

دراسة مقارنة السلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية
بمدارس الرياض

دكتور
سمير محمد مناور

دكتور
أشرف أحكام محمد



دراسة مقارنة السلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس مدينة الرياض

* م. د. د. أشرف أحكام محمد

* * م. د. سمير محمد مناور

المقدمة ومشكلة البحث

مما لا شك فيه أن هناك ارتباط وثيق بين الصحة العامة لأفراد الشعب والثقافة الغذائية لهم ((ويعد علم التغذية من العلوم الهامة لكل فرد في جميع مراحل حياته لأنه يرتبط بمقاومة الأمراض والقدرة على تحمل أعباء الحياة ولأهمية ذلك أنشأت الحكومات العديد من المراكز الوطنية للتغذية وتطورت مناهج التعليم لزيادة التوعية الغذائية)) وكان هذا واضحا من سعى الإنسان منذ العصور القديمة إلى الاهتمام بالغذاء والتغذية وممارسة الأنشطة البدنية وذلك كمفهوم يهدف إلى التأثير في المجتمع ويظهر هذا جليا في اهتمام الإسلام بصحة الفرد والتأكيد على عدم الإقراط في المأكل والمشرب ((ويؤكد القرآن الكريم منذ أكثر من أربعة عشر قرنا على أهمية التغذية للإنسان قال تعالى "اكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين" الأعراف ٣١ وقال صلى الله عليه وسلم "ماملأ آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فان كان لامحاله : فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه" رواه مسلم ولقد شاع في العصر الاسلامي الاهتمام بالنظم الغذائية المختلفة واحتوى القرآن الكريم والأحاديث النبوية على الكثير من المبادئ العلمية الهامة في تغذية الإنسان ويتأثر التلميذ بنوع الغذاء وكميته منذ نشأته في رحم امه وأيامه الأولى فلا بد لنا من متابعة تناوله للغذاء المتكامل بعناصره المختلفة لما له الأثر الأكبر في اكتمال النمو خلال المراحل المختلفة، ويتقدم أساليب ومناهج البحث العلمي في القرن الحالي أصبح من السهولة دراسة المتغيرات المختلفة التي تؤثر على صحة الفرد وتحديد العادات الخاطئة وأسباب ظهورها وكيفية تداركها. وأشارت ليندا هوم Linda hoim أن الثقافة الغذائية العامة لأي مجتمع تمثل دورا حيويا وهاما في توجيه طرق تغذية الطلاب في السن الدراسي حيث تعتمد على تقنين الحالة الغذائية في تحديد خصائص النمو البدني لهؤلاء الطلاب . (٢:١٥)

وتختلف نسبة احتياج الطعام من فرد إلى آخر تبعا لتكوين الجسم والطول والوزن والجنس ونوع النشاط البدني الذي يمارسه فالغذاء ضروري للحفاظ على النمو السليم (العصلي والبدني) ولا يتوقف دور الغذاء عند إمداد الجسم بالطاقة والنشاط بل يتجاوز ذلك في نجاح الطلاب في حياتهم العلمية

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

** مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

والاجتماعية ووقايتهم من الأمراض التي تحول دون القدرة على الاستمرار في الحياة بصورة سليمة. (١٦:٣-٥) وكل مادة تكون ضرورية لأداء غرض ما في الوقاية والبناء ونقصها أو اختلاف نسبتها يؤدي إلى ضعف بناء الجسم ويحترق نمو الطلاب مؤثر على حالة التغذية في أي دولة من الدول ويمكن الاستفادة منها في توضيح الفروق بين شعوب كما أن الأسرة تلعب دورا هاما بالنسبة للطفل في إكسابه الثقافة الغذائية الصحيحة ومعرفته للعناصر الغذائية الأساسية اللازمة للفرد ومقدار ما يحتاجه في ظروف البيئة وما يقوم به من جهد وعلى ذلك فالغذاء والصحة متلازمان إذا وجد الغذاء المناسب من حيث الكم والنوع وجدت الصحة السليمة. (٥: ١٣-١٥) (٩)

وتقييم الحالة الغذائية للتلاميذ يتطلب معرفة الحالة الاقتصادية للأسرة ومستوى الثقافة الغذائية والمستوى الثقافي العام أو الحالة المعيشية living conditions والأغذية المفضلة وغير المفضلة والعادات والتقاليد الغذائية السائدة في الأسرة وأسعار الأغذية المتوفرة في الأسواق والتسهيلات والوسائل المتوفرة لإعداد الطعام وتحضيره وكذلك معرفة النمو والتطور وكمية العناصر التي يتناولها الفرد ونوعيتها فهذا يؤثر في كمية الأغذية المتناولة ومن الاحتياجات الغذائية . (١٢ : ٢٨٣، ١٦٩)

ويكتسب الطلاب العادات الغذائية مثل اكتسابهم العادات الأخرى وتكون نتيجة تكرر الأفعال حتى يتم التعود عليها ثم تؤدي بطريقة آلية وأولياء الأمور هم إحدى العوامل الهامة المسؤولة عن تكوين تلك السلوكيات لدى الأبناء منذ الصغر ودرجة ثقافة الوالدين تنعكس على الأبناء. (٤ : ٦-٧) (١٤) ويختلف الأطفال في معدل النمو ولا يرجع إلى العامل الوراثي فقط بل في نوعية وكمية ما يتناوله الطفل من أطعمة وتلعب عادات وتقاليد الأسرة أهمية في زيادة وزن الجسم . فيطلب الطفل مزيدا من الطعام إذا طلب أخوه المزيد وكذلك يأكل الصغار الطوري بمجرد أنهم يرون آبائهم يأكلونها، ومفهوم الأم للنمو ينتقل إلى الأبناء حيث الاعتقاد السائد بأنه كلما زاد حجم الطفل ووزنه كان ذلك أفضل ووصف الطفل البدين المترهل بأنه جميل ووسيم ، وتعتبر البدانة من مشاكل الوسط الاجتماعي الفقير أكثر منها في الأوساط المتوسطة والعالية ويرجع السبب إلى عدم القدرة على الحصول نوعيات معينة من الطعام في الأوساط الفقيرة . (٧ : ٣٤-٣٥)

وهناك اختلاف كبير بين ما يحتاجه الفرد وما يشتهي من الغذاء اليومي ويتمثل ذلك في معادلة بسيطة فالجسم يحتاج لطاقة يومية محددة لتمكنه من القيام بالوظائف الفسيولوجية والأعمال اليومية ويقابل ذلك مجهود عقلي وجسماني لاستخدام هذه الطاقة فإذا زاد ما يتناوله عن المطلوب وجب التخلص من هذه الزيادة بسرعة وخير وسيلة لذلك ممارسة النشاط البدني . (١٦ : ٧-٨)

ويظهر لنا مدى تأثير الحالة الصحية للطلاب بمدى الثقافة الغذائية وذلك من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية لديهم ولأولياء أمورهم وما للغذاء من أهمية في تكوين وتجديد أنسجة الجسم

وتوفير الصحة والحيوية والمقاومة للأمراض وبالتالي يكون هناك تحصيل دراسي جيد ومن خلال عمل الباحثين في جامعة الملك سعود وإشرافهم المستمر على طلبة التطبيق الميداني، واستضافة الإدارات التعليمية لهم بإلقاء محاضرات في مدارس مختلفة عن الرياضة وأهميتها والتغذية والسمنة فقد لوحظ أن هناك تلاميذ بعض المدارس في مناطق معينة لديهم وزن زائد بمعدلات عالية وبعض تلاميذ مدارس أخرى ليس لديهم وزن زائد (السمنة) وللسمنة أخطارها السلبية على حياة الفرد ونشاطه والأجهزة الوظيفية وممارسة الأنشطة المختلفة داخل المدرسة وحياته الاجتماعية خارجها، حيث تحدث من حركته واشتراكه في الأنشطة المدرسية المعدة سلفاً له، وكان هذا دافعا لدراسة تلك الظاهرة للوقوف على أسبابها ومن ثم وضع الحلول المناسبة.

المصطلحات:

الاحتياجات الغذائية: أقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته. (١٨ : ١٨)

الحالة الغذائية: nutritional status

درجة إشباع الاحتياجات الفسيولوجية للأفراد من العناصر الغذائية بما يتناولونه من طعام أي أنها حالة اتزان لدى الفرد بين ما يتناوله من عناصر غذائية Nutrients intake وما يطرده خارج الجسم Nutrients Expenditura. (١٢ : ٢٨٢)

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على السلوك الغذائي لتلاميذ التعليم الابتدائي بمدينة الرياض.
- ٢- مقارنة السلوك الغذائي في بيئتين مختلفتين بمدينة الرياض.
- ٣- دراسة العلاقة بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم.

تساؤلات الدراسة:

- ١- ما هو مستوى السلوك الغذائي لتلاميذ التعليم الابتدائي بمدينة الرياض.
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين بيئتين مختلفتين في السلوك الغذائي.
- ٣- هل توجد علاقة ارتباط بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم.

الدراسات المرتبطة (الأجنبية):

١- قام جيم وانج G wang ونشاوره H zhao وآخرون (٢٠٠٧م) جامعة جنوب ناتجينغ الصين بدراسة عنوانها "تأثير ثلاث طرق للتربية الغذائية على المعرفة والموقف بين سلوك التلاميذ في التغذية" وتم اختيار (١٤٧٧) تلميذا من الصفوف الثالث والرابع والخامس الابتدائي بالطريقة العشوائية بمدينة (زوزاهو) وتم تطبيق ثلاث طرق التغذية والتعليم للتلاميذ والتغذية والتعليم للأباء والتلاميذ والتغذية والتعليم لكل من التلاميذ وأبائهم وأظهرت النتائج أن الثلاث طرق تحسن مستوى المعرفة والنظام الغذائي والتغذية والسلوك وطريقة التغذية والتعليم لكل من التلاميذ وأبائهم حصلت على أفضل النتائج وانتهت إلى أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من التلاميذ والأباء من أجل تحسين معارف التلاميذ والممارسات والمواقف الغذائية. (٢٠)

٢- قام والينجو walingo وب موسومالي B musamali (٢٠٠٨م) كلية الصحة العامة وتنمية المجتمع جامعة كينيا بدراسة عنوانها "العناصر الغذائية ومؤشرات الغذاء الراهنة للتلاميذ المشاركين وغير المشاركين وأحد الوالدين الذي يدعاه برنامج الغذاء المدرسي في كينيا" وهدفت الدراسة إلى مقارنة العناصر الغذائية ومؤشرات الحالة الغذائية وأجريت مقابلات مع الآباء شملت معلومات عن المدخول الغذائي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة وتم قياس أوزان التلاميذ وشملت العينة ٣٢٠ تلميذا تتراوح أعمارهم بين ١٠،١٢ عام من الصف الخامس والسادس الابتدائي وانتهت إلى أن تلاميذ المدارس المشاركة في برنامج الغذاء المدرسي ارتفعت لديهم نسبة الطاقة واستهلاك البروتين عن المجموعة الأخرى من غير المشاركين الذين ظهر عليهم نقص وزن وهزال شديد وارتفاع نسب الغياب عن المدرسة وأوضحت الدراسة أن هذا دلالة على تقاطع كل من الفقر والتغذية والتعليم لتحسين الوضع الغذائي. (١٩)

٣ - قامت ماري رودولف Mary c j Rudolf, وراشيل Dixey (٢٠٠١م) كلية العلوم الصحية جامعة ليدز متروبوليتان بدراسة عنوانها "تنفيذ وتقويم أثر التعلم الابتدائي القائم على التدخل للحد من عوامل الخطر للسمنة" وهدفت الدراسة إلى تقويم المدارس القائمة على تنفيذ برنامج تعزيز الصحة بمشاركة المعلمين والتلاميذ والوجبات المدرسية للحد من عوامل الخطر للسمنة وشملت العينة على ١٠ مدارس اختيرت بالطريقة العشوائية وشملت العينة ٦٣٤ تلميذ (٣٥٠ ولد، ٢٨٤ بنت) أعمارهم تتراوح بين ٧-١١ عاما وطبق برنامج كامل على التلاميذ شمل محتوى الوجبات المدرسية وبرامج للمعلمين واستبيانات للتلاميذ لمعرفة الحياة الصحية وانعكاساتها على السلوك وكذلك تعزيز النشاط البدني وأوضحت النتائج أن تدريب المدرسين له دور كبير في الحد من عوامل الخطر للسمنة وأوصت بزيادة البرامج للوقاية من السمنة في جوانب تعزيز الصحة كما أوضحت أن عدد قليل من المدارس القائمة على برامج الوقاية التي تستهدف السمنة ونجح البرنامج في إنتاج مستوى من المدارس تتعامل مع التغييرات وعوامل الخطر بالنسبة للبدانة كما شوهدت أن هناك تغييرات ايجابية في الوجبات المدرسية وكذلك شراء التلاميذ من المتاجر (٢١).

١- دراسة مجدي كمال (٢٠٠٠م) بعنوان "الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الغذائية لدى أولياء أمور طلاب وأيضاً لدى الطلاب والعلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والتكوين الجسماني للآباء وكذلك دراسة العلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والإصابة بالاضطرابات الغذائية لأبنائهم واستخدم المنهج الوصفي وبلغت العينة (٧٤٢) من البنين والبنات مع أولياء أمورهم في المرحلة الإعدادية واستعان الباحث بالاستبيان والمقابلة الشخصية وتوصل إلى ارتفاع الثقافة الغذائية للطلاب عن أولياء الأمور ويتقارب فيه الطلبة مع الطالبات كما أن هناك ارتباط كبير بين مستوى الثقافة الغذائية لأولياء الأمور على بعض قياسات التكوين الجسماني للطلبة وظهر في نسبة الدهون ووزن الدهون (١٥)

٢- دراسة أمال زكي (٢٠٠١) بعنوان "الحالة الغذائية لطائفت كنية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على القيمة الغذائية للوجبات التي تتناولها الطالبات من حيث العناصر الغذائية ومقارنتها بالاحتياجات الغذائية وكذلك التعرف على العادات الغذائية والتاريخ الغذائي والمقاييس الجسمانية الدالة على الحالة الغذائية ومقارنتها بالمقاييس المثالية طبقاً للسن والجنس وعلاقة كلا من العناصر الغذائية والعادات الغذائية والمقاييس الجسمانية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطالبات واستخدمت الباحثة المنهج المسحي وبلغت العينة (١٢٠) طالبة بواقع (٣٠) طالبة من كل فرقة دراسية (٣)

٣- دراسة أحمد إبراهيم (١٩٩٩م) بعنوان "دراسة السلوك الغذائي والانحرافات القوامية في البيئة الريفية والحضرية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية لمحافظة الفيوم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك الغذائي لتلاميذ الريف والحضر والانحرافات القوامية لتلاميذ الريف والحضر والعلاقة بين السلوك الغذائي والانحرافات القوامية لتلاميذ الريف والحضر واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية للمرحلة الإعدادية بنين وبلغت العينة (٤٠٠) لكل بيئة والسن من (١٥-١٢) سنة كما استخدم استمارة استبيان لقياس السلوك الغذائي وانتهت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مجمل السلوك الغذائي لصالح تلاميذ الحضر من الصف الأول وعدم وجود فروق بين الصف الأول والثاني والثالث لتلاميذ الحضر في السلوك الغذائي بينهم وارتفاع تشوهات العمود الفقري لتلاميذ الريف عن الحضر كما أوضحت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين السلوك الغذائي والانحرافات القوامية لطلاب الريف بالصفوف الثلاثة وكذلك طلاب الحضر بالصفوف الثلاثة (٢)

الإجراءات: المنهج - وسائل جمع البيانات - العينة - المعالجة الإحصائية .

المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي (دراسات مسحية) لمناسبتها لطبيعة الدراسة حيث تقوم الدراسة بوصف وتحليل ومقارنة السلوك الغذائي في بيئتين مختلفتين .

وسائل جمع البيانات: تم جمع بيانات عن بعض القياسات الانثروبومترية داخل الاستمارة تمثلت في

١- ميزان مطبق لقياس الوزن .

٢- جهاز رستميتز لقياس الطول .

وتم تصميم استمارة استبيان تشمل على (٤) محاور للتعرف من خلالها على السلوك الغذائي مشتملة

على أسئلة ايجابية وأخرى سلبية وبعد اطلاع على المراجع العلمية المختلفة في البيئة السعودية وكذلك الأبحاث العلمية التي جمعت بياناتها باستمرار استبيان ترتبط بموضوع الدراسة وتحليل مفرداتها سجلت المحاور الأربعة (الثقافة الغذائية و العادات الغذائية بالمدرسة والسلوك الغذائي و السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) وتم عرض الاستمارة على خمسة خبراء من كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الملك سعود للوقوف على مدى صدق العبارات في قياس هدف المحور بالإضافة إلى سهولة العبارات لتلاميذ تلك المرحلة وقام الباحثان بتوضيح العبارات للتلاميذ شفويا - تم استخدام معادلة Body Mass Index لقياس مؤشر كتلة الجسم ، والتي تعبر بدقة عن حالة الجسم من حيث البدانة والنحافة وتكون بقسمة الوزن على مربع الطول بالمتر ، إذا تراوح المؤشر بين (١٨- ٢٣) يكون الوزن طبيعي و(٢٤- ٣٠) زيادة وزن و(أكثر من ٣٠) بدين .
(١١٤ : ٣) (١٧ : ٦)

العينة: بعد مخاطبة الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة الرياض (بنين) وأخذ الموافقة على تطبيق الدراسة في مدرستين أحدهما تقع في بيئة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع (مدرسة ابن البيطار) والأخرى تقع في بيئة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض (مدرسة ابن الارت) واختيرت تلاميذ الصفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائي (بالطريقة العمدية) واختيرت هذه الصفوف لنضج التفكير والاستيعاب وسهولة تطبيق الاستبيان عن الصفوف الأولى ومما ي جسد بالذكر أنه من طبيعة البيئة التي تواجه الباحثين في تطبيق مثل هذه الأبحاث من صعوبة معرفة مستوى الأسرة الاقتصادي ودخل رب الأسرة لذلك اعتمدت الدراسة على المنطقة التعليمية التي تقع بها المدرسة وشملت العينة جميع تلاميذ الصفوف الثلاثة من المدرستين بواقع (٤٠٠) تلميذا (٢٠٠) تلميذا من كل مدرسة وفيما يلي توصيف عينة البحث من حيث السن والطول والوزن جدول (١)

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتلاميذ المدرستين
ن = ٤٠٠

| المتغير | ابن الارت س | ابن البيطار س |
|---------|----------------|------------------|
| السن | ١١,٧٨ | ١١,٥٥ |
| الطول | ١٤١,٥٣ | ١٤٤,٨٤ |
| الوزن | ٣٦,٤٤ | ٤٢,٩٣ |

المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام

- المتوسط الحسابي
- النسبة المئوية
- اختبار T test
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط لبيرسون
- برنامج SPSS

عرض النتائج:

جدول رقم (٢)
مقارنة إجابات التلاميذ (بنعم - لا) على كل مفردة لمحاور الاستبيان الأول والثاني والنسب المئوية

| م | المحور الأول | ابن الارت | | | ابن البيطار | | |
|----|--------------|-----------|------|-----|-------------|-----|------|
| | | نعم | لا | % | نعم | لا | % |
| ١ | | ٤٩ | ٢٤.٥ | ١٥١ | ٧٥.٥ | ١٥٩ | ٧٩.٥ |
| ٢ | | ٧٦ | ٣٨.٥ | ١٢٤ | ٦٢.٥ | ٧١ | ٣٥.٥ |
| ٣ | | ١٣٩ | ٦٩.٥ | ٦١ | ٣٠.٥ | ٦٧ | ٣٥.٥ |
| ٤ | | ٧٣ | ٣٦.٥ | ١٢٧ | ٦٣.٥ | ١٣٩ | ٦٩.٥ |
| ٥ | | ٧١ | ٣٥.٥ | ١٢٩ | ٦٤.٥ | ١١ | ٥.٥ |
| ٦ | | ١٤٢ | ٧١.٥ | ٥٨ | ٢٩.٥ | ١٢٨ | ٦٤.٥ |
| ٧ | | ١٢١ | ٦٠.٥ | ٧٩ | ٣٩.٥ | ١٥٧ | ٧٨.٥ |
| ٨ | | ١٣٠ | ٦٥.٥ | ٧٠ | ٣٥.٥ | ٩٨ | ٤٩.٥ |
| ٩ | | ٤٣ | ٢١.٥ | ١٥٧ | ٧٨.٥ | ١٩ | ٩.٥ |
| ١٠ | | ١٢٢ | ٦١.٥ | ٧٨ | ٣٩.٥ | ١٢٦ | ٦٣.٥ |
| ١١ | | ١١٢ | ٥٦.٥ | ٨٨ | ٤٤.٥ | ١٤١ | ٧٠.٥ |
| ١٢ | | ١٤٥ | ٧٢.٥ | ٥٥ | ٢٧.٥ | ١٥٧ | ٧٨.٥ |
| ١٣ | | ٥٨ | ٢٩.٥ | ١٤٢ | ٧١.٥ | ٤٩ | ٢٤.٥ |
| ١٤ | | ١٦٤ | ٨٢.٥ | ٣٦ | ١٨.٥ | ١٩٢ | ٩٦.٥ |
| ١٥ | | ١٠٠ | ٥٠.٥ | ١٠٠ | ٥٠.٥ | ١٢٤ | ٦٢.٥ |
| ١٦ | محور ٢ | ١٨٥ | ٩٢.٥ | ١٥ | ٧.٥ | ١٨٨ | ٩٤.٤ |
| ١ | | ١٥٥ | ٧٧.٥ | ٤٥ | ٢٢.٥ | ١٥٥ | ٧٧.٥ |
| ٢ | | ٨٣ | ٤١.٥ | ١١٧ | ٥٨.٥ | ٨٣ | ٤١.٥ |
| ٤ | | ١٦٧ | ٨٣.٥ | ٣٣ | ١٦.٥ | ١٦٨ | ٨٤.٥ |
| ٥ | | ٥٠ | ٢٥.٥ | ١٥٠ | ٧٥.٥ | ٣٨ | ١٩.٥ |
| ٦ | | ٧٤ | ٣٧.٥ | ١٢٦ | ٦٣.٥ | ٦١ | ٣٠.٥ |
| ٧ | | ٥٥ | ٢٧.٥ | ١٤٥ | ٧٢.٥ | ٤٥ | ٢٢.٥ |
| ٨ | | ٣٦ | ١٨.٥ | ١٦٨ | ٨٤.٥ | ٦٩ | ٣٤.٥ |
| ٩ | | ٤٩ | ٢٤.٥ | ١٥١ | ٧٥.٥ | ٥٢ | ٢٦.٥ |
| ١٠ | | ٦٥ | ٣٢.٥ | ١٣٥ | ٦٧.٥ | ٧٥ | ٣٧.٥ |

جدول رقم (٣)

مقارنة إجابات التلاميذ (بنعم - لا) على كل مفردة لمحاو الاستبيان الثالث والرابع والنسب المئوية

| م | محور ٣ | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % |
|----|--------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
| ١ | | ٧٩ | ٣٩.٥ | ١٢١ | ٦٠.٥ | ٤٢ | ٢١.٠ | ١٥٨ | ٧٩.٠ |
| ٢ | | ٤٣ | ٢١.٥ | ١٥٧ | ٧٨.٥ | ٣٨ | ١٩.٠ | ١٦٢ | ٨١.٠ |
| ٣ | | ١٠١ | ٥٠.٥ | ٩٩ | ٤٩.٥ | ٨٨ | ٤٤.٠ | ١١٢ | ٥٦.٠ |
| ٤ | | ١٢١ | ٦٠.٥ | ٧٩ | ٣٩.٥ | ١٤٠ | ٧٠.٠ | ٦٠ | ٣٠.٠ |
| ٥ | | ٨٥ | ٤٢.٥ | ١١٥ | ٥٧.٥ | ٨١ | ٤٠.٥ | ١١٩ | ٥٩.٥ |
| ٦ | | ٥٥ | ٢٧.٥ | ١٤٥ | ٧٢.٥ | ٥٦ | ٢٨.٠ | ١٤٤ | ٧٢.٠ |
| ٧ | | ١٣٧ | ٦٨.٥ | ٦٣ | ٣١.٥ | ١٣٤ | ٦٧.٠ | ٦٦ | ٣٣.٠ |
| ٨ | | ٧٤ | ٣٧.٠ | ١٢٦ | ٦٣.٠ | ١٠٠ | ٥٠.٠ | ١٠٠ | ٥٠.٠ |
| ٩ | | ١٣٤ | ٦٧.٠ | ٦٦ | ٣٣.٠ | ٩٢ | ٤٦.٠ | ١٠٨ | ٥٤.٠ |
| ١٠ | | ٦١ | ٣٠.٥ | ١٣٩ | ٦٩.٥ | ٦٣ | ٣١.٥ | ١٣٧ | ٦٨.٥ |
| ١١ | | ٣٧ | ١٨.٥ | ١٦٣ | ٨١.٥ | ٣٣ | ١٦.٥ | ١٦٧ | ٨٣.٥ |
| ١٢ | | ٨٢ | ٤١.٥ | ١١٧ | ٥٨.٥ | ٧٦ | ٣٨.٠ | ١٢٤ | ٦٢.٠ |
| ١٣ | | ١٤٣ | ٧١.٥ | ٥٧ | ٢٨.٥ | ١٣٠ | ٦٥.٠ | ٧٠ | ٣٥.٠ |
| ١٤ | | ٥٢ | ٢٦.٠ | ١٤٨ | ٧٤.٠ | ٣١ | ١٥.٥ | ١٦٩ | ٨٤.٥ |
| ١٥ | | ١٢٢ | ٦١.٠ | ٧٨ | ٣٩.٠ | ٦٠ | ٣٠.٠ | ١٤٠ | ٧٠.٠ |
| م | محور ٤ | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % |
| ١ | | ٤٣ | ٢١.٥ | ١٥٧ | ٧٨.٥ | ٥٥ | ٢٧.٥ | ١٤٥ | ٧٢.٥ |
| ٢ | | ١٧٩ | ٨٩.٥ | ٢١ | ١٠.٥ | ١٨٩ | ٩٤.٥ | ١١ | ٥.٥ |
| ٣ | | ٤٩ | ٢٤.٥ | ١٥١ | ٧٥.٥ | ٦٣ | ٣١.٥ | ١٣٧ | ٦٨.٥ |
| ٤ | | ٧٠ | ٣٥.٠ | ١٢٠ | ٦٥.٠ | ٦٤ | ٣٢.٠ | ١٣٦ | ٦٨.٠ |
| ٥ | | ٧٦ | ٣٨.٠ | ١٢٤ | ٦٢.٠ | ٦٠ | ٣٠.٠ | ١٤٠ | ٧٠.٠ |
| ٦ | | ٨٢ | ٤١.٥ | ١١٧ | ٥٨.٥ | ١٠٨ | ٥٤.٠ | ٩٢ | ٤٦.٠ |
| ٧ | | ٩١ | ٤٥.٥ | ١٠٩ | ٥٤.٥ | ٩٥ | ٤٧.٥ | ١٠٥ | ٥٢.٥ |
| ٨ | | ٦٤ | ٣٢.٠ | ١٣٦ | ٦٨.٠ | ٦٥ | ٣٢.٥ | ١٣٥ | ٦٧.٥ |
| ٩ | | ٩١ | ٤٥.٥ | ١٠٩ | ٥٤.٥ | ١٥٠ | ٧٥.٠ | ٥٠ | ٢٥.٠ |
| ١٠ | | ١٣٥ | ٦٧.٥ | ٦٥ | ٣٢.٥ | ١١٩ | ٥٩.٥ | ٧١ | ٣٥.٥ |

جدول رقم (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة و اختبار T test للتعرف على الفروق في العادات الغذائية تبعاً لمتغير المدرسة

| المحور | المدرسة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الفرق بين المتوسطين | درجات الحرية | قيمة ت | الدلالة |
|----------------|---------|-----------------|-------------------|---------------------|--------------|--------|---------|
| ١ (٣٠ درجة) | ١ | 23.70 | 1.715 | .9800 | 398 | 4.941* | .000 |
| | ٢ | 22.72 | 2.219 | | | | |
| | الكلية | 23.21 | 2.040 | | | | |

| | | | | | | | |
|------|---------|-----|--------|-------|-------|--------|----------------------|
| .569 | .570 | 398 | .0950 | 1.453 | 14.67 | ١ | ٢ (درجة ٢٠) |
| | | | | 1.855 | 14.57 | ٢ | |
| | | | | 1.664 | 14.62 | الكلبي | |
| .001 | -3.290* | 398 | -.8650 | 2.177 | 20.82 | ١ | ٣ (درجة ٣٠) |
| | | | | 3.013 | 21.68 | ٢ | |
| | | | | 2.661 | 21.25 | الكلبي | |
| .242 | 1.171 | 398 | .2800 | 2.198 | 14.48 | ١ | ٤ (درجة ٢٠) |
| | | | | 2.568 | 14.20 | ٢ | |
| | | | | 2.391 | 14.34 | الكلبي | |
| .375 | .888 | 398 | .4900 | 4.704 | 73.68 | ١ | الكلبي (درجة ١٠٠) |
| | | | | 6.225 | 73.19 | ٢ | |
| | | | | 5.516 | 73.43 | الكلبي | |

دال إحصائيا عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ .

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدرستين في محاور (الثقافة الغذائية - السلوك الغذائي) لصالح تلاميذ مدرسة ابن البيطار والتي تقع في بيئة ذات مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع عن المدرسة الأخرى، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في محاور (العادات الغذائية بالمدرسة- السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات).

جدول رقم (٥)

معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة والمجموع الكلبي مع مؤشر كتلة الجسم لمدرسة (ابن البيطار)

| المحور | مؤشر كتلة الجسم | |
|--------|---------------------|---------------|
| | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
| ١ | .141* | .046 |
| ٢ | .031 | .660 |
| ٣ | .041 | .565 |
| ٤ | .035 | .626 |
| الكلبي | .096 | .175 |

دال إحصائيا عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ .

يتضح من جدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول (الثقافة الغذائية) ومؤشر كتلة الجسم.

جدول رقم (٦)

معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة والمجموع الكلي مع مؤشر كتلة الجسم لمدرسة
(ابن الارت)

| مؤشر كتلة الجسم | | المحور |
|-----------------|---------------------|--------|
| مستوى الدلالة | قيمة معامل الارتباط | |
| .431 | .056 | ١ |
| .194 | .092 | ٢ |
| .777 | .020 | ٣ |
| .000 | .272* | ٤ |
| .016 | .169* | الكلي |

دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين (المحور الرابع السلوك
الغذائي في الرحلات والمناسبات - والمجموع الكلي للمحاور) وبين مؤشر كتلة الجسم .

مناقشة النتائج:

... بالنسبة للتمسؤل الأول ماهو مستوى السلوك الغذائي لتلاميذ التعليم الابتدائي بمدينة
الرياض؟

تتاول الباحثان أكثر ثلاث مفردات نسبة مئوية في إجابات التلاميذ صحيحة كانت أم خاطئة من
كل محور اشترك فيها تلاميذ المدرستين وهي تعبر عن السلوك الغذائي في كسل محور حيث
يتضح من جدول رقم (٢) أن جاءت المفردات

(١٤، ١٢، ٣) وهي مفردات (المصنع الجيد يساعد على الهضم- أتناول الطعام في فترات معينة
كل يوم- الإقلال من الدهون يعنى تحسين الصحة)في المحور الأول بأعلى إجابات صحيحة للبيئة
ككل وهي مفردات تعبر عن ثقافة التلميذ فيما يتعلق بالصحة وتناول الدهون ويفسر ذلك الباحثان
لشمول مناهج التعليم على الاهتمام بها بالإضافة إلى دور وسائل الإعلام في برامج الحمية وضبط
الوزن ويتفق ذلك مع مذكره عبد الرحمن المصيفر (١٠: ٦) انه في تلك الفترة ٦-١٠ سنوات
مع بطء النمو تكون الاحتياجات الغذائية محدودة ولكنها مهمة في تشكيل العادات الغذائية للتلاميذ
ومن هنا يظهر دور وسائل الإعلام المجتمعية والمناهج المدرسية في إتباع السلوك الغذائي
الصحيح للتلاميذ بنسبة (٨٩%، ٧٥%، ٧٧%) في المحور الأول وهذا ماأكد عليه جيم وانج (٢٠)
في أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من الأباء من أجل تحسين معارف التلاميذ
والاستفادة من المواقف والممارسات الغذائية

كما يتضح من جدول رقم (٢) الخاص بالمحور الثاني أن جاءت المفردات (١، ٤، ٢) بأعلى نسبة
إجابة صحيحة (٩٣%، ٨٣%، ٧٧%) وهي مفردات (تناول الطعام بالمدرسة - تناول طعام
الإفطار بالمنزل قبل الذهاب إلى المدرسة- شراء طعام من المدرسة) وهي تؤكد على القدرة

الشرائية للتلاميذ وإتباعهم للعادات الغذائية التي يستمر في تعلمها فيالرغم من أخذ التلاميذ طعام من المنزل يشترىون الطعام من المدرسة ويتناولونه وهذا لا يتفق مع نتائج دراسة أحمد إبراهيم (٢٠١٠) حيث ذكر أن تلاميذ الصف الأول والثاني والثالث الاعدادى لا يهتمون بوجبة الإفطار وعدم انتظامهم بمواعيد النوم وقلة ساعات النوم لمحاولة التمييز تحصيل اكبر قدر للمعلومات الدراسية مما يؤدي إلى تعرضهم لمضاعفات ويشير الباحثان أن البيئة السعودية تهتم بالنوم مبكرا والحرص من رب الأسرة على ذلك وهذا يجعل الاختلافات واضحة بين العادات الغذائية بالمدرسة والتي تستمر من الابتدائي إلى الاعدادى بنسبة عالية وتشير الدراسات إلى أهمية تناول وجبة الإفطار للتلميذ لأنها تساعد على التحصيل الدراسي والتركيز وزيادة النشاط البدني وتبعده عن خطر البدانة كما ينصح الخبراء بأن تكون الوجبة شاملة على المجموعات الأربع للغذاء وأن يكون بها نسبة كبيرة من البروتين مما يساعد على رفع مستوى السكر بالدم (٢: ٢٨)

ويوضح جدول رقم (٣) للمحور الثالث أن جاءت المفردات (٢٠١٢) بأعلى نسبة إجابات صحيحة (٧٩%، ٦٨%) وهي مفردات (أتناول البطاطس الشيبسي يوميا- أتناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث أسبوعيا) يؤكد ذلك على تأثير المنزل وتناول الطعام فيه والعادات التي تمارس فيه وهو نوع تطبيقي هام للأطفال بالمنزل وتناولهم للشيبسي متاح لتواجده وإمكانية شراؤه وعدم معرفة التلميذ لأضراره التي تحدث من كثرة تناوله ويؤكد على ذلك مجدي كمال (٢) في أن الأسرة تسهم بدور هام في التنشئة الغذائية السليمة للتلاميذ من حيث توفير الغذاء الصحيح هذا أكدت عليه ماري رودولف (٢١) في أهمية برامج صقل وتدريب المدرسين للقدرة على الحد من عوامل الخطر للسمنة لتلاميذ الابتدائي وجاءت المفردة رقم (٦) بنسبة (٧٢%) وهي كثرة شرب الماء عند تناول الطعام تبين أن كثير من التلاميذ ينقصه الوعي ثم السلوك الغذائي بجانب ضرورة تدخل الأسرة في تعديل السلوك الغير صحيح لأبنائها كما لابد أن يذكر الباحثان أن هناك نسبة (١٨%) من التلاميذ يتناولون أدوية بصفة مستمرة ولكن ليس لهم برنامج غذائي معين .

ويوضح جدول رقم (٤) للمحور الرابع أن جاءت المفردات (٢، ١، ٣) وهي مفردات (الاعتقاد على صوم رمضان - أتناول الطعام بكثرة في الاحتفالات - هل يوم الجمعة له طعام خاص) بنسب إجابة (٩٢%، ٧٥%، ٧٢%) ويدل ذلك على تأثير البيئة والمنزل والمدرسة الشديد على التلاميذ الصغار للصيام وتناول الطعام في الاحتفالات وإمكانية امتداد هذا التأثير إلى العادات الغذائية الصحيحة وتصحيحها والمفردة الثالثة دلت بوضوح على تماثل الطعام لهذا المجتمع في معظم أيام الأسبوع وبالتالي يمكن تغيير السلوك الغذائي عن طريق المدرسة والمنزل ويتفق هذا مع ماذكره المصيفر (١٠ : ٢٤) من أن المجتمع السعودي أصبح من عاداته الأطعمة السريعة وكذلك في الأجازات والعطلات واتساع نطاقها وأيضا أن بعض الطعام المتناول في الوجبات الشعبية يحتوى على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون والملح لذا لابد من تناول الأطعمة منخفضة الكوليسترول والملح ويتفق مع ماذكره على أبو صالح (١٣: ١٤) أن الأطفال الذين

يأكلون بدون تردد هم من يعانون من السمنة وأن القابلية على تناول الطعام لها تأثير كبير في طبيعة تذوق الطعام وبهذا يكون تم الإجابة على التساؤل الأول وهو ما مستوى السلوك الغذائي لتلاميذ التعليم الابتدائي بمدينة الرياض؟

— بالنسبة للتساؤل الثاني وهو هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بينتسيتين مختلفتين في السلوك الغذائي؟

يوضح جدول رقم (٤) أن هناك فروق دال إحصائياً في متغير الثقافة الغذائية (المحور الأول) لصالح تلاميذ المدرسة ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع عن الأخرى ويسدل ذلك على أن الثقافة الغذائية اختلفت بين المدرستين و يرجع هذا الباحثان إلى تأثير البيئة وانتماء الأسرة بالنواحي الثقافية وأن المستوى الاقتصادي للأسرة يؤثر في فرص اكتساب الثقافة الغذائية وظهر أن الفرق بين المتوسطين في المدرستين ٩٨٠ ، ٠ وهذا كبر فرق بجميع المحاور وقد تضمن هذا المحور إجابات عديدة للتلاميذ ترتبط بالعادات التي يمارسونها بالمنزل دون الوعي التام لأهميتها وكذلك التي ترتبط بالثقافة الغذائية مثل مفردة رقم (٥) وهي زيادة الوزن تعنى الصحة الجيدة فكانت إجابة ١٨٩ طالب من المدرسة ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع إجابة صحيحة و ١٢٩ طالب إجابة صحيحة من المدرسة الأخرى وهذا يتعلق بالمفهوم الثقافي للبيئة والتنشئة الاجتماعية والمفردة رقم (١٥) وهي السمنة من أمراض سوء التغذية فكانت إجابة ٢٤٤ طالب مقابل ١٠٠ طالب إجابة صحيحة ويؤكد ذلك على اختلاف المماركات الصحية الثقافية لعينة الدراسة وينفق هذا مع ما أشار إليه عصام عويضة (١٢ : ٢٨٣) في أن مستوى الأسرة الثقافي والاقتصادي والحالة المعيشية تؤثر في تقسيم الحالة الغذائية نظراً لوسائل وتسهيلات إعداد الطعام وهذا يتفق مع دراسة احمد إبراهيم (٢ : ١٢٥) في الدلالة الإحصائية لتلاميذ الحضر والريف لصالح الحضر في متغير الثقافة الغذائية للصف الأول والثاني والثالث الإعدادي ويرى الباحثان أن من انخفاض الثقافة الغذائية لتلاميذ المدرسة ذات المستوى الاقتصادي المنخفض يؤثر في فرص اكتساب أبنائها العادات الغذائية السليمة بالتطبيق في الأسرة قبل المدرسة كما يرى الباحثان أن الوجبة المدرسية تلعب دوراً هاماً في اكتساب المعلومات الغذائية كما أنها مجال تطبيقي تربوي تعليمي جيد ويظهر هذا دور الثقافة الغذائية في تكوين السلوك الغذائي

كما يوضح جدول رقم (٤) (لإجابات المحور الثاني) وجود فروق في المتوسط الحسابي بين المدرستين بفرق ٠٩٥ ، وكان الفرق بين المتوسطين ٥٦٩ ، وهو لم يصل إلى مستوى الدلالة ولكنه لصالح المدرسة ذات المستوى المرتفع عن الأخرى وهذا المحور يشكل أساس في تغذية التلاميذ وتظهر الدراسة تقارب التلاميذ في عاداتهم في تناول الطعام والحلوى بالمدرسة ولكن هناك فرق واضح في تناول المشروبات الغازية أثناء اليوم الدراسي (٣٤% — ١٦%) لصالح المدرسة ذات المستوى المرتفع ويقدر الباحثان ذلك بأن التلاميذ يحصلون على مصروف من الوالدين بكثرة مما يمكنهم من شراء المشروبات الغازية أثناء اليوم الدراسي لذا يجب الاهتمام

بالبرامج التوعوية ويشير (سليمان حجر) (٩) في هذا أن الطلاب لا يعرفون القدر الكافي من المعلومات الغذائية والمقادير التي يحتاجها الطلاب يوميا وان الزيادة أو النقص في بعض العناصر التي يتناولها الطلاب قد تؤثر بصورة مباشرة على عمليات النمو والحالة الصحية والأمراض لذا يجب الاهتمام بنشر الثقافة الغذائية بالمجتمع المدرسي ويرى الباحثان أن المستوى الاقتصادي للأسرة يرتبط بالقدرة الشرائية للأبناء لذلك يظهر دور الأسرة في تطبيع السلوك الغذائي لأبنائها وأهمية تدخل دور الإعلام في الاهتمام بهذا الجانب ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه ليلي بدر عن مجدي كمال (١٥ : ١٠٧) عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والمستوى الاقتصادي والقدرة الشرائية والمستوى التعليمي والثقافي لهم .

ويوضح جدول رقم (٤) لإجابات المحور الثالث (السلوك الغذائي) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المدرستين لصالح المدرسة ذات المستوى الاقتصادي المرتفع وان تلاميذ هذه المدرسة متفوقون في إجابات المفردات ذات المعلومات الغذائية عن المدرسة الأخرى جدول (٣) ويظهر ذلك في مفردات (١، ٣، ٤، ٩، ١٤، ١٥) لصالح المدرسة ذات المستوى المرتفع وعدم توافر المعلومات التي تؤثر على السلوك الغذائي في المدرسة الأخرى في مفردات (٨، ١٣) ويختلف هذا مع دراسة أحمد إبراهيم (٢) على تفوق تلاميذ الريف عن الحضر في السلوك الغذائي أثناء الدراسة والامتحانات وارجع ذلك إلى القدرة الشرائية لتلاميذ الحضر في شراء الوجبات السريعة والمشروبات الغذائية التي تفتقر إلى العناصر الغذائية الهامة للنمو .

ويوضح جدول (٤) لإجابات المحور الرابع (السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ المدرستين ويفسر الباحثان ذلك بان السلوك في الاحتفالات والرحلات لا يختلف في البيئتين فطبيعة البيئة والسلوك الجماعي الموحد من عادات وتقاليد وصيام رمضان وتناول اللحوم بكثرة كل ذلك يخضع لشكل واحد في البيئة السعودية ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد كمال (١٧) فيتوافق العادات الغذائية المصرية في المناسبات الدينية والأعياد ومنها المعتقدات الغذائية الخاطئة . وبهذا يكون تم الإجابة على التساؤل الثاني وهو هل توجد فروق دالة إحصائية بين بيئتين مختلفتين في السلوك الغذائي؟

س بالنسبة للتساؤل الثالث هل يوجد علاقة ارتباطية بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم؟ يتضح من عرض جدول (٤) أنه يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول فقط (الثقافة الغذائية) للمدرسة ذات المستوى المرتفع والذي يمثل عنصر من السلوك الغذائي وبين مؤشر كتلة الجسم ولم يظهر هذا الارتباط في باقي محاور السلوك الغذائي كما يتضح من عرض جدول رقم (٥) أنه يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المحور الرابع (السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) وأيضا (المجموع الكلي للعينة) للمدرسة ذات المستوى المنخفض وبين مؤشر كتلة الجسم وهذا يفسر تأثير العادات السلوكية التي يمارسها التلاميذ والثقافة الغذائية وبين مؤشر كتلة الجسم وهذا ما أكد عليه سليمان حجر في أن هناك عوامل تؤثر على حالة الطلاب الصحية من الثقافة الغذائية التي تتكون عند الطلاب من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية التي

يكون لها تأثير سلبي على التكوين الجسماني وكذلك الإصابة بالاضطرابات الغذائية حيث أشار أيضا إلى انه يمكن الاستفادة منها للتعرف على الفروق بين شعوب الدول المختلفة عربية وأجنبية والفروق بين الطبقات المختلفة التي تتفاوت في البلد الواحد (٨: ١٥-١٩) ، وبهذا يكون تم الإجابة على التساؤل الثالث وهو هل يوجد علاقة ارتباطية بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم؟

الاستخلاصات

في ضوء أهداف البحث ومن عرض النتائج يستخلص الآتي:

- ١- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في محور الثقافة الغذائية لصالح تلاميذ المدرسة ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع عن الأخرى .
- ٢- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في محور السلوك الغذائي لصالح تلاميذ المدرسة ذات المستوى الاقتصادي المرتفع .
- ٣- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الغذائية للمدرسة ذات المستوى المرتفع وبين مؤشر كتلة الجسم .
- ٤- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات والمجموع الكلي للعينة للمدرسة ذات المستوى المنخفض وبين مؤشر كتلة الجسم .

التوصيات

في ضوء أهداف البحث ونتائجه يوصى الباحثان بالآتي:

- ١- الاهتمام بدور مدرس التربية البدنية وعمل البرامج المختلفة للتأثير الإيجابي على زيادة الوزن .
- ٢- الاهتمام بالمناهج الدراسية وشمولها العادات الغذائية وطريقة تطبيقها .
- ٣- الاهتمام بتوفير الوجبات المدرسية لأنها ترضى مناخ التطبيق داخل المدرسة .
- ٤- عمل دورات للمدرسين يشترك فيها أولياء الأمور تهتم بالثقافة الغذائية والسلوك الغذائي الصحي .
- ٥- التأكيد على أهمية دور وسائل الإعلام المختلفة وما تنتجه من ثقافة غذائية سليمة للعائلات .
- ٦- التأكيد على ضرورة اهتمام الإدارات التعليمية بتوفير شاشات عرض مصفوفة داخل المدارس وبنث فيها برامج وصور وحوارات مبسطة للتوعية بالغذاء الصحي وأضرار زيادة الوزن .
- ٧- إعداد كتيبات من الإدارات التعليمية لتتقيد أولياء الأمور بالمخاطر الصحية لزيادة الوزن لأطفالهم وتبعات ذلك على القلب والأجهزة الأخرى .
- ٨- العمل بنظام الجوائز التحفيزية للأبناء والأسر التي ساهمت في تعديل الثقافة الغذائية والصحية لأبنائها .
- ٩- الاهتمام بالنشاط البدني وبنث ثقافة متابعه ممارسته يوميا كنمط حياة .

قائمة المراجع

- ١- القرآن الكريم
- ٢- أحمد أحمد إبراهيم
- ٣- أمال زكى محمود
- ٤- إميل خلة
- ٥- جون ت، ريبكسون
- ٦- راتب عبد الوهاب السمان
- ٧- رونالد، س إينغورث
وجدي رزق غالى
- ٨- سليمان أحمد حجر
- ٩- سليمان احمد حجر
- ١٠- عبد الرحمن المصيفر
- ١١- عبد الرحمن نور الدين
- : دراسة السلوك الغذائى و الاثرافات القوامية فى
البيئة الريفية و الحضرية لدى تلاميذ المرحلة
الإعدادية لمحافظة القليوبية . رسالة ماجستير كلية
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان
١٩٩٩ م .
- : الحالة الغذائية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة . إنتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضة . العدد ٣٩ نوفمبر ٢٠٠٢ م .
- : غذائك الصحى ، سلسلة صحتك أولاً ، مكتبة العرب الجيزة
١٩٩٥ م .
- : أسس علوم التغذية ، مراجعة سعد الدين محمد - ترجمة
واصل أبو العلا- صحى بسويلى . الدار العربية للنشر
والتوزيع . القاهرة . ١٩٨٥ م .
- : التغذية الصحية أصول علاج السمنة وانقاص الوزن :
دار الفكر ، دمشق ، سورية ، ط ١ ١٩٩٦ م .
- : نمو الطفل ، الشركة المصرية العالمية للنشر ، القاهرة
١٩٩٨ م .
- : الغذاء والصحة للرياضيين وغير الرياضيين . مذكرات غير
منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٨٥ م
- : الثقافة الغذائية وعلاقتها ببعض دلالات التكوين البنائى للجسم
لطلاب الجامعة . إنتاج علمي مجلة التربية الشاملة بكلية التربية
الرياضية للبنات جامعة الزقازيق . الشرقية ١٩٨٧ م .
- : التغذية الصحية لطلبة المدارس ، الرناسة العامة للشباب
- : الشراة . مجلة طبيبك الخاص ، دار الهلال ، العدد ٢٤٦ القاهرة
١٩٩٧ م .

- ١٢- عصام حسن عويضة
تغذية الرياضيين لمزيد من الصحة واللياقة وحسن الأداء،
مكتبة الملك فهد الوطنية ، المدينة المنورة ١٤٢٢هـ .
- ١٣- علي محمد أبو صالح
السمنة والنشاط البدني، الرئاسة العامة لرعاية الشباب
الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة ١٤١٤هـ .
- ١٤- ليلى محمد إبراهيم
قياس الوعي الصحي والغذائي والتربوي للأمهات فما
يتعلق برعاية أطفالهن الرضع في محافظة الاسكندرية،
إنتاج علمي المؤتمر السنوي الخامس للطفل المصري، مركز
دراسات الطفولة جامعة عين شمس ، القاهرة ١٩٩٢م .
- ١٥- مجدي كمال عبد الكريم
الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين
الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة
الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ١٦- مجدي كامل
الغذاء والصحة، الأمين للطباعة والنشر ، ط١ القاهرة
١٩٩٥م .
- ١٧- محمد كمال السيد
الموسوعة المصرية في تغذية الانسان ، الدار العربية
للنشر ، الجزء الأول ، القاهرة ١٩٩٤م .
- ١٨- منى خليل عبد القادر وآخرون
أساسيات علم التغذية، الناشر مجموعة النيل العربية ، الحي
السابع مدينة نصر ، القاهرة ٢٠٠٥م .
- 19- MK Walingo and B
Musamali :
:15Nutrient intake and nutritional status
indicators of participant an nonparticipant
pupils of a parent supported school lunch
program in Kenya, Sep 2008.
- 20-C Wang, H Zhao, P Liu,
and P Ju:
:Effect of three ways of nutritional
education on knowledge-attitude-behavior
with nutrition in pupils], Jan 2007
- 21- Mary C J Rudolf, Rachael
Dixey, Andrew J Hill, Julian
H Barth, and Janet Cade :
:Evaluation of implementation and effect
of primary school based intervention to
reduce risk factors for obesity. Nov 2001

المرفقات

مرفق رقم (١)

استبيان السلوك الغذائي

أولاً : محوراً لثقافة الغذائية

| لا | نعم | المفردات |
|-----|-----|---|
| () | () | ١- المواد الكربوهيدراتية المصدر الاساسى لحصولك على الطاقة . |
| () | () | ٢- إذا تناولت اللحوم بكمية كبيرة تحصل على طاقة . |
| () | () | ٣- الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة . |
| () | () | ٤- تلعب الوراثة دوراً هاماً في العادات الغذائية . |
| () | () | ٥- زيادة الوزن تعنى الصحة الجيدة . |
| () | () | ٦- هل تتناول كوب حليب يومياً . |
| () | () | ٧- تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب . |
| () | () | ٨- أفضل الخبز البر على الخبز الابيض . |
| () | () | ٩- أتناول القهوة بعد الأكل مباشرة لتحسين الهضم . |
| () | () | ١٠- أتناول الطعام كلما شعرت بالجوع . |
| () | () | ١١- الأسماك أفضل من اللحوم من الناحية الصحية . |
| () | () | ١٢- أتناول الطعام في فترات معينة كل يوم . |
| () | () | ١٣- تناول الشاي بعد الأكل مباشرة ضروري للصحة . |
| () | () | ١٤- المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم . |
| () | () | ١٥- السمنة من أمراض سوء التغذية |

ثانياً: العادات الغذائية بالمدرسة .

| لا | نعم | المفردات |
|-----|-----|--|
| () | () | ١- هل تتناول طعام بالمدرسة . |
| () | () | ٢- أقوم بشراء طعام من المدرسة . |
| () | () | ٣- تقدم المدرسة وجبة غذائية لى . |
| () | () | ٤- أتناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة . |
| () | () | ٥- أتناول القهوة أو نسكافية فقط قبل الذهاب إلى المدرسة . |
| () | () | ٦- وزنى يكون زائداً في الأجازة المدرسية . |
| () | () | ٧- لا أتناول طعام الإفطار أثناء الاختبارات . |
| () | () | ٨- أتناول مشروبات غازية أثناء اليوم الدراسي . |

- ٩- أفضل تناول الحلوى أثناء المذاكرة بالمنزل . () ()
 ١٠- لاأتناول اى طعام خارج المنزل . () ()

ثالثا: السلوك الغذائى:

- | لا | نعم | |
|-----|-----|---|
| () | () | ١- أتناول يوميا وجبة أو اثنين خارج المنزل . |
| () | () | ٢- أتناول البطاطس الشيبسى يوميا . |
| () | () | ٣- أستمر فى تناول الطعام إلى أن اشعر بالشبع . |
| () | () | ٤- أعرف العناصر الغذائية التي تتكون منها الوجبة . |
| () | () | ٥- أتناول الفاكهة مع كل وجبة . |
| () | () | ٦- أشرب الماء بكثرة عند تناول الطعام . |
| () | () | ٧- لا اشرب الماء عند تناول الطعام ولكن اشرب بعده . |
| () | () | ٨- أتناول الطعام أثناء مشاهدة التليفزيون . |
| () | () | ٩- أمارس الرياضة بعد تناول الطعام . |
| () | () | ١٠- أتناول طعام العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة . |
| () | () | ١١- هل تتناول اى أدوية بصفة مستمرة . |
| () | () | ١٢- غذائى دائما الأرز واللحوم أو الدجاج "الكبسة" . |
| () | () | ١٣- أتناول الخضار فى الغذاء مرتان أو ثلاث اسبوعيا . |
| () | () | ١٤- أحرص أنا وزملاي أن نتناول يوميا وجبات سريعة . |
| () | () | ١٥- أحب أن أكون بدينا . |

رابعا: السلوك الغذائى فى الرحلات والمناسبات:

- | لا | نعم | |
|-----|-----|---|
| () | () | ١- أتناول الطعام فى الاحتفالات بكثرة . |
| () | () | ٢- معتاد على الصوم فى رمضان . |
| () | () | ٣- هل يوم الجمعة له طعام خاص معتاد عليه |
| () | () | ٤- أتناول الطعام فى المناسبات حتى ولو غير جائع . |
| () | () | ٥- دائما اذهب مع اسرتى احتفالات خارج المنزل |
| () | () | ٦- هل تكثر من أكل اللحوم فى الأعياد والمناسبات |
| () | () | ٧- تتحكم التقاليد الاجتماعية فى طريقة تناولى للطعام والكمية التي اتناولها . |
| () | () | ٨- أتناول أكثر من ثلاث وجبات يوميا . |
| () | () | ٩- هل تأكل لحوم أكثر من مرتان فى اليوم . |
| () | () | ١٠- أتناول أكثر من مرة مشروبا غازيا فى اليوم . |

ملخص البحث

دراسة مقارنة السلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس مدينة الرياض

المقدمة ومشكلة البحث

يعد علم التغذية من العلوم الهامة لكل فرد في جميع مراحل حياته لأنه يرتبط بمقاومة الأمراض والقدرة على تحمل أعباء الحياة وتقييم الحالة الغذائية للتلاميذ يتطلب معرفة الحالة الاقتصادية للأسرة ومستوى الثقافة الغذائية والمستوى الثقافي العام أو الحالة المعيشية living conditions والعادات والتقاليد الغذائية السائدة في الأسرة ويكتسب الطلاب العادات الغذائية مثل اكتسابهم العادات الأخرى وتكون نتيجة تكرار الأفعال حتى يتم التعود عليها ثم تؤدي بطريقة آلية و لوحظ أن هناك تلاميذ بعض المدارس في مناطق معينة لديهم وزن زائد بمعدلات عالية وبعض تلاميذ مدارس أخرى ليس لديهم وزن زائد (السمنة) وللسمنة أخطارها السلبية على حياة الفرد ونشاطه والأجهزة الوظيفية وممارسة الأنشطة المختلفة داخل المدرسة وحياته الاجتماعية خارجها، حيث تحد من حركته واشترائه في الأنشطة المدرسية المعدة سلفا له وكان هذا دافعا لدراسة تلك الظاهرة للوقوف على أسبابها ومن ثم وضع الحلول المناسب

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على السلوك الغذائي لتلاميذ التعليم الابتدائي بمدينة الرياض .
- ٢- مقارنة السلوك الغذائي في بيئتين مختلفتين بمدينة الرياض .
- ٣- دراسة العلاقة بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم .

تساؤلات الدراسة:

- ١- ما هو مستوى السلوك الغذائي لتلاميذ التعليم الابتدائي بمدينة الرياض .
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين بيئتين مختلفتين في السلوك الغذائي .
- ٣- هل يوجد علاقة ارتباط بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم .

الاستخلاصات

- ١- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في محور الثقافة الغذائية لصالح تلاميذ المدرسة ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع عن الأخرى .
- ٢- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الغذائية للمدرسة ذات المستوى المرتفع وبين مؤشر كتلة الجسم .
- ٣- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات والمجموع الكلي للعينة للمدرسة ذات المستوى المنخفض وبين مؤشر كتلة الجسم

التوصيات

- ١- الاهتمام بالمناهج الدراسية وشمولها العادات الغذائية وطريقة تطبيقها .
- ٢- الاهتمام بتوفير الوجبات المدرسية لأنها ترسى مناخ التطبيق داخل المدرسة .

Summary of research

Conduct a comparative study of food for students in primary schools of the city of Riyadh

Introduction and research problem

Nutrition is a science of science important to everyone in all stages of life as it is linked to disease resistance and the ability to bear the burdens of life and assess the nutritional status of children requires a knowledge of the economic situation of the family and the level of food culture and the general cultural level, living situation or living conditions and food habits and traditions prevailing in the family and students acquire the habits acquired habits such as food and as a result of other acts to be a repetition of the habit and then performed automatically, and it was noted that there are some schools students in certain areas with high rates of overweight children and some other schools do not have excess weight (obesity) and obesity risks of negative effects on a person's life and activity and functional devices and the practice of the various activities within the school and social life outside, where the limit of movement and participation in school activities prepared and this was a motivation to study this phenomenon to determine the causes and then develop the solutions appropriate to

Objectives of the study:

- 1 identify the behavior of food for students in primary education in Riyadh .
- 2 compared to food behavior in different environments in Riyadh .
- 3 to examine the relationship between the behavior of food and body mass index of .

Study questions:

- 1 What is the level of conduct of food for students of primary education in Riyadh .
- 2 Are there differences between the function of statistically different environments in the conduct of food 0
- 3 Is there a correlation between the behavior of food and body mass index of .

Alostkhalasat

- 1 - there is a statistically significant correlation at the center of a food culture for the benefit of pupils in the school-level social and economic high on the other .
- 2 - there is a statistically significant correlation between the food culture of the school-level and high body mass index between .
- 3 - there is a statistically significant correlation between the behavior of food trips, events and the total sample of school-level and low-mass index between the infrared

Recommendations

- 1 - curricular interest and coverage of food habits and way of application of .
- 2 - attention to the provision of school meals because they establish a climate within the school application .