

مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي من وجهة نظرهم ونظر أمهاتهم  
- دراسة ميدانية بمدرسة علي سحنوني عين التوتة ولاية باتنة-

حدة يوسف<sup>2</sup>

مخبر بنك الاختبارات النفسية والمدرسية والمهنية  
جامعة باتنة -1- (الجزائر)

شادة إيمان<sup>1\*</sup>

مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي  
جامعة باتنة -1- (الجزائر)

## The level of nutrition awareness among third year primary students from thier point of view and thier mothers A field study at Ali Sahnouni school in Ain al-Touta – Batna--

Chada Imen<sup>1,\*</sup>

Université batna 1 (Algérie)  
Chadapsy10@gmail.com

Hadda Yousfi<sup>2</sup>

Université batna 1 (Algérie)  
yousfihad@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2019/03/09؛ تاريخ القبول: 2019/11/25؛ تاريخ النشر: 2022/02/28

**Abstract.** The current study sought to identify the level of nutritional awareness among primary school students. The study was based on the descriptive approach, The study community included (144) students from the third year of primary school at Ali Sahnouni in Ain Touta, Batna governorate during the academic year 2017/2018, as well as the mothers of the 78 students in the study. To achieve the goal of the study, the researchers designed a questionnaire to measure nutrition awareness directed to the students as well as an interview form addressed to the mother in order to collect more information about the nutritional awareness of the students from her point of view. After the statistical treatment of the raw results, the study reached the following results:

1. The level of nutrition awareness among third-year primary students was average and this was from their point of view.
2. The degree of the student's practice of healthy food behaviors from the mother's point of view was moderate.

**Keywords:** Awareness – Nutrition awareness - third-year primary student

ملخص. سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي . وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، أن تم مسح مجتمع الدراسة البالغ ( 144 ) تلميذ وتلميذة متمدرسون بالمرحلة الابتدائية مستوى السنة الثالثة ابتدائي بمدرسة علي سحنوني بمدينة عين التوتة ولاية باتنة خلال السنة الدراسية 2017/2018 ، وكذلك أمهات التلاميذ محل الدراسة البالغ عددهم (78) أم تم اختيارهم . ولتحقيق هدف الدراسة ق امت الباحثان بتصميم استبيان لقياس الوعي الغذائي موجه للتلاميذ وكذا استمارة مقابلة موجهة للأم بغرض جمع المزيد من المعلومات عن الوعي الغذائي لدى التلاميذ من وجهة نظرهم. وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:  
1- أن مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي كان متوسطا وهذا من وجهة نظرهم.  
2- أن درجة ممارسة التلميذ للسلوكات الغذائية الصحية من وجهة نظر الأم كان متوسطا.  
الكلمات المفتاحية: الوعي- الوعي الغذائي- تلميذ السنة الثالثة ابتدائي

## 1. مقدمة

ترتبط الصحة الجيدة بالغذاء السليم ارتباطا وثيقا هذا الأخير الذي يجب أن "يحتوي على كميات مناسبة من العناصر الغذائية الضرورية لتأدية الجسم وظائفه المختلفة وهذه العناصر هي: البروتين، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، الأملاح المعدنية والماء. ويشترط بهذه العناصر أن تكون كافية كما ونوعا، بهدف تحقيق النمو والمحافظة على صحة الجسم وتأمين حياة سليمة" (مzahرة، 2008، ص13)؛ فبعض المشكلات الصحية ترجع لعدم التوازن الغذائي أو التغذية الخاطئة فيما يتناوله الفرد من مأكولات ومشروبات، بما يعطل قدرة الأفراد على تنمية مهاراتهم ويخفض إنتاجيتهم في العمل وان نقصها في مرحلة الطفولة سيؤثر على النمو العقلي والبدني ويعطل مقدرتهم على التعلم (الحميزي، 2015، ص 326).

في المقابل اكتساب الفرد للعادات والمهارات الصحيحة لتناول الغذاء وعدم الإفراط فيه، يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض التي قد تفتك بحياته كمرض السكري، فقر الدم والمرض العالمي الحديث مرض البدانة حيث تشير التقديرات العالمية الحديثة لمنظمة الصحة العالمية أن معدل انتشار السمنة في العالم زاد بأكثر من الضعف بين عامي 1980 و2014. حيث كشفت التقارير أن 41 مليون طفل دون سن 5 سنوات كانوا من زائدي الوزن أو مصابين بالسمنة، منهم 10.6 مليون طفل في إفريقيا (منظمة الصحة العالمية، 2016). وفي الأردن كشفت دراسة نشرت في 2009 أن معدل السمنة بلغ 11.1% من إجمالي أطفال المدارس في شمال الأردن من عمر 6-12 سنة (الخطيب، 2009، ص3). أما في الرياض بلغت النسبة 14.9% من طالبات المدارس الابتدائية، وفي الإمارات بلغ معدل السمنة عند الأطفال 13.7% من كلا الجنسين. أما في الجزائر كشف كل من سليم بن حدة وعبد العزيز شيبان، من مستشفى مصطفى باشا بالعاصمة، عن دراسة إحصائية شملت 7465 طفل من مختلف ولايات الوطن، بينت أن ما يفوق عن 30 بالمائة من أطفال الجزائر يعانون من أخطار السمنة (عن حوام، 2011).

وترجع هذه الأمراض في غالب الأحيان لعوامل وراثية، أو اضطرابات في الغدد الصماء، أو بعض الأدوية، أسلوب الحياة المتميز بقله النشاط البدني وممارسة بعض السلوكيات الغذائية السيئة خاصة من قبل الأطفال تجعل نظامهم الغذائي غني بالطاقة وتنقصه بعض العناصر اللازمة لتحقيق التنمية السليمة من الأسباب الرئيسية لتراكم الدهون الزائدة بالجسم (Kuzbicka, Rachoń, 2013, p.106). ومن أمثلة هذه العادات الغذائية نجد تخطي وجبة الإفطار إذ كشفت دراسة أ. جيكاكس وآخرون ارتفاع نسبة تخطي وجبة الإفطار بين المراهقين في اليونان، وهو مرتبط بالوضع الغذائية وعوامل سوسيوديمغرافية (Gikas, Triantafillidis, Perdikaki, 2003, p.321) تناول الطعام في الخارج في كثير من الأحيان تناول الوجبات السريعة بكثرة، تناول المشروبات المحلاة بالسكر كالصودا، تناول الطعام أمام التلفاز، كما أشارت أركان شريزا وآخرون إلى وجود علاقة بين مشاهدة التلفاز والاستهلاك الغير الصحي للطعام (Arcan, Bruening, Story, 2013, p.4)، في حين كشفت مارغريت كامبيل وآخرون (Margaret.C., et al) في مقال نشر في مجلة علم نفس المستهلك أن شخصيات الرسوم المتحركة زائدة الوزن تشجع الأطفال على تناول الطعام غير الصحي. (Dockrill, 2015) وتعد هذه السلوكيات عوامل حاسمة لتطوير البدانة وغيرها من الأمراض، وعادة ما تتشكل في مرحلة الطفولة والبيئة المحيطة دور مهم في تنميتها.

وتؤكد العديد من الدراسات والبحوث العلمية أن مشكلة سوء التغذية وانتشار الكثير من الأمراض لا ترجع إلى نقص أو زيادة الموارد المالية فقط (زينب وسعيد، ص3)، وإنما ترجع أيضا إلى افتقار الأفراد إلى مجموع الخبرات التي تشمل (المعلومات، المهارات، الاتجاهات) الغذائية اللازمة لتثقيفه غذائيا، والسبيل الوحيد لتثقيف الفرد غذائيا لا يكون إلا من خلال التربية الغذائية. ويعرف جيل (Gil, 2010) التربية الغذائية بأنها جزء من التغذية التطبيقية التي تركز موارد نحو تعلم والتكيف وقبول عادات غذائية صحية، وفقًا لثقافة الطعام الخاصة بها والمعرفة العلمية في التغذية، وكلها في نهاية المطاف تهدف إلى تعزيز صحة الفرد أو المجتمع (McNutly, 2013, p.5). أي أن التربية الغذائية تساهم في تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وتضم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق الأهداف العامة للتربية الغذائية.

وبذلك يشمل الوعي الغذائي فهم ومعرفة المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته (القدومي وزايد، 2009، ص4). كما يمثل ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات

الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام المتكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحوي نفسه من الأمراض وتغيير أو تصحيح المفاهيم والسلوكيات الغذائية الخاطئة (طارق عبد اللطيف، 2016، ص447)

وببدأ هذا الوعي من المؤسسات التعليمية في المجتمع، لأن تلاميذ المدارس خاصة الأطفال يمثلون المخزون الاستراتيجي لأي أمة فنجاحهم وتقدمهم يعني مستقبل واعد والعكس صحيح من خلال توعيتهم بواقعهم الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، وتوعيتهم أيضا بواقعهم الصحي والغذائي فكما يقال: "العقل السليم في الجسم السليم" (مسمح، 2009، ص3)؛ وتلاميذ المرحلة الابتدائية يمكن أن تغرس فيهم هذه المفاهيم والمعارف بشكل أسرع وأفضل من غيرهم وتزويدهم بالخبرات اللازمة من أجل تحقيق وعي سليم يحقق من خلاله سلوكا رشيدا، ينمو مع نموهم بما يؤمن لهم السلامة والحماية لصحتهم بشكل خاص وصحة مجتمعتهم بشكل عام. ومن هذا المنطلق نستشعر أهمية هذا النوع من الدراسات كونها تؤكد على أهمية برامج التربية في المجال الغذائي وإكساب التلاميذ الوعي الغذائي في هذه المرحلة لعظم تأثيرها على الإنسان طوال مراحل حياته، وتعتبر هذه الدراسة امتداد للدراسات التي تناولت مواضيع التربية الغذائية بشكل عام حيث نجد دراسة حابس (2009) التي توصلت إلى وجود تدني في مستوى التنوير الغذائي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي، و دراسة فخرو (2005) أظهرت أن المعلومات الغذائية المتضمنة في الكتب الدراسية للصفوف الثلاثة المتقدمة بالمرحلة الابتدائية منخفضة من الناحية الكمية والكيفية (مسمح، 2009: 37) أما دراسة روزان وإيلسا كشفت عن وجود علاقة بين السمعة، المعرفة الغذائية المنخفضة و الغذاء والعادات الغير صحية (Triches, Giugliani, 2005, p.1). كذلك نذكر دراسة ويتولد وآخرون التي كشفت عن مجموعة من العادات الغذائية السيئة للأطفال والمراهقين من المناطق الريفية (Kollataj, Kollataj, Sygit, Sygit, KARwat). كما أظهرت دراسة رسينكو ورفاقه (Resnicow, et al., 1997) انخفاض الوعي الغذائي لدى طلبة الصفوف الابتدائية. (أحمد فخرو، 2003، ص21).

على المستوى المحلي فموضوع التربية الصحية كغيره من المواضيع التي فرضت نفسها بقوة على الساحة التربوية، فعند الاطلاع على المناهج التعليمية لمختلف الأطوار في الجزائر نلاحظ أنها لا تتوفر على مادة خاصة بالتربية الصحية أو الغذائية، إلا أنها تحاول توفير المعلومات المرتبطة بالصحة والغذاء للتلميذ من خلال بعض المواد العلمية حيث على مستوى التعليم الابتدائي تضمنت كتب السنة الثالثة ابتدائي وضعية تعليمية في التربية العلمية (التغذية والصحة الغذائية)، ثلاث وضعيات تعليمية في التربية المدنية (قواعد الصحة - ترشيد الاستهلاك- الوقاية من الأخطار) وكذلك مقطع تعليمي في اللغة العربية (الصحة والرياضة) تلقن من خلال عدة حصص دراسية فقط لا يمكن أن تشكل قاعدة معرفية مقبولة لتعليم وتوعية التلميذ في المجال الغذائي، أضف إلى ذلك فوعيته الغذائي يتأثر أيضا برعاية الأم ومدى اهتمامها بتحقيق تغذية صحية بحيث يجب أن يكون لديها وعي بأسس إعداد الوجبات واختيار الأغذية المناسبة لاحتياجات التلميذ اليومية واللازمة للنمو الصحيح.

بناء على ما سبق طرحه تتلخص إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي من وجهة نظرهم؟
  - 2- ما مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي من وجهة نظر الأمهات؟
- 2-1 أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي من وجهة نظرهم.
- الكشف عن مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي من وجهة نظر الأمهات.
- الخروج بمجموعة من التوصيات التي يمكن أن تحسن من مستوى الوعي الغذائي للتلميذ.

3-1 أهمية الدراسة: تنبثق أهمية الدراسة الحالية من أهمية متغيراتها المتمثلة في:

- استخلاص أهم مؤشرات الوعي الغذائي ومجالاته في الميدان التربوي للتلميذ، حيث للوعي الغذائي أهمية خاصة في حياته وذلك لأنه في حاجة ملحة إلى وان يميز العلاقة بين الصحة والغذاء، وينبذ العادات الغذائية الخاطئة، ويعرف كيف يختار أغذيته وكيف يحيي نفسه من مخاطر التسمم والتلوث من خلال تفحصه للأغذية التي يتناولها، لأن عدم الوعي والجهل بما نتناول وماذا علينا أن نتناول

يؤدي بلا شك إلى تدهور الصحة. والصحة كما أشارت منظمة الصحة العالمية هي "الكفاية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد خلو الإنسان من الأمراض، لذا فإن هناك علاقة قوية بين التغذية والصحة الجيدة، فالغذاء هو من أهم العوامل المؤثرة في صحة الإنسان، وعليه فالوعي الغذائي يعد أمراً بالغ الأهمية بين القيم التنموية على مستوى العالم، على اعتباره أساس التنمية الفردية والقومية لفراد المجتمع (الحريري، 2016، ص 202).

- الاهتمام بمرحلة الطفولة خاصة مرحلة الطفولة المتوسطة كونها تتميز بشكل عام باتساع الآفاق المعرفية والأكاديمية وتعلم المهارات الجسمية أين يستمر نمو الجسم بشكل بطيء وعدم اكتمال نضج العظام على عكس النمو العقلي الذي يتقدم بصورة سريعة بالتالي يحتاج التلميذ في هذه المرحلة توفير تغذية سليمة تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه بالشكل الصحيح وخاصة أنه في هذه الفترة يتعد الطفل عن منزله وبالتالي يوجد أناس خارج الأسرة يكون لهم دور في تشكيل اختياره للأطعمة بما يجعلهم عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض سوء التغذية ولذلك لا بد من الاهتمام بتصحيح العادات والسلوكيات الغذائية. ويتم ذلك من خلال توفير البيئة التربوية المناسبة التي تمكنه من تنمية معارفه في المجال الغذائي وتكسيبه السلوكيات والممارسات الغذائية الصحية. - يؤمل أن تقدم هذه الدراسة تغذية راجعة لأصحاب القرار والمختصين في تطوير المناهج، وقد تكون نقطة انطلاق لتحسين العادات الغذائية والأنماط السوية والحياتية، من أجل تحسين الواقع الصحي. وخاصة في ظل غياب مناهج مستقل متكامل بمسمى التربية الغذائية في المرحلة الابتدائية

#### 4-1 مصطلحات الدراسة:

**الوعي الغذائي:** يعرفه حسانين: 2003 هو "معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وبأنه ليس المهم ملئ المعدة بأي طعام للشعور بالشبع، أو قلة أو كثرة الطعام، أو رخص وغلو سعر الطعام، وإنما الأهم من ذلك قيمة الطعام ومدى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورية للجسم، وقدرة الفرد على اختيار طعامه بطريقة سليمة وحفظه من التلوث والتميز بين الطعام الفاسد والسليم وعدم الإسراف في الغذاء وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة. والوعي الغذائي يؤسس على ثلاث جوانب هي الجوانب المعرفي، والجانب السلوكي، والجانب الوجداني (مسمح، 2009، ص 17)

أما فخرو: 2003 فتقصد به تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحيحة وتفهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق الأهداف العامة للتربية الغذائية، ويمكن أن تعطى كمناهج مستقلة لاسيما في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم. كما يمكن الاسترشاد بها عند محاولة تضمين المناهج الدراسية بعض المفاهيم الغذائية، ومنها عناصر الغذاء: الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الألبان الغذائية، العناصر المعدنية، الفيتامينات والماء" (أحمد فخرو، 2003، ص 25).

ويعرف إجرائياً بأنه: مدى إلمام تلاميذ سنة الثالثة ابتدائي بمجموعة المعارف والمفاهيم الغذائية التي تمكنه من إتباع عادات غذائية سليمة وتجعله يختار الغذاء الصحي المناسب، ويكتسب اتجاهات سليمة نحو التغذية.

ويقاس الوعي الغذائي بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على استبيان الوعي الغذائي المعد من قبل الباحثين.

#### 2- إجراءات الدراسة

1-2 منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي، باعتباره أنسب المناهج لتحقيق هدف الدراسة المتمثل في تحديد مستوى الوعي الغذائي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي وهذا من وجهة نظرهم وكذلك من وجهة نظر أمهاتهم.

#### 2-2 حدود الدراسة:

الحدود المكانية: جرت الدراسة في مدينة عين التوتة، أين تم اختيار مدرسة ابتدائية علي سحنوني متواجدة في - حي المجاهدين- بطريقة عرضية وهو حي حديث نوعاً لأن تعمير هذه المنطقة كان نتيجة الزواج الريفي الراجع للعشرية السوداء.

الحدود الزمانية: جرت الدراسة في الفترة الممتدة بين 2018/06/01 و 2018/06/05

الحدود البشرية: تم اختيار مستوى السنة الثالثة ابتدائي كمرحلة تعليمية لاختيار عينة الدراسة الحالية بطريقة مقصودة . وهذا راجع إلى تعرض التلاميذ في هذا المستوى إلى مادة معرفية توفرها المناهج التعليمية الخاصة بالجيل الثاني تساهم في اكسابهم مستوى من

الوعي الغذائي . كذلك تم اختيار أمهات التلاميذ المستجيبين كعينة للدراسة من أجل التزود بالمزيد من البيانات حول متغير الدراسة الوعي الغذائي .

3-2 مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من ( 122) تلميذ وتلميذة يدرسون السنة الثالثة ابتدائي بمدرسة علي سحنوني والموزعون على (4) أفواج دراسية حيث تم في البداية مسح المجتمع ككل وتوزيع الاستبيانات على جميع التلاميذ، ونظرا لإلغاء العديد من الاستبيانات لعدم الاستجابة عنها من التلاميذ بشكل كامل وصحيح انخفضت حجم المجتمع الى 114 تلميذ وتلميذة. كما تكونت عينة الدراسة أيضا من أمهات التلاميذ محل الدراسة البالغ عددهن ( 114) أم ، ولكن نظرا لعدم استرجاع العديد من الاستمارات، وعجز بعضهن عن الإجابة بسبب الأمية او رفض الاستجابة في حالات أخرى ، إضافة إلى عدم جدية البعض الآخر في الاستجابة مما أدى إلى انخفاض عينة الدراسة من الأمهات إلى (78) أم. خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (01) يمثل خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس

المتغيرات	الجنس		المجموع
	ذكور	إناث	
العدد	53	61	114
النسبة المئوية	46.5%	53.5%	%100

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) أن النسب فيما يخص متغير الجنس بين أفراد العينة متقاربة إلى حد ما. وأن نسبة الإناث مرتفعة إلى حد ما مقارنة بالنسب الأخرى حيث بلغت 53.5%.

جدول رقم (02) يمثل خصائص عينة الدراسة من الأمهات حسب متغير المستوى التعليمي وعمل الأم

المستوى التعليمي للأم	ابتدائي		متوسط		ثانوي		جامعي		المجموع	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
التعليمي للأم	19	24%	14	18%	31	40%	14	18%	78	100%
عمل الأم	عاملة		غير عاملة							
	العدد	09	النسبة	12%	العدد	61	النسبة	78%	العدد	78
										100%

يتضح من خلال الجدول أعلاه توزع أفراد العينة من الأمهات حسب متغير المستوى التعليمي بحيث نجد أن ( 40%) من الأمهات واصلوا تعليمهم إلى غاية المرحلة الثالثة وهي أعلى نسبة، تليها ( 24%) من الأمهات اللواتي توقفن عن الدراسة في المرحلة الابتدائية ، لتحل كل من مرحلة التعليم المتوسط ومرحلة التعليم الجامعي المرتبة الثالثة بنسبة ( 18%). كما تؤكد بيانات الواردة في الجدول أعلاه بأن الغالبية الساحقة من الأمهات محل الدراسة ماكنات بالبيت بنسبة ( 78%) وهي نسبة يمكن أن تفسر لنا النتائج الخاصة بالمستوى التعليمي حيث تم تسجيل نسبة إجمالية بين ذوات المستوى الابتدائي، المتوسط والثانوي بنسبة ( 82%) وهي نسبة كبيرة مقارنة لنسبة الماكنات بالبيت بحكم ان التوظيف في معظم الوظائف يتطلب مستوى تعليمي عالي، وبالنسبة للجدول أعلاه فنجد أن نسبة (12%) هن العاملات بالقطاع العام.

4-2 أداة الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم تصميم استبيان، بعنوان "الوعي الغذائي لدى الأطفال"، وهذا بعد:

- 1- مراجعة التراث النظري في مجال الثقافة والتربية الغذائية وكذلك الدراسات السابقة المتعلقة بالوعي الغذائي: دراسة (حابس حسن مسموح، 2009) ودراسة (فاطمة محمد معافا، وعائشة محرق)، دراسة (جهاد أحمد السبع أبو حليلة، 2008)، دراسة (عائشة فخر، 2003)، كتاب التربية الصحية للملكة المغربية (2009)
- 2- استعراض بعض المقاييس التي عنيت بالوعي الغذائي والثقافة الغذائية:

استبيان "الوعي الغذائي" لميادة طارق عبد اللطيف (2016)، استبيان "الاتجاه نحو التغذية" لمسح حابس حسن (2009)، و"اختبار التنور الغذائي" لأبو حليمة (2008).

3- وفي ضوء ما تم الاطلاع عليه، قسم الاستبيان في صورته الأولى إلى ثلاث أبعاد بالاعتماد على مكونات الوعي على النحو التالي:

**البعد الأول:** المعرفي ويقصد به: المام تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بمجموعة المعارف الغذائية عن أنواع الأغذية وكذلك العناصر الغذائية الأساسية المكونة لها، والتي يكتسبونها من مجال معين أو من التعليم بشكل عام. ويضم (09) عبارات.

**البعد الثاني:** السلوكي ويقصد به: الطريقة التي يتبعها تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي في تناول الغذاء اليومي ويؤثر في السلوك الغذائي: نوع الغذاء، توفر الغذاء، العادات والتقاليد الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، المناخ والحالة الصحية. ويضم (17) عبارة.

**البعد الثالث:** الوجداني ويقصد به: مجموعة الرغبات والتفضيلات نحو الأغذية لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي ومدى إقبالهم عليها أو نفورهم منها كحب الوجبات الغذائية السريعة، كره الخضراوات ويضم (09) عبارات.

ليتكون الاستبيان في صورته الأولى من (35) عبارة موزعة بين الأبعاد - السابقة الذكر- ويطلب من المفحوص أن يضع علامة (x)

في إحدى بدائل الإجابة التالية: نعم - لا

الخصائص السيكمترية للاستبيان:

1- الصدق:

1-1 الصدق الظاهري: للتحقق من صدق الاستبيان تم عرضه في صورته الأولى على ستة من الأساتذة المختصين للتأكد من صدقه، ومن أن الفقرات تقيس ما وضعت لقياسه، وقد أبدى السادة الأساتذة ملاحظاتهم الهامة والتي تم أخذها بعين الاعتبار فكانت التغييرات كما يلي:

- القيام ببعض التصحيحات اللغوية.

- إعادة توزيع البنود حسب الأبعاد.

- تغيير بدائل الإجابة ب: نعم - أحيانا- لا حتى تتناسب مع جميع العبارات.

- حذف بعض العبارات البديهية بالنسبة للتلميذ.

- إعادة صياغة بعض العبارات لتتناسب مع طبيعة البعد الذي تنتهي إليه.

2-1 الصدق البنائي: تم التأكد من صدق البناء من خلال استخدام الطرق التالية:

1-2-1: طريقة المقارنة الطرفية: للتأكد من قدرة الاستبيان على التمييز تم الاعتماد على المقارنة الطرفية أين تم سحب (27 %)

من درجات الاستبيان أعلى التوزيع و(27 %) من درجات أدنى التوزيع على عينة مكونة من (40) تلميذ وتلميذة. حيث تم حساب

معامل التمييز لكل بند من بنود الاستبيان وكانت كلها دالة عند مستوى دلالة 0.01

جدول رقم (03) قيمة "T" لدلالة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لدى الطلبة في استبيان الوعي الغذائي.

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "T"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	0.01	11.80	1.13	30.20	عينة عليا	البعد المعرفي
			2.06	21.40	عينة دنيا	
دال	0.01	15.10	0.94	31	عينة عليا	البعد السلوكي
			1.50	22.50	عينة دنيا	
دال	0.01	12.54	1.56	28.70	عينة عليا	البعد الوجداني
			1.22	20.80	عينة دنيا	
دال	0.01	12.92	2.37	85.10	عينة عليا	الاستبيان ككل
			3.52	67.70	عينة دنيا	

يتضح من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن قيمة "T" دالة وبالتالي الاستبيان يميز بين مجموعتين طرفيتين وعليه فهو يتميز بالصدق

التمييزي.

2-1 طريقة الاتساق الداخلي : حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات البنود بالدرجة الكلية والابعاد بالدرجة الكلية كما يلي :

جدول رقم (04) درجة ارتباط كل من البند والبعد بالدرجة الكلية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	0.19	12	0.26	22	0.17
02	0.15	13	0.24	23	0.35
03	0.18	14	0.45	24	0.45
04	0.49	15	0.39	25	0.37
05	0.49	16	0.37	26	0.27
06	0.18	17	0.59	27	0.28
07	0.44	18	0.49	28	0.15
08	0.23	19	0.63	29	0.19
09	0.48	20	0.40	30	0.34
10	0.44	21	0.40	32	0.44
11	0.55	31	0.15	33	0.05
البعد المعرفي	0.54	البعد السلوكي	0.60	البعد الوجداني	0.55

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن معاملات بين كل من البند والبعد تتراوح بين (0.15 – 0.63) ما عدا البند 33 الذي بلغ معاملته (0.05) وهو معامل ارتباط منخفض جدا وعليه تم حذف البند.

2- الثبات: للتحقق من ثبات الاستبيان تم القيام بالإجراءات التالية :

1-2 التجزئة النصفية: تمت تجزئة بنود الاستبيان إلى جزئين (فردى/زوجي)، وقامت بحساب معامل الارتباط بين الجزئين فكانت قيمته تساوي (0.61) وبما أن القيمة المحسوبة تمثل معامل ارتباط لنصف الاستبيان، فقد تم تعديلها بمعادلة سبيرمان – براون وبذلك بلغت قيمة معامل الارتباط بعد التعديل (0.87) وهي قيمة مرتفعة ودالة تدل على ثبات الاستبيان .

2-2 معامل ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ألفا كرونباخ باعتباره من أهم مقاييس الاتساق الداخلي حيث يربط هذا المعامل ثبات الاختبار بثبات بنوده حيث تم حسابه للاختبار ككل كما تم حسابه للأبعاد بنفس الطريقة والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليه

جدول رقم(05): معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان والاستبيان ككل

مستوى الدلالة الاحصائية	الدرجة الكلية	قيمة ألفا كرونباخ البعد
0.01	0.67	المعرفي
	0.69	السلوكي
	0.64	الوجداني
	0.66	الاستبيان ككل

وصف الاستبيان في صورته النهائية:

يتألف الاستبيان في صورته النهائية من (32) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي كالآتي:

جدول رقم (06): توزيع البنود على الأبعاد

11-10-09-08-07-06-05-04-03-02-01	البعد المعرفي
31-21-20-19-18-17-16-15-14-13-12	البعد السلوكي
32-30-29-28-27-26-25-24-23-22	البعد الوجداني

تتم الإجابة عنها وفق ثلاث بدائل تحمل الأوزان التالية : نعم = 03، أحيانا= 02، لا = 01. وعليه فإن درجات أفراد العينة على الاستبيان تتراوح بين 32 و 96 درجة.

5-2 درجات مدى فئات مستوى الوعي الغذائي: لتحليل بيانات الاستبيان تم استخراج المدى. (المدى = أكبر قيمة في المتوسط الحسابي - أقل قيمة في المتوسط الحسابي). وبعد استخراج المدى تم توزيع استجابات التلاميذ ضمن مجالات توضح المستوى والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (07) مدى الفئات

الفئات	مستوى الوعي الغذائي
[3-2.32[	مرتفع
[2.32-1.66 [	متوسط
[1.66-1[	ضعيف

إضافة إلى الاستبيان تم الاستعانة باستمارة مقابلة موجهة للأهم: وتضمنت حوالي ثمانية أسئلة، حيث خصص المحور الأول للبيانات العامة للمبحوث وتضمن سؤالين، ثم المحور الثاني يضم ستة أسئلة من أجل الإجابة عن السؤال الثاني للدراسة. 6-2 إجراءات الدراسة: بعد تحديد مجتمع الدراسة قامت الباحثتان بتطبيق الاستبيان على المجتمع ككل البالغ عدده ( 120) تلميذ في السنة الثالثة ابتدائي، عن طريق عملية المسح وبعد استرجاع الاستبيانات تم إلغاء (06) استبيانات مما قلص العدد إلى 114 تلميذ والذي شكل عينة الدراسة النهائية ، كما تم إجراء مقابلات مباشرة مع أمهات التلاميذ المعنيين، لكن بعد فرز الاستجابات تم الإبقاء على 78 استمارة قابلة للتحليل.

7-2 الأساليب الإحصائية: تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية . Spss (المتوسطات الحسابية والنسب المئوية).

3- عرض نتائج الدراسة: فيما يلي عرض للنتائج المترتبة عن الإجابة على أسئلة الدراسة : السؤال الأول: " ما مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي من وجهة نظرهم؟". للإجابة على هذا السؤال تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية والرتب لتوضيح استجابات التلاميذ على استبيان الوعي الغذائي. وفيما يلي عرض بالمتوسطات الحسابية لكل بند من بنود الاستبيان والنتائج مسجلة في الجداول الموالية :

جدول رقم (08) المتوسطات الحسابية للبعد الأول: المعرفي

الترتيب	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
02	2.81	مشتقات الحليب غنية بالكالسيوم.	06
03	2.75	الفاكهة ضرورية لنمو الجسم.	03
04	2.66	مراقبة مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة ضروري.	08
06	2.54	استهلاك الأطعمة المنتهية الصلاحية يسبب تسمم غذائي.	11
07	2.49	تناول الماء بكثرة مفيد للجسم.	01
10	2.33	شراء الأغذية من الباعة المتجولين مضر بالصحة.	09
11	2.32	تناول الكثير من الطعام في وجبة العشاء يسبب الخمول والتعب .	05
17	2.10	الوجبة الغذائية المتوازنة هي التي تحتوي على بروتينات فقط.	10
18	2.09	الأغذية المعلبة مفيدة للصحة.	07
19	2.07	يسبب سوء التغذية نقص الوزن.	04
21	2.03	يسبب سوء التغذية البدانة.	02

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي للبعد المعرفي:

- مرتفع في البنود ذات الأرقام (06-03-08-11-01-09-05) حيث تتراوح المتوسط الحسابي بين (2.81- 2.32).

- متوسط في البنود ذات الأرقام (10-07-04-02) حيث تتراوح المتوسط الحسابي بين (2.10- 2.03).



## جدول رقم (09) المتوسطات الحسابية البعد الثاني: السلوكي

05	2.65	أحرص على تناول الفواكه.	20
06	2.54	أشرب الحليب كل يوم.	18
08	2.48	أحرص على غسل يداي قبل تناول الطعام.	12
09	2.37	أحرص على قراءة تاريخ صلاحية الأغذية.	17
12	2.30	أحرص على تناول وجبة الإفطار قبل الذهاب للمدرسة.	14
15	2.18	أحرص على شرب الكثير من الماء في اليوم.	21
13	2.25	ألتزم بمواعيد الوجبات الأساسية .	19
17	2.10	أتناول الحلويات يوميا.	16
20	2.05	أتناول الوجبات الخفيفة كالبسبوس ودوار الشمس.	13
22	2	أجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على خضروات.	15
26	1.78	أشرب الماء أثناء تناول الطعام.	31

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي للبعد السلوكي:

- مرتفع في البنود ذات الأرقام (20-18-12-17) حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.65-2.37)  
 - متوسط في البنود ذات الأرقام (14-21-19-16-13-15-31) حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.30-1.78)

## جدول رقم (10) المتوسطات الحسابية البعد الثالث: الوجداني

01	2.82	أرى أن تناول وجبة غذائية متوازنة يبني جسم وعقل سليم.	29
02	2.66	أكره شرب الحليب .	28
04	2.17	أفضل الحلويات على الفواكه.	32
05	1.88	أميل إلى تناول الفلفل مع طعامي.	30
06	1.86	أميل إلى الأطعمة الجاهزة على الأطعمة المحضرة في المنزل.	25
07	1.84	أفضل للمجة المشتراة من المتجر.	27
08	1.70	أستمع بتناول طعامي أثناء مشاهدة التلفاز.	24
09	1.66	أحب تناول الأكلات السريعة (كالبيتزا) مع أصدقائي.	23
10	1.62	أحب تناول المشروبات الغازية كثيرا (كالكوكا كولا).	26
11	1.60	تعد البطاطا المقلية وجبتي المفضلة.	22

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي للبعد الوجداني:

- مرتفع في البنود ذات الأرقام (29-28) حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.82-2.66)  
 - متوسط في البنود ذات الأرقام (32-30-25-27-23) حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.17-1.66).  
 - منخفض في البنود ذات الأرقام (26-22) حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (1.62-1.60).  
 ويمكن توضيح النتائج العامة لمستوى الوعي الغذائي للتلاميذ في محاور الاستبيان الثلاثة من خلال الجدول الآتي:

## جدول رقم (11) المتوسطات الحسابية لمحاور الاستبيان وترتيبها والمتوسط الحسابي للاستبيان ككل.

الترتيب	المتوسط الحسابي	البعد
1	2.38	البعد المعرفي
2	2.24	البعد الثاني السلوكي
3	2	البعد الثالث الوجداني
2.20		المتوسط الحسابي الكلي

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن المستويات بالنسبة لأبعاد استبيان الوعي الغذائي متباينة، حيث جاء البعد المعرفي (خبرات التلاميذ المتعلقة بالمعرفة الغذائية) بمستوى مرتفع إذا بلغ المتوسط حسابي ( 2.38)، ثم جاء البعد السلوكي (السلوكيات الغذائية

الممارسة من قبل التلاميذ) و البعد الوجداني (ميولاتهم واتجاهاتهم الغذائية) بمستوى متوسط حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.24-2).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي لجميع الأبعاد جاءت بمستوى متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاستجابة عليها (2.20) من مجموع استجابات أفراد العينة من تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.

السؤال الثاني: "ما مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي من وجهة نظر الأمهات؟"

للإجابة على هذا السؤال تم الاعتماد على التكرارات والنسب المئوية لتوضيح استجابات الأمهات على استمارة المقابلة:

جدول رقم (12) وجهة نظر الأم عن السلوكيات الغذائية الصحية

الإجابة		السلوكيات الغذائية الصحية من وجهة نظر الام
النسبة	التكرار	
49%	38	الالتزام بنظام غذائي يوفر جميع متطلبات الجسم من مواد يحتاجها بعيدا عن الأغذية الدسمة، السكريات...
44%	34	احترام مواعيد الوجبات الأساسية .
30%	23	تجنب الأكلات السريعة والمشروبات.
23%	18	الالتزام بأداب الأكل.
18%	14	تناول خضروفاوفاكه طازجة .
15%	12	الالتزام بقواعد النظافة .
08%	06	تناول الغذاء المحضر في المنزل فقط.
08%	06	احترام الكمية الغذائية في كل وجبة.

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن غالبية أفراد العينة من الأمهات تتفق على أن السلوكيات الغذائية الصحية هي:

- 1- الالتزام بنظام غذائي يوفر جميع متطلبات الجسم من مواد يحتاجها بعيدا عن الأغذية الدسمة، السكريات... وهذا بنسبة مرتفعة (49%)، احترام مواعيد الوجبات الأساسية وهذا بنسبة (44%) وكذلك تجنب الأكلات السريعة والمشروبات (30%)
- 2- أما عن الالتزام بأداب الأكل فكان الاتفاق بنسبة (23%) وهي نسبة متوسطة مقارنة بالنسب الأخرى، وبالتقريب نفس المستوى حصله كل من تناول خضروفاوفاكه طازجة وهذا بنسبة (18%)، والالتزام بقواعد النظافة (15%)
- 3- أما عن تناول الغذاء المحضر في المنزل فقط واحترام كمية الغذائية في كل وجبة كانت نسبة الاتفاق عليهما منخفضة حيث بلغت النسبة (08%)

جدول رقم (13) درجة ممارسة التلميذ للسلوكيات الغذائية الصحية من وجهة نظر الام

درجة ممارسة التلميذ للسلوكيات الغذائية الصحية من وجهة نظر الام					
المجموع		لا		نعم	
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
100%	78	48.71%	38	51.28%	40

يتضح من خلال الجدول رقم (13) ان درجة ممارسة التلميذ للسلوكيات الغذائية الصحية من وجهة نظر الأم متوسطة، ويبين الجدول أيضا ان فيه تقارب في النسب إذ بلغت نسبة المجيبات بنعم (51.28%)، ونسبة المجيبات بـ لا (48.71%).

جدول رقم (14) السلوكيات الغذائية الغير الصحية التي يمارسها التلاميذ من وجهة نظر الأمهات المجيبات بـ"لا"

الإجابة		السلوكيات الغذائية الغير صحية
النسبة	التكرار	
53%	20	تناول الحلويات والسكريات .
47%	18	أحب الأكلات السريعة والأطعمة المقلية.
29%	11	تناول الشبش ودوار الشمس .
29%	11	عدم احترام الوجبات الثلاث.
29%	11	المشروبات الغازية .
24%	09	تجنب تناول الخضراوات.
18%	07	تناول العجائن بكثرة.
2%	01	عدم شرب الحليب.

- يتضح من خلال الجدول رقم (14) مجموعة السلوكيات الغذائية الغير صحية التي يمارسها التلاميذ من وجهة نظر الأمهات حيث:
- 1- احتلت الصدارة بنسب مرتفعة تناول الحلويات والسكريات (53%) وأيضاً حب الأكلات السريعة والأطعمة المقلية (47%)
  - 2- تلتها بنسب متوسطة كل من تناول الشبس ودوار الشمس، عدم احترام الوجبات الثلاث وتناول المشروبات الغازية بكثرة بنسبة (29%)، وكذلك تجنب تناول الخضراوات بنسبة (24%)، تناول العجائن بنسبة (18%)
  - 3- ليحتل عدم شرب الحليب المرتبة الأخيرة بنسبة منخفضة جدا بلغت (2%)

جدول رقم(15)الأطعمة المفضلة عند التلاميذ من وجهة نظر الأمهات

الإيجابية		الأطعمة المفضلة
النسبة	التكرار	
50%	39	العجائن كالمعكرونة بأنواعها الكسكس الشخشوخة
46%	36	الفواكه
32%	25	البطاطا المقلية
32%	25	الحلويات والساكر
29%	23	اللحوم والأسماك
27%	21	الحليب ومشتقاته
26 %	20	الوجبات السريعة
22%	17	الحبوب
17%	13	المشروبات الغازية
15%	12	الخضروات
15%	12	البيض
4%	3	المأكولات المعدة في المنزل
3%	2	تناول كل شيء

يتضح من خلال الجدول رقم (15) مجموعة الأطعمة التي يفضلها التلاميذ من وجهة الأمهات حيث:

- 1- احتلت الصدارة العجائن بأنواعها بنسبة مرتفعة بلغت (50%) وأيضاً الفواكه بنسبة (46%)، تلتها كل من البطاطا المقلية، الحلويات والساكر بنسبة (32%).
- 2- ثم بنسب متوسطة نجد اللحوم والأسماك وهذا بنسبة بلغت (29%)، ثم الحليب ومشتقاته (27%)، الوجبات السريعة (26%)، الحبوب (22%)، المشروبات الغازية (17%)، الخضروات والبيض (15%)
- 3- ليحتل المرتبة الأخيرة كل من المأكولات المعدة في المنزل بنسبة (4%)، وتناول كل شيء بنسبة (3%)

جدول (16)الجهة المسؤولة عن إكساب التلميذ السلوكيات الغذائية الصحية

الإيجابية		لماذا؟	الإيجابية		الجهة المسؤولة
النسبة	التكرار		النسبة	التكرار	
30%	24	الوسط الأول الذي يكسبه العادات الأم هي المسؤول الأول عن السلوك الغذائي للطفل الأسرة هي المسؤولة عن التربية الغذائية صحة أطفالها يقضي فيها معظم وقته	68%	53	الأسرة
17%	13				
13%	10				
09%	07				
05%	04	يتأثر الطفل بسلوك وتوجيهات الأستاذة(ة) أكثر من الأم تكسبه المعارف	13%	10	المدرسة
04%	03				
04%	03				
09%	07	المدرسة تكسبه المعارف وفي الأسرة تحول المعارف إلى سلوكيات	19%	15	الأسرة والمدرسة معا
10%	08				

يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن غالبية أفراد العينة من الأمهات تتفق على:

- 1- الأسرة هي الجهة المسؤولة عن إكساب التلميذ السلوكيات الغذائية الصحية بنسبة (68%) وهذا باعتبارها الوسط الأول الذي يكسبه العادات الغذائية وهذا بنسبة بلغت (30%) وهي مرتفعة مقارنة بباقي النسب كما هم موضح في الجدول .
- 2- لتحتل الأسرة والمدرسة معا المرتبة الثانية بنسبة (19%) وهذا على اعتبار أن المدرسة مكمل للأسرة بحيث المدرسة تكسبه المعارف وفي الأسرة تحول المعارف إلى سلوكيات فمن خلال الجدول نجد تقارب في النسب بين كلا الفكرتين .
- 3- لتحتل المدرسة المرتبة الأخيرة بنسبة بلغت (13%).
- 4- مناقشة نتائج الدراسة: تؤكد الاتجاهات التربوية الحديثة على ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية كونها عنصرا أساسيا من عناصر التربية الغذائية التي تهدف إلى تقليل الفجوة بين تعليم العلوم المتعلقة بالتغذية وقدرة المتعلمين على تحقيق مطالبهم الغذائية وذلك عن طريق اكسابهم المعلومات والمهارات المتعلقة بالغذاء وتكوين عادات غذائية صحيحة وتنمية اتجاهات سليمة ترتبط بالتغذية والسلوك الغذائي كالابتعاد عن تناول الدهون والسكريات وتناول أطعمة ذات قيمة غذائية عالية ومفيدة للجسم كالخضروات والفواكه (طارق عبد اللطيف، 2016، ص483)
- كشفت نتائج الدراسة الحالية من خلال الجدول رقم (11) أن مستوى الوعي الغذائي تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي مستوى متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي ( 2.20)، وهي نتيجة تختلف عن نتائج دراسة رسينكوورفاقه ( Resnicow, et al.,1997) ودراسة مسمح (2009) والتي توصلت إلى تدني مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة باختلاف المرحلة العمرية، لكن ليس بالاختلاف الكبير فهذا المستوى المتوسط للتلاميذ يعكس وجود مجموعة من المعارف والخبرات الغذائية لدى التلاميذ وهو ما أكدته نتائج الجدول رقم ( 11) الذي يشير إلى أن المتوسط الحسابي للبعد المعرفي بلغ (2.38) وهو يقع في فئة المستوى المرتفع غير أنها غير كافية لتحقيق الوعي الغذائي الذي يترجم في شكل سلوكيات وعادات غذائية صحية حيث بلغ المتوسط الحسابي للبعد السلوكي (2.24) وأيضا المتوسط الحسابي للبعد الوجداني متوسط كذلك حيث بلغ (2).
- فعلى الرغم من وجود عدد من الموضوعات المتعلقة بالتربية الغذائية المقررة في المنهاج التعليمي غير أنها تدرس من خلال عدد بسيط من الحصص الدراسية إذا ما قورنت بأهميتها (التربية الغذائية) بالنسبة للطفل، إضافة إلى أنها تلقن بشكل نظري لا يجذب التلميذ ولا يحسسه بأهميتها في حياته، وعليه التلميذ يمتلك هذه المعارف والخبرات الخاصة بالتربية الغذائية لكنه غير واعي في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية والدليل أن بالرجوع إلى الجدول رقم (08) نجد أن (08) عبارات من أصل (11) عبارة تخص البعد المعرفي ذات مستوى مرتفع ، وكذلك من خلال الجدولين رقم ( 09) و (10) نجد (14) عبارة من أصل ( 22) عبارة تخص كلا البعدين السلوكي والوجداني معا ذات مستوى متوسط وعبارتين من البعد الوجداني ذات مستوى منخفض. وهي نتيجة تتفق نوعا ما مع نتائج الجدول رقم (12) الذي يوضح ان درجة ممارسة التلميذ للسلوكيات الغذائية الصحية من وجهة نظر الأم متوسطة وعليه فمستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي متوسط من وجهة نظر الأمهات.
- كما وأن للعادات المجتمعية الخاطئة تأثيرا كبيرا دون أن ننسى الخلل الموجود في الوسائل الإعلامية كالرسوم المتحركة والإعلانات كالذي يعرض في الآونة الأخيرة عن (بذور دوار الشمس -شيووا-) الذي يجسد دور أستاذ وهو يتناول هذه البذور في القسم وهنا التلميذ سيتأثر بالأستاذ باعتباره القدوة التي يحتذى بها، وعليه فهذه الوسائل تمارس دورا سلبيا في كثير من الأحيان وهذا ما تؤكدته دراسة مارغريت كامبيل وآخرون (Margaret.C., et al) أن شخصيات الرسوم المتحركة زائدة الوزن تشجع الأطفال على تناول الطعام غير الصحي كالوجبات الخفيفة ذات السعرات الحرارية المرتفعة فالأطفال الذين شاهدوا الشخصيات البدنية كانوا مهتمين للصورة النمطية للأشخاص ذوي الوزن الزائد مما أثر على سلوكهم الغذائي.
- و تتمظهر هذه السلوكيات في الدراسة الحالية من خلال العبارات(23- أحب تناول الأكلات السريعة كالبيتزا مع أصدقائي) ( 22- تعد البطاطا المقلية وجبتي المفضلة )، (26- أحب تناول المشروبات الغازية)، حيث بلغ متوسطها الحسابي على الترتيب ( 1.66)،(1.62) و(1.60) وهي تقع في فئة المستوى الضعيف، إضافة إلى ( 18) عبارة من أصل ( 25) عبارة تقع في فئة المستوى المتوسط وهي عبارات في أغلبها تعكس سلوكيات كتناول الطعام أما التلفاز، تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على خضراوات، الميل إلى الأطعمة الجاهزة على

الأطعمة المحضرة في المنزل. و تفضيلات غذائية كتفضيل الحلويات على الفواكه، تفضيل الوجبات الخفيفة (الشيبس)... فعلى الرغم من وعي التلاميذ بسلبية هذه السلوكيات على صحتهم إلا أنهم يمارسونها ويفضلون هذه الأكلات على غيرها من الأكلات الصحية. وهو ما تؤكد الأمهات أيضا إذ يكشف الجدول رقم ( 14 ) عن مجموعة من السلوكيات الغذائية الخاطئة التي يمارسها التلاميذ من وجهة نظر الأمهات أولها تناول الحلويات و السكاكر وتلها حب الأكلات السريعة و البطاطا المقلية، ثم تناول الشيبس و بذور دوار الشمس. وأيضا الجدول رقم (15) يؤكد بعض هذه السلوكيات الغذائية الخاطئة من خلال الكشف عن الأطعمة التي يفضلها التلاميذ من وجهة نظر الأم حيث بلغت نسبة تفضيل البطاطا المقلية ، الحلويات و السكاكر (32%)، أما عن الوجبات السريعة والمشروبات الغازية فكانت نسبها على التوالي (26%) (17%) منخفضة نوعا ما مع النتائج التي أظهرها التلاميذ وقد يرجع هذا إلى ال تزييف في الإجابات سواء من قبل الأمهات أو التلاميذ

إلا أنه من خلال نتائج الجدول رقم ( 09 ) تم التوصل إلى أن ( 04 ) عبارات من أصل ( 11 ) عبارة تخص البعد السلوكي تقع في فئة المستوى المرتفع وهي عبارات تعكس سلوكيات أو بالأصح عادات غذائية تحرص الأسرة والأم بشكل خاص على اكتسابها لأبنائها نذكر منها شرب الحليب، تناول الفواكه، غسل اليدين قبل تناول الطعام ، والحرص على قراءة تاريخ صلاحية بعض الأغذية. وتتفق هذه النتائج مع ما كشف عنه الجدول رقم (16) إذ صرحت الأمهات أن (2%) من يرفضون شرب الحليب، و (13%) يهتمون قواعد النظافة. أيضا يظهر من خلال الجدول رقم (16) أن التلاميذ يفضلون الفواكه بنسبة (46%)، والحليب ومشتقاته وهذا بنسبة (27%) من وجهة نظر الأمهات. كما يتبين من خلال نتائج الجدول رقم ( 14 ) أن غالبية عينة الدراسة من الأمهات يتمتعن بمستوى جيد من الوعي الغذائي حيث تمكن ما نسبته (49%) من إعطاء مفهوم واضح ومحدد للسلوك الغذائي الصحي على أنه الالتزام بنظام غذائي يوفر جميع متطلبات الجسم من مواد يحتاجها بعيدا عن الأغذية الدسمة، السكريات. هذا يدل على أنهم يمتلكون خبرات سابقة حول هذا الموضوع في بنيتهم المعرفية مكتسب من اكتساب وعي غذائي خاصة من الناحية المعرفية وكما أشرنا سابقا فإن الغالبية العظمى من الأمهات محل الدراسة يتمتعن بمستوى تعليمي جيد وهذا بنسبة ( 76%) وهذا يتفق أيضا مع نتائج دراسة (ياسين خضروسمر ، 2015) التي توصلت إلى أن أمهات أطفال الرياض يتمتعن بالوعي الغذائي (الطاف وعدنان ، 2015، ص1).

كما تساهم وسائل الإعلام من خلال برامج التوعية الغذائية وكذلك الانترنت التي أصبحت متاحة للجميع بزيادة الوعي والمستوى الثقافي للام بما يوفر ثقافة غذائية للأسرة بكيفية اختيار الغذاء السليم وبالتالي فالمعلومات الخاصة بالتغذية الجيدة والتي تسعى الأم لتعليمها للطفل لها تأثير في اكتساب عادات غذائية سليمة، كما ان وجود القدوة السليمة التي يمثلها الأبوان بالدرجة الأولى ولاسيما في فترة الطفولة يساعد الطفل على سرعة التعلم واكتساب العادات والقيم الغذائية جيدة. وهذا ما تؤكد نتائج الجدول رقم ( 16 ) حيث تتفق غالبية الأمهات أن الأسرة هي المسؤولة عن إكساب الطفل العادات الغذائية السليمة بنسبة (68%) باعتبارها المنبت الأول للطفل والذي يكسبه العادات الصحيحة خاصة من المجال الغذائي.

خلاصة الدراسة . إن مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي متوسط ، بحيث مستوى الوعي الغذائي في المجال المعرفي كان مرتفعا في حين كان متوسطا في الجانب السلوكي، وكذلك الوجداني؛ مما يدل على وجود فجوة بين المعارف المتعلقة بالغذاء وبين الاتجاهات والسلوكيات الغذائية، وما يؤكد على هذه النتيجة هو أن درجة ممارسة التلميذ للسلوكيات الغذائية الصحية من وجهة نظر الأم متوسطة.

كما يمارس تلميذ السنة الثالثة ابتدائي مجموعة من السلوكيات الغذائية الخاطئة على الرغم من وعيه بسلبيتها على صحته كتناول: الأكلات السريعة، المشروبات الغازية، البطاطا المقلية، أيضا تناول الطعام اما التلفاز ، تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على خضراوات ، الميل إلى الأطعمة الجاهزة على الأطعمة المحضرة في المنزل. وتفضيلات غذائية كتفضيل الحلويات على الفواكه، تفضيل الوجبات الخفيفة كالشيبس

من ناحية أخرى أظهرت تلميذ السنة الثالثة ابتدائي ممارسته لبعض السلوكيات الغذائية منها: شرب الحليب، غسل اليدين قبل تناول الطعام.. الخ وهي سلوكيات تحرص الأسرة والأم بشكل خاص على إكسابها لأبنائها هاته الأخيرة التي تبين أنها تتمتع بمستوى جيد من الوعي الغذائي يمكنها من توفير ثقافة غذائية للأسرة بكيفية اختيار الغذاء السليم و اكتسابهم عادات غذائية سليمة.

الأسرة في ظل نتائج الدراسة الحالية تعتبر المستول الأول عن إكساب الطفل العادات الغذائية السليمة بنسبة (68%) فالقدوة السليمة التي يمثلها الأبوان بالدرجة الأولى ولاسيما في فترة الطفولة يساعد الطفل على سرعة التعلم واكتساب العادات والقيم الغذائية جيدة.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فإنها توصي بما يلي:

- تخصيص مساحة اوسع لموضوعات التربية الغذائية في المناهج التعليمية، مع الاهتمام بإدخال موضوعات تركز على الجانب المهارى في اتخاذ القرار السليم لاختيار الطعام المناسب.
- إعداد برنامج مشترك بين المدرسة والبيت وذلك لمتابعة العادات الغذائية الخاطئة وإعادة تصويبها.
- عقد ورش عمل لمعلمي المرحلة الابتدائية وكذلك أولياء الأمور وذلك لاطلاعهم على الجديد في مجال التغذية والصحة.
- العمل على نشر الوعي الغذائي بين أفراد المجتمع من خلال وسائل الإعلام والمؤسسات المهتمة بالموضوع.
- إجراء المزيد من الدراسات في مجال الوعي الغذائي على مختلف شرائح المجتمع
- العمل على بناء تصميم برامج إرشادية هدفها تنمية الوعي الغذائي والصحي للأطفال.

## المراجع

- أحمد فخرو، عائشة. (2003). دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية- جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، بدون رقم مجلد (04)، 19 – 57
- الحميري، أزهار أحمد. (2015). الوعي الغذائي و التغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية. مجلة جامعة بابل للعلوم الصرفة او التطبيقية، 23 (01)، 325-339
- الحريري، رافدة. (2016). التغذية والتربية الغذائية. عمان : دار اليازوردي العلمية. الطبعة الاولى
- حوام، بلقاسم. (2011/11/22). " نصف الجزائريون مصابون بالسمنة وارتفاع الكولسترول"، بوابة الشروق، متوفر بموقع <http://www.echoroukonline.com/ara/articles/87640.html>
- تاريخ الاسترجاع: 2017/04/30
- الخطيب، محمود. (2009). واقع السمنة عند الأطفال القطريين. منظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط الدوحة: المركز الثقافي للطفولة زينب، عاطف خالد؛ سعيد حامد محمد يحيى. فعالية برنامج كمبيوترى في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفى وتنمية الوعي الغذائى والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، متوفر بموقع [www.researchgate.net/.../278589626](http://www.researchgate.net/.../278589626)
- تاريخ الاسترجاع: 2019/01/22
- طارق عبد اللطيف، ميادة. (2016)، دور منهج الأحياء في تحقيق الوعي الغذائى والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط. مجلة كلية التربية، بدون رقم مجلد (06)، 443-500
- القدمي، عبد الناصر؛ كاشف زايد. (2009). مستوى الوعي الغذائى لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس. في: المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الأول، أبريل 2009
- مزاهرة؛ أيمن سليمان. (2008). موسوعة الغذاء والتغذية الصحية. عمان: دار المسيرة. الطبعة الأولى
- مسمح، حابس حسن. (2009). أبعاد التنور الغذائى المتضمنة بمحتوى كتب العلوم للمرحلة الأساسية العليا ومدى اكتساب طلبة الصف التاسع لها. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- منظمة الصحة العالمية، (2016/07)، " السمنة والوزن الزائد"، متوفر بموقع <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar>
- تاريخ الاسترجاع: 2017/04/30
- ياسين خضر، الطاف؛ عدنان سمر. (2015). الوعي الغذائى لدى أمهات الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، بدون رقم مجلد (47)، 1 – 25

## References

Ahmed Fakhro, Aisha. (2003). A comparative study of the level of nutritional awareness among female student teachers majoring in home economics at the College of Education - Qatar University

and other disciplines in the light of some variables. *Journal of Educational Sciences*, n/a (04), 19- 57 [in arabic ].

Arcan, C., Bruening, M., Story, M. (2013). Television (TV) and TV Advertisement Influence on Children's eating Behaviour. *Child nutrition*, n/a (n/a), 1-7

Dockrill, P. (15/07/2015) *Plump Cartoon Characters Encourage Kids to Eat More Junk Food. Study Finds*. Available at : <https://www.sciencealert.com/plump-cartoon-characters-encourage-kids-to-eat-more-junk-food-study-finds> Access date: 16/12/2019.

Hariri, Rafida. (2016). Nutrition and food education. Amman: Al Yazurdi Scientific House. first edition. [in arabic ].

Hawam, Belkacem. (22/11/2011). "Half of the Algerians are obese and have high cholesterol," Bawabat Al-Shorouk, available at: <http://www.echoroukonline.com/ara/articles/87640.html> Access date: 30/04/2017 [in arabic ].

Al-Humaizi, Azhar Ahmed. (2015). Nutritional awareness of rural women in the central region and its relationship to some subjective variables. *Journal of Babylon University for Pure or Applied Sciences*, 23(01), 325- 339 [ in arabic ].

Gikas, A ., Triantafillidis, J.K ., Perdikaki, P. (2003). *Break fast skipping and its association with other unhealthy food habits among Greek high school adolescents*. *Annals of gastroenterology*, 16 (4) ,p 321- 327.

Al-Khatib, Mahmoud (2009). The reality of obesity in Qatari children. WHO for the Eastern Mediterranean Doha: Childhood Cultural Center [in arabic ].

Kořataj, W., Sygit, K., Sygit, M., Karwat, I., Kollataj, B. (2011). Eating habits of children and adolescents from rural regions depending on gender, education, and economic status of parents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* , 18(02) , 393-397.

Kuźbicka, K., Rachoń, D. (2013). Bad eating habits as the main cause of obesity among children. *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism* .19 (03), 106- 110.

Mazhara, Ayman Suleiman. (2008). Encyclopedia of food and healthy nutrition. Amman: Dar Al Masirah. first edition [in arabic ].

Mosmah, Habis Hassan. (2009). Dimensions of nutritional enlightenment included in the content of science books for the upper basic stage and the extent to which ninth grade students acquire them. Master Thesis. Faculty of Education. The Islamic University of Gaza, Palestine [ in arabic ].

McNutly, J. (2013). Challenge and issues in nutrition education Rome: Nutrition Education and Consumer Awareness Group, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Available at : [www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/en/](http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/en/).

Qaddoumi, Abdel Nasser; Kashif Zayed. (2009). The level of nutritional awareness among physical education students at An-Najah National University and Sultan Qaboos University. In: The First Palestinian Mathematical Scientific Conference, April 2009 [in arabic ].

Tariq Abdel Latif, Mayada. (2016), The role of the biology curriculum in achieving nutritional and health awareness among third-grade intermediate students. *Journal of the College of Education*, n/a (06), 443- 500 [in arabic ].

Triches, R.M., Giugliani, E.R.J. (2005). Obesity, eating habits and nutritional knowledge among school children. *Ruv Saude Publica*, 39,(4) ,1-7.

World Health Organization, (07/2016), "Obesity and Overweight", Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar/> , Access date : 30/04/2017

Yassin Khader, Altaf; Adnan Samar. (2015). Nutritional awareness among the mothers of Riyadh and its relationship to some variables. *Journal of Educational and Psychological Research*, n/a (47), 1 -25 [in arabic ].

Zeinab, Atef Khaled; Said Hamid Mohammed Yahya. The effectiveness of a computer program in food culture on cognitive achievement and developing nutritional and health awareness among preparatory stage students, available at: [www.researchgate.net/.../278589626...](http://www.researchgate.net/.../278589626...) Access date: 22/01/2019 [in arabic ].