



## مقارنة المعلومات الغذائية لدى تدريسين كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين - اربيل

(PP 72 - 83)

م.م شيروان صابر خالد

كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين / اربيل

sherwan.khalid@su.edu.krd

الاستلام: 2017/04/25

القبول: 2017/10/25

النشر: 2018/03/26

### ملخص

هناك محاولات في كثير من الدول العالم لتطوير صحة الانسان عن طريق التغيير في النظام الغذائي خلال التربية والتعليم وهي الطريقة الاساسية لتوعية الافراد لاختيار الغذاء الصحي مما يجعل نظام غذائنا اكثر تطورا وفقاً لهذا الرأي، اعطاء المعلومات الدقيقة عن الغذاء وتأثيراتها على الصحة في حالة تناول الغذاء الغير الصحي وتعرف بانة (الغذاء غير الصحي بأنه ذلك الطعام الذي تناوله دون فائده، نظراً لعدم احتوائه على عناصر غذائية مفيدة، مثل المعادن والفيتامينات الضرورية لحاجة الجسم)، ان افراد المجتمع سوف يغيرون من النظام الغذائي لديهم الى الافضل، إذ ان التدريسين في المدارس والجامعات لديهم دور كبير في نقل المعلومات الدقيقة الى الطلاب المتعلمين من اجل توفيرهم حياة صحية بعيداً عن الامراض. وتكمن اهمية البحث من ان التدريسين في الجامعة يجب أن تكون لديهم معلومات غذائية كبيرة وذلك من اجل توعية الطلاب و توجيههم الى النظام الغذائي الصحي وخاصة في كلية التربية الرياضية التي تمتاز بكثرة الحركة والنشاط الرياضي وهذا يعني ان طلاب هذه الكلية يحتاجون الى طاقة اكثر مقارنة بالطلاب العاديين في كليات اخرى وكما نعرف ان الطاقة تأتي من خلال الغذاء ولهذا نلجأ الى اجراء هذه الدراسة لكي نعرف مدى المعلومات الغذائية لدى التدريسين في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين - اربيل .

### اهداف البحث:

- التعرف على المعلومات الغذائية لدى تدريسي كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل.
- مقارنة المعلومات الغذائية بين التدريسين الذكور والاناث في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل.
- مقارنة المعلومات الغذائية بين التدريسين الذين اعمارهم اقل من (45) سنة والتدريسين الذين اعمارهم اكثر من (45) سنة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل .

### فرضا البحث:

- هناك فروق غير معنوية في المعلومات الغذائية بين التدريسين الذكور والاناث في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل.
- هناك فروق غير معنوية بين التدريسين الذين اعمارهم اقل من (45) سنة والتدريسين الذين اعمارهم اكثر من (45) سنة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته مع طبيعة البحث، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عمدية وبلغ عددهم (76) تدريسي وتدرسية في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين - اربيل، وهذا يعني ان المجتمع كلها تم اخذها كعينة للبحث. تم توزيع استمارة تقييم المعلومات الغذائية المترجمة من اللغة الانكليزية على جميع التدريسين، وتم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات باستخدام المعادلات التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، إختبار (ت) لعينتين مستقلتين غير متساويتين).

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث واهمية:

لعب التغذية دور مهم واساسي في حياتنا اليومية لتوفير الطاقة والوقاية من الامراض خاصة الامراض المتعلقة بالتغذية (الدويك وعبدالمجيد، 2006، ص 91).

ان الانسان الطبيعي يحتاج الى تناول الاغذية لتوفير الطاقة للعضلات اللارادية في الجسم والفعاليات والنشاطات التي يقوم يومياً، وهذه النسبة يجب ان يحصل عليها من خلال الوجبات التي يأكلها يومياً. فالوجبة الصحية هي التي تمد الفرد بكل العناصر الغذائية وبكميات تكفي لسد حاجة الجسم ( نوار، 1994، ص 431). فتكوين الوجبات الغذائية المتكاملة والمتوازنة ليس مجرد استعمال مواد غذائية بطريقة عشوائية او اختيار الاطعمة المفضلة من قبل الافراد حيث انه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع المواد الغذائية التي يحتاج اليها الجسم (الجندي، 1981، ص 441)، إذ ان امتلاك المعلومات الغذائية يساعد في تخطيط الوجبات الغذائية المتكاملة التي يسعى إليها الفرد والتي تحتوي على جميع العناصر الغذائية، اضافة الى ذلك فعند تخطيط الوجبة من الضرورة التنوع في مكونات الوجبة بهدف الحصول على جميع احتياجات الجسم من العناصر



الغذائية. يثاثر المعلومات الغذائية واستهلاك الفرد للغذاء بمجموعة من العوامل الاقتصادية والاجتماعية الصحية، وتتفاعل فيما بينها وتؤثر في النهاية على نوع وكمية الغذاء الذي يتناوله، ومن هذه العوامل المستوى التعليمي، مستوى الدخل، سعر الغذاء، وسائل الاعلام والعوامل النفسية وغيرها (عويضة، 1995، ص 105). ويمكن تلخيص العوامل التي تؤخذ في الاعتبار عند تخطيط الوجبة الغذائية المتكاملة (احتياجات الجسم من العناصر الغذائية حسب العمر والوزن والطول والجنس ودرجة النشاط، الحالة الاقتصادية للفرد او الاسرة، الاغذية المفضلة والاعذية غير المفضلة لدى الاسرة، العادات والتقاليد السائدة في الاسرة، واسعار الاغذية المتوافرة في السوق. ان تناول التغذية الصحية عملية معقدة ويعتمد على عوامل متعددة والتي يمكن ان يؤثر على المعلومات المكتسبة منها العمر، الجنس، الثقافة، العرق، العادات والتقاليد الاجتماعية وتوفر الاغذية (نبق، 2012، ص 91). والفرد الذي يمتلك معلومات كثيرة على التغذية ويدرك احتياجات جسمه من المكونات الغذائية والسعرات الحرارية، يقدر في توفير احتياجاته من الاغذية الصحية، اضافة الى ذلك ان امتلاك معلومات كثيرة ليس محاصرا في نوع الاغذية والوجبات بل انها يتضمن معرفة الفرد في اعداد واتباع جدول معين لاوقات تناول الوجبات وحجم الوجبة والمكملات الغذائية (نوار، 1994، ص 432).

### 2-1 مشكلة البحث:

هناك محاولات في كثير من دول العالم لتطوير صحة الانسان عن طريق التغيير في النظام الغذائي خلال التربية والتعليم وهذا الطريق هي الطريقة الاساسية لتوعية الافراد لاختيار الغذاء الصحي ومما يجعل نظام غذائنا اكثر تطورا، والمتوسطات التربوية والتعليمية كمدارس والكليات والجامعات ويشارك في بعض الاحيان وسائل الاعلام، إذ أن لهم دور كبير وفعال في نقل المعلومات الى افراد المجتمع، لذا من الضروري ان يتضمن المناهج التربوية والتعليمية والبرامج الإعلامية دروس صحية متعلقة بتطوير المعلومات على التغذية والذي لها دور متأثر في ابعاد المجتمع من الامراض ويوفر لهم حياة صحية مناسبة. ونظرا لهذا الرأي، اعطاء معلومات دقيقة عن الغذاء وتأثيراتها على الصحة في حالة تناول الأغذية غير الصحية، وان افراد المجتمع سوف يغيرون من النظام الغذائي لديهم الى الأفضل. ان التدريسيين في المدارس والجامعات لديهم دور كبير في نقل المعلومات الدقيقة الى الطلاب المتعلمين من اجل توفير حياة صحية بعيداً عن الأمراض.

ومن هنا تكمن اهمية البحث من ان التدريسيين في الجامعة يجب أن تكون لديهم معلومات غذائية كبيرة وذلك من اجل توعية الطلاب وتوجيههم الى نظام غذائي صحي وخاصة في كليات التربية الرياضية الذي تمتاز بكثرة الحركة والنشاط الرياضي وهذا يعني ان طلاب هذه الكلية يحتاجون الى استهلاك طاقة اكثر مقارنة بالطلاب العاديين في كليات اخرى وكما نعرف ان الطاقة ياتي من خلال الغذاء ولهذا نلجأ الى اجراء هذه الدراسة لكي نعرف مدى توفر المعلومات الغذائية لدى التدريسي في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين - اربيل.

### 3-1 اهداف البحث:

- التعرف على المعلومات الغذائية لدى تدريسي كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل.
- مقارنة المعلومات الغذائية بين التدريسيين الذكور والاناث في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل.
- مقارنة المعلومات الغذائية بين التدريسيين الذين اعمارهم اقل من (45) سنة والتدريسيين الذين اعمارهم اكثر من (45) سنة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل .

### 4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق غير معنوية في المعلومات الغذائية بين التدريسيين الذكور والاناث في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل.
- هناك فروق غير معنوية بين التدريسيين الذين اعمارهم اقل من (45) سنة والتدريسيين الذين اعمارهم اكثر من (45) سنة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل.

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: تدريسيين في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين - اربيل .
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2016/6/5 ولغاية 2016/ 11 / 5
- 3-5-1 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين - اربيل.



### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالإسلوب المقارن لمناسبته لطبيعة البحث اذ يقوم الباحث بمقارنة المعلومات الغذائية لدى تدريسيين في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين - اربيل.

#### 2-3 مجتمع وعينة البحث:

شمل مجتمع وعينة البحث تدريسيين في كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (76) تدريسي. تم توزيع استمار تقييم المعلومات الغذائية المترجمة من اللغة الانكليزية ملحق (1) على جميع التدريسيين. من مجموع (76) تدريسي (48) تدريسي قاموا بالإجابة على المقياس وواقع (11) تدريسية و (37) تدريسي، إذ بلغت نسبة العينة الى المجتمع (63%).

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات

#### 1-3-3 استمارة استبيان تقييم المعلومات الغذائية

تم استخدام استمارة تقييم المعلومات الغذائية التي قد تم بناءها من قبل (Parmenter & Wardle, 1999) وتم استخراج صدق وثبات وموضوعية الاستمارة من قبل الباحثين الذين تم ذكر اسمائهم. وتكونت الاستمارة من اربع محاور رئيسية: (1) توصيات الخبراء المتعلقة بالتغذية الصحية ويتكون هذا الجزء من (11) فقرة، (2) معلومات او معرفة المحتوى الغذائي للأطعمة المختلفة ويتكون من (69) فقرة، (3) اختيار الأطعمة اليومية ويتكون من (10) فقرة، (4) العلاقة بين التغذية والمرض ويتكون هذا الجزء من (20) فقرة.

ويمكن استخراج الدرجة لكل جزء على حدا وللاستمارة بشكل عام. وتحتوي الاستمارة ايضا على بعض الأسئلة حول الجنس والعمر والالتزام العرقي والحالة الوظيفية والمستوى الدراسي واذا كنت تطبق برنامج غذائي خاص بك.

#### حساب الدرجات:

الجزء الاول: (11) فقرة، كل بند عليه درجة واحدة، اعلى درجة هي (11).

الجزء الثاني: (69) فقرة، كل بند عليه درجة واحدة، اعلى درجة هي (69).

الجزء الثالث: (10) فقرة، كل بند عليه درجة واحدة، اعلى درجة هي (10).

الجزء الرابع: (20) فقرة، كل بند عليه درجة واحدة، اعلى درجة هي (20). ولكن في السؤال رقم (6)، يتم حساب جواب (أ و هـ) فقط. وفي السؤال رقم (7)، ويتم حساب جواب (ب، ج، د) فقط. لا يتم حساب درجة سوال رقم (9).

المجموع الكلي للدرجات = (110)، وهي اعلى درجة يمكن للمستجيب ان يحصل عليه.

**ملاحظة:** ان عدد الفقرات في الاستمارة ككل هي اكثر من (110) فقرة، ولكن عدد الفقرات التي تحتسب عليه درجة هو (110) فقرة.

#### 4-3 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, version 20) لتحليل البيانات باستخدام المعادلات التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، إختبار (ت) لعينيتية مستقلتين غير متساويتين).

#### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

##### 1-4 عرض وتحليل النتائج:

جدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمعلومات الغذائية لدى عينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	التدريسيين
13.76	50.79	48	

يبين الجدول رقم (1) ان الوسط الحسابي لمتغير البحث (المعلومات الغذائية) قد بلغ (50.79) والانحراف المعياري (13.76).

الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمعلومات الغذائية بين التدريسيين (الذكور و

#### الإناث)

مستوى الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	المعلومات الغذائية		العدد	المتغير الجنس
			±ع	س		
غير معنوي	0.296	-1.057	13.29	49.64	37	ذكور
			15.26	54.63	11	إناث

### معنوي عند نسبة الاحتمالية $\geq (0.05)$ .

یتین من الجدول رقم (2) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير المعلومات الغذائية للتدريسيين (الذكور) قد بلغ (49.64) وبانحراف معياري (13.29). في حين قد بلغ الوسط الحسابي لنفس المتغير للتدريسيات (الاناث) (54.63) وبانحراف معياري بلغ (15.26). وقيمة (ت) المحسوبة قد بلغ (1.057)، واما الاحتمالية فقد بلغت (0.296) وهي اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق غير معنوي بين التدريسيين (لذكور والاناث) في المعلومات الغذائية.

الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمعلومات الغذائية بين التدريسيين الذين اعمارهم اقل من (45) سنة والذين اعمارهم أكثر من (45) سنة

مستوى الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	المعلومات الغذائية		العدد	المتغير / العمر
			±ع	س		
غير معنوي	0.117	-1.598	13.85	51.11	27	اقل من (45)
			13.97	50.38	21	اكثر من (45)

### معنوي عند نسبة الخطأ (0.05) .

یتین من الجدول رقم (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير المعلومات الغذائية للتدريسيين الذين اعمارهم اقل من (45) سنة، قد بلغ (51.11) وبانحراف معياري (13.85). في حين قد بلغ الوسط الحسابي لنفس المتغير للتدريسيين الذين يتراوح اعمارهم (45) سنة فما فوق (50.38) وبانحراف معياري بلغ (13.97). وقيمة (ت) المحسوبة قد بلغ (-1.598)، واما الاحتمالية فقد بلغت (0.117) وهي اكبر من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) وهذا يدل على وجود فروق غير معنوي بين التدريسيين الذين اعمارهم اقل من (45) سنة والتدريسيين الذين اعمارهم اكبر من (45) سنة في المعلومات الغذائية.

### 2-4 مناقشة النتائج:

فالجدول رقم (1) يبين قيمة الوسط الحسابي للمعلومات الغذائية لدى تدريسي كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين والبالغ (50.79)، وكما ذكرنا من قبل ان اعلى درجة التي يمكن للمستجيب على الاستمارة ان يحصل عليه هي (110)، وهذا يعني ان معلومات التدريسيين بشكل عام متوسط او يمكن ان نقول اقل من المتوسط مع وجود فروق فردية بين التدريسيين كما يمكن ان نلاحظ هذه الفروق بالنظر الى الانحراف المعياري في نفس الجدول. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن وجود هذه النسبة المعينة من المعلومات لدى تدريسي كلية التربية الرياضية ترجع الى عدم وجود درس او مادة معينة في منهج المدرس في كلية التربية الرياضية خاص بالتغذية بشكل عام والتغذية الرياضية بشكل خاص وهذا يؤثر على عدم حصول التدريسيين والطلاب على المعلومات في هذا المجال، فالمعلومات الذي يعرفه التدريسي حصل عليه من خلال متابعتة الشخصية للموضوع او هي مكان اهتمامه في حياته اليومية والتدريسي الآخر ليس لديه رغبة في هذا المجال او يرغب في اهتمامه او تعمق في اختصاصه الدقيق. وان دراسة (Buttriss, 1997) استنتج ان معظم الناس كانوا يعانون (ضعف المستوى) على تعريف الاغذية التي تحتوي على النشاء وكانوا اضعف في تعريف الاطعمة التي تحتوي على الالياف. وهناك عوامل يؤثر على مستوى تملك المعلومات الغذائية مثل المستوى الدراسي والحالة الاقتصادية للفرد ... الخ (Hansbro, 1997).

يمكن ان نلاحظ في الجدول رقم (2) الفرق بين التدريسيين الذكور والاناث ولصالح الاناث، ولكن الفرق ليس معنوياً، ويعزو الباحث هذا الفرق الى تعلق او وجود تقرب أكثر للاناث بالتغذية والاطعمة مقارنة بالذكور بسبب العادات والتقاليد التي يتحل بها مجتمعنا، وكما يعرف الجميع ان النساء هن اللواتي يحضرن الوجبات الغذائية الثلاثة الرئيسية في معظم العائلات والتي اصبحت مسؤولياتهم منذ وقت طويل لذلك هم الذين لديهم معلومات اكثر من الرجال وهذا سبب وجود الفرق بين الاثنيين، وهناك مصادر وبحوث كثيرة يؤكد ان الاناث يمتلكون معلومات اكثر على التغذية مقارنة بالرجال (Tate and Cade, 1990). الفرق بين الجنسين خلال (10 سنوات) الماضية لم تقل بشكل ملحوظ اضافة الى تعلق العائلات الملتزمة بالعادات الاجتماعية والتي هي ان يقوم الرجل بالعمل ويكسب المال، والمرأة هي التي مسؤولة عن التسوق والطبخ (Bridgwood and Savage, 1993).



في الجدول رقم (3) يمكن ان نلاحظ ان ليس هناك فرق معنوي بين التدريسيين الذين اعمارهم اقل من (45) سنة والذين اعمارهم (45) سنة واكثر، ويعزو الباحث ذلك الى ان احد العوامل التي تؤثر على امتلاك معلومات غذائية قيمة هي التحصيل الدراسي كما ذكرناه من قبل، ولان جميع افراد عينة البحث يملكون تحصيل دراسي عالي (ماجستير ودكتوراه) في مجال التربية الرياضية، لذلك يمكن ان نقول ان معلوماتهم قريبة او متماثلة بدرجة كبيرة وهذا ما ادى الى وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين، بالرغم من ان دراسات عديدة وجدوا اختلاف في امتلاك المعلومات على التغذية لدى الأعمار المختلفة ولكن الكثير من الدراسات استنتجت ان الأعمار المتوسطة لديهم معلومات اكثر والسبب يعود الى ان اكثر التوصيات على التغذية هي حديثة ومن الصعب تغيير حالة التغذية لدى كبار السن (Paramenter, Waller and Wardle, 2000).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

- ان المعلومات الغذائية لدى تدريسي كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين محدودة وليس كبيرة.
- ان المعلومات الغذائية بين التدريسيين الاناث والذكور متماثلة او متقاربة.
- ان المعلومات الغذائية بين التدريسيين الذين اعمارهم اقل من (45) والتدريسيين اعمارهم (45) واكثر كانت متقاربة.

### 2-5 التوصيات:

- وضع درس خاص بالتغذية في منهج كلية التربية الرياضية بشكل عام والتغذية الرياضية بشكل خاص.
- تضمين المناهج الدراسية وخاصة درس عن العادات الغذائية السليمة وطريقة تطبيقها في المدارس.
- فتح دورات خاصة بالتغذية للتدريسيين في المدارس والجامعات ويشترك فيها اولياء الامور تهتم بالثقافة الغذائية والسلوك الغذائي الصحي.
- اهتمام اكثر من قبل وسائل الاعلام المختلفة بتوعية المجتمع في مجال التغذية الصحية.
- اجراء بحوث ودراسات مشابهة اخرى على عينات مختلفة.

## المصادر العربية والاجنبية:

1. الجندي، محمد ممتاز . (1981). الغذاء والتغذية ، التغذية الصحية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة.
2. الدويك ، عبير محمد و عبدالمجيد، نهال محمد . (2006). تخطيط وجبات ، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.
3. عويضة ، صمام حسن . (1995). تخطيط الوجبات الغذائية ، النشر العلمي والمطابع السعودية.
4. نبق، فاطمة عمر . (2012). تقييم الحالة التغذوية لطلاب كلية الدراسات الزراعية ، مجلة العلوم الانسانية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
5. نوار ، ايزيس عازر. (1994). الغذاء والتغذية، دار المطبوعات الجديدة، الاسكندرية.
6. Bridgwood A., Savage D. People, households and families. In General Household Survey 1991. 1993. HMSO, London.
7. Buttris JL. Food and nutrition: Attitudes, beliefs, and knowledge in the United Kingdom. Am J Clin Nutr 1997; 65:1985s-1995s.
8. Hansbro J, Bridgwood, A, Morgan, A, Hickman M. Health in England 1996. Health Education Authority: 1997. Stationary Office. London, England.
9. Parmenter K, Waller J & Wardle J (2000) Demographic variation in nutrition knowledge in England. Health Educ Res. 174 – 163, 15.
10. Tate J, Cade J. Public knowledge of dietary fat and coronary heart disease. Health Educ J 1990; 49:32-35.

### ملحق رقم (1) استمارة تقييم المعلومات الغذائية

الفقرات القليلة الاولى هي : باعتقادك اي نصيحة يقدمون لنا الخبراء

1 - هل تعتقد أن خبراء الصحة يوصون الناس بتناول (مقدار أكثر ، نفس المقدار، أو مقدار أقل) من هذه الأطعمة؟ (وضع علامة ✓ مقابل كل الغذاء)

مقدار أكثر	نفس المقدار	مقدار أقل	غير متأكد	
				الخضراوات
				الأطعمة السكرية
				اللحم الاحمر
				الأطعمة النشوية



				الأطعمة الدهنية
				الأطعمة الغنية بالألياف
				الفواكهة
				الأطعمة المالحة

2- باعتقادك كم عدد الحصص من الفواكه والخضروات ينصح بها الخبراء الناس بتناوله في اليوم؟ (يمكن أن تكون الحصص الواحدة، على سبيل المثال، تفاحة أو حفنة من الجزر المقطع)

3- أي الدهون التي ينصح الخبراء الناس بالتقليل منه؟ (اختر واحدة)

أ	الدهون الأحادية غير المشبعة
ب	الدهون غير المشبعة
ج	الدهون المشبعة
د	غير متأكد

4- أي نوع من منتجات الألبان ينصح الخبراء الناس بتناولها؟ (اختر واحدة)

أ	كامل الدسم
ب	قليل الدسم
ج	خليط من (أ و ب)
د	يجب ترك تناول منتجات ألبان
هـ	غير متأكد

1- هل تعتقد أن هذه الأنواع هي غنية أو منخفضة في

السكر المضاف؟ (أختر واحد لكل غذاء)

يصف الخبراء الغذاء إلى المجموعات. ونحن مهتمون لمعرفة إذا كان الناس يدركون ما هي الأطعمة

موجودة في هذه المجموعات

غني	منخفض	غير متأكد	
			موز
			لبن بدون نكهة
			ايس كريم (مثلجات)
			عصير البرتقال مع النكهة
			كاتشب الطماطم
			الفواكه المعلبة

2- هل تعتقد أن هذه الأغذية قليلة الدسم (الدهن) أو كثيرة؟

غني	منخفض	غير متأكد	
			الباستا (معكرونة) (بدون صاص)
			زبدة قليل الدهن
			القول المطبوخ
			اللحوم الجاهزة (معلب)
			العسل
			البيض
			الجوز
			الخبز
			الجبن
			زيت نباتي غير مشبع

3- هل تعتقد أن الخبراء يصنفون هذه الأغذية ضمن مجموعة الأغذية النشوية؟

نعم	لا	غير متأكد	
			الجبن



			الباستا (معكرونة)
			الزبدة
			الجوز
			الرز
			الحساء الشعير

4- هل تعتقد أن هذه الأغذية كثيرة الملح أو قليلة؟

غير متأكد	منخفض	غني	
			صوصج
			الباستا (معكرونة)
			الأسماك الصغيرة الزيتية
			اللحم الاحمر
			الحضرات المجمدة
			الجبن

5- هل تعتقد أن هذه الأغذية كثيرة البروتين أو قليلة؟

غير متأكد	منخفض	غني	
			الدجاج
			الجبن
			الفواكه
			القول المطبوخ
			الزبدة
			كريمة

6- هل تعتقد أن هذه الأغذية كثيرة الالياف أو قليلة؟

غير متأكد	منخفض	غني	
			رقائق الذرة (Cornflakes)
			الموز
			البيض
			الحمر الاحمر
			القرنبيط
			الجوز
			السمك
			البطاطا المشوية
			الدجاج
			القول المطبوخ

7- هل تعتقد أن هذه الأغذية الدهنية كثيرة الدهون المشبعة أو قليلة؟

غير متأكد	منخفض	غني	
			السمك
			حليب كامل الدسم
			زيت الزيتون
			اللحم الاحمر
			زيت عباد الشمس
			الشكولاتة

8- بعض أنواع الأغذية تحتوي على الكثير من الدهون ولكن لا تحتوي على الكوليسترول.

أ	أوافق
---	-------



ب	لا أوافق
ج	غير متأكد

9- هل تعتقد أن الخبراء يسمون هذه الأغذية "البدائل الصحية للحمير الاحمر"؟

لا	نعم	غير متأكد
		الكبد
		اللحوم الجاهزة (علبة)
		القول المطبوخ
		الجوز
		جين قليل الدسم
		فطيرة كيش Quiche

10 - كأس من عصير الفواكه غير محلاة تعتبر مدعم للفواكه.

أ	أوافق
ب	لا أوافق
ج	غير متأكد

11- الدهون المشبعة توجد بشكل رئيسي في: (أختر واحدة)

أ	دهون نباتية
ب	الايان
ج	كلا (أ) و (ب)
د	غير متأكد

12- السكر البني بديل صحي لسكر الأبيض.

أ	أوافق
ب	لا أوافق
ج	غير متأكد

13- هناك بروتين في كأس من الحليب الكامل أكثر في كأس من الحليب بالقشطة.

أ	أوافق
ب	لا أوافق
ج	غير متأكد

14- زيت نباتي غير مشبع يحتوي على دهن أقل من الزبدة.

أ	أوافق
ب	لا أوافق
ج	غير متأكد

15- أي من هذه الأنواع من الخبز تحتوي على فيتامينات و معادن أكثر؟

أ	أبيض
ب	بني
ج	الحبوب
د	غير متأكد

16- ياعتقدك أيهما أكثر في السرعات الحرارية: الزبدة أو زيت نباتي عادي؟

أ	الزبدة
ب	زيت نباتي عادي
ج	كلاهما نفس الشيء
د	غير متأكد

17- نوع الزيت الذي يحتوي على دهون أحادية غير مشبعة، (أختر واحد)

أ	زيت جوزالهند
ب	زيد عباد الشمس
ج	زيت الزيتون
د	زيت النخلة





هـ	غير متأكد	
----	-----------	--

18- هناك كاليوم في كأس من الحليب الكامل أكثر في كأس من الحليب بالقشطة.

أ	أوافق	
ب	لا أوافق	
ج	غير متأكد	

19- أي من هذه الأغذية لديها ساعات حرارية أكثر لنفس الوزن؟

أ	السكر	
ب	أغذية نشوية	
ج	الألياف	
د	الدهون	
هـ	غير متأكد	

20 - الدهون الصلبة تحتوي أكثر على: (أختر واحد)

أ	الدهون الأحادية غير المشبعة	
ب	الدهون غير المشبعة	
ج	الدهون المشبعة	
د	غير متأكد	

21- يوجد دهن غير المشبع بشكل رئيسي في: (أختر واحد)

أ	الزيوت النباتية	
ب	الألبان	
ج	كلا (أ) و (ب)	
د	غير متأكد	

الفقرات القليلة التالية هي حول إختيار الأغذية

الرجاء اجب على الأسئلة إذا كنت ترغب هذا نوع من الطعام أو لا ترغب فيه، ممتد: **بمعرض انت ستوت**.....

إذا أراد شخص ما ترك الدهون، أي نوع من الجبن هي الأفضل للأكل؟

  
  
  


أ - جبنة شيدر

ب - جبنة camembert

ج - جبنة بالكريمة

د - جبنة cottage

إذا كنت لا تحب (cottage cheese)، و لكن تعرف بأنه الجواب الصحيح، هل تختاره؟

1- أي من هذه الأنواع من الأغذية تكون الإختيار الأفضل لوجبة صغيرة قليلة الدهن و كثيرة الألياف؟

أ	لبن فراولة دايت	
ب	زبيب	
ج	رقائق الذرة muesli	
د	بسكويت مع جبنة شيدر	

2- أي من هذه الأنواع من الأغذية تكون الإختيار الأفضل لوجبة طعام قليلة الدهن و كثيرة الألياف؟

أ	دجاج مشوي	
ب	الجبن على الخبز	
ج	الفل على الخبز	
د	فطيرة كيش Quiche	

3- ياعتقدك اي نوع من السندويش (شيطرة) هي صحية؟ (اختر واحد)

  


أ- قطنين سميكتين من الخبز داخلهما شريحة رقيقة من جبنة شيدر.

ب- قطنين رقيقتين من الخبز داخلهما شريحة سميكة من جبنة شيدر.

4- أناس كثيرة يأكلون سباجيتي (باستا مع صاص الطماطة و اللحم)، ياعتقدك أيهما صحية أكثر؟

  


أ- كمية كبيرة من الباستا مع بعض الصاص فوقه.

ب- كمية قليلة من الباستا مع كمية كبيرة من الصاص فوقه.

5- إذا أراد شخص ما تخفيف الدهون في حميته، أي من هذه الاطعمة تكون أفضل إختيار؟

أ	ستيك مشوي	
---	-----------	--



ب	صوڤج مشوي
ج	ديک رومي مشوي
د	لحم الخنزير مشوي

6- إذا أراد شخص ما تخفيف الدهون في حميته، و لكن لا يريد ترك الشيبس. أي من هذه تكون أفضل إختيار؟

أ	شيبس سمیكة
ب	شيبس رقيقة
ج	خفض رقائق

7- إذا اراد شخص ما أكل شيء محلی، ولكن يحاول ترك تناول السكر، ما هو أفضل إختيار.

أ	عسل على خبز
ب	بسکویت بالحبوب
ج	بسکویت عادي مساعد للهضم
د	موز مع لبن عادي

8- أي من هذه تكون أكثر صحية لكي تقدم في نهاية الوجبة؟

أ	تفاح
ب	لبن الفراولة
ج	بسکویت مع جبنه شيدر
د	كعكة الجزر فوقها جبنه الكريم

9- أي نوع من الجبن يكون الإختيار الافضل لقليل الدسم؟

أ	جبنه كريمة عادية
ب	جبنه Edam
ج	جبنه شيدر
د	جبنه Stilton

10- إذا أراد شخص ما التقليل من الملح في حميته، أي من هذه الاطعمة تكون أفضل إختيار؟

أ	وجبة shepherd's
ب	لحم الخنزير مع اناناس
ج	أومليت فطر ( بيض ، بصل ، طماطر)
د	خضراوات مقلية مع صاص صويا

### المقطع التالي هو حول المشكلات والامراض الحصية

1- هل أنت على علم بأي من المشكلات و الأمراض الرئيسية المتعلقة بقلة أكل الفواكه و الخضروات؟

أ	نعم
ب	لا
ج	غير متأكد

إذا كانت إجابتك (نعم)، باعتقادك أي مشكلة أو مرض صحي متعلقة بقلة أكل الفواكه و الخضروات؟

2- هل أنت على علم بأي من المشكلات و الأمراض الرئيسية المتعلقة بقلة أكل الالياف؟

أ	نعم
ب	لا
ج	غير متأكد

إذا كانت إجابتك (نعم)، باعتقادك أي مشكلة أو مرض صحي متعلقة بقلة أكل الالياف؟

3- هل أنت على علم بأي من المشكلات و الأمراض الرئيسية المتعلقة بكمية السكر التي يأكلها الناس؟

أ	نعم
ب	لا
ج	غير متأكد

إذا كانت إجابتك (نعم)، باعتقادك أي مشكلة أو مرض صحي متعلقة بتناول بسكر؟

4- هل أنت على علم بأي من المشكلات و الأمراض الرئيسية المتعلقة بكمية الملح أو الصوديوم التي يأكلها الناس؟

أ	نعم
ب	لا



ج	غير متأكد
---	-----------

إذا كانت إجابتك (نعم)، باعتقادك أي مشكلة أو مرض صحي متعلقة بتناول بملح؟  
5- هل أنت على علم بأي من المشكلات و الأمراض الرئيسية المتعلقة بكمية الدهون التي يأكلها الناس؟

أ	نعم
ب	لا
ج	غير متأكد

إذا كانت إجابتك (نعم)، باعتقادك أي مشكلة أو مرض صحي متعلقة بتناول الدهن؟  
6- هل تعتقد بأن هذه الأنواع من الأغذية تساعد على التقليل من فرص التعرض لأنواع معينة من السرطان؟ (أجب عن كل).

غير متأكد	لا	نعم	
			أكل ألياف أكثر
			أكل سكر أقل
			أكل فواكه أقل
			أكل ملح أقل
			أكل فواكه و خضروات أكثر
			أكل المواد الحافظة و المضافة أقل

7- هل تعتقد بأن هذه الأغذية تساعد على تجنب أمراض القلب؟ (أجب عن كل)

غير متأكد	لا	نعم	
			أكل ألياف أكثر
			أكل دهون مشبعة أقل
			أكل ملح أقل
			أكل فواكه و خضروات أكثر
			أكل المواد الحافظة و المضافة أقل

8- أي من هذه الأغذية هي أكثر احتمالاً لزيادة نسبة الكوليسترول في الدم؟

أ	مواد ضد الأكسدة
ب	الدهون غير المشبعة
ج	دهون مشبعة
د	كوليسترول في الحمية
هـ	غير متأكد

9- هل سمعت بفيتامينات ضد الأكسدة؟

أ- نعم

ب- لا



10- إذا كانت إجابة سؤال (9) نعم، هل تعتقد أن هذه فيتامينات ضد الأكسدة؟ (أجب كل واحد)

غير متأكد	لا	نعم	
			فيتامين A
			فيتامينات B
			فيتامين C
			فيتامين D
			فيتامين E
			فيتامين K

أخيراً ، نحب أن نسألك بعض الأسئلة عن نفسك

1- هل أنت ذكر أم أنثى؟

أ	ذكر
ب	أنثى

2- كم عمرك؟

أ	أقل من 18
---	-----------



ب	24-18
ج	34-25
د	44-35
هـ	54-45
و	64-55
ز	74-65
ع	75 و اكثر

3- هل أنت:

أ	أعزب
ب	متزوج
ج	منفصل غير مطلق
د	منفصل
هـ	مطلق
و	أرمل

4- هل عندك اي أطفال؟

	نعم	لا
أ	1	
ب	2	
ج	3	
د	4	
هـ	اكثر من 4	

5- ما هو التحصيل الدراسي؟

أ	إبتدائي
ب	متوسطة
ج	اعدادية
د	شهادة تكنولوجية أو تجارية
هـ	دبلوم
و	بكالوريوس
ز	دراسات عليا

6- هل لديك أي شهادات متعلقة بالتغذية أو الصحة؟

أ- نعم

ب- لا

حدد رجاءً .....

7- هل انت على تغذية خاصة ؟

أ- نعم

ب- لا

حدد رجاءً .....

شكرا جزيلا على التعاون ، اذا لديك اي تعليق على هذه الاستمارة نرجوا منك ان تكتبها :