

# العادات الغذائية

## لدى طلبة كلية التربية / جامعة القادسية

م. نبال عباس هادي المهجة  
كلية التربية / جامعة القادسية

### الخلاصة :

يعد الإنسان الركيزة الأساس للنهضة الاقتصادية لشعوب العالم ولأستمرار الانسان بالعباء والحياة لأبد من الغذاء فهو المادة الاساس لتزويده بالطاقة الضرورية لعملية النمو وله الأثر الاكبر في تركيبه النفسي وفي ذكائه وهذا يتطلب تحقيق الوعي الغذائي للمواطن وخاصة في مجال طرق وعادات غذائه اليومية.

يهدف البحث الحالي الى التعرف على العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية / المرحلة الرابعة بأقسامها العلمية والانسانية وقد أختيرت عينة عشوائية ممثلة لطلبة كلية التربية من أقسام علوم الحياة واللغة العربية بلغت (١٥٣) طالباً وطالبة بواقع (٧١) طالب و(٨٢) طالبة ، وتطلبت الدراسة بناء مقياس للعادات الغذائية إذ أعدته الباحثة بالاعتماد على الأدبيات السابقة وبعد الاستعانة بعدد من المتخصصين في مجال الصحة وعلوم الحياة وقد بلغت فقرات المقياس بصورته النهائية (٤٧) فقرة توزعت على خمس مجالات هي : مجال الصحة والدواء ، مجال السوائل، مجال الغذاء ، المجال الديني والوجداني ، المجال العام .

من أهم نتائج الدراسة كان ضعف الطلبة عموماً في امتلاكهم للعادات الغذائية وتفقو طلبة الاختصاص الإنساني على طلبة الاختصاص العلمي وتفقو الطلاب الذكور على الطالبات في امتلاكهم للعادات الغذائية ، وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات منها ضرورة التأكيد على تنمية العادات الغذائية لدى الطلبة من خلال إدخال المفاهيم المتعلقة بالعادات الغذائية إلى المناهج التعليمية للمرحلتين الإعدادية والجامعية وتشديد الرقابة على محطات التلفزة ووسائل الإعلام لتكون البرامج منتقاة لما لها من تأثير على الشباب وسلوكهم . وأقترحت الدراسة قيام دراسات تتبعية للعينة نفسها أو قيام دراسة مشابهة مع الأخذ بالاعتبار المستوى المعيشي والاجتماعي والثقافي للطلاب و لعائلته وتأثيره على الوعي الغذائي لديه .

### الفصل الاول :

#### أهمية البحث والحاجة إليه :-

إن الغذاء من الحاجات الأساسية لبقاء وإستمرار الحياة ، ولذا نجد الإسلام قد حرص على الحفاظ على الانسان نفساً وعقلاً من خلال التغذية الصحيحة و السليمة للإنسان منذ أيام الحمل والولادة ثم أطوار الحياة المقبلة للناشئة ، وقد دعت الشريعة الإسلامية بإيضاح الى أنواع كثيرة من الأغذية المتكاملة التي يحتاجها الجسم حتى ينمو في صحة جيدة وينمو معافى صحياً سليماً ، وصدق رسول الله (ص) إذ قال (( المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف )) ( مزاخره : ٢٠٠٤ ، ص ١٨٩).

وقد حث القرآن الكريم على ضرورة تأمل الإنسان لطعامه بتنوعه وأختلافه في سورة عبس / ٣١-٢٤ {فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ، أَلَمْ يَصْبِغْنَا الْمَاءَ صَبًّا ، ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ، فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ، وَعَبْأًا وَقَضْبًا ، وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ، وَحَدَائِقَ غُلْبًا ، وَفَاكِهَةً وَأَبًّا } . وجاء في سورة النحل / ١١ {يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ }.

وقد بين الله سبحانه وتعالى لنا الضوابط التي تجعل الغذاء وسيلة للنمو السليم والابتعاد عن السلوكيات التي تجعل منه مصدراً للمتاعب الصحية فدعا سبحانه وتعالى الى الاعتدال في التغذية بقوله تعالى في سورة الاعراف / ٣١ ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ سورة المائدة / ٣ ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أِهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذِيحَ عَلَى النَّصْبِ وَأَنْ تُسْتَقْسَمُوا بِالْأَلْزَامِ دَلِكُمْ فَسَقُّ الْيَوْمِ يَنْسَى الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ .

وأكد الإسلام على أن الصيام فريضةً ينعم بها الجهاز الهضمي بالراحة الكافية خلاله ولما لذلك من أهمية صحية و نفسية وروحية للإنسان إذ قال جل وعلا في سورة البقرة / ١٨٣ ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ . وأكد الرسول العظيم (ص) مفهوم الموازنة في التغذية في قوله (( نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع )) وأشار عليه الصلاة والسلام الى ضرورة تجنب اللاتكثار من الطعام بقوله (( إياكم والبطنة لأنها مفسدة للبدن ومورثة للسقم ومكسلة عن العبادة )) وقوله (( لا تميثوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فإن القلوب تموت كالزرع إذا كثر عليه الماء)).

وأخذت الدول تؤكد على المواطنين وأعتبرت النهضة الاقتصادية لها ومستوى المعيشة من أولويات أهدافها ولا يتركزان على التخطيط الاقتصادي ورؤوس الاموال بل إن الركيزة الاولى أن يكون العاملون أصحاباً جسيماً وعقلياً. ( Turner: 1963 : p 11 )

إذ ان صحة الامة ذات أثر هام للغاية فيما يتعلق بصحة مواطنيها وأجيالها فمنهم كوادر المستقبل لقيادة بلادهم في جميع المجالات العلمية والتقنية والانتاجية والخدمية وعليهم تراهن الدول في سباقها للحاق بركب التطور في عصر يتمثل فيه جوهر الصراع والمنافسة بين أقطابه القوية وتلك التي تسعى لتجد لنفسها مكاناً تحت الشمس . ( السكار ، ٢٠٠٤ . ص ٣ ) .

إن للغذاء أهمية للإنسان الفرد فهو المادة الأساس في تزويد الكائن الحي بالطاقة الضرورية في عملية النمو وعملية الاحتراق وترميم الخلايا التالفة وإعادة بنائها وعليه تعتمد حركة الانسان وفعاليتيه المختلفة ، ويدخل الغذاء في تركيب بعض المركبات المهمة داخل الجسم مثل الأنزيمات والهرمونات وإفرازات الغدد للعباية ( عازر ، ١٩٧٦ ، ص ٧ ) .

ومن المؤكد ان للغذاء أثره العميق في التركيب النفسي للفرد وبمختلف مراحل العمرية وان للغذاء أثر كبير على ذكاء الفرد وتحصيله فنقص الغذاء في تنوعه وكميته تؤثر تأثيراً سلباً على خلايا المخ أكثر من تأثيره على الخلايا الاخرى فالنقص يؤدي الى خمولها وتثاقلها عن أداء وظائفها العقلية العليا وهذا ما أشارت اليه البحوث البايوكيميائية في أثر التغذية في كيمياء الدماغ واثرها في التخلف العقلي . ( الألو سي ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٧ ) .

ولأهمية هذا الموضوع فقد عقدت عدة مؤتمرات وندوات خاصة به و جاءت بتوصيات لتطوير برامج التثقيف الغذائي ومنها الندوة الأولى التي عقدت في الخليج إذ جاءت بتوصيات منها:

١- الاهتمام بإنتاج مواد تثقيفية في مجال الغذاء والتغذية تعالج المشكلات الخاصة بالمنطقة الأكثر إلحاحاً.

٢- إجراء دراسات ومسوح ميدانية للكشف عن الاوضاع التغذوية لكافة فئات المجتمع والتزود بالبيانات الكافية عن الوضع التغذوي في دول المنطقة ( الشيمي ، ١٩٨٨ ، ص ١٥٩ ) .

ولأهمية الغذاء وعلاقته بالتحديات الخطيرة التي تواجه الانسان فقد أكدت المنظمات العالمية على هذا الجانب ، فنجد ان منظمة الاغذية والزراعة ( FAO ) قد قدرت عدد الذين سيعانون من سوء التغذية سيصل الى ( ٥٩٠ ) مليون انسان ، وتعد الأمراض المنقولة بالغذاء من أكثر الأمراض شيوعاً

في جميع بلدان العالم ففي الولايات المتحدة تحدث أكثر من (٦,٥) مليون حالة مرضية ناتجة عن التغذية منها (٩٠٠٠) حالة تؤدي الى الموت (منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٩، ص٦٥-٧٠).

وتشير تقارير منظمة الأمم المتحدة للتنمية البشرية الى وجود أكثر من (١٠٠) مليون طفل في العالم يعيشون في الشوارع ويعاني مليون طفل من سوء التغذية (منظمة الامم المتحدة، ١٩٩٠، ص٢٩).

وأكدت منظمة الصحة العالمية (WHO) إن سوء التغذية والأمراض المرتبطة به تظل السبب الرئيس لاعتلال الصحة والوفاة لجزء كبير من سكان العالم إذ يعاني من الجوع وسوء التغذية المزمن ما يقارب من (٤٣٠) مليون انسان . (منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٧، ص ١٤٨-١٥٦)

ولمواجهة هذه الأخطار والتحديات اتخذت منظمة الصحة العالمية شعارها ( الصحة للجميع عام ٢٠٠٠) والذي يهدف الى ان يبلغ جميع مواطني العالم مستوى من الصحة يسمح لهم ان يعيشوا حياة منتجة اجتماعياً واقتصادياً. (منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٣، ص ١٥٧)

وقد قامت منظمتي الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية بوضع العديد من التوصيات الغذائية لشعوب الدول النامية وبعض دول العالم الأخرى .(الشيبي، ١٩٨٨، ص ٤٦٨).

وبلدنا العراق فعلى الرغم من تمتعه اليوم بظروف تمتاز بالانفتاح التجاري والاقتصادي فنجد أسواقه تعج بمنتجات غذائية مختلفة من مناشئ مختلفة وعلى الرغم من توفر التقانات الحديثة لكن هذا لا يزال غير كافياً إذ ان المواطن العراقي لا يزال يفتقر الى الوعي الغذائي ، وهذه مسؤولية ليست سياسية فقط بل هي اجتماعية وتربوية تشترك فيها كل المؤسسات الرسمية وغير الرسمية ، ومن هنا نجد ان التربية الصحية لا بد ان تشكل هدفاً من أهداف العملية التربوية التي يتحقق من خلالها رفع المستوى الصحي عن طريق تزويد المتعلم بالمعلومات والخبرات التي تكسبه العادات الصحية والتي تساعد على العيش في مجتمع سليم ( الفراء، ١٩٩٩، ص ٢٤٦).

وظلبة الجامعة هم ثمار هذه العملية التربوية التي حان قطافها فهذه الكوادر لا بد ان تحقق جانب إنتاجي يعادل السنوات الدراسية والاستهلاكية التي مرت بهم ، وعلى هذا الأساس كان من الضرورة القيام بدراسة تبين مستوى وعي أبناء الطلبة بصفاتهم أبناء وأمهات الغد ومدى امتلاكهم للعادات الغذائية السليمة والصحيحة وبذلك نكون قد أسهمنا ولو بشكل بسيط بعملية التثقيف الغذائي والتي هي عملية مساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات والخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم. (مزاها، ٢٠٠٤، ص ٢١) {

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الى التحقق من الأهداف التالية :

- الهدف الأول : التعرف على مدى امتلاك طلبة الصف الرابع في كلية التربية للعادات الغذائية.
- الهدف الثاني : المقارنة بين طلبة الأقسام الإنسانية وطلبة الأقسام العلمية في مدى امتلاكهم للعادات الغذائية.
- الهدف الثالث : المقارنة بين طلاب وطالبات الصف الرابع في مدى امتلاكهم للعادات الغذائية .

#### حدود البحث :

طلبة المرحلة الرابعة / كلية التربية / جامعة القادسية / للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨م

#### تعريف المصطلحات :

#### العادات الغذائية : Food Habits

تعرفها رشدي بأنها : عبارة عن مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في أعداد وتناول الطعام لدى الأفراد . ( رشدي ، د.ت، ص ٣٦)

يعرفها مصيقر ١٩٩٧ : أنها الطرق المتبعة في اختيار وتداول واستهلاك الأغذية المتوفرة من قبل الأشخاص . ( مصيقر ، ١٩٩٧ ، ص ١٢ )  
 أما تعريف الباحثة للعادات الغذائية فأنها تتفق مع تعريف مصيقر ١٩٩٧ .  
 التعريف الإجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة كلية التربية على مقياس العادات الغذائية الذي أعدته الباحثة .

## الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة : الاطار النظري :

يعد الغذاء من أهم الحاجات الأساسية لاستمرار حياة الإنسان لذلك وجه الإسلام عنايته لتغذية الإنسان وجعلها في مقدمة حاجاته إذ قال تعالى {الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِّنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِّنْ خَوْفٍ} قریش/٤ .  
 وانه من الثابت ان نقص التغذية او زيادتها يؤدي الى أمراض جسدية واختلال في وظائف الجسم مما يحتم ضرورة التحكم بالغذاء الذي يتناوله الفرد كل حسب سنه وجسمه ونوع النشاط الذي يمارسه ( رشدي ، بت ، ص ١٩٤ ) .

ولذا بات من الضروري على كل فرد معرفة احتياجاته الغذائية ( nutritional requirement ) التي هي أقل كمية من العناصر الغذائية التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته . ( مzahره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢١٣ ) .

وعلى الفرد معرفة معنى ان تكون وجبته صحية وليس مجرد عمل تلقائي يومي يقوم به فالوجبة الصحية هي الوجبة التي تمد الفرد بالعناصر الغذائية الأساسية وبكميات تكفي لسد حاجة الجسم ( مzahره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٠٢ ) .

إن المجاميع الغذائية الأربع الأساسية ( Basic Four Food Groups ) هي :

- ١- اللبن ومنتجاته Milk and dairy products
- ٢- اللحوم والبيض والبقول meat and legumes
- ٣- الخضار والفواكه Vegetables and Fruits
- ٤- الحبوب و الخبز Cereals and bread . ( مzahره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢١٤ ) ، ( مصيقر ، ١٩٩٧ ، ص ٩٣ )

فعلى الإنسان أن يعرف اختيار غذائه بدقة بحيث يكون صالحاً لجسمه ومن صفات الغذاء الصالح :

- ١- ان يكون خالي من اي عوامل تلوث سواء كانت حشرات، قاذورات أو ميكروبات.
- ٢- ان يكون الغذاء قد وصل الى مرحلة النضج الكامل .
- ٣- ان يكون الغذاء خالي من اي تغييرات غير مرغوبة مظهرياً او صحياً وذلك نتيجة لفعل الأنزيمات او الميكروبات التي قد تتواجد في الغذاء وخاصة اذا علمنا ان عدد الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء هي حوالي ٤٠% من نسبة الأمراض المتنقلة والتي عددها ٦٢ مرض . ( الشيمي ، ١٩٨٨ ، ص ٥١١ ) .

وتشير رشدي الى ان التغذية السليمة هي التغذية التي تكون قادرة على :

- ١- مد الجسم بصحة ونشاط وحيوية .
- ٢- جعل الفرد ينضج في الوقت المناسب .
- ٣- جعل الفرد يتحمل ضغوط الحياة .
- ٤- تمكين الفرد من القيام بدوره في الحياة بنجاح .
- ٥- يتحمل بسلامة سنوات تقدم السن .
- ٦- يتمتع الفرد بحياة شباب صحية وسعيدة . ( رشدي ، دت ، ص ٨١ )

- إن اهتمامات الناس تختلف فيما بينهم ويمكن ايجاز هذه الاهتمامات بما يلي :
- ١- الاستمتاع بالطعام وبمذاقه ، فالطعام عند قسم من الناس ملذة رئيسة في الحياة .
  - ٢- يتناول قسم من الناس الطعام بقصد التمتع بالصحة وطول العمر .
  - ٣- يتناول بعض من الناس طعامهم بهدف العلاج والاستشفاء .
  - ٤- قد يتناول البعض الطعام ويقيم الوجبات للمباهاة والافتخار . ( مزاهره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٧٤ )

#### تصنيف العادات الغذائية :

- ١- عادات غذائية صحية وسليمة تنتقل من جيل الى آخر ، وفيها تقليد الأبناء للأباء لذا فهم يرفضون تغييرها .
- ٢- عادات غذائية لا أساس لها من الصحة وهي عادات ضارة قد يكون لها أساس ديني واجتماعي ولا يليق بالفرد الخروج عنها مثل تحريم أكل لحم البقر عند الهندوس .
- ٣- عادات غذائية لا تفيد ولا تضر مثل تناول غذاء ملك النحل كعلاج وكماة تجميل .
- ٤- عادات غذائية غير معروفة النتائج مثل تناول بعض الأطفال للطين .
- ٥- عادات غذائية لها أثر كبير في التغذية مثل ضرورة انتظام الوجبات الغذائية . ( مزاهره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٧٤ )

وأحياناً تقسم تلك العادات بشكل عام الى ثلاثة أقسام :

- ١- عادات غذائية مفيدة كتناول الرطب والتمر مع الغذاء او تناول الخضر الطازجة او العصائر .
- ٢- عادات غذائية ( خاطئة ) غير مفيدة مثل إدخال أغذية الى غذاء الطفل في الشهر الاول من ولادته مثل soup .
- ٣- عادات غذائية غير ضارة ولكنها قد تكون غير مفيدة مثل عادة تناول أغذية معينة اثناء حفلات الزواج ( مصيقر ، ١٩٩٧ ، ص ١٢ )

#### العوامل التي تؤثر على العادات الغذائية :

- ١- الطرق المتبعة في تغذية الطفل منذ الولادة .
- ٢- مدى الاهتمام بالوجبات الغذائية الاسرية وتنظيمها .
- ٣- أنواع الغذاء من حيث الأصناف وطرق الإعداد وأشكال الغذاء .
- ٤- مدى الاهتمام بالغذاء هل هو مظهر اجتماعي ام حاجة .
- ٥- أجزاء النباتات او الحيوانات المحببة مثل لب الخس والكبد .
- ٦- الشهية للغذاء وخاصة في الصباح والكمية المقدمة للشخص .
- ٧- الغذاء المحرم او غذاء المناسبات او علامات الغذاء المميزة .
- ٨- الدعاية والاعلان التجاري .
- ٩- المستوى الاجتماعي والثقافي والتعليمي والاقتصادي .
- ١٠- نوع الطعام الذي يأكله الناس أي ما يجمعون على تناوله .
- ١١- الشكل الذي يستهلك من الطعام .
- ١٢- الكمية التي يأكلها الفرد والاتجاه نحو السمنة من عدمه .
- ١٣- الاهتمام بتنوع الطعام أو عدمه . ( مزاهره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٧٥ ) ( رشدي ، ب.ب.ت ، ص ٤٢-٤٣ )

#### خطوات تبني العادات الغذائية الجديدة لدى الافراد :

بما إن العادات الغذائية عبارة عن مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في أعداد وتناول الطعام فإن خطوات ممارسته تتم كأى سلوك آخر يقوم به الفرد وهي :

- ١- الوعي (Awareness) : وفيها يتعرف الشخص على الفكرة او الممارسة الجديدة وتكون لديه معلومات عامه عنها .
  - ٢- الاهتمام (Interest) : وفيها يبدأ الشخص يبحث عن معلومات أكثر تفصيلاً عن الممارسة المعينة وكيف تعمل وتكون لديه رغبة في ان يسمع ويقراً ويعرف المزيد عنها .
  - ٣- التقييم ( Evaluation ) : يوازن الفرد بين فوائد ومضار الممارسة المعينة بناءً على المعلومات التي حصل عليها حتى ذلك الوقت .
  - ٤- التجربة (Trial) : وهذه المرحلة يوضع فيها القرار موضع التطبيق العملي ويحتاج الفرد عند هذه المرحلة الى المزيد من المعلومات والمساعدة ليتغلب على المشاكل التي تواجهه في التنفيذ
  - ٥- التنبني (Adaptation): وفي هذه المرحلة يقرر الفرد ان الممارسة الجديدة صالحة او غير صالحة ويستمر في أستعمالها او رفضها . ( مصيقر ، ١٩٩٧، ص٨-٩) .
- وعلى كل شخص ملاحظة أي تغيير يطرأ على خاصية أو أكثر من خواص الغذاء ويجعله غير مقبول للاستهلاك سواء تغير مظهر الغذاء أم لم يتأثر لأن ذلك يمثل ما يدعى ( فساد الغذاء ) . ( الشيمي ، ١٩٨٨، ص ٥١١) .

ومن العوامل المسؤولة عن فساد الاغذية بأنواعها :-

- ١- الكائنات الحية الدقيقة مثل الميكروبات وأهمها البكتريا الممرضة والطفيليات
  - ٢- المواد السامة التي تتواجد في بعض انواع الاغذية والتي تسبب أعراض تسمم عند تناولها .
  - ٣- المواد السامة التي تتواجد في الغذاء عن طريق أضافتها للغذاء بوصفها وسائل حافظة او المواد التي تضاف لأغراض إعطاء طعم مميز للغذاء او لون او نكهة.
  - ٤- السموم التي تفرزها بعض المكروبات . ( الشيمي ، ١٩٨٨، ص ٥١٢) .
- ويقسم الفساد الغذائي الى :
- أ - فساد كيميائي.
  - ب- فساد حيوي ( أنزيمي - ميكروبي - حشري ) .
  - ج- فساد فيزيائي . ( مزاهره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢١٣ )
- وتجدر الإشارة إلى وجود مواد سامة طبيعياً ومنها عش الغراب - الاجزاء الخضر للبطاطس- كبد الحيوانات المتوحشة - انواع من الاسماك - لبن الابقار التي تتغذى على مواد سامة للانسان .

#### الدراسات السابقة :

اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات السابقة لأجل الاستفادة منها وقد كانت الدراسات تناولت التربية الغذائية على وجه العموم او العادات الغذائية كجزء من التربية الغذائية ومن هذه الدراسات :

#### أ- الدراسات العربية :

#### أولاً // دراسة شهاب ( ١٩٩٢ )

- هدفت الدراسة الى تقويم الحالة التغذوية والصحية لتلاميذ المدارس الابتدائية من خلال:
- أ- معرفة مستوى الحالة التغذوية والصحية للتلاميذ بأستعمال القياسات الجسمية البشرية .
  - ب- معرفة مدى انتشار طفيلي جارديا الأمعاء بين التلاميذ .
  - ج- معرفة العلاقة بين مستوى الحالة التغذوية والصحية للتلاميذ والتهاب جارديا الأمعاء الطفيلي .
  - د- تأثير بعض المؤشرات الاجتماعية والاقتصادية على الحالة التغذوية للتلاميذ مثل مهنة الابوين والمستوى الدراسي لهما وحجم العائلة وعدد غرف السكن .
- أجريت الدراسة في البصرة وكانت العينة عشوائية بأعمار (٦-١٢) سنة وبعدها (٥٨٠) تلميذ وتلميذه ومن نتائج هذه الدراسة وجود زيادة سنوية في وزن الذكور بمقدار ( ٢,٢٢) كغم وفي الإناث ( ٢,٢٣ ) كغم وان نسب عوز التغذية في الذكور (١٩,٧%) وفي الإناث (٢٩,٢%) أما في الطول فتوجد

زيادة سنوية للذكور (٤,٥٧) سم وللإناث (٤,٧٥) سم أما نسب انتشار الطفيلي فتصل إلى (١٦,٦ %) بين الذكور و (١٣ %) بين الإناث ( شهاب، ١٩٩٢، ص ٤٧ - ٧٧ ).

### ثانياً // دراسة السوداني (٢٠٠٥)

هدفت الدراسة الى التعرف على مفاهيم التربية الغذائية في كتب علم الاحياء للمرحلة الثانوية من خلال تحليل محتواها في ضوء معيار التربية الغذائية المؤلف من ست مجالات تضمنت ( ١١٨ ) فقرة وشمل التحليل خمسة كتب لعلم الاحياء وبلغ عدد الصفحات المحللة (٩٦٣) صفحة ، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها أن كتاب الصف الثالث هو الأكثر اهتماماً بالتربية الغذائية بنسبة (٤٩,٣٥ %) ومن حيث المجالات فكانت أهمية الغذاء هي الأكثر اهتماماً وبنسبة (٣٥,٢٥%) وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات مثل خطة لتضمين مفاهيم التربية الغذائية في محتوى كتب علم الاحياء وأقترحت الدراسة إجراء دراسة مماثلة عن مفاهيم التربية الغذائية في كتب العلوم لمراحل أخرى . ( السوداني، ٢٠٠٥، ص ٧ - ٢٥ ) .

### ب- الدراسات الاجنبية :

#### أولاً // دراسة لوتس ( Lottes. 1996 )

هدفت الدراسة الى تحليل الفائدة من مساق صحي في كلية جتز بيرج حيث ركزت الدراسة على السؤالين ( ما الذي يؤدي الى زيادة معرفة الطلبة بأحداث تغير سلوكهم في نهاية المساق الصحي ؟ وبعد مدة من الوقت ماذا يقول الطلبة عن تأثيرات المساق الصحي من حيث زيادة المعرفة والتغيير في سلوكهم ؟ )

استمرت الدراسة اربع سنوات بعدها تم إجراء مسح للطلبة في نهاية المساق الصحي لملاحظة ما إذا كان له أثر في نمط حياتهم الصحي وقد بينت الدراسة ان التغييرات السلوكية التي حدثت في نهاية المساق كانت في مجالات ادارة الوقت والتغذية والتغلب على التوتر (Lottes.1996.p 219)

#### ثانياً // دراسة روكا ساكا ميكي واخرون (Ruka Sakamki 2005)

هدفت الدراسة الى مقارنة العادات الغذائية وتقبل الجسم لطالبات جامعة اليابان وكوريا ، شملت العينة ٢٦٥ طالبة جامعية بعمر (١٩-٢٥) سنة بواقع (١٤١) طالبة جامعية من كوريا و(١٢٤) طالبة جامعية من اليابان وقد تم توجيه اسئلة شخصية للطالبات لتحقيق الهدف من الدراسة وعند تحليل النتائج باستخدام الحزمة الاحصائية SPSS للابحاث الوصفية واستخدم مربع كاي تم التوصل الى وجود اختلاف واضح بين ثابت كتلة وزن اليابانيات والكوريات يعود إلى تباين العادات الغذائية بالبلدين حيث ان أغلب اليابانيات يتناولن الافطار يومياً ويأكلن الوجبات بانتظام أكثر من الطالبات الكوريات وان مظهر الاختلاف كان أيضاً في عدد وجبات الطعام إذ ان الكوريات يتناولن وجبات مرتين باليوم بنسبة (٥٩%) بينما الأغلبية في اليابان يأكلن ثلاث وجبات وبنسبة ٨١% وهذا لصالح ثابت كتلة الجسم بالنسبة لليابانيات. ( www. Nutrition j.com.2005 )

### الفصل الثالث : اجراءات البحث :

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، وذلك لتلائمه مع أغراض الدراسة ، إذ يعتمد هذا المنهج على دراسة الظواهر كما موجوده في الواقع ويصفها وصفاً دقيقاً عن طريق جمع المعلومات ثم يتم تقديم النتائج في ضوءها .

### مجتمع الدراسة :

شمل مجتمع الدراسة طلبة كلية التربية / جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠٠٧-٢٠٠٨م) بأقسامها الإنسانية ( اللغة العربية - اللغة الانكليزية - التاريخ - العلوم التربوية والنفسية ) وأقسامها العلمية ( الرياضيات - الفيزياء- الكيمياء - علوم الحياة).

#### عينة الدراسة :

تم اختيار عينة السحب العشوائي للاقسام الانسانية فكان اللغة العربية يمثلها وبنفس الطريقة تم اختيار قسم علوم الحياة ليمثل الاقسام العلمية ، وتم أخذت عينة من طلبة كلا القسمين بلغ عدد أفراد العينة (١٥٣) بواقع (٧١) طالباً و (٨٢) طالبة ، توزعت حسب الجدول رقم (١):

جدول (١) يمثل عينة الدراسة

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
اللغة العربية	٤١	٤٣	٨٤
علوم الحياة	٣٠	٣٩	٦٩
المجموع	٧١	٨٢	١٥٣

#### أداة الدراسة :

من متطلبات الدراسة الحالية معرفة العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية ولعدم وجود مقياس لهذا الغرض قامت الباحثة ببناء أداة لقياسه وحسب الاجراءات التالية:

- ١- الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تطرقت لموضوع الوعي الغذائي .
- ٢- توجيه سؤال مفتوح الى عينة من الخبراء ذوي الاختصاص في مجال الصحة وطرائق تدريس علوم الحياة\* حول العادات الغذائية الاساسية لدى الافراد.
- ٣- على ضوء ماتقدم تم تبويب وتوحيد الاستجابات ضمن خمس مجالات هي ( مجال السوائل- مجال الصحة- مجال الغذاء- المجال الوجداني- المجال العام).
- ٤- قامت الباحثة بصياغة فقرات كل مجال بصيغته الاولى حيث بلغت الفقرات الكلية (٥٠) فقرة . إذ احتوى سلم الاستجابات ثلاث بدائل ( تنطبق على تماماً - تنطبق على الى حدٍ ما - لا تنطبق على تماماً ) وقد قسمت الفقرات بشكل عبارات تدل على معنى إيجابي فيما تدل الاخرى على معنى سلبي وأعطيت الدرجات (٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات الايجابية بينما أعطيت الدرجات (١، ٢، ٣) على التوالي للفقرات السلبية . ( مراد وسليمان ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥٠ )

#### شدة اتساق فقرات المقياس :

قامت الباحثة باستخراج قيمة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لكل مجال على حدة فكان مقدارها للمجال الأول ( السوائل ) هو (٠.٥٥) ومقدارها للمجال الثاني الصحة والغذاء (٠.٧٦) ومجال الغذاء (٠.٥٠) والمجال الوجداني (٠.٨٧) والمجال العام كانت قيمتها (٠.٦٥). وكما موضح في جدول رقم (٢)

#### جدول (٢) يوضح قيم ألفا لمستويات مقياس العادات الغذائية

ت	المستوى	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
١	السوائل	٨	٠.٥٥

\* م.د. عبد الكريم عبد الصمد / طرائق تدريس علوم الحياة - كلية التربية - جامعة القادسية  
 م.د. كريم بلاسم خلف / طرائق تدريس علوم الحياة - كلية التربية - جامعة القادسية  
 د. نجاح فاهم كاظم / مديرية صحة الديوانية  
 د. محمد جاسم حسن / مستشفى الديوانية التعليمي  
 د. علي حسين الدليمي / مستشفى اليرموك التعليمي

٢	الصحة والغذاء	١٠	٠.٧٦
٣	الغذاء	١١	٠.٥٥
٤	الوجداني	٨	٠.٨٧
٥	العام	١٠	٠.٦٥
٦	كل المستويات	٤٧	٠.٧٩٤

## صدق الأداة:

للتأكد من صدق الاداة تم أستخراج الصدق الظاهري لها وذلك بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء ( Stambly .1972. p 105 ). إذ تعتبر الاداة صادقة عندما تكون قادرة على قياس السمة أو الظاهرة التي وضعت من أجلها ( Ebel. 1972. p 44 ). فبعد عرضها على عدد من الخبراء\*\* في مجال طرائق تدريس العلوم في كلية التربية أستخدمت الباحثة معدل الاتفاق بين الخبراء على كل فقرة لقبولها أو رفضها فإذا حصلت الفقرة على نسبة ٨٠ % فأكثر تقبل ، وبعد حذف وتعديل عدد من الفقرات أصبح المقياس بصورته النهائية بواقع ( ٤٧ ) فقرة .

## ثبات الاداة :

لغرض التأكد من ثبات الاداة طبقت على عينة أستطلاعية مؤلفة من (٣٠) طالباً وطالبة في كلية التربية / جامعة القادسية . وباستخدام طريقة التجزئة النصفية تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون فبلغ ثبات الاداة (٧٠%) وهي قيمة جيدة للثبات ( مراد وسليمان ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥٠ ) إذا أشارت الأدبيات ان الثبات الذي معاملته أقل من (٧٠%) يعد ضعيفاً . ( Stambly.1972.p 107 ) وبعد ذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية . ملحق (١) .

## تطبيق الاداة :

قامت الباحثة بتطبيق أداة البحث على طلبة كلية التربية بالاستعانة بعدد من السادة التدريسين في قسمي ( اللغة العربية وعلوم الحياة ) لتوزيع الاستبانة وبالتالي جمعها .  
الوسائل الاحصائية :

- ١- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل ثبات الاداة
- ٢- اختبار t-test للتعرف على أمتلاك الطلبة للعادات الغذائية
- ٣- تحليل Lsd لايجاد الفرق ومقارنة مجاميع الطلبة بالنسبة لاملاكهم للعادات الغذائية. (شيقر، ٢٠٠٠، ص ١٦١)

## الفصل الرابع : نتائج الدراسة

أولاً // الهدف الاول معرفة أمتلاك طلبة الصف الرابع للعادات الغذائية وللتحقق من هذا الهدف أجرى الاختبار التائي t-test لعينة مفردة واحدة وكانت قيمة (t) المحسوبة ( -١٤,١٦ ) وهي دالة أحصائياً بالمقارنه مع القيمة الجدولية (١.٩٦) وذلك عند درجة حرية (١٥٢) وبما أن المتوسط

** الخبراء والمحكمين			
١	د. عبد الكريم عبد الصمد السوداني	استاذ مساعد	كلية التربية / جامعة القادسية
٢	د. كريم بلاسم خلف	=	=
٣	د. هادي كطفان الشون	=	=
٤	د. علي صكر جابر	مدرس	=
٥	علاء احمد عبد الواحد	مدرس مساعد	=
٦	مازن ثامر شنيف	=	=
٧	نعمة عبد الصمد الاسدي	=	كلية التربية للنبات/ جامعة الكوفة

المحسوب كان أقل من المتوسط الفرضي (٩٤) فهذا يعني أنه ليس للطلبة عادات غذائية بشكل واضح بل يتجهون بالاتجاه السلبي في أملاكهم للعادات الغذائية . لاحظ جدول (٣)

جدول (٣) يوضح قيمة t المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للتحقق من الهدف الاول

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	t المحسوبة	t الجدولية	الدلالة الاحصائية
١٥٣	٨٢.٨	٨.٥٩	١٥٢	-١٦.١٤	١.٩٦	دالة

وليتضح الهدف اكثر فقد قامت الباحثة بالمقارنة بين الطلبة في مدى أملاكهم للعادات الغذائية ضمن المجالات الخمس للمقياس ( مجال السوائل – مجال الصحة والدواء- مجال الغذاء – المجال الوجداني – المجال العام ) وعلى النحو التالي في الجدول (٤) و(٥).

جدول (٤) القيمة الفاتية(ف) المحسوبة لبيان الفروق المعنوية بين مجالات المقياس الخمس

الفرق	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	0.733	4	0.183	2.641	0.047
داخل المجموعات	2.915	42	0.069		
المجموع	3.648	46			

نلاحظ من الجدول أعلاه إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين النتائج الخمسة لمجالات العادات الغذائية ( مجال السوائل – مجال الصحة والدواء- مجال الغذاء – المجال الوجداني – المجال العام ) ولمعرفة مصدر ذلك الفرق اجري تحليلاً بعدياً ( Post Hoc test ) باستخدام اختبار ال اس دي (LSD test ) للكشف عن دلالة الفروق بين المجاميع الخمسة ، وكانت نتائجها على النحو الآتي:

جدول (٥) يبين الفروق بين متوسطات المجالات الخمس

المتغيرات الأساسية	مجموعة المقارنة المقابلة لها	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة
مجال السوائل	مجال الصحة والدواء	-٠.٢٤٩٥٠	٠.١٢٤٩٧	٠.٠٥٢
	مجال الغذاء	-٠.١٨٧٩٥	٠.١٢٢٤٢	٠.١٣٢
	المجال الوجداني	-٠.٢١١٥٠	٠.١٣١٧٣	٠.١١٠
مجال الصحة والدواء	المجال العام	-٠.٤٠٠٥٠*	٠.١٢٤٩٧	٠.٠٠٣
	مجال السوائل	٠.٢٤٩٥٠	٠.١٢٤٩٧	٠.٠٥٢
	مجال الغذاء	٠.٠٦١٥٥	٠.١١٥١٢	٠.٥٩٦
	المجال الوجداني	٠.٠٣٤٥٠	٠.١٢٤٩٧	٠.٧٨٤
	المجال العام	-٠.١٥١٠٠	٠.١١٧٨٢	٠.٢٠٧
	مجال السوائل	٠.١٨٧٩٥	٠.١٢٢٤٢	٠.١٣٢

٠.٥٩٦	٠.١١٥١٢	٠.٦١٥٥-	مجال الصحة والدواء	مجال الغذاء
٠.٨٢٦	٠.١٢٢٤٢	٠.٢٧٠٥-	المجال الوجداني	
٠.٠٧٢	٠.١١٥١٢	٠.٢١٢٥٥-	المجال العام	
٠.١١٠	٠.١٣١٧٣	٠.٢١٥٠٠	مجال السوائل	المجال الوجداني
٠.٧٨٤	٠.١٢٤٩٧	٠.٣٤٥٠-	مجال الصحة والدواء	
٠.٨٢٦	٠.١٢٢٤٢	٠.٢٧٠٥	مجال الغذاء	
٠.١٤٥	٠.١٢٤٩٧	٠.١٨٥٥٠-	المجال العام	
٠.٠٠٣	٠.١٢٤٩٧	*٠.٤٠٠٥٠	مجال السوائل	المجال العام
٠.٢٠٧	٠.١١٧٨٢	٠.١٥١٠٠	مجال الصحة والدواء	
٠.٠٧٢	٠.١١٥١٢	٠.٢١٢٥٥	مجال الغذاء	
٠.١٤٥	٠.١٢٤٩٧	٠.١٨٥٥٠	المجال الوجداني	

\*الفرق دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وبدلالة وجود علامة ( \* ) عند متوسط الفروق.  
ملاحظة: الإشارة السالبة ( - ) تدل على ان الفرق لصالح المجال الموجود في مجموعة المقارنة  
المقابلة . بينما عدم وجودها يدل على ان الفرق لصالح المجال الموجود في مجموعة  
المتغيرات الأساسية.

نلاحظ من الجدول (٥) ان المجال الاول ( مجال السوائل ) لم يسجل اي دلالة احصائية عدا واحدة  
عند مقارنته بالمجال العام ولصالح الاخير اما المجالات الثلاثة ( الصحة والدواء- الغذاء - المجال  
الوجداني ) فلم يسجلوا اي دلالة احصائية بالمقارنة مع باقي المجالات في حين سجل ( المجال العام )  
دلالة احصائية ولصالحه مقارنة مع مجال السوائل فقط .

ثانياً // الهدف الثاني : المقارنة بين طلبة الأقسام الإنسانية وطلبة الأقسام العلمية من خلال امتلاكهم  
لعادات الغذائية وقد تمت مقارنة معدل درجات الطلبة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

جدول (٦) القيمة التائية لبيان الفروق المعنوية بين الاختصاص الانساني والعلمي  
في العادات الغذائية

المجموعة	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
الانساني	٨٤	٢٩.٨٨٢	١١.٥٤٠٩	١٠.٩٤٨	دالة
العلمي	٦٩	١٣.٦٠٧٦	٤.٨٢٦٩		

الجدول (٦) نلاحظ وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين التخصصين  
الانساني والعلمي في هذا المتغير ولصالح التخصص الانساني .  
ولمعرفة التباين بين المجاميع للعينة نفسها قامت الباحثة بتحليل التباين لمعرفة دلالة الفرق ان  
وجدت وعلى النحو التالي :

جدول(٧) القيمة الفائية(ف) المحسوبة لبيان الفروق المعنوية بين المجاميع للعينة نفسها

الفرق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	٦.٨٤٩	٣	٢.٢٨٣	٢٠.١٠٩	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	٢٠.٨٨٩	١٨٤	٠.١١٤		
المجموع	٢٧.٧٣٨	١٨٧			

نلاحظ من الجدول (٧) ان هناك فروقا ذات دلالة اخصائية بين النتائج داخل المجاميع، ولمعرفة مصدر ذلك الفرق أجري تحليلا بعدياً بأخدام (Lsd) للكشف عن دلالة الفروق بين المجاميع الأربعة وكانت نتائجه كما يوضح جدول (٨)

جدول (٨) نتائج تحليل اختبار (Lsd) للكشف عن الفروق بين متوسطات المجاميع الأربعة

المتغيرات الأساسية	مجموعة المقارنة المقابلة لها	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة
الذكور الانساني	الاناث الانساني	*٠.٥١٨٣٠	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٠٠
	الذكور العلمي	*٠.٣٢١٧٠	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٠٠
	الاناث العلمي	*٠.٣٨٨٣٠	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٠٠
الاناث الانساني	الذكور الانساني	*٠.٥١٨٣٠-	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٠٠
	الذكور العلمي	*٠.١٩٦٦٠-	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٠٥
	الاناث العلمي	٠.١٣٠٠٠-	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٦٣
الذكور العلمي	الذكور الانساني	*٠.٣٢١٧٠-	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٠٠
	الاناث الانساني	*٠.١٩٦٦٠	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٠٥
	الاناث العلمي	٠.٠٦٦٦٠	٠.٦٩٥١	٠.٣٣٩
الاناث العلمي	الذكور الانساني	*٠.٣٨٨٣٠-	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٠٠
	الاناث الانساني	٠.١٣٠٠٠	٠.٦٩٥١	٠.٠٠٦٣
	الذكور العلمي	٠.٠٦٦٦٠-	٠.٦٩٥١	٠.٠٣٣٩

\* الفرق دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وبدلالة وجود علامة ( \* ) عند متوسط الفروق.  
ملاحظة: الإشارة السالبة ( - ) تدل على ان الفرق لصالح المجال الموجود في مجموعة المقارنة المقابلة . بينما عدم وجودها يدل على ان الفرق لصالح المجال الموجود في مجموعة المتغيرات الأساسية.

نلاحظ من الجدول (٨) ان طلبة الاقسام الانسانية قد تميزوا بامتلاكهم للعادات الغذائية بالمقارنة مع طلبة الاقسام العلمية .  
ثالثاً // الهدف الثالث: المقارنة بين طلاب وطالبات الصف الرابع من حيث امتلاكهم للعادات الغذائية .  
وللتأكد من عامل الجنس ومدى تأثيره على امتلاك الطلبة للعادات الغذائية ثم تحليل التباين بين المجموعات وعلى النحو التالي :

أ- مقارنة المجالات الخمس للمقياس لدى الطلاب الذكور فقط وحسب تسلسل المجالات (مجال السوائل - الصحة والدواء - الغذاء - المجال الوجداني - المجال العام). وكانت النتيجة موضحة في جدول (٩)

جدول (٩) تحليل تباين لبيان دلالة الفروق المعنوية بين الطلاب الذكور

الفرق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	١.٨٣١	٤	٠.٤٥٨	٥.٣٧٣	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	٣.٥٧٨	٤٢	٠.٠٨٥		
المجموع	٥.٤٠٩	٤٦			

ولتحديد الفروق في المتوسطات للطلاب الذكور ضمن المجالات الخمس للمقياس كانت النتائج كما يوضح جدول (١٠)

جدول (١٠) يبين دلالة الفروق بين متوسطات الطلاب الذكور ضمن المجالات الخمس

المتغيرات الأساسية	مجموعة المقارنة المقابلة لها	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة
مجال السوائل	مجال الصحة والدواء	٠.٣٠٩٦٠*	٠.١٣٨٤٥	٠.٠٣١
	مجال الغذاء	٠.٣١٢٨٦*	٠.١٣٥٦٢	٠.٠٢٦
	المجال الوجداني	٠.٤١٥٠٠*	٠.١٤٥٩٤	٠.٠٠٧
	المجال العام	٠.٦٣٠٦٠*	٠.١٣٨٤٦	٠.٠٠٠
مجال الصحة والدواء	مجال السوائل	٠.٣٠٩٦٠*	٠.١٣٨٤٥	٠.٠٣١
	مجال الغذاء	٠.٠٠٣٢٦	٠.١٢٧٥٣	٠.٩٨٠
	المجال الوجداني	٠.١٠٥٤٠	٠.١٣٨٤٥	٠.٤٥١
	المجال العام	٠.٣٢١٠٠*	٠.١٣٠٥٣	٠.١٨
مجال الغذاء	مجال السوائل	٠.٣١٢٨٦*	٠.١٣٥٦٢	٠.٢٦
	مجال الصحة والدواء	٠.٠٠٣٢٦	٠.١٢٧٥٣	٠.٩٨٠
	المجال الوجداني	٠.١٠٢١٤	٠.١٣٥٦٢	٠.٤٥٦
	المجال العام	٠.٣١٧٧٤*	٠.١٢٧٥٣	٠.١٧
المجال الوجداني	مجال السوائل	٠.٤١٥٠٠*	٠.١٤٥٩٤	٠.٠٠٧
	مجال الصحة والدواء	٠.١٠٥٤٠	٠.١٣٨٤٥	٠.٤٥١
	مجال الغذاء	٠.١٠٢١٤	٠.١٣٥٦٢	٠.٠٣١
	المجال العام	٠.٢١٥٦٠	٠.١٣٨٤٥	٠.٠٢٦
مجال السوائل	٠.٦٣٠٦٠*	٠.١٣٨٤٥	٠.٠٠٧	

٠.٠٠٠	٠.١٣٠٥٣	٠.٣٢١٠٠*	مجال الصحة والدواء	المجال العام
٠.٠٣١	٠.١٢٧٥٣	٠.٣١٧٧٤ *	مجال الغذاء	
٠.٩٨٠	٠.١٢٨٤٥	٠.٢١٥٦٠	المجال الوجداني	

\* الفرق دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وبدلالة وجود علامة ( \* ) عند متوسط الفروق.  
ملاحظة: الإشارة السالبة ( - ) تدل على ان الفرق لصالح المجال الموجود في مجموعة المقارنة  
المقابلة . بينما عدم وجودها يدل على ان الفرق لصالح المجال الموجود في مجموعة  
المتغيرات الأساسية.

نلاحظ من الجدول (١٠) ان الطلاب الذكور لم يمتلكوا عادات غذائية ايجابية في المجال الاول ( السوائل) بالمقارنة مع بقية المجالات . اما مجال الصحة والدواء فان الطلاب سجلوا دلالة احصائية بالمقارنة مع مجال السوائل فقط ، ويبين الجدول ان الطلاب امتلكوا العادات الغذائية في المجال الثالث (الغذاء) مقارنة مجال السوائل ، وفي المجال الوجداني كذلك كانت فروق المتوسطات لصالح هذا المجال على حساب مجال السوائل ، اما المجال الخامس ( المجال العام ) فنجد ان الطلاب الذكور قد سجلوا أعلى مستوى من الفروقات حيث يتضح امتلاكهم للعادات الغذائية ضمن المجال العام أكثر من المجالات الأخرى ( السوائل – الصحة والدواء- الغذاء) على التوالي .

ب- مقارنة المجالات الخمس للمقياس لدى الطالبات الاناث فقط وحسب التسلسل ( مجال السوائل – مجال الصحة والغذاء- مجال الغذاء-المجال الوجداني – المجال العام ) كما موضح في جدول (١١) .

جدول (١١) تحليل تباين لبيان دلالة الفروق المعنوية بين الطالبات

الفرق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	٠.٢٨١	٤	٠.٠٧٠	١.١٣٧	٠.٣٥٢
داخل المجموعات	٢.٥٩٤	٤٢	٠.٠٦٢		
المجموع	٢.٨٧٥	٤٦			

ومن الجدول (١١) يتضح ان قيمة (ف) المحسوبة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة بين الطالبات مع بعضهن البعض في مجالات المقياس الخمس ، ولذا لاداعي لاجراء تحليل تباين آخر لمعرفة دلالة الفروق لدى الطالبات الاناث ضمن المجالات الخمس مما يعني عدم امتلاكهن للعادات الغذائية ولكافة المجالات .

### تفسير النتائج :

ان أهم ماتوصلت إليه الدراسة هي ان طلبتنا لديهم ضعف في امتلاكهم للعادات الغذائية وهذا عائد حسب اعتقاد الباحثة الى عدة عوامل ومنها  
- على الرغم ان الدراسات أوضحت ان التعليم من أقوى المؤشرات الاجتماعية المرتبطة بالعادات الغذائية ، فهذا يعني ان طلبة الجامعة يجب ان يكونوا هم افضل الشرائح بهذا المجال لكن يبدو ان

طلبتنا يدرسون بغرض النجاح بالدرجة الاولى وعلاقتهم بالمناهج لانتجاوز الحفظ وساعات الامتحان ، ونتج عن ذلك كله ضعف مستوياتهم الثقافية العامة مقابل ما وصلوا إليه من تحصيل دراسي .

- تجد الباحثة ان للاعلام تأثيراً على هذه النتيجة كون ان الاعلام مفتوح وغير خاضع للرقابة وهذا يعني ان يلجأ الشباب في قضاء جل أوقاتهم في متابعة أمور ثانوية أكثر من مشاهدة برنامج علمي او حضور محاضرة او ندوة تساعدهم على تقويم سلوكهم ،ومن جانب آخر فإن المحطات الفضائية المتنوعة كثيراً مائلجاً للترويج إلى المنتجات الغذائية الصناعية بما يؤثر في شريحة واسعة من الشباب أكثر من غيرهم .

- ان سياسة الدعم الغذائي للقطر ربما تؤثر على العادات الغذائية للأفراد فمحدودية الاصناف التي تقدم ضمن الحصة الشهرية للعائلة مقابل ضعف المستوى المعيشي لأغلب العوائل جعل منهم محددين بأستهلاك مواد غذائية محدودة دون غيرها ( كالاتماد على الدهون بدلان الزيوت) .

أما النتيجة الثانية للدراسة فهي تفوق طلبة الاقسام الانسانية على طلبة الاقسام العلمية ، فعلى الرغم من ان مناهج قسم علوم الحياة يتناول الكثير من المفردات والمفاهيم الخاصة بالتغذية الا ان النتيجة أظهرت ان طلبة الاقسام الانسانية يملكون عادات غذائية جيدة أكثر من غيرهم وتعتقد الباحثة ان هذه النتيجة جاءت بسبب ان الطلبة يتأثرون بالعوامل الخارجية ( عادات - قيم - معتقدات - ثقافة عامه) أكثر من تأثرهم بعامل المعرفة المنهجية وهذا دليل آخر على عدم توظيف المعلومات في حياة الطالب العملية والواقعية .

والنتيجة الثالثة التي توصلت لها الدراسة هي تفوق الطلبة الذكور على الطالبات الاناث إذ ترى الباحثة ان هذا ربما يعود الى عوامل التنشئة الاجتماعية فنجد ان الطلاب وشريحة الشباب من الذكور أكثر اختلاطاً بالمجتمع الكبير وخاصة حضور المناسبات والمراسيم الدينية والاجتماعية والتي غالباً ماتتضمن تناول الوجبات الغذائية وبالتالي سيكون الشاب محدد بضوابط مقبولة اجتماعياً أثناء تناول الوجبات .

وإن العائلة العراقية تعتمد بالدرجة الاولى على أبنائها البنين في التسوق وأحضار المواد الغذائية والمأكولات من السوق وهذا ما يجعله ذو خبره في اختيار الاصناف الافضل لهم، ومن جهة اخرى نجد الشاب أكثر اختلاطاً بالجماعات خارج المنزل سواء كانت جماعات أولية ( الزملاء والاصدقاء) أو جماعات مرجعية ( الرسمية وغير الرسمية ) وهذا ما يعطيه الخبرة الحياتية العامة لما يسمع من قصص وأحاديث مقصودة او غير مقصودة وبالتالي يطور مدركاته أكثر . مقابل ذلك نجد ان الطالبة الجامعية بهذا العمر تكون حياتها محصورة بين حضورها الى الدوام وعودتها للبيت وتأثرها بمشاهده التلفاز وبرامجه غير الوجهه بشكل سليم وبالتالي ربما أصبحت أقل وعياً في اختيار العادات السليمة ومنها العادات الغذائية .

## الفصل الخامس : التوصيات والمقترحات

### التوصيات:

- ١- التأكيد على مفردات المنهج لمختلف المراحل الدراسية بحيث تتضمن مفاهيم عن التوعية الغذائية والاحتياجات الغذائية والصحة العامة .
- ٢- التأكيد على المجال الوجداني وخاصة بما يتعلق بالنظرة الدينية ( الايات الكريمة والاحاديث النبوية الشريفة والاقوال المأثورة ) في مجال التغذية وموضوعاتها .
- ٣- الرقابة على وسائل الاعلام المختلفة والحث على الاكثار من البرامج التوعوية الثقافية مقابل التقليل من الاعلانات التجارية للمنتجات الغذائية .
- ٤- الرقابة الصحية على ما متوفر من منتجات غذائية في الاسواق والتأكد من تأريخ الصلاحية ونسبة التلوث والسمية .

٥- زيادة الوعي للطلبة الجامعيين والاشارة الى هذه الموضوعات من خلال الندوات الخاصة والنشرات والكتيبات وتضمن محاضرات الاساتذة التدريسين بعض المفاهيم الصحية والغذائية وعلاقتها بالواقع المعاشي.

#### المقترحات :

- ١- إجراء دراسة مقارنة بين طلبة كلية الطب وباقي الكليات الاخرى لمعرفة العادات الغذائية لديهم
- ٢- إجراء دراسة مماثلة مع الأخذ بنظر الاعتبار المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر الطلبة .
- ٣- إجراء دراسة تتبعية لنفس العينة للتأكد من العادات الغذائية لديهم بعد تخرجهم ودخولهم الحياة العملية الاجتماعية .
- ٤- إجراء دراسة مماثلة لدى فئة أجنبية أخرى ( أساتذة الجامعة- المدرسين- المعلمين -الاطباء) .

#### المصادر :

- القران الكريم
- ١-الألوسي ، جمال حسين ، علم النفس العام ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨
  - ٢-رشدي ، عصمت السيد ، التربية الغذائية ، ط٣ ، مكتبة عين شمس ، القاهرة ، ب.ت.
  - ٣-السكر ، شيخه ، واحة المعلم ، دار الاقلام التربوية ، الامارات العربية المتحدة ، ٢٠٠٤ .
  - ٤- السوداني ، عبد الكريم عبد الصمد ، ، دراسة مفاهيم التربية الغذائية في كتب الاحياء للمرحلة الثانوية، مجلة القادسية في الاداب والعلوم التربوية ، المجلد(٤)، العدد(٢)، ايلول ٢٠٠٥ .
  - ٥- شقير ، فائق وآخرون ، مقدمة الاحصاء ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ،الأردن ، ٢٠٠٠ م .
  - ٦- شهاب ،كاظم أحمد ، تقويم الحالة التغذوية لتلاميذ المدراس الابتدائية في البصرة وعلاقتها بطفيلي الجارديا وبعض المؤثرات الاجتماعية والاقتصادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الطب ، جامعة البصرة ، ١٩٩٢
  - ٧-الشمي ، ناهدة محمد ومنى عبد الفتاح الميناوي ، أسس التغذية وتقييم الحالة الغذائية، دار البيان العربي ، مصر ١٩٨٨م .
  - ٨- عازر، ثوار ايزيس، الغذاء والتغذية ، دار المطبوعات الجديدة ، الاسكندرية ، مصر ، ١٩٧٦م .
  - ٩- الفرا ، عبدالله عمر وعبد الرحمن عبد السلام ، المرشد الحديث في التربية العلمية والتدريس المصغر ، ط٢ ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ١٩٩٩ .
  - ١٠- مراد ، صلاح احمد وأمين علي سليمان ، الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية ، خطوات أعدادها وخصائصها ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
  - ١١- مزاره ، أيمن سلمان ، تغذية الانسان الفرد - المجتمع ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠٤م .
  - ١٢- مصيقر ، عبد الرحمن ، التثقيف الغذائي ، أسس ومبادئ التوعية الصحية والغذائية ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الامارات العربية المتحدة، ١٩٩٧م
  - ١٣- منظمة الامم المتحدة للطفولة ( اليونيسيف) ، الاطفال أولاً - اتفاقية حقوق الطفل ، مطبعة الرأي ، عمان ، الاردن، ١٩٩٠م .
  - ١٤- منظمة الصحة العالمية ، منبر الصحة العالمي ، العدد (٢) ، المجلد (٨) ، جنيف ، ١٩٨٧ .
  - ١٥- \_\_\_\_\_ ، منبر الصحة العالمي ، العدد (٢) ، المجلد (٩) ، جنيف ، ١٩٩٣ .
  - ١٦- \_\_\_\_\_ ، صحتنا من سلامة كوكبنا ، جنيف ، ١٩٩٩ .

17-Berridge .V. Aids in the oxford University press. 1996.

18- EbeL,R.L, Essential of education measurement , new jersey, prentice, Hall, 1972.

19- Lottes, C.R., Health knowledge & Behavior for years later. Pennsylvania University (ERIC), 1996.

20- Ruka Sakamaki,and others, A comparative study of food habits and body shape perception of university student in Japan and Korea, http// www. Nutrition j.com.2005.

- 21-Stmby, Jullan,G. and Kenneth D. Hmpkins, **Educational and psycological measurement and evaluation** ,5<sup>th</sup>,ed ,Cngle wood cliffs, N.J.prentice Hall,1972.
- 22-Turner,G.E. **personal and community health**, 12thed ,S.T.louis, Mosby, 1963.

## ملحق

## مقياس العادات الغذائية لطلبة كلية التربية

الجنس :

العمر :

الاختصاص :

ت	الفقرات	ينطبق على تماماً	ينطبق على الى حد ما	يلاينطبق على تماماً
١	لاأتناول الماء إلا عند إحساسي بالعطش الشديد			
٢	أتناول الخبز الاسمر في جميع وجباتي الغذائية			
٣	أكثر من تناول المشروبات الغازية			
٤	أواضب على شرب عصير الفواكه الطبيعي			
٥	أتناول الطعام بسرعة عندما يضايقني الوقت			
٦	أؤكد من تاريخ إنتاج الاغذية المعلبة قبل تناولها			
٧	أحرص على تناول الخضروات والفواكه مع وجبة الغداء			
٨	لاأتناول وجبة الافطار وأكتفي بقطعة بسكويت أو شاي			
٩	أقول ((بسم الله الرحمن الرحيم)) قبل تناول الطعام و((الحمد لله)) بعد الانتهاء منه			
١٠	أمارس رياضة المشي بعد وجبة العشاء			
١١	أتناول الوجبات السريعة أثناء الدوام			
١٢	اسرع لنوم القيلولة بعد تناول وجبة الغداء مباشرة			
١٣	طالما اتحدث واطحك اثناء تناولي للطعام			
١٤	اتناول الاطعمة التي تحتوي على سكريات واملاح قليلة			
١٥	اكثر من تناول الاطعمة الطازجة			
١٦	أحرص على ان تكون وجبة العشاء خفيفة وغير دسمة			
١٧	أتجنب تناول المشروبات الكحولية وبمختلف الظروف			
١٨	ألاحظ طرق تخزين الطعام قبل تناوله أو شراؤه			
١٩	لاأشرب الحليب لانه غذاء للاطفال فقط			
٢٠	أفرط في تناول كميات ونوعيات الأطعمة في المناسبات والدعوات			
٢١	أتناول اللحوم والاسماك المجمدة بدل الطازجة لفرق الكلفة			
٢٢	أشرب الشاي بعد تناول وجبة غذاء دسمة مباشرة			
٢٣	أتناول المكسرات والطعام اثناء مشاهدتي برامج التلفاز			
٢٤	لاأنقيد بالانظمة الغذائية حتى في حالة أصابتي بمرض ما			
٢٥	أتناول وجبات طعام متنوعة يومياً			
٢٦	لاألتزم بعدد واوقات الوجبات الغذائية ايام الامتحانات			
٢٧	أتناول الاطعمة المطبوخة بالزيت أكثر من تلك التي تطبخ بالشحوم الحيوانية			
٢٨	أنظف الغذاء جيداً عند سماعي إنتشار مرض أو داء			
٢٩	أحاول تأخير طعامي إن كنت عصبياً أو منفِعلاً			

٣٠	لا تتناول الأغذية ذات الرائحة واللون غير الطبيعي
٣١	أتناول الطعام وإن لم أكن متأكدًا من نظافة يديّ بشكل جيد
٣٢	أحرص على تناول أحد أنواع البقوليات عند الغداء يوميًا
٣٣	لاأتناول الخضراوات والفاكهة إلا بعد نقشيرها
٣٤	أواضب على تناول كمية من التمر يوميًا
٣٥	أجهل أهمية معظم ما أتناوله من طعام
٣٦	أشرب قدح الماء جرعة واحدة دون إنقطاع
٣٧	أنظف أسناني بالفرشاة أو الخيط بعد وجبات الطعام
٣٨	أبلع الطعام دون مضغه إن كان حاراً أو شبه سائل
٣٩	أستخدم أي دواء أو عشب أسمع أنه يفيد بشرتي أو مظهري
٤٠	أحرص على صوم شهر رمضان الكريم في كل عام
٤١	أنتبه الى صلاحية الدواء المخزون في البيت قبل تناوله
٤٢	لاأكل إلا عند الجوع وأنتهي من الطعام قبل الشبع
٤٣	أتناول كل ما يقدم لي من وجبة الطعام
٤٤	أتناول العسل الطبيعي يوميًا
٤٥	أشرب الماء وإن لم أكن متأكدًا من نظافته عند شدة العطش
٤٦	أستعمل الأعشاب الطبية بدل الادوية والعقاقير
٤٧	ألتزم بنظام حميه دون إستشارة الطبيب إذا ما زاد وزني

## Abstract

Human consider a root support for the economic rising of world nations and for the human continuation to present and live, so he need food, which represent a basic substance to provide him in a necessary energy for growth and it effects on his psychic structures and his intelligence, so a citizen has to be required by a food awareness specially in his daily food habit. The purpose of this research is to know student's food habits whom in an educational college / four stage of scientific and humanity department. The study selects groups of students from Biology and Arabic departments that reach (153) collegiate in the amount of (71) male and (82) female. The research needs structure scale for food habits. The researcher has done this research by dependence on past studies with help from number of specialists in medicine and biology fields so, items scale have reach in a final form (47) item distributed on five fields it as following : ( health & drugs, liquids, food, emotion & religion and general) . The most important study results are that the student's weakness generally in their food habits and that humanity student get over on scientific student. In addition, the male students get over on the female in their food habits. The study introduces a number of recommends; some of them required confirming on development of food habits to the students through indicating concepts in which curriculum for both secondary and university stages and keep watching on T.V and media stations so as to get selected programs which effect on young and their behaviors . The study suggested introducing constantly studies to the same sample or making a similar study with taking on the same culture, social and living level for the student and his family and his effect on his food awareness.