

فاعلية برنامج تثقيف غذائي على السلوكيات الغذائية لدى الطلاب  
ذوي الإعاقة السمعية

وئام أسامه محمد محمد عبداللطيف

باحثة ماجستير - كلية التربية النوعية - جامعة المنيا

أ.د/ اريج سلامه علي سالم

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة كلية التربية النوعية-جامعة المنيا

أ.م.د/ رجاء أحمد صديق

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة المساعد كلية التربية النوعية-جامعة المنيا



مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية

معرف البحث الرقمي DOI:10.21608/JEDU.2024.285758.2049

المجلد العاشر العدد 52 . مايو 2024

الترقيم الدولي

E- ISSN: 2735-3346 P-ISSN: 1687-3424

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





## المستخلص

هَدَفَ البحث الحالي هو دراسة تأثير برنامج تثقيف غذائي على سلوكيات التغذية لدى الطلاب ذوي الإعاقة السمعية، تبنى البحث منهجين، أحدهما هو المنهج الوصفي التحليلي، والآخر هو المنهج الشبه تجريبي، تمت الدراسة على عينة مكونة من (15) طالب من المرحلة الابتدائية و(21) طالب من المرحلة الإعدادية و(28) طالب من المرحلة الثانوية بإجمالي عدد (64) طالباً، قامت الباحثة بإعداد استبيان لقياس مستوى الوعي الغذائي المعرفي، واستبيان لقياس السلوكيات الغذائية، واستبيان لقياس الاتجاهات الغذائية للطلاب قبل وبعد تطبيق البرنامج بهدف تحقيق أهداف البحث، قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج بشكل أسبوعي، بمعدل جلستين في الأسبوع، حيث استمرت كل جلسة لمدة 90 دقيقة. تضمن البرنامج مجموعاً (9) جلسات ممتدة على مدار خمسة أسابيع. بدأت الباحثة بتدريس البرنامج للطلاب ذوي الإعاقة السمعية بهدف ضمان سلامة تنفيذ التجربة وضمان تنفيذ التدريس بشكل جدي وملتزم وفقاً للخطة المحددة، أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب مجموعة الدراسة في مقياس الوعي الغذائي المعرفي، ومقياس السلوكيات الغذائية، ومقياس الاتجاهات الغذائية قبل تعرضهم للبرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي.

**الكلمات المفتاحية:** التثقيف الغذائي، العادات الغذائية، السلوكيات الغذائية، الإعاقة السمعية، فقدان السمع.

**أولاً: مقدمة البحث:-**

الغذاء أساسي لاستمرار حياة الإنسان، إذ يمثل مصدر الطاقة الذي يمكنه من ممارسة حياته الطبيعية. لذا، من الضروري تحقيق الوعي الغذائي للأفراد، خاصة فيما يتعلق بعاداتهم واتجاهاتهم الغذائية (جاسر رضوان العلوان، 2015). يجب أن تكون عادات التغذية ملائمة للعمر والجنس ومستوى النشاط البدني، لأنها تؤثر بشكل كبير على صحة الإنسان وقدرته على الوقاية من الأمراض والحفاظ على الوزن المثالي. على الجانب الآخر، قد تؤدي العادات الغذائية الخاطئة إلى الإصابة بأمراض سوء التغذية مثل النحافة، السمنة، والتقرم (Brunner, 2006).

وتعتبر الأسرة هي المصدر الأساسي والأول المسئول عن تربية الطفل وغرس عاداته الغذائية وتشكيل اتجاهاته الغذائية (سونيا المراسي وأشرف عبدالعزيز، 2010). وكذلك التنقيف الغذائي في المدارس وفي المجتمع أساس لتشجيع السلوكيات الغذائية الصحيحة، ويحتاج الأطفال والمراهقون إلى التوعية الغذائية وذلك لتكوين عادات وممارسات غذائية سليمة تساعد على نموهم والوقاية من الامراض المزمنة في المراحل العمرية المتقدمة (Zavaleta et al., 2000).

**ويهدف** التنقيف الغذائي إلى تشجيع الأشخاص علي اتباع ممارسات غذائية صحية وتجنب العادات الغذائية الخاطئة، كما أن التنقيف الغذائي الناجح والفعال هو الذي يجعل المعلومات سهلة الفهم والاستخدام في الحياة اليومية ويعمل على تغيير و عادات التغذية للأفراد والمجتمع نحو الأفضل (عبدالرحمن مصيقر، 2003).

وأشار **Tellevik (1981)** إلى أن فقدان السمع يعتبر مرضًا شائعًا يمكن أن يؤثر سلبًا على جوانب متعددة من حياة الفرد. يمكن أن يقلل الحرمان السمعي من جودة الحياة ويعوق الوصول إلى التواصل اللفظي، مما يمكن أن يعيق نمو اللغة لدى الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون للصمم في المراحل المبكرة تأثيرات سلبية على معرفة القراءة والكتابة، بما في ذلك الشعور بالوحدة والعزلة والاكنتاب والقلق (Olusanya and Newton, 2007). فعلى الرغم من أن فقدان السمع في حد ذاته لا يسبب عجزًا إدراكيًا، فإن الأطفال الصم معرضون بشكل كبير لخطر الحرمان المعرفي والتجريبي وهذا بدوره يمكن أن يتسبب في تأخيرات معرفية ومشاكل سلوكية (Vernon and Andrews, 1990; Andrews et al., 2004).

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يشهد انتشار الاضطرابات السمعية ارتفاعًا مقلًا يتطلب اهتمامًا أكبر من المجتمع ومسؤولي الصحة العامة، حيث قد يكون الوعي بهذه الحالات غير كافٍ (Kabagambe et al., 2018; Graydon et al., 2018).

**تُظهر** العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين التغذية والسمع. وقد وجدت بعض الدراسات أن فقدان السمع يتزايد مع نقص المغذيات الدقيقة مثل الفيتامينات (A، B، C، D، E) والعناصر المعدنية مثل الزنك، المغنيسيوم، السيلينيوم، الحديد، واليود، بالإضافة إلى زيادة استهلاك الكربوهيدرات، الدهون، والكوليسترول، أو نقص استهلاك البروتين.

كما يُعتبر السمنة عاملاً خطراً لفقدان السمع. وفي دراسة أخرى تتعلق بحدوى الأذن الوسطى والتغذية لدى الأطفال، وجد أن نقص الفيتامينات (أ، ج، هـ) والزنك والحديد يمكن أن يؤدي إلى تأخر في الشفاء بسبب التعرض للعدوى. علاوة على ذلك، يتزايد الحال السمعي الأفضل مع زيادة استهلاك الأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع (Jung *et al.*, 2019).

وأكد (نظمي عودة ابو مصطفى، ٢٠٠٠) على أهمية الإهتمام بالأفراد غير العاديين (المعاقين) من أجل تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بين جميع الاشخاص العاديين وغير العاديين وإن هذا مطلب هام حتى يتمكن الجميع من المشاركة في بناء المجتمع حسب طاقاته وإمكانياته. لذلك تري منظمة الصحة العالمية أن إقامة برامج منظمة من خلال المؤسسات المختلفة لتعزيز الصحة ورفع مستوي الوعي الغذائي هي أحد الوسائل للوصول إلي هدفين هما: (الصحة للجميع والتعليم للجميع)، وتتوجه معظم دول العالم الي برامج الوعي الغذائي والصحي وتعديل السلوك لديهم. ويأتي دور القائمين علي الإقتصاد المنزلي من إسهام في حل المشكلات الغذائية حتي ينتشر الوعي الغذائي في المجتمع وتعديل كثير من العادات الغذائية الموروثة. تهدف الدراسة الحالية إلى التركيز على سلوكيات واتجاهات التغذية لطلاب مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع، من خلال برامج تثقيفية وتوعوية غذائية تستهدفهم.

### ثانياً: مشكلة البحث:-

لاحظت الباحثة أن فئة الصم وضعاف السمع تعاني من نقص في الوعي الغذائي، وهذا يعتبر عاملاً مؤثراً على الحالة الصحية للطلاب. فإن القدرة على إعداد الوجبات ليست كافية بل يجب أن يكون لديهم الوعي بأسس اختيار الأطعمة المناسبة لاحتياجاتهم اليومية والصحية. لذلك، كان من الضروري تقديم النصائح الخاصة بالتثقيف الغذائي لهذه الفئة للوقاية من الإصابة بالأمراض المرتبطة بسوء التغذية.

تتضح مشكلة البحث هنا حيث أن هذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة، أي أصحاب الإعاقة السمعية، لم تحظ بالاهتمام الكافي من قبل الدراسات، ويوجد نقص في برامج التثقيف الغذائي الموجهة لتحسين المعرفة التغذوية لهؤلاء الأفراد.

### ثالثاً: أهمية البحث:-

يمكن أن يسهم تطبيق البرنامج في:-

- زيادة الوعي الغذائي لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية يعتبر أمراً ضرورياً، حيث يساعد على التحكم في نوعية الأطعمة المستهلكة والوقاية من الأمراض المرتبطة بسوء التغذية التي يمكن أن تتجم عن تناول الوجبات السريعة.
- توجيه اهتمام مشرفي ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية إلى أهمية التغذية الصحية وتأثيرها على صحتهم يعتبر أمراً حيوياً لتحسين حياة هؤلاء الأفراد.
- المساهمة في تغيير العادات الغذائية غير الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية وغرس أسس التغذية الصحية يعد أمراً بالغ الأهمية لتعزيز صحتهم ورفاهيتهم.

### رابعاً : أهداف البحث:-

حددت أهداف البحث فيما يلي:-

- 1) التعرف على مستوى الوعي الغذائي والعادات الغذائية غير الصحية المنتشرة بين طلاب مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع.
- 2) تقديم برنامج لتنمية الوعي الغذائي والعادات الغذائية الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية، والتحقق من فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الوعي الغذائي عبر أبعاده الثلاثة وهي "البعد المعرفي، بعد الممارسات والبعد الوجداني".
- 3) توعية طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية بطرق الوقاية من الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتغذية الغير صحية عن طريق التنقيف الغذائي.

### خامساً: فرضيات البحث:-

- وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في مجموعة الدراسة في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي المعرفي قبل وبعد تعرضهم للبرنامج التنقيفي لصالح التطبيق البعدي.
- وجود فروقات إحصائية معنوية بين متوسط درجات الطلاب في مجموعة البحث في التقييم القبلي والتقييم البعدي لمقياس السلوكيات الغذائية قبل وبعد تعرضهم للبرنامج التنقيفي لصالح التطبيق البعدي.

• يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب مجموعة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الاتجاهات الغذائية قبل تعرّضهم للبرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.

#### سادساً :حدود البحث:-

❖ **حدود محتوى:** تنمية الوعي الغذائي لطلاب مدرسة الأمل للصم و ضعاف السمع

من خلال تناول محتوى مرتبط باختيار الغذاء المناسب والمتوازن والتغذية السليمة.

❖ **حدود بشرية:** تشمل عينة من طلاب مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع، حيث

بلغ عددهم 64 طالباً. موزعون كالتالي: 15 طالباً من المرحلة الابتدائية، 21

طالباً من المرحلة الإعدادية، و 28 طالباً من المرحلة الثانوية. تم اختيار هذه

العينة لتمثيل الطلاب المستهدفين بشكل متوازن بين مختلف المراحل الدراسية في

المدرسة، مما يمكن أن يسهم في جمع البيانات المتعلقة بتنمية الوعي الغذائي بين

هذه الفئة الهامة من الطلاب.

❖ **حدود مكانية:** مدرسة الامل للصم و ضعاف السمع، محافظة المنيا، مركز

مغاغة.

❖ **حدود زمانية:** يتم التطبيق خلال العام الدراسي 2024/2023.

#### سابعاً : أدوات البحث :

\* استمارة مقياس الوعي الغذائي المعرفى.

\* استمارة مقياس الإتجاهات الغذائية.

\* استمارة مقياس السلوكيات الغذائية.

\* استمارة تحديد الأمراض المنتشرة.

\* استمارة البيانات العامة و مقياس المستوى الاقتصادى والاجتماعى.

#### ثامناً : منهج البحث:-

- المنهج الوصفي:-

لوصف وتحليل الدراسات السابقة وإعداد الإطار النظرى وتحليل النتائج وتفسيرها.

- المنهج شبه التجريبي (ذو المجموعة الواحدة):-

المنهج الذي يستخدم لمعرفة أثر المتغير المستقل (البرنامج) على المتغير التابع (السلوكيات الغذائية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية)، حيث تتعرض هذه المجموعة لاختبار قبلي لمعرفة مستوى التثقيف الغذائي للطلاب قبل إدخال المتغير التجريبي (البرنامج) ثم تتعرض للمتغير التجريبي ويتم إجراء اختبار بعدي لمعرفة فاعلية البرنامج في تنمية السلوك الغذائي المعرفي للطلاب.

تاسعاً: مصطلحات البحث:-

- البرنامج (The Program): نظام متكامل من الحقائق والمعايير والقيم والخبرات والمعارف والمهارات الإنسانية المتغيرة التي تقدمها مؤسسة تعليمية معينة لمجموعة من الأفراد بهدف تفاعلهم معها بشكل يؤدي الي تعليمهم و تعديل سلوكهم وتحقيق الأهداف المقصودة بطريقة شاملة متكاملة (لبنى شعبان أبوزيد، 2018).
- الوعي الغذائي (Nutrition Awareness): يشير إلى معرفة الفرد بالعناصر الغذائية، وأهميتها، وكيفية استفادته منها والحفاظ عليها أثناء الطهي، بالإضافة إلى فهم التوصيات الغذائية وأفضل الطرق لتخطيط وإعداد الوجبات لتحقيق غذاء صحي متكامل ومتوازن في العناصر الغذائية (إيفلين سعيد عبدالله، 2005).
- العادات الغذائية (Food Habits): شمل السلوكيات التي يتبعها الفرد في اختيار وإعداد وطهي وتقديم وتناول وحفظ الطعام (فوزية عبدالله العوضي، 2004).
- التثقيف الغذائي (Nutritional Education): يعني توفير المعلومات والمعارف والحقائق حول الغذاء وأهميته، وتوعية الأفراد بأن الجودة وليس الكمية هي المفتاح للحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض (علي نما محمد مهنا الغربية، 2019).
- السلوك الغذائي (Behaviors Nutritional): هو الطريقة التي يتبعها الشخص في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة (إيمان حسين وجنان سليمان، 2012).
- الاتجاهات الغذائية (Food Trends): تمثل الميول المستمرة أو الرغبات نحو شيء معين في مجال الغذاء، وهي نتيجة لاستجابة الأفراد تجاه مواضيع غذائية توجه



سلوكهم وممارستهم المستمرة فيما يتعلق بآرائهم ومفاهيمهم حول الغذاء (علي كريم محمد محبوب، 2008 وأحمد سليمان الزغاليل، 2009).

- المفهوم التربوي للإعاقة السمعية: الإعاقة السمعية هي اضطراب في وظيفة السمع ناتج عن أمراض أو أسباب أخرى يمكن قياسها باستخدام أجهزة طبية، مما يعيق اكتساب اللغة بالطريقة الاعتيادية (مصطفى فهمي، 1980).
- الشخص المعاق سمعياً هو شخص يفتقر إلى حاسة السمع منذ ولادته أو قبل أن يتعلم الكلام بدرجة تجعله، حتى مع استخدام المعينات السمعية، غير قادر على سماع الكلام المنطوق. وبالتالي، يضطر هذا الشخص لاستخدام الإشارات أو لغة الشفاه أو وسائل الاتصال الأخرى للتواصل (عبد العزيز الشخص، 1985).
- والصمم هو الغياب الجزئي أو الكلي أو فقدان الكامل لحاسة السمع (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي، 1993).

ومن أسباب الإعاقة السمعية:-

هناك عدة أسباب للإعاقة السمعية فمنها ما هو وراثي و منها ما هو مكتسب:-

### (1) العوامل الوراثية:

- إما نتيجة لعيب جيني انتقل من أحد الوالدين للجنين و ذلك عن طريق الوراثة و في هذه الحالة فقدان السمع يكون شديد و غير قابل للعلاج.
- أو لعيوب و تشوهات خلقية جسمية أو عصبية تتمثل في:
  - إعاقات سمعية للتكون الخاطئ في عظيمات الأذن الوسطى و ذلك نتيجة للوراثة، هذه التشوهات يمكن علاجها عن طريق التدخل الجراحي.
  - أعراض تريثشر: و هي تتمثل في بعض العيوب الخلقية للوجه، كصغر الأذن و اتساع الفم.
  - مضاعفات عامل (Rhesus Factor) RH: يقصد به تتافر زمرة الدم بين الأم و جنينها (-،+ )، حيث تعمل الأجسام المضادة على غزو الجهاز الدموي للجنين الذي يعتبر كغازي و في النهاية يؤدي إلى إصابته بالصمم و في أسوء الحالات وفاته ( بدر الدين كمال عبده، 1999).

### (2) العوامل المكتسبة: تمر بعدة مراحل أو فترات زمنية:

- **قبل الولادة:** تعد فترة الحمل مرحلة حيوية تتطلب اهتمامًا خاصًا وحذرًا من الأم لصحة جنينها. من بين المخاطر التي يجب توخي الحذر منها تشمل:
  - استخدام العقاقير: خلال فترة الحمل قد يؤدي إلى خطر إصابة الطفل بالصمم أو التشوهات الخلقية في الجهاز السمعي.
  - الفيروسات: و التي تصيب الأم في حملها مثل الحصبة الألمانية خاصة في الثلاث الأشهر الأولى ما يعرض الطفل إلى الإصابة بالصمم، إضافة إلى الجدري و الحصبة.
- **أثناء الولادة:**

- ولادة مبكرة للطفل.
- نقص الأكسجين بسبب عسر الولادة أو إصابة المخ بنزيف.
- استخدام الجفت(المقطن) بواسطة الطبيب لإخراج الطفل.
- **بعد الولادة:** و تلخص الأمراض الذي تصيب الجهاز السمعي:
  - **أمراض تصيب الأذن الداخلية:** مثل الإلتهاب السحائي و الجدري و الحصبة، حيث يتسلل الفيروس عن طريق الثقب السمعي إلى النسيج العصبي، هذا يبين ضرورة العلاج خاصة في حالات الحمى.
  - **أمراض تصيب الأذن الوسطى:** مثل الإلتهاب سحائي المخي و أهم مؤشر عليه هو خروج الصديد نتيجة لإصابة الطبلية وهي حالة حادة قد توصل إلى الصمم في حالة عدم التكفل والذي قد يصل إلى الإجراء الجراحي، هذا بالإضافة إلى إلتهاب اللوزتين، إصابة شديدة أو ضربة تضر بمركز السمع في المخ، الاستماع لأصوات مرتفعة لفترات مطولة (أحمد حسين اللقالي و أمير القرشي، 1999).

و يذكر (Gearheart and Weishahn 1994) في هذا الشأن أن من الخصائص المعرفية للمعاقين سمعيا والتي تؤدي لمشكلات تعليمية لديهم:  
1) سرعة نسيانهم وصعوبة احتفاظهم بالمعلومات والتوجيهات وأنهم بحاجة إلى تركيز المعلومات وتكرارها وتحديد للتوجيهات واختصارها.

(2) تشتت الانتباه ونقص التركيز والخطأ والصعوبة في إدراك وتعلم المثيرات اللفظية المجردة والرمزية فهم بحاجة إلى تقديم مثيرات حسية جذابة يسهل إدراكها من خلال حواسهم النشطة.

(3) بطء وتباين سرعة تعليمهم ومن ثم حاجتهم إلى تفريد التعلم أو تعليمهم في مجموعات صغيرة وتخفيض سرعة عملية التعليم.

(4) انخفاض مقدرتهم و دافعيّتهم لمواصلة التعلم خلال فترات طويلة وهم بحاجة إلى التعزيز المستمر وتنويع الأنشطة القصيرة التي تناسب قدراتهم وميولهم والتي يشعرون بالنجاح أثناء ممارستها مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم.

### عاشراً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

عملية التثقيف الغذائي تساهم في تغيير سلوكيات وعادات الأفراد بشأن الغذاء وتحسين الحالة الغذائية عبر تبني سلوك غذائي صحي. هدفها الأساسي هو تحقيق التغذية المثلى وليس مجرد نقل المعرفة، بل يتضمن تحويل هذه المعرفة إلى تطبيقات عملية (يحيى على الدين والسيد إبراهيم يوسف، 2009).

### التثقيف الغذائي (Nutrition Education):-

عرفت (عفاف حسين صبحي، ٢٠٠٤) التثقيف الغذائي بأنه هو نقل وتقبل أو اكتساب المعرفة والمهارات والقدرات والسلوك والعادات وتبادل الأفكار و الإتجاهات والمعلومات بين الأفراد كما رأى (Mitchell, 2003) أن التثقيف الغذائي الناجح والفعال هو الذي يجعل المعلومات المعطاة سهلة الفهم و الاستخدام في الحياة اليومية ويعمل على تغيير العادات الغذائية للشخص أو المجتمع المستهدف.

وعرفه (فتحي محمد حسن، 2018) أنه عملية تطبيق الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة وذلك عن طريق تعليم الفرد كيفية حماية نفسه من أمراض نقص وسوء التغذية، تغيير أفكار وسلوك الأفراد فيما يتعلق بالغذاء والتغذية مع التركيز على صحة وغذاء الأم الحامل والمرضع والأطفال والمراهقين والمسنين ونظافة الغذاء وكذلك تصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة مع تشجيع العادات السليمة وتزويد أفراد

المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معنوياتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة والتغذية تأثيراً إيجابياً.

**المتقّف الغذائي** هو الفرد الذي يحصل على تدريب وتعليم في مجال التغذية والتثقيف الغذائي، ويتمتع بالقدرة على تقديم المعلومات بطريقة مناسبة للأفراد أو المجتمع الذين سيستفيدون من التثقيف الغذائي. يجب أن يكون لدى المتقّف الغذائي القدرة على بناء علاقات جيدة مع المجتمع الذي يتفاعل معه، بالإضافة إلى قدرته على التواصل بوضوح وفعالية مع هذا المجتمع (فهد حمد أحمد المغلوث، ٢٠٠٦).

**ومن أهم صفات المتقّف الغذائي:-**

ذكر (فهد حمد أحمد المغلوث، ٢٠٠٦) صفات المتقّف الغذائي ومن أهمها أن يكون:

- 1) لديه القدرة على الإصغاء.
- 2) لديه القدرة على الإقناع.
- 3) لديه القدرة على التحدث بكلمات يفهمها الناس.
- 4) لديه القدرة على التحدث بما قل ودل من العبارات.
- 5) لديه القدرة على تصميم وتنفيذ الوسائل التعليمية المألوفة.

**أهمية التثقيف الغذائي:-** تكمن أهمية تنمية الوعي الغذائي في:

1) التثقيف الغذائي الجيد يلعب دوراً هاماً في المحافظة على وزن الطلاب وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالوزن، من خلال تشجيع اختيار الأطعمة الصحية وتناولها، وذلك عن طريق تعزيز الوعي والمهارات الغذائية لدى الشباب (USDA, 2010).

2) توفير المعلومات والمعارف والمهارات حول العلاقة بين النظام الغذائي الجيد والنشاط البدني والصحة.

3) يساعد التثقيف الغذائي على التمييز بين الخيارات الغذائية الصحية وغير الصحية، عندما يكون الإنسان صغيراً فإنه يستمتع بالحلويات والأطعمة غير الصحية ولا يهتم

بوزنه، ولكن عندما يكبر يبدأ يمارس التمارين البدنية ويأكل الطعام الصحي  
(Hawkes, 2013).

(4) يعتبر التثقيف التغذوي وسيلة مهمة لتناول الطعام الصحي، وبناء عادات جيدة مدى الحياة، ومكافحة مشاكل السمنة، ونقص التغذية، والإفراط في التغذية، وسوء التغذية. سيساعد توليد المعرفة والمعلومات في هذا المجال الأشخاص في تحديد المشاكل المرتبطة بالنظام الغذائي والتغذية والآثار الجيدة لنظام غذائي صحي متوازن.

(5) في بعض الحالات، لا يكون الأطفال الصغار وغيرهم من مجموعات الأقليات على دراية بأنواع مختلفة من المواد الغذائية المتاحة، مما ينبغي أن يكون جزءاً من المناهج الدراسية في التربية التغذوية هو أن يتم تعريف هؤلاء الأشخاص بمواد غذائية جديدة لا يعرفون عنها وخاصة تلك التي هي جيدة لظروفهم الصحية  
(Hawkes, 2013).

(6) يعمل التثقيف الغذائي على تنمية مستوى الوعي الغذائي للأفراد عن طريق إمدادهم بالمعلومات (Meiklejohn et al., 2016; Amahmid et al., 2020).

(7) يوفر التثقيف التغذوي تعزيزاً لسلوك الأكل الصحي للمدارس الابتدائية ومنع زيادة الوزن والسمنة (Follong et al., 2022).

(8) تؤثر برامج التثقيف التغذوي في تعديل الإتجاهات و العادات الغذائية لدى المراهقين نحو التغذية الصحية (Partida et al., 2018).

### أهداف التثقيف الغذائي :

- (1) إرشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الغذائية و الصحية.
- (2) إنجاح المشروعات و الوحدات الصحية و الغذائية بتفهم المواطنين لأغراضها و أهدافها و كسب ثقتهم و مشاركتهم ف العمل.

- 3) تبصير الأفراد بوظائف العناصر الغذائية و كيفية تصميم الوجبات المتكاملة و المناسبة لاحتياجاتهم الغذائية تبعاً للجنس و العمر و الحالة الفسيولوجية و نوع العمل الذي يقومون به.
- 4) ترشيد استهلاك الغذاء.
- 5) تعليم الأفراد كيفية الاستفادة من الموارد الغذائية المختلفة الموجودة في متناول أيديهم، و كيفية إعدادها و تجهيزها بالطرق المثلى لتقليل الفاقد في القيمة الغذائية.
- 6) تعليم الفرد التغذية السليمة في الصحة و المرض، و أن التغذية تلعب دوراً هاماً في الوقاية من الأمراض و لها دوراً علاجياً لكثير من الأمراض على سبيل المثال (مرض السكر و ضغط الدم و أمراض القلب و أمراض الكلى و أمراض الكبد و كذلك السرطانات).
- 7) تغيير اتجاهات و سلوكيات الأفراد الغير صحية و المتوارثة في المجتمع.
- 8) تغيير المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالغذاء و التغذية.
- 9) رفع المستوى الصحي و الغذائي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج و قلة الإنفاق العلاجي، فهناك علاقة وثيقة بين الغذاء الجيد و الصحي.
- 10) مقاومة العادات الغذائية الخاطئة مثل: (شرب الشاي بكثرة قبل تناول وجبة الإفطار و أيضاً شربه بعد تناول الوجبة مباشرة، كذلك الخروج للعمل دون تناول وجبة الإفطار) و يجب التحقق من الضلالات الغذائية المستحدثة.
- 11) توضيح العلاقة الوثيقة بين الغذاء و النمو و تمتع الإنسان و الصحة و القدرة على العمل (سونيا المراسي و أشرف عبدالعزيز، 2010).

### سيتم بإيجاز استعراض لبعض الدراسات الهادفة إلى أهمية التنقيف الغذائي:-

- 1- دراسة (Raut et al., 2024) بعنوان: تأثير تدخل التنقيف التغذوي على المعرفة التغذوية والمواقف وجودة النظام الغذائي بين المراهقين في سن المدرسة (دراسة شبه تجريبية). هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير التنقيف التغذوي على المعرفة التغذوية والمواقف وجودة النظام الغذائي بين المراهقين الملتحقين بالمدارس في مدارس خاصة مختارة في نيبال. تكونت عينة الدراسة: من 226 طالباً تتراوح أعمارهم بين

12- 19 عامًا في مدرستين خاصتين مختارتين في بلدية بانيبيا في نيبال. تم تعيين طلاب (ن = 113) من المدرسة الأولى للتدخل وتم تسجيل نفس العدد من طلاب المدرسة الثانية في الدراسة كمجموعة تحكم. وعلى مدار 12 أسبوعًا، تلقى الطلاب في مجموعة التدخل ساعة واحدة من التنقيف الغذائي في شكل محاضرات مصغرة ومناقشات تفاعلية، بينما لم يتلق الطلاب في المجموعة الضابطة أي تعليم. تم استخدام اختبار (t) المكون من عینتين للطلاب لمقارنة مجموعتين ولتقييم فعالية برنامج التنقيف الغذائي. وأظهرت النتائج: فاعلية البرنامج في تطوير حجم الاختلاف في درجة المعرفة الغذائية من 1,11-2,49، كما أدى إلى ضبط النفس لتناول الطعام لعينة الدراسة من 1,51-3,01.

2- دراسة (Hanifah et al., 2024) بعنوان: معرفة التغذية المتوازنة بين طلاب المدارس الثانوية في مدينة ماكاسار جنوب سولاويزي. وكان الهدف من الدراسة هو تحديد المعرفة حول التغذية المتوازنة لدى المراهقين. تم إجراء هذا البحث في إحدى المدارس الثانوية. طريقة البحث هذه عبارة عن بحث كمي قصدي مع تصميم دراسة مقطعية. تم جمع البيانات عبر الإنترنت عن طريق إرسال رابط نموذج جوجل. وأظهرت النتائج أن معظم أفراد العينة لا يزال لديهم معرفة غير كافية بالتغذية المتوازنة والتي بلغت 53.5%. وخلص إلى أنه من المتوقع أن تقوم المدرسة بإجراء التنقيف حول التغذية المتوازنة بانتظام حتى تزيد معرفة الطلاب بالتغذية المتوازنة.

3- دراسة (Aji et al., 2024) بعنوان: زيادة الوعي الغذائي المجتمعي من خلال برنامج التنقيف الغذائي المتوازن. هدفت الدراسة إلى زيادة المعرفة العامة والوعي بأهمية التغذية المتوازنة وتشجيع تغيير السلوك نحو اتباع نظام غذائي صحي. وتشمل أساليب تنفيذ البرنامج تحديد الاحتياجات، وتطوير المواد التعليمية المناسبة، وتعديل البرنامج حسب الحاجة. وأوضحت نتائج هذا البرنامج: زيادة المعرفة بتغذية المجتمع، وتغييرات في سلوكيات الأكل الصحية، وتحسين الصحة العامة ورفاهية المجتمع. ويظهر نجاح برامج التنقيف الغذائي المتوازن أنه فعال في رفع الوعي التغذوي لدى الناس وتشجيع التغيير السلوكي الإيجابي. وأوصت الدراسة: بتوسيع برامج التنقيف الغذائي المتوازن لتحقيق تأثير أوسع ومستدام على المدى الطويل.

4- دراسة (ريهام جاد وآخرون، 2023) بعنوان: فاعلية برنامج تثقيف غذائي في تنمية الوعي بالمضافات الغذائية في الأطعمة المصنعة. هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تثقيف غذائي في تنمية وعي طالبات المرحلة الجامعية بالمضافات الغذائية في الأطعمة المصنعة، واتبعت هذا البحث المنهجين: المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج الشبه تجريبي، واشتملت عينة البحث على (140) طالبة من طالبات الفرقة الثانية من الأقسام المختلفة بكلية التربية النوعية، جامعة المنيا (الإقتصاد المنزلي، تكنولوجيا التعليم، الإعلام التربوي، التربية الموسيقية)، وتم إعداد: استمارة البيانات العامة والحالة الاجتماعية والاقتصادية، استمارة مصادر المعلومات الخاصة بالمضافات الغذائية، اختبار المعارف الخاصة بالمضافات الغذائية، مقياس الممارسات المتعلقة بالمضافات الغذائية، مقياس الاتجاهات الخاصة بالمضافات الغذائية، وأوضحت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات عينة البحث في الاختبار المعرفي للمضافات الغذائية قبل تطبيق البرنامج بلغ (9,30)، بينما أصبح (90,93) بعد التطبيق، وكان المتوسط لممارسات الطالبات المتعلقة بالمضافات الغذائية قبل تطبيق البرنامج (18,33)، وأصبح (77,51) بعد التطبيق، وبلغ متوسط اتجاهات الطالبات المتعلقة بالمضافات الغذائية (26,16) قبل تطبيق البرنامج، وأصبح (85,74) بعد التطبيق، وبالتالي ساهم البرنامج في تنمية الوعي الغذائي بأبعاده الثلاثة من حيث: المستوى المعرفي، الممارسات والسلوكيات، والاتجاهات المتعلقة بالمضافات الغذائية في الأطعمة المصنعة.ية في الأطعمة المصنعة قبل تعرضهم للبرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.

5- دراسة (Wiafe et al., 2023) بعنوان: تأثير التثقيف والمشورة التغذوية على الحالة التغذوية وفقر الدم بين المراهقين الأوائل (تجربة عشوائية محكمة). هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير التثقيف والمشورة التغذوية على الحالة التغذوية وفقر الدم بين المراهقين المبكرين، حيث تعود جذور الاختيارات الغذائية غير الصحية لدى المراهقين إلى حد كبير إلى انخفاض المعرفة التغذوية. و تكونت عينة الدراسة من



مائة وسبعة وثلاثين (137) مراهقًا تتراوح أعمارهم بين 10 و 14 عامًا في هذه التجربة المعشاة ذات الشواهد التي أجريت في بلدية جنوب أشانتي أكيم في غانا، تم جمع البيانات عن الوزن والطول والفيبريتين والبروتين التفاعلي والحديد الغذائي وفيتامين C في مرحلة ما قبل وبعد التدخل. تم حساب مؤشر كتلة الجسم بالنسبة للعمر. وأوضحت النتائج: أدى التنقيف التغذوي إلى تحسين تناول الحديد الغذائي وفيتامين C وخفض انتشار فقر الدم في مجموعة التدخل.

6- دراسة (Follong et al., 2022) بعنوان: التغذية عبر المناهج الدراسية: مراجعة نطاقية لاستكشاف دمج التنقيف الغذائي داخل المدارس الابتدائية. هدفت الدراسة إلى تعزيز سلوك الأكل الصحي في المدارس الإبتدائية ومنع زيادة الوزن والسمنة من خلال توفير التنقيف التغذوي. تم البحث في ست (6) قواعد بيانات عن التدخلات المرتكزة على المدارس الإبتدائية بشأن التنقيف التغذوي. وأدرجت أوراق الإبلاغ عن دمج موضوعات التغذية ضمن المناهج الدراسية الأساسية. تم فحص الملخصات والنصوص الكاملة للمقالات ذات الصلة المحتملة لتحديد الأهلية. بعد ذلك، تم استخراج البيانات وجدولتها. وتم جمع النتائج وتلخيصها لوصف خصائص التدخل، وتكامل الموضوع وفعالية البرامج المشمولة. تم استخراج البيانات التي تصف دمج التغذية في مناهج المدارس الإبتدائية من 39 ورقة مؤهلة. غالبًا ما تتضمن برامج التنقيف الغذائي دروسًا حول المجموعات الغذائية، على الرغم من أن المقالات تتحدث عن تكامل التغذية. وأوضحت النتائج: أن استخدام هذا النهج لم يتم وصفه بالتفصيل بشكل شائع. ناقشت سبع ورقات فقط نتائج الطلاب المتعلقة بدمج التنقيف الغذائي في المواد الأساسية وإن القدرة على استخلاص استنتاجات قوية حول فعالية التدخلات التغذوية المدرسية محدودة بسبب النقص الحالي في وصف البرنامج والقضايا المنهجية. ومن ثم، هناك ما يبرر إجراء المزيد من البحوث لتقديم الأدلة على فعالية التنقيف الغذائي التكاملي لكل من نتائج المعلمين والطلاب. هناك حاجة إلى دراسات مستقبلية تتضمن مزيدًا من التفاصيل فيما يتعلق بالنهج التكاملي.

7- دراسة (محمد شمندي يس و آخرون، 2021) بعنوان: تأثير برنامج تثقيف غذائي صحي علي مستوي هيموجلوبين الدم لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية بمحافظة أسوان. هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف علي تأثير برنامج غذائي صحي علي مستوي هيموجلوبين الدم لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية والذين يمثلون شريحة كبيرة من المجتمع. ويهدف البحث الى وضع برنامج تثقيف غذائي صحي لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ببعض مدارس محافظة أسوان. و تكونت عينة الدراسة من (60) تلميذ، وتم استبعاد عدد (20) تلميذ لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم. وأظهرت النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في أبعاد الثقافة الغذائية والصحية لصالح القياسات البعدية.
- وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلی لأفراد عينة البحث في أبعاد الثقافة الغذائية الصحية قيد البحث.
- وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلی لأفراد عينة البحث فيالهيموجلوبين والهيموتوكريت.

8- دراسة (Amahmid et al., 2020) بعنوان: التثقيف الغذائي في المناهج المدرسية: التأثير على مواقف المراهقين وسلوكهم الغذائي. هدفت الدراسة إلى وضعية التربية التغذوية في المناهج المغربية المعدة لمستوى المدرسة المتوسطة. تبحث الدراسة أيضاً في المواقف والسلوكيات المتعلقة بالتغذية بين الطلاب عبر مستويات الصفوف الدراسية قبل البرنامج المتعلق بالتغذية وأولئك الذين تم دمج التثقيف الغذائي في المنهج الدراسي لهم. وأظهرت النتائج أن التثقيف الغذائي قد تم تناوله بشكل واضح كجزء من منهج علوم الحياة والأرض في مستوى المدرسة المتوسطة، الصف 3 (العمر 14-15 سنة)، والذي يغطي موضوعات مختلفة. ومع ذلك، لم يتم دمج التثقيف التغذوي في المناهج الدراسية للصفوف والمجالات الدراسية الأخرى. تم اعتماد النهج القائم على الكفاءة لتقديم المنهج. أدى دمج التثقيف الغذائي في مناهج العلوم إلى زيادة كبيرة في معرفة الطلاب فيما يتعلق بالأمراض المرتبطة بالتغذية، وفي العناية بالقيمة الغذائية للأغذية، وفي تفضيل الخضروات

الطازجة، مع انخفاض في المشروبات الغازية، على الرغم من أن مواقف المراهقين تجاه قضايا التغذية كانت إيجابية، إلا أن عاداتهم الغذائية اليومية لم تتوافق بالضرورة مع مواقفهم وعاداتهم الغذائية. قد تؤثر عدة عوامل تأثير على عادات المراهقين الغذائية واختياراتهم الغذائية، بما في ذلك الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام. بناءً على نتائج الدراسة، ولجعل المناهج الدراسية أكثر فعالية في تحسين مواقف المراهقين وممارسات الأكل الصحي، يوصي المؤلفون بضرورة تدريس الموضوعات المتعلقة بالتغذية باستخدام مناهج قائمة على النظرية وتركز على السلوك ومتعددة التخصصات باستخدام أساليب مبتكرة. يتطلب التنقيف الغذائي أيضًا النظر في مصادر التأثيرات المختلفة والجهود التعاونية التي يشارك فيها مطورو المناهج والمعلمون وأفراد الأسرة ومتخصصو الأغذية وأخصائيو التغذية ووسائل الإعلام أيضًا.

#### 9- دراسة (تسبي محمد رشاد لطفى وآخرون، 2019) بعنوان: تصميم برنامج تنقيف

غذائي إلكتروني لتنمية الوعي الغذائي باستخدام نظام اداره التعلم Moodle. هدفت الدراسة إلى تصميم وتطبيق برنامج تنقيف غذائي إلكتروني باستخدام نظام اداره التعلم Moodle لتنمية الوعي الغذائي عن كل من (التغذية وصحة الإنسان- العناصر الغذائية والألياف- تخطيط الوجبات الغذائية- سوء التغذية -صحة الغذاء- العادات الغذائية - المضافات الغذائية و الوجبات السريعة) لدي عينة من الطلاب بالمرحلة الإعدادية، وأتبع البحث المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي، اشتملت عينة البحث علي 150 طالب بثلاث إدارات تعليمية. وأوضحت النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمجموع الكلي للوعي الغذائي لصالح القياس البعدي وكذلك تأثير برنامج التنقيف الغذائي الكترونياً باستخدام نظام اداره التعلم Moodle في تنمية المجموع الكلي للوعي الغذائي ويرجع إلي فاعلية البرنامج.

#### 10- دراسة (شيري كمال فرح، 2019) بعنوان برنامج تنقيف غذائي تدخلّي لتلاميذ

الصف السادس في مدرسة حكومية ابتدائية بمحافظة الجيزة. هدفت الدراسة إلى تنفيذ وتقييم برنامج تنقيفي صحي غذائي بشأن العادات الغذائية الصحية والحث

علي اتباع نظام غذائي صحي تكونت عينة الدراسة من (125) تلميذ من تلاميذ الصف السادس الابتدائي ثم اخذت عينة عشوائية لفصلين من خمس فصول وتم تطبيق البرنامج من خلال جلسات توعية تداخلية باستخدام تقنيات تعليمية جذابة مثل: ألعاب العصف الذهني حول الأطعمة الصحية وغير الصحية والأغاز وتم توزيع ألعاب كمكافأة في المساهمة في الدراسة وتم تقييم الطلاب قبل البرنامج وبعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد شهرين من تطبيق البرنامج عن طريق الاستبيان. وأظهرت النتائج تحسن درجة المعرفة عقب البرنامج التثقيفي الصحي للطلاب مع عدم وجود تغير احصائي كبير في درجة المعرفة بعد شهرين من تطبيق البرنامج حيث تحسنت جوانب المعرفة الخاصة بالقيم الغذائية للمجموعات الغذائية المختلفة وفائدتها لجسم الانسان، هناك تحسن كبير في نتيجة النسبة المئوية الخاصة بالممارسات الغذائية الصحية مقارنة مع مستوي الممارسة الأولي قبل البرنامج التثقيفي الصحي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية كبيرة بين المعرفة الغذائية والإتجاهات الغذائية والممارسات الغذائية المختلفة فكلما زادت المعرفة الغذائية كلما كانت الممارسات الغذائية أفضل وأكثر إيجابية فيما يتعلق بالإتجاه الغذائي.

**11- دراسة ( فوزية المعزاز ومنيرة الجماز، 2018) بعنوان: برنامج تثقيفي لتنمية الوعي الغذائي لبعض طالبات الصم بمدينة الرياض. هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تثقيفي غذائي لطالبات المرحلة الثانوية الصف (الأول، الثاني) من الصم بمعهد الأمل في مدينة الرياض، ودراسة تأثير البرنامج في تنمية الوعي الغذائي وتحسين السلوكيات الغذائية لديهن، تم اختيار ٣٤ طالبة من طالبات الصم في الصف الأول والثاني ثانوي وتتراوح أعمارهن من (١٦-١٩) سنة وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين متجانستين كل مجموعة تتكون من (١٧) طالبة. حيث استخدمت استبانة مقننة خاصة بالبرنامج التثقيفي (الاختبار القبلي والبعدي) والتي احتوت على ٣٠ سؤال لتقييم الوعي الغذائي لدى الطالبات. وأوضحت النتائج ضعف الوعي الغذائي لدى طالبات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي وتحسن المستوى بعد تنفيذ البرنامج ولوحظ ارتفاع درجات الاختبار البعدي للطالبات الصم،**

كما تقاربت نتائج طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي وايضاً البعدي مما يدل على تجانس وتكافؤ الطالبات في المجموعتين.

## 12- دراسة (Meiklejohn et al., 2016) بعنوان: مراجعة منهجية لتأثير برامج

التثقيف الغذائي متعددة الاستراتيجيات على صحة وتغذية المراهقين. **هدفت الدراسة** إلى مراجعة منهجية للدراسات المعشاة ذات الشواهد للتدخلات متعددة الاستراتيجيات التي تشمل التثقيف التغذوي المنشورة في الفترة من 2000 إلى 2014 مسترشدة ببيان العناصر المبلغ عنها المفضلة للمراجعات المنهجية والتحليلات التلوية. لتحديث الأدلة حول تأثير تدخلات التثقيف التغذوي متعددة الاستراتيجيات على نتائج وسلوكيات الصحة والتغذية لدى المراهقين. **وتكونت عينة الدراسة من** المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 10-18 سنة. **أوضحت النتائج:** ذكرت أربع دراسات تغييرات كبيرة في التدابير القياسات البشرية وأظهرت 9 تغييرات كبيرة في المدخول الغذائي. نوع التثقيف الغذائي متنوع. وشملت عناصر التدخلات التي أظهرت تغييرات ذات دلالة إحصائية في المدخول الغذائي والقياسات البشرية تيسير البرامج من قبل موظفي المدرسة والمعلمين، ومشاركة الوالدين، واستخدام النماذج النظرية لتوجيه تطوير التدخل. وارتبطت التغييرات في المقاصف والإمدادات الغذائية وآلات البيع بتغييرات كبيرة في المدخول الغذائي.

## 13-دراسة (Vardanjani et al., 2015) بعنوان: أثر التثقيف التغذوي على المعرفة

والإتجاه والأداء حول استهلاك الوجبات السريعة بين طالبات المدارس الابتدائية. **هدفت الدراسة إلى** تحديد تأثير التثقيف التغذوي على معرفة واتجاه وأداء الطالبات في المدارس الابتدائية حول استهلاك الوجبات السريعة. وهي دراسة تجريبية حول الحد من استهلاك الوجبات السريعة في عام (2011) وبلغ عدد العينة (72) طالبة ابتدائية تم اختيارهم بشكل عشوائي، كما تم تقسيمهم الي مجموعتين (36) طالبة كمجموعة تجريبية و(36) كمجموعة ضابطة وتم تطبيق الاستبيان قبل البرنامج وبعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد تطبيق البرنامج بشهرين. **وأظهرت النتائج أن** هناك اختلافات كبيرة في مستويات المعرفة والموقف و الأداء التغذوي بين

المجموعتين كما كان هناك تأثير فعال للبرنامج علي نمط التغذية وتحسين معرفة الطالبات ووعيهن وسلوكياتهن.

**14-دراسة (Wang et al.,2015) بعنوان:** تأثير برنامج التنقيف الغذائي المدرسي على المعرفة والمواقف والسلوكيات المتعلقة بالتغذية لدى المراهقين في المناطق الريفية في الصين. **هدفت الدراسة إلى** دراسة تأثير برنامج التنقيف التغذوي على معارف المراهقين واتجاهاتهم وسلوكهم فيما يتعلق بالتغذية في الريف الصيني. **تكونت عينة الدراسة من (65) طالبًا من طلاب الصف السابع بشكل عشوائي من كل مدرسة للمشاركة في الدراسة (تم اختيار مدرستين متوسطتين بشكل عشوائي)، تم قياس المعرفة والمواقف والسلوك المتعلقة بالتغذية في المسوحات السابقة واللاحقة للتدخل باستخدام نفس الأداة. استمر التنقيف الغذائي لمدة 6 أشهر. و أظهرت النتائج:** عرف عدد أكبر من الطلاب في مدرسة NE الوظيفة الرئيسية لمنتجات الألبان والخضروات، وهي المغذيات الدقيقة الغنية بمنتجات الألبان والفاصوليا، وفي اللحوم، وأعراض التسمم الغذائي، مقارنة بطلاب مدرسة التحكم. كان معدل الطلاب الذين يعتقدون أن التغذية مهمة جدًا للصحة، وأن الأطعمة التي انتهت صلاحيتها يجب التخلص منها في مدرسة NE أعلى من تلك الموجودة في مدرسة التحكم.

**15-دراسة (Sharrif et al., 2008) بعنوان:** تأثير برنامج تنقيف غذائي على المعلومات الغذائية والاتجاهات وممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية. **هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تنقيف غذائي علي المعلومات الغذائية والاتجاهات وممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية. تكونت عينة الدراسة من 335 تلميذ من أربع مدارس ابتدائية. أظهرت النتائج أن البرنامج التنقيفي المقترح أثر علي تحسين المعلومات الغذائية، وزيادة الإتجاهات الإيجابية اتجاه ممارسة النشاط الرياضي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية. وتدعم النتائج أهمية تزويد الأطفال بالمعرفة التغذوية لتعزيز الصحة و السلوكيات الغذائية.**

**16-دراسة (Ruzita et al.,2007) بعنوان:** فاعلية برنامج التنقيف الغذائي لأطفال المدارس الابتدائية. **هدفت الدراسة إلى** تحديد التغيرات في المعرفة والمواقف

والممارسات التغذوية لدى أطفال المدارس بعمر 8 سنوات بعد تلقي حزمة التثقيف التغذوي. تكونت عينة الدراسة من مجموعه 418 من أطفال المدارس من المناطق الحضرية والريفية. تتألف مجموعة التدخل من 237 طفلاً بينما كان 181 طفلاً لم يتلقوا حزمة التثقيف الغذائي بمثابة عناصر تحكم. يتكون برنامج التثقيف الغذائي الذي تم إجراؤه لمدة 3 أسابيع من جلسة مشاهدة فيديو وجلسة قراءة هزلية تليها أسئلة تمرين كتحفيز لكل جلسة، وكذلك أنشطة الفصل الدراسي. تم توزيع استبيانات المعرفة والمواقف والممارسة على الأطفال قبل (قبل التدخل) و (بعد التدخل) تلقي برنامج التثقيف الغذائي. وأوضحت النتائج إلى أن درجة المعرفة التغذوية زادت بشكل ملحوظ في مجموعة التدخل من  $48,3 \pm 13,2$  في الاختبار القبلي إلى  $54,6 \pm 16,2$  في الاختبار اللاحق و  $55,0 \pm 14,3$  في اختبار المتابعة.

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يظهر انخفاض الثقافة الغذائية والوعي الغذائي لدى الطلاب في سن المراهقة، ويرجع ذلك جزئياً إلى تأثير وسائل الإعلان، والاستقلالية المتزايدة للطلاب وتقليدهم لسلوكيات أفراد عائلاتهم، بالإضافة إلى تزايد استهلاك الوجبات السريعة. لذلك، يبرز أهمية برامج التثقيف الغذائي في تصحيح وتعديل المعلومات والعادات والسلوكيات الغذائية غير الصحية لدى الطلاب.

### إجراءات البحث:-

بعد الحصول على موافقة إدارة مدرسة الأمل للصحف وضعف السمع في مركز مغاغة، تم اتخاذ الخطوات التالية:-

1) تحديد العينة: وشملت العينة (15) طالب من المرحلة الابتدائية، (21) طالب من المرحلة الإعدادية و(28) طالب من المرحلة الثانوية فكان إجمالي عدد العينة (64) طالب.

2) تحديد التصميم التجريبي: اتبعت الباحثة التصميم شبه التجريبي (ذى المجموعة الواحدة) لمعرفة مدى فاعلية البرنامج على عينة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج.

## (3) التطبيق القبلي لاستمارة البيانات العامة و الحالة الاجتماعية، الاقتصادية،

الحالة الصحية ومقياس الوعي الغذائي.

## (4) خطوات إعداد البرنامج المقترح لتنمية السلوك والوعي الغذائي.

## (5) تنفيذ البرنامج:

جدول (1): موضوعات البرنامج ومحتواها والمدة الزمنية:-

الجلسة	محتوى الجلسة	الأنشطة المصاحبة	الزمن
<u>الأولى</u> الجلسة التمهيدية	- بناء علاقة تعارف بين الباحثة والطالبات، حيث تم التطبيق على (64 طالب). - التعريف العام بالبرنامج وأهدافه.	- أسئلة عينة البحث - عرض power point	90 ق
<u>الثانية</u> بعض المفاهيم المتعلقة بالغذاء والغذية والعناصر الغذائية	- مفهوم الغذاء والتغذية. - عناصر الغذاء. - البروتينات من حيث وظائفها ومصادرها - الكربوهيدرات من حيث أنواعها، أهميتها و مصادرها .	- عرض power point - المحاضرة - الحوار وأسئلة عينة البحث - عينات لبعض الأغذية	90 ق
<u>الثالثة</u> تابع العناصر الغذائية الضرورية لجسم الإنسان (الدهون-الماء)	- الدهون من حيث أنواعها، وظائفها و مصادرها . - الماء .	- عرض power point - المحاضرة - الحوار وأسئلة عينة البحث - عينات لبعض الأغذية	90 ق
<u>الرابعة</u> تابع العناصر الغذائية الضرورية لجسم الإنسان (المعادن- الفيتامينات)	- المعادن من حيث أنواعها، وظائفها و مصادرها. - الفيتامينات الذائبة في الدهون من حيث وظائفها ومصادرها . - الفيتامينات الذائبة في الماء من حيث وظائفها ومصادرها .	- عرض power point - المحاضرة - الحوار وأسئلة عينة البحث - عينات لبعض الأغذية	90 ق
<u>الخامسة</u> الهرم الغذائي و كيفية تخطيط	- تعريف الهرم الغذائي . - المجموعات الغذائية وعدد الحصص الموصى بها . - أهم التوصيات الغذائية في الوجبات .	- عرض power point - المحاضرة - الحوار وأسئلة عينة البحث	90 ق



	<p>وجبة غذائية صحية</p> <p>- الشروط الواجب توافرها عند تخطيط الوجبات .</p>	<p>- عينات لبعض الأغذية</p>
90 ق	<p><u>السادسة</u> العادات الغذائية الصحية والغير صحية</p> <p>- مفهوم العادات الغذائية الصحية و الغير صحية . - بعض العادات الغذائية الغير صحية. - أهم العادات الغذائية الصحية التي يجب المحافظة عليها .</p>	<p>- عرض power point - المحاضرة - الحوار وأسئلة عينة البحث - عينات لبعض الأغذية</p>
90 ق	<p><u>السابعة</u> الوجبات السريعة و اللحوم المصنعة</p> <p>- مفهوم الوجبات السريعة. - مميزات و عيوب الوجبات السريعة . - المواد المستخدمة في عمل الوجبات السريعة. - أهم الأمراض التي تسببها الوجبات السريعة . - اللحوم المصنعة (اللانسون-البرجر-السجق). - مخاطر تناول منتجات اللحوم المصنعة على الصحة .</p>	<p>- عرض power point - المحاضرة - الحوار وأسئلة عينة البحث - عينات لبعض الأغذية</p>
90 ق	<p><u>الثامنة</u> (Junk food) والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة و الإندومي</p> <p>- مفهوم (Junk food) . - أهم المكونات الداخلة في تصنيع المشروبات الغازية . - المشاكل الصحية المحتملة المرتبطة بتناول كميات كبيرة من المشروبات الغازية . - مفهوم مشروبات الطاقة وتأثيراتها الضارة على الجسم. - المشروبات المنبه الشاي و القهوة و فوائدها . - الإندومي و مخاطره الصحية .</p>	<p>- عرض power point - المحاضرة - الحوار وأسئلة عينة البحث - عينات لبعض الأغذية</p>
90 ق	<p><u>التاسعة</u> دور الفواكه و الخضروات كغذاء وظيفي</p> <p>- الخصائص الوظيفية للفواكه و الخضروات لتحسين جهاز المناعة . - بعض الأغذية كغذاء وظيفي لتقليل ضعف و فقدان السمع . - بعض الأغذية كغذاء وظيفي التي تزيد من ضعف و فقدان السمع .</p>	<p>- عرض power point - المحاضرة - الحوار وأسئلة عينة البحث - عينات لبعض الأغذية</p>

## خطوات تطبيق جلسات البرنامج:-

### في الجلسة الأولى:

- تم استقبال طلاب عينة الدراسة بترحيب وتعريفهم على الباحثة وغرض تنفيذ البرنامج المقترح، مع التأكيد على أهميته لهم كأباء وأمهات مستقبليين. تم أيضاً تقديم فكرة عن الإجراءات والأنشطة المخططة للجلسات والمهام المتوقعة خلال البرنامج.
- تم تشجيع طلاب عينة الدراسة على أهمية الحضور المنتظم والتعاون في الجلسات لتحقيق الأهداف المنشودة من البرنامج.
- فتح باب النقاش الجماعي بواسطة لغة الإشارة للإجابة على أسئلة الطلاب عينة الدراسة.

**في الجلسة الثانية:** شكرت الباحثة الطلاب عينة الدراسة على الإلتزام بالحضور، وقامت بشرح محتوى الجلسة الثانية والخاص بمفهوم الغذاء والتغذية، عناصر الغذاء (البروتينات، الكربوهيدرات) من حيث أنواعها، أهميتها ومصادرها، ثم عرضت الباحثة بعض العينات و الأمثلة الحية للأغذية على الطلاب و فتحت باب النقاش الجماعي للإجابة على أسئلة الطلاب عينة الدراسة بواسطة لغة الإشارة.

**في الجلسة الثالثة :** قامت الباحثة بشرح محتوى الجلسة عن الدهون و أنواعها، وظائفها و مصادرها وعن الماء، ثم فتحت باب النقاش الجماعي بواسطة لغة الإشارة.

**في الجلسة الرابعة :** قامت الباحثة بشرح محتوى الجلسة عن دور المعادن و أنواعها، وظائفها و مصادرها و عن الفيتامينات الذائبة في الدهون و الذائبة في الماء ووظائفها و مصادرها، ثم فتحت باب النقاش الجماعي بواسطة لغة الإشارة.

**في الجلسة الخامسة:** قامت الباحثة بتوضيح مفهوم الهرم الغذائي المجموعات الغذائية وعدد الحصص الموصى بها و أهم التوصيات الغذائية في الوجبات و الشروط الواجب توافرها عند تخطيط الوجبات ثم فتحت باب النقاش الجماعي بواسطة لغة الإشارة.

**في الجلسة السادسة :** قامت الباحثة بشرح مفهوم العادات الغذائية الصحية و الغير صحية و بعض العادات الغذائية الغير صحية و أهم العادات الغذائية الصحية التي يجب المحافظة عليها ثم فتحت باب النقاش الجماعى بواسطة لغة الإشارة.

**فى الجلسة السابعة:** قامت الباحثة بتوضيح مفهوم الوجبات السريعة ومميزاتها و عيوبها و المواد المستخدمة في عملها و عن أهم الأمراض التي تسببها الوجبات السريعة و قامت بتوضيح اللحوم المصنعة (اللانشون-البرجر-السجق) و مخاطرها ثم فتحت باب النقاش الجماعى بواسطة لغة الإشارة.

**فى الجلسة الثامنة:** قامت الباحثة بتوضيح مفهوم (Junk food)، المشروبات الغازية و أهم المكونات الداخلة في تصنيعها و المشاكل الصحية المحتملة المرتبطة بتناول كميات كبيرة من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وتأثيرها الضار و أيضا قامت بتوضيح فوائد المشروبات المنبه الشاي و القهوة و الإندومي و مخاطره الصحية ثم فتحت باب النقاش الجماعى بواسطة لغة الإشارة.

**فى الجلسة التاسعة:** تكلمت عن الخصائص الوظيفية للفواكه و الخضروات لتحسين جهاز المناعة و بعض الأغذية كغذاء وظيفي لتقليل ضعف و فقدان السمع و بعض الأغذية كغذاء وظيفي التي تزيد من ضعف و فقدان السمع للحوم المصنعة وتأثيرها على الصحة ثم فتحت باب النقاش الجماعى بواسطة لغة الإشارة.

**فى ختام البرنامج :-**

- شكرت الباحثة الطلاب عينة الدراسة على المواظبة فى الحضور ثم قامت الباحثة بتوزيع كتيب يحتوى على البرنامج الذى تم شرحه لهن وذلك لكل طالب حتى يتسنى لهم قراءته فى أى وقت والاستفادة منه.

- أرسلت الباحثة البرنامج لمعظم الطلاب عبر شبكة التواصل الاجتماعى، أى الحصول على البرنامج فى نسخة إلكترونية وكذلك ورقية كما كانت هناك الفرصة للطلاب للاتصال تليفونياً بالباحثة أثناء فترة تدريس البرنامج للإجابة على استفساراتهم المختلفة فى محتوى البرنامج فى أى وقت خارج نطاق وقت البرنامج.

**6- التطبيق البعدى لإستمارة الوعى الغذائى المعرفى وإستمارة السلوكيات الغذائية والاتجاهات الغذائية:**

بعد انتهاء تدريس البرنامج، تم توزيع استمارات التقييم بشكل منفصل على الطلاب. قامت الباحثة بمراقبة الطلاب أثناء ملء الاستمارات، ثم جمعت هذه الاستمارات من الطلاب وقامت بتحليل وتجميع الدرجات المحصلة من الاستمارة لكل طالب، استعداداً لمعالجة هذه البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

#### 7- تصحيح المقاييس وإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات واستخلاص النتائج:

تم تصحيح مقياس الوعي الغذائي المعرفي ومقياس السلوكيات الغذائية ومقياس الاتجاهات الغذائية، لاستخلاص البيانات ومعالجتها إحصائياً وصولاً لنتائج البحث وتفسيرها. وقد تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات واستخلاص النتائج التي تتعلق بفروض البحث.

#### نتائج البحث ومناقشتها:-

##### - اختبار صحة الفرضية الأولى:

وتنص الفرضية الأولى على أنه: " وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في مجموعة الدراسة في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي المعرفي قبل وبعد تعرضهم للبرنامج التثقيفي لصالح التطبيق البعدي". وللتأكد من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت للعينات المرتبطة (paired sample t test).

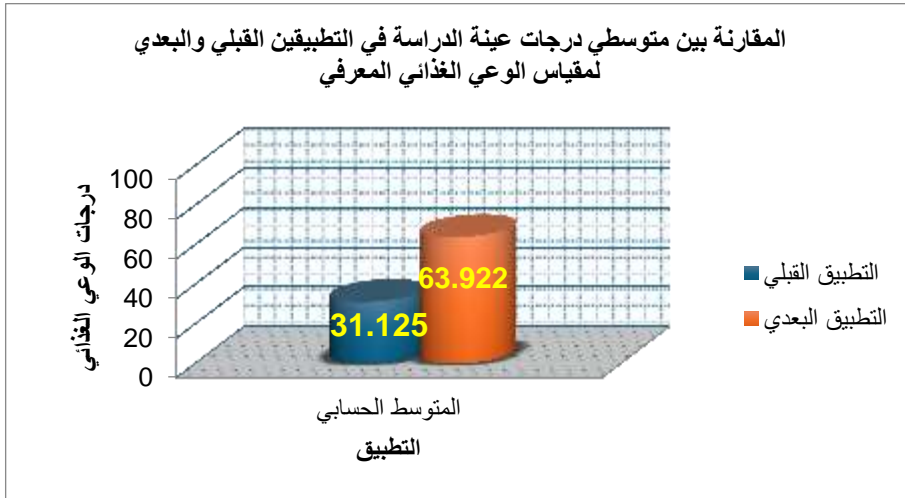
يتضح من الجدول (2) أنه قد بلغت قيمة ت (35,777) عند درجة حرية قدرها (63) ومستوى معنوية (0,000) وهي أقل من 0,01 وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي المعرفي لصالح المتوسط الأفضل هو متوسط درجات الطلاب في التطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي المعرفي.

**جدول (2):** المقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي المعرفي.

النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى المعنوية	الدلالة
-------	---	-----------------	-------------------	--------	-------------	----------------	---------

دالة عند مستوى 0,01	0,000	63	35,777 -	6,502	31,125	64	التطبيق القبلي
				3,945	63,922		التطبيق البعدي

أيضاً يُبين جدول (2) وجود فرق بين متوسطي درجات الطلاب مجموعة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبار المعرفي لبنية مهارات الوعي الغذائي المعرفي بلغ المتوسط الحسابي للعينة 31,125 بإنحراف معياري قدره 6,502 درجة وذلك قبل تطبيق البرنامج المقترح لتنمية الوعي الغذائي المعرفي ليصل إلى 63,922 بإنحراف معياري قدره 3,945 بعد تطبيق البرنامج المقترح، فيصبح الفرق بين المتوسطين لصالح التطبيق البعدي. وللتأكد من كون هذا الفرق دالاً إحصائياً عند مستوى (0,01).



شكل (1)

مما سبق يتضح أن للبرنامج تأثير على مستوى الوعي المعرفي لدى عينة الدراسة التي كانت تتمتع بمستوى أقل للوعي الغذائي قبل تطبيق البرنامج. بالرجوع إلى الإطار المرجعي المقترح لتحديد حجم التأثير المتغير المستقل للبرنامج المقترح كبير جداً والذي يرجع الي التأثير الفعال لتطبيق البرنامج علي مستوى الوعي الغذائي المعرفي لطلاب عينة الدراسة ويمكن توضيح الأسباب التي تفسر ذلك:

✓ تنوع أنشطة التعليم و التعلم المتبعة داخل الجلسات، فهناك أكثر من نشاط داخل الجلسة الواحدة مثل استخدام أسلوب المحاضرة، المناقشة بأنواعها (الندوة - المناظرة - العصف الذهني)، الحوارات الطلابية، الأسئلة التي كانت تتم باستخدام لغة

الإشارة، وجود كتيب يحتوى علي المادة التعليمية التي يتم تدريسها، العروض التقديمية باستخدام برنامج (Point Power) مما يؤدي الى زيادة فاعلية البرنامج وتأثيره علي المستوي الوعى الغذائى المعرفى.

✓ مناسبة المحتوى العلمى للبرنامج لمستوى الوعى الغذائى المعرفى لدى عينة الدراسة، وهذا يرجع الي تطبيق الباحثة لاستبيان الوعى الغذائى المعرفى لمعرفة جوانب النقص في المستوي الوعى الغذائى لديهم لاختيار موضوع جلسات البرنامج المناسبة لهم.

✓ إتاحة فرصة لطرح الإستفسارات بعد الإنتهاء من كل جلسة.

✓ السماح بالوقت الكافى للطلاب لممارسة الأنشطة التعليمية، بالإضافة الى إعطائهم بعض من العينات الغذائية المذكورة في البرنامج.

✓ كما أن الحوارات الطلابية (باستخدام لغة الإشارة) تُتيح مناقشة الافكار وتبادل الآراء ووجهات النظر بين الطلاب التى يمكن من خلالها إكتشاف المفاهيم الخطأ والتصورات البديلة والعمل على تصحيحها لدى الطلاب.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات: دراسات أكدت على أهمية تنمية الوعى الغذائى واثره الإيجابى على مستوى الوعى الغذائى المعرفى بشكل عام:

الدراسات العربية: دراسة ( فوزية محمد المعزازو منيرة حمد عبد الله الجماز، 2018)

،دراسة(إسلام عبده محمد رزق، 2022)،دراسة(رحاب حسن أحمد وآخرون، 2022)

،دراسة( أميرة محمد زكي فتح الله، 2021)، دراسة (سحر برعى عبد اللطيف، 2014)

، دراسة (بسام سعد الإمامي، 2014)، دراسة (فاطمة فائق جمعة واسراء أحمد عبد الستار،

2018)، دراسة (رشا عمر ردهان، 2019)، دراسة(شيماء سيف فالح العازمى، 2020).

الدراسات الأجنبية: (Nasser Mostafa, 2024) ، (Machida and Kushida,

2020) ، (Gilliland et al., 2015) ، (Vardanjani et al., 2015) ،

(Sharma, 2013) ، (Yazew et al., 2024).

- اختبار صحة الفرضية الثانية:

وتنص الفرضية الثانية على أنه: " وجود فروقات إحصائية معنوية بين متوسط

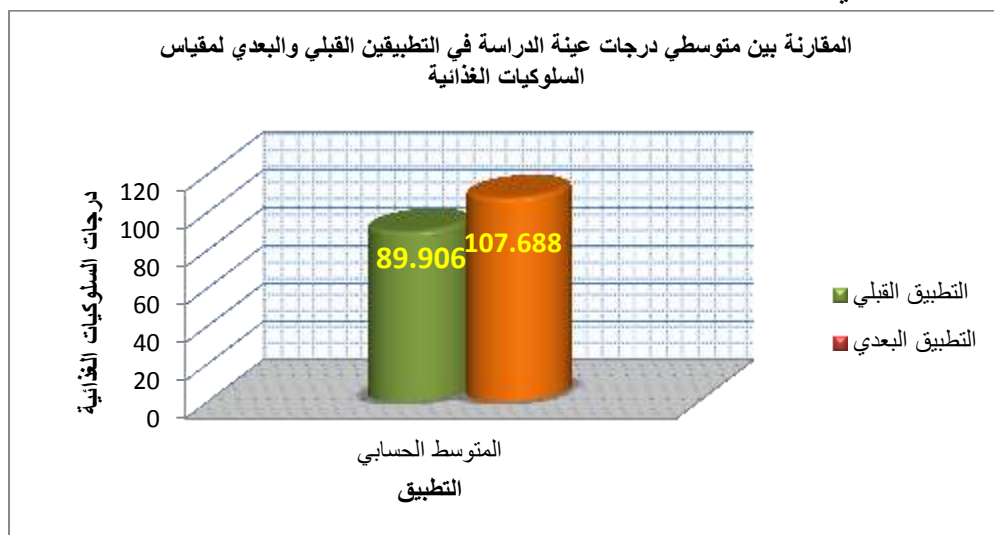
درجات الطلاب في مجموعة البحث في التقييم القبلي والتقييم البعدى لمقياس السلوكيات

الغذائية قبل وبعد تعرضهم للبرنامج التثقيفي لصالح التطبيق البعدي ". وللتأكد من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت للعينات المرتبطة (paired sample t test).

**جدول (3):** المقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس السلوكيات الغذائية.

النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى المعنوية	الدلالة
التطبيق القبلي	64	89,906	5,574	- 26,372	63	0,000	دالة عند مستوى 0,01
التطبيق البعدي		107,688	4,807				

يتضح من الجدول (3) أنه قد بلغت قيمة ت (26,372) عند درجة حرية قدرها (63) ومستوى معنوية (0,000) وهي أقل من 0,01 وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس السلوكيات الغذائية لصالح المتوسط الأفضل هو متوسط درجات الطلاب في التطبيق البعدي لمقياس السلوكيات الغذائية.



شكل (2)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات :

الدراسات العربية: دراسة (إيناس محمد السيد مرزوق، 2013)، دراسة (سحر برعى عبد اللطيف، 2014)، دراسة (شيماء السيد محمد مبروك، 2014)، دراسة (إسلام

محمد أحمد شحاته خطاب، (2017)، دراسة (حسن احمد حسن شحاتة واخرين، 2013).

الدراسات الأجنبية: دراسة (Nasser Mostafa, 2024)، دراسة (Partida et al., 2018)، دراسة (Yazew et al., 2024)، دراسة (Raut et al., 2024)، دراسة (Machida and Kushida, 2020)، دراسة (Gilliland et al., 2015)، دراسة (Yezeq, 2008).

### خلاصة وتعقيب على نتائج البحث:-

بناءً على العرض المقدم لنتائج البحث واختبار صحة الفرضيات، يمكن استخلاص النتائج التالية:

1. تحقيق تطور في الوعي الغذائي بجوانبه الثلاثة، وهي المستوى المعرفي في التغذية، والسلوكيات الغذائية، والاتجاهات الغذائية.
2. توضيح أهمية اتباع العادات الغذائية الصحيحة للطلاب في المرحلة الجامعية للوقاية من بعض الأمراض الشائعة بينهم.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في عينة الدراسة حسب مكان الإقامة (ريف أو حضر) في التطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي والسلوكيات الغذائية والاتجاهات الغذائية.

### توصيات البحث:-

في ضوء النتائج السابقة أوصت الدراسة بما يلي :

- الاستفادة من البرنامج التثقيفي المعد في البحث الراهن في تنمية الوعي الغذائي في جميع ابعاده حيث المستوى الغذائي المعرفي، العادات والسلوكيات الغذائية والاتجاهات الغذائية لدى طالبات المرحلة الجامعية.
- الاستفادة من مقياس (الوعي الغذائي المعرفي- مقياس العادات و السلوكيات الغذائية- مقياس الاتجاهات الغذائية) كأداة تقويم الطلاب في سن المراهقة .
- إعداد دورات تدريبية متخصصة في مجال التوعية الغذائية للقائمين بتدريس مثل تلك البرامج لزيادة تأثير البرنامج على الفئة المستهدفة.



- إمكانية تطبيق هذا البرنامج لتوعية الطلبة السامعين والطلبة الصم في أي مكان في عالما العربي والعالمي باستخدام لغة الإشارة الخاصة بكل بلد.
- الأهتمام بطلاب المدارس حيث يمثلن آباءو أمهات المستقبل فلا بد من أن يكون لديهم مستوى من الوعي الغذائي الذي يؤهلهم الى ممارسة العادات الغذائية السليمة.
- تدريب القائمين بتدريس تلك البرامج على الأساليب والأستراتيجيات التدريسية الحديثة، وتخطيط المواقف التعليمية التي تساعد على تنمية الوعي الغذائي لدى الطلاب بفاعلية.
- تطوير محتوى البرنامج الخاص بالتوعية الغذائية فى جميع المراحل التعليمية المختلفة ، حتى تواكب التغيرات التي تحدث عبر الزمن والحقائق التغذوية التي يتم اكتشافها وظهور بعض الامراض الحديثة وكيفية التعامل معها من الناحية التغذوية وكيفية الوقاية منها مثل انتشار مرض الكورونا فى الوقت الراهن.
- ضرورة إدخال التنقيف الغذائي ضمن مناهج التربية الخاصة حرصا على صحتهم .
- من الأفضل وجود مقررات خاصة بتنمية الوعي الغذائي والصحي لكل طلاب المراحل التعليمية المختلفة لزيادة التأكيد على تنمية مستوى الوعي الغذائي لديهم لما له من أهمية كبيرة والذي يؤثر على صحتهم وبالتالي على تقدمهم وتقديم البلاد.

#### البحوث المقترحة:-

- اثر برنامج لتنمية مستوى الثقافة الغذائية وعلاقتها بالنظام الغذائي الصحي لذوي الإعاقة السمعية.
- إجراء دراسة تتبعية لمعرفة مدى بقاء اثر التوعية الغذائية للصم وضعاف السمع.
- دراسة تقييمية للتعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى عينة من طلاب ذوي الإعاقة السمعية.
- دراسة مقارنة بين مدارس الأمل للصم و ضعاف السمع بمحافظة المنيا لقياس مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب ذوي الإعاقة السمعية.
- ضرورة توجيه البرنامج التنقيفي الغذائي بالدراسة إلى المؤسسات والهيئات التي تختص برعاية ذوي الاعاقة السمعية لتنمية الوعي الغذائي لدى تلك الفئة.

- ضرورة التأكيد على إطلاق الجهات المختصة بشئون ذوي الاعاقة السمعية المزيد من المبادرات والبرامج التي تسعى نحو تدعيم التربية الغذائية لدى ذوي الاعاقة السمعية.
- استخدام مقاييس (الوعي والسلوك والإتجاهات الغذائية) التي تم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة بالمؤسسات والهيئات التي تختص برعاية ذوي الاعاقة السمعية لتقييم مستوى الوعي الغذائي الصحي لديهم.

### المراجع العربية :-

- أحمد اللقالي وأمير القرشي (1999): مناهج الصم- التخطيط والبناء والتنفيذ، ط، 1، عالم الكتب.
- أحمد سليمان الزغاليل (2009): مشكلة اضطرابات الأكل عند طلبة الجامعة ومدى الاختلاف في اتجاهاتهم نحو ذلك تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، 10(1):169-192.
- إسلام عبده محمد رزق (2022): العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات الجسم لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الدقهلية. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. المنصورة، 42 (1):49-76.
- إسلام محمد أحمد شحاته خطاب (2017): تأثير برنامج تثقيف صحي غذائي علي نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدي تلميذات من (9-12) سنة، رسالة ماجستير(دراسة غير منشورة)، قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- أميرة محمد زكي فتح الله (2021): وحدة مقترحة في كيمياء الغذاء لتنمية بعض المفاهيم العلمية والوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 89(89): 105-150.
- إيفلين سعيد عبدالله (2005): تغذية الفئات العمرية، مجموعة النيل العربية، القاهرة.

- إيمان حسين وجنان سليمان (2012): الوزن والسلوك الغذائي للاعمار (5-24) سنة في مدينه بغداد - المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق.
- بدر الدين كمال عبده(1999) : قضايا و مشكلات الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة، ج1، ط1، المكتب العلمي للكمبيوتر، الإسكندرية.
- بسام سعد الإمامي (2014): دور المناهج الدراسية في تنمية الوعي الغذائي لدي طلبة مرحلة الأساس بالأردن، رسالة دكتوراة ( دراسة غير منشورة)، معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامي، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- تسبي محمد رشاد لطفي، حسن علي حسن و مروة سعيد عبدالودود شمس الدين (2019): تصميم برنامج تثقيف غذائي إلكتروني لتنمية الوعي الغذائي باستخدام نظام إدارة التعلم Moodle ، مجلة بحوث في العلوم والفنون النوعية، ع11: 120-157.
- جابر عبد الحميد و علاء الدين كفافى (1989) : معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، ج2 ، القاهرة.
- جاسر رضوان العلوان (2015): بناء معايير في التربية الغذائية وتطوير وحدة دراسية في ضوءها في العلوم الحياتية وقياس أثرها في الثقافة الغذائية لدي طلبة الصف التاسع الأساسي في الأردن، رسالة دكتوراة (دراسة غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان.
- حسن أحمد حسن شحاته، عيد عبدالواحد علي درويش و أحمد عفت مصطفى قرشم (2013): أثر برنامج تدريبي باستخدام حب الاستطلاع في تعديل اتجاهات طلاب المدارس نحو العادات الغذائية الصحية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج1، ع35، رابطة التربويين العرب، القاهرة.
- رحاب حسن أحمد، أحمد فؤاد العليمي و محمد سعد اسماعيل (2022): برنامج معرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة بنها للعلوم الإنسانية، 1(4): 307-378.
- رشا عمر ردهان (2019): فاعلية بيئة تعلم شخصية قائمة علي شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الغذائي لدي طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة، رسالة

ماجستير (دراسة غير منشورة)، قسم مناهج وطرق تدريس تكنولوجيا، شعبة تكنولوجيا التعليم، كلية التربية، جامعة عين شمس.

– ريهام جاد، داليا محمد عبد المالك محمد، أريج سلامة علي و رجاء احمد صديق (2023): فاعلية برنامج تثقيف غذائي في تنمية الوعي بالمضافات الغذائية في الأطعمة المصنعة. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، 9(44): 2719-2759.

– سحر برعي عبداللطيف (2014): فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي قائم علي بعض إستراتيجيات التعلم النشط في تنمية الوعي الغذائي وبعض المهارات الحياتية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه (دراسة غير منشورة)، قسم المناهج وطرق تدريس، كلية التربية، جامعة المنيا.

– سونيا المراسي و أشرف عبدالعزيز (2010): التثقيف الغذائي، دار الفكر للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى، عمان.

– شيري كمال فرح (2019): برنامج تثقيف غذائي تدخلني لتلاميذ الصف السادس في مدرسة حكومية ابتدائية بمحافظة الجيزة، رسالة ماجستير (دراسة غير منشورة)، قسم الصحة العامة، كلية الطب، جامعة عين شمس.

– شيماء السيد محمد مبروك (2014): دور التثقيف الغذائي في تحسين المعرفة والاتجاهات والسلوكيات بين الفتيات في سن المراهقة، رسالة دكتوراه (دراسة غير منشورة)، قسم الصحة العامة، كلية الطب، جامعة الفيوم.

– شيماء سيف فالح العازمي (2020): التربية وتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت: دراسة تحليلية في مضمون بعض المقررات الدراسية. المجلة العلمية للدراسات و البحوث التربوية والنوعية، 5(13): 255-278.

– عبد العزيز الشخص (1985): دراسة لحجم مشكلة النشاط الزائد بين الأطفال وبين الأطفال الصم وبعض المتغيرات المرتبطة به، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد التاسع، القاهرة.

– عبدالرحمن مصيقر (2003): (التثقيف الغذائي) أسس ومبادئ التوعية الصحية والغذائية، دار القلم، دبي، الإمارات العربية المتحدة.

- عفاف حسين صبحي ( ٢٠٠٤): التربية الغذائية والصحية، مجموعة النيل العربية، ط١، القاهرة.
- علي كريم محمد محجوب (2008): التنور الغذائي لدي طلاب جامعة سوهاج وعلاقته ببعض المتغيرات، المؤتمر العلمي العربي الثالث- التعليم وقضايا المجتمع المعاصر - جمعية الثقافة من أجل التنمية، جامعة سوهاج، مج2: 576- 627.
- علي نما محمد مهنا الغربية (2019): تأثير برنامج تثقيف رياضي غذائي الكتروني على السلوك الغذائي لطلاب المرحلة المتوسطة زائدي الوزن بدولة الكويت، رسالة دكتوراه(غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان.
- فاطمة فائق جمعة و إسرائ أحمد عبد الستار (2018): الوعي الغذائي لدي طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق، مج 29، ع6: 1-15.
- فتحي محمد حسن (2018): محاضرات نظرية في التربية الصحية، الطبعة الخامسة، جامعة الزقازيق.
- فهد حمد أحمد المغلوث (٢٠٠٦): "كل ما يهمك معرفته عن اضطراب التوحد". الرياض: فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الرياض، السعودية.
- فوزية عبدالله العوضي (2004): التغذية وصحة المجتمع، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، ط2، الكويت.
- فوزية المعتاز و منيرة الجماز (2018): برنامج تثقيفي لتنمية الوعي الغذائي لبعض طالبات الصم بمدينة الرياض. مجلة علوم الأغذية والألبان، مج3، ع3: 53-57.
- لبني شعبان أبوزيد (2018): فاعلية برنامج مقترح في التربية الغذائية لطالبات رياض الأطفال بجامعة الطائف علي تنمية الوعي الغذائي لديهن، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، بنها، مصر، مج9، ع9: 115-133.
- محمد شمندي يس، مصطفى محمد جمعة، أماني محمد ابراهيم و يسري محمد نادي (2021): تأثير برنامج تثقيف غذائي صحي علي مستوي هيموجلوبين الدم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة اسوان. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضية المتخصصة، 11(1): 28-60.

- مصطفى فهمي (1980): مجالات علم النفس سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مكتبة مصر، القاهرة - جمهورية مصر العربية.
- نظمي عودة أبو مصطفى (٢٠٠٠): المدخل إلى التربية الخاصة، مكتبة الجنوب المركزية، ط1، غزة، فلسطين.
- يحيى على الدين و السيد إبراهيم يوسف (2009): التثقيف الغذائي بين النظرية والتطبيق، دار الكتب العلمية للنشر، ط1، القاهرة.

### المراجع الأجنبية :-

- Aji, S.P.; Sumarmi, S.; Wijayanti, Y.T. and Tyarini, I.A. (2024).** Increasing Community Nutrition Awareness through Balanced Nutrition Education Program. *Abdimas Polsaka*, 3(1) :33-39.
- Amahmid, O.; El Guamri, Y.; Rakibi, Y.; Yazidi, M.; Razoki, B.; Kaid Rassou, K. and Belghyti, D.(2020).** Nutrition education in school curriculum: impact on adolescents' attitudes and dietary behaviours. *International Journal of Health Promotion and Education*, 58(5) :242-258.
- Andrews, J.; Leigh, I. and Weiner, M. (2004).** *Deaf People: Evolving Perspectives in Psychology, Education and Sociology.* Allyn and Bacon, Boston, Pearson College Division.
- Brunner, J. (2006)** .A comparison Of Food Habits of Middle School Students, Master Of Science Degree in Food and Nutritional Sciences, University Of Wisconsin, Stout.
- Follong, B. M.; Verdonschot, A.; Prieto-Rodriguez, E.; Miller, A.; Collins, C. E. and Bucher, T. (2022).** Nutrition across the curriculum: a scoping review exploring the integration of nutrition education within primary schools. *Nutrition Research Reviews*, 35(2): 181-196.

- Gearheart, B. and Weishahn, M. (1994).**The Exceptional Student in 52.Regular Classroom, 4th edition, New York, Mosey College Publishing: 58-59.
- Gilliland, J.; Sadler, R.; Clark, A.; O'Connor, C.; Milczarek, M. and Doherty, S. (2015).** Using a smartphone application to promote healthy dietary behaviours and local food consumption, Journal of Biomedical Research, international, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2015/841368>
- Graydon, K.; Waterworth, C.; Miller, H. and Gunasekera, H. (2018).** Global burden of hearing impairment and ear disease. The Journal of Laryngology and Otology, 133(1): 18-25.
- Hanifah, A. N.; Pannyiwi, R., and Wahyuni, T. (2024).** Knowledge of Balanced Nutrition among High School Students in Makassar City South Sulawesi. International Journal of Health Sciences, 2(1): 273-280.
- Hawkes, C. (2013).**Promoting Healthy Diets through Nutrition Education and Changes in the Food Environment: An International Review of Actions and their Effectiveness. Rome, Nutrition Education and Consumer Awareness Group, Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Jung, S.; Kim, S. and Yeo, S. (2019).** Association of nutritional factors with hearing loss. Nutrients, 11(2):1-25.
- Kabagambe, E.; Lipworth, L.; Labadie, R.; Hood, L. and Francis, D. (2018).** Erythrocyte folate, serum vitamin B12, and hearing loss in the 2003-2004 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). European journal of clinical nutrition, 72(5): 720-727.
- Machida, D. and Kushida, O. (2020).** The Influence of Food Production Experience on Dietary Knowledge, Awareness, Behaviors, and Health among Japanese: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(3): 1-17.

- Meiklejohn, S.m; Ryan, L. and Palermo, C. (2016).** A systematic review of the impact of multi-strategy nutrition education programs on health and nutrition of adolescents. *Journal of nutrition education and behavior*, 48(9): 631-646.
- Mitchell, Mary Kay. (2003).** Nutrition across the life span. 2<sup>nd</sup> edition, W.B Saunders Company, USA:1-608.
- Nasser Mostafa, M. (2024).** Nutritional awareness and its relationship to the components of health activity among students in the basic education cycle in the second city of Germany. *Beni-Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences (BJPESS)*, 7(14): 68-105.
- Olusanya, B. and Newton, V. (2007).** Global burden of childhood hearing impairment and disease control priorities for developing countries, *the Lancet*, 369(9569):1314–1317.
- Partida, S.; Marshall, A.; Henry, R.; Townsend, J. and Toy, A. (2018).** Attitudes toward nutrition and dietary habits and effectiveness of nutrition education in active adolescents in a private school setting: A pilot study. *Nutrients*, 10(9): 1-15.
- Raut, S.; Kc, D.; Singh, D. R.; Dhungana, R. R.; Pradhan, P. M. S. and Sunuwar, D. R. (2024).** Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC nutrition*, 10(1): 1-10.
- Ruzita, A. T.; Mab, W. A. and Ismail, M. N. (2007).** The effectiveness of nutrition education program for primary school children. *Malaysian Journal of nutrition*, 13(1): 45-54.
- Sharma, V. (2013).** Adolescents knowledge regarding harmful effects of junk food, *Journal of Nursing Health Science*, 1(6): 1-4.
- Sharrif, Z. M.; Bukhari, S. S.; Othman, N.; Hashim, N.; Ismail, M.; Jamil, Z. and Hussein, Z. A. (2008).** Nutrition education intervention improves nutrition knowledge, attitude and practices



- of primary school children: a pilot study. *International Electronic Journal of Healthy Education*, 11: 119-132.
- Tellevik, J. (1981).** Language and problem solving ability: a comparison between deaf and hearing adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 22(1): 97-100.
- United States Department of Agriculture (USDA). (2010).** Nutrition Education and Promotion: The role of FNS in helping low-income families make healthier eating and lifestyle choices. A report to congress.
- Vardanjani, A.; Reisi, M.; Javadzade, H.; Pour, Z. and Tavassoli, E. (2015).** The Effect of nutrition education on knowledge, attitude, and performance about junk food consumption among students of female primary schools. *Journal of education and health promotion*, 4(1): 1-5.
- Vernon, M. and Andrews, J. (1990).** The Psychology of Deafness: Understanding Deaf and Hard of Hearing Persons: 88-90.
- Wang, D.; Stewart, D.; Chang, C. and Shi, Y. (2015).** Effect of a school-based nutrition education program on adolescent's nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental health and preventive medicine*, 20(4): 271-278.
- Wiafe, M. A.; Apprey, C. and Annan, R. A. (2023).** Impact of nutrition education and counselling on nutritional status and anemia among early adolescents: A randomized controlled trial. *Human Nutrition and Metabolism*, 31: 1-8.
- Yazew, T.; Kuyu, C. G.; Beressa, G., and Seyoum, G. (2024).** Effect of nutrition education on dietary diversity and academic achievement among adolescent school girls in North Shewa Zone, Oromia, Ethiopia. *Nutrition*, 123: 1-7.
- Zavaleta, N.; Respicio, G. and Garcia, T. (2000).** Efficacy and acceptability of two iron supplementation schedules in adolescents school girls in Lima. peru. *The journal of nutrition*, 130(2): 462-464.

## The Effectiveness of a Nutritional Education Program on Nutritional Behaviours among Students with Hearing Disability

Weam, O. Mohamed; Areeg, S.Aly and Ragaa, A. Sadeek

\*Home Economic Department, Faculty of Specific Education, Minia University, Minia, Cairo, Egypt.

**Abstract:** The aim of the current research is to study the effect of a nutrition education program on the nutrition behaviors of students with hearing disabilities. The research adopted two approaches, one of which is the descriptive and analytical approach, and the other is the quasi-experimental approach. The study was conducted on a sample consisting of (15) primary school students and (21) student from the middle school and there were (28) students from the high school, with a total number of the sample was (64). The researcher prepared a questionnaire to measure the level of nutritional awareness, a questionnaire to measure nutritional behaviors, and a questionnaire to measure the nutritional attitudes of students before and after implementing the program in order to achieve the research objectives. The researcher implemented the program is conducted on a weekly basis, with two sessions per week, with each session lasting 90 minutes. The program included a total of nine sessions over five weeks. The researcher began teaching the program to students with hearing disabilities with the aim of ensuring the proper implementation of the experiment and ensuring that teaching is carried out seriously and committedly according to the specified plan. The results of the research showed that there were statistically significant differences between the average scores of the study group's students in the cognitive nutritional awareness scale, the dietary behaviors scale, and the dietary attitudes scale. Before being exposed to the program and after applying it, in favor of the post-application.

**Keywords:** nutritional education, eating habits, eating behaviors, hearing impairment, hearing loss.