

ملخص البحث

دراسة مقارنة السلوك الغذائي لتلاميذ وتلميذات لبعض من المدارس الابتدائية بمدينة سوران

م.م أبو زيد صابر كريم

أ.د فالح جعاز شلش

هدف البحث إلى التعرف على الفروق في السلوك الغذائي للتلاميذ والتلميذات لبعض من المدارس الابتدائية بمدينة سوران وكذلك دراسة العلاقة بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم ,وقام الباحثان بتطبيق البحث في مدرستين أحدهما للتلاميذ والأخرى للتلميذات في بيئة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي متساوي (مدرسة سكوت للبنين)والأخرى (مدرسة هافال) للبنات بواقع (50) تلميذ من مدرسة سر كوت و (50)تلميذة من مدرسة هافال، تم تصميم استمارة استبيان تشمل على 4 محاور (الثقافة الغذائية والعادات الغذائية بالمدرسة والسلوك الغذائي و السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) للتعرف من خلالها على السلوك الغذائي مشتملة على أسئلة ايجابية وأخرى سلبية المحاور الأربعة واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة النتائج (النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون واختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين).

وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1-ظهرت النسب المئوية لإجابات التلاميذ والتلميذات لمفردات المحاور بشكل عام متقاربة بينهما وعالية خصوصا في محور الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي.
- 2-وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية في محوري الثقافة الغذائية و السلوك الغذائي مع مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ مدرسة سكوت .
- 3-وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية في محور الثقافة الغذائية مع مؤشر كتلة الجسم لتلميذات مدرسة هافال.

Abstract

Comparative study of dietary behavior among primary schools pupils for some schools in Soran.

Prof .Dr. Falih Jaaz Shalesh

Mr. Abu zaid Saber Karim

Aim of this study is to identify the differences in dietary behavior of pupils (Girls and Boys) for some of the primary schools in Soran, as well as study of the relationship between dietary behavior and body mass index (BMI), researchers are applying this study in two schools, one for them for boys and the other for girls in the environment with equal level of economic and social (Sarkawt Boys' school) and (Haval girls' school) by (50) pupils from Sarkawt school and (50) pupils from Haval school, questionnaire has designed by including 4 interlocutor (food culture , eating habits at school , dietary behavior and dietary behavior in trips and events) to identify which dietary behavior containing positive questions and negative to the four interlocutor, the researcher used the following statistical methods to treatment results (percentage , arithmetic mean, standard deviation , Pearson's Coefficient of Correlation and (t) for arithmetic means interconnected.

The researchers found the following conclusions:

1–Percentages appeared the response of the pupils (Boys and Giles) for interlocutor vocabulary in general shows very close between them and especially high in interlocutor of the food culture and dietary behavior.

2–There is a relationship significant correlation in the interlocutor food culture and dietary behavior with a body mass index in the Sarkawt Boys' school.

3– There is a significant correlation statistic in the interlocutor food culture with body mass index for Haval girls' school.

دراسة مقارنة السلوك الغذائي لتلاميذ وتلميذات لبعض من المدارس الابتدائية بمدينة سوران

أ.د فالح جعاز شلش

م.م أبو زيد صابر كريم

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث

تختلف نسبة احتياج الطعام من فرد إلى آخر تبعا لتكوين الجسم والطول والوزن والجنس ونوع النشاط البدني الذي يمارسه فالغذاء ضروري للحفاظ على النمو السليم (العضلي والبدني) ولا يتوقف دور الغذاء عند إمداد الجسم بالطاقة والنشاط بل يتجاوز ذلك نجاح الطلاب في حياتهم العملية والاجتماعية ووقايتهم من الأمراض التي تحول دون القدرة على الاستمرار في الحياة بصورة سليمة إذ أن الكثير من المهتمين بالسلوك الغذائي يؤكدون أن هناك ارتباط وثيق بين الصحة العامة لأفراد الشعب والثقافة الغذائية لهم كما أن الثقافة الغذائية العامة لأي مجتمع تمثل دورا حيويا وهاما في توجيه طرق تغذية الطلاب في السن الدراسي حيث تعتمد على تقنين الحالة الغذائية في تحديد خصائص النمو البدني لهؤلاء الطلاب. (3:1-5) ويعتبر نمو الطلاب مؤشر على حالة التغذية في أي دولة من الدول ويمكن الاستفادة منها في توضيح الفروق بين الشعوب كما أن الأسرة تلعب دورا هاما بالنسبة للطفل في إكسابه الثقافة الغذائية الصحيحة ومعرفته للعناصر الغذائية الأساسية اللازمة للفرد ومقدار ما يحتاجه في ظروف البيئة وما يقوم به من جهد وعلى ذلك فالغذاء والصحة متلازمان إذا وجد الغذاء المناسب من حيث الكم والنوع وجدت الصحة السليمة (12:15) . وتقييم الحالة الغذائية للتلاميذ يتطلب معرفة الحالة الاقتصادية للأسرة ومستوى الثقافة الغذائية والمستوى الثقافي العام أو الحالة المعيشية ويكتسب الطلاب 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 (6: 76) . ويختلف الأطفال البنين عن البنات في معدل النمو ولا يرجع إلى العامل الوراثي فقط بل في نوعية وكمية ما يتناوله الطفل من أطعمة وتلعب عادات وتقاليد الأسرة أهمية في زيادة وزن الجسم ، ومفهوم الأم للنمو ينتقل إلى الأبناء حيث الاعتقاد السائد بأنه كلما زاد حجم الطفل ووزنه كان ذلك أفضل ووصف الطفل البدين المترهل بأنه جميل ووسيم ، وتعتبر البدانة من مشاكل الوسط الاجتماعي الفقير أكثر منها في الأوساط المتوسطة والعالية ويرجع السبب إلى عدم القدرة على الحصول نوعيات معينة من الطعام في الأوساط الفقيرة (34-35 : 8) . كما يؤكد بعض الباحثين إن هناك اختلاف كبير بين البنين والبنات ما يحتاجه الفرد وما يشتهي من الغذاء اليومي ويتمثل ذلك في معادلة بسيطة فالجسم يحتاج لطاقة يومية محددة لتمكنا من القيام بالوظائف الفسيولوجية والأعمال اليومية ويقابل ذلك مجهود عقلي وجسماني لاستخدام هذه الطاقة فإذا زاد ما يتناوله عن المطلوب وجب التخلص من هذه الزيادة بسرعة وخير وسيلة لذلك ممارسة

النشاط البدني, ولأهمية معرفة السلوك الغذائي للتلاميذ والتلميذات ودراسة مقارنة للتعرف على الفروق في السلوك الغذائي بين التلاميذ والتلميذات تجلت أهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث

يظهر لنا مدى تأثير الحالة الصحية للطلاب بمدى الثقافة الغذائية وذلك من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية لديهم ولأولياء أمورهم وما للغذاء من أهمية في تكوين وتجديد أنسجة الجسم وتوفير الصحة والحيوية والمقاومة للأمراض وبالتالي يكون هناك تحصيل دراسي جيد فقد لوحظ الباحثان أن هناك تلاميذ أو تلميذات لديهم وزن زائد بمعدلات عالية وبعض تلاميذ ليس لديهم وزن زائد (السمنة) وللسمنة أخطارها السلبية على حياة الفرد ونشاطه والأجهزة الوظيفية وممارسة الأنشطة المختلفة داخل المدرسة وحياته الاجتماعية خارجها، حيث تحد من حركته واشتراكه في الأنشطة المدرسية المعدة سلفاً له وكان هذا دافعا لدراسة تلك الظاهرة للوقوف على أسبابها ومن ثم وضع الحلول المناسبة.

3-1 أهداف البحث:

1-3-1 التعرف على الفروق في السلوك الغذائي للتلاميذ والتلميذات لبعض من المدارس الابتدائية بمدينة سوران.

2-3-1دراسة العلاقة بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم .

4-1 تساؤلات البحث:

1-4-1 ما هو مستوى السلوك الغذائي لتلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية لمدينة سوران ؟

2-4-1 هل يوجد علاقة ارتباط بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم؟

5-1مجالات البحث:

1-5-1المجال البشري

تلاميذ وتلميذات الصف الخامس والسادس الابتدائي.

2-5-1 المجال الزماني

للفترة من 9 / 12 / 2012 ولغاية 19 / 12 / 2012 .

3-5-1المجال المكاني

مدرسة سرکوت الابتدائية للبنين ومدرسة هافال الابتدائية للبنات

6-1 المصطلحات:

-الاحتياجات الغذائية :

اقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته (18: 10) .

-الحالة الغذائية nutritional status :

درجة إشباع الاحتياجات الفسيولوجية للأفراد من العناصر الغذائية بما يتناولونه من طعام أي أنها حالة اتزان لدى الفرد بين ما يتناوله من عناصر غذائية Nutrients intake وما يطرحه خارج الجسم، (Nutrients Expenditura) (5:283)

2-الدراسات المشابهة العربية والأجنبية

2-1 الدراسات العربية:

2-1-1دراسة احمد إبراهيم (1999)م بعنوان " دراسة السلوك الغذائي والانحرافات القوامية في البيئة الريفية والحضرية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية لمحافظة القليوبية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك الغذائي لتلاميذ الريف والحضر والانحرافات القوامية لتلاميذ الريف والحضر والعلاقة بين السلوك الغذائي والانحرافات القوامية لتلاميذ الريف والحضر واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية للمرحلة الإعدادية بنين وبلغت العينة (400) لكل بيئة والسن من (15-12)سنة كما استخدم استمارة استبيان لقياس السلوك الغذائي وانتهت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مجمل السلوك الغذائي لصالح تلاميذ الحضر من الصف الأول وعدم وجود فروق بين الصف الأول والثاني والثالث لتلاميذ الحضر في السلوك الغذائي بينهم وارتفاع تشوهات العمود الفقري لتلاميذ الريف عن الحضر كما أوضحت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين السلوك الغذائي والانحرافات القوامية لطلاب الريف بالصفوف الثلاثة وكذلك طلاب الحضر بالصفوف الثلاثة (1:13).

2-1-2دراسة مجدي كمال (2000) بعنوان " الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة " هدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الغذائية لدى أولياء أمور طلاب وأيضاً لدى الطلاب والعلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والتكوين الجسماني للأبناء وكذلك دراسة العلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والإصابة بالاضطرابات الغذائية لأبنائهم واستخدم المنهج الوصفي وبلغت العينة (742)من البنين والبنات مع أولياء أمورهم في المرحلة الإعدادية واستعان الباحث بالاستبيان والمقابلة الشخصية وتوصل إلى ارتفاع الثقافة الغذائية للطلاب عن أولياء الأمور ويتقارب فيه الطلبة مع الطالبات كما أن هناك ارتباط كبير بين مستوى الثقافة الغذائية لأولياء الأمور على بعض قياسات التكوين الجسماني للطلبة وظهر في نسبة الدهون و وزن الدهون (14:77).

2-1-3دراسة أمال زكي (2001)بعنوان "الحالة الغذائية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " هدفت الدراسة إلى التعرف على القيمة الغذائية للوجبات التي تتناولها الطالبات من

حيث العناصر الغذائية ومقارنتها بالاحتياجات الغذائية وكذلك التعرف على العادات الغذائية والتاريخ الغذائي والمقاييس الجسمية الدالة على الحالة الغذائية ومقارنتها بالمقاييس المثالية طبقا للسن والجنس وعلاقة كلا من العناصر الغذائية والعادات الغذائية والمقاييس الجسمية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطالبات واستخدمت الباحثة المنهج المسحي وبلغت العينة (120) طالبة بواقع (30) طالبة من كل فرقة دراسية (2:62).

2-2 الدراسات المشابهة (الأجنبية):

1-2-2 قامت ماري رودولف Mary c j Rudolf وراشيل Dixey (2001)

كلية العلوم الصحية جامعة ليدز متروبوليتان بدراسة عنوانها "تنفيذ وتقويم أثر التعلم الابتدائي القائم على التدخل للحد من عوامل الخطر للسمنة" وهدفت الدراسة إلى تقويم المدارس القائمة على تنفيذ برنامج تعزيز الصحة بمشاركة المعلمين والتلاميذ والوجبات المدرسية للحد من عوامل الخطر للسمنة وشملت العينة على 10 مدارس اختيرت بالطريقة العشوائية وشملت العينة 634 تلميذ (350 ولد، 284 بنت) أعمارهم تتراوح بين 7 - 11 عاما وطبق برنامج كامل على التلاميذ شمل محتوى الوجبات المدرسية وبرامج للمعلمين واستبيانات للتلاميذ لمعرفة الحياة الصحية وانعكاساتها على السلوك وكذلك تعزيز النشاط البدني وأوضحت النتائج أن تدريب المدرسين له دور كبير في الحد من عوامل الخطر للسمنة وأوصت بزيادة البرامج للوقاية من السمنة في جوانب تعزيز الصحة كما أوضحت 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 ايجابية في الوجبات المدرسية وكذلك شراء التلاميذ من المتاجر. (19:72)

2-2-2 قام جيم وانج G Wang وتشاو H Zhao وآخرون (2007)م

جامعة جنوب ناتجينغ الصين بدراسة عنوانها "تأثير ثلاث طرق للتربية الغذائية على المعرفة والموقف بين سلوك التلاميذ في التغذية" وتم اختيار (1477) تلميذا من الصفوف الثالث والرابع والخامس الابتدائي بالطريقة العشوائية بمدينة (زوزا هو) وتم تطبيق ثلاث طرق التغذية والتعليم للتلاميذ والتغذية والتعليم للآباء والتلاميذ والتغذية والتعليم لكل من التلاميذ وآبائهم وأظهرت النتائج أن الثلاث طرق تحسن مستوى المعرفة والنظام الغذائي والتغذية والسلوك وطريقة التغذية والتعليم لكل من التلاميذ وآبائهم حصلت على أفضل النتائج وانتهت إلى أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من التلاميذ والآباء من أجل تحسين معارف التلاميذ والممارسات والمواقف الغذائية (20:102).

كلية الصحة العامة وتنمية المجتمع جامعة كينيا بدراسة عنوانها " العناصر الغذائية ومؤشرات الغذاء الراهنة للتلاميذ المشاركين وغير المشاركين واحد الوالدين الذي يدعمه برنامج الغذاء المدرسي في كينيا " وهدفت الدراسة إلى مقارنة العناصر الغذائية ومؤشرات الحالة الغذائية وأجريت مقابلات مع الآباء شملت معلومات عن المدخول الغذائي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة وتم قياس أوزان التلاميذ وشملت العينة 320 تلميذاً تتراوح أعمارهم بين 10-12 عام من الصف الخامس والسادس الابتدائي وانتهت إلى أن تلاميذ المدارس المشاركة في برنامج الغذاء المدرسي ارتفعت لديهم نسبة الطاقة واستهلاك البروتين عن المجموعة الأخرى من غير المشاركين الذين ظهر عليهم نقص وزن وهزال شديد وارتفاع نسب الغياب عن المدرسة وأوضحت الدراسة أن هذا دلالة على تفاعل كل من الفقر والتغذية والتعليم لتحسين الوضع الغذائي (105 : 21) .

3-إجراءات البحث

1-3 المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (دراسات مسحية) لمناسبته لطبيعة البحث حيث يقوم البحث بوصف وتحليل ومقارنة السلوك الغذائي.

2-3 العينة:

تم تطبيق البحث في مدرستين أحدهما للتلاميذ والأخرى للتلميذات في بيئة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي متساوي (مدرسة سركوت للبنين) والأخرى (مدرسة هافال للبنات) وتشير دراسات كلاً من مجدي كامل (15:70) جون تريبك رسون (4:108) إلى تأثير الأبناء بالثقافة الغذائية لأولياء الأمور وتكوين البناء الجسماني وأيضاً وجود ارتباط بين السلوك الغذائي والانحرافات القوامية واختيرت تلاميذ الصفوف الخامس والسادس الابتدائي (بالطريقة العمدية) واختيرت هذه الصفوف لنضج التفكير والاستيعاب وسهولة تطبيق الاستبيان عن الصفوف الأولى ومما يجدر بالذكر أنه من طبيعة البيئة التي تواجه الباحثين في تطبيق مثل هذه الأبحاث من صعوبة معرفة مستوى الأسرة الاقتصادي ودخل رب الأسرة لذلك اعتمدت الدراسة على المنطقة التعليمية التي تقع بها المدرسة وشملت العينة جميع تلاميذ الصفوف الأخيرة من المدرستين بواقع (50) تلميذ من مدرسة سركوت و (50) تلميذة من مدرسة هافال وفيما يلي توصيف عينة البحث من حيث السن والطول والوزن كما يبين الجدول (1)

جدول (1) المتوسط الحسابي لتلاميذ المدرستين

المتغير	مدرسة سركوت س-	مدرسة هافال س-
السن (سنة)	11.5	11.22

141.22	141.42	الطول(سم)
35.25	31.54	الوزن (كغم)

3-3 وسائل جمع البيانات:

تم جمع بيانات عن بعض القياسات الانثروبومترية داخل الاستمارة تمثلت في

- ميزان طبي لقياس الوزن

- شريط قياس لقياس الطول

وتم تصميم استمارة استبيان تشمل على (4) محاور للتعرف من خلالها على السلوك الغذائي مشتملة على أسئلة ايجابية وأخرى سلبية وبعدا لاطلاع على المراجع العلمية المختلفة في البيئة العراقية وكذلك الأبحاث العلمية التي جمعت بياناتها باستمارة استبيان ترتبط بموضوع الدراسة وتحليل مفرداتها سجلت المحاور الأربعة (الثقافة الغذائية والعادات الغذائية بالمدرسة والسلوك الغذائي و السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) وتم عرض الاستمارة على أربع خبراء من كلية التربية /سكول التربية الرياضية بجامعة سوران(الملحق 1) للوقوف على مدى صدق العبارات في قياس هدف المحور بالإضافة إلى سهولة العبارات لتلاميذ تلك المرحلة وقام أحد الباحثان بتوضيح العبارات للتلاميذ شفويا - تم استخدام معادلة Body Mass Index لقياس مؤشر كتلة الجسم. والتي تعبر بدقة عن حالة الجسم من حيث البدانة والنحافة وتكون بقسمة الوزن على مربع الطول بالمتر. إذا تراوح المؤشر (18-23) يكون الوزن طبيعي و (24-30)زيادة وزن و أكثر من (30) بدين . (68: 3) (114: 11)

3-4 المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الوسائل الآتية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط لبيرسون
- اختبار T test
- (18: 101 . 209,272)

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج

جدول (2)

مقارنة إجابات التلاميذ (بنعم - لا) على كل مفردة للمحاور الأول والثاني والنسب المئوية

مدرسة (هافال) للتلميذات		مدرسة (سكوت) للتلاميذ				العبارات المحور الأول	م		
الإجابة (بلا)		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)				الإجابة (بنعم)	
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			النسبة	التكرار
14%	7	86%	43	12%	6	88%	44	1	المواد الكربوهيدراتية المصدر الأساسي لحصولك على الطاقة
48%	24	52%	26	42%	21	58%	29	2	إذا تناولت اللحوم بكمية كبيرة تحصل على طاقة
4%	2	96%	48	14%	7	86%	43	3	الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة
60%	30	40%	20	68%	34	32%	16	4	تلعب الوراثة دورا هاما في العادات الغذائية
84%	42	16%	8	74%	37	26%	13	5	زيادة الوزن تعنى الصحة الجيدة
18%	9	82%	41	26%	13	74%	37	6	هل تتناول كوب حليب يوميا
10%	5	90%	45	30%	15	70%	35	7	تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب
28%	14	72%	36	38%	19	62%	31	8	أفضل الخبز البر على الخبز الأبيض
86%	43	14%	7	74%	37	26%	13	9	أتناول القهوة بعد الأكل مباشرة لتحسين الهضم
42%	21	58%	29	30%	15	70%	35	10	أتناول الطعام كلما شعرت بالجوع

16%	8	84%	42	22%	11	78%	39	الأسمك أفضل من اللحوم من الناحية الصحية	11
10%	5	90%	45	20%	10	80%	40	أتناول الطعام في فترات معينة كل يوم	12
40%	20	60%	30	34%	17	66%	33	تناول الشاي بعد الأكل مباشرة ضروري للصحة	13
4%	2	96%	48	10%	5	90%	45	المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم	14
30%	15	70%	35	40%	20	60%	30	السمنة من أمراض سوء التغذية	15
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	عبارات المـحور الثاني	م
96%	48	4%	2	84%	42	16%	8	هل تتناول طعام بالمدرسة	1
94%	47	6%	3	82%	41	18%	9	أقوم بشراء طعام من المدرسة	2
96%	48	4%	2	84%	42	16%	8	تقدم المدرسة وجبة غذائية لى	3
0%	0	100%	50	10%	5	90%	45	أتناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة	4
52%	26	48%	24	68%	34	32%	16	أتناول القهوة أو نسكافية فقط قبل الذهاب إلى المدرسة	5
26%	13	74%	37	52%	26	48%	24	وزنى يكون زاندا في الأجازة المدرسية	6
62%	31	38%	19	74%	37	26%	13	لا أتناول طعام الإفطار أثناء الاختبارات	7
74%	37	26%	13	90%	45	10%	5	أتناول مشروبات غازية أثناء اليوم الدراسي	8
84%	42	16%	8	78%	39	22%	11	أفضل تناول الحلوى أثناء المذاكرة بالمنزل	9

10	لا أتناول أى طعام خارج المنزل	20	40%	30	60%	21	42%	29	58%
----	-------------------------------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----

يوضح جدول (2) فى إجابات التلاميذ على عبارات المحور الأول وهو (الثقافة الغذائية) أن اختلفت الإجابات بين تلاميذ المدرستين فكانت لمدرسة سكوت إجابات بنعم تفوقت بأعلى عبارات رقم (10) بتكرار (35) فى حين تفوقت الفقرات (12, 7, 3) لمدرسة هافال بنعم بتكرار (48.45.45) في حين أظهرت جميع الفقرات الأخرى تقارب بالإجابات بين المدرستين وهذا يظهر تقارب الإجابات وقله الاختلاف بين المدرستين في الإجابة على فقرات المحور الأول.

كما يوضح نفس الجدول في إجابات المحور الثاني وهو (العادات الغذائية بالمدرسة) لم تسجل إي من إجابات نعم لتلاميذ مدرسة سر كوت إي تفوق في حين تفوقت الفقرات (6, 4) لمدرسة هافال بنعم بتكرار (37, 50) فيما ظهرت جميع الفقرات الأخرى تقارباً لإجابات المدرستين وهذا يوضح تقارب الإجابات وقله الاختلاف بين المدرستين في الإجابة على فقرات المحور الثاني

جدول(3)

مقارنة إجابات التلاميذ (بنعم - لا) على كل مفردة لمحاو الاستبيان الثالث والرابع والنسب المئوية

م	عبارات المحور الثالث	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	أتناول يوميا وجبة أو اثنين خارج المنزل	13	26%	37	74%	11	22%	39	78%
2	أتناول البطاطس الشيبسى يوميا	26	52%	24	48%	38	76%	12	24%
3	أستمر في تناول الطعام إلى أن اشعر بالشبع	34	68%	16	32%	26	52%	24	48%
4	أحرص على تناول ثلاث عناصر غذائية فى كل وجبة	30	60%	20	40%	13	26%	37	74%
5	أتناول الفاكهة مع كل وجبة	27	54%	23	46%	20	40%	30	60%
6	أشرب الماء بكثرة عند تناول الطعام	6	12%	44	88%	16	32%	34	68%

7	لا اشرب الماء عند تناول الطعام ولكن اشرب بعده	64%	32	18	36%	25	50%	25	50%
8	أتناول الطعام أثناء مشاهدة التليفزيون	6%	3	47	94%	6	12%	44	88%
9	أمارس الرياضة بعد تناول الطعام	48%	24	26	52%	36	72%	14	28%
10	أتناول طعام العشاء ثم أذهب للنوم مباشرة	14%	7	43	86%	2	4%	48	96%
11	هل تتناول اى أدوية بصفة مستمرة	14%	7	43	86%	5	10%	45	90%
12	غذائي دائما الأرز واللحوم أو الدجاج "الكبسة"	2%	1	49	98%	2	4%	48	96%
13	أتناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث أسبوعيا	82%	41	9	18%	46	92%	4	8%
14	أحرص أنا وزملائي أن نتناول يوميا وجبات سريعة	2%	1	49	98%	2	4%	48	96%
15	أتناول اللحوم لكي أكون بديناً	8%	4	46	92%	3	6%	47	94%
م	عبارات المحور الرابع	النسبة المتكرار	التكرار	النسبة المتكرار	التكرار	النسبة المتكرار	التكرار	النسبة المتكرار	التكرار
1	أتناول الطعام في الاحتفالات بكثرة	12%	6	44	88%	5	10%	45	90%
2	معتاد على الصوم في رمضان	84%	42	8	16%	47	94%	3	6%
3	هل يوم الجمعة له طعام خاص معتاد عليه	30%	15	35	70%	13	26%	37	74%
4	أتناول الطعام في المناسبات حتى ولو غير جائع	10%	5	45	90%	4	8%	46	92%

42%	21	58%	29	64%	32	36%	18	دائماً أذهب مع أسرتي احتفالات خارج المنزل	5
92%	46	8%	4	82%	41	18%	9	هل تكثر من أكل اللحوم في الأعياد والمناسبات	6
52%	26	48%	24	54%	27	46%	23	تتحكم التقاليد الاجتماعية في طريقة تناولي للطعام والكمية التي اتناوله	7
64%	32	36%	18	70%	35	30%	15	أتناول أكثر من ثلاث وجبات يومياً	8
88%	44	12%	6	76%	38	24%	12	هل تأكل لحوم أكثر من مرتان في اليوم	9
78%	39	22%	11	70%	35	30%	15	أتناول أكثر من مرة مشروباً غازية في اليوم	10

يوضح جدول (3) إجابات التلاميذ على عبارات لمحور الثالث وهو (السلوك الغذائي) على اختلاف إجابات تلاميذ المدرستين ظهرت إجابات مدرسة سركوت بنعم تفوقاً واضحاً بالفقرات (3.4.7) بتكرار (32, 30, 34) في حين تفوقت الفقرة (13, 9, 2) لمدرسة هافال بنعم بتكرار (46, 36, 38) في حين أظهرت جميع الفقرات الأخرى تقارباً بالإجابات بين المدرستين وهذا يظهر تقارب الإجابات وقله الاختلاف بين المدرستين في الإجابة على فقرات المحور الثالث كما يوضح نفس الجدول في إجابات المحور الرابع وهو (السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) أن اختلفت الإجابات بين تلاميذ المدرستين فلم تظهر إجابات مدرسة سركوت بنعم تفوقت بأي من العبارات في حين تفوقت الفقرة (5) لمدرسة هافال بنعم بتكرار (29) في حين أظهرت جميع الفقرات الأخرى تقارباً بالإجابات بين المدرستين وهذا يظهر تقارب الإجابات وقله الاختلاف بين المدرستين في الإجابة على فقرات المحور الرابع.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة و اختبار T test للتعرف على الفروق في العادات الغذائية تبعا لمتغير المدرسة

المحور	المدرسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	درجات الحرية	قيمة ت المحسبة	قيمة ت الجدولية
1	سركوت	58,93	28.56	3.47	98	0,79	1.99
	هافال	62.4	33.1				
2	سركوت	34	17.52	3	98	1,254	1.99
	هافال	37	16.1				
3	سركوت	31,97	20.14	2.4	98	0,815	1.99
	هافال	33.74	21.3				
4	سركوت	32	15.82	0.2	98	0,085	1.99
	هافال	32,2	17.27				
المجموع	سركوت	156	82.04	9.07	98	2.944	1.99
	هافال	165.07	87.77				

دال إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من 0.05

ينتضح من جدول (4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدرستين في جميع محاور البحث بين تلاميذ مدرسة سكوت وتلميذات مدرسة هافال.

جدول (5)

معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة مؤشر كتلة الجسم لمدرسة (سركوت)

مؤشر كتلة الجسم		المحور
قيمة ر الجدولية	قيمة معامل الارتباط	
0.288	*0.29	1
0.288	0.142	2
0.288	*0.331	3
0.288	0.19	4

دال إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من 0.05

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول (الثقافة الغذائية) ومؤشر كتلة الجسم وكذلك المحور الثالث (السلوك الغذائي) مع مؤشر كتلة الجسم

جدول (6)

معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة مع مؤشر كتلة الجسم لمدرسة (هافال)

مؤشر كتلة الجسم		المحور
قيمة ر الجدولية	قيمة معامل الارتباط	
0.288	*0,341	1
0.288	0.121	2
0.288	0.201	3
0.288	0.189	4

دال إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من 0.05

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول (الثقافة الغذائية) ومؤشر كتلة الجسم

- بالنسبة للتساؤل الأول ما هو مستوى الفروق في السلوك الغذائي للتلاميذ والتلميذات لبعض من المدارس الابتدائية بمدينة سوران؟

تناول الباحثان أكثر مفردات النسبة المئوية في إجابات التلاميذ التي تضمنت الإجابات بنعم من كل محور اشترك فيها تلاميذ المدرستين وهي تعبر عن السلوك الغذائي في كل محور حيث 13 يتضح من جدول (2) في المحور الأول (محور الثقافة الغذائية) أن جاءت الفقرات (1، 3، 6، 7، 11، 12، 14) وهي مفردات (المواد الكربوهيدراتية المصدر الاساسى لحصولك على الطاقة، الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة، تناول كوب حليب يوميا، تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب، الأسماك أفضل من اللحوم من الناحية الصحية، تناول الطعام في فترات معينة كل يوم، المضخ الجيد للطعام يساعد على الهضم) وكانت النسب المئوية على التوالي (88% للتلاميذ و 86% للتلميذات 86% - للتلاميذ و 96% للتلميذات 74% - للتلاميذ و 82% للتلميذات 70% - للتلاميذ و 90% للتلميذات 78% - للتلاميذ و 84% للتلميذات 80% . للتلاميذ و 90% للتلميذات 90% - للتلاميذ 96%، للتلميذات) وهي مفردات تعبر عن ثقافة التلاميذ والتلميذات بشكل عام وهي نسب متقاربة بينهما فيما يتعلق بالصحة وتناول الدهون وأهمية المواد الكربوهيدراتية وتناول أنواع من الغذاء في أوقات محددة ومنتظمة والمضخ الجيد ويفسر ذلك الباحثان لشمول مناهج التعليم على الاهتمام بها بالإضافة إلى دور وسائل الإعلام في برامج الحمية وضبط الوزن ويتفق ذلك مع ما ذكره عبد الرحمن المصيفر " (18 : 9) في تلك الفترة 10-6 سنوات مع بطء النمو تكون الاحتياجات الغذائية محدودة ولكنها مهمة في تشكيل العادات الغذائية للتلاميذ ومن هنا يظهر دور وسائل الإعلام المجتمعية والمناهج المدرسية في إتباع السلوك الغذائي الصحيح للتلاميذ والتلميذات "وهذا ما أكد عليه جيم وانج " (13:84) في أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من الآباء من أجل تحسين معارف التلاميذ والاستفادة من المواقف والممارسات الغذائية، "فيما انفردت التلميذات بالفقرة (7) المتضمنة (تناول الدهون بكثرة يسبب أمراض القلب) وهي أيضا ثقافة غذائية من قبل التلميذات لخطورة الإكثار من تناول الدهون لما تسبب من أمراض عديدة وخطرة وخصوصا للقلب . و يتضح من جدول(2) الخاص بالمحور الثاني (محور العادات الغذائية بالمدرسة) أن جاءت الفقرة (4) المتضمنة(تناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة) بأعلى نسبة إجابة (90% للتلاميذ، 100%) وهي تؤكد إتباعهم للعادات الغذائية التي يستمر في تعلمها وتشير الدراسات إلى أهمية تناول وجبة الإفطار للتلاميذ لأنها تساعده على التحصيل الدراسي والتركيز وزيادة النشاط البدني وتبعده عن خطر البدانة كما ينصح الخبراء" بأن تكون الوجبة شاملة على المجموعات الأربع للغذاء وأن يكون بها نسبة كبيرة من البروتين مما يساعد على رفع مستوى السكر بالدم. (28: 12)

ويوضح جدول (3) للمحور الثالث (السلوك الغذائي) أن جاءت الفقرة (13) بأعلى نسبة إجابات (82% للتلاميذ 92% والتلميذات) وهي مفردات (تناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث أسبوعيا) وللتلاميذ والتلميذات على حد سوا وجاءت الفقرات (10، 11، 14) المتضمن(تناول

طعام العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة , هل تتناول اى أدوية بصفة مستمرة , أحرص أنا وزملائي أن نتناول يوميا وجبات سريعة) بنسب مئوية (للتلاميذ 86% وللتلميذات 96% -86%للتلاميذ و 90%للتلميذات و 98%للتلاميذ و 96%للتلميذات) على التوالي وهي عادات سلبية لهذا جاءت هذه النسب بإجابات (لا) لصالح التلاميذ والتلميذات وذلك من خلال توفر ثقافة ومعلومات مفيدة لديهم أبعدهم عن إتباع السلوك الغذائي و الصحي الغير صحيح التي تؤثر على السلوك الغذائي ويتفق هذا مع دراسة (إيلي محمد إبراهيم) (67: 13) فى تفوق الطلبة أصحاب الثقافات الصحية العالية فى السلوك الصحي والغذائي إما الفقرات (9 , 2) والمتضمنة (أتناول البطاطس الشيبسى يوميا ,أمارس الرياضة بعد تناول الطعام) تفوقت التلميذات فقط بهذه الفقرات وبنسبة مئوية (72% - 76) يؤكد ذلك على تأثير المنزل وتناول الطعام فيه والعادات التي تمارس فيه وهو نوع تطبيقي هام للأطفال بالمنزل وتناولهم للشيبسى متاح لتواجده وإمكانية شراؤه وعدم معرفة التلاميذ لأضراره التي تحدث من كثرة تناوله ويؤكد على ذلك سليمان أحمد حجر " (121 : 7) في أن الأسرة تسهم بدور هام في التنشئة الغذائية السليمة للتلاميذ من حيث توفير الغذاء الصحيح " هذا أكدت عليه مارى رودولوف " (97 : 19) في أهمية برامج صقل وتدريب المدرسين للقدرة على الحد من عوامل الخطر للسمنة لتلاميذ الابتدائية " وفي نفس الجدول (3) للمحور الرابع المتضمن (السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) أن جاءت الفقرة (2) وهي مفردات (الاعتیاد على صوم رمضان) بنسب إجابة (84%للتلاميذ، 94% للتلميذات) ويدل ذلك على تأثير البيئة والمنزل والمدرسة على التلاميذ الصغار للصيام امتداد هذا التأثير إلى العادات الغذائية الصحيحة وتصحيحها لان فوائد الصوم بالإضافة إلى فوائدها الدينية والاجتماعية والسلوكية والخلقية إلا إن الفائدة الصحية وتعلم السلوك الصحي الغذائي الصحيح يأتي في مقدمة تلك الفوائد أن التلاميذ والتلميذات الذين يتمتعون بجزء لا باس به من الثقافة الغذائية له تأثير كبير في طبيعة السلوك الصحي السليم وبهذا يكون تم الإجابة على التساؤل الأول وهو ما مستوى السلوك الغذائي لتلاميذ التعليم الابتدائي بمدينة سوران؟

- بالنسبة للتساؤل الثاني هل يوجد علاقة ارتباطيه بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم؟

يتضح من جدول (5)معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة مع مؤشر كتلة الجسم لمدرسة (سركوت)للتلاميذ أنه يوجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول والثالث (الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي) والذي يمثل عنصر من السلوك الغذائي وبين مؤشر كتلة الجسم ولم يظهر هذا الارتباط في باقي المحاور الأخرى الثاني والرابع (العادات الغذائية بالمدرسة, السلوك الغذائي في الرحلات) كما يتضح من جدول (6) معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة مع مؤشر كتلة الجسم لمدرسة (هافال) للتلميذات انه يوجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول فقط (الثقافة الغذائية)ولا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية وبين مؤشر كتلة الجسم وبين محاور الثلاث الأخرى (العادات الغذائية بالمدرسة , والسلوك الغذائي , السلوك الغذائي في الرحلات)

وهذا يفسر تأثير العادات السلوكية التي يمارسها التلاميذ والتلميذات والثقافة الغذائية له ارتباط بمؤشر كتلة الجسم وهذا ما أكد عليه (سليمان حجر)في أن " هناك عوامل تؤثر على حالة

الطلبة الصحية من الثقافة الغذائية التي تتكون عند الطلاب من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية التي يكون لها تأثير سلبي أو ايجابي على التكوين الجسماني وكذلك الإصابة بالاضطرابات الغذائية حيث أشار أيضا إلى انه يمكن الاستفادة منها للتعرف على الفروق بين شعوب الدول المختلفة أو الفروق بين الطبقات المختلفة التي تتفاوت في البلد الواحد " (16:190) وبهذا تكون الإجابة قد تمت على التساؤل الثاني وهو هل يوجد علاقة ارتباطيه بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم؟

5-الاستنتاجات و التوصيات

1-5الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث ومن عرض النتائج يستنتج الآتي:

- 1- ظهرت النسب المنوية لإجابات التلاميذ والتلميذات لمفردات المحاور بشكل عام متقاربة بينهما وعالية خصوصا في محور الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي.
- 2-وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية في محوري الثقافة الغذائية و السلوك الغذائي مع مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ مدرسة سرکوت .
- 3-وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية في محور الثقافة الغذائية مع مؤشر كتلة الجسم لتلميذات مدرسة هافال .

2-5التوصيات

في ضوء أهداف البحث ونتائجه يوصى الباحثان بالآتي:

- الاهتمام بدور مدرس التربية الرياضية وعمل البرامج المختلفة للتأثير الايجابي على زيادة الوزن
- الاهتمام بالنشاط البدني وبتث ثقافة متابعة ممارسته يوميا كنمط حياتي
- تشجيع الطلبة بعمل الملصقات أو النشرات الجدارية توضح المخاطر الصحية لزيادة الوزن للأطفال وتبعات ذلك على القلب والأجهزة الأخرى.
- تضمين المناهج الدراسية وخصوصا درس العلوم محاضرات عن السلوك والعادات الغذائية السليمة وطريقة تطبيقها.
- عمل دورات للمعلمين يشترك فيها أولياء الأمور تهتم بالثقافة الغذائية والسلوك الغذائي الصحي.
- التأكيد على أهمية دور وسائل الإعلام المختلفة وما تبثه من ثقافة غذائية سليمة للعائلات.
-

قائمة المراجع:

- 1- أحمد أحمد إبراهيم : دراسة السلوك الغذائى والانحرافات القوامية فى البيئة الريفية والحضرية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية لمحافظة القليوبية. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة , جامعة حلوان 1999 م.
- 2- أمال زكى محمود : الحالة الغذائية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة , إنتاج علمي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد 39 نوفمبر 2002 م.
- 3- إميل خلة : غذائك الصحى , سلسلة صحتك أولا , مكتبة العرب الجيزة 1995 م.
- 4- جون ت, ربيكرسون : أسس علوم التغذية.مراجعة سعد الدين محمد- ترجمة واصل أبو العلا - صبحي بسيونى, الدار العربية للنشر والتوزيع. القاهرة 1985 م.
- 5-6- راتب عبد الوهاب السمان : التغذية الصحية أصول علاج السمنة وانقاص الوزن : دار الفكر, دمشق , سورية , ط 1996 م, -رونالد س إينغورث : نمو الطفل , الشركة المصرية العالمية للنشر 0 القاهرة , ترجمة وجدي رزق غالى 1998 م,
- 7- سليمان أحمد حجر : الغذاء والصحة للرياضيين وغير الرياضيين 0مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان 1985 م.
- 8- سليمان احمد حجر : الثقافة الغذائية وعلاقتها ببعض دلالات التكوين البنائى للجسم لطلاب الجامعة. إنتاج علمي مجلة التربية الشاملة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق الشرقية 1987م
- 9- عبد الرحمن المصيقر : التغذية الصحية لطلبة المدارس . الرئاسة العامة للشباب الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة 1424هـ.
- 10- عبد الرحمن نور الدين: الشراة.مجلة طبيبك الخاص ،دار الهلال، العدد 346 القاهرة 1997م
- 11- عصام حسن عويضة : تغذية الرياضيين لمزيد من الصحة واللياقة وحسن الأداء. مكتبة الملك فهد الوطنية . المدينة المنورة 1422 هـ
- 12- على محمد أبو صالح : السمنة والنشاط البدنى. الرئاسة العامة لرعاية الشباب الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة 1414هـ.

13- ليلى محمد إبراهيم : قياس الوعي الصحى والغذائى والتربوى للأمهات فما يتعلق برعاية أطفالهن الرضع فى محافظة الاسكندرية .إنتاعلمي المؤتمر السنوي الخامس للطفل المصرى, مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس .القاهرة1992 م.

14- مجدي كمال عبد الكريم : الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين

الجسمانى والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة.رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان2000م.

15 -مجدي كامل : الغذاء والصحة , الأمين للطباعة والنشر. ط1 القاهرة1995م.

16 -محمد كمال السيد : الموسوعة المصرية فى تغذية الانسان .الدار العربية للنشر .الجزء الأول . القاهرة1994 م .

17-منى خليل عبد القادر وآخرون: أساسيات علم التغذية0الناشر مجموعة النيل العربية ،الحي السابع مدينة نصر 0القاهرة2005 م .

18-وديع ياسين التكريتي,حسن محمد العبيدي :التطبيقات الاحصائية فى بحوث التربية الرياضية,الموصل .دار الكتب.(1996),

19- Mary C J Rudolf, Rachael Dixey Andrew J Hill,Barth ,	<u>Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity, Nov 2001;</u>
---	--

20- MK Walingo and Musamali	<u>15Nutrient intake and nutritional status indicators of participant and nonparticipant pupils of a parent-supported school lunch program in Kenya. Sep 2008;</u>
21- Wang, H Zhao,	<u>- [Effect of three ways of nutritional education on</u>

Liu, and P Ju	<u>knowledge-attitude-behavior with nutrition in pupils]</u> , Jan 2007;

المرفقات

مرفق رقم(1)

أسماء الخبراء وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية

- د. صباح محمد مصطفى أستاذ تدريب رياضي
- د. مازن عبد الرحمن حديث أستاذ طرائق تدريس
- د. علي جعفر سماكة أستاذ كرة سلة
- د. مؤيد عبد الرحمن حديث أستاذ مساعد تعلم حركي

امرفق(2)

استبيان السلوك الغذائى

أولا : محورا لثقافة الغذائية

لا	نعم	العبارة	•
()	()	المواد الكربوهيدراتية المصدر الاساسى لحصولك على الطاقة 0	••
()	()	-إذا تناولت اللحوم بكمية كبيرة تحصل على طاقة .	•
()	()	الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة	•
()	()	تلعب الوراثة دورا هاما في العادات الغذائية	•
()	()	زيادة الوزن تعنى الصحة الجيدة	•
()	()	هل تتناول كوب حليب يوميا	•
()	()	تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب	•
()	()	أفضل الخبز البر على الخبز الأبيض	•
()	()	أتناول القهوة بعد الأكل مباشرة لتحسين الهضم	•
()	()	أتناول الطعام كلما شعرت بالجوع	•
()	()	الأسماك أفضل من اللحوم من الناحية الصحية	•
()	()	أتناول الطعام في فترات معينة كل يوم	•
()	()	تناول الشاي بعد الأكل مباشرة ضروري للصحة	•
()	()	المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم	•
()	()	السمنة من أمراض سوء التغذية	•

ثانيا:العادات الغذائية بالمدرسة

لا	نعم	العبارة	•
----	-----	---------	---

()	()	هل تتناول طعام بالمدرسة	•
()	()	أقوم بشراء طعام من المدرسة	•
()	()	تقدم المدرسة وجبة غذائية لى	•
()	()	أتناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة	•
()	()	أتناول القهوة أو نسكافية فقط قبل الذهاب إلى المدرسة	•
()	()	وزنى يكون زائدا في الأجازة المدرسية	•
()	()	لا أتناول طعام الإفطار أثناء الاختبارات	•
()	()	أتناول مشروبات غازية أثناء اليوم الدراسي	•
()	()	أفضل تناول الحلوى أثناء المذاكرة بالمنزل	•
()	()	لا أتناول أي طعام خارج المنزل	•

ثالثا: السلوك الغذائي :

لا	نعم	العبارة	•
()	()	أتناول يوميا وجبة أو اثنين خارج المنزل	•
()	()	أتناول البطاطس الشيبسى يوميا	•
()	()	أستمر في تناول الطعام إلى أن اشعر بالشبع	•
()	()	أحرص على تناول ثالث عناصر غذائية فى كل وجبة	•
()	()	أتناول الفاكهة مع كل وجبة	•
()	()	أشرب الماء بكثرة عند تناول الطعام	•
()	()	لا أشرب الماء عند تناول الطعام ولكن اشرب بعده	•
()	()	أتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون	•
()	()	أمارس الرياضة بعد تناول الطعام	•
()	()	أتناول طعام العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة	•

()	()	هل تتناول أى أدوية بصفة مستمرة	•
()	()	غذائي دائما الأرز واللحوم أو الدجاج "الكبسة"	•
()	()	أتناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث أسبوعيا	•
()	()	أحرص أنا وزملائي أن نتناول يوميا وجبات سريعة	•
()	()	أتناول اللحوم لكي أكون بديناً	•

رابعاً: السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات :

لا	نعم	العبارة	•
()	()	أتناول الطعام في الاحتفالات بكثرة	•
()	()	معتاد على الصوم في رمضان	•
()	()	هل يوم الجمعة له طعام خاص معتاد عليه	•
()	()	أتناول الطعام في المناسبات حتى ولو غير جانع	•
()	()	دائماً أذهب مع أسرتي احتفالات خارج المنزل	•
()	()	هل تكثر من أكل اللحوم في الأعياد والمناسبات	•
()	()	تتحكم التقاليد الاجتماعية في طريقة تناول الطعام والكمية التي تناولها	•
()	()	أتناول أكثر من ثلاث وجبات يوميا	•
()	()	هل تأكل لحوم أكثر من مرتان في اليوم	•
()	()	أتناول أكثر من مرة مشروبا غازيا في اليوم	•