

المعلومات الغذائية لدى خريجي الجامعات الرياضيين وغير الرياضيين

* د. رفيق هارون

أهمية ومشكلة البحث

تلعب التغذية دورا هاما في تحقيق الصحة ، وتمثل دعامة من أهم الدعائم التي تقوم عليها صحة الافراد والمجتمعات . فالغذاء هو الذي يوفر للإنسان كثيرا من مستلزمات الحياة الاساسية متمثلة في عمليات النمو وتجديد الخلايا ومنحه الصحة والوقاية من كثير من الامراض وإمداده بالطاقة التي تساعد علي بذل الجهد البدني والعقلي ، علاوة علي أنه يساعد في تنظيم العمليات الحيوية الداخلية بالجسم .

لذلك اهتمت الحكومات والشعوب التي تتطلع الي الارتقاء بقدرات أفرادها بالتغذية إهتماما كبيرا متمثلا في توفير الغذاء الصحي وإمداد الافراد بالمعلومات الغذائية التي تمكنهم من اختيار وتناول غذائهم بالطريقة السليمة .

* مدرس بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .

ولعظم أثر التغذية في حياة الإنسان ، ذكرها الله سبحانه وتعالى في أكثر من آية من آيات القرآن الكريم منظما للعوادات الغذائية ومحرمًا للأطعمة الضارة أو مبيحا للأطعمة الطيبة ، حيث يقول تعالى " وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" (الاعراف ٣١) ، ويقول تعالى " حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقودة والمتردية والنطيحة وأكل السبع الا ما ذكيتم" (المائدة ٣) الله تعالى "يأبها الناس كلوا مما في الأرض حلالا طيبا " (البقرة ١٦٨) . وقد تناولت آيات كثيرة موضوع التغذية من جوانبه المختلفة .

كما أن الرسول (ﷺ) يهدينا في زكتر من حديث إالي الطريق السليم في التغذية فيقول "ماملىء ابن آدم وعاء شرا من بطنه" ويقول ايضا " ويحسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا بد فاعلا فتلت لطعامه وتلت لشرا به وتلت لنفسه" وغيرها كثيرا من الأحاديث ، مما يؤكد علي أهمية التغذية كعامل رئيسي من العوامل المحددة لصحة الانسان ، لذا فإن الإلمام بالمعارف والمعلومات الغذائية يعتبر من الأمور الهامة التي يجب أن تدخل في التكوين المعرفي للإنسان

ومن الملاحظ أن المعلومات الغذائية لم تأخذ حقاها من الاهتمام والتنوعية لدي كثير من أفراد الشعب المصري وتحاول هذه الدراسة التعرف علي درجة الوعي الغذائي لدي خريجي الجامعات - الرياضيين (أي المنتظمين في ممارسة الرياضة) وغير الرياضيين من أعضاء نادي الشمس .

الهدف من البحث :

يهدف البحث الي بناء مقياس للمعلومات الغذائية وتطبيقه علي عينة من خريجي الجامعات من الرياضيين وغير الرياضيين .

الدراسات المرتبطة :

لما كانت العلاقة بين الصحة والغذاء وطيدة ، فلا صحة بدون غذاء والغذاء الجيد هو أساس الصحة الجيدة لذا فإن تناول الغذاء أو كميات غير مناسبة أو من نوعيات غير متكاملة يؤدي بالضرورة إلي خلل بالصحة كثيرا ماينتج عنه الإصابة بالأمراض (٤:٢) .

وإنه لأمر غريب حقا أن تكون إحدى سمات العصر الحديث انخفاض المستوي الصحي للأفراد في الوقت الذي توجد فيه وسائل بناء الصحة وتحسينها بوفرة . ويجب أن يدرك الإنسان المعاصر أن المشكلة الرئيسية تكمن في التعرف علي العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لأجسامنا أو قيمة كل عنصر ومقدار ما يحتاج إليه تعطي مقادير ونوعيات العناصر التي يحتاجها في تكامل (١١،١:٢) .

لذلك تحاول الدراسات التي تتناول موضوع الثقافة الغذائية إبراز موضوع جوهري يمس حياة وصحة كل فرد في المجتمع ويؤثر بالتالي علي كفاءة أداء الأعمال سواء كانت دراسة أو إنتاج أو خدمات . ومن الدراسات التي تناولت هذا الموضوع :

قامت ميرفت إبراهيم رخا ١٩٧٨ بدراسة للتعرف علي معلومات وإتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية في التغذية . وإختارت عينة عشوائية من كل فرقة دراسية وضمنت استمارة الاستبيان أسئلة عن التغذية عامة والتغذية للرياضيين خاصة .

ودلت النتائج علي اختلاف المعلومات الغذائية بين الفرق الدراسية وزيادة المعلومات في التغذية للرياضيين عن التغذية في المرض وتغذية الحامل والمرضع ، وأثبتت الدراسة أيضا ان الكلية تعتبر أهم مصدر للمعلومات الغذائية تليها المدرسة ثم المنزل ووسائل الإعلام (٥) .

قام عصام عبد الخالق ١٩٨٣ بدراسة عن العادات الغذائية لرياضي المستويات العالية . إستهدفت الدراسة التعرف علي نوعية الوجبات التي يفضلها الرياضي قبل وخلال يوم المنافسة ، وكذلك الطرق المختلفة لتحضيرها وتحديد الوجبة الرئيسية والنظام الغذائي المتبع للمحافظة علي الوزن .

وقد استخدم الباحث المنهج علي (١٠٠) رياضي جاء تقسيمهم كالتالي : (٤٥) من لاعبي كرة القدم ، (٣٥) من لاعبي الملاكمة ، (٢٠) من لاعبي كرة السلة . واشترط البحث الا يقل العمر التدريبي عن خمس سنوات لأفراد العينة . وقد استخدم الباحث استمارة استبيان متضمنة محاور أساسية متعلقة بالعادات الغذائية ، والوجبة الرئيسية ، ونوعية الوجبة قبل المنافسة ، والطرق المفضلة في تحضير الطعام ، ودليل وزن الرياضي

وقد توصل الباحث الي اختلاف العادات الغذائية للرياضيين تبعا لمستواهم التعليمي والاعتماد علي الام في إعداد الطعام ، وأن وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية ، وتفضيل الرياضيين للأطعمة البروتينية مثل اللحوم والدجاج المشوي وأن الوجبة قبل المنافسة تسبقها بثلاث ساعات ، وأن العادات الغذائية تنعكس علي ثبات الوزن (٤) .

أجري سليمان علي حجر ١٩٨٥ دراسة حول المعلومات الغذائية لطلبة المرحلة الجامعية بهدف وضع اختبار للمعلومات الغذائية لطلاب وطالبات جامعة حلوان في بعض الكليات التربوية . وقد شملت العينة (٣٠٠) طالبا وطالبة من كل من الكليات التالية : كلية الاقتصاد المنزلي ، السياحة والفنادق ، التربية الرياضية ، التربية الفنية ، الخدمة الاجتماعية . وقد تتضمن الاختبار (٤٠) سؤالا بحيث يحتوي كل سؤال علي خمس إجابات مختلفة يتم اختيار أحدها . وشتمل الاختبار أيضا علي أسئلة حول المعلومات الغذائية لإنقاص الوزن ، وأمراض سوء التغذية ، وعلاقة التغذية بالنمو ، ومكونات الوجبة الغذائية ، والعناصر الغذائية (١) .

وقد استرشد الباحث بما جاءت به الدراسات المرتبطة من خطوات إجرائية ومنهجية للبحث .

إجراءات البحث :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا للملائمة لهذه الدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة عشوائية من أعضاء نادي الشمس الرياضي ، وكان عدد أفرادها (٣٠٠) عضوا تتوافر فيهم الشروط التالية :

١ - يتراوح السن بين ٢٥-٣٥ عاما .

٢ - جميع أفراد العينة من خريجي الجامعات .

٣ - الاقتناع بفكرة البحث والرغبة في المشاركة فيه .

خطوات بناء المقياس المعرفي :

تم وضع استمارة الاستبيان بحيث تشتمل علي جزئين ، وقد تضمن الجزء الاول معلومات عن صاحب الاستمارة مثل : الاسم ، السن ، العنوان ، النوع ، العمل ، التليفون ، الانتظام في ممارسة الرياضة ، عدد مرات الممارسة الرياضية في الاسبوع .

وقد تضمن الجزء الثاني (١٠٠) عبارة يقابل كلا منها ثلاثة اختبارات : (أوافق ، لاأوافق ، لأعلم) بحيث يخص كل عنصر من عناصر الغذاء الستة (البروتينات ، الكربوهيدرات ، الدهون ، الفيتامينات ، الاملاح المعدنية ، والماء) خمس عشرة عبارة ، بالإضافة الي عشر عبارات عن العادات الغذائية .

وقد صممت العبارات بحيث تشتمل علي معلومات عن مصادر العناصر الغذائية وأهميتها ومقدار حاجة الجسم منها ، بالإضافة الي بعض المعلومات العامة عنها بحيث تعطي الاسئلة صورة واضحة عن معلومات الفرد المتعلقة بالتغذية الصحية وإنقاص الوزن وأمراض سوء التغذية واحتياج الفرد للغذاء في مراحل النمو المختلفة .

وتتدرج الصعوبة من المعلومات الأولية جدا الي المعلومات الأكثر تعمقا مع مراعاة ان تكون من المعلومات التطبيقية العامة التي ينبغي الالمام بها لتكوين ثقافة غذائية صحيحة . وتحصل الاجابة الصحيحة علي درجة واحدة والاجابات الخاطئة أو لأعلم أو عدم الاجابة علي صفر .

وقد قسمت مستويات الاجابة الي الاقسام الاتية :

ضعيف جدا اقل من ٣٠ درجة

ضعيف من ٣٠-٤٩ درجة

مقبول	من ٥٠-٦٤ درجة
جيد	من ٦٥-٧٤ درجة
جيد جدا	من ٧٥-٨٤ درجة
ممتاز	٨٥ درجة فأكثر

التجربة الاستطلاعية :

تم اختيار (٢٠) عضوا من خارج العينة وطبقت استمارة الاستبيان عليهم في وجود الباحث واتضح أن هناك بعض الاسئلة الغير واضحة كما ان هناك بعض الاسئلة بالغة الصعوبة ، وقد تم تعديل هذه الاسئلة لتكون ملائمة للتطبيق .

صدق المقياس :

تم عرض هذا المقياس علي عشرة خبراء من الحاصلين علي درجة الدكتوراة في التغذية كمجال تخصص بغرض تحديد مدي صدق وصحة المقياس للحكم علي درجة المعلومات الغذائية الضرورية للأفراد . وكانت نسبة موافقة الخبراء علي صدق المحتوى للمقياس لما وضع من أجله الجوانب المعرفية الواجب توافرها عن التغذية للأفراد ٨٠٪ .

ثبات المقياس :

استخدم الباحث طريقة المقياس وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوع ويوضح الجدول التالي معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للمقياس علي عينة من الافراد قوامها ٣٠ فردا .

جدول رقم (١)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس (ن=٣٠)

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط
التطبيق الاول	٦٣,٤٣	٨,٥٨	٠,٧٦٦
التطبيق الثاني	٦٤,٠٣	٨,٧٧	

ر الجدولية = ٠,٣٦

يتضح من الجدول رقم (١) وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيقين الاول والثاني حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٧٦٦ وهو معامل عال في مثل هذا النوع من المقاييس الموضوع ذو معامل ثبات عال .

تنفيذ الاستبيان :

تم طرح استمارات الاستبيان وعددها (٣٠٠) استمارة علي أفراد العينة في الفترة من ١٩٩٤/٧/٢٥ الي ١٩٩٤/٧/٣١ ، وقد طلب من أفراد العينة إرجاع جميع الاستمارات خلال اسبوعين علي الاكثر ، وكان إجمالي الاستمارات التي أمكن جمعها بعد استيفاء البيانات (١٧٣) استمارة حتي يوم ١٩٩٤/٨/٢٠ ، وتقرر الاكتفاء بهذا العدد من الاستمارات .

تصنيف الاستثمارات :

أمكن تصنيف الاستثمارات علي النحو التالي :

اولا : التصنيف حسب النوع :

١ - عدد ٩٥ من الذكور . ب - عدد ٧٨ من الإناث

ثانيا : التصنيف حسب الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي :

١ - عدد ٦٧ رياضيا . ب - عدد ١٠٦ غير رياضي .

(اعتبر الرياضي هو المنتظم في ممارسة أي من الأنشطة الرياضية بواقع مرتين أو أكثر أسبوعيا)

جدول رقم (٢)
المدى والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للمجموعات التصنيفية الأربعة

المجموعة	عدد افراد العينة	المدى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	٩٥	٨٠-١٤	٤٠,٧٣٧	١٩,٥٩٤
الاناث	٧٨	٨٢-١٤	٣٩,٨٣٣	١٩,١٣٦
الرياضيين	٦٧	٨٢-١٤	٤٥,٩٥٥	٢٠,٦٤١
غير الرياضيين	١٠٦	٨٠-١٤	٣٦,٧٤٤	١٧,٦٥٨

يوضح الجدول رقم (٢) ان مدى الدرجات التي حصل عليها افراد العينة تتراوح بين ١٤ و ٨٢ وتتراوح المتوسط الحسابي لمجموع الدرجات لجميع افراد العينة بين ٣٦,٧٤٤ و ٤٥,٩٥٥ وقد حصل غير الرياضيين علي اقل الدرجات بينما حصلت مجموعة الرياضيين علي اعلي الدرجات ولكن يلاحظ انخفاضاً عاماً في مستوي المعلومات الغذائية لدي عينة البحث .

جدول رقم (٣)
عدد الافراد والنسبة المئوية والتقدير
في المجموعات التصنيفية الأربعة

المجموعة	امتياز		جيد جدا		جيد		مقبول		ضعيف		ضعيف جدا	
	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد
الذكور	٠	٠	٥,٢٦٣	٥	١٠,٥٣	١٠	٢١,٠٥	٢٠	٢٦,٣٢	٢٥	٣٦,٨٤	٣٥
الإناث	٠	٠	٣,٨٤٦	٣	١٠,٢٦	٨	٢٠,٥١	١٦	٢٥,٦٤	٢٠	٣٩,٧٤	٣١
الرياضيين	٠	٠	٨,٩٥٥	٦	١٤,٩٣	١٠	٢٢,٣٩	١٥	٢٩,٨٥	٢٠	٢٣,٨٨	١٦
غير الرياضيين	٠	٠	١,٨٨٧	٢	٧,٥٥	٨	١٩,٨١	٢١	٢٣,٥٩	٢٥	٤٧,١٧	٥٠

يوضح الجدول رقم (٣) نسبة التقديرات المختلفة لكل مجموعة من مجموعات البحث ، ولم يحصل أي فرد علي تقدير ممتاز وكانت نسبة الحاصلين علي تقدير جيد جدا من غير الرياضيين ١,٨٨٧٪ ونسبتهم من الرياضيين ٨,٩٥٥٪ مما يشير الي تفوق الرياضيين نسبيا علي غير الرياضيين في المعلومات الغذائية بالرغم من الانخفاض العام في مستوي المعلومات الغذائية .

جدول رقم (٤)

مقارنة بين مجموعتي الذكور والاناث لاختبار دلالة فروق درجات المعلومات الغذائية

الدالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
غير دال	٠,٧٦٠	٠,٤٥٨	١٩,٥٩٤ ١٩,١٣٦	٤٠,٧٣٧ ٣٩,٨٣٣	الذكور الاناث

قيمة ف الجدولية = ١,٩٧٤

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي الذكور والاناث في المعلومات الغذائية مما يشير الي تقارب مستوي الوعي الغذائي بين المجموعتين .

جدول رقم (٥)

مقارنة بين مجموعتي الرياضيين وغير الرياضيين لاختبار دلالة فروق درجات المعلومات الغذائية

الدالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
دال	٠,٠٠١	٩,٢١١	٢٠,٦٤١ ١٧,٦٥٨	٤٥,٩٥٥ ٣٦,٧٤٤	الرياضيين غير الرياضيين

قيمة ف الجدولية = ١,٦٥٧

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة احصائيا في مستوي المعلومات الغذائية بين مجموعتي الرياضيين وغير الرياضيين مما يشير الي تفوق الرياضيين في درجة الوعي الغذائي علي غير الرياضيين .

الاستخلاصات :

في حدود هذه الدراسة ، يمكن استخلاص النتائج التالية :

- ١ - انخفاض مستوى المعلومات الغذائية لدى أفراد العينة بصفة عامة .
- ٢ - يشترك الذكور مع الاناث في انخفاض مستوى المعلومات بنفس الدرجة تقريبا .
- ٣ - تفوق الممارسين للرياضة بانتظام علي غير الممارسين في مستوى المعلومات الغذائية .
- ٤ - صدق المقياس المعرفي المستخدم في تقييم مستوى المعلومات الغذائية لأفراد عينة البحث .

التوصيات :

- ١ - استخدام المقياس المعرفي للمعلومات الغذائية في تقييم درجة المعارف الغذائية لخريجي الجامعات .
- ٢ - الاهتمام بتدريس التربية الغذائية في المناهج التعليمية بصورة اكبر في مراحل التعليم المختلفة .
- ٣ - الاهتمام بالثقافة الغذائية وعلاقة الغذاء بالصحة في وسائل الاعلام الختلفة وبصورة اكثر جاذبية وتشويق وملائمة للقطاعات المختلفة .
- ٤ - الحث علي ممارسة الرياضة والتشجع علي الانتظام في ممارستها مما قد يكون له أثر ايجابي في الاهتمام بالامور المتعلقة بالغذاء والصحة .
- ٥ - اجراء مزيد من الدراسات في هذا الاتجاه باستمرار للتعرف علي مستوى الوعي الغذائي للمواطنين عموما وتقييم أثر البرامج المختلفة لتنميته .

المراجع :

اولا : المراجع العربية :

- ١ - سليمان أحمد علي حجر : "مقياس المعلومات الغذائية لطلبة وطالبات المرحلة الجامعية" ، المؤتمر الدولي "الرياضة للجميع في الدول النامية" ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، المجلد الأول ، يناير ، ١٩٨٥ .
- ٢ - سليمان أحمد علي حجر ، محمد الحماحمي : "الغذاء والصحة للرياضيين وغير الرياضيين" ، مطبعة التيسير ، القاهرة ١٩٨٥ .
- ٣ - عبد المنعم عسكر ، محمد كمال السيد يوسف : "٣٠٠ خطأ في طبق طعامك" ، مطابع الأخبار ١٩٩٠ .
- ٤ - عصام عبد الخالق : "دراسة العادات الغذائية لرياضيي المستويات العالية" ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية الرياضية لشباب الجامعات من (١٨-٢٥) سنة ، الجزء الأول ، فبراير ١٩٨٣ .
- ٥ - ميرفت ابراهيم رخا : "دراسة معلومات واتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية في التغذية ونوعية وجباتهن" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، ١٩٧٨ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

6- Giffit,H.H., Wasgbon,M.B.,&Harrison,G.G.: "Nutrition Behavior and Change".Prentice-Hall,Inc.Englewood Cliffs,New Jersey,U.S.A.,1972.

7-Guthrie,H.A.: "Introductory Nutrition" The C.V.Mosby Co.,St.Loues,

8Lowenberg,M.E.,Todhunter,E.N.,Wilson,E.D.,Savage,J.R.&Lubaw-Ski,J.L.: "Food and Man".John Wiely&Sons Inc.,New York,U.S.A.1974.

9-Smoth,N.J.: "Food For Sport".Bull Publishing Co.,California,1976.