

المقاصف المدرسية وعلاقتها بالصحة العامة لطالبات

المرحلة الابتدائية بمدارس مكتب شرق مكة

إعداد الباحثة : سميرة بنت عمري عبد الله المالكي

ملخص

عنوان البحث	المقاصف المدرسية وعلاقتها بالصحة العامة لطالبات المرحلة الابتدائية بمدارس مكتب شرق مكة
الباحث	سميرة عمري عبد الله المالكي
السنة	٢٠١٦/١٤٣٧
الجهة العلمية	
مشكلة الدراسة	ما العلاقة بين الصحة البدنية للطالبات ونوعية الغذاء للمقاصف المدرسية؟
أهداف الدراسة	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من المقاصف المدرسية ، ومفهوم الصحة البدنية والجسمانية والعقلية لدى عينة من طالبات المرحلة الابتدائية بمنطقة مكة المكرمة . قد تفيد في تعديل الاشتراطات المفروضة على المقاصف المدرسية وتغيير أنواع المأكولات المقدمة أو عمل أنواع إضافية ذات قيمة غذائية كبيرة
منهج الدراسة	اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والذي يهدف الى جمع البيانات وتسجيلها وتصنيفها ومن ثم تحليلها واستخلاص النتائج حول فرضيات الدراسة
الأساليب الإحصائية	<ul style="list-style-type: none"> التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة. معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة. اختبار كرو نباخ ألفا لحساب ثبات المحاور المختلفة لأداة الدراسة. المتوسطات الحسابية وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن المحاور الرئيسية. الانحدار المتعدد والانحدار التدريجي للتعرف على أثر المتغيرات المستقلة للمقاصف المدرسية وعلاقتها بجودة الغذاء .
النتائج الإحصائية	<ul style="list-style-type: none"> لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لتصميم المقصف في تقديم الغذاء الصحي. يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لأعمال المقصف في تقديم الغذاء الصحي . يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لجودة المقاصف المدرسية في تقديم الغذاء الصحي في مقاصف مدارس شرق مكة المكرمة.
توصيات الدراسة	<ul style="list-style-type: none"> يجب على الإدارة الاهتمام والتركيز على نظافة المقصف المدرسي . العمل على تكثيف برامج التوعية الصحية للطلاب وأولياء الامور . يجب على الإدارة المحافظة على الاسعار المقدمة للطالبات العمل على توفير الوجبات الصحية وفق الفئات العمرية والامراض الاخرى كمرض السكر وغيرها . العمل على تنفيذ ما تصدره وزارة التعليم والصحة من منع الوجبات التي تحذر من بيعها بالمقصف .

Abstract

<i>Thesis title</i>	<i>School canteens and their relationship to the health of the body for the students of primary schools east of Mecca Office</i>
<i>Researchers</i>	
<i>Academic years</i>	<i>١٤٣٧/٢٠١٦</i>
<i>College</i>	<i>Samirah Amry Abdullah ALMalki</i>
<i>Problem of study</i>	<i>What is the relationship between physical health of students and the quality of food for school canteens?</i>
<i>Objectives of study</i>	<ol style="list-style-type: none"> ١. <i>Identify the nature of the relationship between each of the school canteen, and the concept of physical and physical and mental health in a sample of students in primary school in Mecca.</i> ٢. <i>It may be useful in modifying the requirements imposed on school canteens and changing the types of food provided or additional types of work are of great nutritional value</i>
<i>Study Methodology</i>	<i>The study relied on a descriptive and analytical approach, which aims to collect and record data and classified and then analyze and draw conclusions about the hypotheses of the study</i>
<i>Statistical processing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Frequencies and percentages to get to know the personal and functional characteristics of the members of the study sample.</i> • <i>Pearson correlation coefficient to calculate the sincerity of the internal consistency of the study tool.</i> • <i>Crow Nbach alpha test to calculate the stability of the different axes of the tool study.</i> • <i>Averages in order to find out how high or low study individuals for the main themes responses.</i> • <i>Multiple regression and gradual regression to identify the impact of the independent variables for school canteens and their relationship to food quality</i>
<i>Statistical Result</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>No effect statistically significant for the design of the cafeteria in the provision of healthy food.</i> • <i>There is the effect of a statistical significance in the work canteen to provide healthy food.</i> • <i>The existence of a statistically significant impact to the quality of school canteens to provide healthy food in canteens east of Mecca Schools</i>
<i>Recommendations</i>	<p><i>Management must focus attention on the cleanliness of the school cafeteria.</i></p> <p><i>Work to intensify health education programs for students and parents.</i></p> <p><i>Management must maintain the prices offered to female students</i></p> <p><i>Work on providing healthy meals according to age groups and other diseases as a disease of sugar and others.</i></p> <p><i>Work on the implementation issued by the Ministry of Education and Health to prevent meals that warns sold canteen.</i></p>

فهرس المتحويات

الشكر	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
الاهداء	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
الملخص	ب
Abstract	ج
فهرس المتحويات	د
المقدمة :	١
مشكلة البحث	١
أهمية البحث	١
فروض الدراسة	٢
أهداف البحث :	٢
حدود البحث :	٢
مصطلحات الدراسة :	٢
الفصل الثاني	٤
الاطار النظري	٤
المبحث الاول	٤
مفهوم المقصف :	٤
المبحث الثاني : الغذاء والتغذية	٨
تعريف الغذاء :	٩
الفرق بين سوء التغذية ونقص الغذاء	١١
أهم أسباب الإصابة بأمراض سوء التغذية	١٢
المبحث الثالث : الدراسات السابقة	١٢
الفصل الثالث	١٦
منهجية البحث	١٦
مقدمة	١٦
منهج البحث:	١٦
مصادر بيانات البحث:	١٦
مجتمع البحث:	١٧
عينة البحث :	١٧
أداة البحث :	١٧
معايير قياس الاستبيان :	١٧
صدق أداة البحث :	١٨
صدق الاتساق الداخلي :	١٨

١٨	ثبات أداة البحث ومحاورها :
١٩	الأساليب الإحصائية المستخدمة:
١٩	الفصل الرابع
١٩	نتائج فرضيات البحث
١٩	فرضيات البحث:
٢٠	٢-٤ نتائج فرضيات البحث
٢٢	توصيات البحث:

الفصل الأول

المقدمة :

المدارس سابقا أن لم يكن جميعها تلحق بها مقاصف مدرسية تقوم على توفير بعض المأكولات والمشروبات التي قد يحتاجها الطالب اوالمدرس خلال تواجدهما في المدرسة . ورغم الحاجة الماسة لوجود مثل هذه المقاصف إلا أنني أرى أنها تعاني من روتين الوجبات المتكررة التي لم تتغير منذ سنوات طوال، وتذمر بائعات المقاصف الواقعات بين سندان الحاجة للوظيفة واستبدال الشركة المشغلة ، ويبقى الطلاب والطالبات ضحايا لتلك المعادلة التي لم تجعلهم قاسما مشتركا بل جوابا لا قيمة له في معادلة لا حل لها ووجودها كمقاصف ليست إلا لسدّ الجوع فقط دون أن تكون لها الفوائد المرجوة منها ولهذا كانت انطلاقة البحث عن المشكلة ومحاولة وضع الحلول الناجحة لها، وخصوصا أنها تتعرض لمشكلة تعد من أهم المشكلات التي تواجه طلاب المرحلة الابتدائية بصفة خاصة، وهي مشكلة المقاصف المدرسية ودورها الصحي .

مشكلة البحث

تحدد مشكلة البحث في السؤال التالي :

ما العلاقة بين الصحة البدنية للطلاب ونوعية الغذاء للمقاصف المدرسية ويتفرع منه الأسئلة التالية :

١ . ما مدى وجود علاقة ذات تأثير للمقاصف المدرسية على الصحة الجسمية للطلاب ؟

٢ . ما مدى حاجة المقاصف المدرسية لاستبدال أنواع الأطعمة الموجودة بأنواع أخرى ؟

أهمية البحث

تأتي أهمية البحث الحالية في الجوانب التالية :

١ . التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من المقاصف المدرسية ، ومفهوم الصحة البدنية والجسمانية والعقلية لدى

عينة من طالبات المرحلة الابتدائية بمنطقة مكة المكرمة .

٢ . ندرة البحوث والدراسات التي عالجت مشكلة المقاصف المدرسي ودورها السلبي في التغذية والصحة .

٣ . أن النتائج التي قد تسفر عنها هذه الدراسة يمكن أن تسهم في وضع بعض المقترحات والحلول التي يمكن

الاستفادة منها في الإرشاد الصحي والأسري لعلاج مشكلة المقاصف المدرسية وفائدتها الصحية .

٤ . قد تفيد في تعديل الاشتراطات المفروضة على المقاصف المدرسية وتغيير أنواع المأكولات المقدمة أو

عمل أنواع إضافية ذات قيمة غذائية كبيرة .

فروض الدراسة

الفرض الرئيسي: H_0 : لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمقاصف المدرسية بجميع أبعادها (مجال الاطعمة، المقصف، مجال الاعمال داخل المقصف) ودورها في الغذاء الصحي .

وينتق من الفرضية الرئيسية السابقة الفرضيات الفرعية الآتية:

(١) الفرضية الأولى: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لمجال الاطعمة في تحقيق الغذاء الصحي في المقاصف المدرسية .

(٢) الفرضية الثانية: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمقصف في تحقيق الغذاء الصحي في المقاصف المدرسية

(٣) الفرضية الثالثة: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لمجال العمالة داخل المقصف في تحقيق الغذاء الصحي في المقاصف المدرسية .

أهداف البحث :

١. تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة في إدراك الدور المهم للغذاء في بناء الجسم والمحافظة على صحته.
٢. تهدف أيضاً إلى توعية نشر ثقافة الغذاء الصحي المتوازن في المقاصف المدرسية .

حدود البحث :

- الزمانية : تقتصر الدراسة على طالبات المرحلة الابتدائية للفصل الدراسي الأول من العام ١٤٣٧ - ١٤٣٨ هـ
- المكانية : تقتصر الدراسة على الابتدائية الثامنة والعشرون
- الموضوعية : تقتصر الدراسة على المجالات (المقاصف المدرسية وعلاقتها بالصحة العامة لطالبات المرحلة الابتدائية بمدارس مكتب شرق مكة) .

مصطلحات الدراسة :

- المقصف المدرسي :

المقصف المدرسي ليس مجرد منفذ لبيع المأكولات والمشروبات للصغار من التلاميذ وطلاب وطالبات المدارس بمختلف مراحلها، أثناء وجودهم طيلة ساعات الدوام المدرسي، كما أنه ليس

منفذاً لينفق من خلاله الطالب نقوده كنوع من الترف الاستهلاكي في أشياء لا نفع ولا فائدة منها.

تعرف الباحثة المقصّف بأنه : مطعم وجبات سريعة تقدم للطلاب والطالبات إما كبديل عن وجبة الفطور التي يجب أن يتناولها في المنزل أو كوجبة مساعدة لا أكثر ، ويراعى أن يخضع هذا المطعم للرقابة الصحية من الشؤون الصحية أولاً لوجود مختبرات مؤهلة لذلك ومن البلدية ثانياً من حيث المبنى والتجهيز ، ومن الصحة المدرسية ثالثاً كمراقب لتقيد المدرسة بتنفيذ اشتراطات الشؤون الصحية والبلدية لعمل المقصّف

● الصحة الجسمية :

التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالإنسان ، والإحساس الإيجابي بالنشاط والقوة والحيوية ، التي يتمتع الفرد بها بالعمليات الحيوية لوظائف الجسم وتتطلب المحافظة عليها عمل جميع أجزاء الجسم سوياً والانسان ذو الصحة الجسمية السليمة يتمتع بالعزم والقوة والطاقة .

● 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^١.

١ طياش، ١٤١٢هـ، ص ١٢٨

الفصل الثاني الاطار النظري

المبحث الاول

مفهوم المقصف :

مَقْصِفٌ: (اسم) الجمع : مَقَاصِيفُ ، اسم مكان من قَصَفَ ؛ حانة ؛ محلٌّ للأكل والشُّرب واللَّهو ، المَقْصِيفُ المَقْصِيفُ : حِوان يستخدم في عُرف الطَّعام لحفظ أدوات المائدة ، وقد يوضع عليه الطَّعام ؛ قَصَفَ يَقْصِفُ ، تقصيفًا ، فهو مُقْصِفٌ ، والمفعول مُقْصَفٌ^٢ لمَقْصِيفُ المَقْصِيفُ (بكسر الصَّاد) : حِوان (بكسر الخاء وضمها) يستخدم في عُرف الطَّعام لحفظ أدوات المائدة ، وقد يوضع عليه الطَّعام، و المَقْصِيفُ مكانُ اللّهُو في لعب وأكل وشراب . والجمع : مَقَاصِيفُ^٣ .

التعريف الاجرائي للمقصف : هو مكان تقدم الوجبات الغذائية في المدرسة
المواصفات الخاصة بالمقصف المدرسي^٤

أولاً: الموقع والمبنى:

يفضل أن يكون الموقع المخصص للمقصف ضمن سور المدرسة، وموقع يسهل الوصول إليه من كل أطراف المدرسة، بحيث يكون قريباً من فناء المدرسة، وبعيداً عن دورات المياه، وأن يكون مكانه غير معرض للتلوث وملحق به صالة كبيرة أو مظلة في فناء أو ملعب المدرسة وتتوفر في تصميمه وتجهيزاته جميع وسائل الأمان. ومساحة المقصف وعدد النوافذ التوزيعية له يجب ان تلائم كثافة الطلاب بحيث لا تقل عن خمسة نوافذ في المدارس الكبيرة، ويفضل وتلافياً لازدحام ان يخصص عدد كافٍ من البائعين ويفضل ان يكون عدد البائعين بنسبة واحد بائع لكل مائة طالب على مع مراعاة ارتفاعات النوافذ الخاصة بالبيع لكل مرحلة دراسية.

^٢ قاموس الجامع ،

^٣ القاموس الوسيط ، مجمع اللغة العربية بالقاهرة، الطبعة الثالثة عام ١٩٩٨ ،

^٤ الشهري، سليمان ناصر (١٤٣٤) لائحة الاشتراطات الصحية للمقاصف المدرسية مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض

والمقصف يتوجب في تصميمه الدقة من حيث تصميم السقوف التي تمنع تراكم الفاذورات والحشرات الضارة ومع مراعاة سهولة التنظيف للجدران التي تفضل ان تدهن بطلاء زيتي ويفضل اللون الأبيض، أما في أماكن التحضير والغسيل والأماكن التي يتصاعد منها أبخرة أو زيوت متطايرة ومغاسل الأيدي فتكسى بالبلاط القيشاني (لون فاتح) وبارتفاع مناسب، كما ينبغي أن تكون الأرضيات من مواد غير منفذة للماء وغير ماصة سهلة التنظيف وغير زلقة ومن مواد لا تتأثر بالمنظفات الصناعية أو الأحماض المستخدمة في النظافة وتكون ذات سطح مستو خال من التشققات والحفر كما يجب أن يكون المقصف ذا تهوية وإضاءة كافيتين، ويجب توفير مراوح للتهوية ولسحب الأبخرة والهواء الحار. مع وجود مكيفات لتعديل الجو، بحيث لا تزيد درجة الحرارة عن (٢٥) درجة مئوية ويجب أيضاً وضع جهاز صائد للحشرات، ومطافئ للحريق.

ثانياً : التجهيزات والتأثير:

١. توفر طاولات لتحضير الطعام مصنوعة من مواد سهلة التنظيف.
٢. وجود ثلاثيات صالحة للاستعمال، بما يفي حاجة المقصف.
٣. توفر دواليب وأرفف لحفظ الأطعمة التي لا تحتاج إلى تبريد وتكون مرتفعة عن الأرض بمسافة مناسبة ٣٠ سم أو أكثر.
٤. يجب توفير مستلزمات الأمن والسلامة مثل طفايات الحريق وخلافه.
٥. توفير أجهزة تسخين الطعام مثل أجهزة الميكروويف والغلايات الكهربائية.
٦. توفر مستلزمات التغليف مثل البلاستيك الخفيف والرقائق المعدنية المخصصة لذلك.
٧. يفضل أن تكون جميع الأواني من الحديد غير القابل للصدأ (ستانلس ستيل) مع وجوب استخدام الملاعق والشوك والسكاكين البلاستيكية ذات الاستعمال الواحد.
٨. يجب أن تحفظ المبيدات الحشرية والمطهرات والمنظفات وأدوات النظافة بعيداً عن أماكن تخزين الأغذية.

ثالثاً: تعليمات خاصة بتشغيل المقصف:

١. يجب تنظيف المقصف يومياً وكلما دعت الحاجة لذلك، بجميع محتوياته، ويجب استخدام المناديل الورقية ذات الاستخدام لمرة واحدة.
٢. يجب استعمال المطهرات للقضاء على الجراثيم وتحفظ بعيداً عن المواد الغذائية.

٣. لا يجوز استخدام مياه السخان الجداري في تحضير المشروبات الساخنة والطعام
٤. غسل الخضار والفواكه قبل استخدامها بماء نظيف.
٥. يجب أن تكون المواد الغذائية المعلبة خالية من علامات الفساد وضمن تاريخ الصلاحية.
٦. يجب حفظ جميع الأغذية وفق شروط الحفظ الموصى بها من قبل الشركات الصانعة والمدونة على العينات الغذائية.

٤ - المأكولات والمشروبات المقدمة في المقاصف المدرسية:

يعتبر المقصف المدرسي ذو قيمة عالية إذا ما قدم فيه الغذاء المتوازن الذي يحتاجه الطلاب في هذه المرحلة البنائية من مراحل النمو. ولذا حرصت الصحة المدرسية على اختيار الأطعمة الصحية المناسبة للطلاب ضمن هذه المرحلة العمرية.

المأكولات المسموح بها في المقصف المدرسي:

- عبوات الحليب السائل المعبأ آلياً من الحليب العادي أو طويل الأجل كامل الدسم العادي أو قليل الدسم أو ذي النكهات أو المدعم بالحديد.
- البسكويت والمعمول المصنوع من الطحين الكامل أو العادي (مملح أو غير مملح) أو المحشو أو المضاف إليه التمر أو السمسسم أو التين على أن تكون مغلفة آلياً، ويفضل الأنواع المدعمة بالحديد والفيتامينات والأملاح المعدنية وتستبعد الأصناف الحاوية على سكريات صناعية أو ملونات. والتمور المغلفة آلياً الكاملة أو منزوعة القمع والنواة، ولا تحتوى على قشور ومغسولة ومنظفة وفق الشروط الصحية ولا تحتوى على مواد حافظة أو معدلة وراثياً.
- المكسرات بعبوات صغيرة ، ومغلفة آلياً وبدون ملونات صناعية ومواد حافظة (إلا في المناطق التي تكثر بها حالات الـ G٦PD)
- الفواكه والخضروات الطازجة والموسمية مثل (موز، تفاح، برتقال، خيار، جزر)
- الشطائر والفطائر: شطائر وفطائر الجبنة، واللبننة والزعتر والسبانخ والبيض المسلوق، والمربى، والعسل، ودبس التمر، وزبدة الفول السوداني والحمص والفول والبقول (إلا في المناطق التي تكثر بها حالات الـ G٦PD).
- العصائر والمشروبات :

١. يسمح بالعصائر الطبيعية (١٠٠%) في عبوات غير زجاجية والخالية من المواد الملونة والحافظة.

٢. يسمح بالعصائر المعلبة التي لا تقل نسبة عصير الفاكهة فيها عن ٣٠%، على أن تكون خالية من المواد الملونة والمشروبات الساخنة وخاصة الحليب الساخن، توفير المياه الصحية بعبوات صغيرة بسعر السوق.

الشروط الواجب توفرها في المأكولات المقدمة:

١. أن يكون إعداد وتحضير الشطائر والفطائر في ظروف صحية جيدة وبنفس اليوم الذي تباع فيه.

٢. أن تكون شروط نقل المواد الغذائية وتخزينها وتوزيعها وفق المواصفات الصحية السليمة.

٣. تغلف الشطائر والفطائر بالبلاستيك.

٤. حفظ المواد الأولية في الثلاجة.

٥. أن تكون المواد الغذائية من جهة معروفة ومرخصة وتحت الرقابة من الجهات الحكومية المختصة.

٦. أن تكون المواد الغذائية ذات الصلاحية لأكثر من يوم ضمن النصف الأول من فترة صلاحية الاستهلاك عند توريدها للمقصف.

٧. يجب أن تكون الأغذية والمشروبات معلبة في عبوات غير زجاجية .

٨. لا يجوز بيع الأطعمة البائتة (الشطائر والفطائر والعصائر الطازجة الطبيعية ١٠٠%) ويتم التخلص منها يومياً.

٩. التقيّد بما تنص عليه المواصفات القياسية للأغذية الصادرة من الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس . .

١٠. التقيّد بتعليمات الحفظ والاستهلاك للمنتجات الغذائية المرفقة معها.

ثالثاً: الاشتراطات الصحية في العاملين/العاملات في تداول الأغذية في المقاصف المدرسية

يتم عمل الكشف السريري على العامل وكذلك الفحوصات المخبرية المطلوبة لاستخراج الشهادات الصحية للعاملين والعاملات في المقاصف المدرسية التي تفيد خلوهم من الأمراض المعدية التي تفيد خلوهم من الأمراض المعدية التي تفيد خلوهم من الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الغذاء, وعدم حملهم لجراثيمها ووضعها في مكان ظاهر في

المقصف، كما يتعين إجراء هذه الفحوصات والتحليل في الوحدات الصحية ومراكز الرعاية الصحية الأولية والمستشفيات التابعة لوزارة الصحة أو بالعيادات والمستوصفات والمستشفيات الخاصة المصريح لها بذلك من قبل وزارة الصحة، وعدم السماح بالعمل في تداول الأغذية أو القيام بأي عمل له صلة مباشرة بالغذاء لأي شخص يشتبه في أنه يعاني من أو يحمل أي مرض معدي، أو يكون مصاباً بجروح ملتهبة أو بالتهابات جلدية أو تقرحات أو مصاباً بإسهال، كذلك يجب على العامل ان يتمتع بالتزامات التي تضعها الجهة المسؤولة عن المقاصف المدرسية مثل ارتداء زي موحد نظيف في وقت العمل مع استخدام أغطية الرأس والكمامات والقفازات ذات الاستخدام لمرة واحدة و الامتناع تماماً عن البصق أو التمخيط في مكان العمل ولمس الشعر أو الأنف أو الفم أو الأذن وغسل اليدين مباشرة بطريقة سليمة عند بداية العمل وبعد كل عملية من عمليات إعداد أو تجهيز الغذاء .

المبحث الثاني : الغذاء والتغذية

يعتبر الغذاء والتغذية من أهم شواغل البشر في حياتهم منذ بداية الخليقة لارتباطها اليومي بصحة الإنسان ونتاجيته , ودكائه , ومرضه , وعقيدته حيث بدأ الإنسان يأكل ما يجده من طعام ليكتشف دقائق وحيثيات كثيرة في عالم الغذاء والتغذية استفاد منها وسخرها بشكل سليم في حياته .

فالتغذية السليمة ليست مجرد اشباع الجوع أو ملء المعدة بالطعام ولكنها تتطلب دراسة مكونات الغذاء ومصادره وتقدير ما يحتاجه كل فرد من العناصر الغذائية المختلفة وأسس تخطيط وإعداد وتقديم الوجبات المتكاملة وفقاً لظروف وإمكانات كل أسرة وطرق المحافظة على الأطعمة والإقلال من الفاقد منها سواءاً أكان في الجانب الغذائي أو الاقتصادي ومعرفة علاقة التغذية بالنمو العقلي والجسمي عند الأطفال والوعي بالعادات الغذائية الشائعة ومحاولة تغيير العادات الضارة منها^٥ .

وقد أوضحت ليلي توفيق^٦ أن التقدم الحقيقي في علم الغذاء والتغذية قد بدأ في الربع الثاني من القرن العشرين وذلك تحت تأثير عاملين هما :

- ١ - ازدياد الوعي الغذائي على مستوى الدول والهيئات والمؤسسات .
- ٢ - تحول المعلومات النظرية إلى حقائق عن طريق التجارب العملية التي قام بها العلماء وكانت نتائجها مبشرة ومشجعة على الاستمرار .

^٥ الحلبي , ٢٠٠٠م ص ٤٦
^٦ ليلي توفيق , ٢٠٠١م , ص ٧٦

وقد أدى ذلك إلى جعل العلماء يفرقون بين علم الغذاء وعلم التغذية ، فعلم الغذاء يهتم بدراسة الغذاء كمصدر للعناصر الغذائية وأثر التداول والمعاملات المختلفة على القيمة التغذوية والصحية والتقبلية للأغذية أما علم التغذية فيهتم بدراسة احتياجات الفرد من العناصر الغذائية ، ووظيفتها في الجسم ، والعلاقة فيما بينها ، والأمراض الناتجة من سوء التغذية وكيفية علاجها تغذويًا والبدائل الغذائية^٧.

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^٨.

وتوعية الأفراد بالمعلومات الأساسية عن القيمة الغذائية للأطعمة وإحتياجات فئات المجتمع المختلفة من تلك الأطعمة وكيفية توفيرها في حدود مواردهم وامكاناتهم يعتبر ذا أهمية بالغة لما للغذاء من تأثير مباشر على نمو وصحة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض إضافة إلى ما للغذاء من تأثير على النواحي النفسية وعلى قدرة الأشخاص الجسمانية والعقلية والإنتاجية^٩.

تعتبرالكربوهيدرات والدهون مصدر للطاقة أما البروتينات فهي المسؤولة عن البناء والنمو وتعويض ما يفقد من أنسجة الجسم، كما تدخل في تركيب مكونات أخرى في الجسم مثل الهرمونات والإنزيمات التي تقوم بالتعاون مع العناصر الأخرى في تنظيم وظائف الأعضاء مثل القلب والرئة والمخ والكلية وكذلك في حدوث التفاعلات الكيميائية التي تقوم بعمليات البناء والهدم والتخلص من المواد الضارة (الشيمي والمياوي، ١٩٨٨م). والغذاء الكامل هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم ويحتاجها في أداء وظائفه. أما الغذاء المتوازن فهو الذي يحتوي على الكميات التي يحتاجها جسم الإنسان من العناصر بصورة متوازنة وميسرة للجسم للإستفادة منها، وتشير قلة الغذاء إلى تناول الشخص كميات من الغذاء تقل عن احتياجات جسمه الأساسية بينما سوء التغذية يسببها نقص عنصر أو أكثر من تلك العناصر الأساسية في الغذاء، والتغذية المناسبة هي من أهم القواعد الأساسية للصحة العامة، حيث نجد أن حالات سوء التغذية ونقصها من الأسباب المباشرة وغير المباشرة لوفاة الأفراد ، كما أنها تعتبر من الأسباب لضعف الصحة في الدول النامية (قنديل وآخرون ، ١٩٨٥م).

^٧ نوار، ٢٠٠٣م، ص ٣٠
^٨ طياش، ١٤١٢هـ، ص ٦٧
^٩ المرجع السابق

إن إنخفاض 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 إمكاناته والغني يعاني منها بسبب جهله بالأسلوب الوقائي والصحي في الغذاء^{١٠} وحتى يمد الغذاء الإنسان باحتياجاته من الطاقة ويوفر له إحتياجات بناء أنسجته وتعويض ما يفقده منها ووقايته من الأمراض المختلفة لا بد أن يكون ذلك الغذاء رشيداً أي متوازناً بين ما تتضمنه الوجبات الغذائية اليومية من سعرات حرارية وبين مقدار ما يستنفذه الجسم من هذه السعرات نتيجة لمجهوداته الحيوية، ونتيجة لذلك تم تقسيم الأغذية حسب الوظائف لكل منها في الجسم إلى الآتي:

١- أغذية الطاقة والحرارة : وهي الأغذية التي تحتوي على جميع المواد الكربوهيدراتية والدهنية مثل البطاطس والحبوب والزيوت والزبدة والقشطة.

٢- أغذية البناء : وهي الأغذية الغنية بالبروتينات والاملاح المعدنية مثل البيض واللحم والسمك والبقول والألبان ومنتجاتها.

٣- أغذية الوقاية : وهي جميع الأغذية المحتوية على الفيتامينات مثل الفواكه والخضروات^{١١}.

يؤدي الغذاء الصحي والمتوازن دوراً في الحفاظ على الصحة العامة للإنسان والعمل على وقايته من التعرض للإصابة بالأمراض المختلفة^{١٢} ، ويتمثل دوره في الآتي :

١- يحافظ على المستوى الصحي للإنسان من الإرهاق النفسي والبدني.

٢- يساعد المريض على استعادة صحته وقصر فترة النقاهة واستبعاد حدوث الانتكاسات.

٣- يزيد قدرة الأنسجة على تعويض التالف من الخلايا والعمل على زيادة حيويتها.

٤- يفيد في بعض الحالات المرضية مثل نقص البروتين والسمنة والنحافة.

٥- يؤدي إلى نمو الأطفال العقلي والجسماني .

ويؤكد علماء التغذية على مراعاة عدد من العوامل مثل تناول الوجبات بشكل منتظم، والاهتمام بالاحتياجات الغذائية للفئات المختلفة والخاصة من الحوامل والشيوخ والأطفال والرضع، والسعي إلى

^{١٠} عبدالمنعم وآخرون ، ١٩٨٥م، ص٩٨

^{١١} دبريس ومحمود ، ١٩٨٩م، ص ٣٤

^{١٢} العوضي، ١٩٩٤م، ص ٥٩

الاهتمام بنظافة الغذاء وخلوه من الكائنات الحية التي تسبب الأمراض، والاهتمام بطرق حماية وحفظ عناصر الغذاء من التلف^{١٣}

إن من الطرق الأساسية للوقاية من الأمراض والحد من انتشارها ومقاومتها هو الإهتمام بنظافة الغذاء، ولا تقتصر تلك النظافة على الغذاء والأدوات المستخدمة فيه بل لا بد أن تمتد إلى المسكن والملبس والنظافة الذاتية، فلا شك أن إهمال ذلك قد يؤدي إلى وصول الملوثات على اختلاف أنواعها إلى الإنسان عن طريق غذائه، كما أن ممارسة بعض العادات السيئة عند إعداد الطعام مثل العطس بدون استخدام وسيلة الوقاية لذلك أو وضع الأصبع في الأنف أو الفم أو البصق عند تناول وإعداد الطعام قد يؤدي إلى انتشار الميكروبات وتلوث الغذاء^{١٤}.

الفرق بين سوء التغذية ونقص الغذاء

أوضحت منشي^{١٥} أن مصطلح نقص التغذية يستعمل لوصف العجز المتواصل على الحصول على كمية كافية من الأغذية لتأمين حاجات الجسم من الطاقة، أما سوء التغذية فيعني أن الغذاء قد يكون من الناحية، الكمية كافيًا لتأمين الطاقة، إلا أنه في الوقت نفسه يقتصر عن توفير البروتين، والفيتامينات والمعادن بكميات تؤمن الصحة الطبيعية والنمو والحيوية".

وتعتبر مشكلة سوء التغذية من أهم المشكلات التي تواجه العالم اليوم، فإذا كانت الدول الفقيرة تعاني من سوء التغذية بسبب نقص موارد الغذاء، فالمشكلة لا تقل سوءًا في البلاد الغنية بسبب عدم تناول وجبات غذائية متوازنة مع توافر الغذاء، فإذا كانت أمراض الهزال منتشرة في البلاد الفقيرة فإن تصلب الشرايين، والسكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض المزمنة يعاني منها الأفراد في الدول الغنية، بالإضافة إلى الأمراض الناتجة عن نقص العناصر المهمة للجسم، مثل مرض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد والذي يظهر في بعض الدول رغم توافر مصادر هذه العناصر، ففي إحصائيات عام ١٩٩٩ م كان هناك ٨٠٠ مليون نسمة يعانون من سوء التغذية، حيث تؤدي الإصابة بأمراض سوء التغذية إلى:

١. ضعف المناعة الطبيعية

١٣ دبريس ومحمود، ١٩٨٩م، ص ٣٧

١٤ عبدالمنعم وآخرون، ١٩٨٥م، ص ٩٦

١٥ منشي (١٤٢٣هـ، ص ٥٤

٢. زيادة نسبة الإصابة بالأمراض بين الأطفال.
٣. زيادة نسبة الوفيات بين الأطفال نتيجة للمضاعفات المرضية.
٤. حدوث أنواع مختلفة من التعويق الجسدي العرضي أو الدائم كجفاف العين العرضي أو الدائم الذي يؤدي إلى العمى، والرزام الذي يؤدي إلى شلل القدمين والعجز الحركي.
٥. التعويق العقلي الدائم أو العرضي، كالبلاجرا أو تضخم الغدة الدرقية نتيجة ، نقص اليود.
٦. هبوط القدرات الإنجازية العقلية والجسدية، كما يحدث في السمنة والنحافة^{١٦}.

أهم أسباب الإصابة بأمراض سوء التغذية

يصاب الأطفال بأمراض سوء التغذية نتيجة لأسباب متعددة من أبرزها :

١. نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الرئيسية في الأطعمة المتاحة في البيئة، كنقص اليود في المناطق الجبلية والصحراوية غير المطلة على البحار مما يؤدي إلى الإصابة بمرض تضخم الغدة الدرقية وكذلك نقص الفلورايد في الدول غير المطلة على البحار مما يؤدي إلى وباء تسوس الأسنان.
٢. وجود نقص في إنتاج الغذاء وعدم كفاية كميات الطعام المتناول نتيجة الإصابة بالكوارث الطبيعية كالفيضانات والزلازل.
٣. الفقر وانخفاض مستوى الدخل مما لا يتيح عدالة توزيع الغذاء بين السكان رغم توافره.
٤. الأمية وانخفاض الوعي الغذائي يعيقان الاستفادة من الغذاء رغم توافره.
٥. انخفاض مستوى الوعي الصحي، الذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض الإسهال والأمراض السارية والكفيليات المعوية التي غالباً ما تسبب فقداناً لعناصر التغذية بصورة أكبر وأسرع^{١٧}.
ومن هنا يتضح مدى أهمية اقتران الوعي الغذائي الصحي وضرورة تلازم الخدمات الصحية مع الخدمات الغذائية وإلا ذهبت جهود الدول في تحقيق التنمية الغذائية عبثاً .

المبحث الثالث : الدراسات السابقة

دراسة رويدا الليلي (١٤٢٨) بعنوان (أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال) تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الوعي الغذائي والممارسات

١٦ سلسلة التقارير التقنية لمنظمة الصحة العالمية (١٩٩٧)
١٧ السباعي، ٢٠٠٠م، ص ٦٣

الغذائية عند معلمات رياض الأطفال على النمو الجسمي للأطفال بجدة. حيث تم استخدام استمارة استبيان للمعلمة وأخرى للطفل وأوضحت النتائج أن (٤١,٣%) من معلمات رياض الأطفال (عينة البحث) تراوحت أعمارهن بين (٣٠-٣٩) سنة و(٣٩,٧%) من المعلمات عينة البحث كن يدرسن المرحلة التمهيديّة بينما (٣٥,٧%) منهن يقمن بتدريس المرحلة الثانية في الروضة . و أن ما يقرب من أكثر من نصف عينة البحث (٥٤,٣%) حصلن على البكالوريوس أو الماجستير. وبالنسبة للتخصص فإن ما يقرب من نصف العينة (٥٢,٣%) من معلمات رياض الأطفال يحملن شهادات لتخصصات مختلفة عن تخصص رياض الأطفال مثل التخصصات الأدبية أو العلمية بينما ثلث العينة (٣٤%) درسن تخصص رياض الأطفال. واتضح أن (٦٠%) من معلمات الروضات لم يحصلن على دورات تدريبية في مجال رياض الأطفال، و تم قياس الوعي الغذائي لمعلمات رياض الأطفال وذلك بالإجابة على خمسين سؤالاً. ووجد أن (٦٢%) من المعلمات عينة البحث وعيهن الغذائي متوسط، بينما (٢٥,٧%) من معلمات رياض الأطفال كان وعيهن مرتفع في حين أن الوعي الضعيف بلغت نسبته (١١,٧%) بين المعلمات. وقد انتشر الوعي الغذائي المرتفع بين الفئة العمرية (٤٠-٤٩) سنة ووجدت علاقة إحصائية بين الوعي الغذائي وفتات العمر. و كان الوعي الغذائي المتوسط بنسبة (٦٨,٩%) بين معلمات المرحلة التمهيديّة وكان الوعي الغذائي المتوسط بنسبة (٧٠%) بين المعلمات الحاصلات على شهادة الثانوية العامة ولوحظ أنه كلما قل المستوى التعليمي للمعلمة ارتفع وعيها الغذائي وذلك نتيجة لرغبتها في تثقيف نفسها وزيادة معلوماتها الغذائية وكثرة الاطلاع والتدريب. و وجد أن الوعي الغذائي المتوسط وصل أعلى نسبة بين المعلمات المتخصصات في رياض الأطفال (٧١,١%)، ولا توجد علاقة إحصائية بين الوعي الغذائي وتخصصات معلمات رياض الأطفال. في حين أن الوعي الغذائي الضعيف وجد بنسبة (١٨,٣%) بين المعلمات غير حاصلات على دورات تدريبية وتوجد علاقة إحصائية بين الوعي الغذائي والدورات التي حصلت عليها المعلمة. وقد وجد أن الوعي الغذائي المرتفع انتشر بنسبة (٤٠%) بين المعلمات الحاصلات على دورات تدريبية إضافية في مجالات أخرى مختلفة عن رياض الأطفال أي انه لا توجد علاقة إحصائية بين الوعي الغذائي ونوع الدورات التي حصلت عليها المعلمة. كما وجد أن الوعي الغذائي المتوسط بنسبة (٨٠%) بين المعلمات الأامل و(٦٣,٨%) بين المعلمات غير متزوجات (آنسة) أي أنه لا توجد علاقة بين الوعي الغذائي والحالة الاجتماعية للمعلمة.

دراسة العصيمي (٢٠٠٤) بحثت واقع الصحة المدرسية في مقصف المدرسة، في مدارس المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالب من مدارس مختلفة بمنطقة الرياض، وأظهرت النتائج أن هناك نسبة من الطلبة بلغت ٥٧% أصيبوا بتسوس الأسنان، وأن الطلبة يقبلون على المشروبات الغازية والمضرة صحياً بنسبة ٦٨% فيشربونها أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً. كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك مراقبة من قبل المسؤولين عن برامج الصحة المدرسية والمشرفين للتطعيمات التنشيطية والموسمية وعند دخول المدارس، ولا توجد هناك مراقبة للمقاصف المدرسية ومتابعة الاشتراطات الصحية فيها.

قام فضل الله (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى الوقوف على تجربة الإدارة العامة للصحة المدرسية في تعزيز نمط المعيشة من خلال برامج التربية الغذائية، وأشارت نتائج هذه الدراسة النظرية إلى أن التغذية تعد من أهم محددات الصحة في المجتمع المدرسي، فهي تؤثر في نشاط الطلاب العلمي والحيوي، وأشارت الدراسة إلى البرامج التي قامت الإدارة بتبنيها مثل: برنامج التربية الغذائية (غذاؤك حياتك)، ولائحة الاشتراطات الصحية للمقاصف، وبرنامج منتدى المعارف الصحي. كما استعرضت الدراسة خلاصة تجربة الإدارة في برامج التوعية الغذائية، وملامح تطبيقها على مستوى المملكة مع ما تواجهه من تحديات تعترضها.

تناولت دراسة الأنصاري (٢٠٠٧) تجارب الصحة المدرسية في الدول الأعضاء بمكتب التربية في دول الخليج العربي، واستخدمت الدراسة الأسلوب الوصفي لتنظيم المقاصف المدرسية، وبرامج التوعية الغذائية، وبرامج المشرف الصحي، مقارنة ذلك كله بتجارب دولية وإقليمية. وأشارت الدراسة إلى أن الصحة المدرسية في المملكة العربية السعودية لا تزال بحاجة إلى المزيد من الاهتمام حتى ترتقي إلى مصاف بعض الدول المتقدمة.

وفي دراسة وصفية في اليمن قام بها (الجنداري، ٢٠٠١ م) هدفت لتقييم الحالة التغذوية للأطفال دون سن المدرسي في روضات مدينة صنعاء شملت ثلاثين روضة. ويستخلص من الدراسة أن سوء التغذية يعد مشكلة صحية بين أطفال الروضات في اليمن وأن الوضع التغذوي للأطفال الآباء المتعلمين أفضل من الوضع التغذوي للأطفال الآباء غير المتعلمين وتحسن العادات الغذائية للأطفال بارتفاع المستوى التعليمي للمعلمة.

ويؤكد (إسماعيل, ١٩٩٥ م) في دراسة قامت بها استهدفت التعرف على مستوى المعلومات الصحية لمعلمات رياض الأطفال والمصادر التي تستقي منها المعلمات معلوماتهن الصحية حيث تم تصميم برنامج تدريبي مقترح عن التثقيف الصحي بجانبه المعرفي والمهاري لعينة بلغت ٢٠ معلمة من معلمات رياض الأطفال من خريجات كلية التربية شعبة الطفولة بمدينة المنصورة, وقد توصلت النتائج إلى حاجة المعلمات إلى برنامج تدريبي في التثقيف الصحي, وأن مصادر المعلومات التي تستقي المعلمات منها معلوماتهن الصحية هي التلفاز والإذاعة ثم الصحف والمجلات وتحتل المقررات الدراسية والوالدين والأصدقاء المرتبة الأخيرة, وهي مصادر لا تمد المعلمات بالمعلومات الكافية للتثقيف الصحي وقد تم تطبيق البرنامج المقترح وأوضحت النتائج أن البرنامج كان له أثره الواضح على تحسين مستويات المعلمات في الجانب المعرفي والجانب المهاري مما يؤكد أن المعلمات في حاجة إلى تفهم كيفية تنفيذ الإستراتيجيات التدريسية حتى يكون إستخدامها فعالاً في المواقف التعليمية.

– دراسة جيانين ودايدر (Jeanine and Didier, ٢٠١٠)

وفي دراسة جيانين ودايدر (Jeanine and Didier, ٢٠١٠) التي هدفت التعرف إلى مستوى الرعاية الصحية, المدرسية والطرق الحديثة المستخدمة في تقييم برامج الصحة المدرسية من خلال مسح واقع معرفة وإدراك الطلبة والمعلمين والمديرين لمفاهيم الصحة المدرسية, وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مديراً و (١٠٠) معلم و (٢٠٠) طالب, استخدمت الاستبانة وسيلة لجمع البيانات, وأظهرت الدراسة أن هناك جهلاً من قبل الطلبة والمعلمين والمديرين حول مفاهيم الصحة المدرسية, وأن برامج الصحة المدرسية المطبقة غير فاعلة في دورها, كما أن البرامج الصحية المستخدمة في هذه المدارس قديمة.

ويؤكد (Hafler, ٢٠٠٣) على ضرورة تطوير مفهوم التغذية لدى مدرسي الروضات وتدريبهم من الناحية الغذائية والصحية. وأيضاً أهمية إعداد المدرسين ليقوموا بدورهم في الإرشاد الغذائي داخل الفصول وأشار إلى الحاجة الماسة لوجود مناهج غذائية تدرس للأطفال في مراحل ما قبل المدرسة.

وقد صمم (Smith & Kalina, ٢٠٠٤) برنامج لتعليم التغذية للأطفال ما قبل السن المدرسي ومن ثم تقييم تأثير هذا البرنامج على اتجاهات تناول الطعام لدى الأطفال وقد قامت الدراسة على تجربة اختيار أطعمة جديدة وتناولها بمساعدة المرشدين الغذائيين والمعلمين في الروضة وأكد الكثير من الآباء أن أطفالهم لا يفضلون الأطعمة الجديدة بل يفضلون تناول الأطعمة المعتادة. بينما القليل

من الأطفال أصبح لديه إرادة في اختيار وتناول الطعام وأكد ٩٥% من المدرسين على ضرورة تعديل المناهج الغذائية داخل الروضات.

ولذلك تم عمل هذه الدراسة للتعرف على تأثير الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال.

الفصل الثالث

منهجية البحث

مقدمة

تناول الباحثة في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للبحث، حيث تم تحديد المنهج المستخدم في البحث، مجتمع وعينة البحث والأدوات التي استخدمت في جمع البيانات الأولية وكيفية تحليل البيانات وتفسيرها، بالإضافة إلى ذلك قياس صدق وثبات أداة البحث.

منهج البحث:

اعتمد هذا البحث بشكل أساسي على المنهج الوصفي التحليلي، والذي يقوم على استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية، ويقصد بالمنهج الوصفي كما يراه (عبيدات ذوقان وآخرون، ٢٠٠٢) " بأنه الأسلوب الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً. وتبرز أهمية الأسلوب الوصفي في كونه الأسلوب الوحيد الممكن لدراسة بعض الموضوعات الإنسانية .

ففي هذا البحث اعتمدت الباحثة بشكل أساسي على المنهج الوصفي لأنه هو الأنسب في مثل هذه الحالات حيث سعت الباحثة إلى جمع المعلومات الأولية عن طريق أداة الاستبيان الإلكتروني.

مصادر بيانات البحث:

تم تقسيم مصادر بيانات البحث إلى مصدرين أساسيين هما:

- المصادر الثانوية: حيث اتجهت الباحثة في معالجة الإطار النظري للبحث في مصادر البيانات الثانوية والتي تتمثل في الكتب والمراجع العربية والأجنبية ذات العلاقة، والدوريات والمقالات والتقارير، والأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة

- المصادر الأولية: لمعالجة الجوانب التحليلية لموضوع البحث لجأ الباحثة إلى جمع البيانات الأولية من خلال استبانة كأداة رئيسية للبحث، صممت خصيصاً لهذا الغرض، وقد استهدفت . المقاصف المدرسية وعلاقتها بصحة الجسم لطالبات المرحلة الابتدائية بمدارس مكتب شرق مكة

مجتمع البحث:

- يقصد بالمجتمع الكل الذي يمثل الأصل تمثيلاً كاملاً بجميع طبقاته وشرائحه وخصائصه وبشكل موحد يعكس الإطار العام لوجوده (المرجحي، ٢٠٠٧، ص ١٣٥) هذا ويتكون مجتمع البحث الحالي من العاملين وأولياء أمور الطالبات لطالبات المرحلة الابتدائية بمدارس مكتب شرق مكة والبالغ عددهم (٢٥٠).

عينة البحث :

تم اختيار عينة ملائمة من مجتمع البحث من خلال ارسال استبانة إلكترونية لمجتمع البحث بمدارس مكتب شرق مكة المكرمة ، وقد تم استلام (٢٥٠) رداً من عينة الدراسة والتي تعتبر حجم عينة ملائمة وكافية لإجراء الدراسة الحالية (حجم العينة < ٣٠ مفردة، ١٩٩٢، Sekaran).

أداة البحث :

استخدم الباحثة استمارة الاستقصاء أو الاستبيان، كأداة لجمع البيانات الأولية المطلوبة، حيث يعتبر الاستبيان من أهم أدوات جمع البيانات التي أخذت في الانتشار في مجال البحوث ولا تزال تمثل موقعاً بارزاً في الوقت الحالي بين وسائل جمع البيانات. وقد عملت الباحثة على تصميم استمارة استبيان تغطي متغيرات وتساؤلات البحث. ولقد تكونت أداة البحث من ثلاث مجالات تشتمل على (٣٥) فقرة تغطي متغيرات البحث وهي

- المحور الاول ويتكون من (٢٠) فقرة موزعة كالآتي :

- (١) المجال الأول : الأطعمة المقدمة ، ويتكون من (١٠) فقرات.
- (٢) المجال الثاني : المقصف ، ويتكون من (٦) فقرات.
- (٣) المجال الثالث : العمالة داخل المقصف ، ويتكون من (٤) فقرات.

- المحور الثاني : الغذاء الصحي ويتكون من (١٥) فقرة

معايير قياس الاستبيان :

وقد تم استخدام مقياس ليكرت لقياس استجابات المبحوثين لفقرات الاستبيان حسب جدول (١):

جدول رقم (١) توزيع درجات مقياس ليكرت الخماسي لأداة البحث

الرتبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الدرجة	١	٢	٣	٤	٥

٣-٦ صدق أداة البحث :

يقصد بصدق الاستبانة أن تقيس أسئلة الاستبانة ما وضعت لقياسه، وقام الباحثة بالتأكد من صدق

الاستبانة من خلال:

صدق الاتساق الداخلي :

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار، وكذلك ارتباط كل بند مع الاختبار ككل (أبو هاشم، ٢٠٠٦)، بناءً على ذلك فقط تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمحاوَر أداة البحث بحساب قيم ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية للاستبانة كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٢) قيم ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للأستبانة

الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠.٨٥	مجال الاطعمة المقدمة
**٠.٩٣	المقصف
**٠.٩٤	العمالة داخل المقصف
**٠.٨٩	الغذاء الصحي

تؤكد مؤشرات قيم ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للاستبانة، بأن جميع أبعاد أداة الدرجة تتمتع بدرجة اتساق داخلي عالية والتي تتراوح بين (**٠.٨٥ ، **٠.٩٣ ، **٠.٩٤ و **٠.٨٩) وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١).

ثبات أداة البحث ومحاورها : معنى الثبات في صورة مختصرة هو ضمان الحصول على نفس النتائج

تقريباً إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد (أبو هاشم، ٢٠٠٦)، هذا وقد تم التحقق من ثبات أداة البحث ومحاورها بحساب قيم ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٣) نتائج اختبار ثبات ألفا كرونباخ على نطاق محاور أداة البحث ودرجتها الكلية

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ α
مجال الاطعمة المقدمة	١٠	٠.٨٩
المقصف	٦	٠.٩٥
العمالة داخل المقصف	٤	٠.٨٩
الغذاء الصحي	١٥	٠.٩٠
استبانة البحث ككل	٤٠	٠.٩٨

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (٣) أن قيمة معامل α كرونباخ على نطاق محاور أداة البحث تتراوح بين (٠.٨٩ , ٠.٩٤)، كذلك يتضح أن قيمة معامل α كرونباخ للاستبانة ككل بلغ (٠.٩٨) وهي جميعها مؤشرات ثبات مرتفعة ودالة إحصائية (> ٠.٨٠ ، أبوهاشم، ٢٠٠٦)، وعليه تكون الاستبانة في صورتها النهائية كما هي في الملحق (٢) قابلة للتوزيع. وبذلك يكون الباحثة قد تأكدت من صدق وثبات استبانة البحث مما يجعلهم على ثقة تامة بصحة الاستبانة وصلاحياتها لتحليل النتائج والإجابة على فرضيات البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- من أجل تحليل بيانات البحث تحليلاً علمياً يحقق أهدافه ويحجب عن تساؤلاتها واستخلاص أبرز النتائج ، تم توظيف الأساليب الإحصائية التالية:
- أساليب الإحصاء الوصفي التي تمثلت في التكرارات ، النسب المئوية ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري وذلك من أجل قياس درجة موافقة أفراد العينة على فقرات محاور البحث
 - استخدام معامل ألف كرونباخ وذلك لقياس ثبات أداة البحث ومحاورها .
 - مؤشرات درين واتسون ، معامل تضخم التباين ، التباين المسموح به للتأكد من ملائمة متغيرات البحث لإجراء تحليل الانحدار المتعدد.
 - استخدام تحليل الانحدار المتعدد والتدرجي لاختبار الفرضيات .

الفصل الرابع

نتائج فرضيات البحث

في هذا الفصل من البحث سيتم عرض نتائج البحث في ضوء الاجابة على تساؤلاتها وفرضياتها الرئيسية، وخطوات نتائج البحث كانت كالتالي:

فرضيات البحث: من أجل تحقيق أهداف البحث فقد قام الباحثة بصياغة الفرضيات التالية:

الفرض الرئيسي: H_0 : لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمقاصف المدرسية بجميع أبعادها (مجال الأطعمة المقصف، مجال الاعمال داخل المقصف) ودورها في الغذاء الصحي .

وينبثق من الفرضية الرئيسية السابقة الفرضيات الفرعية الآتية:

١. الفرضية الأولى: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لمجال الاطعمة في تحقيق الغذاء الصحي في المقاصف المدرسية.
٢. الفرضية الثانية: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمقصف في تحقيق الغذاء الصحي في المقاصف المدرسية.
٣. الفرضية الثالثة: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لمجال العمالة داخل المقصف في تحقيق الغذاء الصحي في المقاصف المدرسية.

١. مؤشرات ملائمة متغيرات البحث لتحليل الانحدار المتعدد:

قبل البدء في تطبيق تحليل الانحدار المتعدد لتبيان أثر المتغيرات المستقلة لجودة المقاصف المدرسية في تقديم الغذاء الصحي بمدارس مكتب شرق مكة المكرمة تم التحقق من شروط استخدام تحليل الانحدار المتعدد والتي منها عدم وجود ارتباط متعدد بين المتغيرات المستقلة Multicollinearity ، وبناءً على ذلك قام الباحثة بإجراء اختبار معامل تضخم التباين والتباين المسموح ومعامل الالتواء، ونتائج ذلك يبينها الجدول(٤):

جدول(٤) اختبار معامل تضخم التباين والتباين المسموح ومعامل الالتواء

مضمون البعد	معامل تضخم التباين	التباين المسموح	درين واتسون
مجال الاطعمة	٣.٣٩٣	٠.٢٩٥	٢=٢.٠٣
المقصف	٥.٩٩٦	٠.١٦٧	
الاعمال داخل المقصف	٦.٩٢٣	٠.١٤٤	
الغذاء الصحي	٤.١١٦	٠.٢٤٣	

يتضح من نتائج الجدول(٤) أن قيم معامل تضخم التباين لجميع المتغيرات تقل عن (١٠) مع قيم تباين مسموح $< ٠,٠٥$ ، وأن مؤشر درين واتسون $= ٢.٠٣ = ٢$ تقريباً، وهي جميعها مؤشرات يخلص من خلالها الباحثة إلى ملائمة متغيرات البحث (المستقلة والتابع) لإجراء تحليل الانحدار المتعدد.

٤-٢ نتائج فرضيات البحث

• الفرض الرئيسي: H_0 : الفرض الرئيسي: H_0 : لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمقاصف المدرسية بجميع أبعادها (مجال الاطعمة، المقصف، مجال الاعمال داخل المقصف) ودورها في الغذاء الصحي وللتحقق من نص الفرضية لجأ الباحثة إلى استخدام تحليل الانحدار المتعدد بين المتغيرات المستقلة (أبعاد جودة المقاصف المدرسية) والمتغير التابع (الغذاء الصحي) والنتائج مبينة بالجدول(٤):

- أولاً: معادلة خط الانحدار

$$Y = a + b_1(x_1) + b_2(x_2) + b_3(x_3) + b_4(x_4) + b_5(x_5)$$

- Y : الغذاء الصحي (المتغير التابع)

- a : يقصد بها القيمة الثابتة للغذاء الصحي قبل تأثير المتغيرات المستقلة لجودة المقاصف المدرسية .

- $(b_5, b_4, b_3, b_2, b_1)$: مؤشرات الميل للمتغيرات المستقلة لجودة المقاصف المدرسية (مجال الاطعمة، المقصف، مجال الاعمال داخل المقصف)

جدول رقم (٥) معنوية نموذج الانحدار المتعدد لأثر لجودة المقاصف المدرسية على تقديم الغذاء الصحي

الدلالة	ف	R^2	R	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مؤشرات النموذج
				٢١.٢٤٨	٣	٦٣.٧٤٣	الانحدار
٠.٠٠٠٠	٢١٥.١١٤	٠.٧٢٤	٠.٨٥١	٠.٠٩٩	٢٤٦	٢٤.٢٩٨	البواقي
					٢٤٩	٨٨.٠٤١	المجموع

٢. تحليل الانحدار المتعدد:

تشير مؤشرات نموذج الانحدار بالجدول (٥) إلى وجود معنوية لنموذج الانحدار لجودة المقاصف المدرسية على تقديم الغذاء الصحي بمدارس مكتب شرق منطقة مكة المكرمة ، بناءً على قيمة (ف = ٢١٥.١١٤) مع مستوى معنوية (٠.٠٠٠٠) > ٠.٠٥ ، وأن إجمالي ما تفسره متغيرات جودة المقاصف المدرسية على تقديم الغذاء الصحي = (٧٢.٤%) ، وبناءً على هذه النتائج فإن الباحثة يرفض الفرضية الرئيسية والتي تنص على أنه " لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للجودة المقاصف المدرسية (مجال الاطعمة، المقصف، مجال الاعمال داخل المقصف) في تقديم الغذاء الصحي في مدارس مكتب شرق مكة المكرمة

٢. تحليل الانحدار التدريجي:

وللتحقق من الفرضيات الفرعية لجأ الباحثة إلى استخدام تحليل الانحدار التدريجي، والنتائج مبينة بالجدول

جدول (٦) مؤشرات الانحدار التدريجي لأثر أبعاد جودة المقاصف المدرسية في تقديم الغذاء الصحي بمدارس شرق مكة المكرمة

المتغيرات المستقلة	مؤشرات النموذج B	الارتباط المتعدد R	نسبة التأثير R^2	نسبة تأثير كل متغير	التغير في قيمة (ف)	الدلالة	ت	الدلالة
الثابت	٣.٢٧						٦.٠٠٨	٠.٠٠٠٠

٠.٣٤١	٠.٩٥٤-			-			٠.٠٧٧-	مجال الاطعمة
٠.٢٧٣	١.١٠٠	٠.٠٠٠	٢١٥.١١٤	٠.٠١٠	٠.٧٢١	٠.٥٤٥	٠.١٣٢	تصميم المقصف
٠.٠٠٠	-			-			١.٠٨٢-	مجال الاعمال داخل المقصف

من نتائج الجدول (٦) يمكن الإجابة على الفرضيات الفرعية على النحو التالي:

- نتائج الفرضية الفرعية الأولى: والتي تنص على أنه " لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمجال الاطعمة ودة المقاصف المدرسية في تقديم الغذاء الصحي في مقاصف مدارس شرق مكة المكرمة، وبما أن قيمة (ت = -٠.٩٥٤) مع مستوى دلالة ($٠.٠٠٥ < ٠.٠٠٠$)، فإن الباحثة يرفض نص الفرضية الفرعية الأولى وتقبل الفرضية البديلة بوجود أثر ذو دلالة إحصائية لجودة المقاصف المدرسية في تقديم الغذاء الصحي في مقاصف مدارس شرق مكة المكرمة
- نتائج الفرضية الفرعية الثانية: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لتصميم المقصف في تقديم الغذاء الصحي ، وبما أن قيمة (ت = ١.١٠٠) مع مستوى دلالة ($٠.٠٠٥ > ٠.٢٧٣$)، فإن الباحثة يقبل نص الفرضية الفرعية الثانية
- نتائج الفرضية الفرعية الخامسة: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لاعمال المقصف في تقديم الغذاء الصحي .، وبما أن قيمة(ت= ١٠.٥٦٩) مع مستوى دلالة ($٠.٠٠٥ > ٠.٠٠٠$)، فإن الباحثة يرفض نص الفرضية الفرعية الثالثة ويخلص إلى وجود أثر دال إحصائياً لاعمال المقصف في تقديم الغذاء الصحي .

توصيات البحث:

بناءً على النتائج المتحصل عليها فإن الباحثة توصي بالآتي:

١.	يجب على الادارة الاهتمام والتركيز على نظافة المقصف المدرسي
٢.	العمل على تكثيف برامج التوعية الصحية للطلاب وأولياء الامور
٣.	العمل على تحسين تطوير اعمال المقصف المدرسي
٤.	يجب على الإدارة المحافظة على الاسعار المقدمة للطالبات
١.	تحسين ومتابعة نظافة المقاصف المدرسي والعاملين

٢.	العمل على توفير الوجبات الصحية وفق الفئات العمرية والأمراض الأخرى كمرض السكر وغيرها .
٣.	العمل على تنفيذ ما تصدره وزارة التعليم والصحة من منع الوجبات التي تحذر من بيعها بالمقصف .
٤.	على الإدارة المدرسية متابعة المقصف والعاملين به يوميا .

المراجع

- ١) توفيق، ليلي توفيق، (٢٠٠١م)، أسس التغذية وتقييم الحالة الغذائية، الطبعة الأولى، دار البيان.
- ٢) الحلبي، وفيقه عبدالله (٢٠٠٠)، تقييم العادات والحالة الغذائية لمجموعة من السيدات الحوامل في منطقة الرياض، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الرئاسة العامة لتعليم البنات، الرياض.
- ٣) دبريس، محمد ومحمود، محمد (١٩٨٩م)، الوعي الغذائي للمرأة الريفية، دراسة ميدانية بقرية علوان، محافظة أسبوط، المؤتمر الدولي الرابع عشر للإحصاء والحاسبات العلمية والبحوث الاجتماعية والسكانية ٢٥ - ٣٠ مارس.
- ٤) سلسلة التقارير التقنية لمنظمة الصحة العالمية ١٩٩٧
- ٥) الشهري، سليمان ناصر (١٤٣٤) لائحة الاشتراطات الصحية للمقاصف المدرسية مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض
- ٦) طياش، نوال (١٤١٢هـ)، أثر الغذاء في الوقاية من الأمراض، مجلة العلوم والتقنية، العدد ١٨، مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، الرياض، ص ١٤ - ١٥.
- ٧) عبدالمنعم، شفيق وبركات، منى ونوار، إيزيس (١٩٨٥م)، أثر تنفيذ برنامج إرشادي إقتصادي منزلي في الحالة الغذائية والصحية للأطفال في قرية حورشيد بمحافظة الإسكندرية، مجلة الإسكندرية، المجلد ٢٩، العدد الثالث.
- ٨) العوضي، محمد وشرف، أسامة وشديد، محمد وعبدالفتاح، صلاح (١٩٩٤م)، دراسة عن بعض حالات التسمم الغذائي بالملكة العربية السعودية، إصدارات الندوة السعودية الأولى للغذاء، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود، الرياض، ص ٣٣٩ - ٣٤٨.
- ٩) القاموس الوسيط، مجمع اللغة العربية بالقاهرة، الطبعة الثالثة عام ١٩٩٨،
- ١٠) منشي، عبد الرحمن (١٤٢٣هـ)، دراسة العادات الغذائية في البحرين، قسم التغذية، إدارة الصحة العامة، وزارة الصحة، البحرين
- ١١) نوار، إيزيس (٢٠٠٣)، الغذاء والتغذية، دارالمطبوعات الجديدة، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

الاستبيان

م	الفقرة	نعم	نوعا ما	كلا
المجال الأول: مجال الأطعمة المقدمة				
١	تنوع الوجبات المقدمة من المقصف			
٢	جودة الوجبات المقدمة من المقصف			
٣	جودة تغليف الوجبات			
٤	سخونة الوجبات أثناء الفسحة			
٥	أسعار الوجبات المقدمة للطالبات مناسبة			
٦	يتم تحديث قائمة الوجبات باستمرار			
٧	يمنع بيع الوجبات الغير صحية " كالبطاطس والشوكولاتة ... الخ "			
٨	وجود وجبات تتناسب مع التدرج العمري للطالبات			
٩	وجود وجبات خاصة كالوجبات الخاصة بمرضى السكري			
١٠	وجود مشروبات طازجة تقدم مع وجبة الإفطار			
المجال الثاني : المقصف				
١١	نظافة المقصف المدرسي			
١٢	النوافذ مزودة بسلك شبكي لمنع دخول الحشرات			
١٣	ارتفاع منافذ البيع تتناسب مع أعمار الطالبات			
١٤	توفر عدد كافي من منافذ البيع			
١٥	انتظام الطالبات أثناء الشراء			
١٦	الرقابة على المقصف المدرسي			
المجال الثالث : مجال العمالة داخل المقصف				
١٧	توفر العدد الكافي من العمالة			
١٨	النظافة وحسن المظهر العام للعمالة			
١٩	توفر شهادات صحية للعمالة			
٢٠	أداء عامل المبيعات في المقصف			
المحور الثاني : الغذاء الصحي				
٢١	هل تعتقد بأنّ الغذاء مرتبط بصحتنا			
٢٢	هل لديك فكرة عن الغذاء الصحي			

			هل تكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتينات	٢٣
			هل تكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون	٢٤
			هل تكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات	٢٥
			هل تأكل الحبوب والخضراوات في أغلب وجباتك	٢٦
			تتناول الأطعمة السريعة أو المعلبة والتي تحتوي مواد حافظة	٢٧
			هل تراعي في وجباتك القيم الغذائية	٢٨
			هل تؤيد أننا بالغذاء نسيطر على أغلب أمراضنا	٢٩
			هل تحرص إدارة المدرسة على جلب الأطعمة المفيدة صحيا للطلاب في المقصف المدرسي	٣٠
			هل تتبع في نظامك الغذائي السنة النبوية وتحرص عليها	٣١
			هل تتناول الجبن و اللبن في وجبة الإفطار	٣٢
			هل تتناول كميات مفرطة من السكريات و الأطعمة المحلاة	٣٣
			هل تعتقد بأنّ الغذاء مرتبط بصحتنا	٣٤
			هل لديك فكرة عن الغذاء الصحي	٣٥