



المركز الفلسطيني للديمقراطية وحل النزاعات

The Palestinian Center for Democracy and Conflict Resolution

دراسة ميدانية حول

## النظام الغذائي للأطفال

من وجهة نظر أولياء الأمور في محافظات قطاع غزة

سبتمبر 2010

بتمويل من مؤسسة IRD

## الخلاصة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على النظام الغذائي للأطفال في الفئة العمرية ( 6-15) عام، وقد تكونت عينة الدراسة من 3928 طفل تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، حيث تم جمع البيانات عن الأطفال من خلال مقابلة أولياء أمورهم. واعتمد فريق البحث المنهج الوصفي لعرض نتائج الدراسة.

### وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. يعتبر الخبز الأرز المصدر الأساسي للكربوهيدرات كما أفاد بذلك جميع عينة الدراسة.
2. 87.5% من الأطفال يعتمدون على الدواجن الطازجة كمصدر للبروتين، بينما أكثر من 75% منهم يعتمدون على البيض.
3. حوالي 50% من العينة يعتمدون على الحليب ومشتقاته في تزويدهم بالكالسيوم.
4. حوالي 75% من العينة يعتمدون على الفواكه وخصوصاً البطيخ كمصدر غني بالمعادن والفيتامينات.
5. 90% من العينة يأكلون خضروات طازجة.
6. 81% من الأطفال يتناولون ثلاث وجبات فأكثر في اليوم الواحد.

### وقد قدم فريق البحث التوصيات التالية:

1. توعية أولياء الأمور والأطفال بطرق التغذية السليمة وأصناف الطعام المفيدة وكيفية تناولها.
2. ضرورة أن تأخذ المدرسة دورها في توعية وتوجيه الأطفال نحو الغذاء الصحي السليم وأن تعطي للطفل الفرصة الكافية أثناء الدوام المدرسي لتناول وجبة الطعام.
3. باعتبار أن الأسرة قدوة للطفل فمن الضرورة أن تبتعد الأسرة عن العادات الغذائية الضارة بالأطفال مثل الأكل في وقت متأخر، أو شرب الشاي أثناء وبعد الطعام، أو تناول المشروبات الغازية والمأكولات المصنعة.
4. تشجيع الأطفال على تناول كل ما هو طبيعي ومفيد مثل الخضراوات والفواكه واللحوم والأسماك وشرب الحليب واللبن باستمرار.
5. تعويد الطفل على الإكثار من شرب الماء العذب باستمرار طوال اليوم.
6. من الضروري أن يرافق النظام الغذائي نظام رياضي ومجهود عضلي يقوم به الأطفال لاستكمال عملية بناء الجسم ولتفادي أي ترهل وزيادة في الوزن قد تؤدي إلى السمنة.

## مقدمة:

تلعب التغذية السليمة دوراً هاماً في بناء وتكوين جسم الإنسان وخصوصاً الأطفال في المراحل الأولى من العمر، مما ينعكس بالضرورة على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية لهم، فالأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة نجدهم يتمتعون بمستوى عالٍ من الرضا والسرور، والأطفال الأصحاء يتعلمون أكثر من غيرهم داخل المدرسة وخارجها، فالتغذية السليمة إذن تفيد الأسر والمجتمعات التي تعيش فيها والعالم بأسره والتي تنعكس بالضرورة على مستوى أدائهم في الحياة.

فعملية التغذية يجب أن تتبع نظام غذائي مدروس لكي تتحقق الفائدة منه، تتوازن فيه كل العناصر الغذائية المطلوبة لعملية بناء الجسم وإمداده بالطاقة والسرعات الحرارية، دون أن يكون هناك زيادة لعنصر على آخر.

وقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية التي أجرتها المؤسسات المحلية والدولية، أن هناك انتشاراً لسوء التغذية بين الأطفال الفلسطينيين حيث تتفاوت الأرقام بين 15% إلى 25% من الأطفال.

وستحاول هذه الدراسة أن تجيب على بعض الأسئلة المتعلقة بالنظام الغذائي للأطفال الفلسطينيين ضمن الفئة العمرية (6-15) عام من وجهة نظر أولياء الأمور المسؤولين عن توفير الأغذية للأطفال والحفاظ على تنوعها وجودتها.

## مشكلة الدراسة:

امتلاء الأسواق والمحلات التجارية المنتشرة بكثرة في قطاع غزة بالعديد من الأنواع من الأغذية والعصائر والفواكه المحلية والمستوردة والتي تتزامن مع ارتفاع مستوى الفقر وازدياد معدلات البطالة بات يطرح عدة أسئلة حول أنواع الأغذية التي يتناولها الأطفال وكمياتها ومدى حاجة الأطفال لهذه الأغذية، بالإضافة إلى مدى مطابقتها لمعايير النظام الغذائي السليم الذي يعود بالفائدة على الجسم وعملية بناءه وتطوره.

ومن هنا كانت هناك حاجة لإجراء دراسة بحثية حول النظام الغذائي للأطفال الفلسطينيين ضمن الفئة العمرية (6-15) عام. وتناقش الدراسة الأسئلة التالية:

1. كم عدد الوجبات الغذائية التي يتناولها الأطفال في اليوم؟
2. هل يتناول الأطفال وجبة الإفطار؟
3. ما هي أنواع الأغذية التي يتناولها الأطفال؟
4. ما هو مقدار تناول الأطفال لكل نوع من أنواع الغذاء؟
5. ما هي العادات والممارسات المتبعة في تغذية الأطفال؟

## أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على عدد الوجبات الغذائية التي يتناولها الأطفال في الفئة العمرية (6-15) خلال اليوم الواحد.
2. التعرف على عدد الأطفال في الفئة العمرية (6-15) الذين يتناولون وجبة الإفطار.
3. التعرف على أنواع الأغذية التي يتناولها الأطفال في الفئة العمرية (6-12) وكمياتها.
4. التعرف على العادات والممارسات المتبعة في تغذية الأطفال.

## أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة في ضوء ما ستوصل إليه من نتائج تتعلق بالنظام الغذائي للأطفال في الفئة العمرية (6-15) عام، والتي تعتبر مرحلة النمو والبناء للطفل وما يترتب عليها من تشكيل سليم وقوي لبنية الطفل الجسمية والنفسية والعقلية.

ويمكن للدراسة أن تساعد في تقديم النصح والمشورة للعاملين في مجال التغذية وعلاج حالات سوء التغذية بين الأطفال.

وتكمن أهميتها كذلك من حداثة المعلومات التي توصلت إليها الدراسة، وكم المعلومات والإضافات التي قدمتها في مجال التغذية.

## حدود الدراسة:

- الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في شهر يونيو 2010.
- الحد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في محافظات قطاع غزة الخمسة.
- الحد البشري: الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة ضمن الفئة العمرية (6-15) عام.
- الحد الموضوعي: تناولت الدراسة النظام الغذائي للأطفال.

## مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الأطفال الفلسطينيين القاطنين في محافظات قطاع غزة ضمن الفئة العمرية (6-15) عام.

## عينة الدراسة:

4000 عائلة يوجد لديهم أطفال ضمن الفئة العمرية (6-15) عام، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من التجمعات السكانية في محافظات قطاع غزة، وتمت مقابلة أولياء أمور الأطفال وجهاً لوجه في أماكن سكنهم. وبعد تنقيح البيانات وتنظيمها تم تحليل على 3928 مفردة، واستبعاد العدد المتبقي نظراً لوجود خلل في عملية جمع البيانات.

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي في عرض نتائج الدراسة.

## أداة الدراسة:

تم تصميم أداة الدراسة من خلال الرجوع إلى الإرث الأدبي والدراسات ذات العلاقة، والاستعانة بمختصين في مجال التغذية، وقد اشتملت أداة الدراسة على (96) فقرة.

## إطار نظري

☒ **تعريف الغذاء:** هو مجموعة من الأطعمة السائلة أو الصلبة التي يتناولها الإنسان، وتؤدي

إلى وظيفة أو أكثر من الوظائف الآتية:

1. إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.
2. النمو وبناء وتجديد الأنسجة.
3. تنظيم العمليات الحيوية في الجسم، والوقاية من الأمراض.

☒ **الهرم الغذائي:** يتكون الهرم الغذائي من مجموعات متدرجة من الأغذية، مكونة المجموعات

الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام بها لبناء جسمه والتمتع بصحة جيدة، فهو يشير إلى النظام الغذائي الصحي اليومي، وقد اتفق على ترتيب تلك المجموعات حسب درجة احتياج الجسم لها، وهي تترتب كالتالي:

1. **قمة الهرم: (الدهون والزيوت والحلويات):** وهي تمثل الجزء العلوي الصغير من الهرم، وتتضمن هذه المجموعة الزيوت والزبد والكريمة والسمن النباتي والسكريات والحلويات، والمياه الغازية، كما تشتمل على بعض أنواع التوابل الغنية بالدهون، وينصح خبراء التغذية بتناول أغذية تلك المجموعة باعتدال وبكميات قليلة، لسعراتها الحراري العالية، وقلة فوائدها الغذائية.
2. **المجموعة الثانية: (الألبان)** وتحتوي على الأغذية المكونة من الحليب واللبن والجبن، وهي مصدر غني بالكالسيوم.
3. **المجموعة الثالثة: (البروتين)** وتحتوي على اللحوم والطيور والسماك والبقوليات المجففة والبيض، وهي مصدر مهم للبروتين والكالسيوم والحديد والزنك.
4. **المجموعة الرابعة: (الخضروات)** وتحتوي على الأطعمة النباتية، ويحتاج معظم الناس إلى تناول المزيد من هذه المجموعة لإمداد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والألياف.
5. **قاعدة الهرم: (الخبز والحبوب والأرز)** وهي الأطعمة الموجودة في قاعدة الهرم الغذائي، وتتكون معظمها من الحبوب، وتزودنا هذه المجموعة بالألياف والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن.

### ☒ علامات التغذية السليمة:

1. تناسب وزن الجسم مع الطول والسن.
2. النشاط والقوة والحيوية واليقظة.
3. تتم عملية الهضم بسهولة ويسر.
4. تتميز العينان بالحيوية وعدم وجود هالة حولهما.
5. اللسان أحمر رطب لا توجد عليه طبقة بيضاء.
6. الدهن تحت الجلد كمية مناسبة والعضلات متماسكة وقوية.
7. الأسنان خالية من الثقوب وتصفيها سليم.
8. التنفس منتظم ولا يحمل رائحة كريهة.
9. الجهاز العصبي سليم والمنظر العام يدل على النشاط والحيوية.

### ☒ الأعراض المرضية الناتجة عن نقص أحد المواد الغذائية:

1. سوء التغذية الناجم عن نقص البروتين والطاقة، ويؤدي إلى اعتلال الصحة واختلال السوائل، وانخفاض مقاومة الجسم للأمراض المعدية، نتيجة لعدم كفاية غذائنا لتلبية احتياجات الجسم من الطاقة والبروتين.
2. نقص الفيتامينات ويؤدي إلى انخفاض الرؤية الليلية، والحول، وفي الحالات الشديدة فقد البصر، ونقص فيتامين (أ) يؤدي إلى زيادة المرض والوفاة.
3. نقص اليود يمكن أن يؤدي إلى تورم الغدة الدرقية والتخلف العقلي، واعتلال المخ، وعدم الإنجاب.
4. نقص الحديد يمكن أن يسبب فقر الدم التغذوي، ومشكلات في الحمل، وتوقف النمو، وانخفاض المقاومة للأمراض المعدية فضلاً عن الإعاقة العقلية والنمو الحركي على المدى الطويل.

### ☒ عادات متبعة للحصول على تغذية سليمة للطفل:

1. الوالدين قدوة: إن إتباع الوالدين عادات غذائية سليمة يشكل أقوى وسيلة لتعويد الطفل على ممارسات غذائية سليمة.
2. لا تدع الطفل يخلد للنوم جائعاً: يمر الأطفال بمراحل نمو سريعة تجعلهم يحتاجون للكثير من المواد الغذائية والسعرات الحرارية التي يفضل توزيعها على ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات خفيفة إضافية.
3. قدم للطفل وجبة الإفطار قبل ذهابه للمدرسة: تتدهور قدرات الطفل الذهنية عندما يهبط مستوى السكر في الدم، الأمر الذي يحدث عند مرور ساعات طويلة لا يتناول خلالها الطفل الغذاء.

4. أعطي طفلك نوع واحد في اليوم من المسليات على الأكثر: تحتوي العديد من المسليات المصنعة للأطفال على كميات هائلة من الملح أو السكر، بالإضافة إلى الدهون والمركبات المسرطنة، لا ينصح بتعويد الطفل على استهلاكها كل يوم، كما ويجب منع استهلاك أكثر من نوع واحد منها في اليوم الواحد.
5. يفضل الامتناع التام عن العصير والمشروبات الغازية: يرتبط استهلاك العصير، حتى الطبيعي، بالسمنة وارتفاع الدهون الثلاثية في الدم، وذلك لأنه مركّز بالسرعات الحرارية ويخلو من الألياف الغذائية الموجودة في الفواكه.
6. ينصح باستهلاك كوبين إلى ثلاث من الحليب أو اللبن يومياً: يحتاج الطفل إلى كميات عالية من البروتين والكالسيوم التي يمكن بسهولة توفيرها عن طريق الحليب أو اللبن.
7. من المهم تعويد الطفل على الحبوب والبقوليات: إن الحبوب والبقوليات تحمي من الأمراض المزمنة، مثل السمنة والسكري وأمراض القلب والشرابيين والأمراض السرطانية والإمساك.
8. ينصح بإعطاء الطفل الخضار بكثرة: الخضار بجميع أنواعها تحتوي على الألياف الغذائية، والمعادن، والفيتامينات، والأصباغ الطبيعية التي هي بمثابة مركبات مضادة للأمراض السرطانية.
9. لا تستخدم الأغذية الضارة كمكافأة للطفل: كثيراً ما يقدم للطفل الشوكولاتة أو البوظة وغيرها من الحلويات كمكافأة للنجاح أو للسلوك الحسن.
10. تشجّع الطفل على القيام بالمجهود الحركي: القيام بمجهود حركي لمدة ساعة يومياً على الأقل والذي يعمل على تخليص الجسم من الشوائب الزائدة.



## نتائج الدراسة

### أولاً: خصائص عينة الدراسة

ملاحظة: الجداول التالية التي تصف خصائص عينة الدراسة تتعلق بأولياء الأمور الذين تم إجراء المقابلات معهم

#### 1. توزيع العينة حسب الجنس

جدول رقم (1): توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	1866	%47.5
أنثى	2062	%52.5
المجموع	3928	%100.0

#### 2. توزيع العينة حسب المحافظة

جدول رقم (2): توزيع العينة حسب المحافظة

المحافظة	العدد	النسبة المئوية
شمال غزة	768	%19.6
غزة	1361	%34.6
الوسطى	678	%17.3
خانيونس	750	%19.1
رفح	371	%9.4

#### 3. توزيع العينة حسب الفئة العمرية

جدول رقم (3): توزيع العينة حسب الفئة العمرية

الفئة العمرية	العدد	النسبة المئوية
25 سنة فأقل	161	%4.1
26 – 30 سنة	678	%17.3
31 – 35 سنة	881	%22.4
36 – 40 سنة	883	%22.5
41 – 45 سنة	642	%16.3
46 – 50 سنة	386	%9.9
أكثر من 50 سنة	297	%7.6

4. توزيع العينة حسب المؤهل العلمي

جدول رقم (4): توزيع العينة حسب المؤهل العلمي

النسبة المئوية	العدد	المؤهل العلمي
%30.6	1201	أقل من ثانوي
%37.2	1460	ثانوية عامة
%12.7	500	دبلوم متوسط
%18.5	725	بكالوريوس
%1.1	42	دراسات عليا

5. توزيع العينة حسب المهنة

جدول رقم (5): توزيع العينة حسب المهنة

النسبة المئوية	العدد	المهنة
%51.5	2024	ربة أسيرة/ بدون عمل
%15.2	597	عامل
%26.1	1025	موظف
%5.2	205	مهني/حرفي
%2.0	77	أخرى

6. توزيع العينة حسب متوسط دخل الأسرة

جدول رقم (6): توزيع العينة حسب متوسط دخل الأسرة

النسبة المئوية	العدد	متوسط الدخل
%15.7	615	500 شيكل فأقل
%24.3	953	من 500 - 1000 شيكل
%22.4	878	من 1000 - 1500 شيكل
%15.9	626	من 1500 - 2000 شيكل
%13.3	524	من 2000 - 2500 شيكل
%8.5	332	أكثر من 2500 شيكل

7. توزيع العينة حسب عدد الأطفال من (6-15) سنة في الأسرة

جدول رقم (6): توزيع العينة حسب عدد الأطفال في الأسرة

عدد الأطفال	العدد	النسبة المئوية
1 - 3 أطفال	2749	70.0%
4 - 6 أطفال	1085	27.6%
7 أطفال فأكثر	94	2.4%

## ثانياً: نتائج أسئلة الدراسة

### 1. عدد الوجبات الغذائية التي يتناولها الطفل خلال اليوم

جدول رقم (7): عدد الوجبات التي يأكلها الطفل خلال اليوم

عدد الوجبات	العدد	النسبة المئوية
وجبة واحدة	102	2.6%
وجبتين	639	16.2%
ثلاث وجبات	2473	63.0%
أكثر من ثلاث وجبات	714	18.2%

من الجدول رقم (7) أعلاه نلاحظ أن 2.6% من الأطفال يتناولون وجبة واحدة خلال اليوم، 16.2% يتناولون وجبتين يومياً، 63% من الأطفال يتناولون ثلاث وجبات، في حين 18.2% يتناولون أكثر من ثلاث وجبات في اليوم.

### 2. مدى تناول الطفل لوجبة الإفطار

جدول رقم (8): تناول الطفل لوجبة الإفطار

تناول الطفل للإفطار	العدد	النسبة المئوية
دائماً	1563	39.8%
غالباً	625	15.9%
أحياناً	440	11.2%
نادراً	336	8.6%
أبداً	964	24.5%

من الجدول أعلاه رقم (8) أعلاه نلاحظ أن 39.8% من الأطفال يتناولون وجبة الإفطار بشكل دائم، 15.9% من الأطفال غالباً ما يتناولون وجبة الإفطار، 11.2% يتناولون وجبة الإفطار أحياناً وأحياناً أخرى لا يتناولون، 8.6% نادراً ما يتناولون الإفطار، 24.5% لا يتناولون وجبة الإفطار على الإطلاق.

وإذا ما تم جمع دائماً وغالباً لتدل على تناول وجبة الإفطار فإن النسبة تصبح 55.7% من الأطفال يتناولون وجبة الإفطار، وإذا تم جمع نادراً وأبداً لتدل على عدم تناول وجبة الإفطار فإن النسبة 33.1%، بالتالي فإن ثلث أفراد العينة لا يتناولون وجبة الإفطار على الرغم من أهميتها للأطفال كونها تُمد جسم الطفل بالطاقة والنشاط اللازم لعملية البناء والحركة خلال اليوم.

### 3. أنواع الأغذية التي يتناولها الأطفال:

#### 1.3. النشويات

- 1) 100% من الأطفال يأكلون الخبز، بمعدل 150 جرام في الوجبة الواحدة، حيث أن 84.4% من الأطفال يأكلون الخبز مرة واحدة يومياً على الأقل.
- 2) 94.2% من الأطفال يأكلون الأرز، بمعدل 132 جرام في الوجبة الواحدة، حيث أن 71.4% من الأطفال يأكلون الأرز مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

#### 2.3. اللحوم والدواجن

- 3) 56.4% من الأطفال يأكلون لحوم حمراء طازجة، بمعدل 150 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 26.1% من الأطفال يأكلون اللحوم مرة إلى مرتين أسبوعياً.
- 4) 43.4% من الأطفال يأكلون لحوم حمراء مجمدة، بمعدل 148 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 21.7% من الأطفال يأكلون اللحوم مرة واحدة أسبوعياً.
- 5) 87.5% من الأطفال يأكلون دواجن طازجة، بمعدل 326 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 60.1% من الأطفال يأكلون دواجن مرة واحدة أسبوعياً.
- 6) 21.0% من الأطفال يأكلون دواجن مجمدة، بمعدل 238 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 11.4% من الأطفال يأكلون دواجن مرة واحدة أسبوعياً.
- 7) 55.3% من الأطفال يأكلون أسماك طازجة، بمعدل 240 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 37.2% من الأطفال يأكلون أسماك مرة واحدة أسبوعياً.
- 8) 34.5% من الأطفال يأكلون أسماك مجمدة، بمعدل 214 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 23.8% منهم يأكلون مرة واحدة أسبوعياً.

#### 3.3. البيض

- 9) 75.4% من الأطفال يأكلون بيض مقلي، بمعدل 83 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 42.5% من الأطفال يأكلون بيض مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- 10) 76.9% من العينة يأكلون بيض مسلوق، بمعدل 80 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 45.3% من الأطفال يأكلون بيض مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

#### 4.3. البقوليات

- 11) 89.0% من الأطفال يأكلون البقوليات (حمص - فول - عدس)، بمعدل 95 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 39.9% من الأطفال يأكلون بقوليات مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

### 5.3. الحليب ومشتقاته

- (12) 32.3% من الأطفال يشربون حليب طازج، بمعدل 175 مليلتر في المرة الواحدة، حيث أن 21.3% من الأطفال يشربون حليب طازج مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (13) 16.8% من الأطفال يشربون حليب مبستر، بمعدل 180 مليلتر في المرة الواحدة، حيث أن 10% من الأطفال يشربون حليب مبستر مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (14) 54.4% من الأطفال يشربون حليب مجفف، بمعدل 170 مليلتر في المرة الواحدة، حيث أن 31.5% من الأطفال يشربون حليب مجفف مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (15) 69.1% من الأطفال يأكلون اللبن (عادي - شمينت)، بمعدل 160 مليلتر في المرة الواحدة، حيث أن 51.8% من الأطفال يأكلون لبن مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (16) 27.0% من الأطفال يشربون لبن رائب، بمعدل 170 مليلتر في المرة الواحدة، حيث أن 19.7% من الأطفال يشربون لبن رائب مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (17) 49.5% من الأطفال يأكلون لبننة، بمعدل 54 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 34.9% من الأطفال يأكلون لبننة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (18) 50.8% من الأطفال يأكلون جبنة بيضاء طازجة، بمعدل 99 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 39.8% من الأطفال يأكلون الجبنة مرة على ثلاث مرات أسبوعياً.
- (19) 46.8% من الأطفال جبنه بيضاء معلبة، بمعدل 74 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 30.9% من الأطفال يأكلون الجبنة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (20) 35.7% من الأطفال يأكلون جبنة صفراء، بمعدل 77 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 25.8% من الأطفال يأكلون الجبنة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (21) 69.8% من الأطفال يأكلون جبنة مثلثات، بمعدل 39 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 42.8% من الأطفال يأكلون الجبنة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

### 6.3. الفواكه:

- (22) 82.2% من الأطفال يأكلون البطيخ في موسمه، بمعدل 285 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 53.2% من الأطفال يأكلون البطيخ مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (23) 55.5% من الأطفال يأكلون الشمام، بمعدل 230 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 44.7% من الأطفال يأكلون الشمام مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (24) 65.9% من الأطفال يأكلون التفاح، بمعدل 217 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 53.9% من الأطفال يأكلون التفاح مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (25) 63.0% من الأطفال يأكلون الموز، بمعدل 223 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 52.2% من الأطفال يأكلون الموز مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

- (26) 31.0% من الأطفال يأكلون الخوخ، بمعدل 190 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 26.1% من الأطفال يأكلون الخوخ مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (27) 28.1% من الأطفال يأكلون الإنجاص، بمعدل 181 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 24.2% من الأطفال يأكلون الإنجاص مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (28) 74.0% من الأطفال يأكلون ذرة، بمعدل 226 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 49.0% من الأطفال يأكلون الذرة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (29) 36.7% من الأطفال يشربون عصير فواكه طبيعية، بمعدل 175 مليلتر في المرة الواحدة، حيث أن 33.9% من الأطفال يشربون العصير مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

### 7.3. الخضروات

- (30) 91.0% من الأطفال يأكلون خضراوات طازجة (بنذورة- خيار- فجل -خس -جرجير) بمعدل 214 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 40.7% من الأطفال يأكلون خضراوات طازجة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (31) 92.9% من الأطفال يأكلون خضراوات مطبوخة (ملوخية- بامية- كوسة- باذنجان-بطاطس) بمعدل 198 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 52.3% من الأطفال يأكلون الخضراوات مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (32) 90.8% من الأطفال يأكلون خضراوات مقلية (بطاطس- باذنجان- كوسة)، بمعدل 178 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 52.2% من الأطفال يأكلون الخضراوات مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (33) 72.9% من الأطفال يأكلون سلطات خضار، بمعدل 108 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 48% من الأطفال يأكلون السلطات مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

### 8.3. المعلبات والأطعمة الجاهزة

- (34) 23.9% من الأطفال يأكلون أسماك معلبة، بمعدل 107 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 21.4% من الأطفال يأكلون أسماك معلبة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (35) 33.9% من الأطفال يأكلون لحوم معلبة، بمعدل 110 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 30.1% من الأطفال يأكلون لحوم معلبة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (36) 29.0% من الأطفال يأكلون بقوليات معلبة، بمعدل 121 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 24.2% من الأطفال يأكلون بقوليات مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (37) 66.8% من الأطفال يأكلون مرتديلا، بمعدل 76 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 44.4% من الأطفال يأكلون مرتديلا مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- (38) 63.0% من الأطفال يأكلون معجنات، بمعدل 100 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 39.2% من الأطفال يأكلون معجنات مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

### 9.3. المخلاتات والموالح

39) 52.7% من الأطفال يأكلون مخلات وموالح، بمعدل 30 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 34.9% من الأطفال يأكلون مخلات وموالح مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

### 10.3. الحلويات والسكريات

40) 89% من الأطفال يأكلون بسكويت وشوكلاته، بمعدل 86 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 38.0% من الأطفال يأكلون بسكويت وشوكلاته بشكل يومي.

41) 64.1% من الأطفال يأكلون حلويات وكيك، بمعدل 76 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 47.5% من الأطفال يأكلون حلويات وكيك مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

42) 34.6% من الأطفال يأكلون حلاوة، بمعدل 68 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 27.9% من الأطفال يأكلون حلاوة مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

43) 36.7% من الأطفال يأكلون مربى، بمعدل 52 جرام في المرة الواحدة، حيث أن 29.6% من الأطفال يأكلون مربى مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

### تعليق على النتائج السابقة:

كما نعلم أن علماء التغذية قاموا بوضع الهرم الغذائي بهدف إرشاد وتوجيه الفرد إلى ما يأكله كل يوم، بالإضافة إلى كمية الطعام اللازمة لبناء وتكوين الجسم، وترتيب الأغذية حسب الفائدة التي يحصل عليها جسم الإنسان. وبمقارنة نتائج الدراسة بالهرم الغذائي نلاحظ أن:

1. هناك نسبة عالية جداً من الأطفال تراوحت بين (90%-99%) يتبعون عادة غذائية سليمة من حيث تناول النشويات والبقوليات والتي جاءت في قاعدة الهرم الغذائي، والتي ينصح بتناولها بكثرة كونها تزود الجسم بالألياف والكاربوهيدرات والفيتامينات والمعادن اللازمة لإنتاج الطاقة والتنظيم في الجسم.
2. هناك نسبة عالية من الأطفال يتناولون لحوم حمراء ودواجن وأسماك طازجة، فيما نجد أن نسبة قليلة يتناولون اللحوم والدواجن والأسماك المجمدة، وعلى الرغم من قلة عدد مرات تناول اللحوم الطازجة والأسماك أسبوعياً إلا أنه يدل على أن الأطفال غير محرومين من تلك الأطعمة الطازجة والتي تحتوي على معظم العناصر الغذائية، بينما تفقد الأطعمة المجمدة كمية كبيرة من عناصرها الغذائية، وينصح العلماء بشكل عام بتناولها بدرجة متوسطة كونها تمد بالبروتينات اللازمة لعملية البناء.
3. ما نسبتهم 77% من أفراد العينة يتناولون البيض، وهذا يدل على أن الأطفال يتبعون نظام غذائي سليم إلى حد ما ولكن ليس بالقدر المطلوب، والذي ينصح بتناوله بكثرة لاحتوائه على البروتين والذي يمد الجسم بالطاقة.



4. ما نسبتهم 69% من الأطفال يتناولون الحليب ومشتقاته، وهذا يشير إلى أن الأطفال يتبعون النظام الغذائي السليم ولكن ليس بالقدر الكافي، فينصح بتناولها بدرجة عالية لما لها من أهمية كبيرة لاحتوائها على درجة عالية من الكالسيوم اللازم لبناء وتكون الجسم خصوصا على بناء الهيكل العظمي في جسم الإنسان.
5. هناك نسبة عالية تصل إلى 90% من الأطفال يأكلون الخضروات والفاكهة لكن ليس بالقدر الكافي يوميا، حيث أن الغالبية منهم يتناولون الخضروات والفاكهة من 1-3 مرات أسبوعيا وهذا يشير إلى إتباع عادة غذائية سليمة لكنها تحتاج لأن تصبح يومية، لأن علماء التغذية ينصحون بتناول هذه الأطعمة بدرجة عالية لاحتوائها على كمية عالية من الفيتامينات التي تزود جسم الإنسان بالمناعة الطبيعية التي تقي جسم الإنسان من الأمراض.
6. ما نسبتهم 53% من الأطفال يتناولون المخللات والمالح، وهذا يشير إلى عدم إتباعهم لنظام غذائي سليم، حيث أن حاجة الفرد للأملاح قليلة مقارنة بالعناصر الأخرى.
7. هناك نسبة عالية جداً تقدر بحوالي 89% من الأطفال يتناولون الحلويات والسكريات، وهذا يشير إلى عدم إتباعهم نظام غذائي سليم فقد جاءت هذه الأطعمة في قمة الهرم التي يجب الاعتدال في تناولها لما لها من مضار كثيرة على صحة الإنسان.

#### 4. عادات وممارسات متبعة في تغذية الأطفال:

##### 1.4 عدد أكواب الشاي التي يتناولها الطفل في اليوم الواحد

جدول رقم (9): عدد أكواب الشاي التي يتناولها الطفل

النسبة المئوية	العدد	عدد أكواب الشاي
11.1%	435	لا يتناول الشاي
28.9%	1132	كوب واحد
28.9%	1131	كوبان
31.1%	1217	أكثر من كوبين

من الجدول رقم (9) أعلاه نلاحظ أن 11.1% من الأطفال لا يشربون الشاي، بينما بقية العينة يشربون الشاي، منهم 28.9% يشربون كوب واحد يوميا، 28.9% يشربون كوبين شاي يوميا، 31.1% يشربون أكثر من كوبين شاي يوميا.

ومن الملاحظ هنا أن أكثر من نصف الأطفال يشربون كوبين من الشاي أو أكثر وهذا بالنسبة للأطفال أكثر من اللازم، ويتوجب على الأسرة أن تعمل على تخفيف شرب الشاي لدى الأطفال واستبداله بالحليب قدر الإمكان.

#### 2.4. شرب الشاي خلال تناول وجبات الطعام

جدول رقم (10): شرب الأطفال للشاي خلال تناول وجبات الطعام

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
دائماً	809	20.7%
غالباً	680	17.4%
أحياناً	1125	28.7%
نادراً	587	15.0%
أبداً	714	18.2%

من الجدول رقم (10) أعلاه يتبين أن 38.1% من الأطفال يشربون الشاي خلال تناول الطعام بشكل دائم أو في أغلب المرات، 28.7% من الأطفال يشربون الشاي مع الطعام في بعض الأحيان، في حين 33.2% من العينة نادراً ما يشربون الشاي خلال تناول وجبة الطعام، أو أنهم لا يشربون الشاي خلال الطعام أبداً.

أكثر من ثلث الأطفال يشربون الشاي باستمرار خلال وجبة الطعام وهذا غير مفيد إطلاقاً ويجب التدخل من قبل الأهل لمنع ذلك حفاظاً على القيمة الغذائية لطعام الأطفال.

#### 3.4. وضع الطعام في الثلاجة وإخراجه أكثر من مرة

جدول رقم (11): وضع الطعام في الثلاجة وإخراجه أكثر من مرة

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
دائماً	504	12.9%
غالباً	475	21.1%
أحياناً	841	21.5%
نادراً	1029	26.3%
أبداً	1066	27.2%

من الجدول أعلاه رقم (11) يتبين أن 12.9% من عائلات الأطفال أفراد العينة دائماً يقومون بوضع الطعام في الثلاجة وإخراجه أكثر من مرة، وأن 21.1% من العائلات غالباً ما تضع الطعام وتخرجه من الثلاجة، أما 21.5% أحياناً يقومون بوضع الطعام في الثلاجة وإخراجه أكثر من مرة، في حين 26.3% نادراً ما يقومون بوضع الطعام في الثلاجة وإخراجه، أما 27.2% لا يقوموا بوضع الطعام في الثلاجة وإخراجه أكثر من مرة، بالتالي فإن أكثر من نصف أفراد العينة تقوم أسرهم بوضع الطعام في الثلاجة وإخراجه، لذا وجب الحرص على أن لا يحدث ذلك كي لا يفسد الطعام ويفقد قيمته الغذائية.

#### 4.4. وضع اللحم المجمد في الماء الساخن فوراً

جدول رقم (12): وضع اللحم المجمد في الماء الساخن فوراً

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
دائماً	197	5.0%
غالباً	396	10.1%
أحياناً	621	15.9%
نادراً	894	22.8%
أبداً	1807	46.2%

من الجدول رقم (12) نلاحظ أن 5.0% من عائلات أفراد العينة دائماً ما يضعون اللحم المجمد في الماء الساخن فوراً، أما 10.1% فقالوا أنهم غالباً ما يضعون اللحم المجمد في الماء الساخن فوراً، أما 15.9% من العينة أحياناً ما يقومون بوضع اللحم المجمد في الماء الساخن فوراً، وأحياناً أخرى لا يفعلون ذلك، في حين 22.8% من العينة نادراً ما يضعون اللحم المجمد في الماء الساخن فوراً. وبالتالي فإن 69% من العينة لا تقوم بوضع اللحم المجمد في الماء الساخن فوراً، حيث أن وضعه في الماء الساخن يقلل من قيمته الغذائية.

#### 5.4. شرب الماء بكثرة أثناء تناول الوجبات الغذائية

جدول رقم (13): شرب الماء بكثرة أثناء تناول الوجبات الغذائية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
دائماً	1031	26.3%
غالباً	781	19.9%
أحياناً	1210	30.9%
نادراً	560	14.3%
أبداً	333	8.5%

من الجدول رقم (13) نلاحظ أن 26.3% دائماً ما يشربون من شرب الماء أثناء تناول الوجبات الغذائية، 19.9% من الأطفال غالباً ما يشربون من شرب الماء أثناء تناول الوجبات الغذائية، أما 30.9% من الأطفال أحياناً ما يشربون من شرب الماء أثناء تناول الوجبات الغذائية، في حين 14.3% نادراً ما يشربون من شرب الماء أثناء تناول الوجبات الغذائية، كذلك فإن 8.5% لا يشربون من شرب الماء أثناء تناول الوجبات الغذائية. وبالتالي فإن أكثر من نصف العينة يشربون من شرب الماء أثناء تناول الوجبات الغذائية، فشراب الماء أثناء تناول الطعام يؤدي إلى عسر الهضم، كما يعمل على امتلاء المعدة بالماء، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل استفادة الجسم من الغذاء.

#### 6.4. الإكثار من المشروبات والمرطبات التي تحتوي على سكريات

جدول رقم (14): الإكثار من تناول المشروبات والمرطبات التي تحتوي على سكريات

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
دائماً	857	21.8%
غالباً	929	23.7%
أحياناً	1158	29.6%
نادراً	672	17.2%
أبداً	299	7.6%

من الجدول رقم (14) أعلاه يتبين أن 21.8% من الأطفال دائماً ما يكثر من تناول المشروبات والمرطبات التي تحتوي على سكريات، وأن 23.7% من الأطفال غالباً ما يكثر من تناول المشروبات والمرطبات، وأن 29.6% أحياناً ما يكثر من تناول المشروبات والمرطبات، في حين 17.2% نادراً ما يكثر من تناول المشروبات والمرطبات، و7.6% من الأطفال لا يكثر من تناولها.

بالتالي فإن غالبية أفراد العينة يكثر من تناول المشروبات والمرطبات التي تحتوي على سكريات، مما يؤدي إلى السمنة وتسوس الأسنان.

#### 7.4. الإكثار من تناول المخللات والموالح مع الطعام

جدول رقم (15): الإكثار من تناول المخللات والموالح مع الطعام

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
دائماً	385	9.8%
غالباً	566	14.5%
أحياناً	1021	26.1%
نادراً	844	21.6%
أبداً	1099	28.1%

من الجدول رقم (15) أعلاه نلاحظ أن 9.8% من الأطفال دائماً ما يكثر من تناول المخللات والموالح مع الطعام، و14.5% منهم غالباً ما يكثر من تناول المخللات والموالح، في حين 26.1% من الأطفال نادراً ما يكثر من تناولها، أما 28.1% لا يكثر من تناول المخللات والموالح مع الطعام.

بالتالي فإن 49.7% من العينة لا يكثر من تناول المخللات والموالح، لأن الإكثار منها يزيد من نسبة الأملاح في الجسم عن حده الطبيعي، والذي ينعكس سلباً على صحة الإنسان.

#### 8.4. اقتصار الوجبة الغذائية على نوع واحد من الأطعمة

جدول رقم (16): اقتصار الوجبة الغذائية على نوع واحد من الأطعمة

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
دائماً	436	11.1%
غالباً	1064	27.2%
أحياناً	1275	32.6%
نادراً	820	20.9%
أبداً	320	8.2%

من الجدول رقم (16) أعلاه يتبين أن 11.1% من الأطفال دائماً ما يقتصرون الوجبة الغذائية على نوع واحد من الطعام، 27.2% من الأطفال غالباً ما يقتصرون الوجبة على نوع واحد من الطعام، 32.6% من الأطفال أحياناً ما يقتصرون الوجبة الغذائية على نوع واحد، وأن 20.9% من الأطفال أحياناً يقتصرون الوجبة الغذائية على نوع واحد من الطعام، وأن 8.2% من الأطفال لا يقتصرون الوجبة الغذائية على نوع واحد من الطعام.

بالتالي فإن نصف العينة تقريباً تقتصر الوجبة الغذائية على نوع واحد من الطعام، مما يؤدي إلى نقص العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، بل يجب أن تكون الوجبة الغذائية التي يتناولها الطفل متكاملة ومتوازنة بحيث تحوي على العناصر الغذائية المطلوبة لعملية بناء وتكوين الجسم.

## التوصيات:

1. توعية أولياء الأمور والأطفال بطرق التغذية السليمة وأصناف الطعام المفيدة وكيفية تناولها.
2. ضرورة أن تأخذ المدرسة دورها في توعية وتوجيه الأطفال نحو الغذاء الصحي السليم وأن تعطي للطفل الفرصة الكافية أثناء الدوام المدرسي لتناول وجبة الطعام.
3. باعتبار أن الأسرة قدوة للطفل فمن الضرورة أن تبتعد الأسرة عن العادات الغذائية الضارة بالأطفال مثل الأكل في وقت متأخر، أو شرب الشاي أثناء وبعد الطعام، أو تناول المشروبات الغازية والمأكولات المصنعة.
4. تشجيع الأطفال على تناول كل ما هو طبيعي ومفيد مثل الخضراوات والفواكه واللحوم والأسماك وشرب الحليب واللبن باستمرار.
5. تعويد الطفل على الإكثار من شرب الماء العذب باستمرار طوال اليوم.
6. من الضروري أن يرافق النظام الغذائي نظام رياضي ومجهود عضلي يقوم به الأطفال لاستكمال عملية بناء الجسم ولتفادي أي ترهل وزيادة في الوزن قد تؤدي إلى السمنة.