

الثقافة التغذوية ومستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مها صاحب عبد⁽¹⁾، فاطمة فائق جمعة⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2021/4/29)، تأريخ قبول النشر (2021/6/6)، تأريخ النشر (2021/6/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(2\)2021.1140](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(2)2021.1140)

المستخلص

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/مجمع الجادرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/الوزيرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الفراهيدي الاهلية)، إضافة الى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي والتغذوي تبعاً لمتغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية، المستوى الاقتصادي) ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على 150 طالب وطالبة وذلك بواقع 50 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (مجمع الجادرية) و50 طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (الوزيرية) و50 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الفراهيدي الاهلية، حيث تم اختيار العينة بصورة عشوائية وتم توزيع استبانة قياس الوعي الصحي والتغذوي والتي تكونت من 31 فقرة وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً اظهرت النتائج وجود اختلاف في المتوسط الحسابي للعينة عن الوسط الفرضي لمقياس الوعي الصحي والتغذوي حيث كان مستوى الوعي جيد، كما ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية حسب متغير الجنس لصالح الذكور، ولم تظهر فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير المرحلة الدراسية والمستوى الاقتصادي، وعلى ضوء هذه الدراسة اوصى بالاهتمام بنشر الثقافة الصحية والغذائية بين شرائح المجتمع من خلال الوسائل الحديثة والقنوات الفضائية وكذلك الحث على ادخال التوعية الصحية والغذائية ضمن المناهج الدراسية والامتناع عن تناول الغذاء الجاهز والمشروبات الغازية وابدالها بالغذاء الطازج والفاكهة وخاصة في وقتنا الحالي الذي اصبح التوجه فيه الى تناول الاطعمة السريعة وخاصة عند طلاب الجامعات.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي، الوعي التغذوي، التغذية الصحية، الثقافة الغذائية.

ABSTRACT

Nutritional culture and the level of health awareness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to identify the level of health and nutritional awareness among students of the faculties of physical education (Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Al-Jadiriya Complex, College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / Al-Waziriya, College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Farahidi National University), in addition to identifying the differences in the level of awareness. To achieve this, the study was conducted on 150 male and female students, 50 male and female students from the College of Physical Education and Sports Sciences (Al-Jadiriya Complex), 50 female students from the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls (Al-Waziriya), and 50 male students from the College of Physical Education and Sports Sciences, Al Farahidi National University, where the sample was randomly selected and a questionnaire was distributed to measure health and nutritional awareness, which consisted of 31 items. After data collection and statistical processing, the results showed a difference in the arithmetic mean of the sample from the hypothetical mean of the health and nutritional awareness scale, where The level of awareness was good, and there were significant statistically significant differences according to the sex variable in favor of males, and no significant differences appeared. According to the educational stage variable and the economic level, and in light of this study, I recommend paying attention to spreading health and nutritional culture among the segments of society through modern means and satellite channels, as well as urging the introduction of health and nutritional awareness within the school curricula and refraining from consuming ready food and soft drinks and replacing them with fresh food and fruits, especially in Nowadays, the trend has become to eat fast foods, especially among university students.

Key words: Health awareness, Nutrition awareness, Healthy nutrition, Food culture.

(1) مدرس مساعد (المجستير)، جامعة تكريت، كلية التربية للبنات – قسم الاقتصاد المنزلي. (maha.s@tu.edu.iq)

Maha Sahib Abd, Asst instructor (Master), University of Tikrit, College of Education For Women - Home Economics Department, (maha.a@tu.edu.iq) (+9647705455902).

(2) أستاذ، (المجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات – قسم الاقتصاد المنزلي. (Fatima.faik@coeduw.uobaghdad.edu.iq)

Fatima Faak Juma, Prof (Master), University of Baghdad, College of Education For Women - Home Economics Department, (Fatima.faik@coeduw.uobaghdad.edu.iq) (+967702941675).

المقدمة:

من نعم الله على الانسان الصحة وعلى كل فرد ان يحافظ على هذه النعمة وان يقوم بكل ما يديمها ويعززها ويشير الوعي الصحي الى قدرة الفرد ومجتمعه في الوصول الى المعلومات وفهمها والاستفادة منها بطرائق تعزز التمتع بصحة جيدة (WHO/FAO,2008) ولعل التغذية الصحية هي من اهم السبل للمحافظة على الصحة (العاني،2018) ويتركز الوعي الغذائي في الالمام بأهمية التغذية المتوازنة ودورها المهم في المحافظة على صحة الجسم وسلامته(ابو رميلة والملكاوي،2014) وان الجهل بمبادئ التغذية سببا رئيسيا في حدوث كثير من امراض سوء التغذية (خالد ويحيى،2006) والغذاء هو العنصر الرئيسي لاستمرار الحياة ويجب على الانسان ان يراعي حسن اختياره للمواد الغذائية المتناولة لان المواد الموجودة فيه تلعب دورا اساسيا في المحافظة على حياة الانسان ،وهذه العناصر الغذائية تمد الجسم بالمغذيات فالغذاء الصحي هام للنمو والتطور السليمين للفرد ولصيانة ما يتلف من الانسجة وخلاياها وللقيام بالوظائف والانشطة الحيوية لمقاومة الامراض والعدوى (مصيفر،2011) حيث ان الغذاء غير المتوازن من مصادر الطاقة يسبب اكثر من نصف امراض العالم بالأخص نقص الفيتامينات والمعادن (WHO/FAO,2008) والغذاء جزء ضروري من ضروريات حياتنا اليومية فهو يحتل المرتبة الثالثة من حيث الاهمية بعد الهواء والماء (السباعي،2010) كما تعد التغذية اساسا لنمو الانسان ويظهر تأثيرها جليا ليس فقط على النمو الجسدي بل يتعداه الى النمو العقلي والعاطفي (الموسوي، 2012) لان التغذية السيئة تؤدي الى تأخر النمو وتعثر التعليم وضعف التحصيل الدراسي (اللهيبي،2009) ، كذلك ان انخفاض المدخل الغذائي ونقص الفيتامينات والعناصر المعدنية يرجع الى الوضع الاقتصادي والاجتماعي للعائلة (عويضة،2015) لذلك يهدف التنقيف الغذائي الى تشجيع الناس على اتباع الممارسات الغذائية الصحية وتجنب العادات الغذائية الخاطئة (مصيفر،2003) وتأتي اهمية الوعي الصحي من اهمية دوره في حماية المجتمع من الامراض الفتاكة التي لا يمكن التحصن منها الا من خلال الارتقاء بصحة الافراد عن طريق زيادة الوعي الصحي والتغذوي والتنقيف الصحي لجميع الافراد (مكي، 2017) ولنشر التنقيف الصحي في مجالاته كافة بين افراد المجتمع اهمية بالغة مرتبطة بحياة الانسان وصحته وسلامته (باريان، 2005) فالإنسان لا يستطيع المحافظة على صحته اذا لم تكن لديه الثقافة والوعي الصحي والتغذوي اللازمان لذلك والوعي الصحي هدف من اهداف التطور الاجتماعي والاقتصادي وهو حق اساسي لجميع الشعوب من دون النظر الى العرق او الدين او المعتقدات السياسية او الحالة الاجتماعية او الاقتصادية (بدح،2010) ومن اهم العوامل التي تؤثر على الوعي الصحي والتغذوي هو المستوى الاقتصادي والتعليمي (العاني،2018) وقد نص اعلان عام 2009 الوزاري للمجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة كالاتي (يشدد على ان الوعي الصحي عامل هام لضمان الحصول على نتائج صحية جيدة وندعو في هذا الصدد الى وضع خطط عمل ملائمة لتعزيز الوعي الصحي)(المجلس الاقتصادي،2009) وبما ان المناهج الدراسية تعتبر الدعامة الاولى لغرس السلوك الغذائي السليم فانه من الضروري ان توفر للمتعلمين المعلومات والسلوكيات الغذائية الصحيحة وان تمدهم بأساليب وممارسات تحقق عن طريقها اهداف التربية الغذائية وزيادة التوعية الغذائية لديهم (مصيفر،2011) وكذلك نشر الوعي الصحي ينطلق من برامج الصحة التي تقدمها مراكز الرعاية الشعبية والوسائل الاعلامية (بدران ومزاهرة، 2009).

واهتمت الكثير من الدراسة بالوعي الصحي والوعي الغذائي ومن الدراسات السابقة التي تطرقت لمثل هذه الدراسة منها:

1- القدومي (2005): هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية لكرة الطائرة وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا

لمتغير الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي اجريت الدراسة على عينة قوامها 90 لاعب مشاركين في بطولة الاندية العربية الثانية والعشرين في الاردن ، وكانت النتائج التي توصل لها الباحث ان مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة عاليا ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجالات الوعي الصحي لصالح المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية وعدم وجود فروق حسب متغير الخبرة والمؤهل العلمي وان اكثر مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى عينة البحث هي وسائل الاعلام .

2- زنكنه (2009): هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم والتعرف على مصادر الحصول على الثقافة الصحية لدى الطلبة ، وظهرت النتائج امتلاك العينة لمستوى جيد من الوعي الصحي وكذلك تدرجت مصادر الحصول على المعلومات بين الاهل في المرتبة الاولى ومن ثم مصدر المواد الدراسية والنشاطات الثقافية بالمرتبة الاخيرة .

3- عبد الحق واخرون (2012): هدفت الدراسة الى التعرف الى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس اضافة الى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغيرات (الجامعة والجنس والكلية والمعدل التراكمي لدى الطلبة) ، وظهرت النتائج ان مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة كان متوسطا حيث كان (64.80%) اضافة الى ظهور فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغيرات الجامعة والجنس و المعدل التراكمي.

4- عبد الحسين واخرون (2012): هدفت الدراسة الى التعرف على واقع الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية – جامعة المثنى والتعرف على الفروق في الوعي الصحي لدى الطلبة وفق المتغيرات (المرحلة الدراسية والجنس) وكذلك التعرف على اكثر المصادر للحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة الكلية ، واجريت الدراسة على (161) طالب وطالبة وتم اختيارهم بصورة عشوائية ، وكانت النتائج التي توصل لها الباحثون حيث كان مستوى الوعي الصحي مرتفع نسبيا وكذلك عدم وجود فروق في مستوى الوعي حسب متغير الجنس والمرحلة الدراسية كما تم الملاحظة على الطلبة على الرغم من ادراكهم للتأثير السلبي لبعض العادات الا انهم يداومون عليها، كما لوحظ هناك تباين في المصادر التي يحصل من خلالها طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المثنى على المعلومات الصحية .

5- الحميري (2015): هدفت الدراسة الى دراسة مستوى وعي المرأة الريفية حول الغذاء والتغذية وشملت الدراسة (160) امرأة متزوجة واختيرت بشكل عشوائي مع من اربع محافظات (بغداد ، بابل ، صلاح الدين ، الانبار) وكانت النتائج التي توصلت لها الباحثة كان المستوى العام للوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات متوسط ، وكذلك وجد هناك علاقة ارتباطية موجبة وذات مستوى دلالة احصائية معنوية بين وعي الريفيات والعوامل الذاتية لهن المتمثلة (مستوى التعليم ، الوضع الاقتصادي ، تعلم الابناء ، الاتصال الثقافي ، تعلم الأزواج) فيما كانت العلاقة الارتباطية سالبة ومعنوية مع (العمر ، عدد الابناء) .

6- مكي (2017): هدفت الدراسة الى دراسة محددات الوعي الصحي لدى الريفيين ، وقد استخدم الباحث منهج المسح الاجتماعي وقام بتطبيق الدراسة الميدانية على عينة من مواطنين من محافظة اسيوط وبلغ عددهم (474) شخص ، وقد اظهرت النتائج هناك تدني في مستوى الوعي الصحي بمؤشراته المختلفة لدى الريفيين ، كما كشفت الدراسة عن تأثير النوع والجنس والمستوى التعليمي والاقتصادي والاجتماعي على درجة الوعي الصحي لدى الريفيين .

7- العاني (2018): هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى طلبة المرحلة المتوسطة والكشف عن دلالة الفروق في الوعي الغذائي والصحي تبعا للمتغيرات (الجنس ، المرحلة الدراسية ، نوع الاسرة ، تسلسل الطالب الولادي ، التحصيل الدراسي للوالدين ، والدخل الشهري للأسرة) ويجاد علاقة بين

الوعي الغذائي والصحي والتعرف على اهم المصادر التي يستمد منها الطالبة معلوماته الغذائية والصحية ايجاد علاقة بين مؤشر كتلة الجسم والوعي الغذائي والصحي التعرف على مستوى الحديد والكالسيوم في الدم واجريت الدراسة على (759) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية وتوصلت النتائج الى وجد اختلاف في المتوسط الحسابي للعينة عن الوسط الفرضي للمقياس الوعي الغذائي والصحي وهناك فروق ذات دلالة في مقياس الوعي الغذائي والصحي لدى بعض المتغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية ، تسلسل الطالب ، الدخل الشهري) وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الغذائي والصحي وهناك فروق ذات دلالة احصائية في الوسائل التي يستمد منها الطالبة معلوماته الغذائية والصحية وكذلك توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مؤشر كتلة الجسم ومقياس الوعي الغذائي والصحي كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الحديد والكالسيوم في دم العينة مقارنة بالمستوى الطبيعي.

مشكلة الدراسة: ان للثقافة والوعي والعادات التي يكتسبها الانسان دورا مهما في حياته ونحن نعيش في زمن تتسارع فيه المعلومات والاكتشافات ولذلك على الانسان ان يتابع ما يدور حوله من معلومات بالأخص فيما يتعلق في مجال الصحة والتغذية والتي تعد من اهم ضروريات الانسان، وتبرز اهمية الوعي الصحي واكتسابه ونشره كأحد الاولويات والاهداف الرئيسية الصحية في زمن توجد الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة خاصة عندما لا يتناول العناصر الغذائية بصورة صحيحة مما يؤدي الى انتشار الكثير من الامراض ذات العلاقة ومن خلاله يمكن تحديد مشكلة الدراسة في قلة الاهتمام بالوعي الصحي والغذائي من قبل افراد المجتمع ولأهمية الموضوع وتأثيره على صحة الانسان وديمومه الحياة لذا قامت الباحثتان بدراسة الوعي الصحي والغذائي على هذه الشريحة من المجتمع وهي طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة لارتباطهم المباشر بهذا الموضوع.

تتركز اهمية الدراسة في معرفة الوعي الصحي والتغذوي للطلبة ،فلا يمكن ان يكون مستوى الوعي الصحي للطلبة مرتفع ما لم يتم تزويدهم بقسط من الوعي الصحي والتغذوي والذي يأتي من خلال توفير المصادر الجيدة للمعلومات والتي منها وسائل الاعلام والاسرة ومؤسسات المجتمع المدني والمدارس والجامعات فان ما يتعلمه الطلبة ويكتسبونه من خلال تلك المجالات له دور كبير في التأثير على معارفهم وسلوكهم فعدم وجود برامج توعية صحيه وتغذوية وكذلك مناهج مستقلة في المراحل الدراسية في هذا المجال من اهم الاسباب في تدني مستوى الوعي الصحي والتغذوي لدى الطلبة.

هدف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على الفروقات في مستوى الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من حيث المتغيرات التالية (الجنس ، المرحلة الدراسية ، المستوى الاقتصادي).

تحديد المصطلحات:

- الوعي: نشاط عقلي يتميز به الانسان بملكات المحاكمة المنطقية ومشروط فسيولوجيا بفعل خلايا تتعرض مباشرة لمنبهات خارجية عن طريق الحواس الخمسة (جعفر ،2015)
- الوعي الغذائي : درجة معرفة المبحوثات بالعناصر الغذائية ومصادرها ووظائفها (حسيب وياقوت ،2014)
- الوعي الصحي : المام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية نحو صحتهم وصحة غيرهم (باقر وهادي ،2012،

الطريقة والأدوات:

اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي كونه المنهج الانسب لغرض الدراسة. شملت عينة الدراسة 150 طالب وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي حيث تمثل ب 50 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد مجمع الجادرية و 50 طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد الوزيرية و 50 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الفراهيدي الاهلية.

الجدول (1) الكليات التي خضعت للدراسة من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلية	عدد الذكور	عدد الاناث
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (مجمع الجادرية)	30	20
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (الوزيرية)		50
جامعة الفراهيدي الاهلية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	29	21
المجموع	59	91

اداة الدراسة: لغرض بناء أداة لقياس الوعي الصحي والتغذوي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اتبعت الخطوات التالية:

- الدراسة الاستطلاعية: تم توزيع استبانة استطلاعية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (الجادرية)، الوزيرية، الفراهيدي) تكونت من (50) طالب وطالبة تضمنت التعرف بهدف الدراسة واسئلة مفتوحة. ملحق (1).
- الدراسات الادبية السابقة: من خلال اطلاع الباحثان على بعض الدراسات السابقة والادبيات ذات العلاقة بالوعي الصحي والتغذوي، تم اعداد فقرات واطراف فقرات جديدة اليها من هذه الدراسات واصبح عدد الفقرات التي شملت مقياس الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (34) فقرة. ملحق(2).

مقياس الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة:

صدق المقياس:

- 1- الصدق الظاهري: بعد ان تم اعداد الفقرات مقياس الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغة (34) فقرة قامت الباحثتان بعرضها على مجموعة من الخبراء المختصين في قسم الاقتصاد المنزلي للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم حيث طلب منهم بيان مدى صلاحية الفقرات او عدم صلاحيتها ووضع التعديل الملائم للفقرات التي تحتاج لتعديل وبعد تفريغ اجابات الخبراء تم تحديد الفقرات التي حصلت على نسبة 80% فاكثر من اراء الخبراء وقد بلغ عددها (31) فقرة . ملحق (3).
 - 2- التحليل الاحصائي للفقرات:
- القوة التمييزية للفقرات: لقد اختير عشوائيا عينة التميز اذ بلغت (150) طالب وطالبة وتم تحليل استجابات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على كل فقرة واستخرج الوسط الحسابي والقيمة التائية والتباين للمجموعتين وتبين ان الفروق ذات دلالة احصائية بين استجابات المجموعتين على الفقرات جميعها.

الجدول (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الصحي والتغذوي

الدالة	المجموعة الدنيا			المجموعة العليا		ت
	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	6,389	0,64	2,12	0,36	2,85	1
دالة	7,900	0,55	2,05	0,36	2,85	2
دالة	8,237	0,54	1,9	0,42	2,78	3
دالة	4,134	0,52	2,02	0,6	2,54	4
دالة	7,512	0,52	1,93	0,45	2,73	5
دالة	6,541	0,65	1,93	0,45	2,73	6
دالة	8,710	0,57	1,85	0,4	2,8	7
دالة	5,695	0,57	1,85	0,59	2,59	8
دالة	6,151	0,57	1,66	0,71	2,54	9
دالة	4,464	0,57	1,68	0,8	2,37	10
دالة	7,057	0,59	1,73	0,5	2,59	11
دالة	5,525	0,64	1,71	0,64	2,49	12
دالة	7,693	0,61	1,78	0,5	2,73	13
دالة	6,332	0,72	1,93	0,47	2,78	14
دالة	5,565	0,68	1,71	0,71	2,56	15
دالة	8,842	0,59	1,73	0,47	2,78	16
دالة	5,764	0,68	1,8	0,62	2,63	17
دالة	6,584	0,65	1,85	0,55	2,73	18
دالة	8,308	0,7	1,76	0,44	2,83	19
دالة	6,898	0,62	1,63	0,59	2,56	20
دالة	7,273	0,57	1,68	0,59	2,61	21
دالة	6,059	0,64	1,71	0,67	2,59	22
دالة	7,890	0,55	1,49	0,67	2,56	23
غير دالة	1,663	0,73	2,37	0,59	2,61	24
دالة	3,784	0,74	2,27	0,42	2,78	25
دالة	3,189	0,73	2,15	0,5	2,59	26
دالة	3,492	0,71	1,95	0,55	2,44	27
دالة	2,222	0,72	2,07	0,67	2,41	28
دالة	4,201	0,69	1,85	0,68	2,49	29
دالة	4,571	0,65	1,78	0,75	2,49	30
دالة	6,061	0,69	1,78	0,58	2,63	31

- ثبات المقياس: تم استخراج ثبات مقياس الوعي الصحي والتغذوي باستعمال معامل الفاكرونباخ للاتساق الداخلي وقد بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (0,73) وهو معامل ثبات جيد .

الجدول (3) ثبات المقياس وعلاقته بالدرجة الكلية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0,571	21	0,520	11	0,542	1
0,540	22	0,543	12	0,505	2
0,581	23	0,560	13	0,572	3
0,285	25	0,489	14	0,423	4
0,277	26	0,472	15	0,502	5
0,310	27	0,571	16	0,483	6
0,184	28	0,481	17	0,516	7
0,372	29	0,502	18	0,479	8
0,367	30	0,597	19	0,547	9
0,427	31	0,566	20	0,450	10

ملاحظة: الفقرة (24) تم حذفها من علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لأنها سقطت بالتمييز

التطبيق النهائي لمقياس الوعي الصحي والتغذوي :

وبعد التحقق من صدق وثبات مقياس الوعي الصحي والتغذوي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم تطبيقها على عينة البحث وقد بدأ التطبيق بتاريخ 2019/1/12 وانتهى بتاريخ 2019/2/1. الوسائل الاحصائية:

- الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين (عودة والخليلي: 288,2000)
- معامل ارتباط بيرسون (عودة وملكاوي: 223,1987)
- معامل الفاكرونباخ (ابو فودة وبني يونس: 139,2012)
- الاختبار التائي لعينة واحدة (Ferguson and taken: 169,1980)
- تحليل التباين الاحادي (البياتي: 251,2008)

النتائج:

تم تفسير النتائج التي تم التوصل اليها كما يلي:

الهدف الاول: التعرف على الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتحقيق للفرضية (لا يوجد اختلاف في المتوسط الحسابي للعينة عن الوسط الفرضي لمقياس الوعي الصحي والوعي التغذوي) حيث تم تطبيق المقياسين على العينة في ان واحد والتي بلغ عددها (150) فرد اذ تم استعمال الاختبار التائي للعينة عند حساب متوسط الوعي الصحي والغذائي اذ بلغ المتوسط الحسابي (66,7267) درجة ، بانحراف معياري قدرة (10,01401) درجة ، موازنة بالوسط الفرضي البالغ (66) درجة ، واتضح ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (8,227) درجة ، في حين القيمة الجدولية تساوي (1,96) درجة ، عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (149) ويتضح من خلال النتائج ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وبهذا فان افراد العينة يتمتعون بمستوى من الوعي الصحي والغذائي لان الفرضية الفائلة يتساوى المتوسطين قد رفضت وقبلت الفرضية البديلة، ويوضح الجدول رقم (4) ذلك.

الجدول (4): الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لقياس الوعي الصحي والغذائي

عدد افراد العينة	متوسط افراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	متوسط الدلالة
150	66,7267	10,01401	66	8,227	1,96	149	0,05

وتشير هذه النتائج الى ان افراد العينة من الطلبة والطالبات يتمتعون بوعي صحي وغذائي ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الوعي والادراك والفهم هو اهم جانب من جوانب المعرفة لدى المتعلمين حيث يتضمن الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية (ابو جادوا، 2003) فهو الطريق الذي يتبع الفرد والمجتمع عند الحصول على المعلومات المتعلقة بتغذيتهم وصحتهم وسلامتهم الصحية والعقلية لأجل النشاط والحركة لان انخفاض الوعي الصحي والممارسات الغذائية يعيق الانسان من الاستفادة من الغذاء على وجهه الصحيح بل يؤدي الى الاصابة بالأمراض ومنها امراض سوء التغذية (الزهراني، 2007) وقد جاءت هذه النتائج مطابقة لكل من دراسة (العاني، 2018) و (القدومي، 2005) و (زنكنة، 2009) وهذا على العكس مما توصل اليه (عبد الحق واخرون، 2012) حيث كانت العينة ذات مستوى متوسط من الوعي الصحي .

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق لمستوى الوعي الصحي والتغذوي حسب المتغيرات التالية :

- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في الوعي الصحي والغذائي حسب الجنس والتي اشتقت منها الفرضية التي تنص (لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الصحي والغذائي بين الذكور والاناث) ولتحقيق ذلك استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عند تحليل بياناتها وللمقارنة بين متوسط درجات افراد العينة للذكور والاناث لمقياس الوعي الصحي والغذائي ويوضح الجدول (5) ذلك.

الجدول (5) الفرق في الوعي الصحي والغذائي حسب الجنس

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
ذكور	59	69,5763	7,69954	2,874	1,97	0,05
اناث	91	64,8791	10,91058			

حيث ان المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي (69,5763) درجة، بانحراف معياري قدره (7,69954) درجه، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (64,8791) درجة، بانحراف معياري قدره (10,91058) درجه، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,874) درجه، وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (1,97) درجة، عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على قبول الفرضيه البديلة التي تنص على عدم تساوي المتوسطين ولذلك رفضت الفرضية الصفرية لان هناك فرق في الوعي الصحي والغذائي حسب الجنس ولصالح الذكور وهذا جاء مطابق لكل من دراسة (عبد الحق واخرون، 2012) ولا يتطابق مع دراسة (عبد الحسين واخرون، 2012) و(العاني، 2018).

- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في الوعي الصحي والغذائي حسب المرحلة الدراسية والتي اشتقت منه الفرضية الصفرية التي تنص (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الصحي والغذائي حسب المرحلة) وقد استعمل تحليل التباين الاحادي بين متغير المرحلة وقد تم ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعه ضمن المجموعة الكلية وكما في الجدول (6)

الجدول (6) الفرق بين الوعي الصحي والغذائي حسب المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاولى	45	67,333	10,07246
الثانية	40	65,7750	8,00156
الثالثة	39	67,333	11,68069
الرابعة	26	66,2308	10,43574
المجموع	150	66,7267	10,01401

اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للمرحلة الاولى كان (67,333) درجة، وانحراف معياري قدره (10,07246) في حين حصلت المرحلة الثانية على متوسط حسابي (65,7750) وانحراف معياري قدره (8,00156) بينما المتوسط الحسابي للمرحلة الثالثة كان (67,333) بانحراف معياري قدره (11,68069) اما المرحلة الرابعة فكان المتوسط الحسابي (66,2308) بانحراف معياري قدره (10,43574) والمعرفة كون هذه الفروق الملاحظة في المتوسطات بين المراحل داخل المجموعة الكلية في الوعي الصحي والغذائي حقيقة وذات دلالة معنوية اما انها عشوائية جاءت بعامل الصدفة فقد استعمل تحليل التباين الاحادي وعند تحليل البيانات ظهر الاتي كما في الجدول (7)

الجدول (7) نتائج تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفرق في الوعي الصحي والغذائي حسب المرحلة الدراسية

الدلالة Sig	القيمة الفئوية الجدولية	القيمة الفئوية المحسوبة	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموعات المربعات S.OF.S	مصدر التباين S.OF.V
868	2,60	0,24	24,512	3	73,536	بين المجموعات
			101,837	146	14868,257	داخل المجموعات
				149	14941,793	الكلية

حيث نرى ان القيمة الفئوية المحسوبة قد بلغت (0,24) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2,60) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (146,3) وهذا يقبل النظرية الصفرية اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الصحي والغذائي حسب المرحلة وهذا لا يتطابق مع دراسة (العاني، 2018) حيث كانت هناك فروق معنوية بالوعي الصحي والغذائي حسب المرحلة ويتطابق مع (عبد الحسين واخرون، 2012).

التعرف على الدلالة الاحصائية في الوعي الصحي والغذائي حسب متغير المستوى الاقتصادي (عالي / متوسط / ضعيف) التي اشتقت من الفرضية (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الصحي والتغذوي تبعا للمستوى الاقتصادي)، وقد تم ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة ضمن المجموعة الكلية وكانت النتائج كما في الجدول (8).

الجدول (8) الفرق في الوعي الصحي والغذائي حسب المستوى الاقتصادي .

المستوى الاقتصادي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
عالي	37	66,000	9,84039
متوسط	89	66,8427	9,93947
ضعيف	24	67,4167	10,89442
المجموع	150	66,7267	10,01401

حيث كان المتوسط الحسابي للمستوى الاقتصادي العالي (66,000) درجة بانحراف معياري قدرة (9,84039) في حين بلغ الوسط الحسابي للمستوى الاقتصادي المتوسط (66,8427) درجة بانحراف معياري قدره (9,93946) اما المستوى الاقتصادي الضعيف فكان الوسط الحسابي (67,4167) بانحراف معياري قدرة (10,89442) ولمعرفة كون هذه الفروق الملاحظة المتوسطات بين المجموعات داخل المجموعة الكلية في الوعي الصحي والغذائي حقيقية وذات دلالة معنوية حقيقية اما انها عشوائية جاءت بمعامل الصدفة فقد استعمل تحليل التباين الاحادي وعند التحليل أظهرت النتائج كما في الجدول (9) .

الجدول (9) نتائج تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق في الوعي الصحي والغذائي حسب المستوى الاقتصادي

الدلالة Sig	القيمة الفئوية جدولية	القيمة الفئوية محسوبة	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموعات المربعات S.OF.S	مصدر التباين S.OF.V
854	3	0,16	16,081	2	32,162	بين المجموعات
			101,426	147	14909,631	داخل المجموعات
				149	14941,793	الكلية

نرى ان القيمة الفئوية المحسوبة قد بلغت (0,16) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (3) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه (147,2) وهذا يتطابق مع دراسة (العاني،2018) ولا يتطابق مع دراسة (الحميري،2015).

الاستنتاجات:

- تتمتع عينة الدراسة بمستوى جيد من الوعي الصحي والغذائي.
- هناك فروق في مقياس الوعي الصحي والغذائي ووجود فروق معنوية حسب الجنس .
- لا توجد فروق معنوية في الوعي الصحي والغذائي حسب المرحلة الدراسية والمستوى الاقتصادي.

التوصيات:

- نشر الثقافة الغذائية والصحية وتوضيح العلاقة بين الغذاء والصحة واهميتها وذلك من خلال عقد دورات تثقيفية وبرامج توعية اضافة الى وسائل الاعلام .
- ادخال مادة التثقيف الغذائي والصحي في البرامج الدراسية .
- الامتناع عن تناول الغذاء الجاهز والمشروبات الغازية وابدالها بالغذاء الطازج والفاكهة وخاصة في وقتنا الحالي الذي اصبح التوجه فيه الى تناول الاطعمة السريعة وخاصة عند طلاب الجامعات.

المصادر

- ابو جادو ، صالح محمد (2003) سايكولوجية التنشئة الاجتماعية ، دار الميسرة للطباعة والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ابو رميلة ، ناجي مصطفى والملكاوي، نهى محمود (2014) التغذية لصحة الانسان ، دار امانة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ابو فودة، باسل خميس وبني يونس، نجاتي احمد (2012) الاختبارات التحصيلية ، الطبعة الاولى، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- باريان، احمد ريان (2005) دور وسائل الاعلام في التنقيف الصحي للمرأة السعودية (الرياض) ،رسالة ماجستير ، كلية الاداب، جامعة الملك سعود.
- باقر، حسن وهادي، سامر عبد الستار (2012) دليل التنقيف الصحي ، وزارة الصحة دائرة الصحة العامة ، قسم الرقابة الصحية ، بغداد ، العراق .
- بدح ، احمد محمد (2010) الثقافة الصحية ، الطبعة 2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
- بدران ، زين حسن ومزاهرة ايمن سلمان (2009) الرعاية الصحية الاولى ، الطبعة الاولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- البياتي، عبد الجبار توفيق (2008) الاحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية، اثناء للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان، الاردن.
- جعفر، افراح محمد (2015) الوعي بالابداع وعلاقته بالواقعية العقلية ومداخل الدراسة لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
- حسيب ، هيام محمد عبد المنعم وياقوت، مروى محسن (2014) المعارف والممارسات التغذوية للريفات والعوامل المرتبطة بهما في قرى محافظة الاسكندرية ، بحث منشور مجلة معهد بحوث الارشاد الزراعي ، مركز البحوث الزراعية ، العدد(59).
- الحميري ، ازهار احمد (2015) الوعي الغذائي والتغذوي في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية ، بحث منشور ، مجلة جامعة بابل للعلوم الصرفة ، المجلد 23 ، العدد(1) .
- خالد ، زينب عاطف ، يحيى سعيد حامد (2006) فعالية برنامج كومبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بحث منشور ، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الازهر .
- زنكنة ، سوزان دريد احمد (2009) الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم ، بحث منشور ، مجلة ديالى ، العدد (41) .
- الزهراني ، مارييا طالب (2007) العادات الغذائية واثرها على السلوك الغذائي ، رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى، الرياض، السعودية.
- السباعي ، ليلي (2010) القيمة الغذائية، الطبعة الاولى ، منشاء المعارف للنشر ، الاسكندرية، مصر .
- العاني ، اسراء احمد عبدالستار (2018) الوعي الغذائي والصحي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير ، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد .
- عبد الحق عماد. شناعة مؤيد . نعييرات قيس وسليمان العمد (2012) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس ، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) ، مجلد (26) ، عدد (4).

عبدالحسين عقيل مسلم . عراق محمد مطر . محمد جاسم جابر (2012) الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المثنى ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الاساس ، جامعة بابل ، العدد (8) .
عودة ، احمد سلمان والخليلي ، يوسف خليل يوسف (2000) الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

عودة ، احمد سليمان وملكاوي ، فتحي حسن (1987) ، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية (عناصره ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته) ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، الزرقاء - الاردن .

عويضة ، عصام حسن حسين (2015) التغذية العلاجية ، الطبعة الاولى ، مكتبة العبيكان للنشر ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .

القُدومي ، عبد الناصر عبد الرحيم (2005) مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية لكرة الطائرة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مجلد (6) عدد (1) .

اللهيبي ، نادية بن عبد الرحمن بني صويلح (2009) فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لامهات ومشرفات اطفال التوحد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي ، جامعة ام القرى ، السعودية .

المجلس الاقتصادي الاجتماعي للامم المتحدة (2009) الاعلان الوزاري الجزء الرفيع المستوى ، تنفيذ الاهداف والالتزامات المتفق عليها دوليا فيما يتعلق بالصحة العامة على الصعيد العالمي .

مصيقر ، عبد الرحمن عبيد (2011) الكتاب الطبي الجامعي الغذاء والتغذية ، الطبعة الاولى ، الناشر اكااديمية المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية الشرق الاوسط .

مصيقر ، عبد الرحمن عبيد (2003) العوامل المؤثرة على السمنة ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، العدد (39) ص 1-3 .

مكي ، عبد التواب جابر احمد محمد (2007) المحددات الاجتماعية للوعي الصحي في الريف المصري دراسة ميدانية لأحدى قرى محافظه اسيوط ، مجلة اسيوط للدراسات البيئية ، العدد (46) .

الموسوي ، رياض شمخي (2012) الغذاء وتغذية الانسان ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة اهل البيت ، كلية الشريعة .

Ferguson, G.I and Taken, Y., (1980) Statistical Analysis in Psychology and education ,New York,McGraw-Hill.

WHO/FAO(2008)Diet Nutrition and the Presentation of Chronic dies eases, Report of joint ,WHO/FAO Expert consultation, WHO Technical Report Series No.916,World Health Organization, Geneva .

الملاحق

الملحق (1) التعرف بهدف الدراسة

س/ ما المقصود بالوعي الصحي والتغذوي؟
وما هي المعايير التي يجب اتباعها للوصول الى الصحة الجيدة؟
س/ هل هناك خطوات يجب اتباعها من قبلك للوصول الى وعي صحي وغذائي؟

الملحق (2) مقياس الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بصيغته الأولية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة الى تعديل
1	اتناول الفواكه والخضروات الطازجة اكثر من المعلبة			
2	احافظ على وزن مناسب لي			
3	اتناول الطعام قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات العملية بساعات على الأقل			
4	اتجنب تناول الطعام في المطبخ			
5	اشرب الماء بكميات محدودة اثناء التدريب في الجو الحار			
6	اتناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة			
7	افضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي			
8	اتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والمعادن والفيتامينات والاملاح والماء			
9	اتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة			
10	اتجنب تناول اللحوم قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات			
11	اتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى او مشاهدة التلفاز			
12	اتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة			
13	اتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة			
14	اتناول الطعام حسب التعليمات (المرفقة بالنشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية			
15	انوع في المواد الغذائية المتناولة			
16	احرص على تناول (الحليب مع البيض الني) عند وجبة الفطور			
17	ثقافة التغذية الصحية ضرورية لانقاص الوزن لدى الرياضي			
18	الطعام الصحي موحد ويكن لأي كان ان يتناوله بغض النظر بكونه رياضي او غير رياضي			
19	التغذية الصحية تتطلب توفير مورد مالي وخاصة للرياضيين			
20	ممارسة الرياضة تتطلب اهتمام اكثر بالتغذية الصحية			
21	التغذية الصحية تتطلب معرفة مكونات الاغذية وفوائد كل منها			
22	اتناول الطعام حسب نوع الرياضة التي امارسها			
23	احرص على عدم تناول الحلويات والشوكولاتة والمشروبات الغازية بشكل مفرط			
24	احرص على الالتزام بالوجبات الرئيسية فقط			
25	اتبع حمية غذائية خاصة بالرياضيين			
26	احرص على اضافة الملح والسكر لوجباتي باعتدال			
27	كمية الغذاء (كثيرة او قليلة)التي يتناولها الرياضي تعني مادة اكبر او العكس			
28	احرص على تناول الوجبات الغذائية المتوازنة			
29	كل عملية تدريب لها غذاء صحي خاص نضرا لتغير المجهود			
30	السعرات الحرارية لها ارتباط بكمية الغذاء (كبيرة او قليلة)			
31	عدم الاكل قبل ممارسة الرياضة لها فائدة على الجسم اكثر			
32	اكثر العناصر التي تفيد الجسم اثناء النشاط الرياضي هي البروتينات			
33	احرص على تناول الوجبات غير المليئة بالدهون والكوليسترول			
34	اقوم بتحديد حاجتي الغذائية قبل ممارسة الرياضة			

الملحق (3) مقياس الوعي الصحي والتغذوي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بصيغته النهائية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة الى تعديل
1	اتناول الفواكه والخضروات الطازجة اكثر من المعلبة			
2	احافظ على وزن مناسب لي			
3	اتناول الطعام قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات العملية بساعات على الأقل			
4	اشرب الماء بكميات محدودة اثناء التدريب في الجو الحار			
5	اتناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة			
6	اتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والمعادن والفيتامينات والاملاح والماء			
7	اتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة			
8	اتجنب تناول اللحوم قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات			
9	اتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى او مشاهدة التلفاز			
10	اتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة			
11	اتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة			
12	اتناول الطعام حسب التعليمات (المرفقة بالنشرة) المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية			
13	احرص على تناول (الحليب مع البيض الني) عند وجبة الفطور			
14	ثقافة التغذية الصحية ضرورية لانقاص الوزن لدى الرياضي			
15	الطعام الصحي موحد ويكن لاي كان ان يتناولها بغض النظر بكونه رياضي او غير رياضي			
16	التغذية الصحية تتطلب توفير مورد مالي وخاصة للرياضيين			
17	ممارسة الرياضة تتطلب اهتمام اكثر بالتغذية الصحية			
18	التغذية الصحية تتطلب معرفة مكونات الاغذية وفوائد كل منها			
19	اتناول الطعام حسب نوع الرياضة التي امارسها			
20	احرص على عدم تناول الحلويات والشوكلاته والمشروبات الغازية بشكل مفرط			
21	احرص على الالتزام بالوجبات الرئيسية فقط			
22	اتبع حمية غذائية خاصة بالرياضيين			
23	احرص على اضافة الملح والسكر لوجباتي باعتدال			
24	كمية الغذاء (كثيرة او قليلة) التي يتناولها الرياضي تعني مادة اكبر او العكس			
25	احرص على تناول الوجبات الغذائية المتوازنة			
26	كل عملية تدريب لها غذاء صحي خاص نظرا لتغير المجهود			
27	السرعات الحرارية لها ارتباط بكمية الغذاء (كبيرة او قليلة)			
28	عدم الاكل قبل ممارسة الرياضة لها فائدة على الجسم اكثر			
29	اكثر العناصر التي تفيد الجسم اثناء النشاط الرياضي هي البروتينات			
30	احرص على تناول الوجبات غير المليئة بالدهون والكوليسترول			
31	اقوم بتحديد حاجتي الغذائية قبل ممارسة الرياضة			