

التوجهات الإعلامية في تحقيق التربية الغذائية

د . تودرى مرقص حنا *

مقدمة :

تعتبر التربية بمفهومها القديم والحديث الاعلام أساسا لها ، ولذا بات الاعلام محل اهتمام المسؤولين عن قطاع التربية من أولياء الأمور والمربين الى رجال السياسة والاقتصاد والاجتماع (١) ، فبين التربية والاعلام أرضية مشتركة ، ووشائج قوية لدرجة يمكن معها القول أن العملية الاعلامية هي في بعض جوانبها عملية تربوية ، وأن العملية التربوية هي في بعض جوانبها عملية اعلامية . ويمكن ان تتحقق خدمة المجتمع عندما يسير الاعلام والتربية في تآزر وتعاون تغذى فيه التربية الاعلام ، ويغذى فيه الاعلام التربية في اطار قيم وأهداف المجتمع (٢) . ولذا فالجانب الايجابي من وظيفة الاعلام التربوي مع الكبار لم يتحقق في الماضي ، ولن يتحقق في المستقبل الا اذا اقتنع الاعلاميون مقدما بأن هدفهم الأساسي أو حتى الفرعى هو التربية ، ولذا فان التربية هي محصلة أثر دور التعليم وأثر وسائل الاعلام (٣) .

والتفاعل بين الاعلام والتربية يمكن أن يساعد الى حد كبير في توجيه ثقافة المجتمع وتحقيق أهدافه التربوية ، ولقد أدت آثار هذا التفاعل الى التكامل بينهما بظهور علم جديد ، يطلق عليه " علم الاعلام التربوي " ، ليؤكد ان التربية لاتمارس تأثيراتها من خلال مؤسساتها التربوية المباشرة فحسب ، ولكن أيضا تمارسها من خلال المؤسسات الاجتماعية غير المباشرة والمعاونة لها في العملية التعليمية (٤) .

وقد قطعت محطات الاذاعة والتلفزيون في عدد كبير من البلدان شوطا في اعداد وتقديم برامج تربوية مفيدة ومبتكرة بعضها للتعليم النظامي في المدارس بهدف تكملة واثراء مناهج الدراسة في المدارس والجامعات وبعضها للتعليم غير النظامي وبخاصة للفلاحين والكبار والفئات التي تحتاج الى معارف أو مهارات فنية ، وأفردت بعض الدول المتقدمة والنامية على السواء قنوات في الاذاعة والتلفزيون لبث مثل هذه البرامج (٥) .

وبعد الاعلام من أبرز الأجهزة التي تيسر نشر الوعي الغذائي وتحقيق التربية الغذائية بين ربات البيوت وأفراد الأسر والمسؤولين عن التغذية سواء الفردية أم الجماعية

* أستاذ مساعد أصول التربية ، كلية التربية ، جامعة المنصورة

فى الأسر وبعض المؤسسات ، وذلك لأنه يغطى قطاعات عريضة من أفراد المجتمع ، ويأخذ نصيبا ملموسا من الوقت اليومى لكل فرد .

والواقع أن أفراد المجتمع - بفئاتهم المختلفة - فى حاجة إلى التربية الغذائية ، شبيهم وشبابهم ، أغنيائهم وفقرائهم ، متعلموهم وجهالهم ، حضريهم وريفهم ،

ولكن المحتوى الذى يتلقونه يتوقف على حاجاتهم الخاصة واحتياجات البيئة المحيطة بكل منهم ، ولذا تعد التربية الغذائية ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها ، لا باعتبار أنها وسيلة لرفع مستوى المعيشة فحسب ، ولكن الأهم من ذلك أنها نشاط يستهدف الوقاية من سوء التغذية ، والتربية الغذائية الفعالة يمكن أن تكون وسيلة لتحقيق التنمية الاقتصادية ، وذلك بإسهامها فى دعم الكفاية الانتاجية ، كما أنها تسهم فى انخفاض معدل الوفيات وانتشار الأمراض وتحسين النمو الجسمى للأفراد ، كما أنها عامل أساسى فى تحسين الوضع الغذائى للأفراد والمجموعات السكانية بالإضافة إلى معاونة البلاد والأسرة والأفراد على تفهم المبادئ البسيطة للتغذية ، وانتقاء النوع المناسب من الطعام ، وتزويد جميع أعضاء الأسرة بالغذاء الكافى فى نطاق الانتاج المحلى ، والقوة الشرائية المتاحة ، وعلى تطبيق الطرق الصحية فى توزيع الطعام والحفاظ على الفائض من الأطعمة (٦) ، كما تهدف إلى تصحيح بعض العادات الغذائية الخاطئة وخاصة أن هناك عوامل كثيرة تؤثر فى العادات الغذائية فبعض الأفراد لا ياكلون لمجرد سد حاجاتهم العضوية بأغذية متنوعة ، وإنما ياكلون لتحقيق الشبع ، ويتناولون الأطعمة التى يحبونها بسبب قوامها الخاص ، وللألوان دور هام فى هذا المجال ، والأمر نفسه يصدق على العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والديموغرافية (٧) . ولذا ينال الاهتمام بالأنشطة التربوية من أجل حماية العادات الغذائية السليمة وتطويرها اهتماما كبيرا ، وخاصة أن نشأة الصغار مع الكبار تساعد فى أن يكتسب الصغار عن الكبار بعض العادات الغذائية ، كما أنهم يتأثرون بالبيئة أو الأسرة ، فإذا نشأ طفل فى وسط أسرة تهتم بالأغذية الكربوهيدراتية دون البروتينية فإنه يعود على الأغذية الكربوهيدراتية إلى درجة قد يهمل معها التغذية على المواد البروتينية لفترة طويلة والعكس صحيح أيضا (٨) وهذه بعض الأمور التى تؤكد أهمية التربية الغذائية وضرورتها .

ماهية التربية الغذائية :

توجد عدة تعريفات لمفهوم التربية الغذائية شأنه فى ذلك شأن المفاهيم التربوية بصفة عامة ، ويمكن أن يعزى ذلك إلى النظرة الجزئية لهذا المفهوم ، وقلة النظر إلى

المفهوم نظرة شاملة فالبعض عرفها على أنها " تنمية الوعي الجماهيرى بأهمية التغذية الصالحة وأهمية السياسات الرشيدة للغذاء فى دعم القوى الوظيفية وتحقيق الاستقرار القومى " . كما عرفها آخرون على أنها " وسيلة لترجمة المتطلبات الغذائية الى طعام وتكيف الاختيارات بين صنوف الطعام لكى تلبي الحاجات الفسيولوجية والثقافية والسيكولوجية والاقتصادية " . كما ركز بعض العلماء على دور التربية الغذائية فى مواجهة مشكلة سوء التغذية ، ولذا أطلقوا عليها " تربية أفراد المجتمع لكى يلموا بمشكلة سوء التغذية بأبعادها المتعددة، ولكى تعينهم على التماس الحلول المناسبة لتخطى هذه المشكلة "، كما ركز بعض العلماء على الربط بين التربية الغذائية وتعديل العادات الغذائية ولذا أطلقوا عليها " انها عملية متعددة الجوانب والآثار ، حيث تتضمن نقل جميع المعلومات وتعديل العادات الغذائية أينما وحينما تدعو الحاجة " . وقد ذكرت راجا مال ب. ديفا داس - احدى علماء التربية الغذائية فى الهند - بأنه ينبغى أن ترتبط التغذية بالأنشطة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التى تؤثر فى العادات الغذائية وفى أنشطة السكان ، ومع أن المعتقدات والتقاليد السائدة ينبغى أن يكون لها احترامها ، فإن الجهود لابد أن تبذل لتغييرها فى حالة ما اذا تبين أنها لاتقوم على أساس علمى سليم ، أو أنها غير مستحبة(٩) .

وسوف يحدد الباحث - بناء على التعريفات السابقة - مفهوما للتربية الغذائية على النحو التالى :-

تنمية الوعي الجماهيرى - بفئاتهم المختلفة - بأهمية التغذية الصحية وتفهم مبادئها الأساسية ، وأسس تخطيط واعداد وتقديم الوجبات المتكاملة غذائيا ، والطرق الصحيحة فى طهى الطعام واعداده ، والحفاظ عليه من الهدر الكمى والنوعى ، وكيفية تنويع الغذاء فى ضوء كل من الحاجات الفسيولوجية والثقافية والسيكولوجية للفرد . هذا من ناحية، والانتاج المحلى والقوة الشرائية المتاحة من ناحية أخرى ، والمأم أفراد المجتمع بمشكلة سوء التغذية بأبعادها المختلفة ويتبصيرهم بكيفية التغلب عليها ، كما تتضمن الجهود التى تبذل لتغيير العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة والتى لاتقوم على أساس علمى سليم ، وذلك من خلال المعلومات والمهارات والاتجاهات التى تحتويها برامج التربية المدرسية واللامدرسية وبأسلوب مبسط يتناسب مع فئات المجتمع المختلفة .

مشكلة البحث :

توارث المجتمع المصرى تراثا من التقاليد والعادات الغذائية السيئة منذ آلاف

السنين . ومع انتشار التعليم والمحاولات المتكررة لمحو الامية لم يستطع المسئولون القضاء على الامية الغذائية ، فما زالت توجد بعض سلوكيات غذائية سيئة يقوم بها المتعلم والامى على حد سواء ، وقد أدت مثل هذه السلوكيات الى تفشى العديد من الأمراض ، ولعل من أبسط تلك الأمراض التخمة ، والتلبك المعوى والمعدى ، كما أدت الامية الغذائية الى انتشار البدانة الزائدة أو النحافة الزائدة ، وكلاهما مظهر من مظاهر سوء التغذية فى معظم المجتمعات ومنها المجتمع المصرى (١٠) . ولذا يمكن القول بأن قدرا كبيرا من سوء التغذية لا يرجع الى فقر فى الموارد الاقتصادية فحسب ، بل يرجع أيضاً الى الفقر فى المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية ، وهذا يعنى أن مشكلات التغذية تعزى الى الفقر من ناحية والى ممارسة عادات خاطئة فيما يتعلق بنظام التغذية من ناحية أخرى ، ولا حل لهذه المشكلات الا اذا اتبع أسلوب يؤدي الى استهلاك رشيد للغذاء المناسب . وهذا لا يتوقف على توافر الغذاء فحسب ولكن يتوقف ايضا على معارف السكان ومعلوماتهم عن التغذية ، ولهذا كانت تربية الأسر غذائيا من الحاجات الملحة اذا ما أردنا أن نحقق تحسنا فى مجال التغذية (١١) . ولذا تتركز مشكلة البحث حول دراسة التوجهات الاعلامية الحالية فى مجال التربية الغذائية ، وكيفية تحقيق تربية غذائية لأفراد المجتمع من خلال الاعلام الصحفى والمسموع والمرئى . ومما يؤكد مشكلة البحث ما يلى :-

١- أثبتت بعض البحوث أن المعلومات الغذائية والصحية السليمة غير معروفة لدى الكثير من أفراد المجتمع حتى بين طبقات المثقفين ، الأمر الذى يجعل التشقيف الغذائى والصحى أمرا ضروريا تهتم به المؤسسات الصحية والتربوية والاجتماعية (١٢) . ولذا يمكن القول بأن أسباب مشكلات التغذية فى مجتمع ما متعددة ، ولكن من أهم الاسباب الجهل بالمعلومات الغذائية السليمة .

٢- قول أحد خبراء التغذية : ان الأطعمة التى تمدنا بالبروتينات الحيوانية والفيتامينات والأملاح المعدنية ليس من الضرورى أن تكون غالية الثمن ، ولكن فى الحقيقة السبب الأساسى لنقصهما قد يرجع الى العادات الغذائية والكسل وقلة الوعى الغذائى (١٣) . وفى هذا الصدد ذكر أحد علماء التغذية : " ان الله أرسل إلينا الأطعمة الجيدة والشيطان أرسل إلينا الطباخات المفسدت ، وحتى لا تكونى سيدتى ربة البيت من هؤلاء المفسدت يجب عليك الامام بابجديات التغذية السليمة " (١٤) .

٣- لقد أثبتت بعض الدراسات أن انتشار أمراض معينة فى بعض المجتمعات

يعزى الى الاكثار من تناول بعض أنواع معينة من الطعام أكثر من غيرها مثل البدانة المنتشرة فى الولايات المتحدة وبعض أنواع السرطان فى اليابان ، وبعض أنواع سوء التغذية المنتشرة فى الدول النامية (١٥) ومن الملاحظ فى الدول النامية أن ما هو متاح للفرد العادى من السعرات الحرارية يقل عما يحتاجه من سعرات ، وفى نفس الوقت فإن المكونات الغذائية المتوازنة غير معروفة لدى معظم الأفراد ، ولذا فإن هناك حاجة لتعليم أفراد المجتمع كيف يختارون وجباتهم التى تشتمل على احتياجاتهم اليومية والتى تناسب فى الوقت ذاته حالتهم الاقتصادية (١٦). كما أن كل فرد فى الأسرة فى حاجة الى أن يتعلم العادات الغذائية السليمة حتى يعرف ما يفيد وما يضره من أنواع ، وكميات الأطعمة المختلفة ، ومن المهم أن يتعلم كيف يختار غذاءه وكيف يميز بين الجيد والردىء منه ، ويحتاج الشاب كما تحتاج الفتاة لمعرفة كيفية إعداد بعض الأطعمة بحيث يمكن أن يعتمد على نفسه أو على الأقل أن يعاون الأسرة فى إعداد الطعام (١٧).

٤- يوجد كثير من الأقوال والمعتقدات الخاطئة التى تتصل بالغذاء والتغذية تتداولها فئات كثيرة من الأفراد ويعتقدون فى صحتها بدون الرجوع الى رأى العلم الذى قد يكون مؤيدا أو معارضا وقد تنشأ هذه المعتقدات بسبب نقص فى المعلومات حول التغذية بصفة عامة أو الخوف من بعض الأمراض والمفاهيم الخاطئة وبعض الخرافات السائدة فى المجتمع التى تنتقل من جيل الى جيل أو الرغبة فى كسب مالى من غذاء معين (١٨).

٥- أقرت منظمة الصحة العالمية بأنه يحدث هدر فى الأغذية فى المنازل سواء بسبب تلف الأغذية أو الأساليب المتبعة فى الطهى وإعداد الوجبات ، أو الكميات التى تبقى فى الأطباق ، كما لا يمكن تجنب مثل هذا الفقد فى المنازل التى لا توجد بها معدات جيدة للطبخ أو لتخزين المأكولات والأمر يتطلب توعية ضد هذا المهدور من الغذاء (١٩).

٦- أوصت دراسة عبد عون عبد الله هندى بضرورة العمل على نشر الوعى الغذائى بين أفراد المجتمع عن طريق وسائل الاعلام المختلفة (٢٠) . ومن هنا تتركز مشكلة البحث حول دراسة التوجهات الحالية لكل من الاعلام الصحفى والسموع والمرئى فى مجال التربية الغذائية لأفراد المجتمع باعتبارها من مؤسسات التنشئة التربوية فى المجتمع بوجه عام ودراسة الدور الفعال فى ذلك المجال .

ويمكن أن تثير مشكلة البحث الأسئلة التالية :-

- (١) ما التوجهات الحالية لكل من الاعلام الصحفى والمسموع والمرئى فى مجال التربية الغذائية ونشر الوعى الغذائى لافراد المجتمع ؟
- (٢) ما العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة بين الافراد والأسر والى تعتبر شائعة فى المجتمع وتؤثر على التغذية الصحية بصفة عامة ؟
- (٣) كيف يمكن أن يساعد الاعلام أفراد المجتمع - بكافة فئاته - فى تحقيق تربية غذائية لهم وبصفة خاصة ربات البيوت والمسئولين عن تقديم الغذاء للأسرة ، وللأفراد بصفة عامة ؟

هدفا البحث :

يهدف البحث الى محاولة :

- أ- التعرف على مستوى الوعى الغذائى الحالى لبعض السيدات المتعلقات والأميات - باعتبارهن ربات البيوت - ببعض أسس التغذية الصحية .
- ب- تقديم بعض الأساليب المقترحة التى تساعد على تحقيق تربية غذائية لأفراد المجتمع بصفة عامة ولربات البيوت بصفة خاصة من خلال الاعلام الصحفى والمسموع والمرئى .

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث من النقاط التالية :

- ١- قلة الدراسات فى هذا المجال .
- ٢- يوضح أهمية كل من الاعلام الصحفى والمسموع والمرئى فى تحقيق التربية الغذائية لافراد المجتمع .
- ٣- يستفيد من هذا البحث :
 - أ- أجهزة الاعلام وبصفة خاصة المختصون والمسئولون عن تقديم البرامج الخاصة بالتوعية الغذائية والصحية واعدادها ، حيث يبصرهم هذا البحث بالتوجهات الاعلامية التى يحتاج اليها أفراد المجتمع فى مجال التربية الغذائية .
 - ب- أفراد المجتمع حيث يساعد على توفير فرص لهم لتحقيق التربية الغذائية والممارسات الغذائية الصحية من خلال أجهزة الاعلام المختلفة .

منهج البحث

يستخدم الباحث منهج البحث الوصفي وقد استخدم فى اطار هذا المنهج الطريقة المسحية حيث يقوم الباحث بتوضيح الوعى الغذائى لدى بعض السيدات المتعلقات والأميات نحو بعض أساسيات التغذية الصحية والتوجهات الحالية لكل من الاعلام الصحفى والمسموع والرئى فى تحقيق التربية الغذائية لأفراد المجتمع بهدف الوصول الى بيانات يمكن تصنيفها للاستفادة منها فى تحديد البرامج الارشادية المناسبة والتي تتلاءم مع المستوى السائد من الوعى الغذائى وتصحيح بعض العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة والتي تعتبر شائعة فى المجتمع.

الدراسات السابقة :

توصل الباحث فى حدود علمه الى الدراستين التاليتين :

(١) دراسة يس عبد الرحمن قنديل بعنوان " التربية الغذائية وتطور الوعى الغذائى لدى امهات المستقبل " . قدمت الى المؤتمر السنوى الثالث للطفل المصرى تنشئته ورعايته (١٠ - ١٢ مارس ١٩٩٠) .

هدفت هذه الدراسة الى محاولة الكشف عن الوعى الغذائى ، باعتباره ناتجا من نواتج التربية الغذائية لدى الفتيات المصريات فى نهاية تعليمهن الثانوى وذلك انطلاقا من وظيفة المناهج الدراسية لتعليم الفتاة طوال مراحل تعلمها ، وقد حدد الباحث مشكلة البحث فى السؤال الرئيسى التالى :-

ما أثر التربية الغذائية فى نمو الوعى الغذائى لدى الفتاة عبر مراحل التعليم الثانوى ؟ وارتبط بهذا السؤال مجموعة من الأسئلة هى :

ما العلاقة بين مستوى الوعى الغذائى للطالبة فى الصف الثالث كمتغير تابع وكل من المتغيرات المستقلة التالية :-

- أ- البيئة المعيشية للأسرة (قرية / مدينة) .
- ب- مستوى تعليم الأب .
- ج- مستوى تعليم الأم .
- د- دخل الأسرة .
- هـ - التخصص .

واقترنت عينة البحث على عينة عشوائية اختيرت من بين طالبات السنوات

النهائية من التعليم الثانوى العام فى مدراس محافظة كفر الشيخ .
وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاضا شديدا فى مستوى الوعى الغذائى لدى طالبات الصف الثالث ، وقد فسر ذلك بقلة موضوعات المحتوى ذات الصلة بالتربية الغذائية فى معظم تخصصات التعليم الثانوى بالاضافة الى قلة تقديم هذه المعلومات بشكل يركز على وظيفة المعرفة وتمثيلها بحيث تتحول الى سلوك يومية لدى الطالبات (٢١) .

٢- دراسة جورجيت دميان بعنوان " التربية الغذائية فى مدراس الحلقة الثانية من التعليم الاساسى . دراسة ميدانية بمحافظة الدقهلية " .
تركزت هذه الدراسة على دراسة واقع التربية الغذائية فى مدراس الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ، وأهم المشكلات التى تعوق تحقيق التربية الغذائية ومحاولة وضع مشروع مقترح لتحقيق التربية الغذائية فى تلك المدارس . وكان من أهم نتائج هذه الدراسة مايلى :-

أ- لاتعد التربية الغذائية جزءا متكاملًا من الأنشطة التعليمية فى مدراس الحلقة الثانية من التعليم الاساسى .

ب- لا يوجه التلاميذ من خلال دراستهم للمواد الدراسية الى أسس التغذية الصحية والمزايا التى تعود عليهم منها .

ج - لاتتوافر فى معظم المدارس الامكانيات المدرسية التى تساعد على تحقيق التربية الغذائية .

وقد أثبتت هذه الدراسة أن مدراس الحلقة الثانية من التعليم الاساسى غير فعالة فى تحقيق التربية الغذائية لتلاميذها ، كما أنه توجد بعض المشكلات التى تحول دون تحقيق التربية الغذائية فى مدراس الحلقة الثانية من التعليم الاساسى (٢٢) .

والبحث الحالى يختلف عن الدراستين السابقتين فى أنه يتناول بعدا آخر وهو التوجهات الاعلامية فى تحقيق التربية الغذائية والتعرف على مستوى الوعى الغذائى السائد لدى ربات البيوت ، والبحث عن الدور الفعال لكل من الاعلام الصحفى والمسموع والمرئى فى تحقيق التربية الغذائية لافراد المجتمع .

وتنقسم الدراسة فى البحث الى جزئين أحدهما اطار نظرى يوضح الأهمية الاجتماعية للغذاء والتغذية ، وموقع الثقافة الغذائية من ثقافة المجتمع والعادات والتقاليد المرتبطة بالتغذية فى مصر ، وثانيهما دراسة ميدانية تهدف الى التعرف على مستوى

الوعى الغذائى لعينة من السيدات المتعلّقات والأميات ببعض أسس التغذية الصحية والتعرف على التوجهات الحالية لأجهزة الاعلام فى تحقيق التربية الغذائية لأفراد المجتمع.

أولا : الاطار النظرى

البعد الاجتماعى للغذاء والتغذية :

يوضح تاريخ العالم والحضارات من قديم الزمن أن الحضارات قامت على ضفاف الأنهار أول ما قامت ، حيث الغذاء ، ولم تقم فى الصحارى والأراضى الجرداء ، وفى هذا دليل قاطع على أنه لاحضارة بلا غذاء ، ولثقافة لجائع ، سواء كان الجوع من ناحية الكم أم ناحية النوع وسواء كان كاملا أم جزئيا ، من هنا كانت تغذية الانسان هى السبيل الى قدرته فى عالم الفكر والفن والعمل والانتاج ، وقد أجريت عدة دراسات على الأغذية المختلفة التى تتناولها الشعوب والجماعات فثبت بما لا يدع مجالا للشك أن ثمة علاقة قوية بين نوع الغذاء وصحة الأفراد والجماعات وتركيبهم البدنى (٢٣) . وقد قيل أن كل الآلام والأمراض التى تصيب الانسان فى الدنيا هى نتيجة أخطائه وشهواته وأهماله ، ويقول أحد علماء التغذية فى أوروبا " أن من يتمسك بعاداتنا الخاطئة فى التغذية عليه أن يتربقب اندثار عائلته فى الجيل الثانى أو الثالث " ودلت اختبارات الأطباء والدراسات العلمية المتزايدة على أن أكبر عدد من أمراضنا ما هى الا نتيجة لتغذيتنا الخاطئة وعاداتنا فى الغذاء ، وتستمر نتائجها السيئة بتصاعد الى أن تظهر الأمراض المزمنة وتسلب أجسامنا قوة ومرح الحياة ، أو تسلبنا الحياة كلها (٢٤) .

وهناك قول شائع بأن العقل السليم فى الجسم السليم ، وأن الجسم السليم لابد له من غذاء نظيف كامل التركيب والتكوين ، ولذا " فالتغذية أمر هام يمس حياة كل فرد فى المجتمع ، ويؤثر فى انتاجية المجتمع ككل ، ولذلك فان الاهتمام بالتغذية كعلم أخذ يتزايد فى السنوات الاخيرة ، كما أن معرفة الانسان للغذاء والتغذية واهتمامه بها كان محور اهتمامه على مر العصور " (٢٥) وكل هذا يؤكد الأهمية الاجتماعية للغذاء والتغذية بصفة عامة . ومما يؤكد تلك الأهمية أيضا أن الأمة القوية وحدها هى التى تستطيع أن تخلق حضارة راقية وتحافظ عليها ، والفرد القوى وحده هو الذى يستطيع أن يحقق امكانياته الى أقصى مدى لها ، فالصحة نعمة من نعم الله أولا وكنتيجة للتغذية الصحية ثانيا ، والمرض حالة يفقد بها الانسان لذة الحياة وقد يكون نتيجة لسوء التغذية ولذا فانه

عندما يكون الفرد صحيح الجسم تتوافر له متطلبات النجاح فى الحياة ، وسوف يجعل الأمة تتألف من أفراد أصحاء الجسم ، لديهم شرط الفلاح فى حياتهم كما أن الصحة بأوسع مفاهيمها من ضروريات الحياة الفردية والاجتماعية ، ولما كانت التربية هى الحياة كما يقول جون ديوى فإن عليها أن تولى الناحية الصحية والتغذية كثيرا من الاهتمام (٢٦)

موقع الثقافة الغذائية من ثقافة المجتمع :

تعد التغذية من الحاجات الأولية الاساسية لكل البشر ، الا أن طرق التغذية تختلف من مجتمع الى آخر ، ويعزى ذلك الى اختلاف ثقافة المجتمعات والعادات والتقاليد التى تتكون منها ثقافة كل مجتمع على حدة ، حيث أن ثقافة المجتمع هى أسلوب الحياة فى هذا المجتمع وتسعى الى اشباع الحاجات الاساسية للفرد (٢٧) . ولذا تعد الثقافة الغذائية جزء من ثقافة المجتمع ، ومن ثم تختلف الثقافة الغذائية من مجتمع لآخر ، بل تختلف داخل المجتمع الواحد من فترة زمنية الى أخرى ، كما أن الاتصال الثقافى بين المجتمعات يلعب دورا هاما فى التغذية بصفة عامة ، وطرق التغذية بصفة خاصة ، وقد يؤدى الاتصال الثقافى الى ظهور أصناف جديدة من ألوان الطعام وظهور مظاهر جديدة من آداب الطعام ، حقيقة ان الابتداع والتجديد - من داخل الثقافة - يؤدى دورا هاما فى تجديدها وتطويرها ، ولكن النقل والاستعارة يلعبان دورا بارزا بوجه خاص فى ميدان الطعام ، فتدخل الى الثقافة أصناف جديدة لم تكن معروفة وألوان ومعدات لم تكن موجودة ، فيتغير عالم الطعام تغييرا جوهريا نتيجة ذلك الاتصال " (٢٨) . ولذا نجد داخل المجتمع الواحد تنوعا شديدا فى أصناف الطعام وثقافات الطعام ، فهناك أصناف ترجع الى أصول تركية ، وأخرى ترجع الى أصول أوروبية وثالثة ترجع الى أصول أسيوية ، ومن الطبيعى بعد هذا أن تجد بعض الأصناف هوى فى نفوس السكان المحليين ، ويتبنونها ويعتبرونها جزءا من طعامهم ويمرور الوقت يتعذر معرفة الأصل من الدخيل ، وقد يزيد الموقف تعقيدا أن يحدث تطعيم أو مزج بين القديم والجديد وتتكون أصناف جديدة هى ثمرة امتزاج ثقافتين ، ولم تكن بصورتها تلك موجودة فى أى بيئة قبل ذلك مما يزيد صعوبة التحليل التاريخى ، وصعوبة عملية التنميط (٢٩) . ومن أمثلة ذلك "أكلة أم على" ، فهى مرتبطة بفترة من حكم المماليك وشجرة الدر ، وجاتوه ، ومارون جلاسية" مرتبط ببلاد تفاعلت معها ومع الاستعمار .

كما أدى التغير الثقافى الى تطوير الوسائل الميكانيكية والعمليات الكيميائية التى تعالج بها الأغذية والى عمليات التحضير الصناعى والتنقية والتكرير والى التقدم فى كثير

من العادات الصحية وتحسين وسائل النظافة الصحية فى كثير من الطبقات ولكن " سبب هذا الرقى والتمدن للانسان الكثير من الأضرار والأمراض لصحته ، منها ضمور اللثة وتقيحها ، والقرحه المعدية والبول السكرى والسمنة ، وبعض آفات الكبد والمرارة والكلى والقلب والأوعية الدموية وكذلك أمراض الروماتزم والسل والسرطان ، وهذا لايعنى أن الرقى غير مرغوب فيه لأنه مخرب للصحة ، ولكنه فى الواقع حمل الانسان الى التباعد من الطبيعة والى العيش المخالف لقوانينها " (٣٠) . ولذا حينما كان أجدادنا يأكلون الأغذية وهى فى حالتها الطبيعية الطازجة كانوا يعمرن طويلا وينتبهم قوية ، ولم يصبهم كثير من الأمراض التى تصيبنا الآن .

العادات والتقاليد المرتبطة بالتغذية فى مصر :

ان العادات والتقاليد المرتبطة بالتغذية تنفوق فى أهميتها عادات دورة الحياة (الزواج والميلاد والموت) لأن الاخيرة لا تتكرر فى حياة الفرد سوى مرة أو مرات قليلة ، أما عادات التغذية فتتلازمه مرات فى اليوم الواحد ، كما أن عادات التغذية لاتقف قائمة بمفردها ولا يمكن أن تدرس بمعزل عن الاطار العام للمجتمع الذى تمارس فيه ، وهى فى هذا تتشابه مع كل عناصر التراث الشعبى ، بل تتداخل مع عناصر التراث الشعبى ، كما ترتبط ببعض الأمثال الشعبية ، وتتردد عند المناسبة التى ترتبط بها ، والارتباط بين موضوع عادات التغذية وميدان المعتقدات الشعبية قوى ومتشعب ، ذلك أن كثيرا من العادات التى يمارسها الفرد انما تركز على طائفة من القيم المتأصلة فى الثقافة الشعبية ، كما أن هناك مظهرا آخر للارتباط بميدان المعتقدات الشعبية فى العلاقة الوثيقة بين بعض الممارسات الغذائية وميدان الطب الشعبى فهناك ممارسات تتم لاعتبارات الفوائد والخصائص الطبية ، وأكلات تفضل وأصناف تكره ، ونصائح توجه ، وما الى ذلك من اعتبارات تعليمها اعتبارات المصلحة والفائدة من وجهة نظر التراث الطبى الشعبى فى المجتمع (٣١) .

ويبدأ تكوين العادات الغذائية منذ الطفولة ، ويتأثر الطفل بالنواحي الاجتماعية والمعتقدات التى ينشأ فى ظلها ويظل تحت هذا التأثير حتى سن البلوغ ، فتصبح العادات الغذائية ثابتة يصعب تعديلها ، ولهذا كان الاهتمام بالتربية الغذائية ونشر الوعى الغذائى من الأمور الهامة ، خاصة أن الكثير من المعتقدات المتصلة بالنواحي الغذائية لاتقوم على أساس علمى سليم ومعظمها معتقدات خاطئة (٣٢) . والعادات الغذائية التى تكونت وتأصلت فى الفرد منذ نعومة أظفاره تحتاج فى تغييرها الى برامج توعية لمدة طويلة

ودون ملل ، وينبغي ألا تقتصر التوعية على الفقراء ، بل يجب أن توجه أيضا الى القادرين فالجهل الغذائي يتفشى بين الفقراء والقادرين ، وبين الجهلة والمتعلمين ايضا (٢٣) . كما أن هناك عادات موروثة منذ آلاف السنين وتحتاج الى صبر ووقت حتى يمكن الوصول الى ما هو صحيح في مجال التغذية الصحية ، وكل ما ينبغي أن نسعى اليه هو محاولة القضاء على أخطر العادات التي تؤثر على الصحة ، ثم التحول الى ما هو أقل خطورة ، وبعد عملية الهدم يشرع في بناء وغرس العادات السليمة تدريجيا (٢٤) . ولذا فمن أهم واجبات علماء التغذية توجيه الفرد والمجتمع الى اختيار الأطعمة الجيدة وتكوين عادات غذائية سليمة ، وتغيير العادات الغذائية الخاطئة ، وهذا ما يحتاج الى حكمة ودراسة بما يكون سائدا في المجتمع من المعتقدات والقناعات المسددة حول طعام معين أو أطعمة معينة ، وخبير التغذية الناجح هو الذي يستعمل الرسائل النفسية والاجتماعية والتربوية والاقتصادية والمعرفة الدينية في سبيل تحقيق أهدافه (٢٥) . ومما يؤكد ذلك قول أحد علماء التغذية بأن التابقيات العملية لعلم التغذية تحتاج الى العلم الاجتماعية والانسانية التي تهتم بدراسة الانسان وسلوكياته مثل علم النفس والاجتماع وعلم التربية وعلم الاقتصاد (٢٦) .

ومن هنا فان فهم العادات الغذائية أمر له أهمية على المستوى الوطني العام لأنه سيكون بمثابة الخلفية أو الاطار الذي يبنى عليه التخطيط الغذائي ووضع السياسة المثلى لترشيد هذا الغذاء ، وفي كلها أمور ستكون لها قيمة كبرى في علاج كل العيوب أو نواحي القصور في النظام الغذائي للمجتمع ، كما ستكون لتلك المعلومات قيمة كبرى أيضا في الاتجاه الوقائي من أجل حفظ الصحة العامة للمواطنين والارتفاع بمستواها (٢٧) . ومن أمثلة العادات الغذائية في مصر مايلي :-

١- العادات الغذائية والاجتماعية المرتبطة بتوزيع الأغذية على أفراد الأسرة الواحدة وخصوصا في الأسرة الريفية ، فعادة ما يكون توزيع الأطعمة غير عادل حيث يختص الرجال بلوفر نصيب منها وخصوصا في الاغذية البروتينية ، كذلك يقدم للضيوف الكميات الكبيرة والنوعيات الغذائية الأفضل وتوزيع البقايا والفضلات على بقية الأفراد وخصوصا الأطفال والنساء . ومن المعروف أن الأسرة المصرية الريفية مضيافة وكريمة حيث تدعو الأصدقاء والمعارف على الغذاء ويكون هذا على حساب دخل الأسرة من ناحية وعلى حساب تغذية الأطفال والنساء وسوء تغذيتهم من ناحية أخرى (٢٨) .

٢- تقاس صحة الفرد في بلادنا بعدد الأرغفة التي يتناولها في كل وجبة حتى أن

الآباء والأمهات يفرعون اذا ما وجدوا أن مقدار الخبز الذى يتناوله أبنائهم ينخفض (٣٩) .

٣- يقدر كثير من الناس القيمة الغذائية للطعام تبعا لطعمه أو مذاقه أو وفقا لندرته أو غلو ثمنه ، ولكن التجارب العلمية أثبتت أن ثمن الطعام أو مذاقه لا ينبئان عن قيمته الغذائية بآية حال من الأحوال بل إننا نجد أن بعض الأطعمة الغذائية الغالية الثمن ذات قيمة غذائية منخفضة .

٤- الأمثال المعروفة والأقوال الدارجة المتعلقة بالتغذية وعلى سبيل المثال لبعض هذه الأقوال الخاطئة " لاتأكل السمك وتشرب اللبن " ، حيث لم يثبت حتى الآن أى تعارض بين أكل السمك وشرب اللبن وكلاهما غذاء جيد ومفيد لجسم الانسان وليس هناك ما يمنع تناولهما فى فترات متقاربة اذا رغب الشخص ، أو كثرة تعاطى فيتامين أ ، ج تزيد مقاومة الجسم للبرد وهذا خطأ لأن الكمية العادية من الفيتامينات تساعد على سلامة الأغشية المخاطية وإنتاج الاجسام المضادة والمحافظة على أنسجة الجسم وهذه جميعا تزيد من مقاومة الجسم ولذلك لاداعى لكثرة تعاطى الفيتامينات خوفا من التأثير العكسى مثل التسمم الفيتامىنى (٤٠) .

ثانيا : الدراسة الميدانية

فرضا البحث :

بناء على ماسبق من الاطار النظرى والدراستين السابقتين وما توصلت اليهما من نتائج أمكن صياغة الفرضين التاليين :

١- الوعى الغذائى بمعظم أسس التغذية الصحية لربات البيوت المتعلقات والأميات غير كاف .

٢- التوجهات الاعلامية الحالية غير فعالة فى تحقيق التربية الغذائية لافراد المجتمع .

وللتحقق من صحة هذين الفرضين أعدت الدراسة الميدانية وانقسمت الى جزئين أولهما : يهدف الى معرفة مستوى الوعى الغذائى لعينة من السيدات المتعلقات والأميات ببعض أسس التغذية الصحية ، وثانيهما : يهدف الى معرفة التوجهات الحالية لكل من الاعلام الصحفى والمسموع والمرئى فى مجال التربية الغذائية لافراد المجتمع .

خطة الدراسة

١- العينة :

تكونت عينة البحث من :

- (أ) ١٨٥ سيدة متعلمة من العاملين ببعض المؤسسات والشركات الحكومية وغيرها من محافظة الدقهلية (عينة السيدات المتعلقات) .
 - (ب) ١٨٥ سيدة أمية من قرى محافظة الدقهلية (عينة السيدات الأميات) .
 - (ج) ٢١٦ فردا من الحاصلين على مؤهلات عليا ومتوسطة من مدن وقرى محافظة الدقهلية (عينة أفراد المجتمع) .
 - (د) ٥٥ من الصحفيين والمسؤولين عن تقديم واعداد بعض البرامج فى الاذاعة والاذيغزيون والعاملين بهما (عينة المختصين) .
- حددت هذه العينات بناء على عدد الاستثمارات التى وصلت وأجيب عنها بدقة وتم تفرغها بالفعل ، حيث وزع الباحث ٢٠٠ استبياناً على السيدات المتعلقات ، ٢٠٠ استثماراً مقابلة على السيدات الأميات ، ٢٥٠ استبياناً على أفراد المجتمع ، ٧٥ استبياناً على المختصين بالاعلام .

٢- أدوات البحث :

تتكون أدوات البحث من :-

- (أ) استبيان يوجه الى عينة السيدات المتعلقات لمعرفة الوعى الغذائى لهن نحو بعض أساسيات التغذية الصحية * .
- (ب) استثمار مقابلة توجه الى عينة السيدات الأميات لمعرفة الوعى الغذائى لهن نحو بعض أساسيات التغذية الصحية ، وكتبت باللغة العامية وذلك لسهولة اجراء المقابلة وهى تشبه الى حد كبير استبيان السيدات المتعلقات ** .
- (ج) استبيان يتعلق بمعرفة توجهات أجهزة الاعلام فى تحقيق التربية الغذائية لافراد المجتمع وجه الى كل من عينة أفراد المجتمع وعينة المختصين بالاعلام *** .

** نص استثمار المقابلة فى الملحق (٢)

* نص الاستبيان فى الملحق (١)

جميعها يمكن الحصول عليها بالاتصال بالباحث

*** نص الاستبيان فى الملحق (٣)

وبعد أن صمم الباحث الاستبيانين واستمارة المقابلة قام بعرضها على لجنة من المحكمين وذلك للحكم على مدى صدق وصلاحية الأسئلة ، ثم أجريت دراسة استطلاعية لها وذلك للتحقق من صلاحية هذه الأدوات للبحث وبعد أن وضع الباحث الاستبيانين واستمارة المقابلة في الصورة النهائية طبقت على عينات البحث .

٣- المعالجة الاحصائية :

تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام :

الفرق بين النسبة التكرارية المعيارية والنسبة التكرارية المحسوبة من العينة (٤١)

١- معادلة النسبة =

الخطأ المعياري

٢- اختبار حسن المطابقة (كا ٢) (٤٢)

نتائج الدراسة

الجزء الاول : مستوى الوعي الغذائى لعينة السيدات المتعلقات والأميات ببعض أسس التغذية الصحية :

قام الباحث فى هذا الجزء من الدراسة بتطبيق الاستبيان الخاص بمعرفة الوعي الغذائى ببعض أسس التغذية الصحية على عينة السيدات المتعلقات ، واستمارة المقابلة لنفس الغرض على عينة السيدات الأميات ، وذلك للتأكد من صحة الفرض الأول . ويمكن توضيح نتائج هذا الجزء من الدراسة كما يلى (*) :

١- تراعى السيدات المتعلقات فى بعض الأحيان الدقة فى اختيار أصناف الغذاء التى يندمجها يتحقق الغذاء المتكامل للصحة حيث أقررن ذلك بنسبة ٨٦ر٦٤٪ بمستوى دلالة ٠.١ فى حين أن السيدات الأميات أقررن ذلك بنسبة ٤٣ر٤٢٪ بمستوى دلالة ٠.١ ، وتشير هذه النسبة بأنهن فى حاجة الى وعى بمراعاة ذلك حيث " ينظر البعض الى التغذية نظرة سطحية خالية من الفهم والوعي

(*) تكرارات استجابات العينة بالنسبة لكل عبارة من عبارات الاستبيان واستمارة المقابلة ونسبها المئوية ومستوى دلالتها موضحة فى جدول بأصل الدراسة .

الصحيح حيث يرى البعض أن الطعام الذى لابد أن يتناوله الفرد كلما شعر بالحاجة الى ذلك لتستمر الحياة ، ولايهمة أن يعرف نوعية هذا الغذاء ولاكميته ولاعناصره فضلا عن أهمية كل عنصر والور الذى يؤديه بالنسبة للجسم ، وقد يشكو الانسان علة طارئة تنفص عليه حياته مع أنه لم يحس يوما بالجوع ولم يهمل فى تناول الغذاء وهو لايدرى أن سبب هذه العلة ما هو الا نتيجة لسوء التغذية ، فالغذاء لايقاس أبدا بكميته ، وانما بعناصره ونوعيته وكلما تعددت مصادر الغذاء كلما شعر الانسان بالصحة والحيوية وصار بعيدا عن الأمراض والأوبئة " (٤٣) . ولذا اذا كانت ربة البيت ذات ثقافة غذائية فانها ستحمل الى أسرتها الغذاء المتنوع المناسب الذى يكمل بعضه البعض الآخر فهي مثلا لا تعتمد على التركيز على شراء صنف واحد من الأغذية مثل صنف واحد من أصناف الخضر بل تقوم بتقسيمه الى صنفين أو ثلاثة بمقدار النصف أو الثلث من كل صنف فتكون ربة البيت بذلك قد أوجدت فرصة التنوع وبالتالي فرصة الغذاء المتوازن نوعا ، ويجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن ربة البيت لن تتحمل أعباء مالية اضافية نتيجة لهذا التعدد للأصناف ، لأنها تشتري أصنافا متعددة بكميات أقل بمقدار النصف أو الثلث (٤٤) .

٢- تراعى السيدات المتعلمات - فى بعض الأحيان - احتياجات الجسم من العناصر الغذائية حسب العمر حيث أقررن ذلك بنسبة ٥٩ر٥٤% بمستوى دلالة ٠.١ ، فى حين لاتراعى ذلك معظم السيدات الأميات . كما أن كلا من السيدات المتعلمات والأميات يراعين احتياجات الجسم من العناصر الغذائية فى بعض الأحيان حسب نوع العمل الذى يقوم به أفراد الاسرة حيث أقررن ذلك بالنسب المثوية ٩٢ر٥٨% ، ٤٠% على الترتيب وانخفاض نسبة الأميات عن المتعلمات يدل على أنهن فى حاجة الى توعية بذلك أكثر من المتعلمات . ولذا فان التغذية الصحية تتطلب دراسة تقدير ما يحتاجه كل فرد من العناصر الغذائية المختلفة حسب العمر والجنس ونوع العمل الذى يقوم به الفرد . وقد وجد أن الاحتياجات الغذائية فى مراحل عمرية معينة لها أهمية خاصة ويحتاج الجسم اليها بكميات معينة مثل فترة الحمل والرضاعة ومرحلة الطفولة وفترة المرض عن أى مرحلة أخرى (٤٥) .

٣- لايتناول معظم أفراد أسر السيدات المتعلمات والأميات الطعام فور اعداده ، بل يترك مدة طويلة فى حرارة الجو العادية حيث أقررن ذلك بالنسب ٤٢ر٤٢% ،

٤٤٨٦٪ على الترتيب وهذا لا يتناسب مع أسس التغذية الصحية حيث " أن ترك الغذاء فترة طويلة بعد اعداده وطهيه يسبب هدرا فى القيمة الغذائية من الغذاء نفسه ، ولذا يلزم التوعية ضد فقد القيمة الغذائية من الغذاء بعد اعداده وطهيه " (٤٦) .

٤- تطهى معظم السيدات المتعلقات والأميات أحيانا ما يكفى من الطعام لوجبة واحدة ولا يتركن فائضا ، حيث أقررن ذلك بالنسب ٥٢٩٪ ، ٥٦٧٦٪ على الترتيب بمستوى دلالة ٠.١ ، وهذا يعكس أن هناك فائضا فى بعض الأسرة ، وانخفاض نسبة المتعلقات عن الأميات قد يرجع الى أن بعض السيدات المتعلقات تطهين الغذاء لعدة وجبات على مدى الاسبوع نظرا لخروجهن للعمل .

٥- يغسل معظم السيدات المتعلقات وأوانى الطهى غسلا جيدا فى ماء ساخن وماء مغلى حيث أقررن ذلك بنسبة ٦٨١٪ بمستوى دلالة ٠.١ فى حين أن قلة قليلة من السيدات الأميات يفعلن ذلك (١٥١٪) . واتضح أن معظم السيدات الأميات يغسلن الاطباق وأوانى الطهى فى مياه البحار أو الترع حيث أقررن ذلك بنسبة ٥٤١٪ على العبارة دائما ، ٢٢١٪ على العبارة أحيانا بمستوى دلالة ٠.١ . وهذه تعد عادة ومعتقدا خاطئا ينتقل من جيل الى جيل فى الريف المصرى .

٦- تتناول بعض السيدات المتعلقات وأفراد أسرهن الطعام أحيانا فى أوقات منتظمة حيث أقررن ذلك بنسبة ٦٣٧٨٪ فى حين أن نسبة قليلة من السيدات الأميات يتبعن ذلك (٣١٩٪) ، ويعكس هذا أن معظم أسر السيدات الأميات وبعض أسر السيدات المتعلقات لا يتناولن الطعام فى أوقات منتظمة وقد يرجع ذلك الى طبيعة عمل أفراد الأسرة . وقد وجدانه " من الضرورى ان يحدد لكل وجبة موعد ثابت لا يختلف من يوم لأخر بأكثر من ربع الى ثلث ساعة ، حتى تعاد بذلك الغدد المختلفة بالجهاز الهضمى على العمل فى ميعاد ثابت لما لهذا من أهمية فى انتظام عملها ونشاطها ، وتظهر أهمية هذا الوقت واضحة عند الصغار فالرضيع الذى لا يعطى اللبن الا كل ثلاث ساعات تبقى معدته وأمعاه منتظمة العمل موفورة القوة ، ولا يحدث فى معدته ارتباكات هضمية ، على أنه وان كان هضم الكبار لا يرتبك بالسرعة ولا بالقدر الذى يرتبك به هضم الصغار ، الا أن ارتباكات الهضم مهما قل شأنها فهى كفيلا بمرور الزمن أن تصبح علة من العلل أو يضعف بالتدريج بناء جهازهم الهضمى وبالتالي بناء الجسم كله " (٤٧) . وقد ثبت علميا أن تقسيم الطعام على فترات متكررة يساعد على الهضم

السليم والامتصاص السليم ، ثم أنه قد يقى من بعض الأمراض على سبيل المثال حصوات المرارة واضطراب المعدة ، والقولون (٤٨) .

٧- يكون طعام كل من السيدات المتعلقات والأميات مسبكا فى الغالب حيث أقررن ذلك بنسب ٥٠.٢٧٪ ، ٦٣.٢٤٪ على الترتيب بمستوى دلالة ٠.١ ر. وهذا يشير الى أن السيدات الأميات يسبكن طعامهن أكثر من السيدات المتعلقات وهذه تعدد عادة خاطئة تضر بالصحة .

٨- تهتم السيدات المتعلقات بقراءة مدة الصلاحية على الأغذية المحفوظة حيث أقررن ذلك بنسبة ٨٤.٩٪ بمستوى دلالة ٠.١ ر.

٩- تقشر السيدات المتعلقات - فى بعض الأحيان - الفاكهة والخضروات الطازجة حيث أقررن ذلك بنسبة ٦٠٪ بمستوى دلالة ٠.١ ر. على العبارة أحيانا فى حين أن معظم السيدات الأميات يقشن الفاكهة والخضروات حيث أقررن ذلك بنسبة ٧١.٣٥٪ بمستوى دلالة ٠.١ ر. على العبارة (دائما) وهى تعد نسبة عالية تدل على مدى احتياجهن للتوعية بأهمية القشرة والطبقة التى تحت القشرة فى الفاكهة والخضروات ، حيث يقول أحد خبراء التغذية فى هذا المجال "يراعى تجنب تقشير الخضروات والفاكهة الطازجة قدر الامكان، وذلك لأن معظم العناصر الغذائية الأساسية تتركز قرب السطح الخارجى للثمرة ، وإذا كان ولا بد من تقشير الثمار فلتكن القشرة رقيقة وسطحية قدر الامكان" (٤٩) .

١٠- تفصل كل من السيدات المتعلقات والأميات الخضروات بعد تقشيرها وتقطيعها بصفة دائمة حيث أقررن ذلك بالنسب المئوية ٧١.٣٥٪ ، ٦٨.١١٪ على الترتيب بمستوى دلالة ٠.١ ر. كما ينقع بعض الخضروات مثل البطاطس والقلقاس بعد تقشيرها وتقطيعها فى الماء ، حيث أقر ذلك كل من المتعلقات والأميات بالنسب ٥٨.٩٢٪ ، ٥٧.٨٤٪ على الترتيب بمستوى دلالة ٠.١ ر. وكل هذا يسبب فقدا كبيرا فى القيمة الغذائية لتلك الخضروات ، ولذا ينصح علماء التغذية بضرورة غسل الخضروات بسرعة وهى كاملة ، وينصح بعدم غسلها بعد تقشيرها وتقطيعها ، وكذا ينصحون بعدم تركها مغمورة فى الماء فترة طويلة حتى لاتفقد الفيتامينات التى تنوب فى الماء (٥٠) .

١١- لاتغمس معظم السيدات المتعلقات والأميات خضروات السلطة لمدة دقيقة فى ماء مغلى حيث أقررن ذلك بالنسب ٦٧.٥٧٪ ، ٨٦.٤٨٪ على الترتيب بمستوى دلالة ٠.١ ر. وقد وجه الباحث للسيدات المتعلقات فقط عبارة نزع خضروات

السلطة لمدة ٤/١ ساعة في محلول برمنجنات البوتاسيوم . فأقرت نسبة ٧١٫٨٩٪ بعدم حدوث ذلك ، كما أقرت السيدات المتعلقات بأنهن يضعن الخل أو عصير الليمون الى السلطة بنسبة ٦١٫٦٢٪ بمستوى دلالة ٠٫١ . في حين أقرت ذلك الأميات بنسبة ٢٩٫٧٣٪ بمستوى دلالة ٠٫١ . وهى تعدد نسبة بسيطة .

ولذا ينصح علماء التغذية بأنه يفضل غسل الخضروات والفاكهة بالماء الجارى عدة مرات ولانكتفى بإزالة الطين العالق بها ، هذا مع وضعها لمدة دقيقة في ماء مغلي أو نقعها لمدة ٤/١ ساعة في محلول برمنجنات البوتاسيوم الذى يمكن اعداده بإذابة نصف ملعقة صغيرة منه في لتر من الماء ، وإضافة عصير الليمون والخل الى السلطة بسخاء لأن ما فيها من حموضة يقتل من جراثيم الامراض (٥١) .

كما اتضح أن السيدات المتعلقات لا يقمن باعداد طبق السلطة قبل تناوله بفترة طويلة حيث أقررن ذلك بنسبة ٧٠٫٢٧٪ بمستوى دلالة ٠٫١ . كما أقررن أيضا بأنهن لا يقمن باعداد العصائر قبل شربها بفترة طويلة بنسبة ٦٣٫٧٨٪ بمستوى دلالة ٠٫١ . وهذا يتماشى مع مبادئ التغذية الصحية . فى حين أقرت السيدات الأميات بأنهن أحيانا يقمن باعداد طبق السلطة قبل تناوله بفترة طويلة بنسبة ٦٠٪ بمستوى دلالة ٠٫١ . كما أقرت أيضا بأنهن فى بعض الأحيان يقمن باعداد العصائر قبل شربها بفترة طويلة بنسبة ٦٤٫٣٪ بمستوى دلالة ٠٫١ . وهذا لا يتناسب مع مبادئ التغذية الصحية . وفى هذا الصدد نصح أحد علماء التغذية بأن طبق السلطة يعد أحد أهم عناصر المائدة الصحية، وحتى يكون كذلك يجب أن يعد قبل تناوله مباشرة ، حتى تقل فترة تعرضه للهواء ، وبالتالي لاتفسد بعض الفيتامينات بالتأكسد ، وما ينطبق على السلطة ينطبق على العصائر، فتجهز قبيل شربها مباشرة كما أن العلماء يسمون كأس العصير المجهز بهذه الطريقة (كأس الحياة) وينصحون بالاكثار من تناول العصير الطازج (٥٢) .

١٢- تستخدم معظم السيدات المتعلقات والأميات كميات كبيرة من الماء فى الطهى حيث أقررن ذلك على عبارة دائما بالنسب ٤٣٫٨٪ ، ٤٥٫٤٪ على الترتيب وعلى العبارة أحيانا بالنسب ٢٤٫٩٪ ، ٣٥٫١٤٪ على الترتيب وبمستوى دلالة ٠٫١ . وهذا لا يتناسب مع مبادئ التغذية الصحية . كما اتضح

أن معظم السيدات المتعلّعات تكون فترة الطهى عندهن أقل ما يمكن وذلك باستخدام أواني الطهى تحت الضغط كما فى أواني البريستو وقد أقررن ذلك بنسبة ٦٤ر٣٪ بمستوى دلالة ٠.١ . (وجهت هذه العبارة للمتعلّعات فقط) كما اتضح أن معظم السيدات المتعلّعات فى بعض الأحيان يهملن ماء السلق أو الطهى حيث أقررن ذلك بنسبة ٤٣ر٧٨٪ (وهى أكبر النسب التى ذكرت على العبارة أحيانا) فى حين أن معظم السيدات الأميات يهملن ماء السلق أو الطهى حيث أقررن ذلك بنسبة ٦٤ر٣٢٪ بمستوى دلالة ٠.١ على العبارة دائما وهذا لا يجب أن يكون .

وفى هذا الصدد يذكر أحد علماء التغذية بأنه من أجل اتباع طريقة سليمة وصحيحة فى الطهى يجب مراعاة الآتى :-

أن تكون فترة الطهى أقل ما يمكن وذلك باستخدام أواني الطهى تحت الضغط ، كما فى أواني البريستو ، واستخدام أقل كمية من الماء ، ويجب ألا يهمل ماء الطهى أو ماء السلق فإنه غنى جدا بالفيتامينات الذائبة ويمكن استخدامه فى عمل الخبز أو الحساء (٥٣) .

١٣- تزيل معظم السيدات المتعلّعات والأميات بعض العروق والسيقان من الخضروات التى تفيد فى تقصير زمن الطهى حيث أقررن ذلك على العبارة دائما بالنسب ٥٠ر٨٪ ، ٦٧ر٠٣٪ على الترتيب وبمستوى دلالة ٠.١ . وهذا لا يتناسب مع الطرق السليمة للطهى .

١٤- لا تستخدم معظم السيدات المتعلّعات والأميات ماء النقع فى الطهى مثل ماء نقع الأرز حيث أقررن ذلك بالنسب ٥٤ر٠٦٪ ، ٧٧ر٨٤٪ على الترتيب بمستوى دلالة ٠.١ . وارتفاع نسبة الأميات يدل على أنهن فى حاجة الى توعية أكثر من المتعلّعات ويشير هذا الى تعود بعض السيدات أن يقمن بنقع الأرز وبعض الخضروات مثل البطاطس والقلناس بعد تقشيرها وتقطيعها فى ماء مما يؤدى الى فقد كثير من العناصر الغذائية عن طريق النويان ، خصوصا وأنهن لا يستخدمن ماء النقع فى الطهى .

١٥- لا تطهى معظم السيدات المتعلّعات والأميات اللحوم المجمدة بسرعة قبل تفكيكها . وقد أقررن ذلك بالنسبة ٧٨ر٣٨٪ ، ٨٣ر٧٨٪ على الترتيب وبمستوى دلالة ٠.١ . وكذلك بالمثل لا يستخدمن الخضروات من الثلاجة وتطهى مباشرة دون تفكيكها . وقد أقررن ذلك بالنسب ٧٩ر٠٪ ، ٨١ر٦٢٪ على الترتيب

وبمستوى دلالة ٠.١. بينما يقوم كل منهما بوضع اللحوم المجمدة مغموسة في الماء حتى تعود الى درجة الحرارة العادية ،وقد أقررن ذلك بالنسب ٧٠.٢٧٪ ، ٧٢.٤٣٪ على الترتيب وبمستوى دلالة ٠.١. كما يتركز الخضروات المجمدة حتى تصل الى درجة حرارة الغرفة قبل وضعها في اناء الطهى ، وقد أقررن ذلك بالنسب ٧٢.٤٣٪ ، ٧٥.٦٧٪ على الترتيب وبمستوى دلالة ٠.١. وقد توصلت بعض البحوث في ذلك المجال الى أن طريقة اعادة اللحوم الى درجة الحرارة العادية تؤثر على مقدار الفقد من المحتويات الغذائية لهذه اللحوم ، فاذا استخدم الماء ملامسا لهذه اللحوم فان ذلك يساعد على نقص ملحوظ في المحتوى من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء ، كما أنه من الأفضل استخدام فراغات التبريد في الثلجة لهذه العملية بدلا من استخدام الماء سواء الساخن أم البارد في تجهيز اللحوم ، ولذا ينصح بأن توجه اللحوم المجمدة للاستخدام دون نقعها في ماء حتى لاتفقد جزءا من قيمتها الغذائية . وفي حالة الخضروات المجمدة فانه ينصح بعدم تركها حتى تصل الى درجة حرارة الغرفة قبل وضعها في اناء الطبخ ، وانما يجب أن توضع مباشرة في وعاء الطبخ مع كمية صغيرة من الماء المغلى ، وبذلك يتلافى فقد في المكونات الغذائية التي قد تتسرب الى الخارج قبل وضعها في اناء الطبخ ، مع تلافى الغسيل الذي يعمل على انقاص المحتوى الغذائى لهذه الخضروات (٥٤) .

١٦- ان كل من السيدات المتعلعات والأميات يحمرن بعض المواد البروتينية في أحد الدهون (الزيوت - السمن) حيث أقررن ذلك بالنسب ٦٧.٠٢٪ ، ٦٢.٧٪ على الترتيب ، كما أن كل من السيدات المتعلعات والأميات تقمن بقلل بعض الخضروات في أحد الدهون (الزيوت - السمن) بالنسب ٤٥.٤٪ ، ٥٤.١٪ على الترتيب وقد أشار علماء التغذية أن قلل بعض الخضروات في أحد الدهون يسبب فقد نسبيا في بعض الفيتامينات وخاصة مع طول فترة القلى ، وتتراوح نسبة الفقد بين ٢٠ - ٤٥٪ بالنسبة لحامض الاسكوربيك عند قلل البطاطس ، واذا كانت الزيوت المستخدمة في القلى تضيف قيمة غذائية الى الطعام ، فانه يلاحظ أن بعض الأحماض الدهنية المكونة للزيوت يحدث لها تحلل بعد استخدامها في القلى لفترات طويلة مما يقلل من قيمتها الغذائية ، كما أنها تتعرض للبلورة ويتغير تركيبها ، ولاينصح من الناحية الصحية باستخدام الزيوت أو الدهون في القلى لأكثر من مرة لما قد تسببه هذه الدهون

- التي تم تغير تركيبها من أمراض خطيرة ومثالها السرطان (٥٥) .
- ١٧- تهمل معظم السيدات المتعلقات بصفة دائمة الأوراق الداكنة الخضرة من بعض الخضروات مثل أوراق الخس وقد أقررن ذلك بنسبة ٥٢ر٤٣٪ بمستوى دلالة ٠.١ . في حين أقرت عينة السيدات الأميات بأنهن أحيانا يهملن هذه الأوراق بنسبة ٤١ر٤٥٪ بمستوى دلالة ٠.١ . (وهي أكبر نسبة ذكرت على العبارة أحيانا) في حين أقر أحد علماء التغذية أن إزالة الأوراق الداكنة من بعض الخضروات الورقية مثل الخس تؤدي الى فقد فيتامين (أ) (٥٦) .
- ١٨- لاتقوم بعض السيدات المتعلقات بتحميم الخبز ، حيث أقررن ذلك بنسبة ٨٠ر٤٨٪ بمستوى دلالة ٠.١ . وهذا أمر صحيح في حين تقوم السيدات الأميات في بعض الأحيان بتحميم الخبز حيث أقررن ذلك بنسبة ٥٩ر٤٨٪ بمستوى دلالة ٠.١ . وهذا لايتماشى مع مبادئ التغذية الصحية . وأشار اخصائيو التغذية بأن تحميم الخبز يساعد على زيادة فقد الفيتامينات ، وبالطبع فانه مع زيادة مدة المعاملة الحرارية أو تكرارها يزداد مقدار الفقد في الفيتامينات ، وبالنسبة للخبز البلدى فان هناك معاملات حرارية يتم إجراؤها على الخبز تؤدي الى عملية تكوين أو تحميم كامل لوجه الرغيف ، ومما لاشك فيه ان هذا الأمر يضعف من القيمة الغذائية للرغيف ، وان كان يحافظ عليه لفترة طويلة دون أن يتلف نتيجة لانخفاض الرطوبة به (٥٧) .
- وفيما يختص بتفضيل الخبز الأبيض عن الاسمر فكانت النسبة المئوية في صالح استخدام الخبز الأبيض عن الاسمر ، بالرغم من أن الخبز الاسمر يمتاز باحتوائه على كمية أكبر من الحديد ، وفيتامين (ب) لكنه يتساوى مع الخبز الأبيض في انتاج السعرات (٥٨) .
- ١٩- أقرت كل من بيتى السيدات المتعلقات والأميات بأنه أحيانا يهمل أحد أفراد الأسرة طعام الافطار صباحا بالنسب ٤٠ر٥٤٪ ، ٤٤ر٣٢٪ على الترتيب . كما أقرتا بأن بعض أفراد الأسر يهملون طعام الافطار بصفة دائمة بالنسب ٢١ر٦٢٪ ، ٢٨ر٦٥٪ على الترتيب في حين يعطى علماء التغذية أهمية خاصة لوجبة الافطار صباحا ، وقد أكدت بعض أبحاثهم في ذلك المجال أن افعال وجبة الافطار صباحا يسبب نقصا ملحوظا في القدرة على العمل والانتاج ، كما يضر صحة الأفراد في كثير من الأحيان ، كما ثبت أن خمول بعض التلاميذ وصعوبة فهمهم لما يلقي عليهم من دروس ومحاضرات يرجع الى هذا

السبب (٥٩) .

ثم سئلت كل من عينت السيدات المتعلقات والأميات : هل هن فى حاجة الى أن يتعلمن أسس التغذية الصحية ؟ وكانت الاستجابات على النحو التالى :

أقرت كل من السيدات المتعلقات والأميات بأنهن فى حاجة الى تعلم أسس التغذية بالنسب ٧٦.٢٢٪ ، ٩٤.٤٪ على الترتيب وبمستوى دلالة ٠.١ . وارتفاع نسبة الأميات عن المتعلقات تؤكد بأن الأميات فى أمس الحاجة الى تعلم تلك الأسس . ثم سئلت كل منهن عن أفضل وسيلة لتعلم هذه الأسس وكانت الاستجابات على النحو التالى :-

أقرت السيدات المتعلقات بأن أفضل الوسائل كما يلى مرتبة حسب النسب المئوية للتكرارات

أولا : التليفزيون ٧٢.٩٧٪

ثانيا : الاذاعة ٦٢.٥٪

ثالثا : الصحافة ٥٥.١٪

رابعا : مجلات متخصصة ٤٨.٦٪ .

فى حين أقرت السيدات الأميات بأن أفضل الوسائل لتعلمهن أسس التغذية الصحية كما يلى :

ثانيا : الاذاعة بنسبة ٥٨.٩٢٪

أولا : التليفزيون ٨٤.٩٢٪

وهذا يعكس أهمية كل من الاعلام المرئى والمسموع والصحفى فى تحقيق التربية الغذائية لأفراد المجتمع . ولذا فعلى الاعلام أن يضاعف من مسؤولياته وجهوده وتوجهاته فى ذلك المجال .

على ضوء نتائج هذه الدراسة اتضح ما يلى :

ان الوعى بمعظم أسس التغذية الصحية ومبادئها وشروطها ، وتخطيط وجبات متكاملة غذائيا ، والعوامل التى تؤثر فى التغذية الصحية والتى تساعد على سلامة الغذاء ، وتبصير أفراد المجتمع بأثر كل من التخزين وطرق الطهى على القيمة الغذائية غير كاف ، وأن كلا من السيدات المتعلقات والأميات فى حاجة كبيرة الى التوعية بذلك ، وهذا يؤكد صحة الفرض الأول " الوعى الغذائى بمعظم أسس التغذية الصحية لربات البيوت (المتعلقات والأميات) غير كاف " ، كما أكدت الدراسة أن السيدات الأميات فى حاجة أكثر الى الوعى الغذائى السليم من المتعلقات ، وهذا شىء طبيعى ، ومن ثم ، فإن قلة

المعرفة والوعى بالقواعد الغذائية الصحية والجهل بأسس التغذية الصحية تؤثر على التغذية والصحة بصفة عامة ، وعلى سبيل المثال ، اذا كانت الأم لديها المام بمبادئ التغذية فانه يمكنها تقديم وجبة غذائية سليمة لأفراد أسرتها ، وسيمكنها مراعاة توازن العناصر الغذائية اللازمة للجسم ، وفى ذلك فوائد كثيرة أهمها المحافظة على صحة أفراد الأسرة وتحاشى اصابهم بالأمراض ، وبالتالي تنشئة جيل من الأطفال والأفراد الأصحاء . كما أن قلة الوعى بالطرق العلمية الصحيحة فى تجهيز الغذاء والتي تساعد على تقليل فقد الغذاء لنسبة كبيرة من العناصر الغذائية التى يحتاجها الفرد أو الطفل واللازمة لنموه وتطوره وبخاصة الفيتامينات والأملاح المعدنية تضر بالصحة . (٦٠)

ولذا يمكن القول بأن الثقافة الغذائية تعد ضرورة لايمكن الاستغناء عنها ، لأنها نشاط يستهدف الوقاية من سوء التغذية الذى يؤدى الى نقص فى النمو الجسمى وقصر أعمار الأطفال (٦١) . ولذا فمن المسلم به أن موضوع الصحة العامة والغذاء من الموضوعات شديدة الصلة بالحياة اليومية ، والتي تؤثر فى جميع أفراد المجتمع بمختلف فئاتهم ، ولذلك فانه من المهم أن يلم كل فرد فى المجتمع بالمعلومات الأساسية فى هذا المجال ، وأن يطبقها فى حياته لضمان الصحة والسلامة ، ولكن بالنسبة للمرأة فهذا الموضوع له أهمية خاصة تفوق أهميته بالنسبة لباقي أفراد المجتمع ، ذلك لأن دور المرأة فى هذا المجال متعدد الجوانب ، فهي ليست مسئولة عن صحتها وغذائها شخصيا فقط بل هى مسئولة عن صحة وتغذية الجنين وقت الحمل ، والطفل وقت الرضاعة ، وعليها أيضا تقع مسئولية توفير الرعاية الصحية والتغذية السليمة لجميع أفراد أسرتها وغرس وتكوين العادات الصحية والغذائية السليمة فى أطفالها ، ولذلك يجب أن تكون هى نفسها قدوة حسنة فى اتباع وممارسة القواعد الصحية والغذائية السليمة ، ولذلك كان من المهم تزويد المرأة بالمعلومات والمهارات التى تمكنها من القيام بدورها فى مجال الصحة العامة والغذاء على الوجه الاكمل (٦٢) .

ولعل أبرز وسيلة تيسر نشر الوعى الغذائى هى أجهزة الاعلام كما أكد ذلك هذا الجزء من الدراسة الميدانية ولذا فالجزء الثانى من الدراسة الميدانية يوضح التوجهات الحالية للاعلام فى ذلك المجال .

الجزء الثانى : التوجهات الحالية لأجهزة الاعلام فى تحقيق التربية الغذائية لأفراد المجتمع :

قام الباحث فى هذا الجزء من الدراسة الميدانية بتطبيق الاستبيان الخاص بمعرفة

التوجهات الاعلامية الحالية فى تحقيق التربية الغذائية على كل من عينة أفراد المجتمع وعينة المختصين من أجهزة الاعلام ، وذلك للتأكد من صحة الفرض الثانى ، ويمكن توضيح نتائج هذا الجزء من الدراسة كما يلى (*) .

١- ان ماتقدمه أجهزة الاعلام فى مجال التربية الغذائية ونشر الوعى الغذائى غير كاف من وجهة نظر أفراد العينتين حيث أقرت ذلك عينتا البحث من أفراد المجتمع والمختصين بالنسب المئوية التالية (٧١٧٦٪ ، ٧٢٧٣٪) للاذاعة المرئية على الترتيب، (٧٥٥٠٪ ، ٦٣٦٤٪) للاذاعة المسموعة (٨٣٣٣٪ ، ٦٩٠٩٪) للصحافة (**) .

وهذا يعنى أن ماتقدمه أجهزة الاعلام فى ذلك المجال لا يتناسب مع احتياجات المجتمع ، وأن ما يقدم يمثل هامشا ضئيلا من العمل الاعلامى " كما أن القراءة الموضوعية للواقع المصرى تشير الى أن ماتقدمه أجهزة الاعلام للتربية بصفة عامة مازال قليلا بالقياس الى امكانياتها ، والى ضخامة المشكلات والاحتياجات التربوية للمجتمع المصرى والتي تفرض على نظام التعليم والاعلام تعبئة طاقاتها فى اطار العمل المشترك والمنظم من أجل تحقيق الاهداف الوطنية " (٦٣) .

٢- البرامج المتلفزة التى يمكن أن ينتج عنها وعى غذائى مرتبة حسب أهميتها من وجهة نظر العينتين كما يلى :

لك ولأسرتك ، طبق اليوم (فى شهر رمضان فقط) ، عزيزتى حواء ، مجلة المرأة ، خمسة لصحتك ، العلم والايمان .

٣- البرامج الاذاعية التى يمكن أن ينتج عنها وعى غذائى مرتبة حسب أهميتها من وجهة نظر العينتين كما يلى :

ربات البيوت ثم البرامج الصحية على الشبكات الاذاعية التالية :

البرنامج العام والمحلية .

وهذا يعكس ان ما يقدم من خلال التليفزيون والاذاعة نحو تحقيق التربية الغذائية عبارة عن فقرات بسيطة ومتفرقة من بعض البرامج وبالتالي لا تكون هذه الفقرات على المستوى المطلوب والكافى ، لأن الوعى الغذائى يعد هدفا ثانويا لهذه البرامج وليس هدفا أساسيا ، كما اتضح أنه لا توجد برامج أساسية ومخصصة فى تحقيق التربية الغذائية وتنمية الوعى الغذائى السليم لأفراد المجتمع .

(*) تكرارات استجابات العينة بالنسبة لاسئلة الاستبيان ونسبها المئوية ومستوى دلالتها موضحة فى جداول بأصل الدراسة .

(**) سوف تذكر النسب المئوية بنفس الترتيب عينة أفراد المجتمع ثم عينة المختصين .

٤- أن معظم البرامج التي تقدم من خلال أجهزة الاعلام ويمكن أن ينتج عنها نشر وعى غذائى صحى لا يتناسب مع معظم فئات المجتمع حيث أن أكبر النسب التي ذكرت كانت نحو عبارة نادرا بالنسبة للبرامج التي تقدم للفئات التالية :

الأطفال (٥٥ر٥٦% ، ٥٠ر٩١%) ، المسنين (٦٢ر٠٣% ، ٦٧ر٢%) ، النحاف (٥٥ر٥٦% ، ٥٤ر٥٥%) ، المراهقين (٤٤ر٩١% ، ٦٠%) ، كما أن بعض النسب الكبيرة كانت للعبارة أحيانا بالنسبة للبرامج التي تقدم للمرضعات (٥١ر٨٥% ، ٤١ر٨٢%) ، واتفق فى هذا كل من العينتين . كما أقر عينة أفراد المجتمع على العبارة أحيانا بنسبة ٥٠% للبرامج التي تقدم للحوامل ، ٥٤ر٦٣% للبرامج التي تقدم للبدان ، فى حين أقر ذلك عينة المختصين على العبارة نادرا بالنسبة ٤٥ر٤% ٦٧ر٢٧% لكل من الحوامل والبدان على الترتيب .

ويدل هذا على قلة البرامج التي يمكن أن ينتج عنها وعى غذائى يناسب معظم فئات المجتمع سواء من ناحية العمر ، أو ناحية النمو الجسمى بالرغم من أهمية الاعلام وتوجهاته فى هذا المجال حيث " أن التربية المقدمة عن طريق الاعلام تعد نظاما اجتماعيا تربويا يتيح الفرص التربوية لجميع أفراد المجتمع من مختلف الأعمار والمستويات العلمية والثقافية والاجتماعية وايضا وجدوا وعندما يشاؤون وما يحتاجون اليه من معارف ومهارات فنية " (٦٤) .

ومما يزيد من أهمية الاعلام فى ذلك المجال أن التثقيف الأسرى بمختلف نواحيه وممارسة الأنوار الاجتماعية الأسرية المختلفة ليس لها مكان فى المدارس ، كما قد يصعب تعلمها فى نطاق التعليم المدرسى ، ولذا " فالقيمة التربوية فى الاعلام راسخة سلفا فيها ، ودور الاعلام فى التربية مسلم به قولاً وفعلاً ، وتكامل جهود المعلمين فى المدرسة مع جهود الاعلاميين خارج المدرسة من أجل تربية أفراد المجتمع صار واقعا لايحتاج الى جدال " (٦٥) .

٥- قلة وندرة البرامج والمقالات التي يمكن أن ينتج عنها توعية عن التغذية الصحية للمرضى رغم أهمية هذه البرامج والمقالات لفئة المرضى حيث أن أكبر النسب لعينة أفراد المجتمع تركزت حول عبارة نادرا لكل من الاذاعة المرئية (٤٧ر٦٩%) ، والمسموعة (٦٩ر٤٤%) والصحافة (٧٤ر٧٨%) ، فى حين أن أكبر النسب لعينة المختصين تركزت حول عبارة نادرا فى الصحافة (٥٦ر٤%) ، وحول العبارة أحيانا فى الاذاعة المرئية (٦٩ر٠٩%) ، والمسموعة (٦٧ر٢٧%) . وهذا يعكس قلة هذه البرامج أو المقالات رغم أهميتها ، لأن معظم الأمراض تنتج عن سوء التغذية ، وسوء التغذية ينتج عن الجهل

بالمعارف والمعلومات اللازمة للتغذية السليمة - فعلى سبيل المثال - تناول كميات أكثر من اللازم من المواد الدهنية يؤدي الى السمنة بمضاعفاتها المختلفة ، وإلى زيادة نسبة الكوليسترول في الدم والذي يؤثر بطبيعته على مرونة الشرايين والأوعية الدموية (٦٦) . ولذا فإن معرفة المبادئ الأساسية للتغذية يعد من أهم الأمور التي يجب أن يحيط بها الإنسان في هذا العصر الذي تكشف فيه الكثير من الأسباب الغذائية التي تكمن وراء الإصابة بالأمراض ، وفي ضوء المعلومات الحديثة عن التغذية وجد أن كثيرا من الأمراض يمكن تجنبها باتباع نظام غذائي ووقائي خاص (٦٧) هذا من ناحية كما أن المرض يؤثر تأثيرا مباشرا في تغذية الإنسان بصفة عامة وفي قابلية الجسم للاستفادة من العناصر الغذائية بصفة خاصة ، فبعض الأمراض تمنع الفرد من تناول كميات كافية من الأغذية المطلوبة والضرورية مثل فقدان الشهية ، كما أن هناك بعض الأمراض تقلل من قدرة الجسم على امتصاص الأغذية ، ولذا فنوع المرض له تأثير في التغذية سواء عند تحديد الاحتياجات الغذائية ، أو المصادر التي تستخدم للحصول عليها (٦٨) .

٦- ان وقت تقديم البرامج غير مناسب لأفراد المجتمع ، وقد أقر ذلك عينتنا البحث من أفراد المجتمع والمختصين عن الاعلام بنسب مئوية ٧٥٪ ، ٧٣٪ و٧٢٪ على الترتيب وتعد نسباً مرتفعة تؤكد ذلك الرأي ، حيث قد يكون أفراد المجتمع مشغولين في أعمالهم وقت تقديم هذه البرامج ، كما اتضح أن الوقت المناسب لتقديم البرامج الخاصة بتقديم تربية غذائية في الاذاعة المرئية كما يلي :

قبل برامج السهرة ، بعد المسلسل أو قبله ، بعد أخبار الساعة التاسعة أما بالنسبة للاذاعة المسموعة فتكون في كل من الفترة الصباحية والمسائية من الساعة السابعة الى الساعة التاسعة .

٧- أن أكبر النسب التي ذكرت عن المعلومات والمهارات والاتجاهات (*) التي يمكن أن يكتسبها الأفراد من خلال ما يقدمه الاعلام في مجال التربية الغذائية تركزت معظمها حول عبارة نادرا وبعضها حول عبارة أحيانا وهذا يعني أن الاعلام نادرا ما يكسب هذه المعلومات والمهارات والاتجاهات وليس في الغالب ، وأن ما يقدمه الاعلام من توعية في ذلك المجال يعد قليلا رغم أهمية الاعلام وتوجهاته في اكساب المعلومات والمهارات والاتجاهات اللازمة لأفراد المجتمع بصفة عامة حيث " تعد أجهزة الاعلام أداة

(*) التكرارات والنسب المئوية للمعلومات الخاصة بالتغذية الصحية والمهارات والاتجاهات التي يمكن اكتسابها من خلال ما يقدمه الاعلام في مجال التربية الغذائية موضحة بأصل الدراسة بالجدول (٧ ، ٨ ، ٩) .

من أنوات التربية المستمرة التى تقوم على أساس تربية الصغار والكبار وارشادهم ، ونوع من أنواع التعليم المفتوح الذى يتيح الفرصة للجميع لكى يتعلم ويكتسب كثيرا من المعلومات والمفاهيم والاتجاهات والقيم ، ولقد أصبح استخدام أجهزة الاعلام فى المجال التربوى بصفة عامة أمرا مألوفا ، وبدأت كثير من الدول توجه اهتماماتها وتعمل على أن يكون مايقدم ذا مغزى تربوى وخاصة الاذاعة والتليفزيون " (٦٩)

ولذا يمكن القول بأن التوجهات الاعلامية فى مجال تحقيق التربية الغذائية غير مجدية بالرغم من أن الاعلام يمثل أحد المداخل الأساسية لتغيير السلوك لدى قاعدة كبيرة من أفراد المجتمع وذلك " لأنه يغطى قطاعات عريضة من المواطنين يصعب أن تغطيها برامج التعليم النظامى ، ومن حيث مدته اذ يأخذ نصيبا ملموسا من الوقت اليومى لكل فرد ، كما أنه يشمل مرادا متنوعة من الثقافة والتوجيه والترفيه فى مختلف المجالات ، بالإضافة الى أنه يتميز بالاستمرار وتراكم التأثير حيث يبدأ اتصال الفرد بوسائل الاعلام منذ طفولته ويمتد الى شيخوخته " (٧٠) ، ولذلك يعد الاعلام من أهم وسائل التربية غير النظامية لأنه يرتبط بالحياة والبيئة والواقع ومقتوع فى المحتوى والطريقة ، ولهذا يكون قوى التأثير على معظم أفراد المجتمع بمختلف فئاتهم (٧١) ، ولذا نجد أن ظهور التقنيات الحديثة للاعلام التربوى فى الدول المتقدمة ليس وليد الصدفة ، وانما جاءت هذه التقنيات استجابة للأهداف التربوية التى رسمت للنظام التربوى فى هذه البلدان ، فالحاجة تولد الوسيلة ، وما الاعلام الاوسيلة لتحقيق الأهداف التربوية (٧٢) .

٨- البرامج والمعلومات التى تحتاج اليها الأسرة فى تحقيق التربية الغذائية والتى ينبغى أن تقدمها أجهزة الاعلام :

أ- برامج عن التغذية الصحية لكل فئة من فئات العمر المختلفة (٧٤.٩٠٪ ، ٨٧.٤٥٪) .

ب- برامج عن كيفية تعديل نظام وجبات الاسر بما يتمشى مع دخلها مع المحافظة على بقاء القيمة الغذائية المرتفعة بقدر الامكان (٨١.٩٤٪ ، ٧٢.٧٣٪) .

ج - برامج عن التغذية الصحية فى حالة المرضى (٧٦.٣٩٪ ، ٨١.٨٢٪) .

د- برامج تصصح بعض الأقوال والمعتقدات الغذائية الخاطئة (٥٦.٤٨ ، ٧٤.٥٥٪)

هـ - برامج عن الشروط التى يجب أن تراعى عند اعداد وتكوين الوجبات

(٥٣.٧٪ ، ٧٠.٠٩٪)

وتعد النسب المنوية لتكرارات العينتين على هذه البرامج مرتفعة ويدل ذلك على أن الواقع المصرى فى حاجة الى مثل هذه البرامج والى وعى غذائى صحى سليم ، ولذا

فمن الأور الرئيسية التى يمكن أن يقوم بها الاعلام مساعدة أفراد المجتمع على اكسابهم هذا الوعى الغذائى الصحى ، وهذا يؤكد أهمية الاعلام وتوجهاته فى تحقيق التربية الغذائية لأفراد المجتمع .

٩- لا يرسل معظم أفراد المجتمع آراءهم الى المختصين والمسئولين بهيئة الاعلام عندما لاتعجبهم بعض البرامج ، وأسباب ذلك ترجع الى مايلى من وجهة نظر عينة أفراد المجتمع :

أ- قلة تشجيع المختصين والمسئولين عن الاعلام بتقديم آراء الجمهور لهم (أقر ذلك أفراد العينة بنسبة ٧٠.٣٪) .

ب- قلة اهتمام المختصين والمسئولين بهذه الآراء (٦٥.٤٪) .

ج- لا يرد على آراء الجمهور سواء بالبريد أو وسائل الاعلام المختلفة (٦٢.١٪) .

د- قلة وقت الجمهور (٤٩.٢٪) .

على ضوء نتائج هذا الجزء من الدراسة الميدانية اتضح مايلى :

أن ماتقدمه أجهزة الاعلام فى مجال التربية الغذائية غير كاف حيث يقتصر ذلك على فقرات بسيطة ومتفرقة من بعض البرامج التى لاتهدف أساسا الى تحقيق وعى غذائى ، وانما لها أهداف أساسية أخرى ، ومن ثم يعد الوعى الغذائى الناتج عنها أمرا ثانويا بالنسبة لها ، بالاضافة الى أن وقت تقديم معظم هذه البرامج غير مناسب لغالبية أفراد المجتمع ، كما أنه لاتوجد برامج أساسية ومتخصصة تهدف أساسا الى تحقيق تربية غذائية تناسب كل فئة من الفئات المختلفة لأفراد المجتمع مثل الأطفال ، المراهقين ، المسنين ، المرضى ، الحوامل المرضعات ، النحاف ، والبدان ، ولهذا كله - كما أكد هذا الجزء من الدراسة الميدانية - فانه نادرا ما يكتسب أفراد المجتمع معلومات ومهارات واتجاهات وعادات فى مجال التربية الغذائية من البرامج التى يقدمها الاعلام ، وهذا يؤكد صحة الفرض الثانى وهو " التوجهات الاعلامية الحالية غير فعالة فى تحقيق التربية الغذائية لأفراد المجتمع " ، ومن ثم نتج عن هذا قلة الوعى الغذائى الصحى لافراد المجتمع بصفة عامة ، ولربيات البيوت (السيدات المتعلقات والاميات) بصفة خاصة ، والذى رضح وأبرزه الجزء الأول من الدراسة الميدانية ولذا فكل من الجزء الأول والثانى من الدراسة الميدانية يكمل بعضه الآخر .

المقترحات والتوصيات

بناء على ماتوصلت اليه نتائج الدراسة الميدانية من نتائج يمكن تقديم المقترحات والتوصيات التالية :-

١- تقديم برامج من خلال الاذاعة والتلفزيون ، ومقالات فى الصحف اليومية تساعد على اكساب افراد المجتمع بكافة فئاتهم أسس التغذية الصحية ومفهومها وشروطها ومظاهرها ، وأهمية العناصر الغذائية الرئيسية وفوائد كل منها ، ومفهوم سوء التغذية وأسبابها وأثرها على الصحة العامة ، والأمراض الناتجة عنها وكيفية التغلب عليها ، القواعد العامة لتحضير الطعام على أساس علمى سليم ، وكيفية تخطيط وتصميم وجبات متكاملة غذائيا فى ضوء هذه القواعد ، التوعية بكيفية التغلب على هدر الغذاء سواء كان هدرًا فى الناحية الكمية أم فى القيمة الغذائية للغذاء نفسه أثناء الطهى واعداده ، والتوعية بعدم الاسراف فى تناول الطعام والأضرار الناتجة عنه ، والتوعية بالطرق التى يجب اتباعها فى نظافة الغذاء واعداده وطهيه بالطرق التى تحفظ قيمته الغذائية ، وأثر كل من طرق الطهى والتخزين على القيمة الغذائية ، وحفظ الأغذية من التلف والفساد لأطول مدة ممكنة ، وكيفية اكتشاف المأكولات المغشوشة والفايدة ، والبرامج التى تساعد على تثقيف أفراد المجتمع بالتغذية العلاجية وتبصيرهم بالبدائل الغذائية التى تحتاجها بعض الأمراض مثل السكر والبدانة والنحافة والسمنة ، والبرامج التى تساعد على تصحيح المعتقدات الغذائية الخاطئة والشائعة فى المجتمع ، وكيفية التغلب على مشكلات التغذية فى مراحل العمر المختلفة .

هذه بعض أسس التغذية الصحية التى أثبتت الدراسة الميدانية أن أفراد المجتمع بكافة فئاتهم- فى أمس الحاجة اليها . ويوصى الباحث بتقديم برامج متخصصة فى هذا المجال وبصفة دورية ومنظمة وبموعد محدد على الخريطة التلفزيونية والاذاعية ، ويشترك خبراء التغذية فى اعداد وتصميم وتقديم هذه البرامج .

٢- مراعاة التوقيت المناسب لهذه البرامج لكى تتحقق أقصى فائدة منها ، وقد أقر أفراد العينة بأن أنسب الاوقات كما يلى :-

أولا : التلفزيون :

أ- قبل برامج السهرة .

ب- بعد المسلسل أو قبله .

ج - بعد نشرة أخبار الساعة التاسعة .

ثانيا : الاذاعة :

أ- فى الفترة الصباحية من الساعة السابعة الى الساعة التاسعة .

ب- فى الفترة المسائية من الساعة السابعة الى الساعة التاسعة .

٢- يراعى فى البرامج التى تقدم من أجل تحقيق التربية الغذائية أن يكون لها بعدان هما : بعد رأسى يتمثل فى ملاصقة البرامج لامتداد المراحل العمرية المختلفة لأفراد المجتمع من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الشيخوخة ، وهذا يتطلب تنويع البرامج المقدمة سواء عن طريق الاذاعة المسموعة أم المرئية لتتناسب مع مراحل النمو المختلفة وخصائصها على أن يتفق محتواها وطريقة تقديمها مع خصائص تلك المراحل ، وبعد أفقى يتمثل فى تنوع مجالات المعرفة فى البرامج التى تقدم بحيث تتضمن معلومات ومهارات واتجاهات وعادات وبشكل يحقق التثقيف الغذائى السليم والشامل الى حد ما لأفراد المجتمع .

٤- عرض أفلام عن التغذية الصحية بصفة عامة والأسس والقواعد التى سبق الحديث عنها ، على أن توجه هذه الافلام لفئة الأطفال والاميين بصفة خاصة .

٥- تصميم بعض الاعلانات فى التليفزيون والاذاعة تهدف الى تحقيق الوعى الغذائى ببعض أسس التغذية الصحية ، وتصحيح بعض المعتقدات الغذائية الخاطئة والشائعة فى المجتمع .

٦- عمل تحقيقات مختلفة من خلال الاذاعة والتليفزيون من أرض الواقع فى القرى والنجوع عن المعتقدات الغذائية والعادات السائدة فى تلك القرى والنجوع ، والتعرف على آرائهم واستفساراتهم (خبراتهم) فى مجال التغذية ، ودعوة خبراء التغذية للرد على نواحي القصور وتوجيههم والاجابة عن أسئلتهم ، والقاء محاضرات حول التغذية الصحية بأسلوب مبسط يفهمه عامة أفراد المجتمع وبصفة خاصة فئة الاميين .

٧- أن يحدد جزء من الصحف اليومية وفى مكان مناسب عن الوعى الغذائى السليم بصفة مستمرة - على غرار الكلمات المتقاطعة أو حظك اليوم على سبيل المثال - وينشر فيه سلسلة من المقالات الصغيرة التى تهدف الى تحقيق الوعى الغذائى الصحى الذى يفتقده كثير من أفراد المجتمع .

٨- ينشأ قسم خاص للتربية الغذائية فى كل من الاعلام الصحفى والمسموع

والمرئى يعنى بالتثقيف الغذائى لأفراد المجتمع ويخطط لبرامج التربية الغذائية ويوجهها وأن يتم هذا التوجيه بواسطة متخصصين فى ذلك المجال ، وأن يتضمن هذا القسم لجنة علمية تربوية تقوم بمتابعة وتقديم كل مايقدم لأفراد المجتمع بكافة فئاتهم فى مجال التربية الغذائية من برامج اذاعية مسموعة ومرئية ومقالات فى الصحافة للكشف عن أوجه القصور وعلاجها واثراء المجالات الناجحة فيها للوصول الى تحقيق الأهداف التربوية المنشودة وللتأكد من مراعاة الأسس النفسية والتربوية فى كل مايقدم من برامج فى مجال التربية الغذائية .

٩- تشجيع أفراد المجتمع على ارسال آرائهم وتقديمهم للبرامج المقدمة الى المختصين والمسئولين بهيئة التلفزيون والاذاعة والصحافة ، ويتطلب هذا اهتمام المختصين والمسئولين بآراء الجمهور والرد عليها سواء بالبريد أم عن طريق وسائل الاعلام وذلك لاحداث تنسيق وتعاون على كافة المستويات بين أخصائى التربية ، والتغذية، والمسئولين عن الاعلام والجمهور لكى تتحقق أقصى استفادة ممكنة من البرامج التى تقدم لكافة فئات أفراد المجتمع .

الهوامش

- (١) الشاذلى الفيتورى : " الاعلام والتربية والتعاون الدولى " ، التربية الجديدة العدد السابع والعشرون ، سبتمبر / ديسمبر ١٩٨٢ ، ص ٢١ .
- (٢) نور الدين محمد عبد الجواد : " الاعلام والرسالة التربوية " ماذا يريد التربويون من الاعلاميين ، الجزء الاول ، (الرياض ، مكتب التربية العربى لدول الخليج ١٩٨٤) ص ١٨٢ .
- (٣) أبو الفتوح رضوان : " الاعلام والرسالة التربوية " ، ماذا يريد التربويون من الاعلاميين ، الجزء الاول ، (الرياض ، مكتب التربية العربى لدول الخليج ، ١٩٨٤) ص ٢٢٦ .
- (٤) عبد المنعم فهمى سعد : " تأثير وسائل الاعلام فى العملية التربوية " ، أبحاث مؤتمر نحو مشروع حضارى تربوى لمصر ، رابطة التربية الحديثة ، الجزء الثالث ، ابريل ١٩٨٧ ، ص ١١٤٠ .
- (٥) اليونسكو : " الامكانيات التربوية لوسائل الاتصال والاعلام الحديث " ، ماذا يريد التربويون من الاعلاميين ، الجزء الثالث (الرياض ، مكتب التربية العربى لدول الخليج ، ١٩٨٤) ص ١٤٤ .
- (٦) راجامال ب . ديفاداس : " التربية الغذائية " ترجمة محمد محمود رضوان ، مستقبل التربية ، العدد الاول ، ١٩٨١ ، ص ٣ ، ٤ .
- (٧) جيريمى شوهام وبرونوسبنتينار : " المعونة الغذائية والعادات الغذائية " رسالة اليونسكو ، العدد ٢١٢ مايو ١٩٨٧ ، ص ٣٢ .
- (٨) مصطفى كمال مصطفى : الأطعمة وبيورها فى التغذية (القاهرة) دار البحر الابيض المتوسط للنشر ، ١٩٨٨ (ص ٢٢)
- (٩) راجامال ب . ديفاداس : مرجع سابق ، ص ٤ .
- (١٠) يس عبد الرحمن قنديل : " التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائى لدى أمهات المستقبل " . المؤتمر السنوى الثالث للطفل المصرى تنشئته ورعايته ، بحوث المؤتمر ، المجلد الثانى ، مركز دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٠ ، ص ٨٦٧ .
- 11- Dorothy van Egmond , Pannell, B. S.U. R School Food Service (U.S .A the Avi publishing Company , Tnc , 1981) 112
- (١٢) محمد ابراهيم الغراب : " التثقيف الغذائى والصحة لطفل ما قبل المدرسة " بحوث المؤتمر السنوى الاول للطفل المصرى تنشئته ورعايته ، المجلد الاول ، مركز دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٨ ، ص ١٠٣ .
- (١٣) روف مورتام : التغذية الصحية للانسان ، ترجمة أمال السيد الشافعى وآخرون (القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٦) ص ١٥٩ .
- (١٤) فاتن الصفتى : الفيتامينات سلاح نوحدين ، (القاهرة ، مكتبة ابن سينا ، ١٩٨٨) ص ١٠١ .

(١٥) عايدة عبد العظيم البنا : الاسلام والتربية الصحية ، (الرياض ، مكتب التربية العربي لنول الخليج ، ١٩٨٣) ص ١٢٤ .

(١٦) نفس المرجع السابق ، ص ١٢٧

(١٧) كوثر حسين كوجك ، لولو جيد داود : المرجع فى التربية الاسرية ، ط ١ ، (القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٤) ص ١٦ .

18- Eva D. wilson , Katherine H. Fisher , Pilar A. Garcia : principles of Nutrition (New york , John Wiley & Sons , Tnc , 1979 . p p 365 - 366 .

(١٩) منظمة الصحة العالمية : دليل الاحتياجات الغذائية للانسان (القاهرة ، المكتب الاقليمى لمنظمة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط ، ١٩٨٦) ص ٢ .

(٢٠) عبد عون عبد الله هندی : " تقييم مشروع التغذية المدرسية " . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، ١٩٧٨ .

(٢١) يس عبد الرحمن قنديل : مرجع سابق ، ص ٨٦٧ - ٨٨٤

(٢٢) جورجيت لميان جورج : " التربية الغذائية فى مدارس الحلقة الثانية من التعليم الاساسى . دراسة ميدانية بمحافظة الدقهلية " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة المنصورة ، ١٩٩٠ .

(٢٣) عز الدين فراج : تغذية الانسان فى الصحة والمرض على ضوء العلم الحديث (القاهرة النهضة المصرية ، ١٩٨٤) ص ٣ .

(٢٤) أمين رويحه : أخطاء التمدن فى التغذية (بيروت ، دار القلم ، ١٩٨٠) ص ٧ .

(25) Maxine E. Mc Divitt , Sumati Rajagopal Mudambi : Human Nutrition: principles and Applications In India (New Delhi , prentice - Hall of India private Limited , 1973) p . 3 .

(٢٦) ابراهيم ناصر : التربية وثقافة المجتمعات (تربية المجتمعات) عمان ، دار الفرقان ، ١٩٨٣) ص ٦٧ .

(27) El eanor E . Eckstein : Food , People and Nutrition (U . S . A Tne Avi publishing , company Tnc, 1980) pp 239 - 239 .

(٢٨) علياء شكرى : " دراسة عادات الطعام وأداب المائدة فى الوطن العربى " الكتاب السنوى لعلم الاجتماع ، العدد الأول (القاهرة ، دار المعارف ، أكتوبر ١٩٨٠) ص ١٧٤ .

(٢٩) نفس المرجع السابق ص ١٨٨ - ١٨٩ .

(٣٠) أمين رويحة : مرجع سابق ، ص ١١ .

(٣١) علياء شكرى : مرجع سابق ، ص ١٧٢ - ١٧٣ .

(32) M. H. King & others : Nutrition For Developing countries , (Great Britain , Spottiswoode Ballantyne Ltd, 1980) PIO , I .

(٣٣) ايزيس عازر نور: الغذاء والتغذية (الامكندرية ، زغلول حمادة ، دار المطبوعات الجديدة ، ١٩٧٥) ص ٤٢ .

(٣٤) نفس المرجع السابق ، ص من ٤٧٤ - ٤٧٥ .

(٣٥) حامد التكرورى ، خضر المصرى : علم التغذية العامة أساسيات فى التغذية المقارنة (القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٩) ص ١٩ .

(36) Maxine E . Mc Divitt , Sumati Rajagopal Mudambi : op cit p. 3 .

(٣٧) علياء شكرى : مرجع سابق ، ص من ١٧٤ - ١٧٥

(٣٨) ايزيس عازر نوار : مرجع سابق ، ص من ٤٢ - ٤٤

(٣٩) نفس المرجع السابق : ص ٤٧

(٤٠) شوقى ياسين الزفزاف : أسس التغذية فى الصحة والمرض (الكويت ، مكتبة الفلاح ، ١٩٨١) ص من ٢٣٩ - ٢٤١ .

(٤١) أحمد عبادة سرحان : طرق التحليل الاحصائى ، (القاهرة ، مطبعة جامعة القاهرة ، ١٩٧١) ص من ٢٥٨ - ٢٦٣ .

(42) George A . Ferguson : Statistical Analysis in psychology and Education , 5 ed (London , Mc Graw - Hill Tnc , 1981) p 20 1 .

(٤٣) فانت الصفتى : مرجع سابق ص ٩ .

(٤٤) واصل محمد أبو العلا : تغذية الانسان أساسيات - البيان ، ط ١ . (القاهرة دار المعارف ١٩٨٧) ص من ٤١ - ٤٢ .

(45) Maxine E. Mc Divitt , Sumati Rajagopol Mudambi op cit . p 115 .

(46) Megens Jul : The Quality of Frozen Foods (London , Academic press TNC , Ltd 1984) p . 4 .

(٤٧) عز الدين فرج : مرجع سابق ، ص ٩٩ .

(٤٨) على مؤنس : طعامك فى الصحة والمرض ، كتاب اليوم الطبى ، يصدر عن مؤسسة أخبار اليوم العدد ١٨ ، ١٥ يوليو ١٩٨٩ ، ص ٦٥ .

(٤٩) فانت الصفتى : مرجع سابق ، ص ١٠٣ .

(٥٠) نفس المرجع السابق .

- (٥١) غاميني سينفراطين : "هل من المأمون تناول هذا الطعام" مجلة منظمة الصحة العالمية العدد ٤٨ ، أكتوبر ، نوفمبر ، ديسمبر ، ١٩٨٣ ، ص ٩٩ .
- (٥٢) فانت الصفتي : مرجع سابق ، ص ١٠٣ .
- (53) V . L . Brownsell & Others : Applied Science For Food Studies , (Hong Kong , Longman Group (F E) Limited , 1989) p 94 .
- (٥٤) مصطفى كمال مصطفى : مرجع سابق ، ص ١٢٠ .
- (٥٥) نفس المرجع السابق ، ص ١٢٢ .
- (٥٦) فانت الصفتي : مرجع سابق ، ص ١٠٣ .
- (٥٧) مصطفى ، كمال مصطفى : مرجع سابق ، ص ١٢٤ .
- (٥٨) شوقي ياسين الزفزاف : مرجع سابق ، ص ٢٤٣ .
- (٥٩) عز الدين فراخ : مرجع سابق ، ص ٩٤ - ٩٥ .
- (٦٠) شوقي ياسين الزفزاف : مرجع سابق ، ص ١٥٥ ، ١٥٧ .
- (٦١) انجور دي جارين : " الغذاء والثقافة والمجتمع " رسالة اليونسكو ، العدد ٣١٢ ، مايو ١٩٨٧ ، ص ٤ .
- (٦٢) علوية علوي : " المرأة والصحة العامة والغذاء " ، آراء ، السنة العاشرة العددان الاول والثاني ، ١٩٨٠ ، ص ٧٩ - ٨٠ .
- (٦٣) حسن محمد حسان : "التعاون بين التعليم والاعلام من أجل تحقيق الاهداف التربوية للمجتمع المصري" ، ابحاث مؤتمر ندوة مشروع حضارى تربوى لمصر ، الجزء الاول ، رابطة التربية الحديثة ، ١٩٨٧ ، ص ٢٨٦ .
- (64) Rodney Skager : Organizing schools to Encourage Selfdirection in Learners (Great Britain , Awheaton &CO Ltd . 1984) p p 16 - 17 .
- (٦٥) محمد أحمد الغنام : " الاعلام من أجل تربية أفضل " التربية الجديدة (السنة التاسعة ، العدد الخامس والعشرون ، يناير ، أبريل ١٩٨٢) ص ٩ .
- (66) Magnus Pyke : Success in Nutrition (Great Britain Richard clay , The Chaucr p res , ltd , 1975) p 48 .
- (٦٧) يوسف رياض : الغذاء صحة وبقاء ، كتاب اليوم الطبى ، العدد ٢٥ ، ١٥ فبراير ١٩٨٥ ، ص ١٠ .
- (68) Hugh M . Sinelair & Dorothy F . Hollingsworth : Hutchison , s Food and The principles of Nutrition (London , Edward Arnold publish ltd , 1969) p p 524 - 525 .

- (٦٩) محمود طنطاوى دنيا : أصول التربية (الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٨٤) ص ص ٧٥-٧٦ .
- (٧٠) يعقوب يوسف الفنيم : " ماذا يريد التربويون من الاعلاميين " ، الجزء الاول (الرياض ، مكتب التربية العربى لنول الخليج ، ١٩٨٤) ص ٢٥
- (71) Paul Fordham : " The Inter Action of Formal and Non Formal Education, "Studies in adult education, Vol TT, nu . 1, April 1979.p 10.
- (٧٢) عبد العزيز عبيد : " الاعلام التربوى: اتجاهاته وتقنياته الحديثة وكيفية الافادة منها فى البلدان العربية " التربية الجديدة ، السنة التاسعة العدد السابع والعشرون سبتمبر ، ديسمبر ١٩٨٢ ، ص ٤٧ .