

أثر الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات على التكوين الجسماني والأداء الحركي للأطفال عمر ٣: ٦ سنوات "بمحافظة أسيوط"

د. مروه محمد مجدي عبد الحميد حسن^١

مقدمة ومشكلة البحث:

لم يعد رفع المستوى الغذائي والسلوك الغذائي لدى الافراد يتوقف على إنتاج المواد الغذائية وحسن توزيعها ورفع مستوى المعيشة للأفراد فحسب، بل أن حسن الاختيار للأطعمة المناسبة من أهم الأسس للنهوض بالتغذية الصحية، ولذلك فإن تعلم العادات الغذائية السليمة يعتبر أساس القضاء على سوء التغذية حيث أنه على الرغم من توفر الغذاء بمختلف أنواعه لا يستطيع الانسان اختيار وتمييز ما هو نافع أو ضار له وخاصة في مرحلة الطفولة فالطفل يحتاج تقديم الارشاد لتناول الغذاء المناسب لجسمه والحالة الصحية التي عليها وتقديم الوعي بالعادات الغذائية السليمة والتنقيف الغذائي بالسلوكيات الصحية لشراء واعداد وتقديم الطعام وتحسين الاتجاهات الغذائية.

والتنقيف هو نقل وتقبل أو اكتساب المعرفة والمهارات والقدرات والسلوك وتبادل الأفكار والاتجاهات والمعلومات بين الافراد. وتكمن أهداف التربية الغذائية في النهوض بالمستوى الغذائي للأفراد والجماعات ثم الأم، تعليم الافراد طرق تصنيع الغذاء وطرق تخزين الفائض منة والطرق المثلى لاستهلاك الغذاء حتى يستفيد الجسم منة أكبر فائدة، تعليم الفرد وظيفة المواد الغذائية وكيف يمكن تصميم وجبات متكافئة ومناسبة للاحتياجات الغذائية تبعاً لاختلاف الافراد، تعليم الافراد سبل التغذية الصحية في الصحة والمرض فما زالت التغذية هي أحد العوامل الهامة لعلاج كثير من الامراض، بيان العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الفرد بالصحة والقدرة على العمل (صبحي، التربية الغذائية والصحية، ٢٠١١م).

والطفل في سنواته الأولى مخلوق شديد الحساسية يتأثر بأقل الأشياء حيث أن ما يحدث معه يشكل حياته كلها مع الكبر لذلك لا بد من دراسة العوامل التي تؤثر في تغذية الطفل، وهي مثل الجهل - العادات الغذائية - فطام الطفل - عمل الام - توافر الغذاء - فترات ما بين الحمل - تجهيز الطعام (الوهاب، ٢٠٠٨م) ولما كانت الام هي المنوطة بغذاء الطفل وحالته الصحية كان ذلك ادعى لتنقيف الأمهات وزيادة وعيهم الغذائي ليساهم ذلك في النمو السليم للأبناء كي يساهم ذلك في تمتعهم بالصحة. (صبحي، التربية الغذائية والصحية، ٢٠١١م)

^١مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط - جمهورية مصر العربية

وحيث أن النقص الغذائي مسؤول عن أكثر من ٥٠% من وفيات الأطفال في العالم وحيث ان صحة الاسرة الغذائية تتوقف على معرفة الام والماما وعلمها وثقافتها الغذائية. ودائما عند إجراء البحوث الغذائية وعند البحث عن التطور ورفع المستوى الغذائي للأفراد المرتبط بالصحة نبحث عن العوامل المؤثرة في البرامج الغذائية سواء اكانت عوامل وراثية اجتماعية ثقافية اقتصادية وفي موضوعات التغذية يؤثر الوعي بالمعلومات الحديثة تجاه الجوانب الغذائية. (نوفل، ٢٠١١م) ودائما ترتبط الصحة بالجوانب المختلفة البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية كما أكدت منظمة الصحة العالمية على تعريف الصحة بأنها حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وليست مجرد الخلو من العجز او المرض (كماش، ٢٠١١م) فالجانب البدني أحد جوانب الصحة البدنية والعلاقة النمو الجسماني والصحة العامة للشخص ليست بالبعيدة وحيث أن الأطفال هم شباب المستقبل ورجال الغد يجعلنا ذلك حريصين على نقدم لهم كل ما يساهم في بناء الجسد السليم والعقل السليم ويعتبر الغذاء هو احد مصادر الطاقة للجسد ككل وللعقل على الوجه الأخص واختيار الغذاء المناسب يتطلب منا الوعي والعلم بفوائد أنواع الغذاء واحتياج الفرد خاصة وان الطفل غير قادر لى التمييز بين النافع والضار فذلك يجعل الام هي مصدر الوعي الثقافي والسلوكي بالغذاء الأنسب للطفل فلا بد من الماما بكل المعلومات الثقافية والمعرفية الخاصة بالغذاء للطفل مما دفع الباحثة إلى إجراء محولة علمية جادة للتعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي والاتجاه الغذائي للأمهات و التكوين الجسماني والمستوى الحركي للأطفال وذلك لضمان نمو جسماني وحركي مناسب للأطفال. (الطائر، ١٩٩٨م) (نوفل، ٢٠١١م)

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث في الوقوف على دور الام في بناء اجسام الأطفال من خلال الوعي الثقافي بالغذاء الصحي المناسب للمرحلة العمرية قيد البحث. وحيث أن الطفل دون الثلاث سنوات من العمر يعتمد اعتماداً كلياً على غيره في تناول الطعام بينما العمر ما بين ٣-٥ سنوات تكون لديه بعض الإمكانيات في اختيار طعامه وتناوله ولكن في بعض الدول يظل الطفل معتمد على أمه في تناول الطعام حتى سن السادسة ومن هنا كانت التغذية أحد المحددات الأساسية التي تساهم في نمو الطفل بشكل جيد. ومع وجود علاقة بين الغذاء الصحي المناسب للمرحلة الصحية والنمو الجسماني السليم ما دعا ذلك الباحثة لمعرفة الجانب الثقافي الغذائي للأمهات ودور الجانب التعليمي للام والوظيفي في التأثير على نمو الطفل الجسماني والبدني قد يساهم في

- التعرف على نسبة الثقافة الغذائية للأمهات.
- معرفة مدى تأثير الوعي الغذائي للأمهات على التكوين الجسماني والبدني للطفل.

أهداف البحث:

يهدف البحث الي معرفة "أثر الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات على التكوين الجسماني والأداء الحركي للأطفال عمر ٣ : ٦ سنوات" بمحافة أسويط وذلك من خلال التعرف على:

١. الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات العاملات وغير العاملات في (مقياس الاتجاهات الغذائية)

٢. مستوى الاداء الحركي للأطفال في المرحلة العمرية ٣-٦.

٣. مستوى التكوين الجسماني للأطفال في المرحلة العمرية ٣-٦.

تساؤلات البحث:

١. ما دلالة الفروق بين الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات العاملات وغير العاملات في (مقياس الاتجاهات الغذائية)؟

٢. ما دلالة الفروق بين الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات العاملات وغير العاملات ومستوى الاداء الحركي للأطفال في المرحلة العمرية ٣-٦؟

٣. ما دلالة الفروق بين الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات العاملات وغير العاملات ومستوى التكوين الجسماني للأطفال في المرحلة العمرية ٣-٦؟

الدراسات المرجعية:

دراسة "تأهده عبد زيد الدليمي" (٢٠١٠م) (١٨) بعنوان "تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (٧-٨) سنوات" الهدف من الدراسة: اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (٧-٨) سنوات مجتمع وعينة البحث: عينة من تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠) وبعمر (٧-٨) سنوات وبلغ عددهن (٣٨) تلميذة تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية عملت بالألعاب الصغيرة والاخرى ضابطة استنتاجات البحث: مفردات الألعاب الصغيرة أدت دورا "فاعلا" وكبيراً في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية، كذلك ظهرت الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للنهج المتبع في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية وكذلك ضرورة

تهيئة البيئة التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة مع إعداد ألعاب ترويحية تعليمية للأنشطة الرياضية المختلفة التي يظهر فيها ضعف التلميذات عن الممارسة. (الدليمي، ٢٠١٠م)

دراسة "رشا يحي عبد السلام" (٢٠١١م) (٧) بعنوان "تأثير برنامج الثقافة الغذائية على الوعي الغذائي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية" هدف البحث: الى التعرف على تأثير برنامج الثقافة الغذائية على الوعي الغذائي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية من خلال : بناء مقياس الوعي الغذائي. بناء برنامج ثقافه غذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية. فروض البحث: مقياس الوعي الغذائي يحدد مستوى الوعي الغذائي الاولي لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية قبل تطبيق البرنامج قيد البحث. برنامج الثقافة الغذائية يؤثر ايجابيا على الوعي الغذائي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية لصالح القياس البعدي للعينه قيد البحث. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستعانت بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعه واحده، وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. (السلام، ٢٠١١م)

دراسة "محمود خلاف محمود" (٢٠١٤م) (١٦) بعنوان: السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، الهدف من الدراسة: التعرف على السلوك الغذائي بالمرحلة الاعدادية بمحافظة سوهاج، منهج الدراسة: استخدمت الباحث المنهج الوصفي، عينة البحث: اشتمات عينة البحث على (٢٥٠) تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، ادوات جمع البيانات: الاستبيان - المقابلة الشخصية - المسح المرجعي - مقياس السلوك، نتائج البحث: انخفاض السلوك للعينه قيد البحث، وجود علاقة ارتباطية بين السلوك الصحي ومكونات الجسم. (محمود م.، ٢٠١٤م)

دراسة "أسماء ظاهر نوفل" (٢٠١١م) (١) بعنوان "دراسة تقويمية للوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية الغذائية لطالبات جامعات الدلتا" هدف البحث: دراسة الوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية للطالبات الجامعات تتمثل أهمية الدراسة في ما يمكن أن توفره من معلومات و معارف من خلال تقويم الوعي القوامي و علاقته بالثقافة الصحية و الغذائية لطالبات جامعة الدلتا و التي يجب أن تدخل في التكوين المعرفي للإنسان لذا فإن تقويم المعلومات الصحية لا يقل أهمية عن الالمام بها حيث أن تقويمها هو الذي يعطي الصورة الحقيقية عن الوعي القوامي و مدى تمشيه مع الحقائق العلمية. يهدف هذا البحث للتعرف على تقويم مستوى الوعي القوامي لطالبات جامعات الدلتا. التعرف على مستوى الثقافة الصحية لطالبات جامعات الدلتا. التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لطالبات جامعات الدلتا. التعرف على الفروق بين الكليات العملية والنظرية في متغيرات البحث. (نوفل، ٢٠١١م)

دراسة "شاركي Sharkey" (٢٠٠٧م) (٢٢) بعنوان "علاقة الأطفال البدناء والمظاهر المبكرة لأمراض القلب من ٦ : ١٠ سنوات هدف البحث: التعرف على العلاقة بين الأطفال البدناء والمظاهر المبكرة لأمراض القلب واستخدام الباحث المنهج المسحي وكانت عينة البحث مجموعة من أطفال المرحلة السنية من ٦ : ١٠ وكانت اهم النتائج انه يجب تعديل سلوكيات هؤلاء الاطفال حتى يتمكنوا من الاستمتاع بالحياة دون مشاكل صحية جسمية. (M.Lorch, ٢٠٠٧)

دراسة "عزيز إم جي، ديل هييرو" "Aziz MG, Del Hierro AM" (٢٠١٠م) (٢١) بعنوان "برنامج غذائي باستخدام عصير الاناناس كحمية لانقاص الوزن للأطفال". واستخدام الباحث المنهج المسحي وكانت عينة البحث مجموعة من أطفال المرحلة السنية من ٦ : ١٠ سنوات وكانت اهم النتائج انه توجد علاقة بين استخدام عصير الاناناس والتخلص من الوزن الزائد لدى المرحلة العمرية قيد الدراسة. (AM, ٢٠١٠)

مجالات البحث:

١. المجال البشري: أطفال روضة الجمعية الشرعية - روضة المستقبل - روضة الشابات بأعمار ٣-

٦ سنوات بالعام الدراسي ٢٠١٨م.

٢. المجال الزمني: الفترة من ١١/٥ - ١١/٢٥/٢٠١٨م.

٣. المجال المكاني: مبانيروضات الأطفال بمحافظة أسيوط.

مصطلحات البحث:

الوعي الغذائي والصحي:

مفهوم يقصد به الإلمام بالحقائق الغذائية والصحية وأيضاً الإحساس بالمسئولية نحو صحتهم الشخصية وصحة غيرهم وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسات الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتتاح، وأن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير.

وبمعنى آخر الوعي الغذائي هو الهدف الذي يجب أن نسعى إليه ونعمل به لا أن تبقى المعلومات كتقافة فقط. (سلامة، ٢٠٠٢م)

القياسات الجسمية:

هي العلم الذي يبحث في القياس الخاص بحجم الجسم البشري وشكله وأجزائه المختلفة (رضوان، ١٩٩٧)

المستوى الحركي:

هي الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عاليًا من التخصيص في السباقات والألعاب (الشيخ، ٢٠٠٦)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته وطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل المجتمع على الأمهات والأطفال بمدارس ما قبل التعليم الأساسي من محافظة أسيوط وتم اختيار عينة البحث من الأمهات بالطريقة العمدية العشوائية بين الأمهات العاملات وغير العاملات وعينة الأطفال بالطريقة العمدية العشوائية من أبناء الأمهات عينة البحث ومن المرحلة السنوية من ٣:٦ سنوات، من الأمهات والأطفال المسجلين بالصفوف ما قبل التعليم الأساسي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

شريط قياس - ٢كرة صغيرة الحجم مطاطه-مقعد سويدي -اشرطة لاصقة - ساعة إيقاف-جير ملون - صفارة

الأساليب الإحصائية:

١-المتوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-معامل الارتباط

٤- (اختبار T-test)

٥-معامل الفا كرونباخ

٦-معامل ارتباط بيرسون

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:**تحليل المحتوى**

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي لعدد من المراجع (رحيم، ٢٠٠٠م) (كابوت، ٢٠١٥م) (الطائر، ١٩٩٨م) (صبحي، التربية الغذائية والصحية، ٢٠١١م) لتحديد أهم المحاور الأنسب لهدف البحث والخاصة بالاتجاهات الغذائية.

١-الاستمارات

- قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد محاور قياس الوعي والاتجاهات الغذائية الأنسب لهدف البحث وشملت على المحاور التي تم استخلاصها من المسح المرجعي.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المحاور الرئيسية والفرعية بالمقياس مرفق (١).

- المقياس في صورته الأولية مرفق (٢).
- المقياس في صورته النهائية مرفق (٣)
- المقياس في صورته التطبيقية حيث انه تم تطبيقه إلكترونياً من خلال نماذج جوجل مرفق (٤)

٢- القياسات الانثروبومترية.

الطول:

تم قياس الطول الكلي للأطفال المشاركين في عينة البحث بعد أخذ الموافقات من أولياء الأمور المشاركين في عينة البحث وذلك من خلال وقوف الطفل ملاصقاً للجدار وتم استخدام شريط القياس المتري والقياس مبتدأً من أسفل القدم حتى اعلى الرأس للطفل مع ملاحظة خلع الطفل للحذاء والنظر أماماً ونضع علامة أعلى الرأس على الجدار ثم يتم التأكد من صحة القياس ووحدة قياس الطول بالسنتيمتر.

الوزن:

تم حساب الوزن للأطفال عينة البحث من خلال الميزان الرقمي الالكتروني وكانت وحدة القياس المستخدمة الكيلوجرام.

مؤشر كتلة الجسم BMI:

تم الاستعانة بالموقع الالكتروني الخاص بحساب مؤشر كتلة الجسم للأطفال والشكل رقم (١) يوضح كيفية استخدام الموقع واستخراج مؤشر كتلة الجسم حيث أنه يعتمد على بيانات الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام وتاريخ ميلاد الأطفال عينة البحث بالشهر والسنة ونوع الطفل سواء كان ذكر أم انثى. والمعروف لدى الجميع أنه يتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال قسم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالسنتيمتر

$$BMI = \frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{مربع الطول بالسنتيمتر}} \times 10000$$

(Vincent Iannelli, 2019)

US Standard (b/in) Metric (kg/cm)

Step 1:

Gender: Male Female

Birth Date: Nov 2015

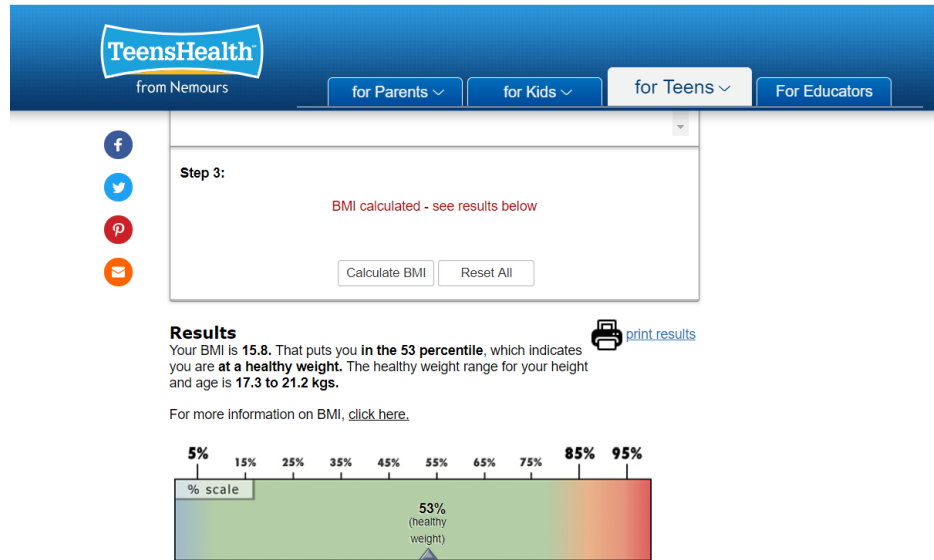
Step 2:

Date of Measurements	Height	Weight
Apr 2018	111 cm	19.5 kgs

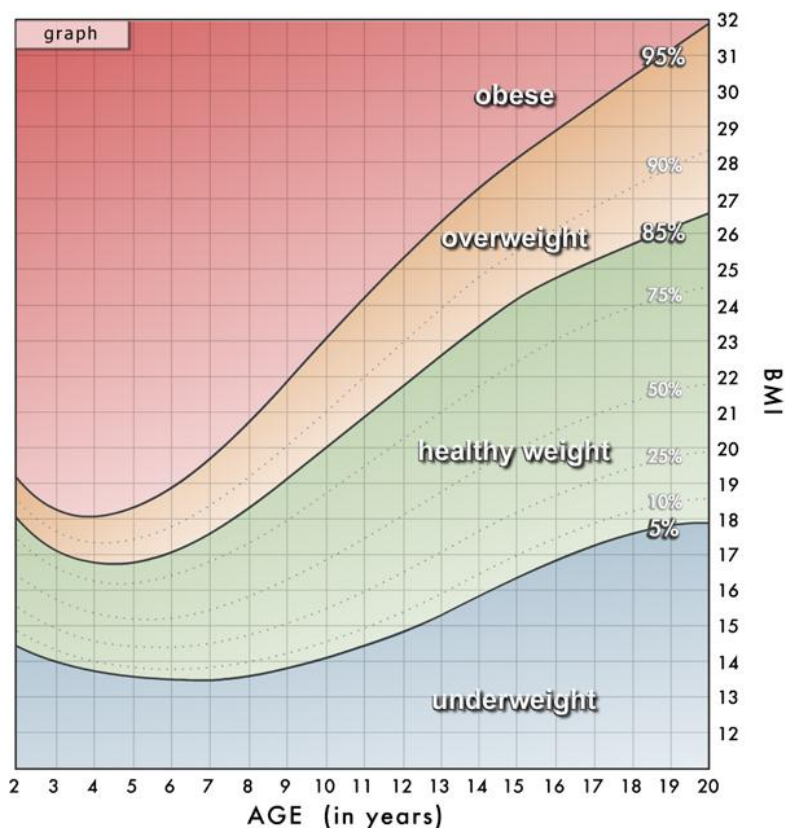
Step 3:

BMI calculated - see results below

شكل (١) كيفية ادخال بيانات الطفل في الموقع (Mary L. Gavin، ٢٠١٥)



شكل (٢) يوضح موقع مؤشر كتلة الجسم للطفل (Mary L. Gavin، ٢٠١٥)



شكل (٣) يوضح الشكل البياني لوقوع الطفل بين مراحل مؤشر كتلة الجسم (Mary L. Gavin، ٢٠١٥)

وتنقسم مراحل مؤشر كتلة الجسم إلى ما يلي

مرحلة أقل من الوزن وهي تقع بين ١٢ و ١٨، مرحلة الوزن الصحي وهي تقع بين ١٩ و ٢٦.٩

مرحلة الوزن الزائد وهي تقع بين ٢٧ إلى ٢٩.٩، مرحلة السمنة وهي تقع بين ٣٠ إلى ٣٢

ثالثاً الاختبارات الحركية

اختبارات المهارات الحركية الأساسية لعينة البحث

استخدمت الباحثة الاختبارات الحركية الخاصة بالمهارات الحركية الانتقالية وهي الأكثر ملائمة للمرحلة

السنية قيد البحث والتي تكونت من (المشي - الجري - الوثب - اللقف - الرمي)

الخطوات الإجرائية التي تم إنجازها:

١. تم وضع المهارات الحركية الأساسية التي تم حصرها في صورة استبانة للتعرف على المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالمرحلة العمرية للعينة قيد البحث.

٢. تم عرض الاستبانة على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال التربية الحركية لتحديد

المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالمرحلة العمرية للعينة قيد البحث. مرفق (٢)

والجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء مرفق (٢) خاص باستمارة استطلاع آراء الخبراء حول المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالمرحلة العمرية للعينة قيد البحث.

جدول (١) نسب آراء السادة الخبراء حول الاختبارات الحركية المناسبة للمرحلة العمرية للعينة قيد البحث ن = ١٠

اختبارات المهارات الحركية	رأي الخبير	النسبة المئوية
حركات انتقالية	المشي	١٠٠%
	الجري	١٠٠%
	الوثب	١٠٠%
	اللقف	١٠٠%
	الرمي	١٠٠%
	الحجل	٧٠%
	الخطو	٧٠%

ونشير نتائج جدول (١) لآراء الخبراء في المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالمهارات الحركية الانتقالية للمرحلة العمرية للعينة قيد البحث، وارتضت الباحثة الاختبارات التي حصلت على نسبة ١٠٠% الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

- ١- اختبار سرعة المشي (٢٠م) بالثانية.
- ٢- اختبار سرعة الجري (٤٠ م) بالثانية.
- ٣- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٤- اختبار اللقف الذي يقيس مهارة لقف الكرة من داخل المربع.
- ٥- اختبار رمي كرة التنس لأبعد مسافة (بالمتر) الذي يقيس مهارة الرمي لأبعد مسافة. (رحيم، ٢٠٠٠م)

صدق الاختبارات

تحققت الباحثة من صدق المحتوى للاختبارات وذلك من خلال عرضها على (١٠) من المحكمين ذوي الاختصاص في هذا المجال بهدف استطلاع رأيهم، وتم الأخذ بأرائهم وإجراء التعديلات المقترحة لمناسبة.

ثبات الاختبارات

تحققت الباحثة من معامل الثبات للاختبارات الحركية المختارة من خلال تطبيقها وإعادة تطبيقها، على عينة مكونة من عشرة أطفال من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، وقد كانت الفترة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (٧) أيام، والجدول رقم (٦) يبين ثبات الاختبارات المهارات الحركية الأساسية. جدول رقم (٢) معامل الارتباط بيرسون للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة قياس الاختبارات	المهارات الحركية الأساسية
	ع	س	ع	س		
0.957	1.49	12.90	1.43	13.35	ثانية	مشي
0.927	0.69	14.66	0.74	13.62	ثانية	جري
0.970	20.27	91.67	22.78	88.67	المتر	وثب
0.845	5.28	12.50	4.68	13.33	عدد المرات	لقف
0.979	1.69	5.78	1.72	5.70	المتر	رمي

ويتضح من جدول (٢) ثبات الاختبار حيث تراوحت قيم معامل الارتباط عند بيرسون بين (١- ، ١) مما يؤكد وجد ارتباط قوي بين التطبيق الأول للاختبارات المهارية الحركية الأساسية والتطبيق الثاني حيث كانت أعلى قيمة هي (٠.٩٧٠) وأقل قيمة هي (٠.٨٤٥) مما يدل على وجود ارتباط قوي وبالتالي تقبل الباحثة معاملات الثبات للاختبارات المهارية الحركية الأساسية.

رابعاً: خطوات إعداد المقياس:

١- تحديد محاور المقياس:

في ضوء هدف البحث وتساؤلاته قامت الباحثة بتحديد محاور مقياس الاتجاهات الغذائية للأمهات من خلال المسح المرجعي للاتجاهات الغذائية وتم عرضها في صورتها المبدئية على الخبراء وكان عددهم (٩) تسعة خبراء من خلال النماذج الالكترونية لجوجل مرفق (٣) وكانت نتيجة اراء الخبراء في المحاور الرئيسية بالاستبانة كما يلي:

جدول (٣) آراء الخبراء في المحاور الرئيسية والفرعية بالاستبانة (ن = ٩)

النسبة المئوية	غير موافق	النسبة المئوية	موافق	المحور الرئيسية
0	0	100	9	العناصر الغذائية
0	0	100	9	الغذاء والصحة العامة
0	0	100	9	الغذاء العلاجي
0	0	100	9	الغذاء ونمط الجسم

يتضح من جدول (٣) أن نسبة الموافقة بلغت ١٠٠% على المحاور الرئيسية ولم يتم استبعاد أي من المحاور الرئيسية للاستبانة.

٢- إعداد عبارات الاستبانة:

بعد تحديد المحاور الرئيسية للاستبانة قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات لكل محور وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة وبعيدة عن الألفاظ الصعبة.
- ألا توحي العبارات بنوع الاستجابة.
- عدم الازدواجية للعبارة.

وتم عرض الاستبانة في صورتها الأولية مرفق (٤) على الخبراء وقد تم إجراء بعض التعديلات (حذف وتعديل وإضافة) وفقاً لآراء الخبراء مرفق (١) وذلك من خلال تقدير ميزان ثلاثي، هام بدرجة كبيرة (٥ درجات) - هام بدرجة متوسطة (٣ درجات) - هام بدرجة ضعيفة (درجة واحدة)، وقد تم حذف العبارات التي تقل نسبتها عن ٨٥% من المجموع الكلي للتكرارات، ثم ترتيب العبارات وفقاً لأهميتها النسبية كما يلي:

جدول (٤) الأهمية النسبية لعبارات استبانة الاتجاهات الغذائية (ن=١١)

المحور الرابع			العبارة	المحور الثالث			العبارة	المحور الثاني			العبارة	المحور الأول			العبارة
حالة العبارة	النسبة المئوية	الدرجة التقديرية		حالة العبارة	النسبة المئوية	الدرجة التقديرية		حالة العبارة	النسبة المئوية	الدرجة التقديرية		حالة العبارة	النسبة المئوية	الدرجة التقديرية	
حذفت	78.1	43	١	حذفت	78.1	43	١	مقبولة	96.3	53	١	مقبولة	100	55	١
مقبولة	89	49	٢	حذفت	78.1	43	٢	مقبولة	100	55	٢	مقبولة	89	49	٢
حذفت	78.1	43	٣	مقبولة	100	55	٣	مقبولة	100	55	٣	مقبولة	100	55	٣
مقبولة	96.3	53	٤	مقبولة	100	55	٤	مقبولة	96.3	53	٤	مقبولة	89	49	٤
مقبولة	96.3	53	٥	مقبولة	100	55	٥	مقبولة	89	49	٥	مقبولة	92.7	51	٥
مقبولة	96.3	53	٦	حذفت	78.1	43	٦	مقبولة	100	55	٦	مقبولة	100	55	٦
مقبولة	89	49	٧	مقبولة	100	55	٧	مقبولة	96.3	53	٧	مقبولة	92.7	51	٧

مقبولة	89	49	٨	مقبولة	100	55	٨	مقبولة	100	55	٨	مقبولة	100	55	٨
مقبولة	89	49	٩	مقبولة	100	55	٩	مقبولة	100	55	٩	مقبولة	100	55	٩
مقبولة	89	49	١٠	مقبولة	100	55	١٠	مقبولة	100	55	١٠	حذفت	74.5	41	١٠
مقبولة	100	55	١١	حذفت	74.5	41	١١	مقبولة	89	49	١١	مقبولة	89	49	١١
مقبولة	100	55	١٢	حذفت	78.1	43	١٢	مقبولة	96.3	53	١٢	مقبولة	100	55	١٢
حذفت	78.1	43	١٣	مقبولة	100	55	١٣	مقبولة	96.3	53	١٣	مقبولة	92.7	51	١٣
مقبولة	92.7	51	١٤	مقبولة	100	55	١٤	مقبولة	89	49	١٤	مقبولة	92.7	51	١٤
مقبولة	92.7	51	١٥	مقبولة	100	55	١٥	مقبولة	100	55	١٥	مقبولة	100	55	١٥

يتضح من جدول (٤) أن عدد العبارات المقبولة ٥١ عبارة بالاستبانة ككل وبوقع ١٥ عبارة لكل من المحور الأول والثاني وهما محوري العناصر الغذائية، والصحة العامة، و ١٠ عبارات للمحور الثالث الغذاء العلاجي و ١١ عبارة للمحور الرابع الغذاء ونمط الجسم.

٣- المعاملات العلمية للاستبانة:

أولاً صدق الاتساق الداخلي للاستبانة:

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداة البحث (الاستبانة) بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة من عبارات المحاور الأربعة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS إصدار 20 والجدول (١) يبين كل عبارة من عبارات المحور الأربعة والدرجة الكلية للمحور

جدول رقم (٥) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور

المحور الأول	الارتباط مع مجموع المحور	الدالة	المحور الثاني	الارتباط مع مجموع المحور	الدالة	المحور الثالث	الارتباط مع مجموع المحور	الدالة	المحور الرابع	الارتباط مع مجموع المحور	الدالة
1	0.986**	دال	1	0.683*	دال	1	0.873**	دال	1	0.901**	دال
2	0.584*	دال	2	0.891**	دال	2	0.873**	دال	2	0.529*	دال
3	0.781**	دال	3	0.523*	دال	3	0.955**	دال	3	0.561*	دال
4	0.986**	دال	4	0.968**	دال	4	0.873**	دال	4	0.561*	دال

دال	0.549*	5	دال	0.545*	5	دال	0.880**	5	دال	0.986**	5
دال	0.549*	6	دال	0.955**	6	دال	0.509*	6	دال	0.881**	6
دال	0.943**	7	دال	0.955**	7	دال	0.965**	7	دال	0.975**	7
دال	0.890**	8	دال	0.955**	8	دال	0.940**	8	دال	0.954**	8
دال	0.529*	9	دال	0.955**	9	دال	0.583*	9	دال	0.986**	9
دال	0.981**	10	دال	0.955**	10	دال	0.523*	10	دال	0.825**	10
دال	0.985**	11	دال	0.996**	المجموع	دال	0.956**	11	دال	0.932**	11
دال	0.989**	المجموع	دال	0.956**	المجموع للمحور	دال	0.685**	12	دال	0.748**	12
دال	1	المجموع للمحور				دال	0.938**	13	دال	0.933**	13
						دال	0.585*	14	دال	0.658**	14
						دال	0.583*	15	دال	0.658**	15
						دال	0.953**	المجموع	دال	0.996**	المجموع
						دال	0.954**	المجموع للمحور	دال	0.966**	المجموع للمحور

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). * . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

يتضح من جدول (٥) أن كافة العبارات دالة إحصائياً عند ارتباطها بمجموع المحور ومجموع الكلي للاستبانة (٠.٠٠١) ومستوى (٠.٠٥) حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط بالمحور الأول (*٠.٥٨٤) وللمحور الثاني (*٠.٥٢٣) وللمحور الثالث (*٠.٥٤٥) وللمحور الرابع (*٠.٥٢٩) والحد الأعلى لمعاملات الارتباط بالمحور الأول (**٠.٩٩٦) وللمحور الثاني (**٠.٩٨٥) وللمحور الثالث (**٠.٩٩٦) وللمحور الرابع (**٠.٩٨٩) وأصبحت الاستبانة بعد أداء الخبراء والمعاملات الإحصائية ٥١ عبارة.

ثانياً الثبات

حساب ثبات الاستبانة Reliability

لقياس مدى ثبات أداة البحث (الاستبانة) استخدمت الباحثة (معادلة الفا كرونباخ) (Cronbach's Alpha(a)) للتأكد من ثبات أداة البحث تم التطبيق على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث وقد تم استبعادها من عينة البحث الأساسية والجدول رقم (٤) يوضح معاملات ثبات أداة البحث.

جدول رقم (٦) معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ

المحور	عدد العبارات	ثبات المحور
المحور الأول	١٥	٠.٨١٢
المحور الثاني	١٥	٠.٨١١

المحور الثالث	١٠	٠.٨١٥
المحور الرابع	١١	٠.٧١٩
الثبات العام للاستبانة	٥١	٠.٨٠٣

من نتائج الجدول رقم (٤) يتضح أن معامل الثبات العام لمحاور البحث مرتفع حيث بلغ (٠.٨٠٣) لإجمالي عبارات الاستبانة وعددهم ٥١ عبارة، فيما تراوح ثبات المحاور ما بين ٠.٧١٩ كحد أدنى وبين ٠.٨١٥ كحد أقصى وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق على عينة البحث بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد ٠.٧٠ كحد أدنى للثبات (Nunnally, 1994)

الدراسة الاستطلاعية

اجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية للتعرف على ما مدى العلاقة بين عمل الأم أو عدم عملها مع المهارات الحركية للأطفال وكذلك مؤشر كتلة الجسم وتم التطبيق على ٢٢ طفل من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث بواقع ١١ طفل للأم العاملة و ١١ طفل للأم غير العاملة والجدول التالي يوضح العلاقات الإحصائية

جدول (٧) دلالة الفروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في محاور مقياس الاتجاهات الغذائية والمقياس ككل باستخدام اختبار ت = ن

٢٢

المتغيرات	الأمهات العاملات		الأمهات غير العاملات		قيمة ت	الدلالة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
محاور مقياس الاتجاهات الغذائية	المحور الأول	3.642	0.420	4.594	0.601	5.331	0.000
	المحور الثاني	3.533	0.725	4.667	0.851	10.395	0.121
	المحور الثالث	3.195	0.184	4.260	0.355	11.116	0.000
	المحور الرابع	3.533	0.725	4.666	0.849	0.395	0.026
	المقياس ككل	3.775	0.433	4.749	0.604	10.116	0.000
مؤشر كتلة الجسم	الوزن	25.636	5.987	21.181	3.487	3.331	0.041
	BMI	18.018	3.988	14.864	2.466	2.231	0.031
المهارات الحركية الأساسية	المشي	13.318	0.337	11.690	0.413	10.117	0.000
	الجري	13.511	0.680	11.981	0.306	6.825	0.000
	الوثب	123.36	1.911	126.81	0.981	5.331	0.000
	اللقف	5.527	0.551	6.690	0.254	6.352	0.000
	الرمي	5.527	0.551	6.690	0.2547	6.352	0.000

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق بين عينة الدراسة الاستطلاعية بين الأمهات العاملات وغير العاملات في متغيرات البحث (مقياس اتجاهات الغذاء ككل ومحاوره ايضاً - متغيرات التكوين الجسمي (الوزن - ومؤشر كتلة الجسم) ومتغيرات المهارات الحركية الأساسية المهارات الانتقالية (الجري - المشي - الوثب - اللقف - الرمي) عرض ومناقشة النتائج

سوف تجيب الباحثة على تساؤلات البحث الذي يهدف الى التعرف على اثر الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات العاملات وغير العاملات على التكوين الجسماني والأداء الحركي للأطفال من ٣-٦ سنوات وكانت تساؤلات البحث

١- ما دلالة الفروق بين الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات العاملات وغير العاملات في (مقياس الاتجاهات الغذائية)؟

٢- ما دلالة الفروق بين الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات العاملات وغير العاملات ومستوى الاداء الحركي للأطفال في المرحلة العمرية ٣-٦؟

٣- ما دلالة الفروق بين الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات العاملات وغير العاملات ومستوى التكوين الجسماني للأطفال في المرحلة العمرية ٣-٦؟

جدول (٨) دلالة الفروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في محاور مقياس الاتجاهات الغذائية والمقياس

ككل باستخدام اختبار ت ن = ٢٠٠

مستوى الدلالة	الدلالة	قيمة ت	الأمهات غير العاملات		الأمهات العاملات		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
دال*	0.033	0.612	0.621	4.885	0.5476	3.63	المحور الأول
دال*	0.031	0.942	0.513	4.914	0.565	3.042	المحور الثاني
دال**	0.000	1.823	0.444	4.352	0.723	2.034	المحور الثالث
دال**	0.000	1.041	0.783	4.777	0.822	2.814	المحور الرابع
دال**	0.011	0.680	0.641	3.744	0.561	2.686	المقياس ككل

ويتضح من الجدول (٨) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين محاور القياس ومستوى الوعي الغذائي للأمهات حيث احتوى المقياس على اربعة محاور لقياس مستوى الوعي الغذائي والاتجاه الغذائي للأمهات وكان المحور الأول (العناصر الغذائية) بفارق مستوى دلالة (٠.٠٣٣) وقيمة ت الجدولية (٠.٦١٢) مما يدل على وجود فرق في مستوى الوعي الغذائي بالعناصر الغذائية ما بين الأمهات لصالح

الغير عاملات منهم وكانت قيمة ت الجدولية للمحور الثاني من المقياس (الغذاء والصحة العامة) بقيمة (٠.٩٤٢) وهو دال عند مستوى (٠.٠٣١) ويوضح ذلك وجود فرق في مستوى الوعي بالغذاء المرتبط بالصحة العامة بين الأمهات لصالح الغير عاملات وذلك يتفق مع دراسة نرمين عزت حسن (حسن، ٢٠١٧) في وجود تأثير للوعي الغذائي على الصحة العامة للأفراد وكانت قيمة ت الجدولية للمحور الثالث (الغذاء العلاجي) بقيمة (١.٨٢٣) ويوضح ذلك وجود فروق بين الأمهات الغير عاملات والعاملات لصالح الغير عاملات في معرفة نوع الغذاء المناسب للحالة المرضية والعلاج الغذائي المناسب وترجع الباحثة ذلك لوجود الأوقات لاتي تتيح للأمهات العاملات للاطلاع على الجديد من الغذاء ومشاهدة البرامج التثقيفية والتوعوية وكانت قيمة ت الجدولية للمحور الرابع (الغذاء ونمط الجسم) بقيمة (١.٠٤١) ويوضح ذلك المام الأمهات الغير عاملات بالعلاقة بين الغذاء الذي يتناوله الأطفال بنمط الجسم والتكوين الجسماني ويتفق ذلك مع دراسة كلا من رشا إبراهيم الدسوقي (الدسوقي، ٢٠١٦م) ورويدا الليلي (الليلي، ٢٠٠٧م) في وجود علاقة بين الوعي الغذائي للأمهات والاسرة والمعلمة والتكوين الجسماني للأطفال. ويتضح من الجدول السابق وجود فروق بين مستوى الأمهات العاملات والغير عاملات لصالح الأمهات الغير عاملات في مستوى الوعي الغذائي في محاور القياس بمستوى دلالة (٠.٠١١) وبقية ت = (٠.٦٨٠) وترجع الباحثة ذلك لعدة أسباب منها انشغال الأمهات العاملات وضيق وقتهن، صعوبة مراقبة الأطفال فيما يتناولونه خارج المنزل، الاعتماد على الوجبات السريعة بشكل أكبر من الوجبات الطازجة المعدة بالمنزل، استخدام الوجبات المصنعة والمجهزة للإعداد السريع. ويتفق ذلك مع ما ذكره بهاء الدين اسلام علي (الدين، ٢٠١٧) و محمد حسين علي محمود (محمود م.، ٢٠١٨) في وجود علاقة بين الاداء المهني والمستوى المعيشي والاسري والتعليمي للأسرة والوعي الصحي والسلوك الغذاء ووجود اثار لذلك على الأطفال وبذلك يجب هذا على التساؤل الأول ما مستوى الوعي الغذائي والاتجاهات الغذائية للأمهات العاملات والغير عاملات.

جدول (٩) دلالة الفروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في متغيري الوزن ومؤشر

كتلة الجسم باستخدام اختبارات ن = ٢٠٠

المتغيرات	الأمهات العاملات		الأمهات غير العاملات		قيمة ت	الدلالة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
الوزن	4.450	21.619	4.707	18.427	4.927	0.000	**دال
مؤشر كتلة الجسم	2.845	15.425	2.185	14.561	2.407	0.016	*دال

ويتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين أطفال الأمهات العاملات وأطفال الأمهات غير العاملات لصالح أطفال الأمهات غير العاملات في مستوى التكوين الجسماني بين متغيري الوزن ومؤشر كتلة الجسم فكانت قيمة ت الجدولية في الوزن (٤.٩٢٧) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ويتضح من ذلك وجود فروق في زيادة الوزن عند الأطفال ذوي الأمهات العاملات تعزي ذلك الباحثة الى تناول الوجبات الغير صحية والافتقار للوعي الغذائي والاتجاه الغذائي غير الصحي لدى الأمهات كونهن ليس لديهن مزيد من الوقت.

ويتضح أيضا من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين أطفال الأمهات العاملات وغير العاملات لصالح أطفال الأمهات غير العاملات في مؤشر كتلة الجسم حيث كانت قيمة ت الجدولية بقيمة (٢.٤٠٧) وبقيمة دلالة عند مستوى (٠.٠١٦) وتتفق دراسة (الليلي، ٢٠٠٧م) مع نتائج البحث في وجود علاقة بين الوعي الغذائي والتكوين الجسماني للأطفال وبذلك تم الإجابة على التساؤل الثالث.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في المهارات الانتقالية للأطفال عينة البحث

باستخدام اختبار ت ن = ٢٠٠

المتغيرات	وحدة القياس	الأمهات العاملات		الأمهات غير العاملات		قيمة ت	الدلالة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
المهارات الحركية الأساسية (المهارات الانتقالية)	الجري	ثانية	14.300	4.436	12.441	1.249	0.902	غير دال
	المشي	ثانية	13.321	3.444	12.412	2.0143	1.120	غير دال
	وثب	سنتيمتر	87.740	3.233	98.980	2.206	28.712	**دال
	لقف	عدد مرات	6.420	1.007	8.060	1.246	10.234	**دال
	رمي	متر	5.144	0.618	6.416	0.654	14.058	**دال

ويتضح من الجدول (١٠) وجود فروق بين أطفال الأمهات العاملات وغير العاملات تختلف بين القدرات الحركية المختلفة كون بعض القدرات الحركية لها علاقة بالجانب الوراثي مثل الجري والمشي فكانت نتائجهم غير دالة اما عن الوثب واللقف والرمي فجاءت النتائج دالة عند مستوي دلالة (٠.٠٠٠) وقيمة ت الجدولية عند (٢٨.٧١٢)، (١٠.٢٣٤)، (١٤.٠٥٨) وترجع الباحثة تلك النتائج لتأثير الغذاء الصحي على القدرة الجسمانية وبالتالي القدرات الحركية الأساسية لهذه المرحلة العمرية وجاءت النتائج لصالح أطفال الأمهات الغير عاملات وهو يجيب عن التساؤل الثاني.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة بعد تطبيق مقياس الاتجاهات الغذائية على عينة البحث استنتجت الباحثة ممايلي:

- ١- وجود علاقة بين الوعي الغذائي للأمهات وتنشئة الأبناء جسدياً وحركياً.
- ٢- الاتجاه الغذائي السليم للأمهات يساهم في الحفاظ على سلامة الأبناء من زيادة مؤشر كتلة الجسم لديهم.
- ٣- الأمهات العاملات اقل اهتمام بنوع الغذاء المقدم للأطفال.
- ٤- تزيد القدرات الحركية لدى الأطفال الذين يتمتعون بمؤشر كتلة صحي.
- ٥- هناك فروق دالة احصائياً في نسبة الوعي الغذائي المرتبط بنمط الجسم عند الأمهات غير العاملات.
- ٦- ضيق الوقت والمجهود المبذول أحد الأسباب الأساسية لعدم تركيز الأمهات العاملات على نوع الغذاء المناسب للمرحلة العمرية.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات وما تم تطبيقه على عينة البحث توصي الباحثة العاملين بمجال التغذية بتقديم الوعي الغذائي بصورة المختلفة للاهتمام بالأجيال من خلال:

- ١- تقديم دورات تدريبية توعوية للأمهات العاملات عن نوع الطعام والسرعات الحرارية والقيمة الغذائية المتوفرة به.
- ٢- الاهتمام بتقديم البرامج التثقيفية لأهمية الغذاء في المرحلة العمرية قيد البحث حيث تمثل فترة بناء الفرد الأساسية.
- ٣- وعي الأمهات بكيفية حساب مؤشر كتلة جسم الأطفال والكشف عن السمنة مبكراً.
- ٤- تقديم دليل ارشادي غذائي للأمهات العاملات للمساهمة في تحسين الاتجاهات الغذائية.
- ٥- الاسترشاد بالدراسة الحالية في قياس مستوى الوعي الغذائي للأمهات.
- ٦- تطبيق دراسات مشابهة من اجل تحسين الحالة الغذائية للأطفال في المرحلة العمرية قيد الدراسة.
- ٧- تطبيق الجانب العملي في المقررات الدراسية الجزء الخاص بالغذاء كيفية اختياره وحساب السرعات المدخلة والمستهلكة.

المراجع

١. اسلام علي بهاء الدين. (٢٠١٧). علاقة الوعي الصحي بالأداء المهني للأخصائيين الرياضيين بأندية الدقهلية (المجلد رسالة ماجستير). الأسكندرية، الأسكندرية، مصر: كلية التربية الرياضية

بنات جامعة الأسكندرية. تم الاسترداد من

http://db4.eulc.edu.eg/eulc_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx
BibID=12488741&?fn=PublicDrawThesis

٢. أسماء طاهر نوفل. (٢٠١١م). دراسة تقييمية للوعي القومي وعلاقته بالثقافة الصحية الغذائية لطالبات جامعات الدلتا (المجلد دكتوراه منشورة). طنطا، الغربية: جامعة طنطا.
٣. بهاء الدين إبراهيم سلامة. (٢٠٠٢م). الصحة الرياضية: والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
٤. رشا إبراهيم الدسوقي. (٢٠١٦م). التعرف على فاعلية استخدام دليل في التربية الغذائية للمعلمة والأسرة في تنمية الوعي الغذائي للأطفال (المجلد ماجستير منشورة).
٥. رشا يحيى عبد السلام. (٢٠١١م). تأثير برنامج الثقافة الغذائية على الوعي الغذائي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية (المجلد ماجستير منشورة). المنوفية، الغربية، مصر: جامعة طنطا.
٦. رويدا بنت خضر بن سعيد الليلي. (٢٠٠٧م). أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال (المجلد رسالة ماجستير منشورة). جدة: كلية التربية - جامعة الملك عبد العزيز.
٧. ساندر كابتوت. (٢٠١٥م). حمية تشكيل الجسم (المجلد الطبعة الأولى). مكتبة جرير.
٨. صالح رمضان الطائر. (١٩٩٨م). التغذية البشرية الأسس والتطبيق (المجلد لطبعة الأولى). المكتب الجامعي الحديث.
٩. عفاف حسين صبحي. (٢٠١١م). التربية الغذائية والصحية (المجلد الطبعة الثانية). القاهرة: مجموعة النيل العربية.
١٠. عفاف حسين صبحي. (٢٠١١م). التربية الغذائية والصحية (المجلد الطبعة الثانية). القاهرة: مجموعة النيل العربية.
١١. غريد الشيخ. (٢٠٠٦). تربية وتعليم الطفل من خلال اللعب (المجلد الطبعة الأولى). بيروت: دار الهادي للطباعة والنشر.
١٢. محمد حسين علي محمود. (٢٠١٨). السلوك الغذائي للأسرة الريفية وأثره على تنشئة الأبناء دراسة ميدانية في ريف قنا (المجلد رسالة دكتوراه). المنيا، المنيا، مصر: كلية لآزراعة جامعة المنيا.

١٣. محمد نصر الدين رضوان. (١٩٩٧). المرجع في القياسات الجسمية (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
١٤. محمود خلاف محمود. (٢٠١٤م). السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (المجلد رسالة ماجستير منشورة). (كلية التربية الرياضية، المحرر) جامعة طنطا.
١٥. منال جلال محمد عبد الوهاب. (٢٠٠٨م). أسس الثقافة الصحية (المجلد الطبعة الخامسة). الرياض: مكتبة الرشد.
١٦. ناهد رحيم. (٢٠٠٠م). أثير برنامج مقترح للتمرينات باستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة على بعض المهارات الحركية للأطفال من (٤-٦) سنوات (المجلد رسالة ماجستير). القاهرة: جامعة حلوان.
١٧. ناهدة عبد زيد الدليمي. (٢٠١٠م). تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (٧-٨) سنوات.
١٨. نرمين عزت حسن. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى طلاب كلية التربية النوعية بجامعة كفر الشيخ واثره على الصحة العامه (المجلد رسالة ماجستير). كفر الشيخ: كلية التربية النوعية جامعة كفر الشيخ.
١٩. يوسف لازم كماش. (٢٠١١م). التغذية والنشاط الرياضي (المجلد الطبعة الأولى). دار دجلة.
20. Aziz MG. Michlmayr H .kulbe KD .DEL Hierro AM .(٢٠١٠). Biotrans formation of pineapple juice sugars into dietetic derivatives by using acell free oxidore ductase from Zymomonas mobiles' together with commercial invertase . Elsevier Inc ALLrights reserved.
21. J.C. and Bernstein, I.H Nunnally .(١٩٩٤). The Assessment of Reliability . Psychometric Theory.٢٩٢-٢٤٨ الصفحات ،
22. MD Mary L. Gavin).September , 2015 .(<https://kidshealth.org/en/teens/bmi.html> تم الاسترداد من <https://kidshealth.org/>
23. MD Vincent Iannelli ١٧).April , 2019 .(How to Calculate Your Child's BMI . تم . <https://www.verywellfit.com/bmi-calculators-3879979>verywellfit: تم الاسترداد من
24. Shark and Steven M.Lorch .(٢٠٠٧).Obese children Show Early Sigs of Heart Disease .Journal of Cardio Metabolic Syndrom.