

دور الأسرة في استثمار تأثير الاقران في تقبل الاطعمة المفيدة (٢-٥ سنة) وترسيخ مفاهيم المحبة الاجتماعية

م.فاطمة فائق*

م.مريم مال الله غزال*

الخلاصة:

هدف البحث الحالي الى تقويم منهج الطفل الغذائي بعمر (٢-٥) سنة و القائم على رفضه للطعام الغني بعناصره الغذائية و إقباله على تناول الأطعمة ذات القليلة المحتوى من ناحية القيمة الغذائية فضلاً عن تناول الطعام المرفوض بوجود غيره من الأقران و الاستفادة من جميع الأقران سويًا عند الطعام في ترسيخ القيم الاجتماعية السليمة و المحبة منذ الصغر، و قد استخدمت المعادلات الاحصائية اللازمة باستخدام اختبار (الزائي) حيث أختبرت العينة بحجم (٢٦) و بشكل عشوائي قصدي من رياض منطقة البياع و كلية التربية للبنات و وزعت استمارات الاستبانة لأمهات العينة، و بعد فرز الاجابات تبين أن أهم الأطعمة التي يرفضها الطفل و حسب أولويتها مع الأسباب كانت كما يأتي : (الحليب، البيض، اللحوم، السمك، الرز، البطاطا، الشوربات، الخبز، الصمون، الباذنجان، الفلفل الأخضر، الخيار، الطماطة، الموز، البرتقال).
أما أسباب الرفض فكانت النسبة الأعلى ١٠٠% لعدم رغبة الطفل و أدنى نسبة كانت ٢٠% فكان الخوف من شكل الغذاء كالمسكة. و تذبذبت النسب الاخرى بين (٣٠-٨٠%) لطعم الغذاء، فقدان الشهية، عدم القدرة على المضغ، رائحة الطعام، خلق الأعداء، صحة الطفل، و لكن بجمع الطفل مع أقرانه أقبالاً واضحاً على تناول الطعام نفسه المرفوض و بدرجة كبيرة. فخلصت نتائج البحث الى زيادة تقبل الطفل لهذا الطعام يشتر الى مؤشرات ايجابية و منها تحقيق الأهداف التربوية و الاجتماعية و الغذائية السليمة و خاصة في ظل الظروف التي يعيشها قفطنا و هذه تعد خطوة أولى لتثبيت القيم الوطنية في نفوس الصغار من الأطفال الجيران و أصدقاء الروضة بعيداً عن أي معتقد خاطئ قد يفرقهم.

المقدمة:

ان الأطفال الذين يتناولون غذاءً متوازناً ينمون نمواً طبيعياً فالكاربوهيدرات مهمة للطاقة التي يبذلها الطفل بين الثانية و الخامسة من العمر بنشاط مفرط (١)، و تعد الطفولة مرحلة أساسية و مهمة في حياة الانسان ففيها تتحدد المعالم الرئيسية لشخصيته و يكتسب قيمه و اتجاهاته الأساسية و يتعلم عاداته و انماطه السلوكية، لذا تحظى هذه المرحلة في البلاد المتقدمة عناية خاصة تتناسب و مكائنها (٢).
ان مرحلة الطفولة المبكرة هي الوقت الملائم الذي يجب ان نضع فيه الأساس السليم و الصحيح لمستقبل الطفل الصحي و الغذائي (٣).

ومن اهم المعايير التي يجب الامام بها هو تشجيع الطفل على تكوين عادات غذائية سليمة، تدعم نموه حتى تكون الزيادة في وزنه تسير بصورة طبيعية مع زيادة العمر (٣). و هذا يعني تقديم أطعمة ذات قيمة غذائية بشكل محبب، اذ نجد الطفل الذي يبلغ عمره سنتان يحتاج الى سعرات حرارية (١٧٠٠ سعرة) يومياً (٤). أما شهيته فتقل و هذا يعود الى بطء معدل النمو و لذا نجد أن الشهية تصبح متغيرة ففي فترات النمو السريع تزداد الشهية و في فترات النمو البطيء تقل الشهية (٣). و بالرغم من هذه التغيرات فان التركيز على البروتين و الكالسيوم و الفسفور و المغنيسيوم و الزنك يظل مستمرا " كما يظل الحليب هو أهم عنصر غذائي في طعام الطفل (٣).

ان تشجيع الغذاء الصحي و التغذية الايجابية يعدّ تحدياً كبيراً لأولياء الأمور و المشرفين على التغذية ز ينصح باستمرار اعطاء الطفل الوجبات الخفيفة بالشكل الذي يضمن الحصول على العناصر الضرورية فضلاً عن احتوائها الطاقة كالفاكهة و الفطائر المعدة منزلياً و هذه أكثر فائدة من الحلويات (٤).

ان وجبات الطعام في معظم الأوقات تكون ساحات للمعارك على عدد من الجبهات:

أولاً: الطعام الذي تم شراؤه و تحضيره و طهوه لكن الطفل قرر ان مذاق الطعام كمذاق السم.

ثانياً: موضوع جلوس الطفل على المائدة أصبح امراً "اختبارياً" للطفل.

ثالثاً: هناك أغذية يرغب الطفل في تناولها بشكل فعلي كالوجبات الخفيفة مثل البطاطا المقليّة، و الشوكولاتة، الحلويات، المشروبات الغازية، العصائر المليئة بالسكريات (٥،٨).

فالأم تنسى عدد المرات التي يطلب فيها الطفل البسكويت و المشروبات الغازية لكنها لا تتذكر مرة واحدة

صرخ فيها الطفل طالباً "السبانخ و القرنابيط" (٥).

* جامعة بغداد - كلية التربية للبنات - قسم الاقتصاد المنزلي.

يمر الأطفال الصغار بحالات لا يكون لديهم فيها شهية كبيرة أو يحبون أن يأكلوا فيها النوع نفسه من الأطعمة مرارا "و تكرارا" (٥). و على الرغم من ذلك يمكن معالجة معظم صعوبات تناول الطعام بتجنب وجود مشكلة منذ البداية و عدم تحويل الطعام ساحة لتشكيل توقعات معقولة عن نوعية و كمية الطعام الذي سيتناوله الطفل و نستطيع جعل الطعام وجبات الطعام أقل ازعاجا" و ايصال فكرة كونها مناسبة اجتماعية، مشتركة، فالانسان اجتماعي بالطبع و منذ نشأ الانسان على هذه البسيطة (٥،٦). في مرحلة الطفولة المبكرة يكون تأثير الأطفال الذين في نفس السن كبيرا" فهو يريد أن يأكل مثل الحلوى التي تناولها صديقه أو ابن الجيران، كذلك يتأثر بما يشاهده بالتلفاز (٣). لذا يجب عدم اصرار الأمهات على أن يكمل الطفل منذ الصغر كل ما في الطبق و انما وضع كمية من الطعام بحيث يستطيع تناولها دون الاحساس بالضغط (٣). و لتحقيق هدف البحث الذي يرمي الى تقويم المنهج الغذائي للطفل باستثمار دور أقرانه وتلخصت اهمية البحث في أنه سينقل نظرنا من الفكرة المسيطرة على ترك الطفل لوحده في حالة رفض الطعام المفيد من ناحية القيمة الغذائية دون محاولة تقويم هذا السلوك الخاطيء بإجراءات مبسطة متاحة للجميع.

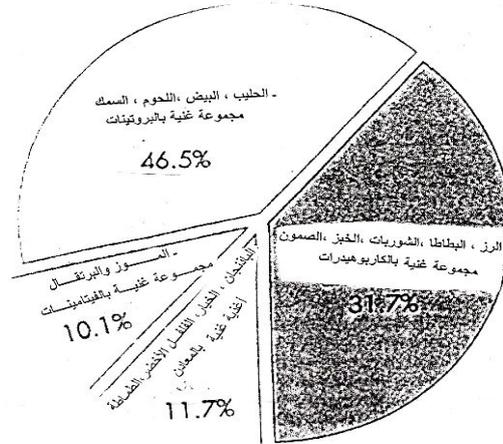
المواد و طرائق العمل:

أعدت استمارات استبانة وزعت على أمهات الأطفال الذين يعزفون عن تناول الطعام الغني بعناصره الغذائية في طعامه اليومي و ذكرت فيه أنواع تلك الأطعمة مع ذكر الأسباب التي تجعل الطفل يعزف عن تناولها و شملت عينة البحث اختيار عشوائي انتقائي لأطفال من رياض كلية التربية للبنات و روضة أهلية في منطقة البياح، و بلغ عدد أطفال العينة (٢٦) طفلا" من كلا الجنسين حيث جرى تقديم الطعام الذي ر يتناوله الطفل منفردا" بمعزل عن بقية الأطفال مع تسجيل الملاحظة من قبل الأمهات ببقاء الطفل على حالة رفضه له، و لكن بعد اجتماعه مع أقرانه يقبل على تناول نفس الطعام بمشاركة أقرانه بل و يتسابق معهم في انهاء طبقه قبل الآخرين و هذه الحالة لوحظت بشكل اكبر عند الفتيات أكثر من الفتيان، متابعة الحالات استمرت (شهرين).

النتائج و المناقشة:

بعد جمع الاستمارات و تفرغ محتواه من المعلومات التي شملت على ذكر نوع الطعام و سبب رفض الطفل مع ابداء اي ملاحظة من قبل الاهل توصل البحث الى النتائج الآتية المتمثلة في الشكل (١)

الشكل (١): أهم الاطعمة المرفوضة من قبل الاطفال بعمر (٢-٥) سنة

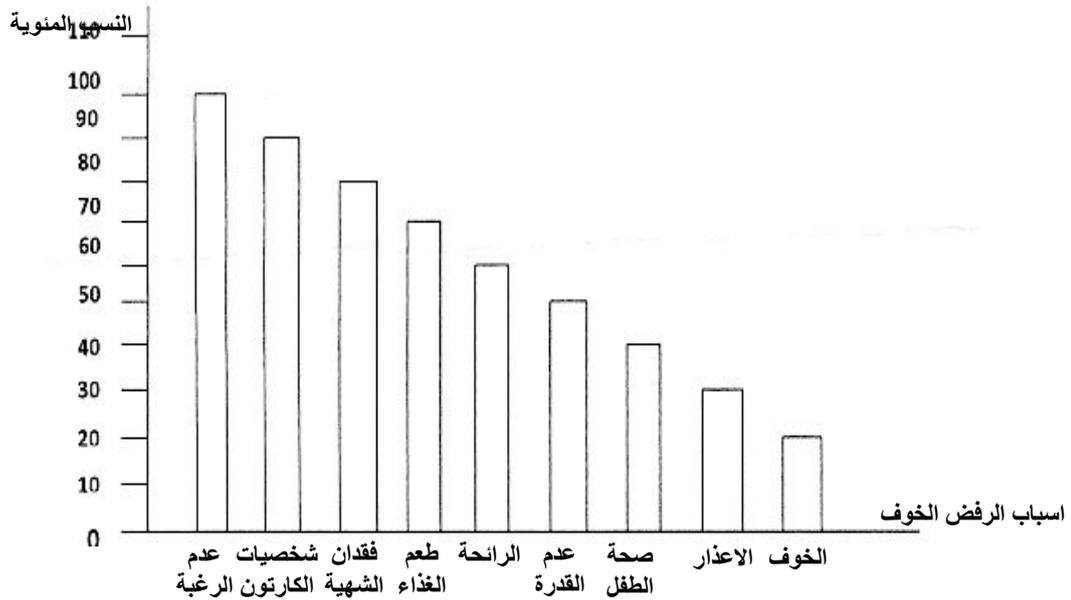


• وقد سجلت أهم الأطعمة المرفوضة حسب أولويتها هي :

١. الحليب، البيض، اللحوم، السمك و كما هو معروف هذه المجموعة غنية بالبروتينات.
٢. الرز، البطاطا، الشوربات، الخبز، الصمون و هذه مجموعة غنية بالكربوهيدرات.
٣. الباذنجان، الخيار، الفلفل الأخضر، الطماطة و أغذية غنية بالمعادن.
٤. الموز والبرتقال و هي مجموعة غنية بالفيتامينات.

وقد شكلت أعلى نسبة هي الأغذية البروتينية و أدنى نسبة كانت للأغذية الغنية بالفيتامينات.

الشكل (٢): النسب المئوية لأسباب رفض الطعام



و قد أدرجت أيضا " حسب الأولوية و تميلت :

١. عدم الرغبة و سجل أعلى نسبة ١٠٠%
٢. عدم رؤية شخصيات الكارتون تتناول نفس الطعام و سجل ٩٠%
٣. فقدان الشهية و سجل ٨٠%
٤. طعم الغذاء و سجل ٧٠%
٥. رائحة الطعام و سجل ٦٠%
٦. عدم القدرة على المضغ و سجل ٥٠%

٧. صحة الطفل و سجل ٤٠%

٨. الأعدار و سجل ٣٠%

٩. الخوف و سجل ٢٠%

ومن أجل اصدار القرارات و الأحكام النهائية على منهج الطفل الغذائي اليومي تمت مقارنة مستوى تقبل الطفل للطعام قبل وجود الأقران و بعده و باستخدام الوسائل الاحصائية لتحقيق ذلك تم اجراء التطبيق القبلي و البعدي لتناول الطعام و باستخدام اختبار (الزائي) لعينيتين مترابطتين اذ تبين أن الفرق في مستوى التقبل قبل وجود الأقران و بعده حيث بلغت قيمه المحسوبة (٣.٩١١) و كانت القيمة الجدولية مساوية (١.٩٦٠) و بمستوى دلالة (٠,٠٥). (٧) و كما هو موضح في الجدول (١) المشار اليه لاحقاً".

جدول (١) درجات الأطفال في التطبيق القبلي و البعدي لتقبل الطعام*

التسلسل	درجات التطبيق القبلي	درجات التطبيق البعدي	الفرق بين الدرجات	الفرق الطلق	ترتيب الفروق	اشارات رتب الفروق
١	٩١	١٦٠	٦٩-	٦٩	١٤	١٤-
٢	٩١	١٠٥	١٤-	١٤	٣	٢.٥-
٣	٩٩	١٨٤	٨٥-	٨٥	١٨	١٨-
٤	٧٩	١٨٣	١٠٤-	١٠٤	٢٢	٢٢-
٥	٦٠	١١٠	٥٠-	٥٠	٢٤	٢٤-
٦	٧٥	١٢٠	٤٠-	٤٠	٢٥	٢٥-
٧	٧٠	١٧٩	١٠٩-	١٠٩	٢٣	٢٣-
٨	٧١	١٥٩	٨٨-	٨٨	١٩	١٩-
٩	٧٣	١٤٦	٧٣-	٧٣	١٥	١٥-
١٠	٧٥	١٧٣	٩٨-	٩٨	٢١	٢١-
١١	٧٥	١٥٦	٨١-	٨١	١٦	١٦-
١٢	٨٠	١٦٥	٨٥-	٨٥	١٧	١٧-
١٣	٨٥	١٠٩	٢٤-	٢٤	٦	٥.٥-
١٤	٨٧	١٤٥	٥٨-	٥٨	١٣	١٣-
١٥	٧٨	١٧٠	٩٢-	٩٢	٢٠	٢٠-
١٦	٩٨	٩١	٧+	٧	١	١+
١٧	٨٦	١١١	٢٥-	٢٥	٧	٧-
١٨	٩٤	١٤٥	٥١-	٥١	١٢	١٢-
١٩	١٠٠	٨٦	١٤+	١٤	٢	٢.٥+
٢٠	٩٠	١١٣	١٨-	١٨	٤	٤-
٢١	٨١	١١٧	٣٦-	٣٦	١٠	٩.٥-
٢٢	٩٦	١٣٠	٣٤-	٣٤	٨	٨-
٢٣	٩٣	١٢٩	٣٦-	٣٦	٩	٩.٥-
٢٤	١٢٧	٨٩	٣٨+	٣٨	١١	١١+
٢٥	٨٧	١١١	٢٤-	٢٤	٥	٥.٥-
٢٦	٢٦	٩٨	٩١	٧+	٧	٢٦

* الاشارات الموجبة ٢١.٥ + و الاشارات السالبة ٣٥١.٥ -

ان قيمه تشير الى اكتساب الطفل خبرات و معلومات اجتماعية و صحية أثر في تقبله الغذاء و هو يوضح بشكل كبير أن الطفل في الروضة لا يجلس فحسب و انما يتفاعل مع ما يحيط به من الأقران. و قد أظهرت نتائج البحث ضرورة وجود بيئة اجتماعية سليمة يتفاعل معها الطفل لاشباع حاجاته و تحقيق غاية الأسرة في تقبل الطفل للطعام و استثمار وجود أطفال الجيران و الأصدقاء في جمعهم في وقت الطعام و كذلك الاستفادة من شخصيات الكارتون في أثر ما بالطفل و تقبله للطعام، و الاستفادة من أشكال متنوعة جديدة للأطعمة المرفوضة و تقديمها بشكل جديد مختلف جميل يقبل عليه الطفل بشكل كبير.

وينبغي على الأم أن لا يتجاوز اهتمامها بتغذية الطفل حد المعقول فنجد انها تحت الصغير على تناول المزيد من الطعام و تطلب منه أن يمضغ بسرعة و خاصة اذا كانت الأم عاملة فوقها طبق مما يجعل للطفل رد فعل عكسي فتباطأ في تناول الطعام أو رفضه للطعام و يجعلها تستعمل العنف و هذا يولد الخوف والغضب في نفسية الطفل و هو الأمر الذي ذكرته احدى الأمهات و هذا بدوره يفقد شهية الطفل و هو يتفق مع الكثير من

المصادر العلمية (٦) و هكذا تصبح وجبة الطعام مثالا "للرعب بدلا" من كونها مناسبة سارة يشبع فيها الطفل حاجة الجوع و مثل هذه المواقف تكون عند الطفل عقد نفسية غذائية و تكون سببا في صعوبات بالغة في رفضه للطعام مستقبلا" لنوع معين بدون أسباب واضحة و هو مايشكله ٨٠% من نسبة اسباب الرفض و تتفق مع المصادر العلمية (٦،٧) و التي أشارت فيه أن الأطفال يأكلون أكثر مع أقرانهم في دور الحضانة لا سيما حينما تكون المشرفة عليهم هادئة الأعصاب. و هذا بالطبع أفضل من وجود الطفل مع الأم القلقة و الوالدين الذين يريدان ملء فم الطفل طوال الوقت بالطعام. و هكذا يفهم الطفل في النهاية ان عدم الاقبال على الطعام يصبح سلاحا "ناجحا" يكسب عن طريقه كل الطلبات.

وليس هذا التصرف في مصلحة الطفل بأي حال. و قد يتعود الطفل بعض العادات مثل سماع الراديو، أو وضع الألعاب من حوله خلال فترة تناول الطعام، و لكن هذا يزيد من مشاق أمه، أو من يشرف على اعداد الطعام، و الذي يجب أن نعرفه ان الطفل لن يصاب بسوء اذا لم يأكل شيئا" خلال يوم أو يومين، و على هذا يجب الا يصاب الوالدين بالفرح اذا رفض الطفل وجبة بأكملها فمن حالته الصحية اذا كانت سليمة فأن شعوره بالجوع سوف يتغلب على أي شعور آخر.

أما الأكل بالاكراه.. فان نهايته عدم حدوث الهضم أو الامتصاص بالطريقة الطبيعية. ان النجاح في عملية التغذية يتطلب سعة الصدر من جانب الوالدين و خاصة الأم اذا ان عليها أن تكون هادئة دائما" تراقب الصغير و هو يتناول طعامه دون أن يشعر هو بذلك و بذلك يمكن أن يأكل الطفل بسهولة بلا اكراه و لا متاعب له أو لأهله!

الاستنتاجات و التوصيات :

١. اشراك الطفل في تحضير مائدة الطعام.
٢. اجبار الطفل على تناول الطعام الذي لا يحبه سيؤدي الى نتيجة عكسية.
٣. ترك الطفل حتى تعود له شهيته للطعام و سنجد أنه سيكون سعيدا" عندما يقدم له طعام رفضه سابقا".
٤. عدم المبالغة في رد الفعل بل يجب ترك الطفل يأكل ما يريد من وجبة و ابعاد الباقي من أمامه دون اثاره انتباهه للطعام المرفوض.
٥. اذا كان الطفل يصر على رفض تناول نوع معين من الطعام فيجب تغيير طهي الطعام و ابتكار طرق طهي جديدة و لكسر الملل.
٦. تشجيع و مدح الطفل عندما يتناول الطعام.
٧. قد يكون شكل الطعام و ليش مذاقه هو ما يرفضه الطفل فيجب محاولة تقديم الطعام بشكل مختلف.
٨. ضرورة تطبيق منهج جمع الأطفال في وقت الطعام و تناول الوجبة الغذائية بشكل جماعي فهذا يولد شعورا "بالتقارب الاجتماعي بين أبناء المنطقة الواحدة أو المناطق المتجاورة بحيث تبث روح الوحدة الوطنية بين أبناءنا منذ الصغر.
٩. للأقران دور كبير في شعور الطفل بأهميته و مكانته و اعتماده على الذات في التفاعل مع الآخرين.
١٠. ان المرض العضوي قد يسبب اضطرابا" في عادات التغذية فيجب معرفة السبب العضوي و معالجته.

المصادر:

١. الحمداني، موفق (١٩٨٩) الطفولة، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، جامعة بغداد
٢. طعمة، رشدي أحمد (١٩٨٨) أدب الأطفال في المرحلة الابتدائية، دار الفكر العربي للطبع، الطبعة الأولى، القاهرة
٣. خاشقجي، ربيعة حسن، المدني، خالد علي (١٩٩٤) _التغذية خلال مراحل العمر. دار المدني للنشر و ذات السلاسل للتوزيع، الطبعة الثانية، السعودية.
٤. ظاهر، جعفر (٢٠٠٤) أسس التغذية الصحية، دار مجدلاوي للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان-الأردن.
٥. الترك، فيفيان (د.ن) التربية البدنية، منشورات دار علاء الدين، الطبعة الاولى-سوريا
٦. الرواجبة، عائدة (٢٠٠٠) موسوعة العناية بالطفل و تربية الأبناء، دار أسامة للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى، عمان الاولى.
٧. عبد الرحمن، سحر (١٩٨٣) القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.
٨. مصيغر، عبد الرحمن (١٩٩٧) التغذية في المجتمع، دار العلم للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى، الامارات العربية المتحدة.
٩. خطاب، حسن (١٩٨٨) وحدة الخبرة، منهج فعال للعمل في رياض الأطفال، ورقة مقدمة الى ندوة رياض الأطفال و ألقها و سبل تطويرها في دول الأعضاء، مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي، بغداد.

١٠. البياتي، عبد الجبار توفيق (١٩٨٥) التحليل الاحصائي في البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية، الطرق اللامعلمية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الطبعة الثانية، الكويت.

The Role of the Family in investment Effect of the Mates in Evaluating the Childs Acceptance (2-5 years) of rich foods and inhancement rein for cement of the social love concepts

Instructor Maryam Mal-Allah Instructor Fatima Faiq
Baghdad University - College of Education for Women - Department of Home Economy

Abstract:

The aim of the present research is to evaluate the child's nutritional method (2-5 years old) which is based on his resistance of the food highly rich with nutritional elements and his acceptance of the food of a low nutritional value in addition to his having forbidden food with other mates and making use of all mates when having food, in establishing the sound social values and affection since child hood. The required statistical equation have been used by the researcher namely (Z test).

The sample of the present study consists of (26) children who were selected intentionally and randomly from the kindergartens of Al-Bayaa region and the college of Education for women. The questionnaires were distributed among the samples mother. After sorting the answers, it was noticed that the foods refused by the child included : milk, eggs, meat, fish, rice, potatoes, soup, bread, eggplants, green pepper, cucumber, tomatoes, banana and orange. The reasons behind the children's refusal mediated between the highest percentage (100%) for the children who had no desire and the lowest percentage (20%) for fear of the shape of food as a fish for not having such types of food by the cartoon films, while the other percentages (30-80%) oscillated for the food taste, lack of appetite, inability to crew, food smell, creating accuses, the child's health but when the child was brought together with his mates, he was able to have the same rejected food in a high degree. The results of the study concluded that the increase of the child's acceptance of the food leads to some positive indicators among which achieving the sound social, educational and nutritional aims especially under the circumstances our country lives in and this is the first step towards establishing the national values for the children of the neighborhood and the kinder gather friends away from any wrong concept that might dissociate them.