العديد من علماء علم النفس الحالة العقلية التي يتميز بها الإنسان بملكات المحاكمة المنطقية، الذاتية (الإحساس بالذات) (subjectivity)، والإدراك الذاتي (self-awareness)، والحالة الشعورية (sentience) والحكمة أو العقلانية (sentience) والقدرة على الإدراك الحسي (perception) للعلاقة بين الكيان الشخصي والمحيط الطبيعي له، والوعي بأمر ما يتضمن معرفته والعمل بهذه المعرفة، بالمحصلة فالوعي: هو ما يكون لدى الإنسان من أفكار ووجهات نظر ومفاهيم عن الحياة والطبيعة من حوله (حداد، ٢٠٠٠: ص ٧٦).

وقد يكون الوعي وعياً زائفاً، وذلك عندما تكون أفكار الإنسان ووجهات نظره ومفاهيمه غير متطابقة مع الواقع من حوله أو غير واقعي وقد يكون جزئياً، عندما تكون الأفكار والمفاهيم مقتصره على جانب أو ناحية معينة وغير شاملة لكل النواحي والجوانب والمستويات المترابطة والتي تؤثر وتتأثر في بعضها البعض في عملية تطور الحياة (الليلي، ٢٠٠٧: ص ٢٣).

و على هذا الأساس فالوعي هو إدراكنا للواقع و الأشياء، إذ بدونه يستحيل معرفة أي شيء، لذلك يمكن وصف الوعي بأنه (الحدس الحاصل للفكر بخصوص حالاته و أفعاله)، فهو بمثابة النور الذي يكشف للذات عن بواطنها (الخولي، ٢٠٠٨: ص ٦٥).

الغذاء

إن معرفة الإنسان للغذاء والتغذية واهتمامه بها بدأ منذ القدم ، فقد كان الغذاء محور اهتمام الإنسان علي مر العصور، إلا أن علم التغذية لم يظهر كعلم مستقل إلا في القرن العشرين وهو علم حديث نسبياً تطور من علمي الكيمياء والفسولوجيا .

والتغذية فن فضلاً عن كونها علم فعلي الرغم من أن الإنسان يستجيب غريزياً للجوع فيأكل، إلا أن ما يختاره من طعام يتأثر بأمور كثيرة كالعادات والتقاليد الشعبية والخبرات المكتسبة والدين والعقيدة،

فتفضيل نوع من الأطعمة علي نوع آخر لا يحدده بالضرورة على ما فيه من عناصر غذائية بل غالبًا ما يميله المجتمع وعاداته (الشريف، ٢٠١٠، ٢).

الشروط الواجب توافرها في الطعام

لكي يصبح الغذاء متزنًا وصحيا يجب أن يتوفر فيه الآتي:

- ١ - احتواؤه على كمية من البروتين تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية الضرورية.
- ٢ - احتواؤه على مصدر لتوليد الطاقة (الدهون - الكربوهيدرات - البروتين).
- ٣ - احتواؤه على كمية كافية من الفيتامينات والفيتاينات والأملاح المعدنية.
- ٤ - احتواؤه على كمية مناسبة من الماء.
- ٥ - خلوه من المواد السامة والضارة. (الزهيري، ٢٠٠٣، ٢)

دور الأسرة في تغذية الطفل:

- تتعرف على الاحتياجات الغذائية لأبنائها وعلاقتها بحالتهم الصحية والغذائية.
- تقدم الطعام الصحي المناسب لنمو أبنائها مع ملاحظة تناولهم اياه.
- تشجيع الأطفال على أداء الأنشطة التي تكفلهم بها الروضة والتي تتعلق بالتربية الغذائية.
- تتعاون مع الروضة لتوحيد مصادر المعرفة الصحية للطفل، وذلك لتمكينه من ممارسة العادات الصحية داخل وخارج الروضة.

مشاركة الأطفال في ممارسة الرياضة وتشجيعهم على مزاولتها (الخولي: ٢٠٠٨، ٢٤).

أهم السمات العامة المرتبطة بالتغذية عند أطفال الروضة:

- ١- الاعتماد على النفس: مثل غسل الإنسان وصب الحليب ويجب مراعاة تقديم الطعام بقوام ومكونات يسهل على الأطفال تناوله ويتلائم مع نموهم الحركي.
- ٢- التواصل: الاهتمام بالحوار والمشاركة والاستمتاع بتناول الطعام مع الزملاء والمعلمات والأهل.
- ٣- الفضول: فالسؤال عن السبب احد السمات الواضحة في هذه المرحلة العمرية. ويصبح المطبخ فرصة جيدة للتجربة والمشاركة باليد في إعداد الطعام.
- ٤- 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 تذبذبا ولكنه سلوك مميز لهذه المرحلة من النمو، وعلى الرغم من أن التنوع قد يكون محدودا إلا أن الطفل يزيد من اختياراته الغذائية بالتدريج.
- ٥- اكتساب معلومات غذائية: يكتسب الأطفال في هذا السن بعض المعلومات الغذائية التي تعرفهم الأطعمة بالأطعمة المغذية والتي يقتنعون بأنها تجعل أجسامهم أكثر قوة.
- ٦- 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.

٧- ارتباط الطعام بمعان مختلفة: يصبح للطعام عندهم معان خاصة أكثر من مجرد اكل حيث يرتبط بمواقف خاصة لهم ، مثلا الحلويات تعني المكافأة عن السلوك الجيد.(مناف، ٢٠١٣: ص ١٦-١٧).

الوعي الغذائي

الاهتمام بصحة الطفل وتغذيته ورعايته من أهم الركائز التي تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة (عزمي، ٢٠٠٢)، وللتربية الغذائية (Nutrition Education) أو الثقافة الغذائية دور هام في استفادة الفرد من غذائه وفي اختيار نوع وكَم الغذاء المتناول وفقاً للاحتياجات الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل النمو كالمراهقة والشيخوخة ، والحالة الصحية ، وطبيعة العمل أو النشاط الذي يؤديه وأخيراً الإصابة بالأمراض (Amal : ٢٠٠٨, p٤٣) وتوفر التوعية الغذائية (Nutrition awareness) مهارات حياتية أساسية وتهدف غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد، وقد ترمي هذه التوعية إلى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأسرة على إنتاج وشراء وتجهيز وإعداد وتناول الأغذية التي يحتاجون إليها لإشباع احتياجاتهم الغذائية (حداد، ٢٠٠٠: ص ٦٥).

ويساهم التثقيف الغذائي في تجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها الأطفال مثل تسوس الأسنان وفقر الدم الناشئ عن عوز الحديد وكما يساعد على تفادي مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية للأسرة (الزهيري، ٢٠٠٣: ص ٣٢).

العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي

- ١- المستوى التعليمي.
- ٢- العوامل الاجتماعية.

معايير الغذاء الآمن

أن معايير الغذاء الآمن تتطلب أن يكون الغذاء منتجا في ظروف ملائمة تجعله آمنا من حيث الناحية الميكروبيولوجية، وأن يكون خاليا من الميكروبات المسببة للتسممات الغذائية. وأن يتم مراعاة الاشتراكات الصحية في تخزين وإعداد وتصنيع المواد الغذائية. كما يجب أيضا مراعاة عدة نقاط أساسية عند شراء الأغذية الطازجة مثل: أن تكون خالية من مظاهر الإصابات الفطرية والحشرية والميكروبية. وأن تكون حالتها جيدة من حيث القوام والشكل والمظهر العام وبالنسبة للأغذية المعلبة يجب مراعاة تاريخ الإنتاج ومدة الصلاحية.

- التغذية غير السليمة:

وهي العامل الرئيس وراء ضعف الجهاز المناعي، وبما أن الجهاز المناعي يتأثر سلبا بسوء التغذية والتغذية غير السليمة فهو يتأثر إيجابا إذا كانت التغذية سليمة، لذلك فلكي نضمن جهازا مناعيا قويا يجب أن نقوم بنظام غذائي صحي ومفيد. وكما زودنا الله بالمناعة الجسدية فقد زودنا بالعناصر الطبيعية السليمة التي تدعم تلك القوة العلاجية وتجعلها تمارس وظائفها إلى أقصى درجة

ممكنة وهذه المصادر الطبيعية هي الأطعمة الكاملة والفيتامينات والمعادن وغير ذلك من هبات الطبيعة التي تدعم أجهزتنا المناعية (رفعت، ٢٠٠٣: ص ٨٧).

- الغذاء المتوازن:

طور حديثاً نظام الهرم الغذائي وهو الخطوة الأولى لتنظيم غذاءنا وترتيبها في وجبات وحصص وهو المرشد الأساسي لما سنأكله في اليوم وتشكل النشويات قاعدة الهرم أو الجزء الأكبر من كمية الطعام التي يجب أن نتناولها يومياً، تليها الخضروات والفاكهة ثم الألبان واللحوم، بينما تشكل الدهون أو الزيوت والحلوى قمة الهرم أو الجزء الأصغر من كمية الطعام اليومية، مع مراعاة الحرص على تناول ٨ أكواب من الماء يومياً وممارسة الرياضة على الأقل ٣٠ دقيقة يومياً (عابد، ٢٠٠٤: ص ٣٢).



في النهاية يجب أن نعلم أن القرآن الكريم حدد لنا أسس التغذية السليمة لذلك حتى نكونوا أصحاء استجبوا لنداء ربيكم: ((يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)) (الأعراف ٣١) .

هذه الآية الكريمة تلخص أساسيات التغذية التي توصل لها علماء التغذية حديثاً وهي:

١. عدم الإسراف في تناول الطعام.

٢. تعدد الوجبات فتناول (٥) وجبات صغيرة هو أفضل أنظمة التغذية السليمة.

٣. ربط مواعيد تناول الطعام مع مواقيت الصلاة.

٤. تناول آخر وجبة بعد صلاة العشاء.

العناصر الغذائية:

هي المواد الكيميائية الموجودة في الطعام وهي ضرورية للحياة و يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة و النمو وبناء الأنسجة و تجديدها ولتنظيم العمليات الحيوية المختلفة و من أمثلتها:

- الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة
- البروتينات بناء الأنسجة و تجديدها

- الدهون مصدر للطاقة
 - الفيتامينات تنظيم العمليات الحيوية بالجسم
 - الأملاح المعدنية تنظيم العمليات الحيوية بالجسم
 - الماء : تنظيم العمليات الحيوية بالجسم (سلامة : ٢٠٠٩ ، ١٠).
- يحتاج الأطفال يومياً إلى تناول كمية مناسبة من السوائل أي حوالي ٥٠-٦٠ مل لكل كلغ واحد من وزن الجسم. فمثلاً لو فرضنا أن طفلاً وزنه ٢٥ كغم، فإنه سيحتاج يومياً إلى لتر ونصف من السوائل. على أن الحاجة تتزايد في بعض الحالات الخاصة. ففي حال التعرّق الشديد بسبب ممارسة الرياضة أو التعرض للحرارة المرتفعة في فصل الصيف، من الضروري أن تمنحي طفلك المزيد من الماء والسوائل. يتكون ٦٠ - ٧٠% من وزن الطفل بعد عمر السنتين من الماء، بينما تكون نسبة الماء في الجسم أعلى من ذلك في الأشهر الأولى من العمر حيث تصل إلى ٧٥%. ومن هنا تبرز أهمية الماء ودوره الرئيسي في حياة الإنسان. أن الماء يشكل جزءاً أساسياً من نظام طفلك الغذائي ليحافظ على حيويته ونشاطه الجسدي والذهني. فتأكدي من أن يشرب الماء طوال اليوم، وزيدي الكمية في حال قيامه بنشاطات جسدية وخلال فصل الصيف الحار (مصيقر، ٢٠٠٢ : ص ٢٣).

مكونات الغذاء

أن مكونات الغذاء الأساسية تنقسم إلى قسمين:

- ١- مكونات كبرى وهي التي تضم الكربوهيدرات والبروتين والدهون.
 - ٢- المكونات الصغرى وهي تضم الفيتامينات والأملاح المعدنية، التي من ضروري احتواء الوجبة الغذائية على هذه العناصر بنسب متوازنة. وأن تحتوي الوجبة على الاحتياجات من الفيتامينات سواء الذائبة منها في الماء مثل مجموعة فيتامين "B" وفيتامين "C" أو الذائبة في الدهون مثل فيتامينات "K" "D" "E" وذلك لأن لكل من هذه الفيتامينات أهمية بالنسبة للإنسان، ويؤدي نقصها إلى ظهور أعراض سواء منها فسيولوجية أو مورفولوجية على الإنسان، كما تؤدي زيادتها أيضاً إلى حدوث بعض المشكلات لتناولها.
- وبالنسبة للأملاح المعدنية فهي أيضاً تنقسم إلى قسمين: الكبرى منها تتواجد بكميات كبيرة في الجسم ومن أمثلتها: الكالسيوم الماغنسيوم والفسفور، الصوديوم، البوتاسيوم، الكبريت، والصغرى منها تتواجد بكميات قليلة في الجسم ومن أمثلتها: الحديد والنحاس والزنك واليود والمنجنيز والكوبلت والكروم والقصدير والمولبيدينيوم، والفلور (الدراجي، ١٩٩٧ : ص ٨٧).
- أثبتت دراسة (مناف، ٢٠١٣) أنّ الأطفال لا يتناولون اللحوم بصورة كافية لتلبية احتياجاتهم من الحديد، وأثبتت أن نسبة الأطفال الذين يتناولون كمية كافية من اللحم على ١٥%، أي أن ٨٥% من الأطفال لا يتناولون اللحوم أو أنهم يتناولونها بشكل متقطع وغير كافٍ. أما السبب في ذلك فيعود إلى عدم تناول الأمهات للحوم كما ينبغي لتعويد أطفالهم على ذلك، بما أن "الوقاية خير من

العلاج" لمنع حدوث فقر الدم، شجعي طفلك على تناول الأغذية الغنية بالحديد (مناف، ٢٠١٣، ص ٦٤).

ثانياً: الدراسات السابقة

- دراسة فخرو (٢٠٠٣)

دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية - جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى المعرفة الغذائية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، جامعة قطر، وأثر الجنسية، والتخصص الأكاديمي وعدد من مصادر المعرفة في علم التغذية. من أجل تحقيق هذا الهدف، أعدت الباحثة اختباراً لقياس عدد من المفاهيم الغذائية المتعلقة بالمعرفة الغذائية وتأثير المتغيرات المذكورة أعلاه على المعرفة الغذائية. واستند الاختبار على عدد من الدراسات والأوراق البحثية المتعلقة بهذه الدراسة وكذلك قراءة الكتب والبحوث على طرق تدريس الاقتصاد المنزلي (النظام الغذائي والتغذية). وأظهرت النتائج ان هناك مستوى من المعرفة الغذائية بين جميع المعلمين للطلاب. موارد المعرفة التي حققت أعلى نسبة هي الصحف والمجلات والإذاعة والتلفزيون ومع ذلك، فإن الموارد التي تعتمد على تدريس مثل المقررات الدراسية نسبة منخفضة، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات مختلفة وفقاً لجنسيته التخصص الأكاديمي ومصادر المعرفة المختلفة (فخرو، ٢٠٠٣: ص ٢٢).

- يرلون (bron، ٢٠٠٦)

لقد أصبحت الحاجة إلى التثقيف الغذائي الفعال للمستهلكين الصغار من الواضح بشكل متزايد نظراً لعاداتهم الغذائية العامة والسلوك، وخاصة خلال فترة المراهقة. يهدف البحث إلى تحليل التفاعل بين تفضيلات الغذاء لدى المستهلكين الشباب وسلوك الوعي الغذائي، وضمن ثلاث بيئات (البيت والمدرسة والاجتماعية). ان النتائج الأولية في هذه الدراسة تشير النتائج الى تفاعل المدرسة والتفاعل الاجتماعي لدى المستهلكين الشباب، ووضع "الاستقلال" سمة، لاسيما أثناء سنوات المراهقة. يبدو أن هذا ينعكس في تفضيلات طعامهم داخل البيئات الثلاث المرتبطة بها. يشير إلى أن هذه الأفضليات الغذائية غالباً ما تكون من "الوجبات السريعة" وبالتالي فإن العادات الغذائية لكثير من المستهلكين الشباب قد تزيد من استهلاك وجبات متوازنة غذائياً الفقيرة. بينما المستهلكين الشباب على بيئة من الأكل الصحي، ولم يظهر السلوك تفضيل طعامهم دائماً لتعكس هذه المعرفة، لاسيما داخل المدارس والبيئات الاجتماعية. (Brown، ٢٠٠٦، p. ٢٣٠ - ٢٣٥)

- الليلي (٢٠٠٧)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الوعي الغذائي والممارسات الغذائية عند معلمات رياض الأطفال على النمو الجسمي للأطفال بجدة، إذ تم استخدام استبيان للمعلمة وأخرى للطفل وأوضحت النتائج أن ثلث

العينة (٣٤%) درس نخصص رياض الأطفال. واتضح أن (٦٠%) من معلمات الروضات لم يحصلن على دورات تدريبية في مجال رياض الأطفال، و تم قياس الوعي الغذائي لمعلمات رياض الأطفال وذلك بالإجابة على خمسين سؤالاً. ووجد أن (٦٢%) من المعلمات عينة البحث وعيهن الغذائي متوسط، بينما (٢٥,٧%) من معلمات رياض الأطفال كان وعيهن مرتفع في حين أن الوعي الضعيف بلغت نسبته (١١,٧%) بين المعلمات. وقد انتشر الوعي الغذائي المرتفع بين الفئة العمرية (٤٠-٤٩) سنة ووجدت علاقة إحصائية بين الوعي الغذائي وفئات العمر. و كان الوعي الغذائي المتوسط بنسبة (٦٨,٩%) بين معلمات المرحلة التمهيديّة وكان الوعي الغذائي المتوسط بنسبة (٧٠%) بين المعلمات الحاصلات على شهادة الثانوية العامة ولوحظ أنه كلما قل المستوى التعليمي للمعلمة ارتفع وعيها الغذائي. ووجد أن الوعي الغذائي المتوسط وصل أعلى نسبة بين المعلمات المتخصصات في رياض الأطفال (٧١,١%)،. في حين أن الوعي الغذائي الضعيف وجد بنسبة (١٨,٣%) بين المعلمات غير حاصلات على دورات تدريبية وتوجد علاقة إحصائية بين الوعي الغذائي والدورات التي حصلت عليها المعلمة. وقد وجد أن الوعي الغذائي المرتفع انتشر بنسبة (٤٠%) بين المعلمات الحاصلات على دورات تدريبية إضافية في مجالات أخرى مختلفة عن رياض الأطفال. كما وجد أن الوعي الغذائي المتوسط بنسبة (٨٠%) بين المعلمات الأرامل و(٦٣,٨%) بين المعلمات غير متزوجات (آنسة) أي أنه لا توجد علاقة بين الوعي الغذائي والحالة الاجتماعية للمعلمة. (الليلى، ٢٠٠٧: ص ١٥ - ١٧).

- دراسة اللهيبي (٢٠٠٩)

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات ومشرفات أطفال التوحد، هدفت الدراسة على التعرف على المشكلات الغذائية التي تواجه أمهات وأطفال التوحد ، وأيجاد حلول بسيطة للمشكلات الغذائية التي تواجههم ، والتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية قدرة الامهات والمشرفات في تخطيط وجبات غذائية مناسبة لحالة الأطفال المصابين قبل وبعد البرنامج الإرشادي . وأظهرت نتائج البحث أن متوسط عمر الأمهات بلغ ٣٦,١٩+ ٦,٥٢ سنة في حين عمر المشرفات بلغ ٢٩,٩+ ٥,٥١ سنة ، كما انخفض الوعي الغذائي للأمهات والمشرفات وأرتبط ذلك بالمستوى التعليمي لهن في حين أظهر البرنامج فاعليته في رفع الوعي الغذائي من المنخفض إلى المتوسط وبفروق دالة إحصائية عند مستوى احتمالية أقل من (٠,٠١) (اللهيبي، ٢٠٠٩: ص ٣٢).

- دراسة الشريف (٢٠٠٨)

(برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي لطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى توافر الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وعلاقة مستوى الوعي بالتخصص والفئة العمرية، والدخل الشهري وتعليم الأم والأب لديهن. كما هدفت إلى تصميم برنامج في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى الطالبات. وقد استخدم المنهج الوصفي الذي تم التعرف من خلاله على مستوى الوعي الغذائي في الجوانب التالية: الميول الغذائية، والعادات السلوكية الغذائية، والمستوى المعرفي في المعلومات الغذائية لأفراد العينة، وذلك من خلال استبانة كأداة للدراسة التي أعدت خصيصاً لهذا الغرض. وطبقت الأداة على عينة عشوائية ممثلة

- من طالبات الصف الثاني الثانوي بمكة المكرمة بلغ عددهن (٤٧٩) طالبة، وبعد تحليل البيانات أظهرت الدراسة النتائج التالية:
- ١- إن مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة منخفض من حيث العادات الغذائية السلوكية .
 - ٢- إن مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة مرتفع من حيث الميول الغذائية.
 - ٣- إن مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة مرتفع من حيث المعلومات المعرفية.
 - ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والمستويات المعرفية لدى أفراد العينة تعزي إلى تعليم الأم والأب فقط .
 - ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والمستويات المعرفية لدى أفراد العينة تعزي إلى ((العمر, التخصص, الدخل الشهري)) (الشريف ٢٠٠٨ : ٤-٥).
- دراسة عبد الخالق (٢٠٠٧)
- برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات وأثره في خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى أطفالهن من تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- تهدف الدراسة الحالية إلى تقديم برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى عينة من أمهات لتلاميذ في المرحلة الابتدائية في المرحلة العمرية من ٨-١١ عام يعاني أطفالهن من اضطرابات في النوم (حيث يستهدف البرنامج الإرشادي خفض Non-organic والأكل والتحصيل الدراسي (غير عضوية هذه الاضطرابات النفسية لدى الأطفال من خلال تنمية وعي الأمهات بما يقدمه للأطفال من أغذية، إن هذا البرنامج يقدم بعض الجوانب المعرفية حول الأسلوب الغذائي، ونوعية الأطعمة، وتأثير الطعام والسلوك والممارسات الغذائية على الحالة الصحة العامة والتي بدورها ترتبط بالحالة النفسية والعقلية، والبرنامج بجوانبه المختلفة، وتوصي الباحثة بأن يتم تعميم مثل هذه البرامج وتعريف الناس بخطورة العمليات الغذائية الخطر الكامن خلف أساليب الطهي التي تغير من فائدة الغذاء أحياناً وتحوله إلى مادة سامة مسرطنة كما ورد سابقاً مما يترك آثاره على كافة الجوانب النفسية والعقلية (عبد الخالق، ٢٠٠٧ : ص ٣٤).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من أمهات أطفال الرياض الحكومية والأهلية في مدينة بغداد وبجانبها الكرخ والرصافة للعام الدراسي (٢٠١٤ _ ٢٠١٥) والبالغ عددها (١٦٦) من الرياض الحكومية والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) عدد الرياض الحكومية والأهلية في مدينة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة

المجموع	عدد الأطفال المسجلين				عدد المعلمات	عدد الرياض	المديريات
	تمهيدي		روضة				
	إناث	ذكور	إناث	ذكور			
٥٨٦٤	١٥٧٢	١٦٧٧	١٢٨٤	١٣٣١	٢٨٥	٣١	كرخ / ١
٨٤٩٤	٢٢١٨	٢٣٩٨	١٨٨١	١٩٩٧	٣٠٤	٣٠	كرخ / ٢
٥٧٥٤	١٥٤٨	١٦٢٤	١٣٢٠	١٢٦٢	١٩٥	١٧	كرخ / ٣
١٠٠١٦	٢٧٧٣	٢٩٩٥	٢٠١٥	٢٢٣٣	٤٧٥	٢٨	رصافة / ١
١٢٢٠٠	٣٣١٩	٣٥٣٠	٢٦٤١	٢٧١٠	٤٥٩	٤٧	رصافة / ٢
٤٦٠٥	١٢٠٢	١٢٥٥	١٠٣١	١١١٧	١٢٥	١٣	رصافة / ٣
٤٦٩٣٣	١٢٦٣٢	١٣٤٧٩	١٠١٧٢	١٠٦٥٠	١٨٤٣	١٦٦	المجموع

ثانياً: عينة البحث

شملت عينة البحث (٢٠٠) أم في رياض الأطفال الحكومية والأهلية، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وقد توزع أفراد عينة البحث كما في جدول (٢).

جدول (٢) عدد أمهات الأطفال في الرياض الحكومية

عدد الأمهات	أسم الروضة	المديرية
٥٠	الهديل	رصافة ١
٤٠	السندباد	رصافة ٢
٥٠	الأفراح	رصافة ٢
٣٠	التأميم	كرخ ١
٣٠	الكابتن الصغير	كرخ ١
٢٠٠	٥	٣ مديريات

ثالثاً: أداة البحث

نظراً لعدم توافر أداة قياس الوعي الغذائي لأمهات أطفال الرياض قامت الباحثتان ببناء مقياس للوعي الغذائي واتبعت الخطوات الآتية :

١- جمع الفقرات: عن طريق الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ، قامت الباحثتان ببناء مقياس للوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض ، يتكون من (٣٨) ببدائل (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي أحياناً ، لا تنطبق عليه أبداً).

٢-الصدق: وزع المقياس بصورته الأولية (ملحق ١) على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في رياض الأطفال والتغذية ملحق (٢) .

وبعد جمع آراء الخبراء أخذت الباحثتان بكل التعديلات التي أقرتها الخبراء ، وبذلك أصبحت عدد فقرات المقياس (٣٩) فقرة بعد إضافة فقرة واحدة (ملحق ٣) .

٣-صدق البناء: يقصد به تحليل درجات المقياس إستنادا إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين (stanl&hopins, ١٩٧٢, p:١١) .

طبق المقياس على (٢٠٠) أم من أمهات أطفال الرياض، وبعد جمع الاستمارات وتصحيحها وتطبيق معادلة (بيرسون) لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، اتضحت النتائج المبينة في جدول (٣).

جدول (٣) معامل ارتباط* درجة الفقرة بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط						
١	٠,٧٢	١١	٠,٦٩	٢١	٠,٦٩	٣١	٠,٧٧
٢	٠,٧١	١٢	٠,٧٦	٢٢	٠,٧٦	٣٢	٠,٦٧
٣	٠,٧٩	١٣	٠,٧٣	٢٣	٠,٧٣	٣٣	٠,٧٨
٤	٠,٦٩	١٤	٠,٦٠	٢٤	٠,٥٣	٣٤	٠,٦٧
٥	٠,٦٥	١٥	٠,٦٣	٢٥	٠,٨٣	٣٥	٠,٧٤
٦	٠,٧٠	١٦	٠,٦٧	٢٦	٠,٧٦	٣٦	٠,٧١
٧	٠,٧٥	١٧	٠,٦٥	٢٧	٠,٥٨	٣٧	٠,٧٣
٨	٠,٧٤	١٨	٠,٧٢	٢٨	٠,٦٣	٣٨	٠,٧٥
٩	٠,٧٣	١٩	٠,٥٣	٢٩	٠,٧٣	٣٩	٠,٦١
١٠	٠,٦٨	٢٠	٠,٧٧	٣٠	٠,٧٥		

* قيمة معامل بيرسون الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي (٠,١٣٩)

نلاحظ في الجدول (٣) أن جميع معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي معاملات ارتباط جيدة.

٤- التمييز : بعد تطبيق المقياس على (٢٠٠) أم وتصحيح الاستمارات ، رتبت الدرجات من أعلى إلى أدنى ، وحسبت (٢٧%) للمجموعة العليا وبلغت (٥٤) و (٢٧%) للمجموعة الدنيا وهي (٥٤) وبتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بينت النتائج الموضحة في جدول (٤).

جدول (٤) معامل تمييز فقرات مقياس الوعي الغذائي

مستوى الدلالة	القيمة التائية* المحسوبة	الدنيا		العليا		الفقرة
		انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
دالة	١٢، ٣٠٦	٠، ٤٤٢	٢، ٢٥٩	٢، ٠٠٠	٣، ٠٠٠	١
دالة	٤، ١٦٩	٠، ٦٤١	٢، ٣٣٣	٠، ٤٣١	٢، ٧٥٩	٢
دالة	٤، ٦٥٥	٠، ٦٩٣	٢، ٤٨١	٠، ٢٣١	٢، ٩٤٤	٣
دالة	٧، ٣٦٠	٠، ٧٥٩	٢، ٠٩٢	٠، ٢٩٢	٢، ٩٠٧	٤
دالة	٣، ١٥٢	٠، ٥٦٩	٢، ٥٧٤	٠، ٣٩٠	٢، ٨٧٠	٥
دالة	٣، ٢٥٦	٠، ٣٧٦	٢، ٨٣٣	٠، ٠٠٠	٠، ٠٠٠	٦
دالة	٤، ٢٨٤	٠، ٧٦٨	٢، ٥٢٥	٠، ٠٠٠	٣، ٠٠٠	٧
دالة	٤، ٥٠٢	٠، ٧٠٧	٢، ٠٩٢	٠، ٦١٤	٢، ٦٦٦	٨
دالة	٣، ٦٣٩	٠، ٨٥٥	٢، ٢٠٣	٠، ٥٣٦	٢، ٧٠٣	٩
دالة	٣، ٨٨٢	٠، ٦٩٥	٢، ٣١٤	٠، ٤٧٣	٢، ٧٥٩	١٠
دالة	٦، ٨٤٦	٠، ٩١٨	١، ٧٩٦	٠، ٤٧٣	٢، ٧٥٩	١١
دالة	٣، ٠١١	٠، ٦٩٥	٢، ٣١٤	٠، ٥٧٧	٢، ٦٨٥	١٢
دالة	٤، ١٦٩	٠، ٧٣٩	٢، ٠١٨	٠، ٧٣٧	٢، ٦١١	١٣
دالة	٣، ٠٤٤	٠، ٧٦٢	٢، ١٤٨	٠، ٦٨٩	٢، ٥٧٤	١٤
دالة	٢، ٨٥٢	٠، ٦٩٠	٢، ٢٩٦	٠، ٥٨٧	٢، ٦٤٨	١٥
دالة	٣، ٠٥٥	٠، ٨٦٨	١، ٦٦٦	٠، ٦٠٨	٢، ٦٨٥	١٦
دالة	٣، ٩٧٠	٠، ٧٣٧	٢، ١٤٨	٠، ٦١٤	٢، ٦٦٦	١٧
دالة	٣، ٦٨٥	٠، ٦٦٢	٢، ٢٩٦	٠، ٥٨٨	٢، ٣٤٠	١٨
دالة	٢، ٨٦٢	٠، ٧٨٠	٢، ٣٥١	٠، ٥٦٣	٢، ٧٢٢	١٩

دالة	٣،٨٨٧	١،٥٤٣	٢،٦٥٨	١،١٣٦	٢،٩٨١	٢٠
دالة	٩،١٩٧	٠،٩٦٤	١،٧٠٣	٠،٢٣١	٢،٩٤٤	٢١
دالة	٣،٧٤٩	٠،٦٥٦	٢،١٨٤	٠،٦٢٦	٢،٦١١	٢٢
دالة	٣،٦٣٩	٠،٦١٩	٢،٣٥١	٠،٤٨٣	٢،٧٤٠	٢٣
دالة	٤،٧٩٩	٠،٦٦٢	٢،٢٩٦	٠،٤٣٧	٢،٨١٤	٢٤
دالة	٢،٩١٢	٠،٦٠٦	٢،٥١٨	٠،٤٣٧	٢،٨١٤	٢٥
دالة	٤،٩٣٧	٠،٧١٩	٢،٤٦٣	٠،١٩٠	٢،٩٦٣	٢٦
دالة	٦،٣٧٩	٠،٦٨٠	٢،٠٩٢	٠،٤٧٨	٢،٨١٤	٢٧
دالة	٣،١٣٨	٠،٦٦٥	٢،٥١٨	٠،٤٠٧	٢،٨٥١	٢٨
دالة	٥،٧٥٥	٠،٩٣٠	١،٧٥٩	٠،٥٦٣	٢،٦١١	٢٩
دالة	٨،٠٨٤	٠،٨٩٤	١،٧٤٠	٠،٣٩٢	٢،٨١٤	٣٠
دالة	٤،٧١٦	٠،٦٥٦	٢،٢٧٧	٠،٤١٩	٢،٧٧٧	٣١
دالة	٦،٧٧٠	٠،٦٤١	١،٣٣٣	٠،٧٤٣	٢،٢٢٢	٣٢
دالة	٣،٨٩١	٠،٨١٨	١،٨٣٣	٠،٦٥٦	٢،٣٨٨	٣٣
دالة	٤،١٦٦	٠،٨٩١	١،٨٧٠	٠،٦٠٦	٢،٤٨١	٣٤
دالة	٥،٣٣٥	٠،٧٤٣	١،٥٥٥	٠،٥٨٠	٢،٢٤٠	٣٥
دالة	٢،٤٥٤	٠،٧٢٠	١،٥١٨	٢،٩٦٣	٢،٥٣٧	٣٦
دالة	٦،٤٧٨	٠،٨٧٧	١،٧٢٢	٠،٦١٤	٢،٢٦٦	٣٧
دالة	٢،٤٧١	٠،٦٣٥	٠،٤٦٣	٠،٥٥٥	٢،٧٤٠	٣٨
دالة	٣،٢٨٨	٠،٧٢٢	٢،٣١٤	٠،٦١٩	٢،٧٤٠	٣٩

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٥،٠)، ودرجة حرية (١٩٨) تبلغ (٩٧،١).

يتبين من الجدول (٤) أن جميع فقرات دالة عند مستوى دلالة (٠،٥،٠) أي أن جميع الفقرات ذات قدرة تمييزية.

- ٥-الثبات: تم حساب الثبات لمقياس الوعي الغذائي بطريقتي (إعادة الأختبار ، ومعادلة ألفا كرونباك) كالتالي:
- أ-طريقة إعادة الاختبار: بعد تطبيق المقياس على عينة البحث ، وزع المقياس المقياس بعد (١٤) يوم لحساب ثبات المقياس وبلغ (٠،٨٦) .
- ب-معادلة الفا كرونباك: بعد تطبيق المقياس تم حساب معادلة ألفا كرونباك على المقياس وبلغ (٠،٨١) .

رابعاً: الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثتان بهدف التحقق من أهداف البحث وإجراءاته الوسائل الإحصائية وهي:

- ١- معامل ارتباط بيرسون.
- ٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .
- ٣- معادلة ألفا كرونباك.
- ٤- الاختبار التائي لعينة واحدة.
- ٥- تحليل التباين

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: نتائج البحث ومناقشتها.

ستعرض الباحثان في هذا الفصل نتائج البحث ومناقشتها تبعاً لأهداف البحث وكما يأتي:

الهدف الأول: معرفة الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض.

من أجل التحقق من الهدف استعملت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة، كما في الجدول (٥) وفيه يتبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني أن لدى عينة الأمهات وعياً غذائياً.

جدول (٥)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين العينة والمجتمع

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية
٢٠٠	٩٢,٠٥٥	٨,٨٧٧	٧٨	٢٢,٣٦٧	١,٩٦

وربما يعود ذلك إلى كثرة برامج التوعية الغذائية وأفلام الفيديو بأجهزة الموبايل، وإطلاع الأم على الكتب والمجلات التي تخص التغذية، ووجود الثقافة الغذائية للأسرة والوعي بكيفية اختيار الغذاء السليم وتأثير الغذاء على الصحة، وربما أن الأطفال يكتسبون من الوالدين كل العادات والسلوكيات ومن بينها النمط الغذائي الذي يسرون عليه.

الهدف الثاني: تعرف الفرق بين الأمهات في الوعي الغذائي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي.

من أجل التحقق من الهدف استعملت الباحثتان تحليل التباين، كما في الجدول (٦) وفيه يتبين أن القيمة الفائية المحسوبة (٢,٣٧١) أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين الأمهات في الوعي الغذائي تبعاً لمتغير التحصيل.

جدول (٦)

القيمة الفائية* المحسوبة لدلالة الفروق بين الأمهات في متغير التحصيل

القيمة الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٢,٣٧١	٢١١,١١٤	٤	٨٤٤,٤٥٧	بين المجموعات
	٧٦,٠٩٢	١٩٥	١٤٨٣٧,٩٣٨	ضمن المجموعات
		١٩٩	١٥٦٨٢,٣٩٥	المجموع

*القيمة الفائية المحسوبة عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤ / ١٩٥) = (٢,٤١٨)

ربما تفسر هذه النتيجة بان الاهتمام بالوعي الغذائي تحصل عليه الأمهات من مصادر متنوعة مسموعة ومرئية , لذلك لم تظهر الفروق بين الأمهات تبعا للتحصيل الدراسي.

الهدف الثالث: تعرف الفروق بين الأمهات في الوعي الغذائي تبعا لمتغير العمر.

من اجل التحقق من الهدف استعملت الباحثتان تحليل التباين, كما في الجدول (٧) وفيه يتبين أن القيمة الفائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني أن لا فروق بين الأمهات في الوعي الغذائي تبعا لمتغير العمر.

جدول (٧)

القيمة الفائية* لدلالة الفروق بين الأمهات في متغير العمر

القيمة الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
١,٢٥٩	٩٨,٦٩٠	٤	٣٩٤,٧٥٩	بين المجموعات
	٧٨,٣٩٨	١٩٥	١٥٢٨٧,٣٦٣	ضمن المجموعات
		١٩٩	١٥٦٨٢,٣٩٥	المجموع

ربما يعود ذلك على أن متغير عمر الأم لا يؤثر على المعلومات والخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم، ويبدو أن الوعي الغذائي موجود لدى الأمهات بغض النظر عن عمرهن.

الهدف الرابع: تعرف الفروق بين الأمهات في الوعي الغذائي تبعا لمتغير موظفة وغير موظفة.

من اجل التحقق من الهدف استعملت الباحثتان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, كما في الجدول (٨) وفيه يتبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق بين الأمهات في الوعي الغذائي تبعا لهذا المتغير.

جدول (٨)

القيمة التائية* لدلالة الفروق بين الأمهات تبعا لمتغير موظفة وغير موظفة

القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة
٣,١٣٤	٨,٧٧٠	٩٠,٠١٠	٩٤	موظفة
	٨,٦١٢	٩٣,٨٦٧	١٠٦	غير موظفة

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) هي (١,٩٧)

أن القيمة التائية المحسوبة (٣,١٣٤) أكبر من القيمة التائية الجدولية عند (٠,٠٥) وأن هذا الفرق يعود لصالح المرأة غير الموظفة إي أنها أكثر وعي غذائي من المرأة الموظفة وربما يعود ذلك إلى تفرغها لمتابعة تقارير الغذاء والتغذية والاهتمام أكثر بإعداد طعام صحي لأطفالها.

ثانيا: الاستنتاجات

- لدى أمهات أطفال الرياض وعي غذائي .
- لا توجد فروق بين الأمهات تبعا لمتغير للتحصيل الدراسي.
- لا توجد فروق بين الأمهات تبعا لمتغير العمر.
- لدى أمهات أطفال الرياض غير الموظفات وعي غذائي أكثر من أمهات الأطفال الموظفات.

ثالثا: التوصيات

- أن تتابع الأمهات باستمرار الغذاء المقدم للطفل تبعا لاحتياجات الجسم من بروتينات وفيتامينات وكاربوهيدرات وأملاح ومعادن.
- تفعيل دور الجهات الصحية والمؤسسات التعليمية والإعلامية في تعزيز الثقافة الغذائية.
- إقامة ندوات وورش عمل علمية حول التربية الغذائية في الرياض.
- النهوض بالوعي الصحي والغذائي في المجتمع، والاهتمام بالأنشطة والتوعية الصحية والغذائية داخل الرياض والمدارس والجامعات وخارجها.

رابعا: المقترحات

- إجراء دراسة حول علاقة الوعي الغذائي بمتغيرات أخرى مثل الدخل الشهري.
- إجراء دراسة حول المقارنة بين الوعي الغذائي للام ومعلمة الروضة.
- بناء برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي عند أمهات أطفال الرياض ممن لديها انخفاض في الوعي الغذائي.

- Abstract Search

- Lack of awareness of food for mothers of children Riyadh of the factors affecting the nutritional status of the child, and that child health is closely linked to the nature of the child as much as the quality and quantity of food, so current research aims to identify:
 - –Food awareness among mothers of children Riyadh.
 - –Statistically significant differences in nutritional awareness depending on the collection of the mother.
 - –Statistically significant differences in nutritional awareness depending on the age of the mother.
 - –With statistical significance in food awareness of the mother differences being an employee or non–employee.
- So researchers randomly chosen sample of (٢٠٠) or from mothers children Riyadh, as the researchers build nutritional awareness scale which consisted of (٣٩) items and alternatives to three (applies to always apply to sometimes, does not apply to never) and varying (١ – ٢–٣), and extracted sincerity and discrimination and the stability of the scale, and then applied to the sample and found the following results:
 - –Mothers of children Riyadh has consciously diet.
 - –The existence of differences between mothers depending on the variable of academic achievement.
 - –There are no differences between the mothers depending on the age variable.
 - –Mothers with children Riyadh is female diet is more awareness of mothers employed.

المصادر:

- حداد، شفيق (٢٠٠٠): الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط٣، بيروت، لبنان، نوفل للنشر والتوزيع.
- الخولي، سناء (٢٠٠٨): الأسرة و الحياة العائلية، مصر، دار المعرفة الجامعية.
- الدراجي، سعاد عبد راضي (١٩٩٧): تغذية الطفل في سن الروضة، ط١، مطبعة جامعة بغداد.
- رفعت ، محمد (٢٠٠٣): الريجيم، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر.
- الزهيري، عبد الله محمد ذنون (٢٠٠٣): تغذية الإنسان، ط١، العراق، جامعة الموصل، دار الحكمة.
- ساعاتي، سامية (٢٠٠٣): علم اجتماع المرأة، مصر، مكتبة الأسرة.
- سلامة، علي أحمد (٢٠٠٩): السمنة في الميزان، ط١، الأردن، مكتبة الطالب الجامعي.
- الشريف، بيضاء محمد غالب (٢٠١٠): التثقيف الغذائي، ط١، عمان، دار المسيرة النشر.
- عبدالخالق ، شادية أحمد (٢٠٠٧): زيادة الوعي الغذائي لخفض فاتورة الغذاء، مجلة الحياة، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- عبد الخالق (٢٠٠٧): برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات وأثره في خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى أطفالهن من تلاميذ المرحلة الابتدائية، البحرين، رسالة ماجستير غير منشورة.
- الصميلي، حلا عبد الواحد (٢٠١١): الاختيارات الغذائية لطفل الروضة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، قسم رياض الأطفال.
- اللهبيي (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات ومشرفات أطفال التوحد، رسالة ماجستير غير منشورة، الإمارات العربية.
- الليلي ، رويدا خضر بن سعيد (٢٠٠٧): أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، جدة، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، قسم التغذية وعلوم الأطعمة.
- فخرو، عائشة احمد (٢٠٠٣): دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قطر، كلية التربية.

- الفراهيدي، احمد خليل (٢٠٠٦): الغذاء المثالي، ط١، العراق، جامعة الموصل، دار الكتب.
- القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم (٢٠٠٥): مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، المجلد (٦)، العدد (١).
- مناف، شوق عبد (٢٠١٣): أنيميا نقص الحديد عند أطفال الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.

-Amal Hussein Ahmed (٢٠٠٨) Ass. Prof. of Dermatology

Ismailia, Egypt Suez Canal University Faculty of Medicine

- - Brown , L.(٢٠٠٦). Statement On The Link Between Nutrition And Cognitive Devel Opment In Children.
- Karen Brown, Heather Mclveen, Christopher Strugnell, (٢٠٠٠) "Nutritional awareness and food preferences of young consumers", Nutrition & Food Science, Vol. ٣٠ Iss: ٥
- Stanley ,C. Hopkins, J& Kenneth , D.(١٠٧٢) : Educational and psychological measurrment and evaluaifon . New york, printice – HaiL.

-Wilson And Fngne.(٢٠٠٦). Principles Of Nutrition ,٢th Editions,Wiley Eastern Private Limited, New