



الترقيم الدولي  
ISSN 1998-6424



وزارة التعليم العالي  
والبحث العلمي

جامعة  
ديالى

# الكتاب السنوي

لمركز أبحاث الطفولة والامومة

المجلد الثالث عشر / العدد (٣) لسنة ٢٠٢٢

عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي الخامس والدولي الاول التخصصي المدمج  
(نساؤنا وأطفالنا: ازمات مجتمعية وتحديات واقعية وتطلعات مستقبلية)

بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩

مركز  
أبحاث  
الطفولة  
والأمومة

# الكتاب السنوي لمركز البحوث الطفولة والامومة

المجلد الثالث عشر / العدد (٢) لسنة ٢٠٢٢

حولية علمية متخصصة محكمة

عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي الخامس والدولي الاول التخصصي المدمج

(نساؤنا وأطفالنا: انرمات مجتمعية وتحديات واقعية وتطلعات مستقبلية)

بتاريخ ٢٩/٣/٢٠٢٢

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد

٦٠٩ لسنة ٢٠٠٦

الترقيم الدولي

ISSN ١٩٩٨-٦٤٢٤

الكتاب معتمد لأغراض الترقيات العلمية

بموجب كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

هيئة الراي ١٢ س/١٠٩٢ في ٢٧/٧/٢٠٠٨

حقوق النشر محفوظة لمركز أبحاث الطفولة والأمومة

لا يجوز اقتباس أو نشر أي جزء من الكتاب إلا  
بإذن المركز

## رئيس التحرير

أ.د. أخلاص علي حسين

## مدير التحرير

أ.م.د. مؤيد حامد جاسم

## أعضاء هيئة التحرير

أ.م.د. أسماء عبد الجبار سلمان

أ.م.د. فرات امين مجيد

م.م. رشاروكان اسماعيل

## سكرتير التحرير

أ.م. وفاء قيس كريم

## المراجعة اللغوية

أ.د. غادة غازي عبد المجيد

## الإخراج الفني

المهندس. علاء عبادي حميد

## الهيئة الاستشارية

جامعة ديالى كلية التربية الأساسية	أ. د. مهند محمد عبد الستار
جامعة ديالى كلية التربية الأساسية	أ. د. بشرى عناد مبارك
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	أ. د. ناسو صالح سعد
جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية	أ. د. لطيفة ماجد محمود
جامعة الموصل كلية التربية الاساسية	أ. د. فتحي طه مشعل

الآراء الواردة في الكتاب تعبر عن وجهة نظر كاتبها

ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المركز

## ثبت المحتويات

- كلمة السيد رئيس المؤتمر..... ز- س
- اهداف المؤتمر ومحاوره..... ش
- اللجان المشرفة على المؤتمر..... ص-ض
- الباحثون المشاركون في المؤتمر..... ذ- ر
- انتشار ظاهرة الطلاق في محافظة ديالى من وجهة نظر طلبة قسم التاريخ كلية التربية الأساسية جامعة ديالى
- أ.د سلمى مجيد حميد, أ.د تنزيه مجيد حميد, انتهاء جمال علي ..... ٣٦-١٧
- الادمان الرقمي وتأثيره على الأطفال
- أ.د. زهرة موسى جعفر م.م. علي جعار لفته ..... ٥٧-٣٧
- التشوهات المعرفية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المطلقات غير العاملات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية
- أ. نهله عوض عايض المطيري, أ. سمية علي عبد الوارث أحمد ..... ٨٦-٥٨
- حق الطفل في التعليم وأهداف التنمية المستدامة
- أ.م.د نسرین حمزة عباس, أ.م.د. ابتسام جعفر جواد, أ.م.د. اسراء فاضل امين ..... ٩٩-٨٧
- حقوق الطفل في فكر الرسول (صلى الله عليه واله وسلم) وال بيته
- أ.م.د غادة علي هادي, أ.م.د. رغد جمال مناف ..... ١١٣-١٠٠
- الاتجاهات الحديثة في قصص الأطفال الإلكترونية في رياض الأطفال وسبل الاستفادة منها
- أ.م.د وفاء أبو المعاطي يوسف ..... ١٣٦-١١٤
- الطلاق الصامت ( العاطفي )
- أ.م.د. احلام جبار عبدالله ..... ١٤٦-١٣٧
- الازمات الصحية والاقتصادية والتربوية والاجتماعية واثرها على البناء النفسي للمرأة والطفل
- أ.م.د احلام احمد عيسى ..... ١٥٨-١٤٧
- المهارات الاجتماعية لدى اطفال الرياض
- م.م. ياسمين حسن حسين العامري ..... ١٨١ - ١٥٩
- آليات تعزيز حقوق الطفل في العراق بعد عام ٢٠٠٣
- م.د منتصر حسين جواد وزه الباوي ..... ١٩٨ - ١٨٢
- الالعاب الالكترونية العنيفة وعلاقتها بالتفكير الرياضي لدى المراهقين
- م.د انتصار جواد مهدي ..... ٢١٠-١٩٩

حقوق وواجبات الطفل في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة  
م.د. عثمان شهاب أحمد , م.د. شروق عبد الإله ..... ٢٢٣-٢١١

ضغوط الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى لاعبات ذات الإعاقة الحركية بكرة السلة  
بأعمار (٢٠-١٨) سنة  
م.د. هيام سعدون عبود ..... ٢٣٨-٢٢٤

برنامج " ريجيو إميليا " Reggio Emilia ودوره في تعليم أطفال الروضة  
د. هند محمود حجازي محمود ..... ٢٥١ - ٢٣٩

حقوق الطفل في الوثائق الدولية والدستور العراقي  
د. زينب خالد حسين ..... ٢٦٧-٢٥٢

تصور مقترح لإدارة الأزمات التربوية لدى المراهقين بعد جائحة كوفيد ١٩  
د. هبة توفيق أبو عيادة ..... ٢٨٧-٢٦٨

المشاكل التي تواجهها ذوات الإعاقة الأرملات من وجهة نظرهن في الجزائر ولاية وهران انموذجا  
د. صراح بولدراس ..... ٢٩٥ - ٢٨٨

الابعاد النفسية والاجتماعية لارتفاع نسبة الطلاق في العراق من (٢٠١٩-٢٠٠٣)  
م.د. ميس محمد كاظم , م.د. سيف محمد رديف , أم.د. ميسون كريم ضاري , أ.د. اسماء صبر علوان ..... ٣٣٠ - ٢٩٦

## الاوراق البحثية

دور الأم في تنمية الوعي الغذائي للطفل الـ SMART SNACKES انموذجا  
ا.د. مريم مال الله غزال , أم. نادية حسين منخي ..... ٣٣٧-٣٣١

الارهاب السيبراني وحماية الطفل منه  
م.د. ضحى بدر اللامي ..... ٥٩١ - ٥٨٦

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد وآله وصحبه أجمعين، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد..

السيد رئيس جامعة ديالى الأستاذ الدكتور عبد المنعم عباس كريم المحترم...  
السادة أعضاء مجلس الجامعة المحترمون..

السادة الحضور الاكارم...

صباح الخير جامعة ديالى، صباح الخير مركز أبحاث الطفولة والأمومة بكل ورد الربيع، صباح الورد والياسمين ...

فلله الحمد أولاً وأخيراً أن وفقنا إلى الوصول إلى هذا اليوم المبارك لنعلن بدأ فعاليات مؤتمرنا العلمي الخامس الموسوم ب نساؤنا وأطفالنا ازمانات مجتمعية وتحديات واقعية وتطلعات مستقبلية لقد كان هذا المؤتمر بذرة خير سقتها مداوات علمية ثرية مع اللجنة العلمية رئيساً وأعضاء وكانت القضايا الأولى قضية المرأة والطفل بما يشوبها من اشكاليات واطروحات تستدعي الوقوف والمعالجة في عمل علمي رفيع المستوى هدفه الارتقاء بالفرد والمجتمع.

فجاء هذا المؤتمر ليكون منارة لتحقيق ما يصبو إليه مركزنا من أهداف إنسانية سامية ، وقد تنوعت محاوره إلى خمسة محاور هي:

**المحور الاول :** اثار الحروب والأزمات الثقافية والاقتصادية والتربوية على بناء النفسي للمرأة والطفل

**فيما تناول المحور الثاني:** مشكلات المرأة العاملة وصراع الأدوار في البيت والعمل.

**المحور الثالث:** دور المرأة في الوعي الصحي والتغذية السليمة للأسرة والطفل.

**الرابع:** مشكلات المرأة والارملة والمطلقة وتداعياتها المجتمعية.

**أخيراً:** الآثار السلبية لعمالة الاطفال.

وقد ازدادت المؤتمر بأقلام صادقة اتخذت من العلم طريقاً ينيبها دروب الحياة، فكانت حروف الباحثين وكلماتهم هي نكهة هذا العمل ورصيده الحقيقي ، إذ بلغ عدد البحوث العلمية والأوراق البحثية التي تم قبولها للمشاركة في فعاليات المؤتمر خمسة وثمانين بحثاً و ورقة علمية، وبمشاركة إحدى عشرة جامعة عراقية نذكرها على سبيل المثال لا الحصر..جامعة بغداد جامعة المستنصرية جامعة ذي قار جامعة الموصل....

فضلاً عن مشاركات عربية مميزة بواقع خمس دول عربية من ضمنها المملكة العربية السعودية جمهورية مصر العربية المملكة الأردنية الهاشمية والجزائر والمغرب.

إضافة إلى مشاركة غير عربية من جامعة بنسلفانيا الأمريكية بمحاضرة علمية..

وقد خضعت جميع البحوث والأوراق البحثية العلمية إلى التقويم العلمي من خبيرين أو أكثر، بمراعاة التخصص الدقيق لأصحاب البحوث العلمية.

ولا نحيط أن هذا المشروع العلمي ما كان ليكون لولا أن بدأ كريمة رعته و احتضنته بالعناية والمتابعة ممثلة في شخص السيد رئيس جامعة ديالى الأستاذ الدكتور عبد المنعم عباس كريم المحترم. فله منا أسمى آيات الشكر والعرفان لما قدمه لنا من أيادي بيضاء أنتجت هذا المنجز الذي سيرتقي بمركزنا نحو تحقيق مبتغاه في ارتقاء المجتمع بارتقاء واقع المرأة والطفل



وختاماً ومن باب رد الفضل لأهل الفضل نقول شكراً لكل من ساهم في هذا العمل بحرف أو كلمة أو عمل وان كان بسيطاً أو دعمهم وان كان معنوياً ، فلکم جميعاً الفضل في اظهار هذا المنجز إلى النور وهذا عهدنا بكم فأنتم الباقية التي نفتخر بها ويفوح منها عبق الأمل نحو عراق الحضارة والسلام... والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.....

رئيس المؤتمر  
أ.د. اخلاص علي حسين  
مدير مركز ابحاث الطفولة والامومة

## المؤتمر العلمي الخامس الدولي الاول التخصصي المدمج

### (نساؤنا وأطفالنا: ازمان مجتمعية وتحديات واقعية وتطلعات مستقبلية)

بتاريخ : ٢٠٢٢/٣/٢٩

#### اشكالية المؤتمر

لا يخفى على كل ذي وعي وثقافة مجتمعية ان الازمان والتحديات التي مر بها المجتمع العراقي بشكل خاص وحتى المجتمعات العربية بشكل عام هي التي كانت ولا زالت تهدد الكيان النفسي والاجتماعي والثقافي والمعيشي لكل من المرأة والطفل هي التي اوجدت هذه الويلات والمطبات والمعاناة التي تدفع ثمنها المرأة من حياتها ووجودها الإنساني ويدفع ثمنه الطفل من نموه كونه أنسان يستحق أن يحيى بمعاني العيش الكريم . ومن هنا جاءت إقامة هذا المؤتمر؛ إذ يحاول ان يوجه الجهود ويستنهض الباحثين لمواصلة نتاجاتهم العلمية بغية توسيع حلقاتهم العلمية تثمينا وتقديرا لدور المرأة في المجتمع وتأسيس ثقافة مجتمعية تعنى بشؤون الطفولة وتطلعاتها المستقبلية.

#### اهداف المؤتمر

١. الدعوة لتبني ثقافة الاهتمام بقضايا المرأة والطفل ودراستها بطرائق البحث العلمي المختلفة.
٢. تعريف الباحثين بأهمية الارتباط بين قضايا المرأة والطفل وان كل واحد منهم هو انعكاس للآخر في بنائه النفسي و المعرفي والاجتماعي والثقافي الخ.
٣. الخروج برؤية شاملة عن مشكلات المرأة المعاصرة وأثرها في بناء المجتمع.
٤. التطلع إلى حلول عملية لكل المشكلات برؤية علمية .

#### محاوور المؤتمر

- المحور الأول : آثار الحروب والازمان الثقافية والاقتصادية والتربوية والمجتمعية على البناء النفسي الاجتماعي للمرأة والطفل.
- المحور الثاني : مشكلات المرأة العاملة وصراع الادوار في البيت والعمل.
- المحور الثالث : دور المرأة في الوعي الصحي والتغذية السليمة للأسرة والطفل.
- المحور الرابع : مشكلات المرأة الأرملة والمطلقة وتداعياتها المجتمعية
- المحور الخامس : الآثار السلبية لعمالة الأطفال

## رئيس المؤتمر

أ.د. اخلاص علي حسين

## لجان المؤتمر

### اللجنة العلمية

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	رئيساً	أ.د. بشرى عناد مبارك
جامعة ديالى / كلية التربية المقداد	عضوا	أ.د. اياد هاشم محمد
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية	عضوا	أ.د. لطيفة ماجد محمود
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية	عضوا	أ.د. زهرة موسى جعفر
مديرية تربية ديالى /معهد الفنون الجميلة	عضوا	أ.د. خنساء عبد الرزاق عبد
رئاسة الجامعة/ مركز أبحاث الطفولة والامومة	عضوا	أ.م.د. أسماء عبد الجبار سلمان
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية	عضوا	أ.م.د. سناء حسين خلف
وزارة التعليم العالي/ مركز البحوث النفسية	عضوا	أ.م.د. سيف محمد رديف
جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	عضوا	أ.م.د. نور نظام الدين نجم الدين
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	عضوا	أ.م.د. صابر طه يس
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	عضوا	أ.م.د. حذام خليل حميد

### اللجنة التحضيرية

رئاسة الجامعة / الأمين العام للمكتبة المركزية	رئيساً	أ.م.د. سلام جاسم عبدالله
رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	عضوا	أ.م.د. مؤيد حامد جاسم
رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	عضوا	أ.م.د. فرات امين مجيد
رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	عضوا	م.د. هيام سعدون عيود
رئاسة الجامعة / جامعة ديالى	عضوا	م. عمار موسى جعفر
رئاسة الجامعة / مركز ابحاث الطفولة والامومة	عضوا	م.م. رشا روكان اسماعيل
رئاسة الجامعة / جامعة ديالى	عضوا	م. رعد ذياب خلف
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	عضوا	ر. مترجمين عصام سرحان ذياب
جامعة ديالى / كلية العلوم	عضوا	م. بايولوجي عبدالله سامر عدنان

### اللجنة الاعلامية

رئاسة جامعة ديالى	رئيساً	أ.م.د. أحمد عبدالستار حسين
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية	عضوا	منصور خضير سكران
رئاسة جامعة ديالى	عضوا	اسعد سحاب مطر

## لجنة التشریفات

رئيساً	كلية الفنون الجميلة	ا.م رجاء حميد رشيد
عضوا	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	م.د غصون فائق صالح
عضوا	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	م. أسماء عباس عزيز
عضوا	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	م.مدير نهاد محمد شهاب
عضوا	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	م. مدير همام اكرم محمود
عضوا	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	مترجم صدام علي مهدي
عضوا	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	السيد احمد شاکر سلمان

## سکرتارية المؤتمر

رئيساً	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	ا.م. وفاء قيس كريم
عضوا	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	المهندس علاء عبادي حميد
عضوا	رئاسة الجامعة / مركز أبحاث الطفولة والامومة	ميرمج ضحی عبد الکریم طه

## دور الأم في تنمية الوعي الغذائي للطفل الـ SMART SNACKES انموذجا

مريم مائل الله غزال

أستاذة دكتور - جامعة بغداد - كلية التربية للبنات

نادية حسين منخي

أستاذة مساعد - جامعة بغداد - كلية التربية للبنات

المقدمة:

ان التغذية الجيدة هي العامل الاساسي في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد واستقراره النفسي. وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والانتاج , وان توعية الافراد بالمعلومات الاساسية عن القيمة الغذائية للأغذية المختلفة واحتياجات فئات المجتمع المختلفة من تلك الاطعمة وكيفية توفيرها يعد من الامور المهمة جدا نظرا لما يلعبه الغذاء من تأثير مباشر على نمو وصحة الجسم وقدرته على مقاومة الامراض لا سيما في مرحلة الطفولة. (١)

### الوعي الغذائي والعادات الغذائية

بالرغم من ان الغذاء يحتوي على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الانسان فقد لوحظ ان معظم الناس لا تأكل لإيفاء احتياجات اجسامها من هذه العناصر وانما تأكل فقط لإطفاء حاسة الجوع او اشباع الشهية نحو طعام ما , او ارضاء لبعض القواعد الاجتماعية , فضلا عن تفاوت الافراد في الميول الشخصية والتي قد لا تتأثر بالقيمة الغذائية او العناصر الغذائية للطعام بقدر استحسان المظهر والعادات التي اكتسبها الافراد في طفولتهم من الاسرة والبيئة وبالتالي تضع اساس التغذية التي يستمرون عليها في المستقبل , لذا فأن كل فرد من افراد المجتمع في حاجة الى ثقافة غذائية تنمي الوعي الغذائي لديه.

ان تنمية الوعي الغذائي تقع على كاهل عدد من المؤسسات واولى تلك المؤسسات البيت الذي يكون للام الدور الكبير والمهم في ذلك فهي تضع الاسس الاولى لبناء مفاهيم صحية للتغذية والتي تنعكس فيما بعد على غرسها عادات صحية لدى اطفالها

فالعادات لها اثر كبير في حياة الانسان لكونها راسخة في النفس ولأنها ليست امرا عارضا او نادر الحدوث , الامر الذي يفرض على الجميع العناية بها والاهتمام بتعلمها واكتسابها منذ الصغر .

العادات الغذائية ليس هناك تعريف محدد للعادات على وجه العموم فهناك من عرفها على انها ما استمر الناس عليه من حكم المعقول اي ما الفه من سلوكيات وطباع استمروا عليها وبما لا يتنافى مع الحق والصواب وهنالك من عرفها بأنها امر يفعله الانسان بدون تفكير مرة تلو اخرى وهذا يشير الى ان كثيرا من تصرفات وسلوكيات الانسان تدخل ضمن مفهوم العادات سواء كانت صحيحة ام خاطئة اما عن اهمية العادات الصحية فتبرز كونها مطلبا من مطالب النمو السليم والعادات الحسنة في الغذاء والشراب وغيرها من ممارسات الانسان في حياته اليومية يضاف الى اهمية العادات الصحية كونها عاملا مساعدا في اكتساب كثير من السلوكيات الحسنة التي تتكون عند الفرد بحكم تربيته وتفاعله مع البيئة التي يعيش فيها ولذا فقد اهتمت التربية الاسلامية بتكوين العادات السلوكية الحسنة في الفرد منذ طفولته الاولى التي تساعد على تغلبه على الكثير من المشكلات الصحية حيث لها الاثر المباشر في المحافظة على صحة الجسم وسلامته, وحمايته من كثير من المخاطر التي قد يتعرض لها الانسان فيما لو الم بالعادات الصحية وحافظ عليها

### العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي

يعتمد السلوك الغذائي على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يختلف تأثيرها الذي نلخصه بما يلي: (٤)

#### • العوامل النفسية:

فقد يرمز الغذاء الى الكثير من الامور النفسية فنجد الام التي تحب اطفالها تهتم دائما بإعطائهم ما يحبون من الغذاء وهذا يغرس تقبلا نفسيا او كرها للطعام نتيجة ارتباطه بالثواب والعقاب ويعد رفض الطفل للطعام نفسيا حيث يعد الطفل الغذاء من شخصية مقدم الطعام او نوعا من التمرد لذا نستعين بالطعام احيانا كوسيلة لتعزيز او اصر العلاقات الاجتماعية بين الناس ونجد الام دائما تسعى الى الابتكار في اعداد انواع الطعام وطهيته لتنال تقبل افرادها في تناوله .

#### • العوامل الاجتماعية:

وتحدد بالآتي :

- المعتقدات الدينية
- المستوى الثقافي
- العادات والتقاليد الاجتماعية

#### • العوامل الاقتصادية

تؤدي العوامل الاقتصادية دورا مهما في تحديد العادات الغذائية وفي الكثير من الحالات يؤثر الدخل الشهري تايثير مباشر في القدرة الشرائية للأسرة وبالتالي التايثير على نوعية الاغذية المتناولة وكميتها ونمط الاستهلاك الغذائي للأسرة

### • العوامل الفسيولوجية

وتتداخل ضمن هذه العوامل الآتي :

- الجنس
- حاسة الذوق
- الامراض
- الحساسية

الوجبات الخفيفة الذكية: SMART SNACKES تعد احدث الاتجاهات لأنها توفر العديد من الفوائد الصحية إذ تساعد عند تناولها بين الوجبات في توفير العناصر الغذائية الاساسية للجسم الذي يبغي الفرد في حالة معنوية مرتفعة وجاهز لمواجهة تحديات النقص الغذائي , فالوجبات الخفيفة الذكية مفيدة لجميع الفئات العمرية ويرجع ذلك الى حقيقة ان تناول تلك الوجبات يساعد الشخص على تحقيق الشعور بالامتلاء ومنع الافراط في تناول الطعام , فهي تبقي الفرد في حالة نشاط طوال اليوم وذلك لكونها: (٥)

تحتوي على الالياف او البروتين مع الكربوهيدرات الصحية

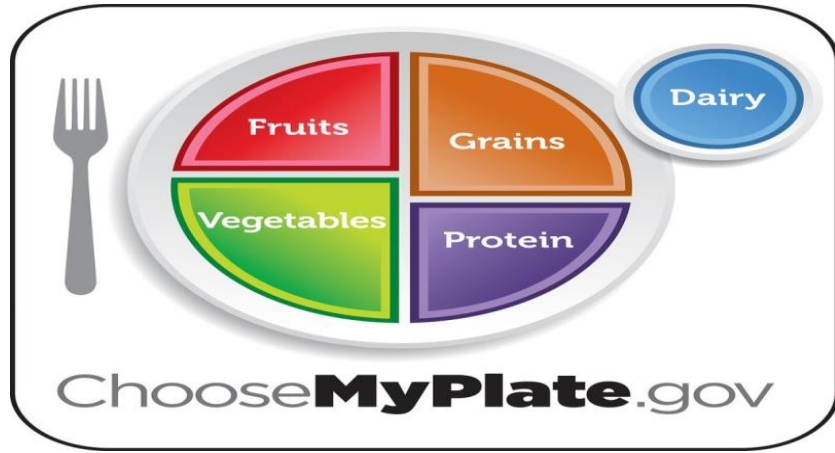
- حليب خالي الدسم
- خضروات
- انواع من الفاكهة مثل التوت والتفاح والافوكادو
- الفول السوداني
- اللبن
- المكسرات مثل الجوز واللوز

وكشفت الدراسات التي اجريت على الاشخاص الذين يتناولون وجبات معقولة وصغيرة ومتكررة ما يقارب ٦ مرات يوميا يميلون الى انخفاض الكوليسترول الكلي مقارنة مع الافراد الذين يتناولون ثلاث وجبات منتظمة من الطعام يوميا .الخلاصة مع نمط الحياة العصري المحموم اصبح من الصعب للغاية الانتباه الى صحة الفرد من خلال تعلم تناول وجبة خفيفة صحية بذكاء بين الوجبات والتي تحقق صحة جيدة وتحكم في الوزن اذن لنقل نعم للاتجاه الصحي الجديد لتناول وجبات خفيفة ذكية YES FOR SMART SNACKES وهنا تلعب الام الدور الكبير في تحقيق ذلك فهي المعد والمتسوق للمادة الغذائية المقدمة

للعائلة وبذلك فهي تغرس هذه المفاهيم الصحية من خلال التوجيه المستمر نحو استهلاك الطعام المفيد والاقوات المنتظمة في تناول تلك الاطعمة (٢)

### معايير الوجبات الخفيفة الذكية

اعلنت وزارة الزراعة الامريكية عن معايير الوجبات الخفيفة الذكية بالتشجيع على ان تكون اطعمة صحية, الحبوب الكاملة الابان خالية الدسم الفواكه الخضروات البروتينات الخالية من الدهون تجنب الاطعمة او الاقلال من الاطعمة الدهون السكر الصوديوم تطبيق MY PLATE



### الوجبات الخفيفة تعمل على تنظيم نمط الحياة

ان التخطيط للوجبات الخفيفة الذكية يساعد على تحسين المتناول من الفيتامينات والمعادن وحتى المساعدة على خفض الوزن , إذ قد يؤدي تناول الطعام بين الوجبات الى زيادة الوزن لاسيما اذا كانت الوجبة غنية بالدهون والسكر لذا ينبغي تفادي تناول تلك الوجبات والتخطيط للوجبات الخفيفة الذكية التي تساعد على سد الفجوة الناجمة عن صغر حجم الوجبة المعدة والتي تدعو الاطفال الى الشعور بالجوع اكثر من البالغين فضلا عن تزويد تلك الوجبات بالطاقة والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم من اجل النمو الصحي والقوي .

### صفات الوجبات الخفيفة الذكية

هي ليست بديلة عن الوجبة الاساسية وتزود الجسم بالفيتامينات والمعادن للطفل تتضمن الاطعمة الاتية



شرائح الفاكهة مثل التفاح والفراولة

قطع الجزر والبروكلي والفلفل الاخضر

عصائر طبيعية مع تناول الحليب الخالي الدسم

اجبان منخفضة الدسم

كراكرز مع الجبن

حبوب مع الحليب

خبز صاج مع الجبن والحبوب الكاملة

ان الوجبات الخفيفة الذكية سهلة الاعداد بالمنزل وبسيطة ومفرحة بالوانها الزاهية من الفواكه والخضروات المتنوعة وتعمل على تركيز حاسة الشم للفواكه والخضروات والخبز الطازج وتخلق جو من المتعة عند مزج اطعمة متباينة بالأنسجة

امثلة على اطباق من الوجبات الخفيفة الذكية

MINI PIZZA من الحبوب الكاملة مع جبن موزريلا منخفض الدهن

MINI SANDWICH من الشوفان والبيض

SPREAD HUMMUS تورتلا او خبز الصاج مع شرائح اللحم المنخفض الدهن وجبن منخفض الدسم تعمل بشكل رولا

يشكل تناول الغذاء الجيد لا سيما مع الاسرة واحدا من متع الحياة التي ينبغي ان تستثمرها الاسرة كي تغرس المفاهيم الصحيحة للانظمة الغذائية الصحية المتوازنة في نفوس الاطفال , فكما نعلم ان الاطفال الذين يأكلون جيدا ينمون عادة نموا طبيعيا أذ يعد الطعام الوسيلة لتوفير العناصر الغذائية التي تؤمن : (٣) الطاقة اللازمة للنمو والحيوية لجميع وظائف الجسم مثل التنفس والهضم والحفاظ على الدفء

والمواد الضرورية لنمو الجسم والحفاظ على تجدد وسلامة نظام المناعة

إذن ينبغي ان تكون امام الطفل قدوة في تحقيق سلوك صحيح في مجال الطعام بكل ابعاده ( الاختيار . الوقت . الكمية . النوعية )

ويجب على الاباء حساب السعرات الحرارية للطفل للتعرف على كم الاحتياجات التي ينبغي التخطيط لها للوجبة الغذائية الصحية لهم وان يكون متوسط السعرات الحرارية في المرحلة العمرية للصغار ١٣٠٠ سعرة يوميا وعلى هذا الاساس يحسب احتياج السعرات

للعمر الأكبر أكثر من ذلك بقليل والاصغر أقل من ذلك بقليل .. اذن للام دور كبير في كونها القدوة لاطفالها في تصرفاتها وتعاملها مع الطعام فلا بد ان يكون هذا النموذج والقدوة حسنة كي نغرس في نفوس الاطفال الاساس الصحيح والسليم في اختياراتهم الغذائية وفقا لـ:

### اولا: نظام الالوان الثلاثة

يجب تعويد الطفل على مفهوم الوجبة الصحية وتصنيف الاغذية حسب اهميتها لجسم الانسان وتأثير عدد السعرات ومكوناتها على النمو الطبيعي للجسم ومحاولة ربط كل عنصر غذائي او منتج غذائي بأحد الالوان الثلاثة والتذكير المستمر بذلك وكما يلي :

اللون الاخضر- هو للتعبير عن الاغذية الصحية والوجبات الكاملة المفيدة للجسم والتي يمكن ان يتمتع الطفل بها

اللون الاصفر هو تعبير عن الوجبات غير المغذية التي يجب ان تستهلك باعتدال

اللون الاحمر لون خاص بالوجبات التي يفضل تجنب تناولها لتأثيرها السلبي على الجسم



### ثانيا : وجبة قوس قزح

هي طريقة مسلية ومفيدة جدا للطفل إذ تعودهم على تناول انواع الفواكه والخضروات التي تشكل الوانها قوس قزح الى حد ما . وتعلم الطفل المرح مع تناول الطعام من خلال مزج الاطعمة حسب الوانها وكما يلي :

- الاحمر : قطعة من الطماطم او الفراولة
- البرتقالي : قليل البرتقال او اليقطين
- الاصفر قطعة من الجبن او صفار البيض او الكاسترد
- الاخضر قطعة من الخس او التفاح الاخضر او الخيار
- الازرق والبنفسجي تنوع الاغذية بقطع من الباذنجان واللهاة العنب او الكيك

لان التركيز على تنويع الوجبات المقدمة للطفل بتلك الالوان يضيف عنصرًا مهمًا لوجباتهم الا وهو عنصر- مضادات الاكسدة التي تحمي وتقي اجهزتهم المناعية لا سيما في هذا الظرف الصحي الطارئ الذي يعاني فيه العالم انتشار وباء COVID ١٩ فضلا عن المتحورات الجديدة مثل OMICRON لذا فالدور الذي يلعبه الغذاء مهم وكبير في تعزيز انظمة المناعة اذا احسنت الاسرة الاختيار الصحي للطعام .



### التوصيات :

١. يجب ان تكون الام قدوة حسنة في نوعية الطعام الصحي المقدم للطفل لأنها العامل المؤثر والكبير في ذلك
٢. العمل على توفير الوجبات الخفيفة الذكية بشكل دائم وان لا تكون بديلا عن الوجبات الاساسية اليومية
٣. التوجه نحو استهلاك منخفض او الحد من تناول السكريات الدهون الملح في الطعام منذ الصغر كي نبنى قاعدة لجسم صحي سليم في المستقبل لا يعاني من امراض العصر

### المصادر :

١. الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومات لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية , هيثم مجد النادر دراسات العلوم التربوية المجلد ٤٦ العدد ١ ملحق ١ ٢٠١٩ عمادة البحث العلمي الجامعة اردنية
٢. منظمة الاغذية والزراعة الامم المتحدة دليل الاسرة التغذوي المكتب الاقليمي للشرق الادنى وشمال افريقيا القاهرة ٢٠١٥
٣. صحة الطفل وتغذيته , ايمان يونس ابراهيم العبادي (٢٠١٧) الطبعة الاولى , دار المرتضى للنشر والتوزيع - بغداد- العراق.