

فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال وعلاقته بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم

Attention deficit hyperactivity disorder in children and its relationship to nutritional awareness and daily nutritional practices of their mothers

نصيرة بن عباس^{1*}

¹جامعة خميس مليانة (الجزائر)، n.benabbas@univ-dbk.m.dz

تاريخ الاستلام: 2022/09/13 تاريخ القبول: 2022/09/24 تاريخ النشر: 2023/01/31

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي لدى الأم ومستوى فرط الحركة لدى الأطفال كما تهدف إلى معرفة هل هناك علاقة بين مستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم. ولتحقيق الهدف اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، كما استعانت الباحثة بأدوات لجمع البيانات تمثلت في استبيان يقيس وعي ومعارف الأم حول التغذية، واستمارة للتعرف على الممارسات الغذائية اليومية التي تتبعها الأم تم بناؤها من طرف الباحثة، بالإضافة إلى مقياس كورنرز لقياس فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الطفل، وقد توصلت النتائج إلى أن مستوى الوعي الغذائي لدى الأمهات مرتفع، ومستوى فرط الحركة لدى أطفالهن منخفض، كما أنه هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي والممارسات الغذائية الصحية لدى الأمهات.

الكلمات المفتاحية: فرط الحركة ونقص الانتباه، الوعي الغذائي، النظام الغذائي، الممارسات الغذائية.

Abstract :

This study aims to identify the level of awareness of the mother's healthy diet and also aims to know is there a relationship between the level of food awareness and daily nutritional practices of their mothers. To achieve the goal, the researcher followed the descriptive analytical approach. The researcher also used tools to collect data, which consisted of

a questionnaire that measures the mother's awareness and knowledge about nutrition, and a form to identify the daily nutritional practices followed by the mother, which were built by the researcher, in addition to the Conners scale to measure hyperactivity and attention deficit in the child, and the results concluded that the level of food awareness among mothers is high, and the level of hyperactivity in their children is low, and there is no relationship between ADHD, the level of food awareness and the daily nutritional practices of their mothers.

Keyword : Attention deficit hyperactivity disorder, food awareness , diet.

1. مقدمة:

تعتبر مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الفرد، وفي هذه المرحلة يسعى كل من الأسرة والمدرسة وكل المسؤولين عن تربية وتعليم الطفل إلى رعايته وتنشئته تنشئة سليمة تجعله فرداً صالحاً في المجتمع، وذلك بالحرص على توفير كل ما يحتاجه هذا الطفل في كل مرحلة من مراحل نموه، إلا أن هذا النمو لا يكاد يخلو من بعض المشكلات التي تظهر خاصة في الطفولة الأولى من بينها فرط الحركة وتنشئت الانتباه، والتي تسبب نوعاً من العرقلة في النمو الطبيعي للطفل وتسبب الكثير من الإجهاد للأسرة وبشكل خاص للأم لأن هذه الأخيرة هي من تلازم طفلها طوال الوقت. تنتقل هذه المشكلة من البيت والمحيط الأسري إلى المحيط المدرسي الصفحي حيث تصبح تعيق المعلمين في المدارس عن أداء عملهم بشكل عادي، والتي ربما تكون سبباً في تدني التحصيل عند التلميذ، ولهذه المشكلة أسباب عصبية لكن الكثير من الدراسات توصلت إلى أن التغذية والمواد الغذائية ومكوناتها تساهم في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال منها أعراض فرط الحركة ونقص الانتباه والتركيز والاندفاعية، لذا تناولنا في هذه الدراسة عامل التغذية وعلاقته بفرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال، ودور وعي الأم بالنظام الغذائي الصحي، وممارساتها الغذائية في تفادي عدة مشكلات سلوكية وصحية عند أبنائها وإكسابهم عادات غذائية سليمة.

وقد اهتمت دراسات كثيرة بهذا الموضوع فهناك التي اهتمت بتشخيص هذه الفئة، نسبة انتشار هذه المشكلة، وأخرى اهتمت بالعلاقة بين هذه المشكلة ومتغيرات أخرى، حيث ارتبطت كثيراً مع صعوبات التعلم والتحصيل الدراسي، بالإضافة إلى

دراسات قدمت برامج علاجية وتدريبية سلوكية ومعرفية للتخفيف من هذه المشكلة... إلخ، لكن هناك دراسات قليلة بالمقارنة مع الدراسات الأخرى حول أسباب هذه المشكلة التي لم تكن بكثرة من قبل وخاصة الأسباب المتعلقة بالتغذية. وتوصلت نتائج الدراسات إلى أن فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال يعود إلى التغذية السيئة وتناول هؤلاء للمواد الصناعية التي تحتوي على المضافات الغذائية.

الإشكالية:

تعتبر مشكلة فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال من المشكلات التي حظيت باهتمام كبير من طرف الباحثين، ويشتكى الأولياء والمعلمين عموماً والأمهات على وجه الخصوص مؤخراً من هذه المشكلة. فنجد الآباء يرغمون أولادهم على الجلوس في أماكنهم ونهيمهم باستمرار عن التهور والجري، كما هو حال المعلمين في المدارس حيث يسبب لهم هؤلاء الأطفال الكثير من المشاكل في الأقسام كالفوضى وعدم الانتباه وعدم إكمال واجباتهم بالإضافة إلى عرقلة زملائهم عن التعلم، فنجد كل من الآباء والمعلمين لا يستطيعون تهدئة هؤلاء الأطفال والتحكم في سلوكياتهم فيلجؤون إلى الضرب والعنف كوسيلة للحد من هذه المشكلة، والذي لا ينفع لأن مشكلة فرط النشاط وصعوبة الانتباه هذه خارجة عن نطاق الطفل ولا يمكنه التحكم بسلوكياته فهي أعراض تظهر عند الطفل. ويتلقى الكثير من هؤلاء الأطفال علاجاً دوائياً عند الأطباء المختصين لكن آثار هذه الأدوية خطيرة يمكن أن تسبب مشكلات أكثر حدة.

ترجع خطورة النشاط الزائد إلى أن هذه المتلازمة هي واحدة من أكثر مشكلات الطفولة انتشاراً، ومن أكبرها خطراً وتأثيراً على الطفل سواء جسدياً، نفسياً أو دراسياً، وهو خلل إذا لم يكتشف ولم يحدد جيداً ويتم السيطرة عليه، يمكن أن يسبب للطفل تعقيدات على المدى الطويل (بطرس، 2014).

لم تكن مشكلة فرط الحركة ونقص الانتباه بهذه الحدة والانتشار من قبل وخاصة في القرى وهذا بشهادة آباء وأمهات السبعينات والثمانينات لكن بحكم التغيرات التي طرأت على المجتمع عامة والأسرة كالتكنولوجيا وأجهزتها وخروج الأم إلى العمل وتربية الأطفال في الحضانة وتغير نمط العيش وتنوع الأغذية السريعة والجاهزة والمصنعة وما تحتويه من مواد حافظة... إلخ بالإضافة إلى عوامل اجتماعية واقتصادية كل هذه العوامل ساهمت بشكل أو بآخر في ظهور عدة أمراض ومشكلات عند الكبار والصغار على حد سواء وارتأبنا في هذه الدراسة إلى التطرق إلى عامل التغذية باعتباره أنه يمكن أن يكون مؤثراً على صحة وسلوك أطفالنا، وسبباً في انتشار بعض المشكلات والأمراض عندهم.

نجد دراسات كثيرة اهتمت بفرط النشاط مع أو بدون نقص الانتباه وربطتها بعدة متغيرات مثل التحصيل وصعوبات التعلم، كما أنه بنيت عدة برامج تدريبية سلوكية ومعرفية للتخفيف من حدة هذه المشكلة، كما أن هناك دراسات بحثت في العوامل والأسباب التي تؤدي إلى فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال والعلاجات الطبية

فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال وعلاقته بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم

والسلوكية والمعرفية المقترحة من المختصين في ميادين عدة أما الباحثة فأرادت من خلال هذه الدراسة الوقوف على عامل التغذية والذي تكون الأم هي المسؤولة عنه خاصة في المراحل العمرية الأولى للطفل والذي ربما يساهم بشكل ما في ظهور هذه المشكلة عند الأطفال وخاصة في الآونة الأخيرة بعد تطور تصنيع الكثير من المواد الغذائية وعدم تردد الأم في تقديمها لابنها.

وهذا نظراً لأن هذه المشكلة لم تتفاقم عند الأطفال إلا بعد تغيرت الممارسات الغذائية ونوعية الأغذية في الآونة الأخيرة، وفي هذا الصدد أجريت دراسات عن التغذية وعلاقتها بفرط الحركة ونقص الانتباه، ودراسات عربية وأجنبية عن التغذية وعلاقتها بالسلوكيات لدى الأطفال كدراسة دراسة نيكول رونو (2004) Nicole Renand ودراسة محمود حسين وآخرون (2021)

وباعتبار الأم هي المسؤولة عن تغذية الطفل والتكفل به منذ المراحل العمرية الأولى، فإنها هي من تزوده بالغذاء، وهي التي تقدم لابنها ما يناسبه وتمنع عنه ما لا يناسبه وذلك حسب معارفها ومعلوماتها حول الأغذية وثقافتها الغذائية، ورغبة منا في التعرف على مستوى وعي الأم بالنظام الغذائي الصحي ومعارفها حول الأغذية والتغذية، والممارسات الغذائية اليومية التي تتبعها الأم وعلاقتها بفرط الحركة ونقص الانتباه لدى طفلها حاولنا في هذه الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي لدى الأمهات؟
2. ما مستوى فرط الحركة ونقص الانتباه لدى أطفال عينة الدراسة؟
3. هل هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الغذائي والممارسات الغذائية الصحية لدى الأمهات؟

- فرضية الدراسة:

هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الغذائي والممارسات الغذائية الصحية لدى الأمهات.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي لدى الأمهات.
- التعرف هل هناك بين الوعي الغذائي والممارسات الغذائية الصحية لدى الأمهات.

- التعرف هل هناك علاقة بين فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال ومعارف أمهاتهم حول النظام الغذائي والممارسات الغذائية اليومية التي تتبعها هذه الأمهات.

1. مصطلحات الدراسة:

- 1.2. فرط الحركة ونقص الانتباه: ADHD Attention deficit hyperactivity disorder

اضطراب عجز الانتباه المصاحب بالنشاط الزائد حالة عصبية مزمنة تتصف بـ:

1. صعوبات الانتباه: Attention Disabilitie 2. الاندفاعية impulsivity 3. الحركة

الزائدة hyperactivity

حيث يشير عدم الانتباه إلى عدم قدرة الطفل على التركيز على المهمة، أما الاندفاعية هي النزعة إلى الاستجابة بسرعة بدون التفكير بتبعات السلوك، وتشير الحركة الزائدة إلى السلوك الموصوف بثبات النشاط الحركي الذي يسبق الطفل فيه من شيء إلى آخر، ولكن أحياناً يكون لدى الطفل واحد أو اثنين من هذه السلوكيات (محمد الحسن، 2019، صفحة 227)

وفرط الحركة عندما يصاحبها نقص في الانتباه لدى الطفل يمكن أن تسبب انخفاضاً في التحصيل الدراسي لديه. وتبدأ هذه المشكلة من ثلاث سنوات إلى 12 سنة.

1.2. النظام الغذائي: Deit

النظام الغذائي عامة هو اختيار الفرد للتغذية والأغذية التي تناسبه، وهناك متغيرات تؤثر في اتباع نظام غذائي معين مثل ثقافة الفرد وعاداته الغذائية التي نشأ عليها، سنها حيث أن غذاء الأطفال يختلف عن غذاء المسنين بالضافة إلى الحالة الصحية، حيث أن النظام الغذائي لذوي الأمراض والأصحاء مختلف. (اليونيسف، 2019)

3.2. الوعي الغذائي: foodawarness

مهارات حياتية أساسية وتهدف غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد ، وقد ترمي هذه التوعية إلى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأسرة على إنتاج وشراء وتجهيز وإعداد وتناول الأغذية التي يحتاجون إليها لإشباع احتياجاتهم الغذائية ، ويتطلب هذا الإلمام بالمكونات الغذائية التي تشكل طعاماً مغذياً ، والطرق التي يستطيع بها الفرد إشباع احتياجاته الغذائية من الموارد المتاحة. (FAO, 2000)

فالوعي الغذائي هو كل المعارف والمعلومات والسلوكيات الإيجابية نحو الغذاء والتغذية الصحية التي عند الفرد وكل ما عنده من ثقافة في الغذاء الصحي والطبيعي. ونعرف إجرائياً في هذه الدراسة على أن وعي الأم بالنظام الغذائي الصحي هو إدراكها ومعرفتها لكل المعلومات حول الأغذية والتغذية وكل المواد الغذائية النافعة للجسم وأنواعها والمجموعات الغذائية بما تحتويه من مكونات نافعة لصحة الجسم والقدرة على اختيار الغذاء المناسب والمتوازن الذي يناسب الأسرة ومعرفتها ماذا تأكل وكيف تأكل ومتى تأكل.

4.2. الممارسات الغذائية اليومية: Nutritional practices وهي كل ما تقوم به الأم

أو تتبعه من سلوك أو عادات أو ثقافة في تغذية أطفالها ونوعية المواد التي تفضل تقديمها لأطفالها يومياً.

3. الدراسات السابقة:

1.3. دراسة نيكول رونو (2004) Nicole Renand:

بعنوان "العلاقة بين سلوك الأطفال في المدرسة الابتدائية بالتغذية واقتراح برنامج تربوي في التغذية" وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة هل هناك علاقة (رابط) بين سلوك الأطفال في المدرسة الابتدائية وتغذيتهم وهذا بالاعتماد على استبيان حول سلوك الطفل (Parent 1992) واستبيان تقييم جودة التغذية (Magny 1992) وكانت عينة الدراسة تتكوّن من 77 تلميذ وتلميذة من السنة الرابعة والخامسة والسادسة ابتدائي بلغ متوسط أعمارهم 11 سنة، وهذا للتعرف على نوع العلاقة بين سلوكيات الطفل المتمثلة في (فرط الحركة، التغيب، العنف الجسدي، الاتجاه نحو الدراسة، العنف اللفظي، القلق، سلوكيات غير اجتماعية، سلوك انحرافي) بالإضافة إلى استبيان آخر حول المواد الغذائية التي يتناولها هؤلاء الأطفال والذي يضم (البروتينات، الغلوسيدات، الليبيدات، الفواكه، الخضار، المشروبات، المواد المثبطة للهضم، المواد الغذائية المكررة) وقد بيّنت أن هناك علاقة بين تناول بعض المواد وظهور السلوكيات المذكورة سابقاً، كما أن هناك مواد غذائية لها علاقة بالسمنة لدى الأطفال، مثل المقليات والمشروبات الغازية والحلويات والسكريات، البوظة، الخبز الأبيض، ورقائق السريال والمعلبات. (Renand, 2004)

2.3. دراسة الطاف ياسين خضر سمر عدنان (2015):

"الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة وعلاقته ببعض المتغيرات" حيث استهدفت الدراسة معرفة مستوى الوعي الغذائي لدى الأمهات ومعرفة الفروق في الوعي الغذائي تبعاً للتحصيل الدراسي للطفل، والفروق في الوعي الغذائي تبعاً لعمر الأم، والفروق في الوعي الغذائي للأم كونها موظفة أو غير موظفة وبلغت العينة 200 ام واستعمل مقياس الوعي الغذائي كأداة للدراسة. ولقد أسفرت نتائج الدراسة على أن لدى الأمهات وعي غذائي مرتفع وأنه توجد فروق في الوعي الغذائي تبعاً للمستوى الدراسي للأم، لكن لا توجد فروق في الوعي الغذائي لدى الأمهات تبعاً لمتغير العمر، وأن لدى الأمهات غير الموظفات وعي غذائي أكثر من الأمهات الموظفات. (خضر و سمر ، 2015).

4.3. دراسة Mona S. Hamed Noha O. Ferer, Hanaa A. Nofal, (2020):

نمط استهلاك المضافات الغذائية بين أطفال ما قبل المدرسة ومعرفة وموقف أمهاتهم في محافظة الشرقية، مصر وتهدف إلى تقييم حجم ونمط استهلاك المضافات الغذائية بين أطفال ما قبل المدرسة وتقييم المعرفة والموقف تجاه الأرقام الإلكترونية والمضافات الغذائية بين الأمهات أجريت الدراسة على 514 طفلاً في سن ما قبل المدرسة. تم تصميم الاستبيان لتقييم استهلاك المضافات الغذائية، والمعرفة، والموقف من الأمهات تجاه المضافات الغذائية، كما تم تحليل ملصقات الطعام الخاصة بـ 60 منتجاً مسوقاً. أظهر هذا الاستطلاع أن الاستهلاك اليومي للمضافات الغذائية وجد بين

15% من الأطفال الذين تمت دراستهم ، 30 ٪ من المنتجات الغذائية تحتوي على اثنين أو ثلاثة من المواد المضافة منتجات الألبان واللحوم ورقائق البطاطس، تم العثور على حامض الستريك (E330) في جميع الأطعمة المختارة الفئات باستثناء منتجات الألبان واللحوم 72٪ من الأمهات المشاركات يفقرن المعرفة المضافات الغذائية، ويزداد مستوى المعرفة لدى الأمهات مع ارتفاع الحالة الاجتماعية والاقتصادية. توجد علاقة ارتباط سلبية معنوية بين الحالة الاجتماعية والاقتصادية بالمجموع معرفة الأمهات واستهلاك المضافات الغذائية. وخلصت الدراسة الى أن الاستهلاك يرتبط بضعف المعرفة والمواقف السلبية للأمهات لذلك وضع برامج تعليمية الاستهلاكية على المضافات الغذائية.

5.3. دراسة Fatmallknur VAROL et al (2021): بعنوان "تقييم معارف الأمهات لإكساب أطفالهن العادات الغذائية الصحية"

وتهدف هذه الدراسة الى تقييم مستوى المعرفة عند الأم معرفة الممارسات السيئة اتجاه تغذية طفلها والتي تؤثر على العادات الغذائية للطفل، وهي دراسة وصفية تحليلية طبقت على عينة من أمهات الأطفال المتواجدين في المستشفى قسم الأطفال (أمراض الكبد والجهاز الهضمي). وقد توصلت النتائج أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للأم كلما قل أو انعدم استعمالها للسكر والملح في طعام الطفل، وقل أو انعدم استعمالها لأجهزة مثل التلفزيون والهاتف واللوح الإلكترونية عند تناول ابنها الطعام لمعرفة ووعيتها أن هذا يكسب الطفل عادات غذائية سيئة والتي تستمر معه خلال مراحل نموه. حيث توصلت الى أن معارف الأم حول التغذية وتوعيتها بالنظام الغذائي يساعد كثيرا في وقاية الطفل من الأمراض.. (VAROL et Al, 2021)

6.3. دراسة محمود حسين وآخرون (2021): والتي كان عنوانها "العلاقة بين الوعي والسلوك الغذائي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" والتي هدفت إلى دراسة الوعي الغذائي والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية وأثرها على التحصيل الدراسي وكذلك علاقة السلوك الغذائي بانتشار أمراض سوء التغذية، واتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق هذا في مدارس ذات مستوى اقتصادي واجتماعي بين الحضر والريف وتم توزيعها طبيعياً حيث شملت العينة على 20 تلميذ لكل صف من الثاني إلى السادس الابتدائي (100 تلميذ وتلميذة)، واستخدمت في الدراسة استمارة بيانات عامة للتلاميذ، واستبيان لقياس الوعي الغذائي، واستبيان لقياس السلوك الغذائي للتلاميذ (مع العائلة، في المدرسة، في الرحلات ومع الأصدقاء) وتم قياس الوزن والطول لعينة البحث، وبينت نتائج البحث أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الوعي والسلوك الغذائي والتحصيل الدراسي كما أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين انتشار بعض الأمراض المختلفة مع الممارسات الغذائية للتلاميذ عينة الدراسة. (حسين، سلامة علي، احمد صديق، و حسن يوسف، 2021)

4. الطريقة والإجراءات:

لقد تم تطبيق الدراسة على مجموعة من الأمهات (عندهن مستوى التعليم العالي، يعملن في التعليم والطب) في منطقة خميس مليانة وأبنائهم الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و12 سنة وتم توزيع المقاييس المستخدمة في الدراسة (مقياس معارف الأم حول التغذية ومقياس الممارسات الغذائية على الأمهات)، أما مقياس فرط الحركة ونقص الانتباه الخاص بالأطفال فقد وزع على معلمي هؤلاء الأطفال.

1.4. منهج الدراسة: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لأنه الأنسب لهذه الدراسة.

2.4. مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في جميع الأمهات التي لديهن مستوى دراسي جامعي والاتي لديهن أطفال تتراوح أعمارهم بين 4 سنوات ونصف الى 12 سنة.

3.4. عينة الدراسة: تشمل عينة الدراسة على:

أ- **عينة الأمهات:** وتتمثل في الأمهات العاملات والماكثات في البيت اللواتي لديهن مستوى جامعي ولديهن أولاد ممتدرسون، وبلغ عدد أفراد العينة (35 أم) من مناطق مختلفة من ولاية عين الدفلة.

ب- **عينة التلاميذ:** وتتمثل في عدد من التلاميذ الممتدرسين تبدأ أعمارهم من 4 سنوات و8 أشهر و12 سنة، وبلغ عددهم (35 تلميذ وتلميذة).

ولقد تم اختيار عينة الأمهات مع أطفالهم بطريقة عشوائية، وهي العينة المتاحة للباحثة.

4.3. أدوات جمع البيانات:

أولاً: استبيان معارف الأم حول الأغذية والتغذية: وهو استبيان موجّه للأمهات، والذي تم بناءه من طرف الباحثة، حيث تم صياغة فقراته بالمساعدة مع مختصين في التغذية والأغذية وخصائص غذاء الطفل بالإضافة الى ما كنا نعرف ونشأنا عليه وبملاحظتنا للممارسات الغذائية اليومية التي تتبعها الأمهات، وما يتناوله الطفل يوميا سواء في البيت أو المدرسة أو الشارع، كما تم بناء الفقرات بالاعتماد على ثقافتنا الغذائية التي كانت سائدة من قبل.

وصف الاستبيان: قامت الباحثة ببناء هذا الاستبيان والذي يتكون من خمسة أبعاد هي:

- **البعد الأول:** معارف الأم حول المكونات الغذائية ويضم البنود من 1 الى 11

- **البعد الثاني:** معارف الأم حول ما تحتويه الأغذية من عناصر (معادن، فيتامينات، بروتينات) ويضم البنود من 12 الى 23

- **البعد الثالث:** معارف الأم حول أثر بعض المكونات الغذائية على الصحة ويضم البنود من 24 الى 34

- **البعد الرابع:** معارف الأم حول المواد الغذائية التي تحفظ الجسم من الأمراض وتضم من 35 الى 40

- **البعد الخامس:** معلومات عامة عن الأغذية ويضم البنود 41 الى 48 يتكون هذا الاستبيان من 48 فقرة (عبارة) تم اشتقاقها من خلال المعلومات من الكتب الخاصة بالتغذية والغذاء الصحي، ومن الممارسات الغذائية التي تمارسها الأمهات يومياً مع أبناءهن وذلك من خلال ملاحظة الباحثة لأنواع الأغذية التي تقدم يومياً للأطفال سواء في البيت أو المدرسة والتي تعتبر أغلبها ليست مطبوخة في البيت ولم تكن من قبل، وكانت العبارات تضم ما يجب على الأم أن تعرفه حول ما يخص الغذاء والتغذية الصحية، وقد أعطي درجتان للإجابة الصحيحة ودرجة للإجابة الخاطئة ودرجة واحدة عندما لا تعلم الأم (لا أدري: / درجة) حيث أعطيت ثلاث اختيارات لكل إجابة ويتكون الاستبيان من 48 عبارة

- الخصائص السيكومترية استبيان معارف الأم حول الأغذية والتغذية:
- صدق المقياس:
- أ- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين للتأكد من صدق المحتوى ومدى مناسبة العبارات المختارة، وتكونت مجموعة المحكمين من اختصاصيين في التغذية، وأساتذة ودكاترة في علم النفس وعلوم التربية. وقد تم حذف بعض العبارات التي لم تكن مناسبة، وتعديل صياغة البعض كي تكون واضحة وبسيطة تفهمها الأمهات.

ب-الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من الوعي الغذائي لأفراد العينة وكانت النتائج في الجدول رقم (1)

الجدول رقم(1): دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين لأفراد العينة الاستطلاعية (مقياس الوعي الغذائي)

العينة المقيا س	المجموعة الدنيا ن = 8		المجموعة العليا ن = 8		قيمة ت" "	القيمة الاحتمالي ة Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع				
الدرجة الكلية	119.3 7	4.5 6	132.0 0	2.5 6	- 6.8 2	0.00	14	0.01

فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال وعلاقته بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم

يتبين من الجدول رقم (1) أن : قيمة " ت " والتي بلغت -6.82 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين وهذا مؤشر على صدقه.

ثبات المقياس: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس. تم اختيار هذه المعادلة نظراً لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس ثلاثي التدرج والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الجدول رقم (2) : معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الوعي الغذائي للأمهات

الدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي	قيمة معامل الثبات
للأمهات	0.78

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.78، حيث يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

ثانياً: استمارة حول الممارسات الغذائية اليومية وخصائصه السيكمترية:

موجهة للأمهات وهدفها التعرف على نوعية الأغذية التي تقدمها الأم يومياً لابنها وأهم الممارسات الغذائية، حيث تم وضع العبارات بالاعتماد على ثقافتنا الغذائية كما تم الاعتماد على الملاحظات اليومية للباحثة، حيث تم ملاحظة أهم الأغذية التي يستهلكها الطفل سواء في البيت أو المدرسة أو الشارع.

1. الصدق:

- الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من الممارسات الغذائية الصحية لدى أفراد العينة وكانت النتائج :

الجدول رقم (3): دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين لأفراد العينة الاستطلاعية (مقياس الممارسات الغذائية الصحية)

العينة المقياس	المجموعة العليا ن = 8		المجموعة الدنيا ن = 8		قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع				
الدرجة الكلية	42.18	9.88	49.25	0.70	- 7.99	0.00	14	0.01

يتبين من الجدول رقم (3) أن: قيمة " ت " والتي بلغت قيمتها -7.99 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين يعتبر مؤشراً على صدقه.

الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.

1. معامل ثبات ألفا لكرونباخ:

تم اختيار هذه المعادلة نظراً لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس متدرج، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الجدول رقم (4) : معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الممارسات الغذائية الصحية

الدرجة الكلية لمقياس الممارسات الغذائية الصحية	قيمة معامل الثبات
	0.71

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.71، حيث يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

ثالثاً: مقياس فرط النشاط ونقص الانتباه:

تم استخدام مقياس conner 1996 الموجه للمعلمين وهو يتكون من 20 فقرة تمثل مظاهر سلوك الطفل في القسم ويحتوي المقياس على أربعة بدائل للإجابة وهي (نادراً، قليلاً متوسطاً، كثيراً) وقد خصصت لها الأوزان من 1 إلى 4. وهو كما ترجمه عبد الناصر تزكرات 2016. (تزكرات، 2016)

الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

1- الصدق:

- الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من فرط الحركة وتششت الانتباه لأفراد العينة و النتائج كالتالي:

الجدول رقم (5): دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين لأفراد العينة

الاستطلاعية (مقياس فرط الحركة وتششت الانتباه)

العينة المقياس	المجموعة العليا ن = 8		المجموعة الدنيا ن = 8		قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م				
الدرجة الكلية	12.25	5.94	45.00	11.77	-7.02	0.00	14	0.01

فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال وعلاقته بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم

يتبين من الجدول رقم (5) أن: قيمة " ت " والتي بلغت قيمتها -7.02 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطريقتين يعتبر مؤشراً على صدقه.

الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس. **معامل ثبات ألفا لكرونباخ:** تم اختيار هذه المعادلة نظراً لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس مندرج، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الجدول رقم (6) : معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس فرط الحركة وتشتمل الانتباه

الدرجة الكلية لمقياس فرط الحركة وتشتمل الانتباه	قيمة معامل الثبات
	0.92

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.92، حيث يمكن القول أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

4. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمدت الباحثة على برنامج التحليل الإحصائي لحساب معاملات الصدق والثبات لأدوات الدراسة ومعامل بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية.

5. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

5.3. عرض وتحليل نتائج السؤال الأول:

والذي نص على ما يلي: "ما مستوى وعي الأمهات بالنظام الغذائي الصحي؟" للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة من الأمهات في الوعي الغذائي، ومقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وفحص دلالة الفرق من خلال اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (7) : دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والحسابي لدرجات الأمهات في

الوعي الغذائي

الوعي الغذائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" لعينة واحدة	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	125.45	6.02	96	23.93	0.00	23	دال احصائياً عند 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (7) أن قيمة "ت" لعينة واحدة والتي قدرت بـ: 23.93 دالة احصائياً عند مستوى 0.01، وبما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في الوعي الغذائي والمقدرة بـ: 125.45 أكبر من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة بـ: 96، فإننا نستنتج أن الأمهات لديهن مستوى مرتفع من الوعي الغذائي.

عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: والذي نص على ما يلي: **ما مستوى فرط الحركة ونقص الانتباه لدى أطفال عينة الدراسة؟**

للإجابة عليه تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة التلاميذ في فرط الحركة وتشنت الانتباه. ومقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وفحص دلالة الفرق من خلال اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (8): دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ في فرط الحركة وتشنت الانتباه

فرط الحركة وتشنت الانتباه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" لعينة واحدة	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
وتشتت	28.13	16.29	42	- 3.99	0.00	21	دال احصائياً عند 0.01

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" لعينة واحدة والتي قدرت بـ: -3.99 دالة احصائياً عند مستوى 0.01، وبما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في فرط الحركة وتشنت الانتباه والمقدرة بـ: 28.13 أقل من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة بـ: 42، فإننا نستنتج أن التلاميذ لديهم مستوى منخفض من فرط الحركة وتشنت الانتباه.

عرض وتحليل نتائج فرضية الدراسة:

والتي نصت على ما يلي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي والممارسات الغذائية الصحية لدى الأمهات. للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأمهات في الوعي الغذائي ودرجاتهم في الممارسات الغذائية الصحية، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول(9): معامل ارتباط بيرسون بين الوعي الغذائي والممارسات الغذائية الصحية لدى الأمهات

فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال وعلاقته بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم

المتغيرات	قيمة معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig	الدلالة الإحصائية
الوعي الغذائي الممارسات الغذائية الصحية	0.48*	0.02	دالاحصائيا عند مستوى 0.05 حيث أن sig<0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين درجات الأمهات في الوعي الغذائي ودرجاتهم في الممارسات الغذائية الصحية، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.48 وهو يعبر عن علاقة طردية (موجبة) ومتوسطة بين المتغيرين.

إذن فالممارسات الغذائية الصحية لدى الأمهات ترتبط بمستوى الوعي الغذائي لديهن، حيث يرتفع مستوى الممارسات الغذائية الصحية بارتفاع مستوى الوعي الغذائي لدى الأمهات والعكس صحيح، وعليه فالفرضية محققة.

4. تفسير ومناقشة النتائج:

لقد بينت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي مرتفع لدى الأمهات حيث أن لديهن معارف واسعة حول النظام الغذائي الصحي بما فيه من مكونات غذائية وما تحتويه الأغذية من عناصر (معادن، فيتامينات، بروتينات) وأثر بعض المكونات الغذائية على الصحة والمواد الغذائية التي تحفظ الجسم من الأمراض كما أن لديها معلومات عامة عن الأغذية، وهذا راجع إلى خصائص أفراد عينة الدراسة حيث أن كل الأمهات لديهن شهادات في الدراسات العليا، فالمستوى التعليمي لديهن مرتفع وهو يعتبر عامل مؤثر في الوعي الغذائي حيث أن لديهن ثقافة حول الغذاء الصحي وهن على وعي بدور النظام الغذائي الصحي في حياتهن وحياة أبنائهن وأهميته للعيش بدون أمراض. كما أن توفر كل الوسائل للتعليم والمعرفة كالأنترنيت التي تتعلم من خلالها الأمهات الكثير من المعلومات وكل ما يخص تغذية وتربية أبنائهن بطريقة صحيحة ولم تتأثر كثيرا عينة الأمهات التي أجريت عليهن الدراسة بالترويج الإعلامي لكثير من المواد الاستهلاكية الصناعية في كل القنوات التلفزيونية الذي يؤثر كثيرا على الأفراد. كما أن هذه الأمهات متمسكة بنمط العيش الذي كان سائدا من قبل وذلك حسب التربية التي تلقينها من أمهاتهن وجداتهن التي مازال الكثير منهن يحافظن على نمط العيش الذي كان سائدا من قبل وعدم الانسياق وراء كل ما هو موجود الآن.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "معلم حسن المعلم 2021 ودراسة FatmaIknur VAROL (2021) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى الوعي الغذائي للأمهات العاملات

والأمهات ذات المستوى العلمي المرتفع . كما تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة الطاف ياسين خضر سمر عدنان (2015) كما بينت النتائج أن مستوى فرط الحركة ونقص الانتباه لدى أطفال عينة الدراسة منخفض وهذا يعود ربما الى ارتفاع مستوى الوعي الغذائي لدى الأمهات واتباع ممارسات غذائية صحية ونظام غذائي خال من المواد الصناعية التي تحتوي على المضافات الغذائية (منكهات، ملونات) التي تستعمل في صناعتها مثل السكريات الصناعية والملح الصيني التي توجد في الكثير من المنتجات الصناعية والتي أشار إليها المختص في التغذية محمد الفايد.(الفايد، 2021) وتوصلت الكثير من الدراسات أنها تسبب فرط الحركة ونقص الانتباه والتركيز لدى الأطفال. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة، Mona S. Hamed Noha O. Ferer, Hanaa A. Nofal (2020) ودراسة نيكول رونو (2004) Nicole Renand ودراسة (Micali et al, 2015) Nadia Micali. التي توصلت الى أن هناك علاقة بين المواد الصناعية وظهور بعض الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال

بينت النتائج ايضا أن هناك علاقة مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي والممارسات الغذائية لدى أمهاتهم. إذن فالممارسات الغذائية الصحية لدى الأمهات ترتبط بمستوى الوعي الغذائي لديهن، حيث كلما ارتفع مستوى الوعي الغذائي واتسعت معارف الأم حول الأغذية والتغذية لدى الأمهات كلما كانت الممارسات الغذائية اليومية لديهن سليمة تتبع من خلالها نظام غذائي صحي. وهذا يعني أن معارف الأم حول النظام الغذائي ووعيها الغذائي يساعدانها على اختيار الممارسات الصحية في تغذية أطفالها ولا تقدم لهم الا ما تعرف أنه مناسب لنموه الجسمي والعقلي نموا سليما. وهذا الوعي ليس مجرد معارف تحتفظ بها الأم، وإنما تتجلى في سلوك وممارسات غذائية تتبعها الأم يوميا في تغذية أبنائها.

5. الخاتمة:

لقد حاولنا معرفة مستوى الوعي لدى الأمهات ومستوى فرط الحركة ونقص الانتباه لدى أبنائهن وعلاقته بالوعي بالنظام الغذائي الصحي والممارسات الغذائية اليومية لدى الأمهات، فتوصلنا من خلال النتائج الى أن مستوى الوعي الغذائي لدى الأمهات مرتفع وأن مستوى فرط الحركة ونقص الانتباه لدى أبنائهن منخفض وأن هناك علاقة بين الوعي بالنظام الغذائي الصحي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم وهذا يعود لعدة أسباب منها الخصائص التي تتميز بها أفراد العينة.

يمكن أن نستنتج أنه لا يكفي للأم أن توفر الغذاء لأبنها بل أصبح ضروريا اليوم أن يكون لدى الأم مستوى من الوعي الغذائي والمعارف الكافية حول الأغذية ومكوناتها وكيفية انتاجها والنظام الغذائي المناسب الذي يقي ابنها من المشكلات الصحية والسلوكية. رغم أن هناك ما يعيق الأم في اتباع نظام غذائي متوازن كالإعلام وتأثيره على الأمهات والأبناء في اقتناء الكثير من المواد الغذائية التي يروج

لها يوميا، وأن الأم تنزلق في بعض الأحيان وراء عاطفتها اتجاه أبنائها مما يؤدي بها الى توفير متطلبات أطفالها، فهي لا تريد أن تحرم أبنائها من أشياء يرونها عند أقرانهم ولا توفرها لهم وهذا بتأثير الأفراد المحيطين والمجتمع عامة. صحيح أن مستوى الوعي بالنظام الغذائي مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة لكن في الواقع هناك أزمة المعرفة والكثير من الأمهات تجهل معلومات كثيرة عن التغذية والأغذية ومكونات المواد الصناعية وأثرها على صحة الطفل وما يمكن أن تسبب له من مشكلات أو أنها تعرف لكنها تتغاضى عن الخطر الذي يمكن أن يسببه سوء التغذية لأن بعض الأسر الفقيرة تجدها لا تستطيع توفير المواد الغذائية الصحية النافعة لجسم الطفل لأنها غالية الثمن بالمقارنة مع الغذاء غير الصحي، إلا أن هناك أمهات يتمتعن بمستوى مرتفع من الوعي الغذائي ويلتزم بالنظام الغذائي الصحي ويحاولن جاهدا تقديم كل ما هو صحي ونافع لأولادهن. يمكن نستنتج أن مستوى الوعي الغذائي لدى الأم واهتمامها بالتغذية الصحية لأطفالها يمكن أن يجنبهم مشكلة فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الطفل الذي له انعكاس على صحة وتعلم الطفل أولا وعلى الأسرة وعلى المجتمع عامة، كما يمكن أن يجنب الكثير من المشكلات الصحية. فصلاح المجتمع من صلاح الأسرة وصلاح الأسرة من صلاح أفرادها والأم تعتبر العمود الفقري لهذه الأسرة، وذلك بوعيها وسلوكها وثقافتها الغذائية وتربية أبنائها. وتوصي الدراسة بما يلي:

- إعادة تطبيق أدوات الدراسة على عينة واسعة من الأمهات وحتى الآباء من فئات مختلفة من المجتمع وبيئات مختلفة، للتعرف على مستوى الوعي الغذائي لأنه في الواقع نلاحظ أن الكثير من الأطفال يستهلكون بعض المواد التي هي بعيدة كل البعد عن التغذية السليمة للطفل.
- ضرورة توعية الأمهات بعضهن بأهمية الغذاء الصحي الذي يتناوله الطفل في البيت وخطورة المواد المصنعة وما تحتويه من مضافات غذائية تضر بصحة الطفل خاصة في السنوات الأولى من عمره والطفولة الأولى والتي تكون مرحلة أساسية للنمو الجسمي والعقلي واكتساب التعلمات.
- ضرورة إدراج دروس ومعلومات عن التغذية والغذاء الصحي في المقررات المدرسية وتعليم الطفل كل ما يتعلق بالغذاء الصحي ودوره في ضبط بعض من سلوكياته مثل فرط الحركة.
- وضع برامج خاصة بتغذية الأطفال ذوي فرط الحركة الى جانب البرامج السلوكية والمعرفية للتخفيف من نقص الانتباه والانداغية عندهم.
- وضع برامج خاصة يتعلم من خلالها الأهل والطفل السلوك والنمط الغذائي الصحي وذلك بعد تعريفهم على كل المواد الغذائية التي خلقها الله تعالى والنافعة للجسم والتي تحميه من الأمراض ووقت وكيفية تناولها.

-تدخل المدرسة ومديرها في اختيار نوعية الأكل الذي يقدم للطفل في مطعم المدرسة وذلك بمراعاة شروط النظافة واستعمال مكونات غذائية صحية، ووقت تقديم الوجبة وإذا لم تتمكن من توفير الشروط فيمكن الاستغناء عن الوجبة وتعويضها بالفواكه. ومنع أن يجلب التلاميذ معهم أي نوع من المأكولات المصنعة.

قائمة المراجع:

1. المؤلفات

- اليونيسف. (2019). حالة أطفال العالم لعام 2019، الأطفال والغذاء والتغذية النمو السليم في عالم متغير. نيويورك: اليونيسف .
- بطرس حافظ بطرس. (2014). طرق تدريس الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعالياً. الأردن: دار المسيرة.
- سهى محمد الحسن. (2019). صعوبات التعلم والإعاقات البسيطة ذات العلاقة واستراتيجيات تدريس وتوجهات حديثة. الأردن: دار الفكر.

2. الأطروحات

- عبد الناصر تركرات. (2016). فعالية العلاج باللعب في خفض أعراض قصور الانتباه وفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، سطياف: جامعة 08 ماي 1945.

3. المقالات

- الطاف ياسين خضر، و عدنان سمر . (2015). الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية(47)، الصفحات 1-25.
- محمود فرحان حسين، أريج سلامة علي، رجاء احمد صديق، و الشيماء حسن يوسف. (2021). العلاقة بين الوعي والسلوك الغذائي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، 7(35)، الصفحات 1045-1079.

4. مواقع الانترنت

- محمد الفايد. (28 1, 2021). (Faid chanel) تم الاسترداد من <https://youtu.be/njU7rd4nL-s>: <https://youtu.be/njU7rd4nL-s>

5. المراجع باللغة الأجنبية:

- FAO. (2000). Food and Agriculture Organization (FAO).
- Micali et al, N. (2015). Is there an association between eating behavior and attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in preschool children? Journal of Child Psychology and Psychiatry, 57(6), 676-684.

فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال وعلاقته بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم

- Renand, N. (2004). Lien entre le comportement scolaire des élèves au primaire et l'alimentation et proposition d'un programme d'éducation à l'alimentation. Québec: université du Québec.
- VAROL et Al, F. I. (2021). An Evaluation of Awareness of Mothers About Having Their Children to Acquire Healthy Nutrition Habits. *Medical Journal*, 16(2), pp. 257-262.

الملاحق

استبيان معارف الأم حول التغذية

الإجابة			العبارات	رقم العبارة	معارف الأم حول ما تحتويه الأغذية من عناصر (معادن، فيتامينات، بروتينات)
نع م	لا	لا أد ر ي			
			النشويات أساسية في التغذية لأنها تحتوي على الفيتامينات والألياف الغذائية والأملاح المعدنية.	1	
			بعض الحبوب النشوية تضرّ بالجهاز الهضمي بسبب الغلوتين الذي تحتويه.	2	
			البقوليات بمكوناتها تساعد على التخلص من المواد السامة في الجسم مثل الكبريت.	3	
			البقوليات تحتوي على الفيتوستروجينات phytoestrogènes وحمض الفوليك التي تساعد على النمو	4	
			تحتوي البقوليات على البروتينات النباتية	5	
			حشائش الأرض (السلق، الخبيزة، الهليون... إلخ) تحتوي على حمض الفوليك الذي يساعد في استقلاب المواد الغذائية كي يمتصها الجسم.	6	
			الخضر والفواكه مصدر لكثير الأملاح المعدنية مثل الحديد، الزنك المغنيزيوم والنحاس.	7	
			الأغذية الطازجة (غير مطهية) تحتوي على أنزيمات تساعد على هضم المواد الغذائية	8	
			الفواكه تحتوي على سكريات ضارة للجسم	9	
			الفواكه الجافة مثل الزبيب واللوز مصادر غنية بالكالسيوم	10	
			شاي الأعشاب ضروري لصحة الجسم	11	
			الألياف الغذائية مفيدة للجهاز الهضمي وتمنع الإمساك.	12	

13	البروتينات مهمة لبناء ونمو عضلات الجسم.		
14	كل النبات الذي نتناوله يحتوي على مضادات للأكسدة.		
15	الفيتامينات E, A, C هي مضادات للأكسدة		
16	الأسماك سهلة للهضم وتحتوي على فيتامين "د" والأميغا 3		
17	تحتوي المكسرات وخاصة الجوز على المغنيزيوم وهو مهم للجهاز العصبي		
18	من المصادر الغنية بحمض الفوليك الأوراق الخضراء والبقوليات		
19	حمض الفوليك من الفيتامينات التي تساعد على تكوين السليم للجهاز العصبي للجنين		
20	معدن الحديد يوجد في اللحوم الحمراء فقط.		
21	السّمك من مصادر الأغذية الغنية بالكالسيوم		
22	الحليب ومشتقاته المصدر الوحيد للكالسيوم.		
23	البروتينات توجد في اللحوم بأنواعها والسّمك فقط.		
24	البقوليات تسبب الغازات عندما تكون هناك مشكلات في الجهاز الهضمي.		
25	نقص استهلاك اللحوم هو السبب الرئيسي للأنيميا عند الطفل		
26	الكازيين الموجود في الحليب ومشتقاته يسبب فرط الحركة لدى الأطفال.		
27	البذور (مثل الحبة السوداء، السمسم..) تحتوي على مواد نافعة للجسم (فيتوستروجينات)		
28	سوء امتصاص الجسم للحديد يسبب الأنيميا.		
29	الأغذية المصنعة تحتوي على مضادات الأكسدة التي تقي الجسم من الأمراض.		
30	المواد المصنعة تحتوي على الملونات والمضافات الغذائية والمواد الحافظة التي تسبب الأمراض		
31	بعض الأمراض مثل الأنيميا سببها نقص امتصاص الحديد بسبب بعض الكابحات للامتصاص الموجودة في المقلبات والحلويات.		
32	المواد الحافظة (مثل بنزوات الصوديوم) الموجودة في المواد المصنعة تسبب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الطفل		
33	المحليات الموجودة في المواد المصنعة (مثل السكريات الصناعية) تسبب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الطفل		
34	الملونات والمنكهات الصناعية مثل الملح الصيني تغير ذوق الطفل فيصبح لا يحب ذوق أكل المنزل.		
35	زيت الزيتون يحتوي على أحماض دهنية تساعد على عمل الخلايا العصبية		
36	زيت الزيتون يخفف من الألم والغازات التي تتكون عند تناول البقوليات.		
37	مضادات الأكسدة ضرورية لأنسجة الجسم من أجل حمايتها من التلف وطرح السموم من الجسم وحمايته من الأمراض.		
38	الجهاز العصبي للطفل يحتاج إلى نواقل عصبية مثل الدوبامين والذي يمكن الحصول عليه بالأغذية الغنية بالمغنيزيوم والزنك		
39	شاي الأعشاب يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحفظ خلايا الجسم من		

فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال وعلاقته بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم

التلف			
40	التوابل ضرورية في الأكل لأنها تحتوي على مركبات طبية مثل مضادات الأكسدة		
41	نوع تغذية الأم أثناء الحمل تؤثر على الصحة الجسمية والعقلية لطفلها بعد الولادة		
42	الشرب أثناء الأكل يساعد أنزيمات المعدة على الامتصاص الجيد		
43	المواد الصناعية تحتوي على محليات كيميائية ليست مغذية (لا تزود الجسم بالعناصر الضرورية التي يحتاجها)		
44	كل أنواع البلاستيك لا تصلح للطبخ أو تجميد المواد السائلة ولوضع الأغذية الساخنة		
45	طريقة طبخ الأكل مهمة للحفاظ على عناصره والاستفادة منها		
46	نستفيد من العناصر الموجودة في الخضر والفواكه أحسن عندما تكون في موسمها		
47	هناك بعض المواد الطبيعية والتي تطرح السموم من الجسم (تقضي على الجذور الحرة) مثل الفحم		
48	هناك مواد غذائية مستوردة نستهلكها وهي مغيرة وراثيا		