

## فعالية برنامج إرشادي في تنمية بعض جوانب الوعي الغذائي والصحي بين طلاب مدارس التعليم الفندقى بمحافظة كفر الشيخ

# The Effectiveness of a Guidance Program in Developing Some Aspects of Nutritional and Health Awareness Among Students of Hotel Education Schools in Kafr El-Sheikh Governorate

أ.د/ لمياء محمود لطفي

أستاذة التغذية وعلوم الأطعمة

قسم الإقتصاد المنزلي

كلية التربية النوعية- جامعة كفر الشيخ

[lilytofy@yahoo.com](mailto:lilytofy@yahoo.com)

أ.د/ مرفت إبراهيم الدميري

أستاذة التغذية وعلوم الأطعمة المتفرغ

قسم الإقتصاد المنزلي

كلية التربية النوعية- جامعة كفر الشيخ

[profmervateldomery@gmail.com](mailto:profmervateldomery@gmail.com)

نرمين عزت الحداد

باحثة دكتوراه

قسم الإقتصاد المنزلي

كلية التربية النوعية - جامعة كفر الشيخ

[nermen.ezzat.hdad@gmail.com](mailto:nermen.ezzat.hdad@gmail.com)

د/ إيمان عبد ربه يوسف

مدرس التغذية وعلوم الأطعمة

قسم الإقتصاد المنزلي

كلية التربية النوعية- جامعة كفر الشيخ

[eman.youssif1@spe.kfs.edu.eg](mailto:eman.youssif1@spe.kfs.edu.eg)

## ملخص الدراسة

هدف هذا البحث إلى دراسة فعالية برنامج إرشادي شامل يستهدف تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب التعليم الفني الفندقى في محافظة كفر الشيخ من خلال إعداد وتطبيق برنامج تثقيفي غذائي يتألف من عدة جلسات متكاملة تُعنى بالتغذية الصحية السليمة. تم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من ٣٨٤ طالباً وطالبة موزعين على ثلاث مدارس فندقية هي مدرسة كفر الشيخ، ومدرسة بيلا، ومدرسة سيدي غازي، وذلك خلال العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، باستخدام المنهج شبه التجريبي لتقييم مدى فعالية البرنامج في إحداث تغييرات إيجابية في الوعي الغذائي، وشمل البرنامج ست جلسات تفاعلية متخصصة ركزت كل منها على موضوعات غذائية متنوعة تلائم إحتياجات الطلاب، مثل إحتياجات المراهقين الغذائية، المشكلات الصحية المرتبطة بسوء التغذية، ومخاطر تناول الأغذية السريعة وتأثيراتها السلبية على الصحة العامة، وقد تم استخدام إستمارات تقييم قبلية وبعدي لقياس التحسن في مستوى الوعي الغذائي بين الطلاب، وقد أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مستوى الوعي الغذائي للطلاب بعد تطبيق البرنامج، حيث تبين من التحليلات الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح التقييم البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج في رفع مستوى الوعي الغذائي. في حين أوصت الدراسة بتوسيع نطاق البرنامج ليشمل مدارس التعليم الفني في محافظات أخرى، ودمج محتوى البرنامج في المناهج الدراسية لتعزيز الوعي الغذائي بشكل مستدام. كما أوصت بتطوير موارد تعليمية تفاعلية مثل الفيديوهات ومواد تعليمية بصرية مع تقديم دورات متقدمة للمعلمين لتحديث معارفهم الغذائية وإستخدام التكنولوجيا الحديثة لتحفيز التعلم الفعال.

**الكلمات المفتاحية:** الوعي الغذائي، البرنامج الإرشادي، التعليم الفندقى، مرحلة المراهقة، الأغذية السريعة

## The Effectiveness of a Guidance Program in Developing Some Aspects of Nutritional and Health Awareness Among Students of Hotel Education Schools in Kafr El-Sheikh Governorate

**Prof. Dr. Mervat Ibrahim El-Demery**  
Emeritus Professor of Nutrition and Food Sciences  
Department of Home Economics  
Faculty of Specific Education - Kafrelsheikh University  
[profmervateldemery@gmail.com](mailto:profmervateldemery@gmail.com)

**Prof. Dr. Lamiaa Mahmoud Lotfy**  
Professor of Nutrition and Food Sciences  
Department of Home Economics  
Faculty of Specific Education - Kafrelsheikh University  
[lilytofy@yahoo.com](mailto:lilytofy@yahoo.com)

**Dr. Iman Abdel-Rabeh Youssef**  
Lecturer of Nutrition and Food Sciences  
Department of Home Economics  
Faculty of Specific Education - Kafrelsheikh University  
[eman.youssif1@spe.kfs.edu.eg](mailto:eman.youssif1@spe.kfs.edu.eg)

**Nermin Ezzat Hassan El-Haddad**  
Ph.D. Researcher  
in the Department of Home Economics  
Faculty of Specific Education - Kafrelsheikh University  
[nermen.ezzat.hdad@gmail.com](mailto:nermen.ezzat.hdad@gmail.com)

### Abstract:

This research aimed to evaluate the effectiveness of a guidance program designed to enhance nutritional awareness among technical hotel school students in Kafr El-Sheikh Governorate. The study involved planning, implementing, and assessing a nutritional guidance program to measure its impact on students' nutritional awareness before and after the sessions. A sample of 384 students from three hotel schools (Kafr El-Sheikh, Bialla, and Sidi Ghazi) was selected for the 2022-2023 academic year, using a quasi-experimental design. The program consisted of six sessions covering topics such as adolescent nutritional needs, nutrition-related health issues, food allergies and intolerances, fast food, carbonated drinks, and energy drinks. Pre- and post-session evaluations were conducted. The findings showed statistically significant improvements in students' nutritional awareness after implementing the guidance program, favoring the post-evaluation results. The study recommended expanding the guidance program to all technical schools (hotel, industrial, commercial, agricultural) within the governorate and incorporating it into official curricula to promote sustained nutritional awareness. It also suggested improving school food options to include healthier choices. Additionally, it called for developing educational resources tailored to students' needs, including brochures, online materials, and instructional videos to deepen their understanding of nutrition. Continuous training for teachers and specialists to update their nutritional knowledge was advised, alongside the

use of modern technology, such as smart applications and interactive programs, to enhance learning engagement.

**Keywords:** *Nutritional awareness, guidance program, hotel education, adolescence, fast food.*

## المقدمة ومشكلة الدراسة

إن الغذاء يعد من العناصر الأساسية، إذ يحتاج كل إنسان إلى نظام غذائي متوازن وجيد بغض النظر عن حالته الصحية أو وضعه الاجتماعي أو عمره كما يلعب الغذاء دوراً حيوياً في حياة الإنسان حيث يمدّه بالطاقة، ويساهم في نموه ويحميه من الأمراض المختلفة؛ وقد تتوفر للإنسان مصادر غذائية متنوعة من الخضروات والفواكه إلى الأعشاب واللحوم والأسماك، وجدير بالذكر أن الإنسان في الماضي اعتمد على المصادر الطبيعية للتغذية دون معرفة تفصيلية بفوائد الأطعمة، وكان يعد طعامه ببساطة دون استخدام مواد كيميائية أو حافظة أو ملونات، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي طرأت تغييرات عديدة على الأغذية إذ أصبحت الخضروات واللحوم تعبأ وتحفظ بعد معالجتها وإضافة مواد كيميائية حافظة مما قد يؤثر سلباً على قيمتها الغذائية (أحمد عبد الفتاح، ٢٠٢١) كما إنتشرت مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم أطعمة غنية بالدهون المشبعة والدهون المتحولة، وهذا كله أثر سلباً على الثقافة الغذائية للأفراد الذين أصبحوا يفضلون الوجبات السريعة بدلاً من الوجبات المتوازنة، وخاصة الأطفال والمراهقين (رافدة الحريري، ٢٠١٨).

تسعى التغذية السليمة إلى توفير إحتياجات الفرد الغذائية لضمان إستفادة الجسم منها لتقليل إحتماالية الإصابة بالأمراض ويتمتع بصحة جيدة، ويصبح قادر على العمل والإنتاج في المجتمع ويمكنها لإستمتاع بحياته بشكل أفضل، وكما تشير رحاب حسن وآخرون (٢٠٢٢) إلى أن التغذية السليمة أساسية لنمو الإنسان، وإستمرار حياته وصحته، حيث يعتبر الغذاء كالكوقود الذي يحفز نشاط الإنسان ويجب أن تتكون المواد الغذائية التي يتناولها الفرد من مجموعة متكاملة ومتنوعة بكميات مناسبة ومتوازنة لتقليل خطر الإصابة بمشاكل صحية مثل أمراض القلب، مرض السكري، نزيف المخ، هشاشة العظام، وبعض أنواع السرطانات، في حين أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة منال محمد (٢٠٢٢) على أن الإصابة بالأمراض تعود في الأساس إلى نقص الوعي الغذائي وإنعدام الثقافة الغذائية، ونصحت هذه الدراسة بضرورة تعزيز الوعي الغذائي ونشر الثقافة الغذائية بين أفراد المجتمع.

توضح Shrivastava et al., (2014) أن الغذاء الصحي يدل على مستوى التطور الاجتماعي والإقتصادي بشكل غير مباشر، لأن التغذية السليمة تؤدي دوراً مهماً في الصحة والنمو والتطور الطبيعي والعقلي للإنسان في كل مراحل حياته، ويعتبر الجهل بالأسس الغذائية سبباً رئيسياً لظهور العديد من أمراض سوء التغذية، التي لا تنتج عن نقص الثروة الاقتصادية فحسب بل عن نقص المعرفة والمعلومات الضرورية لتلبية الإحتياجات الغذائية للأفراد، وترى منال محمد (٢٠٢٢) أن المجتمع الذي تنتشر فيه مشاكل سوء التغذية يتأثر بإنخفاض كفاءة وقدرة أفرادها على العمل والإنتاج، وعجزه عن تحقيق أي نوع من التقدم لأن الحالة الغذائية للأفراد تنعكس مباشرة على الحالة الصحية والغذائية للمجتمع بأكمله، وبالتالي يمكن إستنباط مدى تقدم المجتمع من خلال مدى صحة وتغذية أفرادها، ويشير Agyarkwaa & Eshun, (2020) إلى أن نقص المعرفة بمبادئ التغذية السليمة هو أحد العوامل الهامة التي شاركت في تفشي أمراض نقص وسوء التغذية في الدول النامية.

ويستعرض هذا البحث طلاب التعليم الفني الفندقية وهم في مرحلة عمرية لا يمكن تجاهلها وهي مرحلة المراهقة التي تعد مرحلة فريدة من نوعها في مراحل نمو الإنسان وفترة حاسمة لبناء أسس الصحة الجيدة، كما تعتبر فترة المراهقة إمتداد لفترة الطفولة وهي الفترة الثانية للنمو السريع ويرافقها تغيرات جسمية تؤدي إلى البلوغ تغيرات جسمية تؤدي إلى البلوغ adulthood وليس من السهل التمييز بين مراحل النمو فهي متداخلة ودائماً يوصف المراهقون بأنهم أصحاب عادات غذائية سيئة، وخلال هذه المرحلة يزيد وزن المراهق، ولذا فهناك إحتياجات لأبد من سدها حتى لا يدخل في مشاكل سوء التغذية (سلوى محمد، ٢٠١١)، وتشكل مرحلة المراهقة مرحلة إنتقالية حاسمة بين الطفولة والنضج، حيث تتميز بتغيرات جسدية ونفسية وإجتماعية كبيرة، وتعد مرحلة حرجة تتطلب إهتماماً خاصاً بالعادات الغذائية المكتسبة لدى المراهقين نظراً لأنها تؤثر بشكل مباشر على صحتهم الحالية والمستقبلية، ويعتبر الوعي الغذائي عامل أساسي في تكوين هذه العادات حيث يمكن أن يؤثر سلباً أو إيجاباً على نمط الحياة الصحي للمراهقين، ويقال من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السمنة، والسكري، وأمراض القلب (Layton & Ravenscroft, 2022).

لاشك أن الوعي الغذائي يجب أن يتضمن معرفة المراهقين بمكونات الغذاء الصحية، وفهمهم لأهمية التغذية المتوازنة، وقدرتهم على اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة كما يعد تعزيز هذا الوعي في مرحلة المراهقة أمراً ضرورياً، حيث يقوم المراهقون ببناء عادات غذائية تستمر معهم طوال حياتهم، والوعي الغذائي الجيد يمكن أن يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي، وتعزيز الصحة النفسية، والحد من مخاطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالتغذية (Deepika et al., 2019).

يوضح محمد نجاتي (٢٠٢١) أن الحالة التغذوية للأفراد تُمثل نتائجاً مباشراً لمستوى الوعي الغذائي والعادات الغذائية المتبعة فالفهم الجيد لأهمية التغذية السليمة والعادات الغذائية الصحية يساهم في تحسين الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض، والوعي الغذائي يشير إلى معرفة الفرد بالمبادئ الأساسية للتغذية السليمة، وفهمه لدور العناصر الغذائية المختلفة في دعم الصحة العامة والنمو السليم كما أنه يتأثر بعدة عوامل منها التعليم، التثقيف الصحي، وسائل الإعلام، وتجارب الأفراد الشخصية. ويشير (Kapur 2020) إلى أن العادات الغذائية تمثل نمط تناول الطعام الذي يتبعه الفرد بصفة منتظمة، وتتأثر هذه العادات بالثقافة، العادات الاجتماعية، والبيئة المحيطة كما يمكن أن تكون العادات الغذائية إما صحية أو غير صحية وتعتبر المعرفة الغذائية والعادات الغذائية مؤشراً أساسياً في تحديد الحالة الغذائية للأفراد، ومن خلال تعزيز الوعي الغذائي وتبني عادات غذائية صحية يمكن تحسين الصحة العامة، والوقاية من الأمراض، وتعزيز نوعية الحياة بشكل عام ولتحقيق ذلك يتطلب تضافر الجهود من جميع أفراد المجتمع بما في ذلك الحكومات، المؤسسات التعليمية، ووسائل الإعلام.

وكما أشارت دراسة (Salwa M Saleh et al., 2020) بعنوان "تقييم الحالة الغذائية لأطفال مصريين في سن المدرسة يعانون من سوء التغذية" وهدفت الدراسة إلى تقييم الحالة التغذوية والمتناول الغذائي للمغذيات الكبرى والصغرى في عينة من الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية في سن المدرسة (٥-١٢ سنة) في مصر، وقد تم إختيار العينة البحثية من الأطفال المترددين على العيادة الخارجية للمعهد القومي للتغذية بمحافظة القاهرة حيث بلغ حجم العينة ٨٥ طفل من الجنسين منهم ٥٢ ولد و٣٣ بنت. قد أثبتت المقاييس الأنثروبومترية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوزن ومؤشر كتلة الجسم بين المجموعات المختلفة كما أظهرت النتائج أن أكثر من ٥٠% من الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية ويتناولون مستويات غير آمنة من الكربوهيدرات، وحوالي ٤٠% من أفراد العينة يتناولون مستويات غير آمنة من الدهون، و٢.٦% فقط من أفراد العينة لديهم مستوى أمن من إستهلاك البروتين في حين أن معظم الأطفال أفراد العينة البحثية كانوا

يستهلون مستويات غير آمنة من الفيتامينات، وقد أوصت الدراسة بضرورة تسليط الضوء على الحاجة إلى إتخاذ تدابير التدخل الغذائي للأطفال في سن المدرسة.

وفي دراسة بعنوان "العادات الغذائية للطلاب المراهقين في مدينة المنصورة، جمهورية مصر العربية" كان الهدف منها دراسة العادات الغذائية لفئات مختلفة من المراهقين وتأثير العوامل الاجتماعية عليها حيث أجريت هذه الدراسة على ٩٢٧ من الطلاب المراهقين من المدارس الحكومية لكلاً من الجنسين في المناطق الحضرية والريفية؛ وقد تم تصميم إستبيان لجمع البيانات الاجتماعية والديموغرافية وعادات وأنماط الأكل للطلاب وعائلاتهم، وأظهرت الدراسة نتائج من أهمها أن أغلبية الطلاب يتناولون الأغذية السريعة والمشروبات الغازية بشكل يومي كما يشربون الشاي أكثر من ثلاث مرات يومياً، ومعظم الطلاب يمارسون عادات غذائية خاطئة، وأوصت الدراسة بضرورة تفعيل دور التدخلات المجتمعية لتعزيز عادات الأكل الصحي لدى المراهقين (Doaa Abdel-Hady *et al.*, 2016).

وكما أشارت دراسة (Rossiter & Al-Yateem (2017) بعنوان "المعرفة الغذائية وعادات المراهقين المتراوح أعمارهم بين ٩ إلى ١٣ عام في إمارات الشارقة- الإمارات العربية المتحدة" حيث هدفت هذه الدراسة إلى توفير بيانات أساسية عن الوعي الغذائي والعادات الغذائية لدى المراهقين ، وقد تم جمع البيانات من ٣٠٠ مراهق تتراوح أعمارهم بين ٩ إلى ١٣ عام من أربع مدارس خاصة من خلال إستبيان يجيب عنه المراهق ذاتياً، وقد أفادت الدراسة بأن ٣٦% من المبحوثين كانت معلوماتهم الغذائية ضعيفة، و ٣٤% يتبعون سلوكاً غير صحيحاً في الأكل، و ٣٣% لم يأكلوا خضروات في الأسبوع السابق، و ٢٥% تناولوا وجبات خفيفة غير صحية ثلاث مرات أسبوعياً أو أكثر، و ١٩% يأكلون بصورة يومية من منافذ الوجبات السريعة، ٣٦% أهملوا وجبة الإفطار إهمال متكرر يومياً، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء تدخلات تعليمية ثقافية محددة مركزها المدرسة لبناء معرفة تغذوية سليمة بين المراهقين، والعمل على تحفيز التغييرات الغذائية والسلوكية اللازمة لتعزيز الصحة طوال العمر.

في حين أشارت دراسة أخرى بعنوان "دراسة مقارنة للعادات الغذائية بين طلاب المرحلة الثانوية لمملكة البحرين وجمهورية مصر العربية" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية لعينة الدراسة، وإعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وتم تصميم إستبيان تم تطبيقه على ١٠٠ طالب بالمرحلة الثانوية بالبحرين و ١٠٠ طالب بمصر، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الأم البحرينية، ونسبة ما يتناوله المراهق من إجمالي البروتين وفيتامين B2 في عينة الأسر البحرينية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الوالدين في عينة الأسر المصرية ومدى إهتمامهم بالمعلومات الغذائية والبيانات المدونة على أصناف البقالة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير وسائل الإعلام المختلفة ومتوسط ما يأخذه الفرد من العناصر الغذائية في اليوم في كل من أسر عينتي البحث وقد أوصت الدراسة بالإهتمام بالمنهج الدراسي وتضمينها دروساً تهتم بدراسة العادات الغذائية للطلاب، كما أكدت على ضرورة عمل ورش عمل وتدريبات للمدرسين الإخصائين للتعريف بالعادات الغذائية السليمة ونشر الوعي الغذائي بينهم، والعمل على توفير وجبات صحية ومتكاملة في المؤسسات التعليمية (أيمن صلاح وآخرون، ٢٠١٨).

وأوضحت دراسة على صالح (٢٠١٨) وعنوانها "آثار عدم الوعي بأهمية الأكل الصحي على المراهقين" هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير نقص الوعي الغذائي على صحة المراهقين، ودراسة ظاهرة إقبال المراهقين على تناول الوجبات السريعة، ودراسة الوعي الغذائي وعلاقته بأمراض سوء التغذية، وأظهرت النتائج أن معظم أفراد العينة يتجاهلون وجبة الإفطار



ويتناولون الوجبات السريعة، كما يوجد للناحية الاقتصادية تأثير على نوع الوجبات السريعة من حيث الجودة والعلامة التجارية، وقد أوصت الدراسة بضرورة عقد ندوات تثقيفية لنشر الوعي والتثقيف الغذائي، إدخال مادة للتوعية الغذائية في المناهج الدراسية.

ويمثل الوعي الغذائي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام المتكامل العناصر الغذائية والمناسب لإحتياجات جسمه ليحمي نفسه من الأمراض وتغيير أو تصحيح المفاهيم والسلوكيات الغذائية الخاطئة وبذلك يمثل الوعي الغذائي مدى معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة، وقدرته على إختيار الأغذية التي تمد جسمه بالنسب اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض بصرف النظر عن قيمتها المادية، أو الكمية المتناولة منها، وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة (Rossiter & Al-Yateem, 2017).

وفى دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي الحالي لدى الطلاب تخصص التغذية والصناعات الغذائية فى جامعة مؤتة فى الكرك- الأردن، وأثر كل من متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي على المعرفة الغذائية لديهم، ولتحقيق هدف البحث فقد تم إعداد إختبار يقيس عدد من المفاهيم الغذائية المرتبطة بالوعي الغذائي وقد كان حجم العينة ١٨٠ طالباً وطالبة، وقد كان من أهم نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى الطلاب كان متوسطاً، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، ووجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الوعي الغذائي تبعاً للمستوى الدراسي، حيث أن الفرق فى مستوى الوعي الغذائي كان متزايداً مع زيادة المستوى الدراسي من السنة الثانية إلى الرابعة، وقد أوصت الدراسة بضرورة عقد ورش عمل حول التغذية لطلبة التغذية والصناعات الغذائية لزيادة القدرة والوعي الغذائي لديهم (تماضر القضاة، ٢٠١٨).

من المؤكد أن البرنامج الإرشادي يعد أحد الأدوات الأساسية في مجال المساعدة النفسية والاجتماعية، حيث يهدف إلى تقديم الدعم والإرشاد للأفراد في التعامل مع التحديات التي قد يواجهونها في حياتهم، ويعتمد البرنامج الإرشادي على توفير بيئة آمنة وداعمة تمكن الأفراد من التعبير عن مشاكلهم ومخاوفهم بحرية، ومن ثم يعمل القائم بعملية الإرشاد على مساعدتهم في فهم تلك المشاكل وتطوير إستراتيجيات فعالة للتعامل معها، وتشمل أهداف البرنامج الإرشادي مساعدة الأفراد في التحسين الذاتي، وتطوير القدرات الشخصية والمهارات الحياتية، وتحسين العلاقات الشخصية والاجتماعية وتحقيق التوازن النفسي والعاطفي، لذلك يعتبر البرنامج الإرشادي أداة قيمة تهدف إلى دعم ومساعدة الأفراد في تحقيق التغيير والنمو الشخصي والاجتماعي وتحسين جودة حياتهم بشكل عام (فوزية محمد ومنيرة حمد، ٢٠١٨).

توضح تسبي محمد وآخرون (٢٠١٩) أنه لكي يحقق البرنامج الإرشادي الغذائي أهدافه المحددة، يجب أن يتوفر لمقدم البرنامج إمتلاك مؤهلات في مجال التغذية والتثقيف الغذائي، مع تلقيه تدريباً مكثفاً في هذا المجال كما يجب أن يكون المقدم قادراً على تقديم المعلومات بطريقة سهلة ومناسبة للأفراد أو المجتمع المستهدف بالتثقيف الغذائي، ويجب أن يتمتع بقدرة على بناء علاقات إيجابية مع الفئة المستهدف، وأن يكون لديه مهارات تواصل فعالة وواضحة، ومن صفات المقدم الناجح في برامج الإرشاد الغذائي قدرته على الإستماع والإقناع، والتحدث بلغة بسيطة ومفهومة للجميع، ويجب أيضاً أن يكون لديه القدرة على تصميم وتنفيذ الوسائل التعليمية بطريقة فعالة وملائمة للمجتمع المستهدف.

ومما يؤخذ في الإعتبار أن التخطيط أحد العناصر الأساسية التي تميز البرنامج الإرشادي لذلك يجب أن يحظى التخطيط والتنظيم للبرنامج الإرشادي العناية الفائقة بل الدقيقة، وأن يتشكل البرنامج وفقاً لإحتياجات الأفراد التي يُخطط من أجلهم بحيث يتصف البرنامج بالواقعية، وأن يكون في حدود الإمكانيات المتاحة والقابلة للتحقيق (سنا شاكرا، ٢٠١١).

كما تشير دراسة بعنوان "تقييم برنامج للتربية الغذائية لطلاب مصريين مراقبين تتراوح أعمارهم بين ١١-١٤ عام" وقد كان الهدف من هذه الدراسة تقييم المعلومات والمعارف الأساسية لطلاب المدارس المستهدفة فيما يتعلق بالمعرفة الغذائية ودراسة أثر برنامج للتثقيف الغذائي قبل وبعد تطبيقه على معارف أفراد العينة حيث تم تطبيق هذه الدراسة على ٣٢٠ طالباً من أربعة مدارس مختلفة كما تم تصميم برنامج تثقيفي يشمل موضوعات في الغذاء والتغذية مكون من خمس جلسات تم تدريسه لأفراد العينة على مدى خمسة أسابيع، وقد أسفرت النتائج عن وجود تأثيرات إيجابية واضحة للبرنامج التثقيفي على معارف الطلاب الغذائية، كما عززت العروض التوضيحية والألعاب والأساليب الأخرى للتعلم زيادة وعي أفراد العينة تجاه السلوك الغذائي الصحي (Tawfik *et al.*, 2015) وتهدف دراسة (Elgleel & Abdelnaby, 2016) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في تنمية الوعي الغذائي للتلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية بنجران وقد تم تصميم إستبيان لقياس الوعي الغذائي والعوامل الإجتماعية والثقافية والإقتصادية للتلاميذ، وتكونت العينة البحثية من ٢٠ تلميذ موزعين بالتساوي لمجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، وأشارت النتائج إلى إسهام الأنشطة والتمارين التي تضمنها البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الغذائي للتلاميذ المشاركين، وكان من أهم توصيات الدراسة التي تم توجيهها لأصحاب المصلحة والمهنيين بتنمية التحصيل الدراسي للتلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم تقديم برامج تدريبية للمهات التلاميذ ذاتي صعوبات التعلم حول طرق التغذية السليمة، إعداد برامج للتربية الغذائية من قبل متخصصين لمعلمي التلاميذ ذاتي صعوبات التعلم، وضرورة الإهتمام بالتوعية الغذائية في المناهج الدراسية في المرحلة الابتدائية.

في حين تستهدف دراسة (Abdi Razzak *et al.*, 2016) تقييم الحالة الغذائية الحالية وتقييم تأثير التثقيف الغذائي في تحسين الحالة الغذائية للفتيات المراهقات في المناطق الشمالية الغربية ببنجلاديش؛ وكان من أدوات الدراسة إستبيان لجمع المعلومات الأساسية وبرنامج تم إعداده للتثقيف الغذائي تم تطبيقه في الفترة الزمنية من يناير ٢٠١٤ إلى إبريل ٢٠١٦ وقد تكونت العينة البحثية من ٢٤١ فتاه مراقبة من المجموعة التجريبية و٢٣٦ فتاه مراقبة من المجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج أن للتثقيف الغذائي دوراً مهماً في تقليل النحافة بين الفتيات في المجموعة التجريبية مقارنة بفتيات المجموعة الضابطة، كما ساهم التثقيف الغذائي أيضاً بشكل ملحوظ في تنمية المعرفة المتعلقة بالتغذية والصحة والغذاء المتوازن، وتخفيض نسبة النقرم الخفيف بين فتيات المجموعة التجريبية، كما ارتفعت نسبة المعرفة بالسلوكيات الإيجابية والممارسات المتعلقة بالصحة والتغذية بين مراقبات المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بنشر الوعي والتثقيف الغذائي بين جميع أفراد المجتمع لما له من أثر إيجابي على صحة الأفراد.

أما دراسة فوزية محمد ومنيرة حمد (٢٠١٨) والتي كان الهدف منها وضع برنامج تثقيفي غذائي لطالبات المرحلة الثانوية (الصف الأول- الصف الثاني) من الصم بمعهد الأمل في مدينة الرياض، ودراسة تأثير هذا البرنامج في تنمية الوعي الغذائي وتحسين السلوكيات الغذائية لديهن، وقد تم إجراء الإختبار القبلي للتعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات ثم إجراء الإختبار البعدي الأول في نهاية البرنامج للمجموعتين الضابطة والتجريبية. فقد أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج

الإختبار القبلي للوعي الغذائي قبل تطبيق البرنامج وذلك لتجانس المجموعتين كما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الإختبار البعدي الأول ومتوسط درجات الإختبار البعدي الثاني عند المجموعة الضابطة لصالح الإختبار البعدي الأول، أيضاً لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الإختبار البعدي الأول ومتوسط درجات الإختبار البعدي الثاني عند المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بضرورة إدخال التنقيف الغذائي ضمن مناهج التربية الخاصة حرصاً على صحتهم مع إمكانية تطبيق هذا البرنامج لتوعية الطلاب السامعين والطلاب الصم باستخدام لغة الإشارة.

كما أجريت دراسة بعنوان " فاعلية برنامج مقترح على التربية الغذائية لطالبات رياض الأطفال بجامعة الطائف على تنمية الوعي الغذائي لديهن" وإستهدفت الدراسة التعرف على مفاهيم التربية الغذائية المتطلبة للطالبة المشرفة بقسم رياض الأطفال بجامعة الطائف، وتكونت العينة من ٦٠ طالبة وقد تم إستخدام المنهج شبه التجريبي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الوعي الغذائي لصالح التطبيق البعدي، وقد أوصت الدراسة بتدريب طالبات كلية التربية قسم رياض الأطفال على العادات الغذائية الصحيحة والسلوك الغذائي السليم وتنمية الوعي الغذائي لدى الأطفال والمعلمات من خلال البرامج الهادفة للتربية الغذائية (لبنى شعبان، ٢٠١٨).

أما دراسة (Osman 2019) والتي تهدف إلى تقييم الحالة الغذائية، ودراسة العادات الغذائية، وتقييم تأثير برنامج للتنقيف الغذائي للمراهقين فى محافظة أسيوط، وقد أستخدم فى هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي لعينة حجمها ٣٥٠مراهق (١٧٥ مجموعة تجريبية و١٧٥ مجموعة ضابطة)، وتم جمع البيانات الإجتماعية والديموغرافية والقياسات الإثنروبومترية ومستوى الهيموجلوبين فى الدم كما تضمنت الإستبانة على أسئلة لقياس تأثير البرنامج التنقيفي الغذائي، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن ٤٤.٤% من أفراد العينة مصابون بفقر الدم، ١٣.٤% من الإناث يعانون من السمنة فى حين أن ٣.٤% من الذكور فقط يعانون من السمنة، كما أظهرت النتائج إرتفاع المعارف حول التغذية الصحية فى المجموعة التجريبية مقارنةً بمعارف المجموعة الضابطة، وتحسن معارف وعادات أفراد المجموعة التجريبية الغذائية بشكل ملحوظ بعد تنفيذ البرنامج التنقيفي.

وأجريت تسبي محمد وآخرون (٢٠١٩) دراسة بعنوان "تصميم برنامج تنقيف غذائي إلكتروني لتنمية الوعي الغذائي بإستخدام نظام إدارة التعلم Moodle" وكان الهدف من الدراسة إلى تصميم وتطبيق برنامج تنقيف غذائي إلكتروني بإستخدام نظام إدارة التعلم مودل لتنمية الوعي الغذائي عن كل من (التغذية وصحة الإنسان- العناصر الغذائية والألياف- تخطيط الوجبات الغذائية- سوء التغذية- صحة الغذاء- العادات الغذائية- المضافات الغذائية و الوجبات السريعة) لدى عينة من الطلاب بالمرحلة الإعدادية، وأظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلى للوعي الغذائي لصالح القياس البعدي، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لتلك الدراسة والتي تعمل على نشر الوعي الغذائي بحيث تستهدف جميع فئات المجتمع.

وتم إجراء دراسة أخرى فى نفس العام بجامعة المنيا بعنوان " فاعلية برنامج مقترح فى تنمية الوعي الغذائي المعرفي لطالبات كلية التربية النوعية - جامعة المنيا" هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير برنامج لتنمية الوعي الغذائي المعرفي لدى طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا، وإتبع هذا البحث منهجين هما المنهج الوصفي التحليلي والمنهج شبه تجريبي، وشملت عينة البحث ١٠% من عدد طالبات الفرقة الأولى من كل قسم من أقسام كلية التربية النوعية جامعة المنيا (الاقتصاد المنزلي - تكنولوجيا التعليم -الإعلام التربوي- التربية الموسيقية)



فكان إجمالي عدد العينة (١٠٠) طالبة وتم إختيار العينة بطريقة عشوائية، وقامت الباحثة بإعداد إستبيان لقياس مستوى الوعي الغذائي المعرفي للطالبات قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج لتحقيق أهداف البحث، وتم تطبيق البرنامج داخل كلية التربية النوعية جامعة المنيا، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات مجموعة الدراسة في مقياس الوعي الغذائي المعرفي قبل تعرضهم للبرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج الذي تم تطبيقه على طالبات مجموعة الدراسة وهن طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا (زينب شلابي ، ٢٠١٩).

أما دراسة عبير حسين (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي من خلال تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية حيث تكونت العينة البحثية ٧٠ تلميذة تم تقسيمهم إلى ٣٥ تلميذة عينة ضابطة، و ٣٥ تلميذة عينة تجريبية وطبق عليهن المنهج شبه التجريبي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (٠.٠١) في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بعدة توصيات كان من أهمها الإهتمام بتصميم برامج الوعي الغذائي للتلاميذ، وتضمنين موضوعات الغذاء والعادات الغذائية الصحيحة في نسيج المناهج الدراسية.

في حين إستهدف دراسة مرفت عبد الوهاب (٢٠٢١) التعرف على فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الغذائي لدى أمهات الروضة وتكونت عينة البحث ٣٠ أم من أمهات أطفال الروضة وتضمنت أدوات ومواد البحث إستبيان للوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة وبرنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي وأظهرت النتائج تأكد حدوث تنمية واضحة للوعي الغذائي لدى المجموعة التجريبية محل البحث من خلال إحتساب الفرق في أداء الأمهات (القبلي والبعدي) على مستوى الممارسات الغذائية والأكل الصحي لصالح التطبيق البعدي، وأوصت الدراسة بتنظيم برامج إرشادية بصفة دورية من خلال مجالس الأمناء بالروضات للتوعية بكل ما يلزم الطفل في مراحل نموه المبكرة و إشراك متخصصين في التغذية في وضع المحتوى الإرشادي بالبرامج التليفزيونية المعدة والموجهة للمشاهدات.

بينما كان الهدف من دراسة رحاب حسن وآخرون (٢٠٢٢) التعرف على تأثير البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات محاور الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي- المكملات الغذائية- العادات الغذائية) لصالح القياس البعدي، كما ظهر تحسن في متغيرات محاور السلوك الصحي (السلوك الصحي الوقائي- السلوك الصحي الغذائي- السلوك الصحي للحفاظ على القوام) لصالح القياس البعدي كما أوصت الدراسة بالعمل على تقديم برامج للتوجيه والإرشاد الثقافي الصحي والغذائي للطلاب في المدارس وكذلك للمعلمين وأولياء الأمور وكل من يتعامل مع أعداد كبيرة من الطلاب بالإرشادات الغذائية والصحية السليمة كما أوصت بالإهتمام بنشر التوعية الغذائية والصحية السليمة لجميع العاملين ومختلف فئات الشعب المصرى حتى يكون هناك وعي غذائي أفضل وسلوكيات صحية أفضل تنعكس بصورة إيجابية على تحسين الحالة الصحية للأفراد.

في حين كان الهدف من دراسة داليا محمد وآخرون (٢٠٢٣) هو التعرف على فاعلية برنامج تثقيف غذائي في تنمية وعي طالبات المرحلة الجامعية بالمضافات الغذائية في الأطعمة المصنعة، واتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج الشبه تجريبي وإشتملت عينة البحث على ١٤٠ طالبة من طالبات الفرقة الثانية من الأقسام المختلفة بكلية التربية النوعية جامعة المنيا، ولقد أثبت البرنامج التثقيفي فاعليته في تنمية الوعي الغذائي بأبعادها الثلاثة من حيث: المستوى المعرفي-

الممارسات والسلوكيات – الإتجاهات المتعلقة بالمضافات الغذائية فى الأطعمة المصنعة، كما ساهم البرنامج التثقيفي فى إكساب الطالبات العادات الغذائية الصحيحة تجاه التعامل مع المواد المضافة فى الأطعمة المصنعة، وأوصت الدراسة بعمل دورات تدريبية لطلاب الجامعة لتنمية سلوكهم الغذائي من خلال توعيتهم بالإهتمام بتناول الوجبات الغذائية اليومية الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية لصحة وبناء الجسم وتوعيتهم بخطورة تناول الوجبات السريعة والمصنعة داخل المنزل.

## مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثة كمعلمة فى مدرسة للتعليم الفني الفندقى بمحافظة كفر الشيخ قد لاحظت إنتشار العديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة لطلاب هذه المرحلة التعليمية؛ حيث يكثر من تناول الشيبسى والأندومي والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وخصوصاً الذكور كما يفضلون الأغذية السريعة المشبعة بالدهون الضارة ومكسبات الطعم واللون والرائحة لذا قامت الباحثة بعمل مقابلات مباشرة غير مُقننة (كدراسة إستطلاعية) مع عدد ٥٠ طالب وطالبة من طلاب التعليم الفندقى بالمحافظة وقد تم توجيه عدد من الأسئلة عن المعلومات الصحية والغذائية وقد تبين للباحثة من خلال هذه المقابلات أن نسبة كبيرة جداً من الطلاب لديهم نقص شديد جداً فى المعلومات والوعي الغذائي، وبناءً على ذلك نشأت الحاجة إلى تصميم برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي لطلاب التعليم الفني الفندقى بمحافظة كفر الشيخ.

تتحدد مشكلة البحث فى إنخفاض مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى طلاب الجامعة ووجود بعض الأعراض وأمراض سوء التغذية، وإنتشار العادات الغذائية الخاطئة، وكثرة الإقبال على المشروبات الغازية والأغذية السريعة الأمر الذى يؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات الصحية الخطيرة والتي لها بالغ الأثر على صحة الطلاب فى هذه المرحلة الهامة من عمرهم ومن ثم تؤثر تأثيراً بالغاً فى المجتمع ككل.

وتتلخص مشكلة الدراسة فى الإجابة على السؤال الآتى:-

ما فعالية برنامج إرشادي فى تنمية بعض جوانب الوعي الغذائي والصحي لدى طلاب مدارس التعليم الفني الفندقى بمحافظة كفر الشيخ؟ وقد ينبثق من هذا السؤال الرئيسى الأسئلة الفرعية التالية:-

س ١ ما هو التصور المقترح لبرنامج إرشادي الغرض منه رفع الوعي الغذائي لطلاب التعليم الفني الفندقى بمحافظة كفر الشيخ؟

س ٢ ما هى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح فى تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب التعليم الفني الفندقى بالمحافظة؟

## هدف البحث:

إعداد برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي والصحي لأفراد العينة البحثية المستهدفة تطبيق البرنامج المعد وقياس فاعليته من حيث تنمية معارف الطلاب المشاركين فى البحث فى بعض الجوانب.

## فروض البحث:

فى ضوء أهداف وتساؤلات البحث وُضعت الفروض الآتية:

- ١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب قبل وبعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المستوى المعرفي للطلاب المشاركين فيما يتعلق بجلسة الإحتياجات الغذائية للمراهقين لصالح التطبيق البعدي.
  - ٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب قبل وبعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المستوى المعرفي للطلاب المبحوثين فيما يتعلق بجلسة المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية لصالح التطبيق البعدي.
  - ٣- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب قبل وبعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المستوى المعرفي للطلاب المبحوثين فيما يتعلق بجلسة حساسية وعدم تحمل الغذاء لصالح التطبيق البعدي.
  - ٤- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب قبل وبعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المستوى المعرفي للطلاب المبحوثين فيما يتعلق بجلسة الأغذية السريعة لصالح التطبيق البعدي.
  - ٥- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب قبل وبعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المستوى المعرفي للطلاب المبحوثين فيما يتعلق بجلسة المشروبات الغازية لصالح التطبيق البعدي.
  - ٦- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب قبل وبعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المستوى المعرفي للطلاب المبحوثين فيما يتعلق بجلسة مشروبات الطاقة لصالح التطبيق البعدي.
- ### الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً: منهج الدراسة

تم إستخدام المنهج شبه التجريبي وهو منهج يدرس العلاقة بين المتغيرات دون أن يتم التدخل بها من قبل الإنسان، حيث يستطيع الباحث في هذا المنهج التحكم بالمتغير المستقل، ومن ثم يقوم بدراسة أثر هذا المتغير على المتغيرات التابعة، حتى يتم أخيراً دراسة الأسباب ونتائجها (كمال دشلى، ٢٠١٦) و (إبراهيم العلايلي، ٢٠٢١) وقد تم إستخدام أسلوب المجموعة الواحدة فقط (The one –Group Method) حيث تتعرض هذه المجموعة لإختبار قبلى لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي (البرنامج الإرشادي) ثم نعرضها للمتغير التجريبي ومن ثم نقوم بإجراء الإختبار البعدي فيكون الفرق فى نتائج المجموعة على الإختبارين القبلى والبعدي ناتجاً عن تأثيرها بالمتغير التجريبي.

ثانياً: مجتمع البحث

مجتمع الدراسة هو عينات ممثلة من طلبة وطالبات مدارس التعليم الفني الفندقى بمحافظة كفر الشيخ.

ثالثاً: عينة البحث

تم عمل حصر للطلبة والطالبات بمدارس التعليم الفندقى بمحافظة كفر الشيخ (مدرسة كفرالشيخ الفندقية، مدرسة بيلا الفندقية ومدرسة سيدي غازي الفندقية) للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وقد بلغ عدد طلاب هذه المدارس ١٨٣٩ طالب وذلك من واقع البيانات الإحصائية بعدد الطلاب المقيدون للدراسة والموجود بشئون الطلاب بالمدارس السابق ذكرها- أما العينة البحثية فقد بلغ عددها ٣٨٤ مبحوث كما هو موضح بجدول (١) وذلك بناءً عن المعادلة الإحصائية التى تنص

على:  $N = P Q (Z)^2 / E^2$  - حيث أن N هي حجم العينة ، P نسبة المجتمع المراد دراسته وفي حالة عدم معرفة تلك النسبة يُستخدم أكبر نسبة ممكنة (50%) ، Q النسبة المكتملة ، Z الدرجة المعيارية (0.05 = 1.96 & 0.01 = 2.58) ، E خطأ المعاينة سواء عند (0.05 أو 0.01) وعند افتراض نسبة المجتمع المتاح (50%) ، والنسبة المكتملة (50%) ، والدرجة المعيارية (1.96) وخطأ المعاينة (0.05) فإن حجم العينة يكون (384) فرد وهذا الحجم يُمثل أى مجتمع (فتحي عبد العزيز، 2019).

جدول (1) بيان بأعداد الطلاب أفراد العينة البحثية

المدرسة	بنين	بنات	إجمالي
مدرسة كفر الشيخ الفندقية المتقدمة	64	64	128
مدرسة سيدي غازي للشئون الفندقية والخدمات السياحية	64	64	128
مدرسة بيلا للشئون الفندقية والخدمات السياحية	64	64	128
الإجمالي	192	192	384

وكما أشرنا فقد أجريت الدراسة على عدد (384) من طلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفر الشيخ

رابعاً: حدود البحث

الحد الجغرافي: تم إجراء الدراسة في إدارة غرب كفر الشيخ التعليمية (مدرسة كفر الشيخ الفندقية) - إدارة بيلا التعليمية (مدرسة بيلا الفندقية) - إدارة سيدي غازي التعليمية (مدرسة سيدي غازي الفندقية).

الحد الزمني: تم جمع بيانات هذه الدراسة في خلال العام الدراسي (2022 - 2023).

خامساً: التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث

يقصد بالإجرائية هنا "عملية تعريف مفهوماً ما مُستخدم في البحث يكون غامضاً يتطلب التوضيح والتدقيق في دلالاته ومعناه، حيث يصبح المفهوم النظري المعبر عنه في الإشكالية مفهوماً قابلاً للتمييز أو القياس بوضوح، وفهمه يكون إنطلاقاً من الملاحظات التجريبية والمعاينة الواقعية لموضوع البحث (عامر ابراهيم، 2016).

الوعي الغذائي هو إلمام الأفراد بالمعلومات والحقائق الغذائية والصحية وشعورهم بالمسؤولية نحو حالتهم الصحية ويتم نشر الوعي أو التنقيف الغذائي من خلال عدة وسائل منها التلفزيون، الكتب العلمية، المجالات والإعلانات التجارية، الندوات، المحاضرات والدورات التدريبية. (Deepika and Reddy, 2019).

ويمكن تعريف الوعي الغذائي إجرائياً أنه هو المعرفة والفهم والإدراك لأساسيات الغذاء والتغذية والأمراض المتعلقة بالغذاء والعادات الغذائية الخاطئة والغذاء المتوازن الملائم للمرحلة العمرية التي يوجد بها الفرد والتي تكفي الإحتياجات الغذائية لجسمه.

البرنامج الإرشادي هو تصوير شامل للأنشطة المقررة لإجراء إرشاد معين، وهو عبارة عن وثيقة توضح الأهداف والمشاكل الموجودة والحلول المقترحة لمواجهتها، ويُعتبر هذا البرنامج الأساس لأي خطة إرشادية مستقبلية تُعد بعد ذلك (إيمان العتوم، 2021).

ويمكن تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية؛ مكون من مجموعة من الجلسات - الغرض منها رفع وتحسين الوعي الغذائي لأفراد العينة البحثية من

خلال مساعدتهم في معرفة أسس التغذية السليمة والأمراض المتعلقة بالغذاء وتأثير العادات الغذائية الخاطئة على حالتهم الصحية.

الثقافة الغذائية هي عبارة تراكمات مخزنة للمعارف والخبرات والقيم والمعتقدات تتوارث عبر الأجيال من خلال اللغة والصفات السلوكية المتشابهة (أحمد عبد الفتاح، ٢٠٢١).

وتعرف الثقافة الغذائية إجرائياً بأنها مجموعة من الممارسات، المعتقدات، العادات، والمعارف المتعلقة بالطعام والتغذية التي تتطور داخل مجتمع معين. تتأثر الثقافة الغذائية بعوامل متنوعة تشمل التاريخ، الدين، الجغرافيا، الاقتصاد، والسياسات الاجتماعية، وهي تلعب دوراً مهماً في تشكيل الهوية الغذائية للأفراد والجماعات.

التثقيف الغذائي هو طريقة يتم من خلالها توصيل المعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية بصورة مناسبة للأفراد والمجموعات- بقصد تعديل العادات الغذائية الغير صحية (داليا محمد، ٢٠٢٣).

ويعرف التثقيف الغذائي إجرائياً بأنه عملية مستمرة تهدف إلى زيادة الوعي والمعرفة والفهم حول التغذية السليمة وأهمية الغذاء الصحي لتحقيق صحة أفضل والوقاية من الأمراض، ويتضمن التثقيف الغذائي توعية الأفراد بالإختيارات الغذائية الصحيحة وكيفية إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة، بالإضافة إلى فهم العلاقة بين التغذية والصحة العامة.

مرحلة المراهقة هي فترة تخطى جسمي وعقلي ونفسي وإنفعالي تنحصر بين الطفولة والرشد ولا يمكن إنكار دورها في خلق شخصية الإنسان (نعمة حسين، ٢٠٢١).

وتعرف مرحلة المراهقة إجرائياً بأنها مرحلة عمرية فاصلة بين الطفولة والشباب وتقع في الفترة العمرية من ١٣ : ١٩ سنة وتختلف خصائص هذه المرحلة من شخص لآخر على حسب البيئة والظروف المحيطة وهي المرحلة العمرية التي يمر بها الأفراد المعنيين بهذا البحث.

العادات الغذائية هي الطرق المتبعة في إختيار وتناول وإستعمال الأغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله (Javeed et al., 2020).

وتعرف العادات الغذائية إجرائياً بأنها هي الطرق المتبعة في إختيار وتناول وإستعمال الأغذية المتوفرة وقد تكون هذه العادات صحية وسليمة وقد تكون عادات خاطئة مما ينتج عنها الكثير من الأمراض.

الأطعمة السريعة هي الوجبات التي يتم إعدادها بسرعة ويمكن تناولها بسرعة أيضاً، سواء داخل المنزل أو خارجه، وتناسب مختلف الطبقات الاجتماعية والإقتصادية وتشمل هذه الوجبات العديد من الأصناف مثل شطائر الشاورما، والبرجر والفطائر، والبيتزا، وقطع الدجاج المقالية، بالإضافة إلى المشروبات الغازية، وشرائح البطاطس المقالية ويلاحظ أن هذه الوجبات غالباً ما تقتصر إلى الفواكه والسلطات (Farwin & Niyas, 2022).

وتعرف الأطعمة السريعة إجرائياً هي الأطعمة التي يتم تحضيرها وتقديمها بسرعة كبيرة، وعادةً ما تكون جاهزة للأكل فوراً بعد طلبها، وتتميز هذه الأطعمة بسهولة الحصول عليها وقلة الوقت المستغرق في تحضيرها، مما يجعلها خياراً شائعاً للأشخاص الذين يبحثون عن وجبة سريعة ومريحة ومع ذلك فإن الأطعمة السريعة غالباً ما تكون غير صحية لعدة أسباب.

تعريف التعليم الفني الفندقي إجرائياً هو نظام تعليمي متخصص يهدف إلى إعداد وتأهيل الطلاب للعمل في قطاع الضيافة والسياحة، وهو جزء من التعليم الفني والتقني الذي يركز على تزويد



الطلاب بالمهارات والمعرفة العملية المطلوبة في سوق العمل. يتضمن التعليم الفني الفندقى مجموعة من البرامج والدورات التي تغطي جوانب متعددة من صناعة الفنادق والسياحة، بما في ذلك إدارة الفنادق، والخدمات الفندقية، وإعداد الطعام والشراب، وخدمة العملاء، وغيرها من المهارات ذات الصلة.

#### سادساً: خطوات البحث

تصميم وتنفيذ البرنامج الإرشادي: قد تم إعداد برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائى لطلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفر الشيخ

إسم البرنامج: برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائى لطلاب مدارس التعليم الفني الفندقى بمحافظة كفر الشيخ

الهدف العام من البرنامج: سعى البرنامج إلى رفع الوعي الغذائى لطلاب التعليم الفني الفندقى بمحافظة كفر الشيخ كهدف عام، وقد إنبثق من هذا الهدف العام الأهداف الفرعية التالية :-

- التعرف على بعض المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند فئة المراهقين.
- التفرقة بين الحساسية الغذائية وعدم تحمل الطعام.
- إكساب الطلاب مهارة التفرقة بين الوجبات السريعة الصحية والوجبات السريعة غير الصحية.
- توعية أفراد العينة بمدى خطورة الإستخدام العشوائى لمشروبات الطاقة.
- التعرف على ما يُعنيه الإضطراب الغذائى وكيف يمكن تجنبه.

#### عدد جلسات البرنامج الإرشادي

- أ- جلسات جماعية: تضم ٦ جلسات مدة كل جلسة ٩٠ دقيقة تُفعل جلسة كل أسبوعين.
- ب- جلسات فردية: حيث حُصصت هذه الجلسات للطلاب الذين يتأخروا أو يتخلفوا عن موعد الجلسات الجماعية وتضم أيضاً ٦ جلسات مدة كل جلسة ٩٠ دقيقة.

#### أدوات تقييم البرنامج الإرشادي

- وزعت إستبانة خاصة بمحتوى الجلسة الأولى قبل البدء فى شرح الجلسة الأولى للبرنامج.
- فى بداية الجلسة الثانية تم توزيع إستبانة تقييم محتوى الجلسة الأولى ثم توزيع إستبانة خاصة بمدى الوعي بمحتوى الجلسة الثانية قبل تطبيقها.
- فى بداية الجلسة الثالثة تم توزيع إستبانة تقييم محتوى الجلسة الثانية ثم توزيع إستبانة خاصة بمدى الوعي بمحتوى الجلسة الثالثة قبل تطبيقها.
- فى بداية الجلسة الرابعة تم توزيع إستبانة تقييم محتوى الجلسة الثالثة ثم توزيع إستبانة خاصة بمدى الوعي بمحتوى الجلسة الرابعة قبل تطبيقها.
- فى بداية الجلسة الخامسة تم توزيع إستبانة تقييم محتوى الجلسة الرابعة ثم توزيع إستبانة أخرى خاصة بمدى الوعي بمحتوى الجلسة الخامسة قبل تطبيقها.

- فى بداية الجلسة السادسة تم توزيع إستبانة تقييم محتوى الجلسة الخامسة ثم توزيع إستبانة خاصة بمدى الوعي بمحتوى الجلسة السادسة قبل تطبيقها ، وبعد إنتهاء محتوى الجلسة السادسة تم توزيع إستبانة تقييم لها حيث أنها الجلسة الأخيرة من البرنامج الإرشادي .

المحتوى التعليمي لجلسات البرنامج الإرشادي

#### ١- الجلسة الأولى الإحتياجات الغذائية للمراهقين

وقد إنتملت هذه الجلسة على عرض لمفهوم مرحلة المراهقة والتي يمر بها أفراد العينة البحثية، كما تم الإشارة إلى الإحتياجات الغذائية للمراهقين من أغذية الطاقة، أغذية البناء والنمو، أغذية الوقاية والماء.

#### ٢- الجلسة الثانية بعض المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين

تناولنا بالدراسة مشكلة السمنة لدى المراهقين من حيث تعريفها، أسبابها، مضاعفاتها وطرق علاجها، كما تطرقنا لمشكلة النحافة من حيث التعريف، الأنواع، الأسباب والعلاج وأشرنا إلى مشكلة الإضطراب الغذائي (إضطرابات الأكل) من فقدان الشهية العصبي والشره العصبي وأسبابها والأعراض الناجمة عنها وطرق العلاج.

#### ٣- الجلسة الثالثة حساسية وعدم تحمل الغذاء

وفى هذه الجلسة تم التفرقة بين الحساسية الغذائية وعدم تحمل الطعام من حيث الأعراض ومدى الإنتشار والأسباب وكيفية التمييز بينهم.

#### ٤- الجلسة الرابعة الأغذية السريعة

تطرقنا فى هذه الجلسة لتعريف الأغذية السريعة ولمحة عن تطورها والفرق بين الأغذية السريعة والأطعمة الخاوية وصفات الوجبات السريعة وأضرارها على صحة الإنسان كما أشرت إلى التغييرات التى من شأنها جعل الوجبات السريعة أفضل وأكثر ملائمة للصحة .

#### ٥- الجلسة الخامسة المشروبات الغازية

أشرنا فى هذه الجلسة إلى التعريف العلمى للمشروبات الغازية والمخاطر المتوقعة من تناولها وأضرارها والأمراض الناجمة عنها على المراهقين.

#### ٦- الجلسة السادسة مشروبات الطاقة

وضحنا فى هذه الجلسة المقصود بمشروبات الطاقة ومكوناتها وأهميتها وأضرارها وبدائلها.

#### الخطوات الإجرائية لجلسات البرنامج

الجلسة الأولى وفيها نُفذت الخطوات التالية:-

- الترحيب بأفراد عينة الدراسة والتعريف بالباحثة والهدف العام من إجراء البرنامج الإرشادي مع إظهار روح الود والتقبل .

- إعطاء فكرة لعينة البحث عن البرنامج وتعريفهم بالإجراءات المتبعة فى الجلسات والمهام المطلوبة منهم.

- حث أفراد العينة على أهمية التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج الإرشادي وأهمية الانتظام فى الجلسات والإستعداد للمشاركة.
  - توزيع الإستبيان الخاص بقياس معارف أفراد العينة بالإحتياجات الغذائية للمراهقين.
  - البدء فى تحقيق الهدف من الجلسة الأولى من خلال التعريف بمرحلة المراهقة وتعريف المبحوثين أنهم يمرون بهذه المرحلة العمرية وأهمية التغذية السليمة والإحتياجات الغذائية لهذه المرحلة.
  - فتح باب النقاش الجماعى الذى تجيب من خلاله الباحثه على أسئلة أفراد العينة البحثية.
- الجلسة الثانية وفيها نُفذت الخطوات التالية:-
- شكر أفراد عينة الدراسة على حضورهم وإلتزامهم وعدم تغيبهم.
  - توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الأولى (الإحتياجات الغذائية للمراهقين) لقياس الوعي بمحتواها بعد تطبيقها.
  - توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الثانية لقياس مدى وعي أفراد العينة ببعض المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين مثل السمنة والنحافة والإضطراب الغذائى "فقدان الشهية العصبى، النهم العصبى"
  - شرح محتوى الجلسة الثانية والخاص بالتغذية الصحية والسمنة والنحافة وأسباب زيادة أو نقص الوزن عن المعدل الطبيعى كذلك تطرقنا إلى الإضطراب الغذائى من فقدان للشهية والنهم العصبى وتم عرض بعض الفيديوهات من خلال جهاز العرض توضح هذه المشكلة .
  - فتح باب المناقشة الجماعية والذى تجيب من خلاله الباحثه على أسئلة عينة الدراسة.
  - تنفيذ ورشة عمل لتدريب أفراد العينة عملياً على حساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بهم لمعرفة الفئة التى ينتمى إليه كل فرد منهم من خلال عرض جدول قيمة مؤشر الجسم وحالة الجسم من نحافة أو وزن مثالى أو سمنة.
- الجلسة الثالثة وقد تمت على النحو التالى:-
- شكر أفراد عينة الدراسة على حضورهم وإلتزامهم وعدم تغيبهم.
  - توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الثانية ( بعض المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين) وذلك لقياس مدى وعي أفراد العينة بالسمنة والنحافة والإضطراب الغذائى بعد تطبيقها.
  - توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الثالثة (حساسية وعدم تحمل الطعام) وذلك لقياس مدى وعي أفراد العينة بمحتوى الجلسة الثالثة قبل تطبيقها.
  - شرح المقصود بالحساسية الغذائية (حساسية الطعام)، وعدم تحمل الطعام وأسباب والأعراض المرضية لكل منهما.
  - فتح باب المناقشة الجماعية والذى تجيب من خلاله الباحثه على أسئلة عينة الدراسة.

الجلسة الرابعة وفيها نُفذت الخطوات التالية:-

- شكر أفراد عينة الدراسة على إستمرارهم وإلتزامهم وعدم تغييبهم عن الجلسات.
- توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الثالثة لقياس مدى وعي أفراد العينة بحساسية وعدم تحمل الطعام بعد تطبيق الجلسة.
- توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الرابعة (الأغذية السريعة) لمعرفة مدى وعي أفراد العينة بمحتوى الجلسة قبل تطبيقها.
- شرح المقصود بالأغذية السريعة وكيفية تطورها كما أشرنا إلى الفرق بين الأغذية السريعة والأطعمة الخاوية كما وضحنا لأهم صفات وأضرار وفوائد الأغذية السريعة وكان من الضروري توضيح بعض التغيرات التي من شأنها جعل الوجبات السريعة أفضل وأكثر ملائمة للصحة.
- فتح باب المناقشة الجماعية والذي تجيب من خلاله الباحثة على أسئلة عينة الدراسة.

الجلسة الخامسة وتم فيها التالي :-

- الترحيب بأفراد العينة وشكرهم على عدم تغييبهم.
- توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الرابعة لقياس مدى وعي أفراد العينة الأغذية السريعة بعد تطبيق الجلسة.
- توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الخامسة (المشروبات الغازية) لمعرفة مدى وعي أفراد العينة بمحتوى الجلسة قبل تطبيقها.
- توضيح المقصود بالمشروبات الغازية كتعريف علمي ومكوناتها الكيميائية والمخاطر والأمراض المتوقعة عند الإفراط في تناولها.
- فتح باب المناقشة الجماعية والذي تجيب من خلاله الباحثة على أسئلة عينة الدراسة.

الجلسة السادسة وقد تمت على النحو التالي :-

- شكر أفراد العينة على إلتزامهم وعدم تغييبهم..
- توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة الخامسة لقياس مدى وعي أفراد العينة بالمشروبات الغازية وأضرارها على الصحة العامة للإنسان بعد تطبيق الجلسة.
- توزيع الإستبيان الخاص بالجلسة السادسة (مشروبات الطاقة) لقياس معارف أفراد العينة بمحتوى الجلسة قبل تطبيقها.
- من خلال توضيح المقصود بمشروبات الطاقة والفرق بين مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية ومكوناتها وتأثيراتها الضارة على الجسم وبالأخص الإضرار الصحية والسلوكية على المراهقين.
- فتح باب المناقشة الجماعية والتي تجيب من خلاله الباحثة على أسئلة عينة البحث.
- حيث أن هذه الجلسة هي الأخيرة في البرنامج الإرشادي فقد تم توزيع الإستبيان الخاص بجلسة المشروبات والصحة لبيان مدى وعي أفراد العينة بعد تطبيق الجلسة .

بعد الحصول على البيانات من الدراسة الميدانية تم مراجعتها بدقة وتفرغ بيانات كل محور من محاور الإستبيان على حدة نظراً لإختلاف متطلبات تفرغ كل منها، وقد تم إجراء التحليل الإحصائي بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss 16 وتم حساب كل من:-

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- إختبار "ت" للعينات المستقلة Independent Samples T-Test.

### نتائج الدراسة ومناقشتها

التحقق من الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لطلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفر الشيخ قبل وبعد تطبيق جلسة الإحتياجات الغذائية للمراهقين لصالح التطبيق البعدي" تشير النتائج البحثية الموضحة بجدول (٢) إلى أن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى وعي ومعارف الطلاب أفراد العينة البحثية قبل تطبيق جلسة "الإحتياجات الغذائية للمراهقين" من حيث الوعي بالإحتياجات الغذائية للمراهقين من أغذية للطاقة وأغذية البناء والنمو والماء وأهمية كل منها والمشكلات الناجمة عن نقصها في جسم الإنسان قد بلغ ٣٨.٠٩ بإنحراف معياري قدره ٤.٩٩٨ بينما ارتفع المتوسط الحسابي بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٥٥.٧٢ بإنحراف معياري قدره ٣.٩٠ وبتصنيف الطلاب المبحوثين حسب معارفهم ووعيهم بالإحتياجات الغذائية للمراهقين فقد أوضحت النتائج في جدول (٢) أن ٦٦.١% من الطلاب كانوا في فئة الوعي المنخفض قبل تطبيق الجلسة وقد إنخفضت هذه النسبة إلى ٢١.٦% بعد تطبيق الجلسة، في حين أن ٣٠.٥% من الطلاب كان وعيهم متوسط وارتفعت هذه النسبة بعد تطبيق الجلسة لتصل إلى ٧١.٩% - وقد كانت نسبة الطلاب أصحاب الوعي المرتفع قبل تطبيق الجلسة ٣.٤% فقط من إجمالي العينة وقد ارتفعت هذه النسبة بعد تطبيق الجلسة لتصل إلى ٦.٥%.



جدول (٢) تصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية طبقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم قبل وبعد جلسة الإحتياجات الغذائية للمراهقين

قيمت	الإحصاء المعياري	المتوسط الحسابي	بعد تطبيق البرنامج		فئات المستوى بعد التطبيق المعرفي	الإحصاء المعياري	المتوسط الحسابي	قبل تطبيق البرنامج		فئات المستوى المعرفي قبل التطبيق
			النسبة	العدد				النسبة	العدد	
٥٧.١٦٨	٣.٩٠٣	٥٥.٧٢٤	٢١.٦	٨٢	مستوى منخفض من (٤٦ : ٦٠)	٤.٩٩	٣٨.٠٩٣	٦٦.١	٢٥٤	مستوى منخفض من (٣٠ : ٣٣)
			٧١.٩	٢٧٦	مستوى متوسط من (٦١ : ٧٥)			٣٠.٥	١١٧	مستوى متوسط من (٣٤ : ٤٧)
			٦.٥	٢٥	مستوى مرتفع من (٧٦ : ٨٩)			٣.٤	١٢	مستوى مرتفع من (٤٨ : ٦٠)
			١٠٠	٣٨٤	الإجمالي			١٠٠	٣٨٤	الإجمالي

جمعت وحسبت من إستمارات الإستبيان

وللوقوف على معنوية الفرق بين متوسطي القيم الرقمية المعبرة عن وعي الطلاب أفراد عينة البحث بالإحتياجات الغذائية للمراهقين من حيث المتطلبات الغذائية للمراهقين من أغذية الطاقة والنمو والوقاية والأضرار الناجمة عن نقصها ومصادرها في الغذاء قبل وبعد تطبيق الجلسة تم حساب قيمة ت وقد بلغت (- ٥٧.١٦٨) وهي قيمة ثبت معنوياتها إحصائياً عند المستوى الإحتمالي ٠.٠٠١ أي أن الفرق بين المتوسطين معنوياً، مما يؤكد وجود أثر معرفي واضح للبرنامج الإرشادي فيما يتعلق بجلسة "الإحتياجات الغذائية للمراهقين"

التحقق من الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لطلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفر الشيخ قبل وبعد تطبيق جلسة المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية لصالح التطبيق البعدي" تفيد النتائج البحثية الموضحة بجدول (٣) والخاصة بجلسة المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين مثل السمنة والنحافة والإضطرابات الغذائية من فقدان الشهية العصبي والشهه العصبي للطعام وأسباب وأعراض وطرق علاج كل منها أن المتوسط الحسابي لمستوى وعي ومعارف الطلاب أفراد العينة البحثية بالمشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين قبل تطبيق الجلسة قد بلغ ٣٦.٩٩ درجة بإحصاء معياري ٦.٢٧، وقد إرتفع هذا المتوسط بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٥٥.٤٨ درجة بإحصاء معياري ٣.١٩

وبتصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية وفقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم بالمعلومات التي تخص بعض المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين فقد أوضحت النتائج البحثية بجدول (٢) أن ١٨٦ طالب بنسبة ٤٨.٤% كان وعيهم منخفض بهذه المشكلات وذلك قبل تطبيق الجلسة وإنخفضت هذه النسبة بعد تطبيق الجلسة لتصل إلى ٨% فقط، أما الطلاب أفراد العينة البحثية أصحاب الوعي المتوسط قبل تطبيق الجلسة بلغ عددهم ١٧٩ طالب بنسبة ٤٦.٦% وقد ارتفع عددهم بعد تطبيق الجلسة ليصل ٢١٢ طالب بنسبة ٥٥% ، بينما بلغ عدد من يتمتعون بالوعي المرتفع قبل تطبيق البرنامج ١٩ طالب بنسبة ٥% وقد ارتفع عددهم بشكل ملحوظ بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ١٤١ بنسبة ٣٧% من إجمالي الطلاب أفراد العينة البحثية.

جدول (٣) تصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية طبقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم قبل وبعد تطبيق جلسة بعض المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين

قيمت	الإحراق المعياري	المتوسط الحسابي	بعد تطبيق البرنامج		فئات المستوى المعرفي بعد التطبيق	الإحراق المعياري	المتوسط الحسابي	قبل تطبيق البرنامج		فئات المستوى المعرفي قبل التطبيق
			العدد	النسبة				العدد	النسبة	
٥١.٤٠٣-	٣.١٩٤	٥٥.٤٨	٣١	٨	مستوى منخفض من (٥٩ : ٤٦)	٦.٢٧	٣٦.٩٩	١٨٦	٤٨.٤	مستوى منخفض من (٣٣ : ٢٠)
			٢١٢	٥٥	مستوى متوسط من (٧٣ : ٦٠)			١٧٩	٤٦.٦	مستوى متوسط من (٤٧ : ٣٤)
			١٤١	٣٧	مستوى مرتفع من (٨٦ : ٧٤)			١٩	٥	مستوى مرتفع من (١٠ : ٤٨)
			٣٨٤	١٠٠	الإجمالي			٣٨٤	١٠٠	الإجمالي

جمعت وحسبت من إستمارات الإستبيان

وللوقوف على معنوية الفرق بين متوسطي القيم الرقمية المعبرة عن وعي الطلاب أفراد عينة البحث ببعض المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين من حيث المعاناه من السمنة أو النحافة والإضطراب الغذائي قبل وبعد تطبيق الجلسة تم حساب قيمة ت وقد بلغت (٥١.٤٠٣) وهى قيمة ثبت معنوياتها إحصائياً عند المستوى الإحتمالى ٠.٠٠١ أى أن الفرق بين المتوسطين معنوياً، مما يؤكد وجود أثر معرفي واضح للبرنامج الإرشادي فيما يتعلق بـ"مشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية عند المراهقين"

التحقق من الفرض الثالث الذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الوعي الغذائي لطلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفرالشيخ قبل وبعد تطبيق جلسة الحساسية الغذائية وعدم تحمل الطعام لصالح التطبيق البعدي" تشير النتائج البحثية الموضحة بجدول (٤) والخاصة بـ"جلسة الحساسية الغذائية وعدم تحمل الطعام أن المتوسط الحسابي لمستوى وعي ومعارف الطلاب أفراد العينة البحثية قبل تطبيق الجلسة بمفهوم كل من الحساسية الغذائية وعدم تحمل الطعام

وأسبابهما وكيفية التمييز بينهما قد بلغ ٣٨.٥ درجة بإنحراف معياري قدره ٥.٧١٢ ، بينما ارتفع هذا المتوسط ٥٥.٧ درجة بإنحراف معياري قدره ٤.٢١٩ ، وتصنيف الطلاب وفقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم بحساسية وعدم تحمل الغذاء تشير النتائج إلى أن ٢٣٣ طالب بنسبة ٦١% كانوا في فئة المعرفة المتوسطة قبل تطبيق الجلسة وقد ارتفع عددهم بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٢٤٢ طالب بنسبة ٦٣% ، في حين أن ١٣٥ طالب بنسبة ٣٥% كان مستوى وعيهم منخفض قبل تطبيق البرنامج، وإنخفض عدد هؤلاء الطلاب في هذه الفئة بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٦٠ طالب بنسبة ١٥.٦% ، أما أصحاب الوعي المرتفع فقد كان عددهم ١٦ طالب بنسبة ٤% وذلك قبل تطبيق الجلسة وارتفع العدد بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٨٢ طالب بنسبة ٢١.٤% .

جدول (٤) تصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية طبقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم قبل وبعد تطبيق جلسة حساسية وعدم تحمل الغذاء

قيمت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	بعد تطبيق البرنامج		فئات المستوى المعرفي بعد التطبيق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قبل تطبيق البرنامج		فئات المستوى المعرفي قبل التطبيق
			العدد	النسبة				العدد	النسبة	
٤٦.٨٢٦-	٤.٢١٩	٥٥.٧	٦٠	١٥.٦	مستوى منخفض من (٣٧ : ١١)	٥.٧١٢	٣٨.٥	١٣٥	٣٥	مستوى منخفض من (٣١ : ٧٤)
			٢٤٢	٦٣	مستوى متوسط من (١٤ : ٣٨)			٢٣٣	٦١	مستوى متوسط من (٤٩ : ٣٧)
			٨٢	٢١.٤	مستوى مرتفع من (٨٣ : ١٥)			١٦	٤	مستوى مرتفع من (١٠ : ٥٠)
			٣٨٤	١٠٠	الإجمالي			٣٨٤	١٠٠	الإجمالي

جمعت وحسب من إستمارات الإستبيان

وللوقوف على معنوية الفرق بين متوسطي القيم الرقمية المعبرة عن وعي الطلاب أفراد عينة البحث بحساسية وعدم تحمل الغذاء من حيث وأسبابهما وكيفية التمييز بينهما قبل وبعد تطبيق الجلسة تم حساب قيمة ت وقد بلغت (-٤٦.٨٢٦) وهي قيمة ثبت معنوياتها إحصائياً عند المستوى الإحتمالي ٠.٠٠١ أى أن الفرق بين المتوسطين معنوياً، مما يؤكد وجود أثر معرفي واضح للبرنامج الإرشادي فيما يتعلق بجلسة "حساسية وعدم تحمل الغذاء" التحقق من الفرض الرابع الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لطلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفرالشيخ قبل وبعد تطبيق جلسة الوجبات السريعة لصالح التطبيق البعدي" تفيد النتائج البحثية الموضحة بجدول (٥) والخاصة بجلسة الوجبات

السريعة أن المتوسط الحسابي لمستوى معارف ووعي الطلاب أفراد العينة البحثية لمفهوم وصفات وأضرار وفوائد الوجبات السريعة وبعض التغييرات التي من شأنها جعل الوجبات السريعة أفضل وأكثر ملائمة للصحة والفرق بين الأطعمة السريعة والأطعمة الخاوية قد بلغ قبل تطبيق الجلسة ٣٨.٢ درجة بانحراف معياري ٤.٣٢ وقد ارتفع المتوسط الحسابي بعد تطبيق الجلسة ليصل ٥٥.٦ درجة بانحراف معياري قدره ٣.١٦٤ وتصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية وفقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم بمحتوى جلسة الأطعمة السريعة فقد أفادت النتائج أن معظم أفراد العينة كانوا في فئة الوعي المنخفض وذلك قبل تطبيق الجلسة حيث بلغ عددهم ١٨٩ طالب بنسبة ٤٩% بينما إنخفض عدد الطلاب الذين يقعون في فئة الوعي المنخفض بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٦٧ طال بنسبة ١٧% من إجمالي الطلاب المبحوثين، أما الطلاب الذين كانوا في فئة مستوى الوعي المتوسط بلغ عددهم قبل تطبيق الجلسة ١٥٧ طالب بنسبة ٤١%، وقد ارتفع عددهم بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٢٣٠ طالب بنسبة ٦٠%، أما الطلاب أصحاب الوعي المرتفع قبل تطبيق الجلسة قد بلغ عددهم ٣٨ طالب بنسبة ١٠%، وارتفع عدد هذه الفئة بعد تطبيق الجلسة ليصل ٨٧ طالب بنسبة ٢٣% .

جدول (٥) تصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية طبقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم قبل وبعد تطبيق جلسة الوجبات السريعة

فئات المستوى المعرفي التطبيق	قبل تطبيق البرنامج		المتوسط الحسابي	الإحصاء المعياري	فئات المستوى المعرفي بعد التطبيق	بعد تطبيق البرنامج		المتوسط الحسابي	الإحصاء المعياري	قيمة ت
	العدد	النسبة				العدد	النسبة			
مستوى منخفض من (٢٦ : ٣٤)	١٨٩	٤٩	٥٥.٦	٣.١٦	مستوى منخفض من (٤٤ : ٤٩)	٦٧	١٧	٥٥.٦	٣.١٦	٦٦.٠٣-
مستوى متوسط من (٣٥ : ٤٣)	١٥٧	٤١	٥٥.٦	٣.١٦	مستوى متوسط من (٥٠ : ٥٥)	٢٣٠	٦٠	٥٥.٦	٣.١٦	
مستوى مرتفع من (٤٤ : ٥٢)	٣٨	١٠	٥٥.٦	٣.١٦	مستوى مرتفع من (٥١ : ١٠٠)	٨٧	٢٣	٥٥.٦	٣.١٦	
الإجمالي	٣٨٤	١٠٠	٥٥.٦	٣.١٦	الإجمالي	٣٨٤	١٠٠	٥٥.٦	٣.١٦	

جمعت وحسبت من إستمارة الاستبيان

وللوقوف على معنوية الفرق بين متوسطي القيم الرقمية المعبرة عن وعي الطلاب أفراد عينة البحث بالوجبات السريعة من حيث فوائد وأضرار الوجبات السريعة وبعض التغييرات التي من شأنها جعل الوجبات السريعة أفضل وأكثر ملائمة للصحة والفرق بين الأطعمة السريعة والأطعمة الخاوية قبل وبعد تطبيق الجلسة تم حساب قيمة ت وقد بلغت (-٦٦.٠٣) وهي قيمة ثبت معنوياتها إحصائياً عند المستوى الإحصائي ٠.٠٠١ أي أن الفرق بين المتوسطين معنوياً، مما يؤكد وجود أثر معرفي واضح للبرنامج الإرشاد فيما يتعلق بـ "الأغذية السريعة"

التحقق من الفرض الخامس الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لطلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفرالشيخ قبل وبعد تطبيق جلسة المشروبات الغازية لصالح التطبيق البعدي" تفيد النتائج البحثية الموضحة بجدول (٦) أن المتوسط الحسابي لوعي ومعارف الطلاب بجلسة المشروبات الغازية من حيث المفهوم والمكونات الكيميائية ومخاطر وأضرار تناول المشروبات الغازية قبل تطبيق الجلسة ٣٧.٥ درجة بإنحراف معياري قدره ٤.٥٨٤ وقد ارتفع المتوسط الحسابي بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٥٦ درجة بإنحراف معياري قدره ٣.٧٦٠ ، وتصنيف أفراد العينة البحثية وفقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم بالمشروبات الغازية أن ١٧٩ طالب بنسبة ٤٦.٦% كان وعيهم منخفض قبل تطبيق الجلسة، وإنخفض عدد من كان وعيهم منخفض بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٤٩ طالب بنسبة ١٢.٨%، في حين بلغ عدد الطلاب الذين كان وعيهم متوسط قبل تطبيق الجلسة ١٥٠ طالب بنسبة ٣٩.١% وارتفع هذا العدد بعد تطبيق الجلسة ليكون ٢١٢ طالب بنسبة ٥٥.٢% ، أما الطلاب أصحاب الوعي المرتفع قبل تطبيق الجلسة كان عددهم ٥٥ طالب بنسبة ١٤.٣% وبعد تطبيق الجلسة ارتفع العدد ليكون ١٢٣ طالب بنسبة ٣٢%

جدول (٦) تصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية طبقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم قبل وبعد تطبيق جلسة المشروبات الغازية

قيمت	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	بعد تطبيق البرنامج		فئات المستوى المعرفي بعد التطبيق	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قبل تطبيق البرنامج		فئات المستوى المعرفي قبل التطبيق
			العدد	النسبة				العدد	النسبة	
٧٢.٢٥٨-٧٥	٣.٧٦٠	٥٦	٤٩	١٢.٨	مستوى منخفض من (٤٧: ٤١)	٤.٥٨٤	٣٧.٥	١٧٩	٤٦.٦	مستوى منخفض من (٣٣: ٢٧)
			٢١٢	٥٥.٢	مستوى متوسط من (٥٤: ٤٨)			١٥٠	٣٩.١	مستوى متوسط من (٤١: ٣٤)
			١٢٣	٣٢	مستوى مرتفع من (١٠: ٥٥)			٥٥	١٤.٣	مستوى مرتفع من (٤٨: ٤٢)
			٣٨٤	١٠٠	الإجمالي			٣٨٤	١٠٠	الإجمالي

جمعت وحسبت من إستمارات الإستبيان

وللوقوف على معنوية الفرق بين متوسطي القيم الرقمية المعيرة عن وعي الطلاب أفراد عينة البحث بالمشروبات الغازية من حيث مفهوم المشروبات الغازية والمكونات الكيميائية ومخاطر وأضرار المشروبات الغازية على المراهقين قبل وبعد تطبيق الجلسة تم حساب قيمة ت وقد بلغت (-٧٢.٢٥٨) وهي قيمة ثبت معنوياتها إحصائياً عند المستوى الإحتمالي ٠.٠٠١ أي أن



الفرق بين المتوسطين معنوياً، مما يؤكد وجود أثر معرفي واضح للبرنامج الإرشاد فيما يتعلق بجلسة "المشروبات الغازية"

التحقق من الفرض السادس الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لطلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفرالشيخ قبل وبعد تطبيق جلسة مشروبات الطاقة لصالح التطبيق البعدي" تفيد النتائج البحثية الموضحة بجدول (٧) أن المتوسط الحسابي لوعي ومعارف الطلاب أفراد العينة البحثية فيما يخص مفهوم ومكونات وأهمية والأضرار الصحية على جسم الإنسان وبدائل مشروبات الطاقة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي قد بلغ ٣٧.٨ درجة بإنحراف معياري قدره ٥.١٤١ بينما بلغ متوسط الحسابي بعد تطبيق الجلسة ٥٥.٨ درجة بإنحراف معياري قدره ٤.١١٣ ، وبتصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية طبقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم بالمعلومات الواردة في جلسة مشروبات الطاقة أوضحت النتائج أن العدد الأكبر كان لأصحاب الوعي المنخفض حيث بلغ ٢٤٦ طالب بنسبة ٦٤% وذلك قبل تطبيق الجلسة وإنخفضت هذا العدد بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ٦٣ طالب بنسبة ١٦.٤% ، يلي ذلك أصحاب الوعي المتوسط حيث بلغ عددهم قبل تطبيق الجلسة ١٠٩ طالب بنسبة ٢٨.٤% وارتفع هذا العدد بعد تطبيق الجلسة ليكون ١٢٤ طالب بنسبة ٣٢.٣% ، في حين كان عدد من كانوا يتمتعون بالوعي المرتفع في موضوع مشروبات الطاقة قبل تطبيق الجلسة كان منخفض للغاية حيث بلغ ٢٩ طالب بنسبة ٧.٦% ، وارتفع العدد بعد تطبيق الجلسة ليصل إلى ١٩٧ طالب بنسبة ٥١.٣% من إجمالي أفراد العينة. جدول (٧) تصنيف الطلاب أفراد العينة البحثية طبقاً لمستوى وعيهم ومعارفهم قبل وبعد تطبيق جلسة مشروبات الطاقة

فئات المستوى المعرفي قبل التطبيق	قبل تطبيق البرنامج		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فئات المستوى المعرفي بعد التطبيق	بعد تطبيق البرنامج		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
	العدد	النسبة				العدد	النسبة			
مستوى منخفض (٣٤: ٢٥)	٢٤٦	٦٤	٥٥.٨	٤.١١	مستوى منخفض (٤٩: ٤٤)	٦٦	١٦.٤	٥٣.٧٨	٥٣.٧٨	
مستوى متوسط (٤٤: ٣٥)	١٠٩	٢٨.٤			مستوى متوسط (٥٥: ٥٠)	١٢٤	٣٢.٣			
مستوى مرتفع (٥٣: ٤٥)	٢٩	٧.٦			مستوى مرتفع (١٠: ٥٦)	١٩٧	٥١.٣			
الإجمالي	٣٨٤	١٠٠			الإجمالي	٣٨٤	١٠٠			

جمعت وحسبت من إستمارات الإستبيان

وللوقوف على معنوية الفرق بين متوسطى القيم الرقمية المعبرة عن وعي الطلاب أفراد عينة البحث بجلسة مشروبات الطاقة من حيث مفهوم ومكونات وأضرار وبدائل مشروبات الطاقة قبل وبعد تطبيق الجلسة تم حساب قيمة ت وقد بلغت (-٥٣.٧٨٢) وهى قيمة ثبت معنوياتها إحصائياً عند المستوى الإحتمالى ٠.٠٠١ أى أن الفرق بين المتوسطين معنوياً، مما يؤكد وجود أثر معرفي واضح للبرنامج الإرشادي فيما يتعلق بجلسة "مشروبات الطاقة"

وعليه فإننا من خلال ما سبق من النتائج فإنه يُقبل الفرض البحثي التي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الوعي الغذائي لطلاب المدارس الفندقية بمحافظة كفر الشيخ قبل وبعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي" وبهذا تتفق نتائج إختبار الفروض السابقة مع ما توصلت إليه الدراسات التالية والتي إهتمت بتنمية الوعي الغذائي عن طريق البرامج الإرشادية. مثل دراسة سارة عبد الوهاب (٢٠٢٢) التي أفادت بوجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لناشئي رياضة السباحة ولصالح القياس البعدي، ودراسة آلاء السعيد (٢٠٢٢) حيث أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لطالبات المرحلة الإعدادية بعد تطبيق البرنامج المقترح لتنمية الوعي الغذائي، أما دراسة عبير حسين (٢٠٢٠) التي أشارت إلى حدوث نمو واضح ودال فى تنمية الوعي الغذائي لدى الطلاب المبحوثين وذلك من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي، ودراسة سماح فاروق (٢٠١٥) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات فى التطبيق القبلي والبعدي لإختبار الفهم الغذائي بأبعاده المختلفة لصالح التطبيق البعدي مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح القائم على التعليم المدمج فى تنمية الفهم الغذائي، ودراسة مزوز غوثي (٢٠١٤) والتي أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لصالح الإختبار البعدي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح، ودراسة سناء شاكر (٢٠١١) حيث توصلت لفعالية برنامج مقترح فى الإقتصاد المنزلى فى تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الإعداية بشمال سيناء، ودراسة عزة محمود (٢٠١١) التي قامت من خلالها بتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ التربية الفكرية بإستخدام برنامج مقترح فى التربية الغذائية.

### توصيات الدراسة

- ١- تطبيق البرنامج الإرشادي ليشمل جميع مدارس التعليم الفني بجميع أنواعه (فندقية- صناعية- زراعية- تجارية) فى المحافظة.
- ٢- تضمين محتوى البرنامج الإرشادي فى المناهج الدراسية الرسمية لتعزيز الوعي الغذائي بشكل مستدام.
- ٣- العمل على تطوير موارد تعليمية شاملة تتناسب مع إحتياجات الطلاب فى هذه المرحلة العمرية، مثل مطبوعات توعوية، ومواد تفاعلية عبر الإنترنت، وفيديوهات توضيحية لتعزيز فهمهم لمفاهيم التغذية الصحية.
- ٤- تقديم دورات تدريبية مستمرة للمعلمين والأخصائيين لضمان تحديث معارفهم ومهاراتهم بشكل دوري فيما يخص الثقافة الغذائية.
- ٥- إشراك أولياء الأمور فى برامج التوعية الغذائية من خلال ورش عمل تدريبية وجلسات توعوية لضمان دعمهم للطلاب فى تطبيق العادات الغذائية الصحية فى المنزل.
- ٦- محاولة إستخدام التكنولوجيا الحديثة مثل التطبيقات الذكية والبرامج التفاعلية لتعزيز التعلم والتفاعل مع البرامج الإرشادية التغذائية.

- ٧- تحسين البنية التحتية الغذائية في المدارس بشكل عام من خلال توفير خيارات غذائية صحية في المقاصف المدرسية.
- ٨- تشجيع المزيد من البحوث المستقبلية في مجالات متعلقة مثل تأثير الوعي الغذائي على الأداء الأكاديمي والمستوى النفسي للطلاب

## قائمة المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم العلايلي (٢٠٢١). مناهج وأساليب البحث العلمي، المكتبة الوقفية للنشر والتوزيع، ط١، المملكة العربية السعودية.
٢. أحمد عبد الفتاح محمود (٢٠٢١). الإتجاهات الغذائية وعلاقتها بالسلوك الغذائي والصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية علوم التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.
٣. آلاء السعيد عبد الشافي عطية (٢٠٢٢). برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي وبعض المتغيرات البدنية لطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، قسم العلوم الصحية، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٤. إيمان العتوم (٢٠٢١). خطوات إعداد المشكلة في الإرشاد النفسي. <https://e3arabi.com>.
٥. أيمن صلاح عبد المطلب، يحيى عبد المنعم عبد الهادي وعزت أحمد محمد (٢٠١٨). دراسة مقارنة للعادات الغذائية بين طلاب المرحلة الثانوية لمملكة البحرين وجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه، مجلة الدراسات والبحوث البيئية، العدد الثامن، شهر فبراير (١٧٢-١٨٨).
٦. تسبي محمد رشاد، حسن على حسن ومرودة سعيد عبد الودود (٢٠١٩). تصميم برنامج تثقيف غذائي إلكتروني لتنمية الوعي الغذائي باستخدام نظام إدارة التعلم، المؤتمر الدولي الثالث: التعلم النوعي ودوره في تحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠، رسالة دكتوراه، مجلة بحوث في العلوم والفنون النوعية، كلية التربية النوعية جامعة الأسكندرية، مجلد ٣، عدد ١١ ص ١٢٠-١٥٧.
٧. تماضر القضاء (٢٠١٨). مستوى الوعي الغذائي لدى طالبات تخصص التغذية والصناعات الغذائية في جامعة مؤتة، الكرك- الأردن، مجلة الأسكندرية للعلوم الزراعية، مجلد (٦٣)، العدد (٥)، ص ٥٥٧-٥٦٧.
٨. داليا محمد عبد المالك محمد، ريهام جاد الرب عبد الصبور، أريج سلامة على ورجاء أحمد صديق (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تثقيف غذائي في تنمية الوعي بالمضافات الغذائية في الأطعمة المصنعة، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد التاسع، العدد ٤٤، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، مصر.
٩. رافدة الحريري (٢٠١٨). التغذية والتربية الغذائية، مكتبة الإكسبر الإلكترونية.
١٠. رحاب حسن أحمد، أحمد فؤاد العليمي و محمد سعد إسماعيل (٢٠٢٢). برنامج معرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مجلة بنها للعلوم الإنسانية، العدد (١)، الجزء (٤)، (٣٧٨-٣٠٧).
١١. زينب شلابي شعراوي الروبي (٢٠١٩). فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي الغذائي المعرفي لطالبات كلية التربية النوعية- جامعة المنيا، مجلة التربية النوعية، مجلد (٥)، العدد (٢٤)، المقال (١)، ص ٢٤٥-٢٨٩.
١٢. سارة عبد الوهاب عبد الفتاح غزالة (٢٠٢٢). برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، رسالة ماجستير، قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
١٣. سلوى محمد على عيد (٢٠١١). العلاقة بين الوعي بترشيد إستهلاك الغذاء والمنفق على الوجبات السريعة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، مصر.
١٤. سماح فاروق المرسي الأشقر (٢٠١٥). برنامج مقترح في ضوء التعلم المدمج لتنمية الوعي الغذائي للطالبة المعلمة بكلية البنات، رسالة ماجستير، قسم المناهج وطرق التدريس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

١٥. سناء شاكر أحمد بدوى (٢٠١١). فعالية برنامج مقترح فى الإقتصاد المنزلى لتنمية الوعي الغذائى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بشمال سيناء، رسالة ماجستير، كلية التربية بالعرش، جامعة قناة السويس.
١٦. عامر إبراهيم قنديلجي (٢٠١٦). منهجية البحث العلمى: دليل لإعداد البحوث العلمية، عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة الرابعة.
١٧. عبير حسين عبد المنعم عبده (٢٠٢٠). تصميم برنامج مقترح فى الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائى لدى تلاميذ الصف الثانى الإعدادى، رسالة دكتوراه، قسم مناهج وطرق تدريس، كلية التربية، جامعة حلوان.
١٨. عزة محمود إبراهيم رزق (٢٠١١). فعالية برنامج فى التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائى لدى تلاميذ التربية الفكرية، رسالة دكتوراه، كلية الإقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
١٩. على صالح محمد (٢٠١٨). أثار عدم الوعي بأهمية الأكل الصحى على المراهقين، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد السادس عشر، شهر ديسمبر.
٢٠. فتحي عبد العزيز أبو راضى (٢٠١٩). الطرق الإحصائية فى العلوم الإجتماعية، دار المعرفة الجامعية، الأسكندرية.
٢١. فوزية محمد المعزاز ومنيرة حمد عبد الله الجماز (٢٠١٨). برنامج تثقيفى لتنمية الوعي الغذائى لبعض طالبات الصم بمدينة الرياض، كلية الإقتصاد المنزلى، جامعة الأميرة نورا بنت عبد العزيز، الرياض، مجلة علوم الأغذية والألبان، مؤتمر المنصورة الدولى الثالث للأغذية MIFC، ص ٥٣-٥٧.
٢٢. كمال دشلى (٢٠١٦). منهجية البحث العلمى، كلية الإقتصاد، جامعة حماة، سوريا، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية.
٢٣. لبنى شعبان أحمد أبو زيد (٢٠١٨). فعالية برنامج مقترح على التربية الغذائية لطالبات رياض الأطفال بجامعة الطائف على تنمية الوعي الغذائى لديهن، مجلة البحوث العربية فى مجالات التربية النوعية، العدد التاسع يناير ٢٠١٨.
٢٤. محمد نجاتي الغزالى (٢٠٢١). تغذية الأطفال والمراهقين، عالم الكتب، ط٣، القاهرة.
٢٥. مرفت عبد الوهاب لاشين (٢٠٢١). برنامج إرشادى لتنمية الوعي الغذائى لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الإجتماعى، رسالة دكتوراه، قسم رياض الأطفال، كلية التربية، جامعة سوهاج.
٢٦. مزور غوثى (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادى لتنمية الوعي الغذائى لدى ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم- الجزائر.
٢٧. منال محمد عبد الحفيظ (٢٠٢٢). الوعي الغذائى ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من الطلاب، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، عدد (٦٧)، مايو ٢٠٢٢.
٢٨. نعمه حسين الأسدى (٢٠٢١). مرحلة المراهقة- المفهوم والأهمية، جامعة الكوفة، العراق.
- ٢٩.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 29- Abdel-Hady, Doaa; El-Gilany, Abdel-Hady & Sarraf, Bernadit. (2016). Dietary habits of adolescent students in Mansoura, Egypt. International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health.
- 30- Agyarkwaa, Oti; Janet, Eshun & Guy. (2020). Dietary Habits and Nutritional Status of Undergraduate Students of Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana. Journal of Food Science & Nutrition, 1-10. <https://doi.org/10.46715/jfsn2020.10.1000109>.
- 31- Deepika; Spandana & Reddy, R. Geetha. (2019). A Study on Dietary Practices and Nutritional Awareness among Adolescent Girls. International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences, 8, 2108-2114. <https://doi.org/10.20546/ijemas.2019.807.253>.
- 32- Elgleel Abd Elnaby, Nagafa Rezk Abd & Abdelnaby, Fadya Rezk Abelgalil. (2016). The Effectiveness of a Counseling Program on Developing the

- Nutritional Awareness of Pupils with Learning Disabilities at the Elementary Stage in Najran. *Eur.J.Clin.Nutr*, 54(Suppl 1), S21-S28.
- 33- **Farwin, S. & Niyas, Rasmiya. (2022).** Fast Food Consumption and its effects on health among teenagers.
- 34- **Javeed, Qamar; Tabassum, Yasmeen; Maheen, Khan; Hashim, Zafar; Butt, Muhammad Zafar; Ahmed, Adnan; Sidra & Muntha, Tull. (2020).** Eating Habits Among University Students.
- 35- **Kapur, Radhika. (2020).** Role of Food and Nutrition in Promoting Health and Well-being.
- 36- **Layton, Alison M. & Ravenscroft, Jane. (2022).** Adolescent acne vulgaris: current and emerging treatments. *Journal of Dermatology*, 7(2), 136-144.
- 37- **Osman, Safaa Rabea. (2019).** Impact of Nutrition Education Program Based on Nutritional Assessment of Adolescent in Assiut, Egypt. *Journal of Health, Medicine and Nursing*.
- 38- **Razzak, Mohammed Abdi; Hasan, Syed Mahfuz Al; Rahman, Shaikh Shahinur; Asaduzzaman, Md.; Juliana, Farha Matin & Hossain, Md. Sabir. (2016).** Role of nutrition education in improving the nutritional status of adolescent girls in North West areas of Bangladesh. *International Journal of Scientific and Engineering Research*, 7(11), 1340-1346.
- 39- **Rossiter, Racheel & Al-Yateem, Nabeel. (2017).** Nutritional knowledge and habits of adolescents aged 9 to 13 years in Sharjah, United Arab Emirates: A cross-sectional study. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 23(8), 551-560. <https://doi.org/10.26719/2017.23.8.551>.
- 40- **Saleh, Salwa M.; Eid, Sally R. & Abed-El Salam, Hoda A. (2020).** Assessment of the nutritional status of malnourished school-age Egyptian children. Department of Nutrition and Food Science, National Nutrition Institute, Cairo, Egypt.
- 41- **Shrivastava, Saurabh; Bobhate, Shrivastava Prateek & Ramasamy, Jegadeesh. (2014).** Assessment of nutritional status in the community and clinical settings. *Journal of Medical Sciences (Taiwan)*, 34, 211-213. <https://doi.org/10.4103/1011-4564.143648>.
- 42- **Tawfik, Safaa E.; Ez elarab, Hanan S.; Fahmy, Wafaa A. & Meko, Fatma A. (2015).** Evaluation of Nutrition Education Program among Egyptian Adolescents School Children (11-14 years old). *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 33(4), October 2015.