

التوعية التغذوية خلال جائحة كورونا لبعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت

الدكتورة / نوال سالم العجمي استاذ مشارك بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي كلية التربية الاساسية	الدكتورة / نوره حربى المطيري استاذ مساعد بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي كلية التربية الاساسية
--	---

مقدمة البحث:

تعد التوعية الغذائية الصحية واحدة من أكثر مشكلات الصحة العالمية انتشاراً في الوقت الحاضر وبخاصة في ظل ما يصادفه العالم من تغيرات نتيجة ما تفرضه جائحة كورونا، والثقافة الصحية من أهم الأركان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية الغذائية نظراً للتطور العلمي والتكنولوجي المستمر في المجال الصحي وخلال القرن الحالي تغير شكل ونظام ومتطلبات المجتمع الصحية تبعاً لذلك، والثقافة الصحية لها تأثير عميق في شخصية الفرد وسلوكه حيث تشكل أسلوب الحياة وبشكل السلوك الطبيعي جانباً من جوانب الثقافة الصحية لتحسين الصحة والوقاية من المشاكل الصحية، كم تساعد الثقافة الصحية على زيادة المعرفة الصحية وتحسين قدرة الناس على اتخاذ القرارات والاجراءات اللازمة لحل مشاكلهم الصحية، فالثقافة الصحية هي اول عناصر الرعاية الصحية وعملية التربية الصحية وسيلة فعالة لتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية والغذائية فمحصلة الأفراد من المعلومات الصحية عن طريق الثقافة الصحية والغذائية تغير اتجاهاتهم وسلوكهم الصحي والغذائي إلى الأفضل، ولثقافة الغذائية دوراً هاماً في مجال الرعاية الصحية حيث تعد جزء من التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة للمجتمع وواجب حيوي ووسيلة أساسية لتحقيق صحة المجتمع، وتعتبر تربية الناشئ والشباب الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحمودة، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية والغذائية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق إكسابه الرغبة في ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية والغذائية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعهم عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية. كما أصبح المجال الغذائي في السنوات الأخيرة ذات اهتمام علي المستوى العالمي والقومي، نظراً لزيادة كثافة السكان وقلة الانتاج من المواد الغذائية خصوصاً في الدول النامية، فإن نسبة كبيرة من الأفراد في هذه الدول قد يعانون من سوء التغذية وقلة توافر المواد الغذائية الضرورية، أو قلة توافر الوعي الغذائي السليم ، كما تعتبر الثقافة الغذائية عاملاً هاماً لجميع الأفراد حتي بالنسبة للأغنياء منهم، لأن اختيار الغذاء المناسب وتناوله بكميات معينة والتي تتناسب مع حجم ونوع النشاط اليومي للأفراد علي جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية والمراحل السنية المختلفة، وتعتبر دعامة كبيرة من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية. (10)، (16)

أهم عناصر التغذية الصحية:

قسمت الأغذية إلى خمس مجموعات، يحتاجها جسم الإنسان بكميات معينة لبناء جسمه، والقيام بوظائفه الحيوية، وبالتالي التمتع بصحة جيدة، ولم تعطى هذه المجموعات أسماء كونها تحتوي على أكثر من نوع غذاء (15)

مجموعات الغذاء:

ويتكون الهرم الغذائي من :

المجموعة الأولى (قمة الهرم) السكريات : قمة الهرم الغذائي هي عبارة عن مجموعة صغيرة من أنواع الأطعمة التي يحتاجها الجسم بنسبة ضئيلة وبكميات قليلة ومحدودة ، وهذه المجموعة عبارة عن أنواع

محدودة جداً حتى لا يتعرض الإنسان للإصابة بمخاطر الأمراض الصحية المزمنة مثل الإصابة بالسمنة والبدانة المفرطة. لكن كمية قليلة من الحلويات والسكريات كافية لأن تمد الجسم بالطاقة المطلوبة. **المجموعة الثانية (البروتينات) والكالسيوم:** تعتبر المجموعة الثانية التي تتواجد بالهرم الغذائي من أهم المجموعات الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات وفيرة، ألا وهي مجموعة أنواع الأطعمة الغنية بالكالسيوم والبروتينات والتي تتوفر بكثرة في كافة أنواع منتجات الألبان واللحوم **المجموعة الثالثة (الخضروات والفواكه):** تلي مجموعة الخضروات والفواكه مجموعة البروتينات مباشرة، وهي لا تقل أهمية عن أطعمة البروتينات والكالسيوم التي يحتاجها جسم الإنسان بكمية كبيرة. حيث تحتوي الخضروات والفواكه على نسبة عالية جداً من جميع أنواع الفيتامينات، والكاربوهيدرات المعقدة. هذا بالإضافة إلى كمية الألياف الغذائية الكثيرة التي تنظف الجسم من السموم وتحسن عملية الهضم والإخراج. كما تحتوي الخضروات على المعادن الرئيسية والمواد المضادة للأكسدة، وتشمل هذه المجموعة كافة أنواع الخضروات الطازجة، والخضروات الورقية.

- **المجموعة الرابعة (الحبوب):** أما آخر مكون من مكونات الهرم الغذائي الأساسية فهي التي يكون مكانها في قاعدة الهرم. تشمل قاعدة الهرم الغذائي كافة الحبوب الكاملة مثل حبوب الشوفان والقمح والشعير. كذلك الأطعمة الغنية بالنشويات والكاربوهيدرات الموجودة بكثرة في الأرز والخبز والمعكرونة والبطاطا. حيث تحتوي هذه الأطعمة على نسبة وفيرة من المعادن والفيتامينات والألياف الغذائية التي يحتاجها الجسم بشدة. كما تساعد في تحسين عملية الهضم.

لذلك يجب تناول الطعام الموجود داخل الهرم الغذائي بطريقة متوازنة (16)

- **الآثار السلبية الناتجة عن تناول الطعام غير الصحي (الطعام الجاهز) :**

- تناول الطعام الجاهز (غير الصحي) يسبب ارتفاع مستوى الطاقة ، وهذا لمستوى المرتفع لا ينخفض عند حلول وقت النوم مما يسبب مشاكل في النوم
- الاكتئاب والمزاج السيئ.
- انخفاض مستوى التركيز لدى الإنسان
- كسب الوزن والسمنة المفرطة
- أمراض القلب وارتفاع مستوى ضغط الدم
- الألم في المعدة ومشاكل في لجهاز الهضمي.
- مرض السرطان الذي يسبب الموت.
- التأثير على الجهاز التنفسي: تُسبب الوجبات السريعة زيادة الوزن، والتي بدورها تزيد فرص الإصابة بمشاكل الجهاز التنفسي، بما فيها الربو وضيق التنفس، وتظهر أعراض صعوبة التنفس حتى في حالة بذل مجهودٍ صغيرٍ مثل المشي (17)

فوائد الغذاء الصحي للجسم فيما يأتي :

- بعض أبرز الفوائد التي يحصل عليها الإنسان عند التزامه بتناول الأغذية الصحية: تجنّب الأطعمة المدخنة والمعلّبة والمخلّلات يقي من السرطان، خاصّة سرطان المريء وسرطان المعدة.
- النّظام الغذائيّ قليل السكّريات يقي من مرض السكّري، ويُعزّز صحّة الجهاز المناعي.
- الغذاء الصحيّ قليل الدّهون يقي من السّمنة، وارتفاع ضغط الدّم، والسكّريّ، والسرطان، ويقي من انسداد الأوعية الدموية، ممّا يُقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكّنة الدماغية
- تناول الغذاء الغنيّ بالألياف يقي من الإمساك وسرطان القولون، ويُخفّف الجسم من فائض هرمون الإستروجين والسموم.
- تناول الغذاء المتوازن يقي من السّمنة التي تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض السرطانية (18)
- تناول الدّهون غير المشبعة والتقليل من الدّهون المشبعة يرفع مستوى الكولسترول الجيّد (HDL) الذي يقي من أمراض القلب، ويُقلّل من كولسترول (LDL) الذي يُؤدّي إلى الإصابة بمرض القلب.

• تناول مصادر الكربوهيدرات الجيدة للجسم، مثل الحبوب الكاملة كالقمح، والخبز الكامل، وكذلك الفاكهة والخضروات، وتجنب البطاطا، والخبز الأبيض، والمعكرونة، والأرز الأبيض. يقي من السمنة والسكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية. (19)

كل هذه الامور أدت إلي مشكلة أو ظاهرة مقلقة في الاوساط الغذائية الصحية وتبرز الجامعة العصرية كمؤسسة أكاديمية لا تجعل جل إهتمامها منصبا نحو الأهتمامات العلمية ولاكاديمية فقط بل يجب عليها الإهتمام بتطوير وتنمية كافة جوانب شخصية الإنسانية للطلاب والطالبات ، من خلال تفعيل مستوى مختلف أنواع الأنشطة التي تساهم في ترقية وتطوير شخصية الطلبة من جميع جوانبها ، ومن بين تلك الجوانب الجانب الغذائي الصحي الذي يستهدف إلى وقاية الطلاب والطالبات من الأصابة بالأمراض المختلفة ، وكذلك يتضح أن مرض الاصابة بفيروس كورونا يصيب الافراد ذات أمراض المناعة الضعيفة، وبخاصة لدي كبار السن ذات أمراض المناعة أو الضغط أو السكر أو الربو ، لذلك لا بد من العمل علي توعية جميع فئات المجتمع وبخاصة فئة الطب والطالبات من التوعية الثقافية الغذائية وتناول الاطعمة الصحية التي تعمل علي رفع المناعة لدي الافراد ، فنتيجة لأهمية هذا الامر أجريت العديد من الدراسات على طلبة الجامعات بهدف تقييم الحالة التغذوية للطلبة والطالبات والتعرف على الانماط الغذائية والسلوك الصحي السائد بينهم بهدف وضع آليات أو إستراتيجيات تساهم في التقليل من تلك الأنماط بينهم.

مشكلة البحث:

تفتقر الكويت إلى وسائل الإنتاج الأساسية، كالأراضي الزراعية، وحتى لو توافرت بعض الأراضي فإن الزراعة بالبلاد تساهم بأقل من 0.5 في المئة من الناتج المحلي الإجمالي، لكن قلة عدد سكان الكويت وسلسلة الإمدادات الغذائية المستوردة المتنوعة تسمح لنا بالتعامل ولو مؤقتا على هذه المخاطر، إلا أن العالم خلال العقود القادمة سيعاني نقصا في الغذاء، وسيؤثر عدم التوازن في أسواق الغذاء العالمية بالتأكد على الكويت، مع تعرض الكثيرين حالياً للمرض من جراء الإصابة بفيروس كورونا، فإن النظم الغذائية غير الصحية تسهم في إصابتهم بحالات طبية مسبقة تجعلهم أكثر عرضة لمخاطر الفيروس، والإصابة بالمرض تعني، في كثير من أنحاء العالم، فقدان الدخل ومن ثم، فقد زادت الجائحة من المخاطر التي يواجهها المستهلكون، والمنتجون وواضعو السياسات في جميع أنحاء العالم، كما إن الأنظمة الغذائية ضرورية للحالة الصحية للبشر في جميع أنحاء العالم. ولا يعتبر الغذاء شاغلاً هامشياً: فوفقاً لتقرير العباء العالمي للأمراض لعام 2017، تعد المخاطر الأيضية (الكولسترول وضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم وسكر الدم) مسؤولة عن أهم خمسة عوامل خطر للإعاقة والوفاة ، وهناك أكثر من ملياري شخص مصابون بزيادة الوزن أو السمنة، وأكثر من 70% منهم في البلدان المتوسطة والمنخفضة الدخل ، وتسببت الأغذية غير الآمنة فيما يقدر بنحو 600 مليون حالة اعتلال، و 420 ألف حالة وفاة مبكرة خلال عام 2010، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، على نحو يعوض الأمن الصحي والغذائي للبشر، وتشير الشواهد الناشئة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مسبقة تتعلق بالنظام الغذائي، مثل السمنة المفرطة، وأمراض القلب، والسكري، يعانون عواقب أخطر من جراء الإصابة بفيروس كورونا، مثل شدة الاعتلال، وزيادة الحاجة إلى الرعاية الصحية المركزة، مثل أجهزة التنفس.

كما يتسبب سوء التغذية أيضاً في إضعاف أجهزة المناعة لدى الإنسان، الأمر الذي يزيد من احتمالات الإصابة بالمرض، واستمرار المرض، والوفاة بسببه. ويعد نقص الحديد، واليود، وحمض الفوليك، وفيتامين (أ)، والزنك أكثر أنواع النقص الغذائي انتشاراً، حيث يصيب أكثر من ملياري شخص حول العالم. ولا يتسبب هذا النوع من "الجوع الخفي" في زيادة مخاطر المرض والوفاة وحسب، ولكنه يسهم كذلك في ضعف النمو، والقصور الذهني، ومضاعفات في الفترة المحيطة بالولادة ومن شأن ذلك أن يضعف رأس المال البشري للبلدان وأفاق التنمية فيها.

ويعرض فيروس كورونا النظم الغذائية للخطر من خلال تعطل خدمات الصحة والتغذية، وفقدان فرص العمل والدخل، وتعطل سلاسل الإمداد الغذائية المحلية، فضلاً عن النتيجة المباشرة للإصابة بين الفقراء والفئات المعرضة للمعاناة. وفي الوقت نفسه، ثمة شواهد تشير إلى حدوث نمو سريع في بيع الوجبات الخفيفة والأغذية غير القابلة للتلف خلال الأزمة، على حساب الأطعمة الطازجة مثل الخضروات والفواكه، والأغذية عالية

البروتين مثل البقوليات والأسماك واللحوم ، وأفادت التقارير بأن شركات تصنيع الأطعمة قليلة الفائدة ترى في الأزمة فرصة لتوسيع حصتها في السوق.

الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث :

- 1 - الأهمية الكبرى لمرحلة الشباب ضمن منظومة التعليم ، وضرورة العمل علي وقاية الطلبة والطالبات من الإصابة بأمراض سوء التغذية وفقد العناصر الغذائية الأساسية لمقاومة الامراض .
- 2- إن دراسة التوعية الغذائية والأمراض المرتبطة بها، وممارسة النشاط الرياضي المعزز للصحة ، لدى الطلبة والطالبات ، سوف يساهم في معرفة الاتجاهات السلبية المرتبطة بالتوعية الغذائية وبما يعكس ايجابياً على خطط واستراتيجيات الدولة في مواجهة المشكلات الغذائية في تفعيل النواحي الصحية والغذائية السليمة .
- 3 - يمكن أن يوفر هذا البحث مجالاً خصباً يمكن المخططين علي الشأن الصحي الغذائي في البلاد من ايجاد إستراتيجية تهدف إلى تحسين السلوك الصحي الغذائي وتقليل عوامل التعرض للأمراض والاصابة بالمخاطر من سوء التغذية والبعد عن التعرض لامراض فقد المناعة والمحافظة علي النمط الصحي الرياضي.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي السلوك الصحي المرتبطة بالتوعية التغذوية في ظل جائحة كورونا لبعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية تبعاً لمتغيرات السن والفرقة الدراسية والمنطقة السكنية حولي والفرانوية ومبارك الكبير وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات وتتمثل في :

- 1- السلوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء.
- 2- ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة.
- 3- الوقاية من الامراض بشكل عام وأمراض المناعة بشكل خاص للطلبة والطالبات.
- 4- معايير الوجبات الغذائية اليومية للطلبة والطالبات.

أسئلة البحث :

وضعت الباحثين مجموعة من التساؤلات التي تشكل الاطار العام للبحث ومشكلاتها وهي :

ما مدي التوعية الغذائية في ظل جائحة كورونا لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية تبعاً لمتغيرات السن والفرقة الدراسية والمنطقة السكنية حولي والفرانوية ومبارك الكبير وتتمثل تلك الاسئلة في :

- 1- ما مدي التوعية بالسوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ؟
- 2- ما مدي التوعية بالسوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ؟
- 3- ما مدي التوعية بالسوك الصحي المرتبط بالوقاية من الامراض وأمراض المناعة لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ؟
- 4- ما مدي التوعية بالسوك الصحي المرتبط بمعايير الوجبات الغذائية اليومية لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ؟

مصطلحات البحث :

- **التوعية التغذوية :** مجموعة من الإستراتيجيات التوعوية، التي تكون مقترنة بدعم بيئي، وتهدف إلى تسهيل الخيارات الغذائية الطوعية وغيرها من السلوكيات المرتبطة بالتغذية والمواد الغذائية الأخرى، وتؤدي إلى الصحة والعافية. ويتم نشر التوعية التغذوية من خلال أماكن متعددة وتتضمن أنشطة على مستوى الفرد والمجتمع وعلى صعيد السياسات. (10)
- **الغذاء الصحي :** هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم، ولا بد من أن تتناسب هذه الاحتياجات مع عمر الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أن قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.

الدراسات السابقة :

- دراسة: محمد أسامه عبد الخالق (2020) (2) يهدف البحث الي التعرف علي مكونات التكوين الجسماني لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها و علاقته بمستوي بالثقافة الغذائية ، وقد أظهرت النتائج تفوق الطلاب الرياضيين في مستوي التكوين الجسماني عن الطلاب غير الرياضيين في مكونات التكوين الجسماني.
- دراسة: محمد بديوي، ونارت عارف، وأحمد أمين (2020) (3) هدفت الدراسة التعرف إلى مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الأردن، إضافة إلى تحديد الفروق في مستويات المعرفة الغذائية تبعاً إلى متغيرات نوع الرياضة (كرة اليد، وكرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة)، والجنس (ذكر وأنثى)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات متوسطة في المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة، وكذلك أظهرت وجود فروق في مستويات المعرفة الغذائية تبعاً لمتغير نوع الرياضة لصالح لاعبي كرة القدم، وفروق تبعاً لمتغير لجنس لصالح الذكور.
- دراسة Yahya&Ayse (2011) (13) هدفت إلى تقييم مستوى المعرفة الغذائية لدى الطلاب الرياضيين، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض نسبة المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة كما أظهرت وجود فروق في مستويات المعرفة الغذائية بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة، لصالح السنة الرابعة.
- دراسة Aniela (2010) (6) هدفت إلى تقييم الوضع الغذائي وتأثيره على أداء الرياضيين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعرفة الغذائية بين لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم، كما أظهرت تقارب في مستوى المعرفة الغذائية لدى لاعبي كرة السلة وكرة القدم.
- دراسة Jessri et al, (2010) (8) هدفت إلى تقييم مستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة (Shahid Beheshti) في طهران، وأظهرت النتائج انخفاض المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة دون المستوى المطلوب كما أظهرت ظهور بعض السلوكيات الغذائية السلبية لديهم.
- دراسة Peerkhan et al (2010) (11) هدفت إلي التعرف إلى مستويات المعرفة الغذائية والممارسة الغذائية لدى الرياضيين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى جيد من المعرفة الغذائية لدى لاعبي كرة الطائرة مقارنة بلاعبي رفع الأثقال والعائنين، كما أظهرت أن تناول الحبوب وانخفاض تناول الخضروات من أكثر الممارسات الغذائية المتبعة لدى أفراد العينة.
- دراسة Sarah&Jane (2010) (12) هدفت إلى تقييم مستوى المعرفة الغذائية الخاصة بالرياضيين، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى المعرفة الغذائية الخاصة بتغذية الرياضيين، كما أظهرت حاجة ملحة لدى أفراد الدراسة للتعليم والتغذية وخاصة من قبل خبير التغذية الرياضية، في حين ظهرت أعلى النسب في مستوى المعرفة الغذائية لدى لاعبي الهوكي وكرة القدم.
- دراسة Magdalena (2009) (9) هدفت إلى تقييم المعرفة المتعلقة بالمكملات الغذائية، وأشارت النتائج أن (90%) من الرياضيين أشاروا إلى دور المشروبات الغذائية تلاها الفيتامينات والبروتينات، كما أشارت النتائج أن المكملات الغذائية جزء لا يتجزأ عن الرياضات التنافسية.
- دراسة Dunn et al (2007) (7) هدفت التعرف إلى مستوى المعرفة الغذائية والحاجات والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة (southern illinois university) ، وأشارت النتائج وجود اختلافات كبيرة في مستوى المعرفة

الغذائية بين اللاعبين واللاعبات، كما أشارت إلى انخفاض مستوى المعرفة الغذائية لدى أفراد عينة الدراسة بشكل عام.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال مراجعة الباحثة العديد من الدراسات السابقة في موضوع التوعية التغذوية إتضح للباحثة ما يلي :
- لقد ربطت العديد من الدراسات السابقة بين التوعية التغذوية وما بين متغيرات المستوى الاجتماعي والإقتصادي ، حيث ظهر وجود تباين في تلك العلاقة تبعاً للجنس والمجتمع التي أجريت فيه الدراسة .
- أظهرت بعض تلك الدراسات وجود علاقة طردية ما بين التوعية الغذائية بالسلوك الصحي وما بين التعرض للأمراض المرتبطة بسوء التغذية والتعرض لأمراض المناعة.

إجراءات الدراسة :

منهج البحث :

مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من الطلاب والطالبات لكلية التربية الأساسية البالغ عددهم من الذكور (4600) طالب ، وعدد (14000) ألف طالبة تقريبا (وحدة القبول والتسجيل كلية التربية الأساسية ، 2018 / 2019) ، حيث تم إختيار عينة عشوائية بالطريقة البسيطة مكونة من (400) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الأساسية وذلك من إجمالي (18) تخصص فرعي للكلية موزعين علي الفرق الدراسية الأربعة ، وقد تم إختيار عينة من طلاب الكلية ومن ثلاث مناطق مختلفة وهي منطقة حولي بواقع (150) طالب وطالبة ، ومنطقة الفراوانية بواقع (100) طالب وطالبة ، ومنطقة مبارك الكبير بواقع (150) طالب وطالبة ، وموزعين علي الفرق الدراسية الأربعة بواقع عدد (400) طالب وطالبة من كل الفرق الدراسية ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (1) يوضح خصائص عينة البحث ن = 400

المنطقة	الفرقة الدراسية		العمر / السنة		الطول / سم		الوزن / كجم	
	بنين	بنات	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س
حولي (150)	بنين	بنات	17.25	17.15	7.25	6.40	68.40	5.32
	بنين	بنات	19.50	20.15	4.86	3.56	70.50	5.33
	بنين	بنات	21.33	21.11	5.33	4.56	85.73	6.13
	بنين	بنات	24.33	23.67	5.56	4.40	70.80	4.49
	بنين	بنات	17.33	17.25	4.40	6.74	70.80	5.24
	بنين	بنات	20.50	20.10	5.27	3.22	82.03	10.09
	بنين	بنات	20.33	21.04	3.85	4.45	76.13	5.90
	بنين	بنات	24.80	23.33	3.76	4.40	78.80	5.33
الفراوانية (100)	بنين	بنات	18.50	17.60	5.13	5.70	71.10	4.73
	بنين	بنات	19.33	19.54	7.80	6.75	79.00	6.67
	بنين	بنات	21.45	21.45	5.09	4.25	82.43	9.83
	بنين	بنات	20.45	23.98	4.25	4.47	80.15	8.24
	بنين	بنات	22.92	165.63	4.09	165.63	85.43	8.70
	بنين	بنات	17.60	19.33	5.70	7.80	73.40	6.23
	بنين	بنات	19.33	19.54	7.80	6.75	79.00	6.67
	بنين	بنات	21.45	21.45	5.09	4.25	82.43	9.83
مبارك الكبير (150)	بنين	بنات	20.45	23.98	4.25	4.47	80.15	8.24
	بنين	بنات	22.92	165.63	4.09	165.63	85.43	8.70
	بنين	بنات	17.60	19.33	5.70	7.80	73.40	6.23
	بنين	بنات	19.33	19.54	7.80	6.75	79.00	6.67
	بنين	بنات	21.45	21.45	5.09	4.25	82.43	9.83
	بنين	بنات	20.45	23.98	4.25	4.47	80.15	8.24
	بنين	بنات	22.92	165.63	4.09	165.63	85.43	8.70
	بنين	بنات	17.60	19.33	5.70	7.80	73.40	6.23

يتضح من جدول (1) الخاص بالتوصيف الاحصائي لخصائص عينة البحث أن هناك عدد ممثل من الفرق الدراسية الأربعة لعدد من التخصصات داخل كلية التربية الأساسية وكذلك لعدد ثلاث مناطق سكنية تم تصنيفهم تبعاً لعدد كل الطلاب في المنطقة السكنية والفرقة الدراسية وتحديد أعمارهم وأطوالهم وأوزانهم .

أدوات جمع البيانات :

- **الطول** : تم قياسه باستخدام مقياس الطول المدرج إلى اقرب سم
- **الوزن** : باستخدام ميزان طبي معاير إلى أقرب (0.1) كجم .
ثم استجاب افراد عينة البحث على الأستبانة والتي تنقسم الى ثلاثة اقسام وهي :
- القسم الاول** : والذي يتضمن البيانات الاساسية ممثلة في اسم الطالب أو الطالبة ، والعمر بالسنة ، والكلية بالتحصن ، والفرقة الدراسية .
- القسم الثاني** : يشتمل علي القياسات الاساسية للطالبات المتمثلة في الطول والوزن .
- القسم الثالث** : يشتمل على إجابات العينة على السلوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء، و ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة ، والوقاية من الامراض للطلبة والطالبات ، ومعايير الوجبات الغذائية اليومية للطلبة والطالبات.

إجراءات تطبيق البحث :

- قامت الباحثين باعتماد علي سجلات الكليات الرسمية وأقسام الكليات المدون بها معلومات الطلاب مثل الاسم والعمر والفرق الدراسية ومنطقة السكن والايمل الشخصي ، وكذلك بعض المؤشرات الاولى للطول والوزن
- قامت الباحثين بتصميم إستمارة جمع البيانات من عينة البحث وذلك بعد تحويلها من صيغة ورقية إلى صيغة إلكترونية عبر البريد الإلكتروني الخاص بالباحثين dr.nawal.elagamy@gmail.com ورفعها علي Google Drive من خلال إستمارة إلكترونية تم إرسالها إلي جميع أفراد عينة البحث وذلك مراعاة للظروف الراهنة ومقابلة أفراد العينة حرصا من البحتة بعدم الاختلاط بسبب جائحة كورونا .
- بعد إرسال لينك إستمارة جمع البيانات مع توضيح كل التعليمات المراد التأكيد عليها وتحديد الموعد الاقصى للارسال الاستجابات قامت الباحث بتحليل آراء الطلاب ومعالجتها إحصائيا وإستخراج النتائج .

■ **صدق أداة البحث** : تم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال أنها قد طبقت في بعض الدراسات السابقة ومنها دراسة محمد أسامه عبد الخالق (2020) (2)

■ **ثبات أداة البحث** : تم التأكد من ثبات أداة البحث من خلال تطبيقها على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة بعدد (20) طالب وطالبه باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني بين التطبيقين وقدره أسبوع ، حين بلغ معامل الثبات الكلي (0.765)، وعند مستوى دلالة (0.01)

المعالجات الاحصائية :

حللت البيانات إحصائية باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية ومربع كاي ، وذلك للتعرف علي مدي التوعية الغذائية في ظل جائحة كورونا طبقا للفرق الدراسية وللناطق السكنية ، وذلك باستخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) نسخة (21).

عرض ومناقشة النتائج :

تبعاً لهدف البحث وهو التعرف علي السلوك الصحي المرتبطة بالتوعية التغذوية في ظل جائحة كورونا لبعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية تبعاً لمتغيرات السن والفرقة الدراسية والمنطقة السكنية حولي والفراونية ومبارك الكبير وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات وتتمثل في:

- 1- السلوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء .
 - 2- ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة .
 - 3- الوقاية من الامراض للطلبة والطالبات .
 - 4- معايير الوجبات الغذائية اليومية للطلبة والطالبات .
- حيث كانت عدد الطلاب (400) طالب وطالبة من مناطق حولي بعدد (150) ، الفراونية بعدد (100) ، ومبارك الكبير بعدد (150) :

السؤال الاول : ما مدى التوعية بالسوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالكويت ؟

جدول (2) التوعية بالسوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالكويت تبعا للمناطق السكنية الثلاث
ن = 400

م	الدلالات الاحصائية		موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الوسيط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
	العبارة	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %				
1- السلوك الصحي بصحة الغذاء للطلبة والطالبات :															
1	أمارس الرياضة بعد انتهائي من تناول الغذاء مباشرة	41	10%	289	72%	39	10%	19	5%	12	3%	3.82	690.3	76%	
2	لا أقوم بغسل الفواكه والخضروات قبل تناولها	15	4%	15	4%	45	11%	39	10%	286	72%	1.59	672.4	32%	
3	استخدم أي أدوات أجدتها لتناول الغذاء (ملعقة، شوكة)	15	4%	15	4%	39	10%	293	73%	38	10%	2.19	715.8	44%	
4	أتناول اللحوم أكثر من تناول الخضروات أو الفواكه	35	9%	289	72%	45	11%	19	5%	12	3%	3.79	690.9	76%	
5	أتناول وجبة دسمة غنية بالدهون	15	4%	35	9%	293	73%	45	11%	12	3%	2.99	718.3	60%	
6	لا أشرب المياه على معدة فارغة	15	4%	15	4%	19	5%	293	73%	58	15%	2.09	725.3	42%	
7	أتناول الحلويات بكثرة	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%	
8	أتناول الطعام خارج المنزل	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%	
9	أتناول الطعام بسرعة	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%	
10	لا أتناول الوجبات الغذائية بمواعيد ثابتة	15	4%	35	9%	293	73%	19	5%	38	10%	2.93	713.8	59%	
11	أشرب المنبهات (شاي أو قهوة أو نسكافيه ، ...) 3 مرات يوميا	35	9%	289	72%	45	11%	19	5%	12	3%	3.79	690.9	76%	
12	أتناول المشروبات الغازية كثيرا في اليوم الواحد	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%	
13	أتناول وجبات سريعة أكثر من الوجبات الأساسية	289	72%	15	4%	65	16%	19	5%	12	3%	4.38	705.9	88%	

يتضح من جدول (2) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بالتوعية بالسوك الصحي
* قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.09

يتضح من جدول (2) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بالتوعية بالسوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالكويت ، أن قيمة مربع كاي كانت معنوية عند مستوى 0.05 بدرجات مرتفعة عن قيمة مربع كاي الجدولية ، كما تراوحت نسبة الموافقة علي فقرات المحور الاول الخاص السلوك الصحي بصحة الغذاء للطلبة والطالبات وبلغت نسبة الموافقة الكلية ما بين (32 % : 89 %) حيث كانت أعلى نسبة موافقة للفقرة رقم (6 ، 7) والتي تنص علي لا أشرب المياه على معدة فارغة ، أتناول الحلويات بكثرة ، كما حصلت أقل نسبة موافقة للفقرة رقم (2) والتي تنص علي لا أقوم بغسل الفواكه والخضروات قبل تناولها ، وتفسر الباحثة تلك النتائج السابقة أن هناك قلة وعي بالسوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء والاتجاهات السلوكية الايجابية ، كما أن هناك عادات غذائية وسلوكية صحية مرتبطة أكثر بالعادات والتقاليد في المجتمع الكويتي والتي ينتج عنها أضرار مرتبطة بالنواحي الصحية بشكل كبير ، حيث كانت أقل نسبة وعي لدي طلاب منطقة حولي ثم منطقة الفراوانية ثم منطقة مبارك الكبير ، وتعزي الباحثة تلك النتائج إلى طبيعة البيئة الجغرافية وتباينها بين المناطق الثلاثة وما قد يرافق ذلك من إختلاف في الأنماط المعيشية والغذائية وتباينها بين المناطق السكنية الثلاث بدولة الكويت ، حيث ان إنتشار البدانة وقلة الوعي بالسلوك الصحي الجيد له علاقة وطيدة بالنظم الغذائية والصحية السائدة في العالم ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة مصيقر عبد الرحمن عبيد وأخرون (2005) (4) أن العادات الغذائية والحالة التغذوية

للاسرة من الامور الهامة جدا وذلك لتكوين وإخراج أسرة ذات سلوك صحي سليم بطبيعة إتجاهات غذائية جيدة للتمتع بالحياة الصحية الايجابية .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة Yahya&Ayse (2011) (13) وتوصلت إلى انخفاض نسبة المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة كما أظهرت وجود فروق في مستويات المعرفة الغذائية بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة، لصالح السنة الرابعة.

كما تتفق تلك النتائج مع دراسة Aniela (2010) (6) أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعرفة الغذائية بين لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم، كما أظهرت تقارب في مستوى المعرفة الغذائية لدى لاعبي كرة السلة وكرة القدم.

السؤال الثاني : ما مدي التوعية بالسوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالكويت ؟

جدول (3) التوعية بالسوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالكويت تبعا للمناطق السكنية الثلاث
ن = 400

م	الدلالات الاحصائية		موافق بشدة		موافق		محايد		غيرموافق		غير موافق بشدة		الوسيط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
	العبارات	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار				
2- ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة للطلبة والطالبات :															
14	لا أمارس الرياضة لأنها تزيد من آلام العنق و أسفل الظهر	4%	15	9%	35	11%	45	73%	293	3%	12	2.37	718.35	47%	
15	لا أمارس الرياضة لأنها تزيد من آلام الساقين و القدمين	4%	15	4%	15	10%	39	73%	293	10%	38	2.19	715.8	44%	
16	لا أمارس تمرينات تعويضية لاستقامة العمود الفقري	4%	15	4%	15	10%	39	73%	293	10%	38	2.19	715.8	44%	
17	لا أقوم بممارسة التمرينات الهوائية بانتظام في الصباح	4%	15	4%	15	11%	45	10%	39	72%	286	1.59	672.4	32%	
18	لا أمارس الرياضة لأنها تخميني من الإصابة بالأمراض	4%	15	4%	15	73%	293	11%	45	8%	32	2.84	716.85	57%	
19	لا أمارس الرياضة لأنها تسبب لي آلام المفاصل والعضلات	4%	15	10%	41	5%	19	78%	313	3%	12	2.34	854.75	47%	
20	أمارس الرياضة التي تتطلب جهد عالي	9%	35	4%	15	5%	19	73%	293	10%	38	2.29	713.8	46%	
21	أمارس الرياضة بشكل فردي	4%	15	9%	35	73%	293	11%	45	3%	12	2.99	718.35	60%	
22	لا أمارس الرياضة لأنها تشعرني بالتوتر والعصبية	4%	15	9%	35	73%	293	11%	45	3%	12	2.99	718.35	60%	
23	لا أمارس الرياضة لأنها تحسن نشاط العمليات العقلية	4%	15	10%	41	10%	39	73%	293	3%	12	2.39	717.75	48%	
24	أمارس الرياضة بأي ملابس	4%	15	9%	35	73%	293	11%	45	3%	12	2.99	718.35	60%	
25	أمارس الرياضة حتى في الجو الحار أو الرطب	4%	15	10%	41	10%	39	73%	293	3%	12	2.39	717.75	48%	
26	لا أقوم بالتدليك لأنه يزيد من آلام العظام	4%	15	4%	15	11%	45	10%	39	72%	286	1.59	672.4	32%	
27	لا أمارس الرياضة لأنها تشعرني بالتعب والإرهاق	4%	15	10%	41	10%	39	73%	293	3%	12	2.39	717.75	48%	
28	لا أمارس المشي يوميا	4%	15	9%	35	73%	293	11%	45	3%	12	2.99	718.35	60%	
29	لا أمارس اي نشاط رياضي	4%	15	10%	41	10%	39	73%	293	3%	12	2.39	717.75	48%	

* قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.09

يتضح من جدول (3) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بالتوعية بالسوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ، أن قيمة مربع كاي كانت معنوية عند مستوي 0.05 بدرجات مرتفعة عن قيمة مربع كاي الجدولية ، كما تراوحت نسبة الموافقة علي فقرات المحور الثاني الخاص بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة للطلبة والطالبات وبلغت نسبة الموافقة الكلية ما بين (32% : 60%) حيث كانت أعلى نسبة موافقة للفقرة رقم (21 ، 22 ، 28) والتي تنص علي أمارس الرياضة بشكل فردي ، لا أمارس الرياضة لأنها تشعرني بالتوتر والعصبية ، لا أمارس المشي يوميا ، كما حصلت أقل نسبة موافقة للفقرة رقم (17 ، 26) والتي تنص علي لا أقوم بممارسة التمرينات الهوائية بانتظام في الصباح ، لا أقوم بالتدليك لأنه يزيد من آلام العظام ، وتفسر الباحثة تلك النتائج السابقة أن هناك قلة وعي بالسوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة ، كما أن هناك عادات وتقاليد في المجتمع الكويتي تحد من ممارسة الرياضة بشكل كبير خاصة لدي الإناث ، كما أن هناك ضعف وإقبال ضعيف من الشباب الذكور وبخاصة في المراحل الجامعية من ممارسة الرياضة أو الحركة بشكل يومي من أجل الحصول علي النمط الرياضي الصحي السليم ، والتي ينتج عنها أضرار مرتبطة بالنواحي الصحية بشكل كبير ، وتعزي الباحثة تلك النتائج إلى طبيعة البيئة الجغرافية وتباينها بين المناطق الثلاثة وما قد يرافق ذلك من إختلاف في الأنماط المعيشية والمؤسسات الرياضية المتاحة لممارسة الرياضة داخل تلك المناطق بشكل سليم ، حيث أن الخمول ونفور الطلاب من ممارسة الرياضة وإنتشار البدانة وقلة الوعي بالسلوك الصحي الجيد له علاقة وطيدة بالنظم الغذائية والصحية السائدة في العالم وبالأخص في الجانب الرياضي الذي هو دليل مباشر وقوي علي ما يتمتع به الشباب من نشاط وقوة وعزيمة ، مما يشير إلى وجود تأثير سلبي على صحة الطلبة والطالبات وعلى مستوى نسبة الشحوم في الجسم لديهم خاصة ، وتعزي الباحثة تلك النتائج السابقة إلى ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة في إكساب السلوك الصحي السليم والتقليل من نسبة تواجد البدانة والزيادة في الوزن ، حيث إتضح أن نسبة الإناث اللواتي لا يمارسن النشاط الرياضي إطلاقا نسبة مرتفعة ، ويمكن أن يعزي ذلك إلى أن طبيعة المجتمع الكويتي المحافظ والذي يفرض على تحركات الفتاة نوعا من القيود الإجتماعية مما قد يؤدي إلى إنخفاض مستوى النشاط الرياضي للفتيات ، إضافة إلى احتمالية أن يكون هناك قلة في الاماكن الخاصة لممارسة النشاط الرياضي للفتيات تتفق مع المعايير والقيود الإجتماعية المفروضة على تحركات وسلوكيات الفتاة قياساً إلى الحرية النسبية الممنوحة للذكور في الخروج والتنقل وممارسة الأنشطة المختلفة ، مما قد يؤدي إلى زيادة نسبة إنتشار البدانة لدى الإناث وهذا ما يتفق مع ما أورده (Abolfotouh et al ..2007) من خلال نتائج دراسته على طلبة جامعة الاسكندرية و في مصر ، كما أن ممارسة النشاط الرياضي يعتبر إحدى أهم العوامل الهامة في التقليل من نسبة الشحوم في الجسم وعوامل الخطورة الأخرى المهيئة للإصابة بالامراض القلبية الوعائية(5)

كما تتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الرحاطة والعرجان (2004) (1) والتي توصلت إلي أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة وما يجب أن تكون عليه تلك العناصر وضرورة التأكيد علي ممارستها بشكل دوري لما يعود علي الطلاب بالنفع الكبير والتمتع بالصحة الجيدة بشكل سليم .

السؤال الثالث : ما مدي التوعية بالسوك الصحي المرتبط بالوقاية من الامراض لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالكويت ؟

جدول (4) التوعية بالسوك الصحي المرتبط بالوقاية من الامراض وأمراض المناعه لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالكويت تبعا للمناطق السكنية الثلاث
ن = 400

م	الدلالات الاحصائية												
	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الوسط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار					
3- الوقاية من الامراض للطلبة والطالبات :													
30	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
31	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
32	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
33	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%
34	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
35	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
36	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.7	48%
37	15	4%	15	4%	45	11%	39	10%	286	72%	1.59	672.4	32%
38	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.7	48%
39	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
40	15	4%	35	9%	293	73%	19	5%	38	10%	2.93	713.8	59%
41	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.7	48%
42	35	9%	289	72%	45	11%	19	5%	12	3%	3.79	690.9	76%

* قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.09

يتضح من جدول (4) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بالتوعية بالسوك الصحي المرتبط بالوقاية من الامراض لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالكويت ، أن قيمة مربع كاي كانت معنوية عند مستوي 0.05 بدرجات مرتفعة عن قيمة مربع كاي الجدولية ، كما تراوحت نسبة الموافقة علي فقرات المحور الثالث الخاص بالوقاية من الامراض للطلبة والطالبات وبلغت نسبة الموافقة الكلية ما بين (32 % : 76 %) حيث كانت اعلي نسبة موافقة للفقرة رقم (42) والتي تنص علي أقوم بتهوية المنزل من حين إلى آخر ، كما حصلت أقل نسبة موافقة للفقرة رقم (37) والتي تنص علي استخدم أدوات الأصدقاء الشخصية(ملابس-فوطه..) ، كما أشارت نتائج البحث إلى أن هناك نسب لديهم عوامل خطورة للإصابة بتلك الأمراض ومن تلك العوامل البدانة وارتفاع نسبة الشحوم في الجسم وعدم ممارسة النشاط الرياضي من أجل الصحة ، و بالتالي يمكن القول أن الطلاب في هذه المرحلة السنية الخطيرة من الشباب الذكور الذين سوف يتحملون متاعب ومشاق الحياة وتحمل المسؤولية في تكوين أسرة وتوفير لهم حياة كريمة من أن يصبحوا ذو صحة جيدة خالية بقدر الامكان من أي أمراض تعيق تقدم حياتهم في المستقبل ، وكذلك بالنسبة للشباب من الاناث التي تعد لتكون أم المستقبل ومربية الاجيال المتمتعة بالصحة الجيدة كغيرها من الشرائح الاجتماعية الأخرى معرضة للإصابة بتلك الأمراض إلا أن لها خصوصية عن غيرها من الشرائح الاجتماعية نتيجة لطبيعة الوظيفة المستقبلية التي توكل إليها والتي من

المفترض أن تقل لديهم نسبة انتشار الأمراض التي تعود إلى عوامل يمكن التحكم بها ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة مصيقر عبد الرحمن عبيد (2005) (4) والتي أكدت علي ضرورة تمتع جميع أفراد الأسرة بالصحة الجيدة الخالية من الأمراض بداية من الأطفال إلي الشباب من الجنسين ، وكذلك ضرورة إجراء كشوفات دورية منتظمة والاطمئنان علي الصحة العامة والاكتشاف المبكر لاي أمراض قد تظهر علي أي أحد داخل أفراد الأسرة الواحدة مع التأكيد علي الاشتراطات الصحية التي ينبغي مراعاتها وبخاصة عند إستخدام الأدوات الشخصية داخل المنزل .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة Jessri et al (2010) (8) وأظهرت النتائج انخفاض المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة دون المستوى المطلوب كما أظهرت ظهور بعض السلوكيات الغذائية السلبية لديهم. كما تتفق تلك النتائج مع دراسة Dunn et al (2007) (7) وأشارت النتائج وجود اختلافات كبيرة في مستوى المعرفة الغذائية بين اللاعبين واللاعبات، كما أشارت إلى انخفاض مستوى المعرفة الغذائية لدى أفراد عينة الدراسة بشكل عام.

السؤال الرابع : ما مدي التوعية بالسوك الصحي المرتبط بمعايير الوجبات الغذائية اليومية لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ؟

جدول (5)

التوعية بالسوك الصحي المرتبط بمعايير الوجبات الغذائية اليومية لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ن = 400

م	الدلالات الاحصائية		موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الوسط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %			
4- معايير الوجبات الغذائية للطلبة والطالبات :															
43	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.7	48%		
	الكربوهيدرات ليست سهلة الهضم كالبروتينات والدهون.														
44	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%		
	البروتين هو مصدر جيد لطاقة العمل العضلي.														
45	15	4%	35	9%	293	73%	45	11%	12	3%	2.99	718.3	60%		
	تلتعب الدهون دور حيوي لجسم الرياضي														
46	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%		
	ينبغي توفير مالا يزيد عن 15% من السرعات الحرارية في النظام الغذائي من الدهون														
47	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%		
	ينصح بتناول الفيتامينات لجميع الطلبة.														
48	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%		
	الكميات الكافية من الكالسيوم ضرورية لجميع الأعمار لمنع هشاشة العظام														
49	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%		
	نقص الحديد في النظام الغذائي يؤدي إلى التعب والإصابات.														
50	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%		
	يحصل الجسم على فيتامين (د) عند التعرض لأشعة الشمس														
51	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%		
	وجبتين يومياً من الخضروات كافية لسد حاجات الجسم الموصى بها.														
52	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%		
	خلال النشاط، العطش هو دليل كاف للحاجة إلى السوائل														
53	15	4%	15	4%	45	11%	293	73%	32	8%	2.22	716.8	44%		
	المشروبات الرياضية هي أفضل وسيلة لسد السوائل المفقودة أثناء التعرير														
54	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%		
	الأغذية الطبيعية غير المصنعة هي أكثر الأطعمة المغذية للرياضيين.														
55	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%		
	يختلف النظام الغذائي في الرياضات طويلة المدة عن الرياضات قصيرة المدة														
56	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%		
	المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن														

م	الدلالات الاحصائية		موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الوسيط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
	العبارات	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %				
	4- معايير الوجبات الغذائية للطلبة والطالبات :														
	والبروتين تساعد في بناء العضلات														
57	من الممارسات السليمة في تغذية الرياضيين تناول تشكيلة واسعة من أنواع الغذاء يوم بعد يوم	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%	
58	إتباع الحمية ضروري لإنقاص الوزن للرياضيين الذين يعانون من السمنة	15	4%	35	9%	293	73%	19	5%	38	10%	2.93	713.8	59%	
59	نوعية الغذاء لها تأثير على أداء الرياضي في التدريب والمنافسة	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%	
60	الإعلانات الخاصة بالغذاء هي مصدر موثوق في مجال التغذية	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%	
61	يصبح تناول وجبة غذائية قبل أي نشاط بـ3-4 ساعات.	61	15%	15	4%	293	73%	19	5%	12	3%	3.24	728.7	65%	
62	الهرم الغذائي دليل لمساعدتي في اتخاذ الخيارات الخاصة بالغذاء.	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%	
63	قراءة محتويات الغذاء ضروري لمساعدتي بالاختيار الصحيح لنوعية الغذاء	15	4%	15	4%	19	5%	293	73%	58	15%	2.09	725.3	42%	
64	إتباع نظام غذائي معزز أن يكون ناجحاً	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%	
65	المشروبات الرياضية هي أفضل من الماء.	41	10%	15	4%	293	73%	19	5%	32	8%	3.04	714.2	61%	
66	الطلبة والطالبات في نفس الفئة العمرية يحتاجون إلى سرعات حرارية متساوية	15	4%	15	4%	19	5%	293	73%	58	15%	2.09	725.3	42%	
67	الملح هو جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي	15	4%	15	4%	45	11%	39	10%	286	72%	1.59	672.4	32%	
68	السكريات الأساسية هي انسب مصادر الطاقة	15	4%	41	10%	19	5%	293	73%	32	8%	2.29	714.2	46%	
69	تخزين الكربوهيدرات في العضلات على شكل جلايوجين	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%	
70	نفس الكمية من الكربوهيدرات والبروتينات تعطي نفس السرعات الحرارية	15	4%	41	10%	39	10%	10%	39	10%	3%	2.39	717.7	48%	

* قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.09

يتضح من جدول (5) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بالتنوع بالسوك الصحي المرتبط بمعايير الوجبات الغذائية اليومية لدى بعض طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالكويت أن قيمة مربع كاي كانت معنوية عند مستوي 0.05 بدرجات مرتفعة عن قيمة مربع كاي الجدولية ، كما تراوحت نسبة الموافقة علي فقرات المحور الرابع الخاص بمعايير الوجبات الغذائية للطلبة والطالبات حيث بلغت نسبة الموافقة الكلية ما بين (32 % : 89 %) حيث كانت أعلى نسبة موافقة للفقرة رقم (44 ، 50) والتي تنص علي البروتين هو مصدر جيد لطاقة العمل العضلي ، يحصل الجسم على فيتامين (د) عند التعرض لأشعة الشمس ، كما حصلت أقل نسبة موافقة للفقرة رقم (67) والتي تنص علي الملح هو جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي ، وتفسر الباحثة تلك النتائج أن معايير الوجبات الغذائية لدي الطلاب تختلف باختلاف البيئة الجغرافية وكذلك ما تم إكتسابه من الاسرة أو العادات والتقاليد التي تضر بصحتهم بشكل كبير ، كما أن هناك قلة وعي نحو ما يجب أن تكون عليه الوجبات الغذائية التي تعود عليهم بالنفع الكبير وبخاصة بمكونات العناصر الغذائية من العناصر الأساسية او الهرم الغذائي السليم التي يحتاجها الانسان يوميا من بروتينات كربوهيدرات ونشويات وفيتامينات وسكريات وأملاح وما يحتاجونه يوميا من فيتامين (د) من جراء التعرض لأشعة الشمس وأفضل الأوقات المناسبة لذلك وكذلك المشروبات اليومية التي لاغني عنها

ومقدار ما يجب أن تكون عليه تلك المشروبات وأيهما نافع وضار لجسم الانسان سواء الشخص العادي أو الرياضي ، وتتفق تلك النتائج مع ما أورده محمد بدوي واخرون (2020) (2) من التأكيد علي المستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الأردن وما يجب أن تدرسه هذه العينة من المعارف والثقافة العامة المرتبطة بالتوعية الغذائية السليمة وما يجب أن تكون عليه الوجبات الغذائية بشكل كبير . وتتفق تلك النتائج مع دراسة Peerkhan et al (2010) (11) وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى جيد من المعرفة الغذائية لدى لاعبي كرة الطائرة مقارنةً بلاعبي رفع الأثقال والعدائين، كما أظهرت أن تناول الحبوب وانخفاض تناول الخضروات من أكثر الممارسات الغذائية المتبعة لدى أفراد العينة. وتتفق تلك النتائج مع دراسة Sarah&Jane (2010) (12) وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى المعرفة الغذائية الخاصة بتغذية الرياضيين، كما أظهرت حاجة ملحة لدى أفراد الدراسة للتعليم والتغذية وخاصة من قبل خبير التغذية الرياضية، في حين ظهرت أعلى النسب في مستوى المعرفة الغذائية لدى لاعبي الهوكي وكرة القدم. وتتفق تلك النتائج مع دراسة Magdalena (2009) (9) وأشارت النتائج أن (90%) من الرياضيين أشاروا إلى دور المشروبات الغذائية تلاها الفيتامينات والبروتينات، كما أشارت النتائج أن المكملات الغذائية جزء لا يتجزأ عن الرياضات التنافسية.

الاستنتاجات في ضوء نتائج البحث ومناقشتها أمكن للباحث استنتاج الاتي :

- 1- توصلت النتائج إلى أن السلوك الصحي المرتبط بالتوعية التغذوية لدي عينة البحث يحتاج إلي تثقيف بشكل إيجابي من أجل الوقوف علي الاتجاهات الايجابية نحو التوعية التغذوية .
- 2- أشارت النتائج إلي أن أعلى نسبة للاتجاهات الغذائية السيئة والسلوك الصحي الغذائي الغير منتظم كانت بين الطلبة والطالبات في منطقة حولي ثم منطقة الفراوانية ثم منطقة مبارك الكبير .
- 3- هناك نسبة إنخفاض بين الطلبة والطالبات بشكل ملاحظ وذلك في الاتجاهات والسلوك الصحي للوقاية من الامراض وممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة في مستوي الطالبات أكثر من الطلاب .
- 4- هناك قلة وعي بشكل ملاحظ نحو المعارف والمفاهيم المرتبطة بمعايير الوجبات الغذائية اليومية للطلبة والطالبات وما يجب أن تكون عليه الوجبات الغذائية المكتملة .
- 5- ضرورة تغيير مفاهيم العادات والتقاليد المرتبطة بالنواحي الغذائية التي تؤثر سلبا علي صحة الافراد داخل المجتمع بشكل كبير وبخاصة لدي الشباب .
- 6- التأكيد علي تناول التغذية السليمة وذلك بناء علي الهرم الغذائي المثالي .

التوصيات: في ضوء أهداف البحث ونتائجها توصي الباحثة بالتوصيات التالية :

- 1- ضرورة التأكيد علي العادات والاتجاهات والسلوك الصحي المرتبطة بالتوعية الغذائية بشكل عام ولاسيما الاهتمام بالتوعية الغذائية في ظل جائحة كورونا .
- 2- التأكيد علي الاتجاهات والسلوك الصحي للوقاية من الامراض وممارسة الرياضة بشكل منتظم وذلك للحفاظ علي الصحة العامة.
- 3- ضرورة تفعيل البرامج الصحية والسلوكية والبدنية لمواجهة إنتشار تلك العوامل غير الصحية المنتشرة بين الطلبة والطالبات والمتمثلة في مشاهدة التلفاز واستخدام الانترنت وقلة ممارسة النشاط الرياضي.
- 4- زيادة الاهتمام بالتوعية الصحية والغذائية في المؤسسات التعليمية بإدخال مقرر التغذية السليمة للإنسان في المناهج الدراسية للطلبة والطالبات .
- 5- وضع برامج غذائية قائمة علي تحديد معايير غذائية سليمة تشتمل علي العناصر الغذائية والهرم الغذائي المثالي.
- 6- جعل مواجهة إنتشار البدانة والوقاية منها هدفا استراتيجيا للمؤسسات التعليمية من خلال زيادة المستوى البرامج المقدمة للطالبات وذلك من خلال تطوير البنية التحتية الرياضية اللازمة لممارسة الرياضة.

المراجع العلمية:

المراجع العربية:

- 1- أحمد جعفر الرحاحلة فارس : دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمية (14-15) سنة ، دراسات عماد البحث العلمي ، الجامعة الأردنية ن (31)، (2) العلوم التربوية ، (365-348) العرجان ، 2004
- 2- محمد أسامه عبد الخالق : العلاقة بين التكوين الجسماني و الثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية عبد العظيم رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بنها ، كلية التربية الرياضية ، قسم علوم الصحة الرياضية (2020) .
- 3- محمد بديوي بني ملحوم، و نارت عارف شوكة، و أحمد أمين عكور : مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الأردن بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك (2020)
- 4- مصيقر عبد الرحمن عبيد : العادات الغذائية والحالة التغذوية للاسرة في دولة الامارات العربية المتحدة (دراسة ميدانية) ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، العدد العاشر مركز البحرين للدراسات والبحوث ، مملكة البحرين ، ص 32 – 33 .

المراجع الاجنبية:

- 5- Abolfotouh. M.A,Soliman. : Central obesity among adults in Egypt: L.A, Mansour. E, prevalence and associated morbidity, *Eastern Mediterranean Health Journal*,. 14,1, 57-68. Farghaly. M. and El-Dawaiaty. A.A .2008. □
- 6- Aniela, B.(2010).□ : Assessment of nutrition status in performance athletes bulletin UASVM horticulture,67(2):458-462.□
- 7- Dunn, D; Turner, L; Denny, G.(2007).□ : Nutrition knowledge and attitudes of college athletes, *Sport Journal*; 10 (4):45□
- 8- Jessri ,M; Jessri ,M; RashidKhani ,B & Zinn C. (2010).□ : Evaluation of iranian college athletes' sport nutrition knowledge, *Int J Sport Nutr Exerc Metab*;20(3):257-263.□
- 9- Magdalena,A.(2009).□ : Dietary Supplement Use by Athletes at a British University, *Sport and Exercise Nutrition*,p2-100.□
- 10- Nutrition education:□ : Linking research, theory and practice. Jones & Bartlett, 2007□
- 11- Peerkhan, N; Srinivasan : Nutrition Knowledge, Attitude and Practice of College Sportsmen, *Asian Journal of Sports Medicine*,1 (2): 93-100□ ,V.(2010).□
- 12- Sarah, B & Jane : Assessment of nutritional knowledge and food skills in talented adolescent athletes, *Institute of Food, Nutrition & Human Health*,p1-29□ ,C.(2010).□
- 13- Yahya ,O & Ayse : Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities *Journal of the International Society of Sports Nutrition* , 8:11. ,O.(2011).□

-المواقع الالكترونية:

14 - <http://blog.qaym.com/food-revolution-day>

15- <http://mawdoo3.com>

16- <http://hayatouki.com/health/content/>

17- <https://www.hiamag.com/>

18-<https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eight-tips-healthy-eating.aspx>

19 - <http://mawdoo3.com/>

التوعية التغذوية خلال جائحة كورونا لبعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بالهيئة العامة للتعليم
التطبيقي والتدريب بدولة الكويت

السيدة الدكتورة / نوال سالم العجمي استاذ مشارك بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي كلية التربية الاساسية	السيدة الدكتورة / نوره حربي المطيري استاذ مساعد بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي كلية التربية الاساسية
---	--

هدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الصحية المرتبطة بالتوعية التغذوية لبعض طلبة وطالبات كلية التربية الاساسية بدولة الكويت في ظل جائحة كورونا وتبعاً لمتغيرات الفرقة الدراسية ولمناطق (حولي - الفراونية - مبارك الكبير) للعام الدراسي 2020 / 2021 ، كما تكونت عينة الدراسة الاجمالي (400) طالب وطالبة ، تم اختيارهم عشوائياً من مختلف أقسام كليات التربية الاساسية البالغ عددهم (18) قسم متخصص ، كما تم قياس لهم السن والطول والوزن ، وقد طبق عليهم الاستبانة الخاصة بمتغيرات (السلوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء - ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة - الوقاية من الامراض للطلبة والطالبات - معايير الوجبات الغذائية اليومية للطلبة والطالبات) ، كما أشارت النتائج إلى أن أعلى نسبة للاتجاهات الغذائية السيئة والسلوك الصحي الغذائي الغير منتظم كانت بين الطلبة والطالبات في منطقة حولي ثم منطقة الفراونية ثم منطقة مبارك الكبير ، كما أن هناك نسبة إنخفاض بين الطلبة والطالبات بشكل ملاحظ وذلك في الاتجاهات والسلوك الصحي للوقاية من الامراض وممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة في مستوي الطالبات أكثر من الطلاب ، وفي ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بضرورة التأكيد علي العادات والاتجاهات والسلوك الصحي المرتبطة بالتوعية الغذائية بشكل عام ولاسيما الاهتمام بالتوعية الغذائية في ظل جائحة كورونا ، وكذلك التأكيد علي الاتجاهات والسلوك الصحي للوقاية من الامراض وممارسة الرياضة بشكل منتظم وذلك للحفاظ علي الصحة العامة .

الكلمات الدالة : التوعية التغذوية ، كورونا ، طلبه ، طالبات ، كلية التربية الاساسية .

Abstract

Nutrition awareness during the Corona pandemic for some students of the College of Basic Education in the Public Authority for Applied Education and Training in the State of Kuwait

The study aimed to identify the health culture related to nutritional awareness for students of the College of Basic Education in the State of Kuwait in light of the Corona pandemic and according to the variables of the study group and the regions (Hawally - Farawaniyah - Mubarak Al-Kabeer) for the academic year 2020/2021, and the study sample consisted of a total (400) male and female students, they were chosen randomly from the various departments of the faculties of Basic Education, which numbered (18) Specialized Department They were also measured for height, weight, body mass index, and flat body mass. A questionnaire was applied to them for the variables (food trends for male and female students - healthy nutritional behavior for male and female students - health trends and behavior to prevent diseases for male and female students - exercise for the general health of male and female students). The results also indicated that the highest percentage of bad food attitudes and irregular nutritional health behavior was among male and female students in the Hawalli region, then the Farawaniyah region, then the Mubarak Al-Kabeer region, and there is a noticeable decrease in the health behavior and attitudes among male and female students to prevent diseases. And exercise for public health at the level of female students more than males, And in light of the results of the research, the researcher recommends the necessity of emphasizing the habits, trends and health behavior associated with food awareness in general, especially the interest in food awareness in light of the Corona pandemic, as well as emphasizing healthy trends and behavior to prevent diseases and exercising regularly in order to maintain public health.

Keywords: Nutritional awareness, Corona, male students, female students, College of Basic Education.