

الثقافة الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية

دكتور / محمد سعد اسماعيل

دكتور / محمود السيد ابراهيم

الباحثة / ميادة أحمد عبد الحميد

يهدف البحث إلى التعرف على الثقافة الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية , واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث يتحدد مجتمع البحث الحالي من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية بإدارة بلبس التعليمية , قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٣٠) تلميذ, تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (١١٠) تلميذ, كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصلت إليها الباحثة أمكن التوصل إلي

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية لصالح تلاميذ المرحلة الإعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية لصالح تلاميذ المرحلة الإعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة " ممارسين للرياضة.
- تطبيق مقياس الثقافة الغذائية على طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة مصر للتعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية والتكوين الجسماني للطلاب وتفعيل دور أخصائي التغذية المدرسية داخل المدارس بعمل لقاءات مع أولياء الأمور لتعريفهم بأهمية الغذاء الصحي للتلاميذ في هذه المرحلة وعمل نشرات ثقافية وورش عمل على أهمية العادات الغذائية للطلاب المدارس.

الكلمات المفتاحية:

" الثقافة الغذائية - التكوين الجسماني - محافظة الشرقية "

Food culture and its relationship to the physical composition of middle school students in Sharkia Governorate

Doctor / Mohamed Saad Ismail

Dr. Mahmoud El-Sayed Ibrahim

Researcher / Mayada Ahmed Abdel Hamid

The research aims to identify food culture and its relationship to the physical composition of middle school students in Sharkia Governorate. The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, due to its suitability to the nature of the research sample. In the intentional way and consisted of (130) students, the basic study was conducted on a sample of (110) students, and the exploratory study was conducted on a sample of (20) students from the same research community and outside the basic sample.

After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations could be reached:

- There are statistically significant differences between the scores of the research sample of middle school students who have low and high nutritional culture in body components and nutritional culture in favor of middle school students who have high nutritional culture
- There are statistically significant differences between the scores of the research sample of middle school students who have high nutritional culture “non-practitioners of sports and sports practitioners in body components and nutritional culture in favor of middle school students .who have high nutritional culture” practicing sports
- Applying the food culture scale to middle school students in the governorates of Egypt to identify the relationship between food culture and the students’ physical formation and activating the role of the school nutrition specialist inside schools by making meetings with parents to inform them of the importance of healthy food for students at this stage and making cultural bulletins and workshops on the importance of students’ food habits schools

key words"Food culture - physical composition - Sharkia Governorate"

الثقافة الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية

دكتور / محمد سعد اسماعيل

دكتور / محمود السيد ابراهيم

الباحثة / ميادة أحمد عبد الحميد

مقدمة ومشكلة البحث :

يلعب الغذاء دور حيوي في الحفاظ على صحة ونمو وتطور الأطفال بصورة طبيعية حيث يحتاج إليه الجسم لأداء العديد من الوظائف الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية. والثقافة الغذائية هي ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع .

وتعتبر التغذية من العناصر المهمة في نمو الفرد والحفاظ على أدائه في الحياة اليومية وخاصة إذا كان الغذاء يحتوي على العناصر والمكونات الأساسية حتى يستفيد الفرد من هذه العناصر، ومعرفة الأفراد لغذائهم ومكوناته الصحيحة من الأمور المهمة جدا، فإمداد الجسم بالغذاء المفيد والجيد يجعل الفرد قادرا على التواصل وبذل الجهد في هذه الحياة وهذا فيما يخص الفرد غير الرياضي، فما بالك بالفرد الرياضي الذي يحتاج إلى الغذاء الذي يزوده بالطاقة للوصول إلى أعلى أداء وإنجاز رياضي له.

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن ما يتناوله الطفل له دور أساسي في النمو السليم والوقاية من الأمراض والاستيعاب والتحصيل الدراسي، وذلك من خلال تأثير بعض العناصر الغذائية على نضج المخ وأدائه لوظائفه. (٢٠ : ٤١)

ويرى كمال عبد الحميد، أبو العلا عبد الفتاح، محمد السيد أمين(١٩٩٩) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دورا كبيرا في تدهور الحالة الصحية. (١٠:٨)

والتغذية الصحيحة تعني حصول الفرد على جميع العناصر الغذائية الضرورية لبناء جسمه وإمداده بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية ووقايتها من الأمراض، ومن مظاهرها أن تتم عملية الهضم بسهولة وأن كمية الطعام التي يتناولها الفرد تسد حاجته الجسمية من نشاط وحيوية للقيام بالأعمال اليومية، وأن يكون وزن الجسم وخطوطه الرئيسية متشابهة ومتماشية مع مثلتها من أجسام من هم في مثل سنه.(١٠ : ٢١-٢٢) (١٧ : ٢)

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) أن الوجبة الغذائية المتزنة والمتكاملة هي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية بكميات كافية ومسموح بها، كما أنه ليس هناك وجبة واحدة متكاملة تغطي جميع احتياجات الفرد اليومية، ولكن من خلال الاهتمام بعناصر الوجبات الغذائية الثلاث وتوزيع العناصر الغذائية عليها يصبح التوازن موجود في الغذاء اليومي، وحيث أن الزيادة الكبيرة في عنصر واحد على حساب باقي العناصر الغذائية قد يؤدي إلى أضرار ومشاكل صحية عديدة مثل السمنة وسوء التغذية. (٣ : ٢٨).

وتشير محاسن السيد عامر (١٩٧٨م) أن الثقافة الغذائية ضرورية لرفع مستوى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهي كذلك دعامة كبيرة من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية. (١١ : ٢٦٥).

وتعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التربوية التي تهدف إلى الاهتمام بأبناء المجتمع في مختلف النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والثقافية، ويتحقق ذلك من خلال العديد من الأنشطة والبرامج المدرسية، ويعتبر مناهج التربية البدنية من أهم المناهج التي تساهم وبشكل إيجابي في تحقيق ذلك بالإضافة إلى ما يجب أن يحققه درس التربية البدنية من رفع مستوى اللياقة البدنية وعناصرها.

وتظهر أهمية ودور المدرسة في توفير المناخ المناسب للطلبة لتحقيق عناصر اللياقة البدنية وغرس العادات الصحية والغذائية والتشجيع على مزاولة النشاط البدني من خلال توفر الملاعب والمنشآت الرياضية ووجود مدرسي التربية البدنية المتخصصين والتزام أعداد كبيرة من الطلبة بالجدول والمنهاج المدرسي.

ويعتبر نمو الطلاب مؤشر على حالة التغذية ويمكن الاستفادة منها في توضيح الفروق بين الطلاب كما أن الأسرة تلعب دورا هاما بالنسبة للطفل في إكسابه الثقافة الغذائية الصحيحة ومعرفته للعناصر الغذائية الأساسية اللازمة للفرد ومقدار ما يحتاجه في ظروف البيئة وما يقوم به من جهد وعلى ذلك فالغذاء والصحة متلازمان إذا وجد الغذاء المناسب من حيث الكم والنوع وجدت الصحة السليمة (٩ : ١٢).

ويختلف الطلاب البنين عن البنات في معدل النمو ولا يرجع إلى العامل الوراثي فقط بل في نوعية وكمية ما يتناوله التلميذ من أطعمة وتلعب عادات وتقاليد الأسرة أهمية في زيادة وزن الجسم، ومفهوم الأم للنمو ينتقل إلى لأبناء حيث الاعتقاد السائد بأنه كلما زاد حجم التلميذ ووزنه كان ذلك أفضل ووصف التلميذ البدين المترهل بأنه جميل ووسيم.

يظهر لنا مدى تأثير الحالة الصحية للطلاب بمدى الثقافة الغذائية وذلك من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية لديهم وأولياء أمورهم وما للغذاء من أهمية في تكوين وتجديد أنسجة الجسم وتوفير الصحة والحيوية والمقاومة للأمراض وبالتالي يكون هناك تحصيل دراسي جيد فقد لاحظت الباحثة أن هناك تلاميذ لديهم وزن زائد بمعدلات عالية وبعض تلاميذ ليس لديهم وزن زائد (السمنة) وللسمنة أخطارها السلبية على حياة الفرد ونشاطه والأجهزة الوظيفية وممارسة الأنشطة المختلفة داخل المدرسة وحياته الاجتماعية خارجياً، حيث تحد من حركته واشتراكه في الأنشطة المدرسية المعدة سلفاً له وكان هذا دافعاً لدراسة تلك الظاهرة للوقوف على أسبابها ومن ثم وضع الحلول المناسبة.

لقد رأت الباحثة أثناء قيامها بالتدريس والإشراف على تلاميذ المدرسة انتشار معدلات وزن زائد للتلاميذ وانتشار عادات ثقافة غذائية بينهم ومن هنا شعرت الباحثة بدورها ليس فقط في تنمية العناصر البدنية ولكن باكتشاف النواحي الصحية السلبية التي قد تؤثر على عليهم ومن هنا تسألت الباحثة هل هناك علاقة بين الوزن الزائد والثقافة الغذائية لديهم لذا تناولت هذا البحث بالتساؤل التالي :

(الثقافة الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لتلاميذ المرحلة الإعدادية)

بمدرسة بلبيس الرسمية للغات بمحافظة الشرقية)

ثالثاً : أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية ، وأهميتها التطبيقية :-

أولاً : الأهمية النظرية:

- توجيه المختصين في تصميم برامج الغذائية إلى الاستفادة من المقترحات التي تخرج بها الدراسة لتطوير الممارسات الغذائية لدى التلاميذ وتعزيز دور المعلم.

ثانياً : الأهمية التطبيقية:

- يتوقع أن تفيد في تعزيز الثقافة الغذائية للتلاميذ وأولياء الأمور في مرحلة الإعدادية.

رابعاً : هدف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف علي الثقافة الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني

لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية وذلك من خلال :-

- بناء مقياس للثقافة الغذائية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة بلبيس الرسمية للغات بمحافظة الشرقية.

- معرفة العلاقة بين الثقافة الغذائية والتكوين الجسماني لتلاميذ المرحلة الاعدادية بدرسة بلبيس الرسمية للغات بمحافظة الشرقية.

خامساً: فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية.

سادساً : مصطلحات البحث :

التغذية:

هو دراسة الغذاء من وجهة المضغ والبلع والهضم والامتصاص والتمثيل داخل الجسم كما تشمل طرد الفضلات خارج الجسم" (١٩ : ١٥٣).

التثقيف الغذائي:

هو ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستخدام الأساليب التربوية لتعليم الفرد كيفية حماية نفسه من الأمراض وسوء التغذية". (٦ : ١٧)

التكوين الجسماني :

يعني هذا المسمى مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم الي كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. (٢٢ : ١٤)

مؤشر كتلة الجسم: (Body Mass Index) (*)

يتم حسابه عن طريق خارج قسمة الوزن بالكيلو جرام على الطول بالمتر المربع (كجم/م^٢).

السمنة: (*)

عبارة عن الزيادة في وزن الجسم عن المعدل الطبيعي نتيجة تراكم وتجمع الدهون في الجسم، بحيث تكون الزيادة بنسبة ٢٥% أو أكثر عن المعدل الطبيعي أو يكون مؤشر كتلة الجسم من ٣٠ - ٣٩.٩.

الدراسات السابقة :

١- دراسة **محمد سعد اسماعيل (٢٠١٩م) (١٤)** بعنوان **التكوين الجسماني والثقافة الغذائية** لدى الطلاب المقبولين بكلية التربية الرياضية ببنها , وهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لدى الطلاب المقبولين بكلية التربية الرياضية ببنها, واستخدم الباحث المنهج الوصفي , على عينة من الطلاب المقبولين بكلية التربية الرياضية ببنها, وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لدى الطلاب المقبولين بكلية التربية الرياضية ببنها.

٢- دراسة **محمد أسامه عبد الخالق عبد العظيم (٢٠٢٠م) (١٢)** بعنوان **العلاقة بين التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية**, وهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية, واستخدم الباحث المنهج الوصفي , وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٠٠) طالب من كلية التربية الرياضية مقسمة إلى ٦٠ طالب عينه عشوائية لغير الرياضيين بالفرقة الأولى و ٤٠ طالب تم إختيارهم بالطريقة العمدية للطلاب الرياضيين بالكلية , أظهرت النتائج فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في Fat , كما أظهرت النتائج وجود فروق فردية الرياضيين وغير الرياضيين في Muscle, كما أظهرت ايضا النتائج فروق غير دالة إحصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في مستوى الثقافة الغذائية.

إجراءات البحث**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :**مجتمع البحث:**

يتحدد مجتمع البحث الحالي من تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية بإدارة بلبيس

التعليمية**عينة البحث:**

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٣٠) تلميذ, تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (١١٠) تلميذ, كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
٢٠	١١٠	١٣٠

أسباب اختيار العينة:

راعت الباحثة في اختيار العينة ما يلي:

- أن تكون العينة ممثلة لجميع التلاميذ.
- ان العينة المتاحة للباحثة نظرا لعملها في تلك المدرسة

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء

لمتغيرات النمو لعينة البحث الاساسية الكلية

ن=١١٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٤.١٦	١٤.٠٨	٠.٣٠	٢.٦٦
الوزن	٥٠.٠٦	٥٠.٠٠	١.١٢	-٠.٣٣
الطول	١.٥٨	١.٥٨	٠.٠٥	-٠.٢٨

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في جميع المتغيرات المختارة.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة في جمع البيانات:-

- قياس التكوين الجسماني باستخدام جهاز (body composition analyzer)

يعد جهاز body composition analyzer من أحدث الأجهزة وأكثرها تطوراً في

مجال التعرف على مكونات الجسم من نسب دهون وكتلة عضلية ونسبة معادن العظام.

- طريقة القياس بجهاز (body composition analyzer)

بعد تشغيل الجهاز يتم إدخال بيانات اللاعب (طوله- وزنه- الجنس- تاريخ الميلاد-

تاريخ القياس) .

- مقياس الثقافة الغذائية "اعداد الباحثة".

خطوات بناء مقياس الثقافة الغذائية "اعداد الباحثة":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالثقافة الغذائية ومراجعة قوائم ومقاييس التفاعل الاجتماعي.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الثقافة الغذائية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمس محاور وهى:

- المعرفة الغذائية
- الغذاء ونمط الجسم
- السلوك الغذائى
- السلوك الصحى الغذائى
- العادات الغذائية بالمدرسة

◀ تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الثقافة الغذائية ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) من الأساتذة المتخصصين في علوم الصحة. مرفق (١)

◀ عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمس محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٤)

جدول (٣)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الثقافة الغذائية

(ن = ٧)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	المعرفة الغذائية	٧	٪١٠٠
٢	الغذاء ونمط الجسم	٥	٪٧١
٣	السلوك الغذائى	٧	٪١٠٠
٤	السلوك الصحى الغذائى	٧	٪١٠٠
٥	العادات الغذائية بالمدرسة	٧	٪١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الثقافة الغذائية

تراوحت (٧١٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠٪ ، وذلك ارتضى ٥ محاور.

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعانت الباحثة ببعض مقاييس الثقافة الغذائية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع افراد عينة البحث، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٤) عبارة. مرفق (٥)

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توهي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع التفاعل الاجتماعي.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٤) عبارة حيث

قامت الباحثة باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٦)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

- صدق المقياس :
- صدق المحكمين:

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول المعرفة الغذائية

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	الكربوهيدرات ليست سهلة الهضم كالبروتينات والدهون.	٧	%١٠٠
٢	البروتين هو مصدر جيد لطاقة العمل العضلي.	٥	%٧١
٣	ينصح بتناول الفيتامينات للجميع.	٦	%٨٦
٤	نقص الحديد في النظام الغذائي يؤدي إلى التعب والإصابات.	٦	%٨٦
٥	وجبتين يوميًا من الخضروات كافية لسد حاجات الجسم الموصى بها.	٦	%٨٦
٦	خلال النشاط، العطش هو دليل كاف للحاجة إلى السوائل	٥	%٧١
٧	المشروبات الغازية هي أفضل وسيلة لسد السوائل المفقودة من الجسم	٥	%٧١
٨	الأغذية الطبيعية من المنزل هي أكثر الأطعمة المغذية.	٧	%١٠٠
٩	إتباع الحمية ضروري لإنقاص الوزن الذين يعانون من السمنة	٧	%١٠٠
١٠	نوعية الغذاء لها تأثير على أداء الفرد	٦	%٨٦

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (المعرفة

الغذائية) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني الغذاء ونمط الجسم

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يفضل تناول الشاي بعد الاكل بساعتين على الاقل	٦	٪٨٦
٢	فيتامين ب ضروري جدا لسلامه الجلد	٧	٪١٠٠
٣	يجب ان يتناول التلميذ من ٤ - ٦ وجبات يوميا	٧	٪١٠٠
٤	اهتم بممارسة الرياضة بصورة منتظمة ومستمرة.	٧	٪١٠٠
٥	أمارس الرياضة لكي أحافظ على صحتي.	٦	٪٨٦
٦	الرياضة مهمة للوقاية والعلاج من بعض الأمراض.	٦	٪٨٦
٧	تساعد الرياضة على الوقاية من مرض هشاشة العظام	٧	٪١٠٠
٨	أمارس الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة	٥	٪٧١
٩	تساعد الرياضة على تعديل سلوكي الصحي العام	٧	٪١٠٠
١٠	يهدف السلوك الصحي إلى المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض	٧	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني

(الغذاء ونمط الجسم) قد تراوحت بين (٧١٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠٪ ، ليكون

المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث السلوك الغذائي

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أتناول وجبة الفطور يوميا	٧	٪١٠٠
٢	أشرب ٦ أكواب ماء فأكثر يوميا	٦	٪٨٦
٣	أشرب المشروبات الغازية بدلاً من الماء أثناء الطعام	٦	٪٨٦
٤	أتناول حصة كاملة من الخضروات والفواكه الطازجة يوميا	٧	٪١٠٠
٥	أتناول طعام العشاء قبل النوم مباشرة	٥	٪٧١
٦	أتناول الأطعمة المقلية والدهنية يوميا	٧	٪١٠٠
٧	أتناول الخبز والمعجنات يوميا	٧	٪١٠٠
٨	أتناول أطعمة إضافية بين الوجبات الرئيسية	٧	٪١٠٠
٩	أطلب الوجبات السريعة عن طريق الهاتف	٥	٪٧١
١٠	أتناول الطعام أثناء المذاكرة	٦	٪٨٦
١١	أمارس أي نشاط رياضي يوميا	٧	٪١٠٠
١٢	أشرب الحليب يوميا	٧	٪١٠٠
١٣	أضيف السكر بكثرة بالمشروبات الساخنة والباردة	٦	٪٨٦
١٤	أتناول المخللات والطرشي بكثرة أثناء تناول الطعام	٦	٪٨٦

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (السلوك الغذائي) قد تراوحت بين (٧١٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٤ عبارة.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع السلوك الصحي الغذائي

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	البروتينات من الأطعمة التي تقوم ببناء الجسم.	٧	١٠٠٪
٢	الإفراط في تناول الطعام سبب من أسباب السمنة	٦	٨٦٪
٣	كثرة تناول الدهون يؤدي الى السمنة	٧	١٠٠٪
٤	الوجبات السريعة تحتوي على عناصر غذائية مختلفة	٥	٧١٪
٥	احرص على تناول الفاكهه يوميا	٦	٨٦٪
٦	اهتم بمضغ الطعام جيدا	٧	١٠٠٪
٧	ابتعد عن تناول الماء اثنا وبعد الاكل مباشرة	٧	١٠٠٪
٨	تنتج السمنة والنحافة بسبب سوء التغذية	٥	٧١٪
٩	معتاد على الصوم في رمضان.	٦	٨٦٪
١٠	أتناول أكثر من ثلاث وجبات يوميا.	٦	٨٦٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (السلوك الصحي الغذائي) قد تراوحت بين (٧١٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس العادات الغذائية بالمدرسة

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أتناول طعام بالمدرسة.	٧	١٠٠٪
٢	أقوم بشراء طعام من المدرسة	٥	٧١٪
٣	اشرب مياه غازية مع الوجبات بالمدرسة	٧	١٠٠٪
٤	أتناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة.	٥	٧١٪
٥	وزنى ال زاندا في الأجازة المدرسية مريح.	٧	١٠٠٪
٦	لا أتناول طعام الإفطار أثناء الامتحانات.	٧	١٠٠٪
٧	أتناول مشروبات غازية أثناء اليوم الدراسي.	٥	٧١٪
٨	أفضل تناول الحلوى أثناء المذاكرة بالمنزل.	٦	٨٦٪
٩	أتناول البطاطس الشيبسي يوميا	٧	١٠٠٪
١٠	لا أتناول أي طعام خارج المنزل.	٧	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (العادات الغذائية بالمدرسة) قد تراوحت بين (٧١٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

صدق الاتساق الداخلي: مرفق (٧)

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

ثبات المقياس: مرفق (٨)

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢٠/٢/٩م) الي الفترة (٢٠٢٠/٢/٢٠م) على عينة عشوائية من التلاميذ وقوامها (٢٠) تلميذ خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث من خلال الفترة (٢٠٢٠/٢/٢٣م) الي الفترة (٢٠٢٠/٢/٢٥م) على عينة اساسية وقوامها (١١٠) تلميذ.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبارات.
- الأهمية النسبية.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول :

- الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية ؟ " قامت الباحثة بتصنيف عينة البحث الي تلاميذ لديهم لديهم ثقافة غذائية منخفضة، لديهم ثقافة غذائية مرتفعة ثم قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الذي لديهم لديهم ثقافة غذائية مرتفعة الي ممارسين للنشاط الرياضي والغير ممارسين للنشاط الرياضي.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة

ن = ٦٥

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٤.١٥	١٤.٠٨	٠.٢٩	٢.٨٣
الوزن	٥٤.٣٤	٥٤.٠٠	٢.٣٧	-٠.١٩
الطول	١.٥٩	١.٥٨	٠.٠٥	-٠.٤٣
Fat	٢١.٦١	٢١.٢٣	١.٦٦	٠.١١
Muscle	١٩.١١	١٩.٠٠	١.٧٧	-٠.٣٦
BMI	٣٠.٧٥	٣١.٠٠	١.٣٣	١.٤٠
المعرفة الغذائية	١٨.٣٢	١٨.٠٠	١.٩٥	١.٤٣
الغذاء ونمط الجسم	١٨.٢٨	١٨.٠٠	٢.٠٦	٠.٨٢
السلوك الغذائي	٢٦.٣٢	٢٦.٠٠	١.١٦	٠.٢٦
السلوك الصحي الغذائي	١٨.٥٥	١٨.٠٠	١.٩٦	٠.٤٤
العادات الغذائية بالمدرسة	١٨.٠٦	١٧.٠٠	٢.١٨	٠.٨٤
الدرجة الكلية	٩٩.٥٤	٩٩.٠٠	٤.١٩	١.٣١

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة في جميع المتغيرات المختارة.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث
من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة

ن = ٤٥

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٤.١٧	١٤.٠٨	٠.٣٢	٢.٥٢
الوزن	٥٠.٢٢	٥٠.٠٠	١.١١	٠.٧٠
الطول	١.٥٨	١.٥٨	٠.٠٥	-٠.٠٨
Fat	٢٠.١٧	٢٠.٠٣	١.٣٨	٠.٦٣
Muscle	١٦.٩٨	١٧.٠٠	١.٦٠	-٠.٧٦
BMI	٣٧.٥٣	٣٨.٠٠	١.١٠	-٠.٧٩
المعرفة الغذائية	٢٦.٨٤	٢٧.٠٠	١.٤٠	-٠.٧٦
الغذاء ونمط الجسم	٢٦.٣٨	٢٦.٠٠	١.١٧	-٠.٠٠
السلوك الغذائي	٣٢.٧٨	٣٢.٠٠	١.٥٥	-٠.٠٧
السلوك الصحي الغذائي	٢٥.٩٨	٢٦.٠٠	٣.٢٣	-١.٨٣
العادات الغذائية بالمدرسة	٢٥.٨٢	٢٦.٠٠	٢.٢٨	-١.٥١
الدرجة الكلية	١٣٧.٨٠	١٣٩.٠٠	٤.٥٦	-٢.٠١

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة في جميع المتغيرات المختارة.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة" غير ممارسين للرياضة"

ن = ٢٤

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني		١٤.٠٨	٠.٣٤	٢.٣٩
الوزن	٥٠.٢٩	٥٠.٠٠	١.٢٠	٠.٧١
الطول	١.٥٨	١.٥٨	٠.٠٥	-٠.١٠
Fat	٢٠.٢٧	٢٠.٠٣	١.٤٨	٠.٨٠
Muscle	١٧.٢٥	١٧.٥٠	١.٤٢	-٠.٩٨
BMI	٣٧.٢٩	٣٧.٠٠	١.٢٧	-٠.٧٤
المعرفة الغذائية	٢٧.٠٤	٢٧.٠٠	١.٢٠	-٠.٢٥
الغذاء ونمط الجسم	٢٦.٣٣	٢٦.٠٠	١.٢٠	-٠.٠٦
السلوك الغذائي	٣٢.٩٦	٣٣.٠٠	١.٤٩	-٠.١٨
السلوك الصحي الغذائي	٢٥.٣٨	٢٦.٠٠	٤.١٤	-١.٣٦
العادات الغذائية بالمدرسة	٢٥.٠٤	٢٥.٥٠	٢.٥٨	-١.٣٩
الدرجة الكلية	١٣٦.٧٥	١٣٨.٠٠	٥.٧٩	-١.٤٦

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة" غير ممارسين للرياضة في جميع المتغيرات المختارة.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "ممارسين للرياضة"

ن = ٢١

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٤.١٦	١٤.٠٨	٠.٣٠	٢.٩٢
الوزن	٥٠.١٤	٥٠.٠٠	١.٠١	٠.٦٤
الطول	١.٥٨	١.٥٨	٠.٠٥	-٠.٠٤
Fat	٢٠.٠٥	٢٠.٠٣	١.٢٨	٠.٢٨
Muscle	١٦.٦٧	١٧.٠٠	١.٧٧	-٠.٥١
BMI	٣٧.٨١	٣٨.٠٠	٠.٨١	٠.٣٨
المعرفة الغذائية	٢٦.٦٢	٢٧.٠٠	١.٦٠	-٠.٨٥
الغذاء ونمط الجسم	٢٦.٤٣	٢٦.٠٠	١.١٦	٠.٠٩
السلوك الغذائي	٣٢.٥٧	٣٢.٠٠	١.٦٣	٠.٠٩
السلوك الصحي الغذائي	٢٦.٦٧	٢٦.٠٠	١.٥٣	٠.٩١
العادات الغذائية بالمدرسة	٢٦.٧١	٢٧.٠٠	١.٤٩	-٠.١٦
الدرجة الكلية	١٣٩.٠٠	١٣٩.٠٠	٢.٠٧	٠.٦٣

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "ممارسين للرياضة" في جميع المتغيرات المختارة.

– عرض نتائج الفرض الاول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية ؟ "

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية

العوامل	تلاميذ لديهم ثقافة غذائية مرتفعة ن=٤٥		تلاميذ لديهم ثقافة غذائية منخفضة ن=٦٥		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع	س/	ع	س/		
Fat	١.٦٦	٢٠.١٧	١.٣٨	١.٤٤	١.٤٤	* ٤.٧٦
Muscle	١.٧٧	١٦.٩٨	١.٦٠	٢.١٣	٢.١٣	* ٦.٤٥
BMI	١.٣٣	٣٧.٥٣	١.١٠	-٦.٧٨	-٦.٧٨	* ٢٨.٠٩
المعرفة الغذائية	١.٩٥	٢٦.٨٤	١.٤٠	-٨.٥٢	-٨.٥٢	* ٢٥.٢١
الغذاء ونمط الجسم	٢.٠٦	٢٦.٣٨	١.١٧	-٨.١٠	-٨.١٠	* ٢٣.٨٤
السلوك الغذائي	١.١٦	٣٢.٧٨	١.٥٥	-٦.٤٥	-٦.٤٥	* ٢٤.٩٦
السلوك الصحى الغذائى	١.٩٦	٢٥.٩٨	٣.٢٣	-٧.٤٢	-٧.٤٢	* ١٤.٩٨
العادات الغذائية بالمدرسة	٢.١٨	٢٥.٨٢	٢.٢٨	-٧.٧٦	-٧.٧٦	* ١٨.٠٣
الدرجة الكلية	٤.١٩	١٣٧.٨٠	٤.٥٦	-٣٨.٢٦	-٣٨.٢٦	* ٤٥.٤٥

قيمة "ت" الجدولية عند ومستوي معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية لصالح تلاميذ مرتفع الثقافة الغذائية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية لصالح تلاميذ مرتفع الثقافة الغذائية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ويضيف نشوان عبد الله (٢٠٠٩) نقلا عن عكلة سليمان بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقا لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، واختيار نوع الغذاء وتقدير السرعات المكتسبة، وكذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد. (١٨ : ١٨٣)

وترى الباحثة ان الطلاب منخفضي الثقافة الغذائية يعانون من الإرهاق والإعياء أو فقر الدم، لعدم تناولهم الطعام الصحي الذي يحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم.

ويرى كمال عبد الحميد، أبو العلا عبد الفتاح، محمد السيد أمين (١٩٩٩) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دورا كبيرا في تدهور الحالة الصحية. (١٠:٨)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من عاصم الدين عبد المنعم مصطفى (٢٠٠٢م) (٥)، محمود خلاف محمود عيسي (٢٠١٤م) (١٦) Abood et al., (2004) (٢١) على ضرورة الإهتمام بنشر الوعي والإرشاد الغذائي للطلاب وتعريفهم بأهمية مخاطر زيادة الوزن .

ويشير بهاء الدين سلامة ٢٠٠٠م أن الوجبة الغذائية المتزنة والمتكاملة هي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية بكميات كافية ومسموح بها، كما أنه ليس هناك وجبة واحدة متكاملة تغطي جميع احتياجات الفرد اليومية، ولكن من خلال الإهتمام بعناصر الوجبات الغذائية الثلاث وتوزيع العناصر الغذائية عليها يصبح التوازن موجود في الغذاء اليومي، وحيث أن الزيادة الكبيرة في عنصر واحد على حساب باقي العناصر الغذائية قد يؤدي إلى أضرار ومشاكل صحية عديدة مثل السمنة وسوء التغذية. (٢٨:٣).

كما يشير كمال عبد الحميد، أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٩م إن العادات الغذائية مثل العادات الأخرى التي يكتسبها الطلاب، وتتكون نتيجة لتكرار الأفعال التي يقومون بها حتى يتعودون عليها، وبذلك تصبح عملية ممارستها سهله وبسيطة بحيث يستطيع الطلاب أن ينفذوها بأقل تفكير، لذلك كان من المهم أن تكون هذه الأفعال صحيحة من أول الأمر، إي إثناء تكون العادة لأنها متي تكونت ستلازم الطالب وسيستمر في ممارستها ويصبح من الصعب تغييرها، ويحتاج الطلاب إلي كثير من الوقت والمجهود لإحلال عادة سلمية محل عادة سيئة، وتلعب العادات والتقاليد الغذائية دوراً كبيراً في تحديد وزن الجسم لدى الطالب. (١١:٨).

وتشير محاسن السيد عامر ١٩٧٨م أن الثقافة الغذائية ضرورية لرفع مستوى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهي كذلك دعامة كبيرة من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية. (٢٦٥:١١).

وترى الباحثة ان التغذية السليمة من أهم الأمور التي تؤثر على صحة وعملية النمو والتطور لدى الأطفال، اضافةً لكونها عامل أساسي لدعم القدرة على التركيز ودعم القدرات الذهنية وتطوير التحصيل العلمي للطالب .

وبهذا يتحقق الفرض الاول الذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية.

عرض نتائج الفرض الثاني :

- والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة " غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية " ؟ .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية

العوامل	تلاميذ غير ممارسين للرياضة ن=٢٤		تلاميذ ممارسين للرياضة ن=٢١		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
Fat	١.٤٨	٢٠.٢٧	١.٢٨	٢٠.٠٥	٠.٢٢	٠.٥٣
Muscle	١.٤٢	١٧.٢٥	١.٧٧	١٦.٦٧	٠.٥٨	١.٢٣
BMI	١.٢٧	٣٧.٢٩	٠.٨١	٣٧.٨١	-٠.٥٢	١.٦٠
المعرفة الغذائية	١.٢٠	٢٧.٠٤	١.٦٠	٢٦.٦٢	٠.٤٢	١.٠١
الغذاء ونمط الجسم	١.٢٠	٢٦.٣٣	١.١٦	٢٦.٤٣	-٠.١٠	٠.٢٧
السلوك الغذائى	١.٤٩	٣٢.٩٦	١.٦٣	٣٢.٥٧	٠.٣٩	٠.٨٣
السلوك الصحى الغذائى	٤.١٤	٢٥.٣٨	١.٥٣	٢٦.٦٧	-١.٢٩	١.٣٥
العادات الغذائية بالمدرسة	٢.٥٨	٢٥.٠٤	١.٤٩	٢٦.٧١	-١.٦٧	*٢.٦١
الدرجة الكلية	٥.٧٩	١٣٦.٧٥	٢.٠٧	١٣٩.٠٠	-٢.٢٥	١.٦٩

قيمة "ت" الجدولية عند ومستوي معنوية (0.05) = 1.96

ينتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفع "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية، وبينما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في استبيان الثقافة الغذائية بالمدرسة لصالح التلاميذ وممارسين للرياضة.

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفع "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية، وبينما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في استبيان الثقافة الغذائية بالمدرسة لصالح التلاميذ وممارسين للرياضة.

ويتفق ذلك مع كل من اقبال رسمى وامال زكى (٢٠٠٠م) ومع محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣م) على ان القوام السليم يعتبر انعكاسا لصورة الفرد المتكامله من النواحي البدنيه والنفسيه والعقليه والاجتماعية فالقوام من اهم مؤشرات الهامة الداله على صحة وسلامه الجسم ولذلك اهتمت الدول بسلامه القوام لجميع افرادها فى جميع مراحل العمر فالقوام السليم يزيد من شعور الانسان بالثقة بالنفس والحماس والمبادرة. (٢: ٢٤)، (١٥: ٣٠)

وترى الباحثة ان النشاط الرياضى للطالب يساعده على المحافظة على الرشاقة والوزن الملائم له ، تجنّب الأمراض المزمنة، وبناء الجسم وتزويده بالحوية والطاقة، إضافةً للتخلص من التوتر والضغوطات المدرسية . وتوصى الباحثة بالالتزام بالنشاط الرياضى ونمط الحياة الحركي مثل المشي أو اللعب بالكرة أو السباحة أو ما يفضله الطالب ، لمدة تقارب الساعة يوميا . ويؤيد ذلك ما أشار إليه محمد رشدي (١٩٩٩) أن الأفراد الذين يتنافسون رياضيا يبحثون دائما عن وسيلة لتحسين الأداء سواء كانت باستخدام بعض الأجهزة أو المعدات أو الطرق التدريبية المتطورة وفي هذا الصدد فإن التغذية تمثل أيضا عاملا مهما لتحسين الصحة والأداء الرياضي. (١٠:١٣)

ويتفق ذلك مع علي جمال الدين (٢٠٠٤م) (٧) ان الرياضيين في مرحلة المراهقة بصفة خاصة ملتزمون بالنظام الغذائي الصحي والعادات الغذائية السليمة وهذا ما اثر بالايجاب بحصول الرياضيين علي مستوي عالي من نسبة العضلات ومؤشر كتلة الجسم ونسبة اقل من الدهون بالمقارنة لغير الرياضيين الذين حصلوا علي نسبة عالية من الدهون ونسبة اقل في العضلات ومؤشر كتلة الجسم بالمقارنة بالرياضيين.

وترى الباحثة ان تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية يُساعد على الوقاية والسيطرة على العديد من الحالات الصحية والأمراض ، وأهمها: زيادة الوزن، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وأمراض القلب، هشاشة العظام ، ولكن يُساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من هذه الأمراض.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسته كل من سليمان الحوري (٢٠٠١) (٤)، أشرف محمد صالح عبد الحكيم (٢٠٠٢) (١) ، محمد أسامه عبد الخالق عبد العظيم (٢٠٢٠م) (١٢) ، Yahya&Ayse (2011) (٢٣) هناك تفوقا في الثقافة الغذائية لدى الرياضيين عن غير الرياضيين.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية

- الإستخلاصات والتوصيات
- أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكنت الباحثة التوصل إلى أن :-

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية منخفضة ومرتفعة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية لصالح تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة "غير ممارسين للرياضة وممارسين للرياضة في مكونات الجسم والثقافة الغذائية لصالح تلاميذ المرحلة الاعدادية لديهم ثقافة غذائية مرتفعة " ممارسين للرياضة.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث توصى الباحثة بالآتى:-

- ١- تطبيق مقياس الثقافة الغذائية على طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة مصر للتعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية والتكوين الجسماني للطلاب وتفعيل دور أخصائي التغذية المدرسية داخل المدارس بعمل لقاءات مع أولياء الأمور لتعريفهم بأهمية الغذاء الصحي للتلاميذ في هذه المرحلة وعمل نشرات ثقافية وورش عمل على أهمية العادات الغذائية للطلاب المدارس.
- ٢- الاستفادة من نتائج الاستبيان المصمم من قبل الباحثة في زيادة الثقافة الغذائية مع وضع برامج تثقيفية تهتم بالوعي الغذائي، ومعرفة المكونات الغذائية وما يرتبط بها من أطعمة
- ٣- إجراء محاضرات تثقيفية مع توزيع منشورات وإرشادات تسهم في رفع مستوى الثقافة الغذائية لدى الطلاب.
- ٤- إجراء أبحاث ودراسات مشابهة تهتم بالمراحل المختلفة للطلاب بشكل عام والاستفادة من نتائج هذه الأبحاث والدراسات.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام جهاز مكونات الجسم مع ربطها بمتغيرات مختلفة وعينات مختلفة وعمل مقارنه بينهم .
- ٦- الاهتمام بمتابعة حاله الصحية للطلاب بشكل دورى والمتابعة مع الطبيب فى حاله حدوث اى تعب او قصور .
- ٧- ضرورة اهتمام أعضاء الهيئة التدريسية بالمدرسه في توجيه الطلبة نحو العادات والسلوكيات الايجابية وتعزيزها من خلال المناهج الدراسية والندوات العلمية ذات العلاقة في الجوانب الآتية:-
 - زيادة معرفتهم بالاحتياجات والنسب اليومية للعناصر الغذائية (الكربوهيدرات، والبروتينات والدهون، والفيتامينات، والأملاح، والماء) .
 - تشجيعهم على الإقلال من الدهون المشبعة (الحيوانية) والأملاح المعدنية إلى الكميات المقبولة.
 - تناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة، مع التركيز على أهمية تناول وجبة الإفطار.
 - زيادة الحصص الغذائية من الخضروات والفواكه .
- ٨- طرح مسابقات طلابية تهدف لحث بعض شرائح طلبة المدارس لاكتساب الوزن المثالي صحيا ورياضيا. وتقوم فكرة المسابقة بتحفيز طلبة ممن يعانون من زيادة الوزن لمحاولة التنافس للتحديد أكثر متسابق يقوم بخسارة أكبر كمية من وزنة الزائد.



المراجع:

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أشرف محمد صالح عبد الحكيم(٢٠٠٢): دراسة مقارنة الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢- اقبال رسمي ، وامال زكى (٢٠٠٠م) : العلاقة بين الانحرافات القوامية وكل من التوافق النفسى واللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاعدادية لمحافظة القاهرة ، المجله العلمية للتربيه البدنية والرياضة ، كليه التربيه الرياضية للبنين بالهرم ، العدد٣٣، القاهرة.
- ٣- بهاء الدين سلامة(٢٠٠٠): صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي بالقاهرة.
- ٤- سليمان الحوري(٢٠٠١): بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين، مجلة المعلمين، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية العراق.
- ٥- عاصم الدين عبد المنعم مصطفى(٢٠٠٢م): التوازن الغذائي و علاقته بمكونات البناء الجسماني و اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الرياضية العسكرية، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٦- عفاف حسين صبحي(٢٠٠٤م): التربية الغذائية والصحية، القاهرة: مجموعة النيل العربية.
- ٧- علي جمال الدين (٢٠٠٤م): الصحة الرياضية وط٢، المركز العربي للنشر . القاهرة،
- ٨- كمال عبد الحميد، أبو العلا عبد الفتاح، محمد السيد أمين(١٩٩٩): التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- مجدي كامل(١٩٩٥): الغذاء والصحة، الأمين للطباعة والنشر، ط١، القاهرة.
- ١٠- مجدي نزيه عزمي (١٩٩٤): دور التربية البيئية في تنمية بعض العادات الغذائية الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات البيئية: جامعة عين شمس.
- ١١- محاسن السيد عامر(١٩٧٨م): دراسة مقارنة للحالة الصحية العمة للأفراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة،.
- ١٢- محمد أسامه عبد الخالق عبد العظيم(٢٠٢٠م): العلاقة بين التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٣- محمد رشدي(١٩٩٩): التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر.



- ١٤- محمد سعد اسماعيل (٢٠١٩م): التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لدى الطلاب المقبولين بكلية التربية الرياضية ببها , بحث منشور , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, كليه التربية الرياضية , جامعه بنها .
- ١٥- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣م) : القوام السليم للجميع , دار الفكر العربي , القاهرة
- ١٦- محمود خلاف محمود عيسي (٢٠١٤م) : السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية , رسالة ماجستير , كليه التربية الرياضية , جامعة أسيوط.
- ١٧- مسعود كمال غرابه (١٩٩٨): دراسة الفروق في الوعي الصحي للشباب السعودي في ظل تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي, مجلة كلية التربية, ع ٢٥: جامعة الإسكندرية.
- ١٨- نشوان عبد الله (٢٠٠٩): فن الرياضة والصحة, الطبعة الأولى, دار الحامد للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
- ١٩- هالة إبراهيم الجرواني, ؛ سولاف أبو الفتح الحمراوي, (٢٠١١): مشكلات البيئة التعليمية للطفل (الاسرة المدرسة التغذية التلوث). دار المعرفة الجامعية.
- ٢٠- هالة عسكر (٢٠٠٤): غذاء طفلي بين الممنوع والمسموح, مجلة خطوة, ع ٢٣: المجلس العربي للطفولة والتنمية.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :-
- 21- **Abood DA, Black DR, Birnbaum RD. (2004):** Nutrition education intervention for college female athletes. J Nutr Educ Behav; 36(3): .
- 22- **Heyward, V, Wagner D. (2004):** Applied Body Composition Assessment Champaign (IL) Human Kinetics
- 23- **Yahya ,O & Ayse ,O.(2011):** Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities Journal of the International Society of Sports Nutrition , 8:11.