

دليل غذائي مقترح وأثره على الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمنيا

أ.د/ناصر مصطفى السويفي

استاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا

أ.د/محسن إبراهيم احمد

استاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا

الباحثة /رباب محمد نبيل عبد المطلب

باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا

المقدمه ومشكله البحث :-

إن مفهوم الثقافة الغذائية يتعلق بالعادات والسلوكيات الغذائية للأفراد في المجتمعات المختلفة ومن الطبيعي ان يكون متبايناً بين المجتمعات باختلاف العادات والتقاليد والطبيعة ، ويذكر " سعيد حامد ، زينب عاطف " (٢٠٠٩) حول تعريف الثقافة الغذائية هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة التي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل ، واختيار طعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة ، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة (٤ : ٥) .

لقد أشارت " منظمة الصحة العالمية " (٢٠١٠) في توصياتها العالمية للنشاط البدني الي ضرورة العمل على نشر الثقافة الصحية والوعي الغذائي والبدني بين أفراد المجتمعات وبمختلف الفئات العمرية بيد أنها أعدت البرامج الخاصة لكل فئة عمرية وبما يتناسب مع متطلباتها الفسيولوجية والنفسية وحاجاتها العامة مع ضرورة تغيير نمط الحياة (٨ : ١٩) .

وتذكر " عائشة قدرت Ayşe Kudret " (٢٠١٩) يقوم الشخص الرياضي بالتغذية بطريقة واعية لحماية وتحسين الصحة وتحسين نوعية حياة الجسم عن طريق تناول كمية كافية من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم في الوقت المناسب ، والتغذية للرياضيين ضرورية لضمان النجاح الرياضي واستمرار تطور الانجاز وثباته (١٠ : ٤٥) .

يوضح " بهاء الدين سلامة " (٢٠٠٠) إن الثقافة الصحية الغذائية هي حجر الزاوية للمحافظة علي صحة الأفراد والوقاية من التشوهات القوامية فمن خلالها يتم الارتقاء بالمعارف والمعلومات وتغيير السلوكيات الصحية للارتقاء بالمستوي الصحي للفرد والمجتمع ، فصحة الفرد من المقومات الأساسية للمجتمع وضرورة من ضروريات التنمية واذا كان الإنسان هو غاية التنمية ووسيلتها فإن المحافظة علي صحته تعد واجبا أساسيا له ولمجتمعه ، والصحة لا تعني فقط خلو الفرد من الأمراض والعاهات بل تمتعه بحالة جيدة من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية ، وهناك علاقة مباشرة ومؤثرة ما بين التغذية والنشاط الرياضي فمن الثابت عمليا ومعروف بديهياً أن بذل المجهود الرياضي يزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الإنسان ، وهذا الاستهلاك يتوقف بالطبع علي طبيعة وشدة ودوام هذا النشاط الرياضي ، وكلما امتدت الفترة الزمنية للأداء وزادت شدته كلما ارتفعت نسبة استهلاك الطاقة ، وبالتالي يجب تعويض الجسم عن هذه الطاقة المستهلكة عن طريق الغذاء الذي هو مصدر هذه الطاقة (٢ : ٢٥ ، ٢٨) .

يشير " عصام عويضة " (٢٠١٨) بأن للتغذية دورا هاما وحيويا في حياة الإنسان ، فالتغذية تهتم بطبيعة الأغذية المختلفة والعناصر الغذائية الموجودة فيها واحتياج الجسم إلى هذه العناصر ، وتتوقف حالة الشخص الصحية والغذائية على تناوله وجبات غذائية متكاملة ومتزنة ، وكذلك مقدرة الجسم على أيض الغذاء بفاعلية عالية (٥ : ٢٧) .

تذكر " إلهام شلبي " (٢٠٠٩) أن التغذية أحد دعائم التنمية وهي التعليم والصحة والتغذية ، فهي أساس لعملية النمو والتطور في مراحل الطفولة المختلفة ، كما تعمل على تعزيز صحة المراهق وزيادة مقاومة الجسم للأمراض (١ : ٢٥) .

ويضيف " بهاء الدين سلامة " (٢٠٠٠) فالتغذية مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسم (٢ : ٢٢) .

كما يشير كل من " كمال عبد الحميد ، أبو العلا عبد الفتاح ، محمد الأمين " (٢٠٠٩) بأن التغذية هي علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ومدى الاستفادة منها ، طبقا للعديد من المتغيرات التي قد يكون ف] مقدمتها العمر الزمني (السن) والنوع (الجنس) والظروف الجوية والحالة الاقتصادية والاجتماعية وطبيعة العمل الذي يؤديه المراهق والحالة الصحية للجسم وبنائه وأهمية التوازن للعناصر الغذائية والعلاقة بينهما ، والعمليات

الحيوية من التفاعلات الطبيعية الضرورية التي تعمل على استمرار أداء الجسم لوظائفه البيولوجية لبناء الأنسجة وتجديدها وأدائها لوظائفها من توليد للطاقة التي قد تظهر في صورة حرارية أو نشاط جسمي ، هذا بالإضافة إلى الشواهد الدالة على طرق التغذية المتكاملة ومدى الاستفادة منها والأضرار الناتجة عن نقصها أو زيادتها عن حاجة الجسم البشري (٦ : ٧٨) .

ويذكر " محمد الحماحي " (٢٠٠٢) أن الآراء قد اختلفت حول تحديد الاحتياجات اليومية من الدهون في الغذاء لان ذلك يرتبط بالعديد من المتغيرات كوزن الجسم والسن والجنس ونوع العمل والنشاط والحالة الصحية والعادات الغذائية والظروف المناخية ، ومقدار ما يحصل عليه الفرد من الكربوهيدرات في غذاءه ، إلا أن هناك اتجاه بأن تكون الاحتياجات اليومية من الدهون تتراوح نسبتها من (٢٠ - ٢٥ %) من مجموع السعرات الحرارية التي يستهلكها الفرد يومياً (٧ : ٢٧) .

ويوضح " ريد وآخرون Reed et al. " (٢٠١٥) أهمية المرحلة الثانوية خصوصاً في إكساب المعارف والثقافات المختلفة والقواعد العلمية التي تتبلور وتتنوع وتتسع في مرحلة التعليم الجامعي ، لذلك فمن الضروري زيادة الاهتمام بهذه المرحلة ، وذلك بالإعداد الجيد لمناهجها التعليمية وفق الأسس العلمية السليمة لتنمية وتطوير الطلاب .

وتقابل المرحلة الثانوية مرحلة المراهقة ، والطالبات في تلك المرحلة يميلن إلى الاهتمام بأنفسهن ، ويتحسن المستوى الصحي بصفة عامة ، ويزداد النضج والتحكم في القدرات المختلفة وقد يظهر عدم التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة نتيجة طفرة النمو ويؤثر مفهوم البدن على الصحة النفسية للطالبات في هذه المرحلة بشكل كبير مما يجعلها تهتم بالثقافة الصحية وبالألعاب الرياضية خاصة تلك التي تتمتع بشعبية كبيرة بين أقرانها وخاصة إذا كانت هذه الطالبة تتمتع بصحة ولياقة بدنية جيدة وفي هذا السن قد يحدث إقبالاً على تناول الطعام بشراهة مما يؤدي بالتالي حدوث السمنة عند بعض الطالبات (١٥ : ٣٦ ، ١٠٥) .

ومن خلال ملاحظة وإطلاع الباحثون علي العديد من الدراسات المنوطة بالبحث بالثقافة الغذائية وجدت أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت الثقافة الغذائية وتأثيرها على مستوى اللياقة البدنية والمتغيرات البيوكيميائية لدى عينة البحث ولم تجد وعلى حد علم الباحثون دراسة تناولت ذلك في دوائر بحثها ومن هنا جاءت فكرة ذلك البحث ولكي يقوم الباحثون بهذه الدراسة إلى تصميم دليل غذائي مقترح والتعرف على أثره على الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمنيا .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم دليل غذائي المقترح لطالبات المرحلة الثانوية بالمنيا ودراسة تأثيره على مستوى الثقافة الغذائية .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون ما يلي

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس الثقافة الغذائية لصالح القياس البعدي .
٢. تختلف نسب التحسن بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس الثقافة الغذائية .

مصطلحات البحث :**الثقافة الغذائية :**

معرفة المفاهيم والعمليات المتعلقة بالتغذية والصحة بما في ذلك معرفة النظام الغذائي والصحة والمرض والأطعمة التي تمثل المصادر الرئيسية للمواد الغذائية والمبادئ التوجيهية والتوصيات الغذائية (١٢ : ٢٠٥) .

الدراسات السابقة

- دراسة " نواف مهدي القحطاني ، سليمان عمر الجلعود " (٢٠٢٠) (٩) بعنوان : قياس مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية. ولغرض التوصل لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي وتكون الإجراءات مجتمع الدراسة من لاعبو كرة القدم في أندية مدينة الرياض من عمر ١٨ سنة وأعلى. لاعبون يتدربون بشكل يومي ويشاركون في مباراة رسمية بشكل أسبوعي، وبلغ المجموع الكلي لأفراد مجتمع الدراسة (١٠٨) من أندية مدينة الرياض للموسم (٢٠١٩). حيث قام الباحثان باختيار (٣٣) لاعباً من مجتمع الدراسة الأصلي ، وهي تشكل نسبة (٣٥%) من المجموع الكلي لمجتمع الدراسة وكان الاختيار بالطريقة العشوائية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى: قناعة أغلبية عينة الدراسة بأن عاداتهم الغذائية غير صحية

بنسبة ٦٥%، وأن ٨٥% لا يتناولون مكملات غذائية، وأن درجة تناول السوائل للرياضي ٥٠%، وأن الغالبية لا يتناولون الوجبات في موعدها، وأن نسبة ٦٠% يتناولون الطعام في المنزل، وأن ٨٥% من أفراد العينة غير مدخنين، وأن جميع أفراد العينة لا يتعاطون المنشطات.

- دراسة " سالي عبدالستار محفوظ " (٢٠١٩) (٣) بعنوان : تأثير التمرينات البدنية والإرشاد الغذائي على بعض الفتيات المصابات بالنحافة ، يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمرينات البدنية والإرشاد الغذائي على مستوى النحافة والوصول إلى المعدل الطبيعي لمؤشر كتلة الجسم ، يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمرينات البدنية والإرشاد الغذائي على مستوى النحافة والوصول إلى المعدل الطبيعي لمؤشر كتلة الجسم ، اشتمل مجتمع البحث علي الفتيات من سن ١٧ إلي ١٩ سنة بمحافظة المنوفية والمترددات على صالة اللياقة بإستاد جامعة المنوفية والتي بلغ عددهم ٧ فتيات تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكان من أهم النتائج إن تطبيق التمرينات البدنية المستخدم على عينة البحث كان له تأثير إيجابي؛ حيث أدى إلى تحسن في متغيرات التكوين الجسماني .

- دراسة " إيلينا Elena " (٢٠١٧) (١٣) بعنوان : تأثير التعليم الغذائي على الثقافة الغذائية والالتزام بحمية البحر المتوسط الغذائية لدى السباحين المراهقين، هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير الثقافة الغذائية على المعرفة التغذوية والالتزام بالنظام الغذائي للبحر المتوسط (MD) واستكشاف تأثير الوالدين، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي، تم تقديم جلسة تثقيفية حول التغذية لمدة نصف يوم للسباحين وجلسة منفصلة للآباء والأمهات. في الأساس و ٦ أسابيع بعد ورشة العمل ، وتقييم قصير للتغذية معرفة مصادر الغذاء ، شارك في الدراسة أربعة وثلاثون سباحًا تنافسيًا (العمر: ١٥.٢ ± ١.٥ سنة و ٢٣ ذكور) و ٢٢ من آبائهم ، توصلت الدراسة الى ان الثقافة الغذائية للوالدين قد ساهمت في دعم نتائج السباقات .

- دراسة " أشلي أندرو Ashley Andrew " (٢٠١٦) (١٠) بعنوان : ثقافة التغذية الرياضية لدى طلاب القسم المتوسط الأول من طلاب الجامعة ، هدفت الدراسة الى ثقافة التغذية الرياضية للطلبة عبر الجنس ، ومستوى الفصل ، والفريق ، شملت عينة الدراسة (١٢٣ رياضياً من طلاب القسم الأول من الدرجة المتوسطة (٤٧ إناث و ٧٦ ذكور) من البيسبول والكرة اللينة وكرة القدم للرجال والمضمار والميدان والتنس، وتم عمل استبيان لقياس

الثقافة الرياضية للطلبة حيث كان متوسط الثقافة الرياضية للطلبة ٥٦.٩ % ويرجع السبب إلى عدم وجود الثقافة الرياضية الكافية حيث حقق ١٢ طالبا فقط الدرجة المطلوبة، استنتجت الدراسة إلى أن الثقافة الغذائية الناقصة قد تؤدي إلى حدوث أعراض صحية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية .

- دراسة " جينا Gina " (٢٠١٦) (١٤) بعنوان : الثقافة الغذائية لدى الرياضيين والمدربين والتدبير (الغذائية) (مراجعه منهجيه) ، هدفت الدراسة الى مراجعة كافة الادبيات المنشورة حول موضوع الثقافة الرياضية لغرض تقييم جودة التدبير الغذائية المتبعة من قبل الرياضيين والمدربين ، وتم شمول (٣٦) دراسة والتي كانت ضمن المعيار المطلوب كونها قدمت مقياسا كميا للمعرفة الغذائية ووصف لادوات القياس ، وتوصلت الدراسة الى ان الادوات المستخدمة لقياس الثقافة الغذائية هي قديمة ولا تتماشى مع التطورات الحاصلة في علوم التغذية .

إجراءات البحث

منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة .

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة سمالوط التعليمية ، وبالبلغ عدد المدارس (١١) مدرسة ثانوية بنات بإجمالي (٤٠٢٣) طالبة في مراحل التعليم الثانوي الثلاث .

عينة البحث

قام الباحثون باختيار مدرسة سمالوط الثانوية بنات الجديدة كعينة البحث وقد تم اختيارها عشوائياً من مجتمع البحث والبالغ عدد طالباتها (٦٨١) طالبة ، ثم قام الباحثون بقياس مكونات الجسم لجميع طالبات المدرسة وتصنيفهن وفق مكونات كتلة الدهون إلى { سمين ، بدين ، وزن زائد ، وزن مثالي ، نحيف } ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية من الطالبات النحيفات من الفرق الأولى والثانية ، وتكونت العينة من (١٠) طالبات من وممن تنطبق عليهن الشروط الآتية :

- مدارس التعليم الثانوي العام .
 - المدارس الحكومية .
 - مؤشر كتلة الجسم لا يتعدى ١٦ .
 - لا تعاني من أي أمراض عضوية مزمنة .
 - تقبل الاشتراك في تجربة البحث والتحليل البيوكيميائي والانتظام في التدريب .
- كما قام الباحثون باختيار عدد (١٢) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من صدق وثبات أدوات القياس والاختبارات المستخدمة في البحث .

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم إجراء القياسات الخاصة بعينة البحث وذلك بإيجاد معاملات الالتواء قبل بدء تطبيق البرنامج المقترح ، وذلك لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث وذلك في جميع متغيرات البحث ، والجدول التالي (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٥.٦٣	١٦.٠٠	٠.٤٩	٢.٢٤-
الطول	سم	١٥٦.٨٧	١٥٧.٠	٣.٧٣	٠.١١-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (-٢.٢٤ : -٠.١١) أي أنها انحصرت ما بين ($3 \pm$) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في جميع متغيرات البحث ، مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث .

أدوات جمع البيانات

أولاً : الأجهزة والأدوات

- مقياس الطول Rest Meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سنتيمتر .
- ميزان تانيتا Taneta لقياس الوزن ومكونات الجسم .

رابعاً : مقياس الثقافة الغذائية

قام الباحثون بتصميم مقياس الثقافة الغذائية للسيدات تكون من (٢٣) ثلاثة وعشرون عبارة ، واتبعت في إعداده الخطوات التالية :

القراءة والإطلاع :

قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الخاصة بالثقافة الصحية والغذائية مثل " بهاء الدين سلامة " (٢٠٠٠) ، " كمال عبد الحميد ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح محمد السيد الأمين " (٢٠٠٥) ، والدراسات المرجعية مثل دراسة " نواف القحطاني ، سليمان الجلعود " (٢٠٢٠) (٩) ، دراسة " إيلينا Elena " (٢٠١٧) (١٣) ، دراسة " جينا لي Gina L " (٢٠١٦) (١٤) .

هدف الاستبيان :

تمثل هدف الاستبيان في التعرف مستوى الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة الثانوية النحيفات بسمالوط .

خطوات إعداد الاستبيان :

من خلال إطلاع الباحثون على الدراسات والبحوث السابقة ، قامت الباحثة بتحديد مجموعة من العبارات وقامت بإعدادها في استمارة استبيان للسادة الخبراء (مرفق ٦) .

الصورة المبدئية للاستبيان :

قام الباحثون بعرض تلك العبارات (مرفق ٩) على مجموعة من الخبراء في مجال الصحة الرياضية قوامها (١٠) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) سنوات (مرفق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات للاستبيان ، ويوضح ذلك جدول (٢)

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء العبارات المبنئية لمقياس التثقيف الغذائي (ن = ١٠)

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	العبرة
٩	١٠	٨	٩	١٠	١٠	٩	١٠	التكرار
%٩٠	%١٠٠	%٨٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة المئوية
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	العبرة
١٠	١٠	١٠	٩	١٠	٩	٨	٩	التكرار
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%٩٠	النسبة المئوية
	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	العبرة
	٩	١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	التكرار
	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية

يتضح من جدول (٢)

= جاءت آراء السادة الخبراء في عبارات مقياس التثقيف الغذائي ما بين (٨٠ : ١٠٠) ، وبذلك تمت الموافقة على جميع الاختبارات لحصولها على نسبة أكثر من ٧٠ % من آراء الخبراء .
تصحيح الاستبيان :

لتصحيح الاستبيان قام الباحثون بوضع ميزان تقديري ثنائي ، وقد تم تصحيح العبارات

كالتالي :

١. نعم (٢) درجتان
٢. لا (١) درجة واحدة

المعاملات العلمية للمقياس :

١. الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحثون صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحثون بتطبيقه على عينة قوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٣) يوضح تلك النتيجة

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقيا (ن = ١٢)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٧١	١٧	**٠.٧٤	٩	**٠.٨١	١
**٠.٧٧	١٨	**٠.٨٠	١٠	**٠.٧٥	٢
*٠.٧٠	١٩	**٠.٨٢	١١	**٠.٧٦	٣
*٠.٦٤	٢٠	*٠.٦٣	١٢	*٠.٦٨	٤
*٠.٦٣	٢١	**٠.٨٠	١٣	**٠.٨٤	٥
*٠.٧٠	٢٢	*٠.٦٩	١٤	*٠.٦٨	٦
**٠.٧٣	٢٣	**٠.٧٥	١٥	**٠.٩٢	٧
		*٠.٦٩	١٦	**٠.٧٤	٨

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٦٣ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس .

٢. الثبات :

لحساب ثبات المقياس قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٢) طالبة من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (١٥) يوم بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس التثقيف الغذائي (ن = ١٢)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٤	١٠.٧٦	٤٨.٠٠	١٤.٣٩	٤٨.٤٢	الثقافة الغذائية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦ = (٠.٠١) = ٠.٧٠٨

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٤) :

- بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المقياس قيد البحث (٠.٩٤) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

الدليل الغذائي المقترح

توصل الباحثون إلى مكونات جلسات التثقيف الغذائي لدى الطالبات النحيفات بالمرحلة الثانوية ، وتكونت من (١٢) جلسة تثقيف غذائي ، كما قام الباحثون بتحديد مجموعة من الجلسات تكونت من (علم التغذية ، الغذاء المتوازن ، القيمة الغذائية للأطعمة ، النحافة ، طرق صحية زيادة الوزن ، نصائح لزيادة الوزن ، دور الرياضة في زيادة الوزن ، مشروبات لعلاج النحافة وزيادة الوزن ، نماذج لبرامج غذائية لزيادة الوزن) ، وتم وضع تلك الجلسات في استمارة استطلاع رأي الخبراء (مرفق) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء قوامها (١٠) خبراء (مرفق) في مجال علوم الصحة الرياضية ، والجدول (٥) يوضح آراء السادة الخبراء .

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول أنسب مكونات جلسات التثقيف الغذائي (ن = ١٠)

النسبة المئوية	رأي الخبير		المتغير
	غير موافق	موافق	
٩٠ %	١	٩	- علم التغذية
١٠٠ %	-	١٠	- الغذاء المتوازن
١٠٠ %	-	١٠	- القيمة الغذائية للأطعمة
٨٠ %	-	٨	- النحافة
٩٠ %	١	٩	- الطرق الصحية لزيادة الوزن
١٠٠ %	-	١٠	- نصائح صحية لزيادة الوزن
١٠٠ %	-	١٠	- دور الرياضة في زيادة الوزن
١٠٠ %	-	١٠	- مشروبات لعلاج النحافة وزيادة الوزن
١٠٠ %	-	١٠	- نماذج لبرامج غذائية لزيادة الوزن

يتضح من جدول (٥)

- تراوحت آراء السادة الخبراء في أنسب موضوعات لجلسات التثقيف الغذائي ما بين (٨٠ % : ١٠٠ %) ، وبذلك تمت الموافقة على جميع جلسات التثقيف الغذائي لحصولها على نسبة أكثر من ٧٠ % .

الخطوات التنفيذية للبحث

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء مقياس الغذائية يوم الأربعاء الموافق ٢٠ / ٢ / ٢٠٢٤ م ، وتم إعادة التطبيق يوم الأحد الموافق ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٤ م وذلك بغرض التأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية ، كما هدفت الدراسة الاستطلاعية تدريب المساعدين على الاختبارات والأدوات المستخدمة .

كما قام الباحثون بتطبيق جلسة تثقيف غذائي (اختيرت عشوائياً) للتأكد من مناسبتها لعينة البحث والتأكد سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في البرنامج الرياضي وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٤ م .

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في مقياس التثقيف الغذائي وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٧ / ٢ / ٢٠٢٤ م حتى يوم الخميس ٢٩ / ٢ / ٢٠٢٤ م .

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثون تم تطبيق جلسات التثقيف الغذائي على عينة البحث في الفترة من ٣ / ٣ / ٢٠٢٤ إلى ١٩ / ٥ / ٢٠٢٤ .

القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي عينة البحث بنفس إجراءات وظروف القياس القبلي في مقياس التثقيف الغذائي وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢١ / ٥ / ٢٠٢٤ م يوم الخميس ٢٣ / ٥ / ٢٠٢٤ م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم

لتحقيق هدف البحث وطبقاً للنتائج الواردة من الاختبارات والمقاييس استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
 - الوسيط .
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الالتواء .
 - اختبار مان ويتي اللابارومتري .
 - معامل الارتباط .
 - اختبار ويلكوسون اللابارومتري .
 - نسبة التحسن المئوية .
 - اختبار تحليل التباين .
 - اختبار شيفية لتحديد اتجاه الفروق .
- وقد ارتضت الباحثون مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

نتائج البحث

نتائج الفرض الأول : والذي ينص على :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس الثقافة الغذائية لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

لأفراد عينة البحث في مقياس لثقافة الغذائية (ن = ١٠)

مستوي الدلالة	قيمة (Z)	بعدي			قبلي			المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠٥	**٢.٨١	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥٧.٩٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٩.٢٠	الثقافة الغذائية

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس التثقيف الغذائي .

نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على :

٢. تختلف نسب التحسن بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس الثقافة الغذائية .

جدول (٧)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الثقافة الغذائية

(ن = ١٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية %
الثقافة الغذائية	٣٩.٢٠	٥٧.٩٠	%٤٧.٧٠

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس التثقيف الغذائي (٤٧.٧٠ %) ، مما يشير إلى التأثير الإيجابي للدليل الغذائي المقترح على الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمنيا .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة في وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث إلى الدليل الغذائي المقترح بجلسات الإرشاد الصحي (الغذائي) والذي إلى ينصح بتناول الغذاء الصحي والذي يحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات والبروتين ، وأيضاً الابتعاد عن الأغذية السريعة أو المواد الحافظة أو مواد ذات سكريات عالية أو دهون ضارة .

كما يرجع الباحثون تلك النتيجة إلى محتوى الجلسات التثقيفية التي أعدها الباحثون من أجل زيادة الثقافة الغذائية للفتيات النحيفات وذلك من خلال مجموعة من المواعظ ذات الصلة المباشرة في تحسين وزيادة الوزن لدى الفتيات ، وهذه الموضوعات { علم التغذية ، القيمة الغذائية للأطعمة ، الغذاء المتوازن ، النحافة ، الطرق الصحية لزيادة الوزن ، نصائح صحية لزيادة الوزن ، دور الرياضة في زيادة الوزن ، مشروبات لعلاج النحافة وزيادة الوزن } .

كما يذكر الباحثون أن الأسلوب الأكاديمي المتبع إعداد البرنامج الإرشادي التثقيفي الغذائي كان وراء هذه النتيجة الإيجابية في تحسن الثقافة الغذائية للسيدات وبالتالي يزداد الوعي لديهن وتغير العادات السلوكية التي كن يتبعوها ، وقد أظهر المقياس المعد من قبل الباحثون بإتباع الطرق العلمية أظهر تلك النتيجة إيجابية .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي اهتمت بدراسة الثقافة العذنية للاعبين أو المشاركين في الأنشطة الرياضية مثل دراسة " إيلينا Elena " (٢٠١٧) (٨٣) وقد هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير الثقافة الغذائية على المعرفة التغذوية والالتزام بالنظام الغذائي للبحر المتوسط (MD) واستكشاف تأثير الوالدين توصلت الدراسة الى ان الثقافة الغذائية للوالدين قد ساهمت في دعم نتائج السباقات .

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة " أشلي أندرو Ashley Andrew " (٢٠١٦) (٧٨) التي هدفت إلى الدراسة ثقافة التغذية الرياضية للطلبة عبر الجنس ، ومستوى الفصل والفريق ،

استنتجت الدراسة إلى أن الثقافة الغذائية الناقصة قد تؤدي إلى حدوث أعراض صحية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية .

وبذلك يتم التحقق من نتائج الفرضين الأول والثاني والذي ينص على :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس الثقافة الغذائية لصالح القياس البعدي .
٢. تختلف نسب التحسن بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس الثقافة الغذائية .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث تحقيقاً لهدفه والتي جاءت من خلال التأكد من الفروض التي وضعت لذلك فقد توصل الباحثون إلى فعالية الدليل الغذائي المقترح على الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمنيا وتبين ذلك من:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس التنقيف الغذائي .
- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس التنقيف الغذائي (٤٧.٧٠ %) ، مما يشير إلى التأثير الإيجابي للدليل الغذائي المقترح على الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمنيا .

ثانياً : التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثون بالآتي :

- ١ . اعتماد الدليل الغذائي ضمن بروتوكول علاج النحافة .
- ٢ . إعداد دليل غذائي ضمن بروتوكول علاج السمنة .
- ٣ . دمج التمرينات الرياضية والحركية مع جلسات التنقيف الغذائي .
- ٤ . الاهتمام بهذه المرحلة العمرية للفتيات المقبلات على الزواج لدى السيدات من الناحية البدنية والنفسية والفسولوجية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إلهام إسماعيل شلبي (٢٠٠٠) : أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٢. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠) : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. سالي عبد الستار محفوظ (٢٠١٩) : تأثير التمرينات البدنية والإرشاد الغذائي على بعض الفتيات المصابات بالحنفاة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، مج ٣٢ ، ج ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٤. سعيد حامد محمد ، زينب عاطف مصطفى (٢٠٠٩) : دراسة فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، مج ١٩ ، ع ٨٧ ، كلية التربية ، جامعة بنها .
٥. عصام بن حسن عويضة (٢٠١١) : أساسيات تغذية الإنسان ، ط ٢ ، مكتبة العبيكان ، السعودية .
٦. كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد السيد الامين (٢٠٠٢) : التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٧. محمد محمد الحماحي (٢٠٠٢) : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٨. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٠) : التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة .
٩. نواف مهدي القحطاني ، سليمان عمر الجلعود (٢٠٢٠) : قياس مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا

ثانياً : المراجع الأجنبية

١٠. , Charles J. Bowers (٢٠١٦). , Joni M. Boyd , Janet R. Wojciks Ashley Andrew Sports Nutrition Knowledge among Mid-Major Division I University Student-Athletes, J Nutr Metab. ٢٠١٦; ٢٠١٦: ٣١٧٢٤٦٠.
١١. Determination of Nutrition Knowledge of :) ٢٠١٩ Ayşe Kudret Saribay, Ş. K. (Adolescents Engaged in Sports. Universal Journal of Educational Research .
١٢. Cassady, L. M. (٢٠١٥). The effects of nutrition knowledge on food label use. A reviewof the literature. Appetite, ٢٠٧-٢١٦.
١٣. Elena Philippoua,. N. (٢٠١٧). The impact of nutrition education on nutrition knowledge and adherence to the Mediterranean Diet in adolescent competitive. Journal of Science and Medicine in Sport, ١-٥.
١٤. Gina L. Trakman, A. F. (٢٠١٦). A Systematic Review of Athletes' and Coaches' Nutrition Knowledge and Reflections on the Quality of Current Nutrition Knowledge Measures. Journal nutrients, ١-٢٣.
١٥. Reed, J., Yates, B., Houfek, J., Pullen, C., Briner, W., & Schmid, K. (٢٠١٥). Eating selfregulation in overweight and obese adults: A concept analysis. Nursing Forum, ٥١ (٢), ١٠٥-١١٦.