

الثقافة الغذائية لتلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر بمدينة المنيا وعلاقتها بنسبة انتشار النحافة (دراسة مقارنة)

* أ.د/ بهاء الدين إبراهيم سلامة

** د/ رضا محمد إبراهيم

*** آلاء نور الدين جمال

مقدمة ومشكلة البحث

الصحة تاج فوق رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى ،ومن يستطيع الحفاظ علي صحته هو من يستطيع ان يستمتع بالحياة فالمرض هو من يعكر صفو الحياة ولذلك ظهر في الاونة الاخيرة تطورا في المجالات الطبية والاجهزة الحديثة كذلك اصبح من السهل امداد افراد المجتمع بالمعلومات والمعارف والخبرات اللازمة من اجل الحفاظ علي صحتهم وذلك من خلال وسائل الاعلام والانترنت وغيرها ومع هذا التطور انتشرت الامراض وخاصة الامراض التي لها علاقة بالغذاء فانتشرت النحافة والأنيميا وفقر الدم الغذائي لذلك كان يجب الارتقاء بالثقافة الصحية لتوعية افراد المجتمع بأهمية الغذاء المتكامل المتوازن للحفاظ علي الصحة .

وقد شهدت الأعوام الأخيرة تطورا هائلا وسريعا في المجالات الطبية المختلفة بشقيها الوقائي والعلاجي مما أسفر عن تحسن الأوضاع الصحية بصوره عامة وخاصة في الدول المتقدمة وبرغم هذه التطورات الإيجابية فمازالت دول العالم الثالث تعاني من العديد من المشكلات الصحية مثل أمراض سوء التغذية والأمراض المتوطنة كما تعاني من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض المعدية. (٥: ٧٧) يشير " خالد علي " (٢٠٠٨) أن الصحة الجيدة هي حصيلة غذاء متوازن مع نشاط حركي مناسب للجسم وكذلك يلعب الغذاء الصحي المتوازن دورا هاما في الوقاية من أمراض سوء التغذية كما أن الغذاء الصحي خلال مرحلتي النمو يفيد في النمو و يقي من الأمراض المزمنة فيما بعد. (٧: ٩) تلعب العادات والتقاليد الغذائية دورا كبيرا في تدهور الحالة الصحية للأفراد من حيث أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى زيادة وزن الجسم كما أن نقص تناول الطعام يضر بالحالة الصحية للفرد ، كما تعتبر المهمة الأساسية للتغذية هي توفير المواد الغذائية اللازمة لتوليد الطاقة والقوة اللازمة للحركة والعمل والإنتاج والتغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي علي رفع المستوي الصحي للإنسان (١٠ : ٦٧) .

* أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

*** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

إن الأشخاص النحيفين جدا معرضون للإصابة بالأمراض أكثر من الأشخاص الذين يتمتعون بعدد اكبر من الكيلو جرامات وقال هلموت كوخ رئيس المجلس الطبي في ولاية بافاريا الألمانية انه ثبت أن جهاز المناعة لدي الأشخاص النحيفين جدا اضعف منه لدي سواهم وان هذا لا يزيد فقط من خطر إصابتهم بالالتهابات بل يجعلهم سريعي الغضب أيضا (١١ : ٢١٨) .

إن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد أكثر الأمراض انتشارا بالمنطقة العربية ويؤثر فقر الدم بشكل كبير علي التحصيل الدراسي حيث وجد أن التلاميذ المصابون بفقر الدم يعانون من الدوار وقلة الشهية وسوء التغذية والإحساس السريع بالتعب والإجهاد وعادة ما يكون التحصيل الدراسي لهؤلاء منخفض مقارنة بأقرانهم (٦ : ٢١٩) .

لقد بدأت الدول المتقدمة تهتم بموضوع تغذية الإنسان بعد استدلال العلماء والمهتمين في مجالات الصحة والتغذية على الأثر الإيجابي الذي تحدثه التغذية في حياة الأفراد وفي نمو المجتمعات. ولقد أكدت وزارة الصحة في بريطانيا في عام (١٩٤٧) على أن التغذية هي عماد الصحة العامة للأفراد (١٥ : ٥٣) .

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة تربية رياضية للمرحلة الإعدادية لاحظت أن هناك اختلافات بين التلميذات في الريف والحضر فيما يتعلق بالعلاقة بين الطول والوزن لكل منهن وان هناك في الريف بعض التلميذات يتصفن بالنحافة وبملاحظة تلميذات كل المدارس تبين أن هناك قصورا في الثقافة الصحية لديهن وربما يكون ذلك احد أسباب هذه الظاهرة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي مقارنة الثقافة الغذائية لتلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر وعلاقتها بنسبة انتشار النحافة وذلك من خلال :

١- التعرف علي مستوي الثقافة الغذائية لدي تلميذات الريف والحضر بين مؤشر كتلة الجسم (نحيف - طبيعي) .

٢- التعرف علي نسبة انتشار النحافة بين تلميذات الريف والحضر .

تساؤلات البحث :

في ضوء هدف البحث تضع الباحثة التساؤلات الآتية :

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استمارة الاستبيان للثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استمارة الاستبيان للثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في نمط " نحيف " الريف والحضر ؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استمارة الاستبيان للثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في نمط " طبيعي " الريف والحضر ؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مؤشر كتلة الجسم الثلاثة (نحيف - طبيعي) في محاور استمارة الاستبيان للثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر ؟

مصطلحات البحث :

البيئة الحضرية Civil Environment

الوحدة الأساسية فيها المدينة وهي وحده حضرية محدودة المساحة حددتها الدول في تقسيمها الإداري ويعتمد بنائها الاقتصادي علي التجارة والصناعة وتتنوع بها الخدمات والوظائف وتتميز بالمراكز الاجتماعية والطبقية (١٤ : ٨) .

البيئة الريفية Rural Environment

الوحدة الأساسية فيها القرية وهي تجمع سكاني تحدده الدولة في تقسيمها الإداري ويعتمد بناؤها الاقتصادي علي الزراعة ويدفع أهلها ضرائب علي الأرض الزراعية وتكاد تختفي فيها المراكز والطبقية (١٤ : ٨) .

النحافة المرضية Sickness

- يصاب بها الجسم ، وتسبب فقدان الشهية خصوصا أمراض الجهاز الهضمي التي تمنع من أن يدخل الطعام في عملية الهضم والامتصاص ليستفيد منه الجسم ويضاف إلى ذلك الأمراض المزمنة والسرطانات (١٢ : ٢٠) .

الدراسات السابقة :

أولاً الدراسات العربية :

(١) قامت " رشا يحيى عبدالسلام الزهيري " (٢٠١٣م) (٨) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج الثقافة الغذائية علي الوعي الغذائي لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية " ، استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج الثقافة الغذائية علي الوعي الغذائي لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية من خلال (بناء مقياس الوعي الغذائي ، بناء برنامج ثقافة غذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية) ، وقد قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ، وتم إجراء هذه الدراسة على عينة من التلميذات يبلغ عددهم (٢٤٨) تلميذة من المرحلة الإعدادية من سن (١١- ١٥) سنة ، وقد أسفرت الدراسة علي أن بناء برنامج الثقافة الغذائية المستخدم في البحث يؤثر تأثيرا ايجابيا وفعالا في تنمية الوعي الغذائي ،

كما أظهر القياس القبلي عدم وجود ثقافة غذائية لدي عينة البحث من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

(٢) قامت " أميرة عبداللطيف عبدالعظيم " (٢٠٠٢م) (١) بدراسة بعنوان " برنامج تثقيف غذائي مقترح لتلميذات المرحلة الإعدادية اللاتي يعانين من أنيميا نقص الحديد " ، و استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تثقيف غذائي مقترح لتلميذات المرحلة الإعدادية والمصابات بأنيميا نقص الحديد ، وقد قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ، و تم إجراء هذه الدراسة على عينة من الطالبات يبلغ عددهم (٦٥) طالبة ، و قد أسفرت دراسة البرنامج عن وجود تأثير ايجابي علي التلميذات ، حيث وجد تحسن في نسب هيموجلوبين الدم لهن وتحسن في حالتهم الصحية وبذلك يكون البرنامج قد حقق الهدف منه .

(٣) قام " مجدي كمال عبد الكريم محمد خفاجي " (٢٠٠٠) (١٣) بدراسة بعنوان " الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بالقاهرة . " ، واستهدفت الدراسة التعرف علي الثقافات الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية ، وقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، وتم إجراء الدراسة علي طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة ، وقد أسفرت النتائج علي أن الثقافة الغذائية لأولياء الأمور تؤثر علي التكوين الجسماني وتؤدي إلى الاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

(١) قام " كلارك وفوكس " (٢٠٠٩م) (١٦) بدراسة بعنوان " نوعية تغذية وجبات الأطفال في المدارس العامة الأمريكية ودور برامج الوجبات المدرسية " ، واستهدفت الدراسة تقييم نوعية التغذية لغذاء الأطفال في المدارس العامة الأمريكية ويستكشف العلاقة بين مشاركة الأطفال في برامج وجبات المدرسية ، وقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، وتم إجراء هذه الدراسة على عينة من الأطفال يبلغ عددهم (٢٣١٤) طفل من الصفوف (١ - ١٢) ، وقد أسفرت الدراسة علي أن معظم الأطفال في المدارس العامة في الولايات المتحدة الأمريكية لديها وجبات غذائية كافية من الناحية التغذوية .

(٢) قام " جيم وانج وتشاوه ليو بي جو - C wang , h zhao , liu, and p ju (٢٠٠٧) " (١٧) بدراسة بعنوان " تأثير ثلاث طرق للتربية الغذائية علي المعرفة والموقف بين سلوك التلاميذ في التغذية " ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير ثلاث طرق للتربية الغذائية علي المعرفة والموقف بين سلوك التلاميذ في التغذية ، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ، وتم إجراء هذه الدراسة على عينة من التلاميذ يبلغ عددهم (١٤٧٧) تلميذاً من الصفوف الثالث والرابع والخامس الابتدائي، و قد أسفرت الدراسة علي أن الثلاث طرق تحسن مستوي المعرفة والنظام الغذائي والتغذية والسلوك وطريقة التغذية والتعليم لكل من التلاميذ وأبائهم حصلت علي أفضل النتائج وانتهت إلى أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من التلاميذ والآباء من أجل تحسين معارف التلاميذ والممارسات والمواقف الغذائية.

إجراءات البحث

منهج البحث :

نظراً لطبيعة البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والشبه التجريبي لمجموعتين لتلميذات المرحلة الإعدادية للريف والأخري للحضر .

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا وعددهم (٣٦١) طالبة مقسمة إلى عدد (١٨٧) من الريف وعدد (١٧٤) من الحضر .
قياس مؤشر كتلة الجسم:

لكي تتعرف الباحثة علي نسبة انتشار البدانة والنحافة بين تلميذات عينة البحث استخدمت مؤشر كتلة الجسم BMI وذلك لتحديد اعداد كل منهن داخل العينة الكلية للبحث ويتم التعرف علي كتلة الجسم باستخدام (مربع الطول والوزن) مثال:

$$\text{BODY MASS INDEX (BMI)} = (\text{BODY WEIGHT IN KILOGRAMS}) / (\text{HEIGHT IN MTERS})^2$$

$$\text{فالفرد الذي يزن } 70 \text{ كيلوجرام وطوله } 1.78 \text{ متر سيكون BMI} = 22.1 = [70 \div (1.78)^2]$$

بيان كتلة الجسم :

- اقل من ١٨.٥ منخفض الوزن .
- ١٨.٥-٢٤.٩ طبيعي .
- ٢٥-٢٩.٩ زائد الوزن .
- ٣٠-٣٤.٩ بدين .
- اعلي من ٣٥ بدين جداً . (٣٥ : ٨٦)

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للقياسات الأولية لعينة البحث ونسبة انتشار النحافة لدي تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا (ن = ٣٦١)

توزيع العينة	المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الريف ن = ١٨٧	السن	٥٣	١٣.٤٠	١٣.٠٠	٠.٩١	٠.٤٠
		١٣٤	١٣.٦٣	١٣.٥٠	٠.٩٩	٠.١١
		١٨٧	١٣.٥١	١٣.٢٥	٠.٩٥	٠.٢٥
	الطول	٥٣	١٥٠.٧٠	١٥٢.٠٠	٧.٢١	٠.١٦
		١٣٤	١٥٠.٩٠	١٥٢.٠٠	٩.٠١	٠.٠٥
		١٨٧	١٥٠.٨	١٥٢.٠٠	٨.١١	٠.٠٥
	الوزن	٥٣	٤٧.٣٨	٤٦.٠٠	٩.٠٣	٠.٤٦
		١٣٤	٤٧.٢٤	٤٨.٥٠	٩.٧٨	٠.٠٣
		١٨٧	٤٧.٣١	٤٧.٢٥	٩.٤٠	٠.٢١
الحضر ن = ١٧٤	السن	٥٦	١٣.٠٢	١٣.٠٠	٠.٧٩	٠.٠٥
		١١٨	١٣.٢٨	١٣.٠٠	١.٢٢	٠.٤٤
		١٧٤	١٣.١٥	١٣.٠٠	١.٠٠	٠.٢٤
	الطول	٥٦	١٥٣.٧٧	١٥٤.٥٠	٩.١٠	٠.١٢
		١١٨	١٥٤.٩٩	١٥٥.٠٠	٧.٩٩	٠.٢٨
		١٧٤	١٥٤.٣٨	١٥٤.٧٥	٨.٥٤	٠.٢
	الوزن	٥٦	٤٠.٩٨	٤١.٠٠	٧.١٠	٠.٥٣
		١١٨	٥١.٥٨	٥٢.٠٠	٦.٩٤	٠.١٠
		١٧٤	٤٦.٢٨	٤٦.٥	٧.٠٢	٠.٣١٥

يتضح من جدول (١) ما يلي :
توصيف الإحصائي للبيانات الأساسية لعينة البحث من تلميذات المرحلة الإعدادية لمحافظة المنيا ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (+ ٣ ، - ٣) مما يؤكد تجانس أفراد العينة .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للقياسات الأولية لعينة البحث ونسبة انتشار النحافة لدي تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا
(ن = ٣٦١)

توزيع العينة	المتغيرات	نمط مؤشر كتلة الجسم	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الريف ن = ١٨٧	السن	نحيف	٥٣	١٣.٤٠	١٣.٠٠	٠.٩١	٠.٤٠
		طبيعي	١٣٤	١٣.٦٣	١٣.٥٠	٠.٩٩	٠.١١
		الكلية	١٨٧	١٣.٥١	١٣.٢٥	٠.٩٥	٠.٢٥
	الطول	نحيف	٥٣	١٥٠.٧٠	١٥٢.٠٠	٧.٢١	٠.١٦ -
		طبيعي	١٣٤	١٥٠.٩٠	١٥٢.٠٠	٩.٠١	٠.٠٥
		الكلية	١٨٧	١٥٠.٨	١٥٢.٠٠	٨.١١	٠.٠٥ -
	الوزن	نحيف	٥٣	٤٧.٣٨	٤٦.٠٠	٩.٠٣	٠.٤٦
		طبيعي	١٣٤	٤٧.٢٤	٤٨.٥٠	٩.٧٨	٠.٠٣ -
		الكلية	١٨٧	٤٧.٣١	٤٧.٢٥	٩.٤٠	٠.٢١
الحضر ن = ١٧٤	السن	نحيف	٥٦	١٣.٠٢	١٣.٠٠	٠.٧٩	٠.٠٥
		طبيعي	١١٨	١٣.٢٨	١٣.٠٠	١.٢٢	٠.٤٤
		الكلية	١٧٤	١٣.١٥	١٣.٠٠	١.٠٠	٠.٢٤
	الطول	نحيف	٥٦	١٥٣.٧٧	١٥٤.٥٠	٩.١٠	٠.١٢ -
		طبيعي	١١٨	١٥٤.٩٩	١٥٥.٠٠	٧.٩٩	٠.٢٨ -
		الكلية	١٧٤	١٥٤.٣٨	١٥٤.٧٥	٨.٥٤	٠.٢ -
	الوزن	نحيف	٥٦	٤٠.٩٨	٤١.٠٠	٧.١٠	٠.٥٣
		طبيعي	١١٨	٥١.٥٨	٥٢.٠٠	٦.٩٤	٠.١٠
		الكلية	١٧٤	٤٦.٢٨	٤٦.٥	٧.٠٢	٠.٣١٥

يتضح من جدول (٢) ما يلي :
توصيف الإحصائي للبيانات الأساسية لعينة البحث من تلميذات المرحلة الإعدادية لمحافظة المنيا (طبيعي - نحيف) كأنماط منفردة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (+ ٣ ، - ٣) مما يؤكد تجانس أفراد العينة .

وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحثون لجمع بيانات البحث الأدوات الآتية :

أولاً : الأدوات :

- استمارة استبيان الثقافة الغذائية لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا (ملحق ١) .

١ - تحديد هدف الاستمارة :

تم تحديد هدف الاستمارة وقد تمثل في التعرف على الثقافة الغذائية لدي التلميذات بالمرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا .

٢ - تحديد محاور الاستبيان :

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث السابقة ، قامت الباحثة بتحديد مجموعة من المحاور ، حيث قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية قوامها (١٠) عشرة خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبتها ، وقد تم اختيار المحاور التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموعة آراء الخبراء ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

م	المحور	التكرار	النسبة المئوية
٢	الثقافة الصحية الغذائية	١٠	١٠٠%
٤	النحافة	١٠	١٠٠%
٦	المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) باتفاق آراء السادة الخبراء على مناسبة جميع محاور الاستبيان .

٣ - صياغة عبارات الاستمارة

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستمارة ، وقد بلغ عدد العبارات (٦٥) عبارة موزعة على المحاور كالتالي :

- المحور الأول (الثقافة الصحية الغذائية)
 - المحور الثاني (النحافة)
 - المحور الثالث (المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة)
- وقد روعي عند صياغة العبارات ، أن تكون للعبارة معنى واحد محدد وان تكون لغة كل عبارة صحيحة ، والابتعاد عن العبارات الصعبة ، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى ، وعبارات تتناسب مع المرحلة السنية .

٤ - تعليمات الاستمارة :

تم وضع تعليمات الاستمارة حيث طلب من التلميذات كتابة البيانات الخاصة بهن ، وقراءة كل عبارة بعناية ، وكذلك الاستجابات ، وعدم ترك أي عبارة دون الإجابة عليه .

٥ - الصورة المبدئية للاستمارة :

تم عرض الصورة المبدئية للاستمارة على مجموعة من الخبراء في علوم الصحة الرياضية قوامها (١٠) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) سنوات وذلك للتعرف على مدى تمثيل كل عبارة للمحور الذي ينتمي إليه ، وطلب من السادة الخبراء إبداء الرأي بحذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة في ضوء ملاحظاتهم ، وقد تم أخذ العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، ويوضح جدول (٤) عدد العبارات المنقولة والمستبعدة والمضافة للاستمارة .

جدول (٤)

عدد العبارات التي تم حذفها وإضافتها

(ن = ١٠)

للصورة المبدئية للاستبيان

م	المحاور	عدد العبارات في الصورة المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المتفق عليها	عبارات تم تعديل صياغتها
٢	الثقافة الصحية الغذائية	٢٢	١	٢١	١
٤	النحافة	٢٨	٣	٢٥	١
٦	المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة	١٩	٢	١٧	-

كما قامت الباحثة بكتابة شكل الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبيان مع بعضها .

٦ - تصحيح الاستمارة :

تم تصحيح الاستمارة وفقاً لطريقة ليكرت ، وذلك وفقاً لميزان التقدير ثنائي ، وقد تم تصحيحه كالاتي :

- موافق
- وتعطي (٢) درجتان .

- غير موافق
٧ - الدراسة الاستطلاعية : وتعطي (١) درجة واحدة .

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على مناسبة الاستمارة للتطبيق على مجتمع البحث وذلك عن طريق تطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٤٨) طالبة من المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية وتهدف الدراسة إلى ما يلي :

- التعرف على مدى مناسبة صياغة العبارات لعينة البحث .
- التعرف على مدى فهم أفراد العينة لتعليمات الاستمارة .
- إيجاد المعاملات العلمية من صدق وثبات .
- مدى مناسبة الزمن التي تستغرقه الإجابة .
٨ - المعاملات العلمية للاستمارة :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاستمارة استخدمت الباحثة ما يلي :

- ١ - صدق المحكمين .
٢ - صدق الاتساق الداخلي

صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض الاستبيان في صورته المبدئية والذي تحتوى على (٣) محاور ، (٦٥) عبارة على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية قوامها (١٠) خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في ملائمة الاستبيان فيما وضع من اجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله ، وقد تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموعة آراء الخبراء ، وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات وكذلك استبعاد العبارات التي لم تحصل على النسبة المحددة ، وبذلك بلغ عدد عبارات الاستبيان في صورته النهائية (٦٣) عبارة .

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات الاستبيان (ن = ٢٤)

العبارات											المحاور	
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الثقافة الصحية الغذائية
٩	١٠	١٠	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	تكرارها	
%٩٠	١٠٠ %	١٠٠ %	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	نسبة مئوية	
	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	رقم العبارة	الثقافة الصحية الغذائية
	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	١٠	١٠	تكرارها	
	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	١٠٠ %	١٠٠ %	نسبة مئوية	
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	النحافة
١٠	١٠	١٠	٩	١٠	١٠	٩	١٠	٩	١٠	١٠	تكرارها	
١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %	%٩٠	١٠٠ %	١٠٠ %	%٩٠	١٠٠ %	%٩٠	١٠٠ %	١٠٠ %	نسبة مئوية	
	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	رقم العبارة	النحافة
	١٠	١٠	٩	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	تكرارها	
	١٠٠ %	١٠٠ %	%٩٠	١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %	نسبة مئوية	
								٢٥	٢٤	٢٣	رقم العبارة	النحافة
								١٠	١٠	١٠	تكرارها	
								١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %	نسبة مئوية	

العبارات											المحاور	
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المشكلات الناتجة عن النحافة
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	تكرارها	
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	نسبة مئوية	
											رقم العبارة	
											تكرارها	
											نسبة مئوية	

- يتضح من جدول (٥) ما يلي :

تراوحت النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات الاستمارة ما بين (٨٠% : ١٠٠%) وبذلك قبلت الباحثة جميع العبارات ، حيث أن جميع العبارات حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من مجموع أراء السادة الخبراء ، لتصبح مجموع العبارات (٦٣) عبارة .

٢ - صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للاستمارة قامت الباحثة بتطبيقه في صورته المبدئية الثانية بعد تعديل السادة الخبراء وهي (٦٣) عبارة على عينة قوامها (٤٨) من تلميذات المرحلة الإعدادية من الريف والحضر من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستمارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للاستمارة ، والجدول (٦) وضع النتيجة على التوالي .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استمارة الثقافة الصحية
الغذائية والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه (ن = ٢٤)

العبارات											المحاور
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الثقافة الصحية الغذائية
٠.٥٩	٠.٥٨	٠.٤١	٠.٥٠	٠.٥٣	٠.٥٧	٠.٤٨	٠.٣١	٠.٥٦	٠.٥٤	معامل الارتباط	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم العبارة	
٠.٦٨	٠.٦٠	٠.٦٨	٠.٦٥	٠.٦٧	٠.٥١	٠.٦٢	٠.٦٣	٠.٦٤	٠.٥٦	معامل الارتباط	
										رقم العبارة	
										معامل الارتباط	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	النحافة
٠.٣٤	٠.٦٦	٠.٤٦	٠.٤٢	٠.٤٥	٠.٣٥	٠.٥٦	٠.٥٦	٠.٤٢	٠.٥٧	معامل الارتباط	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم العبارة	

للتأكد من ثبات الاستمارة قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٤٨) من تلميذات المرحلة الإعدادية من الريف والحضر من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)
معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام
معامل ألفا لكرونباخ لاستمارة الثقافة الغذائية (ن = ٤٨)

م	محاور الاستمارة الثقافة الغذائية	معامل الارتباط
٢	الثقافة الصحية الغذائية	٠.٩٢
٤	النحافة	٠.٩٠
٦	المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة	٠.٩١

- يتضح من جدول (٩) ما يلي :
تراوحت معاملات ألفا لمحاور الاستمارة ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٦) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للاستمارة (٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاستمارة .
٩ - الصورة النهائية للاستمارة:

قامت الباحثة بوضع الاستمارة في صورته النهائية بعد تعديل السادة الخبراء وبعد إجراء المعاملات العلمية للتجربة الاستطلاعية وقد بلغ العدد النهائي للعبارات (٦٣) عبارة .
١٠ - تطبيق الاستمارة :

قامت الباحثة بتوزيع الاستمارة على عينة البحث والبالغ قوامهم (٣٦١) من تلميذات المرحلة الإعدادية من الريف والحضر ، وذلك تمهيداً لمعالجة النتائج وتحقيقاً لأهداف البحث .

ثانياً : الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات الانثروبومترية:

١) قياس الطول

٢) قياس الوزن

٣) اختبار مؤشر كتلة الجسم BMI .

تنفيذ إجراءات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات البحث ، حيث قامت بتطبيقها على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (٢٤) طالبة وهي ممثلة لعينة البحث ومن غير عينة البحث الأصلية في الفترة :

- ٢ ، ٣ / ١٢ / ٢٠١٧م دراسة استطلاعية لتلميذات الريف .

- ٤ ، ٥ / ١٢ / ٢٠١٧م دراسة استطلاعية لتلميذات الحضر .

- يوم ١٦ / ١٢ / ٢٠١٧ إعادة تطبيق تلميذات الريف .

- يوم ١٧ / ١٢ / ٢٠١٧ إعادة تطبيق تلميذات الحضر .

وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث ، وكذلك تطبيق الاختبارات قيد البحث للوقوف على المعاملات العلمية علي مجموعة من التلميذات المشاركات وغير مشاركات في النشاط الرياضي لنفس المجتمع .

تطبيق البحث :

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والاختبارات والتأكد من صدقها وثباتها قامت الباحثة بتطبيقها على جميع أفراد العينة قيد البحث وكانت فترة التطبيق كالتالي :

غير دال	١.٧٩	٢.٦١	٣٣.٨١	٢.٣٧	٣٤.٢٤	الثقافة الصحية الغذائية	١
دال	٦.٧٨	٣.٠٠	٣٤.٤٨	٣.٠٧	٣٦.٤٧	النحافة	٢
دال	٦.٢٩	٣.٠٨	٢١.٠٩	٣.١٦	٢٢.٩٩	المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة	٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر للعينه الكلية قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية "النحافة، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر للعينه الكلية قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الصحية الغذائية ، " .

جدول (١٢)

دلالة الفروق لتلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر " طبيعية " وفقا لمؤشر كتلة الجسم في استبيان الثقافة الغذائية قيد البحث (ن = ٢٥٢)

مستوي الدلالة	قيمة " ت "	الحضر ن = ١١٨		الريف ن = ١٣٤		محاور استبيان الثقافة الغذائية	م
		ع	م	ع	م		
غير دال	١.٦٨	٢.٢٦	٣٣.٧٠	٢.٣٧	٣٤.١٩	الثقافة الصحية الغذائية	١
دال	٥.٦٣	٢.٩٠	٣٤.٢٩	٣.١٤	٣٦.٤٤	النحافة	٢
دال	٤.٩٥	٣.١٤	٢١.٠٩	٣.٢٦	٢٣.١٠	المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة	٣

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (طبيعيات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " النحافة ، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (طبيعيات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الصحية الغذائية " .

جدول (١٣)

دلالة الفروق لتلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر " النحافة " وفقا لمؤشر كتلة الجسم في استبيان الثقافة الغذائية قيد البحث (ن = ١٠٩)

مستوي الدلالة	قيمة " ت "	الحضر ن = ٥٦		الريف ن = ٥٣		محاور استبيان الثقافة الغذائية	م
		ع	م	ع	م		
غير دال	١.٩٢	٢.٧٣	٣٣.٦٨	٢.٣٩	٣٤.٦٢	الثقافة الصحية الغذائية	١
دال	٢.٨٢	٢.٩١	٣٤.٨٩	٣.٠٨	٣٦.٥١	النحافة	٢
دال	٢.٤٨	٢.٨٩	٢٠.٩١	٢.٩٦	٢٢.٣٠	المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة	٣

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (نحيفات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " النحافة ، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (نحيفات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الصحية الغذائية ، " .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعتان (طبيعي - نحيف) في محاور استبيان الثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا بالريف (ن = ١٨٧)

مجموع الاستبيان	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف "
الثقافة الصحية الغذائية	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٢١٠	١٤.٧٨٢ ١١٧٦.٥٢٣	٧.٣٩١ ٥.٦٠٢	١.٣١٩
النحافة	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٢١٠	٠.٣٢ ١٩٩٤.٧٣	٠.١٦ ٩.٥٠	٠.٠٢
المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٢١٠	٤٥.٦٩ ٢٠٧٦.٢٩	٢٢.٨٤ ٩.٨٩	٢.٣١

قيمة ف عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٣.٠٤

يتضح من الجدول (١٤) السابق ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في محاور استبيان الثقافة الغذائية في محاور " الثقافة الصحية الغذائية ، النحافة ، المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة " .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعتان (طبيعي - نحيف) في محاور استبيان الثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا بالحضر (ن = ١٧٤)

مجموع الاستبيان الثقافية الغذائية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف "
الثقافة الصحية الغذائية	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٢١٠	١٢.٩٩ ١٤٣٥.٥٠	٦.٤٩ ٦.٨٤	٠.٩٥
النحافة	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٢١٠	١٣.٩٠ ١٨٨٩.٢٥	٦.٩٥ ٩.٠٠	٠.٧٧
المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٢١٠	٤.١١ ٢٠٠١.١٩	٢.٠٦ ٩.٥٣	٠.٢٢

قيمة ف عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٣.٠٤

يتضح من الجدول (١٥) السابق ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في محاور استبيان الثقافة الغذائية " الثقافة الصحية الغذائية ، النحافة ، المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة " .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١٠) الذي يوضح مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث الي تلميذات الريف كانت عدد تلميذات الريف المتصفين بالنحافة عددهن (٥٣) تلميذة بنسبة مئوية ٢٤,٩% ، والطبيعيات منهن (١٣٤) تلميذة بنسبة مئوية ٦٢,٩% ، ويشير الجدول الي تلميذات الحضر إلي عدد التلميذات المتصفين بالنحافة عددهن (٥٦) تلميذة بنسبة مئوية ٢٦,٣٠% ، والطبيعيات منهن عددهن (١١٨) تلميذة بنسبة مئوية ٥٥,٤٠% .

تشير دراسة " مجدي كمال عبد الكريم خفاجي " (٢٠٠٠) (١٣) لدراسته بعنوان الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية

بالقاهرة ، والتي توصلت إلي أن الثقافة الغذائية لأولياء الأمور تؤثر علي التكوين الجسماني وتؤدي إلي الاضطرابات الذغائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة

تشير نتائج كلارك وفوكس Clark ma , fox mk (٢٠٠٩) (١٦) لدراستهم بعنوان نوعية تغذية وجبات الأطفال في المدارس العامة الأمريكية ودور برامج الوجبات المدرسية معظم الأطفال في المدارس العامة في الولايات المتحدة الأمريكية لديها وجبات غذائية كافية من الناحية التغذوية .

يذكر " بهاء الدين ابراهيم " (٢٠٠٠) أن التراث الثقافي للفرد وحالة الأسرة والعادات والتقاليد وطريقة الأسرة في اختيار وتقديم الطعام والمعتقدات الغذائية السائدة تؤثر علي الخط الغذائي الذي تتبعه تلك الأسرة في تغذية أفرادها ، كما يؤثر الدخل الشهري للأسرة علي مكونات الوجبة الغذائية وما تتمتع به الأسرة من ثقافة ووعي غذائي علي طريقة تغذية أفراد الأسرة (٢ : ٣٠) .

وتضيف " سميرة احمد " (٢٠٠٣) أن العادات والتقاليد الغذائية تلعب دورا كبيرا في تدهور الحالة الصحية للأفراد من حيث أن الإفراط في تناول الطعام يعمل علي زيادة وزن الجسم كما أن نقص تناول الطعام يضر بالحالة الصحية للفرد ، كما تعتبر المهمة الأساسية للتغذية هي توفير المواد الغذائية اللازمة لتوليد الطاقة والقوة اللازمة للحركة والعمل علي رفع المستوي الصحي (٩ : ٦٧) .

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلي زيادة نسبة الطبعيات في الريف وذلك بسبب العادات الغذائية حيث يعتمد الريف علي الغذاء المتوازن حيث يكون الطعام غير معرض للمواد كيميائية التي تغير من طبيعة أو جينات الطعام كذلك مصادر اللحوم والألبان والسمن غير معرضة للغش أو إضافة أي مواد ، كما أن زيادة نسبة النحافة في الحضر يرجع لأسباب كثيرة مثل أن للحياة السريعة في الحضر فيقضون تلميذات الحضر معظم الوقت في حضور الدروس الخصوصية فلا يجدن وقتا لتناول الطعام وقد يتعرضون للاكتئاب الذي بدوره يؤثر علي التلميذات إما بالإقبال علي الطعام أو بالامتناع عنه.

وبذلك نكون قد اجبنا علي التساؤل (الاول) الذي نصه " هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مؤشر كتلة الجسم بين تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر؟

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر للعيينة الكلية قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " النحافة ، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .

يذكر " فؤاد عبد الوهاب " (٢٠٠٦) إن النحافة أما أن تمثل في قلة وزن الجسم اثر قلة التغذية أو اثر الحالة النفسية للاضطرابات التي تنتاب الشخص وسوف نترك الأسباب الوراثية التي يصعب تطورها خصوصا ، وقد فشل بعض أصحاب الأجسام النحيفة في اكتساب وزن زائد يخلصهم من حالة النحافة وقد يكون سبب ذلك أيضاً سرعة عملية التمثيل الغذائي للطعام ، حيث أن الجسم لم يحصل علي القدر الكافي من الطاقة خلال الغذاء وفي هذه الحالة ، فان وزنه ينقص نتيجة اعتماده علي استهلاك مخزون الشحوم الموجودة بالجسم للحصول علي الطاقة اللازمة (١٢ : ٢٠) .

تعزو الباحثة وجود فروق دالة إحصائية في محور النحافة وذلك لاختلاف أسباب النحافة لدي التلميذات فسبب واحد أو سببان كافيان لإصابة الفتاة بالنحافة فمثلا إنها تأكل وجبة واحدة يوميا أو إنها تعاني من العصبية والتوتر وأيضاً تختلف العادات من تلميذات الريف عن تلميذات الحضر التي قد تكون احد أسباب النحافة فمثلا أعمال الفتاة في المنزل أو ذهابها إلى الحقل أما مثلا فقدان الشهية عند الفتاة الحضر عدم تناولها الإفطار أو المنزل في دور عالي فهذه أسباب تجعل الفتاة نحيفة .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر للعيينة الكلية قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " .

تشير نتائج جيم وانج وتشاوه ليو بي جو C wang , h zhao , liu, and p ju (٢٠٠٧) (١٧) لدراستهم بعنوان تأثير ثلاث طرق للتربية الغذائية علي المعرفة والموقف بين سلوك التلاميذ في التغذية الي إن الثلاث طرق تحسن مستوي المعرفة والنظام الغذائي والتغذية والسلوك وطريقة التغذية والتعليم لكل من التلاميذ وآبائهم حصلت علي أفضل النتائج وانتهت إلى أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من التلاميذ والآباء من اجل تحسين معارف التلاميذ والممارسات والمواقف الغذائية.

تشير نتائج كلارك وفوكس Clark ma , fox mk (٢٠٠٩) (١٦) لدراستهم بعنوان نوعية تغذية وجبات الأطفال في المدارس العامة الأمريكية ودور برامج الوجبات المدرسية معظم الأطفال في المدارس العامة في الولايات المتحدة الأمريكية لديها وجبات غذائية كافية من الناحية التغذوية .
يشير " بهاء الدين ابراهيم " (٢٠٠٧) لتحقيق التثقيف الغذائي لأهدافه يلزم إتباع الطرق الأكاديمية والطرق التطبيقية وفقا للفئة المراد توجيه التثقيف إليها – ففي الطرق الأكاديمية يتم إعداد البرامج لمراحل التعليم المختلفة ، بينما في الطرق التطبيقية فتتم من خلال جهات متعددة وهي تسعى إلى نشر الثقافة الصحية من خلال وسائل الإعلام المختلفة (٤ : ١١٦) .
وبذلك نكون قد اجبنا على التساؤل (الثاني) بالبحث الذي نصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استمارة الاستبيان للثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر؟"

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (طبيعيات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية "النحافة،المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .
يذكر " فؤاد عبد الوهاب " (٢٠٠٦) إن النحافة أما أن تمثل في قلة وزن الجسم اثر قلة التغذية أو اثر الحالة النفسية للاضطرابات التي تنتاب الشخص وسوف نترك الأسباب الوراثية التي يصعب تطورها خصوصا ، وقد فشل بعض أصحاب الأجسام النحيفة في اكتساب وزن زائد يخلصهم من حالة النحافة وقد يكون سبب ذلك أيضاً سرعة عملية التمثيل الغذائي حيث لم ينل الجسم قدراً كافياً من الطاقة خلال الغذاء وفي هذه لحالة ، فان وزنه ينقص نتيجة اعتماده علي استهلاك مخزون الشحوم الموجودة بالجسم للحصول علي الطاقة اللازمة (١٢ : ٢٠) .
وتعزو الباحثة وجود فروق دالة إحصائية في محور النحافة أو مشكلات النحافة لأنه ليس بالضرورة تكون نحيفة لكي تتعرض لها فمثلا فتاة الحضر تتناول الخبز الفينو أو منزلها في دور عالي ولكنها تتناول الأطعمة المشبعة بالدهون وقد تعاني من العصبية ولكنها تقبل علي الطعام في حالة التوتر والعصبية أو الاكتئاب وقد تتعرض فتاة الريف إلى الدوار والدوخة وذلك لأنها لا تتناول الأطعمة التي تحتوي علي العناصر الغذائية الهامة و تعاني من التهاب اللثة أو اصفرار اليدين أو إصابتها بنزلات البرد المتكررة وذلك لعدم الاهتمام بتناول الأطعمة التي تحتوي علي العناصر الغذائية الهامة .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (طبيعيات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الصحية " الثقافة الغذائية ، النحافة " .

تشير نتائج " رشا يحيي " (٢٠١٣) (٨) لدراستها بعنوان تأثير برنامج الثقافة الغذائية علي الوعي الغذائي لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية ، الي ان بناء برنامج الثقافة الغذائية المستخدم في البحث يؤثر تأثيرا ايجابيا وفعالا في تنمية الوعي الغذائي ، اظهر القياس القبلي عدم وجود ثقافة غذائية لدي عينة البحث من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
تشير دراسة " مجدي كمال عبد الكريم خفاجي " (٢٠٠٠) (١٣) لدراسته بعنوان الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بالقاهرة ، والتي توصلت إلي أن الثقافة الغذائية لأولياء الأمور تؤثر علي التكوين الجسماني وتؤدي إلي الاضطرابات الذغائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة .

يشير " بهاء الدين ابراهيم " (٢٠٠٧) لتحقيق التثقيف الغذائي لأهدافه يلزم إتباع الطرق الأكاديمية والطرق التطبيقية وفقا للفئة المراد توجيه التثقيف إليها – ففي الطرق الأكاديمية يتم إعداد البرامج المختلفة لمراحل التعليم ويتم تدريسها وفق كل مرحلة وبما يتناسب مع ظروفها ، بينما في الطرق التطبيقية فتتم من خلال جهات متعددة سواء كانت حكومية أو أهلية وهي تسعى إلى نشر الثقافة الصحية من خلال وسائل الإعلام المختلفة (٤ : ١١٦) .

تعزو الباحثة علي عدم وجود فروق دالة إحصائية في محور الثقافة الغذائية حيث أن تقوم الحملات الصحية بالتوعية الصحية والبرامج اللازمة للتعرف علي أهمية النظافة الشخصية وأهمية

الغذاء اللازم لبناء الجسم والمحافظة علي صحته وسلامته والعناصر الغذائية الهامة للجسم وكذلك وسائل الإعلام والتلفزيون والانترنت .

وبذلك نكون قد اجبنا علي التساؤل (الثالث) بالبحث الذي نصه " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استمارة الاستبيان للثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في نمط " طبيعي " الريف والحضر؟ "

يتضح من جدول (١٣) مايلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية " نحيفات " في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " النحافة ، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " . يذكر " فؤاد عبد الوهاب " (٢٠٠٦) إن النحافة إما أن تمثل قلة وزن الجسم اثر قلة التغذية أو اثر الحالة النفسية للاضطرابات التي تنتاب الشخص وسوف نترك الأسباب الوراثية التي يصعب تطورها خصوصا ، وقد فشل بعض أصحاب الأجسام النحيفة في اكتساب وزن زائد يخلصهم من حالة النحافة وقد يكون سبب ذلك أيضاً سرعة عملية التمثيل الغذائي للطعام ، في هذه الحالة لم ينل الجسم قدرا كافيا من الطاقة خلال الغذاء وفي هذه الحالة ، فان وزنه ينقص نتيجة اعتماده علي استهلاك مخزون الشحوم الموجودة بالجسم للحصول علي الطاقة اللازمة (١٢ : ٢٠) .

تعزو الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً في محور النحافة وذلك لاختلاف أسباب النحافة قد تكون سبب النحافة عند فتاة الريف أنها تذهب إلى الأماكن المختلفة مشيا علي الأقدام أو أعمال المنزل وقد يكون سبب النحافة عند فتاة الحضر السكن في دور عال أو عدم تناولها الدهون والحلويات بينما تتناول فتاة الريف الدهون في الطعام وتقوم بفقد السرعات الحرارية نتيجة العمل في المنزل أو الحقل فهنا تختلف أسباب النحافة من فتاة لأخرى .

وجود فروق في محور المشكلات الناتجة عن النحافة فقد تعاني بعض الفتيات النحيفات من قلة التركيز وذلك بسبب نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تساعد علي زيادة التركيز وليس بسبب زيادة الدهون في الجسم وقد يكون بعض الفتيات النحيفات تعاني من الأم في القدمين عند الجري بسبب تشوهات قوامية عند الولادة وعدم الاهتمام بعلاجها عند الولادة أو عدم اهتمام الأم بالتغذية السليمة . وتعزو الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً في محور المشكلات الناتجة عن النحافة لأنه قد تتعرض التلميذات للإرهاق والتعب لأقل مجهود أو الصداع والدوار أو نزيف والتهاب اللثة وذلك بسبب عدم تناول الفتاة النحيفة للطعام ذو القيمة الغذائية .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية " نحيفات " في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الصحية " ، الثقافة الصحية الغذائية " .

تشير نتائج " رشا يحيي " (٢٠١٣) (٨) لدراستها بعنوان تأثير برنامج الثقافة الغذائية علي الوعي الغذائي لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية ، الي ان بناء برنامج الثقافة الغذائية المستخدم في البحث يؤثر تأثيرا ايجابيا وفعالا في تنمية الوعي الغذائي ، اظهر القياس القبلي عدم وجود ثقافة غذائية لدي عينة البحث من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

تشير نتائج جيم وانج وتشاوه ليو بي جو C wang , h zhao , liu, and p ju (٢٠٠٧)(١٧) لدراستهم بعنوان تأثير ثلاث طرق للتربية الغذائية علي المعرفة والموقف بين سلوك التلاميذ في التغذية الي إن الثلاث طرق تحسن مستوي المعرفة والنظام الغذائي والتغذية والسلوك وطريقة التغذية والتعليم لكل من التلاميذ وآبائهم حصلت علي أفضل النتائج وانتهت إلى أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من التلاميذ والآباء من اجل تحسين معارف التلاميذ والممارسات والمواقف الغذائية.

تشير نتائج كلارك وفوكس Clark ma , fox mk (٢٠٠٩) (١٦) لدراستهم بعنوان نوعية تغذية وجبات الأطفال في المدارس العامة الأمريكية ودور برامج الوجبات المدرسية معظم الأطفال في المدارس العامة في الولايات المتحدة الأمريكية لديها وجبات غذائية كافية من الناحية التغذوية .

يشير " بهاء الدين ابراهيم " (٢٠٠٧) لتحقيق التثقيف الغذائي لأهدافه يلزم إتباع الطرق الأكاديمية والطرق التطبيقية وفقا للفئة المراد توجيه التثقيف إليها فهي تسعى إلى نشر الثقافة الصحية من خلال وسائل الإعلام المختلفة (٤: ١١٦) .

تعزو الباحثة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في محور الثقافة الصحية والثقافة الغذائية حيث أن تقوم الحملات الصحية بالتوعية الصحية والبرامج اللازمة للتعرف علي أهمية الصحة والوقاية من الأمراض وأهمية النظافة الشخصية وأهمية الغذاء والمحافظة علي الصحة .
وبذلك نكون قد اجبنا علي التساؤل (الرابع) بالبحث الذي نصه " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور استمارة الاستبيان للثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في نمط " نحيف " الريف والحضر؟

يتضح من الجدول (١٤) ، جدول (١٥) ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتان في محاور استبيان الثقافة الغذائية في محاور " الثقافة الصحية الغذائية ، النحافة ، المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة " في الريف والحضر. تشير نتائج " أميرة عبداللطيف " (٢٠٠٢) (١) بعنوان برنامج تثقيف غذائي مقترح لتلميذات المرحلة الإعدادية اللاتي يعانين من أنيميا نقص الحديد الي ان البرنامج له تأثير ايجابيا علي التلميذات ، حيث وجد تحسن في نسب هيموجلوبين الدم لهن وتحسن في حالتهم الصحية وبذلك يكون البرنامج قد حقق الهدف منه .

تشير نتائج جيم وانج وتشاوه ليو بي جو C wang , h zhao , liu, and p ju (٢٠٠٧)(١٧) لدراستهم بعنوان تأثير ثلاث طرق للتربية الغذائية علي المعرفة والموقف بين سلوك التلاميذ في التغذية الي إن الثلاث طرق تحسن مستوي المعرفة والنظام الغذائي والتغذية والسلوك وطريقة التغذية والتعليم لكل من التلاميذ وأباؤهم حصلت علي أفضل النتائج وانتهت إلى أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من التلاميذ والآباء من اجل تحسين معارف التلاميذ والممارسات والمواقف الغذائية.

تشير نتائج كلارك وفوكس Clark ma , fox mk (٢٠٠٩)(١٦) لدراستهم بعنوان نوعية تغذية وجبات الأطفال في المدارس العامة الأمريكية ودور برامج الوجبات المدرسية معظم الأطفال في المدارس العامة في الولايات المتحدة الأمريكية لديها وجبات غذائية كافية من الناحية التغذوية .

يشير " بهاء الدين ابراهيم " (٢٠٠٧) لتحقيق التثقيف الغذائي لأهدافه يلزم إتباع الطرق الأكاديمية والطرق التطبيقية وفقا للفئة المراد توجيه التثقيف إليها – ففي الطرق الأكاديمية يتم إعداد البرامج المختلفة لمراحل التعليم ويتم تدريسها وفق كل مرحلة وبما يتناسب مع ظروفها ، بينما في الطرق التطبيقية فتنم من خلال جهات متعددة سواء كانت حكومية أو أهلية وهي تسعى إلى نشر الثقافة الصحية من خلال وسائل الإعلام المختلفة (٤ : ١١٦) .

يذكر " فؤاد عبد الوهاب " (٢٠٠٦) إن النحافة نقيض البدانة ، والطب لا يفرق بين هاتين الحالتين علي الإطلاق ، وتعني النحافة قلة وزن الجسم والاحتفاظ برفعه ، وعدم الزيادة في شكله العام أو حجمه وسبب ذلك عدم تحصل الجسم علي احتياجاته من السعرات الحرارية التي تدعم زيادة الوزن أو امتلاء البدن بما يحتاجه من ضخامة في العضلات أو خلافه وقد يؤثر ذلك في الأعمال الحيوية ويصبح غير كاف لقيام الفرد بذلك ، وقد لا تقل النحافة في حد ذاتها خطورة عن البدانة وكلاهما يجب أن يأخذ القسط الكافي لنفسه من الاهتمام (١٢: ١٧) .

تعزو الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الثقافة الغذائية وذلك لطبيعة الريف تشابه عاداتهم الغذائية بعضهم ببعض إلا أن بعض العبارات في المحور قد تم دراستها في مادة العلوم والاقتصاد المنزلي والتربية الزراعية .

كما تعزو الباحثة عدم وجود فروق في محور المشكلات الناتجة عن النحافة وذلك بسبب أن معظم المشكلات تتعرض لها الفتاة الريفية مثل الشعور بالإرهاق والتعب لأقل مجود أو الشعور بالصداع والدوخة عند أدائها للمجهود البدني أو إنها تتعرض لحالات إغماء كثيرة أو الآم في العظام أو التهاب اللثة وجميع هذه المشكلات بسبب سوء التغذية وعدم تناول الأطعمة التي تحتوي علي

الفيتامينات والأملاح المعدنية. وكذلك عدم وجود فروق في محور النحافة وذلك لان البدينات النحيفات والطبيعيات تتشابه اجابتهن فيما بينهم مثل قد يكونوا الثلاث يأكلون الطعام بالزيت او السمن ولكن بعضهم كان ذو تأثير علي وزنهم وبعضهم لا .

وبذلك نكون قد اجبنا علي التساؤل (الخامس) بالبحث الذي نصه ” هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كتلة الجسم (طبيعي – نحيف) في محاور استمارة الاستبيان للثقافة الغذائية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر ؟ ”

استنتاجات والتوصيات

أولا الاستنتاجات :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر للعينة الكلية قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الصحية الغذائية " النحافة ، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .
- (٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتان في محاور استبيان الثقافة الصحية الغذائية " الثقافة الغذائية ، النحافة ، المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة " في الريف و الحضر
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (نحيفات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " الثقافة الصحية الغذائية ، النحافة ، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .
- (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (طبيعيات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " الثقافة الصحية الغذائية ، النحافة ، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .

ثانيا : التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :

١. ضرورة اهتمام مديري المدارس بتوفير الأدوات والاجهزة لتدريس حصص التربية الرياضية .
٢. اقامة الندوات الثقافية لتلميذات المدرسة لتوعيتهن بمخاطر عدم ممارسة النشاط الرياضي .
٣. الاهتمام ببرامج الثقافة الصحية والرياضية داخل المدارس .

المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- (١) أميرة عبداللطيف عبدالعزيز (٢٠٠٢) : برنامج تنقيف غذائي مقترح لتلميذات المرحلة الإعدادية اللاتي يعانين من أنيميا نقص الحديد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
- (٢) بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠) : صحة الغذاء و وظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (٣) بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠١) : الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (٤) بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧) : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (٥) ثناء يوسف عبد الرحمن ، فادية يوسف عبد المجيد ، الجوهرة فهد آل سعود (٢٠٠٦) : الثقافة الصحية والصحة المدرسية ، دار الزهراء ، الرياض .
- (٦) حسين احمد حشمت ، محمد صلاح محمد (٢٠٠٩) : بيولوجيا الرياضة والصحة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- (٧) خالد علي المدني (٢٠٠٨) : التغذية الصحية ، مركز تعريب العلوم الصحية ، الكويت .

- ٨) رشا يحيى عبدالسلام الزهيري (٢٠١٣) : تأثير برنامج الثقافة الغذائية علي الوعي الغذائي لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٩) سميرة احمد عبد المجيد الشرنوبي (٢٠٠٣) : تغذية الفئات الحساسة ، مكتبة بستان المعرفة للطبع ، كلية الزراعة ، قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٠) سمية جمال احمد محمود (٢٠١٧) : تأثير برنامج رياضي صحي علي مستوي تركيز الهيموجلوبين في الدم ومتغيرات اللياقة الصحية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١١) عصام الحسنات (٢٠٠٩) : علم الصحة الرياضية ، دار أسامة ، الأردن .
- ١٢) فؤاد عبد الوهاب (٢٠٠٦) : من النحافة إلى الكمال البدني ، عربية للطباعة والنشر ، الطبعة الثانية .
- ١٣) مجدي كمال عبد الكريم خفاجي (٢٠٠٠) : الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٤) محمد عبد القادر الفقي (١٩٩٩) : البيئة مشاكلها وقضاياها وحمايتها من التلوث رؤية إسلامية بن سينا ، مكتبة الأسرة ، القاهرة .
- ١٥) محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠) : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 16) Clark ma , fox mk (2009) : nutritional quality of the diets of us puplic schoolchildren and the role of the schoolmeal programs , journal of the American dietetic association , pp 44-56 .
- 17) C wang , h zhao, liu,and p ju –p (2007) : effect of three ways of nutritional education on knowledge – attitude- behavior with nutrition in puplis jan .

ملخص البحث باللغة العربية

قامت الباحثة بدراسة بعنوان " الثقافة الغذائية لتلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر بمدينة المنيا وعلاقتها بنسبة انتشار النحافة (دراسة مقارنة) " ، تهدف الدراسة إلي مقارنة الثقافة الغذائية لتلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر وعلاقتها بنسبة انتشار النحافة ، وقد إشمطت العينة علي (٣٦١) طالبة من تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا مقسمة إلى عدد (١٨٧) من الريف وعدد (١٧٤) من الحضر ، وجاءت أهم النتائج كما يلي :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في محاور استبيان الثقافة الغذائية " الثقافة الصحية الغذائية ، النحافة ، المشكلات الصحية الناتجة عن النحافة " في الحضر .
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (نحيفات) في الريف والحضر قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " النحافة، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية (طبيعيات) في الريف والحضر للعينة الكلية قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الغذائية " النحافة ، المشكلات الصحية الناجمة عن النحافة " .

Abstract of the research in English

The researcher do a study entitled "The Food culture of prep school in minia for urban and rural girls and it's relation with the rate of thinnes spread . Comparative studies aim to compare the Food culture of prep school students in rural and urban the sample contain (426) girls in Elminia Governorate divided in to (213) from urban and (213) from rural .

The most important result was :

- 1) There were statistically significant differences between the two groups in the themes of the :
 - food Health culture .
 - thinness .
 - The health problem of thinness .

2) There were significant statistically differences between the preparatory and junior prep school students in the rural and urban areas of the total sample, which are under discussion in the food culture questionnaire, "Thinness, health problems due to thinness".

3) There were significant statistically differences between the students of the preparatory stage (natural) in the rural and urban areas of the total sample in the research axes of the culture questionnaire "thinness, health problems caused by thinness".