جامعة سوهاج

كلية التربية
مجلة شباب الباحثين

برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي

إعداد

أ.د/ راندا مصطفي الديب
أستاذ أصول تربية الطفل
كلية التربية جامعة طنطا

أ.د/ حمدي عزالعرب عميرة
استاذ تكنولوجيا التعليم المتفرغ
كلية التربية جامعة طنطا

أ/ مرفت عبد الوهاب لاشين
باحثة دكتوراه –قسم رياض أطفال

تاريخ الاستلام: ٧ أغسطس ٢٠٢٠ - تاريخ القبول: ٥ سبتمبر ٢٠٢٠

DOI :10.21608/JYSE.2021. 131902

ملخص الدراسة :

هدف البحث: هدف البحث الحالي إلى تحديد الاحتياجات الإرشادية اللازمة لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، وتصميم برنامج إرشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي، والتعرف على فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، وتكونت عينة البحث: (٣٠) أماً من أمهات أطفال روضة دفرة الرسمية للغات التابعة لإدارة شرق طنطا بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الغربية، وتضمنت أدوات ومواد البحث: استبيان للوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة، وبرنامج إرشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، واظهرت نتائج البحث: بعد تطبيق البرنامج على العينة التجريبية تأكد حدوث تنمية واضحة للوعي الغذائي لدي المجموعة التجريبية محل البحث من خلال احتساب الفرق في أداء الأمهات (القبلي البعدي) على مستوى الممارسات الغذائية، الأكل الصحي لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي – تنمية – الوعي الغذائي– أمهات أطفال الروضة – مواقع التواصل الاجتماعي.

Abstract

Research objective: The aim of the current research is to identify the advisory needs necessary to develop nutritional awareness among mothers of kindergarten children, design a counseling program based on some social media sites, and identify the program's effectiveness in developing nutritional awareness among mothers of kindergarten children.

Research sample: (30) mothers from the children of the Dafra Official Language Kindergarten of the East Tanta Department of the Education Directorate in the Gharbia Governorate.

Search variables:

The independent variable: a counseling program based on some social media sites to develop nutritional awareness among mothers of kindergarten children.

Dependent variable: nutritional awareness among mothers of kindergarten children.

Research tools and materials:

1. A questionnaire on the nutritional awareness of mothers of kindergarten children (the researcher prepared).

2. An indicative program based on some social media sites to develop nutritional awareness among mothers of kindergarten children (researcher preparation).

Research results: After applying the program to the experimental sample, a clear development of nutritional awareness was confirmed among the experimental group in question by calculating the difference in the performance of mothers (pre-post) at the level of nutritional practices and healthy eating of mothers of kindergarten children in favor of post application.

key words :Mentorship program - development - nutritional awareness - mothers of kindergarten children - social networking sites.

المقدمة:

تعد التغذية الصحيحة هي العامل الرئيسي المحدد لكفاءة الإنسان من النواحي الجسمية، والفكرية، والنفسية؛ فالغذاء يعتبر من أهم العوامل البيئية التي تؤثر في نوعية الحياة، فالإنسان بحاجة إلى إستهلاك الغذاء لتأمين قدرته على مزاولة عمله ونشاطاته، فالغذاء الجيد هو الذي يجعلنا أكثر قدرة على العمل وأقل عرضة للإصابة الأمراض، وبما أن المرأة بصفة عامة هي المسئولة عن تأمين التغذية الجيدة لأفراد أسرتها، فعليها أن تعي ما هي تشكيلة الأطعمة التي توفر نظاماً غذائياً صحياً سواء كانت مصادر الطعام قليلة أو وفيرة.

وتسعي (منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة " فاو"، ٢٠١٧) في مشروع تحسين الأمن الغذائي والتغذية في البيت المصري إلي التوعية بدور المرأة في تعزيز التغذية المنزلية في تصنيع الغذاء المنزلي لتكتسب النساء معرفة علمية بتقنيات التصنيع المنزلي وسلامة الغذاء والأنظمة الغذائية الصحية.

وقد أشارت كل من (آلاء الجريسي، تغريد الرحيلي، عائشة العمري، ٢٠١٥) إلى أن زيادة التفاعل الاجتماعي على شبكة الإنترنت أصبحت مطلباً فريداً لأساليب التعلم، فهي تتيح للمتعلمين التفاعلية، ومشاركة المحتوى، والمرونة، والتعلم الذاتي، وهذا مما يتطلب من المصممين العناية بطبيعة الحال بكيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتدعم تعلم الطلاب بشكل فردي وكمجموعات.

مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثة لاحظت الآتي:

١) زيادة أعباء الأمهات من المسؤليات مما يؤثر على أدائهن لأدوارهن في تغذية أطفالهن.

٢) ممارسة أطفال الروضة لبعض السلوكيات الخاطئة بخصوص تناول الغذاء.

٣) ضعف الوعي الغذائي والذي يتضح من ممارسات أمهات أطفال الروضة الشرائية، وهو ما أدي إلى اقتراح دراسة عامر محمد علي الأميري، ضحى عادل محمود العاني، هبة سلام حسين مهدي(٢٠١٤) بإعداد برامج بناء برنامج إرشادي من أجل تعديل العادات الغذائية غير السليمة لدى الوالدين

أسئلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الرئيس التالي:

كيف يمكن تصميم برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي؟ ويتفرع منه:

أ) ما الاحتياجات التوعوية لتنمية الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة باستخدام بعض مواقع التواصل الاجتماعي (الواتساب)؟

ب)ما التصور المقترح لبرنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة باستخدام بعض مواقع التواصل الاجتماعي (الواتساب)؟

ج)ما فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة باستخدام بعض مواقع التواصل الاجتماعي (الواتساب)؟

فروض البحث

سعى البحث الحالي إلى التحقق من الفرض الرئيس التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في مستوى الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدى.

٢- ويتفرع من هذا الفرض الرئيس فرضين فرعيين:

(٢-١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في مستوى الممارسات الغذائية لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

(٢-٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في الأكل الصحي لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

مصطلحات البحث

تناول البحث الحالي المصطلحات التالية:

١- برنامج إرشادي *Counseling Programs*: عرفه غوثي مزوز(٢٠١٤) بأنه عبارة عن مجموعة من الوحدات التربوية والتعليمية الموجهة إلى عينة من الأفراد والتي تهدف إلى إيصال المعلومات والمفاهيم صحيحة حول موضوع ما.

٢- مواقع التواصل الاجتماعي:*Social Networking Sites* ، وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنها حسابات ومساحات على شبكة الإنترنت، وإضافة المحتوى إلى ملفاتهن الشخصية، واستخدام الأدوات المضمنة في التواصل مع بعضهن البعض، وهي متاحة غالباً بشكل مجاني، وتم استخدامها *Distance Learning* بطريقة التعلم عن بعد.

٣- الوعي الغذائي *Dietary Awareness*:

يعرفه عبدالناصر القدومي، كاشف زايد(٢٠٠٩) بأنه" معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجبات المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته ".

٤- أمهات أطفال الروضة *Mothers of kindergarten children*:

أ- الأم: تعرفها فاطمة جمعة، مها محمد نافع(٢٠١٤) بأنها الشخص المسؤول عن إدارة شؤون المنزل والتسوق والدخل وتوفير الضروريات في المنزل إلى جانب الرجل (رب الأسرة).

ب- أمهات أطفال الروضة: تعرفها الباحثة بأنهن الأشخاص اللآتي لديهن أطفال ملتحقين بالروضة ومسؤلات عن إدارة شؤون المنزل والتسوق والدخل وتوفير الضروريات في المنزل إلي جانب الرجل(رب الأسرة).

هدف البحث:

هدف البحث الحالي إلى تحديد الاحتياجات الإرشادية اللازمة لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، وتصميم برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة إرشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي، والتعرف على فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة.

أهمية البحث

انقسمت أهمية البحث الحالي إلى:

أ-أهمية نظرية: من خلال إلقاء الضوء على كل ما يتعلق بالوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة، وتوظيف استخدام بعض أدوات التواصل الإجتماعي في الإرشاد وذلك من خلال تناول الأدبيات والدراسات السابقة.

ب – أهمية عملية: سوف يفيد البحث الحالي كلاً من:

- **أمهات أطفال الروضة من حيث مستوى الطموح للوفاء بالتزاماتهن الأسرية تجاه أطفالهن.**
- **المجتمع من حيث تنشئة جيل قوي قادر علي العمل والإنتاج.**
- **القيادات التربوية وصناع القرار من خلال تقديم الدعم الفنى أمهات أطفال الروضة.**
- **الأطفال من حيث توفير المتابعة الجادة لنظامهم الغذائي بما يضمن لهم النمو السليم.**

حدود البحث:

تمثلت حدود البحث في الآتي:

١. **الحدود البشرية: سوف يقتصر البحث علي(٣٠) أماً من أمهات أطفال روضة دفرة الرسمية للغات التابعة لإدارة شرق طنطا بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الغربية تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة حيث تتجانس في المستوي الاقتصادي والاجتماعي.**
٢. **الحدود المكانية: روضة دفرة الرسمية للغات التابعة لإدارة شرق طنطا بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الغربية.**
٣. **الحدود الموضوعية: يقتصر البحث الحالي على تنمية الوعي الغذائي في أبعاده (الممارسات الغذائية، الأكل الصحي) من خلال تصميم برنامج إرشادي لأمهات أطفال الروضة.**

٤. الحدود الزمنية: أسبوعان لإجراء التجربة الميدانية وتطبيق البرنامج الإرشادي وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٨/١ / ٢٠٢٠ وحتى يوم الثلاثاء الموافق ١١ / ٨/ ٢٠٢٠ بواقع جلستين اسبوعياً.

منـهـج البحث

اعتمد البحث الحالي علي:

أ) المنهج الوصفي التحليلى: الذي يقوم بوصف ما هو كائن، وتفسيره، وقد تم استخدام هذا المنهج فى البحث الحالى، لوصف، وتحليل الأدبيات، والبحوث، والدراسات السابقة، وكذلك في التعرف على الواقع الفعلي لبعض المهارات المعرفية، والمهارات الأدائية لأمهات أطفال الروضة.

ب) المنهج الشبه تجريبي: وهو المنهج الذي يستخدم التجربة في اختبار صحة فرض، وقد تم استخدام هذا المنهج في البحث، في تصميمه الشبه تجريبي وهو ما يتناسب مع طبيعة البحوث الإنسانية للكشف عن التأثير بين المتغيرات الآتية: المتغير المستقل: برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي. والمتغير التابع: الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة.

أدوات ومواد البحث:

أعدت الباحثة الأدوات والمواد التالية:

١- استبيان للوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة.

٢- برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي.

الإطار النظري للبحث الحالي

لزم القيام بدراسة تحليلية وصفية لأدبيات الدراسة والتعرف على الدراسات السابقة ذات العلاقة، من خلال المحاورين التاليين:

المحور الأول: الوعي الغذائي.

المحور الثاني: البرنامج الإرشادي القائم على بعض أدوات التواصل الاجتماعي.

سوف يتم تناول المحاورين السابقين بالتفصيل كما يلي:

المحور الأول: الوعي الغذائي

أولاً: التغذية والصحة العامة

يرى مجدي نزيه عزمى (٢٠٠٢) أن الاهتمام بصحة الطفل وتغذيته ورعايتهم من أهم الركائز التى تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة، وقد اقر المؤتمر العالمى للطفولة المنعقد عام ١٩٩٠ م،عدة أهداف دولية على المستوى الغذائى منها نشر المعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية وتشجيع النظم الغذائية السليمة وأنماط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة.

يشير المعهد القومي للتغذية (٢٠٠٦) إلى أن الغذاء الصحي المتوازن يجب أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية تبعاً للمقننات لكل فرد حسب عمره، ونوعه، ومجهوده، والحالة الفسيولوجية، وأن يكون متنوعاً وفاتحاً للشهية، ومتمشياً مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع، وأن يكون آمناً ومتمشياً مع الحالة الإقتصادية للأسرة، أن مكون التغذية يحتل جزءاً هاماً من أهداف التنمية وذلك لارتباط التغذية ارتباطاً وثيقاً بكل ما يتعلق بالتنمية المتكاملة المستدامة، حيث يعتبر الإهتمام بالإرتقاء بالوعي الغذائي والصحي العامل المؤثر العملي للوصول إلى أحسن حالات الصحة، وحتى يمكن تحقيق ذلك لابد من نشر الوعي الغذائي السليم بين فئات الشعب المختلفة وخاصة الأم وذلك للإرتقاء بالصحة وللوقاية من سوء التغذية الناتج عن النقص أو الإفراط وما يتبعه من أمراض العصر المتعلقة بالغذاء.

ويدلل إبراهيم سليمان(٢٠٠٨) أن الحالة الغذائية للأطفال دون الخامسة بصفة خاصة والأطفال دون العاشرة بصفة عامة تعد معياراً هاماً للصحة الغذائية في أي مجتمع، بل والمعيار الدقيق لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، باعتبار أنه لا يمكن تعويض النقص الغذائي في سن متقدمة حتى لو توافرت الظروف لذلك، وأن سوء التغذية في هذا السن يعيق النمو الذهني والجسمي والقدرات الكامنة لجيل منوط به صنع التنمية في المستقبل.

حيث أكدت دراسة(*Montos&Haiterman (2008* أن تعليم الأمهات والآباء والجدات والأفراد الآخرين مثل أصدقاء الأمهات والجيران له تأثير على تغذية الأطفال فى دراستهم التى أجريت على ٥٦٩٢ طفل فى الهند وفيتنام.

ثانياً: أهداف التثقيف الغذائي

تؤكد نادية اللهيبي(٢٠٠٩) على توفير التوعية الغذائية 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 التغذوية من الموارد المتاحة. ويساهم التثقيف الغذائي في تجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها الأطفال مثل تسوس الأسنان وفقر الدم الناشئ عن نقص الحديد، وكما يساعد على تفادي مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية للأسرة، أن التثقيف الغذائي هو محاولة لنقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانات الموجودة من خلال إمدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء. كما لخصت أهم أهداف التثقيف الغذائي في:

١ .تعليم الفرد وظيفة المواد الغذائية وكيفية تصميم وجبات متكافئة ومناسبة للاحتياجات الغذائية تبعا لاختلاف الأفراد من حيث السن والنوع والحالة الفسيولوجية ونوع العمل والمجهود.

٢ .تعليم الفرد القيمة العملية لتعزيز الأغذية الشعبية.

٣ .تعليم الفرد طرق تجهيز وإعداد الطعام بصورة تحفظ عناصره الغذائية بصورة أقرب ما تكون إلى الكمال.

٤ .إرشاد الفرد إلى الطرق التي يستطيع بواسطتها تقييم حالته الصحية والغذائية.

٥. بيان العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الفرد بالصحة والقدرة على العمل.

وتشير الآء محمد جاسم النصار(٢٠١٣) إلى أن الوعي الغذائي عملية تعليمية في المقام الأول، وهو يعتمد في أسلوبه على نظريات وقواعد العلوم الإنسانية التي تفسر علاقة الإنسان مجتمعه وببيئته، ولقد نتج عن قصور التوعية الغذائية الصحية انتشار بعض الاعتقادات غير الصحيحة بين أفراد المجتمع في مجال الغذاء والتغذية؛ مما يزيد الحاجة إلى التوعية للتأكيد على خطأ بعض الاعتقادات تجنباً للكثير من المشكلات الصحية وتوفير الأموال التي تصرف لعلاج أمراض قد تنتجم عن بعض تلك المفاهيم الخاطئة.

ويبين كل من محمد كمال أبو الفتوح، محمد بن حسن أبو راسين، أحمد يعقوب النور، صالح عبدالمقصود السواح(٢٠١٥) أن البرامج الإرشادية بوجه عام لا تهدف فقط إلى حل مشكلات الوالدين بل وتركز على التفاعل الايجابي المتبادل بين الطفل ووالديه، والذي يمكن أن يزيد من فهم الوالدين لحاجة أبنائهم ومن ثم مساعدتهم وتعليمهم المهارات اللازمة لهم، ولا تركز تلك البرامج الإرشادية فقط على حل مشكلات الوالدين، وإنما تركز على حاجات الطفل ورعايته من خلال التفاعل المستمر بين الطفل ووالديه، وأن المخ البشري لكي ينمو ويعمل جيداً ويؤدي وظائفه على أكمل وجه فهو بحاجة ماسة لكثير من المعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والدهنية بالإضافة إلى كثير من السعرات الحرارية، وأن عدم حصول المخ على كفايته من هذه المتطلبات يؤدي بصورة حتمية إلى ضعف أداء النواقل العصبية الموجودة في المخ، كما أن حصول المخ البشري على كميات زائدة من السكريات من شأنها أن تسبب فشل في الوظائف المعرفية للمخ البشري وهو ما ينتج عنه صعوبات في التعلم ومن هنا فالعلاقة بين الغذاء والسلوك علاقة وطيدة متأصلة.

وقد أشارت دراسة أزهار احمد الحميري(٢٠١٥) أن مستوى وعي المرأة الريفية في الغذاء والتغذية لما لذلك من أهمية في كونها ربة الأسرة والمسؤلة المباشرة عن تغذية العائلة بكاملها بدءاً بالطفل وبقية أفراد الأسرة، وعلى مستوى وعيها ومعرفتها بالأمور المتعلقة بالغذاء والتغذية السليمة سيتأثر المستوى الصحي للعائلة من خلال سوء التغذية أو التغذية الصحية.

ثالثاً: الوعي الغذائي للأسرة

فالوعي الغذائي للأسرة ضرورة مهمة لحصول أفراد الأسرة على الاحتياجات الموصي بها من المغذيات، لذا يلعب التثقيف التغذوي دوراً حيوياً في تحسين التغذية وذلك بتحفيز ربة الأسرة على تبني عادات غذائية صحية، وبتوفير ما تحتاجه من معلومات لإعداد وجبات مغذية آمنة ولتغذية كل فرد من أفراد الأسرة جيداً.

ويعرف يس عبدالرحمن قنديل، عبد الله الحصين(١٩٩٣) الوعي الغذائي بمعرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات فى الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التى توجه قدرات الفرد فى تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في ضوء حدود امكاناته.

ويوضح برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال *WIC* لماذا يعتبر حمض الفوليك مهماً؟ حمض الفوليك هو فيتامين *B* الموجود في بعض الأطعمة وحبوب الفيتامينات، كما أوضح أنه يجب أن تشتمل الوجبة الصحية المتوازنة على ما يلي:

١. **الأطعمة الغنية بحمض الفوليك: تشمل الأطعمة الغنية بحمض الفوليك كبد وقلب الدجاج والفاصوليا والبازلاء الجافة ونبتة القمح والسبانخ والكرنب واللفت والخردل وأوراق الشمندر والكرنب والهليون وبراعم بروسيل والبروكلي وعصير البرتقال.**
٢. **الأطعمة الغنية بالحديد: تشمل الأطعمة الغنية بالحديد اللحوم العضوية واللحوم الحمراء والغلال والفاصوليا والبازلاء الجافة والأسماك ولحوم الدواجن وزبد الفول السوداني والخضروات الورقية الخضراء الداكنة**
٣. **ودبس العسل والفواكه المجففة.**
٤. **الأطعمة الغنية بالكالسيوم: الحليب ومنتجات الألبان مثل الجبن واللبن والبودنج والحليب المخفوق وحساء القشدة والآيس كريم والجبن، وتشمل المصادر الأخرى: السردين المعلب بالهيكل العظمى والسلمون المعلب بالهيكل العظمى والماكريل والتوفو والبروكلي والنباتات الخضراء (الشمندر والكرنب والخردل واللفت) ودبس العسل.**

المحور الثاني: البرنامج الإرشادي القائم على بعض أدوات التواصل الاجتماعي

أولاً: وسائل التواصل الاجتماعي

يشير هاني إبراهيم، أحمد زايد(٢٠١٦) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي أحدثت تغيرات عميقة في عملية التواصل الاجتماعي، بين الأشخاص والتجمعات البشرية، وساهمت في تغيير الكثير من السلوكيات والتصرفات حتى أن البعض يزعم أنها غيرت في منظومة القيم والتقاليد والعادات داخل المجتمعات العربية؛ فظهور هذه الوسائل وفر فرصة تاريخية أمام الإنسان لنقل طرق الاتصال إلي آفاق غير مسبوقة ومنح مستخدميه مجالاً للتأثير والانتقال عبر الحدود.

ثانياً: البرامج الإرشادية Counseling Programs

يشير عبد الله الرشود(٢٠١٨) إلي أن البرنامج الإرشادي الجماعي هو عملية مساعدة في إطار الجماعة وتهدف إلى تغيير سلوك أفرادها، حيث يعمل كل عضو كجزء في كل متكامل، وبذلك تذوب فردية كل فرد من أفراد الجماعة لصالح الجماعة ككل، ولهذا يعد

البرنامج الإرشادي الجماعي وسيلة فعالة في تدعيم العلاقات الاجتماعية وذلك لارتكاز هذا النوع من البرامج الإرشادية علي التفاعل بين أعضاء الجماعة الإرشادية من خلال العمل الجماعي والمشاركة الوجدانية وتكوين مواقف اجتماعية منظمة تقوم علي أساس تعديل السلوك غير المرغوب اجتماعياً. وتتميز البرامج الإرشادية الجماعية بمجموعة من السمات التي تضفي عليها أهمية خاصة وتجعلها أداة مثالية للتعامل مع المشكلات الاجتماعية والنفسية، أو لإشباع حاجات بعض الأفراد سواء كانت تلك الحاجات نفسية أو اجتماعية أو تطورية أو حاجات خاصة كالرغبة في التعلم واكتساب الخبرات وتنمية المهارات، كما يستعرض أهم السمات التي يتمتع بها البرنامج الإرشادي في الآتي:

١. التنظيم والتخطيط: يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي والتدريبي استراتيجية منظمة ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يملكون خبرات علمية وتطبيقية في مجال تصميم البرامج الإرشادية. بحيث يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيد له، ووضع الأهداف، واختيار الأفراد المستهدفين، وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلةٌ الأخرى.
٢. المرونة: ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتاً ثباتاً قطعياً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه.
٣. الشمول: أي أن الشمولية في البرنامج لا تعني وقوف البرنامج عند جزئية من المشكلة، بل يجب أن يكون شاملاً لجميع أبعادها، ويتضمن الشمول أدوات القياس المناسبة والفنيّات وغيرها من العناصر الأساسية في البرنامج.
٤. التكامل: بمعنى أن تتكامل عناصر البرنامج مع المعطيات التي تمّ جمعها.
٥. الموضوعية: يحب أن يكون البرنامج موضوعياً من حيث النظرية التي يستند إليها، نظرة المرشد إلى المشكلة، الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم، الفنيات الإرشادية المستخدمة، أحكام المرشد، والإطار المرجعي الثقافي الذي يطبق فيه البرنامج.

٦. الدقة وسهولة التطبيق: بمعنى أن يكون البرنامج دقيقاً في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد والمسترشد، وقادر على فهمها وتمثلها دون أدنى صعوبة.

٧. إمكانية التعميم: أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج.

وقد أشارت نتائج دراسة(2011) *Richard Ng*، *Latifah Abdol Latif* إلي أن وسائل التواصل الاجتماعي هي الآن جزء حيوي من الحياة، يحتاج الأكاديميون إلى تعلم كيفية الاستفادة بشكل فعال من وسائل التواصل الاجتماعي لدمج الأكاديميين، وأنه مع تصميمات التعلم المناسبة والاستراتيجيات التربوية، يمكن لأداة الشبكات الاجتماعية تعزيز وإثراء وتوسيع نماذج التعليم عن بعد التقليدية وزيادة الاتصال وإشراك المتعلمين.

وتميز بشري الراوي(٢٠١٢) عمل مواقع التواصل الاجتماعي على تفعيل الطاقات المتوافرة لدى الإنسان ويوجهها للبناء والإبداع في إطار « تطوير القديم وإحلال الجديد من قيم وسلوك، وزيادة مجالات المعرفة للجمهور، وازدياد قدرتهم على التقمص الوجداني وتقبلهم للتغيير، وبهذا فإن الاتصال له دور مهم، ليس في بثَ معلومات،بل تقديم شكل الواقع، واستيعاب السياق الاجتماعي الذي توضع فيه الأحداث.

ويشير(2012) *Thomas Bryer*، *Baiyun Chen* إلي أن المدربون، المعلمون يدركون أنه يمكن تسهيل التعلم غير الرسمي باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي ودمج المتلقين في هيئات التعلم الرسمية للمناقشات المثرية، وزيادة المشاركة، وعلى نطاق واسع من الروابط إرتكازاً علي نظريات التعلم الاجتماعي بينما تقدم استراتيجيات وأمثلة على كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل الرسمي والتعلم غير الرسمي.

ثالثاً: وسائل التواصل الاجتماعي في الإرشاد

يري كلاً من فؤاد الجوالده، ومحمد الإمام، وإيناس محسن(٢٠١٢) أنه بالرغم من أن النظام الغذائي مرتبط بصور متعددة مع الصحة وأوضاعها إلا أن المقدرة على الإرشاد لتغيير الأنماط الغذائية لتحسين الوضع الصحي يأتي في إطار نظام تعاوني.

ويشير كلاً من(2013) *Douglas R. Tillman, Julie A. Dinsmore, Christine L. Chasek, and David D. Hof* إلي أن طرق استخدام وسائل الإعلام

الاجتماعية يمكن أن تعزز أنشطة برنامج تعليم المستشارين في مجالات كالتوظيف، المناهج، والتربية، واتصال الطلاب غير المنتظميين، وروابط الخريجين. كما تمت مناقشة الاستخدام الإداري والتعليمي لوسائل التواصل الاجتماعي في برنامج المرشد التعليمي، وتم اقتراح سياسة وسائل التواصل الاجتماعي للاستشارات، وفي الآونة الأخيرة يستخدم المعلمون هذه الأداة الفعالة استخداماً أخلاقياً فعالاً، ومما يعزز نمو النشاط الرقمي لوسائل التواصل الاجتماعي أن الحاجة إلى جهاز كمبيوتر مكتبي للانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت من بقايا الماضي، والآن في القرن الواحد والعشرين الساحة مليئة بالهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة ***iPad*** المتنقلة.

كما استنتج كل من***(2013) Shinichi Sato، Makoto Kageto ، Gary Kirkpatrick*** أنه بناء علي تحليل استخدام الطلاب لمواقع التواصل داخل الجامعة وخارجها، فمن الممكن وقد نوقشت الآثار وإمكانية الاستفادة بشكل أكثر فعالية من هذه البيئات ستكون المشاركات غير الرسمية من قبل الطلاب مفيد، على سبيل المثال، للمعلمين للحصول على أدلة حول وضع الطلاب، ولكي يتأمل الطلاب في تجاربهم لذلك، يجب على المعلمين دمج مواقع التواصل خارج الجامعة، والنظر في كيفية ربطها بالأنشطة الرسمية.

ويصنف كل من عامر الأميري، ضحى العاني، هبة مهدي(٢٠١٤) عملية تغيير العادات الغذائية من أصعب العمليات وأكثرها تعقيداً ولا يتم ذلك إلا بوضع سياسة تغذوية متكاملة يكون للتثقيف الغذائي دوراً أساسياً فيها.

وتعرف آلاء الجريسي، تغريد الرحيلي، عائشة العمري(٢٠١٥) تطبيقات الهاتف المحمول ***Mobile Applications*** بأنها نوع من البرمجيات المصممة لتعمل على الأجهزة المحمولة، عن طريق ربطها بخدمة الإنترنت؛ فتتيح الاستخدام في أي مكان، وأي وقت، مما يوفر فرص تبادل المحتوى الإلكتروني المنشور، والتفاعل حوله. ويمكن أن تأتي هذه التطبيقات محملة مسبقاً على الأجهزة، أو يمكن تحميلها من مخازن التطبيق أو الإنترنت.

وتستخلص دراسة كل من***(2016) Christoph Pimmer 1, Jennifer Chipps2, Petra Brysiewicz2, Fiona Walters2, Sebastian Linxen1, and Urs Gröhbiel1*** أن الاعتماد المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي، ولا سيما مواقع

الشبكات الاجتماعية، قد يوفر إمكانات جديدة لتثقيف المتدربين وتدريبهم والإشراف عليهم في الوقت الحاضر.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

يهدف البحث الحالى إلى عرض إجراءات البحث للكشف عن دور برنامج إرشادي لتنمية الوعى الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة، وذلك في إطار منهج البحث، والذى يشمل المنهج شبه التجريبي، والمنهج الوصفي التحليلي لوصف ما هو كائن وتفسيره، وسوف يتبنى البحث الحالي التصميم التجريبي الأحادي حيث القياس القبلي البعدي لمجموعة واحد *One Group Pretest – Posttest Design*واشتمل البحث الحالي على متغير مستقل واحد وهو برنامج ارشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة من إعداد الباحثة، ومتغير مستقل هو الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة.

ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث من(٣٠) أماً من أمهات أطفال روضة دفرة الرسمية للغات التابعة لإدارة شرق طنطا

بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الغربية تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة حيث تتجانس في المستوي الاقتصادي والاجتماعي.

ثالثاً: أدوات ومواد البحث:

أعدت الباحثة أدوات ومواد البحث

أ- استبيان للوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة.

ب-برنامج إرشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة.

١- بناء استبيان الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة

قامت الباحثة ببناء استبيان للوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة، وقد مر إعداد الاستبيان بالخطوات الآتية:

- الإطلاع على أدبيات البحث والدراسات السابقة لمجال التغذية الصحية والبرامج الإرشادية.

- تحديد الهدف من الاستبيان.

وقد تم مراعاة أن تتسم العبارات بالبساطة، تصف مكوناً واحداً، واضحة لاتقبل التأويل.

التصميم الأولي للاستبيان شمل في صورته الأولية (٢٦) عبارة، موزعة على مجالين وهي الممارسات الغذائية (٣) بعد – الأكل الصحي(٢) بعد، وأمام كل محور من محاور الاستبيان مقياس للأداء يتدرج من ثلاث مستويات على عبارات الاستبيان، وقد تمثلت في موافق بشدة ولها (٣) درجات، وموافق (٢) درجه، وغير موافق ولها (١) درجة.

٢-بناء البرنامج الإرشادي

بعد مراجعة الأدب التربوي استفادت الباحثة من نتائج البحوث والدارسات السابقة من حيث كيفية بناء البرامج الإرشادية، ومن حيث الأساليب والأنماط المستخدمة، ومميزات وخصائص هذه البرامج والتي تتضمن المواصفات التالية: تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيد له، ووضع الأهداف، واختيار الأفراد المستهدفين، وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلةٌ الأخرى، وقد راعت الباحثة في اختيار محتويات البرنامج المرونة ، ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتاً ثباتاً قطعياً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، الشمول لجميع أبعاده المشكلة، ويتضمن الشمول أدوات القياس المناسبة والفنيّات وغيرها من العناصر الأساسية في البرنامج، التكامل فتتكامل عناصر البرنامج مع المعطيات التي تم جمعها، الموضوعية من حيث النظرية التي يستند إليها، نظرة المرشد إلى المشكلة، الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم، الفنيات الإرشادية المستخدمة، أحكام المرشد، والإطار المرجعي الثقافي الذي يطبق فيه البرنامج، الدقة في تحديد أهدافه وسهولة التطبيق وسيره، ولذلك اختارت الباحثة الواتساب كأداة أكثر شيوعاً لدي أمهات أطفال الروضة وإجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد والمسترشدات، وقادر على فهمها وتمثلها دون أدنى صعوبة، إمكانية التعميم وتطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج.

ضبط أدوات ومواد البحث

أولاً: ضبط استبيان الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة:

أ) تحديد صدق استبيان الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة:

وللتأكد من صدق أداة البحث (استبيان الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة) قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من المحكمين وقد حظيت محاورها بموافقة أكثر من (٨٥%) من المحكمين وقد أجريت بعض التعديلات طبقا لآراء المحكمين منها حذف ٤ عبارات، وقد احتوت على (٢٢) عبارة تشتمل على بعدين وهي الممارسات الغذائية (٣) بعد – الأكل الصحي(٢) بعد.

ب) صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للبعدين باستبيان الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة بتطبيق الاستبانة على مجموعة استطلاعية من أمهات أطفال الروضة عددهن(٢٠) أماً من غير عينة البحث قبل تنفيذ البرنامج وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين بعدين استبيان الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة وبين الدرجة الكلية باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية(*SPSS,v,21*).

ج) حساب ثبات استبيان الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة:

الثبات: طبقت على مجموعة استطلاعية من أمهات أطفال الروضة عددهن(٢٠) أماً من غير عينة البحث قبل تنفيذ البرنامج وتم حساب معامل الثبات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*SPSS,v,21*) لمعادلة ألفا كرونباخ وقد بلغت نسبة ثبات مقبولة ودالة عند مستوى ٠.٠١

ثانياً: ضبط البرنامج الإرشادي

عرضت الباحثة البرنامج الإرشادي بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، التغذية، الصحة العامة، وذلك بتزويدهم باستبانة تقويم لاستطلاع آرائهم حول التصميم والمحتوى والأسلوب، واشتملت بنوده على الأهداف من حيث الصياغة وسلامة اللغة، المحتوى من حيث شمول المحتوى ومناسبته للأهداف والأنشطة وطريقة عرض النشاطات، التقويم من حيث ارتباط التقويم بالأهداف والأنشطة ومستوى الإتقان المطلوب. تقديم مقترحات جديدة حول البرنامج بشكل عام، حيث أشار معظم

المحكمين إلى مناسبة البرنامج المقترح من حيث البناء والأهداف والمحتوى والتقويم، حذف ٤ عبارات لتكرار المعني، ورأي بعض المحكمين ضرورة التركيز على التكامل بين الجانب النظري والتطبيقي في البرنامج الإرشادي المقترح، تنويع الاستراتيجيات.

وبذلك أصبح البرنامج في صورته النهائية قابل للبدء بالتجربة الأساسية.

رابعاً: التجربة الميدانية للبحث

ا) تحديد زمن تنفيذ البرنامج:

تم تحديد زمن تنفيذ البرنامج بواقع (٤) جلسات خلال أسبوعين بواقع جلستين أسبوعياً.

ب) تنفيذ البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بتقسيم البرنامج على اربع جلسات بحيث تغطى كل بعد بجميع جزئياته من أهداف، ومحتوى، وأنشطة، عروض تقديمية، ومصادر تعلم معينة، وتقويم، وسار التنفيذ وفق الخطوات الآتية: الترحيب بالمشاركات، شرح أهداف البرنامج الإرشادي المقترح وما يسعى لتحقيقه.

- **تنسيق المحتويات من خلال تقسيم محتوى الجلسة الإرشادية إلى موضوعات مستمدة من بعد المماسات الغذائية، وبعد الأكل الصحي، تنفيذ أنشطة البرنامج من خلال حث أفراد العينة على البحث والاستقراء والاستكشاف وإجراء البحوث من خلال توفير مجموعة من المواد التعليمية ومصادر التعلم ويقصد بها كل وسيط يحمل معلومات أو معارف متعلقة بموضوعات البرنامج.**
- **توجيه بعض الأسئلة أثناء عرض محتوى البرنامج كتقويم تكويني (بنائي) لمعرفة مستوى التقدم لدى أفراد العينة، ولا تنتقل الباحثة إلى موضوع آخر إلا بعد التقدم بالموضوع السابق بمستوي متوسط. والإجابة عن سؤال تقييم اليوم التدريبى في نهاية كل وحدة، اللقاءات والنقاشات تتم مع المشاركات بالبرنامج حول محتوى الجلسة.**
- **استغرق تنفيذ كل جلسة إرشادية (٤٠) دقيقة على النحو التالي:**

جدول(١) يبين الخطة الزمنية للبرنامج الإرشادي

الجلسة	عنوان الجلسة	التاريخ
الأولي	الأكل الصحي	السبت ١/ ٨/ ٢٠٢٠
الثانية	مواد مغذية لبناء صحة الطفل	الثلاثاء ٤/ ٨ /٢٠٢٠
الثالثة	اطبخي لأسرتك (وصفات الطهي)	السبت ٨/ ٨/ ٢٠٢٠
الرابعة	أكلك ونظامك الغذائي	الثلاثاء ١١/ ٨ / ٢٠٢٠

جـ) التقويم:

ا) تقويم قبلي/ بعدي: الذي تم إجراؤه من خلال: تطبيق استبيان للوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة(قبلى) قبل البدء فى البرنامج، و(بعدى) أثناء المناقشات والحوارات على جروب الواتساب .

ب) تقويم تكوينى(بنائي): ويتم من خلال تقويم أداء المشاركات خلال الناقشات والاستجابات علي جروب الواتساب أثناء تتابع عرض جلسات البرنامج، وذلك من خلال التقويم الذاتى للمشاركات أنفسهن، ومن خلال التقويم من قبل الباحثة.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة وفي ضوء البيانات التي جُمعت أعدت الباحثة جدول بالدرجات الخام للتقييم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية استبانة الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة تمهيداً لتحليل هذه الدرجات الخام واختبار مدى صحة الفرض الرئيس.

أولاً: نتائج البحث

وتحددت مشكلة البحث في التساؤل التالي:

كيف يمكن تصميم برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي؟

ويتفرع منه:

أ) ما الاحتياجات التوعوية لتنمية الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة باستخدام بعض مواقع التواصل الاجتماعي (الواتساب)؟

ب) ما التصور المقترح لبرنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة باستخدام بعض مواقع التواصل الاجتماعي (الواتساب)؟

ج) ما فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة باستخدام بعض مواقع التواصل الاجتماعي (الواتساب)؟

وللإجابة عن هذه الأسئلة قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي.

نتائج تحقق فروض البحث:

سعى البحث الحالي إلى التحقق من الفرض الرئيس التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في مستوى الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

٢- ويتفرع من هذا الفرض الرئيس فرضين فرعيين:

(٢-١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في مستوى الممارسات الغذائية لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

(٢-٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في الأكل الصحي لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

اختبار صحة الفرض الرئيسي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في مستوى الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

لاختبار صحة هذا الفرض فقد طبقت الباحثة اختبار(ت) للمقارنة بين زوج من المتغيرات *Paired Sample t-test* بين متوسطي درجات مجموع درجات الاستبانة ككل في التطبيق القبلي والبعدي لأمهات المجموعة التجريبية، لصالح الاختبار البعدي.

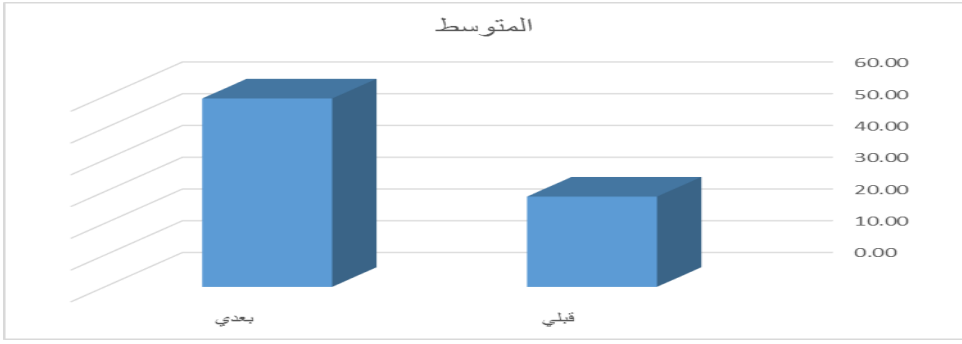
جدول (٢) "المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الأمهات أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي في استبيان الوعي ككل

المحور	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الاستبانة ككل	٢٨.٤٣	١.٦٨	٥٩.٣٣	٢.٣٥	٥١.٨٧	٠,٠١

باستقراء الجدول السابق يتضح يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية

كانت مرتفعة (٥١.٨٧)، والمتوسطات لصالح القياس البعدي، حيث انها كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

وهذا يدل على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين درجات الامهات في التطبيق القبلي، والتطبيق البعدي لاستبيان الوعي الغذائي المحور الخاص الأكل الصحي وحيث ان نسبة المتوسط كانت في التطبيق القبلي هي (٢٨.٤٣)، وكانت في التطبيق البعدي (٥٩.٣٣) ويمكن ايضاح ذلك في الشكل التالي:



شكل (١) نسبة الفرق بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمحور (الممارسات الغذائية)

مما يؤكد أثر البرنامج على أمهات المجموعة التجريبية محل البحث وتشير هذه النتيجة إلي حدوث تنمية واضحة لمفاهيم الوعي الغذائي للمجموعة التجريبية والتي تناولها البرنامج، ويرجع البحث ذلك إلي أن البرنامج كان مليئ بالمعارف، مليئ بالانشطة العملية التى تلبى حاجات الأمهات، وكذلك لمدى تفاعل المجموعة التجريبية مع الأنشطة والعروض التقديمية (بوربوينت) وانجذابهن لها، وقد لاحظت دراسة*(2009) Hande ، Semra* وجود فروق

Print:(ISSN 2682-2989) Online:(ISSN 2682-2997)

معنوية واضحة في درجات الوعي بين الأفراد الذين يختلفون في مستويات التعليم المختلفة، وهو ماجاء بوثيقة اللجنة الدائمة للتغذية التابعة للأمم المتحدة*UNSCN (2017)* أن بناء قدرات أولياء الأمور يتم بطابع غير رسمي من خلال التوعية بأهمية التغذية وتحديد التحديات والفرص التي تواجه تنفيذ السلوكيات المروجة للتغذية الجيدة من خلال محتوي التغذية والتنمية المعرفية بالنظم الغذائية الصحية ،هو ما أشارت إليه دراسة فهيم عبد الكريم بن خيال، هدى امراجع بالحسن، نجلاء محمد صالح (٢٠٠٦) أن الدول المتقدمة تهتم بوضع الخطط والبرامج لنشر الوعى الغذائى بين أفراد المجتمع وذلك بتبسيط الأمور التي تتعلق بالتغذية السليمة حتى يمكن استيعابها من قبل المواطنين.

اختبار صحة الفرض الأول الفرعى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في مستوى الممارسات الغذائية لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

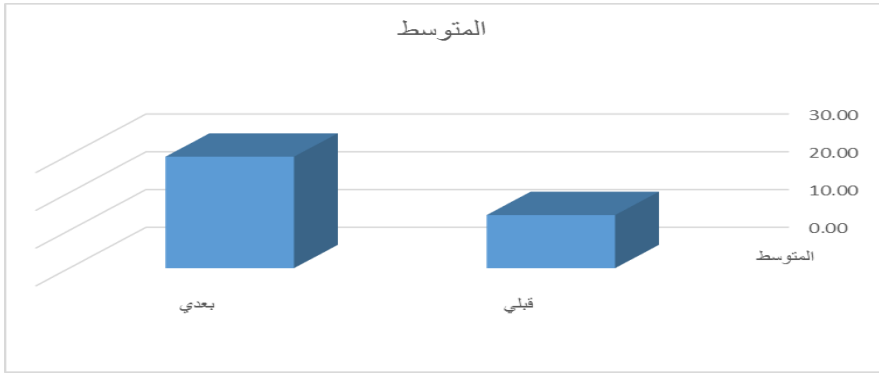
لإختبار صحة هذا الفرض فقد طبقت الباحثة اختبار(ت) للمقارنة بين زوج من المتغيرات ***Paired Sample t-test*** بين متوسطي درجات ممارسات البعد الاول في الاستبانة: مهارات الممارسات الغذائية فى التطبيق القبلي والبعدي لأمهات المجموعة التجريبية، لصالح الاختبار البعدي.

جدول (٣) "المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الأمهات أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي في استبيان الوعي محور (الممارسات الغذائية)

المحور	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الممارسات الغذائية	١٤.٠٧	١.٥١	٢٩.٥٣	١.٥٩	٣٥.٦٨	٠,٠١

باستقراء الجدول السابق يتضح يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية كانت مرتفعة (٣٥.٦٨)، والمتوسطات لصالح القياس البعدي، حيث انها كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين درجات الامهات في التطبيق القبلي، والتطبيق البعدي لاستبيان الوعي الغذائي المحور

الخاص الأكل الصحي وحيث ان نسبة المتوسط كانت في التطبيق القبلي هي (١٤.٠٧)، وكانت في التطبيق البعدي (٢٩.٥٣) ويمكن ايضاح ذلك في الشكل التالي:



شكل (٢) نسبة الفرق بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمحور (الممارسات الغذائية)

مما يدل على أثر المتغير المستقل" برنامج إرشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة" حيث تعطي أنشطته فرصة للأمهات للتعرف على بعض المهارات الأدائية بطريقة واضحة وشيقة، وهى الأداءات التي تخص الممارسات الغذائية، وقد أيدتها نتائج دراسة سناء بدوى(٢٠١١) وأوصت به دراسة أزهار الحميري (٢٠١٥) والمتمثلة في:

- اقامة حملات ارشادية للتوعية باهمية الغذاء والاسس السليمة بالتغذية تشارك فيها كافة الجهات ذات العلاقة مثل (وزارة الزراعة ، وزارة التربية ، وزارة التعليم العالي ، وزارة المرأة ، وزارة الصحة ،منظمات المجتمع المدني)
- الاهتمام بنشر الوعي الغذائي بكافة وسائل الاعلام المسموعة والمرئية والتي تعد عصب الحياة الإنسانية لما تتمتع به من سعة الانتشار وقوة التأثير وذلك بتقديم برامج توعية وتعليم في مجال الغذاء والتغذية لتساهم بإكساب النساء عموما ونساء الريف خصوصا المعارف والمهارات والاتجاهات الغذائية السليمة وتغيير كل ما تعودن عليه من ممارسات غير صحية.

وأتفقت معها دراسة ألطاف خضر (٢٠١٥) حيث أوصت بضرورة :

- **تفعيل دور الجهات الصحية والمؤسسات التعليمية والإعلامية في تعزيز الثقافة الغذائية .**
- **إقامة ندوات وورش عمل عملية حول التربية الغذائية.**
- **النهوض بالوعي الصحي والغذائي في المجتمع، والاهتمام بالأنشطة والتوعية الصحية والغذائية**
- **داخل المدارس والجامعات وخارجها.**

اختبار صحة الفرض الثاني الفرعي:

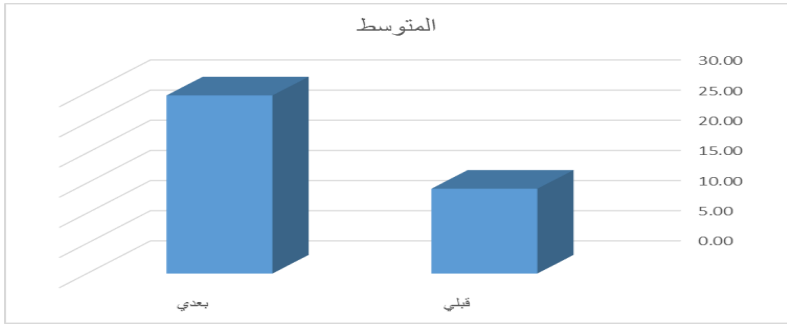
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين التطبيق القبلي والبعدي) في الأكل الصحي لدي أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض فقد طبقت الباحثة اختبار(ت) للمقارنة بين زوج من المتغيرات *Paired Sample t-test* بين متوسطي درجات ممارسات البعد الثاني في الاستبانة: مهارات الأكل الصحي فى التطبيق القبلي والبعدي لأمهات المجموعة التجريبية، لصالح الاختبار البعدي.

جدول (٤) "المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الأمهات أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي في استبيان الوعي محور (الاكل الصحي)

المحور	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الأكل الصحي	١٤.٣٧	٠.٩٦	٢٩.٨٠	١.٧١	٤٠.٦٦	٠,٠١

باستقراء الجدول السابق يتضح يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية كانت مرتفعة (٤٠.٦٦)، والمتوسطات لصالح القياس البعدي، حيث انها كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين درجات الامهات في التطبيق القبلي، والتطبيق البعدي لاستبيان الوعي الغذائي المحور الخاص الأكل الصحي وحيث ان نسبة المتوسط كانت في التطبيق القبلي هي (١٤.٣٧)، وكانت في التطبيق البعدي (٢٩.٨٠) ويمكن ايضاح ذلك في الشكل التالي:



شكل (٣) نسبة الفرق بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمحور (الأكل الصحي)

مما يدل على أثر المتغير المستقل" برنامج إرشادي قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة "حيث تعطي أنشطته فرصة للأمهات للتعرف على بعض ممارسات الأكل الصحي بطريقة واضحة وشيقة، وهى الممارسات التى تخص الأكل الصحي وهو ما تؤكده منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة(فاو) وآخرون (٢٠١١) أن النساء تؤدي دوراً أساسياً في دعمهن لأسرهن ومجتمعاتهن من أجل تحقيق الأمن الغذائي والتغذوي ضمن إصدار المرأة الريفية والأهداف الإنمائية للألفية ،وهو ما أوصي به إبراهيم سليمان (٢٠٠٨) من حيث ضرورة توجيه جهد إعلامي مكثف وضمن برامج تتضمن توعية غير مباشرة نحو تعديل نمط التخمة الغذائية.

ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج البحث

تشير ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج في ضوء الإطار النظرى ونتائج الدراسات السابقة والتي استهدفت أمهات أطفال الروضة، أن مع ازدياد مشاغلهن وضعف مواكبتهن لمتطلبات العصر تزداد حاجتهن التوعوية، وأن البرنامج الإرشادي وّفر للأمهات على مختلف فئاتهن خبرات توعوية متنوعة وموحدة، وهو ما أيدته نتائج البحث مع نتائج (٢٠٠٨) *George Siemens* في ورقته البحثية أن علي المربيين تبني أدوات ونهج للتعليم والتعلم تعكس تجارب المتعلمين في العالم الرقمي، الغنية بالوسائط، والشبكات، ولديهم توقعات بالتعليم كبيئة تشاركية وجذابة ونشطة من أجل تلبية احتياجات وتوقعات هؤلاء المتعلمين كما اتفق مع نتائج دراسة نادية اللهيبي (٢٠٠٩) الوعي الغذائي للأمهات والمشرفات وارتبط ذلك بالمستوى التعليمي لهن في حين اظهر البرنامج فاعليته في رفع الوعي الغذائي من

Print:(ISSN 2682-2989) Online:(ISSN 2682-2997)

المنخفض إلى المتوسط وبفروق دالة إحصائياً، كما أتفقت معه دراسة شرين واكد، وآخرون (٢٠١٢) من قبول للفرض البحثى القائل "بأنه توجد علاقة معنوية بين التغير النسبى فى درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات نتيجة لتعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي ، كما أشارت دراسة آلاء النصار(٢٠١٣) أن برامج الإرشاد في التربية الأسرية تسعي لإيجاد التوعية الغذائية، وتنمية الوعي الغذائي بشكل عام ،والتأكيد علي القيمة الصحية والغذائية للغذاء المتوازن ،وتكوين اتجاهات وعادات غذائية صحيحة كما يستنتج البحث أن الأمهات لديهن استعداد لاكتساب المهارات والمعارف الغذائية من خلال الأنشطة المتضمنة بالبرنامج بالإضافة إلى عرض أهداف البرنامج في بداية الأنشطة بشكل جيد وتعد نتائج فروق في متوسط درجات الاستبانة قبل وبعد التطبيق مؤشراً هاما أن ما تضمنه البرنامج من معارف وأنشطة توعوية أدى لفروق في وعي الأمهات قبل وبعد. وهو ما أكدت عليه منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة(فاو) (٢٠١٧): من نتائج وأهداف لدور المرأة في تعزيز التغذية المنزلية ضمن مشروع تحسين الأمن الغذائي والتغذية في البيت المصري.

ثالثاً: توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث الحالي ولكي تكتمل تلك الفاعلية فإن الباحثة توصي بما يلي:

١. **إشراك متخصصين بالتغذية فى وضع المحتوى الإرشادي بالبرامج التليفزيونية المعدة والموجهة للمشاهدات.**
٢. **إشراك متخصصين فى المجالات المختلفة فى وضع المحتوى الإرشادي بالبرامج التلفزيونية بالبرامج المعدة والموجهة للشباب ضمن برامج شاملة وعامة بصفتهم أمهات وآباء المستقبل كل فى تخصصه.**
٣. **تنظيم برامج إرشادية بصفة دورية من خلال مجالس الأمناء بالروضات للتوعية بكل ما يلزم الطفل في مراحل نموه المبكرة.**
٤. **تنظيم برامج إرشادية بصفة دورية للأمهات المستجدات بخطة الروضات.**

رابعاً: البحوث المقترحة

في ضوء نتائج هذا البحث وتوصياته تقترح الباحثة ما يلي:

١. **إجراء بحوث عن متطلبات التوعية لدي أمهات أطفال الروضة بمصر.**
٢. **إجراء بحوث عن مهارات الاتصال لدى معلمات أطفال الروضة وأثرها في فاعلية دورها في تنمية الوعي الغذائي لأطفال الروضة وأمهاتهن علي حد سواء.**
٣. **إجراء بحوث عن الأساليب الإرشادية السائدة وعلاقتها بالوعي لدي أمهات أطفال الروضة.**
٤. **إجراء بحوث تحليلية تقويمية للوعي الغذائي للفتيات المقبلات علي الزواج (أمهات المستقبل).**

المراجع :

إبراهيم سليمان (٢٠٠٨): سبل تحسين الأنماط الغذائية الصحية والأمن الغذائي للأسرة – ورشة العمل شبه الإقليمية للمؤسسات الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني للتوعية بالتأثيرات السلبية للأنماط الغذائية غيرالصحية ومضارها على صحة الشباب والأطفال – المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة – اللجنة اللجنة الوطنية المصرية للتربية والعلوم والثقافة – القاهرة.

أزهار الحميري (٢٠١٥): الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطي وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية – دراسة– مجلة جامعة بابل – العلوم الصرفة والتطبيقية – مجلد(٢٣) – العدد(١) – drazhar54@yahoo.com

الطاف ياسين خضر، سمر عدنان(٢٠١٥):الوعي الغذائي لدي أمهات أطفال الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات – مجلة البحوث التربوية والنفسية – العدد (٤٧).

المعهد القومى للتغذية (٢٠٠٦)–"دليل الغذاء الصحى للأسرة"–الطبعة الخامسة–مصر.

الآء محمد جاسم النصار(٢٠١٣): أثر التدريس المستند للمشروع في تنمية الوعي الصحي والوعي الغذائي لدي طالبات الصف الثاني المتوسط– رسالة ماجستير غير منشورة– جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية– كلية العلوم الاجتماعية– قسم المناهج وطرق التدريس– المملكة العربية السعودية.

آلاء الجريسي، تغريد الرحيلي، عائشة العمري(٢٠١٥): أثر تطبيقات الهاتف النقال في مواقع التواصل الاجتماعي على تعلم وتعليم القرآن الكريم لطالبات جامعة طيبة واتجاههن نحوها–دراسة– المجلة الأردنية في العلوم التربوية– مجلد ١١ – عدد (١) – الأردن.

اللجنة الدائمة للتغذية التابعة للأمم المتحدةUNSCN (٢٠١٧): وثيقة المدارس كنظام لتحسين التغذية بيان جديد بشأن استخدام المدرسة كأساس للتدخُّلات الغذائية والتغذوية – وثيقة – www.unscn.org

برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال WIC: المخاطر الصحية أو الغذائية – Missouri Department of Health and Senior Services – WIC and Nutrition Services – http//www.dhss.state.mo.us – Affirmative Action Employer

بشري جميل الراوي(٢٠١٢): دور مواقع التواصل الاجتماعي في التغيير/ مدخل نظري–بحث– مجلة الباحث الإعلامي – العدد ١٨– العراق.

سناء شاكر أحمد بدوى(٢٠١١): فعالية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بشمال سيناء – رسالة ماجستير غير منشورة – جامعة قناة السويس – كلية التربية بالعريش – قسم المناهج وطرق التدريس.

شيرين ماهر واكد، عزة عبد الكريم الجزار(٢٠١٢): الأثر التعليمى لندوة التثقيف الغذائى والمحملة على شبكة الرادكون – جامعة المنصورة – ابريل – عدد ٣ – البحث(٤)–مصر.

عامر محمد علي الأميري، ضحى عادل محمود العاني، هبة سلام حسين مهدي(٢٠١٤): أثر التصحيح الزائد في تعديل بعض العادات الغذائية غير السليمة لدى الأطفال المصابين بسوء التغذية – بحث– مجلة البحوث التربوية والنفسية– العدد٤٣ –العراق.

عبد الله الرشود(٢٠١٨): دليل الإرشاد الأسري – تصميم البرامج الإرشادية– الجزء الثامن– جمعية مودة للتنمية الأسرية– المملكة العربية السعودية.

عبدالناصر القدومي، كاشف زايد(٢٠٠٩): مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس– بحث – https://www.researchgate.net/publication/249968184

غوثي مزوز(٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدي ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية– رسالة ماجستير غير منشورة– جامعة: عبد الحميد بن باديس – مستغانم– معهد: التربية البدنية و الرياضية– قسم التربية البدنية والرياضية– الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

فاطمة جمعة، مها محمد نافع (٢٠١٤): دور الأم فى تنمية الوعى الغذائى لدى أبناء الأسرة وعلاقته ببعض المتغيرات– مجلة كلية التربية للبنات– مجلد ٢٥ – عدد ٤ – مصر.

فهيم عبد الكريم بن خيال، هدي امراجع بالحسن ،نجلاء محمد صالح(٢٠٠٦): تغذية طلاب مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة البيضاء – مجلة أسيوط للدراسات البيئية – العدد الثلاثون.

فؤاد الجوالده، ومحمد الإمام، وإيناس محسن(٢٠١٢): أثر برنامج إرشادي قائم على التثقيف الغذائي في تنمية التفاعل الاجتماعي والسلوك الغذائي لدى الأطفال ذوي الإعاقات الحركية–دراسة– مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)– مجلد ٢٦–عدد ٣–نابلس– فلسطين.

محمد كمال أبو الفتوح، محمد بن حسن أبو راسين، أحمد يعقوب النور، صالح عبدالمقصود السواح(٢٠١٥): أهمية وطبيعة البرامج الإرشادية للتوعية الغذائية المقدمة لآباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في تحسين حالة أبنائهم التوحديين – بحث– https://www.researchgate.net/publication/277021558

منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة(فاو) (٢٠١٧): دور المرأة في تعزيز التغذية المنزلية – مشروع تحسين الأمن الغذائي والتغذية في البيت المصري – الوكالة الإيطالية للتنمية والتعاون–منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة(فاو)– وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي– مصر.

نادية عبدالرحمن صويلح اللهيبي(٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات ومشرفات أطفال التوحد– رسالة ماجستير غير منشورة– جامعة أم القرى– كلية التربية للاقتصاد المنزلي– المملكة العربية السعودية.

هاني أبو الفتوح جاد إبراهيم، أحمد محمد أحمد زايد(٢٠١٦): أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية علي الإنجاز الأكاديمي، التثاقف، والاتجاه نحو الأجانب لدي طلاب كلية التربية بجامعة حائل–بحث – مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس(ASEP) –العدد٨٠– المملكة العربية السعودية.

يس عبدالرحمن قنديل، عبد الله الحصين(١٩٩٣): الوعى الغذائى لدى طالبات لكليات البنات بمدينة الرياض مستواه ومصادره علاقته ببعض المتغيرات– الجمعية المصرية للمناهج وطرق تدريس– جامعة عين شمس– كلية التربية– مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Baiyun Chen ،Thomas Bryer(2012): Investigating Instructional Strategies for Using Social Media in Formal and Informal Learning – Research Articles - International Review of Research in Open and Distributed Learning - Vol 13 - No 1 .

Christoph Pimmer 1, Jennifer Chipps2, Petra Brysiewicz2, Fiona Walters2, Sebastian Linxen1, and Urs Gröhbiel1(2016): Supervision on Social Media: Use and Perception of Facebook as a Research Education Tool in Disadvantaged Areas- Research Articles - International Review of Research in Open and Distributed Learning-Volume 17- Number 5.

Counseling Association VISTAS Online- http://www.counseling.org/library/

Douglas R. Tillman, Julie A. Dinsmore, Christine L. Chasek, and David D. Hof(2013): The Use of Social Media in Counselor Education- Article- American.

George Siemens(2008): Learning and Knowing in Networks: Changing roles for Educators and Designers- paper- ITFORUM for Discussion.

Montes, G., & Halterman, J. S. (2008). Association of childhood autism spectrum disorders and loss of family income. Pediatrics, 121(4), e821-e826.

Richard Ng ،Latifah Abdol Latif (2011):Social Media and the Teaching Mathematics in a Lifelong Learning Environment - Research- The International Lifelong Learning Conference.

Semra, A. S. and S. Hande(2009): Consumer Awareness of Food Poisoning- Pakistan Journal of Nutrition, 8(8) 1218-1223.

Shinichi Sato ،Makoto Kageto ،Gary Kirkpatrick(2013): Analysis of Informal Use of Social Media in Formal Project-Based Learning- Research - International Journal for Educational Media and Technology - Vol.7- No. 1.