

## السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالنمط الجسمي لدى طالبات جامعة جنوب الوادي

\* أ.م.د/ أحمد عبد السلام عطيتو

\*\* / أسماء عبد العال محمود

### مقدمة ومشكلة البحث :

يتصدر التعليم الجامعي قمة الهرم التعليمي في المجتمع ،حيث أن الجامعة هي منارة الفكر والتعلم ومركز الإشعاع الثقافي بما تقدمه للمجتمع من قوى بشرية وخبرات متنوعة في شتى الميادين ، الأمر الذي أدى الى أن تبوء هذا النوع من التعليم مكانة مرموقة في مراحل التعليم المختلفة وفي نفس الوقت ألقى على عاتق هذا التعليم مسؤوليات كبيرة ووظائف جمه جعلته يمثل مركز الصدارة والريادة بين الأجهزة المهمة التي تلعب دورياً حيوياً في تحقيق الرقى والتقدم للمجتمعات البشرية . (١٤ : ٥٥)

والسلوكيات الغذائية التي يتوارثها الإنسان وبتناقلها من جيل لآخر لا بد من تطويرها بما يحسن من المستوى الغذائي للأفراد لما لها من تأثير كبير على نوعية الحياة البشرية وتأمين الصحة ولقد أظهرت الخبرات الميدانية أنه لا يكفي توفر الطعام ما لم يكن الفرد قادراً على إنتقائه لطعامه وكيفية استهلاكه ولا يكفي توفر قدرات شرائية قوية إذا كان الفرد عاجزاً عن اختيار الطعام المناسب له ولا سبيل إلى إدراك تلك الخبرات إلا بالتوعية الغذائية التي تعد من العادات وتحسن سلوك واتجاه الفرد نحو طعامه . (١٨ : ٧٨) ، (٢٠)

تؤثر السلوكيات الغذائية لأفراد المجتمع بدرجة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط النقدي القومي وتنميتها وهو تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية والأمن الغذائي القومي بدورها على السلوكيات الغذائية لأفراد المجتمع التي تهتم بدرجة كبيرة من تقرير الحالة الغذائية والمستوى الصحي العام للمجتمعات . (٣٨)

إن السلوكيات الغذائية والعادات المؤثرة على البناء الجسمي تعتبر مثل العادات الأخرى التي يكتسبها الفرد وتتكون نتيجة لتكرار الأفعال التي يقوم بها التلاميذ حتى يتعودوا عليها وبذلك تصبح عماية ممارستها سهلة وبسيطة ويستمر في ممارستها بنفس الطريقة. (١٨ : ٤٨)

وتعد الثقافة الغذائية المفتاح الرئيسي للوقاية من الإصابة بالسمنة ، علاوة على أنها ضرورية للشخص البدين أثناء المعالجة الغذائية للمساعدة في خفض الوزن الزائد بمعنى أن الشخص الذي يعالج بتناول وجبات غذائية قليلة الطاقة يجب أن يكون على إلمام كامل وعلم بأنواع الأغذية الممنوعه ( المحظور) تناولها

\* أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني المساعد ، ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .

\*\* دراسة بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية بقنا ، أخصائية رياضية ، جامعة جنوب الوادي - قنا .

وأَسباب ذلك المنع ، كذلك يجب أن يكون مدركاً بمخاطر تناول هذه الأغذية على صحته وإصابته بالأمراض الخطيرة ، لذا يجب نشر برامج الثقافة الغذائية في المدارس والجامعات والمعاهد العلمية ومعاهد دور المعاقين والمنزل للوقاية من الإصابة بالسمنة، ومن ثم يجب أن تتحمل مصانع الأغذية مسؤولية الدعم المالي لبرامج التوعية خاصة المصانع المنتجة للأغذية السريعة أو المشروبات الغازية أو غيرها نظراً لارتباطها بتغير نمط الجسم . ( ١٥ : ٥ )

ويؤكد " محمد الحماحمي " ( ٢٠٠٠ م ) على ضرورة الإهتمام بالثقافة الغذائية والوعي الحى وتدعيم الإتجاهات الإيجابية نحو الأصول العلمية للتغذية حتى يدرك الإنسان المعاصر أهمية العناصر الأساسية لصحته ، وكذلك حتى يلم بأهمية كل عنصر من هذه العناصر الأساسية من تغذيته ومقدار الإحتياج اليومي من كل منها وبما يتناسب مع المرحلة السنية وطبيعة ونوع النشاط والظروف التى تحيط به . ( ١٩ : ٧٧ )

وتشير " ليندا هولم " Linda. J ( ١٩٩٥ م ) : أن الثقافة الغذائية العامة لأى مجتمع تمثل دوراً حيوياً فى توجيه تغذية الطلاب وذلك للإعتماد على تقنين الحالة الغذائية فى تحديد خصائص النمو البدنى لهؤلاء الطلاب . ( ٣٠ : ١١ )

ويرى " عبد العزيز العثيمين " ( ٢٠٠٢ م ) الغذاء الصحى بأنه هو الغذاء الذى يساعد على تأمين جميع الاحتياجات من العناصر الغذائية البروتينات ، النشويات ، الكربوهيدرات ، الدهون ، الفيتامينات ، الاملاح المعدنية والمتوفرة فى المجموعات الغذائية - اللحوم والخبز والفواكه والخضروات والحليب ومنتجاته . ( ١١ : ٢١ )

وتشير " يسرية أبو المعاطي " ( ٢٠٠٧ م ) : أنه يجب عند اختيار الأطعمة علينا أن نعرف بعض المعلومات عنها من حيث أنواعها ومكوناتها وطبيعتها وفائدتها للجسم فى مرحلة الطفولة وذلك لتعويض التالف من الأنسجة للجسم فى جميع مراحل العمر ، كمية الطعام التى يحتاجها كل شخص لتكوين الجسم ( الطول ، الوزن ، الجنس ) وكذلك نوع النشاط البدني . ( ٣٧ : ٨٩ )

ويشير " صبحى حسانين " ( ١٩٩٥ م ) إلى أن هناك ثبات نسبى فى النمط الجسمى موجود بقدر كبير للفرد الرياضى ، لذا لن يحدث تغير ملحوظ فى نمط الجسم بمكوناته الثلاثة ( سمين - نحيف - عضلى ) إلى نمط آخر خلال الحياة الرياضية ولكن التغير قد يحدث داخل حدود النمط فيمكن زيادة نسبة العضلية وإنخفاض نسبة السمنة من خلال برامج التدريب المكثفة والتغذية المقننة ، وفى هذا الصدد أشارت إحدى الدراسات التتبعية إلى تغير النمط الجسمى لبعض لاعبي الجيماز من

( ٤ - ٣ ) فى سن ١٦ سنة إلى ( ٣ - ٥,٥ - ٢ ) خلال عامين ثم إلى ( ٢ - ٦,٥ - ١,٥ ) خلال أربع سنوات من التدريب المكثف . ( ١٦ : ٩ )

كما يؤكد " على جلال " ( ١٩٩٨ م ) على تكرار إجراء المقاييس البدنية من أجل تتبع ديناميكية النمو البدنى ودراسة التغيرات الناتجة عن الممارسة المنتظمة للتمرينات البدنية والرياضية . ( ١٣ : ٦٧ )

ومن خلال القراءات والمسح المرجعي للدراسات المرجعية منها دراسة " منال محمد السيد " ( ٢٠٠٦ م ) ( ٢٢ ) ، دراسة " ريهام أحمد على " ( ٢٠٠٩ م ) ( ٩ ) ، دراسة " رهاب عبد المعز اسماعيل " ( ٢٠١٠ م ) ( ٧ ) ، دراسة " رشا يحيى عبد السلام " ( ٢٠١١ م ) ( ٨ ) ، دراسة " محمود خلاف محمود " ( ٢٠١٠ م ) ( ٧ ) ، دراسة " رشا يحيى عبد السلام " ( ٢٠١١ م ) ( ٨ ) ، دراسة " محمود خلاف محمود " ( ٢٠١٠ م ) ( ٧ )

٢٠١٤م) (٢٠) ، دراسة "ويكر وآخرون" " Weker H ; et , all " ( ٢٠٠٨ م ) (٣٦) ، دراسة " ديو وآخرون " Dieu TT Huynh et , all (٢٠٠٨م) (٢٨) ، دراسة " نيكول وآخرون ، Nicola J Spurrier " all (٢٠٠٨م) (٣٢) ، دراسة "كلارك وفوكس" Clark & Fox (٢٠٠٩ م ) (٢٦) ، دراسة "كوندون وكريبنسيك وفوكس" Condon , Crepinsek , Fox (٢٠٠٩م) (٢٧) ، دراسة " روشتا وآخرون Roshita A et all " (٢٠١١م) (٣٤) .

ومن خلال عمل أحد الباحثين كأخصائية رياضية بالجامعة تعرفت على النواحي المعيشية للطالبات ومن خلال العمل المسحي للمراجع والدراسات المتاحة وجد الباحثان أن هناك قلة في الأبحاث التي تناولت هذا الجانب من الدراسة ، وبما أن شباب اليوم هم عماد المستقبل ومن خلال احتكاك الباحثة مع الطالبات لاحظت وجود عدد من الطالبات ذو الأنماط و المختلفة من حيث السمين ، العضلي والنحيف بالإضافة إلى قلة في الوعي الغذائي لديهن من حيث ( الوجبات السريعة ، مشروبات الطاقة ، كثرة المعلبات ، عدم الانتظام بالوجبات ) مما دفع الباحثة عمل دراسة للسلوكيات الغذائية وعلاقتها بالنمط الجسمي للطالبات بجامعة جنوب الوادي .

#### أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالنمط الجسمي لدى طالبات جامعة جنوب الوادي من خلال التعرف على :

- (١) السلوكيات الغذائية بين طالبات جامعة جنوب الوادي .
- (٢) النمط الجسمي الأكثر شيوعاً بين طالبات جامعة جنوب الوادي .
- (٣) العلاقة بين السلوكيات الغذائية وبين النمط الجسمي لدى طالبات جامعة جنوب الوادي .

#### تساؤلات البحث:

(١) هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً لمقياس السلوك الغذائي لدى طالبات جامعة جنوب الوادي ؟

(٢) هل توجد علاقة دالة احصائياً بين أنماط اجسام الطالبات ؟

(٣) هل توجد علاقة دالة احصائياً بين السلوك الغذائي ونمط الجسم لدى الطالبات ؟

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### ١- الثقافة الغذائية : Food Culture

عرفها بهاء الدين سلامة (٢٠٠١ م) : على أنها علم يجب أن يعرفها جميع طبقات الشعب بكافة درجاته وطبقاته، والطعام ليس مهماً فقط لبناء الجسم ، ولكنه أساس للوقاية وحفظ الجسم في حالة جيدة ، ولإعطاء القوة والاحتمال العضلي والعقلي . ( ٥ : ٨٩ ، ٩٠ )

#### ٢- النمط الجسمي : Posture

يعرفها كلاً من " صبحي حسنين وعبد السلام الراغب " (١٩٩٥م) : هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما ، ويعبر عنه بثلاثة أرقام

متتالية ، يشير الرقم الأول منها عنصر السمنة أو البدانة ، والثانى إلى عنصر العضلية ، أما الثالث فيشير إلى عنصر النحافة . (١٧ : ١٩٩)

السلوك الغذائي :

يعرفه "عبد العزيز العثيمين" (٢٠٠٢م) : بأنه هو الطريقة التى يتبعها الشخص أو المجتمع فى تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة . (٤١)

إجراءات البحث :-

#### ١- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث : بلغ مجتمع البحث من الطالبات المغتربات المقيمات بالمدن الجامعية لجامعة جنوب الوادى ، حيث بلغ عددهم (١٣٠) طالبة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث شملت (١٠٠) طالبة من (٥) كليات نظرية وعملية ( كلية التربية - كلية الآداب - كلية التربية الرياضية - كلية العلوم - كلية الطب البشرى ) بواقع (٢٠) طالبة من المرحلة الثالثة من الكليات المذكورة وتم ذلك خلال العام الجامعى ٢٠١٦م/٢٠١٧م .

#### عينة البحث :

بلغ عدد عينة البحث (١٠٠) طالبة من (٥) كليات عملية ونظرية (كلية الطب البشرى - كلية التربية الرياضية- كلية العلوم- كلية التربية - كلية الآداب) بواقع (٢٠) طالبة من المرحلة الثالثة من الكليات المذكورة .

#### شروط اختيار العينة :

- ١- أن تكون عينة الدراسة متجانسة .
- ٢- من طالبات جامعة جنوب الوادى .
- ٣- أن يمثلن بعض الكليات النظرية والعملية .
- ٤- جميع الطالبات من الفرقة الثالثة .
- ٥- لديهن الرغبة فى المشاركة فى تطبيق البحث .

#### أدوات جمع البيانات :

- ١- المسح المرجعى للدراسات والبحوث السابقة .
- ٢- المقابلة الشخصية بين الطالبات .
- ٣- استمارة جمع بيانات العينة .

### جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث ن = ١٠٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
	معدلات دلالات النمو					
١	السن	سنة	٢٢.٧٩	٢٢.٧٠	٠.٦٩	٠.١٤-
٢	الطول	سم	٦٣.٤٥	٦٣.٠٠	٧.٧٢	٠.١٦-
٣	الوزن	كجم	١.٦٩	١.٧٠	٠.٠٥	٠.٠٢-
١	مؤشر الكتلة الجسمية BMI	درجة	٢٢.٤٢٥	٢٣.٦٩	٣.١٩	٠.٢٥-

يتضح من الجدول (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ، حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين ( -٠.١٤ ، ٠.١٦ ) أى انحصرت بين (+١ ، -١) ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على عدم وجود عيوب فى التوزيعات الاعتدالية للمتغيرات قيد البحث .

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة للقياس :

١- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم). ٢- مقياس الطول (سم) . ٣- استمارة لمقياس السلوكيات الغذائية . ٤- مؤشر كتلة الجسم BMI لقياس نسبة السمنة والنحافة .

بالنسبة للأنماط الجسمية : قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الأبحاث والمراجع والدراسات السابقة التى أتاحت للباحثة فى كيفية اختيار طريقة لقياس الأنماط الجسمية مثل : دراسة " أحمد سالم " (٢٠٠٤م) (١) ، دراسة " أسماء حسونة " (٢٠٠٣م) (٣) ، دراسة " عصام جمال " (٢٠٠٦م) (١٢) ، دراسة " أحمد عبد العزيز " (٢٠١١م) (٢) ، دراسة " شاهنדה عبد الحميد " (٢٠١١م) (١٠) ، دراسة " تشوفانوف" Chovanova (١٩٩١م) (٢٥) ، دراسة " نيكولاس" Nicholas (١٩٩١م) (٣٣) ، دراسة " ناتانيا" توتيفا Netanya To Teva m (١٩٩٤م) (٣١) ، دراسة " يلبرشوف" Ulbrichova (١٩٩٩م) (٣٥) .

قامت الباحثة باختيار طريقة كورتين لملائمتها لطبيعة القياس .

#### الأساليب الاحصائية :

- ١- المتوسط الحسابى . ٢- الوسيط . ٣- الإنحراف المعياري . ٤- معامل الالتواء .
- ٥- معامل ألفا كرونباخ . ٦- الأهمية النسبية . ٧- الوزن النسبى . ٨- قيمة كا .

## جدول (٢)

## صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس السلوكيات الغذائية

ن=٣٠

الجانب النفسي			السلوك اليومي								
			العادات الغذائية			المعلومات الغذائية					
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
٠.٨٦	٠.٩٢	١	٠.٨٩	٠.٩١	١	٠.٨٢	٠.٨٨	١	٠.٧٩	٠.٨٨	١
٠.٨٥	٠.٨٨	٢	٠.٨٨	٠.٩٢	٢	٠.٨٤	٠.٨٩	٢	٠.٨٩	٠.٨٣	٢
٠.٩٢	٠.٩٠	٣	٠.٨٦	٠.٩٠	٣	٠.٩٠	٠.٨٤	٣	٠.٨٢	٠.٩١	٣
٠.٨٩	٠.٩٢	٤	٠.٨٨	٠.٨٤	٤	٠.٨٦	٠.٩١	٤	٠.٨٦	٠.٩٠	٤
٠.٩٢	٠.٨٦	٥	٠.٨٣	٠.٩١	٥	٠.٨١	٠.٨٥	٥	٠.٩٢	٠.٨٧	٥
٠.٨٦	٠.٩٢	٦	٠.٨٩	٠.٨٠	٦	٠.٩١	٠.٨٧	٦	٠.٨٦	٠.٨٩	٦
٠.٨٥	٠.٨٧	٧	٠.٨٦	٠.٩٢	٧	٠.٨٧	٠.٨٤	٧	٠.٨٥	٠.٨٨	٧
٠.٩٢	٠.٨٦	٨	٠.٨٩	٠.٨٢	٨	٠.٨٨	٠.٩٢	٨	٠.٩١	٠.٨٩	٨
٠.٨٧	٠.٨٣	٩	٠.٩١	٠.٨٧	٩	٠.٨٥	٠.٨٩	٩	٠.٨٦	٠.٩٠	٩
٠.٩٠	٠.٨٤	١٠	٠.٨٧	٠.٨٤	١٠	٠.٩٠	٠.٨٨	١٠	٠.٨٤	٠.٨٩	١٠
٠.٨٦	٠.٨٩	١١	٠.٨٣	٠.٨٨	١١	٠.٩١	٠.٨٤	١١	٠.٨٨	٠.٨٤	١١
٠.٨٤	٠.٩١	١٢	٠.٩١	٠.٨٤	١٢	٠.٨٩	٠.٨٠	١٢	٠.٨٩	٠.٨٣	١٢
٠.٨٣	٠.٨٨	١٣	٠.٨٨	٠.٨٥	١٣	٠.٨٢	٠.٩١	١٣	٠.٨٤	٠.٧٦	١٣
٠.٨٦	٠.٨٠	١٤	٠.٨٤	٠.٨٧	١٤	٠.٨٧	٠.٨٣	١٤	٠.٨٦	٠.٨٤	١٤
٠.٨٣	٠.٩٠	١٥	٠.٩١	٠.٨٧	١٥	٠.٧٨	٠.٨٨	١٥	٠.٨٥	٠.٩١	١٥
٠.٨٥	٠.٨٠	١٦	٠.٩٠	٠.٨٥	١٦	٠.٨٤	٠.٨٩	١٦	٠.٩٠	٠.٨٦	١٦
٠.٨٣	٠.٧٩	١٧	٠.٨٩	٠.٨٠	١٧	٠.٨٦	٠.٩٢	١٧	٠.٨٣	٠.٨٨	١٧
٠.٩١	٠.٨٦	١٨	٠.٨٧	٠.٨٣	١٨	٠.٨٢	٠.٩٠	١٨	٠.٨٧	٠.٨٤	١٨
٠.٨٧	٠.٨٣	١٩	٠.٨٣	٠.٩١	١٩	٠.٨٩	٠.٨٣	١٩	٠.٨٦	٠.٩٠	١٩
٠.٩٢	٠.٨٦	٢٠	٠.٧٨	٠.٨٨	٢٠	٠.٨٥	٠.٩١	٢٠	٠.٩١	٠.٨٨	٢٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٦

يوضح جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠.٧٦ - ٠.٩٣) و كذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠.٧٩ - ٠.٩٢) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوكيات الغذائية .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

## جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا<sup>٢</sup> لأراء عينة البحث  
في مقياس السلوكيات الغذائية محور المعلومات الغذائية

ن=١٠٠

م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا <sup>٢</sup>
		ك	%	ك	%	ك	%			
المعلومات الغذائية										
١		٦٠	٦٠.٠٠	٢٠	٢٠.٠٠	٢٠	٢٠.٠٠	٢٤٠	٨٠.٠٠	٣٢.٠٠٠
٢		٥٨	٥٨.٠٠	١٠	١٠.٠٠	٣٢	٣٢.٠٠	٢٢٦	٧٥.٣٣	٣٤.٦٤٠
٣		٥٥	٥٥.٠٠	١٥	١٥.٠٠	٣٠	٣٠.٠٠	٢٢٥	٧٥.٠٠	٢٤.٥٠٠
٤		٦٧	٦٧.٠٠	١٨	١٨.٠٠	١٥	١٥.٠٠	٢٥٢	٨٤.٠٠	٥١.١٤١
٥		٦١	٦١.٠٠	٢٢	٢٢.٠٠	١٧	١٧.٠٠	٢٤٤	٨١.٣٣	٣٤.٨٢٠
٦		٦٨	٦٨.٠٠	٣٠	٣٠.٠٠	٢	٢.٠٠	٢٦٦	٨٨.٦٧	٦٥.٨٤١
٧		٧٠	٧٠.٠٠	٢٢	٢٢.٠٠	٨	٨.٠٠	٢٦٢	٨٧.٣٣	٦٣.٤٤١
٨		٨١	٨١.٠٠	١٢	١٢.٠٠	٧	٧.٠٠	٢٧٤	٩١.٣٣	١٠٢.٦٢١
٩		٨٠	٨٠.٠٠	١٤	١٤.٠٠	٦	٦.٠٠	٢٧٤	٩١.٣٣	٩٨.٩٦١
١٠		٧٥	٧٥.٠٠	١٥	١٥.٠٠	١٠	١٠.٠٠	٢٦٥	٨٨.٣٣	٧٨.٥٠١
١١		٦٦	٦٦.٠٠	١٥	١٥.٠٠	١٩	١٩.٠٠	٢٤٧	٨٢.٣٣	٤٨.٢٦٠
١٢		٥٩	٥٩.٠٠	٢٤	٢٤.٠٠	١٧	١٧.٠٠	٢٤٢	٨٠.٦٧	٣٠.٣٨٠
١٣		٥٠	٥٠.٠٠	٣٣	٣٣.٠٠	١٧	١٧.٠٠	٢٣٣	٧٧.٦٧	١٦.٣٤٠
١٤		٥٤	٥٤.٠٠	٢٥	٢٥.٠٠	٢١	٢١.٠٠	٢٣٣	٧٧.٦٧	١٩.٤٦٠
١٥		٨٠	٨٠.٠٠	١٤	١٤.٠٠	٦	٦.٠٠	٢٧٤	٩١.٣٣	٩٨.٩٦١
١٦		٦٨	٦٨.٠٠	١٩	١٩.٠٠	١٣	١٣.٠٠	٢٥٥	٨٥.٠٠	٥٤.٦٢١
١٧		٧٠	٧٠.٠٠	١٨	١٨.٠٠	١٢	١٢.٠٠	٢٥٨	٨٦.٠٠	٦١.٠٤١
١٨		٨١	٨١.٠٠	١٩	١٩.٠٠	٠	٠.٠٠	٢٨١	٩٣.٦٧	١٠٧.٦٦١
١٩		٥٥	٥٥.٠٠	١٨	١٨.٠٠	٢٧	٢٧.٠٠	٢٢٨	٧٦.٠٠	٢٢.٣٤٠
٢٠		٧٦	٧٦.٠٠	١٧	١٧.٠٠	٧	٧.٠٠	٢٦٩	٨٩.٦٧	٨٣.٤٢١

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً في نتائج القياس لأراء عينة البحث

في المحور الخاص بالمعلومات الغذائية .

## جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا ٢ لأراء عينة البحث  
في مقياس السلوكيات الغذائية محور العادات الغذائية

ن=١٠٠

العادات الغذائية										
م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
٢١		٥٥.٠٠	٥٥	٣٠.٠٠	٣٠	١٥.٠٠	١٥	٢٤٠	٨٠.٠٠	٢٤.٥٠٠
٢٢		٦٨.٠٠	٦٨	١٥.٠٠	١٥	١٧.٠٠	١٧	٢٥١	٨٣.٦٧	٥٤.١٤١
٢٣		٦٠.٠٠	٦٠	٢٢.٠٠	٢٢	١٨.٠٠	١٨	٢٤٢	٨٠.٦٧	٣٢.٢٤٠
٢٤		٧٥.٠٠	٧٥	١٥.٠٠	١٥	١٠.٠٠	١٠	٢٦٥	٨٨.٣٣	٧٨.٥٠١
٢٥		٧٢.٠٠	٧٢	١٤.٠٠	١٤	١٤.٠٠	١٤	٢٥٨	٨٦.٠٠	٦٧.٢٨١
٢٦		٨٠.٠٠	٨٠	١٤.٠٠	١٤	٦.٠٠	٦	٢٧٤	٩١.٣٣	٩٨.٩٦١
٢٧		٥٩.٠٠	٥٩	٢٣.٠٠	٢٣	١٨.٠٠	١٨	٢٤١	٨٠.٣٣	٣٠.٠٢٠
٢٨		٦٧.٠٠	٦٧	١١.٠٠	١١	٢٢.٠٠	٢٢	٢٤٥	٨١.٦٧	٥٢.٨٢١
٢٩		٥٩.٠٠	٥٩	٢٧.٠٠	٢٧	١٤.٠٠	١٤	٢٤٥	٨١.٦٧	٣٢.١٨٠
٣٠		٦٧.٠٠	٦٧	٢٠.٠٠	٢٠	١٣.٠٠	١٣	٢٥٤	٨٤.٦٧	٥١.٧٤١
٣١		٧٣.٠٠	٧٣	١٦.٠٠	١٦	١١.٠٠	١١	٢٦٢	٨٧.٣٣	٧١.١٨١
٣٢		٨٥.٠٠	٨٥	١٤.٠٠	١٤	١.٠٠	١	٢٨٤	٩٤.٦٧	١٢٢.٦٦١
٣٣		٧٩.٠٠	٧٩	١٥.٠٠	١٥	٦.٠٠	٦	٢٧٣	٩١.٠٠	٩٥.٠٦١
٣٤		٦٩.٠٠	٦٩	٢٠.٠٠	٢٠	١١.٠٠	١١	٢٥٨	٨٦.٠٠	٥٨.٤٦١
٣٥		٨٠.٠٠	٨٠	١٠.٠٠	١٠	١٠.٠٠	١٠	٢٧٠	٩٠.٠٠	٩٨.٠٠١
٣٦		٨٥.٠٠	٨٥	٨.٠٠	٨	٧.٠٠	٧	٢٧٨	٩٢.٦٧	١٢٠.١٤١
٣٧		٧٢.٠٠	٧٢	١٤.٠٠	١٤	١٤.٠٠	١٤	٢٥٨	٨٦.٠٠	٦٧.٢٨١
٣٨		٦٩.٠٠	٦٩	٢٠.٠٠	٢٠	١١.٠٠	١١	٢٥٨	٨٦.٠٠	٥٨.٤٦١
٣٩		٦٧.٠٠	٦٧	١٩.٠٠	١٩	١٤.٠٠	١٤	٢٥٣	٨٤.٣٣	٥١.٣٨١
٤٠		٥٩.٠٠	٥٩	٢٨.٠٠	٢٨	١٣.٠٠	١٣	٢٤٦	٨٢.٠٠	٣٣.٠٢٠

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً في نتائج القياس لأراء عينة البحث في المحور الخاص بالعادات الغذائية .

## جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا لأراء عينة البحث  
في المحور السابع الخاص بالجانب النفسي

ن=١٠٠

كا	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
٢٩.٧٨٠	٧٩.٠٠	٢٣٧	٢٢.٠٠	٢٢	١٩.٠٠	١٩	٥٩.٠٠	٥٩		١
٥٤.٣٢١	٨٣.٣٣	٢٥٠	١٨.٠٠	١٨	١٤.٠٠	١٤	٦٨.٠٠	٦٨		٢
٦٤.٥٨١	٨٦.٦٧	٢٦٠	١١.٠٠	١١	١٨.٠٠	١٨	٧١.٠٠	٧١		٣
٨٢.٨٨١	٨٩.٣٣	٢٦٨	٨.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٦	٧٦.٠٠	٧٦		٤
٥٧.٢٦١	٨٤.٣٣	٢٥٣	١٦.٠٠	١٦	١٥.٠٠	١٥	٦٩.٠٠	٦٩		٥
٧٥.١٤١	٨٩.٣٣	٢٦٨	٥.٠٠	٥	٢٢.٠٠	٢٢	٧٣.٠٠	٧٣		٦
١٠١.٨٤١	٩٢.٦٧	٢٧٨	٢.٠٠	٢	١٨.٠٠	١٨	٨٠.٠٠	٨٠		٧
٥٧.٢٦١	٨٤.٦٧	٢٥٤	١٥.٠٠	١٥	١٦.٠٠	١٦	٦٩.٠٠	٦٩		٨
٤٨.٥٦٠	٨٤.٠٠	٢٥٢	١٤.٠٠	١٤	٢٠.٠٠	٢٠	٦٦.٠٠	٦٦		٩
٥١.٣٨١	٨٤.٣٣	٢٥٣	١٤.٠٠	١٤	١٩.٠٠	١٩	٦٧.٠٠	٦٧		١٠
٣٠.٨٦٠	٨١.٠٠	٢٤٣	١٦.٠٠	١٦	٢٥.٠٠	٢٥	٥٩.٠٠	٥٩		١١
٧٤.٩٦١	٨٦.٠٠	٢٥٨	١٦.٠٠	١٦	١٠.٠٠	١٠	٧٤.٠٠	٧٤		١٢
٥٨.٤٦١	٨٣.٠٠	٢٤٩	٢٠.٠٠	٢٠	١١.٠٠	١١	٦٩.٠٠	٦٩		١٣
٧٢.٠٢١	٨٥.٠٠	٢٥٥	١٨.٠٠	١٨	٩.٠٠	٩	٧٣.٠٠	٧٣		١٤
٥٧.٣٨١	٨٥.٠٠	٢٥٥	١٤.٠٠	١٤	١٧.٠٠	١٧	٦٩.٠٠	٦٩		١٥
٥٦.٢٤١	٨٢.٠٠	٢٤٦	٢٢.٠٠	٢٢	١٠.٠٠	١٠	٦٨.٠٠	٦٨		١٦
٨٦.١٨١	٨٩.٣٣	٢٦٨	٩.٠٠	٩	١٤.٠٠	١٤	٧٧.٠٠	٧٧		١٧
٦٧.٣٤١	٨٥.٦٧	٢٥٧	١٥.٠٠	١٥	١٣.٠٠	١٣	٧٢.٠٠	٧٢		١٨
٣١.٤٦٠	٧٧.٦٧	٢٣٣	٢٦.٠٠	٢٦	١٥.٠٠	١٥	٥٩.٠٠	٥٩		١٩
٦٢.٦٦١	٨٣.٠٠	٢٤٩	٢١.٠٠	٢١	٩.٠٠	٩	٧٠.٠٠	٧٠		٢٠

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

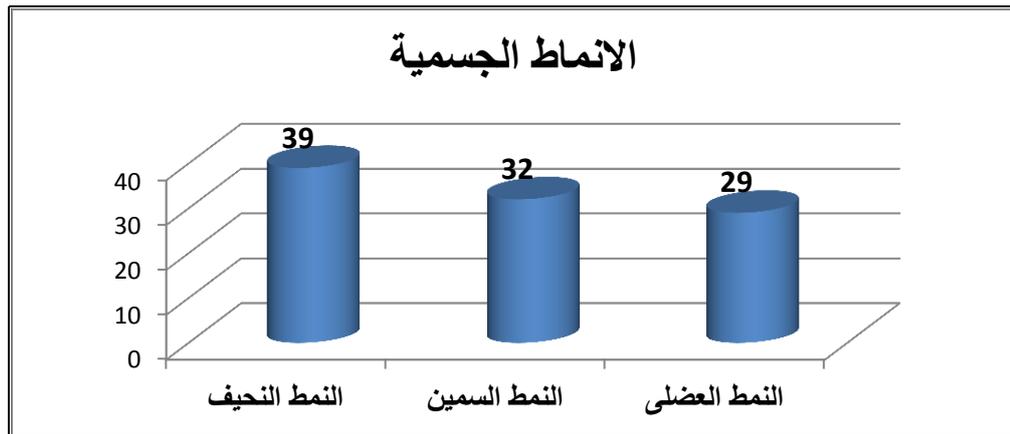
مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية — ٣٣ — العدد الثامن - يناير ٢٠١٨ م  
 يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً فى نتائج القياس لأراء عينة البحث فى المحور  
 الخاص بالجانب النفسي .

### جدول (٦)

#### الانماط الجسمية الاكثر شيوعا لدى طالبات جامعة جنوب الوادى

م	الانماط الجسمية	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
١	النمط النحيف	٣٩	٣٩.٠٠%	١
٢	النمط السمين	٣٢	٣٢.٠٠%	٢
٣	النمط العضلى	٢٩	٢٩.٠٠%	٣
	الاجمالى	١٠٠	١٠٠.٠٠%	

يوضح جدول (٦) الانماط الجسمية الاكثر شيوعا لدى طالبات جامعة جنوب الوادى وقد حقق النمط النحيف أكبر نسبة مئوية وقدرها (٣٩.٠٠%) يليه النمط السمين بنسبة مئوية وقدرها (٣٢.٠٠%) بينما حقق النمط العضلى على أقل نسبة مئوية وقدرها (٢٩.٠٠%) .



### شكل (١)

يوضح شكل بيانى(١) التوصيف العدى للأنماط الجسمية الثلاثة لدى طالبات جامعة جنوب الوادى .

جدول (٧)

مصفوفة الارتباط البسيط بين محاور مقياس السلوكيات الغذائية على الانماط الجسمية لطالبات جامعة جنوب الوادي .

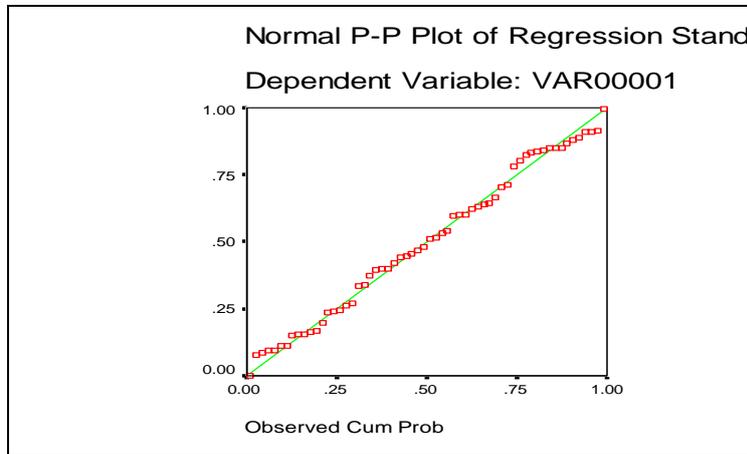
ن=١٠٠

م	محاور مقياس السلوكيات الغذائية	السلوك الغذائي اليومي	المعلومات الغذائية .	العادات الغذائية .	الجانب النفسي
١	السلوك الغذائي اليومي				
٢	المعلومات الغذائية .	٠.٢٢٨			
٣	العادات الغذائية .	٠.٠١٧	٠.٠٣٩		
٤	الجانب النفسي .	٠.٢٩٩	٠.٠٧٦	٠.٢٧٤	
	الانماط الجسمية	*٠.٦٥٣	*٠.٧٣١	*٠.٦٤٥	*٠.٦٩٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٣٠٤

شكل (٢)

العلاقة بين السلوكيات الغذائية وبين الانماط الجسمية بين طالبات جامعة جنوب الوادي .



شكل (٢)

يلاحظ من شكل (٢) ان معظم النقاط تقع على الخط المستقيم او بالقرب منه مما يدل على التوزيع الاعتمالي للبواقي المعيارية وذلك لانحدار المتغيرات الاساسية (محاور مقياس السلوكيات الغذائية ) قيد البحث على متغير الانماط الجسمية .

## مناقشة النتائج :

### مناقشة نتائج التساؤل الأول :

يتضح من الجدول (٣) الخاص بالأهمية النسبية لعبارات محور المعلومات الغذائية أن العبارات الإيجابية التي حققت أكثر من (٧٥%) كانت العبارات رقم (٢٠، ٣، ٤، ١١، ١٦، ١٢) وهذه العبارات تشير إلى البروتينات من الأطعمة التي تقوم ببناء الجسم ، أكل مصادر للحديد أثناء الدورة الشهرية مثل الكبد ، الخضر المورقة أكثر اخضراراً كان أفضل ، ، اللبن أساسي لتعويض الكالسيوم ، البيض مصدر جيد للبروتين إذا لم تتوفر اللحوم .

والعبارات السلبية التي حققت أقل من (٧٥%) كانت العبارات رقم (١٩، ٩، ١٥، ١، ٥، ٨، ٢، ١٣، ١٧) الوجبات السريعة تحتوي على مواد غذائية متوازنة ، العصير أفضل وأكثر قيمة من أكلها فاكهة ، الخبز الفينو أغنى في القيمة الغذائية من الخبز البلدي ، تعتبر الدهون مصدر للطاقة ، الاهتمام بوجبة العشاء أكثر من أى وجبة اخرى ، البطاطس مع المكرونة وجبة غذائية متكاملة ، الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى السمنة ، الوجبات السريعة تحتوي على مواد غذائية متوازنة ، تناول الطعام دون النظر إلى قيمته الغذائية مفيد للصحة ، السمك مصدر جيد للبروتين ، الحليب البودرة أفضل قيمة من الحليب السائل ، الاهتمام بوجبة العشاء أكثر من أى وجبة اخرى .

يتضح من الجدول (٤) الخاص بالأهمية النسبية لعبارات محور العادات الغذائية أن العبارات الإيجابية التي حققت أكثر من (٧٥%) كانت العبارات رقم (١، ٦، ١٣، ٢٠، ٧، ٢، ٨، ١٤) وهذه العبارات تشير إلى تناول وجبة الإفطار يومياً ، مضغ الطعام جيداً ، تناول كوب اللبن يومياً ، تناول السلطات الطازجة الخضراء ، شرب الماء يومياً عند الاستيقاظ يومياً ، نظافة الطعام قبل تناوله ، تناول الوجبات الثلاث يومياً ، تناول الوجبات الغذائية مباشرة على تناول الفاكهة .

والعبارات السلبية التي حققت أقل من (٧٥%) كانت العبارات رقم (٣، ٤، ٥، ٩، ١٠، ١٢، ١١، ١٦، ١٨، ١٥، ١٦، ١٩) وهذه العبارات تشير إلى تناول الحلويات بكثرة ، تناول أى وجبة غذائية خارج البيت أو السكن ، شراء الشيبسي والكرواسون ، شرب المنبهات دائماً وبكثرة ، الوجبات السريعة على عصر الهضم ،

شرب النسكافية أو الشاي عقب الاستيقاظ مباشرة في الصباح ، شرب المياه الغازية أثناء تناول الطعام ، تناول الطعام قبل النوم مباشرة ، تناول الطعام أمام التلفزيون ، تناول المشروبات الغازية عن العصير ، شرب الشاي بعد الأكل مباشرة ، تعمل الوجبات السريعة على عصر الهضم .

يتضح من الجدول (٥) الخاص بالأهمية النسبية لعبارات محور الجانب النفسي أن العبارات الإيجابية التي حققت أكثر من (٧٥%) كانت العبارات رقم (٧) وهذه العبارات تشير إلى الشعور بالسعادة والراحة لأن قوامي معتدل .

والعبارات السلبية التي حققت أقل من (٧٥%) كانت العبارات رقم (١، ٣، ٢، ٥، ٦، ١٤) وهذه العبارات تشير إلى المعاناة من الاضطرابات النفسية كالخوف والقلق ، الشعور بالخجل من نحافة جسمي ، الامتناع عن تناول الطعام عندما تواجهني مشكلة ، الشعور بالإحباط إذا لم أحقق مستوى الإنجاز الذي أتطلع

إليه ، المظهر الخارجي لجسمي يساعدي على الاعتدال في الطعام ، النوم لفترات طويلة عند مواجهة مشكلة ما .

ومما سبق يتضح ارتفاع نسبة العبارات السلبية لعينة البحث حيث بلغت (٣٨) عبارة من مجموع العبارات بينما بلغت نسبة العبارات الايجابية (٢٢) من مجموع (٦٠) عبارة للمقياس عبارات وذلك يعنى انخفاض فى مستوى السلوكيات الغذائية . وتتفق هذه النتائج مع دراسة " مها محمد أمين " (٢٠٠٧م) (٢٣) لا يهتم الطلبة بمتابعة أوزانهم وأحجامهم باستمرار ، لا يتابع طلبة الجامعة وسائل الإعلام عن ما يتعلق بطرق إنقاص الوزن ، يعانى الطلبة كثيراً من إضطرابات النوم و يشعر بعض الطلبة بالإرتباك عند الشعور بالجوع .

دراسة " رحاب عبد المعز إسماعيل " (٢٠١٠م) (٧) إلى وجود نقص فى المعلومات و الاتجاهات الغذائية يبرز مشاكل سوء التغذية والقياسات الجسمية غير الملائمة للمرحلة العمرية بالنسبة لطالبات الجامعة ، كما أن هذا السن حرج ويحتاج إلى عناية والطالبات لا يستطعن تقنين احتياجاتهن الغذائية ولا يعرفن شروط الوجبات الغذائية الكاملة. دراسة "رشما يحيى عبد السلام " (٢٠١١م) (٨) أظهر القياس القبلى عدم وجود ثقافة غذائية لدى عينة البحث من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .  
- أظهر القياس البعدى وجود وعى غذائي لدى عينة البحث من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ناتج عن تطبيق بناء برنامج الثقافة الغذائية قيد الدراسة .

وتتفق مع دراسة " روشتا وآخرون Roshita A et all " (٢٠١١م) (٣٤) في أن الأمهات ومقدمى الرعاية بحاجة إلى دعم وموارد كافية لتنفيذ ممارسات رعاية الطفل بغض النظر عن الحالة التغذوية وأمهات الطفل العامل . مطلوب مزيد من البحث فى كيفية الأمهات الأندونيسية عبر مجموعة من الطبقات الاجتماعية والاقتصادية يمكن أن يكون زيادة الخيارات المتاحة لنوعية ترتيبات رعاية الأطفال ودعم مع تغذية الطفل ، بالإضافة إلى ذلك تناقش هذه الورقة على أهمية تعزيز نشر المعلومات الصحية معالجة كل طفل يعانون من نقص الوزن ومشاكل السمنة .

#### تفسير نتائج التساؤل الثاني :

من خلال الجدول (٦) الخاص بالانماط الجسمية ومن الشكل البياني (١ ، ٢) يتضح أن هناك فروق احصائية بين قياسات الانماط الجسمية من حيث النمط السمين والنمط النحيف والنمط العضلى ، حيث كان النمط العضلى لصالح كلية التربية الرياضية حيث بلغت النسبة (٠.٧) ، بينما النمط النحيف كان لصالح كليتى العلوم ٠.٦٥ والطب البشري ٠.٦ ، بينما النمط السمين كان لصالح كليتى الآداب والتربية حيث كانت النسبة لصالح كلية الآداب ٠.٦ - بينما كلية التربية فكانت النسبة ٠.٥ . ويتضح من خلال ذلك أن الانماط الجسمية كانت لصالح الكليات العملية عن الكليات النظرية ، بالإضافة إلى أن نسبة السلوكيات الغذائية ومستوى الانماط الجسمية كانت لصالح الكليات العملية وهذا يوضح تفسير الفرض "العلاقة بين السلوكيات الغذائية والانماط الجسمية لدى طالبات جامعة جنوب الوادى . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " محمود خلاف محمود " (٢٠١٤م) (٢٠) وجود نقص فى السلوكيات الغذائية بين الطلاب مما يؤثر على التكوين الجسماني لديهم . دراسة " نشوى سعيد السيد " (٢٠٠١م) (٢٤) فى أن النمط الجسمي السائد للاعب الحر للكرة الطائرة ( ٢.٩ ، ٢.٨ ) وهما على التوالي (نمط

عضلي متوازن ونمط سمين عضلي ) . الأنماط الجسمية لدي لاعب الحر لأندية القطر الدوري الممتاز للكرة الطائرة كانت (نمط عضلي متوازن ، نمط عضلي سمين ، نمط نحيف عضلي ، نمط سمين عضلي ) . وجود علاقة معنوية بالقدرات البدنية ( سرعة إنتقالية ، مطاولة السرعة ، المرونة ) والنمط النحيف . وجود علاقة بالقدرات البدنية ( رشاقة ، السرعة الإنتقالية ، القوة الإنفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ) والنمط العضلي . وجود إرتباطاً سالباً ذي دلالة معنوية بالقدرات البدنية ( القوة الإنفجارية ، المرونة ) النمط البدين . دراسة " أحمد سالم حرب " (٢٠٠٤م) (١) هناك علاقة بين الأوزان ( الخفيفة ، المتوسطة ، الثقيل ) والأنماط ( النحيف ، العضلي ، الثمين ) . دراسة " عصام جمال حسن " (٢٠٠٦م) (١٢) وجود دالة إحصائياً وتم التوصل إلى أن النمط العضلي النحيف هو أكثر الأنماط إنتشاراً يليه النمط النحيف العضلي يليه النمط السمين العضلي و أن أكثر الأنماط تعرضاً للإصابة الرياضية كانت لدى أصحاب النمط السمين العضلي ، يليه النمط النحيف ثم النمط العضلي النحيف ويعد النمط النحيف أقل الأفراد تعرضاً للإصابة من إجمالي عدد المصابين داخل عينة البحث .

#### مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

يلاحظ من شكل (٢) ان معظم النقاط تقع على الخط المستقيم او بالقرب منة مما يدل على التوزيع الاعتنالي للبواقي المعيارية وذلك لانحدار المتغيرات الاساسية (محاور مقياس السلوكيات الغذائية ) قيد البحث على متغير الانماط الجسمية . كما يوضح جدول (٧) مصفوفة الارتباط البسيط بين محاور مقياس السلوكيات الغذائية على الانماط الجسمية لطالبات جامعة جنوب الوادي وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٦٥٣ الى ٠.٧٣١) ويتضح وجود ارتباط دال احصائي طردى موجب بين الانماط الجسمية كمتغير تابع وبين محاور مقياس السلوكيات الغذائية قيد البحث .

وهذا ما يوضحه دراسة " محمود خلاف محمود " (٢٠١٤م) (٦٥) توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي ومكونات الجسم. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي والعادات الغذائية . توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي والسلوك الغذائي اليومي لطالبات الجامعة . وكذلك دراسة "رحاب عبد المعز إسماعيل " (٢٠١٠م) (٢٧) وجود نقص في المعلومات والإتجاهات الغذائية يبرز مشاكل سوء التغذية والقياسات الجسمية بالنسبة لطالبات الجامعة .

#### قائمة المراجع :

##### أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد سالم حرب (٢٠٠٤ م) : " الأنماط الجسمية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بمعدل انتشار الإصابات للاعبين المنتخب الفلسطيني للكراتيه "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

- ٢- أحمد عبد العزيز عبد القوى (٢٠١١م) : " تأثير الأحمال البدنية المرتفعة الشدة على تنوع نوع جين الأنجيوتنسين المحول (ACE) وعلاقته بالتمط الجسمي للاعب كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣- أسماء حسونة (٢٠٠٣م) : " الانماط الجسمية وعلاقتها بمستوي بعض القدرات البدنية والمهارية لدي اللاعب الحر لكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، قطر .
- ٤- أسماء طاهر نوفل (٢٠٠٥م) : " دراسة الانحرافات القوامية الشائعة فى الطرف العلوي لدي تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدي توافر الاشتراطات الصحية المدرسية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠١م) : " الجوانب الصحية في التربية الرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- خالد محمد بدر (٢٠٠٧م) : " أثر برنامج للثقافة الغذائية على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٧- رهاب عبد المعز إسماعيل (٢٠١٠م) : " برنامج مقترح لرفع مستوى الوعي الغذائي لبعض طالبات جامعة المنوفية المقيمت بالمدينة الجامعية (فرع السادات ) " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
- ٨- رشا يحيى عبد السلام (٢٠١١م) : " تأثير برنامج الثقافة الغذائية على الوعي الغذائي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٩- ريهام أحمد على (٢٠٠٩م) : " تأثير برنامج حركية على الثقافة الغذائية لطفل ما قبل المدرسة " ، رسالة ماجستير غير منشورة " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٠- شاهنده عبد الحميد أحمد (٢٠١١م) : " أنماط الأجسام وعلاقتها بدرجة الإصابة بهشاشة العظام لدى الإناث " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١١- عبد العزيز ابن إبراهيم العثيمين (٢٠٠٢م) : الصحة والغذاء ، دار طريق للنشر والتوزيع ، الرياض .
- ١٢- عصام جمال حسن (٢٠٠٦م) : " الأنماط الجسمية وعلاقتها بنوع الإصابة الرياضية ومستوى الأداء على بعض أجهزة الجمارب الفني " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٣- على محمد جلال الدين (١٩٩٨م) : " التربية البدنية العلاجية (القوام) " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٤- كمال درويش ، إسماعيل حامد (٢٠٠٠م) : " التنظيمات في المجال الرياضي " ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة
- ١٥- مجدي كمال خفاجي (٢٠٠٠م) : " الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقته بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٦- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) : " أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٧- محمد صبحي حسانين ، محمد عبدالسلام الراغب (١٩٩٥م): " القوام السليم للمجتمع " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨- محمد عبد العظيم مصطفى (٢٠٠٣م) : " بعض معدلات النحو البدني وعلاقتها بالسلوك الغذائي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة .
- ١٩- محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠م) : " التغذية والرياضة " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٠- محمود خلاف محمود (٢٠١٤م) : " السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٢١- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥م) : " الكتاب الطبي الجامعي (الغذاء والتغذية) " ، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية للشرق المتوسط ، ط٣ ، أكاديمية انترناشيونال.
- ٢٢- منال محمد السيد (٢٠٠٦م) : " تقييم الثقافة الغذائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٢٣- مها محمد أمين (٢٠٠٧م) : " العلاقة بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لطلاب الجامعات المصرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٢٤- نشوى سعيد السيد (٢٠٠١م) : دراسة الأنماط الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للمتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضياً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

#### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 25-**Chova nova , E (1991)** : " Problems in the selection of talented down hillskierra from the somatic "Journal of toorie Apraye tolesne vxchovy,"
- 26-**Clark MA, Fox MK(2009)** , ; " Nutritionl quality of the diets of US public school children and the role of the school meal programs , journal of the American Dietetic Association , ,Pp 44-56 " .
- 27-**Condon EM, Crepinsek MK, Fox MK(2009)** ; " School meals; types of foods offered to and consumed by children - at lunch and breakfast , journal of the American Dietetic Association , Pp 67-78 " .
- 28-**Dieu TT Huynh , Michael J Dibley , David W Sibbritt (2008)** ; " Energy and macronutrient intakes in preschool children in urban areas of Ho Chi Minh City , Vietnem. BMC pediatrics, 8;44 " .
- 29-**Edward, T.H (1992)** ; " Health titness, instruction hand back human kinetics book, Champion Illinois , New York " .
- 30- **Linda. J (1995)** ; " Fast food eating habits among university student ,University sity " .

- 31- Netanya to Teva,m (1994) :** " comparative somato type characteristics of Elite female judo and Rhythmic Gymnastic, federation international Education Physique world congress- New York " .
- 32- Nicola J S purriers , Antthea A M agary , Rebecca G ollyey (2008 )** ; " Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children ; across sectional study International Journal of Behavior al Nutrition and physical Activit " .
- 33- Nicholas (1991) ;** " Somato to type of nigerien power athletes, J. sports . med. Phys Fitness, 31,439.41, " .
- 34- Roshita , A Schubert , E Whittaker M (2011) ;** " Child care and feeding practice of urban mddle class woking and non-working Indonsin mothers ; aqualtative study of th socio – economic and cultural environment University of queen sland , Herston , Briston , queensland ,4006 , Australia SEAMEO – TROPMED , Regional Centr for community Nutrition , Universty of Indonesa Feb 22 .doi ;10 1111 / g. 1740 – 870 " .
- 35- Ulbri Chova,m. (1999) ;** " Somato type of Atheltes a Basis for selction of youth Talented for sport Bibliography volumes numbered," .
- 36- Weker H , et all (2008) :** " Nutrition of preschool age children general considerations and assessment of child nutrition roczniki panst wow ego zakladu higieny ; ( 4 ) : 385 – 92 " .
- 37-Yousria A.El maty (2007) :** " Effects of Different levels of Dietary protein on controlling Diabetes and . oxidative stress status in rats inpress " .

ثالثاً : موقع شبكة المعلومات العنكبوتية :

- 38-** [http:// foodisculture.org](http://foodisculture.org)
- 39-** [http:// www. bergpublishers.com/BergJournals/ Food Cult ureand Society /tabid/521/Default.aspx](http://www.bergpublishers.com/BergJournals/FoodCultureandSociety/tabid/521/Default.aspx)
- 40-** [http://www.mental health /. sceipts .87.](http://www.mentalhealth.scipts.com)
- 41-** [http:// wwwsw.blogspot.com.>blog-page-4206](http://wwwsw.blogspot.com.>blog-page-4206)