

## معارف وتنفيذ الريفيات لأسس التغذية السليمة ومعيقات التطبيق في محافظة العاصمة عمان بالمملكة الأردنية الهاشمية

راضى عبد المجيد الطراونة، سمير فرحان أبو حرب، ماوية أسامة المفتى،

خالد لطفى عبد الله أبو هنطش

قسم الاقتصاد، كلية الزراعة، جامعة جرش، ٢٦١٥٠، مدينة جرش- المملكة الأردنية الهاشمية

Received: Jun. 25 , 2025

Accepted: Jul. 10 , 2025

### المخلص

استهدف البحث الحالي تحديد مدى معرفة الريفيات للأسس الخاصة بالتغذية السليمة، وكذلك معارفهن نحو تطبيق تلك الممارسات، والمعيقات التي تواجههن نحو تطبيق تلك الأسس، وكذلك العلاقة بين درجة إدراكهن نحو تطبيق تلك الأسس المدروسة والمتغيرات المستقلة. وبلغت حجم العينة (١٤٠) مبحوثة من الريفيات بقرى محافظة العاصمة عمان، وتم اختيار قريتين لتمثل المجال الجغرافي للبحث هي قرية الموقر شمال المحافظة، وقرية الجيزة جنوب المحافظة وقد تم سحب العينة بطريقة عشوائية بعدد (٧٠) مبحوثة من كل قرية، وتم جمع البيانات بالمقابلة الشخصية مع المبحوثات باستخدام استمارة استبيان خلال الفترة من شهر محرم حتى صفر ١٩٤٦ واستخدم في البحث أدوات التحليل الإحصائي الاحصاء الوصفي، وتحليل الانحدار المتعدد، وأشارت أهم النتائج لتشير الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين معرفة الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة وبين (الحالة التعليمية للمبحوثات)، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين معرفة الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة وبين (العمر)، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين معرفة الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة وبين (الحالة التعليمية لرب الأسرة)، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين معارف الريفيات لتطبيق أسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة وبين (الطموح لدى المرأة الريفية) عند مستوى معنوية ٠,٠١، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين معارف الريفيات لتطبيق أسس التغذية الصحية السليمة وبين (الحالة التعليمية لرب الأسرة)، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية عكسية بين معارف الريفيات لتطبيق أسس التغذية الصحية السليمة وبين (الحالة الاجتماعية للمبحوثات).

**الكلمات المفتاحية:** المرأة الريفية؛ مقومات الأمن الغذائي؛ المعارف؛ المعوقات؛ التغذية الصحية السليمة

### المقدمة والاستعراض المرجعي

تعتبر المرأة بصفة عامة والمرأة الريفية بصفة خاصة قوى بشرية دائمة فهي أساس في نجاح أي تنمية لأنها تمثل أداة وهدف لتلك التنمية في وقت واحد فمن خلال تنمية إدراكها وتحسين ممارساتها في مختلف المجالات يمكن للمجتمعات أن تحقق الأهداف المنشودة لاستراتيجيات التنمية على مستوى العالم وعلى مستوى البلدان النامية بصفة خاصة. (عزام، وآخرون، ٢٠٢١، ص١٧).

فالمرأة الريفية هي المسؤولة الأساسية عن اتخاذ القرار في هذا الشأن بداية من اختيار أصناف بعينها وتحديد كمياتها مروراً بطرق إعدادها حتى تقديمها لأفراد الأسرة، هذا ويستغرق إعداد الغذاء من الريفيات وقتاً طويلاً يصل الى ساعتين يومياً على اقل تقدير، ان ما تقوم

به المرأة من اعداد الطعام انما يعتمد على المعلومات والمهارات التي حصلت عليها من اسرتها ومجتمعها وهي تستند على العادات الغذائية في منطقتها او مجتمعها والتي هي جزء من سلوك الانسان وتشمل جميع عمليات اعداد وتناول الغذاء، والعادات الغذائية يتوارثها افراد المجتمع، وداخل المجتمع الواحد توجد عادات غذائية مختلفة باختلاف البيئات والمستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، فلكل مجتمع عاداته الغذائية التي تنسجم مع قيمه ومبادئه واطباعه الاقتصادية (المنظمة العربية للتنمية الزراعية، ٢٠١٩، صص ٣٢-٣٦).

– المرأة الريفية بالأردن والعمل على تنميتها للغذاء  
السليم: (مديرية التنمية الريفية وتمكين المرأة)

الحائزين، إلا أن عدد الحائزات ارتفع بما نسبته ٧٣% مقارنة مع عام ٢٠٠٧، وبنسبة ١٢٦% مقارنة مع عام ١٩٩٧. وتعتقد "تضامن" بأن عدد النساء الحائزات لا زال متواضعاً مقارنة مع الرجال الحائزين في ظل مشاركتهن الاقتصادية الضعيفة، الأمر الذي يدعونا الى تكثيف الجهود من أجل تمكين النساء وتشجيعهن وتسهيل الإجراءات وإزالة العقبات التي تحول دون تمكنهن من حيازة الأراضي وإستغلالها، وتمكينهن من تنمية مواردهن الاقتصادية والمساهمة في دفع عملية التنمية الاقتصادية الى الأمام. وترتبط "تضامن" ما بين تندي مستوى ملكية النساء الأردنيات لأصول الأسرة من أراضي وشقق وماشية وأدوات وآلات، وبين حرمانهن من الميراث، وهو ما يؤدي الى نتائج سلبية كبيرة وهامة على الأمن الغذائي وعلى إمكانية خروجهن من دائرة الفقر والجوع. وإن التعامل مع النساء على أنهن شريكات في عملية التنمية المستدامة لا ضحايا لها سيعود بالفائدة على الجميع وسيؤدي الى انتعاش سريع لإنتاج الأغذية والقضاء على الفقر والجوع. هذا وتقول منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO) في تعريفها للحيازة الزراعية: "حيازة الأراضي هي العلاقة المحكومة بالقانون أو العرف بين الناس سواء كانوا أفراداً أو مجموعات، فيما يتعلق بالأراضي. (من أجل التسهيل تستخدم كلمة الأراضي هنا لتشمل بقية الموارد الطبيعية مثل المياه والأشجار). وحيازة الأراضي يمكن أن توصف بأنها مؤسسة، أي أنها قواعد استنبطتها المجتمعات لتنظيم سلوك معين. فقواعد الحيازة تحدد كيفية تخصيص حقوق الملكية داخل المجتمع. كما أنها تحدد كيفية منح حقوق الانتفاع بالأراضي والإشراف عليها ونقل تلك الحقوق، وتحدد ما يتصل بذلك من مسؤوليات وقيود. وبعبارة بسيطة فإن نظم حيازة الأراضي تحدد من له حق الانتفاع بالموارد، ولأي مدة وبأي شروط."

- نسبة الأمية بين النساء الريفيات ضعف نسبة الأمية بين النساء الحضريات بالأردن (موقع روبا الإخباري)

يحتفل الأردن والعالم باليوم الدولي للمرأة الريفية يوم الخامس عشر من تشرين الأول من كل عام. وقال المجلس الأعلى للسكان في بيان صحفي إن الاحتفال بهذا اليوم يأتي تقديراً لما تقوم به النساء الريفيات من دور مهم في تعزيز التنمية الزراعية والريفية وتحسين مستوى الأمن الغذائي والقضاء على الفقر في الأرياف، حيث يسلط موضوع الاحتفال لهذه العام الضوء على دور المرأة والفتاة الريفية في بناء المرونة والصمود لمواجهة تغير المناخ، وأضاف ان الأردن اكد التزامه بتعزيز تنمية المرأة الريفية، وذلك من خلال التزامه بأهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠ وبرنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية ١٩٩٤ ومنهاج بيجين واتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة وغيرها من المواثيق والقرارات الدولية ذات العلاقة، وبين انه وفي مجال تعزيز التمكين الاقتصادي للنساء الريفيات فان هنالك جهوداً كبيرة تقدم من خلال مؤسسة الاقراض الزراعي التي تدعم مشاريع التمويل الريفي لإحداث نقلة نوعية في مفهوم التنمية الريفية الشاملة في مناطق الريف والبادية الى جانب دعم مشاريع تعزيز الانتاجية والصناديق التمويلية المختلفة التي توفر سبل الاقراض لتمويل المشاريع الصغيرة للنساء في المناطق الريفية.

وأكد المجلس ان ادماج اعتبارات المساواة بين الجنسين في أطر التنمية المستدامة واعتماد سياسات وبرامج للتنمية الزراعية والريفية مراعية للنوع الاجتماعي يعتبر مطلباً مهماً لتحسين اسباب معيشة النساء الريفيات ورفاهيتهن، وذلك لإحراز تقدم في اعمال خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠، وضمان عدم تخلف اي امرأة او فتاة في منطقة ريفية عن ركب تنفيذ الخطة ورصدها والاستفادة مما يتحقق من نتائجها.

- بعض المؤشرات الوطنية حول النساء الريفيات في الأردن: (وكالة الأنباء الأردنية ، ص ١٥)

أظهرت النتائج الرئيسية للتعداد الزراعي بدون تاريخ والمنفذ من قبل دائرة الإحصاءات العامة، بأن عدد الحائزين المشتغلين الذين يحوزون حيازة زراعية وأحدة أو أكثر بلغ ١٠١٩٩٥ حائزاً منهم ٦١٣٣ امرأة حائزة وبنسبة ٦%، وتشير "تضامن" الى أنه وعلى الرغم من النسبة المتدنية للنساء الحائزات مقارنة مع الذكور

تعتبر المرأة والمرأة الريفية بالأخص هي المسؤولة عن اعداد الغذاء وتغذية أفراد الأسرة بما تملكه من معارف ومهارات معتمدة على ما حصلت عليه من مجتمعها وأسرتها، فالمرأة هي المسؤولة الأولى عن التغذية وذلك لما تقوم به من عمليات الشراء والاعداد والطهي والحفظ والتخزين ويقع على عاتقها مسئولية تنشئة الأطفال واكسابهم العادات والممارسات الغذائية (عامر، ٢٠١٩ ، ص٤٢)، وبالتالي يجب على المرأة الريفية أن تعي ما هي تشكيلة الأطعمة التي توفر نظام غذائي صحي سواء كانت مصادر الطعام ضئيلة أو وفيرة، وأن يصل التثقيف الغذائي لكل فرد من أفراد الأسرة، وأن تدعم المرأة الريفية بالمعارف الغذائية الأساسية يساهم في تحقيق الأمن الغذائي للأسرة وزيادة وعي المرأة الريفية يتم من خلال زيادة المعلومات والمعارف المتعلقة بقواعد وأسس التغذية السليمة، الأمر الذي يؤدي الى توجيه سلوكها الغذائي وأفراد أسرتها توجيهها سليماً وصحيحاً ومن ثم تتحسن صحة أفراد الأسرة والمجتمع الريفي ككل. لهذا كان التثقيف الغذائي للمرأة الريفية عملية هادفة ومستمرة وشاملة تشترك بها أجهزة تنمية حكومية وغير حكومية على المستوى الدولي والعالمي والاقليمي، وتعد منظمات الارشاد الزراعي احدى الأجهزة التنموية التي تهدف الى احداث تغييرات سلوكية لدى النساء الريفيات (معارف ومهارات) باعتبارهن احدى الفئات التي يتعامل معها لسد احتياجاتهن الارشادية في مجالات حياتهن المختلفة وان نقص المعرفة بالمبادئ الأساسية في التغذية وضعف المعلومات والمعارف اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية يعتبر من الأسباب الجوهرية لسوء التغذية وما يترتب عليه من أمراض خطيرة (واكد والجزار، ٢٠٢٠ ، صص١٩-٢٨).

وقد أولت الأمم المتحدة اهتماما كبيرا بالمرأة الريفية حيث دعا الأمين العام للأمم المتحدة بمناسبة اليوم العالمي للمرأة الريفية، الحكومات والمجتمعات إلى تمكين المرأة الريفية من خلال كفالة حقوقها خاصة في حق الملكية والميراث، وقال "إننا نعترف في هذا اليوم بالإسهامات المهمة للنساء الريفيات. فالمرأة الريفية تعمل في الزراعة وصاندة للأسماك وراعية للماشية وصاحبة الأعمال وهي أيضا مقدمة الرعاية للأسرة وبالتالي فهي عنصر أساسي

أشار مسح السكان والصحة الأسرية لعام ٢٠١٢ والصادر عن دائرة الإحصاءات العامة، الى أن تدمي ملكية الأردنيات للممتلكات مرتفعة القيمة كالأراضي والعقارات بشكل كبير مقارنة مع ملكية الرجال، وترتب هذه النتائج التي توصل لها المسح آثاراً سلبية بالغة الخطورة على حياة النساء واستقلالتهن المادية وعلى وجه الخصوص النساء اللاتي يرأسن أسرهن، حيث أن ٩٣% من السيدات المتزوجات حالياً وأعمارهن ما بين ١٥-٤٩ عاماً لا يملكن منزلاً أو أرضاً، في حين تمتلك ٣% من السيدات المتزوجات حالياً منزلاً أو أرضاً لهن، ومن حيث المستوى التعليمي فقد أظهر التوزيع النسبي للإناث اللاتي أعمارهن ١٥ عاماً فما فوق بأن نسبة النساء الريفيات الأميات بلغت ١٦% مقابل ٨,٨% للنساء الحضريات، وأن أعلى نسبة تعليم بين النساء الريفيات كانت للمرحلة الأساسية وبنسبة ٢٣,٣%. وهذا مؤشر على أن نسبة الأمية بين النساء الريفيات هي تقريباً ضعف نسبة الأمية بين النساء الحضريات، وتضيف بأنه وبالعكس المتوقع بأن النساء الريفيات يعملن في الزراعة بشكل عام مع ملاحظة أن العديد منهن يعملن لدى أسرهن دون مقابل ولفترات طويلة، فقد أظهر التوزيع النسبي للنساء الريفيات العاملات اللاتي أعمارهن فوق ١٥ عاماً من حيث النشاط الاقتصادي بأن نسبة ٥٠,١% منهن يعملن في مجال التعليم، وأن نسبة ١٩,٤% يعملن في الإدارة العامة والدفاع والضمان الاجتماعي الإجباري، ونسبة ١٥,٦% منهن يعملن في أنشطة الصحة البشرية والخدمة الاجتماعية، فيما لم تتجاوز نسبة النساء الريفيات العاملات في مجال الزراعة والحراجة وصيد الأسماك نسبة ٠,٨%. ويتوزع النساء الريفيات العاملات حسب المهنة الرئيسية، فإننا نجد أن نسبة ٥٥,٥% منهن يعملن كإختصاصيات، و١١,٦% منهن يعملن كمساعدات إختصاص وفنيات، و١١,٦% منهن يعملن كموظفات مكتبيات مساندات، و٦,٧% منهن يعملن عاملات بيع وخدمات، وأن ٠,٦% فقط يعملن كعاملات ماهرات في مجال الزراعة والغابات وصيد الأسماك.

**- المرأة الريفية وأدوارها المختلفة ومعوقات تطبيقها لأسس التغذية السليمة بالأردن.**

- تدني مكانة المرأة في التنظيم الاجتماعي وحصر دورها في كونها ربة بيت وحرمانها من حقوقها القانونية والشرعية.
- ضعف الموارد المادية المتاحة للمرأة الريفية والتي تسمح لها بالمشاركة في الأنشطة التدريبية والتعليمية او القيام بأعمال انتاجية.
- قلة الدورات التدريبية للنساء الريفيات في مجال الصناعات الغذائية.
- عدم استعمال اجهزة الاتصال الحديثة في تدريب النساء الريفيات وخاصة الأميات.
- غياب الأخصائي في ميدان النشاط الإرشادي والزراعي للمرأة الريفية.
- قلة المخصصات المالية للعمل الإرشادي مع المرأة الريفية.
- قلة فرص التدريب الإرشادي التخصصي المتاحة للعاملين في وحدات تنظيم ارشاد المرأة الريفية.
- ضعف استخدام وسائل الاتصال الحديثة ما بين العاملين مع المرأة الريفية ومراكز البحث العلمي.
- غياب وحدات التقييم في تنظيم ارشاد المرأة الريفية وعلى المستويات كافة.
- عدم وجود دورات تدريبية للنساء الريفيات.
- انخفاض وتدنى الأنشطة الإرشادية للمرأة الريفية.
- انخفاض مستوى معارف النساء الريفيات بأساليب المحافظة على جودة المواد الغذائية في درجات الحرارة العادية والمنخفضة.
- انخفاض معارف النساء الريفيات في حفظ المواد الغذائية التي تحفظ في درجة حرارة الغرفة والتبريد والتجميد مما يؤدي الى تعرض انواع الأغذية الى الفساد.
- انخفاض المستوى المعرفي للنساء الريفيات في مجال انشاء الحظيرة والادارة والتربية والتغذية والرعاية الصحية للحيوانات.
- عدم التزام النساء الريفيات بالشروط الصحية في مجال تصنيع المنتجات الحيوانية بشكل عام والجبن بشكل خاص.
- قلة استعانة النساء الريفيات في حل مشاكلهن بالعاملين بالإرشاد الزراعي.
- قلة الدورات التدريبية في مجال الارشاد الغذائي خاصة للفتيات الريفيات.

في التنمية الزراعية والأمن الغذائي وإدارة الموارد الطبيعية"، وأشار بأن المرأة الريفية في الدول النامية تقوم بمعظم الأعمال الزراعية ولكنها تعاني من أسوأ الظروف مقابل أجور متدنية وحماية اجتماعية ضئيلة، والمرأة الريفية التي تنتج معظم الأغذية في العالم تحرم في غالب الأحوال من حيازة الأراضي ومن خدمات القروض والأعمال التجارية اللازمة من أجل الازدهار. وهي أيضا المستخدمة الرئيسية للموارد الطبيعية المحلية والصحية الأساسية، ولكنها نادرا ما تتقاسم هذه المسؤوليات بالمساواة مع الرجل ونادرا ما تدلي برأيها عند اتخاذ قرارات الأسرة المكبرة. وتعهدت الدول الأعضاء في المنظمة خلال مؤتمر القمة المعني بالأهداف الإنمائية للألفية الذي عقد في نيويورك، بضمان المساواة في وصول المرأة الريفية إلي الموارد الإنتاجية والأراضي والتمويل والتكنولوجيا والتدريب والأسواق.

اما على مستوى المملكة الأردنية الهاشمية من المعروف ان المرأة الريفية لعبت دورا مهما وحيويا في تطوير المجتمع الريفي والإنتاج الزراعي، ولكن المرأة الريفية في الأردن عانت منذ أكثر من اربعة عقود من اهمال كبير أدى الى تدهور واضح في مستوى أدائها وإنتاجها النوعي والتعليمي، والصحي، والاجتماعي، والزراعي.

#### - واقع المرأة الريفية ببعض محافظات المملكة الأردنية الهاشمية: (موقع رؤيا الإخباري، مرجع سابق)

بينت الدراسات والبحوث المنجزة من قبل الجامعات الأردنية الى ان واقع المرأة الريفية في بعض محافظات العراق هي ما يلي:

- ضعف مشاركة المرأة الريفية في المشاريع الإنمائية وذلك للأسباب التالية:
- العادات والتقاليد التي تحكم المرأة الريفية في القرية او البادية والتي تمنع المرأة من الاختلاط مع الرجال.
- كثرة الأعباء المنزلية التي تقع على عاتق المرأة والتي لا تتيح لها من الخروج والمشاركة في الأنشطة التعليمية والتثقيفية.

الذات فقط، ويعتمد هذا المصطلح على ثلاثة مرتكزات وهي توفر السلع بشكل مستمر بأسعار مناسبة للمستهلك.

كما أن القطاع الزراعي بأبعاده الاجتماعية والاقتصادية ودوره الأساسي في الاستقرار الداخلي ومساهمته في الأمن الغذائي وفي الناتج المحلي يعتبر من أهم القطاعات الإنتاجية في الأردن (كرمول، ٢٠١٢، ص٤٧)، حيث تعتمد المملكة الأردنية الهاشمية على الزراعة حتى تكون القاعدة الاقتصادية للتنمية الريفية المتكاملة من خلال استثمار الموارد الطبيعية المتاحة، وتوفير فرص العمل للسكان الريفيين وتوفير مستلزمات الإنتاج للتصنيع الزراعي وتعزيز الروابط الاقتصادية التكاملية مع قطاعات الاقتصاد الأخرى، كما يعتمد الأردن على الزراعة في زيادة صادراته لتحسين درجة الاعتماد على الذات وخفض العجز في الميزان التجاري الزراعي، وفي تثبيت السكان في الريف والحد من هجرتهم منه والحفاظ على موارده الطبيعية والبشرية، وتحسين البيئة النظيفة وتحقيق متطلبات التنمية الريفية المستدامة (كامل، ٢٠٢١، ص٦٧).

ويتميز العنصر البشري بكونه أحد أهم مقومات الإنتاج الزراعي، خاصة في الدول السائرة في النمو ومن بينها الأردن، ويعتبر النشاط الزراعي في هذه الدول تتم أغلبها يدوياً، ويرجع السبب في ذلك إلى قلة وعدم توافر التجهيزات اللازمة لذلك، حيث بلغ تعداد سكان الأردن خلال سنة بلغ عدد الإناث في الأردن ٥,٥٢١ مليون نسمة من مجموع السكان الكلي في نهاية عام ٢٠٢٤، ونسبة بلغت ٤٧,١% مقارنة بـ ٥٢,٩% للذكور، في حين بلغ عدد العمالة الكلية نحو ٢,٦ مليون نسمة، من بينهم ١١,٢% يشتغلون في قطاع الزراعة أي ما يقدر بنحو ٢٥١ ألف نسمة (المجلة الزراعية الأردنية، ٢٠٢٢، ص١٢٣).

**مفهوم العمليات المعرفية:** هي الظاهرة التي تحدث لدى الفرد في ربط ما يدركه إدراكاً حسيماً بما لديه من معرفة وفهم، والاستيعاب هو تعديل المفاهيم حتى تتفق وتتلاءم مع الإدراكات الحسية الجديدة أما أسلوب التفكير فهو الطريقة التي يستقبل بها الفرد الخبرة وينظمها ويسجلها ويخزنها وبالتالي يدمجها وعمليات التفكير هي النشاط

- قلة الحملات الإرشادية بأهمية الغذاء والأسس السليمة للتغذية.

- إعداد البرامج الإعلامية الخاصة بالمرأة الريفية الهادفة إلى إكسابها مهارات وتقنيات خاصة مثل الصناعات الريفية والمهارات الزراعية.

### **مفهوم الأمن الغذائي: (BHF. Healthy eating 2025.pp.14-16)**

يعني مفهوم الأمن الغذائي، حسب تعريف منظمة الأغذية والزراعة الدولية (الفاو) "توفير الغذاء لجميع أفراد المجتمع بالكمية والنوعية اللازمتين للوفاء باحتياجاتهم بصورة مستمرة من أجل حياة صحية ونشطة". ويختلف هذا التعريف عن المفهوم التقليدي للأمن الغذائي الذي يرتبط بتحقيق الاكتفاء الذاتي باعتماد الدولة على مواردها وإمكاناتها في إنتاج احتياجاتها الغذائية محلياً. وهذا الاختلاف يجعل مفهوم الأمن الغذائي حسب تعريف الفاو أكثر انسجاماً مع التحولات الاقتصادية الحاضرة، وما رافقها من تحرير للتجارة الدولية في السلع الغذائية.

ويشير مصطلح الأمن الغذائي إلى توفر الغذاء للأفراد دون أي نقص، ويعتبر بأن الأمن الغذائي قد تحقق فعلاً عندما يكون الفرد لا يخشى الجوع أو أنه لا يتعرض له، ويستخدم كمعيار لمنع حدوث نقص في الغذاء مستقبلاً أو انقطاعه إثر عدة عوامل تعتبر خطيرة ومنها الجفاف والحروب، وغيرها من المشاكل التي تقف عائقاً في وجه توفر الأمن الغذائي، وينشطر الأمن الغذائي إلى مستويين رئيسيين وهما المطلق والنسبي، فيعرف المطلق بأنه قيام الدولة الواحدة بإنتاج الغذاء داخلها بمستوى يتساوى مع الطلب المحلي ومعدلاته أو قد يفوقها أحياناً، ويمكن اعتباره غالباً بأنه يحقق مفهوم الاكتفاء الذاتي الكامل، أما الأمن الغذائي النسبي فإنه يشير إلى مدى قدرة الدولة على إنتاج وإيجاد ما يحتاجه الشعب أو الأفراد من سلع وغذاء بشكل كلي أو جزئي، والخلاصة، نتوصل إلى أن مفهوم الأمن الغذائي يُشير إلى ضرورة توفير ما يحتاجه الأفراد من مواد لازمة من منتجات غذائية، وقد يكون هذا التوفير يعتمد على التعاون مع الأقطار الأخرى أو بالاعتماد على

- أسس التغذية السليمة: (حنفي، وآخرون، ٢٠٢١، ص ١٨)

إن تناول غذاء صحي متوازن هو مفتاح الحصول على جسم صحي، فحتى يستطيع الجسم العمل بشكل صحيح فإنه يحتاج إلى العناصر الغذائية الأساسية والطاقة، ويمكن للإنسان الحصول على المعادن والفيتامينات وكافة العناصر الضرورية عبر تناوله الأطعمة المختلفة وبكميات محددة، كما أن اتباع نظام غذائي سليم يساعد في الحفاظ على الوزن ضمن الحد الطبيعي، وهذا بدوره يساعد في الوقاية من الأمراض، ومنها معرفة أسس التغذية السليمة للجسم. وقد سادت العديد من المفاهيم الخاطئة فيما يتعلق بأسس التغذية السليمة للجسم، فالتغذية السليمة لا تعني حرمان الجسم من أنواع معينة من الطعام، أو التقييد بقوانين صارمة، أو خفض الوزن إلى حد كبير، بل هي أبسط بكثير ويعد تطبيقها سهلاً وممتعاً، ومن أبرز أسس التغذية السليمة للجسم الواجب اتباعها:

- يجب مراعاة أن يكون الطعام متنوعاً ومتوازناً وغير مقتصر على فئة واحدة من الطعام.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف يومياً، مثل: الخضروات والحبوب الكاملة، فهي تتميز بانخفاض السرعات الحرارية وبالتالي خفض الوزن، إلى جانب أهميتها لصحة الجهاز الهضمي والبشرة.
- الاعتدال في تناول الطعام، وهو جوهر أسس التغذية السليمة للجسم، وهذا يعني تناول الطعام بلا إفراط أو تفريط أي تناوله بالكمية الكافية فقط، فالإكثار من تناول أي نوع من الطعام، حتى لو كان صحي سيسبب الضرر للجسم.
- شرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم.
- تجزئة الطعام وعدم تناول كمية كبيرة من الطعام دفعة واحدة.
- عدم إهمال وجبة الإفطار إطلاقاً، فوجبة الإفطار تعمل على تنشيط عملية الأيض بالجسم وتعطي الجسم الطاقة لممارسة عمله.
- تناول وجبة العشاء قبل الخلود للنوم بساعتين على الأقل.
- تناول الخضروات والفواكه عند الشعور بالجوع خلال الوجبات.
- التنوع في الطعام وعدم التركيز على تناول صنف واحد فقط.

المنطوي على اختبار كل ما يحدث أمامنا أو يجذب انتباهنا، ومفهوم الغذاء المتوازن: الغذاء عملية إمداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية وإمداده باحتياجاته من الطاقة اللازمة للنمو والحركة وكذلك تقوية جهازه المناعي ومقاومة الأمراض، والأمراض تتسبب من سوء التغذية بنوعيتها سواء الإفراط في تناول الأطعمة أو الإقلال من تناول الاحتياجات الغذائية اللازمة في انتشار كثير من الأمراض، بينما مفهوم العناصر الغذائية: هي المواد الكيميائية الموجودة في الطعام وهي ضرورية للحياة ويحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو وبناء الأنسجة وتجديدها ولتنظيم العمليات الحيوية المختلفة ومن أمثلتها: الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة والبروتينات لبناء الأنسجة وتجديدها والدهون المصدر اللازم للطاقة والفيتامينات لتنظيم العمليات الحيوية بالجسم والأملاح المعدنية لتنظيم العمليات الحيوية بالجسم والماء لتنظيم العمليات الحيوية بالجسم (CDC. Benefits, 2025).

أما عن أساسيات التغذية السليمة: فلا يعني الأكل الصحي نظام غذائي صارم يحرم الفرد من كل الأطعمة المفضلة لديه. ولكن الأكل الصحي يعني تناول أطعمة تساعد على البقاء بصحة أفضل مع تحسين الحالة المزاجية بالإضافة إلى الحصول على الطاقة اللازمة لإتمام المهام من دون إحساس بالإرهاق. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تعلم بعض أساسيات التغذية واستخدامها بالطريقة التي تناسب نمط حياة كل فرد. وأساسيات التغذية السليمة هي الاعتدال ولا يعني الحرمان من أطعمة معينة فالجسم يحتاج إلى توازن ما بين كل العناصر الغذائية. ولكن، الاعتدال يعني التوسط في تناول الطعام لا التقليل أو الإكثار. ويمكن تطبيق مفهوم الاعتدال باتباع التالي: عدم حظر تناول أطعمة معينة، وتقليل حصة الطعام في كل وجبة، وتناول الطعام مع الآخرين كلما أمكن، وتناول الطعام ببطء، وتناول الطعام في حالة الجوع فقط، وتناول وجبة الإفطار، وتجنب تناول الطعام ليلاً، وزيادة تناول الفواكه والخضراوات، وتناول الكربوهيدرات الصحية، وتناول الدهون الصحية، والاهتمام بتناول البروتين، والإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم، وتناول الطعام بطريقة صحيحة، وشرب الماء والعصائر الطبيعية، والحد من الملح والسكر (صبري القباني، ٢٠٢٠، ص ١٩).

والجدول التالي يبين عدد السعرات\* الحرارية المطلوبة حسب العمر والجنس

الفئة	العمر	عدد السعرات
الرضيع الذكور والاناث	٠-٥	٦٥٠
	٥-١	٨٥٠
الاطفال الذكور والاناث	١-٣	١٣٠٠
	٤-٦	١٨٠٠
	٧-١٠	٢٠٠٠
	١١-١٤	٢٥٠٠
الذكور	١٥-١٨	٣٠٠٠
	١٩-٢٤	٢٩٠٠
	٢٥-٥٠	٢٩٠٠
	٥٠+	٢٥٠٠
	١١-١٤	٢٣٠٠
الاناث	١٥-١٨	٢٢٠٠
	١٩-٢٤	٢٢٠٠
	٢٥-٥٠	٢٢٠٠
	٥٠+	١٩٠٠
	تضاف للفئة	٣٠٠
الحوامل	تضاف للفئة	٥٠٠
المرضعات	تضاف للفئة	٥٠٠

المصدر: (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٩)

(\* تعرف السعرة الحرارية بانها كمية الطاقة الحرارية اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة من ١٥ الى ١٦ درجة مئوية

أن النسبة الأكثر حدوثاً تكون على مستوى الاستهلاك النهائي في المنازل، ويعتبر المستهلك النهائي العامل الرئيسي والمباشر الذي يسهم في حدوث الهدر الغذائي داخل المنزل، فعلى الرغم من معرفته بخطورة وأهمية دوره في الحد من هدر الطعام، إلا أن نسبة الغذاء المهدر على مستوى المنازل مازالت مرتفعة، ويرجع ذلك إلى تصرفاته وممارساته غير السليمة في التعامل مع الغذاء. ويعد رفع مستويات التغذية من صميم اختصاصات الإرشاد الزراعي وذلك بالقيام بالمساعدة وتوجيه الريفيات على معرفة أسس التغذية السليمة، والتحديات التي يشكها الوفاء بهذه الالتزامات، فالتباين في مشكلات التغذية لا يعد تبايناً صارخاً بنفس القدر في أي إقليم آخر من أقاليم العالم. وتشمل حالة التغذية طائفة المشكلات التغذوية بدءاً بنقص التغذية وانتهاء بالإفراط في التغذية ومروراً بمشكلات واسعة النطاق تتصل بنقص العناصر الغذائية الدقيقة. وتواجه بلدان كثيرة تحدياً مزدوجاً يتمثل في التعرف على الأسر التي تعاني من انعدام الأمن الغذائي ومساعدتها على تحقيق مستوى تغذوي سليم من جهة، والترويج للأسس الغذائية السليمة، وأنماط الحياة الصحية، وتعزيز الأمن الغذائي لمجمل السكان من جهة أخرى.

### - تعريف الفاقد في الغذاء وماهي أنواعه؟؟ (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٩)

يعبر الفاقد الغذائي عن النقص في كمية ونوعية الغذاء الصالح للاستهلاك الأدمي، والذي يحدث في أول السلسلة الغذائية، أو الكميات المفقودة من السلعة الغذائية أثناء مرحلة الإنتاج وما قبلها، وحتى ما بعد الحصاد خلال سلسلة القيمة. وهناك أنواع متعددة من الفقد، مثل: الفقد الكلي الذي يرجع إلى فساد المحصول، والفقد الاقتصادي الذي يعود إلى نقص القيمة النقدية، نتيجة لانخفاض جودة المحصول، والفقد النوعي الذي يعود إلى انخفاض المواصفات القياسية للمنتج، وفقد الغذاء الذي يعود لانخفاض القيمة الغذائية للمنتج، بسبب نقص الوزن والجودة. بالإضافة إلى الفقد الطبيعي بسبب مهاجمة الحشرات والطيور والذي يصعب تقديره بدقة. أما الهدر الغذائي (food waste) فيعني الكميات المفقودة من الغذاء في مرحلة الاستهلاك النهائي، كما يعنى أيضاً أي مادة غذائية خام أو مطبوخة يتم التخلص منها، وهي صالحة للاستهلاك الأدمي وعلى الرغم من أن الغذاء يتعرض للفقد خلال مراحل إنتاجه وتسويقه المختلفة، إلا

• وعن طريق دعم التوعية التغذوية والاستثمار في التنمية البشرية، تستطيع حكومات بلدان الشرق الأدنى أن تساعد سكانها على تحسين رفاهيتهم وزيادة قدراتهم وانتاجيتهم. ويمكن خفض تكاليف الرعاية الصحية والطبية بدرجة ملموسة من خلال اتباع نظم غذائية وأنماط حياة أكثر ملاءمة.

• وفي الوقت الذي يعاني فيه عدد كبير من السكان من نقص التغذية، تشهد بلدان كثيرة تحولا في الحالة الصحية. وبينما يتقلص نقص التغذية فإن زيادة الوزن والسمنة تصحان مشكلتين خطيرتين من مشكلات الصحة العامة. إذ تعتبر السمنة في صفوف الكبار أحد العوامل التي تساعد على الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، ومرض السكر غير المعتمد على الانسولين، وبعض أنواع السرطان (سرطان الثدي والمبيض لدى المرأة، والبروستاتا لدى الرجال) وهي أمراض تؤدي إلى الوفاة المبكرة.

• وبالإضافة إلى هذه التغيرات في التكوين الديموغرافي وأنماط الحياة، تتوافر أغذية جديدة نتيجة اتباع أساليب زراعية جديدة، واستنباط تقنيات جديدة، ونتيجة للتبادل التجاري. كما يلاحظ أن الطلب يتضاءل بوجه عام على الأغذية التقليدية. والتحدي المطروح هو ضمان أن يكون السلوك الغذائي الجديد متفقا مع الاحتياجات التغذوية.

#### - تخطيط برامج التغذية السليمة:

من الواضح أن طبيعة الامدادات الغذائية وفرص حصول السكان عليها تتسمان بأهمية أساسية للتمتع بمستوى تغذوي سليم. وتؤثر الأعراف والتقاليد الثقافية، ضمن عوامل أخرى، على الاختيارات الفعلية التي يقوم بها السكان. ولذا فإن برامج التوعية التغذوية يتعين أن تأخذ في حسابها الأغذية المتوافرة، وفرص حصول السكان على الأغذية، والعوامل التي تحدد اختياراتهم. وكان من الأدوار التقليدية للتوعية التغذوية زيادة قدرة الأسرة على استخدام الموارد الغذائية المتاحة على الوجه الأمثل. ويتسم هذا الاعتبار بأهمية خاصة فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية، والفظام وتزويد الأطفال بأغذية تكميلية، والأسس الغذائية

كما تعاني فئات معينة من السكان داخل الأقاليم من نقص بعض العناصر الغذائية مثل اليود في مناطق جغرافية معينة؛ ونقص الحديد وخاصة بين الأمهات والأطفال؛ ونقص فيتامين ألف في الفئات السكانية التي لا تستهلك مقادير كافية من الفاكهة والخضر. وبغية التغلب على حالة النقص هذه، ولا يترجم بصورة آلية إلى تمتعهم بمستوى تغذوي سليم. فالاضطرابات التغذوية، بما فيها نقص التغذية، لا تختفي بالضرورة بمجرد تحقيق الأمن الغذائي. فضلا عن التمتع بفرص الحصول على أغذية مأمونة ووافية تغذويا، يجب أن يتمتع السكان بمعارف ومهارات كافية تتيح لهم اقتناء وإعداد واستهلاك وجبات وافية تغذويا، بما فيها الوجبات اللازمة لتلبية احتياجات صغار الأطفال. (مجيد، ٢٠٢٣)

#### - التحديات المطروحة في مجال التغذية السليمة: (يونيسيف، ٢٠١٩)

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

تعددت التحديات التي ظهرت في مواجهة التغذية السليمة ومنها على سبيل المثال:  
- المعاناة من أزمة المياه العالمية.  
- عدم الاهتمام بالأراضي وإهمالها تماما.  
- تقلبات المناخ وتغيره.  
- إصابة النباتات بالأمراض وعدم مكافحتها.  
- تقشي الفساد والظلم بين أفراد المجتمع.  
- التضخم السكاني الكبير .

كما ينبغي أن تكون التوعية التغذوية عنصرا هاما في الجهود التي يبذلها كل بلد لتحسين الحالة التغذوية لسكانه. وتشمل بعض التحديات التي تواجه التوعية التغذوية ما يلي:

• المشكلات التغذوية الناشئة عن نقص استهلاك الغذاء أو عدم توازنه أو الإفراط فيه لها انعكاسات ملموسة تسفر عن ضعف صحة الفرد وزيادة احتمالات وفاته المبكرة، وتسفر أيضا عن انخفاض انتاجية الأمة وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية التي توفرها. وهذه المعاناة والخسارة في الإمكانات البشرية، الناجمة عن جميع أشكال سوء التغذية، أمر غير مقبول.

٢٠٢٠، واستخدم في تحليل البيانات التكرارات، والنسب المئوية، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون، وأسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج. Step Wise - تبين أن حوالي (٨٠,٤٨%) من أجمالي المبحوثات مستوى تطبيقهن للممارسات غير الصحيحة في حفظ وتخزين الغذاء كان مرتفعاً. وبينت البيانات ان المتغيرات المستقلة هي: سن المبحوثة، وعضوية المنظمات الاجتماعية، والتعرض لبرامج الطهي من خلال وسائل الاعلام المختلفة، والاتصال بالمرشدة. وهذه المتغيرات هي التي أثرت بنسبة (٧,٣٨%) على تطبيق المبحوثات لعمليات حفظ وتخزين الغذاء. وتبين النتائج أن الغالبية العظمى من المبحوثات تعتمد على المصادر التقليدية ويحتل التلفزيون المركز الأول في مقدمة هذه المصادر يليه الخبرة الشخصية والبرامج الإذاعية والأم والحماة ويأتي الجهاز الإرشادي والأجهزة التابعة له في نهاية هذه المصادر للحصول على معلوماتهن الغذائية الخاصة بحفظ وتخزين الغذاء. وتم التوصل لعدد من التوصيات كان أهمها: تخصيص برامج تليفزيونية موجهة للمرأة الريفية خاصة بالتنوع الغذائي بطريقة سهلة مبسطة تناسب مستوى تعليم الريفيات المبحوثات، تعاون الجهاز الإرشادي مع الهيئة القومية لتأمين جودة وسلامة الغذاء لتنظيم ندوات ارشادية لتوعية المرأة الريفية بالممارسات الخاصة بحفظ وتخزين الغذاء مع دعم الجهاز الإرشادي بالمتخصصين في هذا الشأن لضمان نجاح هذه الندوات وتحقيق أهدافها.

**دراسة حرحش، ابتسام زغلول محمد (٢٠١٩) بعنوان الممارسات الغذائية للريفيات ببعض قرى محافظة الغربية**  
استهدف هذا البحث التعرف على الممارسات الغذائية للريفيات فيما يتعلق باختيار أنواع الأطعمة، وشراء الأطعمة، وإعداد وطهي وتقديم الأطعمة، وتخزين وحفظ الاطعمة، والاستفادة من المتبقيات الغذائية، وكذلك تحديد مستوى تنفيذ الريفيات المبحوثات للممارسات الغذائية بالنسبة للعمليات الخمس المدروسة، وأيضا التعرف على مصادر معلومات المبحوثات عن الغذاء، والتعرف على مصادر الغذاء داخل الاسرة، وقد أجرى البحث على عينة عشوائية قوامها (٣٧٦) زوجة حائز للأرض الزراعية في ثلاث قرى بمحافظة الغربية، وقد جمعت البيانات عن طريق استمارة استبيان تم استيفاء بياناتها بالمقابلة

أثناء الإصابة بالأمراض المعدية، والتغذية أثناء الحمل والإرضاع، والسلامة الصحية للأغذية. كما أدرجت في برامج كثيرة التوعية بطرق انتاج الأغذية على مستوى الأسرة، وبطرق تخزين هذه الأغذية وتجهيزها وإعدادها. (عمروش، وآخرون، ٢٠٢٠، ص٢٧)

### - قضايا التغذية السليمة:

ينبغي أن تكون نقطة البداية لأي تدخل في مجال التوعية التغذوية هي تحديد المشكلات التغذوية التي تؤثر على المجموعات السكانية الفرعية. ويقتضي الأمر توافر معلومات عن مدى انتشار المشكلات التغذوية والمشكلات الصحية المرتبطة بالنظام الغذائي في صفوف السكان، وعن معارفات هذه المشكلات، إلى جانب توافر معلومات عن المواد الغذائية المتناولة. وإذا كانت الخطوط التوجيهية الغذائية غير متوفرة، فمن الصواب أن يشرع في وضعها تيسيرا للعمل اللاحق في مجال التوعية التغذوية، وعند معالجة الاحتياجات التغذوية للمجموعات السكانية الفرعية يتعين تحديد المؤشرات البيئية والاجتماعية وتلك المؤشرات المتأصلة التي تسهم في تشكيل حالة التغذية. (عبد الفتاح، وآخرون، ٢٠٠٠، ص٤-٦)

### الدراسات السابقة:

-دراسة: رحاب عبد المنعم حنفي وآخرون (٢٠٢١) بعنوان ممارسات المرأة الريفية في مجال حفظ وتخزين الغذاء بمحافظة البحيرة.

استهدف البحث التعرف على الممارسات الخاصة في حفظ وتخزين الغذاء لدى المبحوثات الريفيات بإحدى قرى محافظة البحيرة، والتعرف على مستوى تطبيق الريفيات المبحوثات للممارسات الخاصة بحفظ وتخزين الغذاء، والتعرف على أهم المصادر التي تستقى منهن المبحوثات معلوماتهن الغذائية عن حفظ وتخزين الغذاء، والتعرف على أهم العوامل المؤثرة على تطبيق المبحوثات للممارسات الخاصة بحفظ وتخزين الغذاء. أعتمد البحث على منهج المسح الاجتماعي بالعينة من خلال اختيار عينة عشوائية قوامها (١٦٤) مبحوث بنسبة ٧% من إجمالي الشاملة (٢٣٣٣) أسرة بقرية النقدي بمرکز كوم حماده بمحافظة البحيرة، وتم جمع البيانات بالمقابلة الشخصية باستخدام استمارة الاستبيان خلال شهري مايو ويونيه

للمنتجات الخشبية. ومع ذلك، فإنها تلعب دورًا أكثر أهمية في خلق فرص كسب العيش لسكان الريف. وهذا يساهم في التخفيف من حدة الفقر والحد من البطالة، والعمل على تمكين المرأة من خلال بناء قدراتها وتوفير مجموعة أدوات التي ستدعمها في تحسين سبل عيشها".

### المشكلة البحثية:

تأتى مشكلة البحث من أهمية الوصول الى الغذاء الصحي الآمن لغالبية الأسر وخاصة الأسر الريفية بالمملكة الأردنية الهاشمية بشكل عام وبمحافظة العاصمة عمان بشكل خاص، ومع اعتبار المرأة الريفية المحرك لجميع عمليات إعداد وحفظ وطهي وجودة وسلامة الغذاء وتخزين الغذاء. فان ضعف المامها بالمعارف والمعارف الغذائية السليمة وبعض المعوقات التي تقابل المرأة الريفية بأسس التغذية السليمة يشكل خطرا على صحة أسرتها بشكل عام واحتمالية تعرضها لأمراض سوء التغذية فضلا عن إهدار الموارد الغذائية بسبب عدم معرفتها بأسس التغذية السليمة وعدم معرفتها لهذه الأسس بشكل جيد، مما يساهم في الحفاظ على أسرتها ومشاركتها في تنمية المجتمع بشكل عام ولأسرتها بشكل خاص.

### أهداف البحث:

تمثلت أهداف هذا البحث فيما يلي:

- 1- التعرف على الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية للمبحوثات بقرى الدراسة.
- 2- التعرف على معارف الريفيات المبحوثات بأسس التغذية السليمة بقرى الدراسة.
- 3- التعرف على معارف الريفيات المبحوثات بأسس التغذية السليمة بقرى الدراسة.
- 4- التعرف على المعوقات التي تواجه الريفيات المبحوثات بأسس التغذية السليمة بقرى الدراسة.
- 5- التعرف على العلاقة بين مستوى معارف الريفيات المبحوثات بأسس التغذية السليمة وبين متغيراتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية.
- 6- التعرف على العلاقة بين تنفيذ الريفيات المبحوثات لتطبيق أسس التغذية السليمة وبين متغيراتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية.
- 7- التعرف على العلاقة بين المعوقات التي تواجه الريفيات المبحوثات نحو تطبيق أسس التغذية السليمة وبين متغيراتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية.

الشخصية مع زوجات الحائزين، وقد استخدم العرض الجدولي بالتكرارات والنسب المئوية لعرض بيانات هذا البحث. وقد كانت أهم النتائج البحثية تبين أن نسبة الريفيات المبحوثات التي تنفذ الممارسات الغذائية المتعلقة باختيار أنواع الأطعمة كانت مرتفعة بالنسبة لممارسة واحدة هي: اختيار الخضار والفاكهة الطازجة من السوق، ومتوسطة بالنسبة لخمس ممارسات، ومنخفضة بالنسبة لممارستي: استخدام السمن البلدي لطهي الاطعمة، واختيار الطهي بالزيت بدلا عن السمن، تبين أن نسبة الريفيات المبحوثات التي تنفذ الممارسات الغذائية المتعلقة بشراء الأطعمة كانت مرتفعة بالنسبة لممارستي: قراءة تاريخ الصلاحية للمعلبات قبل الشراء، الاعتماد على الأبناء الصغار لشراء الأغذية من السوق، ومتوسطة بالنسبة لثلاثة ممارسات، ومنخفضة بالنسبة لثلاثة ممارسات، تبين أن نسبة الريفيات المبحوثات التي تنفذ الممارسات الغذائية المتعلقة بتخزين وحفظ الأطعمة كانت مرتفعة بالنسبة لأربع ممارسات هي: مراقبة الأشياء المخزونة (البطاطس، الثوم، البصل)، وتنظيف مكان التخزين قبل وضع المخزون الجديد، وحفظ الأشياء في الفريزر لمدة أكثر من سنة، ووضع الطعام في التلاجة مباشرة بعد أن تهدأ درجة حرارته، بينما كانت متوسطة بالنسبة لثلاثة ممارسات، ومنخفضة بالنسبة لثلاثة ممارسات اخرى.

ورشة تعريفية بعنوان: تعزيز الأمن الغذائي وسبل عيش المجتمعات الريفية الهشة في الأردن من خلال مشروع "تعزيز صمود مجتمعات النساء الريفيات من خلال المنتجات الحرجية"، بتمويل من منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (٢٠٢٢)

يهدف المشروع الى زيادة مشاركة المرأة الريفية وتمكين مهاراتها وتعزيز دخلها من خلال المنتجات الحرجية، حيث سيتم استهداف ١٢٠ امرأة في ثلاث محافظات أردنية -عجلون والبلقاء وجرش- بميزانية تقدر بأربعمائة ألف دولار أمريكي ممولة بالكامل من منظمة الأغذية والزراعة، وأهمية بناء قدرات المرأة الريفية وقال انه في عام ٢٠٢٢، أنشأت وزارة الزراعة مديرية التنمية الريفية وتمكين المرأة إيماناً بالدور الحاسم للمرأة في التنمية الاقتصادية، كما يبين المشروع إلى أن الغابات في الأردن تلعب دورًا متواضعًا في تلبية الاحتياجات اليومية

## الفروض النظرية

١- تسهم الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبحوثات، الحالة التعليمية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبحوثات، الدخل الشهري لأسرة المبحوثات، عدد أفراد الأسرة للمبحوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) مجتمعة إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في معارف الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرتي الدراسة".

٢- تسهم الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبحوثات، الحالة التعليمية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبحوثات، الدخل الشهري لأسرة المبحوثات، عدد أفراد الأسرة للمبحوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) مجتمعة إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في تنفيذ الريفيات لأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة".

٣- تسهم الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبحوثات، الحالة التعليمية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبحوثات، الدخل الشهري لأسرة المبحوثات، عدد أفراد الأسرة للمبحوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) مجتمعة إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في المعوقات التي تواجه الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة".

## منهجية الدراسة الميدانية والأدوات المستخدمة

اتضح من الجزء الأول من الدراسة الراهنة والمتعلق بالإطار النظري والمرجعي السابق بيانه ان موضوع الدراسة الحالية يتسم بقدر من الشمول والاتساع إذ أن الهدف العام من الدراسة يتمثل في التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية للمبحوثات من الريفيات وبين: معارفهم ومعارفاتهم، والمعوقات التي تقابلهم بأسس التغذية السليمة. وقد استفادت الدراسة من العرض السابق بيانه وذلك للإعداد للدراسة الميدانية، ثم تحديد الأبعاد والمتغيرات كمؤثرات بحثية وصياغة مفوماتها وكيفية قياسها ثم تحليل البيانات الميدانية واستخلاص النتائج منها، وقد تم تغطية كافة هذه المؤثرات من خلال تناول النقاط التالية:

اولاً: نوع الدراسة ومنهجها المستخدم.

ثانياً: مجال الدراسة الجغرافي والبشري.

ثالثاً: اسلوب وأدوات جمع البيانات الميدانية.

وفيما يلي استعراض تفصيلي لهذه النقاط على الترتيب كالتالي:

### - مجال الدراسة:

يشير مجال الدراسة هنا إلى: المجال الجغرافي، المجال البشري والزمني، وفيما يلي استعراض تفصيلي لطريقة اختيار كل مجال من المجالات السابقة:

### أ- المجال الجغرافي:

ويقصد به الحيز الجغرافي التي اجري فيه البحث حيث تم اختيار قريتين وسط وجنوب محافظة العاصمة عمان كمجال جغرافي وذلك لعدد مبررات هي: أنها تمثل المحطة الأصلية ومحل إقامة وعمل الباحث، ومن ثم توفر تسهيلات بحثية لا تتوفر للباحث حال اختيار محافظات أخرى. وعلى ذلك فإن معيار اختيار منطقة البحث أو مجاله الجغرافي سيكون المحدد الأكثر ترجيحاً له هو معيار الوقت والجهد التي تتطلبها الدراسة الميدانية فيما لا يتعارض مع محددات اختيار مجتمع البحث.

### ب- المجال البشري:

يقصد بالمجال البشري الأفراد الذين سيطبق عليهم أداة البحث الميداني كمتثلين لمنطقة الدراسة، وقد تم اختيار قريتين بمحافظة العاصمة عمان وسط وجنوب بمنطقة الدراسة والتي تم اختيارهم بطريقة عمدية.

### - المتغيرات المستقلة:

١- تم استخدام الدرجات الخام لكل من العمر، أما الحالة التعليمية للمبحوثات فكانت أمي، إعدادي، ثانوي، جامعي وتم ترميزها ١، ٢، ٣، ٤، الحالة التعليمية لرب الأسرة كما هي الحالة التعليمية للمبحوثات، الحالة الاجتماعية للمبحوثات عزباء ، مطلقة، أرملة، متزوجة، وأخذت أوزان ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ الدخل الشهري لأسرة المبحوثات فكان الحد الأدنى ١٥٠ دينار، والحد الأعلى أكثر من ٤٥٠ دينار، الطموح لدى المرأة الريفية فقد اشتمل على ١١ عبارة تقيس الطموح لدى المبحوثات عن طريق الاستجابات دائماً، أحياناً، نادراً ١، ٢، ٣ على الترتيب.

### - المتغيرات التابعة:

١- معارف المبحوثات بأسس التغذية السليمة فقد اشتمل على ثلاث مؤشرات وهي معرفة المرأة الريفية بأسس

### - أسلوب جمع البيانات:

تم الاعتماد على استمارة استبيان تم استيفاءها عن طريق المقابلة الشخصية للمبحوثات للحصول على البيانات الميدانية اللازمة لاختبار فروض الدراسة. وقد روعي أثناء تصميم الاستمارة عدم تكرار الأسئلة واختيار صيغة تصلح لكلا منهن قدر الإمكان.

### التعريفات الإجرائية:

- المستوى المعرفي الغذائي للمبحوثات: يقصد به معرفة المبحوثات بأسس التغذية السليمة، وهو ما يعبر عنه بدرجة في اختبار معرفي بعبارة معرفية شاملة تعكس هذا المستوى المعرفي  
- المعارف: ويقصد بها معارف المبحوثات نحو تطبيق أسس التغذية السليمة، والتي وردت بالبحث.

### النتائج البحثية ومناقشتها

#### أولاً: البيانات الشخصية:

##### ١- العمر:

تلاحظ من الجدول رقم (١) أن أكثر المبحوثات بالنسبة لفئة العمر بالنسبة لقرية الموقر كانت من الفئة ٢٨-٣٨ سنة بعدد ٣٢ مبحوثة بنسبة ٤٥,٧%، في حين كان أقل الفئات عدد ٣ مبحوثات بنسبة ٤,٣% يقعون في الفئة أكثر من ٥٠ سنة، أما فيما يتصل بقرية الجيزة فقد تبين من الجدول أن أعلى الفئات كان ٢٨-٣٩ سنة أيضاً بعدد ٣٢ مبحوثة بنسبة ٤٥,٧% وأن أقل الفئات كان بعدد ٤ مبحوث يقعون في الفئة العمرية أقل من ١٧ سنة بنسبة ٥,٨%.

الإنتاج الذاتي ويشتمل على ٨ عبارات، أما مؤشر معرفة المرأة الريفية بأسس التغذية الصحية فقد اشتمل على ٥ عبارات، ومؤشر معرفة المرأة الريفية بأسس الحفظ والتخزين ويشتمل على ٨ عبارات، ومؤشر جودة، وسلامة الغذاء واشتمل على ٧ عبارات، ومؤشر معرفة المرأة الريفية بأسس الممارسات اليومية المتعلقة بتناول بعض الأغذية واشتمل على ١١ عبارة وتم قياسهم من خلال الاستجابات يعرف ولا يعرف ٢، ١

٢- تنفيذ المبحوثات لأسس التغذية السليمة فقد اشتمل على ثلاث مؤشرات وهي تنفيذ المرأة الريفية لأسس الإنتاج الذاتي ويشتمل على ٨ عبارات، أما مؤشر تنفيذ المرأة الريفية لأسس التغذية الصحية فقد اشتمل على ٥ عبارات، ومؤشر تنفيذ المرأة الريفية لأسس الحفظ والتخزين ويشتمل على ٨ عبارات، ومؤشر جودة، وسلامة الغذاء واشتمل على ٧ عبارات، ومؤشر تنفيذ المرأة الريفية لأسس الممارسات اليومية المتعلقة بتناول بعض الأغذية واشتمل على ١١ عبارة وتم قياسهم من خلال الاستجابات يعرف ولا يعرف ٢، ١

٣- المعوقات التي تقابل المبحوثات بأسس التغذية السليمة فقد اشتمل على ١٠ عبارات، تم قياسهم من خلال الاستجابات دائماً، أحياناً، نادراً ٣، ٢، ١

### أدوات التحليل الإحصائي:

وقد استخدم في هذه الدراسة عدد من الأدوات والمقاييس الإحصائية الوصفية والتحليلية وهي: العرض الجدولي بالتكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي وتحليل الانحدار الخطى المتعدد في معالجة البيانات وتحليلها.

جدول رقم (١): التوزيع العددي والنسبي للمبحوثات من الريفيات بقرية الموقر والجيزة فيما يتصل بالعمر.

قرية الجيزة		قرية الموقر		العمر
عدد	%	عدد	%	
٤	٥,٨	٥	٧,٢	أقل من ١٧ سنة
٥	٧,١	٢٢	٣١,٤	١٧-٢٧ سنة
٤٢	٦٠,٠	٣٢	٤٥,٧	٢٨-٣٨ سنة
١٤	٢٠,٠	٨	١١,٤	٣٩-٤٩ سنة
٥	٧,١	٣	٤,٣	أكثر من ٥٠ سنة
٧٠	١٠٠	٧٠	١٠٠	المجموع

المصدر: استمارة الاستبيان

#### ٢- الحالة التعليمية للمبحوثات:

بقرية الموقر، أما فيما يتصل بقرية الجيزة فقد تبين من الجدول أن أعلى الفئات كان حاصلة على الثانوية بعدد ٣٦ مبحوثة بنسبة ٥١,٤%، بينما كان أقل الفئات كان بعدد ٢ مبحوثة بنسبة ٢,٨% حاصلة على مؤهل جامعي.

يوضح الجدول رقم (٢) أن أكثر المبحوثات بالنسبة للحالة التعليمية للمبحوثة كانت من الفئة ثانوي بعدد ٣٠ مبحوثة بنسبة ٤٢,٩%، في حين كان أقل الفئات عدد ٦ مبحوثات بنسبة ٨,٦% حاصلة على إعدادي فيما يتصل

جدول رقم (٢): التوزيع العددي والنسبي للريفيات بقرية الموقر والجيزة فيما يتصل بالحالة التعليمية للمبحوثات.

قرية الجيزة		قرية الموقر		الحالة التعليمية
عدد	%	عدد	%	
١٠	١٤,٣	١٢	١٧,١	أمي
١٣	١٨,٦	١٥	٢١,٤	ابتدائي
٩	١٢,٩	٦	٨,٦	إعدادي
٣٦	٥١,٤	٣٠	٤٢,٩	ثانوي
٢	٢,٨	٧	١٠,٠	جامعي
٧٠	١٠٠	٧٠	١٠٠	المجموع

المصدر: استمارة الاستبيان

#### ٣- الحالة التعليمية لرب الأسرة:

يتصل بقرية الموقر، أما فيما يتصل بقرية الجيزة فقد تبين من الجدول أن أعلى الفئات كان حاصل على الإعدادية بعدد ٢١ مبحوثة بنسبة ٣٠,٠%، وأن أقل الفئات كان بعدد ١٤ مبحوثة بنسبة ٢٠,٠% حاصل على الثانوية.

يوضح الجدول رقم (٣) أن أكثر المبحوثات بالنسبة للحالة التعليمية لرب الأسرة كانت من الفئة أمي بعدد ٢٣ مبحوثة بنسبة ٣٢,٩%، في حين كان أقل الفئات عدد ٣ مبحوثات بنسبة ٤,٣% حاصل على مؤهل جامعي فيما

جدول رقم (٣): التوزيع العددي والنسبي للمبحوثات من الريفيات بقرية الموقر والجيزة فيما يتصل بالحالة التعليمية لرب الأسرة.

قرية الجيزة		قرية الموقر		الحالة التعليمية لرب الأسرة
عدد	%	عدد	%	
١٩	٢٧,١	٢٣	٣٢,٩	أمي
١٦	٢٢,٩	٨	١١,٤	ابتدائي
٢١	٣٠,٠	١٤	٢٠,٠	إعدادي
١٤	٢٠,٠	٢٢	٣١,٤	ثانوي
-	-	٣	٤,٣	جامعي
٧٠	١٠٠	٧٠	١٠٠	المجموع

المصدر: استمارة الاستبيان

#### ٤- الحالة الزوجية للمبحوثات:

٧,١% أرامل فيما يتصل بقرية الموقر، بينما اتضح أن أكثر المبحوثات بالنسبة للحالة الزوجية بقرية الجيزة كانت من الفئة متزوجة بعدد ٤٧ بنسبة ٦٧,٠%، في حين كان أقل الفئات عدد ٣ مبحوثات بنسبة ٤,٣% مطلقات.

يوضح الجدول رقم (٤) أن أكثر المبحوثات بالنسبة للحالة الزوجية كانت من الفئة متزوجة بعدد ٣١ بنسبة ٤٤,٤%، في حين كان أقل الفئات عدد ٥ مبحوثات بنسبة

جدول رقم (٤) : توزيع المبحوثات من الريفيات بقرية الموقر والجيزة فيما يتصل بالحالة الزوجية.

قرية الجيزة		قرية الموقر		الحالة الزوجية
%	عدد	%	عدد	
٢٢,٩	١٦	٢١,٤	١٥	عزباء
٤,٩	٤	٢٥,١	١٩	مطلقة
٤,٣	٣	٧,١	٥	أرملة
٦٧,٠	٤٧	٤٤,٤	٣١	متزوجة
١٠٠	٧٠	١٠٠	٧٠	المجموع

المصدر: استمارة الاستبيان

لقرية الموقر، في حين أن عدد ٣٢ مبحوثة بنسبة ٤٥,٧% كان الدخل الشهري للأسرة أكثر من ٤٥٠ دينار، في حين كان عدد ٤ بنسبة ٥,٨% كان الدخل الشهري للأسرة أقل من ١٥٠ دينار بالنسبة لقرية الجيزة.

#### ٥- الدخل الشهري لأسرة المبحوثات:

من بيانات الجدول رقم (٥) يتضح أن عدد ٢٨ مبحوثة بنسبة ٤٠,٠% كان متوسط الدخل الشهري للأسرة أكثر من ٤٥٠ دينار، بينما كان عدد ١٧ مبحوثة بنسبة ٢٤,٣% كان الدخل الشهري للأسرة أقل من ١٥٠ دينار بالنسبة

جدول رقم (٥): التوزيع العددي والنسبي للريفيات بقرية الموقر والجيزة فيما يتصل بالدخل الشهري للأسرة.

قرية الجيزة		قرية الموقر		دخل الأسرة الشهري
%	عدد	%	عدد	
٥,٨	٤	٢٤,٣	١٧	أقل من ١٥٠ دينار
١٧,١	١٢	١٨,٦	١٣	١٥٠-٣٠٠ دينار
٣١,٤	٢٢	١٧,١	١٢	٣٠٠-٤٥٠ دينار
٤٥,٧	٣٢	٤٠,٠	٢٨	أكثر من ٤٥٠ دينار
١٠٠	٧٠	١٠٠	٧٠	المجموع

المصدر: استمارة الاستبيان

أكثر من ١٠ أفراد بالنسبة لقرية الموقر، بينما تبين أن عدد ٤٣ مبحوثة بنسبة ٦١,٤% كان عدد أفراد الأسرة ٣-٦ أفراد، في حين كان عدد ٩ مبحوثة بنسبة ١٢,٨% كان عدد أفراد أسرتها ٧-٩ فرد بالنسبة لقرية الجيزة.

#### ٦- عدد أفراد الأسرة للمبحوثات:

يتضح من بيانات الجدول رقم (٦) أن عدد ٤٢ مبحوثة بنسبة ٦٠,٠% كان عدد أفراد أسرتها ٣-٦ أفراد، بينما كان عدد ٢ مبحوثة بنسبة ٢,٩% كان عدد أفراد أسرتها

جدول رقم (٦): التوزيع العددي والنسبي للريفيات بقرية الموقر والجيزة فيما يتصل بعدد أفراد الأسرة.

قرية الجيزة		قرية الموقر		عدد أفراد الأسرة
%	عدد	%	عدد	
٢٥,٨	١٨	٣١,٤	٢٢	أقل من ٣ أفراد
٦١,٤	٤٣	٦٠,٠	٤٢	٣-٦ أفراد
١٢,٨	٩	٥,٧	٤	٧-٩ أفراد
-	-	٢,٩	٢	أكثر من ١٠ أفراد
١٠٠	٧٠	١٠٠	٧٠	المجموع

المصدر: استمارة الاستبيان

نحو حياة أفضل وغذاء صحي وآمن ومنه يتبين أن أعلى طموح لدى المرأة الريفية فيما يتصل بتحقيق أحلامها لها ولأسرتها بالنسبة للغذاء الصحي السليم بقرية الموقر

#### ثانياً: الطموح لدى المرأة الريفية:

يوضح الجدول رقم (٧) مدى الطموح لدى المرأة الريفية نحو أسرتها والعمل على التقدم لنفسها ولأسرتها

المؤشرات ٢٥,٧ لقرية الموقر، ٢٤,٠ لقرية الجيزة ، ومن هذا الجدول يتبين أن درجة طموح الريفيات لدى قرية الموقر أعلى من درجتها لدى الريفيات المبحوثات بقرية الجيزة ومن هنا يأتي دور الأجهزة المعنية لتنمية هذه الأدوار لدى المرأة الريفية بشكل عام.

تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٩، ٢,٧ فيما يتصل بـ "أقوم بأعمالي بمساعدة الآخرين"، "أتحمل المسؤولية عند القيام بعمل ما" على الترتيب، بينما كانت قرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي لها ١,٧، ٢,٦ لمؤشر أحب الاستقرار في حياتي، أشعر بالغضب عندما يضيع الوقت دون القيام بعمل هادف، وأخيرا جاء المتوسط العام لتلك

جدول رقم (٧): التوزيع العددي والنسبي للريفيات المبحوثات وفقا فيما يتصل بدرجة الطموح لدى عينة الدراسة.

المتوسط	قرية الجيزة			المتوسط	قرية الموقر			الاستجابات
	نادرا	أحيانا	دائما		نادرا	أحيانا	دائما	
٢,٢	٢٧,١	٢٢,٨	٥٠,٠	٢,٦	١١,٣	٣١,٣	٥٧,٤	حياتي تعتبر مستقرة بشكل عام
٢,٠	٤٤,٣	٣٨,٥	٣١,٤	٢,٥	١١,٢	٢٤,٢	٦٤,٦	أسعى لتحقيق أحلامي رغم فشلي في بعض المواقف
٢,٢	٣٠,١	١٨,٥	٥١,٤	١,٩	٤٣,٠	٢٦,٠	٣١	أقوم بأعمالي بمساعدة الآخرين
١,٩	٣٥,٨	٣٧,١	٢٧,١	٢,٧	٢,٤	٣١,٠	٦٦,٦	أتحمل المسؤولية عند القيام بعمل ما
٢,٠	٣٤,٣	٣١,٤	٣٤,٣	٢,٦	١٣,٧	١٤,٧	٧١,٦	طموحي لن يتوقف ما دمت على قيد الحياة
٢,١	٢٧,٢	٣٢,٨	٤٠,٠	٢,٤	١٣,٠	٣٣,٠	٥٤	أشعر بالذنب إذا قصرت في بعض الأعمال
٢,٢	٢٥,٩	٢٧,٠	٤٧,١	٢,٥	١٣,٠	٢٤,٠	٦٣	أفكر كثيرا في التخطيط لمستقبل أسرتي
١,٧	٣٨,٨	٤٠,٠	٢٤,٢	٢,٢	٣١,٤	٢١,٤	٤٧,٣	حياتي تعتبر مستقرة بشكل عام
٢,٤	٣٠,١	١٧,١	٦٢,٨	٢,٠	٣٣,٠	٣٦,٠	٣١	أشعر بالسعادة بعد تحقيق أهدافي
٢,٦	١٧,٨	٨,٠	٧٤,٢	٢,١	٣١,٠	٥٠,٠	١٩	أشعر بالغضب عندما يضيع الوقت دون القيام بعمل هادف
٢,٣	٢١,٤	٣١,٤	٤٧,٢	٢,٦	١٠,٠	٢٧,٠	٦٣	أستطيع تحقيق عدد من الأهداف والمهام في نفس الوقت
	٢٤,٠				٢٥,٧			المتوسط

المصدر: استمارة الاستبيان

الغذائية للفسفور للحوم بأنواعها، وجاء المتوسط لكل من القرينتين لتلك المؤشرات ٨,١٨، ٧,٣٨، أما فيما يتصل بمعارف المرأة الريفية بأسس الحفظ والتخزين تراوح المتوسط الحسابي لقرية الموقر بين ١,٣١، ١,٧٩ فيما يتصل باستخدام الأكياس السوداء في التخزين، اهمال تنظيف مكان التخزين قبل وضع المخزون الجديد على الترتيب، بينما تراوح المتوسط الحسابي ل قرية الجيزة ١,٣٧، ١,٧٦ لمؤشر وضع الطعام المتبقي في أوعية الومنيوم لحفظها في التلاجة، غسل وتنظيف الفاكهة والخضار قبل وضعها بالتلاجة، و جاء المتوسط لكل من القرينتين لتلك المؤشرات ١٢,٨، ٢,٧٧ على الترتيب، وأخيرا جاء المتوسط العام لتلك المؤشرات بالنسبة للقرينتين ٣٤,٧٨، ٣١,٩١، وهذا يوضح معارف المبحوثات بقرية الموقر جاءت أعلى من نظيرتها في قرية الجيزة ومن خلال هذه النتائج يمكن العمل من جهة جهاز الإرشاد الزراعي على تنمية تلك المعارف والوصول إلى المرأة الريفية قدر الإمكان.

### ثالثا: معارف المرأة الريفية بأسس التغذية الصحية السليمة والإنتاج الذاتي والحفظ والتخزين:

يتبين من الجدول رقم (٨) أن معارف المرأة الريفية بأسس الإنتاج الذاتي لعينة المبحوثين بقرية الموقر تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٢٣، ١,٧٤ فيما يتصل ب أقوم بعمل وجبات صحية وسليمة وغير مكلفة، إعداد الوجبات الغذائية والاهتمام بتغذية الأسرة على الترتيب، بينما كانت قرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي لها ١,٤٧، ٢,٤٧ لمؤشر أقوم بعمل وجبات صحية وسليمة وغير مكلفة، و جاء المتوسط لهذا المؤشر لكل من القرينتين ١٣,٥٦ لقرية الموقر، ١١,٧٦ لقرية الجيزة، أما فيما يتصل بمعارف المرأة الريفية بأسس التغذية السليمة تراوح المتوسط الحسابي لقرية الموقر بين ١,٤٧، ١,٨ فيما يتصل ب لبن الأم منخفض في محتواه من الحديد، من المصادر الغذائية للفسفور للحوم بأنواعها على الترتيب، بينما تراوح المتوسط الحسابي لقرية الجيزة ١,٣٤، ١,٦ لمؤشر الخبز والحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للحديد، من المصادر

جدول رقم (٨): توزيع المبحوثات الريفيات وفقا لمعرفتهم بأسس التغذية الصحية والإنتاج الذاتي والحفظ والتخزين.

المتوسط	القرية الثانية		المتوسط	القرية الأولى		المعارف
	لا تعرف	تعرف		لا تعرف	تعرف	
<b>معارف المرأة الريفية بأسس الإنتاج الذاتي:</b>						
١,٤٧	٥٤,٣	٤٥,٧	١,٧٤	٢٥,٧	٧٤,٣	إعداد الوجبات الغذائية والاهتمام بتغذية الأسرة
١,٢	٥٤,٩	٤٥,١	١,٦٢	٣٧,١	٦٢,٩	تصنيع وحفظ الأغذية وتخزينها في المنزل أو الثلاجة
١,٢٤	٤٠,٠	٦٠,٠	١,٦٧	٣٢,٩	٦٧,١	ترشيد الاستهلاك والعمل على زيادة دخل الأسرة
١,٩٧	٥٧,١	٤٢,٩	١,٦٩	٣٢,٤	٦٨,٦	تنظيم أوقات العمل وتوزيعها بين أفراد الأسرة
١,٦٤	٤٨,٦	٥١,٤	١,٧٢	٢٧,٢	٧٢,٨	تربية الطيور والدجاج بالمنزل لترشيد الاستهلاك
١,٦٩	٤٧,١	٥٢,٩	١,٧٠	٣٠,٠	٧٠,٠	تصنيع منتجات الألبان مثل الجبن والزبادي بالمنزل
١,٦٧	٦٢,٤	٣٨,٦	١,٦	٤٠,٠	٦٠,٠	عمل المربيات والمخللات والصلصة بالمنزل
١,٤٧	٦٢,٩	٣٧,١	١,٢٣	٣٤,٣	٦٥,٧	أقوم بعمل وجبات صحية وسليمة وغير مكلفة
١١,٧٦			١٣,٥٦			المتوسط للمؤشر
<b>معارف المرأة الريفية بأسس التغذية الصحية:</b>						
١١,٧٦			١٣,٥٦			المتوسط للمؤشر
١,٤٤	٥٥,٨	٤٤,٢	١,٧٤	٢٥,٧	٧٤,٣	من الوظائف الأساسية للطعام إشباع الجوع
١,٤١	٥٨,٦	٤١,٤	١,٥٧	٤٢,٩	٥٧,١	الخضروات الورقية مصدر غني بفيتامين ك
١,٣٤	٦٥,٧	٣٤,٣	١,٥٦	٤٠,٠	٦٠,٠	الخبز والحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للحديد
١,٦	٤٠,٠	٦٠,٠	١,٨	٢٠,٠	٨٠,٠	من المصادر الغذائية للفسفور اللحوم بأنواعها
١,٥٩	٤١,٤	٥٨,٦	١,٤٧	٥٢,٩	٤٧,١	لبن الأم منخفض في محتواه من الحديد
٧,٣٨			٨,١٨			المتوسط للمؤشر
<b>معارف المرأة الريفية بمحاذير الحفظ والتخزين:</b>						
٧,٣٨			٨,١٨			المتوسط للمؤشر
١,٥٦	٤٤,٣	٥٥,٧	١,٥٦	٤٤,٣	٥٥,٧	وضع اللحوم والخضار بدون فصل في الفريزر
١,٣٧	٦٢,٩	٣٧,١	١,٧٣	٢٧,١	٧٢,٩	وضع الطعام المتبقي في أوعية الومنيوم لحفظها في الثلاجة
١,٥٤	٤٥,٧	٥٤,٣	١,٣١	٦٨,٦	٣١,٤	استخدام الأكياس السوداء في التخزين
١,٦٣	٣٧,١	٦٢,٩	١,٦٩	٣١,٤	٦٨,٦	حفظ الحبوب في أماكن رطبة
١,٦	٤٠,٠	٦٠,٠	١,٧٩	٢١,٤	٧٨,٦	اهمال تنظيف مكان التخزين قبل وضع المخزون الجديد
١,٥٧	٤٢,٩	٥٧,١	١,٦	٤٠,٠	٦٠,٠	وضع الأكل في الثلاجة لمدة قد تطول
١,٧٤	٢٥,٧	٧٤,٣	١,٦٤	٣٥,٧	٦٤,٣	غسيل البيض قبل وضعه في الثلاجة
١,٧٦	٢٤,٣	٧٥,٧	١,٧١	٢٨,٦	٧١,٤	غسيل وتنظيف الفاكهة والخضار قبل وضعها بالثلاجة
١٢,٧٧			١٢,٨			المتوسط للمؤشر
٣١,٩١			٣٤,٧٨			المتوسط العام لجميع المؤشرات

المصدر: استمارة الاستبيان

ولأسرتها بالنسبة بقرية الموقر تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٢٧، ١,٦٦، فيما يتصل ب عند شراء اللحمة اللي بيهمني معرفتي بالجزار مش مكان ذبحها، أقوم بتغطية الخضروات عند طبخها لحفظ قيمتها الغذائية على الترتيب،

### - معارف المرأة الريفية بأسس جودة وسلامة الغذاء:

يوضح الجدول رقم (٩) أن معارف المرأة الريفية بأسس جودة وسلامة الغذاء تبين أن أعلى معارف لدى المرأة الريفية فيما يتصل بأسس جودة وسلامة الغذاء لها

لقرية الجيزة ومن هنا يتضح أن معارف المبحوثات بالقريتين قد تساوت في الاستجابات وهذا يبين مدى معرفة المبحوثات بالمعارف الخاصة بأسس جودة وسلامة الغذاء بشكل عام وضرورة العمل على تقويتها وتنميتها لمساعدة الريفيات على المعارف الصحيحة للغذاء الأمن والسليم.

بينما كانت قرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي لها ١,٣٦، ١,٦١ لمؤشر عند شراء الطلبات وأكد على عدم وضعها في أكياس سوداء لأنه غير صحي، شراء البيض المتسخ عادي طالما هيتغسل، بينما جاء المتوسط العام لكل من القريتين لتلك المؤشرات لقرية الموقر ١٠,٥٤، ١٠,٣

**جدول رقم (٩): توزيع المبحوثات الريفيات وفقا لمعرفتهم بأسس جودة وسلامة الغذاء.**

المعارف	القرية الأولى		المتوسط	القرية الثانية		المتوسط
	تفند	لا تفند		تفند	لا تفند	
السّمك لو لين شوية ما فيش ضرر من شرائه لو هطبخه على طول	٤٠,٠	٦٠,٠	١,٤	٤٧,١	٥٢,٩	١,٤٧
الانتفاخ في المعلبات يشير على أنها غير صالحة للاستخدام	٣٤,٣	٦٥,٧	١,٣٤	٥١,٤	٤٨,٦	١,٥١
عند شراء الدجاج أفضل ذات هيكل الصدر الممتلي	٤٧,١	٥٢,٩	١,٤٧	٥٢,٨	٤٧,٢	١,٥٣
عند شراء اللحمه اللي بيهمني معرفتي بالجزار مش مكان ذبحها	٢٧,١	٧٢,٩	١,٢٧	٤٨,٥	٥١,٥	١,٤٩
عند شراء الطلبات وأكد على عدم وضعها في أكياس سوداء لأنه غير صحي	٥٥,٧	٤٤,٣	١,٥٦	٣٥,٧	٦٤,٣	١,٣٦
أقوم بتغطية الخضروات عند طبخها لحفظ قيمتها الغذائية	٦٥,٧	٣٤,٣	١,٦٦	٥٧,١	٤٢,٩	١,٥٧
شراء البيض المتسخ عادي طالما هيتغسل	٦٠,٠	٤٠,٠	١,٥٦	٦١,٤	٣٨,٦	١,٦١
<b>المتوسط العام</b>	<b>١٠,٣</b>		<b>١٠,٥٤</b>			

المصدر: استمارة الاستبيان

الجيزة تراوح المتوسط الحسابي لها ١,٤٧، ١,٦٩ لمؤشر استخدم مرقة الدجاج في معظم الوجبات اللي بجهزها لأسرتي، شراء الجبن الرومي بكثرة لعمل السندوتشات، بينما جاء المتوسط العام لكل من القريتين لتلك المؤشرات لقرية الموقر ١٢,١١، ١٢,٦٢ لقرية الجيزة. ويتضح من بيانات الجدول أن المبحوثات ليس لديهم فكرة واحدة على تنفيذ بعض المعارف لممارستهم اليومية بل هناك إختلاف في تنفيذ تلك الممارسات.

**- تنفيذ المرأة الريفية لأسس الممارسات اليومية المتعلقة بتناول بعض الأغذية:**

من بيانات الجدول رقم (١٠) يتضح أن معارف المرأة الريفية بأسس الممارسات اليومية المتعلقة بتناول بعض الأغذية تبين أن أعلى معارف بالنسبة لقرية الموقر تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٣١، ١,٧٤ فيما يتصل ب جيب الجبن الفيتا للفتار والعشاء، سندوتشات اللانشون اساسية كل يوم الصبح لعيالي على الترتيب، بينما كانت قرية

جدول رقم (١٠): توزيع المبحوثات الريفيات وفقا لمعرفتهم بأسس الممارسات اليومية المتعلقة بتناول بعض الأغذية.

المعارف	القرية الأولى		المتوسط	القرية الثانية	
	تنفذ	لا تنفذ		تنفذ	لا تنفذ
بحيب الجبن الفيتا للفتار والعشاء	٣١,٤	٦٨,٤	١,٣١	٥٢,٩	٤٧,١
سندوتشات اللاتشون اساسية كل يوم الصباح لعيالي	٧٤,٣	٢٥,٧	١,٧٤	٥٨,٦	٤١,٤
العصائر المعلبة مبنقتعش من البيت بتتفع في كل وقت	٥٥,٧	٤٤,٣	١,٥٦	٦٤,٣	٣٥,٧
شراء الجبن الرومي بكثرة لعمل السندوتشات	٥٨,٥	٤١,٥	١,٥٩	٦٨,٦	٣١,٤
بعمل لعيالي البيبي بالببيض اكلة سريعة ومفيدة	٦٥,٧	٣٤,٣	١,٦٦	٦٧,١	٣٢,٩
استخدم مرقة الدجاج في معظم الوجبات اللي تجهزها لأسرتي	٤٧,١	٥٢,٩	١,٤٧	٤٧,١	٥٢,٩
بضيف بهار الفراخ مع التتبيلة في اعداد الفراخ	٤٠,٠	٦٠,٠	١,٤	٥٤,٣	٤٥,٧
بشجع عيالي على شراء الشيبسي كل شوية علشان أخلص من زنهم	٣٨,٦	٦١,٤	١,٣٩	٤٨,٦	٥١,٤
المتوسط العام	١٢,١١			١٢,٦٢	

المصدر: استمارة الاستبيان

#### رابعاً: تنفيذ المرأة الريفية لمعارف الغذاء الصحي السليم:

جيدة للحديد، من الوظائف الأساسية للطعام إشباع الجوع عبي الترتيب، بينما جاء المتوسط لكل من القرينتين لتلك المؤشرات العام لتلك المؤشرات بالنسبة للقرينتين ١١,٧٦، ١٣,٥٦، وأخيراً جاء المتوسط العام لتلك المؤشرات بالنسبة للقرينتين ٣٤,٧٨، ٣١,٩١، وهذا يوضح معارف المبحوثات بقرية الموقر جاءت أعلى من نظيرتها في قرية الجيزة، أما فيما يتصل بمعارف المرأة الريفية بأسس الحفظ والتخزين تراوح المتوسط الحسابي لقرية الموقر بين ٢,٣٩، ٢,٦١ فيما يتصل ب وضع الطعام المتبقي في أوعية الومنيوم لحفظها في الثلاجة، اهمال تنظيف مكان التخزين قبل وضع المخزون الجديد على الترتيب، بينما كانت قرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي لها ١,٧٩، ٢,٤٧ لمؤشر وضع الأكل في الثلاجة لمدة قد تطول، وضع اللحوم والخضار بدون فصل في الفريزر على الترتيب، بينما جاء المتوسط لكل من القرينتين لتلك المؤشرات ١٢,٨، ٢,٧٧ على الترتيب، وأخيراً جاء المتوسط العام لتلك المؤشرات بالنسبة للقرينتين ٣٤,٧٨، ٣١,٩١، وهذا يوضح معارف المبحوثات بقرية الموقر جاءت أعلى من نظيرتها في قرية الجيزة.

من الجدول رقم (١١) يتضح أن تنفيذ المرأة الريفية بقرية الموقر لمعارف الغذاء الصحي السليم بأسس الإنتاج الذاتي تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٩٧، ٢,٤٧ فيما يتصل ب تربية الطيور والدجاج بالمنزل لترشيد الاستهلاك، تصنيع وحفظ الأغذية وتخزينها في المنزل أو الثلاجة على الترتيب، بينما كانت قرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي لها ٢,٢، ٣,١١ لمؤشر تصنيع وحفظ الأغذية وتخزينها في المنزل أو الثلاجة، ترشيد الاستهلاك والعمل على زيادة دخل الأسرة على الترتيب، بينما جاء المتوسط العام لكل من القرينتين لتلك المؤشرات لقرية الموقر ١٧,٩٩، ٢١,٦٤ لقرية الجيزة، أما فيما يتصل بمعارف المرأة الريفية بأسس التغذية الصحية تراوح المتوسط الحسابي لقرية الموقر بين ١,٨٤، ٢,٨٦ فيما يتصل ب من الوظائف الأساسية للطعام إشباع الجوع، الخضروات الورقية مصدر غني بفيتامين "ك" على الترتيب، بينما كانت قرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي لها ١,٤٦، ٢,٢ لمؤشر الخبز والحبوب ومنتجاتها مصادر

جدول رقم (١١): تنفيذ المبحوثات الريفيات لمعارف الغذاء الصحي السليم.

المعارف	القرية الأولى			المتوسط	القرية الثانية			المتوسط
	دائما	أحيانا	نادرا		دائما	أحيانا	نادرا	
<b>تنفيذ المرأة الريفية لأسس الإنتاج الذاتي:</b>								
إعداد الوجبات الغذائية والاهتمام بتغذية الأسرة	٤٢,٩	٣١,٤	٢٥,٧	٢,١٧	٤٤,٣	٣٤,٣	٢١,٤	٢,٢٣
تصنيع وحفظ الأغذية وتخزينها في المنزل أو الثلاجة.	٥٨,٦	٣٠,٠	١١,٤	٢,٤٧	٧٤,٣	١٧,١	٨,٦	٢,٢
ترشيد الاستهلاك والعمل على زيادة دخل الأسرة	٣٧,١	٤٥,٧	١٧,٢	٢,٢	٦٢,٩	٣٢,٨	٤,٣	٣,١١
تنظيم أوقات العمل وتوزيعها بين أفراد الأسرة	٣٨,٦	٤٧,١	١٤,٣	٢,٢٤	٦٧,١	٣٢,٩	-	٢,٧٧
تربية الطيور والدجاج بالمنزل لترشيد الاستهلاك	٣١,٤	٣٤,٣	٣٤,٣	١,٩٧	٦٨,٦	٣١,٤	-	٢,٩١
تصنيع منتجات الألبان مثل الجبن والزبادي بالمنزل	٤١,٤	٣٧,١	٢١,٥	٢,٢	٧٢,٩	٢٧,١	-	٢,٩
عمل المربيات والمخللات والصلصة بالمنزل	٥٤,٣	١٨,٦	١٧,٠	٢,١٣	٧٠,٠	١٧,١	١٢,٩	٢,٥٧
أقوم بعمل وجبات صحية وسليمة وغير مكلفة	٥٨,٦	٢٨,٦	١٢,٨	٢,٤٦	٤٢,٩	٣٨,٦	١٨,٥	٢,٢٢
المتوسط	١٧,٩٩			٢١,٦٤				
<b>تنفيذ المرأة الريفية لأسس التغذية الصحية:</b>								
من الوظائف الأساسية للطعام إشباع الجوع	٣٢,٩	٥١,٤	١٥,٧	١,٨٤	٥١,٤	١٧,١	٣١,٥	٢,٢
الخضروات الورقية مصدر غني بفيتامين "ك"	٣٨,٦	٤١,٤	٢٠,٠	٢,٨٦	٢٨,٦	١٤,٢	٥٧,٢	١,٧١
الخبز والحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للحديد	٦٤,٣	١٨,٥	١٧,١	٢,٤٧	١٨,٥	١١,٤	٧٠,١	١,٤٦
من المصادر الغذائية للفسفور اللحوم بأنواعها	٦٠,٠	٢٠,٠	٢٠,٠	٢,٤	٣٠,٠	٢٤,٣	٤٥,٧	١,٨٤
لبن الأم منخفض في محتواه من الحديد	٦٨,٦	٢١,٤	١٠,٠	٢,٥٩	١٨,٥	٨,٩	٧٢,٦	١,٤٩
المتوسط	١٣,٥٦			١١,٧٦				
<b>تنفيذ المرأة الريفية لأسس الحفظ والتخزين:</b>								
وضع اللحوم والخضار بدون فصل في الفريزر	٥٥,٧	٢٧,١	١٧,٢	٢,٣٩	٦٠,٠	٢٧,١	١٢,٩	٢,٤٧
وضع الطعام المتبقي في أوعية الومنيوم لحفظها في الثلاجة	٥٧,١	٢٤,٢	١٨,٧	٢,٣٩	٤٨,٦	٢١,٤	٣٠,٠	٢,١٩
استخدام الأكياس السوداء في التخزين	٧٢,٩	٤,٢	٢٢,٩	٢,٥	٤٥,٧	٣٠,٠	٢٤,٣	٢,٢١
حفظ الحبوب في اماكن رطبة	٦٢,٩	٣٠,٠	٧,١	٢,٥٦	٣١,٤	٣٤,٣	٣٤,٣	١,٩٧
اهمال تنظيف مكان التخزين قبل وضع المخزون الجديد	٦٧,١	٢٧,١	٥,٨	٢,٦١	٢١,٤	٣٨,٦	٤٠,٠	١,٨١
وضع الأكل في الثلاجة لمدة قد تطول	٧٢,٩	١٨,٥	٨,٦	٢,٦٤	١٧,١	٤٥,٧	٣٧,٢	١,٧٩
غسيل البيض قبل وضعه في الثلاجة	٤٥,٧	٣٠,٠	٢٤,٣	٢,٢١	٥٧,١	٢١,٤	٢١,٥	٢,٣٦
غسيل وتنظيف الفاكهة والخضار قبل وضعها بالثلاجة.	٧٠,٠	١٨,٥	١١,٥	٢,٥٩	٦٠,٠	١٢,٨	٢٧,٢	٢,٣٣
المتوسط	١٢,٨			١٢,٧٧				
المتوسط العام	٣٤,٧٨			٣١,٩١				

المصدر: استمارة الاستبيان

- تنفيذ المرأة الريفية لأسس جودة وسلامة الغذاء:

الدجاج أفضل ذات هيكل على الترتيب، أما فيما يتصل بقرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٩٧، ٢,٦٤ فيما يتصل ب شراء البيض المتسخ عادي طالما هيتغسل، عند شراء الدجاج أفضل ذات هيكل الصدر الممتلئ على الترتيب، بينما جاء المتوسط لكل من القريتين لتلك المؤشرات ١٥,٨٩ لقرية الموقر، ١٦,٤٤ لقرية الجيزة.

يتبين من الجدول رقم (١٢) أن تنفيذ المرأة الريفية لمعارف أسس التغذية السليمة لها ولأسرتها والعمل على ذلك تبين أن أعلى معارفها لدى المرأة الريفية فيما يتصل بأسس التغذية السليمة لها ولأسرتها بالنسبة بقرية الموقر تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٩٧، ٢,٨٤ فيما يتصل ب شراء البيض المتسخ عادي طالما هيتغسل، عند شراء

جدول رقم (١٢): توزيع المبحوثات الريفيات وفقا لتنفيذهم لأسس جودة وسلامة الغذاء.

الاستجابات	القرية الأولى			المتوسط	القرية الثانية		
	دائما	أحيانا	نادرا		دائما	أحيانا	نادرا
السّمك لو لين شوية ما فيش ضرر من شرائه لو هطبخه على طول	٥٨,٦	٣٠,٠	١١,٤	٢,٤٧	٦٢,٩	٧,١	٢,٥٦
الانتفاخ في المعلبات يشير على أنها غير صالحة للاستخدام	٣٧,١	٤٥,٧	١٧,٢	٢,٢	٦٧,١	٥,٨	٢,٦١
عند شراء الدجاج أفضل ذات هيكل الصدر الممتلئ	٣٨,٦	٤٧,١	١٤,٣	٢,٨٤	٧٢,٩	٨,٥	٢,٦٤
عند شراء اللحمة اللي بيهمني معرفتي بالجزار مش مكان ذبحها	٣١,٤	٣٤,٣	٣٤,٣	١,٩٧	٤٥,٧	٣٠,٠	٢,٢١
شراء الطلبات أوكد على عدم وضعها في أكياس سوداء لأنه غير صحي	٤١,٤	٣٧,١	٢١,٥	٢,٠٨	٣٧,١	١٧,٣	٢,٢
أقوم بتغطية الخضروات عند طبخها لحفظ قيمتها الغذائية	٤٥,٧	٣٠,٠	٢٤,٣	٢,٢١	٣٨,٦	٤٧,١	٢,٢٤
شراء البيض المتسخ عادي طالما هيتغسل	٧٠,٠	١٨,٦	١١,٤	٢,٥٩	٣١,٤	٣٤,٣	١,٩٧
المتوسط العام	١٥,٨٩				١٦,٤٤		

المصدر: استمارة الاستبيان

سريعة ومفيدة على الترتيب، أما فيما يتصل بقرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٩٦، ٢,٣٩ فيما يتصل بـ بجيب الجبن الفيتا للفتار والعشاء، بشجع عيالي على شراء الشيبسي كل شوية علشان أخلص من زهم على الترتيب، بينما جاء المتوسط لكل من القريتين لتلك المؤشرات ١٧,٩٣ لقرية الموقر، ١٧,٦ لقرية الجيزة،

#### - تنفيذ المرأة الريفية لأسس الممارسات اليومية المتعلقة بتناول بعض الأغذية:

تبين من الجدول رقم (١٣) أن معارف المرأة الريفية بأسس الممارسات اليومية المتعلقة بتناول بعض الأغذية السليمة بالنسبة لقرية الموقر تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٩، ٢,٥٤ فيما يتصل بـ العصائر المعلبة مبنّتقطعش من البيت بتنفع في كل وقت، بعمل لعيالي البيفي بالبيض اكلة

جدول رقم (١٣): تنفيذ المبحوثات الريفيات لأسس الممارسات اليومية المتعلقة بتناول بعض الأغذية.

الاستجابات	القرية الأولى			المتوسط	القرية الثانية		
	دائما	أحيانا	نادرا		دائما	أحيانا	نادرا
بجيب الجبن الفيتا للفتار والعشاء	٥٢,٩	٣٠,٠	١٧,١	٢,٣٦	٣٠,٠	٣٤,٣	١,٩٦
سندوتشات اللانشون اساسية كل يوم الصبح لعيالي	٤٨,٦	٢٧,١	٢٤,٣	٢,٣٩	٣٧,١	٢١,٥	٢,١٦
العصائر المعلبة مبنّتقطعش من البيت بتنفع في كل وقت	٣٥,٧	١٨,٦	٤٥,٧	١,٩	٤٢,٩	٢٨,٥	٢,١٤
شراء الجبن الرومي بكثرة لعمل السندوتشات	٥٧,١	٣٠,٠	١٢,٩	٢,٤٤	٤٨,٦	٢١,٤	٢,٢٧
بعمل لعيالي البيفي بالبيض اكلة سريعة ومفيدة	٦١,٤	٣١,٤	٧,٢	٢,٥٤	٣٨,٦	٤٧,١	٢,٢٤
استخدم مرقة الدجاج في معظم الوجبات اللي تجهزها لأسرتي	٢٥,٧	٤٧,١	٢٧,٢	١,٩٩	٣٤,٣	٤٠,٠	٢,٠٩
بضيف بهار الفراخ مع التتبيلة في اعداد الفراخ	٤٨,٦	٣٤,٣	١٧,١	٢,٣١	٤٤,٣	٨,٦	٢,٣٦
بشجع عيالي على شراء الشيبسي كل شوية علشان أخلص من زهم	٣٧,٢	٤٠,٠	٢٢,٨	٢,١٤	٥٥,٧	٢٧,١	٢,٣٩
المتوسط العام	١٧,٩٣				١٧,٦		

المصدر: استمارة الاستبيان

أما فيما يتصل بقرية الجيزة تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٦٩، ٢,٥٣ فيما يتصل ب عدم كفاية دخل الأسرة الريفية، وجود الأمية لدى بعض النساء الريفيات يؤدي إلى عدم فهم تلك الأسس على الترتيب، بينما جاء المتوسط لكل من القريتين لتلك المؤشرات ٢١,١٦ لقرية الموقر، ٢٠,٨٩ لقرية الجيزة.

#### خامسا: بعض المعوقات التي تقابل المرأة الريفية عند التزامها بأسس التغذية السليمة:

يوضح الجدول رقم (١٤) أن أهم المعوقات التي تقابل المرأة الريفية بأسس التغذية السليمة بالنسبة لقرية الموقر تراوح المتوسط الحسابي بين ١,٩١، ٢,٤٣ فيما يتصل بعدم وجود مناقشات ومحاضرات للمرأة في الريف توضح أسس التغذية، عدم كفاية دخل الأسرة الريفية على الترتيب،

جدول رقم (١٤): توزيع المبحوثات الريفيات لبعض المعوقات التي تقابل المرأة الريفية بأسس التغذية السليمة.

بعض المعوقات	القرية الأولى			المتوسط	القرية الثانية			المتوسط
	دائما	أحيانا	نادرا		دائما	أحيانا	نادرا	
زيادة عدد أفراد الأسرة ومسئوليات الحياة اليومية	٤٥,٧	٢٧,١	٢٧,٣	٢,١٩	٣٤,٣	٢١,٤	٤٤,٣	١,٩
عدم كفاية دخل الأسرة الريفية	٤٧,١	٤٨,٦	٤,٣	٢,٤٣	٢٥,٧	١٧,٢	٥٧,١	١,٦٩
عدم الاهتمام بدور المرأة بشكل عام من قبل الجهات المسنولة	٣٤,٣	٤٥,٧	٢,٠	٢,١٤	٥١,٤	٢٠,٠	٢٨,٦	٢,٢٣
عدم وجود برامج توضح طريقة التغذية السليمة	٣٧,١	٣١,٤	٢٨,٥	٢,٠٣	٣٢,٩	٣٨,٦	٢٨,٥	٢,٠٤
عدم وجود مناقشات ومحاضرات للمرأة في الريف توضح أسس التغذية	٣٠,٠	٣١,٤	٣٨,٦	١,٩١	٣١,٤	٥٠,٠	١٨,٦	٢,١٣
التعود على الحياة اليومية من غير تفكير	٣٧,١	١٧,١	٤٥,٨	١,٩١	٢٧,١	٣٤,٣	٣٨,٦٣	١,٨٩
الارتفاع الجنوني في أسعار السلع	٣١,٤	٥٧,١	١١,٥	٢,٢	٣٠,٠	٣٥,٧	٣٤,٣	١,٩٦
عدم توافر المواد الأولية للتصنيع وغلاء أسعارها	٢٧,١	٦٠,٠	١٢,٩	٢,١٤	٤١,٤	٤٤,٣	١٤,٣	٢,١٤
عدم وجود فرص العمل الكافية لسكان الريف	٢٤,٣	٤٥,٧	٣٠,٠	١,٩٤	٥٤,٣	١٧,١	٢٨,٦	٢,٢٦
وجود الأمية لدى بعض النساء الريفيات يؤدي إلى عدم فهم تلك الأسس	٤٧,١	٣١,٤	٢١,٥	٢,٢٦	٦٥,٧	١٨,٦	١٨,٧	٢,٥٣
المتوسط العام	٢١,١٦				٢٠,٨٩			

المصدر: استمارة الاستبيان

لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبحوثات، الدخل الشهري لأسرة المبحوثات، عدد أفراد الأسرة للمبحوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) مجتمعة إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في معارف الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة".

الجدول التالي يوضح أهم النتائج التي تم التوصل إليها في هذا الشأن.

#### سادسا: نتائج تحليل الانحدار بين الخصائص الشخصية وبين معارف المرأة الريفية بأسس التغذية الصحية السليمة:

لاختبار الفرض البحثي الأول تم صياغة الفرض الإحصائي التالي:

"لا تسهم الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبحوثات، الحالة التعليمية

جدول رقم (١٥): نتائج تحليل الانحدار بين الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية وبين معارف الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة.

معامل الانحدار الجزئي المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الانحدار الجزئي	معامل الارتباط البسيط	المتغيرات المستقلة
٠,٣٤٩	**٣,٩٢٧	٣,٨٨٨	٠,١٥١	١- الحالة التعليمية للمبجوثات
٠,٣٤٦	**٣,٧٣٧	٢,٧٢٢	٠,١٣٤	٢- العمر
٠,١٥٤	*٢,٢٦٥	٢,٠٤٤	٠,١٩٢	٣- الحالة التعليمية لرب الأسرة
٠,٠٦٧	٠,٩٤٥	٠,٣٩٦	٠,١٣١	٤- الطموح لدى المرأة الريفية
معامل التحديد المعدل $R^2 = ٠,١١٠$				معامل الارتباط المتعدد $R = ٠,٣٧٣$
مستوى المعنوية = $٠,٠٠٠^{**}$				قيمة (ف) المحسوبة = $٤,٨٤٨$

المصدر: استمارة الاستبيان

(\*) معنوية عند مستوى ٠,٠٥

(\*\*) معنوية عند مستوى ٠,٠١

- وبناءً على تلك النتائج فإنه يمكن قبول الفرض البحثي الأول ورفض الفرض الإحصائي السابق والقائل: "لا تسهم الخصائص الشخصية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبجوثات، الحالة الاجتماعية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبجوثات، الدخل الشهري لأسرة المبجوثات، عدد أفراد الأسرة للمبجوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في معارف الريفيات بالتغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة".

#### سابعاً: نتائج تحليل الانحدار بين الخصائص الشخصية وبين معارف المرأة الريفية بأسس التغذية الصحية السليمة:

لاختبار الفرض البحثي الثاني تم صياغة الفرض الإحصائي التالي:

"لا تسهم الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبجوثات، الحالة التعليمية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبجوثات، الدخل الشهري لأسرة المبجوثات، عدد أفراد الأسرة للمبجوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) مجتمعة إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في معارف الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة".  
والجدول رقم (١٦) يوضح أهم النتائج التي تم التوصل إليها في هذا الشأن.

وباستعراض ما ورد بالجدول السابق تم التوصل إلى عدد من النتائج يمكن استعراضها على النحو التالي:

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين معارف الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة وبين (الحالة التعليمية للمبجوثات)، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين معارف الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة وبين (العمر) عند مستوى معنوية ٠,٠١، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين معارف الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة وبين (الحالة التعليمية لرب الأسرة) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

- كما أشارت النتائج إلى أن معامل التحديد المعدل لتلك المتغيرات بلغ ٠,١١٠ مما يعني أن المحددات الواردة بالجدول السابق تفسر نحو ١١,٠% من التباين في قيمة المتغير التابع (معارف الريفيات بالتغذية الصحية السليمة) وهي قيمة معنوية عند مستوى ٠,٠١ وفقاً لقيمة (ف) المحسوبة والتي بلغت ٤,٨٤٨.

- كما أوضحت النتائج أن هناك ثلاث متغيرات هم الأكثر تأثيراً في تفسير التباين في المتغير التابع (معارف الريفيات بالتغذية الصحية السليمة) وهذه المتغيرات هي: (الحالة التعليمية للمبجوثات، العمر، الحالة التعليمية لرب الأسرة) وقد بلغت النسبة المئوية المفسرة للتباين لهذه المتغيرات ٣,٩%، ٧,٦%، ١٠,٨% لهذه المتغيرات على الترتيب.

جدول رقم (١٦): نتائج تحليل الانحدار بين الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية وبين معارف الريفيات لتنفيذ أسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة.

معامل الارتباط البسيط	معامل الانحدار الجزئي	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الانحدار المعياري
٠,٢٤٦-	٠,٧٨٦-	**٣,٧٦٧-	٠,٢٦٩-
٠,٠٩٤-	١,١٠٢-	*٢,٢٣٢-	٠,٢٠١-
٠,١١٠	٠,٤٠٩	*٢,٠٠٩	٠,١٤٦
٠,٠٩٠	٠,٧٢٨	١,٦١٦	٠,١١١
٠,٠٣٤	٠,٦٧٠	١,١٧٦	٠,٠٧٩
٠,٠٥٧	٠,٣١٠	٠,٥٨٢	٠,٠٨٠
٠,٠٤٢	٠,١٤٧-	٠,٤٢٨-	٠,٠٣٠-
معامل الارتباط المتعدد R = ٠,٣٤٢		معامل التحديد المعدل R <sup>2</sup> = ٠,٠٨٨	
قيمة (ف) المحسوبة = ٣,٩٨٦		مستوى المعنوية = **٠,٠٠٠	

المصدر: استمارة الاستبيان

(\*) معنوية عند مستوى ٠,٠٥.

(\*\*) معنوية عند مستوى ٠,٠١.

- وبناءً على تلك النتائج فإنه يمكن قبول الفرض البحثي الثاني ورفض الفرض الإحصائي السابق والقاتل: الخصائص الشخصية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبجوثات، الحالة التعليمية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبجوثات، الدخل الشهري لأسرة المبجوثات، عدد أفراد الأسرة للمبجوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في معارف الريفيات بالتغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة".

**ثامناً: نتائج تحليل الانحدار بين الخصائص الشخصية وبين المعوقات التي تواجه الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة:**

لاختبار الفرض البحثي الثالث تم صياغة الفرض الإحصائي التالي:

"لا تسهم الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبجوثات، الحالة التعليمية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبجوثات، الدخل الشهري لأسرة المبجوثات، عدد أفراد الأسرة للمبجوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) مجتمعة إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في المعوقات التي تواجه الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة". والجدول رقم (١٧) يوضح أهم النتائج التي تم التوصل إليها في هذا الشأن.

استعراض ما ورد بالجدول السابق تم التوصل إلى عدد من النتائج يمكن استعراضها على النحو التالي:  
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين معارف الريفيات لتطبيق أسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة وبين (الطموح لدى المرأة الريفية) عند مستوى معنوية ٠,٠١، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين معارف الريفيات لتطبيق أسس التغذية الصحية السليمة وبين (الحالة التعليمية لرب الأسرة) عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية عكسية بين معارف الريفيات لتطبيق أسس التغذية الصحية السليمة وبين (الحالة الاجتماعية للمبجوثات) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

- كما أشارت النتائج إلى أن معامل التحديد المعدل لتلك المتغيرات بلغ ٠,٠٨٨ مما يعني أن المحددات الواردة بالجدول السابق تفسر نحو ٨,٨% من التباين في قيمة المتغير التابع (معارف الريفيات لتطبيق أسس التغذية الصحية السليمة) وهي قيمة معنوية عند مستوى ٠,٠١ وفقاً لقيمة (ف) المحسوبة والتي بلغت ٣,٩٨٦.

- كما أوضحت النتائج أن هناك ثلاث متغيرات هم الأكثر تأثيراً في تفسير التباين في المتغير التابع (معارف الريفيات لتطبيق أسس التغذية الصحية السليمة) وهذه المتغيرات هي: (الطموح لدى المرأة الريفية، الحالة التعليمية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبجوثات) وقد بلغت النسبة المئوية المفسرة للتباين لهذه المتغيرات ٥,١%، ٨,٧%، ٩,٤% على الترتيب.

جدول رقم (١٧): نتائج تحليل الانحدار بين الخصائص الشخصية والمعوقات التي تواجه الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة.

معامل الانحدار الجزئي المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الانحدار الجزئي	معامل الارتباط البسيط	المتغيرات المستقلة
٠,١٤٣	١,٤٦٦	٠,٦٧١	٠,٠٣٩	١- العمر.
٠,٠٣١	٠,٤٣٥	٠,٢٤٧	٠,٠٥٣	٣- الحالة التعليمية للمبحوثات
٠,٢٢٣	٢,٣٩٢	١,٤٨٩	٠,١١٤	٢- الحالة التعليمية لرب الأسرة
٠,٠٢١	٠,٢٨١	٠,٠٧٢	٠,٠٢٥	٤- الحالة الاجتماعية للمبحوثات
٠,٠٧١	٠,٩٨٣	٠,٤٢٥	٠,٠٧٢	٥- الدخل الشهري لأسرة المبحوثات
٠,٠٥٧	٠,٨١٧	٠,٥٨٧	٠,٠٢٥	٦- عدد أفراد الأسرة للمبحوثات.
٠,٠٧٧-	١,٠٣٣-	٠,٢٧٢-	٠,١٠٧-	٧- الطموح لدى المرأة الريفية
معامل التحديد المعدل $R^2 = 0.016$		معامل الارتباط المتعدد $R = 0.219$		
مستوى المعنوية = ٠,١٦٤ (غير معنوي)		قيمة (ف) المحسوبة = ١,٥١٣		

المصدر: استمارة الاستبيان

(\*) معنوية عند مستوى ٠,٠٥ .

(\*\*) معنوية عند مستوى ٠,٠١ .

المبحوثات متوسط وهذا يكشف عن أن هناك مجالاً متسعاً من النشاط الإرشادي للقيام بدوره في هذا المجال لارتباطه الوثيق مع المجتمع الريفي بشكل خاص وجاءت أهم التوصيات كما يلي:

١- العمل على رفع المستويات المعرفية الغذائية لديهم لينعكس ذلك على المستوى الصحي لهم ولأسرهم.

٢- إعداد برامج إرشادية توضح أهمية التغذية الصحية السليمة للمواطنين الأردنيين من خلال وسائل الإعلام الجماهيرية للريفيات للتوعية بأهمية الغذاء والحصول على الاحتياجات الغذائية لأفراد الأسرة لتجنب الإصابة بأمراض سوء التغذية ومشاركتهن في الإنتاج وهذا من أدوار الإرشاد الزراعي بمديرية الزراعة بالمملكة الأردنية الهاشمية.

٣- عمل برامج تدريبية للريفيات تتضمن إكسابهن المهارات الخاصة بعمليات إعداد وطهي الأغذية بصورة صحية تعمل على رفع المستوى الصحي لهم ولأسرتهن خاصة وللمجتمع عامة.

٤- المتابعة والرقابة من قبل المسؤولين لتقديم المعلومات العلمية والصحية من خلال برامج التوعية والبرامج الإرشادية لما لهذه الطرق من تأثير مباشر وسريع على معارف ومعارف الريفيات بمحافظة العاصمة عمان.

وباستعراض ما ورد بالجدول السابق تم التوصل إلى عدد من النتائج يمكن استعراضها على النحو التالي:

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين المعوقات التي تواجه الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة وبين الخصائص الشخصية والاجتماعية والمهنية للمبحوثات.

- كما أشارت النتائج إلى أن معامل التحديد المعدل لتلك المتغيرات بلغ ٠,٠١٦ مما يعني أن المحددات الواردة بالجدول السابق تفسر نحو ١,٦% من التباين في قيمة المتغير التابع (المعوقات التي تواجه الريفيات بأسس التغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة) وهي قيمة غير معنوية وفقاً لقيمة (ف) المحسوبة والتي بلغت ١,٥١٣ .

- وبناءً على تلك النتائج فإنه يمكن عدم قبول الفرض البحثي البديل وقبول الفرض الإحصائي السابق والقائل: " لا تسهم الخصائص الشخصية التالية (العمر، الحالة التعليمية للمبحوثات، الحالة التعليمية لرب الأسرة، الحالة الاجتماعية للمبحوثات، الدخل الشهري لأسرة المبحوثات، عدد أفراد الأسرة للمبحوثات، الطموح لدى المرأة الريفية) مجتمعة إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في المعوقات التي تواجه الريفيات بالتغذية الصحية السليمة بقرى الدراسة".

- الاستنتاجات العامة والتوصيات:

من استعراض النتائج السابقة يتضح أن معارف المبحوثات الريفيات بالتغذية الصحية السليمة لمعظم

9. عزام، عبد الشافي أحمد، الجنبهي، هدى محمد، المرسي، حسناء جمعة عنتر، ذكي، شفيقة عبد الحميد ٢٠٢١، ممارسات الريفيات في مجال التغذية العلاجية وعلاقتها بمعارفهن نحو رسائل الإرشاد التغذوي بالتلفزيون بمحافظة الجيزة، المجلة العلمية للإرشاد الزراعي، العدد الثالث، القاهرة.

10. عمروش، فريدة، وساكر، صباح (٢٠٢٠) دور وسائل الإعلام في نشر الثقافة والوعي الصحي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد 9 العدد 4

11. كامل، محمد علي ، ٢٠٢١، أساسيات تغذية الإنسان، قسم العلوم والطبيعة، كلية الزراعة، جامعة الملك فيصل، المملكة السعودية.

12. مجيد، سوسن شاكر، ٢٠٢٣، واقع المرأة الريفية في بعض محافظات العراق وسبل المعالجة والاصلاح، الحوار المتمدن، العدد ٧٦٧٦، ص ٥

13. منظمة الأغذية والزراعة/منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٩

14. منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٩

15. موقع رؤيا الإخباري.

16. واكد، شيرين ماهر، والجزار، عزة عبد الكريم، ٢٠٢٠، الأثر التعليمي لندوة التثقيف الغذائي والمحملة على شبكة الرادكون، مجلة العلوم الاقتصادية والاجتماعية والزراعية، جامعة المنصورة، المنصورة، مصر، العدد ٣

17. ورشة تعريفية بعنوان: تعزيز الأمن الغذائي وسبل عيش المجتمعات الريفية الهشة في الأردن من خلال مشروع" تعزيز صمود مجتمعات النساء الريفيات من خلال المنتجات الخرجية"، بتمويل من منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (٢٠٢٢)

18. وكالة الأنباء الأردنية.

19. يونيسيف، ٢٠١٩. Available at: <https://www.unicef.org>. Visited on 14/8/2020.

20-CDC. Benefits of Healthy Eating for Adults. Retrieved, 2025

21-BHF. Healthy eating Retrieved on The 2nd of February 2025 (بوابة الأهرام الالكترونية) <https://gate.ahram.org.eg/News/3763484.aspx>

٥- ضرورة تبنى تعليم الريفيات ببرامج محو الأمية لنظرا لتدني معارفهم فيما يتصل التغذية الصحية السليمة ومعارفهم نحو تلك المعارف.

## المراجع:

1. القباني، صبري ٢٠٢٠، الغذاء ... لا الدواء، مكتبة نور، القاهرة.

2. المنظمة العربية للتنمية الزراعية (٢٠١٩)، الندوة القومية حول زيادة مشاركة المرأة الريفية في الأنشطة الإنتاجية التنموية، جمهورية مصر العربية - القاهرة، الخرطوم، كانون الاول ٣-مديرية التنمية الريفية وتمكين المرأة.

3. بوابة الأهرام الالكترونية ٢٠٢٤

4. حرحش، ابتسام زغول محمد (٢٠١٩)، الممارسات الغذائية للريفيات ببعض قرى محافظة الغربية، مجلة العلوم الزراعية، كلية الزراعة - جامعة القاهرة، مجلد ٣٢، العدد ٧

5. حنفي، رحاب عبد المنعم، عبد الرحمن، زينب محمود، محمد، هبه نور الدين ٢٠٢١، ممارسات المرأة الريفية في مجال حفظ وتخزين الغذاء بمحافظة البحير، مجلة اتحاد الجامعات العربية للعلوم الزراعية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر

6. حنفي، رحاب عبد المنعم، عبد الرحمن، زينب محمود، ومحمد، هبه نور الدين (٢٠٢١)، ممارسات المرأة الريفية في مجال حفظ وتخزين الغذاء بمحافظة البحيرة، مجلة اتحاد الجامعات العربية للعلوم الزراعية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، مجلد ٢٩، عدد ١

7. عامر، أسماء فوزي عبد العزيز، ٢٠١٧، دراسة العوامل الاجتماعية والبيئية المرتبطة بسلوك الريفيات نحو العادات الغذائية ببعض قرى محافظة كفر الشيخ، رسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة المنصورة.

8. عبد الفتاح، محاسن، مايسة شوقي، وعزة عبد الرازق (٢٠٢٠) الصحة العامة والوقاية من المرض، الغذاء والتغذية والصحة العامة، مشروع دمج الثقافة السكانية والبيئية في الإرشاد الزراعي، الإدارة المركزية للإرشاد الزراعي، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي، مصر.

**RURAL WOMEN'S KNOWLEDGE OF THE BASICS OF HEALTHY NUTRITION, TRENDS AND OBSTACLES TO IMPLEMENTATION IN AMMAN GOVERNORATE, HASHEMITE KINGDOM OF JORDAN**

**Radhi A. Tarawneh; Samir F. Abu Harb; Mawiya O. Al-Mofti and Khaled L. A. A. Abu Hantash**

Department of Economics, Faculty of Agriculture, Jerash University, 26150, Jerash City, Kingdom of Jordan.

---

**ABSTRACT:** The research aimed to determine the extent of rural women's knowledge of the principles of healthy nutrition, as well as their tendency to apply these practices, the obstacles they face in applying these principles, and the relationship between their degree of awareness of the application of the studied principles and the independent variables. The total sample amounted to (140) rural women respondents in the villages of the capital Amman Governorate. Two villages were chosen to represent the geographical scope of the research: Al-Muwaqqar village, north of the governorate, and Al-Jizah village, south of the governorate. The sample was drawn randomly with (70) respondents from each village. Data were collected through personal interviews with the respondents using a questionnaire during the period from Muharram to Safar 2024. The research used statistical analysis tools: frequencies, percentages, arithmetic mean, and multiple regression analysis. The most important results were as follows: There is a direct correlation between rural women's knowledge of the principles of healthy nutrition and (the educational status of the respondents), and there is an inverse correlation between rural women's knowledge of the principles of healthy nutrition and (age). It was also evident that there is a direct correlation between rural women's knowledge of the principles of healthy nutrition and (the educational status of the head of the household). There is an inverse correlation between rural women's attitudes towards applying the principles of healthy nutrition in the study villages and (rural women's ambition) at a significant level of 0.01.

**Key words:** Rural women, components of food security, healthy nutrition

---