

فاعلية استخدام إستراتيجية عقود التعلم
لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات
العاملات

أمل وحيد محمد محمد دياب

باحث ماجستير بقسم تكنولوجيا التعليم

معيدة بقسم العلوم التربوية – كلية التربية للطفولة

المبكرة

تخصص (تربية طفل)



المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد الثامن – العدد الأول – مسلسل العدد (15) – يناير 2022 – الجزء الأول

رقم الإيداع بدار الكتب 24274 لسنة 2016

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2356-8690

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

JSROSE@foe.zu.edu.eg

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail

فاعلية إستخدام إستراتيجية عقود التعلم لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات

إعداد

أمل وحيد محمد محمد دياب

باحث ماجستير بقسم تكنولوجيا التعليم

معيدة بقسم العلوم التربوية – كلية التربية للطفولة المبكرة

تخصص (تربية طفل)

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات بإستخدام إستراتيجية عقود التعلم، وتكونت عينة الدراسة من عينة من الامهات العاملات من أمهات الاطفال بروضه أم المؤمنين بمدينة الزقازيق- بمحافظة الشرقية وحيث قسمت إلى مجموعتين؛ المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة وتم إتباع المنهج شبه التجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة في إختبار الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات (اعداد الباحثة)، وبرنامج لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات بإستخدام إستراتيجية عقود التعلم (اعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات بإستخدام إستراتيجية عقود التعلم.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجية عقود التعلم – الوعي الغذائي – الأمهات العاملات.

Abstract: The current study aimed to verify the effectiveness of a program to develop nutritional awareness among working mothers using the learning contracts strategy. Following the quasi-experimental approach, and the study tools consisted of testing the nutritional awareness of working mothers (prepared by the researcher), and a program for developing nutritional awareness among working mothers using the learning contracts strategy (prepared by the researcher), and the study found the effectiveness of the program used to develop nutritional awareness among working mothers using a strategy Learning contracts.

Keywords: learning contracts strategy, nutritional awareness, the working mothers.

المقدمة:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة من اخصب واخطر مراحل العمر في حياة الإنسان ,فهى مرحلة جوهريه وتأسيسية تعتمد عليها مراحل النمو الأخرى حيث انها المرحلة التى يتم فيها تشكيل شخصيته ,ووضع البذور الاولى لها والتي تتبلور لتظهر ملامحها في مستقبل حياة الطفل ,فسلوك الفرد يتأثر بما يكتسبه في هذه المرحلة,لأن ما يغرس في الطفولة يصعب تغييره في الكبر,ويصبح الأسلوب المميز لسلوك الشخص ومن هذا المنطلق أصبح الإلتحاق برياض الأطفال ضرورة هامة لكل طفل ,حيث يساعده علي النمو الشامل المتكامل في جميع جوانب النمو سواء كانت (جسمية,عقلية,إجتماعية ,إنفعاليةإلخ)

فالإلتحاق الطفل بالروضة يشكل رافدا مهما لعملية نموه من خلال مايقدم له من أنشطة وخبرات,وما يوفر له من إمكانيات تتلاءم مع حاجاته وخصائصه ,تساعده علي فهم علاقته بالعالم المحيط به ,ومعرفة ما يدور من حوله,ومما يجعل مرحلة الطفولة المبكرة أكثر أهمية من بقية مراحل عمر الإنسان هو تميز تلك المرحلة بحماس الطفل وحيويته وميله نحو اكتساب المهارات والمعارف ,هذا إذا سمحنا بتقديم الخبرات بطريقة ملائمة للطفل من الناحية النمائية. (مني جاد, ٢٠٠٧, ١٥)

تعد القوى البشرية الثروة الأساسية لأي مجتمع ، ولا سبيل إلى أي تنمية اقتصادية أو اجتماعية ما لم يسبقها أو يصاحبها تنمية بشرية قوامها الإنسان ويمثل الغذاء حقا من حقوق الإنسان ، وهو من بين أهم العوامل البيئية أثرا على حياة الإنسان ، إذ يأتي في مقدمة ما يجب على الأسرة أن توفره لأفرادها . والتغذية الجيدة للفرد ضرورية للنمو والتطور وصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ومقاومة المرض والعدوى وارتفاع قدرته على العمل والإنتاج . .

وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية السليمة ليست مسئولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنهما يلعبان دورا مهماً في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد ودليل مباشر على نوعية الحياة ، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي والاقتصادي وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل في صحة المريض والسليم والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان. (آيات الدسوقي ,٢٠٠١, ٣)

حيث ان الوعي الغذائي يهدف الى 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 طعاما مغذيا ، والطرق التي يستطيع بها الفرد إشباع احتياجاته التغذوية من الموارد المتاحة (Cornish, ٢٠٠٢,98).

ويساهم التثقيف الغذائي في تجنب كثير من الامراض والمشاكل الصحية مثل تسوس الأسنان و فقر الدم الناشئ عن عوز الحديد وامراض القلب وكما يساعد على تقادي مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية للأسرة (سهير عبد الخالق وآخرون , ٢٠٠٤ , ٢٣)

يعتبر نقص الوعي الصحي و الغذائي لأمهات العلامات من العوامل المؤثرة على الحالة الغذائية للطفل , حيث لا يكفي أن تكون الأم قادرة على توفير الغذاء ولكن يجب أن يكون لديها الوعي بأسس إعداد الوجبات واختيار الأغذية المناسبة لاحتياجات الطفل اليومية وما يتلائم مع حالته ,حيث أن تعديل العادات والممارسات الغذائية لأمهات العلامات ينعكس بالإيجاب على سلوكيات الاطفال الغذائية (نادية عبد الرحمن , ٢٠٠٩ , ٣٤).

حيث أكدت العديد من الدراسات علي فاعلية إستخدام إستراتيجية عقود التعلم في تنمية العديد من الجوانب لطلبة الجامعة ومنها دراسة(Davis S. E , ٢٠١٠) على أن هذه الاستراتيجية تراعى اهتمام الطلاب والفروق الفردية بينهم. واهتمت الدراسة بتقديم بعض المقترحات لتطوير التعلم الفردي باستخدام التعلم بالتعاقد ووضحت أن التعلم بالتعاقد يمثل في اتفاق مكتوب ومصدق عليه من قبل الطلاب المعلمين وينص على الأهداف ومصادر التعلم وطرق التدريس والأنشطة ويشمل مدة التعلم وتاريخ بدء وانتهاء التعلم ومستويات المتعلم والمعلم وكيفية تنفيذ التعلم , و اوضحت دراسة كل من (Chaing, Worby , 2006)

كيفية استخدام استراتيجية عقود التعلم كاستراتيجية تدريسية وفاعليتها في تنمية مهارات ما وراء المعرفة لطلاب الجامعة وزيادة قدرتهم علي الانجاز وتحسين اداء الطلاب والتنظيم والتحكم في التعلم وكذلك هدفت دراسة (هيام جابر فتوح , ٢٠١٦), الي تنمية مهارات القراءة الموسعة لدى الطالب المعلم بكلية التربية النوعية باستخدام التعلم بالتعاقد وتوصلت الي فاعلية استراتيجية التعلم بالتعاقد في تنمية مهارات القراءة الموسعة لدى الطلاب.

وأكدت العديد من الدراسات علي أهمية تنمية الوعي الغذائي مثل دراسة (سماح حلمي، ٢٠٠٧) إلى تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب قسم الاقتصاد المنزلي من خلال برنامج مقترح. وتوصلت إلى فاعلية البرنامج في رفع مستوى الوعي الغذائي لدى الطلاب، ودراسة (طارق محسن عبد الله، ٢٠١٦) التي هدفت إلى اعداد برنامج للثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي باستخدام الأنشطة الترويحية لذوى الاحتياجات الذهنية، وتوصلت إلى فاعلية برنامج للثقافة الغذائية في تنمية الوعي الغذائي باستخدام الأنشطة الترويحية لذوى الاحتياجات الذهنية، وأكدت دراسة (Hafler, 2003) على ضرورة تطوير مفهوم التغذية لدى مدرسي الروضات وتدريبهم من الناحية الغذائية والصحية، وأيضاً أهمية إعداد المدرسين ليقوموا بدورهم في الإرشاد الغذائي داخل الفصول وأشار إلى الحاجة الماسة لوجود مناهج غذائية تدرس للأطفال في مراحل ما قبل المدرسة.

وكذلك أكدت العديد من الدراسات علي أهمية تنمية الوعي الغذائي للأمهات مثل دراسة (راندا الديب وأكرام الجندي، ٢٠١٢) هدفت إلى تشخيص ورفع وعي الامهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند فل الروضة، وتوصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع وعي الامهات ببعض العادات الغذائية السليمة التي تؤدي دورها الي تحسين مستوى صحة الطفل، ودراسة (نادية عبد الرحمن، ٢٠٠٩) هدفت إلى التعرف علي المشكلات الغذائية التي تواجه الأمهات والمشرفات في تغذية أطفال التوحد، وتوصلت إلى انخفاض الوعي الغذائي للأمهات والمشرفات مرتبطاً بالمستوي التعليمي لهن وأظهر البرنامج فاعليته في رفع الوعي الغذائي من المنخفض إلى المتوسط.

مشكلة البحث :

في ضوء ما سبق من دراسات سابقة وأدلة وشواهد علي وجود ضعف في الوعي الغذائي لدي الأمهات العاملات مما أثر سلباً علي تربية أطفالهم ومعاييرهم من الضعف الصحي أو الأنيميا أو أمراض ناتجة عن سوء التغذية، حيث تبين مدي تأثير وعي الأم علي تغذية الابناء ومدي المشكلات التي تتعرض لها الامهات مما يؤثر علي تغذية الابناء.

حيث لاحظت أن هناك عدد كبير من الأمهات العاملات عندما يخرجن إلى العمل يتركن أبنائهن يتناولون بشكل مفرط الوجبات السريعة (التيكاوى) والمشروبات الغازية، وعدم الإهتمام بالغذاء الصحي لدي أطفالها.

ونظراً لما أكدته الدراسات علي ان تناول الكثير من هذه الاطعمة لها تأثير سلبي على صحة الأفراد، وتحتوي هذه الاطعمة علي كميات كبيرة من الدهون والسعرات الحرارية العالية وما تسببه من امراض كثيرة مثل (السمنة- مرض السكر - فقر الدم - امراض القلب- السرطان) مثل دراسة (Burton, 2007) .

مما دفع الباحثة إلى إجراء دراسة تهدف الي تنمية الوعي الغذائي لدي الأمهات العاملات وتوعيتهم بخطورة تناول هذه الاطعمة وتأثيرها علي صحة الفرد والطفل خاصة لما لها من تأثير كبير عند الكبر .

ويمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي :

- ما فاعلية برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي لدي الأمهات العاملات باستخدام إستراتيجية عقود التعلم ؟

*ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الاسئلة الفرعية التالية :-

١- ما خطوات تطبيق استراتيجية عقود التعلم في تنمية الوعي الغذائي لدي الأمهات العاملات؟

٢- ما اهم مكونات الوعي الغذائي وأساليب تنميته؟

٣- ما أهم الآليات والأجراءات التي يمكن إتخاذها لتنمية الوعي الغذائي للأمهات العاملات؟

فروض البحث :-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين: التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لإختبار الوعي الغذائي للأمهات العاملات , لصالح المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، في القياسين القبلي والبعدي لإختبار الوعي الغذائي للأمهات العاملات, لصالح القياس البعدي

أهمية البحث :

تتبلور اهمية الدراسة الحالية فيما يلي :-

١- توجية نظر المسؤولين عن تربية الطفل بأهمية تنمية الوعي الغذائي وزيادة المقررات

الخاصة بالتربية الغذائية في شعب رياض الاطفال.

٢- إلقاء الضوء علي استراتيجية عقود التعلم وخصائصها وكيفية تطبيقها .

٣- تنمية الوعي الغذائي لدي الاطفال من خلال تنميته لدي الأمهات العاملات بإعتبار

أنها مسئولة عن وعي أبنائها .

أهداف البحث :

يمكن تحديد أهداف البحث في عدة نقاط منها:-

١- الكشف عن واقع الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات وذلك للعمل علي تحديد فنيات وآليات تنميته بإستخدام استراتيجية عقود التعلم .

٢- إعداد برنامج لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات بإستخدام إستراتيجية عقود التعلم.

٣-التحقق من فاعلية برنامج لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات بإستخدام إستراتيجية عقود التعلم .

إجراءات الدراسة التجريبية :-

أولاً : منهج البحث :-

تتبع هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وهو الذي يقوم بمعالجة عوامل معينة ويعتمد علي اسلوب القياس القبلي والبعدي لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

ثانيا : عينة البحث :-

تشمل عينه من الأمهات العاملات أمهات للأطفال بروضة أم المؤمنين بمدينة الزقازيق - محافظة الشرقية , مجموعتين متساويتين ومتكافئتين و يتم تقسيمهم إلي مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

ثالثا: أدوات البحث :-

تمثلت أدوات البحث فيما يلي :-

أ- إختبار الوعي الغذائي للأمهات العاملات(إعداد الباحثة)

ب-برنامج لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات بإستخدام إستراتيجية عقود التعلم(إعداد الباحثة) .

مصطلحات البحث :

في ضوء عنوان البحث يمكن تحديد مصطلحات البحث كما يلي :

استراتيجية عقود التعلم :

التعريف الاجرائي لاستراتيجية عقود التعلم بانها (اتفاق رسمي مكتوب بين الباحثة والطالبة المعلمة ينص على الاهداف والانشطة ومصادر التعلم والتقييم وكيفيته والزمن وفترات العمل اليومية الخاصة بتنمية الوعي الغذائي ويوقع عليه كلا من الطالب والمعلم ويتحدد به الجزاءات التي ستطبق علي الأم عاملة نتيجة مخالفة العقد)

الوعي الغذائي:

التعريف الاجرائي للوعي الغذائي بأنه (هو المام الأمهات العاملات بالمعلومات والحقائق العادات والسلوكيات الغذائية السليمة التي ينبغي غرسها لدي الأم العاملة وذلك لكي يتم تثقيفها وتنمية المعارف والاتجاهات نحو إكسابها للطفل).

الامهات العاملات:-

التعريف الإجرائي للأمهات العاملات (هن أمهات يقمن بالعمل خارج المنزل لفترات طويلة و يتركن أطفالهن والتي يخضعن لبرنامج الدراسة).

- محددات البحث :-

حدود بشرية : عينة من الأمهات العاملات بروضة أم المؤمنين بمدينة الزقازيق - محافظة الشرقية .

حدود مكانية :- يقصد به المكان الذي تم فيه إجراء الدراسة التطبيقية , حيث تم التطبيق داخل إحدى القاعات بروضة أم المؤمنين بمدينة الزقازيق - محافظة الشرقية .

حدود زمانية :- تم التطبيق خلال عام (٢٠٢١ م / ٢٠٢٢ م)

الإطارالنظري للبحث :-

أولاً : استراتيجية عقود التعلم :-

يرى (عطية السيد، ٢٠٠٥) التعلم بالعقود بأنها استراتيجية أو صيغة تدريسية تعتمد على تحمل الطالب مسؤولية أشكال وأنماط تعلمه، واتخاذ قرار بشأنها، وذلك بمساعدة المعلم وتقوم هذه الصيغة على التفاوض بمساعدة المعلم حتى يتوصل الطالب لقرار بشأن تعلمه، ويحرر به عقد أو وثيقة مكتوبة توضح فيها أبعاد الاتفاق بدقة بين المعلم والطالب، بحيث يلتزم الطرفان بعناصر الاتفاق أثناء المرور بالخبرة التعليمية (عطية السيد، ٢٠٠٥، ٥٢).

عناصر عقود التعلم:

يتضح مما سبق أن التعلم بالتعاقد يتضمن مجموعة من العناصر المشتركة هي كالتالى:-

أ- طرفا التعاقد: وهما المعلم والمتعلم، ولكل منهما دور واضح ومحدد فى التعلم بالتعاقد.

ب-موضوع العقد: وهو محتوى التعلم الذى يساعد على تحقق الأهداف التعليمية المطلوبة.

ت-بدائل التعاقد: وهى البدائل التى يتم التفاوض حولها لإبرام العقد، وتشمل بدائل التفاوض على أشكال وأنماط تقديم المحتوى ووسائل التعلم المختلفة. ويرى (حسن شحاتة، وآخرون، ٢٠٠٣، ١٢٣) أن التفاوض هو عملية البحث عن الأرضية المشتركة بين الأطراف المشاركة، وفيه يحاول كل طرف تحقيق أكبر قدر من المكاسب من خلال الحوار.

ث-العقد: وهو الناتج النهائى لعملية التفاوض، حيث تحرر البدائل التى تم التفاوض حولها واتخاذ قرار بشأنها فى وثيقة تلزم كلا من الطرفين بأدوارهما وسبل تنفيذها وأدوات التنفيذ، وهذه الوثيقة مرنة قابلة للتعديل فى مثل ظروف كل من الطالب والمعلم، وطبيعة المحتوى المقدم. (Else, E & Hamilton, G., 2005, P. 5)

خصائص عقود التعلم:

أن لعقود التعلم خصائص وسمات تميزه عن غيره من طرائق التعلم، والتى تؤهله لأن يكون أكثر فاعلية فى عمليتى التعليم والتعلم ويمكن تلخيصها فيما يلى:-

١- الإلزامية:

حيث يتحمل الطالب فيها أعباء تعلمه، وتلزمه بتحقيق الأهداف التى يسعى لتحقيقها، وهذا الإلزام فى إطار من الحرية فى اختيار المواد والوسائل والطريقة التى يجب أن يتعلم بها، كما أنها إلزامية للمعلم من حيث وجوب تقديم المساعدة والمواد والوسائل التى يتعلم الطالب خلالها. (Codde, 2006, 61)

٢- وضوح الأدوار:

فهذه الاستراتيجية تحدد ملامح عمل كل من الطالب والمعلم بدقة، وأدوار كل منهما في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة، وهو ما يتضح بدقة خلال العقد المبرم بين الطرفين، وبذلك يكون التعلم بالتعاقد من صيغ التعليم التي لا تهمل دور المعلم بل تزيده فاعلية، وتوجهه إلى الوجهة التي تحقق له ولطلاب الاستقلالية في التعلم. (ماجدة بلال، ٢٠٠٦، ٣٥).

٣- تنوع مصادر التعلم وطرقه وأساليبه:

فهذه الاستراتيجية تعتمد على إطلاق حرية الطالب في اختيار ما يراه مناسباً له من مصادر التعلم وأساليب التعلم وطرائق التدريس لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة، ولذا فإن تنوع هذه المصادر والطرائق والأساليب والوسائل ضرورة لإتاحة بدائل أمام الطالب للاختيار والتفاوض حولها.

٤- المرونة:

هذه الاستراتيجية هدفها تحقيق أهداف التعلم ومراعاة مصلحة الطالب، وقدراته، مع مراعاة أن الطالب قد لا يكون لديه الوعي الكامل بمصادر التعلم وخصائصها، فإن هذه الصيغة تتيح أمام الطالب حرية تغيير البدائل التي يختارها لتعلمه، في مرونة تسمح له بتحقيق الأهداف، وذلك بتوجيه وإرشاد من المعلم. وقد التزمت الباحثة بكل هذه الخصائص عند عمل عقد التعلم وعند تطبيق البحث. (Mohtashamig, 2007,230)

ثانياً : الوعي الغذائي:-

يعرفه (Gowri, et al., 2010,234) بأنه الخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية للحفاظ على الصحة، ومعرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته، وذلك في حدود إمكانياته.

العناصر الغذائية:

١- الكربوهيدرات Carbohydrates

وظائفها:

- تعد مصدر رئيسياً لتزويد الجسم بالطاقة.

- تتحول بسهولة إلى الجلوكوز في حالة احتياج الجسم لها.
- تلعب دور هام في قيام الأعضاء الداخلية بوظائفها بشكل فعال،
- يتحول الفائض منها إلى دهون مخزنة بالخلايا الدهنية.

(Srilakshmi, 2008, 24 – 25)

مصادرها:

فهى نوعان أحدهما بسيط يوجد فى السكر والعسل بنوعيه والمربى وقطع الحلوى والفاكهة والسكر والمشروبات الغازية، والآخر معقد يوجد فى الحبوب والبقوليات والدرنات.
(نبال عبد الرحمن أبو العلا، ٢٠٠٦، ٨)

٢- البروتينات: Proteins

هى جزئيات مكونة من مجموعة من الأحماض الأمينية: Amino acid التى يقوم الجسم بتكسيرها وامتصاصها لإعادة بناء وإصلاح الأنسجة. (Eldin & Golanty, 2004, 88)

وظائفها:

- بناء أنسجة الجسم وتعويض ما فقده الجسم من أنسجة،
- حفظ الضغط الأسموزى.
- تنتج من المواد البروتينية الأحماض الأمينية الغير الأساسية التى تستعمل كمواد مكونة للهرمونات والمركبات الأخرى فى جسم الإنسان.
- تبقى المواد الناتجة عن هضم المواد البروتينية فى القناة الهضمية لتسهيل هضم الأغذية الأخرى (سليمان أحمد وآخرون ، ٢٠٠٤ ، ٢٠٥ – ٢٠٦).

مصادرها:

مصادر حيوانية: الدواجن – الأسماك – البيض – اللبن – الكبد.
مصادر نباتية: البقول الجافة – الحبوب بمشتقاتها. (محمود بوظو، ٢٠٠١، ١٩٩ – ٢٠٠).

٣- الدهون Lipids

وظائفها:

- تزود الجسم بالطاقة.
- حماية الأعضاء الداخلية للجسم من الصدمات الخارجية.

- تدخل فى تكوين أغشية خلايا الجسم، وتصبح جزء مكملا لتبطن جذر الشرايين والأوردة.
- تمد الجسم بما يحتاجه من الأحماض الدهنية الأساسية الضرورية للصحة والنمو.
- تعمل كعازل لمنع فقد الحرارة من الجسم.
- تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات الزيتية التى لا تذوب إلا فى الدهون مثل فيتامين أ، د، هـ، ك. (مصطفى عبد الرازق نوفل، ٢٠٠٦، ١٤ - ٦٥).

مصادرها:

مصادر الدهون منها الحيوانى مثل البيض ومنتجات الألبان والدهون الحيوانية فى اللحوم.

٤ - الفيتامينات: Vitamins

تنقسم الفيتامينات إلى نوعين:-

- فيتامينات قابلة للذوبان فى الماء Vitamins Water-Soluble مثل فيتامين ج، ب المركب.
- فيتامينات غير قابلة للذوبان فى الماء، ولكنها تذوب من الدهون مثل فيتامينات أ، د، هـ، ك. (Drummond & Brefer, 2001, 196)

مصادرها:

فى متعددة منها الخضراوات - الفاكهة الطازجة - اللحوم - البيض - الأسماك - اللبن.

٥ - المعادن والأملاح المعدنية Minerals Salts

جسم الإنسان يتكون من عناصر مختلفة من المعادن ورغم نسبتها الضئيلة إلا أنه فى حاجة مستمرة للحصول على تلك العناصر من الغذاء والماء والهواء، بالإضافة إلى ما يمكن تصنيعه داخل الجسم، ومن هذه العناصر الكالسيوم Ca، الماغنسيوم Mg، الفسفور P، البوتاسيوم ، الصوديوم Na، الفلوريد F، اليود I، الحديد Fe. (Hork & Deen, 2005, 62 - 66).

العادات الغذائية السليمة:

تعتبر العادات الغذائية من العوامل الهامة لحصول الفرد على احتياجاته الغذائية، وهى تؤثر فى النمو والصحة والقدرة على العمل، لذلك فإن الاهتمام بتكوين العادات السليمة سيعود على الفرد والمجتمع بالخير، حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل العمر والتى تتكون فيها

العادات والقيم التي تلازم الفرد طوال حياته، والعادات الغذائية مثل العادات الأخرى تتكون نتيجة تكرار الأفعال خاصة في مرحلة الطفولة،

وإن معظم مشاكل التغذية ترجع إلى الأنماط السلوكية الخاطئة التي تؤدي بدورها إلى الافتقار للعادات الغذائية الصحية، ويتطلب ذلك توجيه مزيد من الاهتمام بالوعي الغذائي الذي يتضمن تعديل الممارسات الغذائية.

ومن أهم العادات الغذائية السليمة التي يجب أن نحافظ عليها ما يلي:-

١- تناول وجبة الإفطار.

٢- التنوع في الغذاء.

٣- المحافظة على صحة الغذاء.

٤- تناول الوجبات الخفيفة الصحية.

٥- عدم الإحجام عن تناول أحد الأطعمة.

١- أهمية وجبة الإفطار:

يعتبر علماء التغذية الإفطار هو أهم وجبة في اليوم وهو القاعدة الأساسية للعادات الغذائية الصحية، والإفطار هو الاستيقاظ على بداية صحية، هذا ويعتبر عدم تناول وجبة الإفطار عادة غذائية غير صحية؛

حيث يؤدي ذلك إلى نقص مستوى السكر في الدم ويؤدي إلى صداع واضطرابات معدية وهزال وعصبية، فالطفل الذي يبدأ يومه بمعدة خاوية هو في الحقيقة طفل منصر الذهن.

ويعتبر تناول وجبة إفطار كاملة ومتنوعة قبل التوجه إلى المدرسة كفيلاً ببدء اليوم الدراسي بيقظة ونشاط وتركيز على أن يكون الطفل قد أخذ كفايته من النوم الليلة السابقة.

والإفطار الجيد يجب أن يحتوى على:-

- ٢٥ - ٣٥% من احتياجات الفرد من كل من البروتين بنوعيه وعدد السعرات الحرارية اللازمة.

- أن يحتوى على مصادر الفيتامينات وخاصة فيتامين (أ، ب، ج) والحديد.

- أن يحتوى على الكالسيوم والطاقة.

- أن يحتوى مشروباً ساخناً منشطاً يبعث الدفء وينشط المعدة.

(إكرام الجندى، ٢٠١٠، ٩٢: ٩٥)

٢- التنوع فى الغذاء :

يحتاج الطفل إلى طعام صحى متكامل ومتنوع لكي ينمو نموا طبيعيا، ولا يوجد طعام منفرد يمكن الاعتماد عليه كغذاء كامل للإنسان، ولذا كان لابد من تنويع الطعام اليومى على مجموعة من المواد الغذائية لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم، وقد اصطلح فى تغذية الإنسان على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات تحتوى كل منها على أطعمة متعددة ولكنها متشابهة نسبيا فى محتواها من العناصر الغذائية، ويمكن استخدام أطعمة المجموعة الواحدة كبداية لبعضها البعض بشكل يضمن تنوع الأطعمة الواحد. ويستعمل حد أدنى من أطعمة كل مجموعة بحيث تصبح الوجبة الغذائية متوازنة ومتنوعة وشاملة لجميع العناصر الغذائية.

٣- المحافظة على صحة الغذاء :

حيث نجد أن الأمراض الناتجة عن تلوث الغذاء هى أكثر المشكلات الصحية انتشارا فى العالم المعاصر كما أنها قد تكون سببا هاما فى انخفاض الإنتاج الاقتصادى.

تناول الوجبات الخفيفة الصحية:

يحتاج الطفل خلال اليوم لوجبة خفيفة حتى يمكن أن يعيد إمداد الجسم بالطاقة المستنفذة خلال النشاط اليومى.

فيجب تناول الفاكهة الطازجة مثل التفاح أو الموز أو الخضراوات الطازجة والعصائر الطبيعية وكوب لبن أو كوب زبادى، ويجب الامتناع عن الوجبات المضرة مثل الفواكه المحفوظة، والعصائر المعلبة، المشروبات الغازية والبطاطس المقلية والحلوى الجاهزة الملونة والوجبات السريعة والسندوتشات الجاهزة، وذلك لخطورة هذه الوجبات على صحة الطفل العامة والتي قد تتجم عن التلوث والفساد الحادث أثناء تصنيع وتداول وتخزين هذه الوجبات وأيضا بما تحويه من نسبة عالية من الدهون والأملاح.

ولعل خير وقت ملائم لإعطاء الطفل الوجبة الخفيفة هو فى منتصف الفترة الواقعة بين وجبتين أساسيتين أى قبل ساعة ونصف من موعد حلول الوجبة التالية.

٤- عدم الإحجام عن تناول أحد الأطعمة:

من العادات الغذائية الخاطئة الإحجام عن تناول أحد الأطعمة، كالعزوف عن شرب اللبن الحليب أو غيره من المغذيات الأساسية مما يترتب عليه نقص مستوى الكالسيوم لدى

الأطفال عموماً، ومن هنا كان من الضروري تعويد الطفل على تناول كافة المغذيات الأساسية لاكتمال النمو السليم، حيث إن الغذاء الكامل والمناسب له أهمية خاصة في الحفاظ على المستوى الصحي للإنسان وحمايته من الإرهاق البدني والنفسي.

(طارق محمد بدر، فتحى محمد إبراهيم، ٢٠١٣، ١٢٧ - ١٢٨)

العادات الخاطئة المتعلقة بالتغذية والتي تضر الصحة منها :-

- الإقلال من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.
- تناول الحلوي أو المقرمشات أو الفطائر أو أكل الشيكولاته بكثرة.
- تناول الأطعمة بكثرة بين الوجبات وكلها تؤدي إلي السمنة.
- أكل الطعام بسرعة دون مضغه مما يسبب عسر الهضم.
- الإكثار من المشروبات الغازية أو العصائر مع زيادة تحلته بالسكر؛ مما يؤدي إلى زيادة وزن الجسم، والانتفاخ بالأمعاء لكثرة الغازات؛ مما يؤدي إلى الشعور بعد الارتياح.
- تفضيل الخبز الأبيض على الخبز الأسمر رغم أن الأول أقل في القيمة الغذائية عن الثاني.
- عدم تناول وجبة الإفطار مما يؤدي إلى نقص السكر في الدم والصداع والاضطرابات المعدية والهزال والعصبية. (Sizer & Whitney, 2003, 138).
- تناول الطعام أمام شاشة التليفزيون مما يؤدي إلي تناول كميات كبيرة من الأغذية المتنوعة بدون وعي فترهق المعدة، ويصعب التحكم في الشهية مما يؤدي إلي السمنة.
- أكل وجبات غير متوازنة كأكل البطاطس المطبوخة والأرز والخبز في وجبة واحدة وكلها مصادر كربوهيدراتية؛ مما يجعل الوجبة فقيرة العناصر الغذائية .
- تقليل الدهون في غذاء الطفل لأنها تسبب زيادة في الوزن.
- عدم استخدام الطعام كمكافأة أو العقاب، فأحياناً تستخدم الأمهات البمبوني) كوسيلة لمكافأة الطفل، وهذا يجعل الطفل يعشقه أكثر (حنان إبراهيم ، ٢٠١٠ ، ٤٦).

وتعتبر السمنة من أهم المشكلات الصحية الشائعة بين شعوب العالم؛ خصوصاً الدول النامية، ويرجع ذلك إلى القصور في الوعي الغذائي، والتثقيف الصحي، وعدم الإقبال على الرياضة والنشاط الحركي إلى جانب العوامل البيئية الأخرى ، على أن السمنة ليست مجرد ضخامة في الحجم لدرجة تلفت الأنظار، لكنها مشكلة صحية تهدد بالكثير من الأمراض، وقد يفشل الإنسان

في محاولة إنقاص وزنه رغم محاولاته لإنقاص الوزن، مما يؤكد أن أسباب السمنة كثيرة ومتشابهة. هذا وتظهر استعدادات الإنسان للسمنة خلال مراحل نموه الأولي .

(زينب محمود شقير، ٢٠٠٢، ٦٩)

ثالثاً : الأمهات العاملات :-

التعريف الإجرائي للأمهات العاملات (هن أمهات يقمن بالعمل خارج المنزل لفترات طويلة و يتركن أطفالهن والتي يخضعن لبرنامج الدراسة).

أسباب إختيار الأمهات العاملات:-

- ١- لقضاء وقت طويل (خارج المنزل) بالعمل.
- ٢- نقص الوعي الصحي و الغذائي للأمهات العلامات يعد من العوامل المؤثرة على الحالة الغذائية للطفل.
- ٣- لا يكفي أن تكون الأم قادرة على توفير الغذاء ولكن يجب أن يكون لديها الوعي بأسس إعداد الوجبات واختيار الأغذية المناسبة لاحتياجات الطفل اليومية وما يتلائم مع حالته.
- ٤- تعديل العادات والممارسات الغذائية للأمهات العلامات مما ينعكس بالإيجاب على سلوكيات الاطفال الغذائية.
- ٥- لإنشغالهن بالعمل لفترات طويلة ويلجأن بذلك إلى تناول الوجبات السريعة (تيكاوى) لهن ولأطفالهن(نادية عبد الرحمن ،٢٠٠٩، ٣٤).

- دوافع خروج المرأة للعمل:-

١ - دوافع إقتصادية :-

ومن أهم دوافع خروج المرأة للعمل هو الحاجة الإقتصادية وضرورة ألزمتها الحاجات المتزايدة للمجتمع الحديث ، إذ أن أعباء المعيشة وغلاؤها من أهم دوافع خروج المرأة للعمل والتطلع إلى مستوى أفضل من جهة أخرى دفع المرأة إلى الخروج في البحث عن عمل ، حيث أن الأحساس بأهمية العمل كوسيلة للحصول على النقود لرفع مستوى المعيشة كان من أهم العوامل التي جعلت المرأة تتمسك بالعمل الخارجي، ومن هنا يعد الدافع الإقتصادي عامل من عوامل الارتفاع

(محمد زيد ،٢٠٠٣، ١٢٣)

٢- دوافع إجتماعية :-

إن الدوافع الإجتماعية تؤدي دورا مهما في تحفيز المرأة ودفعها نحو العمل ، من ذلك إيمان المرأة بأهمية العمل في حياة الإنسان ، أو شعورها بوجود وقت فراغ لديها يمكن أن تقضيه بالعمل ، كما تنظر بعض الموظفات إلى المساواة مع غيرها في العمل ، ويطمح البعض للحصول على مركز إجتماعي أعلى لتحقيق الذات من خلالها ، وكذلك رغبة المرأة في الالتقاء بالآخرين أو الظهور بالمظهر اللائق أمام الآخرين ، كما أن تشجيع بعض الأزواج لزوجاتهم على العمل خارج المنزل له أهمية كبيرة في هذا المجال ، وكذلك التقدم الاجتماعي الحاصل نتيجة للتطورات الإقتصادية والإجتماعية والسياسية التي حدثت في الأونة الأخيرة وكذلك عناية الأحزاب السياسية برفع مكانة المرأة وتحريرها.

(محمد بوفاتح , ٢٠٠٧ , ٩٨)

أدوات البحث :-

تمثلت أدوات البحث فيما يلي :-

ت-إختبار الوعي الغذائي للأمهات العاملات(إعداد الباحثة)

ث-برنامج لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات بإستخدام إستراتيجية عقود التعلم(إعداد الباحثة) .

أ-إختبار الوعي الغذائي للأمهات العاملات(إعداد الباحثة)

الهدف من الإختبار:

يهدف الإختبار إلى قياس الفرق بين اداء الأمهات العاملات في المجموعه التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء من تطبيقه وكذلك الأمهات العاملات بالمجموعه الضابطة, والتحقق من فاعلية برنامج باستخدام استراتيجية عقود التعلم لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات.

أهميه الإختبار:-

١- التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات.

٢- قياس مستوى الوعي لدى الأمهات العاملات من حيث المعلومات و العادات الغذائية لديهن.

الفئة المستهدفة للاختبار:

الفئة المستهدفة لبناء الاختبار هن الأمهات العاملات بروضة أم المؤمنين بمدينة الزقازيق - بمحافظة الشرقية .

- عرض الاختبار على المحكمين:

وذلك للحكم على الاختبار من حيث:

- مدى وضوح بنود عبارات الاختبار
- مدى مناسبة صياغة البنود بلغة سليمة وسهلة
- مدى صحة توزيع الدرجات للاختبار
- كما راعت الباحثة في الاختبار وضوح العبارات.

محتوى الإختبار :-

يحتوي الإختبار علي أسئلة متعددة وهي_ (الجزء الأول من الإختبار - الإختيار من متعدد - الصواب أوالخطأ)

وكل عبارة من العبارات تمثل معلومة أوعادة غذائية أو اتجاه والمطلوب وهو الاجابة علي كل سؤال من الإختبار.

التعليمات :-

- لا تترك سؤال دون إجابة.
- كل تساؤل له إختيار واحد ليس أكثر من ذلك
- استخدم القلم الرصاص في الإجابة.

الخصائص السيكومترية للإختبار:

تم تطبيق الاختبار علي العينة المبدئية (٨٠ أم عاملة) , وحساب الخصائص السيكومترية علي النحو التالي:

الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية للاختبار , والنتائج كما يلي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية لاختبار الوعي الغذائي
لدى الطالبات الملمات (ن = ٨٠ طالبة)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٣٣٩	١١	**٠,٣١٧	٢١	٠,١٦٥	٣١	**٠,٣٣٧	٤١	*٠,٢٨٥
٢	**٠,٣٥٣	١٢	*٠,٢٨٢	٢٢	**٠,٣١٣	٣٢	**٠,٢٩٧	٤٢	**٠,٣١٢
٣	**٠,٣١٧	١٣	**٠,٣٦١	٢٣	*٠,٢٨٧	٣٣	**٠,٣٨٥	٤٣	**٠,٣٧١
٤	**٠,٣٨٥	١٤	*٠,٢٨٥	٢٤	**٠,٢٩٩	٣٤	٠,٠٦٩	٤٤	٠,٢١١
٥	**٠,٣٧٨	١٥	٠,١١٧	٢٥	**٠,٤٢٩	٣٥	**٠,٣٢١	٤٥	*٠,٢٨٤
٦	**٠,٤٤٠	١٦	**٠,٣١٠	٢٦	**٠,٣٥٢	٣٦	**٠,٣٢٥	٤٦	**٠,٣٤٠
٧	**٠,٣٠٧	١٧	**٠,٣٥٨	٢٧	**٠,٣٣١	٣٧	*٠,٢٨٨	٤٧	**٠,٣٠٤
٨	*٠,٢٨٤	١٨	**٠,٣٢٧	٢٨	*٠,٢٨٥	٣٨	**٠,٣٤٠	٤٨	٠,١٥٧
٩	**٠,٤٨٦	١٩	**٠,٣٠٥	٢٩	**٠,٣٢٩	٣٩	**٠,٢٩٧	٤٩	**٠,٤٠٥
١٠	**٠,٣٠٥	٢٠	**٠,٢٩٨	٣٠	*٠,٢٨٧	٤٠	**٠,٣٩٤	٥٠	**٠,٤٢١

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٥) عبارات، أرقام (١٥)، (٢١)، (٣٤)، (٤٤)، (٤٨)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها والدرجات الكلية للاختبار غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن جميع عبارات الاختبار ثابتة، عدا هذه العبارات الخمسة فهي غير ثابتة، ويتم حذفها.

الثبات بمعامل ألفا (كرونيباخ):

تم حساب معاملات ألفا للاختبار ككل (في وجود جميع العبارات)، وكانت قيمته تساوي (٠,٧١٨)، ثم تم حساب معاملات ألفا للاختبار (مع حذف كل عبارة)، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢) معاملات ألفا للاختبار الوعي الغذائي (مع حذف كل عبارة)

لدى الطالبات المعلمات (ن = ٨٠ طالبة)

رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة
١	٠,٧١٠	١١	٠,٧١٥	٢١	٠,٧٢٢	٣١	٠,٧١٠	٤١	٠,٧١٣
٢	٠,٧٠٩	١٢	٠,٧١٤	٢٢	٠,٧١٥	٣٢	٠,٧١٧	٤٢	٠,٧١١
٣	٠,٧١١	١٣	٠,٧١١	٢٣	٠,٧١٧	٣٣	٠,٧٠٨	٤٣	٠,٧١٦
٤	٠,٧١٣	١٤	٠,٧١٧	٢٤	٠,٧١٦	٣٤	٠,٧٣٢	٤٤	٠,٧٢٥
٥	٠,٧١٨	١٥	٠,٧٢٦	٢٥	٠,٧٠٥	٣٥	٠,٧١١	٤٥	٠,٧١٣
٦	٠,٧١٧	١٦	٠,٧٠٩	٢٦	٠,٧١٢	٣٦	٠,٧١٠	٤٦	٠,٧١٠
٧	٠,٧٠٩	١٧	٠,٧١١	٢٧	٠,٧١١	٣٧	٠,٧١٣	٤٧	٠,٧١٢
٨	٠,٧١٦	١٨	٠,٧١٠	٢٨	٠,٧١٧	٣٨	٠,٧١٠	٤٨	٠,٧٣١
٩	٠,٧٠٩	١٩	٠,٧١١	٢٩	٠,٧١٦	٣٩	٠,٧١٧	٤٩	٠,٧٠٧
١٠	٠,٧١٧	٢٠	٠,٧١٥	٣٠	٠,٧١٧	٤٠	٠,٧٠٧	٥٠	٠,٧٠٥

يتضح من الجدول أن جميع معاملات ألفا للاختبار (مع حذف العبارة) أقل من أوتساوي معامل ألفا للاختبار ككل (٠,٧١٨), عدا (٥) عبارات , أرقام (١٥) , (٢١) , (٣٤) , (٤٤) , (٤٨) , حيث كانت معاملات ألفا (مع حذف كل منها) أكبر من معامل ألفا للاختبار ككل , وهذا يعني ثبات جميع عبارات الاختبار , عدا هذه العبارات الخمسة فهي غير ثابتة , ويتم حذفها.

الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية (بمعادلتين: سبيرمان/ براون , وجتمان) , وكانت معاملات الثبات كما يلي:

جدول (٣) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لاختبار الوعي الغذائي لدى الطالبات
المعاملات (ن = ٨٠ طالبة)

اختبار الوعي الغذائي	الثبات بمعادلة سبيرمان/ براون	الثبات بمعادلة جتمان
الدرجات الكلية للاختبار	٠,٧٦٦	٠,٧٦٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات (بطريقتي : سبيرمان/ براون , وجتمان) مرتفعة نسبياً مما يدل علي ثبات الاختبار ككل.

صدق الاختبار:

تم حساب صدق الاختبار بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية للاختبار (محذوفاً منها درجة العبارة) , باعتبار مجموع بقية درجات الاختبار محكاً للعبارة, والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية (محذوفاً منها درجة العبارة)

لاختبار الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات (ن = ٨٠ طالبة)

رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة
١	*٠,٢٨٦	١١	*٠,٢٧٢	٢١	٠,٠٨٤	٣١	*٠,٢٧٨	٤١	*٠,٢٣١
٢	**٠,٣٠٨	١٢	*٠,٢٣١	٢٢	*٠,٢٦٨	٣٢	*٠,٢٤١	٤٢	*٠,٢٥٧
٣	*٠,٢٧٠	١٣	**٠,٣٠٤	٢٣	*٠,٢٢٩	٣٣	**٠,٣٢١	٤٣	**٠,٢٩٧
٤	**٠,٣٢٢	١٤	*٠,٢٣٧	٢٤	*٠,٢٣٦	٣٤	٠,٠١١	٤٤	٠,١٥٣
٥	**٠,٣١١	١٥	٠,٠٦٥	٢٥	**٠,٣٧٠	٣٥	*٠,٢٧٩	٤٥	*٠,٢٣١
٦	**٠,٣٦٨	١٦	*٠,٢٥٤	٢٦	**٠,٢٩٧	٣٦	*٠,٢٨٧	٤٦	*٠,٢٧٦
٧	*٠,٢٦٩	١٧	**٠,٣٠٦	٢٧	*٠,٢٧٢	٣٧	*٠,٢٣٥	٤٧	*٠,٢٤٨

٠,١٠٩	٤٨	*٠,٢٧٥	٣٨	*٠,٢٣٣	٢٨	*٠,٢٧٨	١٨	*٠,٢٣٣	٨
**٠,٣٤١	٤٩	*٠,٢٢٩	٣٩	*٠,٢٧٩	٢٩	*٠,٢٦١	١٩	**٠,٤١٢	٩
**٠,٣٥٠	٥٠	**٠,٣٢٨	٤٠	*٠,٢٣٠	٣٠	*٠,٢٥٥	٢٠	*٠,٢٣٩	١٠

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ** دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٥) عبارات، أرقام (١٥)، (٢١)، (٣٤)، (٤٤)، (٤٨)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها والدرجات الكلية للاختبار (محذوفاً منها درجة العبارة)

غير دالة إحصائياً، وهذا يعني صدق جميع عبارات الاختبار، عدا هذه العبارات الخمسة فهي غير صادقة، ويتم حذفها.

من الإجراءات السابقة يتضح أنه: تم حذف (٥) عبارات، أرقام: (١٥)، (٢١)، (٣٤)، (٤٤)، (٤٨)، حيث كانت غير ثابتة وغير صادقة، وأصبحت الصورة النهائية للاختبار مكونة من (٤٥) عبارة، وهذه الصورة النهائية للاختبار صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية في الدراسة

مفاتيح تصحيح الاختبار :-

- الجزء الأول من الاختبار إذا كانت الإجابة بـ (دائماً) تعطى ٣ درجات
إذا كانت الإجابة بـ (أحياناً) تعطى ٢ درجة
إذا كانت الإجابة بـ (نادراً) تعطى درجة واحدة
- أسئلة الاختيار من متعدد تعطي كل إجابة صحيحة درجة واحدة وصفر للإجابة الخاطئة.
أسئلة الصواب أو الخطأ تعطي كل إجابة صحيحة درجة واحدة وصفر للإجابة الخاطئة

ب - برنامج لتنمية الوعي الغذائي لدي الأمهات العاملات باستخدام إستراتيجية عقود التعلم (إعداد الباحثة).

تعرف الباحثة البرنامج إجرائياً بأنه:

البرنامج في الدراسة الحالية عبارة عن مجموعة من الجلسات التي صممت بغرض تنمية الوعي الغذائي لدي الأمهات العاملات (افراد المجموعة التجريبية) باستخدام استراتيجية عقود التعلم.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

تم إعداد البرنامج لعينة من الأمهات العاملات بروضة أم المؤمنين بمدينة الزقازيق - بمحافظة الشرقية ، تتراوح أعمارهم من (٣٠-٤٠) عاماً، واللاتي حصلن على المستويات الأدنى في اختبار الوعي الغذائي .

الأهداف العامة للبرنامج:-

١. تنمية الوعي الغذائي والثقافة الغذائية لدى الأمهات العاملات
٢. إكتساب المهارة في إعداد وجبة غذائية متوازنة.
٣. المساعدة في إثبات العادات الغذائية السليمة.
٤. المساعدة في الإبتعاد عن العادات الخاطئة للغذاء .
٥. تنمية المعارف والخبرات نحو التغذية السليمة.
٦. الكشف عن الخبرات السابقة لدى الأمهات العاملات عن الوعي الغذائي.

مصادر، وخطوات إعداد البرنامج:

- ١) الاطلاع على نتائج الدراسات العربية، والأجنبية التي تخص إعداد (برنامج لتنمية الوعي الغذائي لدى الأمهات العاملات بإستخدام استراتيجية عقود التعلم)، والبرامج التي أعدت؛ للوعي الغذائي، والاستفادة منها في اختيار فنيات البرنامج.
- ٢) إعداد صورة أولية للبرنامج ,وعرضها على المحكمين.
- ٣) إعداد الصورة النهائية للبرنامج؛ لبدء تطبيقه على أفراد العينة التجريبية.

إجراءات تطبيق البرنامج:

- جهزت الباحثة القاعة التي يتم فيها تطبيق جلسات البرنامج من حيث الادوات المستخدمة (جهاز عرض داتا شو- الاوراق -الاقلام)
- ثم أخذت الباحثة الامهات العاملات للقاعة والتمهيد لجلسات البرنامج وتعريفهم بمحتوي البرنامج وتعريفهم بإستراتيجية عقود التعلم
- ويتم في نهاية كل جلسة الإمضاء من قبل الباحثة و الامهات العاملات .

فيما يلي عرض لبعض جلسات البرنامج :-

الجلسة التمهيدية:-

أهداف الجلسة:-

١. بناء جسور للتواصل والألفة والتفاهم بين الباحثة والامهات العاملات.
٢. تحميس الامهات للتفاعل والعمل بروح الفريق تحقيق أهداف البرنامج والتفاعل بينهما وبين الباحثة وبعضهم البعض
٣. تعريف الامهات بإستراتيجية عقود التعلم من حيث (المفهوم - عناصر عقود التعلم - واجبات مسئوليات كل الأطراف).
- الإجراءات المتبعة لتحقيق أهداف الجلسة:-
- الترحيب بالامهات العاملات ، وتعريف الامهات العاملات بانفسهن ، واهتماماتهن وكذلك تعريف الباحثة بنفسها وذلك من شأنه ربط وتقوية علاقه بينهم البعض.
- تقوم الباحثة بتوضيح طبيعة إستراتيجية عقود التعلم بالامهات العاملات وذلك كالتالي.
- تعريف إستراتيجية عقود التعلم.
- "هى مشاركة الطلاب فى اتخاذ القرارات المرتبطة بتعليمهم , ويكون ذلك بالتفاوض بينهم وبين المعلم حول اشكال تقديم المحتوى وطريقة التدريس , والزمن اللازم والموارد المتاحة والوسائل المستخدمة واساليب التقويم".
- (محمود هلال , ٢٠٠٩ : ٨٨)

-عناصر عقود التعلم:-

أ- طرفى التعاقد:-

الباحثه و الامهات العاملات (المجموعة التجريبية) .

ب- موضوع التعاقد (محتوى التعلم)

الوعي الغذائى - والتثقيف الغذائى.

أولاً: واجبات ومسئوليات الطرف الاول (الباحثة):-

١. يلتزم الطرف الاول (الباحثة) بتحقيق شرح أهداف البرنامج وهي:-

١. التعرف على مفهوم الوعي الغذائى.

٢. تحديد أهمية التغذية السليمة.

٣. التعرف على الأطعمة البديلة للعناصر الغذائية.

٤. تطبيق العادات الغذائية الصحيحة.

٥. تحديد الاحتياجات الغذائية للفرد.

٦. التعرف على العلاقة بين الغذاء الصحي والتحصيل الدراسي.

٧- تنمية حب المشاركة والتفاعل بين الامهات العاملات والباحثة وكذلك بين الامهات بعضهن البعض.

٢. يلتزم الطرف الاول (الباحثة) بتحديد أنشطة متنوعة للامهات و مرتبطة بأهداف البرنامج و مساعدة على

تحقيق هذه الأهداف منها ما هو أساسي ومنها ما هو ثانوي (اختياري) وقد حددت الباحثة الأنشطة وبدائلها ومنها

(كتابة التقارير - كتابة لمخصات) إجراء المناقشات بين المجموعة بعضها البعض او وندوات حول موضوع

التعلم بين الأمهات والباحثة.

٣. يلتزم الطرف الاول (الباحثة) بإعطاء الحرية للامهات العاملات في طرح الأسئلة للتعبير عن ارائهم اثناء

انعقاد الجلسات.

٤. يلتزم الطرف الاول (الباحثة) بدور الموجة والمرشد للطلاب أثناء عملية التعليم والتعلم.

٥. يلتزم الطرف الاول (الباحثة) بدوره كمقوم وتقديم التغذية الراجعة الفورية للامهات تساعدهم على تصحيح

مسارات تعلمهم.

ثانياً: واجبات ومسؤوليات الطرف الثاني (طالبات المجموعة التجريبية)

١. تلتزم الامهات بالحضور والتوقيع بنفسهم في استمارة الحضور.

٢. تلتزم الامهات بالسلوكيات والأخلاقيات العامة المتعارف عليها طبقاً لطبيعة المجتمع والتقاليد.

٣. يلتزم الامهات بالهدوء التام داخل قاعة الدرس.

٤. تلتزم الامهات بعدم المشاركة في أحاديث جانبية في قاعة الدرس.

٥. تلتزم الامهات بغلق المحمول طوال مدة انعقاد الجلسة.

٦. تلتزم الامهات بإحترام آراء الآخرين في قاعة الدرس.

٧. تلتزم الامهات بعدم مقاطعة زميلاتها أثناء الحوار والنقاش

٨. تلتزم الامهات بتنفيذ الأنشطة التي يتم اختيارها تحت إشراف الطرف الاول (الباحثة).

٩. تلتزم الامهات بكتابة التقارير والملخصات التي ترتبط بموضوع التعلم.

الشروط الجزائية:

في حالة الإخلال بأي بند من بنود العقد يتم تطبيق الجزاءات والعقوبات:

- في حالة إخلال الامهات للمهام المنوطة بهن يتم الإعلان عن إنهاء العقد وإعادة المهمة مرة أخرى.

- يتم تطبيق العقوبات المتفق عليها فيما بينهم فيما يصدر من الامهات مخالفاً للأخلاقيات والسلوكيات العامة أثناء الجلسة

الطرف الأول

الطرف الثاني

(إحدى الامهات بالمجموعة التجريبية)

(الباحثة)

العقد الاول:-

موضوع التعلم :- التغذية السليمة والغذاء المتوازن.

الأهداف الإجرائية :-

١. أن تتعرف الامهات العاملات على أهمية التغذية السليمة.

٢. ان تشارك زميلاتها في المناقشات العامة لموضوع التعلم ومفهومها.

٣. ان تربط بين التغذية السليمة والشكل العام للجسم.

الزمن : (٩٠) دقيقة

محتوى التعلم:-

- مفهوم التغذية السليمة.

- علامات التغذية السليمة.

- مفهوم التغذية المتوازنة.

- الوجبات الغذائية اليومية.

إجراءات سير الجلسة:-

لتحقيق أهداف الموضوع تقوم الباحثة بالتالي:-

- تقسيم الامهات إلى مجموعات كل مجموعة بها حوالي ١٠ طالبات لكل مجموعة قائد يعرض ما توصلت إليه المجموعة

- إعطاء تمهيد للأمهات عن موضوع التعلم للتعرف علي أهم جوانب الموضوع بصورة شيقة ومثيرة تهيئ للدخول

في موضوع التعلم (التغذية السليمة والغذاء المتوازن)

- عرض مجموعة من الأسئلة على الامهات التالي:-

- ما هي علامات التغذية السليمة؟

- ما هو مفهوم التغذية المتوازنة؟
- ما مفهوم التغذية الصحية السليمة ؟
- قارنى بين علامات التغذية السليمة والرديئة؟
- عرض رواد المجموعات ما توصلوا إليه من معلومات عن (التغذية السليمة).
- إتاحة الفرص الامهات للإجابة عن الأسئلة والتحاور فيما بينهم مع صح الإجابات الخطأ من قبل (الباحثة) وذلك لتقديم التغذية الراجعة للامهات .
- من خلال ما قامت به الامهات من تجميع للمعلومات حول (التغذية السليمة) يتم مناقشة الامهات في المعلومات التي تم تجميعها واستخدام اسلوب الحوار والمناقشة بين الباحثة و الامهات.
- يمكن إبراز الجوانب الإيجابية في تقارير الامهات وتشجيعهم على تطبيق وممارسة السلوكيات الغذائية السليمة.
- الوسائل و الأنشطة التعليمية:-
- جهاز عرض (داتا شو) - أوراق واقلام.
- التقويم:-

- عرض مجموعة من الأسئلة على الأمهات ومناقشتها ليتوصلوا إلى الإجابة الصحيحة.
- ما هي علامات التغذية السليمة؟
- اذكر مفهوم التغذية المتوازنة؟
- الطرف الأول
- (الباحثة)
- الطرف الثانى
- (إحدى الامهات بالمجموعة التجريبية)

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- ١- طريقة (ألفا) كرونباخ لحساب معامل الثبات للاختبار.
- ٢- معادلتى: سبيرمان/ براون , وجتمان , لحساب ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية.
- ٣- معاملات الارتباط لحساب صدق الاختبار.
- ٤- إختبار (ت) T-test للعينات المستقلة
- ٥- إختبار (ت) T-test للعينات المرتبطة

نتائج الدراسة التجريبية ومناقشتها :-

الفرض الاول: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين:
التجريبية, والضابطة في القياس البعدي لإختبار الوعي الغذائي الأمهات العاملات , لصالح

المجموعة التجريبية , ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " لمجموعتين مستقلتين من

البيانات, والنتائج موضحة كما يلي :

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوي الدلالة
الوعي الغذائي	التجريبية	٣٠	١١٧,١٠	٢,٦١٨	٣٥,٠٤٨	٠,٠١
	الضابطة	٣٠	٥٠,٠٧	١٠,١٤٤		

جدول (٥) الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين: التجريبية , والضابطة في القياس

البعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات

يتضح من الجدول أن:

قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية.

مما سبق يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين:

التجريبية, والضابطة في القياس البعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات, لصالح المجموعة التجريبية , وبذلك يتحقق الفرض الأول .

بأنه تدل هذه النتيجة علي أن البرنامج المستخدم (القائم علي استخدام استراتيجية عقود التعلم في تنمية الوعي الغذائي) قد ساهم في تحسين درجات ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج في كلا من : الوعي الغذائي , الإتجاه نحو التوظيف للوعي الغذائي, ويرجع ذلك إلي طبيعة محتوى البرنامج وارتباطه بحياة الأمهات وصحتهن وجعلهن أكثر ميلاً إلى اختيار التصرفات والسلوكيات الغذائية السليمة.

الفرض الثاني - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية,

في القياسين القبلي والبعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات, لصالح القياس البعدي,

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " لمجموعتين مرتبطتين

من البيانات, والنتائج موضحة كما يلي :

جدول (٦) الفروق بين متوسطات درجات المجموعة: التجريبية الأولي, في القياسين القبلي والبعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات.

المتغيرات	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "	مستوي الدلالة
الوعي الغذائي	القياس القبلي	٣٠	٤٨,٣٧	٩,٠٤٦	٦٨,٦٣	٤٢,٨٧٥	٠,٠١
	القياس البعدي	٣٠	١١٧,١٠	٢,٦١٨			

يتضح من الجدول أن:

قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لصالح القياس البعدي .
مما سبق يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات, لصالح القياس البعدي , وبذلك يتحقق الفرض الثاني.
تدل هذه النتيجة علي أن البرنامج المستخدم (القائم علي استخدام استراتيجيات عقود التعلم في تنمية الوعي الغذائي) قد ساهم في تحسين درجات ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج في كلا من : الوعي الغذائي, ويرجع ذلك إلي المناقشة الجدلية بين الأُمهات وعرض خبرتهن من خلال بعض السلوكيات الخاطئة لديهن مما يجعلهن يستفدن من هذه الخبرات وتجنب تكرارها.

نتائج البحث نظري وتجريبي:-

نتائج البحث تجريبياً :-

١- توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإختبار الوعي الغذائي للأُمهات العاملات دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لصالح القياس البعدي .

نتائج البحث نظرياً :-

أكد البحث الحالي علي:-

- ١- فاعلية إستخدام استراتيجية عقود التعلم فى تنمية الوعي الغذائى لدى الأمهات العاملات .
- ٢- فاعلية برنامج بإستخدام استراتيجية عقود التعلم فى تنمية الوعي الغذائى لدى الأمهات العاملات.

٣- أهمية تنمية الوعي الغذائى لدى الأمهات العاملات.

مقترحات البحث :-

في ضوء نتائج الدراسة تقترح الباحثة ما يلي:

- التثقيف الصحي لكافة أفراد المجتمع بهدف زيادة الوعي الغذائى فيما يتعلق بالحاجات الغذائية وإكتساب العادات الغذائية السليمة.
- العمل علي زيادة نسبة مواد التربية الغذائية والتربية الصحية بالنسبة للمقررات بالخطط الدراسية بكليات رياض الاطفال.
- ضرورة عقد دورات وورش عمل تدريبية للطالبات المعلمات برياض الاطفال حول تنمية مهارات الوعي الغذائى .
- توجيه أنظار الباحثين إلي أهمية توجيه ابحاثهم على الطالبات المعلمات برياض الاطفال نظراً لأهمية معلمة الروضة بإعتبارها تتعامل مع بذرة الشخصية.
- الاستفادة من البرنامج المعد في البحث الراهن في تنمية الوعي الغذائى في جميع ابعاده حيث المستوى الغذائى المعرفي، العادات الغذائية والاتجاهات الغذائية لدى طالبات المرحلة الجامعية.

البحوث المقترحة :-

- برنامج تدريبي لتنمية الثقافة الغذائية لدى معلمات رياض الأطفال .
- دراسة مسحية للكشف المبكر عن مستوى الوعي الغذائى لدى الطلاب الجامعيين .
- دراسة العوامل والمتغيرات التي تؤثر في الوعي الغذائى لدي معلمات الروضة
- دراسة تأثير الوجبات السريعة علي التحصيل الدراسي للطلاب.

المراجع :-

المراجع العربية :-

- ١- آيات إبراهيم الدسوقي عبيد (٢٠٠١) : تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية ، كلية الاقتصاد المنزلي.
- ٢- إكرام الجندي (٢٠١٠): مرشد المعلمة في التربية الصحية، القاهرة، دار الكتاب الحديث ، ط ١ .
- ٣- حنان إبراهيم سمك (٢٠١٠). برنامج إرشادي لتوعية أمهات مرحلة رياض الأطفال لوقاية أطفالهن من الوزن الزائد والسمنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة طنطا.
- ٤- حسن شحاتة وآخرون (٢٠٠٣): معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- ٥- حمزة الجبالي (٢٠٠٥). مشاكل النمو عند الطفل والمراهق وطرق تغذيته، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- ٦- راندا الديب، إكرام الجندي (٢٠١٢): وعي الامهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة ، مجلة الطفولة والتربية، جامعة الاسكندرية، مج ٤ ، ع ١٢ .
- ٧- زينب محمود شقير (٢٠٠٢). إحذر اضطرابات الأكل. سلسلة الاضطرابات السيكوسوماتية. المجلد الثاني. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- ٨- سليمان أحمد حجر ، محمد السيد الامين ، محمد أبو سريع (٢٠٠٤): التربية الصحية، الجيزة، مكتبة الغد .
- ٩- سماح حلمي يس (٢٠٠٧) : فعالية برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي لدى طلاب كلية التربية النوعية ، رسالة دكتوراه، التربية النوعية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة طنطا .
- ١٠- سهير محمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٤). تخطيط الوجبات واسس اعداد الاطعمة، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق.
- ١١- شيماء ممتاز شلبي، (٢٠١١). دراسة الوعي الغذائي وتأثيره على الحالة الغذائية لدى طالبات جامعة كفر الشيخ ، رسالة ماجستير (دراسة غير منشورة)، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.

- ١٢- طارق محمد الدين , فتحي محمد إبراهيم (٢٠٠٣): الأنشطة اللوجستية والسمات الشخصية , الإسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- ١٣- طارق محسن عبد الله (٢٠١٦) : فاعلية برنامج للثقافة الغذائية باستخدام الأنشطة الترويحية لتنمية الوعي الغذائي لذوي الاحتياجات الذهنية , رسالة ماجستير , جامعة حلوان , كلية التربية الرياضية بنين .
- ١٤- عطية السيد (٢٠٠٥). التعلم بالتعاقد : مشروع تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس والقيادات إتجاهات حديثة في التدريس وزارة التعليم العالي .
- ١٥- ماجدة راغب بلال (٢٠٠٦): أثر التفاعل بين التدريس باستخدام طريقة التعلم بالتعاقد والأسلوب المعرفي (الاعتماد - الاستقلال) في تنمية بعض مهارات التدريس لدى الطلاب المعلمين، مجلة كلية التربية - جامعة بنها، المجلد (١٦)، العدد (٦٧)، يوليو.
- ١٦- محمد الرماني زيد (٢٠٠٣) : اضطراب العمال...السبب في عمل المرأة، مقال إستراتيجية عمل المرأة .
- ١٧- محمد بوفاتح داوود محمد (٢٠٠٧) : منهجية البحوث في العلوم الاجتماعية ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، الجزائر .
- ١٨- محمود بوظو (٢٠٠١): التغذية الحديثة من العلم إلي التطبيق ,دمشق , دار الفكر .
- ١٩- محمود هلال عبد الباسط (٢٠٠٩).برنامج مقترح قائم علي التعلم بالتعاقد لتنمية مهارات الكتابة الوظيفية واتخاذ القرار لدي الطلاب المعلمين شعبة اللغة العربية .رسالة دكتوراه,جامعة جنوب الوادى ,كلية التربية بسوهاج.
- ٢٠- مصطفى عبد الرازق نوفل (٢٠٠٦): مائة سؤال وجواب في التغذية . سلسلة مائة سؤال وجواب , وزارة البحث العلمي ,أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا..
- ١٩- مني محمد علي جاد : (٢٠٠٤) " التربية البيئية في الطفولة المبكرة وتطبيقاتها " , دار المسيرة , جامعة القاهرة , ط ١ .
- ٢١- مها احمد الزايدى(٢٠٠٢)"تقويم الاداء الوظيفي للمشرفة التربوية",جامعة القاهرة ,دار الفكر العربى.

٢٢- نبال عبد الرحمن أبو العلا (٢٠٠٦): أساسيات التغذية، وزارة الصحة والسكان، المعهد القومي للتغذية.

٢٣- نادية عبد الرحمن (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات ومشرفات أطفال التوحد، رسالة ماجستير، كلية التربية للإقتصاد المنزلي، جامعة أم القرى.

٢٤- نجلاء مسعد (٢٠٠٢): أثر كلا من الوعي الغذائي والعادات الغذائية للصائمين علي حالتهم الصحية، رسالة ماجستير، تربية نوعية إقتصاد منزلي، جامعة طنطا.

٢٥- هيام جابر فتوح (٢٠١٦). فاعلية استراتيجيات التعلم بالتعاقد في تنمية مهارات القراءة الموسعة لدى الطالب المعلم بكلية التربية النوعية. رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية النوعية.

المراجع الاجنبية :-

2٦ - Burton, (2007). Nutritional Knowledge and Practices of PreSchool Teachers in Homa Bay County ،Kenya. International Journal of Recent Research in Social Sciences and Humanities (IJRSSH) Vol. 2 ،Issue 2 ،pp: (1-13)

2٧- Cornish, (2002) , Nutrition knowledge ،attitudes and practices of children from Isinya and Nkoile primary schools in Kajiado district ،Kenya (Doctoral dissertation).

28 - Codde, Joseph R. (2006). Using Learning Contracts in The College Classroom. Ocjogam State Imoversotu/ Avao; ab; e pm;ome

29 -Drummond & Brefer, (2001). "Munch and Move: evaluation of a preschool healthy eating and movement skill program. " International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 7 (1): 80.

30-Davis S.E, (2010). Teaching nd testing ESL composition through contract learning. Eric, ED, 5560.

31- Eldin & Golanty, (2004). Early childhood teachers' and staff members' perceptions of nutrition and physical activity practices for preschoolers. Journal of Research in Childhood Education 24(3)، 248-265.

32- Else, E & Hamilton, G.,(2005), Learning contracts and team teaching in a University ESL Writing Classroom. The Internet TESL Journal ,4 (10)

33- Gowri, et al., (2010). The Impact of Teachers and Fami. lies on March: NAEYC،Young Children's Eating Behaviors. Young Children

- 34-Hafler,M.(2003). "The awareness of the nutrition , attitude and practices of student teacher " . 13 (4) , 50-39 .
- 35 - Hork & Deen, (2005). Early Childhood Standards of Quality for Prekindergarten Retrieved March 12 ,2005
- 36- Mohtashamig, (2007),. Learning contracts in the classroom: Tools for empowerment and accountability. Journal of Social Work Education, 20 (2): 263-276
- 37 - Srilakshmi,(2008). "Teachers' Self-Efficacy and Knowledge of Healthy Nutrition and Physical Activity Practices for Preschoolers: Instrument Development and Validation. " Journal of Research in Childhood Education 28 (2): 261-276.
- 38- Sizer & Whitney, (2003). Lunch is in the bag: increasing fruits ,vegetables ,and whole grains in sack lunches of preschool-aged children. Journal of the American Dietetic Association ,110 (7) ,1058-1064.
- 39-Worby , chaing ,(2006) : “ learning to learn through learning Contracts “ (ed), brown , s.& boume , D. s, CED paper 71, IS,BN , ENGELAND