

تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدي تلاميذ الصف الثاني الإعدادي

بحث مكمل مقدم لتسجيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص المناهج وطرق تدريس العلوم

إعداد الباحثة

عير حسين عبد المنعم عبده

إشراف

أ.د/علي محي الدين راشد أ.د/ فادية يوسف عبد المجيد

أستاذ الصحة العامة

أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم

كلية التربية - جامعة حلوان

كلية التربية - جامعة حلوان

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي من خلال تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتصميم برنامج الثقافة الغذائية من خلال مراجعة الأدبيات والمراجع والمجلات والدوريات العلمية، وتضمن البرنامج ثلاث وحدات دراسية، كما تم إعداد أداة البحث (مقياس الوعي الغذائي) واستخدم المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من 70 تلميذة من تلميذات الصف الثاني الإعدادي تم تقسيمهم على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01) بين تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وفي ضوء النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات أهمها الاهتمام ببرامج تنمية الوعي الغذائي القائمة على التكامل بين المواد الدراسية، وأهمية تضمين موضوعات الغذاء والسلوكيات الغذائية السليمة بدرجة أكبر في المناهج الدراسية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: برنامج مقترح - الثقافة الغذائية - الوعي الغذائي - تلاميذ الصف الثاني الإعدادي.

Abstract:

The research aims to develop nutrition awareness for second year Preparatory Students by designing a proposed program in Nutritional culture. To achieve this goal, the researcher designed a Nutritional culture program by reviewing literature, references, journals and scientific periodicals, and the program included three study units, and a research tool was prepared (The nutrition awareness measure) and used the quasi- experimental approach, and the research sample consisted of 70 female students from the second year of middle school who were divided into two groups, one experimental and the other control, and the results showed that there are statistically significant differences at the level of significance (0.01) between students of the experimental and control groups in Post implementation for the benefit of the experimental group, and in light of the results, a set of recommendations were presented, the most important of which is the interest in developing nutrition awareness programs based on integration between school subjects, and the importance of including food issues and healthy food behaviors in a greater degree in the different curricula.

Key words: a proposed program - nutritional culture - nutrition awareness – second year Preparatory Students.

المقدمة والإحساس بالمشكلة

تسعى الدول المتقدمة والنامية في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع إلى تحقيق التنمية الشاملة للمجتمع، وذلك من خلال التعليم كوسيلة فعالة لتحقيق أهدافها المنشودة، ولعل من أهم العقبات التي تعيق عملية التنمية الشاملة في المجتمعات النامية هي تلك المشكلات التي تتعلق بصحة الإنسان والمؤثرة حتماً في الاقتصاد القومي؛ فالأفراد الأصحاء هم الرصيد الاستراتيجي لأي شعب من الشعوب.

وحيث إن مسئولية الحفاظ على الصحة تقع على عاتق كل فرد في المجتمع وتتطلب منه سلوكاً معيناً في ممارسة الحياة، وإن قلة اتباع الفرد للسلوك الصحي السليم سيؤدي به إلى المرض وستتعدى آثار الفرد نفسه لتعود بالضرر على المجتمع بأسره وعلى مجالات التنمية والانتاج.

وتربط التربية والصحة علاقة تبادلية مستمرة حيث إن التربية لا تبلغ أهدافها إلا في وجود السلامة الجسمية والعقلية لدى الدارسين (خديجة عبد الماجد، 2007)، وعلى ذلك فإنه إذا كان أوضاع مثلث التقدم والرقي هي: الصحة، والتعليم، وارتفاع مستوى دخل الأفراد؛ فإن أوضاع مثلث التخلف هي: الوضع الصحي المتدهور، والامية، وانخفاض مستوى دخل الأفراد Kerka، 2000.

ويرى كل من (سوزان محمد صابر، 2005)، (مجدي نزيه، 2002)، و(منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة 2000، FAO) أن التثقيف الغذائي يساهم في تصويب الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي الاستهلاكي حيث يساعد على تنمية الوعي الغذائي وإدراك الأفراد لسلوكياتهم الغذائية وتجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها الأطفال كما يساعد على تفادي مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية للأسرة.

والثقافة الغذائية مهم جداً في جميع المراحل العمرية المختلفة ولجميع الفئات بدءاً من رياض الأطفال حتى كبار السن وذلك تلافياً لحدوث أمراض سوء التغذية ونقص المناعة، والوقاية من حدوث نقص في النمو العقلي والنمو الجسمي وتجنب الإصابة بالعدوى خاصة في مراحل النمو الأولي (إيفيلين سعيد، 2007).

وقد أثبتت (منظمة الصحة العالمية، 2000) (أن معظم الناس لا يستطيعون اختيار غذائهم المناسب لاحتياجات أجسامهم ويفشلون في اختيار الغذاء السليم أو المتوازن، وذلك نظراً لجهلهم بما تحتويه الأطعمة المختلفة من عناصر غذائية.

ويضيف (محمد أبو طور السيد، 2005) أن الوعي الغذائي هو محاولة لنقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات من خلال إمدادهم بمعلومات عن الغذاء بهدف إرشاد الفرد إلى تقييم حالته الصحية والغذائية.

وتشير (عفاف صبحي، 2004) إلى أهمية معرفة درجة التعليم والاستيعاب والمقدرة على الفهم للفئة المستهدفة للدراسة حتي يمكن وضع البرنامج بالأسلوب المناسب الذي يمكن فهمه واستيعابه والاستفادة منه أقصى استفادة ممكنة.

حيث ترى الباحثة إن هناك مشكلة واقعية تتبلور في انتشار العديد من العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة التي تسهم بدورها في ظهور العديد من المشكلات الصحية والتي تتمثل في عدم تناول وجبة الإفطار وتناول الوجبات السريعة من المطاعم التي تكون مشبعة بالزيوت والدهون المهدرجة، والأطعمة المليئة بمكسبات الطعم والرائحة والمواد الحافظة التي تزود من نسب السموم والدهون في الجسم وتسبب الأمراض.

وتشير (منى عبد القادر، 2004) إلى أن المناهج الدراسية المكون الأهم في مدخلات العملية التعليمية، وهي التي تسهم بالدور الرئيسي في تشكيل شخصية المتعلم وإعداده للحياة، وإذا كانت هناك مناهج للتغذية بالفعل فيجب تقييمها ومعرفة ما إذا كانت متمشية مع التطور السريع في العلم أم أن هناك نقص أو قصور في تقديم المادة العلمية السليمة وخاصة المشكلات الغذائية الشائعة في المجتمع.

وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية السليمة ليست مسألة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنهما يلعبان دوراً مهماً في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد ودليل مباشر على نوعية الحياة، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي والاقتصادي وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل في صحة المريض والسليم والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان (آيات الدسوقي، 2002).

وقد أثبتت الدراسات إلى أنه إذا لم تعالج أمراض سوء التغذية فمن الممكن أن تؤدي إلى إعاقة عقلية أو جسدية أو مرض عقلي أو جسدي والموت أحياناً.

وتدل البيانات والإحصاءات المتعددة في هذا المجال على أن أنيميا نقص الحديد من العوامل الخطيرة المسببة لضعف الأداء التعليمي لأطفال المدارس، ومن الممكن أن يؤثر نقص الحديد مع الأشكال الأخرى لنقص التغذية وعوامل الخطورة الأخرى على الأداء التعليمي بشكل كبير (Pollitt، 1997) وتم تحديد الآثار العكسية لنقص الحديد لتشمل معدل النمو المنخفض والإنجازات الإدراكية الضعيفة في تلاميذ المدارس ونتائج الحمل الضعيفة وقدرة العمل المنخفضة لدى البالغين ((Walker، 1998).

وهنا يأتي دور مقررات العلوم حيث أن التثقيف الغذائي والوعي الغذائي من أهم الموضوعات ومن أهداف تدريس العلوم في مرحلة المراهقة - مرحلة بناء الجسم بصورة سليمة - مرحلة النضج العقلي لإدراك أهمية هذه المرحلة - وخاصة الجانب الوقائي من أمراض سوء التغذية وكذلك الأمراض المرتبطة به مستقبلاً مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون وتأخر البلوغ الجنسي والأنيميا والهزم السريع وظهور أنواع أخرى من العدوى.

الاحساس بالمشكلة:

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة علوم بمدارس القاهرة لاحظت الباحثة انتشار العديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، فيكثرون من تناول الشيبسي والشيكولاتة والملبس والبيبي والمشروبات الغازية والأيس كريم والطعام المشبع بمكسبات الطعم واللون والرائحة.

وقد قامت الباحثة بعمل مقابلات مباشرة غير مقننة مع عدد (50) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الإعدادي وتوجيه عدد من الأسئلة عن المعلومات الصحية والغذائية وقد أظهرت نتائج المقابلات أن نسبة (70%) من التلميذات لديهم نقص شديد في المعلومات والوعي الصحي والغذائي، وبالتالي هذه النسبة توضح عدم حصول التلميذات على القدر الكافي من العناصر الغذائية من الاحتياجات اليومية لبناء أجسامهم وبالتالي ظهور المشاكل الصحية وأمراض سوء التغذية.

وبناء على ذلك نشأت الحاجة إلى تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي.

مشكلة البحث

تحدد مشكلة البحث في انخفاض مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي الأمر الذي يؤدي إلى انتشار العديد من العادات الغذائية الخاطئة وحدوث العديد من المشكلات التي تؤثر سلباً على صحة تلاميذ المرحلة الإعدادية.

أسئلة البحث

يحاول البحث الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما التصور المقترح لبرنامج في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي؟
- ما فاعلية البرنامج المقترح في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي؟

فروض البحث

- يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية وتلاميذ المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي لصالح المجموعة التجريبية.
- يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي لصالح التطبيق البعدي.

أهداف البحث

- يهدف البحث الى :-
- إعداد برنامج في الثقافة الغذائية لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي بهدف تنمية الوعي الغذائي.
- دراسة العادات الغذائية للتلاميذ المرتبطة بحياتهم اليومية.

أهمية البحث:

- تتمثل أهمية هذا البحث فيما يلي:
- الأهمية النظرية:
- الاسترشاد ببرنامج البحث في تصميم برامج جديدة مشابهة للطلاب في مختلف مراحل التعليم.
- يفتح هذا البحث الطريق أمام بحوث أخرى في ميدان الوعي الغذائي باختلاف المراحل العمرية.
- الأهمية التطبيقية:
- المسؤولون عن تخطيط المناهج بكل مرحلة من مراحل التعليم العام وذلك بتضمين مناهج المواد الدراسية بعض المعلومات في الثقافة الغذائية، وذلك من أجل تثقيف التلاميذ وتنمية الوعي الغذائي لديهم.
- موجهوا المواد الدراسية المختلفة وذلك عن طريق توجيه المعلمين إلى المبادرة بتعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة الشائعة بين تلاميذ المدارس وذلك من أجل نشر الوعي الغذائي بينهم.
- المسؤولون عن إدارة التدريب بمدريات التربية والتعليم وذلك بإعداد برامج في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى المعلمين أثناء الخدمة والتي ينعكس أثرها على تلاميذهم.
- الأساتذة مخططي برامج إعداد المعلم بكليات التربية، وذلك لإعداد برامج في الثقافة الغذائية ضمن برامج الإعداد وتدريب الطلاب المعلمين على تدريسها.

حدود البحث:

- تقتصر حدود البحث على : -
- الحدود الموضوعية: التصور المقترح لبرنامج في الثقافة الغذائية.
- الحدود البشرية: تلاميذ الصف الثاني الإعدادي.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول عام 2020 - 2021 م.
- الحدود المكانية: مدرسة المعادي الاعدادية بنات.

أداة البحث:

- قامت الباحثة بإعداد أداة البحث الآتية:
- مقياس الوعي الغذائي للعادات الغذائية للصف الثاني الإعدادي (إعداد الباحثة)

منهج البحث

يتبع هذا البحث: -

- أولاً: - المنهج الوصفي التحليلي: - وذلك في الجزء الخاص في وصف وتحديد عناصر ومحتوي البرنامج المقترح ووصف مستخلص الدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث.
- ثانياً: - المنهج شبه التجريبي: - والمتمثل في التصميم التجريبي ذو المجموعتين.

التصميم التجريبي:

أولاً: متغيرات البحث:

1. المتغير المستقل وهو البرنامج المقترح.
 2. المتغير التابع وهو: الوعي الغذائي.
- استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين: التجريبية والضابطة.

مصطلحات البحث:

- البرنامج Program

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه « مجموعة من الوحدات المخطط لها مسبقاً حيث تدور كل وحدة حول بعض مفاهيم الغذاء والتغذية السليمة بطريقة متتابعة ومتكاملة لتحقيق أهداف تعليمية معينة.

- الثقافة الغذائية:

موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت من شخصية الأفراد ويمكن الحكم علي ثقافة الفرد الغذائية من خلال السلوك الغذائي الذي يتبعه (نهال محمد عبد المجيد وآخرون، 2015).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه « معلومات ومعارف ومعتقدات متراكمة حول العادات والسلوكيات الغذائية مشتركة موروثه من جيل إلى جيل آخر.

- الوعي الغذائي:

يعرفه (محمد علي، 2007) بأنه « عملية تحفيز الطلبة وإقناعهم لتعلم ممارسة صحية صحيحة أو عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للطلبة بإتباع الأساليب التربوية المتنوعة » وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه « المعلومات والمعارف والمفاهيم الغذائية الصحية التي تساعد في تكوين اتجاهات ايجابية نحو اتخاذ السلوك الصحي اليومي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الثقافة الغذائية:

ويشير (إبراهيم مطاوع، 1995) إلى أن الثقافة الغذائية، تعتبر جزءاً متكاملًا من تعليم حجرة الدراسة وليست مادة مستقلة، ويمكن أن تدمج في مواد دراسية كثيرة مثل العلوم والحساب والتاريخ والجغرافيا والتربية الرياضية والاقتصاد المنزلي، وذلك من خلال تزويد المتعلمين بالمعلومات وأنماط السلوك المتعلقة بالغذاء.

ويرى البعض مثل: (Shier&Torabi، 1997) أن الثقافة الغذائية مسئولية التربية العلمية وتدریس العلوم بدلیل أن كتب العلوم تسمى العلوم والصحة وتهدف إلى تزويد المتعلمين بثقافة صحية، من أجل المحافظة على صحتهم، ومن أهم عناصرها جزء أصيلا من الثقافة الصحية التي تمثل بدورها جزءا هاما من الثقافة العلمية التي تعتبر أحد أهداف التربية العلمية.

ومن الواضح أنه لا يوجد طعاما منفردا يمكن الاعتماد عليه كغذاء كامل للإنسان، لذا كان لابد من تنوع الأطعمة بحيث تحتوي على جميع العناصر الضرورية للجسم. (Smolin& Mary,1997)

وتتكون العناصر الغذائية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، هذا بالإضافة إلى بعض العناصر الهامة للجسم التي اكتشفت حديثا، وهي الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة ومركبات الفيتو، والتي قد لا يعلم عنها الكثير من الأفراد شيئا (سيد شلبي، 2001).

وقد أثبتت البحوث مثل دراسة (إيمان البلوني، ميسون شتيفي، 2003) أن الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية يعد سببا رئيسيا في حدوث الكثير من أمراض نقص وسوء التغذية، وكلما قل الدخل زادت أهمية معرفة أسس التغذية الصحيحة. فارتفاع مستوى الدخل يمكن الفرد من زيادة التنوع في الأطعمة، وكذلك الحصول على كميات مناسبة من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية مثل اللحوم، البيض، الألبان، والفواكه.... الخ، ومن ثم يسهل عليه الحصول على جميع احتياجاته الغذائية التي تتيح له النمو السليم والصحة الجيدة، ولكن قلة الدخل تحد من المقدرة الشرائية للأسرة. لذا يتطلب الأمر دراسة مكونات الغذاء ومصادره والقيمة الغذائية للأطعمة وفائدة كل منها للجسم وكيفية الاستعاضة عن الأطعمة الغالية الثمن بديلتها من الأطعمة الرخيصة، كذلك تكوين الوجبات وطرق المحافظة على الأطعمة والإقلال من الفاقد إلى أقصى حد ممكن.

فترة المراهقة وسوء التغذية:

تعتبر فترة المراهقة من الفترات الحرجة في عملية النمو والتطور. وتتميز هذه المرحلة بالزيادة السريعة في الطول والوزن وتحدث فيها العديد من التغيرات في الناحية الفسيولوجية والاجتماعية. ويحدث خلال مرحلة المراهقة انتشار نقص التغذية والسلوك الغذائي الخاطئ، وهذا يؤدي إلى انتشار الأمراض في المستقبل مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون وتأخر البلوغ الجنسي والطول النهائي عند البلوغ بالإضافة لظهور خلل التغذية خلال هذه المرحلة، وأشارت الدراسات المسحية

على التغذية لحدوث انتشار كبير لنقص التغذية في هذه المرحلة العمرية. (إيمان البلوني، ميسون شتيفي، 2003: 3)

ويمكن البدء بتعليم الأفراد المعلومات الغذائية في مراحل التعليم المبكرة، على أن يستمر ذلك في المراحل التعليمية التالية، وبذلك يمكن تنمية السلوكيات الغذائية الصحيحة والاتجاهات والقيم المرتبطة بالغذاء، فإذا تعلم الطفل منذ الصغر كيف يختار غذائه، وتم تزويد آباء وأمهات المستقبل بمعلومات عن الغذاء والتغذية السليمة أمكن تحقيق أهداف التربية في مصر.، وهذا ما تؤكد دراسة كل من: (ليلي حسام الدين، 2004)، (منار الشامي، 2006).

وفي مصر الآن ما يقرب من 70% من الأفراد أقل من سن الأربعين مطلوب المحافظة على صحتهم لأنهم يمثلون القوى العاملة في المجتمع، وإذا لم يتم المحافظة على صحتهم فسوف يخسر المجتمع المصري الكثير. وعلى ذلك فالحاجة ماسة إلى تثقيف أفراد المجتمع المصري تثقيفاً غذائياً، ويعتبر التثقيف الغذائي مطلباً أساسياً من متطلبات التنمية في أي مجتمع من المجتمعات، وذلك لأن مشاكل الغذاء تعتبر من المعوقات الأساسية لحدوث عملية التنمية في المجتمعات (منظمة الصحة العالمية، 2002).

وفي دراسات للتعرف على العادات الغذائية للمراهقين قام بها (Samuel-son، 2000) أشارت النتائج إلى أن العادات الغذائية عند المراهقات تميزت بعدم انتظام الوجبات، ومعظمهن يتجاهلن تناول وجبة الإفطار، وكذلك الوجبة المدرسية بينما معظمهن يتناولن وجبة العشاء، ومع ذلك فإن تناول الوجبات الخفيفة والسريعة كانت شائعة بين المراهقات، وتمثل 25% إلى 35% من الطاقة اليومية المتناولة، وكان تناول الكالسيوم مرتفعاً بينما تناول الألياف وفيتامين "د" والزنك والسليسيوم وكذلك الحديد كان منخفضاً عن الكميات الموصى بها، كما أكدت الدراسة على وجود انخفاض في المركبات المرتبطة بالحديد.

وفي دراسة قام بها (Paulus et al.، 2001) لتحليل العادات الغذائية للمراهقين أشارت النتائج إلى عدم تناول المراهقين الفاكهة والخضروات بنسبة 46%، 60% على التوالي، ومعظم المراهقين (72%) يتناولون

على الأقل منتجات الألبان يوميا، وأسفرت النتائج عن استهلاك كميات كبيرة من الشيكولاته والبطاطس المحمرة، وأشارت النتائج أيضا إلى أن ثلثي المراهقين (65٪) تقريبا يتناولون الأغذية الدهنية التي تزيد عن (35٪)

وللثقافة الغذائية أهمية خاصة بين تلاميذ المدارس وطلاب الجامعات وذلك لأنهم في حاجة ملحة إلى التوجيه والوعي الغذائي لتحسين عملية اختيار الغذاء وتعودهم على أسس التغذية السليمة التي يستمرون على إتباعها في المستقبل، وفي الحقيقة فإن كل فرد من أفراد المجتمع في حاجة إلى ثقافة غذائية تنمي الوعي الغذائي لديه.

الوعي الغذائي:

ويوفر الوعي الغذائي مهارات حياتية أساسية وتهدف إلى غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد، وقد ترمي إلى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأسرة على إنتاج وشراء وتجهيز وإعداد الأغذية التي يحتاجون إليها لاشباع احتياجاتهم الغذائية، ويتطلب هذا الإلمام بالمكونات الغذائية التي تشكل طعاماً مغذياً، والطرق التي يستطيع بها الفرد اشباع احتياجاته الغذائية من الموارد المتاحة (FAO،2000).

أهداف الوعي الغذائي

لقد أقر المؤتمر العالمي للطفولة (1991) عدة أهداف على المستوى الدولي الغذائي منها:

1. نشر المعلومات الصحيه من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية، وتشجيع النظم الغذائية السليمة وأنماط الحياة الصحيحة والوقاية من الأمراض المزمنة (مجدي عزمي، 2002).

2. توفير مهارات حياتية أساسية تهدف إلى غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد.

3. ويوفر الوعي الغذائي مهارات حياتية أساسية وتهدف إلى غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد، وقد ترمي إلى توفير معارف ومهارات

كافية لمساعدة الأسرة على إنتاج وشراء وتجهيز وإعداد الأغذية التي يحتاجون إليها لاشباع احتياجاتهم الغذائية، ويتطلب هذا الإلمام بالمكونات الغذائية التي تشكل طعاماً مغذياً، والطرق التي يستطيع بها الفرد اشباع احتياجاته الغذائية من الموارد المتاحة (FAO،2000).

العوامل المؤثرة علي الوعي الغذائي؛

أجريت العديد من البحوث بهدف التعرف على العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي، وقد خلصت تلك البحوث إلى استنتاج العوامل التالية:

- المستوى التعليمي

يعد المستوى التعليمي من العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي وفي اختيار الأغذية وممارسة العادات الغذائية والصحية السليمة، فارتفاع المستوى التعليمي يساعد على حسن اختيار الغذاء الصحي المتناول (الجاسم، 2003).

وتشير (عفاف صبحي، 2004) إلى أهمية معرفة درجة التعليم والاستيعاب والمقدرة على الفهم للفئة المستهدفة للدراسة حتى يمكن وضع البرنامج بالأسلوب المناسب الذي يمكن فهمه بسهولة واستيعابه والاستفادة منه أقصى استفادة ممكنة.

- العوامل الاجتماعية

يؤدي التغيير والتطور الاجتماعي إلى تغيير في مستوى الوعي الغذائي للفرد، ومن العوامل الاجتماعية التي لها تأثير في الوعي الغذائي الموقع الجغرافي والحضر والبادية والمعتقدات الغذائية وزيادة عدد السكان، فقد أشارت منظمة الأغذية والزراعة (FAO،2000) أن عملية التثقيف الغذائي تعتمد على التطبيق المعرفي لمعلومات التغذية وتحويلها إلى أنماط سلوكية سليمة بهدف تغيير الاتجاهات في العادات الغذائية والسلوك عند المستهلك واكتساب مهارات وخبرة جديدة وممارسات سليمة في مجال الغذاء والتغذية والصحة.

مما سبق تتضح أهمية برامج الوعي الغذائي لأنها تعلب دوراً مهماً في ضبط السلوك الغذائي ومن المهم أن يتعرف التلاميذ على المشكلات الصحية وأمراض سوء التغذية

الناتجة عن نقص المعلومات والمعارف والمهارات الغذائية، وكذلك عن العادات الغذائية الخاطئة وكيفية معالجتها باتباع عادات غذائية سليمة وتطبيقها في الحياة اليومية حتى تصبح ممارسة وأسلوب حياة

وقد تناولت العديد من الدراسات برامج الوعي الغذائي ومن هذه الدراسات ما يلي:

- دراسة (Cesario, 2004) التي هدفت إلى نشر الوعي الغذائي بأن الأطعمة النباتية تخفف مخاطر الأمراض المزمنة حيث فرضت الدراسة أن استهلاك البيوكيميائي يؤدي إلى فعل عكسي مع الأمراض المزمنة، وأظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي أخذت الخضراوات والفواكه كانت أقوى.

- دراسة (ثناء ياسين، 2005) التي هدفت إلى التعرف على أثر تدريس برنامج مقترح للوعي الغذائي في وحدة التغذية في مقرر الأحياء باستخدام الحاسب الآلي كوسيلة تعليمية على تحصيل المعلومات والمهارات الأكاديمية لدى طالبات الصف الأول الثانوي، وأشارت نتائج الدراسة فاعلية استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في تدريس البرنامج المقترح للوعي الغذائي.

- دراسة (سماح ابراهيم، 2007) التي هدفت إلى التعرف إلى فعالية البرنامج المقترح لتنمية الوعي الغذائي لدى طلاب كلية التربية النوعية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في الاختبار التحصيلي ومقياس الوعي الغذائي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي.

- دراسة (رضا معوض، 2008) التي هدفت إلى رفع مستوى الوعي الغذائي للأُم واكساب الطفل الكفيف مهارات تناول الطعام وأظهرت النتائج وجود فروق داله احصائيا في مستوى الوعي الغذائي للأُم قبل وبعد تطبيق برنامج التثقيف الغذائي وزيادة استهلاك الطفل من الخضراوات والفاكهة بعد تطبيق البرنامج.

أهمية الوعي الغذائي داخل المدرسة

وتهدف المدرسة بما فيها من مناهج، كتب مدرسية، معلمين وأنشطة مدرسية إلى تكوين طبائع حميدة، وصياغة نفسيات متوازنة ومتكاملة وتقف الإذاعة المدرسية جنبا

إلى جنب مع العديد من الأنشطة المدرسية فهي وسيلة تعليمية، ويؤدى الاستخدام التربوي لها إلى تنمية الطالب عقلياً، فكرياً واجتماعياً، لكن الدراسات أثبتت أن التعليم لا يقتصر على ما تقدمه المدرسة داخل أسوارها للطلبة، ولكنه يتأثر كثيراً بالمؤسسات الثقافية والاجتماعية (خلف محمود، 2007).

ويظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال ما يلي (على الأحمدى، 2003):

1. تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الانسان.
2. تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأخطار والأمراض.
3. إكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية التي يتعرضون لها أو يتعرض لها احد أفراد أسرهم.
4. توفير الرعاية الصحية الممكنة للتلاميذ من خلال الكشف الدوري وعزل الحالات المرضية.

إجراءات البحث

تتناول إجراءات البحث اختيار العينة، وإعداد البرنامج وإعداد أداة البحث المتمثلة في مقياس الوعي الغذائي، وإجراءات تطبيق البرنامج المقترح.

1. اختيار عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية قوامها (35) تلميذة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي بمدرسة المعادي الاعدادية بنات، تم ملاحظة نقص وعيهم الغذائي، وكانت لدى هؤلاء التلاميذ الرغبة في دراسة البرنامج.

2. إعداد البرنامج في الثقافة الغذائية:

أسس بناء البرنامج المقترح:

- بناء خلفية معرفية سليمة عن الثقافة الغذائية وسوء التغذية والأمراض الناجمة عنها والتي تترجم إلى محتوى البرنامج الحالي.

- التحديد الدقيق للأهداف التعليمية.
- صياغة الأهداف صياغة إجرائية تناسب طبيعة محتوى البرنامج.
- مناسبة محتوى البرنامج وأنشطته وأساليب التعزيز لمستوى تلاميذ عينة الدراسة.
- استخدام استراتيجيات التعلم النشط في تقديم محتوى البرنامج لمناسبته في تحقيق أهداف البرنامج.
- الربط بين الخبرات السابقة والمعلومات الجديدة، وتقديم التغذية الراجعة.
- استخدام الوسائط المتعددة كمثيرات لجذب انتباه لتلاميذ عينة الدراسة تدفعهم إلى الاستمرار في دراسة البرنامج بفاعلية ونشاط.

تحديد المحتوى التعليمي للبرنامج:

- لتحديد المحتوى التعليمي للبرنامج في ضوء الاحتياجات التعليمية لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي والتي ترتبط بالتغذية والصحة تم إتباع الخطوات التالية:
- 1 - الإطلاع على كتب علم النفس للتعرف على خصائص وطبيعة التلاميذ واحتياجاتهم في مرحلة المراهقة.
 - 2 - دراسة واقع مقررات العلوم بكتب الوزارة للصف الأول والثاني الإعدادي للتعرف على المعلومات والمفاهيم الخاصة بالتغذية والصحة الواردة بها.
 - 3 - الإطلاع على بعض الكتب والمراجع والدراسات الخاصة بالتغذية والصحة.
- عرض البرنامج المقترح على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الصحة ومناهج وطرق تدريس العلوم لتحكيمة لمعرفة مدى تحقيق البرنامج للأهداف.
 - ويضم البرنامج ثلاث وحدات دراسية وهيا كالآتي:
- الوحدة الأولى (غذائنا الصحي):
- الدرس الأول: أنواع الغذاء
 - الدرس الثاني: العناصر الغذائية

الوحدة الثانية (صحتك تهمننا):

الدرس الأول: سوء التغذية

- الدرس الثاني: أمراض سوء التغذية

الوحدة الثالثة (نحو حياة أفضل):

الدرس الأول: العادات الغذائية.

الدرس الثاني: تخطيط الوجبات الغذائية.

1. تحديد الوسائل والطرق المستخدمة مثل الكتيبات، الصور، المناقشات وأجهزة العرض لتحقيق أهداف البرنامج.

إعداد أداة البحث:

اشتملت أداة البحث على أداة مقياس الوعي الغذائي.

مقياس الوعي الغذائي.

تم قياس الوعي الغذائي من خلال:

- إعداد مقياس الوعي الغذائي.

وقد إتبعته الباحثة الخطوات التالية في إعداد المقياس:

1 - تحديد الهدف من المقياس:

الهدف من المقياس هو أن يقيس الوعي الغذائي لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي، وذلك عن طريق معرفة آراء اتلاميذ من خلال إجاباتهم عن أسئلة المقياس.

2 - تحديد أبعاد المقياس: في ضوء الدراسات والبحوث السابقة، وقراءات وإطلاع

الباحثة، وآراء المحكمين فقد توصلت الباحثة إلى تحديد أبعاد المقياس والتي تشمل:

- الوعي بأنواع التغذية.

- الوعي بالعادات الغذائية.

- الوعي بأمراض سوء التغذية.

3 - عبارات المقياس:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس طبقاً لمقياس ليكرت ذى الثلاثة مستويات من الإستجابة (موافق - متأكد - غير موافق).

4 - تعليمات المقياس:

صاغت الباحثة التعليمات الأولية للمقياس وأن تكون واضحة ومباشرة وقصيرة لمستوى التلاميذ

جدول (1)

محاور أو أبعاد المقياس والعبارات الخاصة بكل بعد.

العبارات الموجبة	العبارات السالبة	أبعاد المقياس
1، 3، 5، 6، 8، 10، 23، 26	2، 11، 17، 20، 21، 22، 27، 29، 35	الوعي بأنواع الغذاء
12، 13، 14، 15، 16، 33، 37، 38	4، 24، 30، 31، 34	الوعي بالعوادات الغذائية
7، 19، 25، 32	28، 36	الوعي بأمراض سوء التغذية

5 - صدق المقياس:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين لإبداء آرائهم فى عبارات المقياس من حيث:

- مدى صدق عبارات المقياس لقياس ما وضعت لقياسه.
- مدى ملائمة الصياغة اللفظية لعبارات المقياس لتلاميذ الصف الثانى الإعدادى.
- مدى سلامة العبارات من حيث الصياغة اللغوية.

6 - تقدير درجات المقياس

حددت الباحثة للعبارات الموجبة (2، 1، 0)، والعبارات السالبة (2، 1، 0)، وبذلك تصبح النهاية العظمى لدرجات المقياس هى (76) درجة، والنهاية الصغرى (صفر).

7 - التجربة الإستطلاعية للمقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على مجموعة إستطلاعية تتكون من (32) تلميذه من مدرسة المعادى الاعدادية بنات، وذلك لحساب زمن المقياس، وثبات المقياس.

8 - حساب زمن المقياس:

قامت الباحثة بتحديد الزمن المناسب للإجابة عن المقياس من خلال حساب متوسط الزمن الذى إستغرقه التلاميذ للإجابة على عبارات المقياس، وبلغ (35) دقيقة.

9 - حساب ثبات مقياس الوعي الغذائي.

يقصد بثبات الاختبار وفقاً لجيلفورد النسبة بين التباين الحقيقى إلى التباين المشاهد (الكللى) لدرجات الاختبار، وهو من أهم الشروط السيكومترية للاختبار بعد الصدق لأنه يتعلق بمدى دقة الاختبار فى قياس ما يدعى قياسه (على ماهر خطاب، 2008، 163)، واستخدمت الباحثة طريقة إعادة التطبيق باستخدام معادلة معامل الارتباط لبيرسون على درجات التطبيقين لمقياس الوعي الغذائي (على ماهر خطاب، 2008، 165)، حيث تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية التي قوامها (32) طالبة بعد أسبوعين من التطبيق، وتوضح الباحثة معامل الثبات للمقياس من خلال جدول (2) التالي:

جدول (2)

معامل ثبات إعادة التطبيق لمقياس الوعي الغذائي باستخدام معادلة بيرسون.

المقياس	عدد التلاميذ	معامل الارتباط
مقياس الوعي الغذائي	32	0.943

يتضح من جدول (2) السابق أن معامل ثبات للمقياس (0.943) وهذا يعنى أن المقياس يستند على معامل ثبات مرتفع مما يطمئن لاستخدامه.

* تنفيذ تجربة البحث:

بعد أن تم اختيار مجموعتي البحث وضبط المتغيرات غير التجريبية، بدأ التنفيذ الفعلى لتجربة البحث، وقد تمثل ذلك فيما يلى:

1 - تطبيق أداة البحث قبلياً:

يهدف التطبيق القبلي لأداة البحث إلى تحديد مستوى الوعي الغذائي لكل من مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)، وبالتالي توضيح مدى تكافؤ المجموعتين.

وقد تم التطبيق القبلي لأداة البحث:

وتم رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً باستخدام إختبار ت، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (3) التالي:

جدول (3)

قيمة «ت» ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطى درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الوعي الغذائي.

المجموعة	عدد التلاميذ (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الضابطة	35	32.25	4.813	0.000	غير دالة إحصائياً
التجريبية	35	32.20	4.747		

قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.01) لدرجة حرية (68) تساوى 2.66

ويتضح من نتائج جدول (3) السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الوعي الغذائي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.000) عند مستوى (0.01) وهى غير دالة، وهذا يعنى أن المجموعتين متكافئتان فى درجات مقياس الوعي الغذائي، أى أن المجموعتان متكافئتان فى مستوى الوعي الغذائي قبل التجريب.

ب - تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج بواقع ثلاث حصص أسبوعياً موزعة على ست أسابيع ومدة كل حصة (35) دقيقة، بذلك كان مجموع الحصص 18 حصة وتمت المشاركة في البحث بإرادتهن ورغبتهن في معرفة المزيد عن المعلومات والمعارف الغذائية الصحية.

جدول (4)

يوضح محتوى موضوعات البرنامج المقترح

موضوعات البرنامج	محتوي موضوعات البرنامج	استراتيجيات التدريس	الزمن
أنواع الغذاء	- اللحوم - الزيوت الصحية - مشتقات الحليب	- التعلم التعاوني - العصف الذهني - المناقشة والحوار	حصتين
	- الخضار - الفواكه - الحبوب	- التعلم بالصور - التعلم بالفيديو - العصف الذهني	حصتين
العناصر الغذائية	- الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات - الفيتامينات	- التعلم بالانترنت - المناقشة والحوار - التعلم بالصور	3 حصص
سوء التغذية	- الوجبات السريعة - المشروبات الغازية - المنبهات	- التعلم التعاوني - التعلم بالانترنت - التعلم بالصور	حصتين
أمراض سوء التغذية	- السمنة - النحافة - فقر الدم (الأنيميا) - مرض السكري	- لعب الأدوار - التعلم بالصور - التعلم بالفيديو	3 حصص
العادات الغذائية	- أهم العادات الغذائية الصحيحة - بعض العادات الغذائية الخاطئة المتبعة. - كيفية التغلب على العادات الغذائية الخاطئة.	- التعلم بالاكشاف - المناقشة والحوار - التعلم التعاوني	3 حصص
تخطيط الوجبات الغذائية	- أسس تخطيط الوجبات الصحية - استخدام الهرم الغذائي لتخطيط محتوى الوجبات	- التعلم بالصور - التعلم بالفيديو - لعب الأدوار	3 حصص

ج - تطبيق أداة البحث بعدياً:

تم تطبيق أداة البحث « مقياس الوعي الغذائي » بعد الانتهاء من تدريس البرنامج على التلاميذ، ثم تصحيح إجابات التلاميذ ورصد درجاتهم في كشوف خاصة، تمهيداً لعرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها.

تفسير نتائج البحث ومناقشتها:

التحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث

- والذي ينص على أنه « يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية وتلاميذ المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي لصالح المجموعة التجريبية.

وقد وضع هذا الفرض بهدف تحديد مقدار التغير الحادث في تنمية الوعي الغذائي بين تلاميذ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لمقياس الوعي الغذائي.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي.

وبتطبيق المعادلات جاءت النتائج كما يوضحها الجدول (5) التالي:

جدول (5)

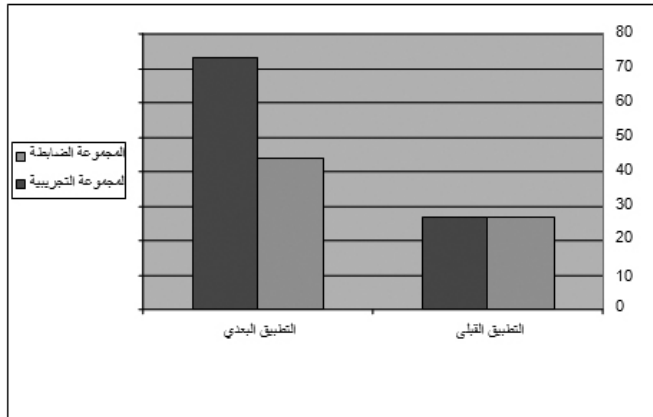
قيمة «ت» ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي.

المجموعة	عدد التلاميذ (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الضابطة	35	34.40	5.518	68	14.111	دالة عند مستوى 0.01
التجريبية	35	57.81	8.013			

قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.01) لدرجة حرية (68) تساوي 2.37

يتضح من جدول (5) السابق، ما يلي:

- ارتفاع متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية (57.81) عن متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة (34.40) لمقياس الوعي الغذائي، حيث بلغ الفرق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث (23.41) درجة.
 - وجود فروق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي، لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية، حيث اتضح ذلك عند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة (14.111) بقيمة (ت) الجدولية (2.37) عند درجة حرية (68)، أنها ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01).
 - ويشير هذا إلى أنه قد حدث نمو واضح ودال في تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية عن تلاميذ المجموعة الضابطة.
- ويتفق هذا مع ما توقعته الباحثة وعبرت عنه في الفرض الأول من فروض هذا البحث. علاوة على ذلك فإن نتائج تحقيق الفرض الأول من فروض هذا البحث، تتضح من خلال الشكل البياني التالي:



شكل (1) الفرق بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي

التحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث.

- والذي ينص على أنه «يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي لصالح التطبيق البعدي.

وقد وضع هذا الفرض بهدف تحديد مقدار التغير الحادث في درجات تلاميذ المجموعة التجريبية، وفرق الدرجات بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي.

ولاختبار صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بما يلي:

- حساب قيمة (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي. وبتطبيق المعادلات جاءت النتائج كما يوضحها الجدول (6) التالي:

جدول (6)

قيمة «ت» ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي وحجم التأثير.

التطبيق -	عدد التلاميذ (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي للفرق (م ف)	الخطأ المعياري لمتوسط الفرق	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	مربع إيتا (η ²)	قيمة (d) حجم التأثير	حجم التأثير
القبلي	35	32.26	4.749	25.57	0.901	34	28.37	دالة عند مستوى 0.01	0.959	9.79	كبير
البعدي	35	57.83	8.016								

قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.01) لدرجة حرية (34) تساوي 2.457

يتضح من جدول (6) السابق، ما يلي:

- ارتفاع متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي (57.83) عن متوسط درجاتهن في التطبيق القبلي (32.26)، حيث بلغ متوسط الفرق بين التطبيقين (25.57) درجة.
- وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي لصالح التطبيق البعدي، حيث اتضح ذلك عند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة (28.373) بقيمة (ت) الجدولية (2.457) عند درجة حرية (34)، أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).
- ويشير هذا إلى أنه قد حدث نمو واضح ودال في تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، وذلك نتيجة تدريس البرنامج المقترح. ويتفق هذا مع ما توقعته الباحثة وعبرت عنه في الفرض الثاني من فروض هذا البحث.
- قياس حجم تأثير البرنامج المقترح في تنمية الوعي الغذائي. قامت الباحثة بحساب حجم التأثير باستخدام معادلة مربع إيتا (η^2)، وذلك بالاعتماد على قيمة (ت) الناتجة عن المقارنة بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي.
- وقد اتضح من جدول (6) السابق أن: قيمة مربع إيتا (η^2) الكلية = (0.959)، وهذا يعني أن (0.95) من التباين الكلي في المتغير التابع (تنمية الوعي الغذائي) يرجع إلى أثر المتغير المستقل (البرنامج المقترح)، كما أن قيمة (d) الكلية = (9.79)، وهي تعبر عن حجم تأثير كبير للمتغير المستقل (البرنامج المقترح) لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي وهذا يرجع للأسباب الآتية:
- اتباع استراتيجيات تعليم متنوعة داخل البرنامج مثل الحوار والمناقشة، التعلم بالصور، التعلم بالفيديو، التعلم بالانترنت، لعب الأدوار، العصف الذهني.
- مناسبة المحتوى العلمي للبرنامج لمستوى الوعي الغذائي لدى عينة البحث وهذا يرجع إلى احتكاك الباحثة بعينة البحث ومعرفة جوانب النقص في مستوى الوعي الغذائي لديهن واختيار موضوعات البرنامج المناسبة لهن.

- السماح بالوقت الكافي لهن لممارسة الأنشطة التعليمية بالإضافة إلى تعريفهن الأهداف التعليمية المرجو تحقيقها.
- الحوارات الطلابية التي تتيح مناقشة الأفكار وتبادل الآراء ووجهات النظر بين التلاميذ التي يمكن من خلالها اكتشاف المفاهيم الخاطئة والتصورات البديلة والعمل على تصحيحها لدى التلاميذ.
- أهمية موضوعات البرنامج للتلاميذ خاصة أنهم في مرحلة المراهقة مما أثار حماسهم ودافعيتهم لدراسته.
- يعمل البرنامج على ربط المعلومات السابقة لدى التلاميذ بالمعلومات الجديدة، وهذا يجعله أكثر تركيزاً وتنظيماً لأفكاره.

التوصيات والمقترحات

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:
1. أهمية تضمين موضوعات الغذاء والسلوكيات الغذائية السليمة بدرجة أكبر في المناهج الدراسية المختلفة مثل أهمية وجبة الافطار، وكيفية الوقاية من أمراض سوء التغذية مثل السمنة والنحافة والأنيميا.
 2. تصميم مجلات علمية ولوحات ترشد التلاميذ على أهمية اتباع العادات الغذائية السليمة والحرص على تناول وجبة الافطار التي تحتوي على مختلف العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم في هذه المرحلة.
 3. أهمية توعية التلاميذ وخاصة المراهقين عبر وسائل الإعلام بتقديم برامج ثقافية غذائية لما لها من تأثير كبير على تنمية الوعي الغذائي.
 4. التنوع في استخدام أكثر من استراتيجية تدريس حديثة وتنوع الأنشطة التي تجعل التلميذ أكثر ايجابية في عملية التعليم.
 5. عقد ندوات ومحاضرات علمية يشترك فيها المعلمون والتلاميذ والأباء لنشر الوعي الغذائي وذلك في ظل تعاون المدرسة مع المنزل.

6. وضع ضوابط تحدد نوعية الأغذية والمشروبات التي يتم بيعها في المقاصف المدرسية.
7. تشجيع التلاميذ عن طريق برامج الثقافة الغذائية الاهتمام بتناول الفواكه والخضراوات والأغذية الصحية التي تحتوي على فيتامينات تعمل على زيادة مناعة الجسم ومقاومة الأمراض في هذه المرحلة.
8. الاهتمام ببرامج تنمية الوعي الغذائي القائمة على التكامل بين المواد الدراسية وربط المعلومات التي يدرسها في المناهج الدراسية بحياته الواقعية.
9. ضرورة تضمين برامج إعداد المعلمين والمعلمات في كليات إعداد برامج في الثقافة الغذائية، وتدريب الطلاب المعلمين على كيفية تدريسها.

المراجع العربية:

- ابراهيم عصمت مطاوع (1995): التربية البيئية في الوطن العربي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- آيات محمد ابراهيم الدسوقي (2002): تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- إيفيلين سعيد عبد الله (2007): تغذية الفئات العمرية، القاهرة، مجموعة النيل العربية.
- إيمان البلوني، ميسون شتيفي (2003): العادات الغذائية والوعي الغذائي عند طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقتها بانتشار الأنيميا، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مجلد (13)، العدد (3 - 4)، ص ص 1 - 16.
- ثناء محمد ياسين (2005): أثر تدريس برنامج مقترح للوعي الغذائي في وحدة التغذية باستخدام الحاسب الآلي على تحصيل الطالبات في مقرر الأحياء للصف

- الأول الثانوي بمدارس مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة.
- جاسم محمد مطر شهاب (2003): أمننا الغذائي في خطر، مجلة الوعي الإسلامي، العدد 456، شعبان 1424 هـ، ص 3.
- خديجة عبد الماجد (2007): « التخطيط للتربية الصحية المدرسية لطالبات المرحلة الابتدائية»، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القرى، مكة المكرمة.
- خلف محمود (2007): أفضلية مصادر المعرفة الصحية من حيث أهميتها والإفادة منها كما يراها طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 34، (ملحق). ص ص 718 - 717.
- رضا عبد النبي محمد معوض (2008): فاعلية برنامج تثقيف غذائي في تحسين الحالة الغذائية للطفل الكفيف في مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.
- سماح حلمي يس إبراهيم (2007): فعالية برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي لدى طلاب كلية التربية النوعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا.
- سوزان محمد صابر الزلاقي، مارية طالب سالم الزهراني (2005): أثر المستوى التعليمي على التفضيل والوعي الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الاسكندرية لعلوم وتكنولوجيا الأغذية، المجلد الثاني، العدد الثاني، الاسكندرية.
- سيد شلبي (2001): الغذاء وصحة الدواء، دار المعارف، القاهرة، ج.م.ع.
- عفاف حسين صبحي (2004): التربية الغذائية والصحية، القاهرة: مجموعة النيل العربية.
- علي بن حسن الأحمدى (2003): « مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبعي وعلاقته باتجاهتهم الصحية في المدينة المنورة »، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- علي ماهر خطاب (2008): القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- ليلي عبد الله حسام الدين (2004): فعالية تدريس وحدة مقترحة قائمة على النظرية البنائية لتنمية وعي طالبات المدارس الثانوية التجارية بالتربية الغذائية، مجلة التربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية بكلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد السابع، سبتمبر.
- مجدي نزيه عزمي (2002): تنمية المهارات نحو الرقابة على الأغذية، القاهرة، المعهد القومي للتغذية.
- محمد أبو طور السيد (2005): التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام، مكتبة بستان المعرفة.
- محمد علي الفرا (2007): واقع الأمن الغذائي العربي، سلسلة عالم الفكر، رقم 357، الكويت، وزارة الاعلام.
- منار مرسي الدسوقي الشامي (2006): برنامج مقترح بالوسائل المتعددة لتنمية مفاهيم الاقتصاد المنزلي لدى طفل ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (2000): الأمن الغذائي والتوعية بالتغذية على نطاق الأسرة، المؤتمر الإقليمي الخامس والعشرون للشرق الأردني، لبنان.
- منظمة الصحة العالمية (2000): نحو عالم أفضل، تقرير عند صحة المرأة، ورقة نقاش مقدمة للجنة العالمية لصحة المرأة، الشهر إبريل.
- منى خليل عبد القادر (2004): التغذية العلاجية، ط2، القاهرة: مجموعة النيل العربية.
- نهال محمد عبد المجيد، عصام عبد الحفيظ، هاني حلمي، على مناحي (2015): الثقافة الغذائية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2015.

المراجع الأجنبية

- Cesario،M(2004): « Promotion of Plant Based Foods to reduce Risk of Chronic Disease «، Ph.D University of California ،Davis ، Dissertation Abstract International ،B6508/.
- Paulos et al.(2001): Assessing Change in Vo2max with A Non - Exercise Regression Model ، Medicine and Science in Sports and Exercise ،34(5):s229.
- Pollitt، Ernesto (1997): Iron Deficiency and Educational Deficiency.“ Nutrition Reviews 55(4):44 - 133.
- Samuelson G (2000): Dietary Habits and Nutritional Status in adolescents over Europe. An Overview of current studies in the Nordic countries.Eur.J.Clin.Nutr.54(Suppl 1)،S21 - S28.
- Shier،Nathan W.،Torabi ، Mohammad R (1997): Recent Advances in Nutrition Education. The Health Education Monograph Series. Volume 15 Number 3.
- Smolin Lori A and Mary B Grosvenar (1997): Nutrition Science and Application ، second Education New York ، Saunders College publishing.
- Walker. katon،W (1998): Medically Unexplained Symptoms in primary care. “ Journal of Clinical Psychiatry 59(suppl.20):15 - 21.
- WHO (World Health Organization)(2002): Guiding Principles for Complementary feeding of the breastfed Child.Geneva ، Switzerland.