

الوعي الغذائي للأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة

إعداد:

شيماء رضي محمد إبراهيم^١

إشراف:

أ.د/ ناصر فؤاد على غبيش^٢

أ.م.د/ جمال خيرى محمود^٣

د. إيمان سمير مهران^٤

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى تحديد أبعاد الوعي الغذائي للأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة وذلك بعد ما توصلت إليه الباحثة من وجود قصور في تضمين أبعاد الوعي الغذائي في المناهج المقدمة للأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة وتم التوصل في هذا البحث إلى أبعاد الوعي الغذائي وتتمثل في المعرفة الغذائية والسلوكيات الغذائية والاتجاهات الغذائية ويختتم البحث بتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات والبحوث المستقبلية التي قد تساهم بالارتقاء بمستقبل هذه الفئة ومنها عمل ندوات لأولياء أمور الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة حول كيفية المساهمة في تنمية الوعي الغذائي لأطفالهم وتقديم أنشطة لتنمية الوعي الغذائي لدى الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة والكشف المبكر عن الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة واتخاذ الإجراءات اللازمة بما يعود بالنفع عليهم وتوفير الدعم للأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة في شتى المجالات حتى يتمكنوا من التعلم والاندماج في الجهاز التعليمي ومن ثم في المجتمع كأشخاص متساوين ومد الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة بطرق الوقاية من أمراض سوء التغذية و إتاحة الفرص المتعددة للأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة وتشجيعهم على استخدام التعلم الإلكتروني.

الكلمات المفتاحية:

الوعي الغذائي - الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة

^١معيدة بقسم العلوم التربوية تخصص (مناهج الطفل)
^٢أستاذ تربية الطفل (مناهج الطفل) ورئيس قسم العلوم التربوية والوكيل السابق لشئون الدراسات العليا والبحوث والعميد الأسبق لكلية التربية للطفولة - جامعة المنيا
^٣أستاذ مناهج وطرق تدريس العلوم الزراعية المساعد كلية التربية - جامعة المنيا
^٤مدرس (مناهج الطفل) بقسم العلوم التربوية بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنيا

Nutritional Awareness for Children with Special Needs

Abstract:

The current research aims to identify the dimensions of nutritional awareness for children with special needs, following the researcher's observation of deficiencies in incorporating nutritional awareness dimensions into the curricula provided to children with special needs. In this research, dimensions of nutritional awareness were identified, including nutritional knowledge, dietary behaviors, and nutritional attitudes. The research concludes by providing a set of recommendations, suggestions, and future studies that may contribute to improving the future of this group, such as organizing seminars for parents of children with special needs on how to contribute to the development of nutritional awareness for their children and offering activities to enhance nutritional awareness among children with special needs. In addition to early detection of children with special needs, taking the necessary measures that benefit them, providing support to children with special needs in various fields so they can learn and integrate into the educational system and, subsequently, into society as equal individuals, providing preventive measures against malnutrition-related diseases of children with special needs, and providing multiple opportunities for children with special needs and encouraging them to use e-learning.

Keywords:

Nutritional Awareness; Children with Special Needs

مقدمة:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، فهي مرحلة تأسيسية وتمهيدية تعتمد عليها بقية مراحل النمو، إذ هي أولى المراحل التي يمر بها الفرد، وتؤثر عليه تأثيراً بالغاً؛ حيث تتشكل فيها شخصيته ويتميز الأطفال في هذه المرحلة بالحماس والفعالية والكفاءة والميل نحو اكتساب المفاهيم والمهارات والوعي بما يحيط بهم فلا بد الاهتمام بهم في هذه المرحلة نظراً لأهميتها هذا بالنسبة للأطفال عامة وبالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على وجه الخصوص لا بد من رعايتهم وإعطائهم حقوقاً بما يكفل لهم حياة إنسانية كريمة تمكنهم من الاندماج في المجتمع والاستفادة من إمكانياتهم وقدراتهم مهما كانت هذا الأمر سوف يساعدهم في إكسابهم الثقة بأنفسهم وإكساب المجتمع الثقة بهم؛ لأن عملية اندماجهم في المجتمع المدني تجعلهم يصبحون قادرين على ممارسة حقوقهم في العلم والعمل والإنتاج والإبداع في هذا المجتمع، مما يعود بالنفع عليه.

ويشير مصطلح الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أو الأطفال غير العاديين إلى تلك الفئة من الأطفال والذين ينحرفون انحرافاً ملحوظاً عن المتوسط العام للأفراد العاديين في نموهم العقلي والحسي والانفعالي والحركي واللغوي مما يتطلب اهتماماً خاصاً بهذه الفئة من حيث طرائق تشخيصهم ودفع البرامج التربوية واختيار طرائق التدريس الملائمة لهم (مصطفى القمش، خليل المعايطة، ٢٠١٤، ١٧).

ويمكن تقسيم فئات التربية الخاصة إلى الإعاقة العقلية والإعاقة السمعية والإعاقة الجسدية والإعاقة الانفعالية والإعاقة البصرية وصعوبات التعلم والاضطرابات الكلامية واللغوية والتفوق العقلي (حلمي الفيل، حنان السيد سمير، ٢٠١٦، ١٦، ١٧).

وهناك أسباب عديدة للإصابة بالإعاقة منها الوراثة حيث يولد الطفل معاقاً لضمور بعض الأعضاء أو فقدان حواس، والأمراض يوجد العديد من الأمراض التي تؤدي مضاعفاتها إلى حدوث إعاقة كالشلل والسعال الديكي وغيرها، وسوء التغذية حيث يمكن أن يصاب الطفل بالإعاقة إذا تعرض لنقص شديد فيما يتناوله يومياً من أطعمة (إسماعيل معوض، ٢٠٢٠، ١٥).

وكل فئة من فئات ذوي الاحتياجات الخاصة لها ما يميزها عن غير ليس هذا فحسب بل يمكن أن يكون داخل الفئة نفسها تصنيفات أخرى بخصائصها.

ويتميز الأطفال الموهبين بعدة خصائص منها الخصائص العقلية لديهم قدرة عقلية عالية والخصائص الجسمية يتمتعوا بالصحة الجيدة وأكثر قدرة على التأزر الحركي من العاديين أما الخصائص الاجتماعية والانفعالية فلديهم القدرة على اتخاذ القرار وشخصيتهم قيادية (تيسير كوافحة، عمر عبد العزيز، ٢٠١٠، ٤٢، ٤٣).

بينما المعاقين عقلياً فمن خصائصهم العقلية البطء في التعلم وضعف الانتباه وقصور في الإدراك والذاكرة والتفكير أما من ناحية الخصائص اللغوية فلديهم صعوبة في التحدث والنطق واستخدام اللغة ومن الناحية الجسمية ففي حالات التخلف العقلي المتوسط فيختلف النمو الجسمي عن العاديين بسبب الأمراض والمعطيات الوراثية (مسفر العتيبي، ٢٠١٨، ٣٦: ٣٢).

وتظهر خصائص المعاقين سمعياً من الناحية اللغوية صعوبة في اللفظ ولغتهم غير غنية ومفرداتهم أقل وجملهم أقصر كما أن لديهم أخطاء في الكلام وعدم اتساق نبرات الصوت أما من الناحية الاجتماعية يعاني المعاق سمعياً من مشكلات في تفهمهم وذلك بسبب النقص في لغتهم وصعوبة التعبير عن أنفسهم (مصطفى القمش، خليل المعايطه، ٢٠١٤، ٩٣: ٩٠).

ومن خصائص المعاقين بصرياً أنهم يواجهون مشكلات في القدرة على الحركة بأمان من مكان لآخر، الخصائص الاجتماعية والانفعالية حيث تؤثر اتجاهات القريبين من الطفل المعاق في بناء ثقته بنفسه فإن كانت الاتجاهات الاجتماعية إيجابية نحوه أدى الى تعزيز ثقته بنفسه أما إذا كانت بالرفض وعدم القبول فإنه سيؤدي إلى تدني اعتبار الذات لديه وإحساسه بالفشل والإحباط (تيسير كوافحة ، عمر عبد العزيز، ٢٠١٠، ٨٩، ٩٠).

احتياجات المعاقين:

أولاً: الاحتياجات العامة وهي احتياجات يشترك فيها العاديون والمعاقون وهي الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الذات وتقديرها والحاجة إلى الانتماء.

ثانياً: الاحتياجات الخاصة: وتتمثل في:

- الاحتياجات الصحية: توفير العلاج والأجهزة المساندة.
- الاحتياجات الإرشادية: تتمثل في العوامل النفسية المساعدة على التكيف وتنمية الشخصية.
- الاحتياجات الاجتماعية: دعم وتوثيق العلاقات الاجتماعية بين المعاق والمجتمع.
- الاحتياجات التعليمية والثقافية: إتاحة مجالات المعرفة بشتى أنواعها.
- الاحتياجات المهنية: التوجيه المهني المبكر والاستمرار فيه حتى الانتهاء من العملية التأهيلية.
- الاحتياجات القانونية: إصدار قوانين تدريب وتشغيل المعاقين توفر فرص عمل لهم (على العصيمي، ٢٠١٤، ٤٥، ٤٦).

الأهداف التي تسعى التربية الخاصة الى تحقيقها:

يتمثل الهدف الأساسي في تأمين حق الطفل غير العادي في توفير كل الخدمات التي تقدم للطفل العادي بما فيها المجال التربوي، وتسعى التربية الخاصة إلى تحقيق خمسة أهداف وهي:

- التعرف على الأطفال غير العاديين وتشخيصهم.
- توفير البرامج التعليمية لكل فئة من فئات الأطفال غير العاديين.
- إعداد طرق التدريس المناسبة لكل فئة لتنفيذ أهداف البرنامج على أساس الخطة التربوية الفردية.
- إعداد الوسائل التعليمية المناسبة لكل فئة.
- إعداد برامج للوقاية من الإعاقة بشكل عام. (مصطفى القمش، خليل المعايطه، ٢٠١٤، ٢٢)

ويعتبر الغذاء هو وقود الحياة وأنه من أهم العوامل التي تؤثر على نمو الإنسان وسلوكه ونشاطه ليس هذا فحسب بل يساعده في الوقاية من الأمراض وبذلك فإنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة وعليه فلا بد اختيار نوع الطعام المناسب لتلبية احتياجات الجسم من العناصر الغذائية. وقد عرف الإنسان أهمية الغذاء والتغذية منذ القدم، وكان الغذاء محور اهتمامه على مر العصور، حيث يبذل جهده في الحصول عليه، ولا يقتصر الأمر على التعرف على أهمية الغذاء لفئة محدودة من البشر دون غيرها، أو المختصين فقط، وإنما ينتشر كنوع من الثقافات المهمة المرتبطة باستمرار الحياة وصحة الفرد. (نهال عبد المجيد وآخرون، ٢٠١٥، ١١)

فالغذاء ضروري للحياة ولكن نجد الكثير من الناس لا يهتمون بالطعام إلا لسد جوعهم وإشباع شهيتهم ولا يلتفتون إذا ما كان هذا الطعام يزود اجسامهم بجميع مكونات التغذية السليمة أم لا ومن المعروف أن الجسم يحتاج إلى العناصر الغذائية لأنه لا يستطيع أن يصنعها بنفسه لتلبية احتياجاته الفسيولوجية. (Nix 2017.p,3) أن الغذاء مهم في حياة الأطفال وأن الجوع خلال الطفولة يعيق قدرة الطفل (Nilsson 2008) وأكد على التعلم بطريقة يصعب تداركها فيما بعد بسبب بطء في النمو العقلي وضعفاً في مستوى الذكاء وانخفاض القدرة على التعلم. وأكدت دراسة (شيرين الجلاب، ٢٠٢٢) أن التغذية السليمة تعطي للطفل النشاط والقوة والقدرة على التركيز لأوقات طويلة والمشاركة الإيجابية.

ويرى (يوسف يوسف، ٢٠٢٠) أن الوعي الغذائي يوفر للأطفال الروضة المهارات الحياتية والأساليب التي تهدف إلى غرس وتنمية السلوكيات الغذائية الصحيحة لديهم. كما يوفر المعارف والمهارات والخبرات الصحية المرتبطة بالغذاء

مفهوم الوعي الغذائي:

الوعي: المعرفة والفهم والإدراك والتقدير لمجال معين مما يساعد على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال (شيماء أبو زيد، ٢٠٢٣، ٤).

الغذاء: هو أي مادة صلبة أو سائلة تزود الجسم بالعناصر الغذائية، وينتج عن استهلاكها الطاقة والنمو والصيانة والوقاية من الأمراض (نهال عبد المجيد وآخرون، ٢٠١٥، ١٤).

الوعي الغذائي:

عرفة Karkar et al (2018) حالة عقلية يكون فيها الفرد بحالة إدراك لكيفية اختيار المواد الغذائية الضرورية للجسم التي توفر كافة متطلباته.

وعرفته (منال ماهر، ٢٠٢٠) أنه المعرفة والفهم والإلمام بمعنى معرفة الطفل وفهمه لأبعاد الوعي الغذائي، والتي تمكنه من أن يتعرف على أهمية الغذاء الصحي والغير الصحي وأهمية شرب اللبن وشرب الماء بكميات معتدلة ويلاحظ الفرق بين العادات السليمة وغير السليمة لتناول الغذاء وتنمي قدرة الطفل على اختيار الغذاء الذي يمدّه بالطاقة ويقينه من الأمراض.

يعرفه (يوسف يوسف، ٢٠٢٠) بأنه مساعدة أطفال الروضة على اكتساب المعلومات والمعارف الصحيحة عند اختيارهم وتناولهم للغذاء الصحي والمتمثل في الأبعاد الاتية (الغذاء الصحي وغير الصحي -عناصر الوجبة الغذائية المتكاملة -السلوكيات الغذائية) بينما عرفته (أميرة فتح الله، ٢٠٢١) بأنه امتلاك الأفراد للمعلومات اللازمة للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم وذلك للحفاظ على صحتهم خلال حياتهم، واستخدام تلك المعلومات في حياتهم اليومية. و بناءً على ما سبق فإنه يمكن تعريف الوعي الغذائي إجرائياً بأنه توافر الخبرات المعرفية والمهارية والوجدانية لأطفال الروضة، والتي ترتبط بالغذاء المتكامل للإنسان، و السلوكيات الغذائية الصحية، وآداب تناول الطعام، وأمراض سوء التغذية والوقاية منها. وبذلك يمكن القول أن الوعي الغذائي يتضمن ثلاثة أبعاد:-

- البعد الأول: المعرفة الغذائية وتتعلق بالغذاء من حيث اسمه ونوعه وأهمية تناوله.
- البعد الثاني: السلوكيات الغذائية وتتعلق بسلوكيات الطفل عند التعامل مع الغذاء مثل تنظيف الأيدي قبل وبعد تناول الطعام - تناول الطعام جالساً - اتباع آداب تناول الطعام.
- البعد الثالث: الاتجاهات العلمية الغذائية مثل الحرص على تناول طعام نظيف وتناول كمية مناسبة من الطعام.

الأطفال والوعي الغذائي:

يجب ان يكون لدي الافراد الوعي الغذائي السليم و ذلك بالتعرف علي العناصر الغذائية و اهميتها و مصادر ها و السرعات الحرارية الازمة لكل مرحلة و لا يقف ذلك الي حد الوقاية من المرض بل تعلم العادات الغذائية السليمة (ناهد شعبان، ٢٠٠٨، ٦٢، ٦٣).

العناصر الغذائية:

- **الكربوهيدرات**:- لها وظائف حيوية حيث تعد المصدر الرئيسي لطاقة الانسان وهي مكون أساسي لمعظم الأطعمة كالأرز القمح والذرة والبطاطس والأغذية المصنعة كالمكرونه والمخبوزات وتوجد في المملكة النباتية وتتكون نتيجة عملية التمثيل الغذائي كالنشا والمملكة الحيوانية على صورة الجليكوجين وهذا ما يعرف بالنشا الحيواني الذي يوجد في الكبد والعضلات وسوائل الجسم (منى صادق، ٢٠١١، ١١٤، ١١٥).

- **الدهون**: مصادرهما الشحوم والزيوت والكريمة والمكسرات والسمن والجبن والزبدة واللبن كامل الدسم وصفار البيض وزيت الزيتون وغيرها وتظهر وظيفتها في أنها تمد الجسم بأكبر كمية من الطاقة، تحمي الفيتامينات التي تذوب في الماء، تحمي الجسم من تقلبات الجو الخارجية تحمي الصفات الوراثية والاعضاء الداخلية تزود الجسم بالأحماض الدهنية (فادية عبد المجيد، ٢٠١٢، ١٠، ١١).

- **الفيتامينات والعناصر المعدنية**: يحتاجها الجسم في عملية التمثيل الغذائي وأهمها: فيتامين (أ) ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام، ويوجد في العديد من الأطعمة كالجزر و المشمش وغيرها، فيتامين (د) ضروري لنمو العظام وظهور الأسنان و نقصه يسبب لين عظام و أهم مصادر ه الجبن،

و البيض، فيتامين (ج) ضروري للمحافظة على سلامته الإنسان والحماية ضد العدوي و أهم مصادره البرتقال و الليمون أما العناصر المعدنية فيحتاجها الجسم لبناء الانسجة مثل الكالسيوم الموجود في اللبن و الاسماك و الحديد لبناء الدم ومصادره مثل الدواجن و الاسماك و الخضروات كالسبانخ و الملوخية (هاله الجرواني، سولاف الحمراوي ٢٠١٦، ١٢٤، ١٢٥).

- البروتينات: تتميز البروتينات الحيوانية بقيمتها الغذائية المرتفعة وتوجد في البيض والأجبان واللحوم الحمراء والحليب والدواجن والأسماك بينما تتميز البروتينات النباتية بقيمتها الغذائية المنخفضة وتشمل البقوليات مثل الفاصوليا الجافة والبازلاء الجافة والعدس والمكسرات مثل الفول السوداني والحبوب مثل الأرز والقمح. (عصام عويضة، ٢٠١٥، ٢١)

وتساعد البروتينات في عدة فوائد منها بناء الأنسجة حيث أنها مصدر أساسي لبناء الأنسجة البنيوية وبناء خلايا الجسم حيث يحتاجها الدم لخلايا الدم البيضاء والحمراء والعديد من مكونات البلازما وتقوية جهاز المناعة حيث يعتمد جهاز المناعة عليها لتشكيل الأجسام المضادة وخلايا الدم التي تحارب الأمراض. (السعيد الناصري، ٢٠١٩، ص ٢٢)

- الماء: مادة عديمة اللون والطعم والرائحة والصفة وتبلغ نسبة الماء فالجسم من ٧٠:٥٠% وتختلف هذه النسبة حسب العمر والجنس والوزن ومن أهمية الماء أنه يدخل في تركيب جميع الانسجة ووسيط لحمل جميع المواد الغذائية والاكسجين لجميع خلايا الجسم وتنظيم درجة حرارة الجسم و إذابة السموم المتجمعة داخل الجسم ومهدئ ومزيل للتقلصات العضلية (نهال عبد المجيد وأخرون، ٢٠١٥، ١٥٧:١٥٥).

ويمكن القول أن العناصر الغذائية ذات أهمية كبيرة للطفل وكل عنصر منها في طعام معين وله أهمية محددة وعليه فلا بد من الحرص على الاستفادة من جميع العناصر وتناولها بالقدر الكافي حسب احتياجات الإنسان.

العادات الغذائية:

العادة الغذائية تتكون عند الطفل في هذه المرحلة سوف تستمر معه طول حياته ولذلك يراعى أن يتم تقديم الوجبات في هذه المرحلة بطريقة منظمة من حيث الوقت والمقادير وبجانب الغذاء أن ينام الطفل وقت كافيًا والاهتمام بالرياضة اليومية وبعض الأطفال لا توجد لديهم شهية في الطعام وقد يرجع ذلك الى عدم الاهتمام بوجبة الفطار والجوع يزيد من حساسية الفرد ويجعله يتعامل مع الغير بعصبية ويؤثر ذلك على العملية التعليمية (شاكر رزق، محمود مصطفى، ٢٠١٢، ١٨٨، ١٨٩).

ومن أهم العادات الغذائية المرغوبة هي تقديم الطعام في مكان به مناظر جميلة وفسيحة والتنوع في الأغذية من حيث الشكل والطعم واللون و تجنب تقديم نوع واحد من الطعام في فترات متقاربة وإتاحة الوقت الكافي لتناول الطعام و توفير عنصر الراحة قبل الأكل (نوال البدر، فادية عبد المجيد، ٢٠١٤، ١٧٧، ١٧٨).

وتعد من العادات الغذائية الصحية أيضاً العناية بنظافة اليدين قبل وبعد الطعام ونظافة الفم والاسنان وتناول كوباً من الماء على الريق وبعد كل وجبة (إيفلين عبد الله، ٢٠١٦، ٩٣).
وترى (راندا الديب، ٢٠١٢) أن العادات الغذائية من العوامل الهامة لحصول الفرد على احتياجاته الغذائية وتؤثر على النمو والصحة ولذلك فالاهتمام بالعادات الغذائية سيعود على الفرد ولمجتمع بالفائدة.

ومن أهمية العادات الغذائية أنها أساس القضاء علي سوء التغذية و قد يتوفر الغذاء و لا يستطيع الفرد اختيار ما هو انفع للجسم و لا بد ان يتعلم الفرد كيف يختار الغذاء تبعاً لقواعد غذائية و أنواع الطعام اللازمة للاستفادة منها (ناهد شعبان، ٢٠٠٨، ٦٢).

ويتضح مما سبق أن تأثير العادات التي يكتسبها الطفل في طفولته تؤثر على باقي المراحل العمرية التالية فكلما كانت العادات سليمة يعود ذلك عليه بالفائدة وبالتالي فلا بد التعرف على العادات الخاطئة وتجنبها.

العادات الخاطئة عند تناول الطعام والشراب:

١- إهمال تناول وجبتي الإفطار والعشاء علي الرغم من أهميتهما و يؤدي تأجل وجبه الإفطار الي ردود فعل سلبية علي الأنشطة الفكرية و العضلية خلال الساعات المتأخرة من الصباح عند الظهيرة.
٢- عدم غسل الخضروات و الفاكهة جيداً عند تناولها حيث تتلوث الخضروات و الفاكهة بالجراثيم وغيرها.

٣- سرعة بلع الطعام حيث تبدو أهمية مضغ الفرد للطعام جيداً قبل البلع في زيادة فاعلية هضمها في المعدة و الأمعاء و تحليل مكوناتها و بالتالي تؤدي الي استفادة الجسم منها بشكل افضل و بالتالي فان سرعة بلع الطعام تؤدي الي قلة استفادة الجسم منها.

٤- تناول الطعام شديد السخونة و يؤدي ذلك الي تهيج في سقف الحلق و التهاب المريء و مع تكرار ذلك ورم خبيث

٥ - شرب الشاي بعد الطعام مباشرة يعيق امتصاص بعض العناصر و بالتالي عدم استفادة الجسم منها. (عبد العزيز محمود، ٢٠١٥، ٤٩ : ٥٢)

وأشارت (شيرين الجلاب، ٢٠٢٢) الى ضرورة إكساب الطفل عادات غذائية صحيحة منذ بداية حياته.

تنمية الوعي الغذائي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

يعد الغذاء السليم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة واحداً من أهم العوامل التي تضمن لهم حياة جيدة، وذلك بسبب الفوائد الكثيرة الذي يعطيها الغذاء لجسم الإنسان ولمختلف الأعمار مما يستوجب نشر الوعي الغذائي ومساعدة الأطفال على اكتسابه بطرق تتاسبهم هذا وأوصى (خالد الروسان، نزار الربضي، ٢٠٢٣) بنشر الوعي الغذائي في كل المراحل العمرية.

وأضافت (منال خالد، ٢٠٢٠) أهداف الوعي الغذائي وتشمل معرفة مكونات الغذاء الأساسية واختيار الغذاء على أساس سليم وفهم مكونات الغذاء ووظائفه واكتساب مهارات واتجاهات علمية نحو الغذاء وفهم العلاقة المتبادلة بين الجسم والمواد الغذائية. وذكرت (سحر الراعي، ٢٠٢٣) أن الروضة كمؤسسة تربية تشكل الخطوة الأولى في نشر الوعي الغذائي للطفل.

ويمكن تنمية الوعي الغذائي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال:

- سرد القصص والحكايات التي تتعلق بالغذاء وما يرتبط به.
- توعية أسر الأطفال بنوعية الغذاء المناسب لهم.
- تقديم أنشطة للطفل تدور حول الغذاء الصحي.
- ترديد الأغاني والأناشيد التي تحث على الغذاء المتكامل.
- مشاركة الأطفال في ممارسة العادات الغذائية السليمة (شيماء أبو زيد، ٢٠٢٣، ١٢).
- وترى (سماح الأشقر، ٢٠١٥) أن الأسرة هي المصدر الأول في تنمية الوعي الغذائي ولا بد أن يكون الوعي الغذائي سليم لديها بما يسمح نقله للأطفال وذلك الى جانب دور المعلمة الذي لا يقل أهمية عن دور الأم ويعد مكمل لها.
- ومن هذا المنطلق يمكن القول أن بيئة الروضة مكان جيد لنشر الوعي الغذائي للأطفال حيث أن بعض الأطفال تنتظر للروضة بأنها مكان ممتع بما فيه من أنشطته ويمكن للمعلمة أن توظف الأنشطة المقدمة بطريقة تحقق من خلالها أفضل نتائج في نشر الوعي للأطفال.
- و تشكل أهمية التثقيف الغذائي لطفل الروضة أنها تشكل العادات الغذائية لديه ومن السهل تشجيع الطفل علي العادات الصحية و يبدأ التثقيف الغذائي بالتأثير علي الطفل علي العادات الغذائية و أيضاً يمكن ان ينمي لدي الطفل في سن مبكر عادات الأكل الجيد و يعتبر التثقيف الغذائي جزء لا يتجزأ من تحسين الحالة الغذائية (ناهد شعبان، ٢٠٠٨، ١١٨).

مبادئ التثقيف الغذائي:

- ١- المنزل: ويكون من خلال حسن اختيار الأطعمة الصحية مع مراعاة الجنس والسن والحالة الفسيولوجية.
- ٢- الروضة (المدرسة): وذلك من خلال تعريف الأطفال على العناصر الغذائية وأهميتها لجسم الإنسان والغذاء الصحي.
- ٣- المجتمع: تحديد أماكن تكون ميدان للتثقيف الغذائي كالروضات ودور العبادة وغيره. (شيماء أبو زيد، ٢٠٢٣، ١٢)

ومما سبق يمكن القول أن الطفل ذوى الاحتياجات الخاصة يجد في المدرسة /الروضة مكانه المثالي الذي يشبع اهتماماته ويرد على ما في ذهنه من تساؤلات، فاحتياجات الطفل تنمو بمشاركته الفعلية في البرامج التعليمية التي تقدم له في الروضة حيث لا تقتصر الروضة على إعداد الطفل للقراءة والكتابة فحسب بل تشمل التربية الغذائية وبالتالي فلا بد التأكد من أن المعلمة لديها وعي

غذائي و تمارس العادات الغذائية الصحيحة وبطريقة سليمة وتعود الطفل على العادات الغذائية الصحية.

مقترحات وتوصيات حول الوعي الغذائي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

يوصي البحث الحالي بالآتي:

- تدريب الطالبة المعلمة على طرق التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- عمل ندوات لأولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة حول كيفية المساهمة في تنمية الوعي الغذائي لأطفالهم.
- مد الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بطرق الوقاية من أمراض سوء التغذية.
- إتاحة الفرص المتعددة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتشجيعهم على استخدام التعلم الإلكتروني.
- ممارسة المعلمات السلوكيات الغذائية السليمة أمام الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تعاون مؤسسات المجتمع بهدف النهوض بفتة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تقديم أنشطة إثرائية لتنمية الوعي الغذائي لدي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- الكشف المبكر عن الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة واتخاذ الإجراءات اللازمة بما يعود بالنفع عليهم.
- التوعية عن البرامج التربوية والتأهيلية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- توفير الدعم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في شتى المجالات حتى يتمكنوا من التعلم والاندماج في الجهاز التعليمي ومن ثم في المجتمع كأشخاص متساوين.

البحوث المقترحة:

- أثر الوعي الغذائي على الحالة الصحية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- فاعلية برنامج قائم على الألعاب التعليمية لتنمية الوعي الغذائي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- فاعلية استخدام مسرح العرائس في تنمية العادات الغذائية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إسماعيل محمد أحمد معوض (٢٠٢٠): الإعلام وذوي الاحتياجات الخاصة، عمان، دار غيداء للنشر والتوزيع.
- السعيد الناصري (٢٠١٩): التغذية العلاجية في الطب النبوي، القاهرة، دار الأمة للنشر والتوزيع.
- أميرة محمد ذكى فتح الله (٢٠٢١): وحدة مقترحة في كيمياء الغذاء لتنمية بعض المفاهيم العلمية والوعى الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة التربوية جامعة سوهاج، كلية التربية، ع ٨٩، ١٥٠:١٠٥.
- إيفلين سعيد عبد الله (٢٠١٦)، تغذية الفئات العمرية، القاهرة، مجموعة النيل الدولية.
- تيسير مفلح كوافحة، عمر فواز عبد العزيز (٢٠١٠): مقدمة في التربية الخاصة، عمان، دار المسيرة.
- حلمي الفيل، حنان سمير السيد (٢٠١٦): سيكولوجية الفئات الخاصة، كفر الدوار، بستان المعرفة خالد نواف محمود الروسان، نزار عيسى سليم حرب الربضي (٢٠٢٣): أثر الوعى الغذائي على الحالة الصحية للفرد: دراسة ميدانية في محافظة إربد (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة جرش، جرش
- راندا مصطفى الديب (٢٠١٢): وعى الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقتها بالصحة الغذائية عند طفل الروضة، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ع ١٢، ١٧٨، ١١٥:١١٥.
- سحر الراعي (٢٠٢٣): أساليب تعزيز الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة: دراسة ميدانية على عينة من معلمات رياض الأطفال في مدينة طرطوس. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية مح ٤٥ ع ٢، ٣١٩، ٣٤١.
- سماح فاروق المرسي الأشقر (٢٠١٥): برنامج مقترح في ضوء التعلم المدمج لتنمية الوعى الغذائي للطالبة المعلمة بكلية البنات، مجلة التربية العملية، مح ١٨، ع ٥، ٥٣:١٠٥.
- شاكر شحاتة رزق، محمود محمد مصطفى (٢٠١٢): التغذية والصحة، القاهرة، مكتبة أوزيريس.
- شيرين مصطفى السيد الجلاب (٢٠٢٢): المسرح ودوره في توعية الطفل بالغذاء الصحي خلال نظرية قبعات التفكير الست، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، كلية التربية النوعية، ع ٤٠، ٨٤٩، ٨٩٣.
- شيماء عبد العزيز أبو زيد (٢٠٢٣): برنامج أنشطة متكاملة لتنمية الوعى الغذائي لطفل الروضة في ضوء المبادرات الصحية المستدامة بمصر. جامعة الأزهر، كلية الدراسات الإنسانية.
- عبد العزيز عبدالله محمود (٢٠١٥): إدارة المطاعم السياحية، عمان، الاكاديميون للنشر و التوزيع.
- عصام حسن عويضة (٢٠١٥): التغذية العلاجية، الرياض، العبيكان.

على بن جزاء العصيمي (٢٠١٤): **الحماية الجنائية لذوى الاحتياجات الخاصة من جرائم الإتجار بالبشر**: دراسة مقارنة، الرياض، القانون والاقتصاد.

فادية يوسف عبد المجيد (٢٠١٢): **تخطيط الوجبات الغذائية**، الرياض، دار الزهراء.
مسفر بن عقاب بن مسفر العتيبي (٢٠١٨): **مقدمة في التربية الخاصة**، شعبة الإبداع للنشر والطباعة.

مصطفى نورى القمش، خليل عبد الرحمن المعايطه (٢٠١٤) **سيكولوجية الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة**، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

منال خالد نجاح ماهر (٢٠٢٠): **الوعى الغذائي في البرامج التلفزيونية الموجهة لطفل ما قبل المدرسة** (دراسة تحليلية في ضوء المعايير القومية لرياض الأطفال). رسالة ماجستير، جامعة المنيا.

منى احمد صادق (٢٠١١): **تغذية الإنسان**، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع
ناهد محمد شعبان (٢٠٠٨) **الثقافة الغذائية في مسرح العرائس**، القاهرة، عالم الكتب.
نهال محمد عبد المجيد، عصام عبدالحفيظ بودى، هاني حلمي محمد، علي مناحي الشمري (٢٠١٥):
الثقافة الغذائية، القاهرة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع،

نوال عبد الله البدر، فادية يوسف عبد المجيد (٢٠١٤) **التغذية خلال مراحل العمر**، الرياض، دار الزهراء للنشر والتوزيع.

هالة إبراهيم الجرواني، سولاف أبو الفتوح حمزاوي (٢٠١٦) **مشكلات البيئة التعليمية للطفل**، الإسكندرية، دار المعرفة الجماعية للطبع والنشر.

يوسف محمد كمال يوسف (٢٠٢٠): **فاعلية استخدام مسرح الدمى في تنمية الوعى الغذائي لأطفال الروضة**، مجلة كلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد، كلية رياض الأطفال، ع ١٧، ١١٤٦:١١٨٤

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Nilsson ,L, M.(2008).**food as An important element in children life**. New york. Edward Edward publsher

Nix, S.(2017). **WilliamS' Bass Nutrrition and Theraby**. Library of Congress Cataloging -in – publication.

Karkar ,A Salahuddin, T , Almaadeed, N, Aljaam, J,M, Halabi, O.(2018). **A Virtual Reality Nutrition Awareness Learning System for Children** (poster presentation) IEEE Conference on e-Learning, e-Management and e-Services (IC3e) Doha, Qatar