



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي التنافسي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

## دراسة المستوى المعرفي للثقافة التغذوية لدى ممارسات الفيتنس (لزيادة الوزن و الصحة)

بحث وصفي أجري على لاعبات الفيتنس بصالة الفيتنس و كمال الأجسام حي 05 جويلية - و لاية  
غيليزان

من إعداد الطالبين:

■ حمري شهرزاد

■ بوزيان نهاد

تحت إشراف:

● د/ سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية: 2020-2021

# إهداء

أول كلمة و أطيبها و أرفعها وأطهرها صدقا منا من أنار لنا درب الحياة بعد إيجادها

لله عز و جل رب العالمين نور السماوات و الأرض

إلى أطهر و أنقى و أعز ما أملك

إلى من شقا الدهر ينجياني من الحرمان

إلى والدي الكريمان أطل الله في عمرهما

إلى من قاسمني أفراحي و أحزاني إخوتي و أخواتي

دون أنسى أساتذتي من التعليم الإبتدائي إلى الجامعي و على رأسهم الأستاذ المشرف

"د/ سنوسي عبد الكريم"

شهرزاد

## إهداء

قال تعالى: "و اخفض لها جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى التي أواني بها المولى خير و برا

إلى هبة الود و كمال الود و صفاء القلب "أمي الغالية"

إلى رمز العز و الشموخ إلى من وطأ الأشواق حافيا ليوطني

إلى ما وصلت إليه اليوم "أبي العزيز"

إلى إخوتي و أخواتي و صديقاتي

إلى من لم يبخل علي بأي جهد و ساعدني في إنجاز هذه المذكرة

أستاذي "د/ سنوسي عبد الكريم"

نهاك

# شكر وتقدير

نشكر الله عز و جل على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

كما أتقدم بخالص الشكر للأستاذ المشرف "سنوسي عبد الكريم"

على إرشاداته و توجيهاته الحكيمة و الرشيدة

الشكر موصول أيضا للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة

كم لا يفوتني أيضا أن أشكر كل عمال و أساتذة و إداريي و طلية

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بولاية مستغانم

و في الأخير أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دور الثقافة التغذوية و أثرها على مؤشر الكتلة الجسمية لدى الممارسات لتمرارين اللياقة البدنية و كان الفرض من الدراسة أن مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفيتنس منخفض. و تم استخدام المنهج الوصفي لملائته لموضوع البحث، حيث قامت الطالبتان الباحثتان و بإعداد استمارة استبيانية متكون من 40 عبارة تم تقسيمها إلى 03 محاور (أغذية الطاقة، البناء و الصيانة) لقياس الثقافة التغذوية لدى عينة البحث المتكون من 20 لاعبة فيتنس بالصالة الرياضية بحي 05 جويلية بولاية غيليزان، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الطالبتان الباحثتان إلى أن مستوى الثقافة التغذوية في أغذية الطاقة و أغذية البناء و أغذية الوقاية و الصيانة و في الأخير اقترحت الطالبتان: الحرص على نشر الثقافة التغذوية لدى مراكز اللياقة البدنية و صالات كمال الأجسام لكلا الجنسين. و ضرورة إذماج إحصائي التغذية أو تكوين مدربي مختلف الأنشطة الرياضية من حيث الثقافة التغذوية و الوعي الغذائي.

## الكلمات المفتاحية:

- الثقافة التغذوية
- النحافة
- الفيتنس

### **Résumé de l'étude :**

*L'étude visait à mettre en évidence le rôle de la culture nutritionnelle et son impact sur l'indice de masse corporelle pour les pratiquants d'exercices de fitness, et l'hypothèse de l'étude était que le niveau de culture nutritionnelle chez les joueuses de fitness est faible. L'approche descriptive a été utilisée en fonction du sujet de la recherche, où les deux chercheurs ont préparé un questionnaire composé de 40 phrases qui ont été divisées en 03 axes (alimentation énergétique, construction et entretien) pour mesurer la culture nutritionnelle de l'échantillon de recherche composé de 20 des joueuses de fitness dans le gymnase aux alentours du 05 juillet. Après le traitement statistique, les deux chercheuses ont conclu que le niveau de culture nutritionnelle dans les aliments énergétiques, les aliments de construction, les aliments de prévention et d'entretien, et au final, les deux étudiantes ont suggéré : Assurez-vous de diffuser la culture nutritionnelle dans les centres de fitness et les salles de musculation pour les deux sexes. Et la nécessité d'intégrer le nutritionniste ou de former les entraîneurs de diverses activités sportives en termes de culture nutritionnelle et de sensibilisation nutritionnelle.*

### **Les mots clés :**

- *Culture nutritionnelle*
- *minceur*
- *Fitness.*

## ***Abstract***

*The study aimed to highlight the role of nutritional culture and its impact on the body mass index of fitness for practitioners, and the study hypothesis was that the level of nutritional culture in female players fitness is weak. The descriptive approach was used depending on the topic of the research, where the two researchers prepared a questionnaire consisting of 40 sentences which were divided into 03 axes (energy supply, construction and maintenance) to measure the nutritional culture of the research sample consisting of 20 of the female fitness players in the gym around July 05 After statistical processing, the two researchers concluded that the level of nutritional culture in energy foods, construction foods, prevention foods and 'interview, and in the end, the two students suggested: Be sure to spread the nutritional culture in fitness centers and weight rooms for both genders. And the need to integrate the nutritionist or to train the coaches of various sports activities in terms of nutritional culture and nutritional awareness.*

### **Keywords:**

- *Nutritional culture*
- *slimming*
- *Fitness.*

## قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
52	يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.	01
55	يبين المتوسطات الحسابية و النسبة المئوية لأجوبة عينة البحث حول عبارات المحور الأول.	02
56	يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعد أغذية الطاقة	03
57	يبين المتوسطات الحسابية و النسبة المئوية لأجوبة عينة البحث حول عبارات المحور الثاني.	04
58	يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعد أغذية الطاقة	05
59	يبين المتوسطات الحسابية و النسبة المئوية لأجوبة عينة البحث حول عبارات المحور الثالث.	06
60	يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعد أغذية الصيانة و الوقاية	07
61	يبين المتوسطات الحسابية لمحاور الثقافة التغذوية لدى عينة البحث	08

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
56	يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعد أغذية الطاقة	01
58	الشكل رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعد أغذية البناء	02
60	يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعد أغذية الوقاية و الصيانة	03
61	يبين المتوسطات الحسابية لمحاور الثقافة التغذوية لدى عينة البحث	04



قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجداول و الأشكال
ط	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات السابقة
09	7. نقد الدراسات السابقة
	الإطار النظري
	الفصل الأول: الثقافة التغذوية
12	تمهيد
13	1 1. الغذاء
13	1 2. وظائف الغذاء
14	1 3. العناصر الغذائية
16	1 4. التغذية
18	1 5. مفهوم الثقافة التغذوية
18	1 6. أهداف الثقافة التغذوية:

19	1 7. أهمية الثقافة التغذوية
20	1 8. طرق التوعية الغذائية
21	1 9. العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي
22	1-10. العوامل المؤثرة في تغيير السلوك الغذائي
23	1-11. سوء التغذية
25	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: النحافة	
27	تمهيد
28	2 1. ماهية النحافة:
28	2 2. أنواع النحافة
32	2 3. مؤشر كتلة الجسم
35	2 4. أغذية زيادة الوزن
36	2 5. دهن الجسم
38	2 6. النحافة القاتلة:
39	2 7. الفرق بين الرشاقة و نحافة
39	2 8. علاج النحافة
41	2 9. علاقة الساعة البيولوجية بالنحافة
43	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
46	1-1. منهج البحث
46	1-2. مجتمع وعينة البحث
47	1-3. مجالات البحث
47	1-4. ادوات البحث

49	1-5. الدراسة الإحصائية
51	1-6. الدراسة الاستطلاعية
53	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
55	2-1. عرض و تحليل النتائج
62	2-2. مناقشة الفرضيات
64	2-3. الإستنتاجات
64	2-4. الإقتراحات و التوصيات
66	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

إن احتياجات الإنسان كثيرة ومتجددة ومنها الغذاء الذي يعد من العناصر الأساسية والضرورية في الحفاظ على الحياة واستمرارها ، إذ كان الحصول على الغذاء المناسب منذ بدء الخليقة من أهم العوامل التي دفعت الإنسان إلى الخروج من الكهوف في محاولة لتحسين وضعه الغذائي وعلى مر العصور أصبح الغذاء من أهم عوامل التمتع بالحياة السليمة . (محمد، 2000، صفحة 79)

ويعد الغذاء من العوامل الأساسية لحفظ الصحة وتعزيزها وهو أمر أساسي لمعافاة الإنسان وتحقيق التنمية لاقتصادية والاجتماعية وضمان حياة أفضل للإنسان ولذا يضع الناس في كل مكان الصحة في أعلى سلم أولوياتهم حيث لا يسبقها شاغل .

ويعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية حيث أن سوء التغذية لا يرجع إلى النقص في الموارد الاقتصادية فقط ولكن إلى فقر المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية ، وأن المجتمع الذي ينتشر به أمراض سوء التغذية المختلفة تكون كفاءة أفرادهم وقدرتهم على العمل والإنتاج منخفضة ولا يمكنه تحقيق تقدم من أي نوع ، لأن الحالة الغذائية للأفراد تظهر آثارها مباشرة على المجتمع ككل . معنى ذلك أنه يمكن استنتاج حالة المجتمع التقدمية من الحالة الصحية والغذائية لأفراده ، وعدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والطاقة والمواد الغذائية الأخرى.

ويضيف نشوان عبد الله (2009) نقلاً عن عكلة سليمان، بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، و اختيار نوع الغذاء وتقدير السعرات المكتسبة، وكذلك إتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد

ويرى كمال عبد الحميد، وأبو العلا عبد الفتاح (1991) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد بإتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دور كبيرا في تدهور الحالة الصحية.

## 2. مشكلة البحث:

يمثل الغذاء حقا من حقوق الإنسان ، وهو من بين أهم العوامل البيئية أثرا على حياة الإنسان ، إذ يأتي في مقدمة ما يجب على الأسرة أن توفره لأفرادها . والتغذية الجيدة للفرد ضرورية للنمو والتطور وصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ومقاومة المرض والعدوى وارتفاع قدرته على العمل والإنتاج .

ومن الجدير بالذكر أن هناك خلافا واضحا في معدلات الوزن الصحي للشباب بين الجنسين في الوقت الحالي وبالذات في حالة الإناث ولعل السبب في ذلك هو إتباع نظم غذائية خاطئة غير متوازنة أو التمسك بالسلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة

ومن الجدير بالذكر أن الريجيم الغذائي التغذوية النحاف يهدف إلى زيادة الكتلة العضلية muscle mass جنبا إلى جنب مع زيادة دهن الجسم . ولذلك فإن عملية التدريب الرياضي يعتبر جزء حيوية هامة في برامج الريجيم الغذائي التغذوية النحاف . ونظرا لأن التوتر العصبي يحرق سعرات كثيرة فيجب تقليلة إلى الحد الأدنى . ويضاف إلى الوجبات اليومية للنحاف ما يتراوح من 500 إلى 1000 سعر / يوم تدريجيا على أساس وزن الجسم اليومي والقابلية لتحميل السعرات الزائدة من خلال الأغذية العالية الكثافة السعرية .

و بناء على ماسبق ورغبة منا في إلقاء الضوء حول مدى الثقافة التغذوية عند لاعبات الفيتنس اللاقي

يعانين من النحافة الزائدة لجأت الطالبتان الباحثتان إلى طرح التساؤلات التالية:

## التساؤل العام:

- ما هو مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفتنس لتحسين الوزن؟

## التساؤلات الجزئية:

- ما هو مستوى الثقافة التغذوية في أغذية الطاقة لدى لاعبات الفتنس لتحسين الوزن؟
- ما هو مستوى الثقافة التغذوية في أغذية البناء لدى لاعبات الفتنس لتحسين الوزن؟
- ما هو مستوى الثقافة التغذوية في أغذية الصيانة و الوقاية لدى لاعبات الفتنس لتحسين الوزن؟

## 3. فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

- مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفتنس منخفض.

### الفرضيات الجزئية:

- ما هو مستوى الثقافة التغذوية في أغذية الطاقة لدى لاعبات الفتنس منخفض.
- ما هو مستوى الثقافة التغذوية في أغذية البناء لدى لاعبات الفتنس منخفض.
- ما هو مستوى الثقافة التغذوية في أغذية الصيانة و الوقاية لدى لاعبات الفتنس منخفض.

## 4. أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- الكشف عن أهمية الثقافة التغذوية في تحسين الوزن لدى لاعبات الفيتنس.

- الكشف عن مدى معرفة و فهم لاعبات الفيتنس. للمعلومات والمعارف الخاصة بأغذية الطاقة التي يحتاجها للمجهود البدني.

- الكشف عن مدى فهم لاعبات الفيتنس. لأغذية النمو والبناء ودورها في جسم الرياضي.

- الكشف عن مدى فهم لاعبات الفيتنس. لدور الماء و أغذية الوقاية والصيانة في جسم الرياضي.

## 5. مصطلحات الدراسة:

### + الثقافة التغذوية,:

**التعريف الإصطلاحي:** وهو يعني مساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم و التثقيف الغذائي الناجح والفعال هو الذي يجعل المعلومات المعطاة سهلة الفهم والاستخدام في الحياة اليومية ويعمل على تغيير العادات الغذائية للشخص أو المجتمع المستهدف ، أن عملية الإرشاد الغذائي ليست مقصورة على المتخصصين والمتخصصات في التغذية . أن التوعية الغذائية هي محاولة لنقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات الموجودة من خلال إمدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء (حسانين ب.، 2003، صفحة 37).

**التعريف الإجرائي:** و تمثل المستوى المعرفي لدى الفرد حول النظام الغذائي و الأغذية الذي تساعده على المحافظة على البنية الجسمية السليمة و التي تفور له الطاقة اللازمة لأداء وظائفه اليومية.

### + النحافة:

**التعريف الإصطلاحي:** ويقصد بالنحافة نقص الوزن عن الوزن المثالي للشخص بما يعادل من 10-15% (عيد، 1991، صفحة 15) مع الأخذ في الاعتبار الطول ، الوزن ، السن ، الحالة الاجتماعية ، نوعية العمل ، الدخل



السعري ، الحالة النفسية، الحالة الاقتصادية ، الحالة الصحية ، الوعي الغذائي ، الوعي البيئي . وقد يشار إلى النحافة على أنها الحالة الغذائية التي يكون فيها الدخل السعري اليومي للفرد أقل من المنصرف السعري اليومي له بمعنى أن النحافة تعني أن كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الفرد أقل من احتياجاته.

**التعريف الإجرائي:** و تمثل شكل الجسم الذي يقل مؤشر كتلته الجسمية عن 18.50.

## 6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة زينب شلابي شعراوي . بعنوان: "فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي الغذائي المعرفي الطالبات"، كلية التربية النوعية - جامعة المنيا قسم الإقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية جامعة المنيا، المنيا- مصر. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد 05 العدد 24 (2019).

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى تأثير برنامج التنمية الوعي الغذائي المعرفي لدى طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا، وإتبع هذا البحث منهجين هما المنهج الوصفي التحليلي والمنهج الشبه تجريبي، وشملت عينة البحث 10% من عدد طالبات الفرقة الأولى من كل قسم من أقسام كلية التربية النوعية جامعة المنيا الإقتصاد المنزلي - تكنولوجيا التعليم الإعلام التربوي - التربية الموسيقية)، فكان إجمالي عدد العينة (100) طالبة وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وقامت الباحثة بإعداد استبيان لقياس مستوى الوعي الغذائي المعرفي للطالبات قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج لتحقيق أهداف البحث، وتم تطبيق البرنامج داخل كلية التربية النوعية جامعة المنيا، وتوصل البحث إلى النتائج التالية: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات مجموعة الدراسة في مقياس الوعي الغذائي المعرفي قبل تعرضهم للبرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج الذي تم تطبيقه على طالبات مجموعة الدراسة ومن طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا.

الدراسة الثانية: دراسة مزوز غوثي بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي

الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية " ، مذكرة ماجستير في الرياضية و الصحة

(2014/2013) جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية بالمرحلة الثانوية، وقد افترض الطالب الباحث أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى التلاميذ الرياضيين في المرحلة الثانوية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي منخفض ، وأنه يرتبط مع ممارساتهم الغذائية، وافترض كذلك أن البرنامج الإرشادي يؤثر إيجابا في تنمية الوعي الغذائي العينة الدراسة ، و التي تمثلت في 80 تلميذ رياضي اخبروا بطريقة مقصودة من أصل 198 تلميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية من مختلف ثانويات مدينة سعيدة استخدمت الدراسة المنهجين الوصفي والتجويي، وقسمت عينة البحث إلى قسمين بلغ عددها قبل تطبيق البرنامج 80 تلميذ رياضي وبعد تطبيق البرنامج 24 تلميذ رياضي ، تم استخدام الاستبانة والبرنامج الإرشادي ، وشملت الاستبانة على أربع محاور وهي البيانات العامة، وصف النظام الغذائي المنيع من طرف التلاميذ الرياضيين ، الممارسات الغذائية و الوعي الغذائي ، يعد الحصول على النتائج الخام وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS,20)

توصل الطالب الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي منخفض . وهو يرتبط بعلاقة طردية إيجابية مع ممارساتهم الغذائية وأن البرنامج الإرشادي يؤثر إيجابا في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية. وقد خرج الطالب الباحث بعدة توصيات من أهمها ضرورة الاهتمام بالحالة الغذائية للتلميذ الرياضي ومحاولة إيجاد السبل العزيم السلوك الغذائي السليم في النوادي الرياضية عن طريق التوعية و تفعيل الدور الإيجابي لكل من يستطيع التأثير في الوعي الغذائي للرياضي خاصة دور المدرب .

الدراسة الثالثة: دراسة ازهار احمد الحميري بعنوان: "الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية" الجامعة المستنصرية - مركز المستنصرية للدراسات العربية والدولية، (2015)

تناول البحث دراسة مستوى وعي المرأة الريفية في الغذاء والتغذية لما لذلك من أهمية في كونها ربة الأسرة و المسؤولة المباشرة عن تغذية العائلة بكاملها بدءا بالطفل وبقية أفراد الأسرة ، وعلى مستوى وعيها ومعرفتها بالأمور المتعلقة بالغذاء والتغذية السليمة سيتأثر المستوى الصحي للعائلة من خلال سوء التغذية او التغذية الصحية والسليمة . صمم استبيان لغرض جمع بيانات البحث وبالمقابلة الشخصية من عينة من المشمولات بالبحث وهن 160 امرأة متزوجة من أربع قرى اختيرت عشوائيا من أربع محافظات في المنطقة الوسطى للعراق . وقد استخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية لتحليل بيانات الدراسة وشملت التكرارات والنسب المئوية الأوساط الحسابية و معامل الارتباط سيرمان وبيرسن وأظهر البحث ما يأتي :

1. أن المستوى العام للوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات كان متوسطا .
2. ان مستوى وعيهن منخفض بالمجالات الآتية : ( الكربوهيدرات ، الفواكه والخضر ، تغذية الأطفال ) ، فيما كان متوسطا في ( تغذية الكبار ، الحليب ومنتجاته ، البروتينات ، تغذية الحامل ) .
3. وجد ان هنالك علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة معنوية بين مستوى وعي الريفيات و العوامل الذاتية لهن المتمثلة ب ( مستوى تعلمهن ، الوضع الاقتصادي ، تعليم الابناء ، الاتصال الثقافي ، تعليم الزوج ) فيما كانت العلاقة الارتباطية سالبة ومعنوية مع ( العمر وعدد الابناء ) .

## 7. نقد الدراسات السابقة:

من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا و الذي اعتمدنا عليها في بناء دراستنا من حيث المنهج و الشكل توصلنا إلى أن هناك بعض أوجه التشابه و الاختلاف و التي يمكن في النقاط التالية:

### أوجه التشابه:

- تشابهت الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية من حيث المنهج المستخدم
- تشابهت الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية من حيث متغيرات البحث، أو متغير واحد على الأقل (الثقافة التغذوية)
- أوجه الاختلاف:
- اختلفت دراستنا عن الدراسات السابقة من حيث العينة و مجتمع البحث.
- اختلفت دراستنا عن الدراسات السابقة من حيث حدود البحث.
- اختلفت دراستنا عن باقي الدراسات السالفة الذكر من حيث متغير النحافة حيث ركزت باقي الدراسات على السمنة.

# الإطار النظري

الفصل الأول:

الثقافة التغذوية

### تمهيد:

ويمثل الغذاء حقا من حقوق الإنسان ، وهو من بين أهم العوامل البيئية أترا على حياة الإنسان ، إذ يأتي في مقدمة ما يجب على الأسرة أن توفره لأفرادها . والتغذية الجيدة للفرد ضرورية للنمو والتطور وصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ومقاومة المرض والعدوى وارتفاع قدرته على العمل والإنتاج .

1.10 الغذاء:

وهو جميع المواد الغذائية سواء كانت من اصل نباتي او حيواني والتي يمكن ان يتناولها الانسان والتي تمد الكائن الحي بالمكونات الغذائية الضرورية (د.حسن، 2002، صفحة 12) . سواء كان ذلك عن طريق الفم او الحقن (د.عويضة، 1997، صفحة 20) ،وتختلف هذه المواد من بلد الى آخر واحيانا في الاقاليم المختلفة للبلد الواحد (منظمة الصحة العالمية، 2010).

1.14 وظائف الغذاء :

يأكل الإنسان حين الجوع فأشباع الجوع وظيفة من وظائف الغذاء (منظمة الصحة العالمية، 2010) وللغذاء ثلاث وظائف أساسية وهامة اخرى بالنسبة لجسم الإنسان وهي (السيد، 2008، صفحة 11):

- توفير الطاقة اللازمة للدفع والحركة والنشاط العضلي وحركات العضلات اللاإرادية كالقلب وجهاز التنفس وغيرها .
- يمد الجسم بمستلزمات النمو والبناء وتعويض التالف من الانسجة والخلايا .
- يحمي الجسم ويقيه و يمكنه من مقاومة الامراض .

ويحتاج الانسان من اداء الغذاء لدوره في الجسم اكثر من 40 عنصراً غذائياً ، لذلك لابد من توفر هذه العناصر كافة بالكميات التي يحتاجها الجسم من خلال المواد الغذائية التي تتفاوت في محتواها ونسبها منها .

ان الغذاء سلاح ذو حدين احدهما يجلب الانفع للانسان والآخر يحمل في نصله سما ناقعا ، ومعنى ذلك ان الانسان يجب ان يتناول العناصر الغذائية بالقدر المثالي الذي يجلب له اقصى درجات المنفعة والمتمثلة بالصحة الجيدة والقوام المثالي وما ينتج عنه من شعور بالسعادة والهناء ، اما تناول العناصر الغذائية بقدر اقل من المثالي او الأكثر منه يسبب مشاكل لاحصر لها تنتهي باعتلال الصحة (زيد، 2008، صفحة 39).



12 1. العناصر الغذائية

ان الغذاء ضروري لاستمرار الحياة وتسمى المواد الموجودة فيه والتي لها دور اساسي في الحفاظ على الحياة

بالعناصر الغذائية او المغذيات والتي تشمل المواد التالية (الحماحي، 2000، صفحة 21) :

**1-3-1 البروتينات** وهي ضرورية لعملية النمو لانها تحتوي على عنصر النتروجين وكذلك على الاوكسجين

والهدروجين والكربون (حسن، 2008، صفحة 21) ، وهي ايضا ضرورية لأصلاح الانسجة التالفة ولألتئام الجروح كما انها تدخل في بناء العضلات وتركيب وعمل هرمونات الجسم . ومصادر البروتين الحيواني هي اللحوم والسماك و الدجاج و البيض ومشتقات الألبان ( حليب ، جبن ، لبن ، القشطة ) ومصادره النباتية هي البقوليات (بازليا ، فاصوليا ، العدس ) والمكسرات والحبوب بكل انواعها .

**2-3-1 الدهون:** تتكون من الاوكسجين والكربون وهي من اهم المصادر الغذائية المولدة للطاقة ، وعند

احتراقها تنتج كمية عالية من السرعات الحرارية مقارنة بالكربوهيدرات والبروتينات وان كل غم واحد منها تسعة سرعات حرارية ، لذلك تعتبر من الاغذية المهمة وهي أما ان تكون من مصدر نباتي مثل ( زيت الزيتون ، زيت القطن ، زيت عباد الشمس ن زيت الذرة ، زيت فول الصويا ) (د.حسن، 2002، صفحة 22) او من مصدر حيواني مثل مشتقات الألبان كالزبد والمارجرين والقشطة ، وزيت السمك والشحوم .

**3-3-1 الكربوهيدرات:** وهي مركبات نشوية سكرية مؤلفة من الاوكسجين والكربون والهيدروجين ، ان جزء

كبير من الغذاء يكون على شكل كربوهيدرات وهي مهمة في بناء الخلايا في الجسم وهي مصدر مهم في انتاج الطاقة المباشرة وغير المباشرة ، والاطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات كالفواكه والحبوب (الرز ، القمح ، المعكرونة النشاء ) والبطاطا والمواد السكرية كالمربي والعسل والعصائر والحلويات المختلفة تحتوي على كمية عالية من الكربوهيدرات .

**1-3-4. الفيتامينات** وهي مواد عضوية يحتاجها الجسم وتوجد في الخضروات والفواكه والحليب ، مهمة

واساسية في تكوين الجسم و قيامه بوظائفه الحيوية ويحتاج الجسم كميات قليلة منها . وتنقسم الفيتامينات الى

مجموعتين : فيتامينات تذوب في الدهون وهي ( A,D,E,K ) واخرى تذوب في الماء وتضم (مجموعة B, C) .

**1-4-4. المعادن** وهي تعتبر من المواد الرئيسية للعديد من عمليات الجسم ، ويوجد مايزيد عن عشرين معدن

منها الكالسيوم والحديد و الصوديوم و اليود و البوتاسيوم و الخارصين وغيرها ، ولكل واحد منها دور خاص

وعموما انها تدخل في بناء الهيكل العظمي للجسم ، ولها وظائف كيميائية مثل الحديد ضروري لتكوين

هيموكلوبين الدم ، ولها وظائف فيزيائية كيميائية بالحفاظ على الضغط الازموزي وقاعدية و حموضة سوائل الدم.

**1-4-5. الألياف:** وهي جزء من الطعام الذي نتناوله ولكنه لايمتص ويخرج مع الفضلات وهي مهمة للحفاظ

على ليونة البراز ومنع حدوث الأمساك ، كما انها تساعد على التقليل من امتصاص المواد المضرة للجسم ، وتحافظ

على عدم تكاثر الجراثيم الضارة في الامعاء . (عازر، 2004، صفحة 28)

**1-4-6. الماء:** الجميع يعرف ماهو الماء ولكن القليل منا من يشرب كمية كافية منه ، وهو يساعد الكلى في

التخلص من الفضلات وانه ضروري لجميع العمليات الحيوية و الكيميائية في الخلايا وهو اساس لأنسجة الجسم

حتى يمكنها من اداء وظائفها .

وقد قسمت هذه العناصر ضمن الدليل الغذائي إلى خمس مجموعات هي :

● مجموعة الحليب ومنتجاته.

● مجموعة اللحوم بأنواعها والبيض والبقوليات والمكسرات .

● مجموعة الخضروات .

● مجموعة الفواكه .

● مجموعة الخبز والحبوب .

وتزود كل مجموعة من هذه المجموعات الخمس الجسم ببعض وليس كل العناصر الغذائية التي يحتاجها ومن الضروري التأكيد هنا على أهمية المجموعات المذكورة كافة وانه ليست هنالك مجموعة اهم من مجموعة اخرى (2008، صفحة 28). اما فيما يتعلق بالتغذية الجيدة والمحافظة على الصحة يتطلب توفير وجبة تشمل جميع المجموعات الخمس المذكورة (ابو الطربوش ، 1418هـ) .

### 1.13 التغذية:

يتم من خلال عملية التغذية امداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية اللازمة للنمو وتجديد خلاياه والحركة والطاقة ( المعهد القومي للغذاء والتغذية ، 2007 ) ، ذلك من خلال الوجبات الغذائية ولضمان الاستفادة منها يتوجب ان تكون وجبة متكاملة (وهي الوجبة التي تزود الجسم بجميع العناصر الغذائية وبكميات كافية لسد احتياجاته وتسمى ايضا الوجبة المتوازنة ) . ان التغذية السليمة تحقق منافع عظيمة فالاشخاص الذين يتغذون جيدا يتمتعون بصحة سليمة ويعيشون حياة تبعث على الرضا والسرور فالتغذية السليمة تفيد الاسرة والمجتمع الذي تنتمي اليه واخيرا العالم بأسره ، تعتبر التغذية السليمة خط الدفاع الاول بعد الله سبحانه وتعالى للمحافظة الصحية والوقاية من الامراض خلال مراحل العمر المختلفة ومن الضروري الاهتمام بالتغذية لبناء اجيال جيدة تتمتع بأجسام سليمة وعقول ناضجة قادرة على النهوض بأعباء الحياة بكفاءة عالية (د.عويضة، 1997، صفحة 43) . هذا وتوفر الوجبة الغذائية السعرات الحرارية المطلوبة للجسم والتي تعتمد بدورها على عمر وجنس ونشاط الفرد . (منظمة الصحة العالمية، 2010)

(\*) تعرف السعرة الحرارية بانها كمية الطاقة الحرارية اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام واحد من الماء

درجة مئوية واحدة من 15 الى 16 درجة مئوية (منظمة الصحة العالمية، 2010)

ان عدم توفر الغذاء بالنوع والكم الكافيين يهدد الانسان بوجوده ومقدرته على التعلم والعمل والمشاركة

السياسية والمساهمة الفعالة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية لبلده (المركز الوطني للسياسات الزراعية، 1999).

وتختلف الاحتياجات الغذائية اليومية للانسان تبعا لعدة عوامل منها العمر والجنس ومستوى النشاط والتغيرات

التي يمر بها في حياته (جهاز أبوظبي للرقابة والمركز العربي، 2007)، والاحتياج للغذاء بحسب الفئات العمرية كما يأتي :

**1-4-1. تغذية الاطفال والمراهقين (وزارة الصحة ، 2005) :** وهي من اهم الفترات التي يمر بها الانسان

في حياته .، وتتميز هاتان المرحلتان بالنمو السريع والمطرّد خلال سنوات قليلة يرافقها تغييرات وظيفية ونفسية

وفكرية مما يؤدي الى زيادة الاحتياجات الغذائية . ان تقديم الاغذية الافضل للاطفال منذ الصغر مهمة لانها

ستساعد على بناء جسم سليم وينمو عقلهم وجسدهم جيدا وتقليل فرص الاصابة بالعديد من الامراض التي

لا تظهر الا لاحقا والزيادة في التحصيل العلمي وتساعد على التركيز والاستيعاب والتفوق العلمي ، فالاهتمام

بتغذية هاتين الفئتين ضروري لانهم قادة وبناء الغد وليتمكنوا من تحقيق تنمية شاملة للمجتمع (الرؤوف،

2002، صفحة 11).

**1-4-2. تغذية الامهات (المركز العربي للتغذية و مركز البحرين للدراسات، 2007):** تعد تغذية النساء

قبل الحمل واثناؤه وبعده من العوامل المهمة في الوقاية من الامراض السارية طوال العمر ، كما ستساعد على نمو

صحي للجنين الذي يعتمد عليها كليا لفترة تبلغ 280 يوماً ، والا فسيكون الجنين صغيرا وضعيفا ويولد بوزن

قليل ومصاب بسوء التغذية ويكون عرضة للاصابة بالامراض او الوفاة ، اما المرضع فيجب ان تراعي الطعام الذي

تناوله ليكون بمغذيات صحية وكافية ليزداد حليبها ويسد حاجة الرضيع في المراحل الاولى ولمدة ستة اشهر ومن ثم

اعطاؤه تغذية اضافية تسهم في نماء جسده وعقله نماء جيداً .

1-4-3. تغذية المسنين (منظمة الصحة العالمية، 2010) : مع تقدم السن تحدث تغييرات فيسيولوجية كما يتعرض الكثير من كبار السن الى الاصابة بالعديد من المشكلات الصحية المرتبطة بمحالتهم الغذائية مما يتطلب الرعاية والعناية الفائقة بتغذيتهم اليومية لتجنب المشاكل الصحية او تطورها في حياتهم .

#### 1.14 مفهوم الثقافة التغذوية

وهو يعني مساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم و التثقيف الغذائي الناجح والفعال هو الذي يجعل المعلومات المعطاة سهلة الفهم والاستخدام في الحياة اليومية ويعمل على تغير العادات الغذائية للشخص أو المجتمع المستهدف ، أن عملية الإرشاد الغذائي ليست مقصورة على المتخصصين والمتخصصات في التغذية . أن التوعية الغذائية هي محاولة لنقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات الموجودة من خلال إمدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء (حسانين ب.، 2003، صفحة 37).

#### 1.15 أهداف الثقافة التغذوية:

ولخصت اللهيبي أهم أهداف التثقيف الغذائي في :

1. تعليم الفرد وظيفة المواد الغذائية وكيفية تصميم أو اختيار وجبات متكافئة ومناسبة للاحتياجات الغذائية تبعاً لاختلاف الأفراد من حيث السن والجنس والحالة الفسيولوجية ونوع العمل والمجهود.
2. تعليم الفرد القيمة العملية لتعزيز الأغذية الشعبية.
3. تعليم الفرد طرق تجهيز وإعداد الطعام بصورة تحفظ عناصره الغذائية بصورة اقرب ما تكون إلى الكمال.
4. إرشاد الفرد إلى الطرق التي يستطيع بواسطتها تقييم حالته الصحية والغذائية.
5. بيان العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الفرد بالصحة والقدرة على العمل (اللهيبي 2009، 69).

16 1. أهمية الثقافة التغذوية:

يقصد بالغذاء أي طعام يتناوله الإنسان سواء أكان صلبا أو سائلا، أما التغذية فتعني مجموع العمليات التي يحصل بها الجسم على المواد الغذائية اللازمة له، وتهدف إلى رفع المستوى الصحي للفرد (نرجس سابا، 1989، ص 11)

وللغذاء أهمية كبيرة، فهو يساعد على النمو وتجديد خلايا الجسم، ويمد الجسم بالطاقة اللازمة لوظائفه الحيوية المختلفة وحفظ درجة حرارته، كما أنه يقي الجسم من الإصابة بالأمراض المختلفة .

والتغذية السليمة لا تعني مجرد إشباع لجوع أو ملء معدة خاوية، أو تناول الكثير من الأطعمة أو تناول الأطعمة غالية الثمن، ولكنها تعني حصول الجسم على كل ما يحتاجه من العناصر الغذائية، وبذلك تتطلب التغذية السليمة اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وأسس تخطيط الوجبات المتكاملة، والإلمام بطرق حفظ الأطعمة من الفساد أو التلوث، وترشيد استهلاك الغذاء، والوعي بالعادات الغذائية الشائعة، ومحاولة تغيير العادات الضارة منها (كوثر كوجك، لولو جيد، 1989: 463-464)، معنى ذلك أن كل فرد من أفراد الأسرة يجب أن يلم بقدر من الثقافة الغذائية التي تساعد على اختيار غذائه المناسب لاحتياجات جسمه في ضوء الامكانيات المتاحة.

ويشير (إبراهيم مطاوع، 1995) إلى أن الثقافة الغذائية، تعتبر جزءا متكاملًا من تعليم حجرة الدراسة وليست مادة مستقلة، ويمكن أن تدمج في مواد دراسية كثيرة مثل العلوم والحساب والتاريخ والجغرافيا والتربية الرياضية والاقتصاد المنزلي، وذلك من خلال تزويد المعلمين بالمعلومات وأنماط السلوك المتعلقة بالغذاء .

ويرى البعض مثل ( Shier&Torabi, 1997؛ منى محمد، 1997) أن الثقافة الغذائية مسئولة

التربية العلمية وتدرّس العلوم بدليل أن كتب العلوم تسمى العلوم والصحة وتهدف إلى تزويد المعلمين بثقافة

صحية، من أجل المحافظة على صحتهم، ومن أهم عناصرها جزءا أصيلا من الثقافة الصحية التي تمثل بدورها جزءا هاما من الثقافة العلمية التي تعتبر أحد أهداف التربية العلمية .

هذا في حين يرى كل من (إبراهيم مطاوع، 1995؛ Ballbach, 1995؛ محمد سليم، بيتر جام، 1999) أن الثقافة الغذائية تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التربية البيئية التي تهدف إلى تقليل الفجوة بيت تعليم العلوم المتعلقة بالتغذية وقدرة المتعلمين على تحقيق مطالبهم الغذائية وذلك عن طريق إكسابهم المعلومات والمهارات المتعلقة بالغذاء وتكوين عادات غذائية صحيحة وتنمية اتجاهات سليمة ترتبط بالتغذية والسلوك الغذائي . وترى (كوثر كوجك، 2001، 373) أن الاقتصاد المنزلي علما يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة والمجتمع بقصد النهوض بها إلى حياة عائلية أفضل من خلال تثقيف المتعلمين في مختلف مجالات الاقتصاد المنزلي وخصوصا في مجال الغذاء والتغذية لتحسين الحالة الصحية والغذائية ونظام التغذية الأسرية بين طبقات الشعب .

ويرى الباحثان أنه سواء أكانت الثقافية الغذائية جزءا من التربية العلمية أو جزءا من التربية البيئية أو أحد مجالات الاقتصاد المنزلي، فجميعها تربية الهدف منها تحقيق النمو الشامل والمتكامل للمتعلم من جميع جوانبه بما فيها الجانب الجسمي .

**17 1. طرق التوعية الغذائية :** إن عملية التثقيف أو التوعية الغذائية حسب أشرف عبد العزيز تشمل طرق أكاديمية وطرق تطبيقية .

### 1-8-1. الطرق الأكاديمية للتوعية الغذائية :

تدريس علم التغذية في برامج مخصصة أو ضمن برامج أخرى في مراحل التعليم المختلفة من مدارس ومعاهد وكليات .

برامج تدريبية لرفع مستوى المعرفة و الأداء في مجال التغذية و ذلك للعاملين في المجالات ذات الصلة مثل الخدمات الصحية و التصنيع الغذائي .

### 1-8-2. الطرق التطبيقية:

وهي عبارة عن نشر الوعي الغذائي بين الفئات المختلفة وتقوم بها عدة هيئات أو وسائل الإعلام المختلفة أو أحد الأشخاص المؤهلين لذلك وليس بضرورة من المختصين في التغذية . و تمثل العملية التي يقوم بها الباحث إحدى هذه التطبيقات .

### 1-9. العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي

أجريت العديد من البحوث بهدف التعرف على العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي ، وقد خلصت تلك البحوث إلى استنتاج العوامل التالية :

#### 1-9-1. المستوى التعليمي : يعد المستوى التعليمي من العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي وفي اختيار الأغذية

وممارسة العادات الغذائية والصحية السليمة ، فارتفاع المستوى التعليمي يساعد على حسن اختيار الغذاء الصحي إلى أهمية معرفة درجة التعليم والاستيعاب والمقدرة على الفهم للفئة المستهدفة للدراسة حتى يمكن وضع البرنامج بالأسلوب المناسب الذي يمكن فهمه بسهولة واستيعابه والاستفادة منه أقصى استفادة ممكنة .

#### 1-9-2. العوامل الاجتماعية : يؤدي التغيير والتطور الاجتماعي إلى تغيير في مستوى الوعي الغذائي للفرد ،

ومن العوامل الاجتماعية التي لها تأثير في الوعي الغذائي الموقع الجغرافي والحضر والبادية والمعتقدات الغذائية وزيادة عدد السكان ، فقد أشارت منظمة العالمية للأغذية والزراعة 1997 أن عملية التثقيف الغذائي تعتمد على التطبيق المعرفي للمعلومات التغذوية و تحويلها إلى أنماط سلوكية سليمة بهدف تغيير الاتجاهات في العادات الغذائية والسلوك عند المستهلك واكتساب مهارات ، وخبرة جديدة وممارسات سليمة في مجال الغذاء والتغذية والصحة .



وتعتبر مهمة تغيير تلك المعتقدات وبذلك السلوك الغذائي مهمة صعبة تقتزن عملية نجاحها بعوامل مختلفة قد تعيق من هذا التغيير.

### 10-1. العوامل المؤثرة في تغيير السلوك الغذائي :

يعتبر تغيير السلوك الغذائي من أكثر الأمور تعقيدا ، وذلك لأن السلوك الغذائي يمثل جزءا من التكوين الاجتماعي والنفسي و العقائدي للفرد ، وتعتمد درجة مرونة الأفراد و تقبلهم لتغيير العادات الغذائية على عدة عوامل ذكر عبد العزيز منها العوامل التالية :

- **العمر:** كلما كان عمر الإنسان أصغر كلما كان أكثر استعدادا لتطوير عاداته الغذائية لذا يجب التركيز على التربية الغذائية الصحيحة للأطفال والمراهقين إذا أردنا إعداد جيل بعادات غذائية سليمة .
- **الأسرة :** تعتبر منشأ عادات الإطعام والطعام . فحالة الأسرة الاقتصادية و الاجتماعية تنعكس على تنشئة أطفالها على عادات غذائية سليمة.
- **العقيدة الدينية .**
- **المستوى التعليمي :** حيث تعوق الأمية تطور العادات الغذائية و تحسين السلوك الغذائي من خلال الاعتقاد الأعمى بالخرافات الغذائية المنتشرة .
- **الموقع الجغرافي :** يؤثر الموقع الجغرافي على السلوك الغذائي ، فنجد على سبيل المثال سكان السواحل أكثر استهلاكاً للأسماك من سكان المناطق الداخلية .
- **القدرة الشرائية .**
- **المكانة الشعبية للأطعمة** حيث يصعب تغيير السلوك الغذائي في اتجاه معاكس للأكلات الشعبية
- وسائل الإعلام و الإعلان التجاري للأغذية (العزیز 2011، 33).

11-1. سوء التغذية

ان التغذية الكافية التي تتضمن امداد الفرد بالكميات المثلى من العناصر الغذائية وبكميات ونسب ملائمة ومن مصادر غذائية متنوعة تحوي العناصر الغذائية المختلفة كي يتسنى للفرد الاستفادة منها وصيانة الجسم هذا وان لم يستوف الغذاء عناصره بالقدر اللازم لذلك حدث ما يعرف بسوء التغذية وهي عدم ملائمة الغذاء كما ونوعا اما بالزيادة او نقص واحد او اكثر من العناصر الغذائية (2006-2007، صفحة 19). تسبب سوء التغذية بنوعيتها سواء الافراط او الاقلال من تناول الاحتياجات الغذائية اللازمة في انتشار الكثير من الامراض التي ترتبط بسوء التغذية ، ان "سوء التغذية" باتت أحد أهم أمراض العصر، لأسباب عديدة تلتقي كلها حول عدم حصول الجسم على ما يكفيه من العناصر الغذائية اللازمة للقيام بوظائفه الحيوية كما انها ترتبط مع مشاكل اجتماعية ونفسية عديدة منها الميل نحو السلوك العدواني والتخلف العقلي، ونقص الذكاء، علاوة على الاصابة بالأمراض المزمنة و الخبيثة وزيادة معدلات الوفيات (د.دوار، 2002، صفحة 37). ان سوء التغذية هي الحالة التي تسبب الوفاة لثلث مجموع الوفيات السنوية من الاطفال دون الخامسة والبالغة 9 ملايين طفل ، وانها من اكثر الاسباب شيوعا لاعتلال الصحة والذين يعانون من سوء التغذية يبقون على قيد الحياة ويتأثر نموهم ويعاني الكثير منهم الضعف العقلي (منظمة الصحة العالمية، 2010) ، ويرجع سوء التغذية الى عوامل عديدة هي قلة الدخل اضافة الى غياب الوعي والثقافة الغذائية وقد يعود هذا الى قلة المام الوالدين و خاصة الام بأسس التغذية السليمة (الجهاز المركزي للإحصاء، 2008). وتشير دراسات الجهاز المركزي للإحصاء الى تفشي امراض سوء التغذية وارتفاع معدلات وفيات الاطفال الرضع في الريف العراقي وذلك بسبب انخفاض مستوى الوعي الغذائي واسس التغذية السليمة لأفراد الاسرة عموما والاطفال خصوصا (جهاز أبوظبي للرقابة و المركز العربي، 2007). وتسبب سوء التغذية العديد من الامراض سنركز هنا على الاله منها وهي (وزارة التربية و التعليم العالي الفلسطينية ، 2010) :

**1-11-1. فقر الدم** وهو يعني تلف أو نقص في كريات الدم الحمر التي تحتوي على الهيموجلوبين الذي يعتبر الناقل المهم للأوكسجين لجميع أنحاء الجسم، و يرجع فقر الدم إلى نقص مواد غذائية أساسية لتكوينه، أو نتيجة لاضطرابات في امتصاص هذه المواد، أو بسبب تكسر هذه الكريات و يعد فقر الدم من أمراض سوء التغذية المنتشرة في العالم، وهو من المشاكل الصحية الرئيسة التي لها أثر سلبي على صحة الفرد والمجتمع .

**1-11-2. قصر القامة** يؤثر سوء التغذية أيضاً على عملية النمو الجسمي الخاصة بالأطفال. وإن قصر القامة يعتبر من الأعراض المهمة لسوء التغذية في مرحلة الطفولة , و يقاس عادةً بمقارنة طول الطفل حسب عمره (العلا، 2009، صفحة 14).

**1-11-3. الهزال** وينتج من فقد الوزن بصورة سريعة , حيث يسمى سوء التغذية الحاد ويقاس بمقارنة وزن الطفل الى طوله.

**1-11-4. نقص الوزن** إن نقص الوزن عن المعدل الطبيعي مقارنة بالعمر يعتبر من الدلائل المهمة على سوء التغذية .

**1-11-5. السمنة** هي زيادة وزن الشخص عن المعدل الطبيعي المحدد له . ويتوقف معرفة الوزن المثالي لجسم أي إنسان حسب المعايير. الصحية .

**1-11-6. تسوس الاسنان** ويعتبر من أكثر الامراض شيوعاً ويبدأ عند الاطفال وفي سن مبكرة نتيجة لتغذي المجموعات الجرثومية الطبيعية الموجودة في فم الانسان على السكر الذي نتناوله في وجباتنا وانتاج احماض تتموضع على سطح السن وتؤدي الى اتلافه . (العلا، 2009، صفحة 16)

خلاصة الفصل:

يعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية حيث أن سوء التغذية لا يرجع إلى النقص في الموارد الاقتصادية فقط ولكن إلى فقر المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية ، وأن المجتمع الذي ينتشر به أمراض سوء التغذية المختلفة تكون كفاءة أفرادهم وقدرتهم على العمل والإنتاج منخفضة ولا يمكنه تحقيق تقدم من أي نوع ، لأن الحالة الغذائية للأفراد تظهر آثارها مباشرة على المجتمع ككل . معنى ذلك أنه يمكن استنتاج حالة المجتمع التقدمية من الحالة الصحية والغذائية لأفراده ، وعدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والطاقة والمواد الغذائية الأخرى .

# الفصل الثاني:

## الزخرفة

تمهيد:

بيّنت الأبحاث الأخيرة أن البنية الرشيقة لا تعني بالضرورة صحة أفضل، فالعديد من الأدلة تشير إلى أن ما يسمى "بالدهون النحيلة" يمكن أن تكون ضارة مثل السمنة و . هناك اعتقادًا خاطئًا وهو أن من هم أصغر حجمًا أقل عرضة للمعاناة من أمراض قد تهدد حياتهم، ويعود ذلك جزئيًا إلى أن المجتمع غالبًا ما يربط النحافة بالصحة، ولجهل الناس بكيفية قياس نوع الجسم المثالي.

## 2.10. ماهية النحافة:

من الجدير بالذكر أنه على الرغم من انتشار البدانة الغذائية بأنواعها المختلفة بين المواطنين عموماً والنساء خصوصاً في الآونة الأخيرة فإنه لا يمكن أن يغرب عن الذهن ازدياد معدلات النحافة ونقص الوزن بين الأطفال ما قبل السن المدرسي ، وفي مراحل السن المدرسي والمراهقين والمراهقات بدرجة ملموسة كظاهرة جديدة بالدراسة . ويقصد بالنحافة نقص الوزن عن الوزن المثالي للشخص بما يعادل من 10-15% (عيد، 1991، صفحة 15) مع الأخذ في الاعتبار الطول ، الوزن ، السن ، الحالة الاجتماعية ، نوعية العمل ، الدخل السعري ، الحالة النفسية، الحالة الاقتصادية ، الحالة الصحية ، الوعي الغذائي ، الوعي البيئي . وقد يشار إلى النحافة على أنها الحالة الغذائية التي يكون فيها الدخل السعري اليومي للفرد أقل من المنصرف السعري اليومي له بمعنى أن النحافة تعني أن كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الفرد أقل من احتياجاته.

## 2.14. أنواع النحافة:

يمكن تصنيف النحافة إلى نوعين رئيسيين :

## 2-2-1. النحافة الإرادية:

ويقصد بها النحافة التي تحدث بمحض إرادة الشخص نتيجة لنقص الدخل السعري بسبب نقص السعرات الحرارية التي يتناولها أو إتباعه ريجيماً غذائية قاسية أو قيامه بمجهود يومية . زائد بصفة مستمرة أو ممارسة الرياضات العنيفة بالإضافة إلى تناوله أدوية التخسيس التي تزيد من معدلات التمثيل الغذائي في الجسم . (نوفل، 2003، صفحة 44)

## 2-2-2. النحافة اللاإرادية: ويقصد بها النحافة التي تحدث لا إرادية نتيجة لأسباب متعددة نذكر منها على

سبيل المثال وليس الحصر ما يلي :

أسباب هرمونية: كما يحدث في حالة النشاط الزائد للغدة الدرقية مما يؤدي إلى حرق المواد الغذائية بمعدلات غير طبيعية .

أسباب نفسية: كما يحدث في حالة تعرض الشخص للضغوط النفسية والقلق والتوتر العصبي وإصابته بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب ومرض فقدان الشهية Anorexia Nervosa . (نوفل، 2003، صفحة 47)

أسباب مناعية: كما يحدث في حالة تعرض الشخص لبعض أمراض الجهاز المناعي مثل مرض الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسبة) ، أو الأنيميا ، أو سرطان نخاع العظام أو سرطان الدم ، أو أمراض الغدد الليمفاوية أو مرض كرونيز .

أسباب جينية : كما يحدث في حالة تعرض الشخص لبعض الأمراض الجينية أو الأمراض الوراثية في حالة بعض العائلات وزواج الأقارب ، وبعض الطوائف والأجناس . (نوفل، 2003، صفحة 49)

أسباب عمرية : كما يحدث في حالة المسنين نظرا لأن معدلات التمثيل الغذائي تقل بتقدم العمر ، وكذلك الإصابة بمشاشة العظام .

أسباب ناتجة عن سوء التغذية : كما يحدث في حالات تناول الأغذية غير المتوازنة والتي تفتقر إلى العديد من العناصر الغذائية الضرورية .

أسباب ناتجة عن سوء الامتصاص : كما يحدث في حالات الإصابة بحالات قرحة المعدة وقرحة الإثني عشر ، القيء المزمن ، الإسهال المزمن ، والإمساك المزمن أو الإصابة ببعض أنواع الطفيليات والديدان ، أو إصابة الأمعاء الدقيقة مما يقلل من كفاءة عملية الامتصاص . (عيد، 1991، صفحة 23)

أسباب ناتجة عن أمراض الجهاز الهضمي : كما يحدث في حالات التهاب المرارة أو التهاب البنكرياس، أو التهاب الكبد أو التهاب الأمعاء الدقيقة أو التهاب القولون أو الإصابة بالأورام السرطانية أو التهاب الحوصلة



المرارية أو التهاب الكلى. أو حالات ضعف ونقص إفراز الإنزيمات الهاضمة (الإنزيمات البريتوليتية ، الأنزيمات الأميلوليتية ، أو إنزيمات الليبينز) .

أسباب ناتجة عن أمراض الجهاز البولي : كما يحدث في حالات التهابات المسالك البولية وحالات الإصابة بالفشل الكلوي بأنواعه المختلفة وحالات التهابات الحالب ، والإصابة بحصوات الكلى والحالب .

أسباب ناتجة عن زيادة كهرباء المخ: كما يحدث في حالات نوبات الترجيع المستمر في الأطفال الرضع نتيجة زيادة كهرباء المخ.

أسباب ناتجة عن أمراض الجهاز التنفسي: كما يحدث في حالات التهابات الجهاز التنفسي وحالات ضيق التنفس والانسداد الرئوي.

أسباب ناتجة عن أمراض القلب: كما يحدث في حالات الإصابة بأمراض القلب بأنواعها المختلفة (النوبات القلبية، الذبحة الصدرية، الجلطات الدموية، السكتة القلبية ، تصلب الشرايين) .

أسباب ناتجة عن الأمراض العصبية : كما يحدث في حالات الإصابة بمرض الشلل الرعاش ومرض الزهايمر .

أسباب ناتجة عن استخدام الأدوية والعقاقير الطبية : كما يحدث في حالات تناول بعض أنواع الأدوية مثل بعض مضادات الاكتئاب ، ومضادات ضغط الدم وأدوية التخسيس، مضادات الالتهابات غير الستيرويدية ، والأدوية المهدئة .

كما قد تسبب التداخلات الدوائية بأنواعها المختلفة نتيجة لتفاعل بعض الأدوية مع بعضها البعض أو

تفاعل بعض الأدوية مع المستخلصات العشبية حالات نقص الوزن خاصة في حالات التداخلات الدوائية السلبية

، أو التداخلات الدوائية الغذائية السلبية . (عيد، 1991، صفحة 24)

أسباب ناتجة عن الأرتيكاريا ناقصة التغذية : وقد تحدث في حالة الأرتيكاريا نتيجة سوء التغذية وهي تصيب المرضى الذين يعانون من الأنيميا والضعف العام وعدم الامتناع عن تناول الأغذية المسببة للحساسية . (نوفل، 2003، صفحة 51)

هذا إلى أن شيوع حساسية الطعام في الأطفال ترجع إلى أن الغشاء المخاطي للأمعاء الرضع غير محكم مما يسمح لبعض الأغذية بالتسلل إلى الدم والترسب في بعض الأنسجة والتمهيد للحساسية فيما بعد ، كذلك نقص مستوى حموضة المعدة بالنسبة للأطفال حديثي الولادة ، وعدم اكتمال إفراز الإنزيمات الهاضمة وعدم اكتمال الجهاز المناعي الذي لا يستطيع الحد من تأثير المواد المسببة للحساسية التي تهرب من الأمعاء إلى الأنسجة فضلا عن إدخال بعض الأغذية مبكرة للرضع مثل لبن البقر ومشتقات القمح والشوفان . أما في حالة البالغين فقد تؤدي الأغذية المسببة للحساسية إلى الانسداد المعدي وعسر الهضم وعدم امتصاص الطعام .

أسباب ناتجة عن إسراف الحوامل في شرب القهوة : كما يحدث في حالات شرب السيدات الحوامل للقهوة بأنواعها المختلفة بمعدلات كبيرة نظرا لأنه كلما ازدادت كمية الكافيين اليومية ازدادت معها نسبة حدوث الإجهاض وضعف شهية الحوامل للطعام.

أسباب ناتجة عن الإصابة بقرح الفم: كما يحدث في حالة ظهور القرحة الحلقية في اللسان أو قاعدة اللثة أو باطن الخد أو في قاعدة الشفاه أو تحت اللسان أو على السطح الداخلي للثة نتيجة للتعرض للضغط النفسي أو عض اللسان أو اللثة أثناء الأكل أو ضغط الجهاز المناعي أو سوء التغذية .

أسباب ناتجة عن عوامل أخرى : كما في حالات التعرض للتلوث بأنواعه المختلفة (التلوث البيئي، التلوث الغذائي، التلوث الإشعاعي... الخ) أو إدمان التدخين أو إدمان شرب المشروبات الكحولية المقطرة بأنواعها المختلفة.

أسباب ناتجة عن الإصابة ببعض أنواع الطفيليات أو الديدان: كما في حالات الإصابة بديدان البلهارسيا والإنكلستوما والإسكارس أو وجود وتوطن بعض أنواع الطفيليات في الأمعاء التي تستهلك معظم الغذاء الممتص. أسباب ناتجة عن عدم الرغبة في تناول الطعام وفقدان الشهية: كما في حالة التوتر والقلق والإجهاد النفسي والعصبي والحزن وفقد الأشخاص الأجزاء والإصابة بالأمراض المزمنة الخطيرة والخسارة المستمرة وحالات الإفلاس في التجارة، وحالات اليأس وفقدان الأمل في الحياة والرغبة في الانتحار. وحالات القنوط والفشل في الحب والخطوبة والزواج.

2 12. مؤشر كتلة الجسم : **Body Mass Index (BMI)** : (Davis, 1994, صفحة

(113)

يعتبر مؤشر كتلة الجسم BMI قياسا يستخدم لتقييم وزن الفرد بالنسبة لطوله ، ومن ثم فهو يستخدم لتحديد ما إذا كان وزن الفرد يدخل في المعدل الصحي ، أو أقل من المعدل الصحي (مستوى النحافة) ، أو معدل الوزن الزائد ، أو معدل وزن البدانة ، أو معدل السمنة المفرطة . بيد أن مؤشر كتلة الجسم يختلف في حالة الأطفال والمراهقين عن مؤشر كتلة الجسم في المسنين . وطبقا لتوصيات المعهد القومي الأمريكي للصحة فإن مؤشر كتلة الجسم يعتبر مقياسا للنحافة والبدانة والوزن العادي على النحو التالي:

BMI أقل من 19 كجم / متر<sup>2</sup> يعتبر الشخص نحيفا.

BMI من 19-24.9 كجم / متر<sup>2</sup> يعتبر الشخص عادى الوزن.

BMI من 25-29.9 كجم / متر<sup>2</sup> يعتبر الشخص زائدة في الوزن.

BMI أكثر من 30 كجم / متر<sup>2</sup> يعتبر الشخص بدينة.

وطبقا للقواعد الغذائية المقترحة بالنسبة للأمريكان فإن:

BMI من 18.50 - 25 كجم / متر<sup>2</sup> تمثل الوزن الصحي.

وطبقا لتوصيات Meridia العالمية فإن معدلات مؤشر كتلة الجسم في الحالات الموضحة عاليه تكون على

النحو التالي :

BMI من 10-18.5 كجم / متر 2 أقل من الوزن الصحي.

BMI من 18.50 - 25 كجم / متر 2 الوزن الصحي.

BMI من 25 - 30 كجم / متر 2 الوزن الزائد.

BMI من 30 - 40 كجم / متر 2 وزن البدانة.

BMI من 40 - 60 كجم / متر 2 وزن السمنة المفرطة.

ويحسب مؤشر كتلة الجسم من المعادلة التالية :

وزن الجسم ( بالكيلوجرام) مؤشر كتلة الجسم = (وزن الجسم (بالكيلوغرام)/مربع الطول (بالمتر))= كجم/متر مربع

ويسمى أيضا معامل كيوتيليت Quetelet Index .

ويحسب هنا الطول بدون حذاء ، كما يحسب الوزن هنا بالحد الأدنى من الملابس الداخلية فقط ) .

### 2-3-1. مؤشر الوزن المثالي:

مما لاشك فيه أن الوزن المثالي للفرد يعبر بوضوح عن مدى سلامة الصحة نظرة لأنه يستخدم في حالة

الأطفال والمراهقين لتقييم معدلات النحافة ومعدلات الزيادة في الوزن أو التنبؤ بمادة قابلية الجسم للزيادة في الوزن.

ومن الجدير بالذكر أن نسبة الدهون في أجسام الأطفال تتغير مع نموهم من عام إلى عام ، كما أن نسبة

الدهون في أجسام المراهقين سواء الذكور أو الإناث تتغير لاعتبارات فسيولوجية حتى وصولهم لمرحلة البلوغ . ومن

ثم فإن مؤشر الوزن المثالي نظرة لاعتماده على العمر فإنه قد يطلق عليه "مؤشر الوزن المثالي العمري" . ولذلك

فإن حسابه يتم وفقا للتغيرات الحادثة في معدلات النمو في المرحلة العمرية ما بين 2-20 عاما حيث ينقص

مؤشر الوزن المثالي العمري في حالة الأطفال الصغار في مرحلة السن ما قبل المدرسي ثم يزداد في مرحلة البلوغ .

وتأسيسا على ذلك يعبر عن النحافة والبدانة كنسبة مئوية باستخدام مؤشر الوزن المثالي العمري على النحو التالي  
(- Atkins، 2002، صفحة 65):

- النحافة = أقل من 5% .
- القابلية للزيادة في الوزن = أقل من 85 إلى أقل من 95% .
- الزيادة في الوزن = أكثر من 95% .

وعلى الرغم من أن مؤشر الوزن المثالي العمري قابل للتغير من فئة عمرية لأخرى بيد أنه يظل عند

نفس النسبة 95% على النحو الموضح في جدول رقم (02):

الجدول رقم (02): يبين مؤشر العمر المثالي من 02 إلى 13 سنة

العمر	مؤشر الوزن المثالي	النسبة المؤوية
02 سنة	9.30	95%
04 سنوات	17.80	95%
09 سنوات	21.00	95%
13 سنة	25.10	95%

وتأسيسا على ما تقدم فإن المعدل الصحي للفرد بالنسبة لمؤشر الوزن المثالي ينبغي أن يكون متراوحا بين

19-25 كجم / متر 2 بحيث أنه إذا كان مؤشر الوزن المثالي له أقل من 19 كجم / متر 2 يعتبر الشخص نحيفا

. هذا إلى أنه لمعرفة وزن الجسم المثالي يستخدم جهاز قياس نسبة الدهون في الجسم

ADIPOMETERIM SKINFOLD CALIPER لقياس تحائة طيات الجلد عند مؤخرة

الذراع كمعيار لتقييم إجمالي نسبة الدهون في الجسم نظرا لأنه من المعروف أن المعدل الطبيعي لنسبة الدهون في

الجسم بالنسبة للوزن الطبيعي هو % 20-30 للإناث ، 10-20% للذكور . وقد تزداد هذه النسبة عند السيدات الحوامل ، وقد تقل عند الرياضيين. ( - Atkins ، 2002 ، صفحة 69)

ومن الجدير بالذكر أن هناك خللا واضحا في معدلات الوزن الصحي للشباب بين الجنسين في الوقت الحالي وبالذات في حالة الإناث ولعل السبب في ذلك هو إتباع نظم غذائية خاطئة غير متوازنة أو التمسك بالسلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة ، بيد أن الإناث يشعرون في قراره أنفسهم أنهم أكثر وزنا من الوزن الصحي ولذلك فإن لديهن رغبة صادقة في خفض أوزانهم ، أما الإناث اللائي يتمتعن بالوزن العادي فهن غير راضيات بأوزانهم بمقارنتهن بالذكور ذوي الأوزان العادية . لكن المشكلة تكمن في كيفية ضبط وتصحيح الوزن في الجنسين. هذا إلى أن الاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى حالات التوتر والقلق تزداد في حالة الأفراد النحاف وناقصي الوزن .

## 2 13. أغذية زيادة الوزن :

يراعي في اختيار الأغذية المتوازنة الملائمة لزيادة وزن النحاف أن توفر الاحتياجات التالية:

### 2-4-1. توفير الكثافة السعيرية العالية اللازمة لتوليد الطاقة التي يحتاجها الجسم: ويتم ذلك عن طريق

توفير الأغذية عالية السعرات وخاصة الأغذية الغنية في الدهون والنشويات مثل : الزبد ، المارجرين ، الكريمة ، الحبوب ، الخبز ، شوربة الكريمة Cream soups البقوليات ، المكسرات والفواكه المجففة المسكرة أي باختصار جميع الأغذية التي لا يسمح بها للبدناء . أما الأغذية المائلة قليلة الكثافة السعيرية والقيمة الغذائية مثل الشوربة الرائقة فينبغي تجنبها في وجبات النحاف .

### 2-4-2. توفير الأغذية الروتينية عالية الجودة اللازمة لبناء الأنسجة وتعويض الأنسجة التالفة: ويتم ذلك

عن طريق توفير البيض، اللبن، اللحوم في وجبات النحاف. كذلك فإن الكبد الذي يعتبر مصدرة ممتازة في محتوياته من الفيتامينات والعناصر المعدنية يجب تناولها بانتظام.

2-4-3. توفير كميات كافية من الخضار والفواكه لارتفاع محتوياتها من الفيتامينات والعناصر المعدنية، والخبز الكامل والحبوب باعتبارها مصادر ممتازة للفيتامينات والعناصر المعدنية.

وعلى الرغم من أن الهدف في إعداد وجبات النحاف يتمثل في إمدادهم بطاقة سريعة أعلى من احتياجات أجسامهم فلا بد من الأخذ في الاعتبار ضرورة توفير جميع العناصر الغذائية الضرورية لهم بوفرة .

## 2 14. دهن الجسم :

تعتبر نسبة دهن الجسم المرغوبة للسيدات ما يتراوح ما بين 20%-25% بحد أدنى 12% للحفاظ على الحياة .

ومن الجدير بالذكر أن تخزين الدهون في الجسم بنسبة أعلى من 20% يكون ذو أهمية للحاجة إليه في الأنشطة الهرمونية وعمليات التكاثر . بيد أن الرجال يحتاجون إلى ما يتراوح ما بين 2% إلى 3% فقط من الدهون بالجسم للحفاظ على الحياة . وتأسيسا على ذلك فإن الرجال الذين لديهم نسبة أكبر من 25% من الدهون بأجسامهم ، والسيدات اللاتي لديهن نسبة أكبر من 30% من الدهون بأجسامهن يعتبروا بدناء . (البندارى، 2002، صفحة 41)

ومن الجدير بالذكر أن الريجيم الغذائي التغذوية النحاف يهدف إلى زيادة الكتلة العضلية muscle mass جنبا إلى جنب مع زيادة دهن الجسم . ولذلك فإن عملية التدريب الرياضي يعتبر جزء حيوية هامة في برامج الريجيم الغذائي التغذوية النحاف . ونظرا لأن التوتر العصبي يحرق سعرات كثيرة فيجب تقليلة إلى الحد الأدنى . ويضاف إلى الوجبات اليومية للنحاف ما يتراوح من 500 إلى 1000 سعر / يوم تدريجيا على أساس وزن الجسم اليومي والقابلية لتحميل السعرات الزائدة من خلال الأغذية العالية الكثافة السعرية مثل المكسرات nuts ، المايونيز ، الكاتشب والصلصات المركزة ، اللبن المجنس ، الأيس كريم . مع تقليل تناول الشورية الرائقة والسلطات منخفضة السعرات إلى أدنى حد، مع أخذ الأساسيات الآتية في الاعتبار كاستراتيجيات لزيادة الوزن :

- 1 -عدم شرب الماء قبل الوجبات، مع تقليل كمية السوائل المتناولة أثناء الوجبات الغذائية ويفضل تناول السوائل في نهاية الوجبات، والأفضل ما بين الوجبات.
- 2 -مراعاة أن تكون وجبة العشاء عالية الكثافة السعرية ، مع تناول وجبة خفيفة snack قبل النوم .
- 3 -يراعى زيادة نسبة الدهون في الوجبات بما يتراوح من 30% إلى 35% من السعرات الكلية اليومية .
- 4 -يراعى تناول الأغذية عالية الكثافة السعرية أولاً أثناء الوجبة الغذائية ثم تناول الأغذية منخفضة الكثافة السعرية بعد ذلك (مثل الشورية ، السلطات ) .
- 5 -يراعى الأكل بسرعة ولكن الاهتمام بهضم الطعام جيداً.
- 6 تناول الصلصات المركزة والكاتشب والمايونيز ، المكسرات ، الزيتون ، المرببات ، الجيلي، والزبد .
- 7 يراعى المحور عن التوتر العصبي، مع الحرص على تنشيط الشهية للطعام وبناء الأنسجة العضلية للجسم.
- 8 يراعى تناول الأغذية عالية الكثافة السعرية مثل الفواكه المجففة والمكسرات ما بين الوجبات بما لا يتعارض مع الوجبات الرئيسية .
- 9 يراعى تناول وجبات صغيرة متكررة من الأغذية عالية الكثافة السعرية والعالية القيمة الغذائية مع تناول المشروبات الصحية .
- 10 تناول المشروبات عالية القيمة السعرية التي تساعد على زيادة الوزن .
- 11 - يراعى تناول المكملات الغذائية المتوازنة من الفيتامينات والعناصر المعدنية للتأكد من أن توافرها سيحول دون ضعف الشهية للأكل. (عيد، 1991، صفحة 48)
- 12 -يراعى تجنب تناول الأغذية ذات السعرات الحرارية الفارغة Empty calories لأنها ستدخل مع تناول الأغذية الصحية.



## 2 15. النحافة القاتلة:

يلاحظ أحيانا أن بعض البنات المراهقات تمتنعن تقريبا عن تناول الطعام رغم تناقص وزنهن وقد يعزى ذلك إلى مرض فقدان الشهية العصبي والذي تظهر أعراضه في صورة الانخفاض الشديد في الوزن وتساقط الشعر وانخفاض النبض ودرجة الحرارة وجفاف الجلد فضلا عن أنه قد يؤدي إلى الاضطرابات الهرمونية وانقطاع الدورة الشهرية واضطرابات الجهاز الهضمي وتسوس الأسنان وآلام الحلق نتيجة للقي المتكرر ، إضافة إلى الأعراض السيكولوجية مثل النسيان وارتفاع نسبة الاكتئاب وعدم القدرة على الحكم السليم على الأمور كما أن هناك أمراض نفسية قد تظهر مع فقدان الشهية العصبي مثل مرض الوسواس القهري والرهاب الاجتماعي والصلع والإدمان .

ومن الجدير بالذكر أن أسباب الإصابة بهذا المرض أسباب جينية وبيولوجية وسيكولوجية ، وترجع الأسباب البيولوجية إلى ارتفاع المورفينات الطبيعية عند المريض في السائل النخاعي للعمود الفقري وكذلك حدوث اضطراب في النواقل العصبية التي تتحكم في الشهية . (البندارى، 2002، صفحة 59) إضافة إلى معاناته لنقص في الزنك باعتباره عاملا مؤثرة بشدة في علاج فقدان الشهية ، بيد أن الأسباب السيكولوجية فهي غالبا ما تسبق الإصابة بهذا المرض مثل التعرض لصدمة أو ضغط عصبي شديد أو اضطراب في العلاقة بين المراهقين والمحيطين بها . وتبلغ درجة خطورة مرض فقدان الشهية العصبي إلى أنه قد يقضي على حياة المصاب به في حالة استمرار فقد الوزن إلى معدلات خطيرة. وفي هذه الحالة لابد من وضع المريض تحت الملاحظة الدقيقة في المستشفى وإعطائه وجبات غذائية متزنة ، والمكملات الغذائية مثل فيتامين (أ) ، الكالسيوم ، الماغنسيوم ، البوتاسيوم ، السيلينيوم ، الزنك ، فيتامين (ج) ، فيتامين (ب) المركب ، فضلا عن تدريبه على التعامل مع الضغوط العصبية ، وإكسابه العادات الغذائية السليمة واستبدال الرياضة العنيفة التي يمارسها بأساليب الاسترخاء المختلفة .

## 2.16 الفرق بين الرشاقة و نحافة:

مما لا شك فيه أنه بعد انتشار موضحة النحافة الزائدة التي اجتاحت العالم وحولت المرأة إلى مجرد شماعة ترتدي الملابس الضيقة ، بدأ الرأي العام في الدول الأوروبية يثور على صناع الموضحة الذين يصرون على أن تكون عارضة الأزياء نموذجاً للنحافة الشديدة . والمطلوب هو أن تكون العارضات رشقات وليس نحيفات بصورة مبالغة فيها , لأن النحافة نوعان :

**2-7-1. نحافة بسيطة:** وفيها تكون عضلات الجسم في حالة لا بأس بها ومقاومة للأمراض عادية والحالة العصبية متزنة وقوة التحمل جيدة.

**2-7-2. نحافة زائدة:** وهي عادة تكون مصحوبة بسوء التغذية وضعف العضلات ويكون الشخص قليل التحمل عصبية وجسدية ، ومعظم الذين يعانون من النحافة الزائدة يشكون من اضطرابات هضمية .

## 2.17 علاج النحافة:

يستلزم علاج النحافة مراعاة ما يلي :

- تناول كميات كافية من الأغذية المختلفة المتوازنة .
- مراعاة زيادة الدخل السعري بما يتراوح من 50 إلى 70% . (يوسف، 1990، صفحة 08)
- تناول كمية من البروتين عالي القيمة الحيوية مثل البروتينات الحيوانية المصدر (اللحوم ومنتجاتها - الدواجن ومنتجاتها - الألبان ومنتجاتها - والدواجن ومنتجاتها بما يتراوح ما بين 100 إلى 120 جرام يومية .
- مراعاة أن يحتوى الغذاء على المواد الكربوهيدراتية التي تمد الجسم بما لا يقل عن 50% ان من السعرات الكلية اليومية ، وتؤخذ في صورة الخبز ومنتجاته والحبوب ومنتجاتها والفواكه والأطعمة السكرية . (يوسف، 1990، صفحة 10)
- عدم إهمال تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف لما لها من أهمية في علاج حالات الإمساك.

- عدم إهمال تناول المواد الدهنية باعتبارها مصدرا مركزا للسعرات .
- الحرص على تناول اللبن بصفة دائمة وكذلك عصير البرتقال والخضروات الورقية لأهميتها في إمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية .
- في حالة معاناة مريض النحافة من فقدان الشهية فيمكن تناوله الطعام على صورة وجبات صغيرة على فترات مع اختيار الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية الضرورية مثل البيض الأومليت واللبن كامل الدسم والعسل والمربي والكعك والفطائر والكيك .
- الحرص على توفير الراحة عن طريق الحصول على فترة راحة لمدة ساعتين على الأقل في منتصف النهار (يوسف، 1990، صفحة 13).
- ضرورة ممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة لأنها مفيدة جدا للعضلات.
- في حالة ما إذا كانت النحافة ناتجة عن الإصابة بمرض ما لا بد من علاج المرض أولا.
- يراعى تناول جميع الفيتامينات التي تتوافر في اللبن والخضروات الورقية والخبز والخميرة والكبد واللحم والأسماك وصفار البيض ، اللبن الزبادي .
- أظهرت البحوث الحديثة أن الزواج يزيد الوزن فالأشخاص المتزوجين أكثر قابلية للزيادة في الوزن بدرجة تصل إلى ضعف قابلية العزاب.
- وجد أن الضحك والابتسام ضروريان لتقوية الجهاز المناعي في الجسم ولزيادة الوزن. (يوسف، 1990، صفحة 14)
- تجنب الانزلاق في دوامة الأحزان وكبت الغضب وعدم حل المشكلات المعلقة وعدم مجابهة المواقف الصعبة.

## 2 18. علاقة الساعة البيولوجية بالتحافة :

من الجدير بالذكر أن الساعة البيولوجية للإنسان تلعب دوراً هاماً في تحديد حالته النفسية والمعنوية والصحية والعصبية نظراً لأنه عندما يمتد ليل الشتاء ويقصر النهار فإن فترة الإطلام التي يلجأ فيها الإنسان إلى التمتع بعدد ساعات نوم كافية تتكون مادة السيراتونين التي تدفع الإنسان للنوم الطبيعي ولا ينتابه الأرق مما يعمل على زيادة إفراز الغدة فوق الكلوية التي تفرز الكورتيكوستيرويد الذي يمد الإنسان بمركب الكورتيزون الذي يعمل على تجديد خلايا الإنسان وتناسق إفرازات الغدد التناسلية والعصبية مما يعمل على اتزان الإنسان وهدوء أعصابه ومواجهة ضغوط الحياة النفسية والعصبية. (مؤنس، 1985، صفحة 90)

ومما لاشك فيه أن اختلال إفراز هذه المواد الحيوية يوجد إنسانة عصبية غير متزن التفكير فاقد الشهية

ناقص الوزن .

وتأسيساً على ذلك فإن ردود فعل اختلال الساعة البيولوجية تختلف من إنسان إلى إنسان ولذلك فلا بد من

ضبط إيقاع جسم الإنسان خلال الساعات الأربع والعشرين ليعمل كل عضو من أعضاء الجسم بكفاءة تامة ويتحكم الضوء إلى حد كبير في هذا الإيقاع . ويمكن الشعور بذلك بصورة واضحة إذا انتقل الإنسان من بلد إلى بلد آخر يختلف في التوقيت فيشعر بالنعاس أثناء ساعات النهار والنشاط أثناء الليل لأن جسمه اعتاد على إيقاع مختلف يحكم تعرضه للضوء في ساعات معينة ، (مؤنس، 1985، صفحة 91) ويمكن الاستفادة من هذا الإيقاع من أجل الحصول على صحة أفضل ومعالجة التحافة إذا اخترنا الوقت المناسب للأنشطة المختلفة التي تقوم بها على النحو التالي :

1 - أفضل وقت مناسب لتناول فنجان من القهوة يكون بعد الظهر لأنه يقضي على الخمول والكسل

الذي يصاب به بعد تناول وجبة الغذاء، ويفضل تناول القهوة بين الوجبات وليس خلالها لأنها تقلل من

امتصاص الفيتامينات والعناصر المعدنية. (مؤنس، 1985، صفحة 95)

- 2 أفضل وقت للاسترخاء والحصول على قسط من الراحة هو التاسعة مساء وهو الوقت الذي يفرز فيه الجسم هرمون الميلاتونين المسئول عن الإحساس بالنعاس لذلك لا ينصح بالقيام بأعمال ذهنية متعددة أو مجهود عضلي كبير بعد الساعة التاسعة مساء. (يوسف، 1990، صفحة 15)
- 3 -في حالة الرغبة في تناول وجبة دسمة يفضل أن تكون في الصباح لأن الجسم تكون لديه فرصة أكبر لإحراق السعرات، أما الأشخاص الذين تناولون الوجبة الرئيسية في المساء فيكونون أكثر عرضة للسمنة.
- 4 يفضل اختيار الوقت المناسب لممارسة الرياضة وهو ما بين الساعة الرابعة عصرا إلى السابعة مساء حيث تكون عضلات الجسم مستعدة بعد إحمائها طول اليوم فتكون فرصة الإصابة أقل ، كما تكون الرئة والقلب في أفضل حالتها ، فضلا عن أن معدل حرق السعرات يكون أعلى .
- 5 -يفضل عند التفكير في حل مشكلة معينة أن يكون ذلك في الصباح لأن الجسم يفرز هرمونا يساعد على التركيز.

## خلاصة الفصل:

رغم أن السمنة تعد من أكبر المشاكل الصحية في العالم، فإن النحافة أيضا قد تمثل خطرا على حياتك، كما يجب التمييز بين الرشاقة والنحافة، إذ يعرف نقص الوزن بأنه وصول مؤشر كتلة الجسم (BMI) إلى أقل من 18.5، وذلك اعتمادا على معادلة لقياس الطول مقابل الوزن . فإن نقص الوزن مرتبط بخطر الوفاة المبكرة لدى الرجال المصابين بالنحافة بنسبة أكبر من النساء، مما يشير إلى أن نقص الوزن قد يكون أخطر من حيث المؤشرات الطويلة الأجل، لذلك لا يعتبر التخلص من النحافة رفاهية، بل يجب التعامل معها على الفور.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية



تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب، تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبعناها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في استمارة الاستبيان حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً.

**1 4 . منهج البحث:**

تبعاً للمشكلة المطروحة ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج استخداماً استجابة لموضوع البحث ، و لكونه الأنسب لجمع المعلومات عن طريق تحليل الظاهرة ، حيث أنه يعتمد على دراسة الوقائع و الظواهر كما توجد بالواقع.

**1 2 . مجتمع وعينة البحث:**

**1 2 4 . مجتمع البحث:**

تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة من لاعبات الفيتنس في صالة رياضة كمال الأجسام و القيتنس بحي 05

جويلية بولاية غيليزان

**1 2 2 . عينة البحث:**

كان اختيار هذه العينة منظم حيث أخذنا عينة تتكون من 20 لاعبة فيتنس من صالة كمال الأجسام و الفيتنس و الذي يقل مؤشر كتلة الجسم لديهم عن 18.50 و يتميزون بنحافة شديدة، وتم اختيارهم بطريقة قصدية حيث تناسب العينة المختارة مع موضوع و متغيرات الدراسة.

### 1 3. مجالات البحث:

- المجال البشري: 20 لاعبة لرياضة فيتنس (من ذوي النحافة الشديدة).
- المجال المكاني: صالة كمال الأجسام و الفيتنس بحي 05 جويلية ولاية غيليزان
- المجال الزمني: تمت الدراسة بداية من شهر فبراير 2021 إلى غاية منتصف شهر جوان 2021.

### 1 4. أدوات البحث:

#### المصادر و المراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

#### استمارة قياس مستوى الوعي الغذائي لدى الرياضيين

حيث اشتملت هذه الاستمارة على 40 عبارة الهدف منها اختبار مستوى فهم الرياضي للتغذية الصحيحة. وتكونت من 03 محاور:

يجب عليها لاعبات الفيتنس باختيار أحد الإجابات المقترحة بما في ذلك الإجابة بعبارة "غير متأكد".

- المحور الأول و هو يعبر عن مدى معرفة و فهم لاعبات الفيتنس للمعلومات والمعارف الخاصة بأغذية الطاقة التي يحتاجها للمجهود البدني وتكون هذا المحور من 14 عبارة

- المحور الثاني وهو يعبر عن مدى فهم لاعبات الفيتنس لأغذية النمو والبناء ودورها في جسم الرياضي وتكون المحور من 07 عبارات

- المحور الثالث وهو يعبر عن مدى فهم لاعبات الفيتنس لدور الماء و أغذية الوقاية والصيانة في جسم الرياضي. وتكون المحور من 19 عبارة.

حيث جاءت العبارات موزعة في الاستمارة حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يبين محاور وعبارات استبيان الوعي الغذائي			
رقم العبارة		عدد	البعد
أرقام العبارات الخاطئة	أرقام العبارات الصحيحة	العبارات	
32، 30، 25، 23، 13، 04، 03	24، 17، 12، 11، 06، 01	14	أغذية الطاقة
35.			
31، 20، 19، 02	18، 16، 09	7	أغذية البناء
28، 29، 22، 14	27، 26، 21، 05، 10، 08، 07، 15	19	أغذية الوقاية
	40، 39، 38، 37، 36، 34، 33		

وكما هو واضح في الجدول أعلاه فإن عدد كل عبارات 40 عبارة تكون إما صحيحة أو خاطئة حيث يجب المبحوث عليها باختيار إحدى الإجابات (صح) ، (خطأ) ، ( غير متأكد) حسب رأيه في مدى صحة العبارة ، ولقد أدرج الباحث عبارة " غير متأكد " في اختيارات المستجوبين للحصول على إجابات تمثل فعلا رأيهم في العبارة وتقلص هامش تخميناً وتقدم إجابة عشوائية الأمر الذي سيقدم تفسير غير ممثل للمستوى الفعلي لوعي الرياضي . وعليه جاءت طريقة تقييم الإجابات كالتالي :

- في حالة الإجابة الصحيحة يعطى نقطتان

- في حالة الإجابة الخاطئة يعطى صفر نقطة.

- في حالة الإجابة ب "غير متأكد" يعطى نقطة واحدة.

من أجل تحليل النتائج و الوصول إلى حكم حول مستوى وعي العينة هناك طريقة تتمثل في التعامل مع الاستبيان على أنه مقياس ذا سلم ثلاثي للإجابات حيث نتعامل معه كما تعاملنا مع استبيان الممارسات الغذائية و بما أن سلم التنقيط هنا ثلاثي أيضا ، يمكن استخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل عبارة وللدرجة الكلية للوعي الغذائي حيث يكون التقييم كما يلي :

• الحصول على متوسط أقل من (1.20) على العبارة (إي أقل من 60%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي منخفض.

• الحصول على متوسط من (1.20) إلى (1.59) على العبارة (إي من 60% إلى 80%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي متوسط .

• الحصول على متوسط من (1.60) فأكثر على العبارة (إي أكثر من 80%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي جيد .

## 1 5. الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

• طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

المجموع الكلي

• معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \sum (م\text{ج}ص) - (\sum م\text{ج}ص)(\sum م\text{ج}ص)}{\sqrt{(\sum م\text{ج}ص^2 - \frac{(\sum م\text{ج}ص)^2}{n})(\sum م\text{ج}ص^2 - \frac{(\sum م\text{ج}ص)^2}{n})}}$$

..... (الشرييني، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

م\text{ج} ص : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س<sup>2</sup> : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص<sup>2</sup> : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

( مج س<sup>2</sup>) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص<sup>2</sup>): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج ( س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

#### • المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة

التي أجري عليها القياس، س 1، س 2، س 3، س 4.....س ن. على عدد القيم

(N) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: ة

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (الخولي أ.، أصول التربية البدنية الرياضية- مدخل- تاريخ-الفلسفة، 1996، صفحة

153)

#### • الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز

له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب

على الصيغة التالية:

$$E = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{n}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000، 231)

## 1.6. الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث تان وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على بعض صالات و قاعات رياضة الفيتنس للنساء

-**المعاملات العلمية:** قامت الطالبتان الباحثتان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية الاستبيان في الدراسة الحلية و اشتملت على:

-**صدق الأداة:** بعد أن تحكيم أداة البحث (الاستبيان) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

● **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدمت الطالبان الباحثتان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس الالعبات)

• الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

-حساب معامل الثبات:

-معامل الثبات و الصدق الاستبيان:

الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
أغذية الطاقة	10	09	0.05	0,98	0,99	0,602
أغذية البناء				0,97	0,98	
أغذية الوقاية و الصيانة				0,95	0,96	

ن=10

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان تراوحت (محصورة) ما بين  $-0.96$  و  $0.99$  بالنسبة إلى الصدق و ( $0.95-0.98$ ) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة  $0.05$  و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت  $0,602$  وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاستبيان الذي تم استعماله بغرض قياس المستوى الثقافي التغذوي لدى لاعبات الفيتنس يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة  $0.05$

- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لا بد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170).

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و

محمد، 1986، صفحة 169)

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من نقاط، والتي تشمل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قمنا بها خلال دراستنا، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد و عينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضاً.



## الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية و النسبة المئوية لأجوبة عينة البحث

حول عبارات المحور الأول.

العبارات العينة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1	1	2	0	0	2	1	1	0	1	2	0	2	1
2	0	0	2	2	1	1	2	0	1	1	0	1	0	0
3	2	1	0	1	0	2	1	2	2	1	2	2	1	1
4	1	2	1	0	1	1	2	1	1	0	1	0	1	2
5	2	1	2	1	0	0	1	0	1	1	1	1	2	1
6	1	1	1	2	0	2	2	2	1	0	0	1	0	2
7	0	0	0	0	1	1	2	1	2	2	0	2	0	1
8	0	0	1	1	1	2	0	2	1	1	1	1	1	1
9	0	1	1	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	0
10	2	2	1	0	2	1	2	1	2	1	1	0	1	1
11	2	1	2	2	1	2	0	2	0	2	2	1	0	1
12	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	2	1
13	2	2	0	2	1	1	1	0	2	2	1	0	0	2
14	1	0	0	2	2	0	0	2	1	1	2	1	1	0
15	1	1	0	1	1	0	2	2	0	0	2	1	2	2
16	2	2	1	0	0	2	1	0	2	1	0	2	2	1
17	2	1	1	2	0	1	2	0	0	2	1	0	2	2
18	1	0	0	0	2	0	0	1	1	1	1	1	1	0
19	2	1	1	1	0	2	0	1	1	2	2	0	1	1
20	0	1	0	1	2	0	1	0	0	2	1	2	2	1
المتوسطات الحسابية	1,15	0,95	0,85	1,05	0,85	1,05	1,05	0,95	0,95	1,05	1,1	0,95	1,15	1,05
النسب المئوية (%)	57,5	47,5	42,5	52,5	42,5	52,5	52,5	47,5	47,5	52,5	55	47,5	57,5	52,5

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين أجوبة عينة البحث على عبارات المحور الأول (أغذية

الطاقة) بلغت أعلى نسبة 57.5% و أدنى نسبة قدرت بـ 42.50% ، أما بالنسبة للمتوسطات الحسابية

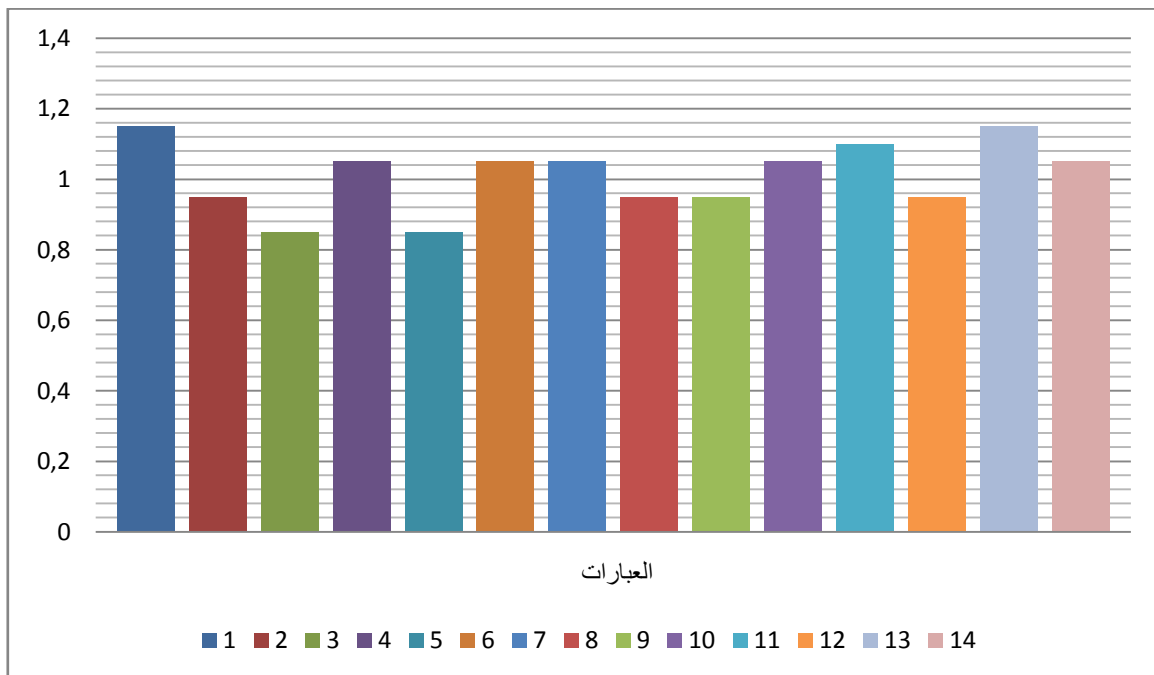
فبلغت أعلي قيمة 1.15، و أدنى قيمة قدرت بـ 0.85 و كلا القيمتين تقل عن 1.20 ما يعني أنها ذات مستوى ثقافي تغذوي منخفض.

الجدول رقم (03): يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء أغذية الطاقة

المستوى	الإنحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
منخفض	0.09	50.53	1.01	بعء أغذية الطاقة
	20	العينة	14	عدد العبارات

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( 03)، بلغت النسبة المئوية الكلية لأجوبة عينة البحث حول عبارات بعء أغذية الطاقة 50.53%، وبلغت قيمة الإنحراف المعياري 1.01 أما المتوسط الحسابي فقد بلغ 1.01 و هو أقل من 1.20 ما يدل على أن مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفيتنس في بعء أغذية الطاقة منخفض.

الشكل رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعء أغذية الطاقة



الجدول رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية و النسبة المئوية لأجوبة عينة البحث حول عبارات

المحور الثاني.

العبارات العينة	1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	0	2	1	0	2
2	2	2	1	0	2	2	2
3	2	1	0	2	2	1	2
4	2	0	1	2	0	1	2
5	0	1	0	0	1	0	1
6	1	2	2	2	2	1	0
7	1	1	2	2	1	2	2
8	2	2	0	1	1	2	0
9	0	1	2	2	2	1	2
10	2	2	1	0	2	2	2
11	2	2	2	0	1	2	0
12	1	2	2	1	0	0	0
13	0	1	2	2	1	0	1
14	1	0	2	2	1	1	0
15	1	1	2	1	1	2	2
16	2	0	2	0	0	2	1
17	2	1	1	2	0	1	2
18	1	2	2	1	0	0	2
19	2	2	1	1	2	0	0
20	0	0	2	1	1	1	1
المتوسط الحسابي	1,25	1,2	1,35	1,2	1,05	1,05	1,2
النسب المئوية	62,5	60	67,5	60	52,5	52,5	60

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين أجوبة عينة البحث على عبارات المحور الأول (أغذية

البناء) بلغت أعلى نسبة 67.5% و أدنى نسبة قدرت بـ 52.50% ، بالنسبة للمتوسطات الحسابية فبلغت

أعلى قيمة 1.35، وهي أكبر من 1.20 وتعتبر على مستوى ثقافي تغذوي متوسط أما أدنى قيمة قدرت بـ

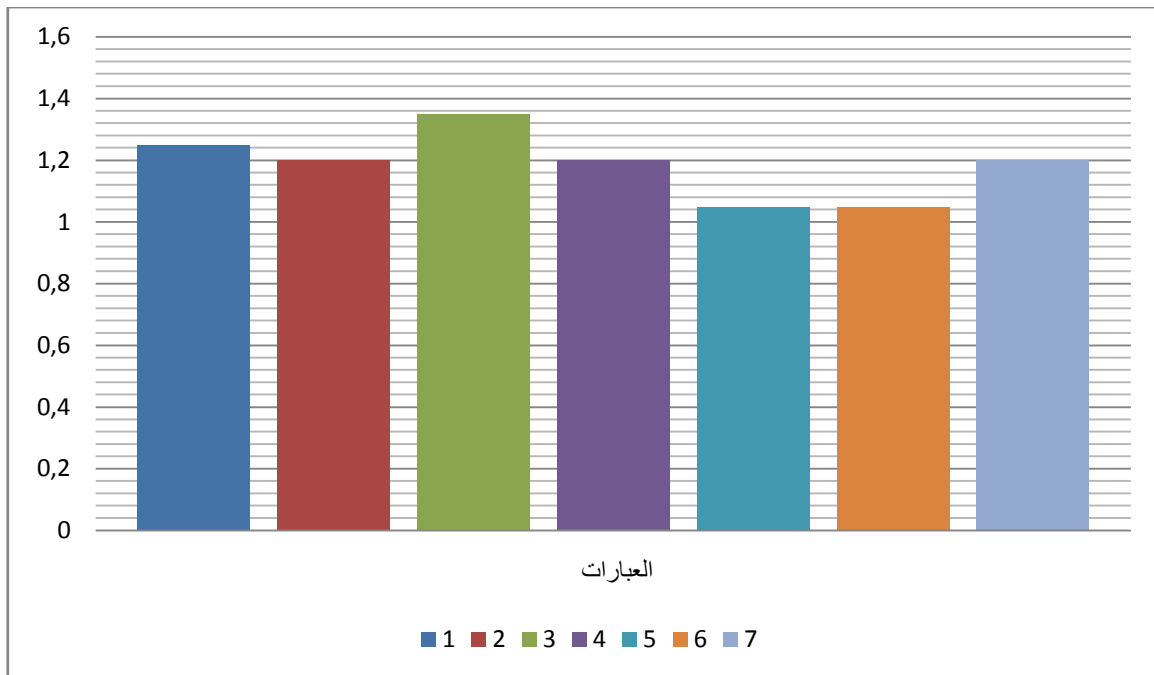
1.05 ، و هي أقل من 1.20 وتعتبر عن مستوى ثقافي تغذوي منخفض

الجدول رقم (05): يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء أغذية الطاقة

المستوى	الإنحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
منخفض	0.10	59.28	1.18	يعد أغذية البناء
	20	العينة	14	عدد العبارات

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( 03)، بلغت النسبة المئوية الكلية لأجوبة عينة البحث حول عبارات بعد أغذية البناء 59.28%، وبلغت قيمة الإنحراف المعياري 0.10 أما المتوسط الحسابي فقد بلغ 1.18 و هو أقل من 1.20 ما يدل على أن مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفيتنس في بعد أغذية البناء منخفض.

الشكل رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعد أغذية البناء



الجدول رقم (06): يبين المتوسطات الحسابية و النسبة المئوية لأجوبة عينة البحث حول عبارات

المحور الثالث.

العبارات العينة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	1	1	2	2	0	2	1	1	0	1	2	0	2	0	0	2	1	1	1
2	0	0	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	0	2	1	1	2	0	0
3	2	1	0	1	0	2	1	2	2	1	2	2	1	1	0	2	1	2	1
4	1	2	2	0	1	1	2	1	1	2	1	2	1	0	1	1	2	1	2
5	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	0	1	0	1
6	1	1	1	2	0	2	2	2	1	2	2	1	0	2	2	2	2	2	2
7	0	0	2	0	1	1	2	1	2	2	0	2	0	0	1	1	2	1	1
8	0	0	0	1	1	2	0	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
9	0	1	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	0	0	2	2
10	2	2	1	0	2	1	2	2	0	1	1	2	1	0	2	1	2	1	1
11	2	1	2	2	1	2	0	2	0	2	2	1	0	2	1	2	0	2	1
12	1	1	2	1	0	2	1	1	1	0	0	1	2	1	0	1	1	1	1
13	2	2	0	2	1	2	1	0	2	2	1	0	0	1	2	2	1	1	2
14	1	0	2	2	2	0	1	2	1	1	2	1	1	2	2	0	2	2	2
15	1	1	2	1	1	0	2	2	0	0	2	1	2	1	1	0	2	2	2
16	2	2	2	0	0	2	1	0	2	1	0	2	2	0	0	2	1	2	1
17	2	1	1	2	0	1	2	0	0	2	1	0	2	2	0	1	2	2	2
18	1	2	2	0	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	2	0	0	1	0
19	2	2	1	1	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	0	2	0	1	1
20	0	2	0	1	2	2	1	0	2	2	1	2	2	1	2	0	1	2	1
المتوسط الحسابي	1,15	1,15	1,4	1,15	1,05	1,45	1,2	1,15	0,95	1,25	1,3	1,2	1,15	1	1,1	1,1	1,25	1,4	1,25
النسب المئوية	57,5	57,5	70	57,5	52,5	72,5	60	57,5	47,5	62,5	65	60	57,5	50	55	55	62,5	70	62,5

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين أجوبة عينة البحث على عبارات المحور الأول (أغذية

الطاقة) بلغت أعلى نسبة 72.50% و أدنى نسبة قدرت بـ 47.50% ، أما بالنسبة للمتوسطات الحسابية

فبلغت أعلى قيمة 1.45، وهي قيمة تعبر عن مستوى ثقافي تغذوي متوسط و أدنى قيمة قدرت بـ 0.95 و كلا

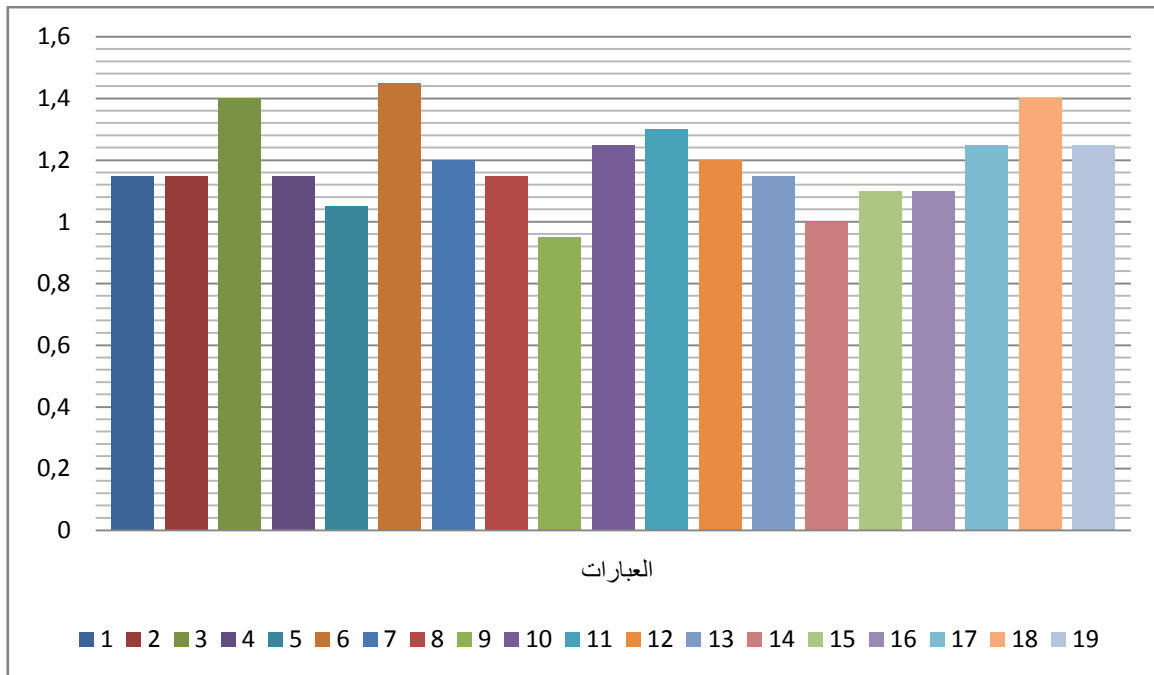
يعني أنها تمثل مستوى ثقافي تغذوي منخفض.

الجدول رقم (07): يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء أغذية الصيانة و الوقاية

المستوى	الإنحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
منخفض	0.13	59.60	1.19	أغذية الصيانة الوقاية
	20	العينة	14	عدد العبارات

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( 03)، بلغت النسبة المئوية الكلية لأجوبة عينة البحث حول عبارات بعد أغذية الطاقة 59.60%، وبلغت قيمة الإنحراف المعياري 0.13 أما المتوسط الحسابي فقد بلغ 1.19 و هو أقل من 1.20 ما يدل على أن مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفيتنس في بعد أغذية الصيانة و الوقاية منخفض.

الشكل رقم (03): يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعد أغذية الوقاية و الصيانة

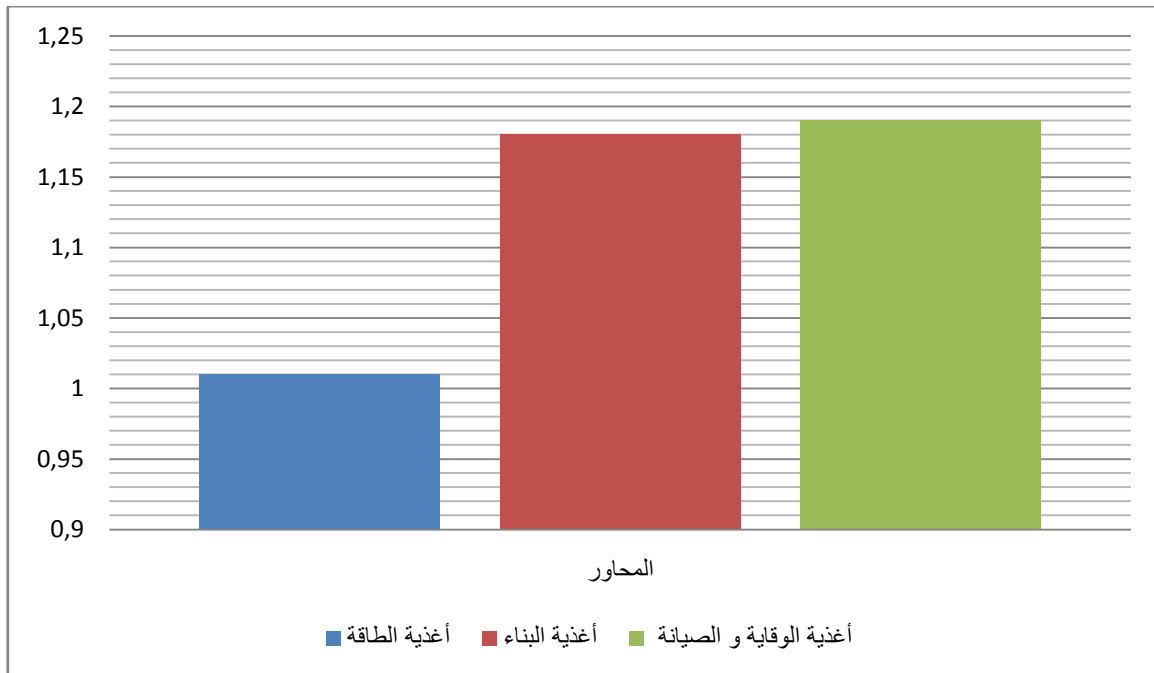


الجدول رقم (08): يبين المتوسطات الحسابية لمحاور الثقافة التغذوية لدى عينة البحث

المستوى	الإنحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
منخفض	0.09	50.53	1.01	أغذية الطاقة
منخفض	0.10	59.28	1.18	أغذية البناء
منخفض	0.13	59.60	1.19	أغذية الصيانة الوقاية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن النتائج الإحصائية المتوسطات الحسابية للمحور الثالث لاستمارة الوعي الغذائي (أغذية الطاقة، البناء، و الوقاية و الصيانة) بلغت متوسطاتها الحسابية 1.01، 1.18 و 1.29 على التوالي و هي كلها أقل من 1.20 كما بلغت النسب المئوية 50.53، 59.28 و 59.60 و أعلى نسبة بينهما لم تتجاوز الـ 60% وهذا ما يدل على أن الثقافة التغذوية لدى عينة البحث منخفضة في كل المحاور.

الشكل رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية لمحاور الثقافة التغذوية لدى عينة البحث





2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03) و (08) بينت نتائج المعالجة الإحصائية على أن مستوى الثقافة التغذية في أغذية الطاقة لدى لاعبات الفيتنس منخفضة حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة البحث في عبارات محور أغذية الطاقة 1.01 وهو أقل من 1.20 كما بلغت النسبة المئوية 50.53 و هي أقل من 60% و هذا ما توصلت إليه دراسة مزوز غوثي (2014/2013) التي توصل فيها إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية منخفض. وهو ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (04)، (05) و (08) بينت نتائج المعالجة الإحصائية على أن مستوى الثقافة التغذية في أغذية الطاقة لدى لاعبات الفيتنس منخفضة حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة البحث في عبارات محور أغذية الطاقة 1.01 وهو أقل من 1.20 كما بلغت النسبة المئوية 50.53 و هي أقل من 60% و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية و هو نفس ما توصلت إليه دراسة دراسة ازهار احمد الحميري (2015) وهو أن المستوى العام للوعي الغذائي والتغذوي للنساء كان متوسطا . و ان مستوى وعيهن منخفض بالمجالات الآتية : ( الكربوهيدرات ، الفواكه والخضر)

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (06)، (07) و (08) بينت نتائج المعالجة الإحصائية على أن مستوى الثقافة التغذية في أغذية الطاقة لدى لاعبات الفيتنس منخفضة حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة

البحث في عبارات محور أغذية الطاقة 1.01 وهو أقل من 1.20 كما بلغت النسبة المئوية 50.53 و هي أقل من 60% و هذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

#### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

بينت نتائج المعالجة الإحصائية في الجدول رقم ( 02)، (03)، (04) ..... (08) على أن مستوى الثقافة التغذوية في أغذية البناء، الطاقة و الصيانة لدى لاعبات الفيتنس منخفض و يعد السبب الرئيسي للنحافة حيث يقول نشوان عبد الله (2009) في هذا الصدد نقلا عن عكلة سليمان، بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، و اختيار نوع الغذاء وتقدير السعرات المكتسبة، وكذلك إتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد. كما تقول (د.عويضة، 1997، صفحة 43) في هذا الصدد: ".... تعتبر التغذية السليمة خط الدفاع الأول بعد الله سبحانه وتعالى للمحافظة الصحية والوقاية من الامراض خلال مراحل العمر المختلفة ومن الضروري الاهتمام بالتغذية لبناء اجيال جيدة تتمتع بأجسام سليمة وعقول ناضجة قادرة على النهوض بأعباء الحياة بكفاءة عالية"،

و بناء على صحة الفرضيات الجزئية للدراسة و مطابقتها للنتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة يمكننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة صحيحة و مؤكدة.

3-2. الإستنتاجات:

- مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفيتنس في بعد أغذية الطاقة منخفض.
- مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفيتنس في بعد أغذية البناء منخفض.
- مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفيتنس في بعد أغذية الوقاية و الصيانة منخفض.
- مستوى الثقافة التغذوية لدى لاعبات الفيتنس منخفض.

4-2. الإقتراحات و التوصيات:

- الحرص على نشر الثقافة التغذوية لدى مراكز اللياقة البدنية و صالات كمال الأجسام لكلا الجنسين.
- ضرورة إستشارة أخصائي التغذية بنسبة لمن يعانون من النحافة أو السمنة.
- ضرورة إذماج أخصائي التغذية أو تكوين مدربي مختلف الأنشطة الرياضية من حيث الثقافة التغذوية و الوعي الغذائي.

قائمة

المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع

- الخولي, أ. أ. (1996). أصول التربية البدنية الرياضية -مدخل -تاريخ -الفلسفة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الرؤوف, د. ا. (2002). تغذية الانسان. مصر: الناشر بستان المعرفة للطبع والنشر والتوزيع.
- أبو العلا, أ. د. (2009). اساسيات التغذية. القاهرة: المعهد القومي للغذاء والتغذية.
- المركز العربي للتغذية و مركز البحرين للدراسات. (2007).
- حسانين, ب. م. (2003). برنامج في الثقافة الغذائية قائم على أسلوب التكامل وأثره في تنمية التحصيل المعرفي والوعي الغذائي. كلية التربية-جامعة عين شمس، المجلد السادس، العدد الأول.
- حسن, د. ا. (2008). الاسكندرية: مكتبة بستان المعرفة.
- عازر, د. ن. (2004). الغذاء والتغذية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عيد, ص. (1991). الغذاء المناسب كيف تختاره -اعرف صحتك. القاهرة: العدد - 4 الناشر مركز الأهرام للترجمة والنشر.
- محمد, أ. (2000). التغذية والصحة والحياة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.

- مؤنس د ر .(1985). طعامك في الصحة والمرض - كتاب اليوم الطبي .القاهرة: العدد - 88 الناشر دار أخبار اليوم.
- نوفل .(2003). العلاج بالتغذية - كتاب اليوم الطبي .القاهرة: العدد - 250 الناشر دار أخبار اليوم.
- أ.د. الحماحي ، محمد محمد ( 2000 ) ، التغذية والصحة والحياة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة د. عويضة ، عصام حسن ( 1997 ) ، اساسيات تغذية الانسان ، مطابع جامعة الملك سعود ، الرياض ، المملكة العربية السعودية
- المركز العربي للتغذية و مركز البحرين للدراسات والبحوث ( 2007 ) ، النشاط البدني والسمنة والتغذية ، اعداد نخبة من اساتذة الجامعات في الوطن العربي ، تحرير أ . د. عبدالرحمن عبيد مصيقر ، الناشر دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي ، الامارات العربية المتحدة ، ص 11 .
- منظمة الصحة العالمية ( 1990 ) ، دلائل تدريب عمال صحة المجتمع في مجال التغذية ، المكتب الاقليمي لشرق البحر المتوسط ، القاهرة ، مصر ، ص 16.
- منظمة الصحة العالمية (2010) ، الاحصاءات الصحية العالمية 2010 ،
- وزارة الصحة (2005) ، التغذية الصحية لطلاب المدارس ، قسم التغذية ، المنامة ، مملكة البحرين
- د. احمد ، سمير محمد و د.حسن عبد الرؤوف (2002) ، تغذية الانسان ، الناشر بستان المعرفة للطبع وانشر والتوزيع ، مصر ، ص 11.
- د. السيد ،.هالة حسن (2008) ، التغذية وقوائم الغذاء ، مكتبة بستان المعرفة ، الاسكندرية
- يوسف م .(1990). أنت والريجيم الغذائي .القاهرة :الناشرالدار العربية للنشر والتوزيع.
- المسح العنقودي متعدد المؤشرات التقرير النهائي .(2007-2006). العراق.
- البندارى ،س .م .(2002). المرجع العلمي في تغذية الإنسان .الطبعة الثانية.
- الجهاز المركزي للاحصاء.(2008) .

• الجهاز المركزي للاحصاء وتكنولوجيا المعلومات، التحليل الشامل للامن الغذائي والفئات المهشة .  
(2008)العراق.

- Atkins, R. A. (2002). new diet revolution. Evans, New York, N.Y.
- Davis, R. a. (1994). Applications and Diet Therapy for Nurses.

الملاحقة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

إستمارة إستبيانبة

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

**دراسة مستوى المعرفة في لثقافة التغذوية لدى لاعبات الفتنس لتحسين الوزن**

لنا كل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، والتي نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وشفافية ووضوح، لأن نتائج البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم مع خالص الشكر والتقدير.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة ( x ) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل

التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبين:

- سنوسي عبد الكريم

■ حمري شهرزاد

■ بوزيان نهاد

السنة الجامعية: 2021/2020

ضع علامة X في الخانة المناسبة

الرقم	العبارات	صح	خطأ	غير متأكد
01	عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلباً على الأداء الرياضي			
02	يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة عند الرياضي			
03	لا تؤثر التغذية على الأداء العقلي			
04	أقرب وجبة كاملة يجب أن تكون قبل أقل من ساعة من وقت بداية المنافسة.			
05	لحوم الأسماك مصدر لبعض الأملاح المعدنية المفيدة لجسم الرياضي			
06	تعتبر "النشويات" من الأغذية التي يجب أن يستهلكها الرياضي (6-11 مرة في اليوم)			
07	يجب على الرياضي أن يستهلك من 2 إلى 4 نوع من الفاكهة في اليوم			
08	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من الحليب أو أحد مشتقاته			
09	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من اللحوم أو البيض أو السمك			
10	عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء الرياضي			
11	أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز و البطاطا والحبوب			
12	تساهم الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) في قدرة الرياضي على الاسترجاع			
13	الكربوهيدرات "النشويات" أصعب (أعسر) هضماً من البروتين والدهون			
14	استهلاك الفيتامينات بكثرة يفيد الرياضي			
15	ينتج مرض فقر الدم من نقص الحديد			
16	يعطي واحد غرام من البروتين أربع سعرات حرارية			
17	يعطي واحد غرام من الدهون تسع (9) سعرات حرارية			
18	تعتبر الفصولياء، والعدس والمكسرات من مصادر البروتين			
19	يُنصح الرياضيين باستهلاك أضعاف كمية البروتين			
20	كل استهلاك للبروتين مفيد للرياضي			

			أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية والأسماك	21
			لا يشكل الكالسيوم أهمية كبيرة في تغذية الرياضي	22
			لا تعتبر النشويات "الكربوهيدرات" مصدرا للطاقة أثناء المجهود البدني	23
			الدهون ضرورية في إي نظام غذائي	24
			إذا زاد استهلاك الرياضي للنشويات " للكربوهيدرات" فإن الطاقة تولد من البروتين	25
			الخضرا و الفواكه من مصادر للفيتامينات	26
			الغذاء المتوازن يلبي حاجة الرياضي من كل الفيتامينات	27
			الفيتامينات مصدر جيد للطاقة	28
			شعور الرياضي بالعطش مطولا أثناء المجهود لا يضر بصحته	29
			تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة للمجهود البدني العنيف	30
			يحتاج الرياضي إلى الإكثار من تناول البروتينات فقط للحصول لزيادة قوة عضلاته	31
			نظرا لسهولة هضم اللحوم ينصح بتناولها قبل التدريب أو المنافسة بأقل من 30 دقيقة	32
			نقص الفيتامين (D) في تغذية الرياضي يؤثر على صحة العظامه	33
			الحليب مصدر للكالسيوم	34
			25% من كمية الطاقة المستخدمة من طرف الجسم من الكربوهيدرات (النشويات)	35
			تساعد الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب و الكثير من العمليات الحيوية في الجسم	36
			تعد اللحوم الحمراء من الأغذية التي تحتوي على الأملاح المعدنية مثل: بوتاسيوم ،صوديوم	37
			نقص التزود ببعض الأملاح المعدنية يؤدي إلى تأخر في النمو	38
			التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من الإصابات الرياضية	39
			عنصر الحديد يساعد في انتقال الأكسوجين إلى العضلات في جسم الرياضي	40