

الدوافع الكامنة وراء إهمال الطالبات لوجبة الإفطار

في المرحلة الثانوية

أ. بدرية محمد الدوسري *

أ. نجاة رشيد الجليدان *

المقدمة

يمر الإنسان بالعديد من المراحل أثناء حياته، والتي تبدأ منذ ولادته مروراً بفترة الخمس سنوات الأولى التي تتطلب الرعاية من الوالدين، وبعدها يكمل الطفل عمر السادسة، وفي هذا العمر يدخل الطفل بمرحلة جديدة، وهي ذهابه للمؤسسات التعليمية كي يتعلم القراءة والكتابة، ويتلقى العلوم المختلفة، وتمتد هذه المرحلة لعمر الثامنة عشر. كما هو معروف فإن الدراسة تحتاج إلى التركيز والقدرة على الاستيعاب، لذلك يجب أن تتوفر في جسم الطلاب مجموعة من القيم الغذائية القادرة على إعطائه الطاقة لإكمال المسيرة الدراسية، والقيم الغذائية يتم الحصول عليها من وجبات الطعام، التي تعتبر أهمها وجبة الإفطار؛ فهي ذات أهمية كبيرة لطلاب المدارس.

الإفطار الصباحي يساعد على تأمين حاجات الدماغ من المواد الغذائية وخاصة السكريات والنشويات المركبة بطيئة الامتصاص؛ فهذه المواد أكثر ما يحتاجها الدماغ للقيام بوظائفه، فعندما يتناول الطالب وجبة الإفطار ذلك يجعله

* د. بدرية محمد الدوسري: أستاذة التربية الأسرية والصحية، قسم الاقتصاد المنزلي

* د. نجاة رشيد الجليدان: أستاذة التربية الأسرية والصحية، قسم الاقتصاد المنزلي

أكثر تركيزاً وقدرة على الحفظ والتعلم. إبقاء الطالب نشيطاً طوال فترة الدراسة، ومليئاً بالحيوية والطاقة، وحماية الطالب من الشعور بالتعب أو الإرهاق. يصبح الطالب قادراً على التحكم بتوازنه النفسي؛ فهي تعطي الطالب الشعور بالهدوء والرضا والابتعاد عن العصبية والصراخ. توازن جسم الطالب وحمايته من السمنة، فقد أجريت دراسة أكدت أن عدم تناول وجبة الإفطار يؤدي إلى السمنة، وذلك بسبب لأن عدم تناولها يؤدي إلى زيادة تناول كمية الطعام في وجبتي الغداء والعشاء مما يؤدي للسمنة، وخاصةً أن وجبة الغداء دسمة وتحتوي على نسب دهون عالية.

اتخاذ الخيارات الصحية في الوقت الحالي من أكثر الأمور أهمية و تعتبر المرحلة الدراسية من أهم المراحل وأكثرها تأثيراً على حياة أبنائنا الصحية البدنية والذهنية والعصبية والنفسية وحتى السلوكية، لذا على الأهل أن يحرصوا على تعويد أبنائهم على جميع السلوكيات والعادات الصحية السليمة للحفاظ على صحتهم، مما يجب على الأهل أن يأخذوه بجدية هو تناول أبنائهم وجبة الفطور الصباحي قبل ذهابهم للمدارس وللمدرسة دور في توفير الإفطار الصحي في المقاصف، لما لها من تأثير كبير على التحصيل العملي الجيد لطلاب المدارس، حيث يساعد الفطور الصباحي على امداد الجسم بالعناصر الغذائية والطاقة التي تمكن الطالب من أن يكون بكامل نشاطه البدني والذهني وبكامل حيويته بالإضافة الي تزويد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية الضرورية للنمو، حيث إن الأطفال والمراهقين في المراحل الدراسية أكثر المراحل العمرية حاجة للغذاء المنتظم والمتوازن لنمو أجسادهم. فلا بد من الوقوف على الأسباب والدوافع الكامنة وراء اهمال الطلاب لوجبة الإفطار.

مشكلة البحث:

إنَّ التطور الحادث في العقود الأخيرة أحدث في العالم مدا ثقافياً، ولم يقتصر على التكنولوجيا، ولكن أحدث تغييراً في نمط السلوك الغذائي لأفراد المجتمعات العربية بشكل خاص؛ فتغير شكل ومكونات الوجبات الغذائية.

يعتبر الغذاء عاملاً مهماً ومؤثراً في نمو الإنسان ونشاطه؛ ولأن العناية بأبنائنا الطلبة يعد دليلاً على العناية بمنابع إبداع الأمة، يهمل الكثير من طلاب المدارس وجبة الإفطار، وقد يكون ذلك عن جهلٍ أو تكاسلٍ، ومن المحتمل أن يكون السبب هو عدم قيام الأسرة بواجبها التوجيهي على أكمل وجهه؛ فيعاني أبنائنا من قلة الاستيعاب والتركيز، وبالتالي يقل التحصيل العلمي والإبداع، وقد كشفت دراسة حديثة أن الأطفال الذين لا يتناولون طعاماً صحياً من المرجح أن يصبحوا أكثر ميلاً للعنف وللسلوك غير الاجتماعي.

لذا ظهرت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- أسباب إهمال الطلبة لوجبة الإفطار.
- مدى معرفة أبنائنا الطلبة أهمية وجبة الإفطار.
- هل تقوم الأسرة بدورها التوجيهي نحو الغذاء الصحي والذي يبدأ بوجبة الإفطار؟
- هل تقوم المدرسة بدورها في توعية الطلاب؟

يهدف هذا البحث:

زيادة وعي أبنائنا بأهمية التغذية الصحيّة، وإيضاح أنّ العلاقة بين وجبة الإفطار وبين الصحة العامة للجسم هي علاقة طردية.

الإفطار له دور كبير في رفع المستوى التحصيلي؛ وذلك لارتباطه بالتركيز والقدرة على الاستيعاب طوال اليوم الدراسي، وقد اتفق الخبراء في الرأي أنّ التغذية الصحية الجيدة مهمة للصحة.

الطعام الصحي هو الطعام الذي يكون سبباً في صحة الجسم وحيويته ونشاطه، وهو الذي يعزز مقاومة الجسم للأمراض، وهو معين للإنسان على العمل والعبادة، ولا يكون الطعام صحياً إلا إذا احتوى على مختلف العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان، وكانت كمية الطعام مناسبة له.

وبيان دور الأسرة في تهيئة الجو النفسي والاجتماعي للتأكيد على أهمية الإفطار، واعتباره عادة من العادات الغذائية الاجتماعية؛ ليكون ممارسة يومية.

أهمية البحث:

الإنسان عقل يدرك، وقلب يحب، وجسم يتحرك، غذاء العقل العلم، وغذاء القلب الحب، وغذاء الجسم الطعام والشراب.

أكدت الدراسات الحديثة التي تهتم بعلاج السمنة والنحافة والتغذية العلاجية بأنّ وجبة الإفطار تعمل على تطوير القدرات العقلية والذهنية، حيث إنّ وجبة الإفطار هي الوجبة التي تمدّ الجسم بما يحتاجه من السكر الذي - بدوره - يمنح الجسم الطاقة طوال النهار.

تمثل وجبة الإفطار الوجبة الرئيسة في اليوم؛ لأنها تكون في بداية النهار، حيث تكون نسبة الجلوكوز في الدم في أقل مستوياتها، وبالتالي فإنّ الحفاظ عليها يعطي الجسم فرصة للحصول على ما يحتاجه من الجلوكوز، كما أنّ تناول وجبة إفطار متوازنة يعمل على إعطاء أبنائنا النشاط والانتباه طوال النهار.

وقد أكدت الدراسات أنه كلما زادت المعرفة بالأسس الغذائية زادت حصيلة الفرد من الغذاء الجيد المتوازن، كما أنّ تكوّن العادات الغذائية لدى أبنائنا الطلاب لا يحدث بمعزل عن المحيطين بهم؛ فالسلوك الغذائي للوالدين أكبر مؤشر لرغبة الأبناء، أو عدم رغبتهم في تناول الطعام، إلا أنه يعكس ما تحويه الوجبة من أصناف متعددة.

التغذية السليمة هي إحدى الدعائم الأساسية للصحة الجيدة في المجتمع؛ فالغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير في توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم لدى الأطفال والكبار على السواء، وتوجد علاقة وثيقة بين التغذية والتحصيل الدراسي للطلاب، حيث يؤثر النقص في التغذية على مدى التركيز والانتباه للدروس، ويكون الاستيعاب ضعيفاً، مما يؤثر على درجاتهم وتفوقهم.

ونظراً لأنّ أبنائنا الطلاب في السن المدرسية (6-18) يمرون بأهم مراحل حياتهم من ناحية النمو، وهم يشكّلون نسبة عالية من السكان، فإنّ توفير الغذاء المتوازن الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو وتوليد الطاقة يُعدُّ أمراً بالغ الأهمية لاستمرار هذا النمو بالشكل الصحيح، فالطلاب يقضون أكثر من ثلث يومهم في المدرسة، هنا يأتي دور التربية الجسمية.

دور التربية الجسمية في تنشئة الأطفال:

إذاً هناك جانب عقلي، وجانب نفسي، وجانب مادي، وما لم تُلبَّ حاجات العقل والقلب والجسم معاً عندئذ يتطرف الإنسان، أما إذا لبي حاجات عقله، وحاجات قلبه، وحاجات جسمه تفوق، وفرق كبير بين التطرف وبين التفوق. إذا للتربية الجسمية جانب كبير من تربية الأبناء، أو للتربية الصحية جانب كبير من

تربية الأبناء، لا بد من مقدمة تضع بين أيديكم حقائق مثيرة حول وجود وعي صحي في أمة، أو انخفاض هذا الوعي الصحي في أمة أخرى.

تزداد الحاجة إلى طعام أكثر تنوعًا؛ ليدعم النمو خلال هذه الفترة من الحياة. حيث إنهم يزيدون بصورة ملحوظة في هيكل وعضلات الجسم. وأنَّ الاحتياجات من بعض العناصر الغذائية المعينة لها علاقة بالعمر الفسيولوجي أكثر من العلاقة بالعمر بالسنين، فمثلاً: إنَّ الاحتياج إلى عنصر الحديد في الغذاء يكون أكبر، ويزيد بنسبة أكبر عندما يكون هناك زيادة بنمو العضلات.

إذا الصحة جانب أساسي جدًّا، وما كان من دعاء يكثر منه النبي صلى الله عليه وسلم كهذا الدعاء: (اللهم ارزقنا العفو والعافية والمعافة الدائمة في الدين والدنيا والآخرة).

[أخرجه أبو داود عن عبد الله بن عمر]

وفي سورة الشعراء، قال تعالى: ﴿ الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ (78) وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (79) وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80) ﴾

عزا هنا المرض إلى الإنسان، لأنَّ الإنسان خلق في أحسن تقويم، لكنَّه حينما يُغير خلق الله، حينما يأكل أطعمة محفوظة من أمد طويل، حينما يلغي الخضروات الطازجة من حياته، حينما يلغي الفواكه، يكتفي بالعصير المعلب مثلاً، حينما يغير أصل التصميم، هنا تقع مشكلة الخلل في الإنسان نفسه، عزا المرض إلى الإنسان أو إلى التغير في أنماط الحياة، نتيجة التغير في العادات الغذائية التي نعيش بها .

العناية بالصحة جزء من الدين، وكأباء، حينما نعتني بصحة أولادنا فإننا نقدم لهم أكبر خدمة في حياتهم، حينما ننشئهم على عادات صحية سليمة، أحياناً لا يهتم الوالدان بنوع غذاء ابنهم، يدعوه يأكل من الطريق فإنَّه ينشأ عنده أمراض

في جهازه الهضمي، وهناك أمراض تستمر وتنقلب إلى أمراض وعائية وقلبية، الحديث طويل طبعًا، التوجيهات الصحية كثيرة جدًا، لكن حسبنا أن النبي صلى الله عليه وسلم له توجيهات صحية دقيقة جدًا، هذه التوجيهات ليست من اجتهاده، ولا من ثقافته، ولا من تجربته، ولا من معطيات عصره، إنَّها توجيهات من عند الله جل جلاله، فلو تتبعنا توجيهات النبي الصحية، وأخذنا بها لكاننا بحال غير هذا الحال.

بعض البلاد النامية التي لا يتمتع أفرادها بوعي صحي قد يدفعون نصف دخلهم لمعالجة أمراضهم، ومثل هذه البلاد تستورد ثمانية أضعاف الأدوية التي تستوردها الدول الغنية .

الغذاء هو الأول وقبل كل شيء يسعى خلفه كل شعوب العالم؛ حيث إنَّه هو الأول لضروريات الحياة الثلاث (العقل السليم في الجسم السليم)، فإذا كان الحجر يمثل البناء في المباني، والبنزين يمثل الوقود في السيارة، فإنَّ الغذاء يمثل البناء والوقود في جسم الإنسان.

وتحمل المقولة الشهيرة (العقل السليم في الجسم السليم) معانٍ كثيرة للغذاء، ولكي نحصل على العقل السليم الذي هو أساس فكر الإنسان وثقافته وأساس تقدم الشعوب في مختلف علوم الحياة، فلا بد من الجسم السليم الناتج من الغذاء السليم (الصحي المتوازن) ولكي يحصل الإنسان على الغذاء السليم يجب أن يكون على قدر كافٍ من الثقافة الغذائية والوعي الصحي؛ حتى يتسنى لنا جميعًا التمتع بالعقل السليم، والجسم السليم، والصحة الجيدة، والسعادة الدائمة، والعمل الدائم، والإنتاج المستمر، والرقي والتقدم بأنفسنا وأبنائنا.

التغذية الصحية المتوازنة:

هي التغذية التي تناسب الفرد من حيث الكمية (السعرات الحرارية)، والنوعية (العناصر الأساسية للغذاء)، وتحقق التغذية الصحية الآتي:

- النمو وتجديد الخلايا (الهدم والبناء).

- الطاقة والحرارة.

- الوقاية والحماية من الأمراض (المناعة).

الغذاء الصحي المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية اللازمة لسلامة نمو الطفل أو المراهق، ويضمن إمداد الجسم بالطاقة، ومقاومة الأمراض، يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية بشكل كامل؛ لذا يجب تنوع الأغذية التي يتناولها الطفل أو المراهق في الوجبة الواحدة؛ وذلك لضمان حصوله على العناصر الغذائية الرئيسية، ويعتبر إدراك الأسرة لهذه النقطة هو نقطة البداية في التخطيط لتغذية الطالب بصورة متوازنة، يجب أن تحتوي الوجبة على جميع العناصر الغذائية من كربوهيدرات، وبروتينات، وفيتامينات، ومعادن، ودهون، وماء بنسب محددة ومتوازنة، وهذا لا يتحقق إلا بتنوع مصادر الغذاء، وكذلك لا بد أن يكون الغذاء الذي يتناوله الطالب كافيًا دون إفراط أو تفريط.

ويفيد مجموعة من خبراء التغذية في عيادات "لندن كلينك" The London

Clinic بتقسيم الغذاء إلى ثلاثة أقسام رئيسية، وهي:

أغذية الطاقة: التي تُعدُّ المواد الكربوهيدراتية والدهنية مصدرها الأساسي،

وتتوافر في الحلويات، والزيت، والسمن.

• أغذية بناء الجسم: المتواجدة في البروتين النباتي والحيواني: كاللحوم، والبيض، والألبان، والأسماك، والبقول.

• أغذية الوقاية والحماية: الغنية بالفيتامينات والمعادن: كالخضروات، والفواكه.

• ويستند الخبراء في تقسيمهم هذا إلى أنّ المواد الغذائية تختلف في تركيبها من ناحية القدرة على توليد الطاقة، وسرعة البناء، أو زيادة الوقاية.

ما المقصود بالتغذية الصحية، ونقص التغذية، وسوء التغذية؟

التغذية: هي علم دراسة مكونات ما يتطلبه الجسم من المواد الغذائية اللازمة، ومدى الاستفادة منها طبقاً للعديد من المتغيرات.

التغذية الصحية: هي التي تمدّ الجسم بسرعات حرارية كافية، وعناصر غذائية لازمة لوظائف الأعضاء وصحة الجسم.

مم ينتج سوء التغذية؟

ليس من الضرورة أن يكون سوء التغذية ناتجاً عن الفقر وعدم توافر الغذاء؛ فقد يكون محصلة للممارسات الغذائية الخاطئة، وعدم توافر المعرفة بأسس التغذية.

التوازن:

هو حالة صحية في كل أمر من أمور الحياة بكافة مجالاتها، فما يقع الضرر إلا من الغلو والتفريط، وحال وجود توازن في التغذية أمر يُنظر له بمقياس خاص يتناسب مع هذا الجانب، فيقصد بالتوازن في هذا المقام: احتواء الغذاء على كافة احتياجات الجسم منه، وعدم اقتناره أو افتقاره لمادة أو مكون غذائي معين، لذا لا تكون التغذية متوازنة إلا في حال احتواء الغذاء على كافة احتياجات

الجسم من جميع المجموعات الغذائية بأنواعها المختلفة: الفيتامينات، البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون والزيوت، والمعادن والأملاح المختلفة.

تختلف حاجة أعضاء الجسم من الغذاء حسب موقعها وحجمها الوظيفي، فتغذية القلب تختلف عن تغذية الرئتين، فلكل عضو من أعضاء الجسم غذاء خاص به يحتاجه؛ لذا يتميز الغذاء المتوازن بتوفير حاجة جميع أعضاء الجسم، فمثلاً: يحتاج الشعر للبروتينات والفيتامينات، وتحتاج العضلات للبروتينات والكربوهيدرات، وتحتاج الكلى للأملاح، ويحتاج الجهاز العظمي للمعادن، وتحتاج الأمعاء للألياف الغذائية.

الوقاية من الأمراض:

يُعدُّ الغذاء المتوازن أحد أهم الوسائل لتجنب حدوث الأمراض الناتجة عن زيادة تراكيز بعض المواد الغذائية، وكما هو معلوم فإنَّ زيادة الدهون بالجسم عن حدها الطبيعي يؤدي إلى حدوث أمراض الضغط والسكري، وحدوث الجلطات الدموية، والسكتات الدماغية، وغيرها من تأثير زيادة تلك العناصر الغذائية؛ لذا يتميز الغذاء المتوازن بتزويد الجسم من المواد الغذائية بحاجته فقط بدون أي زيادة ضارة.

زيادة نشاط الجسم وحيويته:

نظرًا لاستهلاك جميع المواد الغذائية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء المتوازن، كون المواد الغذائية تقدم بحسب حاجة الجسم لها، وبدون زيادة أو نقصان، فإنَّ أعضاء الجسم يزداد نشاطها ويتجنبها الخمول؛ لوجود المواد الغذائية ذات العلاقة، مثل: الفيتامينات، والمعادن، وطاقة السكر اللازمة؛ لذلك فإنَّ الغذاء المتوازن يراعي طبيعة النشاط المبذول ومقدار حاجة الجسم الغذائية تبعًا لذلك.

النمو الطبيعي للجسم:

يؤدي عدم وجود غذاء متوازن يسدُّ حاجة الجسم من جميع مستهلكاته الغذائية إلى وجود عوز ببعض العناصر الضرورية للنمو، وخصوصًا في مراحل النمو الأولى عند الأطفال، وهذا ينعكس على الطول وحجم الأعضاء.

توفير إيجابية الشعور النفسي:

تلعب بعض المواد الغذائية دورًا هامًا في الانعكاسات الجسدية على الحالة النفسية؛ نظرًا للارتباط الوثيق بينهما، وكون أعضاء الجسم تتأثر تأثرًا مباشرًا بالغذاء حسب نوعه، والانعكاس وردة الفعل له، فمثلًا: يؤدي نقص بعض الفيتامينات إلى حدوث اضطرابات نفسية، وقلق نفسي، وحالة عصبية مرتبطة به؛ لذا يعتبر الغذاء المتوازن الذي يسدُّ ذلك العوز سببًا رئيسًا لتجنب تلك الاضطرابات، وإضفاء حالة من الاستقرار والشعور النفسي الإيجابي.

فوائد تناول غذاء صحي ومتوازن:

- 1- الحماية من كافة أنواع السرطانات؛ فمضادات الأكسدة الموجودة فيه كفيلة بمنع حدوث الانقسامات غير الطبيعية للخلايا المؤدية للأورام السرطانية.
- 2- الحصول على الوزن المثالي، والحماية من السمنة الناتجة من تناول كميات كبيرة من الدهون؛ فالألياف المتوفرة به قادرة على منع امتصاص الدهون وإخراجها مع البراز.
- 3- تغذية الدماغ، وجعله قادرًا على التركيز والاستيعاب بشكل أفضل.
- 4- حماية العظام من الهشاشة والالتهابات، وتقوية الأظافر ومنع تسوس الأسنان، وذلك بسبب توافر الكالسيوم، والفسفور، وفيتامين د بالغذاء الصحي، ولذلك

- يعتبر ضروريًا للأطفال؛ لقدرتة على حماية عظامهم من الكساح، وأمراض التقوس، وليونة الساقين.
- 5- زيادة بناء الأنسجة العضلية مما يزيد من حجم العضلات، لذلك يتوجب على الرياضيين تناول الغذاء الصحي باستمرار؛ فهو يغنيهم عن المكملات الغذائية التي قد تكون ضارة.
- 6- تقوية الجهاز العصبي وجعله أكثر استجابة للمؤثرات الخارجية، كما أنّ الغذاء الصحي يعمل على استرخاء الجسم وجعله هادئًا بعيدًا عن العنف والتعصب.
- 7- تقوية الشعر وزيادة نموه ومنع تقصفه.
- 8- تقوية جهاز المناعة؛ وبالتالي يصبح الطفل قادرًا على مواجهة الميكروبات والجراثيم؛ فالغذاء الصحي لا يسبب أي نوع من البكتيريا أو الديدان، بل على العكس يعمل على زيادة إنتاج الأجسام المضادة في الجسم.
- 9- تقوية البصر، وحماية العيون من بعض الحالات المرضية، وذلك بسبب توافر فيتامين أ الذي يُعدُّ من أهم الأغذية العناصر للعيون.
- 10- . منع الاضطرابات التي تحدث في الجهاز الهضمي من إمساك أو إسهال، كما أنّ له قدرة على منع حموضة المعدة، وعسر الهضم.
- 11- . تقوية الجسم، وإمداده بالطاقة والحيوية والنشاط، فيصبح الجسم قادرًا على تحمّل الأعمال اليومية دون تعب أو إرهاق؛ لذلك يتوجب الإكثار من تناول الغذاء الصحي لطلاب المدارس؛ لأنّ أجسامهم بحاجة إلى العناصر والقيم الغذائية للنمو من جهة، ومن جهة أخرى يحتاجونها لزيادة طاقتهم ونشاطهم اليومي.

علاقة الإفطار الصباحي بالتحصيل العلمي:

تعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات اليومية التي تساعد الطالب على الاستيعاب والفهم والتحصيل الدراسي، وقد لا يستطيع الطلاب تناول وجبة الإفطار لاستيقاظهم متأخرين، وتُعدُّ وجبة الإفطار أهم وجبة غذائية؛ لأنها تعقب فترة طويلة من الانقطاع عن تناول الطعام أثناء نوم الطلاب ليلاً مما يُفقد الجسم طاقته المخزنة فيه؛ فيؤدي إلى تعرض الطالب في الصباح لأعراض انخفاض مستوى السكر في الدم، وكذلك يؤدي إلى انخفاض حيوية الطالب ونشاطه، وإصابته بالخمول، وهبوط قدرات الفهم والتحصيل والاستيعاب نتيجة عدم وجود كميات كافية من السكر لتغذية خلايا المخ والشعور بالصداع.

وفي دراسة علمية ثبت أن وجبة الإفطار تؤثر في؛ لأنَّ الشخص الذي يهمل الإفطار يكتشف في منتصف النهار أنه جائع بشدة؛ فيلجأ لالتهام أي طعام أمامه، وغالبًا ما يكون حلوى، أو وجبات سريعة تحتوي على كميات كثيرة من الدهون والكربوهيدرات التي تؤدي إلى الإصابة بالسمنة.

أثبتت الدراسات -كذلك- أنَّ الأشخاص الذين يتناولون وجبة إفطار صحية يوميًا نقل لديهم الإصابة بمرض السكر مقارنة بمن يهملون الإفطار. وتسبب العادات السيئة في تناول الطعام مشكلات أكثر حدة وخطورة للشباب؛ حيث يتأثر الأداء التعليمي والتحصيل الدراسي، وثبت أنَّ الطلاب الذين يذهبون إلى المدرسة دون تناول الإفطار يخفقون في تحقيق إنجازات دراسية مميزة، ويكونون أقل تنظيمًا في حياتهم.

وقال أخصائي التغذية العلاجية رضي منصور العسيف(1): "فيما يتعلق بالنشاط والحيوية وقوة التركيز، لا يتوقف الأمر على ما يأكله الطفل، بل على الوقت الذي يأكل فيه. يكون الطفل عمومًا عرضة لتقلبات معدّل السكر في الدم،

ما يؤدي إلى إصابته بتقلبات مزاجية، وشعوره بالانزعاج، وفقدان التركيز. للحفاظ على مستوى منتظم من معدّل سكر الدم، على الأطفال أن يتناولوا الوجبات الرئيسية، أو تلك الخفيفة في ساعات محددة، وأن يكثروا من شرب السوائل. أمّا فيما يخصّ الفطور فإنّه يجمع أخصائيو التغذية والباحثون على "أنّ الطلاب الذين يتناولون فطورًا مغذيًا يحصدون نتائج دراسية أفضل من غيرهم".

يقول أحد خبراء التغذية في وزارة الزراعة الأمريكية: عندما تأخذ بعين الاعتبار بأنّه مضى عليك ثمان إلى تسع ساعات على تناول وجبة العشاء، فإنّه من الواضح أنّ التزود بالوقود "الغذاء" من خلال الإفطار سيجعلك تشعر بالراحة وتنجز أفضل خلال اليوم.

يقر هذا الباحثون في جامعة علوم الصحة في شيكاغو، حيث إنهم قد فحصوا فيما إذا كان تناول الفطور له تأثيرات مفيدة وإيجابية على مزاج الإنسان فترة الظهيرة، وعلى أدائه المعرفي، ووجد أنّ تناول الفطور يمنع الآثار الضارة لعدم تناول الفطور، مثل: الإجهاد، والتوتر.

إنّ الدور المؤثر والفاعل للفطور في مساعدة الأطفال على أفضل أداء صفّي تمّ توثيقه قبل أكثر من ثلاثين عامًا، في جامعة إيوا - كلية الطب - فقد اكتشف الباحثون أنّ الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الفطور يواجهون مشكلة في التركيز في المدرسة، ويصابون، وعدم الانتباه في فترة الظهيرة، وقد تمّ ربط هذه المعضلات السلوكية بانخفاض مستوى السكر في الدم، والذي لا يتمّ سدّ النقص فيه من خلال وجبة الفطور، مما يؤدي إلى الإعياء والإجهاد والتعب والضيق؛ لأنّ يحدث، وهذه السلوكيات لها تأثير سلبي على التحصيل العلمي. هذه النتائج وغيرها ساعدت في التأكيد على النظرية أو الفرضية التي تقول: إنّ الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة وهم جياع لا يمكنهم أن ينجزوا بصورة جيدة .

فوائد وجبة الفطور الصباحية:

إذا تُعدُّ وجبة الإفطار أهم الوجبات اليومية التي يحتاج إليها الجسم، ولا غنى للطلاب عنها بجميع فئاتهم العمرية، ذلك أن تناولها يساعد على زيادة النشاط، ويضعف التحصيل العلمي، فضلاً عن إثارة يقظتهم وانتباههم؛ مما يسهم في إعطائهم القدرة على تحمُّل إجهاد اليوم الدراسي، هذا وقد أثبتت الدراسات العلمية أنَّ الذين لا يتناولون وجبة الإفطار يواجهون مشكلة عدم التركيز، ويصابون بالإعياء، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على أدائهم طيلة يومهم.

من أهم ميزات تناول وجبة الإفطار:

- 1- تزوّد الجسم بالطاقة التي يحتاجها خلال النهار.
- 2- تزوّد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية الضرورية.
- 3- تحافظ على ثبات واستقرار تركيز سكر الدم طوال النهار، وبالتالي تساعد في السيطرة على الداء السكري، خاصة النمط الثاني.
- 4- تزيد من نشاط الجسم وتحسّن من القدرة على التركيز والأداء في المدرسة.
- 5- تساعد في الحفاظ على الوزن ومنع زيادته.
- 6- تتحكم بالشهية، وتقلل من الشعور بالجوع خلال النهار.

الآثار السلبية لحذف وجبة الفطور:

إنّ معظم الناس لا يأكلون وجبة الفطور، إمّا لضيق الوقت الكافي لتحضير الطعام، أو بسبب الاستيقاظ بوقت متأخر صباحًا، أو بسبب النعاس والتعب والرغبة في البقاء بالسرير لفترة أطول، أو بهدف إنقاص الوزن وهذا خطأ كبير وشائع بين الكثير من الناس.

حذف وجبة الفطور الصباحية لها تأثيرٌ سلبي على الجسم:

- 1- فحذفها لا يساعد على إنقاص الوزن، بل على العكس يسبب زيادة فيه، ففي دراسة حديثة تبين أنَّ الناس الذين يتناولون وجبة الفطور هم غالبًا أنحف وأقل وزنًا من الناس الذين يحذفونها.
- 2- حذفها يسبب خللاً في مستويات السكَّر والكوليسترول بالدم، وكذلك يسبب خللاً في استجابة الخلايا للأنسولين؛ وبالتالي يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والداء السكَّري.
- 3- حذفها يسبب الشعور بالتعب والخمول، ونقص التركيز، وأحيانًا الصداع.

على الأسرة مراعاة التالي عن إعداد وجبة الإفطار:

- 1- توفير العناصر الغذائية الصحيّة على المائدة بانتظام يشجع على تناولها والتعوُّد عليها.
- 2- تناول وجبة الإفطار بشكل يومي يساعد الأبناء على الانتباه للمعلم.
- 3- تنوُّع الأغذية في الوجبة الواحدة.
- 4- الحرص على تناول كميات كافية من السوائل، مثل: الماء، والحليب، واللبن، والعصائر.
- 5- التقليل من الأطعمة السكَّرية والحلويات.
- 6- عدم إجبار الابن على تناول الطعام.
- 7- أن يكون الوالدان قدوة حسنة من ناحية ممارسة العادات الغذائية السليمة والصحية.
- 8- الابتعاد عن الأغذية التي تقدِّمها الوجبات السريعة قدر الإمكان.
- 9- استبدال المشروبات الغازية بالحليب وعصائر الفواكه واللبن.

لا بد من أن تهتم الدول بصحة الطلاب، وتغذيتهم، والاهتمام بهم؛ فالأمة القوية الصحيحة يقدر أبنائها على العمل والإنتاج والبناء، والأمة التي لا تهتم بصحة أبنائها تنتشر فيها العلل المختلفة؛ مما يعيق التنمية والازدهار.

والغذاء أحد الضروريات لحياة الإنسان، وتعتبر التغذية من أهم المشكلات الصحية التي يتعرض لها المجتمع المدرسي، وتؤثر على التحصيل الدراسي للطلاب، وعلى نشاطهم العلمي والبدني، وتعتبر المدرسة أنسب وأفضل مكان لتعليم وترسيخ السلوك الغذائي الصحي، وبنظرة خاصة إلى أبنائنا في المدارس، نجد أن انتشار السمنة والنحافة بينهم، وكذلك عزوفهم عن شرب الحليب، وكل ذلك يسبب لهم مخاطر كبيرة في المستقبل، مثل: مرض (هشاشة العظام، وتسوس الأسنان، والداء السكري، وأمراض القلب) وغير ذلك الكثير من الأمراض، والمشاكل الصحية، ومن هنا تبرز أهمية تربية النشء على السلوك الصحي الجيد، وتعليمهم كيفية التعامل الصحيح مع الغذاء للاستفادة من محتويات الغذاء بشكل جيد ومفيد، وقد حثنا الدين الإسلامي على تحري الغذاء الطيب، واجتناب الغذاء الخبيث؛ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (172) سورة البقرة.

ولهذا يجب علينا نشر التوعية الصحية بين أبنائنا الطلاب وأوليا الأمور، وذلك عن طريق: الندوات، وبرامج التوعية، والنشرات، وإجراء البحوث، وتوضيح دور الوالدين الذي يعتبر مكملاً لدور المدرسة، ويجب توعية مديري المدارس والمعلمين بأهمية ذلك، ونشره وتطبيقه على أبنائهم الطلاب في المدرسة، وذلك باستغلال حصص النشاط لتدريب الطلاب على مفاهيم التغذية السليمة.

وللمقصف دور مهم في رفع الوعي لدى الطلاب؛ لذلك يجب توفير كل ما هو صحي، كما يجب على القائمين على المقاصف الحرص على توفير الأغذية

المناسبة، وأهمها: الحليب، والعصير، أو الساندويتش، والابتعاد عن المشروبات الغازية والحلويات والشيبس.

المستخلص

اسم الباحثة: بدرية محمد الدوسري، نجاة رشيد الجليدان.

اسم الكلية: كلية التربية - الاقتصاد المنزلي

عنوان البحث: الدوافع الكامنة وراء إهمال الطالبات لوجبة الإفطار في المرحلة الثانوية.

الهدف: التعرف على الأسباب الكامنة وراء إهمال الطالبات لوجبة الإفطار في المرحلة الثانوية للوقوف على ممارسات الطالبات في وجبة الإفطار، وبيان دور الأسرة في تهيئة الجو النفسي والاجتماعي للتأكد على أهمية الإفطار الصباحي، واتخاذ أحد العادات الغذائية الاجتماعية لتصبح ممارسات يومية، عينة البحث 73 طالبة اللات وافقن على تعبئة الاستبانة.

أدوات البحث: استبانة ورقية، أسئلة مقالية تقيس ممارسات الطالبات في وجبة

الإفطار.

نتائج البحث:

التعبير	النسبة المئوية	التكرار	العبرة
احياناً ما يتناولون وجبة الافطار بشكل دائم ويأتون في المرتبة الاولى	54.8%	40	تناول الافطار بشكل دائم
احياناً تكون وجبة الافطار بالنسبة لهم وجبة أساسية ويأتون في المرتبة الاولى.	43.8%	32	وجبة الافطار بالنسبة لهم وجبة اساسية

يعرفون وجبة الإفطار الاولى.	70	95.1%	يعرفون فائدة وجبة الإفطار ويأتون في المرتبة الاولى.
وجبة افطارهم هي الحليب ومشتقاته وساندويش ويأتون في المرتبة الاولى.	40	54.8%	وجبة افطارهم هي الحليب ومشتقاته وساندويش ويأتون في المرتبة الاولى.
تنوع وجبة الإفطار	44	60.3%	احياناً تكون وجبة افطارهم متنوعة وغنية بالعناصر ويأتون في المرتبة الاولى.
معرفة اضرار عدم تناول الإفطار	62	84.9%	نعم يعلمون اضرار عدم تناول وجبة الإفطار ويأتون في المرتبة الاولى
اعداد وجبة الإفطار	44	60.3%	احياناً يعدون وجبة الإفطار ويأتون في المرتبة الاولى
تناول وجبة الإفطار مع من	51	69.9%	يتناولون وجبة الإفطار في البيت مع الاسرة ويأتون في المرتبة الاولى.
الشعور بالجوع عند عدم تناول وجبة الإفطار	42	57.5%	نعم يشعرون بالجوع عند عدم تناول وجبة الإفطار ويأتون في المرتبة الاولى.
عدم تناول وجبة الإفطار يشعرني بالخمول والكسل وليس النشاط والحيوية	73	100%	موافقون على أن اليوم الذي لا اتناول وجبة الإفطار اشعر بالخمول والكسل ولا اشعر بالنشاط والحيوية ويأتون في المرتبة الاولى.
الشعور بالخمول والكسل لعدم تناول الإفطار	37	50.7%	نعم يشعرون بالخمول والكسل لعدم تناول الإفطار ويأتون في المرتبة الاولى.
الشعور بالنشاط والحيوية عند تناول الإفطار	50	68.5%	نعم يشعرون بالنشاط والحيوية عند تناول الإفطار ويأتون في المرتبة الاولى.
اسباب عدم تناول الإفطار	27	37%	لا يتناولون وجبة الإفطار بسبب الشعور بالشبع ويأتون في المرتبة الاولى.

Abstract

Researcher: Badria Mohammed Aldosari and Najat Rashid AlJlidan

Faculty: Faculty of Education- Home economics

Title: Explaining underlying motivations behind neglecting breakfast by secondary stage students.

Objective: identifying underlying reason behind neglecting breakfast by secondary stage students to determine students' practices in breakfast, as well as, explaining the family role in preparing psychological and social atmospheres for confirming the importance of morning breakfast and making it one of the social and food habits to be daily habit. Sample consists of 73 students agreed to fill the questionnaire.

Tools: paper questionnaire, essay questions measure students' practices in breakfast.

Research results:

Phrase	Repetition	Percentage	Expression
Having breakfast permanently	40	54.8%	Sometimes, they have breakfast permanently and they come in the first rank.
Breakfast is a main meal for them.	32	43.8%	Sometimes, breakfast is a main meal for them and they come in the first rank.
They know about breakfast.	70	95.1%	The know the benefit of breakfast and they come in the first rank.
Breakfast	40	54.8%	Their

Phrase	Repetition	Percentage	Expression
			breakfast is milk, dairy products, and sandwich and they come in the first rank.
Different types of foods in breakfast.	44	60.3%	Sometimes, their breakfast has different types of foods, which are rich with elements, and they came in the first rank.
Knowing about the harms of not having breakfast.	62	84.9%	Yes, they know the

Phrase	Repetition	Percentage	Expression
			harms of not having breakfast and they come in the first rank.
Preparing breakfast.	44	60.3%	Sometimes, they prepare breakfast and they come in the first rank.
Who are the persons who they are having breakfast with?	51	69.9%	They have breakfast at home with the family and they come in the first rank.
They feel hungry when they don't have their breakfast.	42	57.5%	Yes, they feel hungry when they don't have

Phrase	Repetition	Percentage	Expression
			their breakfast and they came in the first rank.
I feel lazy and inactive when I don't have breakfast.	73	100%	They agree that they feel lazy and inactive during the day in which they don't have breakfast and they come in the first rank.
Feeling lazy and inactive because they didn't have their breakfast.	37	50.7%	Yes, they feel lazy and inactive because they didn't have

Phrase	Repetition	Percentage	Expression
			breakfast and they come in the first rank.
Feeling active and vital when having breakfast.	50	68.5%	Yes, they feel active and vital when they had their breakfast and the come in the first rank.
Causes of not having breakfast.	27	37%	They don't have breakfast because they feel full and they come in the first rank.

التعرف على استبيان استهدف مدى الطلاب والطالبات في المرحلة الثانوية لأهمية الإفطار الصباحي ومعرفة الممارسات اليومية التي يتبعها الطلاب في الإفطار اليومي، وبهذا نستوضح النتائج الخاصة بهذه الاستبانة:

1 - تناول وجبة الإفطار بشكل دائم ومنتظم

جدول رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير

(تناول وجبة الإفطار بشكل دائم ومنتظم)

النسبة المئوية	التكرار	تناول وجبة الإفطار بشكل دائم ومنتظم
24.7%	18	نعم
20.5%	15	لا
54.8%	40	أحياناً
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (54.8%) من أفراد عينة الدراسة يتناول وجبة الإفطار أحياناً وهي المرتبة الأولى في حين أن (24.7%) من أفراد عينة الدراسة يتناولون وجبة الإفطار بشكل دائم ومنتظم ويأتون في المرتبة الثانية في حين أن (20.8%) من أفراد عينة الدراسة لا يتناولون وجبة الإفطار بشكل دائم ويأتون في المرتبة الأخيرة.

2 - وجبة أساسية بالنسبة لك:

جدول رقم (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (وجبة اساسية لك)

النسبة المئوية	التكرار	وجبة الافطار اساسية بالنسبة لك
%32.9	24	نعم
%23.3	17	لا
%43.8	32	احياناً
%100	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (43.8%) من أفراد عينة الدراسة يتناول وجبة الافطار أحياناً بالنسبة لهم أساسية ويأتون في المرتبة الأولى في حين أن (32.9%) من أفراد عينة الدراسة نعم وجبة الافطار أساسية بالنسبة لهم ويأتون في المرتبة الثانية في حين أن (23.3%) من أفراد عينة الدراسة وجبة الافطار بالنسبة لهم ليست وجبة أساسية ويأتون في المرتبة الأخيرة.

3 - معرفة فائدة الافطار:

جدول رقم (3)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (معرفة فائدة الافطار)

النسبة المئوية	التكرار	معرفة فائدة الافطار
%95.1	70	نعم
%4.1	3	لا
%100	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (95.1%) من أفراد عينة الدراسة يتناول يعرفون فائدة الافطار ويأتون في المرتبة الأولى في حين يتضح أن (4.1%) من أفراد عينة الدراسة لا يعرفون فائدة الافطار ويأتون في المرتبة الثانية والأخيرة.

4 - نوع الافطار:

جدول رقم (4)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (نوع الافطار)

النسبة المئوية	التكرار	نوع الافطار
17.8%	13	قهوة وشاي ومشروبات ساخنة
54.8%	40	حليب ومشتقاته وساندويتش
17.8%	13	عصائر وفواكه طازجة وسندوتش
4.1%	3	تمر وقهوة
2.7%	2	مويه
2.7%	2	اندومي وكبتشينو
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (54.8%) من اجمالي أفراد عينة الدراسة يتناول افطار من حليب ومشتقاته وساندويتش ويأتون في المرتبة الأولى في حين أن (17.8%) من اجمالي أفراد عينة الدراسة يتناولون قهوة وشاي مشروبات ساخنة وأيضاً من يتناولون عصائر وفواكه طازجة وسندوتش ويأتون في المرتبة الثانية في حين جاء في المرتبة الأخيرة (2.7%) يتكون فطارهم من مياه وايضاً اندومي وكابتشينو.

5 - وجبة أساسية بالنسبة لك

جدول رقم (5)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (وجبة الافطار متنوعة وغنية بالعناصر)

النسبة المئوية	التكرار	وجبة الافطار متنوعة وغنية بالعناصر
20.5%	15	نعم
19.2%	14	لا
60.3%	44	احياناً
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (60.3%) من أفراد عينة الدراسة وجبة افطارهم أحياناً متنوعة وغنية بالعناصر ويأتون في المرتبة الأولى في حين أن (20.5%) من أفراد عينة الدراسة وجبة افطارهم نعم متنوعة وغنية بالعناصر ويأتون في المرتبة الثانية في حين جاء في المرتبة الأخيرة (19.2%) ووجبتهم ليست متنوعة ويأتون في المرتبة الأخيرة.

6 - أضرار عدم تناول الافطار

جدول رقم (6)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (اضرار عدم تناول الافطار)

النسبة المئوية	التكرار	اضرار عدم تناول الافطار
84.9%	62	نعم
15.1%	11	لا
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (84.9%) من أفراد عينة الدراسة يعرفون أضرار عدم تناول الإفطار وموافقون عليها ويأتون في المرتبة الأولى في حين أن

(15.1%) من أفراد عينة الدراسة لا يعلمون أضرار عدم تناول الإفطار ويأتون في المرتبة الأخيرة.

7 - أعداد وجبة الإفطار

جدول رقم (7)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (أعداد وجبة الإفطار)

النسبة المئوية	التكرار	أعداد وجبة الإفطار
20.5%	15	نعم
19.2%	14	لا
60.3%	44	أحياناً
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (60.3%) من أفراد عينة الدراسة أحياناً يعدون وجبة افطارهم ويأتون في المرتبة الأولى في حين أن (20.5%) يعدون وجبة افطارهم ويأتون في المرتبة الثانية في حين أن (19.2%) من أفراد عينة الدراسة لا يعدون وجبة افطارهم ويأتون في المرتبة الأخيرة.

8 - مع من تناول وجبة الإفطار

جدول رقم (8)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (مع من تناول وجبة الإفطار)

النسبة المئوية	التكرار	مع من تناول وجبة الإفطار
69.9%	51	البيت
30.1%	22	المدرسة
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (69.9%) من أفراد عينة الدراسة يتناولون وجبة الافطار في البيت مع الأسرة ويأتون في المرتبة الاولى في حين أن (30.1%) من أفراد عينة الدراسة يتناولون وجبة افطارهم في المدرسة مع الأصدقاء ويأتون في المرتبة الأخيرة.

9 - الشعور بالجوع عند عدم تناول وجبة الافطار

جدول رقم (9)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير

(الشعور بالجوع عند عدم تناول وجبة الافطار)

النسبة المئوية	التكرار	الشعور بالجوع عند عدم تناول وجبة الافطار
57.5%	42	نعم
16.5%	12	لا
26%	19	أحياناً
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (57.5%) من أفراد عينة الدراسة يشعرون بالجوع عند عدم تناول وجبة الافطار في حين أن (26%) من أفراد عينة الدراسة يشعرون بالجوع أحياناً عند عدم تناول الافطار ويأتون في المرتبة الثانية في حين أن (16.5%) من أفراد عينة الدراسة لا يشعرون بالجوع عند عدم تناول وجبة الافطار ويأتون في المرتبة الأخيرة.

11 - اليوم الذي لا تناول وفيه وجبة الإفطار (الخمول والكسل - والنشاط والطاقة)

جدول رقم (10)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (اليوم الذي لا تناول وفيه وجبة الإفطار يتميز بالخمول والكسل والتناول يؤدي إلى النشاط والاحساس بالطاقة)

النسبة المئوية	التكرار	اليوم الذي لا تناول وفيه وجبة الإفطار
100%	73	نعم
-	-	لا
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة مجتمع على أن الذي لا تناول فيه الإفطار يؤدي إلى الخمول والكسل واليوم الذي تناول فيه يمتاز بالطاقة والنشاط.

10 - الشعور بالخمول والكسل عند عدم تناول وجبة الإفطار

جدول رقم (11)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير (الشعور بالخمول والكسل عند عدم تناول الإفطار)

النسبة المئوية	التكرار	الشعور بالخمول والكسل عند عدم تناول وجبة الإفطار
50.7%	37	نعم
13.7%	10	لا
35.6%	26	أحياناً
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (50.7%) من أفراد عينة الدراسة موافقون على أنهم يشعرون بالخمول والكسل عند عدم تناول وجبة الإفطار في حين أن

(35.6%) من أفراد عينة الدراسة أحياناً عند عدم تناول وجبة الافطار ويأتون في المرتبة الثانية في حين أن (13.7%) من أفراد عينة الدراسة غير موافقون على أن عدم تناول وجبة الافطار يؤدي إلى الخمول والكسل.

12 - الشعور بالنشاط والحيوية عند تناول الافطار

جدول رقم (12)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير

(الشعور بالنشاط والحيوية عند تناول وجبة الافطار)

النسبة المئوية	التكرار	الشعور بالنشاط والحيوية عند تناول وجبة الافطار
68.5%	50	نعم
4.1%	3	لا
27.4%	20	احياناً
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (68.5%) من أفراد عينة الدراسة موافقون على أنهم يشعرون بالنشاط والحيوية عند تناول وجبة الافطار في حين أن (27.4%) من أفراد عينة الدراسة أحياناً يشعرون بالنشاط والحيوية عند تناول وجبة الافطار ويأتون في المرتبة الثانية في حين أن (4.1%) من أفراد عينة الدراسة غير موافقون على أن عدم تناول وجبة الافطار يؤدي إلى النشاط والحيوية.

13 - الأسباب التي تمنعك من تناول وجبة الافطار

جدول رقم (13)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير

(الاسباب التي تمنع من تناول وجبة الافطار)

النسبة المئوية	التكرار	الاسباب التي تمنع من تناول وجبة الافطار
30.1%	22	الاستيقاظ المتأخر
5.5%	4	النوم والرغبة فيه
6.8%	5	الانشغال بالجوال
37%	27	الشعور بالشبع
5.5%	4	الباص يأتي مبكراً
15.1%	11	الكسل والخمول
100%	73	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (37%) من اجمالي افراد عينة الدراسة لا يتناولون وجبة الافطار بسبب الشعور بالشبع ويأتون في المرتبة الأولى في حين أن (30.1%) من أفراد عينة الدراسة لا يتناولون وجبة الافطار بسبب الاستيقاظ المتأخر ويأتون في المرتبة الثانية في حين أن (15.1%) من اجمالي أفراد عينة الدراسة لا يتناولون وجبة الافطار بسبب الكسل والخمول ويأتون في المرتبة الثالثة في حين جاء في المرتبة الأخيرة (5.5%) من اجمالي أفراد عينة الدراسة لا يتناولون وجبة الافطار وهم لهم رغبة فيه وأيضاً من يأتهم الباص متأخراً.

شكل (1) يوضح الأسباب التي تمنع من تناول وجبة الافطار



ملخص نتائج الاستبانة

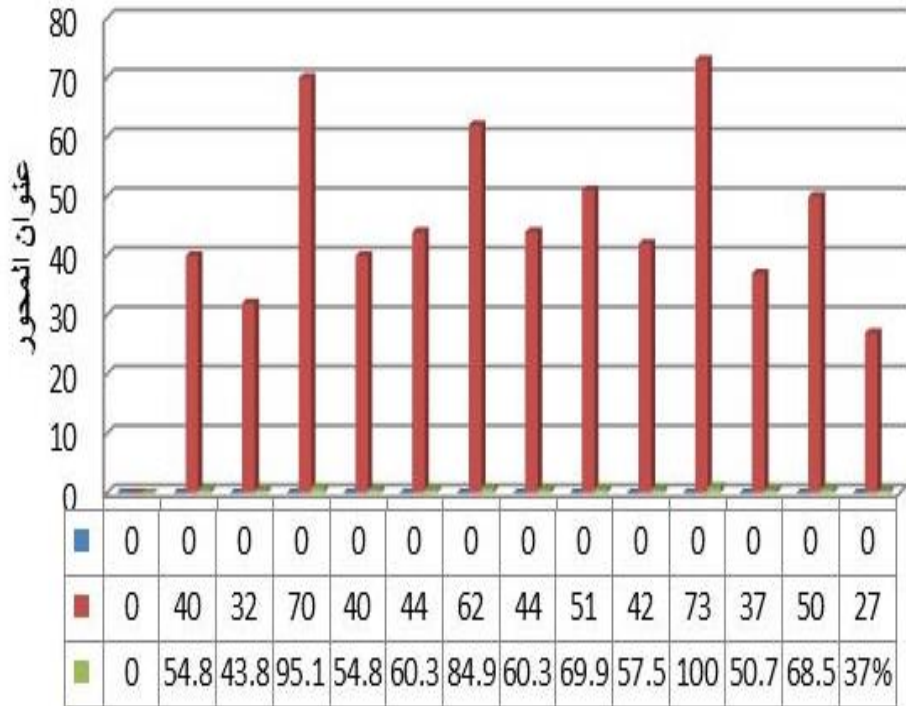
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	التعبير
تناول الافطار بشكل دائم	40	%54.8	احياناً ما يتناولون وجبة الافطار بشكل دائم ويأتون في المرتبة الاولى
وجبة الافطار بالنسبة لهم وجبة اساسية	32	%43.8	احياناً تكون وجبة الافطار بالنسبة لهم وجبة أساسية ويأتون في المرتبة الاولى.
يعرفون وجبة الافطار	70	%95.1	يعرفون فائدة وجبة الافطار ويأتون في المرتبة الاولى.
وجبة الافطار	40	%54.8	وجبة افطارهم هي الحليب ومشتقاته وساندويتش ويأتون في المرتبة الاولى.
تنوع وجبة الافطار	44	%60.3	احياناً تكون وجبة افطارهم متنوعة وغنية بالعناصر ويأتون في المرتبة الاولى.
معرفة اضرار عدم تناول الافطار	62	%84.9	نعم يعلمون اضرار عدم تناول وجبة الافطار ويأتون في المرتبة الاولى
اعداد وجبة الافطار	44	%60.3	احياناً يعدون وجبة الافطار ويأتون في المرتبة الاولى
تناول وجبة الافطار مع من	51	%69.9	يتناولون وجبة الافطار في البيت مع الاسرة ويأتون في المرتبة الاولى.
الشعور بالجوع عند عدم تناول وجبة الافطار	42	%57.5	نعم يشعرون بالجوع عند عدم تناول وجبة الافطار ويأتون في المرتبة الاولى.
عدم تناول وجبة الافطار يشعرني بالخمول والكسل وليس النشاط والحيوية	73	%100	موافقون على أن اليوم الذي لا اتناول وجبة الافطار اشعر بالخمول والكسل ولا اشعر بالنشاط والحيوية ويأتون في المرتبة الاولى.
الشعور بالخمول والكسل لعدم تناول الافطار	37	%50.7	نعم يشعرون بالخمول والكسل لعدم تناول الافطار ويأتون في المرتبة الاولى.
الشعور بالنشاط والحيوية عند تناول الافطار	50	%68.5	نعم يشعرون بالنشاط والحيوية عند تناول الافطار ويأتون في المرتبة الاولى.
اسباب عدم تناول الافطار	27	%37	لا يتناولون وجبة الافطار بسبب الشعور بالشبع ويأتون في المرتبة الاولى.

وفيما يلي عرض لأهم النتائج التي توصلت اليها من استنتاج استبانة وعي الطلاب والطالبات في المرحلة الثانوية لأهمية الافطار الصباحي ومعرفة الممارسات اليومية التي يتبعها الطلاب في الافطار اليومي:

شكل (2)

يوضح فيها ملخص نتائج الاستبانة الخاصة بأهمية وجبة الافطار الصباحي

ملخص نتائج الاستبانة



المراجع

- 1- المدني، خالد بن علي: (٢٠٠٥): التغذية خلال مراحل الحياة. الطبعة الأولى. دار المدني – جدة- المملكة العربية السعودية.
- 2- مبارك عادل: (2009). أساسيات الغذاء والتغذية. ط1. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. مصر.
- 3- رشود عبد الله الشقراوي: (2012) مفاهيم غذائية وصحية تحت المجهر، دار طويق للنشر والتوزيع.
- 4- جوان وبيتر غاندي: (2013) الغذاء والتغذية. دار المؤلف. الرياض.

المراجع الكترونية:

- 1- التربية الإسلامية - تربية الأولاد في الإسلام 2008 - الدرس (08-36): التربية الصحية -1- العناية بصحة أولادنا. لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: 2008- 05- 17.
- 2- موقع الاستشاري: أخصائي التغذية العلاجية رضي منصور العسيف، وجبة الإفطار وأهميتها لنا ولللأطفال.