

الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ

أحمد مصطفى أحمد عبد الله، منال فهمي إبراهيم

قسم الاقتصاد الزراعي- فرع الإرشاد الزراعي- كلية الزراعة- جامعة كفر الشيخ

تاريخ القبول: ٢٠١٦/٨/٢٠

تاريخ التسليم: ٢٠١٦/٤/٢٦

المخلص

استهدف هذا البحث بصفة رئيسية دراسة العوامل المؤثرة على الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ. وقد تم اختيار محافظة كفر الشيخ كمناطق لإجراء هذه الدراسة، وتم اختيار مركزين من بين مراكز المحافظة العشر عشوائياً فكان مركز سيدي سالم ومركز قلين، تلى ذلك إختيار قرية واحدة عشوائياً من القرى التابعة للمركزين أسفر الإختيار العشوائي عن قرية الوراق بمركز سيدي سالم، وقرية المنشأة الكبرى بمركز قلين، ومن خلال سجلات التعاونية الزراعية بهاتين القرية تم حصر الحائزين للإستدلال على جميع زوجات الحائزين وكذلك الريفيات اللاتي لديهن حيازة فبلغ عددهن ١٤١٥ في قرية الوراق، و٨٤٢ في قرية المنشأة الكبرى، فبلغ إجمالي عددهن ٢٢٥٧ زوجة حائز وحائزة ليمثلوا شاملة هذه الدراسة، وقد تم اختيار عينة عشوائية بنسبة ١٠% من إجمالي شاملة زوجات الحائزين وكذلك الحائزات بكل قرية ليمثلوا عينة البحث المستهدفة وبلغ عددهن ٢٢٧ مبحوثة أجريت عليهن الدراسة موزعين كالتالي: ١٤٢ من قرية الوراق، و٨٥ من قرية المنشأة الكبرى، وجمعت بيانات هذا البحث عن طريق الإستبيان بالمقابلة الشخصية. هذا وإستخدم المتوسط الحسابي، ومعاملى الإرتباط البسيط والمتعدد، ومعاملى الإنحدار الجزئى، والتحليل الإنحدارى المتعدد المتدرج الصاعد (Step-wise) لتحليل البيانات البحثية إحصائياً، فضلاً عن العرض الجدولى بالتكرار والنسب المئوية، وقد تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS, version 16 . وتتلخص أهم نتائج هذا البحث فيما يلي:

- ١- أوضحت النتائج أن حوالي ٨٣% من المبحوثات شغلن فئة الوعي الغذائى إما المتوسط أو المنخفض، وأن حوالي ٩١% من المبحوثات شغلن فئة الوعي إما المتوسط أو المنخفض فيما يتعلق بجودة الغذاء، وأن حوالي ٦٨% من المبحوثات شغلن فئة الوعي إما المتوسط أو المنخفض فيما يتعلق بسلامة الغذاء، وأن قرابة ٥٣% من المبحوثات شغلن فئة الوعي إما المتوسط أو المنخفض فيما يتعلق بالتغذية الصحية.
- ٢- أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية طردية معنوية عند المستوى الإحتمالى ٠,٠١ بين كل من الحالة التعليمية للمبحوثة، والسدخل الشهري للمبحوثة، وإجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً، والافتتاح الثقافى، وعدد المصادر المعرفية، والتقدير الذاتى لقيادة الرأى، وإتجاه المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحية وبين الوعي الغذائى للمرأة الريفية، وعند المستوى الإحتمالى ٠,٠٥ بين متوسط تعليم أبناء المبحوثة، وحالة المسكن، وحيازة الأدوات المنزلية، والافتتاح الجغرافى وبين المتغير التابع محل الدراسة.
- ٣- أوضحت النتائج أن المتغيرات المستقلة المتضمنة فى الدراسة مجتمعة ترتبط مع الوعي الغذائى للمرأة الريفية بمعامل إرتباط متعدد مقداره ٠,٥٨٣، وقد ثبت معنوية تلك العلاقة عند المستوى الإحتمالى ٠,٠١، إستناداً لقيمة "ف" المحسوبة حيث بلغت قيمتها ٤,٩٧٤، كما تشير النتائج إلى أن المتغيرات المستقلة مجتمعة تفسر ٢٨,٩% من التباين فى المتغير التابع إستناداً إلى قيمة (R^2).
- ٤- أشارت النتائج إلى أن هناك خمسة متغيرات مستقلة فقط تسهم إسهاماً معنوياً فى تفسير التباين فى المتغير التابع تمثلت فى: إجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً، والتقدير الذاتى لقيادة الرأى، وإتجاه المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحية عند المستوى الإحتمالى ٠,٠١، والمسئول عن تحديد مكونات الغذاء، عدد المصادر المعرفية عند المستوى الإحتمالى ٠,٠٥.
- ٥- تبين إعتدالم المبحوثات على المصادر التقليدية بشكل كبير فى الحصول على المعلومات مثل الأم، والخبرة الشخصية، والأقارب.

كلمات دليلية: الوعي الغذائى- المرأة الريفية.

المقدمة والمشكلة البحثية

ولما كانت التغذية غير السليمة وغير الصحيحة من أخطر المشاكل التي تعاني منها الدول النامية ومنها المجتمع المصري وكذلك الأنماط الغذائية غير السليمة وكثيراً ما تكون العادات الغذائية الخاطئة سبباً مباشراً في الإصابة بأمراض التغذية وإنخفاض إنتاجية الفرد، وهو ما يعكس أثره على البيئة الاقتصادية، ومن ثم على واضع السياسات الاقتصادية الاهتمام بمعالجة هذه المشكلة معالجة جذرية.

وأثبتت البحوث العلمية أن التغذية لها دور هام في حياة الإنسان، فالغذاء أكثر العوامل البيئية تأثيراً على صحة الإنسان، حيث أن التغذية الصحيحة السليمة ليست مجرد إشباع الفرد من الجوع أو ملئ المعدة بالطعام ولكنها تتطلب دراسة مكونات الغذاء ومصادره واحتياجات كل فرد من العناصر الغذائية المختلفة، ومعرفة أسس تخطيط، وإعداد، وتقديم الوجبات المتكاملة بما يتناسب مع مستوى الدخل، ومعرفة طرق المحافظة على الأطعمة والإعداد والطهي الصحيحة للأطعمة للاحتفاظ بقيمتها الغذائية والإقلال من الفاقد منها والوعي بالعادات الغذائية الشائعة ومحاولة تغيير العادات الغذائية الضارة منها ومعرفة ما يتوفر في الأسواق من أطعمة مختلفة وطرق الاستفادة منها، (رزق، ١٩٩٥، ص: ٣).

ويعتبر التحدي الأكبر بين دول العالم المتقدم في هذا العصر الذي نعيش فيه هو اللحاق والإمام بأبعاد الثورة العلمية والتكنولوجية سريعة الإيقاع في مجال تغذية الإنسان، وعلى الرغم من ذلك ما زالت حتى الآن دول الشرق لا تولى تغذية الإنسان ما تستحقه من الاهتمام، فهي تعاني وبدرجة كبيرة بين أفراد شعوبها من أمية الوعي الغذائي بغض النظر عن اختلاف درجة ومستوى التعليم، (يوسف، ١٩٩٤، ص: ١٢).

وبالرغم من هذه المسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتق المرأة الريفية في هذا المجال تبين أن المرأة الريفية غير قادرة على الاستخدام الأمثل أو الاستفادة الصحيحة من مواردها وإمكانياتها الأسرية المختلفة

تعتبر الأسرة الريفية الوحدة الأولى التي يقوم عليها المجتمع بوجه عام، وهي الوحدة الأساسية التي يقوم عليها المجتمع الريفي بوجه خاص، والمرأة الريفية محور هذه الأسرة لما تتحملة من أعباء يفرضها عليها النظام الإجتماعي، (عمر، ١٩٩٢، ص: ٥٠).

وتقوم المرأة الريفية بالعديد من الأدوار الهامة والمؤثرة التي من شأنها النهوض والارتقاء بالمجتمع الريفي عامة، وفي رفع مستوى معيشة الأسرة الريفية خاصة، وذلك إذا تسنى لها أن تمارس تلك الأدوار المكلفة بها على أفضل ما يكون، وبقدر جيد من المهارة والكفاءة، فالمرأة الريفية هي المسئولة الأولى عن تغذية أفراد أسرتها، حيث يقع على عاتقها المسؤولية الكاملة في رعاية أسرتها غذائياً وصحياً، ويعد ممارستها لعملية إعداد الطعام ضمن أهم أدوار المرأة الريفية التي يتحدد بناء عليها مكانة المرأة الريفية داخل الأسرة والمجتمع الريفي لما يترتب على ممارستها للعادات الغذائية السليمة من سلامة الأسرة والحفاظ عليها، وتحسن الأحوال الصحية للأسرة، وانطلاقاً من ذلك فقد أدلت المنظمات العالمية مثل منظمة الأغذية والزراعة أهمية كبيرة لإتباع الأنماط الغذائية السليمة والصحية وذلك لأن الاهتمام بالنواحي الغذائية والصحية ينعكس على التنمية الاقتصادية والاجتماعية وذلك بسبب تحسن إنتاجية الفرد، (عامر، ٢٠١٤، ص: ٢).

فالإنسان لا يستطيع أن يعيش وينمو وينتج بدون سد احتياجاته الغذائية، ولا يستطيع أن يسهم في التنمية إلا بعد الحصول على حقه في الغذاء الآمن والتغذية السليمة، لذا فإنه يجب على الأسرة أن توفر لأفرادها الغذاء الآمن والمتوازن، باعتباره مؤثر حيوي على صحة الفرد وتعويض ما يتلف من أنسجته وخلاياه، ويزيد من مقاومته للأمراض، وكذا إرتفاع قدرته على العمل والإنتاج، (الجارجي، وآخرون، ٢٠٠٣، ص: ٢٥١).

على العوامل المؤثرة على الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ، حتى يتسنى للمخططين الإرشاديين الاستناد إليها والإسترشاد بها في تخطيط برامج إرشادية مستقبلية تستهدف النهوض بالمرأة الريفية فى هذا المجال. وفى ضوء هذا أمكن صياغة المشكلة البحثية فى عدة تساؤلات تمحورت فى: ما الخصائص المميزة للريفيات المبحوثات بمنطقة الدراسة؟ ما مستوى الوعي الغذائى الإجمالى للمرأة الريفية بمنطقة الدراسة؟ وما مستوى وعى الريفيات المبحوثات فيما يتعلق بجودة الغذاء؟ وما مستوى وعى الريفيات المبحوثات فيما يتعلق بسلامة الغذاء؟ وما مستوى وعى الريفيات المبحوثات فيما يتعلق بالمتغيرات المؤثرة على مستوى معارف الريفيات للمبحوثات فى هذا المجال؟ وأخيراً ما الأهمية النسبية لمصادر معلومات المبحوثات فى مجال الدراسة؟

أهداف البحث

يستهدف هذا البحث بصفة رئيسية دراسة العوامل المؤثرة على الوعي الغذائى للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال الأهداف الفرعية التالية:

١. التعرف على بعض الخصائص المميزة للريفيات المبحوثات بمنطقة الدراسة.
٢. الوقوف على مستوى الوعي الغذائى للمرأة الريفية بمنطقة الدراسة بمجالاته الثلاثة (جودة الغذاء، وسلامة الغذاء، والتغذية الصحية).
٣. دراسة العلاقات الارتباطية والانحدارية المتعددة بين الخصائص المميزة للمبحوثات والوعي الغذائى للمرأة الريفية بمنطقة الدراسة.
٤. التعرف على الأهمية النسبية للمتغيرات المستقلة الأكثر إسهاماً فى تفسير التباين فى الوعي الغذائى للمرأة الريفية بمنطقة الدراسة.
٥. تحديد الأهمية النسبية لمصادر معلومات المبحوثات فيما يتعلق بالغذاء والتغذية.

والمتاحة، وربما يرجع ذلك إلى أن كم المعلومات والمعارف المتعلقة لديها بقواعد وأسس الغذاء والتغذية ليست كافية أو غير صحيحة، مما يترتب عليه تطبيقها لسلوكيات غير صحيحة أحياناً فى هذا المجال، وكذلك عدم قدرتها على التخطيط والتقييم والاقتصاد سواء فى الاختيار أو الشراء أو الإعداد أو الحفظ والتصنيع أو التخزين للوجبات الغذائية بأعلى كفاءة ممكنة، (دعبس، ٢٠٠٢، ص: ٦٢).

لذا فإن زيادة الوعي الغذائى للمرأة الريفية لا يأتى إلا من خلال زيادة المعلومات والمعارف المتعلقة بقواعد وأسس التغذية السليمة، والقدرة على التخطيط والتقييم والاقتصاد، الأمر الذى يؤدى إلى توجيه سلوكها الغذائى وأفراد أسرتها توجيهها سليماً وصحيحاً، ومن ثم تتحسن صحة أفراد الأسرة والمجتمع الريفي.

ولكن قدرة المرأة الريفية على القيام بهذه الأدوار تتوقف على ما حصلت عليه من علم ومعرفة، وما نالت من تدريب وتأهيل وتنقيف، والذي يتوقف بدوره على مدى قيام الإرشاد الزراعى بالاهتمام بتحقيق أهدافه فى هذا الصدد بوصفه أحد التنظيمات التنموية الهامة فى المجتمع الريفي، وأحد المصادر المعلوماتية الموثوق بها من أجل النهوض بمستوى الريفيات إقتصادياً واجتماعياً وثقافياً، وتدعيماً لدورهن الفعال فى إحداث وإستمرار التغيير الإيجابى المرغوب فى المجتمع الريفي.

ومن هنا يبرز الدور الذى يمكن أن يمارسه الإرشاد الزراعى فى تخطيط الأنشطة والبرامج الإرشادية المقابلة لإحتياجات المرأة الريفية، والمنطوي على حلولاً واقعية لمشاكلهن لدعم مكانة المرأة الريفية، وتحسين أوضاعها، والنهوض بأدائها لأدوارها الحياتية المختلفة وذلك من خلال نقل التوصيات الإرشادية المثلى، وأبرز ما خلص إليه البحث العلمى فى صورة مبسطة تتناسب وخصائص الريفيات عبر برامج إرشادية واقعية.

وفى محاولة للإسهام الجاد فى الجهود العلمية الجارية فى هذا المجال- رغم ما يكتنفه من صعاب- تطلع الباحثان للقيام بإجراء الدراسة الحالية للتعرف

الاستعراض المرجعي

هناك مفاهيم متعددة للوعي تتباين فيما بينها باختلاف الرؤى ووجهات النظر لذلك المفهوم، فيعرفه منصور وآخرون (١٩٩٠، ص: ١٦٨) بأنه "عملية عقلية معرفية تنظيمية يستطيع بها الفرد معرفة الأشياء في هويتها الملائمة". ويعرف البوهي (١٩٩٢، ص: ٣٣) الوعي بأنه "حصار إدراك الناس وتصوراتهم للعالم المحيط بهم بما يشتمل عليه من علاقات بالطبيعة وبالإنسان وبالأفكار". أما غيث (١٩٩٥، ص: ٨٨) فيشير إلى أن الوعي بوجه عام هو إتجاه عقلي إنعكاسي يمكن الفرد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به، ويتضمن ذلك إدراك الفرد للوظائف العقلية والجسمية ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي وأيضاً إدراكه لذاته كعنصر في الجماعة.

كما تشير سعودى (١٩٩٦، ص: ٨٨) إلى أن الوعي يؤسس على ثلاثة جوانب وهي: الجانب المعرفى ويقصد به توفر المعلومات العلمية عن ظاهرة أو موضوع معين، والجانب الوجدانى يتمثل فى تكوين الميول والاتجاهات، والجانب التطبيقى وإذا اكتملت جوانب الوعي المعرفية والوجدانية لدى شخص واحد وصف بأنه لديه وعى علمى متكامل. فى حين يرى بيومى (٢٠٠٣، ص: ٥١) أن الوعي "هو نتاج إجتماعى ينشأ من الحاجة إلى التعامل مع الآخرين وهو أيضاً مشاعر وإدراك وتصور لعناصر الوجود الكلى". ويستخلص الصعيدي (٢٠٠٥، ص: ٢٨) من إستعراض العديد من المفاهيم المتناوله للوعي أن الوعي هو " الإدراك الحقيقى لماهية الأشياء".

كما ذكرت أيضاً عبدالصمد (٢٠٠٧، ص: ٣٥) نقلاً عن كراثيول فى تصنيفه للأهداف الوجدانية أن الوعي يأتى كخطوة أولى فى تكوين الجوانب الوجدانية بما يحمله من نظم قيمية معينة تضبط سلوك الإنسان، إلا أن الوعي غالباً ما يكون مشبعاً بالجانب المعرفى، ففى مستوى الوعي لا يكون الاهتمام موجه إلى الذاكرة أو القدرة على استرجاع المعلومات بقدر تركيز الفرد على

إدراك المواقف التى يتعرض لها.

وللوعى أهمية كبيرة سواء على المستوى الفردى أو المجتمعى حيث أنه يساهم فى فهم كثير من القضايا على أساس علمى وموضوعى ويساعد على التجاوب لقضايا التنمية.

تشير حفظى (١٩٩٢، ص: ٢٧) إلى أن الوعي له دور هام فى التنمية والنهوض بالمجتمعات الإنسانية ودفعها تجاه التقدم، فلكى يتم تحقيق التقدم فى أى مجتمع يجب أن يعمل رجال الدولة على تنمية الوعي لدى الأفراد، فالوعي قديم قدم اللغة، فاللغة مثل الوعي ظهرت من خلال ضرورة التعامل مع الآخرين والحاجة التى أوجدت اللغة هى التى أوجدت الوعي، فالوعي نتاج إجتماعى ينشأ عند الحاجة وضرورة الاتصال بالآخرين، ويكون فى صورته الأولية وعى بالبيئة الحسية المباشرة ووعى بالعلاقات المحددة مع الأشخاص الأخرى الموجودة خارج الفرد.

مما سبق يتضح أن الوعي هام وضرورى فى حياة الأمم والشعوب وبه نستطيع التقدم فى جميع المجالات والممارسات الناجحة وذلك من خلال تغيير السلوك الإنسانى بما يتناسب مع توافر حياة مستقبلية ناجحة تؤدى بنا إلى النهوض الحضارى واكتساب الخبرات الجديدة.

وسوف نركز فى هذه الدراسة على جانب مهم من جوانب الوعي ألا وهو الجانب المعرفى حيث يسعى الإنسان دائماً نحو المعرفة لكشف غوامض الأشياء، ولقتل الفضول داخله، وإشباع غريزة حب الاستطلاع، وبناء على ما يلم به الفرد من معلومات ومعارف تتحدد ردود أفعاله أو سلوكياته تجاه الظواهر المختلفة، ويواجه مشاكله الحياتية المختلفة، لأن مقدار المعرفة هى المؤشر لمدى الإحتياج الإرشادى المعرفى، فإن تحديد مدى إحتياج الأفراد للتوصيات الإرشادية فى أى من المجالات يكون بناءً على كم المعارف التى لديهم فى هذا المجال.

فإنها لم تأتي من فراغ، بل تتولد من واقع حي كما أنها تتشكل وتعيد إخراج ذاتها في أشكال جديدة، وتحسن وتتطور بتحسين سبل الحياة، كما أنها ليست حكراً على شعب بذاته وليس لها جنسية أو قومية عنصرية، بل هي مشاع متاح للجميع يمكن للمجتهد المثابر الوصول إليها وإكتسابها وتشكيلها بوعيه وإرادته، (الخصيري، ٢٠٠١، ص: ٧). أما "سويلم" (٢٠٠٨، ص: ٥) فيرى أن المعرفة هي "فهم وإدراك العلاقات والسببية بين مكوناتها المعلوماتية".

ونخلص مما سبق أن المعارف هي نقطة البداية في أي عمل إرشادي حيث أنه قبل تخطيط أي برنامج إرشادي موجه للزراع يجب توفر كم من المعارف لدى الزراع حتى يجابه البرنامج هذا النقص المعرفي. ولا يمكن إغفال أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المعرفة ومجال العمل الإرشادي الزراعي، فالإرشاد الزراعي في واقع الأمر عملية تعليمية لها أهداف وخصائص مغيرة للسلوك، سواء كان هذا التغيير المستهدف في المعارف أو المهارات أو الاتجاهات.

وتعتبر التغذية السليمة الدعامة الأساسية لصحة الفرد والمجتمع فالتغذية السليمة تسعى إلى توفير احتياجات الفرد الغذائية لضمان استفادة الجسم منها ليصبح أقل عرضة للإصابة بالأمراض ويتمتع بصحة جيدة ويصبح قادراً على العمل والاستمتاع بحياته.

ويعرف الغذاء على أنه "هو جميع المواد الغذائية سواء كانت من أصل نباتي أو حيواني والتي يمكن أن يتناولها الإنسان حيث أنها تمد الكائن الحي بالمكونات الغذائية الضرورية" أحمد وحسن (٢٠٠٢، ص: ١١)، ويشير "صالح" (٢٠٠٣، ص: ١٢٧) أن الغذاء هو "مجموع الأطعمة التي يتناولها الفرد يومياً"، ويعرف "رشاد، وأيزيس" (٢٠٠٥-٢٠٠٦، ص: ٩) الغذاء على أنه "كل ما هو صالح لتغذية الإنسان من المحاصيل، والمنتجات النباتية، والحيوانية"، مثل الخضروات والفواكه واللحوم والطيور والأسماك والبقول والحبوب والسكر... ويمكن تناول بعض هذه الأنواع بدون معاملة

وتعرف المعرفة على أنها "مجموعة من المعاني والتصورات والآراء والمعتقدات والحقائق التي تتكون لدى الإنسان نتيجة لمحاولاته المتكررة لفهم الظواهر والأشياء المحيطة به"، (حسن، ١٩٨٠، ص: ١٨). ويعرفها "أبو السعود" على أنها جميع المعلومات والخبرات التي أدركها الإنسان وأستوعبها عن طريق حواسه ويستطيع أن يسترجمها في أي وقت من الأوقات"، (أبوسعود، ١٩٨٧، ص: ٣٥١). وتعرفها "بدير (١٩٨٩، ص: ٢٢) على أنها "حصيلة الحقائق والمعلومات، وكل ما يكتسبه الإنسان في حياته ويساعده على هذه الحياة". كما يعرفها سيد أحمد (١٩٨٩، ص: ٣٥) على أنها "إحاطة العلم بالشيء، وهي تتناول جميع ما يحيط بالإنسان، ويتصل به". أوهي "تلك المعلومات والحقائق والأسس والمبادئ، وكل ما يريد أن يعرفه الإنسان"، (حنفي، ١٩٩٠، ص: ١٣٣). وكما عرفت على أنها "تتاج ترابط وتنظيم الخبرات الحسية، وأن هذا الترابط هو الذي يجعل جزئيات وذرات الخبرة وحدة كلية، لأن ترابط الجزئيات يتكون منه مركبات هذه المعاني الكلية والمفاهيم، (يونس، ١٩٩١، ص: ٩). ويرى "الرافعي" أن المعرفة هي "القدرة على إدراك وتذكر الأشياء والمعلومات"، (الرافعي، ١٩٩٢، ص: ٨-٩). ويرى "سلام" أن المعرفة هي "البناء المنظم من الحقائق أو الأفكار سواء كانت تلك الحقائق والأفكار إستدللاً عقلياً أم نتائج تجريبية تنتقل إلى الآخرين من خلال بعض وسائل التواصل بشكل منظم"، (سلام، ١٩٩٤، ص: ٨٢). وتستخلص "الغول" من إستعراض العديد من المفاهيم المتناوله للمعرفة أن المعرفة "هي أشمل وأكثر من كونها عملية تذكر لفكرة أو ظاهرة لأنها تتضمن عمليات أكثر تعقيداً من عملية إصدار الحكم وإيجاد العلاقات، كما أنها تبدأ بالتفاصيل وتنتهي بتذكر النظريات، أي أن المعرفة تتجه من الأبسط إلى الأعم"، (الغول، ١٩٩٨، ص: ١٧).

والمعرفة نتاج من الخبرة الناجمة عن تجارب حياتية واقعية وأيضاً نتاج معامل ودراسات وأبحاث، ومن ثم

بالميكروبات والمبيدات والمعادن الثقيلة. ٣- يفضل خلو الوجبات الغذائية أو التقليل قدر المستطاع من المواد التالية: الفلفل الأسود، وبعض أنواع عيش الغراب، و البقدونس المصاب بالأمراض الفطرية، والبطاطس المزروعة أو المخضرة، والبقوليات التي تحتوى على الخنافس والسوس، والسكر المحروق. ٤- إزالة تجمع الدهون فى كل من اللحوم والدواجن. ٥- يفضل استهلاك الألبان قليلة الدسم مع مراعاة أن كافة أنواع الألبان السائلة يجب تغليبها لمدة عشر دقائق من بداية الغليان. ٦- يفضل مراعاة الآتى عند طهي الطعام: (أ) الطهي الجيد للطعام على درجات عالية ولمدة طويلة لضمان التخلص من جزء كبير من مسببات التلوث (ب) عند تحمير أو قلي الأطعمة تستخدم كمية صغيرة من الزيت على ألا يعاد استخدامها مرة أخرى مع مراعاة عدم رفع درجة حرارة الزيت لدرجة التدخين لتقليل تكوين المركبات السامة الناتجة عن تدخين الزيت، ويجب عدم إضافة الزيت النظيف الجديد الى الزيوت السابق استخدامها في القلي. ٧- ينصح بالتركيز على استهلاك الأغذية الطبيعية والإقلال قدر الإمكان من الأغذية المضاف إليها، مكسبات الطعم والرائحة والصابغات الصناعية غير المصرح باستخدامها. ٨- يراعى الآتى عند حفظ أنواع الأغذية المختلفة في الثلاجة أو الفريزر (أ) وضع الفاكهة والخضر بدرج الثلاجة قبل الاستهلاك وذلك لوقف نمو ما قد يكون بداخلها من يرقات الحشرات والتقليل من اضرارها (ب) عدم تجميد وتسييح اللحوم والدواجن والأسماك أكثر من مرة، ويفضل وضعها فى عبوات نظيفة بعد تجزئتها إلى أجزاء صغيرة مناسبة لعدد فرد الأسرة بحيث يمكن طهيها وهى مجمدة مباشرة (ج) تغادى حفظ الاطعمه الطازجة مع الأطعمة المطهية أو السابق إعدادها مع مراعاة تنظيف أو تغطية كل منها على حدة (د) عدم ترك الطعام بعد الطهي لفترة تزيد على الساعتين قبل وضعه فى الثلاجة مع تجنب تكرار تسخين الطعام المحفوظ بالثلاجة عدة مرات. ٩- يراعى عند استعمال

حرارية مثل بعض الفواكه والخضروات ولكن يحتاج البعض إلى معاملات خاصة حتى يمكن تناولها مثل الخبز واللحوم والخضروات المطهية وغيرها من الأطباق المطهية المختلفة وهذه تعرف بالأطعمة. ويعرف مزاهرة (٢٠٠٩، ص: ١٠٣) الغذاء المتوازن الصحي على أنه الغذاء الذي يحتوى على كميات مناسبة من العناصر الغذائية الضرورية لتأدية الجسم وظائفه المختلفة ويشترط بهذه المكونات أن تكون كاملة كماً ونوعاً، إذ يهدف تحقيق النمو والمحافظة على صحة الجسم ولتأمين حياة سليمة، وضمان مشاركة فعالة في الأسرة وفى المجتمع.

وتعتبر جودة وسلامة الغذاء مفهومان متلازمان ومرتبطنان ببعضها ويعبران عن مدى القيمة التغذوية للغذاء وتقبل المستهلك له، وعن مدى صلاحية الغذاء للاستهلاك وخلوه من كل ما يضر بصحة المستهلك. والجودة الغذائية تعنى احتفاظ الغذاء بجميع أو معظم صفاته وخواصه الحسية والطبيعية والكيميائية والتغذوية.

ومن ناحية أخرى يعرف "حمزاوى" (٢٠٠٦، ص: ١٣) سلامة الغذاء على أنها "جميع الإجراءات اللازمة لإنتاج غذاء صحي غير ضار بصحة الإنسان". أما رشاد وأيزيس (٢٠٠٥/٢٠٠٦، ص: ١٣) فتشير إلى أن سلامة الغذاء تتضمن إتباع الإجراءات الصحية الضرورية لإنتاج الغذاء وتداوله وتسويقه وإعداده حتى يكون مناسباً للاستهلاك البشرى.

وفى هذا الصدد تذكر البندارى (٢٠٠٢، ص: ٤٩٥-٥٠١) أنه للحصول على وجبة غذائية نظيفة وخالية من المواد السامة يجب إتباع الإرشادات التالية: ١- يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل الأيدي بالماء النظيف والصابون قبل تجهيز الطعام. ٢- يجب غسل الخضر والفاكهة غسيلا جيدا ويفضل نقعها لمدة معقولة فى الماء الجاري مع نقشير الخضر و الفاكهة القابلة للنقشير مثل: البطاطس والخيار والكوسة والجزر والتفاح..... الخ حيث يؤدي ذلك إلى تقليل التلوث

فقط كوسيلة لإشباع الجوع وقد تعتبر حضارة أخرى الأكل واجب أو نوع من السرور بينما بعض الحضارات الأخرى تشعر أن الأكل هو وسيلة للمشاركة الأسرية أو الاجتماعية. ٢- العوامل الاقتصادية: وهي تلعب دوراً هاماً فى تحديد العادات الغذائية. ٣- العوامل الاجتماعية: ويظهر تأثيرها واضحا عند إنماء الفرد ضمن مجاميع اجتماعية، كالنادي، أو الاتحادات، أو التنظيمات الودية، فالأفراد عادة يأخذون الوجبات معا، كما أن هناك العديد من الشعائر الغذائية المرتبطة بالعقيدة، كأنواع الصيام، ومظاهر الاحتفال بالمناسبات الدينية حيث يتم تناول أنواع خاصة من الطعام مثل لحم الضأن فى عيد الأضحى، والكعك فى عيد الفطر، وكذلك يؤثر المستوى التعليمي على العادات الغذائية، فإن جهل الإنسان بأبسط قواعد ومبادئ التغذية الصحية غالبا ما يؤدي إلى سوء التغذية وليس من شك فى أن الجهل العام والجهل الغذائي بصفة خاصة يتفشى فى العديد من مناطق العالم، وحتى المتعلمين ينقصهم الوعي الغذائي، فمن الغريب أن كثير من دول أفريقيا ذات الشمس الساطعة يعانى أطفالها من الكساح. ٤- العوامل النفسية: على الرغم من أنه لا مفر من ضرورة توفير معلومات غذائية صحيحة لتكوين عادات غذائية سليمة، إلا أن المعلومات نفسها غير مجدية ما لم يتقبل الفرد نفسيا الحاجة إلى التغيير. ٥- العوامل الفسيولوجية: فالجنس والعمر يؤثران تأثيرا مباشرا على العادات الغذائية وتتم العادات الغذائية مع الفرد منذ طفولته، وحتى فئاته، فالغذاء بالنسبة للطفل يمثل الشعور بالثقة والاطمئنان، ثم يحدث تغير ملموس فى السلوك الغذائي للمراهقين مصاحبا للتغيرات الفسيولوجية التى تحدث لهم، فتزداد شهيتهم، واحتياهم على الأكل.

الأسلوب البحثي

أولاً: التعريف الإجرائية لبعض المتغيرات البحثية الواردة بالدراسة:

١. الوعي الغذائي للمرأة الريفية: ويقصد به إلمام

العبوات فى حفظ الأغذية المطهية بالثلجة استخدام العبوات الزجاجية أو الفخارية أو المصنوعة من الصاج المطلي وعدم استخدام العبوات المصنوعة من البلاستيك. ١٠- يجب عدم تكرار استخدام الأكياس فى حفظ الأغذية لأكثر من مرة ويفضل عدم استخدام الأكياس القائمة اللون لاحتوائها على مركبات الكربون الضارة بالصحة.

أما التغذية السليمة فيعرفها احمد، وحسن (٢٠٠٢، ص: ١٧) على أنها "تناول الفرد أغذية تحتوى على كميات تكفى احتياجات جسمه من العناصر الغذائية المختلفة".

ويشير مزاهرة (٢٠٠٩، ص: ١٠٤) إلى أن التغذية المثلى "التغذية الصحية" هى التغذية التى تكفل إمداد الجسم بجميع ما يلزمه من المواد الغذائية وبالقدر والنسب الكافية والمناسبة والموافقة للنواحي الفسيولوجية والصحية".

فى حين يذكر كل من "هاشم، وعاطف" (٢٠٠٣، ص: ١٧٤) أن شروط الغذاء المتوازن تتمثل فى: ١- الطعم الجيد. ٢- النظافة والخلو من الشوائب والميكروبات المرضية والسموم. ٣- القابلية للهضم مع إحتوائه على كمية مناسبة من الماء والألياف لمنع الإمساك. ٤- التنوع ليفي بإحتياجات الجسم من المكونات الضرورية وهى مواد الطاقة ومواد البناء والتجديد ومواد الوقاية. ٥- السعر المناسب.

أما الجارجى (٢٠٠٠، ص: ٥٨) فتوضح أن مفهوم العادات الغذائية يعبر عن "السلوك أو الطرق المتبعة فى إعداد وتناول الغذاء" والعادات الغذائية تبدأ من فترة إنتاج الغذاء وحتى تناوله، وتكتسب العادات الغذائية فى الفرد منذ الطفولة حيث تتأثر عاداته الغذائية بالمحيطين به خاصة الأم.

وهناك بعض العوامل التى تؤثر على تكوين العادات الغذائية والتى نوجزها فيما يلى (السباعي، ٢٠٠٤، ص: ١٦٥-١٧٣): ١- العوامل الحضرارية: فالعادات الغذائية لها جذور عميقة فى كثير من الحضارات فقد تعتبر حضارة من الحضارات الغذاء

العادات الغذائية الصحيحة.

ب- المتغير التابع:

وتمثل هذا المتغير في الوعي الغذائي للمرأة الريفية: ويتناول هذا المتغير ثلاث مجالات فرعية تمثلت في: ١- وعى المبحوثات بجودة الغذاء، ٢- وعى المبحوثات بسلامة الغذاء، ٣- وعى المبحوثات بالتغذية الصحية.

ثالثاً: الفروض البحثية:

لتحقيق أهداف البحث تم صياغة الفروض التالية:

١. الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية معنوية بين كل من المتغيرات المستقلة والتمثلة في: سن المبحوثة، والحالة التعليمية للمبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، والمسئول عن تكوين مكونات الغذاء لأسرة المبحوثة، والدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وإجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً، ونشأة المبحوثة، وحالة المسكن، وحيازة الأدوات المنزلية، والحيازة المزرعية لأسرة المبحوثة، والانفتاح الجغرافي، والانفتاح الثقافي، والمشاركة الإجتماعية غير الرسمية، وعدد المصادر المعرفية، والتقدير الذاتي لقيادة الرأي، وتعدد أدوار المبحوثة، واتجاهات المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحيحة وبين الوعي الغذائي للمرأة الريفية كمتغير تابع".

٢. الفرض الثاني: "تسهم المتغيرات المستقلة مجتمعة والتمثلة في: (سن المبحوثة، والحالة التعليمية للمبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، والمسئول عن تكوين مكونات الغذاء لأسرة المبحوثة، والدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وإجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً، ونشأة المبحوثة، وحالة المسكن، وحيازة الأدوات المنزلية، والحيازة المزرعية لأسرة المبحوثة، والانفتاح الجغرافي، والانفتاح الثقافي، والمشاركة الإجتماعية غير الرسمية، وعدد المصادر المعرفية، والتقدير الذاتي لقيادة الرأي، وتعدد أدوار المبحوثة، واتجاهات المبحوثات نحو

المبحوثات بالمعارف والحقائق الغذائية والصحيحة الخاصة بكل من المجالات الفرعية الثلاثة محل الدراسة والتمثلة في: (جودة الغذاء، وسلامة الغذاء، والتغذية الصحية).

٢. وعى المبحوثات بجودة الغذاء: ويقصد بها مدي إلمام المبحوثات بالمعارف المتعلقة بمجال جودة الغذاء والتمثلة في احتفاظ الغذاء بجميع أو معظم صفاته وخواصه الطبيعية والحسية والتغذوية.

٣. وعى المبحوثات بسلامة الغذاء: ويقصد بها مدي إلمام المبحوثات بالمعارف المتعلقة بمجال سلامة الغذاء والتمثلة في خلو الغذاء من جميع أنواع الفساد أو التلوث المختلفة والتي تجعله غير قابل للإستهلاك ويكون ضار بالصحة.

٤. وعى المبحوثات بالتغذية الصحية: ويقصد بها مدي إلمام المبحوثات بالمعارف المتعلقة بالتغذية الصحية والتمثلة في إلمامها بالعادات الغذائية الصحية والتي تعمل على امتصاص ما يكفي الجسم من العناصر الغذائية بشكل سليم حتي يتمكن الجسم من أداء وظائفه المختلفة.

ثانياً: المتغيرات البحثية:

تم اختيار متغيرات هذا البحث إتساقاً مع طبيعة الدراسة وأبعادها، وقد تم تصنيف متغيرات الدراسة إلى مجموعتين من المتغيرات وهما:

أ- المتغيرات المستقلة:

تتضمن الدراسة سبعة عشر متغيراً مستقلاً وهي: سن المبحوثة، والحالة التعليمية للمبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، والمسئول عن تحديد مكونات الغذاء لأسرة المبحوثة، والدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وإجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً، ونشأة المبحوثة، وحالة المسكن، وحيازة الأدوات المنزلية، والحيازة المزرعية لأسرة المبحوثة، والانفتاح الجغرافي، والانفتاح الثقافي، والمشاركة الإجتماعية غير الرسمية، وعدد المصادر المعرفية، والتقدير الذاتي لقيادة الرأي، وتعدد أدوار المبحوثة، واتجاهات المبحوثات نحو

المستقلة ذات التأثير المعنوي التي تسهم في تفسير التباين في المتغير التابع، وتم التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS, version 16.

سادساً: المعالجة الكمية للمتغيرات المتضمنة في الدراسة:

أ- المتغير التابع:

الوعي الغذائي للمرأة الريفية: تم قياس هذا المتغير عن طريق سؤال المبحوثات ٨٤ سؤالاً تعكس الإجابة عليها درجة الوعي الغذائي للمرأة الريفية، وهذه الأسئلة موزعة على المجالات الفرعية الثلاث محل الدراسة والمتمثلة في: (٣٢ سؤالاً لجودة الغذاء، و٢٠ سؤالاً لسلامة الغذاء، و٣٢ سؤالاً للتغذية الصحية)، وأعطيت المبحوثة (درجة واحدة) في حالة تعرف، و(صفر) في حالة لا تعرف، ومثلت محصلة الدرجات عن كافة العبارات درجة تعبر عن الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمنطقة الدراسة.

ب- المتغيرات المستقلة:

١. سن المبحوثة: استخدمت الأرقام الخام لسن المبحوثة حتى وقت جمع البيانات لأقرب سنة ميلادية.

٢. الحالة التعليمية للمبحوثة: تم قياس الحالة التعليمية للمبحوثة بسؤالها عن مستوى تعليمها وأعطيت المبحوثة الأمية "صفر" والتي تقرأ وتكتب "٤ درجة" والمتعلمة أعطيت درجة عن كل سنة تعليمية فمثلاً ابتدائي "٦ درجة"، وإعدادي "٩ درجة"، وثانوي "١٢ درجة"، وجامعي "١٦ درجة".

٣. متوسط تعليم أبناء المبحوثة: تم قياس هذا المتغير من خلال إعطاء كل ابن نفس ذات الدرجات كما في حالة المبحوثة وفقاً لحالته التعليمية، ثم جمعت القيم الرقمية التي حصل عليها كل ابن من أبنائها فوق ٦ سنوات وقسم المجموع على عددهم ليعبر عن متوسط تعليم أبناء المبحوثة.

العادات الغذائية الصحيحة) في تفسير التباين في مستوي الوعي الغذائي للمرأة الريفية".

٣. الفرض الثالث: "يسهم كل متغير من المتغيرات المستقلة المدروسة إسهاماً معنوياً في تفسير التباين في مستوي الوعي الغذائي للمرأة الريفية". هذا وتم إختبار هذه الفروض في صورتها الصفرية (فرض العدم).

رابعاً: منطقة وشاملة وعينة البحث:

تم اختيار محافظة كفر الشيخ كمطقة لإجراء هذه الدراسة، وتم اختيار مركزين من بين مراكز المحافظة العشر عشوائياً فكان مركز سيدي سالم ومركز قلين، تلى ذلك إختيار قرية واحدة عشوائياً من القرى التابعة للمركزين أسفر الإختيار العشوائي عن قرية الوراق بمركز سيدي سالم، وقرية المنشأة الكبرى بمركز قلين، ومن خلال سجلات التعاونية الزراعية بهاتين القرئتين تم حصر الحائزين للإستدلال على جميع زوجات الحائزين وكذلك الريفيات اللاتي لديهن حيازة فبلغ عددهن ١٤١٥ في قرية الوراق، و٨٤٢ في قرية المنشأة الكبرى، فبلغ إجمالي عددهن ٢٢٥٧ زوجة حائز وحائزة ليمثلوا شاملة هذه الدراسة، وقد تم اختيار عينة عشوائية بنسبة ١٠% من إجمالي شاملة زوجات الحائزين وكذلك الحائزات بكل قرية ليمثلوا عينة البحث المستهدفة وبلغ عددهن ٢٢٧ مبحوثة أجريت عليهن الدراسة موزعين كالتالي: ١٤٢ من قرية الوراق، و٨٥ من قرية المنشأة الكبرى.

خامساً: تجميع وتحليل البيانات:

استوفيت البيانات اللازمة لتحقيق أهداف البحث بإستخدام إستمارة إستبيان بالمقابلة الشخصية، وذلك بعد إعداد الإستمارة، وإختبارها مبدئياً في غير قرئتي الدراسة. هذا وقد تم عرض وتحليل بيانات الدراسة بإستخدام النسب المئوية، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط، وكذلك الإرتباط المتعدد، والإنداد الجزئي، والجزئي التدرجي الصاعد Step-wise للتعرف على أكثر المتغيرات

الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، مكان حظيرة المواشى والدواجن (في المزرعة، منفصلة بجوار المنزل، داخل المنزل) وقد أعطيت الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، ونوعية أرض المسكن (سيراميك، أسمنتيه، ترابية)، وقد جمعت الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة في البنود السابقة لتعبر عن حالة مسكن المبحوثة.

٩. حيازة الأدوات المنزلية: وتم قياسه من خلال عدد من البنود تعكس مجموع الإجابة عليها درجة امتلاك المبحوثة للأجهزة المنزلية، وقد خصص وزن معين لكل جهاز من هذه الأجهزة وفق متوسط القيمة النقدية التقريبية لكل منها بالجنيه المصري، كالأتي: تليفون محمول، ومكواه، وخلاط، ومكنسة، وشفاط، وكبه، وغسالة عادية، ودفاية (درجة واحدة)، وفرن غاز، وغسالة نصف اوتوماتيك، وبوتجاز مسطح (درجتان)، وبوتجاز بالفرن، وسخان كهرباء، وسخان غاز، ودش، وتلفزيون ملون، وثلاجه (٣ درجات)، وتكييف، وكمبيوتر، وديب فريزر (٤ درجات)، وقد جمعت الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة لتعبر عن حيازة المبحوثة للأدوات المنزلية (عامر، ٢٠١٤، ص: ١٧٥).

١٠. الحيازية المزرعية لأسرة المبحوثة: تم قياس هذا المتغير بسؤال المبحوثة عن إجمالي مساحة الأرض الزراعية التي في حوزة أسرتها سواء كانت ملكاً أو مشاركة أو إيجاراً في وقت جمع البيانات، وأستخدمت الأرقام الخام بالقيراط للتعبير عن هذا المتغير.

١١. الإنفتاح الجغرافي: وتم قياسه عن طريق عبارات تقيس مدى سفر المبحوثة للقري المجاورة، والمراكز الأخرى وعاصمة المحافظة والمحافظات الأخرى، وقد أعطيت الدرجات على تكرار السفر، فأعطيت (ثلاث درجات) لدائمة السفر، و(درجتان) للمتريدة من حين لآخر،

٤. المسئول عن تحديد مكونات الغذاء: قيس هذا المتغير بسؤال المبحوثة عن من هو المسئول عن تحديد مكونات الغذاء بالأسرة سواء كانت المبحوثة نفسها، أو زوجها، أو حماها وتم إعطاء الدرجات التالية (٣، ٢، ١) على الترتيب.

٥. الدخل الشهري لأسرة المبحوثة: تم قياسه باستخدام الأرقام الخام بالجنيه المصري لمجموع دخل أسرة المبحوثة من كافة بنود الدخل (العمل أو الوظيفة أو ريع الأرض الزراعية أو تأجير عقارات أو بيع عائد الإنتاج الحيواني والداجني) خلال فترة زمنية تقدر بالشهر.

٦. إجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً: تم قياسه باستخدام الأرقام الخام بالجنيه المصري لمجموع ما ينفق على بند الغذاء فقط خلال فترة زمنية تقدر بالشهر.

٧. نشأة المبحوثة: قيس هذا المتغير بسؤال المبحوثة عن نشأتها وتم إعطاء المبحوثة ذو النشأة الريفية درجة واحدة، والمبحوثة ذو النشأة الحضرية درجتان.

٨. حالة المسكن: تم قياس هذا المتغير من خلال سؤال المبحوثة عن حالة مسكنها الذي تعيش فيه وأسرتها من حيث حيازة مسكنها (ملك، مشاركة، إيجار) وقد أعطيت الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، ومصدر مياه الشرب (شبكة داخلية، ظلمة خاصة، حنفية عمومية) وقد أعطيت الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، وجود مطبخ منفصل (يوجد، لا يوجد) وقد أعطيت الدرجات (١، ٠) على الترتيب، واماكن التخلص من القمامة (الجرار، صناديق القمامة، على جانبي الطريق) وقد أعطيت الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، وعدد أدوار المنزل (ثلاثة فأكثر، دورين، دور) وقد أعطيت الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، الصرف الصحي بالمسكن (عمومي، خفض منسوب، طرنش) وقد أعطيت

وما قد تذكره من مصادر أخرى) ويعطي كل مصدر تذكره المبحوثة (درجة) ثم تجمع محصلة هذه الدرجات لتعبر عن عدد المصادر المعرفية التي تستقي منها المبحوثة معلوماتها عن الغذاء والتغذية.

١٥. التقدير الذاتي لقيادة الرأي: تم قياس هذا المتغير من خلال سؤال المبحوثة إحدى عشر سؤالاً تعكس الإجابة تقدير المرأة الريفية لذاتها كقائدة رأي، وقد أعطيت الاستجابات الدرجات التالية (٣، ٢، ١، صفر) في حالة الإجابة (دائماً، أحياناً، نادراً، لا يحدث) وجمعت الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة لتعبر عن تقديرها لذاتها.

١٦. تعدد أدوار المبحوثة: قيس هذا المتغير بسؤال المبحوثة عن الأدوار التي تقوم بها وقت جمع البيانات سواء كانت ربة منزل متفرغة، أو تمارس أي أعمال أو أي وظيفة أخرى وتم إعطاء الدرجات (١، ٢) على الترتيب.

١٧. اتجاه المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحيحة: تم قياس هذا المتغير من خلال سؤال المبحوثة عن اتجاهها نحو ثلاثين عادة غذائية صحيحة وطلب من المبحوثة أن تبين درجة موافقتها عن كل عبارة على مقياس متدرج (موافق، سيان، غير موافق) تعكس الإجابة عليها اتجاه الريفيات المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحيحة وقد أعطيت الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، وجمعت الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة لتعبر عن اتجاهات المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحيحة.

النتائج ومناقشتها

أولاً: بعض الخصائص المميزة للمبحوثات:

أوضحت النتائج الواردة بجدول (١) أن حوالي ٨٢% من المبحوثات مثلن في فئتي إما منخفضي أو متوسطي العمر، كذلك أشارت النتائج إلى أن ٣٧% منهن أميات، وأن قرابة ٦% منهن قدرات على القراءة والكتابة،

و(درجة) لمن تسافر نادراً، و(صفر) لمن لم تسافرنهائياً، ثم جمعت الدرجات لتعبر عن الإنفتاح الجغرافي.

١٢. الإنفتاح الثقافي: وتم قياسه باستخدام مقياس مكون من خمس عبارات تقيس مدى مشاهدة المبحوثة للتلفزيون، وسماع الراديو، وقراءة الصحف والمجلات، وكانت الإجابة على هذه العبارات هي: دائماً، أحياناً، نادراً، لا، حيث أعطيت هذه الإستجابات الدرجات ٣، ٢، ١، صفر على الترتيب، وجمعت الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة لتعبر عن الإنفتاح الثقافي.

١٣. المشاركة الإجتماعية غير الرسمية: تم قياس هذا المتغير من خلال سؤال المبحوثة سبعة عبارات تعكس الإجابة عليها مدى مشاركة المبحوثة في الأنشطة الحياتية المختلفة، من حيث كونها بتتراور مع جيرانها بالقرية، بتشارك في عمل بعض الأغذية في المواسم والأعياد مع جيرانها، بتسلف وتستلف بعض الأدوات المنزلية مع جيرانها، بتشارك في حل الخلافات التي تحصل بين جيرانها، بتحضر أفراح لأهل القرية (غير قرايبها)، بتقوم بواجب العزاء لأهل القرية (غير قرايبها)، عمل جمعيات مالية لمساعدة بعضنا، وكانت الإجابة على هذه العبارات هي: دائماً، أحياناً، نادراً، لا، حيث أعطيت هذه الإستجابات الدرجات ٣، ٢، ١، صفر على الترتيب، وجمعت الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة لتعبر عن المشاركة الاجتماعية غير الرسمية.

١٤. عدد المصادر المعرفية: تم قياس هذا المتغير بسؤال المبحوثة عن مصادر معلوماتها ومعارفها عن الغذاء والتغذية والممثلة في (الأصدقاء، والجيران، والصحف، والمجلات، والأقارب، والتلفزيون، والراديو، والمرشدة الزراعية، والأم، والحماة، والزوج، والأبناء، والخبرة الشخصية،

منخفض، وأن قرابة ٦٦% من المبحوثات إما منخفضى أو متوسطى المشاركة الإجتماعية غير الرسمية، وأن قرابة ٩٤% من المبحوثات يعد تعرضهن لمصادر المعلومات الغذائية إما منخفض أو متوسط، وأن حوالى ٢٧% مبحوثة لا يعتبرن أنفسهن قادة، فى حين أن قرابة ٧٣% مبحوثة يعتبرن أنفسهن قادة، وبينت النتائج أن حوالى ٦٠% من اللاتي يرون أنفسهن قادة إما منخفضى أو متوسطى التقدير الذاتى لقيادة الرأي، وهذا ينطبق بشكل كبير على الواقع الإجتماعى ومنطق الطبيعة القيادية، وبينت النتائج أن ٨٢% مبحوثة لا تعمل، فى حين أن ١٨% مبحوثة فقط عاملة، كما بينت النتائج أن حوالى ١٣% من المبحوثات إتجاههن معارض للعادات الغذائية الصحيحة، فى حين أن ٦٣% منهن إتجاههن محايد، وقرابة ٢٤% منهن كان إتجاههن مؤيد لهذه العادات.

كذلك اتضح أن حوالى ٩% من المبحوثات اتسم أبناهنن بالأمية، وأن ٨٤,٥% مثل متوسط تعليم ابناهنن بفتتسى إما منخفضى أو متوسطى التعليم، كما بينت النتائج أن قرابة ٨١% من المبحوثات هن المسئولات عن تحديد مكونات الغذاء بالأسرة، كما أظهرت النتائج أن ٩٢,٥% منهن إما منخفضى أو متوسطى الدخل الشهرى الأسرى، فى حين أن قرابة ٨٨% منهن مثلن بفتتسى منخفضى أو متوسطى الإنفاق على الغذاء شهرياً، وبينت النتائج أن قرابة ٩٦% من المبحوثات نشأتهن ريفية، وأن حوالى ٨٤% من المبحوثات حالة مسكنهن إما منخفضى أو متوسطى، وأن حوالى ٨٥% منهن وقعن فى فئى حيازة الادوات المنزلية إما المنخفضة أو المتوسطة، وبينت النتائج أن قرابة ٨٧% من المبحوثات مثلن فى فئى منخفضة الحيازة المزرعية لأسرهن، وأن قرابة ٨٢% إنفتاحهن الجغرافى إما متوسط أو منخفض، وقرابة ٦٩% إنفتاحهن الثقافى إما متوسط أو

جدول ١: توزيع المبحوثات وفقاً لفئات خصائصهن:

| فئات المبحوثات | قرية الوراق | | قرية المنشأة الكبرى | | الإجمالى | |
|------------------------------------|-------------|------|---------------------|------|----------|------|
| | العدد | % | العدد | % | العدد | % |
| ١- سن المبحوثة: | | | | | | |
| ٢٠- ٣٣ عام | ٥٧ | ٤٠,١ | ٤٢ | ٤٩,٤ | ٩٩ | ٤٣,٦ |
| ٣٤- ٤٨ عام | ٦٠ | ٤٢,٣ | ٢٨ | ٣٣ | ٨٨ | ٣٨,٨ |
| ٤٩- ٦٢ عام | ٢٥ | ١٧,٦ | ١٥ | ١٧,٦ | ٤٠ | ١٧,٦ |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ |
| ٢- الحالة التعليمية للمبحوثة: | | | | | | |
| أمية(صفر) درجة | ٥٦ | ٣٩,٤ | ٢٨ | ٣٣ | ٨٤ | ٣٧ |
| تقرأ وتكتب(٤) درجة | ١١ | ٧,٨ | ٢ | ٢,٤ | ١٣ | ٥,٨ |
| ابتدائية(٦) درجة | ٥ | ٣,٥ | ٤ | ٤,٧ | ٩ | ٤ |
| إعدادية(٩) درجة | ١١ | ٧,٨ | ٧ | ٨,٢ | ١٨ | ٨ |
| ثانوية أو ما يعادلها(١٢) درجة | ٤٧ | ٣٣ | ٣٣ | ٣٨,٧ | ٨٠ | ٣٥,٢ |
| بكالوريوس(١٦) درجة | ١٢ | ٨,٥ | ١١ | ١٣ | ٢٣ | ١٠ |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ |
| ٣- متوسط تعليم أبناء المبحوثة: | | | | | | |
| غير متعلمين(صفر) درجة | ١٧ | ١٢ | ٤ | ٤,٧ | ٢١ | ٩,٢ |
| منخفض(١-٦) درجة | ٤٢ | ٢٩,٥ | ١١ | ١٣ | ٥٣ | ٢٣,٣ |
| متوسط (٧-١٤) درجة | ٧٨ | ٥٥ | ٦١ | ٧١,٧ | ١٣٩ | ٦١,٢ |
| مرتفع (١٥-٢٠) درجة | ٥ | ٣,٥ | ٩ | ١٠,٦ | ١٤ | ٦,٣ |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ |
| ٤- المسئول عن تحديد مكونات الغذاء: | | | | | | |
| الحماة (١) درجة | ١٧ | ١٢ | ١٨ | ٢١,٢ | ٣٥ | ١٥,٤ |
| الزوج (٢) درجة | ٢ | ١,٤ | ٥ | ٥,٩ | ٧ | ٣ |
| المبحوثة نفسها(٣) درجة | ١٢٣ | ٨٦,٦ | ٦٢ | ٧٢,٩ | ١٨٥ | ٨١,٦ |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ |

تابع جدول ١:

| فئات المبحوثات | | قرية الورق | | قرية المنشأة الكبرى | | الإجمالي | |
|--------------------------------------|-----|------------|----|---------------------|-----|----------|---|
| | | العدد | % | العدد | % | العدد | % |
| ٥- الدخل الشهري لأسرة المبحوثة: | | | | | | | |
| منخفض (١١٦٦-٥٠٠) جنيه | ٧٨ | ٥٥ | ٤١ | ٤٨,٢ | ١١٩ | ٥٢,٥ | |
| متوسط (٢٨٣٣-١١٦٦) جنيه | ٥٦ | ٣٩,٤ | ٣٥ | ٤١,٢ | ٩١ | ٤٠ | |
| مرتفع (٤٠٠٠-٢٨٣٤) جنيه | ٨ | ٥,٦ | ٩ | ١٠,٦ | ١٧ | ٧,٥ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ٦- إجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً: | | | | | | | |
| منخفض (١٠٠-٦٣٣) جنيه | ٦٥ | ٤٥,٨ | ٤٠ | ٤٧ | ١٠٥ | ٤٦,٣ | |
| متوسط (١٣٦٦-٦٣٤) جنيه | ٥٨ | ٤٠,٨ | ٣٦ | ٤٢,٤ | ٩٤ | ٤١,٤ | |
| مرتفع (٢٠٠٠-١٣٦٧) جنيه | ١٩ | ١٣,٤ | ٩ | ١٠,٦ | ٢٨ | ١٢,٣ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ٧- نشأة المبحوثة: | | | | | | | |
| ريفية (١) درجة | ١٣٨ | ٩٧ | ٨٠ | ٩٤ | ٢١٨ | ٩٦ | |
| حضرية (٢) درجة | ٤ | ٣ | ٥ | ٦ | ٩ | ٤ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ٨- حالة المسكن | | | | | | | |
| منخفض (٩-١٣) درجة | ٦ | ٤,٢ | ٢ | ٢,٤ | ٨ | ٣,٥ | |
| متوسط (١٤-١٩) درجة | ١١٦ | ٨١,٧ | ٦٧ | ٧٨,٨ | ١٨٣ | ٨٠,٦ | |
| مرتفع (٢٠-٢٤) درجة | ٢٠ | ١٤,١ | ١٦ | ١٨,٨ | ٣٦ | ١٥,٩ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ٩- حيازة الأدوات المنزلية: | | | | | | | |
| منخفضه (٦-١٦) درجة | ٤٥ | ٣١,٧ | ٣٤ | ٤٠ | ٧٩ | ٣٤,٨ | |
| متوسطه (١٧-٢٩) درجة | ٨٨ | ٦٢ | ٣٦ | ٤٢,٤ | ١٢٤ | ٥٤,٦ | |
| مرتفعه (٣٠-٤٠) درجة | ٩ | ٦,٣ | ١٥ | ١٧,٦ | ٢٤ | ١٠,٦ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ١٠- الحيازة المزرعية: | | | | | | | |
| منخفض (٤ - ٨٢) قيراط | ١٢٠ | ٨٤,٥ | ٧٧ | ٩٠,٧ | ١٩٧ | ٨٦,٨ | |
| متوسط (٨٣-١٦٠) قيراط | ١٠ | ٧ | ٦ | ٧ | ١٦ | ٧ | |
| مرتفع (١٦١-٢٤٠) قيراط | ١٢ | ٨,٥ | ٢ | ٢,٣ | ١٤ | ٦,٢ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ١١- الانفتاح الجغرافي: | | | | | | | |
| غير منفتحات (صفر) درجة | ٦ | ٤,٢ | ٥ | ٥,٨ | ١١ | ٤,٨ | |
| منخفض (١-٤) درجة | ٣٥ | ٢٤,٦ | ٤١ | ٤٨,٢ | ٧٦ | ٣٣,٤ | |
| متوسط (٥-٨) درجة | ٧٧ | ٥٤,٢ | ٣٣ | ٣٨,٨ | ١١٠ | ٤٨,٥ | |
| مرتفع (٩-١٢) درجة | ٢٤ | ١٧ | ٦ | ٧,٢ | ٣٠ | ١٣,٣ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ١٢- الانفتاح الثقافي: | | | | | | | |
| غير منفتحات (صفر) درجة | ٧ | ٤,٢ | ٥ | ٥,٨ | ١٢ | ٥,٢ | |
| منخفض (١-٤) درجة | ٢٩ | ٢٠,٤ | ١٧ | ٢٠ | ٤٦ | ٢٠,٣ | |
| متوسط (٥-٨) درجة | ٧٨ | ٥٥ | ٣٢ | ٣٧,٧ | ١١٠ | ٤٨,٥ | |
| مرتفع (٩-١٢) درجة | ٢٨ | ١٩,٤ | ٣١ | ٣٦,٥ | ٥٩ | ٢٦ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ١٣- المشاركة الاجتماعية غير الرسمية: | | | | | | | |
| غير مشاركة (صفر) درجة | ٩ | ٦,٣ | ٤ | ٤,٧ | ١٣ | ٥,٧ | |
| منخفض (١-٤) درجة | ٣١ | ٢١,٨ | ١٧ | ٢٠ | ٤٨ | ٢١,٢ | |
| متوسط (٥-٨) درجة | ٥٧ | ٤٠,٢ | ٤٤ | ٥١,٨ | ١٠١ | ٤٤,٥ | |
| مرتفع (٩-١٢) درجة | ٤٥ | ٣١,٧ | ٢٠ | ٢٣,٥ | ٦٥ | ٢٨,٦ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ١٤- عدد المصادر المعرفية: | | | | | | | |
| منخفض (١-٣) مصدر | ٩٢ | ٦٤,٧ | ٣٧ | ٤٣,٥ | ١٢٩ | ٥٦,٨ | |
| متوسط (٤-٧) مصدر | ٤٠ | ٢٨,٢ | ٤٤ | ٥١,٧ | ٨٤ | ٣٧ | |
| مرتفع (٨-١٠) مصدر | ١٠ | ٧,١ | ٤ | ٤,٨ | ١٤ | ٦,٢ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |

تابع جدول ١:

| فئات المبحوثات | | قرية الوراق | | قرية المنشأة الكبرى | | الإجمالي | |
|---|--|-------------|------|---------------------|------|----------|------|
| | | العدد | % | العدد | % | العدد | % |
| ١٥- التقدير الذاتي لقيادة الرأي | | | | | | | |
| لا يرون أنفسهم قادة (صفر) درجة | | ٤٩ | ٣٤,٥ | ١٣ | ١٥,٣ | ٦٢ | ٢٧,٣ |
| منخفض (١-١١) درجة | | ٣٣ | ٢٣,٢ | ٢٦ | ٣٠,٥ | ٥٩ | ٢٦ |
| متوسط (١٢-٢٢) درجة | | ٤٠ | ٢٨,٢ | ٣٨ | ٤٤,٧ | ٧٨ | ٣٤,٤ |
| مرتفع (٢٣-٣٣) درجة | | ٢٠ | ١٤,١ | ٨ | ٩,٥ | ٢٨ | ١٢,٣ |
| المجموع | | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ |
| ١٦- عمل المبحوثة | | | | | | | |
| لا تعمل (١) درجة | | ١١٩ | ٨٣,٨ | ٦٧ | ٧٨,٨ | ١٨٦ | ٨٢ |
| تعمل (٢) درجة | | ٢٣ | ١٦,٢ | ١٨ | ٢١,٢ | ٤١ | ١٨ |
| المجموع | | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ |
| ١٧- اتجاه المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحيحة: | | | | | | | |
| (٥٠-٦١) سلبي | | ١٠ | ٧ | ٢٠ | ٢٣,٥ | ٣٠ | ١٣,٢ |
| (٦٢-٧٥) محايد | | ٩٥ | ٦٧ | ٤٨ | ٥٦,٥ | ١٤٣ | ٦٣ |
| (٧٦-٨٧) إيجابي | | ٣٧ | ٢٦ | ١٧ | ٢٠ | ٥٤ | ٢٣,٨ |
| المجموع | | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ |

المصدر: جمعت وحسبت من استمارة الاستبيان

٢. مستوي وعي المبحوثات بجودة الغذاء: أظهرت النتائج أن الدرجات المعبرة عن مستوي الوعي الغذائي للمبحوثات فيما يتعلق بجودة الغذاء قد تراوحت من (١٣-٣٢) درجة بمتوسط حسابي قدره ٢١,٥ درجة، بإنحراف معياري قدره ٤,١ درجة. وقد أمكن تصنيف المبحوثات وفقاً للدرجات التي حصلن عليها إلى ثلاث فئات، جدول (٢)، حيث شملت الفئة الأولى المبحوثات ذوات الوعي المنخفضة وقد مثلن ٢٢,٥% من إجمالي المبحوثات، بينما ضمت الفئة الثانية ذوات الوعي المتوسطة وقد مثلن قرابة ٦٩% منهن، في حين ضمت الفئة الثالثة المبحوثات ذوات فئة الوعي المرتفع ومثلن ٨,٨% من المبحوثات، ويظهر من النتائج السابقة أن حوالي ٩١% من المبحوثات مثلن في فئة الوعي إما المتوسطة أو المنخفضة.
٣. مستوي وعي المبحوثات بسلامة الغذاء: أظهرت النتائج أن الدرجات المعبرة عن وعي المبحوثات فيما يتعلق بسلامة الغذاء قد تراوحت من (٣-٢٠) درجة بمتوسط حسابي قدره ١٣,١ درجة، بإنحراف معياري قدره ٣,٣ درجة.
١. مستوي الوعي الغذائي للمرأة الريفية: أوضحت النتائج أن الدرجات المعبرة عن مستوي الوعي الغذائي قد تراوحت من (٣٧-٨٣) درجة بمتوسط حسابي قدره ٥٩,٤ درجة، بإنحراف معياري قدره ٩,٧ درجة، وقد أمكن تصنيف المبحوثات وفقاً للدرجات التي حصلن عليها إلى ثلاث فئات، جدول (٢)، حيث شملت الفئة الأولى للمبحوثات ذوات الوعي المنخفض وقد مثلن ١٩% من إجمالي المبحوثات، بينما ضمت الفئة الثانية الريفيات ذوى الوعي المتوسط وقد مثلن حوالي ٦٤% من إجمالي المبحوثات، في حين ضمت الفئة الثالثة الريفيات ذوى الوعي المرتفع ومثلن قرابة ١٧% من إجمالي الريفيات المبحوثات، ويتبين من النتائج السابقة أن حوالي ٨٣% من المبحوثات وقعن في فئة الوعي الغذائي إما المتوسطة أو المنخفضة، وهذا يبين مدى احتياجهن للتزود بالمعلومات والمعارف لزيادة الوعي الغذائي للمرأة الريفية بقواعد وأسس التغذية السليمة.

جدول ٢: توزيع المبحوثات وفقاً لفئات درجات وعيها الغذائي

| فئات المبحوثات | | قرية الورق | | قرية المنشأة الكبرى | | الإجمالي | |
|---|-------|------------|-------|---------------------|-------|----------|---|
| | العدد | % | العدد | % | العدد | % | % |
| ١- مستوى الوعي الغذائي للمرأة الريفية: | | | | | | | |
| ٣٧-٥١ منخفض | ٢٤ | ١٧ | ١٩ | ٢٢,٤ | ٤٣ | ١٩ | |
| ٥٢-٦٨ متوسط | ٩٦ | ٦٧,٦ | ٥٠ | ٥٨,٨ | ١٤٦ | ٦٤,٣ | |
| ٦٨-٨٣ مرتفع | ٢٢ | ١٥,٤ | ١٦ | ١٨,٨ | ٣٨ | ١٦,٧ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ٢- مستوى وعي المبحوثات بجودة الغذاء: | | | | | | | |
| ١٣-١٨ منخفض | ٣١ | ٢١,٨ | ٢٠ | ٢٣,٥ | ٥١ | ٢٢,٥ | |
| ١٩-٢٦ متوسط | ٩٨ | ٦٩ | ٥٨ | ٦٨,٢ | ١٥٦ | ٦٨,٧ | |
| ٢٧-٣٢ مرتفع | ١٣ | ٩,٢ | ٧ | ٨,٢ | ٢٠ | ٨,٨ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ٣- مستوى وعي المبحوثات بسلامة الغذاء: | | | | | | | |
| ٣-٨ منخفض | ١٣ | ٩,٢ | ٥ | ٥,٨ | ١٨ | ٨ | |
| ٩-١٤ متوسط | ٨٥ | ٥٩,٨ | ٥٢ | ٦١,٢ | ١٣٧ | ٦٠,٣ | |
| ١٥-٢٠ مرتفع | ٤٤ | ٣١ | ٢٨ | ٣٣ | ٧٢ | ٣١,٧ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |
| ٤- مستوى وعي المبحوثات بالتغذية الصحية: | | | | | | | |
| ١١-١٧ منخفض | ٣ | ٢,١ | ٨ | ٩,٤ | ١١ | ٤,٨ | |
| ١٨-٢٥ متوسط | ٦٦ | ٤٦,٥ | ٤٣ | ٥٠,٦ | ١٠٩ | ٤٨ | |
| ٢٦-٣٢ مرتفع | ٧٣ | ٥١,٤ | ٣٤ | ٤٠ | ١٠٧ | ٤٧,٢ | |
| المجموع | ١٤٢ | ١٠٠ | ٨٥ | ١٠٠ | ٢٢٧ | ١٠٠ | |

المصدر: جمعت وحسبت من إستمارة الإستبيان.

قراءة ٥% من إجمالي المبحوثات، بينما ضمت الفئة الثانية ذوات الوعي المتوسط وقد مثلن ٤٨% منهم، في حين ضمت الفئة الثالثة المبحوثات ذوات الوعي المرتفع ومثلن حوالي ٤٧% من المبحوثات، ويظهر من النتائج السابقة أن قرابة ٥٣% من المبحوثات وقعن في فئة الوعي إما المتوسطة أو المنخفضة. ولمزيد من الإيضاح ومن أجل الوقوف على التوصيات الإرشادية التي مازال هناك إفتقار معرفي إليها بالنسبة للمبحوثات سوف تتناول التوصيات الخاصة بالوعي الغذائي للمرأة الريفية بمجالاته الثلاث (جودة الغذاء، وسلامة الغذاء، والتغذية الصحية) على النحو التالي.

فالنسبة لمجال جودة الغذاء إتضح عدم معرفة الريفيات المبحوثات لبعض التوصيات الخاصة به، وكانت أعلى نسب أشارت إلى عدم معرفة المبحوثات الريفيات بجودة الغذاء تمثلت في: سلق الخضروات قبل التخليل يحافظ علي اللون، وتغطية المخلل بالمحلول الملحي والزيت يحافظ عليه، وعدم غسل الأرز أكثر من مرتين،

وقد أمكن تصنيف المبحوثات وفقاً للدرجات التي حصلن عليها إلى ثلاث فئات، جدول(٢)، حيث شملت الفئة الأولى المبحوثات ذوات الوعي المنخفض وقد مثلن ٨% من إجمالي المبحوثات، بينما ضمت الفئة الثانية ذوات الوعي المتوسط وقد مثلن ٦٠,٣% منهم، في حين ضمت الفئة الثالثة المبحوثات ذوات الوعي المرتفع ومثلن ٣١,٧% من المبحوثات، ويظهر من النتائج السابقة أن حوالي ٦٨% من المبحوثات وقعن في فئة الوعي إما المتوسطة أو المنخفضة.

٤. مستوى وعي المبحوثات بالتغذية الصحية: أظهرت النتائج أن الدرجات المعبرة عن وعي المبحوثات فيما يتعلق بالتغذية الصحية قد تراوحت من (١١-٣٢) درجة بمتوسط حسابي قدره ٢٤,٨ قيمة رقمية، بإنحراف معياري قدره ٤,٢ درجة. وقد أمكن تصنيف المبحوثات وفقاً للدرجات التي حصلن عليها إلى ثلاث فئات، جدول(٢)، حيث شملت الفئة الأولى المبحوثات ذوات الوعي المنخفض وقد مثلن

الصحيحة وبين الوعي الغذائي للمرأة الريفية كتغير تابع حيث بلغت قيم معاملات الارتباط فيما يلي ٠,١٨٣، ٠,٢٥٦، ٠,٢٩٩، ٠,٢٣٠، ٠,٢٠٦، ٠,١٥٧. على التوالي جدول(٤)، كذلك إتضح وجود علاقة ارتباطية ومعنوية عند المستوى الإحتمالي ٠,٠٥ بين متوسط تعليم أبناء المبحوثة، وحالة المسكن، وحيازة الأدوات المنزلية، والانفتاح الجغرافي وبين المتغير التابع محل الدراسة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,١١٣، ٠,١٣١، ٠,١٣٧، ٠,١٣٦، علي التوالي.

وتوضح النتائج المشار إليها بجدول(٤)، أن المتغيرات المستقلة المتضمنة في الدراسة مجتمعة ترتبط مع الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمعامل ارتباط متعدد مقداره ٠,٥٣٨، وقد ثبت معنوية تلك العلاقة عند المستوى الإحتمالي ٠,٠١، إستناداً لقيمة "ف" المحسوبة حيث بلغت ٤,٩٧٤، كما تشير النتائج إلى أن المتغيرات المستقلة مجتمعة تفسر ٢٨,٩% من التباين في المتغير التابع إستناداً إلى قيمة (R^2)، مما يعني أن هناك متغيرات أخرى ذات تأثير على المتغير التابع لم تنظر إليها الدراسة، ويجب أخذها في الإعتبار عند إجراء دراسات مستقبلية أخرى في هذا المجال، وهذه النتائج تدعم الفرض الثاني.

وللوقوف على إسهام كل متغير من المتغيرات المستقلة في تفسير التباين في الوعي الغذائي للمرأة الريفية كمتغير تابع، إتضح أن بعضها ذو إسهام معنوي والبعض الآخر لا يسهم، حيث تشير النتائج إلى أن هناك خمسة متغيرات فقط تسهم إسهاماً معنوياً في تفسير التباين تمثلت في: إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، والتقدير الذاتي لقيادة الرأي، وإتجاه المبحوثة نحو العادات الغذائية الصحيحة عند المستوى الإحتمالي ٠,٠١، وثبت معنوية المسئول عن تحديد مكونات الغذاء، عدد المصادر المعرفية عند المستوى الإحتمالي ٠,٠٥، في حين لم يثبت معنوية معاملات الإتحاد الجزئي لبقية المتغيرات المستقلة الأخرى محل الدراسة إحصائياً عند المستوى الإحتمالي ٠,٠٥، وربما يرجع ذلك لعدم تأثير كل منها تأثيراً مباشراً على المتغير التابع.

وعدم وضع اللحمة المذاب عنها الثلج في الثلجة مرة أخرى، وعدم الاحتفاظ بالجرجير أو الخس أكثر من ٤ أيام، حيث بلغ نسب الريفيات المبحوثات الاتي أفدن بعدم معرفتهن لكل منها ٧٦,٧%، ٧٤%، ٧٣,٢%، ٦٤,٣%، ٦١,٧%، على الترتيب جدول(٣).

أما بالنسبة لمجال سلامة الغذاء إتضح عدم معرفة الريفيات المبحوثات لبعض التوصيات الخاصة به، وأشارت النتائج البحثية إلى عدم معرفة المبحوثات الريفيات بها في مجال سلامة الغذاء تمثلت في: إضافة الألوان الصناعية للطعام ضار بالصحة، استخدام ليفة خاصة بالخضار والفاكهة، عدم شراء الأكل الساخن في أكياس بلاستيك، عند فك اللحوم والأسماك المتلجة يجب وضعها في رف الثلجة تحت الفريزر، حيث بلغ نسب الريفيات المبحوثات الاتي أفدن بعدم معرفتهن لكل منها ٧٤%، ٦٩,٢%، ٦٦,٥%، ٦٣% على الترتيب جدول (٣).

وبالنسبة لمجال التغذية الصحية إتضح عدم معرفة الريفيات المبحوثات لبعض التوصيات الخاصة به، ودلت النتائج علي عدم معرفة المبحوثات الريفيات بالتغذية الصحية تمثلت في: أهمية شرب العصير في وجبة الإفطار، وأكل البطاطس مع الأرز أو العيش وجبة غير صحية وغير متكاملة، وشرب المياه الأكل مضر بالصحة، حيث بلغ نسب الريفيات المبحوثات الاتي أفدن بعدم معرفتهن لكل منها ٦٢%، ٤٤,٥%، ٤١%، على الترتيب جدول(٣).

ثالثاً: العلاقات الارتباطية والإحدارية بين المتغيرات المستقلة والوعي الغذائي للمرأة الريفية كمتغير تابع:

أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية ومعنوية عند المستوى الإحتمالي ٠,٠١ بين المتغيرات المستقلة المتمثلة في: الحالة التعليمية للمبحوثة، والدخل الشهري للمبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، والانفتاح الثقافي، وعدد المصادر المعرفية، والتقدير الذاتي لقيادة الرأي، وإتجاه المبحوثة نحو العادات الغذائية

جدول ٣: توزيع المكونات وفقاً للمحتويات وعيّنات بكل توصية من التوصيات الخاصة بالوعي الغذائي للمرأة الريفية بمجالاته الثلاثة (جودة الغذاء، وسلامة الغذاء، والتغذية الصحية):
٤٤٥

| العبرة | عينة الورق | | | عينة المنشأ الكبرى | | | العينة الإجمالية | | | | | |
|--------|------------|-----|------|--------------------|------|----|------------------|----|------|-----|------|-----|
| | % | ن | % | % | ن | % | % | ن | % | | | |
| ١ | ١٠,٢ | ٢٣ | ٨٩,٨ | ٢٠,٤ | ١٤,٢ | ١٢ | ٨٥,٨ | ٧٣ | ٧,٨ | ١١ | ٩٢,٢ | ١٣١ |
| ٢ | ٦,٦ | ١٥ | ٩٣,٤ | ٢١٢ | ٩,٥ | ٨ | ٩٠,٥ | ٧٧ | ٥ | ٧ | ٩٥ | ١٣٥ |
| ٣ | ١٧,٦ | ٤٠ | ٨٢,٤ | ١٨٧ | ١٥,٣ | ١٣ | ٨٤,٧ | ٧٢ | ١٩ | ٢٧ | ٨١ | ١١٥ |
| ٤ | ٦,٢ | ١٤ | ٩٣,٨ | ٢١٣ | ١٣ | ١١ | ٨٧ | ٧٤ | ٢,٢ | ٣ | ٩٧,٨ | ١٣٩ |
| ٥ | ٦,٢ | ١٤ | ٩٣,٨ | ٢١٣ | ١١,٨ | ١٠ | ٨٨,٢ | ٧٥ | ٢,٨ | ٤ | ٩٧,٢ | ١٣٨ |
| ٦ | ١٩ | ٤٣ | ٨١ | ١٨٤ | ٢٥,٥ | ٢٢ | ٧٤,٢ | ٦٣ | ١٤,٨ | ٢١ | ٨٥,٢ | ١٢١ |
| ٧ | ١٢,٣ | ٢٨ | ٨٧,٧ | ١٩٩ | ١٥,٣ | ١٣ | ٨٤,٧ | ٧٢ | ١٠,٦ | ١٥ | ٨٩,٤ | ١٢٧ |
| ٨ | ١٢ | ٢٧ | ٨٨ | ٢٠٠ | ١٨,٨ | ١٦ | ٨١,٢ | ٦٩ | ٧,٧ | ١١ | ٩٢,٣ | ١٣١ |
| ٩ | ١٦,٣ | ٣٧ | ٨٣,٧ | ١٩٠ | ١٦,٥ | ١٤ | ٨٣,٥ | ٧١ | ١٦,٢ | ٢٣ | ٨٣,٨ | ١١٩ |
| ١٠ | ١٦,٣ | ٣٧ | ٨٣,٧ | ١٩٠ | ١٦,٥ | ١٤ | ٨٣,٥ | ٧١ | ١٦,٢ | ٢٣ | ٨٣,٨ | ١١٩ |
| ١١ | ٢٣ | ٥٢ | ٧٧ | ١٧٥ | ٢٩,٥ | ٢٥ | ٧٠,٥ | ٦٠ | ١٩ | ٢٧ | ٨١ | ١١٥ |
| ١٢ | ١٩,٣ | ٤٤ | ٨٠,٧ | ١٨٣ | ٢٧ | ٢٣ | ٧٢,٩ | ٦٢ | ١٤,٨ | ٢١ | ٨٥,٢ | ١٢١ |
| ١٣ | ٢٤,٢ | ٥٥ | ٧٥,٨ | ١٧٢ | ٢٩,٥ | ٢٥ | ٧٠,٥ | ٦٠ | ٢١,٢ | ٣٠ | ٧٨,٨ | ١١٢ |
| ١٤ | ٤٨,٥ | ١١٠ | ٥١,٥ | ١١٧ | ٤١,٢ | ٣٥ | ٥٨,٨ | ٥٠ | ٥٢,٨ | ٧٥ | ٤٧,٢ | ٦٧ |
| ١٥ | ٥٥,٧ | ١٢٦ | ٤٤,٣ | ١٠١ | ٤٥,٨ | ٣٩ | ٥٤,٢ | ٤٦ | ٦١,٣ | ٨٧ | ٣٨,٧ | ٥٥ |
| ١٦ | ٧٣,٢ | ١٦٦ | ٢٦,٨ | ٦١ | ٥١,٨ | ٤٤ | ٤٨,٢ | ٤١ | ٨٦ | ١٢٢ | ١٤ | ٢٠ |
| ١٧ | ١٢,٧ | ٢٩ | ٨٧,٣ | ١٩٨ | ٢١,٢ | ١٨ | ٧٨,٨ | ٦٧ | ٧,٨ | ١١ | ٩٢,٢ | ١٣١ |
| ١٨ | ٦٤,٣ | ١٤٦ | ٣٥,٧ | ٨١ | ٦٠ | ٥١ | ٧٨,٨ | ٣٤ | ٦٧ | ٩٥ | ٣٣ | ٤٧ |
| ١٩ | ٥٦,٨ | ١٢٩ | ٤٣,٢ | ٩٨ | ٤٨,٣ | ٤١ | ٥١,٧ | ٤٤ | ٦٢ | ٨٨ | ٣٨ | ٥٤ |

من قيمته

تابع جدول ٣ : م

| العبارة | عينة الورق | | عينة المنشأ الكبرى | | العينة الإجمالية | |
|---|------------|-----|--------------------|------|------------------|----|
| | % | م | % | م | % | م |
| لا يتم الاحتفاظ بالجربير والعس أكثر من ٤ أيام | ٤٤ | ٩٨ | ٣١ | ٦٩ | ٤٣ | ٤٣ |
| مدة حفظ القابل والخيبار في التلاجة لا تتعدى ٥ أيام | ١١٢ | ٣٠ | ٧٨,٨ | ٢١,٢ | ٥٨ | ٥٨ |
| مدة حفظ الجربير والكرب في التلاجة لا تتعدى اسبوعان | ١١٧ | ٢٥ | ٨٢,٤ | ١٧,٦ | ٥٤ | ٥٤ |
| الخضروات والفاكهة التي ما فيها من علب هي التي تتجمد | ١٠٤ | ٣٨ | ٧٣,٢ | ٢٦,٨ | ٥٢ | ٥٢ |
| الأكال التي هيجمد لا يتم ملامسته بالفرزير | ٩٩ | ٤٣ | ٦٩,٧ | ٣٠,٣ | ٥٦ | ٥٦ |
| عند تجميد العصائر أو السوائل تترك جزء فارغ في الزجاج أو الإثناء المستخدم | ١٣٥ | ٧ | ٩٥ | ٥ | ٧١ | ٧١ |
| لا تغسل اللحمه التي هتجمد | ٨٣ | ٥٩ | ٥٨,٥ | ٤١,٥ | ٤٨ | ٤٨ |
| لا تحفظ اللحمه في الفريزر أكثر من ٦ أشهر | ٥٤ | ٨٨ | ٣٨ | ٦٢ | ٤٤ | ٤٤ |
| لتخزين الخضروات مثل الياقوت والموخيه يتم غلبها لمدة تقنين في الماء ثم اخفها | ٩٢ | ٥٠ | ٦٤,٧ | ٣٥,٣ | ٥٣ | ٥٣ |
| تعنى المري في البرطمان بعد ما تنزل من علي النار مباشرة | ٧٣ | ٦٩ | ٥١,٤ | ٤٨,٦ | ٥٢ | ٥٢ |
| عند تخليل الخضروات يتم سلقها لمدة (١٠-٥) | ٢٤ | ١١٨ | ١٧ | ٨٣ | ٢٩ | ٢٩ |
| دقائق عشان نحافظ علي لونها | ٢٤ | ١١٨ | ١٧ | ٨٣ | ٣٥ | ٣٥ |
| للمحافظة علي المخل نضع عليه شويه زيت ويعطى تماما بالمحلول الملحي | ٧٧ | ٦٥ | ٥٤,٢ | ٤٥,٨ | ٦١ | ٦١ |
| طول فترة الطبخ تؤثر علي قيمته الغذائية | ٣٢ | ٦٥ | ٥٤,٢ | ٤٥,٨ | ٦١ | ٦١ |
| ثانياً: التوصيات الخاصة بمجال سلامة الغذاء | | | | | | |
| عند غسل الخضار والفاكهة بغسيل خل او عصير ليمون لمياه العسيل | ٧٥ | ٦٧ | ٥٢,٨ | ٤٧,٢ | ٥٩ | ٥٩ |
| المحافظة علي الغذاء تغسل الأيدي بالمياه والصابون قبل تحضير الطعام | ١٢٧ | ١٥ | ٨٩,٤ | ١٠,٦ | ٧٨ | ٧٨ |
| تفكير الكوسة والبطاطس يقلل من تلوثهم بالمبيدات | ٧٥ | ٦٧ | ٥٢,٨ | ٤٧,٢ | ٥٨ | ٥٨ |
| غسيل الخضار والفاكهة يكون بلبه مخصصه | ٣٥ | ١٠٧ | ٢٤,٦ | ٧٥,٤ | ٣٥ | ٣٥ |
| الأكال المضاف اليه ألوان صناعية ضار بالصحة | ٢٤ | ١١١ | ١٦,٩ | ٨٣,١ | ٣٥ | ٣٥ |
| يتم تنظيف بطن السمك المشوي | ١٠٢ | ٤٠ | ٧١,٨ | ٢٨,٢ | ٥١ | ٥١ |
| يتم إزالة الدهون قبل طهي اللحمه أو الدجاج | ٩١ | ٥١ | ٦٤ | ٣٦ | ٥٩ | ٥٩ |
| للتخلص من مسببات التلوث نظف الطعام جيداً | ١٢١ | ٢١ | ٨٥,٢ | ١٤,٨ | ١٧ | ١٧ |
| عدم ترك الزيت يسخن لدرجة التدخين | ٩٦ | ٤٦ | ٦٧,٦ | ٣٢,٤ | ٦٢ | ٦٢ |
| عدم إضافة الزيت النظيف المستخدم من قبل | ١١٠ | ٣٢ | ٧٧,٥ | ٢٢,٥ | ٦٤ | ٦٤ |

تابع جدول ٣:

العارة

عينة الورق

عينة المنشأ الكبري

العينة الإجمالية

| م | عينة الورق | | عينة المنشأ الكبري | | العينة الإجمالية | |
|----|------------|-----|--------------------|----|------------------|-----|
| | % | م | % | م | % | م |
| ٤٣ | ٨٥,٢ | ٢١ | ١٤,٨ | ٦٦ | ٧٧,٦ | ١٢١ |
| ٤٤ | ٣٥,٢ | ٩٢ | ٦٤,٨ | ٣٤ | ٤٠ | ٥٠ |
| ٤٥ | ٦٢,٧ | ٥٣ | ٣٧,٣ | ٥٥ | ٦٤,٧ | ٨٩ |
| ٤٦ | ٨٣,٨ | ٢٣ | ١٦,٢ | ٦٦ | ٧٧,٦ | ١١٩ |
| ٤٧ | ٨٥,٢ | ٢١ | ١٤,٨ | ٥٨ | ٦٨,٢ | ١٢١ |
| ٤٨ | ٦٥,٥ | ٤٩ | ٣٤,٥ | ٤٠ | ٤٧ | ٩٣ |
| ٤٩ | ٢٤,٦ | ١٠٧ | ٧٥,٤ | ٤١ | ٤٨,٢ | ٣٥ |
| ٥٠ | ٩٢,٣ | ١١ | ٧,٧ | ٧٣ | ٨٥ | ١٣١ |
| ٥١ | ٨٣ | ٢٤ | ١٧ | ٦٦ | ٧٧,٦ | ١١٨ |
| ٥٢ | ٧٨ | ٣٠ | ٢٢ | ٦٣ | ٧٤ | ١١٢ |
| ٥٣ | ٧٣ | ٣٧ | ٢٧ | ٥٨ | ٦٨,٢ | ١٠٥ |
| ٥٤ | ٧٦ | ٣٤ | ٢٤ | ٧١ | ٨٣,٥ | ١٠٨ |
| ٥٥ | ٥٢,٨ | ٦٧ | ٤٧,٢ | ٦٣ | ٧٤ | ٧٥ |
| ٥٦ | ٩٥,٨ | ٦ | ٤,٢ | ٦٥ | ٧٦,٥ | ١٣٦ |
| ٥٧ | ٨٦,٦ | ١٩ | ١٣,٤ | ٦٤ | ٧٥,٣ | ١٢٣ |
| ٥٨ | ٣٠,٣ | ٩٩ | ٦٩,٧ | ٤٣ | ٥٠,٦ | ٤٣ |
| ٥٩ | ٨٣,٨ | ٢٣ | ١٦,٢ | ٦٦ | ٧٧,٦ | ١١٩ |
| ٦٠ | ٨٩,٤ | ١٥ | ١٠,٦ | ٦٧ | ٧٨,٨ | ١٢٧ |
| ٦١ | ٦٩,٧ | ٤٣ | ٣٠,٣ | ٦١ | ٧١,٨ | ٩٩ |
| ٦٢ | ٩٣,٧ | ٩ | ٦,٣ | ٧٦ | ٨٩,٤ | ١٣٣ |
| ٦٣ | ٩٢,٣ | ١١ | ٧,٧ | ٧٥ | ٨٨,٢ | ١٣١ |
| ٦٤ | ٥٢ | ٦٨ | ٤٨ | ٥٢ | ٦١,٢ | ٧٤ |
| ٦٥ | ٩٣,٧ | ٩ | ٦,٣ | ٦٧ | ٧٨,٨ | ١٣٣ |

ثالثاً: التوصيات الخاصة بحال التغذية الصحية

| | |
|----|--|
| ٥٣ | لازم يكون في وجبة الطائر كل العناصر الغذائية |
| ٥٤ | أكل البيض والكبدة يقلان من الضعف وقهر النمل |
| ٥٥ | من الصحي أكل اللحمة ٣ مرات في الأسبوع |
| ٥٦ | وجبة المشاء لازم تكون خفيفة عشان هضمها يكون سهل |
| ٥٧ | من المفيد أكل السمك مرتين في الأسبوع |
| ٥٨ | شرب العصير في الفطار شيء مهم |
| ٥٩ | الفول يغني عن السمك واللحمة والدجاج |
| ٦٠ | الخصار الطازجة أفيد من الخصار المطبوخ |
| ٦١ | لا بد من تحديد موعد لبدء الأكل والانهاء منه |
| ٦٢ | عم تناول وجبة الفطور يؤثر سلبا على الصحة |
| ٦٣ | أكل البطاطس مع الأرز أو العيش وجبة غير صحية |
| ٦٤ | أكل البطاطس مع الأرز أو العيش وجبة غير صحية وغير متكاملة |
| ٦٥ | لما تنوع العناصر الغذائية في الأكل يكون مفيد للصحة |

تابع جدول ٣ :

| م | العينة الإجمالية | | | | عينة المنشا الكبرى | | | | عينة الورق | | | | العبرة |
|------|------------------|-----|------|----|--------------------|----|------|----|------------|-----|--|---|--------|
| | % | Σ | % | Σ | % | Σ | % | Σ | % | Σ | % | Σ | |
| ١١ | ٨٩ | ٢٠٢ | ١٨,٨ | ١٦ | ٨١,٢ | ٦٩ | ٦,٣ | ٩ | ٩٣,٧ | ١٣٣ | استخدام البصل والثوم مطهر للأعضاء ومضاد حيوي طبيعي | | |
| ٧,٥ | ٩٢,٥ | ٢١٠ | ١٤ | ١٢ | ٨٦ | ٧٣ | ٣,٥ | ٥ | ٩٦,٥ | ١٣٧ | طرق السطحة تجيب الأكل شيب مفيد وأساسي | | |
| ٦٨ | ٨٢ | ١٨٦ | ١٨,٨ | ١٦ | ٨١,٢ | ٦٩ | ١٧,٦ | ٢٥ | ٨٢,٤ | ١١٧ | أكل الحبوبيات والسكريات يكون مش علي حساب او بيل الوجبات الأساسية | | |
| ١٩,٨ | ٨٠,٢ | ١٨٢ | ٢٦ | ٢٢ | ٧٤ | ٦٣ | ١٦,٢ | ٢٣ | ٨٣,٨ | ١١٩ | التغذية الصحيحة بتتحقق ببقية العناصر الغذائية التي يحتويها | | |
| ٨,٨ | ٩١,٢ | ٢٠٧ | ١٧,٦ | ١٥ | ٨٢,٤ | ٧٠ | ٣,٥ | ٥ | ٩٦,٥ | ١٣٧ | الأكل أكثر من اللازم بيضر بالصحة | | |
| ٧ | ٩٣ | ٢١١ | ٤,٧ | ٤ | ٩٥,٣ | ٨١ | ٨,٥ | ١٢ | ٩١,٥ | ١٣٠ | لصحة معدتنا يجب مضغ الطعام جيدا | | |
| ٣٤,٤ | ٦٥,٦ | ١٤٩ | ٢١,٢ | ١٨ | ٧٨,٨ | ٦٧ | ٤٢,٣ | ٦٠ | ٥٧,٧ | ٨٢ | من العادات السيئة الأكل ببطن مليء فيه. | | |
| ٤١ | ٥٩ | ١٣٤ | ٤٢,٤ | ٣٦ | ٥٧,٦ | ٤٩ | ٤١ | ٥٧ | ٥٩ | ٨٥ | شرب المياه بكثرة علي الأكل يضر بالصحة. | | |
| ٢٨,٢ | ٧١,٨ | ١٦٣ | ٣٦,٥ | ٣١ | ٦٣,٥ | ٥٤ | ٢٣,٢ | ٣٣ | ٧٦,٨ | ١٠٩ | شرب الشاي قبل مرور ساعتين بعد الأكل ضار | | |
| ١٢,٨ | ٨٧,٢ | ١٩٨ | ٢١,٢ | ١٨ | ٧٨,٨ | ٦٧ | ٧,٧ | ١١ | ٩٢,٣ | ١٣١ | من المفيد المشي بعد العشاء | | |
| ٣٩,٦ | ٦٠,٤ | ١٣٧ | ٣٨,٨ | ٣٣ | ٦١,٢ | ٥٢ | ٤١ | ٥٧ | ٥٩ | ٨٥ | شرب المياه الغازية بكثرة تسبب عسر هضم | | |
| ١٤ | ٨٦ | ١٩٥ | ٢٧ | ٢٣ | ٧٣ | ٦٢ | ٦,٣ | ٩٠ | ٩٣,٧ | ١٣٣ | تناول العيش الأسمر أفيد من العيش الأبيض. | | |
| ٢٩,٥ | ٧٠,٥ | ١٦٠ | ٣٣ | ٢٨ | ٦٧ | ٥٧ | ٢٧,٥ | ٣٩ | ٧٢,٥ | ١٠٣ | الأكل قدام التلفزيون من العادات الضارة | | |
| ٣٩,٦ | ٦٠,٤ | ١٣٧ | ٣٣ | ٢٨ | ٦٧ | ٥٧ | ٤٣,٧ | ٦٢ | ٥٦,٣ | ٨٠ | لما اضغ الأكل في الطبق بضعه بكميات متناسبة مش بزيادة | | |
| ٢٥ | ٧٥ | ١٧٠ | ٣١,٨ | ٢٧ | ٦٨,٢ | ٥٨ | ٢٢ | ٣٠ | ٧٨ | ١١٢ | اضغ طبق علي الأكل طبق المخال | | |
| ٦,٦ | ٩٣,٤ | ٢١٢ | ١٤ | ١٢ | ٨٦ | ٧٣ | ٢ | ٣ | ٩٨ | ١٣٩ | عاشان العين بتاكل قبل المعدة لازم تقديم الاكل بشكل حلو | | |
| ٢٦,٤ | ٧٣,٦ | ١٦٧ | ٣٣ | ٢٨ | ٦٧ | ٥٧ | ٢٢,٥ | ٣٢ | ٧٧,٥ | ١١٠ | لما ناكل خضروات وفاكهة المحتوية علي الألياف بكثرة نمنع الإمساك | | |
| ٤ | ٩٦ | ٢١٨ | ٨,٢ | ٧ | ٩١,٨ | ٧٨ | ١,٤ | ٢ | ٩٨,٦ | ١٤٠ | المسل الأسود غني بالحديد ويساعد علي القضاء علي فقر الدم | | |
| ٢٤,٢ | ٧٥,٨ | ١٧٢ | ٣١,٨ | ٢٧ | ٦٨,٢ | ٥٨ | ١٩,٧ | ٢٨ | ٨٠,٣ | ١١٤ | عندما ناكل بين الوجبات بنضرم معدتنا | | |

المصدر : جمعت وحسبت من إستمارة الإستهتيا.

جدول ٤: العلاقة الارتباطية والاحتمالية بين المتغيرات المستقلة وبين الوعي الغذائي للمرأة الريفية:

| م | اسم المتغير | معامل الارتباط البسيط | معامل الاحتمال البسيط | قيمة (ت) |
|----|---|-----------------------|-----------------------|----------|
| ١ | سن المبحوثة | -٠,١١ | ٠,٠٤٨ | ٠,٦٩٩ |
| ٢ | الحالة التعليمية للمبحوثة | **٠,١٨٣ | ٠,٢١٤ | ١,٥٢١ |
| ٣ | متوسط تعليم أبناء المبحوثة | *٠,١١٣ | ٠,٠٨٨ | ٠,٥٧٠ |
| ٤ | المسئول عن تحديد مكونات الغذاء | ٠,١٠٩ | ١,٧٥٣ | *٢,٠٨١ |
| ٥ | الدخل الشهري للمبحوثة | **٠,١٥٧ | ٠,٠٠ | ٠,٢٢٣- |
| ٦ | إجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً | **٠,٢٠٦ | ٠,٠٠٤ | **٢,٩٣٠ |
| ٧ | نشأة المبحوثة | ٠,٠٠٢ | ٠,٥٧٤ | ٠,١٧٨ |
| ٨ | حالة المسكن | *٠,١٣١ | ٠,٣٣٦ | ١,١٨٩ |
| ٩ | حيازة الأدوات المنزلية | *٠,١٣٧ | ٠,٠١١ | ٠,١٠٠- |
| ١٠ | الحيازة المزرعية لأسرة المبحوثة | ٠,٠٣٢- | ٠,٠١٧ | ١,٦١٢- |
| ١١ | الانفتاح الجغرافي | *٠,١٣٦ | ٠,١٣١ | ٠,٥٦٣ |
| ١٢ | الانفتاح الثقافي | **٠,٢٣٠ | ٠,١٥٦ | ٠,٧٦٩ |
| ١٣ | المشاركة الاجتماعية غير الرسمية | ٠,٠١٩- | ٠,٠٦٧- | ٠,٦٢٤- |
| ١٤ | عدد المصادر المعرفية | **٠,٢٩٩ | ٠,٨٦٤ | *٢,٣٠٤ |
| ١٥ | التقدير الذاتي لقيادة الرأي | **٠,٢٥٦ | ٠,٢٢٧ | **٢,٩٨٩ |
| ١٦ | تعدد أنواع المبحوثة | ٠,٠٠١- | ٠,١٠١ | ٠,٦٦ |
| ١٧ | اتجاهات المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحيحة. | **٠,٢٦٣ | ٠,٣٩٢ | **٤,٤٨٥ |

معامل التحديد $(R^2) = ٠,٢٨٩$ * * معنوى عند المستوى الإحتمالى ٠,٠١معامل الارتباط المتعدد $(R) = ٠,٥٣٨$ * معنوى عند المستوى الإحتمالى ٠,٠٥قيمة ف = $٤,٩٧٤$ **

الغذائية، وإجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً، والتقدير الذاتى لقيادة الرأى، والانفتاح الثقافى تسهم فى تفسير التباين بنسب ٠,٠٨٨، ٠,٠٦٩، ٠,٠٥٢، ٠,٠٠٣، ٠,٠١٧ على الترتيب وبناءً على هذه النتائج يمكن قبول الفرض البحثى الثالث جزئياً.

رابعاً: تحديد الأهمية النسبية لمصادر معلومات المبحوثات التغذوية:

وفى محاولة للتعرف على نوعية المصادر التى تستقى منها المبحوثات الوعاهن المتعلقة بالغذاء والتغذية وكذا أهميتها النسبية، تبين من النتائج الوارده بجدول (٦) أن هناك تباين فيما بين هذه المصادر (كوسائل تعتمد عليها المبحوثات كمصدر لمعلوماتهن الغذائيه) حيث تبين أن ٧٧,٥% من المبحوثات يحصلن على معلوماتهن من أمهاتهن، حيث جاء هذا المصدر فى المرتبة الأولى، فى حين ذكر قرابة ٦٤% منهن أن مصدر معلوماتهن هو الخبرة الشخصية وجاء هذا المصدر فى المركز الثانى، وجاء فى المركز الثالث التلفزيون بنسبة تبلغ ٤٥,٥%، ثم الأقارب بنسبة بلغت حوالى ٣٩%، ثم الحماء بنسبة بلغت قرابة ٣٥%،

الأمر الذى يتطلب تصميم نموذج سببى يتم فيه ترتيب أولوية هذه المتغيرات المستقلة فى التأثير على المتغير التابع.

وفى محاولة للوقوف على أكثر المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع تم استخدام نموذج التحليل الإندارى المتعدد التدرجى، فأسفر التحليل عن معادلة إندار خطى تتضمن خمسة متغيرات مستقلة تؤثر تأثيراً معنوياً على الوعى الغذائى للمرأة الريفية تمثلت فى: عدد المصادر المعرفية، وإتجاه الريفيات نحو العادات الغذائية، وإجمالي ما ينفق على الغذاء شهرياً، والتقدير الذاتى لقيادة الرأى، والانفتاح الثقافى.

وقد تبين أن هذه المتغيرات مجتمعة تفسر ٢٥,٦% من التباين فى المتغير التابع، وهذا يعنى أن بقية المتغيرات لا تسهم إلا فى تفسير ٣,٣% فقط من التباين فى المتغير التابع (جدول ٥)، ولتحديد نسبة مساهمة كل متغير من هذه المتغيرات المستقلة الخمسة فى تفسير التباين فى المتغير التابع إستناداً إلى النسبة المئوية للتباين المفسر إتضح أن المتغيرات المتمثلة فى عدد المصادر المعرفية، وإتجاه الريفيات نحو العادات

المراكز الأولى، وهذا يستوجب ضرورة أن يقوم الإرشاد الزراعي بزيادة وعي المبحوثات من خلال توفير مصادر مختلفة وحديثة موثوق بها لكي يعتمد عليها في الحصول على ما تحتاج إليه من معلومات لزيادة الوعي الغذائي، وذلك من خلال الندوات الإرشادية أو الزيارات المنزلية أو المطبوعات الإرشادية وغيرها من المصادر الأخرى التي يمكن أن تنق فيها المرأة الريفية وتعتمد عليها للحصول على ما تحتاج إليه من معلومات والوعي لسد النقص المعرفي لديها.

ثم الجيران بنسبة بلغت حوالي ٣٣%، ثم الأبناء بنسبة بلغت حوالي ٧%، ثم البرامج الإذاعية والصحف والمجلات بنسبة بلغت قرابة ٥%، ثم زملاء العمل بنسبة بلغت ٣,٥%، ثم شبكة الإنترنت بنسبة بلغت ٣%، في حين لم يذكر أي من المبحوثات أنهم يستقون معلوماتهم من المرشدة الزراعية لعدم تواجد مرشده زراعية في قرى الدراسة.

ونستخلص مما سبق اعتماد المبحوثات على المصادر التقليدية في الحصول على المعلومات مثل الأم، والخبرة الشخصية، والأقارب، حيث جاءت في

جدول ٥: نموذج مختزل للعلاقة الارتباطية والإحصائية المتعددة بين المتغيرات المستقلة وبين الوعي الغذائي للمرأة الريفية

| المتغيرات الداخلة في التحليل | معامل الإحذار الجزئي | قيمة "ت" | النسبة المئوية التراكمية للتباين المفسر | النسبة المئوية للتباين المفسر |
|---|----------------------|----------|---|-------------------------------|
| ١- عدد المصادر المعرفية | ٠,٩٣١ | **٢,٦٠٢ | ٠,٠٨٨ | ٠,٠٨٨ |
| ٢- إتجاه الريفيات نحو العادات الغذائية الصحية | ٠,٤٣٩ | **٥,٢٦٤ | ٠,١٥٧ | ٠,٠٦٩ |
| ٣- إجمالي ما ينفق على الغذاء شهريا | ٠,٠٠٤ | **٣,٥٢٤ | ٠,٢٠٩ | ٠,٠٥٢ |
| ٤- التقدير الذاتي لقيادة الرأي | ٠,٢٠٨ | **٢,٨٨٨ | ٠,٢٣٩ | ٠,٠٣ |
| ٥- الإنفتاح الثقافي | ٠,٣٩٢ | *٢,٢٠٢ | ٠,٢٥٦ | ٠,٠١٧ |

معامل الارتباط المتعدد (R) = ٠,٥٠٦ * * معنوية عند المستوى الإحتمالي ٠,٠١

معامل التحديد (R²) = ٠,٢٥٦ * معنوية عند المستوى الإحتمالي ٠,٠٥

ت = ١٥,١٢٨ **

جدول ٦: توزيع الريفيات المبحوثات وفقاً لمصادر المعلومات الغذائية

| المصدر | الورق (ن=١٤٢) | | المنشأة الكبرى (ن=٨٥) | | الإجمالي (ن=٢٢٧) | |
|---------------------|---------------|------|-----------------------|------|------------------|------|
| | العدد | % | العدد | % | العدد | % |
| البرامج التلفزيونية | ٥٣ | ٣٨,١ | ٥٥ | ٦٤,٧ | ١٠٨ | ٤٥,٥ |
| البرامج الإذاعية | ٣ | ٢,٢ | ٨ | ٩,٤ | ١١ | ٤,٨ |
| الصحف والمجلات | ٠ | ٠ | ١١ | ١٢,٩ | ١١ | ٤,٨ |
| الخبرة الشخصية | ٨٠ | ٥٧,٦ | ٦٥ | ٧٦,٤ | ١٤٥ | ٦٣,٨ |
| الأم | ١٣٠ | ٩٣,٥ | ٤٦ | ٥٤,١ | ١٧٦ | ٧٧,٥ |
| الحماه | ٥١ | ٣٦,٧ | ٢٨ | ٣٢,٩ | ٧٩ | ٣٤,٨ |
| الأقارب | ٤٨ | ٣٤,٥ | ٤١ | ٤٨,٢ | ٨٩ | ٣٩,٢ |
| الجيران | ٢٦ | ١٨,٧ | ٥٠ | ٥٨,٨ | ٧٦ | ٣٣,٤ |
| الأبناء | ١١ | ٧,٩ | ٦ | ٦ | ١٧ | ٧,٤ |
| للمرشدة الزراعية | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ |
| زملاء العمل | ٢ | ١,٤ | ٦ | ٧,١ | ٨ | ٣,٥ |
| شبكة الانترنت | ٣ | ٢,٢ | ٤ | ٤,٧ | ٧ | ٣ |

المصدر: جمعت وحسبت من إستمارة الاستبيان.

تم حساب النسبة المئوية بنسبة عدد تكرارات كل مصدر لاجمالي عدد الريفيات المبحوثات.

التوصيات

بناءً على النتائج السابقة فإن البحث يوصى بما يلي:

في القرى محل الدراسة وغيرها حتى يمكن الاعتماد عليهن كحلقات وصل يمكن من خلالها توصيل المعلومات الغذائية.

أوضحت نتائج الدراسة أن ٥٢,٥% من إجمالي الريفيات المبحوثات يقعن في فئة الدخول المنخفضة، وإن حوالي ٤٦% من الريفيات المبحوثات يتسمن بانخفاض ما ينفق على الغذاء شهرياً وهذا نتيجة منطقيّة لإنخفاض الدخل في الريف، وهذا يمثل عائقاً أمام المبحوثات في اتخاذ القرار السليم الخاص بمكونات الغذاء، وتطبيق الوجبات الصحية السليمة وفقاً للمعايير الصحية لإعداد الوجبات المتكاملة، وعلية توصى الدراسة بضرورة الاهتمام بتوعية المرأة الريفية بالأغذية البديلة ذات القيمة الغذائية المرتفعة والتكلفة القليلة وكيفية تقديم وجبات غذائية متكاملة.

إتضح من هذه النتائج أن ٦٣% من إجمالي الريفيات المبحوثات كن ذوى إتجاه محايد نحو العادات الغذائية الصحيحة، لذا يوصى بضرورة دفع اتجاهاتهن نحو العادات الغذائية الصحيحة لخلق إتجاه إيجابي للريفيات المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحيحة محل الدراسة، وزيادة وعيهم وإدراكهن بهذه العادات.

أسفرت نتائج الدراسة من خلال معامل التحديد أن المتغيرات المستقلة موضع الدراسة مسؤولة عن تفسير ٢٨,٩% من التباين في الوعي الغذائي للريفيات المبحوثات، لذلك توصى الدراسة بضرورة إجراء دراسات مستقبلية تتبعيه، لمحاولة التعرف على المتغيرات والخصائص الأخرى التي لم تتطرق إليها الدراسة والتي من شأنها أن تؤثر على الوعي الغذائي للريفيات المبحوثات حتى يمكن الارتقاء بسلوكهن الغذائي وعاداتهن الغذائية.

في ضوء ما أوضحتها النتائج من إنخفاض الوعي الغذائى للمرأة الريفية توصى الدراسة بضرورة الاهتمام بعقد سلسلة من الندوات والإجتماعات تستهدف الريفيات للتوعية بأهمية تحسين الوعي الغذائى تشارك فيها الجامعات من خلال كليات الزراعة (أقسام المجتمع الريفى، والإرشاد الزراعى، والصناعات الغذائية)، وكليات الاقتصاد المنزلى بكوادرها العلمية المتميزة من أجل تقديم خدمة تعليمية على أسس علمية سليمة فيما يتعلق بمجالات الدراسة، وكذلك إعداد وتقديم برامج إرشادية غذائية متخصصة وموجهة لجميع أفراد الأسرة فى جميع الجهات من المؤسسات الإجتماعية والإعلامية والإرشادية المعنية بالمرأة الريفية.

في ضوء ما أوضحتها النتائج من عدم وجود مرشحات زراعيات بالقرى محل الدراسة، فإنه يوصى بضرورة تزويد القرى بالمرشحات الزراعيات المؤهلات والمدربات للقيام بدور فعال فى توعية المرأة الريفية بكل ما هو جديد فى المجالات المختلفة وبالخصوص مجالات الغذاء والتغذية، وذلك لتنمية المجتمع المحلى.

أشارت النتائج إلى إعتماذ المبحوثات على المصادر التقليدية فى الحصول على المعلومات، لذا توصى الدراسة بضرورة تزويد المبحوثات بالمعلومات والوعي من خلال مصادر متنوعة موثوق فيها، كذلك توصى الدراسة بزيادة ساعات البرامج التليفزيونية والإذاعية المعنية بهذا الشأن حيث أشارت إليها المبحوثات كمصدر للحصول على المعلومات الغذائية.

في ضوء ما أوضحتها النتائج من إنخفاض الدور القيادى للمبحوثات، لذا توصى الدراسة بضرورة إكتشاف قيادات محلية ريفية من الريفيات القاطنات

الخصيري، محسن أحمد (٢٠٠١): اقتصاد المعرفة، الطبعة الأولى، مجموعة النيل العربية، القاهرة.

الرافعي، أحمد كامل (١٩٩٢): الإرشاد الزراعي علم وتطبيق، معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية، مركز البحوث الزراعية، وزارة الزراعة وإستصلاح الأراضي، القاهرة.

السباعي، ليلى عبدالمنعم (٢٠٠٤): الغذاء ونقل الأمراض "الأمراض المعدية"- التسمم الغذائي"، منشأة المعارف، بالأسكندرية.

الصعيدى، طارق محمد محمد (٢٠٠٥): دور الإعلام التربوي فى تنمية الوعي الإعلامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.

الغول، إيمان أحمد (١٩٩٨): دراسة المعارف والممارسات الصحية للمرأة الريفية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية والإقتصادية والإجتماعية فى أربعة قرى بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة القاهرة.

بدير، سهير (١٩٨٩): البحث العلمى، دار المعارف، القاهرة.

بيومى، محمد أحمد (٢٠٠٣): القيم وموجهات السلوك الإجتماعى، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية .

حسن، عبد الباسط محمد (١٩٨٠): أصول البحث الإجتماعى، مكتبة وهبه، القاهرة.

حفظى، إحسان محمد (١٩٩٢): الوعي والمشاركة ودورها فى إنجاح التنمية الحضرية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية .

حمزاوى، لطفى فهمى (٢٠٠٦): سلامة الغذاء (الهاسب وتحليل المخاطر)، الطبعة الثانية، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

حنفى، قبرى (١٩٩٠): علم النفس الصناعى، مطبعة عين شمس، القاهرة.

الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية في موضوع التغذية الصحية في مجالات متنوعة ومجتمعات ومناطق جغرافية مختلفة مع التركيز على الدراسات التي تهتم بالاحتياجات المعرفية والتنفيذية بمجالات التغذية الصحية، لما لهذا المجال من أهمية فى بناء صحى وجسدى سليم للأبناء.

المراجع

أبو السعود، خيرى حسن (١٩٨٧): الإرشاد الزراعي- التنظيم والتخطيط والتقييم، مديرية التربية والتعليم، الجمهورية العربية اليمنية.

احمد، سمير محمد، حسن عبد الرؤوف الهندي (٢٠٠٢): تغذية الانسان، مكتبة بستان المعرفة للنشر والتوزيع، القاهرة.

البوهى، فاروق شوقى (١٩٩٢) : التعليم بين تزييف وتنمية الوعي السياسى لدى المتعلمين"دراسة تحليلية"، العدد ٢٣، كلية التربية، جامعة طنطا.

البندارى، سناء محمد (٢٠٠٢): المرجع العلمى فى تغذية الانسان، هيئة النيل العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة الثانية.

الجارجى، امان على، خديجة مصطفى محمد، عفاف ميخائيل فهمى (٢٠٠٣): الاحتياجات المعرفيه الارشاديه للريفيات فيما يتعلق بالتوصيات الفنيه الخاصه بتغذية الاسره غذاء صحى وآمن فى بعض قرى جمهوريه مصر العربيه، الملتقى العربى الثانى حول تفعيل دور الارشاد الزراعى وتنمية المجتمعات الريفية، المجلس العربى للدراسات العليا والبحث العلمى لإتحاد الجامعات العربية، فى الفترة من ١-٢ أكتوبر، جامعة القاهرة.

الجارجى، امان على (٢٠٠٠): الغذاء والتغذية والصحة العامة، مشروع دمج الثقافة السكانية والبيئة فى الارشاد الزراعى، منظمة الامم المتحدة للاغذية والزراعة FAO، وصندوق الامم المتحدة للسكان، وزارة الزراعة وإستصلاح الأراضي، الطبعة الثانية.

- عامر، أسماء فوزى عبد العزيز (٢٠١٤): دراسة العوامل الاجتماعية والبيئية المرتبطة بسلوك الريفيات نحو العادات الغذائية ببعض قرى محافظة كفر الشيخ، رسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة المنصورة.
- عبدالصمد، زينب محمود عبدالرحمن (٢٠٠٧): دور الترشيد السمكي فى تنمية وعى العاملين بالاستزراع للحد من تلوث الأسماك فى محافظة دمياط، رسالة ماجستير، كلية الزراعة، جامعة عين شمس.
- عمر، أحمد (١٩٩٢): الإرشاد الزراعي المعاصر، مصر للخدمات العلمية، القاهرة.
- غيث، محمد عاطف (١٩٩٥): قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- مzahرة، ايمن سليمان (٢٠٠٩): التغذية فى الصحة والمرض، دار اثراء للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان.
- هاشم، حنفى عبدالعزيز، وعاطف عبدالعزيز هاشم، (٢٠٠٣): أسس التغذية الحديثة، الطبعة الأولى، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- يوسف، محمد كمال (١٩٩٤): الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان، الجزء الأول، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- يونس، إنتصار (١٩٩١): السلوك الإنسانى، دار المعارف، القاهرة.
- دعبس، محمد عبدالخالق (٢٠٠٢): تأثير حجم ودخل الأسرة على كفاءة إدارة الغذاء بين ربوات الأسر الريفية والحضرية، مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، مجلد (٤٧)، العدد الأول، يناير.
- رزق، عزه محمود إبراهيم (١٩٩٥): برنامج مقترح لتنمية الوعى الغذائى للام المصرىة فى الريف والحضر، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
- رشاد، تسبى محمود، وايزيز عازرنوار (٢٠٠٥-٢٠٠٦): التقنين الغذائى وادارة الوجبات، مكتبة شبان المعرفة، كفر الدوار.
- سعودى، منى عبدالهادى حسين (١٩٩٦): وحدة دراسية مقترحة تستهدف تنمية الوعى بالتدخين وأضراره لدى طلاب المرحلة الثانوية، حولية كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، العدد الثالث، جامعة عين شمس.
- سويلم، محمد نسيم على (٢٠٠٨): التعليم بالمشاركة، مصر للخدمات العلمية.
- سلام، على عبدالعظيم (١٩٩٤): المنهج "مفهومه وأسس بنائه وعناصره"، جامعة الإسكندرية، فرع دمنهور.
- سيد أحمد، غريب محمد (١٩٨٩): تصميم وتنفيذ البحث الاجتماعى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- صالح، عبدالحى محمود حسن (٢٠٠٣): الصحة العامة بين البعدين الاجتماعى والثقافى، دار المعرفة الجامعية، الشاطبى، الإسكندرية.

Nutritional Awareness of Rural Women in Kafr El-Sheikh Governorate

Ahmed Mostafa Ahmed Abd-Allah, Manal Fahmy Ibrahim ALI

Dept. of Agric. Economics, Branch of Agric. Extension, Fac. of Agriculture, Kafrelsheikh University.

ABSTRACT

This study aimed mainly to determine the factors affecting awareness of food for rural women Kafr El-Sheikh governorate. Study data were collected by Personal interview questionnaires, through a random sample amounted 227 respondents about 10% of the population amounted (142 respondents from ELwarq, while 85 respondents from Elminahia elqbra). Collected data were coded and analyzed using frequencies, percentages, means, standard deviation, simple & multiple correlation coefficients, partial & multiple regression coefficient.

The most important findings of this study could be summarized as follows:

Approximately 83% of the respondents had the awareness of a food either medium or low.

Approximately 91% of the respondents had awareness of food either medium or low in relation to food quality, and that about 68% of the respondents had awareness of food either Medium or Low as respect to food safety, and that nearly 53% of respondents had awareness of food either medium or low with respect to nutrition and health.

There is a significant positive correlation relationship at 0.01 between Nutritional awareness of rural women and the following independent variables: educational level, monthly income of Researched, and the total money spent on food per month, and cultural openness, and a number of cognitive sources Researched, and appreciation of self to lead opinion as the value of the correlation coefficient of 0.183 for them, 0. 0.157, 0.206, 0.230, 0.299, 0.256, respectively.

Results revealed that the independent variables included in the study combined associated with awareness of food for rural women by a factor correlation multi amounted 0.451, has proven a moral that relationship at the potential level of 0.01,.

The results indicated that there are five independent variables all contribute to a significant represented in: Total money spent on food per month, a number of sources of information at the potential level of 0.01, and educational status of the Researched, and is responsible for identifying food components, self-esteem driving opinion at the potential level of 0.05.