



العادات الغذائية لدى أطفال الرياض تبعا للهرم الغذائي

أ.د. نبراس مجبل صالح

Prof. Dr. Nibras Mijbil Salih

Nebras.reaydh@gmail.com

استبرق ظاهر جرمط

Istabraq Thahir Jarmat

الجامعة العراقية/ كلية التربية للبنات/ قسم رياض الأطفال والتربية الخاصة

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي تعرّف الفروق الاحصائية في العادات الغذائية لأطفال الرياض تبعا للهرم الغذائي على وفق متغيري العمر (٤ و ٥) سنوات ، والجنس (ذكور ، اناث). تألفت عينة البحث من (٣٦٥) طفلا وطفلة من أطفال الرياض الحكومية في محافظة ديالى ، وبعمري (٤ ، ٥) سنوات.

اعتمدت الباحثة مكوّنات (هرمي) الغذائي وفقا لآراء المحكمين لتقييم العادات الغذائية لأطفال الرياض ، المتضمنة (٥) مجموعات غذائية (الحبوب ، الخضروات ، الفواكه ، الحليب ومنتجاته ، اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات) ، وفنتي الدهون والزيوت ، والحلويات ، و(٣) مبادئ (التنوع ، الاعتدال ، والتوازن).

أعدت الباحثة أداة لقياس العادات الغذائية ستجيب عليها أمهات الأطفال مقياسا مكوّنا من (٣٣) فقرة ، شملت المبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي : التنوع ، الاعتدال ، التوازن بحسب مكوّنات الطعام ، والتوازن بحسب طريقة تحضيره ، بواقع (١٠ ، ٧ ، ٧ ، ٩) فقرات على التوالي ، لكل فقرة (٣) بدائل للإجابة ، تم عرضه على (٢٠) محكما ، للتحقق من صدقه الظاهري ، وللتحقق من ثباته تم حساب معامل الثبات باعتماد طريقة تحليل التباين ، وباستعمال معادلة ألفا-كرونباخ ، بلغ معامل الثبات للمبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي : التنوع ، الاعتدال ، التوازن بحسب مكوّنات الطعام ، وطريقة تحضيره (٠.٧٨) ، (٠.٧٢ ، ٠.٨١ ، ٠.٧٩) على التوالي ، وبلغ معامل الثبات للأداة ككل (٠.٨٤).

وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساويتي الحجم ، أظهرت النتائج ما يأتي:

● لا توجد فروق دالة احصائية في العادات الغذائية لأطفال الرياض تبعا لكل من التنوع ، والتوازن بحسب مكوّنات الطعام وطريقة تحضيره ، في حين توجد فروقا دالة احصائية في العادات الغذائية لأطفال الرياض تبعا للاعتدال على وفق متغير العمر ، ولصالح عمر (٤) سنوات.

● لا توجد فروق دالة احصائية في العادات الغذائية لأطفال الرياض تبعا لكل من التنوع ، الاعتدال ، والتوازن بحسب مكوّنات الطعام وطريقة تحضيره على وفق متغير الجنس.

وقد خرجت الباحثتان بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

كلمات مفتاحية : العادات الغذائية ، الهرم الغذائي ، أطفال الرياض



Food Habits of Kindergarten Children According to the Food Pyramid

Researchers:

Prof. Dr. Nibras Mijbil Salih

Email: Nebras.reaydh@gmail.com

Istabraq Thahir Jarmat

Abstract

The current research aims to identify the statistical differences in the food habits of kindergarten children according to the Food Pyramid, based on the variables of age (4 and 5 years) and gender (male, female).

The research sample consisted of 365 boys and girls from public kindergartens in Diyala Governorate, aged 4 and 5 years.

The researchers adopted the components of the “My Pyramid” food guide, according to experts’ opinions, to evaluate the children’s eating habits. It includes five food groups (grains, vegetables, fruits, milk and its products, meats, poultry, fish, eggs, and legumes), as well as two additional categories (fats and oils, and sweets), and three basic principles: variety, moderation, and balance.

A measurement tool was developed by the researchers to assess children’s food habits, to be answered by the children’s mothers. The scale consisted of 33 items, covering the principles included in “My Pyramid”: variety (10 items), moderation (7 items), balance according to food components (7 items), and balance according to the method of preparation (9 items). Each item had three response options. The tool was presented to 20 experts to verify face validity. To test reliability, the variance analysis method and Cronbach’s Alpha formula were used. The reliability coefficients for the principles of “My Pyramid” were as follows: Variety (0.78), Moderation (0.72), Balance according to food components (0.81), and Balance according to the method of preparation (0.79). The overall reliability coefficient of the instrument was 0.84.

Using the t-test for two independent samples of unequal size, the results showed the following:

- There were no statistically significant differences in the food habits of kindergarten children according to variety and balance (based on food components and method of preparation). However, there were statistically significant differences in moderation based on the age variable, in favor of children aged 4 years.
- There were no statistically significant differences in the food habits of



kindergarten children according to variety, moderation, and balance (based on food components and method of preparation) with respect to the gender variable. The two researchers concluded with several findings, recommendations, and suggestions.

Keywords:

Food Habits, Food Pyramid, Kindergarten Children

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤل الآتي : ما الفروق الاحصائية في العادات الغذائية لأطفال الرياض تبعاً للهرم الغذائي على وفق متغيري العمر (٤ ، ٥) سنوات ، والجنس (ذكور ، اناث) ؟

أهمية البحث

تنبثق أهمية البحث الحالي من أهمية كل من :

- الهرم الغذائي في التخطيط للغذاء المتوازن لأفراد المجتمع ، ودوره الوقائي من الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية غير المتوازنة (مصير ، ١٩٩٩ : ٩٥).
- مرحلة رياض الأطفال بوصفها من المراحل المهمة في حياة الطفل وصحته المستقبلية ، إذ تعد الفترة التي يتم فيها وضع اللبنة الأولى لعاداته الغذائية السليمة ، والصحة الجيدة ، ويكون الطفل ثقافته الغذائية من خلال العادات اليومية الغذائية التي يمارسها ، أو تمارس ألامه ، فإذا نشأ في بيئة ليس لديها ثقافة غذائية سليمة سوف تترجم إلى عادات غذائية غير سليمة وتؤثر سلباً على صحته (الفرطوسي و الميداني ، ٢٠٢٣ : ٣١١).

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تعرّف الفروق الاحصائية في العادات الغذائية لأطفال الرياض تبعاً للهرم الغذائي على وفق متغيري:

أ.العمر (٤ و ٥) سنوات.

ب.الجنس (ذكور ، اناث).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالأطفال من عمري (٤) و(٥) سنوات ، لكلا الجنسين (الذكور و الاناث) الموجودين في رياض الأطفال الحكومية في محافظة ديالى ، للعام الدراسي (٢٠٢٤ – ٢٠٢٥ م) .

تحديد المصطلحات

الهرم الغذائي (Food Pyramid)

عرّفه (Armet & others , 2022) بأنه :

أداة غذائية تعليمية معدة مسبقاً ، تستخدم لتوجيه الأفراد والمجموعات غذائياً ، الغرض منه نقل أفكار التنوع والاعتدال والتوازن من خلال الصور ، وحجم المجموعة الغذائية (Armet & others , 2022 : 132).

العادات الغذائية (Food Habits)

عرّفها الباحثة على أنها : كل ما يتناوله الفرد من عناصر غذائية يومياً أو أسبوعياً باستمرار.

التعريف الاجرائي

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطفل من خلال إجابة الأم على الفقرات التي تحتويها أداة البحث.

خلفية نظرية

العوامل المؤثرة في تكوين العادات الغذائية



لخصت الباحثة الغذائية الأمريكية "دورثي لي" (Dorothy Lee) العوامل المؤثرة في العادات الغذائية ، وهي ما يأتي :

١. الطرق المتبعة في تغذية الطفل.
٢. مدى الاهتمام بالوجبات الغذائية الأسرية ، وتنظيمها.
٣. أنواع الغذاء من حيث الأصناف ، وطرق إعداده.
٤. مدى الاهتمام بالغذاء ، هل الغذاء مظهر اجتماعي ؟ أم حاجة؟
٥. الشهية للغذاء سيما في الصباح ، والكمية المقدمة للشخص.
٦. أجزاء النباتات والحيوانات المحببة ، مثل لب الخس ، أو الكبد أو غير ذلك.
٧. الغذاء المحرم أو غذاء المناسبات أو علامات الغذاء المميزة.
٨. الدعاية والإعلان التجاري.
٩. المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والتعليمي (رشدي ، ب.ب : ٤٢ _ ٤٣) ، (مزاهرة ، ٢٠٠٦ :

الهرم الغذائي

يتكون (هرمي) الغذائي من (خمس) مجموعات غذائية مختلفة إلى جانب الزيوت التي لا تمثل مجموعة غذائية فعلية إلا أن (هرمي) الغذائي يتعامل معها بوصفها فئة موجودة في المجموعات الغذائية المختلفة ، وعلى النحو الآتي :

أولاً : مجموعة الحبوب

تمثل اللون البرتقالي في (هرمي) الغذائي ، هذا ويؤكد (هرمي) الغذائي على تناول الحبوب المتكاملة ، وتتضمن مجموعة الحبوب الأغذية المصنوعة من القمح ، الأرز ، الشوفان ، الحنطة ، الشعير ، البرغل ، الذرة ، والدخن ، على أن يكون نصف ما يتم تناوله يومياً من مصادر الحبوب الكاملة.

ثانياً : مجموعة الخضروات

تمثل اللون الأخضر في (هرمي) الغذائي ، هذا ويوصي (هرمي) الغذائي بتناول الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن ، والخضروات برتقالية اللون ، مثل السبانخ ، الخس ، المقدونس ، الكرفس ، الهانة ، والجزر لما لتناولها من فوائد صحية لا تحصى.

ثالثاً : مجموعة الفواكه

تمثل اللون الأحمر في (هرمي) الغذائي ، هذا ويركز (هرمي) الغذائي على تناول الفواكه ، مثل التفاح ، الموز ، والبرتقال المكتملة أو المقطعة الطازجة مع تناول قدر قليل من عصائرها ، الطبيعية غير المحلاة.

رابعاً : مجموعة الحليب ومنتجاته

تمثل اللون الأزرق في (هرمي) الغذائي ، هذا ويؤكد (هرمي) الغذائي ضرورة تناول الحليب ومنتجاته ، مثل اللبن ، الزبادي ، والجبن ، كونها من المصادر الغذائية لعنصر الكالسيوم ، فضلاً عن أنها تسهم بكمية من البروتين والفيتامينات والمعادن ذات القيمة الغذائية ، على أن يتم اختيار المنتجات منخفضة أو خالية الدهون والدهن منها.

خامساً : مجموعة اللحوم والأسماك والدواجن والبقوليات والبيض

تمثل اللون البنفسجي في (هرمي) الغذائي ، هذا ويؤكد (هرمي) الغذائي على اختيار اللحوم التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون ، فضلاً عن تناول الأسماك ، الدواجن ، البيض ، الفول ، البندق ، الفاصوليا ، البازلاء ، العدس ، والبقلاء ، المطبوخة بطريقة الخبز أو الشوي ، أو السلق. وإن الجمع بين اختيار



اللحوم والسّمك والدواجن والبقوليات سوف يقدم عناصر غذائية متباينة إلى جانب توافر الدهون الصحية والألياف والبروتينات عالية الجودة.

فئة الدهون والزيوت

تمثل اللون الأصفر في (هرمي) الغذائي ، هذا وتأتي الدهون والزيوت من مصادر عديدة ، مثل الخضروات ، والحيوانات . بالنسبة للزيوت التي يوصي (هرمي) الغذائي بتناولها بوصفها جزءاً من الوجبة الغذائية الصحية تلك التي تكون في شكل سائل حسب درجة حرارة الغرفة ، تتكون غالبيتها من دهون أحادية ومتعددة غير مشبعة ، إذ تحتوي هذه الزيوت على الدهون التي تكون أكثر صحة من الدهون المشبعة التي غالباً ما تكون متجمدة في درجة حرارة الغرفة ، كما يوجد بعض الأغذية التي تحتوي على زيوت صحية ، مثل البندق ، الزيتون ، والأسماك.

الحلويات

تمثل اللون الأبيض في (هرمي) الغذائي ، موجودة في حيز ضيق في قمة (هرمي) الغذائي ، تتضمن الأغذية الأكثر معالجة التي تحتوي على السكريات ، وكميات عالية من الدهون المشبعة والزيوت التي ينبغي تناولها بكميات صغيرة ، وبمرات أقل ، لأنها توفر سرعات حرارية عالية ، لكن بقيمة غذائية قليلة ، مثل الحلوى ، الزبدة ، والقشدة.

ومجموعة مبادئ ، وعلى النحو الآتي :

أولاً : التنوع

في (هرمي) الغذائي طريقة جديدة للأكل تتصاعد فيها كل مجموعة غذائية من قاع الهرم إلى قمته ، وهو ما يشير إلى تناول شيئاً ما من مجموعات الغذاء كلها ، دون استثناء أو إقصاء غذاء معين.

ثانياً : الاعتدال

يمثل ضيق الحيز الذي يأخذه كل لون في اتجاه قمة (هرمي) الغذائي ما ينبغي تناوله من الأغذية الموجودة في هذه المنطقة بكميات أقل ، وبمرات أقل ، وبوساطة ، أما القاعدة أو القاع العريض للهرم الخاص بكل لون فإنه يمثل الاختيارات الغذائية بشكلها الطبيعي ، التي تشكل قيمة غذائية أكبر بدون أي سكريات أو دهون إضافية.

ثالثاً : التوازن

يمثل اتساع الحيز الذي يأخذه كل لون في (هرمي) الغذائي النسبة التي نريد من خلالها تناول طعاماً معيناً ، إذ يأتي اتساع المجموعات من الأكبر للأصغر على النحو الآتي : الحبوب ، الحليب ومنتجاته ، الخضروات ، الفواكه ، اللحوم والبقوليات ، الدهون والزيوت (أنثوني و آخرون ، ٢٠١٩ : ٤٨١ - ٤٨٤).

دراسات سابقة

دراسة (علوان ، ٢٠٢٠)

"الهرم الغذائي لدى طفل الروضة وعلاقته بالحالة المزاجية"

هدفت الدراسة التعرف على : مكونات الهرم الغذائي لدى طفل الروضة ، الحالة المزاجية لدى طفل الروضة ، العلاقة بين تناول كل من : الماء ، الحبوب ، الخضروات ، الفواكه ، الحليب ومشتقاته ، اللحوم ، الزيوت والسكريات والحالة المزاجية للطفل (السهل ، الصعب ، البطيء) ، بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طفل وطفلة من أطفال الرياض في مدينة بغداد بمديرياتها الست ، وبجانبها (الكرخ والرصافة) ، تضمنت الأداة مقياساً ، تكون من (١٣) موقفاً ، لكل موقف (٣) حالات مزاجية للطفل ، واعتمدت الدراسة الهرم الغذائي السعودي مصدراً لتحديد المجموعات الغذائية السبع (الماء ، الحبوب ، الخضروات ، الفواكه ، الحليب ومشتقاته ، اللحوم ، الزيوت والسكريات) ، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، تحليل التباين



الأحادي ، واختبار شيفيه للمقارنات البعدية ، أظهرت النتائج : يتمتع أطفال عينة الدراسة بمزاج سهل ، وعدم وجود علاقة بين تناول كل من : الماء ، الحبوب ، الخضروات ومزاج الطفل ، ووجود علاقة بين تناول كل من : الفواكه والحالة المزاجية للطفل (المزاج السهل) ، الحليب ومشتقاته والحالة المزاجية للطفل (المزاج السهل ، والصعب) ، الزيوت والسكريات وأنواع المزاج (السهل ، والصعب ، البطيء) للطفل.

منهجية البحث

اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي الذي يهدف فضلا عن وصف الظاهرة وجمع المعلومات عنها إلى تصنيف هذه المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كمياً وكيفياً (الخياط ، ٢٠١١ : ٩٣).

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث بالأطفال من عمري (٤ ، ٥) سنوات الموجودين في رياض الأطفال الحكومية في محافظة ديالى.

عينة البحث

تألفت العينة من (٣٦٥) طفلاً وطفلة ، بواقع (٢٠٦ ، ١٥٩) طفلاً وطفلة بحسب العمر (٤ ، ٥) سنوات ، و(١٨٤ ، ١٨١) طفلاً وطفلة بحسب الجنس (ذكور ، إناث).

أداة البحث

اعتمدت الباحثتان (هرمي) الغذائي الذي أصدرته وزارة الزراعة الأمريكية عام (٢٠٠٥) ، وأعدت مقياساً للعدادات الغذائية ، شمل مكونات (هرمي) الغذائي ، تضمن (٣٣) فقرة ، لكل فقرة (٣) بدائل للإجابة ، (نادراً ، أحياناً ، غالباً) ، أعطيت عند التصحيح الدرجات (١ ، ٢ ، ٣) على التوالي ، لذا فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطفل عند إجابة الأم (٩٩) ، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها الطفل هي (٣٣) عند إجابة الأم على فقرات مقياس العادات الغذائية ، تم عرضها على (٢٠) محكماً ، وقد حصلت فقرات الأداة على نسبة اتفاق تراوحت بين (٨٠ – ١٠٠%) ، وبذلك تعدّ الأداة صادقة في محتواها ، وباستعمال معادلة ألفا- كرونباخ ، بلغ معامل الثبات للأداة (٠.٨٤) ، وهو معامل ثبات يمكن الوثوق به إذا ما استخدم المعيار المطلق (البياتي وإثناسيوس ، ١٩٧٧ : ١٩٤) ،

طبقت الباحثتان أداة بحثهما بصيغتها النهائية على أطفال الرياض الحكومية الذين اختيروا في عينة البحث في محافظة ديالى ، للفترة الواقعة بين (٢٠٢٥ / ٤ / ٦ _ ٢٠٢٥ / ٤ / ٢٧ م)

الوسائل الإحصائية

١. اختبار مربع كاي لعينة واحدة ، لإيجاد دلالة الفرق بين آراء المحكمين ، حول صلاحية : فقرات مقياس العادات الغذائية.

٢. معادلة ألفا- كرونباخ ، لحساب معامل الثبات بطريقة تحليل التباين لكل مبدأ من المبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي ، وللمبادئ معاً.

٣. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساويتين بالحجم ، لإيجاد دلالة الفروق الإحصائية بين أفراد العينة تبعاً لمتغيري العمر والجنس.

نتائج البحث

تحقيقاً لهدف البحث الذي خصص لتعرّف دلالة الفروق الإحصائية في العادات الغذائية لأطفال الرياض تبعاً للهرم الغذائي على وفق متغيري :

أ.العمر (٤ ، ٥) سنوات

استعملت الباحثتان الاختبار التائي (T-TEST) لعينتين مستقلتين متجانستين غير متساويتين الحجم ، فكانت القيمة التائية المحسوبة للمبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي : التنوع ، التوازن : مكونات الطعام ،



وطريقة تحضيره (-٠.٨٢ ، ٠.٥٦ ، ١.١٢) على التوالي ، وجميعها أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، ودرجة حرية (٣٦٣) ، في حين كانت القيمة التائية المحسوبة لمبدأ الاعتدال أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، ودرجة حرية (٣٦٣) ، ولصالح الأطفال عمر (٤) سنوات ، ومثلما هو موضح في الجدول (١).

الجدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لدرجات عينة البحث على مقياس العادات الغذائية تبعاً للهرم الغذائي على وفق متغير العمر

ت	المبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي	العمر بالسنوات	عدد أفراد العينة بحسب العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
							المحسوبة	الجدولية	
أولاً	التنوع	٤	٢٠٦	٢٦.٨٦	٣.٣٤١	١١.١٧	-٠.٨٢	١.٩٦	غير دالة
		٥	١٥٩	٢٧.١٥	٣.٣٨٣	١١.٤٥			
ثانياً	الاعتدال	٤	٢٠٦	٢٠.٦٧	٣.٣٥٥	١١.٢٦	٢.٩٦	١.٩٦	دالة
		٥	١٥٩	١٩.٦٤	٣.٢٢٨	١٠.٤٢			
ثالثاً	التوازن أمكنة الطعام	٤	٢٠٦	١٧.٨٢	٢.٩١٩	٨.٥٢	-٠.٥٦	١.٩٦	غير دالة
		٥	١٥٩	١٧.٩٩	٢.٧٨٤	٧.٧٥			
ثالثاً	التوازن ب. طريقة تحضير الطعام	٤	٢٠٦	٢٥.٤٩	٣.٥٠٤	١٢.٢٨	١.١٢	١.٩٦	غير دالة
		٥	١٥٩	٢٥.٠٧	٣.٦٣٥	١٣.٢٢			
	الكلية	٤	٢٠٦	٩٠.٨٣	٩.١٦٧	٨٠.٨	١.٠٢	١.٩٦	غير دالة
		٥	١٥٩	٨٩.٨٥	٩.١٠٩	٨٠.٢٢			

ب. الجنس (ذكور ، إناث)

استعملت الباحثتان الاختبار التائي (T-TEST) لعينتين مستقلتين متجانستين غير متساويتي الحجم ، فكانت القيمة التائية المحسوبة للمبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي : التنوع ، الاعتدال ، التوازن : مكنات الطعام ، وطريقة تحضيره (٠.٠٣ ، -١.٨٤ ، -٠.١٠ ، -٠.٤٦) على التوالي ، وجميعها أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، ودرجة حرية (٣٦٣) ، ومثلما هو موضح في الجدول (٢).

الجدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لدرجات عينة البحث على مقياس العادات الغذائية تبعاً للهرم الغذائي على وفق متغير الجنس



الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة بحسب الجنس	الجنس	المبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي	ت
	المحسوبة	الجدولية							
غير دالة	١.٩٦	٠.٠٣	٩.٦٧	٣.١١	٢٦.٩٩	١٨٤	ذكور	التنوع	أولا
			١٢.٩٧	٣.٦٠٢	٢٦.٩٨	١٨١	اناث		
غير دالة	١.٩٦	-١.٨٤	١٠.٤٢	٣.٢٢٨	١٩.٩	١٨٤	ذكور	الاعتدال	ثانيا
			١١.٧٠	٣.٤٢	٢٠.٥٤	١٨١	اناث		
غير دالة	١.٩٦	-٠.١٠	٧.٧٨	٢.٧٩	١٧.٨٨	١٨٤	ذكور	التوازن أ.مكونات	ثالثا
			٨.٦١	٢.٩٣٥	١٧.٩١	١٨١	اناث	الطعام	
غير دالة	١.٩٦	-٠.٤٦	١٢.٧٤	٣.٥٧	٢٥.٢٢	١٨٤	ذكور	التوازن ب.طريقة	
			١٢.٧٠	٣.٥٦٤	٢٥.٣٩	١٨١	اناث	تحضير الطعام	
غير دالة	١.٩٦	-٠.٨٨	٨٥.٥٦	٩.٢٥	٨٩.٩٨	١٨٤	ذكور	الكلي	
			٨١.٦٩	٩.٠٣٨	٩٠.٨٢	١٨١	اناث		

تفسير النتائج

أشار الميل العام لنتائج البحث الحالي إلى ما يأتي :

- أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة احصائية بين متوسط درجات الأطفال من عمري (٤) و(٥) سنوات في العادات الغذائية تبعا للمبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي في مبدأ الاعتدال ، ولصالح الأطفال عمر (٤) سنوات ، مما يعني وجود قصور في عدد مرات تناول بعض المجموعات الغذائية على مدار اليوم ، وتعزو الباحثة ذلك إلى عدم المعرفة بأهمية تناول بعض المجموعات الغذائية بمرات عديدة على مدار اليوم.
- أظهرت النتائج أن الفروق بين متوسط درجات الأطفال من الذكور والاناث في العادات الغذائية تبعا للمبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي كانت ضئيلة ، لم ترق إلى مستوى الدلالة الاحصائية ، وتعزو الباحثة ذلك إلى تكافؤ الفرص والخبرات المتعلقة بالعادات الغذائية المتاحة للجنسين في البيت في هذين العمرين.

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، يمكن استنتاج ما يأتي :

١. يؤثر متغير العمر في العادات الغذائية للأطفال تبعا للمبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي.
٢. لا يؤثر متغير الجنس في العادات الغذائية للأطفال تبعا للمبادئ المتضمنة في (هرمي) الغذائي.

التوصيات

توصي الباحثان كل من الأمهات ومعلمات الرياض بضرورة تعريف الطفل بالمجموعات الغذائية ، وما تتضمنه كل مجموعة من فوائد للجسم عند تناولها.



المقترحات

استكمالاً لما توصل إليه البحث الحالي ، وتطويراً له تقترح الباحثتان إجراء دراسة مماثلة تتقصى :

١. العادات الغذائية لدى الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة.
٢. العلاقة بين العادات الغذائية والعمليات الفسيولوجية (الجوع ، الشبع) للأطفال.
٣. العلاقة بين العادات الغذائية والرغبات الغذائية المكتسبة ، الدافع ، والتنظيم الذاتي.

المصادر العربية

- أنتوني ، خوزيه وآخرون. (٢٠١٩). أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية. ترجمة الجلعود ، سليمان بن عمر بن حمد، الرياض : دار جامعة الملك سعود للنشر.
- البياتي ، عبد الجبار توفيق وإثناسيوس، زكريا. (١٩٧٧). الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس. بغداد : مؤسسة الثقافة العالمية.
- الخياط ، ماجد. (٢٠١١). أساليب البحث العلمي. ط١، عمان : دار الراية.
- رشدي ، عصمت السيد. (ب . ت). التربية الغذائية. ط٣.
- علوان ، أسماء محسن. (٢٠٢٠). الهرم الغذائي لدى طفل الروضة وعلاقته بالحالة المزاجية. رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات.
- الفرطوسي، علي سموم والميداني ، شذى فؤاد. (٢٠٢٣). العلاقة بين الثقافة الصحية الغذائية السليمة لدى أمهات أطفال مرحلة الروضة وتنمية العادات الغذائية دراسة مقارنة بين الأسرة السورية والأسرة العراقية، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد (٥) ، العدد (٤) ، ٣١٠ _ ٣١٨.
- مزاهرة ، أيمن سليمان. (٢٠٠٦). تغذية الانسان الفرد والمجتمع. ط١، عمان : دار الخليج.
- مصقير ، عبد الرحمن. (١٩٩٩). الغذاء والتغذية. بيروت : أكاديميا.

المصادر الأجنبية

- Armet, A. M., & others. (2022). Interaction between food pyramid and gut microbiota. A new nutritional approach. (60)(1):132_136.