

# الباب الاول

## خطة البحث

### 1-1 المقدمة

التغذية لا تعني الإهتمام بكميات الطعام الذي يتناوله الإنسان فقط ولكنها تعني أيضاً الإهتمام بنوعه وطرق طهيهِ وتقديمه بكميات تفي بالإحتياجات الغذائية المختلفة اللازمة للنمو وإنتاج الطاقة والوقاية فى شتى مراحل الحياة المختلفة وظروفها، كما يعنى علم التغذية إتباع عادات غذائية سليمة.

إن العادات والتقاليد الغذائية تلعب دوراً اساسياً فى الوضع الصحي والتغذوي وإن الإفراط فى تناول الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن والبدانة كما أن النقص يضر بالحالة الصحية و التغذية للفرد وبالتالي إلى الإصابة بسوء التغذية.

تحظى صحة الإنسان بإهتمام كثير من المتخصصين فى الطب والإقتصاد والغذاء و علماء التربية وكل منهم ينظر إلى الصحة من زاوية إختصاصه، لكنهم يجمعون الرأى على أهميتها لسعادة الأمم فى هذه الحياة، فالأمة القوية هي التي يقدر أبناؤها على العمل والبناء والجد والإنتاج، وما تقاعست أمة عن صحة بنيتها إلا وأصابها العلل التي تقف بها عن سبل التقدم والتنمية.

إن تغذية أطفال المدارس ذات أهمية كبيرة فهم يمثلون شريحة من شرائح المجتمع كما تظهر عليهم أعراض سوء التغذية بسهولة وبسرعة مما يؤثر على مواصلة درجة التركيز والإنتباه والتحصيل الدراسي وبالتالي تدني المستوى التعليمي كما أن سوء التغذية يكون سبباً فى الغياب وتدني الأداء وربما ترك الدراسة، لذلك لابد من الإهتمام بتغذيتهم التغذية السليمة وتصحيح السلوك الغذائي الخاطئ لديهم سواء فى البيت أم المدرسة. تلاميذ المدارس يقضون ثلث يومهم فى المدرسة لذا يجب أن يحصلوا على إحتياجاتهم الغذائية فى هذه الفترة وذلك

بتناول الغذاء الصحي المتوازن الذي يوفر جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل حتى يتمكنوا من الإستيعاب والتركيز والانتباه وبالتالي إرتفاع معدل التحصيل الدراسي لديهم.

## 1-2 المشكلة البحثية :

ما دور مدرء المدارس فى توعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة ؟

## 1-3 أهمية البحث :

المدرسة مؤسسة تعليمية تلعب دوراً هاماً فى إعداد التلاميذ من الناحية التعليمية والثقافية كما ترعاهم من الناحية التغذوية وذلك عن طريق توفير الغذاء الصحي المتوازن فى مقاصفها وإكسابهم الثقافة والعادات الغذائية السليمة ، وهذا بدوره يؤدي إلى النهوض بمستوى الصحة العامة للتلاميذ وبالتالي معدل تحصيلهم.

وتهتم جميع الدول فى وقتنا الحاضر بالغذاء المدرسي مع توفير جميع الوسائل التي تساهم فى نجاح أهداف التغذية المدرسية والتي لها أثر كبير على صحة التلاميذ ، من نمو سليم للجسم ومقدرة على الحركة والإنتاج وتنفيذ ما يلقي عليه من تبعات ومقاومة للأمراض بالإضافة إلى ما للتغذية من تأثير على الحالة النفسية والعقلية والجسمية والإجتماعية للفرد.

## 1-4 أهداف البحث :

### 1-4-1 الهدف العام :

يهدف البحث بصورة عامة إلى معرفة دور مدرء المدارس فى توعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة.

### 1-4-2 الأهداف الفرعية :

1. مدى توافر مقاصف بالمدارس حكومية كانت أم خاصة.
2. التعرف على نوع الوجبات الأساسية والسريعة الموجودة فى المقصف.
3. معرفة أنواع العصائر الموجودة.
4. معرفة من المسؤول عن الرقابة على المقصف ونوع الرقابة.

5. التعرف على دور المدرسة فى نشر الوعي الغذائى وتعريف التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة.

6. معرفة نوع الوسائل المستخدمة فى التوعية ومنع الوجبات.

7. معرفة مدى قبول إدارة المدارس بمشاركة الجهات المختصة.

#### 5-1 الأسئلة البحثية :-

1. ما نوع الوجبات الأساسية والسريعة الموجودة فى المقصف.

2. ما دور الإدارة فى منع الوجبات السريعة .

3. هل تقام محاضرات توعية غذائية أثناء العام الدراسى.

4. ما هي أسباب إقبال التلاميذ على الوجبات السريعة.

5. هل للمؤسسات ذات الصلة دور فى منع الوجبات.

#### 6-1 فروض البحث :-

1. المقصف المدرسى يساهم فى الحد أو التقليل من الوجبات السريعة.

2. إدارة المدرسة تقوم بالقرابة على المقاصف المدرسية ومنع الوجبات.

3. الجهات الرسمية والطوعية تساهم فى نشر الوعي الغذائى بين التلاميذ.

4. إدارة المدرسة لا تمنع مشاركة الجهات المختصة معها فى التوعية.

## الباب الثانى

### الإطار النظرى

#### 1-2 تعريف الوجبات السريعة :

الوجبات السريعة هي التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير مثل شطائر الشاورما والبيرجر والفلافل والفتائر والبيتزا وشرائح البطاطس المقلية مع مشروب غازي أو كأس من العصير، وأهم ما يميزها انها لا تحتوى على الفاكهة والسلطات وتؤكل على عجل وأكثر الناس إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقين الذين صارت الوجبات السريعة جزءاً من روتينهم اليومي.

إن كلمة (وجبات سريعة) مذكورة في قاموس مريام ديستر عام 1951م، وأن تعبير الوجبات السريعة يطلق على كثير من الأطعمة التي يمكن ان تحضر وتقدم بسرعة وبالتالي فإن أي وجبة لا يستغرق تحضيرها وقت طويل ولا تحتوي على الفاكهة والسلطات وتؤكل على عجل يطلق عليها وجبة سريعة.(طبيب دوت كوم،2009م)

تتميز الوجبات السريعة بعدم إعتادها على الطعام التقليدي وأشهر ما تحتويه قائمة الطعام ، السمك، الشبس، ساندوتشات الهامبيرقر، الدجاج المحمر، البيتزا والأيسكريم.

## 2-2 نبذة تاريخية عن الوجبات السريعة :

على الرغم أن مطاعم الوجبات السريعة تبدو للوهلة الأولى أحد معالم التقدم والتطور الا ان تعبير (الطعام جاهز للتقديم) قديم قدم الأزل فمثلاً كان لدى الرومان القدماء تعبير الخبز والزيت وفي عام 1867 م فتح شارلز فيلتمان وهو جزار مطعم السجق (هوت دوق) في بركلين ثم تبعه (التراسكوت) عام 1872م بتقديم وجبات من الطعام الجاهز إلى العمال وكانت تلك الوجبات تجهز وتحمل على عربة صغيرة مجهزة بمطبخ صغير، وفي يوليو 1912م أفتتح مطعم الوجبات السريعة في نيويورك وكان عبارة عن كافيتريا تقدم الأطعمة سابقة التجهيز من خلال خلفية زجاجية بعد أن يضع الشخص العملة الشرائية في مكانها المخصص، وتبع ذلك إنشاء مطاعم كثيرة حول المدن لتلبي متطلبات المستهلك . شهدت الأعوام من (1920م-

1930م) إنتشاراً واسعاً للشركات التي بدأت إعداد أطعمة سريعة التحضير تحت مسمى (Takeaway) تحت شعار (قليل من المجهود للأمهات).

وفى عام 1921 بدأت الشركات الأمريكية في إنشاء سلسلة مطاعم للهامبرجر، ثم إستطاع كل من (الرت ودارث بيير) الحصول على إمتياز وموافقة دستورية على عمل العصائر، ثم تبعه هوارد جونسون عام 1930م بإنشاء مطعم يقدم قائمة بالطعام ويجري تقاعدات لتقديم الطعام لجهات معينة.

ظهر بعد ذلك أكبر وأشهر وأضخم سلسلة مطاعم للوجبات الجاهزة والتي أرتبط أسمها بتجهيز الوجبات السريعة والتي كانت تقدم شرائح اللحم أو السمك الرقيقة (الشاورما) وكان ذلك عام 1940م، ثم أغلق المطعم وأعيد إفتتاحه عام 1948م لتقديم الهامبرج والمشويات الفرنسية والعصائر والقهوة والكوكاكولا، وإستطاع أن يقدم الهامبرج والمشويات للمستهلك بسرعة ودون إنتظار، ثم أخذ فى الإهتمام بنظافة المكان وإحداث جو عام من النظافة وإيجاد أماكن تسمح للعائلات بالتواجد لتناول وجباتهم.

وتوالى التطور فى تلك المطاعم بغرض جذب المستهلكين وذلك عن طريق وجود موسيقى وغناء فى أماكن تقديم الوجبات بغرض جذب السياح على وجه الخصوص. وبالرغم من أن تعبير الوجبات السريعة إرتبط بالأغذية الأمريكية مثل الهامبرج وغيرها، إلا أن هنالك صور أخرى للوجبات السريعة مثل مطاعم الوجبات السريعة الآسيوية والتي غالباً ما تكون مشويات وأرز ولحوم كما هو الحال فى الصين، أما الشوسي هو أحد أشهر الوجبات اليابانية السريعة وهو عبارة عن أرز وسمك.

أما عن المطاعم الحديثة للوجبات السريعة فقد أصبحت على أعلى مستوى من الإنشاء ولها مواصفات جودة عالية على ما تقدمه وحتى فى طريقة الطهي وتقديم الوجبة، حيث أصبحت تقدم فى حقائب كرتون أو بلاستيك أو عن طريق ما يسمى (بوفيه مفتوح) حيث يقوم المستهلك بإختيار الطبق ووضع ما يفضله من طعام.

وأصبحت الوجبات تجهز في مراكز خاصة للتجهيز حيث يتم إتمام طبخها وتسخينها عن طريق الميكرويف، لتكون جاهزة للتقديم في أقل وقت ممكن مما يجعلهم قادرين على الإيفاء بمتطلبات المستهلك في وقت قصير. ولدواعي إقتصادية مثب ضرورة سرعة التحضير، ويكون الثمن في متناول الجميع يتم تجهيز الوجبات السريعة بإضافة مواد التحسين من النكهة والشكل والملح والزيوت النباتية المهدرجة. إستعمال إضافات الأغذية وطرق طهي خاصة كل ذلك من شأنه أن يؤدي إلى تغيير طبيعة تلك الأطعمة وفقدان قيمتها الغذائية بل قد تضر بصحة المستهلك.

إن ما ينفقه المستهلكون على الوجبات السريعة هو خير دليل على مدى تقلقل تلك الأنماط السلوكية الغذائية وإعتماد المستهلك عليها وبالتالي المشاكل الصحية التي نجمت منها (سلام 2011م).

## 2-3 صفات الوجبات السريعة :

- سريعة التحضير لا يحتاج المستهلك لإنتظار الوجبة كثيراً.
- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وبالتالي سعرات حرارية عالية.
- فقيرة في محتواها من العناصر الغذائية المفيدة مثل الفيتامينات والمعادن الضرورية كالسيوم والحديد.
- غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام.
- ذات مذاق مميز يجذب صغار السن والمراهقين بالإضافة لإعلانات الهدايا التي ترفق معها في كثير من الأحيان.
- تقدم كثير من مطاعم الوجبات السريعة خدمة التوصيل المنزلي.
- تغير رتابة الحياة والأطعمة الإعتيادية (طبيب دوت كوم 2009).

## 2-4 مخاطر الوجبات السريعة :-

في دراسة قام بها مؤخراً إخصائيون في التغذية من جامعة لافال بكندا، أظهرت أن الزيادة في أوزان الأطفال الكنديين قد تضاعفت خلال 15 عاماً ورافقتها أمراض خطيرة فقد

زاد خلال المدة نفسها تقريباً إستهلاك المصنوعات السكرية بنسبة 102% مقابل زيادة 45% للأغذية الدهنية والنشوية في حين إرتفع معدل إستهلاك المشروبات الغازية إلى 50%. وقد بات عدد المصابين بداء البدانة فى العالم يفوق عدد الذين يشكون من الجوع وسوء التغذية والسبب الأساسي لإنتشار السمنة هو تناول الوجبات السريعة. وأثبتت الدراسات أن السمنة تؤدي إلى تراجع المستوى الدراسي للطلاب وتحد من قدرتهم على متابعة إستذكار دروسهم لأنها تؤدي إلى الخمول والكسل ويصبح الطالب أكثر ميلاً للنوم والهروب من المدرسة، فضلاً عن المخاطر الصحية وزيادة احتمال الإصابة في سن مبكرة بأمراض القلب والشرابين والسكري. (جولي 2005م)

## 5-2 كيف يمكن التقليل من مخاطر الوجبات السريعة ؟

- إن الوجبات السريعة ليست شراً محضاً ويمكن ببعض التغييرات جعلها أفضل وأكثر ملائمة للصحة وبعداً عن الأضرار، ومن الوسائل المساعدة على إحداث هذه التغييرات ما يلي :
- التثقيف الصحي للأطفال والمراهقين فى المدارس وفي وسائل الإعلام وتحديد أنواع الأغذية وعدد الحصص التى ينبغي تناولها من كل نوع.
  - وضع ضوابط لتراخيص المطاعم وتشمل إضافة الأغذية الطازجة والفواكه والسلطات ومنع بيع المشروبات الغازية والعصائر المحلاة والمعبأة.
  - منع دعايات الأغذية غير الصحية او التي لا تطابق المواصفات الصحية.
  - يفضل عند طلب البيتزا إختيار الأنواع التى تحتوي كميات أكبر من الخضار وأقل من اللحوم والأجبان وأن تكون القاعدة رقيقة للتقليل من السعرات الحرارية.
  - فى حالة الأكل من مطاعم، البرجر يفضل طلب الحجم الصغير والمشوي بدلاً من المقلي، وتجنب البطاطس المقلي، وإستبدال المشروبات الغازية بقطعة الفاكهة او كأس من العصير الطازج غير المحلى.

- إختيار السلطات التى تحتوى على الخضروات الطازجة والبعد عن الإضافات الدسمة مثل المايونيز والخبز المحمص والبقوليات.
- إختيار الحلويات التى تعتمد على الفاكهة الطازجة مثل سلطة الفواكه أو إختيار الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات الحرارية فيها.
- على المهتمين بصحة الأطفال أينما كانوا أن يبينوا الأثر الضار لبعض المواد الغذائية والأكثر رواجاً في أوساط الأطفال مثل (الشبس) والمقبلات والبسكويت والشكولا والمشروبات الغازية على إختلاف أنواعها.
- وللإعلام دوره المميز فى ذلك، لهذا يجب ألا يقتصر دوره من خلال البرامج فى الإعلانات الترويجية والتسويق التجاري فقط كما يحدث من خلال البرامج المحببة إلى قلوب الأطفال، بل على الإعلام أن يحذ من مخاطر التغذية السيئة وأثارها السلبية.(طبيب- دوت – كوم 2009م)

## 6-2 التغذية الصحية :

للتغذية دور هام فى حياة الإنسان، فيما يرتبط بنموه أو المحافظة على صحته أو لوقايته من الأمراض او توفير الطاقة اللازمة له وفقاً لإحتياجاته اليومية .وللغذاء فوائد كثيرة للجسم نوردها فى الأتي:

1. تقديم المواد الضرورية لتكوين وبناء أنسجة الجسم ونموها وإصلاح التالف منها وتجديدها نتيجة للإستهلاك الطبيعي أو بعد الإصابة بالأمراض أو الجروح و الحروق.
2. توفير الصحة والحيوية بواسطة المواد الأساسية فى الغذاء كالزلاليات والفيتامينات والأملاح التى تزيد من مقاومة الجسم للأمراض وتكوين الأجسام المضادة للوقوف ضد مسببات الأمراض.
3. توفير الطاقة والقوة التى يستخدمها الإنسان للقيام بأعماله.
4. للغذاء فوائد نفسية وإجتماعية لخلق روابط إجتماعية مفيدة بين أفراد المجتمع فى المناسبات والزيارات والأعياد. (خان، خطاب، محمد، عبدالرحيم، رمضان1999)

( حازم، عبدالرازق 1999م )

يجب مراعاة التوازن الغذائي في تبادل الوجبات حتى يتمكن الجسم من أداء الوظائف

التالية :-

1. إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بأوجه النشاط المختلفة وأداء العمل بكفاءة.
  2. تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وصيانة وتجديد التالف.
  3. تنظيم العمليات الحيوية (وظائف الجسم) داخل الجسم.
  4. وقاية الجسم من الأمراض المعدية برفع مستوى أداء الجهاز المناعي لدى الإنسان، فالتغذية السليمة والجيدة تعين الأفراد والأسر والمجتمعات على رفع كفاءة العمل والإنتاج وتساعد على الاستفادة القصوى من فرص التعليم والتدريس وتحسين صحة الطفل وتقلل نسب حالات المرض والوفاة خاصة عند الاطفال (خطاب، 1997م).
- (الحماحي عويضة وشونتال 2000م)

## 7-2 مواصفات الغذاء السليم :-

لا بد أن يكون الغذاء متوازناً بحيث يحتوى على جميع العناصر الأساسية اللازمة

للنمو وإمداد الجسم بالطاقة وكذلك المواد اللازمة لوقاية الجسم من الأمراض أي يحتوى على :

1. المواد البروتينية اللازمة لبناء المادة الحية بالجسم وتكوين الخلايا الجديدة وتعويض الخلايا والأنسجة التالفة.
2. المواد الكربوهيدراتية التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأجهزة الجسم حتى تؤدي جميع وظائفها الحيوية.
3. الدهون لأنها من مصادر الطاقة للجسم كما أنها تدخل في تركيب بعض الهرمونات والتراكيب الخلوية والفيتامينات.
4. الفيتامينات المختلفة التي تقي الجسم من الأمراض كما لها دور حيوي وأساسي في عمليات التحول الغذائي بالجسم.
5. الأملاح المعدنية المختلفة لأنها هامة للجسم ولها وظائف متعددة.
6. الماء لأن كل التفاعلات الكيميائية للجسم تتم في وسط مائي كما يدخل الماء في تركيب كل سوائل الجسم وفي تركيب المادة الحية التي تتكون منها كل خلايا الجسم.
7. الألياف النباتية التي تتكون من مادة السليولوز الهامة لوظيفة الأمعاء والتي تقي الجسم من الإمساك (شكر، أسعد، عبدالحليم 2007م)

## 8-2 تغذية الاطفال فى سن المدرسة :-

يمثل أطفال المدارس شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وهم من أكثر الفئات عرضة للإصابة بأمراض سوء التغذية، لذلك لابد من الإهتمام بتغذيتهم التغذية السليمة وتصحيح العادات والتقاليد والسلوك الغذائي الخاطئ لديهم سواء كان فى البيت أو المدرسة. طلاب المدارس يقضون أكثر من ثلث يومهم فى المدرسة لذا يجب أن يحصلوا على ثلث إحتياجاتهم اليومية فى هذه الفترة، يحتاج طلاب المدارس إلى تناول كميات كافية من البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية (تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية) الفيتامينات والعناصر المعدنية من أجل النمو السليم وكذلك إستهلاك الدهون والكربوهيدريت والبروتينات يزود الفرد بالطاقة اللازمة لعمل الجسم ونشاطاته وصيانتته.

تعتمد الإحتياجات اليومية من المغذيات فى سن المدرسة على عدة عوامل منها كتلة الجسم، معدل النمو، مدى النشاط الجسماني، الإستهلاك الأساسي، و من دون الغذاء السليم لا يمكن للطالب أن يستوعب دروسه بشكل فاعل إذ أن الغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير فى توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم، وتوجد علاقة وثيقة بين التغذية والتحصيل الدراسي، حيث يؤثر نقص التغذية على التركيز والإنتباه للدروس كما أن أمراض سوء التغذية تكون سبباً فى الغياب وتدني الأداء مما يؤدي إلي إزدياد الغياب وربما ترك المدرسة.

أوضحت العديد من الدراسات التي أجريت على طلاب المدارس أن نقص الحديد من أكثر الأمراض إنتشاراً بين البنات خاصة فى المنطقة العربية ويتسبب نقص الحديد فى حدوث تغيرات سلوكية فى الطفل وقد يؤثر هذا النقص على وظائف الجهاز العصبي وأوضحت بعض البحوث أن نقص الحديد يسبب قلقاً وضعفاً وإجهاداً للطفل (عبدالحميد مصطفى ) ووجد أن

التلاميذ المصابين بفقر الدم يعانون من الدوار وفقدان الشهية وسرعة الإحساس بالتعب والإجهاد وعامة ما يكون التحصيل الدراسي لهؤلاء منخفض مقارنة بأقرانهم من التلاميذ. من الحقائق الثابتة ان الغذاء الذي يتناوله الطفل له صلة كبيرة بطاقته العصبية، فالطفل الذي لا يتناول ما يكفيه من الطعام، أو الذي لا يجد فيه لذة أو كان غذاء غير صحياً أو كان قليلاً أو عاقته النفس، ضعف جسمه وتحملت أعصابه نصيبها من هذا الضعف. (حامد و خضر، 1989م)

## 2-8-1 الوجبات الغذائية للأطفال في سن المدرسة :

يجب أن يكون طعام الطفل متوازناً وكافياً لإمداده بالطاقة اللازمة للنمو الطبيعي الجسدي والعقلي والأطفال في يومنا هذا يدخلون المدارس في عمر مبكر، بدءاً بالتعليم قبل المدرسي في عمر ما بين 3-4 سنوات ويكملون التعليم الأساسي ما بين 5-12 سنة وهي سنوات العمر المليئة بالحركة والنشاط والحيوية حيث يحتاج الأطفال إلى كمية من السعرات الحرارية اعلى مما يحتاجه الكبار- وبما أن معظم الأطفال يميلون لتناول الحلويات والسكريات (الأيسكريم، البوظة) في هذه السن وهم أيضاً يتمتعون بشهية طيبة وحتى لا يأكل الاطفال المواد الغنية بالنشويات والسكريات فقط يجب الإهتمام بتنوع وجباتهم من مختلف المجموعات الغذائية من حبوب ومشتقاتها والخضروات والفاكهة والألبان ومنتجاتها إضافة للحوم الحمراء والبيضاء والبقوليات والمكرات، وشرب السوائل من عصائر الطازجة من الفاكهة والخضروات او الماء الذي يساعد على التخلص من فضلات الجسم ويعمل على ترطيبه ويقلل من الظمأ خاصة في المناخ الحار. (الطيب، 2009م)

## 2-8-2 وجبة الإفطار :-

إن وجبة الإفطار هي أفضل وسيلة لتزويد الطفل بالطاقة ، حتي يبدأ يومه وهو ممتليء بالطاقة ، وإذ لم يجد جسمه الطاقة اللازمة سيقوم بسحب ما يلزمه من مخزونه الى أن يتناول الوجبة الثانية وإن هرمونات الإجهاد لتتشغيل مخزون الطاقة تجعل الطفل متوتراً مجهداً وغير قادر على الإستيعاب . إن من مهمة وجبة الإفطار هي المساعدة على تحفيز ذاكرة الحماية من

الإجهاد والسيطرة على الضغط العصبي وكلما كانت وجبة الإفطار متوازنة كلما عمل المخ بشكل متوازن . لقد أظهرت الدراسات أن الطفل الذي يتناول وجبة إفطار تتكون من سعرات حرارية يظهر مقدرة أكبر على التحصيل والإنجاز عن الطفل الذي يتناول إفطار يحتوي على نسبة أكبر من البروتينات . ويجب أن تراعي الأم هنا ميول طفلها فإن كان لا يحب نوعاً معيناً من الأغذية فعليها أن لا تجبره على تناولها بلأ تجد له بديلاً صحياً ومناسباً . وأثبتت البحوث أن للغذاء تأثيراً واضحاً على عقلية الطفل وميوله ، ففيتامين (B)المركز يلعب دوراً هاماً في حفظ الصحة والأعصاب والقدرة على التركيز وتحصيل العلم ويقلل من عصبية الفرد أو الإحساس بالنصب. (محمد،1994م)

### جدول يوضح الوجبات الصحية الغذائية لأطفال المدارس :

الزمن	الوجبة
الإفطار	بيضة حسب الطلب (مسلوقة أو مقلية بالزيت) ويفضل إضافة بصل وطماطم، بليلة باللبن والسكر فول مصري بالجينة، أو فول سوداني (دكوة) بالخبز.
الضحى	فول مدمس، لقيمات، كوب عصير، كوب لبن، أو كأس زبادي أو أي من الفواكه الجافة مثل التمر، النبق، القنقليز أو اللالوب.
الغداء	شريحة لحم ضأن أو سمك أو دجاج إضافة للخضروات مسلوقة أو سلطة خضراء وخبز، طبيخ (مكون من اللحوم والخضروات أو ملاح بالكسرة أو الخبز وشورية عدس أو الخضروات أو بليلة الساعة (5:4) بعد العصر كوب من العصير الطازج أو قطعة فاكهة أو كوب لبن – حليب مع البسكويت أو اللقيمات.
العشاء	فول مصري بالخبز أو ما تبقى من الغداء أو زبادي أو أرز أو شعيرية باللبن.
قبل النوم	يفضل إعطاء الطفل كوب من اللبن.

### 2-8-3 نصائح وإرشادات لتحسين تغذية أطفال المدارس :

أطفال المدارس من الفئات الحساسة التي تكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض سوء التغذية، ولذلك لابد من الإهتمام بتغذيتهم التغذية السليمة و تصحيح العادات والسلوك الغذائي لهم فى المنزل والمدرسة وذلك بما يلى :-

1. الإهتمام بالتغذية السليمة منذ مرحلة الرضاعة وما قبل المدرسة ، حتى يبدأ الطفل المرحلة الدراسية وهو فى صحة جيدة عقلياً وجسماً.
2. تعليم الطفل فى المدرسة القواعد الأساسية للتغذية السليمة بطريقة بسيطة ، مباشرة أو تطبيقية.

3. تصميم لوحات إرشادية فى المدارس وداخل الفصول توضح أهمية الإفطار فى إمداد الجسم بإحتياجاته أثناء اليوم الدراسي وفي المساعدة على رفع مقدرة التلاميذ على الإستيعاب والحضور الذهني أثناء اليوم الدراسي وعلى الإحتفاظ بالنشاط المناسب خلال الفترة الصباحية .
4. يتم التأكيد على أهمية بيع الوجبات الخفيفة بمطعم المدرسة، وضرورة إحتوائها على لبن وفواكه منتجة للطاقة، وتعويض النشاط العالي المبذول فى هذه المرحلة من العمر.
5. التشجيع على جلب مكونات الوجبة الخفيفة من المنزل أفضل من شرائها من مطعم المدرسة، لضمان النظافة الصحية.
6. تنويع الأطعمة المقدمة فى المدارس حتى لا يشعر التلاميذ بالملل من تكرار نفس الطعام، مع مراعاة الظروف المناخية فالأطعمة الباردة تكون مفضلة فى فترة الصيف بعكس الأطعمة الساخنة التى تكون مفضلة فى الشتاء.
7. مراعاة الشروط الصحية للمطاعم فى المدارس، حيث أن المطعم المدرسي جزء من النشاط التعليمي للتلاميذ، وأن وجود مطاعم ذات مستوى صحي سيئ قد يعطي إنطباعاً سيئاً للتلاميذ.
8. تصحيح بعض العادات الغذائية الخاطئة، مثل عدم تناول الخضروات أو تناول كميات كبيرة من الحلويات أو الدهون لتجنب الزيادة فى الوزن (البدانة) والتي ظهرت كمشكلة بين تلاميذ المدارس.
9. تقديم وجبات متوازنة للتلاميذ مجاناً أو بقيمة رمزية وتشمل هذه الوجبات مصادر البروتينات مع الخبز والفاكهة والخضروات واللبن وهذا البرنامج سيمد الطفل بما لا يقل عن نصف إحتياجاته الغذائية اليومية مما يساعد على تعويض النقص فى التغذية المنزلية بالإضافة إلى أنه يعلم الطفل معرفة الأغذية الجيدة بطريقة غير مباشرة.
10. إدخال التثقيف الصحي فى المنهج الدراسي كموضوع مستقل بذاته، مع التركيز على الإرتقاء بالعادات الصحية المرتبطة بالأغذية والصحة الشخصية، وعلى أهمية

غسل الأيدي قبل الأكل وبعده، وبعد التبرز والتبول، وعلى عدم شراء الاطعمة من الباعة المتجولين وغسل الخضروات والفاكهة قبل الأكل، مما يقي من الإصابة بالأمراض الطفيلية والمعوية التي تسبب سوء التغذية. (الشرنوبي، 2006م)

## 9-2 الصحة المدرسية ودورها في رفع المستوى الصحي والغذائي للتلاميذ :

الرعاية الصحية هي الركيزة الأساسية لبناء أجيال المستقبل ولذا حرص القائمون على التعليم على الإهتمام ببرامج الصحة المدرسية وتوجيهها لخدمة المجتمع المدرسي، والمدرس له دور هام في الصحة المدرسية حيث يستطيع إكتشاف التلاميذ المرضى الذين تبدو عليهم علامات المرض أثناء الطابور أو داخل الفصل ويقوم بتحويلهم إلى طبيب المدرسة و كذلك تقوم الصحة المدرسية بتقديم المعلومات والبيانات والتي ترتبط بالأمراض التي تصيب الإنسان وبذلك تساهم في رفع المستوى الصحي للتلاميذ ، أيضاً تهتم الصحة المدرسية بنشر الوعي الصحي الخاص بأنواع الغذاء والطرق الصحية لتناوله وتجنب الأمراض التي تنتج عن التغذية غير السليمة أو الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء الملوث كما تقوم الصحة المدرسية بتشجيع التلاميذ على التخلص من العادات التي تضر بصحة الفرد والآخرين. وكل ذلك يتم بنشر المعلومات الخاصة بالصحة عبر الإذاعة المدرسية، مجلات الحائط، لوحات الإيضاح ، النشرات الصغيرة، المحاضرات، الندوات، المحادثات الشخصية.

## 1-9-2 أهداف برامج الصحة المدرسية :

ان الإهتمام بالصحة المدرسية يحقق للمجتمع الأهداف التالية :-

1. خلق البيئة المدرسية الصحية التي تساعد على النمو البدني والعقلي والاجتماعي للتلاميذ، وذلك عن طريق توفير مصدر ماء نقي للشرب والتخلص من الفضلات والنفايات بطريقة صحية وتوفير المواد اللازمة للإسعافات الأولية .

أ. رفع مستوى التثقيف الصحي والغذائي للتلاميذ وتوعيدهم على السلوك الصحي.

ب. تقديم المساعدات وتوفير الظروف الملائمة للأطفال المعاقين وذوي العاهات حتى

يستفيدوا من البرامج المدرسية المختلفة.

ج. الملاحظات اليومية حيث يتم تدوين أى تغيير يطرأ على التلميذ فى السجل الطبي الخاص به.

د. الفحص الدوري للبول والبراز يساعد على إكتشاف الأمراض المعدية والغير معدية عند التلاميذ. (شكر وآخرون، 2007م)

## 2-9-2 مجالات الصحة المدرسية :-

### 1. التنقيف الغذائي :

التنقيف الغذائي هو محاولة لتزويد الأفراد بالمعلومات التغذوية الصحيحة وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة فى حدود الإمكانيات الموجودة ، وذلك بتنقيف الناس بنصائح ومعلومات مختلفة عن الغذاء من حيث أنواعه، قيمته الغذائية، إحتياجات الفرد اليومية، الأمراض التي تنشأ عن عدم إستهلاكه بكميات كافية، تعديل وتغيير بعض العادات الغذائية غير الصحيحة وإستبدالها باخرى مفيدة.

### 2. أهداف التنقيف الصحي :

أ. توضيح العلاقة بين الغذاء المتوازن وسلامة الجسم وحيويته وقدرته على الإنتاج.  
ب. إدراك العلاقة بين الغذاء والصحة وأهمية المغذيات للجسم.  
ت. إدراك الناس أن قيمة الغذاء ليس فى غلاء ثمنه بل فى محتواه من العناصر الغذائية الرئيسية.

ث. كيفية المحافظة على القيمة الغذائية للأغذية عند طهيها وتصنيعها وحفظها.  
ج. تدريب الفرد على إختيار الغذاء وتخطيط الوجبات بالإعتماد على نظام المجاميع الغذائية.

ح. التخلص من العادات الغذائية السيئة وتعلم العادات الغذائية السليمة المبنية على أسس علمية صحيحة.

خ. تنبيه الأفراد بأهمية وجبة الإفطار وكذلك أهمية الخضروات والفاكهة فى الوجبات اليومية كمصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

د. توضيح تأثير العامل الثقافي (أبوظور، 2007م).

### 2-9-3 التثقيف الغذائي لتلاميذ المدارس من خلال مادة التربية الغذائية :

قرر العلماء أن تخصيص مادة يطلق عليها التربية الغذائية ويتم تدريسها إلى جانب المواد المقررة الأخرى يساعد على تحقيق الهدف المحدد من التثقيف الغذائي ، بشرط أن يكون المحتوى العلمي لهذه المادة متدرج فيما يقدمه من معلومات تغذوية تتناسب مع تطور الإحتياجات الغذائية والصحية لطلاب المدارس خلال المراحل التعليمية المختلفة.

### 2-9-4 الخصائص التي يجب توافرها في مادة التربية الغذائية :

1. أن تتميز وتتصف هذه المادة بسهولة العرض وبساطة المعلومات التغذوية والصحية.
2. الإعتماد على الصورة ذات الألوان الزاهية والواضحة كوسيلة لعرض المعلومات.
3. الدقة في إختيار المحتوى العلمي لها بما يناسب مدركات وقدرات كل مرحلة عمرية.
4. أن يحقق المحتوى العلمي لهذه المادة الإحتياجات الغذائية والتغذوية والصحية للتلاميذ في كل مرحلة عمرية.
5. التركيز على الأنشطة والتدريبات العلمية التي تساعد على تأثير المعلومات لدى التلاميذ وربطها بالممارسات اليومية في حياتهم.
6. أن تحتوي على العديد من أساليب القياس والتقييم لضمان تحقيق الأهداف المرجوة من تغيير في العادات والإتجاهات وممارسة العادات والأنماط التغذوية السليمة في حياتهم.
7. ضرورة إختلاف الأساليب المتبعة في تدريس مادة التربية الغذائية عن غيرها من المواد النمطية الأخرى مما يجعلها أكثر تشويقاً وجاذبية لدى الطلاب.
8. الإكتفاء بمعلومات التقييم المستمرة للأنشطة التي يقوم بها التلاميذ خلال الفصل الدراسي كأساس لنجاح التلميذ دون الحاجة إلى عقد إمتحان نهائي لها.
9. إجراء بعض القياسات الجسمانية للتلاميذ (طول – وزن- محيط الصدر) أثناء تدريس مادة التربية الغذائية ومقارنة هذه القياسات بالحدود القياسية لها كوسيلة لمعرفة أثر التطبيق العملي .

10. ربط حملات التطعيم الأساسية للتلاميذ بالأنشطة الميدانية لمادة التربية الغذائية مما يزيد فاعلية المادة وإرتباط التلاميذ بها (حماد وأبو السعود 2009م).

## 2-9-5 النواحي الإيجابية لمادة التربية كوسيلة لتحقيق الغذائي للتلاميذ :

1. التدرج فى المحتوى العلمي للمادة ، يعطي التلاميذ المعلومات اللازمة لتغطية إحتياجاتهم التغذوية بأسلوب مناسب لقدرتهم الإستيعابية.
2. التعرف على قدر من المعلومات والتي يتم إعطائها للتلاميذ من خلال الرسائل التثقيفية فى كل مرحلة من مراحل التعليم ، لا يعطي فرصة لتكرار المعلومات أو إغفال معلومات معينة، هذا إلى جانب تحقيق التراكم المعرفي لدى الطلاب للمعارف المرتبطة بالغذاء والتغذية.
3. الإهتمام بالجانب التطبيقي والميداني كأسلوب أساسي ورئيسي فى تدريس مادة التربية الغذائية مما يساعد على تأثير الممارسة العملية للمعلومات المرتبطة بالغذاء والتغذية فى حياة التلاميذ اليومية.
4. يتيح أو يسمح تدريس هذه المادة للتلاميذ قدر من المعارف والمهارات المرتبطة بالعوادات الغذائية السليمة بصورة نمطية ومتابعة.
5. تحقيق أساليب التقييم التى يتم ممارستها أثناء تدريس مادة التربية الغذائية والحصول على مؤشر جيد لمدى إكتساب الطلاب للمعلومات السليمة ومدى التغيير فى الإتجاهات والعوادات الغذائية السليمة لديهم بما يعتبر مقياس لمدى نجاح مادة التربية الغذائية فى تحقيق الأهداف المرجوة من عملية التثقيف الغذائي. (حماد وأبو السعود، 2009م)

## 2-9-6 معوقات الإستفادة من مادة التربية الغذائية فى عمليات التثقيف الغذائي :

1. نظرة الطلاب إلى مادة التربية الغذائية على أنها مادة دراسية مثل غيرها من المواد مما يقلل من معدل الإستفادة منها.
2. عدم كفاءة القائمين بالتدريس على تفهم ممارسة التدريبات العملية والميدانية اللازمة لهذه المادة.

3. عدم توافر الإمكانيات اللازمة لتنفيذ الفعاليات المرتبطة بالمواد والمعينات التعليمية اللازمة لتنفيذ الرسائل التثقيفية لهذه المادة هذا إلي جانب درجة التفاوت في توفير هذه الإمكانيات بين المدارس المختلفة.
4. عدم وجود المدرسين المؤهلين للقيام بتدريس هذه المادة نظرياً وعملياً وميدانياً بالأعداد الكافية بالمدارس المختلفة مما يضيف عبء إعداد وتأهيل وتوعية القائمين بالتدريس من خلال برامج تدريب وإعداد تزيد تكاليف تنفيذ العملية التعليمية لهذه المادة.
5. حدوث تكرار أو إسهامات في المحتوى العلمي لمادة التربية الغذائية عند تدريسها خلال مراحل التعليم المختلفة مما يجعلها مملة وغير مشوقة وربما يفقدها الهدف الأساسي من تدريسها. (حماد وأبو السعود، 2009م)

## الباب الثالث

### منهجية البحث

#### 1-3 منطقة الدراسة :

ولاية الخرطوم وشملت 40 مدرسة من مدارس مرحلة الأساس مجتمع الدراسة هم مدرء 40 مدرسة، 30 من أم درمان و10 من الخرطوم

#### 2-3 منهجية الدراسة :

استخدم الباحث منهج المسح الإجتماعي كأساس للدراسة

#### 3-3 حجم عينة الدراسة :

تم أخذ عينة عشوائية من مدرء المدارس وعددهم 40 مدير .

#### 4-3 طرق جمع المعلومات :

تم جمع المعلومات بطريقتين :

1/ معلومات أولية :

وهي المعلومات التي تم الحصول عليها من مجتمع الدراسة واستخدم الباحث مجموعة من

الأدوات لجمع المعلومات منها :

أ. الإستبانة :

أشتملت على مجموعة من الأسئلة منها :

1. معلومات عامة عن المدرسة.

2. معلومات خاصة بالمقصف المدرسي ونوع الوجبات المقدمة فيه.

3. نوع الرقابة على المقصف ومن المسؤول عنها.

4. مدى قيام الإدارة بتوعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة ومنعها.

5. نوع الوسائل المستخدمة في التوعية.

6. قبول الإدارة لتقديم محاضرات توعية للتلاميذ من قبل الجهات المختصة.

ب. الملاحظة :

ملاحظة الباحث لمدى إلتزام المقاصف بالشروط الصحية من نظافة، نوع الاطعمة المقدمة

وطريقة تقديمها، نظافة العاملين.

2/ معلومات ثانوية :

وهي المعلومات التي تم الحصول عليها من المراجع والكتب والبحوث بالإضافة إلى الإنترنت.

**3-5 تحليل البيانات :**

تم إستخدام الجداول التكرارية والنسب المئوية لتحليل البيانات .

**3-6 معوقات الدراسة :**

ضيق الوقت و عدم وجود دراسات سابقة كافية في هذا المجال

## الباب الرابع

### تحليل النتائج والمناقشة

يتناول هذا الباب تحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث .

#### جدول رقم ( 1 ) يوضح تصنيف المدارس حسب النوع

المدارس حسب النوع	العدد	النسبة المئوية
بنين	22	% 55
بنات	18	%45
المجموع	40	%100

#### جدول رقم ( 2 ) يوضح تصنيف المدارس حسب التبعية الادارية

المدارس حسب التبعية الادارية	العدد	النسبة المئوية
حكومي نموذجي	10	% 25
حكومي	15	%37.5
غير حكومي	15	%37.5
المجموع	40	%100

#### جدول رقم ( 3 ) يوضح تصنيف المدارس حسب المحلية

المحلية	العدد	النسبة المئوية
الخرطوم	12	% 30
ام درمان	28	%70
بحري	0	%0
المجموع	40	%100

جدول رقم (4) يوضح عدد الفصول بالمدرسة

عدد الفصول	العدد	النسبة المئوية
8 – 1	29	72.5 %
16 – 9	11	27.5 %
المجموع	40	100 %

جدول رقم (5) يوضح عدد التلاميذ بالمدرسة

عدد التلاميذ	العدد	النسبة المئوية
أقل من 200	8	20 %
201 – 400	12	30 %
401 – 600	11	27.5 %
601 – 800	4	10 %
801 – 1000	3	7.5 %
1001 – 1200	2	5 %
المجموع	40	100 %

الجدول من (1-5) تبين تصنيف المدارس حسب نوعها وتبعيتها الإدارية ومحلياتها وعدد فصولها وتلاميذها.

كانت نسبة مدارس البنين حوالي 55% بينما نسبة مدارس البنات 45% . 25% حكومي نموذجي بينما 37,5 حكومي، 37,5 غير حكومي.

من الجداول رقم (3) كان عدد المدارس التابعة لمحليات الخرطوم حوالي 30% بينما محليات أم درمان 70%.

من الجدول رقم (4) معظم المدارس إي حوالي 72,5% منها عدد الفصول يتراوح بين 1-8 فصول بينما 27,5% عدد فصولها أكثر من 9 فصول، أما بالنسبة لعدد التلاميذ نلاحظ أن 30% من المدارس يتراوح عدد تلاميذها بين 201-400 تلميذ بينما 5% فقط عدد طلابها أكثر من 1000، هذا التباين لم يقصده الباحث لأنه تم إختيار العينة عشوائياً .

جدول رقم (6) يوضح وجود مقصف بالمدرسة

وجود مقصف	العدد	النسبة المئوية
نعم	31	% 77.5
لا	9	%22.5
المجموع	40	%100

جدول رقم (7) يوضح الوجبات الأساسية والسريعة ونوع الأغذية الموجودة بالمقصف

الوجبات الأساسية	العدد	النسبة المئوية	الوجبات السريعة	العدد	النسبة المئوية
طعمية	38	% 95	مشروبات طبيعية	8	% 20
فول	33	% 82.5	مشروبات غازية	5	% 12.5
بيض	23	% 57.5	جيبس	16	% 40
سلطة اسود	20	% 50	اندومي	2	% 5
سلطة خضراء	3	% 7.5	ايسكريم	22	% 55
سلطة بيضاء	3	% 7.5	بوظة	1	% 2.5
سلطة جزر	1	% 2.5	كيك	20	% 50
قيمة بطاطس	3	% 7.5	شوكولاته	40	% 100
عدس	1	% 2.5	حلوى	40	% 100
بيرجر	1	% 2.5	حلويات و معجنات	1	% 2.5
			شاي بحليب	1	% 2.5

بالنسبة لوجود المقاصف بالمدرسة فقد توصل الباحث إلي أن 77,5% من المدارس توجد بها مقاصف بينما 22,5% لا توجد بها كما هو في جدول رقم (6).

جدول رقم (7) يوضح الوجبات الأساسية والسريعة ونوع الأغذية الموجودة بالمقصف

حيث شكلت الطعمية نسبة 95% والفول نسبة 82,5% والبيض نسبة 57,5% وسلطة الأسود

50% أما السلطة الخضراء والسلطة البيضاء وسلطة الجزر وقيمة البطاطس والعدس والبيرجر شكلت نسب ضئيلة.

بالنسبة للوجبات السريعة نجد أن الشكولاتة مثلت نسبة 100% والحلوى 100% والأيس كريم 55% والشيبس 40% ونسب ضئيلة من الأندومي 5% والبوظة 2,5% وحلويات ومعجنات 2,5% شاي بالحليب 2,5% .

أما المشروبات فشكلت الطبيعية حوالي 8% بينما الغازية 5%.

ما توصل اليه الباحث فيما يختص بنوع الاغذية المقدمة في المقاصف يتوافق مع ماتوصل اليه مصيقر سنة 1987 في دراسة قام بها لمعرفة القيمة الغذائية لبعض الأطعمة المقدمة في مدارس البحرين والتي كانت تتكون من شطائر الجبن المختلفة، فلافل ، خبز، كبة، لحم مع بازلاء، لحم مشوي، هبرجر، بيض، دجاج، بطاطس مقلية، كيك، سمبوسة، مشروبات غازية. وإتفقت نتائج الدراستين في الآتي :-

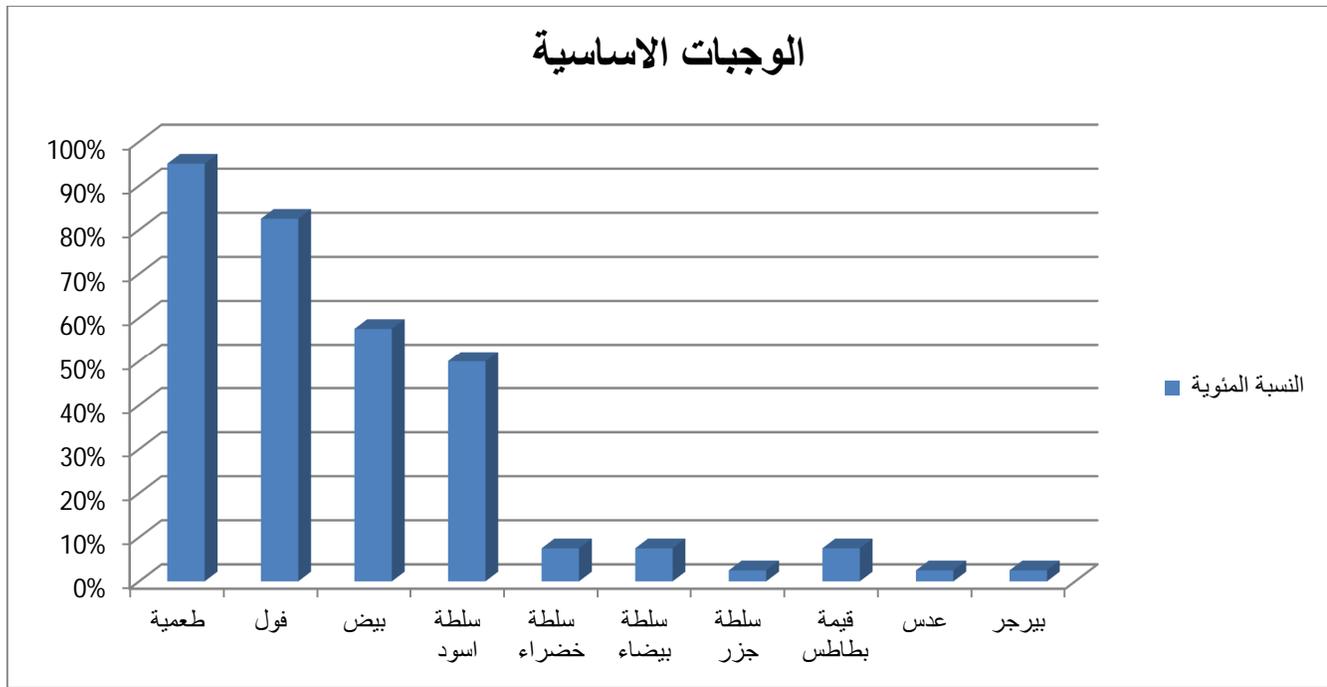
1. عدم بيع أو تداول اللبن في مطاعم المدرسة بالرغم من أهميته كمصدر هام للكالسيوم الضروري لبناء الهيكل العظمي للأطفال في مرحلة النمو هذه إضافة إلي محتواه من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

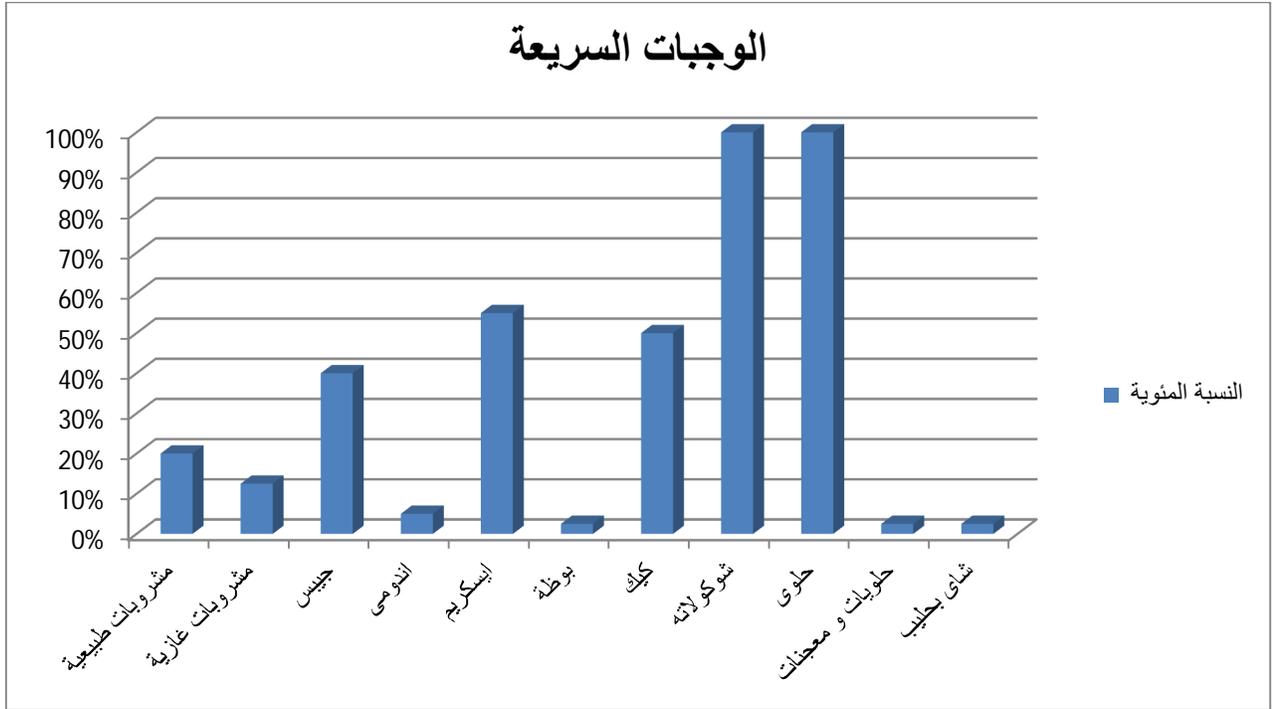
2. عدم تداول أو بيع الفواكه الطازجة والتي تعد مصدر جيد للأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف.

3. إفتقار نسبة كبيرة من الأطعمة المقدمة إلى عنصر الحديد وفيتامين ج (عبدالرحمن مصيقر، 2005م).

وفي الدراسة التي قام بها باحثون من جامعة ولاية أوهايو وجامعة تكساس والتي نشرت نتائجها في دورية طب الأطفال، قدمت ادلة اولية تربط بين تناول الوجبات السريعة و نتائج الأداء الأكاديمي للأطفال، موضحة ان المستويات العالية من الدهون والسكريات الموجودة في الوجبات السريعة يمكن أن تؤثر أيضاً على معدلات التركيز وردود افعال التلاميذ.

فيما يتعلق بنمو القدرات التعليمية ، خلص الباحثون إلي ان طلاب الصف الثامن الذين تناولوا وجبات سريعة بصورة يومية كانت نتائجهم أقل من أولئك الذين لم يتناولوا أي وجبات بأربع نقاط في القراءة وثلاث نقاط في الرياضيات وأربع في العلوم. وأظهرت الدراسة ان الصلة بين تناول الوجبات السريعة والأداء الأكاديمي ظلت واضحة حتى مع إدراج متغيرات مثل النشاط البدني ومشاهدة التلفزيون والوضع الإقتصادي والإجتماعي.(جريدة الخليج 2012 )





شكل رقم ( 1 ) يوضح الوجبات الاساسية و السريعة بالمقصف

جدول رقم ( 8 ) يوضح من المسؤول عن الرقابة على الاطعمة

النسبة المئوية	العدد	المسؤول عن الرقابة
40 %	16	المدير
22.5 %	9	الوكيل
45 %	18	استاذ مكلف
100 %	40	المجموع

جدول رقم ( 9 ) يوضح نوع الرقابة على أغذية المقصف

النسبة المئوية	العدد	نوع الرقابة
95 %	38	على نوع الاغذية المقدمة
60 %	24	على طريقة اعدادها
52.5 %	21	على طريقة تقديمها
62.5 %	29	نظافة المقصف

جدول رقم ( 10 ) يوضح قيام الادارة بتوعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة

النسبة المئوية	العدد	هل قامت الادارة بالتوعية
95 %	38	نعم

لا	2	5%
المجموع	40	100%

#### جدول رقم (11) اسباب عدم قيام الادارة بالتوعية

السبب	العدد	النسبة المئوية
عدم وجود من يقوم بالتوعية	0	0%
عدم تعاون الجهات المسؤولة	0	0%
عدم توفر وقت كاف اثناء اليوم الدراسي	1	50%
عدم التعامل مع الوجبات السريعة	1	50%

#### جدول رقم (12) يوضح نوع الوسيلة المستخدمة فى التوعية

الوسيلة المستخدمة	العدد	النسبة المئوية
ملصقات	5	12.5%
نشرات توعوية	10	25%
جرائد حائطية	9	22.5%
جمعيات مدرسية	10	25%
محاضرات	22	55%
اذاعة مدرسية	19	47.5%

جدول رقم (8) يوضح من المسؤول عن الرقابة على المقصف فقد توصل الباحث إلى

أن 45% من المقاصف يشرف عليها أساتذة مكلفون بينما 40% منها يشرف عليها المدراء و22% يشرف عليها وكلاء، نلاحظ أن غالبية المدارس يشرف على مقاصفها أما وكلاء أو أساتذة مكلفون غير المدراء ربما لإنشغال المدراء بالأعباء الإدارية.

وحذرت أبحاث ودراسات حديثة من المخاطر الصحية التي تسببها وجبات المقاصف المدرسية بعدما تضاعفت معدلات السمنة والنحافة بين الطلبة فضلاً عن تفشي بعض الأمراض

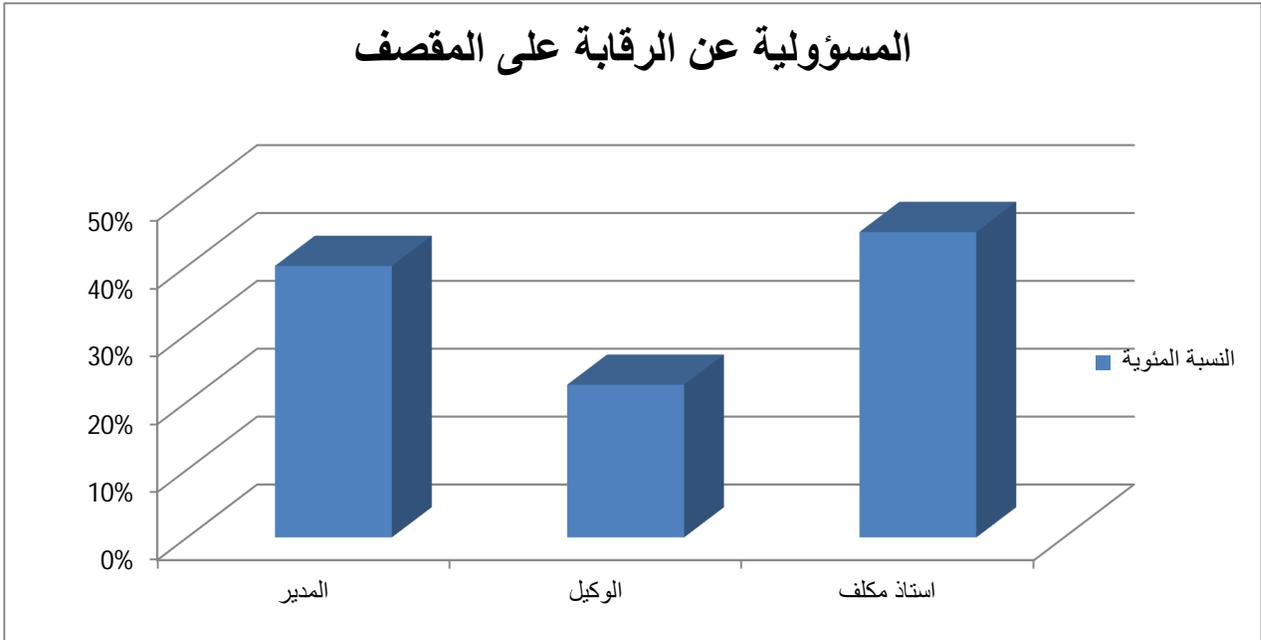
مثل فقر الدم، وهشاشة العظام، ونقص الفيتامينات والسكري، وتحتل الإمارات المرتبة العاشرة بين دول العالم التي يعاني سكانها من السمنة ونسبة الإصابة بين طلاب المدارس (24%). (جريدة الخليج، 2014م)

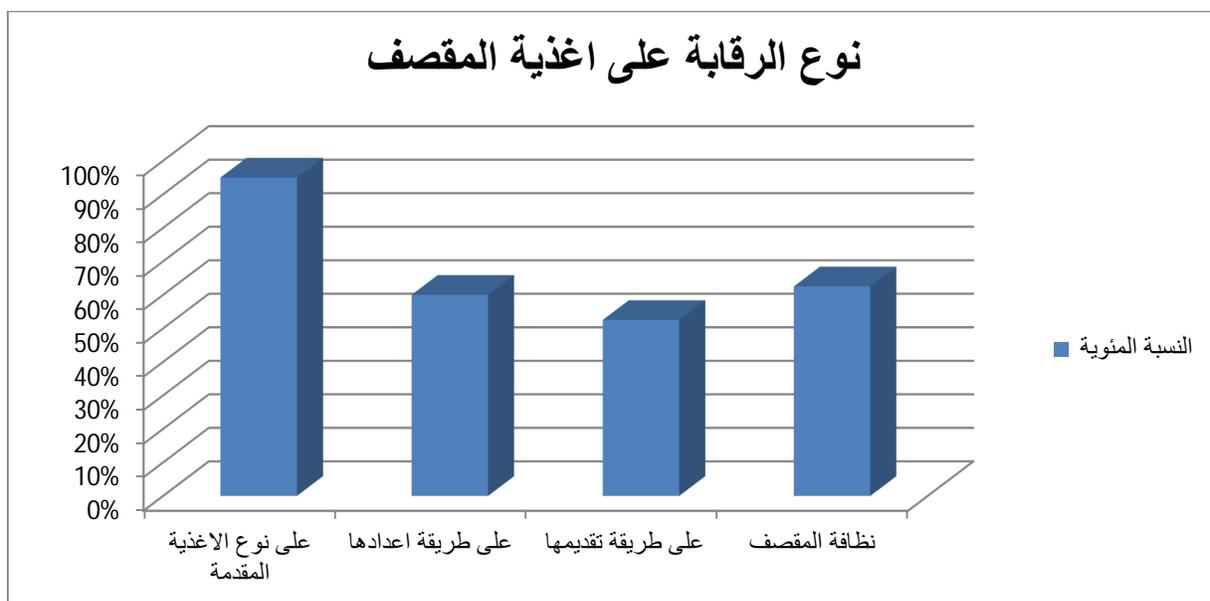
جدول رقم (9) يوضح نوع الرقابة على أغذية المقصف نجد أن 95% من المدارس الرقابة على نوع الأغذية المقدمة و62% على نظافة المقصف و60% على طريقة إعدادها و52,5% على طريقة تقديمها. من الجدول اعلاه نلاحظ أن 95% من المدارس تشدد الرقابة على نوع الأغذية وهذه نتيجة إيجابية لأن معظم المدارس تعتمد على المطاعم المدرسية في تقديم الأطعمة للتلاميذ مما يجعل الإهتمام بالتغذية المدرسية أمر بالغ الأهمية لمنع ما قد يحدث من أمراض سوء التغذية عند الأطفال وخاصة أن كثيراً منهم لا يتناولون إفطارهم في المنزل وأن العديد منهم أيضاً لا يتناولون عشاءً جيداً مما يحرمهم لفترة طويلة من بعض المغذيات الضرورية للجسم . ونلاحظ ايضاً ان اكثر من نصف المدارس تراقب النظافة وان المقصف المدرسي جزء من النشاط التعليمي ولا بد من مراعاة الاشتراطات الصحية فيه .

من الجدول رقم (10) نلاحظ أن 95% من مدراء المدارس يقومون بتوعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة بينما 5% لا يقومون بتوعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة. أما الجدول رقم (11) يبين أسباب عدم قيام الإدارة بالتوعية ، حوالي 50% بسبب عدم توفر وقت كافي أثناء اليوم الدراسي و50% بسبب عدم التعامل مع الوجبات السريعة أصلاً. بينما جدول رقم (12) يوضح الوسيلة المستخدمة في التوعية ، فقد توصل الباحث إلى أن 55% عبارة عن محاضرات و47,5% إذاعة مدرسية و25% جمعيات مدرسية و25% نشرات توعية و22% جرائد حائطية و12,5% ملصقات.

نلاحظ أن معظم المدارس 95% تقوم بالتوعية بينما 5% فقط لا تقوم بالتوعية بسبب عدم وجود وجبات سريعة بالمقصف او عدم توفر الوقت الكافي وهذا ربما يرجع إلى كثرة المواد الدراسية او كثرة محتوى المقررات الدراسية.

ونلاحظ من الجدول رقم (12) أكثر الوسائل استخداماً هي المحاضرات لأنها غير مكلفة وتعتمد على تكليف مختص بإقامتها في حصص النشاط أما الإذاعة المدرسية فجاءت في المرتبة الثانية بعد المحاضرات لأن معظم المدارس لديها مقومات إذاعة، وشكلت باقي الوسائل نسب مختلفة ونلاحظ أن الملصقات شكلت أقل وسيلة وذلك لإرتفاع أسعار الملصق الجاذب لإنتباه الاطفال، وجميع الوسائل التي ذكرها الباحث أشار إليها (شكر وآخرون، 2007م).





شكل ( 2 ) يوضح المسؤولية عن الرقابة و نوعها

جدول رقم ( 13 ) يوضح من القائم بتوعية الطلاب

النسبة المئوية	العدد	من القائم بالتوعية
85 %	34	اساتذة المدرسة
17.5 %	7	قسم الفلاحة و التغذية
15 %	6	وزارة الصحة قسم التثقيف الغذائى
15 %	6	اخصائى التغذية
7.5 %	3	النشاط الطلابى
0	0	العاملين بالمقصف
0	0	السلطات المحلية
0	0	جمعية الصحة المدرسية

جدول رقم ( 14 ) يوضح مدى قبول الادارة بالتوعية من قبل الجهات المختصة

النسبة المئوية	العدد	القبول
0 %	0	لا
100 %	40	نعم
100 %	40	المجموع

جدول رقم ( 15 ) يوضح أسباب القبول بالتوعية

النسبة المئوية	العدد	أسباب القبول
----------------	-------	--------------

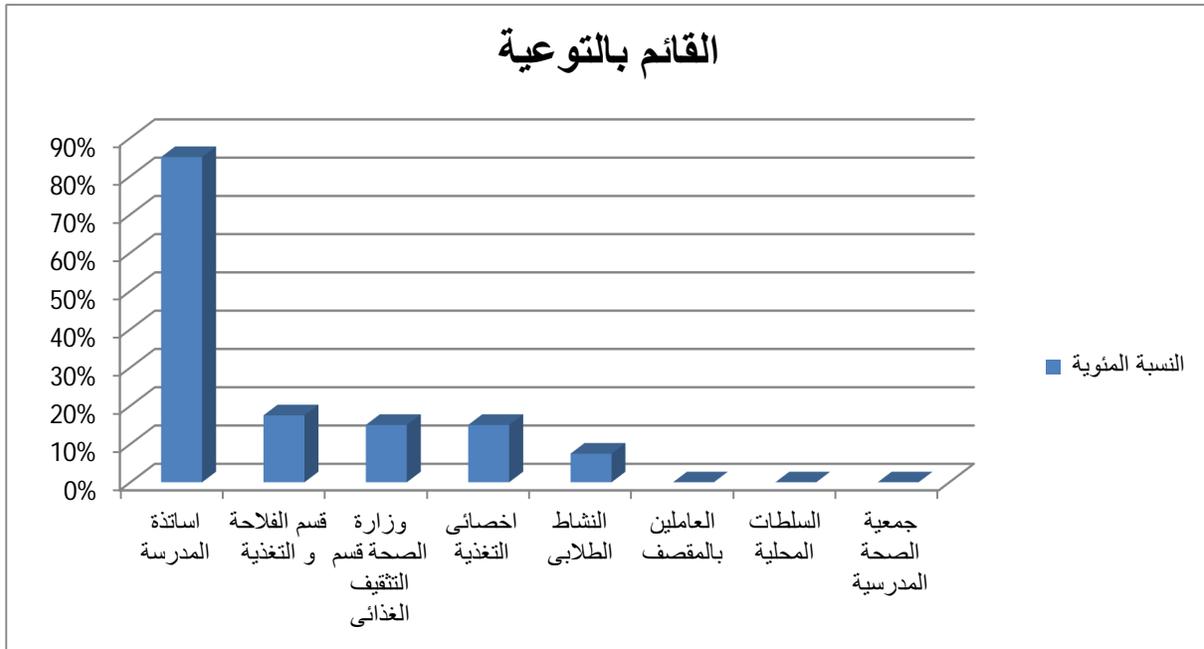
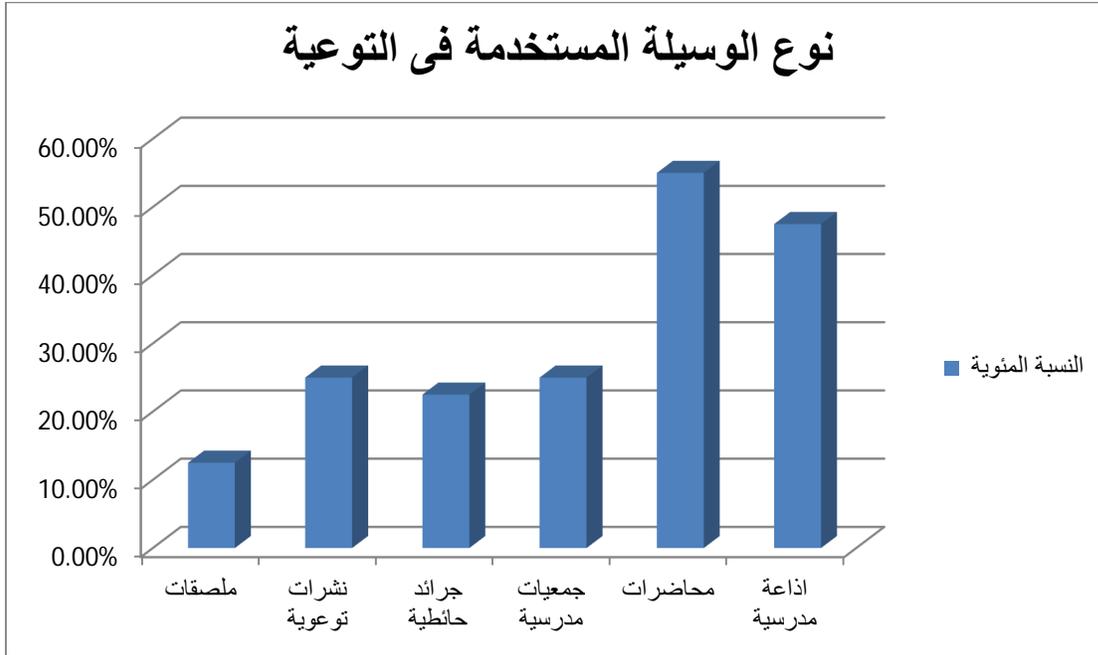
التوعية من اجل المصلحة العامة	28	70 %
المام المتخصصين بالمعلومة	12	30 %
المجموع	40	100 %

الجدول رقم (13) يوضح من القائم بتوعية الطلاب ، فقد توصل الباحث إلى أن 85% من القائمين بالتوعية هم أساتذة المدرسة بينما 17,5% قسم الفلاحة والتغذية المدرسية و15% وزارة الصحة - قسم التثقيف الغذائي و15% إختصاصي التغذية و7,5% النشاط الطلابي.

جدول رقم (14) يوضح مدى قبول إدارة المدرسة بالتوعية من قبل الجهات المختصة فقد توصل الباحث إلى أن جميع المدارس توافق على قيام الجهات المختصة بالتوعية.

بينما الجدول رقم (15) يوضح أسباب القبول ، فقد توصل الباحث إلى أن 70% من أجل المصلحة العامة و30% بسبب إمام المتخصصين بالمعلومة الصحيحة.

نلاحظ ان التوعية تعتمد لتماماً كبيراً على الأساتذة اي بنسبة 85 % ، فقد لاحظ الباحث ضعف مشاركة الجهات المختصة بالرغم من أن 100% من إدارات المدارس لا تمنع من دعوتها للمشاركة في برامج التوعية. حيث كانت نسبة قسم الفلاحة والتغذية المدرسية 17,5% ووزارة الصحة قسم التثقيف الغذائي نسبة 15% وإختصاصي التغذية نسبة 15% والنشاط الطلابي نسبة 7,5% .



شكل رقم ( 3 ) يوضح الوسيلة المستخدمة و القائم بالتوعية

جدول رقم ( 16 ) يوضح هل منعت المدرسة الوجبات السريعة

هل منعت المدرسة الوجبات السريعة	العدد	النسبة المئوية
---------------------------------	-------	----------------

نعم	26	65 %
لا	14	35 %
المجموع	40	100 %

#### جدول رقم (17) يوضح وسيلة منع الوجبات السريعة

الوسيلة	العدد	النسبة المئوية
التوعية	12	46.2 %
التبليغ عنها	2	7.7 %
عدم اعدادها و منعها	5	19.2 %
عدم التعامل مع البائعات	7	26.9 %

الجدول رقم (16) يوضح أن 65% من المدارس منعت الوجبات السريعة و35% لم تمنع الوجبات السريعة . اما الجدول رقم (17) يوضح وسيلة منع الوجبات السريعة ، حوالي 36,2% من المدارس بالتوعية و26,9% بعدم التعامل مع البائعات و19,2% بعدم إعدادها ومنعها و7,7% بالتبليغ عنها .

من الجدول (17) نجد أن أكثر من نصف المدارس منعت الوجبات السريعة بعدة وسائل منها التوعية التي شكلت أعلى نسبة وهي 46,2% والمنع القسري او الجبري حوالي 19,2% . الاقلاع عن تناولها على علم ومعرفة بالمخاطر والأضرار أجدى وأكثر فائدة وتأثير على سلوك الفرد من المنع القسري فقد لا يجدي ولا يأتي بنتيجة مطلوبة.

#### جدول رقم (18) يوضح الدافع لتناول الوجبة السريعة

الدافع لتناول الوجبة	العدد	النسبة المئوية
الطعم و النكهة	25	62.5 %
القرمشة	11	27.5 %
طريقة التناول السريع	10	25 %
الإعلام	1	2.5 %

الجدول رقم (18) يبين دوافع تناول الوجبات حيث شكل دافع الطعم والنكهة نسبة 62,5% ودافع القرمشة 27,5% و دافع طريقة التناول السريع 25% بينما 2,5% بتأثير وسائل الإعلام. نلاحظ أن الغالبية من الطلاب كان دافعهم الطعم والنكهة . علما بان هذه الوجبات تحتوي علي كثير من الملح والدهون والزيوت او بدائلها وبعض الاضافات لتحسين الطعم

والنكهة وكلها مغريات تجعل الطالب يعود إليها مرات ومرات رغم المشاكل الصحية التي قد تسببها

## الباب الخامس

### اهم النتائج

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

- 55 % من المدارس بنين بينما 45% بنات.
- 77,5 % من المدارس يوجد بها مقصف بينما 22,5 % لا يوجد بها مقصف و40% من المقاصف تحت رقابة المدير بينما 22,5% تحت رقابة الوكيل و45% تحت رقابة أستاذ مكلف.
- بالنسبة للوجبات الأساسية شكلت الطعمية حوالي 95% بينما الفول 82,5% والبيض 57%.  
اما الوجبات السريعة شكلت الشكولاته 100% والحلوي 100% والشيبس 40% و20% من المشروبات طبيعية بينما 12,5% غازية .
- 95% من المدارس الرقابة على نوع الأغذية المقدمة بينما 60% منها علي طريقة إعدادها و26,5% على نظافة المقصف.
- 95% من إدارات المدارس تقوم بالتوعية بينما 5% لا تقوم بالتوعية.

- الوسائل المستخدمة في الوعية 55% محاضرات ، 47% إذاعة مدرسية و25% نشرات توعوية و25% جمعيات مدرسية بينما 12,5% ملصقات.
- 85% من المدارس يقوم بالتوعية أساتذة المدرسة بينما 17,5% منها قسم الفلاحة والتغذية و15,2% منها وزارة الصحة قسم التثقيف الغذائي.
- 62,5% من المدارس أوضحت أن الدافع للتناول هو الطعم والنكهة بينما 27,5% القرمشة و25% طريقة التناول السريع .

## الخاتمة

التغذية المدرسية من الأمور التي تهتم بها الدول ولها دوراً كبيراً في نواحي عدة أهمها تنمية جيل قوي خالي من الأمراض لذلك يجب علينا جميعاً في المنزل والمدرسة من أمهات وأباء ومشرفيين ان نعمل على توفير جو وبيئة صحية ملائمة لنمو عقل وجسم سليم للتلاميذ.

إن الإحتياجات الغذائية للتلميذ فى إزدياد مستمر ويجب على الطفل أن يعرف ما هي الأطعمة الأفضل تناولها وعلى البائعين فى المقاصف أن يبيعوا الأطعمة التى تناسب إحتياجات التلاميذ الغذائية . وعلى إدارة المدرسة القيام بإرشاد الطلاب لإختيار الأغذية الصحية بالإضافة إلى توفير خدمات الصحة المدرسية وبالتالى تحسين الوضع التغذوي فى المدارس خاصة وفى المجتمع عامة.

ويجب أن يدرك جميع العاملين فى القطاع التربوي أنه لتحقيق النجاح والتفوق الدراسي والحفاظ على صحة وسلامة أبنائنا التلاميذ لابد من التخطيط لوجبات مغذية وشهية ومتوازنة كأساس للتغذية الصحيحة وذلك بالإعتماد على التثقيف الصحي للتلاميذ ورفع مستوى الوعي الغذائي لديهم.

## التوصيات

1. على وزارة التربية والتعليم وضع التربية الغذائية مادة قائمة بذاتها مع مراعاة التناسب والتدرج فى المحتوى العلمي خلال المراحل التعليمية.
2. على قسمي الصحة المدرسية والفلاحة والتغذية المدرسية وضع برنامج تثقيفي إرشادي خاص بالوجبات التى تقدم فى المدارس.
3. على إدارات المدارس تشديد الرقابة على المقاصف وأماكن البيع داخل وخارج المدرسة لضمان بيئة مدرسية صحية للتلاميذ.
4. على وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية المساهمة فى نشر الوعي الغذائي بين الأمهات والأسر .
5. على القائمين على النشاط الطلابي بالإتحاد العام للطلاب السودانيين اقامة مناشط ودورات للأساتذة والتلاميذ والأسر لرفع الوعي الصحي والتغذوي.

- 6- توجيه إدارات المدارس الي مراعاة المعايير العلمية فى إختيار الأغذية المناسبة وإتباع السبل الصحية فى التعامل مع الأغذية التى يتم بيعها أو تداولها داخل المدرسة.
- 7-إشتراك جميع الموجودين فى المدرسة من تلاميذ وعاملين وأولياء أمور وكافة أفراد المجتمع فى ترسيخ السلوكيات الغذائية السليمة وتجنب العادات التى تضر بالصحة العامة.
- 8-على المهتمين بصحة الأطفال أينما كانوا أن يبينوا الأثر الضار للمواد الغذائية الأكثر رواجاً فى أوساط الأطفال

## المراجع

1. أبو طور- السيد محمد – 2007م- التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام- مكتبة بستان المعرفة- كفر الدوار.
2. الجزيرة نت – 2014م.
3. الحماحي – محمد محمد– 2000م- التغذية والصحة للحياة والرياضة- الطبعة الاولى – مركز الكتاب للنشر- مصر الجديدة.
4. السنوسي – إنتصار- تغذية أطفال المدارس- شبكة الإنترنت .
5. الشرنوبي – سميرة أحمد عبد الحميد - 2006م- تغذية الفئات الحساسة- مكتبة بستان المعرفة – مصر.
6. الطيب- سمية البشير- 2009م- خطوات ونصائح فى التغذية- مدارات للطباعة والنشر- الخرطوم.
7. جريدة الخليج 2012م- التغذية السليمة والتحصيل المدرسي وجهان لعملة واحدة المقاصف المدرسية وجبات بلا قيمة غذائية.
8. جولي- مصطفى قره- 2005م- موسوعة الغذاء والتغذية- الطبعة الأولى – دار الفكر بدمشق.

9. حازم - صالح وعبدالرازق مرتضى - 1999م- أسس الثقافة الصحية - مطبعة دار السلام - العراق .
10. حامد - التكروري و خضر المصري 1989م - علم التغذية العامة أساسيات في التغذية المقارنة- الطبعة الأولى - الدار العربية للنشر والتوزيع - القاهرة.
11. حماد - يحيى على الدين و أبو السعود السيد إبراهيم يوسف- 2009م- التنقيف الغذائي بين النظرية والتطبيق- الطبعة الأولى - دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع- القاهرة.
12. خان- حبيب الله، خطاب- عبدالقادر حسن،محمد - عبدالله،عبدالرحيم- عصام محمد،رمضان - رابع - 1999م -تدريب المرشحات فى الثقافة الغذائية والفلاحة المدرسية- الدار القومية للثقافة الغذائية والفلاحة المدرسية - وزارة التربية والتعليم- الخرطوم.
13. خطاب - عبدالقادر حسن- 1997م- الغذاء والتغذية - مطبعة جامعة الخرطوم - السودان.
14. سلام- نبيلة - 2011م- الوجبات السريعة مخاطر وأضرار- الطبعة الأولى- الهيئة المصرية العامة للكتاب- القاهرة.
15. شكر - فايز عبدالمقصود، وأسعد- أمان محمد، وعبدالحميد- أبو القاسم إبراهيم- 2007م- الصحة المدرسية- الطبعة الثانية - عالم الكتب - مصر.
16. طبيب- دوت كوم- 2009م - الوجبات السريعة .
17. محمد- بركات - محمد خليفة - 1994م- علم النفس التعليمي - الطبعة الرابعة- مكتبة مصر - مصر.
18. مصيقر - عبدالرحمن - 1987م-التغذية المدرسية فى البحرين- وزارة الصحة- البحرين.
19. مصيقر - عبدالرحمن - الغذاء والتغذية - 2005م - الأكاديمية الدولية - بيروت - لبنان .

## جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

### كلية التربية – قسم الاساس

بين يدك استبانة حول دور المدرسة فى توعية الطلاب بمخاطر الوجبات السريعة ،  
الرجاء التكرم بملء الاستبانة علماً بأنها لغرض البحث فقط .

معلومات عامة عن المدرسة :

1 / النوع :

أ /  بنين      ب /  بنات

/ 2

أ /  خاصة      ب /  حكومية      د /  حكومية  
نموذجية

3 / المحلية

أ /  الخرطوم      ب /  درمان ج /  بح

4 / عدد الفصول ..... عدد التلاميذ .....

5 / هل يوجد بالمدرسة مقصف

أ /  نعم      ب /  لا

6 / نوع الوجبات و العصائر التى تقدم بالمقصف

الوجبات المدرسية الاساسية	الوجبات السريعة	مشروبات طبيعية	مشروبات غازية
طعمية	أندومى		
سلطة اسود	شبس		
فول	ايسكريم		
بيض	بوطة		
سلطة اسود	كيك		

				شوكلاته		سلطة خضراء
				حلى		سلطة بيضاء
				معجنات		سلطة جزر
				شاي لبن		قيمة بطاطس
						عدس
						بيرقر

7 / من المسؤول عن الرقابة على المقصف

أ /  المدير      ب /  الوكيل      ج /  استاذ مكلف

8 / نوع الرقابة :

أ /  على نوع الاغذية المقدمة      ب /  على طريقة اعدادها

ج /  على طريقة اعدادها      د /  زنتنة المقصف

9 / هل سبق ان قامت الادارة بتوعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة

أ /  نعم      ب /  لا

9-أ / اذا كانت الاجابة ( نعم ) ما هى الوسيلة المستخدمة

أ /  ملصقات      ب /  نشرات توعوية      ج /  جرائد حائطية

د /  جمعيات مدرسية      هـ /  محاضرات      و /  اذاعة مدرسية

9 - ب / اذا كان الاجابة ( لا ) هل بسبب

أ /  عدم وجود من يقوم بالتوعية      ب /  عدم تعاون الجهات المسؤولة

ج /  عدم توفر وقت كاف اثناء اليوم الدراسي      د /  عدم تعامل البيئة بالوجبات السريعة

10 / من الذى يقوم بتوعية الطلاب

أ /  اساتذة المدرسة      ب /  قسم الفلاحة و التغذية المدرسية

ج /  وزارة الصحة قسم التثقيف الصحى      د /  اختصاصى التغذية

هـ /  جهة اخرى ( حدد )

11 / هل تمنع المدرسة الوجبات السريعة

أ /  نعم      ب /  لا

إذا كانت الاجابة ( نعم ) حدد الكيفية

---

12 / في رأيك – ما الدافع لتناول الوجبة السريعة بين الاطفال

أ /  الطعم و النكهة      ب /  القرمشة      ج /  لريقة التناول السريعة

13 / هل لديك مانع من تقديم محاضرات توعية للطلاب بواسطة مختصين

أ /  نعم      ب /  لا

ب / إذا كانت الاجابة ( نعم ) وضح السبب

---

ج / إذا كانت الاجابة ( لا ) وضح السبب

---