

تأثير برنامج غذائي على الثقافة الصحية للطلّاع المشاركين بمشروعات وزارة الشباب والرياضة

* هبة الله راشد مختار النجار

مقدمة ومشكلة البحث :

إن الحاجة للوعي الصحي الغذائي قد أصبح أكثر إلحاحاً من أي وقت مضى في ظل ظروف هذا العالم المتغير والذي يعاني فيه الإنسان من ظواهر ومستجدات بيئية وصحية (الوجبات السريعة) لم تكن معروفة ، أو بالمستوى والحجم الذي هي عليه اليوم .

ومن خلال ممارسة الرياضة والأنشطة الترويحية في المعسكرات والأنشطة التي تنظمها مختلف مؤسسات الدولة الحكومية منها والمدنية والتي تساعد النشء على التربية الصحيحة والنمو المتزن.(٢٢: ٢٣)

والمعسكرات كأحد مجالات الترويح الخلوي وأحد المشروعات الهامة المقدمة من وزارة الشباب والرياضة للنشء تعتبر معاملاً تربية حيث يعود الفرد على العادات الصحية سواء في الغذاء أو النوم أو التعامل مع النفس والتعامل مع الأقران ، وحرية اختيار النشاط الذي يمارسه أفراد جماعته (١٣: ٨) .

ونظراً لأهمية الجودة يمكن الاستفادة منها في المعسكرات لضمان تفعيل الاشتراطات الصحية بها وأهمية الجودة الشاملة بأنها "تعمل على الارتقاء بمستوى الطلاب في جميع المجالات منها زيادة الكفاءة التعليمية ورفع مستوى الأداء للعاملين بالمؤسسة (٩: ٢٥) .

مشكلة البحث :

بالرغم من أهمية المشروعات والبرامج بوزارة الشباب فمن خلال عمل الباحثة بوزارة الشباب والرياضة في مجال المعسكرات وجدت أن هناك بعض القصور والسلبيات في جانب التغذية ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة التي أتاحت للباحثة وفي ضوء الإتجاه العام لوزارة الشباب والرياضة نحو تفعيل سبل تقليل الفاقد من الوجبات المقدمة للطلّاع قامت الباحثة ببناء برنامج ثقافي صحي وتطبيقه على عينة البحث مع تقنين البرنامج الغذائي التقليدي بعد عرضه على الخبراء والمتخصصين . حيث قلة الأبحاث التي أجريت في هذا المجال ، مما دعى الباحثة إلى القيام بهذا البحث ، كما أن المكتبات العربية قد تفتقر إلى هذه النوعية من الأبحاث على حد علم الباحثة .

أهداف البحث :

١. تشكيل برنامج غذائي يتناسب مع المرحلة السنوية قيد الدراسة من حيث الكم والكيف .
٢. تنمية الثقافة الصحية لدى الطلائع المشاركين من خلال تنفيذ برنامج ثقافي صحي .
٣. التعرف على العلاقة الإرتباطية بين محاور الثقافة الصحية لدى الطلائع المشاركين .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح البعدى فى مستوى الثقافة الصحية لدى الطلائع المشاركين فى البرنامج .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البرنامج الغذائى التقليدى وقياسات البرنامج الغذائى المقترح لصالح البرنامج الغذائى المقترح .
- ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية توضح وجود علاقة إرتباطية بين محاور الثقافة الصحية لدى الطلائع المشاركين فى البرنامج .

مجالات البحث :

المجال البشرى/ الطلائع المشاركين فى معسكرات وزارة الشباب من سن (١٢-١٥ سنة)

المجال المكانى / المدينة الشبابية بأبى قير بالإسكندرية .

المجال الزمانى / خلال الفترة الصيفية للعام ٢٠١٥/٢٠١٦ م.

برنامج غذائى صحى :

هو برنامج زمنى يحتوى على مجموعة من الضوابط الكمية والكيفية الصحية لتوزيع الوجبات الغذائية على المشاركين من الطلائع فى مشروعات وزارة الشباب والرياضة (٢٣ : ٢٩)

جودة الغذاء : كل المتطلبات الموضوعية والمعنية بخصائص وصفات الغذاء (٢٢ : ٩٦).

الوعى الغذائى : "هو المام المواطنين بالحقائق والمعلومات الصحية واحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من المواطنين والهدف الذى نريد الوصول اليه من نشر الوعى الصحى هو ايجاد مجتمع يكون افراده "

الثقافة الصحية : تعنى تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التى ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين (٢٠ : ٢٢) .

الطلائع : هم النشء من ٨ سنوات إلى ١٨ سنة المشاركين فى مشروعات وزارة الشباب (٢٧ : ٦٦) .

خطوات وإجراءات البحث :

منهج البحث :

قامت الباحثة بإستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها وذلك بإستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العميدة من الطلائع المشاركين بمعسكر أبى قير التابع لوزارة الشباب والرياضة خلال الفترة من ٢٣/٩/٢٠١٦م إلى الفترة ١٠/١٠/٢٠١٦م ، والذين تراوحت أعمارهم من ١٢-١٥ سنة والبالغ عددهم (١٧٣) ، حيث تمثل عدد البنين (١١٨) وعدد البنات (٥٥) .

أدوات جمع البيانات :

- تحليل الوثائق : وذلك من خلال تحليل الوثائق الخاصة بالثقافة الصحية وبرامج التغذية المختلفة ، والمعسكرات القومية التى تنفذها وزارة الشباب والرياضة .

- استمارات الإستبيان : وهى استمارات اسبيان تم إعدادها بعناية بعد عرضها على الخبراء لإستخدامها فى تنفيذ البحث العلمى والدراسة الحالية وقد تم تحديد محاور رئيسية توصلت اليها الباحثة من خلال ما جمعته من معلومات وما اطلعت عليه من مراجع علمية ودراسات متخصصة .

- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات السن والطول والوزن لعينة البحث فى القياس القبلى .

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الإلتواء	التفطح
السن	١٢,٣٢٥	١٣,٠٠٠	٢,٢١٢	٠,٣٧٥-	٠,٦٢٩-
الطول	١٤٢,٤٠٠	١٤٢,٥٠٠	١٠,٩٠٩	٠,١٢٩-	٠,٨٧٩-
الوزن	٤١,٢٠٠	٤٠,٠٠٠	٩,٣٧٠	٠,٠٤٩-	٠,٨٢٨-

- يتضح من جدول (٣) وجود تجانس بين عينة البحث حيث أن معدل الإلتواء ينحصر بين

(٣+ ، ٣-)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء

حول محاور استمارة الواقع الفعلى قيد الدراسة

م	محور الإختبار	التكرارات	النسب المئوية
١	الصحة الشخصية	١٣	٨٦,٦٧
٢	التغذية بالمعسكرات	١٣	٨٦,٦٧
٣	الصحة القوامية	١٣	٨٦,٦٧
٤	الصحة الوقائية	١٣	٨٦,٦٧
٥	الصحة البيئية (ماء-هواء-تربة)	١٣	٨٦,٦٧

٨٦,٦٧	١٣	الصحة الرياضية	٦
٨٦,٦٧	١٣	الصحة النفسية	٧
٨٦,٦٧	١٣	الصحة الإجتماعية	٨
٩٣,٣٣	١٤	تربية الأمان (التلوث الغذائي)	٩

- يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على محاور استمارة الثقافة الصحية تراوحت ما بين (٨٦,٦٧% : ٩٣,٣٣%)

عرض وتحليل النتائج للإختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

الجدول رقم (٤)

يبين الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والمحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية عينة البحث للإختبارات القبليّة والبعدية

النتيجة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
		ع	س	ع	س	
معنوى	٦٦,٢٤	٢,٧٤	٧٠,٠٣	٣,٧٨	٤٦,٦١	الصحة الشخصية
معنوى	٥٩,٦٩	٢,٤٤	٦١,٧١	٣,٥٠	٤١,٢٨	الصحة اليومية
معنوى	٥٨,٢٨	٢,٠٤	٤٨,٧٣	٣,١٥	٣٢,٠٥	الصحة القوامية
معنوى	٦٢,٦٣	٢,٠٨	٥٩,٣٠	٣,٤٥	٣٩,٢٣	الصحة الوقائية
معنوى	٤٦,٤٧	٥,٠٤	٦٧,٠٣	٣,٥٥	٤٤,٩٤	الصحة البيئية
معنوى	٧١,٣٦	٢,٣٥	٧٢,٨٣	٣,٧٠	٤٧,٩٨	الصحة الرياضية
معنوى	٧٠,٩١	٢,٠٦	٦١,٨٠	٣,٤٣	٤١,١٣	الصحة النفسية
معنوى	٥٩,٠٣	١,٨١	٤٨,٩٣	٢,٩٨	٣٢,٤٥	الصحة الإجتماعية
معنوى	٦٤,٨٦	١,٤١	٥١,٩٧	٣,٣١	٣٤,٣٠	تربية الأمان
معنوى	١,٤٠	٩,٥٦	٥,٤٢	١١,٥٦	٣,٦٠	المقياس ككل

يتضح لنا من الجدول رقم (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى بعد الصحة الشخصية لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة ت (٦٦,٢٤) وهى دالة عند مستوى

٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافي الصحي الذي تم تطبيقه على الطلائع المشاركين حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة الشخصية وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعد الصحة اليومية حيث جاءت قيمة ت (٥٩,٦٩) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافي الصحي الذى تم تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة اليومية وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعد الصحة القوامية حيث جاءت قيمة ت (٥٨,٢٨) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافي الصحي الذى تم تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة القوامية وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعد الصحة الوقائية حيث جاءت قيمة ت (٦٢,٦٣) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافي الصحي الذى تم تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة الوقائية وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعد الصحة البيئية حيث جاءت قيمة ت (٤٦,٤٧) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافي الصحي الذى تم تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة البيئية وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعد الصحة الرياضية حيث جاءت قيمة ت (٧١,٣٦) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافي الصحي الذى تم تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة الرياضية وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعد الصحة الاجتماعية حيث جاءت قيمة ت (٥٩,٠٣) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافي الصحي الذى تم تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة الاجتماعية وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعد الصحة النفسية حيث جاءت قيمة ت (٧٠,٩١) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافي الصحي الذى تم

تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة النفسية وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعد تربية الامان حيث جاءت قيمة ت (٦٤,٨٦) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافى الصحى الذى تم تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت ثقافة تربية الامان وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المحاور ككل حيث جاءت قيمة ت (١,٤٠) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يوضح أن البرنامج الثقافى الصحى الذى تم تطبيقه على الطلائع المشاركين قد حقق الهدف ، حيث تغيرت الثقافة الصحية فى المحاور ككل وزادت معدلات الوعي لدى الطلائع المشاركين بالبرنامج .

مناقشة وتفسير النتائج :

١. الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح

البعدي فى مستوى الثقافة الصحية لدى الطلائع المشاركين فى البرنامج .

يتضح من جدول (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي لصالح القياسات البعدي ، وذلك فى جميع محاور الثقافة الصحية وهى (الصحة الشخصية والصحة النفسية والصحة الرياضية والصحة الوقائية وصحة تربية الأمان إلخ)

التربية الصحية هي عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع باستخدام الأساليب التربوية الحديثة. والتربية الصحيحة (47)

ويجب تثقيف الفرد عن الأمور التي تهمة مثل التغذية ، طبيعة ومسببات المرض والوقاية منه، النظافة الشخصية والإصحاح البيئي (٤٧)

ويذكر الكسندر وهو من أعظم علماء الطب عندما تغيب الصحة لا يمكن للفرد أن يكون واضحا ، ولا يمكن للحكمة أن تعبر عن نفسها كما لا يمكن إستخدامه " . (٤٣ : ٨٤)

وحيث أن التوعية الصحية تعتمد على طرق الوسائل الممكنة و سلك الآليات المتاحة واستثمار التقنيات المتوفرة فمن هنا برزت الحاجة إلى اتخاذ وسائل أكثر تطوراً تخرج بالتثقيف الصحي من أسر الأساليب التقليدية إلى أساليب أكثر ملائمة لتوصيل الرسالة التثقيفية ونظرا للتنامي المطرد للشريحة المستفيدة من شبكة المعلومات ومن كافة فئات المجتمع مع ما تتسم به هذه التقنية من قدرة على إعادة صياغة المفاهيم التثقيفية الصحية وبنها بوسائل وطرق أكثر جاذبية وبصورة مثيرة ومشوقة تجعلها أكثر قبولا لدى المتلقي مع ما فيها من مواكبة للتطورات والتغيرات المتسارعة في هذا المجال (٤٧)

ومن خلال النتائج يتضح لنا وجود فروق دالية إحصائية فى النتائج بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياسات البعدية ، وهذا يرجع إلى تطبيق البرنامج التثقيفى الصحى المقترح على عينة البحث (الطلاتع) .

ويؤكد بهلول عبدالعال عبدالهادى (٢٠٠٠) من خلال دراسة بعنوان " العلاقة بين تركيب الجسم ومستوى الحالة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بينين لدى محافظة القاهرة " أن هناك علاقة بين قياسات تركيبية للجسم ومستوى الحالة الصحية للتلاميذ أهم نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إيجابية بين قياسات تركيب الجسم ومستوى الحالة الصحية .

ويضيف مجدى كمال عبدالكريم (٢٠٠٠) من خلال دراسة عن " الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسمانى والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة" أن العلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والإصابة بالاضطرابات الغذائية للأبناء علاقة طردية، والفرق بين الطلبة والطلاب فى الإصابة بها ، ومن أهم النتائج انخفاض مستوى لاثقافة الغذائية لأولياء الأمور وارتفاعها لدى الطلاب والطالبات

كما أكدت نجوى سليمان بيومى (٢٠٠١) من خلال دراسة عن " السلوك الغذائى وعلاقتها ببعض مكونات الجسم ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز الإيقاعى " أن هناك علاقة بين السلوك الغذائى ومكونات الجسم ومستوى الأداء المهارى ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة (٣٤) لاعبة ، وأسفرت أهم النتائج على أن السلوك الغذائى والثقافة الغذائية لها تأثير سلبى على مكونات الجسم ومستوى الأداء المهارى ، وعدم معرفة المدربة لنوع الغذاء المناسب يؤدى إلى نتائج عكسية .

وهذا يتفق مع ما أضافته منى محمد السيد الشرقاوى(2003) من خلال دراسة بعنوان التوازن الغذائى وعلاقته بنوعية النشاط للمشاركين بمعسكرات الإدارة العامة للتربية الرياضية والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة الارتباطيه بين متغيرات التوازن الغذائى وقياسات التكوين الجسمانى لعينة البحث واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى وكانت عينة البحث ٢٤٠ طالب أظهرت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين متغيرات التوازن الغذائى وقياسات التكوين الجسمانى .

كما تؤكد أميمه محمد عبد الرازق(2010) من خلال دراسة بعنوان المدركات الصحية للرياضيين فى المرحلة السنية من 15-12 سنة أن المدركات الصحية للرياضيين فى سن 15-12 سنة متنوعة ويجب إكسابها للمشاركين (عينة البحث) وتوصلت نتائج دراستها الى عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى عينة البحث فى عبارات محور التغذية ومحور الرعاية الاجتماعية ومحور الخدمات العلاجية.

كا تضيف مروة ربيع محمد عبد العزيز(2013) من خلال دراسة قامت بها عن فاعلية برنامج إرشادى صحى مقترح لتنمية الثقافة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية أنه توجد فاعلية للبرنامج المقترح على تحسين الثقافة الصحية على تلاميذ المرحلة الابتدائية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت عينة البحث 50 طالب وتوصلت الباحثة الى انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى

لصالح القياس البعدى ويرجع ذلك إلى التقدم الجوهرى الذى حققه القياس البعدى إلى طبيعة ومحتوى البرنامج الإرشادى

٢- الفرض الثانى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البرنامج الغذائى التقليدى وقياسات البرنامج الغذائى المقترح لصالح البرنامج الغذائى المقترح .

ويؤكد محمد عبد الفتاح عبد الحميد شلبي(2010) من خلال دراسة قام بها بعنوان تقويم المعسكرات القومية الصيفية فى جمهورية مصر العربية ويهدف تقويم المعسكرات القومية الصيفية الشبابية بوزارة الشباب فى جمهورية مصر العربية وتقويم بعض المقترحات بهدف تطوير هذه المعسكرات واستخدمت المنهج الوصفى وكانت عينة 500 شاب الى انه تحققت الدراسة الأهداف بنسبة كبيرة للعاملين بالمعسكرات وتحققت بنسبة متوسطة من وجهة نظر الشباب المشاركون فى المعسكرات

وتؤكد عبير أحمد محمود يونس(2013) على أهمية الجودة من خلال دراسة بعنوان بناء معايير الجودة بالاتحادات الأولمبية المصرية حيث يهدف البحث إلى بناء معايير الجودة فى الاتحادات الأولمبية المصرية من خلال تحديد القدرة المؤسسية بالاتحادات الأولمبية المصرية البحث ١٦٠ إدارى وتوصلت الباحثة إلى أنه تحققت أهداف البحث وهو تحديد فعالية أداء الاتحادات الأولمبية المصرية فى ضوء معايير الجودة .

وتؤكد إيمان محمد حسن(2009) أهمية إدخال الجودة وتطبيقها من خلال دراسة قامت بها بعنوان متطلبات إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير الإدارة العامة للتربية الرياضية وكان هدف البحث التعرف على مدى توافر متطلبات الجودة الشاملة بالإدارة العامة للتربية الرياضية من خلال مدى التزام الإدارة العامة للتربية الرياضية بتطبيق نظام الجودة الشاملة واستخدمت الباحثة المنهج وصفى وكانت عينة البحث ١٢٨ إدارى والنتائج توصلت الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين نحو محور التزام القيادات العليا تجاه الإدارة بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى استجاباتهم فى الفئتين نحو الإدارة الفعالة للعنصر البشرى

وهنا يتضح لنا أهمية تطبيق الجودة على البرنامج الغذائى المقترح والذى يختلف فى الكم والكيف عن البرنامج التقليدى ، حيث يوفر لنا ملايين الجنيهات ، حيث أن البرنامج التقليدى يزيد فى الكم عن المعدل الطبيعى لعينة البحث ، وهذا ما أثبتته الخبراء المتخصصين فى مجال التغذية ، عند مقارنةهم بالسرعات الحرارية التى يحتاجها (عينة البحث) بالسرعات الحرارية التى توجد فى البرنامج الغذائى التقليدى ، حيث وجد أن هناك أكثر من ٣٠% سرعات حرارية زائدة عن الحاجة الطبيعية .

مما سبق يمكن القول بأن البرنامج الغذائى المقترح قد حقق الهدف وتحقق الفرض الثانى للبحث ، حيث توضح لنا النتائج الإحصائية أنه توجد تغيرات فى القياسات القلبية والبعدية لصالح القياسات البعدية .

أيضا توصلت الباحثة أن البرنامج الغذائي التقليدي غير مناسب للمرحلة السنوية ، وأن البرنامج الغذائي المقترح هو الأنسب من حيث الكم والكيف وهذا ما أثبتته أيضا استمارات الإستبيان التي تم تحليلها من قبل العلماء والمتخصصين في مجال التغذية ، حيث تبين أن البرنامج التقليدي يمثل للطلاب والمرحلة السنوية ونوع النشاط الممارس ١٤٥% من السرعات الحرارية التي يحتاجها الطليع ، أى بزيادة ٤٥% ، وأن البرنامج الغذائي المقترح يتناسب تماما مع المرحلة السنوية حيث يمثل ١٠٠% من السرعات الحرارية التي يحتاجها الطليع المشارك .

أى أن وزارة الشباب والرياضة إذا ما أقامت أو نفذت معسكر تكلفة الإعاشة فيه بالبرنامج التقليدي لهذه المرحلة السنوية مليون جنيه ، فإن نسبة المهدر من الغذاء أو الزائد عن حاجة الطلاب المشاركين ٤٥% . أى ٤٥٠ الف جنيه . وهذا ما توضحه الصور والفيديوهات واستمارات الإستبيان التي تم جمعها . ولكن البرنامج الغذائي المقترح يوفر كل هذا ، ويعطى الطليع ما يحتاجه فقط من السرعات الحرارية التي يحتاج إليها .

حيث لاحظت الباحثة على البرنامج الغذائي المقترح من خلال تحليل الوجبات المقدمة (الطاقة - البروتين) لوحظ الآتى :

أولاً : متوسط الإحتياج من الطاقة حسب توصيات منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠٠٤م للفئة العمرية من ١٢-١٥ سنة هي (٣،٢٧٦٩ سعر) لليوم الواحد .

من خلال التحليل :

اليوم الأول : الوجبات تعطى ٤١٥٠,٤ سعر وهو ما يمثل ١٤٩,٢٨% من توصيات منظمة الصحة العالمية .كذلك تعطى ١٦٨,٩٦ جم بروتين وهو ما يمثل ١٦,٢٨% من سرعات الطاقة الكلية . مما قد يؤدي الى احتمال الاصابة بالسمنة ومخاطرها ، وكذلك كمية البروتين العالية تشكل عبئا على الكليتين .

اليوم الثانى : الوجبات تعطى ٤٢٣١,٨ سعر حرارى وهو ما يمثل ١٥١,٢٧% من الإحتياجات (التوصيات) الفعلية التي وصت بها منظمة الصحة العالمية .

وكذلك كمية البروتين بلغت ١٥١,٨ مم بروتين وهو ما يمل ١٤,٤٥% من سرعات الطاقة الكلية

وهكذا بالنسبة لبقية أيام الإعاشة ، حيث توجد نسب أعلى من السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم.

ثانيا : تم تعديل الوجبات لتتناسب مع توصيات منظمة الصحة العالمية من الطاقة لهذه الفئة العمرية ومرفق البيان المقترح للوجبات اليومية (مرفق ١٢)

الوجبة المقترحة تغطى الإحتياجات من الطاقة اليومية وهي ٢٧٩٦,٣ سعر وكذلك سرعات البروتين

تمثل ١٤% من السرعات الكلية .

٣- الفرض الثالث : هناك فروق ذات دلالة إحصائية توضح وجود علاقة ارتباطية بين محاور الثقافة الصحية لدى الطلاب المشاركين في البرنامج .

من خلال الجدول (٣٧) الذى يوضح العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة بإستخدام المصفوفة الارتباطية يتبين لنا العلاقة بين المحاور الثقافية بعضها البعض ، وللتوضيح أكثر ، عندما نسأل ونقول : هل هناك علاقة بين المستوى الإقتصادى والتعليم ؟ فالإجابة تأتي بنعم ، حيث العلاقة تكون طردية فكلما ارتفع المستوى الإقتصادى للدولة أو للفرد ، ارتفع معها مستوى التعليم ، وهكذا بالنسبة لمحاور الدراسة ، عندما نسأل هل هناك علاقة مثلا بين محور الثقافة الشخصية ومحور الثقافة الرياضية ؟ وهكذا لبقية المحاور .. فهنا يتطلب الرد على هذا السؤال عدد ٨١ جدول . ولكن تم دمج هذه الجداول تماماً مثل لعبة الصيعة ، حيث يتبين لنا من خلال وضع المحاور أفقياً ورأسياً ما هى العلاقة وهى هناك دلالة إحصائية أم لا توجد دلالة إحصائية بين المحور وغيره ، ولمعرفة ذلك تم وضع نجمة (*) أو نجمتين (***) عندما تكون هناك علاقة أو تأثير وفى المحاور التى لا يوجد أمامها العلامات السابقة الذكر ، تدل على أنه لا يوجد علاقة وتأتى العلاقة من عدمه عندما يكون معامل بيرسون (٠,١) أو (٠,٥) . وسوف نناقش هذه العلاقة بالتفصيل كالتالى :

-محور الصحة الشخصية : توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة الشخصية ومحور الصحة القوامية وأيضاً توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة الشخصية ومحور الصحة النفسية وهذا يتبين من نتائج معامل بيرسون حيث توجد دلالة معنوية بينهم حيث وصل معامل بيرسون (٠,٢٢٥) ، (٠,٣٠٨) على التوالي .

-محور الصحة اليومية : توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة اليومية ومحور الصحة الوقائية وأيضاً توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة اليومية ومحور الصحة الإجتماعية ومحور الصحة النفسية ومحور تربية الأمان وهذا يتبين من نتائج معامل بيرسون حيث توجد دلالة معنوية بينهم عند (٠,٢١٧) ، (٠,٣٤٤) ، (٠,١٥٨) ، (٠,٤٢٠) على التوالي .

-محور الصحة القوامية : توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة القوامية ومحور الصحة الشخصية وهذا يتبين من نتائج معامل بيرسون حيث توجد دلالة معنوية بينهم عند (٠,٢٢٥) .

-محور الصحة الوقائية : توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة الوقائية وبين محور الصحة اليومية ومحور الصحة البيئية ومحور الصحة الرياضية ومحور الصحة النفسية ومحور صحة تربية الأمان وهذا يتبين من نتائج معامل بيرسون حيث توجد دلالة معنوية بينهم كما يلى على التوالي (٠,٢١٧) ، (٠,١٥٠) ، (٠,٤٣٢) ، (٠,١٩٨) ، (٠,٢٦٩) .

-محور الصحة البيئية : توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة الوقائية وبين محور الصحة الوقائية ومحور الصحة الرياضية حيث يبين لنا معامل بيرسون الأرقام التالية على التوالي (٠,١٥٠) ، (٠,٤٥١) .

-محور الصحة الرياضية : توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة الرياضية وبين محور الصحة الوقائية ومحور الصحة البيئية ومحور الصحة النفسية وهذا ما يوضحه لنا معامل بيرسون من الأرقام التالية على التوالي (٠,٤٢٢) ، (٠,٤٥١) ، (٠,٣٠٤) .

-محور الصحة الإجتماعية : توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة الإجتماعية ومحور الصحة اليومية وهذا ما يوضحه لنا معامل بيرسون حيث توجد علاقة عند مستوى (٠,٣٤٤) .

-محور الصحة النفسية : توجد علاقة ارتباطية بين محور الصحة النفسية وبين محور الصحة الشخصية ومحور الصحة اليومية ومحور الصحة القوامية ومحور الصحة الوقائية ومحور الصحة الرياضية حيث يتبين لنا من نتائج معامل بيرسون كما يلي على التوالي (٠,٣٠٨) ، (٠,١٥٨) ، (٠,٢١٢) ، (٠,١٩٨) ، (٠,٣٠٤) .

-محور تربية الأمان : توجد علاقة ارتباطية بين محور صحة تربية الأمان وبين محور الصحة اليومية ومحور الصحة الوقائية ومحور الصحة الإجتماعية وهذا ما يوضحه نتائج معامل بيرسون على التوالي (٠,٤٢٠) ، (٠,٢٦٩) ، (٠,٢٥٢) .

الإستخلاصات

مما سبق يمكن القول بأن البرنامج الغذائي المقترح قد حقق الهدف وحقق فروض البحث التي وضعتها الباحثة من تغير لدى الطلائع المشاركين في الثقافة الصحية ، حيث توضح لنا النتائج الإحصائية أنه توجد تغيرات في القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدية .

أيضا توصلت الباحثة أن البرنامج الغذائي التقليدي غير مناسب للمرحلة السنية ، وأن البرنامج الغذائي المقترح هو الأنسب من حيث الكم والكيف وهذا ما أثبتته أيضا استمارات الإستبيان التي تم تحليلها من قبل العلماء والمتخصصين في مجال التغذية ، حيث تبين أن البرنامج التقليدي يمثل للطلائع والمرحلة السنية ونوع النشاط الممارس ١٤٥% من السرعات الحرارية التي يحتاجها الطليع ، أي بزيادة ٤٥% ، وأن البرنامج الغذائي المقترح يتناسب تماما مع المرحلة السنية حيث يمثل ١٠٠% من السرعات الحرارية التي يحتاجها الطليع المشارك .

أي أن وزارة الشباب والرياضة إذا ما أقامت أو نفذت معسكر تكلفة الإعاشة فيه بالبرنامج التقليدي لهذه المرحلة السنية مليون جنيه ، فإن نسبة المهدر من الغذاء أو الزائد عن حاجة الطلائع المشاركين ٤٥% . أي ٤٥٠ الف جنيه . وهذا ما توضحه الصور والفيديوهات واستمارات الإستبيان التي تم جمعها .

ولكن البرنامج الغذائي المقترح يوفر كل هذا ، ويعطى الطليع ما يحتاجه فقط من السرعات الحرارية التي يحتاج إليها .

بالإضافة الى برنامج الثقافة الصحية التي تم تبيطقها على الطلائع والتي لاقت استحسان المسؤولين والمدربين بوزارة الشباب والرياضة ، حيث يؤثر ذلك على الثقافة الصحية لدى الطلائع ، ويغير لديهم من المفاهيم الخاطئة .

التوصيات :

توصى الباحثة بعد ما توصلت اليه نتائج الدراسة بتطبيق البرنامج الغذائي المقترح على كافة الطلائع المشاركين وكافة المعسكرات فى المدن الشبابية والمراكز التعليم المدنى ومنتديات الشباب التابعة لوزارة الشباب والرياضة وكافة المؤسسات التي يكون فيها إعاشة ، لما يوفره هذا البرنامج الغذائى من أموال فى كل معسكر .

توصى الباحثة بتطبيق برنامج الثقافة الصحية على هامش المعسكرات والدورات التي تنفذها وزارة الشباب والرياضة لما له من تأثير إيجابى فى ثقافة الطلائع المشاركين وتغيير ما لديهم من إتجاهات وعادات صحية سلبية وغير سليمة .

توصى الباحثة بتطبيق ونشر برنامج الثقافة الصحية على المدارس ومراكز الشباب والأندية الرياضية لما له من أثر إيجابى على المرحلة السنية التي تم تطبيق البحث عليه وهى المرحلة السنية من (١٢-١٥)

توصى الباحثة بنشر البحث وتعميمه على كافة فرق شعب الهوايات الرياضية والفنية والإجتماعية والثقافية إلخ من شعب الهوايات التابعة للإدارة المركزية للطلائع وجعل هناك وقت لدى الشعبة لتطبيق المدرب لهذا البرنامج على الطلائع بشعب الهوايات بكل محافظة .

توصى الباحثة بطبع ونشر البحث وتعميمه على مختلف الإدارات المركزية بوزارة الشباب والرياضة . بدءا من الإدارة المركزية للطلائع ، حيث أنها الإدارة المركزية المختصة بالمرحلة السنية ، مروراً ببقية الإدارات الأخرى وعلى رأسها الإدارة المركزية للمدن الشبابية ، والإدارة المركزية للتعليم المدنى .

قائمة المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية :

١. أحمد شاكر طه عبد الحليم(٢٠١١م) : تأثير فاعلية برنامج إستشفائى لتحسين بعض العوامل المؤثرة في اضطرابات النوم والإيقاع السيركادنيا ليوميلدنيا لرياضيين "دار المعارف للطباعة ، القاهرة .
٢. أشرف السعيد عبدالرحمن(٢٠٠٧م) : " الجودة الشاملة والمؤشرات في التعليم الجامعي دراسة نظرية وتطبيق ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، المنصورة .

٣. أماني البيومي درويش (٢٠٠٤م): " دور المعسكرات في إكساب طلاب الخدمة الاجتماعية المهارات الاجتماعية " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي السابع عشر مجلة طموحات الخدمة الاجتماعية وقضايا التحديث ، جامعة حلوان ، المجلد الرابع .
٤. أماني أحمد محمد عبد الله مطر (٢٠٠٥) : تأثير برنامج تثقيف صحي لرفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي -رسالة ماجستير - جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية .
٥. أميمه محمد عبد الرازق (٢٠١٠م) : "المدركات الصحية للرياضيين في المرحلة السنية من 12-15 سنة "، دار ابن سينا للنشر ، القاهرة .
٦. الهام اسماعيل شلبي : بانوراما الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٧. إلهام إسماعيل شلبي (1994م) : "المعلومات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني ومستوى الأداء لطالبات التربية الرياضية بالقاهرة "، المجلد الثالث ، العدد 3، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
٨. آلاء عبد الوهاب علي (٢٠٠٢) : أثر برنامج غذائي مقترح مع المشي على بعض القياسات الانثروبيومترية للبيدنيات بعمر (٢٥-٣٥)
٩. إيمان محمد حسن (٢٠٠٩ م) : " متطلبات إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير الإدارة العامة للتربية "، دار المعارف للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
١٠. إيمان مؤمن غلاب ، فاطمة لبيب احمد (٢٠٠٥م) : "تأثير العادات الغذائية على الحالة الصحية "، إنتاج علمي ، المجلد الرابع ، العدد 3، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
١١. أيمن الحسيني (٢٠١١م) : " مفاتيح النوم المريح " ابن سينا للنشر والتوزيع ، القاهرة .
١٢. بسمان فيصل محجوب (٢٠٠٣م) : إدارة الجامعات العربية في ضوء المواصفات العالمية، المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، دار المعارف للنشر ، القاهرة .
١٣. تهاني عبد السلام (2001م) : "إدارة المعسكرات الحديثة "دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
١٤. جمال رمضان مرسى ، محمد عبد الرحمن محمود (٢٠٠٢م) : " التربية الصحية

لطلاب كليات التربية الرياضية" ، دار المعارف ، القاهرة .

١٥. جمال عبد النبي (٢٠٠١): اثر برنامج غذائي مع المشي على بعض القياسات الانثروبومترية وبعض المتغيرات البيوكيميائية للبدناء . جامعة حلوان ، المجلة العلمية ، ص٢٠٢ .

١٦. راشد أحمد القشعوى ، تركى كريم الشمري (٢٠٠٥) : (١٤٣١): برنامج غذائي توعوى مقترح لطلاب المرحلة الابتدائية ، كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية

١٧. سامح محمد سيد (٢٠٠٨ م) : " دور المعسكرات الترويحية في إكساب مهارات الاتصال للطلاب الجامعات المصرية" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

١٨. سحر محمد جوهر (1993م) "وجبة الإفطار وتأثيرها على بعض قياسات الجهاز الدوري التنفسي بعد المجهود البدني " دار المعارف ، القاهرة .

١٩. سعيد أحمد سليمان وصفاء محمود عبد العزيز (2006) : دليل جودة المدارس المصرية في ضوء المعايير القومية للتعليم ، كلية التربية - جامعة الإسكندرية

٢٠. سليمان على حجر (2008) : "الثقافة الغذائية وعلاقتها ببعض دلالات التكوين البنائي للجسم لطلاب الجامعة " إنتاج علمي ، مجلة التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، الشرقية .

٢١. صبحي سراج وهالة الصبي (٢٠٠٢م) : " برنامج مقترح للأنشطة والألعاب الترويحية الصيفية المعسكر الدائم لطلاب جامعة طنطا ببلطيم" ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، ديسمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٢٢. طه السيد نصر الدين عبدالفتاح الخولى (٢٠٠١): تأثير برنامج تمارين بدنية ونظام غذائي مقترح لعلاج مرضى السكر ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية . رسالة ماجستير

٢٣. عبد الرحمن توفيق (٢٠٠٨م) : " إدارة الجودة الشاملة" ، مركز الخبرات المهنية للإدارة ، بميك ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٢٤. عبد الله فرغلا أحمد (٢٠٠٣م) : " منظومة مراكز الشباب التربوية" ، مركز الشباب للنشر ،

القاهرة .

٢٥. عبير أحمد محمود يونس (2013) : بناء معايير الجودة بالاتحادات الأولمبية المصرية "دار المعارف ، القاهرة ، .

٢٦. عمار حمزة هادي الحسيني (٢٠٠٨) : تأثير برمجة تمارين رياضية ، غذائية في بعض المتغيرات الفسلجية لدى المصابين بداء السكر ١-٣ أهداف البحث :، بابل العراق .

٢٧. محمد فائق إسماعيل عامر(2001م) : "إستراتيجية مقترحة للحركة الكشفية بوزارة الشباب بمصر "، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة .

٢٨. محمد عبد الفتاح عبد الحميد. (2010) : تقويم المعسكرات القومية الصيفية في جمهورية مصر العربية "، دار الكتب ، القاهرة .

٢٩. محمد لطفي محمد(2003م) : المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالقاهرة الكبرى "، كلية التربية الرياضية بنين ، الهرم، .

٣٠. مدحت قاسم عبد الرازق (٢٠٠٥م) : "الحياة الصحية "، دار عالم الكتب ، القاهرة .

٣١. مروة ربيع محمد عبد العزيز (٢٠١٣م) : "فاعلية برنامج إرشادي صحي مقترح لتنمية الثقافة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، الهرم ، القاهرة .

٣٢. مصطفى احمد سيد عزام (٢٠٠٣) : " تقويم مهارات القيادة كمدخل لتطوير إدارة المعسكرات القومية للشباب " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٣٣. منى محمد السيد الشرقاوي (2003م) : "التوازن الغذائي وعلاقته بنوعية النشاط للمشاركين بمعسكرات الإدارة العامة للتربية الرياضية "، القاهرة .

٣٤. نبيل إبراهيم أحمد (2004م) : عمليات الممارسة في الخدمة الاجتماعية ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة .

٣٥. نجوى سليمان بيومي (2001م) : السلوك الغذائي وعلاقته ببعض مكونات الجسم ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجمناز الأيقاعى "، دار المعارف ، القاهرة .

٣٦. "جروس بروس (1997): " Gross Biros سبعة وستون وسيلة لنوم هادئ " الطبعة الأولى ، طرابلس لبنان .

٣٧. "تيموثى ج . شارب " Timothy . G. sharp. (2004): دليل النوم الهادئ "

، الطبعة الأولى ، مكتبة جرير .

٣٨. خضير كاظم (٢٠٠٠): إدارة الجودة الشاملة (عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة

٣٩. شريف العاصي (٢٠٠٤) : التسويق النظرية والتطبيق ، القاهرة : جامعة الزقازيق

٤٠. محمد الخشروم ، نبيل موسى :إدارة الأعمال (الرياض : مكتبة الشقري ، ١٩٩٩)

٤١. فايغونباوم (١٩٩٩) : العدد الأخير من مجلة TQM

٤٢. شريف العاصي (٢٠٠٤) : مادة التسويق، برنامج ماجستير إدارة الأعمال ، الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا (جدة : الغرفة التجارية الصناعية .

٤٣. حسام الدين مصطفى محمود أمين (٢٠٠٧) :تأثير برنامج (غذائي - رياضى) على تركيز هرمون الليبتين فى الدم وبعض عوامل الخطر المسببة لأمراض القلب- جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية .

المراجع الأجنبية :

44- Applegate.M.T (1994) : the Economic influence of sport Activity centers of North carolibg caiverstity in shapelkills tkesis , gnstutue for sport and huma performance , Univ of oregon Euhemo , ore

45- Bruess , c , E , (2006) : When we need do not need in health education Healthy - education - (Reston , vg): 17 (6) dec, 1986 jan ,

46- Elvin 1992 : Neulritienn for fitness and sport EBMC bron - Publishers

47- Reco santer (1998) : carolibg caiverstity in shapelkills tkesis , gnstutue for sport and huma- education - Univ of oregon Euhemo .

48- Shever . r . (1998) : gnstutue for sport and huma performance . education Healthy - education - sport .

مراجع الأنترنت :

49- <http://www.fiseb.com>.

- 50- -<http://hayatouki.com/nutrition/content>
- 51- - <http://ar.wikipedia.org/wiki>
- 52- <http://www.mouwazaf-dz.com/t5000-topic>