

Dietary Awareness Level Among Sixth Grade Students A Field Study in the First Cycle of the Basic Education in Lattakia City

Dr. Ahlam Yaseen*

Dr. Lama Alqadi**

Mirna Abdul Rahman Asaad***

(Received 28 / 11 / 2022. Accepted 7 / 3 / 2023)

□ ABSTRACT □

The aim of the current research is to know the level of dietary awareness among students of the sixth grade in the schools of the first cycle of basic education in the city of Lattakia, and to know the level of dietary awareness among students according to the sex variable. The researcher used the descriptive approach, and in order to achieve the objectives of the research researcher used the Dietary awareness questionnaire, which consisted of (44) items, was applied to a sample of (308) students from the sixth grade in the schools of Lattakia for the academic year 2022/2023. The validity of the questionnaire was verified by presenting it specialized arbitrators. Its constancy was assured by applying it on a pilot sample consisted of (42) students through Cronbach – Alpha Reliability (0.966), and (0.976) at Spearman-Brown.

The results of the research showed that the level of dietary awareness among the sixth graders was moderate, and there were differences in the level of dietary awareness according to the gender variable in favor of the female students. In light of the findings of the research, several recommendations were made as follows: holding seminars to raise the level of dietary awareness among students, spreading healthy eating habits among students, introducing health education into the school curricula, conducting a similar study on the level of dietary awareness in different stages of study, And compare its results with the results of the current search.

Key words: Dietary Awareness, First Cycle of the Basic Education, Students' Sixth Grade.

Copyright



:Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

* Assistant Professor, Department of Education Basics at the Faculty of Education Tishreen University, Syria, ahlamyaseen79@hotmail.com

** Teacher, Department of child education, College of Education, Tishreen University, Syria, dr.lamaalqadi@gmail.com

***Postgraduate student (PhD), Department of child education, College of Education, Tishreen University, Syria, Memeassad1994@gmail.com

مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي "دراسة ميدانية في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية"

د. أحلام ياسين*

د. لمى القاضي**

ميرنا عبد الرحمن أسعد***

(تاريخ الإيداع 28 / 11 / 2022. قبل للنشر في 7 / 3 / 2023)

□ ملخص □

هدف البحث الحالي إلى تعرف مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية، وتعرف الفرق في مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس، ولتحقيق هدف البحث، استخدم المنهج الوصفي، وتم بناء استبانة لقياس مستوى توافر الوعي الغذائي، تكونت من (44) فقرة، طبقت على عينة مؤلفة (308) تلميذاً وتلميذة من الصف السادس الأساسي في مدارس مدينة اللاذقية للعام الدراسي 2023/2022. وللتأكد من صدق الاستبانة عرضت على مجموعة من المحكمين. وتم التأكد من ثباتها بتطبيقها على عينة استطلاعية بلغت (42) تلميذاً وتلميذة، من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ الذي بلغ (0.966) ومن خلال التجزئة النصفية، إذ بلغ معامل سبيرمان براون (0.976).

أظهرت نتائج البحث أن مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي جاء متوسطاً، ووجدت فروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغير الجنس لصالح التلميذات. وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث قدمت العديد من التوصيات أهمها: إقامة ندوات لرفع مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ، ونشر العادات الغذائية السليمة لدى التلاميذ، وإدخال مادة التربية الصحية في المناهج الدراسية، وإجراء دراسة مماثلة عن مستوى الوعي الغذائي في مراحل دراسية مختلفة ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: الوعي الغذائي، الصف السادس الأساسي، الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

حقوق النشر : مجلة جامعة تشرين- سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص



CC BY-NC-SA 04

*أستاذ مساعد، قسم أصول التربية، كلية التربية، جامعة تشرين، سورية. ahlamyaseen79@hotmail.com

** مدرس، قسم تربية الطفل، كلية التربية، جامعة تشرين، سورية. dr.lamaalqadi@gmail.com

*** طالبة دكتوراه، قسم تربية الطفل، كلية التربية، جامعة تشرين، سورية. Memeassad1994@gmail.com

مقدمة

برزت قضية الوعي الغذائي وإكسابه ونشره، كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحيّة في هذا العصر، في زمن يتعرض فيه الفرد الإنساني إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة، تتسع وتزيد بازدياد وتسارع عجلة التقدم التقني والصناعي، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة، يأتي في مقدمتها المناهج الدراسية، والمحتوى الصحي الغذائي الذي تشتمل عليه وضرورة تحسينه وتطويره ليكون قادراً على إيصال الرسالة الصحيّة لهؤلاء الأفراد، وإكسابهم الوعي الصحي الغذائي اللازم لمواجهة هذه المشكلات. كما يُعدّ الاهتمام بالصحة الغذائية للطفل، من الأمور الأساسية والمهمة لتنمية الوعي الغذائي لديه، وتؤدي الخبرات التي يكتسبها الطفل في السنوات الدراسية الأولى دوراً مهماً في تكوين شخصيته وبنائها. ومن هذا المنطلق اهتم العلماء بداية القرن العشرين بعلم الغذاء والتغذية، لأن الغذاء عنصراً أساسياً من عناصر الحياة، وحتى لا يكون الغذاء مصدر للأمراض، يجب أن يخضع للقواعد الصحيّة السليمة بعلم التغذية.

يؤثر الوعي الغذائي والعادات الغذائية في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع حيث يعمل على تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بطريقة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط التغذوي القومي وتنميتها، وسياسة الأمن الغذائي والعادات الغذائية لهما تأثير عكسي تبادلي، إذ تؤثر سياسات التنمية الغذائية والأمن الغذائي القومي بدورهما على العادات الغذائية والمستوى الصحي للمجتمعات (Omid, et, al, 2018, 410)؛ لذلك فإن الاهتمام الوعي الصحي والغذائي وبالسلوك الصحي السليم للتلاميذ، يُعدّ هدفاً أساسياً من أهداف التدريس في جميع المقررات الدراسية بصفة عامة، انطلاقاً من ركيزة رئيسة تقوم عليها عمليات تطوير التعليم والمتعلقة بالتنمية البشرية والتي تُعدّ دالة للتنمية الشاملة في المجالات كافة وأمرأ حتمياً لبناء وإعداد جيل واع صحياً وقادراً على اتخاذ القرارات الصحيّة المناسبة للمحافظة على حياته، ووقايتها وخاصة المتعلقة بالتغذية.

يمثل الوعي الغذائي أهمية خاصة لدى التلاميذ، لأنهم بحاجة ملحة إلى التوجيه والإرشاد الغذائي لتحسين عملية اختيار الغذاء وتعوددهم على أسس التغذية السليمة التي يستمرون على اتباعها في المستقبل، ويرتبط مستوى التحصيل الدراسي للتلميذ ارتباطاً واضحاً بحالته التغذوية، والتي كلما كانت أفضل كان مستوى التحصيل أعلى (Al-Sudani, 2005, 5). لذلك فإن الوعي الغذائي للتلاميذ يتطلب إماماً بالقدر الكافي من المعلومات الغذائية، والفهم لأهمية الغذاء وشروطه الصحيّة، والقدرة على التصرف السليم في مواجهة المشكلات المتعلقة بالغذاء والتغذية التي تواجه أفراد المجتمع من حوله، فهو مسؤول عن تخطيط الوجبات لهم، والتي يجب أن توفر لكل منهم احتياجاته الغذائية التي تتلاءم مع ظروفه الصحيّة والمرحلة العمرية، وحتى يتحقق له هذا الوعي الغذائي، يجب أن يتلقى الإعداد الأكاديمي المناسب للقيام بهذا الدور المهم، وبالتأكيد فإن الشخص المثقف غذائياً يتصف بقدرته على اكتساب العادات الغذائية السليمة والاتجاهات نحو التغذية الصحيّة من حيث أنماط السلوك الصحيحة المتعلقة بالغذاء والتغذية والإلمام بمفهوم الوجبة المتوازنة التي تُعدّ من أهم عوامل الحد من أمراض ومشكلات سوء التغذية حتى في دول العالم المتقدم، وكذلك الإلمام بالكثير من المعلومات عن أمراض سوء التغذية، فمعظم حالات زيادة الوزن ترجع أساساً إلى الإفراط في تناول الطعام، والاعتماد على أنواع معينة من الأغذية دون غيرها، لذا يُعدّ الوعي الغذائي برنامجاً تعميمياً يزود التلاميذ بالفهم العلمي للعلاقات الغذائية والمعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة، كما يعزز العادات الغذائية الصحيحة، ويصحح العادات الغذائية غير الصحيحة (Ali And Mahmoud, 2021, 216). فالوعي الغذائي يمثل ذلك النسيج

المتشابه من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الإيجابية المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة، والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفع إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام المتكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من الأمراض وبالتالي تغيير أو تصحيح المفاهيم والسلوكيات الغذائية الخاطئة (Al-Baluni, and Steffi, 2003, 11).

يمكن تنمية الوعي الغذائي من خلال البيت أو المدرسة؛ فعملية اكتساب المفاهيم الغذائية، تبدأ مع الأطفال منذ الصغر، ثم يتدرج في تحصيل معارف ومهارات واتجاهات وقيم غذائية، تقود إلى وعي صحي يتناسب والمرحلة التعليمية؛ ولعل تلاميذ مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، والذين يمثلون قطاعاً واسعاً في أي مجتمع، في مقدمة الفئات التي يحرص دائماً على تعزيز النمو المعرفي والوجداني والسلوكي لديها في الجوانب كافة ومنها الجانب الوعي الغذائي؛ فالمدرسة مسؤولة عن تقديم التوعية الصحيّة والغذائية، بأساليب منظمة من خلال ما تقدمه لهم المناهج الدراسية، من أنشطة متنوعة، وخبرات عديدة، تشمل على المعارف الصحيّة، والمهارات، والاتجاهات، والعادات الغذائية السليمة، والتي تحاول المدرسة إكسابها لهؤلاء التلاميذ، وغرسها فيهم.

مشكلة البحث:

يُعدُّ الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيساً 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، وعادات خاطئة يومية، تؤثر سلباً على النشاط اليومي (Kyrkou, 2018, 3).

إنَّ قلة الوعي الغذائي يؤثر في نمط استهلاك الأغذية ويؤدي إلى عدم التوازن على حساب النوعية والكمية، الأمر الذي يؤكد ضرورة توعية أفراد المجتمع والأسرة على الاختيار الأمثل للأغذية، التي تفي باحتياجاتهم النوعية والكمية. وتؤكد العديد من الدراسات والبحوث العلمية أن مشكلة سوء التغذية وانتشار الكثير من الأمراض لا ترجع إلى نقص أو زيادة الموارد المالية فقط وإنما ترجع أيضاً إلى نقص الوعي الغذائي والمعلومات الغذائية لدى الأفراد والجماعات، إضافة إلى ممارسات غذائية غير صحيحة. وليس الأمر في سوء التغذية يقف عند حدّ قياس الكمية التي يأكلها الإنسان أو الفشل في تناول الأكل، ومن الناحية الطبية تشخص سوء التغذية بعدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والطاقة والمواد الغذائية الأخرى، وتشخص أيضاً بالإصابة بعدوى ما أو مرض معين (Kolb, and Diehl, 2016, 8).

وفي عام 2018، كان هناك (821) مليون شخصاً يعانون من سوء التغذية في العالم، وهي نسبة (10.8%) من مجموع السكان. وقد أقرت منظمة الصحة العالمية أن سوء التغذية تمثل المساهم الأكبر ضمن الأسباب المؤدية إلى وفاة الأطفال، ممثلةً نحو نصف الحالات جميعها. وأكدت على أهمية فهم المعلومات المناسبة عن التغذية ومكافحة سوء التغذية وأهمية التعلم في حصول التلاميذ على المعلومات المتعلقة بالصحة والوعي الغذائي والتعرف إلى السلوكيات الصحيّة الخطرة من خلال توفير التعليم وتحسينه (World Health Organization, 2018, 2).

ونتيجة التزايد المذهل للأمراض ذات العلاقة بالتغذية كان لزاماً الاهتمام بالتوعية الصحيّة الغذائية، لرفع الوعي الصحي الغذائي للأفراد، وهو معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجبات المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته، وذلك في حدود إمكانياته (Zayed and Qadumi, 2009, 9). وموضوع الوعي الغذائي أصبح هدف عالمي تسعى مختلف الدول للوصول بأفرادها إليه مستويات عالية، كما بات من الضروري اهتمام

المؤسسات التربوية الرسمية مثل المدارس والجامعات، وغير الرسمية مثل الأسرة والأندية ووسائل الإعلام المختلفة بالوعي الغذائي، وقد أكدت كثير من الدراسات العربية والأجنبية على أهمية الوعي الغذائي للتلاميذ، ومنها دراسة كل من الشريف (2007) Al- Shareaf، ورومسوب وتشاروننتشي (2009) Ruamsup, and Charoenchai، وجنى وديبديز (2011) Jana, and Debidas، وبدوي (2011) Badawi، ونورازمير (2012) Norazmir, et, al، والكيرو وآخرون (2015) Alkerwi, et. al، وعبد اللطيف (2016) Abdullatif، والأمرا (2019) Alammari، وديبيك (2019) Deepika، وحسين وآخرون (2021) Hussin, et., al.

ومن خلال عمل الباحثة في إحدى مدارس التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، فقد شاهدت مظاهر سلوكية غير صحية لدى التلاميذ، منها تناول الأطعمة والمشروبات غير الصحية، وتناول الأطعمة في فترات غير منتظمة، وانتشار ثقافة الأغذية السريعة، والميل إلى الخمول البدني، وزيادة الوزن، وانتشار السمنة، إلا أن الوعي الغذائي يختلف بين تلميذ وآخر، نتيجة لاختلاف مجموعة من المتغيرات التي تؤثر على مفهوم كل فرد عن الوعي الصحي (الجنس، التعليم، السكن.. الخ)، لذلك جاء هذا البحث لتعرف مدى توافر الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية، وهل يختلف مستوى الوعي الغذائي باختلاف (الجنس). بناءً على ما سبق تتلخص مشكلة البحث بالسؤال الآتي: ما مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية؟

أهمية البحث وأهدافه

أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في النقاط الآتية:

- أهمية التغذية الصحية باعتبارها الأسلوب الذي يسمح بتنشيط جميع أجزاء الجسم ويحفظ صحة الفرد، ويحسن مزاجه وصحته النفسية والاجتماعية.
- أهمية مرحلة التعليم الأساسي، إذ يمكن للتلاميذ من خلالها اكتساب معلومات مهمة عن الغذاء الصحي والممارسات الصحية السليمة من أجل المحافظة على صحتهم حاضراً ومستقبلاً.
- تسليط الضوء على درجة توافر الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.
- يمكن للبحث الحالي أن يفيد الكادر الإداري والتدريسي في مدارس التعليم الأساسي العمل على تعزيز الوعي الغذائي لدى التلاميذ في أثناء قيامهم بمهامهم وواجباتهم.
- يمكن يفتح هذا البحث جالاً واسعاً أمام الباحثين والمهتمين بشأن الواقع الصحي الغذائي والوقاية من الأمراض لإجراء دراسات أخرى حول هذا المجال.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1 - تعرف مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.

2 - التعرف إلى أثر لمتغير الجنس في مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.

أسئلة البحث:

يجيب البحث عن السؤال الرئيس الآتي:

1. ما مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية؟

2. هل يوجد أثر لمتغير الجنس في مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية؟

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

• **الوعي الغذائي:** هو فهم واستيعاب مجموعة المعلومات والمعارف والخبرات التي تتعلق بنمط التغذية الصحية السليمة، مع تنمية وعي أفراد المجتمع نحو التغذية الصحيحة ومبادئها الأساسية (Nikolova, 2016, 234). ويعرف إجرائياً هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال إجابته على استبانة الوعي الغذائي الموجهة إليه.

• **مرحلة التعليم الأساسي:** هي مرحلة تعليمية مدتها تسع سنوات تبدأ من الصف الأول حتى التاسع، وهي مجانية وإلزامية، وتتضمن حلفتين: الحلقة الأولى للتعليم الأساسي: تبدأ من الصف الأول حتى الصف السادس، والحلقة الثانية للتعليم الأساسي: تبدأ من الصف السابع حتى الصف التاسع (Ministry Of Education, 2015). وتُعرف **الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي إجرائياً** بأنها: المرحلة التي تبدأ من الصف الأول وحتى الصف السادس ويكون عمر التلميذ فيها (6 - 12) سنة.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لأنه المنهج الأكثر ملاءمة لهذا النوع من الأبحاث، فالمنهج الوصفي يقوم بالبحث عن أوصاف دقيقة للظاهرة المراد دراستها عن طريق جمع الحقائق والبيانات الكمية أو الكيفية عن الظاهرة المحددة مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً، ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها بالإضافة إلى تحليلها التحليل الكافي الدقيق المتعمق، بل يتضمن أيضاً قدرماً من التفسير لهذه النتائج، لذلك كثيراً ما يقترن الوصف بالمقارنة بالإضافة إلى استخدام أساليب القياس والتفسير بهدف استخلاص الاستنتاجات ذات الدلالة ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة (Dr, 2014, 312).

متغيرات البحث:

❖ **المتغيرات المستقلة:** الجنس، وله مستويين (ذكر، أنثى).

❖ **المتغير التابع:** هو آراء تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية حول مستوى الوعي الغذائي لدى لديهم.

حدود البحث:

- **الحدود المكانية:** أجري البحث في عدد من مدارس التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة اللاذقية.
- **الحدود البشرية:** اقتصر البحث على تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2023/2022.
- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي.

مجتمع البحث وعيته:

بلغ مجتمع مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية (57) مدرسة، المسجلين في المدارس الرسمية لمدينة اللاذقية خلال العام الدراسي 2022 - 2023، تضم (9987) تلميذاً وتلميذة. سحبت عينة عشوائية طبقية بنسبة (20%) من مجتمع المدارس تبعاً للجنس، وقد بلغ عددها (12) مدرسة، تضم (1725) تلميذاً وتلميذة، من تلاميذ الصف السادس الأساسي، موزعين إلى (875) ذكور و(850). سحبت عينة عشوائية بسيطة بنسبة (25%)، فبلغت العينة الإجمالية التي تم توزيع الاستبانة عليها (345)، تم استعادة (323) منها، وبعد استبعاد الاستبانات التي وجدت فيها خلل وغير صالحة للتحليل الإحصائي، والبالغ عددها (15) استبانة، أصبحت العينة النهائية (308) تلميذاً وتلميذة. ويظهر الجدول (1) توزيع أفراد عينة البحث بحسب متغير الجنس.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة من تلاميذ الصف (والسادس) الأساسي في مدينة اللاذقية بحسب متغير الجنس

المتغير		فئات المتغير	
		التكرارات والنسبة المئوية	
		التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	132	42.9%
	إناث	176	57.1%
المجموع		308	100%

10. أداة البحث وحساب صدقها وثباتها:

- إعداد الاستبانة: بعد الاطلاع على الأدب التربوي، والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث للوصول إلى درجة توافر الوعي الغذائي، كدراسة كل من زايد وقدمي Zayed and Qadumi (2009)، والقضاة Al-Qudah (2018)، والحضيبي Alhodhaibi (2019)، وفقها Foqha (2020)، وحسين وآخرون Hussin, et., al. (2021)، تم بناء استبانة تهدف التعرف إلى درجة توافر الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية. تضمنت الاستبانة قسمين، يضم الأول الهدف من الاستبانة، ويتعلق الثاني بمعلومات عامة مثل (اسم المدرسة، الجنس)، أما الثاني فقد ضم عبارات الاستبانة، وهي (44). وتمت معالجتها باستخدام مقياس ثلاثي الإجابة، إذ أعطيت الدرجة: (دائماً: 3، أحياناً: 2، أبداً: 1). وبعد تحديد أفراد عينة البحث، طبقت الاستبانة، وحُللت نتائجها، وتم استخدام المتوسطات الحسابية، والأهمية النسبية لكل عبارة من خلال قيمة المتوسط الحسابي، وقد اعتمد على المعيار الآتي: من (1 - 1.67) منخفضة، من (1.68 - 2.33) متوسطة، من (2.34 - 3) مرتفعة، واختبار (t) للعينات المستقلة.

♦ صدق الاستبانة: بعد إعداد استبانة البحث بصورتها الأولية، وقد بلغ عدد عباراتها (44) عبارة، تم عرضها على عدد من السادة المحكمين في كلية التربية بجامعة تشرين وطرطوس، ممن لديهم خبرة في هذا المجال، وقد بلغ عددهم (7) محكمين. وبناءً على آراء وملاحظات السادة المحكمين، ومقترحاتهم، والحكم على العبارات من حيث وضوحها وسلامة صياغتها اللغوية، أجرت الباحثة تعديل العبارات التي رأوا ضرورة تعديلها إلى أن أصبحت الاستبانة بصورتها النهائية، ويظهر الجدول (2) عبارات الاستبانة قبل التعديل وبعده.

جدول (2) عبارات استبانة مستوى الوعي الغذائي قبل التعديل وبعده من قبل السادة المحكمين

عبارات الاستبانة قبل التعديل	عبارات الاستبانة قبل التعديل
عبارة محذوفة	أتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية
عبارة محذوفة	أتناول المشروبات الغازية بكثرة.
عبارة محذوفة	أكتفي بقطعة بسكويت أو شاي و لا أتناول وجبة الإفطار.
عبارة مضافة	أبتعد عن الأغذية الغنية بالزيوت.
عبارة مضافة	أنوع في المواد الغذائية التي أتناولها.
عبارة مضافة	أهتم بمطالعة الكتب والمجلات المتعلقة بالغذاء والتغذية.
أتناول الطعام ببطء وأحرص على مضغه جيداً.	أحرص على مضغ الطعام جيداً.
أتناول الوجبات الغذائية اليومية في توقيتات منتظمة خلال العام الدراسي.	أتناول وجبات غذائية متوازنة.
أتقادي تناول الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية والساكر والبسكويت.	أتقادي تناول الكثير من الحلويات والساكر والبسكويت.
أحرص على الاطلاع على تاريخ الصلاحية عند شراء الغذاء المعبأ.	أحرص على الاطلاع على تاريخ صلاحية المعلبات.

كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط يبين كل بند مع الدرجة الكلية للاستبانة على عينة بلغت (42) تلميذاً وتلميذة في مدرسة عماد علي في مدينة اللاذقية، كما في الجدول (3)، الذي يظهر وجود معاملات ارتباط جيدة، وبدل على اتساق البنود مع الدرجة الكلية للاستبانة.

جدول (3): قيم معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية لاستبانة مستوى الوعي الغذائي

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	القرار	رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	القرار
1	**0.751	0.000	دال	23	**0.661	0.000	دال
2	**0.735	0.000	دال	24	**0.669	0.000	دال
3	**0.727	0.000	دال	25	**0.71	0.000	دال
4	**0.761	0.000	دال	26	**0.846	0.000	دال
5	**0.719	0.000	دال	27	**0.563	0.000	دال
6	**0.692	0.000	دال	28	**0.603	0.000	دال
7	**0.737	0.000	دال	29	**0.561	0.000	دال
8	**0.57	0.000	دال	30	**0.603	0.000	دال
9	**0.737	0.000	دال	31	**0.53	0.000	دال
10	**0.713	0.000	دال	32	**0.493	0.001	دال
11	**0.613	0.000	دال	33	**0.666	0.000	دال
12	**0.685	0.000	دال	34	**0.648	0.000	دال
13	**0.679	0.000	دال	35	**0.846	0.000	دال
14	**0.4	0.009	دال	36	**0.703	0.000	دال
15	**0.822	0.000	دال	37	**0.684	0.000	دال
16	**0.571	0.000	دال	38	**0.608	0.000	دال
17	**0.516	0.000	دال	39	**0.561	0.000	دال
18	**0.521	0.000	دال	40	**0.413	0.007	دال
19	**0.638	0.000	دال	41	**0.827	0.000	دال
20	**0.817	0.000	دال	42	**0.442	0.003	دال
21	**0.74	0.000	دال	43	**0.637	0.000	دال
22	**0.727	0.000	دال	44	**0.499	0.001	دال

*دال عند مستوى دلالة (0.05). **دال عند مستوى دلالة (0.01).

- **ثبات الاستبانة:** تم تقدير ثبات الاستبانة على عينة استطلاعية بلغت بلغت (42) تلميذاً وتلميذة في مدرسة عماد علي في مدينة اللاذقية من خارج عينة البحث، بالطريقتين الآتيتين:

أ- **طريقة ألفا كرونباخ:** حسب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لبنود الاستبانة لمعرفة درجة الاتساق الداخلي، وقد بلغ (0.867) للاستبانة ككل، كما هو وارد في الجدول (4)، وهي قيمة عالية ومقبولة إحصائياً. وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (4): قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبانة مستوى الوعي الغذائي

استبانة مستوى الوعي الغذائي	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)
	44	0.966

ب - **طريقة التجزئة النصفية:** قسمت الاستبانة المطبقة على أفراد العينة الاستطلاعية إلى قسمين، يضم الأول البنود الفردية، ويضم الثاني البنود الزوجية، احتسبت مجموع درجات النصف الأول للاستبانة، وكذلك مجموع درجات النصف الثاني، وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين، الذي بلغ قبل التعديل (0.954)، ثم جرى تعديل طول البعد باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown) الذي بلغ (0.976)، كما حسب معامل الثبات غوتمان، وقد بلغ (0.975)، كما هو وارد في الجدول (5)، وهي قيم مقبولة لأغراض البحث.

الجدول (5) يوضح معاملات الثبات لاستبانة مستوى الوعي الغذائي بطريقة التجزئة النصفية

استبانة مستوى الوعي الغذائي	عدد العبارات	بيرون		سبيرمان براون	غوتمان
		الارتباط قبل التعديل	الارتباط بعد التعديل		
	44	0.954	0.976	0.975	

الدراسات السابقة:

- **دراسة الراسبي Al Rasbi (2007):** في سلطنة عُمان، بعنوان: الممارسات الحالية لتعزيز خدمات التَّغذية المدرسية بمدارس السلطنة. هدفت الدراسة إلى تعرف واقع التَّغذية المدرسية والوعي الغذائي ومعرفة علاقة متغيرات (المنطقة والجنس) كل على حدة لدى طلاب التعليم العام للصفوف (7 - 12) بتقديرات أفراد عينة الدراسة لواقع التَّغذية المدرسية والوعي الغذائي لدى طلاب التعليم العام للصفوف (7 - 12)، وكشفت الدراسة عن وجود بعض الاتجاهات الإيجابية لدى الطلاب حول أهمية السلوكيات الغذائية التالية: (ضرورة تناول وجبة الإفطار، تنويع الأطعمة بالمنزل، تنويع الأطعمة في الجمعيات التعاونية، اتباع نظام غذائي متوازن للوقاية من فقر الدم، أهمية قياس الوزن والطول، استخدام الملح المدعم باليود، استخدام الطحين المدعم بالحديد، الأثر السلبي للإكثار من تناول الوجبات السريعة على الصَّحة). وبينت النتائج ان التلميذات يدركن أهمية السلوكيات الغذائية أكثر من التلاميذ.
- **دراسة الشريف Al-Shareaf (2007) في المملكة العربية السعودية،** بعنوان: برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. هدفت الدراسة تعرف مدى توافر الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، وعلاقته بالتخصص والفئة العمرية وتعليم الأب والأم والدخل الشهري، وتصميم برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لتحديد مستوى الوعي الغذائي، وذلك عن طريق تطبيق استبانة على (479) طالبة من الصف الثاني الثانوي، وبعد تحليل البيانات أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة منخفض من حيث العادات الغذائية السلوكية ومرتفع من حيث الميول الغذائية والمعلومات الغذائية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي

والمستويات المعرفية تعزى إلى تعليم الأب والأم ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والمستويات المعرفية تعزى إلى العمر والتخصص والدخل الشهر.

▪ **دراسة زايد وقدمي Zayed and Qadumi (2009) في سلطنة عُمان، بعنوان: مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس.** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، واستخدم المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة (207) طالباً وطالبة، طبق عليها استبانة الوعي الغذائي، والتي تكونت من (15) فقرة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (59%)، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي.

▪ **دراسة بخاري Bukhara (2010) في المملكة العربية السعودية، بعنوان: تقييم الحالة التغذوية للطلبات والطلبة الموهوبين بالمرحلة الابتدائية بمنطقة مكة المكرمة.** هدفت الدراسة إلى التعرف على الحالة التغذوية للطلبات والطلبة الموهوبين بالمرحلة الابتدائية بمنطقة مكة المكرمة، وتكونت العينة من (278) طالباً وطالبة من الموهوبين، تم استخدام استمارة التقييم الغذائي والعادات الصحية لأفراد العينة. توصلت النتائج إلى أن (73%) من الطلبة الموهوبين ينتمون إلى أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي عالٍ، وارتفاع في مستوى تعليم الأبوين، وأن بعض أفراد العينة يمارسون بعض السلوكيات الخاطئة.

▪ **دراسة بلمر وآخرون Bulmer, et. al (2010)، في أميركا بعنوان: دراسة مقارنة للحالة الصحية والسلوكيات بين طالبات البكالوريوس والدراسات العليا لدى عينة من المجتمع. Comparison of Health Status and Health Behaviors Between Female Graduate and Undergraduate College Students.** هدفت الدراسة إلى مقارنة الحالة الصحية والسلوكيات بين طالبات البكالوريوس والدراسات العليا، استخدم الباحثون نموذج التقييم الصحي لدى طلبة الجامعات الأمريكية، وابتع المنهج الوصفي المقارن، اختيرت العينة عشوائياً وكانت مكونة من (1344) طالبة في عام (2008)، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي بين طلبة الدراسات العليا والبكالوريوس باستثناء تمتع طالبات الدراسات العليا بحالة صحية وعادات غذائية بشكل أفضل.

▪ **دراسة لاکروز وجل لاکروز Lacruz & Gil Lacruz (2010) في إسبانيا بعنوان: السلوكيات الصحية واستخدام نظام الرعاية الصحية. Health Attributions and Health care Behavior Interactions in a Community Sample.** هدفت الدراسة إلى فحص أثر مجموعة من المتغيرات النفس اجتماعية في السلوكيات الصحية وفي استخدامهم لنظام الرعاية الصحية، استخدم الباحثان المقابلة الشخصية المنظمة ومقاييس لتحديد السلوك الصحي، وابتع المنهج الوصفي، أجريت الدراسة على عينة طبقية مكونة من (1032) شخصاً اختيروا عشوائياً من ضواحي مدريد، أظهرت التحليلات الإحصائية أن متغير العمر والمستوى الصحي والغذائي هي أفضل منبئات في اتجاهات أفراد العينة، كما أظهرت الدراسة أن المتغيرات الاجتماعية تؤدي دوراً مهماً في تفسير متغيرات الأفراد واستشاراتهم في المجال الطبي.

▪ **دراسة بدوي Badawi (2011) في مصر، بعنوان: فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي لتنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بشمال سيناء.** هدفت الدراسة إلى تحديد فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي في تحصيل طلبة المرحلة الإعدادية بشمال سيناء وتنمية الوعي الغذائي لديهم، ومدى اختلاف التحصيل والوعي الغذائي باختلاف الجنس، وتم استخدام المنهج، كما تم استخدام المنهج التجريبي للكشف عن فاعلية البرنامج المقترح. وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبار التحصيلي المعرفي لأدوات الوعي الغذائي لصالح التطبيق البعدي، كما أن البرنامج المقترح يتصف بدرجة مقبولة من الفاعلية في التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي.

▪ **دراسة عبد اللطيف Abdullatif (2016) في العراق، بعنوان: دور منهج علم الاحياء في تحقيق الوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط.** هدفت الدراسة إلى تحديد دور منهج علم الاحياء في تحقيق الوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط عن طريق دراسة ميدانية بمدينة بغداد. استخدم المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (110) طالباً وطالبة، وتطلب تحقيق هدف الدراسة إعداد ثلاث أدوات، تمثلت الأولى اختبار تحصيلي لقياس مدى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء، والثانية استبانة عبرت عن الوعي الغذائي، والثالثة استبانة لتحديد الوعي الصحي، وتوصلت الدراسة إلى تباين كل من اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط وينسب متفاوتة، وأن مستوى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طالبات الصف الثالث المتوسط أكبر من مستوى اكتساب الطلاب لها، وعدم وجود فرق في مستوى الوعي الغذائي بين الطلاب والطالبات، وأن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات أكبر من مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب، وتوجد علاقة ارتباطية بين اكتساب الطلبة للمفاهيم العلمية الواردة في منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط والوعي الغذائي والوعي الصحي.

▪ **دراسة حسين وآخرون Hussin, et., al (2021) بعنوان: علاقة الوعي والسلوك الغذائي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي الغذائي والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وأثرهما على التحصيل الدراسي، وكذلك علاقة السلوك الغذائي بانتشار سوء التغذية، واتبع البحث المنهج الوصفي، وتم تطبيق الدراسة في مدارس ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مختلف بين الحضر والريف، حيث شملت العينة (20) تلميذاً لكل صف من الثاني إلى السادس الابتدائي بإجمالي (100) تلميذاً وتلميذة، واستخدم استبانة لقياس الوعي الغذائي، واستبانة لقياس السلوك الغذائي للتلاميذ (مع العائلة في المدرسة في الرحلات ومع الأصدقاء)، وكذلك تم أخذ الوزن والطول لعينة الدراسة، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الوعي والسلوك الغذائي والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة دالة إحصائية بين انتشار بعض الأمراض المختلفة مع الممارسات الغذائية للتلاميذ.

التعليق على الدراسات السابقة وعلاقتها بالبحث الحالي: من العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي، يتضح قلة الدراسات التي تناولت درجة توافر الوعي الغذائي لدى التلاميذ، بالرغم من وجود دراسات عديدة أكدت على أهمية رفع مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة في جميع المراحل التعليمية، وكذلك اهتمام الدراسات أخرى بالتربية الصحية الغذائية سواء بدراسة واقعها ومعرفة مستوى الوعي الغذائي بين الطلبة أو من خلال تحليل محتوى المناهج في ضوء مفاهيم التربية الغذائية أو من خلال اقتراح وتصميم البرامج لتنمية هذه المفاهيم. وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث، وبناء الاستبانة. وقد اختلفت البحوث الحالية عن

الدراسات السابقة بما يلي: اهتم البحث الحالي بالوقوف على درجة توافر الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي، في حين لم تعثر الباحثة على دراسة ركزت على درجة توافر الوعي الصحي لدى تلاميذ هذه المرحلة. وقد اختلف البحث الحالي عن بعض الدراسات السابقة من حيث العينة، فقد طبق البحث على تلاميذ الصف السادس الأساسي، ولم تجد الباحثة - في حدود علمها - أية دراسة تناولت درجة توافر الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في الجمهورية العربية السورية، والتي تناولها البحث الحالي.

الإطار النظري:

1- مفهوم الوعي الغذائي: يقصد بالوعي الغذائي " تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحيحة، وتفهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق الأهداف العامة للتربية الغذائية، ويمكن أن تعطى كمناهج مستقلة لاسيما في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم" (Fakhro, 2003, 25). وتعرفه الزهيري Al-Zuhairi (2011، 14) بأنه "درجة إلمام التلاميذ بالمعلومات الغذائية وأسس التغذية الصحية السليمة، وممارستها لكسب الاتجاه العقلي والمعرفي نحو هذه الأسس تبعاً للبيئة المحيطة وتلبيته لمتطلبات المرحلة العمرية والجسم البشري بهذه المرحلة".

2 - أسباب أمراض سوء التغذية، وطرق الوقاية منه: يُعد سوء التغذية هو النقص في أحد أو أكثر العناصر الغذائية، وقد يرجع إلى الأسباب الآتية: (1) - قلة الوعي الغذائي للأطفال وأولياء الأمور والجهل بأنواع الأطعمة ذات القيمة الغذائية المرتفعة والتي تناسب الاحتياجات الفعلية للأطفال. (2) - العادات والتقاليد الغذائية في الأسرة بشكل خاص، وفي المجتمع بشكل عام، (3) - وقد يكون نقص الغذاء ثانوياً عندما تكون هناك ظروف تؤثر في هضم الطعام أو تمثيلة مثل الإصابة بالطفيليات والإصابة بالإسهال، والإصابة بمرض البول السكري، ومن أهم طرق الوقاية من أمراض سوء التغذية، هو: (1) - التوعية بالغذاء الكامل من خلال الثقافة الغذائية. (2) - تكوين عادات غذائية سليمة ومحاولة إظهار عجز العادات الغذائية القديمة. (3) - الحرص على احتواء كل وجبة على العناصر الأساسية للغذاء (Weker, et, al, 2008, 387).

3 - العوامل المؤثرة في السلوك الصحي الغذائي: يقوم السلوك الصحي على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض وهذا يشتمل أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية، وهناك خمسة عوامل يمكن أن تحدد السلوك الصحي وهي: (1) - العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة مثل العمر والحقائق والمفاهيم والاتجاهات. (2) - العوامل المتعلقة بالوقاية والمجتمع مثل المهنة والتعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمكانة الشخص الاجتماعية والدعم الاجتماعي. (3) - العوامل الاجتماعية والثقافية مثل دور المؤسسات الاجتماعية (المراكز الثقافية والوقائية والشبابية والمدارس والجامعات والمؤسسات الإعلامية والجمعيات المحلية). (4) - العوامل الثقافية والاجتماعية بشكل عام (منظومات القيم الدينية، والعقائدية، والأنظمة القانونية) (Samadi, & Al-Smadi, 2011, 85).

4 - أهمية الوعي الغذائي في المدرسة: إن التغذية السليمة لا تعني مجرد إشباع لجوع، 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، فالوعي الغذائي جزءاً متكاملاً من تعليم الغرفة الصفية، وليست مادة

مستقلة، ويمكن أن تدمج في مواد دراسية كثيرة مثل العلوم والحساب والتاريخ والجغرافيا والتربية الرياضية، وذلك من خلال تزويد المتعلمين بالمعلومات وأنماط السلوك المتعلقة بالغذاء (Naeni, et. al, 2020, 173). ويظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال: 1 - تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الإنسان. 2 - تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأخطار، والأمراض. 3 - إكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة، التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية، التي يتعرضون لها أو يتعرض لها أحد أفراد أسرهم. 4 - المساهمة في تكوين بعض العادات الصحية السليمة في المجالات المختلفة، كالغذاء الصحي، والنظافة، وتناول الطعام. 5 - توفير الرعاية الصحية الممكنة للتلاميذ، من خلال الكشف الدوري، وعزل الحالات المرضية. 6 - إلقاء المحاضرات، ونشر الكتيبات، والقيام بمسرحيات تساعد في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ، وأولياء أمورهم. 7 - رعاية الصحة النفسية للتلاميذ، وتحريرهم من الخوف والقلق، ومناقشتهم في مشكلاتهم الانفعالية والوجدانية، لوقايتهم من الأمراض النفسية (Al-Ahmadi, 2003, 13).

5 - مجالات الوعي الغذائي: يتمثل الوعي الغذائي بمجالات متعددة، أهمها: (1 - المجال الأول: المعرفة الغذائية: تتمثل المعرفة الغذائية في اكتساب الخبرة والمهارة في التعرف إلى أنواع الأغذية التي يمكن تحديدها ب (أغذية الطاقة - أغذية البناء - أغذية الوقاية)، وكذلك التعرف إلى العناصر الغذائية الأساسية (الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون - الفيتامينات - الماء - الأملاح)، والتي تُعدُّ مكونات ومركبات لأنواع الأغذية السابقة الذكر، فالكربوهيدرات والدهون هي أغذية طاقة وتوجد في الكثير من الأغذية مثل: الحبوب، والخبز، والأرز، والمعكرونة، والبطاطا، والعسل، والزيوت، والبروتينات هي أغذية بناء وهي مسؤولة عن تكوين الخلايا والأنسجة وإصلاح التالف منها، ومصادر البروتينات، إما حيواني مثل اللحوم والأسماك والبيض، والألبان، أو نباتي مثل البقوليات والحبوب، وتُعدُّ الفيتامينات أغذية وقاية وهي موجودة في الخضروات مثل الخيار، والطماطم، والخس وتتواجد الفيتامينات أيضاً في الفواكه مثل العنب والتفاح، والبرتقال (Saleh, 2003, 129). 2 - المجال الثاني: أهمية الغذاء: تتضح أهمية الغذاء في توعية للتلاميذ بالدور الفعال للغذاء في نمو أجسامهم ووقايتهم من الأمراض بل الشفاء منها، فمثلاً أمراض السكر وضغط الدم وفقير الدم وغيرها، يمكن علاجها بالغذاء، كما أن الفئات الخاصة بالأطفال والمراهقين والمراهقات والحوامل والمرضعات وكبار السن تعتمد صحتهم وسرعة هرمهم على نوعية الأغذية التي يتناولونها، وتكوين شخصية الإنسان من حيث ذكائه ونشاطه وتكيف مع بيئته من خلال الغذاء المناسب، أي أن الغذاء الصحي والمتوازن يؤدي دوراً حيوياً في الحفاظ على الصحة العامة للإنسان، ووقايتهم من الإصابة بالأمراض المختلفة (World Health Organization, 2018, 14). 3 - المجال الثالث: السلوك الغذائي: يعرف السلوك الغذائي بأن الطريقة التي يتصرف بها الناس في الحصول على السلع والخدمات الغذائية واستخدامها، بما في ذلك القرارات التي تسبق وتحدد هذه التصرفات، وخلال عملية النمو والتطور لدى التلاميذ التي تتميز بالزيادة السريعة في الطول والوزن، وحدوث العديد من التغييرات في الناحية الفسيولوجية، يحدث سوء التغذية والسلوك الغذائي الخاطئ الذي سيؤدي إلى الإصابة بالأمراض في المستقبل مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون، وتأخر البلوغ الجنسي، وطول الجسم عند البلوغ، فالسلوكيات الغذائية الخاطئة تعيق عملية النمو السليم للتلاميذ، وبالتالي تؤدي إلى ارتفاع نسبة الرسوب وكثرة الغياب من المدارس، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ (Fakhro, 2006, 24).

6 - طرق التوعية الغذائية: 1 - الطرق الأكاديمية: أ - تدريس علم التغذية في برامج مخصصة أو ضمن برامج أخرى في مراحل التعليم المختلفة من مدارس وجامعات. ب - برامج تدريبية لرفع مستوى المعرفة والأداء في مجال

التَّغذية، وذلك للعاملين في المجالات ذات الصلة مثل الخدمات الصحيَّة والتصنيع الغذائي. 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 التَّغذية (13, 2014, Guthy).

النتائج والمناقشة

السؤال الأول: ما مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والأهمية النسبية لمستوى توافر الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية من وجهة نظرهم، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6): درجات أفراد عينة البحث من تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية على استبانة مستوى الوعي الغذائي ممثلة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	مستوى الوعي
2	وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدي خلال العام الدراسي.	2.90	0.39	96.67%	1	مرتفع
30	أهتم بأن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملًا.	2.87	0.44	95.67%	2	مرتفع
34	أتجنب شراء المواد الغذائية المكشوفة من الباعة الجوالين.	2.82	0.44	94%	3	مرتفع
29	أتفادى تناول الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية والسكريات والبسكويت.	2.78	0.47	92.67%	4	مرتفع
35	أتناول طعامي جالسًا.	2.73	0.56	91%	5	مرتفع
38	أحرص على عدم النوم بعد تناول الطعام مباشرة.	2.72	0.50	90.67%	6	مرتفع
25	أحرص على تناول الفاكهة يوميًا.	2.71	0.57	90.33%	7	مرتفع
36	أبتعد عن الأغذية التي تحتوي ملونات صناعية (الأصبغ الغذائية).	2.69	0.62	89.67%	8	مرتفع
23	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة.	2.61	0.65	87%	9	مرتفع
18	أتجنب تناول الأطعمة والمشروبات غير النظيفة.	2.59	0.68	86.33%	10	مرتفع
21	أتناول الماء النظيف بكميات كافية يوميًا.	2.58	0.67	86%	11	مرتفع
27	أنوع في المواد الغذائية التي أتناولها.	2.58	0.67	86%	11	مرتفع
19	أفضل السكر بنسبة عالية في المشروبات التي أتناولها.	2.56	0.63	85.33%	12	مرتفع
4	أتناول ثلاث وجبات غذائية يوميًا خلال العام الدراسي.	2.55	0.64	85%	13	مرتفع
26	أتأكد من نظافة الخضروات والفواكه قبل تناولها.	2.49	0.77	83%	14	مرتفع
24	أحرص على تناول الخضروات في الوجبة الغذائية.	2.47	0.73	82.33%	15	مرتفع
8	أبتعد عن الأغذية الغنية بالزيوت.	2.45	0.68	81.67%	16	مرتفع
3	أستغني عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية.	2.42	0.62	80.67%	17	مرتفع
31	أتجنب شرب الشاي بكميات كبيرة.	2.37	0.64	79%	18	مرتفع
9	أستغني عن الحليب لأنني أعتقد أنه غذاء للأطفال فقط.	2.04	0.83	68%	19	متوسط
11	أتناول وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي.	1.92	0.64	64%	20	متوسط

متوسط	21	%63.67	0.55	1.91	أتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة.	39
متوسط	22	%63.67	0.94	1.91	أحرص على الاطلاع على تاريخ الصلاحية عند شراء الغذاء المعلب.	43
متوسط	23	%63.33	0.92	1.90	تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الدهون.	16
متوسط	24	%57.67	0.91	1.73	أحصل على كميات ملائمة من الأملاح المعدنية في وجبتي الغذائية.	20
متوسط	25	%57	0.72	1.71	أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي.	32
متوسط	26	%56.67	0.91	1.70	أحرص على تناول الغذاء الصحي والمتوازن.	44
متوسط	27	%56.33	0.80	1.69	أقل من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الرئيسية.	28
منخفض	28	%53.33	0.73	1.60	أحرص على عدم تقارب أو تباعد وجبات الطعام بشكل كبير.	13
منخفض	29	%52.33	0.52	1.57	أتجنب شرب المنبهات بكثرة	40
منخفض	30	%51.33	0.71	1.54	تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على البروتينات.	14
منخفض	31	%50.67	0.76	1.52	أتناول الطعام بين الوجبات الرئيسية.	12
منخفض	31	%50.67	0.78	1.52	أحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات في وجبتي الغذائية.	17
منخفض	32	%50.33	0.62	1.51	أمارس الرياضة بانتظام.	41
منخفض	33	%48.67	0.73	1.46	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء الذي يمدني بالطاقة.	22
منخفض	34	%46	0.63	1.38	تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الكربوهيدرات.	15
منخفض	35	%45.33	0.61	1.36	أتناول الطعام ببطء وأحرص على مضغه جيداً.	6
منخفض	36	%44.33	0.61	1.33	أشرب كميات كبيرة من السوائل في أثناء وبعد الطعام.	10
منخفض	37	%43.33	0.51	1.3	أتجنب تناول الطعام عند مشاهدة التلفاز.	33
منخفض	37	%43.33	0.50	1.3	أحرص على المحافظة على وزني بالشكل المناسب.	42
منخفض	38	%42.67	0.66	1.28	أتناول الوجبات الغذائية اليومية في توقيتات منتظمة خلال العام الدراسي.	5
منخفض	39	%42	0.49	1.26	أهتم بمطالعة الكتب والمجلات المتعلقة بالغذاء والتغذية.	37
منخفض	40	%39.33	0.42	1.18	أبتعد عن الوجبات السريعة.	7
منخفض	41	%37.33	0.32	1.12	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة.	1
متوسط		%67	0.21	2.01	الدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ	

يلاحظ من الجدول (6) أنّ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية من وجهة نظرهم بلغت (2.01)، وتقع ضمن الدرجة المتوسطة، وأهمية نسبية بلغت (67%). وقد حصلت العبارات ذات الأرقام (2، 30، 34، 29، 35، 38، 25، 36، 23، 18، 21، 27، 19، 4، 26، 24، 8، 3) على مستوى مرتفع، بمتوسطات حسابية تزيد على (2.37)، وأهمية نسبية تزيد على (79%)، جاء أعلاها على عبارة (وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدي خلال العام الدراسي)، وأدناها على عبارة (أتجنب شرب الشاي بكميات كبيرة). كما حصلت العبارات ذات الأرقام (9، 11، 39، 43، 16، 20، 32، 44، 28) على مستوى متوسط، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (2.04)، و(1.69)، وأهمية نسبية تراوحت بين (68%)، و(56.33%) جاء أعلاها على عبارة (أستغني عن الحليب لأنني أعتقد أنه غذاء للأطفال فقط)، وأدناها على عبارة (أقل من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الرئيسية). في حين وردت العبارات ذات الأرقام (13، 40، 14، 12، 17، 41، 22، 15، 6، 10، 33، 42، 5، 37، 7، 1) على مستوى منخفض بمتوسطات حسابية تقل عن (1.6)، وأهمية نسبية تقل عن (53.33%). أظهرت نتائج البحث أن مستوى الوعي الغذائي جاء متوسطاً. وقد يعود السبب في ذلك إلى أنّ التلميذ غير واع صحياً في الاستفادة من المعلومات

الغذائية التي يتناولها في المنهج الدراسي، أو أن المعلومات الخاصة بالصحة والتغذية الصحيحة التي يتلقوها في المدرسة غير كافية ليكتسب التلميذ المعلومات الغذائية التي تحافظ على صحته، بحيث يصبح قادراً على تطبيقها بصورة مستمرة في الحياة اليومية، ويكتسبها عادة، ويمارسها لاحقاً بحيث تصبح قيمة في داخله وتوجه سلوكه. وترى الباحثة أن السبب في حصول الوعي الغذائي على مستوى مرتفع على بعض الفترات، يعود إلى متابعة الأهل للتلميذ في تلقيه بعض العادات الصحية الغذائية الصحيحة، إلا أنها غير كافية، على مستوى الأسرة، والمدرسة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من الشريف (2007) Al- Shareaf وزايد وقدومي (2009) Zayed and Qadumi التي بينت أن مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة كان منخفضاً.

السؤال الثاني: هل يوجد أثر لمتغير الجنس في مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية؟

لتعرف فيما إذا كان هناك فروق بين متوسطي درجات تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية تبعاً لمتغير الجنس، استخدم اختبار (t) للعينات المستقلة، وأدرجت النتائج في الجدول (7).

الجدول (7): نتائج اختبار (t) للفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث من تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية على استبانة مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغير الجنس

القرار	قيمة الاحتمال (p)	(t) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	متغير الجنس	استبانة مستوى الوعي الغذائي
دال	0.005	-2.801	11.76	86.94	132	الذكور	
			6.38	89.87	176	الإناث	

يبين من خلال قراءة الجدول (7) أن الفروق التي ظهرت بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة البحث تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى في مدينة اللاذقية على استبانة الوعي الغذائي تبعاً لمتغير الجنس جاء دالاً وجوهرياً على مستوى الدرجة الكلية للاستبانة، إذ بلغت قيمة الاحتمال (0.005)، وهي أقل من 0.05، وهذه الفروق جاءت لصالح التلميذات. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الراسبي (2007) Al Rasbi التي أظهرت أن التلميذات يدركن أهمية السلوكيات الغذائية مقارنة مع التلاميذ. وقد يعود ذلك إلى أن الإناث أكثر اهتماماً بالثقافة الغذائية، التي تزيد من مستوى الوعي الصحي لديهن، كما أن وجودهن القريب من الأهل أسهم في زيادة الوعي الصحي لديهن نتيجة تقليد الأسرة، إضافة إلى إتباع الإرشادات التي تقدمها المدرسة، كما أن الإناث أكثر اطلاعاً على المعلومات الغذائية من خلال الوسائل الإعلام مقارنة بالذكور. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة زايد وقدومي (2009) Zayed and Qadumi التي بينت أن مستوى الوعي الغذائي لا يختلف تبعاً لمتغير الجنس، ومع دراسة عبد اللطيف (2016) Abdullatif التي أشارت إلى عدم وجود فرق في مستوى الوعي الغذائي بين الطلاب والطالبات.

الاستنتاجات والتوصيات:

تناول البحث الحالي مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدينة اللاذقية، والكشف عن الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغير (الجنس). وقد أظهرت نتائج البحث أن مستوى الوعي الغذائي لدى

- تلاميذ الصف السادس الأساسي جاء متوسطاً، ووجدت فروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغير الجنس لصالح التلميذات. وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث قدمت العديد من التوصيات على النحو الآتي:
- إقامة ندوات لرفع مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ خاصة فيما يتعلق بمخاطر الأغذية غير الصحية، والتي تؤثر سلباً على صحتهم.
 - نشر العادات الغذائية السليمة بين مجتمع التلاميذ مدن خلال الندوات التثقيفية والنشرات والاذاعة الصباحية في المدرسة.
 - توعية التلاميذ بضرورة مراعاة ومطابقة المأكولات والمشروبات لشروط التغذية السليمة ومراقبة مدة صلاحيتها ومتابعة ذلك من خلال المشرف الصحي، والصحة المدرسية.
 - تقديم برامج مواكبة خاصة بالتوعية الغذائية في مراحل التعليم جميعها، حتى تواكب التغيرات التي تحدث، والحقائق الغذائية التي تم اكتشافها، وظهور بعض الأمراض الحديثة، وكيفية الوقاية منها.
 - إدخال مادة التربية الصحية في المناهج الدراسية، بحيث تتضمن معلومات وافية عن الوعي الغذائي لدى التلاميذ من تتعلق بالحاجات الغذائية لدى الأطفال، وطرق حفظ الغذاء، والمواد المغذية ومصادرها.
 - إجراء دراسة مماثلة عن مستوى الوعي الغذائي في مراحل دراسية مختلفة ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.

References:

- 1.ABDULLATIF, MAYADA - *The role of biology curriculum to food and health awareness of third intermediate grade students*. Journal of faculty of education, 2016, No(6), p. p 443 – 500.
- 2.AL RASBI, KHAMIS - *Current practices to enhance school feeding services in the schools of the Sultanate. A working paper presented to the Third Arab Conference on Nutrition*. 2007, 44 p.
- 3.AL- SHAREAF, BAYDA MUHAMMAD - *A Proposed Program In Food Education To Develop Nutritional Awareness Among Secondary School Students In The Kingdom Of Saudi Arabia*, An Unpublished Ph.D. Thesis, College Of Education, King Saud University, 2007, 179p
- 4.AL-AHMADI, ALI - *The Level Of Health Awareness Among Second-Year Secondary School Students Is Normal And Its Relationship Their Health Attitudes In Al-Madinah Al-Munawwarah*, An Unpublished Master's Thesis, Department Of Curriculum And Instruction, College Of Education. Saudi Arabia: Umm Al-Qura University, 2003, 141p
- 5.ALAMMARI, H. - *Assessing Healthy Nutrition Awareness among College Students and the Role of Health Education in Promotion*, College Student Journal, Vol(35), No(3), 2019, p. p 360-368.
- 6.AL-BALUNI, IMAN AND MAYSOON STEFFI - *Food Habits And Nutritional Awareness Among Middle School Students.) And Its Relationship To The Prevalence Of Anemia*, Journal Of Home Economics Research, Menoufia University, 2003, Vol (13), No. 3, p . p 3 - 17
- 7.ALI, FAYEZ AND MAHMOUD, JAMAL - *The Effect of Using the (seven-day) Learning Cycle in the Light of Proverbs in Teaching the Unit of Nutrition and Food Science on the Acquisition of the Ration and Food Production*. Research Journal in quality education, Vol(7), No(35), P. P 211 – 234.

8. ALKERWI, A. & SAUVAGEOT, N. & MALAN, L. & SHIVAPPA, N. & AND HEBERT, J., *Association between Nutritional Awareness and Diet Quality: Evidence from the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg (ORISCAV-LUX) Study.*, *Nutrients*, Vol(7), No(4), 2015, p. p 2823-2838.
9. AL-SUDANI, ABDUL-KARIM ABDUL-SAMAD - *Concepts of Food Education in Biology Textbooks for the Secondary Stage*, *Al-Qadisiyah Journal of Arts and Educational Sciences*, Vol(4), I(2), 2005, pp. 7-17.
10. AL-ZUHAIRI, ABD AL-SALAM, RASHA - *The Effect Of The Nutritional Culture Program On The Nutritional Awareness Of The Students Of The Second Cycle Of Basic Education In Menoufia Governorate*, An Unpublished Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Tanta University, 2011, 187p.
11. BADAWI, SANAA SHAKER - *The Effectiveness Of A Suggested Program In Home Economics For Developing Food Awareness Among Middle School Students In North Sinai*, Unpublished Master's Thesis, College Of Education, Suez Canal University, 2011, 251p.
12. BUKHARA, RABAB YUSEF YACOUB, - *Evaluation of the nutritional status of gifted students at the primary stage in Makkah Al Mukarramah*, Master Thesis, Umm Al Qura University, Saudi Arabia, 2010, 128p.
13. BULMER , S.,IRFAN,S., BARTON,B.,MICHELE,V.,& BRENY,J - *Comparison of Health Status and Health Behaviors Between Female Graduate and Undergraduate College Students*. *The Health Educator*, 2010,Vol(42), No(2), p. p 67-76.
14. DEEPIKA, S., AND REDDY, G. - *Nutritional Awareness among Adolescent Girls in Mahbubnagar District in Telangana*, *Journal of Krishi Vigyan*, 7 (special), 2019, p. p107-110.
15. DR, MOHAMMAD – *The Most Important Approaches, Samples, Tools The Scientific Research*, *Journal of Dar Almanzume* No (9), 2017.,309 - 325.
16. FAKHRO, AISHA - *A Comparative Study of the Level of Nutritional Awareness of Female Student Teachers Majoring in Home Economics at the College of Education - Qatar University and other disciplines in the light of some variables*, *Journal of Educational Sciences*, 2003, No 4, pp. 19-5,
17. FAKHRO, AISHA - *The Nutritional Information Included In The Textbooks For The Three Grades Advanced In The Primary School In The State Of Qatar*, *Journal Of Educational And Psychological Sciences*, 2006, Vol (7) No. 1, pp. 177-201.
18. GUTHY, MAZUZ - *The effectiveness of a counseling program for developing nutritional awareness among secondary school students who practice physical sports activities*. Unpublished Master's Thesis, Abdelhamid Ben Badis University, Mostaganem, Algeria, 2014, 178 p.
19. HUSSIN, MAHMOUD, F. & ALY, AREEG, S. & SADEEK, RAGAA, A. & YUSUF, ALSHAIMAA, H. - *The relationship of nutritional awareness and nutritional behavior to academic achievement*. *Research Journal in quality education*, Vol(7), No(35), 2021, P. P 1045 – 1079.
20. JANA, J AND DEBIDAS, G - *The Impact of Nutritional Awareness Package (NAP) on Secondary School Students for the Improvement of Knowledge, Attitudes and Practices (KAP) at Rural Areas of West Medinipur, West .Bengal* *Asian Journal of Medical Sciences* 2, 2011, p. p 87 -92

21. KOLB, J., LOERBROKS, A., AND DIEHL, K. - *Eating behavior of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behavior since the time of matriculation*, *Appetite*, 109, available at <https://www.researchgate.net/publication>, 2016, 23P.
22. KYRKOU, C., TSAKOUMAKI, F., FOTIOU, M., DIMITROPOULOU, A - *Changing Trends in Nutritional Behavior among University Students in Greece, between 2006 and 2016*, *Nutrients* 10(1) 64, available at <https://www.researchgate.net>., 2018, 19P
23. LACRUZ, GIL, M. & GIL LACRUZ, I., - *Health attributions and health care behavior interactions in a community sample* .*Social Behavior and Personality*, 2010, Vol(38), No(6), p. p 845 - 858.
24. MINISTRY OF EDUCATION IN SYRIAN ARAB REPUBLIC. *System Internal for Basic Education Stage*, Number Law, Damascus, (32), 2015, 4P.
25. NAEENI, M. & JAFARI, S. & FOULADGAR, M. & HEIDARI, K. & FAKHRI, M. & KARAMI, P., & OMIDI, R- *Nutritional Knowledge, Practice, and Determining Predictors of Nutritional Awareness Level*. *Journal of the Faculty of Tourism and Hotels*, Alexandria University, Vol. (17), I(2) (2020), p. p 171– 178.
26. NIKOLOVA, M - *Students and their motivation for work*. XXXVIII *Scientific and Technological Session*. KONTAKT 2016, ed. TEMOTO, p. p. 234-237.
27. NORAZMIR, M. & NOOR, M & SITI, A. & SITI, B. & AJAU, D. & NORAZLANSHAH, H - *Knowledge and Practices on Food Safety among Secondary School Students in Johor Bahru*, Johor, Malaysia, *Pakistan Journal of Nutrition*, Vol(11), I(2), No(5), 2012, P. P 110 - 115.
28. OMID G., TORABI R., HOJJATI M., GHANIAN M., KITTERLIN M. - *Factors influencing Iranian consumers' attitudes toward fast-food consumption*, *British food journal*, 2018, Vol(120), No(2), p. p 409-423,
29. QADUMI, ABDEL NASSER AND ZAYED, KASHEF - *The Level of Nutritional Awareness of Physical Education Students at An-Najah National University and Sultan Qaboos University*, 2009, 158 p.
30. RUAMSUP, J AND CHAROENCHAI, A - *Knowledge, Awareness and Practice about Food and Nutrition of Adolescence in Muang District* . *Faculty of Home Economics Technology*, 2009, 18P.
31. SALEH, ABDEL-HAY MAHMOUD - *PUBLIC health between the social and cultural dimensions*, Dar Al-Maarifa, Egypt, 2003, 245 p.
32. SAMADI, AHMED & AL-SMADI, MOHAMED- *The Health Behavior Scale Of Jordanian University Students*, *The Arab Journal Of Psychiatry*, 2011, Vol(22), No(1), p.p 83-88.
33. WEKER H; RUDZKA-KANTOCH Z; STRUCINSKA M - *Nutrition of preschool age children. General considerations and assessment of child nutrition*. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*, 2008, Vol(51), No(4), p. p385-392.
34. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) - *Food Safety and Disease transferred by food*, from the site www.WHO.int/media centre, 2018, 102p
35. WORLD HEALTH ORGANIZATION -*School health promotion through schools, Report of the WHO Expert Committee on Education and Comprehensive Health Promotion*, Ministry of Knowledge, Public Administration School Health, Palestine, 2018, 14 p.

36. ZAYED, KASHEF N AND QADUMI ABDELNASER ABDELRAHIM - *Dietary Awareness Level Among Physical Education Majors at An-Najah National University and Sultan Qaboos University*, <http://blogs.najah.edu/staff/abdel-naser-qadoumi/article/article>, 2009, 26P.
37. FOQHA, AYAAT -*Trainers and Girls Participating in Physical Fitness Centers of The Northern West Bank Governorates - Palestine*. Unpublished Master's Thesis, Physical Education 2020, 101p.
38. Al-Qudah, Tamadour - *Dietary Awareness Level Among Students of Nutrition and Food Technology Majors at Mutah University*. 2018, Alex. J. Agric. Sci. (Arabic) ,Vol. (63), No.(5), p. p 557-567.
39. ALHODHAIBI, IBRAHIM ABDULRAHMAN- *Study Title: Level of Health Awareness for male and female students of Community College in Al-Quway'iyah, Kingdom of Saudi Arabia*. Journal of Educational and Psychological Sciences, 2019, Vol (3), I (25), p. p 113 – 136.