



السلوك الغذائي السائد لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة

الإمام عبد الرحمن بن فيصل

ا.م.د. آيات مصطفى الشرع

عمادة السنة التحضيرية والدراسات - جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

المستخلص

هدف البحث التعرف الى السلوك والعادات الغذائية السائدة لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٩٠) طالبة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل، طبقت عليها استبانة السلوك والعادات الغذائية السائدة لديهن. وأشارت نتائج الدراسة ان المستوى الغذائي العام لدى أفراد العينة كانت متوسطة بمتوسط حسابي (3.30) وبانحراف معياري (403). إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير التخصص (انسانية، علمية).

الكلمات المفتاحية: السلوك والعادات الغذائية، طالبات السنة التحضيرية.

**The Prevailing Behavior and Dietary Habits of the Preparatory year
Female Students at Imam Abdulrahman Bin Faisal University**

Assist. Prof. Dr Ayat Mustafa Soliman Al Share

**Deanship of Preparatory Year, Imam Abdulrahman Bin Faisal
University,**

aaalsharoa@iau.edu.sa

Abstract:

The aim of the research is to identify the prevailing behavior and dietary habits of the preparatory year female students at Imam Abdulrahman bin Faisal University, and to achieve this, the study was conducted on a sample of (290) students of the preparatory year female students at Imam Abdulrahman bin Faisal University. Behavior questionnaire was applied to them to identify their prevailing behavior and dietary habits. The results of the study indicated that the general nutritional level of the respondent mean (3.30) and standard deviation (403). In addition, there were no statistically significant differences attributed to the college variable (Humanity, Scientific).



Key words: behavior and dietary habits, preparatory year female students.

المقدمة:

تعد التغذية السليمة أساساً في رفع مستوى الفرد الصحي والحفاظ على صحته لما لها من دور مهم في تحقق الراحة الكاملة الجسدية والنفسية للفرد، فالغذاء السليم يعد بمثابة الوقود الذي يحرك الأفراد. فعلم التغذية هو اشباع حاجات الفرد الغذائية السليمة، نتيجة لنشر الوعي الصحي الغذائي الصحيح لأن العادات الغذائية غير الصحية حالياً تؤدي دوراً مهماً في تراجع الحالة الصحية للأفراد.

ويعرف السلوك الغذائي السليم أنه فهم المعلومات الأساسية للغذاء السليم، وتطبيق هذه المعلومات في حياتنا اليومية بطريقة صحيحة ومنظمة بشكل مستمر، للحفاظ على الصحة والحيوية (إبراهيم وكماش، ٢٠١٠).

وتكمن أهمية التغذية السليمة للأفراد بشكل عام للذين يمارسون الرياضة مع إلمامهم بمفاهيم التغذية السليمة الصحيحة، ودورها المهم في تحسين صحة الفرد وأداءه الرياضي لأفضل المستويات، لأن الأداء الرياضي الصحيح يكمن في عاملين مهمين، هما: درجة موهبة الفرد الرياضية، وطريقة التدريب، ودرجة ارتباطهما بالتغذية السليمة، حيث تحقق التفوق الرياضي للعبة الرياضية التي تم اختيارها من الفرد (Intiful et al, 2019).

إن العادات الغذائية التي يتوارثها الأفراد ليست دائماً صحيحة، ومن هنا يجب العمل على تحسين المستوى الغذائي الصحيح، لما لها من أثر على حياة الفرد وتأمين الحياة الصحية السليمة ومن أجل زيادة الإنتاج (عباس، ٢٠١٥) وعليه من الأهمية من تغيير العادات الغذائية غير الصحيحة، لأنها ستصبح متلازمة لديه ويصعب التخلص منه.

وقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الاكثار من تناول المأكولات التي تحتوي على الدهون المشبعة والمشروبات الغازية السكرية، ونقص الخبرة والمعرفة حول حاجة الجسم للطعام وعناصره الأساسية، واختلال نسبة الهرمونات، هي من أكثر الأسباب التي قد تؤدي للأمراض. (Musaiger, 2011)

ويوضح ماركس وآخرون (Marquis et al, 2018) بأن مخاطر الغذاء السلبي والسلوكيات الغذائية غير الصحيحة تكمن في حرمان الأفراد بعض المواد الغذائية التي يحتاج



إليها الجسم والتي تتكون من الفيتامينات والبروتينات والدهون والأملاح وغيرها مما تؤثر سلباً على التكوين الجسمي للفرد مما يسبب العواقب الجسمية والفسيولوجية والسيكولوجية الخطيرة. وتوضح كل من البلوني وشتيقي (٢٠٠٣) أن أنتشار الأمراض لا يعود إلى نقص أو زيادة الموارد المالية بل يعود إلى انخفاض مستوى الوعي الغذائي لدى الأفراد وإلى الممارسات الغذائية الخاطئة، إلى جانب الجهل بأساسيات الغذاء المناسب وما يتوارثه الأفراد من عادات غذائية خاطئة من الأجيال السابقة.

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة من حياة الطالب لأن الجسم في هذه المرحلة العمرية بحاجة إلى تناول الأطعمة التي من الأهمية أن يتوفر فيها البروتينات والدهون والفيتامينات والسعرات الحرارية دون الإفراط بها، واختيار الأكل المناسب ومعرفة الحاجات اليومية للطعام والطاقة إلى جانب أهمية معرفة التوازن بين وزن الجسم وطوله والمحافظة عليه (Desbrow, 2014).

كما أن المرحلة العمرية هذه بحاجة إلى أنواع من الأطعمة المدعمة بالحديد لأن الطالبات في هذه المرحلة تفقد كمية كبيرة فيها خلال الدورة الشهرية. لذا ينصح أخصائي التغذية في هذه المرحلة إلى ضرورة التقليل من أكل الحلوى والمشروبات الغازية التي تحتوي على سعرات حرارية ومواد سكرية عالية (Ruka et al., 2015).

وترتبط عوامل سوء التغذية إلى تغير مكان إقامة الفرد، وسوء إدارة الوقت وإلى طبيعة العمل، وتناول الأطعمة في الخارج وفي أوقات مختلفة غير متزامنة إلى جانب القيود المالية وتأثير الأسرة. (Marquis, 2019).

ولا تزال هناك فجوة بين معرفة التغذية السليمة والمخزون الغذائي داخل المجتمع فالناس لا زالوا يجدون صعوبة في تغير أنماط غذائهم السلبية إلى النمط الغذائي السليم. (Walsh, 2018)

وأكدت دراسة (Fassino, 2002) بأنه لا بد من فهم العلاقة بين السمات الشخصية للفرد، وما بين العادات الغذائية لتعديل السلوك الغذائي غير الصحيح عند تناول الطعام. وأظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين اضطرابات الأكل ووزن الجسم والشخصية، وجدت واحدة من هذه الدراسات أن التخبط الغذائي يرتبط بقوة بزيادة الوزن لدى



البالغين (Intiful et al, 2019). ولاحظ بروفنشر (Provencher, 2008) وزملاؤه أيضاً أن العوامل النفسية المختلفة ترتبط بسمات الشخصية وبعض السلوكيات الغذائية. ومن هنا ظهرت أهمية الدراسة في معرفة السلوك والعادات الغذائية السائدة لدى طالبات التربية البدنية في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، لتعزيز الصحة السليمة، ودعم أداء الطالبات وتوجيههن نحو كيفية إتباع السلوكيات والعادات الغذائية السليمة واختيار نوعية الغذاء المناسب والمتكامل لبرامج التربية البدنية والتربية الرياضية.

مشكلة الدراسة:

من المعلوم أن التغذية الصحية السليمة تؤدي دوراً مهماً في تحسين الأداء اليومي والرياضي للطلبة، ولكن معظم الطالبات لا زالت يفتقرن للعادات الغذائية الصحية ومعرفة السلوكيات الغذائية السليمة وهذا ما أثبتته الدراسات العربية والأجنبية كدراسة يحيى وإيسا (Yahya & Ayşe , 2011) ودراسة الكس وميتشل (Alex & Mitchell, 2010) ودراسة ماركس وآخرون (Marquis1 et al, 2018) ودراسة خليل (٢٠١٨) ودراسة عباس (٢٠١٥) حيث أظهرت الدراسات انخفاض مفهوم الوعي الغذائي والابتعاد عن الغذاء الصحي السليم وعدم الالتزام بتناول الوجبات الغذائية اليومية بطريقة منتظمة وصحيحة الى جانب قلة الحركة لديهم.

وتكمن مشكلة الدراسة في ضعف وقصور معرفة الطالبات بالسلوك والعادات الغذائية السليمة باعتبار أن الحالة ليست فردية بل أصبحت ظاهرة اجتماعية ولأن ضعف معرفة الطالبات في السلوكيات الغذائية السليمة قد يؤثر سلباً على سلوكياتهن الصحية. ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس في قسم التربية البدنية لاحظت الباحثة ان اتجاهات الطالبات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي إلا ان سلوكيات الطالبات الغذائية غير سليمة ولا تتفق مع السلوكيات الرياضية المطلوبة. كما لاحظت الباحثة ان الطالبات لا يتناولن وجبات الفطار بصورة يومية وعدم التزامهم بالنظام الغذائي السليم، الى جانب تناولهن للوجبات السريعة المفعمة بالدهون والكوليسترول، هذا الى جانب ضعف المعرفة لديهن في نسبة الاحتياج اليومي للعناصر الغذائية.

ومن هنا تجد الباحثة بضرورة زيادة توعية الطالبات صحياً لتعديل سلوكياتهن الغذائية والرياضية من خلال إدخال الثقافة الغذائية والصحية بالمقرر بشكل أكبر، لتزويد الطالبات بالثقافة الصحيحة ومساعدتهن على اكتساب المعلومات والمهارات والعادات السليمة.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما السلوك الغذائي السائد لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد

الرحمن بن فيصل؟

الأسئلة الفرعية:

ما السلوك الغذائي السائد لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد

الرحمن بن فيصل؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات السلوك الغذائي لدى الطالبات تبعا

لمتغير التخصص (علمي، إنساني)؟

أهمية البحث:

الدراسة الحالية قد تسهم في:

- اكساب الطلبة المعلومات والمعارف بمفاهيم التغذية السليمة لدى طالبات السنة التحضيرية في عمادة السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية لدورها في تحسين صحة الفرد وأداءها الرياضي.

- معرفة مستوى طالبات السنة التحضيرية في العمادة بالعادات والسلوك الغذائي السليم.

- رعاية شريحة طلبة الجامعة التي تعد من أهم شرائح المجتمع لدورها في التغيير والبناء والتقدم، لأنها الأكثر وعياً وثقافة.

محددات البحث:

اقتصرت إمكانية تعميم نتائج الدراسة على ما يلي:

١- الحدود المكانية: جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل في المملكة العربية السعودية.

٢- الحدود الموضوعية: أداة الدراسة التي استخدمتها الباحثة



٣- الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.

٤- الحدود البشرية: وهم طالبات السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل في المملكة العربية السعودية.

التعريفات الإجرائية:

السلوك والعادات الغذائية:

هي مجموعة العادات والسلوكيات المتبعة في اختيار الغذاء المناسب واعداده وطريقة تناوله التي يقوم بها الفرد خلال ممارسته لحياته اليومية.

طالبات السنة التحضيرية: وهم الطالبات التي يدرسن في عمادة السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل في المملكة العربية السعودية للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة النادر (٢٠١٩) التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومات لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء تبع لمتغيرات (السنة الدراسية، والجنس، ونوع الكلية)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٨) طالباً وطالبة، طبقت عليها استبانة قياس الوعي، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقافة الغذائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أما بالنسبة للسنة الدراسية كان لصالح طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الثالثة، وعدم وجود دلالة إحصائية لمتغير نوع الكلية.

هدفت دراسة انتقل وآخرون (Intiful et al, 2018) التعرف على العلاقة ما بين خمس خصائص شخصية مع العادات الغذائية وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من الجامعات الغانية واستخدم الباحثون الاستبانة وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة إيجابية بين الخصائص الشخصية مع سلوكياتهم الغذائية.

أجري ماركس وآخرون (Marquis et al, 2018) دراسة هدفت استكشاف العوامل البيئية والشخصية والسلوكية كمحدد للسلوك الغذائي لطلاب جامعة كويك في كندا. وتكونت عينة الدراسة من (٨٥٧) طالباً من طلبة جامعة كويك في كندا واستخدم الباحثون الاستبيان لتحقيق اهداف الدراسة. وظهرت النتائج ان انخفاض مستوى معرفة الطلبة بالسلوك الغذائي



الصحيح، وإذا تم توفير البيئة المناسبة والمساعدة والنظام الغذائي الجيد والأمن سوف يحقق النتائج الإيجابية في نمطهم الغذائي وتحسينه.

هدفت دراسة خليل (٢٠١٨) التعرف إلى أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقافة الغذائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (٩٣) طالبا وطالبة من جامعات الحكومية، واستخدمت الباحثة الاستبيان وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود أثر ايجابي للبرنامج الإرشادي في تحسين في مستوى الثقافة الغذائية وكانت لصالح القياس البعدي، ولم تظهر النتائج عن وجود اختلاف في مستوى الثقافة الغذائية تبعا لمتغيرات السنة الدراسية والكلية والجامعة.

وهدف دراسة عباس (٢٠١٥) التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. وقامت بتوزيع استبانة على عينة الدراسة مكونة من (١٠٣) طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات متوسطة في مستوى الثقافة الغذائية لدى أفراد الدراسة بشكل عام، ووجود فروق في مستويات الثقافة الغذائية تبعا لمتغير الجنس، وكذلك لم تشر النتائج الى وجود فروق في مستوى الثقافة الغذائية تعزى للسنة الدراسية.

وأجرى هولي (Holley, 2015). دراسة حاولت التعرف على الثقافة والخبرة الغذائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية. وطبقت أداة الدراسة (الاستبانة) على عينة (١٧١) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق لصالح الطالبات بنسبة اعلى من الطلاب، كما توصلت الى ان الطلبة بحاجة الى مزيد من الثقافة والتوعية الغذائية.

وركزت دراسة كريستي وتراكي (Kirsty & Tracy, 2014) التعرف على الثقافة الغذائية لدى الرياضيين في نيوزلندا. وطبقت الدراسة على (١٢٥) لاعبا ولعبة و (١٥٣) من غير الرياضيين ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحثان الاستبانة لتقييم الثقافة الغذائية، واطهرت النتائج ان الثقافة الغذائية لدى الرياضيين اعلى من غير الرياضيين، كما توصلت الدراسة الى وجود فروق حسب متغير العمر والكلية ومكان التعليم.

وهدف دراسة عبد الرزاق وآخرون (٢٠١٤) إلى تقييم السلوك الصحي (الرياضي، الغذائي) لطالبات المدن الجامعية، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من طالبات المدن الجامعية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي. وكانت أهم النتائج تم بناء مقياس السلوك



الصحي للطالبات طبقاً للأسس والمبادئ العلمية لبناء المقاييس وارتفاع مستوى السلوك الصحي لطالبات المدن الجامعية وأثبت المقياس فعاليته بطريقة إيجابية في قياس السلوك الصحي لطالبات المدن الجامعية.

وأجرى بني ملحم والوديان (٢٠١٣) دراسة هدفت التعرف إلى العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدم الباحثان استبيان طبق على (٧٩) طالباً وطالبة من كلية التربية الرياضية، وأظهرت نتائج الدراسة درجة عالية في التزام الطلبة بالعادات والسلوكيات الغذائية الصحية، في حين لم تشر النتائج عن وجود فروق في العادات والسلوكيات الغذائية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل.

قام يحيى وايسا (Yahya & Ayşe , 2011) في دراسة هدفت إلى تقييم مستوى المعرفة الغذائية لدى الطلبة الرياضيين. وتكونت عينة الدراسة (٣٤٣) لاعبا من جامعات أنقرة ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث الاستبانة وتوصلت الدراسة الى وجود مستوى متوسط في المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة، ووجود فروق في مستويات المعرفة الغذائية تبعاً للعام الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة.

واجر جسير (Jessri et al, 2010) دراسة حول تقييم مستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة (Beheshti Shahid) وطبقت أداة الدراسة (الاستبانة) على (٦٦) لاعب كرة السلة و(١٤١) لاعبا لكرة القدم وتوصلت الدراسة ظهور بعض السلوكيات الغذائية السلبية لديهم. وانخفاض المعرفة الغذائية لديهم.

وهدف دراسة الكس وميتشل (Alex & Mitchell, 2010) التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي، والعادات الغذائية لدى بعض الغذائيين والرياضيين، وطبقت الدراسة على (٢٦٢) طالبا رياضيا، واظهرت الدراسة إلى وجود انخفاض في المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة خاصة حول الأطعمة التي تكثر فيها السعرات الحرارية.

واستهدفت دراسة قنديل والسعيد (٢٠١٠) التعرف على مستوى الوعي الغذائي والوعي بإدارة الغذاء لدى طالبات كلية التربية النوعية بالمنصورة. وتكونت عينة الدراسة (٢٧٦) طالبة ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحثان قياس السلوك في إدارة الغذاء وتوصلت الدراسة الى انه توجد فروق غير دالة احصائياً بين الطالبات الريفيات والحضریات في مستوى



الوعي الغذائي وكذلك الوعي الغذائي بإدارة الغذاء، كما توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في الوعي الغذائي بإدارة الغذاء وبين التخصص الدراسي.

وقام القدومي، (٢٠٠٩) في دراسة هدفت الى قياس مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الرياضة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث الاستبانة، وتوصلت الدراسة الى أن مستوى الوعي الغذائي العام جاء منخفضاً، ولا توجد دلالة احصائية لمتغير الجنس والجامعة ومستويات الدراسة، ووجود فروق لصالح المعدل التراكمي الأعلى.

التعقيب على الدراسات السابقة

● ركزت اغلب الدراسات في قياس السلوك والعادات الغذائية على أداة الاستبانة كدراسة انتقل وآخرون (Intiful et al, 2018) وماركس وآخرون (Marquis et al, 2018) ودراسة يحيى وايسا (Yahya & Ayşe 2011) وغيرها من الدراسات واستقادت الدراسة الحالية من أدوات الدراسة في اعداد الاستبيان المستخدمة في الدراسة الحالية . واستخدم بعضهم قياس السلوك كدراسة قنديل والسعيد (٢٠١٠) ودراسة الكس وميتشل (Alex & Mitchell, 2010) ودراسة عبد الرزاق وآخرون (٢٠١٤).

● تباينت عينات الدراسات السابقة فبعض الدراسات تناولت طلبة الجامعات كدراسة يحيى وايسا (Yahya & Ayşe , 2011) ودراسة هوللي (Holley, 2015) ودراسة عباس (٢٠١٥) وبعض الدراسات تناولت اللاعبين الرياضيين كدراسة جسير (Jessri et al, 2010) ودراسة كريستي وتراكي (Kirsty & Tracy, 2014)

● اتفقت جميع الدراسات السابقة والدراسة الحالية على الى ان الطلبة بحاجة الى مزيد من الثقافة والتوعية الغذائية وممارسة الرياضة لتعديل سلوكياتهم الغذائية والمحافظة على صحتهم.

● تقوم هذه الدراسة على أساس معرفة السلوك والعادات الغذائية السائدة لدى طالبات التربية البدنية في جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل ومدى امتلاك الطالبات للعادات الغذائية السليمة.



- تم الاستفادة من عرض الدراسات السابقة في أداة الدراسة؛ وتحديد عينة الدراسة والاستفادة من الإطار النظري وبعض الدراسات السابقة ومناقشة النتائج.
- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بتناولها منطقة تعليمية في المملكة العربية السعودية وهي المنطقة الشرقية، وكذلك عينة الدراسة والتي تناولت طالبات السنة التحضيرية.

منهج الدراسة

انطلاقاً من أهداف البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي. وهو المنهج الذي يسعى للوصول لاستنتاجات تساعد في فهم الواقع وتطوره، من خلال وصف ما هو موجود، وكذلك يهتم بتحديد طبيعة الظروف والممارسات والاتجاهات السائدة ويسعى إلى تحليلها لاستخلاص نتائج مفيدة تثرى مجال الدراسة، وتم ذلك للتعرف على السلوك الغذائي السائد لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل في المملكة العربية السعودية للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (٤٠٠٠) طالبة

عينة الدراسة:

تكونت أفراد عينة البحث من (٢٩٠) طالبة من عمادة السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول (١) يبين توزيع عينة الدراسة.

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الكلية

النسبة المئوية %	العدد	المستوى/الفئة
44.5	129	الكلية العلمية
55.5	161	الكلية الانسانية
100.0	290	المجموع



أداة الدراسة:

- وذلك للتعرف على على السلوك الغذائي السائد لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في إعداد الاستبانة:
- الرجوع إلى الدراسات والمصادر والمراجع ذات الصلة بواقع الدورات التدريبية. كدراسة بني ملح والوديان (٢٠١٣) ودراسة النادر (٢٠١٩).
 - إعداد قائمة بفقرات الاستبانة في ضوء واقع الدورات التدريبية.

صدق أداة الدراسة:

أ. الصدق الظاهري:

تم التأكد من صدق أداة الدراسة وذلك بعرضها على المحكمين والأخذ بملاحظاتهم وتعديلاتهم، من حيث:

١. معرفة مدى صلاحية الصياغة اللغوية.
٢. مدى ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة.
٣. إجراء أي تعديلات يرونها مناسبة.

وبناء على إجماع ما يزيد عن (٨٠%) من مجموعة المحكمين تم اعتماد أداة الدراسة بصورتها النهائية. تم تعديل واستبدال بعض الفقرات ليصبح عددها النهائي (٢١) فقرة تتعلق بدرجة مستوى السلوك الغذائي لدى الطالبات وبذلك أخرجت أداة الدراسة بصورتها النهائية.

ب. صدق البناء (المحتوى) لأداة الدراسة:

تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالبة من مجتمع الدراسة، وتم استبعادهم من عينة الدراسة. وتم حساب معاملات ارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية. والجدول (٢) يبين ذلك.



جدول (٢) مصفوفة الارتباط بين الفقرة والاداة الكلية

الدرجة الكلية	الفقرات
69**٥.	احرص على تناول الوجبات الغذائية في أوقات محددة ومنتظمة
81**٦.	اشرب 3 - 2 لتر يوميا من الماء
58**٥.	احرص على الحصول على كمية السرعات الحرارية المناسبة لجسمي
613.**	انتاول الوجبات السريعة (الهامبرغر ، البيتزا ، الشكولاتة، الشبس، المعجنات ،البطاطا المقلية) باستمرار الاخيرة
643.**	افضل تناول الغذاء والاطعمة القليلة الدسم
568.**	انتاول من (4- 2) حصة يوميا من الفاكهة
564.**	انتاول من (5- 3) حصة يوميا من الخضروات
578.**	انتاول المشروبات الغازية مع الوجبات الرئيسية
621.**	أهتم بمضغ الطعام جيداً حتى يتم امتصاصه جيداً
610.**	انتاول الحلويات بشكل يومي
575.**	أقوم بشرب الشاي بعد تناول الوجبات مباشرة
534.**	احرص على تناول وجبة الافطار
606.**	أفضل تناول الأطعمة المشوية على الاطعمة المقلية
591.**	احرص دائما ان تكون الوجبة الغذائية متنوعة
584.**	اقوم بقراءة المكونات الغذائية والسرعات الحرارية للمنتجات الغذائية قبل تناولها
636.**	انتاول ثلاث وجبات رئيسة عالأقل يوميا 1
621.**	احرص على تناول أطعمة تحتوي على البروتين يوميا
531.*	أقلل من تناول الأطعمة الغنية بالسكر الابيض
434.*	احرص على ان تحتوي الوجبات الغذائية على كمية من الألياف
724.*	استبدل الكولا والمشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية
621.**	احرص على تناول وجبة العشاء أكثر من أي وجبة اخرى

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).



يظهر الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين فقرات الأداة ومجال الدراسة والأداة الكلية، كانت مناسبة، حيث تراوحت الارتباطات بين فقرات الاداة ومجالات الدراسة ما بين (٠.٤٣-٠.٧٢)، وهي ملائمة لأغراض لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

ثبات أداة الدراسة:

تم استخدام طريقتين للتحقق من ثبات أداة الدراسة، الطريقة الأولى هي الاختبار وإعادة الاختبار والطريقة الثانية هي حساب معامل كرونباخ لفقرات الاستبانة. حيث تم في الأولى تطبيق الاستبانة على العينة الاستطلاعية (٥٠ طالبة) مرتين بفارق زمني مدته أسبوعين وتم حساب معامل الارتباط بيرسون (معامل ثبات الاستقرار) بين التطبيقين. حيث أظهرت النتائج في أن معامل ارتباط بيرسون بين درجات المفحوصين على الأداة في مرتي التطبيق بلغ معامل ثبات الاعادة الكلي للأداة (0.87). أما معامل ثبات الاتساق الداخلي "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha) للأداة ككل بلغ (0.86). ويُلاحظ أنها ذات معامل ثبات مرتفع. وعليه اعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة وتحقيق غرضها والوثوق بنتائجها.

تصحيح أداة الدراسة

لأجل احتساب الدرجة الكلية للأداة، تم وضع خمسة بدائل يختار المستجيب أحد هذه البدائل التي تعبر عن رأيه، وللحكم على مستوى المتوسطات الحسابية للفقرات والمجالات والأداة ككل، اعتمد المعيار الإحصائي باستخدام المعادلة الآتية:

مدى الفئة = (أعلى قيمة - أدنى قيمة) مقسوماً على عدد الخيارات

مدى الفئة = ١-٥ = ٤ ÷ ٣ = ١.٣٣ وبذلك يصبح معيار الحكم على النحو الآتي:

جدول (٣) المعيار الإحصائي لتحديد درجة مستوى السلوك الغذائي لدى الطالبات

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة	من 1.00 أقل من ٢.٣٣
متوسطة	من 2.33 أقل من 3.67
كبيرة	من 3.67 - ٥

إجراءات الدراسة:

لغايات تحقيق أهداف الدراسة أُتبعت الإجراءات الآتية:



- تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة.
- تم تطوير أداة الدراسة بصورتها الأولية.
- تم التحقق من صدق أداة الدراسة وثباتها وإقرار الصورة النهائية لهما.
- تم توزيع أدوات الدراسة على عينة الدراسة بعد تحديدها.
- تم جمع البيانات ومن ثم إدخالها إلى الحاسوب.
- تم استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS) لتحليل البيانات والوصول للنتائج.

- استخلصت النتائج ونوقشت ثم كُتبت التوصيات والمقترحات البحثية.

أساليب المعالجة الإحصائية:

- للإجابة عن السؤال الأول تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل ت التثائي.

نتائج الدراسة

- هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى السلوك الغذائي لدى الطالبات ولتحقيق ذلك تمت الإجابة عن أسئلتها وفق تسلسلها، وفيما يلي عرض لذلك:
- نتائج السؤال الأول الذي نص على: "ما هو السلوك الغذائي السائد لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل؟"**

- للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات السلوك الغذائي السائد لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل ويبين الجدول (٤) ذلك.

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة السلوك الغذائي السائد لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل والدرجة ككل مرتبة تنازلياً وفق المتوسطات الحسابية

رقم الفقرة	المجال	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
٥	أفضل تناول الغذاء والاطعمة القليلة الدسم	4.10	.764	٥	كبيرة
٩	أهتم بمضغ الطعام جيداً حتى يتم امتصاصه جيداً	4.06	1.062	٩	كبيرة
١	أحرص على تناول الوجبات الغذائية في أوقات محددة ومنتظمة	3.98	.854	١	كبيرة
١٢	أحرص على تناول وجبة الافطار	3.98	1.084	١٢	كبيرة
٢	أشرب 2 - 3 لتر يومياً من الماء	3.97	.739	٢	كبيرة
٤	أتناول الوجبات السريعة) الهامبرغر، البيتزا، الشكولاتة، الشبس، المعجنات، البطاطا المقلية (باستمرار الاخيرة	3.96	.759	٤	كبيرة
٣	أحرص على الحصول على كمية السعرات الحرارية المناسبة لجسمي	3.94	.747	٣	كبيرة
١٠	أتناول الحلويات بشكل يومي	3.87	1.033	١٠	كبيرة
١٣	أفضل تناول الأطعمة المشوية على الاطعمة المقلية	3.84	1.115	١٣	كبيرة
١٤	أحرص دائماً ان تكون الوجبة الغذائية متنوعة	3.79	1.094	١٤	كبيرة
١٥	أقوم بقراءة المكونات الغذائية والسعرات الحرارية للمنتجات الغذائية قبل تناولها	3.66	1.263	١٥	متوسطة
١١	أقوم بشرب الشاي بعد تناول الوجبات مباشرة	3.59	1.116	١١	متوسطة
١٦	أتناول ثلاث وجبات رئيسية الأقل يومياً 1	3.58	1.157	١٦	متوسطة
٧	أتناول من (3 - 5) حصة يومياً من الخضروات	3.32	1.304	٧	متوسطة
٨	أتناول المشروبات الغازية مع الوجبات الرئيسية	3.17	1.333	٨	متوسطة



رقم الفقرة	المجال	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
٦	اتناول من (4 - 2) حصة يوميا من الفاكهة	3.09	1.308	٦	متوسطة
١٨	أقل من تناول الأطعمة الغنية بالسكر الابيض	2.04	.748	١٨	منخفضة
١٩	احرص على ان تحتوي الوجبات الغذائية على كمية من الألياف	2.01	.794	١٩	منخفضة
٢٠	استبدل الكولا والمشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية	1.91	.762	٢٠	منخفضة
٢١	احرص على تناول وجبة العشاء اكثر من أي وجبة اخرى	1.91	.812	٢١	منخفضة
١٧	احرص على تناول أطعمة تحتوي على البروتين يوميا	1.59	.754	١٧	منخفضة
	الدرجة الكلية	3.30	.403		متوسطة

* الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (5)

يلاحظ من الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية لفقرات المجال الأول تراوحت بين (1.59) و(4.10) بدرجة (منخفضة إلى كبيرة). حيث جاءت الفقرة (٥) التي نصت على "افضل تناول الغذاء والاطعمة القليلة الدسم" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.10) وبانحراف معياري (.764) وبدرجة (كبيرة)، في حين جاءت الفقرة (١٧) التي نصت على "احرص على تناول أطعمة تحتوي على البروتين يوميا" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.59) وبانحراف معياري (.754) و بدرجة (منخفضة).

أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الغذائي العام لدى أفراد العينة كانت متوسطة، بمتوسط حسابي (3.30) وبانحراف معياري (.403). والسبب في ذلك يعود ان الطالبات قد يكونن ملمات بالثقافة والوعي الغذائي وذلك يتبين من خلال اجابتهن على أداة الدراسة (الاستبيان) الى جانب دراستهم للمسابقات التربية الرياضية ذات العلاقة بالتربية الصحية والغذاء، ولكن غير واعيات صحياً لانهم لا يستقن من هذه البيانات والمعلومات الموجودة على شكل ممارسة وتطبيق سلوكي. حيث عرف (إبراهيم وكماش، ٢٠١٠) السلوك الغذائي

السليم على أنه فهم المعلومات الأساسية للغذاء السليم وتطبيق هذه المعلومات في حياتنا اليومية وبطريقة صحيحة وبشكل مستمر وتناول الواجبات بطريقة منظمة للحفاظ على الصحة والحيوية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة يحيى وايسا (Yahya & Ayşe , 2011) التي توصلت الى وجود مستوى متوسط في المعرفة الغذائية لدى أفراد الدارسة. ودراسة عباس (٢٠١٥) التي أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات متوسطة في مستوى الثقافة الغذائية لدى أفراد الدراسة بشكل عام.

ومن خلال النظر لفقرات الأدلة يتبين أن الفقرة " افضل تناول الغذاء والأطعمة القليلة الدسم" حصلت على اعلى فقرة، وتليها فقرة " أهتم بمضغ الطعام جيداً حتى يتم امتصاصه جيداً " وحصلت الفقرة " احرص على تناول الوجبات الغذائية في أوقات محددة ومنظمة " وعلى المرتبة الثالثة وبدرجة كبيرة وهذا يدل على درجة امتلاك الطالبات المعرفة اللازمة حول تناول الأطعمة والاشربة المناسبة للجسم وأهميتها للصحة والابتعاد عن المؤكلات والاشربة الدسمة التي تسبب السمنة والامراض المختلفة، كما يدركن اغلب الطالبات على ان مضغ الأكل بشكل جيد يساعد على تعزيز الهضم ويعرفن ان الهضم الجيد يمكن من التمتع بالطعم ونكهته ويساعد على إنقاص الوزن، كما ان الطالبات يدركن أهمية العناصر الغذائية وأهميتها لهن ولممارسة الرياضة بشكل خاص. وهذا ما اتفقت معه دراسة خليل (٢٠١٨) التي توصلت ان زيادة تثقيف الطلبة حول أهمية التغذية السليمة يساعدهم على معرفة اختيها للإنسان العادي والرياضي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل بني ملحم والوديان (٢٠١٣) التي توصلت الى أن امتلاك الطلبة المعرفة الكافية حول عدد الوجبات الغذائية اليومية الموصي بها وأهميتها للصحة.

وخلال النظر لفقرات الأدلة يتبين ان الفقرة " احرص على تناول أطعمة تحتوي على البروتين يومياً" حصلت على أدنى فقرة، وتليها الفقرة" احرص على تناول وجبة العشاء اكثر من أي وجبة أخرى" وعلى المرتبة الثالثة الفقرة " استبدل الكولا والمشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية" وبدرجة منخفضة وهذا يدل على الضعف العلمي والثقافي لدى الطالبات حول العادات والسلوك الغذائي الصحيح مما أدى الى انصرافهن عن الاهتمام بهذه المجالات وهذا يتفق مع دراسة ماركس وآخرون (Marquis et al, 2018) التي اظهرت النتائج انخفاض مستوى معرفة الطلبة بالسلوك الغذائي الصحيح، واوصت الدراسة الى توفير البيئة المناسبة



والمساعدة والنظام الغذائي الجيد والأمن للطلبة. ودراسة جسير (Jessri et al, 2010) التي توصلت الدراسة ظهور بعض السلوكيات الغذائية السلبية لديهم. وانخفاض المعرفة الغذائية لديهم. ودراسة الكس وميتشل (Alex & Mitchell, 2010) التي اظهرت وجود انخفاض في المعرفة الغذائية لدى أفراد الدارسة خاصة حول الأطعمة التي تكثر فيها السعرات الحرارية.

- نتائج السؤال الثاني الذي نص على: "هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الغذائي لدى الطالبات تبعاً لمتغير الكلية (الكليات العلمية ، الكليات الإنسانية) للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مستوى السلوك الغذائي لدى الطالبات تبعاً لمتغير الكلية (الكليات العلمية ، الكليات الإنسانية) وكما يلي:

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات التثاني لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مستوى السلوك الغذائي لدى الطالبات تبعاً لمتغير الكلية (الكليات العلمية ، الكليات الإنسانية)

المستوى/الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الكلية العلمية	129	3.26	.430	-1.473	.142
الكلية الانسانية	161	3.33	.378		

يُلاحظ من الجدول (5) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مستوى السلوك الغذائي لدى الطالبات تبعاً لمتغير الكلية (الكليات العلمية، الكليات الإنسانية) وفقاً لمتغير الكلية ولتحديد الدلالة الإحصائية لهذه الفروق الظاهرية، تم تطبيق تحليل اختبار ت التثاني، والذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الكلية (انسانية، علمية). وهذا يشير على مستوى تساوى عينة الدراسة في مستوى الثقافة حول السلوك والعادات الغذائية لدى الطالبات تبعاً لمتغير الكلية (الكليات العلمية، الكليات الإنسانية) وعدم التأثير فيها.

كما ان أغلب عينة الطالبات يسكنون مع اسرهم مما انعكس ذلك ايجاباً على المستوى الصحي بشكل أكثر، كما ان طبيعة الحياة العامة في جامعة عبدالرحمن بن فيصل وعادات

وتقاليد الطالبات الغذائية واحدة مما ساعد على عدم وجود الفروق، الى جانب أن طالبات الكليات العلمية والإنسانية على حد سواء متفتحات صحياً لأن الطلبة يدرسون في نفس الجامعة وضمن خطة موحدة يسيرون عليها أعضاء هيئة التدريس مما اكسبهم المعلومات نفسها، وتتفق هذه النتيجة انفتحت النتيجة مع دراسة النادر (٢٠١٩) التي أكدت إلى عدم وجود دلالة إحصائية لمتغير نوع الكلية، كما أثبتت بعض الدراسات التي طبقت على عينة من التخصصات والكليات بعدم وجود أي علاقة بين مستوى الثقافة حول السلوك والعادات الغذائية لدى الطالبات تبعا لمتغير الكلية والتعليم، فقد أظهرت نتيجة دراسة خليل (٢٠١٨) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السنة الدراسية والكلية والتخصص. واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كريستي وتراكي (Kirsty & Tracy, 2014) الى وجود فروق حسب متغير العمر والتعليم ومكان التعليم. ودراسة قنديل والسعيد (٢٠١٠) التي بين وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في الوعي الغذائي بإدارة الغذاء وبين التخصص الدراسي.

التوصيات:

- توعية أعضاء هيئة التدريس الذين يعملون في مساق التربية البدنية بضرورة ونشر التوعية الصحية والسلوكيات والعادات الغذائية الإيجابية بين الطالبات.
- ضرورة طرح مساق خاص يتناول التغذية كمساق منفرد في السنة التحضيرية في الجامعات السعودية.
- ضرورة عقد الندوات والمحاضرات والورش التدريبية للطالبات لزيادة توعيتهم للغذاء السليم وضرورة المحافظة على صحتهم. وتصحيح المفاهيم الغذائية لشريحة كبيرة من الطالبات.
- توعية الطالبات بضرورة تناول الوجبات الغذائية كلاً حسب وقتها، والابتعاد عن الأكل الذي يحتوي على الدهون والبروتينات وغيرها.
- تشجيع المتخصصين أخصائي التغذية إصدار الكتب والنشرات بلغة واضحة ومفهومة وتسهيل اقتنائها من قبل المستفيدين.
- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة تتناول تخصص التربية البدنية.

قائمة المراجع:

اولا-المراجع العربية:

- إبراهيم، مروان وكماش، يوسف (٢٠١٠). التغذية للرياضيين. الوراق للنشر والتوزيع.
- إيمان البلوني، ميسون شتيفي (٢٠٠٣) العادات الغذائية والوعي الغذائي عند طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقتها بانتشار الأنيميا"، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، ١٣: ٣-٤، ص ١-١٦
- بني ملح، محمد والوديان، حسن (٢٠١٣). العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. مؤتة للبحوث والدراسات - العلوم الانسانية والاجتماعية، الأردن. مج ٨٢، ع ٦، ١٧٩-٢٠٠.
- تسليم، عباس (٢٠١٥). مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اردن: الأردن.
- القدومي، عبد الناصر وزيد، كاشف (٢٠٠٩). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس" ملخصات المؤتمر الرياضي العلمي الفلسطيني الأول: نحو بناء إستراتيجية تكاملية للنهوض بالرياضية الفلسطينية، والمنعقد في ٢٩-٣٠/٤/٢٠٠٩ في جامعة النجاح الوطنية. فلسطين. نابلس ٢٦٣.
- زند، خليل (٢٠١٨). أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقافة الغذائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اردن: الأردن.
- عبد الرزاق وآخرون (٢٠١٤) إلى تقييم السلوك الصحي (الرياضي، الغذائي) لطالبات المدن الجامعية. جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية. ع ٢٣: ٢٥١-٢٦٩.
- قنديل، سميرة والسعيد، عبد العظيم ورمضان، عفاف وإبراهيم، دعاء (٢٠١٠). مستوى الوعي الغذائي والوعي بإدارة الغذاء لدى طالبات كلية التربية النوعية بالمنصورة. جامعة المنصورة - كلية التربية النوعية. ع ٦: ٢١٠-٢٣٦.
- النادر، هيثم (٢٠١٩). الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومه لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. العدد، مجلة دراسات، العلوم التربوية، ٤٦: ١.



ثانيا :المراجع الأجنبية:

- Kirsty, F.& Tracy, P.(2014).**The assessment of general Nutrition Knowledge in Newzealand athletes, Thesis, Master of Science, University of otago, Newzealand.**
- Holley, S. J. (2015). Evaluation of Sports nutrition Knowledge between NCAA Students-Athletes Across divisions, **Athesis Submitted to the kent state University college of Education Nutrition & dietetics.**
- Walsh, A., Taylor, C., & Brennick, D. (2018). Factors that influence campus dwelling university students' facility to practice healthy living guidelines. **Canadian Journal of Nursing Research**, 50(2), 57–63. <https://doi.org/10.1177/0844562117747434>
- Provencher V, Bégin C, Gagnon-Girouard M-P, Tremblay A, Boivin S, Lemieux S. Personality traits in overweight and obese women: associations with BMI and eating behaviors. **Eat Behav.** 2008;9(3):294–302.
- Ruka, S.; Toyama, K.; Amamoto, R.; Liu, C. H.; Shinfuku, N. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students—a cross sectional study. **Journal of Nutrition**; 4: 1475-1480.
- Desbrow B, McCormack J, Burke LM, Cox GR, Fallon K, Hislop M, Logan R, Marino N, Sawyer SM, Shaw G, Star A, Vidgen H, Leveritt M. (2014). Sports Dieticians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**;24(5):570-584. PatrickK, Sallis J, Prochaska J, Lydston.
- Jessri M, Jessri M, RashidKhani B, Zinn C. (2010).Evaluation of Iranian college athletes' sport nutrition knowledge ,**Int J Sport NutrExercMetab**;20(3):257-263.
- Yahya ,O&Ayse ,O.(2011).Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities, **Journal of the International Society of Sports Nutrition** , 8:11.



-
- Mitch Giroux & Alex Browning.(2010). Nutritional Knowledge and Dietary Habits of College Cross-country Runners, **The Sport Journal** ;p1-29
 - Musaiger, A. O. (2011). Overweight and Obesity in Eastern Mediterranean Region: Prevalence and Possible Causes, **Journal of Obesity**, 10.
 - Marquis, Marie& Talbot, Annie & Sabourin, Amélie & Riopel, Chantal (2019) Exploring the environmental, personal and behavioural factors as determinants for university students' food behavior. **Int J Consum Stud**. 2019; 43:113–122
 - Intiful, Freda & Oddam, Emefa & Kretchy Irene and Joana Quampah (2019). Exploring the relationship between the big five personality characteristics and dietary habits among students in a Ghanaian University. **Intiful et al. BMC Psycholog** <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0286-z>.