هەڵسەنگاندنی ڕەفتارە خۆراکییەکانی منداڵانی باخچەی ساوایان لە سلێمانی: شیکاری پێویستیی پەروەردەی خۆراکی

نەشمیل عەلی عەبدول[1]، سۆنیا سەردار تاڵب[2]، ڕۆشنا ئەکرەم عەلی[3] ,ئەژین بەختیار مەحمود[4]

1,2,3,4دامەزراوەی کوردستان بۆ توێژینەوەی ستراتیژی و توێژینەوەی زانستی (KISSR)، سلێمانی، عێراق.

Nashmil.abdul@kissr.edu.krd[1] , Sonia.talb@kissr.edu.krd[2] , roshna.akram@kissr.edu.iq[3] , azhin.abdulrahman@kissr.edu.krd[4]

نووسەری پەیوەندیکار: نەشمیل عەلی عەبدول*

پوختە

خۆراکی تەندروست لە قۆناغی سەرەتای منداڵیدا وەک فاکتەرێکی جەوهەری بۆ گەشەی بایۆلۆژی، نیورۆلۆژی و دەروونی تەماشا دەکرێت، چونکە ئەم تەمەنە قۆناغی جێگیربوونی ڕەفتارە خۆراکییە درێژخایەنەکانە .ئامانجی توێژینەوە :ئەم لێکۆڵینەوەیە مەبەستیەتی هەڵسەنگاندن بۆ ڕەفتارە خۆراکییەکانی منداڵانی باخچەی ساوایان (٤-٦ ساڵ) لە شاری سلێمانی بکات و ئاستی گونجانیان لەگەڵ پێوەرە تەندروستییە نێودەوڵەتییەکان و پێویستییان بە بەرنامەی پەروەردەیی دیاری بکات .میتۆدۆلۆژیا :توێژینەوەکە شێوازێکی وەسفی-شیکاریی کاتەکی (Cross-sectional Descriptive-Analytical)پەیرەو دەکات، بە بەکارهێنانی داتای ١١٦٠ دایک و باوک لە کۆی ١٣،٠٠٠ کەس .ئەنجامەکان :دەرەنجامەکان ئاماژە بە کەلێنێکی مەترسیدار دەکەن؛ بەتایبەت کەمبوونەوەی بەرچاوی خواردنی سەوزەوات و میوە (٥٨٪ی منداڵان ڕۆژانە ناخۆن) لە بەرانبەر بەرزبوونەوەی ئاستی وەرگرتنی خواردنە خێراکان و خواردنەوە شەکرییەکان .ئەنجامگیری :توێژینەوەکە جەخت لەسەر پێویستیی بەپەلەی داڕشتنی ستراتیژێکی نیشتمانی بۆ "پەروەردەی خۆراکی" دەکاتەوە وەک زەروورەتێکی نیشتمانی بۆ پاراستنی تەندروستیی گشتی و کەمکردنەوەی نەخۆشییە مێتابۆلیکەکان لە داهاتوودا.

وشە کلیلییەکان: خۆراکی منداڵان، پەروەردەی خۆراکی، خواردنی خێرا، گەشەی منداڵ، هەرێمی کوردستان

1.پێشەکی

قۆناغی سەرەتای منداڵی، کە تەمەنی ٤ بۆ ٦ ساڵ دەگرێتەوە، لە زانستە پزیشکی و پەروەردەییە مۆدێرنەکاندا بە "پەنجەرەی دەرفەت"بۆ پەرەپێدانی سەرمایەی مرۆیی و فیزیکی دادەنرێت. لەم ماوەیەدا، جەستەی منداڵ نەک تەنها خێراترین گەشەی بایۆلۆژی بەخۆوە دەبینێت، بەڵکو سیستەمی دەماری و مێشک قۆناغی "پلاستیسیتی" (Plasticity) تێدەپەڕێنن، کە تێیدا خووە ڕەفتاری و خۆراکییەکان (Dietary Habits) جێگیر دەبن. توێژینەوەکانی بێرچ و فیشەر (Birch & Fisher, 1998) جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەو مۆدێلە خۆراکییەی منداڵ لەم تەمەنەدا ڕادێت لەسەری، وەک هێڵێکی گشتی بۆ ڕەفتارە خۆراکییەکانی لە تەمەنی گەورەییدا دەمێنێتەوە. لێرەوە، خۆراک تەنها وەک سەرچاوەی وزە یان تێرکردنی بایۆلۆژی نابینرێت، بەڵکو وەک فاکتەرێکی "ئێپیجینێتیکی" (Epigenetic factor) کاردەکات کە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر دەربڕینی جینەکان و کەمکردنەوەی مەترسییەکانی تووشبوون بە نەخۆشییە نادەردەکان (NCDs) لە قۆناغەکانی تری ژیاندا دەبێت (WHO, 2021).

لە ئاستی جیهانیدا، کۆمەڵگەکان لە ئێستادا لە ناو جەرگەی دیاردەیەکدان کە زانایانی ئەنترۆپۆلۆژیای خۆراک بە "وەرچەرخانی خۆراکی" (Nutrition Transition) ناوی دەبەن. ئەم دیاردەیە، کە بۆ یەکەمجار بێری پۆپکین (Popkin, 2002) تیۆریزەی کرد، بریتییە لە گۆڕانی سیستمی خۆراکی لە نانخواردنی سروشتی و نەریتییەوە بەرەو سیستمێکی پێشەسازی کە دەوڵەمەندە بە شەکرە زیادکراوەکان، چەوریی ناتەندروستەکان، و کاربۆهایدرێتی پرۆسێسکراو. ئەم گۆڕانکارییە بووەتە هۆی دروستبوونی ژینگەیەک کە لە زانستی تەندروستی گشتیدا بە "ژینگەی قەڵەوکار" (Obesogenic Environment) دەناسرێت (Swinburn et al.,

- **Publisher: University of Sulaimani, ISSN (Print): 1813-0852, ISSN (Online): 2617-3034**
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume: [S], Issue: [3], Year: [2026], DOI: [10.17656/jzsb.12607]**
- **Submission Date: [01/08/2026], Revised Date: [01/08/2026], Accepted Date: [25/10/2026], Published Date: [04/11/2026]**

2011). لە ناو ئەم ژینگەیەدا، دەستگەیشتن بە "کالۆری بەتاڵ" (Empty Calories) یەکجار ئاسانتر و هەرزانتر بووە لە دەستگەیشتن بە خۆراکە دەوڵەمەندەکان بە ڤیتامین و کانزا، ئەمەش وایکردووە منداڵان ببنە یەکەمین قوربانیی ئەم سیستەمە نوێیە.

هەرێمی کوردستان، وەک ناوچەیەکی ستراتیژی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست، لە دوو دەیەی ڕابردوودا دووچاری وەرچەرخانێکی خێرای ئابووری و کۆمەڵایەتی بووەتەوە کە ڕاستەوخۆ ڕەنگی داوەتەوە لەسەر بژێوی و شێوازی خواردنی خێزانەکان. ئەم وەرچەرخانە خێرایە لە لایەکەوە کێشە کۆنەکانی بەدخۆراکی وەک کورتەباڵایی (Stunting) و کەمیی مایکرۆ-نوترێنتەکان (وەک ئاسن و ڤیتامین A) ی هێشتووەتەوە، لە لایەکی تریشەوە شەپۆلێکی نوێ و مەترسیداری قەڵەوی و تێکچوونی مێتابۆلیزم (Metabolic Syndrome) لە ناو منداڵاندا سەریهەڵداوە (Pérez-Escamilla & Kac, 2020). ئەم دۆخە پارادۆکسییە بە "باری دووالیەنەی بەدخۆراکی" (Double Burden of Malnutrition) دەناسرێت، کە تێیدا لەناو یەک کۆمەڵگەدا کێشەی کەمخۆراکی و زۆرخۆراکی پێکەوە بوونیان هەیە (Black et al., 2013).

شاری سلێمانی، کە ناوەندێکی چالاکی ئابووری و کلتووریی هەرێمە، بە نموونەیەکی بەرجەستەی ئەم وەرچەرخانە دادەنرێت. زیادبوونی ژمارەی چێشتخانەکانی خواردنی خێرا، ڕێکلامە بازرگانییە چڕەکان کە منداڵان دەکەنە ئامانج، و گۆڕانی پێکهاتەی خێزان (وەک کارکردنی هەردوو دایک و باوک)، وایکردووە کە "کاتی شاشە" (Screen Time) زیاد بکات و کاتی "نانخواردنی خێزانیی تەندروست" کەم ببێتەوە. لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە ئەم گۆڕانکارییانە تەنها کار ناکەنە سەر کێشی منداڵ، بەڵکو کاریگەری قوواڵیان لەسەر گەشەی "ناسیاری" (Cognitive development) و ئاستی تەرکیزی منداڵ لە باخچەی ساوایاندا هەیە (Adolphus et al., 2013).

سەرەڕای مەترسییەکانی ئەم دۆخە، لایەنی "پەروەردەی خۆراکی" (Nutritional Education) لە هەرێمی کوردستان تا ڕادەیەکی زۆر فەرامۆش کراوە. کەمیی زانیاریی زانستی لای خێزانەکان دەربارەی گرنگیی پێنج گرووپە خۆراکییەکە و مەترسییەکانی شەکر و خوێ، وایکردووە کە منداڵان لە ناو بازنەیەکی "بەدخۆراکیی شاراوەدا" بمێننەوە (Brown et al., 2008). لێرەوە، ئەم توێژینەوەیە دەیەوێت بە پشتبەستن بە داتای وردی مەیدانی لە شاری سلێمانی، وێنەیەکی ڕاستەقینە لەسەر ڕەفتاری خۆراکی منداڵانی باخچەی ساوایان بخاتەڕوو. ئامانجی سەرەکی لێرەدا تەنها دەستنیشانکردنی کێشەکان نییە، بەڵکو هەوڵێکە بۆ سەلماندنی ئەوەی کە سیستەمە پەروەردەیی و تەندروستییەکان پێویستیان بە دارشتنەوەی ستراتیژی هەیە تاوەکو "پەروەردەی خۆراکی" وەک چەکێکی خۆپارێزی دژی پەتای قەڵەوی بەکاربهێنرێت (Story et al., 2006; UNICEF, 2019).

٢. پێداچوونەوەی سەرچاوەهاوشێوەکان

٢.١. تیۆری وەرچەرخانی خۆراکی و باری دووالیەنەی بەدخۆراکی

بۆ تێگەیشتن لە ڕەفتارە خۆراکییەکانی منداڵان لە هەرێمی کوردستان، پێویستە سەرەتا لە تیۆری "وەرچەرخانی خۆراکی" (Nutrition Transition) بگەین کە بێری پۆپکین (Popkin, 2002) دایڕشتووە. پۆپکین ئاماژە بەوە دەکات کە کۆمەڵگە تازە گەشەسەندووەکان بە خێرایی لە قۆناغی "بەکارهێنانی دانەوێڵە و ڕیشاڵەکان"ەوە دەگۆڕێن بۆ قۆناغی "خۆراکی پێشەسازی" کە بەرزە لە وزە، شەکر و چەوربییە ناتەندروستەکان. لێکۆڵینەوەکانی فێدرۆ و هاوکارانی (Federo et al., 2022) دەریدەخەن کە ئەم وەرچەرخانە لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا بە شێوەیەکی "تەقینەوەیی" (Explosive) ڕوویداوە، ئەمەش وایکردووە سیستەمی مێتابۆلیزمی منداڵانی باخچەی ساوایان نەتوانێت بەرگەی ئەو بڕە زۆرەی شەکر و کاربۆهایدرێتی پرۆسێسکراو بگرێت.

ئەم وەرچەرخانە بووەتە هۆی دروستبوونی دیاردەیەک کە لە زانستی تەندروستی گشتیدا بە "باری دووالیەنەی بەدخۆراکی" (Double Burden of Malnutrition) دەناسرێت (Black et al., 2013). مێندێز و هاوکارانی (Mendez et al., 2015) جەخت لەوە دەکەنەوە کە لەم قۆناغەدا خێزانەکان دووچاری دژیەکییەکی مەترسیدار دەبنەوە؛ لە لایەکەوە منداڵان کێشیان زیاد دەکات و بەرەو قەڵەوی دەڕۆن، بەڵام لە لایەکی ترەوە بەدەست کەمیی ڤیتامینە جەوهەرییەکان و "کەمخوێنی" دەناڵێنن. ئەم دۆخە لە شاری سلێمانیدا بە ڕوونی بەدی دەکرێت، کە تێیدا

ئاسانیی دەستگەیشتن بە کالۆریی هەرزان (خواردنی خێرا) جێگەی خۆراکە دەوڵەمەندەکانی گرتووەتەوە.

٢.٢. ژینگەی قەڵەوکەر و هەژموونی شارنشینی لە کوردستان

چەمکی "ژینگەی قەڵەوکەر" (Obesogenic Environment) یەکێکە لە گرنگترین دەروازەکان بۆ شیکردنەوەی ڕەفتاری منداڵان. سۆینبێرن و هاوکارانی (Swinburn et al., 2019) لە ڕاپۆرتێکی بڵاوکراوە لە گۆڤاری (The Lancet)دا، ئاماژە بەوە دەکەن کە ژینگەی شار، نەخشەسازیی کۆڵانەکان، و نەبوونی شوێنی یاری سەلامەت، منداڵان ناچار دەکات بەرەو ژیانێکی "دانیشتوو" (Sedentary lifestyle) بڕۆن. لە شاری سلێمانی، وەک ناوەندێکی گەورەی نیشتەجێبوون، گۆڕانی شێوازی خانووبەرە لە حەوشەدارەوە بۆ ئەپارتمان و کەمبوونەوەی فەزای سەوز، کاتی "جوڵەی فیزیکی" کەمکردووەتەوە.

لە لایەکی ترەوە، لەیک و تاونشێند (Lake & Townshend, 2006) باس لەوە دەکەن کە ژینگەی قەڵەوکەر تەنها جوڵە نییە، بەڵکو "بۆردومانی ڕیکلامی"یە. منداڵانی باخچەی ساوایان لە سلێمانی ڕۆژانە ڕووبەڕووی سەدان ڕیکلامی تەلەفزیۆنی و سۆشیاڵ میدیا دەبنەوە کە خواردنی ڕەنگاوڕەنگ و پڕ لە شەکر وەک هێمای "بەختەوەری" نیشان دەدەن. ئەمە وا دەکات منداڵەکە تووشی جۆرە خووگرتنێکی ناسیاری (Cognitive addiction) ببێت بەرانبەر بەو خۆراکانە، کە زۆرجار وەک "خۆراکی چێژبەخش" نەک "خۆراکی پێویست" مامەڵەیان لەگەڵ دەکات (Story et al., 2006).

٢.٣. زانستی "تام" و کاریگەریی شلەمەنییە شەکرییەکان

خواردنەوە شەکرییەکان (Sugar-Sweetened Beverages - SSBs) وەک شەربەتە دەستکردەکان و خواردنەوە گازییەکان، لە توێژینەوەکانی ڤارتانیان و هاوکارانی (Vartanian et al., 2017)دا بە "ژەهری شاراوە" ناونراون. ئەم خواردنەوانە ڕاستەوخۆ کار لەسەر ناوەندەکانی (Dopamine) لە مێشکی منداڵدا دەکەن. مالیک و هاوکارانی (Malik et al., 2010) لە مێتا-ئەنالیسسێکی گشتگیردا دەریانخستووە کە وەرگرتنی شەکر لە شێوەی شلەمەنیدا نابێتە هۆی ناردنی ئاماژەی "تێربوون" بۆ مێشک بە هەمان شێوەی خۆراکی ڕەق. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ بڕێکی یەکجار زۆر کالۆری وەربگرێت و لەگەڵ ئەوەشدا هەر هەست بە برسییەتی بکات.

جگە لە لایەنە بایۆکیمیاییەکە، بێوچامپ (Beauchamp, 2016) باس لەوە دەکات کە منداڵێک کە لە تەمەنی ٤ بۆ ٦ ساڵیدا ڕادێت لەسەر تامی شیرینی یەکجار بەرز،(سیستەمی " Taste Buds" گۆپکەکانی تام)ی تێکدەچێت. ئەمە وادەکات تامی سروشتیی سەوزە و میوەکان لای منداڵەکە بە "بێتام" یان "ناپەسند" دەربکەون. ئەم دۆزینەوەیە لێکدانەوەیەکی زانستیی گرنگە بۆ داتاکانی ئەم توێژینەوەیەی شاری سلێمانی، کە تێیدا ڕێژەیەکی بەرزی منداڵان لە ئاوخواردنەوە دووركەوتوونەتەوە و پەنایان بۆ شەربەتەکان بردووە.

٢.٤. شێوازەکانی تێرکردنی منداڵ و بەرپرسیارێتی دایک و باوک

شێوازی پەروەردەی دایک و باوک (Parenting Styles) فاکتەرێکی یەکلاکەرەوەیە لە دیاریکردنی BMIی(بۆدی ماس ئیندێکس)ی منداڵ. براون و هاوکارانی (Brown et al., 2008) سێ جۆر شێوازی مامەڵە دەستنیشان دەکەن. یەکەم، شێوازی "کۆنترۆڵکەری توند" کە تێیدا دایک و باوک منداڵ ناچار دەکەن قاپەکەی تەواو بکات؛ ئەمە دەبێتە هۆی تێکچوونی هەستی سروشتیی منداڵ بۆ تێربوون. دووەم، شێوازی "ڕێگەپێدەری ڕەها" کە تێیدا منداڵ ئازادە چۆن و چی بخوات؛ ئەمەش زۆرجار دەبێتە هۆی خووگرتنی منداڵ بە خواردنی خێرا. باشترین شێواز وەک بێرچ (Birch, 2019) باسی دەکات، شێوازی "نموونەی باڵا" (Modeling)یە، کە تێیدا دایک و باوک خۆیان سەوزە و میوە دەخۆن تاوەکو منداڵەکە لاساییان بکاتەوە.

لێکۆڵینەوە ناوچەییەکانی ئەل-نەقیب و هاوکارانی (Al-Nakeeb et al., 2012) لەسەر وڵاتانی عەرەبی و دراوسێ، نیشانی دەدەن کە لە کلتووری ناوچەکەدا، خۆراک زۆرجار وەک "ئامرازی سۆزداری" بەکاردێت. بۆ نموونە، شیرینی و خواردنی خێرا وەک "پاداشت" (Reward) بەکاردێن بۆ منداڵ کاتێک کارێکی باش دەکات یان نمرەی بەرز دەهێنێت. ئەم سیستەمە پاداشتکردنە (Food Reward System) پەیوەندییەکی ناتەندروست لە نێوان "هەستەکان" و "خۆراک" دروست دەکات، کە یەکێکە

- Publisher: University of Sulaimani, ISSN (Print): 1813-0852, ISSN (Online): 2617-3034
- Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume: [S], Issue: [3], Year: [2026], DOI: [10.17656/jzsb.12607]
- Submission Date: [01/08/2026], Revised Date: [01/08/2026], Accepted Date: [25/10/2026], Published Date: [04/11/2026]

لە هۆکارە سەرەکییەکانی قەڵەویی دەروونی (Emotional Eating) لە تەمەنی گەورەییدا (Birch & Fisher, 1998).

٢.٥. ڕۆڵی باخچەی ساوایان و بەرنامەکانی پەروەردەی خۆراکی

باخچەی ساوایان تەنها شوێنی فێربوونی پیت و ژمارەکان نییە، بەڵکو ژینگەیەکی زۆر لەبارە بۆ "دارشتنەوەی ناسیاریی خۆراکی" (Nutritional Cognition). ستۆری و هاوکارانی (Story et al., 2006) جەخت دەکەنەوە کە دەبێت باخچەکان وەک "تاقیگەی خۆراکی تەندروست" کار بکەن. بەڵام وەک گوبێلز و هاوکارانی (Gubbels et al., 2011) ئاماژەی پێ دەکەن، ئەگەر باخچەکان ڕێنمایی تونديان نەبێت بۆ ئەوەی چی لە ناو "جانتای خواردن" (Lunchbox)ی منداڵدایە، ئەوا دەبنە شوێنێک بۆ کێبڕکێ لە خواردنی ناتەندروست لە نێوان منداڵاندا. کەمیی بەرنامەی "پەروەردەی خۆراکی" لە سیستەمی پەروەردەی هەرێمی کوردستاندا، وایکردووە ئەم دەرفەتە زێڕینە لەدەست بچێت، لە کاتێکدا لێکۆڵینەوە جیهانییەکان دەیسەلمێنن کە فێربوونی سەرچاوەی میوە و سەوزە لە ڕێگەی یارییەوە لە تەمەنی ٤ بۆ ٦ ساڵیدا، ڕێژەی بەکارهێنانی سەوزەوات بە ڕێژەی ٤٠٪ زیاد دەکات.

٢.٦. کاریگەریی ژەمەکان لەسەر توانای ناسیاری و فێربوون

یەکێک لە لایەنە گرنگەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە، پەیوەندی نێوان "نەزم و ڕێکیی ژەمەکان" و "گەشەی مێشک"ە. ئەدۆلفوس و هاوکارانی (Adolphus et al., 2013) لە توێژینەوەکەیاندا لە گۆڤاری (Frontiers in Human Neuroscience) دەیسەلمێنن کە ئەو منداڵانەی ژەمی بەیانییان (Breakfast) ناڕێکە یان پابەندی سێ ژەمە سەرەکییەکە نین، خاوەن ئاستێکی نزمترن لە "تەرکیز" و "توانای چارەسەرکردنی کێشەکان". ناڕێکی لە ئاستی گلوکۆزی خوێن کە بەهۆی فەرامۆشکردنی ژەمەکانەوە دروست دەبێت، دەبێتە هۆی تێکچوونی باری دەروونی و هەڵچوونی کتوپڕ لە منداڵدا، ئەمەش پڕۆسەی فێربوون و تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی لە باخچەی ساواياندا ئاڵۆز دەکات

٣. میتۆدۆلۆژیای توێژینەوە

٣.١. دیزاینی توێژینەوە

ئەم لێکۆڵینەوەیە پەیڕەوی میتۆدی "وەسفی-شیکاریی کاتەکی" (Cross-sectional Descriptive-Analytical Study) دەکات. ئەم جۆرە دیزاینە لە توێژینەوەی تەندروستی گشتیدا بە باوترین و گونجاوترین میتۆد دادەنرێت بۆ هەڵسەنگاندنی دیاردە ڕەفتارییەکان لە ساتەوەختێکی دیاریکراودا. ئامانج لە هەڵبژاردنی ئەم میتۆدە، تێگەیشتن بووە لە پەیوەندی نێوان گۆڕاوە دیمۆگرافییەکان و شێوازی ژیانی خێزان لەگەڵ ئەو جۆرە خۆراکانەی پێشکەش بە منداڵانی باخچەی ساوایان دەکرێن لە شاری سلێمانی.

٣.٢. کۆمەڵگە و نمونەی توێژینەوە

کۆمەڵگەی گشتیی ئەم توێژینەوەیە (Target Population) پێکهاتبوو لە سەرجەم ئەو منداڵانەی کە لە باخچە ساوایانە حکومی و ناحکومییەکانی سەنتەری شاری سلێمانی تۆمارکراون بۆ ساڵی خوێندنی ٢٠٢٣-٢٠٢٤، کە ژمارەیان بە نزیکەی ١٣,٠٠٠ منداڵ دەخەمڵێنرێت. نمونەی توێژینەوەکە (Sample Size) بە شێوەیەکی هەرەمەکی و زانستی وەرگیراوە و پێکهاتووە لە١.١٦٠ دایک و باوک. ئەم قەبارەی نمونەیە، بەپێی هاوکێشە ئاماریییەکان، نوێنەرایەتییەکی باوەڕپێکراوی کۆی کۆمەڵگەکە دەکات و خاوەن ئاستی متمانەی ٩٥٪ـە (Confidence Level 95%) لەگەڵ ڕێژەی هەڵەی کەمتر لە ٣٪.

٣.٣. ئامرازی توێژینەوە و پێوەری پێوانەکردن

بۆ کۆکردنەوەی زانیارییەکان، سوود لە فۆرمێکی ڕاپرسیی ئەلیکترۆنی وەرگیراوە کە لە لایەن تیمێکی پسپۆڕی "دەستەی کوردستانی بۆ دراساتی ستراتیجی" ئامادەکرابوو. فۆرمەکە بە وردی داڕژابوو تاوەکو هەموو ڕەهەندەکانی "وەرچەرخانی خۆراکی" بپێوێت. فۆرمەکە پێکهاتبوو لە حەوت تەوەرەی سەرەکی کە بۆ هەر تەوەرێک چەندپرسیارێک ئاڕاستە کرابوو:

١. تایبەتمەندییە دیمۆگرافییەکان (تەمەن، ڕەگەزی منداڵ).

٢. بارودۆخی کۆمەڵایەتی و ئابووریی خێزان (ئاستی خوێندەواری دایک و باوک، باری دارایی).

٣. ڕێکی و ناڕێکیی ژەمە سەرەکییەکان.

٤. ئاستی بەکارهێنانی سەوزەوات و میوەکان وەک سەرچاوەی ڕیشاڵ.

٥. ڕێژەی بەکارهێنانی خواردنە خێراکان (Fast Food).

٦. مۆدێلی بەکارهێنانی خواردنەوە شەکرییەکان (Sugary Drinks).

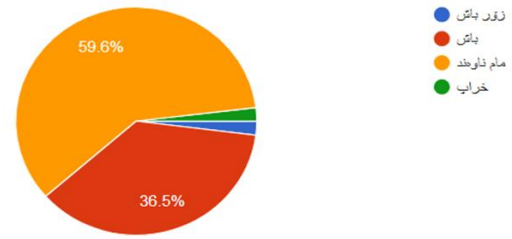
٧. ئاستی هایدرەیشن و بڕی ئاوخواردنەوەی ڕۆژانە.

٣.٤. ڕاستی و دروستیی ئامرازەکە

بەر لە بڵاوکردنەوەی ڕاپرسییەکە، هەڵسەنگاندنی زانستی (Face and Content Validity) بۆ فۆرمەکە کراوە لە لایەن لێژنەیەکی پسپۆڕ لە زانستی خۆراک و ئامار. هەروەها تاقیکردنەوەی "پایلۆت" (Pilot Study) لەسەر ٣٠ خێزان ئەنجامدرا تاوەکو لە ڕوونیی پرسیارەکان دڵنیابینەوە. متمانەی ئاماری فۆرمەکە بە پێوەری "کرۆنباخ ئەلفا" (Cronbach's Alpha) پێوانە کرا کە ئەنجامەکەی سەروو ٠،٨٢ بوو، ئەمەش نیشانەی ئاستی بەرزی متمانەی ئامرازەکەیە.

٣.٥. تایبەتمەندییە ئابووریییەکانی نمونەکە

وەک فاکتەرێکی سەرەکی، باری دارایی خێزانەکان شیکار کرا، چونکە ئەم گۆڕاوە کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر توانای کڕین (Purchasing Power) و جۆری ئەو خۆراکەی دەچێتە ناو ماڵەکانەوە



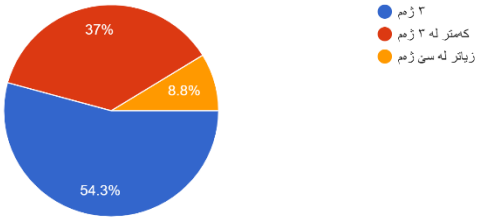
هێڵکاری ژمارە (١)- بارودۆخی دارایی خێزان نیشان دەدات.

٤. ئەنجامەکان

لەم بەشەدا، دەرەنجامە ئامارییەکانی ڕاپرسییەکە دەخەینە ڕوو کە بە وردی ڕەفتارە خۆراکییەکانی منداڵانی شاری سلێمانی نیشان دەدەن:

٤.١. دۆخی ژەمە سەرەکییەکان و کلتووری نانخواردن

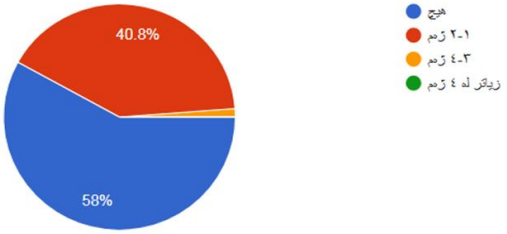
شیکردنەوەی داتاکان دەریدەخەن کە سیستمێکی ناسەقامگیر لە دابەشکردنی ژەمەکاندا هەیە. ڕێژەیەکی بەرچاو لە منداڵان پابەندی تەواوی سێ ژەمە سەرەکییەکە (بەیانی، نیوەڕۆ، ئێوارە) نین، کە ئەمەش مەترسی بەکارهێنانی ژەمە ناوبڕە ناتەندروستەکان زیاد دەکات.



هێڵکاری ژمارە (٢)- ژەمە خۆراکی منداڵان لەڕۆژێکدا نیشان دەدات.

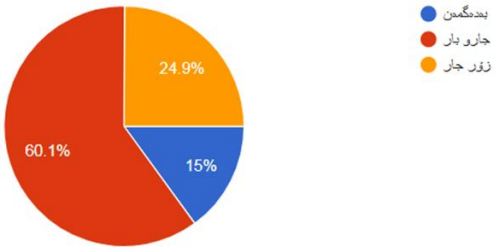
- **Publisher: University of Sulaimani, ISSN (Print): 1813-0852, ISSN (Online): 2617-3034**
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume: [S], Issue: [3], Year: [2026], DOI: [10.17656/jzsb.12607]**
- **Submission Date: [01/08/2026], Revised Date: [01/08/2026], Accepted Date: [25/10/2026], Published Date: [04/11/2026]**

٤.٢ .وەرگرتنی سەوزەوات، میوە و خواردنەوەکان
ئەنجامەکان کەڵێنێکی گەورەیان لە وەرگرتنی پێکهاتە نیشاندا. بەپێی خشتەی (Fibers) ڕیشاڵییەکاندا خوارەوە، ڕێژەی ئەو منداڵانەی کە بە هیچ شێوەیەک سەوزە ناخۆن گەیشتووەتە ئاستێکی مەترسیدار



هێڵکاری ژمارە (٣)- ژەمە خواردنی سەوزەوات بۆ منداڵان نیشان دەدات.

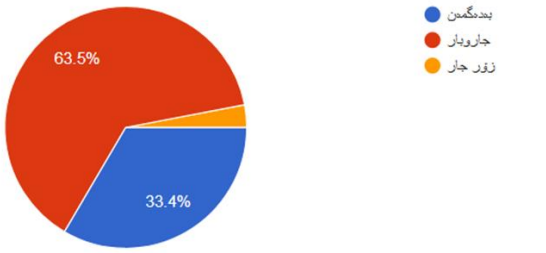
٤.٣ .ئاستی بەکارهێنانی خواردنەوە شەکرییەکان
شلەمەنییە شەکرییەکان (شەربەتی دەستکرد و خواردنەوە گازییەکان) پشکی شێریان لە خشتەی خۆراکی منداڵانی باخچەی ساوایاندا هەیە. زۆرینەی منداڵان بە شێوەیەکی "زۆرجار" یان "جاروبار" ئاللوودەی ئەم خواردنەوانەن، کە ئەمەش ئامازەیە بۆ وەرگرتنی بڕێکی زۆر لە کالۆری بەتاڵ.



هێڵکاری ژمارە (٣)منداڵان چەند جار لە هەفتەیەکدا خواردنەوە شەکرییەکان دەخوات (شەربەت و خواردنەوە گازییەکان)دەخۆنەوە نیشان دەدات.

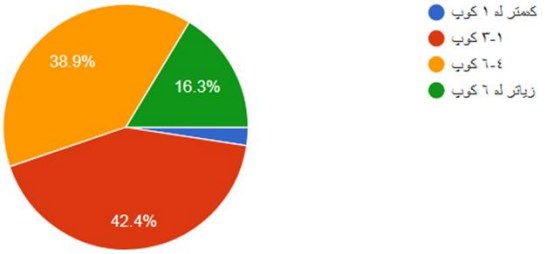
٤.٤ .زیادەڕەوی لەخواردن و خووگرتن بە خواردنی خێرا
ئەنجامەکان دەریدەخەن کە خواردنی خێرا چیتر تەنها وەک "هەڵبژاردەی دەرەوەی ماڵ" نابینرێت، بەڵکو بووەتە بەشێک لە ڕۆتینی هەفتانەی منداڵانی سلێمانی.

ڕێژەیەکی کەم لە منداڵان (بەدگەمەن) لەم جۆرە خۆراکانە بەدوورن.



هێڵکاری ژمارە (٤):منداڵان لە هەفتەیەکدا چەند خواردنی خێرا دەخۆن نیشان دەدات.

٤.٥ .بڕی ئاوخواردنەوەی ڕۆژانە
سەرەڕای گرنگیی ئاو بۆ هەموو پرۆسە زیندەییەکان، داتاکان نیشانی دەدەن کە بڕی ئاوخواردنەوەی منداڵان لە ئاستێکی مامناوەنددایە، بەڵام جێگەی تێڕامانە کە ڕێژەیەکی بەرچاو تەنها ١ بۆ ٣ کوپ ئاو دەخۆنەوە، کە ئەمە لە ژێر ئاستی پێویستی جەستەیی منداڵدایە لەم تەمەنەدا.



هێڵکاری ژمارە (٥) : منداڵان ڕۆژانە چەند ئاو دەخۆنەوە نیشان دەدات.

٥ .گفتوگۆ و شیکردنەوە
ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە وێنەیەکی ئاڵۆز و تا ڕادەیەک مەترسیدار لە ڕەفتارە خۆراکییەکانی منداڵانی باخچەی ساوایان لە شاری سلێمانی نیشان دەدەن. ئەم بەشە هەوڵدەدات لێکدانەوەی زانستی بۆ ئەو دۆزینەوانە بکات و بەراوردیان بکات بە ڕەوتە جیهانی و ناوچەییەکان بەپێی ئەو تیۆرانەی لە پێداچوونەوەی ئەدەبیاتدا باسیان کرا.

٥.١ .پارادۆکسی ئابووری و مۆدێلی "خۆراکی جێگەی شانازی"
بەپێی داتاکانی **هێڵکاری ژمارە ١** (بارودۆخی دارایی خێزان)، دەردەکەوێت کە زۆرینەی خێزانە بەشداربووەکان (٥٩.٦٪) باری دارایان لە ئاستێکی "باش" یان "مامناوەندایە". ئەمە دەرەنجامێکی

ستراتیژییە، چونکە وەک زیمەرمان و بێڵ (Zimmerman & Bell, 2010)ئاماژەی پێ دەدەن

، لە کۆمەڵگە تازە گەشەسەندووەکانی وەک هەرێمی کوردستان، بە پێچەوانەی وڵاتانی ڕۆژئاوا، زۆرجار بەرزبوونەوەی داهات دەبێتە هۆی خراپتربوونی کوالێتی خۆراک. خێزانەکان داهاتی زیادە بۆ کڕینی "خواردنی خێرای گرانبەها" بەکاردەهێنن وەک نیشانەیەک بۆ بەرزبوونی ئاستی کۆمەڵایەتی و مۆدێرنیتە. ئەمە ئەوە دەسەلمێنێت کە کێشەی سەرەکی لە سلێمانی "هەژاری" یان "دەستکورتی" نییە، بەڵکو "نەبوونی مەعریفەی خۆراکییە (Nutritional Illiteracy)" وەک براون و هاوڕێکانی (Brown et al., 2008)جەختی لێ دەکاتەوە، ئاستی خوێندەواری دایک و باوک و هۆشیارییان دەربارەی خۆراک، فاکتەری یەکلاکەرەوەیە نەک تەنها بڕی سەرمایەی مانگانە.

٥.٢ .تێکچوونی سیستمی ژەمەکان و لێکەوتە ناسیارییەکان

داتاکانی **هێڵکاری ژمارە ٢** (ژمارەی ژەمەکان) نیشانی دەدەن کە ڕێژەی ٤٠.٨٪ی منداڵان پابەند نین بە خواردنی سێ ژەمی سەرەکی و تەنها ١ یان ٢ ژەم نان دەخۆن. ئەم ناڕێکییە، وەک ئەدۆلفوس و هاوکارانی (Adolphus et al., 2013) لە توێژینەوەکەیاندا دەیسەلمێنن، کاریگەری ڕاستەوخۆ و نەرێنی لەسەر ئاستی تەرکیز و "Executive Functions"لە مێشکی منداڵاندا دروست دەکات. منداڵێک کە ژەمە سەرەکییەکانی (بەتایبەت بەیانی) فەرامۆش دەکات، تووشی ناسەقامگیریی ئاستی گلوکۆز دەبێت، کە ئەمەش وا دەکات لە کاتەکانی تری ڕۆژدا پەنا بۆ شیرینییەکان ببات بۆ قەرەبووکردنەوەی وزە، ئەمەش بازنەیەکی داخراوی "بەدخۆراکی و قەڵەوی" دروست دەکات.

٥.٣ .قەیرانی "برسێتی شاراوە" و پشتگوێخستنی سەوزەوات

مەترسیدارترین دۆزینەوەی ئەم توێژینەوەیە **لە خشتەی ژمارە (١)**دا دەردەکەوێت، کە تێیدا ٤٥٪ی منداڵان ڕۆژانە هیچ بڕە سەوزەیەکی پێویست وەرناگرن. ئەم دەرەنجامە هاوتەریبە لەگەڵ هۆشدارییەکانی بێرچ (Birch, 2019) دەربارەی دیاردەی "برسێتی شاراوە(Hidden Hunger) "؛ کە تێیدا منداڵەکە وزەی پێویست وەردەگرێت بەڵام جەستەی لە ڕووی مایکرۆ-نوترێنتەکانەوە (ڤیتامین و کانزا) بە هەژاری دەمێنێتەوە. وەک سکاگلیۆنی (Scaglioni et al., 2018)باسی دەکات، تەمەنی ٤-٦ ساڵ "قۆناغی زێڕینە" بۆ ناساندنی تامی سەوزەواتەکان؛ فەرامۆشکردنی ئەم قۆناغە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە لە تەمەنی گەورەییدا ئالوودەی خۆراکی بێتام بێت و سیستەمی بەرگری جەستەی هەمیشە لاواز بێت.

٥.٤ .ئاساییبوونەوەی خواردنەوە شەکرییەکان و "تەڵەی دۆپامین"

داتاکانی **هێڵکاری ژمارە ٣** (خواردنەوە شەکرییەکان) زەنگێکی مەترسیدار لێ دەدەن، کە تێیدا زۆرینەی منداڵان (٦٠.١٪) "زۆرجار" خواردنەوە شەکری و گازییەکان بەکاردەهێنن. مالیک (Malik et al., 2010)دەیسەلمێنێت کە خواردنەوە شەکرییەکان جۆرە گۆڕانکاریەک لەدەمارەوەرگرەکاندا لە مێشکی منداڵدا دروست دەکەن کە بە "تەڵەی دۆپامین" دەناسرێت. لە سلێمانی، کلتووری "پاداشتی منداڵ بە شیرینی" وایکردووە کە ئەم شلەمەنییانە جێگەی ئاوی سروشتی بگرنەوە. ئەمە نەک تەنها دەبێتە هۆی قەڵەوی، بەڵکو وەک بێوچامپ (Beauchamp, 2016)ئاماژەی پێ دەدات، مێشک ڕادێنێت لەسەر شەکرێکی یەکجار زۆر کە لە تەمەنی گەورەییدا دەبێتە هۆی نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم.

٥.٥ .هەژموونی خواردنی خێرا و وەرچەرخانی خۆراکی

بەپێی **هێڵکاری ژمارە ٤**(خواردنی خێرا)، پیتزا و فنگر و هەمبەرگر بوونەتە "بەشێکی جێگیر" لە ژەمەکانی هەفتە. ئەمە ڕێک ئەو دیاردەیەیە کە پۆپکین (Popkin, 2002) ناوی دەبات بە "وەرچەرخانی خۆراکی خێرا". شێوازی ژیانی خێرا لە سلێمانی و کارکردنی هەردوو دایک و باوک، وایکردووە پەنا بۆ خواردنی ئامادەکراو ببرێت. لێکۆڵینەوەکانی فێدرۆ (Federo et al., 2022) دەریدەخەن کە ئەم خواردنانەکەڕێژە بەرزن لە "چەوریی تێرەکان" و "سۆدیۆم"، وەئەمانیش هۆکاری سەرەکین بۆ بەرزبوونەوەی بارستایی جەستە (BMI) و تێکچوونی گەشەی فیزیکی لە منداڵاندا.

٥.٦ .قەیرانی هایدرەیشن و جێگرەوە ناتەندروستەکان (کەم بوونەوەی شلەمەنیەکانی جەستە)

داتاکانی **هێڵکاری ژمارە ٥**(بڕی ئاوخواردنەوە) نیشانی دەدەن کە بڕی ئاوخواردنەوە لە ناو منداڵانی سلێمانیدا لە ئاستێکی نزمدا جێگیر بووە (٤٢.٤٪ تەنها

- Publisher: University of Sulaimani, ISSN (Print): 1813-0852, ISSN (Online): 2617-3034
- Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume: [S], Issue: [3], Year: [2026], DOI: [10.17656/jzsb.12607]
- Submission Date: [01/08/2026], Revised Date: [01/08/2026], Accepted Date: [25/10/2026], Published Date: [04/11/2026]

١-٣ کوپ دەخۆنەوە). وەک مێنێلا (Mennella, 2011)باسی دەکات، کاتێک منداڵ تامی شیرینی تاقی دەکاتەوە، مەیلی بۆ ئاوی سروشتی کەم دەبێتەوە. ئەم کەمئاوییە (Dehydration) دەبێتە هۆی سستبوونی مێتابۆلیزم و کەمبوونەوەی چالاکیی فیزیکی لە باخچەی ساوایاندا.

٦ .ئەنجامگیری و ڕاسپاردەکان

٦.١ .ئەنجامە کۆتاییەکان

ئەم توێژینەوەیە گەیشتە ئەو دەرەنجامە ی کە منداڵانی باخچەی ساوایان لە شاری سلێمانی لە ناو جەرگەی قەیرانێکی تەندروستیدان کە بەهۆی "وەرچەرخانی خۆراکی خێرا" و نەبوونی بەرنامەی پەروەردەیی نیشتمانی دروست بووە. داتاکان سەلماندیان کە داهاتی خێزان مەرج نییە ببێتە هۆی خۆراکی تەندروست ئەگەر هۆشیاریی زانستی بوونی نەبێت. کەمخواردنی سەوزە و ئاو، و لە بەرانبەردا زیادەڕەوی لە شەکر و خواردنی خێرا، داهاتوویەکی پڕ لە نەخۆشی درێژخایەن و دابەزینی ئاستی گەشەی هزری نیشان دەدەن. "پەروەردەی خۆراکی" لە ئێستادا وەک تاقە ڕێگەی ڕزگارکردنی نەوەی داهاتوو لە نەخۆشییە مێتابۆلیکەکان دەردەکەوێت.

٦.٢ .ڕاسپاردە ستراتیژییەکان

١ .بۆ وەزارەتی پەروەردە و حکومەتی

هەرێم :پێویستە بابەتێکی سەربەخۆ یان پڕۆگرامێکی ڕۆژانە بە ناوی "پەروەردەی خۆراکی (Nutrition Education)" بخرێتە ناو پڕۆگرامی باخچەی ساوایان بە پشتبەستن بە فێربوونی ئەزموونی و یاری وکەیف خۆشی.

٢ .**بۆ باخچە ساوایانەکان :**پێویستە یاسای ناوخۆیی دابنرێت بۆ قەدەغەکردنی هێنانی هەر جۆرە شەربەتێکی دەستکرد و شیرینییەک بۆ ناو باخچەکان و پابەندکردنی خێزانەکان بە دابینکردنی سەوزە و میوە لە جانتای خواردنی منداڵدا.

٣ .**بۆ وەزارەتی تەندروستی :**پێویستە یاسای باجی زیادە (Sugar Tax) بخرێتە سەر ئەو خواردنەوانەی ڕێژەی شەکریان بەرزە و پارەکەی بۆ پڕۆژەی پەروەردەی خۆراکی منداڵان تەرخان بکرێت.

٤ .**بۆ خێزانەکان :**پێویستە دایکان و باوکان فێری شێوازی "نموونەی باڵا (Modeling) "بن؛ واتە خۆیان سەوزە و ئاو (خۆراکی تەندروست) بخۆن تاوەکو منداڵەکانیان بە شێوەیەکی خۆرسک فێری ئەو ڕەفتارە بین

سەرچاوەکان

1. Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425.
2. Al-Hazzaa, H. M., et al. (2012). Lifestyle factors associated with overweight and obesity among Saudi adolescents. *Saudi Medical Journal*, 33(1), 67-73.
3. Al-Nakeeb, Y., et al. (2012). The relationship between physical activity, diet and lifestyle of children in Arabic countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.
4. Beauchamp, G. K. (2016). *Sensory and Cognitive Aspects of Food Acceptance*. Academic Press.
5. Beauchamp, G. K., & Mennella, J. A. (2011). Flavor perception in human infants. *Digestion*, 83(1), 1-6.
6. Birch, L. L. (2019). Development of food acceptance patterns in the first years of life. *Proceedings of the Nutrition Society*.
7. Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 539-549.
8. Black, R. E., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451.
9. Brown, K. A., et al. (2008). The role of parental control practices in explaining children's diet and BMI. *Appetite*, 50(2-3), 252-259.
10. De Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: a global perspective. *Maternal & Child Nutrition*, 12, 12-26.
11. Federo, R., et al. (2022). Nutrition transition in emerging economies: A systematic review. *Global Health Action*.
12. Gubbels, J. S., et al. (2011). The role of psychosocial factors in child-reported fruit and vegetable consumption. *Health Education Research*.

13. Hawkes, C. (2013). Food policies for healthy populations and healthy economies. *BMJ*, 346.
14. Kelishadi, R. (2007). Childhood overweight, obesity, and the metabolic syndrome in developing countries. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 62-76.
15. Lake, A., & Townshend, T. (2006). Obesogenic environments: exploring the built and food environments. *JRSH*.
16. Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5, 4-85.
17. Malik, V. S., et al. (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 33(11), 2477-2483.
18. Mendez, M. A., et al. (2015). The dual burden of undernutrition and overnutrition. *American Journal of Clinical Nutrition*.
19. Nishida, C., et al. (2004). The joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *Public Health Nutrition*.
20. Ogden, C. L., et al. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA*, 311(8), 806-814.
21. Pérez-Escamilla, R., & Kac, G. (2020). The double burden of malnutrition in the time of COVID-19. *Nature Reviews Endocrinology*.
22. Popkin, B. M. (2002). The nutrition transition in the developing world. *Development Policy Review*, 20(1), 91-106.
23. Popkin, B. M. (2006). Global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. *American Journal of Clinical Nutrition*.
24. Raine, K. D. (2005). Determinants of healthy eating in Canada. *Canadian Journal of Public Health*.
25. Satter, E. (2020). *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. Bull Publishing.
26. Scaglioni, S., et al. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706.
27. Simopoulos, A. P. (2004). The Mediterranean Diet. *Boston: Kluwer Academic*.
28. Story, M., Kaphingst, K. M., & French, S. (2006). The role of schools in obesity prevention. *The Future of Children*.
29. Swinburn, B. A., et al. (2011). The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *The Lancet*.
30. Swinburn, B. A., et al. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *The Lancet*.
31. UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition*.
32. Vartanian, L. R., et al. (2017). Effects of soft drink consumption on nutrition and health. *American Journal of Public Health*.
33. World Health Organization (WHO). (2021). *Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition*.
34. Zimmerman, F. J., & Bell, J. F. (2010). Associations of television content type and obesity in children. *American Journal of Public Health*.
35. Zohary, D., Hopf, M., & Weiss, E. (2012). *Domestication of Plants in the Old World*. Oxford University Press.
36. حەسەن، ئاراس. (٢٠١٨). *زانستی خۆراک و تەندروستی*. چاپخانەی زانکۆی سلێمانی. *کۆمەڵگە*.
37. ئیحسان، مەحمود. (٢٠١٤). *جوگرافیای دانەوێلە لە هەرێمی کوردستان*. سلێمانی.
38. صالح، هێرش. (٢٠٢١). کاریگەری خۆراکی خێرا لەسەر مێتابۆلیزمی منداڵان. *گۆڤاری زانستە پزیشکییەکانی دهۆک*.
39. ڕەشید، فەرهاد. (٢٠٢١). تەکنۆلۆژیای خۆراک و گۆرانکارییە کلتوورییەکان. *گۆڤاری زانست و کلتوور*.
40. قەرەداغی، عەلی. (٢٠١٠). *فەلسەفەی خۆراک و بەرەکەت لە ئیسلامدا*).

- **Publisher: University of Sulaimani, ISSN (Print): 1813-0852, ISSN (Online): 2617-3034**
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume: [S], Issue: [3], Year: [2026], DOI: [10.17656/jzsb.12607]**
- **Submission Date: [01/08/2026], Revised Date: [01/08/2026], Accepted Date: [25/10/2026], Published Date: [04/11/2026]**

Evaluation of Dietary Behaviors of Kindergarten Children in Sulaymaniyah: Nutritional Education Needs Analysis

Abstract:

Healthy nutrition during early childhood is a fundamental determinant of physical, neurological, and psychological development. This study aims to analyze the dietary behaviors of kindergarten children (aged 4-6) in Sulaymaniyah to evaluate their alignment with international health standards and determine the need for nutritional education programs. Utilizing a cross-sectional descriptive-analytical design, data was collected from 1,160 parents out of a total population of 13,000. Results indicate significant dietary deficiencies, particularly low vegetable and fruit intake (58% of children consume none daily), contrasted with high consumption of fast foods and sugary drinks. The study emphasizes the urgent need for a national "Nutritional Education" strategy targeting families and kindergartens to mitigate future chronic metabolic disease risks.

Key words: Children's food, Nutritional education, Fast food, Child growth, Kurdistan Region

تقييم السلوكيات الغذائية لأطفال رياض الأطفال في السليمانية: تحليل احتياجات التربية الغذائية

الملخص: تعد التغذية الصحية في مرحلة الطفولة المبكرة حجر الزاوية للنمو البدني والذهني السليم. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل السلوكيات الغذائية لأطفال رياض الأطفال (٤-٦ سنوات) في مدينة السليمانية لتحديد مدى توافقها مع المعايير الدولية. اعتمدت المنهجية على تصميم وصفي تحليلي شمل ١١٦٠ ولي أمر من أصل ١٣٠٠٠. تشير النتائج إلى وجود فجوة خطيرة؛ لا سيما نقص تناول الخضروات والفواكه مقابل ارتفاع استهلاك الوجبات السريعة والمشروبات السكرية. تخلص الدراسة إلى ضرورة صياغة استراتيجية وطنية "للتربية الغذائية" تستهدف الأسر ورياض الأطفال لضمان صحة الأجيال القادمة والوقاية من الأمراض المزمنة.

الكلمات المفتاحية: أغذية الأطفال، التربية الغذائية، الوجبات السريعة، نمو الطفل، إقليم كردستان