



Al-Yemenia University Journal
مجلة الجامعة اليمنية

مدى إدراك العاملين في كلية المجتمع بلاد الروس - سنحان بالوعي الغذائي

د/ عبد العليم أحمد محمد راشد العريقي
كلية المجتمع بلاد الروس – سنحان – الجمهورية اليمنية
الجامعة اليمنية – رئيس قسم التغذية العلاجية
srmzaa12@gmail.com

الملخص. هدف البحث الى التعرف على مدى إدراك العاملين في كلية المجتمع بلاد الروس - سنحان ببعض الجوانب المتعلقة بالغذاء و التغذية التي تشكل في مجملها ما يعرف بالوعي الغذائي. و قد تم جمع البيانات بتصميم استبيان و توزيعه على مفردات مجتمع البحث المكون من (56) مفردة. بعد ذلك تم ادخال البيانات للحاسوب للمعالجة باستخدام حزمة البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، و قد استخدمت المتوسطات الحسابية و اختبار (T-test) و تحليل التباين الأحادي والانحراف المعياري و النسب المئوية. وخلص البحث للنتائج الآتية: ارتفاع وعي المبحوثين فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية و دور مكونات الغذاء في حياة الإنسان. و الوعي لديهم متوسط فيما يتعلق بالتأثير القلوي للجسم الناتج عن تناول الخضروات و الفواكه و ضرورة أن تكون الاحتياجات اليومية من الخضروات و الفواكه أكبر من الحبوب و دور عنصر الزنك في الجسم و أنواع الفيتامينات التي يحصل عليها الجسم من الدهون. بينما مستوى الوعي منخفض فيما يتعلق بالطاقة المستمدة من الخضروات و الفواكه والتأثير الحمضي على جسم الإنسان نتيجة لتناول الحبوب و منتجاتها. و عدم وجود فروق معنوية بين استجابات المبحوثين المتعلقة بمحوري البحث " المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية " و " المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور مكونات الغذاء في حياة الإنسان" تعزى للجنس و العمر و الوظيفة و سنوات الخدمة و المؤهل العلمي.

الكلمات المفتاحية: الوعي الغذائي – التغذية – سوء التغذية

1- الإطار العام للبحث:

1-1- المقدمة

يعتمد الإنسان في غذائه على الطعام الذي يتناوله لكي يوفر له المواد الغذائية الأساسية كالكربوهيدرات و الدهون و البروتينات و الفيتامينات و العناصر المعدنية و الماء.

كل تلك المغذيات تدخل في بناء الجسم من خلايا وأنسجة مختلفة وأيضاً تقوم بتنظيم العمليات الحيوية المختلفة و بعضها مسؤول عن توفير الطاقة اللازمة للعمليات الحيوية و الفسيولوجية الضرورية لاستمرار الحياة [16].



لن يستطيع الإنسان أن يكون قادراً على النمو و المحافظة على صحته إذا لم يتناول الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية المختلفة، لذلك فإن الغذاء و الصحة عاملان متلازمان و يسيران في خطين متوازيين و يتأثر كل منهما بالآخر، فإذا نقص الغذاء أو زاد كما أو نوعاً أثر على صحة الإنسان، و إذا تدهورت صحته يؤثر ذلك على الغذاء الذي يتناوله و العمليات التي يتعرض لها داخل الجسم [3].

إن اختيار الشخص لطعامه اليومي يتوقف على عوامل منها: العادات الغذائية السائدة للأسرة و المجتمع و مدى توفر الغذاء و الحالة الاقتصادية و المعتقدات الدينية و عوامل أخرى [4]. و للوعي الغذائي على المستوى العالمي أهمية عظيمة، حيث إن المستوى الغذائي للأفراد و علاقة الغذاء بالمناعة ضد الأمراض مرتبطة بمستوى الوعي بأهمية الغذاء و دوره في جسم الإنسان. و تشير الدراسات إلى أن أمراض سوء التغذية تحدث بسبب انخفاض أو عدم الوعي باختيار الغذاء المناسب و بسبب الاعتقادات و المعلومات الخاطئة التي تنتقل من جيل لآخر [15]. و لقد توصلت بعض الدراسات إلى أن المعلومات الغذائية الصحية و السليمة غير ملم بها الكثير من أفراد المجتمعات المختلفة حتى بين المثقفين [14].

ويعتبر نقص الوعي الصحي و الغذائي من أهم العوامل المساعدة في الإصابة بالعديد من المشاكل الغذائية و الصحية في المجتمعات العربية، مما يزيد من تفاقم المشكلة. و هذا الكم الهائل من المعلومات الصحية التي يتعرض لها الناس سواء من خلال الصحف و المجلات و الإذاعة و التلفزيون و الكثير من هذه المعلومات خطأ أو ناقصة مما يضع أفراد المجتمع في حيرة من أمرهم: فهل يصدقون المتخصصين أم وسائل الإعلام المختلفة. و لحماية المجتمع من المعلومات الصحية المضللة يتطلب وضع الخطط السليمة لبرامج التثقيف الغذائي و الصحي، و لكي يتم ذلك يجب إجراء الدراسات و البحوث في هذا الجانب، كما أنه من المهم دراسة معلومات و اتجاهات المجتمع نحو الجوانب الصحية و التغذوية كقاعدة أساسية لتخطيط البرامج التثقيفية [8].

إن الوضع التغذوي للأفراد ينعكس على المجتمع بأكمله، فالمجتمع الذي يعاني فيه أفراد من سوء التغذية لن يكون عطاؤه جيداً و بالتالي فإن إنتاجياته تكون منخفضة، و لا تحقق التنمية المنشودة في مختلف المجالات، لذلك كان من واجب الدول القيام بتقييم الوضع التغذوي بين مواطنيها و السعي لتحسينه، و لقد أثبتت البحوث أن المعلومات الغذائية و الصحية السليمة غير معروفة للكثير من أفراد المجتمع مما يجعل التثقيف الغذائي و الصحي أمراً ضرورياً.

إن إدراك المجتمعات لأهمية التغذية سيسهم إسهاماً كبيراً في التصميم الفعال للبرامج الغذائية و التغذوية [12]، و هذا البحث يندرج تحت هذا المضمار و يكون دافعاً لإجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال في الجمهورية اليمنية.

2-1- مشكلة البحث:

أصبحت المعرفة المتعلقة بالغذاء و التغذية مهمة جداً ليس فقط للدارسين في هذا المجال بل لكل فئات المجتمع، لأنها تؤدي دوراً مهماً في وقاية الفرد و الأسرة ضد الكثير من الأمراض و لاسيما تلك المتعلقة بنوعية الأغذية و أسلوب تناولها و في مقدمتها السمنة و السكري و السرطانات و هذه الأمراض لا تكلف فقط الأشخاص المصابين بها بل الدولة الكثير من الأموال في شراء الأدوية أو تكاليف العلاج بدلاً من إنفاقها في ضروريات أخرى، و من خلال ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث على هيئة استفسارات كالآتي:

- 1- هل يوجد إدراك لدى العاملين في كلية مجتمع بلاد الروس - سنجان بالمجموعات الغذائية؟
- 2- هل يوجد إدراك لدى العاملين في كلية مجتمع بلاد الروس - سنجان بدور الغذاء في حياة الإنسان؟

3- هل توجد فروقات معنوية ذات دلالة احصائية (05،0) بين العاملين في كلية مجتمع بلاد الروس – سنحان تعزى للجنس و المؤهل العلمي و العمر و الدرجة الوظيفية و سنوات الخبرة في الكلية فيما يتعلق بالوعي الغذائي.

3-1- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في تتبع المستوى المعرفي المتعلق بالجوانب المتعددة و المختلفة بالغذاء و التغذية التي تشكل في مجملها ما يعرف بالوعي الغذائي عند شريحة مجتمعية تقع على عاتقها مهمة التعليم التقني و نشر المعرفة بشتى أشكالها النظرية منها و التطبيقية، و كذلك شريحة أخرى لا تقل أهمية تتمثل بشريحة الموظفين الإداريين العاملين في كلية المجتمع بلاد الروس – سنحان، كذلك تكمن أهمية إجراء هذا البحث في ندرة الأبحاث في هذا الجانب في الجمهورية اليمنية.

4-1 - أهداف البحث

يهدف البحث إلى الآتي:

- 1- معرفة المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية.
- 2- معرفة المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور مكونات الغذاء في حياة الإنسان.
- 3- المساهمة في نشر الثقافة الغذائية في اوساط فئات مجتمعية مهمة.

5-1- فرضيات البحث:

من خلال أهداف و مشكلة البحث تنبثق الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا يوجد إدراك لدى العاملين في كلية مجتمع بلاد الروس - سنحان بالمجموعات الغذائية؟

الفرضية الثانية: لا يوجد إدراك لدى العاملين في كلية مجتمع بلاد الروس - سنحان فيما يتعلق بدور الغذاء في حياة الإنسان.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية (05،0) بين وعي العاملين في الكلية تعزى للجنس و المؤهل العلمي و العمر و الدرجة الوظيفية و سنوات الخبرة في الكلية.

6-1- حدود البحث:

الحدود الموضوعية: مدى إدراك العاملين في كلية المجتمع بلاد الروس - سنحان بالوعي الغذائي.

الحدود الزمانية: العام الجامعي 2017 – 2018م.

الحدود المكانية: كلية المجتمع بلاد الروس – سنحان، صنعاء، اليمن.

الحدود البشرية: جميع منتسبي الكلية من أكاديميين و إداريين.

7-1- مصطلحات البحث:

الإدراك: هناك تعريفات متعددة و سنستعرض هنا التعريف الشامل منها، فهو عملية عقلية نفسية تساعد الإنسان على معرفة عالمه الخارجي، و الوصول إلى معاني و دلالات الأشياء وذلك عن طريق تنظيم

المثيرات الحسية لتفسيرها و صياغتها في كليات ذات معنى. وينقسم الى نوعين إدراك حسي و إدراك عقلي. ويعرف الإدراك الحسي بأنه عبارة عن مجموعة من الاستجابات الكلية للمنبهات الصادرة عن المؤثرات الخارجية المختلفة التي يستقبلها الفرد عن طريق الأعصاب الحسية الموجودة في الأعضاء الحسية. وتتم عملية الإدراك الحسي من خلال الخبرات السابقة و المعارف المخزنة في الذاكرة سابقا. ويمكن القول: إن عملية الإدراك الحسي تتداخل مع الشعور وعمليات التذكر و التخيل، و الانتباه و الوعي و اللغة. والإدراك العقلي هو إدراك المفاهيم و المسلمات و الحقائق و المعاني الكلية العامة كمفاهيم الحياة و المنطق و هو أبرز ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات الحية كما أن الإدراك العقلي هو من أعمال العقل و الدماغ الذي يعتبر المسؤول عن تكوين المفاهيم العامة المجردة و البعيدة عن المحسوسات المادية [6].

الوعي الغذائي: يقصد بالوعي الغذائي تنمية و عي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحيحة و فهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة. و يتضمن المفاهيم المتعلقة بالعناصر الغذائية التي يتكون منها الغذاء [15]، و أسس تخطيط و إعداد و تقديم الأطعمة المتكاملة غذائياً، و الطرق الصحيحة في الطهي، و كذلك الإلمام بأمراض سوء التغذية و كيفية الوقاية منها، و أيضاً يتضمن الوعي الغذائي الجهود المبذولة بهدف تغيير العادات و المعتقدات الغذائية الخاطئة في المجتمع [2].

العادات الغذائية: الطرق المتبعة في اختيار تداول و استهلاك الأغذية المتوفرة، و تشمل عملية إنتاج الغذاء و تخزينه و تصنيعه و توزيعه و تناوله [1].

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

2-1- الإطار النظري:

2-1-1- التغذية الصحية السليمة:

تعتبر التغذية الصحية السليمة أساس بناء الإنسان الصحيح و السليم جسدياً و نفسياً، و لتحقيق ذلك لابد على كل فرد أن يعرف ماذا و كيف و متى يأكل و اتباع العادات الغذائية السليمة التي تحميه من الأمراض المختلفة، و هذه المعرفة تشكل ما يسمى بالثقافة الغذائية.

على الإنسان أن يتعلم نظام التغذية السليم منذ الصغر كما في أمريكا يتم تثقيف الأطفال من عمر سنتين، و في عام 1992م قامت وزارة الزراعة الأمريكية تحت إشراف وزارة الصحة بعمل الهرم الغذائي الأول كدليل غذائي عالمي يوجه الأشخاص لطريقة تناول الطعام الصحيح و الذي تم تعديله فيما بعد، و الملفت للنظر ارتفاع نسبة البدانة في أوساط معظم أفراد المجتمعات العربية بمختلف الفئات العمرية، بينما النحافة تسيطر على الأسر ذوي الدخل المحدود و الفقيرة، و يعود ذلك إلى عدم وعي الكثير من الأسر العربية بكيفية اتباع نظام غذائي سليم يحفظ الأجسام في صحة، و تتمتع بطول العمر و يقيهم آثار الأمراض المختلفة [10].

و لتحقيق التغذية الصحية يستخدم نظام مجموعات الغذاء الأربع الأساسية الذي صدر في عام 1956م من قبل القسم الزراعي بالولايات المتحدة الأمريكية كمرشد غذائي لتسهيل تخطيط الوجبات الغذائية المتكاملة، و لأنه يؤمن للشخص السليم جميع احتياجاته من العناصر الغذائية من حيث الكمية و النوعية و لما يتميز به من سهولة عند التطبيق كما يسهل هذا النظام على الشخص اختيار الأغذية المتوفرة في كل فصل من فصول السنة و بالأسعار المناسبة حسب دخل الفرد أو الأسرة، و يتم تحديد كمية الأغذية التي يحتاجها الشخص حسب العمر و الجنس و النشاط العضلي و الحالة الصحية. و تقسم الأغذية في هذا النظام إلى أربع مجموعات و هي مجموعة الحليب و منتجاته و مجموعة اللحوم و مجموعة الفواكه و الخضروات و مجموعة الخبز و الحبوب [4].

2-1-2- اعمدة الصحة:

يؤكد أخصائيو التغذية العصريون على ثلاثة عناصر متلازمة من أجل الحفاظ على جسم الانسان و روحه وعقله و صحته و سلامته من خلال الغذاء المتوازن و الفعالية و النشاط ثم الراحة النفسية. و سنقتصر هنا على دور الغذاء فقط، فالغذاء المتوازن هو القادر على تلبية احتياجات الجسم المختلفة من بناء و ترميم و طاقة و مقاومة للأمراض وهو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات و النشويات و الدهون و الأملاح المعدنية و الفيتامينات و الماء لضمان استمرار الحياة بشكل سليم. فالتغذية الجيدة ضرورية للصحة، حيث لكل عنصر من العناصر الغذائية وظيفة أو أكثر داخل الجسم، و أن نقص أو زيادة أي منها يؤدي إلى حالات مرضية.

كما أن الوضع التغذوي الجيد للأفراد ينعكس على المجتمع بكامله، حيث إن المجتمع الذي يعاني أفراده من سوء التغذية لا يكون عطاؤه عطاءً جيداً، بل العكس يكون العطاء متدنياً، و لا يمكنه تحقيق التنمية المنشودة في المجالات المختلفة [9].

2-1-3- أمراض سوء التغذية:

يرجع انتشار أمراض سوء التغذية في الدول النامية ليس فقط إلى عدم الكفاية الغذائية نتيجة الفقر و العوز الناتج عن البطالة والكثافة السكانية العالية في بعض الدول، و ضعف الإنتاج الزراعي و انخفاض صحة البيئة و العادات الغذائية السيئة، بل أيضاً لانخفاض أو عدم التوعية الغذائية لأفراد تلك المجتمعات [3]، بينما في الدول المتقدمة فإن أمراض سوء التغذية ناتجة عن الإفراط في التغذية، مما يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بالسمنة التي تعد من أخطر الأمراض التي تصيب الكثير من البشر في العالم [19] و تكمن خطورة السمنة بأنها تؤدي إلى أمراض أخرى مثل السكري من النوع الثاني [21] و أمراض القلب و ارتفاع ضغط الدم وغيرها [20].

و من الأمراض المرتبطة بسوء التغذية الناتجة عن نقص العناصر الغذائية ما يلي:

- الإسقربوط (Scurvy) الناتج عن نقص فيتامين C.
- تضخم الغدة الدرقية (Endemic goiter) الناتج عن عوز عنصر اليود. و يعتبر هذا المرض من الأمراض المستوطنة في بعض الدول العربية كمصر و السودان و الصومال و العراق و لبنان و سورية [17]. و قد أوضح مصيقر بأنه للوقاية ولمكافحة هذا المرض يتطلب توفير عنصر اليود في الطعام لجميع الفئات بما فيها الفئات المصابة [7].
- كساح الأطفال (Rickets) الناتج عن نقص كل من الكالسيوم و فيتامين D كليهما أو أحدهما.
- الكواشيركور (Kwashiorkor) و المرازمس (Marasmus) عند الأطفال و الناتجة عن نقص البروتين و الطاقة

2-2- الدراسات السابقة:

نظراً لأهمية الوعي الغذائي لمختلف الأفراد و الفئات العمرية المختلفة للنمو و الصحة السليمة فقد أجريت العديد من الدراسات منها الآتي:

قام العريقي [13] بدراسة حول قياس السلوك و الوعي الغذائي لطلاب كلية مجتمع بلاد الروس – سنحان و هدف في دراسته إلى معرفة السلوك و الوعي الغذائي لدى عينة ممثلة لمجتمع طلاب كلية المجتمع بلاد الروس – سنحان، و توصلت إلى عدة نتائج أهمها ارتفاع الوعي الغذائي لدى الطلاب و الطالبات فيما يتعلق بتنوع الوجبات والمشروبات الغازية و مشروبات الطاقة و شرب الماء بكميات كبيرة خلال اليوم و دور الغذاء في مظهر الجلد و مصادر كل من السكريات و البروتينات و الفيتامينات و المعادن و التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية و تناول الأسماك و الخضروات و الفواكه و تأثير التدخين و تناول القات و تفضيل اللحوم البيضاء عن الحمراء. لدى الطلاب والطالبات و وجود وعي غذائي لكنه بدرجة متوسطة

فيما يتعلق بعادة شرب السوائل أثناء الأكل، و تناول اللحوم الحمراء مرتين في الأسبوع، بينما الوعي الغذائي فيما يتعلق بشرب البن قبل الإفطار كان ضعيفا.

في حين درسا احمد و منال [11] الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ، حيث تم دراسة العوامل المؤثرة على الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ: جمهورية مصر العربية، و تتلخص أهم النتائج التي توصلنا إليها بوجود علاقة ارتباطية معنوية عند المستوى الاحتمالي 0,01 بين كل من الحالة التعليمية للمبحوثة و الدخل الشهري لها، و إجمالي ما ينفق على الغذاء شهريا و الانفتاح الثقافي، و عدد المصادر المعرفية و التقدير الذاتي لقيادة الرأي و اتجاه المبحوثات نحو العادات الغذائية الصحيحة و بين الوعي الغذائي للمرأة الريفية و عند المستوى الاحتمالي 0,05 بين متوسط تعليم أبناء المبحوثة و حالة المسكن و حيازة الأدوات المنزلية و الانفتاح الجغرافي و بين المتغير التابع محل الدراسة. كما تبين اعتماد المبحوثات على المصادر التقليدية بشكل كبير في الحصول على المعلومات مثل الأم و الخبرة الشخصية و الأقارب. و من توصيات الدراسة: ضرورة تزويد المبحوثات بالمعلومات و الوعي من خلال مصادر متنوعة موثوق فيها و زيادة ساعات البرامج التلفزيونية و الإذاعية المعنية كمصدر للحصول على المعلومات الغذائية لمعظم المبحوثات. و من التوصيات أيضا إجراء المزيد من الدراسات و البحوث في موضوع التغذية الصحية في مجالات متنوعة و مجتمعات و مناطق جغرافية مختلفة.

ومن ناحية أخرى قامت فخر [5] بدراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية – جامعة قطر و التخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات، و هدفت دراستها إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي السائد للطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية جامعة قطر و التخصصات الدراسية الأخرى و أثر كل من المتغيرات الجنسية و التخصص الأكاديمي و عدد مصادر التعلم على المعرفة الغذائية. و قد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: أن برامج التوعية الغذائية الموجهة للمجتمعات لها دور في القصور، حيث إن مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص اقتصاد منزلي بكلية التربية جامعة قطر كان منخفضا مقارنة مع التخصصات الدراسية الأخرى. و من مصادر المعلومات الغذائية التي حظيت بأعلى نسبة مئوية لدى أفراد العينة و الأكثر استخداما هي المجالات و الصحف تليها الإذاعة و التلفزيون. و من التوصيات: دعم نشر الثقافة الغذائية من خلال وسائل الإعلام و الأنشطة المدرسية المتعددة و الاهتمام بالجانب الكيفي للموضوعات الغذائية من حيث الدقة و الحداثة و مدى تنوعها بحيث تتضمن معلومات و اتجاهات و عادات بشكل يحقق التثقيف الغذائي السليم و الشامل إلى حد ما و تدعيم المكتبات الجامعية و المدرسية بمصادر المعلومات المتنوعة من كتب و وسائل تعليمية متنوعة.

و قامت مرياح [18] بدراسة سوء التغذية لدى المتدرس و علاقته بالتحصيل الدراسي، و هدفت الدراسة الى تبيان العلاقة بين سوء التغذية و التحصيل و مدى تأثير سوء التغذية على الناحية الجسدية و تأثيره على التركيز و مدى علاقة سوء التغذية بالعادات الغذائية. و توصلت الى نتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين سوء التغذية و التحصيل الدراسي لدى المتدرس. و جود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين سوء التغذية و العادات الغذائية للمتدرس، و وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين سوء التغذية و عدم القدرة على التركيز لدى المتدرس.

كما قام الشدايدة و الضمور [12] بدراسة مستوى الوعي الغذائي لسيدات المجتمع الأردني في محاور الغذاء و التغذية و علاقتها ببعض المتغيرات. و هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الوعي الغذائي للسيدات الأردنيات في محاور الغذاء و التغذية و علاقتها ببعض المتغيرات كخصائصهن الاقتصادية و الاجتماعية، مع تحديد أهم مصادر المعلومات في محاور الغذاء و التغذية. و توصلنا إلى أن مستوى الوعي الغذائي متوسط، الأمر الذي يتطلب ضرورة تفعيل دور الإرشاد الغذائي من خلال تخطيط و تنفيذ برامج إرشادية غذائية تركز على تعليم و توعية السيدات، و نقل الوعي الغذائي لهن عن طريق إعداد خطة علمية و عملية.

وقامت Sonja وآخرون [22] بدراسة حول استكشاف العوامل المرتبطة بالتوعية الغذائية و علاقة السلوكيات بالتغذية نتائج دراسة المستهلك، وهدفت الدراسة إلى توضيح مفهوم الوعي الغذائي و صلته بالسلوكيات المتعلقة بالتغذية الشخصية ذات المخاطر، و تقييم العوامل الاجتماعية و الديمغرافية و النفسية للوعي الغذائي. و قد بينت نتائج الدراسة أن العوامل النفسية متداخلة بالوعي الغذائي و الصحي، و أن تناول الدهون أقل ضرورة، و تناول الفيتامينات يعتبر من السمات المتعلقة بالغذاء الصحي، و أن العلاقة بين الوعي الغذائي و السلوك الغذائي علاقة معقدة للغاية، و أن فهم العوامل المتعلقة بالوعي الغذائي يسهم في تغيير السلوكيات بشكل فعال.

3- إجراء البحث

3-1- منهج البحث

تطلب التوصل إلى أهداف البحث استخدام المنهج الوصفي، الذي يهتم بجمع و تبويب البيانات و عرضها، و كذلك حساب مختلف المقاييس التي توضح بيانات الظاهرة. كما تطلب استخدام المنهج التحليلي الذي يهتم بالأساليب و الطرق العلمية التي يناط بها تحليل و تفسير و استخلاص النتائج.

3-2- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بالموظفين المنتسبين لكلية المجتمع في بلاد الروس - سندان أكاديميا و إداريا و مثبتين و متعاقدين و عددهم (56). و بما أن مفردات مجتمع البحث قليلة فقد تم أخذ المجتمع كاملا.

3-3- أداة البحث:

تمثلت الأداة التي استخدمت في تحقيق أهداف البحث بالاستبانة و التي اشتملت على قسمين: خصص القسم الأول للبيانات الديمغرافية كالجنس و العمر و المؤهل العلمي و الوظيفة، و خصص القسم الثاني لمحاو و فقرات البحث، حيث اشتمل على محورين على النحو الآتي:

المحور الأول: المستوى المعرفي بالمجموعات الغذائية الرئيسة، و يتكون من 22 فقرة.

المحور الثاني: المستوى المعرفي بدور المكونات الغذائية في حياة الإنسان و تكون من 25 فقرة.

3-4- صدق و ثبات أداة البحث:

تم اختبار صدق و ثبات أداة البحث باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ)، فبلغت النسبة الكلية للثبات على عبارات الاستبانة (0,79) و هي نسبة ثبات تؤكد إمكانية استخدام الأداة كما هو مبين في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1) معامل ثبات أداة البحث حسب طريقة ألفا كرونباخ

عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
47	0,79

3-5- تطبيق الأداة:

بعد الانتهاء من إعداد أداة البحث في صيغتها النهائية تم توزيعها على مفردات مجتمع البحث، و تم توزيع 56 استبانة، و تم استرجاعها جميعها.

و بغرض البدء بعملية التحليل الإحصائي أعطيت كل فقرة من فقرات أداة البحث وزنا مدرجا وفق سلم ليكرت الثلاثي لتقدير أهمية العبارة.

4- التحليل الإحصائي و مناقشة النتائج:

1-4- التحليل الإحصائي:

لتحليل بيانات البحث تم الاستعانة ببرنامج حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، و قد استخدمت النسب المئوية و المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية واختبار (T-test) و تحليل التباين الأحادي. و من أجل تفسير النتائج اعتمد الميزان الموضح في الجدول رقم (2).

جدول رقم (2)- ميزان النسب المئوية للاستجابات

المستوى	النسبة المئوية (%)	درجة الاستجابة
متدنٍ	أقل من 50	منخفضة جدا
	50 - 59	منخفضة
مقبول	60 - 69	متوسطة
	70 - 79	مرتفعة
مرتفع	أكثر من 79	مرتفعة جدا

2-4- مناقشة النتائج:

1-2-4- التعرف على خصائص مفردات مجتمع البحث وفقا لمتغيراته الديمغرافية:

جدول رقم (3) توزيع مفردات مجتمع البحث وفقا للجنس

مفردات المجتمع	التكرار	النسبة المئوية (%)
ذكر	40	71,4
أنثى	16	28,6
المجموع	56	100

من خلال الجدول أعلاه تبين أن عدد الذكور الذين استجابوا للبحث 40 و يشكل ما نسبته 71,4 % . بينما الإناث 16 تشكل ما نسبته 28,6 %.

جدول رقم (4) توزيع مفردات مجتمع البحث وفقا للمؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية (%)
دبلوم	14	25
بكالوريوس	22	39,3
ماجستير	14	25
دكتوراه	6	10,7
المجموع	56	100

من الجدول السابق نلاحظ أن أعلى نسبة المستجيبين الذين لديهم البكالوريوس و تشكل 39,3 %، و تليهم من لديهم الماجستير و الدبلوم و تشكل 25 % لكل فئة، في حين أن حملة الدكتوراه شكلت أقل نسبة 10,7 % فقط.

جدول رقم (5) - توزيع مفردات مجتمع البحث وفقا لنوع الوظيفة

نوع الوظيفة	التكرار	النسبة المئوية (%)
أكاديمي	37	66,1
إداري	19	33,9
المجموع	56	100

يتضح من الجدول رقم (5) أن عدد الأكاديميين أعلى من الإداريين، حيث وصل عددهم إلى 37 بنسبة 66,1%، بينما عدد الإداريين 19 و بنسبة 33,9% .

جدول رقم (6) - توزيع مفردات مجتمع البحث وفقا للعمر

فئة العمر	التكرار	النسبة المئوية (%)
29 سنة فأقل	19	33,9
30 سنة فأكثر	37	66,1
المجموع	56	100

إن الفئة العمرية التي يندرج ضمنها معظم المستجيبين للبحث هي فئة ثلاثين سنة فأكثر، حيث شكلت ما نسبته 66,1%.

جدول رقم (7) - توزيع مفردات مجتمع البحث وفقا لسنوات الخدمة في الكلية

سنوات الخدمة في الكلية	التكرار	النسبة المئوية (%)
أربع سنوات فأقل	29	51,8
خمس سنوات فأكثر	27	48,2
المجموع	56	100

فيما يتعلق بسنوات الخدمة في الكلية فهناك فارق بسيط يشكل 3,6 % لصالح الفئة العمرية أربع سنوات فأقل

و في الجدولين رقم (8) و (9) توضيح لاستجابات أفراد المجتمع نحو المحور الأول: (المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية)، و المحور الثاني: (المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور مكونات الغذاء في حياة الإنسان).

جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية و النسب المئوية ودرجات الاستجابة للمحور الأول (المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية)

ترتيب قوة الفقرة	نص الفقرة	درجة الإدراك		
		المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	النسب المئوية
1	الخضروات و الفواكه مصدر للفيتامينات و المعادن	2,96	0,187	98,67
2	ليس للخضروات و الفواكه تأثير وقائي و صحي	2,96	0,187	98,67
3	يفضل تناول الفواكه حتى مرة واحدة باليوم	2,89	0,366	96,33
4	مجموعة الحليب تشتمل على الحليب و مشتقاته	2,84	0,458	94,67
5	مجموعة الحليب و مشتقاته لا تعتبر مصدرا رئيسا لعنصر الكالسيوم	2,84	0,458	94,67
6	تصنف المواد و المنتجات الغذائية الى مجموعات حسب التركيب و القيمة الغذائية	2,80	0,519	93,33
7	مجموعة الحبوب تشتمل على الحبوب بجميع انواعها و منتجاتها	2,79	0,456	93
8	مجموعة النباتات الغنية بالماء تشمل الخضروات و الفواكه	73,2	0,618	91
9	مجموعة الحليب و مشتقاته لا تحتوي على بروتينات ذات قيمة غذائية عالية	2,68	0,606	89,33
10	لا يفضل تناول الخضروات في كل وجبة	2,66	0,581	88,67
11	يفضل تناول الخضروات و الفواكه بكميات كبيرة يوميا مقارنة ببقية المجموعات	2,61	0,623	87
12	الوظيفة الرئيسية للبهارات هي اعطاء الأطعمة الطعم و الرائحة المطلوبتين	2,61	0,705	87
13	أهم ما يميز مجموعة المنتجات الحيوانية احتواؤها على الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية لجسم الإنسان	2,59	0,532	86,33
14	لا تعتبر البهارات مثيرات للعصارات الهضمية	2,59	0,532	86,33
15	مجموعة الحبوب مصدرا للطاقة	2,55	0,658	85
16	الكالسيوم الموجود في الحليب يصعب هضمه	2,55	0,570	85
17	مجموعة المنتجات الحيوانية تحتوي على عناصر لا توجد في المنتجات النباتية	2,41	0,708	80,33
18	إذا تناولنا أطعمة من مجموعة الحبوب و الخضروات و الفواكه فقط لا يمكن أن تظهر علينا أعراض سوء التغذية	2,36	0,749	78,67

متوسطة	68	0,687	2,04	أغلب الخضروات و الفواكه مواد قلبية	19
متوسطة	66	0,798	1,98	الاحتياجات اليومية من مجموعة الحبوب يجب أن تكون أقل من مجموعة الخضروات و الفواكه	20
منخفضة	54,33	0,728	1,63	الخضروات و الفواكه قليلة الطاقة	21
منخفضة	50	0,505	1,50	أغلب الحبوب لها تأثير حمضي في الجسم	22
مرتفعة جدا	84,20	0,556	2,28	المتوسط العام	

يتضح من الجدول رقم (8) أن استجابات أفراد مجتمع البحث نحو المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية من وجهة نظر العاملين في كلية المجتمع بلاد الروس – سحان من أكاديميين و إداريين كانت مرتفعة جدا في الفقرات من 1 الى 17، حيث كانت نسبتها المئوية أكبر من (80 %)، و كانت مرتفعة في الفقرة (18) فقط، حيث كانت نسبتها المئوية تتراوح بين (70 % - 79 %)، بينما كانت متوسطة و منخفضة في الفقرات (19- 20) و (21 - 22) على التوالي. و كانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية للمتوسط العام مرتفعة جدا بدلالة النسبة المئوية (84,20%)

جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية و النسب المئوية و درجات الاستجابة للمحور الثاني (المستوى المعرفي بدور المكونات الغذائية في حياة الإنسان)

ترتيب قوة الفقرة	نص الفقرة	درجة الإدراك		
		المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	النسب المئوية
1	يدخل الماء في جميع خلايا الجسم و أنسجته و يساعد في الهضم	2,95	0,227	98,33
2	بعض العناصر مهمة في تكوين العظام	2,91	0,228	97
3	المواد البروتينية تساعد الجسم على النمو	2,88	0,334	96
4	الفيتامينات و المعادن غير ضرورية للصحة و الجمال	2,88	0,334	96
5	المواد الكربوهيدراتية تمد الجسم بالطاقة الضرورية للعمليات الحياتية و مختلف الأنشطة التي يقوم بها الإنسان	2,82	0,386	94
6	عنصر اليود يدخل في تركيب هرمون الغدة الدرقية	2,77	0,504	92,33
7	عنصر الحديد يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم	2,71	0,494	90,33
8	نقص العناصر المعدنية يؤدي الى ظهور اعراض مرضية مختلفة	2,70	0,502	90
9	نقص الفيتامينات تتسبب بظهور أمراض مختلفة	2,68	0,508	89,33

				الخطورة	
مرتفعة جدا	89,33	0,575	2,68	يعمل الماء على سهولة حركة المفاصل و الأعضاء الداخلية	10
مرتفعة جدا	88,67	0,514	2,66	المواد البروتينية تساعد على تعويض التالف من الخلايا و الأنسجة	11
مرتفعة جدا	88	0,554	2,64	ليس للألياف دور مهم في عملية الهضم و الوقاية من معظم الأمراض	12
مرتفعة جدا	86,33	0,596	2,59	تدخل العناصر المعدنية في تكوين الإنسان و العظام	13
مرتفعة جدا	85,67	0,568	2,57	من أسباب سوء الرؤية نقص فيتامين A	14
مرتفعة جدا	82,67	0,738	2,48	تعتبر الدهون مصدراً غنياً بالطاقة	15
مرتفعة جدا	82,67	0,572	2,48	بعض العناصر المعدنية تدخل في تركيب بعض الهرمونات و الفيتامينات	16
مرتفعة جدا	82	0,602	2,46	زيادة تركيز بعض العناصر المعدنية لا يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية مختلفة	17
مرتفعة جدا	82	0,660	2,46	من أسباب مرض الكساح نقص فيتامين D	18
مرتفعة جدا	81	0,628	2,43	من أسباب خروج الدم من اللثة نقص فيتامين C	19
مرتفعة جدا	81	0,710	2,43	يؤدي نقص البروتين في الغذاء إلى وقف النمو عند الصغار	20
مرتفعة جدا	81	0,535	2,43	المواد البروتينية لا تدخل في تركيب الانزيمات و الهرمونات	21
مرتفعة	78,67	0,645	2,36	من علامات نقص البروتينات تغير لون الشعر و ملمسه	22
متوسطة	69	0,628	2,07	عنصر الزنك يدخل في تركيب الأنسولين	23
متوسطة	65,33	0,503	1,96	الدهون مصدر للفيتامينات A,D,E,K	24
منخفضة	51,67	0,711	1,55	تساعد الدهون في الحفاظ على سلامة الكليتين والقلب و الكبد	25
مرتفعة جدا	84,73	0,530	2,542	المتوسط العام	

من الجدول رقم (9) يتبين أن استجابات أفراد مجتمع البحث نحو المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور مكونات الغذاء في حياة الإنسان كانت مرتفعة جدا في الفقرات (1 - 21)، ومرتفعة في الفقرة (22) و متوسطة في الفقرات (23 - 24)، و منخفضة في فقرة واحدة وهي (25). وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية للمتوسط العام مرتفعة جدا بدلالة النسبة المئوية (84,73 %).

جدول رقم (10) المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لاستجابات أفراد مجتمع البحث تجاه مدى إدراك العاملين في كلية المجتمع بلاد الروس - سنحان

ترتيب قوة المجال	رقم المجال في الاستبانة	نص المحور	درجة الإدراك	
			المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
2	1	المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية	2,28	0,556
1	2	المستوى المعرفي بدور المكونات الغذائية في حياة الإنسان	2,542	0,530
المتوسط العام			2,411	0,543
			84,47	

من الجدول السابق تبين بأن المستوى المعرفي بالوعي الغذائي لدى مجتمع البحث مرتفع جدا بدلالة النسبة المئوية (84,47 %).

و مما تقدم يتم رفض كل من الفرضية الأولى و الثانية و قبول الفرضية البديلة لكل منهما. و بغرض اختبار الفرضية الثالثة التي نصت على أنه لا توجد فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية (0,05) بين وعي العاملين في الكلية تعزى للجنس و العمر و الدرجة الوظيفية و سنوات الخبرة و المؤهل العلمي في الكلية فقد تم استخدام اختبار (T-test) و تحليل التباين الأحادي (F)، و الجداول من (11) الى (15) توضح ذلك.

جدول رقم (11) - نتائج اختبار (T-test) وفقا للجنس

مستوى الدلالة	م	محاور البحث	ذكور		انثى	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
0,827	1	المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية	2,5205	0,16436	2,5398	0,1654
0,962	2	المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور المكونات الغذائية في حياة الإنسان	2,5440	0,21679	2,5375	0,21415
0,8945	3	المتوسط العام	2,5323	0,19058	2,5387	0,18960

جدول رقم (12) نتائج اختبار (T-test) وفقا للعمر

م	محاور البحث	29 سنة فأقل		30 سنة فأكثر		مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية	2,5504	0,13795	2,4785	0,19950	0,152
2	المستوى المعرفي بدور المكونات الغذائية في حياة الإنسان	2,5319	0,19751	2,5621	0,24783	0,404
3	المتوسط العام	2,5412	0,16773	2,5203	0,22367	0,278

جدول رقم (13) نتائج اختبار (T-test) و فقا للوظيفة

م	محاور البحث	اكاديمي		اداري		مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية	2,5504	0,13795	2,4785	0,19950	0,152
2	المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور المكونات الغذائية في حياة الإنسان	2,5319	0,19751	2,5621	0,24783	0,404
3	المتوسط الحسابي	2,5360	0,16773	2,5203	0,22367	0,278

جدول رقم (14) نتائج اختبار (T-test) و فقا لسنوات الخدمة

م	محاور البحث	أربع سنوات فأقل		5 سنوات فأكثر		مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية	2,5439	0,15955	2,5067	0,16806	0,940
2	المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور المكونات الغذائية في حياة الإنسان	2,5407	0,22719	2,5437	0,2343	0,750
3	المتوسط العام	2,5423	0,19337	2,5252	0,2012	0,845

جدول رقم (15) نتائج تحليل اختبار (F) لتقييم مجتمع البحث لأبعاد البحث و فقا للمؤهل العلمي

مستوى الدلالة	قيمة "F" المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	مجموع مربعات الانحراف	درجة الحرية	مصدر التباين	محاور البحث
0,348	1,0124	0,030	0,089	3	بين المجموعات	المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية
		0,026	1,377	52	داخل المجموعات	
			1,466	55	الاجمالي	
0,557	0,699	0,033	0,098	3	بين المجموعات	المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور المكونات الغذائية في حياة الإنسان
		0,037	2,424	52	داخل المجموعات	
			2,522	55	الاجمالي	
0,323	1,190	0,027	0,082	3	بين المجموعات	الإجمالي
		0,023	1,198	52	داخل المجموعات	
			1,280	55	الاجمالي	

من الجداول السابقة يتبين عدم وجود فروق معنوية بين استجابات المبحوثين المتعلقة بمحوري البحث تعزى للجنس و العمر و الوظيفة و سنوات الخبرة و على الدرجة الكلية، حيث كان مستوى الدلالة لقيمة (T-test) و (F) أكبر من (0,05)، و بهذا تقبل الفرضية.

5- الاستنتاجات

خلص البحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- انخفاض وعي مجتمع البحث فيما يتعلق بالطاقة المستمدة من الخضروات و الفواكه.
- 2- انخفاض إدراك مجتمع البحث بالتأثير الحمضي على جسم الإنسان نتيجة لتناول الحبوب و منتجاتها.
- 3- إدراك مجتمع البحث في التأثير القلوي للجسم الناتج عن تناول الخضروات و الفواكه متوسط.
- 4- مستوى الوعي عند مفردات مجتمع البحث المتعلقة بضرورة أن تكون الاحتياجات اليومية من الخضروات و الفواكه أكبر من الحبوب متوسط.
- 5- إدراك مجتمع البحث فيما يتعلق بدور عنصر الزنك في جسم الإنسان متوسط.
- 6- إدراك مجتمع البحث بخصوص أنواع الفيتامينات التي يحصل عليها الجسم من الدهون متوسط.
- 7- المستوى المعرفي لدى مجتمع البحث فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية بشكل عام مرتفع جدا مما يدل على ارتفاع وعي مفردات مجتمع البحث بأهمية تنوع الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية.
- 8- المستوى المعرفي لدى مجتمع البحث فيما يتعلق بدور مكونات الغذاء في حياة الإنسان مرتفع جدا ما يعني ارتفاع إدراك مجتمع البحث بدور المكونات الغذائية في الحفاظ على صحتهم.

9- عدم وجود فروق معنوية بين استجابات مجتمع البحث المتعلقة بمحوري البحث " المستوى المعرفي فيما يتعلق بالمجموعات الغذائية الرئيسية " و " المستوى المعرفي فيما يتعلق بدور مكونات الغذاء في حياة الإنسان" تعزى للجنس و العمر و الوظيفة و سنوات الخدمة و المؤهل العلمي.

6- التوصيات

على ضوء نتائج البحث يمكن تقديم بعض التوصيات التي يمكن الأخذ بها و الاستفادة منها و من هذه التوصيات ما يأتي:

1- القيام بمزيد من الأبحاث المتعلقة بقياس الوعي الغذائي لمختلف الفئات العمرية و المهنية و الثقافية و التعليمية.

2- ضرورة عمل ندوات من قبل المتخصصين من الجامعات اليمنية في مجال الأغذية و التغذية و العلاجية تسهدف جميع قطاعات الدولة للتوعية و رفع الوعي الغذائي للجميع.

3- إدراج مواضيع الأغذية و التغذية في مقررات المراحل الدراسية المختلفة، لما للتغذية السليمة من دور مهم في الحفاظ على صحة الإنسان، و بالتالي رفع أداء الأفراد، و الدفع بعناصر تنمية الوطن بالإنسان السليم جسما و عقلا.

4- دراسة السلوك الغذائي لمختلف الفئات العمرية و المجتمعات المدنية و الريفية في الجمهورية اليمنية

7-المراجع

- [1] العوضى، فوزية (1984). التغذية وصحة المجتمع، الطبعة الأولى، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- [2] تودري مرقص حنا، (1993). التوجهات الاعلامية في تحقيق التربية الغذائية، دراسات تربوية، المجلد الثامن، الجزء 57.
- [3] شحاتة عبده السيد (1999). امراض ناتجة عن الغذاء - المكتبة الأكاديمية - القاهرة - مصر.
- [4] عويضة عصام حسن (2012). اساسيات تغذية الانسان - مكتبة العبيكان - الرياض - السعودية.
- [5] فخرو عائشة احمد (2003). دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات الملمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية - جامعة قطر و التخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات - مجلة العلوم التربوية - العدد الرابع - 19 - 256.
- [6] محمد نجاتي (1980). الإدراك الحسي عند ابن سينا - دار الشروق - 157-158 - القاهرة
- [7] مصيقر عبد الرحمن عبيد (2005). الغذاء و التغذية - اكااديمية انترناشونال- ط2- بيروت- لبنان.
- [8] مصيقر عبد الرحمن (2000). دراسات في التنقيف الصحي و الغذائي - مركز البحرين للدراسات و البحوث - البحرين.
- [9] ابو ارميلة ناجي مصطفى، الملكاوي نهى محمود (2014). التغذية لصحة الانسان - دار أمانة للنشر و التوزيع- عمان- الاردن.
- [10] ابو الفتوح شريفة (2006). التغذية الصحية و الجسم السليم - دار اطلس للنشر و الانتاج الاعلامي - مصر.

- [11] احمد مصطفى احمد عبد الله، منال فهمي ابراهيم (2016). الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ- مجلة الإسكندرية للعلوم الزراعية- 61، 4، 419-444- مصر
- [12] الشدايدة احمد نوري، الضمور هاني مسلم (2013). مستوى الوعي الغذائي لسيدات المجتمع الأردني في محاور الغذاء و التغذية و علاقتها ببعض المتغيرات - المجلة العربية للغذاء و التغذية- السنة الثالثة عشرة، العدد 30، 20-34 - البحرين.
- [13] العريقي عبد العليم (2017 – 2018). قياس السلوك و الوعي الغذائي لطلاب كلية المجتمع بلاد الروس – سنحان - مجلة جامعة العلوم الحديثة - العدد الثالث و الرابع- 105 – 121- صنعاء - اليمن.
- [14] الغراب محمد ابراهيم (1988). التثقيف الغذائي و الصحي لطفل ما قبل المدرسة. بحوث المؤتمر السنوي الأول للطفل العربي تنشئته و رعايته، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، المجلد الأول - مصر
- [15] المهيزع ابراهيم بن سعد (1998). التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في دول مجلس التعاون الخليجي - مقدمة لندوة التربية الصحية و الغذائية و البيئية في التعليم العام بدول الخليج العربي (21 – 23) - الدوحة- قطر.
- [16] حلابو سعد احمد (2008). الغذاء و مكوناته - مكتبة الشروق الدولية – القاهرة - مصر.
- [17] فاطمة عمر نيق، حنان يعقوب، منا كبير، بخيتة ابراهيم، انديرا الزبير (2015). مدى وعي النساء بولاية الخرطوم، جمهورية السودان بأهمية استخدام الملح الميودن، المجلة العربية للغذاء و التغذية، السنة الرابعة عشرة، العدد 33- البحرين
- [18] مرياح فاطمة الزهراء (2011-2012). سوء التغذية لدى المتمدرس و علاقته بالتحصيل الدراسي - دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الاولى و الثانية متوسط - مذكرة لنيل الماجستير- جامعة وهران - الجزائر.
- [19] Colin. W، Beckham. J، Bill. C، Travis، and et.al، (2005)، Obesity: Prevalence، theories، Journal of the International Society of Sports Nutrition، 2 (2)، 4-31.
- [20] Rashid، M، Fuentes، F، Touchon، R، and Wehner، P، (2003)، obesity and the risk for Cardiovascular disease، Preventive Cardiology، 6، 24-47
- [21] Smith، S، and Ravussin، E، (2002)، Emerging paradigms for understanding fatness and diabetes risk، Curr diapep، 2، 223-230.
- [22] Sonja ME van Dillen، Gerrit Jan Hiddink، Maria A Koelen، Cees de Graaf and Cees MJ van Woerkum، (2007)، Public Health Nutrition: 11(5)، 478 – 485.