

## وجبة الإفطار وعلاقتها بالمنهاج الغذائي اليومي للأطفال في سن المدرسة

فاتن فخر الدين الطالب

تاريخ قبول النشر ٢٠٠٥/١/١٦

### الخلاصة

تعتبر وجبة الافطار مفتاح لمكونات تغذية جيدة وان نسبة كبيرة من التلاميذ لا تتناول افطارها في المنزل ويزداد معدل عدم تناول الافطار بزيادة عمر الطفل. يهدف البحث الى دراسة اهمية وجبة الافطار والتأكيد على ضرورة احتوائها على المجاميع الغذائية الاساسية وعلاقتها بالمنهاج الغذائي اليومي وتأثيرها على موازنة الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في الغذاء اليومي فضلاً عن تأثير بعض العوامل ذات العلاقة مثل مستوى تعليم الأم وعدد افراد الاسرة. وتتلخص اهم النتائج في ان نسبة 15.6% من الاطفال تهمل تناول وجبة الافطار كذلك ظهر بان النسبة المئوية للسعرات القادمة من الكربوهيدرات في وجبة الافطار بلغت 45.8% وهي اقل من المقرر بينما وصلت النسبة المئوية للسعرات القادمة من البروتينات والدهون في وجبة الافطار الى 20.9% و 33.3% على التوالي وهي اعلى من النسبة المقررة. في حين بلغت النسبة المئوية للسعرات القادمة من الكربوهيدرات في المنهاج الغذائي اليومي 55.2% وهي ضمن الحدود المقررة بينما ارتفعت النسبة المئوية للسعرات القادمة من البروتينات والدهون في المنهاج الغذائي اليومي عن الحدود المقررة حيث وصلت الى 16.6% و 32.2% على التوالي. ولوحظ وجود نقص او عدم انزان في تناول المجاميع الغذائية الموصى بها بشكل عام وبالاخص مجموعة الفواكه ثم مجموعة الحليب فضلاً عن تأثير مستوى تعليم الأم وعدد افراد الاسرة على مستويات الحصول على السعرات القادمة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

### المقدمة

وفي تقرير عن وجبة الافطار في مدينة (Minnesota) في الولايات المتحدة الامريكية باعتبارها الوجبة الأهم خلال اليوم وجد بان 40% من الاطفال في المدينة ممن هم في سن المدرسة يهملون تناول الوجبة، وان تناول وجبة الافطار يعمل على تلبية الاحتياجات الغذائية واهمال تناولها يجعل من الصعب عليهم تعويض السعرات المفقودة في وجبات اخرى. وان من اهم الاسباب الرئيسية لاهمال تناول وجبة الافطار هو انشغال العائلة في الصباح وعدم وجود وقت كاف لاعداد القطور (4).

فضلا عن ذلك فلقد اشارت الدراسة التي اجريت في مستشفى هارفرد في مدينة بوسطن في الولايات المتحدة الامريكية بانه كلما زادت معدلات تناول وجبة الافطار كلما قلت حالات

تعتبر وجبة الافطار مفتاح لمكونات تغذية جيدة وغياها له تأثير على معدل التمثيل الغذائي حيث يكون اقل من المعدل الطبيعي. وتشير الاحصائيات الى ان 5-20% من طلاب المدارس يهملون تناول وجبة الافطار (1 و 2).

كذلك فان نسبة كبيرة من التلاميذ في بعض البلدان العربية لا تتناول افطارها في المنزل ويزداد معدل عدم تناول الافطار بزيادة عمر الطفل، في حين تعتبر وجبة الافطار مهمة بالاخص لتلاميذ المدرسة نظراً لانهم لا يتناولون اطعمة مفيدة اثناء النهار ومن جراء ذلك يشعر التلاميذ بضعف التركيز وقلة الرغبة في العمل المدرسي، علماً بان طلبة المدارس لا يتناولون الحمصص اليومية المقررة من الخضراوات والفواكه والبعض منهم لا يتناولون هذه الاطعمة الا نادراً (3).

الغذائي اليومي للطفل فضلا عن تأثير بعض العوامل ذات العلاقة مثل مستوى تعليم الأم وعدد افراد الاسرة.

### المواد والطرائق

تم اختيار عينة البحث من الاطفال والبالغ عددهم (45) طفلا وبمصر عشر سنوات وبشكل عشوائي ومن مدارس مختلفة حيث لافسرق في المقررات الغذائية بين الذكور والاناث لغاية عمر عشر سنوات (13).

تم متابعة منهاج التغذية لهؤلاء الاطفال ولمدة اسبوع من خلال ملئ استمارة من قبل والدة الطفل التي تقوم بتسجيل ما يأكل الطفل خلال (24) ساعة للتعرف على معدلات الطاقة التي يحصل عليها الاطفال مقدرة بالسعرات ومصادرها من خلال كمية الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المتناولة يوميا والمقدرة بالغمات في وجبة الافطار وفي المنهج اليومي الكامل بوساطة تحليل الاغذية بالاعتماد على الجداول الغذائية<sup>(1)</sup> للتعرف على معدلات التوازن الغذائي لهذه العناصر الغذائية الثلاثة نسبة الى السعرات. كذلك تم التعرف على طبيعة الاطعمة المتناولة ضمن حدود المجاميع الغذائية الموصى بها في الدليل الغذائي اليومي جدول (1) ومعدل كفايتها للطفل في هذه المرحلة العمرية ومقارنة الوجبات المتناولة مع الوجبات النموذجية الموصى بها لوجبات الافطار. فضلا عن دراسة تأثير بعض العوامل ذات العلاقة مثل مستوى تعليم الام وعدد افراد الاسرة على معدلات الحصول على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون سواء في وجبة الافطار او في البرنامج الغذائي اليومي من خلال استخدام البرنامج الاحصائي الجاهز Spss<sup>(2)</sup>.

### النتائج والمناقشة

كان تناول وجبة الافطار ضمن حدود عينة البحث يواقع 84.4% تتناول وجبة الافطار و 15.6% تهمل تناول وجبة الافطار. ان النسبة التي تهمل تناول وجبة الافطار في عينة البحث تقع ضمن الحدود التي اشار اليها (1) والتي تراوحت بين 5-20% ممن يهتمون تناول وجبة

سوء التغذية والجوع ويحصل تحسین افضل في الوضع التغذوي (5).

كذلك فان للتغذية تأثير رئيسي على المتطلبات الغذائية وتحتوي وجبة الافطار على عناصر غذائية رئيسية وفقدان الطور بشكل مستمر يعمل على ضعف النمو لدى الاطفال (6)، الامر الذي يستوجب ضرورة تعليم العوائل وتقييدها حول اهمية وجبة الافطار (7).

وفي بحث تم اجراؤه على وجبة الافطار لاطفال عمر (5-10 سنوات) من خلال تذكر الغذاء المتناول للـ 24 ساعة الماضية فقد جهزت وجبة الافطار المتناولة من قبل هؤلاء الاطفال 30% من الطاقة الموصى بها في حين اشارت هيئة الغذاء والتغذية الى امكانية ان تجيز وجبة الافطار ما لا يقل عن 20% من الحاجة اليومية المقررة من الطاقة والبروتين، ولوحظ ايضا تأثير بعض العوامل ذات العلاقة مثل مستوى تعليم الأم وعدد افراد الاسرة على نتائج البحث (8).

لوحظ ان نسبة البروتين والدهن المأخوذة هي عالية بالنسبة للأطفال في الولايات المتحدة الأمريكية ممن هم في سن المدرسة في حين يكون مستوى الكربوهيدرات واطيء لديهم عند المقارنة بالاطفال الافارقة ولذلك ينصح باسباع دليل الهرم الغذائي في برامج التغذية مع الأخذ بنظر الاعتبار تأكيد مستوى تعليم الأم على معدل السعرات المأخوذة وفيما يلي جدول يبين الدليل الغذائي اليومي للأطفال في سن المدرسة والذي يعتمد تجهيز (2000 سعرة يوميا) وبالمعدلات الأنثوية من المجاميع الغذائية محسوبة على اساس الحصص اليومية المقررة من كل مجموعة (9).

جدول (1) عدد الحصص المطلوبة يوميا من المجاميع الغذائية للأطفال في سن المدرسة

المجموعة	عدد الوجبات الجزئية
الخبز والحبوب	8
الخضراوات	3
الفاكهة	2
الحليب ومنتجاته	3
اللحوم ومعضاتها ومنتجاتها	3 وبما يعادل 160 غرام

اشار (10) الى ان مقررات مصادر السعرات هي كما يلي للأطفال في سن العاشرة.

55-60% من السعرات قادمة من مصادر كربوهيدراتية.

10-15% من السعرات قادمة من مصادر بروتينية.

30% من السعرات قادمة من مصادر دهنية.

ويشير (11) الى ضرورة اعطاء (2000 سعرة يوميا) و 28 غرام من البروتين لاطفال في سن المدرسة. يهدف البحث الى دراسة اهمية وجبة الافطار والتأكيد على ضرورة احتوائها على المجاميع الغذائية الاساسية وعلاقتها بالمنهج

(1) Hutchins, B. and Simpson, E. (1979). child Nutrition and Health, McGraw Hill Book Co, N.Y.

(2) Statistical package for social studies (SPSS) الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية/ الاصدار العاشر

اما فيما يتعلق بالجدول (3) فان الطاقة المقررة للطفل في سن المدرسة (تبلغ 2000 سعرة/يوم) حسب ما اشار الى ذلك كل من 10، 11 في حين كان معدل الحصول على الطاقة في جدول (٣) 1522 سعرة/يوم وهو اقل من المقرر المشار اليه اعلاه ولذلك نوصي بأن تكون مصادر السعرات في المنهج الغذائي اليومي كافية لتلبية الحاجة الغذائية الموصى بها حسب الدليل الغذائي اليومي. اما بالنسبة للبروتينات فيشير (11) الى ان المقرر اليومي من البروتين للأطفال بعمر عشر سنوات هو 28غم /يوم في حين ان معدل تجهيز البروتين هو 61.4غم/يوم (جدول 3) وهذا اعلى بكثير من المقرر ما يدل على ضرورة تعديل نسبة البروتين ضمن الوجبات اليومية لتكون اكثر ملائمة لعمر الطفل وحاجته حسب الدليل الغذائي اليومي فضلا عن اتباع النسب المقررة من المجاميع الغذائية وحسب ما اشار اليه (9) كي يتمتع الطفل بصحة جيدة.

الافطار. في حين انها اقل من النسبة التي اشار اليها المصدر (4) والتي وصلت الى (40%) في مدينة Minnesota فسي الولايات المتحدة الامريكية ويجب ان تعمل كل الجهات ذات العلاقة مع البيت على الاهتمام بتناول وجبة الافطار وتتبعها كما اكد على ذلك (2) و 4 و 5 و 6 و 7).

جدول (2) مستويات الحصول على الطاقة والكربوهيدرات والبروتينات والدهون في وجبة الافطار للأطفال العينة

المستوى	الطاقة		الكربوهيدرات <sup>(1)</sup>		البروتينات <sup>(2)</sup>		الدهون <sup>(3)</sup>		مجموع السعرات
	سعرة	غم	سعرة	غم	سعرة	غم	سعرة	غم	
اقل مستوى	80	12	38	6	24	4	36	4	108
اعلى مستوى	620	72	288	29	116	28	252	28	656
المعدل	340	38.15	152.6	17.5	70	12.7	114	3	336.9

جدول (3) مستويات الحصول على الطاقة والكربوهيدرات والبروتينات والدهون في وجبات يوم كامل

المستوى	الطاقة		الكربوهيدرات <sup>(1)</sup>		البروتينات <sup>(2)</sup>		الدهون <sup>(3)</sup>		مجموع السعرات
	سعرة	غم	سعرة	غم	سعرة	غم	سعرة	غم	
اقل مستوى	1017	152	608	34	136	37	333	37	1077
اعلى مستوى	2476	479	1916	107	428	101	909	101	3253
المعدل	1522	210.2	840.8	61.4	245.6	55.5	499	5	1585.9

جدول (4) النسبة المئوية التي تشكل الماكروالغذائية اليومي من كل من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون ضمن دائرة التوازن الغذائي في وجبة الافطار وفي وجبات يوم كامل

المستوى	الكربوهيدرات %		البروتينات %		الدهون %	
	وجبة	يوم كامل	وجبة	يوم كامل	وجبة	يوم كامل
اقل مستوى	30	52.6	15.7	13.3	23.6	28.5
اعلى مستوى	47.01	79.6	20.9	17.2	40.9	36.6
المعدل	54.8	55.2	20.9	16.6	33.3	32.2

<sup>(1)</sup> غرام واحد من الكربوهيدرات يعادل (4) سعرات حرارية.

<sup>(2)</sup> غرام واحد من البروتينات يعادل (4) سعرات حرارية.

<sup>(3)</sup> غرام واحد من الدهون يعادل (9) سعرات حرارية.

وعند ملاحظة النتائج المدرجة في جدول (2) نستنتج بان معدل تجهيز الطاقة في وجبة الافطار يبلغ 340 سعرة أي انه يجهز نسبة 17% من السعرات وهو مقارب للنسبة التي اشار اليها (8) والتي توصي بأن تجهز وجبة الافطار نسبة 20% من السعرات ويمكن اتباع العديد من الوجبات النموذجية المشار اليها في المصادر 2، 4، 12 لتتبع وجبة الافطار. وبناءا على ذلك نتمكن من القول بان وجبات الافطار التي تتناولها عينة البحث هي وجبات ملائمة وتسد الحاجة الى السعرات الموصى بها وحسب الدليل الغذائي اليومي. ونلاحظ من الجدول (2) ايضا ان معدل تجهيز البروتين في وجبة الافطار يبلغ 17.5 غم أي انه يشكل نسبة 26.5% من الحاجة اليومية في حين يشير (8) بان تجهز وجبة الافطار ما لا يقل عن 20% من حاجة البروتين اليومية لذلك يجب تعديل مناهج وجبة الافطار من حيث البروتين لانها مرتفعة قليلا ويمكن الاستفادة من الوجبات النموذجية المشار الى مصادر هـا في اعلاه لكي تكون اكثر ملائمة لعمر الطفل وحاجته الغذائية اليومية وهذا ينطبق مع ما اشار اليه (9).

من خلال استعراض نتائج وجبة الافطار نجد بان معدل النسبة المئوية للسعرات القادمة من الكربوهيدرات هي 45.8% وهي اقل من النسبة التي اشار اليها (10 و 11) والتي تتراوح بين 55-60%.

اما بالنسبة للبروتين فان معدل النسبة المئوية للسعرات القادمة منه فهي 20.9% وهذا لا ينطبق مع ما اشارت اليه المصادر (10) و (11) حيث يجب ان تتراوح نسبة السعرات القادمة من البروتين 10-15%. كذلك بلغ معدل نسبة السعرات القادمة من الدهون 33.3% في حين اشار كل من المصدرين (10) و (11) الى ان لا تتجاوز نسبة السعرات القادمة من الدهون عن 30% لذلك يجب العمل على رفع نسبة السعرات القادمة من الكربوهيدرات وتقليل نسبة السعرات القادمة من البروتين والدهون من خلال اجراء تعديلات في مناهج وجبات الافطار وتعميمها بوساطة استعراض مناهج افطار نموذجية لتتعرف عليها العوائل والهيئات التعليمية

٢. توجد علاقة بين مستوى تعليم الأم و النسبة المئوية التي يشكلها المأخوذ اليومي من البروتينات حيث بلغت القيمة المحسوبة (6.09) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.44) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1).
٣. توجد علاقة بين مستوى تعليم الأم و النسبة المئوية التي يشكلها المأخوذ اليومي من الدهون حيث بلغت القيمة المحسوبة (4.9) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.44) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1).
- مما يشير بالتأكيد إلى أهمية تعليم الأم ودورها الكبير في التأثير على مستوى تغذية الطفل وحصوله على العناصر الغذائية الأساسية والمتمثلة بالكربوهيدرات والبروتينات والدهون وذلك يتفق مع ما اشار اليه (8 و 9).

(٢) عدد افراد الاسرة: لمعرفة تأثير عدد افراد الاسرة على مستوى تغذية اطفال عينة البحث تم اجراء التحليل الاحصائي لمعرفة العلاقة الاحصائية بين عدد افراد الاسرة و النسبة المئوية المستهلكة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون ويمثل الجدول التالي النسبة المئوية لعدد افراد الاسرة بالنسبة لاسر اطفال عينة البحث.

جدول (6) النسبة المئوية لعدد افراد اسر اطفال عينة البحث

النسبة المئوية	عدد افراد الاسرة
7	3
9	4
18	5
32	6
18	7
11.4	8
2.3	10
2.3	12

حيث ظهرت العلاقة الاحصائية كالآتي:-

١. توجد علاقة بين عدد افراد الاسرة و النسبة المئوية المستهلكة من الكربوهيدرات حيث بلغت القيمة المحسوبة (2.55) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1).
٢. توجد علاقة بين عدد افراد الاسرة و النسبة المئوية المستهلكة من البروتينات حيث بلغت القيمة المحسوبة (2.64) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) عند

في المدارس من خلال مادة التربية الاسرية و العلوم لضمان تلبية الحاجة الغذائية المقررة للاطفال وضمان صحة جيدة لهم وهذا ما اكدت عليه المصادر (2 و 4 و 12) .

وعندما نستعرض نتائج وجبات يوم كامل نجد بان معدل النسبة المئوية للسعرات القادمة من الكربوهيدرات تصل الى نسبة 55.2% وهي ضمن حدود النسبة التي اشار اليها (10 و 11) والتي تتراوح بين 55-60%.

اما بالنسبة لمعدل السعرات القادمة من مصادر بروتينية فلقد بلغت 16.6% وهي مقاسة من النسبة التي اشارت اليها المصادر اعلاه والتي تتراوح بين 10-15% وكذلك لوحظ بان معدل نسبة السعرات القادمة من مصادر دهنية بلغت 32.2% وهي مقارنة للنسبة التي اشار اليها (10 و 11) والتي بلغت 30%.

اما العوامل ذات العلاقة والتي لوحظ بانها تؤثر على نسبة المأخوذ اليومي من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون فهي:

١. مستوى تعليم الأم.
  ٢. عدد افراد الاسرة.
- ولتوضيح اثر هذين العاملين نستعرض حصيلته ونتائج ومناقشة كل عامل على حدة.
- (١) مستوى تعليم الأم: كان مستوى تعليم الأم ضمن حدود العينة كما موضح في الجدول الآتي:-

جدول (٥) النسبة المئوية لمستوى تعليم الام في حدود عينة البحث

النسبة المئوية	مستوى التعليم
44	اسرة
89	تقرأ وتكتب
20	حاصلة على شهادة الابتدائية
17.8	حاصلة على شهادة المتوسطة
24.4	حاصلة على شهادة الإعدادية
15.6	حاصلة على شهادة البكالوريوس
89	حاصلة على شهادة البكالوريوس

وعند تطبيق البرنامج الاحصائي الجاهز Spss لمعرفة العلاقة الاحصائية بين مستوى تعليم الأم و النسبة المئوية التي يشكلها المأخوذ اليومي من كل من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون حيث تم اعتماد قيمة (ت) لازدواج المشاهدات وكما موضح ادناه:

١. توجد علاقة بين مستوى تعليم الأم و النسبة المئوية التي يشكلها المأخوذ اليومي من الكربوهيدرات حيث بلغت القيمة المحسوبة (2.9) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.44) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1).

الضرورة بأهمية وجود الحليب ومنتجاته وعلى وجه الخصوص في وجبة الإفطار. أما معدل تناول اللحوم والبيض والبقول فإن ثلثي عينة البحث تقريباً تحصل على ثلث الحاجة المقررة من هذه المجموعة وثلث العينة تحصل على ثلثي الحاجة المقررة. ونطمح الى ان يحصل الاطفال في هذه المرحلة المهمة من العمر على كامل احتياجاتهم من هذه المجموعة المهمة والحيوية.

وفيما يلي نستعرض النماذج المعتمدة كوجبة افطار من قبل عينة البحث:

النموذج الأول: اعتمد على البيض والحليب او منتجاته مع الخبز

النموذج الثاني: اعتمد على الحليب او منتجاته مع الخبز

النموذج الثالث: اعتمد على البيض مع الخبز

ولمناقشة محتوى هذه الوجبات نجد ان ما يتناوله اطفال عينة البحث يفتر الى مصدر للفاكهة مع مصدر للحبوب الكاملة وبذلك يجب ان ترصد برامج الثقافة الغذائية عناية كاملة بهذا الموضوع وضمن القنوات التعليمية سواء في المناهج الدراسية او في القنوات الفضائية او في وسائل الاعلام المختلفة حول اهمية وجبة الافطار وتأثيرها الايجابي على صحة وتغذية الطفل واهم المكونات التي يجب ان تحتويها من اجل الحفاظ على صحة الاطفال وسلامتهم من الاصابة بالامراض المختلفة كما اشار الى ذلك (11).

## References:

1. Walker, W. and Watkins, J. . 1997. Nutrition in Pediatrics, 2nd ed. B.C. Decker Inc. Publisher, Hamilton, London.
2. Miller, K. Breakfast it's still the most important meal. www.Cooper\_wellness.com/nutrition/breakfast.asp.
3. التغذية المدرسية/ جريدة البيان/ دبي - نولة الامارات العربية المتحدة. 2001/9/12 www.albayan.com.
4. Kids and Breakfast. 2002 www.Keep Kids healthy.com/nutrition/breakfast.htm.
5. National School Breakfast; March 4-8, 2002. www.Meals 4 Kids.org/ school breakfast.
6. Davidson, J.- Breakfast for all primary school www.chdf.org.

مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1).

٣. توجد علاقة بين عدد افراد الأسرة و النسبة المئوية المستهلكة من الدهون حيث بلغت القيمة المحسوبة (2.42) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1).

مما يشير إلى تأثير عدد افراد الأسرة في حصول الاطفال على حاجتهم من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون وكما اشار الى ذلك (8).

جدول (7) نسبة المجاميع الغذائية المتناولة من قبل اطفال عينة البحث نسبة الى المجاميع الغذائية المقررة للاطفال بعمر عشر سنوات

المجموع النسب	النسبة المئوية المتناولة	عدد الوجبات المتناولة لطفلاً	النسبة المئوية لعينة البحث	عدد اطفال عينة البحث	عدد الوجبات المقررة يومياً	المجاميع الغذائية
100	50	4	100	45	8	الخبز والحبوب
93.3	66.7 33.3	2 1	33.3 60	15 27	3	الخضراوات
31.3	100 50	2 1	11.1 22.2	5 10	2	الفاكهة
66.7	33.3 100 66.7	1 3 2	33.3 17.8 15.6	15 8 7	3	الحليب ومنتجاته
93.3	66.7 33.3	2 1	33.3 60	15 27	3	التحريم والبيض والبقول

ولمناقشة هذا الجدول يتضح لنا ما يأتي:

تحصل كافة الاطفال على 50% من حاجاتها المقررة يومياً من مجموعة الخبز والحبوب وهذا ما يحتاج الى اعادة تعديل النسبة المتناولة من هذه المجموعة في وجبة الافطار وفي المنهج اليومي الكامل. اما بالنسبة لمجموعة الخضراوات فإن ثلث عينة البحث تحصل على ثلثي الحاجة المقررة وثلثي عينة البحث تحصل على ثلث الحاجة المقررة ونحن نطمح الى ان يحصل كل الاطفال على حاجتهم المقررة من هذه المجموعة الضرورية. وفيما يتعلق بمجموعة الفواكه فإن الحصول عليها من قبل اطفال عينة البحث يعتبر ضعيفاً بشكل عام حيث ان ثلثي عينة البحث لا تحصل على أي جزء من هذه المجموعة وهي من المجاميع الغذائية المهمة لذا يجب التوجه بأهميتها وضرورة وجودها في وجبة الافطار فضلاً عن اهمية وجودها ضمن المنهاج الغذائي اليومي. ولو لاحظنا معدل تناول مجموعة الحليب ومنتجاته لوجدنا بان ثلث عينة البحث لا تحصل على أي جزء من هذه المجموعة وثلثي العينة تتفاوت في معدل حصولها على هذه المجموعة التي تعتبر اساسية وضرورية جداً للاطفال ولذلك تقتضى

- SAUNDERS College publishing. A Division of Harcourt College Publisher, New York.
11. Berharmn, R., Kliegman, R., and Jensen, H. 2000 Nelson.
  12. School breakfast program, child nutrition. 2000 www.doe. State. de. Us/child nutrition/ breakfast- htm. 4k cached.
  13. الطالب، فائق والقاسم، نوال  
تغذية الطفل مطبعة جامعة بغداد. 1988.  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.  
بغداد/ العراق.
  7. Suppor. school breakfast. www.cfpa. net/ school food/ breakfast/SBP. talking point 2003. PDF. view as-html.
  8. Jacoby. E., 1996. The School Breakfast Programme. Food and Nutrition ulletin, Volume :7, Number 1, Santi- ago Cuete , Ernesto pollitt.
  9. Brady. L. Christine, H., Herd, S. and Goran, M. 2000 Comparisons of children's dietary intake patterns with us dietary guidelines. British Journal of Nutrition, 84,361-387.
  10. Smolin, L., and Grosvenor, M. 2000 Nutrition Science & Applications, 3 rd edition,

## Breakfast Meal and Relation with Daily Food Program for the School- Aged Children

**Fatin Fakher Al- Deen Al- Talib**

**Assistant Professor-Department Of Home Economics  
College Of Education For Women-Baghdad University**

### **Abstract**

Breakfast is commonly thought to be a key component of a good diet. Most of school aged children skip breakfast at home, and this condition increased with the progress of the age of the child. This research aimed to study the importance of the breakfast meal, among school aged children and it's content of basic food groups and relation with daily food consumption. The effect of some factor like the education level of mother and the size of the family were also considered. Results showed that 15.6 % of school aged children skip breakfast, and the percentage of calories coming from carbohydrates in breakfast reached 45.8 % which is less than the recommended but the percentage of calories coming from proteins and fats in breakfast reached 20.9 % and 33.3 %, respectively and these ratio were higher than recommended. However, the percentage of calories coming from carbohydrates in daily food reached 55.2 % this ratio was at recommended level, but the percentage of calories coming from proteins and fats in breakfast reach 16.6 % and 32.2 %, respectively which was relatively higher than recommended. Also an imbalance was noticed in food group intake as recommended especially in fruits and milk groups.