

تقييم الثقافة الغذائية لدى طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق
بجمهورية مصر العربية

منال محمد السيد محمد شحاتة

قسم علوم الأغذية - كلية الزراعة - جامعة الزقازيق

Accepted 23 / 8 / 2006

المخلص: أجريت الدراسة بهدف تقييم الثقافة الغذائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية - جمهورية مصر العربية بالإضافة إلى التعرف على مصادر تلك الثقافة ومدى مساهمة المصادر المختلفة في نشر الثقافة الغذائية. حيث تم تصميم إستبانتة لجمع المعلومات من عينة الدراسة والتي تمثل طلاب وطالبات المرحلة الثانوية العامة والثانوى الفنى بمدينة الزقازيق واشتملت الإستبانتة على المعلومات الديموغرافية والاثروبومترية عن العينة بالإضافة إلى معلومات عن بعض العادات الغذائية ومصادر الثقافة الغذائية والقدر المتوفر من الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات تحت الدراسة.

وقد تم اختيار عينة عشوائية قوامها ٨٠٠ طالب وطالبة من مدارس للثانوى العام والثانوى الفنى بمدينة الزقازيق وروعى تنوع عدد المدارس بين الثانوى العام والفنى بالإضافة إلى تمثيل كافة الإدارات التعليمية التابعة لمدينة الزقازيق. وتم جمع المعلومات عن طريق المقابلة الشخصية لأفراد العينة من خلال زيارات للمدارس مع الاستعانة بإدارة المدرسة فى هذا الشأن حيث تم توزيع ٨٠٠ إستبانتة وبعد جمعها كان الصحيح منها ٥٠٠ إستبانتة وتم تفريغ البيانات وتحليلها إحصائياً.

وتشير النتائج إلى زيادة استجابة الطالبات عن الطلاب حيث بلغت استجابة الطالبات ٦٠,٢% بينما بلغت استجابة الطلاب ٣٩,٨% من العينة. وكانت نسبة الثانوى العام ٧٠% من العينة والثانوى الفنى ٣٠% من العينة. وكانت النسبة الأكبر لطلاب الصف الأول ٥٤,٨% من العينة يلي ذلك الصف الثانى بنسبة ٣٨,٨% من العينة وأخيراً طلاب الصف الثالث بنسبة ٦,٤% من عينة الدراسة. وأوضحت نتائج الدراسة أن النسبة الأكبر من عينة الدراسة تقع فى الوزن من ٤٢-٦٨ كجم بنسبة ٨٤% من العينة و الطول ١٤٧-١٧٣سم

بنسبة ٨٣,٤% من عينة الدراسة وهي المقاييس المناسبة لهذه المرحلة من العمر. كما أوضحت نتائج الدراسة انتشار بعض العادات الغذائية الغير السليمة لدى عينة الدراسة وهي عدم تناول الوجبات الرئيسية بانتظام حيث بلغت نسبة الذين يتناولون الوجبات الغذائية بانتظام ٤١,٤% من عينة الدراسة فقط. وكذلك عدم تناول جميع الوجبات الرئيسية مع الأسرة حيث بلغت نسبة الذين يتناولون الوجبات الرئيسية مع الأسرة ٤٥,٨% فقط من العينة. وكانت أكثر الوجبات التي يتناولها الطلاب خارج المنزل هي وجبة الإفطار حيث بلغت نسبة الذين يتناولون وجبة الإفطار خارج المنزل ٣١,٤% من العينة. كما ارتفعت نسبة الذين يتناولون أطعمة بين الوجبات الرئيسية. أما من حيث مصادر الثقافة الغذائية اتخفضت نسبة الذين يعتمدون على المناهج الدراسية أو وسائل الإعلام المسموعة والمرئية أو الصحف والمجلات لتبلغ ١٩,٦%, ١٧,٢%, ١١,٢% من عينة الدراسة على التوالي بينما بلغت نسبة الذين يعتمدون على التعلم من الأسرة النسبة الأكبر مقارنة بباقي المصادر وهي ٣٢,٢%.

كما درست العلاقة بين الثقافة الغذائية وبعض المتغيرات المدروسة حيث لوحظ زيادة معنوية في مستوى الثقافة الغذائية للطالبات عن الطلاب كما أن هناك تأثير معنوي لنوع التعليم على مستوى الثقافة الغذائية حيث كان طلاب وطالبات الثانوى العام أعلى معنوياً في مستوى الثقافة الغذائية عن طلاب وطالبات الثانوى الفنى كما أن هناك تأثيراً معنوياً لمستوى تعليم الأب والأم على مستوى الثقافة الغذائية للطلاب حيث أنه كلما ارتفع المستوى التعليمى للأب والأم ارتفع مستوى الثقافة الغذائية للطلاب والطالبات. أما بالنسبة لمكان إقامة الأسرة فقد ظهرت زيادة معنوية في مستوى الثقافة الغذائية لسكان الحضر عن الريف. ومن هنا نلاحظ أهمية الاهتمام بالأسرة والمناهج الدراسية ووسائل الإعلام المختلفة كمصادر للثقافة الغذائية.

كلمات افتتاحية: الثقافة الغذائية - المدارس الثانوية - محافظة الشرقية.

المقدمة:

تعتبر التغذية خط الدفاع الأول عن صحة وسلامة الجسم وقوته ونشاطه. كما أنها قد تؤدي إلى بعض المشاكل التي قد يعانى منها الفرد طوال حياته إذا لم يراعى الأسلوب السليم فى اختيار الطعام وتناول ما يكفيه منة بطريقة سليمة تضمن المحافظة على مستوى صحة

جيدة، فالنظام الغذائي المتوازن يلعب دوراً هاماً في منع الإصابة بالأمراض خاصة أمراض سوء التغذية (موترام، ١٩٨٥ - ١٩٩٧ and Lamp, 1999) حيث يجب أن تمد الوجبة الغذائية المتكاملة جسم الإنسان بالكميات المقررة من العناصر الغذائية الضرورية مع توفر كمية الطاقة المناسبة لنشاطه كما يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على مصادر متنوعة للعناصر الغذائية. والوجبة الغذائية المتكاملة يجب أن تحتوي على البروتينات والكاربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف والماء بالكميات التي يحتاجها الجسم يومياً لذلك يجب أن تكون معلومات الأفراد عن الوجبة الغذائية المتكاملة كافية لحمايتهم من الإصابة بالأمراض والمشكلات الصحية الناجمة عن عدم إتباع العادات الغذائية السليمة (ناهد & منى، ١٩٨٨ او مهني، ١٩٩٠ - 1986 & Burton, 1976). لذلك لا بد من الاهتمام بالتثاقف الغذائية لدى الأفراد وتزويدهم بقدر كافي من المعلومات الخاصة بالاحتياجات الغذائية اليومية اللازمة في مراحل العمر المختلفة وخاصة في مرحلة المراهقة حيث تكون تلك المرحلة من اخطر المراحل في حياة الفرد (على، ١٩٩٩). حيث يتطلب الجسم احتياجات غذائية لتواجه التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لتلك المرحلة ويجب أن يتوفر هذا القدر من التثاقف الغذائية من المصادر المختلفة والتي أهمها المناهج الدراسية ووسائل الأعلام المختلفة مثل الراديو والتلفزيون والصحف والمجلات كما تعتبر الأسرة من المصادر الرئيسية لنقل التثاقف الغذائية للأفراد خاصة في المراحل الأولى من الحياة والتي يعتبر الفرد فيها تابعاً لأسرته إلى حد كبير.

ونظراً لعدم توافر القدر الكافي من المعلومات الغذائية لدى الكثير من الأفراد بالإضافة إلى التطور الحضاري في العقود الأخيرة والذي أدى إلى حدوث تغير واضح في نمط الحياة والعادات الغذائية فقد انتشرت العديد من المشكلات الصحية الناجمة عن عدم إتباع العادات الغذائية السليمة مثل السمنة وأمراض القلب والسكري والأنيميا وغيرها من المشكلات الصحية ذات العلاقة الوثيقة بالتغذية وقد زادت تلك المشكلات في الآونة الأخيرة والتي انتشرت فيها الأغذية السريعة والخواوية والتي تؤدي إلى زيادة المستهلك من الدهون خاصة الدهون المشبعة بالإضافة إلى عدم الحصول على الاحتياجات الغذائية اليومية المناسبة لمراحل العمر المختلفة خاصة في شريحة طلاب المدارس والتي تعتبر من أهم شرائح المجتمع (خالد، ١٩٩٨ - 1996 & Mahan & Escott).

لذلك أجريت هذه الدراسة بهدف تقييم الثقافة الغذائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية فى مدينة الزقازيق بجمهورية مصر العربية بالإضافة إلى التعرف على مصادر تلك الثقافة الغذائية.

الأسلوب البحثى وإجراءات البحث:

تتبع هذه الدراسة المنهج الوصفى التحليلى وقد تحددت عينة البحث وإجراءاته فيما يلى:
أولاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية قوامها ٨٠٠ طالب وطالبة من عدة مدارس للثانوية العامة والثانوية الفنية بمدينة الزقازيق وقد روعى تنوع عدد المدارس بين التعليم الثانوى العام والثانوى الفنى بالإضافة إلى تمثيل كافة الإدارات التعليمية التابعة لمدينة الزقازيق.

ثانياً: أداة الدراسة:

تم تصميم إستبانة البحث لجمع المعلومات من عينة الدراسة (طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق) بحيث تشتمل على البيانات التالية:

معلومات ديموغرافية: وتشمل الجنس والعمر ونوع التعليم والصف الدراسى ومكان الإقامة والمستوى التعليمى للأب والأم ومهنة الأب والأم ومتوسط دخل الأسرة الشهرى وعدد أفراد الأسرة.

معلومات عن عادات تناول الوجبات الغذائية: من حيث الانتظام فى تناول الوجبات الغذائية خاصة وجبة الإفطار ومدى تناول أطعمة بين الوجبات ومدى تناول أطعمة خارج المنزل وكذلك تفضيل تناول بعض الأطعمة عن غيرها.

معلومات عن مصادر الثقافة الغذائية: حيث تشمل أهم المصادر التى تزود أفراد العينة بالثقافة الغذائية من حيث المناهج الدراسية ووسائل الأعلام المختلفة والأسرة.

معلومات عن القدر المتوفر من الثقافة الغذائية: وهى تشمل معلومات عن العناصر الغذائية المختلفة وهى البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف والماء من حيث أهميتها للجسم ومصادرها المختلفة ومشاكل نقص المتناول من كل منها.

القياسات الانثروبومترية: وقد تم قياس أطوال وأوزان عينة البحث عملياً عند المقابلة الشخصية لجمع المعلومات الموضحة في الإستمبانه.

ثالثاً: جمع المعلومات:

تم جمع المعلومات وتعبئة الإستمبانه عن طريق المقابلة الشخصية لأفراد عينة الدراسة من خلال زيارات للمدارس المختلفة وتوزيع الإستمبانه على الطلاب والطالبات من خلال المقابلة الشخصية مع الاستعانة بإدارة المدارس فى هذا الشأن حيث تم توزيع ٨٠٠ إستمبانه وقد روجعت البيانات وكانت الإستمبانات الصحيحة ٥٠٠ إستمبانه.

رابعاً: تحليل البيانات:

تم تفرغ بيانات الإستمبانه و تحليلها إحصائياً وذلك باستخدام برنامج (SPSS Ver. 11.5). وقد استخدمت النسب المئوية و التكرارات ومعامل الارتباط ومربع كاي (كأ^٢) (فتحى، ١٩٩٧).

صدق و ثبات الإستمبانه:

للتأكد من صدق وثبات الإستمبانه تم أتباع الآتى:

١. ثبات الإستمبانه:

طريقة إعادة الاختبار: تم حساب ثبات الإستمبان بطريقة إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق الإستمبان ثم إعادة تطبيقية مرة أخرى بفواصل زمنى أسبوعين على عينة عشوائية قوامها ٥٠ طالب وطالبة من العينة الكلية من جميع المدارس الذى تم بها التطبيق وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون وقد بينت النتائج أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى معنوية ٠,٠١ وكان معامل الثبات ٠,٨٦ وهو معامل مرتفع.

٢. صدق الإستمبانه:

الصدق المنطقى: وهو يهدف إلى الحكم على مدى ملائمة الإستمبان لما يقىسه وقد تم الاعتماد على هذا النوع من الصدق فى صياغة وإعداد الإستمبان حيث تم الإطلاع على الدراسات السابقة التى تناولت الموضوع وقد تم عمل دراسة استطلاعية من خلال استطلاعات مفتوحة مع بعض أعضاء هيئة التدريس والطلاب ومن ذلك تم استنتاج أبعاد

الإستبيان وتعريفه إجرائياً وتم عرضة على بعض أعضاء هيئة التدريس لإبداء الرأى فيه وذلك بهدف التأكد من مناسبة الأبعاد والعبارات لقياس ما صنعت من أجلة.

صدق المحكمين: تم عرض الإستبانة على عشرة من أعضاء هيئة التدريس قسم علوم الأغذية بكلية الزراعة جامعة الزقازيق لإبداء الرأى والحكم على مدى صدق مضمون العبارات وارتباطها بالبعد الذى يتم قياصة وتعديل العبارات الغامضة وغير الواضحة، وقد تم إجراء التعديلات المطلوبة ولذا تم اعتبار نسبة اتفاق المحكمين على عبارات الإستبانة معياراً للصدق.

الصدق العاملى: تم التحقق من صدق الإستبانة باستخدام الصدق العاملى وذلك بإخراج مصفوفة الارتباط لكل فقرة من فقرات الإستبيان مع الدرجة الكلية للإستبيان وأشارت النتائج إلى أن التحليل العاملى أكد الصدق البنائى للإستبيان.

النتائج:

أولاً: المعلومات الديموغرافية لعينة الدراسة:

البيانات المدونة فى الجدول رقم (١) توضح أهم المعلومات الديموغرافية لعينة الدراسة. وتشير تلك البيانات أن النسبة الكبيرة لعينة الدراسة كانت للطالبات حيث بلغت ٦٠,٢% من العينة الكلية بينما بلغت نسبة الطلاب ٣٩,٨% وربما يرجع ذلك إلى زيادة معدل استجابة الطالبات وزيادة اهتمامهم بموضوع الثقافة الغذائية عن الطلاب خاصة فى هذا السن وهو سن المراهقة.

أما من حيث العمر فنلاحظ أن النسبة الكبيرة لعينة الدراسة كانت تقع فى نطاق العمر من ١٥ : ١٦ سنة حيث بلغت ٧٢,٨% يلى ذلك الفئة العمرية ١٧ سنة فأكثر بنسبة ١٤,٨% وأخيراً كانت الفئة العمرية من ١٣ : ١٤ سنة حيث بلغت ١٢,٤% من جملة العينة الكلية. ومن حيث نوع التعليم فنلاحظ أن النسبة الأكبر كانت للتعليم الثانوى العام بنسبة ٧٠% بينما كانت نسبة التعليم الفنى ٣٠% وهذا يرجع إلى زيادة عدد المدارس الثانوية العامة للبنين والبنات بمدينة الزقازيق مقارنة بعدد مدارس التعليم الفنى. كما نلاحظ أن النسبة الكبيرة لعينة الدراسة كانت لطلاب وطالبات الصف الأول بنسبة ٥٤,٨% يلى ذلك الصف الثانى

جدول ١: البيانات الديموغرافية لعينة الدراسة.

البيانات	الفئة	التوزيع التكرارى للعينة الكلية	
		العدد	النسبة المئوية (%)
الجنس	ذكر	١٩٩	٣٩,٨
	أنثى	٣٠١	٦٠,٢
العمر (سنة)	١٤-١٣	٦٢	١٢,٤
	١٦-١٥	٣٦٤	٧٢,٨
	١٧ فأكثر	٧٤	١٤,٨
نوع التعليم	ثانوى عام	٣٥٠	٧٠
	ثانوى فنى	١٥٠	٣٠
الصف الدراسى	الأول	٢٧٤	٥٤,٨
	الثانى	١٩٤	٣٨,٨
	الثالث	٣٢	٦,٤
مكان الإقامة	ريف	١٧٦	٣٥,٢
	حضر	٣٢٤	٦٤,٨
المستوى التعليمى للأب	أبى	٢٦	٥,٢
	يقرا ويكتب	٦٧	١٣,٤
	تعليم أساسى	٥٢	١٠,٤
	تعليم متوسط	١٠٩	٢١,٨
	تعليم جامعى	٢٤٦	٤٩,٢
المستوى التعليمى للأم	أمية	٩٩	١٩,٨
	تقرأ ويكتب	٣٧	٧,٤
	تعليم أساسى	٣٩	٧,٨
	تعليم متوسط	١١٥	٢٣
	تعليم جامعى	٢١٠	٤٢
مهنة الأب	مزارع	١٤	٢,٨
	عامل	٧٦	١٥,٢
	موظف حكومة	٣٧٥	٧٥
	أعمال حرة	٣٥	٧
مهنة الأم	لا تعمل	٢٦٨	٥٣,٦
	عاملة	٢	٠,٤
	موظفة حكومة	٢٣٠	٤٦
عدد أفراد الأسرة	٥-٣	٢٦٤	٥٢,٨
	٨-٦	٢١٦	٤٣,٢
	٩ فأكثر	٢٠	٤
متوسط الدخل الشهرى للأسرة بالجنية	أقل من ٤٠٠	١٥٠	٣٠
	٤٠٠ - أقل من ٧٠٠	٩١	١٨,٢
	٧٠٠-١٠٠٠	٧٩	١٥,٨
	أكثر من ١٠٠٠	١٨٠	٣٦

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

بنسبة ٣٨,٨% وأخيراً كان الصف الثالث بنسبة ٦,٤% وقد يرجع ذلك إلى زيادة انتظام الصف الأول ثم الصف الثانى بينما يقل الانتظام فى الصف الثالث.

أما من حيث مكان إقامة الأسرة نلاحظ أن النسبة الكبيرة لعينة الدراسة كانت من سكان الحضر بنسبة ٦٤,٨% بينما بلغت سكان الريف من العينة ٣٥,٢% ويرجع ذلك إلى اختيار مدينة الزقازيق كميدان للدراسة حيث نلاحظ أن نسبة سكان الريف من العينة والتي بلغت ٣٥,٢% تمثل الطلاب والطالبات القادمين من القرى التابعة لمركز الزقازيق طبقاً لنظام القبول الجغرافى للطلاب حيث قد لا يتوفر مدارس ثانوى فى تلك القرى.

وبخصوص المستوى التعليمى للأب نلاحظ من البيانات المدونة فى الجدول رقم (١) أن النسبة الكبيرة لمستوى تعليم الأب لعينة الدراسة كانت فى التعليم الجامعى حيث بلغت ٤٩,٢% يلى ذلك التعليم المتوسط بنسبة ٢١,٨% ثم الذى يقرأ ويكتب بنسبة ١٣,٤% ثم التعليم الاساسى بنسبة ١٠,٤% وأخيراً جاءت نسبة الآباء الأميين لتكون ٥,٢%.

أما بالنسبة للمستوى التعليمى للأم فقد كانت النسبة الكبيرة أيضاً لعينة الدراسة تقع فى التعليم الجامعى بنسبة ٤٢% يلى ذلك التعليم المتوسط بنسبة ٢٣% ثم الأمهات الأميات بنسبة ١٩,٨% وبالتالي نلاحظ ارتفاع نسبة الأمية فى الأمهات عن الآباء لعينة الدراسة.

وبخصوص مهنة الأب نلاحظ أن النسبة الكبيرة كانت لموظفى الحكومة بنسبة ٧٥% ثم العمال بنسبة ١٥,٢% ثم الأعمال الحرة بنسبة ٧% وأخيراً المزارعين بنسبة ٢,٨% وربما يرجع انخفاض نسبة المزارعين إلى اختيار مدينة الزقازيق لتمثل عينة الدراسة وهذا القدر القليل من المزارعين يكون للطلاب والطالبات القادمين من القرى المجاورة لمدينة الزقازيق.

أما بخصوص مهنة الأم نلاحظ أن النسبة الكبيرة للأمهات اللاتى لا يعملن بنسبة ٥٣,٦% ثم موظفات الحكومة بنسبة ٤٦% وكانت نسبة ضئيلة جدا تبلغ ٠,٤% للعاملات. وفيما يختص بعدد أفراد الأسرة نلاحظ من البيانات أن النسبة الكبيرة لعينة الدراسة كانت تقع فى فئة ٥:٣ أفراد للأسرة بنسبة ٥٢,٨% يلى ذلك فئة ٦:٨ أفراد للأسرة بنسبة ٤٣,٢% بينما بلغت النسبة لفئة ٩ أفراد فأكثر ٤% فقط من عينة الدراسة.

أما فيما يختص بالدخل الشهرى للأسرة نلاحظ أن النسبة الكبيرة كانت تمثل الدخل الشهرى أكثر من ألف جنيهاً شهرياً حيث بلغت ٣٦% من العينة يلى ذلك الدخل الشهرى أقل من ٤٠٠ جنيهاً شهرياً بنسبة ٣٠% ثم من ٤٠٠ إلى ٧٠٠ جنيهاً شهرياً بنسبة ١٨,٢%

وأخيراً من ٧٠٠ إلى ١٠٠٠ جنيهاً شهرياً بنسبة ١٥,٨%. ومن هذا نلاحظ الفارق الكبير في الدخل الشهري للأسر حيث نجد أن الغالبية الكبيرة للعينة تقع في الفئة أكثر من ألف جنيهاً يلي ذلك الفئة الأقل من ٤٠٠ جنيهاً. وهذا يدل على تفاوت المستوى المعيشي وبالتالي الأتفاق على الحالة الغذائية في عينة الدراسة.

ثانياً: المعلومات الانثروبومترية عن العينة:

البيانات المدونة في جدول رقم (٢) توضح بعض المعلومات الانثروبومترية عن العينة وهي وزن وطول الجسم. ونلاحظ من البيانات أن النسبة الكبيرة لعينة الدراسة تقع في الوزن من ٤٢:٦٨ كجم بنسبة ٨٤% من العينة يلي ذلك الفئة التي تقع في الوزن ٦٩ كجم فأكثر بنسبة ١٢% ثم أخيراً الفئة التي تزن أقل من ٤٢ كجم بنسبة ٤% من جملة العينة. وفيما يخص الطول نلاحظ أن النسبة الكبيرة للعينة تقع في فئة الطول من ١٤٧:١٧٣ سم بنسبة ٨٣,٤% ثم ١٧٤ فأكثر بنسبة ١١,٨% وأقل نسبة كانت تقع في الطول ١٢٠:١٦٦ سم بنسبة ٤,٨% من العينة الكلية. ومن هذه البيانات نلاحظ أن النسبة الكبيرة من العينة تقع في نطاق الوزن والطول الطبيعي المناسب لهذه المرحلة العمرية.

جدول ٢: بعض القياسات الانثروبومترية لعينة الدراسة.

البيانات	الفئة	التوزيع التكرارى للعينة الكلية	
		العدد	النسبة المئوية (%)
الوزن (كجم)	أقل من ٤٢	٢٠	٤
	٤٢ - ٦٨	٤٢٠	٨٤
	٦٩ فأكثر	٦٠	١٢
الطول (سم)	١٢٠ - ١٤٦	٢٤	٤,٨
	١٤٧ - ١٧٣	٤١٧	٨٣,٤
	١٧٤ فأكثر	٥٩	١١,٨

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

ثالثاً: بعض العادات الغذائية لدى عينة الدراسة:

النتائج المدونة في جدول رقم (٣) توضح بعض المعلومات عن العادات الغذائية لدى عينة الدراسة. ومن هذه البيانات يتضح أن ٤١,٤% من العينة يتناولون الوجبات الرئيسية بانتظام بينما تبلغ نسبة الذين لا يتناولون الوجبات الرئيسية بانتظام ٢١,٤% أما الذين يتناولونها بانتظام في بعض الأحيان بلغت ٣٧,٢% ومن هنا يتضح أن الذين لا يتناولون الوجبات

الغذائية الرئيسية بشكل منتظم بصفة دائمة أو في بعض الأحيان تبلغ ٥٨,٦% وهى نسبة كبيرة مقارنة بنسبة ٤١,٤% فقط الذين يتناولون الوجبات الغذائية الرئيسية بشكل منتظم دائماً. كما نجد أنه بالنسبة لتناول جميع الوجبات الرئيسية مع الأسرة نجد أن ٤٥,٨% من العينة تتناول الوجبات الرئيسية مع الأسرة بينما ٢٤,٢% لا تتناول جميع الوجبات الرئيسية مع الأسرة و ٣٠% تتناول جميع الوجبات الرئيسية مع الأسرة فى بعض الأحيان. وهذا يوضح أن قدراً كبيراً من العينة لا ينتظم فى تناول جميع الوجبات الرئيسية مع الأسرة بصفة دائمة.

جدول ٣: بعض العادات الغذائية لدى عينة الدراسة.

السؤال	الفئة	التوزيع التكرارى للعينة الكلية	
		العدد	النسبة المئوية (%)
هل تتناول الوجبات الرئيسية بانتظام	نعم	٢٠٧	٤١,٤
	أحيانا	١٨٦	٣٧,٢
	لا	١٠٧	٢١,٤
هل تتناول جميع الوجبات الرئيسية مع الأسرة	نعم	٢٢٩	٤٥,٨
	أحيانا	١٥٠	٣٠
	لا	١٢١	٢٤,٢
هل تتناول بعض الوجبات خارج المنزل	نعم	١٣١	٢٦,٢
	أحيانا	٢٢	٤٤
	لا	١٤٩	٢٩,٨
أى الوجبات تتناولها خارج المنزل	لا أتناول أى وجبة خارج المنزل	١٤٨	٢٩,٦
	الإفطار	١٥٧	٣١,٤
	الغذاء	١٣٢	٢٦,٤
	العشاء	٦٣	١٢,٦
هل تتناول أطعمة بين الوجبات الرئيسية	نعم	٢٢٧	٤٥,٤
	أحيانا	١٦٧	٣٣,٢
	لا	١٠٧	٢١,٤
هل تفضل تناول الفاكهة الطازجة	نعم	١٢	٢,٤
	أحيانا	٢٦٦	٩٣,٢
	لا	٢٢	٤,٤
هل تفضل تناول المسطحة الخضراء يومياً	نعم	٧٣	١٤,٦
	أحيانا	٢٨٤	٥٦,٨
	لا	١٤٣	٢٨,٦
أيهما تفضل	الأطعمة الطازجة	٤٦٨	٩٣,٦
	الأطعمة المحفوظة	٣٢	٦,٤

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

ونجد أن حوالي ٢٦,٢% يتناولون بعض الوجبات الرئيسية خارج المنزل بصفة دائمة و٤٤% يتناولون بعض الوجبات خارج المنزل في بعض الأحيان أما الذين لا يتناولون أى وجبات خارج المنزل بلغت ٢٩,٨% وهى نسبة منخفضة.

وكانت أكبر نسبة من العينة هى التى تتناول وجبة الإفطار خارج المنزل حيث بلغت ٣١,٤% من العينة أما وجبة الغذاء فقد بلغت ٢٦,٤% من العينة والنسبة الأقل وهى ١٢,٦% كانت لوجبة العشاء. وهذا يدل على أن نسبة كبيرة من العينة لا تتناول وجبة الإفطار داخل المنزل وهى من الوجبات الهامة والأساسية بالنسبة للطلاب فى هذه العمر حيث تؤثر بشكل كبير على مدى التركيز والتحصيل الدراسى (فوزية، ١٩٨٤).

ونجد أن نسبة كبيرة من العينة تتناول أطعمة بين الوجبات الرئيسية حيث بلغت ٤٥,٤% بشكل منتظم والذين يتناولون بعض الأطعمة بين الوجبات فى بعض الأحيان قد بلغت ٣٣,٢%. أما الذين لا يتناولون أى أطعمة بين الوجبات بلغت النسبة الأقل وهى ٢١,٤%.

كما بلغت نسبة الذين يفضلون تناول الفاكهة الطازجة والسلطة الخضراء نسبة منخفضة جداً تمثل ٢,٤%، ١٤,٦%، من جملة العينة على التوالى وهذا رقم منخفض جداً ويعكس انخفاض الثقافة الغذائية وذلك لأهمية تناول الفاكهة الطازجة والسلطة الخضراء التى تعتبر المصدر الرئيسى للفيتامينات والأملاح المعدنية فى مجموعات الأغذية اليومية كما تعتبر مصدراً رئيسياً للألياف الغذائية ذات الأهمية الكبيرة لتخليص الجسم من كثير من المواد الضارة التى يحتويها الطعام وانتظام عملية الإخراج.

كما نجد أن نسبة كبيرة من العينة كانت تفضل تناول الأطعمة الطازجة مقارنة بالأطعمة المحفوظة بنسبة ٩٣,٦%، ٦,٤% من العينة على التوالى.

رابعاً: مصدر الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة ومدى مساهمة تلك المصادر فى توفير قدر من الثقافة الغذائية:

البيانات المدونة فى الجدول رقم (٤) توضح مصادر الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة. حيث نلاحظ أن نسبة منخفضة من العينة التى أجابت بنعم عن أهمية المناهج الدراسية فى اكتساب الثقافة الغذائية حيث بلغت ١٩,٦% وبينما الذين أجابوا بلا عندما تم سؤالهم عن المناهج الدراسية كمصدر لتقافتهم الغذائية بلغت النسبة الكبيرة وهى ٨٠,٤% من العينة.

جدول ٤: مصادر الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة.

المصدر	الإجابة	التوزيع التكرارى للعينة الكلية	
		العدد	النسبة المئوية (%)
المناهج الدراسية	نعم	٦٩	١٩,٦
	لا	٤٠٢	٨٠,٤
وسائل الإعلام المسموعة والمرئية	نعم	٨٦	١٧,٢
	لا	٤١٤	٨٢,٨
الصحف والمجلات	نعم	٥٦	١١,٢
	لا	٤٤٤	٨٨,٨
التعلم من الأسرة	نعم	١٦١	٣٢,٢
	لا	٣٣٩	٦٧,٢
جميع ما سبق	نعم	٢٦٠	٥٢
	لا	٢٤٠	٤٨

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

وكذلك الحال بالنسبة لوسائل الإعلام المسموعة والمرئية حيث بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم عند سؤالهم عن اعتمادهم على وسائل الإعلام المسموعة والمرئية كمصدر للثقافة الغذائية ١٧,٢% فقط فى حين الذين أجابوا بعدم اعتمادهم عليها بلغت نسبتهم ٨٢,٨% من أجمالى حجم العينة، كما بلغت نسبة الذين أجابوا بإمكانية استيعابهم من الصحف والمجلات فى ثقافتهم الغذائية ١١,٢% أما التعلم من الأسرة فكان له النصيب الأكبر فى اكتساب الثقافة الغذائية حيث بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم عند سؤالهم عن أهمية الأسرة كمصدر من مصادر الثقافة الغذائية ٣٢,٢% من جملة العينة مقارنة بباقى المصادر المختلفة للثقافة الغذائية. ومن هذا نلاحظ أهمية التعلم من الأسرة يلى ذلك المناهج الدراسية فى تنمية الثقافة الغذائية لدى الطلاب فى تلك المرحلة.

ومن هذه النتائج نلاحظ أهمية الاهتمام بدور وسائل الإعلام خاصة المسموعة والمرئية فى تنمية الثقافة الغذائية لدى الطلاب فى المراحل الدراسية وخاصة المرحلة الثانوية بالإضافة إلى الاهتمام بدور المناهج الدراسية فى هذا الخصوص حيث قد تلعب الدور الأكبر عند الاهتمام بها وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه (مليحة، ٢٠٠٣) حول أهمية تفعيل دور وسائل الإعلام فى تنمية الثقافة الغذائية لدى أفراد المجتمع وكذلك تفعيل دور المناهج الدراسية فى هذا الخصوص.

جدول ٥: مدى مساهمة المصادر المختلفة في توفير الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة.

السؤال	الإجابة	التوزيع التكراري للعينة الكلية	
		التسبة المئوية (%)	العدد
هل المناهج الدراسية توفر قدر من المعلومات عن الثقافة الغذائية	توفر قدر مناسب	١٨,٢	٩١
	توفر قدر محدود	٥٩,٦	٢٩٨
	لا توفر أي قدر	٢٢,٢	١١١
هل البرامج المقدمة في وسائل الإعلام المسموعة والمرئية توفر قدر من المعلومات عن الثقافة الغذائية	توفر قدر مناسب	١٢,٤	٦٢
	توفر قدر محدود	٦٠,٨	٣٤
	لا توفر أي قدر	٢٦,٨	١٤٣
هل توفر وسائل الإعلام المقروءة (الصحف والمجلات) قدر من المعلومات عن الثقافة الغذائية	توفر قدر مناسب	١٨,٢	٩١
	توفر قدر محدود	٥٣	٢٥٦
	لا توفر أي قدر	٢٨,٨	١٤٤
هل أوقات إذاعة البرامج المتعلقة بالثقافة الغذائية في الإذاعة والتلفزيون مناسب	نعم	٢٤,٢	١٢١
	مناسبة لحد ما	٥٠	٢٥٠
	لا	٢٥,٨	١٢٩

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

كما تشير النتائج المدونة في جدول (٥) مدى توافر قدر من المعلومات عن الثقافة الغذائية من المصادر المختلفة المشار إليها. حيث نجد أنه بالنسبة للمناهج الدراسية نجد أن ١٨,٢% من العينة أقرت بأن المناهج الدراسية توفر القدر المناسب من الثقافة الغذائية بينما ٥٩,٦%، ٢٢,٢% أقرت بأن المناهج الدراسية توفر قدر محدود أو لا توفر أي قدر من المعلومات عن الثقافة الغذائية على التوالي.

وكذلك الحال بالنسبة للبرامج المقدمة في وسائل الإعلام المسموعة والمرئية حيث بلغت نسبة الذين أقرروا أنها توفر قدر مناسب من المعلومات عن الثقافة الغذائية ١٢,٤% فقط من العينة وكذلك الحال بالنسبة للصحف والمجلات ١٨,٢% فقط من العينة أقرروا بأنها توفر قدر مناسب من الثقافة الغذائية. كما أقرت العينة المدروسة أن الأوقات التي تذاع فيها البرامج عن الثقافة الغذائية في الإذاعة والتلفزيون غير مناسبة. وهذا يدل على ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية في المناهج الدراسية ووسائل الإعلام المسموعة والمرئية والصحف والمجلات وأذاعتها في أوقات مناسبة.

خامساً: مدى توافر الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة وعلاقة ذلك بمتغيرات الدراسة:

قسمت عينة الدراسة طبقاً للبيانات التي تم جمعها من الإستمارة إلى ثلاث مستويات ثقافية غذائية وهي المستوى الثقافى الغذائى المنخفض ويشمل ٦٢ طالب وطالبة بنسبة ١٢,٤% والمتوسط يشمل ٣٢١ طالب وطالبة بنسبة ٦٤,٢% والمرتفع يشمل ١١٧ طالباً وطالبة بنسبة ٢٣,٤%.

ويشير جدول (٦) إلى تأثير النوع على مستوى الثقافة الغذائية للطلاب حيث توجد فروق معنوية إحصائياً فى مستوى الثقافة الغذائية وفقاً لاختلاف النوع، حيث بلغت $\chi^2 = 11,475$ وهى معنوية جداً إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ ومن الجدول نلاحظ أن نسبة الذكور المنخفضة الثقافة الغذائية أعلى من الإناث وكذلك وجد أن نسبة الإناث المرتفعة الثقافة الغذائية أقل من الذكور. وبوجه عام فإن الإناث أعلى ثقافة غذائية من الذكور حيث أن هناك نسبة بسيطة من الإناث ذات ثقافة غذائية منخفضة ٩,٣% بعكس الذكور ١٧,٠٩% وكذلك فإن نسبة

جدول ٦: تأثير النوع على مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة.

النوع	المستوى الثقافى		منخفض		متوسط		مرتفع		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
نكر	٣٤	١٧,٠٩	١١١	٥٥,٧٨	٥٤	٢٧,١٤	١٩٩	١٠٠	
أنثى	٢٨	٩,٣	٢١٠	٦٩,٧٧	٦٣	٢٠,٩٣	٣٠١	١٠٠	
المجموع	٦٢	١٢,٤	٣٢١	٦٤,٢	١١٧	٢٣,٤	٥٠٠	١٠٠	
									مستوى المعنوية=٠,٠١
									درجات الحرية=٢
									١١,٤٧٥=كا

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

الإناث المتوسطة الثقافة الغذائية أعلى من الذكور ٦٩,٧٧% مقابل ٥٥,٧٨% أما بالنسبة للفئة ذات الثقافة الغذائية المرتفعة فإنها فى الذكور أعلى قليلا عن الإناث وهذه لا تمثل نسبة كبيرة ولذلك فإن الإناث أعلى ثقافة غذائية من الذكور وقد ويرجع ذلك إلى اكتساب الفتيات بعض الثقافة الغذائية من الأمهات وقدرة الفتيات العالية على استيعاب المعلومات الخاصة بالثقافة الغذائية عن الذكور.

يشير جدول (٧) إلى تأثير العمر على مستوى الثقافة الغذائية للطلاب حيث توجد فروق معنوية إحصائياً فى مستوى الثقافة الغذائية وفقاً لاختلاف الأعمار، حيث بلغت $\chi^2 = 12,907$

جدول ٧: تأثير العمر على مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة.

العمر	المستوى الثقافي		منخفض		متوسط		مرتفع		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
١٣-١٤ سنة	٦	٩,٦٨	٣٨	٦١,٢٩	١٨	٢٩,٠٣	٦٢	١٠٠	
١٥-١٦ سنة	٣٨	١٠,٤٤	٢٣٩	٦٥,٦٦	٨٧	٢٣,٩	٣٦٤	١٠٠	
١٧ سنة فأكثر	١٨	٢٤,٣٢	٤٤	٥٩,٤٦	١٢	١٦,٢٢	٧٤	١٠٠	
المجموع	٦٢	١٢,٤	٣٢١	٦٤,٢	١١٧	٢٣,٤	٥٠٠	١٠٠	
	كا=١٢,٩٥٧		درجات الحرية=٤		مستوى المعنوية=٠,٠١				

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

وهي معنوية جداً إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ ونلاحظ من الجدول أن الفئة العمرية من ١٣-١٤ سنة و ١٥-١٦ سنة أعلى ثقافة غذائية من الفئة العمرية ١٧ سنة فأكثر وكذلك فأنهما يشملان أعلى نسبة من المستوى الثقافي الغذائي المرتفع أما الفئة الأكبر عمراً فأنها عادة تكون منشغلة بالدراسة والسعى للحصول على المجموع المرتفع في الثانوية وهذا قد يفسر قلة ثقافتهم الغذائية لعدم متابعتهم أى برامج للإذاعة والتلفزيون أو عدم وجود الوقت لقراءة الصحف والمجلات وبالتالي فهم أقل ثقافة غذائية عن الفئة الصغرى والمتوسطة في العمر.

جدول ٨: تأثير نوع التعليم على مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة.

نوع التعليم	المستوى الثقافي		منخفض		متوسط		مرتفع		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
ثانوى علم	٣٥	١٠	٢٢٠	٦٢,٨٦	٩٥	٢٧,١٤	٣٥٠	١٠٠	
ثانوى فنى	٢٧	١٨	١٠١	٦٧,٣٣	٢٢	١٤,٦٧	١٥٠	١٠٠	
المجموع	٦٢	١٢,٤	٣٢١	٦٤,٢	١١٧	٢٣,٤	٥٠٠	١٠٠	
	كا=١٢,٧٣٢		درجات الحرية=٢		مستوى المعنوية=٠,٠١				

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

ويشير جدول (٨) إلى تأثير نوع التعليم على مستوى الثقافة الغذائية للطلاب حيث توجد فروق معنوية إحصائياً في مستوى الثقافة الغذائية وفقاً لاختلاف نوع التعليم، حيث بلغت كا^٢=١٢,٧٣٢ وهي معنوية جداً إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ ويبين الجدول أن طلاب الثانوى العام أعلى ثقافة غذائية من طلاب الثانوى الفنى وقد يرجع ذلك إلى أن المناهج الدراسية تمد طلاب الثانوى العام بقدر من الثقافة الغذائية أعلى من طلاب الثانوى الفنى كما أن اهتمام طالب الثانوى العامة بالجانب العلمى يؤدي إلى اكتسابه هذا القدر الأكبر من الثقافة

الغذائية بالإضافة إلى أن الطلاب المقبولين بالتعليم الفني أقل مجموعاً في الدرجات من طلاب الثانوى العام وهذا ينعكس على المستوى الثقافى للطلاب.

جدول ٩: تأثير الصف الدراسى على مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة.

الصف الدراسى	منخفض		متوسط		مرتفع		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
الأول	٣٢	١١,٦٨	١٧١	٦٢,٤١	٧١	٢٥,٩١	٢٧٤
الثانى	١٩	٩,٧٩	١٣١	٦٧,٥٣	٤٤	٢٢,٦٨	١٩٤
الثالث	١١	٣٤,٣٨	١٩	٥٩,٣٨	٢	٦,٢٥	٣٢
المجموع	٦٢	١٢,٤	٣٢١	٦٤,٢	١١٧	٢٣,٤	٥٠٠
		١٩,٠٣١=كا		درجات الحرية=٤		مستوى المعنوية=٠,٠١	

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

ويشير جدول (٩) إلى تأثير الصف الدراسى على مستوى الثقافة الغذائية للطلاب حيث توجد فروق معنوية إحصائياً فى مستوى الثقافة الغذائية وفقاً لاختلاف الصف الدراسى، حيث بلغت كا^٢ = ١٩,٠٣١ وهى معنوية جداً إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ ومن النتائج المتحصل عليها من الجدول نجد أن طلاب الصف الدراسى الأول أكثر ثقافة غذائية ثم الصف الثانى يليه الصف الثالث فى المستوى المرتفع فى الثقافة الغذائية وقد يرجع ذلك إلى أن الطلاب فى كل من الصف الدراسى الثانى والثالث أكثر اهتماماً بالتركيز فى المواد الدراسية للحصول على المجموع الأعلى فى الامتحان وهذا يتفق مع النتائج الخاصة بالعمر.

جدول ١٠: تأثير المستوى التعليمى للأب على مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة.

المستوى الثقافى	منخفض		متوسط		مرتفع		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
تعليم الأب	٢	٧,٦٩	٢٣	٨٨,٤٦	١	٣,٨٥	٢٦
أمى	٧	١٠,٤٥	٤٣	٦٤,١٨	١٧	٢٥,٣٧	٦٧
يقرا و يكتب	١١	٢١,١٥	٣٠	٥٧,٦٩	١١	٢١,١٥	٥٢
تعليم أساسى	١٦	١٤,٦٨	٨٠	٧٣,٣٩	١٣	١١,٩٣	١٠٩
تعليم متوسط	٢٦	١٠,٥٧	١٤٥	٥٨,٩٤	٧٥	٣٠,٤٩	٢٤٦
تعليم جامعى فأعلى	٦٢	١٢,٤	٣٢١	٦٤,٢	١١٧	٢٣,٤	٥٠٠
		٢٦,١١٢=كا		درجات الحرية=٨		مستوى المعنوية=٠,٠١	

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

ويشير جدول (١٠) إلى تأثير المستوى التعليمي للأب على مستوى الثقافة الغذائية للطلاب حيث توجد فروق معنوية إحصائياً في مستوى الثقافة الغذائية وفقاً للمستوى التعليمي للأب، حيث بلغت $\chi^2 = 26,112$ وهي معنوية جداً إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠١ ويبين الجدول أن أعلى نسبة من الطلاب ذات المستوى الثقافي المرتفع كانت للإباء الحاصلين على مؤهل جامعي أو دراسات عليا.

ويشير جدول (١١) إلى تأثير المستوى التعليمي للأم على مستوى الثقافة الغذائية للطلاب حيث توجد فروق معنوية إحصائياً في مستوى الثقافة الغذائية وفقاً للمستوى التعليمي للأم،

جدول ١١: تأثير المستوى التعليمي للأم على مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة.

المجموع	مرتفع		متوسط		منخفض		المستوى الثقافي
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
١٠٠	٩٩	١٤,١٤	١٤	٧١,٧٢	٧١	١٤,١٤	١٤ تعليم الأم أمية
١٠٠	٣٧	١٣,٥١	٥	٨١,٠٨	٣٠	٥,٤١	٢ تقرا و تكتب
١٠٠	٣٩	٣٣,٣٣	١٣	٥٦,٤١	٢٢	١٠,٢٦	٤ تعليم أساسي
١٠٠	١١٥	٢٠,٨٧	٢٤	٦٢,٦١	٧٢	١٦,٥٢	١٩ تعليم متوسط
١٠٠	٢١٠	٢٩,٠٥	٦١	٦٠	١٢٦	١٠,٩٥	٢٣ تعليم جامعي فأعلى
١٠٠	٥٠٠	٢٣,٤	١١٧	٦٤,٢	٣٢١	١٢,٤	٦٢ المجموع
		مستوى المعنوية=٠,٠٢		درجات الحرية=٨			١٧,٢٧٥=كا

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

ويبين الجدول أن الطلاب ذات الثقافة الغذائية المرتفعة كانت أمهاتهم حاصلات على مؤهل جامعي أو تعليم متوسط أو أساسي.

ويشير جدول (١٢) إلى تأثير مكان إقامة الأسرة على مستوى الثقافة الغذائية للطلاب حيث توجد فروق معنوية إحصائياً في مستوى الثقافة الغذائية وفقاً لاختلاف مكان إقامة الأسرة، حيث بلغت $\chi^2 = ٥,٦٩٤$ وهي معنوية إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ويلاحظ من الجدول وجود فروق معنوية في المستوى الثقافي للغذاء للطلاب حسب مكان الإقامة في الريف أو الحضر حيث نلاحظ ارتفاع مستوى الثقافة الغذائية معنوياً للطلاب المقيمين في الحضر عن في حالة المقيمين في الريف. وقد يرجع ذلك إلى توفر الوقت لدى الطلاب

جدول ١٢: تأثير مكان إقامة الأسرة على مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة.

أقامة الأسرة	المستوى الثقافى		منخفض		متوسط		مرتفع		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
ريف	١٩	١٠,٨	١٢٥	٧١,٠٢	٣٢	١٨,١٨	١٧٦	١٠٠	
حضر	٤٣	١٣,٢٧	١٩٦	٦٠,٤٩	٨٥	٢٦,٢٤	٣٢٤	١٠٠	
المجموع	٦٢	١٢,٤	٣٢١	٦٤,٢	١١٧	٢٣,٤	٥٠٠	١٠٠	
	كا=٥,٦٩٤		درجات الحرية=٢		مستوى المعنوية=٠,٠٥				

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

المقيمين فى الحضر لمتابعة برامج الإذاعة والتلفزيون وقراءة الصحف والمجلات والتي قد تكسبهم قدر من الثقافة الغذائية بعكس الحال لطلاب الريف والذين عادة يساعدون آبائهم فى الأعمال المزرعية بالإضافة إلى الوقت الضائع فى الانتقال إلى المدرسة وكل هذا يستهلك أوقاتهم وبالتالي لا تتوافر لهم فرصة متابعة البرامج أو قراءة الصحف كما هو الحال بالنسبة للطلاب المقيمين فى الحضر.

جدول ١٣: تأثير الدخل الشهرى للأسرة على مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة.

الدخل الشهرى	المستوى الثقافى		منخفض		متوسط		مرتفع		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
أقل من ٤٠٠ جنيهاً	٢٤	١٦	١٠٠	٦٦,٦٧	٢٦	١٧,٣٣	١٥٠	١٠٠	
٤٠٠ - أقل من ٧٠٠ جنيهاً	١١	١٢,٠٩	٥٦	٦١,٥٤	٢٤	٢٦,٣٧	٩١	١٠٠	
٧٠٠ - ١٠٠٠ جنيهاً	٧	٨,٨٦	٥٠	٦٣,٢٩	٢٢	٢٧,٨٥	٧٩	١٠٠	
أكثر من ١٠٠٠ جنيهاً	٢٠	١١,١١	١١٥	٦٣,٨٩	٤٥	٢٥	١٨٠	١٠٠	
المجموع	٦٢	١٢,٤	٣٢١	٦٤,٢	١١٧	٢٣,٤	٥٠٠	١٠٠	
	كا=٦,٤٣٨		درجات الحرية=٦		مستوى المعنوية=٠,٣				

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات عينة الدراسة الميدانية.

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدخل الشهرى للأسرة ومستوى الثقافة الغذائية للطلاب وذلك يشير إلى أن الدخل لا يؤثر معنوياً على الثقافة الغذائية للطلاب.

المناقشة:

أتضح من نتائج الدراسة زيادة نسبة الاستجابة للطالبات عن الطلاب فى الإستبانة حيث بلغت نسبة الاستجابة ٦٠,٢%، ٣٩,٨% للطالبات والطلاب على التوالى مما يدل على زيادة اهتمام الطالبات بموضوع الدراسة عنة فى حالة الطلاب حيث أن الطالبات أكثر اهتماماً بما

يتعلق بالثقافة الغذائية والموضوعات المتعلقة بها خاصة مشكلة السمنة وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه (مليحة، ٢٠٠٣) حيث لاحظت زيادة فى نسبة الاستجابة بين الطالبات عن الطلاب فى دراسة عن مدى استهلاك الأغذية المنخفضة السعرات الحرارية.

كما نلاحظ من النتائج ارتفاع نسبة الطلاب والطالبات بالصف الأول الثانوى سواء العام أو الفنى يلى ذلك الصف الثانى وكانت أقل نسبة للصف الثالث. ويرجع ذلك إلى زيادة انتظام الصف الأول مقارنة بالصف الثانى والثالث بالإضافة إلى انصراف اهتمام طلاب الصف الثانى والثالث خاصة فى الثانوى العام للمذاكرة والتحصيل الدراسى من أجل الحصول على مجموع درجات مرتفع للالتحاق بالكلية التى يرغبونها. وهذا لا يجعل لديهم الوقت الكافى لمتابعة أى برامج فى الإذاعة والتلفزيون أو الصحف والمجلات.

كما كانت النسبة المرتفعة لمكان الإقامة فى الحضر عن الريف ويرجع ذلك إلى أن الدراسة خاصة بمدينة الزقازيق وبالتالي تزداد نسبة القاطنين فى المدينة وتنخفض نسبة القاطنين فى الريف أى بالقرى المجاورة لمدينة الزقازيق.

كما نلاحظ ارتفاع المستوى التعليمى للأباء مقارنة بالأمهات إلا أن كلا من الآباء والأمهات تميزوا بارتفاع نسبة التعليم الجامعى لتبلغ ٤٩,٢%، ٤٢% على التوالى من عينة الدراسة. وكذلك نلاحظ أنه كلما ارتفع المستوى التعليمى للأم والأب كلما ارتفعت الثقافة الغذائية للطلاب حيث تؤثر معلومات وسلوكيات الوالدين مباشرة على العادات الغذائية للطلبة. فالوالدين هم المسئولين عن تحديد نوع الطعام المقدم لأبنائهم، لذلك فإن ارتفاع المستوى التعليمى لهما له دور إيجابى فى تغيير السلوكيات الغذائية للأبناء (مى، ٢٠٠٣). وهذا يتفق مع ما أشار إليه (سمير & عبد الرحمن، ١٩٩٧) فى دراسة بالكويت أن مستوى تعليم الأم له تأثير إيجابى على العادات الغذائية واستهلاك الغذاء فى الأسرة حيث وجد أن السيدات غير المتعلمات وأسرهن يتناولن كميات أقل من مصادر البروتين الجيدة ويقبلن على تقديم الحلوى المصنعة والبسكويت لأفراد أسرهن مقارنة بالسيدات المتعلمات ولا يقتصر الأمر على تعليم الأم فقط بل الأب أيضا حيث أشار (عزت، ١٩٩٧) إلى أن تعليم الأب له دورا كبيرا فى تحديد ما تتناوله الأسرة من طعام حيث أنه المسئول عن شراء الغذاء للأسرة وبالتالي تحديد نوعيته.

وكذلك ارتفعت نسبة الأمهات اللاتي لا يعملن لتبلغ أكثر من نصف عينة الدراسة ٥٣,٦%. وكانت وظيفة الموظف الحكومي تمثل النسبة الأكبر لتبلغ ٧٥%، ٤٦% للإباء والأمهات على التوالي في عينة الدراسة.

كما كانت أعلى نسبة للعينة لعدد أفراد الأسرة من ٣-٥ أفراد لتبلغ ٥٢,٨%، ٦-٨ أفراد بلغت ٤٣,٢% وكانت أقل نسبة إلى ٩ أفراد فأكثر.

كما نلاحظ أنه بخصوص فئة الدخل كانت فئة أكثر من ١٠٠٠ جنيهاً هي النسبة الأكبر في العينة لتبلغ ٣٦% يليها أقل من ٤٠٠ جنيهاً بنسبة ٣٠%.

أما بخصوص المقاييس الانثروبومترية نلاحظ أن النسبة الأكبر من العينة تقع في فئة الوزن الطبيعي و هي ٤٢-٦٨ كجم بنسبة ٨٤% من العينة وكذلك بالنسبة للطول من ١٤٧-١٧٣ سم وتبلغ ٨٣,٤%.

وبخصوص بعض العادات الغذائية لدى عينة الدراسة نلاحظ ظهور بعض العادات الغذائية الغير سليمة لدى عينة الدراسة بنسبة ملموسة وهي عدم الانتظام في تناول الوجبات الرئيسية وكذلك عدم تناول جميع الوجبات الرئيسية مع الأسرة وتناول بعض الوجبات خارج المنزل وتناول اطعمة بين الوجبات الرئيسية وعدم تفضيل تناول الفاكهة الطازجة او السلطة الخضراء يومياً. كما كانت نسبة كبيرة من العينة لا تتناول وجبة الإفطار داخل المنزل بنسبة ٣١,٤% من العينة وهي نسبة كبيرة وهذا يتفق مع دراسة (محمد، ٢٠٠٤). ومن هذا نلاحظ ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية لدى الطلاب والطالبات خاصة في المرحلة الثانوية والتي تمثل مرحلة المراهقة ذات المتطلبات الغذائية المرتفعة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة حيث أشارت (مليحة، ٢٠٠٣) إلى ارتفاع نسبة الطلاب والطالبات الذين لا يتناولون وجبة الإفطار في المنزل ولا ينتظمون في تناول الوجبات بانتظام وكذلك الذين يتناولون الأطعمة بين الوجبات الغذائية الرئيسية.

ومن حيث مصادر الثقافة الغذائية نلاحظ انخفاض نسبة الذين يعتمدون على المناهج الدراسية في الحصول على الثقافة الغذائية لتصل إلى ١٩,٦% فقط من العينة وكذلك الحال بالنسبة لوسائل الإعلام المسموعة والمرئية حيث بلغت نسبة الذين يعتمدون عليها كمصدر للثقافة الغذائية ١٧,٢% فقط من العينة وكانت أقل نسبة من العينة تعتبر الصحف والمجلات مصدرا للثقافة الغذائية بنسبة ١١,٢%. أما النسبة الأكبر من العينة كانت تعتبر التعلم من

الأسرة هو المصدر الرئيسي للثقافة الغذائية بنسبة ٣٢,٢% من العينة. ومن هنا نلاحظ أهمية الدور الكبير الذى تلعبه الأسرة فى المساهمة فى إكساب الثقافة الغذائية للأبناء. وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه (فوزية، ١٩٨٤) حيث توصلت إلى أن الطلاب فى هذه المراحل الدراسية يكونون تابعين بشكل كبير للأسرة فى اختيار الأطعمة وعادات تناول الطعام وكافة العادات الغذائية. كما نلاحظ من نتائج هذه الدراسة أن نسبة منخفضة من عينة الدراسة أشارت إلى أن المناهج الدراسية أو الإذاعة والتلفزيون أو الصحافة توفر قدر مناسب من الثقافة الغذائية بنسبة ١٨,٢% ، ١٢,٤% ، ١٨,٢%، على التوالى. كما أن أوقات إذاعة البرامج المتعلقة بالثقافة الغذائية تكون غير مناسبة. ومن هنا يتضح ضرورة الاهتمام بتوفير قدر مناسب من الثقافة الغذائية فى المناهج الدراسية حيث أنه يجب ألا تقل أهمية دور المدرسة عن دور الأسرة فى تعليم الطلاب السلوك والعادات الغذائية الصحية وتربيتهم تربية غذائية سليمة حيث يعد تعليم الطلاب علم التغذية من خلال المناهج الدراسية أمراً ضرورياً لتكوين عادات جيدة أثناء تناول الطعام واتجاهاً إيجابياً نحو الغذاء ليستوعبوا أهمية الغذاء على صحتهم وتعريفهم بكيفية سد احتياجاتهم التغذوية بالبدائل الغذائية المختلفة (عبد العزیز، ٢٠٠٠). وكذلك توفير القدر المناسب من الثقافة الغذائية عن طريق وسائل الأعلام المسموعة والمرئية والصحافة حيث أن تلك الوسائل أسهلا وصولاً إلى الأفراد خاصة بعد انتشار القنوات الفضائية.

أما عن مدى توافر الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة وعلاقة ذلك بالمتغيرات المدروسة نلاحظ أن النسبة الكبيرة من عينة الدراسة كانت تتمتع بمستوى متوسط من الثقافة الغذائية بنسبة ٦٤,٢% من العينة يلى ذلك من يتمتعون بمستوى ثقافى مرتفع بنسبة ٢٣,٤% أما الذين يتوفر لديهم قدر منخفض من الثقافة الغذائية بلغت ١٢,٤% من العينة. ومن هنا نلاحظ ارتفاع نسبة الذين لديهم قدر متوسط من الثقافة الغذائية أى لا يتوافر لديهم كافة المعلومات الأساسية اللازمة للثقافة الغذائية وهذا يؤكد ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية خاصة لدى الطلاب والطالبات فى هذه المرحلة العمرية الهامة.

كما نلاحظ من الدراسة ارتفاع معنوى فى نسبة الثقافة الغذائية لدى الطالبات عن الطلاب وقد يرجع ذلك إلى زيادة اهتمام الطالبات بالثقافة الغذائية للمحافظة على الرشاقة. كما نلاحظ

ظهور فروق معنوية إحصائية لتأثير نوع التعليم على الثقافة الغذائية حيث كان طلاب وطالبات التعليم الثانوى العام أكثر ثقافة غذائية عن طلاب وطالبات التعليم الفنى.

وكذلك الحال بالنسبة للمستوى التعليمى للأب والأم حيث كانت هناك علاقة معنوية إحصائية بين مستوى تعليم الأب والأم و مستوى الثقافة الغذائية للطلاب والطالبات حيث كلما أرتفع مستوى تعليم الأب والأم كلما أرتفع مستوى الثقافة الغذائية لدى الطلاب والطالبات وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة من حيث ظهور الدور الأكبر للأسرة فى توصيل الثقافة الغذائية للأبناء. حيث كلما أرتفع مستوى تعليم الأب والأم كلما توفر لديهم قدراً مناسباً من الثقافة الغذائية وبالتالي يعكس ذلك على مستوى الثقافة الغذائية للأبناء.

كما نلاحظ ارتفاع مستوى الثقافة الغذائية بفروق معنوية إحصائية لدى الطلاب والطالبات من سكان الحضر مقارنة بسكان الريف وقد يرجع ذلك إلى توفر الوقت لدى سكان الحضر لمتابعة برامج الإذاعة والتليفزيون ومطالعة الصحف وبالتالي اكتساب قدراً مناسباً من الثقافة الغذائية أما الطلاب والطالبات من سكان الريف فقد ينشغلون بالمساعدة فى الأعمال المزرعية وأعمال المنزل بشكل أكبر مما لا يوفر لهم الوقت لمتابعة برامج الإذاعة والتليفزيون ومطالعة الصحف مقارنة بالطلاب والطالبات من سكان الحضر.

كما أشارت الدراسة إلى أنه لا تأثير للدخل على الثقافة الغذائية للطلاب وهذا يؤكد العديد من الدراسات والبحوث العلمية حيث أن مشكلة سوء التغذية لا ترجع إلى نقص أو زيادة الموارد الاقتصادية فقط، وإنما ترجع أيضاً إلى بعض العادات الغذائية الخاطئة مما يؤدي إلى ممارسات غذائية غير صحيحة (مهني، ١٩٩٠ - Burton, 1976).

التوصيات:

١. ضرورة حث الأسر على الاهتمام بغرس العادات الغذائية السليمة لدى الأبناء خاصة فيما يتعلق بالانتظام فى تناول الوجبات الرئيسية فى مواعيد محددة والاهتمام بتناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة وعدم تناول أطعمة بين الوجبات الرئيسية.
٢. ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية فى المناهج الدراسية حيث يجب أن تتضمن المناهج الدراسية فى مراحل التعليم المختلفة القدر المناسب من الثقافة الغذائية لان الطلاب يهتمون بما هو موجود ضمن المناهج الدراسية.

٣. ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية فى وسائل الأعلام المسموعة والمرئية خاصة التليفزيون وإذاعة تلك البرامج فى أوقات مناسبة.
٤. ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية فى وسائل الإعلام المقروءة (الصحف والمجلات) وكذلك مواقع الإنترنت مع الاستعانة بمتخصصين فى كتابة المعلومات ذات الصلة الوثيقة بالثقافة الغذائية.
٥. ضرورة الاهتمام بتدريس مبادئ علم التغذية فى المدارس الثانوية العامة والفنية مع الأخذ فى الاعتبار دخول درجات مجال الاقتصاد المنزلى ضمن مجموع الدرجات الكلية.

المراجع

المراجع العربية

- خالد المدنى (١٩٩٨) "الدهون .. الكولسترول .. أثرهما على الصحة والمرضى الوقاية والعلاج"، الطبعة الثانية- دار المدنى - جدة.
- عبد العزيز محمد السالم (٢٠٠٠) "دراسة حول تضمين مفاهيم الصحة والتغذية فى المناهج الدراسية"، وقائع حلقة العمل حول إدماج المفاهيم والمعلومات المتعلقة بالتغذية الصحية فى المناهج الدراسية بدول مجلس التعاون الخليجى، تنظيم جمعية التغذية العربية ومركز البحرين للدراسات والبحوث ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم الثقافية - المكتب الأقليمى للدول العربية فى الخليج.
- عزت خميس أمين (١٩٩٧) العوامل الاقتصادية والاجتماعية المؤثرة فى استهلاك الغذاء والتغذية من كتاب "الغذاء والتغذية"، الفصل الخامس الطبعة الأولى، تم إعدادها بتكليف من منظمة الصحة العالمية، أكاديمية انترناشيونال، الفرع العلمى من دار الكتاب العربى، بيروت، لبنان.
- على صبحى حمائل (١٩٩٩) "الوعى الغذائى وصحة الإنسان"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- سمير ميلادى و عبد الرحمن مصيقر (١٩٩٧): ملامح إنتاج واستهلاك الغذاء فى الوطن العربى من كتاب "الغذاء والتغذية"، الفصل الرابع، الكتاب الطبى الجامع بتكليف من منظمة الصحة العالمية فرع شرق البحر المتوسط دار أكاديمية انترناشيونال للنشر والتوزيع، الفرع العلمى من دار الكتاب العربى، بيروت، لبنان.

- فتحي عبد العزيز أبو راضى (١٩٩٧) " الطرق الإحصائية فى البحوث الاجتماعية"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- فوزية عبد الله العوضى (١٩٨٤) "التغذية العامة والعلاجية"، الطبعة الثانية. دار القلم. الكويت.
- محمد عثمان الركبان (٢٠٠٤) "السلوكيات الغذائية والعوامل المؤثرة فيها لدى المراهقين فى مدينة الرياض"، المجلة العربية للغذاء والتغذية، السنة الخامسة، العدد (١١).
- مليحة بنت على المرزوق (٢٠٠٣) "دراسة عن مدى استهلاك الأغذية المنخفضة السعرات فى المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية وأثرها الغذائية"، رسالة دكتوراة - قسم الاقتصاد المنزلى-كلية العلوم الزراعية والأغذية-جامعة الملك فيصل.
- مهني محمد إبراهيم غنايم (١٩٩٠) " من أساليب التربية البيئية فى المضمون المدرسى"، (التربية الغذائية فى التعليم العام) مكتب التربية العربى لدول الخليج، الرياض، ص ١١.
- موترام، ر.ف. ترجمة آمال الشامى وآخرون (١٩٨٥) "التغذية الصحية للإنسان"، الطبعة الأولى - الدار العربية للنشر والتوزيع-القاهرة.
- مى كامل مطر (٢٠٠٣) " المشاكل الغذائية لأطفال المدارس فى مصر"، وقائع ندوة التغذية المدرسية فى الدول العربية، القاهرة.
- ناهد محمد الشيمى و منى عبد الفتاح المنياوي (١٩٨٨) "التغذية وتقييم الحالة الغذائية"، الطبعة الأولى- دار البيان العربى- القاهرة.

المراجع الأجنبية

- Burton, B. T.(1976) "Human Nutrition" Th. Ed. Published for H. J. Heinz Company. MEGRAWHUI Book company A Blakistion Publication. 3rd Mc Grow. Hill Book Co.
- Burton, B. T.(1986) "Human Nutrition" Formerly the Heinz Hand Book of Nutrition 3 the A text book of Nutrition in Health and Diseases Published for H. J. Hieing company Mc Grow. Hill book Company A Blashington Publication.
- Lamp,J. (1999) "Health effect of vegetables and fruits : Assessing meehanisms of action in action in human experimental studies." Am. J. Clin. Nutr., 70 (suppl):475S-490S.
- Mahan, L.K.; Escott – Stump.S.(1996) "Food, Nutrition and diet Therapy "9th Edition W.B. Saunders Company-509-5.
- Powles, J.& Ness, A. (1997) "Fruit and vegetables, and cardiovascular disease: A review". Lnt. J. Epidemiol. 26:1-13.

**EVALUATION OF THE NUTRITIONAL CULTURE AT
SECONDARY STAGE STUDENTS (MALES AND
FEMALES) IN ZAGAZIG CITY, EGYPT**

Manal M. El-sayed M. Shehata

Food Science Dept., Fac. of Agric., Zagazig Univ.

SUMMARY: This study was carried out to evaluate the nutritional culture at the secondary stage students in Zagazig city, Sharkeya Governorate, Arab Republic of Egypt. In addition to the recognition of the sources of this culture and the extent of the contribution of the different sources in the spread of the nutritional culture. Where a questionnaire was designed for the collection of information from the sample of the study which represent the students of technical and general secondary stages in al Zagazig city. The questionnaire included the demographic and anthropometric information about the sample, in addition to information about some nutritional habits, nutritional culture sources and the available amount of the nutritional culture at the sample and its relation to some studied variables.

The sample was selected randomly and consisted of 800 students which were taken from several general and technical secondary schools in Zagazig city. The diversity of the number of schools was considered between the general and the technical secondary schools, in addition to the representation of all Education Departments belonging to Zagazig city. The information was collected by the personal meeting for the assignment of sample through visits to the schools with seeking help from the school administration in this matter. A number of 800 questionnaires were distributed and after its collection the number of right forms reached 500 forms and the data were statistically analyzed.

Results show the highest of female students response, where the response of female students reached 60.2 % while the response of male students reached 39.8 % of the total sample. The ratio of the general secondary students was 70 % of the sample and the technical secondary students 30 % of the sample. The highest ratio of the students was of the first grade being 54.8 % of the sample followed by the second grade being 38.8 % of the sample and finally the students of the third grade to be 6.4 % of the study sample. Also, results

revealed that the biggest ratio from the studied sample falls in the weight from 42 - 68 kg on the ratio of 84 % of the sample and the length is 147-173 cm by the ratio of 83.4 % of the studied sample, which are the suitable measures for this stage of the age. Results indicated also, that the spread of some unhealthy nutritional habits at the studied sample as the non taking of the main meals regularly. Where the ratio of whom takes the nutritional meals regularly was 41.4 % of the studied sample only. And also, the non taking all the main meals with the family, where the ratio of those take the main meals with the family was 45.8 % only from the sample. The most meals that the students take outside home was breakfast whereas the ratio reached 31.4 % of the sample. Also, a ratio for the students take foods between the main diets was raised. Concerning the terms of the source of the nutritional culture a ratio for whom depends on the academic curricula or the means of the heard and visible figures or the newspapers was very low being 19.6%, 17.2 %, 11.2 % of the studied sample respectively, but the ratio for whom depends on learning from the family reached the biggest ratio in comparison with other sources which was 32.2%. Also, the relation between the nutritional culture and some studied variables was studied. It was found that the level of the nutritional culture of the female students was significantly higher than the male students.

Also, the nutritional culture level in general secondary students was highly significant than the technical secondary students. Also, there is a significant effect of the education level of father and mother on the level of the nutritional culture of the students, whereas the education level was rose in the father and mother the level of the nutritional culture was rose in the students. As for the family residence place, it has appeared a statistical rise in the level of the nutritional culture to the urban regions citizens about the countryside. Therefore, it could be noticed the importance of care by the family, the academic curricula and the means of the different figures as a source to the nutritional culture.

Key Words: Nutritional culture - Secondary schools - Sharkeya governorate.