



كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

برنامج قائم على التشكيل بالعجائن في تنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة

إعداد

أ.د/ أمل محمد محمود أبوزيد

أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الفنية
وعميد كلية التربية الفنية - جامعة المنيا

د/ أميرة محروس محمود محروس

مدرس بقسم العلوم الأساسية
بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

ولاء أحمد محمد العداس

معيدة بقسم العلوم الأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط
للتسجيل لدرجة الماجستير في التربية (تخصص رياض الأطفال)

تم ارسال البحث: ٢٠٢٤/٧/١٤ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٤/٨/٨

﴿العدد الحادى والثلاثون - اكتوبر ٢٠٢٤ - الجزء الثانى﴾

برنامج قائم على التشكيل بالعجائن في تنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة

تم ارسال البحث: ٢٠٢٤/٧/١٤ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٤/٨/٨

ملخص:

هدف البحث: التعرف على فاعلية استخدام التشكيل بالعجائن في تنمية الوعي الغذائي الصحي.

مجموعة البحث: اقتصرت عينة البحث الحالي على (٥٠) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة بالمستوى الثاني، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) قوام كل مجموعة (٢٥) طفلاً وطفلة، مما تتراوح أعمارهم بين (٥ : ٧) سنوات، بروضة مدرسة الوحدة العربية التابعة لإدارة أسيوط التعليمية بمحافظة أسيوط في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

منهج البحث: تم استخدام المنهج "التجريبي" ذي المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبته لطبيعة هذا البحث، والذي اعتمد على القياس القبلي والبعدي لأدوات البحث على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة، بينما اقتصر استخدام التشكيل بالعجائن على أطفال المجموعة التجريبية فقط.

مواد وأدوات البحث: (من إعداد الباحثة)

١. قائمة أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة لطفل الروضة.
٢. برنامج قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة
٣. دليل المعلمة لتنفيذ برنامج قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة.

٤. مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة.

أهم نتائج البحث:

تبين وجود أثر كبير للبرنامج القائم على التشكيل بالعجائن في تنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة.

الكلمات المفتاحية: التشكيل بالعجائن - الوعي الغذائي الصحي - طفل الروضة.

A Program Based on Dough Shaping to Develop Nutritional Awareness Healthy for Kindergarten Child

Prof. Dr\ Aml Mohammed Mahmoud

Dr\ Amira Mahrous Mahmoud

Walaa Ahmed Mohammed

Abstract:

Research objective: To identify the effectiveness of a program based on dough shaping to develop nutritional awareness healthy for kindergarten child.

Research group :The current research sample was limited to 50 children from kindergarten at the second level, who were divided into two groups (experimental and control), each group consisting of 25 children, aged between 7:5 years, at the Arab Unity School Kindergarten affiliated to the Assiut Education Administration in Assiut Governorate in the second semester of the academic year 2023/2024.

Research method: The "experimental" method with two experimental and control groups was used due to its suitability to the nature of this research, which relied on pre- and post-measurement of research tools on children in the experimental and control groups, while the use of dough shaping was limited to children in the experimental group only.

Research materials and tools: (Prepared by the researcher)

- 1 .A list of dimensions of healthy food awareness appropriate for kindergarten children.
- 2 .A program based on dough shaping to develop healthy food awareness for kindergarten children.
3. A teacher's guide to implementing a program based on dough shaping to develop healthy food awareness for kindergarten children.
- 4 .Illustrated healthy food awareness scale for children Kindergarten.

The most important results of the research:

It was shown that there is a significant effect of the program based on forming dough in developing healthy nutritional awareness for kindergarten children.

Keywords: dough Formation - healthy nutrition awareness - kindergarten child.

مقدمة:

تعد مؤسسة الروضة من المؤسسات التربوية الهادفة التي تركز على التنمية الشاملة والمتوازنة لجميع جوانب شخصية الطفل، فهي تسعى إلى بناء طفل متكامل متوازن مع نفسه ومتفاعل مع محيطه البيئي والاجتماعي، ومن أهم أدوارها تكوين شخصية الطفل وتشكيلها، حيث تتحدد في هذه المرحلة اتجاهاته وميوله وأفكاره التي تظل ملازمة له في حياته المستقبلية. والأطفال في هذه المرحلة يتعلمون من خلال التجريب والممارسة، فعندما تكون الروضة هي أول خبرة جماعية منظمة للطفل، فإنها تُعرف الطفل بالأفراد والمكان والمواد والأنشطة وتعطيه فرصة للعب الجماعي، فالاهتمام بتنمية مهارات الطفل يساعده في أداء الأعمال في سهولة ويسر، وتساعده في اكتساب التعلم، والتعامل مع البيئة المحيطة بنجاح، وبذلك يعد هدفاً أساسياً في مرحلة الطفولة المبكرة (العباد، ٢٠٢١).

ولا تقتصر الخبرات التعليمية التي تقدمها الروضة للأطفال على الجانب المعرفي والوجداني فقط، بل تتضمن أيضاً مجموعة من المهارات المتنوعة التي تنمي الجانب المهاري أو النفس حركي، وتزود الأطفال بمجموعة من المهارات الفنية المهمة لتمكنهم من بلورة وترجمة الرؤى والأفكار بصورة تعكس قدراتهم على التعبير والإبداع وذلك ضمن سياق عام متكامل مع ما يقدم لهم في مجالات نموهم الرئيسي.

حيث ذكر زين الدين وآخرون (٢٠١٧) أن الفنون تعد مصادر متفردة من الاستمتاع وتجديد الخيال وترتبط بين التفكير والفعل وتساعدنا على رؤية الحياة والتعامل معها بطريقة جديدة، وتساعد الأطفال على تنمية اتجاهاتهم وصفاتهم وتعمل على الربط بين التعلم والعمل الجاد والمستويات العليا من الأداء.

وتعد الأنشطة الفنية إحدى الوسائل المستخدمة للتعبير عن النفس من خلال الأعمال الفنية والمشاركة والمثابرة وإنهاء العمل والإنجاز والشعور بالسعادة والفخر والاعتزاز بالنفس حين إنجاز العمل، مما يزيد من ثقته بنفسه وبقدراته بإمكانياته خاصة عند رؤية عمله وعرضه على الآخرين، وتساعد هذه الأنشطة الطفل على تنمية المهارات المختلفة من خلال إتاحة الخامات والأدوات المتنوعة وتفاعله معها واكتشاف الألوان المختلفة ودرجاتها والتمييز بينها،

مع وتعلمة طريقه مزجها وما ينتج عنها من ألوان جديدة والتعرف على خواص الخامة ومميزاتها والتجريب باستخدام خامات مختلفة (عفيفي، ٢٠١٨).

وتعد العجائن من هذه الخامات، فالأطفال يميلون إلى تشكيل العجين وفرده ولفه وتكويره وصنع أشكالاً مختلفة منه، حيث يتيح التشكيل بالعجائن فرصة إثبات الذات للطفل، لأنها خامات طيعة سهلة التشكيل بطرق متعددة، وأيضاً يمنحه الهدوء النفسي وقبول الذات والرضا ويُشعره بالسعادة والمتعة ويحرك حواسه وخياله وفكره (السيد، ٢٠١٣).

كما أنها تتمتع بمجموعة من الخصائص التي تسمح للطفل للسيطرة عليها، حيث لا تتطلب أدوات خاصة يصعب استخدامها في التشكيل، بل فقط تتطلب تعامل يدوي بسيط مع العجينة الطرية، كما أن أطفال الروضة أكثر اهتماماً بالمواد التي تتيح لهم إنتاج الكثير من الأعمال والتي لا تفرض عليهم عملاً بعينه، ومن خلال العجائن يمكن للطفل لإخراج العديد من الأشكال الابتكارية (قنديل، ٢٠١٦).

ويعد التشكيل بالعجائن من المهارات المحببة لطفل الروضة، حيث يستخدم مجموعة من طرق التعبير الفني كالتلوين والتشكيل من خلال تقليد ما يراه (عبد الحليم، ٢٠١٧).

وبما أن الإدراك الحسي لدى الطفل أساساً لعملية التعلم، والحصول على المعلومات، والمعارف المتصلة بالعالم الطبيعي، فإن الطفل يحتاج إلى تنمية حواسه، ومدركاته عن طريق المثبرات الحسية، والوسائل، والأنشطة المباشرة، والممارسات العملية؛ لأنها تعمل على تنمية المفاهيم المتعددة، والتصورات العامة لديه، مما يشبع حاجته إلى المعرفة (السمان، ٢٠٢٠).

حيث أوضحت العديد من الدراسات أن تبني السلوكيات الصحية يكون في المراحل المتقدمة من حياة الإنسان، لذا أي تدخل مبكر سيكون ذو فعالية كبيرة، وهذا من خلال التربية الصحية عن طريق تزويد الأطفال بمعلومات تحثهم على تبني سلوكيات صحية ايجابية، وتزويد الأطفال بمهارات اتخاذ القرار في المواقف المتعلقة بصحتهم، وتعتبر منظمة الصحة العالمية أن التربية الصحية هي السلاح الأقوى للصحة العامة والتي يمكن من خلالها تنمية الوعي الصحي للأفراد وبالتالي تنمية صحتهم (صليحة، ٢٠١٥).

وبما أن مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل حياة الطفل في كونها فترة تكوينية يتم فيها تشكيل شخصيته من كافة جوانبها، فهي أفضل فترة لغرس الأساس السليم والصحيح

لمستقبل الطفل الصحي بشكل عام، والغذائي بشكل خاص، وذلك بتشجيع الطفل على تكوين واكتساب العادات الغذائية الصحية والسليمة.

وعلى هذا يجب الاهتمام بتقديم البرامج والأنشطة المختلفة التي تهتم بتنمية العادات الصحية والاتجاهات الغذائية الإيجابية للطفل في هذه المرحلة، حيث لا يمكن أن تقدم له بشكل تلقيني إرشادي ولكن من خلال الأنشطة الحسية الجذابة (فؤاد، ٢٠١٩).

وهذا ما أكدته دراسة عبد الحميد (٢٠١٨) حيث أوصت باستخدام أساليب متعددة لتقديم التربية الغذائية للطفل، منها أساليب التعلم بالحواس والتعلم باللعب والتعلم بالبحث والممارسة والتجريب وذلك من خلال استخدام مواد وأدوات تعليمية ووسائل تربوية مناسبة.

كذلك تؤكد كل من الجمعية الأمريكية للأغذية (ADA) وجمعية التغذية

المدرسية (SNA) على أهمية إكساب الأطفال مفاهيم التربية الغذائية بدءًا من مرحلة رياض الأطفال وذلك لضمان تحسين الوضع الغذائي والصحي والأداء الأكاديمي للأطفال وللمجتمع ككل على أن يتم ذلك من خلال التثقيف الغذائي للأسرة والمعلمات (عبد الحميد، ٢٠١٨).

وهذا ما يسعى البحث إلى تحقيقه حيث تم التفكير في دراسة برنامج قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة.

مشكلة البحث:

نبع الاحساس بالمشكلة من خلال ما يلي:

أولاً: الملاحظة الميدانية غير المقننة للباحثة، وذلك أثناء الإشراف على بعض مجموعات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة في التدريب الميداني، حيث لاحظت الآتي:

- ذهاب بعض الأطفال إلى الروضة دون تناول وجبة الإفطار.
- إجهاد بعض الأطفال عن تناول وجبة الإفطار، وعدم الاهتمام بتناول الخضروات والفاكهة التي لديهم.
- بعض السلوكيات الغذائية غير الصحيحة التي يمارسها الأطفال أثناء تناولهم لوجبة الإفطار في الروضة.

- إنفاق الطفل لمصروفه اليومي في شراء الأطعمة غير الصحية والمشروبات المعلبة والتي تساعد علي إشباعه مما يحول دون تناوله الوجبات الصحية.
 - اعتماد بعض المعلمات على الطرق التقليدية في توعية الأطفال بالغذاء الصحي.
 - الاستخدام المفرط للحلوى من بعض المعلمات كتعزيز للأطفال.
 - أن العجائن في الروضة " قاصر على الصلصال" ويتم استخدامها كنشاط إثرائي وليس نشاط أساسي، بحيث تقوم المعلمة بتوزيع الصلصال على الأطفال ليضعوها في قوالب أو يلعبون بها لحين مجيء أولياء أمورهم في نهاية اليوم الدراسي.
- ثانياً: قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية للوقوف على حجم المشكلة، حيث طبقتها على عدد (٦٠) طفلاً وطفلة بالمستوى الثاني تم اختيارهم بطريقة عشوائية من روضات مختلفة تابعة لمحافظة أسيوط.

ثالثاً: من خلال اطلاع الباحثة علي العديد من الدراسات السابقة والبحوث، اتضح:

- تأكيد العديد من الدراسات على ضرورة الاهتمام بالتربية الغذائية وتنمية الوعي الغذائي الصحي للطفل كدراسة كل من: الديب والجندي (٢٠١٢)، الشافعي (٢٠١٤)، آل غيهب (٢٠١٩)، الديب وآخرون (٢٠٢٠)، خالد ومحمد (٢٠٢٠) وعبد (٢٠٢٠) ومحمد (٢٠٢٠) وبخيت وآخرون (٢٠٢٠)، Frasca, Moding, Forestell & Francis (2022) والتي استخدمت الكمبيوتر، والخرائط الذهنية الإلكترونية واستراتيجية التعليم المتمايز، لذا حرصت الباحثة على التنوع واستخدام التشكيل بالعجائن.
- تأكيد نتائج بعض الدراسات كدراسة Jones (2002) ، ودراسة إبراهيم وآخرون (٢٠١٢) دراسة عوض وحافظ (٢٠١٤)، Budiarti (2017) دراسة سعيد (٢٠١٩) على أن استخدام العجائن الفنية من الخامات المحببة للطفل، ويشعر من خلالها بالمتعة والإثارة والقدرة على الإنجاز والتعبير عن نفسه، نظراً لاحتوائها على عدد من المهارات الفنية كالتلوين والتشكيل، وهذا ما دعي الباحثة إلى التفكير في استخدام التشكيل بالعجائن مع الأطفال.

وعليه تحدد هدف البحث الحالي في محاولة "التعرف على فاعلية برنامج قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة".

أسئلة البحث:

يحاول البحث الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ١- ما أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة لطفل الروضة؟
- ٢- ما البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة؟
- ٣- ما أثر برنامج قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة؟

أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة. ولتحقيق هذا البحث قامت الباحثة

١. التعرف على أبعاد الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة.
٢. اعداد برنامج قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة.
٣. قياس أثر برنامج قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة.

أهمية البحث:

اقتصرت أهمية البحث الحالي على ما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. يضيف البحث الحالي إضافة معرفية إلى ميدان البحوث النظرية في مجال والوعي الغذائي الصحي.
٢. يعد هذا البحث مدخلاً لدراسات وأبحاث أخرى تستخدم العجائن لأطفال الروضة في تنمية مفاهيم ومهارات أخرى غير الواردة في هذا البحث.
٣. توجيه نظر القائمين على تخطيط المناهج بضرورة تضمين التربية الغذائية بمناهج رياض الاطفال.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

١. تقديم نماذج من العجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي، تسترشد بها معلمات رياض الأطفال، لتنفيذها مع الأطفال.
٢. محاولة تغير نمطية طرق التعلم المتبعة واستخدام أساليب وطرق متنوعة تكون أكثر قرئاً من ميول وخصائص الأطفال.
٣. دفع الأطفال إلى تنمية وعيهم نحو الغذاء الصحي والذي قد يصعب تنميته باستخدام استراتيجيات وطرق تعليمية أخرى.
٤. الاستفادة من السمات الفنية والإمكانيات التشكيلية المختلفة لخامة العجائن في إبراز قيمة وأهمية الغذاء الصحي.

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج "التجريبي" ذي المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبته لطبيعة هذا البحث، والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لأدوات البحث على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة، بينما يقتصر استخدام التشكيل بالعجائن على أطفال المجموعة التجريبية فقط.

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على:

- **الحدود البشرية:** اشتملت عينة البحث على (٥٠) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة بالمستوى الثاني، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) قوام كل مجموعة (٢٥) طفلاً وطفلة، مما تتراوح أعمارهم بين (٥ : ٧) سنوات.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الجانب التطبيقي للبحث الحالي على مدى شهر ونصف (٦) أسابيع خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٣/٢٠٢٤.
- **الحدود المكانية:** روضة مدرسة الوحدة العربية التابعة لإدارة أسيوط التعليمية بمحافظة أسيوط.
- **الحدود الموضوعية، وتشمل:**
 - بعض أنواع العجائن الفنية، مثل: (عجينة الملح- عجينة السيراميك)

- أبعاد الوعي الغذائي الصحي، وتشمل: (الغذاء الصحي- الغذاء غير الصحي- الهرم الغذائي- الوجبة الغذائية المتكاملة- العادات الغذائية السليمة).

فروض البحث:

- ١- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لصالح التطبيق البعدي.
- ٢- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- يوجد أثر كبير للبرنامج القائم على التشكيل بالعجائن في تنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة.

مواد وأدوات البحث:

تم إعداد مواد وأدوات البحث الحالي من إعداد الباحثة:

١ - قائمة أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة لطفل الروضة

- أ- إعداد قائمة تحتوي على أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة لطفل الروضة.
- ب- عرض القائمة على السادة المحكمين.
- ت- اختيار بعض أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة لطفل الروضة والتي حصلت على أعلى نسبة اتفاق آراء السادة المحكمين.

٢- مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة

تم إعداد وتصميم المقياس وفقاً للخطوات التالية:

- أ) تحديد الهدف من المقياس.
- ب) بناء المقياس.
- ج) المقياس في صورته النهائية وتكون من (٢٥) سؤال لقياس الوعي الغذائي الصحي.

د) تصحيح المقياس على أن يعطى الطفل ثلاث درجات على كل استجابة صحيحة في كل سؤال، ودرجتان عند اختيار الإجابة المحايدة، ودرجة واحدة في حالة اختيار الإجابة الخاطئة على أن تكون الدرجة الكلية للاختبار ككل (٧٥) درجة.

هـ) التجربة الإستطلاعية للمقياس لحساب:

- زمن تطبيق المقياس من خلال حساب متوسط الأزمنة التي استغرقها الأطفال في الإجابة على المقياس.
- الصدق الداخلي للمقياس بإيجاد معامل الارتباط بين كل درجة والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

- معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ كانت جميعها أكبر (٠.٧)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مقبول.

٣- دليل المعلمة لتنفيذ البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي

- تم عرض دليل المعلمة في صورته الأولية على مجموعة من الاساتذة المتخصصين وذلك للتأكد من صلاحيته وإبداء آرائهم.
- تم إجراء التعديلات والمقترحات التي أبدتها السادة المحكمون.
- دليل المعلمة في صورته النهائية:

أصبح دليل المعلمة في صورته النهائية مشتملا على مجموعة من الإجراءات على

النحو التالي:

- المقدمة.
- أهداف الدليل.
- نبذة تعريفية عن التشكيل بالعجائن.
- خطوات استخدام التشكيل بالعجائن مع الاطفال.
- برنامج أنشطة مقترح لاستخدام التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي.
- الأهداف العامة لأنشطة الدليل التعليمية باستخدام التشكيل بالعجائن.
- الأهداف الإجرائية لأنشطة الدليل التعليمية باستخدام التشكيل بالعجائن.

- الأدوات والمواد المستخدمة في تطبيق أنشطة الدليل .
- الإستراتيجيات التعليمية المستخدمة في تطبيق أنشطة الدليل.
- الجدول الزمني لتنفيذ أنشطة الدليل.
- أساليب التقويم المستخدمة.

مصطلحات البحث:

١ - التشكيل بالعجائن Dough formation :

تعرف الباحثة التشكيل بالعجائن إجرائيًا بأنه: قدرة الطفل على تشكيل وتلوين وإخراج منتجات ونماذج مصنوعة من خامة العجائن، ذات الصلة بالغذاء والعادات الغذائية الصحيحة

٢ - الوعي الغذائي الصحي Healthy nutrition awareness :

تعرف الباحثة الوعي الغذائي الصحي إجرائيًا بأنه: إدراك طفل الروضة ومعرفته الحد الأدنى من المعلومات والمعارف المتصلة بالغذاء والتغذية السليمة، وقدرته على اختيار الأغذية التي تبني جسمه وتمده بالطاقة اللازمة وتقيه من الأمراض، واتباعه السلوكيات الغذائية السليمة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور .

الإطار النظري مدعم بالدراسات السابقة:

أولاً: التشكيل بالعجائن:

١ - مفهوم عجائن التشكيل:

إن أنواع العجائن تختلف بنسبة كبيرة باختلاف مكوناتها ولكنها بصفة عامة تتكون من الذرات أو الجزيئات الدقيقة مجمعة وكل نوع من هذه العجائن له مجموعة خاصة من المكونات والملونات والصبغات، وعندما تظل هذه العجائن المدة الزمنية المناسبة أو المحددة لكل منها تتماسك وتتصلب هذه الجزيئات والذرات مع بعضها البعض، وتختلف أنواع العجائن باختلاف مكوناتها فمنها الصلبة والمطاطية ومنها ذات الملمس الناعم أو الخشن، وتعتبر العجائن من أفضل الخامات التي يصنع بها الكثير من الأعمال الفنية(محمد، ٢٠١٧).

وقد عرفت أبا زيد (٢٠١٧) العجائن أنها صورة من صور الخامة في مرحلة الإعداد، وهي أحد أنسب خامات التشكيل الفني لأطفال الروضة والمناسبة لعمرهم الزمني والتي تتميز بسهولة الاستخدام وتتيح لهم فرصة تفريغ طاقاتهم وحركاتهم والتعبير عن أفكارهم ومفاهيمهم وأشكالهم في نشاط هادف سواء كان التشكيل عن طريق الحذف أو الإضافة أو الضغط باليدين، كما أنها تهدف إلى تنمية عضلاتهم الدقيقة وتعديل سلوكهم". بينما عرفها pratiwi, (2015) sadiman& istiyati انها وسيلة لعب مصنوعة من عجينة دقيق القمح والتي يمكن عجنها ولفها وضغطها وتقطيعها بالأصابع وما إلى ذلك لصنع أشكال مختلفة من الأشياء. والتشكيل هو عبارة عن صنع نماذج مختلفة، باستخدام خامات البيئة ومستهلكاتها، وربطها ولصقها باستخدام الصمغ أو العجين (سلطوح، ٢٠٢٢)، كما يقصد بالتشكيل الفني قدرة الطفل على توظيف مجموعة من الخامات الفنية لتشكيل نموذج أو مجسم متكامل ومعبّر عما يدور في عقله من صور ذهنية لما يحيط به (رمضان، ٢٠٢١).

ويعتبر التشكيل الفني بالنسبة للطفل هو قدرته على التفاعل بالصياغة الفنية لبعض المواد التي تناسب حاجاته وميوله ونتاج أشكال تعبر عن اهتماماته وتوضح مدى ادراكه لعناصر بيئته (بركات، ٢٠١٧)، ويتفق التشكيل الفني أيضاً مع اللعب في المراحل التي يمر بها الطفل عند التعامل مع لعبة جديدة والتي يمكن ان تصبح خامة من خامات البيئة؛ فبدأ الطفل أولاً بالاكشاف والمعالجة اليدوية البسيطة انتهاءً بالممارسة، هذه المراحل هي نفس المراحل التي يقوم الطفل فيها باكتشاف العجينة عن طريق تفحصها ثم باستخدام يديه وبعض الأدوات البسيطة يقوم بالمعالجة اليدوية لها إلى أن يصل لابتكار وإنتاج أشكالاً لها مدلولات مختلفة وهي مرحلة الممارس (kokko,2009)

كما عرفت إمبرك (٢٠١٦) التشكيل الفني بأنه: قدرة الطفل علي إنتاج أعمال فنية باستخدام العديد من الأدوات والخامات مثل العجائن والطينات وغيرها من الخامات وهو وسيلة تساعد الطفل في التعبير عما بداخله وإخراج كل طاقته وتعديل سلوكه وتنمية الجانب الفني والجمالي له.

وبناءً على ما سبق تتفق الباحثة مع التعريفات السابقة وتخلص إلى تعريف التشكيل بالعجائن بأنه: " قدرة الطفل على تشكيل وتلوين وإخراج منتجات ونماذج مصنوعة من خامة العجائن، ذات الصلة بالغذاء والعادات الغذائية الصحيحة ".

٢- أهمية التشكيل بالعجائن

لقد أوضح كلٌّ من (إبراهيم ٢٠٠٧ وحسن ٢٠١٢ وبدر ٢٠١٣ وأبو زيد ٢٠٢٢) أهمية استخدام العجائن في التشكيل من خلال النقاط التالية:

- العجائن مليئة بالمهارات والخبرات الفنية.
- كل خبرة في مجال التشكيل الفني بتقنيات مختلفة تقود لخبرة جديدة.
- العجائن الملونة وسيلة يعبر فيها الطفل عما يدور بنفسه.
- العجائن مادة مثيرة في كل خطوة تسير فيها العمليات الفنية. تنمية ثقة الطفل بنفسه من خلال عمل تشكيلات سهلة، وسريعة، ومبسطة.
- التشكيل بالعجائن يهيئ الطفل لتعلم مهارات الكتابة.
- يمنحه المثابرة، والصبر، والتحفيز في التشكيل، ويجعله شغوفاً بمتابعة الخطوات العملية لإنهاء عمله وإنتاجه الفني.
- يتيح له فرص المحاولة والخطأ، وإصلاح الخطأ، وتعديله.
- تنمية المهارات الحركية الدقيقة.

٣- العوامل المؤثرة في فاعلية التشكيل الفني لطفل الروضة

أوضح بركات (٢٠١٧) أن هنالك عوامل متعددة تؤثر في فاعلية التشكيل الفني، منها:

- خصائص وسمات المرحلة العمرية من ٤ - ٦ سنوات لما لها من تأثير كبير على إخراج الطاقات الإبداعية للأطفال وإكسابهم السلوك الإبداعي أثناء التشكيل لمرورهم بمراحل التعبير الفني وهي التجريب، الاكتشاف والبحث.
- نوع الخامات عنصر هام جدا في التشكيل الفني وخاصة مع طفل الروضة.
- دوافع الطفل للتشكيل الفني عاملا مؤثرا وذلك لاختيار مشيرات تدفع الطفل نحو التعلم.
- الخبرة التي يكتسبها الطفل من خلال الملاحظة واللمس والمعالجة اليدوية والممارسة تساعد في تفعيل التشكيل الفني لدى الطفل.

كما أشار (Rezaei, Kazemi& Farraokhfar (2019) أن للدافع والخيال والشخصية والمهارات تأثير كبير على نمو الإبداع والتشكيل الفني لدى طفل الروضة.

٤- دوافع الطفل للتشكيل بالعجائن

- اللذة والاستمتاع، فالتشكيل بالعجائن يمنح الطفل الهدوء النفسي وقبول الذات والرضا ويُشعره بالسعادة والمتعة.
- حب الاستطلاع والتجريب والاكتشاف.
- اللعب، فالتشكيل بالعجائن شكلاً من أشكال اللعب، فكلاهما نشاط ينبعث من الطفل ليرضي حاجاته، ويستنفذ طاقته ويشغله ويحرك حواسه وخياله وفكره.
- التحكم والتعامل مع المواقف المختلفة، فالتشكيل بالعجائن يمنحه الثقة بأن في استطاعته السيطرة على شيء ما، كما أن ممارسته للنشاط الفني يتطلب أن يكون في حوزته خامات وأدوات هو مسئول عنها، مما يكسبه قدرات ومهارات التحكم والسيطرة على المواقف الأخرى المختلفة (إمبارك، ٢٠١٦).
- التعبير عن الذات، فسهل على الطفل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر السلبية التي تُوْرَقه مثل الخوف، النشاط الزائد، والشعور بالإحباط والعجز
- التحكم في المشاعر والتنفيس عنها، فالتشكيل بالعجائن يتيح فرص التنفيس عن التوتر الانفعالي ويساعده الطفل على التحكم في مشاعره، مما يجعله قادراً على مواجهة الضغوط المختلفة في حياته.
- استثمار وقت الفراغ الذي يعاني منه كثير من الأطفال (عبدالعزیز، ٢٠١٦).

٥- دور المعلمة عند تشكيل الطفل بالعجائن

- تحفيز خيال الأطفال من خلال استخدامه لخامه العجائن حيث تنير عقولهم لإبداع فكرة جديدة لرؤية الأشياء، وتمدهم بطريقة مبتكرة لاستخدام الطين والأدوات.
- يمكن للمعلمة أن تدمج التشكيلات باستخدام العجين أو الطين ضمن الأنشطة التعليمية في مرحلة الروضة؛ وذلك لتعزيز قدرات الطفل الرياضية وما يواجههم من مشكلات قد تتعلق بالمكان والاتجاهات أو التوازن.

- يمكن للمعلمة أن تعزز لدى الطفل احترامه لذاته، وإحساسه بالشعور بالإنجاز؛ وذلك من خلال إبداع تشكيلات فنية بالعجائن يمكن الاحتفاظ بها إلى الأبد (Brown,2009).
- توفر للأطفال فرصة تحسس ملمس خامة العجين وتتيح له العديد من التجارب الحسية المتنوعة بها (حسن، ٢٠١٢).
- تشجيع الأطفال على استكشاف خواص العجينة عن طريق فردها، وغرس بعض القواقع فيها أو وضع أوراق الشجر عليها.

ثانياً: الوعي الغذائي الصحي:

١- تعريف الوعي الغذائي الصحي

يعرف زكي (٢٠٠٩) الوعي بأنه "المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور بمجال معين مما يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال". ويعرف حنا (٢٠١١) الوعي الصحي لدى طفل الروضة بأنه "وعي الطفل بالغذاء الصحي واتجاهه نحو ممارسة أشكال السلوكيات والعادات الصحية السليمة". كما عرفت البرقي (٢٠١٤) الوعي الغذائي الصحي بأنه: حالة من التوازن النسبي بين معلومات الفرد وسلوكياته فيما يتعلق بالغذاء والتغذية وبذلك يتضمن ثلاثة جوانب أساسية هي معارف وحقائق، ومهارات، وسلوكيات غذائية. وكذلك عرفه جابر نصر الدين (٢٠١٦) بأنه معرفة وفهم للمعلومات الخاصة بالتغذية والقدرة على تطبيق هذه المعلومات الخاصة بالتغذية في الحياة اليومية بصورة دائمة فتصبح في النهاية عادة توجه قدرات الإنسان في تخطيط وجبات غذائية متوازنة متكاملة في عناصرها الغذائية تحافظ على صحة الإنسان وتقيه من الأمراض في حدود إمكانياته الاقتصادية. ولقد عرفه المحلاوي (٢٠١٩) الوعي الغذائي الصحي بأنه عبارة عن الممارسات الصحية نحو الغذاء عن قصد نتيجة الفهم والاختراع وأن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير، بمعنى آخر الوعي الغذائي هو الهدف الذي يجب أن نسعى إليه ونعمل به لا أن تبقى المعلومات كتقافة فقط.

كما يعرف الوعي الغذائي الصحي بأنه عملية تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات بقصد التأثير في معرفته وميوله وسلوكه من حيث صحته وصحة المجتمع الذي يعيش فيه (رمضان، ٢٠٢٠).

وأشار حسين (٢٠٢١) إلى تعريف الوعي الغذائي بأنه إلمام الفرد بالمعلومات والحقائق الغذائية والصحية بالإضافة إلى الإحساس بالمسؤولية اتجاه صحته الغذائية. كما أشارت الديب (٢٠٢٠) إلى الوعي الغذائي بأنه معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجبات المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته.

ومما سبق يتضح أن الوعي الصحي يشتمل على ثلاث جوانب: المعرفة، والوجدان، والسلوك، فالإدراك المعرفة وإدراك المفاهيم السلوكية لا بد من ممارسة السلوكيات الصحية حيث أن مجرد معرفة السلوك الصحي لا يتضمن ممارسته، إلا إذا كان الجانب الانفعالي الوجداني يدعم ذلك (محمد، ٢٠١٩).

ومن خلال ما سبق عرضه من تعريفات للوعي الغذائي الصحي تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه إدراك طفل الروضة ومعرفته الحد الأدنى من المعلومات والمعارف المتصلة بالغذاء والتغذية السليمة، وقدرته على اختيار الأغذية التي تبني جسمه وتمده بالطاقة اللازمة وتقيه من الأمراض، واتباعه السلوكيات الغذائية السليمة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور.

٢- أهمية الوعي الغذائي للأطفال

يعد تنمية الوعي الغذائي لدى الأفراد، ومعرفة كل ما هو جديد عن الغذاء ومتابعة القضايا الجديدة المتعلقة بالغذاء أمر بالغ الأهمية حتى تتكون لدى الفرد معرفة غذائية سليمة تمكنه من اكتساب عادات وسلوكيات غذائية سليمة، كما تُكسبه الاتجاهات والميول الإيجابية نحو قضايا الغذاء، ومن ثم فقد أصبحت الحاجة لتنمية الوعي الغذائي ضرورة ملحة لعدة أسباب بينها الإمامي (٢٠١٤) في النقاط التالية.

- انتشار العديد من السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة بين أفراد المجتمع

- تضارب المعلومات والمعارف الغذائية التي تقدمها وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية
- انتشار العديد من الأمراض المرتبطة بسوء التغذية مثل: (السمنة والسكر والنحافة وتسوس الأسنان)

كما اتفق كلاً من Webber et al, (1991) Williams(1995) Berenson et al,(1998) علي أنه يجب تعزيز السلوكيات الغذائية الصحية في وقت مبكر من الحياة، حيث ثبت أن تصلب الشرايين يبدأ في مرحلة الطفولة (Williams,1995). وأن عوامل الخطر القلبية الوعائية مثل ضغط الدم والسمنة والدهون في الدم والبروتينات الدهنية، تتبع من الطفولة إلي مرحلة البلوغ (Webber et al, 1991) ، وان التغيرات التشريحية في الشريان الأبهر والشرايين التاجية لدى الشباب ترتبط بعوامل الخطر القلبية الوعائية السابقة التي تطورت خلال مرحلة الطفولة. (Berenson et al,(1998).

٣- جوانب الوعي الغذائي الصحي

حتى تكون عملية الوعي الغذائي محققة لأهدافها وأعراضها لا بد أن تتوفر ثلاث جوانب حتى لا تقصر على إكساب أطفال الروضة السلوك السليم من جانب واحد من هذه الجوانب الثلاث، والتي أوضحها رومية (٢٠٢٣) في النقاط التالية:

١ - الجانب المعرفي: في هذا الجانب يُبسط لطفل الحقائق حتى يفهمها ويعرفها بعناية، وبذلك يقوم بتكوين العادات في حياته على الفهم والإدراك العقلي التام. حيث أشار Pounis et al, (2011) نقلاً عن Bornkessel et al, (2014) أن وعى الأطفال بالمكونات الغذائية يؤثر على تصوراتهم وقبولهم للأغذية الوظيفية.

٢- الجانب السلوكي: لا يمكن الحكم علي العملية التربوية التي لا تنتهي إلى سلوك وممارسة بأنها قد حققت أعراضها وأهدافها كاملة، لذلك فإن الوعي الغذائي لا يقاس بمدى نجاح ما استوعبه الأطفال من معلومات ومعارف وحقائق الصحة والمرض أو ارتباطه هذه المعارف بوجودانهم، وإنما يقاس بمقدار ما يطبقونه من هذه المعلومات في حياتهم العملية.

٣- الجانب الوجداني: ويتمثل في تكوين الميول ولاتجاهها

ومن المفترض أن هذه الجوانب الثلاثة للوعي الغذائي بينهما تأثير متبادل، حيث أن السلوك المتغير يمكن ان يوسع المعرفة المتعلقة بالعمل من خلال الخبرات العملية الجديدة التي تم اكتسابها. (Schlüter, 2020) وكذلك المعرف يمكن ان تؤدي إلى تغيير السلوك والاتجاهات.

الغذاء الصحي وغير الصحي

إن الأطفال شغوفون بأنماط الغذاء الجاهز؛ الذي أصبح سمة هذا العصر، فمنه الغذاء السريعة ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية والساكر والحلويات، وهذه الأنواع من الأغذية تقتدر إلى الكثير من العناصر الغذائية الضرورية لصحة وسلامة الطفل، كما أنها تسبب للطفل لكثير من المشكلات والأمراض كتسوس الأسنان والسنة ومرض السكري وإضرار الشهية، وعلى الجانب الآخر فإنه يوجد الغذاء الصحي؛ الذي يساعد على نمو الجسم بشكل سليم، ويقيه من الأمراض ويحافظ على نمو خلاياه ويمده بالطاقة والنشاط.

فلقد اشارت محمود (٢٠١٣) إلى الغذاء الصحي بأنه: تناول الغذاء السليم المتوازن الذي يؤدي إلى الصحة التامة للأفراد والمجتمعات. كما عرفه عبد الحميد (٢٠٢١) بأنه الغذاء الذي يحتوي على جميع المتطلبات الغذائية اليومية والتي يحتاج إليها الجسم في جميع مراحل حياته العمرية والغذاء الصحي هو ذلك الغذاء المتكامل المتوازن النظيف، ولكي يكون الغذاء متكاملًا ينبغي أن يتنوع ليحتوي على جميع العناصر الغذائية، بينما الغذاء المتوازن هو الذي تُراعى فيه نسب العناصر الغذائية (محمد، ٢٠١٩). وكذلك هو الغذاء الذي يمد الجسم بما يحتاجه من سعرات حرارية، ويحتوي على نسب متكافئة من النشويات والبروتينات والدهون، كما يوفر للجسم ما يحتاجه من ماء وفيتامينات ومعادن مع مراعاة توزيع مصادر الطاقة (الجرواني، ٢٠١٩).

والغذاء الصحي يتكون من مجموعة من العناصر الطبيعية ويطلق عليها (العناصر الغذائية) وهي مركبات كيميائية توجد بالطعام تسمح للجسم أن ينمو وأيضاً تحافظ على صحته وتتكون مجموعات الطعام من ست مكونات وهي المواد الكربوهيدراتية والمواد البروتينية والمواد الدهنية والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء (هاشمي، وآخرون، ٢٠١٧).

تصنيف الغذاء تبعًا للعناصر الغذائية:

تشير الأدلة العلمية بوضوح إلى أن إمكانات الصحة الغذائية تعتمد على كل من بنية الغذاء (أي خصائص الغذاء النوعية) وتركيب المغذيات (أي خصائص الغذاء الكمية) (Fardet, 2014). ولكن بنية الغذاء تأتي أولاً لأنه عند التركيب الكيميائي المتطابق، قد تختلف إمكانات الصحة تمامًا اعتمادًا على بنية الغذاء (Fardet, 2015).

وقامت حنا (٢٠١١) بتصنيف العناصر المكونة للغذاء والتي يحتاجها الجسم ليحصل منها على مصادر الطاقة ويستطيع بناء الأنسجة وتجديدها، وهذه العناصر تنحصر فيما يلي:

- الكربوهيدرات وهي التي تمد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها.
- البروتينات وهي المسؤولة عن بناء أنسجة الجسم وتجديد التالف منها.
- الفيتامينات وهي المسؤولة عن تنظيم العمليات الحيوية بالجسم كما أنها تساعد علي حماية الجسم من الأمراض ورفع مناعته.
- الأملاح المعدنية حيث أنها تساعد الجسم على تأدية وظائفه الحيوية كما تقوم بدور كبير في حماية خلايا الجسم.
- الماء يساعد الجسم على تأدية وظائفه الحيوية فبدون الماء تعجز أجهزة الجسم عن أداء وظائفها.
- الألياف الغذائية وهي الأجزاء التي لا تمتص من النبات ولكنها تساهم في التخفيف أو منع العديد من الأمراض مثل السمنة والإمساك والبواسير.

تصنيف الغذاء تبعًا للمجموعات الغذائية:

هذا التصنيف يهدف إلى تقسيم الأغذية إلى مجموعات متوافقة معًا إلى حد كبير في محتواها وقيمتها الغذائية كما أنها مسؤولة عن أداء مهام موجودة في جسم الإنسان، وقد اشارت العرابي (٢٠٢١) إلى أن تم تقسيمها إلى أربع مجموعات وهي (مجموعة الحليب والمنتجات الطبيعية، مجموعة اللحوم والبيض والبقول، مجموعة الخضروات والفاكهة، مجموعة الخبز والحبوب).

تصنيف الغذاء تبعًا للهرم الغذائي:

فالهرم الغذائي هو دليل مبسط للتعرف على البرنامج الغذائي الصحي وسمي بالهرم لتسهيل معرفة الطعام الذي يجب علينا الاكثار منه وهو في قاعدة الهرم والطعام الذي يجب الاقلال منه وهو في رأس الهرم ويتضمن ذلك ما بين قاعدة ورأس الهرم أيضاً أي يركز على ما يجب علينا تناوله يومياً من الطعام إذ يعرض لنا الخيارات السليمة لتحقيق نظام غذائي يناسب كل منا (الجرواني، ٢٠١٣).

وقد قامت هيئة التغذية بوزارة الزراعة الأمريكية بالتعاون مع قسم الصحة والخدمات البشرية "HHS"، بابتكار هرمًا غذائي جديد حيث يقسم الطعام إلى ست مجموعات، يرمز لكل منها بمثلث له لون مختلف بحيث تشكل المثلثات في النهاية مثلثًا واحدًا كبيرًا، وهي كالتالي:

- اللون البنفسجي: يرمز إلى مجموعة اللحوم والأسماك والبقول والمكسرات
- اللون الأزرق: يرمز إلى مجموعة الألبان ومنتجاتها
- اللون الأصفر: يرمز إلى مجموعة الدهون والزيت
- اللون الأحمر: يرمز إلى الفاكهة.
- اللون الأخضر: يرمز إلى مجموعة الخضروات
- اللون البرتقالي: يرمز إلى مجموعة الحبوب ومنتجاتها (الشماع، ٢٠١٥).

تصنيف الغذاء تبعًا لوظيفتها:

ويتفق كلاً من (حنا، ٢٠١١ وأحمد، ٢٠٢١) على تقسيم العناصر الغذائية إلى ثلاث مجموعات غذائية تبعًا لوظيفتها:

المجموعة الأولى "أطعمة الطاقة"

وهي الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة، ولكنها لا تكفي لسد احتياجات الطفل للنمو، متمثلة في الحبوب- الزيوت. السكر- العسل- والخضروات النشوية كالبطاطا والبطاطس.

المجموعة الثانية: "أطعمة البناء والنمو"

وهي لازمة للنمو وتعويض الخلايا وتجديدها، وتعد مرحلة الطفولة من أكثر فئات العمر إحتياجًا لها، متمثلة في الطعام ذات الأصل الحيواني، مثل: (اللبن- البيض - السمك - اللحوم) وبعض الأطعمة ذات الأصل النباتي، مثل: البقوليات والنبسلة.

المجموعة الثالثة: "أطعمة الوقاية"

وهي التي تحمي الجسم من الأمراض، متمثلة في الخضروات ذات الاوراق الخضراء والطماطم والفاكهة كالبرتقال والليمون.

وعليه فإن نوعية الغذاء أهم بكثير من كميته؛ حيث تتوافر الحاجات الغذائية للطفل إذا تناول العناصر الغذائية اللازمة، لذلك يجب أن نوهل الطفل لاختيار طعامه بعناية؛ حيث أنه لا يوجد طعام منفرد يمكن الاعتماد عليه كغذاء كامل؛ بل يجب أن تكون وجباته اليومية مزيج من هذه الأطعمة لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

الوجبة الغذائية المتكاملة

حيث اوضحت محمود(٢٠١٣) مفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة: بأنها مجموعة من الأطعمة التي يتناولها الفرد وتتكون من المغذيات الرئيسية والتي تشمل على البروتين، الدهون، الكربوهيدرات، الفيتامينات، الأملاح المعدنية والماء.

كما عرفتها الجندي (٢٠١٧) هي تلك الوجبة التي تزود الجسم بجميع العناصر الغذائية الضرورية وبكميات مناسبة تسد احتياجه منها، ومؤشر ذلك ملامح الحيوية والطاقة ومقاومة الأمراض وزيادة الكفاءة العملية وتشمل وجبات ثلاث يومية الإفطار والغداء والعشاء.

وبناءً على ما سبق خلصت الباحثة إلى تعريف الوجبة المتكاملة إجرائيًا بأنها " الوجبة التي تحتوي على كافة العناصر الغذائية وتتمثل في ثلاث أنواع وهي أطعمة (الطاقة، البناء، الوقاية).

العادات الغذائية

تعرف المليجي(٢٠٢٠) العادات الغذائية السليمة بأنها الأسلوب أو الطريقة التي ينبغي أن يتبعها الأطفال أثناء تناول الطعام والشراب في أوقات الوجبات الرئيسية أو في الأوقات التي تقع بين مواعيد هذه الوجبات، بينما عرفتها عثمان(٢٠٢٠) الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستهلاك الأغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات انتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله، كما ذكرت بعض العادات الغذائية الصحية التي يجب أن نحافظ عليها في تغذية طفل الروضة، وهي كالتالي:

- تناول وجبة الإفطار: حيث يعدها علماء التغذية أهم وجبة في اليوم والقاعدة الأساسية للعادات الصحية.
- أضرار الاحجام عن تناول أحد أنواع الأطعمة: يعد أحد العادات الغذائية الخاطئة التي قد ينتج عنها أضرار صحية، كالعزوف عن شرب اللبن الحليب أو غيره من المغذيات الأساسية مما يترتب عليه نقص مستوي الكالسيوم لدى الأطفال.
- المحافظة على الغذاء وسلامته وصحته: بالابتعاد عن شراء الأطعمة من الباعة الجائلين وتوعية الطفل بأهمية النظافة الشخصية بتغطية الطعام للحفاظ عليه من الملوثات.
- تناول الوجبات الخفيفة الصحية: يحتاج الطفل خلال اليوم لوجبة خفيفة حتى يمكن أن يعيد إمداد الجسم بالطاقة خلال النشاط اليومي.
- إبعاد الطفل عن تناول الحلويات: لأنها تعرضه لزيادة الوزن، ونقص الفيتامينات وضعف النمو.

▪ دور رياض الأطفال في تنمية الوعي الغذائي الصحي لدى الطفل

إن تنمية الوعي الغذائي الصحي من الأهداف التربوية الرئيسية في مرحلة رياض الأطفال والمنوط بها دور رياض الأطفال وأولياء الأمور ومؤسسات المجتمع الحلي، حيث أوضح عثمان (٢٠١٦) دور رياض الأطفال في تنمية الوعي الغذائي الصحي لدى الطفل في النقاط التالية:

- اكساب الطفل المعلومات الصحية من خلال اندماجه في أنشطة الروضة وبرامجها اليومية، ونقل هذه المعلومات إلى بيئته الممتدة.
- مناقشة المعلومات الصحية التي يكتسبها الطفل من بيئته الخارجية، وإبراز المعلومات الإيجابية منها وتطويرها وتوظيفها في الأنشطة من أجل أن يتعلم منها باقي رفاقه بالروضة.
- ربط مفاهيم الثقافة الصحية بخبرات الطفل اليومية وسلوكياته الصحية من خلال الأنشطة والبرامج المقدمة لهم داخل الروضة.

إجراءات البحث:

سار هذا البحث وفقاً للإجراءات الآتية:

للإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: " ما أبعاد الوعي الغذائي الصحي

المناسبة لدى طفل الروضة ؟ "

تم اتخاذ الخطوات التالية:

- إعداد قائمة تحتوي على بعض أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة مع طفل الروضة.
- عرضها على السادة المحكمين.
- تم اختيار مجموعة من أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة مع طفل الروضة والتي أقرها السادة المحكمون.

للإجابة عن السؤال الثاني والذي ينص على: "ما البرنامج القائم على التشكيل

بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة؟"

تم اتخاذ الخطوات التالية:

- إعداد صورة أولية للبرنامج، اشتملت على:
 - الإطار الفلسفي للبرنامج
 - أهداف البرنامج
 - محتوى البرنامج
 - إستراتيجيات تنفيذ البرنامج من خلال التشكيل بالعجائن.
 - المواد والوسائل التعليمية اللازمة لتنفيذ البرنامج.
 - الإطار العام والخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج.
 - أساليب تقويم البرنامج.
- إعداد دليل المعلمة لتنفيذ البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن.
- عرض البرنامج على السادة المحكمين.
- صياغة البرنامج في صورته النهائية.

للإجابة عن السؤال الثالث والذي ينص على: "ما أثر البرنامج القائم على التشكيل

بالعجائن في تنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة؟"

تم اتخاذ الخطوات التالية:

- ١- تم تطبيق مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة (تطبيق قبلي).
- ٢- تم تطبيق البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن للأطفال على أطفال المجموعة التجريبية.

٣- تم تطبيق مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة (تطبيق بعدي).

نتائج البحث وتفسيرها:

بالنسبة للسؤال الأول ونصه: " ما أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة لطفل الروضة؟"

تم عرض قائمة أبعاد الوعي الغذائي الصحي المناسبة لطفل الروضة من ٥ - ٧ سنوات على السادة المحكمين، وفي ضوء ذلك تم اختيار كافة الأبعاد وهما كالتالي:

- ١- الغذاء الصحي ويندرج منه (الفيتامينات- البروتينات- الكربوهيدرات)
- ٢- الغذاء غير الصحي ويندرج منه (الوجبات السريعة- المشروبات الغازية -الحلويات)
- ٣- الهرم الغذائي ويشمل (مجموعة الحبوب - مجموعة الخضروات- مجموعة الفواكه- الألبان- اللحوم- الدهون)
- ٤- الوجبة الغذائية المتوازنة ويندرج منها (أطعمة الطاقة- أطعمة البناء - أطعمة الوقاية)
- ٥- العادات الغذائية ويندرج منه (مواعيد الطعام- آداب الطعام والشراب- نظافة الغذاء).

للإجابة عن السؤال الثاني والذي ينص على: "ما البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة؟"

تم إعداد البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن في ضوء قائمة أبعاد الوعي الغذائي الصحي التي تم التوصل إليها وفق مجموعة من الإجراءات التالية:

١. الاطلاع على مجموعة من المراجع التي تناولت بناء وإعداد برامج رياض الأطفال، وتصميمها وقراءة وتفحص مجموعة من الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت التشكيل بالعجائن بالبحث والدراسة وتطبيقها على الفئات العمرية المختلفة
٢. تحديد الإطار الفلسفي للبرنامج القائم على التشكيل بالعجائن
٣. تحديد أهداف البرنامج
٤. إعداد محتوى البرنامج
٥. تحديد إستراتيجيات تنفيذ البرنامج
٦. تحديد المواد والوسائل التعليمية اللازمة لتنفيذ البرنامج

٧. تحديد الإطار العام والخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج.
 ٨. تحديد أساليب تقويم البرنامج.
 ٩. إعداد دليل المعلمة لتنفيذ البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن.
 ١٠. عرض البرنامج على السادة المحكمين لضبطه والتأكد من صلاحيته
 ١١. إجراء التعديلات التي أشار إليها المحكمون وصياغة البرنامج في صورته النهائية.
- بالنسبة للسؤال الثالث:

للإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة البحث والذي نصه: " ما أثر البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي؟" وللتحقق من صحة الفروض المرتبط به، وهي:

- الفرض الأول والذي ينص على :

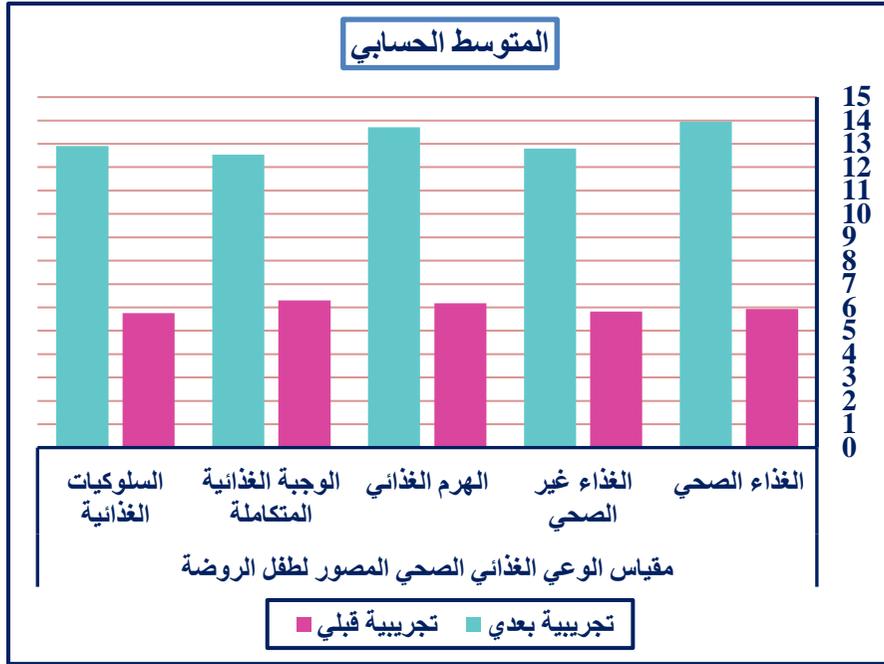
"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة لصالح القياس البعدي".
تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة Paired samples t-test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة بأبعاده، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	تجريبية بعدي (ن=٢٥)		تجريبية قبلي (ن=٢٥)		مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٢٥,٣٤	١,٧٤	١٣,٩٥	٠,٩٥	٥,٩٣	١ الغذاء الصحي
٠,٠١	٢٤,١٣	١,٦٠	١٢,٨٠	٠,٩١	٥,٨٢	٢ الغذاء غير الصحي
٠,٠١	٢٤,٩١	١,٧١	١٣,٧١	٠,٨٤	٦,١٧	٣ الهرم الغذائي
٠,٠١	٢٢,٩٦	١,٥٧	١٢,٥٣	٠,٧٩	٦,٣٠	٤ الوجبة الغذائية المتكاملة
٠,٠١	٢٥,٠٢	١,٦١	١٢,٩٠	٠,٨٠	٥,٧٥	٥ السلوكيات الغذائية
٠,٠١	٢٩,٨٩	٥,٩٤	٦٥,٨٩	٣,٨٢	٢٩,٩٧	درجة المقياس الكلية

ملحوظة: م = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، درجات الحرية = ٢٤



شكل (١): متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة

ويتضح من الجدول (١) ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٢٩.٨٩) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١). كما يلاحظ وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لكل من (الغذاء الصحي، الغذاء غير الصحي، الهرم الغذائي، الوجبة الغذائية المتكاملة، السلوكيات الغذائية) وذلك لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيم "ت" (٢٥.٣٤، ٢٤.١٣، ٢٤.٩١، ٢٢.٩٦، ٢٥.٠٢) على التوالي.

- الفرض الثاني والذي ينص علي:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة لصالح المجموعة التجريبية".

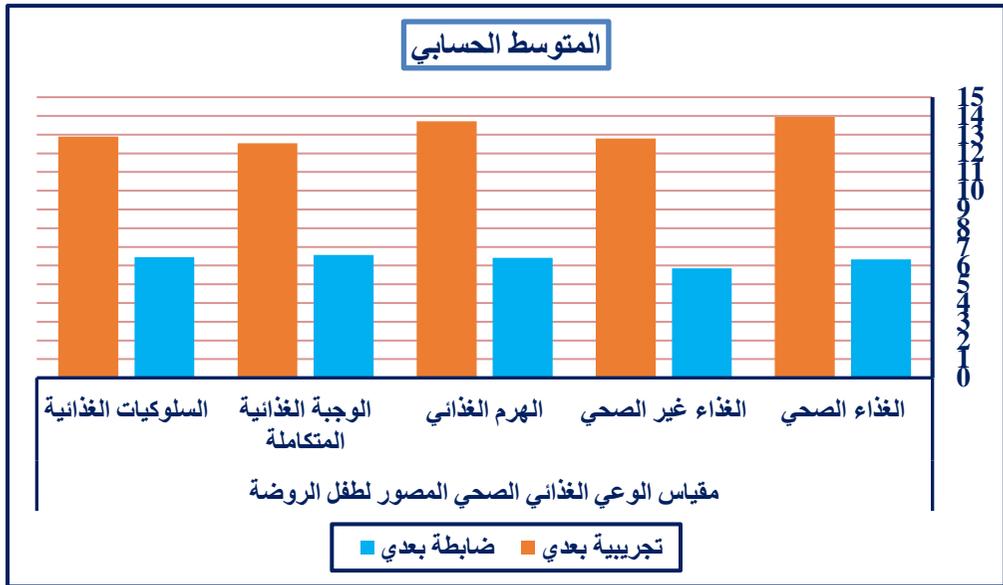
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة Independent samples t-test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	تجريبية بعدي (٢٥=ن)		ضابطة بعدي (٢٥=ن)		مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	١٩,٤١	١,٧٤	١٣,٩٥	٠,٨١	٦,٣٣	١ الغذاء الصحي
٠,٠١	٢٤,١٨	١,٦٠	١٢,٨٠	٠,٨٨	٥,٨٦	٢ الغذاء غير الصحي
٠,٠١	١٨,٤٥	١,٧١	١٣,٧١	٠,٩٠	٦,٤٢	٣ الهرم الغذائي
٠,٠١	١٦,٥٦	١,٥٧	١٢,٥٣	٠,٨١	٦,٥٧	٤ الوجبة الغذائية المتكاملة
٠,٠١	١٨,١٠	١,٦١	١٢,٩٠	٠,٧٠	٦,٤٥	٥ السلوكيات الغذائية
٠,٠١	٢٤,٤٧	٥,٩٤	٦٥,٨٩	٣,٤٥	٣١,٦٤	درجة المقياس الكلية

ملحوظة: م = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، درجات الحرية = ٤٨



شكل (٢): متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة

ويتضح من الجدول (٢) ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٢٤.٤٧) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١). كما يلاحظ وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لكل من (الغذاء الصحي، الغذاء غير الصحي، الهرم الغذائي، الوجبة الغذائية المتكاملة، السلوكيات الغذائية) وذلك لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيم "ت" (١٩.٤١، ٢٤.١٨، ١٨.٤٥، ١٦.٥٦، ١٨.١٠) على التوالي.
- **الفرض الثالث والذي ينص علي:**

" يوجد أثر كبير للبرنامج القائم على التشكيل بالعجائن في تنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة ايتا تربيع ومعادلة كوهين (d) والجدول التالي يوضح قيم حجم الأثر للبرنامج القائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة:

جدول (٣)

قيم حجم الأثر للبرنامج القائم على التشكيل بالعجائن لتنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة

تقييم حجم الأثر	حجم الأثر Effect Size		مقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة
	ايتا تربيع (كوهين) Cohen's d	ايتا تربيع squared	
أ) القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية			
كبير	٥,٦٠	٠,٨٨٧	١ الغذاء الصحي
كبير	٦,٠١	٠,٩٢٤	٢ الغذاء غير الصحي
كبير	٥,٣٣	٠,٨٧٦	٣ الهرم الغذائي
كبير	٤,٧٨	٠,٨٥١	٤ الوجبة الغذائية المتكاملة
كبير	٥,٢٣	٠,٨٧٢	٥ السلوكيات الغذائية
كبير	٧,٠٦	٠,٩٢٦	درجة المقياس الكلية
ب) القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية			
كبير	٥,٧١	٠,٩٦٤	١ الغذاء الصحي
كبير	٥,٣٦	٠,٩٦٠	٢ الغذاء غير الصحي
كبير	٥,٥٩	٠,٩٦٣	٣ الهرم الغذائي
كبير	٥,٠٢	٠,٩٥٦	٤ الوجبة الغذائية المتكاملة
كبير	٥,٦٢	٠,٩٦٣	٥ السلوكيات الغذائية
كبير	٧,٢٠	٠,٩٧٤	درجة المقياس الكلية

ويتضح من الجدول (٣) ما يلي:

- بالنسبة الى القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية: بلغت قيمة حجم الأثر (ايتا تربيع) (٠.٩٢٦) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (٧.٠٦)، كما يلاحظ أن قيم حجم الأثر (ايتا تربيع) للأبعاد (الغذاء الصحي، الغذاء غير الصحي، الهرم الغذائي، الوجبة الغذائية المتكاملة، السلوكيات الغذائية) بلغت (٠.٨٨٧، ٠.٩٢٤، ٠.٨٧٦، ٠.٨٥١، ٠.٨٧٢) على التوالي، وبلغت قيم حجم الأثر (d) (٥.٦٠، ٦.٠١، ٥.٣٣، ٤.٧٨، ٥.٢٣) على التوالي.
- بالنسبة الى القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية: بلغت قيمة حجم الأثر (ايتا تربيع) (٠.٩٧٤) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (٧.٢٠)، كما يلاحظ أن قيم حجم الأثر (ايتا تربيع) للأبعاد (الغذاء الصحي، الغذاء غير الصحي، الهرم الغذائي، الوجبة الغذائية المتكاملة، السلوكيات الغذائية) بلغت (٠.٩٦٤، ٠.٩٦٠، ٠.٩٦٣، ٠.٩٥٦، ٠.٩٦٣) على التوالي، وبلغت قيم حجم الأثر (d) (٥.٧١، ٥.٣٦، ٥.٥٩، ٥.٠٢، ٥.٦٢) على التوالي.

- مما سبق يتبين أن جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة وذلك بالنسبة لمقياس الوعي الغذائي الصحي المصور لطفل الروضة، مما يدل على أثر كبير للبرنامج القائم على التشكيل بالعجائن في تنمية الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة.

تفسير نتائج البحث:

يرجع تفوق أطفال المجموعة التجريبية إلى أثر البرنامج القائم على التشكيل بالعجائن، والذي يحتوى على مجموعة من اللقاءات وعددها (٢٢) لقاء والتي تضم العديد من الأنشطة المتنوعة والتي تتناسب مع طفل الروضة؛ حيث إن جميع أنشطة التشكيل بالعجائن معدة لتحقيق الهدف من البحث، وهى تنمية أبعاد الوعي الغذائي الصحي لطفل الروضة، وهى (الغذاء الصحي، الغذاء غير الصحي، الهرم الغذائي، الوجبة الغذائية المتوازنة، العادات الغذائية) وذلك من خلال إتاحة الفرصة أمام جميع الأطفال عينة البحث لممارسة الأنشطة القائمة على التشكيل بالعجائن واختلاف أنواعها، وتصميم نماذج وأشكال بسيطة يدوياً في ضوء مجموعة فنيات واستراتيجيات متبعة أثناء التطبيق العملي معهم (التجريب والممارسة- المحاكاة النمذجة - التعلم الذاتي - التعلم التعاوني - التعلم بالاكتشاف- العصف الذهني المناقشة والحوار - التعزيز المادي والمعنوي - الأسلوب القصصي) سواء كانت أنشطة جماعية، أو فردية أو تنافسية.

كما ساعدت الأنشطة الفنية القائمة على التشكيل بخامة العجائن في إتاحة خبرة حسية شيقة، وجذابة لتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى الأطفال مع مراعات مراحل تنمية الوعي (التمهيد - التكوين - التطبيق - التثبيت - المتابعة) مما أدى إلى سهولة التعلم وجعله أكثر بقاءً.

وقد جعل البرنامج الأطفال ينتجون أشكال ونماذج متنوعة ذات الصلة بالغذاء الصحي وغير الصحي والعادات الغذائية السليمة، كما أهتم بجعل الطفل عضواً فعالاً في الأنشطة، توفير كافة الوسائل التعليمية التي تتطلبها الأنشطة سواء حسية مادية أو سمعية بصرية لتنمية وعيهم نحو الغذاء، وتنوع أساليب التعزيز المقدمة للأطفال ما بين المعنوي كالتصفيق وإلقاء كلمات المدح والثناء له والمادي باختياره ما يرغب من المجسمات التي قام بتنفيذها.

توصيات البحث:

يوصي البحث الحالي في ضوء النتائج السابق بما يلي:

- ١- الاستفادة من نتائج البحث في تطبيق أنشطة التشكيل بالعجائن مع الأطفال في مراكز الفنون وقصور الثقافة.
- ٢- إقامة ورش عمل متخصصة لتدريب معلمات رياض الأطفال على استخدام التقنيات والخامات المختلفة وتطبيقها في العملية التعليمية.
- ٣- تقديم ندوات توعوية للأمهات عن نوع الغذاء والسعرات الحرارية والقيمة الغذائية المتوفرة به.
- ٤- الاهتمام بتصميم برامج وأنشطة تساع على إكساب الأطفال في س مبكر مفاهيم التربية الغذائية.

البحوث المقترحة:

- ١- برنامج تدريبي قائم على التشكيل بالعجائن لتنمية المهارات الفنية لدى الطالبة المعلمة.
- ٢- أثر استخدام التشكيل بالعجائن لتنمية المفاهيم الجغرافية لدى طفل الروضة.
- ٣- برنامج قائم على الألعاب الإلكترونية لتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، حنان حسن وأبو العيون، سمير أحمد وصالح، مرفت محمد. (٢٠١٢). استخدام القصة والتشكيل بخامة العجانن الملونة في تنمية بعض المهارات الاجتماعية والإبداعية لدى طفل الروضة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢ (٢٤)، ٤٣٥-٤٧١.
- إبراهيم، سلامة محمد علي. (٢٠٠٧). استحداث عجائن سليلوزية لتلائم التشكيل النحتي المجسم على هياكل من السلك: دراسة تجريبية. مجلة بحوث التربية النوعية، (١٠)، ٢٦٢-٢٨٣.
- أبو زيد، أسماء محمود محمد وبخيت، ماجدة هاشم ودرويش، محمد عبد الباسط محمد وعلي، هنية محمود. (٢٠٢٢). استخدام الأشغال الفنية التشكيلية لتنمية بعض المهارات الحركية الدقيقة لطفل الروضة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، ٢٠ (٢٠)، ٤٤٤-٤٧٨.
- أبو زيد، آيات السيد محمد. (٢٠١٧). استخدام العجانن الورقية لتنمية المهارات التشكيلية لطفل الروضة ذوي صعوبات التعلم. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة.
- آل غيهب، حصة عبد اللطيف. (٢٠١٩). ممارسات معلمات رياض الأطفال في إكساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة أثناء فترة الوجبة. مجلة العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة الملك سعود، ٣ (٤) ٧٤-٩٦.
- إمبارك، سالي سامح سيدهم. (٢٠١٦). برنامج تشكيل فني باستخدام بعض العجانن لخفض النشاط الزائد لطفل الروضة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة القاهرة.
- بخيت، ماجدة هاشم وعبد الحميد، منال محمود وخلف، أميرة مصطفى. (٢٠٢٠). استخدام برنامج قائم على الكمبيوتر في اكساب طفل الروضة بعض عادات التغذية السليمة وتنمية المفاهيم الاجتماعية المرتبطة بها. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، (١٤) ٤٣٢-٤٧١.
- بدر، رشدي محمود محمد. (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي للطلبة المعلمة على استخدام -الخامات الطبيعية في تصنيع عجائن آمنة لايتكار أساليب تشكيلية جديدة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة.
- البرقي، إيمان فؤاد محمد. (٢٠١٤). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السلوكيات الغذائية لدى طفل الروضة. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة مدينة السادات.
- بركات، عفاف ممدوح محمد عبد الرازق. (٢٠١٧). تنمية مهارات التشكيل الفني لطفل الروضة باستخدام برنامج قائم على استراتيجية التعلم التعاوني (jigsaw). مجلة الطفولة- جامعة الفيوم، (٢٧)، ٣٤٧-٣٨٢.
- جابر، نصر الدين والقص، صليحة. (٢٠١٦). الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية بولاية بانتة. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، ٧ (١)، ١١٤-١٢٧.

الجرواني، هاله إبراهيم وغنيم، حنان عبده ورميح، مروة معاذ حسن. (٢٠١٩). أثر استخدام الكمبيوتر كوسيط تفاعلي في تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية (جامعة الإسكندرية)، ١ (٣٧)، ١٧-٥٤.

الجندي، أسمة أحمد عيسى. (٢٠١٧). الغذاء وتغذية الطفل. المملكة العربية السعودية: مكتبة دار المتبني. حسن، حنان حسن إبراهيم وأبو العيون، سمير أحمد والحديدي، مرفت محمد صالح. (٢٠١٢). استخدام القصة والتشكيل بخامة العجائن الملونة في تنمية بعض المهارات الإجتماعية والإبداعية لدى طفل الروضة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢ (٢٤)، ٤٣٥-٤٧١.

حسين، محمود فرحان ويوسف، الشيماء حسن وعلي، أريج سلامه وصديق، رجا أحمد. (٢٠٢١). علاقة الوعي والسلوك الغذائي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية- جامعة المنيا، ٧ (٣٥)، ١٠٤٥-١٠٧٩.

حنا، رانيا وجيه حلمي. (٢٠١١). فاعلية برنامج قصصي إلكتروني في تنمية الوعي الصحي لدى طفل الروضة في ضوء معايير الجودة في رياض الأطفال. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.

خالد، زينب عاطف ومحمد، سعيد حامد محمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج كميوتري في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ٢٤ (٤٣)، ٨٨-١٢٢.

الديب، راندا مصطفى ولاشين، مرفت عبد الوهاب وعميرة، حمدي عز العرب. (٢٠٢٠). برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، (٦)، ١٠٢٨-١٠٥٨.

رمضان، دينا شوقي عبد الرحمن. (٢٠٢١)، فاعلية استخدام استراتيجية التفكير البصري الإبداعي في تنمية مهارات الكولاج الفنية لطفل الروضة. مجلة دراسات الطفولة-جامعة عين شمس، ٢٤ (٩٣)، ١٢٥-١٤٧.

رمضان، صلاح السيد عبده. (٢٠٢٠). التربية وتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت. مجلة كلية التربية النوعية للدراسات التربوية والنوعية، (١٣)، ٢٥٦-٢٧٨.

رومية، منى محمد أحمد. (٢٠٢٣). برنامج مقترح قائم على القصة لتنمية الوعي الغذائي لدى أطفال متلازمة داون في ضوء نظامي العزل والدمج. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة.

زكي، ماي زين نبيل محمود. (٢٠٠٩). فاعلية البرامج الصحية التليفزيونية في تنمية الوعي الصحي لمعلمة الروضة في ضوء أهداف الروضة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.

- زين الدين، على أحمد والحلواني، أشرف محمد والقطان، سعيد حمدي ومحمد، هبة أسعد. (٢٠١٧). برنامج مقترح لتنمية بعض المهارت الفنية والتشكيلية فى التصوير لدى طالبات كليات رياض الأطفال. مجلة كلية التربية النوعية-جامعة بورسعيد، ٦ (٦)، ١٦٧-١٩٩.
- سعيد، لميس محمد. (٢٠١٩). تنمية مهارات تصميم وانتاج الوسائل التعليمية لطفل الروضة باستخدام برنامج قائم على بعض العجانن الفنية لدى الطالبة المعلمة. مجلة التربية وثقافة الطفل، ٢ (١٣)، ٦١٨-٦٣٢.
- سلطوح، فاطمة صبحي عفيفي السيد. (٢٠٢٢). برنامج أنشطة فنية ويدوية في تنمية بعض مهارات إعادة تدوير مخلفات البيئة لطفل الروضة ضعيف السمع. مجلة بحوث ودراسات الطفولة، ٤ (٧)، ١١٧-٢٣٨.
- السمان، هدى إبراهيم. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على التكامل الحسي في تنمية بعض المفاهيم العلمية والفنية لطفل الروضة. مجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالغرندقة - جامعة جنوب الوادى، ٣ (٢)، ٤٨-٨٤.
- السيد، حنان عبد النبي. (٢٠١٣). التربية الحسية في مرحلة الطفولة المبكرة. القاهرة: دار الكتاب الحديث الشافعي، منى محمد. (٢٠١٤). تقييم النمط الغذائي للأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتششت الانتباه في بعض المدارس الابتدائية في الرياض. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ٢ (٥)، ٢٥٦-٢٩٦.
- الشماع، جيهان طلعت محمد. (٢٠١٥). فاعلية برنامج قائم على دوائر التعلم لتنمية الوعي الغذائي الصحي وتأثيره على الأداء الحركي لطفل الروضة. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة.
- صليحة، القص. (٢٠١٥). فعالية برنامج تربية صحية فى تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين. (رسالة دكتوراه غير منشورة) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضر بسكرة -الجزائر.
- العباد، عبد الله بن حمد. (٢٠٢١). دور معلمات رياض الاطفال في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الاطفال في مدينة الرياض وسبل تفعيله من وجهة نظر مشرفات رياض الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية- جامعة اسيوط، ٣٧ (١٢)، ١٦٩-٢١٨.
- عبد الحميد، ابتسام سلطان. (٢٠١٨). فاعلية استراتيجية البيت الدائري في تنمية بعض مفاهيم التربية الغذائية لدي اطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، المجلة العلمية بكلية التربية- جامعة اسيوط، مج ٣٤، ع ١٤.
- عبد الحميد، محمد إبراهيم وزغلول، عاطف حامد وعلي، سالي علي محمد. (٢٠٢١). برنامج قائم على استراتيجية الخرائط المفاهيمية لتنمية معارف ومهارات طفل الروضة المرتبطة بالغذاء الصحي. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد، ٢٠ (٢٠)، ١٧٩-٢٢٨.
- عبد، صلاح السيد. (٢٠٢٠). التربية وتنمية الوعي الغذائي الصحى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية بدولة الكويت: دراسة تحليلية فى مضمون بعض المقررات الدراسية، مجلة كلية التربية النوعية للدراسات التربوية والنوعية، ع ١٣.

- عثمان، على عبد التواب محمد. (٢٠١٦). دور رياض الأطفال في توعية طفل الروضة بمفاهيم الثقافة الصحية من وجهة نظر المعلمات وأمهات الأطفال في ضوء بعض المتغيرات، مجلة التربية-جامعة الأزهر، ٣٥ (١٦٩)، ١٣-٨١.
- عثمان، هناء محمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة. مجلة الطفولة والتربية- جامعة الإسكندرية، ٢ (٤٣)، ١٥-٧٦.
- العراقي، مروة ناجي عبد الحافظ السيد. (٢٠٢١). دليل تربوي لتنمية الثقافة الغذائية لأولياء أمور الأطفال بمرحلة الروضة بمحافظة المنوفية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة المنوفية.
- عوض، عبد الله بن دخيل الله وحافظ، إيمان حسنى. (٢٠١٤). التشكيل الفني بالعجائن مدخل لتنمية السلوك الإبداعي لدى طفل التوحد بمحافظة الطائف. مجلة التربية- جامعة الأزهر، ٢ (١٥٨)، ١٠٧-١٣٤.
- فؤاد، هناء أحمد. (٢٠١٩). برنامج قائم على الأنشطة الفنية لتنمية بعض القيم الاقتصادية لطفل الروضة. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المكبرة- جامعة المنصورة. ٥ (٣)، ٥٠-١٤٩.
- قنديل، محمد متولي ومحمد، داليا عبد الواحد. (٢٠١٦). الألعاب التربوية والتعليمية من الميلاد حتى الثامنة من العمر. القاهرة: دار الفكر العربي.
- المحلاوي، حنان سامي دياب. (٢٠١٩). برنامج تروحي لتنمية الوعي الغذائي والأداء الحركي لطفل الروضة بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية. مجلة سيناء لعلوم الرياضة، ٤ (٥)، ٩٨٥-٩١٠.
- محمد، أماني محمد شاكر وجاد الله، أحمد جاد الله محمد. (٢٠١٧). تأثير بعض وسائل التواصل الاجتماعي في تعليم النسيج المبردي وتنمية المهارات التشكيلية بالعجائن لطلاب المرحلة الإعدادية، مجلة التربية النوعية والتكنولوجيا بحوث علمية وتطبيقية، ١ (١).
- محمد، عبير صديق أمين. (٢٠١٩). برنامج قائم على أنشطة الوعي بالجسم لتنمية الوعي الوقائي لطفل الروضة. مجلة الطفولة-جامعة القاهرة، ٢ (٣١)، ٦٧٩-٧٣٤.
- محمود، نورا رمضان عبد الحميد . (٢٠١٣). برنامج أنشطة متكاملة لتنمية مفاهيم الصحة والأمان لدى طفل القرية في ضوء المعايير القومية لرياض الأطفال. (رسالة ماجستير منشورة) كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
- المليحي، ريهام رفعت محمد. (٢٠٢٠). فاعلية استخدام الخرائط الذهنية الإلكترونية في تنمية الثقافة الصحية والعادات الغذائية لطفل الروضة، مجلة الطفولة والتربية-جامعة الإسكندرية، ١٢ (٤١)، ١٧-٦٦.
- هاشمي، جميلة محمد جميل والبشيتي، وداد عبد السلام جمال والغانمي، أماني فهد محمد صالح. (٢٠١٧). ممارسات معلمات رياض الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال في مدينة جدة. مجلة بحوث التربية النوعية- جامعة المنصورة، (٤٧)، ٦٥-١١٣.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- Berenson, G. S., Srinivasan, S. R., Bao, W., Newman, W. P., Tracy, R. E. & Wattigney, W. A. (1998). Association between mul-tiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults. The Bogalusa study. *New English Journal of Medicine*, 338, 650–1656.
- Berenson, G. S., Srinivasan, S. R., Bao, W., Newman, W. P., Tracy, R. E. & Wattigney, W. A. (1998). Association between mul-tiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults. The Bogalusa study. *New English Journal of Medicine*, 338, 650–1656.
- Bornkessel, S., Bröring, S., Omta, S.W.F& Trijp.H. (2014). What determines ingredient awareness of consumers? A study on ten functional food ingredients. *Food Quality and Preference*, 32(3),330-339.
- Budiarti, E. (2017). Developing the potential of early childhood through the play dough. In *Proceedings of the 1st International Conference on Educational Science 2*, 235-239.
- Fardet, A. (2014). Food health potential is primarily due to its matrix structure, then nutrient composition: a new paradigm for food classification according to technological processes applied. *Journal of Nutritional Health and Food Engineering, MedCrave*, 1(5), 2-4.
- Fardet, A. (2015) A shift toward a new holistic paradigm will help to preserve and better process grain product food structure for improving their health effects. *The Journal of Food Function*, 6(2), 363-382.
- Frasca, S. Moding, K, Forestell, C, Francis, L. (2022). *Applying developmental science concepts to improve the applicability of children's food preference learning research, Child Dev Perspect*, 16 (3),180-187.
- Jones, H. (2002). *the effect of play on the creativity of young children during subsequent activity Journal of Early Child Development and Care*,17(2), 23-40.
- Kokko, S. (2009). The contribution of arts education to children's lives *Journal Prospects, springer link*, date 28,12,2004
- Pratlwi, N, Sadiman& Istiyati.s. (2015). Upaya peningkatan keterampilan motorik halus melalui play dough pada anak kelompok B. *Journal pendidikan Islam Anak usia Dini*, 3 (1), 1-8.
- Webber, L. S., Srinivasan, S. R., Wattigney, W. A. & Berenson, G. S. (1991). Tracking of serum lipids and lipoproteins from childhood to adulthood: The Bogalusa heart study. *American Journal of Epidemiology*, 133, 884–899.
- Williams, C. L. (1995). Prevention of coronary artery disease. In Gewitz, M. H. (ed.), *Primary Preventive Cardiology, Futura Publishing, Armonk, N*, 425–466.