

## البحث الرابع :

الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس وعلاقتها باتجاهاتهم نحو التغذية الصحية

### المصادر :

أ. هديل رفيق محمود عوده

طالبة دكتوراه كلية الدراسات العليا  
كلية العلوم التربوية جامعة القدس فلسطين  
إشراف : أ. د. عفيف حافظ احمد زيدان  
أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم  
كلية العلوم التربوية جامعة القدس فلسطين



## الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس وعلاقتها باتجاهاتهم نحو التغذية الصحية

أ. هديل رفيق محمود عوده

طالبة دكتوراه كلية الدراسات العليا

كلية العلوم التربوية جامعة القدس فلسطين

إشراف: أ.د. عفيف حافظ احمد زيدان

أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم

كلية العلوم التربوية جامعة القدس فلسطين

### • المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس وعلاقتها باتجاهاتهم نحو التغذية الصحية، في ضوء متغيرات جنس الطلبة، والتحصيل في العلوم. إذ تكون مجتمع الدراسة من (٢٢٤٠) طالبا وطالبة، بينما تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبا وطالبة، منهم (٦٠) طالبا، و(٦٠) طالبة. ولتحقيق هدف الدراسة؛ تم استخدام أداتين الأولى: اختبار الثقافة الغذائية الذي تكون من (٢٥) فقرة تقيس مستوى الثقافة الغذائية لدى الطلبة. والثانية: استبانة اتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية التي تكونت من (٢٠) فقرة، وقد تم التأكد من صدق الأدوات وثباتها. بينت نتائج الدراسة أن مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع كان (59 %)؛ وهي نسبة ذات درجة متوسطة، كما بلغ متوسط اتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية (63.4 %)؛ وهي نسبة ذات درجة متوسطة، وبينت الدراسة، أيضا، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع، تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، والتحصيل في العلوم لصالح التحصيل المرتفع، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية، تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وبينت نتائج الدراسة، أيضا وجود علاقة موجبه دالة إحصائيا بين الثقافة الغذائية واتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية لدى طلبة الصف التاسع.

كلمات مفتاحية: الثقافة الغذائية ، التغذية الصحية ، الاتجاهات.

### *Food Literacy and its Relationship to Their Attitudes Towards Healthy Nutrition Among 9th Students in the South of Nablus Directorate of Education.*

Hadeel Rafeeq Odeh/ Alquds university

Afif Zeidan/ Alquds university

#### **Abstract**

This study aims at identifying food literacy and its relationship to attitudes towards healthy nutrition among 9th students in the south of Nablus directorate of education.; in light of the Gender and academic achievements in science The Study population consisted of (2240) students, while the sample contained (120) students. For achieving the purpose of the study two instruments have been used: a nutrition literacy test which consists of (25) items and attitudes toward healthy nutrition questionnaire which consists of (20) items. Validity and reliability of both instruments were proved. Study

indicated that the percentage of food literacy for 9th students is (59%) which is moderate, and the percentage of the attitudes toward healthy nutrition was (%63.4) which is moderate. There were significant differences in the means of the nutrition literacy among students' due gender to the benefit of female, and due to achievement in science in favor to high achievement. The results also show that there were significant differences in attitudes toward healthy nutrition due to Gender to the benefit of female. A positive relationship was shown between the degree of the food literacy and attitudes toward healthy nutrition.

**Key words: Food literacy, Attitudes, Healthy Nutrition.**

• مقدمة:

قال تعالى ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ) (سورة البقرة، آية ١٧٢).

أنعم الله على البشر في هذه الحياة بالعديد من النعم التي لا حصر لها ولا عدد، ومن أهم تلك النعم والتي يتفق عليها الاصحاء والمرضى هي نعمة الصحة وقد أمرنا الله تعالى بالحفاظ على هذه النعمة فوضع على البشر العديد من القواعد التي يجب اتباعها حيث قال تعالى ( وَكَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف، آية ٣١).

كما حرم الله تعالى على البشر بعض من المأكولات التي تلحق بنا الضرر وأحل لنا ما تطيب به الأجسام فكما نعلم أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه الا المرضى، والصحة هي أساس سعادة الانسان فلا نفع للمال ان غابت الصحة، وكما هو معلوم أن العقل السليم في الجسم السليم والجسم السليم يبنى على التغذية السليمة، لذلك فإن ثقافة الحفاظ على الصحة يجب أن يكتسبها الطفل منذ نعومة أظفاره وذلك من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو الأغذية السليمة والمفيدة و معرفته بالأغذية الضارة والغير صحية وهذا ما يتعلمه الطفل منذ دخوله رحلة الدراسة، من هنا كان لابد من التأكيد على أهمية استغلال تلك المرحلة في اكساب المتعلم العديد من الخبرات المتعلقة بالثقافة الغذائية والوعي الصحي وخلق اتجاهات إيجابية نحو قواعد التغذية السليمة.

ويحتل موضوع الاتجاهات أهمية كبيرة خاصة بالنسبة للمتعلم فهي جزء هام من حياته لما تحدثت من تأثير في السلوك الاجتماعي للفرد وتوجيهه في الكثير من المواقف الحياتية، فالاتجاهات نحو التغذية الصحية تؤدي دورا بارزا في الحفاظ على صحة الفرد الجسدية والعقلية والتي تعتبر الركن الأساسي في الحفاظ على حياة صحية وسليمة للفرد.

يتفق معظم العلماء على أهمية الغذاء في حياة الافراد باعتباره ثالث أهم مقوم من مقومات الحياة بعد الماء والهواء، وتناول الفرد للغذاء المناسب كما ونوعا يضمن حصوله على العناصر الغذائية الاساسية والتي تشمل الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، والفيتامينات، و الماء، والمعادن (صادق، ٢٠١١).

وقد أكد العديد من العلماء على أن الغذاء الجيد من أهم دعائم الصحة العامة، إذ يؤثر مستوى التغذية تأثيراً مباشراً على نمو الطفل في كافة الجوانب البدنية والعقلية وعلى قدراتهم الذهنية والعقلية وكافة أنشطة الجسم، فالصحة والغذاء يسيران في خطين متوازيين ويتأثر كل منهما في الآخر، بالتالي فإن وجود عادات غذائية إيجابية لدى الطفل تؤثر على اختيارات الطفل للأطعمة طوال حياته مما يمكن أن يكون له تأثيراً دائماً على صحته (الديب والجندي، ٢٠١٣).

وقد أكد العلماء والباحثين على ضرورة توفير البيئة التعليمية المناسبة لغرس تلك العادات الغذائية الصحيحة وخلق اتجاه صحي نحو الغذاء والتغذية من خلال الأنشطة المتنوعة والمختلفة بما يتناسب مع طبيعة الطفل واتجاهاته وميوله؛ لذلك يجب أن تتكامل المفاهيم المكتسبة في تلك المرحلة بشكل مترابط مع الأنشطة التي يتفاعل معها الطفل باستخدام أكبر عدد من حواسه وقدراته (الحيلة، ٢٠١٢).

فمن الضروري الاهتمام بغرس الثقافة الغذائية في نفس المتعلم بالقدوة والتشجيع المستمر وتقديم المواقف السلوكية الموجهة، وأنها ليست مقصورة على الشخص السليم، بل أيضاً أي شخص مصاب بأي مرض من أمراض سوء التغذية فكل مرض من الأمراض يحتاج الي ثقافة غذائية خاصة تتفق مع نوع المرض حتى لا تتفاقم أعراضه. فالمصاب بداء السكري على سبيل المثال يجب أن يقلل من تناول الأطعمة الكربوهيدراتية، والأطعمة الدهنية، والمالحة لأنه عرضة لارتفاع مستوى جلوكوز الدم، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، فكل هذا يلزمه ثقافة غذائية. فإذا تعلم المريض (ماذا يأكل؟ ما الكمية التي يأكلها؟ متى يأكل؟)، فإن ذلك سيؤدي الي تقليل أعراض المرض المصاب به (المراسي وعبدالمجيد، ٢٠١٠).

تعد المدرسة المصدر الرئيس للثقافة الغذائية للطلبة، فمن خلالها يتعلم الطالب العديد من المعلومات والحقائق عن الغذاء والتغذية، ويتعرف العادات الغذائية السليمة. لذا، فإن التعرف الي العادات الغذائية السليمة لدى طلبة المدارس يعد حجر الأساس لوضع أي برنامج صحي يهدف الي تحسين الحالة الغذائية لهم، كما أنه يفيد في البرامج المدرسية التي تسعى الي تطوير المنهاج المدرسي وادخال معلومات تتعلق بالعادات الغذائية والمشاكل الصحية المتعلقة بالبيئة المحلية، بالإضافة الي أن معرفة تلك العادات الغذائية والمشاكل الصحية يساهم بشكل مباشر في تخطيط الوجبات الغذائية المتوازنة التي تتناسب مع أوزان الطلبة (العلوان، ٢٠١٨).

من هنا كان لا بد من أن ندرس مستوى الثقافة الغذائية الموجود لدى طلبتنا في المدارس لما له من أثر كبير على صحتهم الجسدية والعقلية والذهنية واتجاهاتهم نحو التغذية الصحية. وقد اختار الباحثان طلبة الصف التاسع لأهمية التغذية في هذه المرحلة العمرية لكل من الشاب والفتاة ولما لها من أثر كبير في نموهم وتطورهم ذهنياً وفكرياً فقام الباحثان بدراسة مستوى الثقافة

الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس وعلاقتها باتجاهاتهم نحو التغذية الصحية.

### • مشكلة الدراسة:

للتربية الغذائية والثقافة الغذائية دور مهم في كيفية اختيار الفرد لنوع وكمية الغذاء المناسبة له وفق احتياجاته اليومية ليتناسب الغذاء مع الوظائف الحيوية التي يقوم بها جسم الانسان وذلك وفقا لمرحلة النمو والحالة الصحية وطبيعة النشاط الذي يقوم به الفرد. فالتربية الغذائية لها دورا مهما في تزويد الطلبة بالمعلومات عن الغذاء وفقا لعناصره وعن طرق الوقاية من الأمراض، كما أنها تساهم في تحسين الثقافة الصحية والعادات الغذائية لدى الأفراد من خلال البرامج الغذائية المعدة في نظام تعليمي شامل، يشرف على صياغته مؤلفي المناهج آخذين بعين الاعتبار معايير التربية الغذائية كإطار عام للمناهج، لذلك فإن تطوير المناهج يتم في معايير محددة وعلى مراحل، ولذلك تحتل المناهج مركزا أساسيا في العملية التربوية لأنها تعد الدعامة الأولى لغرس السلوك الغذائي لدى الطلبة، لذا فإنه من الضروري أن توفر للمتعلمين المعلومات والمهارات اللازمة للسلوكيات الغذائية الصحيحة، وأن تدمجهم بأساليب وممارسات تحقق أهداف التربية الغذائية لديهم فمن خلال المناهج الدراسية يمكن زيادة فاعلية دور المدرسة في تنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة، وتغيير عاداتهم الغذائية السيئة، ومحاولة تعديلها نحو الاهتمام بالغذاء الصحي المتوازن (الشريف، ٢٠٠٧). وتعد مناهج العلوم إحدى الركائز الأساسية للتطور العلمي والتكنولوجي، بالإضافة الي كون مناهج العلوم وسط ملائم لتنمية المهارات المختلفة، فإن طبيعة محتوى مناهج العلوم وطريقة معالجتها للمواضيع يجعل من مناهج العلوم بيئة خصبة للتدريب على المهارات الصحية والغذائية التي يمارسها الطلبة في حياتهم اليومية حتى تؤهلهم لمواجهة التغيرات السريعة في المجتمع وهي أنسب المناهج لإمداد الطلاب بالعادات السلوكية الصحية السليمة وتنمية اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية ( العلوان، ٢٠١٨). وتعرف الاتجاهات بأنها استعداد وجداني وليس فطري، وهو ثابت نسبيا، ويحدد سلوك الفرد ومشاعره إزاء أشياء معينة، أو موضوعات معينة، أو نظام اجتماعي معين، ويتكون اتجاه الفرد نتيجة احتكاك الفرد بهذه الأشياء بصورة متكررة، لذلك فإن دراسة اتجاه الفرد تسمح بالتنبؤ باستجابته نحو المواقف والموضوعات (عزيز، ٢٠٠٤).

ونظرا لكون الباحثان معلمي لمادة العلوم والحياة ويعملو مع هذه الفئة العمرية وملاحظتهم لوجود العديد من الطلبة الذين لديهم عادات صحية خاطئة وممارستهم لسلوكيات غذائية غير صحية، حيث لاحظ الباحثان أن للثقافة الغذائية علاقة بالسلوكيات الغذائية التي يمارسها الطلبة واتجاهاتهم نحو التغذية الصحية، من هنا جاءت هذه الدراسة لتقيس مستوى الثقافة الغذائية الموجودة لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس وعلاقتها باتجاهاتهم نحو التغذية الصحية.

• أسئلة الدراسة:

- ◀ السؤال الأول: ما درجة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس؟
- ◀ السؤال الثاني: هل تختلف متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس باختلاف (جنس الطالب، معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن)؟
- ◀ السؤال الثالث: ما اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية؟ السؤال الرابع: هل تختلف متوسطات اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية باختلاف (جنس الطالب، معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن)؟
- ◀ السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات الثقافة الغذائية ودرجات اتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية؟

• فرضيات الدراسة:

- ◀ الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير جنس الطالب.
- ◀ الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن.
- ◀ الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين متوسطات اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لمتغير الجنس.
- ◀ الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين متوسطات اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لمعدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن.
- ◀ الفرضية الخامسة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس ودرجات اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية.

• أهداف الدراسة:

- هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس وعلاقتها باتجاهاتهم نحو التغذية الصحية. ولتحقيق الهدف العام للدراسة تم تقسيمه إلى الأهداف التالية:
- ◀ التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس.
- ◀ التعرف على تأثير متغير جنس الطلبة على الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس.

- ◀ التعرف على تأثير متغير معدل الطلبة في العلوم على الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس.
- ◀ التعرف على اتجاهات طلبة الصف التاسع نحو التغذية الصحية في مديرية تربية جنوب نابلس.
- ◀ التعرف على تأثير متغير جنس الطالب على اتجاهات طلبة الصف التاسع نحو التغذية الصحية في مديرية تربية جنوب نابلس
- ◀ التعرف على تأثير متغير معدل الطالب في العلوم على اتجاهات طلبة الصف التاسع نحو التغذية الصحية في مديرية تربية جنوب نابلس.
- ◀ التعرف على العلاقة الارتباطية بين درجة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع وعلاقتها باتجاهاتهم نحو التغذية الصحية في مديرية تربية جنوب نابلس.

#### • أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس وكذلك إلقاء الضوء على اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية، وبيان العلاقة بين الثقافة الغذائية واتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية، كما وأنها تفيد المعلمون والمشرفون وواضعوا المناهج وذوي الاختصاص في التعرف أكثر على مستوى الثقافة الغذائية لدى الطلبة وعلاقتها باتجاهاتهم نحو التغذية الصحية وتحديد الاحتياجات والمتطلبات اللازمة لتنميتها عند الطلبة وذلك عن طريق دراسة المشكلة وإعطاء النتائج والتوصيات.

#### • حدود الدراسة:

- أجريت هذه الدراسة في إطار الحدود التالية:
- ◀ الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة الصف التاسع.
- ◀ الحدود المكانية: المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في جنوب نابلس.
- ◀ الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).
- ◀ الحدود الموضوعية (المفاهيمية): اقتصرت الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.

#### • مصطلحات الدراسة:

##### • الثقافة الغذائية:

تعرف الثقافة الغذائية على أنها مجموعة من المهارات المعرفية والاجتماعية التي تدفع الفرد الى اتباعها بالطرق الصحيحة والسليمة من أجل تعزيز قدرته على المحافظة على صحة جيدة. كما أن الثقافة الغذائية تتمثل في المعارف، والمفاهيم التي يكتسبها الفرد، وخبراته، وسلوكياته، واتجاهاته الصحيحة و السليمة نحو الغذاء (جالبي، ٢٠١٨). كما عرفها المراسي وعبد الحميد، (٢٠١٠)

على أنها معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة والقدرة على تطبيقها في الحياة اليومية بصورة تصبح عادة توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته. ويعرفها الباحثان اجرائيا بأنها إمام الفرد بالمعلومات والخبرات الصحية والأنماط الغذائية السليمة التي تساعد في إتمام واجباته اليومية بصورة أفضل وذلك باختياره كمية ونوع الغذاء المناسب لاحتياج جسمه من أجل الحفاظ على سلامة جسمه وعقله وبناء خلاياه وتجديدها.

#### • الاتجاهات:

عبارة عن استجابة مكتسبة من الفرد نحو موضوع ما وقد تكون الاستجابة موجبة أو سالبة حسب خبرات الفرد السابقة (Pickens,2005).

#### • التغذية الصحية:

يعرفها مقالاتي وقجة (٢٠٢٣) على أنها عملية أو نشاط يقوم به الانسان للحفاظ على بقاءه الطبيعي والاجتماعي ليتمكن من القيام بجميع وظائفه في مختلف مناحي حياته. ويعرفها الباحثان اجرائيا على أنها التغذية التي تتناسب مع الفرد من حيث الكمية (السعرات الحرارية) والنوعية (العناصر الغذائية الأساسية) للحفاظ على حالة صحية سليمة للفرد.

#### • طلبة الصف التاسع:

هم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٥) سنة ويجلسون على مقاعد المدرسة للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) في مديرية تربية جنوب نابلس.

#### • الاطار النظري والدراسات السابقة:

#### • الثقافة الغذائية:

يعرف الغذاء على أنه مجموعة الأطعمة التي يتناولها الفرد سواء كانت صلبة أو سائلة، كما تعرف التغذية على أنها مجموعة من العمليات التي تزود الفرد بالغذاء أو العناصر الغذائية المهمة من أجل تحسين صحته العامة، لذا فإن للثقافة الغذائية أهمية على الفرد، فهي تساعد في الحصول على الطاقة التي يحتاجها لإتمام وظائفه الحيوية المختلفة، وحمايته من الإصابة بالعديد من الأمراض، لذا فإن التغذية الجيدة لا تعني مجرد إشباع الجوع، ولكنها تعني حصول الجسم على كل ما يحتاجه من العناصر الغذائية المهمة، وبذلك تتطلب التغذية الجيدة اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وتنظيم مواعيد الوجبات، ومعرفة طرق حفظ الاطعمة من الفساد أو التلوث، وترشيد استهلاك الغذاء، والوعي بالعادات الغذائية، والسعي نحو تغيير العادات الغذائية الخاطئة، وبالتالي فإنه من المهم على كل فرد من أن يكون لديه ثقافة غذائية تساعد في اختيار غذائه المناسب لاحتياجات جسمه (عوض، ٢٠٢٣). ويشير الجرواني وآخرون (٢٠١٩) الي أن دمج الثقافة الغذائية في المناهج الدراسية والمواد الدراسية كالعلوم، والحساب، والتاريخ، والجغرافيا، والتربية تُساعد الطلبة في معرفة العناصر الغذائية المهمة ويمكن أن يتم ذلك من خلال تزويد الطلبة

بالمعلومات وأنماط السلوك المتعلقة بالغذاء بشكل مفصل وعلى مدار المراحل الدراسية . في حين وضع منصور والسطوحي (٢٠٢٣) بأن الثقافة الغذائية جزء مهم من المناهج الدراسية خاصة في التربية العلمية التي ترتبط بتعليم العلوم، إذ أن كتب العلوم تسمى العلوم والصحة، فهي تهدف الي تزويد الطلبة بثقافة صحية وجسدية، من أجل المحافظة على صحتهم.

إن للمؤسسات التعليمية والعاملين فيها دور أساسي وكبير في تنمية مفهوم الثقافة الغذائية لدى الطلبة، وتعريفهم بأهميتها في الحفاظ على صحة جسم الانسان ، ويأتي دور المدرسة كإحدى المؤسسات التربوية والتعليمية المهمة والرئيسية في تثقيف الطلبة، والتي يقع على عاتقها مسؤولية كبيرة كونها تساهم في تربية وتثقيف فئات كبيرة من المجتمع، إذ أنها تتعاون مع الاسرة في تربية أبنائها، على اعتبار أن مهمة التربية لا يمكن أن تقوم بها الاسرة وحدها، نظرا لانتشار ظاهرة الامية بين الوالدين، وضعف المستوى الثقافي والصحي لديهم، وبالتالي يأتي دور المدرسة في تنمية الفرد، ونقل الثقافة لديهم في الجانب الصحي (هاشمي وآخرون، ٢٠١٧).

كما ذكر العماري (2012, AL-Amari) العديد من المهام التي تقع على المعلمين والمعلمات في تنمية المفاهيم الثقافية الغذائية لدى الطلبة والتي تتمثل في قيام المعلمين بجمع المعلومات التي ترتبط بالتغذية السليمة وتزويدها للطلبة وأهاليهم، تقديم وجبات متوازنة وصحية في المقصف المدرسي، تكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلبة وممارسة السلوكيات الغذائية الصحية من أجل المحافظة على صحتهم، مساعدة الطلبة على تقبل الطعام الجيد من خلال تشجيعهم على تذوقه، عمل أنشطة تثقيفية ترتبط بالتغذية والصحة وكيفية اختيار الأطعمة الصحية بدلا من الأطعمة غير الصحية، وعمل محاضرات تثقيفية حول التغذية السليمة والثقافة الغذائية .

#### • الاتجاهات:

للاتجاهات ثلاث مكونات أساسية تفاعل فيما بينها ولا تعمل منفصلة بل تعمل في ديناميكية معينة وتتمثل هذه المكونات في المكون المعرفي، والمكون الوجداني، والمكون السلوكي، حيث تتأثر هذه المكونات بالسياق الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد وهي تتمثل في:

« المكون المعرفي: هو الجانب الذي يشمل معتقدات الفرد حول الشيء المتجه اليه، كما أنه يشمل الأفكار والمعتقدات والمفاهيم والبراهين نحو موضوع الاتجاه، كما أنه يشمل المعارف والمعلومات والخبرات المتنقلة عن طريق التلقين أو الممارسة بشكل مباشر.

« المكون الوجداني: ويشمل المشاعر والانفعالات وكل ما يتعلق بالحب أو الكره أو القبول أو الرفض نحو موضوع الاتجاه، فالمكون الانفعالي هو الذي يميز الاتجاه عن الرأي العام.

◀ المكون السلوكي: ويعبر عن مجموعة من العمليات الجسمية التي تجهز الفرد للعمل للتصرف بطريقة معينة فالمكون السلوكي يعتبر استجابة طبيعية للفرد بعد معرفته وإدراكه وانفعاله.

من هنا يظهر لنا أن هذه المكونات الثلاثة تعمل معا في منظومة واحدة ثلاثية الأبعاد حتى تشكل ما يسمى بالاتجاه، ولا يمكن لأحد هذه المكونات أن تعمل منفصلة عن الأخرى، كما أن كل جانب منها يؤثر على الآخر فحدوث خلل في أحد المكونات يؤدي الى خلل في المكونات الأخرى خصوصا اذا كان هذا الخلل في الجانب المعرفي فإنه يؤثر على المشاعر وبالتالي يؤثر على الاستجابات ( كنزة، ٢٠١٤ ).

#### • التغذية الصحية:

إن العلاقة بين الغذاء و الصحة علاقة ارتباطية حيث تعتمد صحة الانسان على طبيعة غذاءه فالصحة الجيدة ترتبط بالتغذية الصحية السليمة التي تكسب الفرد القدرة على مقاومة مسببات الأمراض المختلفة إضافة الى أنها تساعد على نموه بشكل سليم ليقوم بكافة أنشطته الحيوية على أكمل وجه، وللتغذية الصحية السليمة عدة علامات منها أن يتلاءم وزن الفرد مع سنه وجنسه وأن يتمتع الفرد بالنشاط والحيوية و أن يمتلك الفرد بناء عضلي قوي وأن يكون قادرا على مقاومة الأمراض (الروسان والربضي، ٢٠٢٣).

أن للتغذية الصحية مقومات يجب اتباعها لتفادي أي مشاكل صحية في كافة المجالات وتعتبر التغذية الصحية أمر ضروري لنمو الجسم بشكل سليم، وللوقاية من العديد من المشكلات الصحية، ويختلف مفهوم التغذية السليمة أو الصحية من فرد لآخر وذلك تبعاً لبيئته التي يعيش فيها و للنشاطات التي يقوم بها بشكل يومي و أيضا حسب الفئة العمرية للفرد فتغذية الانسان البالغ تختلف عن تغذية الطفل أو الرضيع وذلك في كمية الطعام ونوعية العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن يحتويها، إضافة الى أنها تختلف من الفرد السليم عنه من الفرد المريض، وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أنه يجب أن توفر التغذية الصحية الحد الأساسي من احتياج الجسم الأساسية من الطاقة و الماء وغيرها من العناصر التي لا يمكن تصنيعها داخل جسم الانسان، كما يجب أن تبتعد عن كل ما يمكن ان يعرض صحة الانسان للخطر مثل المواد المصنعة والمواد الحافظة والكحول والتدخين وغيرها (مقلاتي وقجة، ٢٠٢٣).

تعد التغذية الصحية ضرورية لنمو الإنسان واستمرار حياته والمحافظة على صحته بشكل عام ونجد أنها مهمة بشكل خاص في مرحلة الطفولة لارتباطها بشكل مباشر بعوامل النمو والتطور الجسمي والعقلي والصحي للطفل، لذا فهو يحتاج للتغذية السليمة ويحتاج إلى كميات من الطاقة، كما نجد تعرضه للأمراض المعدية بصورة مستمرة تجعله أشد حاجة للتغذية الصحية (الجرواني والمشرقي، ٢٠١٠). لذا فإن الاهتمام بالتربية الغذائية والصحية للأطفال يؤثر على حياتهم وعلى حياة أسرهم؛ لذلك فإنه يجب الاهتمام بما يكتسبه الأطفال من

عادات غذائية وصحية منذ السنوات الأولى من العمر مما يؤدي في النهاية لتنمية ورفع المستوى الصحي لكل أفراد المجتمع، وهذا يمكن هؤلاء الأطفال أن يكونوا أصحاب أقياء وسعداء (الجرواني، ٢٠١٢).

وفي الواقع أصبحت الحاجة الى تنمية الوعي الغذائي لدى الأفراد ضرورة ملحة لعدة أسباب منها انتشار العديد من العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة، والتشتت المعرفي الذي تسببه وسائل الاعلام المرئية والمسموعة، إضافة الى انتشار العديد من الامراض المرتبطة بسوء التغذية كالسكري والسمنة. حيث أكد عبد المجيد (٢٠٢٠) على أن نقص الوعي الغذائي هو المسبب الأساسي لظهور العادات والسلوكيات الخاطئة وهذه العادات هي التي تسبب أمراض سوء التغذية .

لذلك ذكرت عثمان (٢٠٢٠) مجموعة من التوصايا المهمة حول التغذية الصحية والتي يجب أن تهتم بها الأسرة والقائمين على رعاية الطفل أهمها أن يتم توفير أنواع مختلفة من الأغذية خلال الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة وخاصة الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات، كما يجب أن يشارك الطفل في تحديد واختيار الوجبات من قوائم الأطعمة وذلك لتوجيه اختياره نحو الغذاء الصحي وإعطاءه أفكار جديدة حول الوجبات المحضرة في المنزل. كما يجب أن يحرص الوالدان على الجلوس مع الأطفال خلال الوجبات والاستمتاع بالتحدث معهم ومناقشتهم حول الشكل الخارجي للطعام ومذاقه وقوامه وفوائده الصحية، ومحاولة إيجاد بدائل لاستخدام الغذاء كمكافأة مثل تقديم وجبات غنية بالدهن والسكر، وتجنب الأطعمة المملحة والمحفوظة لأنها تضر بصحة الطفل. كما أشار (Lunch & Batal, 2012) الى ضرورة أن يحتوي طعام الطفل على جميع العناصر الغذائية الأساسية والتي صنفت في ثلاث مجموعات وهي مجموعة الطاقة، وتشمل الدهون والنشويات والسكريات ومجموعة البناء، والتكوين وتشمل البروتينات النباتية والحيوانية ومجموعة الحماية، وتشمل الخضراوات والفواكة.

#### • الدراسات السابقة :

درس بن سميشة (٢٠١٩): تأثير برنامج الألعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. تم اختيار العينة بطريقة مقصودة بلغ عددها (٣٠) تلميذ وتلميذة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وأعدت استبيان للثقافة الغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية واستمارة استطلاع أساتذة المرحلة الابتدائية لاختيار الألعاب الترويحية الحركية، وبرنامج الألعاب الترويحية الحركية، كما أعدت استبيان مقابلة أساتذة المرحلة الابتدائية. أظهرت نتائج الدراسة التأثير الايجابي والفعال للبرنامج المقترح للألعاب الترويحية الحركية في تنمية الثقافة الغذائية.

ودرس العاني وحمد (٢٠٢١) الثقافة التغذوية ومستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (١٥٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية، حيث تم توزيع استبانة مكونة

من ( ٣١ ) فقرة لهم لقياس الوعي الصحي والتغذوي، وبعد جمع البيانات والمعلومات ومعالجتها احصائياً أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس وذلك لصالح الذكور، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي و المرحلة الدراسية، ووجود اختلاف في المتوسط الحسابي للعينة عن الوسط الافتراضي لقياس الوعي الصحي و التغذوي.

أما دراسة عوض (٢٠٢٣) فقد هدفت الدراسة الي التعرف الي مستوى الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي .وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر في المدارس الخاصة التابعة لمديرية تربية بيت لحم للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٢) حيث بلغ عددهم (٥٥٠) طالب وطالبة ، في حين تكونت العينة من (١٠٤) طالب و طالبة أي ما نسبته ٢٠% من مجتمع الدراسة. وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر تبعاً لمتغير مكان السكن ولصالح سكان المدينة، وتبعاً لمتغير التحصيل ولصالح التحصيل الاعلى .وأشارت النتائج أيضا الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر تبعاً لمتغير مكان السكن ولصالح سكان المدينة، وتبعاً لمتغير التحصيل ولصالح التحصيل الاعلى .كما بينت النتائج وجود علاقة طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.

وأجرى ديني ودان (Dunn & Denny, ٢٠٠٧) مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، اشتملت عينة الدراسة على ١٩٠ طالبا وطالبة (٩٢) منهم من الذكور و(٩٨) من الاناث يمارسون جميع الالعاب الرياضية، استخدم الباحثان استبانة التغذية العامة (GNKQ) كأداة للدراسة واشتملت على اربعة محاور (مصادر التغذية، اختيار الغذاء الصحي، والعلاقة بين النظام الغذائي والامراض والتوصيات الغذائية)، واختبار الاتجاه نحو الغذاء (EAT-26) وبعد تحليل النتائج تبين ان معظم الرياضيين في هذه الجامعة كانت لديهم اتجاهات صحية في سلوكيات الغذاء، بينما بينت النتائج ان هناك انخفاضا كبيرا في نسبة الثقافة التغذوية، كما تبين ان هناك فروقا دالة احصائيا تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث، اما بالنسبة لاختبار الاتجاه نحو الغذاء فلم توجد فروق دالة إحصائيا في اختبار الاتجاه نحو الغذاء .

وكذلك أجرت الكندري (٢٠٢٢) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين الممارسات الغذائية للأمهات والعادات الغذائية الصحية لأطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طفالا من أطفال الروضة تراوحت أعمارهم بين (٤ - ٦) سنوات، بمتوسط عمر زمني (٥.٤٣)، وانحراف معياري (١.١٩)، وأمهاتهم الاتي تراوحت أعمارهن بين (٢٤ - ٤١) بمتوسط عمر زمني (٣٠.٣٩)

وانحراف معياري (٥,٧) واستخدمت الباحثة استبيان الممارسات الغذائية للأمهات حاكمي (٢٠١٣)، ومقياس العادات الغذائية الصحية للأطفال لجميلة هاشمي (٢٠١٧)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الممارسات الغذائية للأمهات والعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت.

ودرست عثمان (٢٠٢٠) تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة من خلال برنامج قائم على استراتيجيات التعلم الممتع، ولتحقيق هدف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي، وقد أعدت الباحثة اختبار العادات الغذائية الصحية المصور وبرنامج قائم على استراتيجيات التعلم الممتع. وقد تكونت العينة من مجموعة قوامها (٥٠) طفلاً وطفلة من أطفال المستوى الثاني الملتحقين بروضة مدرسة الزهور الابتدائية القديمة التابعة لإدارة الخارجة التعليمية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتم تطبيق اختبار العادات الغذائية الصحية المصور قبلها على أطفال المجموعتين (تجريبية وضابطة)، ثم تم تطبيق البرنامج على مجموعة البحث التجريبية فقط، ثم طبق اختبار العادات الغذائية الصحية المصور بعديا على أطفال المجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتوصلت النتائج الي فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة.

ودرس الروسان والريضي (٢٠٢٣) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر الوعي الغذائي على الحالة الصحية للفرد في محافظة إربد، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، تكون مجتمع الدراسة من جميع سكان محافظة إربد لمن هم أكثر من (١٨) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٦) مواطنا ومواطنة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن مستوى الوعي الغذائي لدى الأفراد في محافظة إربد جاء مرتفعاً، ووجود أثر للوعي الغذائي على الحالة الصحية لدى الأفراد في محافظة إربد، وعدم وجود فروقات دالة احصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة تعزى إلى: الجنس، الفئة العمرية، والمستوى التعليمي، ومصدر ثقافة التغذية، وعدم وجود فروقات بين موظفي القطاع الخاص ومن لا يعمل فيما يتعلق بالوعي الغذائي لدى أفراد العينة، وأوصت الدراسة بالاهتمام بنشر الثقافة الغذائية في المجتمع الأردني، ونشر الوعي الغذائي في كل المراحل العمرية للفرد لأن العقل السليم في الجسم السليم.

ودرس عزيزي وآخرون (٢٠١١, Azizi et al) الوعي الغذائي والاتجاهات والسلوكيات الغذائية لدى طلبة في جامعة آزاد في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالبا وطالبة من التخصصات الجامعية المختلفة ولجمع البيانات تم استخدام مقياس بارمنتر و واردل (parmenter & Wardle) لقياس الوعي والاتجاه الغذائي لدى الطلبة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية كان متوسطا، وأفضل مستوى وعي

الغذائي كان لدى طلبة التمريض وأظهرت النتائج أيضا إن طلبة التربية الرياضية كانوا الأفضل من حيث الاتجاهات الغذائية مقارنة مع غيرهم من الطلبة في التخصصات الجامعية الأخرى. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الكليات الجامعية على وضع برامج للتغذية ، ومساقات لتنمية المعرفة الغذائية والوعي لدى طلبتهم.

• **منهج البحث:**

قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لأهداف الدراسة.

• **مجتمع البحث وعينته**

يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب الصف التاسع في مديرية جنوب نابلس وبإلغ عدده (٢٢٤٠) طالب وطالبة وذلك حسب احصائيات مديرية تربية جنوب نابلس للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤ ، وتم اختيار أفراد عينة البحث (١٢٠) طالبا وطالبة بالطريقة الطبقيّة تبعاً لمتغير الجنس بنسبة (٥%) من مجتمع البحث والجدول (١) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة.

جدول (١): خصائص أفراد عينة الدراسة.

التغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٦٠	٥٠%
	أنثى	٦٠	٥٠%
التحصيل في العلوم	أقل من ٧٠	٤٠	٣٣.٣%
	من ٧٠-٨٠	٤٣	٣٥.٨%
	٨٠ فأعلى	٣٧	٣٠.٨%

• **أدوات البحث**

لتحقيق أهداف الدراسة وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة والاطار النظري المتعلق بموضوع البحث عمل الباحثان على بناء الأدوات التاليتين:

• **أولاً: اختبار الثقافة الغذائية:**

تم استخدام اختبار الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس وتكون هذا الاختبار بصورته النهائية من (٢٥) فقرة من نوع الاختيار المتعدد بأربعة بدائل .

• **ثانياً: استبانة اتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية:**

بعد اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات السابقة تم بناء استبانة اتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية التي تكونت بصورتها النهائية من (٢٠) فقرة وقد صيغت وفق مقياس ليكرت (Likert Scale) الخماسي، حيث تكون استجابة المبحوث على الفقرات بالموافقة حسب التدرج الآتي: كبيرة جداً، وكبيرة، ومتوسطة، وقليلة، وقليلة جداً.

• **صدق أدوات الدراسة وثباتها:**

• **أولاً: صدق اختبار الثقافة وثباته :**

بعد إعداد اختبار الثقافة الغذائية بصورته الأولية تم التأكد من صدقه بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص وذلك للتأكد من أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه، كما وطلب منهم إضافة أي تعديلات

يرونها مناسبة، وبعد تعليق المحكمين على الصورة الأولية قام الباحثان بإخراج الاختبار بصورته النهائية. وتم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية، باستخدام معادلة ارتباط بيرسون بين النصفين الفردي والزوجي وبلغ معامل الارتباط (0.78)، ومن ثم جرى تعديل معامل الارتباط باستخدام معادلة سيبرمان براون  $(2r/ 1+r)$  وبهذه الطريقة يكون معامل الثبات (0.88) ويعد هذا المعامل مناسباً مما يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات

• ثانياً : صدق استبانة اتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية و ثباتها

للتحقق من صدق الاستبانة قام الباحثان بعرضها على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة في وبعد تحليل ومقارنة آراء المحكمين تم إجراء التعديلات اللازمة على الاستبانة من دمج بعض الفقرات المتشابهة، وحذف البعض الآخر، وتم تعديل بعض العبارات لغوياً، ويعتبر الأخذ بملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات عليها بمثابة الصدق الظاهري. وقد تم حساب معامل ثبات الاستبانة ، عن طريق معادلة الفا كرونباخ إذ بلغ (0.88).

• متغيرات البحث

• المتغيرات المستقلة:

◀ الجنس وهو بمستويين : ذكر وأنثى.

◀ تحصيل العلوم في الصف الثامن وهو على ثلاث مستويات: (اقل من ٧٠)، من (٧٠ - ٨٠)، (٨٠ فأعلى).

• المتغيرات التابعة:

◀ الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية جنوب نابلس

◀ الاتجاهات نحو التغذية الصحية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية جنوب نابلس

• المعالجات الإحصائية

استخدم في هذا البحث طرقاً إحصائية وصفية وتحليلية، وتتمثل الطرق الوصفية في المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية. في حين تتمثل الطرق التحليلية في اختبار (ت) للعينات المستقلة، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) واختبار (LSD) ومعادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات، ومعادلة بيرسون لإيجاد معامل الارتباط.

• عرض ومناقشة نتائج البحث

• النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما درجة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس؟

ومن أجل الإجابة عن السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لإجابات الطلاب والجدول (٢) يبين ذلك:

جدول (٢): مستوى الثقافة الغذائية عند الطلبة

الاختبار	العلامة القصوى	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
	25	120	14.75	٥.٨٦	59 %

يتضح من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي لاختبار الثقافة الغذائية بلغ (14.75)، وكانت العلامة الكلية للاختبار (25)، والنسبة المئوية (59%). وتشير النسبة المئوية السابقة الى أن مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع كانت متوسطة ويمكن تفسير ذلك بسبب نظام التعليم الذي يعتمد على مناهج تعليمية لا تركز بشكل كبير على الثقافة الغذائية بل تطرح المعلومات بشكل نظري بحت وتركز في الدرجة الأولى على تغطية محتوى الخطة الدراسية في الوقت المحدد دون تخصيص وقت كافٍ لربطها بالثقافة العامة لتكوين نوع من الثقافة الغذائية لدى الطلبة.

• السؤال الثاني: هل تختلف متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس باختلاف (جنس الطالب، معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن)؟  
للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

• نتائج الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير جنس الطالب. ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (t-test) للكشف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات درجة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير الجنس.

وبين الجدول (٣) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة.

الجدول (٣): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في متوسطات درجة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة (P)
ذكر	60	12.45	4.62	118	4.63	0.004
انثى	60	17.05	6.11			

◊ دال إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من الجدول (3) أن الفروق في متوسطات درجة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير الجنس ذات دلالة إحصائية، إذ كانت قيمة (ت) = (4.63) وكانت قيمة مستوى الدلالة تساوي (0.004)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع لصالح الإناث ويفسر الباحثان هذه النتيجة بسبب وعي وإدراك الطالبات بأهمية الغذاء والممارسات الغذائية الصحيحة وكيفية الاستفادة من الغذاء إضافة الى مشاركة الطالبات الفاعلة في مسابقات الثقافة الغذائية والمعارض العلمية والمشاركة النشطة في الإذاعة ضمن فعاليات اللجنة الصحية التي تعرض مثل هذه المواضيع بشكل اسبوعي ضمن فقرة المعلومات الصحية.

• الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن. لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)؛ للكشف عن امكانية وجود فروقات ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن.

ويبين الجدول (4) والجدول (5) نتائج تحليل التباين.

الجدول (٤): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن.

المتوسط الحسابي	العدد	التحصيل في العلوم
8.93	40	أقل من 70
16.40	43	٧٠ - 80
19.14	37	أكثر من ٨٠

يتضح من الجدول (4) أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن، ولتحديد فيما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة احصائية استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي؛ كما هو موضح في الجدول (5).

الجدول (٥): نتائج تحليل التباين الأحادي، لدلالة الفروق في متوسطات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لمتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (P)
بين المجموعات	2185.12	2	1092.56	65.98	0.00
داخل المجموعات	1937.37	117	16.55		
المجموع	4122.50	119			

◆ دال احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من الجدول (5) أن الفروق في متوسطات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تبعا لمتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن كانت ذات دلالة احصائية، إذ كانت قيمة (ف) (65.98)، وكانت (P) تساوي (0.00)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية.

وللتعرف على اتجاه الدلالة الإحصائية في معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن، قام الباحثان بإجراء اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (٦).

الجدول (٦): نتائج اختبار (LSD) لمتغير معدل الطالب في مادة العلوم في الصف الثامن

أقل من 70	70 - ٨٠	أكثر من ٨٠
		أقل من 70
	7.47	٧٠ - 80
2.74	10.21	أكثر من ٨٠

◆ ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يشير الجدول (٦) إلى وجود دلالة احصائية في متوسطات درجات الثقافة الغذائية بين التحصيل (أكثر من ٨٠) وكل من (أقل من 70)، (٧٠ - 80) لصالح

(أكثر من ٨٠)، وبين (80 - ٧٠) و(أكثر من ٨٠)، لصالح المجموعة التي كان تحصيلها أكثر من ٨٠. ويعزو الباحثان ذلك إلى أنه كلما زاد التحصيل فإنه يدفع الطالب للبحث عن كل ما هو جديد في ميادين المعرفة وذلك كي يستطيع التنافس مع زملائه وبالتالي فهو مدفوع بحب الاستطلاع وحب التنافس. كما أن الطلبة المتفوقين يقومون بالبحث عن المعلومة بأنفسهم وذلك للوصول إلى إجابة تشبع دافعيتهم وتقنع عقلهم مما يؤدي إلى اكتساب المفاهيم والاحتفاظ بها على المدى البعيد. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة ميرنا عوض (٢٠٢٣) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم لصالح (٨٠ فأعلى).

#### • النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية؟

حتى يتم تحديد اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية من خلال متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم اعتماد الدرجات التالية.

◀◀ المتوسط الحسابي (أقل من 2.33)؛ يدل على درجة قليلة.

◀◀ المتوسط الحسابي (2.34 - 3.67)؛ يدل على درجة متوسطة.

◀◀ المتوسط الحسابي (3.67 فأكثر)؛ يدل على درجة كبيرة.

وللإجابة عن سؤال الدراسة الثالث تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة. والجدول (٧) يوضح ذلك

الجدول (٧): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والدرجة لمستوى اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	الرقم بالاستبانة	الفقرات	المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	درجة
1	4	أميل لتناول اللحوم الطازجة	4.10	1.01	كبيرة
2	6	أغلف الأغذية الزائدة عند وضعها في الثلاجة	4.07	1.23	كبيرة
3	1	أرغب في تناول العصائر الطبيعية	3.81	1.25	كبيرة
4	7	أعتبر أن التغذية الصحية جزءاً من حياتي	3.65	1.28	كبيرة
5	11	أحرص على تناول البندورة والخيار مع ساندويش المدرسة	3.29	1.45	متوسطة
6	15	أهرب عصير البرتقال عند اصابتي بالزكام	3.25	1.48	متوسطة
7	19	أتناول الحلوى بشكل متوازن	3.22	1.39	متوسطة
8	10	أشارك في الحوارات التي تتعلق بالتغذية	3.12	1.37	متوسطة
9	12	أتناول حيث فوائده أثناء وجودي في المدرسة	3.18	1.65	متوسطة
10	14	أقلل من استخدام ملح الطعام	3.13	1.33	متوسطة
11	18	أقلل من تناول الوجبات الغذائية ليلاً	3.16	1.58	متوسطة
12	5	أبتعد عن الأغذية المقلية	2.93	1.49	متوسطة
13	16	أبتعد عن الأغذية المقلية بالزيت	2.93	1.46	متوسطة
14	2	أحرص على تناول كعوب من الحليب صباحاً	2.81	1.53	متوسطة
15	9	أتابع البرامج التلفزيونية ذات العلاقة بالغذاء	2.82	1.55	متوسطة
16	13	أبتعد عن شرب الكولا	2.88	1.43	متوسطة
17	17	أبتعد عن الأغذية المحمصة	2.86	1.46	متوسطة
18	20	أجنب استخدام جهاز الميكرويف في تسخين الطعام	2.82	1.65	متوسطة
19	3	أهرب كأس من الياقوت الغلي عند شعوري بالتوتر	2.63	1.52	متوسطة
20	8	أحب التزود بالمعلومات الغذائية من الكتب	2.67	1.41	متوسطة
					الدرجة الكلية
			3.17	١.٤٣	متوسطة

يتضح من خلال الجدول (7) أن درجة اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية على الدرجة الكلية كان (3.17)، وبانحراف معياري مقداره (1.43)، وتشير هذه القيمة إلى أن درجة اتجاهات الطلبة الصف التاسع في محافظة جنوب نابلس نحو التغذية الصحية كانت متوسطة. وكما تشير النتائج في الجدول (٧) أن (٤) فقرات جاءت بدرجة كبيرة و (١٦) فقرة جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة (أميل لتناول اللحوم الطازجة) على أعلى متوسط حسابي (٤.١٠) ويليهما الفقرة (أغلف الأغذية الزائدة عند وضعها في الثلاجة) حصلت على متوسط حسابي (٤.٠٧)، وحصلت الفقرة (أحب التزود بالمعلومات التغذوية من الكتب) على أقل متوسط حسابي (٢.٦٧). ويفسر الباحثان هذه النتيجة في أن الطلبة يركزون على حفظ المعلومات الموجودة في الكتاب فقط ولا يميلون إلى القراءة من أجل الحصول على ثقافة علمية أي لا يوجد لديهم حب استطلاع ويعزى ذلك إلى أسلوب التدريس التقليدي المتبع في عرض محتوى المنهاج، وعدم الاهتمام بأساليب التدريس التي تحفز الطلبة على البحث أو القراءة خارج إطار الكتاب، كما أنها لا تعمل على ربط ما يتعلمه الطلبة بواقع الحياة.

• نتائج السؤال الرابع: هل تختلف متوسطات اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية باختلاف (جنس الطالب، معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية :

• نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لمتغير الجنس. ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (t-test) للكشف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات درجة اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لمتغير الجنس.

ويبين الجدول (٨) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة.

جدول (٨): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في متوسطات درجة اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة (P)
ذكر	٦٠	٢.٨٦	٠.٧٧	118	4.33	♦♦♦♦
أنثى	٦٠	٣.٤٦	٠.٧٢			

♦ دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتضح من الجدول (٨) أن الفروق في متوسطات درجة اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لمتغير الجنس ذات دلالة إحصائية، إذ كانت قيمة (ت) (٤.٣٣) وكانت قيمة مستوى الدلالة تساوي (0.000)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجة اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لمتغير الجنس

ولصالح الاناث ويعزو الباحثان ذلك الى اختلاف اهتمامات الاناث عن الذكور حيث ان الطالبات لديهم رغبة واهتمام في الحفاظ على وزنهم المثالي و لديهم خوف من الوزن الزائد مما أدى الى زيادة اهتمامهم بالتوجه نحو الأغذية الصحية، كما أن الطالبات تعمل على تطبيق ذلك عمليا من خلال منهج التربية المهنية كتخصير المأكولات الصحية.

- نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لمعدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن. لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، للكشف عن إمكانية وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات في متوسطات درجة اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن.

ويبين الجدول (٩) نتائج تحليل التباين.

الجدول (٩)، نتائج تحليل التباين الأحادي، لدلالة الفروق في متوسطات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس تعزى لتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (P)
بين المجموعات	٢٠٧	2	1.03	1.62	٠.٢٠
داخل المجموعات	٧٤.٩٦	177	0.64		
المجموع	٧٧.٠٤	119			

♦ ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتضح من الجدول (٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجة اتجاهات طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس نحو التغذية الصحية تعزى لتغير معدل الطالب في مادة العلوم للصف الثامن، إذ كانت قيمة (ف) (١.٦٢)، وكانت مستوى الدلالة (P) تساوي (٠.٢٠)، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية. ويمكن تفسير هذه النتيجة الى أن معدل الطلبة لا يؤثر على اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية وذلك لأن كل فرد له اتجاهاته الخاصة وعاداته الغذائية التي تتناسب مع وضعه الصحي وأسلوب حياته والتي يمكن أن يكتسبها من البيئة التي يعيش فيها.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات الثقافة الغذائية ودرجات اتجاهات الطلبة نحو التغذية الصحية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضة التالية: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع في مديرية تربية جنوب نابلس ودرجات اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب قيمة معامل الارتباط (بيرسون)، والدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين درجات الثقافة الغذائية، ودرجات اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية، كما يظهر في الجدول (١٠).

الجدول (١٠): نتائج معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات الثقافة الغذائية، ودرجات اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	المتغيرات	
0.000	0.403	اتجاهات نحو التغذية	الثقافة الغذائية

♦ دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

نلاحظ من الجدول (١٠) أن معامل الارتباط بلغ (0.403)، ومستوى الدلالة المحسوبة (0.00) وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية، وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين درجات الثقافة الغذائية وحب اتجاهاتهم نحو التغذية الصحية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي، وهي علاقة طردية إيجابية. ويفسر الباحثان هذه النتيجة وذلك لأن الطلبة الذين يمتلكون ثقافة غذائية لديهم حب استطلاع ويميلون إلى القراءة لمعرفة كل ما هو جديد وفهم المصطلحات التي تعرض أمامهم وبالتالي يتكون لديهم وعي وادراك بأهمية الحفاظ على صحتهم وذلك من خلال الابتعاد عن كل ما هو ضار والتركيز على كل ما هو صحي ومفيد لصحتهم وبالتالي يتكون لديهم اتجاهات إيجابية نحو التغذية الصحية تنعكس على أسلوب حياتهم.

#### • التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

- ◀ إغناء المناهج الدراسية بأنشطة عملية تطبيقية تعمل على زيادة وعي الطلبة نحو التغذية الصحية.
- ◀ تضمين محتوى كتاب العلوم للصف التاسع الأساسي لمعايير التربية الغذائية لتحقيق الثقافة الغذائية بمجالاتها المختلفة.
- ◀ إجراء المزيد من الدراسات تهدف إلى قياس مدى تضمين المناهج الدراسية للقواعد الأساسية لبناء الثقافة الغذائية في مراحل تعليمية مختلفة، لتحقيق رؤية تكاملية لهذه المراحل في مجال الدراسات.
- ◀ في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة أن تتوجه أنظمة المؤسسات التعليمية أنظارها نحو زيادة وعي الطلبة في مرحلة المراهقة نحو أهمية التغذية الصحية في تلك الفترة.

#### • المراجع العربية:

- بن سميشة، العيد. (٢٠١٩). تأثير برنامج الالعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. مجلة علوم الاداء الرياضي، (١١): (٥٦-٧٧).
- جالبي، شريفة. (٢٠١٨). الثقافة الغذائية في الاسرة الجزائرية - دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بابتدائيات بحي النصر. رسالته ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر.
- الجرواني، هالة. (٢٠١٢). جودة الغذاء "أساسيات التغذية". دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

- الجرواني، هالة و غنيم، حنان و رميح، مروة. (٢٠١٩). أثر استخدام الكمبيوتر كوسيط تفاعلي في تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، ١١ (٣٧): (١٥-٣٥).
- الجرواني، هالة والمشرقي، اشراح. (٢٠١٠). قضايا تربوية في مجال الطفولة المبكرة. مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- الحيلة، محمد محمود. (٢٠١٢). التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية. ط٢. الامارات: دار الكتاب الجامعي.
- الديب، راندا، الجندي، اكرام. (٢٠١٣). التغذية الصحية للأطفال أسرار التوازن الغذائي سوء التغذية والبدانة عند الاطفال. ط١، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الروسان، خالد نواف محمود والرضي، نزار عيسى سليم حرب. (٢٠٢٣). أثر الوعي الغذائي على الحالة الصحية للفرد: دراسة ميدانية في محافظة اربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة جرش، الأردن.
- الشريف، بيضاء محمد. (٢٠٠٧). برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لطالبات المرحلة الثانوية بالملكة العربية السعودية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة. السعودية.
- صادق، منى أحمد. (٢٠١١). تغذية الانسان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- الديب، راندا و الجندي، اكرام. (٢٠١٣). التغذية الصحية للأطفال أسرار التوازن الغذائي سوء التغذية والبدانة عند الاطفال. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- العاني، مها صاحب وحمد، فاطمة فائق. (٢٠٢١). الثقافة التغذوية ومستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة التربية الرياضية، ٣٣ (٢): (٣٩-٥٢).
- عبد المجيد، أشرف. (٢٠٢٠). التثقيف الغذائي، عمان، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عثمان، هناء. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التعلم المتمتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ٢٤(١): (١٥-٧٦).
- عزيز، مجدي. (٢٠٠٤). موسوعة التدريس، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العلوان، جاسر. (٢٠١٨). أثر تدريس وحدة تعليمية مطورة في العلوم الحياتية في ضوء معايير التربية الغذائية في الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في الأردن. الجامعة الأردنية، العلوم التربوية. ٤٥ (٥): ٥٧٣-٦٠٣.
- عوض، ميرنا. (٢٠٢٣). الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم. رسالة ماجستير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- الكندري، مريم. (٢٠٢٢). الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت، مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي- كلية التربية- جامعة أسيوط، ٥(٣): ٢٠٢٢.
- كنزة، جبار. (٢٠١٤). اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الكتابات الجدارية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

- المرادي، سونيا صالح وعبد المجيد، أشرف عبد العزيز. (٢٠١٠). **التثقيف الغذائي**. دار الفكر، عمان الأردن.
- مقالاتي، عيدة وقجة، رضا. (٢٠٢٣). **قراءة سوسيو تحليلية للتغذية الصحية كثقافة صحية للأسر الجزائرية، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف**، ٨ (١): (٨٤٦-٨٦٠).
- منصور، دينا والسطوحى، طارق. (٢٠٢٣). **تأثير برنامج الالعاب التعليمية الالكترونية على الثقافة الغذائية الصحية للأطفال في مرحلة رياض الاطفال. مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية، جامعة دمياط**، ١ (١): (٣١٤ - ٣٤٥).
- هاشمي، جميلة والغانمي، أماني والبشيتي، وداد. (٢٠١٧). **ممارسات رياض الاطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال في مدينة جدة. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، جامعة عين شمس**، ١ (٤٧): (١٦٠-٢٣٣).

#### • المراجع الأجنبية:

- Al-Amari, H. (2012). Perception of teachers on health education and nutrition for kindergarten students in Kuwait. **College Student Journal**, 46(3): 543-549).
- Azizi , M. Aghaee, N. Ebrahimi , M. & Ranjbar, K. (2011). Nutrition Knowledge, the attitude and practices of college students. **Physical Education & Sports**, 9(3): (349-357).
- Dunn, D & Denny, G. (2007). Nutrition Knowledge and attitudes of college athletes, **The Sport Journal**, 10 (4): (1-5).
- Lynch, M & Batal, M. (2012). Child care providers strategies for supporting healthy eating: A Qualitative Approach. **Journal of Research in Childhood Education**, 26(1): (107-121).
- Pickens, J. (2005). Attitudes and perceptions. **Journal of Personality and Social Psychology**, 71(2): (230- 255).
- Pickens ,J.(2005). Attitudes and perceptions. **Organizational behavior in health care**, 4(7): (43-76).

