

## العادات الغذائية وآثارها على صحة السكان في حي المشروع السابع في مدينة اللاذقية

د. منذر خدام\*

هشام عبود\*\*

(تاريخ الإيداع 24 / 10 / 2020. قبل للنشر في 3 / 3 / 2021)

### □ ملخص □

يهدف البحث إلى التعرف على العادات الغذائية لعينة من الأسر في حي المشروع السابع وهو من أحياء مدينة اللاذقية الذي تتوفر فيه جميع مقومات إجراء هكذا دراسات. فقد تم اختيار عينة عشوائية تكوّنت من 55 أسرة ، تم استبيانها وفق استمارة صمّمت لهذا الغرض تشمل بياناتها الخصائص الاجتماعية والتعليمية والاقتصادية والثقافية لأفراد العينة المدروسة وعن تكرار استهلاكهم لأصناف الأطعمة المختلفة خلال شهر .

وقد بيّنت النتائج أنّ مصادر أسر العينة من البروتين اعتمدت في الغالب على البقوليات يليها البيض ثم الحليب ومشتقاته ومن ثم اللحوم البيضاء وأخيراً اللحوم الحمراء. كما تبين أيضاً اعتماد غذاء أغلب أفراد العينة على المواد الكربوهيدراتية والدهنية ، حيث تقل فيه المواد البروتينية من المصادر الحيوانية ، إذ تعتمد هذه الأسر في غذائها على وجبات مركّبة من الحبوب والبقوليات وبعض الخضراوات ، وتستهلك مقادير أقل من الأطعمة الحيوانية الغنية بالبروتينات، بسبب ارتفاع أسعارها .

كما خلص البحث إلى وجود بعض العادات الغذائية السلبية للأسر المبحوثة كغياب وجبة الفطور أو الاقتصار على وجبة واحدة طوال اليوم ، وشرب الماء مع الغداء ، والإفراط في تناول الوجبات السريعة والأطعمة المالحة والتوابل و الإكثار من الحلويات والشكولاته ، وتناول الشاي والمشروبات الغازية مع أو بعد الوجبات الرئيسية مباشرة .

يوصي البحث بضرورة توافر دراسات متخصصة وشاملة تحاكي الوضع الصحي للسكان، والحاجة الماسة لتوعية الأسر لتجنب العادات الغذائية السيئة عن طريق وسائل الإعلام المرئي والمسموع ، وإرشادهم إلى تبني نظام التغذية المتوازنة للتقليل من المشاكل الصحية الناجمة عن سوء التغذية .

**الكلمات المفتاحية :** العادات الغذائية ، سوء التغذية ، الاستهلاك

\*أستاذ ، قسم الاقتصاد الزراعي، كلية الزراعة، جامعة تشرين ، اللاذقية، سورية.

\*\*طالب دكتوراه ، قسم الاقتصاد الزراعي، كلية الزراعة، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية. Hishamaboud@gmail.com

## **Dietary habits and their effects on the health of the population in Almashroaa ALsabaa neighborhood in Lattakia**

**Dr. Monzer khadam\***

**Hisham About\*\***

(Received 24 / 10 / 2020. Accepted 3 / 3 /2021 )

### **□ ABSTRACT □**

The research aims to identify the Dietary habits of a sample of families in the Almashroaa ALsabaa neighborhood, Almashroaa ALsabaa is one of the neighborhoods of Lattakia, which has all the elements for conducting such studies. A random sample of 55 families are selected, which are questioned according to a form designed for this purpose. Its data includes the social, educational, economic and cultural characteristics of the individuals of the studied sample and the frequency of their consumption of different foods within a month.

The results showed that the sources of protein in the sample families mostly depend on legumes, followed by eggs, then milk and its derivatives, then white meat and finally Red meat. It is also evident that the food of most of the sample members depend on carbohydrates and fats, as it contains less protein from animal sources, as these families depend for their food on complex meals of grains, legumes and some vegetables, and they consume fewer amounts of protein-rich animal foods, due to the high prices. The research also concludes that there are some negative dietary habits for the surveyed families, such as the absence of breakfast or being limited to one meal throughout the day, drinking water with lunch, excessive eating fast food, salty foods and spices, excessive sweets and chocolate, and drinking tea and soft drinks with or after the main meals directly.

The research recommends the necessity of the availability of specialized and comprehensive studies that simulate the health status of the population, and the urgent need to educate families to avoid bad eating habits through audio-visual media, and to guide them to adopt a balanced diet to reduce health problems caused by malnutrition.

**Key words:** Dietary habits, malnutrition, Food consumption

---

\* professor, Agricultural Economics Department, Faculty of Agricultural, Tishreen University, Lattakia, Syria.

\*\* PhD student, Agricultural Economics Department, Faculty of Agricultural, Tishreen University , Lattakia, Syria. Hishamabout@gmail.com

## مقدمة

تؤدي العوامل الاقتصادية والثقافية دوراً فاعلاً في تحديد العادات الغذائية للمجتمعات البشرية ، كما أن لتدهور الظروف المناخية ، والموارد الطبيعية ، كموجات الجفاف ، وارتفاع الحرارة ، وقلة الأمطار ، واستنزاف التربة الزراعية ، والمياه السطحية والجوفية وغيرها ، دوراً سلبياً ، إذ أن انتشار الفقر وقلة الموارد المادية للسكان وإنخفاض الوعي الغذائي، والعادات الغذائية الخاطئة ، تسبب في انتشار أمراض سوء التغذية . [1]

تُعرّف العادات الغذائية بأنها " التعبير عن مظاهر السلوك الجماعي المتكرر في إعداد وتناول الغذاء"، كما يُعرّف السلوك الغذائي بأنه " الطريقة التي يتبعها الشخص أو المجتمع في تناول الغذاء اليومي، وما يقوم به من نشاط له علاقة بالغذاء ". وتنتقل العادات أو السلوك الغذائي للفرد في الغالب من والديه أو بيئته ، من خلال تقليده لتصرفات غيره ، كما أنها تعتمد على عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية . [2]

وقد قسم المتخصصون في شؤون التغذية البشرية الغذاء إلى مجموعات غذائية تشمل مجموعة الحبوب، ومجموعتي الخضروات والفاكهة ، و مجموعة اللحوم وبدائله كالبقوليات، ومجموعة الحليب ومشتقاته ، ومن أجل تحقيق صحة جسم الإنسان ونموه بشكل سليم ، ويقدم خبراء التغذية لأفراد المجتمع مجموعة نصائح لتكوين عادات غذائية سليمة ، كأن يتناول الإنسان أنواعاً مختلفة من الأغذية يومياً ، بحيث تتوزع بين الوجبات الرئيسية اليومية والوجبات الخفيفة ، وبأن يتناول كميات كافية ومتنوعة من الفواكه والخضراوات بشكل يومي للوقاية من بعض الأمراض كقفر الدم الناتج عن نقص الحديد ، وكذلك يتوجب على الإنسان تناول مجموعة اللحوم والبقوليات والمكسرات بانتظام، وعلى أن يتضمن غذاءه اليومي كميات كافية من الحبوب ومنتجاتها، وعلى كميات كافية من الحليب ومشتقاته، وأن يقلل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون ومن تناول الأطعمة المالحة ، بحيث يكون غذاء الإنسان متوازن ويحتوي على جميع أنواع المواد الغذائية بكميات كافية حسب سن الشخص وجنسه وحالته الصحية. [3]

هذا ويختلف النمط الغذائي للأسر الفقيرة عنه في الأسر الغنية في مجتمعنا السوري ، وبشكل خاص في مدينة اللاذقية، إذ يتعين النمط الغذائي للأسر عادةً في ضوء الوضع المادي لها، وحجم التدفق النقدي الداخل لرصيداها ، ومستوى وعي أفرادها الثقافي الغذائي بدايةً من إعداد الأطعمة حتى تقديمها لأفراد الأسرة ، إضافة لتوافر السلع الغذائية بالكمية والنوعية الملائمة وبالأسعار المناسبة، كما وأن مساهمة أفراد الأسرة في اتخاذ القرارات الأسرية تتباين وفق أهمية الدور الذي يؤديه كل منهم، وفيما يتعلّق بكمية الغذاء ونوعيته وطرق إعداد وتناوله، حيث أنّ ربة البيت لها الدور الأكبر في تحديد النمط الغذائي للأسرة الذي بدوره يتأثر بخصائص المرأة في المقام الأول، ومن ثم بخصائص أفراد أسرتها . [4]

## دراسات سابقة:

- أوضحت دراسة (ستكه ، 2012) بعنوان " العادات الغذائية لعينة من الفتيات المتدربات بمنطقة مشروع الهضبة الخضراء الزراعي في ليبيا " ، أنّ نسبة استهلاك أفراد العينة للحوم الدواجن والأسماك منخفضة ، كما تبين ضعف استهلاكهم للفواكه والخضراوات الطازجة ، وتوصّل البحث إلى بعض العادات السلبية للمبحوثات كتناول الحلويات ما بين الوجبات وشرب المشروبات الغازية.

- وفي دراسة أجراها ( Tayyem, 2008 ) بعنوان : " تحديد النمط الغذائي لعينة من طلبة الجامعة في الأردن " ، باستعمال استبيان لتحديد تكرار تناول الأطعمة، بيّنت نتائج ارتفاع نسبة الذين لا يتناولون وجبة الإفطار بشكل يومي ، والذين يتناولون الخبز الأبيض والمشروبات الغازية وبالنسبة لطرق تناول الطعام .
- بيّنت دراسة ( الزهراني، 2007 ) بعنوان : " العادات الغذائية في المجتمع السعودي " ، أنّ زيادة تناول أفراد الأسر لكل من البروتين الحيواني، والوجبات السريعة، والحلويات، بدلاً من تناولهم اللبن، والتمر، والخبز الأسمر، والفواكه والخضراوات الطازجة ، كان له أثر كبير على صحة السكان وزيادة إنتشار حالات السمنة المفرطة، والأمراض المزمنة كالسكري ، وارتفاع الكوليسترول ، والأمراض السرطانية.
- أشارت دراسة ( مصيقر، 2004 ) حول : " طرق تناول الطعام في دولة الإمارات العربية " ، إلى أنّ زيادة عدد أفراد الأسرة لا يحقق توزيع الطعام بين أفراد الأسرة بصورة عادلة ، ولا يضمن حصولهم على احتياجاتهم الغذائية بصورة كافية .
- كما أوضحت دراسة ( Bashour , 2004 ) بعنوان : " تحديد العادات الغذائية لدى المراهقين في مدارس بمناطق ريفية وحضرية في سورية " ، قلّة تناول الطلبة للخضراوات والفواكه الطازجة، وقلّة في تناولهم للحوم ومنتجات الألبان ، وإقتصار وجباتهم على الحلويات والمقرمشات والعصائر.
- أكد تقرير منظمة الصحة العالمية، 2002 . ضرورة إحتواء الغذاء الصحي الكامل على مواد للبناء (البروتينات)، وأخرى للطاقة ( الكربوهيدرات والدهون) ، ومواد للوقاية (الفيتامينات والأملاح المعدنية) ، وتعتبر الوظيفة الرئيسية للحبوب كالمقحم تزويد الجسم بالطاقة، كما تزود الدهون والزيوت والخضراوات النشوية كالبطاطا جسم الإنسان بالطاقة ، ومن الأطعمة التي تساعد الجسم على النمو للحوم، والبقوليات، وبالنسبة للأطعمة الواقية فهي تشمل الخضراوات والفواكه وخاصة ذات اللون البرتقالي كالتماطم والجزر و البرتقال ، ولكي يعيش الإنسان حياة صحية يجب أن يأكل مزيجا من المجموعات الثلاث التي تشمل أطعمة الطاقة، النمو، والوقاية .

### أهمية البحث وأهدافه :

تأتي أهمية البحث من طابعه الميداني فهو يبحث في المستوى المعيشي لسكان أحد أحياء مدينة اللاذقية. لقد تم التعرف على أهم ملامح الأنماط الغذائية للأسر في حي المشروع السابع في مدينة اللاذقية، ومن ثم الوقوف على أهم العوامل المحددة لتحسين هذا النمط ، ومحاولة تقديم بعض المقترحات التي من شأنها العمل على تحسينه والإرتقاء به مستقبلاً .

ومن جانب آخر سعى البحث من خلال دراسته مستوى المعيشة لتحديد مفهوم مستوى المعيشة بسلة السلع والخدمات التي يستطيع الفرد الحصول عليها بمقدار الدخل المتاح لديه ، وبالتالي مساعدة الأسر في تأصيل السلوكيات الغذائية الناجحة ومنها التخطيط والدخل ، وإعداد ميزانية للأسرة .

ويكلام آخر يهدف البحث بصفة أساسية إلى وصف العادات والممارسات الغذائية للأسر المستهدفة، والوقوف على حقيقة الأنماط الغذائية والعادات المتبعة لعينة من الأسر في حي المشروع السابع بمدينة اللاذقية بمختلف شرائحه . ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال :

- أ- التعرف على واقع النمط الغذائي للأسر في منطقة الدراسة .  
ب- تصنيف الأسر وفقاً لمؤشرات تحديد الأنماط والعادات الغذائية .

### طرائق البحث ومواده

#### 1- منهجية البحث ومصادر بياناته :

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي في معالجته لموضوعه ، بالإضافة إلى الطرق الإحصائية المعروفة في جمع البيانات، ومعالجتها وعرضها، إلى جانب الاعتماد على أسلوب المسح الميداني من خلال تصميم استمارة استبيان أعدت لهذا الغرض ، حيث تضمنت الإستمارة إلى جانب البيانات الاجتماعية والاقتصادية ، مجموعة من الأسئلة العامة عن العادات والممارسات الغذائية لأصناف الطعام المتناولة خلال شهر، وقد تم تحليل البيانات باستخدام البرامج الإحصائية ( Excel ، SPSS ) .

أما بالنسبة لمصادر بياناته الثانوية ، فقد تم الحصول عليها من البيانات السكانية لدى المكتب المركزي للإحصاء في محافظة اللاذقية المنشورة وغير المنشورة منها والمتوفرة لتبيان أعداد السكان والأسر في الحي المدروس .

#### 2- مجتمع البحث :

تم إجراء البحث في حيّ المشروع السابع في مدينة اللاذقية، حيث تم اختبار فرضياته ، إذ يتمتع هذا الحي بتوافر جميع الظروف المساعدة لإجراء أبحاث خاصة بدراسة وتحليل الأوضاع المعيشية والأنماط والعادات الغذائية للسكان ، وتحديد الواقع الصحي والتوعوي لهم بالشكل السليم من جهة صحة وسلامة الغذاء المتاح.

#### 3- عينة البحث:

تم اختيار عينة مؤلفة من 55 أسرة بطريقة العينة العشوائية من أسر حي المشروع السابع في مدينة اللاذقية ، بحيث تمثل مجتمع الحي بصورة شاملة . وبحسب المصادر الرسمية فإن عدد سكان حي المشروع السابع بلغ 5261 نسمة في عام 2018 ، موزعين في 1106 أسرة . [5]

وبالتالي فإن حجم مجتمع الدراسة من السكان 5261 نسمة ويعدد أسر بلغ 1106 أسرة ، وبالإستعانة بقانون مورغان لتحديد حجم العينة (Krejci & Morgan, 1970) عند مستوى معنوية 5% :

$$[6] \quad S = \frac{X^2 NP(1 - P)}{d^2 (N - 1) + X^2 P(1 - P)}$$

حيث أن:

S = حجم العينة المطلوبة.

N = مجتمع البحث.

$X^2$  = قيمة مربع كاي عند درجات حرية (1) ، ومستوى معنوية 0.05 = 3.481

P = نسبة احتمال وجود الظاهرة = 0.5

D = نسبة الخطأ المسموح به 0.05.

وبتطبيق هذا القانون تم تحديد حجم العينة في الحي المدروس، وعلى مستوى مجتمع الدراسة ، حيث بلغ حجم العينة الكلي 273 أسرة ، أخذت منها نسبة 20% نظراً للتجانس والتماثل الكبير بين مفردات العينة ، حيث تبين ذلك من خلال إجراء مسح أولي عبر استبيان بعض أسر الحي المزمع دراسته في حينه من حيث النمط والسلوك الاستهلاكي

الغذائي لهم والذي بني على أساس تقارب الدخل والعوائد للأسر ، حيث تمت مراعاة توزيع الأسر المختارة ضمن العينة المدروسة على شرائح الدخل المختلفة بحسب نسب هذه الشرائح في المجتمع والمبين لاحقاً وفق فئات معيار الدخل المعتمدة في الدراسة ، وبالنتيجة كانت عينة الدراسة مؤلفة من 55 أسرة .

### النتائج والمناقشة :

أولاً : الخصائص الإجتماعية والإقتصادية للأسر :

#### 1- تصنيف الأسر حسب عدد أفرادها المقيمين سويةً / حجم الأسرة :

تشير المراجع العلمية المختصة بدراسة الأمن الغذائي للسكان ، أنه كلما زاد عدد أفراد الأسرة إختل ميزان توزيع حصص الغذاء على الأفراد فيها ، بيد أن هذا العدد الزائد من الأفراد إما أن يزيد من أعباء الأسرة المادية في حال كانت الفئات العمرية للأفراد تحت أو فوق العمر الإقتصادي ، أو أن يساهم في زيادة دخلها إذا كانت الفئات العمرية للأفراد ضمن العمر الإقتصادي ( العمر الإنتاجي ) للفرد والمحدد عالمياً من 15 - 65 سنة . [7] وتبين من نتائج تحليل البيانات أن النسبة الكبرى كانت للأسر التي لديها ثلاث أولاد فقد بلغت 23.7 % ، تلتها نسبة الأسر التي لديها أربعة أولاد بنسبة 21.8 %، وبالمقابل كانت نسبة الأسر التي ليس لديها أولاد نحو 9.1 % ، والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) . تصنيف الأسر حسب حجم الأسرة :

البيان	بدون أولاد	ولد واحد	ولدان	ثلاث أولاد	أربعة أولاد	خمسة أولاد	سنة أولاد فأكثر	المجموع
عدد الأسر	5	7	8	13	12	8	2	55
%	9.1	12.8	14.5	23.7	21.8	14.5	3.6	100
عدد أفراد الأسر	10	21	32	65	72	56	16	272

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

#### 2- تصنيف الأسر حسب عدد العاملين في الأسرة :

يستفاد من تحديد عدد العاملين في الأسرة إلى الوصول إلى مؤشر الإعالة ، وهو مؤشر هام يستخدم في الدراسات السكانية و يتخصص بتحديد ووصف الوضع الإقتصادي والمستوى المعيشي للمبجوثين ، أي كم فرد عاطل عن العمل يستطيع الفرد العامل في الأسرة الواحدة أن يعيلهم ، وبالتالي يمكن سحب ذلك على مستوى أسر مجتمع الدراسة ككل والوصول إلى تحديد معدل الإعالة ومعدلات البطالة في المنطقة المبحوثة. وقد أظهرت النتائج أن 58.2 % من الأسر كان عدد العاملين فيها إثنان، وأن نحو 25.5 % من الأسر المبحوثة يعمل منها فقط فرد واحد ، في حين كانت نسبة الأسر التي يعمل منها ثلاث أفراد 14.5 % من إجمالي الأسر المستهدفة ، والجدول (2) يوضح ذلك :

الجدول (2) . تصنيف الأسر حسب عدد العاملين في الأسرة :

عدد العاملين	عامل واحد	عاملين	ثلاثة عمال	أربعة عمال	أكثر من 4 عمال	المجموع
عدد الأسر	14	32	8	1	0	55
%	25.5	58.2	14.5	1.8	0	100
عدد العاملين	14	64	24	4	0	106

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

من الجدولين (1) و(2) يمكن حساب مؤشر الإعاقة على مستوى الأسر المستهدفة وهو يساوي  $106/272 =$  نحو 3 شخص هذا يعني أن كل شخص عامل يعيل شخصين إضافة إلى عائلته لنفسه، وهذا يؤثر على مستوى المعيشة المنخفض ومنه بطبيعة الحال سينخفض مستوى التأمين الغذائي للأسرة . [8]

### 3-تصنيف الأسر حسب الفئات العمرية والجنس :

تم تقسيم المدى إلى أربع فئات عمرية تسمح بمسح أعمار الأفراد الذكور والإناث في عينة الأسر المبحوثة، وقد بينت نتائج التحليل أنّ نحو 22 % و 20 % على الترتيب من أفراد الأسر الذكور والإناث تندرج أعمارهم ضمن الفئة العمرية أقل من 10 سنوات ، في حين غطت الفئة العمرية من 21 - 30 سنة مانسبته 40 % و 41 % من الأفراد الذكور والإناث على التوالي ، وهي الفترة التي يكون فيها الفرد من متخذي القرار وأكثر ميلاً لتبني ثقافات وأنماط غذائية حديثة، وبالتالي هم قادرون على القيام بأنشطتهم، وتحقيق دخل مادي مناسب لتحسين مستواهم المعيشي، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) . توزيع الأسر حسب الفئات العمرية والجنس .

البيان	< من 10 سنوات	من 11 - 20 سنة	من 21 حتى 30 سنة	> من 30 سنة
الذكور %	22	28	40	10
إناث %	20	32	41	7

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

### 4-تصنيف الأسر حسب المستوى التعليمي والجنس:

يعد المستوى التعليمي صفة شخصية تشير إلى ما وصل إليه الفرد من تحصيل دراسي، وهو يؤثر على مقدرة الفرد على اكتساب المعارف والثقافات وقابلية التطور الفكري. كما أوضحت النتائج أنّ نحو 3% من أرباب الأسر كان مستواهم التعليمي ما فوق جامعي ، ونسبة 1 % فقط من إجمالي ربات المنازل مستواها التعليمي أساسي ، وهذا مؤشر جيد لإرتفاع المستوى التعليمي لأرباب وربات الأسر وما لذلك من أهمية في تقبل وتبني الثقافات الغذائية الجديدة والصحيحة بنفس الوقت ، أما بخصوص الأبناء فإن 20 % من الإناث ومن الذكور مستواهم التعليمي جامعي ، ونسبة 29 % و 33 % للذكور والإناث على الترتيب هم الذين أتموا المرحلة الثانوية ، بينما بلغت نسبة الذين مستواهم التعليمي أساسي من الذكور 18% و 11 % من الإناث ، ونسبة الأفراد ذكور وإناث الذين مستواهم ما فوق جامعي كانت 1% و 2 % على التوالي ، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4). توزيع الأسر حسب المستوى التعليمي :

المستوى التعليمي	أساسي	إعدادي	ثانوي	معهد	جامعي	ما فوق جامعي
الآباء %	0	14	35	11	37	3
الأمهات %	1	16	33	11	39	0
الأبناء الذكور %	18	23	29	9	20	1
الأبناء الإناث %	11	24	33	10	20	2

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

## 5-تصنيف الأسر حسب متوسط الدخل الشهري :

بيّنت نتائج التحليل أنّ متوسط الدخل الشهري لغالبية الأسر كان 132 ألف ليرة سورية، أي انحصرت ضمن فئة الدخل من 121 - 160 ألف ليرة سورية والتي كان لها نسبة 55 % من إجمالي الأسر، ومن جهة أخرى انعدمت نسبة الدخل الشهري الأقل من 40 ألف ليرة سورية، في حين بلغت نسبة الأسر التي مدخولها أكبر من 160 ألف ليرة سورية حوالي 9 % نتيجة قلة الموارد المادية والتدفقات النقدية الداخلة لرصيد الأسر شهرياً، ولقلة عدد العاملين في الأسرة الواحدة بالإضافة إلى انخفاض أوجيابه ممارسة الأفراد لأنشطة اقتصادية مرافقة لأعمالهم الرئيسية، والجدول (5) يبيّن ذلك :

الجدول (5). توزيع الأسر حسب متوسط الدخل الشهري .

متوسط الدخل	< من 40 ألف	من 40 - 80 ألف	من 81-120 ألف	من 121-160 ألف	> من 160 ألف
التكرار	0	7	13	30	5
%	0	13	23	55	9
إجمالي عدد الأسر	0	7	13	30	5

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

وبمقاطعة النتائج التي تمخضت عن البحث حول علاقة دخل الأسر بعدد العاملين فيها ، فقد تبين أنّ هناك غياب تام لوجود أكثر من أربعة أفراد عاملين في الأسر المبحوثة ، فلم تحقق أية أسرة هذا الشرط مع العلم أنّه لو توافر تواجد أربعة عمال أو أكثر كان دخل الأسرة سيتجاوز 248.8 ألف ليرة سورية في الشهر، في حين أنّ نسبة 58.2 % من الأسر حققت دخلاً بلغ 124.2 ألف ليرة سورية بتوافر فريدين عاملين فقط من أفرادها، وأنّ نسبة 14.5 % من الأسر بلغ دخلها 186.6 ألف ليرة سورية بحيث يعمل ثلاثة أفراد منها، ومن المقلب الآخر حققت 25.5 % فقط من الأسر التي يعمل فيها فرد واحد دخل بلغ 62.2 ألف ليرة سورية ، والجدول (6) التالي يوضّح ذلك :

الجدول (6) . تصنيف الأسر حسب علاقة الدخل بعدد العاملين في الأسرة ( عمل رئيسي) :

عدد العاملين	عامل واحد	عاملين	ثلاثة عمال	أربعة عمال	أكثر من 4 عمال
الدخل الشهري (ألف ليرة سورية)	62.20	124.2	186.6	248.8	311
نسبة الأسر المحققة للشرط %	25.5	58.2	14.5	1.8	0

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

لكن سرعان ما تلجأ الأسر لتأمين زيادة في دخلها وتقليل مخاطر الدخل المحدود، فهي بالواقع تلجأ إلى تأمين فرص عمل ثانوية، وممارسة نشاطات اقتصادية أخرى مرافقة للعمل الرئيسي لأفرادها العاملين، كالعمل بعد الدوام، أو امتهان حرفة ما أو العمل الزراعي في الأرض، أو فتح محال تجارية

أو منشآت ومشروعات صغيرة منزلية صناعية وحرفية، وفيما يلي الجدول (7) لتوضيح ذلك:

الجدول (7) . تصنيف الأسر استناداً إلى مزاولة أفراد الأسرة لأكثر من عمل ( عمل ثانوي ) :

مزاولة الأفراد للعمل	عمل واحد	عملين	ثلاثة أعمال	أربعة أعمال	أكثر من أربعة أعمال
عدد الأسر	43	12	0	0	0
عدد حالات العمل %	78	22	0	0	0

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.



يلاحظ من الجدول (7) أنّ غالبية الأسر لا يعمل أفرادها سوى عمل واحد ثانوي بالإضافة للعمل الرئيسي الدائم إذ حققت نسبة بلغت 78 %، في حين بلغت نسبة الأسر التي تزاول أفرادها عمليين إضافيين 22 % ، إلا أنه انعدمت نسبة الأفراد التي تمتهن ثلاثة أعمال إضافية أو أكثر.

**ثانياً : تصنيف الأسر حسب البعد الزمني لاستهلاك المجموعات الرئيسية من الغذاء :**

وتضمّن تصنيفات الأسر وفقاً للبعد الزمني لاستهلاكها لمجموعات الغذاء الرئيسية كمجموعة الحبوب والبقوليات ، والخضار ، والفواكه ، واللحوم البيضاء (سمك ، دجاج ) ، واللحوم الحمراء ، و مشتقات الحليب ، والبيض ، والزيت، والسمنة ( نباتية - حيوانية ) ، وذلك وفقاً للجدول (8) الموضّح لذلك :

**الجدول (8). توزيع الأسر حسب البعد الزمني لاستهلاك مجموعات الغذاء الرئيسية :**

نسبة الأسر المستهلكة للمجموعة الغذائية	أبداً	يوميّاً	أربع مرات في الاسبوع	ثلاث مرات في الاسبوع	مرتين في الاسبوع	مرة في الاسبوع	ثلاث مرات في الشهر	مرتين في الشهر	مرة في الشهر
حبوب %	0	91	9	0	0	0	0	0	0
بقوليات %	0	27	51	20	2	0	0	0	0
خضروات %	0	73	22	5	0	0	0	0	0
فواكه %	0	27	43	22	8	0	0	0	0
لحوم بيضاء %	0	0	1	3	5	11	25	39	16
لحوم حمراء %	0	0	0	0	0	4	14	30	52
مشتقات الحليب %	0	14	20	56	8	2	0	0	0
بيض %	0	18	32	50	0	0	0	0	0
زيوت نباتية %	0	52	41	7	0	0	0	0	0
سمنة %	0	44	52	4	0	0	0	0	0

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

تبيّن معطيات الجدول (8) أنّ الأسر المبحوثة تستهلك مجموعة الحبوب بشكل أساسي ويتمثل ذلك في القمح الذي يصنع منه الخبز التقليدي أو البرغل ، وقد أوضحت النتائج أنّ نسبة 91 % من الأسر تتناول الحبوب يوميّاً ، ونسبة 9 % من الأسر تتناولها مرتين في الشهر ، في حين تتعدم نسبة الأسر التي لا تستهلك الحبوب .

أما بخصوص استهلاك الأسر لمجموعة البقوليات ، فقد تبيّن من الجدول (8) أنّ نسبة 51 % من الأسر تتناول البقوليات أربع مرات في الإاسبوع ، ونسبة 27 % من الأسر تتناولها يوميّاً ، كما بينت النتائج أنّ 20 % من الأسر استهلكت البقول ثلاث مرات في الشهر ، ويرجع تركيز الأسر على البقوليات في إعداد الوجبات الغذائية إلى انخفاض أسعارها مقارنةً باللحوم ولكونها بديل مناسب للحوم الحمراء والبيضاء كمصدر بروتيني هام .

من جهة أخرى تطرّق البحث إلى تحديد البعد الزمني لإستهلاك الأسر لمجموعة الخضار ، إذ أنّ الأسر تركّز على استهلاك الخضار لمحتواها الكبير من الألياف والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الإنسان، ولقد تبيّن أنّ 73 % من الأسر المبحوثة تستهلك الخضروات يوميّاً، وحوالي 22% منهم يستهلك الخضروات أربع مرات في الاسبوع ، و 5 % من الأسر المبحوثة تستهلك الخضار ثلاث مرات في الاسبوع كما هو مبين في الجدول (8) المدرج سابقاً.

أما بالنسبة لاستهلاك الأسر لمجموعة الفواكه ، فقد تبيّن وفق النتائج الواردة في الجدول (8) السابق الذكر، أنّ 27 % من الأسر المبحوثة استهلكت ثمار الفاكهة يوميّاً ، وبحود 43 % منها استهلكت الفواكه أربع مرات في الإاسبوع ، كما

سجلت تناول الفاكهة مرتين في الإِسبوع أقل فارق زمني بين الأسر المبحوثة بحوالي 8 % من إجمالي الأسر المبحوثة .

وبخصوص تصنيف الأسر حسب البعد الزمني لاستهلاكها لمجموعة اللحوم البيضاء (سمك ، دجاج ) يوضّح الجدول (8) أنّ أكثر من ثلث عينة الدراسة أي بحدود 39 % يستهلكون اللحوم البيضاء مرتين مرات في الشهر ، ويرجع السبب في انخفاض استهلاك اللحوم البيضاء ( وخاصة الدواجن ) إلى ارتفاع أسعارها وتكيّف الأسر وتحوّلها إلى المصادر البروتينية الأخرى الأقل سعراً كالبقوليات أو لحوم الأسماك فقد تبين أنّ حوالي 5 % فقط من الأسر تستهلك لحوم البيضاء ( ولاسيما الأسماك ) مرتين في الأسبوع ، وترجع أهمية استهلاك لحوم الأسماك إلى كونها متوفرة في مدينة اللاذقية وبأسعار مناسبة نوعاً ما للمستهلك إذا ما قورن سعرها بأسعار لحوم الدجاج المرتفعة نسبياً .

في حين تبين وبحسب نتائج التحليل أنّ نسبة قليلة من الأسر تقارب 4 % استهلكت اللحوم الحمراء مرة في الأسبوع في حين كانت نسبة الأسر التي تناولت اللحوم الحمراء ثلاث مرات في الشهر حوالي 14 % من إجمالي الأسر المبحوثة ، بالمقابل فإنّ نسبة 52% من الأسر تستهلك اللحوم الحمراء ببعده زمني بلغ مرة في الشهر ، والجدول (8) السابق يبيّن ذلك .

هذا وتستهلك مجموعة كبيرة من أسر مجتمع الدراسة الحليب ومشتقاته ، إذ أنّه من الموجودات الأساسية على موائدها ، ويبيّن الجدول (8) أنّ نسبة الأسر التي تستهلك الحليب ومشتقاته ثلاث مرات في الأسبوع 56 % ، بالمقابل فقط نسبة 2 % من الأسر تستهلكه مرة في الأسبوع ، في حين كان هنالك 14 % من الأسر تستهلك الحليب ومشتقاته يومياً .

وعلى غرار مجموعة الحليب ومشتقاته فإنّ البيض أيضاً يعتبر من الوجبات الرئيسية التي تركّز الأسر السورية في تغذية أفرادها عليه، فهو مصدراً رئيسي للبروتين وللحديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، وقد بيّنت نتائج تحليل البيانات أنّ نصف العينة المدروسة من الأسر تستهلك البيض ثلاث مرات في الأسبوع ، بالمقابل فإن 18 % فقط من الأسر استهلكت البيض يومياً ، ويعزى السبب في تراجع التركيز في تغذية الأسر لأفرادها على البيض مقارنةً بالسنوات السابقة ، إلى قلة توافره بالكميات وبالأسعار المناسبة لدخل الأسرة ، و الجدول (8) آنف الذكر يوضّح ذلك.

أمّا عند تصنيف الأسر حسب استهلاكها لمجموعة الزيوت ، فقد أوضحت نتائج التحليل أنّ الأسر تستهلك مجموعة الزيوت بشكل أساسي في تحضير وجباتها الرئيسية ، وتشير النتائج كما هو موضّح في الجدول (8) إلى أنّ حوالي 52 % من الأسر تستهلك الزيوت يومياً ، و 7 % من الأسر تستهلك المادة ثلاث مرات في الإِسبوع ، وعلى الرغم من ارتفاع أسعاره ولاسيما في الفترة الأخيرة حيث بلغ سعر ليتر الزيت النباتي 5400 ليرة سورية خلال عام 2020 .

وعند دراسة البعد الزمني لاستهلاك أسر العينة لمجموعة السمنة ( النباتية والحيوانية ) ، تبين أنّ نسبة قليلة من الأسر تقارب 4 % تستهلك السمنة مرتين في الأسبوع في حين كانت نسبة الأسر التي تناولت السمنة ثلاث مرات في الإِسبوع حوالي 39 % من إجمالي الأسر المبحوثة ، بالمقابل تتوافر نسبة 23 % من الأسر تستهلك السمنة يومياً، حيث تستمد الأسرة هذه المادة من خلال شرائها من الأسواق بأوزان مختلفة.

### ثالثاً : تصنيف الأسر حسب الحالة الصحية لأفرادها :

بيّنت نتائج المسح الميداني والمقابلة الشخصية أنّ نحو 16 % من الأسر تعاني أفرادها من ظهور أعراض سوء التغذية كشحوب الوجه والنحافة أو أعراض الأنيميا وأمراض السكري والكوليسترول وغيرها، في حين يتمتع نحو 84 % من الأسر المبحوثة بصحة جيدة حيث لا تظهر على أفرادها أعراض الأمراض الصحية الناتجة عن سوء التغذية خلال فترة الدراسة .

**رابعاً: تصنيف الأسر حسب مصادر المعرفة الخاصة بالثقافة التغذوية (تغذية الأسر) :**

بالنسبة إلى مصادر المعرفة الخاصة بتغذية الأسرة فقد بيّنت النتائج أنّ لشبكة الأنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي ومواقع الطبخ الأولوية بنسبة 100 % ، يليها التلفزيون إضافةً لشبكة الأنترنت بنسبة 91 % ، ومن ثمّ الإذاعة المسموعة بالإضافة للتلفاز وشبكة الأنترنت بحوالي 87.5 % ، وتأتي أخيراً قراءة كتب الطبخ والمجلات والمطبوعات الخاصة بتحضير الأطعمة والوجبات الغذائية بالإضافة لما سبقها من مصادر ثقافية بنسبة 31 % .

**خامساً : التوزيع النسبي للأسر حسب العادات الغذائية المتبعة :**

بالنسبة لوصف العادات الغذائية لعينة البحث بينت النتائج أنّ 69 % من الأسر تقوم يومياً بإعداد ثلاث وجبات غذائية لأفرادها. والجدول (9) يوضّح ذلك :

الجدول (9). التوزيع النسبي للأسر حسب العادات الغذائية المتبعة :

البيان	وجبة وحدة	وجبتان	ثلاث وجبات
الأسر %	7	24	69

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

أمّا بالنسبة لتقديم الوجبات فإنّه يجتمع 76 % من أفراد الأسر المبحوثة على مائدة واحدة في المنزل ، مقابل 14 % من أفراد الأسر يأكلون في الخارج سوياً ، والجدول (10) يوضّح ذلك :

الجدول (10). التوزيع النسبي للأسر حسب العادات الغذائية المتبعة (الإجماع على المائدة الواحدة) :

البيان	كل فرد بمفرده في المنزل	الإجماع على مائدة واحدة في المنزل	تناول الغذاء إفرادياً في الخارج	تناول الغذاء في الخارج سوياً
الأسر %	1	76	9	14

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

**سادساً : التوزيع النسبي للأسر حسب أصناف الطعام المتناول يومياً:**

من أجل توصيف الاستهلاك الغذائي لأصناف الطعام المتناول يومياً، لابدّ من تحديد عدد مرات تناول الأسر المبحوثة للأغذية النباتية والحيوانية على مدار اليوم ( فطور - غداء - عشاء ) وخلال فترة الدراسة من حيث تنوع تناول مجموعة اللحوم وبدائله كالبقوليات، ومجموعتي الخضراوات والفواكه ومجموعة الحبوب. فبالنسبة لوجبة الإفطار بيّنت النتائج أنّ نسبة 10 % من إجمالي الأسر يتناول أفرادها الحليب الطازج مع طعام الإفطار يومياً، وتتكوّن وجبة الإفطار في الغالب من الخبز واللبن والزيتون ، وأحياناً مع البيض أو المربى أو الزبدة . وبالنسبة لوجبتي الغداء والعشاء أفادت النتائج بأنّ اللحوم الحمراء مستبعدة نوعاً ما من قائمة الوجبات المدرجة ، والتي حلّت مكانها البقوليات أو اللحوم البيضاء ذات الكلفة الأقل والمماثلة من حيث المكونات . كما تفضّل مجموعة صغيرة من الأسر المبحوثة والتي شكلت نسبتها 73 % في وجباتها الرئيسية استعمال زيت الزيتون في الطهي بدلاً من السمنة لكون الأول أقل ضرراً للصحة والإنسان من السمنة .

**سابعاً : التوزيع النسبي للأسر حسب العادات الغذائية الضارة للصحة :**

سنستعرض أهم العادات الغذائية الضارة للصحة والمنتشرة بين أفراد العينة المستهدفة وفق الجدول (11) التالي :

جدول (11) . توزيع عينة البحث حسب العادات الغذائية الضارة للصحة :

العادات الغذائية	دائماً %	أحياناً %	نادراً %	أبداً %
تناول الشاي بعد الوجبات مباشرة	80	12	5	3
الإكثار من استعمال التوابل الحارة عند الطهي	91	5	4	0
تناول الوجبات السريعة باستمرار	76	22	2	0
الإكثار من تناول المأكولات المالحة	81	15	4	0
شرب الماء مع الوجبات الغذائية	23	61	9	7
تناول المشروبات الغازية	85	10	5	0
الإكثار من تناول الحلويات والشكولاته	55	23	10	12
استعمال السمنة الحيوانية في الطهي	69	21	6	4

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

بيّنت نتائج التحليل ممارسة الأسر لبعض العادات الغذائية الضارة للصحة العامة، إذ وجد أنّ نسبة 76 % من الأسر تستهلك الوجبات السريعة وما لذلك من مخاطر على الصحة فتناول أطعمة غير موثوقة أو غير معدة بالطرائق الصحية يؤثر على الصحة والسلامة الشخصية ، وكذلك فإن 55% من الأسر تفرط أفرادها في تناول الحلويات ولاسيما بين الوجبات الرئيسية مما يقلل من الشهية ويقلل من تناول الأغذية الأساسية المطلوبة لبناء الجسم وبالتالي تظهر أعراض سوء التغذية والإمتصاص .

وتبيّن أيضاً أنّ بحدود 80 % من الأسر تشرب أفرادها الشاي بعد الوجبات مباشرة ، فهذه عادة غذائية سلبية ، لأنها تعيق امتصاص وتمثيل عنصر الحديد في الجسم . وكذلك تنتشر عادة شرب الماء مع الوجبات الغذائية ، إذ أنّ نسبة إنتشارها كانت 23 % ، ونسبة 85 % من الأسر يتناول أفرادها المشروبات الغازية ، فإن الإكثار من السوائل مع الوجبات الرئيسية يزيد الخمول وترهل الأنسجة وتراكم الطبقات الدهنية حول البطن ، وهذا موضوع مهم بالنسبة للفتيات وربات الأسر. إضف إلى ذلك أنّ نسبة 81 % من الأسر تميل لكون الطعام مالحاً ، ونسبة 91 % تفرط في إضافة التوابل والبهارات وهذا ينعكس على عمل عضلة القلب والمعدة والامعاء وعلى ضغط الدم وعلى الصحة بشكل عام ، ناهيك عن استعمال السمنة الحيوانية بكثرة ما لذلك من مخاطر في زيادة الشحوم غير المشبعة وإرتفاع الكوليسترول وأمراض الكبد والبدانة وغيرها ، فقد تبين أنّ نسبة 44 % من الأسر تستعمل يومياً السمنة الحيوانية أو النباتية المهدرجة في الطهي وأعمال الطبخ ، ولا تستغني عنه أو تستبدله بالزيوت التي تأثيرها النسبي أقل على الصحة والسلامة البدنية .[9]

ثامناً: توزيع عينة البحث حسب مستويات تطبيق الارشادات الغذائية :

تؤكد بيانات التحليل المدرجة في الجدول (12) ضرورة إعداد برامج للتثقيف الغذائي هدفها زيادة وعي الأشخاص بأهمية التغذية الجيدة وضرورة إتباع العادات والممارسات الصحية للوقاية من أمراض سوء التغذية، إذ أشارت النتائج إلى ممارسة مجموعة من الاسر المبحوثة لبعض عادات التغذية الصحية كتناولهم لوجبة الإفطار بشكل يومي وقد شكلت نسبتها 81 % من إجمالي الأسر المبحوثة ، وكذلك تناول بعض الأسر للحليب على الفطور وبشكل يومي والتي بلغت نسبتها 14 % ، ومن الملفت أنّ 100% من الأسر تدرك غنى الحبوب بالكربوهيدرات ( كالقمح ، والأرز ،

والذرة وغيرها) وما لها من فوائد صحية على المعدة والهضم بشكل عام وتأمين الأملاح المعدنية والفيتامينات ولاسيما فيتامين B12 المتوفر في قشور القمح، وأن جميع الأسر تتناول الأسماك فهي الوجبة الاساسية والتميزة بها مدينة اللاذقية والبديل للحوم الحمراء والغني بالبروتين والفوسفور والمعادن والفيتامينات ولاسيما فيتامين E و A ، وتوصل البحث إلى أن 85 % من الأسر تتناول ثلاث وجبات يومياً ، وأن جميع الأسر المبحوثة تشترك الخبز بجميع وجباتها. [10]

بيد أن نسبة قليلة لا تتجاوز النصف أي بحدود 46 % من الأسر تدرك مدى أهمية تناول الخضار والفواكه الطازجة على الصحة وسلامة الغذاء وذلك مقارنةً مع مستوى افرادها التعليمي والثقافي العالي ، فكلما كانت الثمار طازجة كلما كانت مستويات الفيتامينات ومضادات الأكسدة في أعلى مستوياتها ، وكذلك وبالرغم من معرفة الأفراد بخطورة تناول الدهون والشحوم بكميات كبيرة إلا أن هنالك نسبة 22 % من الأسر تتناول أفرادها الدهون بكثرة ، وهذا له عواقب سلبية على الأوعية الدموية والشرايين وتصلب الكبد وأمراض القلب وغيرها [11]. أنظر معطيات الجدول (12) :

جدول (12). توزيع عينة البحث حسب مستويات تطبيق الارشادات الغذائية :

العادات الغذائية	دائماً %	أحياناً %	نادراً %	أبداً %
تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً	85	10	5	0
تناول وجبة الإفطار يومياً	81	9	1	9
تناول وجبة العشاء يومياً	76	11	1	8
تناول الخبز يومياً	100	0	0	0
تناول الحليب مع وجبة الفطور يومياً	14	81	2	3
فوائد تناول الحبوب الغنية بالكربوهيدرات	100	0	0	0
فوائد تناول الحبوب الغنية بالبروتين .	92	8	0	0
فوائد أكل الخضار والفواكه طازجة	46	35	14	5
تناول الأغذية المعلبة	34	22	27	17
تناول لحوم الأسماك	100	0	0	0
تناول الدهون وآثارها على الكوليسترول والشحوم	22	53	18	7
الإفراط في تناول الأغذية الغنية بالبروتينات	10	51	19	20

المصدر: نتائج تحليل عينة البحث، 2020.

## الاستنتاجات والتوصيات :

### الاستنتاجات :

- 1- أظهرت نتائج البحث أنّ الغذاء الرئيسي للعينة يتكون من الحبوب والبقول ( كالكخبز والبرغل والحمّص ) ، إذ تعتمد هذه الأسر في غذائها على وجبات مركّبة منها، وتستهلك مقادير أقل من الأطعمة الحيوانية الغنيّة بالبروتينات، بسبب ارتفاع اسعارها.
- 2- كما بيّنت النتائج أنّ الأسر تتبع عادة تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً، حيث بلغت نسبتها 85 % من إجمالي الأسر المبحوثة ، وهو المسار الصحيح للتغذية المتوازنة.
- 3- اعتماد الأسر بالدرجة الأولى على البقوليات ثم البيض ثم مشتقات الحليب ، يليها اللحوم البيضاء كمصدر للبروتين .
- 4- أظهرت نتائج تحليل البيانات الخاصة باستهلاك اللحوم الحمراء ضعف استهلاك الأسر المبحوثة له ، حيث أن 52 % من الأسر المبحوثة تستهلك مجموعة اللحوم الحمراء مرة في الشهر .
- 5- كما تبيّن ارتفاع نسبة الاستهلاك اليومي لمجموعة الفواكه والخضار الطازجة ، ويرجع السبب في ذلك إلى تأثير مستوى الثقافة الغذائية والوعي بقيمتها الصحية .
- 6- انتشار بعض العادات الغذائية الخاطئة كالإسراف في استعمال التوابل الحارة والدهون الحيوانية وتناول الشاي بعد الوجبات الرئيسية مباشرة ، وغياب وجبة الفطور أو الاقتصار على وجبة واحدة طوال اليوم .

### التوصيات :

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج فإنّه يوصي:

- 1- تمكين الأسر من تأمين مصادر دخل إضافية تساعد في تأمين احتياجات أفرادها ، من خلال خلق فرص عمل جديدة ومناسبة للأفراد القادرين والمتعطلين عن العمل .
- 2- تعزيز مفهوم الإكتفاء بثلاث أبناء أو أقل ، لتخفيض معدّل الإعالة والذي بلغ معدله 3 أفراد .
- 3- تمكين الأسر من الحصول على الغذاء السليم المطلوب وبالنوعية والكمية والأسعار الملائمة .
- 4- يتوجّب تفعيل دور الإرشاد الغذائي في وسائل الإعلام ، وتدريب ربّات البيوت على قواعد التغذية الصحية السليمة، ورفع مستوى الثقافة الغذائية لأفراد الأسرة .
- 5- ضرورة تنويع الغذاء الصحي والمتوازن من مجموعات الغذاء المختلفة .
- 6- أهمية تعريف الأسر بأضرار بعض العادات السلوكية السيئة مثل شرب الشاي عقب تناول الوجبات والإسراف في استعمال التوابل الحارة والدهون الحيوانية .
- 7- ضرورة توافر دراسات متخصصة وشاملة تحاكي الوضع الصحي للسكان، والحاجة الماسة لتوعية الأسر لتجنب العادات الغذائية السيئة عن طريق وسائل الإعلام المرئي والمسموع ، وإرشادهم إلى تبني نظام التغذية المتوازنة للتقليل من المشاكل الصحية الناجمة عن سوء التغذية .

## Reference

- 1- Zahrani , M .T. Dietary habits and their effects on the feeding behavior. Omalkoura university- food science department .king Saudia Arabia .2007 , 2 .
- 2- Takrory , H . *Human natration*. 2<sup>nd</sup>. ed.,Dar Hnin, Aman ,Jordan ,1997 , 1- 6.
- 3- Mosiker , A . A . Dietary habits and the natration state on U.A.E, a field stady. Arab Jornal for feeding.Vol( 2)No(10) 2004,60-106.
- 4- Bashour, H.N. Determining Dietary habits of Teenigers on rural and urban schools in Syria . Eastern Mediterranean Health Journal, Vol( 10)No(6) 2004 , 853 .
- 5-Directorate of souls and personal status in Lattakia city, Lattakia population database, 2019 (un published data).
- 6- Krejcie,R. D. Morgan. Determining sample Size for Research Activities- Educational and Psychological Measurement.1970. 82.
- 7- FAO. Women Agriculture and Rural Development, A synthesisreport of the Near East Region. Women and people's participation in Development division, Rome, Italy, 1995, April 2014.
- 8 -Sakta,F.A. Dietary habits of a sampel of gairls in Mashroaa al hadaba alkhadraa in Lebia. Economic department , agricultuer collage, Tarablos university. Almansora university jornal for agricultueral science,Vol (3) No(9)2012 ,1-21 .
- 9-Fawzi. M.. Food Safety Knowledge and Practices among Women Working in Alexandria University, Journal of Egypt Public Health Association, Vol (84) No(1)2009, 94-116.
- 10-WHO. Traning manuals for health workers in nutrition . 2<sup>nd</sup>.ed., aliskandaria , Ejypt .2002.
- 11- Tayyem.F. H. Dietary and physical Activity profiles of a sample of college students in Jordan. Jordan Journal of Agricultural sciences, Vol (4) No(1) 2008, 52-64.