

الأنماط الغذائية والعوامل المؤثرة فيها للطالبات المراهقات بالمرحلتين المتوسطة والثانوي في  
مدينة عفيف بالمملكة العربية السعودية

إعداد

الدكتورة / سهير محسوب احمد الديب

أستاذ مساعد ورئيس قسم الاقتصاد المنزلي كلية التربية في عفيف جامعة شقراء المملكة العربية السعودية

المخلص العربي

تعد مرحلة المراهقة من المنعطفات الخطرة في حياة الانسان وهي من المراحل التي تتحكم كثيرا في توجهات وسلوكيات البالغين.

**اهداف الدراسة:** تهدف هذه الدراسة الى استعراض الانماط الغذائية للمراهقات في مدينة عفيف، ودراسة العوامل المختلفة المؤثرة عليها. كما تهدف الى تقييم معلومات المراهقين عن التغذية وعلاقة تلك المعرفة بسلوكهم الغذائي.  
**طريقة الدراسة:** دراسة مسحية وصفية شملت بعض المراهقات في مدينة عفيف. تم اختيار العينة بطريقة طبقية عشوائية. قامت افراد العينة بتعبئة استبان صمم لتحقيق الأهداف المذكورة، والتي احتوت على معلومات عن الخواص السكنية والسلوكيات الغذائية ومعلوماتهم عن التغذية، ثم جمعت البيانات وتم تحليلها واستخلاص النتائج.

**النتائج:** شملت العينة المختارة ١٢٠ طالبة في سن المراهقة مراهقة في ١٢ مدرسة في مدينة عفيف في المرحلتين المتوسطة والثانوية، ستين طالبة في كل مرحلة. أظهرت النتائج ان ٦١ (٥٠.٨%) فقط منهن يتناولن الإفطار يوميا في المنزل، وان ٤٠ (٣٣.٣%) منهن يتناولن المشروبات الغازية بصورة يومية، وان ٢٤ (٢٠.٠%) و ٣٣ (٢٧.٥%) منهن نادرا ما يتناولن الحليب والخضروات والفواكه على التوالي. كما اتضح وجود علاقة عكسية بين العمر وتناول الإفطار يوميا في المنزل ( $p=0.017$ ) وتناول الحليب ومشتقاته ( $p=0.006$ ). وتناول الخضروات والفواكه ( $p=0.0008$ )، ووجود علاقة طردية بين العمر وتناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة (الدالة الإحصائية = ٠.٠١٢ و ٠.٠٢٤ على التوالي). كذلك توجد علاقة طردية بين وجود الامراض المزمنة ( السكرى - السمنة ) وبعض السلوكيات غير الصحيحة مثل كثرة شرب المياه الغازية ( $p=0.009$ ) وتناول الوجبات السريعة ( $p=0.003$ ) وقلة تناول الحليب ومشتقاته ( $p=0.015$ ) وتناول الخضروات والفواكه ( $p=0.018$ ). وجد أيضا وجود علاقة طردية بين مستوى تعليم الآباء وكلا من تناول الإفطار الصباحي يوميا ( $p=0.012$ ) و شرب الحليب ومشتقاته ( $p=0.013$ ) وتناول الخضروات والفواكه ( $p=0.01$ ). كما توجد علاقة طردية بين صحة المعلومات الغذائية والممارسات الغذائية المختلفة. وان كثيرا من المراهقات يعتمدن على وسائل الاعلام العامة التلفاز والراديو والصحف والمجلات والانترنت في معلوماتهن الغذائية.

**الخلاصة:** النمط الغذائي للمراهقات في السعودية يحتاج الي مزيد من العناية والاهتمام حيث انتشار بعض العادات الغذائية غير الصحية بينهن، كما اتضح ان لتقدم العمر ومستوى تعليم الآباء وضعف المعلومات الغذائية أثر في ذلك. ومن هنا فإننا نحتاج الى توجيه وسائل الاعلام لخدمة التوعية الغذائية للمجتمع من خلال البرامج الارشادية والعناية ببرامج الشباب مع أهمية التركيز على دور الاسرة والمدرسة.

**الكلمات الدلالية:** النمط الغذائي، المراهقة، الامراض المزمنة، مستوى تعليم الآباء، العمر، الجنس، المعلومات الغذائية

المقدمة.

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان فهي بداية لميلاد جديد للفرد. وتصاحب هذه مرحلة تغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وانفعالية واجتماعية، لذلك تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد. وتتزامن التطورات السريعة في النمو الجسدي مع النمو العقلي

والفكري في مرحلة المراهقة. وإن العادات الغذائية السليمة تلعب دوراً مهماً في ذلك ولها تأثير مباشر على الانفعالات الشخصية. وبالنسبة للفتيات اللاتي يتناولن كميات كافية من المقررات الغذائية اليومية فإنهن يتمتعن بصحة جيدة وأوزان أقرب من المثالية. ونلاحظ أن ثقتهن بأنفسهم تكون عالية، وتحصيلهم الدراسي أعلى من المتوسط، وعلاقتهم الاجتماعية جيدة، عكس الأخريات اللاتي لا يتناولن الكميات الكافية التي تغطي الاحتياجات الغذائية فنجد أنهن يعانين الانطواء على أنفسهن وزيادة أو نقصان في أوزانهن، مع قلة التركيز والتحصيل الدراسي لذلك يجب الاهتمام بالوجبات الغذائية التي تقدم خلال هذه المرحلة العمرية، سواء في البيت أو المدرسة، والحرص على تناول المقررات الغذائية الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية (Brozek B.H :2011·Beltaifa L:2009) ،المصيفر (١٩٩٧).

إن النمط الغذائي السليم هو أحد أهم روافد البناء الصحي المحكم، والغذاء الصحي طريق آمن للصحة السليمة، كما أن الغذاء الغير صحي ذو أثر كبير على الصحة حاضراً ومستقبلاً. فمن المتعارف عليه أن التغذية الغير صحيحة من مسببات ارتفاع ضغط الدم وظهور داء السكري وهشاشة العظام والبدانة وزيادة نسبة الدهون في الدم والعديد من الأمراض الطارئة والمزمنة، كما أن لبعض الأغذية دور في ظهور بعض أنواع السرطانات (Park.(2008)، Crockette. and Sims.( 2012). ومن أهم الخصائص التي يتميز بها المراهق هي ميله للاعتزاز بالذات. وعملية النضج هذه قد تنعكس على عادات الأكل عند المراهق، فقد يرفض اقتراحات أبويه، ويتناسى الفطور، أو يرفض تناول أنواع معينة من الأكل كطريقة لتأكيد ذاته، أما سلوكيات أصدقائه ومبادئهم، فلها تأثير كبير عليه وعلى اختياراته لأنواع الأكل. فقد يختار تناول الوجبات السريعة الجاهزة من الأسواق أو من مطعم المدرسة كوجبات رئيسية في يومه الدراسي مثل ما يفعله أصدقاؤه (Musaiger, et al .,2000)

إن المراهقة مرحلة انتقالية من مراحل الحياة، وهي تربط بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ، وقد يوصف المراهقون بأنهم "من الصعب التعامل معهم، وأن لديهم عادات غذائية سيئة". ولا تنطبق هذه الصفات على الكثير من المراهقين. وفي الحقيقة أن المعلومات المتوفرة عن النمو خلال مرحلة المراهقة، والتغيرات التي تحدث، والاحتياجات الغذائية تبدو محدودة، على الرغم من وجود بعض الدراسات التي أظهرت أن المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية لديهم بعض المعلومات الغذائية الخاطئة. وهذا يؤثر على العادات الغذائية لدى المراهق منذ طفولته، فهي الأساس في تكوين مثل هذا العادات، وهنا نرى أن دور المنزل والمدرسة معا يعد ضرورياً ومهماً جداً (Amin T et al .,(2008) Belislie ,F et al., (2013) .. لقد أوضحت الدراسات الميدانية في العالم ضعف الحالة التغذوية لدى المراهقين، ففي الولايات المتحدة الأمريكية على سبيل المثال تبين أن ٨٤% من المراهقين يتناولون كميات كبيرة من الدهون وإن ٩١% منهم يتناولون الدهون المشبعة بصورة كبيرة كما أن تناول الخضروات والفاكهة قليل جداً بالنسبة للاحتياجات اليومية (Faghih S et al.,2009).

## طريقة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة عفيف، وذلك بعد اخذ خطاب موافقة الإدارة التعليمية بعفيف على اجراء الدراسة، شملت الدراسة المراهقات الاناث بالمدارس الحكومية من المرحلتين المتوسطة والثانوية، تم اختيار العينة الممثلة للدراسة بطريقة عشوائية من (١٢) مدرسة من المدارس الحكومية بمدينة عفيف منهم (٦) مدارس للمرحلة المتوسطة، (٦) للمرحلة الثانوية، وقامت الباحثة بزيارة المدارس وفقاً لموعد الزيارة لمحدد لكل مدرسة من قبل الإدارة التعليمية بعفيف وكان قد تم اعلام المدارس بإجراء الدراسة من قبل الإدارة التعليمية بمدينة عفيف، تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبة للمرحلتين المتوسطة والثانوية من كل مدرسة تم اختيار (١٠) طالبات بطريقة عشوائية.

قامت أفراد عينة الدراسة بتعبئة الاستبيان باللغة العربية مكونة من خمس صفحات اعدت بصورة دقيقة لتكون ملائمة لتحقيق اهداف الدراسة. احتوى الاستبيان على معلومات عن الخواص السكانية (العمر، السنة الدراسية، الجنسية) ومعلومات عن النمط الغذائي (تناول الإفطار الصباحي بالمنزل، تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز، تناول المشروبات الغازية، تناول الوجبات السريعة، تناول الخضروات والفاكهة، تناول الحليب ومشتقاته، تناول السكريات والحلويات) وأيضاً بعض المعلومات الصحية (وجود امراض مزمنة مثل السكري - السمنة) والاستفسار عن مصادر معلوماتهم عن الغذاء والنمط الغذائي ودراسة مدى معرفتهم ببعض المعلومات الغذائية مثل (عدم تناول الحليب ومشتقاته بسبب هشاشة العظام، تناول الخضروات والفاكهة تقي من الامراض، الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون الضارة).

أجريت دراسة استطلاعية على عينة عشوائية للتأكد من مصداقية وثبات أداة جمع المعلومات وللتأكد من فهم الطالبات المبحوثات لمحتواها، شملت تلك الدراسة مشاركة عشرة طالبات حيث قامن بالإجابة على الأسئلة وملئ البيانات الموجودة بالاستبيان وتم تقييم النتائج بواسطة مجموعة من الخبراء لتقييمها واستدراك بعض الملاحظات قبل البدء في التنفيذ، جمعت الاستبيانات بعد ذلك وروجعت وتم استخدام برنامج (EPI-info) لإدخال البيانات وتحليل النتائج وتم استخدام اختبار كاي المربع ( $\chi^2$ ) لإيجاد العلاقة بين التغيرات عند الدالة الإحصائية ( $p=0.05$ ).

### النتائج

جدول (١) يبين ان عدد المراهقات في عينة الدراسة (١٢٠) مراهقة من مدارس المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة عفيف ستون طالبة من كل مرحلة، اعمارهن ما بين (١٢-٢٠) سنة ومتوسط العمر (١٥.٥  $\pm$  ١.٧ سنة). أشار ١٦ (١٣.٤%) انهن يعانين من امراض مزمنة مثل السكري والسمنة بينما كانت ١٠٤ (٨٦.٦) لا يعانين من الامراض المزمنة (السكري -السمنة).

## جدول (١)

مواصفات عينة الدراسة من المراهقات بمدينة عفيف بالمملكة العربية السعودية.

الصفة	العدد	النسبة المئوية %	العدد بعد الدمج	النسبة المئوية %
العمر (بالسنة):				
١٢	٥	٤.٢	٤٠	٣٣.٣
١٣	١٦	١٣.٣		
١٤	١٩	١٥.٨		
١٥	٢٠	١٦.٧	٦١	٥٠.٨
١٦	٢٤	٢٠		
١٧	١٧	١٤.٢		
١٨	١٣	١٠.٨	١٩	١٥.٩
١٩	٤	٣.٣		
٢٠	٢	١.٧		
المجموع	١٢٠	%١٠٠	١٢٠	%١٠٠
المرحلة الدراسية:				
المتوسطة: الأول الثاني الثالث	١٥	١٢.٥	٦٠	٥٠
	٢٢	١٨.٣		
	٢٣	١٩.١		
الثانوي: الأول الثاني الثالث اجمالي	٢٠	١٦.٦	٦٠	٥٠
	٢٠	١٦.٦		
	٢٠	١٦.٦		
	١٢٠	%١٠٠		
الامراض المزمنة: (السكري-السمنة)العدد النسبة				
نعم	١٦	١٣.٤		
لا	١٠٤	٨٦.٦		
المجموع	١٢٠	%١٠٠		
المستوى التعليمي للآباءالعدد النسبة				
منخفض (ابتدائي)	٢٩	٢٤.٢		
متوسط (متوسطة-ثانوي)	٣٨	٣١.٧		
عالي (جامعي فأكثر)	٥٣	٤٤.١		
المجموع	١٢٠	١٠٠		

يبين جدول (٢) ان ٦١ طالبة ٥٠.٨% من المراهقات يتناولن الإفطار يوميا في المنزل، و٢٢ (١٨.٣) لا يتناولون الا أربعة أيام أسبوعيا على الأكثر. تبين أيضا ان ٤٠ (٣٣.٣) معتادون على تناول المشروبات الغازية يوميا في حين ان اعلى نسبة منهم لا يتناولون الوجبات السريعة الا مرة او اقل أسبوعيا ٦٦ (٥٥.٠)، وجد ان ٢٤ (٢٠.٠) و٣٣ (٢٧.٥) كان تناولهن مرة او اقل أسبوعيا من الحليب ومشتقاته، والخضروات والفواكه على التوالي. أما بالنسبة لتناول السكريات والحلويات تبين ان ٤٢ (٣٥) قد اعتادوا على تناولها يوميا، تبين أيضا ان ٣٩ (٣٢.٥) يتناولون الطعام أثناء مشاهدة التلفاز يوميا.

جدول (٢)

النمط الغذائي الأسبوعي للمراهقات في المدارس المتوسطة والثانوي بمدينة عفيف.

الإجمالي	مرة و اقل اسبوعيا	٢-٤ مرات اسبوعيا	يوميا	الممارسة النمط الغذائي
١٢٠ (%١٠٠)	٣٧ (٣٠.٩)	٢٢ (١٨.٣)	٦١ (٥٠.٨)	تناول الإفطار الصباحي في المنزل
١٢٠ (%١٠٠)	٣٨ (٣١.٧)	٤٢ (٣٥.٠)	٤٠ (٣٣.٣)	تناول المشروبات الغازية
١٢٠ (%١٠٠)	٦٦ (٥٥.٠)	٤٢ (٣٥.٠)	١٢ (١٠.٠)	تناول الوجبات السريعة
١٢٠ (%١٠٠)	٢٤ (٢٠.٠)	٤٠ (٣٣.٣)	٥٦ (٤٦.٧)	تناول الحليب ومشتقاته
١٢٠ (%١٠٠)	٣٣ (٢٧.٥)	٥١ (٤٢.٥)	٣٦ (٣٠.٠)	تناول الخضروات والفواكه
١٢٠ (%١٠٠)	١٣ (١٠.٨)	٦٥ (٥٤.٢)	٤٢ (٣٥)	تناول السكريات والحلويات
١٢٠ (%١٠٠)	٤١ (٣٤.٢)	٤٠ (٣٣.٣)	٣٩ (٣٢.٥)	تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز

## Soheir M. El-deab.

جدول (٣) يوضح العلاقة بين العمر والسلوك الغذائي للمراهقات في المدارس المتوسطة والثانوي بعفيف حيث تبين وجود ارتباط بين تقدم العمر وطبيعة النمط الغذائي، حيث تبين وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية معنوية بين تقدم العمر وكلا من تناول الإفطار الصباحي في المنزل ( $p=0.017$ ) ، وتناول الحليب ومشتقاته ( $p=0.0006$ ) ، وتناول الخضروات والفواكه ( $p=0.00008$ ) ، وكذلك تناول السكريات والحلويات ( $p=0.0024$ ) ، وفي المقابل وجد ان تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة يزداد مع تقدم العمر بزيادة ذات دلالة إحصائية وذات فروق معنوية ( $p=0.012$ ) و ( $p=0.024$ ) على التوالي.

### جدول (٣)

العلاقة بين العمر والنمط الغذائي للمراهقات في المدارس المتوسطة والثانوي بمدينة عفيف.

الدالة الإحصائية P-value	الإجمالي	العمر بالسنوات			النمط الغذائي
		(٢٠-١٨)	(١٧-١٥)	(١٤-١٢)	
تناول الإفطار الصباحي في المنزل					
		% ع	% ع	% ع	% ع
٠.٠١٧	(٥٠.٨)٦١	(١٣.١)٨	(٥٢.٥)٣٢	(٣٤.٤)٢١	يوميًا
	(١٨.٣)٢٢	(١٣.٧)٣	(٥٩.١)١٣	(٢٧.٢)٦	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	(٣٠.٩)٣٧	(٢١.٦)٨	(٥٤.١)٢٠	(٢٤.٣)٩	مرة و اقل أسبوعيا
تناول المشروبات الغازية					
٠.٠١٢	(٣٣.٣)٤٠	(٢٠.٠)٨	(٥٥.٠)٢٢	(٢٥.٠)١٠	يوميًا
	(٣٥.٠)٤٢	(١٤.٣)٦	(٥٤.٨)٢٣	(٣٠.٩)١٣	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	(٣١.٧)٣٨	(١٥.٨)٦	(٤٧.٤)١٨	(٣٦.٨)١٤	مرة و اقل أسبوعيا
تناول الوجبات السريعة					
٠.٠٢٤	(١٠.٠)١٢	(١٦.٧)٢	(٥٠.٠)٦	(٣٣.٣)٤	يوميًا
	(٣٥.٠)٤٢	(١٩.١)٨	(٥٤.٨)٢٣	(٢٦.١)١١	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	(٥٥.٠)٦٦	(١٥.٢)١٠	(٥١.٥)٣٤	(٣٣.٣)٢٢	مرة و اقل اسبوعيا
تناول الحليب ومشتقاته					
٠.٠٠٠٦	(٤٦.٧)٥٦	(١٤.٣)٨	(٥٠.٠)٢٨	(٣٥.٧)٢٠	يوميًا
	(٣٣.٣)٤٠	(٢٠)٨	(٥٢.٥)٢١	(٢٧.٥)١١	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	(٢٠.٠)٢٤	(١٢.٥)٣	(٥٨.٣)١٤	(٢٩.٢)٧	مرة و اقل اسبوعيا
تناول الخضروات والفواكه					
٠.٠٠٠٠٨	(٣٠.٠)٣٦	(١٣.٩)٥	(٥٠)١٨	(٣٦.١)١٣	يوميًا
	(٤٢.٥)٥١	(١٧.٧)٩	(٥٤.٩)٢٨	(٢٧.٤)١٤	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	(٢٧.٥)٣٣	(٢٤.٣)٨	(٥١.٥)١٧	(٢٤.٢)٨	مرة و اقل اسبوعيا
تناول السكريات والحلويات					
٠.٠٠٢٤	(٣٥)٤٢	(١١.٩)٥	(٥٩.٦)٢٥	(٢٨.٥)١٢	يوميًا
	(٥٤.٢)٦٥	(١٦.٩)١١	(٥٢.٤)٣٤	(٣٠.٧)٢٠	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	(١٠.٨)١٣	(٢٣.٠)٣	(٤٦.٢)٦	(٣٠.٨)٤	مرة و اقل اسبوعيا
تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز					
٠.٠٤١	(٣٢.٥)٣٩	(١٧.٩)٧	(٥١.٣)٢٠	(٣٠.٨)١٢	يوميًا
	(٣٣.٣)٤٠	(١٧.٥)٧	(٥٥)٢٢	(٢٧.٥)١١	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	(٣٤.٢)٤١	(١٧.٠)٧	(٥١.٣)٢١	(٣١.٧)١٣	مرة و اقل اسبوعيا

بين جدول(٤) العلاقة بين وجود الامراض المزمنة والنمط الغذائي، حيث تبين ان المراهقات المصابات بأمراض مزمنة أكثر اعتيادا من المراهقات الاصحاء على تناول المشروبات الغازية ( $p= ٠.٠٠٩$ ) وتناول الوجبات السريعة ( $p= ٠.٠٠٣$ ) وتناول السكريات والحلويات ( $p= ٠.٠٢٣$ ) كما ان الاصحاء كانت أكثر حرصا على تناول الحليب ومشتقاته ( $p= ٠.٠١٥$ ) وتناول الخضروات والفواكه ( $p= ٠.٠١٨$ ) وكل ذلك بدلالة إحصائية معنوية.

جدول(٤)

العلاقة بين وجود الأمراض المزمنة والنمط الغذائي للمراهقات بمدينة عفيف.

النمط الغذائي	وجود الأمراض المزمنة		الإجمالي	الدالة الإحصائية P-value
	لا يوجد	يوجد		
تناول الإفطار الصباحي في المنزل %				
يومية	٨ (١٣.١)	٥٣ (٨٦.٩)	٦١ (٥٠.٨)	٠.٨٤
من ٢-٦ مرات أسبوعيا	٣ (١٣.٦)	١٩ (٨٦.٤)	٢٢ (١٨.٣)	
مرة و أقل اسبوعيا	٥ (١٣.٥)	٣٢ (٨٦.٥)	٣٧ (٣٠.٩)	
تناول المشروبات الغازية				
يومية	٨ (٢٠.٠)	٣٢ (٨٠.٠)	٤٠ (٣٣.٣)	٠.٠٠٩
من ٢-٦ مرات أسبوعيا	٥ (١١.٩)	٣٧ (٨٨.١)	٤٢ (٣٥.٠)	
مرة و أقل اسبوعيا	٣ (٧.٩)	٣٥ (٩٢.١)	٣٨ (٣١.٧)	
تناول الوجبات السريعة				
يومية	٥ (٤١.٧)	٧ (٥٨.٣)	١٢ (١٠.٠)	٠.٠٠٣
من ٢-٦ مرات أسبوعيا	٦ (١٤.٣)	٣٦ (٨٥.٧)	٤٢ (٣٥.٠)	
مرة و أقل اسبوعيا	٧ (١٠.٦)	٥٩ (٨٩.٤)	٦٦ (٥٥.٠)	
تناول الحليب ومشتقاته				
يومية	٩ (١٦.١)	٤٧ (٨٣.٩)	٥٦ (٤٦.٧)	٠.٠١٥
من ٢-٦ مرات أسبوعيا	٤ (١٠)	٣٦ (٩٠)	٤٠ (٣٣.٣)	
مرة و أقل اسبوعيا	٤ (١٦.٦)	٢٠ (٨٣.٤)	٢٤ (٢٠.٠)	
تناول الخضروات والفواكه				
يومية	١٣ (٣٦.١)	٢٣ (٦٣.٩)	٣٦ (٣٠.٠)	٠.٠١٨
من ٢-٦ مرات أسبوعيا	٥ (٩.٨)	٤٦ (٩٠.٢)	٥١ (٤٢.٥)	
مرة و أقل اسبوعيا	٦ (١٨.١)	٢٧ (٨١.٩)	٣٣ (٢٧.٥)	
تناول السكريات والحلويات				
يومية	٨ (١٩.١)	٣٤ (٨٠.٩)	٤٢ (٣٥)	٠.٠٢٣
من ٢-٦ مرات أسبوعيا	٧ (١٠.٧)	٥٨ (٨٩.٣)	٦٥ (٥٤.٢)	
مرة و أقل اسبوعيا	٢ (١٥.٣)	١١ (٨٤.٧)	١٣ (١٠.٨)	
تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز				
يومية	٧ (١٧.٩)	٣٢ (٨٢.١)	٣٩ (٣٢.٥)	٠.٥٣
من ٢-٦ مرات أسبوعيا	٦ (١٥)	٣٤ (٨٥)	٤٠ (٣٣.٣)	
مرة و أقل اسبوعيا	٥ (١٢.١)	٣٦ (٨٧.٩)	٤١ (٣٤.٢)	

## Soheir M. El-deab.

جدول (٥) يوضح العلاقة بين مستوى تعليم الآباء والنمط الغذائي للمراهقات في المدارس المتوسطة والثانوي بعفيف حيث تبين وجود ارتباط بين مستوى تعليم الآباء وطبيعة النمط الغذائي، توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية معنوية بين مستوى تعليم الآباء وكلا من تناول الإفطار الصباحي في المنزل يوميا ( $p=0.012$ ) ، وتناول الحليب ومشتقاته ( $p=0.013$ ) ، وتناول الخضروات والفواكه ( $p=0.011$ ) حيث يزداد الاستهلاك منها بزيادة مستوى تعليم الآباء وفي المقابل وجد ان تناول السكريات والحلويات والمشروبات الغازية والوجبات السريعة يزداد الاستهلاك منها مع انخفاض مستوى تعليم الآباء بزيادة ذات دلالة إحصائية وذات فروق معنوية ( $p=0.0029$ ) و ( $p=0.0016$ ) و ( $p=0.024$ ) على التوالي. وكذلك تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز وجد ان المراهقات ذات الإباء منخفضي المستوى التعليمي أكثر حرصا على تناول الطعام امام التلفاز من ١٤ (٤٨.٣)٪. ويعتبر مستوى التعليم من العوامل التي تؤثر بفاعلية في استهلاك الأسرة للغذاء، وتشير الدراسات في الدول العربية الى انه كلما ارتفع مستوى تعليم الابوين تحسنت الحالة التغذوية لأفراد الأسرة (المعتاز ٢٠٠٦).

### جدول (٥)

العلاقة بين المستوى التعليمي للآباء والنمط الغذائي للمراهقات بمدينة عفيف.

الدالة الإحصائية P-value	الإجمالي	المستوى التعليمي للآباء			النمط الغذائي
		عالي	متوسط	منخفض	
تناول الإفطار الصباحي في المنزل					
٠.٠١٢	٦١ (٥٠.٨) %	٣٢ (٦٠.٥) %	١٨ (٤٧.٤) %	١١ (٣٧.٩) %	يومية
	٢٢ (١٨.٣) %	١٠ (١٨.٨) %	٧ (١٨.٤) %	٥ (١٧.٣) %	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	٣٧ (٣٠.٩) %	١١ (٢٠.٧) %	١٣ (٣٤.٢) %	١٣ (٤٤.٨) %	مرة و اقل أسبوعيا
تناول المشروبات الغازية					
٠.٠٠١٦	٤٠ (٣٣.٣) %	١٤ (٢٦.٤) %	١٣ (٣٤.٣) %	١٣ (٤٤.٨) %	يومية
	٤٢ (٣٥.٠) %	١٨ (٣٤.٠) %	١٤ (٣٦.٨) %	١٠ (٣٤.٥) %	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	٣٨ (٣١.٧) %	٢١ (٣٩.٦) %	١١ (٢٨.٩) %	٦ (٢٠.٧) %	مرة و اقل أسبوعيا
تناول الوجبات السريعة					
٠.٠٢٤	١٢ (١٠.٠) %	٤ (٧.٥) %	٢ (٥.٣) %	٦ (٢٠.٧) %	يومية
	٤٢ (٣٥.٠) %	١٥ (٢٨.١) %	١٦ (٤٢.١) %	١١ (٣٧.٣) %	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	٦٦ (٥٥.٠) %	٣٤ (٦٤.٤) %	٢٠ (٥٢.٦) %	١٢ (٤٢.٠) %	مرة و اقل أسبوعيا
تناول الحليب ومشتقاته					
٠.٠١٣	٥٦ (٤٦.٧) %	٣٥ (٦٦.٠) %	١٥ (٣٩.٥) %	٦ (٢٠.٧) %	يومية
	٤٠ (٣٣.٣) %	١٣ (٢٤.٥) %	١٨ (٤٧.٤) %	٩ (٣١.٠) %	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	٢٤ (٢٠.٠) %	٥ (٩.٥) %	٥ (١٣.١) %	١٤ (٤٨.٢) %	مرة و اقل أسبوعيا
تناول الخضروات والفواكه					
٠.٠١١	٣٦ (٣٠.٠) %	٢٢ (٤١.٥) %	٩ (٢٣.٧) %	٥ (١٧.٢) %	يومية
	٥١ (٤٢.٥) %	٢١ (٣٩.٦) %	١٧ (٤٤.٧) %	١٣ (٤٤.٨) %	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	٣٣ (٢٧.٥) %	١٠ (١٨.٩) %	١٢ (٣١.٦) %	١١ (٣٧.٩) %	مرة و اقل أسبوعيا
تناول السكريات والحلويات					
٠.٠٠٢٩	٤٢ (٣٥) %	٢١ (٣٩.٦) %	١١ (٢٨.٩) %	١٠ (٣٤.٥) %	يومية
	٦٥ (٥٤.٢) %	٢٨ (٥٢.٨) %	٢٣ (٦٠.٥) %	١٤ (٤٨.٣) %	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	١٣ (١٠.٨) %	٤ (٧.٥) %	٤ (١٠.٥) %	٥ (١٧.٢) %	مرة و اقل أسبوعيا
تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز					
٠.٠٦	٣٩ (٣٢.٥) %	١٤ (٢٦.٤) %	١١ (٢٨.٩) %	١٤ (٤٨.٣) %	يومية
	٤٠ (٣٣.٣) %	١٢ (٢٢.٦) %	١٩ (٥٠.٠) %	٩ (٣١.٠) %	من ٢-٦ مرات أسبوعيا
	٤١ (٣٤.٢) %	٢٧ (٥٠.٩) %	٨ (٢١.١) %	٦ (٢٠.٧) %	مرة و اقل أسبوعيا



من جدول (٦) يتضح اناللواتياجين بأهمية تناول الحليب ومشتقاته للصحة كن أكثر تناولاً يومياً للحليب (٤٨.٩%) من اللواتي تتقصمهم المعلومة (٤١.٦)، وذلك بدلالة إحصائية ذات فروق معنوية (p=٠.٠٠٣)، وكذلك فان اللواتي اقرون بأهمية تناول الخضروات والفواكه هناكثر تناولاً يومياً لها (٣٠.٣%) من اللواتي لم يقرون بذلك (٢٥%) بدلالة إحصائية (p=٠.٠٠٨). وفي المقابل فان اللواتي ايدن مضار الوجبات السريعة اقل تناولاً يومياً لها (٦.٣%) من الذين لا يعلمن بمضارها (١٤.٢%) وذلك بدلالة إحصائية ذات فروق معنوية (p=٠.٠٠٠٦).

جدول (٦)

العلاقة بين النمط الغذائي للمراهقات بمدينة عفيف ومعلوماتهن الغذائية.

الدالة الإحصائية P-value	المعلومات الغذائية				النمط الغذائي
p=٠.٠٠٣	عدم تناول الحليب ومشتقاته بانتظام بسبب هشاشة العظام				تناول الحليب ومشتقاته يومية من ٢-٦ مرات أسبوعياً مرة و اقل أسبوعياً المجموع
	المجموع ع %	لا أدري ع %	خطأ ع %	صح ع %	
	(٤٦.٧)٥٦	(٣٧.٤)٦	(٤١.٦)٥	(٤٨.٩)٤٥	
	(٣٣.٣)٤٠	(٣٧.٤)٦	(٢٥)٣	(٣٣.٧)٣١	
	(٢٠.٠)٢٤	(٢٥)٤	(٣٣.٣)٤	(١٧.٤)١٦	
(١٠٠)١٢٠	(١٣.٢)١٦	(١٠.٠)١٢	(٧٦.٦)٩٢		
p=٠.٠٠٨	ضرورة للصحة وتقي من الامراض ويجب تناولها بانتظام				تناول الخضروات والفواكه يومية من ٢-٦ مرات أسبوعياً مرة و اقل أسبوعياً المجموع
	المجموع	لا ادري	خطأ	صح	
	(٣٠.٠)٣٦	(٢٨.٥)٢	(٢٥)١	(٣٠.٣)٣٣	
	(٤٢.٥)٥١	(٤٣.٠)٣	(٢٥)١	(٤٣.١)٤٧	
	(٢٧.٥)٣٣	(٢٨.٥)٢	(٥٠)٢	(٢٦.٦)٢٩	
(١٠٠)١٢٠	(٥.٩)٧	(٣.٤)٤	(٩٠.٨)١٠٩		
p=٠.٠٠٠٦	الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون الضارة				تناول الوجبات السريعة يومية من ٢-٦ مرات أسبوعياً مرة و اقل أسبوعياً المجموع
	المجموع	لا ادري	خطأ	صح	
	(١٠.٠)١٢	(١٨.٢)٦	(١٤.٢)١	(٦.٣)٥	
	(٣٥.٠)٤٢	(٣٣.٣)١١	(٤٢.٩)٣	(٣٥)٢٨	
	(٥٥.٠)٦٦	(٤٨.٥)١٦	(٤٢.٩)٣	(٥٨.٧)٤٧	
(١٠٠)١١٧	(٢٧.٥)٣٣	(٥.٨)٧	(٦٦.٧)٨٠		

## Soheir M. El-deab.

يتبين من جدول (٧) وشكل (١) ان وسائل الاعلام العامة (التلفاز والراديو والمجلات والصحف والانترنت) أكثر الوسائل تأثيراً على عادات المراهقات الغذائية. حيث تبين ان ٣٥ (٢٩.٢) يحصلن على معلوماتهن الغذائية من التلفاز والراديو وأن ٢٩ (٢٤.٢) يأخذن معلوماتهن الغذائية من الصحف والمجلات ويلى ذلك الوالدين ١٥ (١٢.٥).

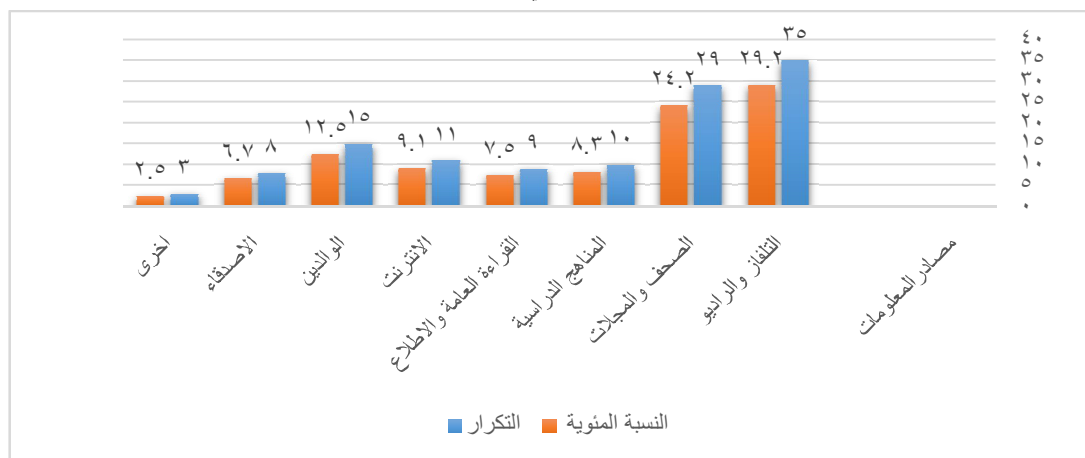
### جدول (٧)

مصادر معلومات المراهقات في مدينة عفيف عن التغذية.

النسبة المئوية	التكرار	الممارسة المصادر
٢٩.٢	٣٥	التلفاز والراديو
٢٤.٢	٢٩	الصحف والمجلات
٨.٣	١٠	المناهج الدراسية
٧.٥	٩	القراءة العامة والاطلاع
٩.١	١١	الانترنت
١٢.٥	١٥	الوالدين
٦.٧	٨	الإصغاء
٢.٥	٣	اخرى

### شكل (١)

مصادر معلومات المراهقات في مدينة عفيف عن التغذية.



## المناقشة

تعتبر التغذية والنمط الغذائي من اهم المؤشرات الصحية التي تعكس وعي المجتمع وإدراكه. وهي تلعب دورا كبيرا في الصحة العامة للأفراد والمجتمعات وتحدد الرؤية المستقبلية للتخطيط الصحي والتوعوي.

ومن يتأمل نتائج هذه الدراسة يجد ان النمط الغذائي لدى المراهقات في السعودية يحتاج الى مزيد من العناية والاهتمام. حيث يظهر انتشار بعض الأنماط الغذائية غير الصحية مثل تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة بصورة كبيرة توافق الى حد كبير ما كان عليه أمثال هؤلاء الشباب في الماضي القريب (أبا الحسن، ٢٠٠٦). وتقارب الممارسة الغذائية في بعض البلدان العربية (المصيقر، ١٩٩٧). كما نجد ان المحافظة على الوجبات الضرورية للحياة السليمة والمهمة في بناء الجسم بناءً صحيا كتناول الحليب ومشتقاته، والحرص على وجبة الإفطار، ومداومة تناول الخضروات والفواكه دون المأمول في معظم المشاركات وخصوصا السعوديات منهن. وهذه الأنماط الغذائية تشبه الى حد كبير نمط المراهقات السعوديات (ابوحميد، ٢٠١٤). وكذلك المراهقين الذكور في الولايات المتحدة الامريكية (WHO: ٢٠٠٠).

ان مؤشر تنامي هذه الظاهرة مع تقدم العمر نذير خطر على مستقبل الجيل القادم، حيث يلاحظ ان النمط الغذائي السليم لدى المراهقات تندي مع تقدمهم في العمر كما ان الممارسات الغير صحية في تزايد. وهذه من الظواهر المشاهدة عالميا (WHO: ٢٠٠٠)، ومثل هذه المؤشرات يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار عند التخطيط لأي برنامج ارشادي او توعوي. قد يعود ذلك الى ان المراهقة في بدايات سن المراهقة مازالت متأثرة بما تلقاه من نصائح اثناء الطفولة ومازالت محافظة على بعض الانماط السليمة التي ورثتها عن والديها ومدرسيها. بينما بدأت هذه الانماط في التندي مع التقدم في مرحلة المراهقة نتيجة للتغيرات الشخصية والنفسية التي عادة ما يعيشها المراهقات في هذه السنوات. كما ان تحول المراهقة من مرحلة الاعتماد على الاسرة في تهيئة واختيار نوع الغذاء الى الاعتماد على الذات والتأثير بالأصدقاء قد ينمي هذه السلوك (خاشقجي والمدني، ١٩٩٣) ولربما لضعف البرامج الارشادية الموجه لهذه الفئة دور في ذلك.

ان ارتباط بعض الأنماط الغذائية غير الصحية كتناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة والحلويات والسكريات بكثرة مع وجود الامراض المزمنة يجعل التساؤل حول أوجه العلاقة بينهما ذا اهتمام. ومن الصعوبة بمكان تحديد ما إذا كان هذا النمط قد أثر في ظهور المرض ام ان تلك الممارسة نشأت بعد انتشار تلك الامراض، وعلية نحتاج الى مزيد من الدراسة والأبحاث لتقرير العلاقة بين انتشار الامراض المزمنة وظاهرة انتشار السلوك الغذائي غير الصحي بين أولئك المرضي. ومن المثبت علميا ان تناول الطعام اثناء مشاهدة التلفاز له اثره السيئ على الصحة العامة، حيث يعتمد المتناول لغذائه اثناء انشغال فكرة ونظرة الى عدم التحكم في نوعية وكمية الغذاء الذي يتناوله، ووجد في كثير من الأبحاث الارتباط الوثيق بين تناول الطعام اثناء مشاهدة التلفاز والبدانة (WHO: ٢٠٠٠). واقرار المشاركين في الدراسة بتفشي هذه الظاهرة بينهم وأشارات دراسات مماثلة لانتشار ذلك (جاويش، ٢٠١٢)، يجعل دور التوعية الصحية مهما في هذا الجانب . وقد تنبه العالم لخطر هذه الظاهرة وتأثيرها على الصحة العامة ولذا فقد اوصت الجمعية الاكاديمية الامريكية للأطفال بعدم السماح للأطفال بمشاهدة التلفاز والبرامج المشابهة لمدة تزيد عن ساعتين يوميا حماية لهم من الاثار الصحية والسلوكية المتوقعة (Kerkadi., 2012). لقد أظهرت الدراسة ان معلومات المراهقات عن الاثار الصحية لبعض الأغذية إيجابية جدا، مع تفاوت واضح في معرفة أثر الوجبات السريعة على تنامي البدانة وزيادة الدهون الضارة. وظهر الدراسة بعض التحسن في المعرفة الغذائية عما كانت عليه قبل ما يقارب العشر سنوات (ابوحميد، ٢٠١٤). ان ارتباط الامراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والشرابين والسمنة وغيرها بأنماط وسلوكيات المعيشة والغذاء (Musaiger, and Mistry (2001) ليؤكد على أهمية الاهتمام بأنماط وسلوكيات المعيشة لتقليل من حدوث الامراض. ولقد اثبتت الدراسات العلمية جدوى التغيير في سلوك وعادات الافراد غير الصحية في الوقاية من الامراض وتخفيف مضاعفاتها (Joung et al., (2011

ان ممارسة النمط الصحي في حياتنا اليومية عامل مهم في تحقيق الصحة بمفهومها الشامل للفرد والمجتمع ومن ذلك الاهتمام بجوانب التغذية السليمة وممارسة الرياضة المناسبة للعمر والحالة الصحية والمتفقه مع تعاليم الدين الحنيف وقيم المجتمع (التركي، ٢٠٠٠). واذا كان هذا السلوك مهما لجميع فئات المجتمع فان أهميته تزداد خلال مرحلة المراهقة حيث تؤثر الحالة الغذائية على تطور شعور المراهق بالثقة وتقدير ذاته، ومن المتفق عليه ان السلوك الغذائي في فترة العمر المتقدمة تتأثر تأثيرا مباشرا بالقيم التي تربي عليها الفرد منذ صغره، وتغير هذه القيم في مراحل العمر الأولى اهنو بكثير من محاولة تعديلها في الكبر (Taib, and Ahmad., 2007) ان الدور المأمول لتحسين السلوك الغذائي لدى المراهقات في هذه المرحلة الحساسة من العمر يجب ان يقوم به كل واحدا منا ، فالمنزل له الدور الأكبر في التوجيه والإرشاد واعداد الغذاء الصحي المناسب ، وجعل غذاء الاسرة صحيا، بعيدا عن

الوجبات ذات السعرات الحرارية المرتفعة والمدرسة أيضا لها دورها الكبير في نشر الوعي الصحي والتثقيف الغذائي ومراجعة ما يقدم للطلبات في المدارس من وجبات. (المعتاز، ٢٠٠٦، المصيفر ١٩٩٧) وقد دلت الدراسات على اثر التوجيه الغذائي المقدم للطلبات في المدارس على تحسن السلوك الغذائي لديهم (اليمني ٢٠٠٢) واقترح ادخال التربية الغذائية ضمن المناهج الدراسية سوف يساهم في تحسين النمط الغذائي كما ان لوسائل الاعلام وخاصة العامة مثل التلفاز والراديو والصحف والمجلات والانترنت دورا كبيرا في نشر المفاهيم الغذائية الصحية وخصوصا فيما يتعلق بالإعلانات التجارية التي تلعب دورا كبيرا في دعة مشاعر المراهقين وتوجيه سلوكهم الغذائي (المعتاز ٢٠٠٦، والمصيفر ١٩٩٧، وجاويش ٢٠٠٢). ان التثقيف الغذائي يعتبر احد اهم البرامج التي يجب الاخذ بها في الخطط الوطنية للوقاية ومكافحة مشاكل التغذية، ونحن نحتاج لبرامج تثقيفية مدروسة لكي ترفع الوعي الغذائي والصحي لأفراد المجتمع (المصيفر، ١٩٩٧).

تجسم هذه الدراسة مؤشرا مهما للنمط الغذائي للمراهقات في المملكة العربية السعودية، حيث أظهرت ان النمط الغذائي لدى المراهقات يحتاج الى المزيد من العناية والاهتمام، نظرا لانتشار بعض الأنماط الغذائية غير الصحية بينهم، وبخاصة عند المراهقات الأكبر عمرا، كما ان لضعف المعرفة الغذائية وعدم دقتها دورا كبيرا في توجيه النمط الغذائي. ومن هنا فإننا نحتاج الى وسائل الاعلام لخدمة التوعية الغذائية للمجتمع من خلال البرامج الارشادية والعناية بالإعلانات التجارية وبرامج الأطفال والشباب ولا يعنى ذلك بأي حال من الأحوال التقليل من دور الاسرة والمدرسة في ذلك، كما اننا نوصى بمزيد من الدراسات والأبحاث لتعقب هذه الظاهرة

## المراجع

- أبا الحسن م.أ. (٢٠٠٦):  
القيمة الغذائية ونمط الاستهلاك الغذائي لبعض الأغذية السريعة المقدمة في مدينة الرياض. رسالة ماجستير : كلية الزراعة ،  
جامعة الملك سعود :الرياض.
- أبو حميد.ع. (١٠١٤):  
التغذية وبعض مقاييس النمو والادراك: دراسة تطبيقية لعينة من طالبات المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير  
كلية الزراعة، جامعة الملك سعود:الرياض.
- التركي ي.ع. (٢٠٠٠):  
السلوك الصحي في ضوء الإسلام. دار الوطن: الرياض.
- المعتاز ف.م. (٢٠٠٦):  
المواد الملونة المضافة لبعض المنتجات الغذائية التداولة في أسواق مدينة الرياض (دراسة استطلاعية تثقيفية). رسالة  
دكتوراه:كلية الزراعة.جامعة الملك سعود الرياض.
- اليمني ع. (٢٠٠٢):  
برنامج: غداؤك حياتك لتلاميذ المرحلة الابتدائية في السعودية. المجلة العربية للغذاء والتغذية: ٣(٦): ١٧٤-١٧٧.
- جاويش خ.ش. (٢٠١٢):  
الإعلان التلفزيوني كأحد المؤثرات في السلوك الغذائي للطفل. المجلة العربية للغذاء والتغذية، ٣(٦): ٣٩٢-٤٠٨.
- خاشقجي ر.ح.، المدني خ.ع. (١٩٩٣):  
التغذية خلال مراحل العمر. دار المدني ، جدة.
- مصيفر ع. (١٩٩٧):  
التغذية في المجتمع (تقييم ومكافحة مشاكل التغذية في المجتمعات العربية). دار القلم.دوبي:الامارات العربية المتحدة.

**Amin TT, Al-Sultan AI, Ali A.(2008)**

Overweight and obesity and their relation to dietary habits and socio-demographic characteristics among male primary school children in al-hassa, kingdom of Saudi Arabia. Eur j nutr; 47(6):310-318.

**Belislie ,F., ,O.,Monneuse, A.Stepto J and. Wardle M. (2013).**

Weight concerns and eating patterns:a survey of university students in Europe .Int. J. obes.19:723-730.

**Beltaifa L.(2009).**

obesities comportment alimentaire des femmes adultes enTlunisie periode de transition .Memoire de D E A ,Paris.

**Brozek , B.H. (2011).**

Malnutrition of behavioral critical assessment of key issues. Lausanne :Nestle foundation, 15-105.

**Crockette, S.J. and Sims, L.S.( 2012).**

Environmental influences on children's eating conference paper. Society of Nutrition Education: 235-248.

**Faghih S , Keshani P , Salar A, Rajaei S H , Mirzaei Z , Moosavi S M, (2009).**

Assessment of Obesity, Unhealthy Food Habits, and Nutritional Knowledge of Primary School Children. Int J School Health, 2(2):e25186.DOI:1017795.intjsh.2518.

**Joung HW, Kim HS, Yuan JJ, Huffman L.(2011)**

Service quality, satisfaction, and behavioral intention in home delivered meals program. Nutr Res Pract, 5(2):163-168.

**Kerkadi,A. (2012).**

Evaluation of nutritional status of united Arab Emirates University female students .Emir.J.Agric.Sci. (2) : 42-50.

**Musaiger, AO, Abu-Aladeeb, N and Quzaq, H(2000).**

Nutritional status of Emirati women in Al- Ain City,UAE. Bahrain Medical Bulletinm 22, 140-141.

**Musaiger, AO and Mistry , N.(2001).**

obesity in the Arab Gulf Countrie.Bahrain Center for Studies and Research. Bahrain.

**Park , K.(2008).**

Park textbook of preventive and social medicine.14th ed. India, 116.Prem Nagar Jabalpur/ S / Banarsidese Bhanot.

**Soheir M. El-deab.**

---

**Taib NI, and Ahmad Ab.(2007)**

Mental illness among children working on the streets compared with school children in Duhok. *Psychology*, 6:1421-1426.

**WHO(2000 ),**

World Health Organization: The WHO Cross-National study on health behavior in school-age Children from 28 Countries: finding from united states. *J sch health*;70(6):227-228.

الملخص الإنجليزي

## ***Food Patterns and Factors Affecting Female Adolescents in the Intermediate and Secondary Levels in Afif City, Saudi Arabia***

**By**

***Soheir M. El-deab***

*Assistant Professor and Head of Home Economics,*

*Faculty of Education of Afif, Shakra University , Saudi Arabia*

### **Abstract**

Adolescence is one of the most dangerous turns in human life and is one of the stages that has a great deal of control over the attitudes and behaviors of adults..

### **Study Objectives**

This study aimed to describe the nutritional behaviors of adolescent girls in Afif city and studying the different factors affecting them. It also aims to assess adolescents' nutrition information and the relationship of that knowledge to their food behavior.

### **Method of Study**

A descriptive survey of Saudi and non-Saudi adolescents in the city of Afif. The sample was randomly selected. The respondents completed a questionnaire designed to achieve the above objectives, which included information on housing characteristics, nutritional behaviors and nutrition information. The data were then collected and then analyzed and results were reported.

### **Results**

The selected sample included 120 adolescent girls from Afif city in the intermediate and secondary schools, 50% from each level. The results showed that 61 (50.8%) used to eat breakfast daily at home, 40 (33.3%) use soft drinks daily and 24 (20.0%) and 33 (27.5%) rarely drink milk, vegetables and fruits respectively. In addition, there was an inverse relationship between age and having breakfast at home ( $p=0.017$ ), milk and milk products ( $p=0.0006$ ), vegetables and fruits ( $p=0.00008$ ), and a positive relationship between age, soft drinks and fast meals statistical function ( $p= 0.012, 0.024$

respectively). There is a positive correlation between the presence of chronic diseases (Diabetes & obesity) and some incorrect behaviors, ( $p=0.009$ ), like eating fast food ( $p=0.003$ ) and the lack of drinking milk and milk ( $p=0.015$ ) eating vegetables and fruit ( $p=0.018$ ). There was also a positive relationship between the level of parents' education, and eating breakfast daily ( $p=0.012$ ) milk and milk consumption ( $p=0.013$ ) and vegetables and fruits ( $p=0.01$ ). There is also a direct correlation between the proper of nutritional information and different dietary practices. Many teens rely on public television, radio, newspapers and magazines for their nutrition knowledge.

### **Conclusion**

The nutritional behavior of adolescent girls in Saudi Arabia needs more attention and give there is unsatisfactory nutrition behaviors among schoolgirls. In addition, it is important to address education to parents who in turn teach their children. The sound nutritional habits to stress on nutrition of the public society through the guidance programs and take care of youth programs with the importance of focusing on the role of family and school.

**Keywords:** food behavior, adolescence, chronic diseases, father's level of education, age, sex, nutritional information