

تأثير حصة التربية البدنية علي مستوى الوعي الغذائي لدى طالبات السنة الأولى بثانوية سهي بشارة بحي الأندلس بمدينة طرابلس

*د / ماجدة الطاهر أحمد شمبي *د/ عبد الوهاب الصادق راشد

مقدمة البحث : تعتبر التربية البدنية والرياضة عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية، وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه، ويحسن من قدراته الفكرية والنفسية والوجدانية ويزود نفسه بالمعارف الرياضية ويعتمد التقدم في حياتنا العصرية على المعرفة الدقيقة والحديثة، وتحتاج التربية البدنية والرياضية وسائر مجالات الحياة الأخرى للعلم والمعرفة وصولا لأعلى المستويات، لذا فمن الوجهة العلمية يحتاج التقدم في مجال التربية البدنية والرياضية للتقنية المتطورة، وليس بالضرورة أن يعني ذلك القدرة على استخدام الأجهزة الحديثة ولكنه يمتد إلى التقنية في توظيف التغذية، حيث يقول أبو قراط الملقب بأبي الطب: (ليكن غذاؤك طبيبك) حيث أن التغذية تعد من أهم العوامل المؤثرة في صحة وقدرة الإنسان على العمل.

وتعد التربية الصحية والتربية الرياضية وجهان لعملة واحدة ، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وسلامة تلك الجوانب، ويظهر ذلك بوضوح من خلال تعريف كلاهما، حيث تعرف الصحة على أنها: " حالة من السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد خلو الشخص من المرض أو العجز" وتعرف التربية الرياضية بأنها: " جزء من التربية العامة والتي تهدف إلى تنمية شخصية الفرد عقليا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا بصورة متكاملة من خلال ممارسة النشاط الرياضي تحت إشراف قيادة واعية". (2: 2001)

وفيما يتعلق بالجانب الصحي فإنه يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي، وتعنى المناهج الدراسية في كليات التربية الرياضية في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات ذات العلاقة مثل التربية الصحية ، وفسولوجيا الجهد البدني ، والتشريح ، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ..الخ من المساقات، وبالتالي يصبح طلبة تخصص التربية الرياضية مثقفين صحيا ، وليس بالضرورة أن يكونوا واعين صحيا، لأنه على سبيل المثال وليس الحصر يتم إكسابهم المعارف والمعلومات حول مضار التدخين وأثرها على المجهود البدني ، إلا أن البعض منهم ما زال يدخن ، فالطالب في هذه الحالة مثقف صحيا ، ولكنه غير واع صحيا.

ويعتبر الغذاء مصدر الحياة على سطح الأرض ولقد أدرك الإنسان منذ زمن بعيد دور وأهمية الغذاء كمصدر للطاقة والنشاط والحيوية ووقايته و حمايته من الأمراض ألا أن ذلك الغذاء أصبح سلاحا ذو حدين أن نقصه يمثل مشكلة كبيرة كما أن زيادته عن حد معين قد يتسبب في مشاكل صحية عديدة ، و تشير الكثير من الدراسات التي أجريت في أمريكا وكندا و بريطانيا أن سوء التغذية يحدث بسبب الجهل باختيار الغذاء المناسب وبسبب المعلومات والاعتقادات الخاطئة التي تتناقلها الأجيال لذلك فمن الضروري جدا تناول الغذاء المتوازن وفق احتياجات الجسم (1 : 1998)

كما انه من الضروري معرفة كل فرد لمبادئ الصحة الشخصية وما لذلك من أهمية لدى ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث يساعد الالتزام بإتباع هذه المبادئ على ارتفاع المستوى الصحي الذي من أهم مظاهره التغذية السليمة لا تعني مجرد إشباع لجوع أو ملء معدة خاوية، أو تناول الكثير من الأطعمة أو تناول الأطعمة غالية الثمن ، ولكنها تعني حصول الجسم على كل ما يحتاجه من العناصر الغذائية، وبذلك تتطلب التغذية السليمة اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وأسس تخطيط الوجبات المتكاملة والإلمام بطرق حفظ الأطعمة من الفساد أو التلوث، وترشيد استهلاك الغذاء ، والوعي بالعادات الغذائية الشائعة، ومحاولة تغيير العادات الضارة منها ، معنى ذلك أن كل فرد من أفراد الأسرة يجب أن يلم بقدر من الثقافة الغذائية التي تساعد كيف يختار غذائه المناسب لاحتياجات جسمه في ضوء الإمكانيات المتاحة. (9 : 2005)

ونظرا لأهمية الوعي الصحي بشكل عام والوعي الغذائي بشكل خاص لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة ، عنيت العديد من الدراسات بدراسته في مختلف المستويات التعليمية ، مما لا شك فيه أن هناك ارتباط وثيق بين الصحة العامة للفرد والثقافة الغذائية له ، ويعد علم التغذية من العلوم الهامة لكل فرد في جميع مراحل حياته لأنه يرتبط بمقاومة الأمراض والقدرة على تحمل أعباء الحياة وكان هذا واضحا من سعي الإنسان منذ العصور القديمة إلى الاهتمام بالغذاء والتغذية وممارسة الأنشطة البدنية وذلك كمفهوم يهدف إلي التأثير في المجتمع ويظهر هذا حليا في اهتمام الإسلام بصحة الفرد والتأكيد على عدم الإفراط في المأكول والمشرب ، ويؤكد القران الكريم منذ أكثر من أربعة عشر قرنا علي أهمية التغذية الإنسان قال تعالى (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين) "الأعراف 31 وقال صلى الله عليه وسلم" ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان لا محالة : فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه "رواه مسلم ولقد شاع في العصر الإسلامي الاهتمام بالنظم الغذائية المختلفة واحتوي القرآن الكريم والأحاديث النبوية علي الكثير من المبادئ العلمية الهامة في تغذية الإنسان . (2 : 2001)

ومن العوامل التي يجب أن تتحدد فيها الاحتياجات الغذائية تحديدا دقيقا ، سواء بزيادة أو النقصان عامل ممارسة الأنشطة الرياضية ولا يختلف أثنان على ضرورة الجمع بين التغذية السليمة المتوازنة

والنشاط البدني المناسب للحصول على مستوى جيد من الصحة والعافية وحتى الانجاز الرياضي، ويزيد هذا الأمر أهمية عندما يتعلق الأمر بفئة الرياضيين المتمرسين، حيث أنهم يشكلون لبنة أساسية في حاضر ومستقبل الرقي في المجتمع. (19: 2009)

وهناك دراسة هدفت لتقييم الوعي الغذائي لطالبات التربية النوعية شعبة الاقتصاد المنزلي بالزقازيق، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (300) طالبة وزعت بالتساوي (75) طالبة في كل مستوى دراسي من السنة الأولى وحتى السنة الرابعة، وتوصلت الدراسة الوجود علاقة إيجابية بين مستوى الوعي الغذائي والمستوى الدراسي، حيث كان المستوى مقبولاً في السنة الأولى، وجيداً في السنة الثانية، وجيد جداً في السنتين الثالثة والرابعة، كما أظهرت النتائج وجود اثر دال إحصائياً لمتغيرات مستوى تعليم الأب والأم والدخل الشهري على مستوى الوعي الغذائي. (4: 1995)

وتقييم الحالة الغذائية للفرد تتطلب معرفة الحالة الاقتصادية للأسرة ومستوى الثقافة الغذائية والمستوى الثقافي العام أو الحالة المعيشية living conditions والأغذية المفضلة وغير المفضلة والعادات والتقاليد الغذائية السائدة في الأسرة وأسعار الأغذية المتوفرة في الأسواق والتسهيلات والوسائل المتوفرة لأعداد الطعام وتحضيره وكذلك معرفة النمو والتطور وكمية العناصر التي يتناولها الفرد ونوعيتها فهذا يؤثر في كمية الأغذية المتناول ومن الاحتياجات الغذائية.

ويكتسب الطلاب العادات الغذائية مثل اكتسابهم العادات الأخرى وتكون نتيجة تكرر الأفعال حتى يتم التعود عليها ثم تؤدي بطريقة آلية وأولياء الأمور هم إحدى العوامل الهامة المسؤولة عن تكوين تلك السلوكيات لدى الأبناء منذ الصغر ودرجة ثقافة الوالدين تنعكس على الأبناء وهناك اختلاف كبير بين ما يحتاجه الفرد وما يشتهي من الغذاء اليومي ويتمثل ذلك في معادلة بسيطة فالجسم يحتاج لطاقة يومية محدودة لتمكنه من القيام بالوظائف الفسيولوجية والأعمال اليومية ويقابل ذلك مجهود عقلي وجسماني لاستخدام هذه الزيادة بسرعة وأفضل وسيلة لذلك ممارسة النشاط البدني.

ويظهر لنا مدى تأثير الحالة الصحية للطلاب بمدى الوعي الغذائي والثقافة الغذائية وذلك من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية لديهم وما للغذاء من أهمية في تكوين وتجديد أنسجة الجسم وتوفير الصحة والحيوية والمقاومة للأمراض وبالتالي يكون هناك تحصيل دراسي جيد، حيث إن هناك بعض المشاكل الغذائية التي توجه الطلبة مما أدى إلى زيادة في وزن بعض الطلبة (السمنة) وللسمنة أخطارها السلبية على حياة الفرد وهذا يؤدي إلى الحد من الأداء البدني والدهني لدى الطلبة في المحاضرات والأنشطة الرياضية فكان ذلك دافعا لدراسة تلك الظاهرة للوقوف على أسبابها ومن ثم وضع الحلول المناسبة لها، وتحديد الموارد الإيجابية وتدعيمها وتنميتها، والعمل على تعديل وتغيير ما يمكن أن يسهم في الأذى الصحي والغذائي على المدى القريب والبعيد، ومن أجل الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض الخطيرة يمكن الاعتماد على ما أشار إليه الإمام السيوطي (1990) (3) في الطب النبوي إلى انه من

تأمل هدى الرسول صلى الله عليه وسلم وجده أفضل هدى يمكن حفظ الصحة به، فان حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون.

ومن خلال اطلاع الباحثة على بعض الدراسات ذات العلاقة بالوعي الصحي بشكل عام مثل دراسات العلي(2001)(11) ، والطنطاوي (1997) (6) ، والمقابلة (1996) (18) وحماد (1996) (12) ، والقدمي (2005) (8) والوعي الغذائي بشكل خاص مثل دراسات الهندي (1995) (4) ، ويس وعبد الله (1993) (15) ، وجدا أنها حظيت بالدراسة على مستوى الجامعات والأندية بشكل عام ولم يتم دراستها لدى طلبة المدارس والثانويات بشكل خاص، عوضا عن ملاحظة الباحثة أن غالبية طلبة المدارس لديهم ثقافة غذائية وليس لديهم وعي غذائي ، في ضوء ما سبق ظهرت مشكلة الدراسة.

تهدف الدراسة الى تحقيق الأهداف التالية :

- 1- التعرف على مستوى الوعي الغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى طالبات السنة الأولى ثانوي .
- 2- التعرف أكثر فقرات الاستبانة قدرة على التنبؤ بقياس المستوى الكلي للوعي لغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى الطالبات.

تساؤلات البحث :

- 1 - ما مستوى الوعي الغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى طالبات السنة الأولى ثانوي ؟
- 2 - ما أكثر فقرات الاستبانة قدرة على التنبؤ بقياس المستوى الكلي للوعي للغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى الطالبات ؟

مصطلحات الدراسة :

- الوعي الصحي : ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد. (10 : 1999)

-التغذية: Nutritionدراسة الغذاء في مراحل المضغ والبلع والهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي داخل الجسم، وكذلك في مرحلة طرد الفضلات من الجسم إلى خارجه. (16 : 2000)

- الوعي الغذائي : معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته" (14 : 1990).

- الثقافة الغذائية **Food culture** : هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحفي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة . (13 : 2018)
 - المغذيات : وهي مكونات الغذاء القابلة للهضم والامتصاص، وتمثل بالنشويات والدهون والبروتينات والتي تسمى مغذيات الطاقة والنمو. (17:2014)
 - نقص التغذية : وهو أن يستهلك الإنسان أقل مما يحتاج جسمه من الغذاء لفترة طويلة، مما يؤدي الى ظهور أمراض عليه والتي تختلف باختلاف المغذيات الناقصة في غذائه. (17 : 2014)
 - زيادة التغذية: وهو أن يستهلك الفرد أكثر مما يحتاج جسمه من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي الى ظهور بعض أعراض سوء التغذية، ومنها السمنة. (17 : 2014)
 - التغذية المناسبة : وهي وصول جميع المغذيات الضرورية في الغذاء الى جسم الإنسان للمحافظة على صحته في أفضل مستوى يمكن الوصول إليه . (17 : 2014)
 - الكفاية الغذائية : هي توافر كميات الغذاء الأزمة لسد الاحتياجات المثالية من المقننات للعناصر الغذائية بما يحفظ الصحة ويمنع ظهور أمراض سوء التغذية. (17 : 2014)
 - القيمة الغذائية : تمثل القيمة الغذائية لأي غذاء ما يحتويه هذا الغذاء من عناصر غذائية محسوبة على أساس وزن معين من الغذاء (جم، أو ملجم، أو 100 جم مادة جافة) . (17 : 2014)
- الدراسات السابقة :**

1_ دراسة عبد الناصر القدومي (2005) (8) بعنوان "مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس "

هدف الدراسة: التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس ، إضافة لتحديد الفروق في مستوى الوعي تبعاً لمتغير الجامعة، الجنس ، المستوى الدراسي ، والمعدل التراكمي لدى الطلبة ، إضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بمستوى الكلي للوعي .

الفرضيات: افترضت الدراسة أن مستوى الوعي الكلي للطلبة منخفض ، إضافة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي تبعاً لمتغيرات الجامعة والجنس والمستوى الدراسي عدى متغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى

عينة ومنهجية البحث: منهج الدراسة هو المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 207 طالب وطالبة وذلك بواقع 105 من جامعة النجاح الوطنية و102 من جامعة السلطان قابوس ، وطبق عليها استبيان قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من 15 فقرة

أهم نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى 59 % ، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ، والجنس ، والمستوى الدراسي ، بينما كانت هناك دلالة إحصائية فيما يخص المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى .

أهم التوصيات: أوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة ، إضافة إلى ضرورة عقد ورشات عمل حول التغذية لطلبة تخصص التربية الرياضية.

2 _ دراسة صراح بوج Sarah L. Paugh (2005) (27)

العنوان "العادات الغذائية والوعي الغذائي لدى الطلبة الرياضيين في الجامعات

" هدف الدراسة: أهم هدف للدراسة يتمثل في كشف العلاقة بين مستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية للرياضيين من طلبة الجامعات

الفرضيات: توجد علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية للرياضيين من طلبة الجامعات وكذلك مستوى وعي الإناث وممارساتهم أفضل من ما هو عند الذكور .

عينة ومنهجية الدراسة: كان المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث شمل على عينة مكونة من 68 طالب رياضي في جامعة كاليفورنيا و 49 رياضي من كلية (ألدسون -برودوس)، وكانت من الذكور والإناث حيث تمثلت أداة الدراسة في استبيان الوعي الغذائي وكذلك الممارسات الغذائية ، لدراسة مستوى المعرفة بالتغذية وارتباطه بالممارسات الغذائية .

أهم نتائج الدراسة: من بين أهم نتائج التي تحصلت الدراسة إليها هي وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الوعي الغذائي و مستوى الممارسات الغذائية . وممارسات الإناث الغذائية أفضل من الذكور ونفس الشيء ينطبق على مستوى الوعي

أهم التوصيات: أوصت الباحثة بإجراء المزيد من البحوث في مجال التغذية عند الرياضيين ، وكذلك إجراء هذه البحوث على عينة أكبر ، وأوصت أيضا بمقارنة نتائج هذه الدراسات مع الأفراد غير الرياضيين .

3_دراسة كارين زين Cryn Zin (2004) (21) العنوان "الوعي الغذائي عند مدربي الدرجة الممتازة للرجبي في نيوزيلندا هدف الدراسة: أهم أهداف الدراسة يتمثل في تصميم استبيان لقياس الوعي الغذائي والتحقق باستعمال هذا الأخير من مستوى الوعي الغذائي لمدربي الدرجة الأولى الممتازة في نيوزيلندا. و هل يقومون بتقديم النصيحة لرياضيهم مجال التغذية . و ماهية العوامل التي تحدد مستوى فهمهم للمعلومات الغذائية .

عينة ومنهجية الدراسة: استخدم الباحث المنهج المسحي وشمل البحث كل أفراد الدراسة (كل مدربي الدرجة الأولى الممتازة بنيوزيلندا وقدر عددهم "168 مدرب") حيث أرسل إليهم استبيان لقياس الوعي الغذائي بعد التحقق من أسسه العلمية عن طريق البريد الإلكتروني أو البريد العادي .

أهم نتائج الدراسة: أهم النتائج المتوصل إليها تتمثل في أن مقياس الوعي الغذائي للمدربين المصمم من طرف الباحث يتميز بكل خصائص السيكومترية من صدق وثبات و موضوعية ويمكن استعماله للغرض المصمم من أجله ، وتوصلت الدراسة أيضا لنتيجة مفادها أن مستوى وعي مدربي في الدوري الممتاز غير كاف ، وهذه النتيجة انعكست على مبادراتهم إلى تقديم النصيحة الغذائية لرياضيهم ، واستخلص البحث أيضا أن نسبة المدربين الذين يقدمون النصائح لرياضيهم بلغت 83% وأن مستوى وعيهم عندهم أحسن من غيرهم الذين لا يقدمون النصيحة الغذائية لرياضيهم . واستنتج الباحث في الأخير إن المدربين غير مؤهلين بالشكل الصحيح لتقديم النصيحة الغذائية لرياضيهم .

أهم التوصيات: من أهم ما أوصى به الباحث هو تأهيل وتكوين المدربين في مجال التغذية لأنهم يمثلون المصدر الموثوق الأول للمعلومة الغذائية التي يبحث عنها الرياضيون .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث المنهج الوصفي المسحي وذلك نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة .

مجالات البحث :

- المجال البشري: أجرى البحث على مجموعة من طالبات الثانوية .
- المجال الزمني: ويتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على استبيان لقياس مستوى الوعي الغذائي حيث تم توزيع الاستبيان وجمعة خلال الفترة الممتدة من 5يناير إلى16يناير2020م .

● المجال المكاني: أجريت الدراسة في المؤسسة التعليمية للمرحلة الثانوية بثانوية سهى بشارة بمنطقة حي الأندلس بمدينة طرابلس .

عينة البحث : أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية في الفترة الزمنية الواقعة بين 2020/1/5م ولغاية 2020/1/16م ، والبالغ عددهم (185) طالبة، وتمثل هذه العينة ما نسبته (38%) تقريبا من مجتمع الدراسة.

أداة البحث :

لأغراض البحث قام الباحثان باستخدام الجزء الخاص بقياس الوعي الغذائي ، من المقياس الذي أعده القدومي (2005) (8) لقياس الوعي الصحي، حيث اشتمل هذا الجزء على (50) فقرة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الغذائي، وتكون سلم الاستجابة من الثلاثي هي: درجة مرتفعة (3) درجات، درجة متوسطة (2) درجات، درجة منخفضة درجة واحدة ، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الغذائي. وبالنسبة للصدق تعد الاستبانة صادقة لأنها استخدمت سابقا ، وبالنسبة للثبات وصل بدراسة القدومي (2005) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (0.91) ، أما في الدراسة الحالية وصل معامل الثبات للعينة ككل إلى (0.94) وهو عال ويفي بأغراض الدراسة.

أدوات البحث : اعتمد الباحثان في دراستهم على أدوات بغرض جمع المعلومات والبيانات وتمثلت في ما يلي:

1-المصادر والمراجع : تمت عملية سرد المعطيات و المعارف النظرية المرتبطة بالموضوع والتي تتماشى و أهداف البحث للوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل ، وكذلك لإيجاد توضيحات للأمور الغامضة ، ومن خلال الاستناد على المراجع العلمية وكذلك مواقع من الإنترنت .

-المقابلة الشخصية: تم إجراء مقابلات مع بعض الدكاترة و الأساتذة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الاستبيان :يعتبر الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين ويقدم بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان .

المعالجات الإحصائية: من اجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1 - إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى الوعي الغذائي .

2 - معامل الانحدار (R^2) لتحديد أكثر فقرات الاستبانة قدرة على التنبؤ بقياس الدرجة الكلية للوعي الغذائي لدى الطلبة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

1- ما مستوى الوعي الغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة والدرجة الكلية للوعي الغذائي ونتائج الجدول (1) تبين ذلك.

ومن اجل تفسير النتائج ونظرا لان سلم الاستجابة ثلاثي ، اعتمدت النسب المئوية وذلك على النحو الآتي:

للإجابة عن التساؤل الأول للبحث استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل عبارة في أستمارة الوعي الغذائي والدرجة الكلية للوعي ونتائج الجدول (1) تبين ذلك. ومن أجل تفسير النتائج ونظرا لأن سلم الإجابة ثلاثي ، اعتمدت النسب المئوية التي أشرنا إليها في الفصل السابق .. وذلك على النحو الآتي :

80 % فأكثر إي متوسط حسابي أكبر من (1:60) مستوى وعي صحي غذائي مرتفع .

من 60% إلى 79.9 % إي متوسط حسابي من (1.20 إلى 1.59) مستوى وعي غذائي متوسط .

اقل من 60 % إي متوسط حسابي أقل من (1.20) مستوى وعي غذائي منخفض .

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
1	تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة من.....	0.8	36.2%	منخفض
2	أهم وظيفة للبروتينات في جسم الإنساني...	0.87	44.6%	منخفض
3	أهم وظيفة للدهون في جسم الإنساني....	0.9	45.8%	منخفض
4	أهم وظيفة للسكريات في جسم الإنساني....	1.58	79.3%	متوسط
5	أهم وظيفة للفيتامينات والأملاح المعدنية في الجسم هي....	0.68	33.5%	منخفض
6	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات في	1.26	62.5%	متوسط
7	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالدهون في	1.6	75.8%	متوسط
8	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالسكريات في.....	0.95	48.4%	منخفض

متوسط	59.6 %	1.28	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية في	9
منخفض	37.9 %	0.75	العناصر الغذائية الغنية بالطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء أيا للمجهود هي	10
عالي	79.6 %	1.61	عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على مستوى الطالب	11
منخفض	43.6 %	0.86	يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة	12
عالي	78.5 %	1.60	تناول الفواكه والخضراوات الطازجة أكثر من المعلبة .	13
منخفض	43.5 %	0.86	يجب أن تكون الوجبة كاملة العناصر الغذائية	14
متوسط	69.8 %	1.36	لحوم الأسماك مصدر لبعض الأملاح المعدنية.	15
متوسط	58.7 %	1.22	تعتبر "النشويات" من الأغذية التي يستهلكها الجسم (6-11 مرة في اليوم)	16
متوسط	59.8 %	1.24	لا تؤثر التغذية على الأداء العقلي	17
متوسط	73.2 %	1.45	على الطالب أن يستهلك من 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من الحليب أو أحد مشتقاته	18
منخفض	48.5 %	1.13	على الطالب أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من اللحوم أو البيض أو السمك	19
متوسط	74.3 %	1.49	عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء العقلي	20
منخفض	57.6 %	1.15	أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز و البطاطا والحبوب	21
منخفض	33.7 %	0.68	لا يشكل الكالسيوم أهمية كبيرة في تغذية الجسم	22
منخفض	58.5 %	1.17	تساهم الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) في القدرة على الاسترجاع	23
منخفض	58.3 %	1.16	استهلاك الفيتامينات بكثرة تفيد الجسم	24
منخفض	43.5 %	0.86	ينتج مرض فقر الدم من نقص الحديد	25
منخفض	57.4 %	1.14	يعطي واحد غرام من البروتين أربع سعرات حرارية	26
منخفض	47.5 %	0.96	يعطي واحد غرم من الدهون تسع (9) سعرات حرارية	27
متوسط	59.8 %	1.20	عنصر الحديد يساعد في انتقال الأكسجين إلى العضلات في الجسم	28
منخفض	35.6 %	0.73	ينصح باستهلاك أضعاف كمية البروتين	29
منخفض	31.7 %	0.57	كل استهلاك للبروتين مفيد للجسم	30

منخفض	44.5 %	0.89	أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية والأسماك	31
منخفض	56.6 %	1.14	الكربوهيدرات "النشويات" أصعب(أعسر) هضما من البروتين والدهون	32
منخفض	39.8 %	0.77	لا تعتبر النشويات " الكربوهيدرات " مصدرا للطاقة أثناء أي مجهود	33
متوسط	59.6 %	1.21	الدهون ضرورية في أي نظام غذائي	34
منخفض	41.2 %	0.9	إذا زاد الاستهلاك للنشويات ،والكربوهيدرات فإن الطاقة تولد من البروتين	35
عالي	79.9 %	1.62	التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من بعض الأمراض	36
متوسط	77.8 %	1.57	الغذاء المتوازن يلي حاجة كل الفيتامينات	37
منخفض	56.3 %	1.14	الفيتامينات مصدر جيد للطاقة	38
متوسط	59.9 %	1.22	شعور بالعطش مطولا أثناء أي مجهود لا يضر بالصحة	39
منخفض	48.5 %	0.96	تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة لأي مجهود عنيف	40
منخفض	48.5 %	0.98	يحتاج الجسم إلى الإكثار من تناول البروتينات فقط للحصول على زيادة قوة عضلاته	41
منخفض	44.3 %	0.88	نظرا لسهولة هضم الحوم ينصح بتناولها	42
منخفض	58.2 %	1.17	نقص الفيتامين (D) في التغذية يؤثر على صحة العظام	43
متوسط	76.7 %	1.53	الحليب مصدر للكالسيوم	44
متوسط	64.8 %	1.30	25% من كمية الطاقة المستخدمة من طرف الجسم من الكربوهيدرات (النشويات)	45
متوسط	66.3 %	1.36	تساعد الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب والكثير من العمليات الحيوية في الجسم	46
منخفض	49.6 %	0.99	تعد اللحوم الحمراء من الأغذية التي تحتوي على الأملاح المعدنية مثل : البوتاسيوم ،الصوديوم	47
متوسط	71.2 %	1.49	نقص التزود ببعض الأملاح المعدنية يؤدي إلى تأخر في النمو	48
متوسط	78.4 %	1.58	الخضرو الفواكه من مصادر للفيتامينات	49
منخفض	30.9	0.8	أقرا التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	50
منخفض	48.3 %	1.10	الدرجة الكلية للوعي الغذائي	

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (1) أن مستوى الوعي الغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى طلبات السنة الأولى ثانوي كان عالي على الفقرات ذات الأرقام (11، 13، 36) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (78.5% - 79.9%) وكان متوسطا على الفقرات (4، 6، 7، 9، 15، 16، 17، 18، 20، 34، 37، 39)

44، 45، 46، 48، 49) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما بين (58.7%-79.3%)، وكان منخفضا على باقي الفقرات، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما بين (30.9% - 58.3%). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى طلاب السنة الأولى ثانوي كان منخفضا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (48.3%).

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني :

ما أكثر فقرات الاستبانة قدرة على التنبؤ بقياس المستوى الكلي للوعي الغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى الطالبات ؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل الانحدار المتدرج، وتبين أن جميع الفقرات ترتبط ايجابيا وبدلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ ، وتم تحديد أكثر (5) فقرات مساهمة في تفسير المستوى الكلي للوعي الصحي والغذائي، ونتائج الجدول (2) تبين ذلك

الجدول (2) نتائج تحليل الانحدار المتدرج لتحديد أكثر فقرات الاستبانة قدرة على التنبؤ بقياس الدرجة الكلية للوعي الغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى الطلبة

الرقم	الفقرات	القيمة التفسيرية (%)
1	أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز والبطاطا والحبوب .	7.3
2	نقص الفيتامين (D) في التغذية يؤثر على صحة العظام .	9.5
3	الغذاء المتوازن يلي حاجة كل الفيتامينات	4.9
4	عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء العقلي .	8.1
5	الدهون ضرورية في إي نظام غذائي .	5.9
6	يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة.	9.7
7	عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على مستوى الطالب .	11.5
8	أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية والأسماك .	7.9
9	تساعد الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب والكثير من العمليات الحيوية في الجسم .	12.4
10	تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة لأي مجهود عنيف .	5.3
	المجموع	%82.5

يتضح من الجدول (2) أن الفقرات المشار إليها والمتضمنة في أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز و البطاطا والحبوب ،نقص الفيتامين (D) في التغذية يؤثر على صحة العظام ، الغذاء المتوازن يلبي حاجة كل الفيتامينات ، عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء العقلي، الدهون ضرورية في إي نظام غذائي، يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة ،عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على مستوى الطالب، أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية و الأسماك ، تساعد الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب و الكثير من العمليات الحيوية في الجسم ، تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة لأي مجهود عنيف، تصلح لوحدها للتنبؤ بقياس مستوى الوعي الغذائي الكلي لأنها فسرت ما نسبته (82.5%) من التباين الكلي والذي يمثل لجميع الفقرات (100%)، ومثل هذه النسبة عالية ويمكن الاعتماد على هذه الفقرات فقط في قياس الوعي الصحي والغذائي.

مناقشة النتائج:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى طالبات السنة الأولى ثانوي ، إضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (185) طالبة وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من (50) فقرة ، وعولجت البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، ومعامل الانحدار.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضا ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (48.3%)، والسبب في ذلك يعود إلى أن الطالبات قد تكون مثقفه صحيا وذلك من خلال إكسابه للمعلومات التي اشتملت عليها الاستبانة ، من خلال دراسته للمسابقات ذات العلاقة مثل علم الأحياء وغيرها ، ولكن غير واعيا صحيا في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية، حيث يعرف الوعي الغذائي بأنه "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته" (14 ، 1990).

ومن خلال النظر لفقرات الاستبانة تبين أن أعلى مستوى من الوعي الغذائي كان على الفقرات: عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على مستوى الطالب ، تناول الفواكه والخضراوات الطازجة أكثر من المعلبة ، التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من بعض الأمراض ،في حين كان اقل مستوى من الوعي الغذائي على الفقرة المتضمنة " لا يشكل الكالسيوم أهمية كبيرة في التغذية " وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة القدومي (2005) (8) والتي أظهرت نتائجها إن مستوى الوعي الغذائي لدى بعض الأشخاص كان في المرتبة الأخيرة بالنسبة لمجالات الوعي الصحي ، وفيما يتعلق بأعلى مستويات الوعي الغذائي كان للفقرة

المتضمنة "التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من بعض الأمراض" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (79.9%) .

وفيما يتعلق بأقل نسبة من الوعي الغذائي كانت حول قراءة الطالبات للتعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (30.9%)، والسبب في ذلك يعود إلى عدم الاهتمام التربية والتعليم في المجال الصحي في سن مبكرة سواء أكان ذلك على مستوى الأسرة أم المدارس وما تتضمنه المناهج الدراسية من جوانب أساسية في تنمية الوعي الغذائي، ويتفق مع ذلك كل من الخليبي وآخرون (1987) (5)، والعلي (2001) (11)، والطنطاوي (1997) (6) وحماد (1996) (12) والتي أشارت نتائج هذه الدراسات إلى انه لا يوجد منهاج مستقل لتدريس التربية الصحية في المدارس ، ويتم تدريسها من خلال مادة العلوم والأحياء، وأوصت غالبية هذه الدراسات بضرورة إيجاد منهاج مستقل في المدارس من اجل إكساب النشء المعلومات والممارسات الصحية في سن مبكرة ، وبالتالي تبنيها وممارستها لاحقا وذلك لأنها تصبح قيمة في داخله وتوجه سلوكه.

عوضا على إن العوامل الثقافية للمجتمع تعد مع العوامل الرئيسية في الوعي الغذائي والذي يختلف من مجتمع إلى آخر سوزان وآخرون (Susan, et al,2001) (29) سواء أكان ذلك من حيث طبيعة الغذاء ومكوناته، وأنواع الضيافة والمجاملات الاجتماعية على حساب الصحة ، حيث أن المجتمع العربي من المجتمعات الشرقية والتي يوجد فيها مجاملة على حساب الصحة والطالبات السنة الأولى بثانوية سمي بشارة بمدينة طرابلس من ضمن المجتمع العربي المجامل ، حيث يشير ملحم (1999) (7) إلى أن العادات والتقاليد الاجتماعية السائدة تساهم في زيادة السمنة عند الأفراد، لان الشخص بسبب المجاملة للآخرين سواء أكان ذلك في تناول الطعام والحلويات و الشراب ، حيث يتناول الشخص سعرات حرارية إضافية أكثر من حاجته وبالتالي تخزن في الجسم على شكل دهون ومع مرور الزمن يصبح الشخص سميئا ويعاني من الكثير من أمراض العصر، والتي ترتبط بالسمنة مثل النوع الثاني من السكري (Type 2 Diabetes) (Smith & Ravussin, 2002) (28) ، وأمراض القلب (Rashid et al,2003) (26) ، والأمراض النفسية والاجتماعية (1999) (7) ، عوضا عن تقصير العمر (Kevin, et al,2003) (25) .

وفيما يتعلق في التوصل لمقياس مصغر لمقياس الوعي الغذائي من خلال تحديد أكثر الفقرات قدرة على تفسير التباين الكلي في مستوى الوعي الصحي تم التوصل إلى (10) فقرات هي: أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز و البطاطا والحبوب ، نقص الفيتامين (D) في التغذية يؤثر على صحة العظام ، الغذاء المتوازن يلبي كل الفيتامينات ، عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء العقلي، الدهون ضرورية في إي نظام غذائي، يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة ، عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على مستوى الطالب ، أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية والأسماك ، تساعد

الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب و الكثير من العمليات الحيوية في الجسم ، تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة لأي مجهود عنيف ، حيث فسرت ما نسبته (82.5%). ومن خلال النظر لهذه الفقرات نلاحظ أنها على علاقة قوية بالوعي الغذائي، وأكدت على ذلك نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كل من آن وآخرون (Anne, etal 2002) (20) ، ودراسة جين وآخرو (Jean, (24) (etal,2006) ، ودراسة فرانك وآخرون (Frank, etal,2003) (23) ، ودراسة فرانك وآخرون (Frank, etal,2001) (22) .

في ضوء ما سبق فإن مثل هذه الفقرات تصلح كمقياس مصغر لقياس الوعي الغذائي لدى الطالبات ، ومن وجهة نظر علم القياس والتقويم كلما كانت عدد فقرات المقياس اقل وتفي بالغرض كلما كان أفضل.

الاستنتاجات : في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يلي:

- 1- إن مستوى الوعي الغذائي أثناء حصص التربية البدنية والرياضة لدى طالبات السنة الأولى ثانوي بثانوية سهى بشاره بمدينة طرابلس كان منخفضا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (48.3%).
- 2- إن أعلى مستوى الوعي الغذائي عند الطالبات كان للفقرة المتضمنة "التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من بعض الأمراض" (79.9%) ، وكان اقل مستوى من الوعي الغذائي للفقرة المتضمنة "أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية" (30.9%).
- 3- الوعي الغذائي لدى عينة البحث المسحي والمتكونة من 185 طالبة في المرحلة الثانوية بالسنة لأولى ، منخفض
- 4- أن أفراد عينة البحث يتبعون ممارسات غذائية في شكلها العام تحتاج إلى تحسين .
- 5- تم التوصل إلى عشرة فقرات تصلح كمقياس مصغر لقياس الوعي الغذائي ، حيث فسرت ما نسبته (82.5%) من التباين الكلي للوعي الغذائي.

التوصيات : في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بالتوصيات الآتية:

- 1- ضرورة اهتمام أعضاء الهيئة التدريسية للتربية الرياضية في المدارس والثانويات في توجيه الطلبة للوعي الغذائي من خلال المناهج الدراسية ذات العلاقة وورش العمل .
- 2- ضرورة الاهتمام بالحالة الغذائية للطلاب ومحاولة إيجاد السبل لتعزيز السلوك الغذائي السليم عن طريق تفعيل دور إيجابي لكل من يستطيع التأثير في الممارسات والمعلومات الغذائية الخاصة .

3- تحفيز الطلبة على التنوع في مصادر الغذاء المختلفة وتناول عدد الحصص الموصى بها من الخضير والفواكه.

4- إعطاء الأهمية اللازمة لموضوع التغذية في الدروس النظرية خلال حصص التربية البدنية والرياضية بالمؤسسات التربوية .

5- إعطاء المزيد من الأهمية لموضوع التغذية في الدورات التكوينية للمدرسين والعاملين في الجانب الرياضي داخل المدارس .

6- إجراء بحوث و دراسات مشابهة في الوعي الغذائي لدى بعض الثانويات الأخرى وفي مناطق ومدن أخرى.

المراجع العربية

1	إبراهيم بن سعيد الميزع	التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في دول مجلس التعاون الخليجي ، مقدمة لندوة التربية الصحية والغذائية والبيئية في التعليم بدول الخليج العربية، 1998 .
2	أبو نمره ، محمد خميس	الرياضة والصحة، من منشورات جامعة القدس المفتوحة، مطبعة الحجاوي، نابلس ، فلسطين ، 2001
3	جلال الدين السيوطي	الطب النبوي، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، 1990
4	حسن عبد الرؤوف الهندي	تقييم مستوى الوعي الغذائي لطالبات كلية التربية النوعية لشعبة اقتصاد منزلي بالزقازيق. مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، المجلد (40) ، العدد (2) ، 1995
5	خليل يوسف الخليلي وآخرون	درجة الوعي الصحي عند طلبة الثاني الثانوي العلمي والأدبي والممني في ثلاث مناطق جغرافية مختلفة في الأردن، مجلة أبحاث اليرموك"سلسلة العلوم الإنسانية"، المجلد (3)، العدد (1)، 1987.
6	رمضان الطنطاوي	دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (3)، 1997.
7	عايد فضل ملحم	الطب الرياضي والفسولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن ، 1999
8	عبدالناصر عبدالرحيم القدومي	مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6) ، العدد (1)، 2005.
9	علي جلال الدين	الصحة الشخصية للتربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005 . مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية

		التربية) جامعة البحرين، المجلد (6) ، العدد (1)،
1	علاء الدين عليوة	الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1999
0		
1	فخري شريف العلي	مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين ، 2001
1	فريال حمام	مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهاتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، اربد الأردن ، 1996
2		
1	قزقوز فاتح	الثقافة الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أكلي أولحاج ، البويرة ، الجزائر ، 2018
3		
1	قنديل عبدالرحمن	التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس ، مصر، 1990
4	يس	
1	قنديل عبدالرحمن	الوعي الغذائي لدى طالبات كليات البنات بمدينة الرياض، مستواه ومصادره وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسات في المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية ، جامعة عين شمس، مصر، 1993
5	يس ، عبدالله الحيصن	
1	محمد محمد	التغذية والصحة للحياة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
6	الحماحي	
1	مزود غوثي	فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية ، 2014
7		
1	نصر مقابلة	العادات غير الصحية لدى الأطفال الأردنيين من وجهة نظر أمهاتهم وعلاقتها ببعض المتغيرات، المجلة العربية للتربية، المجلد (16)، العدد (2) ، 1996
8		
1	وليد قصاص	الطب الرياضي الوقاية والعلاج والتأهيل ، بيروت ، الدار النموذجية للطباعة والنشر لبنان ، 2009
9		

المراجع الأجنبية

20	Anne, B, Burwell .S & paul	Eating behaviors and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. British Journal of psychiatry, 2002
21	Cryn Zin	Nurition knowledge of new zealand premier club rugby coaches .AUCKLAND university of technology . 2004
22	Frank.B, Mechael. F, Meir's, Graham. A Eric B	Physical activity and television Watching in relation to risk for type 2 diabetes mellitus in men. Arch intern Med, 161, 1542 – 1548 .2001

23	Frank, B, Tricia. Y, Graham. A, Walter. C & Jo Ann. 6,	Television. Watching and other Sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women .JAMA, Vol 289, No 14, 1785 – 1791 . 2003
24	Jean.L, Karen.E, David. S, Juhee.k, & steven.L	When children eat what they Watch: Impact at television viewing on dietary intake in youth .Arch pediatr Adolesc Med, 160, 436 – 442 .2006
25	Kevin . R, David. T, Chenxi. W, & et al	Years of life lost due to obesity. JAMA,289, 187-193.2003
26	Rashid, M, Fuentes, F, Touchon, R, & Wehner,P), Obesity and the risk for cardiovascular disease, Preventive Cardiology , 6, pp 42-47.2003
27	Sarah L. Paugh	. DIETARY HABITS AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE OF COLLEGE ATHLETES. California University of Pennsylvania . 2005
28	Smith, S, & Ravussin, E,), Emerging paradigms for understanding fatness and diabetes risk, Curr Diab Rep, 2, pp 223-230 . 2002
29	Susan, B, Shiriki.k, Alfredo. M, P Elizabeth, M	Acomparison of knowledge and attitudes about diet and health among 35 – to 75 – years – old adult in the United States and Geneva, Switzer land .American Journal of Public Health, 91, 418 – 424 .2001

استمارة لدراسة مستوى الوعي الغذائي.

الجزء الأول : اختر إجابة واحدة فقط بوضع علامة (X) في القوس المقابل لها .

1- تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة من العناصر الغذائية التالية:

- بروتينات+ دهون()
- كربوهيدرات +ألياف + ماء.....()
- فيتامينات +أملاح معدنية..... ()
- كلما سبق..... ()
- غير متأكد..... ()
- 2- أهم وظيفة للبروتينات في الجسم هي :
 - إنتاج وتجديد الطاقة..... ()
 - الصيانة والوقاية من الأمراض..... ()
 - بناء وتصلح وتجديد الخلايا والنمو.....()
 - غير متأكد..... ()
- 3- أهم وظيفة للسكريات في الجسم هي :
 - إنتاج وتجديد الطاقة..... ()

- الصيانة والوقاية من الأمراض..... ()
- بناء وتصليح وتجديد الخلايا والنمو..... ()
- غَيْر متأكد..... ()
- 4 - أهم وظيفة للدهون في الجسم هي:
- إنتاج وتجديد الطاقة..... ()
- الصيانة والوقاية من الأمراض..... ()
- بناء وتصليح وتجديد الخلايا والنمو..... ()
- غَيْر متأكد..... ()
- 5 - أهم وظيفة للفيتامينات والأملاح المعدنية في الجسم هي:
- إنتاج وتجديد الطاقة..... ()
- الصيانة والوقاية من الأمراض..... ()
- بناء وتصليح وتجديد الخلايا والنمو..... ()
- غَيْر متأكد..... ()
- 6 - تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات في :
- العجائن ومنتجات الحبوب ، الأرز ، البطاطا..... ()
- الزبدة ، الزيوت والشحوم الحيوانية..... ()
- اللحوم ، البيض ، السمك والبقوليات والمكسرات..... ()
- الخضار والفواكه..... ()
- غير متأكد..... ()
- 7 - تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالسكريات في :
- العجائن ومنتجات الحبوب ، الأرز ، البطاطا..... ()
- الزبدة ، الزيوت و
- الشحوم الحيوانية..... ()
- اللحوم ، البيض ، السمك والبقوليات والمكسرات..... ()
- الخضار والفواكه..... ()
- غير متأكد..... ()
- 8 - تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالدهون في :
- العجائن ومنتجات الحبوب ، الأرز ، البطاطا..... ()
- الزبدة ، الزيوت والشحوم الحيوانية..... ()
- اللحوم ، البيض ، السمك والبقوليات والمكسرات..... ()
- الخضار والفواكه..... ()
- غير متأكد..... ()
- 9 - تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية في :
- العجائن ومنتجات الحبوب ، الأرز ، البطاطا..... ()
- الزبدة ، الزيوت والشحوم الحيوانية..... ()
- اللحوم ، البيض ، السمك والبقوليات والمكسرات..... ()
- الخضار والفواكه..... ()
- غير متأكد..... ()
- 10 - العناصر الغذائية الغنية بالطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء أي مجهود هي :
- البروتينات..... ()
- الفيتامينات..... ()
- الأملاح المعدنية..... ()
- الدهون والسكريات..... ()
- غَيْر متأكد..... ()

الجزء الثاني: قم بقراءة العبارات التالية - مفضلتك - وضع علامة (X) في الخانة المناسبة (صح أو خطأ أو غير متأكد) حسب رأيك في العبارة .

الرقم	العبارة	نعم	لا	إلى حد ما
1	عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلباً على مستوى الطالب			
2	يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة			
3	تناول الفواكه والخضراوات الطازجة أكثر من المعلبة .			
4	يجب أن تكون الوجبة كاملة العناصر الغذائية			
5	لحوم الأسماك مصدر لبعض الأملاح المعدنية .			
6	تعتبر "النشويات" من الأغذية التي يستهلكها الجسم (6-11 مرة في اليوم)			
7	لا تؤثر التغذية على الأداء العقلي			
8	على الطالب أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من الحليب أو أحد مشتقاته			
9	على الطالب أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من اللحم أو البيض أو السمك			
10	عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء العقلي			
11	أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز و البطاطا والحبوب			
12	لا يشكل الكالسيوم أهمية كبيرة في تغذية الجسم			
13	تساهم الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) في القدرة على الاسترجاع			
14	استهلاك الفيتامينات بكثرة تفيد الجسم			
15	ينتج مرض فقر الدم من نقص الحديد			
16	يعطي واحد غرام من البروتين أربع سعرات حرارية			
17	يعطي واحد غرام من الدهون تسع (9) سعرات حرارية			
18	عنصر الحديد يساعد في انتقال الأكسجين إلى العضلات في الجسم			
19	ينصح باستهلاك أضعاف كمية البروتين			
20	كل استهلاك للبروتين مفيد للجسم			
21	أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية والأسماك			
22	الكربوهيدرات "النشويات" أصعب (أعسر) هضمًا من البروتين والدهون			

			لا تعتبر النشويات " الكربوهيدرات " مصدرا للطاقة أثناء أي مجهود	23
			الدهون ضرورية في أي نظام غذائي	24
			إذا زاد الاستهلاك للنشويات ، و الكربوهيدرات فإن الطاقة تولد من البروتين	25
			التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من بعض الأمراض	26
			الغذاء المتوازن يلي حاجة كل الفيتامينات	27
			الفيتامينات مصدر جيد للطاقة	28
			شعور بالعطش مطولا أثناء أي مجهود لا يضر بالصحة	29
			تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة لأي مجهود عنيف	30
			يحتاج الجسم إلى الإكثار تناول البروتينات فقط للحصول على زيادة قوة عضلاته	31
			نظرا لسهولة هضم الحوم ينصح بتناولها	32
			نقص الفيتامين (D) في التغذية يؤثر على صحة العظام	33
			الحليب مصدر للكالسيوم	34
			25% من كمية الطاقة المستخدمة من طرف الجسم من الكربوهيدرات (النشويات)	35
			تساعد الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب و الكثير من العمليات الحيوية في الجسم	36
			تعد اللحوم الحمراء من الأغذية التي تحتوي على الأملاح المعدنية مثل : البوتاسيوم ، الصوديوم	37
			نقص التزود ببعض الأملاح المعدنية يؤدي إلى تأخر في النمو	38
			الخضبر و الفواكه من مصادر للفيتامينات	39
			أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	40
			الدرجة الكلية للوعي الغذائي	