

## دراسة مقارنة للعادات الغذائية بين طلاب المرحلة الثانوية لمملكة البحرين و جمهورية مصر العربية

أيمن صلاح عبد المطلب البنا<sup>١</sup>، يحيى عبد المنعم عبد الهادي<sup>٢</sup>، عزت احمد محمد الفضالي<sup>٣</sup>

١ باحثة دراسات عليا - معهد الدراسات والبحوث البيئية - جامعة مدينة السادات

٢ أستاذ الاقتصاد المنزلي - تربية نوعية جامعة المنوفية

٣ معهد الدراسات والبحوث البيئية - جامعة مدينة السادات

### الملخص

هدفت الدراسة الى مقارنة بين العادات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين والعادات الغذائية لطلاب المرحلة نفسها بجمهورية مصر العربية، وذلك للتعرف على العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية لعينة الدراسة، ولتحقيق ذلك اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ومجموعة من الاستبانات تم تطبيقها على ١٠٠ طالب بالمرحلة الثانوية بمملكة البحرين و ١٠٠ طالب بجمهورية مصر العربية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تعليم الأم المختلفة ومتوسط ما يتناوله الطلاب مقارنة بالتوصيات الغذائية المسموحه (RDA) (Recommended Dietary Allowances) بالنسبة لعينة الأسر المصرية.

٢- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الأم البحرينية، ونسبة ما يتناوله الطفل من إجمالي البروتين وفيتامين B2 في عينة الأسر البحرينية.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة ونسبة ما يأخذه الطالب من العناصر الغذائية إلى RDA لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تعليم الأم البحرينية والأخذ في الاعتبار القيمة الغذائية للأطعمة عند الطهي واحتياجات أفراد الأسرة منها.

٤- وجود دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الوالدين في عينة الأسر المصرية ومدى اهتمامهم بالمعلومات الغذائية والبيانات المدونة على أصناف البقالة.

٥- لا توجد دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الوالدين في عينة الأسر البحرينية ومدى اهتمامهم بالمعلومات الغذائية والبيانات المدونة على أصناف البقالة.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير وسائل الإعلام المختلفة ومتوسط ما يأخذه الفرد من العناصر الغذائية في اليوم، في كل من أسر عينتي البحث، كذلك لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين وسائل الإعلام المختلفة ونسبة ما يحصل عليه الفرد من الميزان الغذائي لأسر كلا العينيتين.

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة ونسبة ما يأخذه الطالب من العناصر الغذائية إلى

..RDA

### Abstract

In this study, the researcher made a comparative study of eating habits between secondary stage students in each of Bahrain Kingdom and The Arab Republic of Egypt's schools.

To find out the factors affecting eating habits for the chosen sample of study depending on the analytic and descriptive method of study, furthermore a survey of people's eating habits applied for 100 students in each country.

**The results have shown that:**

- 1- There are no statistically significant differences between various mother educational levels and students' intake average as compared with "RDA" for the chosen Egyptian families sample.
- 2- There are statistically significant differences between Bahrainian mother educational levels and students' intake average of total protein and vitamin B2 for the chosen Bahrainian families sample.
- 3- There are statistically significant differences between family size and students' nutritional elements intake average compared with "RDA" . There are no statistically significant differences between Bahrainian mother educational levels considering cooked foods nutritional value and family members requirements.
- 4- There are statistically significant differences between parents educational levels for the Egyptian families sample and the rate of caring of nutritional information and product data labeled on the groceries.
- 5- There are no statistically significant differences between parents educational levels for the Bahrainian families sample and the rate of caring of nutritional information and product data labeled on the groceries.
- 6- There are no statistically significant differences between the effect of several mass media and individual daily intake average of nutritional elements in both samples of study, in addition there are no statistically significant differences between the effect of mass media and individual intake average of nutritional balance in the families of both samples of study.
- 7- There are no statistically significant differences between family size and student's nutritional elements intake average compared with "RDA"

## المقدمة

تعد القوى البشرية الثروة الأساسية لأي مجتمع ، ولا سبيل إلى أي تنمية اقتصادية أو اجتماعية ما لم يسبقها أو يصاحبها تنمية بشرية قوامها الإنسان . ويمثل الغذاء حقا من حقوق الإنسان ، وهو من بين أهم العوامل البيئية أثرا على حياة الإنسان ، إذ يأتي في مقدمة ما يجب على الأسرة أن توفره لأفرادها . والتغذية الجيدة للفرد ضرورية للنمو والتطور وصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ومقاومة المرض والعدوى وارتفاع قدرته على العمل والإنتاج . ولهذا فان التربية الصحية والغذائية والاهتمام بالسلوك الصحي السليم للتلاميذ يعتبر هدفا أساسيا من أهداف التدريس في جميع المقررات بصفة عامة وتدريس العلوم والاقتصاد المنزلي بصفة خاصة ومحورا أساسيا عند إعدادهما، انطلاقاً من ركيزة رئيسية تقوم عليها عمليات تطوير التعليم والمتعلقة بالتنمية البشرية والتي تعتبر دالة للتنمية الشاملة في كافة المجالات وأمرًا حتمياً لبناء واعداد جيل واع صحياً وقادراً على اتخاذ القرارات الصحية المناسبة للمحافظة على حياته ووقايتها وخاصة المتعلقة بالتغذية . وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية السليمة ليست مسئولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنهما يلعبان دوراً مهماً في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد ودليل مباشر على نوعية الحياة ، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي والاقتصادي وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل في صحة المريض والسليم والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان . ( آيات الدسوقي ، ٢٠٠٢ )

ويعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية حيث أن سوء التغذية لا يرجع إلى النقص في الموارد الاقتصادية فقط ولكن إلى فقر المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية ، وأن المجتمع الذي ينتشر به أمراض سوء التغذية المختلفة تكون كفاءة أفرادها وقدرتهم على العمل والإنتاج منخفضة ولا يمكنه تحقيق تقدم من أي نوع ، لأن الحالة الغذائية للأفراد تظهر آثارها مباشرة على المجتمع ككل . معنى ذلك أنه يمكن استنتاج حالة المجتمع التقدمية من الحالة الصحية والغذائية لأفراده ، وعدم تناول الكميات

الملائمة من البروتينات والطاقة والمواد الغذائية الأخرى ، ويمكن القول باختصار في هذا الصدد : أن الحالة الغذائية لأي شخص تكون نتاج التفاعل المعقد ما بين الطعام الذي نأكله وحالة الصحة العامة والبيئة التي نعيش فيها وبايجاز في ثلاث كلمات انعدام سوء التغذية يعني : طعام – صحة – عناية وهم دعائم الصحة السليمة (سيف الدين بشير أحمد ٢٠١١).

ويؤثر الوعي الغذائي والعادات الغذائية في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع حيث يعمل على تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بطريقة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط التغذوي القومي وتنميتها ، وسياسة الأمن الغذائي والعادات الغذائية لهما تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية والأمن الغذائي القومي بدورهما على العادات الغذائية والمستوى الصحي للمجتمعات . وبما أن التغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد واستقراره النفسي وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والإنتاج ، فمن الضروري عند تخطيط برامج التنمية على المستوى القومي بالنسبة لمختلف المجالات الصحية والتعليمية والإنتاجية والاجتماعية أن يعطى موضوع التغذية الأهمية اللازمة حتى تؤدي برامج التنمية ثمارها . (حامد رباح تكرروري ٢٠١١).

ولهذا فان التربية الصحية والغذائية والاهتمام بالسلوك الصحي السليم للطلاب يعتبر هدفاً أساسياً من أهداف التدريس في جميع المراحل والمقررات بصفة عامة، وتدريس التربية الأسرية والعلوم والاقتصاد المنزلي بصفة خاصة. وانطلاقاً من ركيزة رئيسة تقوم عليها عمليات تطوير التعليم والمتعلقة بالتنمية البشرية، والتي تعتبر دالة للتنمية الشاملة في كافة المجالات، وأمرًا حتمياً لبناء وإعداد جيل واعٍ صحياً وقادرٍ على اتخاذ القرارات الصحية المناسبة للمحافظة على حياته ووقايتها وخاصة المتعلقة بالتغذية، يتوجب علينا الاهتمام بمسألة الثقافة والوعي الغذائي لدى الشباب، أنهم الشريحة المجتمعية الأكثر تضرراً من سوء التغذية، حيث تظهر عليهم آثارها بسهولة، لذا تجرى العديد من الدراسات الغذائية على هذه الفئة للتعرف على المشاكل الغذائية في المجتمع حيث يعكسون الوضع الغذائي للمجتمع بأكمله (عبد الرحمن المصيفر ٢٠١٦) . وفي مصر الآن ما يقرب من ٧٠% من الأفراد أقل من سن الأربعين مطلوب المحافظة على صحتهم لأنهم يمثلون القوى العاملة في المجتمع، وإذا لم يتم المحافظة على صحتهم فسوف يخسر المجتمع المصري الكثير . وعلى ذلك فالحاجة ماسة إلى تثقيف أفراد المجتمع المصري تثقيفاً غذائياً، ويعتبر التثقيف الغذائي مطلباً أساسياً من متطلبات التنمية في أي مجتمع من المجتمعات، وذلك لأن مشاكل الغذاء تعتبر من المعوقات الأساسية لحدوث عملية التنمية في المجتمعات (منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة ٢٠١٧؛ Mosleh A.Ismail, et al 2011).

لقد وجد أن كفاية الغذاء ، رغم كفاية الدخل تتفاوت تبعاً للميول الشخصية للأفراد ، هذه الميول قد لا تتأثر بالقيمة أو بالعناصر الغذائية للأطعمة المختلفة بقدر تأثرها باستحسان الطعم والمنظر والعادات التي اكتسبها الأفراد في طفولتهم من الأسرة والبيئة ، وهذا ما أثبتته دراسة (منى موافي ٢٠١٤) ، ودراسة (Schroeter, C.,et al 2005) من أن العادات والتقاليد التي تخص مجتمع معين تؤثر في نوع الغذاء الذي يتناوله الفرد.

لذلك فمن الأهمية بمكان دراسة "دراسة مقارنة للعوامل المؤثرة في العادات الغذائية بين طلاب المدارس في المرحلة الثانوية في مملكة البحرين وجمهورية مصر العربية".

#### مشكلة البحث:

##### تحديد مشكلة البحث الحالية في التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تعليم الأم المختلفة ومتوسط ما يتناوله الطلاب مقارنة بـ RDA؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير وسائل الإعلام المختلفة ومتوسط ما يأخذه الفرد من العناصر الغذائية في اليوم؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة ونسبة ما يأخذه الطالب من العناصر الغذائية إلى RDA؟

#### مصطلحات البحث:

## ١- علم تغذية الإنسان:

يهتم علم تغذية الإنسان human nutrition بتطبيق أسس علم التغذية على الإنسان، وما يلزم ذلك من دراية بالمعارف والعلوم والأساليب التي تجعل الخبير أو أخصائي التغذية قادرًا على غرس المفاهيم التغذوية الصحيحة، وتغيير العادات الغذائية للفرد والمجتمع نحو الأفضل، ونبذ العادات والممارسات الغذائية الخاطئة.

## ٢- العادات الغذائية :

عرفها الدكتور عبد الرحمن مصيقر بأنها: "السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الطعام"، وهي تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله، وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية. (مصيقر وآخرون ٢٠٠٥) وعرفها (Brugress, A. and Dean 1962) بأنها: "الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الأغذية المتوفرة، وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله.

ومما سبق نقول بأن السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الطعام لا يمكن أن نطلق عليها عادة إلا إذا تكررت بالشكل نفسه أو بشكل قريب منه، كأن يتناول شخص ما وجبة معينة كل يوم في وقت معين، أو مرة في الأسبوع، أو أن يطهو الطعام بطريقة معينة دائما أو غالبا، أما إذا كان السلوك الغذائي أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الطعام لا يتكرر بالشكل نفسه، أو لا يتكرر إلا مرات قليلة، فلا يعتبر هذا السلوك وهذه الطريقة عادة غذائية. كما أن العادات الغذائية تعتبر جزءا من سلوك الإنسان، تتأثر بعوامل كثيرة، اجتماعية، نفسية، واقتصادية وغيرها، ومن تبرز جليا أهمية دراسات العادات الغذائية، خاصة عند الشباب.

## حدود البحث

### ١- الحدود الموضوعية:

يمكن تحديد الحدود الموضوعية للبحث بحجم العينة المستخدمة وهي عينة من طلاب المرحلة الثانوية في جمهورية مصر العربية، ومملكة البحرين، والبالغ عددهم (٢٠٠ طالب).

### ٢- الحدود المكانية:

تم إجراء البحث على عينة من الطلاب يقطنون بمحافظة المحرق بمملكة البحرين، ومحافظة المنوفية بجمهورية مصر العربية.

### ٣- الحدود الزمنية:

طبقت الأدوات المستخدمة في هذا البحث على عينة من الطلاب خلال العام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥.

## الإجراءات المنهجية

### ١- المنهج :

اتبعت في إنجاز هذا البحث على منهجين هما:

**المنهج الوصفي:** وذلك من أجل وصف ظاهرة العادات الغذائية وبيان طبيعتها كما هي في الواقع، وتحديد خصائصها، مع تحويل كل هذه المعلومات إلى وصف رقمي من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى، ونوعية العلاقة بين متغيراتها وأسبابها.

**المنهج التحليلي:** وذلك خلال تحليل المعلومات التي تم تجميعها من الاستمارات من أجل التوصل إلى النتائج التي تحتويها، وبعد ذلك لا بد من تفسيرها تفسيراً علمياً، واستنباط ما يمكن استنباطه منها، من أجل الإجابة على تساؤلات البحث، واختبار الافتراضات.

### ٢- الخطوات الإجرائية:

مر البحث من مراحل عديدة أهمها:

١-٢- إجراء دراسة استطلاعية باستخدام الاستمارات الخاصة بذلك وهي:

أ- تم إعداد استمارة استطلاع رأي لبعض الطلاب من العينة (العينة المصغرة).

ب- إعداد استمارة الحالة الاجتماعية والاقتصادية لتحديد المستوى الاجتماعي والاقتصادي لطلاب العينة.

ج- إعداد استبيان للتعرف على الوعي الغذائي لدى الطلاب تحت الدراسة.

٢-٢- تم إعداد رابط على النت يضم جميع استمارات البحث للطلاب البحرينيين وذلك لتوافر الإمكانيات الإلكترونية لديهم. وقد روعي في الرابط أن يتم الدخول إليه عن طريق رقم سري يتحكم فيه الطالب الباحث، كما روعي في

إعداد الاستمارات أنه عندما يجيب الطالب على السؤال ينتقل البرنامج إلى عرض السؤال التالي مباشرة، ولا يستطيع الطالب الرجوع إلى السؤال مرة أخرى أو التعديل عليه، ولضمان الحصول على نتائج صحيحة فقد تمت مراقبة أجهزة الطلاب عن طريق جهاز رئيسي (كمبيوتر) يتحكم من خلاله في الشبكة المتواجدة في الصف الإلكتروني <https://goo.gl/forms/My5RVUApXA1IoEfk1>. أما في مصر فتم عمل استمارات ورقية تم توزيعها على الطلاب لعدم توافر الامكانيات.

- ٣- تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة .
- ٤- تم تطبيق وتجميع البيانات من الطلاب عينة الدراسة .
- ٥- تم تفرغ البيانات الخاصة بالطلاب وتحليل المأخوذ من الطعام على مدى ٣ أيام، (ومقارنتها بالتوصيات الغذائية المسموحة (RDA(Recommended Dietary Allowances) لنفس الفئة العمرية وتحليل البيانات إحصائيًا.
- ٦- تم تفرغ بيانات استمارة الاسترجاع ٢٤ ساعة لطلاب العينة لمدة ٣ أيام باستخدام الحاسب الآلي، ثم مقارنتها بمتوسط المأخوذ من العناصر الغذائية بالميزان الغذائي للأسر المصرية والبحرينية.
- ٧- عمل التحاليل الإحصائية المناسبة لإيجاد العلاقات بين متغيرات البحث والتحقق من صحة الفروض.

### الاستمارات الخاصة بالبحث:

#### ١- الاستبيان وخطوات بنائه:

تعتبر الاستبيانات من أكثر الأدوات البحثية التي يمكن للباحثين استخدامها في جمع المعلومات والتعرف على الآراء وقد استخدمت الباحث في الدراسة الحالية الاستبيان باعتباره أداة شائعة يستخدمها المشتغلون بالبحوث التربوية والغذائية على نطاق واسع للحصول على حقائق عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل، وإجراء البحوث التي تتعلق بالآراء والاتجاهات.

#### ٢- الدراسة الاستطلاعية pilot study:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مصغرة قوامها ١٠ طلاب من العينة المصرية و البحرينية. والهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو التحقق من صياغة الأسئلة وفهمها، والتأكد من وضوح المفاهيم المستخدمة في استمارة الاستبيان مع مستوي أفراد العينة، وإضافة ما قد يفيد البحث من أسئلة أو تعديل بعضها لتسهيل المهمة، وعلني ضوء الإجابات التي توصل إليها الباحث من عينة الدراسة الاستطلاعية تم تغيير بعض العبارات وصياغة الأسئلة التي توصل إليها الباحث في صورتها النهائية.

#### ٣- صدق الاستبيان Content Validity:

حيث عرضت استمارة الاستبيان على لجنة المحكمين وقد أخذت الأسئلة التي بلغت نسبة الإتفاق بين المحكمين أزيد من ٩٠% في قياس المفهوم المراد قياسه، ويعتبر الصدق من أهم الجوانب التي يجب التأكد منها في أي مقياس قبل استخدامه، وصدق الاختبار هو قدرته على قياس ما وضع من أجله أو السمعة المراد قياسها. (محمد عاطف غيث - ١٩٨٥)

#### ٤- استمارة خاصة بالتاريخ الغذائي :

وهي استمارة تقيس النمط الغذائي للطلاب وتتضمن هذه الاستمارة أنواع الأغذية المستهلكة على مدار العام، والكمية التي تشتري بها، وقيمتها المادية، والمدة التي تكفي لها هذه الاطعمة، وعدد مرات شرائها أسبوعياً، والكمية المستخدمة في المرة الواحدة، وهذه الاستمارة أعدت للكشف عن النمط الغذائي للأسرة والعادات الغذائية السائدة، والأطعمة التي تستهلك أكبر قدر من المبلغ المنفق على الغذاء.

#### ٥- استمارة خاصة بالمقاييس الجسمية للطلاب وتشمل الاتي:

الوزن Weight: وتم ذلك باستخدام الميزان (ميزان الحمام).

الطول Height: وذلك باستخدام مقياس خاص بالطول ويكون لأقرب سنتيمتر.

#### ٦- استمارة استرجاع الغذاء المتناول في ٢٤ ساعة ٢٤ Hour Recall:

وتهدف إلى معرفة الغذاء المتناول في ثلاثة أيام سابقة، ومدى كفايته لتغطية الاحتياجات، وذلك بتحليل الأطعمة عن طريق (Food Composition Table 1996)، ومقارنة متوسط المأخوذ من العناصر الغذائية لأفراد الأسرة بالميزان الغذائي، ومقارنة متوسط المأخوذ من العناصر الغذائية للأطفال بالتوصيات الدولية RDA أهم نتائج البحث

#### ١- نتائج الفرض الأول:

أظهرت الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوي التعليمي لربة الأسرة ومتوسط ما يأخذه الطفل من العناصر الغذائية. ومن أجل التعرف على دور ربة الأسرة وتأثيرها على متوسط ما يتناوله الطفل من العناصر الغذائية تم حساب متوسط المأخوذ من العناصر الغذائية للطلاب المصريين كنسبة مئوية من RDA ، كما تم تقسيم مستويات "تعليم ربة الأسرة إلى ٥ مستويات وهي: أمية، وتقرأ وتكتب، ومؤهل متوسط، ومؤهل جامعي، وأعلى من جامعي" في كل من أمهات عينتي البحث.

وتشير نتائج البحث إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تعليم الأم المختلفة ومتوسط ما يتناوله الطلاب مقارنة بـ RDA بالنسبة لعينة الأسر المصرية، في حين وجدت في عينة الأسر البحرينية دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الأم البحرينية، ونسبة ما يتناوله الطفل من إجمالي البروتين وفيتامين B2 .

هذا وتتفق نتائج هذا البحث جزئياً مع دراسة (زينب عبد الصمد، ١٩٩١) والتي اتضح منها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الأم ومتوسط ما يأخذه الطفل من العناصر الغذائية، وكذلك اتضح من دراسة كل من (طه عبد الرحمن وآخرون، ١٩٩٨) و(عبد العزيز وإيزيس نوار ١٩٨٦) وجود علاقة بين مستوى تعليم الوالدين ومدى كفاية المأخوذ من العناصر الغذائية للأطفال.

في حين أثبت البحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الأم المصرية والأخذ في الاعتبار القيمة الغذائية للأطعمة عند الطهي واحتياجات أفراد الأسرة منها، أما بالنسبة للأمهات البحرينيات فلا توجد دلالة إحصائية للعلاقة نفسها، وتتفق نتائج هذه العلاقة بالنسبة للأمهات المصرية مع دراسة كل من (زينب عبد الصمد، ١٩٩١) ودراسة (سهام ثروت وهدى سلامة، ١٩٩٠) حيث أثبتت دراسة زينب عبد الصمد وجود علاقة دالة إحصائية بين المستوى التعليمي لربة الأسرة والعوامل التي تراعيها ربة الأسرة في إعدادها للوجبات الغذائية، وكذلك دراسة سهام ثروت وهدى سلامة التي تبين منها وجود دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الوالدين ومدى كفاية المأخوذ من العناصر الغذائية كالطاقة والبروتين والفيتامينات.

كذلك تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (فكرية نصر، ١٩٨٣) والتي أثبتت وجود ارتباط طردي بين مستوى تعليم الأم والحالة الغذائية للطفل.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة (Santich, 1994) الخاصة بالغذاء وعلاقتها بعادات تناول الطعام، وأثبتت أنه لم تكن القيمة الغذائية بالضرورة ذات أهمية أكثر في الاعتبار بالنسبة للأمهات العينة، وكانت المعتقدات الخاصة بالغذاء تؤثر على كل من درجة تفضيل طعام معين والنظام الغذائي المؤلف، وقد أظهرت أيضاً مدى استمرار التقاليد الراسخة منذ زمن بعيد.

كما ظهر من نتائج البحث وجود دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الوالدين في الأسر المصرية ومدى اهتمامهم بالمعلومات الغذائية والبيانات المدونة على أصناف البقالة، ولا توجد أية دلالات إحصائية في هذه العلاقة بالنسبة لعينة الأسر البحرينية.

وتختلف هذه النتائج مع دراسة (عزيزة عوض وسهير عزمي، ١٩٩٥) حيث تشير إلى أنه لا توجد علاقة معنوية بين درجة تجديدية المرأة السعودية في مجال الغذاء والتغذية ومستوى تعليمها.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بالخير، ١٩٨٩) حيث أثبتت وجود دلالة بين مستوى تعليم آباء أسر العينة ومدى اهتمامهم بالمعلومات الغذائية والبيانات المدونة على أصناف البقالة، وهذه تتفق مع نتائج العلاقة بالنسبة للأسر المصرية، ومما سبق يكون قد تحقق الفرض جزئياً. كما هو مبين ملحق الجداول جدول رقم ١ وجدول ٢

٢- نتائج الفرض الثاني : تبين من خلال الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير وسائل الإعلام المختلفة ومتوسط المأخوذ من العناصر الغذائية للفرد وتمت دراسة هذا الفرض من خلال تقسيم وسائل الإعلام إلى :

أ-مرحل التعليم.

ب- الراديو والتلفزيون.

ت- الكتب والمجلات.

ث-التجارب الشخصية والأصدقاء.

وأظهرت نتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير وسائل الإعلام المختلفة ومتوسط ما يأخذه الفرد من العناصر الغذائية في اليوم، في كل من أسر عينتي البحث، كنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين وسائل الإعلام المختلفة ونسبة ما يحصل عليه الفرد من الميزان الغذائي لأسر كل من عينتي البحث، وتختلف نتائج

هذه الدراسة مع دراسة (بالخير، ١٩٨٩) التي أشارت إلى أن هناك ارتباط معنوي موجب بين وسائل الإعلام المختلفة ومقدار ما يستهلكه الفرد من العناصر الغذائية، وتختلف أيضاً مع دراسة (زينب عبد الصمد، ١٩٨٢) التي أثبتت أن حرص أفراد العينات محل الدراسة يؤثر على زيادة معلوماتهن من الناحية الغذائية من مصادر الإعلام المختلفة، والإطلاع على كل ما هو جديد في النواحي الغذائية، ومن ثم أثبتت تأثير ذلك على متوسط استهلاك الفرد في الأسرة من العناصر الغذائية، وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (عزيزة عوض، وسهير عزمي، ١٩٩٥) واللتان أشارتا إلى أنه لم يتبين وجود علاقة معنوية بين درجة تجديدية المبحوثات في مجال الغذاء والتغذية وعدد المصادر التي تستقي منها الباحثة معلوماتها، وكذلك درجة تعرضها لوسائل الاتصال الجماهيري، كما تختلف مع دراسة (عبد العزيز، وايزيس نوار، ١٩٨٦) التي أوضحت أن للمستوى المعرفي للمرأة أثر على اختيار وإعداد الغذاء.

ودراسة (Carcasi, et, al. 1995) والتي أوضحت أن هناك ارتباط معنوي موجب بين زيادة معرفة الأطفال عن طريقة برنامج لتعليم التغذية، وزيادة جاذبية الأطفال لبعض الأطعمة، وزيادة استهلاكه في المنزل، مما يشير إلى أن وسائل الإعلام تؤثر في متوسط المأخوذ من الطعام .

وتتفق نتائج البحث كذلك مع دراسة (Snatich, 1994) والتي أثبتت أن المعتقدات الخاصة بالغذاء تؤثر على كل من درجة تفضيل طعام معين، والنظام الغذائي المألوف، وقد أظهرت هذه المعتقدات استمرار التقاليد الراسخة منذ زمن طويل، وبالتالي فإن وسائل الإعلام لا تؤثر على تلك المعتقدات، ومما سبق يكون قد تحقق الفرض الثاني بعدم وجود دلالات إحصائية بين تأثير وسائل الإعلام المختلفة ومتوسط المأخوذ من العناصر الغذائية كما هو موضح بالجدولين ٣ و ٤

**٣- نتائج الفرض الثالث:** أوضحت الدراسة أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة ونسبة ما يأخذه الطالب من العناصر الغذائية إلى RDA".

ولمعرفة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة ومتوسط ما يأخذه الطالب من العناصر الغذائية، تم تقسيم حجم الأسرة في العينة المصرية إلى مستويين، الأول حجم أسرة يتراوح من ٣ إلى ٤ أفراد، والثاني من ٥ إلى ٧ أفراد والعينة البحرينية إلى مستويين كذلك، الأول يتراوح من ٣ إلى ٦ أفراد والثاني من ٧ إلى ١٤ فرد، وقد لوحظ من النتائج الإحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة، ونسبة ما يحصل عليه الطفل من RDA، وقد يرجع ذلك إلى أن عدد الأطفال يتناسب مع مستوى الدخل للأسرة، ففي الأسر المرتفعة الدخل مثل عينة الأسر البحرينية لا يؤثر حجم الأسرة على ما يأخذه الطفل من العناصر الغذائية، حيث أن دخل الأسرة يغطي احتياجاتها الغذائية، وبالمثل في الأسر المتوسطة الدخل والمرتفعة الدخل في عينة الأسر المصرية، ولكن في الأسر المنخفضة الدخل حيث لا تفـ باحتياجات الأسرة الغذائية، وبالتالي يتأثر ما يتناوله الطفل من العناصر الغذائية في الأسرة. وتختلف نتائج هذا البحث مع دراسة (طه عبد الرحمن وآخرون، ١٩٩٨) التي أوضحت أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة والحالة الغذائية للطالب.

ودراسة (فكرية نصر، ١٩٨٣) التي أثبتت وجود علاقة عكسية بين الحالة الغذائية للطفل وحجم الأسرة. وأيضاً مع دراسة (زينب عبد الصمد، ١٩٩١) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين حجم الأسرة ونوع الطعام الذي يعطى عند الذهاب للحضانة، وكذلك متوسط ما يحصل عليه الطفل من العناصر الغذائية، حيث وجد أن نسبة (٥١،٤%) من الأسر الصغيرة الحجم تعطي الطفل أطعمة البناء والوقاية، في حين يحدث العكس في الأسر الكبيرة الحجم حيث يتناول أطعمة تحتوي فقط على مواد الطاقة، والتي لا تمد بالاحتياجات اللازمة .

وذكرت دراسة (فاطمة زيدان، ١٩٨٦) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة ومتوسط ما يأخذه الطفل من العناصر، وأن نصيب ما يحصل عليه الطفل من العناصر الغذائية في الأسر قليلة العدد أعلى مما هو في الأسر كبيرة العدد، وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (سامية عبد المطلب، ٢٠٠٠) والتي أثبتت عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة والمأخوذ من العناصر الغذائية لطلاب عينة الدراسة، ومما سبق يتضح أنه لم يتحقق الفرض الثالث. كما هو مبين بالجدولين ٥ و ٦

#### توصيات البحث:

ومن خلال النتائج السابقة يوصى الباحث بالآتي:

- ١- الاهتمام بالمناهج الدراسية وتحديثها بشكل مستمر، وتضمينها دروساً تهتم بدراسة العادات الغذائية للطلاب وطرق معالجة السيئ منها، وترسيخ السليم.
- ٢- عمل ورش عمل ودورات تدريبية للمدرسين واختصاصي الإرشاد الاجتماعي للتعريف بالعادات الغذائية السليمة من أجل العمل على ترسيخها لدى الطلاب، وتعريفهم كذلك بالعادات الغذائية غير السليمة واقتراح طرق مبتكرة من أجل محاربتها والقضاء عليها.
- ٣- العمل على توفير وجبات صحية ومتكاملة في المؤسسات التعليمية، وتشديد الرقابة على نقط البيع الموجودة داخلها من أجل توفير أغذية مطابقة للمعايير.
- ٤- الاستفادة من وسائل الإعلام المختلفة من أجل نشر ثقافة غذائية سليمة للعائلات، ومعالجة العادات الغذائية السيئة.
- ٥- التأكيد على ضرورة اهتمام الإدارات التعليمية بتوفير شاشات عرض مصغرة داخل المدارس، تبت فيها برامج وصور وحوارات مبسطة للتوعية بأهمية الغذاء الصحي المتكامل، وخطورة العادات السيئة على صحة الشباب.
- ٦- العمل على تنقيف أولياء الأمور في مجال التغذية من خلال مجالس آباء وأمهات الطلبة، واليوم المفتوح، عن طريق توزيع كتيبات ومطويات تعرف بالعادات الغذائية السليمة، وتعالج العادات الغذائية غير السليمة، وتبين أخطارها العاجلة والأجلة على صحة أبنائهم.
- ٧- القيام ببرامج وأنشطة توعوية في الطابور الصباحي والفسح مثل: (مسابقات، إفطارات جماعية، مجالات حائط، إذاعة مدرسية، والاحتفال بالمناسبات العلمية ذات الصلة كيوم الصحة العالمي، ويوم الغذاء العالمي، وغيرها من المناسبات وذلك بإقامة المحاضرات والنشاطات والمسابقات وتوزيع الكتيبات والملصقات المتعلقة بالتغذية الصحية..الخ).

#### المراجع:

#### مراجع العربية والأجنبية

- ١- آيات ابراهيم الدسوقي عبيد(٢٠٠٢) : تأثير برنامج غذائي تنقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية .
- ٢- سيف الدين بشير أحمد، حمزة محمد أبو طربوش، ناصر عبد اللطيف الشبيب  
J. Saudi Soc. for Food and Nutrition., Vol. 6, No. 2; 2011page 1
- ٣- حامد رباح تكرروري ، رفعت أحمد الكرد ومعز الإسلام عزت فارس  
J. Saudi Soc. for Food and Nutrition., Vol. 6, No. 2; 2011page 40
- ٤- المصيقر، عبد الرحمن (٢٠١٦) السمنة في البلاد العربية: الانتشار والأسباب والضبط. في: وقائع المؤتمر العربي التاسع للسمنة والنشاط البدني، البحرين، ١٩-٢١ يونيو ٢٠١٦
- ٥- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (٢٠١٧) : النظام الغذائي المتوازن – الطريق إلى التغذية السليمة ، تقرير مقدم إلى المؤتمر الإقليمي ، العشرين للشرق الأدنى ، تونس ، ٢ / ٦ مارس .
- 6- Mosleh A. Ismail, MD; Mohammed H. Kamel, MD; Dalia E. Ibrahim, MSc The Egyptian Journal of Community Medicine Vol.29 No.2 April 2011 page 17
- 7- Mona Mowafi,\* , Zeinab Khadr, Ichiro Kawachi, S.V. Subramanian, Allan Hill, Gary G. Bennett : Journal of Epidemiology and Global Health (2014) 4, 13– 21
- 8- Schroeter, C., Lusk, J., & Tyner, W. (2005). Determining the impact of food price and income changes on obesity. Selected paper prepared for presentation at the American Agricultural Economics Association Annual Meeting, Providence, Rhode Island



٩- مصيقر، عبد الرحمن عبيد، عجلان، دانة، العوضي، زينب، خليل، سارة، العباسي، فاتن، نجم، فاطمة، أحمد، منال، السعد، نورة، وبوشقر، نيلة. (٢٠٠٥). العادات الغذائية ونمط المعيشة والأمراض المزمنة عند المواطنين البالغين في مملكة البحرين (دراسة ميدانية). مركز البحرين للدراسات والبحوث. مملكة البحرين

10- Brugress, A. and Dean, R.F.A (1962): Malnutrition and Food Habits, Tavistock Publication, N.Y, pp 19-28

١١- محمد عاطف غيث علم الاجتماع نظرياته وتطبيقاته دار النهضة العربية لبنان ١٩٨٥

١٢- زينب محمد عبد الصمد ١٩٩١ تأثير القرارات الخاصة بتغذية الأسرة على الحالة الغذائية للأطفال في سن ما قبل المدرسة رسالة دكتوراه غير منشورة-كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان.

١٣- طه محمود عبد الرحمن وآخرون دراسة الحالة الغذائية للطفل في سن ما قبل المدرسة (٤:٦) سنوات بمحافظة أسيوط العدد الرابع عشر -١٩٩٨ مجلة الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان.

١٤- عبدالعزيز وإيزيس نوار المستوى المعرفي للمرأة وأثره على عادات استهلاك الطعام دراسة تطبيقية في الدلتا والصعيد قسم الإرشاد الزراعي والاقتصاد المنزلي كلية الزراعة جامعة الإسكندرية ١٩٨٦

١٥- سهام ثروت -هدى سلامة (١٩٩٠) تأثير المستوى التعليمي للوالدين على الحالة الغذائية في سن ما قبل المدرسة. كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان بحوث المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري ١١-١٣ مارس

١٦- فكرية على نصر دراسة تأثير الدخل على اختيار وشراء الأطعمة والحالة الغذائية للأفراد رسالة غير منشورة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان ١٩٨٣

17- Santich, B. (1994) Good for you: beliefs about food and their relation to eating habits. Australian Journal of Nutrition and Dietetics, 51, 68-73

١٨- عزيزة عوض السيد وسهير محمد عزمى. أثر التجديدية على تطبيق المرأة السعودية للتوصيات الإرشادية في مجال الغذاء والتغذية وعلاقتها ببعض الخصائص الاجتماعية والاقتصادية والاتصالية نشرت بحوث الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية المجلد الخامس العدد الثاني أبريل ١٩٩٥

١٩- أميرة سالم بالخوير علاقة الدخل بالاستهلاك الغذائي للأسرة الملكية والعوامل المؤثرة فيها كلية التربية رسالة ماجستير غير منشورة مكة المكرمة ١٩٨٩

٢٠- زينب محمد عبد الصمد دراسة أنماط سلوك بعض الأسر عند استدامها لمواردها في إعداد الوجبات الغذائية كلية الاقتصاد المنزلي رسالة ماجستير غير منشورة جامعة حلوان ١٩٨٢

21- Carcasi- A.M lantini- T; pranaetti-P A nutrition education experience in nursery school getting to know food rivista - della -societal -italian -di scions - dell Alimentation 1995 24 2 279-282;3

٢٢- فاطمة إمام زيدان دراسة مقارنة عن النمو والحالة الغذائية بين الأطفال قبل سن الدراسة رسالة غير منشورة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان ١٩٨٦

٢٣- سامية عبد المطلب، (٢٠٠٠) استهلاك العناصر الغذائية عند طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض، المملكة العربية السعودية. المجلة العربية للغذاء والتغذية. ٢(٣): ١٧ - ٢٥.

دراسة مقارنة بين العادات الغذائية بين طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين وجمهورية مصر العربية

الاسم: .....

السن: .....

استمارة المقاييس الجسمية

الطول: .....

الوزن: .....

استمارة تقييم الحالة الاجتماعية و الاقتصادية للأسرة

درجة تعلم الأب: ( أمي - يقرأ و يكتب - ثانوي عام - فوق المتوسط - مؤهل جامعي - مؤهل فوق جامعي )  
عمل الأب: .....

درجة تعلم الأم : ( أمي - يقرأ و يكتب - ثانوي عام - فوق المتوسط - مؤهل جامعي - مؤهل فوق جامعي )  
عمل الأم: .....

دخل الأم: .....

الدخل الكلي: .....

حجم الأسرة: .....

ترتيب الطالب بين الإخوة: .....

استمارة الوعي الغذائي

مجموعة البقوليات و الخبز:

١. الخبز البلدي أفيد صحيا أكثر من العيش الأفرنجي. ( )
٢. الوجه الأسفل للرغيف البلدي غني بالفيتامينات عن الوجه الأمامي. ( )
٣. القمح غني بالفيتامينات أكثر من الذرة. ( )
٤. العدس ذو قيمة غذائية عالية تقرب من القيمة الغذائية للحوم. ( )
٥. الفاصوليا الجافة تحتوي على بروتين يفيد الجسم صحيا. ( )
٦. يعتبر الفول المدمس مصدر رئيسي للبروتين. ( )
٧. الخبز مصدر غني بالكربوهيدرات. ( )

مجموعة الألبان و منتجاتها:

١. اللبن المبستر يحتوي على فيتامينات أكثر من اللبن المغلي. ( )
٢. اللبن غني بعنصر الحديد. ( )
٣. الجبن القريش ذو قيمة غذائية أعلى من الجبن الرومي. ( )
٤. اللبن أغنى مصدر للكالسيوم. ( )
٥. اللبن الزبادي أسهل هضما من اللبن السائل. ( )
٦. شرب اللبن صباحا يغني عن وجبة الفطور. ( )
٧. السمن البلدي يسبب أمراض القلب. ( )
٨. السمن البلدي أفيد صحيا من الزيوت. ( )

استمارة خاصة بقياس الوعي الغذائي

١- عند الإعداد لوجبات الأسرة هل تأخذ في الاعتبار القيمة الغذائية للأطعمة و احتياجات الأسرة منها ؟  
(نعم - لا - أحيانا)

٢- هل أنت حريص على متابعة المعلومات التي تقال عن الغذاء وعلاقتها بالصحة ؟  
(نعم - لا - أحيانا)

٣- إذا كانت الإجابة بنعم فمن أين تأخذ مصادر هذه المعلومات ؟  
( مراحل التعليم المختلفة - وسائل الإعلام - الكتب و الصحف - التجارب و الجيران و الأصدقاء )

استمارة استرجاع ٢٤ ساعة  
استمارة التاريخ الغذائي للطلاب

الكمية و تسجيل عدد مرات الاستهلاك لكل طعام فى فترة واحدة فقط					نوع الطعام
فى السنة	فى الشهر	فى الأسبوع	فى اليوم	الكمية	
					المواد البروتينية
					لحم ضانى طازج
					لحم بقرى طازج
					لحم جملى طازج
					لحوم مجمدة
					لحوم معلبة
					دجاج
					طيور اخرى
					سمك طازج
					سمك مجمد
					سمك محفوظ
					بيض
					الاطعمة النشوية
					خبز صامولى
					خبز لبنانى ابيض و اسمر
					نميس
					اصناف اخرى ( كالشابورة)
					ارز
					مكرونه
					كيك جاهز
					فطائر
					الاطعمة السكرية
					سكر
					مربى
					حلاوة طحينية
					جاتوهات و تورتات
					بقوليات

					عدس
					فول مدمس
					اصناف اخرى تذكر
					البان و منتجاتها
					حليب طازج
					لبن زيادى
					لين رايب
					اجبان
					ايس كريم
					اصناف اخرى تذكر
					خضروات
					خضروات طازج
					خضروات محفوظة
					بصل
					توم
					الفواكة
					فواكه طازجة
					مشروبات
					شاي و قهوة
					مياة غازية و عصائر
					مياة صحية











