

العادات الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي (دراسة ميدانية على بعض ابتدائيات ولاية البويرة)

Food Habits and its Relationship with Some Motor Abilities among Primary School Pupils "Fourth and Fifth Grade" (a field study on some primary school in Bouira (state)

- قرقوز فاتح¹، جبالي رضوان²

¹ f.guezgouz@univ-boumerdes.dz ، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

جامعة بومرداس، مخبر علوم الأداء الحركي و التدخلات البيداغوجية، الجزائر

² dj_red_eps@hotmail.fr ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، الجزائر.

تاريخ النشر: 2022/06/30	تاريخ القبول: 2022/06/...	تاريخ الارسال: 2022/05/...
-------------------------	---------------------------	----------------------------

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ الصف الرابع والخامس الابتدائي وقد اشتملت عينة الدراسة على 149 تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما استخدم الباحثان المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الدراسة، وكأداة للبحث استخدم الباحثان كل من استمارة استبيان العادات الغذائية، مقياس الحالة البدنية. في الأخير توصل الباحثان إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى التلاميذ و على ضوء النتائج أوصى الباحثان بالاهتمام بغذاء الأطفال في المرحلة الابتدائية وإكسابهم عادات غذائية إيجابية لما لذلك من أهمية في هذه المرحلة وما يليها وكذا الاهتمام بموضوع العادات الغذائية وإجراء دراسات أخرى.

الكلمات الدالة: التغذية، العادات الغذائية، الحالة البدنية، المرحلة الابتدائية.

Abstract:

The purpose of this study was to identify the relationship between Food habits and physical condition of primary school pupils. the research has a samples included 149 pupils in the 4th and 5th grade of primary school who were randomly selected. The descriptive approach was used in this study because it is the appropriate approach for the nature of the study and as a research instrument the researchers used a food habits questionnaire and the measure of physical condition, the study results showed that there is a statistically significant relationship between food habits and physical condition of primary school pupils. in light of the results, the researchers recommended paying attention to the food of children in the primary school and providing them with positive food habits because of its importance at this stage and beyond, as well as paying attention to the topic of food habits and conducting other studies.

-key words : Nutrition, Food habits, Physical condition, Primary school.

1-مقدمة وإشكالية:

تلعب التربية البدنية الرياضية دوراً هاماً في بناء المجتمع حيث تعتنى بصحة الفرد وكيانه وتكسبه مهارة حركية ولياقة بدنية ، وتعوده بشتى الطرق الجذابة والشيقة على الأساليب الصحية في التعامل وتهديب سلوكه والسمو بنزعاته ورغباته، ويشير (عبد الله فرغلي احمد، 2003م) إلى أن النشاط البدني الرياضي ينمى القدرات ويشبع الرغبات الإنسانية و يحقق الذات من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية ، بهدف تنمية السلوك الصحي ، ويذكر (على جلال الدين، 2005م) انه من الضروري معرفة كل فرد لمبادئ الصحة الشخصية وما لذلك من أهمية لدى ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث يساعد الالتزام بإتباع هذه المبادئ على ارتفاع المستوى الصحي.

ومن مظاهر ارتفاع المستوى الصحي، التغذية الصحية، والنظام الغذائي المبني على التوازن و التكامل والاعتدال في تناول المواد الغذائية يساعد على بناء أجساما صحية وقوية، ولكي تتحقق متطلبات الصحة العامة لنظام التغذية من المواد الدهنية والكربوهيدراتية والبروتينات لتعويض استهلاك الطاقة والعمليات البنائية بالجسم، وكذلك تنظيم معدلات التغذية من حيث محتوى الماء والعناصر الدقيقة والمعادن والفيتامينات بهدف ضمان تحقيق وظائف الجسم المختلفة بكفاءة ووقايته من الأمراض (إبراهيم عبد ربه 1998م).

ويشير (بهاء الدين، 2000م) أن الوجبة الغذائية المتزنة والمتكاملة هي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية بكميات كافية ومسموح بها، كما انه ليس هناك وجبة واحدة متكاملة تغطي جميع احتياجات الفرد اليومية، ولكن خلال الاهتمام بعناصر الوجبات الغذائية الثلاث وتوزيع العناصر الغذائية عليها يصبح التوازن موجود في الغذاء اليومي.

وحتى يؤدي الفرد نشاطه اليومي على أكمل وجه بات من الضروري الاهتمام بلياقته البدنية خاصة بعد أن قلت حركته واعتمد على الآلة في كثير من الأعمال، حيث يشير (علاوي، 1998م) إلى أن الحالة البدنية هي وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها عناصر اللياقة البدنية.

وتعتبر المرحلة الابتدائية من أهم المراحل في نمو الفرد ونظرا لمضاعفة متطلبات النمو من خلال هذه المرحلة فان احتياج المرء للطعام يزداد ويتضاعف أيضا ومن هنا كان الاهتمام بتغذية الأطفال واعتبارهم من الفئات الحساسة إذ لا بد من إمدادهم بكمية من العناصر الغذائية (سميرة أحمد 2006م)

ومما لا شك فيه أن الباحث يريد التوصل إلى نتائج دقيقة و لضمان السير الحسن للبحث الميداني قام بدراسة استطلاعية إلى الميدان اتضحت من خلالها معالم الإشكالية ، كما تعرف على مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية .

العادات الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي

وبناء على ما سبق و من أجل حل هذه مشكلة كان من الأهمية بما كان الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: هل توجد علاقة بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي؟.

ويتدرج تحت التساؤل السابق، **التساؤلات الفرعية التالية:**

- ما مستوى العادات الغذائية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي؟.
- ما مستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي؟.
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي؟.

وقد افترضنا أنه توجد علاقة بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي. وذلك من خلال صياغة الفرضيات الجزئية التالية:

- يوجد مستوى متوسط للعادات الغذائية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.
- يوجد مستوى متوسط للحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

وبناء على ما سبق تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، من خلال التعرف على مستوى العادات الغذائية ومستوى الحالة البدنية لدى التلاميذ ومن ثم التعرف على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

2-الإجراءات الميدانية للدراسة:

2-1- منهج الدراسة: يشير المنهج العلمي إلى الكيفية العملية لأي دراسة، وبشكل أكثر تحديداً، يتعلق الأمر بكيفية تصميم الباحث بشكل منهجي لدراسة معينة لضمان نتائج صحيحة وموثوقة وفقاً لأهداف الدراسة، وحسب "عقيل" فالمنهج العلمي يرتبط بالموضوع، ولا يجيد

عنه، ولذا فالموضوع هو الذي يحدد المنهج المناسب للبحث فيه أو لدراسته ولهذا لا يمكن أن يكون المنهج سابقا على الموضوع فلولا الموضوع ما كان المنهج، ولولا المنهج ما سيرت أغوار الموضوع وكشفت أسراره. (عقيل، 2010، ص56).

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة

2-2- مجتمع الدراسة: اشتمل المجتمع الإحصائي في هذه الدراسة على 1120 تلميذا من السنة الرابعة والخامسة للمرحلة الابتدائية موزعين على 8 ابتدائيات لبلدية عمر ولاية البويرة

2-3- عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث 149 تلميذا من السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

2-4- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: العادات الغذائية

- المتغير التابع: الحالة البدنية

2-5- مجالات الدراسة:

أ- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من: 2022/01/02 إلى غاية 30 / 03 / 2022 /

ب- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في ولاية البويرة وبالتحديد بلدية عمر حيث أجريت على عينة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي موزعين على 8 ابتدائيات لبلدية عمر ولاية البويرة.

ج- المجال البشري: يتمثل في عينة الدراسة التي اشتملت على 149 تلميذا مسجلين في السنة الرابعة والخامسة ابتدائي موزعين على 8 ابتدائيات لبلدية عمر ولاية البويرة.

العادات الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي

2-6- أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس الحالة البدنية واستمارة الاستبيان لقياس مستوى العادات الغذائية لجمع البيانات والتحقق من فروض الدراسة.

2-7- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

أ- الصدق: تم الاعتماد في صدق الأداة على الصدق الظاهري فقد تم عرض الصورة الأولية من المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضية لمعرفة أن الاستمارة مصممة لما أنجزت له.

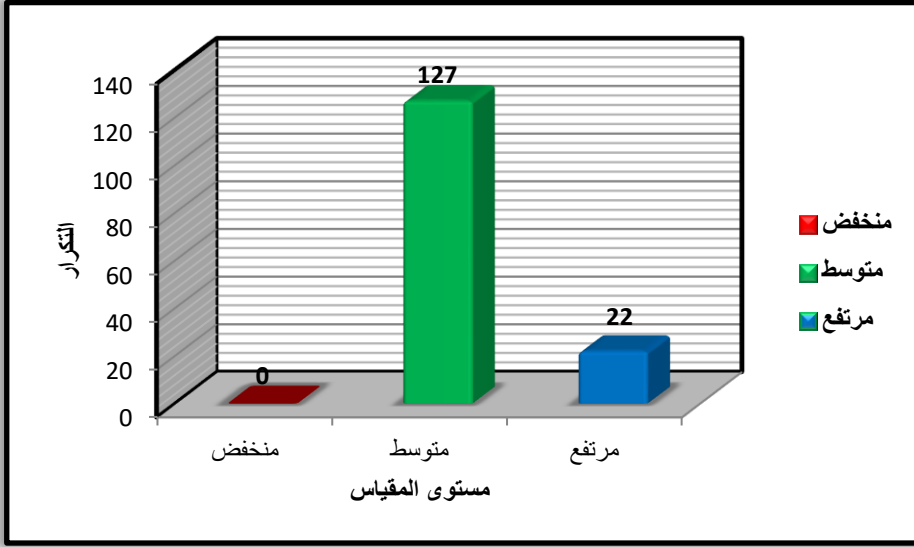
ب- الثبات: بلغت نسبة الثبات باستعمال ألفا غرونباخ 0.65 وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات تكفي للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق.

3- عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

3.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: يوجد مستوى متوسط للعادات الغذائية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

الجدول رقم (01): نتائج استمارة استبيان العادات الغذائية .

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	2.02	4.43	48.47	00%	00	منخفض
				91%	127	متوسط
				9%	22	مرتفع
				100%	149	المجموع



الشكل رقم (01): التمثيل البياني لنتائج استمارة استبيان العادات الغذائية

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (01) الذي يمثل نتائج استمارة استبيان العادات الغذائية ككل، والشكل رقم (01) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى العادات الغذائية منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 85%، ومرتفع بنسبة 15% لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (48.47) وانحراف معياري (4.43)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.02) الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى العادات الغذائية متوسط وفق تقييم استمارة استبيان العادات الغذائية.

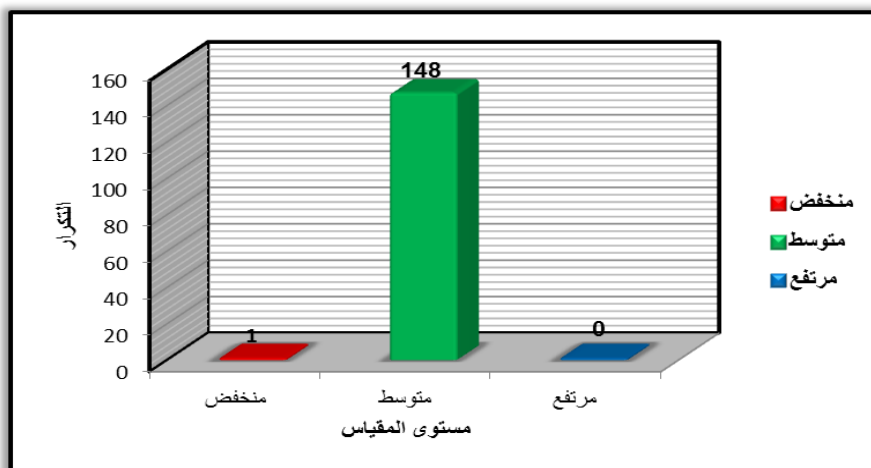
العادات الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي

2.3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يوجد مستوى متوسط للحالة البدنية

لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي متوسط.

الجدول رقم (02): نتائج مقياس الحالة البدنية

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	2.66	4.07	79.91	%01	01	منخفض
				%99	148	متوسط
				%00	00	مرتفع
				%100	149	المجموع



الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج مقياس الحالة البدنية.

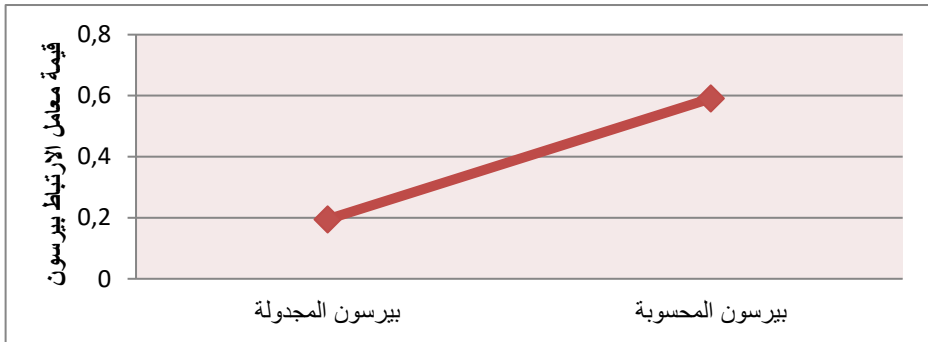
من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (02) الذي يمثل نتائج مقياس الحالة البدنية، والشكل رقم (02) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الحالة البدنية

منخفض بنسبة 01%، ومتوسط بنسبة 99%، ومرتفع بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (79.91) وانحراف معياري (4.07)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.66).
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الحالة البدنية متوسط وفق تقييم مقياس الحالة البدنية.

3.3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

الجدول رقم (03): العلاقة بين العادات الغذائية والحالة البدنية

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة بيرسون المجدولة	قيمة بيرسون المحسوبة	عدد العينة	الشعبة
دالة إحصائية	0.000	0.05	147	0.195	0.591	149	الثقافة الغذائية
						149	الحالة البدنية



الشكل رقم (03) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (03) الذي يمثل العلاقة بين العادات الغذائية والحالة البدنية، والشكل رقم (03) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة، حيث نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت 0.591، وهي أكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة 0.195 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (147)، وهي دالة إحصائياً، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائياً، أي أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين كل من العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية عند مستوى الدلالة 0.05.

4- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى: يوجد مستوى متوسط للعادات الغذائية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى العادات الغذائية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي عينة الدراسة متوسط حيث أن المستوى العام لاستمارة استبيان العادات الغذائية لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 91%. وكون المستوى العام للعادات الغذائية متوسط راجع لعدة أسباب، تكمن في كون التلاميذ في هذه مرحلة يكونون فيها عرضة لتناول المشروبات الغازية والشوكولاته والحلويات وجميعها تحتوي على كمية كبيرة من السكر والسعرات الحرارية والدهون والتقليل من تناول الفواكه والخضروات وما يمكن أن يكون لذلك من أثر سيئ على صحتهم العامة على المدى الطويل، وكما هو معلوم أن العادات الغذائية السيئة في الصغر سيترتب عليها امتداد لهذه العادات عند البلوغ مما يؤدي إلى مشاكل صحية أكبر كأمراض القلب والسكري والسمنة، كما أن من أهم العوامل المؤثرة على اكتساب نمط غذائي سيئ لدى التلاميذ ما يحدث في المنزل من الآباء والأمهات من

تناول للأطعمة غير الصحية وما يكتسبه التلميذ من أصدقائه مع عدم إغفال ما للإعلانات من تأثير واضح وملحوس على اختيار الأطعمة المتناولة، إلى جانب برامج التغذية المدرسية التي قد يترتب من جرائها مشاكل غذائية بالإضافة إلى عوامل أخرى.

وفي هذا السياق أشار (محمد، 2000) إلى أن عدم الإلمام بالثقافة الغذائية إلى جانب العادات الغذائية زيادة الإنفاق على الغذاء الذي يحتوى على سرعات حرارية عالية و منخفض القيمة الغذائية كل ذلك يؤدي إلى حدوث البدانة، كما يشير (رضوان 2004) بأن الغذاء هو المتهم الأول أو أحد الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بالسمنة وكذلك يشير (علي، 2004) بأن العامل الأساسي في تحاشي السمنة سمة الحياة المعاصرة يتمثل في التحكم الفردي الذاتي في التغذية وعلاقتها بدرجة التدريب الذي يؤديه الفرد، كما أشارت دراسة (مجدي، 2000) في أنه توجد علاقة بين العادات والسلوكيات الغذائية لأولياء الأمور ونسبة الدهون لدى أبنائهم ، بحيث يشير (محمد، 1998) أن زيادة الدهون في الجسم تؤدي إلى السمنة مما يؤثر سلبا على الأداء في العديد من الأنشطة الرياضية، كون الدهون الزائدة ليس لها دور إيجابي لإنتاج القوة كما أظهرت البحوث والدراسات العلمية أن الأداء البدني يتحسن لدى الأفراد كلما انخفضت نسبة الدهون في الجسم وبصفة خاصة الأنشطة التي تعتمد على السرعة والقوة. كما تؤكد دراسة (الدكتورة عفاف، 2004) أن معظم الأطفال يتجنبون فطور الصباح بسبب النهوض المتأخر من النوم، أو عدم اهتمام الأم بتحضير الوجبة الصباحية. كما يشير (هاني، 2017) أنه منذ فترة طويلة ومنظمة الصحة العالمية توجه كثيرا من التحذيرات المستمرة من خطورة تناول الوجبات السريعة إلا أن هذه الوجبات لا تزال تمثل واحدة من أهم المشكلات الصحية التي تواجه العالم، خاصة أن عدد متناولها يقدر بالملايين حول العالم أجمع.

كما إن مفهوم التغذية المدرسية ليس له وجود بالمعنى الحقيقي العلمي، أو حتى مقارب للموجود في بعض الدول ، ففي حقيقة الأمر لا تقدم المطاعم المدرسية لدينا للتلاميذ وجبات متكاملة غذائياً، حيث لا يوجد حليب طازج أو حتى بدائل غذائية صحية، كما أن الوجبات المقدمة تحتوي على الكثير من المواد الحافظة، فضلا عن مخالفة هذه المطاعم لما جاء في لائحة المطاعم

المدرسية الموجودة لدى وزارة التعليم فيما يتعلق بشروط الإطعام والوجبات التي ينبغي أن تقدمها المطاعم المدرسية .

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه " يوجد مستوى متوسط للعادات الغذائية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي " قد تحققت .

2.4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية: يوجد مستوى متوسط للحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي .

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة متوسط حيث أن المستوى العام لمقياس الحالة البدنية لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 99%.

وفي هذا السياق يشير الباحثان إلى أن مستوى الحالة البدنية كان متوسط ويرجع الأمر إلى التقدم التكنولوجي وانتشار المركبات الآلية والأجهزة الإلكترونية التي أدت إلى ضعف النشاط البدني لدى التلاميذ ، بالإضافة إلى توجه التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة والهوايات الإلكترونية وإهمال الهوايات والأنشطة الرياضية مثل كثرة استخدام الكمبيوتر والهواتف الذكية بين التلاميذ في ظل انتشار الانترنت وسهولة الوصول إليها مما أدى إلى زيادة عدد التلاميذ المستخدمين والمعتادين لمواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة سواء في العام الدراسي أو في العطلة الصيفية كل ذلك أدى إلى كون مستوى الحالة البدنية متوسط لدى التلاميذ

ويتفق هذا الرأي مع ما أشار إليه (كمال عبد الحميد وآخرون 1999) بأنه طرأ على حياة الإنسان في العصر الحديث تغيرات كثيرة نتيجة التقدم المذهل في العلوم الحديثة وما ظهر من اختراعات في وسائل الحركة والمواصلات والأجهزة الإلكترونية، كل ذلك أدى إلى حرمان الإنسان المعاصر من الحركة والنشاط في كثير من الأحوال.

كما يشير (بهاء الدين سلامة 2002) أن أنماط الحياة اليومية قد أجبرت الفرد العادي على قضاء معظم وقته جالسا لا يتحرك، وذلك على الرغم من حب الإنسان للحركة والنشاط، وقد شجع على ذلك استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة في الحياة اليومية حيث تطل علينا يوميا الكثير من الاختراعات التي تهدف في مجموعها إلى توفير وسائل الراحة وهي بالتالي تقلل من حركة الإنسان وتبعده عن الحركة وعن أي جهد بدني لقضاء مختلف احتياجاته اليومية.

كما توصي الوكالة الدولية لبحوث السرطان 2000، بممارسة نشاط معتدل الكثافة ، مثل السير لمدة ساعة يوميا في معظم أيام الأسبوع، فهذا النشاط البدني لازم للمحافظة على وزن صحي للجسم، خاصة لمن يتسمون بقلّة الحركة .

ويشير (محمد الحماحي 2000) إلى الدراسات التي أجريت على تلاميذ المدارس في الولايات المتحدة الأمريكية بغرض التعرف على أثر الغذاء على نشاطهم وتحصيلهم الدراسي، حيث أظهرت النتائج على أن التلاميذ اللذين تقرر لهم إضافات غذائية تقدم لهم أثناء اليوم الدراسي كانوا أكثر مقاومة للإجهاد وأكثر نشاطا من الذين لم تقدم لهم هذه الإضافات الغذائية.

ودلت نتائج الدراسات التي قام بها (جودهارت Goodhart) و (ريشيجل Recheigl) و (ولف Wolf) على أن النقص في كم و نوع الغذاء يؤدي إلى نقص واضح في اللياقة البدنية وعدم تحقيق النمو الطبيعي للجسم.

ويضيف أن النظام الغذائي المبني على التوازن والتكامل والاعتدال في تناول المواد الغذائية سوف يساعد على بناء أجساماً صحية وقوية ، ولكي تتحقق متطلبات الصحة العامة لنظام التغذية السليم يجب تنظيم معدلات التغذية من المواد الدهنية والكربوهيدراتية والبروتينات لتعويض استهلاك الطاقة والعمليات البنائية بالجسم ، وكذلك تنظيم معدلات التغذية من حيث محتوى الماء والعناصر الدقيقة والمعادن والفيتامينات بهدف ضمان تحقيق وظائف الجسم بكفاءة .

وقد اهتمت المنظمات الصحية والباحثون في مجال التغذية بتحديد نسب الغذاء من البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن وذلك بغرض تحقيق التوازن والتكامل للوجبات الغذائية بما يحافظ على صحة الجسم وإمداده بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي والضرورية لحيويته حيث أوصت منظمة الصحة العالمية بأن يكون الغذاء اليومي للفرد من المصادر الغذائية التالية

والنسب المقررة هي: 10% بروتين أو غرام واحد بروتين لكل كيلو غرام من وزن الجسم 25% دهون، 65% كربوهيدرات.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنه " يوجد مستوى متوسط للحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي " قد تحققت.

3.4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي عينة الدراسة، وفي هذا الصدد يشير الباحثان إلى أن بذل أي مجهود رياضي يزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الإنسان، وهذا الاستهلاك بالطبع على طبيعة وشدة ودوام هذا النشاط الرياضي، وبالتالي يجب تعويض الجسم عن هذه الطاقة المستهلكة عن طريق الغذاء الذي هو مصدر هذه الطاقة ومن هنا تأتي أهمية الغذاء وعلاقته بالحالة البدنية، فقد ثبت أهمية الغذاء في زيادة القوة العضلية والتحمل العضلي، لذا فمن أهم ما يجب أن يهتم به الفرد الممارس للنشاط البدني هو نوعية الطعام وما يحتويه من عناصر غذائية مولدة للطاقة.

وقد أوضحت نتائج الدراسة العلمية التي قام بها استيوارت Stewart على مجموعة من المراهقين في سن تتراوح بين (12-15) ممن يعانون نقصا في التغذية، أن هؤلاء المراهقين لديهم نقص في قوتهم العضلية ويظهر عليهم سريعا أعراض التعب نتيجة القيام بأي عمل أو نشاط، ولذا فإنهم يميلون إلى عدم الحركة والخمول.

كما أكدت دراسات ريفوليي Rivolier على ضرورة إتباع الرياضيين لنظام غذائي متوازن ومتنوع في حياتهم، وأشارت إلى خطورة إتباع الرياضيين لنظم غذائية لا تحقق القدر الكافي من الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم، إذ أن ذلك يؤدي إلى ظهور أعراض نقص هذه الفيتامينات

عليهم، ويؤدي إلى عدم استقرار حالتهم البدنية و حدوث تعب غير عادي لديهم.ومن نتائج الدراسات و النتائج العلمية في مجال التغذية والصحة يتبين أن هناك علاقة ارتباطيه بين الغذاء والصحة، فالغذاء المتكامل والمتوازن يؤثر تأثيرا إيجابيا في عمليات النمو و زيادة اللياقة البدنية والمقاومة الطبيعية للأمراض. (محمد الحماحي 2000)

وتشير دراسة(خالد محمد الصادق 2005) إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه بين التغذية و نسبة الدهون ووزن الجسم لدى الشباب الجامعي ويعزو الباحث ذلك إلى أن إفراط الطلاب في تناول المواد الغذائية التي تحتوى على سرعات حرارية عالية خاصة الوجبات السريعة وكثرة العادات الغذائية الغير صحيحة تؤدي إلى زيادة السعرات الداخلة إلى الجسم حيث تخزن على هيئة دهون مما تؤدي إلى ارتفاع نسبتها في الجسم وزيادة الوزن.

وهذا ما أشار إليه(محمد الحماحي 2000) بأن عدم الإلمام بالثقافة الغذائية والعادات والتقاليد الغذائية الغير صحيحة ، وزيادة الأنفاق المادي على الغذاء الذي يحتوى على سرعات حرارية عالية ومنخفض القيمة الغذائية كل ذلك يؤدي إلى حدوث البدانة.

وتشير دراسة (إلهام إسماعيل 1994) أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الثقافة الغذائية للطالبات وانخفاض نسبة الدهون بأجسامهن.

كما أشارت نتائج الدراسات التي أجريت على تفاعل العناصر الغذائية إلى ضرورة حصول الإنسان على وجبات غذائية متوازنة إذ أن وجود أو نقص بعض العناصر الغذائية عن مقدارها الطبيعي قد يؤدي إلى التأثير على تمثيلها الغذائي، أو امتصاصها، أو تكوين بعض العناصر الأخرى المرتبطة بها، حيث أن لكل عنصر من تلك العناصر الغذائية دوره الوظيفي والحيوي الذي يؤديه نحو الحفاظ على الجسم في حالة جيدة. (محمد الحماحي 2000)

وتشير دراسة (نجاة علي وشادية محمود 2008) إلى وجود علاقة بين المتناول الغذائي والتحصيل الدراسي، حيث أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على طالبات في المرحلة الثانوية أنهن يعانين من اضطرابات في التوازن الغذائي بحيث يتبعن عادات غذائية غير صحية من أهمها الاستغناء عن بعض الوجبات الأساسية وخصوصا وجبة الإفطار والغداء مما يسبب لهن التعب وعدم القدرة على التركيز.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي." قد تحققت.

4.4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

يشير الباحثان أن هناك علاقة بين عادات الطعام وبين مستويات الطاقة في أجسامنا، لذلك يمكننا ببساطة إتباع بعض العادات الغذائية التي تجعلنا نشعر بالنشاط والحيوية طوال اليوم. وتحتاج أجسامنا إلى وفرة من الفيتامينات والمعادن. وإذا لم نحصل على ما يكفي من المواد المغذية من الأطعمة، سوف نعاني من مستوى متدني من الطاقة، مما يجعلنا نشعر بالتعب والبطء، وأفضل وسيلة لمكافحة هذا هو اختيار الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية في المتناول الغذائي.

وذهب (عبد الفتاح 1999) إلى أن التغذية هي أحد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب.

أما بالنسبة إلى كمية الطاقة التي يحتاجها الإنسان فقد أوضح (محبوب 1990) أن الطاقة التي يحتاجها الفرد في خلال اليوم الواحد تعتمد على نوع ومدة العمل، فكلما زادت مدة العمل وشدته احتاج الإنسان إلى طاقة أكبر، إذ تحتاج الأعمال الخفيفة من (2300-3000) سعرة حرارية خلال (24 ساعة)، أما العمل الشديد فيحتاج إلى نحو (4000) سعرة حرارية خلال (24 ساعة) أيضا، وفي بعض الأحيان يحتاج من (5000 - 6000) سعرة حرارية، والجسم يحتاج إلى الغذاء للقيام بواجباته بشكل طبيعي وموزون، وأي خلل في الغذاء يسبب أمراضا غذائية كالتحافة والسمنة وفقر الدم والإسهال".

ومن ناحية أخرى يجب عدم استهلاك كمية كبيرة من الدهون خاصة في حالة نقص الكمية المستهلكة من الكربوهيدرات، لأن ذلك سيؤدي بالشخص الممارس للنشاط البدني الرياضي إلى

الإصابة بارتفاع إنتاج الأحماض السامة والتي بدورها تؤدي إلى إضعاف الجسم عند مقاومته للمواد العالية الحموضة والتي هي نتاج عملية التمثيل الغذائي في العضلات، وهذه العملية تعجل من حدوث حالة التعب وتسمى هذه المادة المسببة للتعب بحامض اللاكتيك، كما يجب على الممارس للنشاط البدني الرياضي الاهتمام بالفيتامينات لأهميتها في العمل الفسيولوجي للجسم أثناء النشاط الرياضي، وهذا ينطبق على الأملاح المعدنية أيضا فكل من الفسفور والكالسيوم ضروريان للعظام وإعادة بناء الأنسجة العظمية التالفة، كما أن للصدىوم والكلور دور هام في تفادي تقلص العضلات أثناء المجهود البدني.

ومن خلال ما سبق نستنتج أن الفرضية العامة القائلة بأنه "توجد علاقة بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي" قد تحققت.

5- خلاصة:

في ضوء أهداف البحث وفروضه ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية وعلى ضوء مناقشة النتائج أمكن للباحثين الوصول إلى مجموع من الحقائق المتعلقة بعلاقة العادات الغذائية بالحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي والمتمثلة أساسا في ما يلي:

1- مستوى العادات الغذائية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي متوسط لاعتبارات عدة أهمها خصائص الفئة العمرية المعرضة للعادات الغذائية الخاطئة التي غالبا ما يكتسبونها من البيئة التي يعيشون فيها وخاصة الأسرة إضافة إلى ذلك التغذية المدرسية التي لا تعتنى بالوجبات الغذائية الصحية والثقافة الغذائية لدى التلاميذ.

2- مستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي متوسط بحيث أنماط الحياة اليومية للإنسان المعاصر التي قل فيها النشاط والحركة بسبب وسائل التكنولوجيا الحديثة دون أن ننسى ما للغذاء الصحي والعادات الغذائية من دور في مستوى مكون الرشاقة لدى التلاميذ.

3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي بحيث أن الإلمام بالثقافة الغذائية والالتزام بالعادات الغذائية السليمة من العوامل المهمة لرفع مستوى الحالة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب.

6- الاقتراحات والفروض المستقبلية.

بعد الانتهاء من هذه الدراسة وجمع البيانات وتحليلها والخروج بنتائج واستنتاجات تخص علاقة العادات الغذائية بالحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، يمكننا الخروج بمجموعة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية التي نقدمها إلى الباحثين والعاملين في الحقل التربوي:

- الاهتمام بنشر الثقافة الغذائية بين التلاميذ لما لذلك من أهمية في مرحلة التعليم الابتدائي.
- التوعية الغذائية بالاهتمام بوجبة الإفطار وإرشاد الأبناء إلى ضرورة تناول طعام الإفطار بالمنزل قبل الذهاب إلى المدرسة لأهميتها بعد فترة صيام طويل (مدة النوم) عن الطعام علاوة على ممارسة الأنشطة اليومية .
- الاهتمام بنشر العادات الغذائية السليمة بين الآباء والأمهات لتحسين معلوماتهم ووعيهم في تخطيط الوجبات الغذائية السليمة وتنفيذها، وتعديل بعض السلوكيات الخاطئة مما ينعكس على تغذية أبنائهم.
- الاهتمام بالتغذية المدرسية
- زيادة النشاط البدني المعتاد والاهتمام بالحالة البدنية لطفل المرحلة الابتدائية.

-قائمة المراجع.

- 1- إبراهيم عبد ربه خليفة، (1998). رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- أبودرين وآخرون، (2002). منظورات مسار العمر المتعلقة بمرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية والسكر، جنيف، منظمة الصحة العالمية.
- 3- بهاء الدين إبراهيم سلامة، (2000). الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 4- حامد عبد السلام زهران، (1995). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس، القاهرة.
- 5- رشدي عصمت السيد، التربية الغذائية، ط3، مكتبة عين الشمس، القاهرة، ب ت.
- 6- محمد صبحي حسانين، (1985). نموذج الكفاءة البدنية، ط1، دار الفكر العربي.
- 7- محمد محمد الحماحي، (2000). التغذية والصحة للحياة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8- محمد حسن علاوي، (1987). أسامة كامل راتب، البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، (1990). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، (1999). البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي: القاهرة.
- 11- محمد حسن علاوي، (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة، مركز الكتاب.

- 12- مصيقر عبد الرحمن، (1997). التثقيف الغذائي، أسس ومبادئ التوعية الصحية والغذائية، دار القلم للنشر والتوزيع، الامارات.
- 13- سميرة أحمد عبد الحميد، (2006). تغذية الفئات الحساسة. ط1. مكتبة بستان المعرفة، الإسكندرية.
- 14- عبد الله فرغلي أحمد، (2003). منظومة مراكز الشباب التربوية، مركز الشباب للنشر، القاهرة.
- 15- عبد الفتاح، أبو العلا، (1999). الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16- علي جلال الدين، (2005). الصحة الشخصية و الإجتماعية للتربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17- عقيل، حسين عقيل. (2010). خطوات البحث العلمي من تحديد المشكلة إلى تفسير النتيجة (ط.1). دار ابن كثير.
- قائمة المراجع باللغة الإنجليزية:

18- Michael Prelip and all, **The Role of Classroom Teachers in Nutrition and Physical Education**; University of California Los Angeles, 2006.

19-Melly Wilson and all - **Nutrition and physical education policy and practice in Pacific Region secondary schools**, national centre for education evaluation and regional assistance, USA, 2011.

20- Michelle Anne Ihmels , **Creation and validation of the Family Nutrition and Physical Activity (FNPA) screening tool**, Iowa State University, USA, 2007.

21- Omar Ibn Ibrahim Abuzaid, **Eating Patterns and Physical Activity Characteristics Among Urban and Rural Students in Saudi Arabia**, University of Nebraska-Lincoln, 2012.