

## العادات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، وجمهورية مصر العربية. (الأضرار والحلول)

د/ عزت احمد محمد الفضالي  
أستاذ مساعد الكيمياء الفيزيائية- قسم تقويم  
الموارد الطبيعية والتخطيط - جامعة مدينة  
السادات

أ.د/ يحيى عبد المنعم عبد الهادي  
أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة - كلية التربية النوعية  
- جامعة المنوفية

أيمن صلاح عبد المطلب البنا  
طالب دراسات عليا

### الملخص

هدفت الدراسة الى مقارنة بين العادات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين والعادات الغذائية لطلاب المرحلة نفسها بجمهورية مصر العربية، وذلك للتعرف على العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية لعينة الدراسة، ولتحقيق ذلك اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ومجموعة من الاستبانات تم تطبيقها على ١٠٠ طالب بالمرحلة الثانوية بمملكة البحرين و ١٠٠ طالب بجمهورية مصر العربية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: فقد بينت الدراسة أن ٢٠% من عينة الطلاب البحرينيين لا يتناولون الفطور، وأرجع نصفهم السبب في ذلك إلى عدم وجود الوقت، وبرر ٥% عدم تناول وجبة الفطور بعدم وجود الشهية والرغبة في تناوله، أما الطلاب المصريون فإن هذه العادة غير منتشرة بينهم بشكل كبير، فقد بلغت نسبة من لا يتناول وجبة الفطور منهم ٤% فقط. يظهر جليا انتشار عادة تناول الحلويات بين الوجبات في صفوف طلاب العينيتين، فقد بلغت نسبة من يعتاد من الطلاب البحرينيين تناول الحلويات بين الوجبات ٦٠%، وبلغت ٥٦% في عينة الطلاب المصريين. كشفت الدراسة الحالية أن نسبة كبيرة من الطلاب تفضل إضافة كمية زائدة من السكر إلى المشروبات، فنسبة ٥٨% من عينة الطلبة المصريين تفضل إضافة ثلاث ملاعق للمشروبات، و ١٤% منهم يفضلون إضافة أكثر من ثلاث ملاعق، أما الطلبة البحرينيون فإن ٤٨% منهم يفضلون إضافة ثلاث ملاعق للمشروبات، و ١٦% يضيفون أكثر من ذلك. فقد كشفت الدراسة الحالية أن ٦٤% من عينة الطلاب البحرينيين يتناولون المشروبات الغازية بشكل يومي، في حين انخفضت هذه النسبة إلى النصف في عينة الطلاب المصريين حيث

بلغت ٣٢ %، أما الذين يشربونها أحيانا فنسبتهم مرتفعة في عينة الطلبة المصريين حيث بلغت ٤٢ % في حين بلغت نسبتهم في عينة الطلبة البحرينيين ١٢ %، وخلاصة الأمر أن هذه النسب تدل بشكل واضح على انتشار هذه العادة في صفوف الطلبة، والتي لها أضرار خطيرة على صحتهم. كشفت الدراسة الحالية أن ٧٢ % من عينة الطلبة البحرينيين يتناولون الطعام أثناء مشاهدة التلفاز دائما، و ٢٤ % منهم يتناولونه أحيانا أثناء مشاهدة التلفاز، بمعنى أن معظم الطلبة البحرينيين يتناولون وجباتهم الغذائية أمام شاشة التلفاز، أما في عينة الطلبة المصريين فإن النتيجة كانت على النصف من نتيجة عينة الطلبة البحرينيين، فقد كشفت الدراسة أن نسبة ٤٣ % من الطلبة المصريين يتناولون وجباتهم أثناء مشاهدة التلفاز دائما، و ٤٢ % أحيانا. وعموما فالمسألة تعتبر ظاهرة في صفوف الطلبة، وقد أثبتت الدراسة خطورة هذا الأمر لأنه يؤدي إلى أمراض خطيرة أهمها السمنة. حيث تبين أن هذه عادة غذائية دخيلة على الأسرة المصرية ظهرت في السنوات الأخيرة، وهي تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون حيث يترتب على ذلك تناول كميات كبيرة من الطعام بدون وعي، حيث لا يشعر الفرد بالشبع، مما يؤدي إلى زيادة وزن الجسم والإصابة بالسمنة. ولقد اوضحت الدراسة ايضا أن ٦٠ % من عينة الطلاب البحرينيين يتناولون البطاطس المقلية بشكل يومي بين الوجبات الرئيسية، و ٨ % منهم يتناولونها أحيانا، واعتمادا على هذه النسب يمكن أن نقول بأن هذا الأمر يعتبر عادة غذائية عند الطلبة البحرينيين، أما في عينة الطلاب المصريين فإن النتائج تدل على أن هذا الأمر لا يعتبر عادة لديهم؛ لأن ١٨ % منهم فقط هم من يداومون على تناولها، و ٥٢ % يتناولونها أحيانا. وفي الختام أود أن أشير إلى أن العادات الغذائية التي تم تناولها في هذا البحث ليست هي العادات الغذائية المنتشرة بين أفراد عينتي البحث ومن يعيش في محيطهم فقط، بل هناك عادات غذائية أخرى، فهي كثيرة ومتنوعة وتتطور مع تطور المجتمع وتغير أحواله وظروفه، كما أن هذه العادات لها مسببات تتغير بشكل كبير من مجتمع إلى مجتمع ومن وقت لآخر، وهذا ما يؤكد لنا أهمية تتبع هذه العادات الغذائية ودراستها بشكل مستمر وتقديم الحلول والاقتراحات المناسبة لعلاجها.

## **Comparative study of the factors affecting the food habits among school students in the secondary stage in the Kingdom of Bahrain and Arab Republic of Egypt**

### **Abstract**

In this study, the researcher made a comparative study of eating habits between secondary stage students in each of Bahrain Kingdom and The Arab Republic of Egypt's schools .

To find out the factors affecting eating habits for the chosen sample of study depending on the analytic and descriptive method of study, furthermore a survey of people's eating habits applied for 100 students in each country.

The study abstracted that 20 %of Bahrainian students' sample don't have breakfast. Half of them justified that as they have no time. However, 5 %of them returned that back to loss of appetite and absence of desire for eating. On the other hand the habit of neglecting breakfast was uncommon for the Egyptian students somewhat, as the percentage of students who don't have breakfast reached just 4 %of the sample. The habit of eating sweets between meals appears clearly through the students of both samples. Percentage of Bahrainian students who have this habit is 60 %while it was 56 %of Egyptian students' sample. The exist study reveals that a high percentage of students prefer adding excessive amount of sugar to drinks. 58 %of Egyptian students' sample prefer adding three spoons of sugar to their drinks furthermore 14 %of them do more that they add more than three spoons of sugar to their drinks. According to Bahrainian students, the study indicates that 48 %of them prefer adding three spoons of sugar to their drinks while 156 %add more than three.

The study revealed that 64 %of Bahrainian students' sample have soda pop daily. On the other hand this percentage decreased to half of it in Egyptian students' sample, as it reached 32%. For those who occasionally have soda pop, the percentage increased in Egyptian students to 42 %of them as compared with 12 %of Bahrainian students.

Finally we concluded that the mentioned habit is clearly common among the students and in turn it will affect badly on their health. As indicated by study 72 %of Bahrainian students' sample always eat food during watching TV in addition 24 %of them sometimes eat food while watching TV. This means that the majority of students have foods while watching TV. According to Egyptian student' sample, the result was at

the half way comparing with Bahrainians. The study concluded that 43 % of Egyptian students always have their meals while watching TV and 42 %of them sometimes do that. Generally the phenomena is common among the students. The study proved the severity of this case as it causes several dangerous diseases such as obesity. It is true that eating foods while watching TV is a bad habit acquired recently by Egyptian families. This resulted in eating large amount of foods incorrectly without caring so one can not satisfied and in turn this leads to weight gaining and obesity occurs as a result of that.

The study indicated that 60 %of Bahrainian students' sample eat French fries daily between meals and 8 %of them do that occasionally. Depending on this percentages we can say that the matter may be considered as a habit among Bahrainian students while according to Egyptian students it can not be considered as a habit as 18 %of them do that and 52 %of them sometimes do.

Finally I'd like to pay attention that eating habits discussed in this study are not the only eating habits common among the members of both samples of study or their surrounded communities, but there are many other various habits differ and develop according to the community development and its changed conditions.

In addition to that, all these habits have many reasons that vary from one community to other at different times. This highlights the significance of continuous detailed study of these eating habits and discussing its reasons and offering the suggested convenient solutions of it to be realized and in turn to be treated

## أولاً : المقدمة :

يلعب الغذاء دوراً هاماً في حياة الأمم والشعوب حيث أن الحالة الغذائية تمثل مرآة تتعكس عليها صورة التقدم الإنساني في مراحلها المختلفة وأن الاهتمام بالتغذية في المراحل المبكرة من العمر يقلل من فرصة تعرضه للإصابة بأمراض سوء التغذية وبذلك يمكنه النمو والتطور وفقاً للعوامل الوراثية الكامنة (Ludwig, D et. al 2001). تنتشر في أوساط الشباب عادات غذائية كثيرة، بعضها جيد، وبعضها الآخر سيء كتناول وجبة الفطور في البيت، وتناول المشروبات الغازية بشكل يومي، وتناول الوجبات السريعة كالهamburger والدجاج المقلي والبيتزا والبطاطس المقالية والسجق، وتناول عدد كبير من الشباب للمشروبات الرياضية مشروبات الطاقة، وكل هذه العادات لها عوامل ساهمت في تكونها لدى الشباب وانتشارها بينهم، وفي هذا البحث سنتناول أهم العادات الغذائية السيئة المنتشرة بين الشباب، وبيان خطورتها على صحتهم في الحاضر ومستقبلاً، والكشف عن العوامل المساعدة في تكون هذه العادات وانتشارها في أوساط الشباب عامة، وبين الطلاب خاصة.

وأجرى (الركبان، ٢٠١٦) دراسة تهدف إلى وصف السلوكيات الغذائية للمراهقين في مدينة الرياض، ودراسة العوامل المختلفة المؤثرة فيها. كما هدفت الدراسة إلى تقييم معلومات المراهقين عن التغذية وعلاقة تلك المعرفة بسلوكهم الغذائي. وكانت الدراسة مسحية مقطعية شملت المراهقين في مدينة الرياض من السعوديين وغير السعوديين. وتم اختيار العينة بطريقة طبقية عشوائية. وشملت العينة المختارة مشاركة ١٠٢٣ مراهقاً من سكان الرياض. وقام أفراد العينة بتعبئة استبانته صممت لتحقيق أهداف الدراسة. والتي احتوت على معلومات عن الخواص السكانية والسلوكيات الغذائية ومعلوماتهم عن التغذية، وتبين من الدراسة أن ٤٩.٧ % فقط منهم يتناولون الإفطار يوميا في المنزل، وان ٣٢,٨ % يتناولون المشروبات الغازية بصورة يومية، وان ٢٠,٤ % و ٢٧,٢ % منهم نادرا ما يتناولون الحليب والخضروات أو الفواكه على التوالي. كما أتضح وجود علاقة عكسية بين العمر وكل من تناول الإفطار يوميا في المنزل وتناول الحليب ومشروباته وتناول الخضروات والفواكه وان هناك علاقة طردية بين العمر وتناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة. كما وجد أن السعوديين أكثر شرباً للمشروبات الغازية من غير السعوديين وان غير السعوديين أكثر تناولاً للخضروات والفواكه من السعوديين وكذلك توجد علاقة طردية بين وجود الأمراض المزمنة وبعض السلوكيات غير الصحية، ككثرة شرب المشروبات الغازية وتناول الوجبات السريعة وقلة شرب الحليب ومشروباته وتناول الخضروات

والفواكه كما أن المدخنين أقل حرصاً على تناول الإفطار الصباحي وتناول الحليب والخضروات والفواكه من غير المدخنين، وكل ذلك بدلالة إحصائية ذات فروق معنوية. ووجدت كذلك علاقة طردية بين صحة المعلومات الغذائية والممارسات الغذائية المختلفة. وأن كثيراً من المراهقين يعتمدون على وسائل الإعلام العامة التلفاز والراديو والصحف والمجلات) في معلوماتهم الغذائية. وتوصلت النتائج إلى أن السلوك الغذائي للمراهقين في السعودية يحتاج إلى مزيد عناية واهتمام. حيث يظهر انتشار السلوك الغذائي غير الصحي بينهم. كما اتضح أن لتقدم العمر وللتدخين ولضعف المعلومة الغذائية أثراً في ذلك. ومن هنا فإننا نحتاج إلى ترشيد وسائل الإعلام لخدمة التوعية الغذائية للمجتمع من خلال البرامج الإرشادية والعناية بالإعلانات التجارية وبرامج الأطفال والشباب، مع أهمية التركيز على تفعيل دور الأسرة والمدرسة. وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية السليمة ليست مسئولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنهما يلعبان دوراً مهماً في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد ودليل مباشر على نوعية الحياة، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي والاقتصادي وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل في صحة المريض والسليم والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان. (آيات الدسوقي، ٢٠٠٢).

وتؤكد العديد من الدراسات والبحوث العلمية أن مشكلة سوء التغذية وانتشار الكثير من الأمراض لا ترجع إلى نقص أو زيادة الموارد المالية فقط وإنما ترجع أيضاً إلى نقص الوعي الغذائي والمعلومات الغذائية لدى الأفراد والجماعات بالإضافة إلى ممارسات غذائية غير صحيحة، (إيمان البلوني، ميسون شتيفي، ٢٠٠٣)

فما هي العوامل المؤثرة في العادات الغذائية لدى الشباب؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إجراء دراسة على عينة من طلاب المدارس بمملكة البحرين وجمهورية مصر العربية، وقد بلغ عدد أفراد العينة ١٠٠ طالب في كل دولة.

### ثانياً : مشكلة البحث :

تتلخص مشكلة البحث بوجود أنماط غذائية متعددة ومختلفة وتتطلع الدراسة إلى دراستها للوصول إلى تقييمها غذائياً وكذلك علاوة على دراسة الأنماط الغذائية لطلاب المدارس في مرحلة المراهقة في مصر و البحرين ومن ثم يمكن التعرف على النمط الغذائي لهؤلاء الطلاب ومعرفة اثر هذه العادات الغذائية على الحالة الغذائية لهم.

تهدف هذه الدراسة إلى :

- ١-دراسة تأثير بعض العادات والتقاليد على النمط الغذائي للمراهق.
  - ٢-دراسة أهم العوامل المؤثرة في العادات الغذائية للطلاب في مصر و البحرين.
- حيث تكمن أهمية هذا البحث في دراسة المعتقدات الغذائية التي تختلف من دولة إلى أخرى بل من محافظة إلى أخرى في نفس الدولة الواحدة ، كذلك تعويد الأفراد على اتباع افضل الطرق لاستغلال ما يتوفر لديهم من إمكانيات وموارد لتحقيق ما يرجونه من أهداف ومن ثم إتاحة الفرصة لتعديل بعض العادات الغذائية الخاطئة في كل من البلدين الشقيقين .

**ثالثا : حدود البحث:**

**١-الحدود الموضوعية:**

يمكن تحديد الحدود الموضوعية للبحث بحجم العينة المستخدمة وهي عينة من طلاب المرحلة الثانوية في جمهورية مصر العربية، ومملكة البحرين، والبالغ عددهم (٢٠٠ طالب).

**٢-الحدود المكانية:**

تم إجراء البحث على عينة من الطلاب يقطنون بمحافظة المحرق بمملكة البحرين، ومحافظة المنوفية بجمهورية مصر العربية.

**٣-الحدود الزمنية:**

طبقت الأدوات المستخدمة في هذا البحث على عينة من الطلاب خلال العام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥.

**رابعا : إجراءات المنهجية:**

**١-المنهج:** اتبعت في إنجاز هذا البحث على منهجين هما:

**المنهج الوصفي:** وذلك من أجل وصف ظاهرة العادات الغذائية وبيان طبيعتها كما هي في الواقع، وتحديد خصائصها، مع تحويل كل هذه المعلومات إلى وصف رقمي من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة.

**المنهج التحليلي:** وذلك خلال تحليل المعلومات التي تم تجميعها من الاستمارات من أجل التوصل إلى النتائج التي تحتويها، وبعد ذلك لا بد من تفسيرها تفسيراً علمياً، واستنباط ما يمكن استنباطه منها.

**الخطوات الإجرائية:**

مر البحث من مراحل عديدة أهمها:

- ١-٢- إجراء دراسة استطلاعية باستخدام الاستمارات الخاصة بذلك وهي:
  - أ- تم إعداد استمارة استطلاع رأي لبعض الطلاب من العينة (العينة المصغرة).
  - ب- إعداد استمارة الحالة الاجتماعية والاقتصادية لتحديد المستوى الاجتماعي والاقتصادي لطلاب العينة .
  - ج- إعداد استبيان للتعرف على العادات الغذائية لدى الطلاب تحت الدراسة .
- ٢-٢- تم إعداد رابط على النت يضم جميع استمارات البحث للطلاب البحرينيين وذلك لتوافر الإمكانيات الإلكترونية لديهم. وقد روعي في الرابط أن يتم الدخول إليه عن طريق رقم سري يتحكم فيه الطالب الباحث، كما روعي في إعداد الاستمارات أنه عندما يجيب الطالب على السؤال ينتقل البرنامج إلى عرض السؤال التالي مباشرة، ولا يستطيع الطالب الرجوع إلى السؤال مرة أخرى أو التعديل عليه، ولضمان الحصول على نتائج صحيحة فقد تمت مراقبة أجهزة الطلاب عن طريق جهاز رئيسي (كمبيوتر) يتحكم من خلاله في الشبكة المتواجدة في الصف الإلكتروني <https://goo.gl/forms/My5RVUApXA1loEfk1>. أما في مصر فتم عمل استمارات ورقية تم توزيعها على الطلاب لعدم توافر الامكانيات.
- ٣- تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة .
- ٤- تم تطبيق وتجميع البيانات من الطلاب عينة الدراسة .
- ٥- تم تفريغ البيانات الخاصة بالطلاب وتحليل المأخوذ من الطعام على مدى ٣ أيام

**خامسا: الاستمارات الخاصة بالبحث:****١- الاستبيان وخطوات بنائه:**

تعتبر الاستبيانات من أكثر الأدوات البحثية التي يمكن للباحثين استخدامها في جمع المعلومات والتعرف على الآراء وقد استخدمت الباحث في الدراسة الحالية الاستبيان باعتباره أداة شائعة يستخدمها المشتغلون بالبحوث التربوية والغذائية على نطاق واسع للحصول على حقائق عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل، وإجراء البحوث التي تتعلق بالآراء والاتجاهات.

**٢- الدراسة الاستطلاعية pilot study:**

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مصغرة قوامها ١٠ طلاب من العينة المصرية و البحرينية. والهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو التحقق من صياغة الأسئلة وفهمها، والتأكد من وضوح المفاهيم المستخدمة في استمارة الاستبيان مع مستوي أفراد العينة، وإضافة ما قد يفيد البحث من أسئلة أو تعديل بعضها لتسهيل المهمة، وعلي ضوء الإجابات التي توصل اليها الباحث من عينة الدراسة الاستطلاعية تم تغيير بعض العبارات وصياغة الأسئلة التي توصل اليها الباحث في صورتها النهائية.

## ٣-صدق الاستبيان Content Validity:

حيث عرضت استمارة الاستبيان على لجنة المحكمين وقد أخذت الأسئلة التي بلغت نسبة الإتفاق بين المحكمين أزيد من ٩٠% في قياس المفهوم المراد قياسه، ويعتبر الصدق من أهم الجوانب التي يجب التأكد منها في أي مقياس قبل استخدامه، وصدق الاختبار هو مقدرة على قياس ما وضع من أجله أو السمه المراد قياسها. (محمد عاطف غيث - ١٩٨٥)

**سادسا النتائج :** العادات الغذائية المنتشرة بين طلاب المدارس في المرحلة الثانوية في مملكة البحرين وجمهورية مصر العربية:

لتحديد العادات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية في مملكة البحرين وجمهورية مصر العربية تم توزيع استمارة مخصصة لذلك وكانت النتائج كما هو مبين في جدول (١)

**جدول (١): العادات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية في مملكة البحرين وجمهورية مصر العربية**

الطلاب البحرينيون		الطلاب المصريون		المتغير
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
<b>١- عدد الوجبات:</b>				
٢ %	٢	٠ %	٠	- واحدة
٢٤ %	٢٤	١٦ %	١٦	- اثنتان
٦٨ %	٦٨	٨٠ %	٨٠	- ثلاثة
٦ %	٦	٤ %	٤	- أكثر من ذلك
<b>٢- الوجبة المهمة:</b>				
٢٠ %	٢٠	٢٥ %	٤	- الإفطار
٣ %	٣	٣٧.٥ %	٦	- الغذاء
٣ %	٣	٣٧.٥ %	٦	- العشاء
<b>٣- ما السبب في عدم الإفطار؟</b>				
١٠ %	١٠	٧٥ %	٣	- عدم وجود وقت
٥ %	٥	٢٥ %	١	- عدم وجود شهية
٥ %	٥	٠	٠	- أسباب أخرى
<b>٤- ما هي الأطعمة المتناولة بين الوجبات؟</b>				
٦٠ %	٦٠	٥٦ %	٥٦	- حلويات
٥ %	٥	١٠ %	١٠	- عصائر
٢٥ %	٢٥	٢٠ %	٢٠	- مياه غازية
٥ %	٥	١٠ %	١٠	- ساندويتشات
٥ %	٥	٤ %	٤	- فاكهة
<b>٥- كم ملعقة سكر تضيفها إلى المشروبات؟</b>				
٢٠ %	٢٠	٦ %	١٢	- ملعقة

ملعقتان	٢٢	٢٢ %	١٦	١٦ %
- ثلاث ملاعق	٥٨	٥٨ %	٤٨	٤٨ %
- أكثر من ذلك	١٤	١٤ %	١٦	١٦ %
٦- هل تتناول المخللات؟				
- نعم	٤٤	٤٤ %	١٦	١٦ %
- لا	١٨	١٨ %	٦٠	٦٠ %
- أحياناً	٣٨	٣٨ %	٢٤	٢٤ %
٧- هل تتناول الشاي بعد الوجبات؟				
- نعم	٤٨	٤٨ %	٢٤	٢٤ %
- لا	١٢	١٢ %	١٦	١٦ %
- أحياناً	٤٠	٤٠ %	٦٠	٦٠ %
٨- هل تشرب اللبن؟				
- نعم	٤٤	٤٤ %	٥٦	٥٦ %
- لا	٣٤	٣٤ %	١٦	١٦ %
- أحياناً	٢٦	٢٦ %	٢٨	٢٨ %
٩- هل تفضل كمية الملح في الطعام؟				
- قليلة جداً	٦	٦ %	٠	٠ %
- معتدلة	٦٠	٦٠ %	٧٦	٧٦ %
- مملح	٢٤	٢٤ %	٢٤	٢٤ %
١٠- هل تتناول المياه (المشروبات) الغازية؟				
- نعم	٣٢	٣٢ %	٤٦	٤٦ %
- لا	٢٨	٢٨ %	٢٤	٢٤ %
- أحياناً	٤٢	٤٢ %	١٢	١٢ %
١١- هل تتناول الطعام أمام التلفزيون؟				
- نعم	٣٤	٣٤ %	٧٢	٧٢ %
- لا	٢٤	٢٤ %	٤	٤ %
- أحياناً	٤٢	٤٢ %	٢٤	٢٤ %
١٢- هل تتناول البطاطس الشيبسي باعتبارها أغذية خفيفة بين الوجبات؟				
- نعم	١٨	١٨ %	٦٠	٦٠ %
- لا	٣٠	٣٠ %	٣٢	٣٢ %
- أحياناً	٥٢	٥٢ %	٨	٨ %

من خلال الجدول السابق يتبين أن أهم العادات الغذائية المنتشرة بين طلاب المرحلة الثانوية في مملكة البحرين وجمهورية مصر كآلاتي:

#### ١- عدم تناول وجبة الإفطار:

فقد بينت الدراسة أن ٢٠% من عينة الطلاب البحرينيين لا يتناولون الفطور، وأرجع نصفهم السبب في ذلك إلى عدم وجود الوقت، ويرر ٥% عدم تناول وجبة الفطور بعدم وجود الشهية والرغبة في تناوله، وهذه النتيجة قريبة جدا من نتائج دراسات أخرى أجريت في مملكة البحرين، ففي دراسة حديثة في البحرين وجد أن ٢٢% من الطالبات و ١٩% من الطلاب لا يتناولون فطورهم في المنزل، ويزداد معدل عدم تناول الفطور بارتفاع عمر الطالب، فوجد أن أعلى نسبة لعدم تناول الفطور عند التلاميذ في المرحلة الثانوية (مصيقر ٢٠٠٥ أ). أما الطلاب المصريون فإن هذه العادة غير منتشرة بينهم بشكل كبير، فقد بلغت نسبة من لا يتناول وجبة الفطور منهم ٤% فقط.

وهناك عدة أسباب لعدم تناول الفطور في المنزل، وهي كآلاتي:

١.١- تأخر الطلاب في الاستيقاظ صباحا بسبب تأخرهم في النوم ليلا، إما بسبب مشاهدة

التلفاز أو الانشغال بالأجهزة الالكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي.

١.٢- ذهاب بعض الطلاب إلى المدارس في وقت مبكر الأمر الذي لا يمكن بعض الأمهات من تحضير وجبة بسبب ضيق الوقت.

١.٣- تعود بعض الأسرة على عدم تناول الفطور، وهذا ينعكس على أبنائهم فنجدهم لا يميلون إلى تناول الفطور كذلك.

١.٤- عدم الشعور بالجوع بعد الاستيقاظ، إما بسبب التأخر في تناول وجبة العشاء، أو تناول وجبة عشاء دسمة.

وتعد وجبة الفطور ذات أهمية بالغة لطلاب المدارس نظرا لأنهم لا يتناولون أطعمة مغذية خلال ساعات النهار، ولقد أوضحت الدراسات أنه من الصعب على الطلاب الحصول على احتياجاته الغذائية اليومية بدون وجبة الفطور بسرعة الإحساس بالتعب وقلة الرغبة في العمل المدرسي، ويكون التفاعل الذهني ضعيفا ويزداد الإجهاد العقلي ويؤثر ذلك بشكل واضح على إنجازهم الدراسي (مصيقر وآخرون ٢٠٠٥)

وتشير (زينب محمد عبد الصمد ١٩٨٢م) إلى أن إهمال تناول الإفطار بصورة منتظمة يؤثر على العمليات الحيوية في الجسم، وأن الجسم الذي يتعود على عدم الحصول على طعام في الصباح يحرص على تعويض ذلك بإبطاء معدل العمليات الحيوية. وقد أجريت دراسة على

طلاب الجامعة أثبتت أن كمية المواد الدهنية والكربوهيدراتية التي كان من المفروض تناولها في الإفطار يتم تعويضها على مدار الأربع والعشرين ساعة، بل ازدادت الكمية التي يتناولها الشخص الذي لا يفطر بمقدار ١٠% عن الشخص الذي يحرص على تناول ثلاث وجبات منتظمة.

## ٢- تناول الحلويات بين الوجبات:

من خلال الجدول السابق يظهر جليا انتشار عادة تناول الحلويات بين الوجبات في صفوف طلاب العينيتين، فقد بلغت نسبة من يعتاد من الطلاب البحرينيين تناول الحلويات بين الوجبات ٦٠%، وبلغت ٥٦% في عينة الطلاب المصريين.

## ٣- الإفراط في تناول السكر:

كشفت الدراسة الحالية أن نسبة كبيرة من الطلاب تفضل إضافة كمية زائدة من السكر إلى المشروبات، فنسبة ٥٨% من عينة الطلبة المصريين تفضل إضافة ثلاث ملاعق للمشروبات، و ١٤% منهم يفضلون إضافة أكثر من ثلاث ملاعق، أما الطلبة البحرينيون فإن ٤٨% منهم يفضلون إضافة ثلاث ملاعق للمشروبات، و ١٦% يضيفون أكثر من ذلك، وتعتبر هذه النسب عالية جدا وستكون لها نتائج سلبية على صحة هؤلاء الطلاب مستقبلا،

## ٤- الإكثار من تناول المشروبات الغازية:

أصبحت المشروبات الغازية جزءاً مهماً من مائدة الغذاء عند العديد من الأسر، كما أصبحت مكملاً هاماً للوجبات السريعة. وقد صرح الكثير من المراهقين والشباب بأن الطعام لا يكون لذيذاً إذا لم تكن المشروبات الغازية موجودة معه. إن المشروبات الغازية عبارة عن محلول مكون من ماء وغاز ثاني أكسيد الكربون وسكر وبعض النكهات الاصطناعية وهي بالتالي لا توفر أية عناصر غذائية تذكر بخلاف الطاقة الحرارية الناتجة من السكريات. فقد أوضحت الدراسات أن المراهقين والشباب يبدؤون بتناول كميات غير قليلة من المشروبات الغازية وهذه تلقائياً تحل محل العصير مع الطعام وشرب الحليب بين الوجبات الرئيسية أو مع وجبة العشاء. فامتلاء المعدة بالمشروب الغازي يعني عدم وجود مكان لمشروبات أخرى. كما أن وجود السكريات في المشروبات الغازية يجعلها مصدراً هاماً لتسوس الأسنان خاصة أن المشروب الغازي يتوزع ويتغلغل بين الأسنان، ولكن في حالة غسل الفم والمضمضة الجيدة بعد تناول المشروبات الغازية فإن هذا التأثير يختفي. أما من ناحية الكافيين وهي مادة منبهة توجد بشكل أكبر في مشروبات الكولا، وبالرغم من أن الكمية الموجودة قليلة إلا أن تناول أكثر من علبة من

الكولا يومياً مع تناول الشاي والقهوة يزيد من نسبة الكافيين المتناولة يومياً أي أن مشروبات الكولا قد تكون عاملاً مساعداً في زيادة تناول الكافيين.

وبالرغم من أنه يفضل أن يعطى الأطفال والمراهقون عصائر الفاكهة والحليب المطعم بالنكهات أو اللبن أو حتى الشراب المدعم بالفيتامينات بين الوجبات، إلا أن ذلك لا يمنع أن يتناول الطفل أو المراهق مرة أو مرتين في الأسبوع المشروبات الغازية في حالة رغبته في ذلك أو في حالة تأثره بالأصدقاء والجو المحيط به ومحاولة محاكاة هؤلاء الأصدقاء، ويمكن أن يتم ذلك في أيام العطل أو عند تناول الطعام خارج المنزل كنوع من التغيير ولكن في حالة عدم تعود الطفل على المشروبات الغازية فإننا لا ننصح بتعويده على ذلك بل يجب أن يستمر في تناول المشروبات المفيدة مع طعامه (مصيقر ، ٢٠٠٦

تعتبر المشروبات الغازية من الأطعمة التي لها شعبية كبيرة عند طلبة المدارس والمراهقين، وقد تعوّد بعضهم على تناول هذه المشروبات مع وجبة الغذاء والعشاء، فقد كشفت الدراسة الحالية أن ٦٤ % من عينة الطلاب البحرينيين يتناولون المشروبات الغازية بشكل يومي، في حين انخفضت هذه النسبة إلى النصف في عينة الطلاب المصريين حيث بلغت ٣٢ %، أما الذين يشربونها أحيانا فنسبتهم مرتفعة في عينة الطلبة المصريين حيث بلغت ٤٢ % في حين بلغت نسبتهم في عينة الطلبة البحرينيين ١٢ %، وخلاصة الأمر أن هذه النسب تدل بشكل واضح على انتشار هذه العادة في صفوف الطلبة، والتي لها أضرار خطيرة على صحتهم أهمها:

#### ١.٤ - السمنة:

تحتوي المشروبات الغازية على كميات كبيرة من السكر حيث يشكل مع كمية السكر المضافة للبسكويت والحلويات والمنتجات من العوامل المؤدية لحدوث البدانة، فقد أظهرت دراسة حديثة وجود علاقة قوية بين استهلاك المشروبات الغازية والإصابة بالسمنة، وقد وجد أن نسبة السمنة بين طلبة وطالبات المدارس الثانوية بمدينة أسبوت ١٣% ونسبة الطلبة والطالبات الذين لديهم زيادة في الوزن ١٦.٨%. ولقد وجد أن السمنة منتشرة أكثر بين الطالبات (١٤.٤%) عن الطلبة (١١.٦%) وكذلك وجد أن الطالبات لديهن خطورة في أن يعانين من السمنة عن الطلبة (٢١.٦% و ١١.٨% على الترتيب). باستخدام تحليل الانحدار اللوجستي (المنطقي) وجد أن عوامل الخطورة المؤثرة في حدوث السمنة هي: سمنة الآباء، والمستوى الاجتماعي المرتفع، وتناول أكثر من ثلاث وجبات يومياً، وعدم ممارسة الرياضة، وطبيعة التكوين الأثنوي وبعض العادات الغذائية غير الصحية مثل: عدم تناول وجبة الإفطار والأكل

بين الوجبات، وإنهاء الوجبات بعد الشعور التام بالشبع والامتلاء) إيمان مرسى محمد و آخرون (٢٠٠٥). وتعتبر منظمة الصحة العالمية السمنة وباء عالميا ومشكلة صحية عامة خطيرة (المؤتمر الدولي للسمنة والتغذية، ٢٠١٦).

#### ٥- تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون:

كشفت الدراسة الحالية أن ٧٢ % من عينة الطلبة البحرينيين يتناولون الطعام أثناء مشاهدة التلفاز دائما، و ٢٤ % منهم يتناولونه أحيانا أثناء مشاهدة التلفاز، بمعنى أن معظم الطلبة البحرينيين يتناولون وجباتهم الغذائية أمام شاشة التلفاز، أما في عينة الطلبة المصريين فإن النتيجة كانت على النصف من نتيجة عينة الطلبة البحرينيين، فقد كشفت الدراسة أن نسبة ٤٣ % من الطلبة المصريين يتناولون وجباتهم أثناء مشاهدة التلفاز دائما، و ٤٢ % أحيانا. وعموما فالمسألة تعتبر ظاهرة في صفوف الطلبة، وقد أثبتت الدراسة خطورة هذا الأمر لأنه يؤدي إلى أمراض خطيرة أهمها السمنة، فقد ذكرت (علوية علوي (١٩٩٠) أن هناك عادة غذائية دخيلة على الأسرة المصرية ظهرت في السنوات الأخيرة، وهي تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون حيث يترتب على ذلك تناول كميات كبيرة من الطعام بدون وعي، حيث لا يشعر الفرد بالشبع، مما يؤدي إلى زيادة وزن الجسم والإصابة بالسمنة.

#### ٦- تناول أطعمة فقيرة في القيمة الغذائية بين الوجبات:

من خلال الجدول السابق يتبين أن ٦٠ % من عينة الطلاب البحرينيين يتناولون البطاطس المقلية بشكل يومي بين الوجبات الرئيسية، و ٨ % منهم يتناولونها أحيانا، واعتمادا على هذه النسب يمكن أن نقول بأن هذا الأمر يعتبر عادة غذائية عند الطلبة البحرينيين، أما في عينة الطلاب المصريين فإن النتائج تدل على أن هذا الأمر لا يعتبر عادة لديهم؛ لأن ١٨ % منهم فقط هم من يداومون على تناولها، و ٥٢ % يتناولونها أحيانا.

والبطاطس المقلية (التشيس) تعتبر من الأطعمة الفقيرة غذائيا، فهي تحتوي على نسبة عالية من الملح، وغنية بالدهون المتحوّلة، التي تسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، المسبب لأمراض القلب، كما أن اللون الأشقر أو البني الناتج عن قلي أو تحمير أو شوي البطاطس على حرارة عالية يحتوي على مركّب "الأكريلاميد" السام والمسبب للسرطان. ولأن الشيس يحوي على نشويات عالية، فإن كثرة النشويات تدفع متناوله إلى تناول كمية كبيرة منه، مما يؤدي إلى ابتعادهم عن تناول الأغذية الأخرى الطبيعية ذات الفائدة.

وقد توصلت بعض الدراسات مثل دراسة : ( منال حسنين، ١٩٨٩، "، ثناء أبو العينين، ١٩٩٨، " منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، ٢٠١٧، " إلى أن بعض الفئات الخاصة، مثل الأطفال والحوامل ومحدودي الدخل، لا تحصل على احتياجاتها من العناصر الغذائية

وذلك نتيجة انخفاض مستوى الوعي الغذائي لديهم الذي ينتج عنه سوء اختيار الفرد لطعامه والإسراف في تناول بعض الأطعمة التي لا تفيد صحيا حيث أشارت دراسة (نجلاء المسلمي، ٢٠٠٠) إلى أن الغالبية العظمى من أفراد الشعب المصري يعانون من أمراض سوء التغذية نتيجة عدم توعيتهم غذائيا . فقد أثبتت دراسة (Fredric, P.H. 2017) أنه لا توجد برامج في الثقافة الغذائية محددة وواضحة في بلدان العالم الثالث، لذلك فقد أوصت الدراسة بضرورة العمل على نشر الثقافة الغذائية بين الأفراد

### سابعاً: اقتراحات وتوصيات الدراسة:

مما سبق يتضح علاقة الصحة والحياة بالغذاء والتغذية، فالصحة الكاملة لا يمكن أن تتوفر إلا بالغذاء السليم الكامل، أو ما يسمى بالغذاء المتوازن، وهو ذلك الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبكميات مناسبة . والإنسان جيد التغذية هو الذي يأكل من مثل هذا الغذاء وكمية كافية لنمو أنسجة الجسم وصيانتها، والاحتفاظ بقدر منها على هيئة مخزون ، وبالتالي يكون صحيح الجسم .  
بما أن كل عادة تختلف عن الأخرى من حيث الأسباب والنتائج فإن الاقتراحات والحلول ستكون مقسمة وفق التقسيم السابق للعادات الغذائية.

#### ١- فيما يتعلق بمعالجة عدم تناول الطلاب لوجبة الإفطار أقترح ما يأتي:

- ١.١- حث الطلاب على النوم مبكراً، لكي يمكنهم النوم لساعات كافية، فالنوم لفترة كافية يجعل الفرد يستيقظ نشيطاً مرتاحاً، مفعماً بطاقة إيجابية كبيرة، كما أن النوم المبكر يساعد على الاستيقاظ المبكر، وبالتالي بدء الطالب يومه بحيوية ونشاط، وقدرته على تناول وجبة إفطاره من دون مشاكل.
- ١.٢- تقنين استعمال الطلاب للأجهزة الإلكترونية بالليل ومشاهدة التلفاز، فيفضل سحبها منهم في وقت محدد كل يوم، كي لا تسبب لهم الأرق.
- ١.٣- وعموماً فإنه ينصح بضرورة تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ حتى في الإجازات الدراسية ليتدرب الطالب على النوم والاستيقاظ في مواعيد محددة.
- ١.٤- حرص الأمهات على تجهيز وجبات الإفطار يومياً في الوقت المحدد، والتنويع فيها كي لا يتمل الطالب منها ويفر من تناولها، ومن أهم الخيارات لإعداد وجبة إفطار صحية ما يأتي:
  - لحم الدجاج مع الجبن والخضار.
  - زبدة الفول السوداني، فهي مصدر غني للبروتين.
  - الحبوب المُحلاة بالسكر، ويمكن مزجها بأنصاف غذائية صحية أكثر، مثل: الحليب، أو عصير البرتقال الطازج.
  - منتجات الألبان والبيض، وينبغي تقديمها بالطريقة المحببة للشخص.
  - الفواكه والخضراوات الطازجة.

- الابتعاد قدر الإمكان عن اللحوم والأغذية المعالجة والمُعلبة.
- الابتعاد عن تناول الحلويات والمقرمشات والمياه الغازية، واستبدالها بالأطعمة والمشروبات الصحية.
- ١.٥- منح حوافز مادية للأبناء على محافظتهم تناول وجبة الإفطار، وخلق نوع من المنافسة بينهم في ذلك.
- ١.٦- تنظيم حملات توعوية في المدارس لتوضيح أهمية وجبة الإفطار، عن طريق نشر مطويات أو عرض أفلام، أو دعوة أطباء لتوضيح فوائد هذه الوجبة.

## ٢- تناول الحلويات بين الوجبات:

لمعالجة هذه العادة والتقليل من حدتها أقترح ما يأتي:

- ١.١- في البداية يمكن للإنسان أن يستبدل أنواع الحلويات الدسمة التي اعتاد على تناولها بأنواع أخرى من الحلويات التي تحتوي في مكوناتها على كمية كبيرة من الفواكه والمكسرات.
- ١.٢- تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات، لأنها تحد من رغبة الإنسان في تناول الحلويات.
- ١.٣- الحرص على شرب كميات كبيرة من الماء، لأنه يعطي الإحساس الدائم بعدم الحاجة إلى أكل الحلويات والسكريات.
- ١.٤- التقليل من شرائها ووضعها في البيت بشكل تدريجي إلى أن يتم التخلص من إدمانها.
- ١.٥- شرح وبيان أضرار الإكثار منها للطلاب في المدارس، إما في الطابور الصباحي، أو في حصص التربية الأسرية أو عن طريق ملصقات ولوحات إرشادية الخ...

## ٣- الإفراط في تناول السكر:

لمعالجة هذه العادة يجب:

- ١.٣- تعويد الطفل على التقليل من نسبة السكر المضاف إلى المشروبات بشكل تدريجي، وأن يكون ذلك تحت إشراف ومراقبة الوالدين.
- ٢.٣- تعريف الطفل بأن كثيرا من العصائر الطبيعية لا تحتاج إلى تحلية لاحتوائها على فواكه حلوة طبيعيا.
- ٣.٣- تعويض السكر الأبيض ببعض المحليات الطبيعية كالعسل، والسكر البني والديبس وغيرها من المحليات الطبيعية، مع عدم الإكثار منها كذلك.
- ٤.٣- ترغيب الأطفال في مشروبات لا يضاف إليها السكر كاللبن والحليب.
- ٥.٣- ترغيب الأطفال في تناول الفواكه على طبيعتها من دون عصرها لكي لا يحتاج إلى إضافة السكر إليها.

## ٤- الإكثار من تناول المشروبات الغازية:

- ١.٤- ترغيب الأطفال في عصائر طبيعية والتنويع في مكوناتها وطرق إعدادها، وإضافة بعض المكسرات إليها.
- ٢.٤- التدرج في التخلي عن هذه المشروبات عن طريق تناول العبوات صغيرة الحجم في البداية، ثم التقليل من تناولها يوما بعد يوم إلى أن يتم التخلص منها نهائيا.

٣.٤- وضع ملصقات توضح أضرار هذه المشروبات في المطبخ وصالة المعيشة وحتى في غرف نوم الأطفال لتخويفهم من منها.

٤.٤- تحفيز الأطفال على ترك شرب هذه المشروبات عن طريق منحهم ثمن هذه المشروبات للاستفادة منه في أشياء أخرى قد تنفعهم.

٥.٤- إشراك المدارس في عملية التخلص من تناول المشروبات الغازية عن طريق تقديم فقرات في الإذاعة الصباحية تبين أضرار هذه المشروبات، وطرح بدائل لها، ووضع لوحات إرشادية في المقصف وغير ذلك من الأنشطة التي قدر تسهم في الحد من انتشار هذه العادة بين الطلاب والإقلاع عنها.

#### ٥- تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون:

لمعالجة هذه العادة يمكن اتباع الخطوات الآتية.

١.٥- عدم وضع جهاز التلفاز في صالة المعيشة أو المطبخ كي لا يتسنى لمن يجلس لتناول أكله مشاهدته.

٢.٥- طرح بعض المسائل والأمور والحديث عنها أثناء تناول الوجبات الغذائية.

#### ٦- تناول أطعمة فقيرة في القيمة الغذائية بين الوجبات:

١.٦- عدم شراء هذه الأطعمة ووضعها في متناول الأطفال في البيت.

٢.٦- منع بيعها في مقصف المدرسة.

٣.٦- تعريف الطلاب بأضرارها من خلال الإذاعة الصباحية واللوحات الإرشادية ودروس التربية الأسرية وغير ذلك. وفي الختام أود أن أشير إلى أن العادات الغذائية التي تم تناولها في هذا البحث ليست هي العادات الغذائية المنتشرة بين أفراد عينتي البحث ومن يعيش في محيطهم فقط، بل هناك عادات غذائية أخرى، فهي كثيرة ومتنوعة وتتطور مع تطور المجتمع وتغير أحواله وظروفه، كما أن هذه العادات لها مسببات تتغير بشكل كبير من مجتمع إلى مجتمع ومن وقت لآخر، وهذا ما يؤكد لنا أهمية تتبع هذه العادات الغذائية ودراستها بشكل مستمر وتقديم الحلول والاقتراحات المناسبة لعلاجها.

## الملحق: الاستمارة رقم (٠١).

جامعة السادات

معهد الدراسات و البحوث البيئية

"دراسة مقارنة للعوامل المؤثرة في العادات الغذائية بين طلاب المدارس في المرحلة الثانوية في مملكة البحرين و جمهورية مصر العربية".

استمارة العادات الغذائية

الاسم(اختياري):.....

الجنس:.....

السن:.....

- ١- ما هي عدد الوجبات المتناولة في اليوم؟ ( ٣ - ٢ - ١ - غير ذلك )  
 ٢- ما هي الوجبة المحذوفة؟ ( إفطار - غداء - عشاء )  
 ٣- هل تتناول وجبة الإفطار؟ ( لا - نعم ) في حالة نعم  
 ١.٤- أين يتناوله ( في المنزل - في المدرسة - في الخارج )  
 ٢.٤- هل تقوم باستهلاك الوجبة: ( كاملة - جزء منها )

في حال الإجابة ب (لا) (عدم الإفطار)

- ٣.٤- ما السبب (عدم وجود وقت - عدم وجود شهية - أسباب أخرى)  
 ١.٥- هل تأخذ مصروف: ( نعم - لا ) في حال الإجابة (نعم)  
 ٢.٥- كيف يتم التصرف فيه (يصرف كاملاً - جزء منه - لا ينفق)  
 ٣.٥- مكان الشراء ( المدرسة - خارج المدرسة ) في حال كان الشراء خارج المدرسة  
 ١.٣.٥- ما السبب ( عدم وجود مقصف - أسباب أخرى)  
 ٦- ما نوع الأطعمة المتناولة بين الوجبات؟ (حلويات - عصائر - مياه غازية - ساندويشات - فاكهة)  
 ٧- كم ملعقة سكر تضيفها إلى المشروبات ( ملعقة - ملعقتين - ٣ ملاعق - أكثر من ذلك)  
 ٨- هل تتناول المخدرات؟ ( نعم - لا - أحياناً )  
 ٩- هل تحرص على تناول الشاي بعد الوجبات؟ ( نعم - لا - أحياناً )  
 ١٠- تفضل كمية الملح في الطعام (قليلة جداً - معتدلة - مملح)  
 ١١- هل تشرب اللبن؟ ( نعم - لا - أحياناً )  
 ١٢- هل تحب تناول المياه الغازية؟ ( نعم - لا - أحياناً )  
 ١٣- هل تتناول الطعام أمام التلفزيون؟ ( نعم - لا - أحياناً )  
 ١٤- هل تتناول البطاطس الشيبسي باعتبارها أغذية خفيفة بين الوجبات؟ ( نعم - لا - أحياناً )

## المراجع العربية

- ١- الركبان، محمد عثمان(٢٠١٦): السلوكيات الغذائية والعوامل المؤثرة فيها لدى المراهقين في مدينة الرياض. المجلة العربية للغذاء والتغذية- مجلة فصلية محكمة تصدر عن مركز البحرين للدراسات والبحوث-السنة الثامنة عشر العدد الرابع و العشرون .
- ٢- آيات ابراهيم الدسوقي عبيد(٢٠٠٢) : تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية
- ٣- إيمان البلوني، ميسون شتيفي (٢٠٠٣): العادات الغذائية والوعي الغذائي عند طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقتها بانتشار الأنيميا ،مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي،جامعة المنوفية، مجلد (١٣) ،العدد (٣-٤) ،ص١-١٦
- ٤- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. ( أ ٢٠٠٥). تخطيط وكتابة البحوث الغذائية. مركز البحرين للدراسات والبحوث. مملكة البحرين
- ٥- مصيقر، عبد الرحمن عبيد، عجلان، دانة ، العوضي، زينب، خليل، سارة، العباسي، فاتن، نجم ، فاطمة، أحمد، منال، السعد، نورة، ويوشقر، نيلة. ( ٢٠٠٥ ب ). العادات الغذائية ونمط المعيشة والأمراض المزمنة عند المواطنين البالغين في مملكة البحرين (دراسة ميدانية). مركز البحرين للدراسات والبحوث. مملكة البحرين.
- ٦- زينب محمد عبد الصمد دراسة أنماط سلوك بعض الأسر عند استدامها لمواردها في إعداد الوجبات الغذائية كلية الاقتصاد المنزلي رسالة ماجستير غير منشورة جامعة حلوان ١٩٨٢.
- ٧- مصيقر، عبدالرحمن( ٢٠٠٦): تغذية الأطفال والمراهقين في دول الخليج العربية.مركز البحرين للدراسات والبحوث <http://www.bcsr.gov.bh/BCSR/Ar/ContactUs.aspx>
- ٨- إيمان مرسى محمد، أحمد محمد حانى، محيى الدين عبد الرحيم سليم، مدحت عربى خليل قسم الصحة العامة وطب المجتمع- كلية طب أسيوط . EL-MINIA MED., BULL., VOL. 16, NO. 1, JAN., 2005-
- ٩- المؤتمر الدولي للبدانة والتغذية (٢٠١٦): نقل السمنة والتغذية، القاهرة، مصر؛ ٢٥-٢٨ حزيران / يونيه ٢٠١٦.

- ١١- علوية علوي (١٩٩٠): أهمية التغذية السليمة للأسرة مع التركيز على الأم والطفل، مجلة الاقتصاد المنزلي - تصدرها الجمعية المصرية للاقتصاد المنزلي بكلية الاقتصاد المنزلي، عدد (٦)، جامعة حلوان، ص ٩-١٨.
١٢. دراسة منال عبد الرحمن محمود حسنين (١٩٨٩) : مدى انتشار سوء التغذية بين الأطفال المصابين بالطفيليات المعوية، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية .
١٣. دراسة ثناء عبد الرحيم أبو العينين إبراهيم (١٩٩٨): العوامل المؤثرة على سوء التغذية بين أطفال المناطق الريفية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية .
١٤. منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (٢٠١٧) : النظام الغذائي المتوازن - الطريق إلى التغذية السليمة ، تقرير مقدم إلى المؤتمر الإقليمي ، العشرين للشرق الأدنى ، تونس، ٢ / ٦ مارس .
- ١٥- نجلاء المسلمي(٢٠٠٠): دراسة الارتباط بين العادات الغذائية للأسرة المصرية والإنفاق على بند الغذاء، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية .
- ١٧- محمد عاطف غيث علم الاجتماع نظرياته وتطبيقاته دار النهضة العربية لبنان ١٩٨٥ .

#### ثانيا المراجع الاجنبية :

- 1- Ludwig, D.; Peterson, K. and Gortmaker, S. (2001): Relation between consumption of sugar-sweet-ened drinks and childhood obesity. Lancet; 357: 505-508.
- 2- Fredric,P.H.(2017): Saudi Medical Journal, Food and Nutrition.