

علاقة الوعي و السلوك الغذائي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

محمود فرحان حسين*، أريج سلامة علي*، رجاء أحمد صديق*
الشيمااء حسن يوسف*.

كلية التربية النوعية- جامعة المنيا



مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية

معرف البحث الرقمي DOI: 10.21608/jedu.2021.65537.1280

المجلد السابع العدد 35 يوليو 2021

الترقيم الدولي

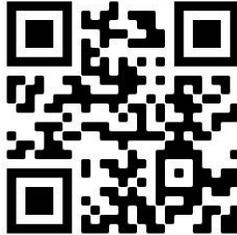
P-ISSN: 1687-3424

E- ISSN: 2735-3346

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jedu.journals.ekb.eg/>

موقع المجلة <http://jrfse.minia.edu.eg/Hom>

العنوان: كلية التربية النوعية . جامعة المنيا . جمهورية مصر العربية



علاقة الوعي و السلوك الغذائي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

محمود فرحان حسين*، أريج سلامة علي*، رجاء أحمد صديق* الشيماء حسن يوسف.*

*قسم الإقتصاد المنزلي- كلية التربية النوعية- جامعة المنيا. المنيا- مصر.

المستخلص:

هدف البحث الحالى إلى دراسة الوعي الغذائي والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية وأثرهما علي التحصيل الدراسي وكذلك علاقة السلوك الغذائي بانتشار امراض سوء التغذية. واتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق هذا البحث في مدارس ذات مستوي اقتصادي واجتماعي مختلف بين الحضر والريف وتم توزيعها طبيعيا حيث شملت العينة 20 تلميذ لكل صف من الثاني إلي السادس الابتدائي بأجمالي 100 تلميذ وتلميذة. قامت الباحثة بإعداد استمارة بيانات عامة للتلاميذ، استرجاع 24 ساعة، استبيان لقياس الوعي الغذائي، استبيان لقياس السلوك الغذائي للتلاميذ (مع العائلة- في المدرسة- في الرحلات ومع الاصدقاء) وكذلك تم أخذ الوزن والطول لعينة البحث. وجاءت نتائج البحث كالآتي: يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الوعي والسلوك الغذائي والتحصيل الدراسي، توجد علاقة دالة إحصائياً بين انتشار بعض الأمراض المختلفة مع الممارسات الغذائية للتلاميذ عينة الدراسة. الكلمات المفتاحية: السلوك الغذائي، الوعي الغذائي، سوء التغذية، التحصيل الدراسي، تلاميذ المرحلة الابتدائية.

أولاً: مقدمة البحث

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم وأخطر مراحل النمو في حياة الإنسان حيث إنها من جهة توضع فيها الأسس والركائز التي تقام عليها شخصية الفرد في كثير من جوانبها المختلفة ومن جهة أخرى تشكل استمراراً لبناء العائلة في المجتمع باعتبارها عملية هادفة ومستمرة لمساعدة الطفل علي النمو المتكامل في جوانب شخصيته جسمياً، عقلياً، اجتماعياً، وجدانياً وتمكينه من تحقيق ذاته الإنسانية من أجل مواكبة التحولات والتغيرات التي يشهدها العالم المعاصر (جابر محمود طلبة، 2004).

التغذية الصحية في هذا السن تعني تناول ما يكفي من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية المتوازنة الضرورية لصحة الجسم وتطوير خلايا المخ وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن التغذية السليمة والصحة ليست مسئولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنهما يلعبان دوراً مهماً في تكوين وبناء الجسم وكذلك توجيه السلوك الاجتماعي، الأخلاقي والفكري للفرد وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان (آيات ابراهيم الدسوقي، 2002).

وقد عرفت (إيمان حسين وجنان سليمان، 2013) السلوك الغذائي بأنه الطريقة وحركة حيث تُبنى نشاط التي يتبعها الشخص في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من أسس العادات الغذائية السليمة من الطفولة فيكتسب النمط الغذائي الصحي من أولى سنوات حياته فيعتاد عليها، حيث أن وجبات الطعام العائلية توفر هيكل وفرصة منتظمة لتطوير الروابط بين أعضاء الأسرة فيشترك أفراد الأسرة في عادات غذائية تتأثر بالبيئة الغذائية للعائلة، فمشاهدة الآباء عند تناول الطعام يرفع وعي الأطفال بسلوكيات الطعام عندهم. وبالتالي مساعدتهم على تعلم السلوكيات الغذائية الصحية، حيث يقوم الآباء ببناء بيئة غذائية لأطفالهم سواء كانت صحية أو غير صحية (Hebestreit et al., 2017; Campbell et al., 2006 and Patrick & Nicklas, 2005)

ثانيا: مشكلة البحث

تمثل تلاميذ المدارس الابتدائية شريحة مهمة من شرائح المجتمع وتظهر اعراض سوء التغذية عليهم بشكل واضح مما يمثل خطر علي المستقبل لذا تجري عليهم العديد من الدراسات الغذائية للتعرف علي المشاكل الغذائية التي تواجههم وتظهر مشكلة البحث في التعرف علي مدي تأثير الوعي والسلوك الغذائي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية علي التحصيل الدراسي، كذلك تأثير الوعي والسلوك الغذائي علي مدي المقاومة للأمراض، الأمر الذي قد يؤدي إلي وجود بعض الأعراض لأمراض سوء التغذية. لذا ظهرت مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- هل يوجد تأثير للوعي الغذائي علي التحصيل الدراسي
- هل يوجد تأثير للسلوك الغذائي علي التحصيل الدراسي
- هل يوجد تأثير للطاقة والعناصر الغذائية علي التحصيل الدراسي
- هل يوجد علاقة بين انتشار بعض الأمراض والممارسات الغذائية

ثالثا: أهداف البحث:

يعد السلوك الغذائي للأفراد من المقاييس الدالة على مستوى التقدم والتنمية لكثير من الشعوب، وأطفال المدارس وخاصة المرحلة الابتدائية من الفئات الحيوية فصحتهم البدنية والعقلية مؤشر لحصولهم على التغذية الصحية وبالتالي هدفت الدراسة الحالية الي:

- دراسة الوعي الغذائي للتلاميذ وعلاقته بالتحصيل الدراسي.
- دراسة السلوك الغذائي للتلاميذ وعلاقته بالتحصيل الدراسي.
- دراسة التغذية متمثلة في الطاقة والعناصر الغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.
- دراسة مدي انتشار بعض الامراض وعلاقته بالممارسات الغذائية

رابعاً: فرضيات البحث:

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث وضعت الفروض الآتية :

1- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي".

2- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي".

3- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين المأخوذ من العناصر الغذائية والطاقة للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي..".

4- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وانتشار بعض الأمراض المختلفة لديهم".

خامساً: حدود البحث:

- حدود بشرية : عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية قوامها (100) تلميذ.

- حدود مكانية: بعض المدارس الابتدائية بمركز مطاي بمحافظة المنيا(ريف وحضر).

- حدود زمنية: خلال العام الدراسي 2018/2019.

سادساً: أدوات البحث والقياس:

*إستمارة البيانات الديموغرافية.

*إستمارة مقياس استرجاع 24 ساعة لمدة 3 أيام متتالية.

*إستمارة مقياس الوعي الغذائي.

*إستمارة مقياس السلوك الغذائي (مع العائلة وفي المدرسة ومع الاصدقاء وفي الرحلات) .

سابعاً: منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي (دراسات مسحية) لمناسبته لطبيعة البحث حيث يقوم البحث بوصف وتحليل ومقارنة الوعي والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقتهاما بالتحصيل الدراسي.

ثامناً: الخطوات الإجرائية للبحث:

- تحليل بعض الكتب والدارسات التربوية والعلمية المتخصصة لجمع المحتوى العلمي اللازم.
- إعداد استمارة البيانات الديموغرافية، استمارة استرجاع 24 ساعة لمدة 3 أيام متتالية، استمارة استبيان السلوك والوعي الغذائي واستطلاع آراء المتخصصين في بناء استمارة السلوك الغذائي والوعي الغذائي والوقوف على اجراء التعديلات المناسبة.
- تطبيق تلك الاستمارات على التلاميذ عينة الدراسة.
- عرض النتائج وتحليلها احصائياً ومقارنتها بالتحصيل الدراسي.

تاسعاً: مصطلحات البحث:

الوعي الغذائي Nutrition Awareness

هو إلمام الفرد بالمعلومات والحقائق الغذائية والصحية بالإضافة إلى الإحساس بالمسئولية اتجاه صحته الغذائية (رويدا الليلي وقوت القلوب بكير، 2007). وكذلك معرفة الفرد بالعناصر الغذائية وأهمية كل عنصر وكيفية الاستفادة منه والمحافظة عليه أثناء الطهي و التوصيات الغذائية (إيفلين سعيد عبد الله، 2007).

كما عرّفه (خليل اسماعيل عطا الله، 2014) بأنه عبارة عن فهم واستيعاب مجموعة المعلومات والمعارف والخبرات التي تتعلق بنمط التغذية الصحية السليمة، مع تنمية وعي أفراد المجتمع نحو التغذية الصحيحة ومبادئها الأساسية (عائشة فخري، 2003). الوعي الغذائي هو الخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية للحفاظ على الصحة بشكل جيد مدي الحياه، ومعرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية

الصحية والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة حتي تشكل عادة توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته، وذلك في حدود إمكانياته ويمكن تعريفه اجرائيا بخبرات ومعلومات الفرد المتعلقة بالتغذية الصحيحة.

السلوك الغذائي Behaviors Nutritional

تلك الطريقة التي يتبعها الشخص في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة (Mitchell, 2003). كما أوضح كلاً من مدحت عبد الرازق واخرون (2014) وخلود غازي (2014) السلوكيات الغذائية بأنها العادات التي يقوم بها الفرد أثناء ممارسته لحياته اليومية والتي يكتسبها وتكون نتيجة تكرار الافعال ، أي الطرق المتبعة في اختيار وتناول وطبخ الطعام، وهو عبارة عن مزيج معقد من العوامل الاجتماعية والنفسية والاقتصادية. وذكرت (رويدا الليلي وقوت القلوب بكير، 2007) بأنه الطريقة التي يستخدمها الأفراد في الحصول علي الغذاء من مصادره المختلفة وكيفية استعمال السلع والخدمات الغذائية بما في ذلك القرارات المتبعة في اختياره .

ويمكن تعريفه اجرائيا بالطريقة المتبعة في النظام الغذائي اليومي للفرد من اختيار، إعداد واستهلاك الغذاء.

سوء التغذية (Mal nutrition):

حدوث تدهور أو ضعف في الصحة نتيجة تناول أغذية غير متوازنة إما بالزيادة أو النقص في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية (عصام حسين عويضة، 2012). كما أوضحت (عفاف حسين صبحي، 2004) بأنها غياب الغذاء المتكامل والمتوازن أي نقص المواد الغذائية أو وجود فائض من تلك المواد في جسم الانسان. وكذلك عدم حصول الجسم علي العناصر الغذائية الضرورية سواء عن طريق الافراط أو التفريط أي خلل في التوازن الغذائي وأن مصاب سوء التغذية يعاني من مشاكل في الطول والوزن بحيث يظهر له خلل في منحني الكتلة الجسمية اما الزيادة أو النقص (فاطمة الزهراء مرياح، 2012).

ويمكن تعريفه اجرائياً بحدوث نقص أو زيادة في عنصر غذائي أو أكثر بسبب خلل في النظام الغذائي يؤدي الي حدوث تدهور في الحالة الصحية للفرد.

التحصيل الدراسي Academic achievement:

هو ذلك النوع من التحصيل الذي يتعلق بدراسة أو تعلم العلوم والمواد الدراسية المختلفة ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في امتحان مقنن يتقدم إليه عندما يطلب منه ذلك، أو يكون حسب التخطيط أو التصميم المسبق وأعلى درجة يحصل عليها الطالب تعد الرقم القياسي التحصيلي الذي استطاع أن يصل إليه وأعتمد أو سجل أو رصد من قبل المعلم خلال فترة زمنية معينة (زينب عبد الله سالم للوه،2017).

أوضح كلاً من (شهرزاد بداوي ووليد العموري، 2017) بأن التحصيل الدراسي هو مجموعة المعلومات والمعطيات الدراسية و المهارية التي يكتسبها التلاميذ من خلال عملية ، وما يحصله من مكتسبات علمية عن طريق التجارب والخبرات، ضمن إطار المنهجي التربوي المعمول به، وتتحدد أهمية هذا التحصيل ومقدار الكمية التي حصلها التلميذ من خلال الامتحانات والاختبارات الخطية والشفوية التي يخضع لها وهو المستوى الذي يصل إليه الطالب في المواد الدراسية المختلفة ، والذي يقاس بمعايير معينة كالدرجات التي يقدرها المدرس.

كما عرف سعد الله الظاهر (2006) التحصيل الدراسي بأنه مستوى محدد من الأداء أو الكفاءة في العمل الدراسي كما يقيم من المعلمين عن طريق الخبرات المقننة. كما يُعبر عنه بمدى استيعاب الطلاب لما (اكتسبوه) من خبرات من خلال مقررات دراسية معينة ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في الاختبارات التحصيلية المعدة لهذا الغرض (رائد حسين عبد الكريم الزعانين،2007).

كما أوضح كلاً من منى الحموي(2010)، أسماء الشاهد(2015)، حساني محمد(2015) مفهوم التحصيل الدراسي بأنه مستوى محدد من الإنجاز، أو براعة في العمل المدرسي يقاس من قبل المعلمين، أو بالاختبارات المقررة . وما يكتسبه التلميذ

من معارف ومهارات وأساليب تفكير وقدرات على حل المشكلات نتيجة لدراسة مقرر مقدار المعرفة أو المهارة التي يكتسبها الفرد نتيجة التدريب والخبرات السابقة. كذلك هو الانجاز التحصيلي للطالب في مادة دراسية أو مجموعة المواد ويتم الاستدلال عليه من خلال النتائج المتحصل عليها بعد القيام بالاختبار التي تجربها المدرسة آخر العام أو في نهاية الفصل الدراسي (عايدة محمد العطا، 2014 و فيروز ساري، 2016).

ويمكن تعريفه إجرائيا بمقدار الانجاز الاكاديمي الذي يحصل عليه الطالب في الاختبار بعد دراسته لمقرر محدد.

المدرسة الابتدائية Primary School:

المدرسة الابتدائية هي التي تقوم بالمرحلة الأولى من التربية والتعليم وتستهدف تربية الأطفال وتعليمهم من أول سن السادسة من عمرهم، تحاول إكسابهم العادات والمهارات التي سيحتاجون إليها في المستقبل، مهما كانت المهن التي تنتظرهم (شهرزاد بداوي ووليد العموري، 2017).

ويمكن تعريفه إجرائيا : إنها مكان تربوي يهتم بتنشئة الطفل من الناحية العقلية، الثقافية، البدنية والصحية.

عاشرا: الاطار النظري

الاحتياجات الغذائية لأطفال المدارس :

ذكر (فهيم عبد الكريم خيال وآخرون ، 2006) أن أطفال المدارس تمثل شريحة مهمة من شرائح المجتمع، حيث تظهر عليهم آثار سوء التغذية بسهولة، ولذلك تجرى العديد من الدراسات الغذائية على هذه الفئة للتعرف على المشاكل الغذائية في المجتمع. ويحتاج طلبة المدارس إلى تناول كمية كافية من البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية، الفيتامينات والعناصر المعدنية من أجل النمو، كذلك فإن تمثيل الدهون، الكربوهيدرات والبروتينات يزود الفرد بالطاقة اللازمة لعمل الجسم ونشاطه

وصيانتته. وتعتمد الاحتياجات اليومية من المغذيات للأطفال في سن المدرسة على عوامل عدة منها (كتلة الجسم، معدل النمو ومدى النشاط الجسماني).

فذكر عبد الرحمن عبيد مصيقر (2003) أن احتياجات تلاميذ المدارس من الطاقة والعناصر الغذائية تعتمد على مقدار النشاط المبذول وحسب العمر والجنس حيث تقدر كالآتي:-

حساب الاحتياجات الغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

١- الطاقة :

تقدر المخصصات اليومية من الطاقة (٦ - ١٠ سنوات) بكمية ما يتناوله من الطاقة اللازمة للنمو الطبيعي وتصل من 1800 - 2000 سعر، ويلاحظ عدم وجود فروق في الاحتياجات اليومية من الطاقة بين الذكر والأنثى في هذه المرحلة من العمر.

٢- البروتين :

يحتاج تلاميذ المرحلة الابتدائية الي 28 جرام بروتين في اليوم و يعتمد تقييم ما يتناول من البروتين على معدل النمو والقيمة الحيوية وتنوع مصادر البروتين بالإضافة إلى الكمية الضرورية لتصنيع الأحماض الأمينية.

٣- الدهون :

يوصي أن لا تقل عن ٣٠ % من الطاقة المتناولة علي مدار اليوم ولكن التوصيات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية تشير إلى أن لا تتجاوز 20% من الطاقة الكلية.

4- الكربوهيدرات :

توصي منظمة الصحة العالمية بأن جزء كبير من الكربوهيدرات المتناولة تكون من الحبوب الكاملة وذلك لأهمية الالياف الغذائية والتي توجد في الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والمكسرات ويجب أن توفر من 45-60% من السعرات الحرارية التي يحتاجها التلميذ.

5- الفيتامينات والعناصر المعدنية :

تتضح وظائف الفيتامينات في عمليات الصيانة والنمو في الجسم ، ومقاومة الأمراض بعضها ضروري لتحويل وتمثيل الطاقة الحرارية في الجسم و بالرغم من أن العناصر المعدنية تمثل (3-4%) من وزن الجسم فإنها تلعب دوراً هاماً في تنظيم سوائل الجسم وفي التوازن الحمضي القاعدي وتساعد في التفاعلات الكيميائية الحيوية.

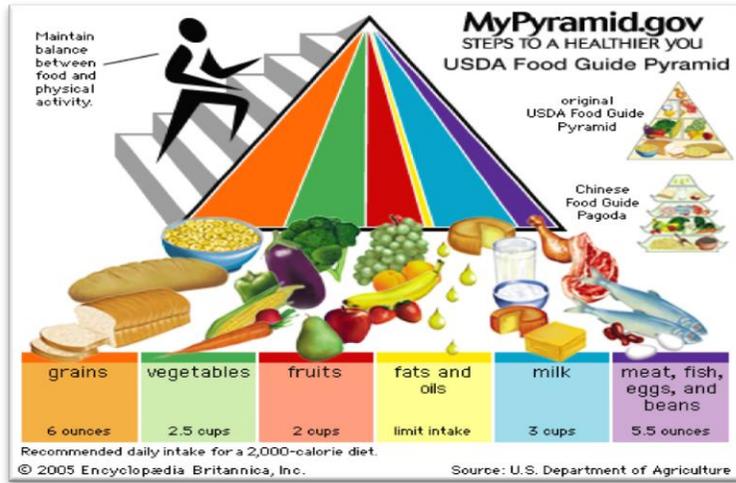
كما ذكر كلاً من محمد نجيب قناوي (2003)، عصام حسين عويضة (2015) و Carpenter and Weininger, (2015) و

أن قسم الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية أصدر ما يسمى بمرشد الغذاء الهرمي وهو طريقة توضيحية لتحديد كميات الأغذية التي يجب تناولها يوميا بناء علي الدليل الغذائي ويحتوي علي خمس مجموعات غذائية، بالإضافة الي كميات قليلة جدا من الدهون، الزيوت والمحليات وهو يساعد علي تحديد عدد الحصص اللازم تناولها من كل مجموعة ، ويجب أن يؤخذ في الاعتبار عند تناول الأغذية لتلاميذ المدارس كلاً من:

- 1- التوازن: ويعني اختيار الطعام من مجموعات الطعام المختلفة.
- 2- التنوع : ويعني التنوع داخل المجموعة الواحدة وأيضاً التنوع بشكل اساسي بين المجموعات.
- 3- الاعتدال: ويعنى الحفاظ علي كم معتدل من المتناول الغذائي وفقاً للاحتياجات المناسبة.

المجموعات الغذائية في مرشد الهرم الغذائي

- 1- مجموعة الألبان ومنتجاته: يوصي بتناول من (2-3) حصص وتعادل الحصة كوب من اللبن أو الزبادي ويوصي عادة للأطفال ب3 حصص.



2-مجموعة اللحوم وبدائلها: تشمل هذه المجموعة اللحم الحمراء والدواجن والأسماك والفاصوليا والبيض والمكسرات ويوصي بتناول من (2-3) حصص يوميا من مجموعة اللحوم اي تعادل 90 جرام للحصة الواحدة.

3-مجموعة الخضروات: من (3-5) حصص يوميا وتعادل الحصة الواحدة كوب من الخضروات الورقية ونصف كوب من الخضروات المطهوه .

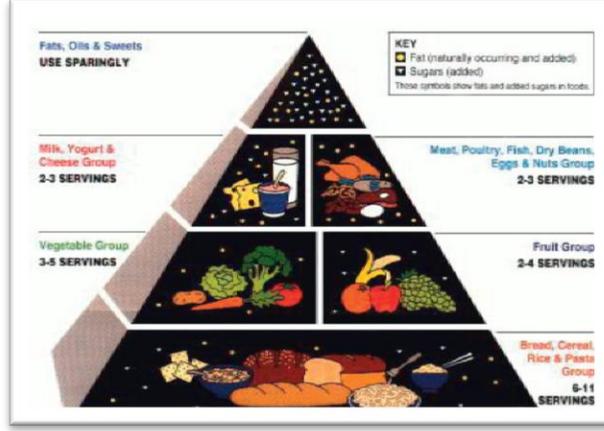
4- مجموعة الفواكه: يوصي بتناول من (2-4) حصص يوميا وتعادل الحصة الواحدة ثمرة فاكهة متوسطة من التفاح أو البرتقال أو الموز أو ما يماثلها ويوصي عادة بتناول الفاكهة الطازجة عن المطبوخة والثمرة بدل من عصيرها.

5- مجموعة الخبز: يوصي بتناول من (6-11) حصص يوميا وتعادل الحصة شريحة من الخبز أو نصف كوب من الحبوب المطهوه كالأرز والمكرونه ويوصي بإختيار الأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة.

6- الدهون والزيوت: مع انها تعد من المواد الغنية بالطاقة إلا أنه يوصي بتناول كميات قليلة منها .

وكان قد سبقه الهرم الغذائي الذي تم تقسيمه إلى 6 مجموعات تبدأ بقاعدة الهرم وهي مجموعة الخبز والحبوب ثم مجموعة الفواكه ثم مجموعة الخضروات ثم

مجموعة اللحوم وبيدلياتها ومجموعة الالبان ثم مجموعة الدهون والسكريات
(Uruakpa et al., 2013).



وفي عام(2011) تخلت وزارة الزراعة الأمريكية عن My Pyramid وأدخلت My Plate وهو أبسط بطبيعته من My Pyramid حسب التصميم حيث قسمت المجموعات الغذائية الأساسية الأربعة (الفواكه والحبوب والبروتين والخضروات) إلى أقسام على طبق مع حجم كل قسم يمثل النسب الغذائية النسبية لكل مجموعة غذائية (Post et al., 2011).

التغذية ودورها في النمو العقلي والتحصيل الدراسي

تغذية أطفال المدارس والتحصيل الدراسي

وتعد مشكلة ضعف التحصيل الدراسي مشكلة عالمية لا يكاد يخلو منها مجتمع من المجتمعات سواء العربية أو الغربية ، فمن أصل مائة طالب نجد تقريبا عشرون طالبا لديهم ضعف في التحصيل الدراسي، يرجع الباحثون ضعف التحصيل الدراسي إلى أسباب من أهمها التغذية (لطيفة ناصر العجيل ، 2016). فالسلوك الغذائي للأطفال له أثر واضح علي الذكاء، حيث لوحظ الأثر الإيجابي للعناصر الغذائية الطبيعية المتواجدة في الطعام فعنصر الكولين و حامض البانتوثونيك من العناصر التي تساعد علي تحسين قوة الذاكرة وتحسن من سرعة استرجاع المعلومات عند الاطفال. كما يعمل كل من فيتامين (أ) ، (ج) و(ب المركب) علي تحسين أداء

الجهاز العصبي، التركيز، تنمية الذكاء و النشاط الذهني ليس للأطفال فحسب بل والكبار كذلك (سناء التريزي، 2002). وبالتالي، فإن التغذية السليمة تساعد في تحسين نمط الحياة ويعد السلوك الغذائي من أهم أشكال السلوك التي تمكن الفرد من النمو والنشاط فالكثير من أنماط القصور في النشاط الجسدي والعقلي تكون محصلة لاضطراب في السلوك الغذائي (Swain, 2008). وتم التأكيد علي أن سوء التغذية لدى ما يقرب من (٦٠ - ٧٠ %) من الأطفال يصاحبه صعوبات التعلم، مشاكل في الانتباه (التركيز)، وانخفاض في التحصيل المدرسي، نقص عنصر الحديد الذي يصاحبه ضعف القدرة التعليمية ونقص عنصر اليود الذي يصاحبه ضعف عقلي عند الأطفال (فؤاد الجوالدة وايناس الامام، 2012).

الدراسات السابقة

سيتم بايجاز استعراض لبعض الدراسات الهادفة في العلاقة بين التحصيل الدراسي والسلوك الغذائي:

- دراسة منال عبد العليم السيد (2020) بعنوان " العلاقة بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي بين تلاميذ المدارس الأولية بمدينة وادي الدواسر بالمملكة العربية السعودية ".

هدفت الدراسة إلي: دراسة العلاقة بين نتائج الاختبارات التعليمية والحالة

الغذائية لتلاميذ المدارس. تهتم هذه الدراسة بدورالحالة الغذائية في التأثير علي النمو البدني والتنمية المعرفية والنشاط البدني،وبالتالي دراسة الحالة الغذائية وأثره الاداء البشرى بشكل عام، وقد اشتملت منهجية الدراسة على 150 تلميذة علي بالمدارس الابتدائية بمدينة وادي الدواسر وتم تقييم التحصيل الدراسي من خلال درجات الاختبارات في الرياضيات والعربي والانجليزي والعلوم والدراسات الاجتماعية وتم تقييم الحالة الغذائية وتحديد العناصر الغذائية من خلال استرجاع 24 ساعة والتاريخ الغذائي ومن خلال القياسات الجسمية وكانت النتائج: وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجات اللغة العربية والمستوي المأخوذ من البروتين الحيواني والبروتين الكلي وفيتامين ب6 وارتباط إيجابي بين درجة العلوم وكل من

فيتامين ج، ب6 كما وجدت هذه الدراسة ان هناك علاقة إيجابية بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي.

- دراسة **فاطمة الزهراء مرياح (2012)** بعنوان "سوء التغذية لدي المتمدرس وعلاقته بالتحصيل الدراسي".

- **هدفت الدراسة الي بيان العلاقة بين سوء التغذية والتحصيل الدراسي ، ومدى تأثير سوء التغذية علي الناحية الجسدية وتأثيره علي التركيز من ناحية أخرى ، ومدى علاقة سوء التغذية بالعادات الغذائية .** حيث اتبعت الباحثة عدة خطوات اولها حساب الوزن والطول ثم استمارة كانت هدفها التعرف علي سوء التغذية والعادات الغذائية علما بأن العينة عشوائية ضمت 105 تلميذ . **وأكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سوء التغذية والتحصيل الدراسي، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين سوء التغذية و العادات الغذائية للمتمدرس، وجود علاقة فرقية دالة إحصائيا بين التلاميذ الذين يعانون من سوء التغذية و التلاميذ الذين لا يعانون من سوء التغذية من ناحية البنية الجسمية لصالح المجموعة الثانية ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين سوء التغذية و عدم القدرة على التركيز لدى المتمدرس.**

- دراسة **(Burrows et al., 2017)** بعنوان "هل هناك علاقة بين المدخول الغذائي والتحصيل الدراسي: مراجعة منهجية".

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المدخول الغذائي والتحصيل الدراسي بشكل منهجي للتحقيق في الآثار الأوسع نطاقاً للتناول والسلوكيات على التحصيل الدراسي للأطفال في سن المدرسة. ركزت غالبية الدراسات التي تبحث في تأثير السلوك الغذائي على التحصيل الدراسي على استهلاك وجبة الإفطار فقط. وكانت عينة الأطفال في سن المدرسة (5-18 سنة)، تم إجراء هذه الدراسة من خلال عدة تقييمات منها مقياس للأداء الأكاديمي، مقياس المدخول/ السلوك الغذائي والعلاقة بين المدخول/ السلوكيات الغذائية والأداء الأكاديمي وأدرجت أربعين دراسة للاستدلال. **وكانت النتائج: وجود علاقة ارتباطية معتدلة للوجبات الغذائية التي تتميز**

بالاستهلاك المنتظم للفقير والكميات المنخفضة من الأطعمة الغنية بالطاقة ، وجود علاقة بين المغذيات الفقيرة وجودة النظام الغذائي بشكل عام وفيما يتعلق بنتائج التحصيل الدراسي.

- دراسة (El-Adeham et al., 2016) بعنوان "العلاقة بين الحالة الصحية والتغذية وأداء التعلم لدى أطفال المدارس الابتدائية بمديرية سونوفر بمحافظة الفيوم". هدفت الدراسة الي: تقييم العلاقة بين الحالة الصحية والتغذية وأداء التعلم لدى أطفال المدارس الابتدائية. تم استخدام التصميم المقطعي في هذه الدراسة. كان الإعداد من خلال مدرستان ابتدائيتان في منطقة سونوفر. تتألف العينة من 125 طفلاً في 6 صفوف. تم استخدام ثلاث أدوات، استبيان لجمع البيانات حول الخصائص الديموغرافية للطالب ومعرفته بالتغذية ، مقياس تقييم أداء التعلم للطالب وورقة التقييم السريري. وكانت النتائج: انخفاض معرفة الطلاب بالنظام الغذائي والتغذية، يعاني 14.4% من الطلاب من اضطرابات فرط الحركة ونقص الانتباه و 83.2% منهم يعانون من مشاكل في التركيز. ، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الحالة الصحية والتغذية والتعلم والأداء المدرسي في المرحلة الابتدائية لأطفال المدارس.

- ويتضح من استعراض الدراسات المرجعية السابقة: وجود علاقة بين التحصيل الدراسي والوعي والسلوك الغذائي للتلاميذ.

إجراءات البحث

عينة البحث

تم تطبيق البحث في مدارس داخل محافظة المنيا بمركز مطاي بواقع 4 مدارس، حضر (العروبة والرسمية للغات) وريف (عمر بن عبد العزيز وخالد بن الوليد) وشملت العينة 100 من التلاميذ بطريقة عشوائية موزعة بطريقة طبيعية وكان عدد التلاميذ

والتلميذات متساوي وشملت العينة محل الإقامة (ريف/ حضر) بنسب متساوية وتشكلت العينة من تلاميذ الصفوف الثاني، الثالث، الرابع، الخامس والسادس الابتدائي بأعداد متساوية ليضم كل صف 20% من إجمالي العينة.

منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي (دراسات مسحية) لمناسبته لطبيعة البحث الذي يعتمد علي جمع البيانات باستخدام المقابلة والاستبيان حيث يقوم البحث بوصف وتحليل ومقارنة السلوك الغذائي

للتلاميذ وعلاقته بتحصيلهم الدراسي.

أدوات البحث والقياس:

الاستبانة

تم استخدام الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات وقد صممت بعد تحديد الاهداف والمشكلة البحثية، وتم صياغة الجمل بشكل بسيط وواضح وتم قياس صدق الاستبانة من خلال اجراء صدق المحكمين

- البيانات الديموغرافية

التعريف بالتلميذ وولي الأمر والصف المدرسي والنوع ومحل الإقامة (ريف/ حضر)، المستوى التعليمي للأبوين، وظيفة وعمر كل منهم، متوسط الدخل وعدد أفراد الأسرة وترتيب التلميذ داخل الأسرة، بعض المقاييس الجسمية للتلميذ (الطول والوزن) والأمراض التي قد يعاني منها الطفل (الأيميا- تسوس الأسنان- النشاط الزائد- الإسهال- الإمساك- السمنة- السكري).

- استرجاع 24 ساعة

التعريف بالطعام المتناول لثلاث أيام متتالية لعينة البحث باستخدام استمارة استرجاع 24 ساعة وهي عبارة عن جدول يحدد الوجبات الرئيسية وما بين الوجبات لمدة ثلاث أيام متتالية بمقاييس معيارية.

الوعي الغذائي والسلوك الغذائي

التعريف بالسلوك الغذائي للتلاميذ من خلال الإجابة علي العبارات بالموافقة أو الرفض أو الاحتمالية (نعم - لا - الي حد ما) واشتملت علي 4 محاور (الوعي الغذائي - السلوك الغذائي مع العائلة- السلوك الغذائي في المدرسة- السلوك الغذائي في الرحلات ومع الاصدقاء).

- وقد تم مراعاة صياغة العبارات التي تشتمل عليها الاستمارات بالشكل الاتي :-
 - صياغة كل عبارة بكل وضوح ودقة وتكون مباشرة لقياس ما وضعت لأجله.
 - أن تكون صياغة العبارة مبسطة من حيث اختيار المفردات وسهولة الفهم للتلاميذ.

- **التحصيل الدراسي:** تم من خلال تقييم الفصل الدراسي الأول والثاني لكل مادة دراسية كمؤشر علي التحصيل الدراسي وذلك بحساب النسبة المئوية للمجموع النهائي كشكل اجمالي للتحصيل.

جمع البيانات

تم جمع البيانات من عينة البحث باستخدام المقابلة الشخصية حيث قامت الباحثة بالمقابلة مع التلاميذ عينة البحث وتوجيه الاسئلة وأخذ بعض القياسات الانثروبومترية داخل الاستمارة الديموغرافية تمثلت في قياس الوزن والطول، وكذلك توجيه اسئلة عن مدي انتشار بعض الامراض ، المستوي الاقتصادي والاجتماعي وقد تم تصميم استمارة السلوك الغذائي شملت محاور للتعرف من خلالها على الوعي الغذائي والسلوك الغذائي للتلميذ مع العائلة وفي المدرسة والرحلات ومع الاصدقاء مشتملة على أسئلة ايجابية وأخرى سلبية ، وفي بعض الحالات تم ملء الاستمارة عن طريق الباحثة.

الادوات المستخدمة في جمع البيانات

1- شريط القياس

وذلك لقياس الطول حيث يقف التلميذ موازيا للحائط مع لصق الكعب بالحائط دون حذاء وأخذ مؤشر فوق رأس وتسجل القراءة.

2- الميزان الالكتروني: وذلك لمعرفة وزن التلميذ ويقاس بالكيلو جرام.

نتائج البحث ومناقشتها

- الفرضية الاولى - التي تنص على أنه:

"توجد علاقة دالة إحصائياً بين الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي". ويُمكن التأكد من صحة الفرضية للدراسة على النحو الآتي:

(أ) مُعامل الارتباط:

جدول (1)

مُعامل الارتباط بين الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي (ن=100)

الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة			المتغيرات
نوع الدلالة	مُستوى معنوية	قيمة ر	
دال إحصائياً	0,001	**0,936	التحصيل الدراسي للعينة

(**) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مُستوى معنوية (0,001).

بناءً على نتائج جدول (1) يتضح وجود ارتباط طردي قوي ذو دلالة معنوية بين الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي، حيثُ كانت قيمة مُعامل ارتباط "بيرسون" دالة إحصائياً عند مُستوى معنوية (0,001)؛ بالتالي تدلُّ على صحة العلاقة الانحدارية وجوهية العلاقة بين المُتغيرين.

(ب) تحليل التباين:

جدول (2)

تحليل التباين بين الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي (ن=100)

اختبار " ف "		درجة الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	البيان
المعنوية	القيمة	1	8671,739	8671,739	الانحدار
0,001	694,629	98	12,484	1223,431	الخطأ
-	-	99	-	9895,171	الإجمالي

كما أوضحت نتائج جدول (2) وجود علاقة انحدارية لا تعود إلى الصدفة بين الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي، حيث كانت قيمة اختبار "ف" (694,629)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,001).

ت) مُعامل التحديد:

جدول (3)

مُعامل التحديد بين الوعي الغذائي للتلاميذ عينة

الدراسة وتحصيلهم الدراسي (ن=100)

البيان	R2	R	الخطأ المعياري
معامل التحديد	0,876	0,936	0,353

= 0,876، وهو R2 بناءً على نتائج جدول (3) يتضح أن معامل التحديد يعني أن الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة يُفسر درجاتهم في التحصيل الدراسي بنسبة (87,6%)، أما النسبة الباقية فتفسرها مُتغيرات أُخرى لم تُدخل في العلاقة الانحدارية، إضافةً إلى الأخطاء العشوائية الناتجة عن أسلوب سحب العينة ودقة القياس وغيرها. من خلال ماسبق يتضح أن:

وجود علاقة دالة بين الوعي الغذائي والتحصيل الدراسي وقد اتفقت مع دراسة والتي اوضحت جود علاقة قوية بين جودة النظام (Burrows et al., 2017) الغذائي بشكل عام وفيما يتعلق ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب المدارس. وفي دراسة نصر الدين جابر وصليحة القص (2016) وجدا ارتفاع في التحصيل الدراسي لطلاب المدارس نتيجة زيادة الوعي الغذائي (عن طريق تطبيق برنامج وعي غذائي). الفرضية الثانية- التي تنص على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي". ويُمكن التأكد من صحة الفرضية للدراسة على النحو الآتي:

أ) مُعامل الارتباط:

جدول (4)

مُعامل الارتباط بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة
الدراسة وتحصيلهم الدراسي (ن=100)

التحصيل الدراسي للعينة			المتغيرات	السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة
نوع الدلالة	مُستوى معنوية	قيمة ر		
دال إحصائياً	0,001	**0,896	العائلة	
دال إحصائياً	0,001	**0,875	المدرسة	
دال إحصائياً	0,001	**0,809	الرحلات	
دال إحصائياً	0,001	**0,935	السلوك الغذائي عام	

(**) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مُستوى معنوية (0,001).

بناءً على نتائج جدول (4) يتضح وجود ارتباط طردي قوي ذو دلالة معنوية بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة بشكل عام وتحصيلهم الدراسي، حيث كانت قيمة مُعامل ارتباط "بيرسون" دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001)؛ بالتالي تدل على صحة العلاقة الانحدارية وجوهرية العلاقة بين المتغيرين. وجاء ارتباط السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة مع العائلة في الترتيب الأول بقيمة ارتباط (0,896)، يليه السلوك الغذائي في المدرسة بقيمة ارتباط (0,875)، وفي الترتيب الثالث والأخير جاء السلوك الغذائي في الرحلات بقيمة ارتباط (0,805)، وهي معاملات ارتباط طرية قوية.

ب) تحليل التباين:

جدول (5)

تحليل التباين بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة
الدراسة وتحصيلهم الدراسي (ن=100)

البيان	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	اختبار " ف "
الانحدار	8642,723	0,872	1	المعنوية
الخطأ	1252,448	12,780	98	0,001
الإجمالي	9895,171	-	99	-

بناءً على نتائج جدول (5) يتضح وجود علاقة انحدارية لا تعود إلى الصدفة بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي، حيث كانت قيمة اختبار "ف" (676,265)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,001).

ت) مُعامل التحديد:

جدول (6)

مُعامل التحديد بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة
الدراسة وتحصيلهم الدراسي (ن=100)

الخطأ المعياري	R	R2	البيان
3,574	0,935	0,873	معامل التحديد

= 0,873، وهو R2 بناءً على نتائج جدول (6) يتضح أن معامل التحديد يعني أن السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة يُفسر درجاتهم في التحصيل الدراسي بنسبة (87,3%)، أما النسبة الباقية فتُفسرها مُتغيرات أخرى لم تدخل في العلاقة الانحدارية، إضافةً إلى الأخطاء العشوائية الناتجة عن أسلوب سحب العينة ودقة القياس وغيرها. من خلال ماسبق يتضح أن: وجود علاقة بين السلوك الغذائي العام (العائلة - المدرسة - الرحلات) والتحصيل الدراسي للتلاميذ وقد انفقت مع كل من: (وعلاء جابر السيد عبود (2000) والتي وجدت *Burrows et al., 2017* دراسة أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الذين يعانون من سوء التغذية والعاديين في مقياس الذكاء لصالح العاديين، وفي دراسة مني عمر عبد الله السلطان (2014) أوضحت أنه تناول وجبة الافطار والنوم المبكر والغذاء السليم وممارسة الرياضة كل هذه الاسباب مجتمعة تؤثر علي التحصيل الدراسي.

الفرضية الثالثة- التي تنص على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائياً بين عناصر التغذية والطاقة لتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي". ويُمكن التأكد من صحة الفرضية للدراسة على النحو الآتي:

أ) معامل الارتباط:

جدول (7)

معامل الارتباط بين الطاقة وعناصرها الغذائية للتلاميذ عينة
الدراسة وتحصيلهم الدراسي (ن=100)

التحصيل الدراسي للعينة			المتغيرات
نوع الدلالة	مستوى معنوية	قيمة ر	
دال إحصائياً	0,001	0,370	كربوهيدرات
دال إحصائياً	0,001	0,633	بروتين
دال إحصائياً	0,001	0,390	دهون
دال إحصائياً	0,001	0,586	الطاقة

الطاقة وعناصرها الغذائية
للتلاميذ عينة الدراسة

(**) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,001).

بناءً على نتائج جدول (7) يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين الطاقة وعناصرها الغذائية (كربوهيدرات، وبروتين، ودهون) للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي، حيث كانت قيمة معامل ارتباط "بيرسون" دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001)؛ بالتالي تدل على صحة العلاقة الانحدارية وجوهرية العلاقة بين المتغيرين. وقد جاء ارتباط البروتين للتلاميذ عينة الدراسة مع التحصيل الدراسي في الترتيب الأول بقيمة ارتباط (0,633)، تليها الطاقة بقيمة ارتباط (0,586)، وفي المرتبة الثالثة جاءت الدهون بقيمة ارتباط (0,390)، وفي الترتيب الرابع والأخير جاءت الكربوهيدرات بقيمة ارتباط (0,370)، وهي معاملات ارتباط طردية. ومن خلال جدول رقم (7) يتضح أنه: وجد علاقة بين العناصر الغذائية (الكربوهيدرات - البروتين - الدهون - الطاقة) للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي وقد اتفقت مع دراسة منال عبد العليم السيد (2020) التي أوضحت ان هناك علاقة إيجابية بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي. دراسة فاطمة الزهراء مرياح (2017) التي وجدت أن هناك علاقة ارتباطية بين المتناول الغذائي لدى التلميذ و بين التحصيل الدراسي، وكذلك في دراسة وفي (Burrows e al.,2017) مني عمر عبد الله السلطان (2014) وفي دراسة كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الحالة (El-Adeham et al.,2016) دراسة الصحية والتغذوية والتعلم والأداء المدرسي في المرحلة الابتدائية لأطفال المدارس. وفي

أن التغذية الكاملة والنشاط الرياضي المنتظم (Hassevoort et al., 2016) دراسة تحسن الأداء الأكاديمي للأطفال في سن المدرسة.

- الفرضية الرابعة- التي تنص على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائية بين انتشار بعض الأمراض المختلفة مع ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للسلوك الغذائي غير الصحيح". ويمكن التأكد من صحة الفرضية الثامنة للدراسة على النحو الآتي:

ث) معامل الارتباط:

جدول (8)

معامل الارتباط بين انتشار بعض الأمراض المختلفة مع ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للسلوك الغذائي غير الصحيح (ن=100)

انتشار بعض الأمراض المختلفة		المتغيرات	
نوع الدلالة	مستوى معنوية	قيمة ر	
دال إحصائياً	0.001	**0,892	ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للسلوك الغذائي غير الصحيح

(**) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,001).

بناءً على نتائج جدول (8) يتضح وجود ارتباط طردي قوي ذو دلالة معنوية بين انتشار بعض الأمراض المختلفة مع ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للسلوك الغذائي غير الصحيح، حيث كانت قيمة معامل ارتباط "بيرسون" دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001)؛ بالتالي تدل على صحة العلاقة الانحدارية وجوهرياً العلاقة بين المتغيرين.

ج) تحليل التباين:

جدول (9)

تحليل التباين لانتشار بعض الأمراض المختلفة مع ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للسلوك الغذائي غير الصحيح (ن=100)

البيان	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	اختبار " ف "
الانحدار	9147,631	0,912	1	القيمة المعنوية
الخطأ	1452,357	14,360	98	0,001
الإجمالي	10599,988	-	99	-

بناءً على نتائج جدول (9) يتضح وجود علاقة انحدارية لا تعود إلى الصدفة بين انتشار بعض الأمراض المختلفة ودرجة ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للسلوك الغذائي غير الصحيح، حيث كانت قيمة اختبار "ف" (692,237)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001).

ح) معامل التحديد:

جدول (10)

معامل التحديد لانتشار بعض الأمراض المختلفة مع ممارسات التلاميذ
عينة الدراسة للسلوك الغذائي غير الصحيح (ن=100)

البيان	R ²	R	الخطأ المعياري
معامل التحديد	0,856	0,892	1,142

= 0,856، وهو R² بناءً على نتائج جدول (10) يتضح أن معامل التحديد يعني أن ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للعادات الغذائية غير الصحيحة يُفسر درجة انتشار بعض الأمراض المختلفة بنسبة (85,6%)، أما النسبة الباقية فنفسرها مُتغيرات أخرى لم تدخل في العلاقة الانحدارية، إضافةً إلى الأخطاء العشوائية الناتجة عن أسلوب سحب العينة ودقة القياس وغيرها. مما سبق يتضح أنه: وجود علاقة بين ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للسلوك الغذائي وانتشار بعض الامراض مثل (الانيميا- التسوس) وفي دراسة مارية طالب سالم الزهراني(2009) اتفقت علي ارتفاع حالات انيميا نتيجة للعادات والسلوكيات غير الصحيحة فالثقافة الغذائية للتلاميذ تؤثر بشكل عام علي الصحة . وتم التأكيد علي وجود اتجاه ثابت للعلاقة بين النظام وقد اتفقت مع (Oneil et al., 2014).الغذائي الجيد والصحة وذلك في دراسة نتائج دراسة فاطمة الزهراء مرياح (2012) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين سوء التغذية و العادات الغذائية للتلميذ. وكذلك دراسة إشراقة عبد الله علي النعيم (2006) ظهرت العادات الغذائية السيئة الممارسة في حالة الإصابة بالأمراض منها منع الأطفال من الوجبات المتوازنة يومياً.

خلاصة وتعقيب علي نتائج البحث

في ضوء ما تقدم من عرض لنتائج البحث واختبار صحة الفروض يمكن استخلاص أهم النتائج التاليه:

- 1- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الوعي الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي".
- 2- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي".
- 3- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين المأخوذ من العناصر الغذائية والطاقة للتلاميذ عينة الدراسة وتحصيلهم الدراسي".
- 4- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين انتشار بعض الأمراض المختلفة مع ممارسات التلاميذ عينة الدراسة للسلوك الغذائي غير الصحيح".

توصيات البحث:-

في ضوء النتائج السابقة أوصت الدراسة بما يلي

- 1- اجراء دراسات حول تأثير بعض أنواع الأغذية علي التحصيل الدراسي وكذلك علي النمو العقلي والمعرفي.
- 2- عمل برامج تثقيفية لزيادة الوعي حول تأثير التغذية علي النمو البدني والعقلي لتحسين الوضع الحالي للتلاميذ من حيث التغذية والنمو السليم والتحصيل الدراسي.
- 3- عمل برامج غذائية للحد من انتشار أمراض تسوس الاسنان والانيميا للتلاميذ وخاصة مراحل التعليم (الاساسي) عن طريق اضافته مع المواد الاساسية التي يدرسها في المدرسة.
- 4- رفع الوعي الغذائي للتلاميذ بالاحتياجات الغذائية الخاصة بهم وموازنة الغذاء كماً ونوعاً وتأثيره علي الطول والوزن والصحة بشكل عام والصحة العقلية بشكل خاص (التحصيل الدراسي).

5- تشجيع السلوكيات الجيدة في تغذية الأطفال ورفع معدل الاهتمام بالصحة والوعي الصحي.

6- الاهتمام بالتوعية الغذائية للتلاميذ بتناول الأغذية الصحية والاقبال من الأغذية الغير صحية (الأطعمة المصنعة، الوجبات السريعة والمشروبات الغازية).

7- اجراء دراسات حول بعض أنواع الأغذية المشاع عنها تأثيرها السلبي علي النمو العقلي.

المراجع العربية

- أسماء الشاهد(2015): دراسة تنبؤيه بين التحصيل الدراسي وصعوبات تعلم الرياضيات- دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي بمدرسة ابن عياد بن ذهيبية- رسالة ماجستير(دراسة غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجزائر.
- إشراقه عبد الله علي النعيم(2006): اثر العادات الغذائية على المستوى الغذائي والصحي للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة - دراسة حاله: ريفي ولاية سنا، رسالة دكتوراه (دراسة غير منشورة)، قسم العلوم الأسرية، كلية التربية، جامعة الخرطوم.
- آيات ابراهيم الدسوقي عبيد(2001): تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير (دراسة غير منشورة)، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- إيفلين سعيد عبدالله(2007): تغذية الفئات العمرية، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- إيمان حسين وجنان سلمان (2013): الوزن والسلوك الغذائي للأعمار (5-24) في مدينه بغداد، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، العراق.
- جابر محمود طلبه(2004): البحث التربوي في مجال تربية الطفل (الطرق العلمية - الممارسات البحثية)- سلسلة الطفل الأصل- قضايا وبحوث في تربية

- الطفل- الجزء الأول - مكتبة الإيمان - المنصورة.
- حساني محمد(2015):** تأثير الصحة الجسدية (إختلاف الامراض) لدى التلاميذ على التحصيل الدراسي - دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية ببشار وسعيدة - رسالة ماجستير (دراسة غير منشورة)- جامعة د الطاهر موالى سعيدة - كلية العلوم الاجتماعية والانسانية - الجزائر.
- خلود غازي مذيّب بني هاني (2014):** العوامل البيئية على السلوك الغذائي وممارسة النشاط البدني لدى طالبات جامعة عفت في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير(دراسة غير منشورة)، كلية التربية وعلم النفس، جامعة الملك سعود.
- خليل اسماعيل عطا الله (2014):** علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم - جامعة الاسكندرية - كلية التربية الرياضية - قسم العلوم الصحية
- <http://0811nua62.1103.y.http.cdn.ethraadl.com.mplbci.ek.b.eg/upload/15624-2.pdf>
- رائد حسين عبد الكريم الزعانين (2007):** فعالية وحدة محوسبة في العلوم على تنمية التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف التاسع الأساسي بفلسطين واتجاهاتهم نحو التعليم المحوسب، رسالة ماجستير(دراسة غير منشورة)، قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- رويدا خضر سعيد الليلي، قوت القلوب عبد الحميد بكير (2007):** أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينه من معلمات رياض الأطفال بجدة علي النمو الجسمي للأطفال، رسالة ماجستير(دراسة غير منشورة)، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- زينب عبدالله سالم سعد لله(2017):** أثر المعاملة الاسرية في التحصيل الدراسي لدى طالب مرحلة التعليم الثانوي : دراسة تطبيقية في مدينة سبها، ليبيا - رسالة دكتوراه (دراسة غير منشورة) - أكاديمية الدراسات الاسلامية - جامعة مالايا - كوالالمبور.
- سعد الله الظاهر (2006):** علاقة القدرة على التفكير الابتكاري الدراسي- ديوان

- المطبوعات الجامعية- الجزائر- الصفحة .
- سناء نذير التريزي(2002) : خطران يهددان الذكاء : صعوبات التعلم وسوء الغذاء - مجلة الطفولة العربية - الكويت -العدد12 - المجلد 3 .
- شهرزاد بداوي ووليد ا لعموري (2017): رياض الأطفال والتحصيل الدراسي لتلاميذ قسم السنة أولى ابتدائي -دراسة ميدانية من خلال المعلمين على عينة من التلاميذ لبعض الابتدائيات بمدينة عين وسارة ولاية الجلفة - رسالة ماجستير - الجلفة - كلية العلوم الانسانية والاجتماعية - جامعة زيان عاشور .
- عائشة أحمد فخري(2003): دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية - جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، ع4، قطر .
- عايدة محمد العطا (2014): تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية الدراسات العليا - رسالة ماجستير .
- عبد الرحمن عبيد مصيقر (يناير 2003): التغذية الصحية لطلبة المدارس - ع 11- السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضة.
- عصام حسن حسين عويضة (2012): أساسيات تغذية الإنسان، ط 4، الفصل الأول، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- عفاف حسين صبحي(2004): التربية الغذائية والصحية، مجموعة النيل العربية ، مصر .
- علاء جابر السيد عبود (2000): العلاقة بين النظام الغذائي والسلوك العدوانى والذكاء لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية - رسالة دكتوراه (دراسة غير منشورة) - معهد الدراسات العليا للطفولة .
- فاطمة الزهراء مرياح (2012) : سوء التغذية لدي المتمدرس وعلاقته بالتحصيل

- الدراسي - رسالة ماجستير - كلية العلوم الاجتماعية - قسم علم النفس وعلوم التربية- الجزائر .
- فاطمة الزهراء مرياح (2017):** التوازن الغذائي وعلاقته بقدرة المتمدرسين على التركيز - جامعة وهران - مجلة التنمية البشرية - الجزائر - ع 7.
- فهيم عبد الكريم خيال، هدي امراجع بالحسن ونجلاء محمد صالح (2006):** تغذية طلاب مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة البيضاء - مجلة أسبوط للدراسات البيئية - ع 30 - قسم علوم وتقنية الأغذية - كلية الزراعة - جامعة عمر المختار - البيضاء - ليبيا.
- فيروز ساري(2016):** علاقة التفاعل الاجتماعي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي دراسة ميدانية في المدارس الابتدائية "راهم محمد وابن باديس والعقيد لطفي" بئر العاتر - رسالة ماجستير - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية - جامعة العربي التبسي - تبسة.
- فؤاد الجوالدة و ايناس محمد حسن الامام (2012):** أثر برنامج إرشادي قائم على التنقيف الغذائي في تنمية التفاعل الاجتماعي والسلوك الغذائي لدى الأطفال ذوي الإعاقات الحركية - مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية - فلسطين - رسالة ماجستير - مج 26 - ع 3.
- لطيفة ناصر عجيل العجيل (2016):** أثر الغذاء والتغذية السليمة على المتعلمات ذوات صعوبات التعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في دولة الكويت، رسالة دكتوراه (دراسة غير منشورة)، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ع 55 ، مج 17.
- مارية طالب سالم الزهراني (2009) :** العادات السلوكية و الممارسات الغذائية للطالبات الموهوبات بالمرحلة الابتدائية بمكة المكرمة - المؤتمر العلمي العربي السادس لرعاية الموهوبين والمتفوقين - رعاية الموهوبين ضرورة حتمية لمستقبل عربي أفضل - المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين - عمان - الجزء 1.

محمد نجيب قناوي(2003): تغذية الانسان، محاضرات جامعية، كلية الزراعة - جامعة المنيا.

مدحت محمد قاسم عبد الرازق، مي عادل طه الباز، محمد محمود أمين(2014):
تقييم السلوك الصحي الرياضي الغذائي لطالبات المدن الجامعية، المجلة
العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع 23 ، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنصورة.

منال عبد العليم السيد(2020): دراسة العلاقة بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي
بين تلاميذ المدارس الاولية بمدينة وادي الدواسر المملكة العربية السعودية-
رسالة ماجستير - المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث - مجلة العلوم
الطبية والصيدلانية - السعودية- مج 4 - ع1.

دراسة ميدانية على (مني الحموي(2010): (التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات
الحلقة الثانية- من التعليم الأساسي في - عينة من تلاميذ الصف الخامس
محافظة دمشق الرسمي - رسالة ماجستير- مجلة جامعة دمشق - مدارس
مج26.

مني عمر عبد الله السلطان(2014): دراسة على المشاكل والاتجاهات الغذائية
وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لتلميذات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم-
رسالة ماجستير- جامعة القصيم - السعودية.

نصر الدين جابر وصليحة القص (2016): الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ
مرحلة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية بولاية باتنة-رسالة ماجستير- مجلة
أنسنة للبحوث والدراسات- جامعة زيان عاشور بالجلفة - كلية العلوم
الاجتماعية والإنسانية- مجلد7- عدد1.

المراجع الاجنبية

Burrows, T.; Goldman, S.; Pursey, K. and Lim, R. (2017)..
Is there an association between dietary intake and
academic achievement: A systematic review. J. Hum.
Nutr. Diet.30, 117-140. [CrossRef] [PubMed].

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27599886>

Campbell, K. J.; Crawford, D. A. and Ball, K. (2006).

Family food environment and dietary behaviors likely to promote fatness in 5–6 year-old children. *Int. J. Obes. (Lond.)*. 30: 1272–1280.[

Carpenter, K. and Weininger, J.(2018). Human Nutrition.

Article Journal. Britannica Academic. Encyclopædia Britannica.

<https://www.britannica.com/science/human-nutrition>

El –Adham, N.; Abass, S. and Wafik, W. (2016). Relation

between health and nutritional status and learning performance among primary school children in Son over district, Fayoum governorate. *Zagazig Nursing Journal*,12(1):144-157.

Gowri, B. (2010). A Study about the Impact of Nutrition

Education and Awareness of Food Safety among Women SHG Members. Ph.D. Research Scholar, Department of Home Science, Gandhigram Rural University, Gandhigram. Tamil Nadu. India.

<https://mpr.aub.uni-muenchen.de/22382/MPRA Paper No. 22382>

Hassevoort, M.; Naiman , A. K.; Hillman, C. H. and Neal, J. C. (2016). Study Childhood Markers of Health

Behavior Relate to Hippocampal Health, Memory . First published. *Journal Mind, Brain and Education. Academic Performance . International Mind*,10(3):162-170.

Hebestreit, A.; Intemann, T.; Siani, A. ; De Henauw, S.; Eiben, G.; Kourides, Y.; Kovacs, E. ; Moreno, L.; Veidebaum, T.; Krogh, V.; Pala, V.; Bogl, L. and

- Hunsberger, M. (2017).** Dietary Patterns of European Children and Their Parents in Association with Family Food Environment: Results from the I. Family Study. *Nutrients*. 9(126).
- Mitchell, M, K. (2003).** Nutrition across life span. Department of Human Nutrition. The Ohio State University. Columbus. Ohio. USA.W.B. Saunders Company. Second Edition.
- Oneil, A.; Housden, S.; Brennan, S.; Williams, I.; Pasco, J.; Berk, M. and Jacka, F. (2014).** Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. Article in *American Journal of Public Health*, 104(10): 31–42.
- Patrick, H. and Nicklas, T. A. (2005).** A review of family and social determinants of children’s eating patterns and diet quality. *J. Am. Coll. Nutr.* 24: 83–92. [CrossRef] [PubMed].
- Post, R. C.; Haven, J. and Maniscalco, S. (2011).** Setting the table with a healthy plate: Make half your plate fruits and vegetables. *J Amer Dietetic Assoc*, 111: 1644- 1647.
- Swain, C. S. (2008).** Nutritional Deprivation of Children in Orissa . *Economic and Political Weekly*, 43 (37): 49-55.
- <https://www.jstor.org/stable/40277951>
- Uruakpa, F.; Moeckly, B.; Fulford, L.; Hollister, M. and Kim, S. (2013).** Awareness and use of My Plate guidelines in making food Choices. 36th National Nutrient Databank Conference. *Procedia Food Science*,2:180-186.

The relationship of nutritional awareness and nutritional behavior to academic achievement of primary school students

Mahmoud, F. Hussin *, Areeg, S. Aly *, Ragaa, A. Sadeek *,
Alshaimaa, H. Yusuf *.

* Department of Home Economics , Faculty of Specific
Education, Minia University, Minya, Egypt.

Abstract

The current research aims to study the nutritional awareness and nutritional behavior of primary school students and their effect on academic achievement as well as the relationship of nutritional behavior to the spread of malnutrition diseases. The current research adopted the descriptive analytical approach. The research was applied in schools of different economic and social levels between urban and rural areas, where the sample included 20 students for each grade from the second to the sixth of the primary stage, with a total of 100 male and female students. Throughout the research, the researcher prepared a 24-hour retrieval form, a questionnaire to measure food awareness as well as a questionnaire to measure the nutritional behavior of the pupils (with family - at school - on trips and with friends), and calculated the weight and height of the research sample. The results of the research came as follows: There are statistically significant differences between nutritional awareness, nutritional behavior and academic achievement and there is a statistically significant relationship between the spread of some different diseases and the nutritional practices of the study sample.

Key words: Nutritional Behavior, Food awareness, Malnutrition, Academic Achievement, Primary School Students.