

## DIETARY HABITS OF A SAMPLE OF GIRLS TRAINEES AT GREEN MOUNTAIN AGRICULTURAL PROJECT AREA

Sakta, Fawzia A.

Home Econ. Dept., Fac. Of Agric., Tripoli ( El Fateh) - Leibia

العادات الغذائية لعينة من الفتيات المتدربات بمنطقة مشروع الهضبة الخضراء

الزراعي

فوزية عبد الله سكتة

قسم الأقتصاد المنزلي - كلية الزراعة - جامعة طرابلس (الفتاح) - ليبيا

### الملخص

من أجل تجنب انتشار سوء التغذية بين سكان المناطق ذات الموارد الطبيعية المتدهورة، استهدف البحث التعرف على العادات الغذائية لعينة من فتيات منطقة مشروع الهضبة الخضراء الزراعي. اختيرت عينة عشوائية تكونت من 40 متدربة بمركز تدريب المرأة للتدريب المهني بالمنطقة حيث تم تعبئة استمارة مقابلة تشمل بيانات تكرار أصناف الأطعمة المستهلكة خلال الأسبوع السابق للمقابلة، حيث تبين أن استهلاك أسر العينة لمصادر البروتين اعتمد في الغالب على البقوليات، وأن نسبة استهلاكها للحوم الدواجن والأسماك منخفضة. كما تبين ضعف استهلاك الأسر للفواكه والخضراوات الطازجة في الوجبات الرئيسية. كما إضح أيضا استهلاك أسر العينة للخبز المصنوع من الدقيق الأبيض مع جميع الوجبات الرئيسية. وتوصل البحث إلى بعض العادات السلبية للمبحوثات كتناول الشاي بعد الوجبات مباشرة، وتناول الحلويات ما بين الوجبات وشرب المشروبات الغازية. يوصى البحث بضرورة إجراء دراسات متخصصة أكثر شمولاً لتحديد الوضع الصحي للسكان، والعمل على ترشيد الأسر عن طريق وسائل الإعلام المرئي لتجنب العادات الغذائية السيئة، وتوجيههم إلى إتباع نظام التغذية الكاملة والمتوازنة للوقاية من المخاطر الصحية الناتجة عن سوء التغذية.

### المقدمة

أحدث تدهور وضع الموارد الطبيعية خلال العقدين الماضيين بمنطقة مشروع الهضبة الزراعي ليبيا تغيرات كبيرة في أوضاع حياة سكانها الاقتصادية والاجتماعية. وشملت التغيرات تفتيت المزارع الكبيرة وتحول أراضيها إلى وحدات سكنية تسكنها أسر عصرية. كما تغيرت مصادر دخل سكانها الأصليين إلى مصادر أخرى غير زراعية (سكتة، 2006). تلعب العوامل الاقتصادية دوراً هاماً في تحديد العادات الغذائية لأي مجتمع ما، كما أن تدهور الموارد يؤثر في حياة السكان بانتشار الأمراض الناشئة عن سوء التغذية التي يمكن إرجاع أسبابها إلى الفقر وقلة الوعي الغذائي، والعادات الغذائية الخاطئة (FAO, 1995) (الزهراني، 2007).

وعليه فإن ما وصل إليه وضع بعض المناطق الزراعية في ليبيا من تغيرات بيئية واجتماعية وإقتصادية يبين الحاجة لدراسة العادات الغذائية للأسر الزراعية. وحيث أنه لم تجر في السابق دراسات عن العادات الغذائية لسكان المناطق التي تعاني من تدهور الموارد الطبيعية، فإن هناك حاجة ماسة إلى أن يهدف البحث لوصف العادات الغذائية لعينة من نساء إحدى تلك المناطق وذلك من أجل تجنب انتشار سوء التغذية بينهن.

وتعرف العادات الغذائية بأنها "التعبير عن مظاهر السلوك الجماعي المتكرر في إعداد وتناول الغذاء"، كما يعرف السلوك الغذائي بأنه "الطريقة التي يتبعها الشخص أو المجتمع في تناول الغذاء اليومي، وما يقوم به من نشاط له علاقة بالغذاء". وتنتقل العادات أو السلوك الغذائي للفرد في الغالب من والديه أو بيئته، من خلال تقليده لتصرفات غيره، كما أنها تعتمد على عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية. أي أن العادات أو السلوك الغذائي يتأثر بنوع الغذاء وتوفره في البيئة، وبالعادات الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، وبالمناخ، والحالة الصحية للشخص (التكروري، المصري، 1997) (الزهراني، 2007).

ومن المعروف عن الأسر الزراعية أنهم يعتبرون قطاعان المشابهة دليلاً على الثروة والمكانة الاجتماعية، وهذا ما يمنعهم من ذبحها والاستفادة من لحمها إلا نادراً ويقتصر استغلالهم لها على استهلاك ألبانها أو الاستفادة من صوفها (الفاندي، 1999).

وبالنسبة لسلكيات السكان التي تؤدي لانتشار أمراض سوء التغذية، بينت دراسة عن العادات الغذائية في المجتمع السعودي زيادة تناول أفراد الأسر لكل من البروتين الحيواني، والوجبات السريعة، والحلويات، والشكولاتة والمشروبات الغازية، بدلاً من تناولهم للخبز، والتمر، والخبز الأسمر، والفواكه والخضراوات الطازجة (الزهراني، 2007م). كما بينت دراسة استهدفت تحديد العادات الغذائية لدى المراهقين في مدارس بمناطق ريفية وحضرية بسوريا، قلة تناول الطلبة للخضراوات والفواكه الطازجة، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الألبان (Bashour، 2004). وفي دراسة عن تحديد النمط الغذائي لعينة من طلبة الجامعة في الأردن استعمل استبيان لتحديد تكرار تناول الأطعمة، ومن نتائجها تبين ارتفاع نسبة الذين لا يتناولون وجبة الإفطار بشكل يومي والذين يتناولون الخبز الأبيض والمشروبات الغازية (Tayyem، 2008). وبالنسبة لطرق تناول الطعام بينت دراسة في دولة الإمارات العربية أن زيادة عدد أفراد الأسرة لا يحقق توزيع الطعام بين أفراد الأسرة بصورة عادلة ولا يضمن حصولهم على احتياجاتهم الغذائية بصورة كافية (مصيفر، 2004 م).

وقد بيّن الاستعراض المرجعي لأغلب الدول التي تتعرض لمواردها الزراعية للاستنزاف أن بعض أفرادها يشكون من سوء التغذية نتيجة عدم حصولهم في جميع الأوقات على الغذاء الكافي الذي يؤمن لهم حياة صحية نشطة (Saito, 1990). وفي أغلب الأحيان يعتمد غذاء الطبقة الفقيرة على المواد الكربوهيدراتية والدهنية وتعد في المواد البروتينية، مما يعرضهم إلى الإصابة بأمراض سوء التغذية. وفي أغلب الأحيان تعتمد الأسر الفقيرة في غذائها على وجبات مركبة من الحبوب والبقوليات وبعض الخضراوات، وتستهلك مقادير أقل من الأطعمة الحيوانية المصدر، وقد يرجع عدم تناولها بين غالبية الأسر إلى أنها غالية الثمن وليس باستطاعتهم شراءها بانتظام. وكل لهم لا بد من رفع مستوى معيشتهم وزيادة دخلهم حتى يستطيعوا الحصول على الأغذية بكميات تلبي احتياجاتهم (الزهراني، 2007). وفي مجال التنمية البشرية توصي الدراسات بضرورة تبني برامج حديثة لتدريب النساء ليصبحن مخططات لتغذية الأسرة بصورة سليمة (Chu, 1985).

إن معرفة أفراد الأسر بتوفير الغذاء وتحسين إنتاجه في المناطق الزراعية التي تعاني من تدهور مواردها الزراعية والانتفاع به شيء ضروري لكي يستقروا بمنطقتهم ويعيشوا بصورة أفضل تمكنهم من العمل والإنتاج. كما أن معرفة أفراد تلك الأسر باحتياجاتهم من المواد الغذائية، بالإضافة إلى معرفتهم بإعداد الأطعمة والاستفادة منها والمحافظة عليها شيء أساسي في عملية بناء جسم الإنسان بصورة سليمة (أمين ومذكور، 1991). وتتضمن برامج الإرشاد الغذائي نشر المعرفة الخاصة باختيار الغذاء حسب الوضع الصحي لأفراد الأسرة خصوصاً بالنسبة للحوامل والمرضعات، والمواليد الصغار والأطفال، لأن سوء تغذية الأمهات، قد يمتد أثره للأطفال الرضع الذين لم يولدوا بعد. كما يجب إدراك الأفراد للقيمة الغذائية النسبية للأغذية المتاحة وكيفية الانتفاع بها، وتفهم العلاقة القائمة بين الغذاء ونمو جسم الإنسان، واحتياجات الجسم من الطاقة والمحافظة على الصحة الجيدة (Lado, 1992).

ولاختيار وجبات الطعام الصحية، قسم المتخصصون في شؤون التغذية البشرية الغذاء إلى مجموعات غذائية تشمل مجموعة الحبوب، ومجموعتي الخضراوات والفواكه. كما يشمل الغذاء مجموعة اللحوم وبدائله كالبقوليات، ومجموعة الحليب ومنتجاته (التكروري والمصري، 1997 م) (مصيفر وآخرين، 2007). ومن أجل تحقيق صحة جسم الإنسان ونموه بشكل سليم، يقدم خبراء التغذية لأفراد المجتمع مجموعة نصائح لتكوين عادات غذائية سليمة، كأن يتناول الإنسان أنواع مختلفة من الأغذية يومياً، بحيث تتوزع بين الوجبات الرئيسية اليومية والوجبات الخفيفة. كما يوصى الإنسان بأن يتناول كميات كافية ومتنوعة من الفواكه والخضراوات بشكل يومي للوقاية من بعض الأمراض. وللوقاية من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد ينصح الإنسان بتناول مجموعة اللحوم والبقوليات والمكسرات بانتظام، وعلى أن يتضمن غذاءه اليومي كميات كافية من الحبوب ومنتجاتها، وعلى كميات كافية من الحليب ومنتجاته، وأن يقلل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون ومن تناول الأطعمة المالحة. كذلك يجب أن يكون إعداد غذاء الإنسان بشكل متوازن وأن يحتوي على جميع أنواع المواد الغذائية بكميات كافية حسب سن الشخص وجنسه وحالته الصحية والمهنية (مصيفر وآخرين، 2007). أي يجب أن يحتوي الغذاء الصحي الكامل على مواد للبناء (البروتينات)، وأخرى للطاقة (الكربوهيدرات والدهون)، ومواد للوقاية (الفيتامينات والأملاح المعدنية). وتعتبر الوظيفة الرئيسية للحبوب كالأرز والقمح تزويد الجسم بالطاقة، كما تزود الدهون والزيوت والخضراوات النشوية كالبطاطا جسم الإنسان بالطاقة. ومن الأطعمة التي تساعد الجسم على النمو للحوم، والبقوليات، والمكسرات. وبالنسبة للأطعمة الواقية

فهي تشمل الخضراوات الخضراء وذات اللون البرتقالي كالطماطم والجزر والفواكه كالبرتقال. ولكي يعيش الإنسان حياة صحية يجب أن يأكل مزيجاً من المجموعات الثلاث التي تشمل أطعمة الطاقة، النمو، والوقاية (Guthrie, 1986) (منظمة الصحة العالمية، 1988).  
وتتمثل مشكلة الدراسة في التعرف على العادات الغذائية للفتيات بمنطقة مشروع الهضبة الخضراء، ويمكن التعبير عن هذه المشكلة في صورة استفسارية في ما هي العادات الغذائية للفتيات بمنطقة مشروع الهضبة الخضراء الزراعي؟

## أدوات وطرائق البحث

تم اختيار عينة البحث من منطقة مشروع الهضبة الخضراء لأنها كانت ضمن مشاريع التنمية الزراعية التي تعرضت لتدهور مواردها الطبيعية وتغير نشاط ملاكها الأصليين لممارسة مهنة مختلفة غير زراعية. ويقع منطقة مشروع الهضبة الخضراء علي بعد 5 كيلو متر جنوب مدينة طرابلس وكانت مزارعها تتميز بإنتاج محاصيل الفاكهة والحبوب والخضراوات.  
تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من خلال قوائم الفتيات المسجلات بمركز التدريب كان يعرف في السابق بمركز الربيع للتنمية الريفية وحالياً باسم مركز المرأة لتدريب المهن الشاملة للحاسب الآلي والصناعات النسيجية. لقد استهدف البحث التعرف على العادات والممارسات الغذائية لهذه العينة المختارة عشوائياً، ولوصف تلك العادات قامت الباحثة بمقابلة أربعين فتاة مبحوثة وتعبئة استمارة معين، وتضمنت الإستمارة إلى جانب البيانات الاجتماعية والاقتصادية للمرأة وأسرتها مجموعة من الأسئلة العامة عن العادات والممارسات الغذائية لأصناف الطعام المتناول خلال الأسبوع السابق للمقابلة. ويعد تحديد تكرار الأطعمة من الطرق السهلة لقياس تناول الطعام ولكنها لا تبين كمية المستهلك منه (Tayyem, 2008). كما تضمنت الإستمارة عبارات لتحديد مستوى ممارستهن لمجموعة من العادات الغذائية، وذلك باختيارهن لمستوى واحد من التالي (1= لا يحدث أو 2= يحدث أحياناً أو 3= يحدث دائماً). وبالنسبة إلى تحليل بيانات الاستمارة تم استخدام البرنامج الإحصائي المستعمل لتحليل البيانات في العلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences أو (SPSS).  
وبما يتناسب مع هدف البحث تم استخدام منهج الإحصاء الوصفي (أبو حطب وصادق، 1991) لتسجيل إجابات مجموعة الأسئلة في صورة تكرارات ونسب مئوية، كما تم حساب متوسطات تكرار السلوك والانحرافات المعيارية.

## النتائج والمناقشة

تعتبر دراسة الوضع الزراعي لمنطقة البحث أمراً صعباً، نظراً لغياب المعلومات الإحصائية الدقيقة المتعلقة به لدى الجهات المختصة. وعليه اعتمدت الباحثة على إتباع أسلوب الملاحظة مع نموذج الاستبيان لجمع المعلومات، وقد لوحظ من خلال الزيارة الميدانية لأسر عينة البحث أن عدد الأسر الحضرية في تزايد نتيجة لتفتيت الحيازة الزراعية، كما تنتشر في حدود المنطقة المحلات التجارية الخاصة بالمواد الغذائية وبالمنتجات الزراعية، إضافة إلى بعض الوحدات الخاصة ببيع مواد البناء وصيانة الآلات المختلفة. ونظراً لصغر حجم عينة النساء المستخدمة من منطقة مشروع الهضبة الخضراء الزراعي يعتبر هذا البحث وصفاً واستطلاعياً.  
وتبين النتائج بالنسبة إلى خصائص المبحوثات أن جميعهن فتيات غير متزوجات، وبلغ متوسط عمر أرباب أسرهن 60.30 سنة، وتراوح أعمار أرباب أسرهن بين حد أدنى قدره 40 سنة وحد أعلى بلغ 79 سنة. وتبين أن أكثر من نصف أرباب الأسر (60%) لا يعرف القراءة ولا الكتابة، وأن مستويات غير الأميين التعليمية تباينت بين مستوي التعليم الابتدائي (16%) والتعليم الإعدادي والمهني (10% لكل منهما)، والتعليم الجامعي (2.5%). ويمارس جميع أرباب الأسر أنشطة الزراعة كمهنة ثانوية، بينما يمارسها كمهنة رئيسية أقل من ثلثهم (32.5%)، وتعمل مجموعة منهم بالوظيفة العامة (40%)، وبأنشطة الزراعة والتجارة (12.5%). ورغم عدم توفر معلومات دقيقة عن دخل الأسر إلا أنه يمكن أن يقال بصورة عامة أن متوسط دخل معظم أرباب الأسر لا يعتمد على مهنة الزراعة فقط حيث تبين أن أغلبهم يعملون في مجالات غير زراعية كمهنة أساسية، وربما يرجع ذلك إلى ضعف الدخل الزراعي.

وتتمتع جميع المبحوثات بصحة جيدة حيث لم تشكو أي منهن من أمراض صحية خلال فترة الشهرين السابقين للمقابلة. وقد بينت النتائج أن متوسط عمرهن بلغ 24 سنة، وتراوح بين حد أدنى قدره 19 سنة وحد أعلى بلغ 30 سنة. وبالنسبة للحالة التعليمية للنساء فكلهن يعرفن القراءة والكتابة، حيث تنوعت نسب مستوياتهن التعليمية بين التعليم الإعدادي (85%)، والتعليم الثانوي والجامعي (7.5% لكل منهما). كما بلغ متوسط سنوات دراسة المبحوثات 10.12 سنوات، بحد أدنى قدره سبع سنوات وحد أعلى بلغ 15 سنة. بالنسبة للنشاط المهني الرئيسي تمارس جميع الفتيات أنشطة التدبير المنزلي من تخطيط وإعداد وحفظ أغذية وغيره. في حين لا تمارس أغلبهن (70%) أي نشاط ثانوي داخل أو خارج المسكن خلال ساعات الفراغ. وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن أغلبهن بمستوى تعليم أساسي وجميعهن منقطعات عن صفوف التعليم النظامي. ويعتبر ذلك مؤشراً على حاجتهن لممارسة أنشطة تمكنهن من توفير الدخل للأسرة والحياة بصورة معيشية سليمة. وتعيش عينة البحث بمزارع تتراوح مساحتها بين 3 هكتارات و 15 هكتاراً، كما تتراوح عدد الأسر التي تسكن المزرعة الواحدة بين عائلة واحدة وسبع عائلات، وهذا مما يدل على تفتيت الأراضي الزراعية إلى وحدات سكنية. كما لوحظ أن أكثر من ثلثي أسر العينة يعشن بمساكن شيدتها إدارة المشروع (70%)، وأن التيار الكهربائي متوفر في جميع المساكن. أما بالنسبة إلى توفر مياه الشرب بالمسكن فقد تبين توفره باستمرار بين أكثر من نصف (55%) مزارع أسر النساء. وبالنسبة إلى مصادر المعرفة الخاصة بتغذية الأسرة، بينت النتائج أن التلفزيون له الأولوية (100%)، يليه الإذاعة المسموعة (87.5%)، زيارة أحد المعارف (72.5%) فقراءة المطبوعات (57.5%).

وبالنسبة لوصف العادات الغذائية لعينة النساء بينت النتائج أن المستبيبات يشاركن أمهاتهن يومياً في إعداد ثلاث وجبات غذائية رئيسية للأسرة. وبالنسبة لتقديم الوجبات فإنه لا يجتمع جميع أفراد أسر المبحوثات على مائدة واحدة، حيث يأكل الذكور مع الأب والإناث مع الأم (65%)، وقد يرجع ذلك إلى أن نظام تناول الوجبات الغذائية يعتمد غالباً على عدد وعمر وجنس أفراد الأسرة. وتستعين أغلب المبحوثات في إعداد الوجبات الغذائية اليومية بتجهيزات متواضعة في حجرة مطبخ تقع داخل المنزل، حيث يوجد بالمطبخ ثلاجة وموقد يشتغل بالغاز الطبيعي. كما بينت أغلب المبحوثات (80%) عدم استعمالهن للأجهزة الكهربائية التي تسهل علي المرأة إنجاز الوجبات الغذائية كالحلاط والمطحنة وغيره من الأدوات الحديثة. وبالنسبة لوصف الاستهلاك الغذائي لأصناف الطعام المتناول يومياً، طلب من المستجوبات تحديد عدد مرات تناولهن للأغذية النباتية والحيوانية خلال الأسبوع السابق للمقابلة، من حيث تنوع مجموعة اللحوم وبدائله كالبقوليات، ومجموعتي الخضراوات والفواكه، ومجموعة الحبوب.

وبالنسبة لوجبة الإفطار بينت النتائج أن مجموعة صغيرة (10%) من المبحوثات يتناولن الحليب الطازج مع طعام الإفطار يومياً، وتتكون وجبة الإفطار في الغالب من الشاي والخبز فقط وأحياناً مع البيض أو الجبن أو الزيتون أو المربي أو الزبد. وبالنسبة لوجبتي الغداء والعشاء أفادت بعض المبحوثات بأن اللحوم الحمراء من الأغنام أو الماعز أو غيره تستعمل طازجة أو مجففة، مع مرقه الخضار أو مع أطباق المكرونة والأرز وغيره. وقد تبين من النتائج أن أكثر من ثلث المستجوبات (37.5%) استهلكت لحوم الأغنام يومياً في إعداد إحدى الوجبات الرئيسية للأسرة كما بلغ متوسط استهلاكه بين المبحوثات 3.90 مرة خلال ذلك الأسبوع (جدول 1).

الجدول (1) . توزيع عينة البحث حسب بيانات استهلاك اللحوم الحمراء

متوسط الاستهلاك ± الانحراف المعياري	مدي استهلاك الغذاء خلال الأسبوع السابق للمقابلة				نوع الغذاء المستهلك اللحوم الحمراء
	7 مرات	4-5 مرات	1-3 مرات	0.0 مرة	
2.73 ± 3.90	37.5%	10%	35%	17.5%	

وبينت النتائج أن أكثر من نصف عينة النساء المستجوبات (60%) لم يستهلكن لحوم الدواجن، كما بلغ متوسط استهلاكهن 1.33 مرة خلال الأسبوع السابق للمقابلة (جدول 2). وربما يرجع انخفاض استهلاك لحوم الدواجن بين الأسر إلى اختلاف أنواع الأسر بالمناطق الزراعية حيث يعرف تفضيلهم لتربية حيوانات اللحوم الحمراء بالدرجة الأولى (الفاندي، 1999). وربما يرجع سبب ضعف استهلاك لحوم الدواجن إلى انخفاض المستوى التعليمي بين الأسر، لأن ارتفاع مستوى تعليم الفرد يحسن ثقافته الغذائية، ويمكنه من اختيار الأطعمة حسب عادات التغذية الصحية السليمة (العباد، 2007).

الجدول (2) . توزيع عينة البحث حسب بيانات استهلاك لحوم الدواجن

متوسط الاستهلاك ± الانحراف المعياري	مدي استهلاك الغذاء خلال الأسبوع السابق للمقابلة				نوع الغذاء المستهلك لحوم
	7 مرات	4-5 مرات	1-3 مرات	0.0 مرة	

الدواجن	%60	%25	%7.5	%7.5	2.08 ± 1.35
---------	-----	-----	------	------	-------------

وبالنسبة لتناول أسر العينة للحوم الأسماك خلال الأسبوع السابق للمقابلة تبين عدم استهلاكها في الوجبات الرئيسية بين أغلبية العينة (90%)، كما بلغ متوسط استهلاكها 0.13 مرة خلال الأسبوع (جدول 3). وترجع أهمية استهلاك لحوم الأسماك إلى كونها من أهم مصادر البروتين المتكامل لبناء الجسم الذي يحتوى على نسبة من اليود والفسفور (مصيفر وآخرين، 2007). وربما يرجع انخفاض نسبة استهلاك لحوم الأسماك إلى تأثير الحالة الاقتصادية للأسرة على قدرتها الشرائية أو بسبب ضعف الوعي الغذائي للوالدين بالقيمة الصحية لتناول لحوم الأسماك. وبالنسبة لاستهلاك مجموعة اللحوم تشير المراجع إلى أنه يفضل تناول الأسماك أو الدجاج أو اللحوم الحمراء حسب الكميات المحددة للشخص مرة إلى مرتان في الأسبوع، وبالنسبة لتناول البقوليات يفضل ثلاث مرات في الأسبوع (مصيفر وآخرين، 2007).

جدول (3). توزيع عينة البحث حسب بيانك استهلاك الأسماك

متوسط الاستهلاك ± الانحراف المعياري	مدي استهلاك الغذاء خلال الأسبوع السابق للمقابلة			نوع الغذاء المستهلك لحوم الأسماك
	مرة واحدة	مرة واحدة	مرتان	
0.40 ± 0.13	%90	%7.5	%2.5	

بالنسبة للبقوليات تستعمل العينة الفاصوليا، الحمص، الفول، وغيره في إعداد الوجبات الرئيسية. وتعتبر البقوليات مصدراً للبروتين وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية وكذلك الألياف الغذائية التي تعتبر ضرورية لجسم الإنسان (التكروري والمصري، 1997) (مصيفر وآخرين، 2007). ولقد بينت جميع المبحوثات أن البقوليات تطهى مع أو بدون اللحوم لإعداد بعض الوجبات الشعبية كالمكرونه أو الأرز أو أن تقدم في مرقه طماطم مع الخبز. وبينت النتائج أن أكثر من نصف العينة بقليل (55%) استهلكت البقوليات جميع أيام الأسبوع السابق للمقابلة، كما بلغ متوسط استهلاكها 4.88 مرة في الأسبوع (جدول 4). وربما يرجع استعمال المبحوثات للبقوليات في إعداد الوجبات الغذائية الرئيسية إلى محدودية دخل الأسرة، وتأثير ذلك على قدرتها الشرائية للسلع الغذائية من الأسواق، حيث تشير المراجع العلمية إلى أن الحالة الاقتصادية تؤثر على القدرة الشرائية للأسرة أي تحدد نوعية الأغذية المتناولة وبالتالي تحدد العادات الغذائية المتبعة بين أفرادها (الزهراني، 2007 م).

جدول(4). توزيع عينة البحث حسب بيانك استهلاك البقوليات

متوسط الاستهلاك± الانحراف المعياري	مدي استهلاك الغذاء خلال الأسبوع السابق للمقابلة				نوع الغذاء المستهلك البقوليات
	مرة 0.0	1-3 مرات	4-5 مرات	7 مرات	
2.64 ± 4.88	%12.5	%17.5	%15	%55	

كما تستهلك مجموعة صغيرة من أسر المبحوثات (20%) ثمار الزيتون من أشجار بالمزرعة في وجباتها الرئيسية، وبينت المبحوثات بأنهن يفضلن استعمال زيت الزيتون في طهي اللحوم والخضراوات وتقديم الثمار مع أطباق السلاطة المتنوعة. ومن المعروف أن الأسر الزراعية تستهلك الخضار الموسمية مثل البصل الأخضر، الطماطم، والفلفل، لإعداد السلاطة التقليدية. وترجع أهمية استهلاكها إلى أنها تحتوى على كمية كبيرة من الألياف وعناصر غذائية تعتبر ضرورية لصحة الإنسان (التكروري والمصري، 1997) (مصيفر وآخرين، 2007). وبالنسبة للخضراوات الطازجة فهي إما من إنتاج الحديقة المنزلية أو من السوق ولقد تبين أن أقل من نصف العينة (47.5%) استهلكتها جميع أيام الأسبوع السابق للمقابلة، كما بلغ متوسط استهلاكها 4.58 مرة خلال الأسبوع (جدول 5). وربما يرجع انخفاض نسبة الاستعمال إلى الخصائص الشخصية المميزة لرب الأسرة، حيث يعتبر عمر الشخص ومستوى تعليمه من أكثر العوامل تأثيراً على القرارات الشرائية وبالتالي على العادات الغذائية للأسرة واستهلاك الغذاء من العوامل الأخرى (الزهراني، 2007 م).

جدول (5). توزيع عينة البحث حسب بيانك استهلاك الخضراوات

متوسط الاستهلاك± الانحراف المعياري	مدي استهلاك الغذاء خلال الأسبوع السابق للمقابلة				نوع الغذاء المستهلك الخضراوات
	مرة 0.0	1-3 مرات	4-5 مرات	7 مرات	
2.71 ± 4.58	%15	%20	%17.5	%47.5	

بالنسبة لمجموعة الفواكه قد تحصل عليها المستجوبات من بعض أشجار الفاكهة بالمزرعة أو بالشراء من السوق. وقد بينت مجموعة صغيرة من المستجوبات (30%) استعمالها لثمار أشجار الخنيزل المجففة

في إعداد الحلويات التقليدية من التمر المعجون أو من دبس التمر (الرب). ولقد بينت النتائج أن أقل من ربع عينة البحث (15%) استهلكت ثمار الفاكهة جميع أيام الأسبوع السابق للمقابلة، كما بلغ متوسط استهلاكها بين أسر المستجوبات 2.53 مرة خلال الأسبوع (جدول 6). وربما يرجع انخفاض نسبة استهلاك أسر المستجوبات لثمار الفاكهة الطازجة إلى عاداتهم الغذائية بسبب عدم وعيهم بقيمتها الغذائية (مصيقير، 2004). أو ربما يرجع السبب إلى ارتفاع الأسعار وضعف القدرة الشرائية للأسرة.

جدول (6). توزيع عينة البحث حسب بيانات استهلاك الفواكه

متوسط الاستهلاك ± الانحراف المعياري	مدي استهلاك الغذاء خلال الأسبوع السابق للمقابلة				نوع الغذاء المستهلك
	7 مرات	4-5 مرات	1-3 مرات	0.0 مرة	الفواكه
2.41 ± 2.53	%23	%27	%30	%20	

وتستهلك الأسر الزراعية مجموعة الحبوب بشكل أساسي ويتمثل ذلك في القمح الذي يصنع منه الخبز التقليدي، أو البرغل الذي يدخل في إعداد الكسكسي. كما تستهلك الأسر الشعير لإعداد وجبة البازين. وتستهلك أسر المبحوثات أنواع من الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض من المخازن القريبة من المنطقة، بدلاً من إعداد الخبز التقليدي المصنوع من الدقيق الكامل بالمنزل. كما تضمنت استمارة المقابلة عبارات تعبر عن ممارسات في التغذية، وللإجابة طلب من المستبينة تحديد مدى ممارستها لها. وتشير النتائج إلى انخفاض نسبة تناول الفواكه الطازجة بصورة دائمة بين المبحوثات (20%)، وبالنسبة للخضراوات ولمجموعة اللحوم (45% لكل منهما). كما بينت النتائج ممارسة المستبينات لبعض العادات الغذائية الضارة للصحة العامة كتناول الشاي دائماً بعد الوجبات مباشرة (90%)، والإسراف في استعمال التوابل الحارة عند الطهي (97%) واستعمال الدهون الحيوانية بكثرة (75%) (جدول 7).

جدول (7). توزيع عينة البحث حسب مستويات تطبيق الارشادات الغذائية

العادات الغذائية			لا أو نادراً	أحياناً	دائماً
			%	%	%
تناول الفواكه الطازجة بشكل يومي			30	50	20
تناول الخضراوات بشكل يومي			20	35	45
تناول مجموعة اللحوم بانتظام			35	20	45
تناول الشاي بعد الوجبات مباشرة			5	5	90
الإكثار من استعمال التوابل الحارة عند الطهي			0	3	97
الإكثار من استعمال الدهون الحيوانية			5	20	75

ويستخلص من تلك النتائج الحاجة لإعداد برامج للتثقيف الغذائي هدفها زيادة وعي الأشخاص بأهمية التغذية الجيدة وضرورة إتباع العادات والممارسات الصحية للوقاية من أمراض سوء التغذية. ومما يشير إلى ممارسة مجموعة من المستبينات لبعض عادات التغذية الصحية تناولهن لوجبة الإفطار بشكل يومي (93%)، وتناولهن للحليب دائماً (57.5%) (جدول 8).

جدول (8). توزيع عينة البحث حسب مستويات تطبيق الارشادات الغذائية

العادات الغذائية			لا أو نادراً	أحياناً	دائماً
			%	%	%
تناول وجبة الإفطار يومياً			10	0	90
تناول الحليب يومياً			12.5	30	57.5

كما بينت النتائج (جدول 9) ممارسة مجموعة من المبحوثات لبعض العادات الغذائية السيئة كتناول المشروبات الغازية (7.5% دائماً، و37.5% أحياناً) وتناول الحلويات الدسمة والكعك والبسكويت المحلى بين الوجبات (40% دائماً، و15% أحياناً). وتعتبر تلك العادات سيئة لأنها من الأطعمة قليلة الفائدة

للشخص (غنية بالسكريات وفقيرة في الفيتامينات والعناصر المعدنية)، ولأن الإكثار من تناولها يساعد على زيادة الوزن (العباد، 2008) (مصيفر وآخرين، 2007).

جدول (9). توزيع عينة البحث حسب مستويات تطبيق الإرشادات الغذائية

لا أو نادراً	أحياناً	دائماً	العادات الغذائية
%	%	%	
45	37.5	7.5	تناول المشروبات الغازية بانتظام
45	15	40	تناول الحلويات والكعك والبسكويت ما بين الوجبات

#### الاستنتاج:

بينت النتائج تباين الأوضاع والعادات الغذائية لعينة فتيات منطقة مشروع الهضبة الخضراء الزراعي، وربما يرجع ذلك إلى تأثير أسرهن بعوامل البيئة الطبيعية والإنتاج الغذائي، أو بسبب الأوضاع الاقتصادية أو الاجتماعية للأسر. كما بينت النتائج أن المبحوثات يتبعن عادة تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً، وعليه فإن هذه النتيجة تدل على أنهن يتبعن المسار الصحيح للتغذية المتوازنة، التي يتحصل فيها الشخص يومياً على احتياجاته الغذائية. كما تبين أن الغذاء الرئيسي للعينة يتكون من مصادر الحبوب كالأرز ومن منتجات الفصح كالمكرونه والخبز. وبالنسبة للاستهلاك اليومي لهصادر البروتين تم اعتمادهن بالدرجة الأولى على البقوليات ثم اللحوم الحمراء. وبالنسبة للحوم الدواجن والأسماك فقد تبين ضعف استهلاكهن لها. كما تبين ضعف استهلاكهن اليومي لمجموعتي الخضروات والفواكه الطازجة. وربما يرجع السبب في ذلك إلى تأثير البيئة والعادات الغذائية للأسر بسبب انخفاض مستوى الثقافة الغذائية وعدم وعيهم بقيمتها الصحية. كما قد يرجع سبب ممارسة بعض العادات الغذائية الخاطئة للإسراف في استعمال التوابل الحارة والدهون الحيوانية وتناول الشاي بعد الوجبات مباشرة إلى تأثير انخفاض المستوى التعليمي والثقافي للفرد على درجة وعيه وعدم ممارسته للعادات والسلوكيات الغذائية المفيدة للصحة. ولأن الدراسات تشير إلى أن الإسراف في تناول بعض الأطعمة قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين، والإصابة بأمراض سوء التغذية وغيره. ولأن هذا البحث وصفي واستطلاعي هناك ضرورة لإجراء دراسات متخصصة أكثر شمولاً لتحديد الوضع الصحي لسكان المنطقة.

ولتعديل العادات الغذائية الخاطئة وتحقيق الصحة الدائمة للجميع يجب أن تتعلم الأسر عادات غذائية أفضل. ولأن دور الإرشاد الغذائي في وسائل الإعلام المرئية مهم للغاية يجب أن تكون الرسائل الإرشادية مواكبة لمسيرة البحث العلمي، لأن المعرفة الصحية وسيلة للعيش بصورة طبيعية مثالية. كما يجب على أجهزة الإعلام المرئية أن تضع أمام المشاهدات كل ما من شأنه أن يؤثر إيجابياً على ذوقهن ونظرتهم لقيمة الأغذية الصحية حتى يتعودن على ممارسة العادات الغذائية الحسنة. وعموماً يقع على عاتق المرأة مسؤولية تطوير الأنماط الغذائية في الأسرة وفقاً لما يتاح لها من معلومات وممارسات عصرية ومع ما يتاح لها من موارد اقتصادية.

#### توصيات الدراسة

بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثة توصي:

- ضرورة تبني برامج حديثة لتدريب النساء ليصبحن مخططات لتغذية الأسرة بصورة سليمة
- ضرورة تعريف الفتيات بأضرار بعض العادات السلوكية السيئة مثل شرب الشاي عقب تناول الوجبات والإسراف في استعمال التوابل الحارة والدهون الحيوانية
- تفعيل دور الإرشاد الغذائي في وسائل الإعلام
- تطبيق برامج الإرشاد الغذائي لنشر المعرفة الخاصة باختيار الغذاء حسب الوضع الصحي لأفراد الأسرة والمناطق البيئية

#### المراجع

- 1- أبو حطب، فؤاد. وأمال صادق. 1991. مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. مكتبة الأنجلو المصرية.

## Sakta, Fawzia A.

- 2- أمين، صفاء أحمد. وطه منصور مدكور. 1991. العوامل المؤثرة على المستوى المعرفي للمرأة الريفية في مجال حفظ وتخزين بعض الحاصلات الزراعية بقرية محلة زياد مركز سمونود غربية. مجلة البحوث الزراعية. جامعة طنطا. العدد السابع عشر: 126-138.
- 3- التكروري، حامد. وخضر المصري. 1997. تغذية الإنسان. دار حنين. عمان، الأردن.
- 4- الزهراني، ماريه طالب. 2007م. العادات الغذائية وأثرها على السلوك الغذائي. قسم التغذية وعلوم الاطعمة. جامعة ام القرى. المملكة العربية السعودية.
- 5- سكتة، فوزية عبد الله. 2006. درجة معرفة المرأة بمشاكل البيئة الطبيعية بمنطقة مشروع الهضبة الخضراء الزراعي. المؤتمر الفني الدوري السادس عشر، التكامل الزراعي العربي في ظل إقامة منطقة التجارة الحرة العربية الكبرى. اتحاد المهندسين الزراعيين العرب. عمان، الأردن. 2006، بحث منشور.
- 6- العباد، نجات علي. 2007. الحالة الغذائية لطالبات جامعة الملك فيصل بمحافظة الاحساء. الغذاء والتغذية في الوطن العربي، وقائع المؤتمر العربي الثالث للتغذية. أبو ظبي. دولة الإمارات العربية المتحدة. 4-6 ديسمبر 2007. الطبعة الأولى - 2008.
- 7- الفاندي، محبوب عطية. 1999. علم الاجتماع الريفي. الطبعة الأولى، منشورات جامعة درنه. ليبيا.
- 8- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. 2004 م. العادات الغذائية والحالة التغذوية للأسرة في دولة الإمارات العربية المتحدة (دراسة ميدانية). المجلة العربية للغذاء والتغذية. 5 (10): 60 - 106.
- 10- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. 2007. الإرشادات الغذائية الصحية لدول الخليج العربية. المجلة العربية للغذاء والتغذية. 8 (18): 94 - 106.
- 11- منظمة الصحة العالمية، 1988. دلائل تدريب عمال صحة المجتمع في مجال التغذية. الطبعة الثانية. الإسكندرية، مصر.

- 1- Bashour, H.N. 2004. Eastern Mediterranean Health Journal. 10( 6): 853-862
- 2- Chu, Lily.1985. Rural Women`s Vocational Training for National Development. Rocky Mountain Education Research Association Conference. Las Cruces, New Mexico.
- 3- FAO, 1995. Women Agriculture and Rural Development: A synthesis report of the Near East Region. Women and people's participation in Development division, Rome, Italy.
- 4- Guthrie, Helen A. 1986. Introductory nutrition. Sixth edition. Mosby College Publishing.
- 5- Lado, Cleophas. 1992. Female labour participation in agricultural production and the implications for nutrition and health in rural Africa. Soc. Sci. Med. 34 (7) : 789-807.
- 7- Saito, Katrine and Rosemary McCarney. 1990. Household food security in Africa: the role of women, an overview of the issues. Symposium on household Food Security and the role of women. Harare, Zimbabwe.
- 8- Shalaby, T. M. 1991. The Role of women in Egyptian rural development. Habitat Int. 15(4): 85-104.
- 9- Tayyem, Reema, F. Hiba A. Bawadi, maha A. Salamah. 2008. Dietary and physical Activity profiles of a sample of college students in Jordan. Jordan Journal of Agricultural sciences. 4 (1): 52-64.

## DIETARY HABITS OF A SAMPLE OF GIRLS TRAINEES AT GREEN MOUNTAIN AGRICULTURAL PROJECT AREA

Sakta, Fawzia A.

Home Econ. Dept., Fac. Of Agric., Tripoli ( El Fateh) - Leibia



## ABSTRACT

To avoid the spread of malnutrition among residents of areas under study with deficiency of natural resources. This study targeted samples of girls in the project of Green Mountain region to identify the dietary habits. Selected a random samples consisted of 40 trainee women's at the center for vocational training in this region where the form was filled as interview data include common varieties of foods consumed during the week prior to the interview. Data of the survey revealed that the consumption of sample households for protein sources relied mostly on legumes, and lower proportion of consumption was meat, poultry and fish. Consumption of fresh fruits and vegetables was weak in in families main meals. It was also found that most surveyed families consumed bread made from white flour in all main meals. The research found some negative habits as drink of stimulant (Tea) and gaseous and soft drinks immediately after meals. This study recommended the need to conduct more inclusive and specialized studies to determine the health status of the population; and to instruct the families through the visual media to avoid bad food consumption habits by directing them to follow a complete balanced nutrition system to avoid health risks resulting from malnutrition.

كلية الزراعة – جامعة المنصورة  
كلية الزراعة – جامعة كفر الشيخ

قام بتحكيم البحث  
أ.د / ابراهيم ابو خليل سعفان  
أ.د / صفاء احمد امين