

## دراسة العادات الغذائية ونمط الاستهلاك الغذائي للأسر السعودية في مدينة الرياض

لطيفة محمد العبودي<sup>١</sup> وهدى أحمد العامر<sup>١</sup>

### الملخص العربي

على الرغم من ارتفاع مستوى الدخل وانخفاض معدلات الوفيات وانخفاض معدل الإصابة بالأمراض المعدية وارتفاع مستوى الرعاية الصحية إلا أن الإصابة بسوء التغذية خاصة بين الأطفال ما زالت مرتفعة ويرجع ذلك بصورة رئيسية إلى العادات الغذائية السيئة ونمط الاستهلاك الغذائي والعادات الغذائية الشائعة في المجتمع . وقد تكونت عينة البحث من (٧٧١) أسرة سعودية وطبقت طريقة المقابلة الشخصية لجمع البيانات الخاصة بالبحث وذلك من خلال استبيان اشتمل على المعلومات الديموجرافية والنمط الغذائي والعادات الغذائية وكانت نتائج البحث كالتالي :

إن ربة الأسرة هي المسؤولة الأولى عن اختيار وإعداد الطعام للأفراد الأسرة لدى معظم الأسر في اختيار الطعام وإعداد الطعام للأفراد الأسرة لدى معظم الأسر بينما اشترك الأب والأم في بعض الأسر في اختيار الطعام وقد ارتفع معدل استهلاك الأسر السعودية من الأسماك (١٦١,٢٢ جم للفرد) وفي المقابل انخفض معدل استهلاكها من المصادر الأخرى للحوم (١٧٢,٣٤ جم للفرد) وبلغ الاستهلاك من البيض (٦٣,٢٠ جم للفرد) . كان الحليب واللبن كاملين الدسم من أكثر منتجات الألبان تفضيلاً لدى الأسر المبحوثة بمعدل (٢٤٤,٠٤ مل للفرد) بينما كانت اللبنة أقل استهلاكاً (٣٨,٩٨ جم للفرد) اتضح أن معدل استهلاك الفواكه بلغ (١٥١,٣٩ جم للفرد) وأن أكثر أنواع الفاكهة تفضيلاً هو الفراولة يليه البرتقال . بينما تستهلك الخضروات الورقية بمقدار (٩٤,٣٦ جم للفرد) وباقي الخضروات (١٠٤,٣٢ جم للفرد) على شكل الطماطم والليمون بصفة رئيسية. وبالنسبة للدهون فكان زيت اللوز من أكثر الأنواع استهلاكاً بمعدل

(٨٢,٣٩ جم للفرد) بينما أقلها في الاستهلاك هو زيت الزيتون بمعدل (١٦,١٠ جم للفرد) . ويعتبر الخبز هو الأكثر تفضيلاً واستهلاكاً من مجموعة الخبز والحبوب (٢٠٨,٩٥ جم للفرد) في حين كان البسكويت والشابورة الأقل استهلاكاً (٨٤,٤١ جم للفرد) أما من حيث البقول فقد بلغ معدل استهلاكه (٥٨,٢٢ جم للفرد) وكان الفول أكثرها استهلاكاً . وبالنسبة للمشروبات فإن قهوة البن (١٧٥,٧٠ مل للفرد) والمشروبات الغازية (٢١٢,٠٥ مل للفرد) من أكثر المشروبات الشائعة استخداماً لدى كثير من الأسر . أما من حيث الإستهلاك من العناصر الغذائية فقد زاد معدل الإستهلاك من الطاقة إلى ٣٣٦٣,٩١ سعر / يوم ، وتبين أن ٣٢,٥١ % من السعرات مصدرها البروتين الأخرى . في حين أن الكربوهيدرات شكلت ٦١,٩١ % من السعرات الكلية ، وبلغت السعرات من الدهون ٥,٥٨ % ، لذلك لابد من تحقيق التوازن في مصادر السعرات بحيث يقلل الإستهلاك من الكربوهيدرات ويزاد من إستهلاك الدهون غير المشبعة عن طريق زيادة الإستهلاك من زيت الزيتون حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة انخفاض المتناول منه .

ومن دراسة العادات الغذائية اتضح أن ثلاثة أرباع الأسر المبحوثة تتناول ثلاث وجبات في اليوم وأغلبهم يتناولون الطعام في حضور جميع أفراد الأسرة ، وكانت وجبة الغداء هي الوجبة الرئيسية لأغلب الأسر ويتناولون الطعام من طبق واحد . ومن حيث تصرف ربة الأسرة بالمتبقي من الطعام فكان أقل من نصف الأسر تعيد استخدامه مرة أخرى بينما ثلث العينة تقريباً يتخلصون من باقي الطعام برمي مع النفايات. لذلك توصي الباحثتان بضرورة توعية المجتمع بأهمية تنويع الغذاء والإقلال من استهلاك القهوة والمشروبات الغازية ، وزيادة

<sup>١</sup> قسم التغذية وعلوم الأطعمة، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بالرياض

استلام البحث في ٢ إبريل ٢٠٠٦، الموافقة على النشر في ٢٥ إبريل ٢٠٠٦.

الاستهلاك اليومي للسعرات مرتفعاً وأجرى (AL-Nozha et al., 1996) مسحاً غذائياً لتقييم الحالة الغذائية لسكان المملكة وأظهرت الدراسة زيادة الاستهلاك من السعرات إلى ٣٠٨٢ سعر / يوم، وزاد الاستهلاك من البروتين إلى ١١٥ جم / يوم، أما الدهون فقد ارتفع الاستهلاك إلى ١٤٥ جم / يوم، وقدر الاستهلاك من الكربوهيدرات بـ ٣٠٠ جم / يوم.

مما سبق يتضح أهمية إجراء مسح غذائية ودراسة العادات الغذائية ونمط الاستهلاك الغذائي على فترات متباعدة للتعرف على التغيرات التي تحدث في المجتمع مما يساهم في تحسس المشكلات الغذائية في المجتمع وما يترتب عليها من مشكلات صحية والمساعدة على إيجاد الحلول لها، لذلك فقد أجريت هذه الدراسة للتعرف على العادات الغذائية ونمط الاستهلاك الغذائي للأسر في مدينة الرياض ومعدل الاستهلاك الغذائي اليومي من مجموعات الطعام والعناصر الغذائية.

### الطريقة البحثية

يتبع البحث المنهج الوصفي، وشمل مجتمع الدراسة الأسر السعودية بمدينة الرياض التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية والبالغ عددها ٧٧١ أسرة. وقد تم استخدام استبيان كأداة لجمع البيانات التي شملت:

- الخصائص الديموغرافية مثل: نوع الأسرة، عدد الأفراد، عدد الذكور والإناث، الدخل، المستوى التعليمي للأب والأم، عمل ربة الأسرة.

- البيانات الغذائية واشتملت على:

- العادات الغذائية مثل: المسئول عن اختيار وإعداد الطعام، عدد الوجبات اليومية، من يشترك في تناول الوجبات، الوجبة الرئيسية ووقت تناوله، كيفية تناول الوجبة.

- النمط الغذائي مثل: نوع الطعام، تناوله، إعداده، الكمية التي تقدم لأفراد الأسرة، عدد مرات تناول. وقد تم جمع البيانات بالمقابلة الشخصية.

التحليل الإحصائي: استخدمت الجداول التكرارية والنسب المئوية في تلخيص وعرض البيانات الديموغرافية والغذائية.

استهلاك زيت الزيتون والتنوع في مصادر البقول وترشيد استهلاك الطعام التزاماً بقوله تعالى: { وكلوا واشربوا ولا تسرفوا }.

### المقدمة

إن التغير السريع في الحالة الاقتصادية والاجتماعية خلال العقود الثلاثة الماضية في المملكة العربية السعودية أحدث تغيراً كبيراً في أسلوب المعيشة والعادات الغذائية ونوعية الوجبات المتناولة ونمط الاستهلاك الغذائي، وقد أوردت مصلحة الإحصاءات العامة (١٩٩٦) أن ٣٥% من إجمالي ميزانية المواطن السعودي تصرف على المواد الغذائية. ونتيجة لذلك التغير فقد ظهرت مشاكل صحية وغذائية وارتفع معدل الإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بالتغذية (مصيفر، ٢٠٠٠؛ الترهه وآخرون، ٢٠٠٢؛ البراك، ٢٠٠٢؛ الحربي، ٢٠٠٤؛ AL-Turki, 2000؛ EL-Hazmi & Warsy, 2001). وأجريت العديد من الدراسات عن العادات الغذائية ونمط الاستهلاك الغذائي وعلاقتها بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية في دول الخليج العربي في السنوات الأخيرة منها:

دراسة (Musaiger et al., 2000) عن سكان البحرين؛ دراسة وزارة الصحة (٢٠٠١) عن العادات الغذائية في دولة الإمارات العربية المتحدة؛ مصيفر (٢٠٠٤) عن سكان المحافظة الجنوبية في البحرين؛ مصيفر (٢٠٠٤) عن الأسرة في الإمارات. وفي المملكة: دراسة العصيمي وآخرون (١٤١٧) عن طلاب المراحل الابتدائية، المتوسطة والثانوية؛ Rasheed (1998) عن السيدات البالغات؛ السكران والد قل (٢٠٠٠) عن أولياء أمور الطلاب والمعلمين؛ لبنية وآخرون (٢٠٠٤) عن طلاب وطالبات المعهد الصحي. أما من حيث الاستهلاك الغذائي اليومي فلا توجد إلا القليل من الدراسات في المملكة منها: ما أورده (AL-Madani, 1995) عن دراسة أجريت في المملكة في الأعوام (١٩٧٤ م، ١٩٨٩ م) وأظهرت أن الاستهلاك من السعرات قد زاد بنسبة ٤١% من ١٨٠٧ سعر / يوم إلى ٣٠٦٤ سعر / يوم، وزاد الاستهلاك من البروتين بنسبة ١٧,٣% من ٥١,٣ جم / يوم إلى ٨٢,٤ جم / يوم، كما زاد الاستهلاك من الدهون بنسبة ٦٢% من ٣٣,٦ جم / يوم إلى ٩٠,٤ جم / يوم. وقامت آل الشيخ (١٤٠٩) بتقدير استهلاك الأسرة في الرياض من العناصر الغذائية وتبين أن معدل

## النتائج والمناقشة

### أولاً- الخصائص السكانية (الديموغرافية) للأسر:

تشير النتائج في جدول (١) إلى أن معظم الأسر التي شملتها الدراسة كانت من الأسر النووية التي تتكون من الأب والأم والأولاد حيث بلغت نسبتهم ٨٥,٤٧% بينما انخفضت نسبة الأسر المركبة إلى ١٤,٥٣% وهذا يشير إلى التغير الذي يشهده المجتمع السعودي حيث كانت الأسر المركبة التي تشمل الأجداد والأبناء المتزوجين في بيت واحد هي الغالب ولكن تغير الظروف الاجتماعية وارتفاع مستوى الدخل للأفراد وكثرة عدد الأبناء في هذه الأسر أدى إلى تناقص نسبة هذه الأسر وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مصيفر (٢٠٠٤) على الأسر الإماراتية

كما يلاحظ من الجدول أنه يغلب على المجتمع السعودي كثرة عدد الأفراد في الأسرة حيث بلغت نسبة الأسر التي تتكون من ٥-٨ أفراد ٤٧,٠٨% بينما ٢٧,٥% من الأسر تتكون من ٩ أفراد فأكثر و ٢٥,٤٢% من الأسر كان عدد أفرادها ٤ فأقل وكانت نتيجة مصيفر (٢٠٠٤) في الأسر التي تتكون من ٥-٨ أفراد متقاربة مع هذه الدراسة.

ومن حيث فئات العمر فقد وجد أن ٣٥,٦٧% من أفراد الأسرة تقع أعمارهم بين ١-٣ سنوات يليها الفئة العمرية ٤-٦ سنة بمعدل ١٨,٥٥% وهذا نتيجة لأن أغلب الأسر كانت نووية كما قلت نسبة كبار السن ما بين ٢٥-٥٠ سنة للأسر المبحوثة حيث بلغت ٢,٩٨% وتتفق هذه الدراسة مع نتائج مصلحة الإحصاءات العامة (٢٠٠٣).

ويلاحظ ارتفاع الدخل الشهري لدى ٧٢,٧٦% من الأسر والذين كانوا من ذوي الدخل المرتفع بينما ٢٢,٩٦% كان دخلهم الشهري متوسط والباقي ٤,٢٨% الدخل الشهري كان منخفضاً ويؤدي هذا الارتفاع في دخل الأسر إلى إتاحة الفرصة لاختيار نوعية وكمية الغذاء الذي تستهلكه الأسرة ويؤكد التقرير الصادر من مؤسسة النقد السعودي (٢٠٠٣) ارتفاع مستوى الدخل لدى الأفراد ويتفق مصيفر (٢٠٠٤) و المدني (١٩٩٨) مع نتائج هذه الدراسة.

ويتبين ارتفاع نسبة التعليم لكل من الأب والأم حيث كان التعليم الجامعي هو الأعلى لديهما حيث بلغ ٣٦,٥٨% للأباء و ٣٣,٢٠% للأمهات وتقاربت نسبة التعليم الثانوي للأباء والأمهات حيث كان ٢٠,٦٢% للأمهات و ٢٠,١٠% للأباء، كما ارتفعت نسبة الأمية لدى الأمهات عن الأباء فكانت ١٣,٦٢%، ٢,٨٥% على التوالي. ويلاحظ أن نسبة الأباء الذين واصلوا تعليمهم فوق الجامعي كانت ١٢,٤٥% بينما انخفضت النسبة لدى الأمهات إلى ٢,٠٨%. ويشير الجدول إلى أن أكثر من نصف سيدات العينة لا يعملن، ورغم أن هذه النسبة مرتفعة مقارنة بسربات البيوت اللاتي يعملن وكذلك ارتفاع مستوى التعليم لدى ربسات البيوت إلا أن هذا قد يرجع إلى عدم توفر الفرص الوظيفية الكافية، وقد يكون هذا من العوامل المساعدة على تفرغ الأمهات لاختيار وإعداد الطعام بصورة جيدة وتختلف نتيجة هذه الدراسة عما توصلت إليه آل الشيخ (١٤٠٩هـ) وهذا يؤكد حرص المرأة على التعليم. ويوضح جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث حسب الصفات الديموغرافية.

جدول ١. التوزيع التكراري للأسر المبحوثة حسب الصفات الديموغرافية

الصفة	التكرار	%
نوع الأسرة:		
نووية	٦٥٩	٨٥,٤٧
مركبة	١١٢	١٤,٥٣
المجموع	٧٧١	١٠٠
عدد أفراد الأسرة:		
أقل من ٥	١٩٦	٢٥,٤٢
من ٥-٨	٣٦٣	٤٧,٠٨
٩ فأكثر	٢١٢	٢٧,٥
المجموع	٧٧١	١٠٠
فئات العمر		
أقل من سنة	١١٥	١٤,٩٢
١-٣ سنة	٢٧٥	٣٥,٦٧
٤-٦ سنة	١٤٣	١٨,٥٥
٧-١٠ سنة	٦٥	٨,٤٣
١١-١٤ سنة	٤٩	٦,٣٦
١٥-١٨ سنة	٣٨	٤,٩٣

جدول ٢. التوزيع التكراري للأسر المبحوثة حسب عدد وجنس

الأبناء					
عدد الذكور	التكرار	%	عدد الإناث	التكرار	%
١	١٣٦	١٧,٦٤	١	١٢٠	١٥,٥٦
٢	١٤٧	١٩,٠٧	٢	١٥١	١٩,٥٨
٣	١٠٩	١٤,١٤	٣	١٤٨	١٩,٢٠
٤	١٢٩	١٦,٧٣	٤	١٣٢	١٧,١٢
٥	٧١	٩,٢١	٥	٩٧	١٢,٥٨
٦	٦٠	٧,٧٨	٦	٥٦	٧,٢٦
٧	٣٤	٤,٤١	٧	٣١	٤,٠٢
٨	٧٨	١٠,١٢	٨	١٧	٢,٢٠
٩	٥	٠,٦٥	٩	٩	١,١٧
١٠	٢	٠,٢٦	١٠	٦	٠,٧٨
١١	-	٠	١١	٤	٠,٥٢
المجموع	٧٧١	١٠٠	المجموع	٧٧١	١٠٠

## ثانياً- العادات الغذائية:

تعتبر الأم هي المسئول عن اختيار وإعداد الطعام لأفراد الأسرة لدى أغلب أسر البحث حيث كانت نسبتهم ٨٦,٦% كما أن ٦٦,٤٨% من الأسر اشترك فيها رب الأسرة مع الأم في إعداد واختيار الطعام للأفراد وتقاربت نسبة الأسر التي تتولى فيها الخادمة مع ربة الأسرة مسئولية اختيار الطعام مع تلك التي تعتمد على الخادمة فقط حيث كانت ٢٢,٨٥%، ٢,٠٨% على التوالي. كما انخفضت نسبة الأسر التي تعتمد على الجدة أو زوجة الابن في إعداد واختيار الطعام، ويشير جدول (٣) إلى أن ٧٧,١٧% من الأسر يتناولون ثلاث وجبات في اليوم و ١٥,٩٥% يتناولون وجبتين في اليوم وجاءت هذه النتائج متقاربة مع نتائج العصيمي وآخرون (١٤١٧) كما يتسبب انخفاض نسبة الذين يتناولون وجبة واحدة أو أكثر من أربع وجبات في اليوم إلى ٠,٩١%، ٠,٦٥% على التوالي. وتتحه معظم الأسر السعودية لتناول الطعام بوجود جميع أفرادها وهذا لا يقتصر على المجتمع السعودي فحسب حيث أن ٧٦,٩١% من الأسر في هذه الدراسة يتناول الطعام بوجود جميع الأفراد وتتفق هذه الدراسة مع مصيقر (٢٠٠٤) وهذا يدل على حرصهم على الترابط بينما تقتصر بعض الأسر على تناول الطعام بوجود الأب والأم فقط وكانت نسبتهم ١٥,٤٣% كما تساوت

تابع جدول ١.		
١٩-٢٤ سنة	٦٣	٨,١٧
٢٥-٥٠ سنة	٢٣	٢,٩٨
المجموع	٧٧١	١٠٠
الدخل الشهري		
أقل من ٣٠٠٠	٣٣	٤,٢٨
٣٠٠٠-٦٠٠٠	١٧٧	٢٢,٩٦
أكثر من ٦٠٠٠	٥٦١	٧٢,٧٦
المجموع	٧٧١	١٠٠
المستوى التعليمي (للأب)		
أسي	٢٢	٢,٨٥
يقرا ويكتب	٣٧	٤,٨٠
ابتدائي	٨٧	١١,٢٨
متوسط	٩٢	١١,٩٣
ثانوي	١٥٥	٢٠,١٠
جامعي	٢٨٢	٣٦,٥٨
أعلى	٩٦	١٢,٤٥
المجموع	٧٧١	١٠٠
المستوى التعليمي للأم:		
أسي	١٠٥	١٣,٦٢
تقرا وتكتب	٤٤	٥,٧١
ابتدائي	١٠٣	١٣,٣٦
متوسط	٨٨	١١,٤١
ثانوي	١٥٩	٢٠,٦٢
جامعي	٢٥٦	٣٣,٢٠
أعلى	١٦	٢,٠٨
المجموع	٧٧١	١٠٠
هل تعمل ربة الأسرة		
نعم	٢٦٣	٣٤,١١
لا	٥٠٨	٦٥,٨٩
المجموع	٧٧١	١٠٠

## عدد وجنس الأبناء للأسر المبحوثة:

يتبين من الجدول (٢) أن هناك تقارب في النسب للأسر المدروسة التي لديها ٢ من الذكور والإناث حيث أن ١٩,٠٧% لديهم ٢ من الذكور و ١٩,٥٨% لديهم ٢ من الإناث بينما ارتفعت نسبة الأسر التي لديها ٨ ذكور إلى ١٠,١٢% عن الأسر التي لديها ٨ بنات بمعدل ٢,٢٠%.

للمحتاجين أوغذاء للحيوانات وهذا تصرف جيد يدل على وعي هذه الأسر بأهمية ترشيد استهلاك الغذاء.

جدول ٣. التوزيع التكراري للأسر المبحوثة حسب العادات الغذائية

العادة الغذائية	التكرار	%
المستول عن إعداد واختيار الوجبات لأفراد الأسرة:		
ربة الأسرة	٦٦٨	٨٦,٦
ربة ورب الأسرة	٥٠	٦,٤٨
الخدّامة وربة الأسرة	٢٢	٢,٨٥
إحدى البنات	٩	١,١٧
الخدّامة	١٦	٢,٠٨
الجدّة	٤	٠,٥٢
الأم وزوجة الابن	٢	٠,٢٦
المجموع	٧٧١	١٠٠
عدد الوجبات اليومية		
وجبة واحدة	٧	٠,٩١
وجبتين	١٢٣	١٥,٩٥
ثلاث وجبات	٥٩٥	٧٧,١٧
أربع وجبات	٤١	٥,٣١
أكثر من أربع وجبات	٥	٠,٦٥
المجموع	٧٧١	١٠٠
من يشترك في تناول الوجبة:		
جميع أفراد الأسرة	٥٩٣	٧٦,٩١
الأب والأم فقط	١١٩	١٥,٤٣
الأم مع الأطفال	٩	١,١٧
كل على حدة	٥	٠,٦٥
المجموع عدا الأطفال	٩	١,١٧
بعض الأفراد	٣٦	٤,٦٧
المجموع	٧٧١	١٠٠
الوجبة الرئيسية:		
الفطور	١٩	٢,٤٦
الغذاء	٦٥٨	٨٥,٣٤
العشاء	٨٣	١٠,٧٧
الغذاء+العشاء	١٠	١,٣٠
لا يوجد	١	٠,١٣
المجموع	٧٧١	١٠٠

نسبة الأسر التي تكون الأم مع أطفالها في الوجبة بنسبة الأسر التي يتناول أفرادها الطعام بعدم وجود الأطفال وكان معدّلهم ١٧,١٧% وقلت نسبة الأسر التي يتناول أفرادها الطعام كل على حده وكانت نسبتهم ٠,٦٥%. ومن حيث الوجبة الرئيسية للأسر فقد كانت وجبة الغذاء هي الرئيسية لدى ٨٥,٣٤% وهذا يتفق مع دراسة الترهة وآخرون (١٩٩٤)، مصيقر (٢٠٠٤) يليه العشاء في الأهمية لدى ١٠,٧٧% من الأسر بينما انخفضت نسبة الأسر التي تكون وجبة الفطور هي الرئيسية إلى ٢,٤٦% رغم أهمية هذه الوجبة لأفراد الأسرة خاصة طلاب وطالبات المدارس وتأثيرها على التحصيل الدراسي. ويتفاوت وقت تناول الوجبات الرئيسية لدى أغلب الأسر حسب طبيعة عمل أفرادها فبالنسبة لوجبة الفطور ارتفعت نسبة الذين يفضلون تناوله من الساعة ٩-١١ إلى ١,٩٥% عن الذين يتناولونه في وقت مبكر من ٦,٥-٨,٥ وقد يدل ذلك على أن أفراد الأسر تخرج للعمل مبكراً فلا تجد الوقت الكافي لتناول الوجبة، أما وجبة الغذاء فقد كانت نتائج الذين يتناولونه في الوقت ٢,٥-٤,٥ بمعدّل ٤٨,١٢% وهم أكثر من الذين يتناولونه في الوقت من ١٢-٢ وقد يرجع ذلك إلى طبيعة العمل وارتباطهم بوقت الدوام وزاد تفضيل أفراد العينة لتناول وجبة العشاء في وقت متأخر حيث يشير الجدول (٣) أنه كلما تأخر وقت تقديم الطعام كلما زادت نسبة الذين يتناولونه.

ولازالت العديد من الأسر السعودية تتمسك ببعض التقاليد والعادات المتعارف عليها حيث يشير الجدول (٣) إلى أن حوالي نصف العينة يتناولون الطعام من طبق واحد وفي المقابل بلغت نسبة الأسر التي يتناول أفرادها الطعام كل في طبقه الخاص ٤٨,٥١%. وعن تصرف ربة الأسرة في المتبقي من الطعام فقد تعددت الطرق التي تلجأ لها ربة البيت حيث أن ٤٢,٦٧% من الأسر تستفيد من الطعام المتبقي بإعادة استخدامه في وجبة أخرى بينما ٢٩,٠٥% يتخلصون منه برميّه في النفايات ورغم أن هذا تصرف خاطئ لم ينع عنه عز وجل في محكم كتابه (كلوا وأشربوا ولا تسرفوا) إلا أن هناك ٤,٢٨% من الأسر المدروسة لا يتبقى من طعامها شيئاً وهذا يعكس لنا حسن التدابير والتخطيط الجيد الذي تتبعه هذه الأسر في إعداد وتخضير الوجبات بالكميات اللازمة لأفرادها. وأظهر ١٤,١٤% من الأسر أنهم يتصرفون بالمتبقي من الطعام إما بتقلده صدقة

٧٧,٨% ) على التوالي وبكميات متقاربة حيث بلغت للحليب ٢٤٥,٠٠٤ مل / للفرد وللبن الرائب ٢٤٣,٠٠٤ مل / للفرد في الغالب بصفة يومية لكليهما . وتزيد هذه الكميات عن تلك المتحصل عليها في دراسة ( AL-Nozha et al.,1996 ) وهذا مؤشر على تغير نمط الاستهلاك الغذائي للألبان ومنتجاتها للأفضل وقد يعود ذلك إلى إنشاء العديد من مزارع الأبقار ومصانع الألبان ومنتجاتها واتساع إنتاجها حتى وصل إلى الدول المجاورة .  
اللحوم والطيور :

يلاحظ من الجدول ( ٥ ) أن أكثر أنواع مجموعة اللحوم والطيور استهلاكاً من حيث الكمية هو السمك بمقدار ( ٢٦١,٠٠١ جم / للفرد ) رغم إنخفاض نسبة الذين يتناولونه ( ٣٤,٨% ) و بعدد مرات تناول قليلة حيث بلغت نسبة من يتناولونه أقل من مرة في الأسبوع ( ٥٥,٦% ) يليه في الكمية المستهلكة الدجاج بمعدل ( ٢٣٤,٩٥ جم / للفرد ) في الغالب يومياً بنسبة ( ٦٣% ) و هو أكثر أنواع اللحوم والطيور تفضيلاً لدى الأسر المبحوثة حيث يتناوله ( ٩٦,٤% ) ثم لحم الغنم بمعدل استهلاك ( ١٩٣,٦٨ جم / للفرد ) ويفضله ( ٩٤,٢% ) من الأسر المبحوثة بشكل أسبوعي في الغالب ( ٣٩,٤% ) . وبمقارنة هذه النتائج مع نتائج الدراسات المشابهة يتبين إنخفاض استهلاك الأسر من اللحوم بشكل عام حيث أصبح بمعدل ( ٢٠١,٨٩ جم / للفرد ) عما وجدته ( AL-Nozha et al.,1996 ) والذي بلغ لديهم ( ٢٣٤ جم / للفرد ) لكن معدل الكميات المتناولة من الدجاج في هذه الدراسة زاد عن دراستهم حيث بلغ ( ٢٣٤,٩٥ جم / للفرد ) مقابل ( ١٢٣ جم / للفرد ) في دراستهم ، بينما تقاربت الكمية المتناولة من اللحوم الحمراء في هذه الدراسة ( ١٠٩,٧٢ جم / للفرد ) مع دراستهم والتي بلغت ( ١٢٨ جم / للفرد ) . أما السمك فقد زاد معدل الكميات المستهلكة عما وجدته ( AL-Nozha et al.,1996 ) حيث بلغ لديهم ( ٢٨ جم / للفرد ) ، وتعكس هذه النتائج تغير نمط استهلاك السمك نحو الأفضل وإن كانت الأسر لازالت تحتاج إلى التوعية بأهمية زيادة عدد مرات تناوله في الأسبوع . ومن حيث البيض فقد تناولته معظم الأسر بنسبة ( ٩٦,١% ) وبمعدل ( ٦٣,٢ جم / للفرد ) وبصفة

تابع جدول ٣		
وقت تناول الوجبة:		
الفطور: الساعة ٦,٥-٨,٥	٤	٠,٥٢
١١-٩	١٥	١,٩٥
المجموع	١٩	٢,٤٧
الغداء: الساعة ١٢ - ٢	٢٩٠	٣٧,٦١
٤,٥ - ٢,٥	٣٧١	٤٨,١٢
المجموع	٦٦١	٨٥,٧٣
العشاء: الساعة ٥ - ٧	٧	٠,٩١
٩,٥ - ٧,٥	٤٠	٥,١٩
١٢ - ١٠	٤٤	٥,٧١
المجموع	٩١	١١,٨١
المجموع لكل	٧٧١	١٠٠
كيفية تناول الوجبة:		
الجميع من طبق واحد	٣٩٧	٥١,٤٩
كل فرد في طبق خاص	٣٧٤	٤٨,٥١
المجموع	٧٧١	١٠٠
تصرف ربة الأسرة بالطعام المتبقي:		
تتخلص منه برميته مع النفايات	٢٢٤	٢٩,٠٥
يحفظ في التلاجة	٧٦	٩,٨٦
يعاد تسخينه في وجبة أخرى	٣٢٩	٤٢,٦٧
لا يتبقى منه شيء	٣٣	٤,٢٨
يتصلد به	١٠٩	١٤,١٤
المجموع	٧٧١	١٠٠

### ثالثاً- النمط الغذائي:

#### منتجات الألبان :

يلاحظ من الجدول ( ٤ ) أن اللبن هو أكثر منتجات الألبان تفضيلاً بنسبة ( ٩٥,٧% ) وبمقدار ( ٦٢,٥٤ جم / للفرد ) يومياً في الغالب بنسبة ( ٧٢,٢% ) وتزيد هذه الكمية عما وجدته ( AL-Nozha et al., 1996 ) حيث بلغت في دراستهم ٢٦ جم / للفرد ، وهذا دليل على تغير النمط الاستهلاكي للأسرة السعودية وقد يكون ذلك راجعاً إلى تطور التصنيع الغذائي وتعدد أشكال الألبان المنتجة ونوفرها بأسعار مناسبة، يليه الزبادي بنسبة ( ٨٨,٩% ) ثم القشطة ( ٨٠,٢% ) . واحتل الحليب واللبن كامل الدسم المرتبة الرابعة في التفضيل بنسب متقاربة ( ٧٨,٧% ،

## الخضروات:

يلاحظ من الجدول ( ٧ ) أن معدل الاستهلاك إجمالاً من الخضروات هو ( ٢٦،١٠٠ جم/ للفرد ) وأن أكثر الخضروات استهلاكاً من حيث الكمية: الطماطم، الليمون، الفاصوليا الخضراء والملوخية بمقدار ( ٢٧،١٦٦ جم، ٧٤،١٦٥ جم، ٦٧،١٤٥ جم، ٦١،١٤٢ جم) على التوالي . أما من حيث عدد الأسر التي تتناولها فقد كان البصل، الطماطم ، الخيار، الجزر والليمون هي الأكثر تناولاً بنسبة ( ٩٩،٢ %، ٩٧،٧ %، ٩٦،٦ %، ٩٦،١ %، ٩٥،٣ % ) على التوالي. ومن حيث عدد مرات تناولها فقد تبين أن أغلب الأسر يتناولون جميع الخضروات بصفة يومية ماعدا: الملوخية، السبانخ، القرع العسلي، القرنبيط، الكرنب والبازيلاء فإنهم يتناولونها أقل من مرة في الأسبوع في حين كان تناولهم من الفاصوليا أسبوعياً. ونستنتج مما سبق أن معدل الاستهلاك قد قل عن دراسة (AL-Nozha et al.,1996) حيث كان في دراستهم ٣٤٩ جم ولكن في مقابل زيادة عدد الذين يتناولونها.

ويلاحظ أن الاستهلاك العالي كان للخضر التي اعتاد الناس تناولها في طبق السلطة التقليدية لدى المجتمع السعودي المكون من ( خيار + طماطم + ليمون + جزر ) وهذا مؤشر على انخفاض الاستهلاك من الخضر الأخرى . وتميز الخضروات بقله محتواها من الطاقة واحتوائها على الأملاح المعدنية والفيتامينات والتي تزيد من مقاومة الجسم للأمراض.

## الفواكه:

يبين من الجدول (٨) أن أكثر أنواع الفواكه استهلاكاً من حيث الكمية الفراولة بمعدل ( ٩٨،٢٩٦ جم / للفرد ) يليه البرتقال ( ٢٧،٢٨٩ جم / للفرد ) فالشمام والبطيخ ( ٢٠٧،٠٠٢ جم / للفرد ) ثم المانجو ( ٧٣،١٩٤ جم / للفرد )، أما بالنسبة لعدد الذين يتناولونها وعدد مرات تناولها فقد احتل البرتقال والتفاح المرتبة الأولى حيث يتناولهما ( ٩٦،١ % ) من الأسر المبحوثة بصفة يومية، وكانت البيايا هي الأقل تناولاً من حيث الكمية ( ٧٤،٠٩

يومية بنسبة ( ٤٤،٣ % ) وتزيد هذه الكمية إلى حوالي الضعف عن الكمية التي توصل إليها (AL-Nozha et al.,1996) حيث كانت ( ٣٥ جم / للفرد ) وكذلك زادت نسبة الذين يتناولونه حيث كانت في دراستهم ( ٧٠ % ) وربما يكون ذلك راجعاً إلى توسع الناس في استهلاك الأصناف المحتوية على البيض مثل المعجنات والفطائر والحلويات ..... الخ إضافة إلى زيادة عدد مزارع الدواجن.

وتدل هذه النتائج على أن الاستهلاك من البروتين الحيواني ذو القيمة الحيوية العالية قد زاد عما كان عليه في السابق ، وقد يرجع ذلك إلى ارتفاع الدخل وتحسن القدرة الشرائية للأفراد كما يتضح من جدول ( ١ ) كما تعكس هذه النتائج ارتفاع معدل الاستهلاك من الطاقة التي مصدرها البروتين.

## البقول والبقول:

يتضح من الجدول ( ٦ ) أن معدل استهلاك البقول إجمالاً بلغ ( ٢٢،٥٨ جم / للفرد ) وهذه الكمية تقل عما وجدته (AL-Nozha et al.,1996) حيث بلغت في دراستهم ( ٦٣ جم / للفرد ) ولكنها تتفق معها في أن الفول هو الأعلى استهلاكاً بين جميع أنواع البقول بمقدار ( ٩٧،١١٧ جم / للفرد ) . وكان تناول لأغلب أنواع البقول بشكل أسبوعي . كما يتضح من الجدول أيضاً انخفاض عدد الأسر الذين يتناولون الماش ( ٥،٨ % ) أغلبهم يتناولونه في فترات متباعدة تفوق الأسبوع ( ٦٨،٩ % ) وهذا مؤشر على قلة الوعي بالقيمة الغذائية العالية له.

ومن هذه النتائج يتضح أن استهلاك الأسر المبحوثة من البقول قليل من حيث الكمية وعدد مرات تناولها رغم ارتفاع محتواها من البروتين النباتي ذو القيمة الحيوية المنخفضة حيث تفتقر للحامض الأميني ميثاينين وقد يكون السبب في قلة الكمية المستهلكة وقلة عدد مرات تناولها راجعاً إلى توفر مصادر البروتين ذو القيمة الحيوية العالية وتوفر القدرة الشرائية لها بالإضافة إلى ما تحتاجه البقول من وقت وجهد في إعدادها.

جدول ٤. توزيع الأسر المبحوثة حسب تناولهم للألبان ومنتجاتها وعدد مرات التناول

النوع	معدل الكمية المتأولة للفرد بالمل	يتأولون		لا يتأولون		يومياً		٢-٣ مرات بالأسبوع		أسبوعياً		أخرى	
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
لبن كامل الدسم	٢٤٣،٠٤	٦٠٠	٧٧،٨	١٧١	٢٢،٢	٤٠٢	٦٧،٠	٣٧	٦،١٦	١١٤	١٩،٠	٤٧	٧،٨
لبن قليل الدسم	١٤٧،٠٧	٣٣٤	٤٣،٣	٤٣٧	٥٦،٧	١٨٣	٥٦،٨	٢٣	٦،٩	٨٥	٢٤،٤	٤٣	١٢،٩
لبن مبروع الدسم	٨١،٩٧	٨٢	١٠،٦	٦٨٩	٨٩،٤	٣١	٣٧،٨	١١	١٣،٤	٢٢	٢٦،٨	١٨	٢٢،٠
حليب كامل الدسم	٢٤٥،٠٤	٦٠٧	٧٨،٧	١٦٤	٢١،٢	٤٥٤	٧٤،٨	٣٠	٤،٩	٩٣	١٥،٣	٣٠	٤،٩
حليب قليل الدسم	١١٦،٠٢	٢٤٤	٣١،٦	٥٢٧	٦٨،٤	١٤٥	٥٩،٤	٢١	٨،٦	٥١	٢٠،٩	٢٧	١١،١
حليب مبروع الدسم	٥٦،٦٨	٤٣	٥،٦	٧٢٨	٩٤،٤	٢٧	٦٢،٨	٥	١١،٦	٦	١٣،٩	٥	١١،٦
جين (بالجرام)	٦٢،٥٤	٧٤٠	٩٦،٠	٣١	٤،٠٣	٥٣٤	٧٢،٢	٦١	٨،٢	١٠٦	١٤،٣	٣٩	٥،٣
زبادي	١١٥،٨	٦٨٦	٨٨،٩	٨٥	١١،٢	٢٩٤	٤٢،٩	٧٦	١١،١	٢٢٠	٣٢،١	٩٦	١٤،٠
لبنة	٣٨،٩٨	٥٤٤	٧٠،٦	٢٢٧	٢٩،٤	١٠٨	١٩،٩	٦١	١١،٢	٢٣٥	٤٣،٢	١٤٠	٢٥،٧
قشطة	٥٦،٢١	٦١٨	٨٠،٥	١٥٣	١٩،٨	١٦٥	٢٦،٧	٨٢	١٣،٣	٢٦٦	٤٣،٠	١٠٥	١٧،٠



جدول ٥. توزيع الأسر المبحوثة حسب تناولهم للحوم وعدد مرات التناول

النوع	معدل الكمية المتناولة للفرد بالجسم	يتناولون		لا يتناولون		يومياً		٢-٣ مرات بالأسبوع		أسبوعياً		أخرى	
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
لحم إبل	٩٧،٢٢	٣٧٧	٤٨،٩	٣٩٤	٥١،١	٢٦	٦،٩	٥٤	١٤،٣	١٤٧	٣٩،٠	١٥٠	٣٩،٨
لحم غنم	١٩٣،٦٨	٧٢٦	٩٤،٢	٤٥	٥،٨	١٢٠	١٦،٥	١٢٢	١٦،٨	٢٨٦	٣٩،٤	١٩٨	٢٧،٣
لحم بقر	١٥٠،١٤	١٥٧	٢٠،٤	٦١٤	٧٩،٦	١٧	١٠،٨	١١	٧،٠	٣٨	٢٤،٢	٨٣	٥٢،٩
دجاج	٢٣٤،٩٥	٧٤٣	٩٦،٤	٢٨	٣،٦	٤٦٨	٦٣،٠	٨٩	١٢،٠	٩٢	١٢،٤	٩٤	١٢،٧
سمك	٢٦١،٠١	٦٨٢	٣٤،٨	٨٩	١١،٦	١٦	٢،٣	٣٦	٥،٣	٢٥٢	٣٦،٩	٣٧٨	٥٥،٦
بيض	٦٣،٢	٧٤١	٩٦،١	٣٠	٣،٨٩	٣٢٨	٤٤،٣	١٢٥	١٦،٩	٢٠٩	٢٨،٢	٧٩	١٠،٧
كبدة	٨٤،٧٨	٥٤٤	٧٠،٦	٢٢٧	٢٩،٤	١١	٢،٠	٢٩	٥،٣	٧١	١٣،١	٤٣٣	٧٩،٦
كلاري	٢٢،٧٨	٢٥١	٣٢،٦	٥٢٠	٦٧،٤	١	٠،٤	١٠	٤،٠	٢٨	١١،٢	٢١٢	٨٤،٥

جدول ٦ . توزيع الأسر المبحوثة حسب تناولهم للبقول والبذور وعدد مرات التناول

النوع	معدل الكمية المتناولة للفرد بالجسم	يتناولون		لا يتناولون		يوماً		٢-٣ مرات بالأسبوع		أسبوعياً		أخرى	
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
فول	١١٧،٩٧	٦٨٦	٨٩،٠	٨٥	١١،٠	١٢٠	١٧،٥	٧٦	١١،١	٣٣٠	٤٨،١	١٦٠	٢٣،٣
عسل	٦٥،٨٧	٥٢٢	٦٧،٧	٢٤٩	٣٢،٣	٦٨	١٣،٠	٣٧	٧،١	٢٢٢	٤٢،٥	١٩٥	٣٧،٤
حصى	٧٣،٤٩	٥٤٠	٧٠،٠	٢٣١	٣٠،٠	٣٦	٦،٧	٣٧	٦،٩	٢٤٧	٤٥،٧	٢٢٠	٤٠،٧
ترمس	٢٤،٣٠	٧٣	٩،٥	٦٩٨	٩٠،٥	٤	٥،٥	٢	٢،٧	١١	١٥،١	٥٦	٧٦،٧
فاصوليا	٨٢،٧٠	٣٠٢	٣٩،٢	٤٦٩	٦٠،٨	٢٥	٨،٣٠	١٥	٥،٠	١٣٨	٤٥،٧	١٢٤	٤١،١
لوبيا	٣٣،١٩	١٥٤	٣٨،٩	٣٢٨	٨٠،٠	٤	٢،٦	صفر	صفر	٥٩	٣٨،٣	٩١	٥٩،١
ماش	١٤،٩٧	٤٥	٥،٨	٧٢٦	٩٤،٢	٤	٨،٩٠	صفر	صفر	١٠	٢٢،٢	٣١	٦٨،٩
بازيلاء	٥٣،٣٠	٣٥٦	٤٦،٢	٤١٥	٥٣،٨	٥٣	١٤،٩	٤٧	١٣،٢	١٥٤	١٣،٢	١٠٢	٢٨،٧

جدول ٧ . توزيع الأسر المبحوثة حسب تناولهم للخضروات وعدد مرات التناول

النوع	معدل الكمية المتأولة للفرد بالجم	يتأولون		لا يتأولون		يوميًا		٣-٢ مرات بالأسبوع		أسبوعيا		أخرى	
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
<u>خضر ورقية : خس</u>													
	٩٦,٥٣	٦٩٤	٩٠,٠	٧٧	١٠,٠	٣٢٠	٤٦,١	١١٤	١٦,٤	١٢٤	١٧,٩	١٣٦	١٩,٦
جرجير	٧٦,٨١	٦٣٥	٨٢,٤	١٣٦	١٧,٦	٢٠٧	٣٢,٦	٧٢	١١,٣	١٦٦	٢٦,١	١٩٠	٢٩,٩
بقلدونس	٦٥,٤٥	٦١٧	٨٠,٠	١٥٤	٢٠,٠	٢٧٩	٤٥,٢	٣٧	٦,٠	١٣٣	٢١,٦	١٦٨	٢٧,٢
ملوخية	١٤٢,٦١	٦٢٣	٨٠,٨	١٤٨	١٩,٢	٢٤	٣,٩٠	١٨	٢,٩	٢٤٩	٤٠,٠	٣٣٢	٥٣,٣
سبانخ	٩٠,٤١	٤٦٣	٦٠,١	٣٠٨	٣٩,٩	٢٤	٥,٢	١٨	٣,٩	١١٩	٢٥,٧	٣٠٢	٦٥,٢
<u>خضر غير ورقية : جزر</u>													
قرع عسلي	١٠٦,٣٦	٧٤١	٩٦,١	٣٠	٣,٩	٤٦٩	٦٣,٣	٧٦	١٠,٣	١٢٥	١٦,٩	٧١	٩,٦
ليمون	١٦٥,٧٤	٧٣٥	٩٥,٣	٣٦	٤,٧	٥٦٩	٧٥,٦	٥٣	٧,٢	٥٣	٧,٢	٦٠	٨,٢
طماطم	١٦٦,٢٧	٧٥٣	٩٧,٧	١٨	٣,٢	٦٦٤	٨٨,٢	٢٤	٣,٢	١٢	١,٦	٥٣	٧,١
قرنبيط	١٠٧,٧١	٤١٥	٥٣,٨	٣٥٦	٤٦,٢	١٢	٢,٩	٤٢	١٠,١	١١٣	٢٧,٢	٢٤٨	٥٩,٨
كرنب	٦٢,٠٨	٤٥٧	٥٩,٣	٣١٤	٤٠,٧	٩٥	٢٠,٨	٣٠	٦,٦	١٣٦	٢٩,٨	١٩٦	٤٢,٩
بطاطس	٩٩,٩٥	٦٨٧	٨٩,١	٨٤	١٠,٩	٣٤٠	٤٩,٥	٢٤٣	٣٥,٤	٧٠	١٠,٢	٣٤	٤,٩
خيار	٧٢,٧٤	٧٤٥	٩٦,٦	٢٦	٣,٤	٤٧٢	٦٣,٤	٧٧	١٠,٣	١١٤	١٥,٣	٨٢	١١,٠
فلفل رومي	١٣٢,٣٦	٤٢٧	٥٥,٤	٣٤٤	٤٤,٦	١٦٠	٣٧,٥	٣٠	٧,٠	١١٩	٢٧,٩	١١٨	٢٧,٦
فاصوليا خضراء	١٤٥,٦٧	٧٠٦	٩١,٦	٦٥	٨,٤	٥٤	٧,٦	١٠١	١٤,٣	٣٢٠	٤٥,٣	٢٣١	٣٢,٧
بازيلاء	٤٣,١٣	٤٥١	٥٨,٥	٣٢٠	٤١,٥	٤٧	١٠,٤	٦٠	١٣,٣	١٤٢	٣١,٥	٢٠٢	٤٤,٨
بصل	٧٧,٦٠	٧٦٥	٩٩,٢	٦	٠,٧٨	٧٠٥	٩٢,٢	١٨	٢,٣	١٢	١,٦	٣٠	٣,٩

جدول ٨ . توزيع الأسر المبحوثة حسب تناولهم للفواكه وعدد مرات التناول

النوع	معدل الكمية المتناولة	يتناولون		لا يتناولون		يوميًا		٢-٣ مرات		أسبوعياً		أخرى	
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
برتقال	٢٨٩,٢٧	٩٦,١	٧٤١	٣,٩	٤٦٣	٦٢,٥	٤١	٥,٥	٤١	١٦,٧	١٢٤	١١٣	١٥,٢
خوخ	١٤٧,٧٧	٨٠,٨	٦٢٣	١٩,٢	٥٣	٨,٥	٢٤	٣,٨	٢٤	٦,٧	٤٢	٥,٤	٨٠,٩
مشمش	١١٧,٨٠	٧٣,٥	٥٦٣	٢٦,٩	٣٥	٦,٢	٣٦	٦,٤	٣٦	٦,٢	٣٥	٤٥,٧	٨١,٢
مانجو	١٩٤,٧٣	٧١,٦	٥٥٢	٢٨,٤	٢١٩	٣٣,٥	٢٤	٦,٥	٣٦	٩,٦	٥٣	٤٣,٩	٧٩,٥
يوسفي	١٥٨,٣١	٨٤,٦	٦٥٢	١٥,٤	١١٩	٢٨,٢	١٨٤	٦,٣	٤١	٢٧,٣	١٧٨	٢٤,٩	٣٨,٢
جريب فروت	٧٥,٣٥	١٧,٦	١٣٦	٨٢,٤	٦٣٥	١٧,٦	٢٤	٤,٤	٦	١٣,٢	١٨	٨٨	٦٤,٧
فراولة	٢٩٦,٩٨	٦٣,٨	٤٩٢	٣٦,٢	٢٧٩	٦,١	٣٠	٨,٣	٤١	١٥,٧	٧٧	٣٤,٤	٦٩,٩
تفاح	١٦٢,٧٦	٩٦,١	٧٤١	٣,٩	٣٦٨	٤٩,٧	٣٦٨	٩,٦	٧١	٢٢,٤	١٦٦	١٣,٦	١٨,٤
كمثرى	١٢٨,١٤	٧٦,١	٥٨٧	٢٣,٩	١٨٤	١٠,١	٥٩	٦,١	٣٦	١٩,٣	١١٣	٣٧,٩	٦٤,٦
شمام وبطيخ	٢٠٧,٥٢	٨٣,١	٦٤١	١٦,٩	١٣٠	٩,٢	٥٩	٥,٨	٣٧	٨,٣	٥٣	٤٩,٢	٧٦,٧
كيوي	١٣٦,٥٣	٦٧,٧	٥٢٢	٣٢,٣	٢٤٩	١٠,٢	٥٣	١,٢	٦	١٨,٢	٩٥	٣٦,٨	٧٠,٥
ببايا	٧٤,٥٩	١,٦	١٢	٩٨,٤	٧٥٩	٥,٥	٦	٥,٥	٦	صفر	صفر	٦	٥٠,٥
أناناس	١١٢,١٨	٣٠,٧	٢٧٣	٦٤,٦	٤٩٨	٢,٢	٦	٢,٢	٦	١٩,٤	٥٣	٢٠,٨	٧٦,٢
تمر	١٠٦,٧٢	٩٥,٣	٧٣٥	٤,٦٧	٣٦	٧٠,٢	٥١٦	١٢,٥	٩٢	١٣,٣	٩٨	٢٩	٣,٩٥

تتناوله أسبوعياً ، ويزيد معدل الاستهلاك هذا عما وجدته (AL- Nozha et al.,1996) حيث كان ( ٦٨،١ جم / للفرد ) كما يزيد كثيراً عنه من حيث نسبة الأسر التي تناوله في دراستهم والتي بلغت ( ٢٨،١ % ) . وتعكس هذه النتائج التغير في العادات الغذائية حيث تقارب الاستهلاك من الفطائر والمعجنات مع الاستهلاك من الأرز مع أنه كان سابقاً (الأرز) هو الأكثر استهلاكاً . وقد يرجع ذلك إلى التوسع في انتشار محلات بيع الفطائر والمعجنات الجاهزة وتوفر القدرة الشرائية.

#### الزيوت والدهون:

يلاحظ من الجدول (١٠) أن الأسر المدروسة تستهلك الدهون والزيوت إجمالاً بمعدل (٣٣،٢٩ جم / للفرد) وهذا المعدل يزيد عما وجدته (AL-Nozha et al.,1996) حيث بلغ في دراستهم (٢١،٤٣ جم / للفرد)، كما يتضح أن زيت الذرة هو أكثر أنواعها استهلاكاً من قبل الأسر المبحوثة بمعدل (٨٢،٤٤ جم / للفرد) وتتناوله (٨٥،٢٠ %) من الأسر ، يليه زيت الزيتون من حيث عدد الأسر التي تناوله والتي بلغت (٨٢،٥ %) ولكن متوسط الكمية المستهلكة منخفض (١٦،١ جم / للفرد). وأقلها استهلاكاً في الكمية السمن الحيواني بمعدل (١١،٣ جم / للفرد) وتتناوله (٢٨،٥ %) من الأسر وبمقارنة هذه النتائج مع نتائج دراسة (AL-Nozha et al.,1996) نجد أنها تتفق معها في أن زيت الذرة هو أكثر أنواع الزيوت استهلاكاً من حيث الكمية والأسر التي تناوله كما تتفق معها في قلة الكمية المستهلكة من زيت الزيتون ولكنها تختلف معها في أن أقل أنواع الدهون استهلاكاً من حيث الكمية في هذه الدراسة هو السمن الحيواني في حين كان في دراستهم زيت الزيتون.

والدهون مصدر رئيسي للطاقة إذ يعطي الجرم الواحد منها ٩ سعرات حرارية . ويعكس ارتفاع الاستهلاك من زيت الذرة الذي يعتبر من الزيوت النباتية التي تحتوي أحماض دهنية غير مشبعة وعي الأسرة السعودية بأهمية تجنب الدهون التي تحتوي أحماض دهنية مشبعة لما لها من تأثير على الإصابة بأمراض القلب.

جسم / للفرد) ومن حيث عدد الذين يتناولونها (١٦،٦ %). وتناولت معظم الأسر الفواكه ما عدا البرتقال والتفاح أقل من مرة في الأسبوع وبمقارنة نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (AL- Nozha et al.,1996) يتبين أن عدد الأسر التي تناول البرتقال، التفاح ، الشمام والبطيخ قد زاد كثيراً فقد كان في دراستهم للبرتقال (٥٨ %) ، للتفاح (٤٨ %) أما للشمام والبطيخ فقد بلغ (١٧ %) في مقابل (٨٣،١ %) في هذه الدراسة ولكن الزيادة في العدد قد تراكمت مع انخفاض في الكميات المتناولة في هذه الدراسة عن تلك الكميات المتناولة في دراستهم حيث بلغت لديهم للبرتقال (٥٣٠ جم / للفرد)، للتفاح (٣٩٢ جم / للفرد) وللشمام والبطيخ (٤١٣ جم / للفرد). وهذا التغير في نمط الاستهلاك قد يكون راجعاً إلى توجه الناس إلى استهلاك الفواكه في صورة عصائر بسبب انتشار مصانع ومحلات العصائر وجودة إنتاجها وتعدد خياراتها وهذا يؤيده نتائج جدول (١١) الذي يوضح زيادة الكمية المستهلكة من العصائر وزيادة عدد مرات تناولها. وتحتوي الفواكه على سليلوز غير قابل للهضم مما يساعد على الحماية من الإمساك، كما تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج . ويقل محتواها من البروتين والدهون والنشا ولكنها غنية بالسكريات.

#### الحبوب والحبوب :

يتضح من الجدول (٩) أن أعلى استهلاك للحبوب كان على شكل خبز وذلك بمعدل (٢٨٤،٩٥ جم / للفرد) وتتناوله (٩٩،٥ %) من الأسر المبحوثة (٩٤ %) منهم يتناولونه يومياً ، وتظهر هذه النتيجة أن السعوديون يستهلكون الحبوب على شكل خبز بشكل رئيسي . يليه من حيث الكمية الفطائر والمعجنات حيث تستهلك بمعدل (١٧٩،٦ جم / للفرد) ونسبة تناول (٩٢،٢ %) ثم الأرز بمعدل استهلاك (١٧٤،٩٧ جم / للفرد) وتتناوله (٩٨،٤ %) من الأسر المبحوثة منهم (٨٢،٢ %) يتناولونه يومياً على شكل كبسة (طبق من الأطباق الشعبية الواسعة الانتشار في المملكة تعتمد على الأرز في إعدادها وطهيها) . أما أقل الأنواع استهلاكاً فقد كان البسكويت والشابورة بمعدل (٨٤،٤٤ جم / للفرد) رغم أن (٨٣،٥ %) من الأسر تناوله إلا أن أغلبها

## المشروبات:

يتبين من الجدول ( ١١ ) أن أفراد الأسر المبحوثة يتناولون المشروبات بجميع أنواعها بمعدل ( ١٦٦,١٩ مل / فرد ) وكانت المشروبات الغازية هي الأكثر استهلاكاً من حيث الكمية بمعدل ( ٢١٢,٠٥ مل / فرد ) ويتناولها ( ٨٠,٥ % ) من الأسر بصفة يومية بنسبة ( ٤٠,٣ % ) معظمهم من المراهقين والأطفال . كما يتضح من الجدول ( ١١ ) أن الاستهلاك من العصائر بلغ ( ٢٠٩,٠١ مل / للفرد ) ويتناولها أكثر من ثلث الأسر ( ٤٢,١ % ) بصفة يومية معظمهم من الأطفال والبالغين. كما يتبين أن استهلاك كل من القهوة والشاي كان بنسبة متماثلة وبمعدل كميات متقاربة وبصفة يومية لكليهما وبمقارنة نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات المشابهة نجد أن استهلاك القهوة والشاي بجميع أنواعهما قد قل كثيراً عن دراسة ( AL-Nozha et al.,1996 ) في حين ارتفع الاستهلاك من العصائر وقد يعكس ذلك تغيراً في نمط الاستهلاك وتوجه الناس إلى استهلاك المشروبات الغازية والعصائري بدلاً عن القهوة والشاي كما يعكس تغيراً في العادات الغذائية للمجتمع السعودي حيث تعد القهوة والشاي منذ القدم رمزاً للضيافة الكريمة وحسن الاستقبال لكن العصائر أخذت تحل محل القهوة والشاي بالتدرج للضيافة . وايضاً يشير إلى تغير في نمط استهلاك المشروبات الغازية وانتشار عادة غذائية خاطئة يترتب عليها العديد من المخاطر الصحية لما تحويه من سعرات عالية إضافة إلى الكافيين وعدم استفادة الجسم مما يتناوله من عناصر غذائية أثناء تناولها مع الوجبة وقد يرجع ذلك إلى انتشار مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم مثل هذه المشروبات وزيادة إقبال الناس عليها خاصة مع ارتفاع دخولهم كما هو واضح في جدول ( ١ ) .

## رابعاً : الإستهلاك من العناصر الغذائية :

أظهرت نتائج الدراسة أن معدل الإستهلاك من الطاقة بلغ ٣٣٦٣,٩١ سعر / يوم ، ويزيد معدل الإستهلاك هذا عنه في دراسة ( AL-Nozha et al.,1996 ) حيث كان ٣٠٨٢ سعر/ يوم ، وتبين أن ٣٢,٥١ % من السعرات مصدرها البروتين غالباً تكون من الألبان ثم من مصادر البروتين الأخرى وتختلف هذه النتيجة عما وجدته ( AL-Nozha et al.,1996 ) حيث كانت اللحوم هي

المصدر الأول للبروتين وربما كان ذلك راجعاً إلى التوسع في إنشاء مزارع الألبان في العشر سنوات الأخيرة وتعدد خيارات منتجاتها. في حين أن الكربوهيدرات شكلت ٦١,٩١ % من السعرات الكلية ويؤيد هذه النتيجة الإستهلاك العالي من المشروبات الغازية والعصائر والخبز ، وبلغت السعرات من الدهون ٥,٥٨ % ولاشك بأن هذه النتائج توضح خللاً في مصادر السعرات حيث أن انخفاض نسبة السعرات التي مصدرها الدهون قد يكون مؤشراً هاماً على نقص إستهلاك الفيتامينات الذائبة في الدهون ، لذلك لابد من تحقيق التوازن في مصادر السعرات بحيث يقلل الإستهلاك من الكربوهيدرات ويزاد من إستهلاك الدهون غير المشبعة عن طريق زيادة الإستهلاك من زيت الزيتون حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة انخفاض المتناول منه كما يتضح من جدول ( ١٠ ) .

## التوصيات

## توصي الباحثان بالآتي:

- تخطيط وتنفيذ برامج تثقيفية لتوعية المجتمع بأهمية ترشيد الإستهلاك الغذائي وتقليل المتناول اليومي من السعرات بحيث لايزيد عن الحد المسموح به وتحقيق التوازن في مصادر السعرات.
- تعديل العادات الغذائية والسلوك الغذائي من خلال:
- الاهتمام بتناول الوجبات الرئيسية خلال اليوم والتركيز على وجبة الفطور وجعلها الوجبة الرئيسية .
- التنوع في مصادر الغذاء ليشمل جميع احتياجات الفرد من العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم وبالكميات الموصى بها لكل فئة عمرية.
- الإقلال من استهلاك المشروبات الغازية والقهوة والشاي لأن الكميات الزائدة منها تؤثر سلباً على صحة الإنسان.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه لأهميتها في الوقاية من العديد من الأمراض.
- الحرص على استخدام الزيوت النباتية وزيت الزيتون في إعداد الأطعمة والتقليل من استخدام الدهون الحيوانية للحد من أمراض السمنة والكولسترول والأمراض المرتبطة بها.

جدول ٩. توزيع الأسر المبحوثة حسب تناولهم للخبز والحبوب وعدد مرات تناول

النوع	معدل الكمية المتأولة	يتأولون		لا يتأولون		يوماً		٣-٢ مرات بالأسبوع		أسبوعياً		أخرى	
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
قمح	١٢٧،٩	٥٦٠	٧٢،٦	٢١١	٢٧،٤	١٠٢	١٨،٢	٧٠	١٢،٥	٢٦٢	٤٦،٨	١٢٦	٢٢،٥
أرز	١٧٤،٩٧	٧٥٩	٩٨،٤	١٢	١،٦	٦٢٤	٨٢،٢	٨٦	١١،٣	٣٧	٤،٩	٤٣	٥،٧
خبز	٢٨٤،٩٥	٧٦٧	٩٩،٥	٤	٠،٥	٧٢١	٩٤	١٥	١،٩٥	١٨	٢،٣	١٣	١،٧
مكرونه	١٠٨،٨	٦٠١	٧٨،٠	١٧٠	٢٢،٠	٤٤	٧،٣	٤٠	٦،٧	٣١٧	٥٢،٧	٢٠٠	٣٣،٣
فطائر ومعجنات	١٩٧،٦	٧١١	٩٢،٢	٦٠	٧،٨	٦٥	٩،١	٦٠	٨،٤	٣٨٠	٥٣،٤	٢٠٦	٢٩،٠
بسكويت وشابورة	٨٤،٤	٦٤٤	٨٣،٥	١٢٧	١٦،٥	٢٢٠	٣٤،٢	٦٩	١٠،٧	٢٣٤	٣٦،٣	١٢١	١٨،٨

جدول ١٠. توزيع الأسر المجوعة حسب تناولهم للزيوت والدهون وعدد مرات التناول

النوع	معدل الكمية المتأولة للفرد بالجم		يتناولون		لا يتناولون		يوماً		٢-٣ مرات بالأسبوع		أسبوعياً		أخرى	
	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
زيت الزيتون	١٦،١	٦٣٦	٨٢،٥	١٣٥	١٧،٥	١٣٥	٢٤٩	٣٩،٢	٦٨	١٠،٧	٢١٧	٣٤،١	١٠٢	١٦،٥
زيت الذرة	٨٢،٤	٦٥٧	٨٥،٢	١١٣	١٤،٧	١١٣	٥٥٤	٨٤،٣	١٨	٢،٧	٦١	٩،٣	٢٥	٣،٨
السمن الحيواني	١١،٣	٢٢٠	٢٨،٥	٥٥١	٧١،٥	٥٥١	٤٨	٢١،٨	١٥	٦،٨	٧٢	٣٢،٧	٨٥	٣٨،٦
زيت تباع الشمس	٣٦،٥٢	١٨٦	٢٤،١	٥٨٥	٧٥،٩	٥٨٥	١١٦	٦٢،٤	٤	٢،٢	٣٧	١٩،٩	٢٩	١٥،٦
زبد	٢٥،٦	٦٢٣	٨٠،٨	٦٢٣	١٩،٢	١٤٨	١٢٠	١٩،٣	٨٤	١٣،٥	٢٩٢	٤٦،٩	١٢٧	٢٠،٤
زيوت أخرى	٢٧،٨	١٨١	٢٣،٥	٥٩٠	٧٦،٥	٥٩٠	٦٧	٣٧،٥	٧	٣،٩	٦١	٣٣،٧	٤٦	٢٥،٤



جدول ١١ . توزيع الأسر المبحوثة حسب تناوهم للمشروبات وعدد مرات التناول

النوع	معدل الكمية المتأولة	يتأولون		لا يتأولون		يوميًا		٢-٣ مرات		أسبوعيًا		أخرى	
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
قهوة بن	١٧٥٠٧٠	٩٤٤٤	٧٢٨	٥٠٨	٤٣	٨١٠٣	٥٩٢	٢٠٩	٢١	١١٠٠	٨٠	٣٥	٤٠٨
قهوة شعير	٤٢٠٠٤	١٣٠٦	١٠٥	٨٦٤٤	٦٦٦	٣٣٠٣	٣٥	٧٠٦	٨	١٩٠٠	٢٠	٤٢	٤٠٠٠
شاي أحر	١٩٥٠٦٤	٩٤٠٨	٧٣١	٥٠٢	٤٠	٨٨٠١	٦٤٤	٣٠١	٢٣	٣٠٤	٢٥	٣٩	٥٠٣
شاي أخضر	١٦٢٠٧٢	٤٨٠٨	٣٧٦	٥١٠٢	٣٩٥	٢٥	٩٤	٨٠٢	٣١	٣٥٠٩	١٣٥	١١٦	٣٠٠٩
عصائر	٢٠٩٠٠١	٧٩٠١	٦١٠	٢٠٠٩	١٦١	٤٢٠١	٢٥٧	٢٠٠٢	١٢٣	٢٧٠٢	١٦٦	٦٤	١٠٠٦
مشروبات غازية	٢١٢٠٠٥	٨٠٠٥	٦٢١	١٩٠٥	١٥٠	٤٠٠٣	٢٥٠	١٤٠٣	٨٩	٢٩٠٥	١٨٣	٩٩	١٥٠٩

## المراجع

- مصالحة الإحصاءات العامة ( ١٩٩٦ ). ( الأرقام القياسية لتكاليف المعيشة) وزارة التخطيط - المملكة العربية السعودية.
- مصالحة الإحصاءات العامة (٢٠٠٣): الكتاب الإحصائي السنوي، العدد التاسع والثلاثون. وزارة الاقتصاد والتخطيط - المملكة العربية السعودية.
- مصيقر، عبد الرحمن ( ٢٠٠٠): نمط استهلاك الغذاء والإصابة بالأمراض المزمنة عند المواطنين البالغين في المجتمع الإماراتي. المجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد الثاني، أغسطس، ص ٨.
- مصيقر، عبد الرحمن ( ٢٠٠٤ أ): العادات الغذائية والحالة التغذوية للأسرة في دولة الإمارات العربية المتحدة، المجلة العربية للغذاء والتغذية، السنة الخامسة، العدد العاشر، ص ٦٠.
- مصيقر، عبد الرحمن ( ٢٠٠٤ ب): الوضع الاجتماعي والصحي للأسرة في المحافظة الجنوبية ( دراسة ميدانية )، المحافظة الجنوبية، وزارة الداخلية، مملكة البحرين، الطبعة الأولى .
- مصيقر. عبد الرحمن ( ١٩٨١ )، العادات الغذائية في البحرين، وزارة الصحة، البحرين.
- مصيقر. عبد الرحمن ( ١٩٩٢ )، دراسة الحالة الصحية والغذائية للأسر العمانية، مكتب منظمة اليونيسيف، مسقط، عمان.
- مؤسسة النقد السعودي ( ٢٠٠٣ )، التقرير التاسع والثلاثين. Agia . Gov. sa
- وزارة الصحة ( ٢٠٠١ ): العادات الغذائية والحالة التغذوية للأسرة في دولة الإمارات العربية المتحدة ، العدد الثاني، يناير ص ٣٦.
- AL-Madani , K. ( 1995 ) : Food Consumption Patterns in Saudi Arabia . In : Food Consumption Patterns and Dietary Habits in the Arab of the Gulf . A. Musaiger and S. Miladi , FAO / countries Egypt and United Arab Emirates University , RNEA ,Cairo , U.A.E.,P.50-58 .
- AL-Nozha , M. ; AL-Kanhal , M. ; AL-Othaimen,A. ; AL-Mohizea ,I. ; Osman ,A. ; AL-Shammery , A. and EL-Shabrawy , M. ( 1996 ) : Evaluation of The Nutritional status of the people of Saudi Arabia . Kingdom of Saudi Arabia , King Abdulaziz City for Science and technology , General Directorate Of Research Grants Programs .
- AL-Turki , Y. ( 2000 ) . The prevalence of overweight and obesity among hypertensive and diabetic adult patients in primary health care . Saudi Med. J. 21 : 340 - 343 .
- EL-Hazmi ,M., and A.Warsy ( 2001 ) . Prevalence of hypertension in obese and non-obese Saudis . Saudi med. J. 22 : 44-48 .

آل الشيخ .هند، دراسة النمط الاستهلاكي الغذائي لبعض الأسر السعودية بالرياض ( ١٤٠٩ هـ )، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المتري بالرياض ، الرئاسة العامة لتعليم البنات.

البرك، عبد الرحمن ( ٢٠٠٢ ): تأثير الصفات الشخصية والوعي والسلوك الغذائي على انتشار السمنة والمتغيرات الكيموحيوية بين المعلمين بمدينة الرياض. رسالة ماجستير، كلية الزراعة ،جامعة الملك سعود، الرياض.

الحري، منيرة ( ٢٠٠٤ ): العوامل الغذائية والمعيشية المرتبطة بالأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية، المجلة العربية للغذاء والتغذية، السنة الخامسة، العدد العاشر، ص ٣٨.

السكران، م والدقل، م ( ٢٠٠٠ ): أنماط التسوق والاستهلاك الغذائية لأولياء أمور الطلاب والمعلمين بمدينة الرياض والأرياف التابعة لمنطقة الرياض التعليمية، مركز البحوث الزراعية، نشرة بحثية رقم ٩٤، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود.

العصيمي، محمد ؛ النعيم ، عبد الرحمن؛ الخياري، أحمد والضويان، محمد ( ١٤١٧ هـ ) : دراسة نمط المعيشة وأثره على بعض الجوانب الصحية والتربوية والاجتماعية لدى طلاب التعليم العام بمدارس وزارة المعارف، وزارة المعارف، كلية الطب ومستشفى الملك خالد الجامعي، المملكة العربية السعودية.

المدني، خالد ( ١٩٩٨ ): الدهون، الكوليسترول أثرها على الصحة والمرض، الوقاية والعلاج، ط ٢، مطبعة المدني، القاهرة.

الترهة، منصور؛ الحارثي، مساعدا؛ المزروع، يعقوب؛ عرفة، محمد؛ المعتوق، محمد؛ المبيرك، عبد الإله؛ عبد الله، مهدي؛ الشاهد، مي؛ الخضراء، أكرم والمرزوقي، خالد ( ٢٠٠٢ ): المشروع الوطني لأمراض القلب لدى السعوديين، جامعة الملك سعود، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، الإدارة العامة لبرامج المنح

لبنية، محي الدين؛ النامدي، خالد والشاعري، عبد الإله (٢٠٠٤): أثر العادات الغذائية في البنية الجسدية للشباب طلاب وطالبات المعهد الصحي بالمدينة المنورة نموذجاً، مجلة مركز بحوث ودراسات المدينة المنورة، العدد السادس، ص ١٠٣ .

Musaiger , A. ; Al-Awadi , A.; and AL-Mannai , M. ( 2000 ) .  
Lifestyle and social factors associated with obesity among  
the Bahraini adult population . Ecol. Food nutr. , 39 ,121-  
133 .

Rasheed , P. ( 1998 ) . Perception of body weight and self-  
reported eating and exercise behaviour among obes and  
non-obese women in Saudi Arabia . Pub. Health . 112 :  
409 – 414 .

## SUMMARY

Despite the increase of income levels and decrease of death rates and catching contagious diseases, in addition to the increase of health care level, the rate of suffering from malnutrition, especially among children is still high. This is mainly attributed to the bad eating habits, the food consumption style and the common health habits in the community. The research sample consisted of 771 Saudi families and included the interview method for collecting THE needed information through a survey that included demographic information and eating habits.

### The results of the research were as follows:

The mother is mainly responsible for selecting and preparing food for the family members in most families. On the other hand, the father and mother share, in some families, selecting food. The consumption of Saudi families of fish has increased (161.22 kg/person). On the other hand, their consumption of other sources of meat has decreased (172.34 kg/person). Their consumption of eggs has reached (63.20/person). Full-fat milk and liquid yoghurt have been among the most favorite dairy products for the families under research; at the rate of 244.04 ml/ person. The most favored fruit was strawberry followed by orange. The leaf vegetables were consumed at the rate of 94.36 gm/ person, while the other vegetables, mainly tomatoes and lemons were consumed at the rate of 104.32 gm/ person. As regards fats, corn oil was the most consumed (82.39 gm/ person), while the least consumed was olive oil (16.10 gm/ person). Bread is considered the most favored within the category of

bread and grains (208.95 gm/ person, while biscuits and "Shaboura" were the least consumed (84.41 gm/ person. As regards legumes' consumption, it was 58.22 gm/ person, and beans were the most consumed. As regards drinks, coffee (175.70 ml/ person) and beverages (212.05 ml/person) were the most popular for most families. As for the consumption of nutrients, the rate of consumed energy has increased to 3363.91 calories/ day. It appears that 32.51% of the calories come from other proteins, while the carbohydrates represented 61.91% of the total calories. Calories from fats were 5.58%. Therefore, balance should be achieved with regard to the sources of calories through decreasing carbohydrates and increasing the non-saturated fats through increasing the consumption of olive oil, as the study has shown its low consumed amount.

Through the study of eating habits, it appeared that 3/4 of the studied families ate three meals a day and most of them ate food in the presence of all the family members. Lunch was the main meal for most families and they used to eat from one plate. As regards the mother's treatment of the remains of food, more than half of the families re-used them, while approximately one third of the sample got rid of it through throwing it into the garbage.

Therefore, the two researchers recommend of the necessity of making the community aware the necessity of varying food, reducing the consumption of coffee and beverages, increase the use of olive oil, varying the resources of legumes and saving in the consumption of food in comply with Allah's words: "Eat and drink but waste not my excess"