



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة نجران

# بحث بعنوان الوجبات السريعة وإقبال المراهقين عليها

دراسة ميدانية مطبقة على طالبات المرحلة المتوسطة بنجران

إعداد المعلمة/

أمل بنت صالح سبيع

المتوسطة الثانية عشرة بنجران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ \* خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ \* اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ \* الَّذِي عَلَّمَ  
بِالْقَلَمِ \* عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ } سورة العلق ، الآيات ( 5-1 )  
صدق الله العظيم

اهداء

أهدي بحثي هذا لمن له الفضل بعد الله في وصولي إلى هذه المرحلة .

... والديّ الغاليان (رحمهما الله)...

ولكل من ساندني ودعمني في مشواري الدراسي

شكرا من الأعماق

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة وأهدافها

## مقدمة

إن الحمد لله ، نحمده ونستعين به ونستهديه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله ، صلى الله عليه وعلى آله الطيبين صلاة وسلاما دائمين متلازمين إلى يوم الدين . وبعد :

يشكل المراهقون فئة متميزة في أي مجتمع ، بل هم أكثر فئات المجتمع حركة ونشاطاً ، ومصدرا من مصادر التغيير الاجتماعي ، كما تتصف هذه الفئة بالإنتاج والعطاء والإبداع في كافة المجالات ، فهم المؤهلون للنهوض بمسئوليات بناء المجتمع □

في عصر السرعة الذي نعيش فيه غزت مجتمعا ظاهرة جديدة تتمثل بانتشار مطاعم "الوجبات السريعة" التي حققت شهرة واسعة، وتغلغت في المجتمع، وأصبحت درجة في المجتمع، وقد انقسم الجدل المثار حول الوجبات السريعة إلى مؤيدٍ للفكرة، ومعارضٍ لها.

### تحديد المشكلة:

إن الوجبات السريعة - بلا أدنى شك - دخيلة على المجتمع، فهي فضلا عن مضارها الصحية المؤكدة التي أثبتتها الدراسات والبحوث، إذ أنها تفقد جسم الإنسان الألياف والمعادن المفيدة، مما يؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات في جسم الإنسان، وتنجم عن ذلك زيادة في الوزن. وأهم ما تتصف به الوجبات السريعة أنها لا تحتوي على الفاكهة والسلطات، وأنها تؤكل على عجل. والملاحظ أن أكثر الناس إقبالا على تلك الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقون، الذين صارت الوجبات السريعة جزءاً من عاداتهم اليومية.

وبالتالي وفي ضوء ما سبق تظهر الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسة، فهي محاولة للتعرف على بعض المؤشرات التي تسهم بشكل أو بآخر في إلقاء الضوء على أضرار الوجبات السريعة وطرق العلاج والوقاية لدى المراهقين .

## أهداف البحث

- التحذير من الوجبات السريعة وما تسببه من الأضرار التي تسببها لجسم المراهقين
- التعرف على أبرز وأهم أسباب الإقبال على الوجبات السريعة بالنسبة للمراهقين
- التعرف على علاقة الوجبات السريعة بالمراهقين وارتباطها بهم .
- التعرف على العادات الغذائية للمبحوثين ومدى علاقتها بجودة وسلامة الغذاء.
- التعرف على طرق التخلص من الإقبال المتزايد على الوجبات السريعة .

## تساؤلات الدراسة :

- ١ - ما الوجبات السريعة ؟ وما أبرز تصنيفاتها ؟
- ٢ - ما أهم الأسباب وراء إقبال المراهقين على تناول الوجبات السريعة ؟
- ٣ - ما واقع الأولويات الغذائية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ؟
- ٤ - كيف يمكن علاج الإقبال على تناول الوجبات السريعة ؟

## فروض البحث :

- ١ - تحديد النسق الغذائي لدى طالبات المتوسطة ، لأن هذا النسق يستمر تأثيره عليهم وبشكل كبير في مستقبل حياتهم □

٢ - إبراز طبيعة الأزمة الحالية ، التي تعيشها مجتمعاتنا العربية والإسلامية التي يمثل المراهقون

فيها أهم شرائح المجتمع ، ومن ثم العمل على إيجاد حلول لهذه الأزمة

٣ - إن لطريقة الغذاء أهمية كبيرة لأنها تسهم بقدر كبير في تكوين شخصية أفراد المجتمع بصفة

عامة وطالبات المتوسطة بصفة خاصة .

منهج البحث : المسح الاجتماعي

أدوات جمع البيانات : الاستبيان

حدود البحث : المجال البشري والمكاني والزمني :

المجال البشري : طالبات المرحلة المتوسطة

المجال المكاني : نجران

المجال الزمني : يستغرق هذا البحث مدة شهر ، مقسم على أسبوعين للجانب النظري ، وكذلك

أسبوعين للجانب التطبيقي .

فصول الدراسة :

الفصل الأول : خلفية الدراسة واهدافها

المقدمة

تحديد المشكلة

أهداف البحث

تساؤلات الدراسة

فروض البحث

منهج البحث

أدوات جمع البيانات

حدود البحث : المجال البشري ، والمجال المكاني ، والمجال الزمني .

الفصل الثاني : الاطار النظري للبحث

الإطار النظري للبحث

تعريف الوجبات السريعة وأضرارها

الدراسات السابقة

الفصل الثالث : منهج الدراسة واجراءاتها

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أداة الدراسة

صدق أداة البحث وثباتها

الفصل الرابع : مناقشة النتائج والتوصيات

البيانات الوصفية للدراسة

الاستبيانات

توصيات البحث

مراجع البحث

الملحقات



# الفصل الثاني

## الإطار النظري للبحث

يعتبر الغذاء مصدر الحياة على سطح الأرض ولقد أدرك الإنسان منذ زمن بعيد دور وأهمية الغذاء كمصدر للطاقة والنشاط والحيوية ووقايته وحمايته من الأمراض إلا أن ذلك الغذاء أصبح سلاحاً ذو حدين بمعنى أن نقصه يمثل مشكلة كبيرة كما أن زيادته عن الحد المسموح به قد يتسبب في مشاكل صحية عديدة<sup>١</sup> .

ولقد أنتهج الكثير من الطلاب والطالبات في هذا العصر السرعة في جميع مجالات حياتهم فهم يتحركون بسرعة ويذهبون ويرجعون بسرعة ويأكلون بسرعة نظراً لتوفر الأغذية الجاهزة بصورها المختلفة المعلبة والمجمدة والجافة وغيرها في أي وقت لكونها في نظرهم تتوافق مع نمط الحياة العصرية وأهمية الوقت دون إدراك القيمة الغذائية في أولويات اختيارهم لتلك الأغذية. ولقد صاحب هذا التوسع في سوق الأغذية الجاهزة تفشي حالات العدوى والتسمم الغذائي بين أعداد كبيرة من الناس بسبب مصادر التلوث الغذائي التي من أهمها الكائنات الحية الدقيقة ودخول الكيماويات بقصد أو بغير قصد إلى غذائنا اليومي بمختلف أصنافه مما نتج عنه ظهور أمراض بين أفراد المجتمع لم تكن معروفة من قبل<sup>٢</sup> .

وبعد قطاع إنتاج وتصنيع الغذاء من القطاعات المهمة بالملكة العربية السعودية فهناك العديد من المصانع المنتجة للغذاء والتي يقدر عددها بأكثر من ثلاثمائة مصنع بالإضافة لوجود عدد من مؤسسات الخدمات الغذائية والتموين ومؤسسات الاستيراد والتصدير والتخزين والتوزيع. وتقوم حكومة المملكة العربية السعودية بدعم وتشجيع العديد من المشروعات الصناعية في شكل منح القروض والمشاركة في رأس المال بشروط مشجعة، والمساعدة في اختيار المشروعات وتقديم دراسات الجدوى الاقتصادية، ومنح الإعانات الفنية والمادية والتشغيلية، وإعفاء المعدات من الرسوم الجمركية، وفرض الرسوم على الواردات من

---

<sup>١</sup> - البكري، عبد الله والدنشاري ، عز الدين وأبو لبن ، فاطمة (□□□□م)، الغذاء وصحة المجتمع، مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي، الرياض□□

<sup>٢</sup> - الشيخلي، جودت محمود(□□□□م)، التسمم الغذائي، الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس، الرياض□□

المنتجات المنافسة، وتوجيه مشتريات الدولة لمنتجات تلك المصانع دون غيرها، ومنح مواقع في المناطق الصناعية والتي تتوفر فيها الخدمات المختلفة، والقيام بالتدريب للسعوديين وتشجيع الصناعات في مجال التصدير ومساعدة المنتجين في ذلك<sup>١</sup>.

### تعريف الغذاء :

الغذاء عبارة عن كل ما يحصل عليه الإنسان أو يتناوله من طعام سواء كان هذا الطعام سائلاً أو صلباً أو غير ذلك، وهو مكون من عناصر كربوهيدراتية ودهنية وبروتينية وأملاح معدنية وفيتامينات وماء، ويقوم الغذاء بإمداد الجسم بالطاقة ويساعده على النمو وبناء أنسجته وإصلاح ما يتلف منها<sup>٢</sup>. إن انخفاض مستوى الوعي الغذائي بأسس التغذية السليمة يزيد من أمراض سوء التغذية ويرفع معدلات وفيات الأطفال الرضع وهذا ما أثبتته الكثير من الدراسات حيث وصل الكثير منها إلى أن حالات سوء التغذية ترجع إلى الجهل بأصول التغذية الصحيحة حتى في أكثر البلدان تقدماً، فمثلاً يعاني منها الفقير لضعف إمكانياته والغني يعاني منها بسبب جهله بالأسلوب الوقائي والصحي في الغذاء<sup>٣</sup>. وحتى يمد الغذاء الإنسان باحتياجاته من الطاقة ويوفر له احتياجات بناء أنسجته وتعويض ما يفقده منها ووقايته من الأمراض المختلفة لا بد أن يكون ذلك الغذاء رشيداً أي متوازناً بين ما تتضمنه الوجبات

---

<sup>١</sup> - إبراهيم ، صديق(م)، التغيير التكنولوجي وعلاقته بالتنمية الزراعية، الدورة القومية للتغير التكنولوجي في الزراعة العربية، دمشق ، الجمهورية العربية السورية□□□□

<sup>٢</sup> - طياش، نوال(□□□هـ)، أثر الغذاء في الوقاية من الأمراض ، مجلة العلوم والتقنية ، العدد□□□ ، مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، الرياض، ص□□□□□.

<sup>٣</sup> - عبد المنعم، شفيق وبركات ، منى ونوار، إيزيس (□□□□م)، أثر تنفيذ برنامج إرشادي اقتصادي منزلي في الحالة الغذائية والصحية للأطفال في قرية خورشيد بمحافظة الإسكندرية، مجلة الإسكندرية، المجلد□□□ ، العدد الثالث.

الغذائية اليومية من سرعات حرارية وبين مقدار ما يستنفذه الجسم من هذه السرعات نتيجة لمجهوداته  
الحيوية

### العادات الغذائية :

العادات الغذائية هي عبارة عن السلوكيات التي يتبعها الإنسان في كيفية اختيار وإعداد وطهي وتقديم  
وتناول وحفظ غذائه ، والأسرة هي التي تقوم على تربية الطفل وتعرفه بعاداتها وممارستها الغذائية  
وتشكيل اتجاهاته المرتبطة بطعامه لكي تتفق مع الآداب الغذائية السائدة في المجتمع أو ما يعرف  
بالعرف الغذائي ، ولا شك أن ما يعزز هذه العادات الغذائية وينميها صور الأنشطة الاجتماعية الأخرى  
في البيئة مثل المدرسة ونظم الأعياد العامة وكذلك المناسبات الدينية وغيرها من الاحتفالات ، وتتمثل  
العادات الغذائية في مواعيد تناول الغذاء وفي عدد الوجبات في اليوم ونوعها وطرق الطهي ونوعية  
المشروبات المتناولة مع الأطعمة وكيفية أسلوب تغذية الرضع ومواعيد الفطام ونوعية الأطعمة المقدمة في  
المناسبات وغيرها<sup>١</sup> .

### تعرف الوجبات السريعة :

تعرف الوجبة السريعة بأنها: الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير، مثل شطائر " الشاورما  
والبرجر والفلافل والفتائر والبيتزا" وقطع الدجاج المقلية ، مع مشروب غازي أو كاس من العصير وشرائح  
البطاطس المقلية .

والملاحظ أن أكثر الناس إقبالاً على هذه الوجبات هم الأطفال والمراهقون، الذين صارت الوجبات  
السريعة جزءاً من عاداتهم اليومية .

---

<sup>١</sup> - العوضي ، فوزيلة( ) ، التغذية وصحة المجتمع ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي □□

## مواصفات الوجبات السريعة :

- ١ - سريعة التحضير فلا يحتاج المستهلك لانتظار الوجبة كثيراً .
- ٢ - تحتوي على كميات كبيرة من الدهون وبالتالي سعرات حرارية عالية .
- ٣ - فقيرة بالعناصر الغذائية المفيدة مثل الفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية كالسيوم والحديد .
- ٤ - فقيرة بالألياف الغذائية الضرورية لعمل الأمعاء وعملية الإخراج .
- ٥ - غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام .
- ٦ - ذات مذاق مميز يجذب صغار السن والشباب ، بالإضافة للإعلانات والهدايا التي ترفق معها في كثير من الأحيان .
- ٧ - تمثل تغييراً في رتبة الحياة والأطعمة الاعتيادية .

## أضرار الوجبات السريعة :

إن تكرار تناول الأطفال للوجبات السريعة بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم يؤثر على كيمياء المخ ويسلبهم الإرادة : فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات في غاية الصعوبة تماماً مثلما تفعل السجائر وعقاقير الإدمان .

وقد أظهرت الأبحاث أن الكثير من هذه الوجبات يعمل على تنشيط الجين الخاص بالسمنة بصورة مرضية ، وقد تنبّهت إلى هذا الخطر أكثر من □□ ولاية أمريكية ومنعت طلاب المدارس من تناول هذه الوجبات ؛ لوجود علاقة بينها وبين الإصابة بالأنيميا وفقر الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول<sup>١</sup> .

---

<sup>١</sup> - قنديل ، سميرة أحمد والخولي ، زكي(□□□م) دراسة الوعي الغذائي لطلبة وطالبات التعليم الثانوي العام والفني بالإسكندرية ، مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية ، المجلد□□ ، العدد الثالث ، ص□□ .

ووجود علاقة بين مشروبات " الصودا " التي عادة ما تكون مصاحبة لهذه المأكولات والإصابة بهشاشة العظام، فضلاً عن أنها تتسبب في عسر الهضم عند تناولها مع الطعام .

وعند إضافة الأطعمة المقلية كالبطاطس والأغذية التي تحتوي على المواد الحافظة والملح لكي نحصل على " وجبة كاملة " أو " كومبو " تكون المحصلة هي الحصول على " خطر كامل "، كما يوضح الدكتور مدحت المسيري أستاذ الفيزياء الطبية بجامعة القاهرة في بحث له : فأطعمة مثل الهامبورجر وأصابع السمك ( fish fingers ) والدجاج المقلي تدخل في دائرة المواد المسببة للإصابة بالسرطان، ومن الممكن بعد التأكد من جميع أضرار هذه الوجبات أن يتم كتابة تحذير على علب الوجبات السريعة يفيد بأنها " تدمر الصحة وتسبب الوفاة ومن المخاطر الصحية الأخرى - كما أكد باحثون اسكتلنديون مؤخراً- أن الوجبات السريعة وشبه المجهزة تسهم بدرجة كبيرة في إصابة الأطفال بالربو: لخلوها من الخضراوات الطازجة والفيتامينات والمعادن، كما أن خلو هذه الأطعمة من الألياف الضرورية لانتظام الحركة الطبيعية للأمعاء يخل بوظيفتها، ويؤدي إلى اضطرابات في عملية الامتصاص .

ولمعرفة الأثر الصحي للأغذية وخاصة السريعة منها قام ( Goldstein, 1979 ) بدراسة أثر الأغذية السريعة على تغذية وصحة المستهلكين وتوصل إلى تفاوت الأثر الناتج حسب النوع والتركيب الكيميائي للغذاء، وذكر (أبا الحسن □□□□ هـ)<sup>1</sup> في الاستعراض المرجعي لرسالة ماجستير أن إحدى الدراسات لمعرفة علاقة الغذاء بالسرطان تبين أن دهن الغذاء يعتبر من محرضات نمو السرطان بينما الألياف وفيتامينات A , E , C والسلينيوم من مضادات السرطان.

---

<sup>1</sup> - أبا الحسن ، إبراهيم بن محمد (□□□□ هـ) ، القيمة الغذائية ونمط الاستهلاك الغذائي لبعض الأغذية السريعة المقدمة في مدينة الرياض، رسالة ماجستير ، كلية الزراعة ، جامعة الملك سعود ، الرياض.

ولقد تمت دراسة بعض حالات التسمم الغذائي التي حدثت في المملكة العربية السعودية خلال عامي ١٩٩٩ - ٢٠٠٠م قام بها العيسى وآخرون (١٩٩٩م) لعدد إحدى وسبعون حالة تسمم كان معظمها خلال أشهر الصيف تبين منها أن نسبة ١٠٠٪ من الحالات حدثت بسبب تلوث الطعام بالبكتيريا المرضية، وأن نسبة ١٠٠٪ لأسباب غير بكتيرية، ومن الفحوص البكتيريولوجية التي أجريت تبين أن البكتيريا السائدة في معظم الحالات هي البكتيريا العنقودية بينما حظيت بكتيريا السالمونيلا والمجموعة القولونية بنسب قليلة. كما اتضح من هذه الدراسة أن مصادر التسمم في أربعة وعشرين حالة ١٠٠٪ كانت نتيجة لتناول أطعمة المطاعم والمطابخ العامة، وست عشرة حالة ١٠٠٪ بمطاعم تابعة لجهات حكومية، واثنتي عشرة حالة ١٠٠٪ بمطاعم تابعة لمؤسسات أهلية، وثلاثة عشر حالة ١٠٠٪ بأماكن إعداد وتناول الغذاء المختلفة، وست حالات ١٠٠٪ نتيجة تناول طعام بالمنزل.<sup>١</sup>

#### الدراسات السابقة

من الدراسات التي تناولت العادات الغذائية قيام (الحميدان، ١٩٩٩م)<sup>٢</sup> بإجراء دراسة توصلت من خلالها إلى أن الحبوب والبقوليات كانت أكثر استهلاكاً من قبل الأفراد كما لاحظت زيادة استهلاك الخضر في موسمي الشتاء والربيع واستهلاك الفواكه على مدار العام. ومن الدراسات حول التلوث الغذائي التي قام بها (Ewaidah, 1988) لتحديد مستوى سموم الأفلاتوكسين في علائق الدواجن المصنعة محلياً في مزارع منطقة الرياض باستخدام المكونات

<sup>١</sup> - العيسى، محمد وشرف، أسامة وشديد، محمد وعبد الفتاح، صلاح (١٩٩٩م)، دراسة عن بعض حالات التسمم الغذائي بالمملكة العربية السعودية، إصدارات الندوة السعودية الأولى للغذاء، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود، الرياض، ص ١٠٠ - ١٠١.

<sup>٢</sup> - الحميدان، وفيقة عبد الله (١٩٩٩)، تقييم العادات والحالة الغذائية لمجموعة من السيدات الحوامل في منطقة الرياض، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الرئاسة العامة لتعليم البنات، الرياض.

الغذائية المستخدمة في تصنيع علائق الدواجن مثل الذرة والشعير وفول الصويا، ولقد أظهر تحليل علائق الدواجن مستوى خطير من التلوث بسموم الأفلاتوكسين.

وذكر (أبا الحسن) في الاستعراض المرجعي لرسالة ماجستير أن إحدى الدراسات لمعرفة علاقة الغذاء بالسرطان تبين أن دهن الغذاء يعتبر من محرضات نمو السرطان بينما الألياف وفيتامينات C, E, A, والسلينيوم من مضادات السرطان.<sup>١</sup>

ولقد تمت دراسة بعض حالات التسمم الغذائي التي حدثت في المملكة العربية السعودية خلال عامي ١٩٩٩ - ٢٠٠٠م قام بها العيسى وآخرون (٢٠٠٠م) لعدد إحدى وسبعون حالة تسمم كان معظمها خلال أشهر الصيف تبين منها أن نسبة ١٠٠٪ من الحالات حدثت بسبب تلوث الطعام بالبكتيريا المرضية<sup>٢</sup>

---

<sup>١</sup> - أبا الحسن ، إبراهيم بن محمد (٢٠٠٠هـ) ، القيمة الغذائية ونمط الاستهلاك الغذائي لبعض الأغذية السريعة المقدمة في مدينة الرياض، رسالة ماجستير ، كلية الزراعة ، جامعة الملك سعود ، الرياض.

<sup>٢</sup> - العيسى، محمد وشرف، أسامة وشديد، محمد وعبد الفتاح، صلاح (٢٠٠٠م)، دراسة عن بعض حالات التسمم الغذائي بالمملكة العربية السعودية، إصدارات الندوة السعودية الأولى للغذاء، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود، الرياض، ص١٠٠ - ١٠١.



## الفصل الثالث

### منهج الدراسة واجراءاتها

منهج الدراسة :

اعتمد البحث على المنهج الوصفي نظراً لما ينطوي عليه هذا المنهج من رصد للواقع ، وما يتبع ذلك من تحليل وتفسير لهذا الواقع استناداً إلى الدراسات والأبحاث والمصادر التي تناولته وانتهاءً بوضع مجموعة من التوصيات والمقترحات

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طالبات المرحلة المتوسطة في نجران ، من جميع الفرق الدراسية الثلاثة ، وقد بلغ عدد هذا المجتمع الأصلي ١١١١ طالبة ، وروعي في اختيار عينة الدراسة أن تكون طبقية وبطريقة عشوائية ، بحيث تشمل جميع الفرق الدراسية : أولى وثانية وثالثة ، وجميع التخصصات ، وذلك حتى تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي ، وبلغ عدد أفراد هذه العينة ١١١ طالبة ، وهذا يمثل ١١.١٪ من المجتمع الأصلي.

**عينة الدراسة :**

تم اختيار عينة ممثلة لطالبات المرحلة المتوسطة من جميع الفرق الدراسية ، لمعرفة الوجبات السريعة التي لها أولوية في حياتهم

**أداة الدراسة :**

تم تصميم أداة الدراسة الميدانية في صورة استبيان للوجبات السريعة يقدم لطلاب المرحلة المتوسطة

بهدف التعرف على أولويات الوجبات التي يتمسكن بها هؤلاء الطالبات

وقد اعتمد في خطة التحليل الإحصائي لبنود هذا الاستبيان على حساب التكرارات والنسب المئوية

لإجابات أفراد العينة على كل سؤال من أسئلة الاستبيان ، وذلك من خلال برنامج SPSS ، ولحساب

صدق الاستبيان تم الاعتماد على طريقة صدق المحكمين

**صدق أداة البحث وثباتها :**

لحساب ثبات هذا الاستبيان تم تطبيقه على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة حيث بلغ عددهم □□□ طالبة، وبعد فترة زمنية حوالي أسبوعين أعيد تطبيق هذا الاستبيان على نفس العينة السابقة، وأعطت معاملات ثبات مقبولة

منهج البحث : المسح الاجتماعي

أدوات جمع البيانات : الاستبيان

حدود البحث : المجال البشري والمكاني والزمني :

المجال البشري : طالبات المرحلة المتوسطة

المجال المكاني : نجران

المجال الزمني : يستغرق هذا البحث مدة شهر ، مقسم على أسبوعين للجانب النظري ، وكذلك

أسبوعين للجانب التطبيقي .

# الفصل الرابع

## مناقشة النتائج والتوصيات

المستوى المعرفي والتطبيقي للمرهقين بجودة وسلامة الغذاء

أولاً: المستوى المعرفي والتطبيقي للمبحوثين فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك :

يبين الجدول رقم (1) المتوسطات الحسابية لمعارف الطالبات وتطبيقهم لهذه المعارف فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك ويتضح من هذا الجدول أن معارف الطالبات بأن اللحوم ومنتجاتها مصادر غنية بالبروتينات والدهون والحديد وبعض الفتيامينات كانت عالية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها 2.79 أما تطبيقهم لها فكان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي

لدرجة تطبيقهم لها 2.40 أما ظهور بقع ملونة في اللحوم، ووجود ظاهرة التزنخ في اللحوم، وتغير ألوان الصبغات في اللحوم، فكانت معارف

جدول ( 1 )

المتوسطات الحسابية لمعارف الطالبات وتطبيقهن لهذه المعارف فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك

م	العبارة	المتوسط الحسابي لدرجة المعرفة	المتوسط الحسابي لدرجة التطبيق	الفرق بين المتوسطين	قيمة ( t )
1	اللحوم ومنتجاتها مصادر غنية بالبروتينات والدهون والحديد وبعض الفيتامينات	2.79	2.40	0.39	18.55 *
2	طفو البيض على سطح الماء	2.52	2.23	2.23	11.58 *
3	وجود الجنين أو القطع الدموية داخل البيض.	2.48	2.23	0.25	9.76 *
4	بروتينات البيض وخصوصاً في البيض من أفضل البروتينات تغدياً ووظيفياً على الإطلاق	2.40	2.26	0.14	5.89 *
5	اختلاط البيض مع الصفار في البيض	2.29	2.09	0.20	8.19
6	ظهور بقع ملونة في اللحوم	2.11	1.90	1.90	7.79 *
7	تكون طبقة لزجة على أسطح لحوم الدواجن	2.09	1.95	0.14	6.11 *
8	وجود ظاهرة التزنخ في اللحوم	1.98	1.79	0.19	7.99 *
9	اختفاء بريق ولون الأعين في الأسماك	1.98	1.84	0.14	5.63 *
10	فقدان لمعان جلد الأسماك	1.98	1.79	0.19	8.38 *
11	فقدان مرونة القوام وسهولة نزع القشور في الأسماك	1.96	1.81	0.14	6.29 *

12	تغير ألوان الصبغات في اللحوم	1.94	1.70	0.24	9.19 *
13	ظهور هيفات شعرية على لحوم الأبقار	1.53	1.45	0.80	2.86 *

ثانياً: المستوى المعرفي والتطبيقي للمبحوثين فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في مجموعة الخبز

### والحبوب :

يبين الجدول رقم (2) المتوسطات الحسابية لمعارف الطالبات وتطبيقهم لهذه المعارف فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في مجموعة الخبز والحبوب، ويتضح من الجدول أن معارف الطالبات بتغير اللون والطعم والرائحة في الخبز، ووجود عفن أسود وحموضة غير مرغوبة في الخبز، وظهور نموات خضراء أو سوداء على الخبز، وظهور الحشرات في الحبوب أو الدقيق الأبيض، وكون الخبز والحبوب مصادر غنية بالطاقة لأنها تحتوي على معدلات عالية من الكربوهيدرات، كانت عالية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها 2.72، 2.70، 2.70، 2.65، 2.64 على التوالي، وكان تطبيق الطالبات لمعارفهم بهذه العبارات متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لها 2.53، 2.49، 2.47، 2.41، 2.49 على التوالي.

ويظهر من الجدول أن معارف الطالبات بنمو الخمائر والأعفان على الحبوب، وتغير الطعم والإصابة بالخمائر في البسكويتات، كانت متوسطة ، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها 2.49، 2.37، على التوالي، وكان تطبيق الطالبات لمعارفهم بها متوسطاً ، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لها 2.27، 2.20، على التوالي .

ويلاحظ أن متوسط درجة معارف الطالبات بجودة وسلامة الغذاء في مجموعة الخبز والحبوب اعلى من متوسط درجة تطبيقهم لها، ولمقارنة هذه الفروقات بين معارف الطالبات وتطبيقهم لهذه المعارف لكل

عبارة من وجهة نظر الطالبات تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة لكل عبارة حيث دل على معنوية هذه الفروقات وذلك عند مستوى معنوية 0.01

## جدول (2)

المتوسطات الحسابية لمعارف الطالبات وتطبيقهن لهذه المعارف فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في مجموعة الخبز والحبوب

م	العبارة	المتوسط الحسابي لدرجة المعرفة	المتوسط الحسابي لدرجة التطبيق	الفرق بين المتوسطين	قيمة ( t )
1	تغير اللون والطعم والرائحة في الخبز	2.72	2.53	0.190	8.08 *
2	وجود عفن أسود وحموضة غير مرغوبة في الخبز	2.70	2.49	0.21	8.40 *
3	ظهور نموات خضراء أو سوداء على الخبز	2.70	2.47	0.23	9.73 *
4	ظهور الحشرات في الحبوب أو الدقيق الأبيض	2.65	2.41	0.24	10.15 *
5	الخبز والحبوب مصادر غنية بالطاقة لأنها تحتوي على معدلات عالية من الكربوهيدرات	2.64	2.49	0.15	6.82 *
6	نمو الخمائر والأعفان على الحبوب	2.49	2.27	0.22	10.15 *
7	تغير الطعم والإصابة بالخمائر في البسكويتات	2.37	2.20	0.17	6.96 *

وجود فرق معنوي على مستوى 0.01

ثالثاً: المستوى المعرفي والتطبيقي للمبحوثين فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في المعلبات الغذائية :

يبين الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية لمعارف الطالبات وتطبيقهم لهذه المعارف فيما يخص جودة

وسلامة الغذاء في المعلبات الغذائية ، ويظهر من الجدول أن معارف الطالبات بصدأ وتأكل جدران

العلبة من الخارج كانت عالية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها 2.64 وكان تطبيقهم لها متوسطاً ، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لها 2.40 .

كما يظهر من الجدول أن معارف الطالبات بوجود انتفاخات في العلبة من جهة واحدة أو من الجهتين ، وتحذب سطح العلبة، وتغير رائحة ولون محتوى العلبة، والحموضة الشديدة في محتوى العلبة، كانت متوسطة إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها 2.55،2.56،2.59،2.45 على التوالي ، وكان تطبيقهم لها متوسطاً إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لها 2.21،2.31،2.27،2.35 على التوالي. ويظهر من الجدول أن معارف الطالبات بعدم وجود بطاقة المحتويات على العبوة ، وظهور الفطريات على محتوى العلبة، وتسرب المحاليل على الجدران الخارجية للعلبة، وتغير لون السطح الداخلي للعلبة، ووجود العكارة في محتوى العلبة كانت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها 2.42،2.41،2.40،2.38،2.24 على التوالي، وكان تطبيقهم لها متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لها 2.11،2.16،2.18،2.11،2.02 على التوالي.

ويلاحظ أن متوسط درجة معارف الطالبات بجودة وسلامة الغذاء في المعلبات الغذائية أعلى من متوسط درجة تطبيقهم لها، ولمقارنة تلك الفروقات بين المعرفة والتطبيق لكل عبارة من وجهة نظر الطالبات تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة لكل عبارة حيث دل على معنوية هذه الفروق وذلك عند مستوى معنوية 0.01

### جدول (3)

المتوسطات الحسابية لمعارف الطالبات وتطبيقهن لهذه المعارف فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في المعلبات الغذائية

م	العبارة	المتوسط الحسابي لدرجة المعرفة	المتوسط الحسابي لدرجة التطبيق	الفرق بين المتوسطين	قيمة ( t )
---	---------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------	------------



1	صدأ وتآكل جدران العلبة من الخارج	2.64	2.40	0.24	8.79 *
2	وجود إنتفاخات في العلبة من جهة واحدة أو من الجهتين	2.59	2.35	0.24	8.30 *
3	تحذب سطح العلبة	2.56	2.27	0.29	11.13 *
4	تغير رائحة ولون محتوى العلبة	2.55	2.31	0.24	9.19 *
5	الحموضة الشديدة في محتوى العلبة	2.45	2.21	0.24	8.88
6	عدم وجود بطاقة المحتويات على العبوة	2.42	2.11	0.31	10.80 *
7	ظهور الفطريات على محتوى العلبة	2.41	2.16	0.25	9.27 *
8	تسرب المحاليل على الجدران الخارجية للعلبة	2.40	2.18	0.22	8.18 *
9	تغير لون السطح الداخلي للعلبة	2.38	2.11	0.27	10.19
10	وجود العكارة في محتوى العلبة	2.24	2.02	0.22	8.38 *

اتضح من العرض السابق أن متوسط درجة معارف الطالبات بجودة وسلامة الغذاء كانت أعلى من متوسط درجة تطبيقهم لها، وعند مقارنة معنوية الفروق بين المعرفة والتطبيق وجد أن هذه الفروق معنوية عند مستوى معنوية 0.01

هذه الفروق بين متوسط درجة المعرفة ومتوسط درجة التطبيق للمبحوثين تعتبر نتيجة متوقعة فهي تتفق مع المنطق الذي يقول إن الفرد يعرف أكثر مما يطبق، كما يتفق ذلك مع ما ذكره ( الطنوبي وآخرون، 1995م ) من أن هناك فجوة أو ثغرة بين المعرفة المتيسرة والممارسات الموجودة والمنتشرة بين أفراد التنظيم الاجتماعي ، كما يتفق ذلك مع ذكره (AL-Shoshan, 1990) من أن معارف المجموعة المبحوثة بأهمية التغذية السليمة في الوقاية والعلاج من الأمراض كانت أعلى من تطبيقها لتلك المعارف، ولا شك

أن الوضع المثالي هو تقارب معارف الفرد مع تطبيقه لتلك المعارف إذا افترضنا أن المجتمع يتمتع بمستوى تعليمي مناسب ويتلقى إرشادات تغذية مناسبة من قبل المتخصصين والمهتمين ومن خلال وسائل الإعلام المختلفة، وقد تعود الفروق بين المعارف والتطبيق لدى الطالبات إلى أنهم يتعرضون إلى الكثير من القنوات الاتصالية والوسائل الإعلامية المختلفة التي تنقل المعلومة بسهولة إلى إذن المتلقي بدون مشقة، وكذلك وجود المناهج التعليمية التي تعج بالكثير من المعلومات التغذوية التي يتلقاها الطفل في المدرسة، مما جعل هناك خزينة من المعارف المناسبة لدى جميع فئات المجتمع، هذه المعارف تكون في أغلبها معارف نظرية لا تخرج إلى واقع التطبيق، والسبب أن هذه البرامج تسعى في جوهرها إلى بث المعارف دون توضيح طريقة تطبيقها.

#### مصادر المعلومات الغذائية :

هناك مصادر متعددة لحصول الطالبات على المعلومات الغذائية التي يحتاجونها (جدول رقم 4) تمثلت هذه المصادر في الأقارب، والطبيب، ومشرف التغذية، والأصدقاء أو الجيران، والزملاء في العمل، والمذيع، والتلفاز، والصحافة، والكتب، ولقد تبين أن أغلب الطالبات يتلقون معلوماتهم الغذائية من خلال التلفاز حيث بلغت نسبتهم 66.5%، والتلفاز يعتبر وسيلة إعلامية ومعيّنة تعليمية مهمة، فهو موجود في العديد من المنازل إن لم يكن في أغلبها ومشاهدته لا تحتاج إلى بذل مجهود أو مشقة، وهو من أكثر طرق الاتصال بالجماهير فاعلية وتأثيراً، ومما يزيد من فاعليته التعليمية هو استخدامه حاسي السمع والبصر، وهو وسيلة تعليمية من طرف واحد بمعنى أن المشاهد لا يستطيع أن يدخل في حوار مع المذيع أو الشخص المتحدث من خلال التلفاز وهذا يعيق الفائدة التي تعود على المستقبل من المناقشة والاستفسار عن كل ما يشكل عليه.

كما تبين من الجدول أن 60.1% من الطالبات يتلقون معلوماتهم الغذائية من خلال الكتب، ونظراً لوجود العديد من المكتبات العامة والمتخصصة والتي تضم أعداد هائلة من الكتب ومنها الكتب الطبية وكتب الغذاء والتغذية، وكذلك حرص المجتمع على اقتناء مكتبات خاصة في منازلهم تحوي العديد من الكتب ذات الصلة بحياتهم الخاصة، أتاح لهم الاطلاع وتوسيع مداركهم حول موضوع غذائهم وما يتناولونه بشكل يومي مما جعل لديهم حصيلة معرفية نابعة من الاطلاع على تلك الكتب والتي تعج بالكثير من المعلومات الغذائية مع غياب الجانب التطبيقي أو الأسلوب الذي يتيح للقارئ التعرف على كيفية تحويل هذه المعارف والمعلومات إلى واقع تطبيقي ملموس ، وبالتالي يستطيع أن يتعرف على الأسلوب الأمثل لتحويل معارفه التي حصل عليها من هذه الكتب إلى أسلوب تطبيقي وهو الهدف المنشود. كما يظهر من الجدول أن 51.6% من الطالبات يتلقون المعلومات الغذائية من خلال الأقارب، ولا شك أن اللقاءات التي تتم بينهم تعتبر طريقة اتصالية مباشرة فهي تتم وجهاً لوجه بينهم، وخاصة أن المجتمع يتمتع بعلاقات أسرية واسعة امتثالا للواجب الديني تجاه الأقارب بصفة عامة، وحيث أن الشخص المستقبل للمعلومات تزيد درجة تقبله لما يتلقاه من المعلومات بزيادة ثقته في مصدر تلك المعلومات، لذلك فإن ثقة الكثير من الأسر في أقاربهم ووجود العلاقات الوطيدة والمتينة بين تلك الأسر يزيد من عملية تقبل المعلومات ومحاسنهم في تطبيق تلك المعلومات.

ثم بعد ذلك تفاوتت نسب الطالبات حسب استفادتهم من المصادر المختلفة كما يظهر من الجدول، فهناك الطبيب الذي بلغت نسبة الطالبات الذين يتلقون معلوماتهم الغذائية عن طريقه 47.9% ، بينما بلغت نسبة من يتلقون معلوماتهم عن طريق مشرف التغذية 12.4%، وهذا ينبع من أن الطبيب يكون أكثر التصاقاً بالجمهور، وتكون ثقتهم فيه كبيرة، بينما مشرف التغذية قد لا يتعرض كثيراً لمقابلة الجمهور، أما الصحافة والمذيع فهما كذلك مصدرين مهمين وقد بلغت نسبة الطالبات الذين يعتمدون

عليها 44.1%، 36.1% على التوالي، ويلاحظ أن التلفاز كوسيلة إعلامية واسعة الانتشار قد أثر على هذين المصدرين وأصبح يقوم مقامهما في كثير من الأحيان، أما الأصدقاء أو الجيران والزملاء في العمل، فقد كانت نسبة الطالبات الذين يعتمدون عليهما في تلقي معلوماتهم 31.1%، 24.0% على التوالي، وهذين المصدرين مع الأقارب يمثلون وسائل اتصال مباشر أو فردي إلا أن الأقارب فاقت الأصدقاء أو الجيران والزملاء في العمل كمصدر للمعلومات وذلك لكون الأقارب أكثر التصاقاً وأكثر معرفة بظروف بعضهم البعض، كل تلك المصادر استطاعت أن تكون حصيلة معرفية لدى المبحوث فاقت الأسلوب التطبيقي لديه، ذلك الأسلوب الذي يحول تلك المعارف إلى واقع يترجم الاستفادة من تلك المعارف في الحياة العامة للمبحوث، وقد وجدت (آل الشيخ، 1989م) أن التلفاز يعد المصدر الرئيسي لأفراد العينة، يليه الكتب العلمية ثم الجيران، وقد وجد (AL- Shoshan, 1990) أن مصدر الحصول على المعلومات الغذائية لدى الغالبية من الطالبات كانت من خلال الاتصال المباشر بالعاملين في المجال الطبي ومن خبراء التغذية.

#### جدول (4)

توزيع الطالبات حسب مصادر المعلومات الغذائية (ن = 80)

مصادر المعلومات	عدد	%
التلفاز	54	66.5
الكتب	48	60.1
الأقارب	40	51.6
الطبيب	38	47.9
الصحافة	35	44.1
المذيع	29	36.1

31.1	25	الأصدقاء أو الجيران
24.0	19	الزملاء في العمل
12.4	10	مشرف التغذية

ومما سبق يمكننا ملاحظة أن درجة معرفة الطالبات بمصادر هذه الوجبات كانت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها 1.94، 1.98، 2.11، وكان تطبيق الطالبات لهذه العبارات متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لهذه المعارف 1.70، 1.79، 1.90، أما معارف الطالبات بظهور هيئات شعرية على لحوم الأبقار فكانت ضعيفة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها 1.53، وكان تطبيقهم لها ضعيفاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لها 1.45، وفيما يخص البيض فإنه يتضح من الجدول أن معارف الطالبات بطفو البيض على سطح الماء، ووجود الجنين أو القطع الدموية داخل البيض، وكون بروتينات البيض وخصوصاً في البياض من أفضل البروتينات الغذائية ووظيفياً على الإطلاق، واختلاط البياض مع الصفار في البيض، وتكون طبقة لزجة على أسطح لحوم الدواجن كانت متوسطة إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم لهذه العبارات 2.09، 2.29، 2.40، 2.48، 2.52، وكان تطبيق الطالبات لمعارفهم بهذه العبارات متوسطاً إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لها 1.95، 2.09، 2.26، 2.23، 2.23، التوالي.

وفيما يخص الأسماك فإنه يتضح من الجدول أن معارف المبحوثين باختفاء بريق ولون الأعين في الأسماك، وفقدان لمعان جلد الأسماك، وفقدان مرونة القوام وسهولة نزع القشور في الأسماك، كانت متوسطة إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة معرفتهم بها، 1.98، 1.98، 1.96، وكان تطبيق الطالبات لمعارفهم بهذه العبارات متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة تطبيقهم لها، 1.84، 1.79، 1.81، على التوالي.

ويلاحظ أن متوسط درجة معارف الطالبات بجودة وسلامة الغذاء في مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك أعلى من متوسط درجة تطبيقهم لها، ولاختبار معنوية الفروق بين معارف الطالبات وتطبيقهم هذه

المعارف تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة حيث وجد أن هذه الفروق معنوية عند مستوى معنوية 0.01

## نتائج الدراسة

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج، فإن الباحث يوصي بما يلي :

- 1 إجراء المزيد من البحوث الميدانية المتعلقة بالمستوى المعرفي والتطبيقي لجودة وسلامة الغذاء على مستوى وطني لتوفير معلومات وبيانات عن عادات ومعتقدات وأمزجة السكان، وكذا العوامل الاجتماعية والنفسية المؤثرة على مستوى وعيهم الغذائي، وذلك للاستفادة منها في تخطيط سياسيات غذائية تهدف إلى معالجة المشكلات الغذائية والصحية ورفع مستوى الوعي المعرفي الغذائي والوعي التطبيقي لكافة أفراد المجتمع.
- 2- ظهر من نتائج الدراسة اعتماد أغلب الطالبات على التلفاز في تلقي معلوماتهم الغذائية ، لذا يراعى متابعة ما يقدم من معارف وخبرات من خلال هذه الوسيلة ومحاولة توجيه الأفراد للمعارف الصحيحة لنوعيات الغذاء الصحي السليم وكيفية تطبيق ما يتعلمه من معارف.
- 3- ظهر من نتائج الدراسة أهمية الاتصال الشخصي كطريقة اتصالية للحصول على المعارف الغذائية ، لذا يجب العناية بالبرامج التثقيفية الإرشادية الغذائية حتى يمكن تصحيح المفاهيم الغذائية لشريحة كبيرة من الناس.

4- ظهر من نتائج الدراسة اعتماد الطالبات على الكتب في تلقي معلوماتهم الغذائية ، لذا يجب تشجيع المتخصصين وجهات الاختصاص لإصدار العديد من الكتب والنشرات بشكل مبسط وتسهيل اقتنائها من قبل المستفيدين.

## العلاج

تتحمل الأسرة المسؤولية الكاملة في هذا الشأن، فالتربية الغذائية تعد من أهم مسؤوليات الأسرة وليس هناك طفل يكتشف الوجبات السريعة بمفرده وإنما عن طريق أخذه إلى هذه الأماكن لذلك يجب أن تهتم الأم تربية أبنائها غذائياً، وأن تحرص على التزامهم بما يعد في البيت وأن تجعل من طبق السلطة وطبق الشورية طبقاً رئيسياً محبباً لدى أطفالها وأن تدعوهم لتناوله ليس بالقوة وإنما بإغرائهم كأن تحسن تزيين الطبق أو تشكر الطفل في إعداده أو تستشيريه في الأشياء التي يريد أن يأكلها . وأن تجعل من وجبات الغذاء الأسرية مناسبة للالتقاء والضحك والاستمتاع ولا تحولها إلى حصة للأمر والصراخ وإسداء النصائح.

وإذا كان الطفل يحب تناول البطاطا المقلية مثلاً يمكن خداعه بسلقها أولاً ثم تحميرها في الفرن بعد رشها بقليل من الزبد وإذا كان يرغب في تناول الهمبورجر فيمكن صنعه في البيت باستعمال هبرة اللحم الخالية من الدم أو صدر الدجاج وحميرها بقليل من الزيت وتقديمها على شكل الوجبات الخفيفة الخارجية، فالطفل إذا ما حصل على بديل فإنه لن يعارض، والمهم أن يستهويه هذا البديل وهذا ممكن إذا ما أدركت كل امرأة أن السمنة خطر يفتك بالإنسان فما بالك بالأطفال ومن الوسائل المساعدة على إحداث هذه التغييرات ما يلي:

١ الاعتدال وعدم الإسراف لقوله تعالى: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا" [الأعراف:31]



٢ التثقيف الصحي للأطفال والشباب في المدارس وفي وسائل الإعلام وتبيين أنواع الأغذية وعدد الحصص التي ينبغي تناولها من كل نوع.

٣ وضع ضوابط لتراخيص المطاعم تشمل إضافة الأغذية الطازجة والفواكه والسلطات، ومنع بيع المشروبات الغازية والعصائر المحلاة والمعبأة.

٤ منع دعايات الأغذية غير الصحية أو التي لا تطابق المواصفات الصحية.

٥ يفضل عند طلب 'البيتزا' اختيار الأنواع التي تحتوي كميات أكبر من الخضار وأقل من اللحوم والأجبان، وأن تكون القاعدة رقيقة؛ للتقليل من السعرات الحرارية للبيتزا.

٦ في حالة الأكل في مطاعم 'البرجر'، يفضل طلب الحجم الصغير، ويفضل المشوي بدلا عن المقلي، وتجنب أكل البطاطس المقلية وشرب المشروبات الغازية ويستبدل بها قطعة من الفاكهة وكأس من العصير الطازج غير المحلى.

## المصادر والمراجع

- 1 - أبا الحسن ، إبراهيم بن محمد ( 1416هـ ) ، القيمة الغذائية ونمط الاستهلاك الغذائي لبعض الأغذية السريعة المقدمة في مدينة الرياض، رسالة ماجستير ، كلية الزراعة ، جامعة الملك سعود ، الرياض.
- 2 - آل الشيخ ، هند بنت عبد العزيز ( 1989 )، دراسة النمط الاستهلاكي الغذائي لبعض الأسر السعودية بالرياض، رسالة ماجستير ، كلية التربية، الرئاسة العامة لتعليم البنات، الرياض.
- 3- إبراهيم ، صديق ( 1993م )، التغير التكنولوجي وعلاقته بالتنمية الزراعية، الدورة القومية للتغير التكنولوجي في الزراعة العربية، دمشق ، الجمهورية العربية السورية.
- 4- جابر، أحمد منتصر ( 1994م ) ، مخاطر المبيدات والأسمدة الكيماوية على صحة الإنسان وتلوث البيئة، عالم الاقتصاد، السنة الثالثة، العدد 31 ، ص 22 - 24.
- 5- البكري، عبدالله والدينشري ، عز الدين وأبو لبن ، فاطمة ( 1994م )، الغذاء وصحة المجتمع، مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي، الرياض.
- 6- البريدى ، فهد ( 1411هـ ) ، الأثر الباقي للمبيدات على النباتات المستخدمة في غذاء الإنسان ، المجلة الزراعية ، العدد الأول ، إدارة الإرشاد والخدمات الزراعية ، وزارة الزراعة والمياه ، الرياض، ص 55 - 57.
- 7- الحداد ، عوض بدير ( 1976 )، دراسة تحليلية للأنماط الاستهلاكية للأغذية المحفوظة، رسالة ماجستير ، كلية التجارة ، جامعة أسيوط ، جمهورية مصر العربية.
- 8 - حميدة، عبد القادر و بخش، عبد السلام والجيلي، السمانى ( 1994 )، محفزات النمو وتأثيرها على النمو وجودة اللحم وبقاياها في لحوم الضأن والدواجن، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ، الرياض، ( تحت النشر ).
- 9- الحماد، محمد عبد الله ( 1990م )، المحافظة على جودة وسلامة الأغذية، إصدارات الندوة السعودية الأولى للغذاء ، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود، الرياض، ص 273 - 290.

- 10- الحميدان، وفيقه عبدالله ( 1988 ) ، تقييم العادات والحالة الغذائية لمجموعة من السيدات الحوامل في منطقة الرياض، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، الرئاسة العامة لتعليم البنات ، الرياض.
- 11 - الخفاجي ، زهرة (1995) ، تلوث الأغذية والبيئة بالمبيدات ودور الأحياء المجهرية في الكشف عنها، الزراعة والتنمية ، العدد الرابع ، المنظمة العربية للتنمية الزراعية، ص 12 - 20.
- 12- دبريس، محمد ومحمود ، محمد ( 1989م ) ، الوعي الغذائي للمرأة الريفية، دراسة ميدانية بقرية علوان، محافظة أسيوط، المؤتمر الدولي الرابع عشر للإحصاء والحاسبات العلمية والبحوث الاجتماعية والسكانية 25 - 30 مارس.
- 13- رويشدي، خالد، والشافعي، عماد ( 1411هـ) التأثيرات الثانوية للمبيدات الزراعية وحتمية الاتجاه نحو طرق بديلة لوقاية النبات في الوطن العربي، نشرة فنية رقم (2)، مركز الإرشاد الزراعي ، كلية الزراعة ، جامعة الملك سعود ، الرياض.
- 14- الشيخلي، جودت محمود ( 1988م)، التسمم الغذائي، الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس، الرياض.
- 15- الشنيفي، محمد الصالح ( 1990م) أسلوب إرشادي لتوعية المرأة السعودية في مجال الغذاء والتغذية، إصدارات الندوة السعودية الأولى للغذاء، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود، الرياض، ص ص 87 - 102.
- 16- الشريف، محمد والقحطاني، حسن (1995م)، احذر المواد الكيماوية في غذائك، الطبعة الأولى ، مطابع أضواء البيان، الرياض.
- 17- الشيمي، ناهد والميناوي، منى ( 1988م)، أسس التغذية وتقييم الحالة الغذائية، الطبعة الأولى، دار البيان.

الملحقات :

ملحق رقم ( 1 )

استبانة تختص بجودة وسلامة الغذاء في مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك

ضع ( √ ) أمام العبارة التي توضح درجة معرفتك بجودة وسلامة الغذاء

م	العبارة	درجة المعرفة			
		ممتازة	متوسطة	قليلة	لا اعرف
1	اللحوم ومنتجاتها مصادر غنية بالبروتينات والدهون والحديد وبعض الفيتامينات				
2	طفو البيض على سطح الماء				
3	وجود الجنين أو القطع الدموية داخل البيض.				
4	بروتينات البيض وخصوصاً في البياض من أفضل البروتينات تغذوياً ووظيفياً على الإطلاق				
5	اختلاط البياض مع الصفار في البيض				
6	ظهور بقع ملونة في اللحوم				
7	تكون طبقة لزجة على أسطح لحوم الدواجن				
8	وجود ظاهرة التزنج في اللحوم				
9	اختفاء بريق ولون الأعين في الأسماك				
10	فقدان لمعان جلد الأسماك				
11	فقدان مرونة القوام وسهولة نزع القشور في الأسماك				
12	تغير ألوان الصبغات في اللحوم				
13	ظهور هيفات شعرية على لحوم الأبقار				

## ملحق رقم (2)

استبانة تختص بتطبيق الطالبات لمجموعة من المعارف فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في مجموعة الخبز والحبوب

ضع ( √ ) أمام العبارة التي توضح درجة معرفتك بجودة وسلامة الغذاء في مجموعة الخبز والحبوب

م	العبارة	درجة المعرفة			
		ممتازة	متوسطة	قليلة	لا اعرف
1	تغير اللون والطعم والرائحة في الخبز				
2	وجود عفن أسود وحموضة غير مرغوبة في الخبز				
3	ظهور نموات خضراء أو سوداء على الخبز				
4	ظهور الحشرات في الحبوب أو الدقيق الأبيض				
5	الخبز والحبوب مصادر غنية بالطاقة لأنها تحتوي على معدلات عالية من الكربوهيدرات				
6	نمو الخمائر والأعفان على الحبوب				
7	تغير الطعم والإصابة بالخمائر في البسكويتات				

### استبانة رقم (3)

استبانة تختص بتطبيق الطالبات لمجموعة من هذه المعارف فيما يخص جودة وسلامة الغذاء في  
المعلبات الغذائية

ضع ( ✓ ) أمام العبارة التي توضح درجة معرفتك بجودة وسلامة الغذاء في المعلبات الغذائية

م	العبارة	درجة المعرفة			
		ممتازة	متوسطة	قليلة	لا اعرف
1	صدأ وتآكل جدران العلبة من الخارج				
2	وجود إنتفاخات في العلبة من جهة واحدة أو من الجهتين				
3	تحدب سطح العلبة				
4	تغير رائحة ولون محتوى العلبة				
5	الحموضة الشديدة في محتوى العلبة				
6	عدم وجود بطاقة المحتويات على العبوة				
7	ظهور الفطريات على محتوى العلبة				
8	تسرب المحاليل على الجدران الخارجية للعلبة				
9	تغير لون السطح الداخلي للعلبة				
10	وجود العكارة في محتوى العلبة				

استبانة رقم (4)

مصادر المعرفة بالوجبات السريعة

ضع علامة (√) امام المصدر الذي من خلاله تتعرف على الوجبات الغذائية السريعة

العلامة	مصادر المعلومات
	التلفاز
	الكتب
	الأقارب
	الطبيب
	الصحافة
	المذياع
	الأصدقاء أو الجيران
	الزميلات في المدرسة

مصادر أخرى تذكرها الطالبة :

.....

.....

.....

## الفهرس :

الصفحة	الموضوع	م
	المقدمة	1
	الفصل الاول : مقدمة البحث	2
	<b>الفصل الثاني</b>	3
	الإطار النظري للبحث	4
	تعريف الوجبات السريعة وأضرارها	5
	<b>الفصل الثالث</b>	6
	منهج الدراسة	7
	مجتمع الدراسة	8
	عينة الدراسة	9
	أداة الدراسة	10
	صدق أداة البحث وثباتها	11
	الاتجاهات النظرية للبحث	12
	الدراسات السابقة	13
	دراسات عربية	14
	دراسات أجنبية	15
	<b>الفصل الرابع</b>	16
	البيانات الوصفية للدراسة	17
	الاستبيانات	18
	توصيات البحث	19
	مراجع البحث	20
	الملحقات	21