

فن تقديم أطباق الطعام كوسيلة لتعليم وتحفيز الطفل على الأكل الصحي (دراسة وصفية - الفئة العمرية 6 - 12 سنة)

* أ. وداد محمد أبو منجل ** د. أروي أسعد المسعودي

المستخلص: الأكل الصحي يعنى استهلاك الكميات المناسبة من الأطعمة من جميع العناصر الغذائية، وتجد بعض الأمهات صعوبة في دفع أطفالها لتناول الطعام الصحي، وكثيراً ما تعاني الأمهات من مشكلة فقدان الشهية لدى أطفالهن خصوصاً الأطفال ما بين 6 - 12 سنة، ومن المعروف أن الأمهات يجبرن أطفالهن على تناول المأكولات الصحية، ولكن الأطفال غالباً ما يرفضون أن يتناولوا ما لا يرغبون به، وقد يؤدي الرفض المتواصل للطفل لهذه الأطعمة الصحية إلى تأثير سلبي على صحته، حيث تهدف الدراسة الي التعريف بفن تزيين أطباق الطعام للأطفال أولاً كنظام حديث في علم التغذية الصحية للأطفال وأحدي الوسائل الصحية لفتح شهية الأطفال واكتسابهم نوع من المعلومة، وان كانت صغيرة في مداركهم كنوع من التعلم وتفعيل خيال الطفل في اكتشاف الاشكال والالوان وتأمل الطبق وكأنه لوحة فنية مصدر للإلهام والاكتشاف له، وتشجيع الامهات والقائمين على رياض الاطفال والمدارس والنوادي الصيفية ومراكز تجمع الاطفال، على تفعيل هذا الفن.

الكلمات المفتاحية: - الأكل الصحي، تحفيز، فن تقديم الطعام.

The art of serving dishes in a way that motivates and educates children to eat healthy food

Wedad. M. Abumenjel

Food and Nutrition Division- Home Economics Dep- Faculty of Agriculture-
Arwa . A. Elmasoudi

Housing and Home Administration Division- Home Economics Dep- Faculty of Agriculture-
Tripoli University

abstract: Eating healthy means consuming proper amounts of food that contains all types of nutrients. This is a goal that all mothers face some difficulty in achieving with their children with whom they struggle with their loss of appetite, especially through the ages of 12-6. That's why it's well known that mothers tend to force their children to eat healthy meals that are met with constant refusal because they won't eat what they don't want, which in turn leads to negative effects on the child's health.

Therefore, the objective of this study is to first introduce the art of decorating and serving healthy dishes for children as a modern system in the science of healthy nutrition to stimulate their appetite, and second to make them acquire information, no matter how small, about learning and enriching their imagination in exploring colors and shapes by looking at the dishes an inspiring piece of art worth of speculation. This is where the importance of academically enabling and introducing this art in colleges and university faculties lies. To study it as a modern science that is concerned with children's health by naturally stimulating their appetite and to encourage mothers, kindergartens, schools, summer clubs, and children's gatherings centers to apply it.

Such field of knowledge can also prove beneficial to stop relying on the bad methods of medication and punishing the child that can lead to a negative impact on them and to use a more appealing method instead to pique the child's interest in the food. The researcher is also of the opinion to prepare a chart or a schedule with the appropriate main meals and snacks for the child, setting their time regularly throughout the day, preparing a homemade school breakfast, and choosing and combining types of food that are nourishing and tasty to create various flavors.

* محاضر، شعبة الغذاء والتغذية، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة طرابلس W.abomenjel@uot.edu.ly

** استاذ مساعد، شعبة الاسكان والادارة المنزلية، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة طرابلس

Al.elmasoudi@uot.edu.ly

المقدمة: -

تجد بعض الأمهات صعوبة في دفع أطفالها لتناول الطعام الصحي، والمغذي، وكثيراً ما تعاني الأمهات من مشكلة فقدان الشهية لدى أطفالهن، وهذه المشكلة شائعة جداً بين الأطفال خصوصاً ما بين العام السادس والعام الثاني عشر. كما تساهم الأم دون أن تدري مساهمة كبيرة في إيجاد وإبقاء هذه المشكلة، وذلك بإظهار قلقها وشكواها الدائمة، بأن أكل طفلها غير كاف، وقدماً كانت بعض الأمهات يجبرن الأطفال على تناول المأكولات الصحية، وقد يستخدمن سلطتهم أو تهديدهم في ذلك، ولكن الأطفال غالباً ما يرفضون أن يتناولوا ما لا يرغبون به. وقد يؤدي الرفض المتواصل للطفل لهذه الأطعمة الصحية إلى تأثير سلبي على صحته، وهو ما دفع العديد من الأمهات إلى أن يتكرن الطرق التي تتقن أطفالهن (Florida Department of Health, 2013).

وقد يكون من أسباب فقدان الشهية لدى الأطفال: عدم شعور الطفل بالسعادة أو ربط الطعام بحادثة غير سعيدة أو في طريقة تعامل الأم مع طفلها وكيفية تقديم الطعام له، أو كراهية الطفل لأصناف الطعام التي تقدمها له، أو إصرار الأم على الطفل أن يأكل كمية من الطعام أكثر مما يستطيع، أو تشديد الوالدين على الطفل أن يتبع آداب المائدة كما يمارسونها هم وانتقادهم له وهو يأكل قد يتسبب في فقدان الشهية على المائدة (Department of Health , 2018).

كما يمكن أن يكون فقدان الشهية حاد ومؤقت، ويرجع هذا الأمر إلى أحدي هذه المسببات مثل نتيجة التعرض للالتهابات الفيروسية والبكتيرية، خصوصاً بمنطقة الفم والتي تتسبب في عدم قدرة الطفل على تناول الطعام أو لعدم تقديم الطعام بطريقة صحيحة مما يؤدي إلى التقليل من رغبة الطفل في تناوله. (MAECEP , 2018)

وقد يلجأ الطفل إلى رفض الطعام كنوع من جذب الانتباه لتقديم الحب والاهتمام والرعاية له، وهي ناتجة عن بعض اضطرابات نفسية وعصبية وسلوكية للطفل، وأحياناً قد يكون المسبب لفقد الشهية هو شعور الطفل بالخوف وعدم الشعور بالأمان يتسبب في إصابته بضعف الشهية، وأخيراً إصابة الطفل بالأنيميا أو التعرض إلى مرض فقر الدم يعمل على إصابته بضعف الشهية (MAECEP , 2018).

ومن هنا تم إيجاد فن تزيين أطباق الطعام لابتكار طرقاً فريدة لتزيين وتنسيق الطعام للأطفال في محاولة لتشجيعهم على تناول المأكولات الصحية؛ عبر تزيين الطعام وإدخال الألوان المختلفة على الطبق، وتنوع مصادر الغذاء؛ حتى يضفي شكلاً مميّزاً على الطبق يجعل الطفل يُقدم على تناوله دون تدمير أو رفض، لكونه غير لذيذ برأيه، ولا يشبه بالتأكيد السكاكر والشوكولاتة ورقائق البطاطا التي يتناولها. (Florida Department of Health, 2013).

مشكلة الدراسة: -

يعد الاهتمام بصحة الطفل وتغذيته ورعايته من أهم الركائز التي تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة، وتشير دراسة أقر المؤتمر العالمي للطفولة المنعقد عام 1990م على عدة أهداف دولية على المستوى الغذائي منها نشر المعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية، وتشجيع النظم الغذائية السليمة وأنماط الحياة الصحية للوقاية من الأمراض المزمنة، ويلعب الغذاء في فترة النمو دوراً مهماً باختلاف احتياجات الطفل الغذائية من مرحلة إلى أخرى فكلما تقدم عمر الطفل ازدادت احتياجات الجسم للمواد الغذائية وكلما تعرف الطفل على العديد من أنواع الطعام كلما عبر عن اظهار تفضيله وحبه لتناول بعض الاطعمة التي تختلف فيها عادات الاسر وفقاً لإعدادها مما يؤثر ذلك على نموه وتطوره و معظم مشاكل التغذية ترجع الى الانماط السلوكية

الحافظة التي تؤدي بدورها الى الافتقار للعادات الغذائية الصحيحة، حيث يعتبر اختيار نوع وكم وشكل الغذاء المتناول وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل النمو المختلفة في الطفولة والمراهقة ، وطبيعة النشاط التي يؤديها الطفل من المهارات الحياتية الأساسية التي يجب ان تلم بها الام، فقد أكدت منظمة الأغذية والزراعة 2013 الى ان جهل معظم فئات المجتمع بكيفية اختيارهم للغذاء المناسب لأجسامهم، واحتياجاتهم وفشلهم في اختيار وجبة متوازنة أو صحية، وذلك لجهلهم بما تحتويه الأطعمة من عناصر غذائية وأهميتها للجسم .وفي ضوء ما تبلور وادراكاً للأهمية الموضوع وتأكيد على ما اوصت به المؤتمرات والابحاث والدراسات تتمحور إشكالية الدراسة في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

"ما الفن في تقديم أطباق الطعام وما الوسيلة لتعليم وتحفيز الطفل على عادات الأكل الصحي؟"

وتندرج تحت التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية: -

- ما مفهوم الغذاء والاكل الصحي، وما أهميته، وما المخصصات الغذائية الواجب تناولها؟
- كيف يمكن تعليم وتحفيز الطفل على الأكل الصحي؟
- كيف يمكن تفعيل خيال الطفل في اكتشاف الاشكال والالوان وتأمل الطبق وكأنه لوحة فنية؟
- ما الافكار والطرق الممكن استخدامها لتقديم اطباق الطعام كأحد الوسائل لفتح شهية الاطفال؟

أهداف الدراسة: -

- التعرف على مفهوم الغذاء والاكل الصحي وأهميته والمخصصات الغذائية الواجب تناولها.
- التعرف على كيفية تعليم وتحفيز الطفل على الأكل الصحي.
- تفعيل خيال الطفل في اكتشاف الاشكال والالوان وتأمل الطبق وكأنه لوحة فنية.
- عرض لأفكار وطرق تقديم اطباق الطعام الصحي كأحد الوسائل لفتح شهية الاطفال.

اهمية الدراسة: -

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لإحدى الموضوعات المعاصرة والمهمة، في ظل الاهتمام بأهمية الغذاء والتغذية وخاصة أهميتها لمرحلة الطفولة التي تعد أهم فتره يكتسب ويتعلم بها الطفل فيها عادات التغذية الصحية السليمة وتبرز الاهمية من خلال التالي.

- تزويد الوالدين بدليل عادات التغذية السليمة المرتبطة بالمفاهيم الغذائية.
- تهتم الدراسة بإكساب الأطفال معلومات عن عادات التغذية السليمة بشكل مبسط للطفل.
- قد تفتح الدراسة الحالية المجال لدراسات أخرى في مجال التغذية للمراحل العمرية المختلفة.
- تشجيع الامهات والقائمين على المدارس والنوادي الصيفية ومراكز تجمع الاطفال على تفعيل هذا الفن بصورة مبسطة لفتح شهية الاطفال.

مصطلحات الدراسة: -

- **الغذاء الصحي المتوازن:** هو ذلك الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من العناصر الغذائية الضرورية لكي يقوم الجسم بتأدية وظائفه المختلفة، ويشترط في هذه العناصر أن تكون كاملة كمياً ونوعاً بهدف تحقيق أفضل مستوى من النمو والحفاظة على صحة وسلامة الجسم وتأمين حياة سليمة وضمن مشاركة فعالة في الأسرة والمجتمع. (مزهرة، 2010)
- ويعرف إجرائياً بأنه الغذاء الذي يجب ان يوفر جميع الاحتياجات الغذائية الاساسية للفرد الى جانب خلوه من الميكروبات والملوثات الضارة بالإضافة الى انه يساعد على الوقاية من الامراض المترتبة عن الغذاء.
- **فن تزيين أطباق الطعام:** ويعرف إجرائياً بأنه: فن تحسين وتجميل وزخرفة طبق الطعام بطريقة قص وتهذيب وتقطيع الطعام بكامل أنواعه وأشكاله سواء كان مطبوخ او نبيء، على أن يكون هناك انسجام بين المكونات والالوان، وتوافق في المذاق، لخلق اشكال وصور بطريقة معبرة وجذابة.
- **التحفيز:** "هو مجموعة من العوامل التي تصل الى اثاره القوى الحركية في الانسان والتي تؤثر على سلوكه وتصرفاته. (سعيد، 2023)

- **الرعاية التغذوية:** يقصد بها التغذية الصحية المقدمة إلى الأطفال بين عمر 6 – 10 سنوات، والتي يبدأ الطفل فيها بتفضيله لأنواع من الأطعمة على غيرها، ويستبعد أنواع أخرى تماماً فهو لديه مجال من الاختيار الحر والذي يعمق هذا السلوك هو حرية اختيار وشراء غذائه عن طريق المقصف المدرسي لذا يجب التعامل بحرص شديد لتحقيق رغبته من جهة ومن جهة أخرى تغطية احتياجاته كاملة من الوصول إلى التوازن البدني والعقلي معاً. (صادق، 2008).

منهجية الدراسة: -

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على جمع المعلومات من المراجع مثل الكتب والرسائل العلمية والمواقع الإلكترونية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

اولا الدراسات السابقة: -

دراسة (Himberg-Sundet *et al.* (2019) قامت دراسة في النرويج لعدد من أطفال المدارس من الفئة العمرية من 4 – 12 سنة هدفت الى تقييم تأثير البيئة الغذائية والممارسات المتعلقة بتقديم الخضار بشكل متنوع ومنتظم من قبل المعلمين على المتناول اليومي للأطفال، تم تقديم عدد 12 نوع من الخضار في وجبات الإفطار، الغذاء ووجبة بعد الغذاء، تم زيادة مقدار الحصص المقدمة يومياً من الخضار بمقدار 20 جرام/طفل بعد اليوم الخامس كما ازداد التنوع في عدد الأصناف المقدمة بنوع واحد خلال الشهر الواحد، تبين من نتائج الدراسة أن التدخل بزيادة وتنوع كمية الخضار كان ناجحاً، وكانت العوامل المرتبطة بزيادة تناول الخضار لدى الأطفال هو الكمية والتكرار والتنوع مما شجع الأطفال على تناولها.

دراسة (Ohri *et al.* (2018) اجريت الدراسة بالولايات المتحدة الأمريكية وتبين من خلالها أن تناول الخضار والفاكهة بين أطفال المدارس أقل من الحصص اليومية المقترحة، ووضحت نتائج الدراسة ان للمدرسة دور مهم في تحسين العادات الغذائية للتلاميذ (Ohri، 2018).

دراسة بوعتيق (2018) اوضحت الدراسة الى أن النظام الغذائي الفقير يترتب عليه العديد من المشاكل الصحية سواء في فترة الطفولة أو مع تقدم العمر ومن هذه المشاكل السمنة، السكري، أمراض القلب والسرطان، حيث اشارت الدراسة الى ان تركيز العديد من الدراسات حول كيفية تحسين المتناول الغذائي لهذه الفئة لكي ينشؤون على نمط حياة صحي يقيهم العديد من الأمراض في المستقبل.

دراسة (2013) Just and Price حيث قام الباحثان بإجراء تجربة ميدانية عشوائية في عدد 15 مدرسة ابتدائية تتضمن أكثر من 47000 طالب وطالبة وتم جمع المعلومات عن حصص الفواكه والخضار التي يتناولها كل طفل، قامت الدراسة بتقديم مكافآت للأطفال لتحفيزهم على تناولها ووجدت الدراسة أن التشجيع والمكافأة أدى إلى زيادة كبيرة في نسبة الأطفال اللذين تناولوا الخضر والفواكه خلال وجبة الغذاء المدرسي بنسبة 80% وتقليل نسبة النفايات إلى 33% (م5) Just and Price (2013).

ثانيا: الاكل الصحي والمخصصات الغذائية الواجب تناولها

- أهمية الأكل الصحي: -

الأكل الصحي يعنى استهلاك الكميات المناسبة من الأطعمة من جميع العناصر، ويساعد إتباع نظام صحي منذ فترة الطفولة على الوقاية من سوء التغذية بجميع أشكاله، السكري، زيادة الوزن، ولكن الاتجاه بزيادة إنتاج الأغذية المصنعة والتقدم الحضاري السريع وتغير أنماط الحياة أدت إلى تغيير في الأنماط الغذائية وأصبح استهلاك الأطعمة الغنية بالسعرات والدهون والسكريات والملح بشكل متزايد مع عدم تناول كميات كافية من الخضر والفواكه والألياف الغذائية مثل الحبوب الكاملة.

وتعزز التغذية المثالية في عمر مبكر للطفل النمو الصحي وتحسين النمو المعرفي وتقلل خطر الإصابة بعدديد من الأمراض، وتعتمد تغذية الأطفال على نفس مبادئ التغذية للبالغين حيث كل شخص يحتاج إلى نفس الأنواع من العناصر الغذائية.

وينصح الأطفال بتناول الخضر النيئة والفواكه الطازجة كوجبات خفيفة وتناول الفاكهة في موسمها مع التنوع ولضمان الحصول على كمية كافية من الألياف الغذائية ينصح بتناول مالا يقل عن 400 جرام (5 حصص من الفاكهة يوميا) والابتعاد وتقليل تناول الأملاح لأنه يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويجب ألا تتعدى الكمية 5 جرام / اليوم ، كما يجب التقليل من تناول السكريات الحرة للبالغين والأطفال مدى الحياة إلى أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة والسكريات الحرة هي جميع السكريات المضافة إلى للأطعمة، المشروبات، الشراب وعصير الفاكهة المصنع والتي بدورها تسهم في تسوس الأسنان والسمنة وينصح باستبدالها بالفاكهة والخضار، كما ينصح بالابتعاد عن تناول الدهون المشبعة واستبدالها بالدهون عديدة اللا تشبع مثل الأوميغا - 3 والأوميغا - 6 (Khodae et al., 2015).

- أهمية وجبة الإفطار:

تعتبر وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة لطلبة المدارس، حيث تتميز بأنها من أهم الوجبات الأساسية التي يتناولها الأطفال والراشدين على حد سواء لما لها من فوائد صحية كبيرة فهي تعطي الطاقة للجسم وتعتبر بمثابة الوقود اللازم لممارسة النشاط سواء البدني أو العقلي غالباً ما يتجاهل البعض تناول وجبة الفطور متحججاً بأنه استيقظ متأخراً ولا يملك الوقت الكافي لإعداد الطعام أو بأن شهيته تكون قليلة في الصباح، فيلجأ لتناول الأغذية الفقيرة الجاهزة كالبسكويت وغيرها. ولتشجيع الطلبة على تناول الفطور يجب

يقاظهم مبكرين ليأخذوا كفايتهم من النوم. كما وجد أن التنوع في الأطعمة المقدمة في الفطور تحبب الطلبة على تناوله ومن المهم أن يكون الوالدين قدوة لأولادهم وذلك بأن يحرصوا على تناول الفطور معهم. كما أظهرت الدراسات أن التحصيل العلمي للأطفال الذين يتناولون الفطور أفضل من الذين لا يتناولون وجبة الفطور، فهم يعانون من ضعف الإنجاز الدراسي وقلة التفاعل في الصف مع الزملاء وعادة يصابون بسرعة الإحساس بالتعب وقلة الرغبة في العمل المدرسي ويكون التفاعل الذهني ضعيف ويزداد الإجهاد العقلي وهذا يرجع إلى عدم تناول أطعمة معينة خلال ساعات النهار حيث توفر وجبة الإفطار ثلث الاحتياج الغذائي اليومي وإما أن تكون وجبات محضرة في البيت يصحبها الطفل معه إلى المدرسة فقد تحتوي الوجبات على البروتينات مرتفعة القيمة بالإضافة إلى الخضر والفاكهة كثمار أو عصائرها والخبز والحبوب المطبوخة وكذلك قد تحتوي على الحليب والفتائر. (مصيفر، 2003 و البدر، 2006).

- المخصصات الغذائية لطلبة المدارس الصديقة للتغذية:

يعتمد احتياج الطاقة الحرارية لطلبة المدارس حسب العمر والجنس والنشاط البدني المبذول يومياً، وبصفة عامة فإن احتياجات الطاقة للأولاد والبنات خلال المرحلة العمرية (6 - 12) سنوات تتراوح بين 1800 - 2000 سعرة حرارية وتشمل:

البروتين: تفيد البروتينات في تعويض وتحديد خلايا الجسم وبناء الأنسجة، وتتوقف الاحتياجات الغذائية من البروتين للطلبة على معدل النمو ونوعية البروتينات الموجودة في الوجبة، فمن المعروف البروتينات ذات المنشأ الحيواني تحتوي على جميع الأحماض الأمينية التي يحتاج إليها الجسم، ويحتاج الطاقة للأولاد والبنات خلال المرحلة العمرية (6 - 12) سنوات بين 24 - 30 جرام بروتين/ اليوم (مصيفر، 2003)

الدهون: تعتبر الدهون مصدر مكثف للطاقة الحرارية، وتوصى منظمة الصحة العالمية بأن لا تتجاوز نسبة الدهون في الوجبة 20% من مجموع الطاقة الكلية (39-62 جرام/اليوم)، وهذا بسبب ازدياد نسبة السمنة لدى مختلف فئات المجتمع وعلاقته بالدهون.

الكربوهيدرات: تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأساسي للطاقة الحرارية، ويجب أن توفر الكربوهيدرات 45-60 % من السعرات الحرارية التي يحتاجها الطالب إي ما يساوي 130-140 جرام/اليوم، وتوصى منظمة الصحة العالمية بأن يكون الجزء الأكبر من الكربوهيدرات المتناولة من الحبوب الكاملة التي تحتوي على كميات كافية من الألياف الغذائية. (البدر، 2006).

الفيتامينات: الفيتامينات لها دور هام في عمليات الاستقلاب وتقدر المخصصات بكمية ما يتناوله الفرد من الطاقة، البروتينات والدهون المشبعة كما موضح بالجدول.

العناصر المعدنية: تلعب العناصر المعدنية دور هام في تنظيم سوائل الجسم وفي التوازن الحمضي القاعدي، كما تساعد في عمليات الاستقلاب (بن خيال، 2006).

جدول 1: يوضح المتطلبات التغذوية من الفيتامينات للفئة العمرية بين 6 - 12 سنوات

| فيتامين A /ملجم/ اليوم | فيتامين D /ملجم/ اليوم | فيتامين E /ملجم/ اليوم | فيتامين ج /ملجم/ اليوم | فيتامين B1 /ملجم/ اليوم | فيتامين B2 /ملجم/ اليوم | فيتامين النياسين /ملجم/ اليوم | فيتامين حمض الفوليك /ملجم/ اليوم | فيتامين B12 /ملجم/ اليوم | الفئة العمرية |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------|
| 600 | 15 | 11 | 45 | 0.9 | 0.9 | 0.12 | 300 | 1.8 | 13-4 سنة |

(مصيفر، 2003. البدر، 2006 وبن خيال، 2006)

- نمط التغذية الأسرية

1. تقديم الوجبات والوجبات الخفيفة بأسلوب الأسرة يشجع على العادات الصحية التي تؤثر بشكل إيجابي على الوقاية من السمنة لدى الأطفال ويساعدهم على تطوير مهاراتهم مدى الحياة بحساب عدد الحصص المطلوبة وحسب العمر لكل وجبة.
2. وضع قائمة تضمن التخطيط الناجح ليتمتع الطفل بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، وتتضمن القوائم الأطعمة الصحية المناسبة من حيث للنمو، العمر وحجم الحصة (Hurley, 2011).
3. وضع جدول الوجبات والوجبات الخفيفة المناسبة للطفل، وتحديد مواعيدها بانتظام على مدار اليوم مما يقي الطفل من الجوع المفرط (الفواصل بين الوجبات 2 – 3 ساعات) (MAECEP, 2018).
4. القيام بتضمين طعام جديد على الأقل في كل قائمة والحرص على تقديمه بشكل يتقبله الطفل مع الحرص على اختيار البدائل الأطفال اللذين يعانون من الحساسية الغذائية من بعض الأطعمة، وتساهم الوجبات الخفيفة بشكل كبير في الإمداد الطفل بالطاقة الإجمالية وكمية المغذيات اللازمة للطفل والجدول يبين اختيار الوجبات وفقاً لدليل الغذاء الكندي.

جدول 2: مقترح عدد الحصص المقدمة في اليوم وفق دليل الغذاء في كندا

| الفئات العمرية | | | الحصص |
|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| 9 – 12 سنة | 4 – 8 سنوات | 2 – 3 سنوات | الخضار والفواكه |
| 6 | 5 | 4 | منتجات الحبوب |
| 6 | 4 | 3 | الحليب ومشتقاته |
| 4 – 3 | 2 | 2 | اللحوم بأنواعها |
| 2 - 1 | 1 | 1 | |

(Hurley, 2011)

- فن اختيار الأطعمة الصحية وتقديمها: -

- 1- الحبوب: تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف والفيتامينات، المعادن ومضادات الأكسدة (تتكون الحبوب الكاملة من النخالة، الجنين والسويداء)، يعتبر خبز القمح الكامل كبديل للخبز الأبيض، والأرز البني كبديل للأرز الأبيض، ويجب إدخال الحبوب الكاملة في تحضير البيتزا، الكعك والخبز، كما يمكن للطفل الحصول على البروتين من المنتجات الحيوانية (اللحوم، الدواجن، الديك الرومي، الأسماك، البيض) والنباتية (البازلاء، الفاصولياء، فول الصويا، المكسرات والبذور) ويجب تقديم مجموعة متنوعة كل أسبوع (Florida Department of Health, 2013).
 - 2- الخضروات والفواكه: تقديم الخضروات الملونة ذات الألوان الزاهية بشكل يومي على مدار الأسبوع مثل السبانخ، البروكلي، الخس، القرع، الجزر، البطاطا الحلوة، اليقطين الذرة، البازلاء الخضراء القرنبيط والطماطم، تقوم الأم بتذوق الطعام أولاً لتشجيع أطفالها على تناوله والحرص على تفادي الوجبات التي تفتقر إلى تباين في الألوان .
- تمتاز الفاكهة بشكلها وألوانها الجذابة فهي تتمتع بقبالية لدى الأطفال والكبار، لذلك يجب الحرص على تقديم مجموعة مشكلة يومياً من الفواكه الغنية بفيتامين C كالبرتقال، الجريب، الشمام، الخوخ والأناناس مع الحرص على اختيار مصادر جيدة لفيتامين A مرتين في الأسبوع على الأقل، يمكن إضافة الأناناس المهروس أو المعلق إلى سلطة الكرنب، أو تقديم الخوخ أو التوت مع حليب قليل الدسم في وجبة الإفطار، كذلك تفاحة حمراء إلى جانب الخس مع البيزر ، والجدول (3) يبين نمط الوجبة للأطفال من سن (6 – 12 سنة) وفقاً لبرنامج غذاء رعاية الطفل.

تحقيق التوازن عند اختيار الأطعمة المغذية والجذابة ذات المذاق الجيد والجمع بينها مثل الدجاج مع توست، بسكويت، لين وقطعة من الخوخ وأيضا التأكيد على التنوع بحيث يشمل الطبق حساء مع صحن سلطة مع السماح للأطفال بالإختيار من بين مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية المقدمة إليه (Florida Department of Health , 2013).

جدول (3) نمط الوجبة للأطفال من سن (6 - 12 سنة) وفقاً لبرنامج غذاء رعاية الطفل

| الوجبة | مكونات الوجبة | الحصة |
|-----------------|---------------------------|---------|
| وجبة الإفطار | حليب سائل | كوب |
| | خضار، فاكهة أو عصير فاكهة | 2/1 كوب |
| | خبز أو بسكويت أو لفائف | شريحة |
| | حبوب مجففة أو حبوب مطحونة | نصف كوب |
| وجبة الغذاء | بيض | واحدة |
| | حليب سائل | كوب |
| | خضار وفاكهة | 3/4 كوب |
| | خبز | شريحة |
| | حبوب | نصف كوب |
| الوجبة الخفيفة | بقوليات مطبوخة | نصف كوب |
| | لحم | شريحة |
| | حليب | كوب |
| | خضار أو فواكه | كوب |
| | خبز أو بسكويت أو لفائف | كوب |
| وجبة العشاء | زبدة كاكاوية / زبادي | كوب |
| | محلّيات | كوب |
| | حليب | كوب |
| | خضار أو فاكهة | كوب |
| | حبوب | نصف كوب |
| | لحم دجاج أو سمك | شريحة |
| | جبن - بيض | شريحة |
| زبادي - محلّيات | شريحة | |
| بقوليات | شريحة | |

(Florida Department of Health, 2013)

- تأثير التغذية غير السليمة وغير المتوازنة على الاطفال وطلبة المدارس:

النظام غير المتوازن وغير الصحي الذي يحتوي على كميات كبيرة من الأطعمة الأقل فائدة من غيرها حيث يعتبر من الخطأ أن يبني الإنسان نظامه الغذائي بتجنب بعض أنواع الطعمة مالم يكن لدواعي صحية، ويعاني طلبة المدارس مجموعة من المشاكل الغذائية التي تؤثر على إنجازهم الدراسي وصحتهم في المستقبل ومن أبرزها:

1. فقر الدم: وجدت معظم الدراسات أن نقص الحديد هو نوع فقر الدم السائد عند الأطفال خاصة أطفال المدارس ويؤثر فقر الدم على التحصيل الدراسي واللغوي والتفاعل داخل الصف، وهناك أسباب عديدة لفقر الدم مثل قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد وقلة تناول الأطعمة والمشروبات التي تساعد على امتصاص الحديد (صادق، 2008).
2. زيادة الوزن والسمنة: ارتفعت عدلات السمنة بين طلبة المدارس بشكل ملحوظ وهي من المؤشرات عامل الخطر للعديد من الأمراض في المراحل العمرية اللاحقة، وتتعدد أسباب السمنة كالزيادة في كمية الطعام المتناولة ونوعية الأطعمة المتناولة كالوجبات

الدسمة والعصائر المحلاة بالسكر وغيرها، بالإضافة إلى عدم تناول وجبة فطور متكاملة وصحية وقلة إضافة الخضار والفاكهة من الوجبات الرئيسية (مصيفر، 2003 والبدر، 2006).

3. **نقص الوزن:** بالرغم من انتشار ظاهرة السمنة بين طلاب المدارس إلا نسبة ليست بالقليلة تعاني من نقص الوزن ونجدها بنسب أعلى لدى طلاب المرحلة الابتدائية ويرجع السبب إلى عدم المتناول الكافي من السرعات الحرارية الذي يؤدي بدوره إلى نقص في بعض العناصر الغذائية نتيجة قلة تناول الأطعمة (إدارة سلامة الغذاء، 2018).

4. **تسوس الأسنان:** تعتبر من أهم المشاكل الصحية المنتشرة بين طلبة المدارس والسبب قلة الاهتمام بتنظيف الأسنان والإكثار من تناول الحلويات والمواد السكرية (البدر، 2006).

- تخطيط الوجبات المقدمة للأطفال في سن 6 - 12:

تساهم الوجبات المقدمة للأطفال في تزويدهم بالاحتياجات الكلية للطاقة والمغذيات وذلك من خلال الآتي.

1. يجب سؤال الطفل عن الأطعمة التي تركت بدون أكل لتحديد ما إذا كان يفضل طعام معين مع الأخذ في الاعتبار أن هذا لا يعني عدم تقديمها للطفل مرة أخرى وقد تحتاج الأسرة إلى تقديمها عدة مرات بشكل وطعم مختلف.

2. تقديم الأطعمة التي تتناسب مع قدرات الأطفال يقلل من الانسكاب وهدر الطعام ويبني الثقة في النفس

3. اختيار الأواني والصحون التي تساعد على الأكل ويجب أن تحتوي أطباق التقديم على حواف عريضة تساعد على الإمساك بها بسهولة وراحة، وألا تكون عميقة حتى لا تكون ثقيلة وتحمل حصة قليلة لكي تساعد على منع الفوضى، وملاعق التقديم يجب أن تكون قصيرة اليد (شكل 1) ومقياس الأكواب يجب أن تتناسب مع حجم يد الطفل وتكون خفيفة الوزن.

(Florida Department of Health , 2013)

4. استخدام الطاولات والكراسي المصممة بحجم تناسب قدرات الطفل (شكل 1).

(شكل 1) الصحون تكون ذات حواف والملاعق تكون قصيرة اليد طولها تقريبا 16cm

لتناسب يد الطفل، وتصميم الطاولات والكراسي تعتمد في تصميمها على المقياس الانساني للطفل.



5. إختيار الخضروات يومياً مع التنوع فمثلاً يجب أن يحتوي الصحن على نوع من الخضار ذات اللون الأخضر ولون برتقالي، وكذلك يجب تقديم الفاكهة وعصائرها الطبيعية مع التقليل من إضافة السكر كما يفضل تقديمها مقطعة بأشكال جميلة وجذابة متنوعة من صنفين أو ثلاثة أصناف، وعلى سبيل المثال يتم تقطيع التفاح إلى شرائح إلى جانب قطع البرتقال مع نوع فكهة ذو لون أخضر (Department of Health, 2018).

6- اختيار منتج حبوب لكل يوم من أيام الأسبوع حتى لا يشعر الطفل بالملل من تكرار نفس الصنف والحرص على تقديم الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أو دقيق الشوفان وكذلك المكرونة المصنوعة من الدقيق الكامل، مكرونة القمح وكذلك يجب تضمين مجموعة متنوعة من الحبوب الأخرى كالأرز، الكسكسي والبرغل.

7- تقديم الحليب أو أحد منتجات الحليب بشكل يومي ويفضل تقديمه كمشروب في الغذاء ومع الوجبات الخفيفة وكذلك الحرص على تقييم الزبادي والجبن أثناء الوجبات الخفيفة، وكذلك خلط الحليب مع البسكويت والعسل كوجبة خفيفة.

8- يجب أن تكون الأم قدوة إيجابية لأطفالها والحرص على تقديم حصص مناسبة بحجم حصة الطفل ويجب أن تقوم بعمل مجموعة متنوعة من الأشكال والألوان والقوام والحجم والنكهات. (Hurley , 2011).

9- سؤال الطفل عما يرغب في تناوله عند التخطيط لوجباته وتقديم وجبات تنال إعجاب الطفل، وعند تجربة أصناف جديدة فإنه يجب تقديمها جنباً إلى جنب مع الطعام المعتاد والمألوف

10- عدم إجبار الطفل على تناول طعام لا يتقبله.

11- ملاحظة أن شهية الطفل تتغير من يوم لآخر وفي بعض الأيام لا يأكل الطفل كثيراً والعكس فلذلك عند وضع الطعام دع الأطفال يساعدون في وضعه وأترك لهم حرية اختيار الصنف المفضل والكمية أو المقدار (Hurley , 2011).

جدول (4) يوضح توزيع السرعات الحرارية حسب الوجبات اليومية

| نوع الوجبة | الحد الأدنى | 6 - 12 سنوات الحد الأقصى |
|-------------------|---------------|-----------------------------|
| وجبة الإفطار | 320 سعر حراري | 360 سعر حراري |
| وجبة منتصف النهار | 240 سعر حراري | 270 سعر حراري |
| الغذاء | 480 سعر حراري | 540 سعر حراري |
| وجبات خفيفة | 160 سعر حراري | 180 سعر حراري |
| العشاء | 450 سعر حراري | 450 سعر حراري |

(إدارة سلامة الغذاء، 2018)

- التغذية الصحية تبدأ من المدرسة:

1. الالتزام بالتغذية السليمة يعتبر من ضمن أولويات العملية التعليمية، وتعتبر المؤسسة التعليمية ما قبل سن المدرسة المكان المثالي

الذي يتلقى فيه الطفل التنقيف الغذائي واكتساب العادات الصحية بعد المنزل حيث يقضى الأطفال حوالي ثلث يومهم بها وهنا يجب التركيز جودة الوجبة المدرسية وعلى الإدارة بالاهتمام بتقديم الخيارات الغذائية الصحية وتوفير أماكن مناسبة لخدمات الطعام.

2. يهتم الأطفال باستكشاف العالم من حولهم بما في ذلك الطعام لذلك يمكن للمدرسة أن تجعل الأطباق أكثر جاذبية وإثارة للاهتمام مع تقديم المواد الغذائية بأشكال وألوان وأنواع متنوعة وقوام مختلف وتقديم أنواع مختلفة من الطعام حتى يتمكن الأطفال من تجربة أطعمة مختلفة.

3. تقديم العناصر الغذائية المتنوعة والمختلفة لإعداد أطباق جذابة وشهية وبتشكيلات مختلفة يتم عن طريق إدخال المواد الغذائية في الأنشطة التعليمية بحيث تجعل الأطفال أكثر قبولاً لهذه العناصر بعد التعرف عليها مسبقاً.

4. لا يجب تقديم الأطعمة شديدة الصلابة أو الجافة جداً أو شديدة اللزوجة أو التي تؤدي إلى الاختناق كالمكسرات واللحم مع العظام يجب أن تؤخذ معايير السلامة بالاعتبار حتى لا تسبب مشاكل نفسية للطفل، كما يحتاج الأطفال إلى المحاولة عدة مرات (حوالي 10 مرات) عند تقديم صنف جديد لذلك يجب عدم التوقف عن المحاولة لمجرد عدم القبول من المرات الأولى.

بعض العادات الخاطئة عند طلاب المدارس:

- عدم تناول وجبة الإفطار :-

تعتبر وجبة الإفطار من الوجبات المهمة من الناحية الصحية والغذائية، فهي من أهم الوجبات اليومية للأطفال التي تؤثر على استيعابهم وفهمهم وتحصيلهم الدراسي ومن أم الأسباب التي تؤدي إلى عدم تناول الأطفال لوجبة الإفطار عمل الوالدين خاصة، واستيقاظ الأطفال متأخرين، وتعتبر وجبة الفطور مهمة لأن الأطفال لا يتناولون أطعمة مغذية خلال ساعات النهار بالمدرسة بالإضافة لعدم تناولهم لأي غذاء لفترة طويلة منذ الليل وحتى ساعات النهار الأولى، وأوضحت الدراسات أنه من الصعب حصول الطفل على مقرراته الغذائية اليومية بدون تناول وجبة الإفطار وغالباً ما يصاب الأطفال بالتعب وقلة الرغبة بأداء الدروس ويكون التفاعل الذهني ضعيف جداً ويزداد الإجهاد العقلي (البدر، 2006 ومصيفر، 2003).

- قلة تناول الخضض والفواكه :-

هناك العديد من الأطعمة الفقيرة منعدمة القيمة الغذائية يتناولها الأطفال في الفسحات وما بين الوجبات كالشبسي والمشروبات الغازية علاوة على كونها مضرّة بالجسم لاحتوائها على كميات كبيرة من الملح والسكر ولذا ينصح باستبدالها بأغذية مفيدة كالخضض والفواكه والأيس كريم والزبادي وزبدة الكاكاوية والمكسرات والبسكويت المصنع من الحبوب الكاملة. توفر الخضضوات الطازجة والفواكه المعادن والفيتامينات والألياف الغذائية الصحية المهمة للوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، بالإضافة لاحتوائها على مضادات الأكسدة الطبيعية التي تقيهم السرطانات وأمراض القلب والسكري، وتشير معظم الدراسات في الوطن العربي أن معظم الأطفال والمراهقين لا يتناولون الخضض والفواكه بشكل كافي، وهذا يؤثر على حصول بعض هؤلاء على الفيتامينات والعناصر الضرورية لأجسامهم (البدر، 2006).

- خطوات تعزيز الأكل الصحي في المؤسسات التعليمية للأطفال:

تقديم أطعمة جديدة للأطفال في مراكز رعاية الأطفال غالباً ما يكون من الصعب إرضاء الطفل في الأكل في سن المدرسة وما قبل المدرسة، ولكي يتقبل الطفل تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة على مدار فترة زمنية محددة فإن هذا يتطلب تعريف الأطفال بأصناف أطعمة جديدة، وعلى الأم والمعلمين الحرص على تحديد الوقت الكافي لتقديم الطعام وخاصة الأطعمة الجديدة وبطريقة تجذب الأطفال بشكل طبيعي إلى الألوان، كما يجب الحرص على إيجاد الأفكار لتنمية خيال الطفل فمثلاً صناعة نباتية باستخدام أعواد الكرفس للهيكل والعجلات عبارة عن دوائر من الطماطم، أو ترتيب وتقطيع الخضض على شكل حيوان أو شطيرة ذات وجه بقطع اللفت أو البطاطا الحلوة، أو الجزر إلى شرائح رفيعة وخبزها بزيت الزيتون في الفرن كبديل صحي للبطاطا المقلية (Florida Department of Health, 2013). ولتتم خطوات تعزيز الأكل الصحي في المؤسسات التعليمية للأطفال لابد من

الآتي :-

1. تكون خطوات تعزيز الأكل الصحي وفقاً لظروف المؤسسة وذلك بوضع الأهداف ومناقشتها وهنا دور المشرفين بتشكيل مجموعة تتألف من المدير والمعلمين ومجموعة تمثل أولياء الأمور من خلال اعداد نماذج وتسليمها لهم لمعرفة مدى وعى الآباء وأبنائهم فيما يتعلق بالصحة.
 2. تقوم إدارة النادي أو المدرسة بالاتصال بالمعلمين وأولياء الأمور والموظفين باستمرار وبشكل منتظم وإبلاغ أولياء بكل الأمور الصحية التي تتعلق بأبنائهم.
 3. تلتزم إدارة النادي أو المدرسة بتعزيز أهمية الأكل الصحي.
 4. تخطيط الوجبات الرئيسية والخفيفة بحيث توفر كل وجبة رئيسية ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة والباقي من الوجبات الخفيفة، ويجب على مشرفي المدارس التواصل مع أولياء الأمور بشكل منتظم بشأن تناول أطفالهم الوجبات في المدرسة بحيث يمكن إجراء التعديلات في المنزل لتلبية المتطلبات اليومية وفقاً لذلك (Florida Department of Health,2013)
- **المأكولات والمشروبات المسموح بها في الوجبات المدرسية:**

1. عبوات الحليب السائل المعبأ من الحليب العادي أو كامل الدسم أو قليل الدسم أو المنكه أو المدعم بالحديد.
 2. البسكويت والمصنوع من الطحين الكامل أو العادي (مملح أو غير مملح) محشو بالتمر أو السمسّم ويفضل الأنواع المدعمة بالحديد.
 3. التمور المغلفة آلياً أو منزوعة النواة ولا تحتوي على قشور ومغسولة ونظيفة وفق الاشتراطات الصحية
 4. المكسرات بعبوات صغيرة ومغلقة آلياً وبدون مواد حافظة وملونة.
 5. الفواكه والخضر الطازجة والموسمية مثل (الموز - التفاح - البرتقال - الجزر - الخيار).
 6. شطائر وفتائر الجبنة أو المرّبي أو العسل أو زبدة الفول السوداني أو دبس التمر.
 7. العصائر الطبيعية (100 %) في عبوات غير زجاجية وخالية من المواد الملونة والمواد الحافظة، كما يسمح بالعصائر المعلبة بحيث لا تقل نسبة العصير فيها عن 30% وتكون خالية من المواد الملونة (إدارة سلامة الغذاء، 2018).
- **برنامج المدارس الصديقة للتغذية :**

للمدرسة دور كبير في تقويم السلوك الغذائي والصحي للأطفال. ولهذا طرحت مؤخراً كلاً من اللجنة الدائمة للتغذية التابعة للأمم المتحدة UNSCN ومنظمة الصحة العالمية WHO مشروع برنامج المدارس الصديقة للتغذية، واعتمدت فيه إدخال الفواكه والخضر المطاعم المدرسية بغرض توفير الأغذية الغنية بالكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والمعادن اللازمة لممارسة النشاطات البدنية والعقلية.

صممت المدارس الصديقة لمعالجة جوانب سوء التغذية ودراسة أسباب السمنة والأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي ونقص الفيتامينات والمعادن وتغيير نمط حياة الأطفال إلى نمط حياة صحي وذلك بالإشراف الصحي والسليم من خلال التوعية في المدارس من قبل المشرفين وما يتم بيعه في المقصف المدرسي، حيث توفر إعدادات هذه المدارس العديد من الفرص لتطوير إتباع نظام غذائي صحي وعادات نشاطات بدنية للأطفال، كما أنها تعمل كنقطة وصول لاشترك الآباء وأفراد المجتمع في الوقاية من الأمراض (Ohri et al, 2018) .

- تدريب الأطفال على الوجبة والوجبات الخفيفة:

يحتاج الأطفال إلى فرص خارج أوقات الطعام لممارسة مهارات تناول الطعام، وتساعد النشاطات اليومية واللعب والألعاب التعليمية على تطوير المهارات اللازمة لجعل تناول الطعام مع العائلة أكثر متعة ونجاحاً. وتتيح مجموعة متنوعة من أوالي التقديم والأطباق الملونة فرصة للعب والتدريب على إعداد الأطباق بدون إحداث فوضى، فمثلاً تستخدم طريقة الخيوط وقصها لتشبه السباحي والإسفننج لتمثل شكل سرائح الخبز لإعداد وجبة خيالية للطفل مع دميته أو لعبته المفضلة وتعليمه كيفية إعداد الطاولة وتنظيفها، وكذلك استخدام كرات القطن ومكعبات الصلصال والعجين لتشكيل الأشكال المختلفة من وحى مخيلة الطفل، كما تستخدم الأكواب والملاعق المختلفة في لعبة الرمل والماء لصنع كيك، عصير أو حلويات، وكذلك استخدام الصور وجعل الطفل يجرب عن الصورة والتركيز على الألوان المفضلة والتي أثارت اهتمامه في الصورة (MAECEP , 2018).

- تقديم أصناف جديدة من الأطعمة:

تقديم أطعمة جديدة للأطفال في مراكز رعاية الأطفال غالباً ما يكون من الصعب إرضاء الطفل في الأكل في سن المدرسة وما قبل المدرسة، ولكي يتقبل الطفل تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة على مدار فترة زمنية محددة فإن هذا يتطلب تعريف الأطفال بأصناف أطعمة جديدة، وعلى الأم والمعلمين الحرص على تحديد الوقت الكافي لتقديم الطعام وخاصة الأطعمة الجديدة وبطريقة تجذب الأطفال بشكل طبيعي إلى الألوان، كما يجب الحرص على إيجاد الأفكار لتنمية خيال الطفل فمثلاً صناعة نباتية باستخدام أعواد الكرفس للهيكل والعجلات عبارة عن دوائر من الطماطم، أو ترتيب وتقطيع الخضر على شكل حيوان أو شطيرة ذات وجه بقطع اللفت أو البطاطا الحلوة، أو الجزر إلى شرائح رفيعة وخبزها بزيوت الزيتون في الفرن كبديل صحي للبطاطا المقلية (Just and Price , 2013).

- استراتيجيات دعم الوجبات الغذائية:

تبين من نتائج الدراسة أن التدخل بزيادة وتنوع كمية الخضار كان ناجحاً، وكانت العوامل المرتبطة بزيادة تناول الخضار لدى الأطفال هو الكمية والتكرار والتنوع مما شجع الأطفال على تناولها (Just and Price , 2013)، لذلك يجب التعامل كالآتي: -

1. إشراك الوالدين مع الأطفال ووضع القواعد الصحية ومناقشتها معهم.
2. عدم توبيخ الطفل عند سكب الطعام أو الفوضى وترك الطفل يشارك في إعداد الأطباق.
3. السماح للطفل بأخذ زمام المبادرة وإعطاءه الوقت الكافي، وتحديد وقت للغذاء والإفطار لمدة 45 دقيقة والوجبات الخفيفة 30 دقيقة (American Academy of Pediatrics , 2019).
4. إشراك الطفل في إعداد المائدة والتنظيم وغسل الصحون.
5. جلوس شخص بالغ مع الطفل وتناول نفس الطعام مع الطفل لتشجيعه.
6. ترك الطفل حرية اختيار ماذا يأكل والكمية التي يرغبها.
7. يوفر فرص الانسجام للطفل مع المعلمين، ويجب ألا يستخدم الطعام كمكافأة أو عقاب.

8. خلق جو إيجابي للمعلم لتناول الطعام وإتاحة فرص للتحدث مع الأطفال وتعزيز استيعابهم وفهمهم لأهمية اختيار الوقت المناسب للطعام وتعليمهم عدم هدر الطعام.
9. يوفر فرص للتثقيف التغذوي وتشجيع الأطفال على الاستماع لإشارات الجوع والشبع.
10. يجب أن يكون المعلم قدوة جيدة للأطفال من خلال تناول الطعام الصحي، وترك الأطفال يختارون أطعمتهم ومساعدتهم على الاختيار ومحاولة تقديم أصناف جديدة في كل مرة وقد نحتاج إلى تقديم الأكل من 10 – 15 مرة قبل أن يتقبله الطفل.
11. تجنب إجبار الأطفال على الأكل أو تجربة أصناف جديدة (American Academy of Pediatrics, 2019).

- تصنيف طبيعة المواد الغذائية كخامة لتنفيذ رسومات أطباق الطعام:

- إضافة بعض اللمسات البسيطة في مظهر وشكل الطعام ليعمل الطبق على جذب انتباه طفلك وفتح شهيته لتناول وجبته كاملة بشراهة وحماس، فمن طرق تزيين الطعام التي تساعد الأم في إعداد وجبة ذات شكل جميل:
- استخدام النباتات العشبية في التزيين كالنعناع، الكزبرة والبقدونس التي يمكن وضعها أولاً على الطبق ثم وضع الوجبة الرئيسية فوقها كما نفعل بالمشاوي (علوم التكنولوجيا، 2018)

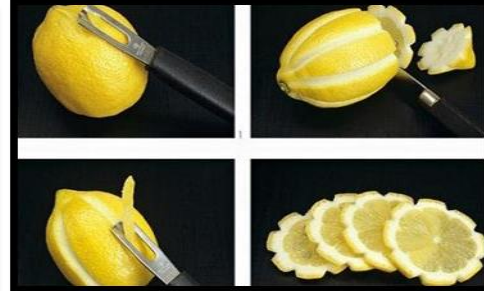
(شكل 2) طريقة وضع البقدونس والكزبرة في تجسيد رجل الثلج وهو عبارة عن

بيضة، حبة زيتون، شاليمو، جزر، أعواد صغيرة من البقدونس أو كخلفية لزهور اللوز البيضاء



- استخدام شرائح الليمون وأوراق الخس ولهما فوائد بالإضافة إلى التزيين، كما يمكن صنع وردة من قشر الليمون.

(شكل 3) طريقة استخدام أوراق الخس وطريقة عمل وردة من الليمون.



يمكن تقطيع الخضروات والفواكه بطريقة هندسية على شكل مربع، دائرة، مثلث أو شكل بيضاوي وصنع أشكال جميلة منهم

(شكل 4) طريقة تقطيع البطيخ بقلب النجمة يجعل الطفل يقبل على أكل البطيخ بشغف



- استخدام السمسم وحب البركة وحب القرنفل في تزيين الطعام في عمل عيون وتفصيل الوجوه أو رشهم على المعجنات حيث يتميزوا بفوائد غذائية كبيرة.

(شكل 5) استخدام حبة البركة والسمسم لعمل تفاصيل وجوه الحيوانات للمعجنات.



- استخدام الفلفل الحلو بجميع أنواعه وألوانه في تزيين اللحوم، السلطات والأرز عن طريق تقطيعه بشكل مميز.

(شكل 6) قوام الفاكهة الصلب بألوانها المتنوعة فرصة لعمل تشكيلة وتصاميم.

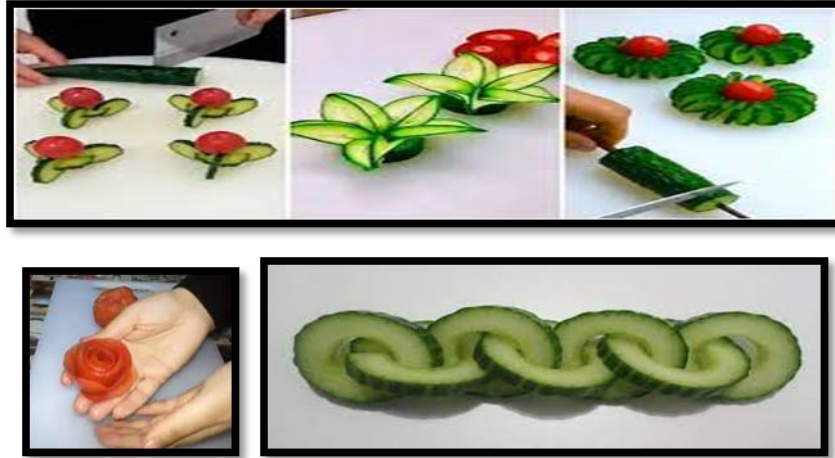


- التزيين بالمكسرات والزبيب والفسق وبممكنك وضعها على الأرز بطريقة مميزة وصنع أشكال منها

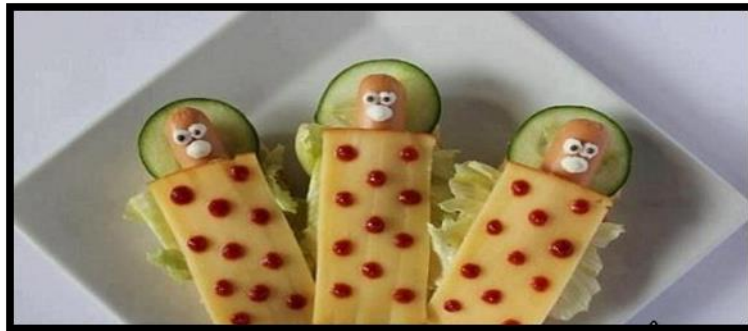
(شكل 7) طريقة استخدام المكسرات والشوفان والزبيب لأطعمة الاطفال.



التزيين بالخيار والطماطم بتقطيعهم إلى أشكال جميلة ووضعهم على الأرز والأسماك واللحوم والسلطات (شكل 8) للخيار والطماطم خيارات عدة للتفنن وخلق الابداع في طبق السلطة للطفل.



(شكل 9) توست بشرائح الجبن والخيار والنقائق منقط بالكاتشب والمايونيز وكريمة الطبخ حيث يمكن الرسم على طبق تقديم الطعام للطفل بشكل مميز يجذبه ويلفت انتباهه.



- أهمية تزيين الطعام للأطفال

يُقال أن العين تأكل قبل الفم فالعين تحب الشكل المرتب والمنظم والأطفال يحبون أيضاً الأشكال والألوان، وذلك يجذب انتباههم كثيراً ويفتح شهيتهم أيضاً، ويمكنك استغلال ذلك في وضع الأطعمة المفيدة ذات القيمة الغذائية العالية التي تساهم في نمو جسم طفلك وترتيبها بشكل جميل كي تحببها فيها وتجعله يتناولها وهذه طريقة فعّالة لعلاج نخافة الأطفال الذين لا يتناولون الطعام بطريقة منتظمة.

- بعض النصائح يجب مراعاتها عند تزيين الطعام للأطفال: -

- يجب اختيار غطاء الطاولة الملائم ذو ألوان محببة للطفل، وان يكون الغطاء والطبق ذات ألوان سادة.
 - يجب عدم الإفراط في تزيين الطعام ليتمكن الطفل من رؤية التفاصيل ولا يرتبك.
 - نظافة الخضروات وأدوات التقطيع والأطباق التي توضع عليها وعدم جعل أي جزء بشكل عشوائي.
 - تنوع الألوان، وتقديم الأنواع التي يرفضها ولا يجبها الطفل بطريقة مبتكرة تجعله يحب أن يجربها.
 - الحرص على الترتيب بشكل منسق ومريح للعين (Florida Department of Health , 2013).
- تأثير الألوان على فتح الشهية:

لفتح شهية الطفل كان لابد من البحث عن وسائل مختلفة من ضمنها استخدام الألوان وتشكيل الخضار وتسيقها على شكل صور ومجسمات تداعب خيال وشعور الطفل وتحفز رغبته في تناول الطعام، وإدخال مجموعة مختلفة من الألوان في الطبق المعد للطفل بحيث يمكن المزج بين أنواع مختلفة من الخضروات ذات الألوان المتنوعة.

(شكل 11) طريقة إدخال اللون الأخضر كالخس والخيار مع اللون البرتقالي المتمثل في الجزر واللون الأحمر كالتماطم وإعداد طبق سلطة مبهج وجذاب للطفل.



(شكل 12) طريقة إعداد شريحة من التوست فوقها قطعة جبن شرائح وبيض مطبوخ وتزيينها بحبات من الزيتون في المنتصف وأوراق الخس في الأعلى.



ويمكن استخدام الألوان كأحد الطرق التي تساعد الطفل على زيادة شهيته للأكل بإتباع النصائح التالية في تحضير الطعام وتقديمه للطفل ومن ضمن هذه الألوان:

1. اللون الأخضر: يتميز اللون الأخضر بقدرته على جذب الأطفال لتناوله، إذ يستمتع الأطفال بتناول الخضروات المتنوعة كالخس، الخيار، البروكلي والفلفل الأخضر وغيرها كسلطات الخضار المشكلة ويفضل معظم الأطفال تناول الملوخية لسهولة ابتلاعها ومذاقها اللذيذ (Florida Department of Health , 2013).

2. اللون الأصفر: يزيد من رغبة الأطفال في الأكل ويحسن مزاجهم، ويعتبر الموز أكثر الأطعمة المفضلة لدى الأطفال في معظم المراحل العمرية، كما يفضلون تناول أصابع البطاطس المقلية المقرمشة بجانبها صوص الطماطم المحبب إليهم.
3. اللون البرتقالي: يثير هذا اللون شعور الأطفال بالجوع، وتعتبر فاكهة المانجو من الأطعمة البرتقالية مثيرة لشهية الأطفال لسهولة تناولها وتنوع مذاقها، ويمكن للأهات إعداد أطباق من القرع العسلي ومنتجاته لأطفالهن.
4. اللون الأحمر: يعد اللون الأحمر من الألوان الفاتحة للشهية لأنه يعمل على رفع هرمون السعادة (السيروتونين) ويزيد من دقات القلب وتزيد شهية الطفل من تناول حبات الرمان اللذيذة أو قطع البطيخ المرطبة أو قطع التفاح اللذيذة.
5. اللون الأبيض: يعد من الألوان الفاتحة للشهية إذ يتناول الأطفال الأطعمة ذات اللون الأبيض بلا شعور، إن المخ يعتبر تلقائياً كل ما هو أبيض لذيذ، ولا ننصح باستخدام الأطباق البيضاء اللون في طعام الأطفال لأنها تعمل على تقليص الشهية لانعدام الجاذبية (Florida Department of Health , 2013)

(شكل 13): استخدام الألوان الطبيعية للمواد الغذائية كأحد الطرق التي تساعد الطفل على زيادة وفتح شهية.



التوصيات:

1. تفعيل فن تزيين أطباق الطعام والتعريف به في المعاهد والكليات المتخصصة ودراسته بصورة أكاديمية كعلم حديث يهتم بصحة الاطفال ويكون حافز طبيعي لفتح شهيتهم، وتشجيع الامهات والقائمين علي رياض الاطفال والمدارس والنوادي الصيفية ومراكز تجمع الاطفال على تطبيقه.
2. الاعتماد على هذا التطبيق في فتح شهية الاطفال بعيدا عن استخدام مزار حبوب فتح الشهية أو استخدام العصبية والعقاب الذي يعود بتأثير نفسي سيء علي الطفل، واستخدام طريقة جذابة تثير اهتمامه.
3. إدراج فن تزيين اطباق الطعام للأطفال في قسم الاقتصاد المنزلي كدراسة أكاديمية؛ لتكون نقطة انطلاق لتطبيق هذا النشاط للتغذية الصحية السليمة.
4. ادراج هذا الفن في النوادي الصيفية ورياض والمدارس ولأهات والحفلات وانشطة الاطفال العائلية كنوع من التغيير والاضافة لطبيعة تغذية الاطفال الرتيبة او المتعارف عليها.
5. إعداد مخطط وضع جدول الوجبات والوجبات الخفيفة المناسبة للطفل، وتحديد مواعيدها بانتظام على مدار اليوم والحرص على إعداد طعام الإفطار المدرسي في البيت.

6. اختيار الأطعمة المغذية والجذابة ذات المذاق الجيد والجمع بينهما لخلق نكهات متنوعة. وأيضا التأكيد على التنوع مع السماح للأطفال بالاختيار من بين مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية المقدمة، والابتعاد عن تقديم وجبات بكميات كبيرة.

المراجع:

- إدارة سلامة الغذاء. (2008). دليل متطلبات الغذاء والتغذية في المدارس دبي، الإمارات العربية المتحدة متاح على ([https://login. Dm. gov.ae](https://login.dm.gov.ae)) (Accessed 30 April, 2018]
- البدري، نوال عبدالله وفادية يوسف عبدالمجيد. (2006). التغذية خلال مراحل العمر (الأصحاء المرضى). الرياض. دار الزهراء.
- الزهراء، مرياح فاطمة. (2012). سوء التغذية لدى المتدريس وعلاقته بالتحصيل الدراسي (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى والثانية المتوسط). رسالة ماجستير. جامعة وهران. كلية العلوم الاجتماعية. قسم علم النفس وعلوم التربية.
- اللهبي، نادية بنت عبدالرحمن بن صويلح، (2009). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات ومشرفات أطفال التوحد. رسالة الماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- بن خيال، هدى بالحسن ونجلاء صالح. (2006). تغذية طلاب مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة البيضاء. مجلة أسبوط للدراسات البيئية، (30).
- سعيد، وفاء فنجري مرزوق. (2023). دور التحفيز الذاتي في تدعيم الصمود النفسي على عينة من أعضاء هيئة التدريس بالمعاهد العليا بمصر – دراسة ميدانية. المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة المجلد 53 العدد(1).
- صادق، منى أحمد. (2008). تغذية الأطفال. دار المسيرة، عمان، الأردن.
- مزاخرة، ايمن سليمان ونشيووات، ليلي حجازين. (2010). مدخل الى الاقتصاد المنزلي. دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان.
- مصيفر، عبدالرحمن عبيد. (2003). التغذية الصحية لطلاب المدارس. المملكة العربية السعودية. السلسلة الثقافية لإتحاد التربية البدنية والرياضة، (11).
- هاشمي، جميلة محمد جميل. البشيتي، وداد عبد السلام جمال. الغانمي، أماني فهد محمد صالح (2019): دور معلمات رياض الأطفال في نشر ثقافة الغذاء الصحي خلال فترة الوجبة الغذائية للأطفال في مدينة جدة. مجلة الطفولة. العدد 31. يناير.

2013. Nutrition and Menu Planning for Children in the Child Florida Department of Health. Care Food Program.

- Himberg-Sundet, A.; A. L. Kristiansen.; M. Bjelland and Nanna Lien. 2019. Effects of a of a kindergarten intervention on vegetables served and staff's food-related practices: results cluster randomized controlled trial – the BRA study. Public Health Nutrition,
- Just, D. R. and J. Price. 2013. Using Incentives to Encourage Healthy Eating in Children. The Journal of Human Resources, 48(4).
- Khodae, G. H.; Z. E. Moghadam; G. Khademi and M. Saeidi. 2015. Healthy Diet in Children: Facts and Keys. International Journal Pediatric, 3(6).
- Ohri, P.; E. Dachenhaus.; J. Gruner.; K. Mollner and M. Todd. 2018. The Fresh Fruit and Vegetables program requests fruit and vegetables outside school settings. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 118.
- Department of Health 2018. Nutrition Guidelines For Children Aged 2 to 6.
- لكحلوت، هناء، (2022) مقال بعنوان " بهذه الأفكار - شجعي طفلك على تناول الطعام الصحي . مجلة الخليج اونلاين علوم التكنولوجيا <https://alkhaleejonline.net/%D8%B9%D9%84%D9> ، 2022/5/22 .8:55PM
- https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional_guid_en.25/4/2022; 10.02 AM.
- Mealtime Approach for Early Care and Education Programs.2018. Family Style Dining Guide. WWW. ND childcare. Org.17/5/2022; 1.03 PM.
- American Academy of Pediatrics. 2019. Family Style Meals: 101. https://playvolutionhq.com/.../2019/05/Family-Style-Meals_Final.1/6/2022; 4:32 PM.
- [Www. health](http://Www.health.Canada.gc.ca) Hurley, V. 2011. Healthy Food Choices for Children in a Child Care Setting. Canada.gc.ca food guide.17/5/2022; 1.03 PM.
- <https://www.floridahealth/programs-and-services/childrens-health>. 17/5/2022.6.51PM.