

## مدى وعي طلاب المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية وعلاقته بسلوكياتهم الغذائية

دراسة ميدانية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية ببعض مدارس بلدية أبو سليم

سلوى عبد النبي سالم, اسامة محمد بن رجب  
قسم صحة المجتمع / المعهد العالي للعلوم والتقنيات الطبية أبو سليم

Ozlitny@yahoo.com

### الملخص:

تلخص الدراسة حول مدى وعي طلاب المرحلة الثانوية في ليبيا عامة وطرابلس خاصة على أهميه الغذاء الصحي المتوازن والتعرف على سلوكهم الغذائي المتبع في نظامهم، حيث هدفت الدراسة في معرفة مدى الوعي الصحي بأهمية التغذية الصحية لدى طلبة المرحلة الثانوية والتزامهم بها والتعرف على سلوكهم الغذائي المتبع، و معرفه اذا كان هناك فرق بين الذكور والإناث حول مدى درجة الوعي الغذائي الصحي لديهم، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الملائم والمناسب لهذه الدراسة، وشملت عينة الدراسة (200) طالب وطالبة وتم استخدام العينة العشوائية الطبقية البسيطة، وكانت إجراءات الدراسة عبارة عن النسب المئوية، اختبار كاي تربيع، اختبار ت. وقد كانت أهم الاستنتاجات أن المدرسة لا تؤدي دورها في التوعية عن الامراض التي تتعلق بالغذاء الصحي يمثلون بنسبة (70%). طلبة مستعدون لتعديل النظام الغذائي للحصول على غذاء متوازن نسبة بلغت (80%) من مفردات عينة الدراسة. تبين من النتائج أن طلبة يتناولون الوجبات السريعة اعتماداً على مذاقها ولا يفكرون في القيمة الغذائية بنسبة (79%) من مفردات عينة الدراسة.

### Abstract:

The study summarizes the extent of awareness of secondary school students in Libya in general and Tripoli in particular on the importance of healthy, balanced food and the focus on controlling the diet followed in their diet. The study aimed to know the extent of health awareness of the importance of healthy nutrition among secondary school students and their commitment to it and to learn about control. In terms of the diet, they follow, and to know if there is a difference between males and females regarding the extent of their degree of healthy nutritional awareness, a descriptive analytical application was then used and this is the appropriate and appropriate types for this study. The creativity of the study included (200) student examiners and a random sample and small effects were used. The study procedures were special relativity, chi-square test, and w-test. The most important of which was that the school played its role in raising awareness of diseases related to healthy lunches (70%). Students willing to modify their diet to obtain a moderate break (80%) from effective study

vocabulary. It was concluded that orders for fast food depend largely on its taste and they do not pay attention to the nutritional value (79%) of the detailed study items.

**الكلمات المفتاحية:** الوعي الغذائي، السلوك الغذائي، المكملات الغذائية.

**المقدمة:** إن النظام الغذائي هام للنمو وتجديد انسجة الجسم وللنشاط العقلي والجسمي، وللوقاية من الأمراض و تقوية مناعة الجسم لذلك يجب أن يكون الطعام كافيا من حيث الكمية والنوعية. إن السلوك التي نتبعه يمكن أن يؤثر على الصحة سلبا أو إيجابا، لذلك فإن مستوي الغذاء التي يحصل عليه الإنسان عبر نظامه الغذائي اليومي ضروري جدا لتجديد مقدار النشاط البدني والعقلي القادر على بذله خلال اليوم، كما أن نوعية الطعام وكميته تؤثر على عمل القلب وعلى صحة الشرايين، ان التغذية السليمة للمراهقين في مراحل التعليم امر هام جدا من حيث الحفاظ علي صحتهم وتعزيزها في الحاضر ووقايتهم من بعض الأمراض المتعلقة بسوء التغذية ومشاكل في زيادة الوزن او النحافة في المستقبل.

فالطالب يقضي ما يقارب من ستة الي سبع ساعات في المدرسة اي نصف اليوم تقريبا يستنفد خلالها الطاقة سواء لفاعليته الفكرية او طاقته الحركية، ومن اجل ذلك يحتاج الى الغذاء الذي يمدّه بالطاقة والنشاط ويوفر له العناصر الغذائية اللازمة لنموه السليم وتحسين صحته والحفاظ عليها. فحصول الطالب علي التغذية الصحية المتوازنة بأتباع عادات غذائية منتظمة تقي من العديد من الأمراض التي قد تسبب له تأخر ف النمو الجسدي والعقلي حيث اكد أطباء العالم انا الدماغ به سيالات عصبية تتغذى من الغذاء الذي يدخل الجسم بحيث انا افتقار الغذاء للعناصر الغذائية الرئيسة يؤثر علي نمو القدرات العقلية بشكل كبير، وبالتالي فإن سوء التوازن الغذائي يسبب مشاكل عده سواء علي مستوي الصحة او البنية الجسمية للطلاب علي تركيزه وتحصيله الدراسي .

**مشكله الدراسة** مدى وعي طلاب المرحلة الثانوية على أهميه الغذاء الصحي المتوازن و التعرف على سلوكهم الغذائي المتبع في نظامهم اليومي.

### تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مدى درجة الوعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها؟
- 2- ما هو السلوك الغذائي المتبع لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في درجة الوعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزي لمتغير النوع؟

### أهداف الدراسة:

- 1/ التعرف علي مدى وعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها.
  - 2 / التعرف السلوك الغذائي المتبع لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها.
  - 3/ معرفه اذا كان هناك فرق بين ذكور والإناث حول مدى درجة الوعي الغذائي الصحي لديهم .
- أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في جانبين علمي وعملي، وتتمثل الأهمية العلمية في الأتية:
- 1- فلة الدراسات التي تهتم بدراسة الوعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بأهمية الغذاء الصحي المتوازن.
  - 2- ربما أسهمت نتائج الدراسة الحالية في زيادة إثراء المكتبة العلمية من خلال توفير مرجع علمي.

3- تمثل هذا الدراسة إضافة علمية متواضعة لأدبيات البحث العلمي في مجالات صحة المجتمع ( الصحة المدرسية ).

أما الأهمية العملية تتمثل في الآتي:

- 1- تساعد في معرفة السلوكيات الغذائية الخاطئة للطلاب المرحلة الثانوية، وأهم مشاكل نتيجة عن اتباع الغذاء غير صحي.
- 2- مساعدة الطلاب على وتنمية الوعي الصحي من خلال برامج وقائية وعلاجية في المؤسسات التعليمية.
- 3- الوصول إلى النتائج والمقترحات التي يمكن الاستفادة منها مستقبلاً في مجال الصحة المدرسية وبرامج التثقيف الصحي.

**مصطلحات ومفاهيم الدراسة:**

1- **الوعي الغذائي (nutritional awareness):** هو قياس مدى معرفة الأفراد بأنواع الغذاء الصحي، فأهمية الوعي الصحي الغذائي تكمن في أنها تسمح للأشخاص بمعرفة الأطعمة الغذائية المختلفة، ففي بعض الأحيان تكون الأطعمة جيدة في إخفاء محتوياتها الحقيقية مثل المشروبات الغازية، فالوعي الغذائي جزء أساسي من التثقيف الصحي، فالتغذية والنمط الغذائي الذي نتبعه له تأثيرات كبيرة علي حياتنا بشكل عام (علا علي، 2022: 15).

2- **السلوك الغذائي (nutritional behavior):** هو الطريقة التي يتبعها الشخص او المجتمع في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة ويتأثر السلوك الغذائي بنوع الغذاء المناخ والطقس، الحالة الاقتصادية، العادات الاجتماعية والتقاليد (إيمن صلاح عبدالمطلب 2018: 34).

3- **المكملات الغذائية (nutritional supplements):** هي مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي بمواد تغذية مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الدهنية، والتي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي للشخص قد تكون لا تستهلك بكميات كافية، وتعتبر بعض البلدان المكملات كأطعمة، بينما تعتبرها بلدان أخرى أنها ادوية أو منتجات صحية طبيعية (منظمة الأغذية والزراعة FAO).

**الدراسات السابقة:**

1- دراسة أيمن صلاح عبدالمطلب (2018م)، بعنوان: مقارنة للعادات الغذائية بين طلاب المرحلة الثانوية في مملكة البحرين وجمهورية مصر العربية.

حيث هدفت الدراسة الي مقارنة بين العادات الغذائية والتعرف علي العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية لعينة الدراسة، اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي التحليلي وتم تطبيقها علي 100 طالب من البحرين و100 طالب من مصر من المرحلة الثانوية.

**وتوصلت الدراسة الي:**

أ- أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تعليم الأم المختلف وما يتناوله الطلاب مقارنة بالتوصيات الغذائية المسموح بها بالنسبة للأسر المصرية.

ب- بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوي تعليم الأم وما يتناوله الطلاب مقارنة بالتوصيات الغذائية.

2- دراسة أسيل محمد خليل (2018م)، بعنوان: الوعي الغذائي لدى طلبة المدارس الثانوية رأس الخيمة. هدفت الدراسة الي ايجاد قاعدة للبيانات عن الوعي والسلوك الغذائي لدي طلاب المدارس بأمانة رأس الخيمة. جريت الدراسة علي 20مدرسة الي 50% من مدارس رأس الخيمة ثم اختيار عينه عشوائية طبقه كانت نسبة الذكور 43% والاناث 57% توصلت الدراسة الي نتائج الأتية:

أ- ان طلبة المدارس يعتمدون اعتمادا علي الطويات والمشروبات الغازية بعد خروجهم من المدرسة وهذا بالطبع يؤدي الي خلل في تناولهم للوجبات الرئيسية والي فقدان الشهية وبالتالي تؤثر علي نموهم وتحصيلهم الدراسي.

ب- ووصلت الدراسة الي ان نسبة كبيرة منهم لا يتناول اي نوع من اللحوم وهذا يعني ان وجباتهم تفتقر الي عنصر غذائي مهم, وهو البروتين الحيواني المهم جدا في هذه المرحلة.

ج- وصلت الدراسة ايضا الي أن من بين افراد العينة ليس لديهم اي دراية بالعناصر الأساسية للسلوكية المتكاملة أو المتوازنة.

**- منهج الدراسة:** إن تحديد منهج الدراسة يتوقف على طبيعة مشكلة الدراسة وأهداف الدراسة، وبالإضافة إلى الإمكانيات الفنية والمادية المتاحة للباحث ( التير, 1999 : 42).

يقصد بالمنهج المستخدم في الدراسة مجموعة الإجراءات التي يتبعها الدارسون منذ بداية الدراسة وحتى التوصل إلى النتائج، وانطلاقاً من الأهداف التي تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيقها فإنها أعتمد على المسح الاجتماعي بأسلوب العينة باعتباره المنهج الملائم والمناسب لهذه الدراسة من أجل الحصول على البيانات والمعلومات المستهدفة، والتي عن طريقها يتم وصف ما هو موجود بالفعل.

**- مجتمع الدراسة:** يمثل مجتمع الدراسة الطلاب بالمرحلة الثانوية ذكوراً وإناثاً والبالغ عددهم (1580) طالب وطالبة سنة أولي والثانية والثالثة موزعين علي أربعة مدارس من أصل 17 مدرسة ثانوية داخل بلدية أبو سليم علي النحو المبين بالجدول التالي:

**جدول (1) يبين وصف مجتمع الدراسة**

ر . م	المدرسة	نوع	العدد
1	علي نجار	ذكور	250
2	الهضبة	ذكور	237
3	السيدة عائشة	إناث	493
4	تقرفت	إناث	600
المجموع الكلي			1580

\*مكتب تعليم بلدية أبو سليم.

**- عينة الدراسة:** تعرف العينة بأنها " جزء من الكل يختاره الباحث لأجل الحصول على بيانات تتعلق بموضوع بحثه يتعذر الحصول عليها من المجتمع برمته (أحمد بدر, 1979: 54).

اشتملت عينة الدراسة على (200) الطلاب والطالبات في بعض مدارس بلدية أبو سليم. وتعد العينة العشوائية الطبقية النسبية أنسب نوع من أنواع العينات التي تتلائم مع هذه الدراسة وما تحويه من متغيرات, لأن مجتمع الدراسة ينقسم إلى شرائح

وفئات، وهذه العينة تستخدم عندما يكون جمهور الدراسة معروفاً ولكنه غير متجانس الخصائص التي يود دراستها كأن يكون مقسماً إلى ذكور وإناث أو من حيث العمر والتخصص العلمي.

### جدول (2) يبين وصف عينة الدراسة

النسبة	تكرار	المدرسة	ث
%22	44	علي نجار	1
%28	56	الهضبة	2
%17	34	السيدة عائشة	3
%33	66	تقرفت	4
%100	200	المجموع	

### - مجالات الدراسة:

- المجال الموضوعي: السلوكيات الغذائية لدى طلاب المرحلة الثانوية ومدى وعيهم بأهمية التغذية الصحية.
- المجال المكاني: تم تطبيق هذه الدراسة داخل نطاق بلدية أبو سليم بحدودها الإدارية المعروفة وقت توزيع استمارات الدراسة.
- المجال الزمني: استغرق البحث الميداني لجمع البيانات الفترة من 2022/6/2 وحتى يوم 2022/7/30 .
- المجال البشري: ويتمثل في طلاب وطالبات المرحلة التعليم الثانوي في نطاق مكتب تعليم بلدية أبو سليم.
- أداة جمع البيانات: بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة تم تصميم استبان موجه لعينة الدراسة من طلاب وطالبات مرحلة التعليم الثانوي كأداة في جمع المعلومات والبيانات الميدانية اللازمة لهذه الدراسة وباعتبار أنها أفضل وسيلة لجمع المعلومات حول آراء واتجاهات الدارسين ولما تتسم به من سهولة في تبويبها وتحليلها وذلك الإجابة على تساؤلات الدراسة.

### - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

ولتحقيق أهداف وتساؤلات الدراسة وتحليل البيانات الأولية التي تم جمعها من مفردات العينة التي تم اختيارها من مجتمع الدراسة، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة بالاعتماد على استخدام برمجية الحزم الإحصائية Statistical Package والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS).

### - عرض النتائج:

#### أولاً البيانات الأولية:

#### 1- عرض خصائص مفردات عينة الدراسة:

**جدول رقم (3) التوزيع التكراري والنسبي لمفردات عينة الدراسة حسب الجنس.**

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	100	50.0%
إناث	100	50.0%
المجموع	200	100.0%

يتبين من الجدول والشكل رقم (3) أن التوزيع التكراري والنسبي لمفردات عينة الدراسة تمثلت في أن نسبة (الإناث) قد بلغت (50.0%) من مفردات عينة الدراسة وبلغت نسبة (الذكور) (50.0%) من مفردات عينة الدراسة، وتشير هذه النتيجة على التنوع في اختيار مفردات عينة البحث من الجنسين (ذكوراً، وإناثاً).

2- عرض خصائص عينة حسب العمر:

**جدول رقم (4) التوزيع التكراري والنسبي لمفردات عينة الدراسة حسب العمر**

يتضح من الجدول والشكل رقم (4) أن الطلاب الذين أعمارهم (من 16 أقل من- 18 سنة) هم أعلى نسبة بين جميع مفردات

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 16 سنة	65	32.5%
من 16- أقل من 18 سنة	105	53.5%
من 18 سنة فأكثر	30	15.0%
المجموع	200	100.0%

عينة الدراسة وبلغت (53.5%)، ثم جاء الطلاب الذين أعمارهم (أقل من 16 سنة) بنسبة (32.5%) ، والطلاب الذين أعمارهم (من 18 سنة فأكثر) بلغت نسبتهم (15.0%) (من جميع مفردات عينة الدراسة، وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب الذين أعمارهم من (من 16- أقل من 18 سنة) هي الأعلى نسبة بين جميع مفردات عينة البحث وهذه النتيجة تشير إلى التنوع في أعمار الطلاب المدراس واختلاف وجهات نظرهم وآرائهم حول مدى وعي طلاب المرحلة الثانوية بأهمية التغذية والتزامهم بها .

3- عرض خصائص عينة حسب السنة الدراسية:

**جدول رقم (5) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمفردات عينة الدراسة حسب السنة الدراسية.**

السنة الدراسية	التكرار	النسبة المئوية
أولي ثانوي	64	32.0%
ثانية ثانوي	89	44.5%
ثالثة ثانوي	47	23.5%
المجموع	200	100.0%

من خلال الجدول السابق والشكل رقم (5) للتوزيع التكراري والنسبي لمفردات عينة الدراسة، يتضح أن نسبة الطلاب في السنة الدراسية الأولى ثانوي قد بلغت (32.0%) من مفردات عينة الدراسة، وجاءت نسبة الطلاب الذين في السنة الدراسية الثانية ثانوية (44.5%)، وبلغت نسبة الطلاب في السنة الثالثة ثانوي (23.5%) من مفردات عينة الدراسة، وتدل هذه النتيجة على الاختلاف والتنوع في اختيار مفردات عينة الدراسة حسب السنوات الدراسية الثلاث في مرحلة التعليم الثانوي .

#### 4- عرض خصائص عينة حسب الوزن:

جدول رقم (6) يوضح التوزيع التكراري والنسبي لمفردات عينة الدراسة حسب الوزن

الوزن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 55 كجم	38	19.0%
55 إلى أقل من 60 كجم	77	38.5%
من 60 إلى أقل من 65 كجم	54	27.0%
من 65 كجم فأكثر	31	15.5%
المجموع	200	100.0%

من خلال الجدول السابق والشكل رقم (6) للتوزيع التكراري والنسبي لمفردات عينة الدراسة، يتضح أن نسبة الطلاب أقل من 55 كجم قد بلغت (19.0%) من مفردات عينة الدراسة، وجاءت نسبة الطلاب الذين أوزانهم من 55 إلى أقل من 60 كجم نسبة (38.5%) أما الطلاب الذين أوزانهم 60 إلى أقل من 65 كجم (27.0%)، وجاءت نسبة الطلاب الذين أوزانهم من 65 كجم فأكثر نسبة (15.5%) ، وتدل هذه النتيجة على الاختلاف والتنوع في الأوزان .  
التساؤل الأول – مامدى وعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية ؟

الجدول رقم (7) يوضح آراء عينة الدراسة حول مدى وعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها.

ت	العبرة	القيمة	درجة الموافقة				
			أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أحافظ على تناول وجبة الإفطار يومياً	ت	72	56	30	26	16
			%36.0	%28.0	%15.0	%13.0	%13.0
2	أحافظ على تناول وجبة الغذاء	ت	86	78	15	17	4
			%43.0	%39.0	%7.5	%8.5	%2.0

4	ضعيف	1.190	2.13	10	25	20	70	75	ت	أحافظ على شرب أكثر من 8 كؤوس من الماء يومياً	3
				%5.0	%12.5	%10.0	%35.0	%37.5	%		
8	متوسطة	1.441	3.44	58	68	6	40	28	ت	أتناول أنواع مختلفة من الفاكهة أكثر من مرة في الاسبوع	4
				%29.0	%34.0	%3.0	%20.0	%14.0	%		
9	متوسطة	1.478	3.31	52	66	10	36	36	ت	أتناول الخضروات مع الوجبات بشكل يومي	5
				%26.0	%33.0	%5.0	%18.0	%18.0	%		
13	ضعيف	1.579	2.72	44	32	12	48	64	ت	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية .	6
				%22.0	%16.0	%6.0	%24.0	%32.0	%		
10	متوسطة	1.436	3.17	40	66	20	36	38	ت	لدي معلومات عن الأهرام الغذائي وأهمية	7
				%20.0	%33.0	%10.0	%18.0	%19.0	%		
3	متوسطة	1.223	3.73	62	78	16	32	12	ت	نقوم في المنزل بتطبيق ما جاء في الهرم الغذائي	8
				%31.0	%39.0	%8.0	%16.0	%6.0	%		
14	متوسطة	1.498	3.31	54	64	10	34	38	ت	أمارس الرياضة بشكل منظم	9
				%27.0	%32.0	%5.0	%19.0	%19.0	%		
12	متوسطة	1.452	3.45	60	65	10	35	30	ت	أنام من 7-8 ساعات يومياً	10
				%30.0	%32.5	%5.0	%17.5	%15.0	%		
11	متوسطة	1.525	3.37	66	50	10	40	34	ت	توجد دورات تدريبية تثقيفية في المدرسة على أهمية الغذاء الصحي	11
				%33.0	%25.0	%5.0	%20.0	%17.0	%		
7	متوسطة	1.481	3.31	50	69	10	34	37	ت	أتناول وجبات به نسبة قليل من الدهون	12
				%25.0	%34.5	%5.0	%17.0	%18.5	%		
15	متوسطة	1.513	3.27	54	60	12	34	40	ت	أتناول وجبات بها نسبة من بروتين والسعرات حرارية مناسبة	13
				%27.0	%30.0	%6.0	%17.0	%20.0	%		

6	متوسطة	1.529	3.25	49	70	10	24	47	ت	للمدرسة دور كبير في التوعية عن الأمراض التي تتعلق بالغذاء غير الصحي	14
				%24.5	%35.0	%5.0	%12.0	%23.5	%		
2	ضعيف	1.189	2.14	12	24	12	83	69	ت	لدي علم بالأضرار الصحية للوجبات السريعة	15
				%6.0	%12.0	%6.0	%41.5	%34.5	%		

- يتبين من الجدول السابق والمتعلق باستجابات مفردات عينة الدراسة حول (مدى وعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها؟). ما يلي في الترتيب الأول جاءت عبارة (أحافظ على تناول وجبة الغذاء) وكانت أعلى نسبة الإجابة على (أوافق بشدة) بلغت (86%) من مفردات بلغت متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (1.88) وانحراف معياري (1.008) وتدل هذه نتيجة على أن هناك وعي لدى طلاب بأهمية وجبة الغذاء حيث تمدهم بما يحتاجون إليه من الطاقة والعناصر الغذائية التي من شأنها المحافظة على كفاءة عمل الجسم والدماغ أثناء فترة الظهيرة.

- الترتيب الثاني جاءت عبارة (لدي علم بالأضرار الصحية للوجبات السريعة) وكانت أعلى نسبة الإجابة على (أوافق) بلغت (83%) بلغت متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2.14)، وانحراف معياري (1.189) هذه النتيجة تدل على العادات الصحية السيئة المشتركة بين طلاب المرحلة الثانوية، هي تناول الاطعمة السريعة والاقبال الشديد عليها بشتي أنواعها وأشكالها وعدم الاهتمام بالغذاء الصحي .

- جاءت في الترتيب الثالث عبارة (نقوم في المنزل بتطبيق ما جاء في الهرم الغذائي) وكانت أعلى نسبة الإجابة على (غير موافق) بلغت (78%) وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.73)، وانحراف معياري (1.223) هذه النتيجة تدل ربما على قلة الوعي أو بسبب الظروف الاقتصادية للأسرة.

- الترتيب الرابع جاءت عبارة (أحافظ على شرب أكثر من 8 كؤوس من الماء يومياً) وكانت أعلى نسبة الإجابة على (موافق) وبلغت (75%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2.13) بانحراف معياري (1.190) هذه النتيجة تدل على محافظة أغلب الطلبة على شرب كمية كافية من الماء يومياً تساعد للتمتع بصحة جيدة .

- جاءت في الترتيب الخامس عبارة (أحافظ على تناول وجبة الإفطار يومياً) وكانت أعلى نسبة الإجابة على (موافق وبشدة) وبلغت (72%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2.29) بانحراف معياري (1.294) هذه النتيجة تشير على حرص طلاب على تناول وجبة الافطار، فهي تزود الجسم باحتياجاته من العناصر الغذائية بالطاقة اللازمة لمساهمة في ضبط مستويات السكر في الدم وتحسين صحة القلب وتزيد التركيز والاستيعاب مما يحسن التحصيل الدراسي.

- في الترتيب السادس جاءت (للمدرسة دور كبير في التوعية عن الأمراض التي تتعلق بالغذاء غير الصحي) وكانت أعلى إجابة على (غير موافق) بنسبة (70%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.25)،

بانحراف معياري (1.529) هذه النتيجة تدل على عدم وجود محاضرات وندوات توعوية بأهمية الغذاء للمتابعة أي نوع من الأمراض التي يمكن أن تنتشر بشكل واسع ومفاجئ.

- في الترتيب السابع عبارة (أتناول وجبات به نسبة قليل من الدهون) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (غير موافق) بنسبة (69%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.31) بانحراف معياري (1.481) وهي هذه النتيجة تشير ضرورة الحد من تناول الدهون للوقاية من الأمراض.

- جاءت في الترتيب الثامن عبارة (أتناول أنواع مختلفة من الفاكهة أكثر من مرة في الاسبوع) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (غير موافق) وبلغت (68%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.44) وبانحراف المعياري (1.441) هذه النتيجة تدل على عدم حرص بعض الطلاب على تناول أنواع مختلفة من الفاكهة بسبب عدم الوعي أو الظروف الاقتصادية لعائلتهم، لأن تناولها يحمي الجسم من الإصابة بالكثير من الأمراض.

- الترتيب التاسع جاءت عبارة (أتناول الخضروات مع الوجبات بشكل يومي) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (غير موافق) وبلغت (66%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.31) بانحراف معياري (1.478) هذه النتيجة تدل على عدم تعود على تناول الخضروات مما يقلل من تمتع بعض الطلبة بصحة جيدة.

- جاءت في الترتيب العاشر عبارة (لدي معلومات عن الأهرام الغذائي وأهمية) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (غير موافق) قد بلغت (66%) من مفردات عينة الدراسة، وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.17)، وبانحراف معياري (1.436) وهذه النتيجة تدل على عدم الوعي الكافي لمكونات النظام الغذائي، وربما يرجع ذلك عدم وجود إصدار الكتيبات والمطويات لنشر الوعي بالمدرسة.

- جاءت في الترتيب الحادي عشر عبارة (توجد دورات تدريبية تثقيفية في المدرسة على أهمية الغذاء الصحي) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (غير موافق وبشدة) قد بلغت (66%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.37)، وبانحراف معياري (1.525) وهذه النتيجة تدل على عدم وجود دورات توعية بأهمية التغذية وممارسات الغذائية الصحية.

- جاءت في الثاني عشر عبارة (أنام من 7-8 ساعات يومياً) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (غير موافق) وبلغت (65%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.45)، وبانحراف معياري (1.452) هذه النتيجة تدل على لآثار السلبية لعدم النوم للساعات كافية وانخفاض المعدل الدراسي وضعف الذكر وتتركز خلال اليوم وزيادة مستوى الهرمونات التي تجعل الإنسان يأكل أكثر مما يزيد في الوزن وتأثير على قدرة التعلم والذاكرة اضطرابات المزاج وزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب.

- جاءت في الثالث عشر عبارة (أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (موافق) قد بلغت (64%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة (2.72) وبانحراف معياري (1.579)

و هذه النتيجة تشير إلى أهمية تناول الوجبات الخفيفة مما يساعد في حصول الجسم على كافة العناصر التي يحتاجها دون الحاجة للمكملات الغذائية.

- جاءت في الرابع عشر عبارة (أمارس الرياضة بشكل منظم) وكانت أعلى نسبة الإجابة على (غير موافق) وبلغت (65%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.31)، وانحراف معياري (1.498) هذه النتيجة تدل على أن ممارسة نشاط رياضي ليست من الالويات لبعض الطلبة، وربما نتيجة عدم وجود الوقت الكافي، أو الشعور بالتعب أو غياب التشجيع، أو عدم الإلمام بأهمية ممارسة الرياضة.

- جاءت الترتيب الخامس عشر عبارة (أتناول وجبات بها نسبة من بروتين والسعرات حرارية مناسبة) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (غير موافق) وبلغت (64%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.27)، وانحراف معياري (1.513) هذه النتيجة تدل على عدم الوعي واتباع نظام غذائي صحي لدى بعض الطلبة لذلك ينبغي أن يكون مدخول الطاقة (السعرات الحرارية) متوازناً مع استهلاك الطاقة ولتجنب زيادة الوزن غير الصحية.

التساؤل الثاني – ما هو السلوك الغذائي المتبع لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها؟

الجدول رقم (8) يوضح آراء عينة الدراسة حول السلوك الغذائي المتبع لطلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها.

ت	العبارة	القيمة	درجة الموافقة					ترتيب			
			أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق بشدة	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	درجة	
1	أتناول الوجبات السريعة بشكل دائم	ت	59	78	18	35	10	2.30	1.206	ضعيف جدا	7
			%29.5	%39.0	%9.0	%17.5	%5.0				
2	أتناول الوجبات السريعة اعتماداً على مذاقها ولا أفكر في القيمة الغذائية	ت	74	79	16	12	19	2.12	1.241	ضعيف جدا	6
			%37.0	%39.5	%8.0	%6.0	%9.5				
3	أتناول مشروبات غازية بشكل يومي	ت	63	76	18	23	20	2.31	1.296	ضعيف جدا	8
			%31.5	%38.0	%9.0	%11.5	%10.0				
4	أتناول وجبة واحدة فقط في اليوم	ت	20	21	17	82	60	3.71	1.275	متوسطة	4
			%10.0	%10.5	%8.5	%41.0	%30				

11	متوسطة	1.232	3.68	60	71	26	30	13	ت	أتناول كميات غذائية	5
				%30.0	%35.5	%13.0	%15.0	%6.5	%		
12	ضعيف	1.398	2.58	30	28	22	68	52	ت	أتناول بعض الحلويات بشكل يومي	6
				%15.0	%14.0	%11.0	%34.0	%26.0	%		
5	ضعيف جدا	1.087	2.00	7	20	16	80	77	ت	مستعد لتعديل نظامي الغذائي للحصول متوازن	7
				%3.5	%10.0	%8.0	%40.0	%38.5	%		
9	ضعيف جدا	1.298	2.25	19	23	16	73	69	ت	لدى معرفة عن الغذاء الصحي الكامل والمتوازن	8
				%9.5	%11.5	%8.0	%36.5	%34.5	%		
2	ضعيف جدا	1.232	2.20	17	22	10	87	64	ت	أفضل تناول الوجبات السريعة عن واجبات المنزل بعد خروجي من المدرسة	9
				8.5	%11.0	%5.0	%43.5	%32.0	%		
10	ضعيف	1.327	2.59	23	36	22	73	46	ت	اعتمد في المنزل على الوجبات السريعة من حين الي لآخر	10
				%11.5	%18.0	%11.0	%36.5	%23.0	%		
13	متوسطة	1.449	3.49	61	67	11	30	31	ت	لدي مشاكل صحية تتعلق بالغذاء	11
				%30.5	%33.5	%5.5	%15.0	%15.5	%		
15	متوسطة	1.503	3.36	62	51	19	32	36	ت	استطيع التوقف عن الواجبات السريعة	12
				%31.0	%25.5	%9.5	%16.0	%18.0	%		
14	ضعيف	1.465	2.69	35	36	11	67	51	ت	أتابع مع طبيب لعلاج مشكلة الصحية تتعلق بسوء التغذية	13
				%17.5	%18.0	%5.5	%33.5	%25.5	%		
3	ضعيف جدا	1.151	1.95	12	15	10	77	86	ت	هل يؤثر السلوك الغذائي على دراستك	14
				%6.0	%7.5	%5.0	%38.5	%43.0	%		

1	ضعيف جدا	1.156	2.08	14	18	10	88	70	ت	تحصلي الدراسي غير جيد بسبب سلوكي الغذائي غير صحي	15
				%7.0	%9.0	%5.0	44.0%	%35.0	%		

يتبين من الجدول السابق والمتعلق باستجابات مفردات عينة الدراسة حول (السلوك الغذائي المتبع لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها) يلي:

- في الترتيب الأول جاءت عبارة (تحصلي الدراسي غير جيد بسبب سلوكي الغذائي غير صحي) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (أوافق) بلغت (88%) وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2.08) وبانحراف معياري (1.156) هذه النتيجة تدل على العادات السلوكية غير سليمة فهي تؤدي إلى عدم تغذية الدماغ وعملة بشكل جيد وسليم.

- الترتيب الثاني جاءت عبارة (أفضل تناول الوجبات السريعة عن واجبات المنزل بعد خروجي من المدرسة) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (أوافق) بلغت (87%) وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2.20)، وبانحراف معياري (1.232) هذه النتيجة تدل على تقبلاً عاماً للوجبات السريعة بين فئات الطلاب.

- جاءت في الترتيب الثالث عبارة (هل يؤثر السلوك الغذائي على دراستك) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (موافق وبشدة) بلغت (86%) وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (1.95)، بانحراف معياري (1.151)، وهذه نتيجة تدل على أن عملية التحصيل الدراسي عملية مشبعة بحيث تؤثر فيه كل الجوانب والعوامل المحيطة بالطلاب.

- في الترتيب الرابع جاءت عبارة (أتناول وجبة واحدة فقط في اليوم) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (غير موافق) وبلغت (82%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة البحث يساوي (3.71) بانحراف معياري (1.275) هذه النتيجة تدل على الاهتمام بالواجبات الغذائية حيث تساعدهم على توفير مستوى جيد من الطاقة على مدار اليوم.

- جاءت في الترتيب الخامس عبارة (مستعد لتعديل نظامي الغذائي للحصول متوازن) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (موافق) وبلغت (80%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2.00) بانحراف معياري (1.087) هذه النتيجة تدل على رغبتهم في تعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة.

- في الترتيب السادس جاءت (أتناول الوجبات السريعة اعتماداً على مذاقها ولا أفكر في القيمة الغذائية) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (موافق) بنسبة (79%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة البحث يساوي (2.12)، وبانحراف معياري (1.241) هذه النتيجة تدل على أن الوجبات السريعة تخلو من العناصر الهامة والمعادن والالياف.

- في الترتيب السابع عبارة (أتناول الوجبات السريعة بشكل دائم) وبلغت أعلى إجابة في عبارة (موافق) بنسبة (78%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة البحث يساوي (2.30)، وانحراف المعيارى (1.206) وهذه النتيجة تدل ربما تغير أساليب الحياة، وأيضاً كثرة الخروج من المنزل وقلة اجتماع الاسرة على المائدة كما كان في السابق .

- جاءت في الترتيب الثامن عبارة (أتناول مشروبات غازية بشكل يومي) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (موافق) وبلغت (76%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2,31)، بانحراف معياري (1.296)

هذه النتيجة وتدل على السلوكيات الخاطئة فاستهلاك المشروبات الغازية يؤدي إلى اجتماع أخطر مرضين مزمنين وهما السكري وارتفاع ضغط الدم, زيادة الوزن.

- الترتيب التاسع جاءت عبارة (لدى معرفة عن الغذاء الصحي الكامل والمتوازن) وبلغت أعلى إجابة في عبارة (موافق) وبلغت (73%) من مفردات عينة الدراسة و وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2.25)، وبانحراف معياري (1.298) هذه النتيجة تدل على معرفة الطلاب بأهمية الغذاء المتوازن في حماية الجسم من الامراض المزمنة.  
- جاءت في الترتيب العاشر عبارة (أعتمد في المنزل على الوجبات السريعة من حين الي لأخر) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (موافق) قد بلغت (73%) من مفردات عينة الدراسة، وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي(2.59)، وبانحراف معياري (1.327) هذه النتيجة تدل أن الوجبات الجاهزة التي تباع في المحلات التجارية والمطاعم , تتميز بسرعة تحضيرها وتغليفها وإمكانية تناولها بالمطعم أو خارجه .

- جاءت في الترتيب الحادي عشر عبارة (أتناول مكملات غذائية) وبلغت أعلى إجابة في عبارة ( غير موافق) قد بلغت (71%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة (3.68)، بانحراف معياري (1.232) هذه النتيجة تدل على مدى الوعي الطلاب وان هذه المكملات الغذائية يجب أن تكون تحت إشراف الطبيب وذلك كي نوازن بين مميزاتها وأضرارها الجانبية .

-جاءت في الثاني عشر عبارة (أتناول بعض الحلويات بشكل يومي) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (موافق) وبلغت (68%) من مفردات عينة الدراسة (2.58)، وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي بانحراف معياري (1.398) هذه النتيجة تشير إلي خطورة تناول بعض السكريات على الصحة العامة .  
- جاءت في الثالث عشر عبارة (لدي مشاكل صحية تتعلق بالغداء.) وبلغت أعلى إجابة في عبارة ( غير موافق ) قد بلغت (67%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.49)، وبانحراف معياري (1.449) هذه النتيجة على عدم وجود بعض الامراض عند نسبة كبيرة من طلاب.

- جاءت في الرابع عشر عبارة (أتابع مع طبيب لعلاج مشكلة الصحية تتعلق بسوء التغذية) وكانت أعلى نسبة في الإجابة على (موافق) وبلغت (67%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (2.69)، وبانحراف معياري (1.465) هذه النتيجة تدل على مستوى الوعي لدى بعض الطلاب  
- جاءت الترتيب الخامس عشر عبارة (استطيع التوقف عن الواجبات السريعة) وبلغت أعلى إجابة في عبارة (غير موافق وبشدة) وبلغت (62%) من مفردات عينة الدراسة وأن متوسط إجابات مفردات عينة الدراسة يساوي (3.36)، وبانحراف معياري (1.503) هذه النتيجة تدل على الممارسات اليومية الخاطئة دون معرفة ما تسببه من الأضرار بصحتهم وسلامة الأداء الوظيفي.

يبين المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة عن مدي درجة الوعي الغذائي الصحي لطلاب المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها.

الجدول رقم (11) اختبارات يوضح نتائج درجة الوعي تعزى لمتغير الجنس

متغيرات الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الجنس	نكور	1.9013	100	21.465	.001
	الإناث	3.0653	100		

يتبين من خلال الجدول السابق والخاص باستجابات مفردات عينة الدراسة حول ( هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي بأهمية التغذية الصحية لتزمتهم بها ) أن قيمة المتوسط الحسابي للمستوي الوعي بأهمية التغذية للذكور تساوي (1.9013) بانحراف معياري ( 2880 ). أن قيمة المتوسط الحسابي للمستوي الوعي بأهمية التغذية للإناث تساوي (3.0653) بانحراف معياري(47396).  
وبما أن قيمة (t) المحسوبة تساوي (21.465) كما أن مستوى الدلالة المشاهد يساوي (0.01) وهو أقل من (5%) مستوى الدلالة المعتمد في هذا الدراسة مما يشير إلى وجود فروق في مستوى الوعي بأهمية التغذية الصحية التزامهم بها لصالح الإناث.

- نتائج الدراسة:

من خلال النتائج التي توصل إليها الدارسون ووفقا لاستجابة مفردات عينة الدراسة يمكن للدارسين أن يتناولوا النتائج العامة للدراسة في المحاور التالية:

أولاً: النتائج المرتبطة بخصائص مفردات عينة الدراسة :

- 1- تبين من النتائج التنوع في اختيار مفردات عينة الدراسة من الجنسين (ذكوراً وإناثاً) حيث بلغت نسبة (الإناث) (50%) ، ونسبة (الذكور) بلغت (50%) من مفردات عينة الدراسة.
- 2- بينت النتائج بأن الطلاب الذين يبلغ أعمارهم من 16 أقل من- 18 سنة هي الأعلى نسبة بين جميع مفردات عينة الدراسة) نسبه بلغت (53.5%) من مفردات عينة الدراسة
- 3- اتضح من الدراسة أن نسبة الأعلى للسنوات الدراسي هم الطلاب السنة الدراسية الثانية ثانوية (44.5%) من مفردات عينة الدراسة.
- 4- أوضحت النتائج ان نسبة الطلاب الذين اوزانهم من 55 إلى أقل من 60 كجم نسبة (38.5%) من مفردات عينة الدراسة.

ثانياً: النتائج المرتبطة بتساؤلات الدراسة:

مدى درجة وعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها من خلال تحليل البيانات حسب تساؤل الدراسة يتبين الآتي :-

- 1- بينت النتائج ان طلبة يحافظون على تناول وجبة الغذاء وكانت أعلى نسبة بلغت (86%) من مفردات عينة الدراسة .
- 2- أوضحت الدراسة أن طلبة لديهم علم بالأضرار الصحية للوجبات السريعة نسبة بلغت (83%) من مفردات عينة الدراسة.
- 3- بينت النتائج انه في المنزل لا يتم تطبيق ما جاء في الهرم الغذائي نسبة بلغت (78%) من مفردات عينة الدراسة.

- 4- تبين من الدراسة ان طلبة يحافظون على شرب أكثر من 8 اكواب من الماء يومياً وكانت أعلى نسبة بلغت (75%) من مفردات عينة الدراسة.
- 5- كشفت الدراسة ان طلبة يحافظون على تناول وجبة الإفطار يومياً نسبة بلغت (72%) من مفردات عينة الدراسة.
- 6- تبين من الدراسة ان المدرسة لا تؤدي دورها في التوعية عن الامراض التي تتعلق بالغذاء غير الصحي بنسبة (70%) من مفردات عينة الدراسة.
- 7- كشفت الدراسة أن طلبة لا يتناولون وجبات به نسبة قليل من الدهون بنسبة (69%) من مفردات عينة الدراسة.
- 8- كشفت الدراسة أن طلبة لا يتناولون انواع مختلفة من الفاكهة أكثر من مرة في الاسبوع نسبة وبلغت (68%) من مفردات عينة الدراسة.
- 9- تبين من النتائج أن طلبة لا يتناولون انواع الخضروات مع الوجبات بشكل يومي نسبة وبلغت (66%) من مفردات عينة الدراسة.
- 10- كشفت الدراسة ضعف المعلومات عن الهرم الغذائي وأهمية نسبة بلغت (66%) من مفردات عينة الدراسة.
- 11- تبين من النتائج انه لا توجد دورات تدريبية تثقيفية في المدرسة على أهمية الغذاء الصحي ينسبه بلغت (66%) من مفردات عينة الدراسة.
- 12- كشفت الدراسة أن طلبة ينامون اقل من 7-8 ساعات يومياً نسبة بلغت (65%) من مفردات عينة الدراسة.
- 13- تبين من النتائج تناول طلبة وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية نسبة بلغت (64%) من مفردات عينة الدراسة.
- 14- تبين من النتائج ان الطلبة لا يمارسون الرياضة بشكل منظم نسبة بلغت (65%) من مفردات عينة الدراسة.
- 15- كشفت الدراسة أن الطلبة لا يتناولون وجبات بها نسبة من بروتين والسعرات الحرارية مناسبة نسبة بلغت (64%) من مفردات عينة الدراسة.

ما هو السلوك الغذائي المتبع لدى طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية والتزامهم بها من خلال تحليل البيانات حسب تساؤل الدراسة يتبين الآتي:

- 1- أوضحت الدراسة أن السلوك الغذائي الغير صحي يؤثر على التحصيل الدراسي نسبة بلغت (88%).
- 2- أوضحت الدراسة أن طلبة يفضلون تناول الوجبات السريعة عن وجبات المنزل بعد خروجهم من المدرسة نسبة بلغت (87%).
- 3- تبين من النتائج أن السلوك الغذائي يؤثر على الدراسة نسبة بلغت (86%).
- 4- كشفت الدراسة أن طلبة يتناولون أكثر من وجبة واحدة في اليوم نسبة بلغت (82%) من مفردات عينة الدراسة.
- 5- أوضحت الدراسة أن طلبة مستعدين لتعديل النظام الغذائي للحصول على غذاء متوازن نسبة بلغت (80%) من مفردات عينة الدراسة.
- 6- تبين من النتائج ان طلبة يتناولون الوجبات السريعة اعتمادا على مذاقها ولا يفكرون في القيمة الغذائية بنسبة (79%) من مفردات عينة الدراسة.
- 7- أوضحت الدراسة ان طلبة يتناولون الوجبات السريعة بشكل دائم بنسبة (78%) من مفردات عينة الدراسة.
- 8- أوضحت الدراسة أن طلبة يتناولون مشروبات غازية بشكل يومي ونسبة (76%) من مفردات عينة الدراسة.

- 9- تبين من النتائج أن طلبة لديهم معرفة عن الغذاء الصحي الكامل والمتوازن نسبة وبلغت (73%) من مفردات عينة الدراسة.
- 10- أوضحت الدراسة أن طلبة يعتمدون في المنزل على الوجبات السريعة من حين الي لآخر بنسبة بلغت (73%) من مفردات عينة الدراسة.
- 11- تبين من النتائج أن طلبة لا يتناولون مكملات غذائية نسبة بلغت (71%) من مفردات عينة الدراسة.
- 12- كشفت الدراسة أن طلبة يتناولون بعض الطويات بشكل يومي نسبة وبلغت (68%) من مفردات عينة الدراسة.
- 13- تبين من النتائج ان طلبة لا يوجد لديهم مشاكل صحية تتعلق بالغذاء نسبة بلغت (67%) من مفردات عينة الدراسة.
- 14- أوضحت الدراسة أن طلبة يتابعون مع طبيب لعلاج المشاكل الصحية تتعلق بسواء التغذية نسبة بلغت (67%) من مفردات عينة الدراسة.
- 15- تبين من الدراسة ان طلبة لا يمكنهم التوقف عن تناول الوجبات السريعة نسبة بلغت (62%) من مفردات عينة الدراسة.

### - التوصيات:

- تنبثق التوصيات عادة من صميم نتائج الدراسة, فهي صياغة للخطوط العريضة لكيفية توظيف النتائج التي توصلت إليها الدراسة بقصد تحقيق فائدة علمية, و لا ينبغي أن تخرج التوصيات عن إطار النتائج العامة للدراسة. وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الدارسون بما يلي:
- 1- نشر ثقافة أهمية الوجبات الصحية على شكل والجسم والنشاط البدني.
  - 2- إجراء دراسات أوسع لدراسة المشكلات الصحية والغذائية لأفراد المجتمع , بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة اولى لتحسين مستوى الصحة العامة والتغذية الجيدة.
  - 3- توفير بيانات الصحية والغذائية المتعلقة بالأمراض والمشكلات القائمة , ووضع الأسس المناسبة لتطوير نظام متكامل للمعلومات الصحية والغذائية يضمن تدفق المعلومات وسهولة الحصول عليها.
  - 4- جعل مقرر مادة الصحة العامة والمواد الخاصة بالغذاء متطلب ضروري لكل مرحلة التعليمية وعدم اقتصرها على الأقسام العلمية فقط .
  - 5- التشجيع لأجراء البحوث والدراسات المناسبة لتحديد المشاكل الغذائية, ووضع الحلول لها.

### - المراجع:

1. احمد بدر (1979 م). اصول البحث العلمي ومناهجه. وكالة المطبوعات, ط 5, الكويت.
2. ايمن مزاهره, (2007) صحة الإنسان وسلامة الغذاء, ط 1, الاردن المدار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع عمان.
3. أيمن صلاح عبد المطلب, ( 2018 ). دراسة مقارنة العادات الغذائية بين طلاب المرحلة الثانوية الحكمة البحرين جمهورية مصر العربية.
4. آيات إبراهيم الدسوقي عبيد . ( 2002 ) تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائي لطالبات المدارس الثانوية المحافظة المنوفية رسالة ماجستير , كلية الاقتصاد المنزلي.

5. حسن محمد (24.7.2001) دراسة لقياس الوعي الغذائي لدى طلبة المدارس الاعدادية والثانوية بأمانة راس الخيمة ،قسم التثقيف الصحي منطقة راس الخيمة الطبية.
6. رضوان على إسماعيل محمد ( 2002 ) السلوك الغذائي واثرها على السمنة لدى طلاب الاعداد الجامعي في دار العلوم- قسم العلوم الانسانية .جامعة الرياض . المملكة العربية السعودية.
7. علا علي (7 مارس.2022) الوعي الغذائي الصحي مجلة مرسل Almrsl.com.
8. محمود الوكيل(2015) .دليل الأغذية الصحية بالمدارس(دليل المعلم ) ، جامعة بنيسويف .
9. مراد بلعيد.(2008). تأثير الوجبات السريعة على العادات الغذائية عند الشباب بمدينة قسنطينة , دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم الاجتماع الحضري كلية العلوم الإنسانية . جامعة منتوري القسنطينية.
10. مروة حسون ( 2019 ) الغذائي العالمي المتكامل.
11. مصطفى عمر التير ، (1999م) مقدمة في مبادئ واسس البحث الاجتماعي ، ط 3 ، طرابلس: منشورات الجامعة المفتوحة.
12. منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة fAO ( 2017 ) النظام الغذائي المتوازن الطريق الى التغذية السليمة , تقرير مقدم إلى المؤتمر الإقليمي العشريني , للشرق الادنى تونس 6/2 مارس.
13. نادية غريب ( 2018 ) التغذية الصحية السليمة تسهم في رفع التحصيل الدراسي , صحيفة اليوم.