
الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من الطلاب

إعداد

منال محمد عبد الحفيظ

قسم التربية الأسرية - الكلية الجامعية بالقطيف

جامعة أم القرى

mnm-1212@hotmail.com

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة

عدد (٦٧) - مايو ٢٠٢٢

الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من الطلاب

منال محمد عبدالحفيظ*

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى درجة الوعي الغذائي لطلبة الكلية الجامعية بالقنفذة بجامعة ام القرى وعلاقته ببعض المتغيرات وفق بعض المتغيرات، ولتحقيق اهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي واستخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من، شملت عينة البحث البالغ عددهم (٥٠٥) منهم (١٧٠) طالب (٣٣٥) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

اسفرت نتائج الدراسة أن المتوسط العام لمستوى الوعي الغذائي بلغ (٢.٤١ من ٣.٠٠)، وهذا يدل على أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة كلية التربية بالقنفذة مرتفع. كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية مرتفعة عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير التخصص، لصالح التخصصات العلمية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية مرتفعة عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠١) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير النوع، لصالح الإناث.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير المستوى الدراسي.

أن أهم مصدر لهم للحصول على المعلومة الغذائية الانترنت وهو الأكثر تأثيراً حيث ان أفراد عينة الدراسة يمثلون ما نسبته ٧٤.١٪ من إجمالي أفراد عينة الدراسة يعتمدون عليه.

واختتمت الباحثة بعدد من التوصيات اهمها ضرورة تكثيف الوعي الغذائي واهمية السلوك الغذائي الصحي من خلال الأنشطة والبرامج التدريبية وضرورة نشر الثقافة الغذائية لطلاب الجامعة وخصوصاً للأقسام الغير علمية على كافة افراد المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الثقافة الغذائية، طلاب، طالبات، الكلية الجامعية.

المقدمة:

يسعى الفرد في المحافظة على صحته وبذل الجهد لحماية نفسه من الامراض للوصول الى اعلى مستوى من السلامة المتكاملة بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وذلك من خلال التزود بالحقائق والمعارف والمهارات حول الصحة (شلبى: ٢٠٠٢، ٣٠) (جودة: ٢٠١٣، ٤٣).

ويعتبر السلوك الصحي من الصفات الشخصية التي تتكون من القيم والعادات والمعتقدات والادراكات المعرفية المميزة للشخصية ونمط السلوك الظاهري الذي يرتبط بالمحافظة على الصحة (شريم: ٢٠١٢، ٢١).

* قسم التربية الأسرية - الكلية الجامعية بالقنفذة - جامعة ام القرى

تعتمد العملية التعليمية على الوعي والذي يعتبر نتاج للتنشئة الصحية والغذائية وتساهم في تشكيل السلوك الإنساني ويشير لأدراك الفرد واستعداداته للاستجابة نحو موضوع ما (شحاتة، النجار: ٢٠٠٣، ٨٣).

يصنف الوعي بأنه أعلى درجات التصنيف الوجداني ويقصد به الإدراك للأشياء، حيث أشار كمال (٢٠١٨) بأن الوعي الغذائي عبارة عن مجموعة من المعارف والمهارات الكافية للتعامل بوعي مع الغذاء.

تعتبر التكنولوجيا ووسائل الاعلام المختلفة المرئية والمسموعة عبر القنوات الفضائية والإذاعة من اهم مصادر المعلومات ونشر الثقافة في المجتمع، إضافة لوجود المعلومة في الكتب والمراجع العلمية والصحف والمجلات.

وبما ان الطالب الجامعي هو مستقبل التقدم والازدهار في المجتمع تسعى البرامج التوعوية لتزويده بالمعلومة الغذائية ورفع المستوى الصحي له لتقليل نفقات العلاج وزيادة الإنتاج (ليلى: ٢٠٠٢) (ظاهر: ٢٠٠٤).

الإطار النظري:

يعرف الوعي الغذائي بانه المعرفة والفهم للغذاء والتغذية وتطبيقها في الحياة اليومية على شكل عادة تحدد قدرات الفرد في اختيار وجباته السليمة (غوث: ٢٠١٣).

يكتسب الوعي الغذائي عن طريق تفاعل الفرد مع محيطته الذي يعيش فيه وتبادل الخبرات المعرفية ولا يكون نتيجة عامل وراثي، ويعتبر الغذاء وقود للجسم ومدته بالطاقة التي تمكنه من القيام بالأعمال اليومية وانتماء العمليات الحيوية والبيولوجية، ويعتمد الطب الوقائي اعتمادا كاملا على نوعية الغذاء كاهم العناصر لصحة الفرد ووقايته من الامراض (Rumpus and Charoen: 2014, p11)، فالغذاء محور الحياة واساس التغلب على الامراض وذلك بالاعتدال في كميات الطعام وتنوعها (Peak ; 2012, p32).

اختلفت الدراسات السابقة في تحديدها لأبعاد الوعي الغذائي، ففي دراسة شهدة (١٩٩٢) حددت الوعي الغذائي بانه اختيار المواد الغذائية كميا وكيفيا، والنظافة قبل الاكل وبعده، مع مراعاة تنوع الأطعمة عند الاعداد للوجبات الغذائية والسلوكيات في تناول الطعام الصحي الذي يحد من انتشار الامراض وسوء التغذية.

اكدت دراسة (جابر، القص: ٢٠١٦) لتلك الابعاد والمكونات الكيميائية واهميتها وكيفية تجهيز الطعام وتخزينه ومواعيد الوجبات وتحديد الاجتماع الغذائي إضافة للسلوكيات الغذائية الوقائية.

اما محمد (٢٠١٧) أكد ان الوعي الغذائي يكمن في أدب الطعام ونظافته وفائدته وقيمتة الغذائية إضافة للسلوك الغذائي واسس التغذية السليمة.

كما اشارت منظمة الصحة العالمية (WHO; ٢٠٢٠) الى وجود أكثر من ٢٩ نوع من الامراض ناتج عن نقص او زيادة الطعام والتي تشكل خطرا كبيرا على صحة الفرد (خوجة واخرون: ٢٠٢٠).

يهدف الوعي الغذائي لمساعدة الافراد على اكتساب عادات وسلوكيات غذائية في حدود الموارد المتاحة للفرد، إضافة الى طريقة إنتاجه وتصنيعه ورفع المستوي الصحي والعلاجي للأفراد بصفة عامة وذلك لتقليل الانفاق العلاجي ومقاومة العادات الخاطئة كما يهدف الوعي الغذائي تعويد الافراد التغذية السليمة للوقاية من الامراض (المراسى وعبد المجيد:٢٠١٠،١٢).

تلعب التغذية الصحيحة المتنوعة دورا أساسيا في صحة الفرد، والتي تتنوع من العناصر الغذائية المتكاملة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات (العازمي، ٢٠٢٠).

يمد الغذاء الجسم بالطاقة التي يحتاجها لأداء مهامه اليومية إضافة للقيام بأي مجهود بدني او ذهني، وحتى تتم هذه العمليات الحيوية يتم الاعتماد على التغذية كنصر أساسي لصحة الفرد ووقايته من الامراض (حسن:٢٠١٩).

وتكمن التغذية الصحية في الاعتدال من كمية الطعام المستهلك إضافة للتنوع في الأصناف والتوازن بينها (Bustos:2021)

أشارت العديد من الدراسات الى ان التغيير في نمط الحياة والممارسات الغذائية الخاطئة أدت لظهور كثير من المشكلات الصحية والامراض في المجتمع الناتجة عن عدم الوعي الغذائي. (Damodaran et al, 2007) فقد توصلت للهيبي (٢٠٠٩) الى ان انخفاض وعي الأمهات الغذائي أثر على الحالة الصحية والغذائية لدى الطلاب والطالبات، كما اضافت الغامدي(٢٠١٠) ان ٥٠٪ من السعوديات العاملات بدينات ويرجع ذلك للنمط الغذائي والذي تتبعه هذه الفئة.

وذكرت الهواري وآخرون (٢٠٠٤) ان ظهور العديد من المشكلات الصحية يرتبط بنقص العناصر الغذائية او زيادتها مثل فقر الدم وهشاشة العظام وتيبس المفاصل.

توصلت كثير من الدراسات ان انتشار الامراض يرجع بالإضافة لنقص الموارد الاقتصادية الي انخفاض الوعي الغذائي والمعلومة غير الصحيحة إضافة للممارسات الغذائية الخاطئة من الجهل بأساسيات الغذاء والاعتقاد الخاطئ حول كيفية التعامل معه (البلوني، شتيبي:٢٠٠٣) (الخصري، أبو شقير:٢٠١٨) (Emends :2014)

الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الدراسات السابقة الوعي الغذائي وفق متغيرات مختلفة وهي كالاتي:
أجرت عبد الحميد (٢٠٢١) دراسة هدفت التعرف على درجة الوعي الغذائي والصحي لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية في ظل جائحة كورونا١٩. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على (٤٣٤) طالبة يشملن

أجري العصيمي وآخرون (٢٠٢٠) دراسة هدفت التعرف الي مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحة لدي عينة من المجتمع السعودي ومعرفة الفروق في ممارسة الأنشطة البدنية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي والاستبانة لجمع البيانات على عينة بلغت (٥٣٠) مشارك، وتوصلت النتائج الي انخفاض مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي، ووجود فروق دالة احصائيا لمن طبيعة عملهم ميداني.

أجري النادر (٢٠١٩) دراسة هدفت التعرف الى مستوى الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية تبعا لمتغيرات الدراسة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي وطبقت استبانة الوعي الغذائي واستبانة الحصول على المعلومة على عينة عشوائية مكونة من (٩٢) طالب و(١٠٨) طالبة، اسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى الوعي الغذائي والفروق لصالح الذكور، وعدم وجود تعزى لمتغير الكلية، وان الانترنت هو أكثر المصادر في الحصول على المعلومة.

أجري (ال مسعود وآخرون:٢٠١٩) دراسة هدفت التعرف على مستوى الوعي الغذائي والصحي والرياضي ومعرفة الفروق لطلبة جامعة طيبة، طبقت استبانة الوعي الغذائي والصحي على (٤٠٠) طالب وطالبة، توصلت الدراسة لانخفاض الوعي الغذائي والصحي بشكل كبير وظهور فروق على مستوى المسار العلمي تبعا للجنس لصالح الطالبات وللمعدل التراكمي لصالح المعدل الأعلى. أجرى الهزاع وآخرون (٢٠١٨) دراسة هدفت التحقق في انماط حياة الطالبات الجامعيات بالسعودية (النشاط، البدني، النوم، العادات الغذائية) طبقت الدراسة على طالبات كلية العلوم بجامعة الملك سعود، توصلت الدراسة بان نمط الحياة غير صحي، والنوم غير كافي لدى عينة الدراسة، واوصت بزيادة الجهود المبذولة لتعزيز العادات الغذائية الصحية والنشاط البدني للحد من الإصابة بالأمراض.

أجري بني ملحم وآخرون (٢٠١٣) دراسة هدفت التعرف الي العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية، طبقت الدراسة الاستبانة لجمع البيانات على عينة مكونة من (٧٩) طالب وطالبة، اسفرت النتائج عن التزام الطلبة بالعادات والسلوكيات الغذائية الصحيحة بدرجة عالية ولم توجد فروق تبعا لمتغير الجنس والمستوي الدراسي. **التعقيب على الدراسات السابقة:**

وبعد الاطلاع على كثير من الدراسات السابقة تبين ان هذه الدراسات تناولت كيفية قياس الوعي الغذائي لطلبة الجامعات وفق متغيرات مختلفة، وحتى بدء هذه الدراسة وفي حدود علم الباحثة لم يتم اجراء أي دراسة على المجتمع الحالي والتعرف على درجة الوعي الغذائي لطلبة الكلية الجامعية بالقنفذة مما دفع الباحثة للتحقق من ذلك من خلال الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحثة في تدريس المقررات الخاصة بالتغذية والمقررات العملية لاحظت وجود ضعف في درجة الوعي الغذائي مما أدى الى تبلور فكرة البحث الحالية والتي تسعى في الإجابة على السؤال الرئيسي:

ما درجة الوعي الغذائي لدى طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة بجامعة القري؟

وتفرعت منه الأسئلة الآتية:

١/هل توجد فروق في درجة مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة تعزى لمتغير النوع؟

٢/هل توجد فروق في درجة مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة تعزى لمتغير التخصص؟

٣/ توجد فروق في درجة مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

أهداف الدراسة:

- ١/ التعرف على درجة الوعي الغذائي لدى طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة بجامعة ام القرى.
- ٢/ التعرف على مستوى الفروق في الوعي الغذائي بين طلاب وطالبات الكلية الجامعية بالقنفذة
- ٣/ التعرف على مستوى الفروق في الوعي الغذائي بين التخصصات العلمية والأدبية لدى عينة الدراسة.
- ٤/ التعرف على مستوى الفروق في الوعي الغذائي والتي تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

- ١/ تأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية عينة الدراسة طلاب الكلية الجامعية بالقنفذة باعتبارهم أكثر شرائح المجتمع وعي وثقافة وفهم للمعلومة الغذائية ويعول عليهم كثيرا في نشر ذلك لكافة افراد المجتمع عبر وسائل الاعلام المختلفة.
- ٢/ القاء الضوء على مفهوم الوعي الغذائي ونشر ثقافته من خلال مصادر المعلومة بالنسبة لطلاب الكلية الجامعية بالقنفذة.
- ٣/ تنبية صناع القرار في المؤسسات التعليمية لتعزيز ثقافة الوعي الغذائي عن طريق المناهج والأنشطة.

حدود الدراسة:

- حدود موضوعية: الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة.
- حدود زمانية: العام الجامعي ١٤٤٣هـ
- حدود بشرية: عينة من طلاب وطالبات الكلية الجامعية بالقنفذة بجامعة ام القرى بلغت (٥٠٥) طالبا وطالبة.

مصطلحات الدراسة:

الوعي الغذائي:

هو المعرفة والادراك بأهمية الغذاء وعلاقته بصحة الفرد والقدرة على اختيار نوع الأغذية التي تمد الجسم بالمخصصات اليومية المناسبة (لطفي: ٢٠١٩).

إجراءيا: الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب من طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة على

أداة الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استناداً إلى الأهداف التي سعت الدراسة الحالية لتحقيقها؛ تم استخدام المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة بجامعة ام القرى من العام الدراسي ٥٤٣.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٥٠٥) طالب وطالبة خلال فترة إجراء الدراسة للعام الدراسي ٥٤٣

جدول رقم (١) توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغيراتها

المتغير	المستويات التصنيفية	التكرار	النسبة
التخصص	الاقسام العلمية	283	56.0
	الاقسام الادبية	222	44.0
	المجموع	505	%100
النوع	طالبة	335	66.3
	طالب	170	33.7
	المجموع	505	%100
المستوى الدراسي	الاول -الثاني	125	24.8
	الثالث -الرابع	130	25.7
	الخامس -السادس	130	25.7
	السابع -الثامن	120	23.8
	المجموع	505	%100

أداة الدراسة وإجراءات بنائها:

اعتمدت الدراسة على الاستبانة؛ للتعرف على مستوى الوعي الغذائي، وسبب اختيار الاستبانة هو سرعة الحصول على البيانات المطلوبة، استخدمت الباحثة مقياس (النادر: ٢٠١٩) والذي يتكون من (٣٨) فقرة متوافقة مع مجتمع الدراسة وذلك حسب رأي المحكمين ومناسبتها لتحقيق أهدافها، وتكون سلم الإجابات من (نعم درجة عالية (١)) و(أحياناً درجة متوسطة (٢))، و(لا درجة منخفضة (٣)).

صدق الاتساق الداخلي:

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة قامت الباحثة بتطبيقها ميدانياً وعلى بيانات عينة الدراسة، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي للاستبانة حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الوعي الغذائي بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه العبارة كما يوضح ذلك الجدول التالي:

الجدول رقم (٢) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس الوعي الغذائي

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٣٣٨	٢٠	**٠.١٤٧	١
**٠.٤٣٣	٢١	**٠.٢٧٧	٢
**٠.٢٧٩	٢٢	**٠.١٩٣	٣
**٠.٤٨٠	٢٣	**٠.٢٦٣	٤
**٠.٣٧٩	٢٤	**٠.٣٢٩	٥
**٠.٤٣٨	٢٥	**٠.٢٨٤	٦
**٠.٤٣٥	٢٦	**٠.٤٤٨	٧
**٠.٣٧٩	٢٧	**٠.٣٦٣	٨
**٠.٣٣٣	٢٨	**٠.٣١٢	٩
**٠.٤٦٣	٢٩	**٠.٢٩٨	١٠
**٠.٤٥٥	٣٠	**٠.٤٤٣	١١
**٠.٣٠٦	٣١	**٠.٢٧٥	١٢
**٠.٤٥٥	٣٢	**٠.٢٨٧	١٣
**٠.٣٦٢	٣٣	**٠.٣١٧	١٤
**٠.٣٩٧	٣٤	**٠.٣٩٢	١٥
**٠.٢٨٣	٣٥	**٠.٤١١	١٦
**٠.٣٨٨	٣٦	**٠.٥٣٠	١٧
**٠.٢٤٣	٣٧	**٠.٣٠٤	١٨
**٠.٣٤٢	٣٨	**٠.٤٣٤	١٩

❖ دال عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل

يتضح من الجدول أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس الوعي الغذائي مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل مما يدل على صدق اتساقها والوثوق بها.

ثبات أداة الدراسة:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (المقياس) استخدمت الباحثة (معادلة ألفا كرونباخ) (Cronbach's Alpha (α)) للتأكد من ثبات أداة الدراسة، والجدول رقم (٣) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (٣) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

الثبات	عدد العبارات	
٠,٨٥٩	٣٨	مقياس الوعي الغذائي

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معامل الثبات لمقياس الوعي الغذائي عالي حيث بلغ (٠.٨٥٩) وهذا يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

السؤال الأول: "ما درجة الوعي الغذائي لطلبة الكلية الجامعية بالقنفذة بجامعة ام القرى وعلاقته ببعض المتغيرات ؟"

للتعرف على درجة الوعي الغذائي لطلبة الكلية الجامعية بالقنفذة بجامعة ام القرى وعلاقته ببعض المتغيرات تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لإجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة كلية التربية بالقنفذة، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (٤) إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات درجة الوعي الغذائي لطلبة الكلية الجامعية بالقنفذة

وعلاقته ببعض المتغيرات مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الاجابة

الترتيب	الانحراف المعياري	الموسط الحسابي	درجة الاستجابة			التكرار النسبة	العبرة	رقم العبرة
			لا	احيانا	نعم			
٢٢	٠.651	2.46	44	184	277	ك	من الوظائف الأساسية للطعام أشباع الجوع	١
			8.7	36.4	54.9	%		
٤	٠.518	2.78	25	59	421	ك	تعتبر الكربوهيدرات مصدراً أساسياً للطاقة	٢
			5.0	11.7	83.4	%		
١٤	٠.592	2.58	27	157	321	ك	قلة التنوع في الأطعمة المتناولة في الوجبة تؤدي لنقص العناصر الغذائية	٣
			5.3	31.1	63.6	%		
٣٨	٠.713	1.49	323	117	65	ك	يحتاج جسم الإنسان إلى الطاقة في حالة الراحة والتوقف عن العمل	٤
			64.0	23.2	12.9	%		
١٦	٠.674	2.58	53	106	346	ك	من أهداف التنظيم الغذائي لمريض السكر المحافظة على الوزن	٥
			10.5	21.0	68.5	%		
١	٠.364	2.90	10	32	463	ك	الكالسيوم والفسفور عنصران لبناء العظام والأسنان	٦
			2.0	6.3	91.7	%		
١١	٠.653	2.60	47	106	352	ك	الخضروات الورقية مصدر غني بفيتامين ك	٧
			9.3	21.0	69.7	%		
٣٢	٠.868	2.10	168	121	216	ك	العنبز والحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للحديد	٨
			33.3	24.0	42.8	%		
٣٣	٠.824	2.03	163	162	180	ك	الإفراط في تناول الملح يؤدي للسمنة	٩
			32.3	32.1	35.6	%		
٢٧	٠.797	1.56	320	87	98	ك	كثرة تناول الماء تؤدي إلى احتباس السوائل	١٠
			63.4	17.2	19.4	%		

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاستجابة			التكرار النسبة	العبرة	رقم العبرة
			لا	اجابا	نعم			
٢١	٠.793	2.10	136	183	186	ك	نزيف اللثة إشارة الى نقص فيتامين (ج)	١١
			26.9	36.2	36.8	%		
٣	٠.484	2.82	22	46	437	ك	إن تناول وجبة الإفطار يعطي الجسم ثلث احتياجاته اليومية	١٢
			4.4	9.1	86.5	%		
٢	٠.381	2.88	9	45	451	ك	نقص عنصر الكالسيوم يسبب هشاشة العظام	١٣
			1.8	8.9	89.3	%		
٩	٠.584	2.70	33	85	387	ك	من العوامل التي تعيق امتصاص الحديد بالجسم تناول المنبهات	١٤
			6.5	16.8	76.6	%		
٦	٠.526	2.75	22	84	399	ك	الكسل والتعب والخمول وشحوب الوجه من أهم عناصر نقص	١٥
			4.4	16.6	79.0	%		
٢٨	٠.760	2.34	89	156	260	ك	تعتمد كفاءة امتصاص الكالسيوم على وجود فيتامين ب	١٦
			17.6	30.9	51.5	%		
٢٩	٠.777	2.26	104	167	234	ك	من فوائد الألياف تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب	١٧
			20.6	33.1	46.3	%		
٣٠	٠.796	2.15	127	174	204	ك	ارتفاع الدخل والإعلانات التجارية وعمل المرأة جعلتها تتجه للرضا الصناعية	١٨
			25.1	34.5	40.4	%		
١٥	٠.644	2.58	43	126	336	ك	من فوائد الألياف تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب	١٩
			8.5	25.0	66.5	%		
٨	٠.568	2.71	29	90	386	ك	عدم تناول وجبة الإفطار يمكن أن تكون له عواقب سيئة على السلوك الغذائي	٢٠
			5.7	17.8	76.4	%		
٢١	٠.718	2.46	67	137	301	ك	من وظائف فيتامين(أ) القدرة على الرؤية في الضوء الخافت	٢١
			13.3	27.1	59.6	%		
٢٢	٠.677	2.36	57	208	240	ك	الإكثار من التوابل يعطي مذاق أفضل للطعام	٢٢
			11.3	41.2	47.5	%		
٢٦	٠.783	2.35	97	135	273	ك	من المصادر الغذائية للفسفور اللحوم بأنواعها	٢٣
			19.2	26.7	54.1	%		
٩	٠.596	2.72	39	61	405	ك	الفيتمينات مواد عضوية يحتاجها الجسم للنمو والتكاثر	٢٤
			7.7	12.1	80.2	%		
١٨	٠.673	2.51	51	145	309	ك	يجب أن يأخذ الإنسان ثلثي احتياجاته اليومية من الدهون من مصادر نباتية والثلث الباقي من مصادر حيوانية	٢٥
			10.1	28.7	61.2	%		
١٩	٠.774	2.50	61	101	٢٢٥	ك	من أهم وظائف فيتامين(ب) تكوين كريات الدم الحمراء وتصنيع	٢٦
			12.1	20.0	67.9	%		

الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من الطلاب

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاستجابة			التكرار النسبة	العبارة	رقم العبارة
			لا	أحياناً	نعم			
٢٧	٠.876	2.01	192	118	195	ك	تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد السريع	٢٧
			38.0	23.4	38.6	%		
٢٨	٠.844	1.65	300	83	122	ك	لبن الأم منخفض في محتواه من الحديد	٢٨
			59.4	16.4	24.2	%		
٢٩	٠.766	2.41	87	125	293	ك	قتامين (ك) هو الفيتامين المضاد للنزيف أو الفيتامين الهام لتجلط الدم	٢٩
			17.2	24.8	58.0	%		
٣٠	٠.738	2.35	80	170	255	ك	كل جرام بروتين يعطى عند احتراقه ٤ سعرات حرارية	٣٠
			15.8	33.7	50.5	%		
٣١	٠.606	2.62	33	126	346	ك	كثرة تناول المخللات والمقبلات تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم	٣١
			6.5	25.0	68.5	%		
٣٢	٠.686	2.46	56	160	289	ك	إن انخفاض نسبة الألياف في الغذاء تؤدي الى الإصابة بأمراض القولون	٣٢
			11.1	31.7	57.2	%		
٣٣	٠.898	1.84	250	86	169	ك	البيض النيئ أسهل هضماً من البيض المطهي	٣٣
			49.5	17.0	33.5	%		
٣٤	٠.638	2.58	41	129	335	ك	إن التزود المنتظم بالكربوهيدرات ضروري لتحقيق أقصى مستويات الأداء الرياضي	٣٤
			8.1	25.5	66.3	%		
٣٥	٠.659	2.60	49	103	353	ك	يفضل تناول الشاي بعد الأكل بساعتين على الأقل	٣٥
			9.7	20.4	69.9	%		
٣٦	٠.657	2.53	46	144	315	ك	يوصي بتناول الخضروات من ٥-٢ مرات يومية	٣٦
			9.1	28.5	62.4	%		
٣٧	٠.572	2.77	38	39	428	ك	يجب أن يتناول الشخص البالغ من ٢.٢ لتر من الماء يومياً	٣٧
			7.5	7.7	84.8	%		
٣٨	٠.761	2.50	83	89	333	ك	يعتبر زيت السمك من أهم المصادر الغنية باليود	٣٨
			16.4	17.6	65.9	%		
٠.246		2.41	المتوسط العام					

(ك: التكرار)

يتضح من الجدول رقم (٤) أن: أفراد عينة الدراسة موافقون على أن مستوى الوعي الغذائي وذلك بمتوسط (٢.٤١ من ٣.٠٠)، وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي (من ٢.٣٥ إلى ٣.٠٠)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار "نعم" في أداة الدراسة، وهذا يدل على أن درجة الوعي الغذائي لطلبة الكلية الجامعية بالقنفذة بجامعة أم القرى ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تفاوت في موافقة أفراد عينة الدراسة على مستوى الوعي الغذائي، حيث تراوحت متوسطات موافقتهم على مستوى الوعي الغذائي ما بين (١.٤٩ إلى ٢.٩٠)، وهي متوسطات تقع في الفئتين الأولى

والثالثة من فئات المقياس الثلاثي واللتان تشيران إلى (لا / نعم) في أداة الدراسة؛ مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد عينة الدراسة على مستوى الوعي الغذائي؛ حيث يتضح من النتائج أن: أفراد عينة الدراسة موافقون على ثمانية وعشرين من مستويات الوعي الغذائي أبرزها تتمثل في العبارات رقم (٦، ١٣، ١٢، ٢)، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد عينة الدراسة عليها كالتالي:

١. جاءت العبارة رقم (٦)، وهي: "الكالسيوم والفسفور عنصران لبناء العظام والأسنان" بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بمتوسط (٢٩٠ من ٣).

٢. جاءت العبارة رقم (١٣)، وهي: "نقص عنصر الكالسيوم يسبب هشاشة العظام" بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بمتوسط (٢٨٨ من ٣).

٣. جاءت العبارة (١٢)، وهي: "إن تناول وجبة الإفطار يعطي الجسم ثلث احتياجاته اليومية" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بمتوسط (٢٨٢ من ٣).

٤. جاءت العبارة رقم (٢)، وهي: "تعتبر البروتينات مصدر أساسي للطاقة" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بمتوسط (٢٧٨ من ٣).

في حين يتضح من النتائج أن: أفراد عينة الدراسة موافقون أحياناً على سبعة من مستويات الوعي الغذائي أبرزها تتمثل في العبارات رقم (١٧، ١٨، ١١، ٨)، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد عينة الدراسة عليها أحياناً كالتالي:

١. جاءت العبارة رقم (١٧)، وهي: "من فوائد الألبان تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب" بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها أحياناً بمتوسط (٢٢٦ من ٣).

٢. جاءت العبارة (١٨)، وهي: "ارتفاع الدخل والإعلانات التجارية وعمل المرأة جعلتها تتجه للرضاعة الصناعية" بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها أحياناً بمتوسط (٢١٦ من ٣).

٣. جاءت العبارة رقم (١١)، وهي: "نزيف اللثة إشارة إلى نقص فيتامين (ج)" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها أحياناً بمتوسط (٢١٠ من ٣).

٤. جاءت العبارة رقم (٨)، وهي: "الخبز والحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للحديد" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها أحياناً بمتوسط (٢١٠ من ٣).

بينما يتضح من النتائج أن: أفراد عينة الدراسة غير موافقون على ثلاثة من مستويات الوعي الغذائي تتمثل في العبارات رقم (٢٨، ١٠، ٤)، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب عدم موافقة أفراد عينة الدراسة عليها كالتالي:

١. جاءت العبارة رقم (٢٨)، وهي: "لبن الأم منخفض في محتواه من الحديد" بالمرتبة الأولى من حيث عدم موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بمتوسط (١٦٥ من ٣).

٢. جاءت العبارة رقم (١٠)، وهي: "كثرة تناول الماء تؤدي إلى احتباس السوائل" بالمرتبة الثانية من حيث عدم موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بمتوسط (١٥٦ من ٣).

٣. جاءت العبارة (٤)، وهي: "يحتاج جسم الإنسان إلى الطاقة في حالة الراحة والتوقف عن العمل بالمرتبة الثالثة من حيث عدم موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بمتوسط (١٤٩ من ٣).

الإجابة على السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة باختلاف متغيرات الدراسة (التخصص، النوع، المستوى الدراسي)؟
أولاً: الفروق باختلاف متغير التخصص:

جدول رقم (٥) نتائج اختبار " ت: Independent Sample T-test " للفروق في متوسطات إجابات أفراد

عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير التخصص العلمي

الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	
0.033	2.137	.248٠	2.43	283	الأقسام العلمية	مستوى الوعي الغذائي
		0.241	2.38	222	الأقسام الأدبية	

♦ دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ فأقل

يتضح من الجدول رقم (٥): وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير التخصص العلمي، لصالح التخصصات العلمية، أي أنهم أكثر موافقة من الذين تخصصاتهم أدبية على مستوى الوعي الغذائي.

ثانياً: الفروق باختلاف متغير النوع:

جدول رقم (٦) نتائج اختبار " ت: Independent Sample T-test " للفروق في متوسطات إجابات أفراد

عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير الجنس

الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	
0,٠١٥	٢,٤٤١	.243٠	2.43	335	طالبة	مستوى الوعي الغذائي
		.248٠	2.37	170	طالب	

♦ دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول رقم (٦): وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير النوع، لصالح الإناث، أي أنهم أكثر موافقة من الذكور على مستوى الوعي الغذائي.

ثالثاً: الفروق باختلاف متغير السنة الدراسية:

جدول رقم (٧) نتائج " تحليل التباين الأحادي " (One Way ANOVA)

للفروق في إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف السنة الدراسية

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات	مصدر التباين	
.135٠	1.863	.112٠	3	.336	بين المجموعات	مستوى الوعي الغذائي
		.060٠	501	30.136	داخل المجموعات	
		-	504	30.472	المجموع	

يتضح من الجدول رقم (٧): عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير المستوى الدراسي.

الإجابة على السؤال الثالث: ما أهم مصدر للمعلومات الغذائية والأكثر تأثيراً لدى طلبة

الكلية الجامعية بالقنفذة من مصادر المعلومات المختلفة؟

الجدول رقم (٨) يبين مصادر المعلومات

نوع المصدر	التكرار	النسبة
الانترنت	374	74.1
الدراسة والكتب	99	19.6
دورات وورش التغذية	22	4.4
الإذاعة والتلفزيون	8	1.6
الصحف والمجلات	2	٠.٤
المجموع	505	%100

يتضح من الجدول رقم (٨)، أن: (٣٧٤) من أفراد عينة الدراسة يمثلون ما نسبته ٧٤,١٪ من إجمالي أفراد عينة الدراسة أهم مصدر لهم للحصول على المعلومة الغذائية الانترنت وهو الأكثر تأثيراً لدى طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة من مصادر المعلومات المختلفة، بينما (٩٩) منهم يمثلون ما نسبته ١٩,٦٪ من إجمالي أفراد عينة الدراسة أهم مصدر لهم للحصول على المعلومة الغذائية الدراسة والكتب، في حين أن (٢٢) منهم يمثلون ما نسبته ٤,٤٪ من إجمالي أفراد عينة الدراسة أهم مصدر لهم للحصول على المعلومة الغذائية دورات وورش التغذية ، و (٨) منهم يمثلون ما نسبته ١,٦٪ من إجمالي أفراد عينة الدراسة أهم مصدر لهم للحصول على المعلومة الغذائية الإذاعة والتلفزيون ، مقابل (٢) منهم يمثلان ما نسبته ٠,٤٪ من إجمالي أفراد عينة الدراسة أهم مصدر لهم للحصول على المعلومة الغذائية الصحف والمجلات.

خلاصة الدراسة وأهم نتائجها وتوصياتها:

توصلت الدراسة الى ان:

- أن المتوسط العام لمستوى الوعي الغذائي بلغ (٢.٤١ من ٣.٠٠)، وهذا يدل على أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الكلية الجامعية بالقنفذة مرتفع.
- أن أبرزها مستويات الوعي الغذائي تتمثل في الوعي بأهمية كل من:
- الكالسيوم والفسفور عنصران لبناء العظام والأسنان.
- نقص عنصر الكالسيوم يسبب هشاشة العظام.
- إن تناول وجبة الإفطار يعطي الجسم ثلث احتياجاته اليومية.
- تعتبر الكربوهيدرات مصدر أساسي للطاقة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير التخصص، لصالح التخصصات العلمية.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير النوع، لصالح الإناث.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥) فأقل في إجابات أفراد عينة الدراسة حول (مستوى الوعي الغذائي) باختلاف متغير المستوى الدراسي.
 - أن أهم مصدر لهم للحصول على المعلومة الغذائية الانترنت وهو الأكثر تأثيراً لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية من مصادر المعلومات المختلفة.
- واختتمت الباحثة دراستها بعدد من التوصيات أهمها التخطيط لبرامج مستقبلية في الوعي الغذائي والاهتمام بنتائج هذه الدراسة للنهوض بالمسؤولية في نشر الثقافة الغذائية على كافة المجتمع.
- كما اوصت بتوجيه وسائل الاعلام بتزويد المجتمع بالبرامج التثقيفية عن التغذية السليمة.
- واقترحت الباحثة اجراء دراسات وابحاث لمقارنة مستوي الوعي الغذائي على بين مجتمعات مختلفة.

المراجع:

- البلوني، ايمان: شتيفي، ميسون (٢٠٠٣). العادات الغذائية والوعي الغذائي عند طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقتها بانتشار الانيميا، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مجلد (١٣) العدد (٣-٤).
- بني ملحم، محمد بديوي: الوديان، محمود (٢٠١٣). العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة.
- جابر، نصرالدين: القص، صليحة (٢٠١٦). الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، دراسة ميدانية بولاية باتنة، مجلة أنستة للبحوث والدراسات، (١٧).
- جودة، مهدي (٢٠١٣). الصحة النفسية والأزمات، كلية التربية، جامعة بابل، العراق.
- حسن، امل عبد الشافي محمد عواد (٢٠١٩). فاعلية استخدام استراتيجية المتناقضات في تدريس اساسيات الكيمياء الحيوية في تنمية الوعي الغذائي والاندماج في التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية، ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- الخصري، بسملة مروان: أبو شقير، محمد سليمان (٢٠١٨). تقويم موضوعات التغذية بكتب العلوم للمرحلة الأساسية بفلسطين في ضوء متطلبات التنور الغذائي، الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (٤)٣١، (٤) - ٤٠٤.

- *خوجة، ندى صديق الحربي، خلود خالد، سراج باشا، سجي (٢٠٢٠). خصائص الاستهلاك الغذائي لسعوديات الممارسات والغير ممارسات للرياضة، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي.
- شحاتة، حسن: النجار، زينب (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- شريم، محمد (٢٠١٢). الثقافة الصحية، مكتبة الاسرة الأردنية، عمان.
- شلبي، الهام إسماعيل (٢٠٠٢). الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، القاهرة.
- شهدة، السيد علي السيد (١٩٩٢). الوعي الغذائي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساس، المؤتمر العلمي الرابع نحو تعليم أساس أفضل، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس.
- ظاهر، جعفر (٢٠٠٤). اسس التغذية الصحية، دار مجدلاوي، عمان، الأردن.
- العازمي، شيماء سيف الدين فالح (٢٠٢٠). دور المدرسة الابتدائية بدولة الكويت في تنمية الوعي الغذائي الصحي لدى التلاميذ، ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة بنها.
- *عبد الحميد، نجلاء محمد (٢٠٢١). درجة الوعي الصحي والغذائي لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية في ظل جائحة كوفيد١٩، ع٥٨٤، ج٤.
- عبد الله، ليلي (٢٠٠٢). 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.
- عبد الله، ليلي (٢٠٠٢). 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 عين شمس، المجلد السابع.
- *العصيمي، امجاد سعود (٢٠٢٠). تأثير طبيعة العمل ونوع الجنس على مستوي ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى السعوديين، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ع٣، ١٢٣ - ١٠٨.
- الغامدي، صالحة سعيد (٢٠١٠). الوعي الغذائي للمرأة السعودية العاملة وغير العاملة ومرضي هشاشة العظام بمدينة جدة، المجلة الافريقية للعلوم والاحياء، ٥١، (٣) ٥٩ - ٥٩.
- غوث، حوزوز (٢٠١٣). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لدي ممارس الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية، ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- كمال، ايمان صلاح الدين عبد الله (٢٠١٨). فاعلية برنامج مقترح قائم على تطبيق اوبيا (Oppia) لتنمية مفاهيم الكيمياء الغذائية والوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الإعدادية في مادة الاقتصاد المنزلي، ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- لطفي، تسبي محمد رشاد، حسن: حسن علي (٢٠١٩). مجلة بحوث في العلوم والفنون النوعية، جامعة الإسكندرية، كلية التربية النوعية، ع١١.
- اللهبي، نادية (٢٠٠٩). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات ومشرفات أطفال التوحد، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، مكة المكرمة، جامعة ام القرى.

- محمد، أشرف إبراهيم (٢٠١٧). برنامج تثقيفي غذائي حي وأثره على تحسين الوعي الغذائي لذوي الإعاقة الذهنية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٤٤(٢)، ١- ٥٠.
- المراسي، سونيا صالح: عبد المجيد، أشرف عبد العزيز (٢٠١٠). التثقيف الغذائي، دار الفكر.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). تقرير منظمة الصحة العالمية عن الصحة العامة والوعي الصحي.
- النادر، هيثم محمد عواد (٢٠١٩). الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، ٤٦(١)، ١٧- ٢٨.
- هزاع، محمد الهزاع (٢٠١٨). دراسة حول إعادة النظر في الخمول البدني في المملكة العربية السعودية، مراجعة منهجية لانتشار الخمول والحواجز المدركة للحياة النشطة، مركز أبحاث نمط الحياة والصحة.
- الهواري، فطيمة: عميري، حنان: يمونه، الهواري (٢٠٠٤). اهم التحولات في النمط الغذائي للطلبة المتنقلين للمدن الجامعية من اجل الدراسة، مدونات وقائع المؤتمر العربي الثاني للتغذية، البحرين، المجلة العربية للغذاء والتغذية، ١١(١١)، ١٢٦- ١٤٧.

المراجع الأجنبية:

- Damodaran, S, Perkin, K, L, & Fennema O. R. (Eds) (2007). Fennemas food chemistry CRC Press.
- Bustos, N. Olivares, S. Layton, B, Cano, M, & Albala, (2015). Impact of a school- based intervention on national education and physical on activity in primary public school in Chile, (KIND) programmer study protocol, cluster randomized controlled trial BNC public Health, 16(1), 1-11.
- Peak, J, (2012). Food awareness, consumer responsibility them international Review of Research in open and Distance learning.
- Rumpus, J, & Charoen, a (2014). Knowledge, Awareness and practice about food and Nutrition of Adolescence in Munang District, Prachinburi province faculty of Home Economics technology pharm Nekton, Banks William, Encyclopedia of conscious ness Academic press, Elsevier, Inc. Oxford.Uk.

Abstract

The study aimed to identify the degree of nutritional awareness for students of the University College in Al-Qunfudhah at Umm Al-Qura University and its relationship to some variables according to some variables.

The research sample included (505), including (170) male students (335) who were chosen randomly.

The results of the study revealed that the general average level of nutritional awareness was (2.41 out of 3.00), and this indicates that the level of nutritional awareness among students at the College of Education in Al-Qunfudhah is high.

The results also found that there were statistically increase at the level of statistical significance (0.05) and less in the answers of the study sample members about (the level of nutritional awareness) according to the variable of specialization, in favor of the scientific disciplines. And there were statistically significant differences at the level of statistical significance (0.01) and less in the answers of the study sample members about (the level of nutritional awareness) according to the gender variable,

There were no statistically increase at the statistical significance level (0.05) or less in the answers of the study sample members about (the level of nutritional awareness) according to the variable of the academic level.

The most important source for them to obtain nutritional information is the Internet, which is the most influential, as the study sample members represent 74.1% of the total study sample members rely on it.

The researcher concluded with several recommendations, the most important of which is the need to intensify nutritional awareness and the importance of healthy eating behavior through training activities and programs, and the need to spread nutritional culture to all members of society.

Key words: nutritional education, University College students, Male and female students.