

## الفصل الثالث

أنشطة مسرحية  
في  
الثقافة الغذائية



## موضوع الثقافة الغذائية

### مقدمة:

هذا الموضوع مصمم للتطبيق على عينة من أطفال المستوى الثانى من مرحلة رياض الأطفال من سن ٥ : ٦ سنوات ويطبق هذا الموضوع بصورة جماعية.

ويهدف هذا الموضوع إلى:

### الهدف الأساسى للموضوع هو:

اكتساب طفل ما قبل المدرسة موضوع الثقافة الغذائية. و يتفرع من هذا الهدف الأساسى ، هدفان عامان ، ويتفرع عنهما عدة أهداف خاصة.

### الأهداف العامة:

#### المحور الأول: الحاجات الغذائية للطفل:

وتتضمن:

أ- أن يعرف الطفل المجموعات الغذائية وهى:

١- أن يعرف الطفل مجموعة البناء (طعام يساعد الجسم على النمو أو طعام يكبر الجسم).

٢- أن يعرف الطفل مجموعة الطاقة (طعام يعطى الجسم النشاط والحيوية).

٣- أن يعرف الطفل مجموعة الوقاية (طعام يحمى الجسم من الأمراض).

ب- أن يعرف الطفل الفيتامينات والأملاح المعدنية وهى: (المحافظة على صحة الطفل وبدونها تظهر الأعراض المرضية المختلفة وتتمثل فى الخضروات والفواكه المختلفة).

ج- أن يعرف الطفل الوجبة الكاملة وهى: (الوجبة المتوازنة والمتنوعة التى تفى باحتياجات الجسم من كل المجموعات الغذائية التى تحقق للطفل النمو الجسمى والذهنى).

## المحور الثانى: العادات الغذائية السليمة:

وتتضمن:

أ- ضرورة التنوع فى الغذاء:

الوجبة المتنوعة تؤكد أنه ليس هناك غذاء جيد أو سيئ فى حد ذاته ولكن المهم هو تنوع الوجبة بحيث تحتوى على كل هذه المغذيات من البناء والطاقة والفاكهة أو الخضروات.

ب- أهمية وجبة الإفطار:

وجبة الإفطار يجب أن تمد الطفل بربع الطاقة التى يحتاج لها الطفل حتى الغذاء وتعتبر بداية صحية.

ج- سلامة وصحة الغذاء:

الاهتمام بمصدر غذاء الطفل والابتعاد عن الشراء من الباعة الجائلين اللذين يحيط بهم مصادر تلوث الغذاء من الذباب والأتربة والدخان.

د- ضرر بعض الوجبات الخفيفة غير الصحية:

التي تتمثل فى المواد الغنية بالدهون والسكريات مثل البونبون والشيكولاته والبطاطس الجاهزة ويجب أن تستبدل بالوجبات المغذية من الخضروات والفواكه.

هـ- أضرار الإحجام عن تناول أحد الأطعمة:

دعوة الطفل إلى أن كل الأطعمة لها فوائد العظيمة ويجب عدم الابتعاد عن أحد هذه الأطعمة إلا إذا كان هناك داع طبي مثل أمراض الحساسية ... وغيرها.

### الأهداف الخاصة:

١- أن يتعرف الطفل على المجموعات الغذائية المتنوعة ، وفوائدها للإنسان ، تمهيدا للتعرف على كل مجموعة غذائية على حده وفائدة كل مجموعة غذائية للإنسان.

أ- أن يتعرف الطفل على مجموعة البناء: (الطعام الذي يساعد الجسم على النمو أو الذي يكبر الجسم) ويتمثل في: اللحوم الحمراء ، الطيور ، منتجات الألبان ، البقول.

ب- أن يتعرف الطفل على مجموعة الطاقة: (الطعام الذي يعطى الجسم النشاط والحيوية) ويتمثل في: الأرز ، الخبز ، المكرونة ، البطاطس ، العسل ، الذرة ... .

ج- أن يتعرف الطفل على مجموعة الوقاية: (الطعام الذي يحمى الجسم من الأمراض) ويتمثل في: الخضروات (الطماطم ، الخس ، الخيار ، الجزر ، ...) ، الفواكه (البرتقال ، الموز ، العنب ، التفاح ، ...).

٢- أن يسمى الطفل كل مجموعة غذائية.

٣- أن يحدد الطفل الأطعمة التي تنتمي إلى كل مجموعة غذائية.

٤- أن يذكر الطفل فوائد كل مجموعة غذائية.

٥- أن يصنف الطفل المجموعات الغذائية تبعاً لفوائدها.

- ٦- أن يكون الطفل المجموعات الغذائية من خلال البطاقات المصورة المعبرة عن الأغذية المختلفة.
- ٧- أن يفسر الطفل سبب حاجة الإنسان للغذاء.
- ٨- أن يتعرف الطفل على ماهية الفيتامينات.
- ٩- أن يذكر الطفل فوائد الفيتامينات.
- ١٠- أن يذكر الطفل مصادر الفيتامينات.
- ١١- أن يسمى الطفل الخضروات أو الفواكه بالفيتامينات.
- ١٢- أن يلون الطفل الخضروات والفواكه بألوانها الطبيعية.
- ١٣- أن يستنتج الطفل أن تناول الفيتامينات يحمي من الأمراض.
- ١٤- أن يحرص الطفل على غسل الأيدي قبل وبعد تناول الطعام وغسيل الخضروات والفواكه قبل تناولها.
- ١٥- أن يتعرف الطفل على مكونات الوجبة الكاملة والتي تحتوى على صنف واحد من كل مجموعة غذائية.
- ١٦- أن يذكر الطفل فوائد الوجبة الكاملة.
- ١٧- أن يكون الطفل وجبة للإفطار مثال:  $\frac{3}{4}$  رغيف بلدى مع ٢ ملعقة كبيرة عسل أسود مع ملعقة صغيرة طحينة ، بيضة مسلوقة ، كوب لبن صغير).
- ١٨- أن يكون الطفل وجبة للغذاء مثال: ربع رغيف بلدى ، طبق صغير أرز ، قطعة لحم متوسطة ، طبق صغير سلطة خضراء ، ثمرة برتقال.
- ١٩- أن يكون الطفل وجبة للعشاء مثال:  $\frac{3}{4}$  رغيف بلدى ، قطعة جبن أبيض ، قطعة حلاوة ، ثمرة برتقال.
- ٢٠- أن يستنتج الطفل الطعام الذى ينقص كل وجبة حتى تكون كاملة.
- ٢١- أن يتعرف الطفل على ضرورة التنوع فى الغذاء وعدم الاعتماد على صنف واحد.

- ٢٢- أن يذكر الطفل أنه إذا اعتمد في غذائه على صنف واحد سوف يشعر بالتعب والإرهاق السريع والضعف العام للجسم.
- ٢٣- أن يذكر الطفل فوائد الغذاء المتنوع الذى يعطيه النشاط والحيوية.
- ٢٤- أن يتعرف الطفل على أهمية وجبة الإفطار فى الصباح التى تجعله نشيطاً طوال اليوم.
- ٢٥- أن يذكر الطفل فوائد وجبة الإفطار.
- ٢٦- أن يستنتج الطفل الأضرار التى تلحق به من عدم تناول وجبة الإفطار فى الصباح فيؤدى به إلى الخمول والكسل وعدم التركيز.
- ٢٧- أن يتعرف الطفل على ضرورة سلامة وصحة الغذاء.
- ٢٨- أن يذكر الطفل المكان الذى يجب أن يشتري منه الغذاء.
- ٢٩- أن يذكر الطفل لـ مصادر تلوث الغذاء من الدخان والأتربة والذباب.
- ٣٠- أن يستنتج الطفل الأضرار التى تلحق به إذا تناول طعام مكشوف.
- ٣١- أن يصنع الطفل مع زملائه (مكبه) لتغطية الطعام.
- ٣٢- أن يقارن الطفل بين الطعام المكشوف والطعام المغطى.
- ٣٣- أن يتعرف الطفل على الوجبات الخفيفة الضارة.
- ٣٤- أن يذكر الطفل للوجبات المغذية التى تأكل بين الوجبات.
- ٣٥- أن يستنتج الطفل الأضرار التى تلحق بالصحة إذا اعتمد على هذه الوجبات الخفيفة وغير الصحية.
- ٣٦- أن يذكر الطفل فوائد الوجبات المغذية التى تأكل بين الوجبات.
- ٣٧- أن يتعرف الطفل على أن لكل غذاء فوائده.
- ٣٨- أن يذكر الطفل مكونات طبق السلطة وفوائده.
- ٣٩- أن يكون الطفل مع زملائه طبق السلطة.
- ٤٠- أن يردد الطفل الأغاني مع زملائه.

## محتوى موضوع الثقافة الغذائية:

يتكون موضوع الثقافة الغذائية من اكتساب طفل ما قبل المدرسة

للمعلومات الغذائية والعادات الغذائية السليمة التي تتمثل في:

### ١- المحور الأول: الحاجات الغذائية للطفل.

أ- المجموعات الغذائية.

ب- الفيتامينات والأملاح المعدنية.

ج- الوجبة الكاملة.

### ٢- المحور الثاني: العادات الغذائية السليمة.

أ- التنوع في الغذاء.

ب- أهمية وجبة الإفطار.

ج- سلامة وصحة الغذاء.

د- ضرر بعض الوجبات الخفيفة.

هـ- أضرار الإحجام عن تناول أحد الأطعمة.

## الوسائل:

١- مجموعة من مسرحيات العرائس المتضمنة لموضوع الثقافة الغذائية.

٢- مجموعة العرائس القفازية التي تمثل مسرحيات الثقافة الغذائية.

٣- مجموعة البطاقات المصورة التي تعبر عن أنواع الغذاء.

٤- مجموعة النماذج الشمعية المجسمة التي تعبر عن الخضروات والفواكه.

٥- مجموعة البطاقات المصورة التي تعبر عن نماذج مختلفة للأطفال وعلاقته بالغذاء.

٦- لوحة فك وتركيب.

٧- لوحة جيوب.

٨- لوحة وبرية.

٩- مجموعة من اللوحات المعبرة عن خلفية كل مسرحية عرائس وتكون بمثابة ديكور للمسرحية.

١٠- مجموعة من الخضروات الطازجة التي تكون طبق السلطة.

١١- شريط أغاني تعبر عن موضوع الثقافة الغذائية.

## الخامات والأدوات:

أقلام رصاص ، ألوان فلوماستر ، ممحاة ، مادة لاصقة ، مقص  
خضروات طازجة ، أطباق ، ملاعق ، سكين.

## الاستراتيجية التدريسية: التهيئة:

- وتبدأ بتطبيق بطاقة ملاحظة الأداء على كل طفل على حدة قبلياً.
- التمهيد للنشاط حسب ما هو موضح في كل نشاط على حدة.

## عرض الموضوع:

- عرض مسرحية العرائس المعبرة عن الموضوع.
- عرض الاستثمارات الخاصة بكل عرض مسرحي والتي تعتمد على التفاعل بين المؤلفه والأطفال.
- تنتهي بتطبيق بطاقة ملاحظة الأداء على كل طفل على حدة بعدياً.

## التقويم:

قد اعتبرت المؤلفه مرحلة تنفيذ النشاط المصاحب للعرض المسرحي بجانب بطاقة ملاحظة الأداء بمثابة تقويم لكل نشاط.

## النشاط الأول

### موضوع النشاط: مجموعات الغذاء

#### الهدف العام:

أن يعرف الطفل المجموعات الغذائية وهي:

- ١- أن يعرف الطفل مجموعة البناء: (الطعام الذى يساعد الجسم على النمو أو الذى يكبر الجسم).
- ٢- أن يعرف الطفل مجموعة الطاقة: (الطعام الذى يعطى الجسم النشاط والحيوية).
- ٣- أن يعرف الطفل مجموعة الوقاية: (الطعام الذى يحمى الجسم من الأمراض).

#### الأهداف الخاصة:

- ١- أن يتعرف الطفل على المجموعات الغذائية المتنوعة ، وفوائدها للإنسان ، تمهيداً للتعرف على كل مجموعة غذائية على حدة وفائدة كل مجموعة غذائية للإنسان.
- أ- أن يتعرف الطفل على مجموعة البناء:
 

الطعام الذى يساعد الجسم على النمو أو الذى يكبر الجسم. ويتمثل فى: اللحوم الحمراء ، الطيور ، منتجات الألبان ، البقول.

ب- أن يتعرف الطفل على مجموعة الطاقة:

(الطعام الذى يعطى الجسم النشاط والحيوية). ويتمثل فى: الأرز ، الخبز ، المكرونة ، البطاطس ، العسل ، الذرة.

ج- أن يتعرف الطفل على مجموعة الوقاية:

الطعام الذى يحمى الجسم من الأمراض ويتمثل فى: الخضروات (الطماطم ، الخس ، الخيار ، الجزر ، ... ) ، الفواكه (البرتقال ، الموز ، العنب ، التفاح ، ...).

٢- أن يسمى الطفل كل مجموعة غذائية.

٣- أن يحدد الطفل الأطعمة التى تنتمى إلى كل مجموعة غذائية.

٤- أن يذكر الطفل فوائد كل مجموعة غذائية.

٥- أن يصنف الطفل المجموعات الغذائية تبعاً لفوائدها.

٦- أن يكون الطفل المجموعات الغذائية من خلال البطاقات المصورة المعبرة عن الأغذية المختلفة.

٧- أن يفسر الطفل سبب حاجة الإنسان للغذاء.

٨- أن يردد الأغاني الخاصة بالبناء ، بالطاقة ...

## المحتوى:

١- المجموعات الغذائية:

الوسائل التعليمية:

١- العرائس القفازية التى تمثل شخصيات مسرحية عرائس (ناس وناس).

٢- البطاقات المصورة (الجاهزة) والتى تعبر عن:

أ- أطعمة البناء:

قطعة لحم ، فرخة ، بطء ، وزء ، أرنب ، لبن ، بيض ، جبن ،

زبادى ، كبءة ، سمك ، فول ، فاصوليا ، لوبيا).

**ب- أطعمة الطاقة:**

الأرز ، الخبز الأسمر ، المكرونة ، البطاطس ، العسل ، الذرة ، البطاطا.

**ج- أطعمة الوقاية:**

الخضروات: الخس ، الخيار ، الطماطم ، الجزر ، الجرجير ، ...)

الفواكه: البرتقال ، الموز ، التفاح ، العنب ، الفراولة ، ...)

٣- عرض صورة لطفل هزيل ، صورة لطفل قوى.

٤- عرض صورة لطفل يلعب الكرة ، طفل مريض ، طفل قوى.

٥- عرض بطاقة تحتوى على أطعمة للبناء ، الوقاية معاً وأخرى تحتوى

على أطعمة للبناء ، الطاقة معاً ، وأخرى تحتوى على الطاقة ،

الوقاية معاً.

٦- عرض بطاقة مقطعة على هيئة بازل تعبر واحدة عن سمكة ،

والأخرى عن بطاطس ، والأخرى على عنقود عنب.

٧- لوحة جيوب.

٨- لوحة وبرية.

٩- عرض أغنية البناء ، الطاقة.

**طريقة السير فى النشاط:****التمهيد:**

فى البداية تعرض أمام الأطفال صورة لطفل هزيل وأخرى لطفل قوى.

تسأل المعلمة الأطفال ...؟ ماذا ترى فى كل صورة (مع مراعاة أن تترك المعلمة نصف دقيقة لجمع استجابات الأطفال).

... ده طفل ضعيف ... ، ده طفل قوى ...

ثم تسأل المعلمة الأطفال ...؟

- أى الطفلين يتمتع بصحة جيدة؟
- أى الطفلين يتناول غذاء أفضل؟
- أى الطفلين ينمو أسرع؟
- أى الطفلين يجرى ويلعب؟
- أى الطفلين معرض للإصابة بالمرض؟

(مع مراعاة أن تترك المعلمة نصف دقيقة لإجابة كل سؤال).

... نتوقع عدم القدرة على جمع إجابات صحيحة ، وتقول المعلمة  
... تعالوا معايا نشوف مسرحية (ناس وناس).

### مسرحية "ناس وناس"

مسرحية عرائس لرياض الأطفال

"يفتح الستار ... على حجرة من حجرات الروضة وفى الخلفية صورة طفل  
ضعيف ونحيف ..."

المعلمة : شافين صورة الطفل ده يا أطفال ...؟

الأطفال : (محمد ، أحمد ، ...) أيوه ... أيوه.

أحمد : (فى دهشه) بس هو كده ليه يا أبله نحيف قوى وضعيف.

المعلمة : ده أنا اللي عاوزه أسالكم ... تفتكروا ليه ...؟

محمد : أكيد مش بياكل كويس ...؟!

المعلمة : يا ترى يا أحمد أنت بتأكل كويس ...؟!

أحمد : طبعا يا أبله ما أنت شافيه أنا جسمى مش ضعيف زى الولد ده ...؟

المعلمة : طبعاً ... يا أحمد لكن أنتم عارفين إيه الأكل اللي يخلينا مش زى الولاد ده ويخلي صحتنا كويسه؟

أحمد : لازم نأكل اللحمة أو الفراخ أو السمك أو اللبن أو البيض والجبنة والفول ... وغيرها.

المعلمة : تمام ... تمام وهو ده الأكل اللي بيبنى الجسم.

محمد : يعنى إيه بيبنى الجسم...؟!؟

المعلمة : الأكل اللي بيبنى الجسم هو اللي يكبرنا يوم بعد يوم ويخلينا كبار زى ماما وبابا.

أحمد : وكمان لازم نأكل المكرونة والأرز والعيش والبطاطس والبطاطا والمربى والعسل ....

المعلمة : تمام ... تمام وهو ده الأكل اللي بيدى الجسم النشاط ...؟

محمد : يعنى إيه بيدى النشاط للجسم...؟!؟

المعلمة : الأكل اللي بيدى النشاط للجسم هو اللي بيخليك تجرى وتلعب وتقدر تجيب جون كمان يا محمد لمه تكون بتلعب الكورة اللي بتحبها.

أحمد : بس كمان فى الخضار الطازه زى الخيار والخس والجرجير والطماطم والفواكه اللذيذة زى البرتقال والموز ... وغيرها.

المعلمة : تمام ... تمام يا أحمد.

محمد : طيب والأكل ده يا أبله بيدى الجسم إيه ...؟

المعلمة : ده بيحمى الجسم من الأمراض وبكده تبقى صحتنا كويسه ومش

زى الولد ده.

**الأطفال :** (فى صوت واحد) تمام ... تمام يا أبله لازم نأكل كل الحاجات  
دى الللى بتبنى الجسم واللى بتدى النشاط للجسم واللى بتحمى  
الجسم من الأمراض علشان تبقى صحتنا كويسه ...

### بعد العرض:

- ١- دلوقتى يا أطفال مين من الطفلين بالإشارة إلى صورة الطفل الهزيل  
والطفل القوى يتمتع بصحة جيدة؟  
وتكون الإجابة لصالح الطفل القوى.
- ٢- يا ترى يا أطفال عارفين دلوقت ليه الولد ده ضعيف والولد ده قوى  
... أيوه علشان الطفل ده بالإشارة إلى الطفل القوى بيأكل كويس.
- ٣- طيب أيه الأكل الللى يلزم الجسم علشان يكبر ... .  
يعدد الأطعمة التى تكون مجموعة البناء.
- طيب أيه الأكل الللى يلزم الجسم علشان نجرى ونلعب. يعدد  
الأطعمة التى تكون مجموعة الطاقة.
- طيب أيه الأكل الللى يلزم الجسم علشان يحميننا من الأمراض. يعدد  
الأطعمة التى تكون مجموعة الوقاية.
- ٤- يا ترى عارفين الأكل ده كله نقدر نسميه أيه؟ (تعرض المعلمة  
البطاقات المصورة على اللوحة الوبرية). فيأخذ الطفل البطاقات التى  
تعبر عن البناء ، الطاقة ، الوقاية ويقول:
- دى الطعام الللى يكبر الجسم.
- دى الطعام الللى يعطى الجسم النشاط.
- دى الطعام الللى يحمى الجسم من الأمراض.
- ٥- تعرض المعلمة لوحة الجيوب وتضع عليها ثلاث صور هى:

- طفل قوى.
  - طفل يلعب الكرة.
  - طفل مريض.
- وتوزع المعلمة على الأطفال البطاقات المصورة التي تعبر عن أطعمة المجموعات الغذائية المتنوعة.
- وتطلب من الأطفال أن يضع الطعام المناسب أمام كل طفل.
- الطعام اللذي يخلى الطفل قوى ويكبر ويبقى زى بابا وماما هو أية؟
  - الطعام اللذي يخلى الطفل ده قادر يلعب كرة ويجيب جون كمان هو أية؟
  - الطعام اللذي يحمى الطفل من المرض هو أية؟
- ٦- نعطى للطفل قطع بازل وتقول المعلمة للطفل جمع هذه الصورة وعندما ينتهى أحد الأطفال من تجميع الصورة تقول المعلمة برافو طيب دى صورة أية ...؟ سمكة طيب السمكة ده تساعدنا على أية...؟
- دى الطعام اللذي يكبر الجسم ... برافو.
- طيب وأية كمان يا أطفال من الأطعمة اللذي تساعد الطفل على أنه يكبر ... يبدأ الأطفال فى تعدد هذه الأطعمة.
- وهكذا ... مع قطع البازل المعبرة عن البطاطس كأحد أطعمة الطاقة وعنقود العنب كأحد أطعمة الوقاية.
- ٧- تضع المعلمة لوحة الجيوب وتقول للطفل أنا علشان أكبر لازم أكل بيض وتضع البطاقة المعبرة عن البيض فى لوحة الجيوب. وتسأل أحد الأطفال وأنت علشان تكبر وتبقى زى ماما وبابا تأكل أية ...؟ يضع الطفل بطاقة أو أكثر لأحد أطعمة البناء. ويكمل آخر وهكذا.

- وتقول لطفل آخر وأنا علشان أجرى وألعب وأنط الحبل لازم أكل مكرونة وتضع المعلمة البطاقة المعبرة عنها فى لوحة الجيوب. وتسال أحد الأطفال وأنت علشان تجرى وتلعب الكرة وتجبب جون تأكل أية...؟

يضع الطفل بطاقة أو أكثر لأحد أطعمة الطاقة. ويكمل آخر وهكذا.

- وتقول لطفل آخر وأنا علشان أحمى جسمى من الأمراض لازم أكل فاكهة زى البرتقال وتضع المعلمة البطاقة المعبرة عنها فى لوحة الجيوب. وتسال أحد الأطفال وأنت علشان تحمى جسمك من المرض. تأكل أية...؟

يضع الطفل بطاقة أو أكثر لأحد أطعمة الوقاية. ويكمل آخر وهكذا.

٨- توزع المعلمة على الأطفال بطاقة مرسومة تعبر عن أطعمة البناء (السّمك ، الفاصوليا ، اللوبيا ، البيض ، الفول ، اللّبن) ، وأطعمة الطاقة (البطاطس ، الفول السودانى ، العسل).

وتسال المعلمة الأطفال أن يضع دائرة حول الأطعمة التى تساعد الجسم على النمو...؟

- توزع المعلمة على الأطفال بطاقة مرسومة تعبر عن أطعمة البناء (اللحم ، الطيور ، الجبن). وأطعمة الوقاية (الجرجير ، الجزر ، الخيار).

وتسال المعلمة الأطفال أن يضع دائرة حول الأطعمة التى تحمى الجسم من الأمراض...؟

- توزع المعلمة على الأطفال بطاقة مرسومة تعبر عن أطعمة الوقاية (المكرونة ، الأرز ، الخبز ، البطاطا) ، أطعمة الوقاية (البرتقال ، التفاح ، العنب ، الكمثرى)

وتسأل المعلمة الأطفال أن يضع دائرة حول الأطعمة التي تعطي الجسم النشاط...؟

٩- عرض شريط أغاني عن المجموعات الغذائية:

### البروتين

إحنا البروتين ... إحنا البنايين      شهرتنا واصلة للملايين  
 إحنا السمك واللحمة واللبن      إحنا الفول والبيض والجبن  
 نبني الجسم ونعمر      ونصونه كمان ونكبر  
 إحنا البروتين      إحنا البنايين

طعمه البطاطس ومفيدة  
 فوائده معروفة أكيدة  
 تدينا نشاط نجرى ونلعب  
 وننط كمان جوه الملعب  
 نطير كده زى الطيارة  
 ونجرى كمان ولا أحسن سيارة  
 طعمه البطاطس ومفيدة

## النشاط الثانى

### موضوع النشاط: الفيتامينات والأملاح المعدنية.

#### الهدف العام:

- ١- أن يعرف الطفل ماهية الفيتامينات التى تحافظ على صحة الطفل وبدونها تظهر الأعراض المرضية.

#### الأهداف الخاصة:

- ١- أن يتعرف الطفل ماهية الفيتامينات.
- ٢- أن يذكر الطفل فوائد الفيتامينات.
- ٣- أن يذكر الطفل مصادر الفيتامينات.
- ٤- أن يسمى الطفل (الخضروات أو الفواكه) بالفيتامينات.
- ٥- أن يلون الطفل الخضروات والفواكه بألوانها الطبيعية.
- ٦- أن يستنتج الطفل أن تناول الفيتامينات يحمى من الأمراض.
- ٧- أن يصنف الطفل الخضروات التى تؤكل طازجة ومطهية.
- ٨- أن يردد الأغاني المعبرة عن الخضروات والفواكه.

#### المحتوى:

الفيتامينات والأملاح المعدنية.

#### الوسائل التعليمية:

- ١- العرائس القفازية التى تمثل شخصيات مسرحية عرائس (عروسة الدكتور).
- ٢- لوحة تعبر عن عيادة الطبيب والأم والطفلة فى صالة الانتظار وعلى الحائط تابلوه يعبر عن طفلة مقوسة الساقين والطفلة تشير إلى الصورة. (بمثابة ديكور للمسرحية).

- ٣- البطاقات المصورة (الجاهزة) والتي تعبر عن:
- الخضروات: الجزر والبامية والخيار والثوم والبصل والقرنبيط والكوسة والطماطم والبازيلا والخس والفلفل الأخضر والقلقاس والكرنب والبطاطس.
  - الفواكه: الفراولة والموز والتفاح والخوخ والأناناس والبلح الأحمر والأصفر والبرقوق والمانجو والعنب والبطيخ والبرتقال والتين والكمثرى والمشمش والرمان والجوافة.
- ٤- نماذج مجسمة من الشمع تمثل الفواكه (البرتقال ، الكمثرى ، الفراولة ، العنب ، التفاح) والخضروات (الخيار ، الجزر ، الفلفل الأخضر).
- ٥- كراسة تلوين تعبر عن خضروات وفواكه.
- ٦- شريط أغاني عن الخضروات والفواكه.
- ٧- ألوان فلوماستر وخشب للتلوين.

## طريقة السير في النشاط: التمهيد:

في البداية تعرض أمام الأطفال اللوحة المعبرة عن عيادة الطبيب. تسأل المعلمة الأطفال ... ماذا ترى في هذه الصورة؟ (مع مراعاة الانتظار ½ دقيقة حتى يرى الأطفال الصورة جيداً ثم تبدأ في جمع استجابات الأطفال).

ده عيادة الدكتور ...

تسأل المعلمة أنتم عارفين البنت ده عند الدكتور ليه؟

لازم تعبانه ...

أنت شايف الصورة اللي على الحائط؟ ... أيوه

العروسة ده رجليه معوجة ليه؟

(نتوقع أن الطفل لا يعرف الإجابة أو يأتي بإجابات غير صحيحة).  
تعالوا نشوف مسرحية (عروسة الدكتور) ... (مع مراعاة أن المعلمة  
أثناء العرض تقوم بعرض النماذج المعبرة عن الخضروات والفواكه).

### مسرحية "عروسة الدكتور"

مسرحية عرائس لرياض الأطفال

"يفتح الستار ... على أم فى عيادة الطبيب ومعها طفلة ، وعلى الحائط تابلوه  
يحتوى على منظر من عروسة مقوسة الساقين والطبيب غير موجود"

نور : ايه العروسة اللى معلقها الدكتور دى؟ هو كمان الدكتور بيحب  
يلعب بالعرائس ...!

الأم : لازم جايها لبنته اللى زيك.

نور : بس يا ماما دى رجليها معوجة ! فيه حد يجيب عروسة  
رجليها معوجة؟!

الأم : خيلنا فيكى أنتى ، اللى أول ما الدنيا تضلم مش بتشوفى ...؟

نور : أشمعنى أنا يا ماما؟

الأم : دلوقتى نشوف الدكتور ونسأله ، وكمان نسأله عن العروسة  
اللى معلقها دى ....

(يدخل الدكتور)

الدكتور : اتفضلوا استريحوا ... اسمها ايه الحلوة الصغيرة دى ...؟

الأم : إسمها نور.

نور : وبيقولولى "يانوسه" إنت عندك بنت قدى يا دكتور ...؟

- الدكتور : (ضاحكاً) إسمعنه السؤال ده يانوسه؟
- نور : أصل ماما قالت لى إن إنته مشترى العروسة دى لبنتك اللي قدى ...
- الدكتور : أنا مش مشترىها لبنتى ... أنا معلقها علشان اللي زى والدتك يشوفوها.
- الأم : هو أنا كمان أقدر ألعب بالعروسة يا دكتور ...؟
- الدكتور : لا؟ أصلها عروسة مش زى بقية العرائس ... بصى كويس للعروسة دى يا نوسة
- نور : أيوه ... أنا قلت لماما رجليها معوجة ... لكن هى ليه كده يا دكتور ...؟
- الدكتور : أصلها ماكنتش بتأكل بيض ، ولا بتشرب لبن ، ولا بتأكل خضار زى الفلفل الأخضر والفجل والجرجير والخيار والخس ولا بتعرض رجليها للشمس كل صباح.
- الأم : والبيض واللبن والخضروات والشمس كمان كل دى مالها بالرجلين يا دكتور ...؟
- الدكتور : أصل فيه حاجات لازم نأكلها علشان مايحيش لنا مرض زى الرجلين المعوجة.
- الأم : طيب خلينا فى نور يا دكتور ... هى بتجى بالليل ومش بتشوف كويس.
- الدكتور : لازم ما بتأكلش صفار البيض والزبدة والكبدة والجزر والخس والجرجير واللبن ...

الأم : أيوه فعلاً ... هي مش بتحب دول خالص!

نور : بس أنا دائماً أكل لحد ما أشبع !

الأم : أيوه ... عمرها ما بتقول جعانه !

الدكتور : دى حاجة ملهاش دعوة بالجوع والشبع. إنما علشان العروسة

ما يجلهاش كساح وتكون رجليها معوجة ، وعلشان نور  
تقدر تشوف كويس فى الضلمه ، لازم نأكل حاجات  
مخصوص تمنع عنها الأمراض دى.

الأم : وتبقى إيه الحاجات المخصوص دى يا دكتور؟

الدكتور : دى ببسوها "فيتامينات".

الأم : وهانلاقى الفيتامينات دى فى أى أكل يا دكتور علشان نجيبه  
ونأكله؟

الدكتور : لازم تأكلى الخضروات زى الخس والجرجير والجزر ولازم  
تأكلى الفاكهة زى البرتقال والبطيخ ولازم تشربى اللبن  
وتأكلى البيض ... كل الحاجات دى فيها فيتامينات تحمينا من  
الأمراض وتخلي صحتنا كويسه.

نور : أيوه ... أنا دلوقت فهمت ليه العروسة رجليها معوجة وليه  
أنا مش بأقدر أشوف كويس لازم أشرب اللبن وأكل البيض  
... اللى كله فيتامين يحمى الجسم من الأمراض.

الأم : وتأكلى الخضروات زى الخس والجرجير والجزر كمان.

الدكتور : وإن شاء الله تخفى ، وتقدرى تشوفى بالليل.

## بعد العرض:

- ١- مناقشة أحداث مسرحية العرائس:
- نور كانت بتشكى من إيه؟
- كانت عينيه بتوجعه ومش بتشوف كويس لما الدنيا تضلم.
- طيب يا ترى كان لازم تأكل أية علشان تقدر تشوف كويس؟
- كانت لازم تأكل جزر.
- طيب الدكتور كان معلق عروسة رجله معوجه ليه؟
- علشان اللي زى أم نور يشوفه ويعرف الأكل اللي يحميننا من المرض.
- طيب أية الأكل اللي لازم نأكله علشان رجلين تبقى سليمة.
- لازم نأكل بيض ونشرب لبن ونأكل خضار زى الفلفل الأخضر والفجل والجرجير والخيار والخس.
- طيب هو أية الأكل المخصوص اللي كان بيقول عليه الدكتور؟
- ده يبقى الفيتامينات.
- الفيتامين ده يعنى أية؟
- هو الأكل اللي بيحميننا من الأمراض.
- ونلاقي الفيتامينات دى فى أى أكل؟
- نلاقي الفيتامين فى الخضروات زى الخس ، الخيار ، الجزر ، والفواكه زى البرتقال ، الموز ، التفاح.
- (مع مراعاة أن المعلمة تعرض للبطاقات المصورة المعبرة عن الخضروات والفواكه).
- نوزع على الأطفال بطاقات مرسوم بها خضروات وفواكه وألوان للتلوين.
- (مع مراعاة أن المعلمة تكافئ الأطفال الذين يجيبون إجابات صحيحة للاستمرار فى العمل).

- تعرض المعلمة على لوحة وبرية البطاقات المصورة المعبرة عن الخضروات ... وتطلب من أحد الأطفال أن يصنف هذه الخضروات ...
- ده بنأكلها بعد غسلها زى الخس ، الخيار ، الجزر ، الطماطم.
  - ده بنأكلها بعد ما نطبخه زى البامية ، الكوسة ، القلقاس.
- تعرض المعلمة لشريط الأغاني:

### أغنية الخضروات:

إحنا الخضروات كرنب سبانخ ملوخية  
ورقنا أخضر ورقنا مفيد إحنا الخضروات الورقية

### أغنية الفواكه:

إحنا فواكه حلوة نديّة ألواننا صفرة وبرتقاله  
فينا كاروتين صحي ومفيد فينا معادن فينا فيتامين  
نحمى الجسم أه يا سلام ونخليه فى صحة تمام  
مانجه مشمش شمام عجور تأكلنا بهنا بهنا وسرور

إحنا فواكه حلوة نديّة

ألواننا صفرة وبرتقاله

- يردد الأطفال الأغاني وهم مستمعين.
- تعطى المعلمة لكل طفل عروسة من عرائس المسرحية ويقوم الأطفال بتمثيل المسرحية أمام الأطفال الآخرين.

## النشاط الثالث

### موضوع النشاط: الوجبة الكاملة والتنوع في الغذاء.

#### الهدف العام:

- أن يعرف الطفل الوجبة الكاملة.
- أن يعرف الطفل ضرورة التنوع في الغذاء. وهي الوجبة الكاملة المتنوعة التي تفي باحتياجات الجسم من المجموعات الغذائية.

#### الأهداف الخاصة:

- ١- أن يتعرف الطفل على مكونات الوجبة الكاملة والتي تحتوى على صنف واحد من كل مجموعة غذائية.
- ٢- أن يذكر الطفل فوائد الوجبة الكاملة.
- ٣- أن يكون الطفل وجبة كاملة للإفطار مثال: ( $\frac{3}{4}$  رغيف بلدى مع ٢ ملعقة كبيرة عسل أسود مع ملعقة صغيرة طحينة ، بيضة مسلوقة ، كوب لبن صغير).
- ٤- أن يكون الطفل وجبة كاملة للغذاء مثال: (ربع رغيف بلدى ، طبق صغير أرز ، قطعة لحم متوسطة ، طبق صغير سلطة خضراء ، ثمرة برتقال).
- ٥- أن يكون الطفل وجبة كاملة للعشاء مثال: ( $\frac{3}{4}$  رغيف بلدى ، قطعة جبن أبيض ، قطعة حلاوة ، ثمرة برتقال).
- ٦- أن يستنتج الطفل الطعام الذى ينقص كل وجبة حتى تكون كاملة.
- ٧- أن يتعرف الطفل على ضرورة التنوع في الغذاء وعدم الاعتماد على صنف واحد فقط.
- ٨- أن يذكر الطفل أنه إذا اعتمد فى غذائه على صنف واحد سوف يشعر بالتعب والإرهاق السريع والضعف العام للجسم.

٩- أن يذكر الطفل فوائد الغذاء المتنوع الذي يعطيه النشاط والحيوية.

### المحتوى:

١- الوجبة الكاملة.

٢- التنوع فى الغذاء.

### الوسائل التعليمية:

١- العرائس القفازية التى تمثل شخصيات مسرحية عرائس (عزه فى بحر اسكندرية).

٢- لوحة تعبر عن أحد فصول الروضة وفى الخلفية صورة تعبر عن شاطئ البحر والأطفال يلهون ويلعبون. (بمثابة ديكور للمسرحية).

٣- بطاقات مصورة تعبر عن أنواع مختلفة من الغذاء.

٤- عدة لوحات تعبر عن وجبات ناقصة هى كالاتى:

أ- وجبة للإفطار: (عسل ، بيض ، لبن ، ...)

ب- وجبة للغذاء: (خبز ، قطعة لحم ، طبق أرز ، ...).

ج- وجبة للعشاء: (خبز ، قطعة حلاوة ، برتقال ، ...).

٥- لوحة فك وتركيب مرسوم عليها طفلة تجهز لأحد الوجبات الغذائية.

### طريقة السير فى النشاط:

#### التمهيد:

فى البداية تسأل المعلمة الأطفال يا ترى عارفين يعنى أية وجبة

كاملة...؟

(تتوقع المعلمة عدم القدرة على الوصول إلى إجابات صحيحة).

تعالوا نشوف مسرحية (عزه فى بحر اسكندرية).

## مسرحية "عزّه فى بحر اسكندرية"

### مسرحية عرائس لرياض الأطفال

"يفتح الستار على إحدى فصول الروضة وفى الخلفية صورة تعبر عن شاطئ البحر والأطفال يلهون ويلعبون"

المعلمة : إحنا بكره عندنا رحلة.

الأطفال : هيه ... هيه رحلة فين؟

المعلمة : إحنا حنروح اسكندرية.

الأطفال : يعنى حأنروح نعوم ونجربى ونلعب طول اليوم ...؟

المعلمة : أيوه ... كل واحد يحضر معه المايوه بتاعه علشان يعوم بيه.

عزّه : أنا مش حأروح معاكم.

المعلمة : ليه يا عزّه؟

عزّه : علشان أنا لمه روحت معاكم المرة اللى فاتت ، تعبت بسرعة وخرجت من الميه على طول.

حسنا : لازم أنت ضعيفة يا عزّه !

عزّه : ضعيفة ليه؟ أنا دائماً أكل لحد ما أشبع!

حسنا : أنا دائماً أشوفك بتأكلى بطاطس محمرة كتير.

عزّه : وبحب أكل رز كمان.

المعلمة : (مستكرهه) يعنى أنتى مش بتأكلى إلا بطاطس ورز؟

عزّه : فيه إيه ده يا أبله؟! ما أنا بأشبع.

**المعلمة :** أنا عرفت إنت ليه خرجت من الميه بسرعة وكنت تعبانه  
ويتبقى مش قادرة تأخذ نفسك ويتنهج بسرعة.

**حسنا :** هي البطاطس والرز بتخلي الواحد يتعب بسرعة يا أبله.

**المعلمة :** لأ ، مش البطاطس اللي بتخلي الواحد يتعب إنما اللي بيأكل  
بطاطس بس طول الوقت هو اللي بيتعب بسرعة.

**عزه :** طيب ما أنا بأكل كمان رز يا أبله!

**المعلمة :** ما هي البطاطس زى الرز وزى العيش ... كلها اسمها  
"تشويات" ودى مش كفاية علشان صحتنا تبقى كويسه.

**عزه :** يعنى نأكل أيه تانى؟

**المعلمة :** نأكل لحمة أو فراخ أو سمك ، وضرورى السلاطه  
والخضروات زى الخس والخيار والجرجير وضرورى نأكل  
الفاكهة اللذيذة زى البرتقال والموز ... ودى طبعا جنب الأرز  
أو العيش لازم يا أطفال ننوع فى الأكل وما نأكلش حاجة  
واحدة بس.

**حسنا :** ونشرب لبن يا أبله ... أصل أنا بأحب قوى أشرب اللبن.

**المعلمة :** طبعا دى اللبن مفيد للجسم ... لكن اللي بيأكل من صنف  
واحد بس هيتعب بسرعة وهيبقى مش قادر يأخذ نفسه ويخرج  
من الميه بسرعة زى عزه.

**حسنا :** طيب يا أبله كلنا بنتعب من الجرى واللعب.

**المعلمة :** بس اللي ما بيأكلش من كل حاجة بيتعب أكثر وبسرعة  
الدكتور هيقول إنه عيان ، وعنده فقر دم.

عزه : يعنى فيه دم فقير ودم غنى ...؟

حسنا : اللى بياكل من كل حاجة يبقى دمه غنى.

المعلمة : ده صحيح ، وعلشان ما نتعبش لما ننزل الميه لازم نعمل ايه  
يا عزه؟

عزه : لازم أكل أصناف تانيه جنب الأرز والبطاطس والعيش.

المعلمة : أيوه ... لازم تأكلى حاجات تانية مع العيش زى الفول أو  
العدس أو العسل مع الخضار والفاكهة وبكده نكون قدرنا ننوع  
فى الأكل ونأكل وجبة كاملة من كل الأصناف.

عزه : يعنى لازم أكل أنواع مختلفة من الأكل جنب البطاطس اللى  
بحبها.

المعلمة : تمام يا عزه ... وماتنسيش تجيبى المايوه ، علشان هنروح  
كلنا البحر ، وإن شاء الله ماتعيش بعد كده.

### بعد العرض:

١- مناقشة أحداث مسرحية العرائس:

- عزه مش راضية تروح اسكندرية ليه؟  
علشان هى رحلت قبل كده وتعبت.

- يا ترى عارفين هى تعبت بسرعة ليه؟

علشان هى بتأكل رز أو عيش أو مكرونة أو بطاطس.

- ويا ترى دى أصناف كتيره ولا صنف واحد؟

صنف واحد لأن الرز زى العيش زى المكرونة زى البطاطس. كلها من  
الأطعمة اللى بتدى الجسم النشاط.

- طيب والجسم محتاج ايه؟

الأكل اللى يكبر والأكل اللى ينشط الجسم والأكل اللى يحمى الجسم من الأمراض.

- عارفين يا أطفال لما نأكل لازم نأكل من كل أنواع الأكل المختلفة.

الطعام اللى يبساعد الجسم على النمو زى اللحم ، الطيور ...

الطعام اللى بيعطى الجسم النشاط زى الأرز أو الخبز ...

الطعام اللى يحمى الجسم من الأمراض زى الفواكه والخضروات.

(مع مراعاة أن المعلمة تعرض البطاقات المصورة التى تعرض نماذج الأطعمة المختلفة).

- طيب ولما نأكل من كل نوع من دول نقدر نسمى الوجبة ده أيه؟  
وجبة كاملة.

- طيب الوجبة الكاملة بتتكون من ايه؟

(الطعام اللى بيكبر الجسم ، أو يبساعد على النمو)

(الطعام اللى بيعطى الجسم النشاط)

(الطعام اللى يحمى الجسم من الأمراض)

- طيب اللى بيأكل من صنف واحد يبقى قوى ولا ضعيف.

ضعيف طبعا ... يبقى لازم نأكل أية ... نأكل من كل حاجة.

- اللى بيأكل من صنف واحد بيحس بأيه ...؟

بيتعب بسرعة ولما يروح البحر يخرج بسرعة ومش يقدر يلعب كويس زى عزه.

- اللى يأكل من كل حاجة ده بيفيد الجسم بأيه ...؟

بيقويه ويخليه يجرى ويلعب ويحميه من الأمراض.

- (تعرض المعلمة أمام الأطفال لوحة مرسوم عليها طفلة تستعد لإعداد وجبة غذائية ...)

تسأل المعلمة أحد الأطفال أن يعد وجبة كاملة للإفطار (خبز ، بيض ، جبن ، سلطة خضراء).

وتسأل المعلمة الأطفال هل هذه وجبة كاملة؟

نعم ... لأنها تحتوى على الأكل اللى يكبر زى بيض وجبن والأكل اللى يعطى النشاط زى الخبز ، والأكل اللى يحمى من الأمراض زى السلطة الخضراء.

تسأل المعلمة أحد الأطفال أن يعد وجبة كاملة للغذاء (أرز ، سمك ، سلطة خضراء ، خبز).

تسأل المعلمة أحد الأطفال أن يعد وجبة كاملة للعشاء (خبز ، جبن ، حلاوة ، برتقال).

(مع مراعاة أن المعلمة تسأل فى كل مرة إذا كانت وجبة كاملة أم لا ... ولماذا؟)

- تعرض المعلمة لوحة الفك والتركيب أمام الأطفال وتسأل الأطفال بعد وضع عدد من البطاقات المصورة التى تعبر عن:  
١- خبز ، مكرونة ، بطاطس.

وتسأل الأطفال هل هذه وجبة كاملة متنوعة؟

لا ... لأن الخبز زى المكرونة زى البطاطس يعطى الجسم النشاط.  
٢- بيض ، لبن ، سمك

وتسأل الأطفال هل هذه وجبة كاملة متنوعة؟

لا ... لأن البيض زى اللبن زى السمك يساعد الجسم على النمو.  
- مين يقدر يكون وجبة كاملة متنوعة.

يضع أحد الأطفال البطاقات الآتية: (خبز ، فول ، خيار).

- تعرض المعلمة لوحة تعبر عن عدد من الوجبات الناقصة وتسأل الطفل على نوع الطعام الناقص وما فائدته.

- أ- (عسل ، بيض ، لبن ، .... ) خبز. الطعام اللى يعطى الجسم النشاط.
- ب- (خبز ، قطعة لحم ، طبق أرز ، .... ) سلطة وآخر فاكهة الطعام اللى يحمى من الأمراض.
- ج- (خبز ، قطعة حلوة ، برتقال ، ... ) جبن. الطعام اللى يساعد الجسم على النمو أو بيكبر الجسم.
- يمسك أحد الأطفال العروسة التى تعبر عن المعلمة ويقول للأطفال ما هى الوجبة الكاملة؟
- (يجب على المعلمة أن تكافئ الأطفال التى تجيب إجابات صحيحة للاستمرار فى العمل ولتشجيع الطفل على المتابعة والاشتراك فى المناقشة).

## النشاط الرابع

### موضوع النشاط: وجبة الإفطار.

#### الهدف العام:

- ١- أن يتعرف الطفل أهمية وجبة الإفطار التي تمد الطفل بربع الطاقة التي يحتاج لها وتعتبر بداية صحية.

#### الأهداف الخاصة:

- ١- أن يتعرف الطفل على ضرورة الإفطار في الصباح التي تجعله نشيطاً طوال اليوم.
- ٢- أن يذكر الطفل فوائد وجبة الإفطار.
- ٣- أن يستنتج الطفل للأضرار التي تلحق به من عدم تناول وجبة الإفطار من الخمول والكسل وعدم التركيز.
- ٤- أن يكون الطفل وجبة كاملة للإفطار.

#### المحتوى:

وجبة الإفطار.

#### الوسائل التعليمية:

- ١- العرائس القفازية التي تمثل شخصيات مسرحية عرائس (على لازم يفطر).
- ٢- لوحة تعبر عن أحد فصول الروضة (بمثابة ديكور للمسرحية).
- ٣- بطاقات مصورة عن (الخبز ، الحلاوة ، الجبن ، الفول ، البيض ، العسل ، الخيار ، الطماطم ، الجزر ، الجزير ، البرتقال).
- ٤- لوحة جيوب.

## طريقة السير في النشاط:

### التمهيد:

- مين فيكم بيجي الروضة من غير ما يكون تناول طعام الإفطار؟  
بعض الأطفال ..... أنا؟
- بعض الأطفال ..... لا أنا فطرت والآخر أنا فطرت في الروضة.
- طيب تعالوا نشوف مسرحية (على لازم يفطر).

### مسرحية "على لازم يفطر"

#### مسرحية عرائس لرياض الأطفال

"يفتح الستار على أحد حجرات الروضة ..."

- المعلمة : أيوه ... يا على صوت الكلب أسمه أيه ...؟
- على : (شارداً) بتسألني على أيه يا أبله ...؟
- المعلمة : أنت مش معنا خالص يا على سرحان في أيه.
- على : أنا مش سرحان يا أبله ... بس أنا مش فاهم أنتي بتقولني أيه؟
- المعلمة : طيب ... اقعد وخذ بالك أنا بأقول أيه؟
- على : (يلتفت ناحية الجالس عن يمينه ويحدثه) بقولك أيه يا أحمد ...  
ممعش أي أكل ...؟
- أحمد : ممعش يا على ... أصل أنا فطرت كويس الصبح.
- على : (يلتفت إلى يساره) ساره ... أكيد معاكى أكل أنا جعان ...؟
- ساره : ممعش يا على ... أصل أنا قبل ماجي بأفطر في البيت  
كويس.

على : (محدثاً نفسه) كله فطر في البيت ... أنا كمان كنت بفطر في البيت كويس ... وأيامها كنت كويس وماكنتش باقى سرحان وكمان كنت بأفهم المدرسة بتقول أيه ...؟

المعلمة : (في دهشة) أنت بتقول أيه ...؟ أنت ما فطرتش يا على ...؟

على : أيوه يا أبله ... (في أسف).

المعلمة : يبقى علشان كده أنت مش قادر تركز معايا.

أحمد : يا أبله الأكل بيروح في بطنه مال الأكل اللي فى بطنه ومخه...!؟

المعلمة : لو أنت جعان تقدر تمشى ...؟ ولو كنت مش واكل أى حاجة فى الجسم متقدرش تشتغل والمخ جزء من الجسم.

على : يعنى علشان أنا ما بفطرش مش عارف حضرتك بتقول أيه...؟

المعلمة : تمام لأن الأكل زى ما يخلى الإنسان يقدر يمشى يخلى المخ يقدر يشتغل.

طيب ... يبقى لازم نعمل إيه قبل ما نطلع نروح المدرسة.

الأطفال : (على ، وأحمد ، وساره) لازم نفطر كويس يا أبله.

### بعد العرض:

١- مناقشة أحداث مسرحية العرائس.

- أية فايده وجبة الإفطار ... ؟

الفطور بيخلى الطفل نشيط ويساعده على فهم كلام المعلمة.

- أيه اللي يحصل لو ما أكلش واحد فينا طعام الإفطار.

دى بيقى زى على يحس بالكسل والضعف ويبقى مش قادر يفهم كلام المعلمة.

- تأخذ المعلمة العروسة المعبرة عن على وتعطى العروسة لأحد الأطفال ...؟ وتسال المعلمة أن تقول لكل طفل ما أهمية وجبة الإفطار ...؟ وأيه اللي يحصل لكل طفل مش بيخطر فى البيت أو الروضة؟

- تضع المعلمة لوحة الجيوب والبطاقات المصورة المعبرة عن الأطعمة المختلفة: (القول ، الخبز ، العسل ، الجبن ، البيض ، الحلاوة ، خيار ، طماطم ، الجزر ، الجرجير ، البرتقال).

وتطلب من الأطفال أن يكونوا وجبة كاملة صالحة للإفطار ... (خبز ، جبن ، بيض ، خيار وطماطم).

## النشاط الخامس

### موضوع النشاط: سلامة وصحة الغذاء

#### الهدف العام:

- ١- أن يعرف الطفل ضرورة سلامة وصحة الغذاء وهو الاهتمام بمصدر الغذاء والابتعاد عن الشراء من الباعة الجائلين.

#### الأهداف الخاصة:

- ١- أن يتعرف الطفل على ضرورة سلامة وصحة الغذاء.  
٢- أن يذكر الطفل المكان الذي يجب أن يشتري منه الغذاء ، وأن يبتعد عن الباعة الجائلين.  
٣- أن يذكر الطفل لـ مصادر تلوث الغذاء من الدخان والأتربة والذباب.  
٤- أن يستنتج الطفل الأضرار التي تلحق به إذا تناول طعام مكشوف.  
٥- أن يصنع الطفل مع زملائه (مكبه) لتغطية الطعام.  
٦- أن يقارن الطفل بين الطعام المكشوف والطعام المغطى.  
٧- أن يردد الطفل مع زملائه أغنية (الذبابية).

#### المحتوى:

- ١- سلامة وصحة الغذاء.

#### الوسائل التعليمية:

- ١- العرائس القفازية التي تمثل شخصيات مسرحية عرائس (غلطة سعيد).

- ٢- لوحة تعبر عن طفل مريض وأخته هالة تجلس بجواره والأم والأب بجانب الطفل والطبيب قد انتهى من متابعة الطفل ويتحدث إلى الوالدين .
- ٣- نموذج مجسم عن الحشرة التي تنقل الأمراض (الذبابة).
- ٤- صورة مرسومة تعبر عن طعام مغطى وآخر مكشوف.
- ٥- شريط أغاني به أغنية (الذبابة).

### الخامات والأدوات:

- ١- ورق مقوى.
- ٢- ألوان فلوماستر.
- ٣- مقص.
- ٤- مادة لاصقة.

### طريقة السير في النشاط: التمهيد:

تعرض المعلمة لـ الصورة المعبرة عن الطفل المريض وبجانب الأم والأب والأخت هالة والطبيب الذي انتهى من متابعة الطفل وتشير المعلمة للطفل ... وتسال الأطفال ... ؟  
يا ترى الطفل ده حصل له أيه ... ؟  
أكيد الطفل ده مريض ...  
تعالوا نشوف مسرحية (غلطة سعيد).

## مسرحية "غلطة سعيد"

### مسرحية عرائس لرياض الأطفال

"يفتح الستار على سعيد وهو يرقد على السرير مريضاً بجواره أبوه وأمه وأخته هالة والطبيب قد انتهى من متابعة سعيد"

سعيد : آه ... آه.

والد سعيد : طمنى يا دكتور.

الطبيب : الحمد لله ... سعيد دلوقتي بقى أحسن كثير إحنا كنا فين وبقينا فين.

أم سعيد : لكن شكله باين عليه تعبان لسه يا دكتور.

الطبيب : طبيعى من كتر العلاج وغسيل المعدة ، لكن الحمد لله بقى تمام ... لكن واضح أنه أكل مش نظيف.

أم سعيد : يا ساتر يارب ، مش نظيف ، أنا أعمل أكل مش نظيف ... يادى الكسوف ... ده أنا أكلى كله نظيف ، وكل اللى تشتهييه النفس والعين. أنا أعمل ...

الطبيب : "مقاطعاً" أنا مش قصدى يا ست أم سعيد هو أنا قلت الأكل اللى مش نظيف من عندكوا؟!!

والد سعيد : أيوه يا دكتور عليك نور ... مش ممكن يكون الأكل الملوث من عندنا ... ما أنا تمام أهه ، وأم سعيد أهه ولا عملت غسيل معدة ولا حاجة ، تمام هيه كمان.

أم سعيد : أنا مش تمام يا دكتور ، أنا أعمل أكل مش نظيف؟ ده الأكل

بأطبخه وأعطيه وأخليه أحلى أكل فى الدنيا.

**الطبيب** : (ضاحكاً) يا ست أم سعيد ... أنتى أحسن طباخه فى الدنيا ... أنا مش قصدى جايز سعيد أكل حاجة بره البيت (ثم وكأنه يتذكر) بالمناسبة مين عم محمد؟

**الأم** : (فى دهشة) عم محمد!؟

**الطبيب** : سعيد لما كان بيخطر فى كان بيقول: بسرعة يا عم محمد ... عايز أمش يا عم محمد الجرس ضرب يا عم محمد.

**هالة** : (بفرح) أنا عارفاه ...

**سعيد** : (يقوم من سريره) أنا أقولكم مين عم محمد (يجرون عليه ويحتضنونه).

**والد سعيد** : حمد لله على السلامة.

**أم سعيد** : ألف سلامة لك يا حبيبي ... سعيد بقى زى الفل.

**الطبيب** : الحمد لله مفيش عم محمد ولا حاجة.

**سعيد** : ده صحيح ... حقيقة يعنى ... وعنده عربية خشب بتتحرك حوالين المدرسة ، وعنده فول وطعمية وجبنه وكشرى وحاجات بيقول أنها ميه ميه ... لكن أنا غلطان كان لازم ما اشتريش منه ده أنا شفت الذباب مالى المكان فوق الأكل وجنب الأكل ونسيت أنه بينقل الأمراض وكمان الأكل كان مكشوف ... أنا غلطان.

**الطبيب** : أنت رائع يا سعيد لأنك بتعترف بغلطتك ... أوعى تاكل من عند عم محمد تانى.

أم سعيد : ياكل من أيدى يا دكتور ... دانا أكلى الدنيا كلها بتحكى عنه وماتلاقيش أحسن منه.

الطبيب : صحيح ... مفيش أحسن من أكل البيت ومن أيد ماما ويسقط الأكل المكشوف وياريت مانأكلش حاجة من البائعين الللى بيبقوا واقفين فى الشارع وعلى الرصيف وأكلهم مكشوف للذباب والتراب والدخان.

الجميع : يسقط الأكل المكشوف.

### بعد العرض:

١- مناقشة أحداث مسرحية العرائس.

- يا ترى يا أطفال عارفين دلوقت ليه الطفل ده كان مريض. أيوه لأنه أكل مش نظيف.

- يا ترى يا أطفال أيه هى غلطة سعيد؟

أنه رأى الذباب الللى ينقل الأمراض يحيط بالبائع ولكنه اشترى منه حتى أحس بألم شديد فى بطنه.

- يا ترى يا أطفال عارفين المكان الللى لازم نشترى منه الأكل؟

أيوه ... المكان النظيف الللى الأكل فيه مغطى ولا يحيط به الذباب.

- تعطى المعلمة العروسة التى تمثل الطبيب إلى أحد الأطفال وتقول له تصور إنك الطبيب بماذا تنصح سعيد؟

يجب أن تتأكد من نظافة الغذاء الذى نأكله.

يجب أن نشترى الأكل من المكان النظيف الذى يغطى الطعام ولا يحيط به الذباب.

ألا نأكل من الباعة الجائلين الللى الذباب يحيط بهم ويبقى الأكل مكشوف.

- تعرض المعلمة صورة لذبابة (نموذج مجسم) و تسأل الأطفال ...؟

- هل تعرفوا هذه الحشرة؟  
نعم هي الذبابة.

- هل تحبوا هذه الحشرة؟

لا ... لأنها تنتقل الأمراض بتقف على القمامة وبعدنا تقف على الأكل المكشوف واللى يأكل الأكل ده يمرض زى سعيد.

- تسأل المعلمة أحد الأطفال ... كيف نحافظ على طعامنا من هذه الحشرة (الذبابة)؟

يجب أن نغطي الطعام.

- تعرض المعلمة صورة لطعام مغطى وآخر لطعام مكشوف وتساءل الأطفال؟

أى الصورتين أفضل؟

الطعام المغطى.

لماذا؟

لأن الطعام المكشوف يتعرض للذباب والتراب والدخان.

- طيب وأيه اللى يحصل لنا لو أكلنا طعام مكشوف؟

نتعب وبطننا تجوعنا زى سعيد ونروح للدكتور.

- طيب إحنا علشان نحملنا أكلنا من الذباب والتراب والدخان لازم نغطي الأكل ... تعالوا نعمل سوا مكبة لتغطية الطعام.

- تحضر المعلمة الورق ، الألوان ، المقص ، المادة اللاصقة وبمساعدة

الأطفال تقص الورق المقوى على هيئة قرطاس من الورق ، وتفرغ به بعض الأشكال الزخرفية ليسمح بالتهوية وذلك لتغطية الطعام. ويحضر كل

طفل طبق الأكل الخاص به ويغطي طعامه حفاظا عليه.

- تعرض المعلمة لشريط الأغاني (أغنية الذبابة).

## الذباية

ذباب يا وحش ليـه جـاى عـنـدنا  
 ايـديـنا نظيفـة و غـسـلنا و شـنـا  
 هـدومـنا نظيفـة و لـاحـدش زينا

و كمان غطينا أكلنا

بـوخ بـوخ بـوخ امشى بالله من هنا  
 بـوخ بـوخ بـوخ موت بعيد عن أكلنا

## النشاط السادس

### موضوع النشاط: ضرر بعض الوجبات الخفيفة.

#### الهدف العام:

١- أن يعرف الطفل الوجبات الخفيفة الغير صحية وتمثل في: المواد الغنية بالدهون والسكريات مثل (البونبون ، الشيكولاته ، البطاطس الجاهزة).

#### الأهداف الخاصة:

- ١- أن يتعرف الطفل على الوجبات الخفيفة الضارة.
- ٢- أن يذكر الطفل للوجبات المغذية التي تأكل بين الوجبات.
- ٣- أن يستنتج الطفل الأضرار التي تلحق بالصحة إذا اعتمد على هذه الوجبات الخفيفة وغير الصحية.
- ٤- أن يذكر الطفل فوائد الوجبات المغذية التي تأكل بين الوجبات.

#### المحتوى:

١- ضرر بعض الوجبات الخفيفة.

#### الوسائل التعليمية:

- ١- العرائس القفازية التي تمثل شخصيات مسرحية عرائس (حنان تحب الشيكولاته).
- ٢- لوحة تعبر عن ثلاث بنات في طريق العودة من المدرسة إلى المنزل ويحملن الحقائب ولكن واحدة تتأخر عن البنات ويظهر عليها التعب والإرهاق وعدم القدرة على حمل الحقبة فهي تضعها على

الأرض وتلقت لها أحد البنات الأخريات لمعرفة ما الأمر وعلى بعد تظهر الأم ... (وتكون بمثابة خلفية لمسرحية العرائس).

## طريقة السير فى النشاط: التمهيد:

- يا ترى يا أطفال بعد ما نفطر فى الصباح ولحد ما يجى وقت الغذاء بنأكل أية؟

بنأكل بونبون ، شيكولاته ، بطاطس ، .....

- طيب يا ترى عارفين الحاجات دى بنسميه آيه .....

(نتوقع المعلمة عدم قدرة الأطفال على الوصول إلى إجابات صحيحة).

- طيب تعالوا نشوف مسرحية (حنان تحب الشيكولاته) ونشوف حنان حصل لها إيه لما أكلت كل البونبون والشيكولاته و ... فى الروضة؟

## مسرحية "حنان تحب الشيكولاته"

مسرحية عرائس لرياض الأطفال

"يفتح الستار على ثلاث بنات حنان وعبير وسارة تحملن الحقائق فى طريق العودة إلى البيت من المدرسة وتلقت حنان إلى الباقيات"

حنان : أنتم ماشيين بسرعة كده ليه؟

عبير : إحنا مش ماشيين بسرعة ... أنتى اللى بتتعبى بسرعة!

حنان : ده أنا حتى مش قادرة أشيل الشنطة!

سارة : أشمعهن إحنا شايلين الشنطة من غير ما نقول تعبنا؟!

حنان : وطول النهار مش قادرة ألعب فى المدرسة زيكم!

- عبير : إحنا مروحين دلوقتى ومش بنقول تعبنا أو إننا مش قادرين  
نشيل الشنطة ولا حاجة أبداً ...  
(تظهر أم حنان قادمة من طريق البيت).
- حنان : دى ماما جايه تقابلنا أهى!  
أم حنان : ماشيين على مهلكم كده ليه يا بنات؟  
عبير : حنان بنقول تعبانه ، ومش قادرة تشيل الشنطة.  
أم حنان : ليه؟ مالك يا حنان؟  
حنان : مش عارفه يا ماما!  
أم حنان : ده أنتى كمان لمه بتروحي البيت مش بترضى تتغذى ،  
وبتقوللى أنا شبعانه!  
سارة : مادام مش بتاكل ، يبقى علشان كده تعبانه.  
حنان : بس أنا بأكون شبعانه ! أكل إزاي وأنا شبعانه.  
أم حنان : يا بنتى أنتى بتأكلى سندوتش واحد قبل ما تخرجى على  
المدرسة ... إزاي بتيجى الظهر وتقوللى أنا شبعانه؟ (فى  
غضب).  
حنان : (فى أسف) مش عارفه يا ماما!  
أم حنان : هو فيه حد بيكون جعان وما بياكلش؟  
عبير : أصل حنان طول النهار بتشتري بونبون وشيكولاته وتأكلهم  
فى المدرسة.  
أم حنان : دلوقت عرفت إيه اللى ببسد نفسك عن الأكل البونبون

والشيكولاته هما اللى ببسدوا نفسك عن الأكل!

**حنان** : مادام أنا بأشبع من الحاجات دى ، أكل حاجة ثانية فى البيت ليه؟

**أم حنان** : وكمان أنا فهمت أنتى تعبانه ليه ! الواحد لازم يأكل عيش ولحمة وسلطة وخضار وفاكهة علشان ما يحسش بالتعب.

**حنان** : بس أنا بأحس إن أنا شبعانه!

**أم حنان** : أنا شفت الدكتور فى التلفزيون بيقول إن اللى يأكل حاجات حلوة بين أكله وأكله ، نفسه بتسد ، وما يقدرش يأكل الأكل اللى بيخليه يلعب ويجرى زى الأولاد التانيين.

**حنان** : طيب بتدينى مصروف ليه يا ماما إذا كنتى مش عاوزه أشتري به حلويات ...؟

**أم حنان** : تقدرى تشتري عصير فواكه وده علشان نفسك ماتسدش وتقدرى تتغذى كويس أو تشتري لعبة جميلة أو تحويشى المصروف وتأخذى الأكل من البيت.

**عبير** : ده بابا قال لى نفس الكلام ، وأنا بأخذ مصروفى أحطه فى الحصالة ، ومش بأشتري به أى حاجة فى المدرسة.

**أم حنان** : وبالطريقة دى تقدرى تتغذى فى البيت لما ترجعى من المدرسة الظهر.

**سارة** : أنا كمان بأتغذى مع بابا وماما ، وبأكل أرز وفراخ وخضار وسلطة وفاكهة كمان.

**حنان** : يعنى علشان أنتى وعبير بتأكلوا كل الأصناف دى أنتم مش

بنتعبوا ، وأنا بأتعب؟

**عبير :** أيوه طبعاً ... ده أنا كمان شفت الدكتور فى التلفزيون بيقول نفس الكلام ، وبيقول لازم ما نأكلش أى حلويات بين الوجبات علشان دى بتسد النفس.

**أم حنان :** إيه رأيك يا حنان؟ حتفضلى تَأكلى حلويات قبل الغذاء فى المدرسة وما تتغذيش كويس ، وتبقى تعبانه وعاوزه تنامى.

**حنان :** أنا زعلانه قوى أننى بأتعب بسرعة ومش قادرة أَلعب مع أصحابى ... لازم أتعود إنى مَأكلش ... الحلويات تانى بسين أكله وأكله.

### بعد العرض:

١- مناقشة أحداث مسرحية العرائس:

- يا ترى يا أطفال حنان كانت بتأكل فى الروضة إيه؟  
بونبون وشيكولاته وبطاطس.

- يا ترى كانت بتتغذى كويس لما ترجع من الروضة؟  
لا ... لأنها أكلت حاجات حلوة كتير.

- طيب والحاجات الحلوة دى بتعمل إيه؟

الحاجات الحلوة دى بتشبع ومش بتخلى الواحد يتغذى كويس فى البيت وعلشان كده هى كانت ضعيفة ومش قادرة تشيل الشنطة أو حتى تلعب مع أصحابها.

- يا ترى يا أطفال عارفين البونبون والشيكولاته دول نقدر نسميهم إيه؟  
الوجبات الخفيفة الضارة.

- طيب إيه اللي نقدر نأكله لما نجوع بين الفطور والغذاء أو بين الغذاء والعشا؟

ممکن نأكل سندوتش صغير أو نشرب كوب عصير طازج أو نأكل أحد الخضروات أو الفواكه ...

- طيب والحاجات دى فايدتها إيه؟

أنه بتغذينا ومش بتحسنا بالشبع وبتخلينا نقدر نتغذى كويس فى البيت.

- طيب والحاجات دى نقدر نسميه إيه؟

الوجبات الخفيفة المغذية.

- طيب يا أطفال كلنا بنحب نأكل الحاجات الحلوة لكن بنحب بروضة أن صحتنا تبقى كويس ونقدر نجري ونلعب مع أصحابنا ... أمتى نقدر نأكل الحاجات الحلوة دى؟

نقدر نأكل واحدة أو اثنتين وبلاش أكثر من كده علشان نقدر نتغذى أو نتعشى كويس.

- تعطى المعلمة العروسة التى تمثّل الدكتور إلى أحد الأطفال وتقول له تصور إنك طبيب ماذا تقول لـ حنان؟

بين الفطور والغذاء بنجري ونلعب وبكده بنجوع وبنحتاج لأكله خفيفة بس لازم تكون مغذية ومفيدة زى برتقاله أو سندوتش صغير أو كوب عصير طازج ولازم ما نأكلش كثير من الوجبة الخفيفة الضارة زى الحلويات والبطاطس لأن الحاجات دى بتحسنا بالشبع وتخلينا مش نقدر نتغذى كويس وبكده ما نأخذ الغذاء اللازم لجسمنا علشان نكبر ويبقى عندنا نشاط ويحمينا من الأمراض.

## النشاط السابع

موضوع النشاط: أضرار الإحجام عن تناول أحد الأطعمة.

### الهدف العام:

- ١- أن يعرف الطفل أن لكل غذاء فوائده ويجب عدم الإحجام عن أحد الأطعمة إلا إذا كان هناك داع طبي.

### الأهداف الخاصة:

- ١- أن يتعرف الطفل على أن لكل غذاء فوائده.
- ٢- أن يذكر الطفل مكونات طبق السلطة وفوائده.
- ٣- أن يكون الطفل مع زملائه طبق سلطة.
- ٤- أن يحرص الطفل على غسل الخضروات قبل تناولها.

### المحتوى:

- ١- أضرار الإحجام عن تناول أحد الأطعمة.

### الوسائل التعليمية:

- ١- العرائس القفازية التي تمثل شخصيات مسرحية العرائس.
- ٢- لوحة تعبر عن طفل يتناول وجبة غذائية ويأكل من كل الأطباق ويترك طبق السلطة. (بمثابة خلفية للمسرحية).
- ٣- شريط أغاني به أغنية (الخضار).

### الخامات والأدوات:

- ١- أطباق ، ملاعق ، سكين ، الخضروات الطازجة التي تكون طبق السلطة من الطماطم ، الخيار ، الخس ، الجزر ، ...).

## طريقة السير في النشاط: التمهيد:

- تشير المعلمة إلى خلفية مسرحية العرائس وتقول للأطفال هل الطفل يأكل من كل الأطباق...؟  
لا ... أنه يترك طبق السلطة لا يأكل منه.  
- طيب تعالوا نشوف مسرحية (أحمد وطبق السلطة).

### مسرحية "أحمد وطبق السلطة"

#### مسرحية عرائس لرياض الأطفال

"يفتح الستار على مائدة ويتضح من خلال المائدة الطفل أحمد الذى يتناول من كل الأطباق ويترك طبق السلطة"

ثمرة طماطم من طبق السلطة : شوفت يا طبق الفاكهة زى ماجابونى على السفرة زى ما شالونى.

ثمرة موز من طبق الفاكهة : أصلهم بيحبونى أنا يا طبق السلطة أكثر منك!

ثمرة طماطم : ولازم كمان يحبونى يا طبق الفاكهة دأنا سمعت بابا أحمد بيقول لأحمد: "لازم تأكل السلطة ، زى ما بتأكل الفراخ."

أحمد : (يدخل فيسمع آخر جملة) إيه ... مالكم.

ثمرة العنب : أصل طبق السلطة زعلان منك يا

أحمد!

**أحمد** : زعلان منى أنا ليه؟! ده أنا سايبه فى  
حاله يعنى هو عاوزنى أخذه أدغدغه  
تحت أسناني؟

**ثمرة الخيار** : أنت لما تأكلنى بتحافظ علىّ فى معدتك!  
لو ما أكلتش الطماطم والخس والخيار  
والجزر اللي فى السلطة هتخسر  
وتترمى!

**أحمد** : يا سيدى احطك فى الثلجة ، وما  
تزرعش!

**ثمرة البرتقال** : لكن أنا سمعت بابا بيقول لازم تأكل  
سلطة زى ما بتأكل الرز والفراخ أو  
اللحمة والخضار.

**أحمد** : أصل بعد ما بأكل الخضار واللحمة  
والرز ، مش بالأقى مكان أكل فيه  
السلطة.

**ثمرة الخس** : لكن ماما تعبت وعملتتى أنا طبق  
السلطة وماما اشتريت الخس والخيار  
والطماطم والجزر علشان كل حاجة من  
دول بتخليك قوى ، وتمنع عنك  
الأمراض.

- أحمد : يعنى الجزر ممكن يمنع عنى المرض؟!  
 ثمرة الجزر : اللى ما يأكلش جزر ، ممكن مايشفش  
 كويس ده أنا بقوى النظر.
- أحمد : طيب والخيار والخس بيمنع عنا مرض  
 ايه.
- الخيار : أنا مع الخس بتخلى عظم الرجلين قوى  
 ... واللى ما بيأكلش خس وخيار ممكن  
 ما يبقشى عنده نشاط علشان يمشى ولا  
 يلعب كره ولا ينط الحبل.
- أحمد : يعنى طبق السلاطة ده يخلىنى أشوف  
 كويس وألعب كويس!؟
- الفاكهة : أيوه لازم السلاطة أو الفاكهة علشان  
 كده ماما وبابا بيحطوا الفاكهة مع  
 السلاطة مع كل أكله (وجبة)
- السلاطة : ولازم يا أحمد تأكلنى كلى ، أنا طبق  
 السلاطة علشان تقدر تحافظ على  
 نفسك من أمراض كتيره وتبقى صحتك  
 كويسه.
- أحمد : أيوه ... لازم أكل كل حاجة  
 ومأرفضش أى أكل.

## بعد العرض:

- ١ - مناقشة أحداث مسرحية العرائس.
- يا ترى يا أطفال طبق السلطة كان زعلان وحزين ليه؟
- لأن أحمد كان يبأكل من كل الأطباق ومش يبأكل من طبق السلطة.
- يا ترى يا أطفال ده صح؟
- لا ... لأننا لازم ننوع فى الأكل ونأكل من كل الأطباق.
- طيب أيه فايده طبق السلطة يا أطفال؟
- السلطة دى بتحمينا من الأمراض.
- ترفع المعلمة العروسة التى تعبر عن الجزر وتسال أحد الأطفال ما فايده الجزر؟
- ده بيقوى النظر.
- ترفع المعلمة العرائس التى تعبر عن الخس والخيار والحاجات الخضرة دى بتعمل لنا أيه؟
- دى بتقوى عظم الرجلين مع الشمس وتخلينا أجرى وألعب.
- طيب يا أطفال لو ما فيش طبق سلطة ممكن نأكل أيه له نفس الفايده؟
- الفاكهة طبعاً ... دى الخضروات والفواكه هي الفيتامينات الللى بتحمينا من الأمراض وتحافظ على صحتنا.
- طيب مش كل أكل له فايده؟
- أيوه.
- يبقى لازم نأكل من كل حاجة علشان جسمنا يستفيد بكل الأكل.
- تعالوا نعمل طبق سلطة ...
- (بمشاركة المعلمة مع الأطفال نغسل الخضروات ونبدأ نقطع كل خضار ونوزع على الأطفال كل واحد فى طبق خاص به).
- تعرض المعلمة لشريط الأغاني (الخضار).

إحنا الخضار مين زينا مين؟  
فينا معادن فينا فيتنامين  
خس ، طماطم ، فلفل ، جزر  
نحمى السنان ، نحمى النظر  
ذوق سلطتنا أكون ممنون

تردد الأطفال الأغنية

## بطاقة لتقويم اكتساب الطفل للثقافة الغذائية

### بيانات الطفل

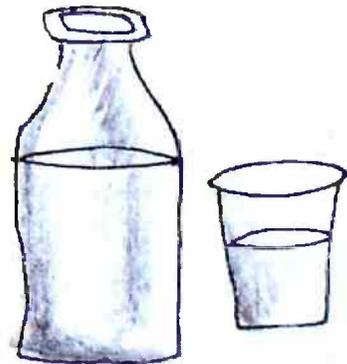
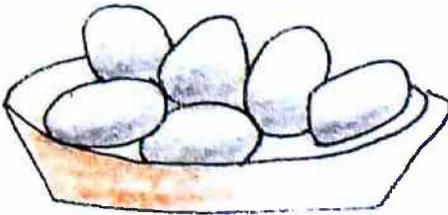
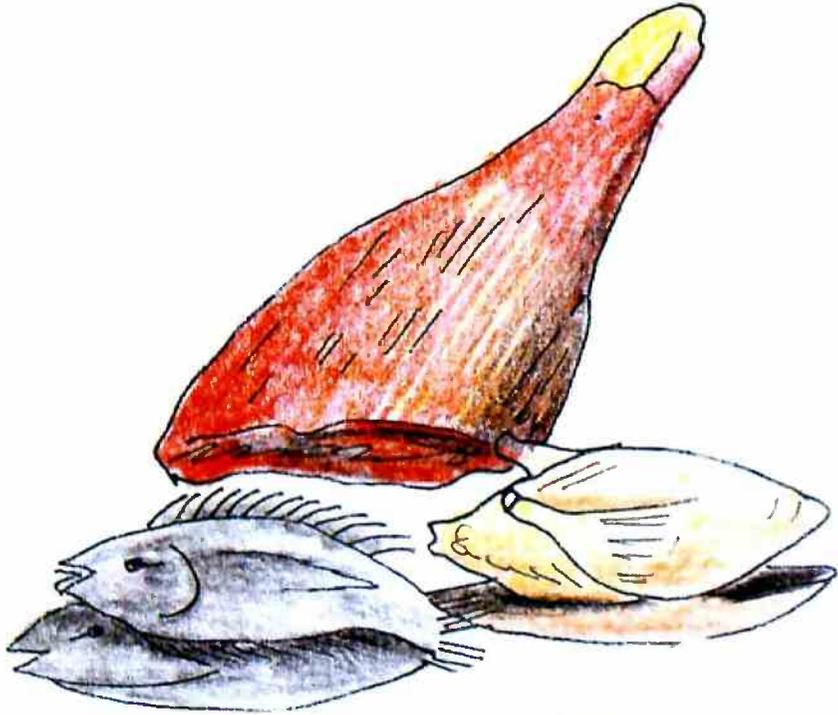
- ..... : الاسم
- ..... : الجنس
- ..... : تاريخ الميلاد
- ..... : السن
- ..... : اسم الروضة
- ..... : الصف
- ..... : تاريخ إجراء الاختبار



## المحور الأول: الحاجات الغذائية للطفل:

### ١- مجموعات الغذاء

- أ- مجموعة البناء (الطعام اللذي يبكر الجسم أو يساعد على النمو).  
 تعرض المعلمة بطاقة تحتوي على: (لحم - فرخة - سمك - بيض - لبن).  
 وتطلب من الطفل:



١- تقدر تقول لى اسم الطعام دى ببقى ايه؟

٢- ايه فائدة الطعام دى لينا؟

٣- ايه تانى من أنواع الأكل له نفس الفائدة...؟

جـ١:

مجموع الدرجات	لبن	بيض	سمك	فرخة	لحم	نموذج إجابة
٥	١	١	١	١	١	نموذج صحيح
						درجة الطفل

جـ٢:

مجموع الدرجات	الطعام اللى بيكبر الجسم أو يبساعد على النمو	نموذج إجابة
١	١	نموذج صحيح
		درجة الطفل

جـ٣:

مجموع الدرجات	جبين	لوبيا	فاصوليا	عدس	فول	نموذج إجابة
٥	١	١	١	١	١	نموذج صحيح
						درجة الطفل

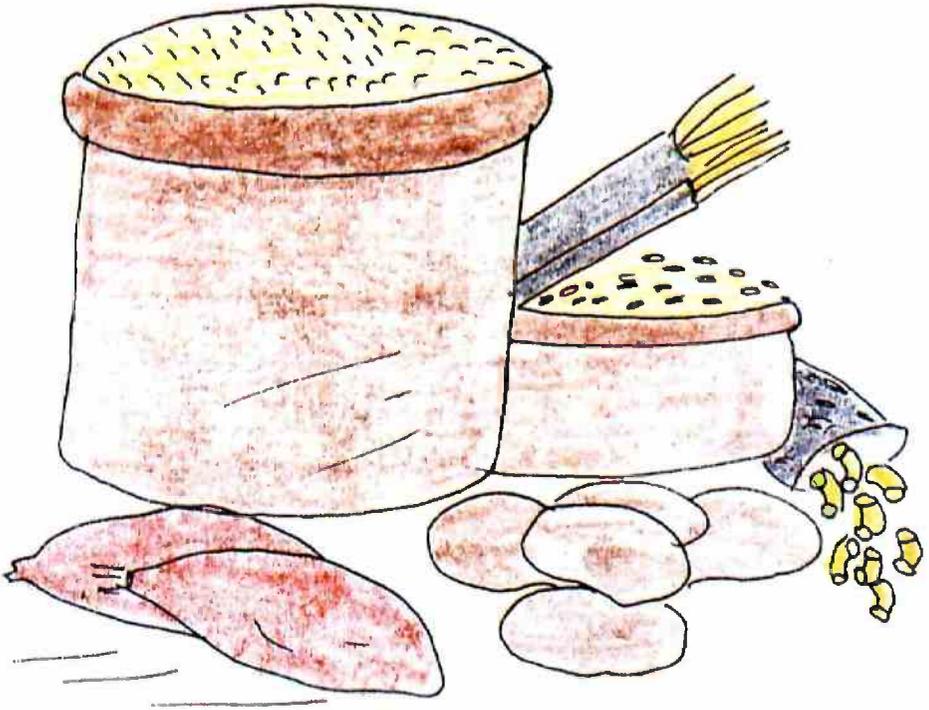
ملحوظة: اذا ذكر الطفل ٥ أنواع أخرى غير الموجودة ولكنها أطعمة بناء أيضاً زى البططة ، الأوزه ، الأرنب ، الديك الرومى ، الزبادى ، يأخذ درجة.

١- مجموعات الغذاء

ب- مجموعة الطاقة (الطعام اللى بيعطى الجسم النشاط).

تعرض المعلمة بطاقة تحتوى على: (أرز - مكرونة - بطاطس - بطاطا).

وتطلب من الطفل:



- ١- تقدر تقول لى اسم الطعام دى ببقى ايه؟
- ٢- ايه فائدة الطعام دى لينا؟
- ٣- ايه تانى من أنواع الأكل له نفس الفائدة...؟

جـ ١:

مجموع الدرجات	بطاطا	بطاطس	مكرونه	أرز	نموذج إجابة
٤	١	١	١	١	نموذج تصحيح
					درجة الطفل

جـ ٢:

مجموع الدرجات	الطعام اللى يعطى النشاط	نموذج إجابة
١	١	نموذج تصحيح
		درجة الطفل

جـ ٣:

مجموع الدرجات	فول سودانى	الخبز	عسل نحل	الذرة	نموذج إجابة
٤	١	١	١	١	نموذج تصحيح
					درجة الطفل

## ١- مجموعات الغذاء

ج- مجموعة الوقاية (الطعام اللذي يحمي من الأمراض).

تعرض المعلمة بطاقة تحتوي على: (خضروات وفواكه).

خضروات: (الكرنب ، الكوسة ، الجزر ، البازلا ، الخس ، الباذنجان ، البصل ، الفجل).

فواكه: (البطيخ ، العنب ، الكمثرى ، المانجو ، الموز ، اليوسفي ، البرتقال).

وتطلب من الطفل:



١- تقدر تقول لى اسم الطعام دى يبقى ايه؟

٢- ايه فائدة الطعام دى لينا؟

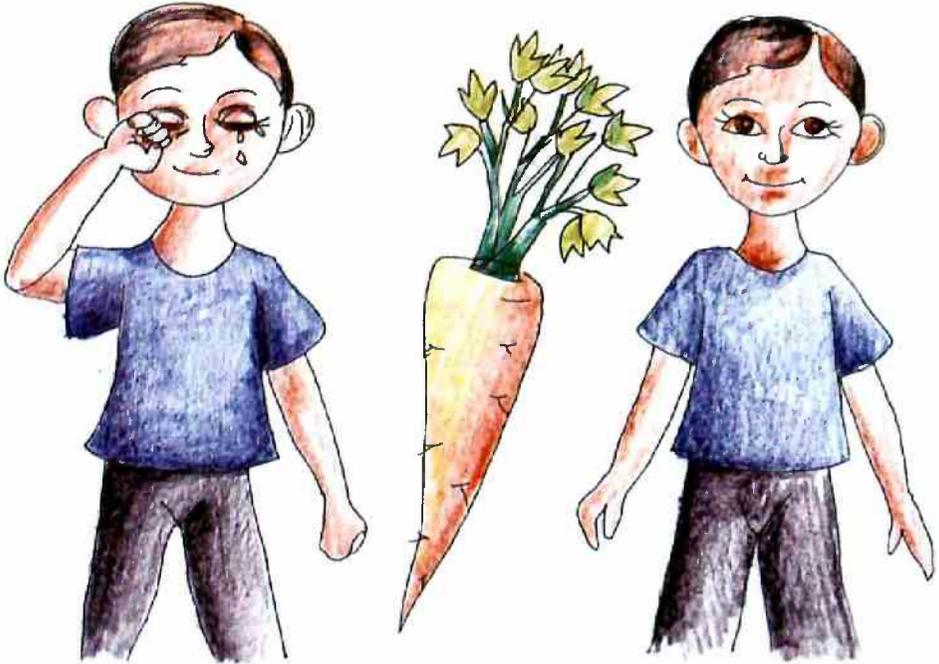
٣- ايه تانى من أنواع الأكل له نفس الفائدة ...؟



## المحور الأول: الحاجات الغذائية للطفل

### ٢- الفيتامينات

تعرض المعلمة ثلاث بطاقات:



١- تمثل جزر.

٢- تمثل طفل عينيه سليمة.

٣- تمثل طفل عينيه مريضة.

ونطلب من الطفل:

١- ماذا ترى في كل بطاقة ١ ، ٢ ، ٣ ؟

٢- مين من الطفلين يبأكل جزر؟

٣- أيه فائدة الجزر؟

٤- تقدر تقول لى أنواع تانية بتحمى الجسم من المرض زى الجزر.

جـ ١:

مجموع الدرجات	طفل عينية بتوجهه (٣)	طفل سليم (٢)	جزر (١)	الإجابة
٣	١	١	١	التصحيح
				درجة الطفل

جـ ٢:

مجموع الدرجات	الطفل السليم	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

جـ ٣:

مجموع الدرجات	بيقوى النظر	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

جـ ٤:

مجموع الدرجات	الجرجير	الخيار	الخنس	الإجابة
٣	١	١	١	التصحيح
				درجة الطفل

## المحور الأول: الحاجات الغذائية للطفل

### ٣- الوجبة الكاملة

تعرض المعلمة بطاقتين:



١- بطاقة وجبة كاملة (أرز + ¼ فرخة + طبق خضار + سلطة + فاكهة).

٢- بطاقة وجبة غير كاملة (ينقصها طبق البروتين).

ونطلب من الطفل:

١- يعنى إيه وجبة كاملة؟

٢- هل هذه وجبة كاملة؟ (١)

٣- هل هذه وجبة كاملة؟ (٢)

٤- الوجبة الكاملة تتكون من إيه؟

٥- أيه اللي ناقص الوجبة دي حتى تصبح وجبة كاملة؟

جـ ١: لازم كل أكله بيبقى فيه حاجة من:

مجموع الدرجات	الطعام اللى بيحمى من الأمراض	الطعام اللى بيدى النشاط	الطعام اللى يبكر	الإجابة
٣	١	١	١	التصحيح
				درجة الطفل

جـ ٢:

مجموع الدرجات	نعم	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

جـ ٣:

مجموع الدرجات	لا	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

جـ ٤:

مجموع الدرجات	الوقاية	الطاقة	البناء	الإجابة
٣	١	١	١	التصحيح
				درجة الطفل

جـ ٥:

مجموع الدرجات	الطعام الى يكبر الجسم	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

## المحور الثاني: العادات الغذائية السليمة

٢- التنوع في الغذاء:

تعرض المعلمة بطاقتين:



١- طفلة تتناول الغذاء من كل الأضلاع.

٢- طفلة تتناول الغذاء من طبق واحد فقط.

**تطلب من الطفل:**

١- أيه الفرق بين الطفلتين؟

٢- مين من الطفلتين دول أفضل؟

٣- طب أيه؟

٤- أيه اللي يحصل لو أكلنا من صنف واحد؟

مجموع الدرجات	الطفلة ده أكلت من طبق واحد	الطفلة ده بتأكل من كل الأطباق	الإجابة
٢	١	١	التصحيح
			درجة الطفل

مجموع الدرجات	الطفلة اللي فى البطاقة (١)	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	لأنها أكلت من كل الأطباق	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	يبقى ضعيف ويتعب بسرعة	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

## المحور الثاني: العادات الغذائية السليمة

### ١- عدم إهمال وجبة الإفطار

تعرض المعلمة بطاقتين:



١- صورة طفل يتناول وجبة الإفطار.

٢- صورة طفل يترك الإفطار ويخرج للمدرسة.

تطلب من الطفل.

١- يا ترى الطفل ده بيعمل إيه بيخطر ، بيتغدى ، بيتعشى؟ البطاقة

رقم (١).

٢- يا ترى الطفل ده بيعمل إيه بيخطر ، بيتغدى ، بيتعشى؟ البطاقة

رقم (١).

٣- أى الطفلين أفضل؟

٤- لماذا؟

٥- أيه اللى يحصل لو خرجنا من غير فطار؟

مجموع الدرجات	يتناول وجبة الإفطار	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	ترك الإفطار وخرج للمدرسة	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	الأول	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

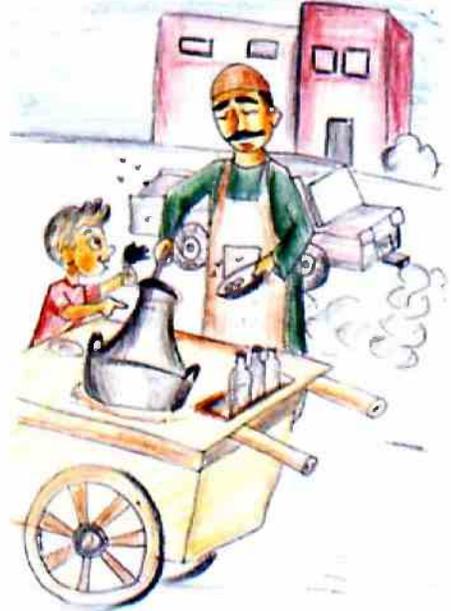
مجموع الدرجات	لأنه يتناول وجبة الإفطار	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	نتعب ونحس بالكسل وعدم التركيز	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

## المحور الثاني: العادات الغذائية السليمة

٣- سلامة وصحة الغذاء

تعرض المعلمة بطاقتين:



١- تحتوى على بائع فول فى الشارع والذباب والأدخنة والأتربة.

٢- تحتوى على بائع فول فى محل نظيف.

**تطلب من الطفل:**

١- أيه الفرق بين البائع ده والبائع ده؟

٢- يا ترى مين فى الطفلين دول اتصرف كويس؟

٣- تقدر تقول لى ليه؟

٤- تفكر الطفل اللى فى البطاقة (١) ممكن يحصل له ايه؟

مجموع الدرجات	(٢) بائع نظيف مغطى الأكل ولايس جوائنتى	(١) بائع غير نظيف حوله ذباب و تراب ودخان	الإجابة
٢	١	١	التصحيح
			درجة الطفل

مجموع الدرجات	الطفل اللى بيشتري من المحل	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	لأن الأكل متغطى بعيد عن الذباب والتراب والبائع لايس جوائنتى	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	الطفل ده هيتعب وبطنه هتوجعه طبعاً	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

## المحور الثاني: العادات الغذائية السليمة

### ٤- ضرر بعض الوجبات الخفيفة

تعرض المعلمة بطاقتين:



١- طفل يأكل حلويات وأسنانه مكسرة.

٢- طفل يأكل برتقالة.

ونطلب من الطفل:

١- مين من الطفلين يقدر يتغذى فى البيت؟

٢- ما ضرر أكل الحلويات الكثيرة؟

٣- نقدر نأكل أيه لما نجوع بين الوجبات؟

مجموع الدرجات	الطفل اللى يبأكل برتقاله	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	ومش بيتغذى كويس	الأسنان هتنكسر	الإجابة
٢	١	١	التصحيح
			درجة الطفل

مجموع الدرجات	نشرب كوب عصير	سندوتش صغير	الإجابة
٢	١	١	التصحيح
			درجة الطفل

ملحوظة: السؤال رقم (٣)

لو أجاب الطفل بأنه هياكل برتقال أو حاجة خضرة يبقى يأخذ

الدرجة كاملة (٢).

المحور الثاني: العادات الغذائية السليمة  
 ٥- أضرار الإحجام عن تناول أحد الأطعمة  
 تعرض المعلمة بطاقتين:



- ١- بطاقة تحتوي على طفل يشرب اللبن.
  - ٢- بطاقة تحتوي على طفل يرفض شرب اللبن.
- تطلب من الطفل:

- ١- أيه الفرق بين الطفلين دول؟
- ٢- يا ترى مين من الطفلين دول اتصرف صح؟
- ٣- طب ليه؟

مجموع الدرجات	الطفل ده بيرفض شرب اللبن	الطفل ده بيشرب اللبن	الإجابة
٢	١	١	التصحيح
			درجة الطفل

مجموع الدرجات	الطفل اللي فى البطاقة (١)	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

مجموع الدرجات	لأنه بيشرب اللبن ومش بيرفض أى أكل	الإجابة
١	١	التصحيح
		درجة الطفل

## بطاقة الملاحظة لتقويم أداء الأطفال لمحاور الثقافة الغذائية قبل وبعد التعلم

### بطاقة ملاحظة الأداء

- اسم الطفل : تاريخ ميلاد الطفل :
- اسم الروضة : العمر الزمني للطفل :
- التاريخ : المستوى :

م	المفهوم	النشاط	نعم (١)	لا (٠)	ملاحظات الباحثة
١	مجموعات الغذاء	١- أن يصنف الطفل مجموعات الغذاء: أ- مجموعة البناء (الطعام اللذي يبيكيز الجسم أو اللذي يساعد الجسم على النمو). ب- مجموعة الطاقة (الطعام اللذي يبعطي الجسم النشاط). ج- مجموعة الوقاية (الطعام اللذي يحمي الجسم من الأمراض). ٢- أن يحدد الطفل الأطعمة التي تنتمي إلى المجموعة. أ- البناء (الطعام اللذي يبيكيز ...)			

م	المفهوم	النشاط	نعم (١)	لا (٠)	ملاحظات الباحثة
		<p>ب- الطاقة (الطعام اللذي بيدي النشاط).</p> <p>ج- الوقاية (الطعام اللذي بيحمي من الأمراض).</p> <p>٣- أن يكون الطفل مجموعة:</p> <p>أ- البناء (.....)</p> <p>ب- الطاقة (.....)</p> <p>ج- الوقاية (.....)</p> <p>من مجموعة البطاقات المصورة</p>			
٢	الفيتامينات	<p>١- أن يحدد الطفل مصادر الفيتامينات من:</p> <p>- الخضروات.</p> <p>- الفواكه.</p> <p>٢- أن يحدد الطفل فوائد الفيتامينات.</p> <p>- تغذية الطفل.</p> <p>- حماية الطفل من الأمراض.</p> <p>٣- أن يحدد الطفل الخضروات مثل: (الخس ، الجزر ، الجرجير ، الخيار ، الباذنجان ، الكرنب ، القرنيبيط ، الطماطم ، البامية ، البازلا ، البصل</p>			

ملاحظات الباحثة	لا (٠)	نعم (١)	النشاط	المفهوم	م
			<p>، الثوم ، قلقاس).</p> <p>٤- أن يحدد الطفل الفواكه مثل: (الموز ، البرتقال ، التفاح ، الجوافة ، الكمثرى ، المانجو ، الليمون ، الأناناس ، الفراولة ، اليوسفي ، العنب).</p> <p>٥- أن يلون الطفل الخضروات بألوانها.</p> <p>٦- أن يلون الطفل الفواكه بألوانها.</p> <p>٧- أن يصنف الطفل الخضروات التي تؤكل طازجة مثل: (الخس ، الخيار ، الجرجير ، الجزر ، الطماطم ، ...)</p> <p>والتي تؤكل مطهية مثل: (البازلا ، البامية ، الفلقاس ، الكرنب ، القرنبيط ...)</p> <p>٨- أن يقوم الطفل بغسل الخضروات و الفواكه قبل تناولها.</p>		
			<p>١- أن يكمل الطفل كل وجبة حتى تكون كاملة.</p> <p>- (عيش ، عسل ، ... ، ثمرة خيار)</p>	الوجبة الكاملة	٣

ملاحظات الباحثة	لا (٠)	نعم (١)	النشاط	المفهوم	م
			<p>- ( ... ، قطعة لحم ، سلطة خضراء ، برتقال).</p> <p>- (حلاوة ، جبن ، ... ، عيش).</p> <p>٢- أن يكون الطفل وجبة كاملة: للإفطار: (عيش ، قطعة حلاوة ، ثمرة خيار ، كوب ليمون) للغذاء: (أرز ، قطعة لحم ، طبق سلطة ، برتقال). للعشاء: (عيش ، حلاوة ، جبن ، سلطة خضراء).</p> <p>٣- أن يحدد الطفل الوجبة الكاملة: مثال: (العيش ، عسل أسود ، بيض ، طبق سلطة).</p>		
			<p>١- أن يختار الطفل الصورة التي توضح أنه إذا اعتمد على نوع واحد من الطعام فإن ذلك يؤدي به إلى الضعف والتعب والإرهاق السريع وعدم القدرة على اللعب.</p>	التنوع في الغذاء	٤

م	المفهوم	النشاط	نعم (١)	لا (٠)	ملاحظات الباحثة
		٢- أن يختار الطفل الصورة التي توضح أنه إذا تناول طعاماً متنوعاً فإنه سوف يحصل على طعام يقويه ويعطيه النشاط والحيوية ولا يشعر بالتعب.			
٥	وجبة الإفطار	١- أن يحدد الطفل الصورة التي تبين ضرورة وجبة الإفطار (نشيطة طوال اليوم). ٢- أن يحدد الطفل الصورة التي توضح إنه إذا لم يتناول وجبة الإفطار يؤدي به إلى الخمول والكسل وعدم القدرة على التركيز مع المعلمة وعدم القدرة على اللعب.			
٦	سلامة وصحة الغذاء	١- أن يحدد الطفل مصادر تلوث الغذاء: (الأتربة ، الدخان ، الذباب). ٢- أن يحدد الطفل المكان الذي يجب أن يشتري منه وهو المحلات النظيفة. ٣- أن يميز الطفل بين فائدة الطعام المغطى المفيد للجسم وخطورة الطعام المكشوف المعرض لمصادر التلوث.			

ملاحظات الباحثة	لا (٠)	نعم (١)	النشـاط	المفهوم	م
			<p>١- أن يصنف الطفل</p> <p>أ- الوجبات الخفيفة الضارة بالصحة. (البونبون ، البطاطس المحمرة ، الشيكلاته)</p> <p>ب- الوجبات الخفيفة المغذية (سندوتش ، خضار ، فاكهة ، لبن).</p> <p>٢- أن يحدد الطفل أضرار الوجبات الخفيفة غير المغذية غير الصحية (بتخلى الجسم يحس بالشبع ومش بيقدر يأكل كويس ، إصابة الطفل بالضعف العام وعدم القدرة على اللعب).</p> <p>٣- أن يحدد الطفل الوقت الذى يأكل فيه الحلويات.</p>	الوجبات الخفيفة	٧
			<p>١- أن يضع الطفل يده على الصورة التي توضح الأضرار التي يمكن أن تلحق بصحته إذا امتنع عن أحد الأطعمة. (كل طعام له فايده للجسم).</p> <p>٢- أن يكون الطفل طبق سلطة مع زملانه مع تعدد فوائده.</p>	الإحجام عن تناول أحد الأطعمة	٨

# قائمة المراجع



## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد المنعم عسكر: الوصايا العشرة للتغذية العلمية الصحيحة ، القاهرة ، مكتبة ابن سينا ، ١٩٩٤ .
- ٢- أحمد فؤاد عبد الحميد: فعالية برنامج مقترح لتنمية بعض مفاهيم الرياضيات لدى أطفال ما قبل المدرسة. رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م.
- ٣- إسماعيل عبد الفتاح: أدب الأطفال في العالم المعاصر ، ط ١ ، القاهرة ، الدار العربية للكتاب ، ٢٠٠٠م.
- ٤- أشرف نظمي: تأثير حالات البسيطة إلى المتوسطة من سوء التغذية في السن المبكر للأطفال على الوظائف الإدراكية لهم في سن المدرسة ، رسالة دكتوراه ، "غير منشورة" ، المعهد العالي لدراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٥م.
- ٥- الجمعية المصرية لطب الأطفال ، اليونيسيف: حقائق للحياة ، ط ٢ ، القاهرة ، منظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة ، ١٩٩١م.
- ٦- السيد محمد محمود البسيوني: برنامج لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لمفهوم الدور من خلال النشاط الدرامي الخلاق "خيال الظل لطفل ما قبل المدرسة" ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية التربية - جامعة المنيا ، قسم التربية الفنية ، ١٩٩٢م.
- ٧- الغذاء طبيبك: المكتبة الأدبية والعلمية والفنية ، (ب.ت).

- ٨- المجالس القومية المتخصصة: التغذية الصحية السليمة ، سلسلة دراسات تصدرها المجالس القومية المتخصصة (٢٧) ، ١٩٨٤م.
- ٩- آمال عبد السميع باظه: علم نفس النمو ، مطبعة جامعة طنطا ، ١٩٩٨م.
- ١٠- أماني سليمان محمود سليمان: العروسة الشعبية ومدى الإفادة منها في المجالات الحرفية المرتبطة بالأشغال الفنية ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية التربية الفنية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.
- ١١- إملى صادق ميخائيل: مسرح الطفل ، الاسكندرية ، مطبعة الجمهورية ، ٢٠٠٠م.
- ١٢- إملى صادق ميخائيل: مسرح العرائس كأسلوب لاكتساب أطفال الرياض بعض المفاهيم الأساسية (لجان بياجيه) دراسة تجريبية ، رسالة دكتوراه ، "غير منشورة" ، معهد دراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٦م.
- ١٣- أميرة إسماعيل الجوهري: العروسة كأداة تواصل فعال جماهيرياً في برامج التلفزيون لدى طفل الريف ، المؤتمر العلمي السنوى نحو رعاية أفضل لطفل الريف في الفترة من ١٣: ١٥ مارس ١٩٩٩م ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- ١٤- إيمان العربي النقيب: القيم التربوية دراسة في: مسرح الطفل ، ط١ ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ٢٠٠٢م.
- ١٥- أيمن الحسيني: طبيب اسمه الغذاء ، الجماهيرية العربية الليبية ، دار الفرجاني ، ١٩٩٤م.

- ١٦- إيناس زيدان عبده عبد الله: نمط النقص الغذائي للأطفال في سن ما قبل الدراسة المترددين على إحدى مراكز الرعاية الغذائية بالقاهرة ، رسالة دكتوراه "غير منشورة" ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م.
- ١٧- احمد نجيب: أدب الطفل وفنونه ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩م.
- ١٨- احمد نجيب: أضواء على المضمون في مسرحيات الأطفال ، "دراسة منشورة" ، الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل من ١٧ : ٢٠ ديسمبر ١٩٧٧م ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٨.
- ١٩- احمد نجيب: فن كتابه الأطفال ، ط٢ ، بيروت ، دار أقرأ ، ١٩٨٣.
- ٢٠- تحديات التنمية: تقرير عن التنمية في العالم ١٩٩١ ، البنك الدولي.
- ٢١- ج - تيرتر: النمو المعرفي بين النظرية والتطبيق ، ترجمة: عادل عبد الله محمد ، القاهرة ، دار الشرقية ، ١٩٩٢م.
- ٢٢- جورج إم. غازد أوريموندجى. كورسينى: نظريات التعلم دراسة مقارنة ، الجزء الثانى ، ترجمة: على حسين حجاج ، مراجعة: عطية محمود هنا ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ١٠٨ ديسمبر ، ١٩٨٦م. فى إملى صادق ميخائيل مرجع رقم ٩.
- ٢٣- جورجيت دميان جورج: التربية الغذائية في مدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسى دراسة ميدانية بمحافظة الدقهلية ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٠م.

٢٤- جوزال عبد الرحيم: النشاط القصصي لطفل الرياض ، مرشد المعلمة ، الجزء الثاني ، إدارة رياض الأطفال ، وزارة التربية والتعليم ، ١٩٨٩ .

٢٥- جوليانا بيرانتونى سافاريزى: التربية النفسحركية والبدنية والصحية فى رياض الأطفال (النظرية والتطبيق) ترجمة: عبد الفتاح حسن ، مراجعة: كاميليا عبد الفتاح ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ م.

٢٦- جون ت. رنيكرسون ولويس ج. رونسيغالى: أسس علوم الأغذية ، ترجمة: واصل محمد أبو العلا وصبحى سالم بسيونى مراجعة: سعد الدين فرحات ، القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٩١ م.

٢٧- جيمس ب - غرانت: وضع الأطفال فى العالم ١٩٩٣ ، المكتب الاقليمى للشرق الأوسط وشمال أفريقيا (يونيسيف) عمان - الأردن ١٩٩٣ م.

٢٨- حامد التكرورى وخضر المصرى: علم التغذية أساسيات فى التغذية المقارنة ، ط ١ ، القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٩ م.

٢٩- حسن الابراهيم: العرب والتربية فى القرن الحادى والعشرين تحديات بلا استجابة ، مجلة العربى ، العدد ٣٧٩ ، يونيه ١٩٩٠ م.

٣٠- حمدى عبد العزيز الصباغ: الوعي الغذائى لدى طلاب كلية المعلمين بالمدينة المنورة ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد الأول ، السنة الحادية عشر ، ١٩٩٥ م.

- ٣١- حنان عبد الحميد الغنسى: الدراما والمسرح في تعليم الطفل (منهج وتطبيق) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣م.
- ٣٢- حنان عيسى سلطان: أساسيات في دراسة مفاهيم الصحة والجمال في التربية الغذائية ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧.
- ٣٣- حنان محمد عبد الحليم محمود نصار: فاعلية التشبع اللوني في الرسوم التوضيحية في اكساب طفل ما قبل المدرسة بعض المفاهيم العلمية ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧م.
- ٣٤- داليا عبد الغنى محمد راجح: التقييم الكيميائي والتغذوي لبعض أطعمة السوق المحلي التي يستعملها الأطفال ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٨م.
- ٣٥- رزق حسن عبد النبي: المسرح التعليمي للأطفال: (مسرحة المناهج) ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٩٣م.
- ٣٦- زينب محمد عبد الصمد: تأثير القرارات الخاصة بتغذية الأسرة على الحالة الغذائية للأطفال في سن ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراه "غير منشورة" كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان ، ١٩٩١م.
- ٣٧- زينب محمد عبد المنعم: فاعلية استخدام ألعاب مسرح الطفل كمدخل للتعلم الاجتماعي في ضوء أهداف الروضة ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، ٢٠٠٠م.
- ٣٨- سعاد حسين عمارة ونادية حسن أبو سكينّة: أساليب الرعاية المنزلية وأثرها على الحالة الصحية لطفل ما قبل المدرسة ، المؤتمر

- المصرى الخامس للاقتصاد المنزلى - جامعة المنوفية - كلية الاقتصاد المنزلى (١٦-١٧) يوليو ، ٢٠٠٠م.
- ٣٩- سلوى محمد عامر: العروسة والدمى فى الأساطير ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م.
- ٤٠- سميرة صموئيل وعاطف عزت : التغذية والصحة ، ط ١ ، الجزء الأول ، سلسلة كتب الصحة ، القاهرة ، دار الثقافة ، ١٩٨٩م
- ٤١- سهير عبد الحميد عثمان: دراسة تحليلية لمضمون مسرحيات الأطفال وقياس مدى فاعلية برنامج مسرحى مقترح فى تنمية بعض القيم الأخلاقية فى مرحلة الطفولة المبكرة ، رسالة دكتوراه ، "غير منشورة" ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣م.
- ٤٢- صافى ناز السعيد شلبى ، وفوزية النجاشى: دراسة للنمو الجسمى والعقلى والاجتماعى لأطفال الروضة فى مدينة طنطا ، المؤتمر العلمى الثالث ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٢٩ إبريل ١٩٩٨م.
- ٤٣- صلاح عيد: الغذاء المناسب كيف تختاره ، القاهرة ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، ١٩٩١م.
- ٤٤- صلاح مصطفى وعمر الشوربجى: طفلك والتغذية الصحية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٩٨م.
- ٤٥- عاطف عدلى العبد: الإعلام وثقافة الطفل ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٥م.
- ٤٦- عبد الرعوف أبو السعد: الطفل وعالمه المسرحى ، ط ١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٣م.

- ٤٧- عبد المجيد الشاعر ، رشدى قطاش: التغذية والصحة ، ط ١ ، عمان ، دار اليازورى العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠م.
- ٤٨- عبد المنعم محمد حامد: مسرح العرائس بين النظرية والتطبيق، المحلة الكبرى ، دار أبو الفضل للطباعة والنشر ، ١٩٩٤م.
- ٤٩- عبدالحليم محمود السيد وآخرون: بحث آراء وخبرات العاملين بمسرح الأطفال بمصر، "بحث منشور" ، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية وحدة بحوث الرأى العام والاعلام ، القاهرة ، والثقافة الجماهيرية ، مركز ثقافة الطفل ، ١٩٧٩م.
- ٥٠- عبد السيد شعاعته: أمراض ناتجة عن الغذاء ، ط ١ ، القاهرة ، المكتبة الأكاديمية ، ١٩٩٩م.
- ٥١- عز الدين فراج: تغذية الإنسان في الصحة والمرض على ضوء العلم الحديث ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٤م.
- ٥٢- عزه محمود إبراهيم رزق: برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي للأمر المصرية في الريف والحضر ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٥م.
- ٥٣- عصمت السيد رشدى: التربية الغذائية ، ط ٣ ، مطابع حلوان ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م.
- ٥٤- عفاف أحمد عويس: ثقافة الطفل بين الواقع والطموحات ، ط ٢ ، القاهرة ، مكتبة الزهراء ، ١٩٩٢م.
- ٥٥- عفاف حسين صبحى: مذكرات في التربية الغذائية والصحية ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية ، ١٩٩١م.

- ٥٦- عفاف لطف الله: أوراق تربوية في مشكلات الأطفال والناشئة ، ط ١ ، دمشق ، الندوة الثقافية النسائية ، ١٩٩٥م.
- ٥٧- علاء جابر السيد عبود: العلاقة بين النظام الغذائي ومظاهر السلوك والذكاء لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بقريتين من قرى محافظة الغربية ، رسالة دكتوراه "غير منشورة" ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ٢٠٠٠م.
- ٥٨- علوية علوى: دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية السليمة للطفل ، مجلة الاقتصاد المنزلى ، الجمعية المصرية للاقتصاد المنزلى ، العدد الرابع ج.م.ع ١٩٨٨م.
- ٥٩- عواطف إبراهيم محمد: التعلم الاجتماعي في رياض الأطفال نصوصه وتطبيقاته العملية ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ٢٠٠١م.
- ٦٠- عواطف إبراهيم محمد: الثقافة الصحية في برامج دور الحضانة ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ١٩٨٧م.
- ٦١- عواطف إبراهيم محمد: المنهج وطرق التعليم في رياض الاطفال ، القاهرة ، الانجلو المصرية ، ١٩٩١ م.
- ٦٢- عواطف إبراهيم محمد: طفل الروضة والبيئة ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ١٩٩٩م.
- ٦٣- عواطف إبراهيم محمد: مفاهيم التعبير والتواصل في مسرح الطفل ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ١٩٩٠م.
- ٦٤- عواطف إبراهيم وهدي قناوى: الطفل العربى والمسرح ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ١٩٨٤م.

٦٥- فؤاد أبو حطب ، آمال صادق: مناهج البحث وطرق التحليل

الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ، ط ٢ ،

القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٩٦م.

٦٦- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو ، ط ٤ المعدلة ، الكويت ، دار

الفكر العربي ، ١٩٧٥م.

٦٧- فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط ٣ ،

القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩م.

٦٨- فؤاد رضا رشدي وصلاح السقا: عرائسنا العزيزة تحياتي ، القاهرة ،

وزارة الثقافة المركز القومي للمسرح والموسيقى والفنون

الشعبية ، ١٩٩٢م.

٦٩- فاروق عبد الحميد اللقاني: تثقيف الطفل فلسفته وأهدافه مصادره

ووسائله ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، (ب.ت).

٧٠- فاطمة عبد الرؤوف هاشم: دراسة تحليلية تقييمية لمقرر مسرح

الطفل بأقسام تربية الطفل بالجامعات في ضوء خصائص نمو

للأطفال ومتطلبات المجتمع ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ،

كلية البنات ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٧م.

٧١- فاطمة عبد السلام شربى ووفاء أحمد أبو حليلة: الوعي الغذائي

والممارسات الغذائية للريفات بإحدى قرى محافظة الغربية

والعوامل المرتبطة بكل منها ، المؤتمر المصري الثالث

للاقتصاد المنزلى ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية ،

المجلد (٨) ، عدد (٤) ٨-٩ سبتمبر ١٩٩٨م.

٧٢- فاطمة يوسف المعضادى: تأثير الإعلانات التجارية في تكوين عادات

الطفل الغذائية ، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلى - جامعة

المنوفية - مجلد ٩ - العدد (٣ / ٢) - إبريل / يوليو  
١٩٩٩م.

٧٣- فاطمة يوسف محمد: اتجاهات دراما الطفل في مصر في الفترة ما  
بين ١٩٦٦: ١٩٩٠م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، أكاديمية  
الفنون ، المعهد العالي للنقد الفني ، ١٩٩٤م.

٧٤- فاير يتسبو كاسانيللي: المسرح مع الأطفال ، ترجمة: أحمد سعد  
المغربى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠م.

٧٥- فوزى عيسى: أدب الأطفال ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ،  
١٩٩٨م.

٧٦- فيليب عطية: أمراض الفقر ، المشكلات الصحية في العالم الثالث ،  
سلسلة عالم المعرفة ، العدد (١٦١) ، الكويت مايو ١٩٩٢م.

٧٧- كمال الدين حسين: المدخل في مسرح ودراما الطفل لرياض الأطفال  
، الاسكندرية ، مطبعة العمرانية ، ١٩٩٤م.

٧٨- كمال زاهر لطيف: مسرحه المواد الدراسية وتوابعها ، مجلة ثقافة  
الطفل ، المجلد العاشر ، المركز القومي لثقافة الطفل ، وزارة  
الثقافة ، ١٩٩٤م.

٧٩- لبنى سيد شريف: العوامل المسببة لأمراض سوء التغذية عند الأطفال  
في نهاية فترة الرضاعة ودون السن المدرسي في مصر ،  
رسالة دكتوراه ، "غير منشورة" ، المعهد العالي لدراسات  
الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٠م.

٨٠- لطف الله إمام صالح: الانعكاسات الصحية للوضع التغذوي لأطفال ما  
قبل سن المدرسة ، المؤتمر السنوى الثالث ، مجلد بحوث  
مؤتمر الطفل المصرى بين الخطر والأمان فى الفترة من ٣:

٦ أبريل ١٩٩٥م ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس.

٨١- لمياء على أحمد على: الحالة الغذائية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والنمو العقلي للأطفال في بعض المدارس الابتدائية ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م.

٨٢- ليلى السباعي: نصائح غذائية وخطوط توجيهية في اختيار الوجبات الغذائية ، ط ١ ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٩م.

٨٣- ليلى كرم الدين: مشكلة البحث: اختيارها ، صياغتها وتصميم منهجها ، ورقة عمل قدمت في برنامج تدريب الباحثين الشبان في مجالات الطفولة ، جامعة عين شمس ، مركز دراسات الطفولة ، نوفمبر ، ١٩٩٩م.

٨٤- م.هـ كنج وآخرون: التغذية في البلدان النامية: ترجمة: سعد خليل شهاب ، القاهرة ، الهيئة المصرية للكتاب ، ١٩٩٠م.

٨٥- ماجد عبد العال: السمنة وأمراض الغدد أسبابها والوقاية منها ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، ١٩٩٥م.

٨٦- ماجدة بكير: العلاقة بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي عند أطفال المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير "غير منشورة" المعهد العالي لدراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٦م.

٨٧- ماريان ماريون: توجيه الأطفال ، ترجمة: سهام رفيق ، الإحساء ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٣م.

٨٨- مبارك والتعليم: نظرة إلى المستقبل ، القاهرة ، مطابع روز اليوسف الجديدة ، ١٩٩١م.

- ٨٩- مجدى عبد الكريم حبيب: التقويم والقياس في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، النهضة المصرية ، ١٩٩٦م.
- ٩٠- مجموعة متابعة النمط الغذائي: تغذية الطفل وتأثيرها في قدرته على التعلم ، القاهرة ، معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية ، ٢٠٠٢م
- ٩١- محمد حامد أبو الخير: عروض مسرح الطفل بين المدرسة والمسرح المحترف للطفل واقتصاديات العرض ، رسالة ماجستير ، "غير منشورة" ، اكااديمية الفنون ، المعهد العالى للفنون المسرحية ، قسم اخراج ، ١٩٨٧م.
- ٩٢- محمد حامد أبو الخير: مسرح الطفل ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٨م.
- ٩٣- محمد رشاد عامر: الموجز في علم التغذية وتغذية المرضى ، ط٣ ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٩٣.
- ٩٤- محمد رضا حسين: مسرح العرائس (مدرسة ترفيهية هادفة للصغار) ، المشاركة ، المجلس الأعلى للطفولة ، دائرة الثقافة والاعلام ، ١٩٩٧.
- ٩٥- محمد شاهين الجوهري: الأطفال والمسرح ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٦م.
- ٩٦- محمد صابر سليم وآخرون: علوم البيئة ، القاهرة ، وزارة التربية والتعليم ، ١٩٩٩م.
- ٩٧- محمد عبد الظاهر الطيب وآخرون: الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة ، سلسلة علم النفس المعاصر ابناؤنا وبناتنا (٢) ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، (ب:ت).

- ٩٨- محمد عبيدو: مدخل إلى التخطيط الإقتصادي الصحي ، دمشق ،  
وزارة الثقافة ، ١٩٩٣م.
- ٩٩- محمد كمال السيد ، فوزى عبد القادر الفيشاوى: الجوع بين مأساة  
الواقع وأمال المستقبل ، نشرة فنية رقم ١٧ ، جامعة أسيوط ،  
نوفمبر ١٩٨٧م.
- ١٠٠- محمد كمال مصطفى: مناجم الصحة فى الفيتامينات والمعادن ،  
القاهرة ، دار الطلائع ، ١٩٩٦م.
- ١٠١- محمد متولى قنديل: مسرح الظل (العباب وأنشطة) ، ط١ ، القاهرة ،  
مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠١.
- ١٠٢- محمد ممتاز الجندى: الغذاء والتغذية ، الجزء الأول ، القاهرة ، دار  
الفكر العربى ، ١٩٨٣م.
- ١٠٣- مختار السويفى: خيال الطفل والعرائس فى العالم ، القاهرة ، دار  
الكاتب العربى للطباعة والنشر ، ١٩٦٧م.
- ١٠٤- مسعد عويس: دراسة حول دور مسرح الطفل فى التربية المتكاملة  
للنشئ ، "دراسة منشورة" الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل ،  
القاهرة من ١٧ : ٢٠ ديسمبر ١٩٧٧م ، الهيئة المصرية العامة  
للكتاب ، ١٩٨٨.
- ١٠٥- مصطفى كمال مصطفى ونشأت مرتضى دومه: الأطعمة والتغذية فى  
المنازل والفنادق والمطاعم ، ط١ ، القاهرة ، المكتبة الأكاديمية  
، ١٩٩٥م.
- ١٠٦- مصطفى كمال مصطفى: الأطعمة ودورها فى التغذية والجدول  
الغذائية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٩٨م.

- ١٠٧- منال عبد الفتاح الهندي: أثر استخدام مسرح العرائس كمدخل لتعليم الطفل بعض المهارات الفردية والاجتماعية المتعلقة بمفهوم الدور ، رسالة دكتوراه "غير منشورة" ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٣م.
- ١٠٨- منى عبد الحكيم كيرة: النضج الاجتماعي والحالة الغذائية لدى أطفال (S.O.S) وأطفال المؤسسات الإيوائية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير "غير منشورة" معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٩م.
- ١٠٩- منظمة الأمم المتحدة: المؤتمر الدولي الثالث للسكان "السكان والتنمية" ICD p94 القاهرة ، ٥-١٣ سبتمبر ١٩٩٤م (تقرير صادر عن أمانة المؤتمر).
- ١١٠- منظمة الصحة العالمية : الرعاية الصحية الأولية وتقرير المؤتمر الدولي للرعاية الصحية الأولية: "الصحة للجميع ٢٠٠٠م" الإتحاد السوفيتي ٦-٩ أيلول ، ١٩٧٨م.
- ١١١- منظمة الصحة العالمية: التثقيف الصحي في مكافحة داء البلهارسيات ، المكتب الأقليمي لشرق المتوسط.
- ١١٢- منظمة الصحة العالمية: التربية الصحية - استعراض برنامجي - تقرير المدير العام لمنظمة الصحة العالمية إلى الدورة (٥٣) للمجلس التنفيذي لمنظمة الصحة العالمية - جنيف - ١٩٨٠م.
- ١١٣- منظمة الصحة العالمية: الدليل الصحي للأسرة ، الاسكندرية ، الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية ، المكتب الأقليمي لشرق البحر المتوسط ، ١٩٩١م.

- ١١٤ - منظمة الصحة العالمية: المتطلبات من الطاقة والبروتين ، سلسلة التقارير الفنية رقم ٧٢٤ ، جنيف ، ١٩٨٥ .
- ١١٥ - منظمة الصحة العالمية: تقرير لجنة خبراء مشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية عن سلامة الأغذية: دور سلامة الغذاء في الصحة والتنمية ، جنيف ، ١٩٨٤ م.
- ١١٦ - منى عمر بركات وآخرون: تغذية الإنسان وأسس تصميم الوجبات ، بكفر الشيخ ، مطبعة هابو ، ١٩٩٢ م.
- ١١٧ - مورتيير جاجندروف: العرائس ، ط٣ ، ترجمة: راجى عنايت ، مراجعة: محمد صابر سليم ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٣ م.
- ١١٨ - موسى كولديرغ: مسرح الأطفال فلسفة ومنهج ، ترجمة: صفاء روماني ، دمشق ، منشورات وزارة الثقافة فى الجمهورية العربية السورية ، ١٩٩١ م.
- ١١٩ - نادية سامى أحمد: العلاقة بين الحالة الغذائية والإصابة بأمراض العين ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٨ م.
- ١٢٠ - ناهد محمد شعبان على: مسرح العرائس كمدخل للتثقيف الغذائي لدى أطفال الرياض ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ .
- ١٢١ - نبيل السيد حسن: برنامج مقترح فى التنشئة الصحية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى أطفال الريف والحضر فى مرحلة ما قبل المدرسة - المؤتمر السنوى السادس للطفل المصرى

- "تنشئة في ظل نظام عالمي جديد" مركز دراسات الطفولة -  
جامعة عين شمس من ١٠ : ١٣ إبريل ١٩٩٣م
- ١٢٢- نجدى إبراهيم: طعامك طريقك إلى صحتك ، ط ١ ، القاهرة ، مركز  
الحضارة العربية ، يناير ٢٠٠٠م
- ١٢٣- نجوى غراب: مدى فعالية برنامج تغذوي تربوي على السلوك  
التكيفي للأطفال المعاقين عقلياً ، الاسكندرية ، منشأة المعارف  
١٩٩٩م ،
- ١٢٤- نسبى محمد رشاد لطفى: تصميم ودراسة تأثير برنامج توعية غذائية  
للمرأة الريفية في مجال تخطيط وإعداد وتخزين الوجبات  
والأطعمة - نشرة بحوث الاقتصاد المنزلى - جامعة المنوفية  
- مجلد (٥) - العدد (٤/٣) - يوليو / أكتوبر ١٩٩٥م.
- ١٢٥- هانم أبو الخير الشربيني: استغلال مسرح العرائس في تعديل بعض  
أنماط السلوك المشكل لدى أطفال الروضة ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٧م.
- ١٢٦- هدى قناوى: أدب الأطفال ، ط ١ ، القاهرة ، مركز التنمية البشرية  
والمعلومات ، ١٩٩٠م.
- ١٢٧- وداد عبد الحليم جاد: استخدام بعض أنواع العرائس وأثره في تربية  
الطفل فنياً وعلمياً ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية  
التربية الفنية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦م.
- ١٢٨- وزارة الصحة والسكان ، قطاع الرعاية الصحية الأساسية ، الإدارة  
العامة لرعاية الأمومة والطفولة: البرنامج القومي لمكافحة  
مضاعفات نقص المكونات الغذائية الدقيقة (الحديد - فيتامين أ -  
اليود) ، ٢٠٠٠م.

١٢٩- وزارة الصحة والسكان: برنامج مكافحة نقص المكونات الغذائية الدقيقة ، ١٩٩٩م.

١٣٠- وفاء سلامة: التربية البيئية لطفل الروضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م.

١٣١- وفاء سلامة: برنامج مقترح لتنمية بعض المفاهيم العلمية لأطفال الروضة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٨م.

١٣٢- ولارد أولسون ، وجون ليولسن: كيف ينمو الأطفال ، ترجمة: محمد خليفة بركات ، سلسلة دراسات سيكولوجية (٢٥) ، مكتبة النهضة المصرية ، (ب.ت).

١٣٣- وينفر دوارد: مسرح الأطفال ، ترجمة: محمد شاهين الجوهري ، القاهرة ، الدار المصرية للتأليف والترجمة ، ١٩٦٤.

١٣٤- ياسر توفيق حليم: تقييم فاعلية برنامج التثقيف الغذائي لطلاب الصف الخامس بالمدارس الابتدائية ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.

١٣٥- يسرية أبو المعاطي محمد الأرنؤطي: تقييم غذائي وكيميائي للوجبات سريعة التجهيز - نشرة بحوث الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية - المجلد الخامس - العدد (١) - يناير ١٩٩٥.

١٣٦- يعقوب الشاروني: الدور التربوي لمسرح الأطفال والممثل في مسرح الطفل ، (الحلقة الدراسية حول "مسرح الطفل" من ١٧: ٢٠ ديسمبر ١٩٧٧م ، القاهرة ، المكتبة العربية ، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٦م.

## الموسوعات العربية:

- ١٣٧- عبد الرحمن العيسوي: موسوعة علم النفس الحديث (سيكولوجية الغذاء) ، ط ١ ، بيروت ، دار الراتب الجامعية ، ٢٠٠٠م.
- ١٣٨- محمد كمال يوسف: الموسوعة المصرية في تغذية الإنسان ، الجزء الأول ، القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٣م.
- ١٣٩- موسوعة الباب المفتوح: دليل الصحة ، الولايات المتحدة الأمريكية. لو يرلد بوك انكوربوريد ، مجلد (٤) ، ١٩٨٨م.
- ١٤٠- نيجامين سيوك: موسوعة العناية بالطفل ، ط ١ ، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٨٨م.

## المراجع الأجنبية:

- 141- *A.L. Ihekoronye & P.O – Ngoddy: Integrated Food Science and Technology For the Prepies* (London and Basing Steke, Maenillan Publishers Ltd, 1985.
- 142- *ADA: Position of the American Dietetic Association, Nutrition Education for the J.Am Diet Assoc., 90:108, 1990.*
- 143- *Berghommer, Gretta, and other: Developmental Drama, The Curricular Process For Pre-Kinder Garten, Iowa Alliance For Arts Education, Iowa City, Iowa, 1991.*
- 144- *Birch, A. and Malin, T., Introductory Psychology, Macmillan Press, London, 1998.*
- 145- *Birch, L.L.: “How kids choose Foods.” R “Research Presented at International Conference on Gastronomy. Monterey, CA., March 11, 1994.*
- 146- *Brief Commications: Diet Quality and eating Environment of Pre- School, Introduction Home Economic, Faculty of Agric., Volume 90, No. 11. 1990.*

- 147- California Department of Education:** Eat Well, Learn Well, U.S.; California., 1995.
- 148- Citizen's Commission on School Nutrition:** White Paper on School – Lunch Nutrition. Washing on, DC: Center For Science in the Public Interest. ED 328538, 1990.
- 149- Derethy Van Egmond, Pannell, B.S., M.N:** School Food Service (U.S.A., the Avi publishing Company, Ine, 1981.
- 150- Eliason, C. & Jenkins, L:** Early Childhood Curriculum. London: Merrill Publishing Company, 4<sup>th</sup> ed., 1991.
- 151- Ericidentifier:** ED 369579: Children's Nutrition and Learning. Ericdigest, Publication Date: 1994-06-00.
- 152- Gilbert G. G and Sawyer R.G:** Health Education Greating Strategies For School and Community Health, Chapter 1, Janes and Bartlett Puplishers, Boston, London, 1995.
- 153- Grver, Herbert:** A guide to Curriculaum Plaum Planing in Classroom Drama and Theatre, State Superintendent Copyright by Uisconsin Department of Public in Struction, 1990.

- 154- *Johannes, F.L.:*** Cities in the Developing World, Policies for Their Equitable and Efficient Growth Published by the World Bank, Oxford University Press, 1983.
- 155- *Joseph Ratosky:*** Protein Additives in Food Service Preparations (New York, Van Nostrand Reinhold, 1989).
- 156- *Lee, T.R., J.D. Schvaneveldt, and A.W. Sorenson*** “Nutritional Understanding of pre school children taught in the Home or a child Development laboratory.” Home Economics Research Journal, vol. 13, No. 1, 1984.
- 157- *Luna, Cathy:*** Story, Voice and Culture: The Politics of Narrative in Multicultrel Education, (in) educational Linguistics, Vol. 9. V.I, Spr. U.S., Pennsy Ironia, 1993.
- 158- *Micari, - Susan:*** The Theater Work Shop project Expeiences in Enhancing theitracy of home less people Reports – Descriptive U.S. New York. 1992.
- 159- *Modiglian, Kathy:*** Training Programs For Family Edition Wheelock Coll, Boston, Mass., 1991.

- 
- 160- Nagwa Fouad Sokeir:** The Impact of Health Education on the Control Trachoma in Arural Community – Submitted to the Faculty of Medicine In Social Medicine – Faculty of Medicine – Alexandria University, Appenexr. 1992.
- 161- Nenutt Kristen N. and Steinberg Louis H.:** Person with Diet Related Diseases, Journal of Nutrition Education, vol (2) No. (2) 1980.
- 162- Nutrition. USDA:** Teaching Children How to Eat Right at Home & at School Produced by USDA'S Team Nutrition in Cooperation With the American School Food Service Association, 1996.
- 163- Olson, C. and J. Randell.** “Preschool Nutrition Education” in Teaching Nutrition: A Review of programs and Research, Edited by J.P. Nestor and Glotzer, Abt Books, Cambridge, Mass., 1981.
- 164- Patricia, E. and Lisa, A.:** Caring for the Developing Child. Delar Publishers Inc, 1988.

- 165- Publishers, Harper Collins:** Literature An Introduction to Fiction, Poetry and Drama, Fifth Edition, X.J. Kennedy, 1993.
- 166- Skelton, S., Others:** Using Puppets with Young Children. Paper presented at the Annual Conference of the Alabama Association for Young Children, (1990, February).
- 167- Susan Sharaga Swadener, ph.D., R.D.:** Nutrition Education for preschool Age Children: A Review of Research, U.S. Department of Agriculture Food and Consumer Service Office of Analysis and Evaluation, September, 1994.
- 168- Szarkowicz., D.:** Young Children's Developing Understanding of Conceptual Perspective Taking Washington: Paper Presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, (1997, April)
- 169- This digest was adapted from: Troccoli, Karen B.:** Eat to Learn, Learn to Eat: The Link between Nutrition and Learning in Children. Washington, DC: National Health / Education Consortium, 1993.

- 170- *U.S. Government Printing Office, Washington,:*  
Guide lines for School Health programs to  
Promote lifelong Healthy Eating. Morbidity and  
Mortality Weekly Report: Recommendations and  
 Reports U.S.; Georgia, Volume 45, June 14,  
 1996.
- 171- *Udo Bude:* The Adaptation Concept in British  
Colonial Education “Comparative Education  
 (Vol. 19, No. 3, 1983).
- 172- *Unesco:* New Developments In Nutrition Education,  
 Nutrition Education Series No. 11:6. 1990.
- 173- *Unicef 1998:* The State of the World’s Children  
 Focuson Nutrition Table (2),
- 174- *Unicef:* Children for health. Part two (food for the  
 family) first published 1993.
- 175- *Vance, B.:* Teaching the pre- Kindergarten  
ChillInstruction Des ignand Curriculum Books  
 Cole Publishing Company, 1973.
- 176- *Veriea F. Bruchs:* “Muruch, puppet,” Macdonalds,  
 London, 1971.
- 177- *World Health Organization (W.H.O) 2000:* The  
Management of Nutrition in Major Emergencies.

- 178- **Yaffa, Stephen – H:** Drama as a Teaching tool in Educational – Leadership. Vol. 46, N.6, 1989, March.
- 179- **Kerns, Ruth B.:** “The Fedral Theatre Project Children’s Theatre, New York, Materials and Resources,” Mimeapolis, Mn, August, 4-8, 1990.
- 180- **Safynaz El Said Shalaby; Nihal Salah Shehab; Mohamed Sameh El Shorbagy; and Heba Mashhour:** Assessment of Vitamin a Status of Pre-School Children in Rural and Urban Communities, Tanta Medical Journal, Vol.26, No.1, June 30, 1998.