

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس

الابتدائية بمدينة سوران/العراق

أ.د. فالح جعاز شلش كلية التربية - جامعة سوران

م.م. أبو زيد صابر كريم كلية التربية - جامعة سوران

ملخص البحث :

هدف البحث إلى التعرف على الفروق في السلوك الغذائي للتلاميذ والتلميذات لبعض من المدارس الابتدائية بمدينة سوران وكذلك دراسة العلاقة بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم، وقام الباحثان بتطبيق البحث في مدرستين أحدهما للتلاميذ والأخرى للتلميذات في بيئة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي متساوي (مدرسة سكوت للبنين) والأخرى (مدرسة هافال للبنات) بواقع (50) تلميذ من مدرسة سرکوت و(50) تلميذة من مدرسة هافال، تم تصميم استمارة استبيان تشمل على 4 محاور (الثقافة الغذائية والعادات الغذائية بالمدرسة والسلوك الغذائي والسلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) للتعرف من خلالها على السلوك الغذائي مشتملة على أسئلة ايجابية وأخرى سلبية المحاور الأربعة، وكذلك تم قياس الوزن والكتلة لعينة البحث بغية حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال معادلة Body Mass Index، واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة النتائج (النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين). اهم ما توصل اليه الباحثان هو ان السلوك الغذائي لتلاميذ وتلميذات المدرستين متقارب لحد كبير، فضلا عن تميزهم بمحوري الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي، وتوصلا أيضاً ان محوري الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي يؤثران بشكل مباشر في مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ مدرسة سرکوت، في حين ان محور الثقافة الغذائية يؤثر بشكل مباشر في مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ مدرسة هافال.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تختلف نسبة احتياج الطعام من فرد إلى آخر تبعاً لتكوين الجسم والطول والوزن والجنس ونوع النشاط البدني الذي يمارسه فالغذاء ضروري للحفاظ على النمو السليم (العضلي والبدني) ولا يتوقف دور الغذاء عند إمداد الجسم بالطاقة والنشاط بل يتجاوز ذلك نجاح الطلاب في حياتهم العملية والاجتماعية ووقايتهم من الأمراض التي تحول دون القدرة على الاستمرار في الحياة بصورة سليمة إذ أن الكثير من المهتمين بالسلوك الغذائي يؤكدون أن هناك ارتباط وثيق بين الصحة العامة لأفراد الشعب والثقافة الغذائية لهم كما أن الثقافة الغذائية العامة لأي مجتمع تمثل دوراً حيوياً وهاماً في توجيه طرق تغذية الطلاب في السن الدراسي حيث تعتمد على تقنين الحالة الغذائية في تحديد خصائص النمو البدني لهؤلاء الطلاب (٥-١: ٣).

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

ويعتبر نمو الطلاب مؤشر على حالة التغذية في أي دولة من الدول ويمكن الاستفادة منها في توضيح الفروق بين الشعوب كما أن الأسرة تلعب دوراً هاماً بالنسبة للطفل في إكسابه الثقافة الغذائية الصحيحة ومعرفته للعناصر الغذائية الأساسية اللازمة للفرد ومقدار ما يحتاجه في ظروف البيئة وما يقوم به من جهد وعلى ذلك فالغذاء والصحة متلازمان إذا وجد الغذاء المناسب من حيث الكم والنوع وجدت الصحة السليمة (١٥:١٢). وتقييم الحالة الغذائية للتلاميذ يتطلب معرفة الحالة الاقتصادية للأسرة ومستوى الثقافة الغذائية والمستوى الثقافي العام أو الحالة المعيشية ويكتسب الطلاب العادات الغذائية مثل اكتسابهم العادات الأخرى وتكون نتيجة تكرار الأفعال حتى يتم التعود عليها ثم تؤدي بطريقة آلية وأولياء الأمور هم إحدى العوامل الهامة المسؤولة عن تكوين تلك السلوكيات لدى الأبناء منذ الصغر ودرجة ثقافة الوالدين تنعكس على الأبناء (٧٦:٦) .

يختلف الأطفال البنين عن البنات في معدل النمو ولا يرجع إلى العامل الوراثي فقط بل في نوعية وكمية ما يتناوله الطفل من أطعمة وتلعب عادات وتقاليد الأسرة أهمية في زيادة وزن الجسم، ومفهوم الأم للنمو ينتقل إلى الأبناء حيث الاعتقاد السائد بأنه كلما زاد حجم الطفل ووزنه كان ذلك أفضل ووصف الطفل البدين المترهل بأنه جميل ووسيم، وتعتبر البدانة من مشاكل الوسط الاجتماعي الفقير أكثر منها في الأوساط المتوسطة والعالية ويرجع السبب إلى عدم القدرة على الحصول نوعيات معينة من الطعام في الأوساط الفقيرة (٣٤-٣٥:٨). كما يؤكد بعض الباحثين إن هناك اختلاف كبير بين البنين والبنات ما يحتاجه الفرد وما يشتهي من الغذاء اليومي ويتمثل ذلك في معادلة بسيطة فالجسم يحتاج لطاقة يومية محددة لتمكنه من القيام بالوظائف الفسيولوجية والأعمال اليومية ويقابل ذلك مجهود عقلي وجسماني لاستخدام هذه الطاقة فإذا زاد ما يتناوله عن المطلوب وجب التخلص من هذه الزيادة بسرعة وخير وسيلة لذلك ممارسة النشاط البدني ، ولأهمية معرفة السلوك الغذائي للتلاميذ والتلميذات ودراسة مقارنة للتعرف على الفروق في السلوك الغذائي بين التلاميذ والتلميذات تجلت أهمية البحث .

١-٢ مشكلة البحث :

يظهر لنا مدى تأثير الحالة الصحية للطلاب بمدى الثقافة الغذائية وذلك من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية لديهم ولأولياء أمورهم وما للغذاء من أهمية في تكوين وتجديد أنسجة الجسم وتوفير الصحة والحيوية والمقاومة للأمراض وبالتالي يكون هناك تحصيل دراسي جيد فقد لوحظ الباحثان أن هناك تلاميذ أو تلميذات لديهم وزن زائد بمعدلات عالية وبعض تلاميذ ليس لديهم وزن زائد (السمنة) وللسمنة أخطارها السلبية على حياة الفرد ونشاطه والأجهزة الوظيفية وممارسة الأنشطة المختلفة داخل المدرسة وحياته الاجتماعية خارجها، حيث تحد من حركته واشتراكه في الأنشطة المدرسية المعدة سلفاً له وكان هذا دافعاً لدراسة تلك الظاهرة للوقوف على أسبابها ومن ثم وضع الحلول المناسبة .

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

٣-١ أهداف البحث : يهدف البحث الى

١-٣-١ التعرف على الفروق في السلوك الغذائي للتلاميذ والتلميذات لبعض من المدارس الابتدائية بمدينة سوران .

٢-٣-١ دراسة العلاقة بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم .

٤-١ تساؤلات البحث : تحقيقاً لأهداف الدراسة صيغت الفروض على هيئة تساؤلات كالاتي :

١-٤-١ ما هو مستوى السلوك الغذائي لتلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية لمدينة سوران ؟

٢-٤-١ هل يوجد علاقة ارتباط بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم ؟

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : تلاميذ وتلميذات الصف الخامس والسادس الابتدائي.

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٩-١٩/١٢/٢٠١٢ .

٣-٥-١ مجال المكاني : مدرسة سركوت الابتدائية للبنين ومدرسة هافال الابتدائية للبنات .

٦-١ المصطلحات :

١-٦-١ الاحتياجات الغذائية : اقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته(١٨ : ١٠) .

٢-٦-١ الحالة الغذائية : درجة إشباع الاحتياجات الفسيولوجية للأفراد من العناصر الغذائية بما

يتناولونه من طعام أي أنها حالة اتزان لدى الفرد بين ما يتناوله من عناصر غذائية Nutrients

intake وما يطرحه خارج الجسم Nutrients Expenditura (٢٨٣ : ٥) .

٢- الدراسات المشابهة العربية والأجنبية :

١-٢ الدراسات العربية :

١-١-٢ دراسة احمد إبراهيم (1999) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك الغذائي لتلاميذ الريف والحضر والانحرافات القوامية لتلاميذ الريف والحضر والعلاقة بين السلوك الغذائي والانحرافات القوامية لتلاميذ الريف والحضر واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية للمرحلة الإعدادية بنين وبلغت العينة (400) لكل بيئة والسن من(12-15) سنة كما استخدم استمارة استبيان لقياس السلوك الغذائي وانتهت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مجمل السلوك الغذائي لصالح تلاميذ الحضر من الصف الأول وعدم وجود فروق بين الصف الأول والثاني

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

والتالث لتلاميذ الحضر في السلوك الغذائي بينهم وارتفاع تشوهات العمود الفقري لتلاميذ الريف عن الحضر كما أوضحت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطيه بين السلوك الغذائي والانحرافات القوامية لطلاب الريف بالصفوف الثالثة وكذلك طلاب الحضر بالصفوف الثالثة (1:13) .

٢-١-٢ دراسة مجدي كمال(2000) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الغذائية لدى أولياء أمور طلاب وأيضاً لدى الطلاب والعلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والتكوين الجسماني للأبناء وكذلك دراسة العلاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والإصابة بالاضطرابات الغذائية لأبنائهم واستخدم المنهج الوصفي وبلغت العينة(742) من البنين والبنات مع أولياء أمورهم في المرحلة الإعدادية واستعان الباحث بالاستبيان والمقابلة الشخصية وتوصل إلى ارتفاع الثقافة الغذائية للطلاب عن أولياء الأمور ويتقارب فيه الطلبة مع الطالبات كما أن هناك ارتباط كبير بين مستوى الثقافة الغذائية لأولياء الأمور على بعض قياسات التكوين الجسماني للطلبة وظهر في نسبة الدهون ووزن الدهون . (14:77)

٢-١-٣ دراسة أمال زكي (2001) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على القيمة الغذائية للوجبات التي تتناولها الطالبات من حيث العناصر الغذائية ومقارنتها بالاحتياجات الغذائية وكذلك التعرف على العادات الغذائية والتاريخ الغذائي والمقاييس الجسمية الدالة على الحالة الغذائية ومقارنتها بالمقاييس المثالية طبقاً للسن والجنس وعلاقة كلا من العناصر الغذائية والعادات الغذائية والمقاييس الجسمية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطالبات واستخدمت الباحثة المنهج المسحي وبلغت العينة (120) طالبة بواقع(٣٠) طالبة من كل فرقة دراسية (2:62) .

٢-٢ الدراسات المشابهة (الأجنبية) :

٢-٢-١ دراسة ماري رودولف Mary c j Rudolf , وراشيل Dixey (2001) :

هدفت الدراسة إلى تقويم المدارس القائمة على تنفيذ برنامج تعزيز الصحة بمشاركة المعلمين والتلاميذ والوجبات المدرسية للحد من عوامل الخطر للسمنة وشملت العينة على 10 مدارس اختيرت بالطريقة العشوائية وشملت العينة 634تلميذ (٣٥٠ولد، 284بنت) أعمارهم تتراوح بين 7 . 11عاماً وطبق برنامج كامل على التلاميذ شمل محتوى الوجبات المدرسية وبرامج للمعلمين واستبيانات للتلاميذ لمعرفة الحياة الصحية وانعكاساتها على السلوك وكذلك تعزيز النشاط البدني وأوضحت النتائج أن تدريب المدرسين له دور كبير في الحد من عوامل الخطر للسمنة وأوصت بزيادة البرامج للوقاية من السمنة في جوانب تعزيز الصحة كما أوضحت أن عدد قليل من المدارس القائمة على برامج الوقاية التي تستهدف السمنة ونجح البرنامج في إنتاج مستوى من المدارس تتعامل مع التغيرات وعوامل الخطر بالنسبة للبدانة كما شوهدت أن هناك تغيرات ايجابية في الوجبات المدرسية وكذلك شراء التلاميذ من المتاجر.(19:72) .

٢-٢-٢ دراسة جيم وانج G Wang وتشاو H Zhao وآخرون (2007) م :

تم اختيار (1477) تلميذا من الصفوف الثالث والرابع والخامس الابتدائي بالطريقة العشوائية بمدينة (زوزا هو) وتم تطبيق ثلاث طرق التغذية والتعليم للتلاميذ والتغذية والتعليم للآباء والتلاميذ والتغذية والتعليم لكل من التلاميذ وآبائهم وأظهرت النتائج أن الثلاث طرق تحسن مستوى المعرفة والنظام الغذائي والتغذية والسلوك وطريقة التغذية والتعليم لكل من التلاميذ وآبائهم حصلت على أفضل النتائج وانتهت إلى أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من التلاميذ والآباء من أجل تحسين معارف التلاميذ والممارسات والمواقف الغذائية (١٠٢ : ٢١) .

٢-٢-٣ دراسة ولينجو waling وب موسومالي B miasmal (2008) :

هدفت الدراسة إلى مقارنة العناصر الغذائية ومؤشرات الحالة الغذائية وأجريت مقابلات مع الآباء شملت معلومات عن المدخول الغذائي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة وتم قياس أوزان التلاميذ وشملت العينة ٣٢٠ تلميذا تتراوح أعمارهم بين 10-12 عام من الصف الخامس والسادس الابتدائي وانتهت إلى أن تلاميذ المدارس المشاركة في برنامج الغذاء المدرسي ارتفعت لديهم نسبة الطاقة واستهلاك البروتين عن المجموعة الأخرى من غير المشاركين الذين ظهر عليهم نقص وزن وهزال شديد وارتفاع نسب الغياب عن المدرسة وأوضحت الدراسة أن هذا دلالة على تفاعل كل من الفقر والتغذية والتعليم لتحسين الوضع الغذائي (١٠٥ : ٢٠) .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (دراسات مسحية) لمناسبتة لطبيعة البحث حيث يقوم البحث بوصف وتحليل ومقارنة السلوك الغذائي .

٣-٢ عينة البحث :

تم تطبيق البحث في مدرستين أحدهما للتلاميذ والأخرى للتلميذات في بيئة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي متساوي (مدرسة سرکوت للبنين) والأخرى (مدرسة هافال للبنات) ، واختيرت تلاميذ الصفوف الخامس والسادس الابتدائي (بالطريقة العمدية) واختيرت هذه الصفوف لنضج التفكير والاستيعاب وسهولة تطبيق الاستبيان عن الصفوف الأولى ومما يجدر بالذكر أنه من طبيعة البيئة التي تواجه الباحثين في تطبيق مثل هذه الأبحاث من صعوبة معرفة مستوى الأسرة الاقتصادي ودخل رب الأسرة لذلك اعتمدت الدراسة على المنطقة التعليمية التي تقع بها المدرسة وشملت العينة جميع تلاميذ الصفوف الأخيرة من المدرستين بواقع (50) تلميذ من مدرسة سرکوت و(٥٠) تلميذة من مدرسة هافال وفيما يلي توصيف عينة البحث من حيث السن والطول والكتلة كما يبين الجدول (1).

جدول (1)

المتوسط الحسابي لتلاميذ المدرستين

المتوسط الحسابي		المتغير
مدرسة هافال	مدرسة سرکوت	
11.22	11.5	السن (سنة)
141.22	141.42	الطول (سم)
35.25	31.54	الكتلة (كغم)

3-3 وسائل جمع البيانات :

تم جمع بيانات عن بعض القياسات الانثروبومترية داخل الاستمارة تمثلت في قياس الوزن والطول، وقد تم تصميم استمارة استبيان تشمل على (4) محاور للتعرف من خلالها على السلوك الغذائي مشتملة على أسئلة ايجابية وأخرى سلبية وبعد الاطلاع على المراجع العلمية المختلفة في البيئة العراقية وكذلك الأبحاث العلمية التي جمعت بياناتها باستمارة استبيان ترتبط بموضوع الدراسة وتحليل مفرداتها سجلت المحاور الأربعة (الثقافة الغذائية والعادات الغذائية بالمدرسة والسلوك الغذائي والسلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) وتم عرض الاستمارة على أربع خبراء من كلية التربية / سكول التربية الرياضية بجامعة سوران* ، للوقوف على مدى صدق العبارات في قياس هدف المحور بالإضافة إلى سهولة العبارات لتلاميذ تلك المرحلة، وبعد ان أصبحت الاستمارة بصيغتها النهائية (ملحق ١) قام أحد الباحثان بتوضيح العبارات للتلاميذ شفويا، ومن ثم توزيع الاستمارات عليهم وتجميعها ، وكذلك تم قياس الوزن والكتلة لعينة البحث بغية حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال معادلة Body Mass Index والتي تعبر بدقة عن حالة الجسم من حيث البدانة والنحافة وتكون بقسمة الوزن على مربع الطول بالمترا، إذا تراوح المؤشر (١٨-٢٣) يكون الوزن طبيعي(٢٤-٣٠) زيادة وزن وأكثر من (30) بدين.(٦٨:٣)(١١٤:١١)(68:3)

4-3 المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الوسائل الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .

* السادة الخبراء وهم :

- أ. د صباح محمد مصطفى، تخصص تدريب رياضي .
- أ. د مازن عبد الرحمن حديث، تخصص طرائق تدريس.
- أ. د علي جعفر سماكة، تخصص كرة سلة .
- أ.م. د مؤيد عبد الرحمن حديث، تخصص تعلم حركي .

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

- معامل الارتباط لبيرسون .

- اختبار (T test) (٢٧٢ ، ٢٠٩-١٠١ : ١٨) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج :

جدول (2)

يبين تكرارات إجابات التلاميذ والنسبة المئوية على عبارات المحور الاول.

م	العبارات المحور الأول	مدرسة سكوت (للتلاميذ)				مدرسة هافال (للتلميذات)			
		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
١	المواد الكربوهيدراتية المصدر الأساسي لحصولك على الطاقة	88%	44	12%	6	86%	43	14%	7
٢	إذا تناولت اللحم بكمية كبيرة تحصل على طاقة .	58%	29	42%	21	52%	26	48%	24
٣	الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة .	86%	43	14%	7	96%	48	4%	2
٤	تلعب الوراثة دوراً هاماً في العادات الغذائية .	32%	16	68%	34	40%	20	60%	30
٥	زيادة الوزن تعنى الصحة الجيدة .	26%	13	74%	37	16%	8	84%	42
٦	هل تتناول كوب حليب يومياً	74%	37	26%	13	82%	41	18%	9
٧	تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب .	70%	35	30%	15	90%	45	10%	5
٨	أفضل الخبز البر على الخبز الأبيض .	62%	31	38%	19	72%	36	28%	14
٩	أنتناول القهوة بعد الأكل مباشرة لتحسين الهضم .	26%	13	74%	37	14%	7	86%	43
١٠	أنتناول الطعام كلما شعرت بالجوع	70%	35	30%	15	58%	29	42%	21
١١	الأسماك أفضل من اللحم من	78%	39	22%	11	84%	42	16%	8

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

								الناحية الصحية
10%	5	90%	45	20%	10	80%	40	١٢ أتناول الطعام في فترات معينة كل يوم
40%	20	60%	30	34%	17	66%	33	١٣ تناول الشاي بعد الأكل مباشرة ضروري للصحة
4%	2	96%	48	10%	5	90%	45	١٤ المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم
30%	15	70%	35	40%	20	60%	30	١٥ السمنة من أمراض سوء التغذية

يوضح جدول (2) في إجابات التلاميذ على عبارات المحور الأول وهو (الثقافة الغذائية) أن اختلفت الإجابات بين تلاميذ المدرستين فكانت لمدرسة سكوت إجابات بنعم تفوقت بأعلى عبارات رقم (10) بتكرار (35) في حين تفوقت الفقرات (٣، ٧، ١٢) لمدرسة هافال بنعم بتكرار (٤٨، ٤٥، ٤٥) في حين أظهرت جميع الفقرات الأخرى تقارب بالإجابات بين المدرستين وهذا يظهر تقارب الإجابات وقلة الاختلاف بين المدرستين في الإجابة على فقرات المحور الأول .

جدول (٣)

يبين تكرارات إجابات التلاميذ والنسبة المئوية على عبارات المحور الثاني

م	العبارات المحور الثاني	مدرسة سكوت (للتلاميذ)				مدرسة هافال (للتلميذات)			
		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
١	هل تتناول طعام بالمدرسة .	16%	8	84%	42	4%	2	96%	48
٢	أقوم شراء طعام من المدرسة.	18%	9	82%	41	6%	3	94%	47
٣	تقدم المدرسة وجبة غذائية لي	16%	8	84%	42	4%	2	96%	48
٤	أتناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة .	90%	45	10%	5	100%	50	0%	0
٥	أتناول القهوة أونسكافية فقط قبل الذهاب إلى المدرسة .	32%	16	68%	34	48%	24	52%	26
٦	وزني يكون زائدا في الأجازة المدرسية .	48%	24	52%	26	74%	37	26%	13
٧	لا أتناول طعام الإفطار أثناء الاختبارات .	26%	13	74%	37	38%	19	62%	31

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

74%	37	26%	13	90%	45	10%	5	أتناول مشروبات غازية أثناء اليوم الدراسي .	٨
84%	42	16%	8	78%	39	22%	11	أفضل تناول الحلوى أثناء المذاكرة بالمنزل .	٩
58%	29	42%	21	60%	30	40%	20	لا أتناول أي طعام خارج المنزل .	١٠

يوضح جدول (٣) إجابات المحور الثاني وهو (العادات الغذائية بالمدرسة) لم تسجل إي من إجابات نعم لتلاميذ مدرسة سرکوت إي تفوق في حين تفوقت الفقرات (٤، ٦) لمدرسة هافال بنعم بتكرار (٥٠، ٣٧) فيما ظهرت جميع الفقرات الأخرى تقارباً لإجابات المدرستين وهذا يوضح تقارب الإجابات وقلة الاختلاف بين المدرستين في الإجابة على فقرات المحور الثاني .

جدول (٤)

يبين تكرارات إجابات التلاميذ والنسبة المئوية على عبارات المحور الثالث.

م	العبارات المحور الثالث	مدرسة سكوت (للتلاميذ)				مدرسة هافال (للتلميذات)			
		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
١	أتناول يومياً وجبة أو اثنتين خارج المنزل	26%	13	74%	37	22%	11	78%	39
٢	أتناول البطاطس الشيبسي يومياً	52%	26	48%	24	76%	38	24%	12
٣	أستمر في تناول الطعام إلى أن اشعر بالشبع	68%	34	32%	16	52%	26	48%	24
٤	أحرص على تناول ثلاث عناصر غذائية في كل وجبة	60%	30	40%	20	26%	13	74%	37
٥	أتناول الفاكهة مع كل وجبة	54%	27	46%	23	40%	20	60%	30
٦	أشرب الماء بكثرة عند تناول الطعام	12%	6	88%	44	32%	16	68%	34
٧	لا أشرب الماء عند تناول الطعام ولكن أشرب بعده	64%	32	36%	18	50%	25	50%	25

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

88%	44	12%	6	94%	47	6%	3	أتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون	٨
28%	14	72%	36	52%	26	48%	24	أمارس الرياضة بعد تناول الطعام	٩
96%	48	4%	2	86%	43	14%	7	أتناول طعام العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة	١٠
90%	45	10%	5	86%	43	14%	7	هل تتناول أي أدوية بصفة مستمرة	١١
96%	48	4%	2	98%	49	2%	1	غذائي دائماً الأرز واللحوم أو الدجاج "الكبسة"	١٢
8%	4	92%	46	18%	9	82%	41	أتناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث أسبوعياً	١٣
96%	48	4%	2	98%	49	2%	1	أحرص أنا وزملائي أن نتناول يومياً وجبات سريعة	١٤
94%	47	6%	3	92%	46	8%	4	أتناول اللحوم لكي أكون بديناً	١٥

يبين جدول (٤) إجابات التلاميذ على عبارات لمحور الثالث وهو (السلوك الغذائي) على اختلاف إجابات تلاميذ المدرستين ظهرت إجابات مدرسة سرکوت بنعم تفوقاً واضحاً بالفقرات (٣، ٤، ٧) بتكرار (٣٤، ٣٠، ٣٢) في حين تفوقت مدرسة هافال بإجاباتها بنعم بالفقرات (٢، ٩، ١٣) بتكرار (٣٨، ٣٦، ٤٦)، في حين أظهرت جميع الفقرات الأخرى تقارب بالإجابات بين المدرستين وهذا يظهر تقارب الإجابات وقلة الاختلاف بين المدرستين في الإجابة على فقرات المحور الثالث .

جدول (٥)

يبين تكرارات إجابات التلاميذ والنسبة المئوية على عبارات المحور الرابع

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

م	العبارات المحور الرابع	مدرسة سكوت (للتلاميذ)				مدرسة هافال (للتلميذات)			
		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)		الإجابة (بنعم)		الإجابة (بلا)	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
١	أتناول الطعام في الاحتفالات بكثرة .	12%	6	88%	44	10%	5	90%	45
٢	معتاد على الصوم في رمضان .	84%	42	16%	8	94%	47	6%	3
٣	هل يوم الجمعة له طعام خاص معتاد عليه .	30%	15	70%	35	26%	13	74%	37
٤	أتناول الطعام في المناسبات حتى ولو غير جائع .	10%	5	90%	45	8%	4	92%	46
٥	دائماً اذهب مع أسرتي احتفالات خارج المنزل .	36%	18	64%	32	58%	29	42%	21
٦	هل تكثر من أكل اللحوم في الأعياد والمناسبات .	18%	9	82%	41	8%	4	92%	46
٧	تتحكم التقاليد الاجتماعية في طريقة تناولي للطعام والكمية التي أتناوله .	46%	23	54%	27	48%	24	52%	26
٨	أتناول أكثر من ثلاث وجبات يومياً .	30%	15	70%	35	36%	18	64%	32
٩	هل تأكل لحوم أكثر من مرتان في اليوم .	24%	12	76%	38	12%	6	88%	44
١٠	أتناول أكثر من مرة مشروباً غازية في اليوم .	30%	15	70%	35	22%	11	78%	39

يبين جدول (٥) إجابات التلاميذ على عبارات المحور الرابع وهو (السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) على اختلاف إجابات تلاميذ المدرستين ظهرت إجابات مدرسة هافال بنعم تفوقاً واضحاً بالفقرة (٥) فقط وبتكرار للإجابة بنعم (٢٩) في حين أظهرت جميع الفقرات الأخرى تقارب بالإجابات بين المدرستين وهذا يظهر تقارب الإجابات وقلة الاختلاف بين المدرستين في الإجابة على فقرات المحور الرابع .

جدول (٦)

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحتسبة والجدولية لمحاور العادات الغذائية

لعينة البحث

المحور	المدرسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
الأول (30) درجة	سركوت	58,93	28.56	3.47	٠.٧٩
	هافال	62.4	33.1		
الثاني (20) درجة	سركوت	34	17.52	3	١.٢٥٤
	هافال	37	16.1		
الثالث (30) درجة	سركوت	31,97	20.14	2.4	٠.٨١٥
	هافال	33.74	21.3		
الرابع (20) درجة	سركوت	32	15.82	0.2	٠.٠٨٥
	هافال	32,2	17.27		
المجموع (100) درجة	سركوت	156	82.04	9.07	٢.٩٤٤
	هافال	165.07	87.77		

قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية ٩٨ ومستوى معنوية ٠.٠٥ يساوي ١.٩٩

من جدول (٦) يتبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدرستين في جميع محاور البحث بين تلاميذ مدرسة سكوت وتلميذات مدرسة هافال .

جدول (٧)

يبين قيم معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة ومؤشر كتلة الجسم لمدرسة (سركوت)

المحور	مؤشر كتلة الجسم	
	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ر) الجدولية
الأول	*0.29	0.288
الثاني	0.142	0.288
الثالث	*0.331	0.288
الرابع	0.19	0.288

دال إحصائياً عند مستوى دلالة اقل من 0.05

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

من جدول (7) يتبين بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول (الثقافة الغذائية) ومؤشر كتلة الجسم، وكذلك المحور الثالث (السلوك الغذائي) مع مؤشر كتلة الجسم .

جدول (٨)

يبين قيم معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة ومؤشر كتلة الجسم لمدرسة (هافال)

مؤشر كتلة الجسم		المحور
قيمة معامل الارتباط	قيمة (ر) الجدولية	
0,341*	0.288	الأول
0.121	0.288	الثاني
0.201	0.288	الثالث
0.189	0.288	الرابع

دال إحصائياً عند مستوى دلالة اقل من 0.05

من جدول (8) يتبين بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول (الثقافة الغذائية) ومؤشر كتلة الجسم .

٤-٢ مناقشة النتائج :

بالنسبة للتساؤل الأول ما هو مستوى الفروق في السلوك الغذائي للتلاميذ والتلميذات لبعض من المدارس الابتدائية بمدينة سوران ؟

تناول الباحثان أكثر مفردات النسبة المئوية في إجابات التلاميذ التي تضمنت الإجابات بنعم من كل محور اشترك فيها تلاميذ المدرستين وهي تعبر عن السلوك الغذائي في كل محور، ففي المحور الأول (محور الثقافة الغذائية) جاءت الفقرة الأولى (المواد الكربوهيدراتية المصدر الأساسي لحصولك على الطاقة) وبنسبة مئوية ٨٨% للتلاميذ و ٨٦% للتلميذات للإجابات بنعم ، أما الفقرة الثالثة (الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة) جاءت بنسبة مئوية ٨٦% للتلاميذ و ٩٦% للتلميذات للإجابات بنعم ، أما الفقرة السادسة (هل تتناول كوب حليب يوميا) جاءت بنسبة مئوية ٧٤% للتلاميذ و ٨٢% للتلميذات للإجابات بنعم ، أما الفقرة السابعة (تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب) جاءت بنسبة مئوية ٧٠% للتلاميذ و ٩٠% للتلميذات للإجابات بنعم ، أما الفقرة الحادية عشر (الأسمك أفضل من اللحم من الناحية الصحية) جاءت بنسبة مئوية ٧٨% للتلاميذ و ٨٤% للتلميذات للإجابات بنعم ، أما الفقرة الثانية عشر (أتناول الطعام في فترات معينة كل يوم) جاءت بنسبة مئوية ٨٠% للتلاميذ و ٩٠%

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

للتلميذات للإجابات بنعم ، أما الفقرة الرابعة عشر (المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم) جاءت بنسبة مئوية ٩٠% للتلاميذ و ٩٦% للتلميذات للإجابات بنعم .

وهذه الفقرات تعبر عن ثقافة التلاميذ والتلميذات بشكل عام وهي نسب متقاربة بينهما فيما يتعلق بالصحة وتناول الدهون وأهمية المواد الكربوهيدراتية وتناول أنواع من الغذاء في أوقات محددة ومنتظمة والمضغ الجيد ويفسر ذلك الباحثان لشمول مناهج التعليم على الاهتمام بها بالإضافة إلى دور وسائل الإعلام في برامج الحمية وضبط الوزن ويتفق ذلك مع ما ذكره عبد الرحمن المصيفر "في تلك الفترة 10-6 سنوات مع بطء النمو تكون الاحتياجات الغذائية محدودة ولكنها مهمة في تشكيل العادات الغذائية للتلاميذ ومن هنا يظهر دور وسائل الإعلام المجتمعية والمناهج المدرسية في إتباع السلوك الغذائي الصحيح للتلاميذ والتلميذات" (١٨ : ٩). فضلا على ما أكد عليه جيم وانج "في أن المدارس الابتدائية تقوم بدور أكثر أهمية من الآباء من أجل تحسين معارف التلاميذ والاستفادة من المواقف والممارسات الغذائية" (٢١ : ٨٤) .

أما المحور الثاني (محور العادات الغذائية بالمدرسة) فقد جاءت الفقرة (٤) المتضمنة (أتناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة) بأعلى نسبة إجابة (٩٠% للتلاميذ و ١٠٠% للتلميذات) وهي تؤكد إتباعهم للعادات الغذائية التي يستمر في تعلمها وتشير الدراسات إلى أهمية تناول وجبة الإفطار للتلاميذ لأنها تساعده على التحصيل الدراسي والتركيز وزيادة النشاط البدني وتبعده عن خطر البدانة كما ينصح الخبراء "بأن تكون الوجبة شاملة على المجموعات الأربع للغذاء وأن يكون بها نسبة كبيرة من البروتين مما يساعد على رفع مستوى السكر بالدم". (28: 12)

أما فيما يتعلق بالمحور الثالث (السلوك الغذائي) فقد جاءت الفقرة (13) المتضمنة (أتناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث أسبوعياً) بأعلى نسبة إجابة بنعم (٨٢% للتلاميذ و ٩٢% للتلميذات) ، أما الفقرة العاشرة (أتناول طعام العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة) فجاءت بنسبة مئوية ١٤% للتلاميذ و ٤% للتلميذات للإجابات بنعم، أما الفقرة الحادية عشر (هل تتناول أي أدوية بصفة مستمرة) فجاءت بنسبة مئوية ١٤% للتلاميذ و ١٠% للتلميذات للإجابات بنعم ، أما الفقرة الرابعة عشر (أحرص أنا وزملائي أن نتناول يوميا وجبات سريعة) فقد جاءت بنسبة مئوية ٢% للتلاميذ و ٤% للتلميذات للإجابات بنعم .

وهذه الفقرات تمثل العادات السلبية لهذا جاءت هذه النسب بإجابات (لا) لصالح التلاميذ والتلميذات، وذلك من خلال توفر ثقافة ومعلومات مفيدة لديهم أبعدهم عن إتباع السلوك الغذائي والصحي الغير صحيح التي تؤثر على السلوك الغذائي ويتفق هذا مع دراسة ليلي محمد إبراهيم في تفوق الطلبة أصحاب الثقافات الصحية العالية في السلوك الصحي والغذائي (٦٧ : ١٣)

أما الفقرة الثانية (أتناول البطاطس الشيبسي يوميا) فقد جاءت بنسبة مئوية ٥٢% للتلاميذ و ٧٦% للتلميذات للإجابات بنعم، والفقرة التاسعة (أمارس الرياضة بعد تناول الطعام) فقد جاءت بنسبة مئوية ٤٨% للتلاميذ و ٧٢% للتلميذات للإجابات بنعم ، وهذا يوضح تفوق التلميذات عن التلاميذ بهاتين الفقرتين، ويؤكد ذلك على تأثير المنزل وتناول الطعام فيه والعادات التي تمارس فيه وهو نوع تطبيقي هام للأطفال بالمنزل وتناولهم

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

للشيبسي متاح لتواجهه وإمكانية شراؤه وعدم معرفة التلاميذ لأضراره التي تحدث من كثرة تناوله ويؤكد على ذلك سليمان أحمد حجر " في أن الأسرة تسهم بدور هام في التنشئة الغذائية السليمة للتلاميذ من حيث توفير الغذاء الصحيح" (١٢١: ٧). وهذا أكدت عليه ماري رودولوف "في أهمية برامج صقل وتدريب المدرسين للقدرة على الحد من عوامل الخطر للسمنة لتلاميذ الابتدائية" (٩٧: ١٩).

أما المحور الرابع والمتضمن (السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات) فقد جاءت الفقرة الثانية (معتاد على الصوم في رمضان) بنسبة مئوية ٨٤% للتلاميذ و ٩٤% للتلميذات للإجابات بنعم. ويدل ذلك على تأثير البيئة والمنزل والمدرسة على التلاميذ الصغار للصيام امتداد هذا التأثير إلى العادات الغذائية الصحيحة وتصحيحها لان فوائد الصوم بالإضافة إلى فوائدها الدينية والاجتماعية والسلوكية والخلفية إلا إن الفائدة الصحية وتعلم السلوك الصحي الغذائي الصحيح يأتي في مقدمة تلك الفوائد أن التلاميذ والتلميذات الذين يتمتعون بجزء لا بأس به من الثقافة الغذائية له تأثير كبير في طبيعة السلوك الصحي السليم وبهذا يكون تم الإجابة على التساؤل الأول وهو ما مستوى السلوك الغذائي لتلاميذ التعليم الابتدائي بمدينة سوران ؟

بالنسبة للتساؤل الثاني هل يوجد علاقة ارتباطيه بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم ؟

يتبين من جدول (٧) معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة مع مؤشر كتلة الجسم لمدرسة (سركوت) للتلاميذ أنه يوجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول والثالث (الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي) والذي يمثل عنصر من السلوك الغذائي وبين مؤشر كتلة الجسم ولم يظهر هذا الارتباط في باقي المحاور الأخرى الثاني والرابع (العادات الغذائية بالمدرسة، السلوك الغذائي في الرحلات) كما يتضح من جدول (8) معامل الارتباط بين محاور الدراسة الأربعة مع مؤشر كتلة الجسم لمدرسة (هافال) للتلميذات انه يوجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المحور الأول فقط (الثقافة الغذائية) ولا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية وبين مؤشر كتلة الجسم وبين محاور الثلاث الأخرى (العادات الغذائية بالمدرسة، والسلوك الغذائي، السلوك الغذائي في الرحلات) .

وهذا يفسر تأثير العادات السلوكية التي يمارسها التلاميذ والتلميذات والثقافة الغذائية له ارتباط بمؤشر كتلة الجسم وهذا ما أكد عليه سليمان حجر "في أن هناك عوامل تؤثر على حالة الطلبة الصحية من الثقافة الغذائية التي تتكون عند الطلاب من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية التي يكون لها تأثير سلبي أو ايجابي على التكوين الجسماني وكذلك الإصابة بالاضطرابات الغذائية حيث أشار أيضا إلى انه يمكن الاستفادة منها للتعرف على الفروق بين شعوب الدول المختلفة أو الفروق بين الطبقات المختلفة التي تتفاوت في البلد الواحد" (٨: ١٩٠) وبهذا تكون الإجابة قد تمت على التساؤل الثاني وهو هل يوجد علاقة ارتباطيه بين السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم ؟

5- الاستنتاجات والتوصيات :

١.٥ الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ومن عرض النتائج يستنتج الآتي :

- ١- السلوك الغذائي لتلاميذ وتلميذات المدرستين متقارب لحد كبير، فضلا عن تميزهم بمحوري الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي .
- ٢- ان محوري الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي يؤثران بشكل مباشر في مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ مدرسة سرکوت .
- ٣- ان محور الثقافة الغذائية يؤثر بشكل مباشر في مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ مدرسة هافال .

5-2 التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه يوصى الباحثان بالآتي :

- ١- الاهتمام بدور مدرس التربية الرياضية وعمل البرامج المختلفة للتأثير الايجابي على زيادة الوزن .
- ٢- الاهتمام بالنشاط البدني وبتث ثقافة متابعة ممارسته يوميا كنمط حياتي .
- ٣- تشجيع الطلبة بعمل الملصقات أو النشرات الجدارية توضح المخاطر الصحية لزيادة الوزن للأطفال وتبعات ذلك على القلب والأجهزة الأخرى .
- ٤- تضمين المناهج الدراسية وخصوصا درس العلوم محاضرات عن السلوك والعادات الغذائية السليمة وطريقة تطبيقها .
- ٥- عمل دورات للمعلمين يشترك فيها أولياء الأمور تهتم بالثقافة الغذائية والسلوك الغذائي الصحي .
- ٦- التأكيد على أهمية دور وسائل الإعلام المختلفة وما تبثه من ثقافة غذائية سليمة للعائلات .

قائمة المراجع :

- أحمد أحمد إبراهيم : دراسة السلوك الغذائي والانحرافات القوامية في البيئة الريفية والحضرية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية لمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان 1999م.
- آمال زكي محمود : الحالة الغذائية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٣٩ ، نوفمبر 200 م.
- إميل خلة : غذائك الصحي، سلسلة صحتك أولاً ، مكتبة العرب ، الجيزة ، 1995 م .
- جون ت، ريكسون : أسس علوم التغذية ، مراجعة سعد الدين محمد - ترجمة واصل أبو العلا - صبيحي بسيوني ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة، 1985م .

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

- راتب عبد الوهاب السمان : التغذية الصحية أصول علاج السمنة وانقاص الوزن ، دار الفكر، دمشق ، سورية، ط ١، ١٩٩٦ م .
- رونالد س إينغورث : نمو الطفل، ترجمة وجدي رزق غالى، الشركة المصرية العالمية للنشر، القاهرة ، ١٩٩٨ م.
- سليمان أحمد حجر: الغذاء والصحة للرياضيين وغير الرياضيين، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ١٩٨٥ م.
- سليمان احمد حجر: الثقافة الغذائية وعلاقتها ببعض دلالات التكوين البنائي للجسم لطلاب الجامعة، مجلة التربية الشاملة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق الشرقية ١٩٨٧ م.
- عبد الرحمن المصيقر: التغذية الصحية لطلبة المدارس، الرئاسة العامة للشباب الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، ١٤٢٤ هـ.
- عبد الرحمن نور الدين: الشراة ، مجلة طببيك الخاص ، دار الهلال ، العدد 346 ، القاهرة ١٩٩٧ م.
- عصام حسن عويضة : تغذية الرياضيين لمزيد من الصحة واللياقة وحسن الأداء، مكتبة الملك فهد الوطنية، المدينة المنورة ، ١٤٢٢ هـ .
- على محمد أبو صالح : السمنة والنشاط البدني، الرئاسة العامة لرعاية الشباب الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة ، ١٤١٤ هـ.
- ليلي محمد إبراهيم : قياس الوعي الصحي والغذائي والتربوي للأمهات فما يتعلق برعاية أطفالهن الرضع في محافظة الإسكندرية ، المؤتمر السنوي الخامس للطفل المصري ، مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، القاهرة ، ١٩٩٢ م.
- مجدي كمال عبد الكريم : الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- مجدي كامل : الغذاء والصحة ، الأمين للطباعة والنشر، ط ١، القاهرة، ١٩٩٥ .
- محمد كمال السيد: الموسوعة المصرية في تغذية الإنسان، الدار العربية للنشر، الجزء الأول، القاهرة، ١٩٩٦ م .
- منى خليل عبد القادر وآخرون: أساسيات علم التغذية، مجموعة النيل العربية ،الحي السابع مدينة نصر، القاهرة، ٢٠٠٥ م.
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب ، ١٩٩٦ م.
- Mary C J Rudolf, Rachael Dixey Andrew J Hill, Barth: Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity, Nov 2001.
- MK Walingo and Musamali: 15Nutrient intake and nutritional status indicators of participant and nonparticipant pupils of a parent-supported school lunch program in Kenya. Sep 2008.
- Wang, H Zhao, Liu, and P Ju: [Effect of three ways of nutritional education on knowledge-attitude-behavior with nutrition in pupils] , Jan 2007.

مرفق (1) يوضح استبيان السلوك الغذائي

أولاً : محور الثقافة الغذائية :

م	الفقرات	نعم	لا
١	المواد الكربوهيدراتية المصدر الأساسي لحصولك على الطاقة.	()	()
٢	إذا تناولت اللحوم بكمية كبيرة تحصل على طاقة	()	()
٣	الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة	()	()
٤	تلعب الوراثة دوراً هاماً في العادات الغذائية	()	()
٥	زيادة الوزن تعنى الصحة الجيدة	()	()
٦	هل تتناول كوب حليب يومياً	()	()
٧	تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب	()	()
٨	أفضل الخبز البر على الخبز الأبيض	()	()
٩	أتناول القهوة بعد الأكل مباشرة لتحسين الهضم	()	()
١٠	أتناول الطعام كلما شعرت بالجوع	()	()
١١	الأسماك أفضل من اللحوم من الناحية الصحية	()	()
١٢	أتناول الطعام في فترات معينة كل يوم	()	()
١٣	تناول الشاي بعد الأكل مباشرة ضروري للصحة	()	()
١٤	المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم	()	()
١٥	السمنة من أمراض سوء التغذية	()	()

ثانياً : العادات الغذائية بالمدرسة :

م	الفقرات	نعم	لا
١	هل تتناول طعام بالمدرسة .	()	()
٢	أقوم بشراء طعام من المدرسة .	()	()
٣	تقدم المدرسة وجبة غذائية لي .	()	()
٤	أتناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة .	()	()

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

()	()	أتناول القهوة أو نسكافية فقط قبل الذهاب إلى المدرسة	٥
()	()	وزني يكون زائداً في الأجازة المدرسية	٦
()	()	لا أتناول طعام الإفطار أثناء الاختبارات	٧
()	()	أتناول مشروبات غازية أثناء اليوم الدراسي	٨
()	()	أفضل تناول الحلوى أثناء المذاكرة بالمنزل	٩
()	()	لا أتناول أي طعام خارج المنزل	١٠

ثالثاً : السلوك الغذائي :

م	الفقرات	نعم	لا
١	أتناول يومياً وجبة أو اثنين خارج المنزل .	()	()
٢	أتناول البطاطس الشيبسي يومياً	()	()
٣	أستمر في تناول الطعام إلى أن اشعر بالشبع .	()	()
٤	أحرص على تناول ثالث عناصر غذائية في كل وجبة .	()	()
٥	أتناول الفاكهة مع كل وجبة .	()	()
٦	أشرب الماء بكثرة عند تناول الطعام .	()	()
٧	لا أشرب الماء عند تناول الطعام ولكن اشرب بعده .	()	()
٨	أتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون .	()	()
٩	أمارس الرياضة بعد تناول الطعام	()	()
١٠	أتناول طعام العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة .	()	()
١١	هل تتناول أي أدوية بصفة مستمرة .	()	()

دراسة مقارنة للسلوك الغذائي لبعض تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية بمدينة سوران/العراق

()	()	غذائي دائما الأرز واللحوم أو الدجاج "الكبسة".	١٢
()	()	أتناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث أسبوعياً .	١٣
()	()	أحرص أنا وزملائي أن نتناول يومياً وجبات سريعة .	١٤
()	()	أتناول اللحوم لكي أكون بديناً .	١٥

رابعاً ً : السلوك الغذائي في الرحلات والمناسبات :

م	الفقرات	نعم	لا
١	أتناول الطعام في الاحتفالات بكثرة .	()	()
٢	معتاد على الصوم في رمضان .	()	()
٣	هل يوم الجمعة له طعام خاص معتاد عليه .	()	()
٤	أتناول الطعام في المناسبات حتى ولو غير جائع .	()	()
٥	دائماً اذهب مع أسرتي احتفالات خارج المنزل	()	()
٦	هل تكثر من أكل اللحوم في الأعياد والمناسبات .	()	()
٧	تتحكم التقاليد الاجتماعية في طريقة تناول الطعام والكمية التي أتناولها .	()	()
٨	أتناول أكثر من ثلاث وجبات يومياً .	()	()
٩	هل تأكل لحوم أكثر من مرتان في اليوم	()	()
١٠	أتناول أكثر من مرة مشروباً غازياً في اليوم	()	()

ABSTRACT

Acomparative Study of Dietary Behavior Among Primary school Pupils for Some Schools in Soran

Prof .Dr. Falih Jaz Shalesh

Mr. Abu zaid Saber Karim

The aim of this study is to identify the differences in dietary behavior of pupils (girls and boys) for some of the primary schools in Soran, as well as study of the relationship between dietary behavior and body mass index (BMI) . The researchers conducted this study in two schools; one for them for boys and the other for girls in the environment with equal economic and social level of (Sarkawt Boys' School) and (Haval girls' School) (50) pupils from Sarkawt School and (50) pupils from Haval School . A questionnaire was designed including 4 indicators (food culture, eating habits at school, dietary behavior and dietary behavior in trips and events)to identify which dietary behavior has positive or negative impact on the four indicators. The researchers used the following statistical methods treating the results: (percentage, arithmetic mean, standard deviation, Pearson's Coefficient of Correlation and (t) for arithmetic means interconnected.

The researchers arrived at the following conclusions:

1. Percentages generally show a very close relation ship between study samples especially high relating to the indicator of the food culture and dietary behavior.
2. There is a significant correlation in the indicator at food culture and dietary behavior with a body mass index in the Sarkawt Boys' School.
3. There is a significant statistic correlation in the indicator at food culture with body mass index for Haval Girls' School.