

## قياس الوعي الغذائي للمرأة في منطقة الخرج

معالم حسن علي المعلم



قسم الاقتصاد المنزلي بجامعة الأمير سطام بالمملكة العربية السعودية

Email: maalem.h.m@hotmail.com

Accepted for publication on: 21/8/2021

## موجز البحث:

استهدف البحث دراسة الوعي الغذائي للنساء العاملات في منطقة الخرج وتم اختيار عينة عشوائية لتمثل ٢٠٪ من إجمالي العاملات بلغ عددهن ٢٥٣ وتم جمع بيانات الاستبانة عن طرق المقابلة الشخصية واجري التحليل الاحصائي للبيانات وقد تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي SPSS, version 16 واسفرت نتائج الدراسة بالتالي:

٥٧٪ من العاملات تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٢٥ بينما ٢٩,٢٪ كانت أعمارهم بين ٢٦ - ٣٣ و ١١,٥٪ كانت أعمارهم ما بين ٣٤ - ٤١ بينما ٢٪ كانت أعمارهم بين ٤٢ - ٤٩ سنة وتشير الدراسة ٨٩,٣٪ كان مؤهلهم بكالوريوس كما أوضحت الدراسة ٧٥,٩٪ يعملون أعمال حرة بينما ٢٤,١٪ موظفين في أعمال حكومية. و ٤٠,٧٪ تراوح دخلهم بين ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ ريال بينما ٣٥,٦٪ تراوح دخلهم ٥٠٠٠ - ١٠٠٠٠ ريال، و منهم ٦١,٣٪ يسكنون الفلل و ٨٨,٢٪ من العينة سعوديين. وعند قياس مستوى الوعي للسيدات كان هناك تفاوت بين افراد العينة في تعريفهم للوعي الغذائي بأن الغذاء المتزن هو الخالي من المواد السامة بنسبة ٥١,٤٪، تليها بأنه خالي من المواد الملوثة بنسبة ٤٨,٢٪، ثم الغذاء الغني بالعناصر الغذائية بنسبة ٤٧,٨٪ والغذاء الغني بالفيتامينات بنسبة ٢٨,٥٪ والغذاء الغني بالماء بنسبة ٢٦,٥٪. وعند قياس عدد مرات استخدام الوجبات للمرأة العاملة جاءت في المرتبة الاولى استهلاك الوجبات الخفيفة بنسبة ٥١٪، ٥٨,٥٪، ٤٦,٦٪، ٤١,٩٪ لكل يوم تليها القهوة، الشاي، والحلويات على التوالي، بينما لوحظ انخفاض في استهلاك الفاكهة، الخضروات، الالياف، وقلّة ممارسة الرياضة. وعند التعرف على مصدر المعلومات الغذائية والوعي الغذائي تبين ٣٤,٣٪، ٢٣,٣٪، ١٣,٤٪، ٩,٤٪، ٤,٣٪، و ١,٢٪ للانترنت، للأم، الخبرة الشخصية، التلفزيون والإذاعة، والاقارب والجيران على الترتيب. وعند تحديد الشخص المسؤول عن توفير مكونات الغذاء تبين ٥٨,٩٪، ٢٣,٣٪، ٥,٩٪، الزوجة، مصادر أخرى (السائق)، والزوج على التوالي، وكان مستوى الوعي بسلامة الغذاء بنسبة ٢٧,٢٪، بالتغذية الصحية كان ٢٥,٢٪، بجودة الغذاء كان ٢٣,٢٪، وبممارسة العادات الصحية كان ٢,٠٩٪. فالوعي الغذائي يحتاج الى برامج ارشادية توعوية على مستوى الفرد والمجتمع للنهوض وتصحيح ممارسة العادات الغذائية الجيدة.

الكلمات الافتتاحية: الوعي، الوعي الغذائي، المرأة، الأسرة.

## المقدمة :

عرّف الوعي بأنه إنتاج إجتماعي ينشأ من الحاجة إلى التعامل مع الآخرين وهو بمثابة الخطوة الأولى في تكوين الجوانب الوجدانية بما يحمله من نظم تضبط سلوك الانسان وغالبا ما يكون مشبعا بالجانب المعرفي فلا يكون الاهتمام للذاكرة أو على استرجاع المعلومات بقدر تركيز الفرد على إدراك المواقف التي يتعرض لها (سعود القوس، ٢٠١٨)، فالوعي الغذائي عملية تعليمية لها أهداف وخصائص لتغيير السلوك سواء كان هذا التغيير المستهدف في المعارف أو المهارات أو الاتجاهات (الحميري، ٢٠١٥، المراسي وعبد المجيد، ٢٠١٠)، فالتغذية السليمة تسعى لتوفير احتياجات الفرد الغذائية لضمان استفادة الجسم منها ليصبح أقل عرضة للإصابة بالأمراض ويتمتع بصحة جيدة، ويصبح قادرا على العمل والاستمتاع بحياته (الشريف، ٢٠٠٧، ٢٠١٠، سونيا وأشرف، ٢٠١٠) ويعرف الغذاء على أنه جميع المواد الغذائية سواء من

أصل نباتي أو حيواني وتمد الإنسان بالمكونات الغذائية الضرورية، كما عرف الوعي الغذائي بأنه معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد وجباته المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته في حدود امكانياته (الطاف وسمر، ٢٠١٥، البياتي، ٢٠١٥).

وتعتبر الأسرة هي الوحدة الأولى التي تقوم عليها المجتمع، والمرأة هي محور الأسرة لما تتحمله من أعباء يفرضها النظام الاجتماعي عليها كما إنها تقوم بالعديد من الأدوار والتي من شأنها النهوض والإرتقاء بالمجتمع عامة ورفع المستوى المعيشي للأسرة خاصة حيث يقع على عاتقها المسؤولية الكاملة عن رعاية أسرتها غذائياً وصحياً، وإعداد الطعام من ضمن الأدوار الهامة لما يترتب عليه ممارستها للعادات الغذائية السليمة وسلامة الأسرة والحفاظ عليها صحياً (عامر، ٢٠١٤، أحمد ومنال، ٢٠١٦) ولذلك أدلت منظمة الأغذية والزراعة أهمية كبيرة لإتباع الأنماط الغذائية السليمة والصحية لأنه يعكس التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع مما يحسن إنتاجية الأفراد (منظمة الأغذية والزراعة ٢٠٠٠، ٢٠٢٠، الطيار، ٢٠١٤، كامل، ٢٠١٥).

فالإنسان لا يستطيع أن يعيش وينمو بدون سد احتياجاته ولا يستطيع أن يسهم في التنمية إلا بعد حصوله على التغذية السليمة لذلك يجب على الأسرة توفير الغذاء الآمن والمتوازن في العناصر الغذائية باعتباره مؤشر لصحة الفرد وتعويض ما يتلف من أنسجته وخلاياه ويزيد من مقاومته للأمراض وزيادة إرتفاع قدرته على العمل والإنتاج (الشريف، ٢٠١٠، أبو خطوة والباز، ٢٠١٤)، وتعتبر العادات الغذائية الخاطئة سبباً للإصابة بالأمراض وإنخفاض إنتاجية الفرد وهذا ما يعكس أثره على البيئة الاقتصادية والاجتماعية (ابن ورقة، ٢٠١٣)، وأثبتت كثير من الدراسات البحثية إن التغذية السليمة ليست مجرد إشباع الفرد من الجوع ولكن تتطلب دراسة مكونات الغذاء ومصادره واحتياجات كل فرد من العناصر الغذائية المختلفة ومعرفة أسس تخطيط وإعداد وتقديم الوجبات المتكاملة بما يتناسب مع مستوى الدخل، ومعرفة طرق المحافظة على الأطعمة وطرق الطهي الصحيحة للاحتفاظ بقيمتها الغذائية والإقلال من الفاقد منها والوعي بتغيير العادات الغذائية الضارة منها إلى العادات الغذائية السليمة (كماش، ٢٠١١، عبد الله ومنال، ٢٠١٦).

ويعتبر التحدي الأكبر بين دول العالم المتقدم في هذا العصر هو اللحاق والإلمام بأبعاد الثورة العلمية والتكنولوجية سريعة الإيقاع في مجال تغذية الإنسان وعلى الرغم من ذلك مازالت حتى الآن دول الشرق لا تولي تغذية الإنسان ما يستحقه من الاهتمام فهي تعاني وبدرجة كبيرة بين أفراد شعوبها من أمية الوعي الغذائي بغض النظر عن اختلاف درجة ومستوى التعليم (الحارثي، ١٤٣٥، المؤتمر الاقليمي، ٢٠٠٠) وبالرغم من المسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتق المرأة فقد تبين أن المرأة غير قادرة على الاستخدام الأمثل أو الاستفادة الصحيحة من مواردها وإمكانياتها الأسرية المختلفة والمتاحة، فقد ترجع للمعلومات والمعارف المتعلقة بقواعد أسس الغذاء والتغذية غير كافية أو الغير صحيحة مما يترتب عليه تطبيقها لسلوكيات غير سليمة وأحياناً عدم قدرتها على التخطيط والتقييم والاقتصاد سواء في اختيار الطعام أو شرائه أو في عملية الاعداد أو الحفظ والتصنيع أو التخزين للوجبات الغذائية بأعلى كفاءة ممكنة (الديبسي والطاهات، ٢٠١٣، عبد الرزاق، ٢٠١٣).

وزيادة الوعي الغذائي للمرأة لا يأتي إلا من خلال زيادة المعلومات والمعارف المتعلقة بقواعد وأسس التغذية السليمة والقدرة على التخطيط والتقييم والاقتصاد الأمر الذي يؤدي إلى توجيه سلوكها الغذائي وأفراد أسرتها توجيهها سليماً وصحياً وبذلك تتحسن صحة الأسرة والمجتمع (النوري، ٢٠١٤، المؤتمر الاقليمي، ٢٠٠٠).

بينت دراسة قياس وعي المستهلك تجاه سلامة الغذاء وكانت نتائج الدراسة أن النساء ذات الشهادة الجامعية فما فوق كان لديهن وعي كافي بالغذاء بينما كان منخفضا عند النساء ذات التعليم المنخفض، ويزداد الوعي الغذائي لدى أصحاب الدخل المتوسطة عن أصحاب الدخل المنخفضة وكان مصدر المعلومات لديهن التلفاز والانترنت (الشنيقي والقحطاني، ٢٠٠٨، الدريوش، ٢٠١٤، طنش، ٢٠١٦).

وأظهرت نتائج دراسة (الحميري، ٢٠١٥) لقياس مستوى الوعي الغذائي والتغذوي للنساء مستوى الوعي الغذائي بشكل عام متوسطا وكان مستوى وعيهن منخفضا لكلا من الكربوهيدرات والخضار والفاكهة وتغذية الاطفال بينما كان مستوى وعيهن متوسطا لتغذية كبار السن وتغذية الحوامل والمواد البروتينية.

وبينت دراسة (أحمد ومنال، ٢٠١٦، العساف، ٢٠١٦) الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ بأن ٨٢٪ من العينة كانت تمثل متوسطا أو منخفضا في مستوى الوعي الغذائي و ٩١٪ يمثل متوسطا أو منخفضا لوعي المرأة بجودة الغذاء و ٦٨٪ يمثل متوسطا ومنخفضا لوعي المرأة بسلامة الغذاء و ٥٣٪ يمثل متوسطا ومنخفضا لوعي المرأة بالتغذية السليمة وكانت الغالبية تستمد خبراتها من المصادر التقليدية مثل الأم، والأقارب والخبرة الشخصية.

وقام (هيثم، ٢٠١٩) بدراسة الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من الطلبة بجامعة البلقاء التطبيقية كان مستوى الوعي للطلاب مرتفع وكان الانترنت هو مصدر حصولهم على المعلومات الغذائية والتغذوية.

الوعي الغذائي له أهمية كبيرة سواء على المستوى الفردي أو المجتمعي حيث يساهم في فهم كثير من المشاكل التغذوية على أساس علمي، كما يعتبر ضروري لتقدم الأمم والشعوب في جميع المجالات والممارسات الناجحة وذلك من خلال تغيير السلوك الغذائي الخاطئ إلى السلوك الغذائي السليم والنهوض الحضاري واكتساب الخبرات العلمية الجديدة.

#### مشكلة البحث:

تتمثل المشكلة البحثية في دراسة الوعي الغذائي للمرأة بمحافظة الخرج حيث تؤكد كثير من المؤشرات على انخفاض الوعي الغذائي لاستهلاك كميات كبيرة للغذاء كما ونوعا بالرغم من ارتفاع المستوى التعليمي عند كثير من السيدات في المملكة العربية السعودية لذلك وضعت هذه الدراسة للتعرف على الوعي الغذائي للمرأة بمحافظة الخرج ليتسنى للمخططين الإرشاديين تخطيط برامج إرشادية وتوعوية للنهوض بمستوى الوعي الغذائي للمرأة في إختيار وإعداد وتخطيط وجبات غذائية سليمة لأفراد أسرتها وبالتالي لأفراد مجتمعها ومساعدتهم على تغيير السلوك الغذائي الخاطئ إلى السلوك الغذائي الصحيح.

#### أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- ١- التعرف على الخصائص الشخصية للمبحوثات.
  - ٢- قياس الوعي الغذائي للمرأة العاملة بمنطقة الخرج.
  - ٣- دراسة عدد مرات استخدام الوجبات المطهية (طازجة - مجمدة - معلبة - مجففة).
  - ٤- التعرف على مصدر المعلومات الغذائية والوعي الغذائي للمرأة.
  - ٥- تقييم مستوى الوعي الغذائي للمرأة العاملة بمنطقة الخرج من وجهة نظرها.
- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في الاتي:
- ١- دراسة الوعي الغذائي للمرأة العاملة في منطقة الخرج.
  - ٢- قلة البحوث العلمية التي أجريت في هذا المجال على محافظة الخرج.
  - ٣- الاهتمام بالوعي الغذائي للتنوع في تناول المواد الغذائية الجيدة وحماية الأفراد والمجتمع من أمراض نقص الغذاء.

٤- الاهتمام بإعداد برامج غذائية لزيادة الوعي الغذائي لأفراد المجتمع.

#### طرق وأدوات البحث:

**منهجية البحث** اعتمد البحث في تحقيق أهدافه على المنهج الوصفي التحليلي.

١- تم تطبيق الدراسة على منسوبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز (عضوات هيئة التدريس وموظفات إدارية وطالبات الجامعة) بمحافظة الخرج بالمملكة العربية السعودية وتم اختيار عينة عشوائية بلغ عددها (٢٥٣) وهو ما يمثل ٢٠٪ من إجمالي مجتمع الدراسة.

٢- اعتمد البحث في جمع بياناته على اعداد استمارة الاستبيان كأداة رئيسية لتحقيق الاهداف وتم الاعتماد في صياغة الاستبانة على مقياس ليكرت الخماسي (موافق جدا - موافق - إلى حد ما - غير موافق - غير موافق جدا) بعد عرضها على أعضاء هيئة تدريس وأعضاء في عمادة البحث العلمي بجامعة سطام بن عبد العزيز بمحافظة الخرج للتعرف على تطابق الاهداف لمحاور الدراسة وقد تم تعديل الاستبانة بما يتوافق مع أهداف الدراسة وقد تم توزيع الاستبانة باستخدام الأسلوب المباشر والجمع بالمناولة حيث شملت خمس محاور رئيسية:

**المحور الأول:** تضمن خصائص أفراد الدراسة (٥) فقرات شملت البيانات العامة الخاصة بالمبحوثات (فئات العمر - الحالة التعليمية - الحالة العملية - فئات الدخل - حالة السكن - الجنسية).

**المحور الثاني:** فقد تضمن (٥١) فقرة لقياس الوعي الغذائي للمرأة العاملة بمحافظة الخرج.

**المحور الثالث:** فقد احتوى على (٢٠) فقرة للتعرف على عدد مرات استخدام الوجبات الغذائية الطازجة والمجمدة والمجففة والمعلبة للمرأة العاملة بمحافظة الخرج.

**المحور الرابع:** احتوى على فقرتين للتعرف على مصادر المعلومات الغذائية للمرأة العاملة بمحافظة الخرج.

**المحور الخامس:** تقييم مستوى الوعي الغذائي للمرأة العاملة بمحافظة الخرج من وجهة نظرها.

٣- **التحليل الإحصائي:** تم عرض وتحليل بيانات الدراسة لمعرفة الارتباطات الداخلية والخارجية فقد تم التركيز على النسب المئوية والتكرارات، معامل ارتباط بيرسن، اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة، اختبار (t) لمتوسط عينة واحدة One sample T test ، كما وقد تم اختبار ثبات الاستبانة باستعمال معامل ألفا كرونباخ وقد ظهرت قيمته (901)، وتعتبر هذه القيمة عالية لتحقيق أهداف الدراسة.

#### الوزن النسبي:

وتم اعتماد المتوسط الحسابي الفرضي عند تحليل النتائج كما تم إعطاء الوزن النسبي وفقا للمقياس لمتوسط إجابات عينة الدراسة حول محاور الدراسة.

## جدول ١. معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول لأداة الدراسة

قياس الوعي الغذائي لأفراد المجتمع					
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٣٩٦**	٣٥	٠,٤١٩**	١٨	٠,٣٢٩**	١
٠,٤٤٧**	٣٦	٠,٥٢٥**	١٩	٠,٣٤٣**	٢
٠,٣٨٨**	٣٧	٠,٥١٧**	٢٠	٠,٤٣٠**	٣
٠,٤٣٩**	٣٨	٠,٥٢٥**	٢١	٠,٢٩٦**	٤
٠,٣٥١**	٣٩	٠,٤٨١**	٢٢	٠,٢٦١**	٥
٠,٢٤٤**	٤٠	٠,٥٢٧**	٢٣	٠,٤٨٧**	٦
٠,٢٧٢**	٤١	٠,٤٥٧**	٢٤	٠,٤٦٥**	٧
٠,٣٠٧**	٤٢	٠,١٨٦**	٢٥	٠,٤٧٨**	٨
٠,٤١٦**	٤٣	٠,٣٠١**	٢٦	٠,٥٦٤**	٩
٠,٤١٦**	٤٤	٠,٣٥٩**	٢٧	٠,٣٥٩**	١٠
٠,٥٤١**	٤٥	٠,٢٨٧**	٢٨	٠,٤١٦**	١١
٠,٤٥٥**	٤٦	٠,٣٠٢**	٢٩	٠,٤٠١**	١٢
٠,٤٥٢**	٤٧	٠,٤١٨**	٣٠	٠,٥٥٧**	١٣
٠,٥١٣**	٤٨	٠,٢٩٢**	٣١	٠,٤٣٩**	١٤
٠,٤٣٠**	٤٩	٠,٤١٧**	٣٢	٠,٤٧٨**	١٥
٠,٤٩١**	٥٠	٠,٣٤٢**	٣٣	٠,٥٢٦**	١٦
٠,٢٣٨**	٥١	٠,٤٢٠**	٣٤	٠,٤٠٦**	١٧

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، مما يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة.

## جدول ٢. معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني لأداة الدراسة

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
دراسة عدد مرات استخدام الوجبات			
٠,٥٦٤**	١٢	٠,٥٠٣**	١
٠,٤٨١**	١٣	٠,٤٩٢**	٢
٠,٥٤٧**	١٤	٠,٥٧٩**	٣
٠,٤٣٣**	١٥	٠,٦٠١**	٤
٠,٤٣٨**	١٦	٠,٥٨٧**	٥
٠,٢٩٨**	١٧	٠,٥٣٤**	٦
٠,٣٨٩**	١٨	٠,٤٨٩**	٧
٠,٣٨٧**	١٩	٠,٥١٨**	٨
٠,٣٢٤**	٢٠	٠,٥٨٦**	٩
٠,٤٤٠**	٢١	٠,٦٠٢**	١٠
		٠,٥٨٤**	١١

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، مما يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة.

## جدول ٣. معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثالث لأداة الدراسة

معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٧١٩**	١
٠,٧٠٨**	٢
٠,٨٠٤**	٣
٠,٨٢٩**	٤
٠,٨١٩**	٥

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى الدالة (٠,٠١)، مما يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة. نتائج الدراسة: فيما يلي استعراض لأهم نتائج الدراسة من حيث المحاور الخمسة التي تضمنتها الاستبانة.

#### المحور الأول: خصائص أفراد الدراسة \*\* العمر:

جدول ٤. يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة
١٨-٢٥ سنة	١٤٥	٥٧,٣
٢٦-٣٣ سنة	٧٤	٢٩,٢
٣٤-٤١ سنة	٢٩	١١,٥
٤٢-٤٩ سنة	٥	٢
المجموع	٢٥٣	١٠٠

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير العمر، حيث (٥٧,٣%) من أفراد الدراسة كانت اعمارهم من (١٨-٢٥) سنة وهم الفئة الأكبر في الدراسة، في حين أن (٢٩,٢%) من أفراد الدراسة كانت اعمارهم من (٢٦-٣٣) سنة، وأن (١١,٥%) من أفراد الدراسة كانت اعمارهم من (٣٤-٤١) سنة، بينما (٢%) كانت اعمارهم من (٤٢-٤٩) سنة، في حين لم يكن في العينة من اعمارهم ٥٠ سنة فأكثر.  
\*\* الحالة التعليمية:

جدول ٥. يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الحالة التعليمية

الحالة التعليمية	التكرار	النسبة
معهد	٧	٢,٨
بكالوريوس	٢٢٦	٨٩,٣
ماجستير	١٢	٤,٧
دكتوراه	٨	٣,٢
المجموع	٢٥٣	١٠٠

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الحالة التعليمية حيث (٨٩,٣%) من أفراد الدراسة كانت مؤهلهم العلمي بكالوريوس وهم الفئة الأكبر في الدراسة، في حين أن (٤,٧%) من أفراد الدراسة كانت مؤهلهم العلمي ماجستير، وأن (٣,٢%) من أفراد الدراسة كان مؤهلهم العلمي دكتوراه، وأن (٢,٨%) من أفراد الدراسة كان مؤهلهم العلمي معهد.  
\*\* الحالة العملية:

جدول ٦. يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الحالة العملية

الحالة العملية	التكرار	النسبة
موظفة	٦١	٢٤,١
غير موظفة حكومية	١٩٢	٧٥,٩
المجموع	٢٥٣	١٠٠

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الحالة العملية، حيث (٢٤,١٪) من أفراد الدراسة كانت حالتهم العملية موظفة، في حين أن (٧٥,٩٪) من أفراد الدراسة كانت حالتهم العملية غير موظفة حكومية ( أعمال حرة) وهم الفئة الأكبر في الدراسة.  
\*\*فئات الدخل:

جدول ٧. يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير فئات الدخل

النسبة	التكرار	فئات الدخل
٤٠,٧	١٠٣	٢٠٠٠-٥٠٠٠ ألف ريال
٣٥,٦	٩٠	٥٠٠٠-١٠٠٠٠ الف ريال
٢٣,٨	٦٠	١٠٠٠٠ ألف ريال فأكثر
١٠٠	٢٥٣	المجموع

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير فئات الدخل، حيث (٤٠,٧٪) من أفراد الدراسة كانت دخلهم من (٢٠٠٠-٥٠٠٠) ريال وهم الفئة الأكبر في الدراسة، في حين أن (٣٥,٦٪) من أفراد الدراسة كانت دخلهم بين (٥٠٠٠-١٠٠٠٠) ريال، وأخيراً (٢٣,٨٪) من أفراد الدراسة كانت فئات دخلهم أكثر من ١٠٠٠٠ ريال.  
\*\* حالة السكن:

جدول ٨. يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير حالة السكن

النسبة	التكرار	حالة السكن
١٧,٨	٤٥	مستأجر
٢٠,٩	٥٣	شقة
٦١,٣	١٥٥	فيلا
١٠٠	٢٥٣	المجموع

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير حالة السكن إن (١٧,٨٪) من أفراد الدراسة كانوا مستأجرين، في حين أن (٢٠,٩٪) من أفراد الدراسة كان يسكنون في شقة، وأن (٦١,٣٪) من أفراد الدراسة كان يسكنون في فيلا وهم الفئة الأكبر في الدراسة.  
\*\* الجنسية:

جدول ٩. يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنسية

النسبة	التكرار	الجنسية
٨٨,٢	٢٢٣	سعودية
١١,٨	٣٠	غير سعودية
١٠٠	٢٥٣	المجموع

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنسية، حيث (٨٨,٢٪) من أفراد الدراسة كانت جنسيتهم سعودية وهم الفئة الأكبر في الدراسة، في حين أن (١١,٩٪) من أفراد الدراسة كانت جنسيتهم غير سعودية.

**نتائج المحور الثاني: الخاص بقياس الوعي الغذائي للمرأة العاملة كانت كالتالي :**

للتعرف على قياس الوعي الغذائي لأفراد المجتمع من وجهة نظر النساء العاملات في منطقة الخرج، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد الدراسة على أبعاد قياس الوعي الغذائي لأفراد المجتمع من وجهة نظر النساء العاملات في منطقة الخرج، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي



جدول ١٠. استجابات أفراد الدراسة لعبارات المحور الاول مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

رقم العبارة	الاحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق عنه الإطلاق	غير موافق	إلى حد ما	موافق	موافق جداً	التكرار	العبارة	رقم العبارة
								النسبة %		
١	١,٠٤	٤,٠٨	١٣	٦٣	٥٢	١٢١	٤٧,٨	ك %	الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بكمية كافية من العناصر الغذائية	٤٠
٢	١,١٢	٤,٠٦	٦	٢٤	٤٣	٥٨	٤٨,٢	ك %	الغذاء المتزن هو الغذاء الخالي من المواد الملوثة	٤١
٣	١,٢٢	٤	١٠	٢٤	٤٨	٣٨	٥١,٤	ك %	الغذاء المتزن هو الغذاء الخالي من المواد السامة	٤٢
٤	١,٠٤	٣,٧٣	٤	٢٧	٧٣	٧٧	٢٨,٥	ك %	الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بالفيتامينات	٣٧
٥	١,٠٥	٣,٦٤	٤	٣٠	٨٦	٦٦	٢٦,٥	ك %	الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بالماء	٣٩
٦	١	٣,٦٠	٥	٢٥	٩٣	٧٣	٢٢,٥	ك %	التحضير الطريقة المفضلة للطهي	٣١
٧	١,١٧	٣,٥٨	١٢	٣٥	٧٤	٥٩	٢٨,٩	ك %	أفضل زيت الزيتون في الطهي	٢٦
٨	٠,٨٩	٣,٥٧	٣	١٨	١٠٧	٨٣	١٦,٦	ك %	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات	٤
٩	١,٠٨	٣,٥٦	٩	٣١	٨٠	٧٥	٢٢,٩	ك %	أفضل الأغذية منخفضة الدهون	٢٩
١٠	١,٤٣	٣,٥٤	٢٩	٣٢	٣٥	٤٥	٣٢,٨	ك %	لا أعاني من أي أمراض	٥١
١١	١,٠٥	٣,٥٣	٦	٣٤	٨٨	٦٩	٢٢,١	ك %	الشي الطريقة المفضلة للطهي	٣٠
١٢	١,١٦	٣,٥٣	١٠	٤٥	٦٣	٧٢	٢٤,٩	ك %	وجبتي الرئيسية هي الغذاء	٢
١٣	١,٠١	٣,٥١	٨	٢٧	٩٣	٧٩	١٨,٢	ك %	الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بالبروتين	٣٤
١٤	٠,٩٧	٣,٤٥	٥	٢٨	١١٢	٦٣	١٧,٨	ك %	أتناول الخضروات الورقية كسلطة خضراء يوميا	١١
١٥	١,٠٤	٣,٤٥	٦	٤٠	٩٠	٦٩	١٩	ك %	البقول من البروتينات النباتية	١٨
١٦	١,٠٥	٣,٤٣	١٢	٣٢	٨٥	٨٢	١٦,٢	ك %	أفضل الزيت النباتي في الطهي	٢٥
١٧	١,٠٢	٣,٤٢	٥	٣٦	١١٤	٤٥	٢٠,٩	ك %	أتناول ثلاث وجبات في اليوم	١
١٨	١,١١	٣,٤١	٩	٤٣	٩٤	٥٠	٢٢,٥	ك %	أحافظ على وجبة الفطور مبكرا	٣
١٩	١,١٣	٣,٤٠	١٣	٣٤	١٠٢	٤٧	٢٢,٤	ك %	أمارس رياضة المشي ٦٠-٣٠ دقيقة يوميا	٤٣
٢٠	١,٠٧	٣,٢٨	١١	٤٧	٩٤	٦٢	١٥,٤	ك %	الحبوب من البروتينات النباتية	١٩
٢١	١,١٢١	٣,٢٨	١٣	٥١	٨٧	٥٧	١٧,٨	ك %	السلق الطريقة المفضلة للطهي	٣٢
٢٢	١,٠٧	٣,٢٥	١٣	٣٥	١١٠	٦٥	١١,٩	ك %	أتناول الخضروات المطهية الطازجة مرة في اليوم	١٢
٢٣	١	٣,١٩	١٦	٤١	١١٢	٤٧	١٤,٦	ك %	أتناول الخضروات مع الوجبة يوميا	١٠
٢٤	١,٠١	٣,١٨	١٦	٣٨	١٠٦	٧٠	٩,١	ك %	أفضل الأغذية متوسطة الدهون	٢٨
٢٥	٠,٩٨	٣,١٧	٩	٤٦	١٢٣	٤٥	١١,٩	ك %	الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بالأملاح المعدنية	٣٨
٢٦	١,٠٧	٣,١٣	١٥	٥٥	٩٤	٥٧	٣٢	ك	الغذاء المتزن هو الغذاء الغني	٣٦



الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق	غير موافق	إلى حد ما	موافق	موافق جداً	التكرار	العبارة	الترتيب
								النسبة %		
								%	بالكربوهيدرات	
٢٧	١,١٢	٣,١٠	٥٣	٢١,٧	٣٧,٢	٢٢,٥	١٢,٧	ك	أتناول اللحوم البيضاء يوميا	١٧
			٨,٣	٢٠,٩	٣٤,٨	٢٣,٣	١٢,٧	%		
٢٨	١,٠٧	٣,٠٩	١٧	٥٠	١١٢	٤٠	٣٤	ك	أتناول البيض يوميا	٢٠
			٦,٧	١٩,٨	٤٤,٣	١٥,٨	١٣,٤	%		
٢٩	١,٢١	٣,٠٨	٢٥	٥٨	٨٣	٤٥	٤٢	ك	أفضل الزبدة في الطهي	٢٣
			٩,٩	٢٢,٩	٣٢,٨	١٧,٨	١٦,٦	%		
٣٠	١	٣,٠٦	١٦	٥٩	١٠٥	٤١	٣٢	ك	البخار الطريقة المفضلة للطهي	٣٣
			٦,٣	٢٣,٣	٤١,٥	١٦,٢	١٢,٦	%		
٣١	١	٢,٨٨	٢١	٦٤	١١٠	٤٠	١٨	ك	أتناول الفاكهة بعد الوجبة	١٥
			٨,٣	٢٥,٣	٤٣,٥	١٥,٨	٧,١	%		
٣٢	١,١٣	٢,٨٣	٢٨	٧٧	٨٥	٣٨	٢٥	ك	أمارس رياضة الجري ٣٠-٦٠ دقيقة يوميا	٤٤
			١١,١	٣٠,٤	٣٣,٦	١٥	٩,٩	%		
٣٣	١,٠٧	٢,٨١	٢٧	٧٥	٨٥	٥٠	١٦	ك	أتناول اللحوم المجمدة يوميا	٢٢
			١٠,٧	٢٩,٦	٣٣,٦	١٩,٨	٦,٣	%		
٣٤	١,٠٤	٢,٨٠	٢٦	٦٨	١١١	٢٦	٢٢	ك	أتناول اللحوم الطازجة يوميا	٢١
			١٠,٣	٢٦,٩	٤٣,٩	١٠,٣	٨,٧	%		
٣٥	١,٠٤	٢,٨٠	٢٦	٧١	١٠٢	٣٥	١٩	ك	أتناول الفاكهة قبل الوجبة	١٤
			١٠,٣	٢٨,١	٤٠,٣	١٣,٨	٧,٥	%		
٣٦	١,١٢	٢,٨٠	٣١	٧٠	٩٥	٣٠	٢٧	ك	أتناول آخر وجبة بعد الساعة العاشرة يوميا	٥
			١٢,٣	٢٧,٧	٣٧,٥	١١,٩	١٠,٧	%		
٣٧	١,٠٧	٢,٧٨	٢٧	٨١	٨٥	٤١	١٩	ك	الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بالدهون	٣٥
			١٠,٧	٣٢	٣٣,٦	١٦,٢	٧,٥	%		
٣٨	١,٠٩	٢,٧٢	٣٥	٧٤	٨٩	٣٨	١٧	ك	أتناول اللحوم الحمراء يوميا	١٦
			١٣,٨	٢٩,٢	٣٥,٢	١٥	٦,٧	%		
٣٩	١,١٣	٢,٦٢	٣٩	٩١	٧١	٣١	٢١	ك	أفضل السمن في الطهي	٢٤
			١٥,٤	٣٦	٢٨,١	١٢,٣	٨,٣	%		
٤٠	١,٠٩	٢,٦٠	٤٠	٨٣	٨٩	٢١	٢٠	ك	أفضل الأغذية عالية الدهون	٢٧
			١٥,٨	٣٢,٨	٣٥,٢	٨,٣	٧,٩	%		
٤١	١,٠٢	٢,٤٥	٣٨	١١٠	٧١	١٧	١٧	ك	أتناول الخضروات المجمدة مرة في اليوم	١٣
			١٥	٤٣,٥	٢٨,١	٦,٧	٦,٧	%		
٤٢	١,١٩	٢,٤٤	٥٨	٩٥	٥٤	٢٣	٢٣	ك	أشرب الحليب مرتين - ثلاث مرات يوميا	٦
			٢٢,٩	٣٧,٥	٢١,٣	٩,١	٩,١	%		
٤٣	١,٠٩	٢,٣٣	٦٢	٩٤	٦١	٢٢	١٤	ك	أمارس رياضة السباحة ٣٠-٦٠ دقيقة يوميا	٤٥
			٢٤,٥	٣٧,٢	٢٤,١	٨,٧	٥,٥	%		
٤٤	١,١٠	٢,٣٠	٦٦	٩٢	٦٠	٢٢	١٣	ك	أشرب الحليب كامل الدسم يوميا	٧
			٢٦,١	٣٦,٤	٢٣,٧	٨,٧	٥,١	%		
٤٥	١,١٦	٢,٣٠	٧١	٨٩	٥٦	١٩	١٨	ك	أشرب الحليب قليل السم يوميا	٨
			٢٨,١	٣٥,٢	٢٢,١	٧,٥	٧,١	%		
٤٦	١,٠٤	٢,١٠	٧٨	١٠٦	٤٦	١١	١٢	ك	أشرب الحليب منزوع الدسم يوميا	٩
			٣٠,٨	٤١,٩	١٨,٢	٤,٣	٤,٧	%		
٤٧	١,١٢	٢	١٠٨	٧٨	٣٤	٢٤	٩	ك	أعاني من أمراض السمنة	٤٩
			٤٢,٧	٣٠,٨	١٣,٤	٩,٥	٣,٦	%		
٤٨	١,١٢	١,٩٠	١٢٠	٧٨	٢٤	١٩	١٢	ك	أعاني من أمراض ضغط الدم	٤٧
			٤٧,٤	٣٠,٨	٩,٥	٧,٥	٤,٧	%		
٤٩	١,١٥	١,٨٧	١٢٣	٨٤	١٤	١٦	١٦	ك	أعاني من أمراض السكري	٤٨
			٤٨,٦	٣٣,٢	٥,٥	٦,٣	٦,٣	%		
٥٠	١,٠٩	١,٨٥	١٢٣	٨٠	١٩	٢٠	١١	ك	أعاني من أمراض القلب	٤٦
			٤٨,٦	٣١,٦	٧,٥	٧,٩	٤,٤	%		
٥١	١,٠٢	١,٧٢	١٣١	٨٨	١٠	١٥	٩	ك	أعاني من أمراض تصلب الشرايين	٥٠
			٥١,٨	٣٤,٨	٤	٥,٩	٣,٦	%		

المتوسط العام للمحور = ٣,٠٢  
الانحراف المعياري للمحور = ٠,٤٤

من خلال النتائج الموضحة بالجدول أعلاه أن هناك تفاوت لأفراد العينة في موافقتهم على الوعي الغذائي وتشير الدراسة إلى أن أفراد الدراسة موافقون جدا على (٥) عبارات بمتوسط حسابي (٤,٠٨ - ٣,٦٤) وهي متوسطات تقع في الفئة الخامسة، وتراوحت متوسطات (موافق) على (١٣) عبارات ما بين (٣,٦٠ - ٣,٤١) وهي متوسطات تقع في الفئة الرابعة من فئات المقياس الخماسي في حين جاءت (٢١) عبارات تشير إلى حد ما بمتوسطات حسابية تتراوح ما بين (٣,٤٠ - ٢,٧٢) وتقع في الفئة الثالثة من المقياس، بينما جاءت (٥) عبارات تشير إلى غير موافق بمتوسطات حسابية تتراوح ما بين (٢,٦٢ - ٢,٣٣) وهذه المتوسطات تقع في الفئة الثانية من المقياس، و (٧) عبارات تشير إلى غير موافق جدا بمتوسطات حسابية تتراوح بين (٢,٣٠ - ١,٧٢) مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد الدراسة على الوعي الغذائي لأفراد المجتمع وتم ترتيب العبارات تنازلياً حسب موافقة أفراد الدراسة عليها كما هو موضح في الجدول أعلاه.

كما يتضح من النتائج أن أفراد الدراسة موافقون على عبارات مدى الوعي الغذائي لأفراد المجتمع

١ - جاءت عبارة رقم (٤٠) وهي "الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بكمية كافية من العناصر الغذائية" بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى موافق بمتوسط حسابي (٤,٠٨) ويمكن تفسير درجة الوعي الغذائي العالي لدى المرأة العاملة بمنطقة الخرج بأن الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بكمية كافية من العناصر الغذائية.

٢ - جاءت العبارة رقم (٤١) وهي "الغذاء المتزن هو الغذاء الخالي من المواد الملوثة" بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى موافق بمتوسط حسابي (٤,٠٦) وتفسر هذه النتيجة بضرورة أن يكون الغذاء خالي من المواد الملوثة.

٣ - جاءت العبارة رقم (٤٢) وهي "الغذاء المتزن هو الغذاء الخالي من المواد السامة" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى موافق بمتوسط حسابي (٤)، وتشير تلك النتيجة إلى وعي المرأة العاملة بمنطقة الخرج بأن يكون الغذاء خالي من المواد السامة.

٤ - جاءت العبارة رقم (٣٧) وهي "الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بالفيتامينات" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد الدراسة بدرجة تشير إلى موافق بمتوسط (٣,٧٣).

٥ - جاءت العبارة رقم (٣٩) وهي "الغذاء المتزن هو الغذاء الغني بالماء" بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد الدراسة بدرجة تشير إلى موافق بمتوسط (٣,٦٤).

كما تشير الدراسة إلى إن طريقة التحمير هي المفضلة للطهي بمتوسط (٣,٦٠) تليها الذين يفضلون الطهي بزيت الزيتون بمتوسط (١,١٧) وأوضحت النتائج ١٦,٦٪ يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية بمتوسط (٤,٨٩).

بينت النتائج ٦,٣٪ كانوا يعانون من أمراض السكري و ٤,٧٪ يعانون من ضغط الدم وتليها الاصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين بنسبة ٣,٦٪.

**نتائج المحور الثالث: الخاص بدراسة عدد مرات استخدام الوجبات (الطازجة - المجمدة - المجففة - المعلبة) من وجهة نظر المرأة العاملة:**

وللتعرف على عدد مرات استخدام الوجبات من وجهة نظر المرأة العاملة بمنطقة الخرج تم حساب التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب، لاستجابات أفراد الدراسة لعبارات محور عدد مرات استخدام الوجبات من وجهة نظر المرأة العاملة، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

## جدول ١١. استجابات أفراد الدراسة مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مرتين بالشهر	مرة بالشهر	ثلاث مرات بالأسبوع	بالتاسيع مرتين	بالأسبوع مرة	مرة باليوم	التكرار		العبارات	الترتيب
									النسبة %			
١	١,٠٤	٥,٢٨	١	٥	١٢	٢٤	٥٣	١٢٩	ك		كم عدد الوجبات الخفيفة المتناولة في اليوم	٢٠
			٠,٤	٢	٤,٧	٩,٥	٢٠,٩	٥١	%			
٢	١,٤	٥,١٣	٧	٨	٢٦	١٤	٢١	١٤٨	ك		كم عدد مرات شرب القهوة	١٧
			٢,٨	٣,٢	١٠,٣	٥,٥	٨,٣	٥٨,٥	%			
٣	١,٤	٤,٩٠	٩	١٣	٢٥	١٥	٤٤	١١٨	ك		كم عدد مرات شرب الشاي	١٨
			٣,٦	٥,١	٩,٩	٥,٩	١٧,٤	٤٦,٦	%			
٤	١,٤	٤,٧٣	٦	١١	٤٠	٢٩	٣٢	١٠٦	ك		كم عدد مرات استخدام الحلويات	١٣
			٢,٤	٤,٣	١٥,٨	١١,٥	١٢,٦	٤١,٩	%			
٥	١,٤	٤,٥٨	٩	١٧	٣٠	٣١	٥٤	٨٣	ك		كم عدد مرات استخدام البيض	٢١
			٣,٦	٦,٧	١١,٩	١٢,٣	٢١,٣	٣٢,٨	%			
٦	١,٣	٤,٤٩	٣	١٣	٤٧	٤٤	٤١	٧٥	ك		كم عدد مرات استخدام الفاكهة الطازجة	٩
			١,٢	٥,١	١٨,٦	١٧,٤	١٦,٢	٢٩,٦	%			
٧	١,٤	٤,٤٥	٦	١٨	٤٩	٣١	٣٧	٨٣	ك		كم عدد مرات استخدام الخضروات المطهية الطازجة	١
			٢,٤	٧,١	١٩,٤	١٢,٣	١٤,٦	٣٢,٨	%			
٨	١,٤	٤,٣٩	٦	١٧	٤٣	٤٠	٥٣	٦٤	ك		كم عدد مرات استخدام أتناول الألياف الغذائية	١٤
			٢,٤	٦,٧	١٧	١٥,٨	٢٠,٩	٢٥,٣	%			
٩	١,٤	٤,٣٦	١٠	١٤	٣٩	٥٣	٣٩	٦٩	ك		كم عدد مرات استخدام الفاكهة الطازجة	٣
			٤	٥,٥	١٥,٤	٢٠,٩	١٥,٤	٢٧,٣	%			
١٠	١,٤	٤,١٢	٦	٣٣	٣٥	٥١	٥٠	٤٨	ك		كم عدد مرات استخدام الحبوب	٧
			٢,٤	١٣	١٣,٨	٢٠,٢	١٩,٨	١٩	%			
١١	١,٤	٤,٠٨	١٣	٣٤	٢١	٥٠	٦٧	٣٩	ك		كم عدد مرات استخدام البقول	٦
			٥,١	١٣,٤	٨,٣	١٩,٨	٢٦,٥	١٥,٤	%			
١٢	١,٤	٤,٠٥	١١	٣٦	٣٧	٤١	٤٢	٥٦	ك		كم عدد مرات ممارسة الرياضة	١٩
			٤,٣	١٤,٢	١٤,٦	١٦,٢	١٦,٦	٢٢,١	%			
١٣	١,٦	٤	٢٠	٢٩	٣٤	٤٠	٤٩	٥٢	ك		كم عدد مرات استخدام اللحوم البيضاء الطازجة	١١
			٧,٩	١١,٥	١٣,٤	١٥,٨	١٩,٤	٢٠,٦	%			
١٤	١,٥	٣,٨٢	١٤	٤٧	٣١	٣٥	٦٨	٢٩	ك		كم عدد مرات استخدام الوجبات السريعة	١٥
			٥,٥	١٨,٦	١٢,٣	١٣,٨	٢٦,٩	١١,٥	%			
١٥	١,٥	٣,٧٧	١٩	٣٤	٤٢	٤٥	٥٣	٣١	ك		كم عدد مرات استخدام اللحوم الحمراء الطازجة	٨
			٧,٥	١٣,٤	١٦,٦	١٧,٨	٢٠,٩	١٢,٣	%			
١٦	١,٦	٣,٧٦	٢٧	٣٧	٢٨	٤٤	٤٥	٤٢	ك		كم عدد مرات استخدام اللحوم البيضاء المجمدة	١٢
			١٠,٧	١٤,٦	١١,١	١٤,٤	١٧,٨	١٦,٦	%			
١٧	١,٧	٣,٧٤	٢٨	٤٧	٢٢	٣٣	٤٧	٤٧	ك		كم عدد مرات شرب المشروبات الغازية	١٦
			١١,١	١٨,٦	٨,٧	١٣	١٨,٦	١٨,٦	%			
١٨	١,٦	٣,١٦	٣٩	٧٢	١٨	٢٢	٥٢	٢٠	ك		كم عدد مرات استخدام الخضروات المجمدة	٢
			١٥,٤	٢٨,٥	٧,١	٨,٧	٢٠,٦	٧,٩	%			
١٩	١,٦	٣,١٣	٤١	٦٤	٢٢	٣٩	٣٧	٢١	ك		كم عدد مرات استخدام اللحوم المبخره	١٠
			١٦,٢	٢٥,٣	٨,٧	١٥,٤	١٤,٦	٨,٣	%			
٢٠	١,٧	٢,٩٧	٢٢,١	٢٦,١	١٦	٢٦	٣٤	٢٦	ك		كم عدد مرات استخدام الفاكهة المعلبة	٤
			٢٢,١	٢٦,١	٦,٣	١٠,٣	١٣,٤	١٠,٣	%			
٢١	١,٦	٢,٨٩	٥٥	٦٨	٢٢	٢٤	٣٥	٢٠	ك		كم عدد مرات استخدام الفاكهة المجففة	٥
			٢١,٧	٢٦,٩	٨,٧	٩,٥	١٣,٨	٧,٩	%			

المتوسط العام للمحور = ٤,٠٨

الانحراف المعياري للمحور = ٠,٧٥

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن استجابة أفراد الدراسة حول عدد مرات استخدام الوجبات من وجهة نظر المرأة العاملة بمنطقة الخرج إلى مرة باليوم تراوحت متوسطات موافقتهم على (٨) عبارات ما بين (٥,٢٨ إلى ٤,٣٦) وهي متوسطات تقع في الفئة الرابعة من فئات المقياس والتي تشير إلى (مرة بالأسبوع) على العبارات وهذه المتوسطات تقع في المدى (٤,٣٣-٥,١٦)، في حين جاءت (٨) عبارات تشير إلى مرتين بالأسبوع بمتوسطات حسابية تتراوح ما بين (٣,٧٤-٤,١٢) وهذه المتوسطات تقع في المدى (٣,٥٠-٤,٣٣)، بينما جاءت (٤) عبارات تشير إلى ثلاث مرات بالأسبوع بمتوسطات حسابية تتراوح ما بين (٣,١٦-٢,٨٩) وهذه المتوسطات تقع في المدى (٢,٦٧-٣,٥٠)، مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد الدراسة على عدد مرات استخدام الوجبات، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد الدراسة عليها كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (٢٠) وهي "كم عدد الوجبات الخفيفة المتناولة في اليوم" بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى (مرة بالأسبوع) بمتوسط حسابي (٥,٢٨).
- جاءت العبارة رقم (١٧) وهي "كم عدد مرات شرب القهوة" بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى مرة بالأسبوع بمتوسط حسابي (٥,١٣).
- جاءت العبارة رقم (١٨) وهي "كم عدد مرات شرب الشاي" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى مرة بالأسبوع بمتوسط حسابي (٤,٩٠).
- جاءت العبارة رقم (١٣) وهي "كم عدد مرات استخدام الحلويات" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى مرة بالأسبوع بمتوسط حسابي (٤,٧٣).
- جاءت العبارة رقم (٢١) وهي "كم عدد مرات استخدام البيض" بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى مرة بالأسبوع بمتوسط حسابي (٤,٥٨).
- جاءت العبارة رقم (٤) وهي "كم عدد مرات استخدام الفاكهة المعلبة" بالمرتبة قبل الأخيرة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى ثلاث مرات بالأسبوع بمتوسط حسابي (٢,٩٧).
- جاءت العبارة رقم (٥) وهي "كم عدد مرات استخدام الفاكهة المجففة" بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى ثلاث مرات بالأسبوع بمتوسط حسابي (٢,٨٩).

نتائج المحور الرابع: الخاص بمصدر المعلومات الغذائية والوعي الغذائي للمرأة العاملة ومن المسؤول عن تحديد مكونات الغذاء:

جدول ١٢. يبين المسؤول عن تحديد مكونات الغذاء

النسبة	التكرار	
٥,٩	٤٩	الزوج
٥٨,٩	١٤٩	الزوجة
٢٣,٣	٥٩	أخرى
١١,٥	٢٩	لم يجيبوا
١٠٠	٢٥٣	المجموع

حيث تبين من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن (٥,٩%) كان المسؤول عن تحديد مكونات الغذاء هو الزوج، بينما (٥٨,٩%) كان المسؤول عن تحديد مكونات الغذاء هي الزوجة وتفسر هذه النتيجة أن الزوجة هي المسؤول الأول عن تحديد مكونات الغذاء حيث كانت النسبة الأعلى في عينة الدراسة، بينما (٢٣,٣%) كان المسؤول الثاني عن تحديد مكونات الغذاء هم أخرى (السائق)، في حين أن (١١,٥%) لم يحددوا من المسؤول.

## نتائج المحور الرابع: الخاص بمصادر معلومات الغذائية للمرأة العاملة:

## جدول ١٣. يبين مصادر معلومات للمرأة

النسبة	التكرار	
٩,٥	٢٤	تلفزيون
٤,٣	١١	إذاعة
٢,٤	٦	صحف ومجلات
١٣,٤	٣٤	الخبرة الشخصية
٢٣,٣	٥٩	الأم
١,٢	٣	الأقارب والجيران
٠	٠	زملاء العمل
٣٤,٤	٨٧	الانترنت
١١,٥	٢٩	لم يجيبوا
١٠٠	٢٥٣	المجموع

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب مصادر معلومات المرأة الغذائية إن (٣٤,٣%) من أفراد الدراسة كان مصدر المعلومات الغذائية بالنسبة للمرأة هي الانترنت وهم الفئة الأكبر في الدراسة، في حين أن (٢٣,٣%) من أفراد الدراسة كان مصدر المعلومات الغذائية بالنسبة للمرأة هي الأم، وأن (١٣,٤%) من أفراد الدراسة كان مصدر المعلومات الغذائية بالنسبة للمرأة هي الخبرة الشخصية، وأن (٩,٤%) من أفراد الدراسة كان مصدر المعلومات الغذائية بالنسبة للمرأة هي التلفزيون، بينما (٤,٣%) كان مصدر المعلومات الغذائية بالنسبة للمرأة هي الأذاعة، في حين أن (٢,٤%) كان مصدر المعلومات الغذائية بالنسبة للمرأة هي الصحف والمجلات، بينما (١,٢%) كان مصدر المعلومات الغذائية بالنسبة للمرأة هي الأقارب والجيران، بينما (١١,٥%) من عينة الدراسة كان لم يحددوا مصدر المعلومات الغذائية.

نتائج المحور الخامس: الخاص بتقييم مستوى الوعي الغذائي للمرأة السعودية من وجهة نظرها:

جاءت النتائج الخاصة بالتعرف على ما مستوى الوعي الغذائي للمرأة السعودية، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد الدراسة لعبارات مستوى الوعي الغذائي للمرأة السعودية، كما يوضحها الجدول التالي:

## جدول ١٤. استجابات أفراد الدراسة للعبارات

الترتيب	العبارات	التكرار			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
		منخفض	متوسط	عالي			
١	اتجاه المرأة نحو العادات الغذائية الصحية	٣٤	١٣٦	٥٣	٢,١٩	٠,٦٢	٥
		١٣,٤%	٥٣,٨%	٢٠,٩%			
٢	مستوى الوعي الغذائي	٢٧	١٣٩	٥٨	٢,١٤	٠,٦٠	٤
		١٠,٧%	٥٤,٩%	٢٢,٩%			
٣	مستوى وعي المرأة بجودة الغذاء	٢٩	١١٥	٨٠	٢,٢٣	٠,٦٦	٣
		١١,٥%	٤٥,٥%	٣١,٦%			
٤	مستوى وعي المرأة بسلامة الغذاء	٣٠	١٠٣	٩١	٢,٢٧	٠,٦٨	١
		١١,٩%	٤٠,٧%	٣٦%			
٥	مستوى وعي المرأة بالتغذية الصحية	٣١	١٠٧	٨٦	٢,٢٥	٠,٦٨	٢
		١٢,٣%	٤٢,٣%	٣٤%			

المتوسط العام للمحور = ٢,١٩  
الانحراف المعياري للمحور = ٠,٥٠

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن استجابة أفراد الدراسة بدرجة متوسطة على مستوى الوعي الغذائي للمرأة العاملة بمتوسط حسابي (١٩، ٢)، وتري الباحثة ضرورة العمل على رفع مستوى الوعي الغذائي للمرأة العاملة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والإذاعة والتلفزيون في شكل برامج تثقيفيه وتوعوية حول الأنماط الغذائية الصحية.

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تجانس في موافقة أفراد الدراسة على مستوى الوعي الغذائي للمرأة العاملة، حيث تراوحت متوسطات موافقتهم على المحور ما بين (٢، ٢٧ إلى ٢، ٠٩) وهي متوسطات تقع في الفئة الثانية من فئات المقياس الثلاثي والتي تشير إلى درجة (متوسط) لعبارات المحور، مما يوضح التجانس في موافقة أفراد الدراسة على مستوى الوعي الغذائي للمرأة العاملة، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى متوسط كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (٤) وهي " مستوى وعي المرأة بسلامة الغذاء" بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى متوسط وبمتوسط حسابي (٢٧، ٢) وتفسر هذه النتيجة إلى أهمية العمل على توعية المرأة بسلامة الغذاء.
- جاءت العبارة رقم (٥) وهي " مستوى وعي المرأة بالتغذية الصحية" بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى متوسط بمتوسط حسابي (٢٥، ٢)، وتشير هذه النتيجة إلى التركيز على رفع مستوى الوعي لدى المرأة بالتغذية الصحية لها ولأسرة.
- جاءت العبارة رقم (٣) وهي " مستوى وعي المرأة بجودة الغذاء" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى متوسط بمتوسط حسابي (٢٣، ٢).
- جاءت العبارة رقم (٢) وهي " مستوى الوعي الغذائي" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى متوسط بمتوسط (١٤، ٢).
- جاءت العبارة رقم (١) وهي "اتجاه المرأة نحو العادات الغذائية الصحية" بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى متوسط بمتوسط حسابي (٠٩، ٢).

#### خلاصة نتائج الدراسة وتوصياتها:

- في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث لعدد من التوصيات التي يمكن أن تسهم في زيادة الوعي الغذائي للمرأة العاملة في منطقة الخرج ومنها:
  - ١- الاهتمام بالنشئ الجديد ومحاولة تهيئة جيل متعلم يحمل مفاهيم صحيحة عن كيفية اختيار غذائه اليومي وذلك من خلال المناهج التعليمية في المدرسة وبرامج الوسائل الإعلامية المختلفة.
  - ٢- يجب متابعة ما يقدم من معارف وخبرات من خلال الوسائل الإعلامية المختلفة بتوجيه الأفراد للمعارف الصحيحة لنوعيات الغذاء الصحي السليم وكيفية تطبيق ما يتعلمه من معارف.
  - ٣- يجب العناية بالبرامج التثقيفية الإرشادية الغذائية حتى يمكن تصحيح المفاهيم الغذائية لشريحة كبيرة من للأفراد من خلال الجامعات والكليات لإعداد برامج تعليمية على أسس علمية سليمة بما يختص بمحاور الدراسة وكذلك إعداد برامج غذائية إرشادية صحيحة موجهة لجميع أفراد الأسرة.
  - ٤- يجب تشجيع المتخصصين وجهات الاختصاص في الغذاء والتغذية لإصدار العديد من الكتب والنشرات بشكل مبسط وتسهيل إقتنائها من قبل المستفيدين.
  - ٥- إجراء المزيد من الدراسات حول الوعي الغذائي للمرأة العاملة في منطقة الخرج في بيئات مختلفة.

٦- إجراء المزيد من الدراسات عن المعوقات التي تحد من الوعي الغذائي للمرأة العاملة والسبل والمقترحات والآليات التي من شأنها أن تعزز الوعي الغذائي للمرأة العاملة في منطقة الخرج.

٧- متابعة الأمهات باستمرار لتحقيق متطلبات الاحتياجات من العناصر الغذائية لجميع أفراد الأسرة.

٨- إجراء دراسة للمقارنة بين وعي الأم ومعلمات المدارس.

#### المراجع:

ابن ورقلة، نادبة (٢٠١٣). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي السياسي والاجتماعي لدى الشباب العربي. مجلة دراسات وأبحاث- جامعة الجلفة - الجزائر، ٥ (١١) - ٢١٧ - ٢٠٠.

أبو خطوة، السيد عبد المولى، الباز أحمد نصحي (٢٠١٤). شبكة التواصل الاجتماعي وأثارها على الأمن الفكري لدى طلبة التعليم الجامعي بمملكة البحرين، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، المجلد ٧ العدد (١٥) ١٨٧-٢٢٥.

البياتي، ياس خضير (٢٠١٥). دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الاجتماعي في مواجهة الشغب والجريمة الرياضية من وجهة نظر الشباب الجامعي. مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، الجمعية المصرية للعلاقات العامة، دار المنظومة: مصر، العدد الثامن.

الحارثي، محمد سليم (١٤٣٥). الوعي الاجتماعي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض رسالة ماجستير في علم الاجتماع تخصص تأهيل ورعاية اجتماعية غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

الحميري، ازهار أحمد (٢٠١٥). الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته بالمتغيرات الذاتية - مجلة جامعة بابل . ٣ - اشرف عبد العزيز عبد المجيد و سونيا صالح المراسي (٢٠١٠). التنقيف الغذائي دار الفكر للنشر والتوزيع .

الدبيسي، عبدالكريم علي، الطاهات، زهير ياسين (٢٠١٣). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام لدى طلبة الجامعات الأردنية، مجلة. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٤٠، العدد - ٦٦ - ٨١.

الدريويش، أحمد بن عبدالله (٢٠١٤). واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في التعليم لدى طلاب كلية المعلمين بجامعة الملك سعود، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي ٣٤ (٢)، ٩١ - ١٠٢.

الصعيدي، طارق محمد محمد (٢٠٠٥). دور الاعلام التربوي في تنمية الوعي الاعلامي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. رسالة دكتوراه كلية الاعلام، جامعة القاهرة.

الشريف، بيضاء محمد غالب (٢٠١٠). التنقيف الغذائي، عمان ، دار المسيرة للنشر.

الشريف، بيضاء محمد (٢٠٠٧). برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدي طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه مقدمة لقسم التربية وعلم النفس تخصص مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، كلية التربية للأقسام الأدبية.

الشنقيقي، محمد الصالح والقحطاني، حسن عبد الله (٢٠٠٨ م). "دراسة مستوى الوعي الغذائي بين اسر طلاب المدارس الابتدائية في مدينة الرياض"، قسم الإرشاد الزراعي والمجتمع الريفي، قسم علوم الأغذية والغذاء كلية الزراعة.

الطيبار، فهد بن علي (٢٠١٤). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الملك سعود، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، المجلد ٣١، العدد ٦١، ١٩٣-٢٢٦.

العساف ، فريال حجازب (٢٠١٢). المرأة الريفية وحقها في الغذاء الكافي. المركز الوطني لحقوق الانسان بالاردن.



- القوس، سعود بن سهل (٢٠١٨). دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الاجتماعي - دراسة ميدانية على عينة من الشباب السعودي بمنطقة الرياض، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. العدد العاشر. الجزء الأول.
- المراسي، سونيا، عبد المجيد اشرف (٢٠١٠). التنقيف الغذائي، دار النشر عمان، الاردن.
- النوري، سلطان بن خلف (٢٠١٤). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي لدى الشباب في منطقة الجوف في المملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه في علم الاجتماع غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، عمان، ١ - ٩٧.
- الطاف ياسين خضر، سمر عدنان (٢٠١٥). الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات، كلية التربية للبنات قسم رياض الاطفال، العدد ٤٧ مجلة البحوث التربوية والنفسية.
- سونيا صالح المراسي وأشرف عبد العزيز عبد الحميد (٢٠١٠). التنقيف الغذائي. عمان - الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- عبد الرزاق، رأفت مهند (٢٠١٣). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي السياسي "دراسة ميدانية لحالة الحراك الشعبي في العراق على عينة من طلبة جامعات كل من الموصل والانبار وتكريت رسالة غير منشورة مقدمة للحصول على درجة الماجستير، جامعة البترا الأردنية.
- عبد المجيد، أشرف عبد العزيز وسونيا صالح المراسي (٢٠١٠). التنقيف الغذائي دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عامر و أسماء فوزي عبد العزيز (٢٠١٤). دراسة العوامل الاجتماعية والبيئية المرتبطة بسلوك الريفيات نحو العادات الغذائية ببعض قرى محافظة كقر الشيخ ورسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة المنصورة.
- عبد الله، أحمد مصطفى أحمد، منال فهمي ابراهيم (٢٠١٦). الوعي الغذائي للمرأة الريقية بمحافظة كفر الشيخ قسم الاقتصاد المنزلي، فرع الارشاد الزراعي، كلية الزراعة، جامعة كقر الشيخ.
- طنش، على السيد أحمد (٢٠١٦). دور موقع الفيسبوك في تشكيل الوعي الاجتماعي لدى طلاب الاعلام التربوي. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، ج ١، العدد الأربعون، ٤٣٧ - ٤٧٦.
- كامل، علياء الحسين محمد (٢٠١٥). دور وسائل التواصل الاجتماعي على وعي الشباب في المشاركة السياسية: دراسة ميدانية في الأنثروبولوجيا الاجتماعية، مجلة مركز الخدمة للاستشارات الدراسية بكلية الآداب، جامعة المنوفية، مصر، الاصدار الخمسون، ٢٣٥ - ٣١١.
- كماش، يوسف لازم (٢٠١١). التغذية والنشاط الرياضي. عمان، الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- مزاخرة، أيمن سليمان (٢٠٠٩). التغذية في الصحة والمرض دار اثناء للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان.
- مناف، شوق عبد (٢٠١٣). أنيميا نقص الحديد عند أطفال الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات - رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كمية التربية للبنات.
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة FAO (٢٠٠٠). الأمن الغذائي والتوعية بالتغذية على نطاق الأسرة، المؤتمر الإقليمي الخامس والعشرون للشرق الأدنى، بيروت، لبنان.
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة FAO (٢٩/ابريل/٢٠٢٠) (النظم الغذائية الصحية).
- نشوان عبد الله نشوان (٢٠١٠). فن الرياضة والصحة، عمان دار الحامد للنشر والتوزيع.
- هيثم محمد النادر (٢٠١٩). الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٦، العدد ١٥١ - ٣١.

## Measurement of Nutritional Awareness of Wemen in AL-Karj Region

Almoallem, Maalem H.

Prince Sattam bin Abdulaziz University, College of Education – Delam, Department of Home Ecomomics, Kingdom Saudi Arabia

---

### Abstract:

This study done on sample of working women in Al-Karj during 1441-1442. The result were as following, 57% of the sample age between 18-25, 29.2% were 26-33, 11.5% were 34-41, and 2% of them were 42-49. The study indicate that 89.3% have Batchelor degree, 75.9% of them have a business, while 24.1% are employees in the government. 40.7% of the sample monthly income ranged between 2000-5000RS compered to the 35.6% monthly income were 5000-10000RS. 61.3% of the women were living in a fella and 88.2% of them have the Saudi nationality. When the awareness level measured there were some differences between the women in their definition of food awareness that balanced food is 51.4% is free from any toxic materials, 48.2% noncontaminated, 47.8% food rich in supplements, 28.5% rich in vitamins, 26.5% rich of water. When the frequency of using meals for the working women measured, in first grade for the snacks 51%, 58.5%, 46.6%, and 41.9% for every day then coffee, tea, and sweats in this order, while the usage of fruit, vegetables, fibres, and playing sport are in decline. Also, when identifying the source of the nutritional information and nutritional awareness it showed that 34.3%, 23.3%, 13.4%, 9.4%, 4.5%, 1.2% from the internet, moms, experience, TV shows, radio, relatives, and neighbours in this order. When identifying the person that responsible for providing the food ingredients it showed 58.9%, 23.3%, 5.9%, the wife, the private driver, and the husband in this order. The average of food safety awareness was 2.27%, for healthy nutrition was 2.25%, food quality 2.23%, and for the healthy habits 2.09%. Food awareness need specific guidance program for the people and community to raise and correct the habits of the community.

---

**Keywords:** *Awareness, Food Awareness, Women, Family.*