جامعة بغداد

كلية التربية للبنات

قسم رياض الاطفال

المشاركة في الندوة الالكترونية العلمية لقسم رياض الاطفال

مرحلة رياض الاطفال الاسس والاحتياجات

بعنوان( التغذية الصحية لطفل الروضة)

استاذ مساعد دكتور

انوار فاضل عبد الوهاب

بتاريخ24-2-2022

2022

- التغذية الصحية(Nutrition Healthy) :

يتفق الخبراء بأن التغذية الصحية الجيدة مهمة للصحة، حيث تشير , Jung 2013 إلى دور معلمة رياض الأطفال في تعريف الأطفال بكل شيء عن الأكل الصحي بطريقة ممتعة، عن طريق تعليم الأطفال زراعة الخضروات بحديقة الروضة، واصطحابهم في رحلات مثيرة للاستكشاف والتعلم من خلال الحواس بالاستعانة بخبراء التغذية، فيقول Jung طفلك يتعرف على مكونات الغذاء الصحي بكل حواسه، بالاستعانة بأعماله أو بقوالب للحرف اليدوية والألعاب بما في ذلك عمل معرض داخل الروضة للمأكولات الغذائية الصحية (2013 , Jung ،(فالتغذية الصحية هي التي تمد الجسم بسعرات حرارية كافية، والعناصر الغذائية اللازمة لوظائف الأعضاء وصحة الجسم، فالغذاء المتوازن هو الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وبنسب محددة، ويندر أن يوجد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية(عبد السلام، ٢٠١٢ ،ص ١٠ ،( كما توضح (2011, Walter( على أهمية مراعاة المعلمة لحث الأطفال على استخدام الحواس في جميع أشكال التعلم وعلى تنمية الحواس الأربعة من البصر و الشم و السمع والتذوق مع استخدام أنشطة وتجارب مثيرة لحث الطفل على التغذية الصحية السليمة (2011, Walter ،(كما أوضح (2012,Wagner(إلى ضرورة تدريب الأطفال في رياض الأطفال على إعداد وجبات بمساعدة المعلمة تحتوى على السلطة واللحوم والفواكه والعصائر وتقوم بملاحظتهم وتوجيههم خطوة بعد خطوة مع تعزيز أفكارهم بطرح أسئلة ماذا يمكن أن نفعل ببقايا الطعام، ما هي الطريقة الصحية للتخلص منها، مع إتاحة الفرص للأطفال للإجابة بكل حرية وتعزيز الآراء الصحيح من خلال المدح أو الثناء أو التصفيق. (2012,Wagner (ويشير التقرير مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: (١٦٩ الجزء الأول) يوليو لسنة ٢٠١٦م -٣١- الصادر من منظمة اليونيسيف عام (٢٠٠٨ (إلي أن الآثار المدمرة لسوء التغذية تنتقل من جيل إلي الجيل الذي يليه تماماً كما تنتقل فوائد التغذية الجيدة عبر الأجيال، وإن توفير بداية تغذية للطفل لها أثر يدوم طوال الحياة على نموه الجسدي والعقلي والاجتماعي ويعمل سوء التغذية على إضعاف جهاز المناعة في الجسم، مما يجعل الطفل عرضة للأمراض، ويزيد شدة مرضه ويعيق تعافيه وشفاءه. وقد ذكر سيد (٢٠٠١ (شروط الغذاء الكامل على النحو التالي: - أن يحتوي على كمية كافية من الماء والألياف لمنع الإمساك. - أن يحتوي على الاحتياجات الغذائية من مواد الطاقة ومواد البناء ومواد الوقاية. - أن يكون مشتملاً على جميع الاحتياجات من المواد الغذائية المختلفة. - أن يكون خالياً من الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض خالياً من المواد الضارة بالصحة (السموم) - أن يكون الغذاء مناسباً للعادات الغذائية بقدر الإمكان. - أن يكون مناسباً للحالة الاقتصادية. (سيد، ٢٠٠١ ،ص ١١١).