مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة العلوم البيولوجية المجلد (33) العدد (1) 2011
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Biological Sciences Series Vol. (33) No. (1) 2011

دراسة تحليلية للعادات والثقافة الغذائية لمهندسي كلية الزراعة في جامعة تشرين

الدكتور إبراهيم حمدان صقر*
عمران محمد الأسد**
سوسن كريم ضاهر ***

(تاريخ الإيداع 14 / 12 / 2010. قبل للنشر في 20 / 1 / 2011)

□ ملخّص □

يمثل الغذاء هاجساً رئيساً لدى الكثير من حكومات العالم، وتسعى هذه الحكومات جاهدة إلى تأمين أمنها الغذائي، بشتى الطرق والوسائل .

ونظراً لأهمية هذا الموضوع، فقد تم إجراء هذا البحث والذي يعد الأول من نوعه الذي يسلط الضوء على العادات الغذائية والثقافة الغذائية لدى المهندسين الزراعيين لما لهذا الموضوع من أهمية كبيرة بالنسبة للسكان بشكل عام.

أجريت هذه الدراسة عام 2010 في كلية الزراعة من جامعة تشرين والتي يتواجد بها /146/ مهندساً . وأخذت عينة عشوائية بلغ قوامها /62/ مفردة يمثلون (42.5%) من المهندسين والمهندسات العاملين والعاملات في هذه الكلية، جمعت بيانات الدراسة باستخدام استمارة صممت لهذا الغرض باستخدام أسلوب المقابلة الشخصية، ولتحليل وعرض البيانات استخدم العرض الجدولي والنسب المئوية . بينت نتائج البحث أن (87.1%) من إجمالي العينة يفضلون طعام المنزل على الوجبات الجاهزة و(90.3%) من إجمالي العينة لا يتناولون المشروبات الغازية مع الطعام.

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات الهامة وبخاصةً فيما يتعلق بإقامة ندوات غذائية دورية تتضمن توعية الناس إلى الأغذية المضرّة بالصحة ، إضافةً إلى التأكيد على دور وسائل الإعلام في نشر الوعي الصحي.

الكلمات المفتاحية: الغذاء، العادات الغذائية ، الثقافة الغذائية ، كلية الزراعة .

* أستاذ – قسم الاقتصاد زراعي– كلية الزراعة – جامعة تشرين – اللاذقية – سورية.
** مشرف على الأعمال –قسم الاقتصاد زراعي – كلية الزراعة – جامعة تشرين – اللاذقية – سورية.
*** مشرفة على الأعمال –قسم الاقتصاد زراعي – كلية الزراعة – جامعة تشرين – اللاذقية – سورية.

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة العلوم البيولوجية المجلد (33) العدد (1) 2011
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Biological Sciences Series Vol. (33) No. (1) 2011

An Analytical Study of the Habits and Nutritional knowledge of the Engineers at the Faculty of Agriculture in Tishreen University

Dr. Ibrahim Hamdan Saker*
Omran Mohammad Al-Assad**
Sawsan Kareem Daher***

(Received 14 / 12 / 2010. Accepted 20 / 1 /2011)

□ ABSTRACT □

Food is a prime concern of many governments around the world, and these governments strive to ensure its food security in various ways and means.

Given the importance of this subject, it was decided to conduct this research, which is the first of its kind to highlight on the eating habits and nutritional knowledge of the Agriculture Engineers, and its great importance for the population in general.

This study was done in 2010 in the Faculty of Agriculture at Tishreen University which has 146 engineers.

A random sample of working engineers in the Faculty was taken, with total /62/ single which represents /42.5%/ of male and female workers in this Faculty. The data of this study was collected by using a form designed for this purpose using the method of personal interview, and to analyze and display data the tabular presentation of the percentages was used.

The result of this research showed that /87.1%/ of the total sample preferred the home food instead of the prepared meals (fast food); and /90.3%/ of the total sample didn't have soft drinks with their food.

The study found a set of conclusions and recommendations, especially in making periodical food-awareness seminars, helping in educating people about unhealthy foods, in addition to stressing the importance of the role of media in spreading health awareness.

Keywords: food, food habits, food culture, Faculty of Agriculture.

* **Professor, Agricultural Economics Department, Faculty of Agriculture, Tishreen University, Lattakia, Syria.**
** **Academic Asffars Supervisor, Agricultural Economics Department, Faculty of Agriculture, Tishreen University, Lattakia, Syria.**
*** **Academic Asffars Supervisor, Agricultural Economics Department, Faculty of Agriculture, Tishreen University, Lattakia, Syria.**

مقدمة:

تحتفل منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (فاو) في شهر تشرين الأول من كل عام بيوم الأغذية العالمي، ففي العام الماضي احتفلت المنظمة بهذا اليوم تحت شعار"الحق في الغذاء"، ويعني ذلك أن لكل إنسان الحق في أن يتمتع بفرصة للحصول على غذاء كافٍ وملائم صحياً ومقبول اجتماعياً من اجل أن ينعم بحياة ملؤها الصحة والحيوية. فالحق في الغذاء هو أن يتغذى كل إنسان بعزة وكرامة ، وليس مجرد الحق في أن يتغذى فقط، وإقراراً منها بالحق في الغذاء، فقد التزمت الحكومات احترام وحماية وتحقيق هذا الحق ، ففي عالم ما يزال فيه نحو مليار إنسان محروماً من الغذاء الكاف الملائم، لا يعد الحق في الغذاء ضرورة اقتصادية أخلاقية وسياسة وحسب، بل والتزام قانوني أيضاً[1].

إن أحد الأهداف الرئيسة للفاو هو ضمان تحرير البشرية من الجوع ، فقد أكد مؤتمر القمة العالمي للغذاء، والذي انعقد في شهر تشرين الثاني عام 1996، على حق كل إنسان في إمكانية الحصول على غذاء سليم ومغذٍ تماشياً مع الحق في الغذاء الكافي والحق الأساس لكل إنسان في التحرر من الجوع. وقد جاء انعقاد هذا المؤتمر استجابة لنقص التغذية والقلق المتزايد حول قدرة الزراعة على مواجهة الاحتياجات الغذائية في المستقبل. فسوء التغذية هو أحد الأسباب الرئيسة للإنتاجية المنخفضة للأفراد، ومحاربة نقص التغذية ليست مسألة أخلاقية فقط ولكنها ضرورة أيضاً لكسر دائرة الفقر المفرغة[2]. وقد ركز تقرير اليونيسيف لعام 1998 على سوء التغذية، وأشار إلى أن التغذية السليمة يمكنها أن تغير من حياة الأطفال وتحسن من نموهم الجسماني والذهني، وتحمي صحتهم ، وتضع أساساً قوياً للإنتاجية في المستقبل[3].

ولا بد من الإشارة، إلى أن هناك الكثير من الهيئات والمنظمات والمؤسسات المحلية والدولية التي تهتم بموضوع الغذاء، وتعمل على مساعدة الدول ذات الدخل المنخفض– التي تعاني من عجز في الأغذية – لتحسين الأمن الغذائي على كل من المستوى القطري ومستوى العائلة على أساس بيئي مستدام، وعن طريق تحسين إمكانية حصول الأهالي على الغذاء. ومن أهم هذه الهيئات والمنظمات والمؤسسات، منظمة الزراعة والأغذية للأمم المتحدة (فاو)، منظمة الصحة العالمية والغذاء، برنامج الأغذية العالمي، المعهد الدولي لأبحاث السياسة الغذائية، إدارة معونات الأغذية، اللجنة الفرعية للتغذية التابعة للجنة التنسيق الإدارية للأمم المتحدة ... وغيرها. وعموماً، تهدف هذه الهيئات والمنظمات والمؤسسات إلى تزويد العاملين في مجالات الغذاء والتغذية بمكتبة شاملة من الخبرة متعددة المجالات والحلول للمساعدة في حل مشكلات الفقر وسوء التغذية . كما تقوم هذه الهيئات والمنظمات والمؤسسات بدعم برامج التغذية في الدول النامية لزيادة إمكانية حصول الأهالي على العناصر الغذائية الرئيسية وتقوية صحتهم[4].

ولابد من الإشارة أن الأمن الغذائي يقوم على ثلاثة دعائم :1– توفر المواد الغذائية بالكمية والنوعية المناسبة. 2– تمكين الناس من الوصول إلى الغذاء.3– طريقة تناول الغذاء (أنماط العيش).

وسوف نركز في بحثنا على المحور الأخير .

مبررات البحث:

لا يخفى على الجميع لما للغذاء من فوائد للجسم فبدون الغذاء لا يوجد حياة ، فهو يساعد الجسم في البناء وتعويض ما يفقده من أنسجة، ويساعد في نمو العقل وتطوره، ويقي من الأمراض ويجعل الجسم يتمتع بالنشاط والصحة . لكن إذا كانت الممارسات خاطئة في التغذية وأسلوب الحياة ولم يُتناول الغذاء الصحي المفيد، فسوف يكون الغذاء سبباً للأمراض المختلفة[5].

في ضوء ما سبق لا بد من شرح ما المقصود بالغذاء الصحي الذي يجب أن يتناوله الجميع، فالغذاء الصحي يمد الجسم بجميع احتياجاته الأساسية المعروفة مثل البروتينات والكربوهيدرات والنشويات والدهون، ويمد الجسم بالطاقة، كما أنه يحتوي أيضاً على الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تمده بالنشاط والحيوية وتساعد على حمايته من الأمراض[6].

لذا، كان من الضروري للحصول على الغذاء الصحي، الاعتماد على ثلاثة عوامل رئيسة هي التنويع والتوازن وعدم الإفراط، ليتمكن الجسم والقلب من القيام بالنشاط والعمل الدائم دون عناء أو تعب.

وتجدر الإشارة، إلى أن هذا البحث يعد البحث الأول الذي يسلط الضوء على العادات الغذائية والثقافة الغذائية لدى المهندسين الزراعيين، لما لهذا الموضوع من أهمية كبيرة بالنسبة للسكان بشكل عام[7].

أهمية البحث وأهدافه:

يهدف البحث بشكل أساسي إلى دراسة العادات الغذائية والثقافة الغذائية لدى المهندسين الزراعيين بكلية الزراعة في جامعة تشرين، كما أن هناك بعض الأهداف الفرعية التي يمكن تلخيصها بالآتي:

1- معرفة أي من وجبات الطعام التي يعدها المهندس رئيسة بالنسبة له.
2- دراسة العلاقة بين كمية الطعام المتناولة والحالة النفسية للمهندس.
3- اختبار الثقافة الغذائية لدى المهندس[8].

منهجية البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي خلال دراسة الحالة وذلك من خلال تحليل بيانات استمارة استبيان، صممت لتحقيق أهداف البحث،حيث تضمنت محورين رئيسين، هما المعلومات الشخصية والمعلومات العامة، واحتوى كل محور على مجموعة من الأسئلة. فبالنسبة للمحور الأول، فقد تطرق إلى العمر والجنس والحال العائلية والحالة الصحية وعدد أفراد الأسرة، أما المحور الثاني، فقد تطرق إلى كل ما يتعلق بالعادات الغذائية والثقافة الغذائية للمهندسين، وشمل على أربعةٍ وأربعين سؤالاً متنوعاً .

بلغ حجم العينة (62) مهندساً من مهندسي كلية الزراعة البالغ عددهم (146) مهندساً منهم (41) مهندساً و(105) مهندسات زراعيات. وبالتالي تكون نسبة العينة نحو(42.5 %) من إجمالي عدد المهندسين الزراعيين في الكلية ، و تم اختيار العينة من المهندسبن بشكل عشوائي .

النتائج والمناقشة:

أولاً – المعلومات الشخصية:

1- العمر :

تراوح العمر عند الجنسين بين (24-54) سنة. لقد بينت نتائج الدراسة أن أكثر من ثلثي المبحوثين هم دون عمر (36) سنة ، إذ بلغت نسبتهم نحو(71%)، ونحو(26%) هم من متوسطي السن، أما نسبة المبحوثين من كبار السن، فقد بلغت نحو (3%) من إجمالي المبحوثين . والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

2- الحالة العائلية:

عند سؤال المهندسين عن وضعهم العائلي، تبين أن (45.2%) منهم عازبون و (53.2%) متزوجون، و(1.6%) أرامل. من ناحية أخرى أظهرت نتائج تحليل الاستمارات أن عدد أفراد أسر المهندسين تتراوح ما بين (2–7) أفراد، وأن متوسط عدد أفراد الأسرة بلغ (4) أفراد . والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

3– الحالة الصحية:

عند سؤال المهندسين عما إذا كانوا يمارسون الرياضة أم لا، تباينت الإجابات فيما بينهم، فقد بلغت نسبة المهندسين والمهندسات الذين يمارسون الرياضة نحو(58%) من إجمالي العينة (72.2 % منهم إناث). وعند سؤال المهندسين عن حالتهم الصحية كانت الإجابات متباينة عند الجنسين على حد سواء بين ضعيفة ومتوسطة وجيدة. والأغلبية كانت حالهم الصحية جيدة عند الجنسين . والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1). توزع المهندسين ونسبتهم حسب العمر والحالة العائلية والصحية.

البيان		ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة 100%
العمر	أقل من 36 سنة	10	66.7	16.1	22.7	34	72.3	54.8	77.3	44	71
	من36إلى50 سنة	5	33.3	8.1	31.2	11	23.4	17.8	68.8	16	25.8
	51 سنة فأكثر	–	–	–	0	2	4.3	3.2	100	2	3.2
الحالة العائلية	عازب	9	60.0	14.5	32.1	19	40.4	30.6	67.9	28	45.2
	متزوج	6	40.0	9.7	18.2	27	57.5	43.6	81.8	33	53.2
	أرمل	–	–	–	0	1	2.1	1.6	100	1	1.6
	مطلق	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	توزع المهندسين المتزوجين ونسبتهم حسب عدد أفراد الأسرة										
عدد أفراد الأسرة	3 – 2	3	20	4.8	18.7	13	27.7	21	81.3	16	47.0
	5 – 4	3	20	4.8	17.6	14	29.8	22.6	82.4	17	50.0
	7 – 6	–	–	–	0	1	2.1	1.6	100	1	3.0
الحالة الصحية	ضعيفة	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	متوسطة	3	20.0	4.8	18.7	13	27.7	21	81.3	16	25.8
	جيدة	12	80.0	19.4	26.1	34	72.3	54.8	73.9	46	74.2
هل تمارس الرياضة	نعم	10	66.7	16.1	27.8	26	55.3	41.9	72.2	36	58.1
	لا	5	33.3	8.1	19.2	21	44.7	33.9	80.8	26	41.9

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

ثانياً – المعلومات العامة :

1– العادات الغذائية:

1-1- عدد الوجبات الغذائية :عند سؤال المهندسين عن عدد الوجبات الغذائية التي يتناولونها في اليوم، كانت إجاباتهم متنوعة بين من يتناول وجبة غذائية واحدة أو من يتناول وجبتين أو ثلاثة. والجدول رقم (2) يبين توزع المهندسين ونسبتهم حسب عدد الوجبات التي يتناولونها في اليوم ونوع هذه الوجبات

1-2- نوع الوجبات الغذائية: عند سؤال المهندسين عن نوع الوجبات الغذائية التي يتناولونها يومياً ، كانت الإجابات تتنوع بين من يتناول الفطور ومن يتناول الغداء ومن يتناول العشاء، فمنهم من كان يتناول إما الغداء أو العشاء فقط ، ومنهم من كان يتناول وجبتين فقط من هذه الوجبات ،ومنهم أخيراً من كان يتناول الوجبات الثلاث أو أكثر . والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول (2). توزع المهندسين ونسبتهم حسب عدد الوجبات التي يتناولونها في اليوم ونوع هذه الوجبات.

البيان		ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة 100%
عدد الوجبات	وجبة واحدة	1	6.7	1.6	100	–	–	–	0	1	1.6
	وجبتان	5	33.3	8.1	20	20	42.6	32.3	80	25	40.3
	ثلاث وجبات	7	46.7	11.3	21.2	26	55.3	41.9	78.8	33	53.2
	أكثر من ثلاث وجبات	2	13.3	3.2	66.7	1	2.1	1.6	33.3	3	4.8
توزع المهندسين ونسبتهم حسب نوع الوجبات التي يتناولونها											
الغداء		1	6.7	1.6	100	–	–	–	0	1	1.6
الفطور والغداء		3	20.0	4.8	17.6	14	29.8	22.6	82.4	17	27.4
الفطور والعشاء		–	–	–	0	1	2.1	1.6	100	1	1.6
الغداء والعشاء		2	13.3	3.2	28.6	5	10.6	8.1	71.4	7	11.3
الوجبات الثلاث		9	60.0	14.5	25	27	57.5	43.6	75	36	58.1

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-3- الوجبة الرئيسية وتأثر كمية الطعام بالحالة النفسية للمهندسين : تبين خلال تحليل البيانات بأن الوجبة الرئيسية هي وجبة الغداء حيث بلغت نسبة من يتناولون هذه الوجبة (72.6%) من إجمالي العينة (منهم 77.8% إناث).وعند سؤال المهندسين عن مدى تأثر كمية الطعام بحالهم النفسية كانت الإجابات متباينة بين من يتأثر ومن لا يتأثر، ولكن النسبة الأكبر من المهندسين تتأثر كمية الطعام لديهم بحالتهم النفسية وبلغت هذه النسبة(85.5%) من إجمالي العينة منهم (79.2% إناث). ولدى سؤال المهندسين الذين أجابوا بأن كمية الطعام تتأثر بالحالة النفسية- فيما إذا كانت كمية الطعام تزداد أم تنقص تبعاً لحالتهم النفسية- كانت الإجابات متباينة عند الجنسين، وعند تحليل البيانات تبين بأن نسبة المهندسين الذين تزداد كمية الطعام التي يتناولونها عند الفرح وصلت إلى (35.5%) من

إجمالي العينة منهم(81.8% إناث)، بينما بلغت نسبة المهندسين الذين تنقص كمية الطعام عند الحزن(38.7%) من إجمالي العينة منهم (83.3% إناث) . والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3). توزع المهندسين ونسبتهم حسب أي من الوجبات تعتبر وجبتهم الرئيسية وحسب تأثر كمية الطعام بحالتهم النفسية.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة 100%
الفطور	5	33.3	8.1	35.7	9	19.1	14.5	64.3	14	22.6
الغداء	10	66.7	16.1	22.2	35	74.5	56.5	77.8	45	72.6
العشاء	–	–	–	0	3	6.4	4.8	100	3	4.8
توزع المهندسين ونسبتهم حسب تأثر كمية الطعام بحالتهم النفسية										
نعم	11	73.3	17.7	20.8	42	89.4	67.7	79.2	53	85.5
لا	4	26.7	6.5	44.4	5	10.6	8.1	55.6	9	14.5
توزع المهندسين ونسبتهم حسب النقصان أو الزيادة في كمية الطعام التي يتناولونها عند الحزن والفرح										
تزداد عند الفرح	4	26.7	6.5	18.2	18	38.3	29.0	81.8	22	35.5
تنقص عند الفرح	1	6.7	1.6	11.1	8	17.0	12.9	88.9	9	14.5
تزداد عند الحزن	6	40.0	9.7	30	14	29.8	22.6	70	20	32.3
تنقص عند الحزن	4	26.7	6.5	16.7	20	42.6	32.3	83.3	24	38.7

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

4-1- مدى انتظام المهندسين في تناول وجبة الفطور ونوع المواد التي يتناولونها: عند سؤال المهندسين الذين أجابوا بأن وجبة الفطور هي من الوجبات التي يتناولونها- وكان عددهم (54) مهندساً -عن مدى انتظامهم في تناول الفطور، كانت النسبة الكبيرة منهم يتناولون فطورهم بشكل غير منتظم حيث بلغت نسبتهم(41.9%) من إجمالي العينة منهم (46.7% من الذكور)، بينما نجد (38.7%) من إجمالي العينة يتناولون فطورهم يومياً وباستمرار منهم (79.2% إناث) . وعند سؤال المهندسين عن نوع المواد التي يتناولونها على وجبة الفطور، كانت الإجابات متعددة ومتقاربة إلى حدٍ كبير ما بين الجبنة والزعتر والزيتون والبيض بشكل رئيسي، أما بالنسبة للمعلبات الغذائية .فكانت نسبتها أقل ولم تتجاوز (11.3%) من إجمالي العينة منهم (85.7% إناث). والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4). توزع المهندسين ونسبتهم حول مدى انتظامهم في تناول وجبة الفطور ونوع المواد التي يتناولونها في هذه الوجبة .

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة 100%
باستمرار	5	33.3	8.1	20.8	19	40.4	30.6	79.2	24	38.7
بشكل غير منتظم	7	46.7	11.3	26.9	19	40.4	30.6	73.1	26	41.9
نادراً	–	–	–	0	4	8.5	6.5	100	4	6.5
توزع المهندسين ونسبتهم حسب نوع المواد التي يتناولونها										
جبنة	9	60.00	14.5	19.1	38	80.9	61.3	80.9	47	75.8
زبدة	4	26.7	6.5	50	4	8.5	6.5	50	8	12.9
زيتون	11	73.3	17.7	23.4	36	76.6	58.1	76.6	47	75.8
زعتر	7	46.7	11.3	18.4	31	66.00	50.00	81.6	38	61.3
بيض	9	60.00	14.5	25.7	26	55.3	41.9	74.3	35	56.5
معلبات غذائية	1	6.7	1.6	14.3	6	12.8	9.7	85.7	7	11.3
أخرى	7	46.7	11.3	43.7	9	19.1	14.5	56.3	16	25.8

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-5- توزع المهندسين حسب المشروبات التي يتناولونها في وجبة الفطور إضافةً للقهوة صباحاً :

تعددت الإجابات بين من يشرب الشاي والحليب والعصير وبين من لا يشرب شيئاً على وجبة الفطور . فقد تبين من تحليل البيانات أن نسبة المهندسين الذين يتناولون الشاي على وجبة الفطور (71%) من إجمالي العينة منهم (77.3% إناث)، بينما بلغت نسبة المهندسين الذين يتناولون الحليب (17.7%) من إجمالي العينة منهم (27.3% من الذكور)، في حين بلغت نسبة المهندسين الذين يتناولون العصير (4.8%) من إجمالي العينة منهم (33.3% من الذكور). وخلال تحليل البيانات أيضاً تبين أن النسبة العظمى من المهندسين من كلا الجنسين يشربون الشاي على وجبة الفطور، علماً أن النسبة الأكبر كانت لدى المهندسات وبلغت (72.3%).ولدى سؤال المهندسين حول إذا ما كانوا يشربون القهوة صباحاً أم " لا " أجابت النسبة الأكبر منهم بأنهم يشربون القهوة صباحاً ، حيث تبين من تحليل البيانات أن نسبة المهندسين الذين يشربون القهوة صباحاً وصلت إلى (72.6%) من إجمالي العينة منهم (24.4% من الذكور). والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5). توزع المهندسين ونسبتهم حسب المشروبات التي يتناولونها في وجبة الفطور وحسب تناول القهوة صباحاً ووقتها.

البيان		ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة %100
نوع المشروب مع وجبة الفطور	شاي	10	66.7	16.1	22.7	34	72.3	54.8	77.3	44	71.00
	حليب	3	20.0	4.8	27.3	8	17.00	12.9	72.7	11	17.7
	عصير	1	6.7	1.6	33.3	2	4.3	3.2	66.7	3	4.8
	لاشيء	2	13.3	3.2	20	8	17.00	12.9	80	10	16.1
توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناول القهوة صباحاً											
نعم		11	73.3	17.7	24.4	34	72.3	54.8	75.6	45	72.6
لا		4	26.7	6.5	23.5	13	27.7	21	76.5	17	27.4
توزع المهندسين ونسبتهم حسب وقت تناولهم القهوة											
قبل الإفطار		8	53.3	12.9	30.8	18	38.3	29.0	69.2	26	41.9
بعد الإفطار		3	20.00	4.8	15.8	16	34.1	25.8	84.2	19	30.6

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-6- توزع المهندسين حسب تناول وجبة الغداء ومدى انتظام هذه الوجبة:لقد أكد معظم أفراد العينة والبالغ عددهم (61)مهندساً بأن وجبة الغداء هي إحدى الوجبات التي يتناولونها يومياً. وعما إذا كان هناك موعد محدد لتناول وجبة الغداء ، تبين من تحليل البيانات أن نسبة المهندسين الذين يتناولون الغداء في موعد محدد وصلت إلى(45.2%) من إجمالي العينة منهم(85.7% إناث). وعند سؤال المهندسين الذين أجابوا بأنهم يتناولون وجبة الغداء في موعد محدد ،عن مدى انتظامهم في تناول وجبة الغداء، كانت نسبة المهندسين الذين يتناولون وجبة الغداء بشكل دائم(27.4%) من إجمالي العينة منهم(94.1% إناث) .والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول(6). توزع المهندسين حسب تناول وجبة الغداء في وقت محدد أم " لا "وحسب مدى انتظام هذه الوجبة.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة %100
توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناول وجبة الغذاء في وقت محدد										
نعم	4	26.7	6.5	14.3	24	51.1	38.7	85.7	28	45.2
لا	11	73.3	17.7	33.3	22	46.8	35.5	66.7	33	53.2
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظام تناول وجبة الغداء										
بشكل دائم	1	6.7	1.6	5.9	16	34.1	25.8	94.1	17	27.4
بشكل غير منتظم	3	20.00	4.8	27.3	8	17.00	12.9	72.7	11	17.7
نادراً	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-7- توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى تفضيلهم لطعام المنزل أو الوجبات الجاهزة وحسب ذهابهم للنوم بعد الغداء وحسب تناولهم للمشروبات الغازية مع الطعام:عند سؤال المهندسين عن مدى تفضيلهم لطعام المنزل أم الوجبات الجاهزة، لوحظ تبايناً كبيراً بين المهندسين الذين يفضلون طعام المنزل، وقد شكلوا النسبة الأعظم وبلغت (87.1%) من إجمالي العينة منهم (75.9% إناث). وعند سؤال المهندسين الذين يتناولون طعام الغداء – وعددهم (62) مهندساً – إن كانوا يذهبون للنوم بعد الغداء أم "لا"، تبين أن نسبة المهندسين الذين ينامون بعد وجبة الغداء بلغت (46.8%) من إجمالي العينة .ولدى سؤال المهندسين إذا ما كانوا يتناولون المشروبات الغازية مع الطعام أم "لا"، تبين خلال تحليل البيانات أن نسبة المهندسين الذين يتناولون المشروبات الغازية مع الطعام لم تتجاوز (9.7%) من إجمالي العينة (33.3% منهم ذكور). والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول (7). توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى تفضيلهم لطعام المنزل أو الوجبات الجاهزة وحسب ذهابهم للنوم بعد الغداء وحسب تناولهم للمشروبات الغازية مع الطعام.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة 100%
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى تفضيلهم لطعام المنزل أو الوجبات الجاهزة										
طعام المنزل	13	86.7	21	24.1	41	87.2	66.1	75.9	54	87.1
الوجبات الجاهزة	2	13.3	3.2	25	6	12.8	9.7	75	8	12.9
توزع المهندسين ونسبتهم حسب ذهابهم للنوم بعد الغداء										
نعم	9	60.00	14.5	31	20	42.6	32.3	69	29	46.78
لا	6	40.00	9.7	18.2	27	57.5	43.6	81.8	33	53.2
توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناولهم للمشروبات الغازية مع الطعام										
نعم	2	13.3	3.2	33.3	4	8.5	6.5	66.7	6	9.7
لا	13	86.7	21	23.2	43	91.5	69.4	76.8	56	90.3

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-8- توزع المهندسين حسب عدد مرات استهلاك اللحوم:عند سؤال المهندسين عن عدد المرات التي يستهلكون فيها اللحم في وجباتهم الغذائية، كانت إجاباتهم مختلفة بين من يستهلكها مرة واحدة بالأسبوع أو مرتين أو أكثر من مرتين أو حتى مرة بالشهر. فقد تبين خلال تحليل البيانات أن نسبة المهندسين الذين يستهلكون اللحم أكثر من مرتين أسبوعياً كانت الأكبر ووصلت إلى (43.5%) منهم (88.9% إناث). ولدى سؤال المهندسين عن عدد المرات التي يستهلكون فيها السمك في وجباتهم الغذائية، كانت الإجابات متنوعة جداً بين من يتناولها مرة واحدة أو مرتين أو أكثر من مرتين بالأسبوع، ومن يتناولها مرة أو مرتين بالشهر، حيث تبين من تحليل البيانات أن النسبة الأكبر من هؤلاء المهندسين يتناولون السمك مرة واحدة بالشهر (25.8%) من إجمالي العينة منهم (75% إناث) . والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

جدول (8) . توزع المهندسين ونسبتهم حسب عدد مرات استهلاك اللحم أسبوعياً والسمك.

البيان		ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة %100
خلال أسبوع	مرة واحدة	2	13.3	3.2	28.6	5	10.6	8.1	71.4	7	11.3
	مرتين	9	60.00	14.5	36	16	34.1	25.8	64	25	40.3
	أكثر من مرتين	3	20.00	4.8	11.1	24	51.1	38.7	88.9	27	43.55
مرة بالشهر		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
مرتين بالشهر		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
أخرى		1	6.7	1.6	50	1	2.1	1.6	50	2	3.2
توزع المهندسين ونسبتهم حسب عدد مرات استهلاك السمك											
مرة واحدة		2	13.3	3.2	13.3	13	27.7	21	86.7	15	24.2
مرتين		–	–	–	0	1	2.1	1.6	100	1	1.6
أكثر من مرتين		–	–	–	0	1	2.1	1.6	100	1	1.6
مرة بالشهر		4	26.7	6.5	25	12	25.5	19.4	75	16	25.8
مرتين بالشهر		2	13.3	3.2	14.3	12	25.5	19.4	85.7	14	22.6
مرة في السنة		2	13.3	3.2	66.7	1	2.1	1.6	33.3	3	4.8
أخرى		5	33.3	8.1	45.5	6	12.8	9.7	54.5	11	17.7

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-9- توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناولهم للخضار مع وجبة الغداء ومدى انتظام تناولهم لها: عند سؤال المهندسين عما إذا كانوا يتناولون الخضار على وجبة الغداء أم " لا "، كانت النسبة الأعظم لدى الجنسين هي للذين يتناولون الخضار على وجبة الغداء وبلغت (93.5%) من إجمالي العينة منهم (75.9% إناث) .وعند سؤال المهندسين عن نوع الزيت الذي يتناولونه مع الطعام، كانت الإجابات متنوعة بين زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت عباد الشمس، وقد تبين من تحليل البيانات أن نسبة المهندسين الذين يتناولون زيت الزيتون مع الطعام (100%) من إجمالي العينة، بالإضافة إلى تناول البعض منهم لزيوت أخرى ، حيث بلغت نسبة المهندسين الذين يتناولون زيت الذرة مع الطعام (22.6%) من إجمالي العينة منهم (28.6% ذكور)، في حين بلغت نسبة المهندسين الذين يتناولون زيت عباد الشمس مع الطعام (9.7%) فقط من إجمالي العينة منهم (66.7% ذكور). والجدول رقم (9) يوضح ذلك.

جدول (9) . توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناولهم للخضار مع وجبة الغداء.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة %100
نعم	14	93.3	22.6	24.1	44	93.6	71	75.9	58	93.55
لا	1	6.7	1.6	33.3	2	4.3	3.2	66.7	3	4.8
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظام تناولهم للخضار مع وجبة الغداء										
يومياً	10	66.7	16.1	32.3	21	44.7	33.9	67.7	31	50.00
بشكل غير منتظم	4	26.7	6.5	14.8	23	48.9	37.1	85.2	27	43.55
توزع المهندسين ونسبتهم حسب نوع الزيت الذي يتناولونه على الطعام										
زيت الزيتون	15	100	24.2	24.2	47	100	75.8	75.8	62	100
زيت الذرة	4	26.7	6.5	28.6	10	21.3	16.1	71.4	14	22.6
زيت القطن	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
زيت عباد الشمس	4	26.7	6.5	66.7	2	4.3	3.2	33.3	6	9.7
زيت فول الصويا	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-10- توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناول الحلويات بعد الطعام ومدى انتظامهم في تناولها: عند سؤال المهندسين الذين يتناولون الحلويات بعد الطعام، والبالغ عددهم (29) مهندساً ، حول مدى انتظامهم في تناول الحلويات، كانت إجاباتهم متباينة بين من يتناولها دائماً أو أحياناً أو نادراً . فقد بلغت نسبة المهندسين الذين يتناولون الحلويات بعد الطعام بشكل دائم (16.1%) فقط من إجمالي العينة منهم (80% إناث). والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

جدول (10). توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناول الحلويات بعد الطعام ومدى انتظامهم في تناولها.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة %100
نعم	7	46.7	11.3	24.1	22	46.8	35.5	75.9	29	46.8
لا	8	53.3	12.9	24.2	25	53.2	40.3	75.8	33	53.2
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظامهم في تناول الحلويات										
دائماً	2	13.3	3.2	20	8	17.00	12.9	80	10	16.1
أحياناً	4	26.7	6.5	23.5	13	27.7	21	76.5	17	27.4
نادراً	1	6.7	1.6	50	1	2.1	1.6	50	2	3.2

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-11- توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناول الفواكه بعد الطعام ومدى انتظامهم في تناولها: عند سؤال المهندسين عن تناولهم للفواكه بعد الطعام أم "لا "، وجد أن المهندسين الذين يتناولون الفواكه بعد الطعام – ولكلا الجنسين – بلغت نسبتهم (69.4%) من إجمالي العينة منهم (25.6% ذكور). وعند سؤال المهندسين عن تناولهم

للفواكه قبل الطعام أم " لا"، وجد أن المهندسين الذين يتناولون الفواكه قبل الطعام ، ولكلا الجنسين، بلغت نسبتهم (56.5%) من إجمالي العينة منهم (80% إناث). ولابد من الإشارة أن هناك نسبة من المهندسين يتناولون الفواكه قبل وبعد الطعام. ولدى سؤال المهندسين الذين يتناولون الفواكه قبل الطعام – وعددهم (35) مهندساً – حول مدى انتظام تناولهم للفواكه قبل الطعام، وجدنا الإجابات متنوعة بين من يتناولها دائماً وقد بلغت نسبتهم(12.9%) من إجمالي العينة، وكلهم إناث.والجدول رقم (11) يوضح ذلك.

جدول (11) . توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناول الفواكه بعد الطعام ومدى انتظامهم في تناولها.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة 100%
توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناول الفواكه بعد الطعام										
نعم	11	73.3	17.7	25.6	32	68.1	51.6	74.4	43	69.4
لا	4	26.7	6.5	21.1	15	31.9	24.2	78.9	19	30.65
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظام تناول الفواكه بعد الطعام										
دائماً	5	33.3	8.1	26.3	14	29.8	22.6	73.7	19	30.65
أحياناً	6	40.00	9.7	27.3	16	34.1	25.8	72.7	22	35.5
نادراً	–	–	–	0	2	4.3	3.2	100	2	3.2
توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناول الفواكه قبل الطعام										
نعم	7	46.7	11.3	20	28	59.6	45.2	80	35	56.5
لا	8	53.3	12.9	29.6	19	40.4	30.6	70.4	27	43.5
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظام تناول الفواكه قبل الطعام										
دائماً	–	–	–	0	8	17.00	12.9	100	8	12.9
أحياناً	6	40.00	9.7	24	19	40.4	30.6	76	25	40.3
نادراً	1	6.7	1.6	50	1	2.1	1.6	50	2	3.2

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

1-12- **توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناولهم وجبة العشاء ومدى انتظامهم في تناولها:** عند سؤال المهندسين حول ما إذا كانوا يتناولون وجبة العشاء أم " لا" ، كانت النسبة الأكبر من المهندسين يتناولون وجبة العشاء وبلغت نسبتهم (71%) من إجمالي العينة منهم (25% ذكور). وعند سؤال المهندسين حول موعد تناول العشاء ، كانت الإجابة متنوعة بين من يتناولها في وقت مبكر أو في وقت متأخر، والأغلبية لدى الجنسين لا يوجد وقت محدد لتناولهم العشاء حيث بلغت نسبتهم (40.3%) من إجمالي العينة منهم (80% إناث). والجدول رقم (12) يوضح ذلك.

جدول (12) . توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناولهم وجبة العشاء ومدى انتظامهم في تناولها.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي	% من إجمالي	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي	% من إجمالي	المجموع	% من العينة 100%

			العينة	الحالة			العينة	الحالة			
تناول وجبة العشاء	نعم	11	73.3	17.7	25	33	70.2	53.2	75	44	71
	لا	4	26.7	6.5	22.2	14	29.8	22.6	77.8	18	29.00
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظامهم في تناول وجبة العشاء											
دائماً		8	53.3	12.9	34.8	15	31.9	24.2	65.2	23	37.1
أحياناً		3	20.0	4.8	15.8	16	34.1	25.8	84.2	19	30.6
نادراً		–	–	–	0	2	4.3	3.2	100	2	3.2
توزع المهندسين ونسبتهم حسب وقت تناولهم وجبة العشاء											
في وقت مبكر		4	26.7	6.5	44.4	5	10.6	8.1	55.6	9	14.5
في وقت متأخر		2	13.3	3.2	20	8	17.0	12.9	80	10	16.1
لا يوجد وقت محدد		5	33.3	8.1	20	20	42.6	32.3	80	25	40.3
لماذا لا تتناول وجبة العشاء؟											
عادة صحية للجسم		2	13.3	3.2	50	2	4.3	3.2	50	4	6.5
من اجل الرشاقة والمحافظة على الوزن		2	13.3	3.2	18.2	9	19.1	14.5	81.8	11	17.7
عدم القدرة على النوم القلق (النوم المريح)		1	6.7	1.6	16.7	5	10.6	8.1	83.3	6	9.7

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

ولدى سؤال المهندسين الذين لا يتناولون وجبة العشاء – والبالغة نسبتهم (29%) من إجمالي العينة منهم (77.8% إناث) – عن سبب عدم تناولهم لهذه الوجبة، كانت الإجابات عند معظم الإناث هي، من أجل الرشاقة والمحافظة على الوزن وعدم القدرة على النوم (القلق) في حال تناولهم العشاء.

1-13- توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناولهم للوجبات السريعة. عند سؤال المهندسين حول ما إذا كانوا يتناولون الوجبات السريعة أم " لا " ، تبين من تحليل البيانات أن النسبة الأكبر عند الجنسين يتناولون الوجبات السريعة (74.2%) من إجمالي العينة منهم (26.1% ذكور)، ولكن لا يفضلونها على طعام المنزل. وعند طرح سؤال على المهندسين الذين يتناولون الوجبات السريعة–وعددهم (46) مهندساً – حول مدى انتظام تناولهم لهذه الوجبات، كانت الإجابات متنوعة بين من يتناولها باستمرار وبين من يتناولها بشكل غير منتظم . ولدى سؤال المهندسين عن نوع الوجبات السريعة التي يتناولونها، كانت الإجابات متنوعة لدى الجنسين بين همبرغر أو شاورما أو بيتزا أو فطائر أو فلافل ، حيث تبين من تحليل البيانات أن أعلى نسبة للمهندسين الذين يتناولون الفطائر (56.5%) من إجمالي العينة منهم (31.4% ذكور)، تليها الفلافل بنسبة (50%) من إجمالي العينة. والجدول رقم (13) يوضح ذلك.

جدول (13). توزع المهندسين ونسبتهم حسب تناولهم للوجبات السريعة.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة %100

تناول الوجبات السريعة	نعم	12	80.0	19.4	26.1	34	72.3	54.8	73.9	46	74.2
	لا	3	20.0	4.8	18.7	13	27.7	21	81.3	16	25.8
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظامهم في تناول الوجبات السريعة											
دائماً		1	6.7	1.6	50	1	2.1	1.6	50	2	3.2
بشكل غير منتظم		5	33.3	8.1	18.5	22	46.8	35.5	81.5	27	43.5
نادراً		6	40.0	9.7	35.3	11	23.4	17.8	64.7	17	27.4
توزع المهندسين ونسبتهم حسب نوع الوجبات السريعة التي يتناولونها											
همبرغر		3	20.0	4.8	16.7	15	31.9	24.2	83.3	18	29.0
شاورما		7	46.7	11.3	26.9	19	40.4	30.6	73.1	26	41.9
بيتزا		7	46.7	11.3	25	21	44.7	33.9	75	28	45.2
فطائر		11	73.3	17.7	31.4	24	51.1	38.7	68.6	35	56.5
فلافل		8	53.3	12.9	25.8	23	48.9	37.1	74.2	31	50.0
أخرى		3	20.0	4.8	37.5	5	10.6	8.1	62.5	8	12.9

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

2- الثقافة الغذائية

عند سؤال المهندسين عن مدى اطلاعهم ومعرفتهم بكميات ونوعيات الغذاء المثالية كان العدد الأكبر من المهندسين لديهم اطلاع كافٍ على كمية ونوعية الغذاء وقد بلغت نسبتهم (72.6%) من إجمالي العينة منهم (75.6% إناث). ولدى سؤال المهندسين الذين لديهم اطلاع على الكميات والنوعيات الغذائية المثالية – والبالغ عددهم (45) مهندساً – عن نوع معلوماتهم عن الغذاء ، كانت معلومات اغلب المهندسين – من كلا الجنسين – عن الكميات والنوعيات الغذائية المثالية متوسطة، حيث بلغت نسبتهم (37.1%) من إجمالي العينة منهم (26.1% ذكور). و عند سؤال هؤلاء المهندسين عن مدى متابعتهم للمقالات الصحفية والبرامج الإعلامية الخاصة بالصحة والتغذية، كانت النسبة تقريباً متساوية حيث بلغت نسبة الذين يتابعون المقالات والبرامج (53.2%) من إجمالي العينة منهم (81.8% إناث). والجدول رقم (14) يوضح ذلك.

جدول (14) . توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى اطلاعهم على كميات ونوعيات الغذاء المثالية.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة 100%

توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى اطلاعهم على كميات ونوعيات الغذاء المثالية										
نعم	11	73.3	17.7	24.4	34	72.3	54.8	75.6	45	72.6
لا	4	26.7	6.5	23.5	13	27.7	21	76.5	17	27.4
توزع المهندسين ونسبتهم حسب نوع معلوماتهم عن الغذاء										
ضعيفة	2	13.3	3.2	28.6	5	10.6	8.1	71.4	7	11.3
متوسطة	6	40.0	9.7	26.1	17	36.2	27.4	73.9	23	37.1
جيدة	3	20.0	4.8	20	12	25.5	19.4	80	15	24.2
توزع المهندسين ونسبتهم حسب متابعتهم للمقالات والبرامج الخاص بالصحة والتغذية.										
نعم	6	40.0	9.7	18.2	27	57.5	43.6	81.8	33	53.2
لا	9	60.0	14.5	31	20	42.6	32.3	69	29	46.8

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

وفي سؤال آخر حول إن كان المهندسون يقرؤون محتويات المادة المعلبة من الطعام قبل تناولها، تبين من تحليل البيانات أن اغلب المهندسين –من كلا الجنسين – يقرؤون محتويات المادة المعلبة قبل تناولها وبلغت نسبتهم (91.9%) من إجمالي العينة منهم (24.6% ذكور). ولدى سؤال المهندسين الذين يقرؤون محتويات المادة المعلبة من الطعام – والبالغ عددهم (57) – عن مدى انتظامهم في قراءة محتويات المادة المعلبة من الطعام قبل تناولها، أجاب (69.4%) من إجمالي العينة بأنهم يقرؤونها بشكل دائم، منهم (79.1% إناث)، بينما بلغت نسبة المهندسين الذين يقرؤون أحياناً محتويات المادة المعلبة من الطعام قبل تناولها (22.6%) من إجمالي العينة منهم (35.7% ذكور). وحول سؤال هؤلاء المهندسين عما إذا كانوا ينظرون إلى تاريخ انتهاء صلاحية المادة المعلبة أم "لا"، وجد أن الغالبية تهتم وتنظر إلى التاريخ وبلغت نسبتهم (95.2%) من إجمالي العينة منهم (76.3% إناث). وعند سؤال المهندسين الذين يقرؤون تاريخ انتهاء صلاحية المادة المعلبة – والبالغ عددهم (59) – حول مدى انتظامهم في النظر إلى تاريخ انتهاء الصلاحية كانت الإجابات متباينة بين من ينظر إليها بشكل دائم أو أحياناً ، والجدول رقم (15) يوضح ذلك

جدول (15) . توزع المهندسين ونسبتهم حسب قراءة محتويات المادة المعلبة من الطعام قبل تناولها.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة %100
توزع المهندسين ونسبتهم حسب قراءة محتويات المادة المعلبة										
نعم	14	93.3	22.6	24.6	43	91.5	69.4	75.4	57	91.9
لا	1	6.7	1.6	20	4	8.5	6.5	80	5	8.1
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظامهم في قراءة محتويات المادة المعلبة										
دائماً	9	60.0	14.5	20.9	34	72.3	54.8	79.1	43	69.4
أحياناً	5	33.3	8.1	35.7	9	19.1	14.5	64.3	14	22.6
توزع المهندسين ونسبتهم حسب النظر إلى تاريخ انتهاء صلاحية المادة المعلبة.										

نعم	14	93.3	22.6	23.7	45	95.7	72.6	76.3	59	95.2
لا	1	6.7	1.6	33.3	2	4.3	3.2	66.7	3	4.8
توزع المهندسين ونسبتهم حسب انتظامهم في النظر إلى تاريخ انتهاء الصلاحية										
دائماً	11	73.3	17.7	20.8	42	89.4	67.7	79.2	53	85.5
أحياناً	3	20.0	4.8	50	3	6.4	4.8	50	6	9.7

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

وعند سؤال المهندسين عن التصرف الذي يقومون به في حالة انتهاء مدة الصلاحية للمادة التي سوف يتناولوها، كانت إجاباتهم موزعة بين من يقوم بإرجاع المادة المنتهية الصلاحية للبائع وبين من يقوم بإتلاف هذه المادة . فقد تبين من تحليل البيانات أن نسبة المهندسين الذين يقومون بإرجاع المادة إلى البائع (37.1%) من إجمالي العينة منهم (39.1% ذكور)، بينما بلغت نسبة المهندسين الذين يقومون بإتلاف المادة المعلبة (62.9%) من إجمالي العينة منهم (84.6% إناث) . وعند سؤال المهندسين عن اهتمامهم ببلد المنشأ للمادة المعلبة، كانت الإجابات متباينة بين من يهتم ببلد المنشأ وبين من لا يهتم، فقد تبين من تحليل البيانات أن نسبة المهندسين الذين يهتمون ببلد المنشأ بلغت (64.5%) من إجمالي العينة منهم (35% ذكور). ولدى سؤال المهندسين الذين لديهم اهتمام ببلد المنشأ للمادة المعلبة – والبالغ عددهم (40) مهندساً – حول مدى انتظام اهتمامهم ببلد المنشأ للمادة المعلبة، تبين أن اغلب المهندسين – ومن كلا الجنسين – يهتمون بشكل دائم ببلد المنشأ للمادة المعلبة وقد بلغت نسبتهم (43.5%) من إجمالي العينة منهم (37% ذكور) . والجدول رقم (16) يوضح ذلك.

جدول (16). توزع المهندسين ونسبتهم حول تصرفهم في حال وجدوا أن المادة منتهية الصلاحية.

البيان	ذكور (15)	% من الذكور	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	إناث (47)	% من الإناث	% من إجمالي العينة	% من إجمالي الحالة	المجموع	% من العينة %100
ترجع المادة إلى البائع	9	60.0	14.5	39.1	14	29.8	22.6	60.9	23	37.1
تقوم بإتلافها	6	40.0	9.7	15.4	33	70.2	53.2	84.6	39	62.9
تتناولها حتى ولو كانت منتهية الصلاحية	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
توزع المهندسين ونسبتهم حسب اهتمامهم ببلد المنشأ.										
نعم	14	93.3	22.6	35	26	55.3	41.9	65	40	64.5
لا	1	6.7	1.6	4.5	21	44.7	33.9	95.5	22	35.5
توزع المهندسين ونسبتهم حسب مدى انتظام اهتمامهم ببلد المنشأ.										
دائماً	10	66.7	16.1	37	17	36.2	27.4	63	27	43.5
أحياناً	4	26.7	6.5	30.8	9	19.1	14.5	69.2	13	21

المصدر: حسبت وحللت من واقع الاستقصاء الميداني.

3- مقترحات المهندسين حول تطوير العادات الغذائية.

تركزت مقترحات معظم المهندسين لتطوير العادات الغذائية على ما يأتي :ممارسة الرياضة صباحاً وشرب الماء عند الاستيقاظ وبشكل منتظم خلال النهار لأنه يساهم في تنقية وتنظيف الجسم من السموم، وتناول الوجبات الثلاث بانتظام وبخاصةً وجبة الإفطار بشكل دائم على أن تبتعد عن شرب الشاي مع الإفطار للحفاظ على مادة

الحديد وبالتالي يكون الجسم قادر على اختزانها، بالإضافة إلى تناول الخضار والفواكه لأنها تؤمن العناصر الغذائية الضرورية للجسم ، و التقليل من استهلاك اللحوم و الدهون ، والاهتمام بأكل المنزل ، وعدم تناول المعلبات، والتخفيف قدر الإمكان من تناول الوجبات السريعة لأنها تضر بالصحة، و يفضل عدم شرب المياه الغازية أثناء الطعام، وعدم تصديق البرامج الخاصة بالريجيم وتخفيف الوزن ،و إقامة ندوات للتنبيه إلى العادات الغذائية الصحيحة أو توزيع نشرات أو فهارس تتضمن القيمة الحرورية للأغذية (كتيبات) و إتباع برنامج غذائي لضبط مواعيد وكميات الوجبات الغذائية، والاهتمام بتنوع مصدر الغذاء (كربوهيدرات– بروتين– دسم ألياف)، وتعليم طهي الطعام الصحي، و الإقلال من تناول السكريات والنشويات، وعدم تناول الطعام في وقت متأخر، و تناول المكسرات لتنشيط عمل الدماغ ، إضافة لرفع مستوى دخل الفرد لتحسين مستوى التغذية وتوزيع بعض السلع الصحية بأشراف الدولة بهدف التسويق وتوعية التلاميذ في المدارس حول العادات الغذائية الصحيحة .

الاستنتاجات والتوصيات :

1– الاستنتاجات:

توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية :

1– إن النسبة الأكبر من المهندسين من كلا الجنسين يتناولون الوجبات الثلاث يومياً ، وهذا يعد الأفضل والمفيد للجسم والصحة، وكانت نسبتهم (53.2%) من إجمالي العينة (78.8% منهم إناث).

2– إن النسبة الأكبر من المهندسين من كلا الجنسين يتناولون على وجبة الفطور الجبنة والزيتون والبيض، حيث بلغت نسبتهم(75.8%). وهذه المواد مفيدة جداً وصحية .

3– إن نسبة المهندسين الذين يفضلون طعام المنزل على الوجبات الجاهزة هي الأكبر وبلغت (87.1%) منهم (75.9%إناث)، وهذا يعد أمراً جيداً نظراً لعدم نظافة الوجبات الجاهزة وعدم معرفة مكوناتها.

4– إن النسبة الأكبر من المهندسين لا يتناولون المشروبات الغازية على الطعام، حيث بلغت نسبتهم (90.3%) منهم (76.8% إناث)، وهذا أمر جيد، نظراً لما تسببه هذه المشروبات من أضرار.

5– إن النسبة الأكبر من المهندسين من كلا الجنسين يتناولون اللحوم إما مرتين أو أكثر في الأسبوع.

6– إن أكثر المهندسين يتناولون الأسماك مرة بالأسبوع ، وهذا يتعلق بدخل الأسرة، واعتماد سوقنا المحلية على استيراد الأسماك، إضافة إلى الذوق الاستهلاكي.

7– إن غالبية المهندسين يتناولون الخضار على الطعام، وهذا الأمر صحي ومفيد للإنسان وبخاصةً إن كانت الخضار طبيعية وطازجة، وكانت نسبة الذين يتناولون الخضار على وجبة الغداء قد بلغت (93.5%) (75.9% منهم إناث).

8– إن اكبر نسبة لتناول الزيوت هي لزيت الزيتون، وهذا يعود لتوفره في سوريه بكميات كبيرة وبأسعار مناسبة، ولأنه صحي وله فوائد عديدة للجسم والصحة .حيث بلغت نسبة المهندسين الذين يتناولون زيت الزيتون على مائدة الطعام (100%) .

9– كان إقبال المهندسين على تناول الفاكهة كبيراً بعد الطعام، وهذا أمر مفيد وجيد. حيث بلغت نسبتهم (69.4%) منهم (25.6% ذكور).

10- كان اطلاع المهندسين على كميات ونوعيات الغذاء المثالية جيداً ، فأغلب هؤلاء المهندسين يوجد لديهم اطلاع كافٍ على ذلك ، وبلغت نسبتهم (72.6%) منهم (24.4%ذكور).

11- كانت معلومات المهندسين عن المقالات والبرامج الخاصة بالصحة والتغذية جيدة، فأغلب المهندسين لديهم متابعة للمقالات الصحفية والبرامج الإعلامية الخاصة والتغذية،وبلغت نسبتهم(53.2%) منهم (81.8% إناث).

12- كان اغلب المهندسين من كلا الجنسين يقرؤون محتويات المادة المعلبة قبل تناولها وبلغت نسبتهم (91.9%) منهم (24.6% إناث).

13- كان اطلاع المهندسين على تاريخ انتهاء صلاحية المادة المعلبة جيد جداً ونسبته مرتفعة بشكل واضح. فقد وجد أن غالبية المهندسين تهتم وتنظر إلى التاريخ،حيث بلغت نسبتهم (85.5%) منهم (79.2% إناث).

14- كون المادة المعلبة منتهية الصلاحية، لم نجد بين الجنسين أي مهندس يمكن أن يقوم بتناولها.

15- كانت نسبة اهتمام المهندسين ببلد المنشأ مرتفعة. فالنسبة الأكبر من المهندسين يهتمون ببلد المنشأ للمادة المعلبة ، حيث بلغت نسبتهم (64.5%) منهم (35% ذكور).

التوصيات :

-الاهتمام أكثر بتناول الأغذية الطبيعية وغير المصنعة أو المعلبة .

-إقامة ندوات غذائية دورية تتضمن توعية الناس إلى الأغذية المضرة بالصحة، وبيان أهمية الفواكه والخضار الطازجة المنتجة طبيعياً عن تلك المنتجة في البيوت البلاستيكية .

-التأكيد على دور وسائل الإعلام المتنوع في نشر الوعي الصحي .

-الإكثار من تناول الخضار الطبيعية الطازجة في وجبات الطعام، وتفضيلها على اللحوم التي تحوي على نسبة عالية من الكوليسترول .

-عدم تناول الشاي مع الطعام نظراً لسلبية ذلك من امتصاص للحديد، وغير ذلك من المضار .

-التأكيد على أهمية ممارسة الرياضة باستمرار نظراً لفوائدها الكثيرة لصحة الجسم.

-تفضيل طعام المنزل النظيف على الوجبات الجاهزة مجهولة المكونات أو المعلبات الغذائية مجهولة المصدر.

-ضرورة إدخال احد المقررات في مناهج التدريس تُعنى بالغذاء السليم لتعريف المهندسين وتوعيتهم في سن مبكرة على التفريق بين الضار و النافع من الغذاء.

المراجع:

1-عنان، محمد طاهر. *دراسة احصائية تحليلية للعادات الغذائية لطلاب جامعة حلب*، مجلة بحوث جامعة حلب، سلسلة العلوم الزراعية،(2007)، العدد48.

2-مراد،مرح. *منشورات قطاع البيئة والصحة في الوكالة اليابانية للتعاون الدولي(جايكا)* (2005)، ص197-253.

3–نوُار، إزيس. *الغذاء والتغذية*، دار المعرفة الجامعية، الأسكندرية،مصر (2004)،ص83–163.

4- http://www. fao.org /arabic/ newsroom /action / es streeth. ht m-23k

5- http:// www.nokiagate.com /vb /-t121885. html? p=130634163k

6- http://www.psnhc.med.sa / desseases / health / food / healthy- food htm-53k

7- http:// www. sehha. com / diseases/ 8/2010/.

8- http:// www. feedingminds.org /8/2010/.