

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً: التوصيات

## أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة يمكن استخلاص ما يلي:-

- فيما يخص المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية لدى عينة البحث:

- يهتم الطلاب بإحتواء الوجبة الغذائية علي الخضر والفاكهة للحصول علي الفيتامينات.
- يهتم الطلاب بشرب الماء لعملية التمثيل الغذائي .
- لدى الطلاب معلومات عن العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ونشويات وماء.
- لدى الطلاب معلومات عن أن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات/ كربوهيدرات.
- لدى الطلاب معلومات عن أهمية عنصر الخضروات والفاكهة الطازجة في الوجبة الغذائية .
- تناول البروتين هام لبناء العضلات .
- الحرص علي تناول الأملاح المعدنية هام للمحافظة علي الصحة.
- لايهتم الطلبة بتوافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل المأكولات.
- يتضح من المحور الأول توافر المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية لدى العينة حيث حصل المحور على نسبة مئوية قدرها ٨٧,٩٠% وكانت الفروق لصالح الاستجابة نعم.

- فيما يخص محور الاضطرابات الغذائية:

- لايتابع طلبة الجامعة وسائل الإعلام عن ما يتعلق بطرق إنقاص الوزن.
- يشعر الطلبة بعقدة الذنب بسبب الإفراط في الغذاء.
- لايهتم الطلبة بمتابعة أوزانهم وأحجامهم باستمرار .

- يتضح من المحور الثاني عدم وجود الاضطرابات الغذائية لدى الطلبة حيث حصل المحور على نسبة مئوية قدرها ٦١,٧٩% وكانت الفروق لصالح الاستجابة لا.

#### فيما يخص الحالة النفسية:

- يشعر الطلبة بمشكلة في التعبير عن عواطفهم أمام الآخرين.
- يشعر الطلبة في المرحلة الجامعية بأنهم علي قدرة بالتحكم في الأشياء من حولهم.
- يعاني الطلبة كثيراً من اضطرابات في النوم.
- يشعر بعض الطلبة بالارتباك عند الشعور بالجوع.
- يمر بعض أفراد العينة بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب أوزانهم .
- يتضح من المحور الثالث سؤ الحالة النفسية لدى الطلبة حيث حصل المحور على نسبة مئوية قدرها ٦٧,٢٢% وكانت الفروق لصالح الاستجابة نعم.

#### فيما يخص ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن :

- يحرص الطلبة علي اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية.
- يحاول طلبة الجامعة الاعتراف بمشاكلهم والسعي نحو حلها.
- لا يفضل الطلبة ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص الوزن.
- لا يتقبل الطلبة نصائح النادي الصحي لإنقاص الوزن.
- يتضح من المحور الرابع عدم اهتمام الطلبة بممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن حيث حصل المحور على نسبة مئوية قدرها ٦٣,٦٥% وكانت الفروق لصالح الاستجابة لا.

## فيما يخص المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة:

- لايساعد الدخل الاقتصادي للطلبة علي الانتظام بالنادي الصحي.
- تستنفذ الوجبات خارج المنزل أغلب مصروف الطلبة.
- يتضح من المحور الخامس معاناة الطلبة من المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة حيث حصل المحور على نسبة مئوية قدرها ٥٩,٧٨% وكانت الفروق لصالح الاستجابة لا.

## فيما يخص علاج الاضطرابات الغذائية :

- معرفة الطلبة بالأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهة قد يساعد في العلاج.
- لايدرك الطلبة أهمية الصيام الصحي الذي يساعد في علاج الشره العصبي.
- لايدرك الطلبة الأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهة مما يعوق إمكانية علاجهم.
- لايهتم الطلبة بالذهاب إلي الطبيب النفسي مما يساعد في تنظيم تناول الطعام.
- لايتناول الطلبة أقراص التخسيس كوسيلة لإنقاص الوزن.
- لايعتقد الطلبة أن للأسرة دوراً إيجابياً في علاج الاضطرابات الغذائية.
- يتضح من المحور السادس إصابة الطلبة بنوع من الاضطرابات الغذائية وعدم اهتمام الطلبة بعلاج هذه الاضطرابات الغذائية حيث حصل المحور على نسبة مئوية قدرها ٦٢,٤٢% وكانت الفروق لصالح الاستجابة لا.

## ثانياً : التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومعالجتها وعرضها ومناقشتها وتفسيرها وفي حدود عينة البحث وأدوات جمع البيانات المستخدمة وفي ضوء أهداف الدراسة والإستنتاجات توصي الباحثة بالآتي :

١. تطبيق استمارة لاستبيان المقترحة بالبحث لقياس مستوي الثقافة الغذائية لدي طلاب الجامعات المصرية الأخرى.
٢. الاهتمام بالثقافة الغذائية لطلاب الجامعات وخصوصاً ما يتعلق بالوجبات الجاهزة.
٣. إقامة ندوات الثقافة الغذائية والصحية، والاستفادة من المعسكرات في تطبيق النظم الغذائية الصحية السليمة وتوجيه الطلاب للوعي الغذائي الصحي من خلالها.
٤. توعية الطلاب بأهمية التوازن بين السعرات الداخلة والسعرات المستهلكة في النشاط اليومي لكل فرد علي حدة.
٥. الاهتمام بارتفاع الوعي الثقافي الصحي للأُم حيث يجنب أطفالها من الإصابة بالاضطرابات الغذائية.
٦. زيادة مستوي الثقافة الغذائية لدي طلاب جامعة حلوان مقارنة بطلاب جامعي القاهرة وجامعة عين شمس.
٧. الاهتمام بتقليل نسبة الاضطرابات الغذائية لدي طلاب جامعة حلوان مقارنة بطلاب جامعتي القاهرة وعين شمس.
٨. إتباع الطرق الصحية السليمة لإنقاص الوزن والبعد عن استخدام الطرق الباثولوجية.
٩. تحذير الشباب وبخاصة الفتيات من عاقبة النظام الغذائي ( الرجيم) الذي يتبع الحمية الشديدة عن الغذاء، فالرشاقة مطلوبة إلي الحد الذي لا يهدد صحة الإنسان بالخطر.
١٠. توعية الطلاب من خلال الندوات بأهمية التركيز علي إنقاص نسبة الدهون بالجسم بدلاً من إنقاص وزن الجسم.

١١. حدث الطلاب علي أهمية متابعة أوزانهم بصفة دورية باستمرار.
١٢. عدم الاعتماد علي الوجبات الجاهزة بشكل أساسي لاحتوائها علي نسب مرتفعة من الدهون والبروتينات التي تزيد نسبة الكوليسترول بالدم وتفتقر الفيتامينات المتسثلة في الخضروات والفواكه.
١٣. توعية الطلاب بأهمية ممارسة النشاط الرياضي والمشاركة في الأنشطة الرياضية الجامعية طوال العام الدراسي.
١٤. استغلال الإجازة الصيفية في الاستفادة من الأنشطة الصيفية بالجامعة والمعسكرات.