



استراتيجية مقترحة للتثقيف الغذائي للطالبة المعلمة وعلاقته بظهور بعض المشكلات دراسة مطبقة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الإسكندرية

## A proposed strategy for nutritional education for the student teacher and its relationship to the emergence of some problems Study at the Faculty of Early Childhood Education, Alexandria University

محمد علي محمد صيام

أستاذ الغذاء والتغذية المساعد - قسم علوم وتقنية الأغذية كلية الزراعة بالشاطبي - جامعة الإسكندرية  
Mohamed Ali Mohamed Siam  
Assistant Professor of Food and Nutrition -  
Department of Food Science and  
Technology, Faculty of Agriculture, Shatby  
- Alexandria University

صابرين عبد العاطي لبيب عبد العاطي

مدرس أصول التربية - قسم العلوم التربوية -  
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الإسكندرية  
Sabrin Abdel-Aty Labib Abdel-Aty  
lecture of Fundamentals of Education  
Department of Educational Sciences -  
College of Early Childhood Education -  
Alexandria University

الإستشهاد المرجعي:

عبد العاطي، صابرين عبد العاطي لبيب، صيام، محمد علي محمد. (٢٠٢١).  
استراتيجية مقترحة للتثقيف الغذائي للطالبة المعلمة وعلاقته بظهور بعض  
المشكلات دراسة مطبقة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الإسكندرية.  
مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة

بني سويف، ٣(٥)، يونيو، ١١٩-١٧٨

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة واقع التثقيف الغذائي والممارسات اليومية لدى الطالبات المعلمات وعلاقته بظهور بعض المشكلات و تقديم استراتيجية مقترحة للعلاج ؛ لذا استخدم المنهج الوصفي التحليلي ، و تم تصميم أداتي الدراسة (١): استبانة للممارسات الغذائية والعادات اليومية و تكونت من ٣٨ بند في أربعة أبعاد رئيسية توزعت كالتالي :البعد الأول : العادات الغذائية وشمل (٩) بنود ، البعد الثاني :المعرفة الصحية بالأمراض وسوء التغذية وشمل (١١) بند والبعد الثالث : إدارة الوقت والأنشطة البدنية في ( ٩ ) بنود ، وقد تكون الأخير : التعامل مع ضغوط الحياة من ( ٩ ) بنود أيضا، أما الأداة الثانية تمثلت في : قائمة تفقد المشكلات الأكاديمية منها والنفسية والصحية المرتبطة بنمط التغذية الخاطئ، وشملت العينة (١٩٠) طالبة من كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الإسكندرية بطريقة العينة العشوائية العنقودية وأسفرت الدراسة عن أهم النتائج التالية:

١-تدني مستوى التثقيف الغذائي والصحي لعدة أسباب : قصور الأسرة في تعويد الطالبات على اتخاذ منحى غذائي سليم مما تسبب في إعلاء الممارسات اليومية الخاطئة وأهمها إهمال وجبة الإفطار، قلة النوم، الإفراط في تناول الفيتامينات ، وافرط الكافيين ، والعزوف عن النشاط البدني، وتناول المسكنات .

٢-توجد علاقة طردية بين ممارسة عادات غذائية خاطئة وظهور مشكلات أكاديمية وصحية ونفسية منها: خلل الهرمونات ٩٥.٥٣%، وسوء التغذية ٨٧.٧٢%، قلة الانتباه والتركيز ٨٣.١٦%.

٣-الضغوط النفسية وصلت الى ٧٩%. نتيجة عدم الرضا عن شكل ، الجسم والخمول والكسل وسوء التغذية؛ لنقص الحديد والفيتامينات والاكل لحد الشبع كما بعيداً عن كيفة.

الكلمات المفتاحية: التثقيف الغذائي. معلمات الطفولة المبكرة-استراتيجية



## Abstract:

The study aimed to monitor and diagnose the reality of nutritional education and the daily practices of female students in early childhood education and its relationship to the emergence of health and psychological problems, as well as to present a proposed strategy for treatment. The questionnaire consisted of 38 items in four main dimensions, which were distributed as follows: The first dimension: food habits included (9) Items, the second dimension: health knowledge of diseases and malnutrition and included (11) items and the third dimension: time management and physical activities in (9) Items, and it may be The last dimension is dealing with life pressures from (9) Items as well. As for the second tool, it was represented in: A list of health problems associated with the wrong feeding pattern, and the sample included (190) students from the Faculty of Early Childhood Education, Alexandria University, by the method of cluster random sampling, and the study resulted in the most important The following results:

- 1- The low level of nutritional and health education due to several reasons, including the family's failure to accustom female students to taking a proper dietary approach and leaving them as we have passed the age of care, but their upbringing is still entrusted to many other media agencies, regular institutions and others, which caused the rise of wrong daily practices and their indicators are : Neglecting breakfast - lack of sleep, excessive intake of vitamins and nutritional supplements, as well as negative intake of caffeine and reluctance to engage in physical activity, as well as taking painkillers without medical advice.
- 2- There is a direct relationship between the student's wrong eating habits and improper daily practices that showed several academic, health and psychological problems, including: hormonal imbalance by 95.53%, malnutrition 87.72%, lack of attention and concentration 83.16%.
- 3- Suffering from psychological pressure, which reached 79%. As a result of dissatisfaction with the shape and consistency of the body, lethargy, laziness or malnutrition; As a result of a lack of important minerals and vitamins, or a lack of sleep hours, disturbed schedules and an excessive intake of caffeine.

**Keywords:** nutritional education - early childhood teacher - Proposed strategy

## مقدمة الدراسة:

تُدرك المجتمعات الواعية مدى التكامل بين التعليم والتغذية وتأثيرهما في تربية الانسان منذ تولي أسرته بالرعاية واشباع حاجاته البيولوجية ومروراً بإشباع الحاجات الأكثر تطوراً، وهناك تكاتف بين جميع الوكالات التربوية النظامية منها وغير النظامية فالأسرة بما تبثه وبما تعود أبنائها عليه والإعلام بقنواته المسموعة والمرئية، وكذلك المنهج بمحتواه الظاهر والخفي جميعهم يؤثروا تأثيراً مباشراً في عادات الفرد وسلوكياته الغذائية، والتي تنتبأ بمستقبل جيل من الأوصاء أو جيل من الأشقياء.

إن الاهتمام بصحة الانسان فتية وفتيات مطلب ديني سماوي فالإنسان الصحيح البنية القوي هو قاطرة البناء والتطوير فلينظر كل منا إلى طعامه وعاداته التي تشكل هذه البنية لقوله تعالى: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا" سورة الأعراف الآية: (٣١).

تُدرك الطالبات والطلاب كل في مكانه بجميع المراحل التعليمية قيمة العلم ولما كان العلم محله العقل، والعقل السليم في الجسم السليم؛ فهنيئاً لمن جمع بين الحُسنين، وما يترتب عليه من تفوق دراسي وصحة سليمة تُبني وتفكر وتورث تلك السمات لأطفالها وتعتمدها قواعد ومبادئ تُنشئ وتربي خلالها.

وجديرٌ بالذكر فإن معرفة المبادئ والمعارف والاتجاهات نحو غذاء صحي ومفيد والإلمام بالعادات والممارسات اليومية السليمة والعمل بها؛ يقي الفرد الإصابة بالأمراض العضوية والنفسية وحفاظاً للبدن والصحة العامة لقناعة واهتمام وهو الأمر الذي نادى به ولا تزال توليه عدد كبير من المؤسسات والهيئات منها، منظمة اليونسيف واليونسكو ومنظمة الصحة العالمية؛ من أجل رعاية الفتيات في سن ما قبل الزواج والتي تمثل اطاراً يمكن الرجوع إليه في تقييم ما يُقدّم من محتوى ثقافي صحي يؤثر سلباً أو إيجاباً في ممارساتها اليومية الغذائية منها والبدنية، الأمر الذي يُسهم في قيام مجتمع يتميز بالنشاط والحيوية،



وخالٍ من أي أمراض بدنية كانت أو نفسية بسواعد جيل من الأطفال يتمتعون بالصحة والذكاء  
لأمهات المستقبل من طالباتنا الواعدات الواعيات لحجم ما يُوكّل اليهم من واجبات نحو طفولة  
أمنة لمستقبل أمة.

ومن ناحية أخرى، و رغم القناعات السابقة فإن مجتمعنا تسود فيه ممارسات يومية  
خاطئة ومنها على سبيل المثال لا الحصر : إهمال وجبة الإفطار، قلة تناول الوجبة الغذائية  
المتوازنة مكتملة العناصر كالبروتين والدهون والفيتامينات ، إلى جانب قلة ساعات النوم  
والسهر ليلاً والنوم نهاراً ، وكذلك إهمال شرب الماء ، واختزال العديد من الوجبات في واحدة  
و العزوف عن تناول الخضروات والفاكهة، من ناحية أخرى نجد الإفراط في تناول  
المغذيات الى جانب العادات والتقاليع التي تمجد الوجبات السريعة وعدم الاكترث لتناول  
الحبوب الكاملة ومنتجات الحليب واعتمادها (Willett & Stampfer, 2013).

ورجوعاً إلى ما تتلقاه الطالبة المعلمة في برامج الطفولة المبكرة ورياض الأطفال من  
مقررات صحية منها صحة الأم والطفل، والاسعافات الأولية وقرارات باللغة الإنجليزية في  
المجال الصحي إلا أن هذه الجرعة الصحية التثقيفية غير كافية لحمايتها ضد المشكلات  
الصحية والنفسية والأكاديمية المرتقبة حيال ما تقوم به من عادات تضر بصحتها وتقع في  
أزمات تنتاب مستقبلها الاكاديمي من ناحية وتنتاب مستقبل أمومتها المنتظر وهو ما جاءت  
به نتائج الدراسة الاستطلاعية التي شملت أوجه تقصيرها في التغذية والاطعمة غير المفيدة  
وغيرها من السلوكيات التي تعودن عليها ولا يكثرثن لسلبياتها فيما بعد.

كما أن استهلاك العناصر الغذائية في الصغر مرآة تعكس صحة الفرد في سن مبكر  
فالفقر والحرمان وانعدام التغذية السليمة واهمال ممارسة النشاط البدني وغياب معرفة الفرد  
بأهمية العديد من العناصر كحمض الفوليك وفيتامين (C) و(د) وقيمتها وأثر عوز الجسم لها  
الامر الذي يؤثر على الانتباه والتركيز وكذلك التحصيل العلمي الاكاديمي لديها هذا الى

جانب المشكلات الصحية التي تهدد مستقبلها كأم. (S.croxford, c.Itsiopoulos, 2015, p.46)

إضافة إلى أن تقارير منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2018) تفيد بأن معدلات وفيات الأمومة الحديثة (سنة أولى حمل) مرتفعة بشكل لا يمكن قبوله. فلا يمرّ يوم واحد إلا ويشهد وفاة نحو ٨٣٠ امرأة في جميع أنحاء العالم جزاء مضاعفات الحمل والولادة؛ وقد أرجعت ذلك الى عدة أسباب: أولها ضعف البنية وسوء التغذية وانيميا الحديد وإضافة الى ذلك في عام ٢٠١٥، قضت ٣٠٣٠٠٠ من النساء نحبهن أثناء الحمل والولادة نتيجة؛ لقلة التوعية لدى الفتيات المقبلات على الزواج ودخولهن مرحلة الأمومة الحقيقية.

وفي نفس الصدد تشير دراسة كل من ( Zingone, Bucci, Iovino, & Ciacci, 2017) و(Tariq2, 2019) و(Kara et al., 2020) إلى اهمال طالبات الجامعات والمدارس لعناصر الطعام الأساسية و اعتماد الصورة السلبية لامتلاء الجسم والميل الى النحافة المرضية واتباع نهج خاطئ في أوقات النوم الى جانب العديد من أنماط الحياة السلبية وهذا يُنبئُ بمعاناة فعلية في مشوار الأمومة المنتظر وجانب تحصيلها الاكاديمي وحالتها النفسية وتقديرها لذاتها والثقة بها.

وفي ضوء ما تقدم تسعى الدراسة الحالية الى رصد وتشخيص مستوى الثقافة الغذائية والعادات والسلوكيات الخاطئة في الممارسات اليومية لمؤشرات التربية الغذائية وعلاقتها بظهور بعض المشكلات الاكاديمية والصحية والنفسية في حياة الفتاة؛ ووضع مقترح لحمايتهم بدنيا وصحيا لرفع مستوى الوعي واحاطتهم بكل ما يهمها بهذه الفترة استعدادا لمرور أكاديمي وتحصيلي فعال ومروراً بأمومة مستقبلية آمنة.



## مشكلة الدراسة:

تعد صحة الانسان من أهم المسارات العالمية لقياس اهتمام الدول بمجتمعاتها وتعد المرأة والفتاة في سن مبكرة من حياتها مفتاح تلك الصحة والرعاية فمستوى رعايتها سيعود على تلك الأمة بالخير والنماء؛ أملاً في أطفال أصحاء يقدرون مسؤوليتهم في بناء المجتمع، فكل ما يُوجّه لها من برامج تثقيفية وجرعات منهجية خلال سنوات دراستها وتعليمها في المؤسسات التعليمية تُسهم بشكل أو بآخر في تحسين نمط حياتها الأكاديمي والصحي والنفسي باعتماد عادات غذائية سليمة وممارسات يومية صحيحة.

وفي هذا الصدد تفيد دراسة (مرياح، ٢٠١٢) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين سوء التغذية والعادات الغذائية لدى المتعلم، وكذلك عن علاقة ارتباطية بين سوء التغذية وعدم القدرة على التركيز وعن علاقة عكسية بين سوء التغذية ذاتها والتحصيل. الى جانب ذلك وعلى صعيد ميداني، ومن واقع اشراف الباحثة في برامج التربية العملية بالجامعات المختلفة للطالبات الخريجات بالسنة النهائية حيث تكررت مشاهد بين الطالبات على فترات تنذر بخطر فهناك اغماءات وفقدان وعي وهبوط واصفرار بالوجه وتعرُّق بعد أقل مجهود أثناء فترات تدريبهن بقاعات التدريس وخارجها بالأفنية خاصة بالأنشطة الحركية والألعاب التي تحتاج لمجهود بدني يُوصفُ بالمتوسط.

هذا وتشير دراسة (Taneja, G.et al., 2012) إلى أهمية رفع مستوى الوعي الغذائي والصحي في الأسرة؛ لاتخاذ التدابير من أجل تعزيز دور الأسرة التوعوي والصحي لأبنائها من الفتيات والفتيان في المحافظة على تناول الوجبات المتوازنة رغم ما تمر به من مسؤوليات وأعباء اجتماعية واقتصادية حيث أجريت برامج وورش لتثقيف الآباء من الناحية التغذوية بما يعود بالنفع لصحة أبنائهم جسدياً وعقلياً..

ويتضح ذلك من دراسة (Gassman-Pines & Bellows, 2018) التي توصلت الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ما يناله الطالب من معدلات كبيرة بإنجازه الأكاديمي نظير ما يتمتع به من مستوى غذائي صحي متوازن مع عادات سليمة منها قسط مناسب من النوم وممارسة الأنشطة البدنية واعتدال في شرب الكافيين بأوقات مناسبة الأمر الذي ينعكس على ايقاظ قدراته الذهنية فيزيد تحصيله.

ومن واقع نتائج الدراسة الاستطلاعية لعينة من الطالبات على وشك التخرج جاءت لترصد سلوكيات وعادات يومية تؤثر سلباً على صحتهم حيث سجلت نسبة ٨٢ % لا يتناولن فطورهن لأسباب مختلفة وأن هناك ٧٦ % ينامون أقل من ٥ ساعات يومياً، والافراط في تناول المسكنات بجانب تناول الكافيين بشراهة خاصة أيام الاختبارات تزداد بشكل غير طبيعي والتي تنوعت بين شرب القهوة والنسكافيه والشاي ومشروبات الطاقة قليلا وهو ما جاءت به نتيجة دراسة (Lyngsø et al., 2019) التي أشارت الى تأثير تلك المشروبات على تقليل فرص الحمل حيث أوضحت دراسة إن كثرة استهلاك الإناث والافراط في تناول القهوة والنسكافيه والشاي الغامق يؤثر على فرصة تحقيق الحمل السريري والولادة، خاصة أولئك الذين يتلقون علاج الإنجاب بمساعدة طبية، وقد تباينت النتائج بين الاتي يستهلكن عدد أكواب أكثر ممن امتنعنا نهائياً عن تناولها نفسياً وبدنياً.

في حين سجل نحو ٣٢% يقدرون أهمية تعرضهم للشمس. بينما عرفت نسبة كبيرة عن تناول منتجات الألبان والمكسرات والتمر، وقد اوضحت الدراسة الاستطلاعية فيما يخص النشاط البدني حوالي ٣٠% فقط يقدرون قيمة النشاط البدني وعانت أصحاب الإجابات السلبية على مفردات الدراسة الاستطلاعية من تدني التحصيل الدراسي وفقدان التركيز والميل إلى حالات نفسية سيئة شملت الاكتئاب والملل وسوء تقدير الذات وقلة الثقة في النفس، كما عانت من اضطرابات انفعالية.

في ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية؟

س: ما واقع التثقيف الغذائي للطالبة معلمة الطفولة المبكرة؟

س: ما علاقة مستوى التثقيف الغذائي للطالبات المعلمات بظهور بعض المشكلات لديهن؟

س: ما الاستراتيجية المقترحة للتثقيف الغذائي لتحسين الممارسات والسلوكيات الغذائية

لدى الطالبات والتي تقلل فرص التعرض للمشكلات؟

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- يمكن أن تُسهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة التربوية للمهتمين من خلال المعالجة

النظرية لموضوع التثقيف الغذائي وسوء التغذية ومكونات الغذاء المتوازن والمتكامل وما

يترتب جراء الإصابة بسوء التغذية نتيجة العادات الغذائية والسلوكيات اليومية الغير

صحيحة والتي تتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات النفسية والعضوية.

٢- قد تتمكن الدراسة في امداد المكتبة العربية بأدوات بحثية محكمة شملت: استبيان

التثقيف الغذائي لدى الطالبات لنمط حياة صحيح بالإضافة الى قائمة تفقد للمشكلات

النفسية والصحية التي تنجم جراء سوء التغذية والعادات الغذائية الغير سليمة

والسلوكيات اليومية وغيرها.

٣- قد يفيد رصد وتشخيص واقع الثقافة الغذائية والسلوكيات اليومية والعادات والممارسات

لدى الطالبات على وشك التخرج وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية والصحية

والانفعالية الفئات المختلفة التالية:

- الوالدين آباء وأمهات: حيث يراجعن عِظَم دورهما في تأصيل وتربية أبنائهما تربية

غذائية هدفها بنية قوية خالية من الأمراض قادرة على العطاء ونبذ السهر والافراط في تناول المسكنات والنوم باكرا وتغيير عادات مستوردة وتقاليع لا تمت لأصالة مجتمعنا، وتأسيس القيم والمبادئ الإسلامية من النظافة الشخصية والبدنية، والمحافظة على أجسامنا قوية موفرين كافة الآليات التي من شأنها تعزيز تناول الوجبات الثلاث الأساسية مكتملة العناصر، إلى جانب تعويدهم غفوة نهائية (قيلولة) بسيطة تساعد أبنائهم على تكلمة واستعادة نشاطهم.

- **مساعدة متخذي القرار** بمؤسساتنا المختلفة من واضعي المناهج التدريسية ومحتواها بالمراحل التعليمية المختلفة ولا سيما المرحلة الجامعية، والوزارات المختلفة مثل الاعلام والشباب والرياضة بحيث تتضمن مواد تمجد الصحة والعادات الصحية السليمة في الطعام والشراب والنوم والبعد عن الكافيين ومشتقاته والاعتدال فيما نأكله ونتحرى الصحي والمفيد وذلك بكافة المستويات والاصعدة للاهتمام بالشباب وخاصة الفتيات كل في مكانه؛ لبناء قاعدة تثقيفية تشمل أبناء المجتمع برفع شعار الوقاية خير من العلاج؛ فالصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يُدركها إلا المرضى.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية: من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في:**

- توفير قاعدة بيانات ومعلومات نظرية يتم خلالها تشخيص واقع التثقيف الغذائي لدى الطالبات وبيان ارتباطه بظهور مشكلات جسمية ونفسية واكاديمية وصية تؤثر على حياتهم المستقبلية كأمهات للغد.
- تقديم استراتيجية مقترحة واقعية يمكن تنفيذها بسهولة تطبيقها واعتمادها حيث مرت بالعديد من عمليات التحكيم من قبل خبراء في المجالين التربوي والطبي.



## أهداف الدراسة:

### تسعى الدراسة الحالية إلى:

١- معرفة واقع التثقيف الغذائي والممارسات الإيجابية ومتضمنات الثقافة الغذائية والصحية لدى الطالبة المعلمة.

٢- تحديد المشكلات الأكاديمية والنفسية والصحية التي تتعرض لها الفتاه الأم نتيجة العادات التغذوية والممارسات اليومية الخاطئة.

٣- تقديم استراتيجية مقترحة في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية لزيادة الوعي التغذوي لدى الطالبة المعلمة لسلامتها نفسياً وبدنياً؛ من أجل نمط حياتها صحيح

## مصطلحات الدراسة:

**الطالبة معلمة الطفولة المبكرة:** هي الفتاة المسجلة لدرجة البكالوريوس (السنة الأخيرة) في برامج الطفولة المبكرة.

**التثقيف:** نقل نتائج العلم من معارف ومهارات واتجاهات من خلال عدة طرق ووسائل منها: الورش والحلقات التدريبية -قراءات ومناقشة - عصف ذهني-مسرح وإذاعة- رسومات - لوحات ارشادية -إعلانات - مقابلات - أفلام تثقيفية-فرق عمل-رحلات وزيارات ملصقات-مطويات-معرض ومهرجانات. (حسنين، ٢٠٠٤، ١٥)

**التثقيف الغذائي:** اكتساب وتقبل المعارف والعادات المرتبطة بالغذاء والصحة وتترجم الى أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع. (صبحي، ٢٠١٥)

**وإجراءيا التثقيف الغذائي:** عملية مقصودة مخططة مدروسة لها قنواتها المتعددة تشمل محتوى: التغذية السليمة وعادات وسلوكيات يومية معتدلة وصحيحة؛ بهدف تعديل وتحسين

الممارسات الخاطئة: (كالسهر والافراط في تناول الدهون والفيتامينات والمسكنات والكافيين والوجبات السريعة) ويضمن للطالبة معلمة الطفولة المبكرة صحة وسلامة الجسم والعقل لها ولمستقبل أمومتها بعيد عن أي مشكلات اكااديمية أو صحية أو نفسية والمرتبطة بتلك العادات غير السليمة.

ومن ثم فالتثقيف الغذائي إجراءات تنفيذية عملية تشمل جهداً يوثى ثماره في تعديل السلوكيات التي نظمها لطالباتنا رغم انشغالهم في اعدادهم الأكاديمي الا ان وسط زخم الحياة وجب علينا تنظيم رؤاهم ومراجعتهم فيما يقومون به من عادات وممارسات قد تؤثر على حياتهم بشكل أو بآخر وهذا واجبنا نحوهم، حيث تتعدد الآليات والقنوات التي من شأنها تنفيذ مطامحنا نحو حياة أفضل لهن تستمر معهم ويورثونها

#### المشكلات:

تُعرّف المشكلة كونها: قضية غامضة تتطلب حلاً، ويواجه الفرد في حياته اليومية مشكلات كبرت أو صغرت تتسبب في حالة من الحيرة والجهل حول موضوع بعينه (الشراح والعجمي، ٢٠١٦)

واجرائيا تمثل المشكلات: جملة الصعوبات والاضطرابات الأكاديمية والانفعالية والصحية عضوية كانت أو غذائية تتفاوت شدتها بين الضعف والقوة والناجمة عن الممارسات السلبية الخاطئة وأشكالها: سوء التغذية وضعف الذاكرة، وتشتت الانتباه وضعف التحصيل، بالإضافة الى الانيميا والصداع والأرق وعسر الطمث وتأخر الانجاب وتشوه القوام، والسمنة بدرجاتها والنحافة المرضية، ودائرة الأمراض السرطانية والاجهاد، فتور الوجه وشحوبه والكسل، ونفسيا فقدان الفرد لصورة ذاته الإيجابية وثقته بذاته.



## إجراءات الدراسة:

• **المنهج:** اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي لملائمته وطبيعة الموضوع حيث لا يقف عند رصد وتشخيص الظاهرة بل يمتد للتحليل والتفسير للأسباب الكامنة وراءها؛ تمهيدا لاقتراح علاج.

### • الأدوات: (اعداد الباحثان)

- 1- استبيان واقع التثقيف الغذائي والصحي للطالبة معلمة الطفولة المبكرة.
  - 2- قائمة تفقد المشكلات الصحية المرتبطة بالممارسات والسلوكيات الغذائية الخاطئة.
- **العينة:** مجموعة من الطالبات المعلمات بالسنة النهائية، كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الإسكندرية - وصل عددهم إلى ١٩٠ طالبة.

## حدود الدراسة:

- **أولاً: الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة الحالية على تناول قضية التثقيف الغذائي والتربية الغذائية للطالبة ومستوى ثقافتها وما يترتب على تدني هذا المستوى من مشكلات نفسية وأكاديمية تربوية وصحية وتؤثر على الطالبة المعلمة، مع تقديم استراتيجية مقترحة للعلاج قابلة للتنفيذ.
- **ثانياً: الحدود البشرية:** تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على طالبات الفرقة الرابعة الخريجات بالسنة النهائية حيث وصل عددهم نحو ١٩٠ طالبة.
- **ثالثاً الحدود الزمانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩م.
- **رابعاً الحدود المكانية:** كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

## معالجة الإطار النظري:

- تناولت الدراسة تحليلاً للأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً والمرتبطة بأبعاد ومحاور الدراسة لتشمل النقاط المحددة التالية:
- **المحور الأول:** الغذاء والتثقيف الغذائي في النقاط التالية: مفهوم الغذاء ومكوناته. (سوء التغذية: تعريفها، ومؤشرات وأسباب سوء التغذية)- التثقيف الغذائي: تعريفه. أبعاده، مسؤولية التثقيف الغذائي للطلاب.
  - **المحور الثاني:** المشكلات المرتبطة بالعوادات الغذائية الخاطئة والممارسات اليومية غير السليمة.
  - **المحور الثالث:** الاستراتيجية المقترحة.

## المحور الأول: الغذاء Food:

كل ما يدخل الجسم من عناصر غذائية مختلفة تشمل تصنيفات الهرم الغذائي سواء تمت الاستفادة منها عن طريق الفم أو الحقن ويهتم علم التغذية بالعلاقة بين تلك المواد والعناصر بالإنسان. (الجساس، ٢٠١١، ٧)

**أي أن:** الغذاء ضرورة لاستمرار حياة الانسان والحفاظ على صحته وتكمن طبيعته في عرض محتوى عناصره الأساسية (المغذيات). هو كل ما نأكله ونشربه عن طريق الفم او الحقن، وهو المادة التي تحتوي على العناصر الغذائية الستة Nutrients و يحتاجها الجسم للبقاء نمواً واصلاحاً.

**الوجبة الغذائية المتوازنة Balanced Diet** هي تلك الوجبة التي تزود الجسم بجميع العناصر الغذائية الضرورية وكميات مناسبة تسد احتياجه منها ومؤشر ذلك ملامح الحيوية ومقاومة الامراض وزيادة الكفاءة العملية وتشمل وجبات ثلاثة يومية الإفطار والغذاء

والعشاء. (الجندي، ٢٠١٧).

تتعد أدوار الغذاء الا أن الدور الأساسي له يكمن في تغذية الجسم، ونفرق هنا بين المغذيات وهي المواد التي يحتاجها الجسم ونقصها يؤدي الى نقص واحتياج في عنصر او أكثر ووسيلته في سد واكتفاء الجسم هو الغذاء (المواد التي نتناولها الطعام والشراب). ويشير (أمين وفاروق، ٢٠٠٥، ٢٢٤) أن التغذية السليمة تحتاج الى توازن في تركيز المواد التي تدخل اجسامنا وتعتمد على عدة نقاط أساسية:

- ١- تناول قدرًا كافيًا ومناسب لحاجة الجسم والتي تختلف من شخص إلى آخر.
  - ٢- التأكد من سلامة عمليتي الهضم والامتصاص الخاصة بفسولوجيا الأعضاء.
  - ٣- توفر الماء بالأنسجة والخلايا.
  - ٤- سلامة أجهزة الإخراج.
  - ٥- التناسق بين عمليات الغذاء من خلال عمل الانزيمات والهرمونات.
- كما يسهم الغذاء بمكوناته في القيام **بعدة وظائف** كما ذكرها (عويضة، ٢٠٠٩) في:
- **بناء الجسم:** يحدث بناء للجسم لتعويض ما يفقده من الأنسجة وإصلاح التالف منها.
  - **الوقاية من الأمراض:** تمد الأطعمة الجسم بالفيتامينات والأملاح للوقاية من الأمراض برفع مستوى المناعة.
  - **مصدر الطاقة:** امداد الجسم بالطاقة للقيام بالعمليات الحيوية المختلفة.

## مكونات الغذاء الأساسية:

يتكون الغذاء من ست عناصر هي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، إضافة الى الفيتامينات والمعادن وأيضاً الماء. وفيما يلي عرضاً موجزاً لكل منها:

- **الكربوهيدرات:** مواد تمد الجسم بالطاقة وتقدر بنحو ٥٥% من اجمالي طاقة الجسم؛ ليقوم بوظائفه الفسيولوجية والمحافظة على درجة حرارة الجسم، متمثلة في الحبوب كالأرز والقمح والشعير الى جانب الخضروات مثل البطاطا والبطاطس، وتتنوع أشكال الكربوهيدرات ما بين سكر احادي بسيط وسكر ثنائي الى جانب السكريات المركبة المعقدة وتعمل الكربوهيدرات على تغذية الجهاز العصبي المركزي كما أنها تعزز الشبع، وتقلل من مخاطر الوزن الزائد. (Mann & Truswell, 2014)، و (الجساس، مرجع سابق، ١٢:٩).

- **البروتينات: تعرف بأنها:** مجموعة من المركبات تشترك في وحدات بناء تسمى (الأحماض الأمينية) وهي الدعامة الأساسية في بنيان خلايا الجسم والانسجة والعضلات، وتعمل على توليد الطاقة، كما أن البروتين يعمل كشبكة تترسب فيها المعادن لتكوين أنسجة العظام والاسنان. (الجندي، ١٧، ١٦، ٢٠١٧).

وقد أفادت دراسة (Burckhardt et al., 2011) الى أهمية استهلاك المواد البروتينية للفئات الرياضية خلال نظام تغذوي سليم حتى لا يعانون من اضطرابات النمو وتأخر البلوغ والى ضرورة استهلاك كمية من البروتينات بمصادره الحيوانية والنباتية مناسبة ، خلال برامج تعزيز الغذاء الصحي المتوازن واعتماد وزنا طبيعيا وليست مسابقة لمن هو أنحف.

- **الماء وأهميته في البرنامج الغذائي:** يمثل الماء نسبة ٧٠% من وزن جسم الانسان في شكل سوائل وتظهر أهميته لكونه أساسياً في مرونة ورونق خلايا وأعضاء وأنسجة



الجسم، ويساعد الماء أيضا على تنظيم درجة الحرارة وجميع الوظائف الأخرى ويحتاج الفرد إلى تزويد مستمر بالماء لتعويض ما يتم فقدانه من خلال العمليات الحيوية كالتنفس، وآلية ذلك شرب السوائل وتناول الأطعمة التي تحتوي على الماء.

وقد ذكر كل من (Tucker et al., 2020) و (Mobley, 2003)، و (Stookey et al., 2017) في دراستهما أن الشباب الذين يستهلكون أقل من ٢ لتر ماء يوميا بقياسات فسيولوجية تبين انخفاض ملحوظ في تنظيم الماء بالجسم مع زيادة تركيز البوتاسيوم والصوديوم عن المعدل المطلوب مما يعرض الفرد الى خطر الإصابة بالأمراض المزمنة للكلية وارتفاع ضغط الدم وجاء اكثر من ٧٠% من الشباب يعانون عطشاً وجفافاً.

وتضيف كامل (٢٠١٨) أن الماء هو الناقل الأساسي للأكسجين في الجسم حيث يشكل ٩٠% من مكونات الدم إضافة تحسين وظائف الدماغ، من ناحية أخرى فان قل شرب الماء تضعف الذاكرة ويقل أداء المخ. ويفقد الانسان الماء كلما تقدم في السن كما هو: موضح بالجدول التالي:

جدول (١) نسبة توزيع الماء

المرحلة العمرية	نسبة وجود الماء في الجسم
عند الولادة	٨٠%
الانسان البالغ	٦٠%
٦٠ عاماً وفوقها	٥٠%

نلاحظ قلة الماء مع تقدم العمر؛ نتيجة لفقد الماء خارج الخلية وتكون نسبة الماء في الذكور أعلى نسبة في الاناث لان لديهم عضلات أكثر ودهون أقل. (أمين وشاهين، ٢٠٠٥)

- **الفيتامينات:** تتركز الفيتامينات بالخضروات والفاكهة بتركيزات مختلفة إلا أنه من المفيد تناول كل ما هو أكثر احمراراً واصفراراً واخضراراً .

إن الإفراط في تناول الفيتامينات دون استشارة طبية مضره أكثر من منفعتها، وحلها في تناول وجبة غذائية المتوازنة المتضمنة للعناصر الأساسية في مجموعات الغذاء. (فوزي، آمال عبد الله، ٢٠١٧، ١٨)

وتوجد بعض الفيتامينات تستمد من الطبيعة كفيتامين (د) فيتامين الجمال ورغم أهميتها للجسم فان ٧٧.٣% يعانون نقص هذا الفيتامين بينما ٢٢.٧٧% لديهم ما يكفي احتياجهم منه، وارجعت ذلك الى عدة أسباب: أهمها عدم التعرض للشمس، ونقص الغذاء الذي يحتوي الفيتامين، الى جانب نقص ثقافة أهمية تكوينه وتأثير ذلك على الصحة العامة. وأن ٨١% من مختلف التراكيب السكانية بين النساء والمراهقات والحوامل والأطفال وقد حركت الدراسة ساكنا نحو الاتجاه بتوعية الشعب الى أهمية فيتامين (د) للصحة وصلابة العظام. (Al-Daghri, 2018) و، (Tariq2, 2019)

وفي شأن ارتباط الغذاء بتناول الفيتامينات وعلاقتها بظهور السمنة تشير دراسة (Chung et al., 2011) تزداد حيوية الجسم ونشاطه وزيادة القدرة على التحصيل والانتباه من خلال لاعتماد على الخضروات والفاكهة وهي مصادر للفيتامينات والاملاح المعدنية بعيد عن اعتلال الوظائف الحيوية وأوصت بالتالي : تناول حمض الفوليك وفيتامين أ وفيتامين B1 و B2 و B6 والنياسين وفيتامين C وهو أشارت اليه الجمعية الكورية للتغذية المجتمعية

**التغذية (Nutrition):** تعرفها الجندي (٢٠١٧) بأنها علم يبحث في العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، متضمناً تناول الطعام وعمليات هدمه وبناءه، وما ينتج عنه من طاقة ضرورية للحياة وصيانة الأنسجة بالإضافة الى التخلص من الفضلات.



## سوء التغذية Malnutrition:

**تعريف سوء التغذية:** يعرف بأنه اعتلال وضعف بالصحة نتيجة عادات الفرد الخاطئة عند تناول عناصر غذائه فهي غير متوازنة اما بالزيادة المفرطة أو نقص في أحد العناصر الغذائية الستة أو أكثر، وترتبط سوء التغذية بتعرض الجسم لضعف صحي وعقلي وبدني، ومؤشراته هي عدم التوازن الغذائي وقلّة حصول الجسم على القيم المقررة من العناصر الغذائية ويظهر لنا في صورة خلل في منحى كتلة الجسم ونقص في سرعته الحرارية. (مرياح، ٢٠١٢، ٢٢)

ويوجد نوعين من سوء التغذية منها: **سوء التغذية الأولي والثانوي** ويصاب الفرد **بالنوع الأول** نتيجة؛ عدم كفاية الطعام لتغطية احتياجات الجسم من العناصر الغذائية المختلفة والجهل بالعادات الغذائية الخاطئة منها اختصار الوجبات والاطعمة السريعة وتناول الحلويات في أوقات كثيرة ومتفرقة -معتقدات خاطئة ترتبط بالدجل والشعوذة فاذا تناولت كذا يصير لك كذا لسبب خرافي مثلاً ، أما عن سوء التغذية **الثانوي**: ينشأ لعدة أسباب منها: الإصابة بالطفيليات -الطهي الخاطئ والنهي -الإصابة ببعض الأمراض كالمرارة هذا الى جانب ان هناك **نوع ثالث من سوء التغذية** ينتج لزيادة احتياج الجسم كما في بعض الفئات كالأطفال في عمر النمو والام الحامل والمرضعة. (صبحي، ٢٠١٥، ٣٧-٣٨).

**العادات الغذائية:** سلوكيات إيجابية أو سلبية يومية يمارسها الفرد وتشمل هنا بالدراسة قلّة تناول وجبة الإفطار -قلّة النوم والسهر - الإفراط في الكافيين - العزوف عن تناول الخضروات والفاكهة -نقص الفيتامينات -الإفراط في تناول المسكنات - تناول الوجبات السريعة المشبعة بالدهون غير الصحية وغيرها.

**التثقيف الغذائي:** تستخدم الدراسة الحالية هذا المصطلح ليشير الى : تعديل جملة السلوكيات والأفعال اليومية الغير صحية والمضرة أحيانا كثيرة ،و التي يقوم بها طلاب الجامعة في حياتهم دون الوعي بأضرارها.

يذكر راجح (٢٠١٩) في تعريفه للتثقيف الغذائي على أنه : تحري نظام غذائي سليم به عناصر مكتملة الفوائد وتجنب السلوكيات الغذائية الخاطئة؛ غرضه زيادة الوعي الطلابي والادراك والذي يعبر عن سلوك التغذية السليمة بين مختلف الفئات العمرية ولا سيما فئة طلاب وطالبات الجامعة من أجل بنية جسمية ونفسية صحيحة خالية من الامراض الجسدية متزنة انفعالياً، من خلال غرس قيم الصحة والنظافة والعناية بالأكل الصحي واتباع الممارسات الصحية للعادات الغذائية قاصداً قول رسولنا الكريم: المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف. صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

إن المشاهد اليوم لما يجري على مستوى استهلاك المواد الغذائية يجد عزوفاً من الطلاب حول كل ما هو مفيد وصحي، حيث ترجيح الافراد للمواد المصنعة والمحفوظة التي جاءت بها الدراسة الاستطلاعية في بعض نقاطها الهامة حول استهلاك الوجبات السريعة المشبعة بالدهون غير الصحية والمهدرجة بالإضافة الى تناول المشروبات المحلاة صناعيا الكولا وغيرها وسط الوجبات وبعدها، وعزوفهم الاستهلاك الطبيعي من الخضروات والفاكهة.

يرتبط انجاز الطالب الأكاديمي بشكل مباشر بما يوفره نظامه الغذائي لبنيته الجسدية وحالته الصحية لتعكس نشاطه الدراسي والتحصيلي أثناء معالجته لتكليفاته ومعالجتها لها ، فكل ما يقوم به الطالب من عادات غذائية تشمل شرب الماء بانتظام وفق الحصص اليومية المقررة ، وتناول الخضروات والفاكهة والمكسرات خلال يومه كوجبات خفيفة تتخللها تمارين رياضية مستمرة وان قلت حصتها فهذا يفيد في تحسين قدراته العقلية والنفسية بعيدا عن

المشكلات التربوية الاخرى.(Gassman-Pines & Bellows, 2018)



## جوانب التثقيف الغذائي:

يذكر دبله وصدرتي (٢٠١٣، ١٢) أن هناك عدة جوانب أساسية تشمل عملية التثقيف الغذائي هي:

- ١- **الجانب الشخصي:** يتعلق بتوعية الفرد بأهمية التغذية والسلوكيات الصحية وعادات النوم ومزاولة الأنشطة البدنية والترويحية.
- ٢- **المحيط الأسري:** حيث ينشأ الفرد في كنف أسرته متأثراً بعادات الطعام والممارسات السليمة و السوية لتناول الوجبات، من المهام التي يجب غرسها في محيط الافراد فالانتظام في مواعيد المائدة وتناول الفطور والحرص على تنوع الوجبة كيفاً وليس كمياً ، صورة الجسم السائدة يجب ان تراعي مقاييس الصحة والسلامة ونبذ السمنة ومسبباتها.
- ٣- **محيط الروضة أو المدرسة أو الجامعة (المؤسسة التعليمية):** يعد المناخ المؤسسي التعليمي من البيئات الصالحة التي تعتمد على العاملين فيها من الأخصائي والمرشدين الى جانب الهيئة التعليمية حيث يوكل إليهم توجيه الارشادات والنصائح وتفقد سجلهم الصحي ومتابعة حالاتهم التغذوية والبدنية.
- ٤- **التثقيف في محيط المجتمع:** للمجتمع قنواته المتعددة التي يسند لها مهمة نقل المعلومات والخبرات من خلال الإعلانات والاعلام المرئي والمسموع ويجب توجيه عناية الشباب الى الاشتراك في الحملات التوعوية والوقائية جراء أي مرض او أزمات حتى يكون جزء من منظومة التوعية الوقائية.

## انعكاسات المحور الأول (الغذاء والتغذية وعملية التثقيف الغذائي) على الطالبات المعلمات:

يؤثر الغذاء بمكوناته المختلفة على الحالة المزاجية للفرد فمادة السيراتونين كأبرز للسعادة توجد في كل ما يفرحك طعامه مثل الكربوهيدرات بكميات بسيطة وكذلك الشوكولاتة ، فعند تناول الطعام بالشكل الصحيح والمناسب خلال: البعد عن الامتلاء ، و البدء بتناول الفاكهة قبل الوجبة وكذلك تقليل شرب السوائل اثناء تناول الطعام ، و شرب الماء بكميات لا تقل عم ٨ أكواب موزعة على اليوم بالإضافة إلى تناول الوجبة المتوازنة والمكتملة العناصر ، جميعها تجعل الدماغ يعمل بنشاط وحيوية وتشعرين بالارتياح وينعكس ذلك على القدرات الذهنية ويصبح التحصيل أفضل عند استذكار دروسك، وتزداد ثقتك بنفسك ، مع امتلاك طاقة إيجابية تدفعك نحو بذل العديد من الأنشطة.

وقد اتفقت دراسة (Lyngsø et al., 2019) حول الانعكاسات السابقة بشكل جزئي فيما يرجع إلى خطورة تناول الكافيين متمثلا في النسكافيه والقهوة والشاي بشكل مرضي وعن سوء تأثيرها حول تعكر الحالة المزاجية وبعين مغايرة لما يتوقعه مدمنها وكذلك مشروبات الطاقة.

إن الدعوة للرياضة والمحافظة على الجسم في حالة سليمة بممارسة الأنشطة قديمة قدم الرسائل السماوية وجميعها تأتي بغرض الاعداد البدني السليم والترويح عن النفس فالأنشطة والبرامج الرياضية الثابتة تمنح الانسان قوة ورشاقة وبنيان صحيح الأمر الذي يعود عليه نفعاً له وللمجتمع وهدفنا الوقاية خير من العلاج. (الحمدون، ٢٠١٦، ١٢٤)

## مسؤولية التثقيف الغذائي والمشاركات المدنية:

تشير العديد من الدراسات العربية والأجنبية الى عظم الدور الحيوي الي تقوم به الأسرة كأول خلية اجتماعية ترعى الأبناء وتعمل على تربيتهم، الا ان العديد من المتغيرات



الديموجرافية والاجتماعية تقف حائلا دون مستوى الاسرة المطلوب لرفع مستوى صحة أفرادها فمثلاً المؤهل التربوي والتعليمي للوالدين، وكذلك تَفْقُدُ الأم والأب لحالات أبنائهم الصحية بشكل دوري وكذلك دخل الأسرة بالإضافة الى كل من عدد الأولاد والحالة الاجتماعية الراهنة بين الأب والأم جميعها تؤثر بشكل أو بآخر في الحالة .

وفي الوقت ذاته يمكن للجامعات وكافة المؤسسات التعليمية أن تقوم بدور مهم وحيوي في توفير مبادئ وأسس الامن الغذائي ايماناً منهم في أهمية توفير أطعمة آمنة يمكنها تحسين أداء طلابها فالطالب الذي لم يسعفه وقته بالحصول على وجبة الإفطار يمكنه تعويض ذلك من خلال مقاصف صحية مدعمة تحتوي على أصناف الأطعمة للوقاية من الجوع ونقص العناصر الغذائية الهامة التي تقي بالعديد من العناصر المطلوبة اثناء سير البرنامج التعليمي اليومي وكذلك اثبتت الدراسة نفسها، أن الطلاب الذين تلقوا دعماً غذائياً ثابت ومستقر؛ كانوا أقل عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب وأقل احباطاً بل وأكثر احساساً بالأمن والثقة بالنفس مما كان له بالغ الأثر في زيادة دافعيتهم للتحصيل والانجاز الاكاديمي. (Payne-Sturges et al., 2018)

في الوقت ذاته فان أحد الدراسات لفريق عمل عكف على بيان العلاقة بين السلوكيات الغذائية المغلوطة الغير صحيحة وحالة الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة حيث تم الاعتماد على مؤشر كتلة الجسم وتبين خلالها أن هناك طلاب يفرضون في تناول السكريات والدهون جاء تحصيلهم منخفض الأداء وانجازهم وصِفَ بالضعيف مقارنة بذويهم من الطلاب الذين يعتمدون تغذية سليمة ونمط تغذوي صحيح وجاءت أهم توصياتها بضرورة تبني استراتيجية لتعزيز الطعام الصحي لنتائج أدائية تكون أكثر إيجابية. ( Zuniga-Jara et al., 2018)

تُعد فترات النوم المسائية مؤشر جيد مقابل السهر وتقطع فترات النوم في غير أوقاتها والتي تتناسب عكسياً مع صحة الفرد وبالتالي قلة إنتاجيته حيث تتشارك معها العديد من الأنماط والعادات الخاطئة والتي تؤثر في شهية الطالب وحيوية المجتمع من حوله حيث نجد امتداد فترات النهار والليل أمام الشاشات المختلفة للوسائل التكنولوجية بشكل غير صحي الأمر الذي أدى إلى الارتداء إلى الوراء في المحصل النهائي للاستذكار والمعدل الأكاديمي. (Dumuid et al., 2017)

## المحور الثاني: المشكلات النفسية والأكاديمية والصحية المترتبة على عادات الغذاء الخاطئة والممارسات اليومية غير السليمة:

نتناول فيما يلي بعض الصعوبات الأكاديمية في الاستذكار والعمليات المعرفية أو المشكلات النفسية من قلة التركيز وتشتت الانتباه بالإضافة إلى بعض المشكلات الصحية للطالبة والمترتبة على تدني ثقافتها الغذائية وممارساتها اليومية الخاطئة من سلوكيات الطعام والشراب وباقي انشطتها اليومية في برنامجها اليومي، وذلك بشكل مختصر كما يلي:

### • أولاً : قلة التركيز وتدني التحصيل الدراسي:

والإصابة بالأنيميا، والمعاناة من الصداع، ومشكلات نسائية أخرى وأمراض الرحم، وتقليل فرص الانجاب وتأخره، إلى جانب انتشار الإصابة بالسرطانات وأيضاً اضطرابات النوم، ومشكلات السمنة.

### • ثانياً: الإصابة بالأنيميا:

هو فقر الدم الناتج من نقص عنصر الحديد بالجسم ويتميز بانخفاض نسبة الهيموجلوبين وأسبابه: سوء التغذية، ونزيف دم الحيض، والافراط في تناول المسكنات والاسبرين وادوية الروماتيزم وتقتح الجندي (٢٠١٧، ٢٣٤، ٢٣٧) سبيلاً للعلاج من خلال: تناول وجبات متوازنة بها كافة العناصر الأساسية للغذاء - الحرص على تناول فيتامين سي

حتى يحسن امتصاص الحديد - اعتماد وجبة الفطور - تناول التمور صباحا كما اوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم. أخذ مكملات تحوي الحديد - الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية ونظافة الطعام والبعد عن الملوثات (النزلات المعوية) خاصة غسل الايدي باستمرار لإبعاد فرص الإصابة بالديدان وانتقال الملوثات إلى الطعام. والاهتمام بفيتامين B12.

#### • ثالثاً: الصداع:

قلة النوم والسهر والتغذية غير الصحية Junk Food -اجهاد لعيون -شدة التركيز - وجدت الأبحاث أن الطعام غير الصحي والغني بالمواد المصنعة، يشجع ردود الفعل فهناك مواد وأغذية تتألف منها قائمة طعامنا اليومية، يعرف عنها أنها مثيرة للحساسية (Allergens) مثل الكافيين، مونو جلوتامات صوديوم التي توضع بالشيبس واللحوم المصنعة مثل اللانشون والسجق والاندومي. والبعد عن الأطعمة المحفوظة عامة بالنتريت والنترات. (المالكي، ٢٠١٨)

**سبل العلاج:** التغذية السليمة والاهتمام بكيف الطعام وليس كميته، شرب الماء ليتين على الأقل يوميا - تقليل الكافيين - الجلوس بشكل مريح واتباع عادات الجلوس السليمة فرد الجسم واسترخاء العضلات لأن الجلوس بوتيرة واحدة تسبب تشنجات الرقبة والكتف وغيرها.

#### • رابعاً: خلل الهرمونات وأمراض نسائية في وقت مبكر، و أمراض الرحم:

والتي تلخصت في تكوين التكيسات وتليف الانسجة، والبطانة المهاجرة، وعدم انتظام دورتها الشهرية، وأمراض سرطانية، وانفقت هذه النتيجة مع دراسة (Wen et al., 2020) والتي يرجعونها الى نمط الحياة الغير صحي والتأثر بخلل الجو الملوث وعدم التهوية الكافية وما ذهبت اليه الادبيات من زيادة فرص تكوين النسيج الضار للرحم في سنوات مبكرة من

العمر الافراط في تناول الكافيين للقهوة والشاي والنسكافيه و تدهور الحالات النفسية والضغط من ناحية أخرى.

#### • خامساً: السرطان:

يعرف السرطان بأنه: خلايا بالجسم فقدت نظامها الطبيعي متمردة، تنمو في فوضى ووحشية وتحطم في طريقها الخلايا السليمة وتتطلق نحو الدم الى أماكن أخرى. (حجازي، ٢٠٠٨، ٩)

يعد نمط الممارسات اليومية الغذائية المعتمد على استهلاك الدهون خلال الوجبات السريعة والمعلبات تكون سببا بشكل او بآخر في الإصابة وعلى عكس ذلك فان تناول الخضروات والفاكهة بوصفها مواد غنية بمضادات الاكسدة؛ تعمل على احباط الخلايا السرطانية وقد ثبت ان ٣/١ من مصابي السرطان يتسمون بسوء التغذية الخالية الخضار والفاكهة فهي تقوي جهاز المناعة. (عطيات، ٢٠١٢، ١٠).

ويضيف حجازي (٢٠٠٨) أن التقارير في علاقة الغذاء بالسرطان علاقة من وجهتين مختلفتين الأولى توضح أن ٢٠% الى ٥٠% من إصابة الفرد بالسرطان ترجع الى الغذاء وعن الوجهة الثانية فان الغذاء يلعب دورا مهما في حمايتنا من خطورة الإصابة به ومن ناحية أخرى، فان من أهم دواعي وجود السرطان في بيوتنا هي عادات اعداد الطعام مثل التحمير والشوي واستخدام المواد المعلبة والمواد الحافظة، والألوان الصناعية وتوجد سبل لتقليل فرص الإصابة بالسرطان أهمها ما يلي:

١- ممارسة نشاط رياضي وجعل الجسم دوما في حالة بدنية سليمة ومبرر ذلك ان امداد خلايا الجسم بالأكسجين الكافي نتيجة الحركة والنشاط والتدريب البدني تجعلها في مأمن شامل ضد السرطان.

٢- البعد عن أي توترات وتهديدات نفسية وضغوطات الحياة المختلفة وعدم معايشة الحزن



والرضا بالأقدار وتتاسي ما يؤلمك بسرعة

٣- تحديد الأهداف في الحياة ورسم طرق تحقيقها تجعل المخ فتعمل خلاياه بكفاءة وتوافق  
فالحالة العقلية تسهم في كبت عمل السرطان والوقاية منه.

### جدول (٢)

مسببات السرطان ونسبة الوفيات بتلك المسببات (حجازي، ٢٠١٥، ١٥)

العامل المساعد	النسبة المئوية
التدخين	٣٠%
المشروبات الكحولية	٥%
الغذاء ونوعيته	٣٥%
المهنة	٤%
تلوث البيئة	٤%
الانجاب والسلوك الجنسي	٧%
عوامل أخرى	١٦%
عوامل مجهولة	٣%

يوضح جدول رقم (٢) أن من أكثر مسببات الإصابة بالسرطان هو الغذاء ونوعيته وطريقة طهوه حيث سجل نحو ٣٥% يليه التدخين وسجل ٣٠%.

• سادساً: اضطرابات النوم (قلة عدد ساعاته) و (السهر):

**تعريف النوم:** هو آلية متكررة مرتبة تنتظم معها فسيولوجيا الجسم، وهو سكون يحدث معه نشاط هرموني عصبي؛ يفرز لتقليل الاجهاد البدني والنفسي الذي يتعرض له الانسان أثناء يقظته، وتحسب ساعات النوم لبداية الإفادة منها على الأقل خمس ساعات متواصلة وعن أهميته ذكرت (الحو، ٢٠١٤، ١١):

■ صيانة الجسم وترميمه من خلال تعديل توازن الهرمونات مثل الكورتيزون لتقوية جهاز المناعة والخلايا التي تساعد في محاربة السرطان -هرمون الميلاثونين الذي يعمل على تمييز الحمض النووي وابعاد شبح السرطان، ايقاظ هرمون الاستروجين الذي يؤدي ببطء انتاجه الى نمو الأورام في الثدي والرحم لدى النساء - يعيد للجسم البناء والإصلاح خلال عمل هرمونات النمو.

■ مساعدة الدماغ على أداء وظيفته وتحويل الخبرة الى ذاكرة خلال فترة النوم العميق وبذلك يلعب دورا في تنمية دماغ الانسان ويذكر البروفيسور: مايكل سترايكر من جامعة كاليفورنيا: لو أن الطالب راجع دروسه جيدا حتى ينال منه التعب ثم ينام فان المخ سيظل يعمل اثناء النوم كما لو أن الطالب تعب وسهر طوال الليل يردد ما درسه، والنوم له مراحل هي: النعاس، الوسن، الترنيق، القمص، التغفيق الاغفاء، التهويم، الرقاد، الهجود، التسبيخ وبين كل مرحلة وأخرى درجة في عمق النوم حتى السبات العميق.

وترتبط عاداتنا في تناول القهوة والشاي والكافيين بأخطاء عديدة حيث وجد أن ٧٣% من فئة الشباب يصابون باعتلال نتيجة قلة النوم والسهاد والأرق وما يتركه من توتر وتشنج للأعصاب وهو نمط يومي سيء يعطل هرمونات النمو. (Cirelli et al., 2019)

#### • سادساً: السمنة:

تمثل السمنة مظهر يدل على تراكم كمية دهون كبيرة تخلق ومريض السمنة أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومتلازمة ضغط الدم وداء السكري إلى جانب أنواع سرطانية وهي نوعان خفيفة ومفرطة. قال تعالى: "كلوا واشربوا ولا تسرفوا" وعن خير خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم: ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقَمَّنْ صُلْبِهِ، فان كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه.

وتوجد علاقة طردية بين عادات النوم الخاطئة واستجابة الجسم لتكوين الدهون والإصابة بالسمنة بدرجاتها المرضية وقد أشارت الجمعية الكرواتية لطب الأسرة والمجتمع إلى أن: قلة النوم ليلياً تتسبب في الإصابة بالسمنة؛ حيث تزداد فرص النهم للطعام دون شبع نتيجة لتعطل عمل هرمونات الشبع والجوع التي تعمل أثناء النوم. (Hargens et al., 2013) ، و(Škrlec, 2019)

وقد خلصت دراسة كندية أجريت بموقع Waterloo هدفت إلى : الكشف عن محتوى الأطعمة المستهلكة ؛ لتقييمها حيث أوصت بأهمية تبني إستراتيجيات لتعزيز الصحة وإعادة النظر فيما نأكل وتشير جمعية القلب الأمريكية إلى ضرورة اعتماد الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والدهون المنخفضة منتجات الألبان منتجات والدواجن والأسماك والمكسرات ، يمثل وقاية من فرط السمنة.(Woodruff et al., 2016) ، و(Clayton et al., 2017)

ويرجع أصل سمنة الفرد التي ترونها في سن متقدم، الى ممارسات أسرية للوالدين فكثير لا يقدروا قيمة وجبة الفطور فيفقدونها لأطفالهم بتوريث العادات الخاطئة. (Lo et al., 2015)

ويضيف أمين، عزت خميس وشاهين، فاروق (٢٠٠٥، ٢٠٢) أشكال أخرى للاضطرابات والمشكلات أهمها:

#### • سابعاً: فقدان الشهية العصابي:

حالة تصل اليها الفتاة بتخفيض كمية الغذاء لدرجة تتحف بها بشكل مرضي وينتهي الامر الى فقدان شهية تام لتناول الطعام مما يعرضها لفقدان المناعة بشكل تدريجي وتصاب بالاكنتاب والتفكير في الانتحار نتيجة اضطراب في صورة جسمها تراه سميناً ويراها الآخرون شديدة النحافة.

### • ثامناً: ضعف وهشاشة الكتلة العظمية الهيكلية:

يعد استهلاك الحليب ومشتقاته أحد أهم المنتجات التي تسهم في بناء صحة الفرد وتجعله مقاوماً للأمراض إلا أن نقص الثقافة التغذوية جعلت فئات معينة من النساء والشباب يقلعون عن تناول الحليب وفي الوقت ذاته فإن هناك نسبة ١٨ % يشربون الحليب الخالي من اللاكتوز لأسباب صحية تخص الحساسية وقد ثبت أن الغالبية العظمى ممن يعانون سوء التغذية ونقص واضح بالوزن يتجنبون استهلاك الحليب ومنتجاته مما دعا إلى حملات توعوية غذائية لزيادة الفهم فيما يتعلق بأهمية تناول الألبان ومنتجاتها بواقع ٣ حصص ثابتة يومياً من هذه المنتجات لمنح فائدة إيجابية تتعلق بصحة العظام والأسنان. ( Zingone et al., 2017).

### العادات والممارسات اليومية الخاطئة:

يتبنى الشباب من الطلبة والطالبات بطريق التعود أو التقليد الأعمى في حياتهم سلوكيات بعيدة عما هو صحي ومفيد؛ تاركة لهم تأثير سلبي يبعدهم عن النمط الصحي ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

#### ١. السهر لساعات متقدمة طوال الليل:

يمثل النوم حاجة بيولوجية في هرم ماسلو ضرورية لبقاء الإنسان سليم معافى وتعرف فترة النوم بأنها: فترة السكون والراحة وإن تعددت أسباب السهر فعواقبها الصحية لا تجدي وتفوق أي مبررات. وفي هذا الصدد تشير كل من (Yildiz,et.al M., 2016) أن مدة النوم القصيرة تسببت في السمنة المفرطة لدى المراهقين نتيجة العادات السيئة في البرنامج اليومي حيث تضطرب عادات التمثيل الغذائي وتزيد فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتكون الدهون والشحوم بالشرابين.



تتسبب قلة النوم بين الطلاب والطالبات في العديد من المضاعفات وعلى رأسها التوتر والقلق وقد تمتد الى التفكير في الانتحار فقد أشار ( Park, Kim, & Kim, 2019 ) وان هناك ارتباط وثيق بين مدة النوم و الانتحار حسب الجنس تأثير الحالة المزاجية للاكتئاب .

## ٢. الكافيين واستهلاك القهوة ومشروبات الطاقة:

منبهات شائعة للجهاز العصبي المركزي وهو ضمن العقاقير نفسية التأثير ويصنف كمجموعة منشطات، ويوجد بكثرة في الشاي والقهوة الى جانب وجودها في المشروبات ذات الصفة الغازية مثل البيبسي والكولا، ويعمل الكافيين ضد مستقبل طبيعي هو الاديوزين حيث يمنع من عمله الطبيعي لإفراز المنشط الطبيعي بجسم الانسان ويلجأ الطلاب الى شرب الشاي والقهوة بشراهة؛ ويتم تسويقها لتأثيراتها المعززة للطاقة وتعزيز الأداء ومن آثارها الجانبية السهاد وتكوين المياه بالعين.(Yoon & Danesh-Meyer, 2019)

وقد وصفت دراسة كل من (Butler, Qian, & Leatherdale, 2019) و (Ghozayel et al., 2020) تصورات وتجارب الشباب تجاه هذه المشروبات و كشفت أنماط الاستهلاك وعلاقته بصورة الفرد عن ذاته ونمط الحياة لطلاب الجامعة وأوصت بأهمية تقييد بيعها حماية للأفراد ، وعلى صعيد الدول العربية فان حوالي ١٢٪ من الطلاب في إحدى الجامعات العربية يستهلكونها بدعوى انها تزيد التركيز وتحسن اليقظة ، خاصة اثناء القيادة بالرحلات الطويلة وتقلل الشعور بالتعب ( Ibraheem & Mohammed, 2019 )، و (Subaiea et al., 2019)

إن نمط الحياة السائد والقائم على استهلاك الكافيين ومشروبات الطاقة، واستهلاك الدهون المرتبطة بالوزن الزائد، الافراط في تناول الطعام، وقلة ممارسة النشاط البدني، مدعاة لتكاتف هيئات المجتمع لحماية أفرادهِ. (Zaccardelli et al., 2019)

## انعكاسات المحور الثاني (علاقة التغذية غير السليمة بظهور مشكلات مختلفة) على الطالبات الملمات :

إن مستوى المعرفة في المرحلة الجامعية يجب ألا يقف عند حد ما ندرسه بالمقررات؛ لأنها لا تؤهلنا لكل ما ينبغي علينا معرفته؛ حفاظاً على حياة مليئة بالنشاط والحيوية، فلا نتخلف عن ركب ما يدور من سنن الحياة والاعداد لها، إن الاقبال على ممارسة الأنشطة اليومية : كالتدريب العقلي لأنشطة الدماغ وفق النظريات الحديثة يجب أن تكون ضمن الأجندة اليومية ، و الشباب قادرون على استيعاب مستجدات الثقافة بعناصرها منها ما يتناسب نتمسك به ومنها ما يتنافر مع عاداتنا وثقافتنا فنبعد عنه، وهناك تقاليع وعادات مستوردة تمجد الجلوس لساعات طويلة لمواقع التواصل الاجتماعي ومن بين آثارها السلبية الآتي : السهر لساعات طويلة تفقد الشباب شهيتهم للطعام وتضيع وقتهم، وتضعف صحتهم بالإضافة إلى الكسل وعدم الإحساس بالعطش فتتجمع السموم بالدم وتتكون حصوات الكلى، و تدمع العين وتضعف بالأمراض كالتي يصاب بها المسنين تأتي في سن مبكرة جدا للشباب نتيجة القرب و إمعان النظر لفترات طويلة دون شعور بجسام تلك التصرفات الغير صحية، ان الجلوس بشكل غير سليم يجعلك تعاني آلاماً أنت في غنى عنها في هذا السن المبكر من الحياة فتلجأ الى المسكنات وهي غير علاجية فقط حل مؤقت أجهد لك المعدة وازعج الكلى، إن ضعف الجسم يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض فتحرى أساليب حياتك ونقيها من شوائبها نبذاً للتدخين الإيجابي والسلبي.

إن وقفة مع النفس تجد أن أمراض العصر من السمنة والنحافة المرضية وضعف الشهية والانيميا وغيرها تستطيع الابتعاد عنها إذا قمت بطرق أبواب المعارف والمعلومات حول إدارة وقتك وحياتك وسوف تجعلك بعيداً عن وقوعك فريسة للأمراض خاصة تلك الفتيات التي يعهد اليها إنجاب الأطفال فكيف لجسم عليل تشوبه هالات حول العين أرهقها السهاد



والسهر ان تتجب طفل معافى وسط الكافيين والمسكنات والعدادات الغير سليمة لك ولما هو قادم، وللأسرة دوراً مهماً في غرس كل سبل العناية والرعاية لأفرادها بدءاً من تعيين فترة يومية لممارسة الرياضة والتنزه على سبيل الترفيه وهي أحد أهم الوظائف التي يجب أن يوليها الوالدين جزءاً من تربيتهم ورعايتهم لأولادهم وبناتهم، حيث تنتظم اوقاتهم ويتعودون القيلولة وهي غفوة من النوم وسط ارتفاع وتعادم الشمس وسط النهار بعد الظهيرة لاستعادة نشاطهم وتكملة أنشطتهم خلال اليوم.

إن تعويد الطالبات لممارسة الأنشطة الرياضية والتنزه وتنسم الهواء النقي المحمل بالأكسجين من شأنه رفع كفاءة جهاز المناعة كما ان التعرض لأشعة الشمس مفيدة جدا لسلامة الجهاز الهيكلي العظمي وهو ما أثبتته دراسة (Choi, Ji Ho, 2020) إن التعرض للشمس يمثل دوراً مهماً في الحفاظ على الإيقاع اليومي للفرد ويشارك أيضاً في انتاج وتفعيل فيتامين (د) الذي ينظم الوظائف المختلفة للجسم من خلال الأطعمة.

### الخصائص السيكومترية للاستبانة:

#### أولاً: الصدق:

اعتمد الباحثان في حساب الصدق على مايلي:

#### أ- صدق الاتساق الداخلي للمفردات:

قامت الباحثة بالتحقق من اتساق الاستبانة داخلياً، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الاستبانة ودرجة البعد الذي تندرج تحته المفردة، وأيضاً حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك بعد تطبيق الاستبانة (١٩٠ طالبة) على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بجدول رقم (١)

جدول رقم (١) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الأول (ن = ١٩٠)

البُعد الأول (العادات الغذائية)							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	*٠.٤١٧	٢	*٠.٣٢٣.	٣	*٠.٣٥٥	٤	٠.١٤١
	أتناول وجبة غذائية كاملة		أتناول الفواكه والخضروات		يلفت انتباهي وزني الزائد		أتناول منتجات الحليب
٥	*٠.٤٠٠	٦	*٠.٣٩٧	٧	*٠.٤٤٩	٨	*٠.٢٦٥
	أتناول التمر والزبيب من وقت لآخر		أتناول الكافيين		أتناول المكسرات بمقدار معلوم		أحرص على تناول سلطة الخضروات
٩	*٠.٥٠٢	-	-	-	-	-	-
	أتناول البيض بأشكال مختلفة						

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين بنود البعد الأول

(العادات الغذائية) والمجموع الكلي للبعد دالة عند مستوى (٠.٠١) أو مستوى (٠.٠٥)

فيما عدا البند رقم (٤) فهي غير دالة.

جدول رقم (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الثاني (ن = ١٩٠)

المحور الثاني (المعرفة الصحية)							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١٠	*٠.٤٤٥	١١	*٠.٤٢٥	١٢	*٠.٥٤٤	١٣	*٠.٥٠٢
	التعرض الدائم للشمس		معرفة قيمة حمض الفوليك بالجسم		قياس نسبة الهيموجلوبين بالدم		معرفة حساب كتلة الجسم
١٤	*٠.٤٣٣	١٥	*٠.٥٠٦	١٦	*٠.٦١٧	١٧	*٠.٤٨٤
	اكتمال ساعات النوم		أتناول من لترين حتى ٣ لتر مياه باليوم		معرفة مؤشرات سوء التغذية		معرفة مؤشرات وجود طفليات بالجسم
١٨	*٠.٥٥٩	١٩	*٠.٥١٣	٢٠	*٠.٥٧٤		
	أحرص على تناول فيتامين سي بالجسم		معرفة قيمة فيتامين د بالجسم		أعدد مسببات سوء التغذية		



يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين بنود البعد الثاني (المعرفة الصحية) والمجموع الكلي للبعد دالة عند مستوى (٠.٠١) أو مستوى (٠.٠٥).

### جدول (٣)

المحور الثالث (إدارة الوقت والنشاط البدني)							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٢١	*٠,٥١٧	٢٢	٠,٤٧٧	٢٣	٠,٠٩٥	٢٤	٠,٠٤٥
٢٥	٠,٠٣٨	٢٦	٠,٠١١	٢٧	*٠,٢٨٥	٢٨	*٠,٣٨١
٢٩	*٠,٢٦٣						

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين بنود البعد الثالث (إدارة الوقت والنشاط البدني) والمجموع الكلي للبعد دالة عند مستوى (٠.٠١) أو مستوى (٠.٠٥).

### جدول (٤)

المحور الرابع (التعامل مع ضغوط الحياة)							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٣٠	٠,٠٩٥	٣١	٠,٠٤٥	٣٢	**٠,٣٨١	٣٣	**٠,٢٥٠
٣٥	**٠,٤٩٦	٣٦	**٠,٣٦٢	٣٧	**٠,٤٧٥	٣٨	**٠,٢٣٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين بنود البعد الرابع (التعامل مع ضغوط الحياة) والمجموع الكلي للبعد دالة عند مستوى (٠.٠١) أو مستوى (٠.٠٥) فيما عدا العبارات أرقام (٣٠ ، ٣١).

### جدول رقم (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة (ن = ١٩٠)

معامل الارتباط	محاور الاستبانة
**٠,٢٨٩	العادات الغذائية
**٠,٧٧٢	المعرفة الصحية
*٠,٠٨٨	ادارة الوقت والنشاط البدني
**٠,٤٦٥	التعامل مع ضغوط الحياة

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبانة والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) أو مستوى (٠.٠٥).

(٢) الثبات: اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على ما يلي:

أ- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الارتباط بين جُزأي الاستبانة ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان - بروان.

### جدول (٦)

معاملات ثبات الاستبانة ومحاورها بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات	الاستبانة وأبعادها
**٠,٧٣٤	العادات الغذائية
**٠,٧٢٨	المعرفة الصحية
**٠,٧٩٨	ادارة الوقت والنشاط البدني
*٠,٨٤٥	التعامل مع ضغوط الحياة
**٠,٨٨٨	الاستبانة

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١



وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد ( ٠,٧٢٨ ) ، ( ٠,٨٤٥ ) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، بينما كان معامل ثبات الاستبانة كلها مساوياً ( ٠,٨٨٨ )، وهذا ما يوضحه جدول (٦)

### ب- طريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method:

تم حساب الثبات بمعادلة كرونباخ والتي نطلق عليها اسم معامل ألفا Alpha.

### جدول (٧)

#### معاملات ثبات الاستبانة ومحاورها بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	الاستبانة ومحاورها
٠,٨٥٥	العادات الغذائية
٠,٧٢٣	المعرفة الصحية
٠,٨٢٩	ادارة الوقت والنشاط البدني
٠,٧٨٧	التعامل مع ضغوط الحياة
٠,٨٥١	الاستبانة

ورجعوا الى الجدول أعلاه نجد أن: بلغت معاملات ثبات الأبعاد ( ٠,٧٢٣ ) ، ( ٠,٨٥٥ ) وجميعها دالة عند مستوى ( ٠,٠١ )، بينما كان معامل ثبات الاستبانة ككل مساوياً ( ٠,٨٥١ ) وهذا ما يوضحه جدول (٧).

### الأساليب الإحصائية:

تم استعراض مجموعة من الأساليب الإحصائية التي استخدمتها الدراسة الحالية على النحو التالي:

١. حساب صدق الاتساق الداخلي للمفردات واستخراج معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة جميع الأبعاد، وبين كل بُعد والدرجة الكلية للاستبانة.

٢. حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية واحتساب معامل الارتباط بين نصفي الاستبانة باستخدام معادلة سبيرمان-براون.
٣. حساب الثبات باستخدام طريقة "الفكرونباخ" Alpha Cronbach Method لتحقق من ثبات بنود الأداة المستخدمة.
٤. التكرار والنسب المئوية (نتيجة لمناستها للإجابة على التساؤلات المرتبطة بتحليل واقع التنقيف الغذائي وبقية أسئلة الاستبيان).

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة الحالية التي تم التوصل إليها للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحتها.

### أولاً: نتائج السؤال الأول:

ما واقع التنقيف الغذائي والممارسات الإيجابية للطالبة المعلمة في رياض الأطفال لتعزيز نمط حياتها الصحي؟

### جدول رقم (٨)

يبين واقع التنقيف الغذائي والممارسات الإيجابية للطالبة المعلمة في رياض الأطفال لتعزيز نمط حياتها الصحي والوزن النسبي (ن = ١٩٠)

العبارات	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		دائماً		الوزن النسبي	التوزيع
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
أتناول وجبة غذائية كاملة	٢.١	٤	١٦.٣	٢٧	٦٢.٦	٨٨	٩٣.٢	٥٨	٦.٨	١٣	٣.٤	غالباً
أتناول الفواكه والخضروات	٢٣.٢	٤٤	٣٤.٧	٦٦	٢٢.٦	٤٣	١٢.٦	٢٤	١٣	٣.٠	نادراً	
يلفت انتباهي وزني الزائد	٨.٩	١٧	١٨.٩	٣٦	٢٤.٢	٤٦	١٤.٢	٢٧	٦٤	٣٣.٧	٣.٩	دائماً
أتناول منتجات الحليب	١٢.٦	٢٤	٢٧.٤	٥٢	٢٢.١	٤٢	١٢.٦	٢٤	٤٨	٢٥.٣	٣.٧	نادراً



أحيانا	٣.٨	٢٦.٨	٥١	١٥.٨	٣٠	٢٩.٥	٥٦	٢٤.٢	٤٦	٣.٧	٧	أتناول التمر والزبيب من وقت لآخر
أحيانا	٣.٣	١٢.٦	٢٤	١٤.٢	٢٧	٣٤.٢	٦٥.٢	٣٣.٧	٦٤	٥.٣	١٠	أتناول الكافيين
نادراً	٢.٧	٢.١	٤	١٢.١	٢٣	٢٦.٣	٥٠	٤١.٦	٧٩	١٧.٩	٣٤	أتناول المكسرات بمقدار معلوم
نادراً	٢.٨	٣.٧	٧	١١.٦	٢٢	٢٧.٤	٥٢	٣٥.٨	٦٨	٢١.٦	٤١	أحرص على تناول سلطة الخضروات
أحيانا	٣.٤	١٣.٢	٢٥	١٧.٤	٣٣	٨٢.٦	٨١	١٧.٩	٣٤	٨.٩	١٧	أتناول البيض بأشكال مختلفة

يشير الوزن النسبي في جدول (٩) استخدام العينة الممارسات الإيجابية للطالبة المعلمة في رياض الأطفال بدرجة نادرة وهي نتيجة غير مرضية لحد كبير حيث تتعارض مع ما تنص عليه النظريات والثقافة الغذائية التي ينجم عنها بنية جسمية وعقلية ضعيفة للفتيات مما يؤدي إلى الأضرار الجسيمة بهن والتأثير على حياتهم الأكاديمية والنفسية والعقلية واعتلال الصحة بوجه عام الأمر الذي يلزمنا ضرورة توعية هؤلاء الطالبات من خلال قضايا التنقيف الغذائي والممارسات الموجبة والعادات السلوكية السليمة بما تشمله، والتي توجههم نحو حياة أفضل.

### جدول رقم (٩)

يبين أبعاد نمط الحياة الصحي والوزن النسبي (ن = ١٩٠)

العبارات	أبدا		نادرا		أحيانا		غالبا		دائما		الوزن النسبي
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
التعرض الدائم للشمس	١٤.٧	٢٨	٢٣.٧	٤٥	٣٧.٩	٧٢	١٦.٣	٣١	١٤	٧.٤	٣.٢
معرفة قيمة حمض الفوليك بالجسم	٣٣.٢	٦٣	٢٦.٣	٥٠	٢١.١	٤٠	١٢.٦	٢٤	١٣	٦.٨	٣.٠٠
قياس نسبة الهيموجلوبين بالدم	٣٥.٣	٦٧	٢٧.٤	٥٢	١٩.٥	٣٧	١٢.٦	٢٤	١٠	٥.٣	٢.٩
معرفة حساب كتلة الجسم	٥٠.٥	٩٦	١٧.٩	٣٤	١٣.٢	٢٥	١٢.١	٢٣	١٢	٦.٣	٢.٨
اكتمال ساعات النوم	١٣.٢	٢٥	١٧.٤	٣٣	٢٦.٣	٥٠	٢١.١	٤٠	٤٢	٢٢.١	٣.٧
أتناول من لترين حتى ٣ لتر مياه باليوم	١٣.٧	٢٦	٣٠.٥	٥٨	٢٣.٧	٤٥	٢٢.١	٤٢	١٩	١٠.٠	٣.٣
معرفة مؤشرات سوء التغذية	١٣.٧	٢٦	٣١.٦	٦٠	٢٥.٣	٤٨	١٧.٤	٣٣	٢٣	١٢.١	٣.١

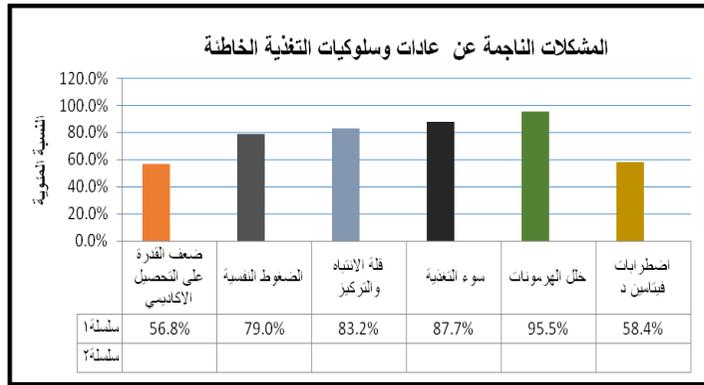
نادرا	٢.٩	٥.٨	١١	١٢.٦	٢٤	١٩.٥	٣٧	٣٣.٧	٦٤	٢٨.٤	٥٤	معرفة مؤشرات وجود طفليات بالجسم
نادراً	٢.٨	٣.٢	٦	١٣.٢	٢٥	٢٤.٢	٤٦	٤١.١	٧٨	١٨.٤	٣٥	احرص على تناول فيتامين سي بالجسم
نادراً	٣.١	١٢.٦	٢٤	٦.٨	١٣	٢٧.٤	٥٢	٣٥.٥	٦٧	١٧.٩	٣٤	معرفة قيمة فيتامين د بالجسم
نادراً	٣.٣	٩.٥	١٨	١٨.٤	٣٥	٤٠	٧٦	٢٣.٢	٤٤	٨.٩	١٧	اعدد مسببات سوء التغذية

يشير الوزن النسبي في جدول (١٠) مدى إتباع معرفة العينة ووعيهم بأنماط الحياة الصحية للطالبة المعلمة في رياض الأطفال حيث أشارت بمعظم الأبعاد بدرجة نادرة ثم أبدأ ومنها إلى احيانا وهي نتيجة تدل على قصور معرفي لهؤلاء الفتيات بأنماط الحياة الصحية وخاصة بالأبعاد التي تهدد أمومتهم خاصة ببعدها مدى معرفتهم بمؤشرات سوء التغذية حيث جاءت باستجابة نادراً بوزن نسبي (٣.٣).

### السؤال الثالث:

#### ما المشكلات الصحية الناجمة عن نمط الحياة السلبي وعادات التغذية الخاطئة؟

أظهر شكل (١) أدناه النسب المئوية لأهم المشكلات الناجمة عن نمط الحياة الغير صحية على التوالي فجاءت مشكلات خلل الهرمونات، سوء التغذية، الضغوط النفسية، قلة الانتباه والتركيز ضمن النسب الأعلى بين المشكلات الناجمة عن أنماط غير صحية، وهو ما أيده كل من (الياسري، حامد صالح ونبيل الشمري، نبيل خليل، ٢٠١٩)، و (أبو النصر، مدحت، ٢٠١٢)، و(مرياح، فاطمة الزهراء، ٢٠١٢) وقد تراوحت بين (٩٥.٥% - ٧٨,٧% ، ٨٣.٢% ، ٧٩%)، بينما حققت كلا من مشكلة اضطراب فيتامين (د) وضعف القدرة على التحصيل العلمي ، النسبة الأقل فهي بنسب تراوحت بين (٥٨.٤% - ٥٦.٨%). وان بقيت غير قليل كنسبة إحصائية.



شكل (١) يوضح نسب المشكلات الناتجة عن غياب وضعف التثقيف

(بما يشمله من عادات وسلوكيات التغذية الخاطئة)

تعقيب عام على نتائج الدراسة مدى الاتفاق والاختلاف مع الدراسات السابقة:

تحليلاً لما آلت إليه الأساليب الإحصائية لقائمة تفقد المشكلات الصحية: رتبت المشكلات الصحية تنازلياً من وجهة نظر الخبراء من ذوي الاختصاصات في التغذية وطب الأسرة والمجتمع والصحة العامة وفقاً لتكرارها وشيوعها والناتجة عن ضعف الثقافة التغذوية ومتمثلة في العادات والممارسات اليومية الخاطئة كما يلي:

توجد علاقة طردية بين ما تمارسه الطالبة من عادات غذائية خاطئة وممارسات يومية غير سليمة وظهور بعض المشكلات الصحية التي رتبت تنازلياً كالتالي: خلل الهرمونات بنسبة ٩٥.٥٣%، سوء التغذية ٨٧.٧٢%، وقلة الانتباه والتركيز ٨٣.١٦% إلى جانب المعاناة من الضغوط لنفسية ٧٨.٩٥% واضطراب فيتامين (د) ٥٨.٤٢%، بينما جاءت نسبة ضعف القدرة على التحصيل الأكاديمي ٥٦.٨٤% وظهرت العديد من أعراض السمنة خفيفة ومفرطة إلى جانب الأرق والصداع بأنواعه النصفي والكامل والشقيقة، وأيضاً فقدان الشهية العصابي.

أي أن الدراسة الحالية أثبتت ضعفاً في الثقافة الغذائية تعاني منه الطالبات كما اتضح ذلك في ممارساتهم الغذائية الخاطئة ومنها: اهمال وجبة الافطار، وغياب المعرفة بأهمية تناول وتخزين حمض الفوليك، وأهمية التعرض للشمس وتناول فيتامين (د) كما رصدت الدراسة الشراهة في تناول المسكنات والمغذيات دون استشارة طبية، الى جانب الاعتقاد الخاطئ في كثرة تناول الشاي والقهوة؛ زعماً في تركيز الانتباه واليقظة.

كما توصلت الدراسة إلى العزوف عن مزولة أي نشاط رياضي يسهم في بنية بدنية سليمة، كما عانت العديد من الفتيات من تراكم الدهون بأجزاء مختلفة، وجاءت المبررات تتلخص في: قلة الوقت وتدني الوعي بمفاهيم الثقافة الغذائية، وإرث العادات والتقاليد التي لا تمجد تناول وجبات ثابتة مع أفراد الأسرة؛ لانشغال الأسرة وأفرادها في معترك الحياة وسيطرة الأجهزة التكنولوجية خلال شبكات التواصل الاجتماعي متعددة الروافد الفيس بوك و الانستجرام والواتس وتويتر وغيرها من التطبيقات التي شغلت الفرد بجانبها السلبي وجعلته يعيش حياة افتراضية وعانت الطالبة على سبيل المثال لا الحصر من عدة مشكلات أخرى أشهرها : آلام الرقبة وفقراتها العنقية وأمراض العيون وجفافها، وتشوه العمود الفقري والذي اتفق جزئياً مع (Pearce et al., 2018) و كلياً مع الدراسات التالية: و (Payne-Sturges et al., 2018; Wouters et al., 2018; Zuniga-Jara et al., 2018)

**الضغوط النفسية وغياب الأهداف الواضحة:** لقد ذكرت إحدى الأدبيات في (حجازي، ٢٠٠٨) أن الإنسان الذي يجعل أمامه عدد من الأهداف المحددة ويحاول تحقيقها هو أبعد ذهنياً إلى الإصابة بالسرطان.

وقد أرجعت الدراسات أن معظم مصابي السرطان قد تعرضوا لضغوط قبل إصابتهم ودخلوا في وعكاتٍ نفسية جعلت جهازهم المناعي ضعيف وأن الانشغال العقلي بما يحقق



**سعادة الفرد بعد إنجاز مهمات ومحطات النجاح لها تأثيرها الإيجابي في الوقاية من السرطان.**

أما فيما يتعلق **بالنشاط البدني** وأهمية معرفة مؤشر كتلة الجسم ونسبة الطول إلى الوزن وغيرها من أسلوب الأكل وتقليل الدهون ورسم هيئة بدنية بعيدة عن فرص الإصابة بسرطان الثدي والسمنة والنحافة المفرطين وتحسين صورة الجسم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Ford et al., 2020) و (Chan et al., 2019)، و(فواظمية، ٢٠١٧) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترتبط بين جودة الحياة والأنشطة البدنية والعادات الغذائية السليمة التي تترك انطبعا إيجابيا لصورة الفرد عن ذاته وزيادة الفاعلية والثقة بالذات. في حين اتفقت دراسة (Nissar et al., 2020) مع نتائج الدراسة الحالية حيث أرجعت مسببات السرطان واعتلال الصحة الى أنماط العيش غير الصحية وخاصة نمط تناول الطعام وطرق اعداده . **كما اتفقت دراسة (Ouar & Bouzerna, 2016) مع الدراسة الحالية وتوصلا الى أن معدل استهلاك نوعيات بعينها من الطعام غير المتوازن يمثل النمط الغير عادل لمجموعات غذائية غير صحية حيث يتم تناولها وتفضيلها بغرض الشبع وسد الجوع فقط ، دون الالتفات لقيمة المكونات وتنوعت أسباب أخرى منها عدم الوعي بأهمية الغذاء الصحي المتوازن لصحة الجسم والعقل ونتيجة لاعتماد الطلاب هذه الأنواع واستهلاكها تكررت إصاباتهم بداء السكري وتأثر القلب وأوعيته الدموية.**

#### **السؤال الرابع: إجابة**

ما الاستراتيجية المقترحة للثقيف الغذائي والصحي؛ لتعزيز نمط حياة سليم خالٍ من المشكلات النفسية والصحية؟ في ضوء نتائج الدراسة الحالية تمت صياغة الاستراتيجية التالية:

الاستراتيجية المُقدّمة: تخطيطٌ مستقبليّ في ضوء نتائج فعّلية ميدانية بعد قراءة الماضي (تحليل الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة) والحاضر (نتائج الدراسة الحالية) نستشرّف القادم (المستقبل). وسوف نتناولها في عدة نقاطٍ كما يلي:

▪ أسس ومبادئ الاستراتيجية.

▪ الأهداف العامة والخاصة للاستراتيجية المقترحة.

▪ محتوى الاستراتيجية وآليات التنفيذ.

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً للمحددات السابقة:

أولاً: أسس ومبادئ استراتيجية التثقيف الغذائي:

تُبنى الاستراتيجية على عدة قواعد أساسية ومنطلقات ومبادئ هي:

- ١- التثقيف والتعليم يقوم على تعديل سلوك الفرد من الجهل بالشيء إلى العلم به ويُستدل عليه من أفعال وأداءات فهو ظاهرة لها مدلولاتها.
- ٢- العقل السليم في الجسم السليم.
- ٣- توجد علاقة طردية موجبة بين التغذية السليمة والعادات والممارسات اليومية وسلوكياتها المختلفة وصحة الفرد جسدياً وعقلياً ونفسياً مما يؤثر بالإيجاب على نمط حياته.
- ٤- الغذاء مطلب عالمي ولكل إنسان الحق في التغذية السليمة.
- ٥- الممارسات والعادات المكتسبة يمكن تعديلها لتصبح نمطاً صحياً.
- ٦- المسؤولية الأسرية تجاه الأبناء.



## ثانياً: الأهداف العامة للاستراتيجية: تهدف الاستراتيجية بوجه عام إلى:

- رفع مستوى الوعي الغذائي والتربية الصحية لدى الطالبات المعلمات لمرحلة الطفولة المبكرة.
- تعديل وتحسين عادات غير سليمة وممارسات يومية خاطئة، ترتبط بظهور مشكلات صحية. (قلة النوم والسهر، الإفراط في تناول الفيتامينات والكافيين وغيرها).
- الترغيب في العيش بشكل يضمن حياة سليمة من خلال اتباع نمط غذائي صحي مناسب.
- اعداد مواطن صالح يعلم انه عليه واجبات وله حقوقاً.
- بيان العلاقة بين التغذية السليم واتباع عادات يومية سليمة وسلوكيات صحية بالإنجاز الاكاديمي في الحياة الدراسية.
- اثراء ثقافة الطالبات حول أنواع المأكولات المختلفة والتي تُحسِّن من النشاط الذهني والقدرات العقلية المختلفة.
- غرس قيم الجمال والتمتع بصحة بدنية من خلال تقدير أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- ترسيخ مبدأ العقل السليم في الجسم السليم حفاظاً على صحة العقل والبدن.
- اعلام الطالبة المعلمة بمبادئ وأسس الصحة الإيجابية في وقت مبكر وحمائتها من التعرض للإصابة بسوء التغذية الأولي منها والثانوي.

## الأهداف الخاصة:

- أن تبرر الطالبة أهمية خضوعها لبرنامج تثقيفي غذائي من حيث مفهومه وجوانبه.
- أن تفسر الطالبة سبب أرقها، وتبرر الطالبة إفراط تناولها للكافيين مثل الشاي والقهوة والنسكافيه.
- أن تعدد أسباب اخفاقها الدراسي والأكاديمي.
- أن تذكر سببين من أسباب معاناتها من الصداع النصفي والكلي.
- أن توضح أسباب اصابتها بأنيميا فقر الحديد.
- أن تعطي أسباباً للإصابة بطفيليات البطن كالديدان والأميبا مثلاً.
- أن تعلق الطالبة أسباب اصابتها بسوء التغذية الأولي والثانوي.
- أن تعطي مثلاً على اخفاقها الدراسي في أحد المقررات.
- أن تعطي سبباً لإهمال وجبة الإفطار.
- أن تعدد مكونات طبق سلطة صحي ومفيد.
- ان تعدد فوائد شرب الماء.
- أن تترجم صورة إيجابية عن وزنها.
- أن توضح العلاقة بين أمراض الكلى وأمراض الجلد والشعر وضغط الدم وأمراض القلب ولا سيما جلطات الليل، مع قلة تناول الماء.
- أن تبرر جفاف جسمها وجلدها واحتياجه للماء.
- تعلق الطالبة سبب اعتلال الرحم بصفة عامة والامراض النسائية الأخرى.



- أن تسترجع الطالبة قوائم الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم؛ للتنبؤ بأمراض السمنة الخفيفة والمفرطة والنحافة المرضية.
- أن تطلع أسباب فقدان الشهية.
- أن تدير إقبالها على تناول الوجبات السريعة من المطاعم.
- أن تقترح الطالبة برنامج أنشطة رياضية بدنية وترويحية هادفة لنمط حياة سليم.
- أن تمارس رياضة المشي يوميا وأن قلت المدة فخير الاعمال أدومها وإن قلّ.
- أن تبدي اقتناعها بأهمية ممارسة لعب رياضية.
- أن تمارس هواية مفيدة لإدارة وقتها بفاعلية.
- أن تقلع عن تناول المسكنات الا عند الضرورة القصوى.

### متطلبات تطبيق استراتيجية التثقيف الغذائي:

- توفير بنية تحتية تشمل أجهزة ومعدات لعرض سلسلة من المواد العلمية تشمل أهمية التغذية السليمة، ومكونات الوجبة الصحية بأقل تكلفة وفي متناول يد الجميع حيث تعرض في صورة حلقات أسبوعية منها وموضوعات تعرض بشكل يومي في مطاعم الجامعة وبالطرق بواسطة الإعلانات الرقمية من خلال البانر بشاشات التليفزيون بالممرات مثلاً.

- اعداد ملصقات شهرية ومجلات علمية الكترونية تصل للطالب في صورة رابط (URL) للاطلاع.

- اعداد نشرات في صورة بورشور سهل الحصول عليه وتوفيره بفاعليات يوم المعلم ويوم الصحة العالمي، والاحتفال بعيد العلم ، ويوم البيئة ويوم الطفل العالمي، وكذلك يوم المرأة

- وغيرها ومختلف الاحتفالات التي بها تجمع للشباب سواء بالكليات او الجامعات.
- تشكيل لقاءات حية وندوات تتناول قضايا الأمومة والطفولة وأهمية تناول المغذيات وخاصة حمض الفوليك بمرحلة ما قبل الزواج وأهمية ذلك للفتاة والأم مستقبلاً.
- تعيين لجان تثقيفية على هامش اتحاد الطلاب وتفعيل اللجان العلمية بها على ان تتناول بعض الموضوعات من تصورات واتجاهات الطالبات نحو السممة المفرطة والنحافة المرضية مع بيان خطورة زيادة نسبة الكوليسترول وقلته على صحة الإنسان.
- اعتماد منصات تعليمية الكتروني متخصصة تعالج موضوعات تهم الطالب حول أهمية الاهتمام بالجسم ونظافته واتباع عادات صحية وممارسات واعية كالنوم لساعات كافية يوميا والبعد عن السهر الذي يسبب الأرق والإجهاد وانعكاس ذلك على قوى الانتباه والتركيز وبالتالي انخفاض الإنجاز الأكاديمي والمعدل المُنتظر بالدراسة.
- إقامة مسابقات للكتابة التحريرية لموضوعات توعوية بالأمراض السائدة وعلاقتها بالتغذية السليمة ويشترط الاستشهاد بالنصوص القرآنية والأحاديث الشريفة.
- تنظيم حفلات سمر على هامش أي مناسبة جماعية بالجامعة أو على مستوى الكلية مثلا حفل التخرج على ان تكون هناك أسئلة وجوائز تشجيعية وشهادات تقدير.
- ترتيب زيارات لمعاهد البحوث والدراسات ومستشفيات الجامعة

### فلسفة الاستراتيجية والمنطلقات والركائز:

١. التثقيف الغذائي والصحي عملية توعوية لها أسس فنية وتربوية منهجها واضح المعالم هدفه التعديل والتحسين مستخدمة آليات وأساليب متعددة القنوات.
٢. اكساب الشباب معارف ومهارات واتجاهات؛ من أجل تحسين عاداتهم اليومية وممارساتهم الغذائية والصحية يبدأ من قناعة داخلية تحركهم نحو بذل مجهود وإرادة



قوية، وليس فرضاً او جبراً خارجياً.

٣. الاستثمار في البشر يحتاج وقت حتى يؤتى ثماره.

٤. اتباع قواعد ومبادئ التغذية السليمة في جميع المواقف الحياتية داخل وخارج البيت.

٥. الوصول الى حالة من التوازن في جميع جوانب الفرد جسمياً ونفسياً وعقلياً هدفه الا أن هناك صعوبات ومعوقات تتجه به نحو الأسوأ الا انه بدافع داخليا يحركه دوما الى ما يفيده.

٦. ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية من أهداف التربية البدنية حفاظاً على الصحة العامة.

### خطوات بناء وتقديم الاستراتيجية:

- تحديد احتياجات واهتمامات فئة الطالبات معلمات الطفولة المبكرة وسمات المرحلة الشبابية وميولهم.
- الكشف عن مستوى الثقافة الغذائية والصحية من خلال أدوات لجمع البيانات استبيانات واختبارات معرفية توجه للشباب طالبات الجامعة بالسنة النهائية للتخرج.
- عقد ندوات توعوية مثبتة خلال فقرات الجدول الدراسي تتناول معنى التثقيف الغذائي واهم مجالاته مع تمرير المادة العلمية بأحد القنوات المتاحة حتى تفيد الطالبة كمرجع لها.
- عرض مادة علمية تتناول صحة الأم الفتاة وبيان أن صحة الطفل والأم تبدأ بسلامة البدن واللياقة النفسية والتهيئة لمستقبل أمومة ناجح بلا مشكلات تنال من الطفل أو تنال من الأم.

- اسناد مهام ارشادية توجيهية للمرشد النفسي والاحصائي الاجتماعي.
- تضمين مبادئ التربية الغذائية وثقافة الصحة العامة للفرد والمجتمع بالمقررات الجامعية كمتطلب جامعة مثلاً والمناهج الدراسية كمقرر الزامي اجباري حتى تتأصل تلك القيم.
- اعتماد يوم للرياضة البدنية والأنشطة الترويحية بشكل تطبيقي مارثون وعلى هامشه محاضرة.
- انشاء منصات الكترونية للمحاضرات والندوات في مجالات التنقيف الغذائي والصحة العامة.
- تحرير ملفات متابعة دورية لصحة الفتيات اللاتي يعانين من سوء التغذية الأولية او الثانوية وأنيميا فقر الدم وعمل جلسات ارشادية توجيهية بأسلوب
- اسناد مهمة تصميم مواقع الكترونية الى قسم التقنيات والتكنولوجيا أو الهواة من أعضاء هيئة التدريس والموظفات في هذا الشأن؛ لعمل صفحات تفاعلية تعرض تطبيقات تجيب على التساؤلات في مجالات العادات الغذائية والسلوكيات الصحية.
- التعاون مع دور العبادة والأندية ومراكز الشباب للتوعية اعلاء قيمة ادارة الوقت واستثماره وتحري المقولة: نفسك إن لم تشغلها بالحق والصالح شغلتك بالشر والباطل.
- اكساب الطالبة المعلمة ببرامج الطفولة المبكرة معارف ومهارات واتجاهات التنقيف الغذائي والصحي من أجل؛ العيش بأسلوب إيجابي يضمن جودة الحياة.
- رفع مستوى الوعي باتباع سلوكيات وعادات يومية تضمن التمتع بصحة جيدة.
- تعديل وتحسين عادات النوم وبيان أهمية أخذ القسط الكاف وتأثير ذلك على تحسين وتنظيم عمليات الجسم من خلال ضبط الساعة البيولوجية.



- بيان خطورة الإفراط في تناول الكافيين ونبذ مشروبات الطاقة من خلال ربطها بأثرها السيء على فرص الانجاب الطبيعي.
- تكوين صورة سليمة حول الجسم وهيئته.
- وبيان أهمية أخذ القسط الكاف وتأثير ذلك على تحسين وتنظيم عمليات الجسم من خلال ضبط الساعة البيولوجية
- تعلم الاعتدال في تناول الفيتامينات بشكل يضمن الاستفادة القصوى عند تناولها وتجنب أثرها السيء عند الإفراط في تناولها.
- تنوع قنوات التنقيف بحيث تكون متداولة بين الطالبات؛ لضمان تعرضها الى جرعة تنقيفية نحو حياة خالية من الأمراض والأسقام.
- تعزيز النظافة الشخصية.
- غرس قيمة تحمل المسؤولية وبيان أهمية دورها كأم لأطفالها بالمستقبل فان حسنت صحتها صحّ طفلها جسماً وعقلياً واجتماعياً.
- مشروع تنقيفي من خلال ارشاد جماعي فيه يتم التعرف على المشكلات الصحية بعرض أسبابها والتعهد بحماية النفس من شر أي إصابات محتملة في فترة الاعداد لأمومة آمنة خالية من الاوجاع لها ولطفلها؛ فهدفنا هو استقبال طفل معاف قادر على قيادة قاطرة المجتمع نحو التقدم والرخاء بعد استثمار المجتمع فيه وعائده بعيد ينتظره الجميع فكم من سنوات التعليم ما قبل المدرسة يليها التعليم الأساسي فالجامعة حوالي ١٦ عاما حتى يتخرج هذا الصغير والمأمول يعطي كما أخذ.

## تحديات ومعوقات تنفيذ الاستراتيجية:

- قد تواجه وضع هذه الإستراتيجية موضع التنفيذ العديد من الصعوبات والتي تحول دون تنفيذها أو تحقيق أهدافها ونذكر منها:
- عزوف الطالبات عن متابعة صحتهم؛ نتيجة لقلة الوعي بأهمية القضايا الغذائية وتأثيرها.
- قلة الدافعية للحفاظ على صحة الجسم والعقل نتيجة المرور بخبرات سيئة ومعايشة أحداث محبطة.
- انتشار المقاهي التي تمجد التدخين وغيرها.
- تقلص دور الأسرة في الحفاظ على سلامة أولادها ورعايتهم.
- تمجيد الوجبات السريعة التي تفقد الجسم العديد من العناصر الأساسية، وتعتمد على الشبع دون الالتفات الى القيمة الغذائية وكيف المواد والأطعمة.
- قلة التمويل والمخصصات اللازمة لحمات التوعية والتثقيف.

وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. استخدام محتوى المقررات لنشر ثقافة التغذية ما يجب أن يكون وبيان قيمة صحة الجسم السليم لبنية عقلية فعالة.
2. قيام الاعلام التربوي والجامعي برصد صور ونماذج للأثار المترتبة على سوء التغذية وتأثيرها على الصحة الجسمية والنفسية وتأثير ذلك على صحة الفرد والمجتمع.
3. توفير خدمات ارشادية واكاديمية لمواجهة ضغوط الحياة بصفة عامة والدراسة بصفة خاصة.
4. تقديم المساندات والمساعدات من المجتمع المدني رجال الأعمال الوطنيين لوضع برامج



- تغذية من خلال أندية الأطفمة الطازجة والوجبات عالية القيمة بسعر رمزي لمن لا ينتمون الى أحقية السكن ولا تتوفر لهم فرص الحصول على الوجبات الغذائية المتوازنة.
٥. لفت انتباه أولياء الأمور إلى القيام بواجبهم نحو توفير الحد الأدنى من المتطلبات الغذائية للفتيات.
٦. عقد ورش وندوات للفتيات المقبلات على الزواج من خلال مكاتب الرعاية الصحية لطب الأسرة والمجتمع بتكثيف الحملات للتوعية بأهمية تناول منتجات الألبان والمكملات الغذائية باستشارة طبية لتخزين قدر كاف من حمض الفوليك لسلامتها وسلامة جنينها فيما بعد.
٧. تولي مراكز الشباب في المدن والقرى والنجوع بحملات توعية لأهمية النشاط البدني وممارسة الرياضات المختلفة.
٨. اشراك هيئة الشؤون المعنوية بالقوات المسلحة لإطلاق مبادرة وطنية توجه الى صحة الشباب بالجامعات ويعاونهم اتحاد طلاب الجامعات المصرية بكل محافظة حول قضايا التغذية؛ لإكساب عادات غذائية سليمة وممارسات يومية مفيدة تجنباً للعديد من الاضرار جسميا ونفسيا وأكاديمياً.

## المراجع

- أبو النصر، مدحت محمد(٢٠١٢). قوة التركيز وتحسين الذاكرة. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر. ط١
- أمين، عزت خميس وشاهين، فاروق(٢٠٠٥). الغذاء والتغذية، منظمة الصحة العالمية. المكتب الإقليمي بالشرق الأوسط. بيروت: لبنان
- الجبس، فهد محمد(٢٠١١) مبادئ سلامة الأغذية، المملكة العربية السعودية. مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر
- الجندي، أسمة أحمد عيسى (٢٠١٧). الغذاء وتغذية الطفل. المملكة العربية السعودية: مكتبة دار المتنبى. ط١
- الحو، حكمت(٢٠١٤) سيكولوجية النوم والأحلام. المملكة الأردنية الهاشمية. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع. ط١
- الحمدون، منصور نزال عبد العزيز (٢٠١٦) الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية. مج (١٢) ع (٣).
- العلوان، جاسر رضوان مكيد (٢٠١٥). بناء معايير في التربية الغذائية وتطوير وحدة دراسية في ضوءها بالعلوم الحياتية وقياس أثرها في الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية. كلية الدراسات العليا قسم المناهج وطرق التدريس. عمان.
- الشراح، عادل عبد الله والعجمي، هند شافي(٢٠١٦). استراتيجية حل المشكلات واتخاذ القرار. الدورة التدريبية: التنمية المهنية لرؤساء الأقسام. وزارة التربية. التوجيه الفني العام. الكويت



الياسري، حامد صالح والشمري، نبيل خليل (٢٠١٩). تأثير تعديل نمط الحياة وفق منهج ارشادي بدني لدى مرضى السكر بالدم. مجلة كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. المجلد (٣١) العدد (١).

حجازي، أحمد توفيق (٢٠٠٨). السرطان ذلك الشبح المخيف (البداية من مائدة الطعام). الأردن. خبراء الكتاب الأكاديمي عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.

حسنين، حسين محمد (٢٠٠٤). أساليب التوعية والتثقيف في إطار التنمية الاجتماعية. عمان. الأردن. دار مجدلاوي.

دبلة، عبد العالي وصدراي، فضيلة (٢٠١٣) واقع تطبيق التربية الصحية في الأوساط المدرسية. مجلة علم الإنسان والمجتمعي، العدد ٦، العدد ٦. الجزائر، بسكرة.

المالكي، شروق (٢٠١٨). الصداع وعلاقته بالغذاء: أسبابه وسبل علاجه، طب ويب

بتاريخ ٨/ يوليو / ٢٠٢٠ <https://www.webteb.com/articles17012020>

راجح، منير حميد (٢٠١٩) التثقيف الغذائي للطلاب. الحديدية. الجمهورية اليمنية. مارس / ٢٠١٩. <https://cc.ust.edu/ust/ar/search-links/item/9154-food> /٣١

عطيات، أحمد محمد (٢٠١٢). مكافحة السرطان: موسوعة الأغذية الواقية والمقاومة والشفافية. عمان: الأردن. دار أمواج للنشر والتوزيع.

فوزي، أمال عبد الله (٢٠١٧). الأمن الغذائي وتكنولوجيا الغذاء. ط١. الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.

كامل، هبة (٢٠١٨). الماء في جسم الانسان. ٢٦/١١ <https://mawdoo3.com>

محمد، فواظمية (٢٠١٧). واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية بالمؤسسات التربوية للتعليم الابتدائي بولاية مستغانم. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

مرياح، فاطمة الزهراء (٢٠١٢). سوء التغذية لدى المتعلم وعلاقته بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران. كلية اللوم الاجتماعية. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

S.croxford, c.Itsiopoulos (2015). Food & Nutrition Throughout Life Australian and New Zeland Journal of public health ,vol.40(3) Jun ,.p.46

Erdim, I., Akcay, T., & Yildiz, M. (2016). Misunderstood about obesity, sleep apnea and metabolic syndrome in adolescents. Journal of Clinical Sleep Medicine, 12(6),pp. 935.

Al-Daghri, N. M. (2018). Vitamin D in Saudi Arabia: Prevalence, distribution and disease associations [Review]. Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, 175, 102-107. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2016.12.017>

Burckhardt, P., Wynn, E., Krieg, M. A., Bagutti, C., & Faouzi, M. (2011). The effects of nutrition, puberty and dancing on bone density in adolescent ballet dancers [Article]. Journal of dance medicine & science : official publication of the International Association for Dance Medicine & Science, 15(2), 51-60 .

Chung, K. H., Shin, K. O., Yoon, J. A., & Choi, K. S. (2011). Study on the obesity and nutrition status of housewives in Seoul and Kyunggi area [Article]. Nutrition Research and Practice, 5(2), 140-149. <https://doi.org/10.4162/nrp.2011.5.2.140>



- Cirelli, A., Meigs, J., & Wolfson, A. R. (2019). Feasibility of sleep-caffeine log and interview for assessing caffeine, technology and sleep behaviors in early adolescents. *Sleep Medicine*, 64, S76. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.11.210>
- Clayton, Z. S., Fusco, E., & Kern, M. (2017). Egg consumption and heart health: A review [Review]. *Nutrition*, 37, 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.12.014>
- Dumuid, D., Olds, T., Martín-Fernández, J. A., Lewis, L. K., Cassidy, L., & Maher, C. (2017). Academic Performance and Lifestyle Behaviors in Australian School Children: A Cluster Analysis [Article]. *Health Education and Behavior*, 44(6), 918-927. <https://doi.org/10.1177/1090198117699508>
- Gassman-Pines, A., & Bellows, L. (2018). Food Instability and Academic Achievement: A Quasi-Experiment Using SNAP Benefit Timing [Article]. *American Educational Research Journal*, 55(5), 897-927. <https://doi.org/10.3102/0002831218761337>
- Ghozayel, M., Ghaddar, A., Farhat, G., Nasreddine, L., Kara, J., & Jomaa, L. (2020). Energy drinks consumption and perceptions among University Students in Beirut, Lebanon: A mixed methods approach [Article]. *PLoS ONE*, 15(4), Article e0232199. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232199>
- Hargens, T. A., Kaleth, A. S., Edwards, E. S., & Butner, K. L. (2013). Association between sleep disorders, obesity, and exercise: A review [Review]. *Nature and Science of Sleep*, 5, 27-35. <https://doi.org/10.2147/NSS.S34838>



- Ibraheem, N. M., & Mohammed, M. K. (2019). Awareness toward energy drinks among tikrit university students [Article]. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(5), 616-620. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01075.1>
- Kara, M., Ekiz, T., Ricci, V., Kara, Ö., Chang, K. V., & Özçakar, L. (2020). 'Scientific Strabismus' or Two Related Pandemics: COVID-19 & Vitamin D Deficiency [Article]. *British Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/S0007114520001749>
- Lo, K., Cheung, C., Lee, A., Tam, W. W. S., & Keung, V. (2015). Associations between parental feeding styles and Childhood eating habits: A survey of Hong Kong pre-school children [Article]. *PLoS ONE*, 10(4), Article e0124753. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124753>
- Nissar, B., Shah, I. A., ul Afshan, F., & Ganai, B. A. (2020). A decade in unravelling the etiology of gastric carcinogenesis in Kashmir, India – A high risk region [Review]. *Gene Reports*, 21, Article 100832. <https://doi.org/10.1016/j.genrep.2020.100832>
- Payne-Sturges, D. C., Tjaden, A., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2018). Student Hunger on Campus: Food Insecurity Among College Students and Implications for Academic Institutions [Article]. *American Journal of Health Promotion*, 32(2), 349-354. <https://doi.org/10.1177/0890117117719620>
- Pearce, K., Golley, R., Lewis, L., Cassidy, L., Olds, T., & Maher, C. (2018). The Apples of Academic Performance: Associations Between Dietary Patterns and Academic Performance in Australian Children [Article]. *Journal of School Health*, 88(6), 444-452. <https://doi.org/10.1111/josh.12631>



- Stookey, J. D., Hamer, J., & Killilea, D. W. (2017). Change in hydration indices associated with an increase in total water intake of more than 0.5 l/day, sustained over 4 weeks, in healthy young men with initial total water intake below 2 L/day [Article]. *Physiological Reports*, 5(22), 1-22. <https://doi.org/10.14814/phy2.13356>
- Subaiea, G. M., Altebainawi, A. F., & Alshammari, T. M. (2019). Energy drinks and population health: consumption pattern and adverse effects among Saudi population [Article]. *BMC public health*, 19(1), 1539. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7731-z>
- Tariq2, S. A. a. T. M. (2019). Vitamin D Deficiency Among Afghan Adolescents in Kabul. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 29(11), 107. ١٠٧٧-٢
- Tucker, M. A., Caldwell, A. R., & Ganio, M. S. (2020). Adequacy of Daily Fluid Intake Volume Can Be Identified From Urinary Frequency and Perceived Thirst in Healthy Adults [Article]. *Journal of the American College of Nutrition*, 39(3), 235-242 . <https://doi.org/10.1080/07315724.2019.1639566>
- Wen, H. J., Chang, T. C., Ding, W. H., Tsai, S. F., Hsiung, C. A., & Wang, S. L. (2020). Exposure to endocrine disruptor alkylphenols and the occurrence of endometrial cancer [Article]. *Environmental Pollution*, 267, Article 115475. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2020.115475>
- ]Record #116 is using a reference type undefined in this output style[.
- Woodruff, S. J., Harrop, B. J., Campbell, K., Campbell, T., & Cole, M. (2016). Dietary intake among grade 7 students from southwestern Ontario attempting to gain weight [Article]. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 77(2), 106-109. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-046>

- Wouters, S., Jacobs, N., Duif, M., Lechner, L., & Thewissen, V. (2018). Negative affective stress reactivity: The dampening effect of snacking [Article]. *Stress and Health*, 34(2), 286-295. <https://doi.org/10.1002/smi.2788>
- Zaccardelli, A., Friedlander, H. M., Ford, J. A., & Sparks, J. A. (2019). Potential of Lifestyle Changes for Reducing the Risk of Developing Rheumatoid Arthritis: Is an Ounce of Prevention Worth a Pound of Cure? [Review]. *Clinical Therapeutics*, 41(7), 1323-1345. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2019.04.021>
- Zingone, F., Bucci, C., Iovino, P., & Ciacci, C. (2016). Consumption of milk and dairy products: Facts and figures [Article]. *Nutrition*, 33, 322-325. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.019>
- Zuniga-Jara, S., Pizarro-Díaz, R., Escudero-López, M. E., & Honores-Marín, G. (2018). Academic performance and eating behavior of university students [Article]. *Formacion Universitaria*, 11(2), 57-64. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062018000200057>
- Škrlec, I. (2019). Circadian rhythm and myocardial infarction [Review]. *Medicina Fluminensis*, 55(1), 32-42. [https://doi.org/10.21876/medflum2019\\_216321](https://doi.org/10.21876/medflum2019_216321)