

أثر المعرفة والاتجاهات والسلوك الغذائي في صحة الطلاب ومستوياتهم  
الأكاديمية وسط طلاب المرحلة الإعدادية و الثانوية بمدارس امارة الشارقة –  
المنطقة الوسطى

( بحث مستل من رسالة دكتوراه )

إعداد:

الباحثة أشواق علي حامد المادح

معلمة كيمياء – دولة الامارات العربية المتحدة

E-mail [Ashwagelmadih@gmail.com](mailto:Ashwagelmadih@gmail.com)

بروفيسور ماجده الهادي احمد

كلية الطب جامعة الجزيرة -السودان

بروفيسور عبدالاله محمد الحسن

كلية العلوم الصحية جامعة ابوظبي – دولة الامارات العربية المتحدة

## ملخص الدراسة

تعتبر صحة الإنسان من أجلّ وأعظم نِعَمِ المولى تعالى على الإنسان من بعد نعمة الإيمان واليقين . وقد جاءت التشريعات والتعاليم في الإسلام لتعنتني بأسس الحياة الصحيّة وتهتم بسبل الوقاية من الأمراض، لأن المسلم صحيح البنية أقدر على القيام بالواجبات المترتبة عليه تجاه ربه وتجاه نفسه واسرته وتجاه مجتمعه وأمته. وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الغذاء الصحي و مكوناته و كيفية الحصول وكذلك التعرف على الاثار و المشكلات و المشكلات الصحية الناجمة عن سوء التغذية بشقيها الاثنين السمنة المفرطة و النحافة الزائدة و التي قد تؤثر سلبا على التحصيل الأكاديمي لطلاب المدارس وقد أتبعنا الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهدافها، قام الباحث بتصميم استبانة تضمنت أسئلة على شكل فقرات ( 26 فقرة ) موزعة على خمسة محاور طبقت على عينة عشوائية مكونة من (204) طالب وطالبة من المدارس الحكومية الثانوية بالمنطقة الوسطى بالشارقة ، كما قام الباحث بإجراء مقابلة مع أولياء أمور الطلاب المستهدفين و غيرهم (101) ولي امر تباينت صفة ولي الامر من الأم الى الخالة و العمّة و أحيانا الجدة كذلك تم اجراء مقابلات فردية مع موردي الأغذية للمقاصف المدرسية بالمنطقة الوسطى والبالغ عددهم (10) مورد . للتعرف على نوع الأغذية المقدمة للطلاب و طرق الحفظ ووقت اعداد تلك الوجبات .. كشفت نتائج التحليل لبعض عينات الأطعمة الأكثر وفرة بالمدارس احتوائها على نسبة عالية من الدهون و الاملاح وتم وضع توصيات خاصة بنوعية الغذاء المقدم للطلاب . كشفت نتائج التحليل الإحصائي الوصفي والتحليلي اتجاهات الطلاب والطالبات حول معرفة نوع الوجبة الصباحية معرفة عالية لفقرات محور نوع الوجبة الصباحية المقدمة للطلاب بمتوسط حسابي (4.43)، وفقرات محور كيفية الحصول على وجبة الإفطار بمتوسط حسابي (3.42)، وفقرات محور توقيت تناول وجبة الفطور بمتوسط حسابي (3.18)، وفقرات محور معرفة مكونات الوجبة الصحية بمتوسط حسابي (2.87)، لفقرات محور الأمراض الناجمة عن سوء التغذية بمتوسط حسابي (3.09). وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات منها توصيات عامة توصيات خاصة بموردي الأغذية للمقاصف المدرسية ، وتعزيز المناهج الدراسية بموضوعات تعرف الغذاء الصحي ومصادره والاضرار الناجمة عن نقصه عن طريق نشر الوعي الغذائي الصحي بين أفراد المجتمع.

## Abstract

Human health is considered as one of the greatest blessings of God Almighty upon a man after the blessing of faith and certainty. Legislations and teachings in Islam came to take care of the foundations of healthy life to take care of ways to prevent diseases because a healthy Muslim is more capable to carry out the duties entailed by him towards his Lord, himself, his family, his community and his nation.

This study aimed to identify healthy food, its components and how to obtain it, as well as examining the effects and health problems resulting from malnutrition, in both parts, obesity and excessive thinness, which may negatively affect the academic achievement of school students who are the building block of progress and scientific prosperity To elevate and advance nations. The study also aimed to raise the level of nutritional health awareness among school students in particular, parents and their spouses in general.

The study also made important recommendations for food suppliers for school canteens, as the party primarily responsible for feeding students in schools throughout the students stay in school, which may extend to more than eight hours a day. The study followed the descriptive-analytical approach, and to achieve its objectives, the researcher designed a questionnaire that included questions in the form of paragraphs (26 paragraphs) distributed on five axes that are applied to a cluster sample consisting of (204) male and female students from secondary government schools in the Central Region of Sharjah, the researcher interviewed with the parents of the targeted students and others (101

parents. The guardian's status varied from mother to aunt, and sometimes grandmother too. Individual interviews were also conducted with food suppliers to school canteens in the central region, which numbered (10) suppliers. To identify the type of food provided to students and Preservation methods and time for preparing those meals.

The analysis revealed that some of the most abundant food samples in schools contained a high percentage of fats and salts, and recommendations were made for the quality of food provided to students. The results of the descriptive and analytical statistical analysis revealed male and female students' attitudes about knowing the type of morning meal, high knowledge of the paragraphs of the type of morning meal provided to the student with arithmetic mean (4.43), and the axis of how to get breakfast with arithmetic mean (3.42), and the axis of the timing of eating breakfast with an arithmetic average (3.18), and items for the axis of knowledge of the components of a healthy meal with a mean of (2.87), for the items of the axis of diseases caused by malnutrition with a mean of (3.09). The study concluded with a set of recommendations, including general recommendations and recommendations for food suppliers for school canteens strengthening school curricula with topics that define healthy food, its sources, and the damage caused by its deficiency, by spreading awareness of healthy food among members of society.

#### الكلمات المفتاحية

السلوك الغذائي, الغذاء الصحي, المستوى الأكاديمي, وجبة الافطار, المقاصف, المناهج الدراسية, اماره  
الشارقة

## 1. المقدمة

من المعلوم ان من أهم العوامل ذات العلاقة بين التحصيل الأكاديمي للطلاب في المراحل الدراسية المختلفة هي التغذية السليمة والتي تعين الطالب على التركيز والتحصيل الأكاديمي السليم كما تعتبر من العوامل التي يجب ان تتوفر للطالب لكي يكون سليماً وصحياً ومعافاً من الامراض المزمنة و يكون أدائه الاكاديمي مشرفاً.(إبراهيم عبدالله العريفي وآخرون – 1430 هـ -2009 ) كما أن للغذاء الصحي تأثيراً مباشراً على عقلية الطالب منذ الطفولة ويؤثر على القدرة على التركيز والتحصيل الأكاديمي اثناء الدراسة. اذ توجد علاقة وثيقة بين التغذية الصحية والقدرة على التعليم حيث ان التغذية السليمة هي أساس الصحة. وأن الغذاء غير الصحي للطلبة خاصة أيام الامتحانات، يؤدي إلى ضعف التحصيل العلمي، وعدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة، فيما شدد أخصائي الأنشطة الصحية ، على ضرورة مراقبة غذاء الطلبة، منعاً لحدوث أي مشكلات صحية، خلال أدائهم الامتحان، مؤكداً أن الغذاء الصحي يساعدهم على التفوق.

تعتبر وجبة الإفطار ذات أهمية قصوى وخاصة قبل الذهاب إلى قاعة الامتحان، لانها تؤدي إلى ضبط مستويات السكر في الدم، ما ينتج عنه تزويد الدماغ بالطاقة بشكل منظم، كما أن عدم تناول الطلاب لتلك الوجبة، واللجوء إلى تناول أغذية غنية بالسعرات الحرارية، من دون قيمة غذائية مثل (المشروبات السكرية، والغازية، والشيبس، والحلويات)، هذا الأمر يؤدي إلى رفع مؤشر نسبة بالسكر بالدم، فيلجأ الجسم إلى إفراز الأنسولين، لضبط مستويات سكر الدم، وغالبا ما تكون النتيجة انخفاض مستويات السكر في الدم، ما يؤدي إلى شعور التلميذ بالخمول والكسل، وعدم القدرة على التركيز والاستيعاب. و بالتالي يؤدي الى تراجع المستوى التحصيلي ، إذ توجد علاقة وثيقة بين الفطور المتوازن، وتحسين التركيز والاستيعاب، وكذلك تحسن عمل الذاكرة واسترجاع المعلومات، أن الطلبة الذين يتناولون فطورا مكونا من الكربوهيدرات والبروتينات، بكميات متوازنة، يتصرفون بشكل أفضل أثناء أداء الامتحان، من غيرهم الذين يتناولون فطورا مكونا فقط من البروتينات أو الكربوهيدرات Katie Adolphus, Clare Lawton, and Louise Dye (8-8-2013),

وينصح خبراء التغذية باتباع نظام غذائي صديق للدماغ، من أجل زيادة القدرة على التركيز والاستيعاب، والشعور الدائم بالنشاط والحيوية، وتتمثل في الكربوهيدرات والسكريات، إذ يحتاج الدماغ إلى السكر، لأنه عندما يتلقى الدماغ السكر بشكل منتظم يعمل بشكل منتظم، لكن عندما يتأرجح مستوى السكر بالدم هبوطاً وصعوداً، يدخل السكر إلى الدماغ بشكل غير مستقر، ما يؤثر سلباً في السلوك والتعلم، لذلك ينصح بإعطاء الطلبة سكريات (مركبة)، تدخل إلى الدماغ بشكل منتظم، فيكون سلوكه وتعلمه منتظمين، لكن ما هذه السكريات و اين تتوفر؟ بلا شك يتم الحصول عليها عند تناول الفاكهة مثل (التفاح، البرتقال، العنب، الموز، الكرز، الجريب فروت)، إضافة إلى التمر والأطعمة المصنعة منه، والحرص على تناول البقوليات والحبوب مثل (الأرز، الحمص، الفاصوليا، العدس، المعكرونة، رقائق الذرة (الكورن فلكس) المدعم بالعسل والحليب والفواكه المجففة، والابتعاد عن المغلفة بالسكر أو الشكولاتة .

يعتبر الجلوكوز الوقود الرئيسي لخلايا المخ، ولذلك فإن الطالب أو الطالبة إذا لم يأخذ كفايته منه فإن عمل المخ يتأثر بذلك، وقد يؤدي ذلك إلى توقف الطالب والطالبة عن المذاكرة ويحس بخمول وتعب، لذلك فإن عملية التغذية وخصوصاً بداية اليوم بوجبة إفطار جيدة أمر مطلوب ليحصل المخ على حاجته من الجلوكوز.

كذلك الحديد يعتبر من العناصر المهمة والمفيدة في تركيز دم الطالب أو الطالبة، و يعتبر نقص الحديد في الجسم من المشاكل التي يتعرض لها الكثيرون وتؤثر على حالتهم الصحية وتسبب التعب والإرهاق الشديد وعدم القدرة على بذل مجهود كما يسبب خفقان القلب وعدم القدرة على التنفس وكذلك نقصه له تأثير سلبي على الأداء الدراسي وعلى التحصيل والاستيعاب. (22 سبتمبر 2017 - جريدة الاتحاد - ابوظبي) ونقص الحديد ينتج عنه فقر للدم، وهو عبارة عن نقص مخزون الحديد في الدم، وهو من أكثر الأمراض الغذائية شيوعاً في العالم

## 2 مشكلة الدراسة

من المعلوم ان التغذية تعد بمثابة الوقود للإنسان من حيث الحركة والحفاظ على الصحة العامة والحماية من الامراض ومقاومتها وغيرها كما ان هنالك علاقة وثيقة بين المستوى الغذائي لأى بلد ومستوى التقدم فيه حتى أصبح المستوى الغذائي من المقاييس الدالة على مستوى التقدم لكثير من شعوب العالم. حتى أن

بعض الدول المتقدمة عملت على ادراج التغذية و اثارها ضمن مناهجها الدراسية و كمثال على ذلك قامت جامعة المحيط الهادئ University of the Pacific ، بسان فرانسيسكو بادراج ماجستير وحيد متعدد التخصصات والمناهج الدراسية في فنون الدراسات الغذائية. ويشمل تاريخ الطعام، وإنتاج الغذاء، وندرة الأكل والعدالة، وإدارة الصناعات الغذائية والتجارية. حيث يقوم أعضاء هيئة التدريس بتنظيم ندوات دراسية إضافة إلى القيام بزيارات ميدانية إلى منطقة المطاعم والمزارع ومرافق التصنيع الغذائي. كين ألبالا Ken Albala مؤرخ الغذاء ومدير البرنامج قام بتأليف 23 كتاب علمي وشعبي عن الغذاء. يقول، "هدفنا هو تحفيز الطلاب على المشاركة في دراسة دينامية الغذاء والزراعة التي تشهدنا منطقة خليج سان فرانسيسكو، بالموازاة مع إجراء اتصالات مع الرواد في مجال النظام الغذائي. هذه فرصة كبيرة بالنسبة للأشخاص الذين لديهم اهتمام بمجال الأغذية والقضايا ذات الصلة بها من أجل الحصول على درجة الماجستير في شيء يشعرون بالحماس من أجله".

ومن ناحية أخرى فالتغذية غير السليمة تؤثر سلباً في عملية التنمية لكثير من الشعوب لارتباطها الوثيق بكثير من نواحي الحياة الأخرى ففي مجال التعليم : يؤدي سوء التغذية إلى ارتفاع نسبة رسوب الطلاب وضعف أدائهم الأكاديمي وكثرة غيابهم من المدارس، وبالتالي فان الاستفادة لا تتناسب مع ما تنفقه تلك الدول على التعليم .

ولقد لوحظ في السنوات الأخيرة انتشار ظاهرة سوء تغذية الطلاب في المدارس و اعتمادهم على بعض الأطعمة غير الصحية مما أدى الى ضعف التحصيل الأكاديمي و إصابة العديد من الطلاب بأمراض مزمنة لا تتناسب مع أعمارهم ك هشاشة العظام و ضعف النمو و البدانة او النحافة الزائدة و غيرها من الأمراض المرتبطة بسلامة الغذاء.

إن أهمية هذه الدراسة تتمثل في محدودية الدراسات والبحوث التي سبق ان أجريت في هذا المجال بالرغم من اهمية الصحة والتعليمية لطلابنا في دولنا النامية بشكل عام وفي دولة الإمارات العربية بشكل خاص.

## 2.1 تتمثل مشكلة الدراسة في الجوانب التالية

- i. الممارسات الغذائية غير السليمة وخاصة ما يتناوله الطلاب أثناء اليوم الدراسي في المدارس كوجبات غذائية وما ينتج عنها من إصابة بعض الطلاب بالعديد من الامراض إضافة الى تدني تحصيلهم الاكاديمي
- ii. الامراض المصاحبة لتلك التغذية غير السليمة و التي سوف تؤثر سلباً علي حياة هؤلاء الطلاب المستقبلية.
- iii. عدم إلمام وإدراك اسر بعض هؤلاء الطلاب لأهمية الغذاء السليم و الصحي للأطفال في المراحل الدراسية المختلفة.
- iv. أثر استخدام تناول الغذاء الصحي في تحسين التحصيل الأكاديمي المتمثل في درجات الطلاب في مادة العلوم لدى طلاب الصف التاسع

## 2.2. الهدف العام و الأهداف الخاصة

### 2.2.1. الهدف العام

تقييم أثر المعرفة و السلوك و الممارسات الغذائية في صحة الطلاب ومستوياتهم الأكاديمية

### 2.2.1 الأهداف الخاصة

1. تحديد دور الاسر في نشر ثقافة التغذية الصحية
2. تحديد دور المدرسة في تعزيز مفهوم ثقافة التغذية الصحية
3. تقييم العلاقة بين الأغذية وصحة الطلاب
4. تقييم العلاقة بين الأغذية والتحصيل الاكاديمي للطلاب

## 2.3. فرضيات الدراسة

1. توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لطلاب المدارس المختلفة.
2. توجد علاقة مباشرة بين مستوى تحصيل الطلاب و نوعية الغذاء المقدم لهم.

### 3. أدبيات الدراسة

#### 3.1 : تعريف المفردات ذات الصلة بموضوع الدراسة

##### البدانة أو السمنة

هي تراكم كميات كبيرة من الدهون في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن لا تتوافق مع طول وعمر الشخص، ويصبح الشخص سميناً إذا زاد وزنه بنسبة 20% على وزنه العادي، وهي أكبر من كونها مشكلة تخص بجمال الشكل والهيئة، لكنها تعتبر بيئة خصبة للعديد من الأمراض والمشاكل الصحية. (كتاب كل شيء عن السمنة د. حسن فكري منصور - 2018)

##### التثقيف الصحي

هو التربية الصحية التي تشمل الوقاية من الامراض و التشجيع على الصحة المثالية من اجل كشف الامراض و علاجها بشكل افضل ( إعادة التأهيل غلينز-2002 ) .

##### التثقيف والوعي الصحي

يعني تثقيف الأفراد واثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات الغذائية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي ( ظاهر 2004 ) .

ويعرف الوعي الصحي ( قنديل، 1990، ص 170) بانها السلوك الايجابي الذي يوتر ايجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسيها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته.

ويعرف الوعي الصحي أيضا بأنه : عملية إعلامية هدفها حثُّ الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة.

((<http://website2016challen.wixsite.com/qatarchallenge/blank-c50by>))

### التحصيل الدراسي

هو محصلة التعليم. هو المدى الذي يحقق عنده الطالب أو المعلم أو المؤسسة أهدافهم التعليمية. يُحسب التحصيل الدراسي عادة عن طريق الاختبارات أو التقييم المستمر ولكن لم يتفق الجميع على أفضل طريقة لاختبار ذلك أو أهم خواصه - المعرفة الإجرائية مثل المهارات أو المعرفة التصريحية مثل الحقائق

( Mildred Murry-Ward 1996 )

كما اتفق الكثير من المتخصصين في ميدان علم النفس والتربية على أن التحصيل الدراسي هو " عبارة عن مجموعة الأهداف التعليمية التي يتم تحقيقها لدى الطالب أو المؤسسة التعليمية، ويرتبط ارتباطاً كبيراً بالقدرة العقلية للشخص، والتي تُعبر عن قدرة الشخص على إنجاز تحصيلي مقدر بالدرجات طبقاً للامتحانات التي تجريها المدرسة في اخر العام في نهاية الفصل الدراسي (الصالح 2004 -30).

يعرف التحصيل الدراسي بأنه: " براعة في الأداء في مهارة ما أو مجموعة من المهارات" (الداهري وهيب- 2000، 174).

ويشير(فاخر- 2003، 106) إلى أن التحصيل الدراسي هو الاكتساب أو الحصول على المعارف و المهارات .

ويرى ( جابلن – 2014 ) أن التحصيل "هو مستوى محدد من الأداء أو الكفاءة في العمل الدراسي، كما يقيم من قبل المعلمين أو عن طريق الاختبارات المقننة أو كليهما معا". ويركز هذا المفهوم للتحصيل الدراسي على جانبين، الأول على مستوى الأداء أو الكفاءة، والثاني، على طريقة التقييم، التي يقوم بها المعلم، وهي عادة عملية غير مقننة، وتخضع للمشكلة الذاتية، أو عن طريق اختبارات مقننة موضوعية.

الغذاء الصحي

هو الذي يحتوي على جميع المتطلبات الغذائية اليومية والتي يحتاج لها جسم الإنسان في جميع مراحل حياته العمرية، فهو يعد الركيزة الأساسية للصحة الجيدة والجسد الخالي من الأمراض، كما يساعد على منع الإصابة ببعض الأمراض و يساعد على الشفاء من أمراض أخرى. وفي حالات كثيرة يكون الطعام مصدراً لإصابة الإنسان بالأمراض المختلفة، عندما يحتوي على الجراثيم والبكتيريا المختلفة، لذلك يجب الاهتمام بنوعية و نظافة الغذاء

Brain Krans (12-2-2016), "Balanced Diet

كما يعرف الغذاء الصحي أيضا : بأنه الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم، ولا بدّ من أن تتناسب هذه الاحتياجات مع عمر الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أنّ قلّة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.

(/http://blog.qaym.com/food-revolution-day :)

لذلك فإن تناول الوجبات المتناسقة المتوازنة تعد أفضل طريقة لضمان تلقّي الجسم كافة المواد الغذائية التي يحتاج إليها

Elizabeth Bowers (10-6-2014), "5 Essential Nutrients

### 3.2. الدراسات السابقة

قام بعض الباحثون بدراسة أثر المعاناة من الأمراض أو العاهات الصحية، على استمرارية ونجاح الطالب في المدرسة، وقد تبين أن نسبة الإعاقة البصرية والسمعية ترتفع بين المتأخرين دراسيا عنها بين الأفراد العاديين والمتفوقين، وأن هناك علاقة بين القصور في النمو وفي الوظائف الجسمية وبين المستوى التحصيلي للطلاب، ويرجع التخلف الدراسي لعدة أسباب منها سوء الحالة الصحية للطالب ( عمران 2021 – أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة )

كما ان دراسات علمية أخرى اشارت الى العلاقة الوثيقة بين التغذية الصحية والقدرة على التعليم حيث ان التغذية السليمة أساس الصحة. كما أفادت دراسة حديثة، أجرتها وزارة التربية والتعليم، بأن الغذاء غير الصحي للطلبة خاصة أيام الامتحانات، يؤدي إلى ضعف التحصيل العلمي، وعدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة، فيما شدد أخصائي الأنشطة الصحية بإدارة التغذية والصحة المدرسية في الوزارة، ( د. أسامة كامل اللالا- 2012)، على ضرورة مراقبة غذاء الطلبة، منعاً لحدوث أي مشكلات صحية، خلال أدائهم الامتحان، مؤكدة أن الغذاء الصحي يساعدهم على التفوق. حيث أوضحت الدراسة أن تناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى قاعة الامتحان، يؤدي إلى ضبط مستويات السكر في الدم، ما ينتج عنه تزويد الدماغ بالطاقة بشكل منظم، محذرة من عدم تناول الطلاب تلك الوجبة، واللجوء إلى تناول أغذية غنية بالسعرات الحرارية، من دون قيمة غذائية مثل (المشروبات السكرية، والغازية، والشيبس، والحلويات)، الأمر الذي يؤدي إلى رفع مؤشر نسبة بالسكر بالدم، فيلجأ الجسم إلى إفراز الأنسولين، لضبط مستويات سكر الدم، وغالباً ما تكون النتيجة انخفاض مستويات السكر في الدم، ما يؤدي إلى شعور التلميذ بالخمول والكسل، وعدم القدرة على التركيز والاستيعاب. وأشارت الدراسة إلى أن الفطور المتوازن يساعد على الإنجاز في الامتحان، إذ توجد علاقة وثيقة بين الفطور المتوازن، وتحسين التركيز والاستيعاب،

كما اشارت الدراسة الى أن تراجع التحصيل الدراسي للطلاب بنسبة كبيرة يعزى لعدم تناول وجبات متوازنة حيث انه توجد علاقة وثيقة بين وجبة الفطور المتوازن والتحصيل الدراسي.

اما عن علاقة التحصيل الدراسي بالحالة التغذوية للطلبة هنالك دراسة مقطعية لطلبة المرحلة الابتدائية العليا بمدينة العين (حسين صالح قزق إدارة التغذية، المنطقة الطبية الشرقية، هيئة الصحة، أبو ظبي - 2014) هدفت هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الحالة التغذوية والتحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الابتدائية العليا بمدينة العين. شارك بهذه الدراسة 1182 طالباً وطالبة من الطلبة الإماراتيين (607 ذكور و575 إناثاً) تم اختيارهم بأسلوب الطبقات المتعددة المراحل (Multi-stage stratified sampling). قيس الوزن والطول واستخدم مؤشر كتلة الجسم للعمر والجنس لتقييم الحالة التغذوية للطلبة. وبناء على ذلك تم وصف وتصنيف الطلاب بالنحافة او البدانة كما صنف البعض بسوء التغذية ومجموعة اخرى وصفت بالتقزم. كل ذلك بناء على مؤشر الكتلة حيث تشير نتائج الدراسة أن معدل انتشار البدانة بين

الطلبة بلغ 13.8% وزيادة الوزن: 12.4% والنحافة: 16.0% والتقزم: 9.4% ، كما تم قياس التحصيل الدراسي للطلاب باستخدام معدل درجات الطلاب في مناهج الرياضيات والعلوم واللغة العربية بالإضافة إلى معدله العام للمناهج كافة، معدل التحصيل الدراسي في منهج اللغة العربية والعلوم، منفردة أو مجتمعة. مما تقدم، يمكن الاستنتاج أن لأنماط سوء التغذية أثراً سلبياً على التحصيل الدراسي للطلبة، لذا توصي هذه الدراسة بأهمية تبني إستراتيجية وطنية تهدف إلى تخفيض معدلات الإصابة بأنماط سوء التغذية المختلفة من خلال التأثير في تغيير نمط المعيشة وتحسين العادات الغذائية وزيادة الوعي الغذائي للطلبة لينعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي.

#### 4. منهجية الدراسة

##### 4.1. منطقة الدراسة

المنطقة الوسطى – امارة الشارقة حيث تعتبر الشارقة من أقدم إمارات الساحل العماني، وتتوسط الإمارات الأخرى. تبلغ مساحة الشارقة 2590 كم<sup>2</sup>، وهذه المساحة تعادل 3.3% من مجموع مساحة دولة الإمارات. ويبلغ طول ساحلها على الخليج العربي حوالي 20 كيلومتراً، ومن الداخل حوالي 80 كيلومتراً لجهة خليج عمان.

##### 4.2. منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها يُستخدم الإحصاء الوصفي والتحليلي من خلال جمع البيانات عن طريق الاستبانات المصممة لذلك والمقابلات الفردية والجماعية ونتائج التحليل المعلمي، تتبعها عمليات الترميز وإدخال البيانات والتعامل مع الملفات ثم توظيف الإجراءات الإحصائية التي تستخدم لوصف المتغيرات بجميع أنواعها سواءً من خلال الطرق الوصفية أو التحليلية بالإضافة إلى التوزيعات الإحصائية المتقدمة المستخدمة وتم استخدام كاي تربيع والتحليل العاملي لإجراء الاختبارات الإحصائية تمهيداً لاتخاذ القرارات.

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها الرئيسية فقد استندت هذه الدراسة على مجموعة من الإجراءات المنهجية على النحو الآتي:

1. المنهج التحليلي الوصفي للمدارس الحكومية حيث سيتم من خلاله تحليل الظاهرة محل الدراسة.
2. منهج الدراسة الوصفي من خلال تصميم استمارة موجهة الى الطلاب المستهدفين و أولياء الأمور و الجهات الممولة للمقاصف المدرسية والإجابة على أسئلتها عن طريق الاستبانة والمقابلات الشخصية.
3. إقامة محاضرات وورش توعوية و تثقيفية للطلاب و أولياء الأمور .
4. تحليل بعض العينات الغذائية من الماكولات التي يتناولها التلاميذ باستمرار من المقاصف المدرسية .

### 4.3. مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من :

الأول: المدارس

طلاب وطالبات مدارس المنطقة الوسطى بإمارة الشارقة البالغ عددهم 2500 طالب وطالبة بنسبة 5% من جملة طلاب وطالبات المدارس الحكومية بدولة الإمارات العربية المتحدة.

الثاني : أولياء الأمور

أولياء أمور الطلاب المستهدفين بالدراسة وذلك بتقديم محاضرات توعوية عن صحة و سلامة الغذاء و اثره على التحصيل الأكاديمي عبر محاضرات تخصصية

الثالث: المقاصف المدرسية

المقاصف المدرسية و عددها 15 مقصف وما تشمله من اطعمة غذائية مختلفة .

4.4. عينة الدراسة وخصائصها

تتكون عينة الدراسة من:

الأول: طلبة و طالبات المرحلة الإعدادية و الثانوية ( الحلقة الثانية والثالثة ) في المدارس الحكومية بالمنطقة الوسطى امارة الشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة.

الثاني : أولياء أمور الطلاب .

الثالث: المقاصف المدرسية

عينة عمدية تمثل موردي الأطعمة بالمقاصف المدرسية وهم الشركات الغذائية و المطاعم المسؤولة من تقديم المواد الغذائية لمدارس المنطقة الوسطى .

4.5. أدوات الدراسة

1. استبيان للطلاب المستهدفين بالبحث
2. مقابلة لعينة من اسر الطلاب المستهدفين
3. مقابلات لموردي المقاصف بالمنطقة الوسطى – الشارقة  
(استلام قائمة من الموردين لحصر أنواع الأطعمة المقدمة في المقاصف بالمدارس)
4. المحاضرات وورش العمل التثقيفية
- 5 . العينة التجريبية و التجربة الضابطة
- 6 . التحليل المعملّي لبعض عينات الأطعمة التي تقدم في المقاصف المدرسية المستهدفة في البحث

5: الأداة الخامسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)

و لمعرفة مدى تأثير التغذية الجيدة على التحصيل الدراسي تم تطبيق برنامج غذائي صحي توعوي لفئة مستهدفة من الطالبات وذلك من خلال القيام باتباع نظام غذائي خاص بعينات من طلبة الصف التاسع (20 طالبة) . وذلك من خلال اتباع نظام غذائي متوازن في و جبتي الفطور ( عند الساعة 10 ص ) ووجبة الظهر المساعدة (عند الساعة 1:30) . حيث ان اليوم الدراسي يبدأ من الساعة الثامنة صباحا و ينتهي عند الثالثة و النصف عصرا .

كما هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر تناول الغذاء الصحي في تحسين التحصيل الأكاديمي المتمثل في درجات الطلاب في مادة العلوم لدى طلاب الصف التاسع، حيث تم تحديد مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

- ما أثر استخدام تناول الغذاء الصحي في تحسين التحصيل الأكاديمي المتمثل في درجات الطلاب في مادة العلوم لدى طلاب الصف التاسع  
ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1- ما المفاهيم العلمية و المهارات العملية الواجب تنميتها في مادة العلوم لدى طلاب الصف التاسع  
2- ما الصورة المقترحة لمكونات الغذاء الصحي لطلاب الصف التاسع؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعتين تعزى لنوع الغذاء المستخدم لكل مجموعة في الاختبار التحصيلي لمادة العلوم؟

وللإجابة عن أسئلة الدراسة، وفرضياتها استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج شبه التجريبي في دراسته، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة من الصف التاسع من مدرسة الثميد الثانوية المشتركة بنات، وقسمت إلى مجموعتين بالتساوي في كل منها (20) طالبة، المجموعة التجريبية استخدمت الغذاء الصحي في وجبتي الإفطار والغذاء، والمجموعة الضابطة تركت لها حرية اختيار الغذاء في وجبتي الإفطار والغذاء ،

تم الاتفاق علي تشكيل طبق صحى يومي متبعا الهرم الغذائي من حيث المكونات و الحصص الغذائية المكونة للطبق .

كما تم التركيز على الابتعاد عن كل ما من شأنه اضعاف البرنامج الغذائي مثل تناول المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة . كذلك التقليل من الحلويات و الشبس الذي اصبح من العادات الغذائية السائدة في المدارس في الآونة الأخيرة . ونفذت الدراسة في الفصل الدراسي الأول 2018/2019 م، أي على مدار 4 شهور كاملة . تم قياس تحصيل الطالبات من خلال درجات الفصل الدراسي الثاني بالمقارنة من درجاتهم في الفصل الدراسي الأول ( أي الدرجات القبلية والدرجات البعدية ) والمقارنة مع التجربة

الضابطة . و اظهرت النتائج تحسن واضح بدرجات مادة العلوم كمؤشر على ذلك . مرفق درجات الطالبات في الفصلين الأول و الثاني .

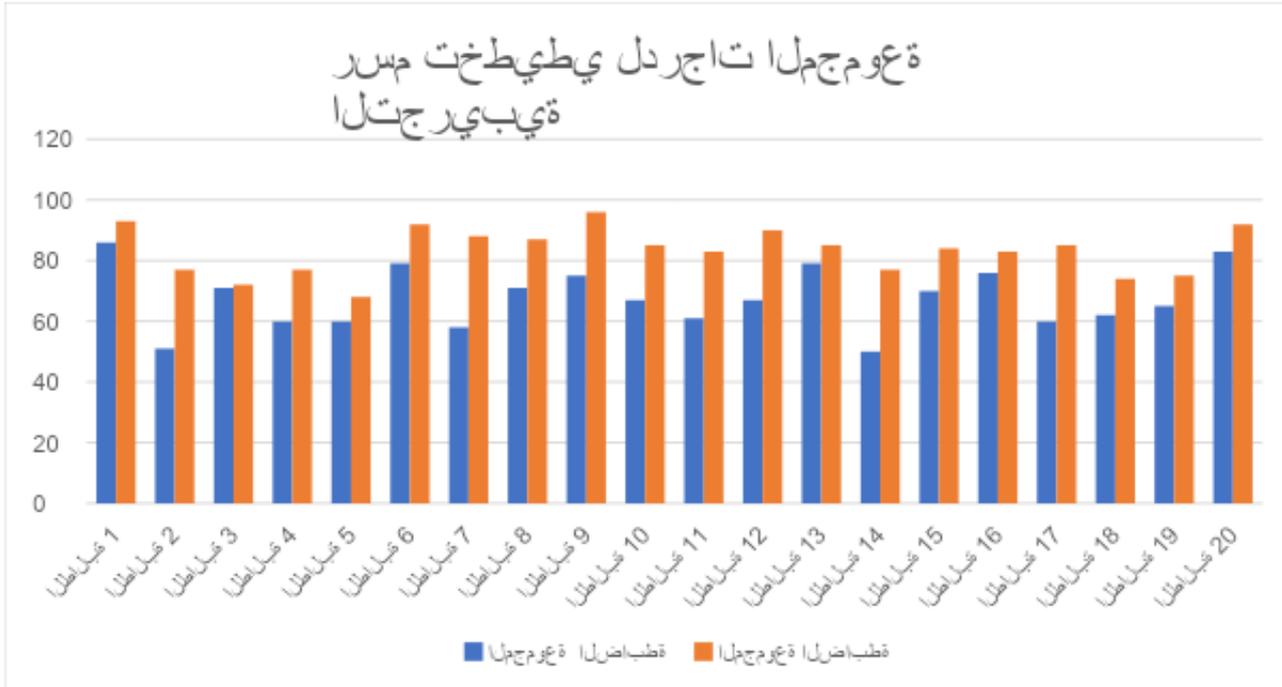
### 5.1 نتائج البحث

#### المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

#### جدول رقم (1)

( درجات طالبات الصف التاسع ( أ ) في مادة العلوم ( 100 ) ( نظري + أداء عملي ) المجموعة التجريبية							
م	الاسم باللغة العربية	المجموعة التجريبية ( قبل )	المجموعة التجريبية ( بعد )	م	الاسم باللغة العربية	المجموعة التجريبية ( قبل )	المجموعة التجريبية ( بعد )
1	الطالبة 1	86	93	11	الطالبة 11	61	83
2	الطالبة 2	51	77	12	الطالبة 12	67	90
3	الطالبة 3	71	72	13	الطالبة 13	79	85
4	الطالبة 4	60	77	14	الطالبة 14	50	77
5	الطالبة 5	60	68	15	الطالبة 15	70	84
6	الطالبة 6	79	92	16	الطالبة 16	76	83
7	الطالبة 7	58	88	17	الطالبة 17	60	85
8	الطالبة 8	71	87	18	الطالبة 18	62	74
9	الطالبة 9	75	96	19	الطالبة 19	65	75
10	الطالبة 10	67	85	20	الطالبة 20	83	92

#### (رسم تخطيطي 1)



(جدول رقم 2):

( نظري + أداء عملي )		( درجات طالبات الصف التاسع ( ب ) في مادة العلوم ( 100 )					
المجموعة الضابطة							
المجموعة الضابطة ( بعد )	المجموعة الضابطة ( قبل )	الاسم باللغة العربية	م	المجموعة الضابطة ( بعد )	المجموعة الضابطة ( قبل )	الاسم باللغة العربية	م
61	61	الطالبة 11	11	88	86	الطالبة 1	1
70	65	الطالبة 12	12	55	52	الطالبة 2	2
79	79	الطالبة 13	13	74	70	الطالبة 3	3
58	54	الطالبة 14	14	66	62	الطالبة 4	4
72	70	الطالبة 15	15	61	60	الطالبة 5	5
76	73	الطالبة 16	16	81	72	الطالبة 6	6



الانحراف المعياري (بعد)	المتوسط الحسابي (بعد)	الانحراف المعياري (قبل)	المتوسط الحسابي (قبل)	عدد الطلاب	
7.6	83.15	10.06	67.55	20	التجريبية
9.27	69.85	9.16	66.85	20	الضابطة

الجدول رقم (4)

#### Group Statistics

	GroupsEx	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة التجريبية	1	20	67.55	10.060	2.250
والضابطة قبل	2	20	66.85	9.155	2.047
المجموعة التجريبية	1	20	83.15	7.611	1.702
والضابطة بعد	2	20	69.85	9.270	2.073

تشير المتوسطات الحسابية في الجدول (4) الى وجود فرق ظاهري بين درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية و الضابطة في التطبيق القبلي لمستوى التحليل الاكاديمي للطلاب في مادة العلوم .وقد تم ضبط هذا الفرق إحصائياً باستخدام تحليل التباين المشترك ( ANCOVA ) . كما يظهر في الجدول أعلاه وجود فرق ظاهري بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية و الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار التحصيل الاكاديمي حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلاب المجموعة التجريبية (83.15) و بانحراف معياري (7.6) . أما المتوسط الحسابي لدرجات طلاب المجموعة الضابطة فبلغ (69.85) و بانحراف معياري (9.27) أي ان هناك فرقاً ظاهرياً في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقداره ( 13.3 ) . ولمعرفة ما إذا كان هذا الفرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (95%) , و بهدف عزل الفروق

بين المجموعتين على اختبار التحصيل الأكاديمي لمادة العلوم في التطبيق القبلي احصائيا , استخدم الباحث اختبار تحليل التباين المشترك ( ANCOVA ) و كانت النتائج كما في الجدول

هو عدم تساوي التباين والآخر هو المستهدف من عملية الاختبار، فالنسبة للجدول أعلاه نستدل على وجود فروق جوهرية بين المجتمعين حيث أن قيمة t المستخرجة عند مستوى معنوية 0.366 (غير المعنوية) وأن قيمة متوسط الفروق 2.682 يقع خارج الحد الأدنى لحدود الثقة عند درجة 95% وعليه نرفض فرضية التساوي بين المجتمعين.

Independent Samples Test الجدول رقم (5)

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
المجموعة التجريبية والضابطة قبل	Equal variances assumed	0.441	0.511	0.23	38	0.819	0.7	3.042	-5.457	6.857
	Equal variances not assumed			0.23	37.667	0.819	0.7	3.042	-5.459	6.859
المجموعة التجريبية والضابطة بعد	Equal variances assumed	0.838	0.366	4.959	38	0	13.3	2.682	7.871	18.729
	Equal variances not assumed			4.959	36.613	0	13.3	2.682	7.864	18.736

الجدول رقم (6)

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة التجريبية قبل	67.55	20	10.060	2.250
المجموعة التجريبية بعد	83.15	20	7.611	1.702

### الجدول رقم (7)

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
المجموعة التجريبية قبل & المجموعة التجريبية بعد	20	.742	.000

بالرجوع الى الجداول رقم (5) و رقم (6) نجد أن التحليل في مرحلته الأولى عرض متوسط درجات الطلاب قبل تنفيذ البرنامج الغذائي وكان مقداره 67.55 وانحراف معياري قدره 10.060. وبعد مرور 4 شهور من تنفيذ البرنامج الغذائي أصبح المتوسط 83.15 والانحراف المعياري 7.611 أي ان التحليل الأولي يشير الى تقدم واضح في درجات الطلاب وأن انخفاض الانحراف المعياري يدل على هذا التقدم في التحصيل الأكاديمي. ويعزز مخرجات المرحلة الأولى معامل الارتباط القوي بين قبل وبعد تطبيق البرنامج الغذائي الذي 742 وهو مقبول عند معنوية 0.000 كما ان اشارة الارتباط جاءت موجبة مما يدل على أن البرنامج الغذائي حقق ارتفاع كبير في مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب ووفق هذه

المؤشرات جاءت نتائج الاختبار لتثبت صحة العلاقة بين نوع الغذاء والمستوى التحصيلي للطلاب بمعنوية عالية 0.000

## 5. ملخص الخاتمة والتوصيات

### 1.5: الخاتمة

لقد أصبح موضوع الغذاء الصحي وأثره على طلابنا من المواضيع التي حظيت في الآونة الأخيرة باهتمام عالمي متزايد، فالغذاء الصحي هو مؤشر عالمي لمدى تطور و نمو الشعوب والاحتفاظ بالحيوية والنشاط التي تؤدي بدورها الى رفع مستوي الطلاب التحصيلي و من ثم ينمو الابدع و الابتكار لديهم. تتمثل مشكلة الدراسة في ضعف الوعي الصحي والوعي الغذائي لدي الكثير من الطلاب و أولياء امورهم كذلك العادات الغذائية السالبة كتناول الشبس و الشوكولاتة بانواعها وكل الغذاء غير الصحي بكثرة داخل المدارس مما اثر سلبا على صحتهم العامة و تحصيلهم الأكاديمي حيث تركزت بشكل واسع وسط المراهقين وهم طلاب وطالبات المرحلة الحلقة الثانية والثالثة . ولقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم الغذاء الصحي و اثره على مستوى التحصيل الدراسي لدي لطلاب الحلقة الثانية والثالثة . حيث يعرف الغذاء الصحي بأنه مجموعة من الأغذية التي تُلبّي احتياجات الجسم من العناصر الغذائية المهمة، كالبروتين، والكربوهيدرات، والدهون، والماء، والفيتامينات، والمعادن؛ وذلك من خلال اتباع الهرم الغذائي لطلابنا في دولة الإمارات العربية المتحدة. والآثار السلبية والمشاكل الصحية الناتجة عن العادات الغذائية الضارة كتناول الحلويات و الشبس و الغذاء غير الصحي بالإضافة الى شرب الشاي و القهوة بكثرة , و المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة. و ذلك من خلال وتقديم المحاضرات التوعوية للفئات المستهدفة ( الطلاب و أولياء أمورهم ) و عقد مقابلات مع أولياء الأمور و التعريف بمضار تلك الأغذية غير الصحية . كما تم عقد ورش عمل و تنظيم يوم للغذاء الصحي واشتمل على العديد من الأنشطة و الفعاليات التي من شأنها تعزيز التوعية الصحية لدي الفئات المستهدفة و أولياء امورهم . كذلك تم اتباع برنامج غذائي متكامل لفئة محددة من الطلاب ( طلاب الصف التاسع أ ) و عددهم 20 طالبة ومقارنة درجاتهم التحصيلية في مادة العلوم قبل و بعد اتباع البرنامج الغذائي و مقارنة درجاتهم

التحصيلية مع العينة الضابطة وهم طلاب الصف التاسع ب . وكذلك الاستفادة من الدراسات السابقة للحد من من الآثار الناجمة عن تزايد الامراض الناجمة عن سوء التغذية . كما هدفت الدراسة لخلق وعي صحي بين فئات المجتمع المختلفة في دولة الإمارات العربية المتحدة بغرض الوصول إلى نتائج وتوصيات بشكل عام لأولياء وبشكل خاص إلى موردي الأغذية بمدارس المنطقة الوسطى بامارة الشارقة ( مجتمع الدراسة ) و تعميمها علي جميع الجهات المسؤولة عن الامدادات الغذائية لجميع مدارس الدولة حتى يُستفاد منها في المستقبل لانتاج جيل واعى صحيا معافا من كل الامراض ويتمتع بالصحة والنشاط العالي ويعمل على رفعة وطنه في جميع مناحي الحياة

## 5.2: التوصيات العامة

- 1- الحرص على تناول وجبة الإفطار بشكل منتظم لطلابنا بالمدارس من خلال تشكيل لجان متخصصة مكونة من خبراء تغذية للإشراف المباشر على الوجبات المقدمة من قبل مقاصف المدارس للطلاب وتحديد قوائم الأطعمة المناسبة للطلاب وإقامة محاضرات و ندوات وورش عمل توعوية بشكل دوري للطلاب و أولياء امورهم وتدريبهم على اعداد وجبات صحية كذلك تعريفهم بالاضرار الناجمة عن التغذية غير الصحية .
- 2- تعزيز المناهج الدراسية في جميع المراحل بأهمية التغذية السليمة و التعريف بالهرم الغذائي و كيفية اتباعه في اعداد وجبات غذائية صحية وذلك بتضمينها ضمن مقررات العلوم و التعريف بالأمراض الناجمة عن السلوكيات الغذائية السالبة لدى طلاب المدارس . مع إثراء المكتبة المدرسية بمصادر معرفية أخرى كالكتب والدوريات العلمية، والمطبوعات ومواقع الشبكة العنكبوتية الخاصة بالموضوعات ذات الصلة.
- 3- ضرورة تعزيز دور وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية في نشر الوعي الغذائي الصحي بين أفراد المجتمع بمخاطر سوء التغذية . وضع شروط صحية تختص بوزن الوجبة ونسبة السعرات الحرارية والدهون والسكر. واستبعاد بعض الاصناف الغذائية غير المطابقة للشروط والمعايير مثل المحشي والهامبرغر وجميع انواع المشروبات الغازية .

4- ضرورة التشجيع على ممارسة الرياضة بجميع أشكالها والاستفادة من دور الأندية الثقافية والرياضية التي توفرها دولة الامارات العربية المتحدة للطلاب والشباب. و ضرورة التشجيع على إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية والمنهجية الخاصة بموضوع التغذية والغذاء الصحي والتوعية بذلك وسط الشباب و الطلاب، كمقترح لدراسات مستقبلية.

## 6. المراجع

### 6.1 المراجع باللغة العربية:

1. العريفي، اخرون (2009). برنامج غذائي لطلاب المدارس. المملكة العربية السعودية، الرياض
2. غلينز، باربرا، ريمر، ماركوس (2002). السلوك الصحي والتربية الصحية: نظرية بحث و تدريب سانفرانسيسكو .
3. ظاهر. (2004): أسس التغذية السليمة. عمان: دار مجلاوي للنشر.
4. قنديل. (1990): التربية الغذائية و تطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري. مركز دراسات الطفولة. عين شمس. مصر.
5. الصالح. (2004): عوامل التحصيل الدراسي في المرحلة الجامعية (ص30). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر.
6. الدايري، مجيد. (2000): المدخل في علم النفس التربوي (174). عمان، الأردن: دار الكندي للنشر و التوزيع.
7. عاقل. (2003): معجم علم النفس انجليزي فرنسي عربي. بيروت دار الملايين. (ص106)
8. جابلن، كمال، سليمان. (2014): المدرسة والمجتمع (ص48). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
9. عمران. (2021، 3 مارس). مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. كلية التربية، أسيوط، مصر.

10. الزعبي، عباس. (2000 م). النظام الإحصائي SPSS: فهم وتحليل البيانات الإحصائية ( الطبعة الأولى)، عمان. الاردن: دار وائل للنشر.
11. أبو صالح، عدنان. (2013 م). مقدمة في الإحصاء مبادئ وتحليل باستخدام SPSS ( الطبعة السابعة)، عمان. الأردن: دار المسيرة للنشر.

## 2.6: المراجع باللغة الإنجليزية

1- Katie Adolphus, Clare Lawton, & Louise Dye (8-8-2013),

2-

<http://website2016challen.wixsite.com/qatarchallenge/blank-c50by>)Household.(

3-Brian, Krans. (2016-2-12), Balanced Diet

4-Elizabeth Bowers. (10-6-2014), "5 Essential Nutrients