ممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء ببعض قري محافظة الغربية

د. إيمان مصطفي عبد المجيد د. حنان إبراهيم موسي عبيد د. مني عطيه صقر
باحث بمعهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية – مركز البحوث الزراعية

المستخلص

استهدف البحث تحديد مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء ببعض قري محافظة الغربية، وطبيعة العلاقة بين المتغيرات المستقلة المدروسة والدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء، ومصادر المعلومات التي تستقي منها الريفيات معلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء، وأخيراً التعرف علي أهم المعوقات التي تواجه الريفيات عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.

وقد أجري البحث بمحافظة الغربية، حيث تم اختيار ثلاث مراكز عشوائياً من المحافظة هي طنطا، وكفر الزيات، والمحلة الكبري، وتم اختيار قرية واحدة من كل مركز فكانت قرية كفر الحما، وكفر ديما، ومحلة أبو علي. وباستخدام كسر المعاينة simple fraction تم اختيار عينة عشوائية تمثل١٠% من حجم الشاملة بلغ قوامها ٣١٤ ريفية من إجمالي الريفيات والبالغ عددهن٣١٣٥ زوجة حائز، وقد تم توزيع العينة تبعاً لنسبة تمثيل هؤلاء الريفيات بكل قرية، وجمعت البيانات باستخدام استمارة الاستبيان بالمقابلة الشخصية مع الريفيات المبحوثات خلال شهري سبتمبر وأكتوبر ٢٠٢٠م، وبعد جمع البيانات تم عرضها وتحليلها إحصائياً باختبار معامل الارتباط البسيط لبيرسون، واختبار "ت" للفرق بين متوسطين، والعرض الجدولي بالأعداد والنسب المئوية، ومعامل ألفا لتقدير درجة ثبات مقاييس المتغيرات متعدد البنود.

وجاءت أهم النتائج علي النحو التالي:

١. وجود ما يزيد عن نصف الريفيات ٥١ % في المستوي المتوسط من تنفيذ الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.
٢. أن نسبة الريفيات التي تنفذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء مرتفعة لثلاث ممارسات، ومتوسطةً بالنسبة لخمسة عشر ممارسة، ومنخفضة بالنسبة لأثني عشر ممارسة.
٣. أن نسبة الريفيات التي تنفذ الممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية مرتفعة لممارسة واحدة هي: تصنيع المش والجبن القديم، ومتوسطة بالنسبة لعشر ممارسات، ومنخفضةَ بالنسبة لسبع ممارسات.

٤. أن نسبة الريفيات التي تنفذ الممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية مرتفعة لممارستي الاستعاضة بالبدائل الغذائية الأرخص اللي تعطي نفس القيمة الغذائية، وتربية الطيور بالمنزل لارتفاع أسعار اللحوم، ومتوسطاً بالنسبة لأربع ممارسات، ومنخفضة بالنسبة لثلاث ممارسات.

٥. وجود علاقة معنوية إحصائياً موجبة عند مستوي ٠,٠١بين المتغيرات المستقلة المتمثلة في سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً. إلا إن العلاقة الإرتباطية كانت معنوية إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ لمتغيرات متوسط تعليم أبناء المبحوثة، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية وبين الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء حيث بلغت قيم معامل الارتباط البسيط لكلاً منها ١٤٢,١٥٠،٠,٠، ٠,١٨١، ٠,١٤٧، ٠,١٩٩، ٠,١٢٨، ١٣٣,١٢٧،٠,٠علي الترتيب.

٦. كانت أهم المصادر التي تستقي منها الريفيات معلوماتهن عن التعامل الرشيد مع الغذاء هي التليفزيون ووسائل الإعلام وذلك بنسبة ٦٧,٢%، يليها الأهل والأقارب بنسبة ٥٤,٨%، ثم الخبرة الشخصية والتجربة ٥٠,٦%.

٧. كانت أهم المعوقات تواجه الريفيات عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء هي عدم توفر المهارات اللازمة للقيام بتلك الممارسات بنسبة ٧٦,١ %، وضعف التوعية بأهمية القيام بالممارسات الصحيحة بنسبة ٧٢,٣%.

المقدمة والمشكلة البحثية

يعد الغذاء أحد أسس البقاء والاستمرار، فبالرغم من اختلاف الغذاء الذي يتناوله الأفراد من دولة لآخري وربما من مكان لآخر داخل الدولة الواحدة، إلا أن هذا الغذاء يجب أن يكون بمقادير مناسبة وكافية ومغذية تلبي الحاجات الغذائية للأفراد كي يعيشوا حياة موفورة الصحة والنشاط. حيث يمثلا لغذاء الكامل والمتوازن أحد أهم العوامل الأساسية لحفظ الصحة وتعزيزها، فالصحة والتغذية وجهان لعملة واحدة ومترابطتان ترابطًا وثيقاً، فتناول الفرد لغذاء لا يحتوي علي العناصر الغذائية الأساسية والضرورية التي يحتاجها جسمه يؤدي إلي تراجع مستوي رفاهيته الصحية الجسدية والنفسية مدي الحياة، وبالتالي تحد من قدراته الفكرية والمعرفية، وهذا يسفر بدوره عن إنخفاض إنتاجيته ونشاطه، وتجعله غير قادر علي العطاء. (تقرير حالة انعدام الأمن الغذائي في العالم، ٢٠١٤،ص ص: ١-٨) http://www.fao.org

وتشير الإحصائيات إلي أن مصر تعتبر مستورده للغذاء. حيث تعتمد على الخارج فى استيفاء احتياجاتها الغذائية بنسبة قد تصل إلى٦٠% من حجم الإنتاج، وذلك مع إرتفاع معدلات النمو السكاني، وزيادة الطلب علي الغذاء خاصة مع إرتفاع أسعاره في الأسواق العالمية، وتدني زيادة الإنتاج ومحدودية الموارد الزراعية المتاحة الأرضية والمائية والتي أدت إلي اتساع الفجوة بين إجمالي الإنتاج والاستهلاك. (تقرير أوضاع الأمن الغذائي العربي، ٢٠١٧، ص ص:٢-٤).

ولارتفاع أسعار الغذاء في الأسواق وما يترتب عليه من تداعيات هامة علي غالبية الأسر، حيث يشكل الأنفاق علي الغذاء النصيب الأكبر من دخول الأسر منخفضي ومتوسطي الدخل ولاسيما الريفية منها في الدول النامية كما هو الحال في مصر. حيث بلغت نسبة الإنفاق على الطعام والشراب في مصر ٣٤.٤%، بينما بلغت حوالى ٣٠.٤ % في الريف، ٣٨.٩ % في الحضر (هويدا حسن، وأنجي فايد، ٢٠١٧، ص: ٤٢٧) . وأن الإرتفاع المتواصل في أسعار الأغذية سوف يؤدي إلي الضغط علي حجم الإنفاق علي الاحتياجات الأخرى للأسرة، وبالتالي عجزها عن الوفاء باحتياجاتها الغذائية، ولجوءها لإحداث تغيير في أنماط استهلاكها للغذاء لسد الفجوة الغذائية والمتمثلة في: عدم تناول بعض الوجبات، وانخفاض نصيب الفرد من الغذاء، والتحول إلي أنماط غذائية أقل تكلفة وقيمة غذائية، والتوقف عن استهلاك بعض الأغذية، وأيضاً عدم القدرة علي إدارة اقتصادياتها والوفاء بمتطلبات التعليم والصحة والتنمية الاقتصادية والاجتماعية، وبقية مستلزمات الحياة لأفرادها بما يتناسب مع هذا الارتفاع وضمن سلم أولويات جديد، فالفرد يعيد ترتيب أولوياته إذا لم يعد قادراً علي تحمل أعباء الحياة المتزايدة من الغذاء. (تقرير حالة الأمن الغذائي في العالم، ٢٠١١، ص ص: ٤-١٦)؛ (يونيسيف مصر، ٢٠١٩، بدون ترقيم).

وفي الوقت الذي تزداد فيه احتياجات الغذاء في مصر، تزداد معدلات الفقد والهدر الغذائي خاصة فيما يتعلق بالمنتجات الأكثر عرضة للتلف. وفي هذا الإطار أشارت منظمة الأغذية والزراعة "الفاو" إلى أن هناك٦مراحل للفقد والهدر على امتداد السلسلة الغذائية، بدايةً من الإنتاج والحصاد، مروراً بالتخزين، ومن ثم التجهيز والتعبئة، ثم النقل والتوزيع، وأسواق التجزئة والجملة، وصولًا إلى المستهلك في المنازل، إذ أرجع الهدر في المرحلة الأخيرة إلى أسباب مختلفة، منها نقص الوعي وسوء التخزين وسلوك المستهلك والممارسات والإجراءات غير الملائمة والكافية. (منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، ٢٠١٩، http://www.fao.org؛ رحمة ضياء، ٢٠٢٠، https://www.scientificamerican.com).

واستمرارا لهذه التقديرات يشير تقرير الأفق العربي أن كميات الفاقد والمهدر من الغذاء أعلاها في بلدان المشرق العربي ومن بينها مصر، أن٣٠% من مجموع الأغذية المفقودة والمهدرة يتم في مرحلة الاستهلاك (تقرير آفاق تعزيز الأمن الغذائي في المنطقة العربية، ٢٠١٧، ص ص: ٩٩-١٠١).

وتشير العديد من الدراسات إلي أهمية الأدوار الواقعة علي عاتق المرأة حيث تتحمل العبء الأكبر في توفير احتياجات الأسرة الغذائية، وذلك من خلال ما تقوم به من شراء وإعداد وإنتاج وتخزين وتقديم الغذاء والتعامل مع المتبقي منه، بالإضافة إلي دورها في تربية الطيور والدواجن وتصنيع المنتجات الغذائية وما يزيد عن حاجة الأسرة يوجه للبيع لتوفير الموارد المالية للأسرة، وترشيد وتنظيم استهلاكها.(عبد المقصود، ٢٠٠٢، ص:٢؛ هدي الجنجيهي، ٢٠٠٢،ص: ٣٥؛ حماد، ٢٠٠٩؛ عبد النبي، وأماني سليمان، ٢٠١١،ص:١).

وهناك بعض الممارسات تتعلق بعملية الشراء يجب علي ربة الأسرة إتباعها لتقليل الفاقد والمهدر من الغذاء وفي هذا الصدد فقد ذكرت راوية عبد الغني، وإيمان غلاب (٢٠٠٤،ص: ١٥٦) أن هذه الممارسات تتمثل في: شراء الأصناف الجيدة لأن الأصناف الرخيصة قد تكون غير اقتصادية إذا اضطررنا التخلص من كثير من الأجزاء الفاسدة بها، وعدم شراء الأغذية سريعة الفساد إلا بالقدر المطلوب، وعدم الإحتفاظ بها لمدة أطول من اللازم حتي لا تفسد، ومقارنة البدائل الغذائية علي أساس سعر وحدة وزن العنصر الغذائي لتقليل تكلفة الوجبة وتعظيم قيمتها الغذائية، وقراءه البطاقة الإرشادية جيداً وكذلك تاريخ الإنتاج ومدة الصلاحية لتلافي شراء أغذية فاسدة.

كما أن إعداد الأغذية وتحضيرها قد يكون سبباً في فقد أجزاء منها حيث ذكرت ليلي السباعي (٢٠٠٤، ص ص: ١٥٢,١٦٠) أن التقشير والتهذيب يتسبب في فقد٤٠-٧٠% من وزن الخضر الورقية، أما البطاطس فالفقد فيها يبلغ ١٢-١٥%، والكوسة ١٠%، لذلك هناك ممارسات يجب علي ربة الأسرة إتباعها لتلافي حدوث ذلك وهي: عند تقشير البطاطس وما شابهها، يفضل استخدام المقشرة لنزع طبقة رقيقة جداً من القشرة. (حورية قبودان، ٢٠٠٢، ص: ٩٠٧).

فعلي الرغم من أن الخضر والفاكهة منتجات موسمية الإ إنه يمكن حفظها علي مدار السنة في صور مختلفة كمجففات أو مجمدات أو عصائر أو مركزات لتقليل الفاقد الناتج عن فسادها وذلك بإتباع الطرق الصحيحة والسليمة للتخزين. (حنان عزيز، ٢٠٠٦، ص:٧٩). وفي هذا السياق أوضحت كاملة منصور (٢٠٠٥)؛ ميادة إبراهيم (٢٠٠٧) أن المرأة تقوم بتصنيع المنتجات الغذائية الزراعية، وحفظ وتجفيف الخضروات والفاكهة لاستخدامها في غير مواسم إنتاجها.

أما بالنسبة لتقديم الغذاء والتعامل مع المتبقي منه فقد ذكرت (فاطمة سعد، ٢٠١٠، ص:٢٦) أن الجزء المتبقي من الغذاء يجب علي ربة الأسرة الاحتفاظ به وتقديمه في وجبة أخري كما هو أو بعد إعادة طهيه وإضافة مواد أخري له، فبواقي الأغذية إذا تركت وفسدت وألقيت في المهملات تعد فاقداً.

أما عن كيفية الإدارة الجيدة للغذاء بالأسرة نجد أن شيرين واكد وآخرون (٢٠٠٦، ص:٢٩) توصلوا إلي أن ما يزيد عن نصف المبحوثات كانت إدارتهن للغذاء لأسرهن متوسطة.

وتشير آمان الجارحي وآخرون (٢٠٠٥) إلي أن ٦٤% من المبحوثات توجد في المستوي المتوسط من ممارسات ترشيد استهلاك الغذاء، ويتفق ذلك مع كلاً من هيام حسيب ومروة ياقوت (٢٠١٤، ص:١١٣) حيث أشاروا إلي أن ٦١,٣% من المبحوثات مستوي ممارستهن التغذوية متوسطة، وسماء البرقي (٢٠١١، ص: ١٤٩) أن٨٠% من المبحوثات مثلن في فئة مستوي ممارسات ترشيد استهلاك الغذاء المتوسط، وابتسام حرحش (٢٠١٧ـ ص:١٩٠) أن ٨٧,٢% من المبحوثات يقعن في المستوي التنفيذي المتوسط للممارسات الغذائية المتعلقة بشراء وإعداد وطهي وتقديم وحفظ وتخزين الأطعمة، والإستفادة من المتبقيات الغذائية.

ولما كان نقص وسوء التغذية له آثار ضاره علي الفرد والمجتمع. فقد إهتمت دراسات عدة بالبحث عن مسبباته ووضع مقترحات لمواجهته ومن هذه الدراسات تلك التي توصلت إلي وجود علاقة بين نقص وسوء التغذية والدخل، فقلة الدخل من أهم العوامل التي تقيد الأسر المعيشية في الحصول علي الغذاء اللازم للحفاظ علي حياة صحية ومنتجة، فبانخفاض الدخل تميل الأسر إلي استهلاك الأغذية الكربوهيدراتية، والعكس صحيح فإنه وبإرتفاع الدخل تميل إلي شراء وإستخدام الأغذية البروتينية مرتفعة الثمن وكذلك الفاكهة والخضر.(الرماني، ٢٠١٧، ص ص: ٢٦,٢٥)

بينما إتفق كلاً من zaki (1988, pp: 837-840)؛ آمان الجارحي (١٩٩٩، ص ص: ٢٣-٢٦)؛ حنان عزيز (٢٠٠٦، ص ص: ١-٣)؛ مصيقر (٢٠١٧، ص ص: ١٧١-٢٠٥)علي أن مستوي تعليم أفراد الأسرة، وحجم الأسرة، والجنس، والعمر، والعادات والتقاليد، والمناسبات الإجتماعية والدينية، والعوامل الثقافة ووسائل الإعلام والإعلانات التجارية من العوامل المؤثرة علي ممارسات المرأة الريفية لاستهلاك الغذاء بالأسرة. وتشير دراسة كلاً من دعبس(٢٠٠٤، ص: ٤١٤)؛ آمال عبد الحميد، وفايزة محمد (٢٠١٦، ص ص: ٤١٧,٤١٦) إلي أن أهم العوامل المؤثرة علي مستوي كفاءة المرأة لإدارة الغذاء بالمنزل هي حجم الأسرة والدخل الشهري والعوامل الاقتصادية، ومستوي تعليم رب الأسرة ومهنته. بينما توضح دراسة سماء البرقي (٢٠١١، ص: ١٥٠) أن سن

المبحوثة، وعدد أفراد الأسرة، والتسهيلات المعيشية تؤثر علي ممارسات المرأة الريفية في ترشيد استهلاك الغذاء.

مما سبق يتضح أن توفير وترشيد التعامل مع الغذاء قضية محورية لا يمكن تركها للظروف المتغيرة، فالغذاء وسيلة وهدفاً، فوظيفة الغذاء أنه ضرورة حيوية لإستمرار صحة الإنسان في كل زمان ومكان، فأي فرد إذا توافرت له حاجاته من الغذاء بمقادير كافية ومناسبة أصبح قادر علي ممارسة حياته والقيام بأعباء التنمية لمستقبل أكثر استدامة، ونظراً لأهمية المرأة في المجتمع الريفي وعظم أدوارها فهي المسئولة الأولي عن تغذية أفراد أسرتها وبالتالي ضمان رفاهيتهم الصحية، لذا فإن المدخل الرئيسي لحل مشكلة توفر الغذاء وإمكان الحصول عليه خاصة في ظل ارتفاع أسعاره يكمن في تثقيفها وتوسيع مداركها وتنمية قدراتها الأدائية والمهارية لتستوعب معها الممارسات الصحيحة التي تساعد علي الحد من فقد وهدر الغذاء واستخدام البدائل الغذائية الأقل تكلفة وتصنيع المنتجات الغذائية وأهميتها في الحفاظ علي صحة أسرتها وبالتالي مجتمعها الريفي لأن الاستثمار في صحة الأسرة الريفية هو أول الطريق في استثمار صحة البشر. لذا كان من الأهمية التعرف علي الممارسات التي تقوم بها الريفيات عند التعامل الرشيد مع الغذاء لتوفيره لأسرتها، والعوامل المؤثرة عليها، وذلك لتقليل الفجوة بين دخل الأسرة واحتياجاتها الغذائية، ومحاولة الإجابة علي التساؤلات الآتية:

١. ما هو مستوي الممارسات التي تقوم بها الريفيات عند تعاملهن الرشيد مع الغذاء لتوفير احتياجات أسرهن الغذائية؟
٢. ما هي طبيعة العلاقة بين المتغيرات المستقلة المدروسة بالدرجة الكلية للممارسات التي تقوم بها الريفيات عند تعاملهن الرشيد مع الغذاء لتوفير احتياجات أسرهن الغذائية؟
٣. ما هي الفروق المعنوية بين متوسطى الدرجة الكلية للممارسات التي تقوم بها الريفيات عند تعاملهن الرشيد مع الغذاء تصنيفهن على أساس كلاً من عمل المبحوثة، ونوع الأسرة.

الأهداف البحثية

اتساقاً مع مقدمة البحث ومشكلتة أمكن صياغة الأهداف التالية:

١. تحديد مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء من خلال المحاور التالية:
   أ-تقليل الفقد والهدر من الغذاء في المنزل.
   ب-التصنيع الغذائي المنزلي.
   ج-استخدام البدائل الغذائية الأقل تكلفة ليصبح الغذاء متزن وصحي.

٢. تحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة الكمية المدروسة وهي: سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وإجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وحجم الحيازة الزراعية، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ودرجة الطموح، ودرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي وبين الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.

٣. تحديد معنوية الفروق في متوسطات الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة.

٤. التعرف علي مصادر المعلومات التي تستقي منها الريفيات معلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء.

٥. التعرف علي أهم المعوقات التي تواجه الريفيات عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.

٦. وضع مقترح لخطة عمل لتدريب الريفيات لتحسين ممارستهن المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.

الأهمية التطبيقية

تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث أنه من خلال التعرف على ممارسات تعامل الريفيات مع الغذاء يمكن الوقوف على ممارسات التعامل الرشيدة الصحيحة وتدعيمها، وكذا ممارسات التعامل الخاطئة والعمل على تغييرها لتحسين قيامهن بممارسات مثلي تساعد في الحد من فقد الأغذية وهدرها واستخدام البدائل الغذائية الأقل تكلفة وتصنيع المنتجات الغذائية لتوفير الغذاء للأسرة في ظل ارتفاع أسعاره من خلال تبصيرهن بأهمية الغذاء في الحفاظ علي صحة أسرهن، كما أنه من خلال معرفة العقبات التي تحول دون التعامل الرشيد مع الغذاء، يمكن اتخاذ التدابير اللازمة لتذليل وإزالة تلك العقبات ونشر ثقافة الممارسات المثلي الرشيدة للتعامل مع الغذاء من خلال برامج وقنوات إعلامية متخصصة في هذا المجال لما لذلك من تأثير على ميزانية الأسرة والدولة ككل من خلال تقليل نفقات شراء تلك الأغذية. ويمكن أن يساهم هذا البحث في تخطيط البرامج التنموية المبنية على أسس عملية من شأنها تغيير الممارسات الخاطئة وتبنى الممارسات الصحيحة وتذليل العقبات التي تحول دون التعامل الرشيد مع الغذاء. وأيضاً اتساقا مع أهداف إستراتيجية وزارة الزراعة ٢٠٣٠ ودورها في تنمية القطاع الريفي. حيث أنه من الواضح أن توعية الريفيات يعد جزءاً من الحل في التغلب علي

التحديات التي تواجها الأسرة الريفية بما في ذلك التحديات المتعلقة بالحصول علي غذاء صحي كافي في ظل ارتفاع أسعاره.

فروض البحث

لتحقيق هدفي البحث الثاني، والثالث تم صياغة الفروض البحثية التالية:

١. توجد علاقة معنوية بين المتغيرات المستقلة الكمية المدروسة للريفيات وهي: سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وإجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وحجم الحيازة الزراعية، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ودرجة الطموح، ودرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي وبين الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.

٢. توجد فروق معنوية في متوسطات الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة.

ولاختبار صحة هذه الفروض تم وضعها في صورتها الصفرية.

الطريقة البحثية

المجال الجغرافي

تم اختيار محافظة الغربية عشوائياً كمجال جغرافي، ثم اختيار ثلاث مراكز عشوائياً من بين المراكز الإدارية ال ٨ للمحافظة هي طنطا، وكفر الزيات، والمحلة، وتم اختيار قرية واحدة من كل مركز وهي قرية كفر الحما، وكفر ديما، ومحلة أبو علي.

المجال البشري

تم اختيار عينة عشوائية من زوجات الحائزين المدونين بكشوف الجمعيات الزراعية بقري البحث (مديرية الزراعة بالغربية، إدارة الشئون الزراعية، تشريعات/ حيازة–بيان فئات الحائزين طبقاً لسجل "٢" خدمات لدورة الحصر الحيازي،٢٠٢٠م)، وتم تحديد حجم العينة المطلوبة بمعلومية حجم الشاملة والبالغة ٣١٣٥ حائزاً بهذه القرى وذلك باستخدام كسر المعاينة simple fraction (بركات، ٢٠٠٠، ص:٤٥) وقد بلغ حجم العينة المطلوبة ٣١٤ ريفية بنسبة ١٠% من حجم الشاملة وقد تم توزيعهم علي القرى التي أجري بها البحث تبعاً لنسبة تمثيل كل قرية في شاملة البحث، وكان توزيع عينة البحث كما يلي:

جدول رقم ١: أعداد الريفيات وفقاً لعينة البحث

المركز	القرية	الشاملة	العينة
طنطا	كفر الحما	٧٢٠	٧٢
كفر الزيات	كفر ديما	١٢١٥	١٢٢
المحلة الكبري	محلة أبو علي	١٢٠٠	١٢٠

أدوات جمع البيانات

تم جمع البيانات بالمقابلة الشخصية مع الريفيات باستخدام استمارة استبيان تم إعدادها وفقاً لأهداف البحث، وروعي في تصميمها مختلف القواعد المنهجية المتصلة بشكل الأستمارة البحثية وتنسيقها وصياغة الأسئلة وترابطها مع مشكلة البحث وتسلسلها المنطقي، وقد اشتملت الاستمارة على بعض البيانات التالية:

-بيانات خاصة بالمتغيرات المدروسة عن الريفيات المبحوثات من حيث سن المبحوثة، درجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وعمل المبحوثة، ونوع الأسرة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وإجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وحجم الحيازة الزراعية، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ودرجة الطموح، ودرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي.

-بيانات خاصة بالمتغير التابع وهو تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء للثلاث محاور وهي تقليل الفقد والهدر من الغذاء في المنزل وذلك أثناء: (الشراء، الأعداد التحضير والطهي، الحفظ والتخزين، الاستخدام والتقديم والتناول)، استخدام البدائل الغذائية الأقل تكلفة ليصبح الغذاء متزن وصحي، التصنيع الغذائي المنزلي.

وتم اختبارها مبدئياً على ٣٠ ريفية بقرية محلة مرحوم مركز طنطا للتأكد من صلاحية الاستمارة في شكلها النهائي للغرض الذي أعدت من أجله وسهولة فهمها من جانب الريفيات المبحوثات، وقد أجريت بعض التعديلات في صياغة بعض الأسئلة، ثم تم جمع البيانات الميدانية للبحث خلال شهري سبتمبر، وأكتوبر ٢٠٢٠م

المتغيرات البحثية وكيفية قياسها

أولاً: المتغيرات المستقلة

١) سن المبحوثة: ويقصد به عدد سنوات عمر المبحوثة فترة جمع البيانات وقد تم التعبير عنه بالقيم الخام، حيث تراوحت أعمارهن ما بين (٢٠-٦٥ سنة)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات

وهي: صغير من سن(أقل من ٣٥سنة)، متوسط من سن (٣٦-٥١ سنة)، مرتفع من سن(٥٢ سنة فأكثر).

٢) **درجة تعليم المبحوثة:** يقصد به عدد سنوات المبحوثة المنقضية في التعليم الرسمي. وتم قياسه بمقياس فتري، وقد أعطيت المبحوثة الأمية صفر، وأعطي أربع درجات لمن تعرف القراءة والكتابة ولم تحصل علي أي شهادة، كما أعطيت المبحوثة الحاصلة علي الشهادة الابتدائية ست درجات، والحاصلة علي الشهادة الإعدادية تسع درجات، والمؤهل المتوسط ١٢ درجة، والمؤهل فوق المتوسط ١٤ درجة، والمؤهل الجامعي١٦ درجة، وأخيراً المؤهل فوق الجامعي٢٠ درجة.

٣)) **درجة تعليم زوج المبحوثة:** يقصد به عدد سنوات زوج المبحوثة المنقضية في التعليم الرسمي. وتم قياسه بمقياس فتري، وقد أعطي زوج المبحوثة الأمي صفر، وأعطي أربع درجات لمن يعرف القراءة والكتابة ولم يحصل علي أي شهادة، كما أعطيي زوج المبحوثة الحاصل علي الشهادة الابتدائية ست درجات، والحاصل علي الشهادة الإعدادية تسع درجات، والمؤهل المتوسط ١٢ درجة، والمؤهل فوق المتوسط ١٤ درجة، والمؤهل الجامعي١٦ درجة، وأخيراً المؤهل فوق الجامعي٢٠ درجة.

٤) **متوسط تعليم أبناء المبحوثة:** يقصد به مقدار ما حصل عليه أبناء المبحوثة من تعليم. وتم إعطاء درجة عن كل سنة قضاها كل أبن من أبناء المبحوثة في التعليم، ثم جمع ما حصل عليه الأبناء من درجات وقسمت هذه الدرجات المجمعة علي إجمالي عدد الأبناء بعد استبعاد من هم دون سن التعليم الرسمي لتمثل متوسط تعليم الأبناء، حيث تراوح متوسط تعليم الأبناء ما بين (١-٨ سنة)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات وهي: منخفض (أقل من ٤سنة)، متوسط (٤-٦ سنة)، مرتفع (٧ سنة فأكثر).

٥) **عمل المبحوثة:** يقصد به كون المبحوثة تعمل بأي مهنة أو لا تعمل فترة جمع البيانات. وتم قياسه بمقياس أسمي مكون من الفئتين السابقين. وقد تم التعبير عن العمل بأي مهنة بالقيمة٢، ولا تعمل بالقيمة.١

٦) **نوع الأسرة:** ويقصد به الكيان الاجتماعي الذي تعيش في نطاقه الريفية، وتم قياسه بمقياس اسمي مكون من فئتين (أسرة بسيطة- أسرة ممتدة). وتم التعبير عن الأسرة البسيطة بالقيمة ٢، والأسرة الممتدة بالقيمة ١.

٧) **إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً:** يقصد مجموع المصروفات النقدية التي تنفق علي بند الغذاء شهرياً، وقد تم التعبير عنه بالقيم الخام(مقدراً بالجنيه المصري).، وقد تراوح إجمالي ما

ينفق علي الغذاء ما بين (٢٥٠-٢٧٥٠جنيه)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات وهي: منخفض (أقل ١١٠٠جنيه)، متوسط (١١٠٠-١٩٠٠جنيه)، مرتفع (٢٠٠٠ جنيه فأكثر).

٨) **إجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة:** يقصد مجموع الموارد النقدية لجميع أفراد الأسرة الناتجة عن جميع الأنشطة التي يمارسونها وتم حصرها شهرياً، وتم التعبير عنه بالقيم الخام. وقد تراوح إجمالي الدخل الشهري ما بين (٥٠٠-٥٥٠٠جنيه)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات وهي: منخفضة الدخل (أقل ٢٢٠٠جنيه)، متوسطة الدخل (٢٢٠٠-٣٨٠٠جنيه)، مرتفعة الدخل (٣٩٠٠ فأكثر).

٩) **درجة الطموح:** يقصد به الآمال والأهداف والتطلعات المستقبلية التي تريد المبحوثة تحقيقها. وتم قياسه من خلال خمسة بنود هي: الجهد المتواصل يحقق الأهداف، الاستقرار في ظروف الحياة أفضل من المغامرة، اليأس عندما أقابل موقف صعب، أسعي لأكون شخصاً مهماً في المجتمع، الشعور أن المستقبل محدد ومقدر ولا نستطيع تغييره. وأعطيت الريفية القيم التالية٤، ٣، ٢، ١ وفقاً لاستجابتها علي المقياس الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا). وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (٥-٢٠ درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجاباتهن إلي ثلاث فئات وهي: منخفض(أقل من ١١درجة)، متوسط (١١-١٦ درجة)، مرتفع (١٧درجة فأكثر). وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها ٠,٦ وهى قيمة مرتفعة وتدل على صلاحية المقياس، وجمعت درجات البنود لتعبر عن الدرجة الكلية لدرجة الطموح.

١٠) **حجم الحيازة الزراعية:** ويقصد به إجمالي السعة الحيازية للأرض الزراعية التي تملكها أسرة الريفية. ويعبر عنه بالرقم الخام لأقرب قيراط، حيث تراوح حجم الحيازة الزراعية لأسرة الريفية ما بين (٦-٤٨ قيراط)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات وهي: حيازة صغيرة (أقل من ٢١ قيراط)، حيازة متوسط (٢١-٣٥ قيراط) ، حيازة كبيرة (٣٦ قيراط فأكثر)

١١) **ملكية الأجهزة المنزلية:** تم تقسيم الأجهزة المنزلية إلي ثلاث أقسام وفق درجة أهميتها، ومتوسط القيمة النقدية التقريبية لكل منها كما يلي:**القسم الأول:** يضم الأجهزة المنزلية المنخفضة الثمن وذات أهمية كبيرة في نفس الوقت وهي: الخلاط، والمكواة، والراديو كاسيت،الغسالة العادية، المروحة، السخان، الشفاط، الدفاية، المكنسة الكهربائية، المضرب الكهربائي، الشواية الكهربائية.

القسم الثاني: يضم الأجهزة المنزلية المتوسطة الثمن وهامة للأسرة وهي: البوتاجاز العادي، الغسالة النصف أوتوماتيك، التلفاز ،الميكروويف، الثلاجة، الكمبيوتر، التليفون المحمول.

القسم الثالث: يضم الأجهزة المنزلية المرتفعة الثمن وليست ضرورية لحد كبير وهي: الغسالة الفول أوتوماتيك، (الشاشة)، التكييف، غسالة الأطباق، الديب فريزر. وتم إعطاء الريفية التي تمتلك أسرتها أجهزة منزلية من القسم الأول قيمة رقمية واحدة، ومن القسم الثاني ٢قيمة رقمية، ومن القسم الثالث ٣ قيمة رقمية. ثم جمعت هذه القيم الرقمية لتعبر عن حيازتها للأجهزة المنزلية. حيث تراوحت ملكية الأجهزة المنزلية ما بين (١٣-٣٨ درجة) وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات وهي: ملكية منخفضة (أقل من ٢٢ درجة)، ملكية متوسطة (٢٢-٣٠ درجة)، ملكية مرتفعة (٣١ درجة فأكثر).

١٢) درجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي: يقصد به إدراك المبحوثة لمدى لجوء الريفيات إليها طلباً لاستشارتها ونصحها ورأيها في الأمور التي تتعلق بالتعامل الرشيد مع الغذاء. وتم قياسه من خلال سبعة بنود هي: طرق تخزين وحفظ بعض الأغذية عند بداية موسمها، كيفية تخطيط وجبات متزنة وصحية غير مكلفة، الطرق السليمة للتعامل مع المتبقي من الطعام، كيفية تجنب الإصابة بأمراض سوء التغذية، كيفية تقليل الفقد والهدر من الغذاء، بدائل الأغذية مرتفعة الثمن، كيفية أنتاج غذاء فوق الأسطح وفي المساحات بجانب المنزل. وأعطيت الريفية القيم التالية٤ ، ٣، ٢، ١ وفقاً لاستجابتها علي المقياس الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا). وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (٧-٢٨ درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجاباتهن إلي ثلاث فئات هي: منخفض (أقل من ١٥درجة)، متوسط (١٥-٢٢ درجة)، مرتفع (٢٣درجة فأكثر). وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها ٠,٧ وهى قيمة مرتفعة وتدل على صلاحية المقياس. وجمعت درجات البنود لتعبر عن الدرجة الكلية لدرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي.

ثانياً: المتغيرات التابعة

ممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء: ويقصد به الأساليب والطرق التي تتبعها المبحوثة فيما يتعلق بتوفير وسد الاحتياجات الغذائية بالأسرة وذلك من خلال عدة محاور عند قيامها بتقليل الفقد والهدر من الغذاء (أثناء الاختيار والشراء، وعند الإعداد والتحضير والطهي، وكذا التخزين والحفظ، والاستخدام والتقديم والتناول والاستفادة من المتبقيات الغذائية)، والتصنيع المنزلي للأغذية، واستخدام البدائل الغذائية، وقد تم قياسها على النحو التالي:

١-تقليل الفقد والهدر من الغذاء في المنزل: ويقصد به تقليل نسبة المفقود من الغذاء وذلك أثناء الشراء، والأعداد والتحضير والطهي، والحفظ والتخزين، والاستخدام والتقديم والتناول، وتم قياسه بمقياس مركب من أربعة أبعاد (٣٤) ممارسة منها(٢٨) ممارسة إيجابية، (٧)

ممارسات سلبية. وأعطيت الريفية التي تنفذ الممارسة الصحيحة القيم التالية ٤، ٣، ٢، ١، والتي تنفذ الممارسة الخاطئة القيم التالية ٢،١، ٣، ٤ وفقاً لاستجابتها علي مقياس الممارسات الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا)، وكذلك تم استخدام المتوسط المرجح لتحديد الأهمية النسبية لإستجابات الريفيات عن كل ممارسة من هذه الممارسات واحتسب المتوسط المرجح لكل ممارسة وذلك بضرب عدد تكرارات كل فئة من الفئات الأربعة للممارسات في وزنها وبقسمتها علي عدد الريفيات تم الوصول للمتوسط المرجح، وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها ٠,٩ وهى قيمة مرتفعة جداً وتدل على صلاحية المقياس. وجمعت الدرجات الكلية لهذه الأبعاد لتعبر عند رجة قيام الريفيات بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء في المنزل، وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (٣٤-١٣٦ درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجاباتهن إلي ثلاث فئات هي: منخفض (أقل من ٦٩درجة)، متوسط (٦٩-١٠٣ درجة)، مرتفع (١٠٤درجة فأكثر). وبلغ متوسط درجة ممارسات الريفيات لتقليل الفاقد والمهدور من الغذاء ٩٢,٤٢ درجة بانحراف معياري قدره ١٨,١٩ درجة.

١-أ- **تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الشراء:** تم تحديده علي مقياس مكون من (١٤) ممارسة، منها (١٢) ممارسة إيجابية، (٢) ممارسة سلبية.

١-ب-**تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الإعداد والتحضير والطهي:** تم **تحديده** علي مقياس مكون من (٨) ممارسات، منها (٤) ممارسات إيجابية، (٤) ممارسات سلبية.

١-ج- **تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الحفظ والتخزين:** تم **تحديده** علي مقياس مكون من (٥) ممارسات.

١-د-**تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الاستخدام والتناول والتقديم:** تم **تحديده** علي مقياس مكون من (٧) ممارسات.

٢-**التصنيع المنزلي للأغذية:** يقصد به الأغذية البسيطة التي يمكن تصنيعها بالمنزل لعدم حاجتها لأجهزة وأدوات كبيرة أو مرتفعة الثمن، وتم تحديده علي مقياس مكون من (١٨) ممارسة. وأعطيت الريفية القيم التالية ٤، ٣، ٢، ١ وفقاً لاستجابتها علي مقياس الممارسات الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا)، وكذلك تم استخدام المتوسط المرجح لتحديد الأهمية النسبية لإستجابات الريفيات عن كل ممارسة من هذه الممارسات، واحتسب المتوسط المرجح لكل ممارسة وذلك بضرب عدد تكرارات كل فئة من الفئات الأربعة للممارسات في وزنها وبقسمتها علي عدد الريفيات تم الوصول للمتوسط المرجح، وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها ٠,٩ وهى قيمة مرتفعة جداً وتدل على صلاحية المقياس.

وجمعت الدرجات الكلية لتعبر عن درجة قيام الريفيات بممارسات التصنيع المنزلي للأغذية، وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (١٨-٧٢ درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجاباتهن إلي ثلاث فئات منخفض (٣٦ درجة)، متوسط (٣٧-٥٥ درجة)، مرتفع (٥٦ درجة فأكثر). وبلغ متوسط درجة ممارسات الريفيات للتصنيع المنزلي للأغذية ٥٠,٦٥ درجة بانحراف معياري قدره ١٢,٢٨ درجة.

٣-**استخدام البدائل الغذائية:** يقصد به استبدال غذاء نظراً لارتفاع سعره بآخر بديل يكون صحي ورخيص، وتم تحديده علي مقياس مكون من (١٠) ممارسات. وأعطيت الريفية القيم التالية ٤ ، ٣، ٢، ١ وفقاً لاستجابتها علي مقياس الممارسات الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا)، وكذلك تم استخدام المتوسط المرجح لتحديد الأهمية النسبية لإستجابات الريفيات عن كل ممارسة من هذه الممارسات، واحتسب المتوسط المرجح لكل ممارسة وذلك بضرب عدد تكرارات كل فئة من الفئات الأربعة للممارسات في وزنها وبقسمتها علي عدد الريفيات تم الوصول للمتوسط المرجح، وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها ٠,٧ وهى قيمة مرتفعة وتدل على صلاحية المقياس. وجمعت الدرجات الكلية لتعبر عن درجة قيام الريفيات بممارسات استخدام البدائل الغذائية، وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (١٠-٤٠ درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجاباتهن إلي ثلاث فئات منخفض (أقل من٢١ درجة)، متوسط (٢١-٣١ درجة)، مرتفع (٣٢ درجة فأكثر). وبلغ متوسط درجة ممارسات الريفيات لاستخدام البدائل الغذائية ٢٨,٨١ درجة بانحراف معياري قدره ٦,٤٦ درجة.

الدرجة الكلية لممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء

كانت القيمة النظرية لإجمالي درجة ممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء تتراوح ما بين (٦٢-٢٤٨ درجة). وتم حساب مصفوفة معاملات الارتباط البسيط بين مقاييس المحاور الثلاثة. وباستخدام معادلة الثبات قدرت درجة ثبات المقياس الإجمالي لممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء وقد بلغت ٠,٩، وهى درجة ثبات عالية يمكن الاطمئنان لنتائجها، وتسمح بجمع المحاور الثلاثة في مقياس واحد لأغراض البحث. وعليه تم جمع درجات محاور الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء للحصول على الدرجة الكلية لإجمالي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء. وصنفت الريفيات وفقاً لاستجاباتهن إلي ثلاث فئات هي: منخفض (أقل من ١٢٥درجة)، متوسط (١٢٥-١٨٧ درجة)، مرتفع

(١٨٨درجة فأكثر)، وبلغ متوسط الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء١٧١,٨٧ درجة بانحراف معياري قدره ٣٥,١٣ درجة.

$$\text{معامل الثبات} = \frac{\text{رَ} \times (\text{عدد الأبعاد})}{١ + \text{رَ} (\text{عدد ألأبعاد} - ١)}$$

$$\text{رَ} = \frac{\text{مجموع معاملات الارتباط بين الأبعاد}}{\text{عدد معاملات الارتباط}}$$

حيث رَ (المتوسط الحسابي لقيم معاملات الارتباط) (عبد اللا، غير مبين السنة، ص: ٣٠)

٤- **مصادر المعلومات التي تستقى منها الريفيات المعلومات المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء: يقصد** بها المصادر التي تعتمد عليها الريفية للحصول علي معلوماتها ومعارفها فيما يتعلق بالتعامل الرشيد مع الغذاء والممثلة في: البرامج التليفزيونية، والبرامج الإذاعية، وشبكة الأنترنت، والتعرض لمصادر المعلومات المكتوبة (جرائد- مجلات- نشرات-الكتب العلمية للأبناء)، والأهل والأقارب، والجيران والأصدقاء، والمسئولون في الجهاز الإرشادي، وأعطيت درجة لكل مصدر، وتم حساب التكرارات والنسب المئوية لكل مصدر.

٥- **المعوقات التي تواجه الريفيات عند قيامهن بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء:** يقصد بها الصعاب والعراقيل التي تواجه الريفيات لتنفيذ الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء، وتم قياسه من خلال خمسة معوقات، وأعطيت الريفية القيم التالية ٤ ، ٣، ٢، ١ وفقاً لإستجابتها علي مقياس درجة تواجدها (بدرجة كبيرة، وبدرجة متوسطة، وبدرجة قليلة، ولا توجد). وتم التعبير عنها باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسط المرجح، واحتسب المتوسط المرجح لكل معوق وذلك بضرب عدد تكرارات كل فئة من الفئات الأربعة للمعوقات في وزنها وبقسمتها علي عدد الريفيات تم الوصول للمتوسط المرجح ورتب تنازلياً وفقاً لذلك.

أدوات التحليل الإحصائي

استخدم في تحليل بيانات البحث إختبار معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وإختبار "ت" للفرق بين متوسطين، كما تم إستخدام العرض الجدولي بالأعداد والنسب المئوية والمتوسط المرجح، ومعامل ألفا لتقدير درجة ثبات مقاييس المتغيرات متعددة البنود.

وصف خصائص العينة

يتضح من جدول رقم (٢) أن أكثر من نصف الريفيات ٥٤,١% في فئة منتصف العمر بين (٣٦–٥١ سنة) مما يعني أنهن في سن الرشد والقدرة علي العطاء، وبالنسبة لدرجة تعليم الريفيات وأزواجهن فيتضح وجود تقارب بين المجموعتين فحوالي ثلثي الريفيات وأزواجهن ٦٦,٣%، ٦٥,٣% حاصلون على ١٢ سنة بالتعليم علي الأقل، وأن أكثر من نصف الريفيات متوسط تعليم أبناءهن بين(٤– ٦ سنة)، ولا يعملن ويقمن بأسر بسيطة بنسب ٥٤,٨% ٥٧%، ٥٧,٣% علي الترتيب، كما أن أكثر من نصف الريفيات ٥٧,٦%، ٥٩% في فئتي إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً المنخفض (أقل١١٠٠ جنيه) وإجمالي الدخل الشهري المنخفض (أقل من ٢٢٠٠ جنية)على الترتيب، وكذلك ثلاثة أخماس الريفيات ٦٠,٥% يمتلكن (أقل من ٢١ قيراط)، واقل قليلاً من نصفهن ٤٦,٥% ليس لدي أسرهن حيازة حيوانية، وأكثر من نصفهن ٥١,٣% ملكيتهن للأجهزة المنزلية متوسطة،. وأخيراً أكثر من نصف الريفيات ٥٣,٢%، ٥٥,٧% درجتي طموحهن، وتقديرهن الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي متوسط علي الترتيب.

النتائج البحثية ومناقشتها

أولاً: ١–مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

يتضح من جدول رقم (٣) أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفاقد والمهدر من الغذاء كان متوسطاً، حيث كانت تنفذها نسبة ٦٠,٥% من الريفيات، وهذا يشير إلي أن الريفيات يحرصن علي تقليل الفقد والهدر من الغذاء وقد يرجع ذلك إلي أن خمس الريفيات يقمن بأسر ممتدة.

أ– توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الشراء

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الشراء، يتضح من جدول رقم (٤) أن تنفيذ حوالي ثلثي الريفيات **مرتفعاً** بالنسبة لممارسة بتشتري كميات من الطعام أكثر من حاجتك دون تفكير، وبلغت ٧٢,٩%.

كما يتضح أن تنفيذ نصف أو أكثر الريفيات كان **متوسطاً** لكلاً من الممارسات الآتية: بتشتري الأغذية المجمدة بل العودة مباشرة للمنزل حتي لا تتلف سريعاً،بتحددي الكميات والنوعيات(المناسبة) التي يحتاجها المنزل من الأغذية قبل الذهاب للشراء دون زيادة لتقليل الشراء،

بتبدأي بشراء الأغذية الجافة وغير المبردة، بتختاري المتجر النظيف الذي يرتب الأغذية ويحفظها في مكانها المناسب لعدم تعرضها للتلف، بتتأكدي من عدم شراء أي أغذية معلبة بها أنتفاخ أوصدأ أو تسريب أو شروخ أو غير محكمة الغلق، ساعات بنزل السوق وأشتري كل اللي يقابلني مش اللي عاوزاه بس حيث ذكرن ذلك بنسب ٥١,٠%، ٥٥,٧%، ٥٥,٧%، ٥١,٠%، ٥٤,٥%، ٥٠,٦% علي الترتيب.

كذلك يتضح أن تنفيذ ثلث الريفيات بنسب بلغت٣٥,٧%،٣٨,٩%، ٣٨,٩% علي الترتيب **منخفضاً** لممارسات التأكد من شراء الأغذية سريعة الفساد إلا بالقدر المطلوب، عدم الذهاب إلي مكان آخر بعد الشراء للحفاظ علي جودة الأغذية وعوامل حفظها وعدم تعرضها للتلف، التأكد من اختيار وشراء الفواكه والخضر الجيدة الطازجة وغير الفاسدة لعدم الاضطرار إلي التخلص من الكثير من الأجزاء الفاسدة بها. وأيضا حوالي خمسيهن بنسب ٤٤,٣%، ٤٣,٣% وذلك لممارستي عدم شراء الفواكه والخضروات بكميات كبيرة لأن الاحتفاظ بها أكثر من أسبوع يعرضها للتلف، بتحددي الأغذية التي قمتي بشرائها في السابق ولم تستخدميها. وأخيراً ربعهن أو أكثر بنسب ٢٧,٤%، ٢٥,٥% وذلك لممارستي بتقرأي بطاقة الغذاء قبل الشراء لضمان تناوله وعدم تحوله لغذاء فاقد وخسارة، بتتأكدي من برودة الثلاجة والمجمدة (بتتأكدي من تبريد الغذاء المبرد بدرجة كافية).

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الشراء مرتفعاً لممارسة واحدة فقط، ومتوسطاً بالنسبة لست ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لسبع ممارسات.

ب- توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الإعداد والتحضير والطهي

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء **أثناء الإعداد والتحضير والطهي**، يتضح من جدول رقم (٤) أن تنفيذ حوالي ثلاثة أرباع الريفيات٧٢,٦% **مرتفعاً** بالنسبة لممارسة بترمي جزء كبير من الثمرة مع قشرتها (لضمان نظافة الفاكهة).

كما يتضح أن تنفيذ ما يقرب من نصف الريفيات **متوسطاً** لكلاً من الممارسات الآتية: تستخدمي العبوات الاقتصادية (الكبيرة والموفرة) من الأغذية، اقتصار الطهي علي صنف أو صنفين خلال الوجبة الواحدة لتجنب الهدر، عدم تقشير كمية كبيرة من الخضر والفاكهة المراد تناولها حتي لا يتم إهدار البقايا ورميها، بتقومي بإعداد الطعام يومياً حتي لو ترتب علي ذلك التخلص من الأطعمة حيث ذكرن ذلك بنسب ٥٠,٦%، ٤٩,٤%، ٤٩,٧%، ٥٠,٠% علي الترتيب.

كذلك يتضح أن تفيذ ثلث الريفيات ٣٦,٠% **منخفضاً** لممارسة في المواسم والأعياد بتعملي أكل كتير يكفي ويفيض، وأيضا ما يقرب من ربعهن أو أكثر بنسبب٢٦,١%، ٢١,٣% علي الترتيب وذلك لممارستي بتحرصي علي أعداد كميات من الطعام تكفي لعدد أفراد الأسرة، لما بيكون عندك عزومة بتعملي طعام كتير حتي لو كلفك مبلغ كبير.

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الإعداد والتحضير والطهي مرتفعاً لممارسة واحدة فقط، ومتوسطاً بالنسبة لأربع ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لثلاث ممارسات.

ج- توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الحفظ والتخزين

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء أثناء الحفظ والتخزين، يتضح من جدول رقم (٤) أن تنفيذ ما يقرب من نصف الريفيات أو أكثر **متوسطاً** لكلاً من الممارسات الآتية: بتحفظي بقايا الأغذية المطبوخة بأواني مغطاة بالتبريد أو التجميد الفوري، بتضبطي درجة التبريد بما يتناسب مع الموسم والكميات المخزنة من الأغذية حيث ذكرن ذلك بنسب ٥٩,٦%، ٥٩,٩%، ٥١,٩% علي الترتيب.

كما يتضح أن تنفيذ خمس الريفيات بنسبة٤٥,٢% **منخفضاً** لممارسة بتحفظي منتجات الألبان واللحوم والأسماك الطازجة والمبردة بعد شراؤها وبأسرع ما يمكن في الثلاجة، وأيضا ما يقرب من ثلثهن بنسبة ٣٠,٩% وذلك لممارسة بتحفظي الأغذية المجمدة في الفريزر المدة المناسبة حتي لا تتلف.

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الحفظ والتخزين متوسطاً بالنسبة لثلاث ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لممارستين.

د- توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الاستخدام والتقديم والتناول

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء أثناء الاستخدام والتقديم والتناول، يتضح من جدول رقم (٤) أن تنفيذ أربعة أخماس الريفيات **مرتفعاً** بالنسبة لممارسة تستخدمي بقايا الطعام في تغذية الطيور، وبلغت٨١,٢%.

كما يتضح أن تنفيذ نصف أو أكثر الريفيات **متوسطاً** لممارستي بتجمدي المخبوزات المتبقية لإعادة استخدامها لاحقاً، بتضعي كمية مناسبة من الطعام أمام كل فرد حتي لا يتم هدره حيث ذكرن ذلك بنسب ٥٠,٣%، ٥٢,٩% علي الترتيب.

كذلك يتضح أن تنفيذ خمس الريفيات **منخفضاً** بنسب بلغت ٤٠,١%،٤٥,٩%، ٤٦,٥% علي الترتيب لكلاً من الممارسات الآتية: تستخدمي بواقي الطعام في عمل وجبات غذائية جديدة وتقديمها بشكل جديد بعدين، بتقللي الفاقد من الأغذية بحفظ ما يتبقي منها في الثلاجة، بتحفظي المتبقي من الطعام في الثلاجة وإعادة تسخينه لتناوله مرة أخري. وأيضا حوالي ثلثهن بنسبة ٣٣,٨% وذلك لممارسة تقسمي وتقطعي الخبز لأربع قبل تقديمه حتي يسهل الاحتفاظ بالباقي لاستعماله فيما بعد.

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الاستخدام والتقديم والتناول مرتفعاً لممارسة واحدة فقط، ومتوسطاً بالنسبة لممارستين، ومنخفضاً بالنسبة لممارسة واحدة.

مما سبق يتبين أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء مرتفعاً لثلاث ممارسات، ومتوسطاً بالنسبة لخمسة عشر ممارسة، ومنخفضاً بالنسبة لأثني عشر ممارسة. وهذا يعكس احتياج الريفيات إلي توعية وتدريب لتحسين ممارسات التعامل مع الغذاء غير الصحيحة والتي تكون الريفيات اكتسبتها من خبرات متوارثة.

٢- مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية

يتضح من جدول رقم (٥) أن ٥١,٠% من الريفيات في المستوي المرتفع للتصنيع المنزلي للأغذية، وهو ما يمكن تفسيره بوجود ثلثي الريفيات حاصلات علي ١٢ سنة بالتعليم علي الأقل، مما يعني إطلاعهن علي مصادر معرفيه تؤدي إلي زيادة وعيهن بكيفية وفوائد التصنيع المنزلي للأغذية كأحد ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء.

وباستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات التصنيع المنزلي للإغذية، يتضح من جدول رقم (٦) أن تنفيذ أربعة أخماس الريفيات مرتفعاً بالنسبة لممارسة تصنيع المش والجبن القديم، وبلغت ٧٧,٢%.

كذلك يتضح أن تنفيذ ما يقرب من نصف أو أكثر الريفيات **متوسطاً** لكلاً من الممارسات الآتية: حفظ وتجفيف وتجميد الخضر، تصنيع الحلويات، تمليح الأسماك، تصنيع المربات من الفاكهة، تصنيع الشربات والعصائر الطبيعية، تصنيع المخللات، تصنيع الفول، تصنيع العجائن

(الكسكسي، المخروطة)، تصنيع المخبوزات حيث ذكرن ذلك بنسب ٥٠,١%، ٤٨,١%، ٥٨,٦%، ٤٩,٤%، ٥١,٣%، ٥٠,٦%، ٥٠,٠%،٥٤,٥%، ٥١,٣%، ٥٢,٢% علي الترتيب.

وأخيراً يتضح أن تنفيذ خمس الريفيات منخفضاً بنسب بلغت ٤٠,٤%، ٤١,١%، ٤٤,٦%، ٤١,١% علي الترتيب لكلاً من الممارسات الآتية: حفظ وتجميد الفاكهة، تصنيع الجبن القريش والأجبان، تصنيع صلصة الطماطم، تصنيع الطعمية. وأيضا حوالي ثلثهن بنسب ٣١,٥%، ٣١,٢% وذلك لممارستي تصنيع القشدة والزبد والسمن، تصنيع بعض الأغذية الجاهزة (الطحينة، الزبادي، اللانشون). وأخيراً ربعهن بنسبة٢٥,٢% وذلك لممارسة تصنيع الزبيب.

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية مرتفعاً لممارسة واحدة فقط، ومتوسطاً بالنسبة لعشر ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لسبع ممارسات.

٣- مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية

يتضح من جدول رقم (٧) أن ٤٥,٥% من الريفيات في فئة المستوي المرتفع لاستخدام البدائل الغذائية، ويمكن تفسير ذلك بأن الخبرة الحياتية وانخفاض مستوي المعيشة وارتفاع أسعار الغذاء قد يدفع الريفيات إلي محاولة توفير العديد من البدائل الغذائية لسد احتياجات أفراد أسرهن من الغذاء.

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات استخدام البدائل الغذائية، يتضح من جدول رقم (٨) أن تنفيذ ثلثي الريفيات مرتفعاً بالنسبة لممارستي بتحاولي تستعيضي بالبدائل الغذائية الأرخص اللي تديكي نفس القيمة الغذائية، بتربي الطيور بالمنزل لارتفاع أسعار اللحوم وبلغت ٦٩,٢%، ٧٠,٤% .

كذلك يتضح أن تنفيذ أكثر من نصف الريفيات **متوسطاً** لكلاً من الممارسات الآتية: تشتري البديل الأرخص لأي سلعة غذائية يرتفع سعرها بشكل مفاجئي، بتتغلبي علي ارتفاع أسعار الأغذية بتقليل عدد مرات تناول النوعيات المرتفعة الثمن، بتتغلبي علي ارتفاع سعر الأرز باستبداله بالعيش في بعض الوجبات الغذائية، تستخدمي البقول (الفول-العدس-الفاصوليا) كبديل للحوم والأسماك، بتحضري الطعام بالزيت لارتفاع أسعار السمن البلدي حيث ذكرن ذلك بنسب ٥٥,٧%، ٥٣,٨%، ٥١,٩%، ٥٣,٥%، ٥٢,٢% علي الترتيب.

وأخيراً يتضح أن تنفيذ خمس الريفيات بنسبة بلغت ٤٤,٦% **منخفضاً** لممارسة تحبي تشتري الأغذية المرتفعة الثمن لأن قيمتها الغذائية أعلي. وأيضا حوالي ثلثهن بنسبة٣٣,٨% وذلك لممارسة بتخلطي دقيق القمح بدقيق الذرة. وأخيراً ربعهن بنسبة ٢٦,٤% وذلك لممارسة بتعدي لأسرتك الأغذية منخفضة التكاليف عالية القيمة الغذائية.

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية مرتفعاً لممارستين، ومتوسطاً بالنسبة لأربع ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لثلاث ممارسات.

٤- مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

وإجمالاً للثلاثة محاور الفرعية السابقة الممثلة لنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء يتضح من جدول رقم (٩)، وشكل رقم (١) أن نصف الريفيات ٥١% في المستوي المتوسط لممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء.

وهذا يعكس وجود نسبة غير قليلة من الريفيات ليس لديهن المعلومات الكافية لتنفيذ الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء، وفي حاجة للبرامج الإرشادية الغذائية والتي من شأنها تقديم معلومات ومعارف غذائية صحيحة، ولإرشادهن إلي كيفية الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف وتطبيقها عملياً في صورة ممارسات ترشيدية. فقد اتضح أن توافر المعرفة لدى كل ريفية عن التعامل الرشيد مع الغذاء يتبعها قناعتها والتزامها بسلوك عقلانى رشيد يصبح جزءاً من تفكيرها وتركيب شخصيتها يساهم جنباً إلى جنب مع سلوك غيرها فى بناء الحائط المنيع ضد أمراض نقص وسوء التغذية.

ثانياً: العلاقة بين المتغيرات المستقلة الكمية المدروسة وبين الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

ينص الفرض الإحصائي الأول علي "عدم وجود علاقة معنوية بين المتغيرات المستقلة الكمية للريفيات وهي: سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة ، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وإجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وحجم الحيازة الزراعية، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ودرجة الطموح، ودرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي وبين الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء."

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط البسيط للمتغيرات المستقلة المدروسة، ويتضح من جدول رقم (١٠)

وجود علاقة معنوية إحصائياً موجبة عند مستوي ٠,٠١ بالنسبة لمتغيرات سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة ودرجة تعليم زوج المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً. إلا أن العلاقة الإرتباطية كانت معنوية إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ لمتغيرات متوسط تعليم أبناء المبحوثة، وحجم

الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، وبين الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء حيث بلغت قيم معامل الارتباط البسيط لكلاً منها ٠,١٥٠، ٠,١٤٢، ٠,١٨١، ٠,١٩٩، ٠,١٢٨، ٠,١٢٧، ٠,١٣٣علي الترتيب. ومن جهة أخري لم تثبت معنوية العلاقة بين باقي المتغيرات المستقلة المدروسة وبين الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء. وبناء علي هذه النتائج فإنه لا يمكن رفض الفرض الإحصائي السابق كلياً بل يمكن رفضه بالنسبة لمتغيرات سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة االمنزلية، ومن ثم قبول الفرض البحثي البديل بالنسبة لهذه المتغيرات.

ثالثاً: معنوية الفروق في متوسطات الدرجة الكلية لممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة

ينص الفرض الإحصائي الثاني علي "عدم وجود فروق معنوية في متوسطات الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة." ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار" ت" للفرق بين متوسطين، وجاءت النتائج علي النحو التالي:

عمل المبحوثة: يتضح من جدول رقم (١١) أن متوسطات درجات تنفيذ الريفيات لممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء الكلية تبعًا لعمل المبحوثة (تعمل، ولا تعمل) بلغ ١٧٧,٩٨ ، ١٦٧,٢٧ درجة على الترتيب. وبلغت قيمة ت المحسوبة ٢,٦٢٠ وهي قيمة معنوية عند مستوى ٠,٠١ مما يدل علي وجود فروق معنوية إحصائياً بين درجات ممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء الكلية تبعاً لعمل المبحوثة. لصالح الريفيات اللائي يعملن.

نوع الأسرة: كما يتضح من نفس الجدول أن متوسطات درجات تنفيذ الريفيات لممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء الكلية تبعًا لنوع الأسرة (بسيطة، وممتدة) بلغ ١٦٧,٦٣ ، ١٧٧,٥٧ درجة على الترتيب. وبلغت قيمة ت المحسوبة ٢,٤٨٩ وهي قيمة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل علي وجود فروق معنوية إحصائياً بين درجات ممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء الكلية تبعاً لنوع الأسرة. لصالح الريفيات اللائي يقمن بأسر ممتدة.

وبناء علي هذه النتائج فإنه يمكن **رفض الفرض الإحصائي السابق ومن ثم قبول الفرض البحثي البديل بالنسبة لهذين المتغيرين.**

رابعاً: مصادر المعلومات التي تستقي منها الريفيات معلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء

يتضح من جدول رقم (١٢) أن التليفزيون ووسائل الإعلام كانت أهم المصادر التي تستقى منها الريفيات المعلومات الخاصة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء وذلك بنسبة ٦٧,٢%، ثم الأهل والأقارب بنسبة ٥٤,٨%، ثم الخبرة الشخصية والتجربة في المرتبة الثالثة بنسبة بلغت ٥٠,٦%، يلي ذلك الجيران والأصدقاء ٣١,٥%، ثم التعرض لشبكة الانترنت ٢٦,١%، يلي ذلك التعرض للمصادر المكتوبة (جرائد – مجلات – نشرات)، ثم البرامج الإذاعية بنسبتي ١٣,٧%، ١١,١% على الترتيب. في حين أحتل المسئولون في الجهاز الإرشادي المرتبة الأخيرة كمصدر من مصادر المعلومات التي تستقى منها الريفيات المعلومات عن ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء وذلك بنسبة ٧,٣%، وهذه النتائج تؤكد اهتمام الريفيات بالتلفزيون ووسائل الأعلام كمصدر لمعلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء وهذا يتماشى مع أهداف ودور تلك الوسائل الإعلامية التي تقوم على تحقيق أهدافها في سرعة انتشارها بأقل التكاليف الممكنة ووصولها إلى أماكن يصعب الوصول إليها. كما توضح ضعف الدور الإرشادي في هذا المجال، وذلك ربما لقلة عدد المرشدات أو لعدم اكتسابهن للخبرات المطلوبة أو لعدم توفر الإمكانيات لمواجهة الاحتياجات المعرفية للريفيات. مما يستوجب تفعيل دور الجهاز الإرشادي بمنطقة البحث بتنفيذ برامج إرشادية تطبيقية لها نتائج إيجابية ملموسة في هذا المجال.

خامساً: المعوقات التي تواجه الريفيات عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

يتضح من جدول رقم (١٣) أن معوقات تنفيذ الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تمثلت في خمس معوقات ذكرتها الريفيات بنسب تراوحت بين٤٦,٥% – ٧٦,١% من إجمالي الريفيات، وعند ترتيب تلك المعوقات تنازلياً، جاء في مقدمتها عدم توفر المهارات اللازمة للقيام بتلك الممارسات بنسبة ٧٦,١% ومتوسط حسابي قدره ٣,٦٣ درجة، وضعف التوعية بأهمية القيام بالممارسات الصحيحة بنسبة ٧٢,٣% وبلغ متوسطها الحسابي٣,٦٢ درجة، وعدم وجود وقت لتعلم ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء بنسبة ٦٨,٨% ومتوسط حسابي قدره ٣,٥٣ درجة. بالإضافة إلي التعود علي الأساليب والممارسات الخاطئة في التعامل مع الغذاء بنسبة ٥٨% حيث كان المتوسط الحسابي لها ٣,٣٤ درجة، وأخيراً عدم الاقتناع بأهمية القيام بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء لتمتع أسرهن بصحة جيدة بنسبة٤٦,٥% ومتوسط حسابي قدره ٣,١١ درجة .

مما يستوجب عقد دورات وبرامج إرشادية متخصصة تتعلق بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء لتوعية وتدريب الريفيات علي القيام بتلك الممارسات، وتبصيرهم بالفوائد التي يمكن أن تعود علي صحة أسرهن كنتيجة لذلك.

سادساً: مقترح خطة عمل لتدريب الريفيات لتحسين ممارستهن المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج سبق عرضها أمكن استخلاص مجموعة من التوصيات، وتحديد أولويات العمل الإرشادي لتحسين مستوي ممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء والموجهة لتلافي نواحي القصور التي اتضحت (للممارسات التي حصلت فيها الريفيات علي أقل٥٠ %): مقترح رقم (١).

سابعاً: التوصيات

بناء علي ما أسفرت عنه النتائج يوصي البحث بما يلي:

١-توفير التدريب بعقد ندوات ودورات تدريبية والتوعية للريفيات علي الأساليب المختلفة لترشيد التعامل مع الغذاء وذلك لتقليل الفقد والهدر منه، وإعداد بدائل منخفضة الثمن وصحية للوجبات الغذائية.

٢-تشجيع الصناعات الغذائية التي تبدع فيها الريفيات ذات المستوي المعيشي المنخفض وتسويقها من خلال فتح منافذ تسويق لها لإمكانية توفير المال اللازم لشراء الغذاء في ظل ارتفاع أسعاره.

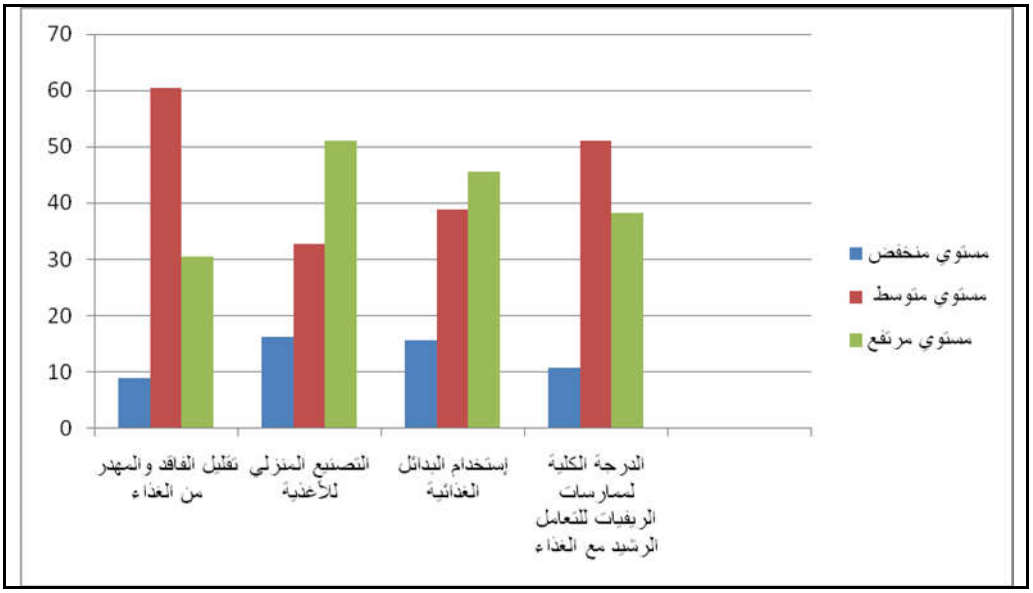
٣-محاولة تطبيق مقترح خطة العمل لتدريب الريفيات لتحسين ممارستهن للتعامل الرشيد مع الغذاء لتوفيره بالأسرة الريفية وذلك عن طريق الجهات المعنية بتنمية المرأة الريفية.

٤-ضرورة زيادة فاعلية الجهاز الإرشادي في هذا المجال عن طريق تخطيط برامج إرشادية متخصصة تركز علي متغيرات الريفيات التي اتضح تأثيرها علي تنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء، والاستفادة منها بمجالات التصنيع المنزلي للغذاء، واستخدام البدائل الغذائية المفيدة وهي سن المبحوثة، درجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبنائها، والحيازة الحيوانية.

٥-ضرورة بذل المزيد من الجهد لخدمة المرأة وتلبية احتياجاتها المختلفة ونشر الوعي من خلال التليفزيون ووسائل الإعلام لتوجيه الريفيات إلي أهمية وفوائد تنفيذ ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء والتي تعود بالنفع علي صحة أسرهن.

الاشكال

شكل رقم ١: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء



الملاحق

مقترح رقم ١: خطة عمل لتدريب الريفيات لتحسين ممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

الأهداف التعليمية الإرشادية	الرسائل الإرشادية	مصادر الاتصال	الطرق والمعينات الإرشادية	الجمهور المستهدف	مكان التنفيذ	توقيت التنفيذ المقترح	معايير التقييم	أدلة التقدم الحادث
تنمية معارف الريفيات بكيفية تقليل الفقد والهدر من الغذاء.	**أ-أثناء الشراء:** التأكد من شراء الأغذية سريعة الفساد إلا بالقدر المطلوب، عدم شراء الفواكه والخضروات بكميات كبيرة لأن الاحتفاظ بها أكثر من أسبوع يعرضها للتلف، عدم الذهاب إلي مكان آخر بعد الشراء للحفاظ علي جودة الأغذية وعوامل حفظها وعدم تعرضها للتلف، تحديد الأغذية التي سبق شرائها في السابق ولم تستخدم، التأكد من برودة الثلاجة والمجمدة، التأكد من اختيار وشراء الفواكه والخضر الجيدة الطازجة وغير الفاسدة لعدم الاضطرار إلي التخلص من الكثير من الأجزاء الفاسدة بها، الحرص علي أعداد كميات من الطعام تكفي لعدد أفراد الأسرة، إعداد طعام قليل في العزومات. **ب- أثناء الإعداد والتحضير والطهي:** الحرص علي إعداد كميات من الطعام تكفي لعدد أفراد الأسرة، وكذلك في المواسم والأعياد والعزومات. **ج- أثناء الحفظ والتخزين:** حفظ منتجات الألبان واللحوم والأسماك الطازجة والمبردة بعد شراؤها وبأسرع ما يمكن في الثلاجة، وكذلك الأغذية المجمدة في الفريزر المدة المناسبة	الجهاز الإرشادي المحلي كالمرشدات أو الرائدات الريفيات	١-محاضرات ٢-فيلم ٣-فيديو ٤-إيضاح عملي ٥-ندوات إرشادية	المرأة الريفية المسئولة عن إدارة شئون أسرتها	المنزل أو القاعات الإرشادية	الوقت المناسب لكل من الجمهور المستهدف والمرشدات	نسبة الحضور والمشاركة	تحسين تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

الأهداف التعليمية الإرشادية	الرسائل الإرشادية	مصادر الاتصال	الطرق والمعينات الإرشادية	الجمهور المستهدف	مكان التنفيذ	توقيت التنفيذ المقترح	معايير التقييم	أدلة التقدم الحادث
	حتي لا تتلف. **د- أثناء الاستخدام والتقديم والتناول:** تقسيم وتقطيع الخبز لأربع قبل تقديمه حتي يسهل الاحتفاظ بالباقي لاستعماله فيما بعد، استخدام بواقي الطعام في عمل وجبات غذائية جديدة وتقديمها بشكل جديد، وحفظ ما يتبقي من الأغذية في الثلاجة، وإعادة تسخينه لتناوله مرة أخري.							
تدريب الريفيات علي كيفية التصنيع المنزلي للأغذية.	-حفظ وتجفيف وتجميد الفاكهة، تصنيع الجبن القريش والأجبان، والقشدة والزبد والسمن، وصلصة الطماطم.والطعمية،وبعض الأغذية الجاهزة (الطحينة، واللانشون، والزبادي).	الجهاز الإرشادي المحلي كالمرشدات أو الرائدات الريفيات	١-محاضرات ٢-فيلم ٣-فيديو ٤-إيضاح عملي ٥-ندوات إرشادية	المرأة الريفية المسئولة عن إدارة شئون أسرتها	المنزل أو القاعات الإرشادية	الوقت المناسب لكل من الجمهور المستهدف والمرشدات	المشاركة بالمطبخ التجريبي	تحسين تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية

الأهداف التعليمية الإرشادية	الرسائل الإرشادية	مصادر الاتصال	الطرق والمعينات الإرشادية	الجمهور المستهدف	مكان التنفيذ	توقيت التنفيذ المقترح	معايير التقييم	أدلة التقدم الحادث
تنمية معارف الريفيات بإستخدام البدائل الغذائية	–عدم شراء الأغذية المرتفعة الثمن لأن قيمتها الغذائية أعلي، خلط دقيق القمح بدقيق الذرة، إعداد الأغذية منخفضة التكاليف عالية القيمة الغذائية للأسرة.	الجهاز الإرشادي المحلي كالمرشدات أو الرائدات الريفيات	١–محاضرات ٢–فيلم ٣–فيديو ٤–إيضاح عملي ٥–ندوات إرشادية	المرأة الريفية المسئولة عن إدارة شئون أسرتها	المنزل أو القاعات الإرشادية	الوقت المناسب لكل من الجمهور المستهدف والمرشدات	نسبة الحضور والمشاركة	تحسين تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية

الجداول

جدول رقم ٢: توزيع الريفيات وفقاً لخصائصهن الشخصية.

خصائص الريفيات	العدد	%	خصائص الريفيات	العدد	%
سن المبحوثة			**إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً**		
(أقل من٣٥) سنة	٧٩	٢٥,٢	منخفض(أقل من ١١٠٠) جنيه	١٨١	٥٧,٦
(٣٦- ٥١) سنة	١٧٠	٥٤,١	متوسط (١١٠٠-١٩٠٠) جنيه	١٢٢	٣٨,٩
(٥٢ فأكثر) سنة	٦٥	٢٠,٧	مرتفع (٢٠٠٠ فأكثر) جنيه	١١	٣,٥
المجموع	٣١٤	١٠٠	**المجموع**	٣١٤	١٠٠
درجة تعليم المبحوثة			**إجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة**		
(أقل من ٦) سنة	٦١	١٩,٤	منخفض (أقل من٢٢٠٠) جنيه	١٨٦	٥٩,٢
(٦- ١١) سنة	٤٥	١٤,٣	متوسط (٢٢٠٠-٣٨٠٠) جنيه	١١٧	٣٧,٣
(١٢ فأكثر) سنة	٢٠٨	٦٦,٣	مرتفع (٣٩٠٠ فأكثر) جنيه	١١	٣,٥
المجموع	٣١٤	١٠٠	**المجموع**	٣١٤	١٠٠
درجة تعليم زوج المبحوثة			**حجم الحيازة الزراعية**		
(أقل من ٦) سنة	٦٤	٢٠,٤	منخفضة (أقل من٢١) قيراط	١٩٠	٦٠,٥
(٦- ١١) سنة	٤٥	١٤,٣	متوسطة (٢١-٣٥) قيراط	٩٤	٣٠
(١٢ فأكثر) سنة	٢٠٥	٦٥,٣	مرتفعة (٣٦ فأكثر) قيراط	٣٠	٩,٥
المجموع	٣١٤	١٠٠	**المجموع**	٣١٤	١٠٠
متوسط تعليم أبناء المبحوثة			**حجم الحيازة الحيوانية**		
منخفض (أقل من٤) سنة	٥٨	١٨,٥	لا توجد حيازة حيوانية	١٤٦	٤٦,٥
متوسط (٤- ٦) سنة	١٧٢	٥٤,٨	منخفضة (أقل من٤) وحدة حيوانية	١٠٥	٣٣,٤
مرتفع (٧ فأكثر) سنة	٨٤	٢٦,٧	متوسطة (٤-٦) وحدة حيوانية	٥٠	١٦
			مرتفعة (٧ فأكثر) وحدة حيوانية	١٣	٤,١
المجموع	٣١٤	١٠٠	**المجموع**	٣١٤	١٠٠
عمل المبحوثة			**ملكية الأجهزة المنزلية**		
تعمل	١٣٥	٤٣	منخفضة (أقل من٢٢) درجة	١٣٦	٤٣,٣
لا تعمل	١٧٩	٥٧	متوسطة (٢٢-٣٠) درجة	١٦١	٥١,٣
			مرتفعة (٣١ فأكثر) درجة	١٧	٥,٤
المجموع	٣١٤	١٠٠	**المجموع**	٣١٤	١٠٠
نوع الأسرة			**درجة الطموح**		
بسيطة	١٨٠	٥٧,٣	منخفضة (أقل من ١١) درجة	١٥١	١٦,٢
ممتدة	١٣٤	٤٢,٧	متوسطة (١١-١٦) درجة	١٦٧	٥٣,٢
			مرتفعة (١٧ فأكثر) درجة	٩٦	٣٠,٦
المجموع	٣١٤	١٠٠	**المجموع**	٣١٤	١٠٠

تابع جدول رقم ٢: توزيع الريفيات وفقاً لخصائصهن الشخصية.

خصائص الريفيات	العدد	%	خصائص الريفيات	العدد	%
درجة التقدير الذاتي للدور القيادي					
منخفض (أقل من ١٥) درجة	٤٧	١٥			
متوسط (١٥-٢٢) درجة	١٧٥	٥٥,٩٧			
مرتفع (٢٣ فأكثر) درجة	٩٢	٢٩,٣			
المجموع	٣١٤	١٠٠			

جدول رقم ٣: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

مستوي ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء	العدد	%
مستوي منخفض (أقل من ٦٩) درجة	٢٨	٨,٩
مستوي متوسط (٦٩- ١٠٣) درجة	١٩٠	٦٠,٥
مستوي مرتفع (١٠٤فأكثر) درجة	٩٦	٣٠,٦
المجموع	٣١٤	١٠٠

جدول رقم ٤: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

العبـــــارة	فئات تنفيذ ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء								المتوسط المرجح
	دائماً		أحياناً		نادراً		لا		
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	
١-بتشتري الأغذية المجمد قبل العودة مباشرة للمنزل حتي لا تتلف سريعاً	١٦٠	٥١,٠	٢٩	٩,٢	٥٧	١٨,٢	٦٨	٢١,٧	٢,٨٩
٢-بتشتري كميات من الطعام أكثر من حاجتك دون تفكير	٢٢٩	٧٢,٩	٩	٢,٢	٢١	٦,٧	٥٥	١٧,٥	٣,٣١
٣-بتقرأي بطاقة الغذاء قبل الشراء لضمان تناوله وعدم تحوله لغذاء فاقد وخسارة	٨٦	٢٧,٤	٢٢	٧,٠	٦٢	١٩,٧	١٤٤	٤٥,٩	٢,١٦
٤-بتحددي الكميات والنوعيات(المناسبة) التي يحتاجها المنزل من الأغذية قبل الذهاب للشراء دون زيادة لتقليل الشراء	١٧٥	٥٥,٧	٢	٠,٦	٢٩	٩,٢	١٠٨	٣٤,٤	٢,٧٨
٥-بتبدأي بشراء الأغذية الجافة وغير المبردة	١٦٨	٥٣,٥	٣١	٩,٩	٥٢	١٦,٦	٦٣	٢٠,١	٢,٩٧
٦-بتختاري المتجر النظيف الذي يرتب الأغذية ويحفظها في مكانها المناسب لعدم تعرضها للتلف	١٦٠	٥١,٠	١١	٣,٥	٢٨	٨,٩	١١٥	٣٦,٦	٢,٦٩
٧-بتتأكدي من عدم شراء أي أغذية معلبة بها أنتفاخ أوصدأ أو تسريب أو شروخ أو غير محكمة الغلق	١٧١	٥٤,٥	٢٠	٦,٤	٣٤	١٠,٨	٨٩	٢٨,٣	٢,٨٧
٨-التأكد من شراء الأغذية سريعة الفساد إلا بالقدر المطلوب	١١٢	٣٥,٧	١٨	٥,٧	٤٨	١٥,٣	١٣٦	٤٣,٣	٢,٣٤
٩-عدم شراء الفواكه والخضروات بكميات كبيرة لأن الاحتفاظ بها أكثر من من أسبوع يعرضها للتلف	١٣٩	٤٤,٣	٣٣	١٠,٥	٥٢	١٦,٦	٩٠	٢٨,٧	٢,٧٠
١٠-عدم الذهاب إلي مكان آخر بعد الشراء للحفاظ علي جودة الأغذية وعوامل حفظها وعدم تعرضها للتلف	١٢٢	٣٨,٩	٢٥	٨,٠	٥٣	١٦,٩	١١٤	٣٦,٣	٢,٤٩

تابع جدول رقم ٤: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

العبـــــارة	فئات تنفيذ ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء								المتوسط المرجح
	دائما		أحياناً		نادراً		لا		
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	
١١-بتحددي الأغذية التي قمتي بشرائها في السابق ولم تستخدميها	١٣٦	٤٣,٣	١٢	٣,٨	٢٩	٩,٢	١٣٧	٤٣,٦	٢,٤٧
١٢-بتتأكدي من برودة الثلاجة والمجمدة (بتتأكدي من تبريد الغذاء المبرد بدرجة كافية)	٨٠	٢٥,٥	١٣	٤,١	٦٧	٢١,٣	١٥٤	٤٩	٢,٠٦
١٣-التأكد من أختيار وشراء الفواكة والخضر الجيدة الطازجة وغير الفاسدة لعدم الأضطرار إلي التخلص من الكثير من الأجزاء الفاسدة بها	١٢٢	٣٨,٩	١	٠,٣	٥٤	١٧,٢	١٣٧	٤٣,٦	٢,٣٤
١٤-ساعات بنزل السوق وأشتري كل اللي يقابلني مش اللي عاوزاه بس	١٢٨	٤٠,٨	١	٠,٣	٢٦	٨,٣	١٥٩	٥٠,٦	٢,٦١
ب-الإعداد والتحضير والطهي:									
١٥-بترمي جزء كبير من الثمرة مع قشرتها (لضمان نظافة الفاكهة	٢٤	٧,٦	٣٧	١١,٨	٢٥	٠,٨	٢٢٨	٧٢,٦	٣,٤٦
١٦-تستخدمي العبوات الاقتصادية (الكبيرة والموفرة) من الأغذية	١٥٩	٥٠,٦	٣٢	١٠,٢	٥٠	١٥,٩	٧٣	٢٣,٢	٢,٨٨
١٧-اقتصار الطهي علي صنف أو صنفين خلال الوجبة الواحدة لتجنب الهدر	١٥٥	٤٩,٤	٢٣	٧,٣	٣٩	١٢,٤	٩٧	٣٠,٩	٢,٧٥
١٨-عدم تقشير كمية كبيرة من الخضر والفاكهة المراد تناولها حتي لا يتم إهدار البقايا ورميها	١٥٦	٤٩,٧	٢٢	٧,٠	٢٩	٩,٢	١٠٧	٣٤,١	٢,٧٢
١٩-بتقومي بإعداد الطعام يومياً حتي لو ترتب علي ذلك التخلص من الاطعمة	٦١	١٩,٤	٨٢	٢٦,١	١٤	٤,٥	١٥٧	٥٠,٠	٢,٨٥

تابع جدول رقم ٤: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

العبـــــارة	فئات تنفيذ ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء								المتوسط المرجح
	دائماً		أحياناً		نادراً		لا		
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	
٢٠-بتحرصي علي أعداد كميات من الطعام تكفي لعدد أفراد الأسرة	٨٢	٢٦,١	٣٣	١٠,٥	٥٨	١٨,٥	١٤١	٤٤,٩	٢,١٨
٢١-في المواسم والأعياد بتعملي أكل كتير يكفي ويفيض	٨٧	٢٧,٧	٨١	٢٥,٨	٣٣	١٠,٥	١١٣	٣٦,٠	٢,٥٥
٢٢-لما بيكون عندك عزومة بتعملي طعام كتير حتي لو كلفك مبلغ كبير	١٦٢	٥١,٦	٥٨	١٨,٥	٢٧	٨,٦	٦٧	٢١,٣	٢,٠٠
٢٣-بتحفظي بقايا الأغذية المطبوخة بأواني مغطاه بالتبريد أو التجميد الفوري	١٨٧	٥٩,٦	٥٢	١٦,٦	٦٣	٢٠,١	١٢	٣,٨	٣,٣٢
٢٤-بتضبطي درجة التبريد بما يتناسب مع الموسم والكميات المخزنة من الأغذية	١٨٨	٥٩,٩	٣١	٩,٩	٤٧	١٥	٤٨	١٥,٣	٣,١٤
٢٥-بتحفظي منتجات الألبان واللحوم والأسماك الطازجة والمبردة بعد شراؤها وبأسرع ما يمكن في الثلاجة	١٤٢	٤٥,٢	٣١	٩,٩	٥٦	١٧,٨	٨٥	٢٧,١	٢,٧٣
٢٦-بتحفظي الأغذية المجمدة في الفريزر لمدة المناسبة حتي لا تتلف	٩٧	٣٠,٩	٤١	٣١,١	٧٣	٢٣,٢	١٠٣	٣٢,٨	٢,٤٢
٢٧-بتحفظي الأغذية المجمدة في المكان المناسب لضمان استمرار صلاحيتها	١٦٣	٥١,٩	٥٦	١٧,٨	٧٢	٢٢,٩	٢٣	٧,٣	٣,١٤
د-الاستخدام والتقديم والتناول:									
٢٨-تقسمي وتقطعي الخبز لأربع قبل تقديمه حتي يسهل	١٠٦	٣٣,٨	٣٥	١١,١	٨٠	٢٥,٥	٩٣	٢٩,٦	٢,٤٩
٢٩-تستخدمي بقايا الطعام في تغذية الطيور	٢٥٥	٨١,٢	٧	٢,٢	٧	٢,٢	٤٥	١٤,٣	٣,٥٠

تابع جدول رقم ٤: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

العبـــارات	فئات تنفيذ ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء								المتوسط المرجح
	دائماً		أحياناً		نادراً		لا		
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	
٣٠-تستخدمي بواقي الطعام في عمل وجبات غذائية جديدة وتقديمها بشكل جديد بعدين	١٢٦	٤٠,١	٢٠	٦,٤	٥٣	١٦,٩	١١٥	٣٦,٦	٢,٥٠
٣١-بتقللي الفاقد من الأغذية بحفظ ما يتبقي منها في الثلاجة	١٤٤	٤٥,٩	٢٠	٦,٤	٤١	١٣,١	١٠٩	٣٤,٧	٢,٦٣
٣٢- بتجمدي المخبوزات المتبقية لإعادة استخدامها لاحقاً	١٥٨	٥٠,٣	٣٣	١٠,٥	٦٣	٢٠,١	٦٠	١٩,١	٢,٩٢
٣٣- بتحفظي المتبقي من الطعام في الثلاجة وإعادة تسخينه لتناوله مرة أخري	١٤٦	٤٦,٥	١٤	٤,٥	٤٧	١٥	١٠٧	٣٤,١	٢,٦٣
٣٤- بتضعي كمية مناسبة من الطعام أمام كل فرد حتي لا يتم هدره	١٦٦	٥٢,٩	٣٧	١١,٨	٣٥	١١,١	٧٦	٢٤,٢	٢,٩٣

جدول رقم ٥: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية

مستوي ممارسات التصنيع المنزلي للأغذية	عدد	%
مستوي منخفض (أقل من٣٧) درجة	٥١	١٦,٢
مستوي متوسط (٣٧- ٥٥) درجة	١٠٣	٣٢,٨
مستوي مرتفع (٥٦ فأكثر) درجة	١٦٠	٥١,٠
المجموع	**٣١٤**	**١٠٠**

جدول رقم ٦: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية:

العبارة	فئات تنفيذ ممارسات التصنيع المنزلي للأغذية								المتوسط المرجح
	دائماً		أحياناً		نادراً		لا		
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	
١- إعداد الخبز	٢٨٣	٩٠,١	٤	١,٣	١٣	٤,١	١٤	٤,٥	٣,٧٧
٢-تصنيع المش والجبن القديم	٢٤٢	٧٧,١	٢٤	٧,٦	١٨	٥,٧	٣٠	٩,٦	٣,٥٢
٣- حفظ وتجفيف وتجميد الخضر	١٥١	٤٨,١	١٩	٦,١	٥٤	١٧,٢	٩٠	٢٨,٧	٢,٧٤
٤-تصنيع الحلويات	١٨٤	٥٨,٦	٩	٢,٩	٣٩	١٢,٤	٨٢	٢٦,١	٢,٩٤
٥-تمليح الأسماك	١٥٥	٤٩,٤	٢٩	٩,٢	٥٧	١٨,٢	٧٣	٢٣,٢	٢,٨٥
٦-تصنيع الزبيب	٧٩	٢٥,٢	٢٩	٩,٢	٧٠	٢٢,٣	١٣٦	٤٣,٣	٢,١٦
٧-حفظ ووتجيف وتجميد الفاكهة	١٢٧	٤٠,٤	٣١	٩,٩	٤٢	١٣,٤	١١٤	٣٦,٣	٢,٥٤
٨-تصنيع الجبن القريش والأجبان	١٢٩	٤١,١	٣٣	١٠,٥	٤٣	١٣,٧	١٠٩	٣٤,٧	٢,٥٨
٩-تصنيع المربات من الفاكهة	١٦١	٥١,٣	٣٩	١٢,٤	٥٣	١٦,٩	٦١	١٩,٤	٢,٩٦
١٠- تصنيع الشربات والعصائر الطبيعية	١٥٩	٥٠,٦	٤٠	١٢,٧	٥٤	١٧,٢	٦١	١٩,٤	٢,٩٥
١١-تصنيع القشدة والزبد والسمن	٩٩	٣١,٥	٣١	٩,٩	٦٠	١٩,١	١٢٤	٣٩,٥	٢,٣٣
١٢-تصنيع المخللات	١٥٧	٥٠	١٢	٣,٨	٤٠	١٢,٧	١٠٥	٣٣,٤	٢,٧٠
١٣- تصنيع صلصة الطماطم	١٤٠	٤٤,٦	٣٧	١١,٨	٦٦	٢١,٠	٧١	٢٢,٦	٢,٧٨
١٤-تصنيع الطعمية	١٢٩	٤١,١	٢٨	٨,٩	٤٤	١٤	١١٣	٣٦	٢,٥٥
١٥-تصنيع الفول	١٧١	٥٤,٥	٤٠	١٢,٧	٣٥	١١,١	٦٨	٢١,٧	٣,٠٠
١٦- تصنيع بعض الأغذية الجاهزة (الطحينة، واللانشون، والزبادي)	٩٨	٣١,٢	٢٩	٩,٢	٥٢	١٦,٦	١٣٥	٤٣	٢,٢٩
١٧-تصنيع العجائن (الكسكي، المخروطة)	١٦١	٥١,٣	٣٦	١١,٥	٦٦	٢١	٥١	١٦,٢	٢,٩٨
١٨-تصنيع المخبوزات	١٦٤	٥٢,٢	٣٥	١١,١	٦٤	٢٠,٤	٥١	١٦,٢	٢,٩٩

جدول رقم ٧: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية

مستوي ممارسات استخدام البدائل الغذائية	عدد	%
مستوي منخفض (أقل من ٢١) درجة	٤٩	١٥,٦
مستوي متوسط (٢١- ٣١) درجة	١٢٢	٣٨,٩
مستوي مرتفع (٣٢ فأكثر) درجة	١٤٣	٤٥,٥
المجموع	**٣١٤**	**١٠٠**

جدول رقم ٨: توزيع الريفيات وفقاً لتفيذ الممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية:

العبارة	فئات تنفيذ ممارسات استخدام البدائل الغذائية								المتوسط المرجح
	دائماً		أحياناً		نادراً		لا		
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	
١- تشتري البديل الأرخص لأي سلعة غذائية يرتفع سعرها بشكل مفاجئي	١٧٥	٥٥,٧	٥٢	١٦,٦	٦٠	١٩,١	٢٧	٨,٦	٣,٩٩
٢- بتحاولي تستعيضي بالبدائل الغذائية الأرخص اللي تديكي نفس القيمة الغذائية	٢١٩	٦٩,٧	٣٥	١١,١	٢٣	٧,٣	٣٧	١١,٨	٣,٣٩
٣- بتتغلبي علي ارتفاع أسعار الأغذية بتقليل عدد مرات تناول النوعيات المرتفعة الثمن	١٦٩	٥٣,٨	١٩	٦,١	٣١	٩,٩	٩٥	٣٠,٣	٢,٨٣
٤- بتتغلبي علي ارتفاع سعر الأرز باستبداله بالعيش في بعض الوجبات الغذائية	١٦٣	٥١,٩	١٧	٥,٤	٤٧	١٥,٠	٨٧	٢٧,٧	٢,٨٢
٥- تحبي تشتري الأغذية المرتفعة الثمن لأن قيمتها الغذائية أعلي	١٤٠	٤٤,٦	٥١	١٦,٢	٧٢	٢٢,٩	٥١	١٦,٢	٢,٨٩
٦ -تستخدمي البقول(الفول- العدس-الفاصوليا) كبديل للحوم والأسماك	١٦٨	٥٣,٥	١٧	٥,٤	٣١	٩,٩	٩٨	٣١,٢	٢,٨١
٧- بتحضري الطعام بالزيت لارتفاع أسعار السمن البلدي	١٦٥	٥٢,٢	٤٦	١٤,٦	٤٠	١٢,٧	٦٣	٢٠,١	٣,٠٠

تابع جدول رقم ٨: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية

العبـــارات	فئات تنفيذ ممارسات استخدام البدائل الغذائية								المتوسط المرجح
	دائماً		أحياناً		نادراً		لا		
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	
٨- بتخلطي دقيق القمح بدقيق الذرة	١٠٦	٣٣,٨	٢٢	٧	٥١	١٦,٢	١٣٥	٤٣	٢,٣٢
٩-بتربى الطيور بالمنزل لارتفاع اسعار اللحوم	٢٢١	٧٠,٤	١٥	٤,٨	٣١	٩,٩	٤٧	١٥	٣,٣١
١٠- بتعدي لأسرتك الأغذية منخفضة التكاليف عالية	٨٣	٢٦,٤	٢٣	٧,٣	٩٨	٣١,٢	١١٠	٣٥	٢,٢٥

جدول رقم ٩: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

الدرجة الكلية لممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء	عدد	%
مستوي منخفض(أقل من ١٢٥) درجة	٣٤	١٠,٨
مستوي متوسط (١٢٥-١٨٧) درجة	١٦٠	٥١,٠
مستوي مرتفع (١٨٨ فأكثر) درجة	١٢٠	٣٨,٢
المجموع	٣١٤	١٠٠

جدول رقم ١٠: قيم معاملات الارتباط البسيط بين المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

المتغيرات المستقلة	قيم معامل الارتباط البسيط
سن المبحوثة	٠,١٥٠**
درجة تعليم المبحوثة	٠,١٤٢ **
درجة تعليم زوج المبحوثة	٠,١٨١ **
متوسط تعليم أبناء المبحوثة	٠,١٢٨*
إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً	٠,١٩٩**
إجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة	٠,٠٨١
حجم الحيازة الزراعية	٠,٠٨٩
حجم الحيازة الحيوانية	٠,١٣٣ *
ملكية الأجهزة المنزلية	٠,١٢٧ *
درجة الطموح	٠,٠٦٠
درجة التقدير الذاتي للدور القيادي	٠,٠٤٢

* : معنوي على مستوى ٠,٠٥ ** : معنوي على مستوى ٠,٠١

جدول رقم ١١: قيم "ت" للفروق في متوسطات الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة

المتغيرات المستقلة	المتغير المستقل (المجموعات)	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"
عمل المبحوثة	تعمل	١٣٥	١٧٧,٩٨	٣٨,٩٦٥	٢,٦٢٠**
	لا تعمل	١٧٩	١٦٧,٢٧	٣١,٢٦٣	
نوع الأسرة	أسرة بسيطة	١٨٠	١٦٧,٦٣	٣٤,٤١٨	٢,٤٨٩*
	أسرة ممتدة	١٣٤	١٧٧,٥٧	٣٥,٣٩٥	

* : معنوي على مستوى ٠,٠٥ ** : معنوي على مستوى ٠,٠١

جدول رقم ١٢: توزيع الريفيات وفقاً لمصادر معلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء

مصادر المعلومات	العدد	%	الترتيب
– التليفزيون ووسائل الأعلام	٢١١	٦٧,٢	١
– الأهل والأقارب	١٧٢	٥٤,٨	٢
–الخبرة الشخصية والتجربة	١٥٩	٥٠,٦	٣
– الجيران والأصدقاء	٩٩	٣١,٥	٤
–التعرض لشبكة الأنترنت	٨٢	٢٦,١	٥
– التعرض لمصادر مكتوبة (جرائد – مجلات– نشرات)	٤٣	١٣,٧	٦
– البرامج الإذاعية	٣٥	١١,١	٧
– المسئولين في الجهاز الإرشادي	٢٣	٧,٣	٨

جدول رقم ١٣: توزيع الريفيات وفقاً لرؤيتهن للمعوقات التي تواجهن عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء:

المعوقات	درجة وجودها								المتوسط المرجح	الترتيب
	بدرجة كبيرة		بدرجة متوسطة		بدرجة قليلة		لا توجد			
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%		
– عدم توفر المهارات اللازمة للقيام بتلك الممارسات	٢٣٩	٧٦,١	٢١	٦,٧	٤٤	١٤	١٠	٣,٢	٣,٦٦	١
–ضعف التوعية بأهمية القيام بالممارسات الصحيحة	٢٢٧	٧٢,٣	١٤	٤,٥	٦٤	٢٠,٤	٩	٢,٩	٣,٥٦	٢
–عدم وجود وقت لتعلم ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء	٢١٦	٦٨,٨	١٩	٦,١	٦٣	٢٠,١	١٧	٥,١	٣,٤٨	٣
– التعود على الأساليب والممارسات الخاطئة في التعامل مع الغذاء	١٨٢	٥٨	٤٥	١٤,٣	٧٢	٢٢,٩	١٥	٤,٨	٣,٣٥	٤
–عدم الاقتناع بأهمية القيام بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء لتمتع أسرهن بصحة جيدة	١٤٦	٤٦,٥	٨١	٢٥,٨	٦٢	١٩,٧	٢٥	٨	٣,١١	٥

المراجع

-إبراهيم، ميادة الشوادفي عوض، ٢٠٠٧، **وعي المرأة الريفية بالغذاء الصحي في بعض قري محافظة كفر الشيخ**، رسالة ماجستير، كلية الأقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر.

-الباحثون السوريون،٢٠٢٠، **فقد الأغذية وهدرها، عواقبه وطرق تخفيفه.**

Available at: https://www.syr-res.com Visited in: 20 / 7 / 2020

-البرقي، سماء فاروق مرسي،٢٠١١، **معارف وممارسات المرأة الريفية في مجال سلامة الغذاء وترشيد استهلاكه بمحافظة كفر الشيخ**، رسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة كفر الشيخ.

-الجارحي، أمان علي، ١٩٩٩،**أنماط الأستهلاك الغذائي وعلاقتها ببعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية للأسرة الريفية**، نشرة بحثية رقم (٢١٥)، معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية، مركز البحوثالزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي.

-الجارحي، أمان علي، هيام محمد عبد المنعم حسيب، عزة عبد الكريم الجزار، ٢٠٠٥، **ممارسات ترشيد إستهلاك الغذاء للريفيات في قريتين بمحافظتي البحيرة والشرقية**، مجلة جامعة المنصورة للعلوم الزراعية، مجلد (٣٠)، عدد (٥).

-الجنجيهي، هدي محمد، ٢٠٠٢، **المرأة الريفية وتحديات التنمية، المشاكل والحلول- الواقع والمأمول**، المؤتمر السادس،٧-٨ مايو، المركز المصري الدولي للزراعة بالدقي، القاهرة.

-الرماني، زين بن محمد، ٢٠١٧، **الاستهلاك في حياتنا**، السلسة الإقتصادية (٥)، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، السعودية.

-السباعي، ليلي عبد المنعم، ٢٠٠٤، **الغذاء ونقل الأمراض**، منشأة المعارف، الإسكندرية.

-الهيئة العامة للاستعلامات، بوابتك إلي مصر، ٢٠١٩، **اليوم العالمي للمرأة الريفية.**

Available at: https://www.sis.gov.eg Visited in: 12 / 5 / 2020

-بركات، محمد محمود، ٢٠٠٠، **الإحصاء الإجتماعي وطرق القياس**، جامعة عين شمس.

--**تقرير آفاق تعزيز الأمن الغذائي في المنطقة العربية**، ٢٠١٧، منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة الفاو، اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا الآسكوا.

Available at: https://www.unescwa.org Visited in: 15/8/ 2020

- جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتنمية الزراعية، ٢٠١٧، **تقرير أوضاع الأمن الغذائي العربي.**

Available at: http://www.aoad.org Visited in: 30/6/2020

-حرحش، ابتسام زغلول محمد،٢٠١٧، **الممارسات الغذائية للريفيات ببعض قري محافظة الغربية،** مجلة الجمعية العلمية للإرشاد الزراعي، مجلد (٢١)، عدد (١).

-حسن، هويدا السيد، وإنجى خيرى فايد، ٢٠١٧، **دراسة إقتصادية إجتماعية مقارنة للنمط الإستهلاكى للسلع الغذائية في ظل تغيرات الأسعار (دراسة حالة)**، مجلة الاقتصاد الزراعى والعلوم الاجتماعية، كلية الزراعة، جامعة المنصورة، مجلد(٨)، العدد (٧).

-حماد، محمود محمد، ٢٠٠٩، **أثر عمل المرأة خارج المنزل علي أتحاذ القرارات الأسرية،** رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة بير زيت، فلسطين.

-دعبس، محمد عبد الخالق عبد المؤمن، ٢٠٠٣، **تأثير حجم دخل الأسرة علي كفاءه إدارة الغذاء بين ربات الأسرة الريفية والحضرية،** مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، مجلد(٤٧)، عدد (١).

-رفعت، محمد، **التغذية بين** المسموح **والممنوع،** بدون تاريخ، دار الفكر العربي، بيروت.

-سعد، فاطمة مصطفي حسن، ٢٠١٠، **دراسة السلوك الأستهلاكي للريفيات ببعض قري مركز طنطا محافظة الغربية،** رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر.

-شعيشع، عماد الدين راغب، ٢٠٠٩، **التصنيع الغذائي وأهميته للأسرة،** نشرة فنية رقم (٤)، الإدارة العامة للثقافة الزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي.

-**ضياء، رحمة، دراسة علمية، ٢٠٢٠**، يحدث في مصر أطنان من الأطعمة مهدرة وآلاف الأفواه جوعي، **بنك المعرفة المصري.**

Available at: https://www.scientificamerican.com Visited in: 15/ 9/ 2020

-عبد الحميد، آمال عبد المنعم، فايزة أحمد محمد، ٢٠١٦،**التحليل الاقتصادى لأنماط الإنفاق الاستهلاكى الفردى في ريف وحضر مصر، المجلة المصرية للبحوث الزراعية، مجلد (٩٤)، عدد (٢).**

-عبد الغني، راوية رزق، وإيمان مقبل غلاب، ٢٠٠٤، **ترشيد الإستهلاك،** كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.

-عبداللا، مختار، غير مبين السنة، **مذكرات طرق بحث دراسات عليا،** جامعة طنطا.

-عبد المقصود، بهجت محمد،٢٠٠٢، **الفجوة النوعية وتحسين فعالية الإرشاد الزراعي، الإرشاد الزراعي وتنمية المرأة الريفية**، المؤتمر السادس،٧-٨ مايو، المركز المصري الدولي للزراعة بالدقي، القاهرة.

-**عبد النبي، محمد، أماني علي محمد سليمان**، ٢٠١١، دور المرأة الريفية في العمل المزرعي والمشروعات الصغيرة، **معهد بحوث الاقتصاد الزراعي، مركز البحوث الزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي.**

Available at: http://www.arc.sci.eg Visited in: 7 /10 / 2020

-عزيز، حنان حنا، ٢٠٠٦، **العلاقة بين الاستهلاك الغذائي لربة الأسرة والحالة الغذائية لأطفالها**، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.

-**قبودان، حورية عبد القادر،٢٠٠٢**، إدارة المنزل علم وفن وخبرة، كيف تكوني ربة منزل ناجحة، **كلية الزراعة ، جامعة الإسكندرية.**

-مديرية الزراعة بالغربية، إدارة الشئون الزراعية، تشريعات، ٢٠٢٠،**حيازة-بيان فئات الحائزين طبقاً لسجل "٢" خدمات لدورة الحصر الحيازي.**

-مصيقر، عبد الرحمن عبيد عوض، ٢٠١٧، **الغذاء والتغذية**، المكتب الأقليمي لمنظمة الصحة العالمية.

-منصور، كاملة، ٢٠٠٥، **المرأة الريفية في التنمية المتكاملة-المرأة كمحرك أساسي للنمو الإقتصادي في العالم العربي**، المنتدي العربي الدولي للمرأة، القاهرة.

-منظمة الأغذية والزراعة، ٢٠١٢، **تقرير حالة الأمن الغذائي في العالم، كيف التقلبات والسعر الدولي يؤثر علي الأقتصادات المحلية والأمن الغذائي**، روما.

-**منظمة المرأة العربية**،٢٠١٥، مؤتمر المرأة في أجندة التنمية المستدامة في المنطقة العربية، **٢٩ نوفمبر-١ ديسمبر، القاهرة.**

Available at: http://arabwomenorg.org Visited in: 9 / 8 / 2020

- **منظمة الأغذية والزراعة** للأمم **المتحدة، الفاو في مصر، ٢٠٢٠**، مشروع تقليل الفاقد والهدر في الغذاء وتطوير سلسلة القيمة لضمان الأمن الغذائي في مصر، **في الفترة من أكتوبر ٢٠١٥م حتي يوليو ٢٠١٩م.**

- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، ٢٠١٤، **تقرير حالة إنعدام الأمن الغذائي في العالم،** تعزيز البيئة التمكينية لتحقيقالأمن الغذائي والتغذية.

Available at: http://www.fao.org/ Visited in: 3/ 7/ 2020

-يونيسيف مصر، **٢٠١٩، تقرير التغذية السليمة.**

Available at: https://www.unicef.org. Visited in: 14 /8 /2020

-واكد، شرين ماهر، عزة عبد الكريم، نادية نبيل زكي، ٢٠٠٥، **مستوي قدرات المرأة البدوية لإستخدام مواردها المختلفة في إدارة الوجبات الغذائية للأسرة في محافظة شمال سيناء،** المجلة البحثية لخدمة البيئة والمجتمع، مجلد(٦)، عدد (٦).

-Zaki,s., a.,1988, Some Factories Associated with Eating Practices and Attitudes Towards Food Consumption in an Egyptian village, Tanta university, V.(11),N.(3).

RURAL' WOMEN PRACTICES WHEN DEALING WITH FOOD RATIONALLY AND ITS RELATIONSHIP TO SOME VARIABLES IN SOME VILLAGES IN Al Gharbiah GOVERNORATE

Dr. Eman .M Abdel- Majeed Dr. Hanan .I. Ebaid Dr. Mona .A. Saqr

Researchers at Agricultural Extension & Rural Development Research Institute - Agricultural Research Center

ABSTRACT

The research aimed at determining the level of rural women practices for rational handling of food in some villages in Al gharbiah Governorate, and the nature of the relationship between the independent studied variables and the overall degree of rural women's implementation of practices related to rational handling of food, the sources of information from which rural women derive their information and knowledge related to rational handling practices with food, and finally, to identify the most important obstacles facing rural women when implementing practices related to rational handling of food.

The research was conducted in Al gharbiah governorate, where three administrative districts were selected; from each district one village was selected with simple random manner, so the village of Kafr Al hama from Tanta district , Kafr Dima from Kafr Al zayat district, and the village of Mehallet Abu Ali from Al mahalla Al kobrah. The sample size was amounted to 314 respondents from rural women wives of holders, representing 10% of the overall size of population by using simple fraction.Data were collected by using interviewing personal questionnaire from the rural women wives respondents, some statistical tools and methods were used, represented in: Pearson' simple correlation coefficient , "T-test" for the difference between two means, tabular presentation in numbers and

percentages, and alpha coefficient to estimate the degree of stability of measures of multiple item variables. , To explain and interpret the results.

The most important results were as follows:

1- 51% of the respondents were found in the middle level of rural practices for rational handling of food.

2- The percentage of rural women implementing practices related to reducing food loss and waste was high for three practices, medium for fifteen practices, and low for twelve practices.

3- The percentage of rural women implementing practices related to home manufacturing of food was high for one practice it is: manufacturing old cheese and mesh, medium for ten practices, and low for seven practices.

4- The percentage of rural women who implement practices related to the use of food alternatives was high for two practices of trying to substitute cheaper food alternatives that give the same nutritional value, breeding birds at home due to the high price of meat, medium for four practices, and it is low for three practices.

5-There was a positive statistically significant relationship at a level of 0.01 between the total degree of rural women's practices for rational handling of food as a dependent variable, and the following social and economic independent variables: respondent' Age, number of years of education of the respondent and her husband, total amount spent on food per month, And Information sources and the respondent's benefit from them. However the correlation relationship was statistically significant at the level of 0.05 for the variables of the mean of sons' education of the respondent's, ownership of electrical devices, Size of animal's tenure, and between the total degree of rural women's practices for rational handling of food, where the values of the simple correlation coefficient for each of them were

amounted to 150.0, 142.0, 181.0, 147.0, 199.0, 128.0, 127.0, 133.0 respectively.

6-The most important sources which rural women derive their information on rational handling of food were: television and the media with percentage amounted to 67.2%, followed by family and relatives with percentage amounted to 54.8%, then personal experience and trails with percentage amounted to 50.6%.

7-Among the obstacles that rural women face when implementing practices related to rational handling of food are: lack of necessary skills to carry out these practices, with percentage amounted to 76.1%, weakness of awareness of the importance of doing the right practices with percentage amounted to 72.3%.