

تنمية الثقافة الغذائية لأولياء الأمور بمرحلة الروضة بمحافظة المنوفية

An Educational Guide For Developing Nutritional
Culture Among Parents Of Children In Kindergarten
In Menoufia

إعداد

أ/ مروة ناجي عبد الحافظ العربي

باحثة ماجستير في التربية
تخصص (تربية الطفل)

أ.د/ طارق محمد عبدالرحمن

أستاذ التغذية وعلوم الاطعمة
قسم التغذية – كلية الاقتصاد

أ.د/ إيناس سعيد الشتيحي

أستاذ اصول تربية الطفل ووكيل
كلية التربية للطفولة المبكرة لشؤون التعليم
والطلاب- جامعة المنوفية

Blind Reviewed Journal

تنمية الثقافة الغذائية لأولياء الأمور بمرحلة الروضة بمحافظة المنوفية إعداد

أ/ مروة ناجي عبد الحافظ العرابي
باحثة ماجستير في التربية تخصص (تربية الطفل)

أ.د/ طارق محمد عبدالرحمن

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة
قسم التغذية - كلية الاقتصاد

أ.د/ إيناس سعيد الشتيحي

أستاذ أصول تربية الطفل ووكيل
كلية التربية للطفولة المبكرة لشؤون التعليم والطلاب-

المستخلص

هدفت الدراسة إلي عمل تصور مقترح لدليل تربوي يهدف إلي تنمية الثقافة الغذائية لأولياء أمور الأطفال الروضة بمحافظة المنوفية من سن ٤ سنوات وحتى ٦ سنوات وذلك للاهتمام بأبنائهم بمرحلة الطفولة المبكرة، ولتحقيق ذلك الهدف قدمت الدراسة اطارا نظريا إلي جانب إعداد الدليل المقترح.

تناول الإطار النظري عدد من المحاور , المحور الأول يمثل خصائص واحتياجات الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، والمحور الثاني يتمثل في الثقافة الغذائية لأولياء أمور أطفال الروضة) كيفية تتقيف أولياء الأمور غذائيا، ومجالات التتقيف الغذائي).

وقد اعتمد البحث علي آداه واحده أعدتها الباحثة وهي دليل تربوي لتنمية الثقافة الغذائية لأولياء أمور أطفال الروضة بمحافظة المنوفية والذي يحتوي علي أهم مجالات الثقافة الغذائية التي يجب أن يعرفها الوالدين ليستطيعوا تلبية احتياجات أبنائهم بهذه المرحلة، وقامت الباحثة بتصميم الدليل ليشمل علي مقدمة الدراسة وبعدي الدراسة حيث البعد الأول يضم أهمية وأهداف الدليل المقترح، كما يضم البعد الثاني خمسة محاور كالتالي:

- المحور الأول يحتوي علي المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالدليل المقترح(التغذية، سوء التغذية , العناصر الغذائية، الهرم الغذائي، نموذج طبقي)
 - المحور الثاني: يحتوي علي نماذج الهرم الغذائي ونموذج طبقي وأوجه التشابه والاختلاف بينهم.
 - المحور الثالث: الاحتياجات والعناصر الغذائية لطفل الروضة ومصادر الحصول عليها.
 - المحور الرابع: نماذج وإرشادات خاصة بتغذية أولياء أمور أطفال الروضة.
 - المحور الخامس: نظام غذائي صحي لأطفال الروضة(إعداد الباحثة).
- الكلمات المفتاحية: دليل تربوي، الثقافة الغذائية، أولياء الأمور.

An Educational Guide For Developing Nutritional Culture Among Parents Of Children In Kindergarten In Menoufia

ABSTRACT

The study aimed to make a proposed conception of an educational guide aimed at developing nutritional culture for parents of kindergarten children in Menoufia Governorate from the age of 4 to 6 years in order to take care of their children in the early childhood stage, and to achieve that goal the study provided a theoretical framework in addition to preparing the proposed guide.

The theoretical framework dealt with a number of axes, the first axis represents the characteristics and needs of children in early childhood, and the second axis is the nutritional culture for parents of kindergarten children (how to educate parents about nutrition, and areas of nutritional education).

The research was based on one tool prepared by the researcher, which is an educational guide for developing nutritional culture for parents of kindergarten children in Menoufia Governorate, which contains the most important areas of food culture that parents must know to be able to meet the needs of their children at this stage. The researcher designed the guide to include the introduction to the study and the two dimensions of the study, where The first dimension includes the importance and objectives of the proposed guide, and the second dimension includes five axes as follows:

- The first axis contains the concepts and terminology of the proposed guide (nutrition, malnutrition, nutrients, food pyramid, class model).
- The second axis: it contains models of the food pyramid and a class model, and the similarities and differences between them.
- The third axis: the needs and nutrients of the kindergarten child and the sources of obtaining them.
- The fourth axis: models and instructions for feeding parents of kindergarten children.
- Fifth Axis: A healthy diet for kindergarten children (prepared by the researcher).

Keywords: Educational Guide, Food Culture, Parents .

مقدمة البحث :

إن رياض الأطفال هو مصطلح بات يشغل مجتمعات بأسرها لما انتشر اليوم من مشاكل عديدة بين الأطفال من مختلف الطبقات حيث انتشر قلق الآباء من تأثير هذه السلوكيات علي مستقبل أبنائهم بسبب أهمية مرحلة الطفولة المبكرة حيث أنها بداية المرحلة العمرية لأي إنسان مثل الأساس لأي بناء فإذا كان هذا الأساس جيد فبالضرورة أن تكون النتيجة جيدة فهذه المرحلة هي التي تحدد ملامح شخصية الطفل كما أنها تتعكس بالضرورة علي مراحل حياتهم المقبلة التي تتطبع وتتشكل علي أساس الخصال والصفات التي نزرعها نحن الآباء والمربين في نفوس أبنائنا.

وتعد رياض الأطفال مؤسسات تربية هادفة تسعى نحو تحقيق أهداف معرفية وسلوكية وسيكولوجية خاصة بها لتنمية شخصية الأطفال تنمية متميزة من النواحي الجسمية والعقلية والحركية واللغوية والانفعالية والاجتماعية وتأهيلهم تأهيلا سليما, كونه (الطفل) المحور الأساسي في نشاطاتها كلها, كما أنها تعمل علي توفير مختلف الخبرات والتجارب التي توفر للأطفال الأنشطة اللازمة لاكتساب مهارات وخبرات جديدة تحترم ذاتية الأطفال وتستثير تفكيرهم ().

وفي مرحلة الروضة يكتسب الطفل عن طريق المعلمة كثير من الاتجاهات والقيم بجانب دورها الإرشادي لإكسابه العادات الصحية السليمة إذ أن الطفل في هذه المرحلة يكون أكثر استجابة لتعديل السلوك .

وقد أكدت العديد من الدراسات علي ضرورة التعرف علي الثقافة الغذائية لأولياء أمور التلاميذ ومعرفة العلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وتأثيرها علي تحصيل أبنائهم (مجدي عبد الكريم, ٢٠٠٧), كما تعد الثقافة الغذائية من الضروريات المهمة لضمان صحة الأطفال ونموهم بشكل سليم عن طريق تعلم مهارات تحضير وحفظ الغذاء بصورة جيدة(مني عبد الباقي, ٢٠١٦).

لذا كان اكتساب الوعي الغذائي أيضا ضرورة مهمة أيضا لضمان الصحة والنمو لتلاميذ المدارس فلا بد من الاهتمام بغرس الثقافة الغذائية والعادات الغذائية الجيدة في نفس الطفل مع تعلم مبادئ التغذية للطلاب وأهمية تطبيق تلك المبادئ في المستقبل وإكساب الطلاب بعض المهارات في تحضير و حفظ و تقديم الغذاء بصورة جيدة .

كما أكدت الدراسات علي ضرورة التعرف علي الثقافة الغذائية لأولياء الأمور التلاميذ ومعرفة العلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وتأثيرها علي تحصيل أبنائهم .

لذا فإن من الضروري تثقيف الآباء بمجالين أساسيين وهما:

- الحاجات الغذائية (البروتينات- الكربوهيدرات- الدهون- الفيتامينات)
- العادات الغذائية السليمة والتي تشمل (أهمية الإفطار- التنوع في الغذاء- صحة وسلامة الغذاء)

ولأن الوالدين هم أكثر الأشخاص تأثراً علي الطفل بمرحلة الروضة وكذلك لديهم القدرة علي التعامل والتواصل مع أطفالهم بصورة جيدة بالإضافة لقلة الوعي بالثقافة الغذائية بين عدد كبير من الأمهات والآباء , فكان من الضروري تثقيف الوالدين أو معلمات الروضة بمجال التغذية حيث إنهم أقرب الأشخاص للطفل بهذه المرحلة (سميرة عطية, ٢٠٠٠), وحيث أن الأم هي أقرب شخص للطفل وتقضي معه معظم أوقات يومه فكان من الأفضل إعداد دليل تثقيفي غذائي للوالدين للحفاظ علي صحة أطفالنا ورفع كفاءتهم ونمو عقولهم , كما أن هذا الدليل يحتوي علي مشكلات سوء التغذية للأطفال من ٤:٦ سنوات بشكل خاص وكذلك سبل الوقاية منها وعلاجها عن طريق التغذية السليمة.

أولاً: مشكلة البحث:

ويمكن للباحثة تحديد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي الآتي: ما التصور المقترح لدليل تربيوي لتنمية الثقافة الغذائية لأولياء الأمور بمرحلة الروضة بمحافظة المنوفية؟ ويتفرع من السؤال السابق الأسئلة الآتية:

١. ما الثقافة الغذائية لطفل الروضة؟ وما أهمية تنميتها لدي أولياء الأمور؟
٢. ما مجالات الثقافة الغذائية التي أن ينبغي ان يعرفها الوالدين؟
٣. ما الدليل التربيوي المقترح لتنمية الثقافة الغذائية لدي أولياء أمور أطفال الروضة بمحافظة المنوفية؟

ثانياً: أهداف البحث

يتمثل هدف البحث الحالي في:

١. معرفة أهم مجالات الثقافة الغذائية التي ينبغي أن يعرفها الوالدين ليستطيعوا تلبية احتياجات أبنائهم بهذه المرحلة.
٢. تقديم تصور مقترح لدليل تربيوي لتنمية الثقافة الغذائية لأولياء أمور الأطفال بمرحلة الروضة.

ثالثا أهمية البحث: تنبع أهمية البحث من الأمور الآتية:

- أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة وهي فئة أولياء أمور أطفال الروضة بمرحلة رياض الأطفال من (٦:٤) سنوات.
- أهمية الدراسة الحالية في إعداد مرجع علمي تربوي شامل لمجالات الثقافة الغذائية لأولياء الأمور يخدم أهم مرحلة عمرية في حياة الإنسان.
- استفادة أولياء الأمور من الدليل كمرجع لمجالات الثقافة الغذائية.
- توجيه أنظار التربويين إلي إمكانية تطبيق الدليل الذي أعدته الباحثة في تنمية الثقافة الغذائية لأولياء أمور الأطفال بالروضة.

رابعا: حدود الدراسة

يتقيد البحث بالحدود الآتية:

- **الحدالموضوعي:** واقتصر علي إعداد الباحثة تصور مقترح لدلل تربوي لتنمية الثقافة الغذائية لأولياء أمور أطفال الروضة
- **الحد البشري:** أولياء أمور أطفال الروضة
- **الحد المكاني:** محافظة المنوفية

خامسا: مصطلحات الدراسة:

٢. الدليل التربوي: Educational Guide

هو خطة تربوية إرشادية تتضمن بعض المعلومات والحقائق الغذائية بالإضافة إلي مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تمارسها الأم مع طفلها بهدف تنمية الوعي الغذائي لدي الطفل. وتعرفها الباحثة اجرائيا بأنه عبارة عن نموذج يضم بعض الحقائق والبيانات اللازمة لإعطاء ولي أمر طفل الروضة الحد الأدنى من الثقافة الغذائية اللازمة للوفاء بمتطلبات مرحلة الروضة.

١. الثقافة الغذائية Food culture

تعرف الثقافة الغذائية بأنها ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلي أنماط سلوكية تدفعه إلي التفكير فيما يأكل واختيار الطعام المتكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة.

الغذائية الغير سليمة والقدرة علي استخدام أبسط العناصر الغذائية المتوفرة حولنا للحصول علي وجبات متكاملة العناصر الغذائية .

٢-الثقافة الغذائية Food Culture

الثقافة الغذائية هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلي أنماط سلوكية تدفعه إلي أنماط سلوكية تدفعه إلي التفكير فيما يأكل واختيار الطعام المتكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه، ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وتصحيح المفاهيم و العادات المستحدثة .

وتعرفها الباحثة اجرائيا بأنها القدرة علي التعامل في الوقت الراهن مع السلوكيات الغذائية الغير سليمة والقدرة علي استخدام أبسط العناصر الغذائية المتوفرة حولنا للحصول علي وجبات متكاملة العناصر الغذائية.

٣-أولياء الأمور Parents

أي شخص يعد بمثابة راع للطفل مثل الآباء الفعليين والأجداد والأوصياء علي الطفل والأم في الرضاعة، والأم البديلة، وغيرهم ممن يمكن أن يقدموا للطفل الرعاية في هذه المرحلة المبكرة من عمره أو هم الافراد الذين يتلقي منهم الطفل الرعاية النفسية والاجتماعية والإعالة الاقتصادية في البيت، وهو عادة الأب والأم في البيت أو من يقوم مقامهما، أو مقام أحدهما.

وتعرفهم الباحثة بأنهم الولدان أو المسؤولان عن تقديم الرعاية للأطفال بمرحلة الطفولة المبكرة وكذلك الاهتمام بهم بما يمكنهم من التأثير عليهم ونقل الخبرات التي تعلموها إليهم بحيث تصبح هذه الخبرات التي تعلموها إليهم بحيث تصبح هذه الخبرات بمثابة سلوكيات متأصلة بينهم أو نظام حياة.

سادسا: الإطار النظري للدراسة

المحور الأول: خصائص واحتياجات الطفل بمرحلة الطفولة المبكرة وعلاقتها بالثقافة الغذائية.

أولا: حاجات نمو الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة وعلاقتها بالثقافة الغذائية:

حاجات النمو الجسمي

من حاجات النمو الجسمي قدرة الطفل علي الحركة والنشاط المتسق والمرن مع التحكم في العضلات الصغيرة (يسري بوقس، ٢٠٠٩)، كما أن عدم النمو الجسمي السليم يتسبب في وجود

إعاقة جسمية، كما أن التغذية السليمة تساعد علي توليد الطاقة اللازمة لتحريك العضلات وقوتها وعدم هشاشتها مما يؤثر تأثير كبير علي النمو الجسمي للأطفال (إيمان البرقي، ٢٠١٤)، وتتضمن حاجات النمو الجسمي ما يلي :

▪ حاجات الطفل إلي التغذية الصحية

إن الغذاء من الحاجات الفسيولوجية الهامة لنمو الطفل وإمداد الخلايا بالطاقة وإصلاح الخلايا التالفة وتقوية المناعة ضد الأمراض ،لذا فان التغذية السليمة تكفل للطفل الثقة بالنفس والاستقرار بعكس سوء التغذية الذي يمتد تأثيره السلبي ليشمل النمو الجسمي والعقلي معا(فاطمة اسماعيل، ٢٠٠٩).

▪ حاجة الطفل إلي الإخراج والتخلص من الفضلات

حيث أنها من الحاجات البيولوجية التي يحتاج إليها الإنسان في جميع مراحل حياته (هاله حجازي، ٢٠١٢)

▪ الحاجة إلي النوم والراحة:

يساعد النوم علي توفير الطاقة اللازمة لعلية التمثيل الغذائي قلة المجهود البدني والتنفس ، وتختلف فترة النوم حسب المرحلة العمرية وتقل كلما تقدم عمر الطفل(بعض متطلبات التنشئة كتاب).

▪ الحاجة إلي النشاط واللعب والحركة:

من الضروري بمرحلة الطفولة المبكرة أن نهتم بحاجة الطفل للعب والحركة وعدم التركيز علي التعليم الاكاديمي، أو اعتبار اللعب مضيعة للوقت (فوزية السويدي، ٢٠٠٩).

حاجات النمو العقلي

▪ الحاجة إلي المعرفة والاستطلاع:

يكتشف الطفل العالم من حوله بمساعدة الحواس الخمس من خلال الأشياء التي يراها يوميا وكذلك استطلاع الكتب والوسائل السمعية والبصرية وذلك بالاستعانة بمن حوله من الآباء أو المعلمين (محمد حمود، ٢٠١٠).

▪ الحاجة إلي تنمية المهارات العقلية:

إن في مرحلة الطفولة المبكرة يتأثر النمو العقلي المعرفي بنمو العقل ونضج الطفل وكذلك الجهاز العصبي الذي يقوم بدوره بتوصيل المعارف والأوامر إلي الدماغ ليقوم بتنفيذها (ذهبية العرفاوي، ٢٠١٧).

▪ الحاجة إلي تنمية المهارات اللغوية:

تسهم اللغة في تنمية الأطفال فهي مفتاح أساسي للتعلم والتي تمكن الأطفال من فهم العالم من حولهم كما توفر لهم فرص الاختلاط مع أفراد العائلة.

▪ حاجات النمو الحركي والحسي:

يرتبط النمو الحركي والحسي بمرحلة الطفولة المبكرة بظروف البيئة المحيطة فخصائص النمو في البيئة الغنية تكون أفضل من خصائص النمو في البيئة الفقيرة (منال زيادة، ٢٠١٣).

▪ حاجات النمو الانفعالي:

الحاجة إلي الحب يتمركز الحب بالنسبة لطفل الروضة حول حب الذات فقط ويستثير مشاعر الولدين ليلبوا له كل احتياجاته(ذهبية العرفاوي،٢٠١٣).

▪ الحاجة إلي الأمن

في حالة اسباع شعور الطفل بالأمن فانه يشعر بالاستقلالية والاعتماد علي النفس وفي حالة عد اشباعها يسبب بعض الاضطرابات النفسية(إكرام الجندي،٢٠١٠).

▪ الحاجة للحرية والاستقلال

إن استقلالية الطفل تتأثر بشدة بوالديه أو بالنمط المدرسي أو البيئة من حوله وهذه العوامل تعتبر من العوامل الخارجية بالإضافة لبعض العوامل الداخلية مثل الجينات الطفل الوراثية فله أكبر الأثر في التأثير علي استقلالية (kustiha,sunarty,2015)

ثانيا خصائص نمو طفل الروضة وعلاقتها بالثقافة الغذائية

١.النمو الجسمي

يساوي الجنسين من الذكور والإناث في قدراتهم الجنسية في مرحلة الطفولة المبكرة وتبدأ قدراتهم في الاختلاف عند مرحلة المراهقة، ويكون نموهم بشكل متماثل وكذلك النسيج العضلي لكل منهم، (Indranil,2014)

ومن المهم أن تكون حالة الطفل الصحية جيدة علي مدار المراح العمرية , لذا لابد من الاهتمام بالتغذية الجيدة لأن الغذاء هو المكون الرئيسي لجسم الانسان والمسؤول عن توليد الطاقة وتكوين العضلات وحركتها (وفاء العنبيكي, ٢٠٠٩).

٢. النمو الحركي

من مميزات النمو الحركي لطفل الروضة اعتماده الرئيسي في هذه المرحلة علي العضلات الكبيرة التي يستعملها في الحركة كالمشي والقفز والجري, لذا لابد من توفير المساحة الكافية التي تضمن لهم حرية الحركة (هدى الناشف, ٢٠٠٩).

٣. النمو العقلي

في سنوات الطفل الأولي يكون في احتياج ودعم ممن حوله حيث أنه يمر بمراحل من التطور السريع والنمو , لذا يجب توفير التغذية المثلي للدماغ وذلك من خلال إعطائه العناصر الغذائية التي يحتاجها لأداء وظائفه علي الوجه الأكمل. (Brain Food, 2018)

المحور الثاني: الثقافة الغذائية لأولياء امور أطفال الروضة

١. أهمية تثقيف الأسرة غذائيا

تعد الأسرة النواة الأولي في المجتمع وهي التي ترعي الطفل ليصبح شابا قويا قادر علي مواجهة لذا فإن الآباء هم المسؤولون عن تنشئة الطفل بالاشتراك مع بعض المؤسسات كالروضة والبيئة , كما أن للأسرة دور في التربية الجسمية للطفل عن طريق الاعتناء بصحته وملبسه , كما تربي لديه العادات الصحية

ويجب علي الوالدين تجنب أنماط الغذاء العاطفية التي تحتوي علي أطعمة عالية الطاقة وغير مفيدة والاهتمام بالتغذية التي تعتمد علي الخضروات والفاكهة ومنتجات الألبان (Albert, Wilson, Vera, 2015)

٢. تثقيف أولياء الأمور غذائيا

إن البرامج الغذائية المقدمة للأطفال قد يضيع تأثيرها إذا ما رفض الطفل الطعام المقدم له, أو رفض المساعدة من الأشخاص الذين يقدمون له الطعام, لذا فيجب علي الاشخاص المتعاملين مع الطفل متمثلين في الوالدين أن يكونوا علي دراية ومعرفة ببعض الاحتياجات الغذائية لأطفالهم وكذلك طرق التعامل معهم, وكيفية حل مشكلة تفضيلهم للوجبات السريعة (جودي هير, ٢٠٠٨).

٣. مجالات تثقيف أولياء الأمور:

٣-١ الاحتياجات الغذائية للطفل من ٤-٦ سنوات

إن احتياجات الأطفال في هذه المرحلة لا تختلف بن الجنسين (ذكر، أنثي) وإنما احتياجاتهم حتي سن العشر سنوات هي احتياجات واحدة ويتراوح أوزانهم في هذا العمر من ٢٢ كيلو جرام إلي ٤٠ كيلو جرام وأطوال قاماتهم تتراوح ما بين ١١٤ سم و١٤٠ سم ويلزمهم يوميا من ٩٠:١٠٠ سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنهم أيضا ان السرعات الحرارية للأطفال في هذه المرحلة تتراوح من ٢٠٠ إلي ٤٠٠ سعر حراري. كما أن تغذية طفل الروضة تتوقف علي احتياجاته من مصادر البروتينات المتنوعة حيث أنه يلزم في هذه السن ١,٦ جم من البروتين/ كجم من وزن الجسم بشرط أن تكون هذه البروتينات عالية القيمة الحيوية حيث توفر له الأحماض الأمينية وكذلك العناصر الغذائية الهامة مثل الحديد والفيتامينات وتتنوع البروتينات مثل (اللحم، الطيور، العدس والبيض، السمك، البيض، الجبن، الفول، البسلة، الفاصوليا (نعمة رقبان، ٢٠٠٣)، وهناك وجبة الإفطار التي تعد بالفعل من أهم الوجبات التي تساهم في بدء اليوم بشكل صحي وعدم الحصول عليها وتناولها يعد من العادات السيئة لأنها تؤدي في النهاية إلي خلل في مستوى سكر الدم وكذلك إصابة الطفل بالهزال والصداع وعدم الاتزان فتجعل الطفل شارد الذهن ولا يستطيع التركيز فيما يقدم له من معلومات (إكرام الجندي، ٢٠١٠).

وترى الباحثة أن الوجبة المدرسية في غاية الأهمية وهذه الوجبة يمكن الحصول عليها من ثلاث مصادر إما المقصف المدرسي أو وجبات الوزارة التي تسلمها للأطفال أو من صندوق الطعام الذي يحضره الطفل يوميا من المنزل ومن هنا يأتي دور البحث موضع الدراسة حيث أن أولياء الأمور عامة والأم بشكل خاص هي المسئولة عن تحضير هذه الوجبة وإرسالها مع الطفل إلي المدرسة، لذلك يجب أن تلتزم أولياء المور بشكل عام والأم بصفه خاصه ببعض النقاط عند تجهيز الوجبات المدرسية حتي تؤدي ثمارها المرجوة منها علي الوجه الأكمل وتحقق الفائدة المنوطة بها، وسوف توجز الباحثة بعض النقاط الواجب مراعاتها عند تحضير الوجبة المدرسية الصباحية فيما يلي:

١. الحرص علي نظافة الطعام الذي يوضع للطفل بصندوق المدرسة.

٢. الحرص علي احتواء صندوق طعام الإفطار علي فيتامين ج.
٣. الحرص علي تضمين وجبة الإفطار بالصندوق علي بعض الأطعمة التي تمد الطفل بالطاقة مثل البلح والمربي والفواكه والمشروبات الطبيعية.
٤. وضع بعض العصائر والألبان بالتبادل في صندوق الطعام لكي لا يشعر الطفل بالملل.
٥. التنوع في طريقة تحضير الطعام الذي يوضع بصندوق الطعام حتي يجذب الطفل ولا ينفرد منه وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة.
٦. تضمين وجبه المدرسة عناصر غذائية متنوعة مثل البروتينات والفيتامينات والكربوهيدرات حتي تكون الوجبة متكاملة العناصر الغذائية.
٧. التنوع يوميا في الوجبات حتي لا يشعر الطفل بالملل.
٨. ضرورة احتواء الوجبة علي عناصر من الفواكه والخضروات لزيادة الفائدة المقدمة للطفل.
٩. الحرص علي احتواء وجبة الإفطار علي الحبوب الكاملة مثل الشوفان ومنتجات الألياف.
١٠. التأكد من أن تحتوي وجبة الإفطار علي العناصر التي يحتاجها جسم الطفل حيث أنها القاعدة الاساسية لبناء عادات غذائية صحيحة.

٣-٢ عناصر الغذاء المتكامل والهرم الغذائي

▪ تصنيف الغذاء تبعا للعناصر الغذائية

- حيث أن هذه العناصر هي المكونة للغذاء والتي يحتاجها الجسم ليحصل منها علي مصادر الطاقة ويستطيع بناء الأنسجة وتجديدها، وهذه العناصر **تنحصر فيما يلي:**
- الكربوهيدرات وهي التي تمد الجسم بالطاقة التي تمد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها.
 - البروتينات وهي المسؤولة عن بناء أنسجة الجسم وتجديد التالف منها.
 - الفيتامينات وهي المسؤولة عن تنظيم العمليات الحيوية بالجسم كما أنها تساعد علي حماية الجسم من الأمراض ورفع مناعته.
 - الأملاح المعدنية حيث أنها تساعد الجسم علي تأدية وظائفه الحيوية كما تقوم بدور كبير في حماية خلايا الجسم.
 - الماء يساعد الجسم علي تأدية وظائفه الحيوية فبدون الماء تعجز أجهزة الجسم عن أداء وظائفها.
 - الألياف الغذائية وهي الأجزاء التي لا تمتص من النبات ولكنها تساهم في التخفيف أو منع العديد من الأمراض مثل السمنة والإمساك والبواسير (رانيا حنا، ٢٠١١).
 - تصنيف الغذاء تبعا للمجموعات الغذائية.

■ مجموعة الحليب والمنتجات الطبيعية

ان هذه المجموعة تحتوي الألبان بأشكالها وأنواعها المختلفة وكذلك منتجات الألبان بصورها المختلفة وهذه المنتجات تعد مصدر لفيتامين أ، فيتامين د، فيتامين ب١٢ لذلك فهذه المجموعة تعد السبل لبناء عظام الإنسان وأسنانه (ياسمين محمد، ٢٠١٢).

مجموعة اللحوم والبيض والفول:

إن هذه المجموعة تشمل اللحوم الحمراء واللحوم البيضاء حيث أنها مصدر البروتين الذي يمد الجسم بحوالي ٢٠-٣٠ بالمائة وتعد هذه المنتجات مصدر إمداد الجسم بفيتامين ب١٢، ب١، ب٢، ب٦، د، وكذلك مهمة جدا للحصول علي المعادن مثل الحديد والماغنسيوم والزنك (إيمان البرقي، ٢٠١٤).

■ مجموعة الخضروات والفاكهة

إن الفواكه والخضروات والفاكهة هي مصدر للألياف الغذائية التي تساعد في هضم الطعام، وتعد الخضر والفاكهة مصدر هام للفيتامينات والمعادن اللازمة لنمو الجسم وكذلك الحفاظ علي صحته، ويحتاج الأطفال من سن الرابعة وحتى الثامنة ما يعادل كوب ونصف من الخضروات يوميا كما يؤكد المختصون علي ضرورة استبدال الحلويات بالفواكه كلما أمكن وذلك لتقليل مقدار السكر الذي يدخل الجسم (هاله الجرواني، هشام الصاوي، ٢٠١١).

■ مجموعة الخبز والحبوب

حيث تحتوي هذه المجموعة علي النشويات الموجودة في الحبوب والبقوليات وعند هضمها تتحول هذه النشويات إلي سكريات ، وفي حالة الإفراط في تناولها تصل بالإنسان للسمنة كما أنها إذا تخمرت في الأمعاء تسبب عسر هضم خاصة في حالة تناول كميات كبيرة (نورا محمود، ٢٠١٣).

■ تصنيف الغذاء تبعا للهرم الغذائي

إن الهرم الغذائي هو عبارة عن نموذج يعرض الغذاء بالتدرج من أسفل لأعلي حيث يوضع في قاعدة الهرم أكثر أنواع الأغذية فائدة والتي يجب الإكثار من تناولها وخاصة للطفل وكلما ارتفعنا لأعلي قلت أهمية الطعام الذي يجب أن نقدمه للطفل حتي نصل إلي قمة الهرم فنجد فيها أقل أنواع الأطعمة التي يجب الاهتمام بها وعدم الإكثار منها (هاله الجرواني، ٢٠١١)، كما أن الهرم الغذائي للأطفال يؤيد فكرة التنوع الغذائي في الطعام المقدم للطفل وهذا في حد ذاته هدف نسعي للوصول إليه لنضمن وصول كافة العناصر الغذائية للطفل، كما أنه تم تعديل الهرم الغذائي عام ٢٠٠٥

بنفس الفكر ولكنهم أضافوا أهميه كبرى للرياضة والحركة إلي جانب الطعام الصحي لذلك تم تعديل اسمه ليصبح (MY PYRAMIDS) بدلا من الهرم الغذائي فأصبح يحتوي علي شرائط ملونة بألوان (البرتقالي، الأخضر، والأحمر، والأصفر، والأزرق، والبنفسجي) حيث يجب أن كل لون يشير إلي مجموعة معينة من الاطعمة وعند القاعدة تتسع الشرطة لتوضيح الأطعمة التي يجب الإكثار من تناولها حتي تضيق الشرائط عند القمة فينصح بالتقليل من هذه الأطعمة عند القمة (ياسمين محمد، ٢٠١٢).

٣-٣ سوء التغذية وتأثيرها علي طفل الروضة

إن سوء التغذية هو عبارة حالات مرضية لا تتغذي بشكل سليم وذلك بسبب الإفراط في التغذية مما يسبب نقص في الفيتامينات أو البروتينات أو العناصر التي تتسبب بشكل رئيسي في أمراض سوء التغذية. ويظهر سوء التغذية إما عند الولادة بسبب سوء تغذية الأم اثناء الحمل، لذلك لابد من تناول البروتينات بشكل وافي لضمان نمو سليم للجنين وذلك لصحة جيدة للأم، وذلك لتفادي حدوث سوء التغذية الذي يؤثر بشكل سلبي علي صحة الام والجنين بصفة خاصة، علي ومن الجدير بالذكر ان هناك دراسات أثبتت ان سوء التغذية يؤثر علي القدرات الذهنية وقدرات الانتباه والتركيز لدي طفل الروضة، لذلك يجب معرفة العلامات التي تدلنا علي سلامة أجسام الأطفال مثل " الفك عريض يحول دون تزامح الاسنان، الصدر عريض ومنتظم الشكل، البطن منبسطة، متينة، الساقان قويان، أبعادهما منتظمة، تكوين الرأس سليم، الغدد ليست متضخمة، الجلد صافي اللون، الذراعان والقدمان ممتلئتان بدون سمنة، الساقان مستقيمان بدون تقوس" (عبير أمين، ٢٠١٢)، بالإضافة لذلك فإن سوء التغذية يتأثر أيضا بعامل المكان والبيئة المحيطة بالطفل فهناك بعض الدراسات أكدت أن الطفل في الريف المصري لا يستطيع الحصول علي الغذاء الكافي له كما ونوعا، كما انه لا يتوافر فيه السرعات الحرارية المطلوبة، وكذلك العناصر الغذائية الأساسية، بالإضافة إلي نقص الوعي لدي الأسرة بأهمية الغذاء للأطفال (أسماء عواد، ٢٠١٢)، أشارت دراسة "رانيا حنا" الي أن سوء التغذية هو السبب في مرض فقر الدم أو الانيميا الناتجة عن نقص الحديد، لذا أكدت الأبحاث أنه يتسبب في وجود تأخر معرفي وكذلك اضطراب سلوكي عند الأطفال المصابين بالأنيميا(رانيا حنا، ٢٠١١)، كما أضافت ياسمين محمد أيضا أن من آثار سوء التغذية إصابة الطفل ببعض الامراض المعدية حيث أن الطفل سيئ التغذية يكون أقل مقاومة للبكتريا والميكروبات فيتأثر بالأمراض بشكل أسهل، كذلك فإنها تسبب للطفل الخمول وعدم القدرة علي القيام بواجباته بالإضافة إلي ظهور بعض الأمراض الناتجة بشكل مباشر عن نقص بعض العناصر الغذائية ومنها:

❖ الأنيميا أو نقص الحديد وسببها نقص الأملاح المعدنية بالجسم. (ياسمين محمد، ٢٠١٢).

❖ مرض العشي الليلي أو الإسقربوط وسببهم نقص بعض الفيتامينات مثل (أ، ج)

٣-٤ بعض أمراض سوء التغذية الشائعة برياض الأطفال

يشير سوء التغذية إلى أوجه القصور أو التجاوزات أو الاختلالات في تناول الشخص للطاقة أو العناصر الغذائية. كما يغطي مصطلح سوء التغذية مجموعتين عريضتين من الحالات. أحدهما هو "نقص التغذية" - والذي يشمل التقزم (انخفاض الطول بالنسبة للعمر)، والهزال (انخفاض الوزن بالنسبة للطول)، ونقص الوزن (انخفاض الوزن بالنسبة للعمر) ونقص أو نقص المغذيات الدقيقة (نقص الفيتامينات والمعادن الهامة). والآخر هو زيادة الوزن والسمنة والأمراض غير السارية المرتبطة بالنظام الغذائي مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والسرطان

مومن هذه الأمراض ما يلي:

١. الهزال Marasmus:

مرض الهزال هو عبارة عن نقص في البروتينات والكربوهيدرات مما يتسبب في خلل في بناء أنسجة الجسم وكذلك عد القدرة علي القيام بالأعمال الحيوية والحركة بشكل طبيعي. أعراضه: وزن الطفل لا يتناسب مع سن الطفل أو جنسه، لا يزيد وزن الطفل بشكل طبيعي ثم يبدأ في التراجع تبعاً لكمية النقص في التغذية، وتصبح عيناه غائرتان، مع ضعف عضلات الجسم، بالإضافة إلي عدم تفاعله مع العالم من حوله ويصاحب الهزال نقص في الحديد مما يسبب فقر الدم (WHO,2016) .

٢. الأنيميا:

هي نقص في محتوى الهيموجلوبين في كرات الدم الحمراء أو نقص عدد كرات الدم الحمراء نفسها ويشار إليها بمرض فقر الدم.

أعراضها: شحوب لون الجلد، اضطراب في ضربات القلب، صعوبة في التنفس، حدوث دوار خاصة عند الوقوف، كسل وخمول بالجسم، جفاف الشعر وتساقطه، ضعف التركيز والصداع (ياسمين محمد، ٢٠١٢).

٣. السمنة

هي عبارة عن تراكم الدهون في الجسم نتيجة زيادة السرعات الحرارية التي تتناولها الفرد عن احتياجه وزيادة وزن الجسم بما يعادل ١٥-٢٠% عن وزن الجسم.

أعراضها: ليس للسمنة أعراض ظاهرية غير شكل الجسم ولكن يصاحب السمنة ظهور بعض الأمراض مثل السكر وأمراض القلب وضغط الدم، كما أنها تقلل حركة الطفل ونشاطه بمرحلة الطفولة المبكرة.

كما أنها قد تكون وراثية مثل توارث الطول أو القصر من الآباء (سميره الشرنوبلي، ٢٠٠٦).

٣-٥ تفضيلات الطفل للطعام

تعد تفضيلات الطفل للطعام من المشاكل التي تواجه أولياء الأمور في العصر الحالي حيث أن الشائع في المجتمعات من حولنا أن هذه التفضيلات المحببة لنفس الأطفال تكون معظمها من الأطعمة المعلبة والمقلية مثل رقائق البطاطس المقلية والبيتزا والخبز الأبيض والحلويات مما يؤدي الي نقص الكثير من العناصر الغذائية المهمة في أجسام أطفالنا ويكون هذا هو السبب في إصابة الأطفال بأمراض سوء التغذية وما يتبعها من مشاكل صحية وعقلية سالفة الذكر.

إن الطعام الصحي للأم الحامل يحدد سلوكيات الأطفال الغذائية حيث نشر الباحثون في احدي المراكز للحواس الكيميائية في مقاطعة فيلاديلفيا دراستهم التي أكدت أن المرأة التي تتعود علي تناول الخضر والفاكهة أثناء الحمل يكون سبب في إقبال أطفالها علي تناول هذه الأطعمة، كما ذكرت دكتور مينيل "أن نكهة الطعام الأولي في حياة الطفل تبدأ من مرحلة الجنين في الرحم وتظهر في السائل حول الجنين ثم تنتقل للبن الأم وهكذا" (عبير مبارك، ٢٠١٧)، كما أثبتت بعض الدراسات أن التليفزيون قد يؤثر علي رغبات الأطفال للمنتجات لصالح المنتجات المعلن عنها بالتلفاز، وأنه كلما زادت معرفة الأم بهذه الادعاءات الكاذبة المعلن عنها قلت درجات تفضيل أطفالهم لهذه الأطعمة المعلن عنها.

وحيث أكدت دراسة أخرى بأن هذه المواد الغذائية المعلن عنها لا تتناسب مع التوصيات الغذائية للأمريكيين وتوصيات الدليل الغذائي (Toby Jane.2001)

ومن هنا يتضح أن الغذاء عامة والمقدم للطفل بصفة خاصة لا يجب أن يقدم جزافا ولكن يجب أن يتم وفقا لمعايير عالمية وضوابط علمية سعت الباحثة إلي أن تدمج معظمها بشكل سلس ومبسط في الدليل موضع الدراسة لكي يكون مرشد ودليل لكل أب أو أم أو معلمة او أي شخص مهتم بتغذية الطفل بمرحلة رياض الأطفال.

سابعا: أدوات الدراسة

وقد تمثلت أداة الدراسة في الآتي:

١. دليل تربوي لتنمية الثقافة الغذائية لدي أولياء أمور الأطفال بالروضة بمحافظة المنوفية.

ثامنا: نتائج الدراسة

نص سؤال الدراسة علي : ما التصور المقترح لدليل تربيوي لتنمية الثقافة الغذائية لأولياء الأمور
بمرحلة الروضة بمحافظة المنوفية؟
وللإجابة عن السؤال السابق تم تصميم دليل مقترح لتنمية الثقافة الغذائية لأولياء أمور أطفال
الروضة بمحافظة المنوفية وكان محتواه كالتالي:

م	محتوي الدليل	العناصر	ملاحظات
١	المقدمة	-----	
٢	البعد الأول	أهمية الدليل المقترح أهداف الدليل المقترح	
٣	البعد الثاني	المحور الأول: المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالدليل المقترح (التغذية, سوء التغذية, العناصر الغذائية, الهرم الغذائي, طبقي) المحور الثاني: الهرم الغذائي ونموذج طبقي وأوجه التشابه والاختلاف بينهم المحور الثالث: الاحتياجات والعناصر الغذائية لطفل الروضة ومصادر الحصول عليها المحور الرابع: نصائح وإرشادات خاصة بتغذية أولياء أمور أطفال الروضة المحور الخامس: نظام غذائي صحي لأطفال الروضة (إعداد الباحثة)	

تفسير النتائج:

إنه في ضوء ما سبق توصلت الباحثة إلي أنه أصبح من الممكن الحصول علي تصور مقترح
لدليل تربيوي لتنمية الثقافة الغذائية, حيث يستطيع أي ولي أمر أن يستخدمه كوسيلة لتنمية الثقافة
الغذائية لدية ومساعدة أطفاله بمرحلة الروضة علي تحسين سلوكياتهم الغذائية وتجنب أسباب سوء
التغذية والأمراض الناتجة عنها عند أطفال مرحلة الروضة

تاسعا: التوصيات والمقترحات

التوصيات

في ضوء ما سبق توصي الدراسة الحالية بالآتي :

- ❖ ضرورة الاهتمام بمرحلة الطفولة المبكرة باعتبارها الفئة الأكثر أهمية بالمجتمع.
- ❖ التأكيد علي ضرورة الاهتمام بالتغذية المثلي لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة.
- ❖ الاهتمام بتثقيف أولياء الأمور لأطفال الروضة غذائيا باعتبارهم حلقة الوصل الأساسية بين الطفل والمجتمع والداعم الرئيسي لهم.
- ❖ عمل برامج تليفزيونية مخصصة للأطفال تقدم لهم وصفات طعام متنوعة ومبججه.
- ❖ إنشاء مطابخ خاصة بوزارة التربية والتعليم لتقديم وجبات ساخنة للأطفال أثناء اليوم الدراسي ومشروبات مفيدة تساعد في تحبيب الأطفال في تناول الطعام.
- ❖ عمل دورات تدريبية للوالدين ومن لهم علاقة بمرحلة الطفولة المبكرة لتوعيتهم بأصول ومبادئ الغذاء السليم وكيفية تقديمه للأطفال.
- ❖ تضمين المناهج الدراسية بمادة تغذية تبدأ منذ المراحل الدراسية الأولى بحيث تضمن الإلمام الكافي بكل المعلومات المطلوبة بمجال التغذية.
- ❖ توزيع نشرات علي السيدات الحوامل لتوعيتهم بكيفية تغذية الطفل منذ الميلاد وحتى مرحلة البلوغ.

المقترحات:

- ❖ فاعلية برنامج تليفزيوني لتنمية العادات الغذائية السليمة لدي الأسر المصرية.
- ❖ دراسة مقارنة بين طرق التغذية المدرسية بين أطفال الروضة في مصر وألمانيا.
- ❖ فاعلية رسوم متحركة لنشر الوعي الغذائي بين أطفال الروضة-
- ❖ فاعلية إنشاء دليل إلكتروني داعم للأمهات لحساب الاحتياجات اليومية من الغذاء لأطفالهم.
- ❖ تصور مقترح لمقرر في التربية الغذائية للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أسماء شفيق عبد الهادي عواد (٢٠١٢). تصور مقترح لبرنامج عن ثقافة حقوق الطفل لكل من الأسرة ومشرفات دور الحضانة بالريف المصري. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- جودي هير (٢٠٠٨). نحو خبرات إرشادية أفضل للعمل مع الأطفال فنية- قصصية- درامية- موسيقية وحركية- دراسات اجتماعية- تغذية- رحلات. (ترجمة). هالة إبراهيم الجرواني، انشراح إبراهيم المشرفي. الإسكندرية: مؤسسة حورس للنشر والتوزيع.
- جيهان طلعت الشماع (٢٠١٥). فاعلية برنامج قائم علي دوائر التعلم لتنمية الوعي الغذائي الصحي وتأثيره علي الأداء الحركي لطفل الروضة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
- ذهبية العرفاوي (٢٠١٧). مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المبكرة من ٣ إلى ٦ سنوات. مجلة عالم التربية، ٨٨ (٥٨)، ١-١٦.
- رانيا وجيه حلمي حنا (٢٠١١). فاعلية برنامج قصصي إلكتروني في تنمية الوعي الصحي لدي طفل الروضة في ضوء معايير الجودة في رياض الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
- سميرة عطية محمد (٢٠٠٧). الغذاء والأعشاب وصحة الإنسان. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبير صديق أمين (٢٠١٢). دليل تربيوي للأمهات لتنمية الوعي الغذائي لدي طفل الروضة. مجلة الطفولة، العدد الحادي عشر، ٢٠١٢.
- فوزية أحمد عبيد السويدي (٢٠٠٩). التكامل بين الوالدين ورياض الأطفال لمواجهة بعض المشكلات التربوية لطفل ما قبل المدرسة في دولة الامارات العربية المتحدة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
- مجدي عبد الكريم (٢٠٠٧). علم طفلك كيف يفكر. القاهرة: دار الفكر العربي.

- محمد حمود (٢٠١٠). التعليم الأولي بفرنسا إطارا مرجعيا لدعم التجربة المغربية في مجال التعليم الأولي. مجلة مسارات جديدة، العدد ١، يناير ٢٠١٠.
- منال زيادة عبد الفضيل (٢٠١٣). فاعلية برنامج كمبيوتر بالرسوم المتحركة في تنمية بعض السلوكيات المرغوبة لدى أطفال الروضة. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- منى صلاح عبد الباقي (٢٠١٦). برنامج الكتروني لتنمية الوعي الغذائي لطفل الروضة في ضوء المعايير القومية لرياض الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة.
- نعمة رقبان (٢٠٠٣). نمو ورعاية الطفل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الكتب والوثائق المصرية.
- هالة إبراهيم الجرواني، هشام محمد الصاوي (٢٠١١). الصحة واللياقة البدنية لطفل الروضة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- هدى الناشف (٢٠٠٩). رياض الأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ياسمين أحمد حسن محمد (٢٠١٢). برنامج تدريبي لإكساب الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال مهارات توظيف القصة في تنمية ثقافة التغذية الوقائية لطفل الروضة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
- يسرى بنت محمد بوقس (٢٠٠٩). فاعلية استخدام برمجية تعليمية علي اكتساب أطفال مرحلة رياض الأطفال مفاهيم وحدة (صحتي وسلامتي) واتجاهات الطالبات/ المعلمات نحوها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Brain Food for kids (2018). Tips for improving your child learning through diet. (Home Healthy Bodies & Minds).
- Indranil Manna (2014). Growth development and maturity in children and adolescent: Relation to sports and physical activity. American Journal of Sports Science and Medicine, October 2014.
- Toba Bambita, Jaiyesimi Boluwajj (2014). Role of physical activity and motor learning in child development. Journal of Nigeria Association of Sports Science and Medicine ISSN: 0794-7682-8, Vol Xv (1), Sept 2014, pg: 239-247
- Toby Jane Hindin (2001). Development and evaluation of a nutrition education intervention on head start parents' ability to mediate the impact of tv food advertising to their children. 14 may 2001
- World Health Organization (2020). What is malnutrition? Online, Q & A, 8 july2016./22-9-2020./ Available at <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/en/>
- World Health Organization (2020). What is malnutrition? online, Q & A, 8 July 2016./22-9-2020. Available at: <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/en>
