



## تأثير برنامج تكنولوجي لتنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية

الدكتور/ تامر جمال عرفة

الدكتور / محمد عبدالسلام علام

الدكتور / عمرو سعيد ابراهيم

الباحثة / إسرائ عادل السيد حسن

### ملخص البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي تصميم برنامج تكنولوجي لتنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية، كما استخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، كما قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٥٠) تلميذة تم تقسيمهم إلي ٢٥ تلميذة مجموعة تجريبية و ٢٥ تلميذة مجموعة ضابطة , تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) تلميذة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية، وأشارت أهم النتائج الي.

١- التوصل إلى استمارة استبيان للتعرف على مدى الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### Research Summary:

The research aims to identify the design of a technological program to develop food culture among middle school students in Menoufia Governorate. The researcher also used the quasi-experimental approach by designing pre- and post-measurement for two experimental groups and the other a control group, due to its suitability to the nature of the research. The researcher also selected the research sample in an intentional manner and consisted of (50) female students. They were divided into 25 female students, an experimental group, and 25 female students, a control group. The exploratory study was conducted on a sample of (20) female students from the same research community and outside the basic sample, and the most important results indicated:

- 1- Coming up with a questionnaire to identify the extent of nutritional culture among middle school students.
- 2- There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements of the experimental research sample in developing food culture among middle school students in Menoufia Governorate under investigation in favor of the post-measurement

### أولاً: مقدمه البحث:

تسعى الدول المتقدمة والنامية في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع إلى تحقيق التنمية الشاملة للمجتمع، وذلك من خلال التعليم كوسيلة فعالة لتحقيق أهدافها المنشودة، ولعل من أهم العقبات التي تعيق عملية التنمية الشاملة في المجتمعات النامية هي تلك المشكلات التي تتعلق بصحة الفرد والمؤثرة حتماً على لاقتصاد القومي فالأفراد الأصحاء هم الرصيد الاستراتيجي لأي شعب من الشعوب.

وإن الثقافة الغذائية هي ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع.

وتعتبر التغذية من العناصر المهمة في نمو الفرد والحفاظ على أداؤه في الحياة اليومية وخاصة إذا كان الغذاء يحتوي على العناصر والمكونات الأساسية حتى يستفيد الفرد من هذه العناصر، ومعرفة الأفراد لغذائهم ومكوناتهم الصحية من الأمور المهمة.

يرتبط احتياج الإنسان إلى الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية وأن يقوم بجميع مناشطه وأعماله اليومية بكفاءة، إذ يؤثر الغذاء من حيث النوع والكم على تغذية وصحة الإنسان، فهو مرتبط بما يدخل الجسم من طعام أو من سوائل عن طريق الفم أو بوسائل أخرى طبية بغرض المحافظة على الحياة. والتغذية تختلف باختلاف المجتمعات والأفراد، إذ توجد العديد من العوامل أو المتغيرات التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء، والتي من أهمها ما يلي: سلامة الجسم: وذلك لأن الجسم الذي يتميز بسلامته ويحتفظ بصحته يتقبل التغذية ويستفيد من عناصرها الغذائية بخلاف الجسم المريض الذي يواجه العديد من المشكلات في غذائه وفقاً لطبيعة المرض الذي يشكو منه ودرجته. (٢٤:١٠)

وللتغذية دوراً هاماً وحيوياً في حياة الإنسان، فالتغذية تهتم بطبيعة الأغذية المختلفة والعناصر الغذائية الموجودة فيها واحتياج الجسم إلى هذه العناصر، وتتوقف حالة الشخص



الصحية والغذائية علي تناوله وجبات غذائية متكاملة ومتزنة، وكذلك مقدرة الجسم علي أيض الغذاء بفاعلية عالية. (٣:٥)

ويضيف نشوان عبد الله (٢٠٠٩) نقلا عن عكلة سليمان، بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقا لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، واختيار نوع الغذاء وتقدير السعرات المكتسبة، وكذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد. (١٥ : ١٨٣)

ويرى كمال عبد الحميد، وأبو العلاء عبد الفتاح (١٩٩١) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دورا كبيرا في تدهور الحالة الصحية. (٨ : ١٠)

#### ثانياً: مشكلة البحث:

تظهر اهمية ودور المدرسة في توفير المناخ المناسب للطالبات لتحقيق عناصر اللياقة البدنية وغرس العادات الصحية والغذائية والتشجيع على مزاوله النشاط البدني من خلال توفير الملاعب والمنشآت الرياضية ووجود مدرسي التربية الرياضية المتخصصين والتزام أعداد كبيرة من الطلبة بالجدول والمنهاج المدرسي.

وترى الباحثة إن هناك مشكلة واقعية تتبلور في إنتشار العديد من العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة التي تسهم بدورها في ظهور العديد من المشكلات الصحية التي تتمثل في عدم تناول وجبة الافطار وتناول الوجبات السريعة من المطاعم والتي تكون مشبعة بالزيوت والدهون المهدرجة، والأطعمة المليئة بمكسبات الطعم والرائحة والمواد الحافظة التي تزود من نسب الدهون في الجسم وتسبب الأمراض.

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة تربية رياضية لاحظت انتشار العديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة لتلميذات المرحلة الاعدادية، فيكثر من تناول الشيبسي والشكولاته والبيبيسي والمشروبات الغذائية والطعام المشبع بمكسبات الطعم وللون والرائحة وقد قامت الباحثة بعمل مقابلات مع تلميذات الصف الثاني الاعدادي وتوجيه عدد من الأسئلة عن المعلومات الصحية والغذائية وقد أظهرت نتائج هذه المقابلات أن عدد كبير من التلميذات لديهم نقص شديد في المعلومات والوعي الصحي والغذائي، وبالتالي فإن هذا العدد يوضح عدم حصول التلميذات على القدر الكافي من العناصر الغذائية من الاحتياجات اليومية لبناء أجسامهم وبالتالي ظهور

المشاكل الصحية وأمراض سوء التغذية، وبناءً على ذلك نشأت الحاجة إلى تصميم برنامج تكنولوجي لتنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية "

ثالثاً : أهمية البحث :

#### الاهمية النظرية:

- الاسترشاد ببرنامج البحث فى تصميم برامج جديده مشابهة للطلاب فى مختلف مراحل التعليم.
- يفتح هذا البحث الطريق أمام بحوث أخرى فى ميدان الوعى الغذائى باختلاف المراحل العمرية.

#### الاهمية التطبيقية:

- المسؤولون عن تخطيط المناهج بكل مرحلة من مراحل التعليم العام وذلك يتضمن مناهج المواد الدراسية بعض المعلومات فى الثقافة الغذائية.
- المسؤولون عن إدارة التدريب بمديريات التربية والتعليم وذلك بإعداد برامج الثقافة الغذائية لتنمية الوعى الغذائى لدى لمعلمين أثناء الخدمة والتي تنعكس أثرها على تلاميذهم.
- يتوقع أن تفيد تعزيز الثقافة الغذائية للتلاميذ فى المرحلة الإعدادية.

رابعاً : هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي تصميم برنامج تكنولوجى لتنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية من خلال:-

- إعداد برنامج تكنولوجى لتنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية.

خامساً: فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- ٢- " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٣- " توجد فروق إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

سادسا : مصطلحات البحث :

الثقافة الغذائية:

موروث اجتماعى وعادات غذائية ترسخت فى اذهان الأفراد وأصبحت من شخصية الأفراد ويمكن الحكم على ثقافة الفرد الغذائية من خلال السلوك الغذائى الذى يتبعه. (١٦) التغذية:

وتعرف بأنها "دراسة الغذاء من وجهة المضع والبلع والهضم والامتصاص والتمثيل داخل الجسم كما تشمل طرد الفضلات خارج الجسم" (١٧ : ١٥٣).

الدراسات المرجعية

١. دراسة ماري رودولوف (Mary c j Rudolf، وراشيل 2001) (Dixey):هدفت الدراسة إلى تقييم المدارس القائمة على تنفيذ برنامج تعزيز الصحة بمشاركة المعلمين والتلاميذ والوجبات المدرسية للحد من عوامل الخطر للسمنة وشملت العينة على ١٠ مدراس اختيرت بالطريقة العشوائية وشملت العينة ٦٣٤ تلميذ (٣٥٠ولد، ٢٨٤بنت) أعمارهم تتراوح بين ٧ — ١١ عاما وطبق برنامج كامل على التلميذ شمل محتوه الوجبات المدرسية وبرامج للمعلمين واستبيانات للتلاميذ لمعرفة الحياة الصحية وانعكاساتها على السلوك وكذلك تعزيز النشاط البدني وأوضحنت النتائج أن تدريب المدرسين له دور كبير في الحد من عوامل الخطر للسمنة وأوصت بزيادة البرامج للوقاية من السمنة في جوانب تعزيز الصحة كما أوضحنت أن عدد قليل من المدارس القائمة على برامج الوقاية التي تستهدف السمنة ونجح البرنامج في إنتاج مستوى من المدارس تتعامل مع التغيرات وعوامل الخطر بالنسبة للبدانة كما شوهدت أن هناك تغيرات إيجابية في الوجبات المدرسية وكذلك شراء التلاميذ من المتاجر (٢١).

٢. دراسة (Sakamaki et al,2005) هدفت للتعرف إلى مستوى المعرفة الغذائية والعادات الغذائية لطلاب جامعة الصين ومقارنتهم بطلاب في دول آسيوية أخرى، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٤٠) طالباً بأعمار (١٩-٢٤) سنة، واستخدم الباحثون استبانة لقياس المعرفة الغذائية والعادات الغذائية، وأظهرت نتائج الدراسة التزام الطلبة بالعادات الغذائية الصحية، والممارسات الغذائية الايجابية، كما أظهرت إن نسبة (٨٠.٥%) من الطلبة يتمتعون ببنية جسميه طبيعیه، وأن (١٦.٦%) بالنحافة. (٢٢)

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

طبقاً لأهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث :

### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من تلميذات الصف الثالث الاعدادي بمدرسة الكوم الاخضر الاعدادية بمحافظة المنوفية .

### عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٥٠) تلميذة تم تقسيمهم إلي ٢٥ تلميذة مجموعة تجريبية و ٢٥ تلميذة مجموعة ضابطة , تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) تلميذة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

## جدول (١)

### توصيف عينة البحث

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية
٢٥ تجريبية	٢٥ ضابطة	٢٥ تلميذة
العدد الكلي (٥٠)		العدد الكلي (٢٥)

## جدول (٢)

### المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتواء

لعينة البحث في السن والطول والوزن والثقافة الغذائية ن=٧٠

معامل الارتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات	
٠.١٢	٢.٥٠	١٥.٠٨	١٥.٠٠	سنة	السن	متغيرات النمو
-٠.٣١	٤.٨٣	١٦.٠٠	١٦.٣٥	سم	الطول	
٠.٤٨	٣.٥٦	٤٩.٥٠	٥٠.٥٢	كجم	الوزن	
٠.٧٨	٢.٠٩	١٧.٠٠	١٧.٧٠	درجة	المبادئ الغذائية	الثقافة الغذائية
٠.٤٨	٣.٠٣	٢٣.٠٠	٢٤.٠١	درجة	العناصر الغذائية	
-٠.٤٧	١.٥٣	١٣.٠٠	١٣.٢١	درجة	نمط التغذية	
-٠.٢٧	١.٩٣	١٤.٠٠	١٣.٨٣	درجة	القيم الغذائية	
٠.٦٩	١.١٤	٩.٠٠	٩.٢٦	درجة	الوعي الغذائي	
-٠.٠٥	٥.٩٤	٧٧.٠٠	٧٨.٠١	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

يتضح من جدول (٢) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين  $+٣, -٣$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث وإعتدالية توزيعهم في المتغيرات ومقياس قيد البحث .

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في الثقافة الغذائية المتغيرات قيد البحث

$$n=20, n=20$$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠.١٢	-٠.١٦	٢.٤٦	١٥.٠١	٢.٤٢	١٥.٨٩	سنة	السن	متغيرات النمو
٠.٥٥	-٠.٣٦	٤.٩٤	١٦٠.٢٥	٤.٨٢	١٦٠.٧٠	سم	الطول	
٠.٦٥	-٠.٥٥	٤.٠١	٥٠.٨٠	٣.٤٧	٥٠.١٥	كجم	الوزن	
-١,٠٤	-٠,٦٤	٢,٥٢	١٧,٨٨	١,٧٩	١٧,٢٤	درجة	المبادئ الغذائية	الثقافة الغذائية
-٠,٣٢	-٠,٢٨	٣,٠٨	٢٤,٠٠	٣,١٠	٢٣,٧٢	درجة	العناصر الغذائية	
-٠,٤٤	-٠,٢٠	١,٧٧	١٣,٢٨	١,٤٤	١٣,٠٨	درجة	نمط التغذية	
-٠,٥١	-٠,٢٨	٢,٢٥	١٤,٠٠	١,٥٧	١٣,٧٢	درجة	القيم الغذائية	
-٠,١٢	-٠,٠٤	١,٣٨	٩,٣٢	١,٠٦	٩,٢٨	درجة	الوعي الغذائي	
-٠,٨٣	-١,٤٤	٦,١٢	٧٨,٤٨	٦,١٢	٧٧,٠٤	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

مستوى المعنوية عند مستوى  $0.05 = 0.13$

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والمتغيرات قيد البحث) مما يشير إلى تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس قيد البحث.  
شروط اختيار العينة :

- أن يكون كل أفراد عينة البحث في المرحلة السنوية .
  - موافقة أفراد عينة البحث على الإشتراك في إجراء الدراسة والإنتظام في جميع مراحلها .
- أدوات جمع البيانات :  
مقياس الثقافة الغذائية اعداد الباحث:"

١-مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالثقافة الغذائية ومراجعة قوائم ومقاييس الثقافة الغذائية.



٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الثقافة الغذائية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:

- المبادئ الغذائية
  - العناصر الغذائية
  - نمط التغذية
  - القيم الغذائية
  - الوعي الغذائي
- المعاملات العلمية :
- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢٣/٢/٢٢) الي الفترة (٢٠٢٣/٢/٢٧) على عينة عشوائية قوامها (٢٠) تلميذة وذلك للتأكد من:-

- وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث من خلال الفترة (٢٠٢٣/٣/١٥) الي الفترة ٢٠٢٣/٥/٢٠ على عينة اساسية وقوامها (٥٠) تلميذة.

الهدف من البرنامج :

أهداف البرنامج :

تأثير برنامج تكنولوجي لتنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية.

- تعزيز الثقافة الغذائية لدى التلميذات المرحلة الاعدادية .

الهدف العام :

هو تعزيز الثقافة الغذائية بأبعاده الخمسه وهي :-

١. المبادئ الغذائية
٢. العناصر الغذائية
٣. نمط التغذية
٤. القيم الغذائية
٥. الوعي الغذائي

## جدول ( ٤ )

### التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد أسابيع البرنامج	١٢ أسبوع
٢	عدد الجلسات	١٢ جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	جلسة
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	٣٠ ق

### أسس وضع البرنامج :

- يرتكز البرنامج تأثير برنامج تكنولوجي لتنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية على مجموعة من الأسس أهمها :-
- تحديد الهدف الإجرائي لكل جلسة من جلسات البرنامج للعينة التي يقدم لها البرنامج .
  - مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة .
  - مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج .
  - أن يكون للبرنامج أساس نظري مدعم بالبحوث التطبيقية .
  - مراعاة التدرج في تعلم مهارات الثقافة الغذائية لدى التلميذات .
  - التخطيط الجيد للبرنامج ومراعاة الثقافة الغذائية لدى التلميذات .
  - ملائمة محتويات البرنامج لمستوى التلميذات وإمكانية تنفيذه .
  - أن يراعى البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته بحيث تكون جلساته متتابعة وكل جلسة تساعد على التمهيد إلى الجلسة التي تليها .
  - إثارة التحفيز لدى التلميذات .
  - جلسة ختامية وتطبيق المقياس :
- وتتضمن كل مرحلة عدداً من الجلسات الإرشادية التي تم تصميمها بحيث تكون كافية في مدتها وطريقة تطبيقها وفي محتواها وفي أهدافها وفي أنشطتها وفي الفنيات والأساليب المستخدمة بها لتعزيز الثقافة الغذائية لدى التلميذات لدى أفراد المجموعة التجريبية .

### أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

- تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :-
- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الارتباط.

- اختبار ت.
  - الاهمية النسبية.
- عرض ومناقشة وتفسير النتائج :

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقافة الغذائية

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
المبادئ الغذائية	درجة	١٧,٢٤	١,٧٩	٣٢,٤٤	٢,٥٥	-١٥,٢٠	٢٦,٧٣	٨٨,١٧
العناصر الغذائية	درجة	٢٣,٧٢	٣,١٠	٤٠,٨٠	١,٩٦	-١٧,٠٨	٢١,٠٣	٧٢,٠١
نمط التغذية	درجة	١٣,٠٨	١,٤٤	٢٦,٤٠	١,٢٢	-١٣,٣٢	٣٤,٥٠	١٠١,٨٣
القيم الغذائية	درجة	١٣,٧٢	١,٥٧	٢٦,٦٨	١,٥٢	-١٢,٩٦	٢٩,٣٥	٩٤,٤٦
الوعي الغذائي	درجة	٩,٢٨	١,٠٦	٢١,٨٨	١,٤٥	-١٢,٦٠	٣١,٥٠	١٣٥,٧٨
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٧٧,٠٤	٦,١٢	١٤٨,٢٠	٤,٦٩	-٧١,١٦	٤١,٩٤	٩٢,٣٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الثقافة الغذائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٧٢.٠١ ، ١٣٥.٧٨)

وترجع الباحثة ذلك أن التكنولوجيا وما تحتويها من صوت وصورة وفيديو يؤدي إلى نتيجة لتنمية الثقافة الغذائية بالإضافة إلى عامل التشويق مقارنة بالطرق والأساليب التي تستخدم الشرح والعرض فقط .

وكذلك ترجع الباحثة إلى التغيير الناتج في الثقافة الغذائية إلى تركيز محتوى البرنامج على اهمية إنتقاء الطعام الجيد وتجنب الشراء من الباعة الجائلين أو تناول طعام مكشوف عليه ذباب

وأهمية ممارسة الرياضة بانتظام والسلوكيات الرياضية والأوضاع القوامية الصحيحة في المشى والجرى والجلوس .

كما يتفق ما سبق مع دراسة محمد محمود (٢٠١٢م) (١٢) ، سمية محمود (٢٠٠٥م) (٢) ، مى أبو هاشم (٢٠٠٩م) (١٤) و لابين ويوجين *Jappin & euggen* (٢٠٠٤م) (٢٠) فى أن إستخدام التكنولوجيا والتي تحتوى على القيم الصحية لها تأثير إيجابى وأفضل على تنمية القيم والاتجاهات الصحية بصفة عامة وذلك مقارنةً بالطرق والأساليب الأخرى التي لا تستخدم هذه البرامج التكنولوجية .

وترى الباحثة ان التكنولوجيا ساعدت فى تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الاعدادية حيث أن التغذية السليمة من أهم الأمور التي تؤثر على صحة وعملية النمو والتطور لدى التلميذات، اضافةً لكونها عامل أساسي لدعم القدرة على التركيز ،دعم القدرات الذهنية وتطوير التحصيل العلمي للطالبة .

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذى ينص على:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث التجريبية فى تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة في الثقافة الغذائية

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
المبادئ الغذائية	درجة	١٧,٨٨	٢,٥٢	٢٣,٨٨	٠,٩٧	-٦,٠٠	١٢,٣٣	٣٣,٥٦
العناصر الغذائية	درجة	٢٤,٠٠	٣,٠٨	٣٤,٣٦	٢,١٦	-١٠,٣٦	١٣,٤٩	٤٣,١٧
نمط التغذية	درجة	١٣,٢٨	١,٧٧	٢٠,٨٠	١,٠٤	-٧,٥٢	٢٣,٧٣	٥٦,٦٣
القيم الغذائية	درجة	١٤,٠٠	٢,٢٥	٢١,١٢	١,٥٦	-٧,١٢	١٤,٤٠	٥٠,٨٦
الوعي الغذائى	درجة	٩,٣٢	١,٣٨	١٦,٣٦	٣,٦٦	-٧,٠٤	٨,٠١	٧٥,٥٤
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٧٨,٤٨	٦,١٢	١١٦,٥٢	٣,٤٩	-٣٨,٠٤	٢٨,٨٥	٤٨,٤٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في الثقافة الغذائية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين

(٣٣.٥٦ ، ٧٥.٥٤)

ترجع الباحثة هذه النتائج نتيجة الاسلوب التقليد المتبع من المعلمة والذي يعتمد على الشرح والتلقين .

ويشير كلا من **عبد الله عبد الحليم ،رحاب عادل (٢٠١١م)** الي ان التدريس في الاطار التقليدي هو نقل المعلم المعارف والمعلومات الي عقول التلاميذ ،لكن التدريس بمفهومه المعاصر بالاضافة لكونه علما تطبيقيا انتقائيا متطورا هو عملية تربوية هادفة وشاملة تاخذ في الاعتبار كافة العوامل المكونة للتعليم والتعلم مايسمي بالاهداف التربوية(٦:٩ )

التغذية السليمة شيئاً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته، فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحررنا، ولا بد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة، وأن تكون العادات التي يتبعها عادات غذائية سليمة لضمان حياة صحية خالية من الأمراض . (٩ : ٥٥)

فالثقافة الغذائية من أهم ما يمكن إكسابه للطفل في هذه المرحلة، والمجال الغذائي في السنوات الأخيرة قد زاد الاهتمام به على المستوى العالمي والقومي وذلك نظراً لقلّة الوعي والتثقيف الغذائي السليم ( ٧ : ٢٤ )

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من **عاصم الدين عبد المنعم مصطفى (٢٠٠٢م) (٤)**، **محمود خلاف محمود عيسي (٢٠١٤م) (١٢)** , **(Abood et al,2004)** (١٨) على ضرورة الإهتمام بنشر الوعي والإرشاد الغذائي للطلاب وتعريفهم بأهمية مخاطر زيادة الوزن

كما ترى الباحثة أن التقدم الذي حققته المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب التقليدي المتبع (الشرح والتلقين) يكمن في جدوى هذه الطريقة التي لا يمكن إغفالها حيث تعتمد على الشرح والتلقين للسلوكيات الغذائية المراد تنميتها .

**وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:**

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقافة الغذائية

ن = ٢٠ = ٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
١٥,٦٨	٨,٥٦	٠,٩٧	٢٣,٨٨	٢,٥٥	٣٢,٤٤	درجة	المبادئ الغذائية	الصلاحية العقلية
١١,٠٥	٦,٤٤	٢,١٦	٣٤,٣٦	١,٩٦	٤٠,٨٠	درجة	العناصر الغذائية	
١٧,٤٢	٥,٦٠	١,٠٤	٢٠,٨٠	١,٢٢	٢٦,٤٠	درجة	نمط التغذية	
١٢,٧٥	٥,٥٦	١,٥٦	٢١,١٢	١,٥٢	٢٦,٦٨	درجة	القيم الغذائية	
٧,٠١	٥,٥٢	٣,٦٦	١٦,٣٦	١,٤٥	٢١,٨٨	درجة	الوعي الغذائي	
٢٧,١٠	٣١,٦٨	٣,٤٩	١١٦,٥٢	٤,٦٩	١٤٨,٢٠	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقافة الغذائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

ويرى كل من سوزان محمد صابر (٢٠٠٥م)، مجدى نزيه (٢٠٠٢م) أن التثقيف الغذائي يساهم في تصويب الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي الاستهلاكي حيث يساعد على تنمية الوعي الغذائي وإدراك الأفراد لسلوكياتهم الغذائية وتجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها الاطفال كما يساعد على تفادى مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية.

(٣٢: ٩) (٩٧: ٣)

وتشير منى عبد القادر (٢٠٠٤م) إلى أن المناهج الدراسية المكون الأهم في مدخلات العملية التعليمية، وهى التى تسهم بالدور الرئيسى فى تشكيل شخصية المتعلم وإعداده للحياه، وإذا كانت هناك مناهج للتغذية بالفعل فيجب تقييمها ومعرفة ما اذا كانت متمشية مع التطور السريع فى العلم ام ان هناك نقص أو قصور فى تقديم المادة العلمية السليمة وخاصة المشكلات الغذائية الشائعة فى المجتمع. (٢٢: ١٣)

إن الغذاء هو عنصر رئيس لاستمرارية الحياة وللقيام بالوظائف الطبيعية للبشر. فالغذاء المتوازن الصحي هام للصحة والنمو، ولرسم سوية الشخص الفعلية والنفسية، ولرفع الانتاجية للعامل في مصنعه، والجندي في الميدان، والطالب في صفه، الخ. فالغذاء يعطي الطاقة ويبني ويجدد أنسجة الجسم، ويقي ويقوي المناعة ضد الإصابة بالأمراض، لذلك يقال " الوقاية خير من العلاج". وبالتالي يمكن القول ان الغذاء والتغذية الصحية هي التي تضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول الغذاء المتوازن الصحي الذي يقي الجسم من الأمراض، ويقوي المناعة. كذلك فان استخدام الحمية الملائمة يجنب الجسم المضاعفات الخطيرة لبعض الأمراض المزمنة. (٣ : ٤٣)

وترى الباحثة أن تقييم الحالة الغذائية للتلميذات يتطلب معرفة ومستوى الثقافة الغذائية والمستوى الثقافي العام أو الحالة المعيشية ويكتسب التلميذات العادات الغذائية مثل اكتسابهم العادات الأخرى وتكون نتيجة تكرار الأفعال حتى يتم التعود عليها ثم تؤدي بطريقة آلية وأولياء الأمور هم إحدى العوامل الهامة المسؤولة عن تكوين تلك السلوكيات لدى الأبناء منذ الصغر ودرجة ثقافة الوالدين تنعكس على الأبناء .

وتعزى الباحثة ذلك التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تنمية الثقافة الغذائية إلى البرنامج التكنولوجي المستخدم من قبل الباحثة تفقد التلميذات سرعة الإستجابة الأمر الذي قد يصيب التلميذات بالملل إلى جانب عدم المشاركة الإيجابية والفاعلية داخل الوحدة التعليمية.

لذا تم توظيف البرنامج التكنولوجي لتنمية الثقافة الغذائية وتنمية الجانب المعرفي للمعلومات والمعارف، وكان لهذا التوظيف تأثير إيجابي واضح على المجموعة التجريبية في القياسات البعدية، وبجانب ذلك نجد أن البرنامج المقترح بإستخدام البرنامج الحاسوبي.

**وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:**

توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة في تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

## الإستخلاصات

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت إليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكنت الباحثة التوصل إلى أن:

١. التوصل إلى استمارة استبيان للتعرف على مدى الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الاعدادية.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٣. " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٤. " توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعدين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى تنمية الثقافة الغذائية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

## التوصيات

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث توصى الباحثة بالآتى:

١- الاستفادة من نتائج الاستبيان المصمم من قبل الباحثة في زيادة الثقافة الغذائية مع وضع برامج تثقيفية تهتم بالوعي الغذائي، ومعرفة المكونات الغذائية وما يرتبط بها من أطعمة.

٢- أهمية تضمين موضوعات الغذاء والسلوكيات الغذائية السليمة بدرجة أكبر فى المناهج الدراسية المختلفة مثل أهمية وجبه الافطار، وكيفية الوقايه من امراض سوء التغذية مثل السمنة والنحافة والانيميا.

٣- الاهتمام بدور مدرس التربية الرياضية وعمل البرامج المختلفة للتأثير الإيجابي على زيادة الوزن.

٤- تصميم مجلات علمية ولوحات ترشد التلاميذ على أهمية اتباع العادات الغذائية السليمة والحرص على تناول وجبة الافطار التى تحتوى على مختلف العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم فى هذه المرحلة.

٥- أهمية توعية التلاميذ وخاصة تلاميذ المرحلة الاعدادية عبر وسائل الاعلام بتقديم برامج التوعية الغذائية لما لها تأثير كبير على تنمية الثقافة الغذائية.

- ٦- عقد ندوات ومحاضرات علمية يشترك فيها المعلمون والتلاميذ وأولياء الامور لنشر الثقافة الغذائية وذلك في ظل تعاون المدرسة مع المنزل.
- ٧- وضع ضوابط تحدد نوعية الأغذية والمشروبات التي يتم بيعها في المقاصف المدرسية.
- ٨- تشجيع التلاميذ عن طريق برامج الثقافة الغذائية الاهتمام بتناول الفاكهه والخضروات والاعذية الصحية التي تحتوى على فيتامينات تعمل على زيادة مناعه الجسم ومقامة الأمراض فى هذه المرحلة.
- ٩- الاهتمام ببرامج الثقافة الغذائية القائمة على التكامل بين المواد الدراسية وربط المعلومات التي يدرسها فى المناهج الدراسية بحياته الواقعية.
- ١٠- توفير ميزانية مخصصة لتنفيذ بعض الأنشطة التي تدعم إكساب التلميذات الثقافة الغذائية.

## المراجع العربية:

١. ايمن سليمان مزاهرة. (٢٠٠٨) : موسوعة الغذاء والتغذية الصحية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
٢. سمية محمود ربيع : فاعلية برنامج كمبيوتر بالوسائط المتعددة فى تحصيل التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم لبعض مناهج العلوم والتربية الصحية فى المملكة العربية السعودية ، مجلة القراءة والمعرفة، عدد ٤٩، عين شمس ، ٢٠٠٥م.
٣. سوزان محمد صابر (٢٠٠٥م): أثر المستوى التعليمى على التفضيل والوعى الغذائى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الاسكندرية للعلوم وتكنولوجيا الاغذية، المجلد الثانى، العدد الثانى، الاسكندرية.
٤. عاصم الدين عبد المنعم مصطفى( ٢٠٠٢م): التوازن الغذائى و علاقته بمكونات البناء الجسماني و اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الرياضية العسكرية، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٥. عاصم حسن عويضة (٢٠٠٤م) : أساسيات تغذية الإنسان ، مكتبة العبيكان ، الرياض، السعودية.
٦. عبد الله عبد الحليم، رحاب عادل : المهارات التدريسية والتدريب الميدانى فى ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية ( مفاهيم ، مبادئ ، تطبيقات ) ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، ٢٠١١م) .
٧. فاطمة محمد معافا ؛ ، عائشة محرق (٢٠١٢). تأثير برنامج للأنشطة الحركية على اكتساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة. بحث مقدم للمؤتمر العلمي الثالث بالمملكة العربية السعودية. . .
٨. كمال عبد الحميد، وأبو العلاء عبد الفتاح: التغذية للرياضيين، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر (١٩٩١).
٩. مجدى نزيه عزمى (٢٠٠٢م): تنمية المهارات نحو الرقابة على الاغذية، المعهد القومى للتغذية، القاهرة.
١٠. محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠م) : " التغذية والصحة للحياة والرياضة"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
١١. محمد محمود رشاد : تأثير برنامج صحى رياضى بإستخدام إحدى التقنيات الحديثة على الثقافة الصحية للصم والبكم بمدينة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٢م.



١٢. محمود خلاف محمود عيسي (٢٠١٤م) : السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط.
١٣. منى خليل عبد القادر (٢٠٠٤م): التغذية العلاجية, ط٢, مجموعة النيل العربية, القاهرة.
١٤. مي أبو هاشم محمد : التوجيه والإرشاد الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي الصحي واللياقة الحركية لذوى الإحتياجات الخاصة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق, ٢٠٠٩م.
١٥. نشوان عبد الله: فن الرياضة والصحة, الطبعة الأولى, دار الحامد للنشر والتوزيع, عمان, الأردن (٢٠٠٩).
١٦. نهال محمد عبد المجيد وعصام عبد الحفيظ, هانى حلمي, على مناحى (٢٠١٥م): الثقافة الغذائية, مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع, الطبعة الأولى, القاهرة.
١٧. هالة إبراهيم الجرواني ؛ سولاف أبو الفتح الحمراوي (٢٠١١): مشكلات البيئة التعليمية للطفل (الاسرة المدرسة التغذية التلوث). دار المعرفة الجامعية.
- المراجع الاجنبية

18. Abood DA, Black DR, Birnbaum RD. (2004). Nutrition education intervention for college female athletes. J Nutr Educ Behav; 36(3): .
19. Dominic, O.L (MRS) & Onifade, O.A.(2005). Dietary Attitude of University of Ilorin Athletes, Physical and Health Education University of Ilorin; 4: 51-56.
20. **lappin , eugene** : computer – based intervention , health behavior change and ethics , slave Regina university, USA, 2004.
21. Mary C J Rudolf, Rachael Dixey Andrew J Hill, Barth: Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity, Nov 2001.
22. Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R, Liu CJ, Shinfuku N.(2005).Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students--a cross sectional study. Nutr J; 9(4):4.