

برنامج معرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

رحاب حسن أحمد- أحمد فؤاد العليمي - محمد سعد اسماعيل
قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الملخص

لقد أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير المجتمع الحديث للوصول به الي أعلى المستويات في مختلف مجالات الحياة عن طريق التعرف علي ما وهبه الله للإنسان من قدرات متعددة في محاولة لتحقيق القدر الأكبر من الاستفادة بأستخدام النظريات العلمية المعاصرة وتطويرها لخدمة المجتمع وتطوره وتعتبر تربية النشئ الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والإتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحموده، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية والغذائية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق إكسابه الرغبة في ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية والغذائية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق إكسابه للمعلومات الأساسية أصبح المجال الغذائي في السنوات الأخيرة ذات اهتمام علي المستوى العالمي والقومي، نظرا لازدياد كثافة السكان وقلة الانتاج من المواد الغذائية خصوصا في الدول النامية، فإن نسبة كبيرة من الأفراد في هذه الدول قد يعانون من سوء التغذية وقلة توافر المواد الغذائية الضرورية، أو قلة توافر الوعي الغذائي السليم

الكلمات المفتاحية: الثقافة الغذائية ، الوعي الغذائي ، السلوك الصحي

لقد أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير المجتمع الحديث للوصول به الي أعلى المستويات في مختلف مجالات الحياة عن طريق التعرف علي ما وهبه الله للإنسان من قدرات متعددة في محاولة لتحقيق القدر الأكبر من الاستفادة بأستخدام النظريات العلمية المعاصرة وتطويرها لخدمة المجتمع وتطوره. (١٦ : ٢)

وتعتبر تربية النشئ الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والإتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحموده، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية والغذائية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق إكسابه الرغبة في ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية والغذائية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق إكسابه للمعلومات الأساسية. (١٧ : ٢)

وبشير بهاء الدين سلامة (٢٠١١م) أن للتثقيف الغذائي والصحي للأفراد له الدور الهام والرئيسي في التنمية والنهوض بصحة الأفراد وتحقيق إنجازهم للنشاط اليومي بفاعلية وكفاءة ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أن يعمل المسئولين داخل المؤسسات المختلفة علي تنمية الوعي الصحي والغذائي لأفرادهم وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الأفراد متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسياً وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية التي تتطلبها الحياة اليومية وأن الهدف من التغذية السليمة هو تحقيق صحة أفضل للحفاظ على السلامة والكفاية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للأفراد. (٧ : ١٨)

وبشير أسامة راتب (١٩٩٨م) إلي أن المعرفة بقواعد التغذية الصحية تساعد الفرد علي تحقيق الصحة المثلي، بينما عدم معرفة الفرد بالوعي الغذائي الصحي لتناول الغذاء قد يؤدي إلي حدوث بعض المشاكل الصحية مثل البدانة وأمراض القلب والسكر، ويجب تناول الغذاء المتوازن أكثر من الغذاء بكثرة، فالغذاء المتكامل يشتمل علي جميع المواد الغذائية ويحتوي علي جميع العناصر الغذائية وفق احتياجات الجسم. (٣ : ٢٦٩)

مشكلة البحث .:

أصبح المجال الغذائي في السنوات الأخيرة ذات اهتمام علي المستوي العالمي والقومي، نظرا لازدياد كثافة السكان وقلة الانتاج من المواد الغذائية خصوصا في الدول النامية، فإن نسبة كبيرة من الأفراد في هذه الدول قد يعانون من سوء التغذية وقله توافر المواد الغذائية الضرورية، أو قلّه توافر الوعي الغذائي السليم، كما تعتبر الثقافة الغذائية عاملاً هاماً لجميع الأفراد حتي بالنسبة للأغنياء منهم، لأن اختيار الغذاء المناسب وتناوله بكميات معينة والتي تتناسب مع حجم ونوع النشاط اليومي للأفراد علي جميع المستويات الإجتماعية والإقتصادية والمراحل السنوية المختلفة، وتعتبر دعامة كبيرة من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية. (١٨ : ٢٦٥)

وعلي المدى البعيد نجد أن العادات الغذائية تكون حلقة مغلقة مما تتعلمه الأم في طفولتها عن التغذية والطعام تظل معها طوال حياتها وتعلمه بالتالي لأطفالها وتطبيق علي أفراد أسرته الذين ينقلوه بدورهم إلي أسرهم، بالإضافة إلي أن هناك ثلاث فترات يتم فيها التغيير السريع للعادات الغذائية، وهي فترة الفطام والمراهقة ومنتصف العشرينات نتيجة لترك منزل الأسرة وتكوين عائلة جديدة. (١٦ : ١٣٥)

وتتميز مرحلة المراهقة بالنمو السريع وما يصاحبها من تغيرات هرمونية وتغيرات في جميع الوظائف الحيوية بالجسم، من حيث نمو المعدة والقناة الهضمية وزيادة الشهية للطعام وتزداد كميته الطعام المتناول . كما تنعكس الخصائص النفسية العامة لمرحلة المراهقة علي السلوك الغذائي للمراهق، وقد تساعد الإضطرابات النفسية علي الإصابة بالسمنة والنحافة علاوة علي انتشار منتجات بعض الشركات الغذائية لبعض المواد الغذائية والوجبات الخفيفة والحلويات والمياه الغازية، وإقبال الطلاب عليها مما يؤدي أيضا إلي الإفراط في تناول

السكريات التي قد تعرض للبدانة ولمرض السكر الذي يؤثر تأثيراً ضاراً علي الناحية الصحية ويحد من الشهية لتناول الطعام، الأمر الذي يؤدي إلي عدم الحصول علي الإحتياجات الكاملة من الغذاء الصحي المناسب.(١٨: ١٨)

كما ان عدم معرفة الفرد بالسعرات الحرارية المطلوبة من العناصر الغذائية قد يعرض لزيادة الوزن والسمنة لعدم تناسب توزيع المواد الغذائية وفقاً للنشاط الممارس، كما ان زيادة أقبال الأفراد علي تناول المواد البروتينيه من اجل اكتساب العضلات القوية اعتقاداً منهم بان الأفرط في تناول المواد يؤدي إلي زيادة الكتلة العضلية وهذا اعتقاد خاطئ . (٥: ١)

ومن خلال الدراسات العديدة للمشاكل الصحية بين طلبة المدارس الإعدادية ظهرت مشاكل شخصية مختلفة والتي تبحث لها عن حلول فطالب المرحلة الإعدادية شغوف أن يتعلم عن الصحة، التغذية، وعن كيفية منع التعرض لجميع اشكال المرض.

وأن المشاكل الصحية لا يمكن تجاهلها فالبيئة الصحية والخدمات الصحية والتنظيف الغذائي يجب وضعها في برنامج يؤثر ايجابياً علي المعلومات والاتجاهات الصحية والغذائية لكي يؤثر علي الثقافة الغذائية.(٢٢: ٢٦)

كما أن المعلومات الغذائية هامه للمحافظة علي الصحة ورفع الكفاءة البدنية والوقاية والتخلص من البدانة والوقاية من مشاكلها الصحية المختلفة وما اكده ايضا **ميتشيل كولنز ٢٠١٠م** بالمؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر_ التربية البدنية والرياضة مارس ٢٠١٠م كلية التربية الرياضية جامعة حلوان علي أن هناك أهمية كبيرة جداً في أكساب الثقافة والعادات الغذائية السليمة للأفراد من بداية سن المدرسة كذلك المراهقين والنشء الرياضي في الاندية وذلك للمحافظة علي الصحة.(٦: ٤)

ومن خلال ما أتيج للباحثين من دراسات ومراجع وأبحاث في مجال التغذية والتنظيف الغذائي لاحظوا وجود العديد من العادات الغذائية الخاطئة بين تلاميذ المرحلة الإعدادية مما يؤثر سلباً علي سلوكهم الصحي والغذائي الأمر الذي يسبب العديد من المشكلات الصحية والأمراض وضعف المناعة.

فتشير الدراسات والمراجع أن ضعف الوعي الغذائي والسلوك الصحي هو ناتج عن قلة المعارف الغذائية والثقافة الغذائية مما دعي الباحثة لإجراء هذا البحث في محاولة منها لعلاج المشكلة وتحسين الوعي الغذائي والسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، ومن هنا جاءت فكرة البحث في المحاولة عن الإجابة عن التساؤل الآتي " ما هو تأثير برنامج معرفي للثقافة الغذائية علي تنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية".

أهمية البحث .:

أ- الأهمية "العلمية"

- يتيح البرنامج الثقافى الغذائى معلومات علمية هامة عن التغذية السليمة والتعرف على العناصر الغذائية وفوائدها المختلفة والتي تساعد التلاميذ فى تحسين الوعي الغذائى لديهم وبناء سلوكيات الصحية السليمة.

ب- الأهمية "التطبيقية"

- معرفة مستوى الوعي الغذائى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال مقياس الثقافة الغذائية.
- معرفة مستوى السلوك الصحى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال مقياس السلوك الصحى.

هدف البحث .:

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج معرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائى والسلوك الصحى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال التعرف على:

- التعرف على تأثير البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- التعرف على تأثير البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

فروض البحث .:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات الوعي الغذائى (الأسلوب الغذائى- أهمية العناصر الغذائية- العادات الغذائية- المجموع الكلى للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات السلوك الصحى (السلوك الصحى الوقائى - السلوك الصحى الغذائى- السلوك الصحى القوامى- المجموع الكلى للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

مصطلحات البحث .:

١- الثقافة الغذائية

مخزون تراكمي للمعرفة والقيم والمعاني والمعتقدات تنتقل من جيل إلي جيل بواسطة اللغة والأنماط السلوكية المشتركة. (١٢ : ١١)

٢- الوعي الغذائى

هو إلمام الفرد بالمعلومات والحقائق والمفاهيم الغذائية والصحية وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم. (٢٥ : ١٣)

٣- السلوك الصحى

التصرف الصحي السليم للأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل. (٨: ٤٧)

الدراسات المرجعية المرتبطة:

أولا الدراسات العربية:

- قامت جهاد محمد عبد المنعم (٢٠٢٠م) (٩) بدراسة بعنوان: "فعالية برنامج إرشادي (صحي- نفسي) لتحسين الثقافة الصحية والغذائية لأطفال ما قبل المدرسة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي (صحي- نفسي) لتحسين الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وقد كانت عدد العينة (٦٠) طالب، وكانت أهم النتائج التأثير الإيجابي للبرنامج على مستوى التحصيل للثقافة الصحية للعينة قيد البحث.

- قام محمد حسين المالح (٢٠٢٠م) (٢١) بدراسة بعنوان: "الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بدافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لمنتخب السباحة بشمال سيناء"، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس للوعي الصحي ودافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء ومعرفة العلاقة بينهما، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد كانت عدد العينة (٣٠) سباح، وكانت أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية بين الوعي الصحي والمستوى الرقمي وأيضا وجود علاقة إرتباطية بين الوعي الصحي ودافعية الانجاز الرياضى.

ثانيا الدراسات الأجنبية:

- قامت نيكول فرانكاهن Nicole Fran Kahn (٢٠٢١م) (٢٥) بدراسة بعنوان: "تحسين برامج السلوك الصحي للمراهقين"، وهدفت الدراسة الى تعزيز السلوكيات الصحية الإيجابية للمراهقين، وإستخدم الباحث المنهجين الوصفي والتجريبي، وقد كانت عدد العينة (٧٦) فرد، وكانت أهم النتائج تحديد معايير للإرتقاء بالمستوى السلوكي الصحي وتحسين السلوك الصحي لعينة البحث.

- قام لاتكين كانولتون Latkin Knowlton (٢٠٢٠م) (٢٤) بدراسة بعنوان: "تقييم شبكة التواصل الاجتماعي من تدخلات لتحسين السلوك الصحي والغذائي"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تقييم شبكة التواصل الإجتماعي من تدخلات لتحسين السلوك الصحي، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد كانت عدد العينة (١١٠٠) فرد، وكانت أهم النتائج هي أن شبكات الإجتماعية توفر طريقة فعالة لتغيير السلوك الصحي، مثل الوقاية من الإيدز والتدخين، وإتباع نظام غذائي، وتنظيم الأسرة، والصحة العقلية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة، بإستخدام القياسين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية ، للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

عينة البحث:

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية وكانت عينة البحث الاساسية (٣١) طالب، وذلك بعد إستبعاد الطلاب الغير ملتزمين بالبرنامج المقترح ، و(١٢) طلاب لإجراء الدراسات الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

شروط اختيار عينة البحث:

- أن تكون العينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية.
- الإهتمام بالتواجد والحضور فى الأيام المحددة لتطبيق وحدات البرنامج المقترح.
- مراعاة تطبيق وتنفيذ البرنامج المقترح لتعديل الوعي الغذائي والسلوك الصحي.

تجانس عينة البحث:

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن=٤٣

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|---------|--------|-------------------|----------------|
| السن | سنة | ١٤.٢٢ | ١٤.٠٠ | ٠.٩٥ | ٠.٦٩ |
| الطول | سم | ١٦٤.٢٤ | ١٦٤.٠٠ | ٤.٠٥ | ٠.١٧ |
| الوزن | كجم | ٥٩.٩٣ | ٦٠.٠٠ | ٢.١٦ | -٠.٠٩ |

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قد تراوحت بين (-٠.٠٩ : ٠.٦٩) أي إنحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يدل على إعتدالية مجتمع البحث.

وسائل جمع البيانات:

إستخدم الباحثون وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها من خلال:

الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية السابقة والمرتبطة:

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة السابقة بموضوع البحث أرقام (١)(٢)(٤)(١٠)(١١)(١٤)(١٥)(١٩)(٢٠)(١٦)(١٧)(٢٣)(٢٦) وذلك بهدف وضع:

- الفلسفة الخاصة بالبرنامج المعرفي للثقافة الغذائية.
- تحديد أهداف البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية.

- التعرف على البرامج المعرفية للثقافة الغذائية.

تصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحثون بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات إلى ما يلي:-

المقابلات الشخصية:

أجرى الباحثون عدة مقابلات شخصية مع ذوى الخبرة والتخصص من خبراء فى مجال علوم الصحة بكليات التربية الرياضية، وفى مجال الصحة العامة بكلية الطب، وفى مجال طرق التدريس بكليات التربية الرياضية.

مرفق (١)

إستمارة تسجيل وتفريغ البيانات:

- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث.

- إستمارة مقياس الوعى الغذائى.

- إستمارة مقياس السلوك الصحى.

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

• ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام.

• ريستاميتير لقياس الطول.

المقاييس المستخدمة فى البحث

مقياس الوعى الغذائى لتلاميذ المرحلة الإعدادية. (إعداد محمد عبد الهادى السيد ٢٠١٧م)(٢٠)

- مقياس السلوك لتلاميذ المرحلة الإعدادية. (إعداد أحمد عبد الفتاح محمود ٢٠١٧م)(٢)

الدراسات الإستطلاعية:

الإستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من يوم السبت الموافق ١٦/١٠/٢٠٢١م إلى

يوم الخميس الموافق ٢١/١٠/٢٠٢١م على عينة قوامها (١٢) طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة

الأساسية تنطبق عليهم مواصفات وشروط إختيار العينة الأساسية للدراسة وقام الباحث بتطبيق بعض مقياس

الوعى الغذائى ومقياس السلوك الصحى وذلك بغرض:

- التعرف على مدى مناسبة مقياسى الوعى الغذائى والسلوك الصحى للعينة قيد البحث.

- مدى وضوح عبارات المقاييس وملائمتها للطلاب والمرحلة السنية.

- التعرف على زمن الاجابة على المقاييس.

- مدى فهم الطلاب لعبارات المقاييس المستخدمة.

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى:

أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى عن :

- مناسبة مقياسى الوعى الغذائى والسلوك الصحى للعينة قيد البحث.

- التأكد من وضوح عبارات المقاييس وملائمتها للطلاب والمرحلة السنية.
- معرفة زمن الاجابة على المقاييس.
- التأكد من فهم الطلاب لعبارات المقاييس المستخدمة.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٣٠/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الخميس الموافق ٤/١١/٢٠٢١م، على عينة قوامها (١٢) طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لتطبيق بعض وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية وذلك بغرض:

- التعرف على صعوبات التطبيق للبرنامج المعرفي للثقافة الغذائية.
- تقنين الوقت المناسب للوحدة التأهيلية.
- التأكد من ملائمة البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية للعينة قيد البحث.
- التأكد من مدى ملائمة الأساليب التدريسية المستخدمة في البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية.

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية:

أسفرت الدراسة الإستطلاعية الثانية عن إجراء بعض التعديلات على البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية وذلك لوضع البرنامج في صورته النهائية، وكذلك تحديد زمن أجزاء الوحدة التأهيلية.

القياس القبلي

حيث قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة في يوم السبت الموافق ١٣/١١/٢٠٢١م واشتمل القياس القبلي على إجراء قياسات تجانس العينة وإجراء تطبيق مقاييس (الوعي الغذائي - السلوك الصحي) على العينة قيد البحث.

تطبيق دراسة البحث الأساسية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية على العينة قيد البحث، خلال الفترة من يوم الإثنين الموافق ١٥/١١/٢٠٢١م إلى يوم السبت الموافق ٥/٢/٢٠٢٢م، واشتمل البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية على (٣٦) وحدة تأهيلية، زمن الوحدة التأهيلية الصحية (٤٥) دقيقة، بواقع ثلاثة أيام اسبوعياً ولمدة (١٢) أسبوع أي بواقع ثلاثة أشهر، وذلك بناء على إستطلاع رأى الخبراء أيام (السبت، الإثنين، الأربعاء).

الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج:

جدول (٢)

المخطط الزمني لتنفيذ البرنامج

| الشهر | الأسبوع | الوحدة التأهيلية | السلوكيات المستهدفة تنميتها | المحتوى |
|-------|---------|------------------|---|--|
| الأول | الأول | ١ | مفاهيم غذائية عامة | شرح الباحث للفوائد الصحية للحليب -أضرار المشروبات الغازية |
| | الأول | ٢ | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | تناول العشاء قبل النوم مباشرة - تناول الخضروات ودورها في تحسين المناعة |

| | | | |
|---|----|--------|---|
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٣ | الثاني | ضرورة احتواء الوجبات على خضروات متنوعة - تناول البرتقال ودوره في تحسين المناعة |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٤ | الثاني | تناول الكيوي ودوره في تحسين المناعة - تناول الزبادى و تحسين المناعة |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٥ | | أهمية تناول البروتينات فى الوجبات الغذائية - أهمية غسل الخضروات جيدا |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٦ | | أهمية تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا- غسل الخضروات بالماء والخل |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٧ | | التعرف على أضرار تناول الكثير من السكريات- أضرار تناول الأطعمة التالفة |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٨ | الثالث | أضرار تناول الحلوى بكثرة- أضرار الفاكهة المهمرنه |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٩ | | أضرار الفاكهة المهمرنه- أضرار شرب العصائر من الباعة بالشوارع |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٠ | | فوائد تناول العصائر يوميا- أضرار أكل الطعام من الباعة الجائلين بالشوارع |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١١ | الرابع | فوائد تناول السمك بانتظام أسبوعيا- فوائد أكل الطعام من وضع الجلوس |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٢ | | أضرار شرب الشاي بكثرة يوميا- أضرار شرب الماء قبل الوجبات |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٣ | | التعرف على الفيتامينات- التعرف مشكلات شرب الماء أثناء الوجبات |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٤ | الخامس | التعرف على فيتامين (د)- أضرار عدم مضغ الطعام جيدا |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٥ | | فوائد الاطعمة الغنية بالألياف- مشكلات استغراق وقت قصير فى تناول الطعام |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٦ | | التعرف على عنصر الكالسيوم- التعرف على أضرار استغراق وقت طويل أثناء تناول الطعام |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٧ | السادس | التعرف على عنصر الفسفور- التعرف على أضرار وضع الملح بكثرة على الطعام |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٨ | | أضرار الاكثار من المواد الدهنية- التعرف على أضرار زيت القلى |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ١٩ | | التعرف على البروتينات- السلوكيات الخاطئة أثناء تناول الطعام |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٠ | السابع | مصادر البروتينات- أهمية الالبان للعظام والقوام |
| تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢١ | | الاملاح المعدنية- أهمية فيتامين د للعظام والقوام |

| | | | | |
|--|---|----|--------|--------|
| التعرف على فيتامين سي- فوائد الكالسيوم للعظام والقوام | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٢ | الثامن | الثالث |
| أضرار الإكثار من البروتينات- فوائد التعرض لاشعة الشمس | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٣ | | |
| أضرار تناول الفطور في وقت متأخر- أهمية التغذية السليمة للقوام | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٤ | | |
| تناول الطعام في وضع آخر غير الجلوس- أهمية البروتينات للحفاظ على القوام | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٥ | التاسع | |
| أهمية تناول وجبة الإفطار يوميا- أهمية الخضروات للحفاظ على القوام | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٦ | | |
| أضرار اللحوم المصنعة- أضرار مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٧ | | |

تابع جدول (٢)

المخطط الزمني لتنفيذ البرنامج

| المحتوى | السلوكيات المستهدفة تتميتها | الوحدة التأهيلية الصحية | الأسبوع | الشهر |
|---|---|----------------------------|------------|--------|
| أضرار الأطعمة المعلبة- أضرار كثرة الكلام أثناء تناول الطعام | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٨ | العاشر | الثالث |
| أضرار تناول الالبان ذات النكهة الصناعية- أهمية غسل اليدين قبل تناول الطعام | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٢٩ | | |
| أضرار تناول القهوة قبل الفطور- أضرار عدم غسل اليدين بعد تناول الطعام | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٣٠ | | |
| التعرف على الدهون- تأثير سوء التغذية على الحالة القوامية | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٣١ | الحادي عشر | |
| فوائد شرب الماء- الأمتناع عن تناول الوجبات الرئيسية والأصابة بالامراض. | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٣٢ | | |
| أضرار قلة شرب الماء- أضرار أكل الطعام بأدوات بلاستيكية | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٣٣ | | |
| التعرف على الكربوهيدرات- أضرار شرب المشروبات الساخنة في مواد بلاستيكية | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٣٤ | الثاني عشر | |
| أضرار الأطعمة ذات النكهات والالوان الصناعية- أضرار شرب الماء في عبوات بلاستيكية رديئة | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٣٥ | | |
| -أهمية التنوع في الغذاء - الأضرار الصحية لأستخدام أدوات طعام غير نظيفة. | تنمية الوعي الغذائي تنمية السلوك الصحي | ٣٦ | | |

القياس البعدي:

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لمقاييس الوعي الغذائي والسلوك الصحي على العينة قيد البحث في يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٧م.

جمع البيانات وجدولتها:

قام الباحثون بتجميع نتائج البحث وذلك بعد الانتهاء من تطبيق أدوات ووسائل جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائياً وعرض النتائج ومناقشتها.

المعالجات الإحصائية:

فقد تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة وذلك باستخدام القوانين الإحصائية وأيضاً الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز " SPSS " وتم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean

- الوسيط Median

- الانحراف المعياري Standard Deviation

- معامل الإلتواء Skewness

- إختبار "ت" T-Test

- نسبة التحسن %

وقد تبنى الباحثون مستوى معنوية ٠.٠٥ للدلالة الإحصائية

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

من خلال هدف البحث وفروضة والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي:

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي- أهمية العناصر الغذائية- العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (٣)

قيمة ت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الوعي الغذائي

(الأسلوب الغذائي - المكملات الغذائية- العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس)

ن = ٣١

| الوعي الغذائي | القياس القبلي | القياس البعدي | الفرق بين | قيمة ت |
|---------------|---------------|---------------|-----------|--------|
|---------------|---------------|---------------|-----------|--------|

| | متوسطين | ع | س | ع | س | |
|-------|---------|------|-------|------|-------|------------------------|
| *٩.٢- | ١٩.٤١- | ٣.٨٢ | ٣٤.٧٥ | ٤.١٩ | ١٥.٣٤ | الأسلوب الغذائي |
| *٨.٩- | ١٦.٧- | ٢.٦٦ | ٣٠.٤١ | ٣.٤٧ | ١٣.٧١ | أهميه العناصر الغذائية |
| *٦.٧- | ١٣.١- | ٢.٥ | ٢٤.٠٩ | ٣.٦١ | ١٠.٩٩ | العادات الغذائية |
| *٨.١- | ٤٩.١٨- | ٢.٩١ | ٨٩.٢٥ | ٤.٩٢ | ٤٠.٠٧ | المجموع الكلي للمقياس |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٠ = ١.٦٩

يوضح جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (-٩.٢ :-٦.٧)، وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في محاور (الأسلوب الغذائي - أهميه العناصر الغذائية - العادات الغذائية - المجموع الكلي للمقياس) للعينة قيد البحث.

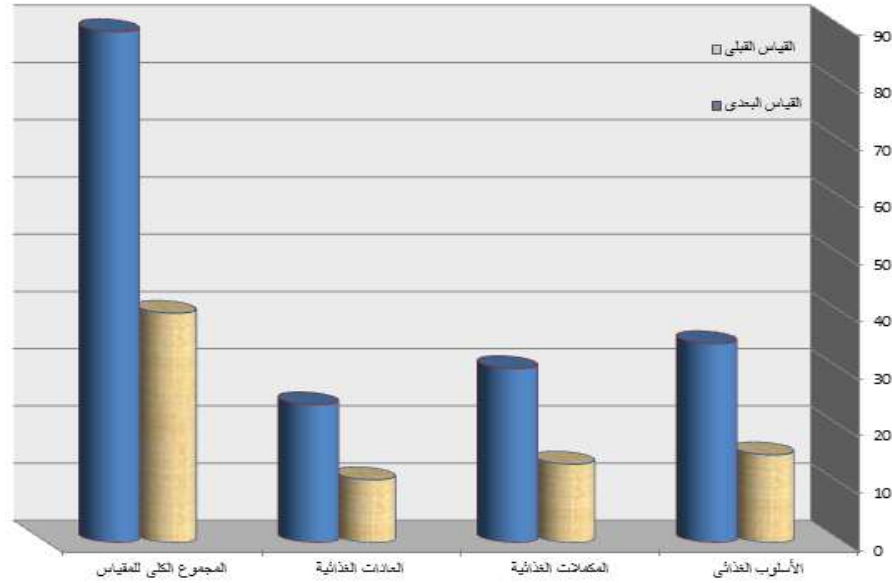
جدول (٤)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الوعي الغذائي

(الأسلوب الغذائي - المكملات الغذائية - العادات الغذائية - المجموع الكلي للمقياس) ن = ٣١

| نسب التحسن % | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الوعي الغذائي |
|--------------|---------------|-------|---------------|-------|------------------------|
| | ع | س | ع | س | |
| %٤٩.٧ | ٣.٨٢ | ٣٤.٧٥ | ٤.١٩ | ١٥.٣٤ | الأسلوب الغذائي |
| %٥٠.٥ | ٢.٦٦ | ٣٠.٤١ | ٣.٤٧ | ١٣.٧١ | أهميه العناصر الغذائية |
| %٤٧.٩ | ٢.٥ | ٢٤.٠٩ | ٣.٦١ | ١٠.٩٩ | العادات الغذائية |
| %٤٩.٢ | ٢.٩١ | ٨٩.٢٥ | ٤.٩٢ | ٤٠.٠٧ | المجموع الكلي للمقياس |

يوضح جدول (٤) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي - أهميه العناصر الغذائية - العادات الغذائية - المجموع الكلي للمقياس) إنحصرت بين (٤٧.٩ : ٥٠.٥%).



شكل (١)

يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور

(الأسلوب الغذائي- أهميه العناصر الغذائية - العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس)

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات السلوك الصحي (السلوك الصحي الوقائي - السلوك الصحي الغذائي- السلوك الصحي القوامي- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (٥)

قيمة ت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات السلوك الصحي

(السلوك الصحي الوقائي - السلوك الصحي الغذائي- السلوك الصحي القوامي- المجموع الكلي للمقياس)

ن = ٣١

| قيمة ت | الفرق بين متوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الوعى الغذائي |
|--------|-------------------|---------------|-------|---------------|-------|--------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| *٩.٥- | ١٥.٢٤- | ٢.٦٥ | ٣٠.٧١ | ٤.٣٢ | ١٥.٤٧ | السلوك الصحي الوقائي |
| *٧.٣- | ١٥.٥٨- | ٢.١١ | ٢٨.٦٤ | ٤.٩٤ | ١٣.٠٦ | السلوك الصحي الغذائي |
| *١٠.١- | ٨.٣١- | ١.٩٧ | ١٩.١٩ | ٣.٢٥ | ١٠.٨٨ | السلوك الصحي للحفاظ على القوام |
| *٩.٤- | ٣٩.١٣- | ٢.٠٦ | ٧٨.٥٤ | ٤.٦١ | ٣٩.٤١ | المجموع الكلي للمقياس |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٠ = ١.٦٩

يوضح جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (١٠.١- : ٧.٣)، وكانت قيمتها أكبر من قيمة

ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس

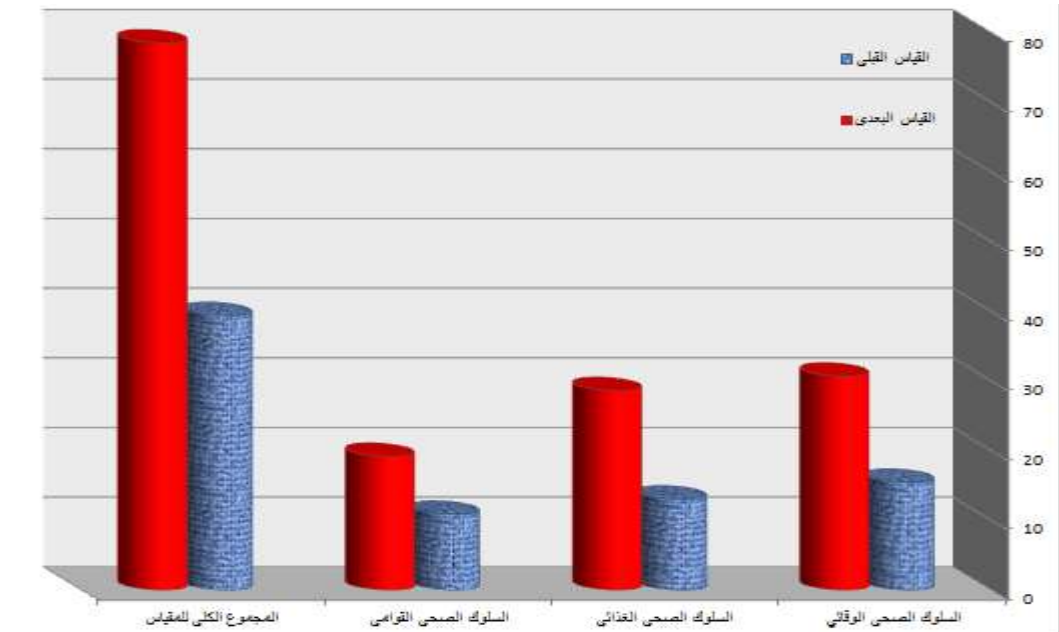
البعدي في محاور (السلوك الصحي الوقائي - السلوك الصحي الغذائي - السلوك الصحي للحفاظ على القوام - المجموع الكلي للمقياس) للعينة قيد البحث.

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات السلوك الصحي
(السلوك الصحي الوقائي - السلوك الصحي الغذائي - السلوك الصحي القوامي
- المجموع الكلي للمقياس) - ن = ٣١

| نسب التحسن % | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الوعي الغذائي |
|--------------|---------------|-------|---------------|-------|------------------------------------|
| | ع | س | ع | س | |
| ٥٢.٤% | ٢.٦٥ | ٣٠.٧١ | ٤.٣٢ | ١٥.٤٧ | السلوك الصحي الوقائي |
| ٤٩.٧% | ٢.١١ | ٢٨.٦٤ | ٤.٩٤ | ١٣.٠٦ | السلوك الصحي الغذائي |
| ٤٦.١% | ١.٩٧ | ١٩.١٩ | ٣.٢٥ | ١٠.٨٨ | السلوكيات الصحية للحفاظ على القوام |
| ٤٨.٣% | ٢.٠٦ | ٧٨.٥٤ | ٤.٦١ | ٣٩.٤١ | المجموع الكلي للمقياس |

يوضح جدول (٦) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور السلوك الصحي (السلوك الصحي الوقائي - السلوك الصحي الغذائي - السلوك الصحي للحفاظ على القوام - المجموع الكلي للمقياس) إنحصرت بين (٤٦.١ : ٥٢.٤%).



شكل (٢)

يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور (السلوك الصحي الوقائي - السلوك الصحي الغذائي - السلوك الصحي للحفاظ على القوام - المجموع الكلي للمقياس)

مناقشة النتائج وتفسيرها The result discussion and explanation

في ضوء هدف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وخصائصها وما توصل إليه الباحث مع الإسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرتبطة، قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث.

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي- أهميه العناصر الغذائية - العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث "

فقد تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (٣) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات محاور الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي- أهميه العناصر الغذائية - العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث كانت قيم ت المحسوبة للمتغيرات إنحصرت بين (-٩.٢ : ٦.٧)، وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد أثبتت النتائج أيضا في جدول (٤) أن هناك نسب تحسن في متغيرات محاور الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي- المكملات الغذائية- العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي حيث كانت نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات إنحصرت بين (٤٧.٩ : ٥٠.٥%).

ويفسر الباحث تلك النتائج أن الفارق بين نتائج القياس القبلي والبعدي في متغيرات محاور الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي- أهميه العناصر الغذائية - العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس) يرجع إلى تأثير البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية المقترح أدى الى التحسن في متغيرات محاور الوعي الغذائي لدى عينة البحث حيث أدى البرنامج الى تحسين النواحي الأسلوب الغذائي وكيفية استخدام المكملات الغذائية وتنمية العادات الغذائية لدى عينة البحث.

ويعزى الباحثون هذا التحسن إلى البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية وما يحتوي من إرشادات غذائية وإعطاء معلومات حول الأطعمة الهامة التي تساعد عينة البحث في تحسين مناعتهم وكفاءتهم في مواجهة الأمراض، حيث أعتمد البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية في التعرف على:

- ضرورة الإكثار من الأطعمة التي تقوى المناعة مثل الأطعمة التي تحتوى على فيتامين (A)، فيتامين (C)، فيتامين (D) وهذه الفيتامينات تساعد على تحسين كفاءة الجهاز المناعي.
- ضرورة الإكثار من الأطعمة التي تقوى المناعة مثل الأطعمة التي تحتوى على عنصر الزنك والأوميغا3 لتحسين كفاءة الجسم ، فالغذاء الجيد يساعد الجسم في مقاومة والتغلب على الأمراض عموما.

- ضرورة الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة.
- ضرورة تناول الاطعمة الغنية بالبروتينات اليومية.
- ضرورة التنوع والتوازن فى الوجبة الغذائية اليومية.
- الابتعاد عن العادات الغذائية الخاطئة والتي تؤثر على النواحي الصحية للفرد.

وقد يرجع ذلك إلى تحقيق الغرض من البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية والذي راعى فيه الباحث العمل على تقديم الإرشادات والمعلومات الغذائية التي تعمل على تنمية الوعي الغذائي ، وبالتالي كان هناك التأثير الإيجابي على تفهم الطلاب وإمدادهم بالمعلومات والإرشادات الغذائية والصحية أدت الى تحسين معدل الوعي الغذائي لدى الطلاب، كما راعى الباحث أثناء تطبيق البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية المقترح أن يعرف الطالب بأضرار ومضاعفات العادات الغذائية الخاطئة وكيفية العمل على تحسين سلوكه الغذائي لوقاية نفسه من الأمراض المختلفة وتحسين الحالة الصحية لديهم.

ويرى الباحثون أن البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية عمل على تحفيز الطلاب وتحسين قدرتهم على التغذية الراجعة إضافة إلى تحسين المعلومات والمفاهيم المرتبطة بالعادات الغذائية السليمة والتي أدت إلى تحسين الوعي الغذائي لدى عينة البحث.

ويفسر الباحثون هذا التحسن إلى:

- تنمية المعلومات والمفاهيم المرتبطة بالوعي الغذائي والتغذية الصحية السليمة لدى عينة البحث.
- أتباع الأسلوب الغذائي المناسب فى حياتهم اليومية.
- الحفاظ على إتباع العادات الغذائية الصحيحة والابتعاد عن العادات الغذائية الخاطئة.
- تنمية المعلومات والمفاهيم المرتبطة بالمكملات الغذائية والتغذية الصحية.

ويؤكد **لاتكين ونولتون Latkin Knowlton** (٢٠١٥م) أن برامج الارشاد الغذائي تعمل على تحسين الأسلوب الأمثل للتغذية السليمة كما يعمل على تنمية المفاهيم الصحيحة عن التغذية السليمة والتعرف على العادات الغذائية الخاطئة وكيفية تجنبها. (٢٤ : ١٩٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من **أحمد ابراهيم** (٢٠١٤م) (١) **أحمد عبد الفتاح** (٢٠٢١م) (٢)، **أميرة محمود** (٢٠٠٨م) (٤)، **زكريا حسن** (١٩٩٩م) (١٠)، **نيكول فرانكاها** **Nicole Fran Kahn** (٢٠٢٠م) (٢٥)، **لاتكين ونولتون Latkin Knowlton** (٢٠١٥م) (٢٤)، على أهمية البرامج المعرفية للثقافة الغذائية فى تنمية الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي - المكملات الغذائية - العادات الغذائية) للأفراد.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات الوعى الغذائى (الأسلوب الغذائى- أهميه العناصر الغذائية - العادات الغذائية- المجموع الكلى للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات السلوك الصحى(السلوك الصحى الوقائى - السلوك الصحى الغذائى- السلوك الصحى للحفاظ على القوام - المجموع الكلى للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثاني وأظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (٥) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات محاور السلوك الصحى(السلوك الصحى الوقائى - السلوك الصحى الغذائى- السلوك الصحى للحفاظ على القوام - المجموع الكلى للمقياس) لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث كانت قيم ت المحسوبة للمتغيرات إنحصرت بين(- ١٠.١ :- ٧.٣)، وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد أثبتت النتائج أيضاً في جدول (٦) أن هناك نسب تحسن في متغيرات محاور السلوك الصحى(السلوك الصحى الوقائى - السلوك الصحى الغذائى- السلوك الصحى القوامى- المجموع الكلى للمقياس) لصالح القياس البعدي حيث كانت نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات إنحصرت بين (٤٦.١ : ٥٢.٤%).

ويفسر الباحثون تلك النتائج أن الفارق بين نتائج القياس القبلي والبعدي في متغيرات محاور السلوك الصحى (السلوك الصحى الوقائى - السلوك الصحى الغذائى- السلوك الصحى للحفاظ على القوام - المجموع الكلى للمقياس) يرجع إلى تأثير البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية المقترح أدى الى التحسن في متغيرات محاور السلوك الصحى لدى عينة البحث حيث أدى البرنامج الى تحسين النواحي السلوكيات الصحية الوقائية والسلوكيات الصحية الغذائية والسلوكيات الصحية القوامية لدى عينة البحث.

ويعزى الباحثون هذا التحسن إلى البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية وما يحتوى من إرشادات صحية غذائية وإعطاء معلومات حول الأطعمة الهامة والسلوكيات الصحية السليمة التي تساعد عينة البحث فى تحسين سلوكهم الصحى ، حيث أعتمد البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية على:

- التعرف على أهمية التغذية السليمة فى الوقاية من الامراض المختلفة.
- التعرف على أهمية التغذية السليمة فى حمايتنا من الانحرافات القوامية ومشكلات العظام والعضلات.
- التعرف على السلوكيات الصحية الغذائية السليمة الواجب إتباعها فى الحياة اليومية.

- الابتعاد عن العادات الغذائية الخاطئة والتي تؤثر على النواحي الصحية للفرد.
وتتفق هذه الدراسة مع كلاً من **جهاد محمد عبد الرحمن (٢٠٢٠م) (٩)**، **محمد حسين المالح (٢٠٢٠م) (٢١)**، **جى أر مون Jr moon (٢٠١٣م) (٢٣)** على أهمية إكساب الفرد السلوكيات الصحية السليمة التي تعمل على وقايته من الأمراض المختلفة والحفاظ على صحة أفضل.

كما يعزى الباحثون التحسن في محاور السلوك الصحي الى البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية والذي كان له الأثر الكبير في تغيير السلوكيات الصحية لدى عينة البحث:

- إتباع عينة البحث السلوكيات الصحيحة في التغذية والتعرف على التغذية التي تحسن مناعتهم والتي لها الدور الكبير في مقاومة الأمراض وكذلك الوقاية من الامراض المختلفة.
- تعرف عينة البحث السلوكيات الغذائية الصحيحة والتي تساعدهم على تحسين سلوكهم الغذائي.
- تعرف عينة البحث السلوكيات الصحية القوامية ودور البرنامج الغذائي في تحسين الصحة القوامية.
وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من **أميرة خطاب (٢٠٠٨م) (٤)**، **أشرف صالح (٢٠٠٢م) (٥)**، **جهاد عبد المنعم (٢٠٢٠م) (٩)**، **صلاح محمد عبد الباسط (٢٠١٠م) (١١)**، **عمرو سعيد (٢٠١٨م) (١٧)**، **نيكول فرانكاهن Nicole Fran Kahn (٢٠٢٠م) (٢٥)**، **لاتكين ونولتون Latkin Knowlton (٢٠١٥م) (٢٤)**، على أهمية البرامج المعرفية للثقافة الغذائية في تنمية السلوك الصحي (السلوك الصحي الوقائي - السلوك الصحي الغذائي - السلوك الصحي للحفاظ على القوام - المجموع الكلي للمقياس) للأفراد عن طريق أمداد الأفراد بالمعلومات والارشادات الغذائية، والتي تساعدهم في تحسين النواحي السلوكية والوظيفية للجسم للحفاظ على صحة أفضل ومواجهة الأمراض المختلفة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات السلوك الصحي (السلوك الصحي الوقائي - السلوك الصحي الغذائي - السلوك الصحي للحفاظ على القوام - المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة عينة البحث وإستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى أن التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح أدى إلى الآتي:

١- التأثير الإيجابي للبرنامج المعرفي للثقافة الصحية أدى الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي - المكملات الغذائية - العادات الغذائية - المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث، حيث كانت قيم ت المحسوبة للمتغيرين (-٩.٢ : ٦.٧)، وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وكانت هناك

نسب تحسن للمتغيرين هما (٤٧.٩ : ٥٠.٥%)، مما يدل على فاعلية البرنامج المعرفى للثقافة الصحية تحسين متغيرات الوعى الغذائى (الأسلوب الغذائى - المكملات الغذائية - العادات الغذائية - المجموع الكلى للمقياس) لعينة البحث.

٢- التأثير الإيجابي للبرنامج المعرفى للثقافة الصحية أدى الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات السلوك الصحى (السلوك الصحى الوقائى - السلوك الصحى الغذائى - السلوك الصحى القوامى - المجموع الكلى للمقياس) لصالح القياس البعدي لعينة قيد البحث، حيث كانت قيم ت المحسوبة للمتغيرين (- ١٠.١ : - ٧.٣)، وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وكانت هناك نسب تحسن للمتغيرين هما (٤٦.١ : ٥٢.٤%)، مما يدل على فاعلية البرنامج المعرفى للثقافة الصحية تحسين متغيرات السلوك الصحى (السلوك الصحى الوقائى - السلوك الصحى الغذائى - السلوك الصحى القوامى - المجموع الكلى للمقياس) لعينة البحث.

التوصيات:

فى ضوء هدف البحث وإعتماداً على البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحثون بالآتي:

- الإسترشاد بالبرنامج المعرفى للثقافة الصحية لتحسين الوعى الغذائى لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- الإسترشاد بالبرنامج المعرفى للثقافة الصحية لتحسين السلوك الصحى لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ضرورة الإهتمام بالثقافة الصحية حتى نحى أنفسنا ونحى غيرنا من المشكلات الغذائية والصحية.
- وضع استراتيجيه قومية تستهدف تحسين الحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- التوعية الغذائية والصحية عن طريق الإعلام المرئى والمسموع لتنمية الوعى الغذائى والسلوك الصحى للأفراد.
- العمل على تقديم برامج للتوجيه والإرشاد الثقافى الصحى والغذائى للطلاب فى المدارس وكذلك للمعلمين وأولياء الأمور وكل من يتعامل مع أعداد كبيرة من الطلاب، وذلك لتوعية الطلاب بالإرشادات الغذائية والصحية السليمة.
- الإهتمام بنشر التوعية الغذائية والصحية السليمة لجميع العاملين ومختلف فئات الشعب المصرى حتى يكون هناك وعى غذائى أفضل وسلوكيات صحية أفضل تنعكس بصورة إيجابية على تحسين الحالة الصحية للأفراد.

المراجع العربية والاجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد إبراهيم محمود (٢٠١٤م): المعارف والاتجاهات الصحية وعلاقتها ببعض السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

- ٢- أحمد عبد الفتاح محمود (٢٠٢١م) : الاتجاهات الغذائية وعلاقتها بالسلوك الغذائي والصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) : النمو الحركي (الطفولة - المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٤- أميرة محمود خطاب (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين السلوك الصحي لأطفال مؤسسة (S.O.S) للأيتام بالجزيرة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة طنطا.
- ٥- أشرف محمد صالح (٢٠٠٢م) : دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية ، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان.
- ٦- المتولي حسين أحمد (٢٠١٢م) : الثقافة الغذائية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة)،ماجستير ،جامعة حلوان
- ٧- بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠١١م) : الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٧م) : الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- جهاد محمد عبد المنعم (٢٠٢٠م) : فاعلية برنامج إرشادي (صحي -نفسى) لتحسين الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ١٠- زكريا حسن شحاته (١٩٩٩م) : المعلومات والاتجاهات الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية، ماجستير ،جامعة حلوان
- ١١- صلاح محمد عبد الباسط (٢٠١٠م) : فاعلية برنامج للنشاط الرياضي والثقافة الصحية علي اللياقة البدنية والسلوك الصحي لدي الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط ، كلية تربية رياضية للبنين ، جامعة بنها.
- ١٢- عاصم الدين عبد المنعم مصطفى(٢٠٠٢م) :التوازن الغذائي وعلاقته بمكونات البناء الجسماني واللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الرياضية العسكرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ١٣- عبد الباسط محمد السيد (٢٠٠٤ م) : التغذية ، ط ٣ ، دار ألفا للنشر و التوزيع ، القاهرة
- ١٤- عبد الرحمن عبيد مصيقر (٢٠٠٣م) : التغذية الصحية لطلبة المدارس، سلسلة ثقافية للاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، العدد ١١ ، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، الرياض
- ١٥- عطيات محمد البهي، إلهام محمد محمود، ياسر توفيق (١٩٩٨م) : تقويم فاعلية برنامج التثقيف الغذائي لطلاب الصف الخامس للمدرسة الابتدائية، إنتاج علمي.
- ١٦- علياء بركات السيد (٢٠١٥م) : الثقافة الصحية والغذائية والرياضية للمرأة في الريف والحضر بمحافظة الغربية (دراسة مقارنة)، رساله ماجستير، كليه التربية الرياضية، جامعه طنطا
- ١٧- عمرو سعيد ابراهيم (٢٠١٨م) : التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين بحث منشور، تربية رياضية بنات، جامعة الزقازيق.

- ١٨- **مجدي كمال خفاجي (٢٠٠٠م):** الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٩- **محمد تحوت (١٩٩٠م):** دليل الفريق الصحي للتغذية في الرعاية الصحية الأساسية، مشروع الحفاظ علي حياة الطفل بالتعاون مع وكالة التنمية الأمريكية، وزارة الصحة.
- ٢٠- **محمد عبد الهادي السيد (٢٠١٧م) :** الوعي الغذائي وعلاقته بالتكوين الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢١- **محمد محمد المالح (٢٠٢٠م):** الوعي الصحي وعلاقته بدافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لمنتخب السباحة بشمال سيناء، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ٢٢- **نادية رشاد (١٩٩٢م) :** التربية الصحية الأمان، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 23- **Jr moon (2013) :** body composition in athletes and sports nutrition : an examination of the bioimpedance analysis technique, European journal of clinical nutrition.
- 24-**Latkin CA1, Knowlton AR. (2020):** Social Network Assessments and Interventions for Health Behavior Change: A Critical Review. 1a Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Behave Med.
- 25-**Nicole Fran Kahn (2020):** Optiming Adolescent Health Behavior Program, June 2020 Journal of Youth Development 15(3):74-85 Doi: 10.5195/jyd.2020.949
- 26-**Reeves,S.and Collins,k.(2003) :** the nutritional and anthrobometric status of caelic football players . int-j- sports .Nutr-Exerc-Meta.

مرفق (١)

مقياس الوعي الغذائي

لطلاب المرحلة الإعدادية

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

| م | العبارات | الإجابة |
|----|---|---------|
| ١ | يفضل تناول كوب لبن يوميا. | |
| ٢ | ينبغي تناول المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام. | |
| ٣ | يفضل تناول العشاء قبل النوم مباشرة | |
| ٤ | يجب أن تحتوى الوجبة الغذائية على خضروات متنوعة. | |
| ٥ | يجب تناول البروتينات فى كل وجبة غذائية. | |
| ٦ | ينبغي تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا. | |
| ٧ | يفضل تناول الكثير من السكريات. | |
| ٨ | لا يجب أن تتناول الحلوى بكثرة. | |
| ٩ | يجب تناول الفاكهة يوميا. | |
| ١٠ | يفضل تناول العصائر يوميا. | |
| ١١ | يناول السمك بانتظام أسبوعيا. | |
| ١٢ | يفضل شرب الشاي بكثرة يوميا. | |
| ١٣ | الفيتامينات لا تمد الجسم بالطاقة لكنها تمده بالنشاط والحيوية. | |
| ١٤ | نقص فيتامين (د) يؤدي الي لين العظام. | |
| ١٥ | الألياف تساعد علي سهوله طرد الفضلات وتحسين الشهية. | |
| ١٦ | الكالسيوم والفسفور عنصران مهمان لبناء عظام الرياضي بطريقه طبيعية. | |

تابع مرفق (١)

مقياس الوعي الغذائي

لطلاب المرحلة الإعدادية

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

| م | العبارات | الإجابة |
|----|--|---------|
| ١٧ | الاكثار من المواد الدهنية يزيد من حجم العضلات. | |
| ١٨ | تعتبر البروتينات هي المصدر ذو الأهمية الكبرى لإمداد الجسم بالطاقة. | |
| ١٩ | من مصادر البروتين البيض والدجاج والسمك واللحم. | |
| ٢٠ | تساعد الاملاح المعدنية في بناء انسجه الجسم. | |
| ٢١ | يفضل تناول البرتقال كمصدر جيد لفيتامين (ج). | |
| ٢٢ | الدهون هي المصدر الرئيسي للطاقة الحرارية بالجسم. | |

| | |
|----|---|
| ٢٣ | الاكثار من المواد البروتينية يزيد في حجم العضلات للرياضيين. |
| ٢٤ | تتناول البروتينات بكثرة بما يفوق احتياجاتك. |
| ٢٥ | تناول وجبة العشاء قبل النوم مباشرة. |
| ٢٦ | لا يفضل تناول الفطور في وقت متأخر. |
| ٢٧ | لا يفضل تناول الطعام وانت جالس. |
| ٢٨ | يجب تناول وجبة الافطار يوميا. |
| ٢٩ | لا تتناول اللحوم المصنعة. |
| ٣٠ | لا يفضل تناول الأطعمة المعلبة. |
| ٣١ | أفضل تناول الألبان ذات النكهات الصناعية. |
| ٣٢ | لا يفضل تناول القهوة قبل تناول الفطور صباحا. |

مرفق (٢)

مقياس السلوك الصحي

لطلاب المرحلة الإعدادية

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

| م | العبارة | الإجابة |
|----|--|---------|
| ١ | أتناول الخضروات لتحسن مناعتي ووقايتي من الإصابة بالأمراض. | |
| ٢ | أتناول البرتقال لتحسن مناعتي ووقايتي من الإصابة بالأمراض. | |
| ٣ | أتناول الكيوي ليحسن كفاءة جهازي المناعي. | |
| ٤ | أتناول الزبادي يوميا لما دور في تحسين المناعة بالجسم. | |
| ٥ | أحافظ على غسل الخضروات جيدا. | |
| ٦ | أحرص دائما على تناول الفاكهة المغسولة بالماء جيدا | |
| ٧ | أفضل غسل الخضروات بالماء والخل | |
| ٨ | أحافظ على عدم تناول الأطعمة التالفة | |
| ٩ | أبتعد عن تناول الفاكهة كبيرة الحجم التي تحتوى على الكثير من الهرمونات. | |
| ١٠ | أشرب العصائر الطازجة من الباعة بالشوارع | |
| ١١ | أتناول الطعام بكثرة من الباعة خارج المنزل. | |
| ١٢ | أتناول الطعام وأنا جالس على جنب. | |
| ١٣ | أتناول الطعام وأنا في وضع الوقوف. | |
| ١٤ | أشرب الماء قبل تناول الوجبات | |
| ١٥ | أشرب الماء أثناء تناول الوجبات. | |
| ١٦ | لا أمضغ الأكل جيدا. | |

مرفق (٢)

مقياس السلوك الصحي

لطلاب المرحلة الإعدادية

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

| الإجابة | العبارات | م |
|---------|---|----|
| | أستغرق وقت قصير فى تناول الطعام. | ١٧ |
| | أستغرق وقت طويل فى تناول الطعام. | ١٨ |
| | أضع الكثير من الملح على الطعام | ١٩ |
| | أضع الكثير من الزيت على الطعام. | ٢٠ |
| | أشاهد الهاتف أثناء تناول الطعام. | ٢١ |
| | أتناول الألبان لتحميني من الاصابة بالانحرافات القوامية. | ٢٢ |
| | أتناول الاطعمة الغنية بفيتامين (د) لتحميني من الاصابة بالانحرافات القوامية. | ٢٣ |
| | أتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم لأنه هام جدا لنمو العظام والحفاظ على العظام من الاعوجاج. | ٢٤ |
| | أعرض للشمس يوميا للحفاظ على حالة العظام. | ٢٥ |
| | أتناول التغذية السليمة التى تجعل قوامى سليم. | ٢٦ |
| | أتناول الخضروات والفاكهة حتى لا تجعلنى عرضة للانحرافات القوامية. | ٢٧ |
| | أتناول البروتينات يوميا حتى تجعل عضلاتى أقوى ويحمينى من المشكلات القوامية. | ٢٨ |

مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفى للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة التأهيلية | الأولى |
|---------|---------|----------------------|-----------------------|
| الأسبوع | الأول | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائى |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - شرح أهمية وأهداف البرنامج المعرفى للثقافة الغذائية والصحية للعينة قيد البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية |
| ٢ | الجزء الرئيسى | ٢٥ق | (مفاهيم غذائية وصحية عامة) - التعرف على ما هو الوعي الغذائى، أهمية التغذية السليمة، الأسلوب الغذائى الأمثل، التعرف على العناصر الغذائية، العادات السليمة الصحيحة والخاطئة.. - شرح الباحث للفوائد الصحية للحليب. • نبذة مختصرة عن الحليب ومشتقاته. |

| | | | |
|---|---------------|----|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • التعرف على الفوائد الصحية للحليب. • متى نتناول الحليب. • الكمية اليومية منه. • أهمية تناول كوب من الحليب يومياً. • كيف يجعل الحليب مناعتنا أقوى. • تأثير تناول الحليب على كفاءة أجهزة الجسم. <p>- شرح الباحث لأضرار المشروبات الغازية.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ماهي المشروبات الغازية وأنواعها. • أضرار المشروبات الغازية. • تأثير المشروبات الغازية على العظام. • تأثير المشروبات الغازية على العضلات. • علاقة المشروبات الغازية بالإصابة بالأمراض. • كيفية الإقلاع عن شرب المشروبات الغازية. • البدائل الصحية للمشروبات الغازية. |
| ٣ | الجزء الختامي | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة التأهيلية | الثانية |
|---------|----------|-------------------------|-----------------------|
| الأسبوع | الأول | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على الأسلوب الغذائي المناسب: - تناول العشاء قبل النوم مباشرة |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • تناول العشاء قبل النوم يسبب مشكلات صحية. • تناول العشاء قبل النوم مباشرة يؤثر عملية التنفس أثناء النوم. • تناول العشاء قبل النوم مباشرة يؤدي الى ارتجاع المريء. • تناول العشاء قبل النوم مباشرة يؤدي الى سوء الهضم. • تناول العشاء قبل النوم مباشرة يؤدي الى القيء. <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على السلوكيات الصحية الوقائية:</p> <p>- تناول الخضروات ودورها في تحسين المناعة</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفة أنواع الخضروات التي تحسن المناعة. • معرفة أهمية الخضروات في تحسين المناعة. • التعرف على أنواع الخضروات المختلفة وفوائدها. • التعرف على أهمية الخضروات في تحسين الحالة الصحية للأفراد. • التعرف على فوائد الخضروات الورقية للمناعة وللهضم. • فوائد الخضروات الملونة. • أنواع الخضروات التي تعالج الانيميا وتساعد على كمية الحديد بالجسم. • أضرار الطهي الزائد للخضروات. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة | الثالثة |
|---------|-------|------------|-----------------------|
| الأسبوع | الأول | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة | - تنمية الوعي الغذائي |

| التأهيلية | | | |
|-----------|---------------------------|-------|---|
| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ق | <ul style="list-style-type: none"> - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسى | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعى الغذائى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الأسلوب الغذائى المناسب: - ضرورة احتواء الوجبات على خضروات متنوعة: <ul style="list-style-type: none"> • معرفة أضرار الاعتماد على نوع واحد من الخضروات. • التعرف على أنواع الخضروات المختلفة. • التعرف على فائدة التنوع فى تناول الخضروات. • معرفة أهمية غسل الخضروات جيدا. • معرفة الطرق الصحية لتخزين الخضروات. • أهمية تناول السلطة وتكون بها خضروات متنوعة. • أنواع الخضروات التى تضاف للسلطة وفوائدها. • التعرف على فوائد الخضروات لتحسين عمل الجهاز الهضمى. <p>(تنمية السلوك الصحى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على السلوكيات الصحية الوقائية: - تناول البرتقال ودوره فى تحسين المناعة <ul style="list-style-type: none"> • التعرف على أهمية البرتقال. • التعرف على دور البرتقال فى تقوية المناعة. • التعرف على ماهو فيتامين سى. • فوائد البرتقال فى امدادنا بفيتامين سى. • أضرار خلط البرتقال بالسكر. • الكمية المطلوبة من البرتقال يوميا. • فوائد شرب عصير البرتقال يوميا. |

| | | | |
|---|---------------|----|---|
| ٣ | الجزء الختامي | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. |
|---|---------------|----|---|

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة التأهيلية | الرابعة |
|---------|---------|-------------------------|-----------------------|
| الأسبوع | الثاني | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | (تنمية السلوك الصحي) - التعرف على السلوكيات الصحية الوقائية: - تناول الكيوي ودوره فى تحسين المناعة • معرفة فائدة فاكهة الكيوي. • دور الكيوي فى تحسين المناعة. • أهمية شرب عصير الكيوي. • الكمية المسموح بها من تناول فاكهة الكيوي يوميا. • أضرار الأكتار من الكيوي. • أضرار عدم تناول فاكهة الكيوي. • أهمية أكل ثمرة الكيوي طازجة. • أضرار تسخين فاكهة الكيوي. (تنمية الوعي الغذائى) - التعرف على السلوكيات الصحية الوقائية: - تناول الزبادى ودوره فى تحسين المناعة • أهمية الزبادى فى تحسين المناعة. |

| | | | |
|---|---------------|----|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • فوائد البكتيريا النافعة الموجودة في الزبادى. • أهمية الزبادى فى تحسين الهضم. • أهمية الزبادى فى الجلد والشعر. • أهمية الزبادى فى تحسين العظام. • أهمية الزبادى فى تقوية العضلات. • أهمية الزبادى فى تحسين قدرة الجسم على مواجهة مشكلات السمنة وكذلك التخلص من السمنة |
| ٣ | الجزء الختامى | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفى للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة التأهيلية | الخامسة |
|---------|----------|-------------------------|-----------------------|
| الأسبوع | الثاني | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعى الغذائى |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | <ul style="list-style-type: none"> - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسى | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعى الغذائى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على أهمية تناول البروتينات فى الوجبات الغذائية. • التعرف على مقدار تناول البروتينات المسموح به يوميا. • التعرف على أهمية تناول البروتينات يوميا. • التعرف على أهم مصادر البروتينات الحيوانية. • التعرف على أهم مصادر البروتينات النباتية. |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • التعرف على دور البروتينات في تحسين كفاءة الجهاز العضلي. • التعرف على دور البروتينات في تكوين الهرمونات والأنزيمات بالجسم. • التعرف على أضرار عدم تناول البروتينات. • التعرف على أضرار الإكثار في تناول البروتينات. <p style="text-align: center;">(تنمية السلوك الصحي)</p> <p style="text-align: center;">- التعرف على أهمية غسل الخضروات جيدا.</p> <ul style="list-style-type: none"> • أضرار عدم غسل الخضروات. • الأمراض الناتجة عن عدم غسل الخضروات. • كيفية غسل الخضروات بطريقة صحيحة. • العادات الخاطئة عند غسل الخضروات. • أهمية غسل الخضروات بالخل والماء. • أضرار تناول الخضروات التالفة. • أضرار تخزين الخضروات بصورة سيئة. • التعرف على أهمية غسل الخضروات في الوقاية من دخول الميكروبات والجراثيم الى الجسم. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة | السادسة |
|---------|--------|------------|-----------------------|
| الأسبوع | الثاني | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة | التأهيلية |
| | | التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|-----------------|-------|-------------------------------|
| ١ | افتتاحية الوحدة | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. |

| | | | |
|---|-----|---------------|---|
| - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. | | التأهيلية | |
| <p>(تنمية الوعي الغذائى)</p> <p>- التعرف على أهمية تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمدنا بالحيوية والنشاط. • تعطى طاقة للجسم. • تساعد على أمداد الجسم بالعناصر الغذائية. • تساعد على عدم الاحساس بالدوار طوال اليوم. • تجعل كفاءة الجسم أفضل. • تساعد على عمل الاجهزة الحيوية بكفاءة. • تساعد فى زيادة نشاط الجهاز العضلى. • تجعل حالتنا الصحية أفضل. <p>(تنمية السلوك الصحى)</p> <p>- التعرف على غسل الخضروات بالماء والخل.</p> <ul style="list-style-type: none"> • القضاء على الجراثيم. • القضاء على الميكروبات. • تجعل الخضروات صحية. • تساعدنا على الوقاية من الامراض. • تساعدنا على عدم الاصابة بالتهابات المعدة. • تجعل الامعاء تعمل بشكل أفضل وعدم الاصابة بالتهابات الامعاء. • حماية المعدة من الطفيليات. • إزالة الرواسب الطينية من على الخضروات. | ٢٥ق | الجزء الرئيسى | ٢ |
| شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى. | ٥ق | الجزء الختامى | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفى للثقافة الغذائية

| السابعة | الوحدة التأهيلية | الأول | الشهر |
|----------|---------------------|--------|---------|
| ٤٥ دقيقة | الزمن | الثالث | الأسبوع |

| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |
|-------|------------------------------|-------------------------|---|
| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ ق | <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ ق | <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على أضرار تناول الكثير من السكريات.</p> <p>اضرار السكريات على صحة الجسم لا حصر لها، حيث إن السكر الذي تضيفه إلى نظامك الغذائي سواء الذي تضيفه للمشروبات أو الحلويات عبارة عن كربوهيدرات إضافية يتم تخزينها في جسمك دون أن يستفاد بها، وهذا التراكم التدريجي للسكر في الجسم يؤدي إلى العديد من الأمراض مثل مرض السكري وارتفاع نسبة السكر في الدم والنوبات القلبية وغيرها، كما يؤدي الى:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نقص القيمة الغذائية • زيادة الوزن • مرض السكري • مشاكل الأسنان • أمراض القلب <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أضرار تناول الأطعمة التالفة.</p> <p>مؤشرات الفساد عادة ما تظهر مؤشرات معينة تدل على فساد الأغذية نتيجة سوء الحفظ والتخزين في المنزل ما تؤثر على سلامة الصحة العامة إلا أن هذه المؤشرات بسيطة ويمكن تمييزها بسهولة فغالبا ما تظهر بقع العفن على المخبوزات نتيجة سوء تخزينها أما العصائر الفاسدة فتنترفق مع انتفاخ ملحوظ في أطراف العلبة وعند فتحها تظهر رائحة غازية</p> |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| ويكون طعمها لاذعا في حال تناولها. كما تنتفخ أيضا علب الحليب الطازج بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها | | | |
| • فتناول الأطعمة الفاسدة يؤدي الى دخول البكتيريا والجراثيم الخطيرة الى الجسم. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة | الثامنة |
|---------|----------|-------------------------|-----------------------|
| الأسبوع | الثالث | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على أضرار تناول الحلوى بكثرة. • تعتبر الحلويات هي العامل الأول للإصابة بزيادة الوزن والسمنة المفرطة • زيادة الشعور بالجوع وبالتالي الإفراط في تناول الطعام • زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، وزيادة مستوى الكوليسترول والسكر في الدم. • ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالالتهابات في الجسم • التسبب في العديد من المشاكل التي تصيب البشرة |

| | | | |
|---|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • زيادة خطر الإصابة بمرض السكري • زيادة التوتر والقلق، والشعور بالضغط وضعف التركيز • ضعف الجهاز المناعي بالجسم • ظهور أعراض الشيوخوخة على الجسم <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أضرار الفاكهة المهرمنه.</p> <ul style="list-style-type: none"> • إتلاف الكبد: <p>إن كثرة حقن الفواكه بالهرمونات النباتية و منظمات النمو يجعلها مسممة ، مما يعني أنه إذا قام الإنسان أو الحيوان بتناولها لفترات طويلة فإن ذلك بالتأكد سيؤثر عليهما بالسلب ، حيث سوف تتراكم هذه السموم داخل الجسم و بالتالي ستؤثر على صحة الكبد و تضعف أدائه خاصةً عند الأشخاص المصابين ب مرض الكبد</p> <ul style="list-style-type: none"> • تلف المخ و الأعصاب. • الاصابة الأورام الخبيثة. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة | التاسعة |
|---------|--------|------------|-----------------------|
| الأسبوع | الثالث | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة | التأهيلية |
| | | التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|-----------------|-------|-------------------------------|
| ١ | افتتاحية الوحدة | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. |

| | | | |
|---|-----|---------------|---|
| <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> | | التأهيلية | |
| <p>(تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على فوائد تناول الفاكهة يوميا. • تقوية جهاز المناعة: الفاكهة غنية بفيتامين ج ومضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية جهاز المناعة طوال اليوم. • تساعد الجسم على إنقاص الوزن: تساعد الجسم على المرور بمرحلة إزالة السموم التي تساعد الجسم على التخلص من السموم الزائدة التي تساعد الجسم على إنقاص الوزن. • زيادة التمثيل الغذائي: تساعد على زيادة التمثيل الغذائي الخاص بك وتحتوي على السكريات الطبيعية التي تمد الجسم بالطاقة الطبيعية طوال اليوم. • يحسن الجهاز الهضمي لأن الفاكهة مليئة بالألياف والمواد المغذية فهي تساعد على تحفيز الهضم وتطهير القولون. (تنمية السلوك الصحي) - التعرف على أضرار شرب العصائر من الباعة بالشوارع. • الاصابة بالجراثيم المختلفة. • الاصابة بالميكروبات الضارة. • الاصابة بالامراض. • التهابات المعدة. • التهاب الامعاء • الاصابة بالامراض الطفيلية. • تراكم الذباب عليها يجعلها مستودع للعديد من الأمراض.</p> | ٢٥ق | الجزء الرئيسي | ٢ |
| <p>شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي.</p> | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| | | | |
|---------|---------|-------------------------|-----------------------|
| الشهر | الأول | الوحدة التأهيلية | العاشرة |
| الأسبوع | الرابع | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ ق | <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ ق | <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على فوائد تناول العصائر يوميا.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمنح الجسم نشاطاً وحيوية • غنية بالفيتامينات والمعادن التي تحمي الصحة • تزود الفرد بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في الوقاية من السرطان • تتضمن الفيتامين "سي" الذي يقي الجهاز العصبي • تُنظف الجسم من السموم المتراكمة وتُسهّل تخفيض الوزن • تُرطب الأمعاء وتحميها من الالتهابات، مع تحسين أداء الجهاز الهضمي. • تُحصّن الجسد من الأمراض <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أضرار أكل الطعام من الباعة الجائلين بالشوارع.</p> <p>أن أطعمة الشارع بيئة خصبة لتكاثر الجراثيم والميكروبات، حيث تنقسم البكتيريا إلى شطرين كل ٢٠ دقيقة وبعد ٨ ساعات تنجب البكتريا الواحدة ١٦ ألفا من البكتيريا، ومن ثم</p> |

| | | | |
|--|-----------|----------------------|----------|
| <p>تتكاثر الكائنات الحية الدقيقة بسرعة كبيرة، إلى هذا بدوره يسبب التهاب الكبد الفيروسي A ، الذي ينتقل عن طريق تناول الطعام وشرب المياه الملوثة أو الاتصال بشكل مباشر مع شخص يحمل المرض، بالإضافة إلى أن الطعام الملوث يؤدي إلى تلف الكبد.</p> <p>كما تؤدي الى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تراكم السموم بالجسم - الاصابة بالعديد من الامراض | | | |
| <p>شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي.</p> | <p>٥ق</p> | <p>الجزء الختامي</p> | <p>٣</p> |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة التأهيلية | الحادية عشر |
|---------|----------|-------------------------|-----------------------|
| الأسبوع | الرابع | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| محتوى الوحدة التأهيلية الصحية | الزمن | أجزاء الوحدة التأهيلية | م |
|---|-------|------------------------------|---|
| <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> | ١٥ق | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١ |
| <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على فوائد تناول السمك بانتظام أسبوعياً.</p> <p>أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الساحلية يميلون إلى أن يكونوا أكثر ذكاءً ولديهم صحة أفضل، لأن طعامهم الأساسي هو السمك، قد لا يكون هذا الاعتقاد مجرد أسطورة بعد الآن، حيث إن العديد من الدراسات البحثية العلمية قد وجدت أيضاً أن الأسماك لها فوائد صحية فيساعد في وظائف</p> | ٢٥ق | الجزء الرئيسي | ٢ |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <p>الجسم الأخرى بما في ذلك نمو الكبد، والدماغ، وما إلى ذلك، وفي تنظيم نومك، كما أن استهلاك الأسماك يومياً يمنع خطر الإصابة ببعض الأمراض، خاصة تلك المتعلقة بالقلب.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمنع مرض الزهايمر • يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب • يعالج الاكتئاب • يعزز صحة العين • يعالج التهاب المفاصل • يقلل من خطر الإصابة بالسرطان • يساعدك على النوم • يخفض الكوليسترول • يمنع أمراض المناعة الذاتية <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على فوائد أكل الطعام من وضع الجلوس.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تجعل المعدة تعمل بشكل أفضل. • تجعل هضم الضعاع يعمل بشكل أفضل. • عدم الإصابة بمشكلات المعدة. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الأول | الوحدة | الثانية عشر |
|---------|--------|------------|-----------------------|
| الأسبوع | الرابع | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة | التأهيلية |
| | | | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|-----------------|-------|-------------------------------|
| ١ | افتتاحية الوحدة | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. |

| | | | |
|---|-----|---------------|---|
| <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> | | التأهيلية | |
| <p>(تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على أضرار شرب الشاي بكثرة يوميا. من العادات الغذائية الرائجة في مجتمعنا تناول الشاي مع الطعام في فترة الصباح ثم بعد وجبة الغداء، ويؤكد أخصائيو التغذية أن للشاي فوائد غذائية كثيرة، ولكن تناوله مع الطعام وبعده مباشرة يُضعف قدرة المعدة على امتصاص الحديد الموجود في الطعام، لأنه يحتوي على مادة «Tanins»، و تناول السوائل مع الطعام أو بعده يسبب النفخة والتلبك المعوي وسوء الهضم وتعد هذه من أهم اضرار شرب الشاي مع الطعام تعطى طاقة للجسم، ومن أهم أضرار الافراط فى تناول الشاي مايلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالغثيان. • التأثير على عملية امتصاص الحديد. • عدم سهولة النوم. • الشعور بالقلق. • التوتر بشكل زائد. • زيادة الإحساس بالصداع في الرأس. • الحموضة بسبب الكافيين الموجود فيه <p>(تنمية السلوك الصحى) - التعرف على أضرار شرب الماء قبل الوجبات قد يكون له فوائد صحية فى عملية إنقاص الوزن والشعور بامتلاء المعدة وتناول كميات صغيرة من الاكل الا ان من اهم أضرارها هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقليل البكتيريا النافعة الموجودة بالمعدة والامعاء والتي تساعد على هضم الطعام. • التقليل وتخفيف التركيز من عصارة المعدة . | ٢٥ق | الجزء الرئيسى | ٢ |
| <p>شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى.</p> | ٥ق | الجزء الختامى | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| | | | |
|---------|---------|-------------------------|-----------------------|
| الشهر | الثاني | الوحدة التأهيلية | الثالثة عشر |
| الأسبوع | الخامس | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|--|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على الفيتامينات. لفيتامينات هي مركبات عضوية ضرورية لعمل الأنزيمات والعمليات الحيوية في جسم الإنسان وليس لجسم الإنسان القدرة على تصنيعها لذلك يحتاج للحصول عليها ضمن الوجبات الغذائية اليومية من مصادر حيوانية ونباتية مختلفة. انواع الفيتامينات يحتاج جسم الإنسان إلى ١٣ نوع من الفيتامينات المختلفة والتي تنقسم إلى قسمين: الفيتامينات الذائبة بالماء وهي عبارة عن تسعة فيتامينات مختلفة (فيتامين سي + ٨ أنواع من فيتامين ب)، يحتاج الجسم للحصول عليها بشكل يومي، ويتم طرح الفائض منها في البول لذلك لا تعتبر جرعتها الزائدة خطيرة إلى حد ما. الفيتامينات الذائبة بالدهون وهي (فيتامين د، أ، هـ وفيتامين ك)، يتم تخزينها في الجسم ولا نحتاج للحصول عليها بشكل يومي وجرعتها الزائدة تعتبر |

| | | | |
|---|---------------|----|---|
| | | | خطيرة على الجسم. (تنمية السلوك الصحي) - التعرف مشكلات شرب الماء أثناء الوجبات. • تقليل البكتيريا النافعة الموجودة بالمعدة والامعاء والتي تساعد على هضم الطعام. • التقليل وتخفيف التركيز من عصارة المعدة . • عدم هضم الطعام بصورة جيدة. • تسبب مشكلات إرتجاع المرئ. |
| ٣ | الجزء الختامي | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثاني | الوحدة التأهيلية | الرابعة عشر |
|---------|----------|-------------------------|-----------------------|
| الأسبوع | الخامس | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|--|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على فيتامين (د). فيتامين D هو أحد العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك لبناء عظام صحية والحفاظ عليها. وذلك لأن جسمك لا يمكنه امتصاص الكالسيوم - المكوّن الرئيسي للعظام - إلا عند وجود فيتامين D. كما ينظم فيتامين D أيضًا الكثير من الوظائف الأخرى في خلايا جسمك. وتدعم كذلك خصائصه |

| | | | |
|---|----|---------------|---|
| <p>المضادة للالتهابات وللأكسدة والواقية للأعصاب صحة الجهاز المناعي ووظائف العضلات ونشاط خلايا الدماغ. (تنمية السلوك الصحي)</p> <p>تبين الأبحاث العلمية التي تتناول استخدام فيتامين D لأمراض معينة ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مرض السرطان. • الصحة المعرفية. • اضطرابات العظام الوراثية • التصلب المتعدد. • لين العظام. • هشاشة العظام. • الصدفية. • الكساح. <p>- التعرف على أضرار عدم مضغ الطعام جيدا.</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم هضم الطعام بصورة جيدة. • التهابات المعدة والقولون. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثاني | الوحدة | الخامسة عشر |
|---------|--------|------------|---------------------|
| الأسبوع | الخامس | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة | تنمية الوعي الغذائي |
| | | التأهيلية | |

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|--------------|-------|-------------------------------|
| | التأهيلية | | |

| | | | |
|---|---------------------------|-----|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على فوائد الاطعمة الغنية بالألياف.</p> <p>تعرف الألياف الغذائية - الموجودة بشكل رئيسي في الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات - بقدرتها على منع الإمساك وتخفيفه. ولكن قد توفر الأطعمة الغنية بالألياف فوائد صحية أخرى أيضاً، مثل المساعدة في الحفاظ على وزن صحي للجسم، وخفض خطر الإصابة بداء السكري وأمراض القلب، أو بعض أنواع السرطان.</p> <ul style="list-style-type: none"> • جعل التبرُّز طبيعياً. ويلعب هذا دوراً في الوقاية من أمراض القولون. • خفض مستويات الكوليسترول. يُمكن أن تُساعد الألياف القابلة للذوبان الموجودة في الفول والشوفان وبذور الكتان والنخالة على خفض مستويات الكوليسترول في الدم. • المساعدة على التحكم في مستويات السكر في الدم. بالنسبة للأشخاص المُصابين بداء السكري، فإن الألياف وخاصةً القابلة للذوبان يُمكن أن تُبطئ امتصاص السكر وتُساعد على تحسين مستويات السكر في الدم. • المساعدة على الوصول إلى وزنٍ صحي. تميل الأطعمة الغنية بالألياف إلى أن تكون مُشبَّعة أكثر من الأطعمة قليلة الألياف. • إنها تُساعدك على العيش لفترةٍ أطول. تُشير الدراسات إلى أن مُرتبط بانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية وجميع أنواع أمراض السرطان. |

| | | |
|---|---------------|---|
| | | (تنمية السلوك الصحي) - التعرف على مشكلات استغراق وقت قصير أثناء تناول الطعام. • عدم هضم الطعام بصورة جيدة. • التهابات المعدة والقولون. |
| ٣ | الجزء الختامي | ٥ق |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | | |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| | | | |
|---------|---------|-------------------------|-----------------------|
| الشهر | الثاني | الوحدة التأهيلية | السادسة عشر |
| الأسبوع | السادس | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على عنصر الكالسيوم. الكالسيوم عنصر مهم للحفاظ على صحة العظام. تعرف على الكمية التي يحتاجها جسمك من الكالسيوم وكيفية الحصول عليها. الكالسيوم عنصر مهم لصحة العظام طوال الحياة. بالرغم من أن النظام الغذائي هو الطريقة المثلى للحصول على الكالسيوم، فالمكملات الغذائية المحتوية على الكالسيوم قد تكون من الخيارات الممكنة لتعويض النقص في النظام الغذائي. |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <p>قبل التفكير في استخدام المكملات الغذائية المحتوية على الكالسيوم، تأكد من معرفة الكمية التي تحتاج إليها من الكالسيوم وإيجابيات المكملات الغذائية المحتوية على الكالسيوم وأي نوع من المكملات تختاره .</p> <p>فوائد الكالسيوم</p> <p>يحتاج جسمك إلى الكالسيوم لبناء العظام والحفاظ على قوتها. يحتاج قلبك وعضلاتك وأعصابك أيضاً إلى الكالسيوم ليعملوا بشكل صحيح.</p> <p>تشير بعض الدراسات إلى أن الكالسيوم هو وفيتامين D قد تكون لهما فوائد أكثر من فوائدهما لصحة العظام؛ قد يكون منها الوقاية من السرطان وداء السكري وارتفاع ضغط الدم. لكن الأدلة المتعلقة بهذه الفوائد الصحية ليست قاطعة.</p> <p>مخاطر الحصول على كمية قليلة للغاية من الكالسيوم</p> <ul style="list-style-type: none"> - إذا لم تحصل على الكالسيوم الكافي، فقد تواجه مشاكل صحية تتعلق بضعف العظام: - قد لا يصل الأطفال إلى نمو الجسم الكامل المحتمل. - بالنسبة للبالغين، قد تكون كتلة عظام ضعيفة؛ مما يعرضهم لعامل من عوامل خطورة الإصابة بهشاشة العظام. <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على أضرار استغراق وقت طويل أثناء تناول الطعام. • يجعلك تشبع مبكر فبذلك هو ضار للمصابين بالحنافة فالوقت المتوسط والطبيعي فى تناول الطعام هو الأفضل. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى. | ٥٥ | الجزء الختامى | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفى للثقافة الغذائية

| | | | |
|-------------|------------------|--------|-------|
| السابعة عشر | الوحدة التأهيلية | الثاني | الشهر |
|-------------|------------------|--------|-------|

| | | | |
|---------|----------|-------------------------|-----------------------|
| الأسبوع | السادس | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ ق | <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ ق | <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على عنصر الفسفور.</p> <p>يستخدم الجسم الفسفور لأداء العديد من وظائفه، بما في ذلك تخليص الجسم من السموم وإصلاح الأنسجة التالفة والخلايا، وغالباً ما يحتوي الجسم على كمية من الفسفور تفوق احتياجاته، بينما يعتبر نقص الفسفور في الجسم أمراً نادراً.</p> <p>فوائد الفسفور يحتاج الجسم للفسفور للحفاظ على صحة العظام وتقويتها، ولتوليد الطاقة وتسهيل حركة ووظائف العضلات، وهذه هي فوائد الفسفور:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بناء عظام وأسنان قوية. • مساعدة الكليتين على تنقية الجسم من الفضلات والسموم. • تنظيم عمليات توليد الطاقة في الجسم. • المساعدة على نمو الأنسجة والخلايا والحفاظ عليها وإصلاح التالف منها. • المساعدة في عمليات إنتاج الحمض النووي في الجسم. • المساعدة على تحقيق التوازن في نسب بعض المعادن والفيتامينات في الجسم، مثل فيتامين ب وفيتامين د، واليود والمغنيسيوم والزنك. |

| | | |
|---|---------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • تنظيم وظائف وحركة العضلات. • الحفاظ على انتظام ضربات القلب. • تسهيل عمليات التواصل العصبي. • التخفيف من ألم العضلات بعد ممارسة التمارين الرياضية. <p>مصادر الفسفور الغذائية"اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن. (تنمية السلوك الصحي) - التعرف على أضرار وضع الملح بكثرة على الطعام.</p> <ul style="list-style-type: none"> • زيادة ضغط الدم. • زيادة مشكلات المعدة. |
| ٣ | الجزء الختامي | شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثاني | الوحدة التأهيلية | الثامنة عشر |
|---------|--------|-------------------------|-----------------------|
| الأسبوع | السادس | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية الوعي الغذائي |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على أضرار الاكثار من المواد الدهنية. - الشعور بالانتفاخ أو الغازات لأنه من الصعب على الجسم تكسير الدهون، مما يجعلها |

| | | | |
|---|----|---------------|---|
| <p>تتخمر لفترة أطول في المعدة ما يسبب أو الانتفاخ أو الغازات.</p> <p>- الإسهال</p> <p>مع الإفراط في تناول الدهون يعاني الفرد من الإسهال، وذلك لأنه لا يتم امتصاص الأطعمة الدهنية بشكل صحيح، ما يجعل القولون ينتج إفرازات زائدة، فيسبب الإسهال.</p> <p>- الخمول</p> <p>على الرغم من أن الجسم يحرق الدهون للحصول على الطاقة، إلا أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون يجعل الفرد يشعر بالخمول والتعب أثناء النهار، وذلك لأنها تستغرق وقت طويل في الهضم، والامتصاص.</p> <p>زيادة الوزن</p> <p>على الرغم من أن الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون تستخدم غالبًا لفقدان الوزن، إلا أن الإفراط في تناول الدهون يسبب زيادة الوزن، زيادة فرص تراكمها في الجسم، ويتوقف ذلك على السرعات الحرارية التي يتناولها الفرد، ففي حال تناول سرعات حرارية أكثر من التي يحرقها الجسم، تسبب زيادة الوزن بشكل واضح.</p> <p>اضطراب النوم</p> <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أضرار زيت القلي.</p> <ul style="list-style-type: none"> • زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب. • خطر الإصابة بالسمنة والاورام. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثاني | الوحدة | التاسعة عشر |
|---------|---------|------------|-------------------|
| الأسبوع | السابع | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة | - تنمية السلوكيات |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ق | <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على البروتينات.</p> <p>البروتين هو عنصر غذائي مهم يلعب دوراً رئيسياً في الجسم بأكمله، إنه يصنع الهرمونات والإنزيمات، بينما يساعد أيضاً في الحفاظ على صحة العضلات والعظام والدم والشعر والأظافر يساعد البروتين على بناء وإصلاح وصيانة الأنسجة، بالإضافة إلى تعزيز جهاز المناعة، وزيادة حرق الدهون وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري.</p> <p>- فوائد البروتين</p> <p>فوائد البروتين عديدة ونحتاج جميعاً إلى كميات مختلفة من البروتين وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، فإن الاستهلاك الموصى به من البروتين للبالغين الذين يكونون في متوسط النشاط والوزن هو ٤٩ جم في اليوم للنساء و ٥٦ جم في اليوم للرجال.</p> <p>بعض أفضل مصادر البروتين تشمل الحليب والبيض واللبن والفاول ومع ذلك ، يمكنك أيضاً استهلاكه في شكل مكمل غذائي.</p> <p>بناء العضلات أثبتت الدراسات أن شرب مخفوق البروتين مباشرة بعد التمرين يحسن كتلة العضلات.</p> <p>تعزيز نظام المناعة لديك يتكون جهاز المناعة الخاص بك من البروتينات، فإنه يحتاج إلى تخليق البروتين الجديد للعمل إذا لم تحصل على ما يكفي منه، فسوف يضعف نظام المناعة لديك، يجب أن تستهلك النساء البالغات ٤٩ جراماً من</p> |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <p>البروتين يوميًا ويجب أن يستهلك الرجال البالغون ٥٦ جرامًا. يساعد على تخفيف آلام العضلات-زيادة حرق الدهون- فقدان الوزن والشعور بالشبع-يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري</p> <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على السلوكيات الخاطئة أثناء تناول الطعام.</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام. • عدم بالهاتف المحمول أثناء تناول الطعام. • عدم الاكثار من شرب الماء أثناء تناول الطعام. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| العشرون | الوحدة التأهيلية | الثاني | الشهر |
|------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| ٤٥ دقيقة | الزمن | السابع | الأسبوع |
| - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية | هدف الوحدة التأهيلية | الأربعاء | اليوم |

| محتوى الوحدة التأهيلية الصحية | الزمن | أجزاء الوحدة التأهيلية | م |
|--|-------|---------------------------|---|
| <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> | ١٥ق | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١ |
| <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على مصادر البروتينات.</p> <p>مصادر البروتين</p> <ul style="list-style-type: none"> • البيض • الأسماك • اللحم | ٢٥ق | الجزء الرئيسي | ٢ |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • البقوليات (صويا، لوبيا نحو ٤٠ %، من حبة اللوبيا، ونحو ٢٠ % في البازلاء الجافة • منتجات الألبان (الجبن واللبن الزبادي)، • البندق، واللوز. • مصدر آخر للبروتين نبات الكينوا، فهو يحتوي على ١٤ جرام لكل ١٠٠ جرام من الحبوب، كما يحتوي جميع الأحماض الأمينية الضرورية. <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أهمية الألبان للعظام والقوام.</p> <p>الحليب ومنتجات الألبان الأساسية مثل الجبن والزبادي غنية بالعناصر الغذائية الأساسية. تشتهر منتجات الألبان بدعمها لصحة العظام الجيدة، ولكن منتجات الألبان تفعل الكثير مثل دعم العضلات ومستويات الطاقة والعقل النشط . والحليب معروف لدوره المهم في توفير الكالسيوم للعظام الصحية، ويحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى بكميات أقل. يعد الحليب أيضاً مصدراً رائعاً للبروتين عالي الجودة الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية. يعتبر الحليب ومنتجات الألبان الأساسية جزءاً مهماً من النظام الغذائي المتوازن حيث أنه يوفر العناصر الغذائية</p> | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الواحدة والعشرون | الوحدة التأهيلية | الثاني | الشهر |
|---------------------------------------|-------------------------|--------|---------|
| ٤٥ دقيقة | الزمن | السابع | الأسبوع |
| - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية | هدف الوحدة التأهيلية | السبت | اليوم |

| م | الزمن | أجزاء الوحدة | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|-------|--------------|-------------------------------|
|---|-------|--------------|-------------------------------|

| | | التأهيلية | |
|---|---------------------------|-----------|--|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على الاملاح المعدنية.</p> <p>تُعَدُّ المعادن مهمةً لصحة جسم الإنسان؛ إذ يستخدمها الجسم في العديد من الوظائف؛ كالحفاظ على أداء العظام، والعضلات، والقلب، والدماغ لوظائفهم بشكلٍ سليم، وتُعتبر مهمةً أيضاً في صناعة الإنزيمات، والهرمونات، وتنقسم كالكالسيوم، :المعادن حسب احتياج الجسم ؛ المعادن الكبيرة والمغنيسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، والكلوريد، والنوع الآخر ؛ التي (Trace minerals :بالإنجليزية) هو المعادن الزهيدة يحتاجها الجسم بكمياتٍ قليلةٍ، وتشمل الحديد، والزنك، والفلورايد، واليود، وغيرها، ويحصل معظم الناس على المعادن التي يحتاجونها من خلال تناول بعض الأطعمة، أو تناول المكملات الغذائية</p> <p>يحتاج جسم الإنسان إلى الأملاح المعدنية بكمياتٍ مختلفةٍ</p> <p>- أضرار نقص الاملاح المعدنية.</p> <ul style="list-style-type: none"> • الضعف. • التعب. • نقص المناعة. <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أهمية فيتامين د للعظام والقوام.</p> <p>فيتامين د من الفيتامينات التي تساعد على تنظيم امتصاص الكالسيوم بالجسم، بالإضافة إلى الحفاظ على مستوى الفسفور، ما يساعد في الحفاظ على صحة العظام من التعرض إلى المشكلات، ويتسبب النقص في فيتامين د في حدوث</p> <p>- شلل الأطفال</p> |

| | | | |
|---|---------------|----|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - التقوس في القدمين - ضعف كثافة العظام والعضلات - التعرض إلى مرض هشاشة العظام. |
| ٣ | الجزء الختامي | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثاني | الوحدة التأهيلية | الثانية والعشرون |
|---------|---------|-------------------------|---------------------------------------|
| الأسبوع | الثامن | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|--|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | <ul style="list-style-type: none"> - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعي الغذائى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على فيتامين سي. <p>فيتامين سي (بالإنجليزية: Vitamin C) أو فيتامين ج، هو فيتامين قابل للذوبان في الماء، ويعرف أيضاً باسم حمض الأسكوربيك. لا يستطيع جسم الإنسان تصنيع فيتامين ج، ولكنه يتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة، مثل الخضروات والفواكه، كما أنه متاح كمكمل غذائي.</p> <p>يعتبر فيتامين ج أحد مضادات الأكسدة الفسيولوجية وعنصر غذائي حيوي للصحة، حيث يساعد الجسم في الحفاظ على الأنسجة الضامة بما فيها العظام، والجلد، والأوعية الدموية، كما له دور في العديد من الوظائف المهمة والحيوية في الجسم.</p> |

| | | | |
|---|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • يلعب دوراً رئيسياً في تصنيع بعض الناقلات العصبية والكولاجين، ولهذا له دور حيوي في التئام الجروح وشفائها. • يشارك في عملية التمثيل الغذائي للبروتين. • يلعب دوراً فعالاً في وظيفة المناعة. • يحسن من عملية امتصاص الحديد الموجود في الأغذية النباتية. • يساهم في تقليل الكوليسترول الكلي والكوليسترول السيء والدهون الثلاثية. <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على فوائد الكالسيوم للعظام والقوام .</p> <p>يحتاج جسمك إلى الكالسيوم لبناء العظام والحفاظ على قوتها . يحتاج قلبك وعضلاتك وأعصابك أيضاً إلى الكالسيوم ليعملوا بشكل صحيح. تشير بعض الدراسات إلى أن الكالسيوم هو وفيتامين D قد تكون لهما فوائد أكثر من فوائدهما لصحة العظام؛ قد يكون منها الوقاية من السرطان وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وهام لصحة قوام الانسان.</p> | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثاني | الوحدة التأهيلية | الثالثة والعشرون |
|---------|----------|----------------------|------------------------------------|
| الأسبوع | الثامن | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------|-------|-------------------------------|
| ١ | افتتاحية الوحدة | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. |

| | | | |
|--|-----|---------------|---|
| <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> | | التأهيلية | |
| <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على أضرار الإكثار من البروتينات.</p> <p>يشير العلماء بأن هناك آثارا سلبية مفاجئة نتيجة الإفراط في تناول البروتين، مثل</p> <p>- الانتفاخ في البطن، بما يولد شعورا بعدم الراحة، ويدفع الشخص إلى فك أزرار السروال وتجنب الحركة لفترة من الزمن، وهذا الانتفاخ قد يحدث نتيجة أسباب عدة مثل تناول الطعام بسرعة كبيرة.</p> <p>ويعتقد البعض أنهم عندما يتبعون نظاما غذائيا غنيا بالبروتين سيكونون بمنأى عن الانتفاخ، لكن ذلك غير صحيح.</p> <p>- تتراكم الدهون في منطقة البطن، وهي أخطر دهون في الجسم، فالإفراط في الطعام من أبرز أسباب تراكم هذه الدهون، ولا يعد البروتين استثناءً لهذه القاعدة.</p> <p>- أضرار ومشكلات بالكبد.</p> <p>- أضرار ومشكلات بالكلى.</p> <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على فوائد التعرض لأشعة الشمس.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحسين صحة العظام.. • زيادة المناعة. • تساعد على إنتاج فيتامين د. • له فوائد للأعصاب حيث إن ضوء الشمس يزيد من إنتاج فيتامين د، الذي يلعب دورًا هامًا في عمل الجهاز العصبي. • يساعد ضوء الشمس في منع "الزهايمر أو الخرف، مرض الشلل الرعاش أو مرض باركنسون، مرض التصلب المتعدد، الصرع والنوبات العصبية، مرض الفصام، ضعف الإدراك". | ٢٥ق | الجزء الرئيسي | ٢ |
| <p>شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي.</p> | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| | | | |
|---------|--------|-------------------------|---------------------------------------|
| الشهر | الثاني | الوحدة التأهيلية | الرابعة والعشرون |
| الأسبوع | الثامن | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على أضرار تناول الفطور في وقت متأخر. الإفطار هو أهم وجبة في اليوم، وتناول وجبة متوازنة بشكل جيد أول شيء في الصباح يمكن أن يوفر لك بداية صحية ليومك ويشعرك بالشبع، لكن هناك بعض الأخطاء في وجبة الإفطار وهي تناول الفطور متأخرا مما يسبب الآتى: - هبوط نشاط الحواس. - التأثير الضار على ضغط الدم. - هبوط نشاط الدورة الدموية. - الاحساس بالدوخة - الاحساس بالصداع. - قلة التركيز - قلة الادراك بالأشياء المحيطة. (تنمية السلوك الصحي) - التعرف على أهمية التغذية السليمة للقوام. • تجعل العظام أقوى. |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • تجعل العضلات أقوى. • كفاءة الارتباط المحيطة بالمفاصل. • تحسين قدرة عمل المفاصل. • تحسين حالة العمود الفقري. • تجعل القوام سليم • تحمي من الانحرافات القوامية نتيجة لقوة العضلات وصلابة العظام وصحتها. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | الخامسة والعشرون |
|---------|---------|-------------------------|---------------------------------------|
| الأسبوع | التاسع | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | (تنمية الوعي الغذائى) - التعرف على أضرار تناول الطعام فى وضع آخر غير الجلوس. • سوء الهضم. • سوء عملية التمثيل الغذائى. • عدم استقرار الوضع الطبيعى للمعدة • الاصابة بمشكلات ارتجاع الطعام. • ألم المعدة. |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • الم القولون. • الغثيان. • الصداع. • القيء. • التأثير على عملية التنفس. <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أهمية البروتينات للحفاظ على القوام.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحسن عمل العظام. • تحسن عمل العضلات. • كفاءة الارتباط. • تحسين عمل المفاصل. • تحسين حالة العمود الفقري. • جعل القوام سليم • تحمي من الانحرافات القوامية نتيجة لقوة العضلات الناصبة للعظام وخاصة العضلات المحيطة بالعمود الفقري التي تجعل العمود الفقري في وضعة السليم وعد الاصابة بانحرافات القوام للعمود الفقري. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | السادسة والعشرون |
|---------|----------|----------------------|------------------------------------|
| الأسبوع | التاسع | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------|-------|-------------------------------|
| ١ | افتتاحية الوحدة | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. |

| | | | |
|---|-----|---------------|---|
| <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> | | التأهيلية | |
| <p>(تنمية الوعي الغذائى)</p> <p>- التعرف على أهمية تناول وجبة الافطار يوميا.</p> <p>غالباً ما ينظر إلى وجبة الفطور على أنها الوجبة الأكثر أهمية. وقد أجريت عمليات بحث مكثفة لدراسة أهمية تناول وجبة الفطور، وأثبتت نتائج الأبحاث أنها ترتبط كثيراً بالحماية الغذائية الصحية ولها دور أساسي بتحسين الراحة النفسية والاحساس بالرفاه وترقية الأداء المعرفي والتحكم بالوزن ^{1,2,3,4}. وبالإضافة إلى ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن وجبة الفطور المنتظمة تساعد المستهلكين بخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والنوع الثاني من داء السكري.</p> <p>فوائد تناول وجبة الفطور بانتظام صباحا</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعطى طاقة للجسم. • تساعد على أمداد الجسم بالعناصر الغذائية. • تساعد على عدم الاحساس بالدوار طوال اليوم. • تجعل كفاءة الجسم أفضل. • تساعد على عمل الاجهزة الحيوية بكفاءة. • تساعد فى زيادة نشاط الجهاز العضلى. • تجعل حالتنا الصحية أفضل. <p>(تنمية السلوك الصحى)</p> <p>- التعرف على أهمية الخضروات للحفاظ على القوام.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحسن عمل العظام والعضلات. • كفاءة الاربطة ومفاصل الجسم. • تحسين حالة العمود الفقرى. • تجعل القوام سليم • الوقاية من الانحرافات والمشكلات القوامية. | ٢٥ق | الجزء الرئيسى | ٢ |
| <p>شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى.</p> | ٥ق | الجزء الختامى | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| | | | |
|---------|--------|-------------------------|---------------------------------------|
| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | السابعة والعشرون |
| الأسبوع | التاسع | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على أضرار اللحوم المصنعة. تشكل اللحوم الباردة على الافطار خطر كبير على الصحة مثل: - اللانشون. - البسطرمة. - اللحوم المدخنة. - اللحوم ذات المواد الحافظة. وتُضاف مادة النترات إلى مجموعة من المنتجات الغذائية لتحسين مدة صلاحيتها ونكهتها. واللحوم الباردة عبارة عن لحم مطبوخ يتم تقطيعه إلى شرائح ويضاف لها التوابل والبهارات، ويتم معالجتها حتى تتصلب. وتشمل اللحوم الباردة اللحم المقدد والسلامي. وخلصت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لهيئة الأمم المتحدة إلى أن اللحوم المصنعة يجب تصنيفها على أنها |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <p>مجموعة مسرطنة من المجموعة الأولى.</p> <p>وتقول مؤسسة الأبحاث الدراسات التي أجريت على مدار العقد الماضي أظهرت أن تناول الكثير من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة يزيد من</p> <p>وحذرت منظمة الصحة العالمية من أن ٥٠ جرام من اللحوم المصنعة يوميا، تزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة ١٨%.</p> <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف أضرار مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام.</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم الانتباه لمضغ الجيد للطعام. • عدم الانتباه للكمية المتناولة من الطعام. • أضرار الجهاز التنفسي نتيجة تسرب الطعام او الماء اليه. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى. | ٥ق | الجزء الختامى | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفى للثقافة الغذائية

| الثامنة والعشرون | الوحدة التأهيلية | الثالث | الشهر |
|---------------------------------------|-------------------------|---------|---------|
| ٤٥ دقيقة | الزمن | العاشر | الأسبوع |
| - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية | هدف الوحدة التأهيلية | الأثنين | اليوم |

| محتوى الوحدة التأهيلية الصحية | الزمن | أجزاء الوحدة التأهيلية | م |
|--|-------|------------------------------|---|
| - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. | ٥١ق | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١ |

| | | | |
|---|-----|---------------|---|
| <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على أضرار الأطعمة المعلبة.</p> <p>- - تحتوي الأغذية المعلبة على مادة حمضية لحفظ الطعام من العفن قد تسبب التهابات حادة أو مزمنة في المعدة،</p> <p>- قد تؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة</p> <p>- المعلبات الغذائية تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، قد تؤدي للسمنة بمضاعفاتها الإصابة بـ مرض السكري</p> <p>- أمراض القلب</p> <p>- أمراض الأوعية الدموية.</p> <p>- قد تؤدي إلى تكوين الحصوات في المرارة.</p> <p>- تحتوي على كمية عالية من الملح الذي قد يؤدي إلى أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم</p> <p>- الإصابة بالأورام السرطانية.</p> <p>- الإصابة بالتهابات المعدة.</p> <p>- الإصابة بالتهابات القولون</p> <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أضرار كثرة الكلام أثناء تناول الطعام.</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم الانتباه لمضغ الجيد للطعام. • عدم الانتباه للكمية المتناولة من الطعام. • أضرار الجهاز التنفسي نتيجة تسرب الطعام او الماء اليه. | ٢٥ق | الجزء الرئيسي | ٢ |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| التاسعة والعشرون | الوحدة التأهيلية | الثالث | الشهر |
|-------------------|---------------------|----------|---------|
| ٤٥ دقيقة | الزمن | العاشر | الأسبوع |
| - تنمية السلوكيات | هدف الوحدة | الأربعاء | اليوم |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|--|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ق | <ul style="list-style-type: none"> - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعي الغذائى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على أضرار تناول الالبان ذات النكهة الصناعية. - قد تؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة - المعلبات الغذائية تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية - تؤدي للسمنة بمضاعفاتها - الإصابة بمرض السكري - أمراض القلب - أمراض الأوعية الدموية. - قد تؤدي إلى تكوين الحصوات في المرارة. - أمراض القلب - ارتفاع ضغط الدم - الإصابة بالأورام السرطانية. - الإصابة بالتهابات المعدة. - الإصابة بالتهابات القولون <p>(تنمية السلوك الصحى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على أهمية غسل اليدين قبل تناول الطعام. • القضاء على الجراثيم. • القضاء على الميكروبات. • تساعدنا على الوقاية من الامراض. • تساعدنا على عدم الاصابة بالتهابات المعدة. • حماية المعدة من الطفيليات. • إزالة الرواسب الطينية من على اليدين. |

| | | | |
|---|---------------|----|---|
| ٣ | الجزء الختامي | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. |
|---|---------------|----|---|

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | الثلاثون |
|---------|--------|----------------------|------------------------------------|
| الأسبوع | العاشر | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على أضرار تناول القهوة قبل الفطور. من العادات الغذائية الرائجة في مجتمعنا تناول القهوة قبل الفطور في فترة الصباح ثم بعد وجبة الغداء، ويؤكد أخصائيو التغذية أن للقهوة فوائد غذائية كثيرة، ولكن تناوله قبل الافطار يُضعف قدرة المعدة على امتصاص الحديد الموجود في الطعام، لأنه يحتوي على مادة «Tanins»، و تناول السوائل مع الطعام أو بعده يسبب النفخة والتلبك المعوي وسوء الهضم وتعد هذه من أهم الاضرار: • الشعور بالغثيان. • التأثير على عملية امتصاص الحديد. • عدم سهولة النوم. • الشعور بالقلق. • التوتر بشكل زائد. • زيادة الإحساس بالصداع في الرأس. |

| | | | |
|---|---------------|----|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • الحموضة بسبب الكافيين الموجود فيه (تنمية السلوك الصحي) - التعرف على أضرار عدم غسل اليدين بعد تناول الطعام. • تراكم الجراثيم على اليدين. • تراكم الميكروبات على اليدين. • تسبب الامراض. • الاصابة بالتهابات المعدة. • الاصابة بالطفيليات. • رائحة اليد الكريهة. • التهابات الجلد وصديد الجلد. |
| ٣ | الجزء الختامي | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | الوحدة والثلاثون |
|---------|------------|-------------------------|---------------------------------------|
| الأسبوع | الحادي عشر | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|------------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | (تنمية الوعي الغذائى) - التعرف على الدهون. بعض الدهون صحية ويحتاجها الجسم، وبعضها الآخر ضار جداً، فما هي أنواع الدهون المختلفة؟ وما أهم الحقائق التي عليك معرفتها |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <p>يوجد ثلاث أنواع للدهون.</p> <ul style="list-style-type: none"> - الدهون المشبعة - الدهون غير المشبعة - الدهون المتحولة <p>فوائد الدهون بالجسم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تنظيم درجات الحرارة: تقوم الخلايا الدهنية بعزل الجسم للحفاظ على درجة حرارته. - بناء الخلايا: حيث تعد الدهون من الوحدات الأساسية اللازمة لبناء الخلايا. - حماية الأعضاء الجسدية: فالدهون المخزنة في الجسم تحيط بالأعضاء الداخلية وتحافظ عليها من تأثير الحركات المفاجئة. - المساعدة في امتصاص الفيتامين من الطعام: فبعض أنواع الفيتامين تعتمد على الدهون لامتصاصها وهي الأنواع التي تعرف بالفيتامينات الذائبة بالدهون، وهي فيتامينات (أ) و(د) و(هـ) و(ك)، - تكوين الهرمونات: <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على تأثير سوء التغذية على الحالة القوامية. <ul style="list-style-type: none"> • ضعف العضلات. • ضعف العظام. • الاصابة بالانحرافات القوامية | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. | ٥ق | الجزء الختامي | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الثانية والثلاثون | الوحدة التأهيلية | الثالث | الشهر |
|------------------------------------|----------------------|------------|---------|
| ٤٥ دقيقة | الزمن | الحادي عشر | الأسبوع |
| - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية | هدف الوحدة التأهيلية | الأربعاء | اليوم |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ٥١ق | <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعي الغذائى)</p> <p>- التعرف على فوائد شرب الماء.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمدنا بالحيوية والنشاط. • تعطى طاقة للجسم. • تساعد على أمداد الجسم بالاملاح المعدنية. • تساعد على عدم الاحساس بالدوار طوال اليوم. • تجعل كفاءة الجسم أفضل. • تساعد على عمل الاجهزة الحيوية بكفاءة. • تساعد فى زيادة نشاط الجهاز العضلى. • تجعل حالتنا الصحية أفضل. <p>(تنمية السلوك الصحى)</p> <p>- التعرف على الأمتناع عن تناول الوجبات الرئيسية والأصابة بالامراض.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضعف العضلات. • ضعف العظام. • الاصابة بالامراض. • ضعف المناعة. • ضعف عمل أجهزة الجسم. • قلة نشاط الدورة الدموية. • الشعور بالدوار. • ضعف الجسم. • الدوخة والدوار. • التأثير الضار على الرؤية. |
| ٣ | الجزء الختامى | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | الثالثة والثلاثون |
|---------|------------|----------------------|------------------------------------|
| الأسبوع | الحادي عشر | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ ق | (تنمية الوعي الغذائي) - التعرف على أضرار قلة شرب الماء. • ضعف بالحيوية والنشاط. • التأثير الضار على الكلى. • الاحساس بالدوار طوال اليوم. • تجعل كفاءة الجسم أقل. • الاضرار بكفاءة الاجهزة الحيوية. • قلة نشاط الجهاز العضلى. • تجعل الحالة الصحية أسوء. • ضعف المناعة • تراكم السموم فى الجسم • اضرار بالكبد. • اضرار بالامعاء • اضرار بالقولون • سوء الهضم • الامساك. |

| | | | |
|---|---------------|----|---|
| | | | (تنمية السلوك الصحي) - التعرف على أضرار أكل الطعام بأدوات بيلاستيكية. • الاصابة بالاورام السرطانية. • تراكم السموم الناتجة عن ملامسة الادوات البيلاستيكية للمأكولات الساخنة وأفرار مواد سامة فى الطعام؟ • الاصابة بمشاكل صحية بالكبد. • أمراض الكلى. |
| ٣ | الجزء الختامى | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفى للثقافة الغذائية

| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | الرابعة والثلاثون |
|---------|------------|----------------------|------------------------------------|
| الأسبوع | الثاني عشر | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأثنين | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|--|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسى | ٢٥ق | (تنمية الوعى الغذائى) - التعرف على الكربوهيدرات. ما هي الكربوهيدرات؟ الكربوهيدرات هي الأطعمة التي تتحول إلى جلوكوز بعد هضمها. وهذا هو المصدر الرئيسى للطاقة فى الجسم، وهو مهم خاصة للدماغ الذي لا يستطيع استخدام مصادر الطاقة الأخرى (مثل الدهون أو البروتينات) بسهولة. أنواع الكربوهيدرات هناك نوعان رئيسيان من الكربوهيدرات: |

| | | | |
|---|---------------|----|--|
| | | | <p>كربوهيدرات بسيطة:</p> <p>تحتوي على سكريات ومتوفرة في الأطعمة مثل: سكر الطعام والعسل ومنتجات الألبان والفواكه والعصير.</p> <p>كربوهيدرات معقدة:</p> <p>وهي النشويات - سلاسل طويلة من جزيئات الجلوكوز - التي تشمل منتجات الحبوب مثل الخبز والمعكرونة والأرز</p> <p>(تنمية السلوك الصحي)</p> <p>- التعرف على أضرار شرب المشروبات الساخنة في مواد بيلاستيكية.</p> <ul style="list-style-type: none"> • الإصابة بالاورام السرطانية. • تراكم السموم الناتجة عن ملامسة الادوات البيلاستيكية للمأكولات الساخنة وأفرار مواد سامة في الطعام؟ • الإصابة بمشاكل صحية بالكبد. • أمراض الكلى. |
| ٣ | الجزء الختامي | ٥ق | شرح مختصر وملخص لما جاء في الجزء الرئيسي. |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية

| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | الخامسة والثلاثون |
|---------|------------|----------------------|------------------------------------|
| الأسبوع | الثاني عشر | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | الأربعاء | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ق | <p>- التأكد من حضور عينة البحث.</p> <p>- الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة.</p> |
| ٢ | الجزء الرئيسي | ٢٥ق | <p>(تنمية الوعي الغذائي)</p> <p>- التعرف على أضرار الأطعمة ذات النكهات والالوان الصناعية.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضعف مناعة الجسم. • التأثير الضار على الكلى. • تجعل كفاءة الجسم أقل. • الاضرار بكفاءة الاجهزة الحيوية. • قلة نشاط الجهاز العضلى. |

| | | | |
|--|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • تجعل الحالة الصحية أسوء. • تراكم السموم فى الجسم • اضرار بالكبد. • اضرار بالامعاء • اضرار بالقولون • الاصابة بالاورام السرطانية. • التعود على هذه الاطعمة وترك الاطعمة الطبيعية. • ضعف القدرة على التركيز. <p>(تنمية السلوك الصحى)</p> <p>- التعرف على أضرار شرب الماء فى عبوات بيلاستيكية رديئة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاصابة بالاورام السرطانية. • تراكم السموم الناتجة عن ملامسة الادوات البيلاستيكية للمأكولات الساخنة وأفرار مواد سامة فى الطعام؟ • الاصابة بمشاكل صحية بالكبد. • أمراض الكلى. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى. | ٥ق | الجزء الختامى | ٣ |

تابع مرفق (٣)

وحدات البرنامج المعرفى للثقافة الغذائية

| الشهر | الثالث | الوحدة التأهيلية | السادسة والثلاثون |
|---------|------------|----------------------|------------------------------------|
| الأسبوع | الثاني عشر | الزمن | ٤٥ دقيقة |
| اليوم | السبت | هدف الوحدة التأهيلية | - تنمية السلوكيات الصحية والغذائية |

| م | أجزاء الوحدة التأهيلية | الزمن | محتوى الوحدة التأهيلية الصحية |
|---|---------------------------|-------|---|
| ١ | افتتاحية الوحدة التأهيلية | ١٥ق | - التأكد من حضور عينة البحث. - الاستماع الى بعض أسئلة الطلاب والإجابة عليها، عرض ملخص الوحدة التأهيلية الصحية السابقة. |
| ٢ | الجزء الرئيسى | ٢٥ق | (تنمية الوعى الغذائى) - التعرف على أهمية التنوع فى الغذاء. • تعطى طاقة للجسم. • تساعد على أمداد الجسم بالعناصر الغذائية. |

| | | | |
|---|----|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • تساعد على عدم الاحساس بالدوار طوال اليوم. • تجعل كفاءة الجسم أفضل. • تساعد على عمل الاجهزة الحيوية بكفاءة. • تساعد فى زيادة نشاط الجهاز العضلى. • امداد الجسم بالقيتامينات الهامة. • أمداد الجسم بالاملاح المعدنية الضرورية. • تحسين عمل هرمونات الجسم. • تحسين عمل إنزيمات الجسم. <p>(تنمية السلوك الصحى)</p> <p>- التعرف على الأضرار الصحية لأستخدام أدوات طعام غير نظيفة .</p> <ul style="list-style-type: none"> • تراكم الجراثيم. • تراكم الميكروبات. • الاصابة الامراض. • الاصابة بالتهابات المعدة. • الاصابة بالتهابات الامعاء • الاصابة بالامراض المختلفة. • الاصابة بحالات التسمم الغذائى. • ضعف الجهاز المناعى بالجسم. | | | |
| شرح مختصر وملخص لما جاء فى الجزء الرئيسى. | ٥ق | الجزء الختامى | ٣ |