

الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات

فاطمة فائق جمعة

اسراء احمد عبد الستار

جامعة بغداد- كلية التربية للبنات- قسم الاقتصاد المنزلي

الخلاصة

تهدف الدراسة الى التعرف على الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات لافراد عينة البحث على وفق متغير الجنس (ذكور واناث) ومتغير نوع الأسرة ومتغير التحصيل الدراسي للوالدين وتم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي. تكونت عينة البحث من (٧٩٥) طالب وطالبة قد اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وتم اعداد أداة البحث (مقياس الوعي الغذائي) اعتمادا على الأدبيات والدراسات السابقة وتكون مقياس الوعي الغذائي بصورته النهائية من (٢٥) فقرة وتم تطبيق المقياس على عينة البحث وبعد جمع البيانات تم معالجتها باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة وأهم النتائج التي توصل اليها البحث (1) أن طلبة المرحلة المتوسطة يتمتعون بمستوى جيد من الوعي الغذائي (٢) لا يوجد فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس (٣) عدم وجود تفاعل بين الوعي الغذائي ومتغير نوع الأسرة (4) لا يوجد فروق دال احصائيا بين التحصيل الدراسي للوالدين لعينة البحث في مقياس الوعي الغذائي (5) وجد ان اهم مصدر يستمد منه الطلبة معلوماتهم الغذائية من النت (الشبكة العالمية) في المرتبة الأولى وتحتل بعدها الأسرة والأصدقاء. وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها قدمت الباحثتان عددا من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الوعي، الوعي الغذائي.

Nutrition Awareness among Middle School Students and its relation to some Variables

Israa Ahmed Abdul Sattar

Fatima Faiq Jumaa

University of Baghdad - College of Education for women – Home Economic Department

Abstract

The aim of the study was to identify the nutritional awareness of middle school students and its relation to some variables of the sample of the research according to the gender variable (male and female), the variable type of family and the variable achievement of the parents.

The descriptive approach was adopted and the sample of the study consisted of (795) male and female students who were selected by the random stratified method. The research tool was prepared based on the literature and previous studies. The food awareness measure in its final form was (25) after the data collection was processed using the appropriate statistical methods and the most important results that.

Research

- 1- Middle school students enjoy a good level of food awareness.
2. There are no statistically significant differences depending on gender
3. Lack of interaction between food awareness and variable family type
4. There are no statistically significant differences between the parents' achievement of the study sample in the measure of nutritional awareness.
5. found that the most important source of the demand for their food information from the Internet (World Wide Web) in the first rank and then occupied only And then occupied the family and friends in the light of the results reached by the researchers a number of recommendations and proposals from them.

Keywords: awareness, food awareness

مشكلة البحث : the Problem of the research

أن احتياجات الإنسان كثيرة ومتجددة ومنها الغذاء الذي يعد من العناصر الغذائية الضرورية والاساسية في الحفاظ على حياة الكائن الحي وصحته واستمرارهما، اذ كان ولا زال الحصول على الغذاء المناسب امر ضروري لا بد أن يتوفر منذ بدا

الخليقة ومن أهم العوامل التي دفعت الانسان الى الخروج من الكهف الى البراري والغابات في محاولاته المتكررة لتحسين وضعه الغذائي واهم عامل للتمتع بالحياة السليمة (الحميري، ٢٠١٥: ٣٢٥).

ويحتاج جسم الانسان كباقي الكائنات الحية الى الغذاء المتوازن السليم للحفاظ على صحته وسلامته، فالغذاء هو عامل بيئي يؤثر في نمو الجسم وسلامته العقلية والجسمية اضافة الى ذلك تعد التغذية السليمة الملازمة احدى المتطلبات المهمة للحصول على صحة جيدة لدى الفرد. (العالي ونايف، 2014 : 1014).

ومما تجدر الاشارة اليه أن ضعف الوعي الغذائي للإنسان وكيفية اختيار الوجبات الغذائية الصحيحة وعمل وجبة غذائية متوازنة ومناسبة "كما ونوعاً" في محتواها من العناصر الغذائية قد يكون احدى الأسباب الرئيسية الناتج عنها امراض سوء التغذية، وان اول العراقل لبلوغ الهدف في اعداد شعب يتمتع بمستوى عالي من المعرفة والممارسات بموضوع التغذية الجيدة هو عن طرق تحقيق الوعي الغذائي السليم الذي يتوجب عمله بأساليب وبرامج التوعية المختلفة (المسومة والمرئية والتي تنبع من دراسة الواقع واستقراء الماضي وتشخيص الأخطار مثلاً العادات والسلوكيات والاختيارات الغذائية وتجنب الخطأ منها في المستقبل. (العالي، 2000: 7).

والتغذية السليمة: لا تعني مجرد اشباع الجوع، او ملاً المعدة الخاوية، أو تناول الكثير من الأطعمة الغالية الثمن وانما يعني تزويد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية الضرورية للنمو والتطور في جميع مراحل حياته، وبذلك تتطلب التغذية السليمة والمتوازنة الاطلاع على طرق اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم، ومعرفة مكوناته، واهم المصادر الغنية للحصول عليها، واسس تخطيط الوجبات الغذائية المتكاملة، والوعي والامام بطرق حول الأطعمة من التلوث او الفساد، وترشيد استهلاك الأغذية، والوعي بالمعارف والعادات الغذائية الشائعة، ومحاولة تغيير او تعديل العادات الضارة والخطأ. (كوجيك، ١٩٩٢: 463-464)(خالد ويحيى، ٢٠٠٩: ١١).

وعليه ركزت الباحثة على فئة المراهقين الذين يمثلون طلبة المدارس وهم الشريحة الأوسع في جميع المجتمعات، فاذا كان امتلاكهم للوعي الجيد واستهلاكهم اليومي مطابقاً او قريب من المتطلبات الغذائية فهذا دليل واضح على أن الوضع الغذائي مرضي للمجتمع، ولكن كلما ابتعد استهلاك الفرد عن متطلبات او احتياجات العناصر الغذائية المسموح بها تؤدي إلى نقطة حرجة نحو صحة الفرد وبالتالي تعكس على مستقبل الأمة.

فالمراهقة في الحدود الفاصلة ما بين مراحل الحياة من سنوات المدرسة (الطفولة) والبلوغ الذي يكون غير واضح المعالم خلال تلك الفترة، حيث تحدث العديد من التغيرات البيولوجية المؤشرة على بدأ مرحلة البلوغ، ويشاهد انها لا تظهر بدقة واضحة لجميع الأشخاص حتى وان كانوا بنفس المرحلة العمرية، فلا بد من اختلافات واضحة من مراهق الآخر في كل سرعة النمو والتطور الوظيفية والاجتماعية والنفسية وهذا انا عن عدة عوامل منها النشاط الحركي والمدرسة والأصدقاء والأقران وتأثير الثقافة والعادات والحضارة (خاشقجي والمدني، ١٩٩٤: ١٩٩).

ولان المراهقة واحدة من اكثر المراحل او الفترات صعوبة في التطور والتغير (عادت وسلوك وممارسة)، نتيجة النمو الموحد نسبياً في مرحلة الطفولة توازيه التغيرات المفاجئة والسرعة في النمو ولهذا كثيراً ما يخلق التغير المفاجيء احتياجات تغذوية خاصة، مما يجعل الفرد عرضة للضعف من الناحية التغذوية، مسبب في ذلك زيادة الطلب على العناصر الغذائية ذات الصلة بالوزن والطول وارتفاع نسبة السكر والطاقة والدهن و... غيرها في الجسم، كما أن هذه الاحتياجات تختلف باختلاف المراهقين انفسهم ضمن الجنس الواحد فيما اذ يعانون من اضطرابات او يمارسون النشاط البدني أو يتبعون حمية غذائية قاسية أو اتباع نظام غذائي غير صحيح. (spear, 1996:3-24) (Baldwin , 1995 : 7)

وتتميز المراهقة بمعدلات النمو السريعة والتطور لذلك فهي تتجاوز نمط الحياة التي تعود عليها الإنسان خلال مرحلة الطفولة، وكما يكتب الفرد حوالي (20%) من الطول عما كان عليه في مرحلة الطفولة بم وحوالي (50%) مئة وزن البالغين وهذه الزيادة الكبيرة يتم تليبيتها من خلال الاحتياجات الغذائية المرتبطة بمتطلبات النمو - (Rees , 1992 : 233 - Tanner,1978:60) (241)

وتبينت مشكلة البحث الحالي من خلال إطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الوعي والسلوكيات الغذائية وتأثيرها الكبير على نوعية الحياة وتأمين الصحة، لأن السلوكيات الغذائية المتوارثة عبر الأجيال ليست صحيحة دائماً لذا فمن الضروري تشخيصها والعمل على تطويرها بما يحسن المستوى الغذائي للأفراد.

اهمية البحث والحاجة اليه: Research importance:

يعد الغذاء جزء ضروري من ضروريات حياتنا اليومية، فهو يحتل المرتبة الثالثة من حيث الأهمية بعد الهواء والماء، فالإنسان يستطيع ان يحصل على الماء والهواء ببسر نسبياً ليس مثل الغذاء الذي يحتاج الى جهد مبدول للزراعة والانتاج والحصاد بعد طول فترة انتظار ورعاية، ودوره الاساسي للغذاء هو حفظنا على قيد الحياة والتمتع بصحة جيدة، وكما أن تاريخ التغذية والاهتمام بالغذاء بدأ منذ وجود الإنسان على الأرض والرسومات الموجودة على جدران الكهوف للإنسان القديم تظهر بعض الأغذية، وطرق تحضير الإنسان للطعام وبداية تفكيره بعمق لطرق الحفاظ عليها لأن استمرار نمو الكائن الحي يعتمد على قدرته في الحصول على الغذاء وقدرته جسمه في القيام بالعمليات الحيوية، وتتوقف التغذية الجيدة على نوعية المادة الغذائية المتناولة، فالمادة الغذائية هي تلك المادة المتناولة من مصادر حيوانية ونباتية عديدة والتي تستهلك من قبل الانسان ليستفاد منها جسمه عن طريق ما يعرف بالوظائف الحيوية للجسم.(الميلادي واخرون، ١٩٩٩: 16)(السباعي، ٢٠١٠: ١٧)(أبو ارميلة والملكاوي، 2014 : 3).

فالغذاء يتوفر باصناف عديدة سواء السائلة او الصلبة او الطازجة او المطهية باحدى طرق الطهي العديدة أو المصنعة باحد التقنيات الحديثة والتي يتناولها الفرد لتوفر لجسمه كل ما يحتاجه من المغذيات وصدق الله العظيم اذا يقول في كتابه الكريم (كلوا واشربوا من رزق الله) البقرة : 60 (صادق، 2011: 27).

قد ركز القرآن الكريم والنبى الشريف محمد (عليه افضل الصلاة والسلام) على أهمية الغذاء للفرد المؤمن فقد اهتمت الحضارة العربية الإسلامية بالغذاء وكتب التغذية وكيفية علاج الأمراض عن طريق الغذاء قبل الحضارات السابقة، فاذا استعرضنا ما جاء عن تناول الطعام وتناوله في العصور الإسلامية نجد هنالك العديد من الأطعمة وتوصيات العلماء بضرورة عدم الإفراط في تناولها، فقد ورد عن النبي الكريم (عليه الصلاة والسلام) في النهي عن تناول الطعام في حالة التخمّة فيقول (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه)، وقد شاع في تلك العصور الاهتمام بالنظام الغذائي لانه الأساس في حدوث جميع الأمراض استنادا الى القول المأثور "المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء" وكما اكد على أهمية الصحة والنشاط البدني ويشير أخصائيو التغذية على أن صحة الإنسان قوامها يتمثل في مجموعة من الأمور أهمها الغذاء المتوازن والنشاط البدني، والراحة النفسية... وأعتقد أن وعي الفرد بهذه المقومات الثلاثة والتي تمثل الأساس التي تبني عليه حياة الإنسان كفيل في توجيه الصحة نحو النمو والتطور الأمثل متجنبيين بذلك الأمراض، علماً أن الاهتمام باحتياجات الإنسان الغذائية والصحية من العناصر الغذائية والتي لها الدور المباشر في قيام الجسم بوظائفه خلال مراحل حياته المختلفة، فمن المعروف أن جميع الكائنات الحية وخصوصاً الإنسان تمر خلال حياتها بتطورات نحو النمر المختلف والتي تؤثر على احتياجاته خلال كل مرحلة (خاشقجي والمدني، 1994: 19) (ابو ارميلة والملكاوي، 2014: 3-11).

ويعد نقص المعلومات الغذائية من العوامل المؤثرة سلباً على اعداد جيل واعى صحياً وتغذوياً في المستقبل خالي من اي مشاكل أو أمراض في المجتمع، وتقع صعوبة اعداد برامج التوعية ومكافحة المشكلات التغذوية في صعوبة توفر الدراسات والبحوث المتعلقة بهذا المجال، فإما أن تكون منشورة في مجلات او دوريات غير متداولة أو في صعوبة تنفيذها على الطلبة، وان تأثير الغذاء معروف لدى اغلب الناس، فاذا ما لاحظتم أن المرضى الذين يترددون على المستشفيات ستجد أن 90% من أمراضهم سببها الغذاء والتي ترجع الى العادات الغذائية الخاطئة باشكالها العديدة حيث يتناولون الطعام بطرق غير صحية من الباعة المتجولين في الشوارع، وحمائم السياحة العامة والمتنزّهات والمطاعم، ولهذا تجد صعوبة في احصاء عدد الأمراض الناتجة من المشكلات التغذوية، ومن الصعب التفريق بينها، وان إحدى الدراسات البريطانية التي نشرت في عام 1999 افادت أن 9,5 مليون حالة تسمم ناتجة عن تناول المواد الغذائية (مصيقر، 1997: 1) (اناوليدر، 2000: 123).

وبهذا يصبح الزامياً العمل على زيادة وعي طلبة المدارس باستخدام الوسائل التي تستهدف تلك الفئة عن طريق (الاسرة والتلفزيون والراديو، واجهزة المحمول،... غيرها) ، وتجدر الإشارة إلى أن استهلاك الانسان للغذاء يتأثر بمجموعة من العوامل والتي منها العادات الغذائية والمعارف والاتجاهات، والتي هي جزء من سلوك الانسان نشأت وتطوت معه وتاثرت بعدة عوامل نفسية واجتماعية وثقافية واقتصادية، وفي النهاية انعكست على كمية ونوعية المادة الغذائية التي يتناولها الإنسان، ومن المرجح أن هذه العوامل تؤثر على السلوك الغذائي خلال مراحل النمو المختلفة من الطفولة مرورا بالمراهقة وصولاً الى الشيخوخة، و على مدى السنوات الـ 20 الماضية، قامت حملات عديدة في مجموعة من البلدان النامية لغرض التوعية العامة وكانت بمختلف الطرق المسموعة والمرئية، و هذا لأجل مبدا التوجهات الغذائية لدى طلبة المدارس وشملت "عادات الاكل الصحي، الفواكه والخضروات من الأغذية المفيدة في الوقاية من الأمراض، تناول المزيد من الأطعمة منخفضة الدسم والحبوب الكاملة هو الطريق نحو حياة افضل، أهمية تناول كميات اقل من الطعام المحتوي على السكر والملح والدهون المضرة بالجسم والانتباه الى العلامات التجارية الموضوعة... وغيرها" (WHO، 1996: 8) (مصيقر، 1997: 3) (WHO، 2014: 4).

ومن هنا تبرز أهمية مستوى وعي الانسان من الناحية التغذوية فهي دليل مباشر على نوعية الحياة، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي والاقتصادي والنفسى، وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في الشعور الطبيعي للانسان، و التطور العقلي الأمثل، وضروتها في صحة المريض والسليم، والحفاظ على نوعية الصحة الجيدة خلال فترة حياة الإنسان، وكذلك فترة النفاهة من المرض. (خاشقجي و المدني، 1994: 2).

اهداف البحث وفرضياته: Aim & Hypotheses of the Research

تهدف الدراسة الحالية الى مجموعة من الأهداف العامة هي:

1. التعرف على الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة
2. الكشف عن دلالة الفروق في الوعي الغذائي تبعاً للمتغيرات التالية: أ- الجنس ب- نوع الأسرة ج- التحصيل الدراسي للوالدين.
3. التعرف على اهم مصدر يستمد منه طلبة المرحلة المتوسطة المعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية واعتمدت الباحثة على الفرضية الصفرية للتحقق من اهداف بحثها وهي:
1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لعينة البحث عن الوسط الفرضي لمقياس الوعي الغذائي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات البحث الجنس، نوع الأسرة، التحصيل الدراسي (لوالدين).

حدود البحث: Limitation of the Research:

- الحدود البشرية: طلبة وطالبات الصف الأول، والثاني، والثالث متوسط للمدارس المتوسطة والثانوية
- ٢- الحدود المكانية: المدارس المتوسطة والثانوية الحكومية التابعة الى المديرية العامة لتربية بغداد على جانبيها ((الرصافة الأولى الثانية الثالثة " ، والكرخ "الأولى الثانية الثالثة ")).
- ٣- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٦) تحديد المصطلحات: Determination of the terms of the Awareness : التعريف النظري الذي تبنته الباحثة.

التعريف الاجرائي : هو مقدار معرفة القرد بانواع الأغذية المتوفرة في الطبيعة و اهم مصادر الحصول عليها او وظائفها المهمة للجسم وكيفية الاستفادة منها في توفير متطلبات حالة جسمه الفسيولوجية بما يتلائم مع جنس و عمر الإنسان وتوسيع آفاق ثقافته عن الغذاء والتغذية المتوازنة
الإطار النظري ودراسات سابقة:
الوعي الغذائي :

تعد التغذية اساساً لنمو الإنسان ويظهر تأثيرها جلياً ليس فقط في النمو الجسدي بل يتعداه إلى النمو العقلي والعاطفي، وإن الاهتمام بالغذاء والتغذية من ناحية الكم والكيف يعني الاهتمام بحياة الإنسان وصحته في كل مراحل عمره مل كونه جينياً في رحم أمه ورضيعة بعد الولادة وشابة يافعة وصولاً إلى مرحلة البلوغ والشيوخ ولعل ارتباط الغذاء في أول حادثة في تاريخ البشرية تلك هي حادثة ابينا آدم عليه السلام) وزوجه حواء إذ يقعتما شهرة الطعام إلى نسيان أمر الله تعالى والوقوع في المعصية، فقال تعالى " ولقد عهدنا إلى آدم من قبل فنسى ولم نجد له عزماً" سورة طه : ١١٠] ، وقوله تعالى : (يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما آرزقناكم واشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون) [سورة البقرة: ١٧٢] . (الموسوي، ٢٠١٢ : ١٣)

ونظراً إلى أن سكان الدول معظمهم من شريحة الشباب ،لذلك، يعتبر امر المراهقين من المواضيع المهمة ،لأنهم اساس المستقبل وعليهم تتحقق آمال الأمم، فالمراهقة هي فترة التغيرات السريعة عندها تحفز القدرات الفكرية، وفيها تتم تغذية الكيانات المعرفية والعاطفية، وخلال هذه السنوات يتأثر المراهقين بالآباء والمعلمين ومجموعة الأقران ومقدمي الرعاية وبرامج الثقافة في المجتمعات المحلية والدولية، والسلوكيات الغذائية والصحية مثل تناول الأكل الصحي والامتناع عن تناول العقاقير والأدوية وتناول التبغ .. وغيرها، ذات اهمية حاسمة في انماط التغذية الصحية.(WHO:2001) أن امتلاك المراهق جزء من الثقافة الغذائية هو كامتلاكه وعي وفهم بأهمية التغذية والأسس التي تقوم عليها العادات والسلوكيات واحتياجات الجسم من العناصر الغذائية ، حسب الجنس والوزن والطول ونوع العمل والأنشطة والظروف البيئية التي تتمتع بها تلك المجتمعات، والحالة الفسيولوجية والصحية، وهذا يشير الى ادلة واضحة لمعرفة كيفية تخطيط واعداد وجبة غذائية متوازنة تبعاً للمجاميع الغذائية الأربعة . (مزاورة، ٢٠٠٨: 42-44)

إن الأهتمام بتغذية الانسان ورعايته من أهم الركائز التي تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة، وقد عقدت مؤتمرات عديدة تحدد أهداف المستوى الغذائي منها نشر المعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية ، وتشجيع النظم الغذائية السليمة وأنماط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة . (اللهبي، 2009: 98)

وتؤكد دراسة إيزس وأخريات (١٩٩٦) "إن التغذية السيئة تؤدي إلى تأخر النمو ، وتعثر التعلم، واضطراب السلوك، وضعف التحصيل الدراسي" ويؤدي الغذاء دوراً مهماً في النمو فهو يزود الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها للقيام بنشاطه سواء كان هذا النشاط جسمياً أم عقلياً كما يؤدي الغذاء دوراً مهماً في إصلاح الخلايا التالفة وإعادة بنائها وفي تكوين خلايا جديدة وفي زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض ووقايتها منها، ولا يوجد غذاء معين يحتوي على جميع العناصر الغذائية كما ونوعاً ولضمان الوصول إلى التغذية الجيدة والصحية فلا بد من تناول كميات مناسبة من أنواع متعددة من الأغذية وهذا ما يسمى بالغذاء المتوازن. (العاني، ٢٠٠٠: ١٥)

لذلك يشير (Wardlaw et al:2009) أن الحاجة الى الغذاء تتميز بثلاثة خصائص:

١. انه يحدد وظيفة بايولوجية واحدة على الأقل في الجسم ليعمل عليها.
٢. اغفال او ترك احد العناصر الغذائية يؤدي إلى انخفاض بعض الوظائف البايولوجية مثل القدرة على انتاج الدم.
٣. استبدال المغذيات التي تم حذفها من النظام الغذائي قبل حدوث ضرر دائم في الجسم يؤدي الى استعادة تلك الوظائف البايولوجية.

وتعد فئة المراهقين من انساب الفئات التوجيه الغذائي، حيث تعد مرحلة وسطية بين الطفولة والرشد وهنا يتكون للفرد آراء ومعتقدات بعيدة عن اقراد الأسرة، ويتم تشجيعهم على ملاحظة غذائهم اليومي باستخدام برامج التثقيف الغذائي، وتقهم الأهمية الكبرى لأختيار الغذاء الصحيح، ويجب الاستمرار على الأتصال بهم في سنوات الدراسة المختلفة، من خلال المناهج الدراسية على أن تدرج المعلومات لتتناسب مراحل العمر المختلفة(صبي،2004: 20)

السهم التثقيف الغذائي في تجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها المراهقين مثل تسوس الأسنان وفقر الدم الناشئ عن عوز الحديد وكما يساعد على تفادي مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية للأفراد (الزلاقي والزهراني، ٢٠٠٥) لقد اشار مصيقر وان المراهقين لديهم الاستعداد الكافي لاكتساب العادات الغذائية الجديدة وتعديل العادات السلبية لانهم يمثلون قطاعا كبيرا من المجتمع ويمثلون القوى العاملة المستقبلية لأي بلد ، وقد اثبتت الدراسات أن الحالة الصحية والغذائية للإنسان تؤثر على المقدرة على العمل والتفكير والقدرات العقلية، ومن أولى المهام بهذا السن هو التعلم ويؤكد الباحثون أن سوء التغذية يؤدي إلى إعاقة الفرد وقدرته على التعلم ولذا يضعف تحصيله الدراسي. (مصيقر، 2000: 13) وبما أن المناهج الدراسية تعتبر الدعامة الأولى لغرس السلوك الغذائي السليم، فإنه من الضروري أن توفر للمتعلمين المعلومات والمهارات اللازمة للسلوكيات الغذائية الصحيحة، وأن تدمجها بأساليب وممارسات وخبرات تحقق عن طريقها أهداف التربية الغذائية و مهاراتها لديهم. (مصيقر، 2000: 1)

ويمكن نشر الوعي الغذائي من خلال المواد الدراسية والوسائل (السمعية والبصرية) كالمجلات العلمية والنت والجرائد المتضمنة فيها حول التوعية والإرشاد الصحي والغذائي، أو من خلال برامج الدراسة الصحة العامة والتغذية، أو من خلال الزيارات العلمية والدراسات التطبيقية أو بطرق غير مباشرة من خلال التغذية المدرسية وتعليمه مكونات الوجبة الغذائية من خلال ما يقدم له من وجبات. (صبيح، 2004: 108)

وتنمية المعارف والممارسات الغذائية لاختيار الغذاء المناسب من العوامل المساعدة في تقليل خطورة الأمراض الغذائية ويتطلب نشر الثقافة الغذائية عن التغذية السليمة تنفيذ برامج توعية غذائية عن (اختيار الأغذية تخطيط الوجبات، تكوين عادات غذائية سليمة وتغيير الخاطئة)، (هوارى، 2008: 2)

وتحتاج الدول العربية إلى برامج تثقيفية تتناول الأمور المتعلقة بالغذاء والصحة والجمال لكي ترفع مستوى الوعي الغذائي والصحي لأفراد المجتمع. (مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 2012: 611)

ويختلف المراهقين بعضهم عن بعض في عاداتهم الغذائية فمنهم من ياكل بشرهة ومنهم من يأكل فترات صغيرة من الطعام وكلا الأمرين عادات غذائية خاطئة، إذ من الصعب التحكم في الشهية بسبب التفضيلات الفطرية المكتسبة لديهم خلال فترة الطفولة والتي تلعب دورا هاما في تقبل الطعام. ومن جهة أخرى هناك ما يؤثر سلبا في أذهانهم، فالإعلانات التي تروج للأطعمة السريعة وانتشارها بكثرة في مجتمعاتنا حتى في المدارس، كلها أمور يتأثر بها أبنائنا ويتجهون إليها لجاذبيتها وبالطريقة التي يسوق لها، وهذا لا يعني أن الحلول غير موجودة والتصحيح غير ممكن، إذ يمكن زيادة درجة الوعي بالتثقيف غذائي قدر الإمكان لتصبح العادات الغذائية السليمة راسخة. (حسين وسلمان، 2011: 18) ال اي ويتركز الوعي الغذائي في المام الطلبة بأهمية التغذية المتوازنة ودورها المهم في المحافظة على صحة الجسم وسلامته، فالتغذية ضرورية للأسباب الآتية:

- 1- تمر خلايا الجسم وانسجته وتكاثرها وتطورها وصيانتها.
- 2- نمر وتطور مختلف اعضاء الجسم واجهزته وتمكينها من أداء وظائفها بصورة طبيعية.
- 3- تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للعمليات الحيوية كالتنفس والهضم.
- 4- تقوية مناعة الجسم ضد الإصابة بالأمراض ومقاومة العدوى.
- 5- المحافظة على اللياقة البدنية وقدرات الجسم الطبيعية.
- 6- تلبية الحاجات الفسيولوجية الغريزية وهي الشبع.
- 7- التمتع بالصحة النفسية والاجتماعية (ابور ميلا والمكلاوي، 2015: 23-2)

سوف يتم مع توضيح انه لا توجد دراسة تناولت الفئة العمرية المستهدفة في موضوع البحث الحالي

1- دراسة (حافظ، 2000)

"فاعلية الدورة التدرجبية الارشادية لتنمية الوعي الغذائي والتغذوي لدى المرأة والعوامل المؤثرة عليه (دراسة ميدانية بمنطقة بنجر السكر)"

أجريت الدراسة في جمهورية مصر العربية وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من الفتيات والسيدات الفاطنات بقري (المركزية، و ابو زهرة ايمن) في ايسر منطقة بنجر السكر على التوالي بناء على تطوعهن لحضور الدورات الارشادية المنفذة في مجال الغذاء والتغذية والتي قدمها مشروع التنمية للخدمات الزراعية بالأراضي الجديدة بالتعاون مع الصندوق الدولي للتنمية (IFAD)، وبلغ قوام العينة الكلية (٥٢) مبحوثة، وقسمت الى مجموعتين : المجموعة الأولى التجريبية وبلغ عددهم (٢٩) مبحوثة ، والمجموعة الثانية الضابطة وبلغ عددهم (٢٣) مبحوثة.

واستخدمت هذه الدراسة منهج البحث الوصفي والتجريبي، وقد تم جمع البيانات (سح قبلي) عن طريق الاستبيان بالمقابلة الشخصية لهن قبل تنفيذ الدورة، ونفنت الدورة على عينة المبحوثات في كل من مجتعي الدراسة، ثم اقيمت الدورة على فترات زمنية حيث قيمت بعد تنفيذها مباشرة (مسح بعدي للعينة الكلية) ثم بعد شهرين (اقيم مسح بعدي للعينة الفرعية التي تضم ٢٩ مبحوثة)، كما قيمت الدورة من خلال رد فعل المشتركات فيها.

وخلصت نتائج الدراسة أن (6٥,٣٨%) و(13,46%) من المبحوثات كان مستوى وعيهم الغذائي والتغذوي قبل تنفيذ الدورة ضعيف ومتوسط على التوالي، وبعد تنفيذ الدورة تحسن مستوى وعي جميع المبحوثات واصبح جيدا، وبمقارنة مستوى الوعي الجيد قبل تنفيذ الدورة ونسبته (10,36%) ثم ارتفعت النسبة بعد الدورة مباشرة الى (١٠٠%) ، ثم بعد

مرور شهرين انخفضت النسبة الى (76 ، 82)% بسبب عامل النسيان وكما أظهرت النتائج بعد التحليل الاحصائي عن وجود علاقة ارتباطية معنوية عند المستوى الاحتمالي (0 ، 01) بين كل من (الحالة التعليمية للمبجوات ، وعملهن ، و عدد سنوات الزواج و عدد الأبناء، و عدد الأفراد المقيمين بالسكن، ودخل الأسرة الشهري، والمصادر والمعلومات عن التغذية) كمتغيرات مستقلة و(مستوى وفي المبجوات الغذائي والتغذوي) كمتغير تابع.

2- دراسة (خالد ويحيى، 2006)

"فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي الذي تلاميذ المرحلة الاعدادية"

أجريت الدراسة في مدينة طنطام جمهورية مصر العربية وتم اختيار عينة من طلبة الصف الثالث الاعدادية بطريقة عشوائية من مدرسية لواح الاعدادية المشتركة قوامها (30) تلميذ وتلميذة وقعت على مجموعتين الأولى تجريبية تكونت من (15) تلميذ وتلميذة و الثانية شاملة تكونت من (15) تلميذ وتلميذة.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي والمنهج التجريبي حيث استخدم المنهج الوصفي في وصف وتحديد عناصر ومحتوي البرنامج المقترح ووصف أدوات الدراسة والاختيار المستخدم مع نتائج الدراسة في المنهج التجريبي في تجربة البرنامج المقترح للتحقق من فعاليته ، وضبط أدوات القياس وتطبيقها انة فيلينا ويعديا للكشف عن دلالة الفروق ، و هذه الدراسة شملت ثلاثة ادوات : برنامج كمبيوترمقترحة حول (الوعي الغذائي والوعي الصحي والثقافة الغذائية للوقاية من امراض سوء التغذية والتحصيل المعرفي).

وخلصت نتائج الدراسة أن هنالك فرق دال احصائيا عند مستوى معنوي (0 ، 01) بين متوسطي التطبيقين القبلي والبدي للاختبار التحصيلي لصالح التطبيق البدي ويرجع هذا الفرق إلى تأثير البرامج الكمبيوترية المستخدم، وكما يوجد فروق دالة احصائيا عند مستور معنوي (0 ، 01) بين متوسطي درجات تلاميذ العينة في التطبيقين القبلي والبدي لصالح التطبيق البدي في كل بعد من ابعاد مقياس الوعي اثبتت قوة تأثير البرنامج الكمبيوترية المقترح المستخدم في تنمية الوعي الغذائي والوعي الصحي حيث بلغت نسبته كمتوسط معدل (1, 25).

واوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الغذائية بين تلاميذ الذكور اسوة بالاناث لما له أهمية في مرحلة التعليم الأساسي وضرورة تضمين برامج اعداد المعلمين والمعلمات في كليات الأعداد برامج في الثقافة الغذائية وتدريب الطلاب المعلمين على كيفية تدريسها، كما أكدت على ضرورة التوعية الغذائية بأخطار تناول الأطعمة السريعة والسندويشات الجاهزة خارج المنزل، والاهتمام بتناول الطعام مع أفراد الأسرة قدر الامكان، وكذلك الاهتمام بنشر الثقافة الغذائية بين الأمهات في خاصة الريف لتحسين معلوماتهن ووعيهن في تخطيط الوجبات الغذائية السليمة وتنفيذها وتعديل بعض السلوكيات الخاطئة مما يعكس على تغذية أفراد الأسرة.

3- دراسة (الشريف، 2007)

"برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية" أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية واختيرت عينة الدراسة اختياراً عشوائياً حيث بلغ حجم العينة (479) طالبة من طالبات الصف الثاني ثانوي في مكة المكرمة

استخدمت هذه الدراسة منهج البحث الوصفي من خلال إستبانة أعدتها الباحثة بغية قياس مستوى الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية وقد اعتمدت الباحثة الاستبانة بهدف تقييم العادات السلوكية والميول الغذائية لدى الطالبات وقامت الباحثة باختبار معارفهم الغذائية.

خلصت نتائج الدراسة إلى إنخفاض مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات من حيث العادات الغذائية والسلوك الغذائي، إلا أن الدراسة أثبتت بأن مستوى المعلومات المعرفي مرتفع لدى الطالبات وأن لديهن معرفة جيدة بأمراض سوء التغذية وقد أوصت الدراسة بضرورة نشر الوعي الغذائي بين الأباء والأمهات من خلال المجالس التربوية والمحاضرات ووسائل الاعلام تطوير صيغ التعاون بين البيت والمدرسة وإدخال التربية الغذائية ضمن مقرر إلزامي لمدراس البنين بالمملكة العربية السعودية.

4- دراسة (المطرفي، 2007)

زيادة الوزن والوعي الغذائي لبعض الطالبات المراهقات بمكة المكرمة" أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية واختيرت عينة الدراسة اختياراً عشوائياً حيث بلغ حجم العينة (315) لطالبات مراهقات زائدات الوزن يعمر (18-16) سنة، و استخدم استبانة لجمع المعلومات باتباع المنهج الوصفي.

واتضح ان (91)% من الطالبات انسان مما يدل على انهن لا يبذلن أي مجهود، كما أن (51)% من أمهات الطالبات تعليمهن منخفض مما يؤثر على الوعي الصحي داخل الأسرة، كما أن ربع العينة تعاني من مشاكل صعبة ناتجة عن عدم التغذية السليمة وان (83)% يعانون من زيادة الوزن نتيجة الطرق الخاطئة المتبعة في الرجيم، كما تبين أنهن يتناولن (3-4) وجبات في اليوم، والتركيز على تناول وجبات خفيفة بين الوجبات وصل الى (80)%، كما وجد أن (56)% يشربن الماء بعد الأكل مباشرة، وان (93)% ينامون بعد الأكل.

واوصت الدراسة بضرورة تنظيم عملية تناول الطعام ويجب على الفرد أن يمارس الرياضة، وشككت بدور المشاكل النفسية في القيام بالرجيم، كما يفضل صيامهن عن الطعام، واهمية برامج التنقيف الغذائي والصحي لأن (90)% من النظام الغذائي يتبع وسائل الاعلام والتي لها دور كبير في اقناع الناس بلاقبال على متابعة برامج القيام بالرجيم.

5- محراسة (ججوج، 2009)

"أثر وحدة دراسية مقترحة في تنمية الوعي الغذائي لدى الطالبات الملمات تخصص التعليم الأساسي بجامعة الأزهر" أجريت الدراسة في جامعة الأزهر بغزة وتم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من (62) طالبة من تخصص التعليم الأساسي وتم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين: الأولى تجريبية تكونت من (32) طالبة، والثانية ضابطة تكونت من (30) طالبة.

واستخدمت الباحثة المنهج البنائي والمنهج التجريبي، وهذه الدراسة شملت أربع أدوات المقابلة الشخصية وحدة دراسية مقترحة، اختبار تحصيلي للمفاهيم الغذائية ومقياس اتجاهات، وتم تطبيق هذه الأدوات على المجموعة التجريبية بعد التحقق من صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية المناسبة.

خلصت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الوعي الغذائي الذي شمل متوسط الوزن النسبي للاختبار المعرفي والوزن النسبي لمقياس الاتجاهات بلغ (56, 468)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات الطالبات للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبار المعرفي للوعي الغذائي وتعزي لتدريس الوحدة المقترحة، وكما وجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والتطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الاتجاهات نحو العادات الغذائية تعزي لتدريس الوحدة المقترحة، ووجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) د. بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للوعي الغذائي تعزي لتدريس الوحدة المقترحة، وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الاختبار المعرفي للوعي الغذائي وبين كل من الاتجاهات نحو العادات الغذائية والدرجة الكلية للوعي الغذائي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق الوحدة المقترحة.

وقد أوصت الدراسة بضرورة العمل على نشر الوعي الغذائي بين فئة الطلبة الجامعيين عامة، وبين فئات طلبة كليات التربية بتلك الجامعات خاصة، وطلبة التعليم الأساسي كأكثر خصوصية لتعاملهم فيما بعد مع التلاميذ في المدارس، وبالتالي سننتقل ثقافتهم هذه إلى تلاميذهم، وكما يجدر الاهتمام بضرورة تعيين مقررات دراسية قائمة بذاتها متخصصة في مجال الغذاء والتغذية ضمن برامج اعداد معلم التعليم الأساس والاهتمام بتزويدهم بالقدر الكافي من المعارف الغذائية، وكما شددت على اعداد دورات تدريبية لتنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة المعلمين في تخصص التعليم الأساسي من خلال عرض الأفلام التعليمية والأسطوانات المدمجة المتعلقة بهذا الموضوع تحديداً. واخيراً الاهتمام بتنمية اتجاهات طلبة تخصص التعليم الأساسي نحو التغذية السليمة بشتى السبل التربوية الموجهة الممكنة.

6- دراسة (صالح، 2009)

أجريت الدراسة في مدينة بغداد - العراق بجانبها الكرخ والرصافة واختيرت عينة الدراسة بطريقة الدراسة لبقية حيث بلغ عددها (90) أسرة.

واستخدمت هذه الدراسة منهج البحث الوصلي من خلال استبانة أعدتها الباحثين لهدف قياس الوعي الغذائي للأسرة العراقية وعلاقته ببعض المتغيرات الدخل، عدد سنوات الزواج، عند افراد الأسرة أو حجم الأسرة، التحصيل الدراسي (لام)

خلصت نتائج الدراسة الى انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مقياس الوعي الغذائي لدى الأم ومتغير (الدخل الشهري) ومتغير (عدد أفراد الأسرة) ومتغير (التحصيل الدراسي للام)، ولكن وجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الوعي الغذائي للام فيما يخص متغير عدد سنوات الزواج وكان الفرق لصالح الفئة (11-15) سنة

7- دراسة (الحميري، 2015)

"الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية" أجريت الدراسة في اربع قرى (الحمداية، الريف العربي، البديري، السلام) اختيرت عشوائياً من اربع محافظات (بغداد، بابل اصلاص الدين، الأنبار في المنطقة الوسطى للعراق، وشملت الدراسة (160) امرأة متزوجة الهدف دراسة مستوى وعي المرأة الريفية حول الغذاء والتغذية.

واستخدمت هذه الدراسة استبانة لغرض جمع المعلومات وشمل الجزء الأول منها المتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الوضع الاقتصادي، عدد افراد الأسرة الحالة التعليمية للزوج، الحالة التعليمية للابناء درجة الاتصال الثقافي)، بينما تضمن الجزء الثاني من الاستبانة (35) فترة لقياس مستوى الوعي الغذائي والتغذوي للنساء المتزوجات موزع على سبعة محاور (قرات تضم تغذية أفراد الأسرة عموماً، فقرات تضم التعرف على معلومات الريفيات حول الحليب ومنتجاته وأهميتها للإنسان، فقرات تشمل وعي ربات الأسر ابتغذية الأطفال، فقرات تشمل معارف الريفيات عن مجموعة البروتينات النباتية والحيوانية وفقرات تضم وعي الريفيات بالكاربو هيدرات الغذائية، فقرات تشمل الوعي الغذائي عن الفواكه والخضروات فقرات تمل تغذية الحوامل).

ولخصت نتائج الدراسة أن اعمار المبحوثات تراوحت بين (18-51) سنة، ويلاحظ أن نسبة (45%) منهن قد حصلن على قسط من التعليم على اختلاف مراحلها وغالبية المتلمات حصلن على المؤهل الابتدائي والمتوسط، كما وجد أن (68%) من العينة كن من عوائل ضعيفة أو متوسطة اقتصادياً، وهذا يعكس تدني الواقع المعيشي ووجد أن نسبة (41%) لديهم أكثر من سبعة أبناء ويعشن في أسر متعددة، وكانت درجة الإتصال الثقافي لأكثر من نصف العينة بنسبة (48) متوسط، واخيراً كان مستوى تعليم الأزواج منخفض افعاليتهم من يقرأ ويكتب او حاصل على الابتدائية وكما أظهرت

النتائج أن المستوي العام للوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات كان متوسطاً، وان مستوى وعيهن منخفض بالمجالات التالية (الكاربوهيدرات، الفواكه والخضرة تغذية الأطفال)، فيما كان متوسطاً في تغذية الكبار والحليب ومنتجاته، البروتينات، تغذية الحامل). ووجد ان هنالك علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية معنوية بين وعي الريفيات والعوامل الذاتية لئلا المتمثلة بمستوى التعليم، الوضع الاقتصادي، تعليم الأبناء والاتصال الثقافي وتعليم الزوج فيما كانت العلاقة الارتباطية سالبو ومعنوية مع (العمر وعدد الأبناء).

وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تحسين الخصائص الذاتية للنساء الريفيات خاصة فيما يتعلق بالتعليم والوضع الاقتصادي والانفتاح الثقافي لما لذلك من تأثير كبير في وعي النساء الريفيات بالمجالات كافة وفيما يتعلق بالغذاء والتغذية خاصة، عمل دورات تدريبية في مجال الإرشاد الغذائي خاصة الفتيات الريفيات المتعلقات ليعملن مرشحات لربات البيوت لتوعيتهن غذائياً وتغذوياً، إقامة حملات إرشادية للتوعية بأهمية الغذاء والأسس السليمة بالتغذية تشارك فيها كافة الجهات ذات العلاقة (وزارة الزراعة، وزارة التربية ووزارة التعليم العالي ووزارة الصحة ومنظمات المجتمع المدني)، الاهتمام بنشر الوعي الغذائي بكافة وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والتي تعد عصب الحياة الإنسانية لما تتمتع به من سعة الانتشار وقوة الاهتمام بمواد التربية الغذائية ضمن المناهج الدراسية للمراحل المختلفة والتأكيد فيها على المفاهيم والمعلومات المتعلقة بالتغذية السليمة والعمل على تطوير هذه المعلومات والمهارات وتحديثها باستمرار.

منهجية البحث واجراءاته:

يستعرض هنا اهم الاجراءات التي اعتمدها الباحثة في تحقيق اهداف بحثها من حيث تحديد منهجية البحث، ومجتمع البحث واختيار عينة الدراسة، وخطوات بناء اداتي البحث، والتحقق من الوسائل التي استعملتها الباحثة في تحليل بيانات بحثها.

واعتمدت الباحثة (المنهج التحليلي الوصفي) في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الوعي الغذائي ومتغيرات بحثها، وفي التحقق من اهداف دراستها، مع اجراء المقارنات بين متغيرات البحث، فالمنهج الوصفي "هو احد المناهج التي تعتمد التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة، وتوضيقها كيميا عن طريق جمع البيانات وتصنيفها واخضاعها للدراسة". (ملحم، ٢٠٠٠: ٣٥) (الكبيسي، ٢٠١١: ٢٤)

اولاً: مجتمع البحث ل (المدارس والطلبة)

تم تحديد مجتمع البحث للدراسة الحالية، ويقصد بمجتمع البحث "انه جميع المفردات التي لها صفة او صفات مشتركة، وهذه الصفات تكون خاضعة للدراسة أو البحث من قبل الباحث". (البياتي والقاضي، ٢٠١٠: 154) ويمثل مجتمع البحث الحالي بالمدارس التي ينتمي لها طلبة المرحلة المتوسطة او الثانوية للصف (الأول، والثاني، والثالث)، و من كلا الجنسين (ذكور، واناث) من الذين يعيشون في الحضر ضمن مديريات تربية محافظة بغداد بجانبها (الرصافة، والكرخ) الأولى الثانية الثالثة.

اذ بلغ مجموع عدد المدارس التابعة لمديريات الرصافة الثلاثة (٣٣٠) مدرسة بحسب بيانات كل مديرية، اي بواقع (١٠٣) مدرسة تابعة لمديرية الرصافة الأولى، و (١٣٣) مدرسة تابعة لمديرية الرصافة الثانية، و (94) مدرسة لمديرية الرصافة الثالثة.

وكما بلغ مجموع عدد المدارس التابعة لمديريات الكرخ الثلاثة (٣٠١) مدرسة بحسب بيانات كل مديرية، أي بواقع (141) مدرسة تابعة لمديرية الكرخ الأولى، و (٨٢) مدرسة تابعة لمديرية الكرخ الثانية، و (١٢٨) مدرسة لمديرية الكرخ الثالثة، وجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (1)

يبين عدد المدارس التابعة لمديريات تربية محافظة بغداد بجانبها للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٦)

| عدد المدارس | اسم المديرية |
|-------------|------------------------|
| 103 | مديرية الرصافة الاولى |
| 133 | مديرية الرصافة الثانية |
| 94 | مديرية الرصافة الثالثة |
| 141 | مديرية الكرخ الاولى |
| 82 | مديرية الكرخ الثانية |
| 128 | مديرية الكرخ الثالثة |
| 681 | المجموع الكلي |

و يمثل مجتمع الطلبة للبحث الحالي الصف الأول، والثاني، والثالث للمدارس المتوسطة او الثانوي المديرية تربية محافظة بغداد بجانبها (الرصافة، والكرخ)، اذا بلغ مجموعهم الكلي (١٧٢٥٨٣) مليون طالب وطالبة. وكما يمثل مجتمع البحث الحالي لطلبة (الأول، الثاني، والثالث) للمدارس المتوسطة او الثانوي لمديريات تربية محافظة بغداد بجانبها (الرصافة والكرخ)، على وفق الجنس (ذكر فقط) اذا بلغ عددهم الكلي (٨٥٢٨٧) بينما مجتمع البحث الحالي لطلبة (الأول، الثاني، الثالث) للمدارس المتوسطة او ثانوي لمديريات تربية بغداد على جانبها (الرصافة والكرخ)، على وفق الجنس (اناث فقط) اذا بلغ عددهم الكلي (٨٧٢٩٩).

ثانياً: عينة البحث ل(المدارس والطلبة)

بعد تحديد مجتمع البحث الأصلي من المدارس والطلبة)، قامت الباحثة باختيار عينة من المدارس المتوسطة والثانوية بالطريقة العشوائية الطبقية وبنسبة (0.05%) ولكل من المديريات الستة التابعة لمحافظة بغداد، اذا بلغ عدد المدارس (40) مدرسة بواقع (20) مدرسة تمثل مديريات الرصافة الأولى، والثانية، والثالثة من الجنسين "ذكور، واناث"، بينما مثلت مديريات الكرخ الاولى والثانية والثالثة بواقع (20) مدرسة ولكلا الجنسين ايضا، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

يبين عدد المدارس التي تم اختيارها للمديريات الستة التابعة لمحافظة بغداد

| اسم المديرية | عدد مدارس الذكور | عدد مدارس الاناث | المجموع |
|--------------|------------------|------------------|---------|
| الرصافة 1 | 4 | 3 | 7 |
| الرصافة 2 | 4 | 3 | 7 |
| الرصافة 3 | 4 | 2 | 6 |
| الكرخ 1 | 4 | 2 | 6 |
| الكرخ 2 | 4 | 2 | 6 |
| الكرخ 3 | 4 | 4 | 8 |
| المجموع | 24 | 16 | 40 |

في حين تم اختيار عينة طلبة التحليل الاحصائي لأداة البحث وبالطريقة العشوائية البسيطة¹ من طلبة الصف (الأول، الثاني، الثالث) متوسط من مجتمع البحث الأصلي اذا بلغ العدد الكلي للطلبة (400) حسب (الزويبي 1981) وهو افضل عينة التحليل الاحصائي للمقياس وبواقع (200) يمثلون الذكور وبواقع (200) يمثلون الاناث هؤلاء جميعهم من مدارس المديريات الستة التابعة لمحافظة بغداد و جدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) بين اعداد الطلبة الذين تم اختيارهم لعينة التحليل الإحصائي

| اسم المديرية | الذكور | الاناث | المجموع |
|--------------|--------|--------|---------|
| الرصافة 1 | 36 | 34 | 70 |
| الرصافة 2 | 36 | 33 | 69 |
| الرصافة 3 | 28 | 33 | 61 |
| الكرخ 1 | 36 | 33 | 69 |
| الكرخ 2 | 28 | 33 | 61 |
| الكرخ 3 | 36 | 34 | 70 |
| المجموع | 200 | 200 | 400 |

1- مقياس الوعي الغذائي :

قامت الباحثة ببناء مقياس الوعي الغذائي كاداة لمعرفة مستوى وعي طلبة المرحلة المتوسطة وللتحقق من اهداف بحثها الموسوم والفرضيات التي وضعت، وتم ذلك بعد الاطلاع على الدراسات والادبيات التي تناولت مفهوم الوعي الغذائي، وبعض المقاييس التي تتعلق به، ومن هذه المقاييس (مقياس حافظ " 2000"، مقياس خالد وبحيي " 2009"، مقياس الليلي " 2007"، مقياس اللهبي " 2009"، مقياس عمارة " 2010"، مقياس البدوي " 2011"، مقياس امام " 2013"، مقياس العاني ونافع " 2016"، مقياس الحميري " 2015").

وهذه المقاييس اعدت على فئات عمرية تختلف عن الفئة العمرية المستهدفة في البحث الحالي ، فضلا عن الاختلافات الثقافية لتلك المجتمعات التي تختلف عن مجتمع البحث المراد اجراء الدراسة عليه ، وبما ان الوعي الغذائي يتاثر وبشكل كبير بثقافة المجتمعات وقيم وعادات البيئة التي تجرى عليها الدراسة ، ويتاثر بالتطورات الحاصلة في جميع جوانب الحياة المتمثلة بالتكنولوجيا والانفتاح على العالم الخارجي جميع هذه الأمور تكسب الطلبة معلومات تؤثر في تصرفاتهم وممارساتهم واتجاهاتهم وطرق تفكيرهم وحتى العادات الغذائية التي يتبعونها.

وتبين الباحثة أن الدراسات السابقة التي وجدتها اعدت لمقياس الوعي الغذائي عند طلبة الجامعات والنساء (ربة البيت)، ما عدا دراسة المطفري " 2007" التي طبقت على المراهقين بعمر (16- 18) سنة، لذلك حاولت الباحثة بناء مقياس معبر عن شريحة المراهقين بعمر (15- 12) سنة والذين يعتبرون بداية مرحلة المراهقة التي تعد اهم فترة للنشاط البدني والنفسي.

1-1 اصدق المقياس

ويقصد بصدق المقياس هو أن الفقرات تقيس فعلا ما وضعت لمقياسه (احمد، 1990: 179)، ويعد الصدق من اكثر المؤشرات الفياسية أهمية للمقياس ، فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس الهدف او الغرض الذي أعد لأجله (الغريب، 1977: 680) (عودة، 2002: 335)

¹ - تعرف العينة العشوائية البسيطة على أنها تؤدي الى احتمال لخت اي فرد من أفراد المجتمع كمصر من عناصر العينة الكل ارة فرصة متساوية لاختياره ضمن العدة واختيار فرد في العينة لا يؤثر على اختيار اي فرد اخر (علام، 2009: 190)

واستعملت الباحثة نوعين من انواع الصدق هما الصدق الظاهري، وصدق البناء.

٢ - ١ الصدق الظاهري:

ويقصد به المظهر العام للمقياس أو الاختيار، أي الاطار الخارجي له ويشمل نوع المفردات وكيفية صياغتها ووضوحها ودرجة موضوعيتها (داود وعبد الرحمن ، ١٩٩٠ : ١٢٠) وتم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين للحكم على مدى صلاحية الفقرات من عدم صلاحيتها و اجراء ما يروونه مناسباً من تعديل أو إضافة، في قسم الاقتصاد المنزلي، و علم النفس وكلية الزراعة وكلية التمريض، ومعهد بحوث التغذية"، ويشير Ebel الى ان افضل وسيلة لبيان مدى تمثيل الفقرات الصفة المراد قيلها در أن يقوم عدد من الخبراء والمحكمين في تقدير كون الفقرة ممثلة للصفة المراد قياسها (Fble:1972م555)

وقد اعتمدت الباحثة نقطة اتفاق الخبراء والمحكمين بنسبة (80%) فاعلي على صلاحية الفقرات في ضوء آراء وملاحظات الخبراء والمحكمين اذ بلغ عددهم (١٥) واعيدت صياغة بعض الفقرات، وحتلة (6) فقرات من مقياس الوعي الغذائي بالاضافة الى تعديل بدائل الأجاية (وافق، لا أوافق) واوزان الدرجة لكل بديل (1، 0)، وبهذا أصبح عدد الفقرات من (٣٣) فقرة الى (٢٧) فقرة.

٣٠١ وضوح فقرات المقياس:

بعد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين واجراء التعديلات للفقرات التي تحتاج الى تعديل وحذف الفقرات التي كانت غير مناسبة، واعداد فقرات المقياس بشكله النهائي وتحديد بدائل الاجابة، قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصورته النهائية على مجموعة من طلبة المرحلة المتوسطة الصف (الأول والثاني والثالث) في محافظة بغداد على (40) طالب و(40) طالبة والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدرسة ثانوية حنين للبنات، ومتوسطة الكرخ للبنين (وكذلك اختير مجتمع عينة المدارس بالطريقة العشوائية الطبقية ، وذلك بهدف التأكد من وضوح الفقرات والتعليمات التي تحددها الباحثة وكذلك المعرفة الوقت المستغرق للاجابة عن كل فقرة، وتبين من تطبيق المقياس ان الوقت الذي استغرقه البنين للاجابة عن الفقرات (١٠-١٨) دقيقة، اما البنات (10 - 18) دقيقة.

4 - 1 التحليل الإحصائي للفقرات (القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الغذائي):

أن أهم الخطوات الرئيسية في بناء المقاييس هو اجراء التحليل الإحصائي للفقرات لغرض الحكم على الفقرة احصائياً ، ولأجل الكشف عن دقتها في قياس ما اعدت لقياسه وانتقاء الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات الغير صالحة ، لأنها لا تلائم مع الصقة او الظاهرة المراد قياسها. (Ghiselli, 1981: 421) حيث اختارت الباحثة (400) طالب وطالبة من الصف (الأول، الثاني، الثالث) متوسط من عينة البحث الأصلية ووزعت عينة التحليل الإحصائي بحسب الجنس (٢٠٠) للذكور و(200) للاناث، لأن معظم الأدبيات تشير إلى أن حجم عينة التحليل الإحصائي المناسبة (400) فاكثرت وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وهؤلاء تم اختيارهم من (40) مدرسة موزعة على (٢٠) مدرسة في جانب الكرخ، و(٢٠) مدرسة في جانب الرصافة وللمديريات السنة التابعة لمحافظة بغداد وبنسبة (0,05)%.

ولغرض الحصول على القوة التمييزية الفقرات مقياس الوعي الغذائي اعتمدت الباحثة على السلوب المجموعتين المتطرفين (العليا و الدنيا)، لأجل استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات التي استجاب فيها الطلبة لفقراتها والبالغ عددها (6٠٠) استمارة، وتم ترتيب الدرجات التي حصل عليها افراد العينة من اعلى درجة الى ادنا درجة، وتحديد نسبة (٢٧)% من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات ونسبة (٢٧)% من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات، وهذا افضل حجم وافضل تمايز يمكن الحصول عليه للمجموعتين.

وبعد هذا الاجراء بلغ عدد الاستمارات التي حصلت على أعلى من (٢٧) هو (١٠٨) استمارة الأدنى من (٢٧)% فكان العدد الكلي للاستمارات الخاضعة لتمييز (٢١٩) استمارة

ثم استعملت مربع كاي Chi - Square لتحقق من تعبير فقرات مقياس الو على الغذائي من رواد الفروق بين تكرارات المجموعتين العليا و الدنيا لمتعبير ثنائي التقسيم.

واظهرت النتائج أن جميع الشرات كانت دالة احصائياً لأن قيمة كاي المحسوبة اعلى من الجدولية من قيمة كان المحسوبة مؤشراً لتمييز الفترات عندما تقارن مع قيمة مربع كاي الجدولية التي تبلغ (3,84) عند مستوى (005) ودرجة حرية (1) ووجد أن الفقرات دالة ما عدا فترة رقم (1 و ٢) كانت غير دالة لذلك استعدت لأن قيمة مربع كان المحسوبة لها اقل من القيمة الجدولية البالغة (4٨ , 3) عند مستوى (0,05) وبذلك أصبح عدد الفقرات (٢5) فقرة (الشربيني، ٢٠٠١: ٢6٥) وجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الغذائي لكل من المجموعتين العليا و الدنيا

| رقم الفقرة | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | قيمة فاي المحسوبة | الدلالة |
|------------|-----------------|-----|-----------------|-----|-------------------|----------|
| | 1 | صفر | 1 | صفر | | |
| 1 | 38 | 70 | 27 | 81 | 0,11 | غير دالة |
| 2 | 3 | 105 | 11 | 97 | 0,15 | غير دالة |
| 3 | 95 | 13 | 73 | 35 | 0,24 | دالة |
| 4 | 90 | 18 | 65 | 43 | 0,25 | دالة |

| | | | | | | | |
|------|------|-------|----|----|----|-----|----|
| دالة | 0,46 | 87,46 | 85 | 23 | 35 | 73 | 5 |
| دالة | 0,35 | 27,24 | 46 | 62 | 12 | 96 | 6 |
| دالة | 0,23 | 11,62 | 63 | 45 | 38 | 70 | 7 |
| دالة | 0,20 | 8,62 | 52 | 56 | 31 | 77 | 8 |
| دالة | 0,26 | 14,62 | 52 | 56 | 25 | 83 | 9 |
| دالة | 0,13 | 14,71 | 61 | 47 | 46 | 62 | 10 |
| دالة | 0,28 | 4,16 | 57 | 51 | 27 | 81 | 11 |
| دالة | 0,23 | 17,53 | 56 | 52 | 31 | 77 | 12 |
| دالة | 0,39 | 12,02 | 62 | 46 | 21 | 87 | 13 |
| دالة | 0,37 | 32,89 | 51 | 57 | 14 | 94 | 14 |
| دالة | 0,36 | 30,12 | 41 | 67 | 8 | 100 | 15 |
| دالة | 0,23 | 28,74 | 54 | 54 | 29 | 79 | 16 |
| دالة | 0,19 | 2,22 | 36 | 72 | 18 | 90 | 17 |
| دالة | 0,21 | 8,00 | 55 | 53 | 32 | 76 | 18 |
| دالة | 0,50 | 10,18 | 66 | 42 | 13 | 95 | 19 |
| دالة | 0,33 | 56,06 | 53 | 55 | 19 | 89 | 20 |
| دالة | 0,17 | 6,75 | 81 | 27 | 63 | 45 | 21 |
| دالة | 0,45 | 44,18 | 88 | 20 | 40 | 68 | 22 |
| دالة | 0,34 | 26,34 | 62 | 46 | 25 | 83 | 23 |
| دالة | 0,31 | 21,94 | 34 | 74 | 7 | 101 | 24 |
| دالة | 0,43 | 41,21 | 39 | 69 | 2 | 106 | 25 |
| دالة | 0,28 | 17,10 | 47 | 61 | 19 | 89 | 26 |
| دالة | 0,37 | 30,12 | 51 | 57 | 14 | 94 | 27 |

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي):

ان العلاقة بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية هامة في حساب الأنساق الداخلي للمقياس الهى تمان انا مقياسا متجانسا، بحيث أن كل فقرة من فقرات المقياس تشير في الاتجاه الذي تشير فيه باقي فقرات المقياس كله. وقد استعملت الباحثة معامل ارتباط بونيت باي سيريال لحساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي لان المقياس منقطع ثنائي ، ولأنه كلما ازداد معامل الارتباط بدرجة الفقرة الكلية كانت العلامة دالة لتمثيل الصفة المراد قياسها (فيركسون، 1991: 620) وقد تبين للباحثة بعد اجراء معامل ارتباط بونيت باي سيريال بين درجة الفقرة والدرجة الكلية، ان جميع الفقرات دالة وذات ارتباط عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (399) نجد أن قيمة الارتباط الجدولية عند ذلك المستوى ودرجة حرية هي (0,098) وجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي

| معامل الارتباط | ت | معامل الارتباط | ت |
|----------------|----|----------------|----|
| 0,312 | 15 | ----- | 1 |
| 0,157 | 16 | ----- | 2 |
| 0,229 | 17 | 0,258 | 3 |
| 0,180 | 18 | 0,249 | 4 |
| 0,278 | 19 | 0,255 | 5 |
| 0,282 | 20 | 0,277 | 6 |
| 0,121 | 21 | 0,184 | 7 |
| 0,388 | 22 | 0,193 | 8 |
| 0,245 | 23 | 0,257 | 9 |
| 0,289 | 24 | 0,150 | 10 |
| 0,365 | 25 | 0,188 | 11 |
| 0,270 | 26 | 0,311 | 12 |
| 0,299 | 27 | 0,334 | 13 |
| | | 0,312 | 14 |

6.1 الثبات

يعد الثبات من أهم الشروط الأساس التي يجب توافرها في المقياس التربوية والنفسية ويعني مدى الاتساق في النتائج ، وأن المقياس الجيد هو الذي يمتاز بثبات عالي ولذا لجأت الباحثة الى استخراج ثبات المقياس بطريقة كيبودور رينشاردسون Kuder - Richardson 20 وتهدف هذه الطريقة الى ايجاد قيمة تقديرية المعامل ثبات المقاييس التي تكون مفرداتها ثنائية الدرجة، لتتحقق من تجانس اداء المستجيبين من فقرة الى أخرى (علام 2000: 191-190) وبهذا يكون معامل ثبات الفترات البالغ عددها (25) فترة بعد اجراء التحليل الإحصائي المقياس الوعي الغذائي هي (0.71) وهو معامل ثبات جيد اعتمادا على المعيار المطلق والذي يمثل تربيع معامل الارتباط

1. 7 الخصائص الوصفية لمقياس الوعي الغذائي بصورته النهائية:

بعد ان تم الانتهاء من بناء المقياس واصبح جاهز لتطبيق بصورته النهائية على عينة البحث الاساسية والتي من خلالها تتأكد وتتحقق من اهداف البحث وفرصياته، اصبح المقياس يتكون من (20) فقرة اء ذلك ، وبدائل الاجابة (أوافق لا أوافق) وتقابلها اوزان الدرجات لبدائل الاجابة (1،0) وجميع الفقرات ايجابية وبذلك تتراوح الدرجة الكلية الفقرات جميعها بين (0- 25) درجة بمتوسط نظري انه الاجراءات تم استخراج الخصائص الاحصائية التاكيد من اعتدال التوزيع وجد ان قيم الوسيط والمونال متقاربة أو متساوية وقيمة الالتواء والتفرطح اقل من 3 تاكدت الباحثة من اعتدال توزيع وجدول رقم (6) يوضح ذلك.

التطبيق النهائي لمقياس الوعي الغذائي:

بعد الانتهاء من صلاحية المقياس من خلال الخطوات العلمية التي أجرتها الباحثة، والمتبعة في بناء واعداد المقام العلمية و النفسية، طبقت المقياس على عينة البحث الأساسية البالغة (795) طالب وطالبة من تلامذة الصف الأول والثاني والثالث متوسط، وقد بدأ التطبيق بتاريخ 2017/4/7 وانتهى يوم 2017/5/7.

الوسائل الاحصائية:

من اجل معالجة البيانات استعاننا بالحقبة الاحصائية (SPSS) للوصول إلى نتائج البحث الحالي.

عرض النتائج ومناقشتها:

سوف يتم عرض أهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة وفقا لأهدافها وعلى ضوء الأدبيات والدراسات المتعلقة بمجال الغذاء والتغذية والصحة تم تفسير النتائج والتوصل الى التوصيات والمقترحات وكما يلي:

الهدف الأول: التعرف على الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وتحقيقاً للفرضية الاولى التي اشتمت من الهدف الاول ونصها "لا يوجد اختلاف في المتوسط السن لعنة و المقياس الوعي الغذائي والمقياس الوعي الصحي"

قامت الباحثة بتطبيق المقاييس على ذات العينة وفي أن واحد لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (795) اذ تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة عند حساب متوسط الوعي الغذائي اذ بلغ المتوسط الحسابي (9962، 15) درجة بانحراف معياري قدره (3،40998) درجة موازنة بالوسط الفرضي البالغ (5،12) درجة واتضح ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (911، 28) درجة في حين القوة الجدولية تساوي (96، 1) درجة عند مستوى دلالة (05، 0) ودرجة حرية (94، 7) ومما سبق بين ان القيمة التائية المصرية اكبر من القيمة التقنية الجدولية، وبهذا نستنتج ان افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى من الوعي غذائي الان الفرضية الصفرية القائلة بتساوي المتوسطين، قد رفضت وقبلت الفرضية البديلة وجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث والوسط الفرضي والقيمة التائية لمقياس الوعي الغذائي

| نوع المقياس | عدد افراد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|---------------|------------------|---------------|-------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| الوعي الغذائي | 795 | 9962،15 | 40968،3 | 12،5 | 28،911 | 1،96 | 0،05 دالة |

وتشير هذه النتائج الى ان افراد عينة البحث من طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة يتمتعون بوعي غذائي وصحي جيد ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الوعي والإدراك والفهم هو أهم جانب من جوانمي المعرفة لدى المتعلمين حيث يتضمن الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية (ابو جادو ، 2003: 277) فهو الطريق الذي يتبعه الفرد والمجتمع عند الحصول على المعلومات المتعلقة بتغذيتهم وصحتهم وسلامتهم الجمعية والعقلية لاجل النشاط والحركة وهذه تنشأ من ممارسات طويلة الأمد كونها مظهر من الملوک الجماعي المتكرر عقد الانسان . (الزهراني ، 2007: 2).

الهدف الثاني: الكشف عن دلالة الفرق في الوعي الغذائي والوعي الصحي عملية المتغيرات التالية:

1- يهدف البحث الى التعرف على دلالة الفرق الاحمانية في الوعي الغذائي حسب الجنس (ذكور وانات) والتي اشتمت منها الفرضية التي تنص: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي بين الذكور والانات"

وللتحقق من صحة الفرضية استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عند تحليل بياناتها وللمقارنة بين متوسط درجات افراد العينة للذكور والانات لمقياس الوعي الغذائي وجدول (8) أوضح ذلك.

جدول (٨)

| ت | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
|---|-------|-------|-----------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|--------------|
| 1 | ذكور | 294 | 2823,16 | 3,22721 | 1,815 | 1,96 | 0,05 | لا توجد فروق |
| 2 | اناث | 501 | 15,8283 | 3,50464 | | | | |

ويتضح في الجدول (٨) اعلاه وان المتوسط الحسابي لمجموعة النور يساوي (١٦,٢٨٢٣) درجة وانحراف معياري قدره (3,22721) درجة بينما بلغ المتوسط الحسابي للاناث (15,8283) درجة وانحراف معياري قدره (3,50464) درجة، في حين بلغت قيمة التائية المحسوبة (1,815) درجة وهي اقل من القيمة التائية الجدولية (1,96) درجة، عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (793) ومما سبق يتبين قبول الفرضية الصفرية القائلة بتساوي المتوسطين بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بس الوعي الغذائي للذكور والاناث.

ب. يهدف البحث الى التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في الوعي الغذائي على وفق نوع الأسرة (نووية، ممتدة) والتي اشتقت منها الفرضية الصفرية التي تنص "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الغذائي بين الأسرة النووية والممتدة" وللتحقق من صحة الفرضية استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عند تحليل بياناتها وللمقارنة بين متوسط درجات نوع العينة للأسرة النووية والأسرة الممتدة لمقياس الوعي الغذائي، وجدول (٩) يوضح ذلك

جدول (9)

| ت | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|---|-------|-------|-----------------|-------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| 1 | نووية | 614 | 16,0309 | 3,41009 | 793 | 529,0 | 1,96 | 0,05 |
| 2 | ممتدة | 181 | 15,8785 | 3,41510 | | | | |

ويظهر في الجدول (٩) في أعلاه، ان المتوسط الحسابي لدرجات الوعي الغذائي حسب نوع الأسرة (النووية) بلغ (16,0309) درجة وانحراف معياري قدره (3,41009) درجة وهو يساوي المتوسط الحسابي للأسرة الممتدة البالغ (15,8785)، درجة انحراف معياري قدره (3,41510) درجة في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (0,529) درجة، وهي أقل من الدرجة التائية الجدولية البالغة (1,96) درجة عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (793)، وهذا يدل على قبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة حسب نوع الأسرة.

ج- يهدف البحث الى التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في الوعي الغذائي على وفق متغير التحصيل الدراسي للوالدين والتي اشتقت منه الفرضية الصفرية التي تنص "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الغذائي حسب التحصيل الدراسي للوالدين"

واستجابة لهذه الفرضية قد استعمل تحليل التباين الأحادي بين متغير التحصيل الدراسي وقد تم إيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة ضمن المجموعة الكلية وظهر ما يلي وكما موضح في الجدول (10)

جدول (10)

التحصيل الدراسي للوالدين وعدد افراد العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة من المجموعة الكلية لطلبة المرحلة المتوسطة لمقياس الوعي الغذائي

| التحصيل الدراسي للوالدين | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|--------------------------|-------|---------------|-------------------|
| لا يقرأ ولا يكتب | 38 | 16,105 | 2,586 |
| يقرأ ويكتب | 66 | 16,212 | 3,253 |
| ابتدائية | 84 | 16,023 | 3,2708 |
| متوسطة | 165 | 15,733 | 3,382 |
| اعدادية | 153 | 16,196 | 3,903 |
| دبلوم | 96 | 16,031 | 2,781 |
| بكلوريوس | 165 | 15,812 | 3,507 |
| عليا | 28 | 16,678 | 16,752 |

وفيما يأتي وصف لما في جدول (١٠) ظهر أن متوسط درجات مجموعة لا يقرأ ولا يكتب في الوعي الغذائي يساوي (16,105) درجة، وانحراف معياري قدره (2,586)، في حين التحصيل الدراسي المجموعة يقرأ ويكتب كان المتوسط

الحسابي لها يساوي (16,212) درجة، وبانحراف معياري قدرة (3,253)، بينما متوسط درجات التحصيل الدراسي لمجموعة الابتدائية يساوي (16,023) درجة، وبانحراف معياري قدره (3,2708)، وكما أن متوسط درجات مجموعة التحصيل الدراسي للوالدين الذين اشهر الدراسة المتوسطة والاعدادية كان (733,15) درجة وبانحراف معياري قدرة (3,382) ومتوسط درجات (16,196) درجة وانحراف معياري قدره (3,903) على التوالي، وتبين أن متوسط درجات التحصيل الدراسي للدبلوم والبكالوريوس والعليا يساوي (16,031) درجة وانحراف معياري قدره (2,781) ومتوسط (15,812) درجة وانحراف معياري بلغ (3,507) دو متوسط درجات (16,678) درجة وانحراف معياري قدره (16,752) على التوالي، ولمعرفة كون هذه الفروق الملاحظة من المتوسطات بين المجموعات داخل المجموعة الكلية في الوعي الغذائي حقيقية وذات دلالة معنوية أم انها عشوائية جاءت بعامل الصدفة فقد استعمل تحليل التباين الأحادي و عند تحليل البيانات ظهر الاتي وكما في جدول (11).

جدول (11)

يبين تحليل التباين الاحادي للتعرف على دلالة الفروق في الوعي الغذائي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي للوالدين

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | القيمة الفائية الحسوبة | القيمة الفائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|-------------|----------------|------------------------|-------------------------|---------------|
| بين المجموعات | 39,854 | 7 | 693,5 | 488,0 | 01,2 | 05,0 |
| داخل المجموعات | 135,9191 | 787 | 679,11 | | | |

وعند النظر إلى الجدول في أعلاه، نرى أن القيمة الفائية المحوية قد بلغت (0,488) أو في أدنى من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2,01) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7, 787). وبهذا فقد قبلت والفرضية الصفرية إذ تبين أنه ليس هنالك فرق في الوعي الغذائي حسب التحصيل الدراسي الاولياء أمور طلبة المتوسطة. الهدف الثالث: التعرف على أهم مصدر يستمد منه طلبة المرحلة المتوسطة المعلومات الغذائية والصحية عمدت الباحثة الى التعرف على أهم الوسائل المعتمدة لمعرفة المعلومات المتعلقة بموضوع الغذاء والتغذية والصحة لدى طلبة المرحلة المتوسطة والتي تبين سبل تنمية الوعي لديهم، ولهذا أستخرجت التكرارات والنسبة المئوية لكل مجموعة من تلك المجموعات من المجموعة الكلية، ووجد أن اكبر تكرار للانترنت (الشبكة العالمية) والتلفزيون حيث بلغ (419) درجة وهذا شكل نسبة (52,7%) فحلت بالمرتبة الأولى وحل بالمرتبة الثانية مجموعة الأسرة والأصدقاء فبلغ مجموع التكرار (330) درجة بنسبة قدرها (41,2)%. في حين الصحف (الوسائل المرئية) بلغ التكرار (5) وقدر بنسبة (0,6)% والذي مثل ادنى تكرار بين المجموعات، وكما أن مجموع تكرارات برامج الراديو (الوسائل المسموعة) بلغ (13) درجة اني بنسبة (1,6) %، في حين الكتب والمجلات تكررت (28) اهذا يشكل نسبة (3,5)%. و جدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

يبين التكرارات والنسب المئوية لأهم المصادر التي يستمد منها طلبة المرحلة المتوسطة معلوماتهم الغذائية والصحية

| ت | مصدر المعلومات | التكرار | النسبة % |
|---|---------------------|---------|----------|
| 1 | الاسرة والاصدقاء | 330 | 41,5 |
| 2 | الانترنت والتلفزيون | 419 | 52,7 |
| 3 | صحف | 5 | 0,6 |
| 4 | الراديو | 13 | 1,4 |
| 5 | كتب ومجلات | 28 | 3,5 |

ويمكن تفسير ذلك، تطورت وسائل الاتصال، وتعددت في السنوات الأخيرة تطورا هائلا بفضل التقدم العلمي والثورة التكنولوجية التي شهدتها القرن العشرون، فاصبحت وسائل الاتصال والإعلام تمارس دورا جوهريا في إثارة اهتمام الجمهور، حيث تعد مصدرا رئيسيا يلجأ إليه الجمهور في استقاء معلوماته عن كافة القضايا السياسية، والثقافية والاجتماعية بسبب فاعليته الاجتماعية وانتشاره الواسع فهو - الشبكة العامة الراديو والاعلام - يتميز بقدرته على الحراك ومخاطبة القسم الأعظم من التكوين المجتمعي، ويمتلك الإمكانية الى التأثير الذي لا يأخذ صورة مباشرة وإنما يقوم بتشكيل الوعي الثقافي بصورة غير مباشرة، وبوتيرة متسارعة غير ملحوظة دون مقدمات. كما يمثل عنصرا مؤثرا في حياة المجتمعات باعتباره الناشر، والعروج الأسباب الفكر والثقافية، ويسهم بفاعلية في عملية تشكيل الوعي الاجتماعي والثقافي والسياسي للأفراد إلى اجانب الأسرة والمؤسسات التعليمية والمؤسسات المدنية، بل إنه في كثير من دول العالم الحد منتجي الثقافة عن طريقة التفاعل والتأثير الإنساني المتبادل (حلس ومهدي، 2010: 139) (موسى، 1988: 298-23) وتعد سلامة المؤسسة الاسلامية (الاذاعة والتلفزيون) بالتوعية الغذائية والصحية من موضوعات الإعلام الصد والوقائي، الذي يهدف إلى خلق وعي صحي وقائي عام، وعلى هذا تقوم علاقة الإعلام بالمؤسسات الصحية والأسرة والفرد ضمن مستويين، هما مستوى تعاوني ويتجلى في الإعلام حيث يقوم بإنتاج برامج صحية وينشرها، وتوظيف الإعلام لنشر الثقافة الغذائية

والصحية الوقائية، والمستوى الثاني في مستوى وظيفي الذي تدل في المؤسسة الصحية حيث من المفترض أن تتبنى المؤسسات الصحية والفرد مخططات النوعية الصحية (المعاطية ، 2014: 212)

التوصيات:

- 1 - لاهتمام بنشر الثقافة الغذائية بين شرائح المجتمع العربي عامة و المجتمع العراقي خاصة بمختلف فئاته.
- 2 - عقد دورات تثقيفية وبرامج توعية وارشاد حول الغذاء والتغذية للأسرة العراقية وخاصة اسر ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3 - الاهتمام بنشر الوعي الغذائي في كل المراحل العمرية للفرد لان العقل السليم في الجسم السليم.

المقترحات:

- بناء على ما توصل اليه البحث الحالي تقترح الباحثة ما يلي:
- 1 - اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي بمتغيرات اخرى (منهه الوالدين، العمر للوالدين) لذوي اسر الاحتياجات الخاصة.
 - 2 - الافادة من مقياس (الوعي الغذائي) الذي قامت الباحثة ببناءه بوصفه اداة تستعمل في مجال الغذاء والتغذية والثقافة الصحية.
 - 3 - اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي تشمل جميع محافظات العراق.
 - 4 - اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي وعلاقتها بالعادات الغذائية.

المصادر:

- 1 - ابو جادو، صالح محمد (2003): علم النفس التربوي، دار الميسرة للتوزيع والنشر.
- 2 - ابو رميلة، ناجي مصطفى والملكاوي، نهى محمود (2014): التغذية لصحة الانسان، دار امنة للنشر والتوزيع، الاردن، عمان.
- 3 - احمد، محمد عبد السلام (1960): القياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 4- امام، عمر واحمد، ربيع محمود علي نوفل، وداليا فاروق عبد المنعم السيد (2013): برنامج ارشادي لتنمية الوعي الاداري والغذائي لدى طلاب المدن الجامعية، ملخص بحث منشور، مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية، جامعة المنوفية، المجلد (9) العدد (4).
- 5- انا ويلدندر، ماريا (2004): التغذية الطبيعية وحياة الانسان اهميتها - مصادر ها - اثارها، الدار المصرية السعودية، القاهرة.
- 4 - سناء شاكر احمد (2011): فعالية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بشمال سيناء.
- 7- البياتي، محمود والقاضي، دلال (2010): البحث العلمي اساليبه باستخدام البرنامج spss، الطبعة الثانية، مطبعة البيئة.
- 8- جججوح، ريم عمر خالد (2009): اثر وحدة دراسية مقترحة في تنمية الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص التعليم الاساسي بجامعة الازهر، ملخص دراسة ماجستير، كلية التربية، قسم مناهج وطرق التدريس، جامعة الازهر، غزة.
- 9- حافظ، نيفين مصطفى (2000): فاعلية الدورة التدريبية لتنمية الوعي الغذائي والتغذوي لدى المرأة والعوامل المؤثرة عليه، "دراسة ميدانية بمنطقة بنجر السكر"، ملخص رسالة منشور، مجلة جامعة المنصورة للعلوم الانسانية، العدد 25 (7).