

مساهمة الفايسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري (دراسة استطلاعية)
**Facebook contribution in consolidating the healthy nutrition with the
Algerian youth (an exploratory study)**

سليمة قاصدي*

جامعة خميس مليانة (الجزائر)، salima.kasdi@univ-dbkm.dz

Salima Kasdi

University of Khemis Miliana (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2021/07/26 تاريخ القبول: 2022/04/09 تاريخ النشر: 2022/04/15

ملخص:

يعتبر الفايسبوك في مقدمة هذه المواقع استخداما لخصوصيته في جعل الشباب يتعلقون به للبحث عن المجموعات التي تصب ضمن اهتماماتهم والانضمام اليها لتبادل الحديث والأفكار، ومن بينها صفحات التغذية الصحية التي انتشرت مؤخرا و تضم عدد كبيرا من الشباب باختلاف جنسهم واعمارهم ومستوياتهم التعليمية و الثقافية بهدف التوعية بأهمية المحافظة على الصحة بإتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة، فالفضاء المفتوح (الفايسبوك) سمح لهم بطرح استفساراتهم ومناقشة مشكلاتهم بمشاركة مختصين في التغذية و الرياضة ، وعليه نحاول من خلال دراستنا الاستطلاعية هذه البحث عن مساهمته في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى عينة من الشباب الجزائري كدراسة أولية تسمح لنا بالكشف عن مدى اهتمامهم بهذه الصفحات و ما تحققة هذه الأخيرة لهم من اشباعات . وبينت نتائج دراستنا هذه مايلي:
__بالنسبة للاشباعات التي تحققتها صفحات التغذية الصحية لعينة الدراسة فيمكن القول ان صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك اكسبت الشباب المبحوث عدة مفاهيم في مقدمتها التغذية الصحية، اللياقة البدنية وممارسة الرياضة، الحماية وفق برنامج غذائي صحي وساهمت في تحقيق العديد من الاشباعات في مقدمتها الحصول على المعلومات الصحيحة، اعتماد برامج غذائية صحية، طرح قضايا التغذية ومعالجتها (السمنة، الحمية، الامراض) والأكثر من هذا التواصل مع الاخصائيين في التغذية والرياضة.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، الفايسبوك، ثقافة الغذاء، التغذية الصحية

Abstract: Many countries have witnessed a wide proliferation of social media; their services became at the top of websites liked by users through the web. They allow communication and interaction between users.

Facebook is considered as the first used website because of its privacy. Youth use it for searching about groups achieving their interests, and they join them for chatting and exchanging ideas. Among the followed pages are those of consolidating the healthy nutrition, which have recently proliferated. They aim at mobilizing the importance of protecting health through following a balanced nutrition system and practising sport. The results of this study have shown that they are more interested in their Facebook pages than other aspects of their daily lives, such as checking their e-mail or browsing the internet.

The results of this study have shown that: The healthy nutrition pages have given youth many concepts; the healthy nutrition, practicing sport, and healthy diet are at the top of them. They contribute in achieving many fulfilments including getting true information, adopting healthy nutrition programs, and putting forward the nutrition issues (obesity, diet, and deceases) and tackling them.

Keywords: social media, Facebook, nutrition culture, healthy nutrition.

* المؤلف المرسل.

1- مقدمة:

اوجد التقدم الهائل في تكنولوجيا الاتصال نوعا من التواصل الاجتماعي بين الافراد في فضاء الكتروني افتراضي، عمل على احداث تغيير في علاقات الافراد الاجتماعية واشكال تفاعلهم وأساليب تواصلهم وسمي هذا النوع من التواصل بمواقع التواصل الاجتماعي التي قربت المسافات بين الافراد وبلغت الحدود وزاوجت بين الثقافات، وقد أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة نقلة نوعية وثورة حقيقية في عالم الاتصال الامر الذي جعل افراد المجتمع يعيشون في ظل عالم تقني ومجتمع افتراضي يسيطر أكثر على اهتماماتهم وأخذ الكثير من اوقاتهم، ومن بين ابرز تلك الاهتمامات التواصل عبر تلك المواقع عن طريق شبكات الانترنت، و كان لهذا العالم اثر كبير في الهوية الاجتماعية و الوطنية و على الترابط الاجتماعي داخل المجتمع الواحد.

وبحكم ان الانسان اجتماعي بطبعه أصبح اليوم يعد مجتمعه الافتراضي من ضمن اهتماماته وربما طغى على الجانب الاجتماعي الواقعي، وخلال السنوات الأخيرة شهدت مواقع التواصل الاجتماعي انتشارا واسعا وتعددت وتنوعت محاولة تقديم العديد من الخدمات وتحقيق مختلف الاشباع، ويأتي في مقدمتها موقع الفاييس بوك، تويتر، انستغرام. و يعتبر الفاييس بوك من اهم المواقع التي يستخدمها الشباب باختلاف مستوياتهم و ثقافتهم و جنسهم في الحصول على المعلومات الغذائية الصحيحة حيث شهد الموقع بروز عدد من الصفحات الغذائية و بمضامين متنوعة تسعى لجذب اهتمامهم اتجاه الاكل الصحي خاصة و انه احد العوامل المؤثرة في نوعية حياتهم و أساس قدرتهم على مزاوله أعمالهم و نشاطاتهم ، و سنحاول من خلال دراستنا هذه البحث عن مساهمة الفاييس بوك في اكساب الشباب ثقافة الاكل الصحي من خلال طرح التساؤل الجوهري التالي: هل يساهم الفاييس بوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري لسنة 2021/2020؟

للإجابة على التساؤل الجوهري للدراسة نطرح التساؤلات التالية:

✓ هل متابعة الشباب الجزائري لصفحات التغذية الصحية عبر الفاييس بوك يساهم في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية؟

✓ كيف يساهم مضمون صفحات التغذية الصحية عبر الفاييس بوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية؟

أسباب اختيار الموضوع:

- الاهتمام بموضوع التغذية الصحية والرغبة في معرفة اهتمام الشباب بهذا الموضوع خاصة وان الوضع المعيشي الحالي يفرض علينا الاهتمام بأجسامنا وصحتنا وهذا لن يتأتى الا بالاهتمام بالنظام الغذائي
- موضوع التغذية الصحية موضوع جديد لم يحظى بالمعالجة وهو ما زاد من صعوبة الوصول الى المراجع العلمية

أهمية واهداف البحث:

ان موضوع التغذية الصحية موضوع جدير بالبحث والاهتمام فهو موضوع جديد يتطلب توجيه الباحثين اليه لا ثرائه وخاصة وأنا وجدنا صعوبة وقلة المراجع التي تتكلم حوله ونسعى من خلال دراستنا الى ابراز ضرورة الاهتمام بموضوع التغذية الصحية حتى يصبح ضمن سلوكياتنا اليومية ونظامنا الغذائي، ومن الأهداف التي نسعى اليها نذكر:

- معرفة مدة استخدام افراد عينة الدراسة لصفحات التغذية الصحية ومعدل متابعتها،
- معرفة اراء افراد عينة الدراسة حول مصداقية صفحات التغذية الصحية وخضوعها للأخصائيين والأطباء،
- معرفة المفاهيم المكتسبة لأفراد عينة الدراسة من صفحات التغذية الصحية،
- تقييم تأثير صفحات التغذية الصحية على حياة وثقافة افراد عينة الدراسة.

2- منهج الدراسة:

منهجية البحث: ان المنهج المعتمد في دراستنا هو المنهج المسحي ويعرف بانه الطريقة الأمثل لجمع المعلومات من مصادرها الأولية وعرضها في صورة يمكن الاستفادة منها حاضرا او مستقبلا (بن مرسى، 2013، صفحة 96) وعليه تنتمي دراستنا الى الدراسات الاستطلاعية التي تهدف الى جمع المعلومات الأولية حول مساهمة شبكات التواصل الاجتماعي ونخص بالذكر الفايسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لأحد اهم الفئات في المجتمع الا وهي فئة الشباب الذي أصبح يعتمد على مواقع التواصل الاجتماعي للبحث عن المعلومات واستخدامها في حياته اليومية، وعليه قمنا باختيار مجموعة من الشباب المتابع لصفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك بهدف جمع معلومات حول مضمون هذه الصفحات من خلال متابعتهم لها وتفاعلهم معها.

عينة الدراسة: هي عينة قصدية بمعنى وجهنا الاستمارة للشباب الذي يستخدم صفحات التغذية الصحية بهدف الحصول على المعلومات الصحيحة، وتم انشاؤها عن طريق نماذج قوقل بحيث بلغ عدد المبحوثين 36 وحدة تم توزيعها عبر الفايسبوك.

المجال الزمني للبحث: قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية في شهر ماي من سنة 2021/2020

أدوات قياس النتائج : و اعتمدنا في دراستنا هذه على الاستمارة و التي تحصلنا من خلالها على جداول و قمنا بتحليلها باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS، وارتكزت الاستمارة التي تم تصميمها وفق نماذج قوقل على ثلاث محاور أساسية وهي محور البيانات الشخصية، محور حول عادات متابعة الشباب الجزائري لصفحات التغذية الصحية (الاكل الصحي) عبر موقع الفايسبوك، اما المحور الثالث حول دوافع والاشباع المحققة للشباب الجزائري من صفحات التغذية الصحية عبر موقع الفايسبوك وبلغ عدد الأسئلة 17 سؤال، و قام بتحكيما كل من الأستاذة امال عميرات ، أستاذة التعليم العالي، كلية علوم الاعلام و الاتصال ، بجامعة الجزائر 03، الأستاذة بن عبد المؤمن رزيقة ، أستاذ مساعد ب ، كلية العلوم الإنسانية ، شعبة علوم الاعلام و الاتصال ، جامعة لونييسي علي ، جامعة البليدة 2)

الدراسات السابقة:

- **دراسة فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات و مشرفات أطفال التوحد**، وهدفت الدراسة الى التعرف على المشكلات و الممارسات الغذائية التي تواجه عينة الدراسة " الأمهات و المشرفات" في تغذية اطفال التوحد و محاولة إيجاد الحلول المناسبة لها، ودراسة فاعلية البرنامج الارشادي في تحسين معارف عينة الدراسة ، حيث توصلت الدراسة الى ضرورة التعاون بين الام والطبيب و اخصائية التغذية و الاخصائية الاجتماعية والنفسية في تطبيق الحميات الغذائية بطريقة صحيحة و التأكيد على برامج التوعية الغذائية و

الصحية وهذا لتعويد الطفل على تناول الغذاء المتكامل منذ الصغر مع استخدام أساليب متنوعة وتدرجية في تغيير بعضا من العادات و الممارسات الخاطئة . (صويلح اللهيبي، 2009، صفحة 176)

- **دراسة مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات بتخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية، جامعة قطر، دراسة مقارنة،** و توصلت الدراسة الى ان مستوى الوعي الغذائي السائد لدى الطالبات المعلمات في تخصص الاقتصاد المنزلي كان منخفضا كما انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الطالبات المعلمات و مستوى الوعي الغذائي و متوسطات درجات الطالبات المعلمات في التخصصات الأخرى ، كما أظهرت نتائج الدراسة ان مصادر المعلومات الغذائية التي حضيت بأعلى نسبة مئوية لدى افراد العينة هي الصحف و المجلات ، الإذاعة و التلفزيون ، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى افراد العينة وفقا للجنسية و عدد مصادر الحصول على المعلومات الغذائية. (فخر، يونيو 2003، صفحة 19)

3- الفايسوك و ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب:

3.1.. مفهوم الفايسوك ووظائفه الاتصالية: قبل التطرق الى مفهوم الفايسوك ارتأينا التطرق الى مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي حيث تعددت التعاريف بين الباحثين ومن بينها نذكر:

- **مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:** هي مواقع تتشكل من خلال الانترنت وتسمح للأفراد بتقديم لمحة عن حياتهم للعامة و إتاحة الفرصة للاتصال بقائمة المسجلين، التعبير عن وجهة نظر الافراد او الجماعات من خلال عملية الاتصال، و تختلف طبيعة التواصل من موقع لأخر (خليفة، 2016، صفحة 42)
 - **مفهوم الفايسوك :** الفايسوك هو أحد أنواع شبكات التواصل الاجتماعي ويعرف " شبكات فيها يجتمع الافراد ذو اهتمامات المشتركة وتبادل الأفكار والمعلومات، ويتصلون مع بعضهم ويدردشون وينشرون الاخبار التي تم مجتمعاتهم، وقد يكون المجتمع طائفا او دينيا او حتى علميا، (صادق ، 2008، صفحة 100) ، ويعرف باعتباره مدونة او صفحة شخصية على شبكة المعلومات يناقش فيه صاحب الصفحة اصدقاءه ويتكلم معهم ويتبادل معهم الصور والفيديو والصوتيات (علي، 2009، صفحة 5)
 - **اجرائيا:** الفايسوك هو احدى الشبكات الاجتماعية التي تسمح للمستخدمين خاصة الشباب من التواصل والتفاعل مع الاخرين (الأصدقاء، العائلة، الزملاء، المجموعات الافتراضية الخاصة بالتغذية) ، انشاء ملفات شخصية، ارسال الرسائل و استقبالها .
 - **الوظيفة الاتصالية في موقع الفايسوك:** ساعدت الأدوات المتنوعة في موقع الفايسوك على توفير مجالات متعددة تعمل على كسب عدد متزايد من المستخدمين وتعمل هذه الأدوات بشكل يتيح للمستخدم حرية اختيار المحتوى المراد المشاركة به والاطلاع عليه، فقد تم توظيف الصورة الرقمية...، واستخدام طريقة الكتابة على الصورة في خطوة لتعريف الأصدقاء على الأسماء الموجودة في الصورة، كما ان ربط الصورة بالمحتوى المكتوب عن طريق التعليقات يؤدي دورا مهما في تعريف الأصدقاء بمدى أهمية الصورة.
- وتمثل الوظيفة الاتصالية لموقع الفايسوك في ربط مجموعة من الأصدقاء عن طريق مجموعة من الأدوات التي تعمل على تفعيل المشاركة المتبادلة بالمعلومات والبيانات والصور ومقاطع الفيديو التي ينتجها المستخدم بالاعتماد على

نفسه والاستفادة من مواقع أخرى، والتي يسعى عن طريقها الى نشر معلومات قد لا يمكن للمستخدم نشرها في وسيلة اتصال أخرى، فهي تعد نافذة للمستخدم للترفيه و الاخبار و التثقيف التي تسمح بمجال من الحرية و المشاركة الفاعلة .

كما ان ربط مستخدم الموقع بقاعدة من المعلومات والبيانات تساعد المستخدم على توسيع مداركه تجاه القضايا المهمة في المجتمع وتعطيه دورا في المشاركة ومعالجة النواحي السلبية في الواقع فضلا عن الجانب الترفيهي والتأثيري الذي يسعى المستخدم له وهي في قدراته الإبداعية في اختيار المحتوى الأكثر فاعلية التي يكون تأثيرها كبيرا على الأصدقاء (السعدي، 2016، الصفحات 180-182).

ومن الخدمات التواصلية التي يتيحها موقع الفاييس بوك للمستخدمين ولها دور كبير في زيادة شعبيته نذكر:

✓ محتوى المجموعة يقوم بينائه المستخدمون بحيث يوفر الفاييس بوك للجميع الأدوات المبتكرة والخدمات الاتصالية الفعالة، بحيث يقوم كل مستخدم ببناء محتوى صفحته، وبالتالي تتكون شبكة متفرعة كبيرة جدا من المحتوى الخاص بكل مستخدم،

✓ التواصل المستمر بين المستخدمين: يوفر الفاييس بوك خدمة التواصل الفعال ليس فقط الاتصال المباشر بين الافراد، وانما هو ان تصل نشاطات واخبار المستخدم الى مستخدم اخر بشكل الي دون تدخل يدوي، ويمكن أيضا الاعجاب والتعليق وابداء الآراء والمناقشة بشأن تلك النشاطات والاخبار والموضوعات التي تم نشرها،

✓ التحكم في المحتوى المعروض: يتيح الفاييس بوك روابط للخدمات والأدوات التي يمكن استخدامها في إضافة الأصدقاء وتحديد من يرغب في مشاهدة انشطته واخباره، روابط المواقع والصفحات التي يرغب في عرض محتواها لديه، على أساس اختياراته يتم تحديد محتوى صفحته، فالشخص هو فقط من يحدد المحتوى الذي سيعرض على صفحته،

✓ اكتساب خيارات متعددة: يوفر موقع الفاييس بوك للمستخدمين العديد من الصفحات التي من شأنها رفع الخبرة الشخصية للفرد المستخدم، فان الاتصال والتواصل الالكتروني الذي يقوم به مستخدمو الفاييس بوك يجعلهم يكتسبون خبرات جديدة عبر وجود اشخاص مختصين في المجالات كافة،

✓ يتطور من المهارات الاتصالية للمستخدمين: موقع الفاييس بوك ينمي لدى المستخدمين مهارات الاتصال ومهارات التواصل الاجتماعي، القدرة على تحمل المسؤولية والاحتكاك بالآخرين ومشاركتهم خبراتهم و مهارة التفكير، القدرة على حل المشكلات، جمع المعلومات من مصادر مختلفة، تصنيفها و القدرة على بناء العلاقات مع الاخرين محليا و عالميا (الجنابي، 2020، الصفحات 66-67)

3.2. ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب :

—تعريف التغذية : هي جملة العمليات التي تحدث للغذاء من لحظة اكله الى إخراجها مرورا بعمليات الهضم والامتصاص، ويحتوي الغذاء على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الانسان تأخذ اجسامنا من احتياجاتها من هذه العناصر الغذائية عن طريق الاكل ومع ذلك فان اغلب الناس لا تأكل لإيفاء اجسامها حاجاتها من هذه

العناصر لكنها تأكل اطفاء لحاسة جوع او اشباعا لشهية نحو الطعام ما وأحيانا لإرضاء لبعض القواعد والأصول الاجتماعية وتماشيا معها (فوزي، 2017)

الثقافة الغذائية : لها دور كبير في استفادة الفرد من غذائه وفي اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقا لاحتياجاته الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل نموه كالمراهقة والشيوخوخة والحالة الصحية وطبيعة العمل او النشاط الذي يؤديه، وتوفر التوعية الغذائية مهارات حياتية أساسية تهدف لغرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد، ويساهم التثقيف الغذائي في تجنب المشاكل الصحية مثل فقر الدم والسمنة ويساعد على تفادي مشاكل مستقبلية وتحسين المسارات الغذائية للأسرة بأكملها (فخر، يونيو 2003، صفحة 25)

اجرائيا: هي توظيف الشباب للمعلومات الغذائية المكتسبة من المجموعات الافتراضية الخاصة بالتغذية عبر الفيسبوك في الحياة اليومية لتجنب المشاكل الصحية والنفسية الناتجة عن عدم توازن نظامهم الغذائي.

تعريف الشباب : ان الشباب في معظم المجتمعات من اهم الفئات الاجتماعية التي تسلط عليها الأضواء فهو يؤدي دورا بارزا في التغيير لأنهم يملكون رؤية وتشخيصا للمشاكل التي يعاني منها مجتمعهم، ويعرف ب: مرحلة الشباب هي فترة من العمر تكون فيها خبرة الفرد في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والبدني (زهران حامد، 1984، صفحة 88)

اجرائيا: الشباب هو مرحلة عمرية مهمة تظهر فيها علامات النضج الاجتماعي والنفسي والبيولوجي، حيث يصبح الفرد قادرا على مواجهة الحياة وتحمل المسؤولية خاصة إذا تعلق الامر بصحته النفسية والجسمية باكتساب ثقافة غذائية تضمن له نظام غذائي متوازن.

الفيسبوك وثقافة التغذية الصحية لدى الشباب: ان التطور التقني الهائل الذي شهده قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصال في العقدين الأخيرين خاصة مع إنشار الانترنت فرض حقائق جديدة على العالم جعلت الناس يلاحمون في عالم افتراضي سرعان ما أصبحت إفرزاته تتحكم شيئا فشيئا في الواقع الإنساني والسياسي والاجتماعي لسكان الكرة الأرضية. ولعل من أهم إفرزات هذا العالم الذي لا يكاد يستقر على حال ما أصبح بمواقع التواصل الاجتماعي التي تشترك عبرها ملايين الناس كل حسب اهتماماته وميوله.

فشبكات التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) أحدثت تأثيرات ضخمة في حياة الجمهور من حيث التغيير لما لها من قدرة في التأثير على التكوين المعرفي للأفراد من خلال عملية التعرض الطويلة، كما تقدم الشبكات الاجتماعية او صفحات الويب خدمات عديدة لمتصفحها فهي تتيح لهم مشاركة اهتماماتهم مع بعضهم البعض وتوسعت الخدمات المرجوة من هذه الشبكات ومنحت متصفحها إمكانيات واسعة في تبادل المعلومات والخبرات في مجالات عديدة في مختلف العلوم الطبية والغذائية والثقافية والرياضية والفنية وغيرها .

ويشير هاني إبراهيم احمد زايد (2016) الى ان وسائل التواصل الاجتماعي أحدثت تغيرات عميقة في عملية التواصل بين الأشخاص والتجمعات البشرية، وساهمت في تغيير الكثير من السلوكيات والتصرفات حتى ان البعض منها غيرت في منظومة القيم والتقاليد والعادات داخل المجتمعات العربية، فظهور هذه الوسائل وفر فرصة تاريخية أمام الانسان لنقل طرق الاتصال الى افاق غير مسبوقه ومنح مستخدميه مجالا للتأثير والانتقال عبر الحدود (الديب، حمدي، و لاشين، 2021، صفحة 4)

وتلعب الثقافة الغذائية عبر الفاييسوك دور هام في تقديم المعلومات حول استفادة الفرد من غذائه و في اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقا للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم و للمتغيرات التي ترافق مراحل النمو (المراهقة ، الشيخوخة، الحالة الصحية ، طبيعة العمل أو النشاط الذي يؤديه الفرد، و طبيعة الامراض)

كما تساهم عملية التثقيف الغذائي من خلال الفاييسوك في تجنب المشاكل الصحية، وتفاذي المشاكل المستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية للأسرة

وعادة ما يكون التثقيف الغذائي من خلال الفاييسوك عبارة عن معلومات لتعديل سلوك الافراد وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات المرجوة من خلال اعدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء

فالتثقيف الغذائي للشباب عبر الفاييسوك يسعى الى:

- ✓ تعليم وظيفة المواد الغذائية وكيفية تصميم وجبات متكافئة ومناسبة للاحتياجات الغذائية تبعا لاختلاف الافراد
- ✓ تعليم طرق تجهيز واعداد الطعام بصورة تحفظ عناصره الغذائية
- ✓ الارشاد الى الطرق التي تستطيع بواسطتها تقييم حالتها الصحية والغذائية
- ✓ بيان العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الفرد بالصحة والقدرة على العمل
- ✓ توفر مهارات حياتية أساسية تستهدف غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد
- ✓ تساعد الشباب في اتباع نظم غذائية أكثر صحة وفي تحسين مستوى تغذيتهم، كما ان بوسعها أن توفر معرفة كافية وان تشجع وتساعد على غرس الثقة في النفوس بشأن قدرتها على الاختيار السديد
- ✓ تشمل الثقافة التغذوية للمرأة توجيهات بشأن أساليب الحياة الصحية
- ✓ اكساب الشباب العادات الغذائية الصحية بمعنى السلوك الذي يتبعه عند اختيار واعداد وطهي وتقديم وتناول وحفظ الطعام، (صويلح اللهيبي، 2009، صفحة 68)

ولخص الديق والجندي اهم العادات الغذائية الصحية في: تناول وجبة الإفطار، المحافظة على الغذاء وسلامته وصحته، تناول وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الأساسية، التنوع في تناول الغذاء الصحي المتكامل لضمان حصول جميع العناصر الغذائية

4- عرض نتائج الدراسة و مناقشتها :

مساهمة الفاييسوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري (دراسة استطلاعية لعينة من الشباب المتتبع لصفحات التغذية الصحية)

توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس

الجدول رقم 1 : يمثل توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
30.6	11	ذكر
69.4	25	أنثى
%100	36	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول ان أكثر نسبة إجابة هي نسبة 69.4 % وهي تمثل فئة الاناث بالمقارنة مع نسبة الذكور التي بلغت 30.6%، وهو ما يشكل نسبة 100%، ويتضح من إجابة المبحوثين ان فئة الاناث هن الأكثر اهتماما بمواضيع الغذاء والتغذية الصحية، الطبخ وهو ما جذب انتباههم الى الاستمارة للإجابة عليها بالمقارنة مع الذكور.

توزيع افراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي:

الجدول رقم 2 : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة	التكرار	المستوى التعليمي
00	0	ابتدائي
8.3	3	متوسط
2.8	1	ثانوي
88.9	32	جامعي
100	36	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول المقدم و إجابة المبحوثين ان النسبة الأكثر مشاركة في الإجابة على الاستمارة هي نسبة 88.9 % وهي تمثل فئة الشباب المبحوث ذو المستوى الجامعي و تليها نسبة 8.3 % من فئة المبحوثين ذو مستوى المتوسط، تم نسبة 2.8 % وهي من فئة الشباب المبحوث ذو المستوى الثانوي في ظل غياب مشاركة فئة الشباب المبحوث ذو المستوى الابتدائي و هو ما يدل على ان الشباب الجامعي المبحوث هو الأكثر اهتماما بمثل هذه المواضيع بالمقارنة مع المستويات التعليمية الأخرى لانهم على اطلاع و دراية بأهمية موضوع التغذية الصحية في حياتهم اليومية.

عادات متابعة الشباب الجزائري المبحوث (عينة الدراسة) لصفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك:
يتضح من خلال إجابة المبحوثين ان استخدام الفايسبوك في الاطلاع على مواضيع التغذية الصحية (الاكل الصحي) هو بهدف اكتساب معلومات صحيحة ومفاهيم جديدة حيث تمثلت نتائج الدراسة فيمايلي:

الجدول رقم 3 : يمثل مدة استخدام افراد العينة للفايسبوك في الاطلاع على مواضيع التغذية الصحية

النسبة	التكرار	استخدام الفايسبوك
19.4	7	اقل من سنة
50	18	من 1 س - 3 س
30.6	11	من 4 س فما فوق
100	36	المجموع

بينت نتائج الدراسة ان معظم افراد العينة يتابعون صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك منذ مدة تتراوح من سنة الى 3 سنوات وهي ما تمثل نسبة 50.0 % لتليها نسبة 30.6 % نسبة افراد عينة الدراسة ممن يتابعون الصفحات منذ 4 سنوات فما فوق، لنصل الى نسبة 19.4 % من افراد العينة من يتابعونها منذ اقل من سنة، وهذا ان دل فانه يدل على ان هناك اهتمام معتبر من فئة افراد عينة الدراسة لمثل هذه الصفحات التي تزيد من السلوكيات الإيجابية في حياتهم وتمنحهم القوة العقلية والجسدية.

الجدول رقم 4: يمثل متغير الجنس ومدة استخدام افراد العينة للفايسوك في الاطلاع على مواضيع التغذية الصحية

الجنس الاختيارات	ذكر		أنثى		المجموع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
اقل من 1 سنة	1	2.8	6	16.6	7	19.4
من 1 - 3	3	8.3	15	41.7	18	50
من 4 فما فوق	7	19.5	4	11.1	11	30.6
المجموع	11	30.6	25	69.4	36	100

يتضح من خلال إجابة المبحوثين ان النسبة الأكثر اطلاعا على مواضيع التغذية الصحية هي 50% و تمثل مدة استخدام الفاييسوك من (من 1 - 3) حيث بلغت نسبة الاناث 41.7% و هي نسبة الأكبر، في حين بلغت نسبة الذكور 8.3%، في حين بلغت نسبة اختيار (4 سنوات فما فوق) نسبة 30.6% حيث نجد عدد إجابات الذكور 19.5% اما إجابات الاناث 11.1% وهنا نجد ان مدة استخدام الذكور لموقع الفاييسوك أكثر من الاناث، في حين كان اختيار (اقل من 1 سنة) ادنى نسبة بالمقارنة مع الاختيارين السابقين حيث بلغت نسبته 19.4% حيث بلغت نسبة الاناث 16.6% اما نسبة الذكور 2.8% وهو ما يشكل مجموع مئة بالمئة.

الجدول رقم 5: يمثل معدل الساعات التي يقضيها افراد عينة الدراسة في تصفح مواضيع التغذية الصحية (الأكل الصحي) عبر الفاييسوك

معدل الساعات	التكرار	النسبة
اقل من ساعة	22	61.1
من 1 سا - 3 سا	13	36.1
من 4 سا فما فوق	1	2.8
المجموع	36	100

يتضح من خلال إجابة المبحوثين ان افراد عينة الدراسة يتابعون صفحات التغذية الصحية وتبلغ مدة اطلاعهم عليها اقل من ساعة و هو ما يمثل نسبة 61.1% تليها نسبة 36.1% ممن يطلعون عليها بمعدل (1 - 3 سا)، لتليها في الأخير نسبة 2.8% و هي تمثل معدل 4 سا فما فوق وهذا يبين ان افراد العينة الدراسة من فئة الشباب يطلعون على مواضيع التغذية الصحية عبر موقع الفاييسوك لكن ليس بنفس الاهتمام بالمواضيع الأخرى و هنا لا بد من الإشارة الى ان معدل الوقت او التعرض لمضامين التغذية الصحية يشكل الأساس في عملية التأثير و تغيير السلوكيات و العادات الغذائية السلبية للأفراد و خلق ثقافة غذائية صحية .

الجدول رقم 6: يمثل المستوى التعليمي ومعدل الساعات التي يقضيها افراد عينة الدراسة في تصفح مواضيع التغذية الصحية (الأكل الصحي) عبر الفايسبوك

المستوى التعليمي الاختيارات	ابتدائي		متوسط		ثانوي		جامعي		المجموع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
أقل من 1 ساعة	0	0	3	8.3	1	2.8	18	50	22	61.1
من 1 - 3 سا	0	0	0	0	0	0	13	36.1	13	36.1
من 4 سا فما فوق	0	0	0	0	0	0	1	2.8	1	2.8
المجموع	0	0	3	8.3	1	2.8	32	88.9	36	100

يتضح من خلال إجابة المبحوثين ان النسبة الاكبر لمعدل الساعات التي يقضيها افراد عينة الدراسة في تصفح مواضيع التغذية الصحية (الأكل الصحي) عبر الفايسبوك هي لاختيار (أقل من 1 ساعة) بنسبة 61.1% وتنقسم هذه النسبة الى عدة مستويات تعليمية حيث بلغت نسبة المستوى الجامعي أكبر نسبة 50% ، تم المستوى المتوسط بنسبة 8.3% ، في حين بلغ المستوى الثانوي نسبة 2.8% ، و في الأخير المستوى الابتدائي 0% اما معدل الساعات التي يقضيها افراد عينة الدراسة (من 1 - 3 سا) احتلت المرتبة الثانية بنسبة 36.1% وانقسمت هذه النسبة الى عدة مستويات احتل المستوى الجامعي النسبة الأكبر وهي 36.1%، في حين احتلت باقي المستويات 0%، اما معدل الساعات التي يقضيها افراد عينة الدراسة (من 4 سا فما فوق) احتلت المرتبة الثالثة والأخيرة بنسبة 2.8% وانقسمت هذه النسبة الى عدة مستويات احتل المستوى الجامعي النسبة الأكبر وهي 2.8%، في حين احتلت باقي المستويات 0% .

الجدول رقم 7: يمثل إستخدام افراد عينة الدراسة الفايسبوك لتبادل المعلومات والمعارف حول التغذية الصحية (الأكل الصحي)

النسبة	التكرار	إستخدام الفايسبوك
72.2	26	نعم
27.8	10	لا
100	36	المجموع

تبين نتائج الدراسة ان افراد العينة يستخدمون الفايسبوك لتبادل المعلومات مع زملائهم وأصدقائهم حول الاكل الصحي و هو ما يمثل نسبة 72.2% وهي تمثل فئة افراد العينة الذين أجابوا "بنعم" و تليها نسبة 27.8% من الشباب المبحوث الذين أجابوا ب "لا" و هو ما يشكل مجموع 100% ، و تبين نتائج الدراسة ان افراد عينة الدراسة بدأو يوظفون الفايسبوك في المواضيع التغذوية الإيجابية التي تفيدهم و تفيد صحتهم الجسدية و البدنية.

الجدول رقم 8: يمثل مشاركة أفراد عينة الدراسة الدردشة الجماعية حول التغذية الصحية (الأكل الصحي) عبر الفاييسوك

النسبة	التكرار	مشاركة الفاييسوك
44.4	16	نعم
55.6	20	لا
100	36	المجموع

اما فيما يتعلق بمشاركة افراد عينة الدراسة الدردشة الجماعية حول التغذية الصحية (الاكل الصحي) عبر الفاييسوك فتبين نتائج الدراسة ان الشباب المبحوث لا يشارك الدردشة الجماعية في صفحات التغذية الصحية مع جماعة الافراد الأعضاء بحيث بلغت نسبت الافراد الذين اجابوا ب 'لا' نسبة 55.6 %، في حين بلغت نسبة الذين اجابوا بنعم 44.4 % وهو ما يشكل نسبة 100% ونلاحظ ان فئة متوسطة من الشباب فقط من يشاركون الحديث مع اصدقائهم عن فوائد الغذاء و الطاقة التي توفرها الوجبات الصحية للجسم .

الجدول رقم 9: يمثل المستوى التعليمي ومشاركة افراد عينة الدراسة الدردشة الجماعية حول التغذية الصحية (الأكل الصحي) عبر الفاييسوك

المستوى	ابتدائي		متوسط		ثانوي		جامعي		المجموع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
نعم	0	0	0	0	1	2.8	15	41.6	16	44.4
لا	0	0	3	8.3	0	0	17	47.3	20	55.6
المجموع	0	0	3	8.3	1	2.8	32	88.9	36	100

يتضح من خلال إجابة المبحوثين وحسب الجدول ان نسبة كبيرة من افراد عينة الدراسة لا يشاركون الدردشة الجماعية حول التغذية الصحية عبر الفاييسوك حيث بلغت نسبة اجاباتهم ب 55.6% و تنقسم حسب المستوى التعليمي الى المستوى الجامعي بنسبة 47.3% ، اما المتوسط بنسبة 8.3% ،اما الذين اجابوا بانهم يشاركون في الدردشة الجماعية حول التغذية الصحية عبر الفاييسوك بلغت نسبتهم 44.4% و تنقسم هذه النسبة حسب المستوى التعليمي لأفراد عينة الدراسة حيث بلغت اجابت المستوى الجامعي 41.6%، اما المستوى الثانوي نسبة 2.8% .

الجدول رقم 10 : يمثل نشر أفراد العينة لمواضيع التغذية الصحية عبر صفحاتهم الشخصية في الفاييسوك

النسبة	التكرار	نشر المواضيع
38.9	14	نعم
61.1	22	لا
100	36	المجموع

بالنسبة لنشر أفراد العينة لمواضيع التغذية الصحية عبر صفحة الفاييسوك الشخصية نلاحظ ان افراد العينة (فئة الشباب) لا يهتمون بنشر مواضيع التغذية الصحية عبر صفحاتهم الشخصية بالمقارنة مع المواضيع الأخرى (الفن

، الرياضة ، الموسيقى ، الترفيه) و هو ما يمثل نسبة 61.1% و هي تمثل ممن اجابوا ب "لا" اما النسبة المتبقية وهي 38.9% من افراد العينة فقد اجابوا "بنعم" وهي فئة قليلة من تسعى لنشر ثقافة الغذاء الصحي في اوساط الشباب المبحوث ، و تدل هذه النتائج على ان مواضيع التغذية الصحية لدى الشباب المبحوث هي مواضيع جديدة لم تنتشر بعد بالمقارنة مع المواضيع الأخرى ، ومع ذلك يمكن القول ان هناك بداية الاهتمام بمجال التغذية في اوساط الشباب المبحوث في السنوات الأخيرة .

الجدول رقم 10 : يمثل المستوى التعليمي و نشر مواضيع التغذية الصحية عبر صفحتك الشخصية في الفايسبوك

المستوى	ابتدائي		متوسط		ثانوي		جامعي		المجموع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
نعم	0	0	2	5.5	0	0	12	33.3	14	38.9
لا	0	0	1	2.8	1	2.8	20	55.6	22	61.1
المجموع	0	0	3	8.3	1	2.8	32	88.9	36	100

نلاحظ من خلال الجدول ان أكبر نسبة لإجابات المبحوثين هي لعدم مشاركتهم في نشر مواضيع التغذية عبر صفحتهم الشخصية في الفايسبوك حيث بلغت نسبة 61.1% وتوزع هذه النسبة حسب المستوى التعليمي الى 55.6% للمستوى الجامعي، 2.8% للمستوى الثانوي، 2.8% للمستوى المتوسط، 0% المستوى الابتدائي، اما الذين اجابوا ب نعم أي انهم ينشرون مواضيع التغذية الصحية عبر صفحتهم الشخصية نسبتهم 38.9% و توزعت حسب المستوى التعليمي لأفراد عينة الدراسة حيث احتل المستوى التعليمي الجامعي النسبة الأكبر 33.3% ، تم المستوى المتوسط بنسبة 5.5%، اما كلا من المستوى التعليمي الثانوي و الابتدائي نسبة 0%.

الجدول رقم 11 : يمثل تفاعل أفراد العينة مع أخبار التغذية الصحية عبر الفايسبوك

تفاعل مع أخبار	التكرار	النسبة
نعم	30	83.3
لا	6	16.7
المجموع	36	100

اما فيما يخص تفاعل افراد العينة(الشباب) مع اخبار التغذية الصحية عبر الفايسبوك تشير نتائج الدراسة الى ان نسبة كبيرة من افراد العينة المدروسة يتفاعلون مع اخبار التغذية الصحية عبر صفحات الفايسبوك و هي تمثل نسبة 83.3%، اما نسبة 16.7% لا يتفاعلون معها ، و تشير هذه النتائج ان هناك تفاعل مع مواضيع التغذية الصحية بحيث يبدي الافراد اعجابهم او عدم اعجابهم بالمحتوى و لإثبات هذه النتيجة جاء السؤال الموالي هل انت عضو في مجموعة ذات علاقة بالتغذية الصحية عبر الفايسبوك و بينت نتائج الدراسة ان معظم افراد العينة المبحوثة ينتمون الى مجموعات تهتم بالتغذية الصحية عبر الفايسبوك وهو ما يمثل نسبة 72.2%، في حين بلغت نسبة الافراد الذين لا ينضمون الى المجموعات و يكتفون بمشاهدة المنشورات و الاخبار الغذائية نسبة 27.8% و يدل

هذا على بداية اهتمام الشباب الجزائري بمواضيع التغذية لتعديل سلوكياتهم السلبية التي تؤثر على راحتهم الجسدية و النفسية (انظر الجدول رقم 12).

الجدول رقم 12: يمثل انضمام أفراد العينة لمجموعة ذات علاقة بالتغذية الصحية عبر الفاييسوك (أعضاء)

عضو	التكرار	النسبة
نعم	26	72.2
لا	10	27.8
المجموع	36	100

الجدول رقم 13 : يمثل خضوع مواضيع التغذية الصحية عبر صفحات الفاييسوك الى مختصين و أطباء في التغذية

مواضيع التغذية	التكرار	النسبة
نعم	28	77.8
لا	8	22.2
المجموع	36	100

حسب إجابة الباحثين فان مواضيع التغذية الصحية تخضع لمختصين والأطباء في التغذية بحيث بلغت نسبة الإجابة "بنعم" 77.8% اما نسبة الذين اجابوا ب "لا" نجد 22.2% ، وعليه يمكن القول ان نسبة كبيرة من الشباب الباحث يعطي مصداقية وثقة للمضامين الغذائية الصحية عبر الفاييسوك

الجدول رقم 14: يمثل المستوى التعليمي و اراء افراد عينة الدراسة حول خضوع مواضيع التغذية الصحية عبر صفحات الفاييسوك لأطباء ومختصين

المستوى	ابتدائي		متوسط		ثانوي		جامعي		المجموع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
نعم	0	0	1	2.8	0	0	27	75	28	77.8
لا	0	0	2	5.5	1	2.8	5	13.9	8	22.2
المجموع	0	0	3	8.3	1	2.8	32	88.9	36	100

نلاحظ من خلال إجابة الباحثين وباختلاف مستوياتهم التعليمية ان مواضيع التغذية الصحية عبر الفاييسوك تخضع لمختصين وأطباء في التغذية حيث بلغت نسبة الإجابات ب نعم 77.8% وتتوزع هذه النسبة الى مستويات تعليمية مختلفة في مقدمتها المستوى الجامعي بنسبة كبيرة وهي 75%، المستوى المتوسط بنسبة 2.8%، اما المستوى الثانوي والابتدائي بنسبة 0%

اما الذين اجابوا بان مواضيع التغذية عبر الفايسبوك لا توضع لمختصين وأطباء في التغذية الصحية بلغت نسبتهم 22.2% وتوزع هذه النسبة الى المستوى الجامعي بنسبة 13.9، المستوى المتوسط 5.5%، المستوى الثانوي بنسبة 2.8%، المستوى الابتدائي بنسبة 0% وهو ما يشكل مجموع 100%.

الجدول رقم 15 : يمثل مساهمة مضمون صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية

النسبة	التكرار	صفحات التغذية
86.1	31	نعم
13.9	5	لا
100	36	المجموع

مساهمة مضمون صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية (الدوافع والاشباكات) للوصول الى إجابة عن هذا التساؤل قدمنا لأفراد العينة المبحوثة مجموعة من الأسئلة ارتكزت حول الاشباكات المحققة من صفحات التغذية الصحية و دوافع متابعتها و من خلال إجابة المبحوثين يتضح لنا ان صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك سمحت لهم بتحديد احتياجاتهم الغذائية حيث بلغت نسبة الافراد الذين اجابوا بنعم 86.1% بالمقارنة مع الذين أجابوا ب "لا" فهي نسبة ضئيلة 13.9% و يظهر لنا ان هذه الصفحات بدأت تعطي اهتمامات جديدة لأفراد العينة و تتعلق بطريقة تناول الوجبات الغذائية و أوقات تناولها و عناصرها (الخضر و الفواكه) بعيدا عن الاكل السريع و المضر بالصحة.

الجدول رقم 16: يمثل المفاهيم المكتسبة لأفراد عينة الدراسة من صفحات التغذية الصحية عبر موقع الفايسبوك

النسبة	التكرار	المفاهيم المكتسبة
55.56	20	التغذية الصحية (الأكل الصحي)
33.3	12	اللياقة البدنية (الرياضة)
11.1	4	الحمية (Régime)
100	36	المجموع

يتضح لنا من إجابة عينة الدراسة ان هناك مفاهيم أساسية تم اكتسابها من صفحات التغذية الصحية و هي كل من التغذية الصحية بالدرجة الأولى (الاكل الصحي) و هي بنسبة 55.56%، اللياقة البدنية (الرياضة) بنسبة 33.3% ، ثم الحمية (Régime) بنسبة 11.1% ، و هو ما يشكل مجموع 100% ويتضح مما سبق ان عمل صفحات التغذية الصحية تركز أهدافها أولا في ترسيخ مفهوم التغذية الصحية أي اكساب الفرد ثقافة

غذائية بما يتناسب مع حاجيات الجسم و الجهد المبذول لتأتي فيما بعد الرياضة تم الحمية ، فالأكل الصحي هو الذي يعطي الجسم السليم ومنه ممارسة الرياضة البدنية و تجنب الحمية .

الجدول رقم 17 : يمثل متغير الجنس و المفاهيم المكتسبة من صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك

المجموع		أنثى		ذكر		الجنس الاختيارات
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
55.56	20	47.2	17	8.4	3	التغذية الصحية (الأكل الصحي)
33.3	12	19.4	7	13.8	5	اللياقة البدنية (الرياضة)
11.1	4	2.8	1	8.4	3	الحمية (Régime)
100	36	69.4	25	30.6	11	المجموع

يتضح من خلال إجابة الباحثين ان صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك تساهم في ترسيخ مفاهيم غذائية أساسية في مقدمتها التغذية الصحية (الأكل الصحي) حيث بلغت نسبة الذين اجابوا عن هذا الاختيار 55.56% وانقسمت هذه النسبة في متغير الجنس بين فئتين وكانت الفئة الأكبر هي فئة الاناث بنسبة 47.2%، اما فئة الذكور بنسبة 8.4%

مفهوم اللياقة البدنية هو الاخر احتل المرتبة الثانية بنسبة 33.3%، حيث بلغت النسبة الأكبر 19.4% وهي تمثل فئة الاناث، اما نسبة الذكور 13.8%

مفهوم الحمية بلغ نسبة 11.1%، حيث بلغت النسبة الأكبر للإجابة 8.4% و تمثل فئة الذكور ، في حين بلغت نسبة إجابة الاناث 2.8%

الجدول رقم 18 : يمثل تغيير افراد عينة الدراسة لبعض السلوكيات الغذائية السلبية بعد متابعة صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك

تغيير السلوكيات	التكرار	النسبة
نعم	31	86.2
لا	5	13.8
المجموع	36	100

فيتضح من خلال إجابة الباحثين ان صفحات التغذية الصحية تساهم في تغيير بعض السلوكيات السلبية للشباب المبحوث حيث بلغت نسبة الافراد الذين اجابوا "بنعم" 86.2%، اما نسبة الافراد الذين اجابوا ب "لا" فهي نسبة 13.8% وهو ما يبين ان تغيير السلوكيات الغذائية يرتبط باهتمام الشباب المبحوث بمثل هذه المواضيع وزيادة مدة تعرضهم اليها .

الجدول رقم 19 : يمثل مساهمة صفحات التغذية الصحية في زيادة ثقافتك الغذائية (الأكل الصحي) لأفراد عينة الدراسة عبر الفايسبوك

النسبة	التكرار	مساهمة
97.2	35	نعم
2.8	1	لا
100	36	المجموع

نلاحظ من خلال إجابة أفراد العينة ان صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك ساهمت بنسبة كبيرة في زيادة ثقافتهم حول التغذية حيث بلغت نسبة الافراد الذين أجابوا بنعم 97.2 % ، في حين بلغت نسبة الذين اجابوا ب لا 2.8 % وهو ما يشكل مجموع 100 % .

الجدول رقم 19 : يمثل المستوى التعليمي و مساهمة التغذية الصحية في زيادة الثقافة الغذائية (الأكل الصحي) عبر الفايسبوك

المجموع	جامعي		ثانوي		متوسط		ابتدائي		المستوى	
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
97.2	35	86.1	31	2.8	1	8.3	3	0	0	نعم
2.8	1	2.8	1	0	0	0	0	0	0	لا
100	36	88.9	32	2.8	1	8.3	3	0	0	المجموع

نلاحظ من خلال إجابة الباحثين وباختلاف مستوياتهم التعليمية ان صفحات التغذية الصحية تساهم في زيادة ثقافتهم الغذائية حيث بلغت نسبة الذين اجابوا ب نعم 97.2%، وكانت أكبر نسبة للمبحوثين ذو المستوى الجامعي حيث بلغت نسبة اجاباتهم 86.1%، تم المستوى المتوسط بنسبة 8.3% ، المستوى الثانوي بنسبة 2.8% ، اما الذين أجابوا بانها لا تساهم في زيادة مستواهم الثقافي الغذائي فقد بلغت نسبتهم 2.8%، حيث كان إجابة المبحوثين ذو المستوى الجامعي أكبر نسبة 2.8%، اما المستويات الأخرى بلغت نسبتها 0 %

الجدول رقم 20 : يمثل الاشباع المحققة لأفراد عينة الدراسة من خلال صفحات التغذية الصحية عبر موقع الفايسبوك

النسبة	التكرار	الاشباع المحققة
2.8	1	التواصل مع الاخصائين في التغذية
52.8	19	الحصول على معلومات الصحيحة حول التغذية
25	9	الحصول على برامج التغذية الصحية
19.4	7	طرح قضايا مرتبطة بالتغذية و معالجتها (السمنة ، الحمية الأمراض)
100	36	المجموع

الاشباعات التي تحققها صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك لأفراد عينة الدراسة تأتي في مقدمتها الحصول على المعلومات الصحيحة حول التغذية الصحية بنسبة 52.8 %، بعدها الحصول على برامج التغذية الصحية بنسبة 25.0 %، ثم طرح القضايا المرتبطة بالتغذية و معالجتها (السمنة ، الحمية ، الامراض) بنسبة 19.4 % و في الأخير التواصل مع الأخصائيين في التغذية بنسبة 2.8 % و هو ما يشكل مجموع 100 %

الجدول رقم 21: يمثل متغير الجنس والاشباعات المحققة من صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك

المجموع		أنثى		ذكر		الاشباعات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
2.8	1	2.8	1	0	0	التواصل مع الاخصائيين في التغذية
52.8	19	61.7	15	11.1	4	الحصول على معلومات الصحيحة حول التغذية
25	9	16.6	6	8.3	3	الحصول على برامج التغذية الصحية
19.4	7	11.1	4	8.3	3	طرح قضايا مرتبطة بالتغذية و معالجتها (السمنة ، الحمية الأمراض)
100	36	69.4	25	30.6	11	المجموع

نلاحظ من خلال إجابات الباحثين ان صفحات التغذية الصحية تساهم في تحقيق العديد من الاشباعات لأفراد عينة الدراسة باختلاف جنسهم (ذكر ، انثى) حيث نجد أولى هذه الاشباعات الحصول على المعلومات الصحيحة حول التغذية بنسبة 52.8 % وتمثل نسبة الاناث من هذه النسبة 61.7 % اما نسبة الذكور 11.1 % ، اما بالنسبة للحصول على برامج التغذية الصحية بنسبة 25 %، حيث نجد فئة الاناث أكثر إجابة من فئة الذكور بنسبة 16.6 %، اما نسبة الذكور بنسبة 8.3 %، ما بالنسبة لطرح القضايا المرتبطة بالغذاء ومعالجتها (السمنة، الحمية الأمراض) بنسبة 19.4 %، حيث نجد فئة الاناث أكثر إجابة بنسبة 11.1 %، اما فئة الذكور بنسبة 8.3 %، اما التواصل مع الأخصائيين في التغذية بنسبة 2.8 % و إجابة فئة الاناث بنسبة 2.8 % ، في حين كانت نسبة الذكور 0 %

الجدول رقم 22 : يمثل توظيف أفراد العينة للمعلومات المكتسبة من صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك

النسبة	التكرار	توظيف المعلومات
77.8	28	نعم
22.2	8	لا
100	36	المجموع

فيتضح من خلال إجابة الباحثين ان المعلومات المقدمة من طرف صفحات التغذية الصحية يمكن توظيفها في حياتهم اليومية حيث بلغت نسبة الافراد الذين اجابوا بنعم 77.8 %، اما نسبة الباحثين الذين اجابوا ب "لا" 22.2 %، فتوظيف المعلومات المكتسبة هي أساس تكوين الثقافة الغذائية لدى فئة الشباب الباحثين.

تقييم تأثير صفحات التغذية الصحية عبر الفاييسبوك و نلاحظ تعدد إجابات الباحثين و لكن كانت كلها تنصب في النظرة الإيجابية لصفحات التغذية الصحية عبر الفاييسبوك فهم يرون ان لها تأثير إيجابي و كبير في الحياة اليومية اذ تزودهم بالمعلومات و الاخبار و توجههم الى الانتباه للنظام الغذائي ، تسمح بتطوير صحة الانسان ، تعطي مكتسبات حول التغذية الصحية المتوازنة ، تساهم في نشر الوعي و تغيير بعض السلوكيات ، تساعد في المحافظة على اللياقة البدنية خاصة لمتبعي برنامج رياضي ، تقدم فوائد و إرشادات و نصائح قيمة ، ومن بين الصفحات المتابعة نذكر صفحة كريمة سعودي ، صفحة (Régime ensemble on y arrivera) ، و هناك من رأى فيها ما يعاب عليها ان تأثيرها محدود نوعا ما ينقصها المصداقية وانها تحتاج الى المختصين اكثر ، و تسعى في الكثير من الأحيان الى جذب المتابعين اكثر من الاهتمام بالتغذية الصحية.

5- الخاتمة:

يمكن القول ان موقع الفاييسبوك يلعب دورا كبيرا في حياة الشباب المبحوث من خلال احداث تغيير في نمط معيشتهم وسلوكياتهم وأفكارهم ووعيهم، خاصة فيما يتعلق بالصفحات الهادفة لتعديل او تغيير بعض السلوكيات الغذائية الخاطئة التي تضر بصحتهم ومن خلال دراستنا توصلنا الى:

✓ ان افراد عينة الدراسة يستخدمون موقع الفاييسبوك في الاطلاع على الصفحات المفيدة و التي لها تأثير إيجابي على حياته و مستقبله وهي صفحات التغذية الصحية و التي تسعى بدورها الى اكسابه ثقافة غذائية تجنبه الامراض ، فهم على دراية بهذه الصفحات و يتابعونها منذ ثلاث سنوات و هي مدة جيدة تسمح له بتلقي المعلومات الصحيحة عن نظامهم الغذائي، فقط تبقى مدة التعرض لمضامين هذه الصفحات قليل بالمقارنة مع تعرض الشباب المبحوث للمضامين الأخرى (الترفيه، الموسيقى ، الرياضة) وهو ما يفسر حداثة مواضيع التغذية الصحية على مواقع التواصل الاجتماعي،

✓ ان استخدام افراد عينة الدراسة للمعلومات المكتسبة من صفحات التغذية الصحية عبر الفاييسبوك وتفاعلهم مع الاخبار المنشورة من خلال ابداء آرائهم بالإعجاب او عدم الإعجاب، وكذلك انضمامهم اليها والثقة بمحتواها يبين بداية الاهتمام بموضوع التغذية الصحية والسعي لاكتساب ثقافة غذائية متوازنة بعيدا عن الوجبات السريعة، فقط ما يجب الإشارة اليه يجب على القائمين بصفحات التغذية الصحية ان تشرك الأطباء والمختصين في التغذية والرياضة في اعداد محتوياتها وهو ما يزيد مصداقية،

✓ بالنسبة للاشباع التي تحققها صفحات التغذية الصحية لأفراد عينة الدراسة يمكن القول ان صفحات التغذية الصحية عبر الفاييسبوك اكسبت الشباب المبحوث عدة مفاهيم في مقدمتها التغذية الصحية، اللياقة البدنية وممارسة الرياضة، الحمية وفق برنامج غذائي صحي وساهمت في تحقيق العديد من الاشباع في مقدمتها الحصول على المعلومات الصحيحة، اعتماد برامج غذائية صحية، طرح قضايا التغذية ومعالجتها (السمنة، الحمية، الامراض) والأكثر من هذا التواصل مع الاخصائيين في التغذية والرياضة

✓ ان ما يبين ان الشباب المبحوث اكتسب ثقافة غذائية صحية هو توظيفه للمعلومات المكتسبة في حياته اليومية وهو ما أكده افراد عينة البحث (الشباب) بحيث أصبحوا على دراية بمكونات الوجبات الغذائية الصحية

وأوقات تناولها بعيدا عن الإفراط والتناول العشوائي، وعليه فمتابعة الشباب المبحوث لصفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك ومضامينها يساهم في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية.

قائمة المراجع

- امال عبد الله فوزي. (2017). الامن الغذائي و تكنولوجيا الغذاء. (ط1). الجنادرية للنشر و التوزيع. تاريخ الاسترداد 05, 2021،
<https://bit.ly/3rNMe7h> من
- احمد بن مرسي. (2013). الاسس العلمية لبحوث الاعلام و الاتصال (الطبعة 1). الجزائر: دار الورسم.
- ايهاب خليفة. (2016). حروب مواقع التواصل الاجتماعي. دون بلد النشر: العربي للنشر و التوزيع.
- راندا مصطفى الديب، عز العرب عميرة حمدي، و عبد الوهاب لاشين مرفت. (يناير 2021). برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى امهات اطفال الروضة. (عدد6). تاريخ الاسترداد 05, 2021
https://journals.ekb.eg/article_131902_c62779a9b65e0658a338d7f8ca48cd42.pdf
- عائشة احمد فخرو. (يونيه2003). دراسة مستوى الوعي الغذائي للطلبات. (مجلة العلوم التربوية، المحرر) مجلة علوم التربية(العدد04). تاريخ الاسترداد 05, 2021
<https://qspace.qu.edu.qa/bitstream/handle/10576/8620/0803024-0001-fulltext.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- عباس مصطفى صادق . (2008). الاعلام الجديد المفاهيم و الرسائل و التطبيقات. عمان: دار الشروق.
- عبد السلام زهران حامد. (1984). علم النفس الاجتماعي (الإصدار ط5). القاهرة: دار الهنا للطباعة.
- ليلة علي. (2009). تأثير الفيس بوك على الثقافة السياسية و الاجتماعية للشباب. جامعة عين الشمس، مصر: المركز العربي لبحوث الفضاء الالكتروني.
- محمد امين احمد عبد مرزوك الجنابي. (2020). مواقع التواصل الاجتماعي و الحراك الشعبي (الإصدار ط1). المانيا: المركز الديمقراطي العربي.
- مؤيد نصيف جاسم السعدي. (2016). الوظيفة الاتصالية لمواقع التواصل الاجتماعي ، دراسة في موقع الفايسبوك (الإصدار ط1). الجزائر: دار الفا دوك.
- نادية بنت عبد الرحمن صويلح اللهيبي. (2009). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لامهات و مشرفات اطفال التوحد (ماجستير في الاقتصاد المنزلي). (كلية التربية للاقتصاد المنزلي)، السعودية: جامعة ام القرى .