مجلة الباحث – المدرسة العليا للأساتذة الشيخ العلامة مبارك بن محمد إبراهيمي الميلي الجزائري – بوزريعة – الجزائر

المجلد: (17)	العدد:(02)	السنة: 2025	صفحات المقال: 674 - 692	ISSN :9577 - 1112	EISSN : 2602 -5388

الصحة الغذائية في المناهج التربوية في الطور الابتدائي:
تحليل لمحتوى كتاب اللغة العربية، كتاب التربية المدنية، التربية العلمية والتكنولوجية

Nutritional health in primary education programs:
Content Analysis of : the Arabic Language book,
a Civic education book, and a Scientific and technological education book

جميلة أوشان

جامعة غرداية، الجزائر

ouchen.djamila@univ-ghardaia.edu.dz

فاطمة مساني

جامعة البويرة، الجزائر

f.messani@univ-bouira.dz

تاريخ الإرسال: 2025/04/20 تاريخ القبول: 2025/07/22 تاريخ النشر : 2025/09/30

المؤلف المراسل: أوشان جميلة، ouchen.djamila@univ-ghardaia.edu.dz

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز أهمية المناهج المدرسية في نشر الثقافة الصحية منذ المراحل الأولى من التعليم، واستلهام الموروث الثقافي المحلي حول أنواع الطعام الصحي المتوارث عبر الأجيال، وتحبيبه إلى الناشئة التي بدأت تفقد الكثير من مقومات المائدة الجزائرية المتنوعة بالخيرات المحلية للأرض، والتي يُراع فيها التنوع والطبخ على نار هادئة واستعمال المكونات الصحية، لتحل محلها المأكولات السريعة غير الصحية والحلويات المشبعة بالسكريات والنشويات.

لم تعد المؤسسة الطبية وحدها قادرة على تثقيف المجتمع عن الصحة الغذائية فالمدرسة والمناهج التربوية تبقى مؤسسة مهمة في نشر تلك المعرفة وترسيخها بشكل علمي في ثقافة وعادات الناشئة، إننا نلاحظ ونسجل يوميا مشاكل الأطفال والشباب مع الغذاء ورغبتهم غير المسيطر عليها في المأكولات السريعة والمصنعة والعزوف عن الخضروات والأغذية الصحية، لذا نتساءل ماذا قدمت المناهج التعليمية للأطفال فيما يخص الثقافة الصحية؟ وهل ارتبط ذلك بتقاليد المجتمع المتوارثة حول الطعام الصحي؟ للإجابة على ذلك السؤال قمنا بتحليل محتوى لكتب السنة الثالثة من التعليم الابتدائي المتمثلة في كتاب اللغة العربية، التربية العلمية والتكنولوجية، التربية المدنية، لاكتشاف وجود تربية صحية غذائية ومحتوى تلك التربية ومدى قيمتها لأطفال تلك المرحلة.

الدراسة وجدت أن المناهج الدراسية للطور الابتدائي مهتمة بتثقيف الناشئة حول الطعام الصحي، وبالمقابل تثقيفهم حول الطعام غير الصحي من منطلق أن الأشياء تعرف بأضدادها، لكن رغم ذلك التوجه الإيجابي إلى أنه لم يتم ربطها بشكل مباشر بالمائدة الجزائرية التقليدية والتقليدية المحدثة الغنية والمتنوعة من حيث السعرات الحرارية ومن حيث المواد المتوفرة محليا.

الكلمات المفتاحية:

الصحة الغذائية، المناهج التربوية، المدرسة، الغذاء المتوازن، الأطفال.

المجلد: (17)	العدد:(02)	السنة: 2025	صفحات المقال: 674 - 692	ISSN :9577 - 1112	EISSN : 2602 -5388

Abstract:

This study aims to highlight the importance of school curricula in spreading a culture of health from an early age. This study draws inspiration from the local cultural heritage of healthy eating, passed down from generation to generation, and makes it attractive to children, who have begun to lose many of the elements of the Algerian table, rich in local products.

The medical system alone is no longer able to educate society about nutritional health. Schools and curricula remain important institutions for disseminating this knowledge and scientifically integrating it into children's culture and habits. We observe and document daily the nutritional problems encountered by children and youth, their uncontrollable desire for fast food and processed foods, and their aversion to vegetables and healthy foods. Therefore, We wonder: what school curricula have provided children with in terms of health education. And is this linked to society's inherited traditions regarding healthy eating?

To answer this question, we analyzed the content of third-grade primary school textbooks: Arabic language, science and technology, and civic education. This helped determine the presence of nutritional health education, its content, and its usefulness for children at this stage. The study revealed that primary school curricula focus on educating children about healthy eating, but despite this positive approach, they are not directly linked to the traditional Algerian diet, which is diverse in terms of calories and locally available ingredients.

Keywords:

Food; School; Nutritional health; children; children

مقدمة:

تعتبر الصحة مطلب أساسي للإنسان فهي ليست مجرد غياب المرض، ولا ترتبط فقط بالحالة الجسمية أو البدنية للفرد وإنما تشمل حالته العقلية، والنفسية، والاجتماعية وهذا حسب تعريف المنظمة العالمية للصحة، ولا يمكن أن تتحقق الصحة إلا بتضافر كل الجهود وبحرص الأفراد على صحتهم، ويكون ذلك من خلال الغذاء الصحي الذي يعتبر العنصر الأساسي لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة وحفظ الحياة، وهذا الغذاء يتنوع من حيث عناصره ومكوناته الغذائية منها البروتينات، السكريات، الدهون، الفيتامينات وغيرها، حيث يعتبر الغذاء الصحي العنصر الفعال في الوقاية من الأمراض وخاصة الأمراض المزمنة التي أصبحت تهدد حياة الأفراد وهي نتيجة التغير في النمط الغذائي مع قلة الحركة، ولهذا لا بد من الرجوع إلى النمط الغذائي التقليدي والتداوي بالغذاء، وفي هذا الصدد يؤكد المختصون على أهمية التقيد بالنظام الغذائي الصحي حيث أن "التحويل إلى أغذية صحية بحلول عام 2050 سيحتاج إلى نقلة غذائية كبيرة، يجب مضاعفة الاستهلاك العالمي للفاكهة، الخضروات، المكسرات، والبقوليات وخفض استهلاك أطعمة كالسكر واللحوم الحمراء بنسبة أكبر من 50 %، النظام الغذائي الغني بالأطعمة النباتية مع القليل من الأطعمة الحيوانية المصدر يحسن الصحة وله فوائد بيئية".[1]

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

وفي هذا الصدد فإن تغيير العادات الغذائية السيئة يحتاج إلى بذل جهد من طرف الفرد والمؤسسات المختصة في التربية الغذائية، حيث يقع على عاتق مؤسسات التنشئة الاجتماعية القيام بدورها التوعوي والتثقيفي في مجال التغذية وتربية النشء تربية غذائية سليمة تركّز فيها على كيفية استهلاك الغذاء الصحي، وطرق الطهي الصحية وغيرها من المعلومات المرتبطة بالتغذية. وفي هذا المجال نجد كل من الأسرة والمدرسة فهذه الأخيرة لها دور فعّال في نشر التربية الغذائية وتثقيف التلاميذ صحيا وغذائيا، ويظهر هذا الدور من خلال العمل التربوي والتثقيفي الذي يقوم به المعلم ومن خلال محتوى الكتب المدرسية ومن خلال المطاعم المدرسية.

ولأن الكتاب المدرسي هو الوسيلة التي تنقل القيم والمعايير للأطفال التي تربطهم ببيئتهم وثقافتهم وتاريخهم وتقاليدهم، ارتأينا أن نركز على محتوى الكتب المدرسية وما مدى تضمينها لمفاهيم الصحة الغذائية، وذلك بتحليل محتوى كتاب السنة الثالثة ابتدائي التربية المدنية، التربية العلمية والتكنولوجية، وكتاب اللغة العربية بسبب احتوائها على عناصر تتعلق بالغذاء الصحي، من خلال التساؤل التالي: ماذا قدم المنهاج المدرسي لتلاميذ الطور الابتدائي للسنة الثالثة من قيم ومعايير تتعلق بالتغذية الصحية والعادات الغذائية السليمة؟ وهل ارتبطت تلك القيم والمعايير بتقاليد المجتمع المتوارثة حول الطعام الصحي المرتبط بالخيرات المحلية للأرض؟

1. مفهوم الغذاء الصحي ووظائفه:

الغذاء هو الطعام الذي يتناوله الإنسان للحصول على المصدر الأساسي للطاقة وللحفاظ على نشاط الجسم للقيام بوظائفه وحفظ بقائه، فهذا الغذاء يساعد على النمو ويحمي الإنسان من الأمراض، وقد يكون مصدر هذا الغذاء إما نباتي أو حيواني إلى جانب المشروبات منها الماء. فهو "أي مادة صلبة أو سائلة تزود الجسم بالعناصر الغذائية، وينتج عن استهلاكها الطاقة والنمو والصيانة والوقاية من الأمراض". [2]

وفي نفس السياق فإن "النظريات الحديثة المتعلقة بالتغذية مهتمة أيضا بتحديد نظام غذائي متوازن وتشدّد على المواد المغذّية الضرورية" [3]. علينا كبشر عقلاء أن نعطي الأولوية لنوعية الغذاء وليس لكميته، ونحرص على اختيار الغذاء المناسب من حيث النوع والكمية والغذاء الصحي الذي يستفيد منه الجسم، والذي يجب أن يكون متوازنا من حيث مكوناته الغذائية مثل البروتينات، الفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية الأخرى، وبالتالي التغذية المتوازنة هي في الأصل " التغذية الصحية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية بالنسب التي يحتاجها الجسم حسب الوزن والعمر والجنس ونوع المجهود والحالة الفسيولوجية". [4]

وإذا تكلمنا عن شروط الغذاء الصحي المتوازن نذكر ما يلي:

– الغذاء الصحي يجب أن يحتوي بكميات كافية على العناصر الغذائية الضرورية لجسم الإنسان السهلة الهضم. إلى جانب احتوائه على كميات كافية من السوائل والماء.

– توفر الغذاء الصحي من ناحية الوفرة والثمن.

المجلد: (17)	العدد:(02)	السنة: 2025	صفحات المقال: 674 - 692	ISSN :9577 - 1112	EISSN : 2602 -5388

– أن يكون متنوعا، فاتحا للشهية، ويناسب ميول المستهلكين ويتماشى مع عاداتهم.

– يجب أن يكون خاليا من المواد الضارة بالصحة، والتي هي مصدر الأمراض. [5]

وفي نفس السياق حدد مجموعة من الباحثين في مؤلفهم بعنوان الثقافة الصحية ثلاثة وظائف للغذاء الصحي منها الوظيفة الفيسيولوجية، الاجتماعية، والنفسية. ويمكن التطرق لتلك الوظائف على النحو التالي:

–الوظائف الفسيولوجية: تتمثل أساسا في الجانب البدني، حيث أن الغذاء يساهم في بناء الجسم وصيانته، وإمداده بالمواد اللازمة منها البروتينات والأملاح المعدنية وغيرها من العناصر الضرورية، وكل ما يحتاجه الجسم من مواد غذائية مولده للطاقة والمواد اللازمة لتنظيم العمليات الحيوية وحمايته من الأمراض.

– الوظائف الاجتماعية: الغذاء الذي يقام في المناسبات والأعياد والأفراح يساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، وزيادة أواصر الصداقة بينهم والتراحم والمشاركة الحميمة، وحتى في مجال العمل يلعب الغذاء دورا مهما في تكوين العلاقات القوية وتوطيدها ويخلق حس المشاركة والانتماء.

– الوظائف النفسية: توجد علاقة بين الغذاء والإصابة بالأمراض النفسية، حيث أن هناك بعض الأطعمة تجعل الأفراد يشعرون بالسعادة، وتساهم في علاج بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب. وعلى العكس توجد بعض الأطعمة والمشروبات التي تؤدي إلى القلق والتوتر وإلى بعض الأمراض النفسية [6].

2. علاقة الغذاء بالصحة:

العلاقة بين الغذاء والصحة هي علاقة وطيدة ومتكاملة تظهر من خلال فوائد الغذاء ودوره في الحفاظ على الصحة، حيث أكدت لجنة الأيت–لانسيت أنه "يوجد دليل علمي واضح يربط بين الغذاء وصحة الإنسان والاستدامة البيئية، ولكن غياب أهداف علمية متفق عليها للغذاء الصحي وإنتاج الغذاء المستدام أعاق جهودا متناسقة كبيرة لتحويل نظام الغذاء العالمي".[7]

فالغذاء أهم عنصر لاستمرار حياة الفرد، فهو " أقوى عامل فردي لتحسين صحة الإنسان والاستدامة البيئية على وجه الأرض، ولكن حاليا الغذاء يهدد الأرض وسكانها على حد سواء، التحدي الكبير الذي يواجه البشرية هو توفير سكان العالم المتزايد بالغذاء الصحي من أنظمة الغذاء المستدامة". [8]

وفي هذا الصدد فإن نقص بعض مكونات الغذاء يؤدي إلى أمراض خطيرة، والمقصود به هنا هو ذلك النقص الذي يدخل في مفهوم سوء التغذية "الذي هو عدم توفر التغذية الملائمة إما لشح الطعام، أو لعدم تناول الكفاية من الأطعمة المغذية، أو لعدم مقدرة الجسم على تمثل الطعام الذي يتناوله الإنسان".[9] وقد أكدت لجنة الأيت–لانسيت على أن عدد كبير من السكان يعانون من نقص التغذية، حيث يوجد "أكثر من 820 مليون شخص يعانون من نقص الغذاء وهناك أكثر بكثير منهم من يستهلكون منتجات ذات جودة منخفضة أو كميات كبيرة من الطعام، حاليا تزيد الحمية غير الصحية من مخاطر الإصابة بالأمراض وارتفاع معدلات الوفيات".[10]

المجلد: (17)	العدد:(02)	السنة: 2025	صفحات المقال: 674 - 692	ISSN :9577 - 1112	EISSN : 2602 -5388

استنادا على ما سبق ذكره فإن التغير في النمط الغذائي من نمط غذائي تقليدي إلى نمط غذائي حديث الناتج عن التحضر أدى إلى ظهور أمراض العصر التي لها علاقة بنوعية التغذية منها داء السكري، القلب، والضغط الدموي وهي من المسببات الرئيسية للوفيات تهدد صحة السكان، فالعلاقة بين الغذاء والصحة في هذه الحالة هي أن أغلب هذه الأمراض نتيجة الإفراط في الأكل والإكثار من السكريات والمواد المضرة بالصحة.

في سياق الحديث فقد شهدت المجتمعات الحالية ظاهرة الأكل غير الصحي عند كل فئات المجتمع، وخاصة عند فئة الأطفال هذه الفئة الهشة التي تستهلك مأكولات غير صحية سواء كان في البيت أو خارج البيت، حيث أكدت منظمة اليونسيف أن "عدد كبير جدا من الأطفال لا يتناولون سوى القليل من الطعام الصحي في حين أنهم يتناولون كما ضخما من الأطعمة غير الصحية".[11] وهذا السبب يرجع إلى الأسرة بالدرجة الأولى المسؤول الأول عن تنشئة أبنائها على الغذاء الصحي، لأن الغذاء هو أهم عنصر للحفاظ على الصحة.

3. التربية الغذائية وميادينها

تعتبر التربية الغذائية جزء من التربية العامة، وهي منهج تعليمي يهتم بتزويد الأفراد بالمعلومات اللازمة حول التغذية والتأثير في معلوماتهم الغذائية تأثيرا إيجابيا، والهدف الأساسي من ذلك هو تغيير وتعديل عاداتهم وسلوكاتهم الغذائية.

فالتربية الغذائية هي التثقيف الغذائي وقد عرفت على أنها عبارة عن "إمداد أفراد المجتمع بالمعلومات وبعض الخبرات الضرورية واللازمة التي تؤهلهم لاختيار غذائهم المناسب من حيث الكم والكيف للحفاظ على صحتهم خلال المراحل العمرية المختلفة".[12] وقد عرفتها عفاف حسين صبحي في مؤلفها التربية الغذائية والصحية على أنها "ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية لتعليم الفرد كيفية حماية نفسه من أمراض نقص وسوء التغذية وتغيير العادات والطقوس الخاطئة وتشجيع العادات الغذائية السليمة وكذلك تصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة".[13]

إن التربية الغذائية هي منبع اكتساب الأفراد الثقافة الغذائية التي تؤثر على الصحة بشكل كبير، فكلما تمتع الفرد بثقافة غذائية من حيث كيفية اختيار الغذاء، طرق طبخه وتناوله، كميته ونوعه، كلما ساهم في إكساب الجسم الطاقة اللازمة والحفاظ عليه والعكس صحيح. فمفهوم الثقافة الغذائية " لا يختلف كثيرا عن المفهوم العام للثقافة، حيث أن ثقافة الفرد الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءا من شخصية هؤلاء الأفراد".[14] .

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

ويمكن القول أنّ الثقافة الغذائية ليست فقط التمتع بمعلومات غذائية، وإنما تتمثل أيضا في كيفية ترجمة تلك المعلومات الغذائية إلى أنماط سلوكية سليمة وعادات غذائية صحية، أي أنها معلومات، قيم غذائية، وسلوكات، وممارسات غذائية. والمشكل المطروح هو ليس غياب وعدم تمتع الفرد بالمعلومات والمعارف الغذائية وإنما في كيفية ترجمة تلك المعلومات إلى ممارسات غذائية في الحياة اليومية وكيفية تغيير العادات غير الصحية المرتبطة بالغذاء، حيث ترى الباحثة رافده الحريري في هذا الصدد أن خاصة وأننا نلاحظ ولأسباب عديدة تغيير في الثقافة الغذائية للشباب الجزائري وإقبالهم الكبير على تناول الوجبات السريعة.

إن التربية الغذائية تتكون من عدة عناصر أهمها المرسل وهو المثقف الغذائي، المرسل إليه وهي الفئة المستقبلة للرسالة الغذائية، والرسالة الغذائية وهي محتوى تلك الرسالة، ويعتبر المثقف الغذائي هو العنصر الفعال في هذه العملية، هو الشخص الذي يشرف على تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات اللازمة عن التغذية والغذاء بشكل عام.

ويمكن نشر التربية الغذائية في عدة ميادين نذكر أهمها:

المنزل: ويعتبر الملجأ الوحيد للأفراد، يقضون فيه جل وقتهم، يتعلمون ويكتسبون فيه العادات والتقاليد مهما كان نوعها، فهذا المكان هو مصدر نشر التربية الغذائية من خلال كيفية إعداد الطعام، نوعه، كميته... وتعتبر الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي لها دور في نشر التربية الغذائية وتزويد أفرادها بالخبرات والمعلومات اللازمة عن الغذاء الصحي وتلقينهم السلوكات والعادات الغذائية السليمة وخاصة لدى فئة الأطفال.

المدرسة: هي ثاني مؤسسة اجتماعية تظهر ملامح التربية الغذائية فيها من خلال الدور الذي يقوم به المعلم، ومن خلال محتويات الكتب المدرسية التي تتضمن دروس حول الغذاء الصحي وأضرار الغذاء غير الصحي، حيث تتضمن الكتب المدرسية عدة مفاهيم في هذا المجال. إلى جانب ذلك نجد بطريقة غير مباشرة تظهر التربية الغذائية من خلال المطاعم المدرسية، أهم الوجبات الغذائية التي تقدم لفئة التلاميذ، نوعها، كميتها...

المجتمع : يعد المجتمع ميدان من ميادين نشر التربية الغذائية وتثقيف أفراد المجتمع غذائيا وصحيا، ويظهر ذلك من خلال مؤسساته من خلال الندوات والملتقيات والحملات التحسيسية والتوعوية في مجال الغذاء، إضافة إلى النسق الطبي الذي يقوم بالدور التثقيفي الغذائي للمرضى خاصة أصحاب الأمراض المزمنة المتعلقة بالغذاء مثل مرضى داء السكري والسمنة المفرطة والضغط الدموي والقلب بأهم التغذية التي يجب التقيد بها للحفاظ على الصحة المثالية، أما المؤسسة الإعلامية فهي حلقة وصل بين جميع الأطراف تقربها لأفراد المجتمع وتوصل صوتها بالأساليب التي يفهمها العامة والخاصة بما في ذلك الوسائط الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت مؤثرا مهما في الساحة الإعلامية حاليا تقوم بنشر التربية الغذائية.

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

4. الصحة الغذائية في المطاعم المدرسية:

للمدرسة دور هام في نشر التربية الغذائية كما ذكرنا سابقا في عنصر مفهوم التربية الصحية وميادينها، حيث يظهر دورها في دور المعلم ومحتويات الكتب المدرسية ومن خلال المطاعم المدرسية، حيث يعرف المطعم المدرسي في الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية العدد 2 المؤرخ 21 يناير 2018، بالضبط في المرسوم التنفيذي رقم 18-03 المؤرخ في 27 ربيع الثاني عام 1439 الموافق 15 يناير سنة 2018 في المادة 2 أن "المطعم المدرسي هيكل مرافقة للمدرسة الابتدائية، مهمته الأساسية التحضير اليومي وخلال السنة الدراسية لوجبات غذائية متوازنة ساخنة أو في شكل حصص عند الاقتضاء، وتوزيعها لفائدة التلاميذ المتمدرسين في المدرسة نفسها أو في المدارس الابتدائية المجاورة، كما أن المطعم المدرسي مرفق لضمان تغذية مدرسية سليمة، باعتبارها نشاطا اجتماعيا مكملا للفعل التربوي والبيداغوجي".[15]

وفي نفس السياق فإن معظم دول العالم أعطت أهمية للمطاعم المدرسية أو التغذية المدرسية لما لها من أهمية، حيث جاء في برنامج الأغذية العالمي 2020 في تقرير حالة التغذية المدرسية في جميع أنحاء العالم لعام 2020 أن "وجبات الطعام في المدرسة ذات أهمية خاصة للأطفال الذين يعيشون في حالات النزاع لمساهمتها في السلام والتماسك الاجتماعي" [16]، ويضيف نفس المصدر أن "الوجبات المدرسية تكافح جوع الأطفال وتدعم سلامتهم على المدى الطويل وتساعدهم على التعلم والازدهار وينطبق هذا بشكل خاص على الفتيات: حيثما يوجد برنامج جار للوجبات المدرسية. تبقى الفتيات في المدرسة لفترة أطول ".[17]

والجزائر كباقي الدول انتهجت سياسة الإطعام المدرسي في المرحلة الابتدائية حيث يستفيد عدد كبير من التلاميذ من الوجبات الغذائية في المطاعم المدرسية، إذ جاء منشور وزاري يحدد الأحكام المطبقة على المطاعم المدرسية، وهو مرسوم تنفيذي يحمل رقم 18-03 مؤرخ في 27 ربيع الثاني 1439 الموافق ل 15 يناير 2018. وقد احتوي على عدة مواد قانونية، منها المادة الثانية التي تتطرق إلى أهداف التغذية المدرسية (المطعم المدرسي) ، والتي لها علاقة بالصحة والتغذية الصحية وحتى التربية الصحية، ليس المطعم المدرسي مجرد مكان يتناول فيه التلاميذ وجبات غذائية وإنما نشر فيه التربية الغذائية من خلال عدة أهداف ذكرت في المادة الثانية من المرسوم مثل الهدف الثالث والرابع. وما يلاحظ من خلال هذا المرسوم هو حرص الدولة على التغذية الصحية ونوعيتها وحتى طريقة تقديمها، فقد حرصت على ضرورة تقديم وجبات الطعام الساخنة لوعيها بالعلاقة بين التركيز وبذل الطاقة في التحصيل والسعرات الحرارية التي تولد تلك الطاقة والنشاط.

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

5. الصحة الغذائية في الكتب المدرسية للسنة الثالثة ابتدائي:

قمنا بعمل ميداني يتمثل في تحليل كتاب اللغة العربية وكتاب التربية المدنية وكتاب التربية العلمية والتكنولوجية للسنة الثالثة من التعليم الابتدائي، بحثا عن حضور التربية الصحية الغذائية للتلاميذ في المنهاج الدراسي لتلك الكتب من خلال تحليل محتواها.

1.5. المنهج المستخدم

استخدمنا في هذه الدراسة منهج تحليل المحتوى Content analysis وفق ما عرفته دائرة المعارف الدولية للعلوم الاجتماعية نقلا عن رشدي أحمد طعمية [18] بأنه " أحد المناهج المستخدمة في دراسة مضمون وسائل الاتصال المكتوبة أو المسموعة"، بدأ ظهوره في دراسات الاعلام والاتصال وحقق رواجا كبيرا بدايات القرن الماضي خاصة وأنها فترة اعتلاء الاعلام سدة التأثير على جميع المستويات، ثم بدأ تأثيره يصل إلى علوم أخرى تهتم بتأثيرات محتوى الاتصال أو محتوى الخطاب أو محتوى الكتابات أيا كان مجالها الأدب أو الصحة أو التعليم أو السياسة وغيرها، وسواء كان محتوى الخطاب شفهي أو مكتوب أو مرئي أو غيره.

حددنا فئات المحتوى في فئة الموضوع وفئة الشكل حيث أردنا أن نعرف حضور الموضوع في منهاج السنة الثالثة ابتدائي وشكل ذلك الحضور من حيث المساحة المعطاة لذلك الموضوع والتي تظهر مدى الاهتمام المعطى للموضوع المدروس، فكانت الفئات بعد الاطلاع على الكتب السالفة الذكر كالتالي: **أنواع الطعام الصحي، أنواع الطعام الضار، القواعد الصحية في التغذية**، أما بالنسبة لوحدة التحليل التي استخدمناها للقياس فهي وحدة الموضوع

2.5 عينة البحث:

يعتبر الكتاب المدرسي مصدر في غاية الأهمية للتلاميذ فهو يمثل المنهاج المقرر الذي غايته أن يكتسب الناشئة مجموعة من الكفاءات والمهارات بقدر مشترك بينهم تمثل الحد الأدنى لهم جميعا تمكنهم في ظل مفهوم التعليم وفق النظرية البنائية من بناء تعلمهم، فوفق جون بياجيه نقلا عن موريس شربل يمر الطفل بأربع مراحل عمرية: مرحلة المعرفة الحسية الحركية تبدأ من الميلاد إلى السنة الثانية من العمر، مرحلة المعرفة الحدسية من سن الثالثة حتى السابعة ومرحلة المعرفة الإجرائية من سن الثامنة إلى سن الثانية عشر، ومرحلة المعرفة التجريدية من سن الثالثة عشر فما فوق[19]، مرحلة الذكاء الاجرائي أو المحسوس والتي تبدأ من ثماني سنوات إلى الثانية عشر يبدأ فيها الطفل بامتلاك القدرة على تنظيم الأفكار واستخدام المنطق والتمييز بين السلوك المقبول وغير المقبول وفق معايير المجتمع ويبدأ في فهم القيم واكتسابها ويصبح أكثر تفاعلية مع الآخرين، يبدأ تشكل هذه القدرات المعرفية إذن ابتداء من سن الثامنة أي من المرحلة الثالثة ابتدائي، فمن هذا المنطلق ارتأينا البحث عن موضوع الصحة الغذائية في الكتاب المدرسي لتلاميذ السنة الثالثة باعتبارها بوابة نحو المعرفة الإجرائية، إضافة إلا أنه من خلا التحليل

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

السوسيولوجي لمحتوى كتب السنة الثالثة ابتدائي سنتعرف على قيمة الصحة الغذائية التي يتعلمها الطفل من خلال الكتاب المدرسي وهي مسألة تتعلق بتشكل الثقافة الصحية في المجتمع منذ الصغر والتعود على نظام غذائي إيجابي وصحي، ففي الغالب يتشكل نظامنا الغذائي من تراكم لعاداتنا الغذائية.

اخترنا عن قصد كل كتب السنة الثالثة التي تحتوي على درس أو أكثر يدور موضوعه حول الصحة الغذائية فوجدنا ثلاث كتب تتناول الموضوع بالدرس وهي كالتالي: كتاب اللغة العربية، كتاب التربية المدنية وكتاب التربية العلمية والتكنولوجية.

3.5 عرض النتائج:

1.3.5 فئة الشكل/ وحدة المساحة:

أولا: عرض الكتب موضوع الدراسة

– كتاب اللغة العربية للسنة الثالثة من التعليم الابتدائي من تأليف كل من: بن الصّيد بوربي سراب مفتشة التعليم الابتدائي، بن يزار عفريت شبيلة مفتشة التعليم الابتدائي، بوسلامة عائشة أستاذة التعليم الابتدائي، حلفاية داود وفاء أستاذة التعليم الابتدائي، تنسيق وإشراف بن الصّيد بوربي سراب، تصميم وتركيب فوزية مليك، الكتاب صادر عن الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية (O.N.P.S)، السنة الدراسية 2019-2020

– كتاب التربية المدنية للسنة الثالثة من التعليم الابتدائي من تأليف قراش الزهرة مفتشة التعليم المتوسط، تنسيق وإشراف بن الصّيد بوربي سراب، تصميم وتركيب فوزية مليك، الكتاب صادر عن الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية (O.N.P.S)، 2017-2018

– كتاب التربية العلمية والتكنولوجية للسنة الثالثة من التعليم الابتدائي، من تأليف كل من: حمّار مجيد مفتش التعليم المتوسط، سّي علي مليكة المولودة ابراهيمي مفتشة التربية الوطنية، بن وارث عبد القادر مفتش التعليم المتوسط، زروال صالح معلّم مطبّق، براهيمي نصيرة المولودة لوناس معلّمة مطبّقة، إشراف حمّار مجيد، تصميم وتركيب سامية بوراس، الكتاب صادر عن الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية (O.N.P.S)، السنة الدراسية 2018-2019

ثانيا: تحديد المساحة المعطاة للموضوع في كل كتاب

حتى لا نقع في التأويل وخلط الموضوعات بعضها ببعض ارتأينا ألاّ نتناول سوى الموضوعات الصريحة والواضحة عن الصحة الغذائية فقط، بحيث لا نضمّ داخل هذه الفئة أي موضوعات أخرى تتعلق بالأمراض وآداب الأكل والنظافة والرياضة حتى تكون الحدود بن فئة الصحة الغذائية وغيرها من الموضوعات واضحة على الرغم من العلاقة الوطيدة بينهم فالصحة الغذائية مرتبطة بالنظافة وآداب الأكل والأمراض والرياضة، لكن في هذا البحث أردنا أن تكون الفئات غير قابلة للالتباس مع غيرها من الموضوعات المتكاملة معها، فالصحة الغذائية في هذا

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

البحث تتعلق بالغذاء الصحي كالخضروات والفواكه والعصائر الطبيعية وغيرها، ويقابلها الغذاء الضار كرقائق البطاطا والحلويات والمشروبات الغازية والغذاء المصنع وغيرها، وقواعد الصحة الغذائية كعدم الإكثار من الأكل حتى التخمة، عدم شراء بعض الأغذية من باعة الشوارع، تنويع الوجبات الغذائية.

كتاب اللغة العربية:

الجدول1: يوضح مساحة الحصص التعليمية الخاصة بالصحة الغذائية داخل مساحة كتاب اللغة العربية

المحاور	القيم الإنسانية	الحياة الاجتماعية	الهوية الوطنية	الطبيعة والبيئة	الصحة والرياضة	الحياة الثقافية	عالم الابتكار والاختراع	الاسفار والرحلات
الوحدات	أنا لست أنانيا	العيد	خدمة الأرض	طاحونة سي لونيس	كرة القدم	كم أحب الموسيقى	محمول جدتي	مع سائق أجرة إيرلندي
	الوعد هو الوعد	ختان زهير	عمر ياسف	الفصول الأربعة	مرض معد	المسرح	بساط الريح	أوكوث
	الفراشة والنملة	التاجر والشهر الفضيل	من أجلك يا جزائر	سرطان البحر	الغذاء المفيد	عادات من الأوراس	البوصلة	

إذا اعتمدنا على فهرس الكتاب نجد أنه ينقسم إلى 8 محاور، كل محور يتكون من 3 وحدات باستثناء المحور الأخير يتألف من وحدتين فقط إذن هناك توازن بين الوحدات داخل كل محور في الكتاب كله، ورد موضوع الصحة الغذائية في المحور الخامس الذي يتشكل من ثلاث وحدات وهي وحدة كرة القدم، وحدة مرض معد، وحدة الغذاء المفيد، أعطي للصحة الغذائية في مساحة الكتاب حصة واحدة من ثلاث وحدات من المحور الخامس، وهي موزعة على عدة أنشطة تعليمية: نشاط أشاهد وأتحدث تحت عنوان كيف أنمو جيّدا، إضافة إلى وجودها في الوضعية الإدماجية تحت عنوان الطعام الصحي، إضافة إلى وجودها في المشروع الشخصي تحت عنوان إنجاز مطوية لقواعد الحياة الصحية، إضافة إلى وجودها في أوسع معلوماتي حيث تم الحديث عن أهمية البرتقال للصحة، وعلى الرغم من أنه أعطيت حصة واحدة من الثلاث حصص التابعة لمحور الصحة والرياضة، لكن على مستوى الصفحات المعطاة للموضوع داخل المحور وجدنا أنه أعطي للصحة الغذائية 7صفحات من 16 صفحة معطاة للمحور ككل أي مساحتها داخل المحور الخامس الصحة والرياضة بلغت نسبته 43.75% وهي نسبة مهمة جدا داخل المحور لكن حضورها داخل الكتاب ككل قليل جدا إذ بلغت وحدة واحدة من 23 وحدة أي بنسبة 4.35%.

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

كتاب التربية العلمية والتكنولوجية:

الجدول2: يوضح مساحة الحصص التعليمية الخاصة بالصحة الغذائية داخل مساحة كتاب التربية العلمية والتكنولوجية

الوضعيات والحصص / الميادين التعليمية	الوضعيات التعليمية	الحصص التعليمية	
الانسان والصحة	التّغذية والصّحة الغذائية	أغذيتي متنوّعة	سوء التّغذية
	نشاط القلب ودوران الدم	النّبض ودقّت القلب	تكيّف نشاط القلب مع الجهد العضلي
الانسان والمحيط	التنقل عند الحيوان	أنماط التنقل	سطح ارتكاز الحيوان على الأرض
	التّغذية عند الحيوان	الأنظمة الغذائيّة	نظام الأسنان عند الحيوان
	التّنفّس عند الحيوان	أنماط التنفس عند الحيوان	
	التّغذية عند النبات الأخضر	الحاجيات الغذائيّة للنّبات الأخضر	
	التّكاثر عند النباتات ذات الأزهار	التّكاثر بواسطة البذور	أنماط أخرى للتّكاثر
	الماء في الحياة اليومية	ماء الحنفية	الماء هو الحياة
	نفايات في كل مكان	مصادر النفايات	شكرا أحباب النظافة
المعلمة في الفضاء	دوران الأرض حول نفسها	الليل والنهار	جهة دوران الأرض
	الرُّزنامات	الرّزنامات	الرّزنامة الميلادية والرّزنامة الهجرية
المادة وعالم الأشياء	استخدام المحرار وإصفاق الهواء	استخدام المحرار	درجة حرارة تجمّد الماء
			نقل الهواء من إناء إلى آخر
	مصباح الجيب والدّارة الكهربائية	مصباح الجيب	دارة كهربائية بسيطة
	الميزان واستعمالاته	عملية الوزن	الميزان وقياس الكتلة

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

الكتاب مقسم إلى أربع ميادين، الميدان الأول عنوانه الإنسان والصحة يحتوي على وضعيتين تعليميتين هما التغذية والصحة الغذائية ونشاط القلب ودوران الدم، وكل وضعية تتكون من حصتين تعليميتين تهمنا في هذا البحث الوضعية التعليمية الخاصة بالتغذية والصحة الغذائية والتي تتكون من حصة تعليمية بعنوان أغذيتي متنوعة وحصة ثانية بعنوان سوء التغذية، الوضعية التعليمية الثانية عنوانها نشاط القلب ودوران الدم وتتكون من حصة النبض ودقات القلب وحصة تكيّف نشاط القلب مع الجهد العضلي، في حين الميدان الثاني الذي عنوانه الإنسان والمحيط يضم 7 وضعيات تعليمية و12 حصة تعليمية، الميدان الثالث والذي عنوانه المعلّمة في الفضاء يتألف من وضعيتين تعليميتين و4 حصص تعليمية في حين يتألف الميدان الرابع الذي عنوانه المادة وعالم الأشياء من 3 وضعيات تعليمية و 7 حصص تعليمية، ولأن الوضعيات غير متوازنة ولا متكافئة ارتأينا أن نقيس المساحة بالحصص التعليمية والتي مجموعها 27 حصة وبالتالي فإن مساحة التغذية الصحية ضمن حصص الكتاب ككل هي 2 من 27 أي 7.40%، غير أنه على مستوى الميدان نفسه الإنسان والصحة فقد أخذت الصحة الغذائية نسبة 50% بمجموع وحدتين من 4 وحتى على مستوى الصفحات داخل الميدان نجد مساحة الصحة الغذائية 7 صفحات من 14 وهذا أيضا وجود مهم ومساحة هامة في كتاب التربية التكنولوجية، حيث تم ربط الصحة بالغذاء الصحي وهذا منحى علمي مهم تعليمه للأطفال.

كتاب التربية المدنية:

الجدول3: يوضح مساحة الحصص التعليمية الخاصة بالصحة الغذائية داخل مساحة كتاب التربية المدنية

الوضعيات والحصص / الميادين التعليمية	الوضعيات التعليمية	الحصص التعليمية	
الحياة الاجتماعية	قواعد الصحة	القواعد الصحية والتغذية	آداب الأكل
	ترشيد الاستهلاك	صحتي في غذائي	صحتي في نظافتي
	الوقاية من الأخطار	خطر الأغذية السّكّرية والدّسمة	أحافظ على سلامتي
الحياة المدنية	التنوع الثقافي	التنوع الثقافي في وطني	العادات والتقاليد في وطني
			لغتي العربية ولغتي الأمازيغية
	احترام الاختلاف	لا أميّز بين الذكور والإناث	
	التعامل مع الآخرين	أتعايش مع الآخر وأتقبّله	
الحياة الديموقراطية والمؤسسات	آداب التعايش	الحياة في القسم	آداب الكلام
	السلوك الديموقراطي	أتفاوض مع زملائي	انتخاب مندوب القسم
	تحمل المسؤولية	مسؤوليتي في القسم	

المجلد: (17)	العدد:(02)	السنة: 2025	صفحات المقال: 674 - 692	ISSN :9577 - 1112	EISSN : 2602 -5388

تم إدراج الصحة الغذائية في كتاب التربية المدنية ضمن ميدان الحياة الاجتماعية وهذا يظهر أن الغـذاء والصحة مسألة اجتماعية فقد أثبتت الدراسات سواء النفسية أو الاجتماعية أن الصحة والمرض ذات محمـولات ثقافية وتمظهرات اجتماعية [20] وهذا ما ذهب إليه كتاب التربية المدنية، فالصحة والغذاء من ذلك المنطلـق ذات منهج تكاملي بين مجموعة تخصصات علم الاجتماع واحد منها حيث يظهر في هذا المجال الأبعـاد الاجتماعيـة للصحة والمرض وأهمية التثقيف الصحي لأفراد المجتمع، في هذا الكتاب الذي يسعى لخلق المواطن الصالح المـدني الذي يعي دوره ومسؤولياته في المجتمع وتجاه نفسه أخذت الصحة الغذائية مساحة مهمة، فقد أدرجت في كـل الوضعيات التعليمية الثلاث لميدان الحياة

الاجتماعية بمقدار حصة تعليمة واحدة لكل وضعية تعليمية وبمجموع 3 حصص مـن 6 أي بنسـبة 50%، أما على مستوى الصفحات التي أدرجت فيها الصحة الغذائية داخل ميدان الحياة الاجتماعية فقد بلغت 4 صفحات من مجموع 9 صفحات أي بنسبة 44.44%، وإذا لاحظنا في الجدول السابق لا نجد أنه أعطـي لأي موضوع 3 حصص ولا هذه المساحة باستثناء الصحة الغذائية والتنوع الثقافي لأهمية هذا الأخير في غرس مفهـوم التعايش ضمن التنوع.

2.3.5 فئة الموضوع/وحدة الموضوع:

أخذنا التكرارات من تكرار الموضوع داخل مختلف الأنشطة التعليمية كنص قراءة أو وضعية إدماجية أو كمشروع بحثي أو فقرة توسيع المعلومات، أو فقرة المحادثة القائمة على مجموعة من الصور المتعلقة بالموضوع، فكل نشاط تعليمي أخذناه بعين الاعتبار حيث رصدنا الموضوع داخل كل نشاط، فتكـرار الموضـوع في مختلـف النشاطات التعليمية يزيد من ترسيخ أهمية الموضوع لدى التلاميذ، وقد استعنّا بدليل المعلم لمعرفة النشاطات بدقة كما ساعدنا دليل المعلم على معرفة دلالات صور المحادثة التي تعطى للتلميذ أثناء الحصة، بعد مراجعـة الكتـب موضوع البحث قسمنا فئات الموضوع إلى **أنواع الطعام الصحي، أنواع الطعام الضار، القواعد الصـحية في التغذية** وهي كالتالي:

قواعد الصحة الغذائية: عدم الافراط في الاكل، غسل الخضار والفواكه، عدم شراء الغذاء من باعة الطرقـات، الغذاء المتوازن

الغذاء الصحي: المواد الطبيعية من لحوم وخضر وفواكه والعصائر الطبيعية وما شابهها.

الغذاء غير الصحي: المعلبات والغذاء المصنع كرقائق البطاطا والسـكاكر، المشـروبات الغازيـة، الافـراط في المأكولات الدهنية وما شابهها.

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

أولا: تكرار فئة موضوع الصحة الغذائية في مجموع الكتب الثلاث

الجدول4: يبين فئة الصحة الغذائية في مجموع الكتب الثلاث موضوع الدراسة

عنوان الكتاب	التكرار	النسبة
كتاب اللغة العربية	10	%25.64
كتاب التربية العلمية والتكنولوجية	12	%30.77
كتاب التربية المدنية	17	%43.59
المجموع	39	%100

من خلال الجدول نلاحظ أن الصحة الغذائية وردت 39 مرة في مجموع الكتب الثلاث، وكان حضورها أكبر في كتاب التربية المدنية بنسبة أعلى من باقي الكتب بلغت 43.59% وهذه نتيجة منطقية جدا فالتربية المدنية وفق ما جاء في دليل المعلم نشاط يهتم بتكوين ناشئة صالحة تتحمل المسؤولية تجاه الذات والآخرين والتفاعل الإيجابي مع بيئتهم الاجتماعية ومنحهم تربية تنسجم مع حقوق الطفل وحقوق الإنسان، والتغذية الصحية المتوازنة والمتكاملة هي إحدى تلك الحقوق وإحدى المسؤوليات تجاه الذات التي يجب أن يتعلمها الطفل منذ الصغر، ففي هذه المرحلة العمرية التي يسميها جون بياجيه مرحلة المعرفة الإجرائية، ويسميها التربويين المسلمون مرحلة التأديب يتعلم الأطفال أحكام قيمية تندرج ضمن الصواب والخطأ، القواعد الاجتماعية، الينبغية(ينبغي/لاينبغي) وغيرها من القيم الاجتماعية ومبادئ السلوك السليم التي تجسد الحس المشترك للمجتمع، هذه القيم التي تهدف إلى تربية مواطن صالح يملك الحس والمسؤولية المدنية هي من صميم التربية المدنية التي يهدف كتاب التربية المدنية في أي مستوى كان إلى تجسيدها وهذا ما يفسر حضورها في هذا الكتاب أكثر من الكتابين الآخرين.

يأتي كتاب التربية العلمية والتكنولوجية في المرتبة الثانية من حيث ورود موضوع التغذية الصحية بنسبة 30.77%، ووفق ما جاء في دليل المعلم فإن التربية العلمية والتكنولوجية ذات بعد بيولوجي تهدف لإكساب التلاميذ الأدوات الأولى والضرورية لقواعد الصحة عموما والصحة الغذائية على الخصوص، فصحتنا في غذائنا كما يقول جالينوس، وصيدليتنا في الغذاء كما يقول أبقراط، لذا في هذه المرحلة العمرية يبدأ الطفل في ربط الغذاء الذي يتناوله يوميا بالمعرفة العلمية فيعرف أن هناك نظام غذائي صحي يقوي الجسم والعقل يقوم على مبادئ وقواعد علمية، ونظام غذائي غير صحي يحذر العلم منه لأنه يؤدي إلى الأمراض المزمنة واعتلال الجسم وضعفه، كما أن محتوى الكتاب يربط الطفل أيضا في هذه المرحلة بمحيطه الأوسع من نفسه وأسرته وأقاربه وحيه، إذ يربطه بمحيط أوسع يشمل الحيوان والنبات والأرض في تموضعها ضمن الكون الفسيح، ومحتوى تكنولوجي ينفتح به على

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

التجريب وعلى الأبعاد الفزيائية والكيميائية للمادة، فالتربية الغذائية في هذا الكتاب أخذت حيزها المنطقي كنظام من القواعد الصحية العلمية كبعد من أبعاد التربية العلمية والتكنولوجية الكثيرة.

ثانيا: تكرار وحدات موضوع الصحة الغذائية في كل كتاب

الكتاب / وحدة التحليل	كتاب اللغة العربية		كتاب التربية العلمية والتكنولوجية		كتاب التربية المدنية		المجموع	
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
الغذاء الصحي	2	20	2	16.66	3	17.64	7	17.95
الغذاء غير الصحي	5	50	5	41.67	7	41.18	17	43.58
قواعد الصحة الغذائية	3	30	5	41.67	7	41.18	15	38.47
مجموع تكرار وحدات الصحة الغذائية في كل كتاب	10	100	12	100	17	100	39	100

الجدول5: يوضح وحدات موضوع الصحة الغذائية في كل كتاب

يأتي كتاب اللغة العربية في المرتبة الثالثة من حيث ورود فئة موضوع الصحة الغذائية بنسبة 25.64%، وبالعودة إلى دليل المعلم فيما يخص هذا الكتاب فإننا نجده يهدف إلى تعليم وتمكين الناشئة من التحكم في اللغة العربية حتى يتمكنوا من التواصل بها مشافهة وكتابة في مختلف وضعيات الحياة اليومية، فالهدف الأول للغة هو التواصل والتعبير عن الذات وعن الشخصية الوطنية بأبعادها الحضارية والثقافية، وبالنظر إلى محتوى كتاب اللغة العربية فإن جميع المحاور الثمانية تتنوع وحداتها التعليمية وكل وحدة ذات موضوع مختلف عن غيرها مما يجعل جميع الوحدات التعليمية باختلاف موضوعاتها متكافئة، فالاهتمام منصب على اللغة والنحو والتعبير من خلال موضوعات جد متنوعة.

من خلال الجدول نلاحظ أن الكتب الثلاث سارت نفس المنحى من حيث التركيز على الغذاء غير الصحي وانعكاساته الضارة على السلامة الجسدية، وقواعد الصحة الغذائية وانعكاساتها الإيجابية على السلامة الجسدية، غير أن كتاب اللغة العربية تم التركيز فيه على الغذاء غير الصحي ومضاره أكثر من قواعد الصحة الغذائية، هذه النتيجة منطقية تماما فالطفل في هذه المرحلة العمرية والعقلية يتم تعليمه قواعد السلوك الصحيح وتجنب السلوكات الضارة أو الخاطئة، لذا تم التركيز في الكتب الثلاث على تعليم تلاميذ هذه المرحلة أنواع الغذاء غير الصحي الضار بأجسادهم والتي قد تسبب أمراض مزمنة تلاحقهم مدى الحياة خاصة وأن الأطفال يحبون السكاكر ورقائق البطاطا والمشروبات المصنّعة، كما تم التركيز أيضا على تعليمهم قواعد الصحة الغذائية كممارسات عملية يحفظون بها سلامتهم الصحية كعدم شراء المأكولات المعروضة في الشمس أو على قارعة الطريق، وعدم تناول الخضار والفواكه إلاّ بعد غسلها، أو عدم تناول أغذية منتهية الصلاحية، أو عدم الاكثار من

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

الأكل في كل وقت، أو رفض أكل بعض المأكولات والتركيز على مأكولات معينة مما يخلق عدم التوازن الغذائي وبالتالي سوء التغذية، فقواعد الصحة الغذائية ليست معلومات فقط عن الغذاء الصحي والغذاء الضار لكنها قواعد عملية للتغذية الصحية السليمة.

المعروف عن مناهج الجيل الثاني أنها قائمة على الفلسفة التعليمة التي تتبنى المقاربة البنائية التي تهدف أساسا إلى إشراك التلميذ في عملية التعلم وذلك من خلال بناء تعلمه بنفسه، هذه المقاربة القائمة أساسا في المدرسة الجزائرية على بيداغوجية الوضعيات أو الكفاءات تساعد المتعلم على استخدام قدراته ومعارفه السابقة أو المتعلمة من البيئة المحيطة أو المعاشة في الحياة اليومية لبناء تعلّمات جديدة متطورة باستمرار، والمدقق في الكتاب المدرسي الجيل الثاني يلاحظ ذلك الانفتاح على البيئة المحيطة والممارسات في الحياة اليومية التي يسهل على التلميذ إدراكها وتعلمها، والغذاء هو مادة يومية تتكرر ثلاث مرات في اليوم بعضها داخل المدرسة وبعضها في المنزل ملازمة لحياة التلميذ اليومية، ومع ذلك وعلى الرغم من حضور الصحة الغذائية كما سلف الذكر في الكتب الثلاث موضوع الدراسة، إلاّ أن عرض المادة مال نحو الجوانب التقنية على حساب الجوانب الاجتماعية والثقافية المتعلقة بتنوع الغذاء وارتباطه بتنوع المجال الجغرافي الزراعي والحيواني وبالتقاليد الغذائية وأهمية ذلك في الحصول على غذاء صحي متوازن وفق الخصوصية المحلية بكل مجتمع.

6.الاستنتاج:

نلاحظ من خلال كل ما تقدم أن كتاب التربية المدنية على صغر حجمه حيث يتألف من 39 صفحة احتوى على حضور قوي للصحة الغذائية ويليه كتاب التربية العلمية والتكنولوجية الذي يتألف من 111 صفحة ثم كتاب اللغة العربية الذي يتألف من 142 صفحة، هذا التكرار الموجه لهذا الموضوع يظهر اهتمام المؤسسة التربوية الجزائرية بالتربية الغذائية Nutritional Education للتلاميذ حتى تحصل لديهم المعرفة بالغذاء الصحي المناسب لأجساد سليمة وقوية والغذاء غير الصحي الذي يضر بالصحة، فالتربية الغذائية كما جاء في تقرير HLPE أن بلدان عديدة جعلتها إلزامية في المناهج الدراسية حتى يحصل أفراد المجتمع على المعلومات اللازمة لاتخاذ خيارات صحية وتقليص التفاوتات الاجتماعية فيما يخص الأنماط الغذائية المتنوعة وتكييفها مع الثقافات والسياقات المحلية [21]، رغم كل ذلك التوجه الإيجابي المحمود في منهاج الكتب السالفة الذكر للسنة الثالثة ابتدائي إلاّ أنه لم يتم ربطها بالثقافة الغذائية التقليدية الجزائرية الغنية بقيمتها الصحية والمتنوعة من حيث موادها المتوفرة في جميع مناطق الوطن مدن وأرياف، فطبق الكسكسي متنوع من حيث المكونات من نشويات وبروتينات وخضار فإذا حضر اللبن معه أضيف إليه الكاليسيوم الذي يحافظ على الأسنان ويقوي العظام، ونفس المحتويات الغذائية المتوازنة والغنية في طبق الرشدة والشخشوخة والبركوكس بالقديد أو حتى بالشحم أو بالدجاج وهو طبق الفقراء يقدم خاصة في

الشتاء لمقاومة البرد ومنح القوة والدفء، والرفيس أو الكعبوش الذي رافق المجاهدين المصنوع من الدقيق والتمر مضاد للجوع ومنشط للجسم.

الغذاء كان ومازال مجال للتفاوت الاجتماعي ولا يمكن تقليص ذلك التفاوت وتجاوز حالات سوء التغذية وأمراض الغذاء إلاّ بتكييف التربية الصحية الغذائية بسياقاتها الثقافية والمنتوجات المحلية المتداولة بكثرة ذات السعرات الحرارية المناسبة لاكتساب الطاقة والنشاط والمحافظة على الصحة، لا يكفي أن نعلّم الناشئة الغذاء الصحي وقواعد الصحة بعيدا عن السياقات المحلية والثقافية وفق ما يوفره السوق المحلي وتستوعبه التقاليد وتحتضنه الحداثة بدل أن يبقى أبناؤنا أسرى حداثة غذائية قائمة على الغذاء السريع والجاهز صنعت السمنة المفرطة والخمول والعياء والتعب وأمراض المعدة والقولون، فقد حضرت الصحة الغذائية في الكتاب المدرسي للسنة الثالثة ابتدائي لكن غابت الصحة الغذائية المحلية المرتبطة بخصائص الطبيعة المحلية ومنتجاتها التي تميّزها والثقافة الغذائية التي تحتضن ذلك التنوع وتخلق الثراء.

7.الخاتمة:

الصحة الغذائية في المنهاج الدراسي للسنة الثالثة يظهر اهتمام المؤسسة التعليمية الجزائرية بالمسألة الصحية للأطفال المتعلق بالنظام الغذائي الصحي، خاصة وأن الأطفال في تلك المرحلة يتعلقون كثيرا وفي بعض الأحيان بشكل مفرط بالحلويات والمعجنات ويرفضون الخضروات وشرب الحليب ويعانون من الهزال أو السمنة الزائدة وتسوس الأسنان والشعور بالتعب، كما يظهر الاهتمام من خلال الإطعام المدرسي المكرس من خلال المرسوم التنفيذي رقم 18-03 المؤرخ في 15 يناير 2018، لكن مع ذلك التوجه الإيجابي غابت التغذية الصحية المرتبطة بثقافتنا الغذائية المحلية التي تجسد ذكاء التعامل مع خيرات كل منطقة من مناطق الوطن الفسيح، حتى يرتبط الطفل بالغذاء الصحي من خلال خيرات أرض الوطن ويتعلم الحفاظ على التراث الغذائي الصحي الجزائري دون هروب أو تجاهل للغذاء الصحي العالمي، فمسألة الغذاء ذات أبعاد متشابكة تتعلق أولا بالصحة وحفظ البقاء، وثانيا بالارتباط بخيرات الوطن والتفتح على مفهوم الاستدامة الغذائية والاستقرار كما جاء في القرآن الكريم في سرة قريش الآية 4 "الذي أطعمهم مِن جوع وآمنهم مِن خوف"، وثالثا يرتبط بالحياة الاجتماعية وثقافة المجتمع، ورابعا بمستوى الرفاه والاكتفاء ومستويات الفقر والبطالة، لذا فإن أي منهاج تربوي يجب لينجح أن يأخذ في الحسبان كل تلك المعطيات.

المجلد: (17) | العدد:(02) | السنة: 2025 | صفحات المقال: 674 - 692 | ISSN :9577 - 1112 | EISSN : 2602 -5388

8. الهوامش:

1- The EAT-Lancet Commission: Food, Planet, Health :Healthy Diets from Sustainable Food Systems, 2019, p.3. retrieved from https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

2- نهال محمد عبد المجيد وعصام عبد الحفيظ بودي وآخرون: الثقافة الغذائية، 2015، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ص. 14.

3-جون إم ويلكنز وشون هيل: الطعام في العالم القديم، ترجمة إيمان جمال الدين الفرماوي، 2017، المملكة المتحدة، مؤسسة هنداوي، ص. 286.

4- نهال محمد عبد المجيد: مرجع سابق، ص.15

5- عزت خميس أمين وفاروق شاهين وآخرون: الغذاء والتغذية، 2005، ط2، بيروت، أكاديميا إنترناشيونال، ص.81.

6- نهال محمد عبد المجيد، عصام عبد الحفيظ بودي وآخرون: مرجع سابق، ص.21.

7- The EAT-Lancet Commission: op.cit. p.5.

8- Ibid. p.5.

9- Fond des Nation unies pour l'enfance (UNICEF). La situation des enfants dans le monde 2019. Enfants, nourriture et nutrition : Bien grandir dans un monde en mutation- UNICEF, New York. P.16

10- The EAT-Lancet Commission: op.cit, p.5.

11- UNICEF : op.cit. p.19.

12- نهال محمد عبد المجيد وعصام عبد الحفيظ بودي وآخرون: مرجع سابق، ص.203.

13- عفاف حسين صبحي: التربية الغذائية والصحية، 2004، مصر، مجموعة النيل العربية، ص.17.

14- نهال محمد عبد المجيد وعصام عبد الحفيظ بودي وآخرون، مرجع سابق، ص.204.

15- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. مراسيم تنظيمية: العدد 2. المؤرخ في 21 يناير 2018. ص.2

16- برنامج الأغذية العالمي (WEP): حالة التغذية المدرسية في جميع أنحاء العالم لعام 2020، إيطاليا- فبراير 2021، ص.14.موجود على الموقع wfp.org/publications/state-school-feeding-worldwide-2020

17- نفس المرجع- ص14

18- رشدي أحمد طعمية: تحليل المحتوى في العلوم الإنسانية (سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب التاسع عشر، 2004، القاهرة، دار الفكر العربي، ص.71.

19- موريس شربل: التطور المعرفي عند جان بياجيه، 1986، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ص.ص87-88.

20- Petrillo, Giovanna- et al: Santé et société. La santé et la maladie comme phénomène sociaux. Delachaux et Nestlé. 2000. Sur Google Scholar.

21- فريق الخبراء الرفيع المستوى HLPE: التغذية والنظم الغذائية، مارس 2018، ص.ص151-154 متاح على موقع: https://www.fao.org/cfs/cfs-hlpe

المجلد: (17)	العدد:(02)	السنة: 2025	صفحات المقال: 674 - 692	ISSN :9577 - 1112	EISSN : 2602 -5388

9.قائمة المصادر والمراجع:

– المراجع باللغة العربية:

– الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية: مراسيم تنظيمية، العدد 2، 21 يناير 2018

– برنامج الأغذية العالمي (WEP): حالة التغذية المدرسية في جميع أنحاء العالم لعام 2020، إيطاليا، فبراير 2021.موجودة على الموقع:

wfp.org/publications/state-school-feeding-worldwide-2020

– رشدي أحمد طعمية (2004): تحليل المحتوى في العلوم الإنسانية، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب التاسع عشر، القاهرة، دار الفكر العربي.

– رافده الحريري، التغذية والتربية الغذائية، دار اليازوري العلمية، د ت.

– عزت خميس أمين وفاروق شاهين وآخرون (2005) : الغذاء والتغذية،ط2، بيروت، أكاديميا إنترناشيونال.

– عفاف حسين صبحي (2004): التربية الغذائية والصحية، مصر، مجموعة النيل العربية.

– فريق الخبراء الرفيع المستوى HLPE : التغذية والنظم الغذائية، مارس 2018، متاح على موقع:

https://www.fao.org/cfs/cfs-hlpe

– موريس شربل(1986) : التطور المعرفي عند جان بياجيه، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

– نهال محمد عبد المجيد وعصام عبد الحفيظ بودي وآخرون(2015) : الثقافة الغذائية، ، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

– المراجع باللغة الأجنبية:

- Fond des Nation unies pour l'enfance (UNICEF): La situation des enfants dans le monde 2019. Enfants, nourriture et nutrition : Bien grandir dans un monde en mutation- UNICEF, New York

- The EAT-Lancet Commission: Food, Planet, Health :Healthy Diets from Sustainable Food Systems- 2019. retrieved from https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

- Petrillo, Giovanna, et al. Santé et société: La santé et la maladie comme phénomène sociaux. Delachaux et Nestlé, 2000. Sur Google Scholar.