



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم : التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر تخصص رياضة
و صحة

العنوان:

أثر العادات الغذائية
على التلاميذ الممارسين للرياضة

بحث وصفي بأسلوب مسحي أجري على تلاميذ متوسطات ولاية "غليزان"

تحت إشراف :

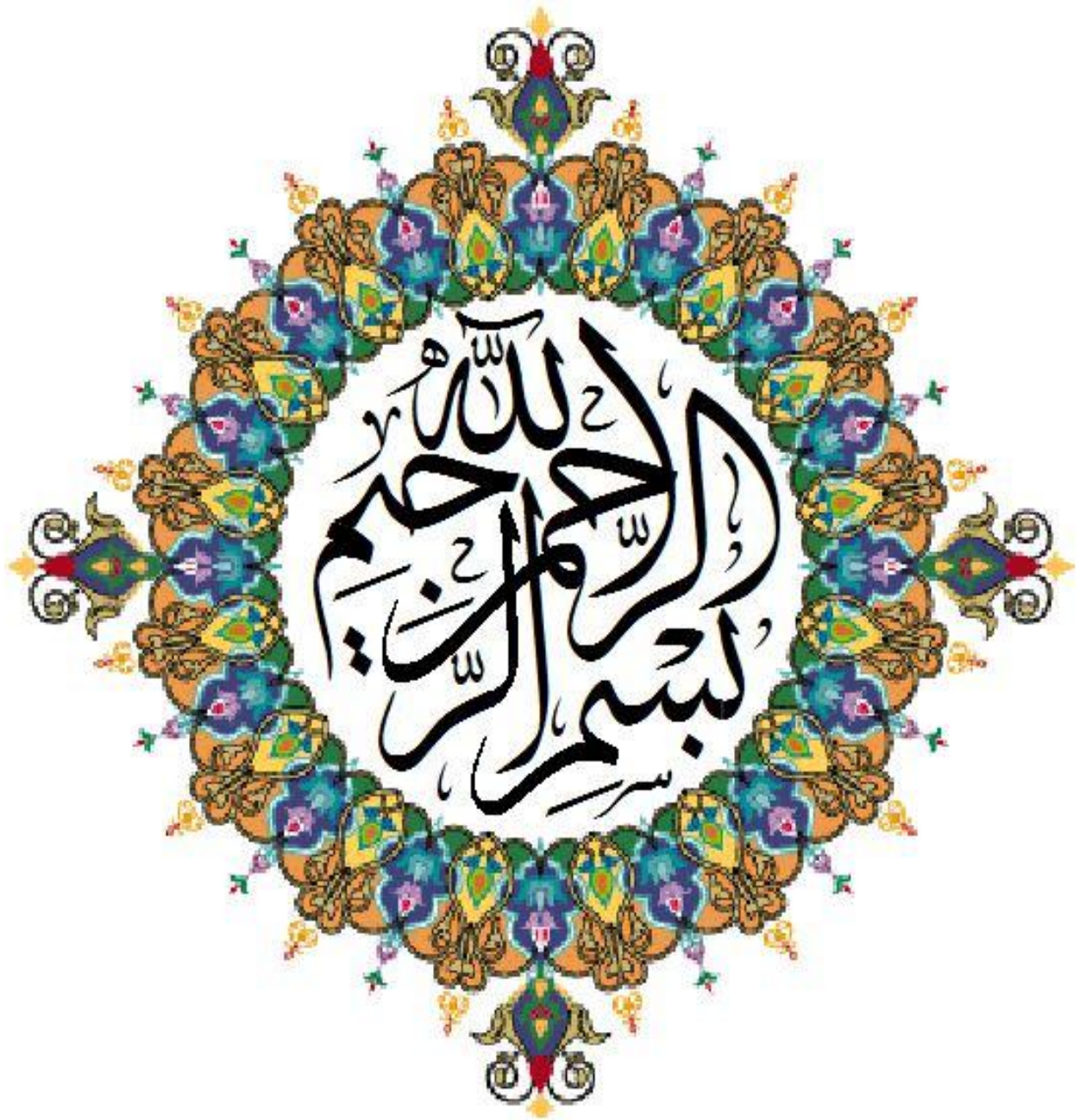
أ/د عطا الله أحمد.

إعداد الطالبين:

بن حمودة فيصل.

بن حراث عبد الجليل.

السنة الجامعية: 2016/2015





الشكر والتقدير

أشكر الله من أحيانا و سخرنا طلبه للعلم والمعرفة، شكرا لكل من علمنا حرفنا من أول عمرنا إلى يومنا هذا.

نتقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ المشرف على هذا العمل الذي تابع مراحل إنجاز هذه المذكرة المتواضعة بشكل نهائي .

- كما نتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة و الدكاترة على كل التوجيهات القيمة و التشجيع التي قدموها لنا لإتمام هذه المذكرة.
- شكرنا إلى لجنة المناقشة التي قبلت المناقشة ونصحت ببعض الملاحظات العلمية التي سوف يأخذ بها الطالب الباحث مستقبلا.
- وقبل أن نختم تشكرنا نتوجه بالشكر إلى من ساهموا في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد.

وأخردعو أن الحمد لله رب العالمين

الف شكر

الإهداء

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد بلسانه و صدّقها بقلبه وكيانه، وظهرت على جوارحه.
إلى كل من صلى على خير البرية واتبع سنته الزكية المطهرة بإخلاص وحسن نية
محَمَّد صلى الله عليه و سلم.

إلى كل من شمر سلاح القلم ورفع راية العلم لينير الأبصار والعقول. أهدي ثمرة عملي المتواضع

إلى التي لوجمعت الدنيا كلها ووضعها بين أيديها ماقررت ولوجزاء ايسيرامن حقها أمي ثم
أمي ثم أمي الغالية .

إلى القلب الواسع والصدر الدافئ أبي العزيز أطل الله عمره في طاعته.

إلى جميع أفراد أسرتي كبيرا وصغيرا دون أن ننسى أحد

وإلى كل أساتذتي اللذين معرفتهم خلال المشوار الدراسي ، خاصة الأستاذ المشرف

"عطا الله"

أسأل الله أن يجزيه خير مايجز به العلماء الأبرار وإلى كل طلبة معهد التربية البدنية و

الرياضية ودفعه التخرج 2015 - 2016

وكل من خاق بهم قلبي ووسعهم قلبي.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الذين جاهدوا في سبيل العلم

بن حراث عبد الجليل

الإهداء

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد بلسانه وصدقها بقلبه وكيانه، وظهرت على جوارحه. إلى كل من صلى على خير البرية واتبع سنته الزكية المطهرة بإخلاص وحسن نية محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى كل من شمر سلاح القلم ورفع راية العلم لينير الأبصار والعقول. أهدي ثمرة عملي المتواضع .

إلى التي لوجمعت الدنيا كلها ووضعتها بين أيديها ما وفرت ولوجزء ايسيرا من حقها أمي ثم أمي ثم أمي الغالية.

إلى روح والدي رحمه الله

إلى إخوتي الأعزاء

وإلى كل أساتذتي اللذين معرفتهم خلال المشوار الدراسي ، خاصة الأستاذ المشرف

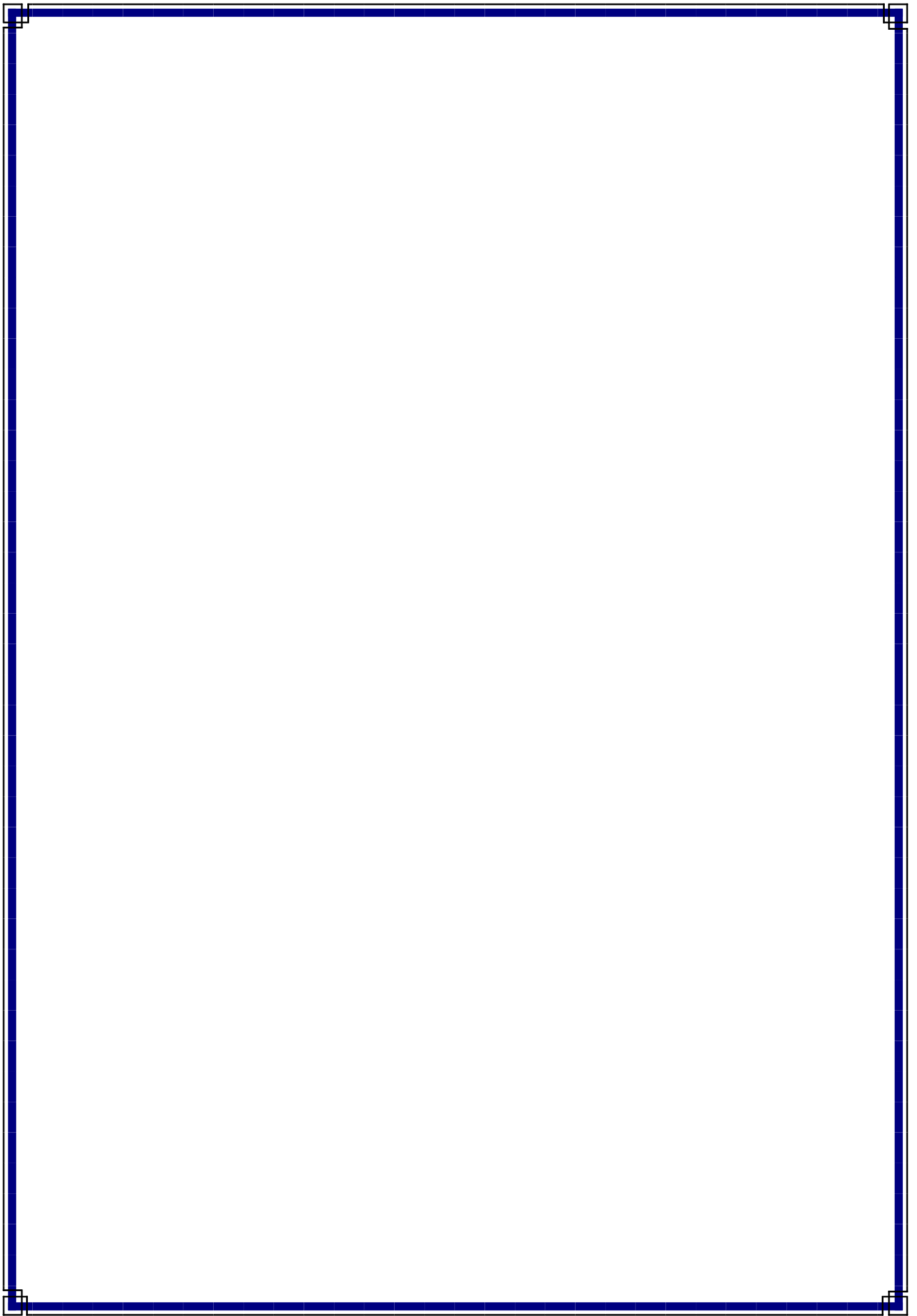
عطا الله" ، أسأل الله أن يجزيه خير ما يجز به العلماء الأبرار وإلى كل طلبة معهد التربية

البدنية والرياضية ودفعة التخرج 2015-2016

وكل من خاق بهم قلبي ووسعهم قلبي.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الذين جاهدوا في سبيل العلم

بن حمودة فيصل .



ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى معرفة العادات الغذائية و أثرها على التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

للإجابة على السؤال ماهي :

ماهي الثقافة الغذائية الذي يتمتع بها التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية؟

ولهذا الفرض اعتمدنا منهج الوصفي على عينة مكونة من 40 تلميذا و 10 مختصين بالتغذية المدرسية تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد جمع النتائج التحليل الإحصائي توصلنا إلى أن التلاميذ لا يتناولون وجبات متوازنة .

والمشرفون على الصحة المدرسية لا يستطيعون توجيه التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية

وعليه أوصينا بتوعية التلاميذ بتناول وجبات متزنة لأنهم في مرحلة النمو كما يجب على المشرفين القيام بتحسيس الأولياء بدور الغذاء و أهميته.

الكلمات المفتاحية:

-العادات الغذائية

-الأداء الرياضي .

Résumé de la recherche:

Cette étude visait à déterminer les habitudes alimentaires et leur impact sur les étudiants qui pratiquent des activités physiques et sportives.

Pour répondre à la question

Qu'est-ce qu'une culture alimentaire appréciée par ses élèves pratiquant des activités physiques et sportives?

Et à cet effet, nous avons adopté une approche descriptive. Ai composé d'un échantillon de quarante (40) élèves et dix spécialistes de l'alimentation scolaire ont été sélectionnés au hasard, et après avoir recueillis les résultats de l'analyse statistique, nous avons déterminé que ses élèves ne mangent pas des repas équilibrés.

Les superviseurs de la santé scolaire ne peuvent pas guider les élèves à pratiquer des activités physiques et sportives.

Par conséquent, nous avons recommandé d'éduquer les élèves de manger des repas équilibrés, parce qu'ils sont dans la phase de croissance et les superviseurs doivent également sensibiliser les parents au rôle de l'alimentation et de son importance.

Les mots-clés:

- les habitudes alimentaires
- la performance sportive

Summary of research:

This study aimed to determine dietary habits and their impact on students who engage in physical and sports activities.

To answer to the question :

What is a food culture appreciated by students engaged in physical and sports activities?

To this end, we adopted a descriptive Ai approach consisting of a sample of forty (40) pupils and ten school feeding specialists selected randomly, and after collecting the results of the statistical analysis, we Determined that his students did not eat balanced meals.

School health supervisors can not guide students to engage in physical and sports activities.

Therefore, we recommended educating students to eat balanced meals because they are in the growth phase and supervisors should also educate parents about the role of diet and its importance

Keywords:

- eating habits
- performance

قائمة المحتويات

العنوان	رقم الصفحة
الإهداء.....	أ.....
الشكر والتقدير.....	ب.....
قائمة المحتويات.....	ج.....
قائمة الجداول.....	د.....
قائمة الأشكال البيانية.....	هـ.....

التعريف بالبحث

1.....	مقدمة البحث.....
2.....	مشكلة البحث.....
3.....	أهداف البحث.....
4.....	فروض البحث.....
4.....	التعريف بمصطلحات البحث.....
5.....	الدراسات المشابهة.....

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول

تمهيد :

9	1- مفهوم الغذاء:.....
9	1- علم الغذاء:.....
9	2- الغذاء:.....
10	3- علم التغذية:.....
10	4- المغذيات:.....

- 5-نقص التغذية:..... 10
- 6-زيادة التغذية:..... 10
- 7-التغذية المناسبة: 10
- 8-الكفاية الغذائية:..... 10
- 9-1 القيمة الغذائية..... 10
- 10-وظائف الغذاء..... 11
- 11-مصادر الغذاء..... 11
- أغذية البناء و النمو:..... 12
- 3-توازن الماء بالجسم:..... 13
- 4-الاملاح المعدنية:..... 15
- 5-مصادر الاملاح المعدنية:..... 16
- 6-الاملاح المعدنية و النشاط الرياضي:..... 16
- 7-الصوديوم و البوتاسيوم و المغنيسيوم و الكلورين..... 16
- 8-البروتين:..... 17
- 9-2وظائف البروتينات:..... 17

19	10- البروتين و النشاط الرياضي:.....
21	3- الأغذية الطاقوية.....
21	1- العناصر الغذائية الاساسية.....
21	3-2 الكربوهيدرات.....
23	3-3 اهمية الكربوهيدرات في التغذية.....
23	4- تقسيم الكربوهيدرات و مصادرها الغذائية ووظائفها.....
24	5- الفيتامينات.....
25	5- فيتامين B:.....
25	3-6 فيتامين C:.....
26	7- فيتامين E.....
26	3-8 العلاقة بين انواع الفيتامينات الأخرى و الأداء الرياضي.....
26	9- الدهون:.....
27	10- المجموعة الأولى (الدهون البسيطة):.....
27	3-11 المجموعة الثانية (الدهون المركبة):.....
28	12- المجموعة الثالثة (الدهون المشتقة):.....

28	13-اهمية الدهون
29	14-النشويات
30	خلاصة

الفصل الثاني الممارسة الرياضية عند التلاميذ

32	تمهيد
32	اهمية النشاطات البدنية و الرياضية
34	النشاطات البدنية و الرياضية عند التلاميذ
36	اهداف التربية الرياضية عند التلاميذ
37	النشاطات الفردية
38	أهمية الغذاء بالنسبة للرياضيين

الباب الثاني الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الأول عرض و تحليل النتائج

42	تمهيد
----	------------

43	1_ منهج البحث:
43	2. مجالات البحث
43	2. 1 المجال المكاني
44	2.2 المجال الزماني
44	2. 3 المجال البشري
44	3. عينة البحث
44	. أدوات جمع البيانات
45	4. 1 الدراسة البيلوغرافية
45	4. 2 طريقة الإستبيان
45	4. 2. 1 صدق الإستبيان
45	5. التحليل الإحصائي
46	خطوات البحث
46	6- إجراءات البحث
46	6-1- دراسة نظرية
46	6-2- دراسة تطبيقية

الخلاصة..... 47

الاستمارة الخاصة بالتلاميذ..... 51

عرض النتائج 51

الاستنتاجات العامة 79

مقابلة النتائج بالفرضيات..... 81

مناقشة الفرضية الأولى 81

مناقشة الفرضية الثانية 81

توصيات و اقتراحات

خلاصة البحث

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	تناول فطور الصباح كل يوم من قبل التلميذ	47
02	التركيبة الغذائية التي يتناولها التلميذ الممارس	48
03	نظام الوجبات التي يعتمدها التلميذ الممارس	49
04	تأجيل وجبة الغذاء في معظم الأحيان لضيق الوقت أو التزامها مع وقت التدريب	50
05	تخلي التلميذ الممارس عن وجبة العشاء	51
06	تناول التلميذ الممارس لوجبات غذائية قبل ممارسة النشاط البدني	52
07	مدة تناول التلميذ الممارس للوجبات الغذائية قبل ممارسة النشاط	53
08	المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تكون من: فاصولياء+سلطة+لحم	54
09	المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من: لحم+سلطة+مشروب غازي	55
10	المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من: سلطة+سمك+مشروب	56
11	تناول التلميذ للعصائر قبل ممارسة الرياضة	58
12	نوع العصائر التي يتناولها التلميذ قبل الممارسة الرياضية	59
13	التخلي عن شرب الماء لعدم توفره في مكان التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي	64
14	شرب الماء أثناء توفره في مكان التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي	65
15	تناول التلميذ للخضر في الأسبوع	66
16	تناول التلميذ لوجبات غنية و متنوعة دائما بعد الممارسة الرياضية	67
17	معاناة الأطفال من أمراض على مستوى المؤسسات التربوية	70
18	علاقة الأمراض بنوع الغذاء المتناول	71
19	تناول وجبات من قبل الممارسين للرياضة مثل أقرانهم من الأطفال	72
20	وجوب وجبات مكملات للممارس	72
21	مساعدة تناول هذه الوجبات على الممارسة الرياضية	74
22	رؤية المختصين لتناول وجبات متوازنة من قبل التلاميذ	74
23	أسباب عدم تناول وجبات متوازنة من قبل التلاميذ	76
24	قيام المختصين بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ	76
25	ضرورة القيام بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ	77

قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	تناول فطور الصباح كل يوم من قبل التلميذ	52
02	التركيبة الغذائية التي يتناولها التلميذ الممارس	53
03	نظام الوجبات التي يعتمد عليها التلميذ الممارس	54
04	تأجيل وجبة الغذاء في معظم الأحيان لضيق الوقت أو التزامها مع وقت التدريب	55
05	تخلي التلميذ الممارس عن وجبة العشاء	56
06	تناول التلميذ الممارس لوجبات غذائية قبل ممارسة النشاط البدني	57
07	مدة تناول التلميذ الممارس للوجبات الغذائية قبل ممارسة النشاط	58
08	المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تكون من: فاصولياء+سلطة+لحم	59
09	المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من: لحم+سلطة+مشروب غازي	60
10	المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من: سلطة+سمك+مشروب	61
11	تناول التلميذ للعصائر قبل ممارسة الرياضة	63
12	نوع العصائر التي يتناولها التلميذ قبل الممارسة الرياضية	64
13	التخلي عن شرب الماء لعدم توفره في مكان التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي	65
14	شرب الماء أثناء توفره في مكان التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي	66
15	تناول التلميذ للخضر في الأسبوع	67
16	تناول التلميذ لوجبات غنية و متنوعة دائما بعد الممارسة الرياضية	68
17	معاناة الأطفال من أمراض على مستوى المؤسسات التربوية	70
18	علاقة الأمراض بنوع الغذاء المتناول	71
19	تناول وجبات من قبل الممارسين للرياضة مثل أقرانهم من الأطفال	72
20	وجوب وجبات مكملات للممارس	73
21	مساعدة تناول هذه الوجبات على الممارسة الرياضية	74
22	رؤية المختصين لتناول وجبات متوازنة من قبل التلاميذ	75
23	أسباب عدم تناول وجبات متوازنة من قبل التلاميذ	76
24	قيام المختصين بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ	77
25	ضرورة القيام بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ	78

1-مقدمة

الغذاء المتوازن هو الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول الطعام و بالكميات المناسبة لكل عنصر و لكن لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل من حيث العناصر الغذائية فكل طعام يحتوي على بعض العناصر و تنتجه عناصر اخرى فتكامل الاطعمة في الوجبة الغذائية أمر بالغ الاهمية ولا يمكن ان يتحقق ذلك الا عن طريق دمج مجموعة من الاطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة غذائية متوازنة من الناحية الغذائية .

ويلعب النظام الغذائي المتوازن دورا هاما في الوقاية من الامراض تلك المرتبطة بالتغذية و يكون سوء التغذية ناجما عن نقص عنصر أو اكثر من العناصر الغذائية الضرورية في الطعام الذي يتناوله الشخص مع الاستمرار في تناول الطعام نفسه بالاضافة الى عدم او قلة التنوع في الاطعمة المتناولة في الوجبة قد يستفحل النقص في العناصر الغذائية و يصاب الشخص بسوء التغذية (موسوعة الملك عبد العزيز ، 2012)

و قد تناولت العديد من الدراسات و الابحاث العلمية العلاقة بين الوجبات الغذائية و الانشطة الرياضية كدراسة عصمت عبد المجيد سنة (1992) تحت عنوان التغذية الرياضية و الاداء الرياضي و كذلك دراسة يوسف لازم كماش سنة(2011) تحت عنوان التغذية و النشاط الرياضي.

و لا شك في انه من الثابت بان التغذية تتعلق بصحة الانسان و هي تتضمن النمو الصحيح للجسم و ان الصحة الجيدة و النمو السليم هي نتاجا للتغذية الجيدة و التي تحتوي على العناصر الاساسية الخاصة بتغذية الانسان حيث ان الهدف الاساسي من تغذية الفرد الرياضي هو تزويد الجسم بالمواد الغذائية الاساسية و ان التنظيم السليم للتغذية في ظروف التدريب المختلفة في ظروف المباريات يعطي الحيوية و النشاط

لجسم الرياضي و يعمل على فصح المجال للوصول الى النتائج الرياضية العالية
(إبراهيم رحمة ،أحمد يوسف لازم ، 2000)

و نلاحظ ان هناك اهمية بالغة تربط الغذاء بالرياضي خاصة عند فئة الناشئين لان
هذه الفترة حساسة تحتاج الى رعاية فائقة و دقيقة تعد اساسا للصحة بعد مرحلة البلوغ
الى سن الشيخوخة.

ان التغذية السليمة للتلاميذ في مراحل التعلم امر هام جدا من حيث الحفاظ على
صحتهم و تعزيزها في الحاضر خاصة الممارسين للأنشطة الرياضية لإعطاء اداء
رياضي جيد ووقايتهم من بعض الامراض المتعلقة بسوء التغذية.

ان المرحلة المراهقة من 12 إلى 16 سنة يكون فيها التلميذ في مرحلة نمو يحتاج فيها
الى غذاء متوازن خاصة التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية و الاغذية
نوعان أغذية بنائية و اغذية طاقوية.

لذلك تطرقنا الى بحث يدرس العادات الغذائية عند التلاميذ الممارسين للأنشطة
الرياضية بغية معرفة العادات التي يتبعها التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية و
مدى تأثيرها على أدائهم.

2_مشكلة البحث :

من خلال ممارستنا للتربصات الميدانية على مستوى المؤسسات التربوية على مستوى
ولاية غليزان و مستغانم و كذا قيامنا بنشاطات التدريس على مستوى بعض المؤسسات
التربوية لاحظنا أن التلاميذ في المؤسسات التربوية يتميزون بالرشاقة و الحيوية و
قدرة عالية على الحركة، بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر نمو يكتمل فيها نمو الطفل
من مختلف الجوانب، و عليه يحتاج هذا الطفل الى غذاء متوازن يستطيع من

خلاله أن يعوض الطاقة التي يستهلكها في النشاط و التي تساعد في النمو. و عليه يجب أن تكون له ثقافة واسعة لما يتناوله الفرد. وعليه طرحنا السؤال التالي:

ما هي الثقافة الغذائية التي يتمتع بها التلميذ الممارس للأنشطة البدنية و الرياضية؟
و منه تأتي التساؤلات التالية:

- 1_ هل التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية يتناولون وجبات متوازنة؟
- 2_ هل المشرف على الصحة المدرسية يستطيع أن يوجه التلاميذ الممارسين للنشاطات البدنية و الرياضية.

3_أهداف البحث

حتى تكون الدراسة فعالة لا بد أن تكون هادفة، أي أنها ترمي إلى تحقيق معارف جديدة أو تقدم اقتراحات و حلول منطقية للمشكلة المدروسة، و بحثنا هذا يهدف إلى تحقيق ما يلي:

_ معرفة إذا كان التلاميذ الممارسين للنشاطات البدنية و الرياضية يتناولون وجبات متوازنة.

_ معرفة هل بإمكان المشرف على الصحة المدرسية أن يوجه التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

4- الفرضيات العامة:

- _ التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية لا يتناولون وجبات متوازنة.
- _ المشرف على الصحة المدرسية لا يستطيع أن يوجه التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

5-مصطلحات البحث: (نظريا)

*الغذاء: هو المادة الذي يحصل منها الجسم على الطاقة و على العناصر التي يحتاج اليها و يضيف حسين حيدر(1994)بان اجهزة الجسم تقوم بعمل كيميائي لتحويل الاغذية التي نتناولها الى مواد اخرى تساعد على نمو الجسم و المحافظة عليه

*الممارسة الرياضية:الممارسة الرياضية هي مجموعة من التمارين البدنية التي تمارس في الالعاب الفردية و الجماعية التي يمكن ان تؤدي الى المسابقات الرياضية

*الغذاء المتوازن:يقصد بالغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم و بكميات مناسبة للاحتياجات اليومية و لا يوجد غذاء في الطبيعة يحتوي على جميع العناصر الغذائية لذا فان عملية توازن الغذاء تعتمد على دمج مجموعة من الاغذية مع بعضها البعض لغرض تكميل النواقص في قيمتها الغذائية.

6-الدراسات السابقة والمثابها

بعد إطلاعنا على البحوث السابقة عثرنا على بعض الدراسات السابقة وهي بحوث قام بها طلبة معهد التربية البدنية والرياضية وكانت هذه البحوث تناولت العلاقة بين الوعي الغذائي والممارسة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وهي تقترب بشكل عام لجانب من جوانب موضوعنا وعليه فكرنا في معالجة هذا الموضوع من زوايا أخرى نرى أنها توصلنا إلى النتيجة المرجوة ونذكر من هذه الدراسات ما يلي :

دراسة عبد الناصر القدومي وكاشف زايد (2009) مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية البدنية والرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس هدفت للتعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص تربية بدنية ورياضية في جامعتي النجاح الوطنية وجامعة قابوس إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى

الوعي تبعاً لمتغير الجامعة الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي لدى الطلبة بالإضافة لتحديد أكثر الفئات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي .

دراسة معزوزي(2012) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

7- مشكلة البحث : ما هي فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

هل يتوفر النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية على التغذية المنصوح بها ؟

ما هو مستوى الوعي الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الممارسين في المرحلة الثانوية؟ هل يستطيع البرنامج الإرشادي المقترح أن يرفع من مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ الممارسين في المرحلة الثانوية ؟

8- أهداف البحث :

- التعرف على مستوى الوعي الغذائي السائد لدى ممارسين الأنشطة البدنية والرياضية في تلاميذ المرحلة الثانوية .
- التعرف على نظام غذائي المتبع من طرف التلاميذ الذين يمارسون أنشطة بدنية ورياضية وهل يوفر التغذية المنصوح بها لهم .
- كل الدراسات كانت محصورة في جانب واحد من الجوانب إلا دراسة معزوزي سنة (2012) التي كانت شاملة ولكن بالنسبة لتلاميذ الممارسين في المرحلة الثانوية ولذلك اعتمدنا في دراستنا حول التلاميذ الممارسين في المرحلة المتوسطة والذي يشملها النمو بالتحديد وتكون معرضة أكثر للأمراض الناتجة عن الغذاء.

التعريفات الإجرائية:

-الغذاء إجرائيا هو كل ما يتناوله التلميذ من وجبات خلال اليوم سواء كانت وجبة دسمة بروتينية أو نشوية.

-العادت الغذائية إجرائيا هو كل ما يتناوله الشخص باستمرار خلال اليوم بتكرار.

الباب الأول :الدراسة النظرية

الفصل الأول : الأغذية

- تمهيد
- الغذاء
- أغذية البناء و النمو
- الأغذية الطاقوية
- خلاصة

تمهيد :

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى دراسة مفهوم التغذية والغذاء بصفة عامة ومصادر الغذاء و وظائفه والقيمة الغذائية والكفاية و أغذية البناء والنمو والأغذية الطاقوية.

1- مفهوم الغذاء:

تغذية الانسان هو العنصر الاهم لاستمرار حياته و العلاقة بين الانسان و الغذاء باحتياج الجسم الى الغذاء من تأدية وظائفه الحيوية و المتمثلة بكافة نشاطاته و أعماله اليومية بكفاءة فالإنسان يعتمد في دوام حياته على ما يتناوله من مواد غذائية ،و تعرف التغذية بانها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية الاكل حتى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة و الامتصاص في الأمعاء و النقل و الدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها الى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها و الغذاء هو المادة التي يتناولها الانسان الحي حتى يستمر في النمو و المحافظة على صحته ووقايته من الامراض و يشير مجلس الغذاء و التغذية الامريكي إلى أن علم الغذاء يدرس المواد الغذائية و دور العناصر المكونة لها في المحافظة على حياة الكائن الحي كما يدرس التفاعلات و العمليات التي تتم في الجسم لهضم و امتصاص و نقل هذه العناصر الغذائية و التخلص من فضلاتها عن طريق الاخراج.(يوسف لازم كماش، 2011)

1-1 علم الغذاء:

هو العلم الذي يختص بدراسة الاغذية و مكوناتها المختلفة و جميع الطرق المستخدمة في تجهيزها بأشكال مختلفة و ملائمة للاستهلاك البشري.

1-2 الغذاء:

هو المادة (حيوانية-نباتية) التي يتناولها الكائن الحي من خلال جهازه الهضمي لاستعمالها في نمو جسمه و وقايته و المحافظة عليه.

1-3 علم التغذية:

هو العلم الذي يدرس العمليات الحيوية و الكيميائية التي يستعملها الانسان في أخذ المواد الغذائية و استخدامها للاستفادة منها في جسمه من حيث هضمها و امتصاصها و نقلها و تمثيلها الغذائي.

1-4 المغذيات:

و هي مكونات الغذاء القابلة للهضم و الامتصاص و التي تتمثل بالنشويات و الدهون والبروتينات و التي تسمى مغذيات النمو .

1-5 نقص التغذية:

و هو ان يستهلك الانسان أقل ما يحتاج جسمه من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي الى ظهور أمراض عليه و التي تختلف باختلاف المغذيات الناقصة في غذائه.

1-6 زيادة التغذية:

وهو أن يستهلك الفرد أكثر مما يحتاجه الجسم من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي الى ظهور بعض أعراض سوء التغذية .

1-7 التغذية المناسبة:

و هي وصول جميع المغذيات الضرورية في الغذاء الى جسم الانسان للمحافظة على صحته في أفضل مستوى يمكن الوصول اليه.

1-8 الكفاية الغذائية:

هي توافر كمية الغذاء اللازمة لسد الاحتياجات المثالية من المقننات للعناصر الغذائية بما يحفظ الصحة و يمنع ظهور أمراض سوء التغذية.

1-9 القيمة الغذائية

تمثل القيمة الغذائية لأي غذاء ما يحتويه هذا الغذاء من عناصر غذائية محسوبة على أساس وزن معين من الغذاء (جم أو ملجم 100 جم مادة جافة).

1-10 وظائف الغذاء

- الإحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيدة و العمل على إشباع رغبات الانسان الحسية و النفسية.
- تزويد الجسم بالمواد التي تولد الطاقة اللازمة للحركة و حفظ درجة حرارة الجسم.
- تزويد الجسم بالمواد التي تبني و تجدد و تعوض الأنسجة.
- تزويد الجسم بالفيتامينات و الأملاح المعدنية التي يحتاجها.
- وقاية الجسم من الامراض برفع مستوى أداء الجهاز المناعي لدى الانسان.

1-11 مصادر الغذاء

يستخدم الانسان الاطعمة من مصدرين أساسيين هما النباتي و الحيواني لبناء جسمه و تجديد خلاياه و الحصول على الطاقة اللازمة لأداء نشاطاته المختلفة و تنقسم المواد الغذائية حسب مصادرها الى قسمين هما :

***الاغذية النباتية:**و تشمل ما يأتي :

- ✓ الحبوب
- ✓ البقوليات
- ✓ الخضروات
- ✓ الفاكهة
- ✓ محاصيل السكر
- ✓ محاصيل الزيت

*الاعذية الحيوانية:

- ✓ اللحوم الحمراء
- ✓ الدواجن
- ✓ البيض
- ✓ الاسماك
- ✓ الالبان

من خلال التقسيمات الغذائية حسب مصادرها سواء كانت أغذية نباتية أو حيوانية بأن لكل منهما أهميته و مميزاته فنلاحظ بأن الأغذية النباتية هي المصدر الرئيسي للكربوهيدرات و أن الأغذية النباتية غنية بالألياف التي تشكل الهيكل التركيبي في النباتات التي و التي تلعب دورا كبيرا في عمليات الهضم و الامتصاص و تشكل الكربوهيدرات و الدهون و البروتينات نسبة كبيرة من محتوى الغذاء الجاف.

أما الاعذية الحيوانية فإنها غنية بالبروتينات ذات النوعية العالية التي تتميز بتوافر الأحماض الأمينية الأساسية بكميات عالية و يمتاز البروتين الحيواني بأنه مرتفع في قيمته الحيوية و نوعيته التغذوية الجيدة و الأغذية الحيوانية تمتاز بأنها خالية من الألياف.

و في ضوء ما سبق ذكره نتوصل إلى حقيقة اساسية و هي لأجل الحصول على غذاء متوازن يجب تنوع مصادر الغذاء لأنه من غير الممكن أن نجد غذاء واحد يحتوي على كافة العناصر الغذائية الأمر الذي يتطلب الاعتماد على كلا القسمين الاعذية النباتية و الحيوانية و بكميات معقولة للاستفادة من قيمتها الغذائية.

يتغذى الانسان لينمو و ليحافظ على سلامة جسمه و ليستمد من الأغذية الطاقوية اللازمة لأنشطته المختلفة و لذلك تصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات غذائية أغذية طاقوية،أغذية البناء و النمو وأغذية وقائية.

2- أغذية البناء و النمو:

تشمل هذه الأغذية مختلف أنواع لحوم الحيوانات و الحليب و مشتقاته و البيض و بعض البقول الجافة كالفاصولياء و الحمص و العدس ، و هذه الاغذية يحتاجها الجسم لانها توفر له الزلاليات و حاجة الجسم لهذه الزلاليات تختلف من شخص لأخر حسب السن و الجنس و حسب الحالة الفيزيولوجية التي يوجد عليها الجسم ، اذا تفوق حاجيات الطفل الشاب اليها حاجة الكهل و الشيخ كما تزداد اليها حاجة المرأة المرضعة ومن الاغذية الاساسية للبناء و النمو الماء و الأملاح المعدنية و البروتينات.

2-1 الماء:

يحتوي جسم الانسان البالغ على نسبة تتراوح ما بين 50% الى 60% من الماء كما تبلغ نسبة الماء في الجسم 92% وهذا ويمثل الماء حوالي 70% من وزن العضلات الهيكلية و 22% من النسيج العظمي. و يعتبر الماء أحد المكونات الاساسية لأنسجة الجسم فهو يعتبر المحلول الذي يشتمل على كثير من المواد الكيميائية اللازمة للجسم و إذا منع عن الجسم تحدث الوفاة هذا و يمكن للإنسان تحمل الجوع الكامل مع تناول الماء فقط لمدة تتراوح ما بين 40 الى 45 يوما و يمكن في هذه الحالة أن يفقد الجسم 40% من وزنه بينما إذا فقد الانسان 10% من وزنه نتيجة فقد الماء فانه في حالة صعبة بينما يؤدي فقد 20-22 الى الوفاة.

2-3 توازن الماء بالجسم:

يحافظ الجسم على مستوى الماء به عن طريق توازن دخول الماء و خروجه من الجسم بحيث تتساوى كمية الماء التي يكسبها الجسم مع تلك التي يفقدها. و يكسب الانسان الماء من ثلاثة مصادر هي السوائل و الطعام و من خلال التمثيل الغذائي. بينما يخرج الجسم عن طريق أربع طرق هي البول و الجلد مع العرق و بخار الماء عند الزفير وفي البراز. و عند أداء النشاط الرياضي في الجو الحار من الأهمية المحافظة على توازن الماء داخل الى الجسم مع الماء الخارج منه و يجب على المدرب ملاحظة وزن اللاعب قبل و بعد أداء التدريب حيث يدل نقص

الوزن على الماء المفقود و يلاحظ ان المدرب يحاول تقليل ذلك عن طريق إمداد اللاعب بالماء خلال فترات انقطاع اللعب البيئية و يمكن عند أداء المسابقات في الجو الحار أن يتناول اللاعب بعض الماء (40-600ملل) قبل اداء النشاط بحوالي 10-20 دقيقة حيث يؤدي ذلك الى زيادة العرق و بذلك تقل درجة الحرارة الجسم أثناء الاداء نفي الجو الحار اما اثناء الاداء فيمكن ان يتناول اللاعب 250ملل كل 10-15 دقيقة.

و قد دلت الدراسات عن امتصاص الجسم للسوائل على ان السوائل الباردة يتم امتصاصها من المعدة بمعدل أسرع من السوائل التي تعادل درجة حرارة الجسم كما ان سرعة الامتصاص تقل في حالة احتواء السوائل على سكر في أي شكل من اشكاله و لذا يفضل تقليل الجلوكوز من الماء في حالة الأداء في الجو الحار حيث تزيد حاجة اللاعب الى الماء اكثر من الكربوهيدرات.

هذا و يحتاج اللاعب في سباقات المسافات القصيرة الى تناول الماء قبل او أثناء السباحة بينما يؤدي تناول الماء قبل السباحة بينما تناول الماء قبل السباحة و في الانشطة التي تزيد عن 30 دقيقة و خاصة في الجري الى شعور اللاعب بالارتياح خلال السباق مع قلة سرعة ضربات القلب و ارتفاع حرارة الجسم و يحتاج الجسم الى فترة تتراوح ما بين 24 الى 36 ساعة لتعويض الماء المفقود و الذي نتج عنه فقدان من 4 الى 7.5% من وزن الجسم و يمكن تعويض الماء خلال مراحل السباقات الطويلة حيث يساعد ذلك في المحافظة على درجة حرارة الجسم و يكفي لذلك تناول 200ملل من الماء كل 15 دقيقة خلال الاداء و يساعد ذلك على تجنب الامراض الناتجة عن زيادة الحرارة و يساعد على رفع مستوى الاداء (يوسف لازم كماش، 2011)

2-4-2 الاملاح المعدنية:

يحتوي الجسم على ما لا يقل عن 31 عنصر كيميائي معروف منهم 24 عنصرا أساسيا لاستمرار حياة الانسان هذه العناصر الاساسية تتحد مع بعضها بطرق مختلفة لتشكل تكوينات مختلفة داخل الجسم و من هذه العناصر ما هو عضوي أي عناصر غير معدنية يعتبر اكثرها وفرة في الجسم الاكسجين حيث تبلغ كميته حوالي 65% من وزن الجسم أما باقي العناصر غير المعدنية فهي تشكل 31% من كتلة الجسم و هي الكربون (18.5%) و الهيدروجين (10%) و النتروجين (3%).

و بالإضافة الى العناصر العضوية الاكسجين و الكربون و الهيدروجين و النتروجين يتبقى نسبة 4 و هذه النسبة تحتوي على 22 عنصر معدني تسمى الاملاح المعدنية و هي تبدو في الجسم بكمية ضئيلة و كل منها يقوم بوظائف هامة و حيوية للخلية ، و على سبيل المثال فانها تدخل في تكوين الانزيمات و الهرمونات و الفيتامينات و هي ايضا توجد في العضلات و الانسجة الضامة و في مختلف سوائل الجسم و يشكل الكالسيوم و الفسفور في الاسنان و العظام نسبة تبلغ 58-85 من الحجم الكلي للأملاح المعدنية بالجسم بينما يكون كل من الصوديوم و البوتاسيوم و الكلورين و الكبريت و المغنيسيوم حوالي 24 اما الجزء الباقي من الاملاح المعدنية تشمل العناصر الاشعاعية و هي الحديد و الزنك و السليوم و المنجنيز و اليود و النحاس و الفلورين و الكروم كما يحتوي الجسم على كميات ضئيلة من الالمنيوم و الفضة و القصدير و الرصاص و الباريوم و الذهب.

2-5 مصادر الاملاح المعدنية:

توجد الأملاح المعدنية في مياه الانهار و البحيرات و المحيطات و على سطح التربة الارضية و تحتها و تمتص جذور الاشجار و النبات بعضا منها. حيث يتناولها بعد ذلك مع باقي المواد الغذائية و كذلك تصبح جزءا من بناء الحيوانات و يقتصر حصول الانسان على الاملاح المعدنية من خلال الماء و الطعام الذي يتناوله ، و لذا فان الوجبة الغذائية تحتوي على ما يحتاج اليه الانسان من المواد المعدنية اللازمة لصحته و وظائفه الفيزيولوجية.

2-6 الاملاح المعدنية و النشاط الرياضي:

لا يؤدي تناول الاملاح المعدنية الى تحسين مستوى الاداء الرياضي فحسب و لكنه يفيد الرياضي في تعويض ما يفقده الجسم خلال عمليات التمثيل الغذائي، حيث ان نقص هذه الاملاح يمكن ان يؤثر على مستوى الاداء و فيما يلي أهم هذه الاملاح المعدنية و وظائفها في الجسم.

2-7 الصوديوم و البوتاسيوم و المغنيسيوم و الكلورين:

توجد هذه الاملاح في معظم المواد الغذائية التي يتناولها الانسان و لذلك فلا توجد فرصة لنقص أي منها في الجسم يقوم الصوديوم بدوره في الحفاظ على توازن الماء بالجسم و كذلك على التوازن الحمضي قلوي خاصة بالنسبة للجهاز العصبي العضلي و يحتاج الجسم عادة 4.5 جرام يوميا في الوقت الذي تبلغ كمية الملح التي يتناولها الانسان 6-18 جرام وهي تزيد عما يحتاجه الجسم بينما يحتاج الرياضي إلى حوالي 24 جرام يوميا لتعويض ما يفقده من العرق اثناء التمرين إلا ان تناول كميات زائدة منه ليس ضروريا و يوجد الصوديوم في شكل ملح الطعام العادي و كذلك في الأطعمة البحرية و اللحوم و البيض. أما البوتاسيوم فهو يقوم بنفس وظائف الصوديوم و لا يتطلب الامر زيادة كميته للرياضي و يمكن فقط اضافة 200-400 ملغ مع الطعام و عادة يستهلك الانسان 200-400 ملغ من البوتاسيوم يوميا و يوجد البوتاسيوم في اللبن و اللحوم و الخضروات و الفواكه (يوسف لازم كماش، 2011)

أما المغنيسيوم فان وظائفه تشبه وظائف الكالسيوم و يحتاج الجسم يوميا من 300-350 ملغ و يوجد المغنيسيوم في الخضروات و البقول الحبوب و البنندق.

2-8 البروتين:

يشبه تركيب البروتين ايضا تركيب الكربوهيدرات و الدهون حيث يتكون كل جزئ من ذرات الكربون و الاكسجين و الهيدروجين و الفارق هنا ان البروتين يحتوي بالإضافة الى ذلك على النتروجين الذي يشكل حوالي 16 من الجزيء و تعتبر الاحماض الامينية هي وحدة البناء الاساسية للبروتين و تحتوي البروتينات على حوالي 20 نوعا مختلفا من الاحماض الأمينية هناك 8 أنواع من الاحماض الامينية لا يستطيع الجسم تكوينها داخله و يجب الحصول عليها مع الغذاء و تسمى الأحماض الامينية و تسمى باقي الاحماض الامينية الاثني عشر التي يستطيع الجسم بناءها الاحماض الامينية غير الأساسية إلا ان هذا لا يعني عدم أهميتها و لكن المقصود بذلك ان الجسم يستطيع تكوينها من خلال المواد الغذائية.

2-9 وظائف البروتينات:

يوجد البروتين في جميع خلايا الجسم بنسب مختلفة فهو يشكل حوالي 15% من الوزن الكلي للخلية الحية و تحتوي خلية المخ على حوالي 10 من البروتين بينما يشكل البروتين حوالي 20 من وزن الخلية العضلية و عضلة القلب و الكبد و الغدد كمل يزيد مستوى البروتين في العضلة المدربة عنه في العضلة غير المدربة.

و فيما يلي وظائف البروتين في الجسم

- يدخل البروتين في تركيب اغشية الخلايا و النويات .
- يدخل البروتين في تركيب محتويات الخلية نفسها .
- تركيب الانزيمات التي تساعد على سرعة العمليات الكيميائية داخل الخلايا.
- يساعد في تركيب الشعر و الاظافر و البشرة الخارجية للجلد.
- يشكل بروتينات الدم الثرومين و الفيبرين و الفيبرينوجين.
- يقوم ببناء الاكتين و المايوسين و هي العناصر المسؤولة عن انقباض الليفة العضلية .
- يساعد في تركيب الهيموغلوبين المسئول عن حمل الاكسجين و ثاني اكسيد الكربون في الدم .
- تتكون الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء من البروتين و التي تنظم وظائف الجسم الحيوية المختلفة.

وقد يعتقد البعض أن البروتين له اهمية كبيرة في إنتاج الطاقة اثناء النشاط الرياضي إلا ان مساهمة البروتين في ذلك لا تتعدى 5-15 من الطاقة الكلية و هذه القيمة ليست ذات فاعلية لذا فانه لا يعتبر مصدرا اساسيا للطاقة اثناء النشاط الرياضي.

و بخصوص مساهمة البروتين كمصدر للطاقة اثناء النشاط الرياضي فقد اختلفت الآراء و نتائج الدراسات حول هذا الموضوع و ظهرت بعض الدراسات في الثمانينات تؤكد اشتراك البروتين في انتاج الطاقة اثناء النشاط الرياضي و تلغي بذلك فكرة عدم استخدام البروتين كمصدر للطاقة إلا في حالة المجاعات فقط الا ان هذه الدراسات ايضا ما زالت تؤكد ان مساهمة البروتين في انتاج الطاقة ما زالت قليلة جدا لا تتعدى 10 و تحدث في ظروف خاصة حينما يكون هناك نقص في

تغذية اللاعب من الكربوهيدرات و قد اعتمدت هذه الدراسات على ظهور بعض علامات استهلاك البروتين مثل الزيادة الواضحة لمخلفات تكسير البروتين التي تظهر في العرق اثناء النشاط الرياضي كما دلت بعض الدراسات الاخرى على تكسير الاكيتين و الميوزين في العضلات المدربة و في دراسات أخرى ثبت زيادة خروج مخلفات تكسير البروتين في البول كما ظهرت تغيرات ملموسة لانتشار الاحماض الامينية بالدم و دلائل على أكسدة الاحماض الآمينية و تحويلها إلى ثاني أكسيد الكربون و الماء.

2-10 البروتين و النشاط الرياضي:

تعد قيمة الوجبة الغنية بالبروتين و أثرها على أداء اللاعب من الموضوعات التي نالت اهتمام الرياضيين و المدربين و هناك سببان للاعتقاد بتأثير الغذاء الغني بالبروتين على كفاءة الاداء.

أولهما ان البعض يعتقد ان البروتين يعتبر (غذاء الطاقة) يمد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض و يرجع انتشار هذه الفكرة الى الاعتقاد بان العضلة تحترق خلال التدريب الرياضي و أن البروتين يقوم بإعادة بناء الانسجة العضلية خلال فترة الاستشفاء غير أنه ثبت منذ سنوات عديدة ان البروتين لا يستخدم خلال التدريب كوقود لإنتاج الطاقة الا في حالة المجاعة أو بنسبة بسيطة لا تقدر لذلك فان المدرب او الرياضي الذي يعد برنامجا غذائيا للحوم بغرض زيادة كفاءة الاداء يفقد مالا دون فائدة.

اما السبب الثاني الإعتقاد بأهمية الغذاء الغني بالبروتين بالنسبة لكفاءة اللاعب فيرجع إلى أهمية البروتين في نمو العضلات والعظام وهي حقيقة مؤكدة بالطبع حيث إن تناول البروتين مهم في بناء الإنزيمات والخلايا الانسجة بما في ذلك العضلات والعظام إلا أن السؤال الهام الآن هو ما هي كمية البروتين التي يحتاجها اللاعب يوميا وإلى أي حد يمكن زيادة البروتين لاستخدامه في بناء الأنسجة العضلية .

وللإجابة على هذا السؤال نقول إن هناك قاعدة عامة لتناول البروتين هي أن الشخص يتناول كل يوم حوالي جرام واحد من البروتين لكل كلغ من وزن الجسم . وبناءا على ذلك فإن الشخص

الذي يزن 70 كلغ يحتاج إلى 70 غرام بروتين يوميا لمقابلة احتياجا لأنسجة هناك اختلاف في الرأي بين مختصين عن التحديد الدقيق لكمية البروتين اللازمة للرياضي يوميا فالبعض يعتقد بزيادة البروتين عن غرام واحد يوميا لكل كلغ والبعض الآخر يعتقد أن نصف غرام يكفي احتياجات معظم من هم في مرحلة المراهقة (يوسف لازم كماش، 2011)

3-الأغذية الطاقوية:

هذه الأغذية توفر السكريات والدهون التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة وهي ضرورية لكل إنسان وخاصة للعامل الذي يبذل جهد كبير في عمله .

و أغذية الطاقة الموفرة للسكريات تتكون من الحبوب ومشتقاتها من الثمار والفواكه والعسل ، و هي أغذية تزود الجسم بعد هضمها بسكر العنب الذي يعتبر الوقود الأساسي لتوفير الطاقة للجسم إذ أن أكسدته في مستوى الخلايا تنتج طاقة ضرورية لعمل العضلات ولمختلف خلايا الجسم كالكريات الحمراء والخلايا العصبية .

أما اغذية الطاقة التي توفر الدهون فتوجد اساسا في الاغذية الحيوانية كالشحوم و الزبدة و في بعض الاغذية النباتية كالزيوت و هذه الاغذية الدهنية تزود الجسم بالطاقة.

3-1العناصر الغذائية الاساسية:

تعمل المواد الغذائية على امداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال اليومية و الأنشطة المختلفة، و تتمثل العناصر الغذائية الأساسية فيما يأتي:

الكربوهيدرات/ السكريات/الدهون /الفيتامينات.

3-2الكربوهيدرات:

تحتل الكربوهيدرات مكانا هاما في تغذية الانساننتيجة لكثرة استهلاكها و رخص ثمنها و تعتبر المواد الكربوهيدراتية من أكثر أنواع الأغذية شيوعا مقارنة بالمواد الغذائية الأخرى و تتتركب المواد الكربوهيدراتية من مواد عضوية و تتمثل بالكربون و الهيدروجين و الاكسجين.و توجد الكربوهيدرات في الطعام على صورة نشاء و سكر أو غليكوجين.

و تشكل المواد الكربوهيدراتية ما بين 60%- 80%من السعرات الحرارية التي يتناولها الإنسان.

و تنقسم الكربوهيدرات إلى ثلاثة اقسام هي:

***الكريات الأحادية:**هي أبسط انواع المواد الكربوهيدراتية كونها لا تتحلل الى جزئيات ابسط منها اثناء الهضم و تشمل سكر الجلوكوز و سكر الفركتوز الذي يوجد في الفواكه و عسل النحل.

***السكريات الثنائية:**و تتكون من وحدتان من السكريات الأحادية مرتبطة مع بعضها وتشمل السكروز و اللاكتوز الذي يعرف بسكر الحليب، و المالتوز و الذي يعرف بسكر المولت الذي يعمل وسيط أثناء عملية تحلل النشأ في الجهاز الهضمي.

***السكريات العديدة:**و هي ناتجة من ارتباط عدد كبير من السكريات الأحادية التي تتكون داخل النبات الذي يمد بها الإنسان ثم خلال عملية الهضم يتم تحليلها الى مكوناتها البسيطة و هي تشمل النشاء و الذي يعتبر اهم مصدر للطاقة لدى الإنسان. الجلايكوجين و يعرف بالنشاء الحيواني الذي يخزنه الإنسان في الكبد و العضلات كاحتياطي يستخدمه في حالة انخفاض تركيز سكر الدم.

و الألياف و تعرف بالسليولوز و تكون غير قابلة للهضم عند الإنسان و لكن وجودها ضروري لحركة الأمعاء لاحتوائها على كميات كبيرة من الماء تساعد على تنشيط حركة الأمعاء.

3-3أهمية الكربوهيدرات في التغذية:

للكربوهيدرات أهمية من نواحي متعددة فهي من المواد الغذائية الرئيسية التي تعتمد عليها كثير من الكائنات الحية في الحصول على الطاقة و هي تعتبر مواد تخزين يختزنها الإنسان في الكبد و العضلات على هيئة غليكوجين و تتمثل أهميته بما يأتي:

- توفير الطاقة للجسم، فقد وجد أن الغرام الواحد من الكربوهيدرات يعطي 4/1 الربع سعرات حرارية.
- تدخل في تركيب بعض المركبات ذات الطاقة العالية مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين.
- ينشط السيليلوز الحركة الدورية في الأمعاء.
- يعتبر الجلوكوز (سكر الدم) ضروري لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة و مد الجهاز العصبي و كرات الدم الحمراء بالطاقة.
- تعتبر الكربوهيدرات أساسية للتمثيل الغذائي للمواد الدهنية و البروتينية في الجسم.

3-4 تقسيم الكربوهيدرات و مصادرها الغذائية ووظائفها:

الوظائف	المصادر الطاقوية	اقسام الكربوهيدرات
مصدر الطاقة (4 سعرات حرارية لكل غرام)	سكر القصب، العسل الفواكه	سكريات أحادية جلوكوز، فركتوز
	الحلويات	جلاكتوز
توفير البروتينات لوظائفه الخاصة له دور مهم في ايض الدهون	الحبوب، الأناناس، الفواكه، فول الصويا.	سكريات ثنائية سكروز، لاکتوز، مالتوز
تنشيط حركة الطعام في الأمعاء مما يساعد على تجنب الإمساك.	الحبوب، البقوليات، البطاطس، الفواكه، الخضروات	سكريات عديدة النشأ، السيليلوز، الجليكوجين

3-5 الفيتامينات:

يحتاج جسم الإنسان الى الفيتامينات لأداء وظائفه العادية، و يحصل الإنسان على معظم احتياجاته من الفيتامينات خلال الغذاء ، و تقوم الفيتامينات بدور نشط في كثير من العمليات الحيوية مثل التمثيل الغذائي و تركيب الأنزيمات و نشاط الغدد الصماء كما انها تزيد من كفاءة الجسم و مقاومته للأمراض، و تزيد من الحاجة الى الفيتامينات عند تغير الضغط الجوي و درجة الحرارة و النشاط الرياضي و في حالة بعض الأمراض، كما تزيد حاجة الصغار الى الفيتامينات.

و رغم انه لا توجد أدلة قاطعة تؤكد على أن زيادة الفيتامينات تؤثر على كفاءة أداء اللاعب إلا ان بعض الدراسات أشارت إلى أهمية ثلاثة أنواع بصفة خاصة هي فيتامينات B-C-E.

3-5 فيتامين B:

و يساعد هذا الفيتامين في عملية التمثيل الغذائي في الجسم لإنتاج الطاقة، و قد دلت بعض الأبحاث على ان تناول هذا الفيتامين يساعد على كفاءة التحمل تحت ظروف معينة، إلا أن زيادة الكمية في المستوى العادي لا يستفيد منها الجسم لأنها تخرج من البول، و هذا يعني ان الشخص الذي يتناول وجبة غذائية كاملة يمكنه الاستفادة المطلوبة بكمية فيتامين.

هذا و لا يوجد أي دلائل على أن النشاط الرياضي يؤدي الى نقص في هذا الفيتامين كما أنه لا يحدث أضرار نتيجة تناول هذا الفيتامين بكمية كبيرة، حيث إن زيادته تذهب مع البول.

3-6 فيتامين C:

اثبتت الدراسات ان زيادة تناول هذا الفيتامين ليس لها تأثير على كفاءة الأداء كما أنها لا تؤدي الى أي ضرر.

3-7 فيتامين E: نظرا لأن نقص هذا الفيتامين يؤدي الى ضعف العضلات و نقص الكرياتين فيها فإن البعض يعتقد أن تناول هذا الفيتامين بكثرة يؤدي الى زيادة القوة و تركيز الكرياتين في العضلات إلا أن الأبحاث التي اجريت في هذا المجال لم تؤيد هذا الاعتقاد.

و تدل معظم الدراسات على أن تأثير زيادة الفيتامينات على الأداء الرياضي قليل جدا لدرجة لا تلاحظ بجانب العوامل الأخرى مثل شدة التدريب و مدى حماس اللاعب و الاستعداد النفسي.(يوسف لازم كماش، 2011)

3-8 العلاقة بين انواع الفيتامينات الأخرى و الأداء الرياضي:

لا توجد اي دلائل تشير الى أن تناول الفيتامينات يحسن الأداء الرياضي بينما يجب الإشارة الى زيادة تناول الإنسان هذه الفيتامينات يؤدي الى الضرر .

أما في يتعلق بحاجة الجسم اليومية لبعض الفيتامينات الأخرى مثل فيتامين B 12 فهي قليلة جدا ولا يؤدي النشاط الرياضي الى نقصها . و لعلاج النقص في الفيتامينات يجب ان يقوم المدرب اذا ما اشتبه في ان اللاعب يتناول غذاء لا يحتوي على الكمية الضرورية من الفيتامينات بإعطائه كبسولات الفيتامين بواقع واحدة في اليوم على ألا تزيد الجرعة عن ذلك لا تؤدي الزيادة الى بعض الأعراض الجانبية و يستحسن اخذ رأي الطبيب في ذلك(يوسف لازم كماش، 2011)

3-9-الدهون:

هي عبارة عن مركبات عضوية لا تذوب و لا تمتزج بالماء و الدهون تتكون من الكربون و الهيدروجين و الأكسجين، و تعتبر الدهون مصادر مركزة للطاقة المخزونة في الجسم التي تساعد على الحركة و النشاط و عمل العضلات، و من الملاحظ بأن الدهون تحتوي على كمية من الأكسجين اقل بكثير مما تحتويه الكربوهيدرات أي أن نسبة الهيدروجين الى الأكسجين تختلف عما كانت عليه الكربوهيدرات وهذا ما يميز هذه المجموعة من غيرها من المركبات نتيجة لاحتواء الدهون على كمية أكبر من الكربون فإنها تختلف عن الكربوهيدرات و البروتينات بكونها أعلى قيمة حرارية منهما و تنقسم الدهون الى ثلاث مجموعات هي كالآتي:

3-10المجموعة الأولى(الدهون البسيطة):

و تسمى ثلاثية الجلسريدات، و هي تشكل المكون الرئيسي للدهون الغذائية، و هي عبارة عن اتحاد كحول الجليسرول الثلاثي مع ثلاثة احماض دهنية، و في حالة اتحاده مع حمضين دهنيين فتسمى الجلسريدات الثنائية، و تسمى الجلسريدات الأحادية في حالة اتحاده مع حمض دهني واحد، و الدهون البسيطة الموجودة في الطبيعة سواء في أجسامنا أو في الغذاء هي ثلاثية الجلسريدات، و تكون على شكل نقطة زيتية في خلايا الجسم، اما في الغذاء فتكون على شكل زيوت، مثل زيت الزيتون، أو كدهون صلبة مثل الزبدة.

3-11 المجموعة الثانية (الدهون المركبة):

تمثل الدهون المركبة الاتحاد بين الدهون البسيطة او مشتقاتها من مكونات كيميائية هي الفوسفوليبيدات التي تحتوي في تركيبها على حامض الفسفوريك و الذي يكون الجزء غير الدهني و يوجد بكميات كبيرة في الجهاز العصبي و الكبد و الطحال و من أهم دهون الفوسفوليبيدات هو الليسثين، و عليه فإن وجود الفوسفوليبيدات في أغشية الخلايا و عضياتها مهم جداً، و من أمثلة الدهون المركبة الدهون النشوية و الدهون الروتينية.

3-12 المجموعة الثالثة (الدهون المشتقة):

وتتكون الدهون المشتقة من نواتج هضم الدهون في الجهاز الهضمي، و هي تتكون من تكسير الدهون البسيطة و الدهون المركبة و تتمثل في الأحماض الدهنية و الجليسرول و يعتبر الجليسرول مركب كحولي يذوب في الماء ، و عندما يتم هضم الدهون البسيطة تحرر الجليسرول، فهو ناتج لعملية احتراق الدهون و عندما ينتشر في الدم ليتمكن إعادة تركيبه مرة ثانية و ذلك لقلة كميته في النسيج العضلي.

3-13 أهمية الدهون:

تعد الدهون مفيدة في الوجبات الغذائية اليومية، و تبرز أهميتها في كونها تقوم بالوظائف الآتية:

— هي مصدر جيد للطاقة في الجسم حيث ان جرام واحد منها يزود الجسم بتسعة سعرات حرارية.

- _ تعتبر مصدر للأحماض الدهنية غير المشبعة التي تدخل تفي تكوين بعض الهرمونات الهامة في الجسم.
- _ هي المصدر الأساسي للحامض الدهني اللينولييك المهم لعمليات التمثيل الغذائي.
- _ تعتبر مصدر للفيتامينات الذائبة في الدهن، مثل فيتامينات (أ،د،ك،هـ).
- _ تدخل في بناء الأوعية الدموية و العظام و الخلايا العصبية و تخزن تحت الجلد لحماية الجسم من الصدمات و ذلك لقيامها كطبقة عازلة للحرارة و توفير الهيكل الداعم لها.
- _ تقوم بنقل السيلالات العصبية حيث يعمل العازل الدهني المحيط بالألياف العصبية في الجسم بدور العازل الكهربائي و الذي يساعد في نقل السيلالات العصبية مثل اغلفة الأسلاك الكهربائية. (يوسف لازم كماش، 2011)

3-14 النشويات:

تشكل 50-60 من السعرات الحرارية و تضم مجموعة من النشويات السكريات البسيطة مثل السكر الطعام و السكريات المركبة مثل الدقيق و النشاء و يفضل استهلاك قدر اكبر من النشويات المركبة لأنها تحتوي على عناصر غذائية أخرى مثل الألياف و الفيتامينات و المعادن مع أن الأطعمة التي تحتوي على سكر الطعام لم تعد ممنوعة بشرط أن يتم حسابها ضمن السعرات الحرارية التي يستهلكها الفرد يومياً (يوسف لازم كماش، 2011)

خلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى الأغذية بصفة عامة و بأنواعها و إلى الأغذية المناسبة للتلميذ الرياضي التي تفيده و تزوده بالطاقة و منها الأغذية البنائية و الأغذية الطاقوية و هذا لما تلعبه في دور كبير في نمو التلميذ الممارس للرياضة و تزوده بالطاقة اللازمة لأداء النشاط الرياضي.

الفصل الثاني : الممارسة الرياضية عند التلاميذ

-تمهيد

-اهمية النشاطات البدنية و الرياضية:

-النشاطات البدنية و الرياضية عند التلاميذ

-اهداف التربية الرياضية عند التلاميذ

- خاتمة

1- تمهيد :

لقد تطرقنا في هذا الفصل لدراسة مدى أهمية النشاطات البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، ثم النشاطات البدنية و الرياضية بما فيها النشاطات الداخلية و النشاطات الخارجية ،و في الأخير تطرقنا الى أهداف الممارسة الرياضية في مرحلة الثانوية.

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة و متكاملة من النواحي: الوجدانية، و الإجتماعية و البدنية و العقلية عن طريق برامج و مجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعلم العام ، و ينطلق من الأسس العامة.

2- أهمية النشاطات البدنية و الرياضية:

ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا يقتصر على الجانب البدني و الصحي فقط بل يتعرض كذلك إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية و المعرفية، و مختلف المهارات الحركية، و هذا ما يجعل التلميذ يشكل شخصية متكاملة و منسجمة، تجعله يندمج في الحياة اليومية، و يدفع به للتعايش في محيطه المألوف، تكمن أهمية النشاطات البدنية و الرياضية فيما يلي:

- تساهم في قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي امكانيات للتنفيذ الحركي(السرعة ،المداومة القوة، المرونة).
- تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات الضرورية و استعمالها لأخذ القرار المناسب، اثناء تأدية مهمة او عمل من جهة أو التحكم في مواجهة المحيط المادي البشري من جهة اخرى.
- تساعد في تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد الى النشاطات المدرسية و المهنية بعد ذلك.
- تعلم التلميذ كيفية مواجهة المواقف و تقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية، و مدى فعالية و تأثير افعاله و تصرفاته من أجل تحسينها و تطويرها في المواقف

الجديدة يمكن التلميذ من إكتساب كفاءات جديدة ناتجة من تعلم مفيد و صالح، و كذا الوعي بإمكانياته حيث تدفع به الى التعلم الذاتي و الإبداع.

- تساهم في تنمية التوازن و تحسين الصحة و توفير احسن ظروف للنجاح.
- تعلم كيفية تذوق الجهد و التعبير الحركي و تنمي روح المسؤولية و التضامن و الانضباط.
- تمكن التلميذ من اثبات ذاته في محيطه الاجتماعي، الثقافي و المدرسي (الأساسي، (2003)
- النشاطات البدنية و الرياضية تساهم فيتحقق تنمية شاملة للتلميذ، و تجعله مواطن صالح و يؤثر و يتأثر بالمجتمع.

كذلك درس التربية البدنية و الرياضية هو الدرس الوحيد الذي يجري في فضاء شاغر، و هذا ما يعطي إرادة و رغبة في الممارسة لدى التلميذ، يقول العالم التربوي " هريوت ريد" إن الوقت المخصص للألعاب في مدارسنا هو الوقت الوحيد الذي يمضي على احسن وجه (، أمين أنورالخلي، 1996)

و هذا ما يبين اهمية التربية البدنية و الرياضية لدى التلميذ.

3-النشاطات البدنية و الرياضية عند التلاميذ :

3-1 النشاط الداخلي: هو نشاط يعتبر امتداد لدروس التربية البدنية و الرياضية ، و هو يتميز عنه بالمزيد من حرية اختيار المتعلم لما يمارسه من انواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة (، مكارم حلمي أبوهجرة، 1999).

هذا النشاط يمارس داخل المدرسة خلال اوقات الفراغ، و الأستاذ هو الذي يقوم بتحضيره و اعداده لكنه يختلف نوعا ما عن درس التربية البدنية و الرياضية، حيث يعطي أهمية اكبر للتلميذ لإظهار قدراته و مهاراته الحركية و الفنية، و بما أن هذا النشاط لا يمارس في اوقات خارج أوقات الدروس فقد يسمى بالنشاط اللاصفي، يقول عقيل عبد الله "هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج

الجدول المدرسي، أي النشاط اللاصفي و هو في الغالب نشاط اختياري و ليس اجباري كدرس التربية البدنية و الرياضية (، عقيل عبد الله و آخرون، 1986)

و قد اعطت السلطات الجزائرية اهتماما كبيرا للأنشطة اللاصفية في مرحلة التعليم الثانوي و إعتبرها اجبارية على استاذ التربية البدنية و الرياضية ،حيث اكد القانون 10_04 المؤرخ في 14 اوت 2004 و المتعلق بالتربية البدنية و الرياضية في المادة 11 على ان برامج التربية البدنية و الرياضية ملزمة اجباريا بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية، و إنطلاقا من هذا و في اطار الأنشطة اللاصفية فإن استاذ التربية البدنية و الرياضية مدعو للاندماج كليا في عملية التنشيط و التكوين و التطوير الرياضي، فهو يمثل العنصر الأساسي و المحرك و العامل المحوري في سياق الحركة الرياضية الوطنية(مديرية التعليم الثانوي، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية 2006). إذن النشاط اللاصفي يعطي للتلميذ فرصة أخرى، قصد ممارسة النشاط البدني بالمدرسة و بالتالي إكتساب و تعلم مختلف المهارات و الحركات و المعلومات الخاصة بكل نشاط.

3-2 النشاط الخارجي:

فهو النشاط الذي يوجه الى فئة الطلاب المتميزين بالمدرسة إذ يتيح لكل منهم فرصة لإظهار مواهبه و التقدم فيها من خلال برامج المسابقات الرسمية و الودية بين المدارس او بين المدرسة و غيرها من مؤسسات و هيئات المجتمع (أمين أنور الخولي - جمال الدين الشافعي ، 2000)

و هو مفيد بالنسبة للتلاميذ و ذلك قصد الاحتكاك بتلاميذ المدارس الأخرى و بالتالي خلق جو من التنافس في إطار الروح الرياضية، و محاولة تمثيل المؤسسة احسن تمثيل، مما يجعل التلميذ يعطي مستوى اكبر و يسمح للأستاذ بمعرفة المستوى الحقيقي لتلاميذه.

يمكن القول ان النشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية و النشاط الخارجي هو امتداد للنشاط الداخلي، اذن السلسلة مترابطة و بالتالي تخصيص وقت اكبر لممارسة النشاط

البدني و الرياضي، هذا ما يتيح للتلميذ فرصة اكبر قصد التعلم و اكتساب المهارات و المعارف و كذلك يساهم فيما يلي:

- تعميم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي
- التطور البدني و الانفتاح الفكري لغرس روح المواظبة و المحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر.
- تطوير قدرات الفرد البدنية و الذهنية من أجل توجيه رياضي ملائم.
- اكتساب و توجيه المواهب الشابة و تحسين قدراتهم.
- ايجاد خزان لتزويد النخبة الوطنية كما و نوعا.(مديرية التعليم الثانوي، المنهاج و الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية، 2006).

4-اهداف التربية الرياضية عند التلاميذ:

اولا: الأغراض الجسمية:

- _ تنمية الكفاية البدنية و المحافظة عليها
- _ تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- _ ممارسة العادات الصحية السليمة.
- _ إتاحة الفرصة للنابعين رياضيا من الطلاب للوصول الى مراتب البطولة.

ثانيا: الأغراض العقلية:

- _ تنمية الحواس
- _ تنمية القدرة على دقة التفكير
- _ تنمية الثقافة.

ثالثا: الأغراض الخلقية:

_ تنمية الصفات الخلقية و الإجتماعية المنشودة.

_ تنمية صفات القيادة الرشيدة و التبعية الصالحة.

رابعاً: الأغراض الإجتماعية:

_ تهيئة الجو المناسب الذي يمكن الطالب من إظهار التعاون و إنكار الذات و الأخوة الصادقة.

_ إعداد الطالب للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح.

_ إتاحة فرص للتعبير عن النفس و الابتكار و إشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب تنمو نفسياً و إجتماعياً.

5-النشاطات الفردية :

وهي مجملها نشاطات خاصة بألعاب القوى :

نشاط الجري : و يشمل :

-جري السرعة بالحواجز وبدونه.

-جري المسافات الطويلة ونصف الطويلة.

-نشاط رمي الجلة.

نشاط الوثب الطويل.

6-النشاطات الجماعية : وتشمل :

كرة السلة .

كرة اليد.

كرة الطائرة.

(أمين أنور الخولي -محمد عبد الفتاح -عدنان درويش جلون، 1998)

7-أهمية الغذاء بالنسبة للرياضيين:

تأتي التغذية في الأهمية بالمساواة مع التمارين و معدلاتها بالنسبة للاعبين حيث وجد أن التغذية الصحيحة لها دور في الآتي:

- أداء اللاعبين و وصولهم إلى الحد الأمثل للرياضة التي يمارسونها.
- تقليل إصابات الملاعب عموماً (طبعاً بإذن الله أولاً و قبل كل شيء).
- تقليل الإحساس بالإجهاد أو التعب الناتج عن التمرين.
- الإستعادة السريعة لأي تلف قد يحدث في العضلات أو الأربطة أو العظام.
- تفادي هشاشة العظام التي ترفع خطر الإصابة بها لدى الرياضيين الأطفال أو المراهقين في حال نقص التغذية و بالتالي تقليل خطر الإصابة بالكسور.
- تفادي الإصابة بالأنيميا و هي من الأمراض التي تحد نشاط الشخص حيث أن ظهورها دليل على استنفاد مخزون الحديد بالجسم مما قد يظهر كنقص في كرات الدم الحمراء أو نسبة الهيموجلوبين أو الاثنين معاً و هذا بدوره يصعب وصول الأكسجين إلى الجسم مما يحد من نشاطنا و ظهور أعراضها كزيادة نبضات القلب و زيادة مرات التنفس في الحالات الشديدة الإغماء أو الدوار.
- تفادي مخاطر فشل النمو لدى الرياضيين فوجود أن سوء التغذية بالنسبة للذكور أو الإناث بنسب مختلفة قد يؤدي إلى تأخر في النمو و أيضاً البلوغ.

خاتمة:

إن النشاطات الداخلية و الخارجية في المرحلة المتوسطة تلعب دور في تربية النمو التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية. كما أن يمكن القول في النهاية أن الرياضة المدرسية لها من الأهمية ما يجعلها معيار من معايير التقدم الرياضي في أي دول من دول العالم، حيث أن الرياضة المدرسية تساهم في إعداد الطفل من خلال تنميته من جميع الجوانب كالجسمية، النفسية، الحركية الاجتماعية... وغيرها .

1_ منهج البحث:

كلمة منهج مشتقة من نهج أي سلك طريق معين، و تعني باللغة الإنجليزية "road" و التي ترجع إلى الأصل اليوناني، يعني البحث أو المعرفة التي تؤدي إلى الغرض المطلوب (محمد أحمد علي منصر. مذكرة لنيل شهادة ماجستير "تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضيي النخبة" 2003. ص114).

و يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، من خلال الإشكالية المطروحة في هذا البحث فإن المنهج الوصفي صدي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول "العداء الغذائية و أثرها على التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية".

و المنهج الوصفي الصدي عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، و في مكان معين ووقت محدد، بحيث يقوم الباحث بالكشف ووصف الأوضاع القائمة من خلال البيانات الميدانية التي يتم جمعها . عرف الباحث دوقان عبيرات المنهج الوصفي " أنه المنهج الذي يقوم على جمع البيانات و المعلومات عن الظاهرة المدروسة قصد التعرف على وضعها الحالي و جوانب قوتها و ضعفها".

2. مجالات البحث:

2. 1 المجال المكاني:

لقد تمت الدراسات بمتوسطة ابن زيدون بغليزان

متوسطة دحون الحاج عابد - غليزان -

ثانوية سي طارق - غليزان -

2.2 المجال الزمني:

بعد تلقي الموافقة على موضوع البحث من طرف الأستاذ المشرف على هذه المذكرة 2015 فقد تم اختيار عينة البحث في شهر أبريل من سنة 2016.

تم توزيع و استعادة الإستهتبان الخاص بالمشرفين على الصحة المدرسية و الإستهتبان الخاص بالتلاميذ من شهر ماي 2016.

2.3 المجال البشري:

اشتملت دراستنا هذه على المختصين في الصحة المدرسية بعدد 10 مختصين بالإضافة إلى 40 تلميذا من الطور المتوسط.

3. عينة البحث:

لأجل الوصول إلى تحقيق أهدافنا المسطرة في الفرضيات قمنا بإختيار العينة بشكل عشوائي، و ذلك لأنها من أبسط الشروط كما أنها تعطي فرصة متكافئة لمعظم التلاميذ و المختصين.

العينة الأولى: خاصة بالمختصين تحتوي على 10 مختصين في الصحة المدرسية.

العينة الثانية: خاصة بالتلاميذ تحتوي على 40 تلميذا.

المتغير المستقل : ا لعادات الغذائية للتلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية

المتغير التابع : أثرها على الأداء الرياضي

4. أدوات جمع البيانات:

تعتبر عملية جمع البيانات من أهم مراحل البحث العلمي و تختلف وسائل و أدوات جمع البيانات باختلاف الموضوع المراد دراسته، و من أجل إنجاز هذا البحث و الإلمام بالموضوع بدرجة كبيرة و الوصول إلى نتيجة علمية صحيحة استعملنا الوسائل التالية:

4. 1 الدراسة البيولوجرافية:

لأجل دراسة الإشكالية المروحة رأينا أنه يلزم علينا أن نقوم بدراسة بعض المراجع التي لها علاقة مباشرة بهذه الإشكالية، وقد تطرقنا إلى عدة مراجع كما لجأنا إلى بعض مذكرات التخرج و ذلك بهدف الإلمام الشامل و إتمام بكل ما يتعلق بهذا البحث مع إعطاء الإستمارات.

4. 2 طريقة الإستبيان :

هذه الطريقة تستعمل في بحوث العلمية و تهدف إلى وضع الأسئلة التي تتضمن محور الموضوع ، و يتضمن بحثنا استبيان الأول موجه للمشرفين على الصحة المدرسية و الثاني موجه لتلاميذ الطور المتوسط.

و قد احتوى مضمون استمارة الموجه للمختصين على 14 سؤالاً، بينما الموجه إلى التلاميذ يحتوي على 15 سؤالاً.

4. 2. 1 صدق الإستبيان:

تم عرض الإستبيان على الأساتذة في أختصاص رياضة و صحة و هم اهتموا بأمر تحكيم الأسئلة.

5. التحليل الإحصائي

استعملنا خلال بحثنا هذا تحليل و تفسير النتائج المتحصل عليها، عملية حسب النسب المئوية و ذلك بتطبيق القاعدة الثلاث المتمثلة في:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{100X}$$

المجموع الكلي لأفراد العينة

استعملنا كذلك كاف تربيع الذي يعتبر من أهم المقاييس الإحصائية التي تستخدم لإختبار الغرض الصفري و هو يستخدم عندما يمكن تقسيم الأفراد إلى فئات و خاصة في حالة التقسيم مثل: قبول، رفض....الخ، و هو يستخدم لإختبار مدى دلالة الفرق لتكرار حصل عليه الباحث.

خطوات البحث:

أولاً: تحديد الإشكالية

ثانياً: صياغة الفرضيات

الفرضية الصفرية ذلك اشك الذي يراود البحث و هي الفرضية التي تنص على عدم وجود علاقات.

الفرضية البديلة هي التي تنص على وجود علاقات.

ثالثاً: حساب الكاف تربيع انطلاقاً من الإحصاءات المتحصل عليها عند مستوى الدلالة و درجة حرية محسوبة و تحسب حسب العلاقة التالية:

$$K^2 = \frac{\text{مج (التكرار الواقعي-التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

التكرار المتوقع = العدد الإجمالي للتكرارات / عدد الاحتمالات.

درجة الحرية df = عدد الاحتمالات (n) - 1

عند مستوى الدلالة A=0.05

6- إجراءات البحث:

تم إجراء هذا البحث على النحو التالي:

6-1- دراسة نظرية:

و التي تمت بجمع المادة العلمية في مختلف المصادر و المراجع

6-2- دراسة تطبيقية:

بعد تحديد عينة البحث قمنا بتوزيع استمارات البحث على المختصين في الصحة المدرسية و التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية في الطور المتوسط

بعد استرجاع الإستمارات قمنا بتحليل و مناقشة استمارات البحث و الخروج باستنتاجات عامة.

الخلاصة:

تعتبر تعاليم إجراءات البحث الخطوة الأساسية التي يجب الإنطلاق منها لحل الإشكالية المطروحة و المتعلقة بمدى الثقافة الغذائية التي يتمتع بها التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية و معرفة إذا كان بإمكان المشرف على الصحة المدرسية أن يوجه التلاميذ من خلال تحليل و تفسير كل إجابات المختصين و التلاميذ التي نأمل أن تكون عاكسة للواقع, و هذا ما نستطلع عليه في الفصل الموالي "عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها".

عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الإستمارة الخاصة بالتلاميذ

المحور الأول: واقع الغذاء الذي يتناوله التلميذ الممارس للأنشطة البدنية والرياضية (01- 15).

السؤال الأول: هل تتناول فطور الصباح كل يوم؟

لا	نعم	
02	38	عدد التلاميذ
5%	95%	النسبة المئوية
	32.4	كا2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية

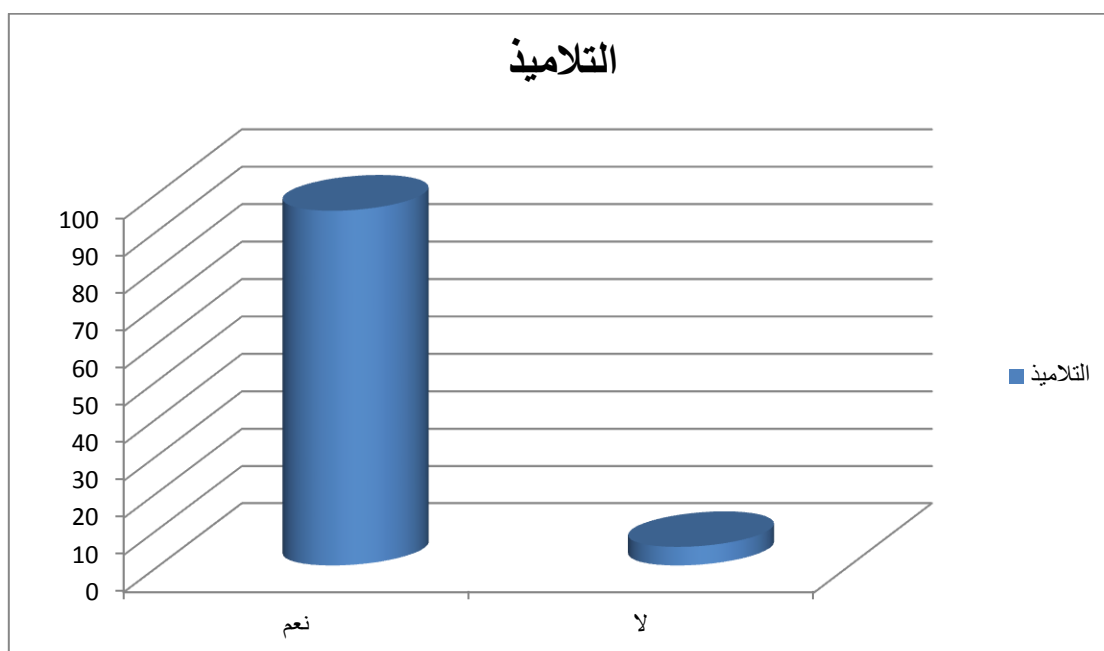
الجدول رقم (01) يمثل تناول فطور الصباح كل يوم من قبل التلاميذ .

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 95% تتناول فطور الصباح كل يوم وتليها نسبة 5% العكس

و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (32.4) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نعم و منه يتبين أن معظم التلاميذ لا يستغنون عن فطور الصباح.



الشكل رقم (01) يمثل تناول فطور الصباح كل يوم من قبل التلميذ.

السؤال الثاني: إذا كانت الإجابة ب نعم فما هي التركيبة الغذائية؟

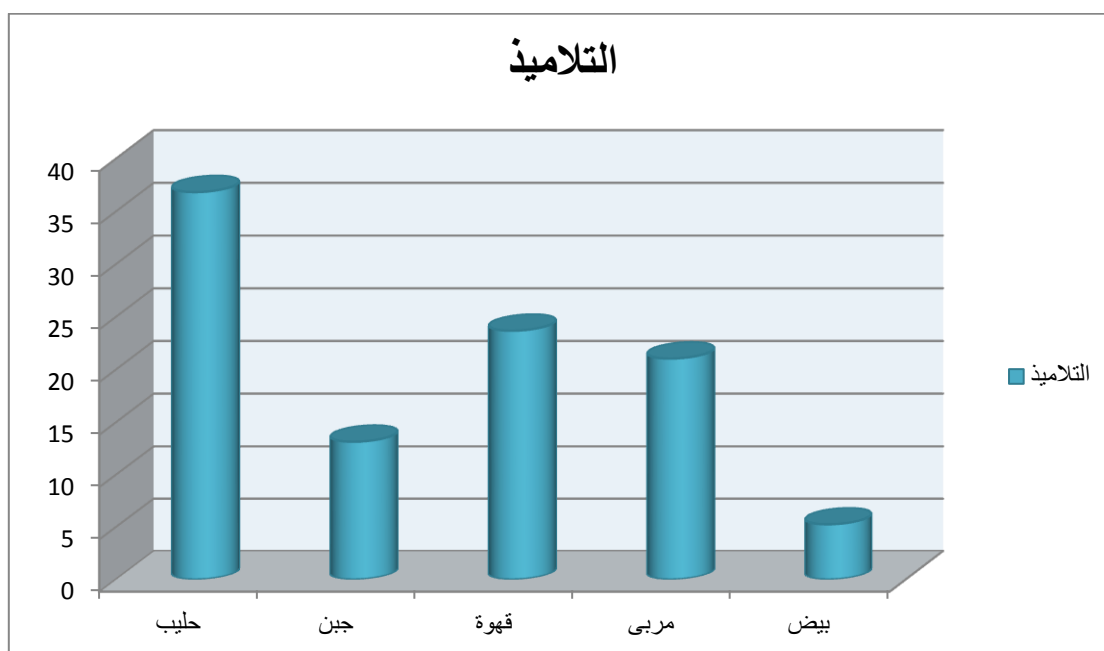
حليب	جبين	قهوة	مربى	بيض	
14	05	09	08	02	عدد التلاميذ
36.84%	13.16%	23.69%	21.05%	5.26%	النسبة المئوية
10.68					كا2 المحسوبة
9.49					كا2 الجدولية

الجدول رقم (02) يمثل التركيبة الغذائية التي يتناولها التلميذ الممارس.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 36.84% تركيبتها الغذائية هي الحليب وتليها القهوة بنسبة 23.69% و يليها المربى بنسبة 21.05% و يليها الجبن بنسبة 13.16% وأخير البيض بنسبة 5.26% و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (10.68) أكبر من كا2 الجدولية (9.49) وذلك عند مستوى دلالة (0.01) و درجة الحرية (04).

الإستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح حليب و يعني ذلك أن الحليب هو العنصر الأساسي لوجبة التلميذ الصباحية.



الشكل رقم (02) يمثل التركيبة الغذائية التي يتناولها التلميذ الممارس.

السؤال الثالث: هل تعتمد نظام ثلاثة وجبات في اليوم؟

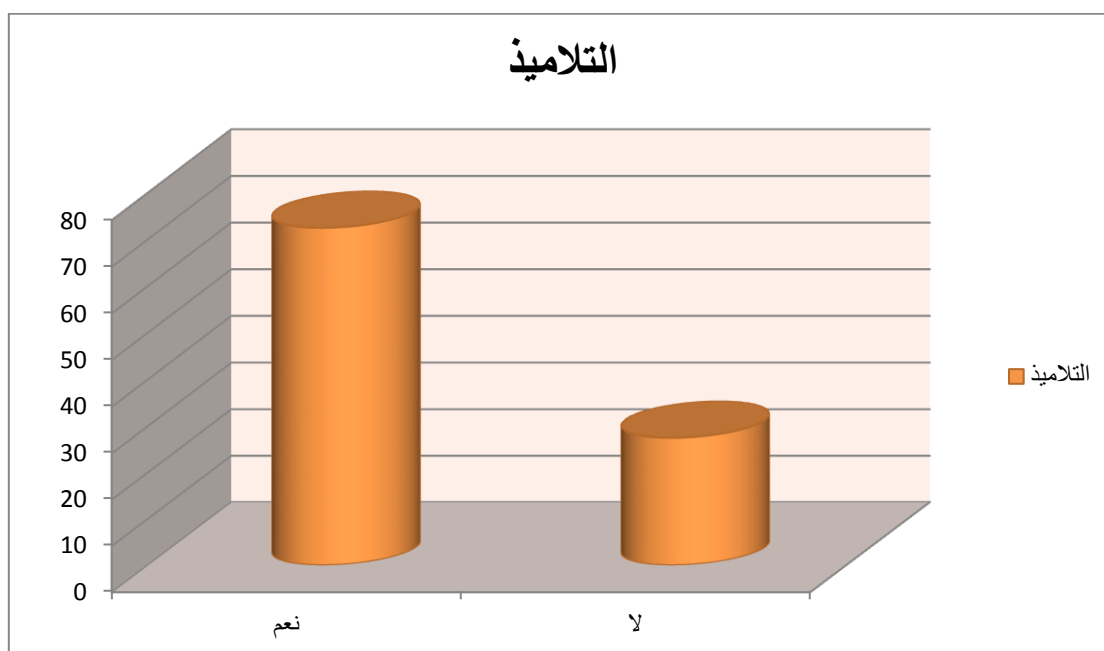
لا	نعم	
11	29	عدد التلاميذ
27.5%	72.5%	النسبة المئوية
	8.1	كا2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية

الجدول رقم (03) يمثل نظام الوجبات التي يعتمدها التلميذ الممارس.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 72.5% تعتمد نظام ثلاثة وجبات في اليوم وتليها نسبة 27.5% العكس من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (8.1) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نعمو يعني أن جل التلاميذ يعتمدون نظام 3 وجبات في اليوم حسب الثقافة الغذائية للمجتمع.



الشكل رقم (03) يمثل نظام الوجبات التي يعتمدها التلميذ الممارس.

السؤال الرابع: في معظم الأحيان تؤجل وجبة الغذاء لضيق الوقت أو لتزامنها مع وقت التدريب ؟

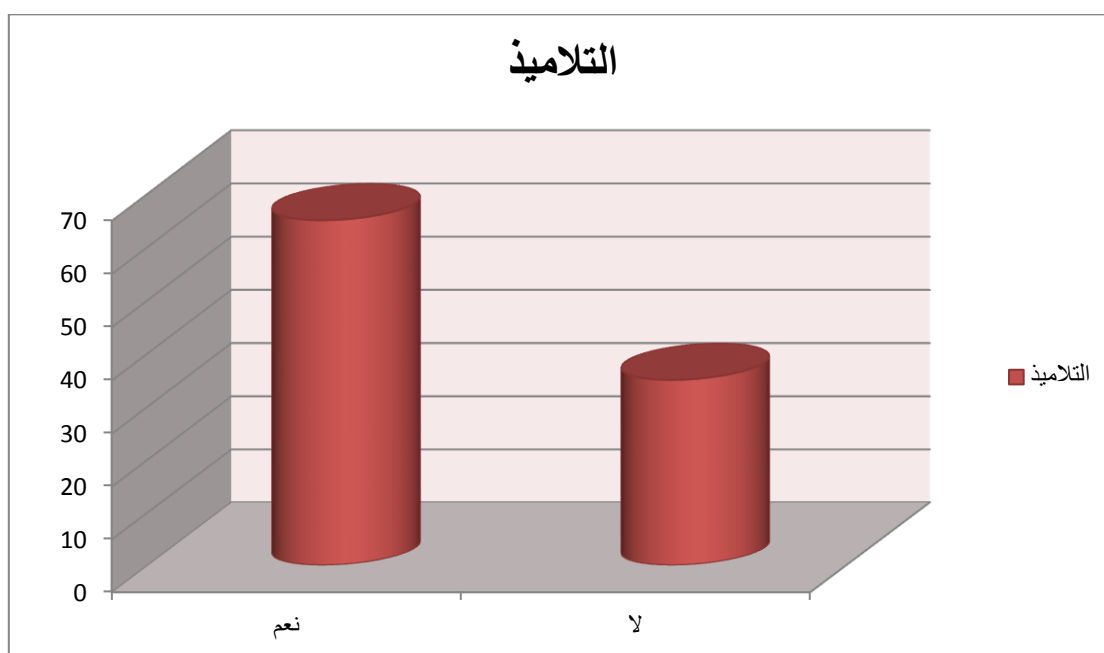
نعم	لا	
26	14	عدد التلاميذ
65%	35%	النسبة المئوية
3.6		كا2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية

الجدول رقم (04) يمثل تأجيل وجبة الغذاء في معظم الأحيان لضيق الوقت أو لتزامنها مع وقت التدريب.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 65% في معظم الأحيان تؤجل وجبة الغذاء لضيق الوقت أو لتزامنها مع وقت التدريب وتليها نسبة 35% العكس من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (3.6) أصغر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الإستنتاج: ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ.



الشكل رقم (04) يمثل تأجيل وجبة الغذاء في معظم الأحيان لضيق الوقت أو لتزامنها مع وقت التدريب.

السؤال الخامس: هل تتخلي على وجبة العشاء؟

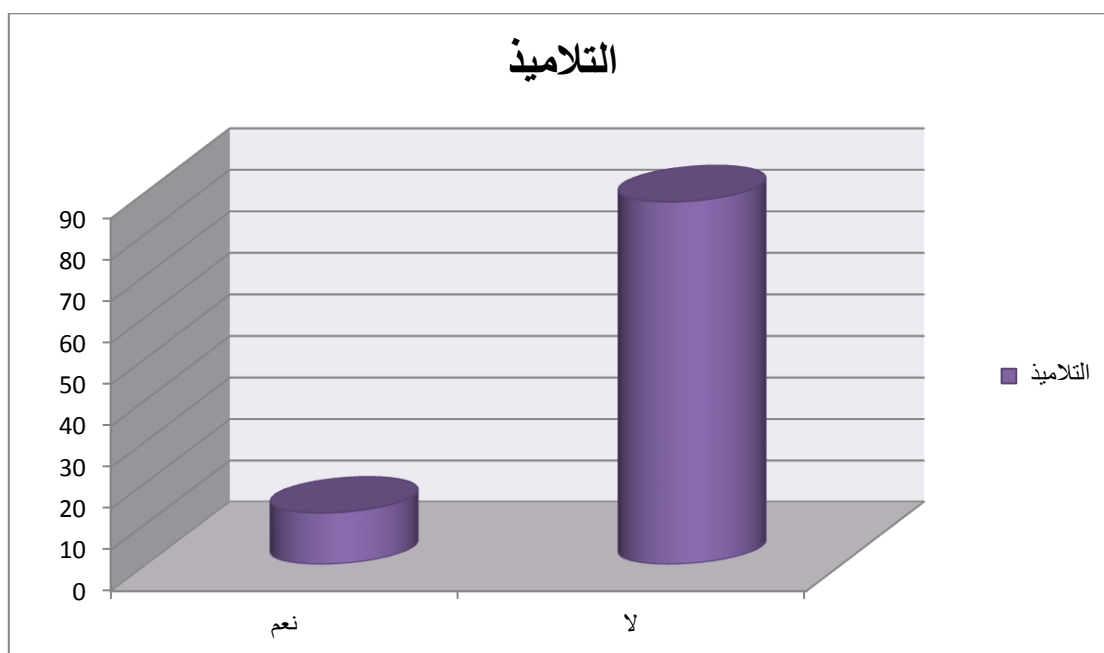
لا	نعم	
35	05	عدد التلاميذ
87.5%	12.5%	النسبة المئوية
	22.5	كا2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية

الجدول رقم (05) يمثل تخلي التلميذ الممارس عن وجبة العشاء .

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 87.5% لا تتخلى على وجبة العشاء وتليها نسبة 12.5% العكس من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (22.5) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح لا أي أن معظم التلاميذ يتناولون وجبة العشاء .



الشكل رقم (05) يمثل تخلي التلميذ الممارس عن وجبة العشاء.

السؤال السادس: هل تتناول وجبات غذائية قبل ممارسة النشاط البدني؟

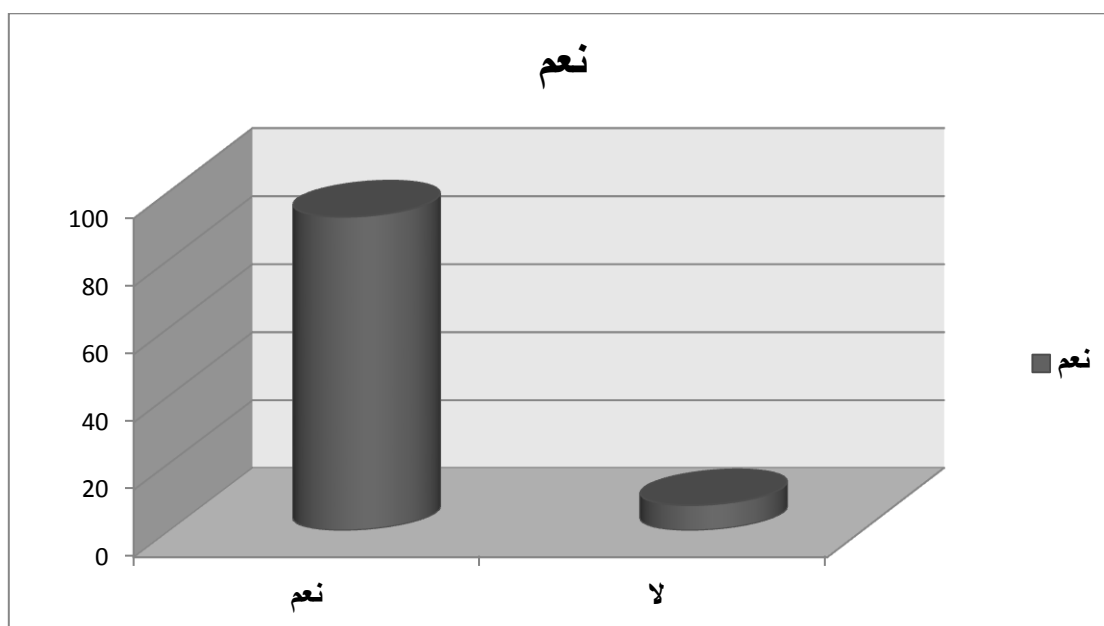
نعم	لا	
37	03	عدد التلاميذ
92.5%	7.5%	النسبة المئوية
28.9		كا2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية

الجدول رقم (06) يمثل تناول التلميذ الممارس لوجبات غذائية قبل ممارسة النشاط البدني.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 92.5% تتناول وجبات غذائية قبل ممارسة النشاط البدني ونسبة 7.5% العكس من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (28.9) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نعم أي أن جل التلاميذ الممارسين يتناولون وجبات غذائية قبل ممارسة النشاط الرياضي.



الشكل رقم (06) يمثل تناول التلميذ الممارس لوجبات غذائية قبل ممارسة النشاط البدني.

السؤال السابع: إذا كانت الإجابة بنعم كم المدة ؟

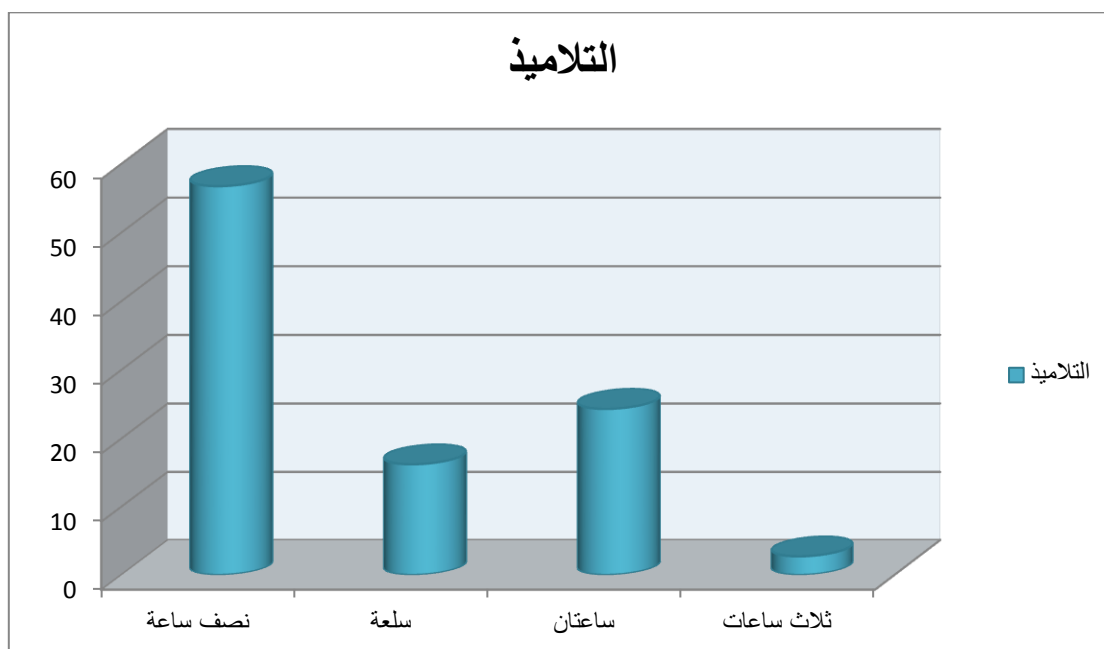
الجدول رقم (07) يمثل مدة تناول التلميذ الممارس للوجبات الغذائية قبل ممارسة النشاط البدني.

عدد التلاميذ	نصف ساعة	ساعة	ساعتان	ثلاث ساعات
21	06	09	01	
النسبة المئوية	56.76%	16.22%	24.32%	2.70%
كا2 المحسوبة	23.43			
كا2 الجدولية	7.84			

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 56.76% مدة تناولها للوجبات الغذائية قبل ممارسة النشاط البدني بنصف ساعة وتليها نسبة 24.32% بساعتان ونسبة 16.22% بساعة وأخيرا نسبة 2.70% بثلاث ساعات و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (23.43) أكبر من كا2 الجدولية (7.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (03).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نصف ساعة قد يعود ذلك إلى الوقت الذي يسمح لهم بتناول وجبة غذائية.



الشكل رقم (07) يمثل مدة تناول التلميذ للوجبات الغذائية قبل ممارسة النشاط البدني.

السؤال الثامن: إذا تناولت وجبة تتكون من:

أ- فاصولياء+ سلطة+ لحم كم المدة التي تستغرقها للهضم ؟

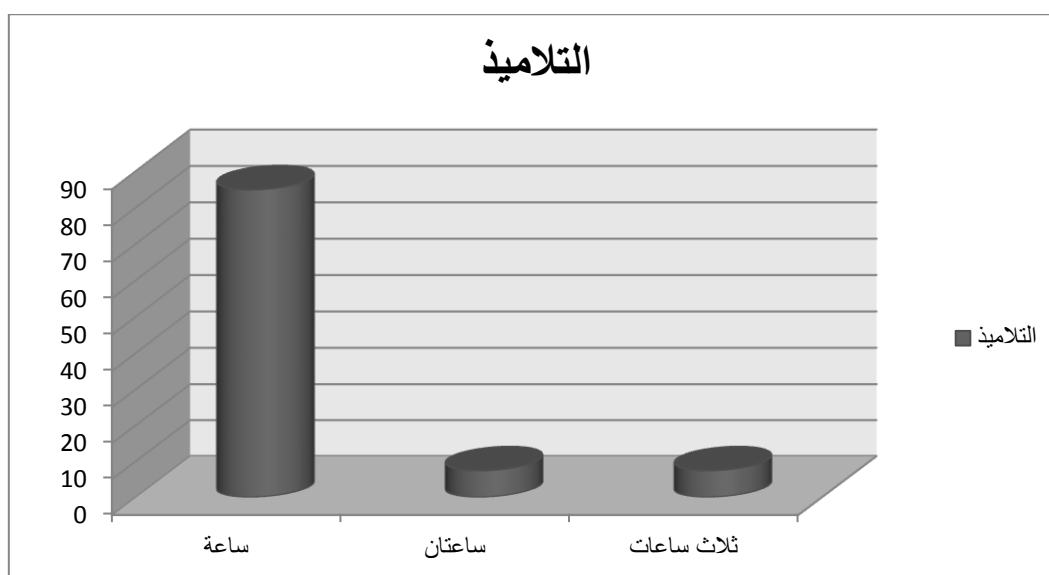
عدد التلاميذ	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
34	85%	48.06	5.99
03	7.5%		
03	7.5%		
ثلاث ساعات			

الجدول رقم (08) يمثل المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من : فاصولياء + سلطة + لحم.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 85% كانت إجابتهم ساعة هي مدة الهضم الذي يليها نسبتين 7.5% ساعتان و 7.5% ثلاث ساعات من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (48.06) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح الساعة و هذا راجع إلى مستوى الثقافة الغذائية عند التلاميذ.



الشكل رقم (08) يمثل المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من : فاصولياء + سلطة + لحم.

ب- سلطة + لحم + مشروب غازيكم المدة التي تستغرقها للهضم.

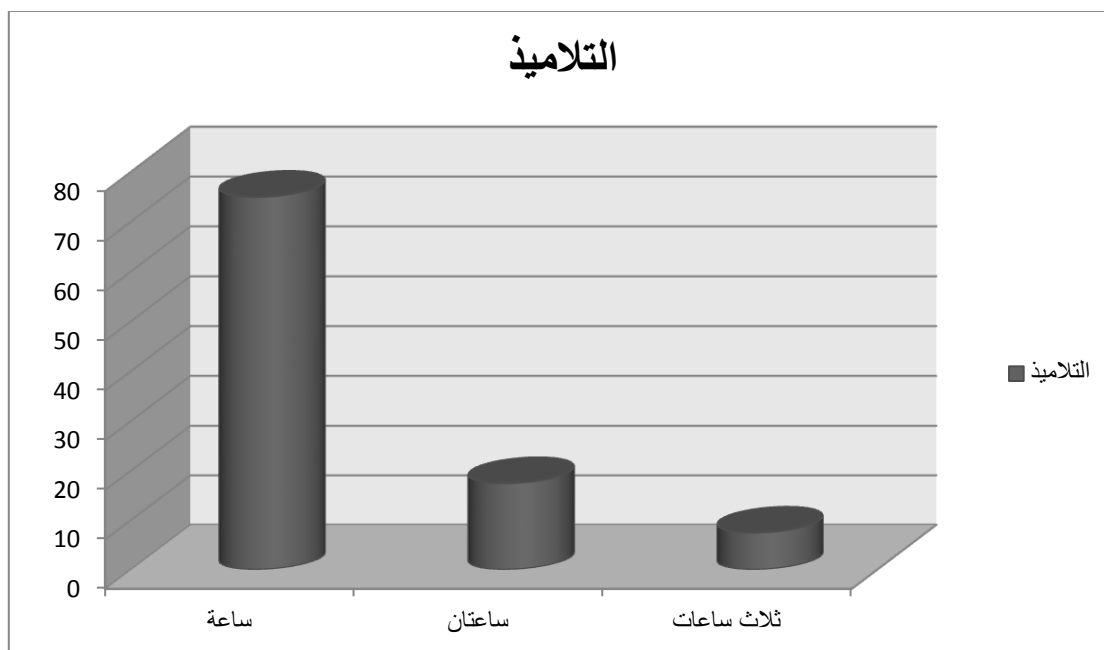
الجدول رقم (09) يمثل المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من : سلطة + لحم + مشروب غازي

عدد التلاميذ	ساعة	ساعتان	ثلاث ساعات
30	07	03	
75%	17.5%	7.5%	
كا2 المحسوبة	31.86		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 75% من التلاميذ وتليها نسبة 17.5% ساعات وأخيرا نسبة 7.5% ثلاث ساعات و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (31.86) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح ساعة.



الشكل رقم (09) يمثل المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من : سلطة + لحم + مشروب غازي .

ج- سلطة + سمك + مشروب غازيكم المدة التي تستغرقها للهضم ؟

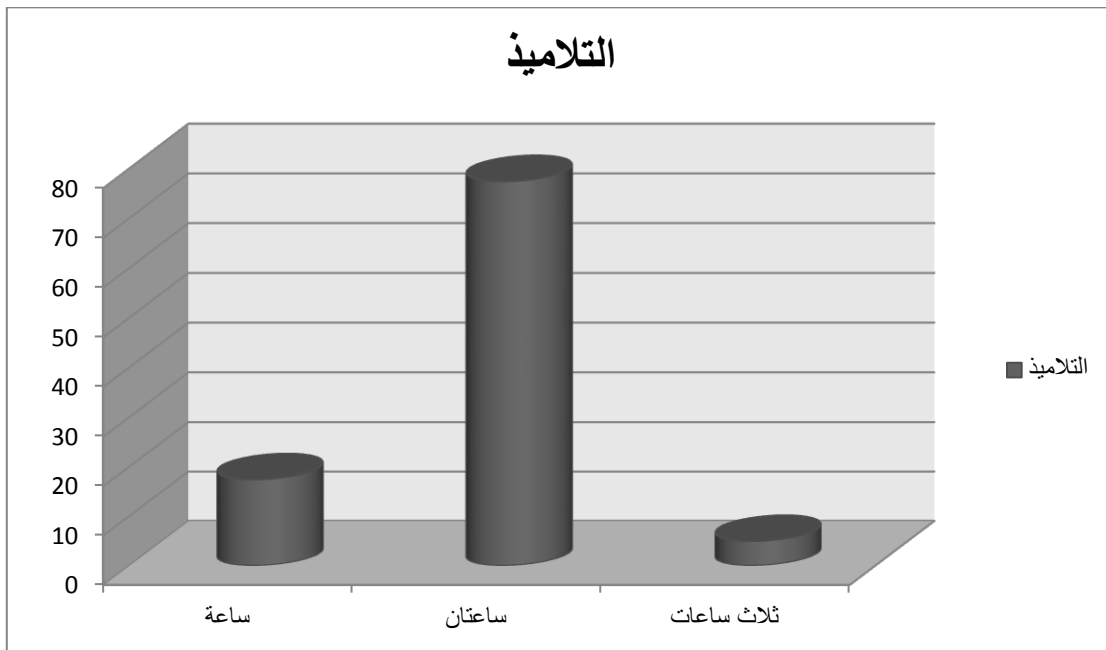
الجدول رقم (10) يمثل المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من : سلطة + سمك + مشروب غازي .

عدد التلاميذ	ساعة	ساعتان	ثلاث ساعات
07	31	02	
النسبة المئوية	17.5%	77.5%	5%
كا2 المحسوبة	36.06		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 77.5% إجاباتهم ساعاتها وتليها نسبة 17.5% ساعة واحدة وأخيرا نسبة 5% ثلاث ساعات و من خلال النتائج نجد أن قيمة كاسا المحسوبة (36.06) أكبر من كاسا الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02).

الإستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح ساعتان.



الشكل رقم (10) يمثل المدة التي يستغرقها التلميذ لهضم وجبة تتكون من : سلطة + سمك + مشروب غازي .

السؤال التاسع: كم كوب من الماء تشرب في اليوم؟

كانت معظم الإجابات متقاربة من 10 إلى 20 كوب.

السؤال العاشر : هل تتناول العصائر قبل الممارسة الرياضية ؟

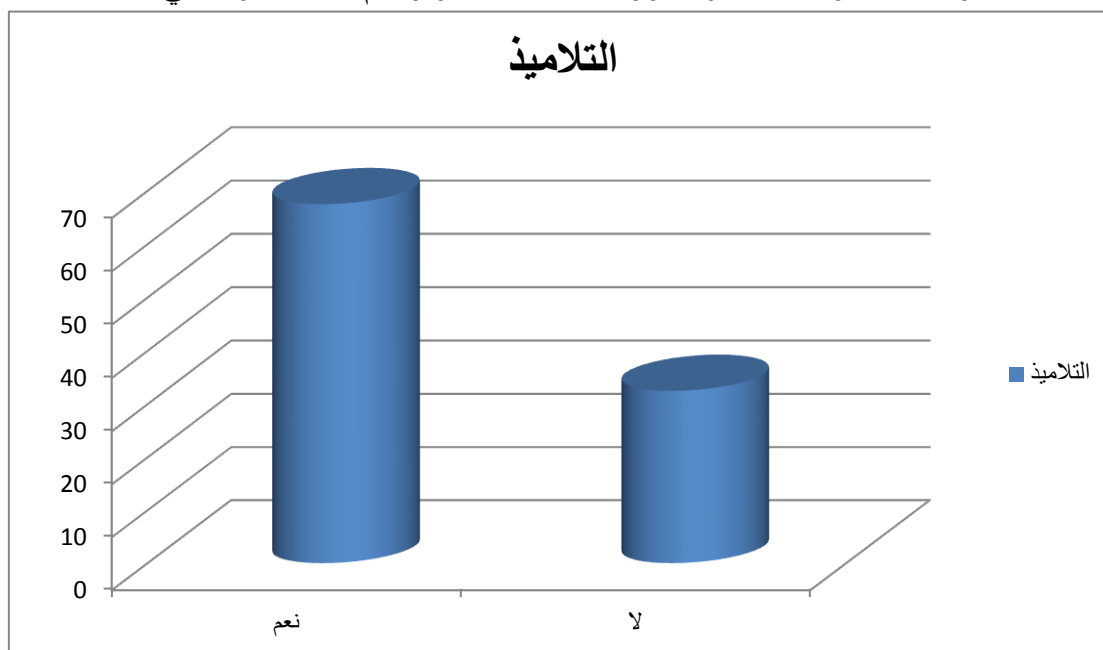
الجدول رقم (11) يمثل تناول التلميذ للعصائر قبل الممارسة الرياضية.

لا	نعم	
13	27	عدد التلاميذ
32.5%	67.5%	النسبة المئوية
	4.9	كا2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 67.5% يتناولون العصائر قبل الممارسة الرياضية و نسبة 32.5% العكسو من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (4.9) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الإستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نعم مما يعني أن معظم التلاميذ الممارسين يتخذون العصائر كمزود للطاقة أثناء مزاولتهم النشاط الرياضي.



الشكل رقم (11) يمثل تناول التلميذ للعصائر قبل الممارسة الرياضية.

السؤال الحادي عشر: إذا كانت الإجابة بنعم ما نوعها ؟

طبيعية	إصطناعية	
18	09	عدد التلاميذ
66.67%	33.33%	النسبة المئوية
3		كا2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية

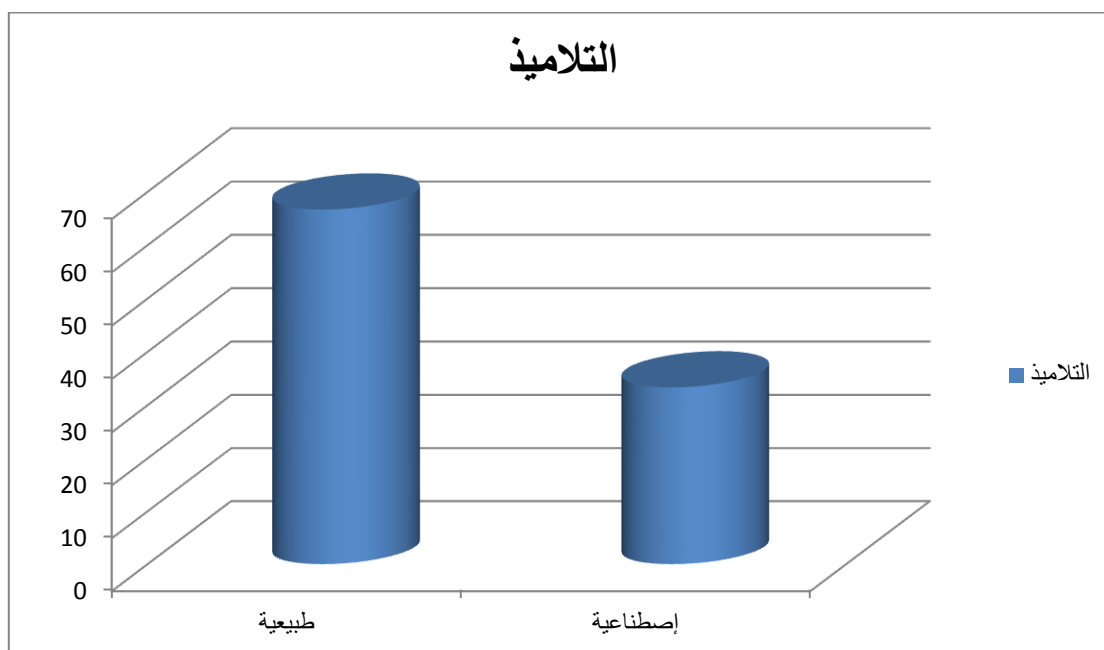
الجدول رقم (12) يمثل نوع العصائر التي يتناولها التلميذ قبل الممارسة الرياضية.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 66.67% تتناول عصائر طبيعية قبل الممارسة الرياضية ونسبة 33.33% العكس

و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (3) أصغر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ.



الشكل رقم (12) يمثل نوع العناصر التي يتناولها التلميذ قبل الممارسة الرياضية.

السؤال الثاني عشر: عند ممارسة النشاط الرياضي تتخلى عن شرب الماء لعدم توفره في مكان التدريب ؟

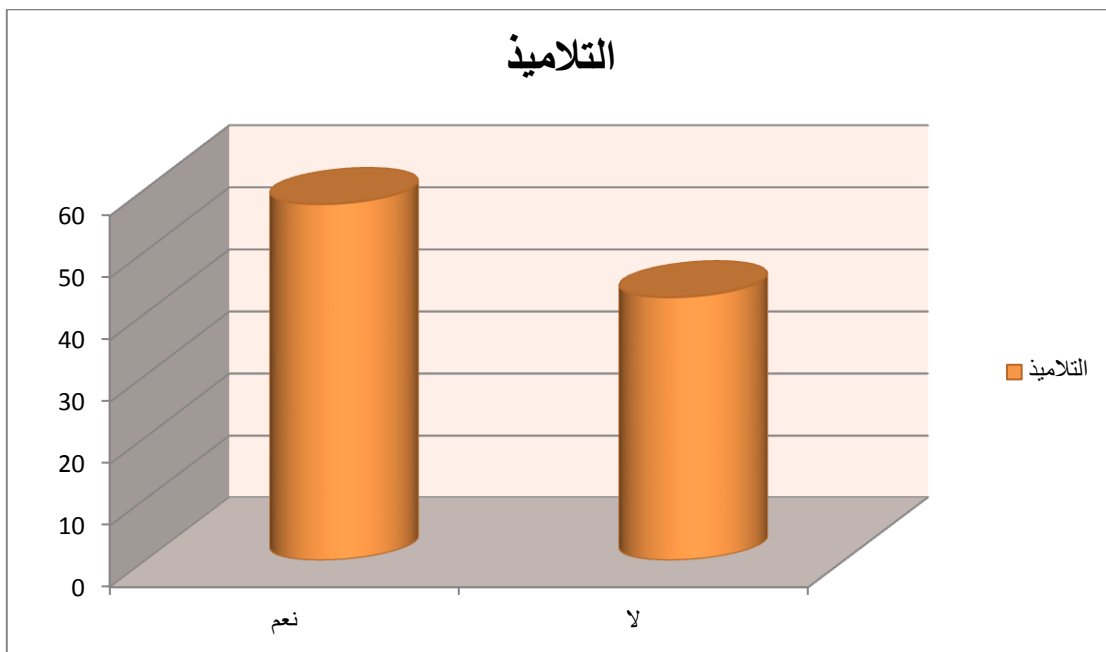
لا	نعم	
17	23	عدد التلاميذ
42.5%	57.5%	النسبة المئوية
	0.9	كا2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية

الجدول رقم (13) يمثل التخلي عن شرب الماء لعدم توفره في مكان التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 57.5% لا يشربون الماء لعدم توفره في مكان التدريب و نسبة 42.5% لا يتخلون عن الماء أثناء الممارسة من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (0.9) أصغر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنهلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ.



الشكل رقم (13) يمثل التخلي عن شرب الماء لعدم توفره في مكان التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي.

السؤال الثالث عشر: عند ممارسة النشاط الرياضي تشرب الماء أثناء توفره في مكان التدريب ؟

نعم	لا	
38	02	عدد التلاميذ
95%	5%	النسبة المئوية
32.4		كا2 المحسوبة

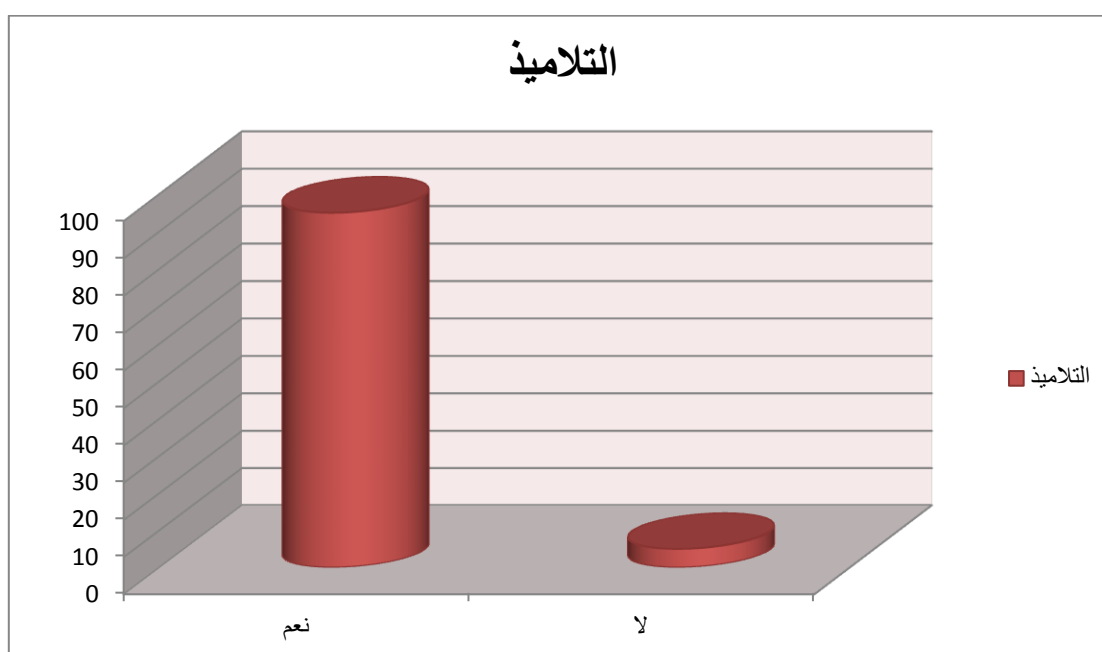
3.84	كا2 الجدولية
------	--------------

الجدول رقم (14) يمثل شرب الماء أثناء توفره في مكان التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 95% يشربون الماء أثناء توفره في مكان التدريب وتليها نسبة 5% العكس من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (32.4) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نعم وهذا لإحساسهم بالعطش.



الشكل رقم (14) يمثل شرب الماء أثناء توفره في مكان التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي.

السؤال الرابع عشر: هل تتناول الخضر مرة واحدة في الأسبوع ؟

لا	نعم	
33	07	عدد التلاميذ
82.5%	17.5%	النسبة المئوية
	16.9	كا2 المحسوبة

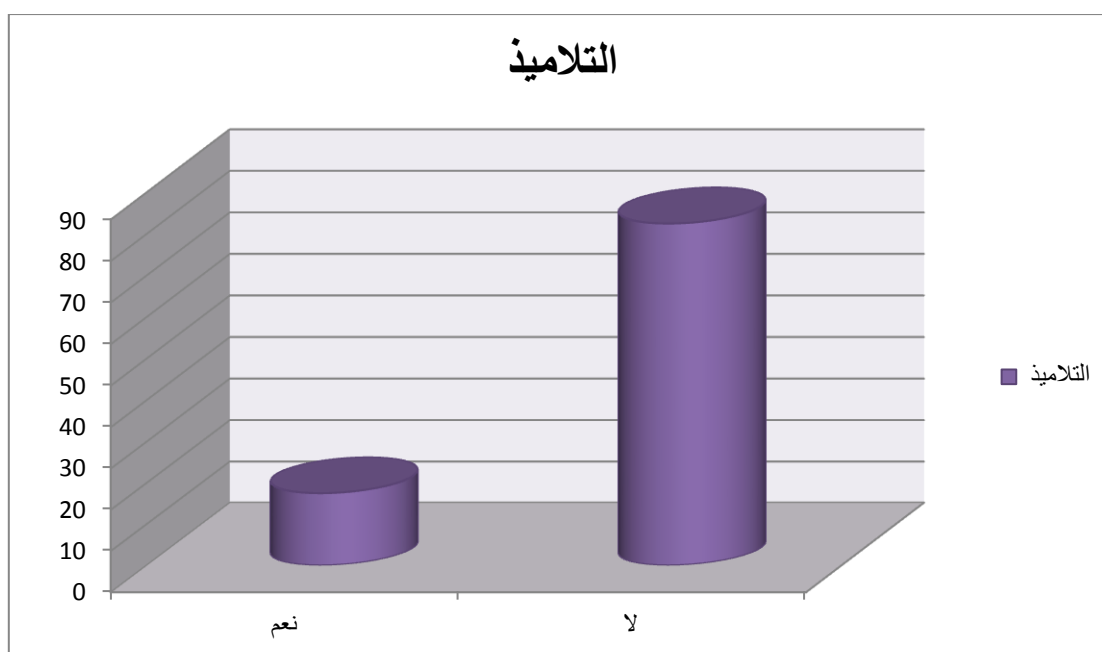
3.84	كا2 الجدولية
------	--------------

الجدول رقم (15) يمثل تناول التلميذ للخضر في الأسبوع .

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(15) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 82.5% لا يتناولون الخضر مرة واحدة في الأسبوع وتليها نسبة 17.5% يتناولون الخضر مرة واحدة في الأسبوع ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (16.9) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح لا و هذا يعني أن التلاميذ الممارسين يتناولون الخضر أكثر من مرة في الأسبوع.



الشكل رقم (15) يمثل تناول التلميذ للخضر في الأسبوع .

السؤال الخامس عشر: هل تقوم بتناول وجبة غنية ومتنوعة دائماً بعد الممارسة الرياضية ؟

لا	نعم	
10	30	عدد التلاميذ

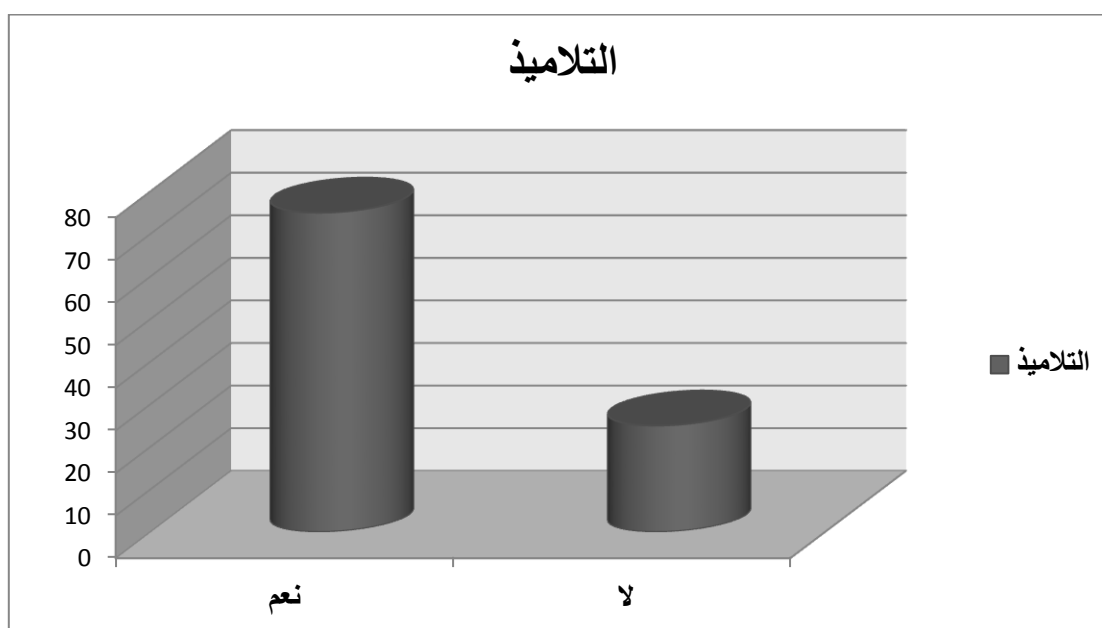
النسبة المئوية	75%	25%
كا2 المحسوبة	10	
كا2 الجدولية	3.84	

الجدول رقم (16) يمثل تناول التلميذ لوجبات غنية و متنوعة دائما بعد الممارسة الرياضية .

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) أن نسبة كبيرة من التلاميذ 75% يتناولون وجبة كاملة و متنوعة بعد الممارسة الرياضية وتليها نسبة 25.5% العكسو من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (10) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نعم و ذلك لإسترجاع الطاقة.



الشكل رقم (16) يمثل تناول التلميذ لوجبات غنية و متنوعة دائما بعد الممارسة الرياضية.

الإستثمار الخاصة بالمختصين

المحور الثاني : إستمارة خاصة بالمختصين حول الغذاء الذي يتناوله التلميذ الممارس للأنشطة البدنية والرياضية (01-14).

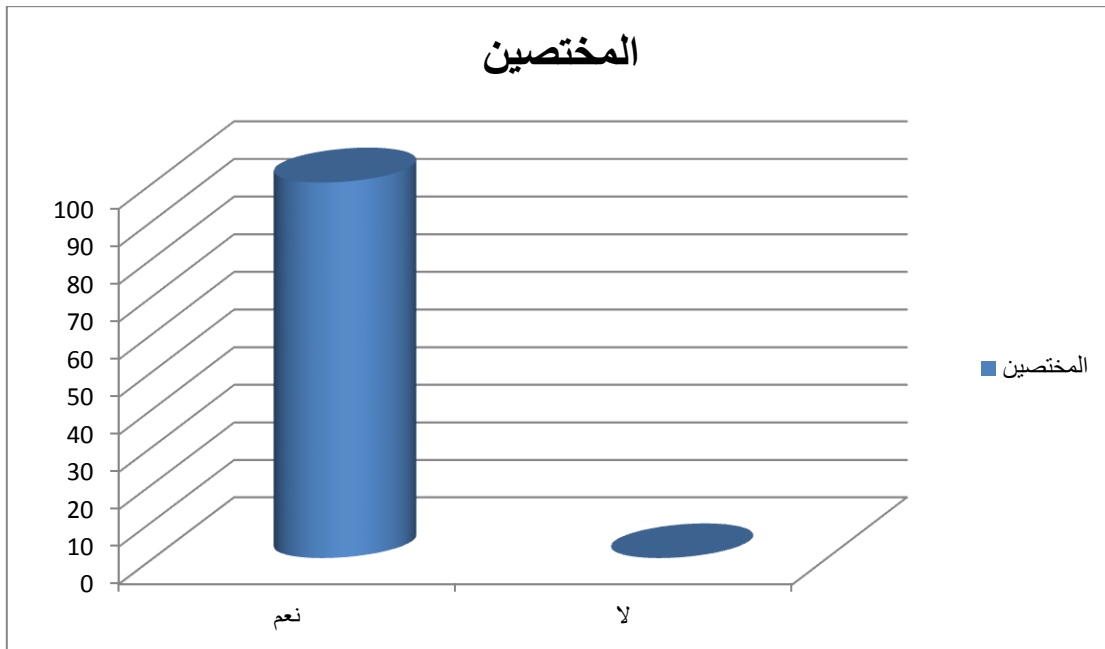
السؤال الأول: هل يعاني الأطفال من الأمراض على مستوى المؤسسات التربوية؟

	نعم	لا
عدد المختصين	10	00
النسبة المئوية	100%	00%

الجدول رقم (17) يمثل معاناة الأطفال من الأمراض على مستوى المؤسسات التربوية .

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من المختصين 100% ترى أن الأطفال يعانون من الأمراض على مستوى المؤسسات التربوية وتليها نسبة 00% العكس من خلال النتائج يعزي الباحث أنه.

الإستنتاج: تبين من خلال الجدول أن جميع الأطفال يعانون من الأمراض على مستوى المؤسسات التربوية و هذا راجع لعدة أسباب.



الشكل رقم (17) يمثل معاناة الأطفال من الأمراض على مستوى المؤسسات التربوية .

السؤال الثاني: ماهي الأمراض الأكثر إنتشاراً؟

كانت معظم إجابات المختصين على النحو التالي :

الغدة الدرقية ، الإنفلونزا، السكري و السمنة .

السؤال الثالث: هل هذه الأمراض لها علاقة بنوع الغذاء المتناول ؟

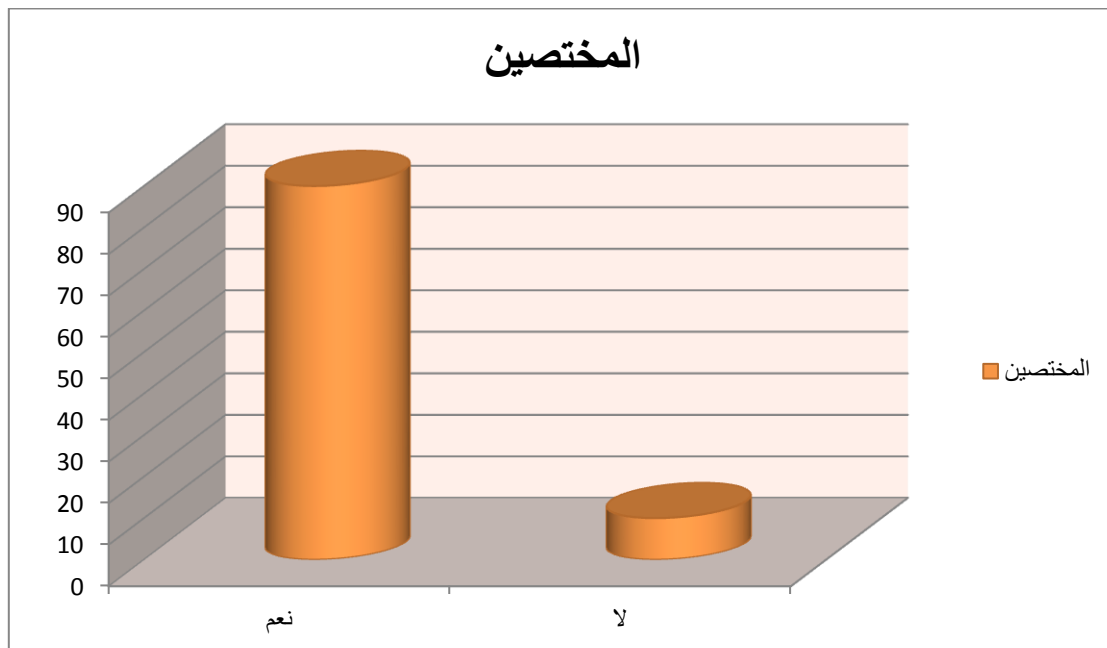
لا	نعم	
01	09	عدد المختصين
10%	90%	النسبة المئوية

الجدول رقم (18) يمثل علاقة الأمراض بنوع الغذاء المتناول .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من

المختصين 90% تلك الأمراض لها علاقة بنوع الغذاء وتليها نسبة 01% العكس

الاستنتاج: من خلال الجدول تبين لنا أن معظم تلك الأمراض متعلقة بنوع الغذاء المتناول من طرف التلاميذ الممارسين مما يعني أن الغذاء المتناول ليس صحي.



الشكل رقم (18) يمثل علاقة الأمراض بنوع الغذاء المتناول.

السؤال الرابع : كيف يمكن أن تساهم التغذية المدرسية في مساهمة نمو التلاميذ ؟

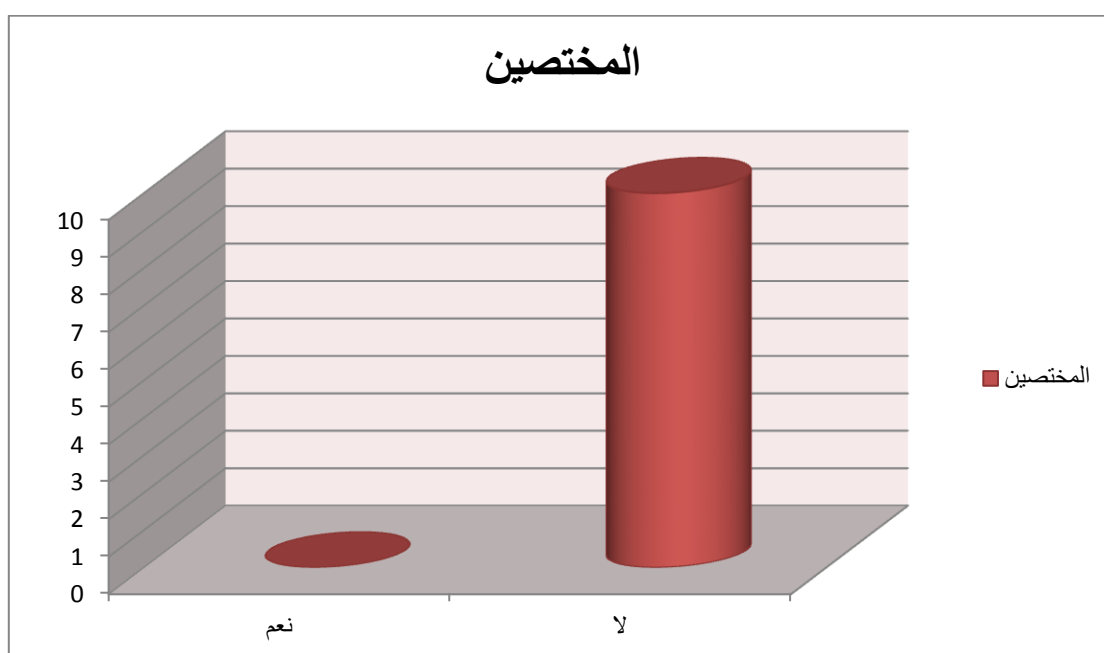
التغذية المدرسية تعتبر تغذية متوازنة تساهم في نمو التلميذ الممارس لرياضة نموا سليما و يصبح يتمتع بقوة وصحة جيدة تقيه من الأمراض

السؤال الخامس : هل الذين يمارسون الرياضة يتناولون وجبات مثل أقرانهم من الأطفال ؟

لا	نعم	
10	00	عدد المختصين
00%	100%	النسبة المئوية

الجدول رقم (19) يمثل تناول وجبات من قبل الممارسين للرياضة مثل أقرانهم من الأطفال.

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أن نسبة كبيرة من المختصين 100% وتليها نسبة 00% العكسو من خلال النتائج يعزي الباحث أنه.



الشكل رقم (19) يمثل تناول وجبات من قبل الممارسين للرياضة مثل أقرانهم من الأطفال.

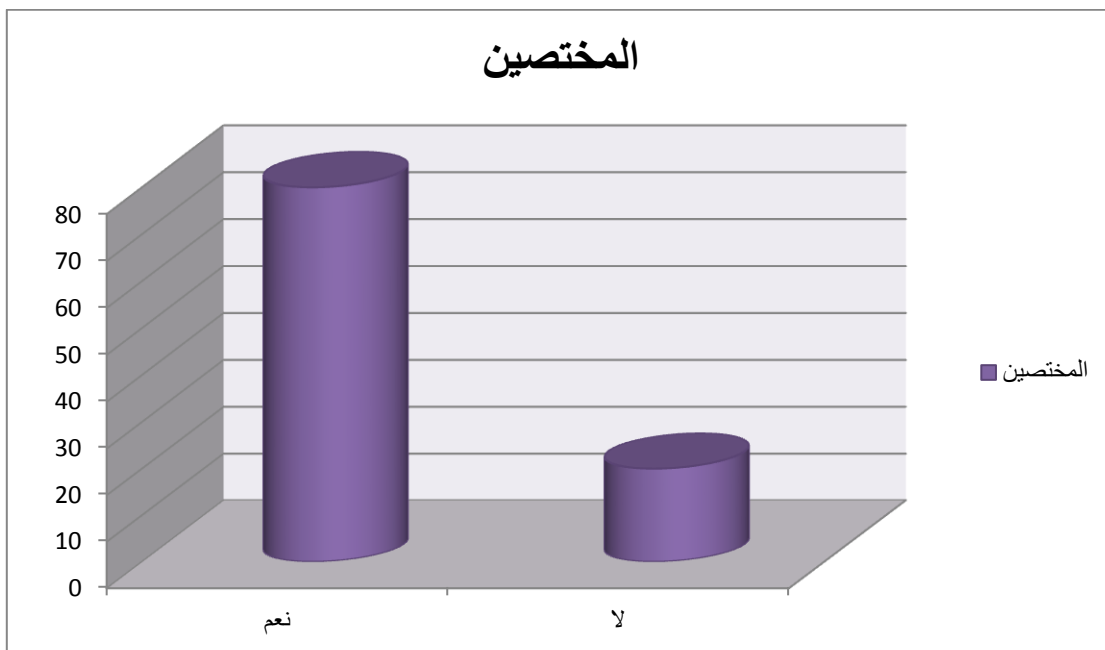
السؤال السادس : هل يجب أن تكون وجبات مكمله للممارس؟

لا	نعم	
----	-----	--

عدد المختصين	08	02
النسبة المئوية	80%	20%

الجدول رقم (20) يمثل وجوب وجبات مكمل للتمارس .

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أن نسبة كبيرة من المختصين 80% ترى وجوب وجبات مكمل للتمارس وتليها نسبة 20% العكس من الإستنتاج: من خلال الجدول تبين لنا أن جل المختصين يرون أنه يجب أن تكون وجبات مكمل للتمارس و هذا لأنها تساعد لأنه يبذل جهد أكثر من أقرانه من التلاميذ.



الشكل رقم (20) يمثل وجوب وجبات مكمل للتمارس .

السؤال السابع: إذا كانت الإجابة بنعم كيف يكون ذلك؟

كانت الإجابات كل الآتي :

مكملات غذائية تساعد على الموافقة بين الجهد المبذول والغذاء
وجبات صحية يشرف عليها الطبيب بالنسبة للأقسام الرياضية

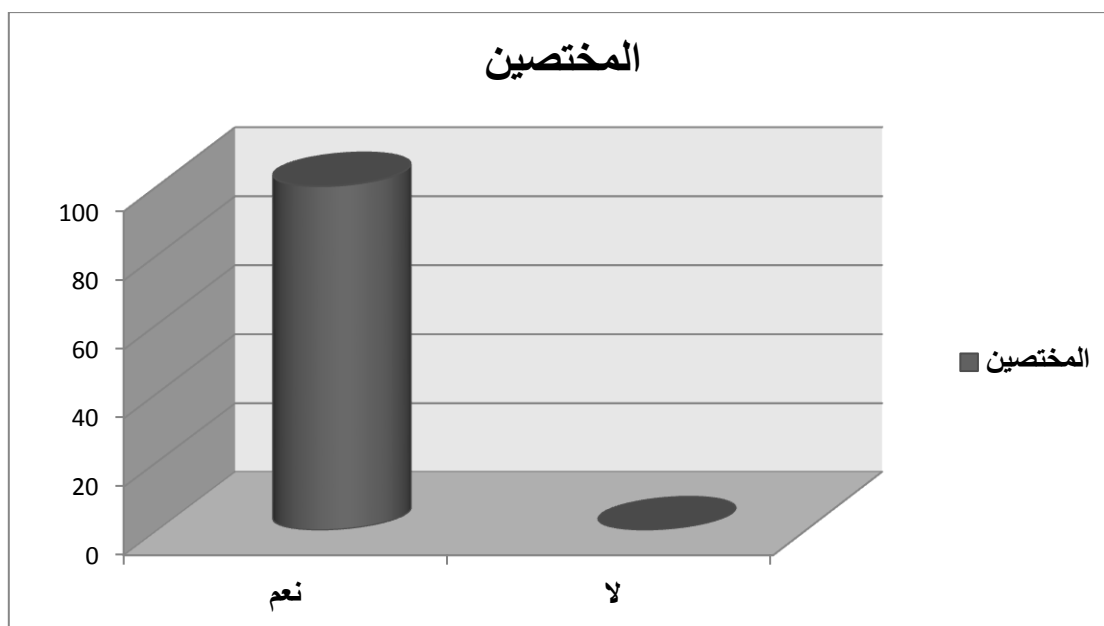
السؤال الثامن : هل ترى أن تناول هذه الوجبات تساعد على ممارسة الرياضة؟

	نعم	لا
عدد المختصين	10	00
النسبة المئوية	100%	00%

الجدول رقم (21) يمثل مساعدة تناول هذه الوجبات على ممارسة الرياضة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أن نسبة كبيرة من المختصين 100% ترى أن هذه الوجبات تساعد على ممارسة الرياضة وتليها نسبة 00% العكس.

الاستنتاج: من خلال الجدول تبين لنا كل المختصين يرون أن الوجبات تساعد على ممارسة الرياضة لأنها ترجع بالفائدة على التلميذ الممارس و تساعده على الأداء.



الشكل رقم (21) يمثل تناول هذه الوجبات تساعد على ممارسة الرياضة .

السؤال التاسع : هل ترى أن التلاميذ يتناولون وجبات متوازنة ؟

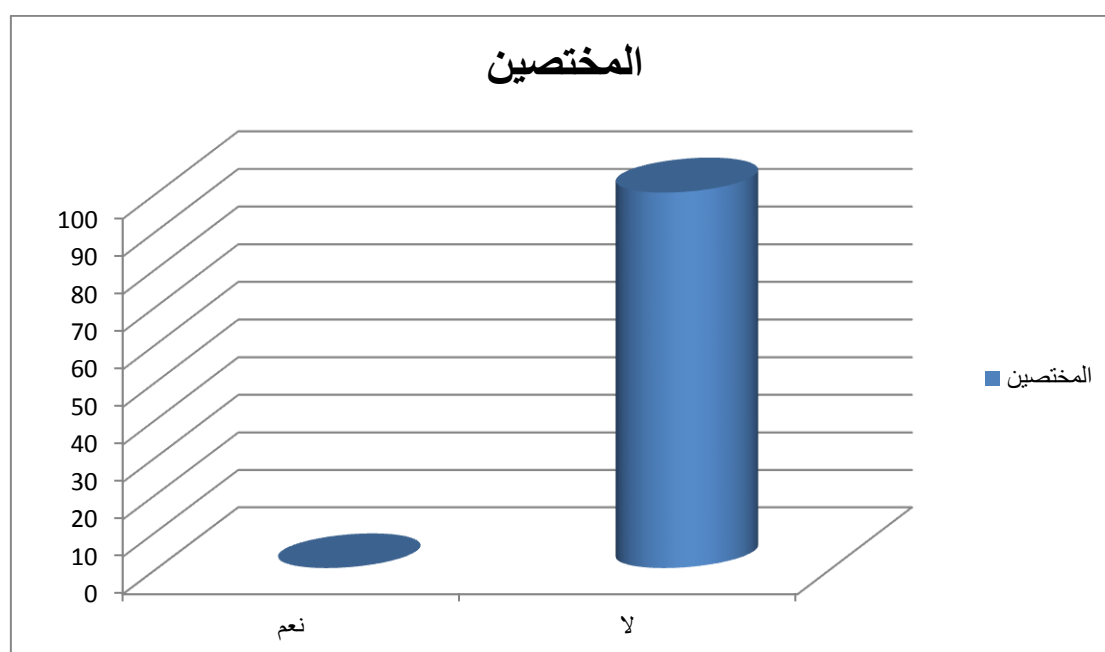
	نعم	لا
عدد المختصين	0	10

النسبة المئوية	00%	100%
----------------	-----	------

الجدول رقم (22) يمثل رؤية المختصين لتناول وجبات متوازنة من قبل التلاميذ .

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أن نسبة كبيرة من المختصين 100% ترى أن التلاميذ لا يتناولون وجبات متوازنة وتليها نسبة 00% العكس.

الاستنتاج: بين لنا من خلال الجدول أن كل التلاميذ لا يتناولون وجبات متوازنة و هذا يرجع الى عدة أسباب منها عدم وعيهم بالغذاء المتناول ، الإمكانيات المادية للأسرة.



الشكل رقم (22) يمثل رؤية المختصين لتناول وجبات متوازنة من قبل التلاميذ .

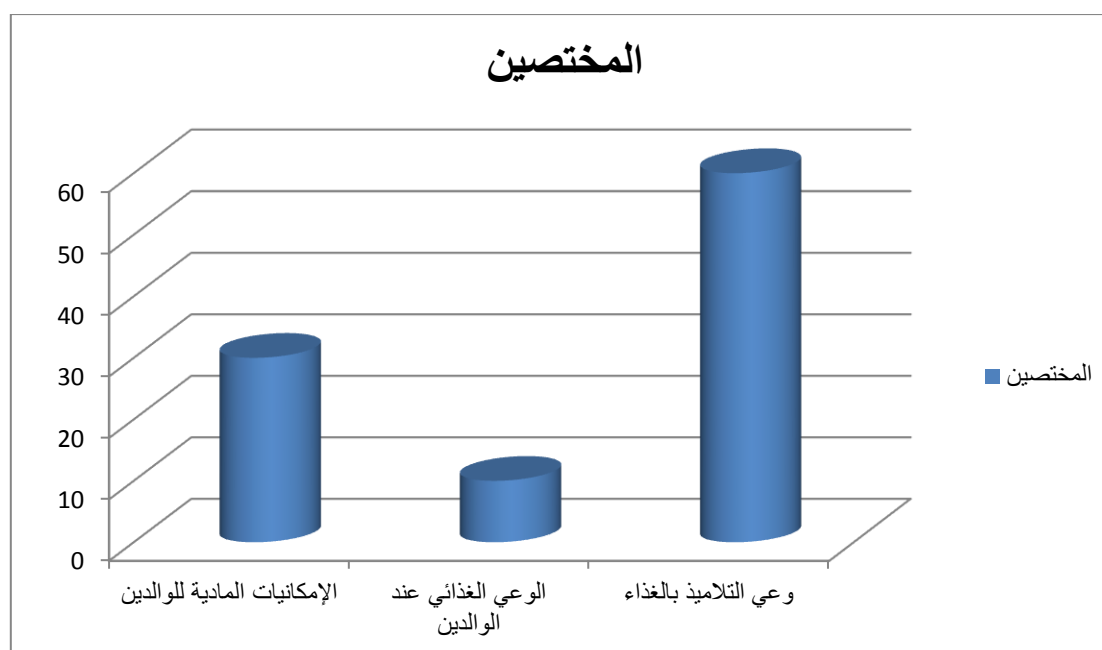
السؤال العاشر: إذا الإجابة ب (لا) ما هي الأسباب؟

وعى التلاميذ بالغذاء	الوعى الغذائي عند الوالدين	الإمكانيات المادية للوالدين	
06	01	03	عدد المختصين
60%	10%	30%	النسبة المئوية

الجدول رقم (23) يمثل أسباب عدم تناول وجبات متوازنة من قبل التلاميذ.

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أن نسبة كبيرة من المختصين 60% ترى أن الأسباب هي الوعى الغذائي للتلاميذ وتليها نسبة 30% ترى أن الأسباب هي الإمكانيات المادية للوالدين وتليها نسبة 10% ترى أن السبب هو الوعى الغذائي عند الوالدين .

الاستنتاج: من خلال الجدول تبين أن نسبة كبيرة من التلاميذ ليس لديهم وعى بالأغذية المتناولة و بنسبة أقل الأمكانيات المادية للوالدين و هذا يعني أن معظم التلاميذ الممارسين لا يدركون ماذا يتناولون.



الشكل رقم (23) يمثل أسباب عدم تناول وجبات متوازنة من قبل التلاميذ .

السؤال الحادي عشر :ما هي العواقب ؟

كانت معظم إجابات المختصين حول أمراض سوء التغذية.

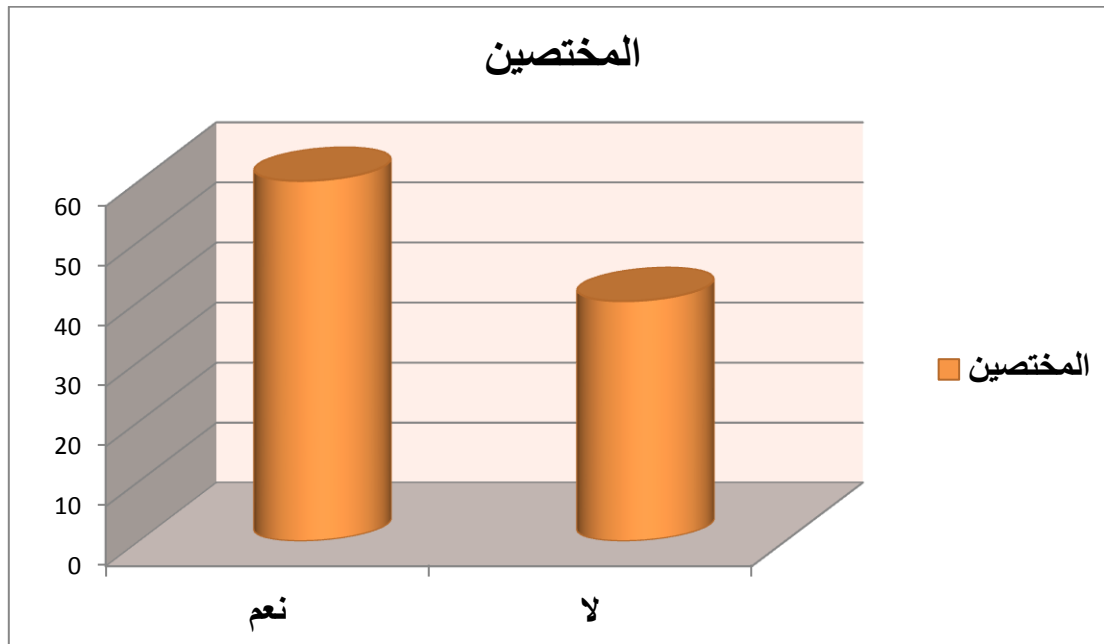
السؤال الثاني عشر: هل تقومون بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ ؟

لا	نعم	
04	06	عدد المختصين
40%	60%	النسبة المئوية

الجدول رقم (24) يمثل قيام المختصين بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ.

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أن نسبة كبيرة من المختصين 60% كانت إجابتهم بنعم يقومون بحملات توعية خاصة بثقافة الغذاء وتليها نسبة 40% العكس.

الاستنتاج: تبين من خلال الجدول أن نصف المختصين يقومون بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء لأنها تساعد التلميذ الممارس على التطور في تفكيره حول الأغذية التي يتناولها.



الشكل رقم (24) يمثل قيام المختصين بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ.

السؤال الثالث عشر: إذا كانت الإجابة بنعم كم عددها سنويا ؟

كانت إجابات المختصين ب مرة واحدة في السنة .

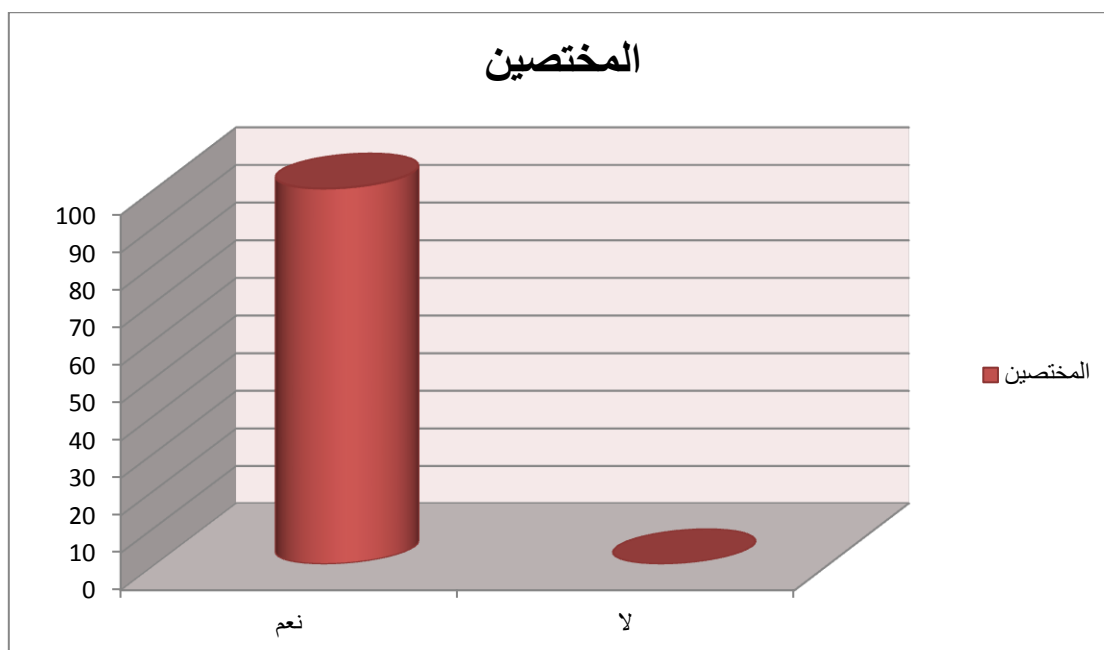
السؤال الرابع عشر: إذا كانت الإجابة بلا فهل ترى أنها ضرورية للقيام بها؟

لا	نعم	
00	04	عدد المختصين
00%	100%	النسبة المئوية

الجدول رقم (25) يمثل ضرورة القيام بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ.

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أن نسبة كبيرة من المختصين 100% ترى ضرورة القيام بحملات توعية حول ثقافة الغذاء وتليها نسبة 00% العكس.

الإستنتاج: من خلال الجدول تبين لنا أن المختصين التي كانت اجابتهم ب لا في السؤال السابق يرون ضرورة القيام بحملات توعية حول ثقافة الغذاء لما لها من فائدة للتلاميذ.



الشكل رقم (25) يمثل ضرورة القيام بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ.

الإستنتاجات العامة:

إن التلميذ الرياضي يجب أن يتناول غذاء يختلف عن غيره من الأشخاص غير الرياضيين، لأن غذاء الشخص العادي حسب الكيلاني قد يسبب عجزا محددا من متطلبات الجهد البدني أداءه و التعديل في غذاء الرياضي يمكن أن يطور الانجاز الرياضي خصوصا في ما يسمى بعمليات تخزين الطاقة كالجلايكوجين في العضلات و الكبد و يمكن ترتيب الغذاء قبل المنافسات و خلالها بطريقة تسمح بمساعدة الرياضي دون أن يشكل ذلك إعاقة له (الكيلاني ، 2009)، و في حالة التلاميذ الرياضيين الخاضعين لهذه الدراسة، فلقد حاول الطالبان الباحثان أن يلقيا الضوء على عامل مهم في التأثير على الممارسات الغذائية للرياضي ألا و هي الثقافة الغذائية التي يتمتع بها التلميذ الممارس للأنشطة البدنية و الرياضية و كذلك مدى استطاعة المشرف على الصحة المدرسية على توجيه التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

و من خلال عرض و تحليل النتائج أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- التوزيع الغذائي غير سليم في النظام الغذائي المتبع من طرف عينة البحث.
- نقص إدراك التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية بمدة تناول الوجبات الغذائية قبل الممارسة الرياضية.
- و كذلك عدم إدراكهم لمدة هضم كل وجبة.
- كمية الماء المستهلكة غير كافية حيث أن احتمال الإنخفاض الشديد لمستوى السوائل في جسم الرياضي يبقى وارد الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة الأداء كما أنه له تأثير عكسي على الصحة.
- معاناة التلاميذ من أمراض على مستوى المؤسسات التربوية يعني أنه لا يوجد إرشاد من طرف المختصين.
- حملات التوعية الخاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ غير كافية.

- الوعي الغذائي لدى عينة البحث و المتكونة من 40 تلميذ في المرحلة المتوسطة منخفض.
- التلاميذ الممارسين للرياضة يتبعون ممارسات غذائية تحتاج إلى التحسين.
- التلاميذ الممارسين للنشاطات البدنية و الرياضية ليست لديهم ثقافة غذائية جيدة.
- المشرفين على الصحة المدرسية لا يوجهون التلاميذ بالشكل الكافي.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الإستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالآتي:

الفرضية الأولى:

و التي افترضنا فيها أن " التلاميذ لا يتناولون و جبات متوازنة ".

و لإثبات صحة هذه الفرضية قمنا بتوزيع استمارة واقع الغذاء الذي يتناوله التلميذ الممارس للأنشطة البدنية و الرياضية، على عينة البحث المتكونة من 40 تلميذا بمرحلة التعليم المتوسط بمدينة غليزان الذين يمارسون أنشطة بدنية رياضية بانتظام، و بعد إدخال البيانات الصادرة عن الإستمارة في برنامج حاسوبي تبين النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الرياضيين ليس متوازن.

و عليه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية:

و التي افترضنا فيها أن " المشرفين على الصحة المدرسية لا يستطيعون أن يوجهوا التلاميذ الرياضيين ".

و من خلال ما أظهرته نتائج تحليل الإستمارة الخاصة بالمختصين أن المختصين لا يوجهون التلاميذ الرياضيين بالشكل الكافي.

و منه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

توصيات البحث:

- *توعية التلاميذ بأهمية الغذاء في حياتهم الذي يساعدهم على أداء نشاطاتهم الرياضية
- *توفير مطاعم مدرسية للتلاميذ الممارسين للنشاطات البدنية و الرياضية و الأخذ بعين الإعتبار الوجبات المتوازنة
- *القيام بحملات توعية على الأقل ثلاث مرات في الفصل الدراسي لتحسيس التلاميذ بمدى أهمية الغذاء المتوازن.
- *القيام بفحوصات دورية للتقليل من الأمراض.
- *نقترح وجوب تنسيق بين المختصين في الصحة المدرسية و أولياء التلاميذ من أجل تحسين غذاء التلميذ الممارس للنشاطات الرياضية.
- *إعطاء أهمية أكبر لعلم تغذية الرياضيين لتكوين ممارسين كفي.
- *يجب على المنظومة التربوية أن تعطي أهمية أكبر للصحة و الرياضة المدرسية.
- و أخيرا نتمنى أن نكون لفتنا الإنتباه و أطرقنا موضوعا حيويا و شائكا في آن واحد ، و هو الثقافة الغذائية التي يتمتع بها التلميذ الممارس الأنشطة البدنية و الرياضية ' و نشكر الله عز و جل الذي و فقنا في انجاز هذا العمل المتواضع كمذكرة مبدئية أولى تمهد لنا الطريق لإنجاز رسائل أخرى إنشاء الله.

خلاصة البحث :

إن التقدم الذي عرفه مستوى المنافسات الرياضية الحديثة راجع بالأساس إلى التطور والتقدم في تحضير الرياضيين و إعدادهم من كل الجوانب ونحن نلاحظ كيف أصبحت التدريبات والمنافسات اليوم أكثر شدة وكثافة فهي تلقي بأعباء نفسية وبدنية كبيرة على جسم الرياضي لذلك زاد الإهتمام بعملية الإستشفاء و بالتغذية و بأسلوب الحياة للرياضي فالمستوى المثالي يتطلب راحة مثالية وتغذية مثالية ومن هنا تبرز أهمية التغذية السليمة المصاحبة لعملية إعداد الرياضيين لمستويات عالية ويمكن أن يؤدي أي نقص في التغذية إلى مشاكل في الاداء والمشكلة الكبيرة عندما يتعدى ذلك غلى التأثير على صحته والتلميذ الرياضي في المرحلة المتوسطة لا يخرج عن هذا الإطار كونه مارس نشاط بدني رياضي بانتظام فهو بحاجة للهتمام بتغذيته وذلك للمحافظة على مستوى أدائه من جهة وصحته من جهة أخرى لذلك يجب أن يكون الغذاء متوازنا عند التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية خاصة في مرحلة النمو و على المشرفين أو المختصين بذل جهودات مضاعفة لمحاولة إيصال المعلومة وتصحيح الأخطاء الذي يقترفها التلميذ الممارس للنشاط البدني والرياضي في تناول أغذية متوازنة وغنية مع المعرفة بإيجابيات كل غذاء والفائدة المرجوة منه.

لقد لاحظنا أن التلاميذ في مرحلة المتوسط لا يملكون أي ثقافة عما يتناولونه خاصة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية برغم من حساسية المرحلة حيث يكون الجسم معرضا لعدة أراض ناتجة عن سوء التغذية حيث يمكننا بالتوجيه السليم والتبسيط في إيصال المعلومات مراعاة بمستوى إدراك التلميذ الممارس في هذه المرحلة أن تساعد على نموه السليم عندما يصبح مدركا إلى حد ما للغذاء وفوائد كل منه على حدا والإحتياج للمادة الغذائية المعينة في الوقت المعين.

ومن خلال معطيات بحثنا نستطيع أن نقول أنه قد تحققت فرضيات البحث إتجاه أن التلاميذ لا يتناولون وجبات متوازنة والمشرفون على الصحة المدرسية لا يستطيعون أن يوجهوا التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

ومهما كانت نتائج هذا البحث فإنها تبقى نسبية إلا حد ما لأنها مرتبطة بالعينة المدروسة وهذا ما يترك مجالات أخرى للبحث في الموضوع حتى يستفيد منها في الدراسات العلمية الأخرى .

*القرآن الكريم

*الملك ابن عبد العزيز،(2012): موسوعة المحتوى الصحي،دار الحياة،السعودية.

*عصمت عبد المجيد،(1992):التغذية الرياضية و الأداء الرياضي،دار الفكر العربي،الإسكندرية.

*يوسف لازم كماش،(2011):،التغذية و النشاط الرياضي،دار الدجلة،عمان.

*ابراهيم رحمة أحمد و يوسف لازم كماش،(2000):،تغذية الرياضيين،دار الفكر،عمان.

*وزارة التربية الوطنية(2003):مديرية التعليم الأساسي،منهاج السنة أولى متوسط،أهمية النشاطات البدنية و الرياضية،الجزائر.

*أمين أنو الخولي(1996):أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي،القاهرة.

*مكارم حلمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول(1999):منهاج التربية الرياضية،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.

*عقيل عبد الله و آخرون(1986):الغدارة و التنظيم في التربية البدنية و الرياضية،دار الطباعة،بغداد.

*وزارة التربية الوطنية(2006):مديرية التعليم الثانوي،المنهاج و الوثيقة المرافقة،المنهاج التربية البدنية و الرياضية،الجزائر.

*أمين أنور الخولي،جمال الدين الشافعي(2000):منهاج التربية البدنية والرياضية المعاصرة،ط1،دار الفكر العربي، القاهرة.

*وزارة التربية الوطنية(2004):مديرية التعليم الثانوي،منهاج التربية البدنية و الرياضية،الجزائر.

*أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون (1998): التربية الرياضية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

السلام عليكم وبعد

في إطار إنجاز مذكرة ماستر حول العادات الغذائية عند التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على أدائهم نرجو من التلاميذ ملئ هذه الإستمارة لا تحمل أي إشارة تدل على من ملأها فلا تترددو في خدمة العلم .

عنوان الدراسة :

العادات الغذائية عند التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على ادائهم

الطالبين :

بن حمودة فيصل

بن حراث عبدالجليل

الأستاذ المشرف:

الدكتور عطا الله .

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

السلام عليكم وبعد

في إطار إنجاز مذكرة ماستر حول العادات الغذائية عند التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على أدائهم نرجو من المختصين ملئ هذه الإستمارة لا تحمل أي إشارة تدل على من ملأها فلا تترددو في خدمة العلم .

عنوان الدراسة :

العادات الغذائية عند التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على ادائهم

الأستاذ المشرف:

الدكتور عطا الله .

الطالبين :

بن حمودة فيصل

بن حراث عبدالجليل

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير .

المحور الاول : إستمارة وقع الغداء الذي يتناوله التلميذ الممارس للأنشط البدنية والرياضية

إقرأ العبارات التالية وأجب من فضلك بوضع علامة (+) في الخانة المناسبة .

1- هل تتناول فطور الصباح كل يوم؟ ☐ نعم ☐ لا

2- إذا كانت الإجابة ب نعم ماهي التركيبة الغذائية:

- حليب ☐ - جبن ☐ - قهوة ☐ - مربى ☐ - بيض ☐

3- هل تعتمد نظام ثلاثة وجبات في اليوم ؟ ☐ نعم ☐ لا

4- في معظم الأحيان توجل وجبة الغذاء لضيق الوقت أو لتزامنها مع وقت التدريب ☐ نعم ☐ لا

5- هل تتخلى على وجبة العشاء؟ ☐ نعم ☐ لا

6- هل تتناول وجبات غذائية قبل ممارسة النشاط البدني؟ ☐ نعم ☐ لا

7- إذا كانت الإجابة نعم كم المدة:

- نصف ساعة ☐ - ساعة ☐ - ساعتين ☐ - ثلاث ساعات ☐

8- إذا تناولت وجبة تتكون من: أ- فاصولياء + سلطة + لحم كم المدة التي تستغرقها للهضم:

- ساعة ☐ - ساعتان ☐ - ثلاث ساعات ☐

ب- سلطة + لحم + مشروب غازي:

- نصف ساعة ☐ - ساعة ☐ - ساعتان ☐

ج- سلطة + سمك + مشروب غازي:

- نصف ساعة ☐ - ساعة ☐ - ساعتان ☐

9- كم كوب من الماء تشرب في اليوم:.....

10- هل تتناول العصائر قبل الممارسة الرياضية ؟ ☐ نعم ☐ لا

11- إذا كانت الإجابة نعم ما نوعها : طبيعية ☐ إصطناعية ☐

12- عند ممارسة النشاط الرياضي تتخلى عن شرب الماء لعدم توفره في مكان التدريب نعم ☐ لا ☐

13- عند ممارسة النشاط الرياضي تشرب الماء بعد توفره في مكان التدريب؟ ☐ نعم ☐ لا

14- هل تتناول الخضر مرة واحدة في الأسبوع ؟ ☐ نعم ☐ لا

15- تقوم بتناول وجبة غنية ومتنوعة دائما بعد الممارسة الرياضية ☐ نعم ☐ لا

المحور الثاني : إستمارة خاصة بالمختصين حول الغذاء الذي يتناوله التلميذ الممارس للأنشطة البدنية والرياضية إقرأ العبارات التالية وأجب من فضلك بوضع علامة (+) في الخانة المناسبة .

1- هل يعاني الأطفال من الأمراض على مستوى المؤسسات التربوية ؟ ☐ نعم ☐ لا

2- ماهي الأمراض الأكثر إنتشارا :

3- هل هذه الأمراض لها علاقة بنوع الغذاء المتناول ☐ نعم ☐ لا

4- كيف يمكن أن تساهم التغذية المدرسية في مساهمة نمو الطفل:

.....
.....

5- هل الذين يمارسون الرياضة يتناولون وجبات مثل اقرانهم من الأطفال ☐ نعم ☐ لا

6- هل يجب ان تكون وجبات مكملة للممارس ☐ نعم ☐ لا

7- إذا كانت الإجابة بنعم كيف يكون ذلك:

.....

8- هل ترى أن تناول هذه الوجبات يساعد على ممارسة الرياضة ☐ نعم ☐ لا

9- هل ترى ان التلاميذ يتناولون وجبات متوازنة ☐ نعم ☐ لا

10- إذا كانت الإجابة ب (لا) ما هي الأسباب :

أ- الإمكانيات المادية للوالدين ☐ ب- الوعي الغذائي عند الوالدين ☐ ج- وعي التلاميذ بالغذاء ☐

11- ما هي العواقب :

.....
.....

12- هل تقومون بحملات توعية خاصة حول ثقافة الغذاء عند التلاميذ ☐ نعم ☐ لا

13- إذا كانت الإجابة (نعم) كم عددها سنويا

14- إذا كانت الإجابة (لا) فهل ترى أنها ضرورية للقيام بها ☐ نعم ☐ لا

