

أثر برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب كلية التربية الأساسية

م. سري عبيد نعمة

الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية / قسم رياض الأطفال

The Effect of a Guidance Program on Developing Nutritional Awareness among Students Practicing Sports Activities at the College of Basic Education
Mr. Sura Obaid Ne'ma / Kindergarten Department / College of Basic Education

sura.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

The current research aims to study the effect of a guidance program and identify its effectiveness in developing nutritional awareness among students practicing sports activities at the College of Basic Education. This is achieved by developing and implementing a nutritional awareness guidance program consisting of multiple sessions on healthy nutrition. The total sample was selected by lottery, which fell on the Computer Science and Science departments, with a total of (80) students, representing 40.4% of the population. The total sample was divided into three samples: a survey sample of (5) students, representing (6.25%) of the total sample; a scale analysis sample of (50) students, representing (62.5%) of the total sample; and an application sample of (25) students, representing (31.25%) of the total sample. The researcher also used the quasi-experimental approach to evaluate the impact of the guidance program on bringing about positive changes in nutritional awareness. The research tools and materials included a nutritional awareness scale and a guidance program to develop students' nutritional awareness. The research results, after implementing the guidance program on the sample, showed a clear increase in the level of nutritional awareness among the experimental group. The study recommended the need to enhance nutritional awareness and disseminate nutritional culture among members of society, in addition to focusing on nutritional guidance and educational programs to correct nutritional behaviors and concepts among members of society. **Keywords: Guidance program, nutritional awareness, sports practitioners, College of Basic Education**

المخلص

هدف البحث الحالي الى دراسة اثر برنامج ارشادي والتعرف على فاعليته في تنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في كلية التربية الأساسية من خلال اعداد وتطبيق برنامج ارشادي تثقيفي توعوي غذائي يتكون من جلسات متعددة تخص التغذية الصحية السليمة. وتم اختيار العينة الكلية بطريقة القرعة والتي وقعت على قسمي الحاسبات والعلوم والبالغ عددهم (٨٠) طالب ونسبة ٤٠,٤٪ من المجتمع وتم تقسيم العينة الكلية الى ثلاث عينات شملت عينة استطلاعية بلغ عددها (٥) طلاب ونسبة مئوية (٦.٢٥ ٪) من العينة الكلية، وعينة تحليل المقياس بلغ عددها (٥٠) طالب ونسبة مئوية (٦٢.٥ ٪) من العينة الكلية، وعينة تطبيق بلغ عددها (٢٥) طالبا ونسبة مئوية (٣١.٢٥ ٪) من العينة الكلية، كما استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لتقييم اثر البرنامج الارشادي في احداث تغيرات ايجابية في الوعي الغذائي. وتضمنت ادوات ومواد البحث مقياس للوعي الغذائي وبرنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي للطلبة. وظهرت نتائج البحث بعد تطبيق البرنامج الارشادي على العينة حدوث ارتفاع واضح في مستوى الوعي الغذائي لدى المجموعة التجريبية. واوصت الدراسة بضرورة تعزيز الوعي الغذائي ونشر الثقافة الغذائية بين افراد المجتمع، اضافة الى الاهتمام بالبرامج الارشادية التثقيفية الغذائية لتصحيح السلوكيات والمفاهيم الغذائية لدى افراد المجتمع.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، الوعي الغذائي، ممارسي الأنشطة الرياضية، كلية التربية الأساسية

الفصل الأول - التعريف بالبحث المقدمة وأهمية البحث

تلعب التغذية الصحية دوراً أساسياً في بناء الجسم والمحافظة على وظائفه الحيوية فهي العامل الأهم في الوقاية من الأمراض وتعزيز النمو السليم، فالغذاء المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية من فيتامينات، معادن، بروتينات وكربوهيدرات بشكل متوازن يمد الجسم بالطاقة ويحافظ على نشاطه وحيويته (المراسي ، ٢٠١٠). حيث يعتبر الغذاء كالوقود الذي يحفز نشاط البدني للإنسان لذلك فمن الضروري جدا تناول الغذاء المتوازن وفق احتياجات الجسم وأن الغذاء الجيد هو أساس صحة الإنسان حيث أن تناول الكميات المناسبة والنوعيات المتكاملة له علاقة بالصحة وأن سوء التغذية الناتج عن نقص بعض العناصر يؤثر في عمليات النمو والصحة والمرض كما يؤثر على الذكاء ويمتد الى النواحي النفسية والاجتماعية (رحاب حسن واخرون، ٢٠٢٢). وان الجهل باصول التغذية الصحيحة هي احد العوامل التي شاركت في تقشي امراض نقص وسوء التغذية في الدول النامية (Agyarkwaa et al., 2020). ومع انتشار العادات الغذائية غير الصحية، أصبح من الضروري التوعية بأهمية التغذية السليمة كأساس لصحة جيدة و حياة أفضل. وتشير الاء محمد جاسم النصار (٢٠١٣) الى ان الوعي الغذائي عملية تعليمية في المقام الاول وهو يعتمد على في اسلوبه على قواعد ونظريات العلوم الانسانية التي تفسر علاقة الانسان ببيئته ومجتمعه، وقد نتج عن قصور التوعية الغذائية الصحية انتشار بعض العادات غير الصحيحة في مجال الغذاء والتغذية مما يزيد الحاجة الى مزيد من التوعية لتجنب الكثير من المشاكل الصحية التي تنجم عن بعض تلك المفاهيم الخاطئة. ولكي يحقق البرنامج الارشادي اهدافه المحددة يجب ان يمتلك مقدم البرنامج مؤهلات في مجال التغذية والتثقيف الغذائي وان يكون قادر على تقديم المعلومات بطريقة سهلة ومناسبة للافراد و للمجتمع المستهدف بالتثقيف الغذائي (تسبي محمد واخرون، ٢٠١٩). لذا تكمن اهمية البحث بضرورة العمل على وضع برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في كلية التربية الاساسية.

٢ مشكلة البحث

ان الغذاء الصحي يدل على مستوى التطور الاجتماعي والاقتصادي بشكل غير مباشر لان التغذية السليمة تلعب دورا مهما في الصحة والنمو والتطور الطبيعي والعقلي للإنسان في كل مراحل حياته. وامراض سوء التغذية لا تنتج عن ضعف الحالة الاقتصادية فقط وإنما يعود الى نقص المعلومات الضرورية لتلبية الاحتياجات الغذائية للافراد وانخفاض الوعي الغذائي للافراد. ومن خلال عمل الباحثة في الجامعة وبتخصص التغذية وجدت ان هناك العديد من العادات السيئة والسلوكيات الغذائية الخاطئة والمشكلات التغذوية لدى الطلبة الممارسين للرياضة ناتجة عن سوء اختيار الاطعمة وقلة تناول الطعام وعدم توازنه او الافراط في تناولهم ما يزيد من احتمالية انتشار الامراض وقلة الحركة وانخفاض في مستوى الانشطة الرياضية والبدنية وضعف صحة الفرد ومناعته وهذا يدل على انخفاض في مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة , لذا ارتأت الباحثة إلى وضع برنامج ارشادي والتعرف على اثره في زيادة الوعي الغذائي لدى طلبة الممارسين للرياضة في كلية التربية الاساسية لإكسابهم بعض مفاهيم الثقافة التغذوية والصحية وزيادة الوعي بها.

٣ هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج ارشادي على مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في كلية التربية الاساسية.

٤ فرضيات البحث :

توجد فروق ذات دلالة احصائية للبرنامج الارشادي على مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في كلية التربية الاساسية.

٥ حدود البحث:

١- الحدود البشرية: طلبة المرحلة الأولى لقسامي الحاسبات والعلوم / الدراسة الصباحية.

٢- الحدود الزمانية: المدة من ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢٤ - ٣ / ١٠ / ٢٠٢٥

٣- الحدود المكانية: القاعات الدراسية لكلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية.

٦ تحديد المصطلحات :

١. برنامج ارشادي: عرفه عبد الله وخوجة (٢٠١٤): بأنه مجموعة من الاجراءات المنظمة والمخطط لها في ضوء اسس علمية وتربوية تستند الى مباديء وفنيات معينة تهدف الى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته او التوافق معها.

٢. الوعي الغذائي: عرفه (Gowri, et.al, 2010): بأنه الخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية للحفاظ على الصحة ومعرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكانياته.

الفصل الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من الطلبة كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية/ الدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥, وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان عددهم الكلي (١٩٨) وقد تم اختيار العينة الكلية بطريقة القرعة والتي وقعت على قسمي الحاسبات والعلوم والبالغ عددهم (٨٠) طالب وبنسبة ٤٠,٤% من المجتمع وتم تقسيم العينة الكلية الى ثلاث عينات شملت عينة استطلاعية بلغ عددها (٥) طلاب وبنسبة مئوية (٦.٢٥) % من العينة الكلية, وعينة تحليل المقياس بلغ عددها (٥٠) طالب وبنسبة مئوية (٦٢.٥%) من العينة الكلية, وعينة تطبيق بلغ عددها (٢٥) طالبا وبنسبة مئوية (٣١.٢٥%) من العينة الكلية .

٢-٣ الاجهزة والأدوات ووسائل المستخدمة في البحث المعلومات:

• البرنامج الارشادي

• استبيان للوعي الغذائي

• المصادر العربية والأجنبية.

• الورقة والقلم

• المقابلات الشخصية

• ساعة توقيت

• جهاز عرض

• البوسترات

٢-٤ ادوات البحث الميدانية

٢-٤-١ أدوات البحث

قامت الباحثة بإعداد مقياس لقياس متغير الوعي الغذائي ، والذي يقيس مدى الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في كلية التربية الاساسية ويتم قياسه من وجهة نظر الطلبة انفسهم .

٢-٤-٢ صياغة فقرات المقياس

اطلعت الباحثة على العديد من البحوث والدراسات العلمية والمصادر التي تتناول مفهوم الوعي الغذائي بهدف صياغة فقرات المقياس، إذ قامت الباحثة بصياغة (١٥) فقرة للمقياس ، ولإجابة عن المقياس قامت الباحثة بوضع بدائل إجابة عن كل فقرة وحسب مقياس ليكرت الخماسي وتكونت من (أتفق بشدة، أتفق، أتفق نوعاً ما، لا أتفق، لا أتفق بشدة) وباللاتجاه الايجابي .

٢-٤-٣ صدق المقياس

٢-٤-٤ الصدق الظاهري

استعانت الباحثة بمجموعة من الخبراء في مجال التغذية الرياضية وطرائق التدريس لإبداء آرائهم العلمية حول مدى صدق فقرات مقياس الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية ومدى ملائمة هذه الفقرات ظاهرياً للمقياس الذي تنتمي إليه، وقد بلغ عدد الخبراء (١٥) خبيراً، والجدول (١) يبين النسب المئوية لإجماع الخبراء حول صدق هذه الفقرات.

الجدول (١) يبين نسب اتفاق الخبراء على فقرات مقياس الوعي الغذائي

مقياس الوعي الغذائي					مقياس الوعي الغذائي				
نسبة الموافقة	غير موافق	موافق	عدد الخبراء	الفقرة	نسبة الموافقة	غير موافق	موافق	عدد الخبراء	الفقرة
٪٨٠	٣	١٢	١٥	١١	٪١٠٠	-	١٥	١٥	١
٪٨٦	٢	١٣	١٥	١٢	٪١٠٠	-	١٥	١٥	٢
٪١٠٠	-	١٥	١٥	١٣	٪٩٣	١	١٤	١٥	٣
٪٩٣	١	١٤	١٥	١٤	٪٨٦	٢	١٣	١٥	٤
٪١٠٠	-	١٥	١٥	١٥	٪٨٦	٢	١٣	١٥	٥
					٪٤٦	٨	٧	١٥	٦
					٪٩٣	١	١٤	١٥	٧
					٪٩٣	١	١٤	١٥	٨
					٪٨٦	٢	١٣	١٥	٩
					٪١٠٠	-	١٥	١٥	١٠

يبين لنا الجدول (١) أن أغلب فقرات مقياس الوعي الغذائي كانت صالحة ظاهرياً، إذ إنها حصلت على نسب اتفاق تراوحت بين (٨٠-١٠٠) من آراء الخبراء، باستثناء الفقرة (٦) فإنها لم تحصل على نسب الاتفاق الكافية والتي بلغت (٪٤٦) مما اقتضى حذفها ليصبح عدد فقرات المقياس (١٤) فقرة.

٢-٥- التجربة الاستطلاعية استخرجت الباحثة مجموعة مكونة من (٥) طلاب من عينة البحث الكلية لتشكّل عينة الدراسة الاستطلاعية، وذلك بهدف تقييم مدى وضوح وفهم فقرات المقياس من قبل عينة البحث، والتعرف على الفقرات التي قد تكون مبهمّة أو غير واضحة، مما يسهل عملية تعديلها لضمان الفهم الصحيح لها، فضلاً عن تحديد التحديات التي قد تواجهها الباحثة عند تطبيق المقياس على باقي عينات البحث، وكذلك التعرف على الوقت اللازم لعملية التنفيذ، وقد طبقت الباحثة الدراسة بتاريخ (٢٠٢٥/١/١٤)، وقد ظهر أن الوقت الذي يحتاجه الطلاب للإجابة بلغ (١٨) دقيقة في المتوسط.

٢-٦- التطبيق على عينة التحليل الإحصائي قامت الباحثة بتطبيق مقياس الوعي الغذائي لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بفقراته البالغة (١٤) فقرة على عينة مكونة من (٥٠) طالبا والذين يمثلون عينة التحليل الإحصائي، وقد جرت عملية التطبيق خلال المدة الزمنية الممتدة بين (٢٥-٢٧/١/٢٠٢٥)، وبعد استلام الإجابات تمكنت الباحثة من استعادة (٥٠) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي، بعدها تم استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً وقامت باتباع الخطوات العلمية للتأكد من صدقها وثباتها.

٢-٧-١- صدق الاتساق الداخلي للتحقق من انتماء كل فقرة من فقرات المقياس وتناسقها مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له، عملت الباحثة على حساب الاتساق الداخلي بين درجات هذه الفقرات وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام معامل الارتباط البسيط بين الفقرة والمقياس، والجدول (٢) يبين معاملات الاتساق الداخلي للفقرات مع الدرجة الكلية لكل مقياس.

الجدول (٢) يبين معاملات الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الوعي الغذائي

المقياس	الفقرة	درجة الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس الوعي الغذائي	١	٠.٤٩٧	٠.٠٠٠	١١	٠.٧١٢	٠.٠٠٠
	٢	٠.٦١٢	٠.٠٠٠	١٢	٠.٦٥٥	٠.٠٠٠
	٣	٠.٥٦٦	٠.٠٠٠	١٣	٠.٦٣٤	٠.٠٠٠
	٤	٠.٥٤١	٠.٠٠٠	١٤	٠.٦٨١	٠.٠٠٠
	٥	٠.٦٧٢	٠.٠٠٠			
	٦	٠.٤٢٢	٠.٠٠٠			
	٧	٠.٤٩٩	٠.٠٠٠			
	٨	٠.٥١٩	٠.٠٠٠			
	٩	٠.٥٣٠	٠.٠٠٠			
	١٠	٠.٤٩٣	٠.٠٠٠			

يتبين من الجدول (٢) وجود اتساق داخلي بين فقرات مقياس الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية والدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠,٤٢٢ - ٠,٦٧٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠) لجميع الفقرات، لذا توجب بقاء فقرات المقياس دون حذف.

٢-٧-٢ معامل الثبات استعانت الباحثة بطريقة معادلة (ألفا-كرونباخ) لاستخراج ثبات مقياس الوعي الغذائي والذي تبلغ عدد فقراته (١٤) فقرة، والجدول (٣) يبين معاملات ثبات المقياس. الجدول (٣) يبين معاملات الثبات للمقياس

مقياس الوعي الغذائي
معامل الثبات
٠,٨٢

٢-٨ الصورة النهائية للمقياس استقر مقياس الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية بعد خضوعه لكافة الخطوات العلمية لإعداد المقاييس على (١٤) فقرة، وذلك بعد إعداد المقياس على وفق الخطوات العلمية، وتتم الإجابة عن المقياس ببدايل إجابة خماسية وهي (أتفق بشدة، أتفق، أتفق نوعاً ما، لا أتفق، لا أتفق بشدة)، والجدول (٤) يبين أوزان مفاتيح الإجابة. الجدول (٤) يبين أوزان فقرات المقياس

البديل	أتفق بشدة	أتفق	أتفق نوعاً ما	لا أتفق	لا أتفق بشدة
الوزن للفقرة	٥	٤	٣	٢	١

٢-٩ تصميم برنامج ارشادي للوعي الغذائي

قامت الباحثة بإعداد برنامج ارشادي للوعي الغذائي للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .

اسم البرنامج الارشادي / برنامج ارشادي للوعي الغذائي

الهدف من البرنامج الارشادي / يهدف البرنامج الارشادي الى :-

١- اعطاء محاضرة تعريفية عن اهم الاغذية وتأثيرها على الصحة البدنية والرياضية.

٢- تحديد الاحتياجات الغذائية للفرد من العناصر الغذائية الرئيسية.

٣- تعريفهم باهم انواع اغذية الطاقة واهم مصادرها واثرها على صحتهم وادائهم

٤- تعريفهم باهم الاغذية المسؤولة عن بناء الجسم

٥- التعرف على بعض المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية

٦- الابتعاد عن الوجبات الغذائية السريعة الغير صحية

٧- توعية افراد العينة بمدى خطورة المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

البرنامج الإرشادي للتوعية الغذائية / ضم ٦ جلسات ومدة كل جلسة ٦٠ دقيقة من كل جلسة.

١٠-٢ التطبيق النهائي لمقياس الوعي الغذائي

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الوعي الغذائي على عينة مكونة من (٢٥) من الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والذين تم اختيارهم عشوائياً من عينة البحث الكلية ليشكلوا عينة التطبيق النهائي ، وذلك خلال المدة الزمنية الممتدة بين (٢٢-٢٤/٢/٢٠٢٥)، وقد تم جمع واسترجاع الاستمارات للتحليل الإحصائي.

١١-٢ الوسائل الإحصائية

النسبة المئوية - الوسط الحسابي - معامل ارتباط بيرسون - معادلة ألفا كرونباخ - معادلة الانحدار الخطي البسيط.

الفصل الثالث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

حددت الباحثة مستويات فقرات مقياس الوعي الغذائي عبر استخراج طول الفئة بين بدائل الإجابة وعلى أساس الأوساط الحسابية لهذه الفقرات،

والجدول (٥) يبين مستويات فقرات مقياس الوعي الغذائي. الجدول (٥) يبين مستويات فقرات مقياس الوعي الغذائي

طول الفئة	-١.٠٠	-١.٨١	-٢.٦١	-٣.٤١	-٤.٢١
	١.٨٠	٢.٦٠	٣.٤٠	٤.٢٠	٥.٠٠
المستوى	منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً

الجدول (٦) يبين مستويات فقرات ومقياس الوعي الغذائي

الفقرة	المحتوى	الوسط الحسابي	المستوى
١	يعتبر البروتين افضل مصدر لبناء العضلات	٣.٢٢	متوسط
٢	استهلاك الفيتامينات بكثرة يفيد الرياضي	٣.٣٩	متوسط
٣	عدم شرب الماء بكميات كافية يؤثر على مستوى الاداء الرياضي	٣.٨٥	مرتفع
٤	عدم تناول الفطور الصباحي يؤثر سلبا على الاداء الرياضي	٣.٩٢	مرتفع
٥	الحليب مصدر رئيسي للكالسيوم	٣.٨٢	مرتفع
٦	نقص V.D في تغذية الرياضي يؤثر على صحة وقوة عظامه	٢.٣٧	منخفض
٧	الغذاء المتوازن يلبي حاجة الرياضي من العناصر الغذائية	٣.٦٩	مرتفع
٨	لا تعتبر النشويات مصدر للطاقة اثناء المجهود الرياضي	٣.١٦	متوسط
٩	ينتج فقر الدم عن نقص الحديد	٢.٥٥	منخفض
١٠	يتناول الرياضي الحليب او احد مشتقاته ١-٣ مرات في اليوم	٢.٤٧	منخفض
١١	يتناول الرياضي النشويات ٨-١٠ مرة باليوم	٢.٤٤	منخفض
١٢	اللحوم الحمراء تزود الرياضي بالاملاح المعدنية	٢.١٦	منخفض
١٣	يعطي الغرام الواحد من البروتين ٤ سعرات حرارية	٢.٣٧	منخفض
١٤	يعطي الغرام الواحد من الدهون ٩ سعرات حرارية	٢.٣٤	منخفض
	مقياس الوعي الغذائي	٢.٧٥	متوسط

يبين الجدول (٦) أن فقرات مقياس الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية ذات الأرقام (١، ٢، ٨) حصلت على مستويات (متوسطة) بأوساط حسابية (٣.٢٢، ٣.٣٩، ٣.١٦)، والتي تقع ضمن الفئة المتوسطة من جدول المستويات (٨)، فيما حصلت الفقرات (٣، ٤، ٥، ٧) على مستويات (مرتفعة) بأوساط حسابية (٣.٨٥، ٣.٩٢، ٣.٨٢، ٣.٦٩)، وهي تقع ضمن الفئة المرتفعة من جدول المستويات، أما الفقرات (٦، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤) فقد حصلت على مستويات منخفضة بأوساط حسابية (٢.٣٧، ٢.٥٥، ٢.٤٧، ٢.٤٤، ٢.١٦، ٢.٣٧، ٢.٣٤)،

والتي تقع ضمن الفئة المنخفضة من جدول المستويات، وحصل مقياس الوعي الغذائي بشكله الكلي على مستوى متوسط بوسط حسابي بلغ (٢.٧٥). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة قبل وبعد جلسة البرنامج الارشادي لصالح البعدي. وتعزو الباحثة هذه النتيجة المتوسطة لمقياس الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية إلى قلة وعيهم بالاحتياجات الغذائية للرياضيين من اغذية الطاقة والنمو والحماية ومصادرها في الغذاء والاضرار الناتجة عن نقصها والمشكلات الصحية التي تسببها، اضافة الى السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة التي يمارسها الاغلبية مما يدل على قلة المعرفة والثقافة الغذائية لديهم. وهذا يتفق مع دراسة سارة عبد الوهاب (٢٠٢٢) والتي اكدت على ايجابية البرامج الارشادية لتنمية الوعي الغذائي للطلبة الرياضيين. ويرى عبد الرحمن مصيقر (٢٠٠٠) ان المدرسة من افضل الاماكن لتلقي التثقيف والتوعية الغذائية كما ان البرامج الارشادية التي تعتمد على تغيير انماط السلوك هي الاكثر تأثيرا في تعديل العادات الغذائية لدى الطلاب مقارنة بالمناهج الدراسية التي تركز على المعرفة وتهمل المهارات والاتجاهات. اضافة الى ان توفر المعلومات الصحيحة حول الاطعمة المختلفة لدى الرياضي توفر له الاختيار الصحيح لتغذيته بشكل اكثر توازنا وملائمة لنشاطه (Blanc,2002).

٤ الاستنتاجات والتوصيات

٤.١ الاستنتاجات

١- فاعلية مقياس الوعي الغذائي لدى الطلاب الممارسين للانشطة الرياضية، وذلك بعد التوصل لإعداد الصورة النهائية له على وفق الإجراءات العلمية.

٢- يمتلك الطلاب مستوى متوسط للوعي الغذائي قبل تطبيق البرنامج الارشادي.

٣- فاعلية البرنامج الارشادي المقترح في رفع الوعي الغذائي لدى الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية.

٤- يمتلك الطلاب الممارسين للانشطة الرياضية مستوى متوسطاً من خصائص الفاعلية التدريسية من وجهة نظرهم.

٤.٢ التوصيات

١- ضرورة تعزيز الوعي الغذائي ونشر الثقافة الغذائية بين افراد المجتمع.

٢- التركيز على الوعي الغذائي والصحي من قبل المتخصصين في التغذية لتحقيق النتائج المرجوة من العملية التربوية.

٣- الاهتمام بالبرامج الارشادية التثقيفية الغذائية لتصحيح السلوكيات والمفاهيم الغذائية لدى افراد المجتمع.

٤- اقامة سلسلة من الدورات والورش المتخصصة في مجال التوعية والتثقيف التغذوي لإكسابهم وعي غذائي أفضل.

المصادر

١. المراسي، سونيا، عبد المجيد اشرف، (٢٠١٠): التثقيف الغذائي، ط١، دار النشر، عمان ، الاردن.

٢. الاء محمد جاسم النصار(٢٠١٣): اثر التدريس المستند للمشروع في تنمية الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى طلبات الصف الثاني المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم المناهج وطرق التدريس، المملكة العربية السعودية.

٣. تسبي محمد رشاد، حسن علي حسن ومرورة سعيد عبد الودود، (٢٠١٩): تصميم برنامج تثقيف غذائي الكتروني لتنمية الوعي الغذائي باستخدام نظام ادارة التعلم، المؤتمر الدولي الثالث: التعلم النوعي ودوره في تحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠، ، مجلد (٣)، عدد (١١) ، ص ١٢٠-١٥٧.

٤. رحاب حسن احمد، احمد فؤاد العليمي و محمد سعد اسماعيل (٢٠٢٢): برنامج معرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، (١)، الجزء (٤)، (٣٧٨-٣٠٧).

٥. سارة عبد الوهاب عبد الفتاح غزالة (٢٠٢٢): برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، رسالة ماجستير،

٦. عبد الرحمن عبيد مصيقر (٢٠٠٠): دراسات في التثقيف الصحي والغذائي ، مركز البحرين للدراسات والبحوث، الطبعة الاولى،

٧. عبد الله، هشام ابراهيم و خوجة، خديجة محمد امين، (٢٠١٤): الارشاد النفسي الجماعي ، جدة ، الخوارزم العلمية.

8- Agyarkwaa, Janet Oti; Eshun and Guy. (2020). Dietary habits and nutritional status of undergraduate students of Winneba campus of University of Education, Winneba, Ghana. Journal of Food Science & Nutrition, 1-10. <https://doi.org/10.46715/jfsn2020.10.1000109>

9- BLANC, J.-P. (2002). Dietetique du sportif 7em 2dition, Edition amphora , paris.

10- Gowri, B., et.al. (2010): A Study about the Impact of Nutrition Education and Awareness of Food Safety among Women SHG Members Online at <http://mpr.ub.uni-muenchen.de/22382/>