

## REQUIREMENTS OF IMPROVING DIETARY PATTERN OF RURAL FAMILIES AT KAFR EL-SHEIKH GOVERNORATE

Alazab, A.M.\* ; Amoura H. Aboutaleb\*\* and Mervat M. El-Sayed\*\*\*

\* Agric. Economic Dept., Rural Sociology Branch, Faculty of Agriculture, Kafrelsheikh University

\*\* Agric. Extension and Rural Development Research Institute, Agric. Res. Center

\*\*\* Food Extension Dept., Faculty of Food Sciences and Agriculture, King Saud University

### متطلبات تحسين النمط الغذائي للأسر الريفية بمحافظة كفر الشيخ

أشرف محمد العزب\*، أموره حسن أبو طالب\*\* و ميرفت محمد السيد\*\*\*

\* قسم الاقتصاد الزراعي - فرع المجتمع الريفي - كلية الزراعة - جامعة كفر الشيخ

\*\* قسم بحوث ترشيد المرأة الريفية - معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية - مركز البحوث الزراعية

\*\*\* قسم علوم الأغذية و التغذية - كلية علوم الأغذية و الزراعة - جامعة الملك سعود

### الملخص

استهدفت الدراسة الوقوف على أهم متطلبات تحسين النمط الغذائي للأسر الريفية بمحافظة كفر الشيخ، وقد تم تجميع البيانات اللازمة باستخدام المقابلة الشخصية من عينة عشوائية منتظمة من الزوجات الريفيات قوامها ١٦٣ زوجة ريفية تم اختيارهن عشوائياً من ثلاث قرى بمراكز كفر الشيخ، ودسوق، وقلين. واستخدم لتحليل بيانات الدراسة أسلوب الارتباط البسيط والانحدار الخطى المتعدد التدرجى الصاعد، فضلاً عن استخدام التكرارات والنسب المئوية، واختباري "ف"، و"ت"، ومعامل ثبات كرونباخ، والدرجات المعيارية، والثانية، وتم التحليل باستخدام برنامج (SPSS 17). وتتلخص أهم نتائج الدراسة فيما يلي:

- اتسام غالبية المبحوثات بدرجات مرتفعة من المعرفة والوعي الغذائي، وبأنماط غذائية جيدة المستوى.
- أظهرت النتائج التحليلية أهمية جودة خصائص العنصر البشري والمتمثلة في التعليم والمعارف الغذائية، وقيادة الرأي كمفاتيح يمكن استغلالها في تحسين النمط الغذائي للريفيات والأسر الريفية، إضافة لأهمية المستوى المعيشي المرتفع كمسبب قوى لتحسين شكل وجوهر الأنماط الغذائية، بينما تبين تأثير النمط الغذائي سلبياً بتقدم المبحوثة في العمر.

### المقدمة

إن حاجات الإنسان متعددة ومتجددة ومتباينة وملحة، ومن هذه الحاجات الحاجة إلى الغذاء، والماء، والكساء، والإيواء، والدواء. وتحدد الثقافة بما تشمله من عادات وتقاليد وقيم ما يأكله الإنسان وكيف يأكله، إلا أن إفراط الإنسان في الطعام أو في أنواع معينة منه، قد يقتل الإنسان شأنه في ذلك شأن الجوع أو عدم وجود الطعام، لهذا يختلف الغذاء الذي يتناوله الناس من دولة إلى أخرى، وربما من مكان إلى آخر في نفس الدولة. لكن ما اتفق عليه أنه مع تنوع أشكال الغذاء وتعددتها، ضرورة احتوائه على عناصر معينة تفي باحتياجات الإنسان الغذائية، إذ يتسبب نقص هذه العناصر في حدوث أمراض مختلفة، كما قد يؤثر على نمو الأفراد في طور النمو، وعلى حيوية ونشاط الأفراد ومن ثم على عملهم وإنتاجيتهم (عبد الحميد، ٢٠٠٤). وقد أشارت نتائج البحوث إلى أن الجهل بالمبادئ الأساسية للتغذية، وكيفية تكوين وجبات متوازنة ومتكاملة، وكيفية الاستعاضة عن الأطعمة غالية الثمن بمثيلاتها الرخيصة والمقاربة لها في قيمتها الغذائية تعد كلها من الأسباب الرئيسية في حدوث أمراض سوء التغذية، يدعم ذلك انخفاض مستويات المعيشة وتدنى الدخل (علوي، ١٩٨٦؛ وعبد المقصود، ١٩٨٤)

وفي الإطار ذاته يذكر عبد المقصود (١٩٨٤) أن ترشيد الاستهلاك الغذائي للأسرة يتم بتوجيه الأنماط الغذائية بحيث يتسم السلوك الغذائي للفرد والأسرة ككل بالتعقل والاعتدال والرشاد والمنطقية. ويرى الحيدري (١٩٨٨) أن التعرف على النمط الغذائي لأي جماعة إنسانية يفيد في معرفة مصادر وكميات الطاقة ومستوى التكنولوجي المرتبط بإعداد الطعام الأمر الذي يمكن معه مواجهة المشكلات المرتبطة بتوفير المواد الغذائية، والاحتياجات المطلوبة من نوعيات مختلفة من الغذاء كمأ ونوعاً، وكذا المساعدة في وضع سياسات لترشيد الإنفاق على الغذاء والطاقة.

ويختلف النمط الغذائي للأسرة الريفية عنه في الأسرة الحضرية، لكن ما يجمع بينهما هو أن المسئول الأساسي عن اتخاذ القرار في هذا الشأن هو المرأة بداية من اختيار أصناف بعينها وتحديد كمياتها مروراً بطرق إعدادها حتى تقديمها لأفراد الأسرة. وتذكر أبو طالب (٢٠٠٢) أن مساهمة أفراد الأسرة في اتخاذ القرارات الأسرية تتباين وفق أهمية الدور الذي يلعبه كل منهم، ووجدت أن ما يتعلق بنوع وكمية، وكيفية إعداد وتقديم الغذاء من قرارات كان من صميم اهتمامات ودور المرأة، ومن ثم فإن النمط الغذائي للأسرة سوف يتأثر بدرجة كبيرة بخصائص المرأة في المقام الأول، ثم بخصائص أفراد أسرتها بعد ذلك.

#### المشكلة البحثية

تنطلق هذه الدراسة من أن المرأة الريفية مسؤولة بشكل كبير عن اختيار وتحديد وتحسين شكل النمط الغذائي لأسرتها، ولذلك فإن خصائصها الشخصية والاجتماعية والاقتصادية وخصائص أفراد أسرتها تعد من العوامل المؤثرة على سلامة هذه الاختيارات، فالمرأة الريفية قادرة على الارتقاء بخصائص هذا النمط إذا ما تهيأت لها الظروف التعليمية والتدريبية والعملية الملائمة، ووافرت فرص استغلال طاقاتها الكامنة. وعليه فإن هذه الدراسة معنية في المقام الأول بالتعرف على أهم ملامح النمط الغذائي للريفيات ومن ثم الأسر الريفية بمحاكاة كقر الشيخ، والوقوف على أهم العوامل المحددة لتحسين هذا النمط، ومحاولة تقديم بعض المقترحات التي من شأنها العمل على تحسينه والارتقاء به مستقبلاً.

#### أهداف الدراسة

استهدفت هذه الدراسة بصفة أساسية الوقوف على طبيعة النمط الغذائي السائد للأسر الريفية بمحاكاة كقر الشيخ، والعوامل المرتبطة والمحددة له، ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال الهدفين الفرعيين الآتيين:  
أ- التعرف على واقع النمط الغذائي للأسر الريفية محل الدراسة.  
ب- الوقوف على أهم محددات تحسين النمط الغذائي للأسر الريفية محل الدراسة.

### الإطار النظري والاستعراض المرجعي

للغذاء اهميته القسوى في حياة الانسان، بل إنه الشيء الذي يعتمد عليه في بناء جسمه وعقله ونموه بشكل عام، وبدون الغذاء يتعرض الانسان لأمراض شتى نتيجة نقص المناعة التي يكتسبها من الغذاء (السيد، ٢٠٠٧). ويعرف الغذاء على أنه "أى مادة تدخل الجسم سواء أ على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية كمحلول الجلوكوز والملح، والتي يؤدي امتصاصها الى أداء واحدة أو أكثر من وظائف التغذية، وكذلك تمنع أو تقلل من معدل الفقد في التكوينات الضرورية في بنية الكائن الحي" .. هذا ويشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية والعناصر المعدنية والفيتمينات والماء (عثمان، ٢٠٠٩).

ويرى صالح (٢٠٠٣)، والسيد (٢٠٠٧) أن للغذاء ثلاث وظائف رئيسية تتمثل في المساعدة في بناء الجسم Body Building، وتوليد الطاقة Generating Energy، وتنظيم العمليات الحيوية Regulation of Metabolism. وتتحدد أهمية الغذاء كونه المسئول عن النمو، وتعويض الأنسجة التالفة وأنه مصدر المجهود اللازم للجسم بما يمدد من حرارة وطاقة لازمة للحركة والعمل، كما يساعد على تجديد الأنسجة وصيانتها، وتنظيم وظائف الجسم المختلفة (نوار، ١٩٩٠؛ وعامر، ١٩٨٢).

ويؤكد العلماء على أن الغذاء الكامل المتوازن له خمسة مكونات رئيسية هي: المواد الكربوهيدراتية وتمد الجسم بأكثر من ٧٠% من احتياجاته من الطاقة، والمواد الدهنية وهي مصدر الأحماض الدهنية اللازمة للنمو والمحافظة على الحياة، والمواد البروتينية وهي هامة لبناء الأنسجة الجديدة في مراحل النمو المختلفة، وتعويض الأنسجة التالفة والخلايا المستهلكة، والمساعدة على زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض المختلفة. والأملاح المعدنية والفيتمينات ويحتاجها الجسم بكميات صغيرة نسبياً، إلا أنها تؤدي وظائف هامة وضرورية للجسم كأملاح الكالسيوم الضرورية لتكوين العظام، والفيتمينات التي تتحكم في معظم التفاعلات الكيميائية التي تجري بالجسم. وأخيراً الماء وهو ضروري لتمام جميع العمليات الحيوية داخل جسم الكائن الحي، وهو

أساسي لأنسجة الجسم حتى يمكنها من أداء وظائفها. ويموت الفرد إذا فقد جسمه ١٠% من مجموع مائه (عسكر وحنتوت، ١٩٩٨؛ وعبد الرحمن وجامع، ٢٠٠٣؛ والشاعر وقطاش، ٢٠٠٤؛ وعثمان، ٢٠٠٩) وإذا لم يستوف الغذاء عناصره بالقدر اللازم لبناء الجسم وحفظ الحياة حدث ما يعرف بسوء التغذية، ويقصد به " عدم ملاءمة الغذاء كماً ونوعاً إما بزيادة أو نقص واحد أو أكثر من العناصر الغذائية (عثمان، ٢٠٠٩). ويمكن الحكم على كون الغذاء متوازناً، أو مستوفياً لعناصره الأساسية من عدمه استناداً لنمط التغذية المتبع. وفي هذا السياق يعرف قاموس علم الاجتماع النمط على أنه " جزء من السلوك الذي يتكرر بشكل غالب كتناول الأسرة لثلاث وجبات يومية، أو لشربهم الشاي عقب هذه الوجبات. ويتضمن النمط نوعاً من التنسيق والترابط والتوقيت بين أنشطة يقوم بها فرد أو أكثر تلقائياً، والأهم من ذلك كون النمط نوعاً من السلوك المكتسب وأنه ليس طبيعياً أو موروثاً (غيث، ١٩٧٧).

أما النمط الغذائي فيعرف على أنه "متوسط نصيب الفرد من السلع الغذائية، أو نسبة ما يستهلكه الفرد من المواد الغذائية المختلفة" (عثمان، ٢٠٠٩). ويعرفه الحيدري (١٩٨٨) على أنه " مركب مترابط من العادات المتعلقة بكميات وأنواع السلع الغذائية وأساليب شراؤها وإعدادها وتناولها.. الخ". كما يعرفه عثمان (٢٠٠٩) على أنه الأسلوب أو الطريقة التي تتبعها الأسرة في الحصول على احتياجاتها الغذائية المختلفة. ويرتبط مفهوم العادة الغذائية ارتباطاً واضحاً بمفهوم النمط الغذائي إلى الدرجة التي قد يعبر فيها البعض أحياناً عن المصطلحين وكأنهما يشيران إلى نفس الشيء، إلا أن الأدبيات تؤكد أن هناك اختلافاً واضحاً بين المفهومين، فيعرف مجلس البحوث القومي الأمريكي العادات الغذائية على أنها الطريقة التي يقوم فيها الفرد بالاستجابة للضغط الثقافي باختيار واستهلاك نسب معقولة من الطعام (عثمان، ٢٠٠٩). أما النمط الغذائي فيمكن النظر إليه على أنه مركب العادات والسلوكيات المرتبطة باختيار مكونات الوجبة الغذائية وطرق إعداد الطعام، وغيرها من الممارسات التغذوية السليمة منها والخاطئة والتي تشكل في مجملها ملامح النمط.

وتؤكد معظم البحوث الريفية التي أجريت في ميدان النمط الغذائي أن المرأة الريفية هي المسؤولة وبصورة كبيرة عن تشكيل الملامح الرئيسية للنمط التغذوي للأسرة الريفية، كما أنه قد يكون لأفراد الأسرة بما لهم من خصائص إسهاماً في تحديد شكل هذا النمط والتأثير على جودته. ففي ميدان الإنفاق الغذائي للريفيات توضح نتائج دراسة عبد الصمد (١٩٨٢) أن ٢٣.٧% من الريفيات محل الدراسة تنفق نسبة مرتفعة من دخولهن على بند الطعام، بينما تنفق ٦.٣% بين ٣٠-٤٠% من دخولهن على نفس البند. وكذلك أوضحت دراسة أبو طالب (١٩٩١) والتي أجريت على الريفيات في ثلاث بيئات مختلفة حضرية وريفية وبدوية أن ٧٠%، ٩٦%، و ٩٩% منهن على الترتيب ينفقن على الغذاء دون تخطيط مسبق، وأن الإنفاق على الأغذية البروتينية لدى الأسر الحضرية قد احتل المرتبة الأولى، ثم مجموعة الأغذية الكربوهيدراتية والألبان في المرتبة الثانية. بينما حدث العكس تماماً مع الأسر الريفية، وانخفضت نسبة المنفق على الفاكهة فيهما. أما الأسر البدوية فكان الإنفاق على البروتينات والكربوهيدرات على نفس الدرجة من الأهمية، حيث احتلتا المرتبة الأولى في الإنفاق.

وفيما يتعلق بالمعارف الغذائية للريفيات فقد بينت نتائج دراسة Zaki & El-Gingih (1985) أن المعارف الغذائية للريفيات عينة الدراسة بالنسبة للنواحي الأساسية في الغذاء والتغذية لغالبية المبحوثات كانت منخفضة أو متوسطة، وأن استهلاك الشاي والمخللات كان من الأغذية المفضلة لديهن، على عكس استهلاكهن من اللحوم كان منخفضاً.

وفيما يخص تعليم المرأة الريفية وأثره في تحسين النمط الغذائي، فقد تبين وجود علاقة ارتباط إيجابي بين تعليم ربة المنزل ومستوى وعيها التخطيطي والاستهلاكي، والذي أثر بدوره على النمط الإنفاقي والاستهلاكي لبنود ميزانية الأسرة، وبين التعليم والوعي الترشيدي الاستهلاكي الغذائي والذي يقلل من المنفق على الطعام. وبين تعليم الزوجة والتخطيط المسبق للوجبات. وزيادة التصنيع الغذائي (حقي، ١٩٩٣؛ ولطفي، ١٩٩٥؛ وعامر، ٢٠٠١).

وبالنسبة إلى عدد الوجبات التي تقدمها الريفيات لأسرهن، والذي يشكل ملمحاً رئيسياً من ملامح النمط الغذائي، فتشير الأدبيات إلى اختلاف عدد الوجبات في المناطق الريفية عن نظيرتها الحضرية، واختلافها كذلك من منطقة ريفية إلى أخرى، فتتفق لطفي (١٩٩٥)، وعثمان (٢٠٠٩) على أن عدد الوجبات الغذائية المقدمة للأسرة الحضرية والريفية هو ٣ وجبات في اليوم والليلة، وجبة العشاء هي الرئيسية فيها، وأنه ليس لمنطقة السكن تأثير معنوي على تناول الأسرة للوجبات الغذائية خارج المنزل. بينما أوضح الحيدري (١٩٨٨) أن عدد الوجبات في الغالب أربع وجبات يسود فيها تناول الخبز.

كذلك أوضحت نتائج دراسة عفيفي (١٩٩٨) أن مساهمة المرأة الريفية في إعداد المنتجات الغذائية المنزلية يختلف باختلاف نوع الغذاء، وكانت أعلى نسب المساهمة في تصنيع الحبوب ومنتجاتها بهدف الاستهلاك الأسري، كما أن الغالبية العظمى من المبحوثات يصنعون الألبان ومنتجاتها والخضروات كذلك.

وفيما يتعلق بنوعية المستهلك من الأغذية، فقد أوضحت نتائج دراسة الجارحي (١٩٩٩) انخفاض مستوى نصيب الفرد في الريف من اللحوم الحمراء، والبطاطس، والعدس، والزيت عن المتوسط العام، وارتفاع مستوى نصيب الفرد من الفول والذيق والأرز والسكر والشاي عن المتوسط العام. أما دراسة عامر (٢٠٠١) فقد أشارت إلى أن النمط الغذائي في كل من الريف والحضر اعتمد على الخبز والسكر والزيوت والدهون كأهم مصادر الطاقة، واستخدم الأرز والمكرونة كبديل للخبز بنسبة أكبر في الحضر عن الريف، كما أن الدواجن والأسماك والبيض واللحوم كانت أقل استهلاكاً في الريف عن الحضر، كما وجد أن السمن الصناعي أكثر استهلاكاً في الريف عن الحضر وكذا زيت بذرة القطن، في حين استهلك زيت عباد الشمس والذرة بكميات أكبر في الحضر، كما كان الحضر أكثر استهلاكاً للفاكهة من الريف. وتبين دراسة الحيدري (١٩٨٨) أن أهم السلع الغذائية المستهلكة كانت الدقيق والشاي والخضروات والزيت والسكر والأرز والعدس والفول والسمن والمكرونة. وتنتشر عادة إعداد الخبز في المنازل بين أكثر من نصف الوحدات المعيشية. وأخيراً وفي دراسة عثمان (٢٠٠٩) تبين أن أكثر الأطعمة استهلاكاً بين الريفيين هو الخبز والفول والعدس والطعمية واللبن الرايب والجبن القريش والعسل الأسود والأرز والدواجن والمكرونة والبطاطس. كما أن الشائع في توزيع الطعام بين الريفيين يرجع إلى النوع أو المكانة يلي ذلك العمر ثم نوع العمل في كلا المحافظتين، كذلك تبين أن غالبية الريفيين يتناولون الوجبات بصورة مجتمعة، وفي أوعية مشتركة. والملاحظ من العرض السابق اتفاق معظم الدراسات على أن المرأة الريفية هي وحدة الدراسة في دراسات أنماط الغذاء والعادات الغذائية، كما تبنت معظم هذه الدراسات منهجاً وصفيًا في معالجة هذا الموضوع، وتتفق الدراسة الحالية مع معظم هذه الدراسات في وحدة الدراسة والمنهج الوصفي المستخدم، إلا أنها تحاول إضافة بعد تحليلي يمكن معه الوقوف على العوامل المسببة للنمط الغذائي الريفي الجيد، أملاً في تحسينها والارتقاء بها.

### الإجراءات البحثية

#### أولاً : مجالات الدراسة :

تشتمل مجالات الدراسة على المجالات الجغرافية ، والبشرية ، والزمنية

#### (أ) المجال الجغرافي :

ويقصد به المنطقة التي أجريت فيها الدراسة الميدانية، وهي محافظة كفر الشيخ ، وتم اختيار ثلاثة مراكز منها عشوائياً بطريقة السلة تمثل نحو ٣٠% من إجمالي المراكز بها (١٠ مراكز إدارية). كما تم اختيار قرية عشوائياً من كل مركز إداري بها وقد تحددت هذه القرى في : كفر دفرية (مركز كفر الشيخ)، وكفر عيد الرحمن (مركز دسوق)، وصرورة (مركز قلين).

#### (ب) المجال البشري :

ويقصد بالمجال البشري الأفراد الذين سيطبق عليهم أدوات البحث وتشملهم الدراسة، وقد تحددت شاملة الدراسة في جميع الزوجات الريفيات بالقرى الثلاث محل الدراسة، وكان إجمالي عدد الأسر في هذه القرى ١٦٣٠ أسرة منها ٦٩٠ أسرة بقرية كفر دفرية، و ٦٥٠ أسرة بقرية كفر عيد الرحمن، و ٢٩٠ أسرة بقرية صرورة، سحبت من كل منها عينة عشوائية منتظمة بنسبة ١٠% ليبلغ حجم العينة بذلك ١٦٣ أسرة موزعة كالتالي: ٦٩ أسرة بقرية كفر دفرية، و ٦٥ أسرة بقرية كفر عيد الرحمن، و ٢٩ أسرة بقرية صرورة، تم استيفاء البيانات من الزوجات الريفيات فيها جميعاً بنسبة ١٠٠% وذلك باستخدام الاستبيان بالمقابلة الشخصية. هذا وقد تم تحديد أماكن إقامة الزوجات الريفيات وحدة تحليل هذه الدراسة بتقسيم كل قرية إلى قطاعات، وكل قطاع إلى شوارع، وفي كل شارع تم اختيار منزل من كل عشرة منازل على التوالي مع تحديد بداية عشوائية، كما تم استبعاد منازل الأزواج الأرامل. ويوضح الجدول رقم (١) شاملة وعينة الدراسة.

جدول رقم (١): عدد الأسر وتوزيع مفردات العينة على قرى الدراسة

المركز	القرية	إجمالي عدد الأسر	عينة الدراسة
كفر الشيخ	كفر دفرية	٦٩٠	٦٩
دسوق	كفر عيد الرحمن	٦٥٠	٦٥
قلين	صرورة	٢٩٠	٢٩

١٦٣	١٦٣٠	الإجمالي
المصدر: مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بديوان محافظة كفر الشيخ، عدد الأسر في قرى محافظة كفر الشيخ، بيانات غير منشورة، ٢٠١٠م		

### ج) المجال الزمني :

يقصد بالمجال الزمني الفترة الزمنية التي تم جمع البيانات فيها من المبحوثات حيث تم جمع البيانات الميدانية المطلوبة لهذه الدراسة خلال شهري مايو ويونيو ٢٠١٠ وقد استغرق استيفاء كل استمارة نحو ساعتين في المتوسط.

### ثانياً: قياس متغيرات الدراسة

استخدمت الدراسة ١٣ متغيراً بحثياً منها ١٢ متغيراً مستقلاً و متغير تابع واحد تم قياسها كالاتي :  
**أ- قياس المتغيرات المستقلة:** انطلاقاً من معظم الأدبيات التي أكدت على أهمية ومسئولية المرأة الريفية عن جودة النمط الغذائي للأسرة الريفية، فلقد روى تقسيم المتغيرات المستقلة إلى قسمين، يتناول القسم الأول المتغيرات الشخصية الخاصة بالمبحوثة، ويتناول القسم الثاني المتغيرات الخاصة بأفراد الأسرة وذلك للتعرف على أي القسمين أكثر تأثيراً على شكل وجوه النمط الغذائي الريفي :

### أولاً: المتغيرات الشخصية:

١- **عمر المبحوثة :** تم قياسه بالرقم الخام لعدد سنوات العمر وقت تجميع البيانات، وقد بلغ متوسط الأعمار ٣٧.١ سنة، بانحراف معياري ٨.٦ سنة.

٢- **تعليم المبحوثة:** وقيس بدرجات تعادل عدد سنوات التعليم التي أتمتها المبحوثة بنجاح حتى وقت تجميع البيانات، فأعطيت المبحوثة الأمية (صفرأ)، والتي تقرأ وتكتب (٤) درجات، والحاصلة على الابتدائية (٦) درجات، والحاصلة على الإعدادية (٩)، والحاصلة على الثانوية العامة أو ما يعادلها (١٢) درجة، والتعليم فوق المتوسط (١٤) درجة، والتعليم العالي (١٦) درجة، بمتوسط حسابي ٦.٨ سنة، وانحراف معياري ٥.٨ سنة.

٣- **عمل المبحوثة:** وأعطيت المبحوثة التي تعمل بالزراعة (٣) درجات، والتي تمتهن مهنة غير زراعية درجتان، وست البيت درجة واحدة.

٤- **درجة الاتصال الثقافي للمبحوثة:** وقيس بمقياس مكون من عشرة بنود تعبر عن مدى أو درجة الانفتاح الجغرافي والثقافي للمبحوثات، وهي: هل تسافرين إلى عاصمة المحافظة؟، وهل تسافرين إلى عاصمة المركز؟، وهل تسافرين إلى عواصم المحافظات الأخرى؟، وهل تقرأين أو أحد يقرأ لك الصحف اليومية؟، وهل تقرأين أو أحد يقرأ لك المجلات؟، وهل تسمعين الإذاعة؟، وهل تسمعين البرامج الثقافية في الإذاعة؟، وهل تشاهدين التلفزيون؟، وهل تشاهدين البرامج الثقافية بالتلفزيون؟، وهل تحضرين الندوات والاجتماعات الثقافية العامة؟. وتراوحت الاستجابة على كل بند بين دائماً وأحياناً، ونادراً، ولا، وأعطيت هذه الاستجابات أوزاناً رقمية ٤، ٣، ٢، ١ على الترتيب، بحيث عبر مجموع الدرجات عن درجة الاتصال الثقافي للمبحوثة. وقد بلغ المتوسط الحسابي ١٧.٥ درجة بانحراف معياري ٧.٤ درجة.

٥- **قيادة الرأي:** وتم قياسه بمقياس مكون من أربعة بنود تعكس التجاء سكان المجتمع المحلي للمبحوثة طلباً للنصح والمشورة في مجالات: تعليم الأولاد، وزواج الأولاد والبنات، والمشاكل الاجتماعية مع الأهل والجيران، وعمل الأكلات والحلويات. وتراوحت درجة الاستشارة بين دائماً، وغالباً، وأحياناً، ونادراً، ولا، وأعطيت هذه الاستجابات أوزاناً رقمية ٤، ٣، ٢، ١، صفر على الترتيب، بحيث عبر مجموع الدرجات عن درجة قيادة رأي المبحوثة. وقد بلغ المتوسط الحسابي ٥.٤ درجة بانحراف معياري ٥.١ درجة.

٦- **المعرفة والوعي الغذائي للمبحوثة:** وتم قياسه بمقياس مكون من سبعة عشر بنداً يعكس مدى إلمام المبحوثة بصحتها من عدمها مستوى وعيها بالممارسات الغذائية السليمة، وطرق التغذية الصحية. وهذه البنود هي: ١-تناول السكريات والحلوى كثيراً مفيد للصحة، ٢-ويستحسن أكل الخضار بخيره وهو طازج، ٣- والطبخ المسبك صحي أكثر من غير المسبك، ٤-والعيش الأفرنجي أكثر فائدة من العيش البلدي، ٥- ويجب النفخ في الشراب الساخن قبل تقديمه للأطفال، ٦-والعسل الأسود مفيد صحياً عن العسل الأبيض، ٧-ويجب غسل ونقع اللحوم لفترة بعد خروجها من الفريزر، ٨-وزيادة الوزن دليل على الصحة، ٩- واللحوم الحمراء أو لحوم الدجاج أفيد من لحوم الأسماك، ١٠-والقشدة أفيد للجسم من اللبن، ١١-والفطير المشلتت بالعسل الأسود أفيد غذائياً من اللحوم، ١٢-ونوم العصارى بعد الغدا مفيد للجسم صحياً، ١٣- واللبن ومنتجاته مليانين بالكالسيوم اللازم لنمو العظام والأسنان، ١٤-الدهون والزيوت بيمدوا الجسم بالطاقة، ١٥-وأكل اللحمه السمينه يؤدي إلى تصلب الشرايين وأمراض القلب، ١٦-والأرز والمكرونه

من المواد الغذائية التي تزيد وزن الجسم، ١٧-وأكل البيض والكبدة يقللان من الضعف وفقر الدم للجسم. وتراوحت الاستجابات على كل بند من هذه البنود بين صح، وخطأ ولا أعرف. وأعطيت الاستجابات الأوزان الرقمية صفر، و٢، و١ على الترتيب للعبارة الإثني عشر الأولى، في حين أعطيت الخمس عبارات الأخيرة الأوزان ٢، وصفر، و١ على الترتيب. وقد عبر المجموع الكلي للعبارة عن متغير المعرفة والوعي الغذائي للمبحوثة. وقد بلغ المتوسط الحسابي لهذا المتغير ٢٢.٨ درجة بانحراف معياري بلغ ٧.٣ درجة. هذا وقد بلغت قيمة معامل ثبات هذا المقياس Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) (٠.٨٢٦)، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته لأغراض القياس.

#### ثانياً: المتغيرات الأسرية:

٧-الدخل الأسري الشهري: وقيس بإجمالي دخل الزوجة والزوج الشهري بالجنه من مصادره المتنوعة (العمل، ريع الأرض، تأجير الآلات الزراعية، الميراث، التجارة)، وبلغ المتوسط الحسابي ٦٤٤.٦ جنيه، بانحراف معياري ٢٦٠.٧ جنيه.

٨-حجم الوحدة المعيشية: وقيس بعدد الأفراد الذين يقيمون مع المبحوثة تحت سقف واحد في نفس المعيشة، وبلغ المتوسط الحسابي ٤.٨ فرد، والانحراف المعياري ١.٤ فرد.

٩-تعليم أبناء المبحوثة: وقيس بمتوسط عدد سنوات التعليم للأبناء الذكور والإناث والذين تزيد أعمارهم عن ١٠ سنوات. وبلغ المتوسط الحسابي ٦.٣ سنة، والانحراف المعياري ٤.٨ سنة.

١٠-الحيازة الزراعية للأسرة: وقيس برقم خام يعبر عن المساحة المنزوعة لأسرة المبحوثة بالقياس سواء كانت ملكاً أو إيجاراً أو كليهما معاً، وبلغ المتوسط الحسابي ٢٩.٨ قيراط، والانحراف المعياري ٢٧.١ قيراط.

١١-الحيازة الحيوانية للأسرة: وقيس برقم خام يعبر عن عدد الحيوانات الخاصة بالأسرة (جاموس، وأبقار، وماعز، وأغنام، وحمير) وكان المتوسط الحسابي لها ٠.٩٧ حيوان، بانحراف معياري مقداره ٠.٥٩ حيوان.

١٢-مستوى المعيشة: وقيس بمتوسط مجموع الدرجات المعيارية الثمانية لمتغيرين فرعيين هما حالة المسكن، والمقتنيات المنزلية، بمتوسط حسابي ٥٠ درجة وانحراف معياري ١٠ درجات. وتم القياس كالآتي:

أ- حالة المسكن: وتم قياسها بمجموع درجات عدد ١١ بند تعبر عن نوع حيازة المسكن، ومادة بناء جدرانها، ونوع أرضيتها، ومادة طلاء الجدران، ومادة بناء السقف، ومصدر مياه الشرب، ونوع الصرف الصحي، ونوع أرضية الحمام، ووسيلة الإضاءة المستخدمة، وموقع الحظيرة بالنسبة للمنزل، ومكان تخزين الحبوب. وتراوحت الدرجات الفعلية لهذا المتغير الفرعي من ١٥-٣٣ درجة.

ب- المقتنيات المنزلية: وقيست بسؤال المبحوثة عن حيازتها وأسررتها لبعض الأجهزة والمقتنيات المنزلية بلغ عددها ٢٤، أعطى كل منها وزناً رقمياً يعادل سعرها السوقى، بحيث عبر مجموع الدرجات عن المقتنيات المنزلية. وقد تراوحت الدرجات الفعلية لهذا المتغير الفرعي من ٢-٤٠ درجة

#### ب-قياس المتغير التابع:

النمط الغذائي للأسر الريفية: وتم قياسه بمجموع درجات اثني عشرة عبارة تعكس الإجابة الصحيحة عليها بعض أهم ملامح النمط الغذائي الجيد. وفيما يلي استعراض العبارات والاستجابات عليها، والأوزان الرقمية أمام كل استجابة: ١- في اعتقادك ما هي أهم وجبة غذائية في اليوم والتي يجب الحرص عليها؟ (٤) الإفطار، (٣) الضحوة، (٢) الغذاء، (١) العشاء. ٢- ما هي وسيلة طهي الطعام التي تستخدمونها؟ (١) الراكية، (٢) الكانون، (٣) الفرن البلدي، (٤) موقد الكيروسين، (٥) وابور الجاز، (٦) البوتاجاز المسطح، (٧) بوتاجاز بفرن. ٣- على أي درجة من الحرارة تطبخين الخضار؟ (١) على نار عالية وحمية، (٢) على نار متوسطة، (٣) على نار هادئة. ٤- ما هي أهم الأغذية التي تقدم للأسرة بين الوجبات؟ (٥) خضروات أو جزر، (٤) الفاكهة، (٣) ساندويتشات متنوعة، (٢) بطاطس محمرة، (١) قرص أو عيش. ٥- هل يغسل أفراد الأسرة أيديهم بالماء والصابون قبل تناول الوجبات؟ (٣) دائماً، (٢) أحياناً، (١) نادراً، (صفر) لا. ٦- هل يغسل أفراد الأسرة أيديهم بالماء والصابون بعد تناول الوجبات؟ (٤) دائماً، (٣) أحياناً، (٢) بعد الأكل السمين فقط، (١) نادراً، (صفر) لا. ٧- موعده شرب الشاي؟ (١) مع الأكل، (٢) بعد الأكل مباشرة، (٣) بعد الأكل بنصف ساعة على الأكثر، (٤) بعد الأكل بساعة، (٥) بعد الأكل بساعتين. ٨- يكون شرب اللبن: (١) بخيره دون غلى، (٢) بعد الغلى والفوران، (٣) يترك ليغلى إلى أن يفور ويقلب تقليبه واحدة، (٤) يغلى ويقلب بعد الفوران لمدة ٣-٥ دقائق. ٩- عند تناول الخضروات الطازجة من السوق أو الحقل كالخيار والجزير مثلاً المفروض: (١) يمسح ويؤكل مباشرة دون غسل، (٢) يغسل في مياه التربة الجارية ويؤكل، (٣)

يغسل بماء نقي جرى من الحنفية ثم يؤكل. ١٠- عدد مرات أكل السلطة الخضراء: (٥ كل يوم، (٤) ثلاث مرات أو أكثر في الاسبوع، (٣) مرتين على الأكثر اسبوعياً، (٢) مرة واحدة في الاسبوع، (١) بطرورها. ١١- يتأكل الفواكه كل أد ايه؟ (٥) كل يوم، (٤) ثلاث مرات في الاسبوع، (٣) مرتين على الأكثر اسبوعياً، (٢) مرة واحدة في الاسبوع، (١) بطرورها في المناسبات. ١٢- ماذا تفعلين إذا تبقى شيء من الطعام بعد الاكل؟ (١) التخلص منه لأن الأسرة لا تأكل الا الطعام الطازج، (٢) أضعه للطيور في المنزل، (٣) يحفظ في الثلاجة. وقد بلغ المتوسط الحسابي لهذا المتغير ٣٨.١ درجة بانحراف معياري بلغ ٥.٣ درجة. هذا وقد بلغت قيمة معامل ثبات هذا المقياس Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) (٠.٦٤٣)، وهي قيمة متوسطة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته لأغراض القياس.

ثالثاً : الاختيار المبدي للاستمارة الاستبيان :

تم اختبار الاستمارة مبدئياً Pretest بعد تصميمها علي عينة مكونة من عشرين مبحوثة من خارج قرى عينة الدراسة، حيث تم تعديل بعض الأسئلة وإعادة صياغة بعضها كما تم حذف بعض الأسئلة وإضافة البعض الأخر.

#### رابعاً: الفروض البحثية

بناء على الاستعراض المرجعي، وما كشفت عنه نتائج الدراسات السابقة، ووفقاً لأهداف الدراسة الحالية تم صياغة الفروض البحثية الآتية:

١- توجد علاقة ارتباطية بين متغير النمط الغذائي للأسر الريفية وكل متغير من المتغيرات المستقلة الآتية: عمر المبحوثة، وتعليم المبحوثة، وعمل المبحوثة، ودرجة الاتصال الثقافي للمبحوثة، وقيادة الرأي، والمعرفة والوعي الغذائي للمبحوثة، والدخل الشهري للأسرى، وحجم الوحدة المعيشية، وتعليم أبناء المبحوثة، والحيازة الزراعية للأسرة، والحيازة الحيوانية للأسرة، ومستوى المعيشة.

٢- تسهم المتغيرات المستقلة الإثنى عشر سالفة الذكر إسهاماً معنوياً فريداً في تفسير التباين في متغير النمط الغذائي للأسر الريفية.

#### خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم الاستعانة بأكثر من أسلوب إحصائي لتحليل بيانات هذه الدراسة، كالتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية والتكرارات لوصف المتغيرات المختلفة، كما استخدمت الدرجات المعيارية والثانية لمعايرة بعض المتغيرات المركبة المختلفة في وحدات قياسها وقد استخدمت المعادلة الآتية في حساب الدرجات الثانية:  $T_{xi} = 10Z_{xi} + 50$  حيث  $T_{xi}$  هي الدرجات الثانية للمتغير  $xi$ ، و  $Z_{xi}$  هي الدرجة المعيارية المحسوبة للمتغير  $xi$  وفقاً للمعادلة الآتية :

$Z_{xi} = xi - \bar{xi} / SD$  حيث  $xi$  مفردات المتغير  $xi$ ،  $\bar{xi}$  المتوسط الحسابي،  $SD$  هي الانحراف المعياري (علامة، ١٩٨٥). كما استخدم معامل الارتباط البسيط للتعرف على طبيعة العلاقات الارتباطية الثنائية بين المتغيرات التي تضمنتها الدراسة، وكذلك تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدرجي الصاعد Stepwise Multiple Regression (Forward Solution) كما استخدم معامل ثبات كرونباخ ( ألفا ) Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) لتقدير مدى اتساق المكونات الداخلية للمتغيرات المركبة واستخدم اختبار "ف" للحكم على معنوية النماذج التحليلية، واستخدام اختبار "ت" لاختبار معنوية العلاقات بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع في معادلات تحليل الانحدار الخطي. وتراوحت مستويات المعنوية المستخدمة من ٠.٠٠١ إلى ٠.٠٥ على الأقل كأساس للحكم على معنوية العلاقات المحسوبة، وتم التحليل باستخدام الحاسب الآلي بالاستعانة بحزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة باسم SPSS version (17).

#### النتائج البحثية ومناقشتها

أ- استعراض النتائج البحثية :

أولاً: واقع النمط الغذائي للأسر الريفية عينة الدراسة: أوضحت النتائج الواردة بالجدول رقم (٢) اتسام الغالبية العظمى من الريفيات بأنماط غذائية جيدة ومتوسطة في خصائصها (٨٥.٣%).

جدول رقم (٢): واقع النمط الغذائي للأسر الريفية

النمط الغذائي للأسر الريفية (درجات)	العدد	%
منخفض (٢٤-٣١)	٢٤	١٤.٧

متوسط (٣٢-٣٩)	٦٧	٤١.١
جيد (٤٠-٤٧)	٧٢	٤٤.٢

وبتفصيل وصف بنود قياس النمط الغذائي للريفات تحقيقاً للهدف الأول من أهداف الدراسة، أفادت المبحوثات بأن أهم وجبة غذائية في اليوم والتي يجب الحرص على تناولها هي وجبة الضحوة (٣٩.٣%)، ووجبة الإفطار (٣٥.٦%) على الترتيب، وان وسائل الطهي المستخدمة كانت البوتاجاز بفرن (٥٥.٨%)، والبوتاجاز المسطح (٣٨.٧%) على الترتيب. وأن الغالبية العظمى يطبخ على نار متوسطة (٧٢.٤%)، وكانت الفاكهة هي أهم الأغذية التي تقدمها الريفيات لأسرهن بين الوجبات (٦٤.٤%)، وأن أفراد الأسرة يغسلون أيديهم قبل الأكل دائماً (٤٩.٧%)، وأحياناً (٣٦.٨%). كما أنهم يغسلون أيديهم بعد الأكل دائماً (٥٣.٤%)، وبالنسبة لمواعيد تناول الشاي، فقد أظهرت النتائج الوصفية أن ٢٣.٣% من اجمالى المبحوثات بالعبء لا يتناولن أو أسرهن الشاي مطلقاً، بينما تتناول الشاي ٤٩.٧% بعد الأكل مباشرة\*. وبالنسبة لشرب اللبن، فقد اتضح أن ٤٤.٨% من المبحوثات وأسرهن يشربون اللبن بعد الغليان والتقليب لمدة من ٣-٥ دقائق، أما بالنسبة للخضار الطازج كالخيار والجرجير فالغالبية العظمى تتناوله بعد غسله بالماء النقي الجاري (٩٦.٣%)، كما تتناول الغالبية العظمى السلطة الخضراء يومياً (٥٦.٤%). أما بالنسبة للفواكه، فهناك تفاوت بين المبحوثات في عدد مرات تناول الفواكه أسبوعياً، فتتناولن يومياً (٣٨.٠%)، وثلاث مرات أسبوعياً (٣٥.٠%). وأخيراً بالنسبة لطريقة التصرف في بواقي الطعام فإن الغالبية العظمى من المبحوثات يضعن بواقي الطعام للطيور المنزلية بدلاً من رميه أو الاحتفاظ به في الثلاجة (٦٤.٤%).

**ثانياً: وصف أهم ملامح عينة الدراسة:** يوضح الجدول الممتد رقم (٣) أن أعمار الريفيات قد تراوحت بين ٢٥-٥٥ سنة، وأن الغالبية العظمى منهن إما متوسطات أو صغيرات سن (٨١.٦%)، كما أن نسبة كبيرة منهن (٤٩%) قد حصلن على قسط من التعليم على اختلاف مراحلها، كما أن غالبية المتعلمات حصلن على مؤهل متوسط (ثانوى عام أو دبلوم) (٣٩.٣%). كما أوضحت النتائج أيضاً أن الغالبية العظمى منهن لا يعملن خارج المنزل (ربات بيوت) (٦٦.٩%)، واتضح أن العاملات منهن في مهن زراعية وما يتعلق بها من أعمال لا يمثلن سوى ٤.٩% من اجمالى حجم العينة البحثية. وكانت درجة الاتصال الثقافي لغالبية منهن متوسطة (٤٧.٨%)، أما بالنسبة لقيادة الرأي فقد أوضحت ٤٠.٥% من اجمالى المبحوثات بالعينة عدم إبداء رأيهن أو تقديم أي شكل من أشكال المشورة في أي مجال من مجالات القيادة محل الدراسة، أما الغالبية العظمى (٥٩.٥%) فكان قائدات رأى بدرجات متفاوتة. وعن درجات المعرفة والوعي الغذائي فقد اتسمت الغالبية العظمى بدرجات مرتفعة ومتوسطة من المعرفة والوعي الغذائي (٨٥.٩%).

وبتفصيل وصف بنود قياس المعرفة والوعي الغذائي للريفات أفادت غالبية المبحوثات بأن تناول السكريات والحلوى الكثيرة مضر بالصحة (٧٦.١%)، وأنه يستحسن أكل الخضار بعد غسله (٨٧.١%)، وأن الطيبخ غير المسبك أفضل من المسبك (٦٢.٠%)، وأن العيش الأسمر مفيد صحياً عن العيش الإفرنجي (٦٦.٩%)، وأنه يجب عدم النسخ في الشراب قبل تقديمه للأطفال (٥٦.٤%)، وأن العسل الأبيض أكثر فائدة من العسل الأسود (٦٢.٦%)، بينما أفادت الغالبية العظمى من المبحوثات (٥٦.٤%) بأنه يجب غسل ونقع اللحم بعد خروجها من الفريزر رغم خطأ هذه الممارسة، وأن زيادة الوزن ليست دليلاً على صحة الجسم (٦٨.٩%)، وأن لحوم الأسماك أفيد من الحوم الحمراء ولحوم الدجاج (٤٦.٦%)، وأن اللبن أفيد للجسم من القشدة. (٤٩.١%)، وأن الفطير المشثلت بالعسل الأسود ليس بقيمة اللحوم الغذائية (٤٩.١%).

جدول رقم (٣): أهم خصائص الريفيات محل الدراسة

الخصائص	العدد	%	الخصائص	العدد	%
(ب) المتغيرات المستقلة:			(٧) الدخل الشهري الأسرى (بالجنيه)		
(١) عمر المبحوثة (بالسنة)	٦٥	٣٩.٩	دخل منخفض (٦٩٩-٤٠٠)	٩٩	٦٠.٧
منخفضة (٢٥-٣٤)	٦٨	٤١.٧	دخل متوسط (٧٠٠-١٠٠٠)	٤٧	٢٨.٨
متوسطة (٣٥-٤٥)	٣٠	١٨.٤	دخل مرتفع (١٠٠١-١٣٠٠)	١٧	١٠.٥
مرتفعة (٤٦-٥٥)			(٨) حجم الوحدة المعيشية (أفراد)		
(٢) تعليم المبحوثة	٥٥	٣٣.٧	صغيرة (٢-٤)	٦٩	٤٢.٣
أميات					

• ممارسة خاطئة



٤٧.٨ ٩.٩	٧٨ ١٦	متوسطة (٦-٥) كبيرة (٩-٧)	١٧.٨ ١.٢ ٣٩.٣ ٢.٥ ٥.٥	٢٩ ٢ ٦٤ ٤ ٩	تقرآن وتكتبين حاصلات على الشهادة الإعدادية مؤهلات متوسطة مؤهلات فوق متوسطة مؤهلات عليا
٤٨.٥ ٢٧.٠ ٢٤.٥	٧٩ ٤٤ ٤٠	(٩) تعليم أبناء المبحوثة (بالسنة) منخفض (٥-١) متوسط (١١-٦) مرتفع (١٦-١٢)	٦٦.٩ ٢٨.٢ ٤.٩	١٠.٩ ٤٦ ٨	(٣) عمل المبحوثة (درجات) ست بيت تمتحن مهنة غير زراعية تعملن بالزراعة وما يرتبط بها
٢٥.١ ٦٠.٢ ١١.٦ ٣.١	٤١ ٩٨ ١٩ ٥	(١٠) الحيازة الزراعية للأسرة (قراط) أسر ليس لديها حيازة زراعية أسر لديها حيازة زراعية صغيرة (٤٨-١) متوسطة (٩٦-٤٩) كبيرة (١٤٤-٩٧)	٣٩.٩ ٤٧.٨ ١٢.٣	٦٥ ٧٨ ٢٠	(٤) درجة الاتصال الثقافي للمبحوثة (درجات) منخفض (١٤-٣) متوسط (٢٥-١٥) مرتفع (٣٧-٢٦)
٦٣.٢ ٢٣.٣ ٧.٤ ٣.١ ٣.١	١٠٣ ٣٨ ١٢ ٥ ٥	(١١) الحيازة الحيوانية للأسرة (عدد) أسر ليس لديها حيازة حيوانية أسر لديها حيازة حيوانية حيوان واحد حيوانات ثلاثة حيوانات أربعة حيوانات	٤٠.٥ ١٣.٥ ٢٩.٥ ١٦.٥	٦٦ ٢٢ ٤٨ ٢٧	(٥) قيادة الرأي (درجات) مبحوثات لسن قائدات رأى مبحوثات قائدات رأى قيادة رأى منخفضة قيادة رأى متوسطة قيادة رأى مرتفعة
١٧.٨ ٥٧.٧ ٢٤.٥	٢٩ ٩٤ ٤٠	(١٢) مستوى المعيشة (درجات) منخفض (٤٢-٣٢) متوسط (٥٤-٤٣) مرتفع (٦٥-٥٥)	١٤.١ ٣٨.٦ ٤٧.٣	٢٣ ٦٣ ٧٧	(٦) المعرفة والوعي الغذائي للمبحوثة (درجات) منخفض (١٣-٤) متوسط (٢٤-١٤) مرتفع (٣٤-٢٥)

المصدر : جمعت وحسبت من استمارة الاستبيان

أما بالنسبة لنوم العصارى فقد أكدت (٥٠.١%) من المبحوثات على أنه مفيد وصحي للجسم رغم خطأ هذه الممارسة، كما أكدت الغالبية العظمى على أن اللبن ومنتجاته غنية بالكالسيوم اللازم لنمو العظام والأسنان (٧١.٢%)، وأن الدهون والزيوت تمد الجسم بالطاقة (٦٢.٥%)، وأن أكل اللحم السمين يؤدي إلى تصلب الشرايين (٦٨.١%)، وأن الأرز والمكرونات من الأغذية التي تزيد وزن الجسم (٧٨.٥%)، وأن أكل الكبد والبيض يقللان من الضعف وفقر الدم بالجسم (٦٧.٥%).

وتراوحت دخول أسر المبحوثات بين ٤٠٠-١٣٠٠ جنيه شهرياً، وكانت الغالبية منخفضة الدخل (٦٠.٧%)، أما عن حجم الوحدات المعيشية فقد تراوحت أعداد أفرادها بين ٢-٩ أفراد، وتعيش الغالبية العظمى من المبحوثات في وحدات معيشية متوسطة وصغيرة الحجم (٩٠.١%)، أما عن تعليم أبناء المبحوثات فقد تراوح متوسط عدد سنوات التعليم بين سنة إلى ١٦ سنة، وكان غالبية الأبناء ذوو تعليم متوسط ومرتفع (٥٤.٥%). أما بالنسبة لحجم الحيازة الزراعية لأسر المبحوثات، فقد اتضح أن الغالبية العظمى لديهم حيازة زراعية بأشكالها المختلفة (٧٤.٩%)، واتسمت معظمها بأنها صغيرة الحجم (قيراط إلى ٢ فدان) (٦٠.٢%)، وبالنسبة للحيازة الحيوانية فغالبية الأسر لا تمتلك حيوانات مزرعية (٦٣.٢%)، وغالبية من تمتلك أسرها من حيازة حيوانية كانت حيازتهن منخفضة (حيوان واحد) (٢٣.٣%). وعن مستوى معيشة غاليتهن فكان متوسطاً (٥٧.٧%).

### ثالثاً: العلاقات الارتباطية ومحددات تحسين النمط الغذائي للأسر الريفية:

**لتحقيق الهدف الثاني من أهداف هذه الدراسة، سوف يتم استعراض قيم معاملات الارتباط البسيط بين المتغيرات المستقلة المدروسة، والمتغير التابع، وكذا الوقوف على أهم محددات تحسين النمط الغذائي للريفيات:**

يتوقع **الفرض البحثي الأول** وجود علاقة ارتباطية بين كل من المتغيرات المستقلة الاثني عشر المدروسة كل على حده، ومتغير النمط الغذائي للأسر الريفية كمتغير تابع، واختبار هذا الفرض حسبت معاملات الارتباط البسيط بين كل متغير مستقل من المتغيرات السابق ذكرها وبين متغير النمط الغذائي للأسر الريفية. وعند استعراض نتائج تحليل الارتباط يبين جدول رقم (٤) أن هناك ارتباط بسيط موجب ومعنوي عند المستوى الاحتمالي ٠.٠٥ على الأقل بين كل من متغيرات: تعليم المبحوثة، وعمل المبحوثة، ودرجة الاتصال الثقافي للمبحوثة، وقيادة الرأي، والمعرفة والوعي الغذائي، ومستوى المعيشة، وبين النمط الغذائي للأسر الريفية كمتغير تابع، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط لكل منها: ٠.٤١٨، ٠.١٩٢، ٠.٣٢٣، ٠.٢٠٥، ٠.٤٣٩، ٠.٤٢٨، ٠.٤٣٩، ٠.٢٠٥، ٠.٣٢٣، ٠.١٩٢، ٠.٤١٨، ٠.٢٠٥، ٠.٤٣٩ على الترتيب.

### جدول رقم (٤): قيم معاملات الارتباط البسيط بين المتغيرات المستقلة، ومتغير النمط الغذائي للأسر الريفية

م	المتغيرات المستقلة	قيم ومعنوية معامل الارتباط البسيط
١	عمر المبحوثة	**٠.٢٢٣-
٢	تعليم المبحوثة	**٠.٤١٨
٣	عمل المبحوثة	*٠.١٩٢
٤	درجة الاتصال الثقافي للمبحوثة	**٠.٣٢٣
٥	قيادة الرأي	**٠.٢٠٥
٦	المعرفة والوعي الغذائي للمبحوثة	**٠.٤٣٩
٧	الدخل الشهري الأسري	٠.١١١
٨	حجم الوحدة المعيشية	٠.١٤٢-
٩	تعليم أبناء المبحوثة	*٠.١٧٩-
١٠	الحيازة الزراعية للأسرة	٠.١١١-
١١	الحيازة الحيوانية للأسرة	**٠.٢٠٥-
١٢	مستوى المعيشة	**٠.٤٢٨

\*معنوي عند المستوى الاحتمالي ٠.٠٥. \*\*معنوي عند المستوى الاحتمالي ٠.٠١.

بينما اتضح وجود ارتباط بسيط سالب ومعنوي بين كل من متغيرات: عمر المبحوثة، وتعليم أبناء المبحوثة، والحيازة الحيوانية للأسرة، وبين النمط الغذائي للأسر الريفية كمتغير تابع عند المستوى الاحتمالي ٠.٠٥ على الأقل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط لكل منها: -٠.١٧٩، -٠.٢٢٣، -٠.٢٠٥، على الترتيب. وتشير النتائج كذلك إلى أن قيم معاملات الارتباط البسيط لباقي المتغيرات المستقلة المدروسة غير

معنوية عند أي مستوى احتمالي مفترض، والنتائج المتحصل عليها بصفة عامة تؤيد الفرض البحثي الأول جزئياً.

ويتوقع الفرض البحثي الثاني أن يسهم كل متغير من المتغيرات المستقلة المدروسة إسهاماً معنوياً فريداً في تفسير التباين في متغير النمط الغذائي للأسر الريفية، واختبار هذا الفرض تم الاستعانة بأسلوب الانحدار الخطي المتعدد التدرجي الصاعد (Stepwise Multiple Regression (Forward Solution) للوقوف على محددات تحسين النمط الغذائي للأسر الريفية، والتعرف على الأهمية النسبية لكل متغير معنوي، وعلى مقدار الجزء من التباين الذي يشرحه كل منها فيه. وعند استعراض نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدرجي الصاعد والواردة بجدول رقم (٥) تبين أن هناك أربعة متغيرات مستقلة فقط من إجمالي إثني عشر متغيراً مستقلاً تسهم إسهاماً معنوياً فريداً Unique Contribution في تفسير التباين في درجات متغير النمط الغذائي للأسر الريفية، بعد استبعاد أثر المتغيرات المستقلة الأخرى والتي تضمنها النموذج التحليلي، وهذه المتغيرات هي: المعرفة والوعي الغذائي للمبوهة، ومستوى المعيشة، وتعليم المبوهة، وقيادة الرأي. وعلى أية حال فإن هذه النتيجة تؤيد الفرض البحثي الثاني جزئياً.

وتبين النتائج المتحصل عليها أن المتغيرات المستقلة المعنوية الأربعة مجتمعة ترتبط بمتغير النمط الغذائي للأسر الريفية بمعامل ارتباط متعدد (R) قدره ٠.٦٢٦. وتبلغ قيمة "ف" المحسوبة لاختبار معنوية هذا المعامل ٢٥.٤٤٨ وهي قيمة معنوية إحصائياً عند المستوى الاحتمالي ٠.٠٠١ على الأقل، وتشير قيمة معامل التحديد ( $R^2$ ) إلى أن هذه المتغيرات المستقلة الأربعة تفسر نحو ٣٩.٢% من التباين في درجات النمط الغذائي للأسر الريفية، بينما ترجع النسبة المتبقية من التباين إلى عوامل أخرى لم يتضمنها النموذج التحليلي، أو لأخطاء في القياس، أو لغيرها.

وعند الوقوف على نسبة إسهام كل متغير من المتغيرات المستقلة المعنوية في تفسير جزء من التباين في النمط الغذائي للأسر الريفية، يوضح الجدول رقم (٥) أن نحو ١٩.٣% من التباين المفسر يعزى إلى متغير المعرفة والوعي الغذائي للمبوهة، و ١١.١% منها إلى متغير مستوى المعيشة، و ٥.٧% منها إلى متغير تعليم المبوهة، كما يعزى ٣.١% من التباين المفسر إلى متغير قيادة الرأي. وتبين هذه النتائج بصفة عامة أن متغير المعرفة والوعي الغذائي للمبوهة مسؤول وحده عن شرح ٤٩.٢% من إجمالي التباين المفسر بواسطة المتغيرات المستقلة المعنوية في متغير النمط الغذائي للأسر الريفية.

جدول (٥) : نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدرجي الصاعد بين المتغيرات المستقلة ذات الإسهام المعنوي الفريد ومتغير النمط الغذائي للأسر الريفية

م	المتغيرات المستقلة	B	$\beta$	% للتباين المفسر في المتغير التابع	% التراكمية للتباين المفسر في المتغير التابع	ت	مستوى المعنوية	الترتيب حسب الأهمية
١	المعرفة والوعي الغذائي للمبوهة	٠.٢٣٦	٠.٣٢٥	١٩.٣	١٩.٣	٤.٩١٥	٠.٠٠٠	١
٢	مستوى المعيشة	٠.١٩٧	٠.٢٦٥	١١.١	٣٠.٤	٤.٠١١	٠.٠٠٠	٢
٣	تعليم المبوهة	٠.٢١٨	٠.٢٣٧	٥.٧	٣٦.١	٣.٥٦٢	٠.٠٠٠	٣
٤	قيادة الرأي	٠.١٨٤	٠.١٨٠	٣.١	٣٩.٢	٢.٨٤٧	٠.٠٠٥	٤

قيمة "ف" = ٢٥.٤٤٨ معنوية عند ٠.٠٠١ على الأقل قيمة R = ٠.٦٢٦. قيمة  $R^2$  = ٠.٣٩٢.

أما عند محاولة الوقوف على الأهمية النسبية لكل متغير من المتغيرات المستقلة المعنوية بالتحكم في باقي المتغيرات المستقلة المعنوية الأخرى، استناداً إلى قيم معاملات الانحدار الجزئية المعيارية لهذه المتغيرات، فقد تبين أن متغير المعرفة والوعي الغذائي يحتل المرتبة الأولى (بيتا = ٠.٣٢٥)، يليه من حيث الأهمية النسبية متغير مستوى المعيشة (بيتا = ٠.٢٦٥)، ثم متغير تعليم المبوهة (بيتا = ٠.٢٣٧)، وأخيراً متغير قيادة الرأي (بيتا = ٠.١٨٠).

ب- مناقشة أهم النتائج البحثية:

١- أظهرت النتائج الوصفية للدراسة أن خصائص العنصر البشري والمتمثلة في خصائص الريفيات عينة الدراسة كانت جيدة إلى حد ما، سواء كان ذلك من ناحية متوسط الأعمار أو التعليم أو الاستقرار لفترات طويلة بالمنزل. وكانت درجة الاتصال الثقافي لهن متوسطة، كما كانت درجات قيادة الرأي مرضية. أما من ناحية الوعي الغذائي فقد اتسمت غالبيةهن بمستويات مرتفعة ومتوسطة من الوعي الغذائي الأمر الذي أثر على جودة الأنماط الغذائية لمعظمهن فاتسمن بأنماط غذائية جيدة ومتوسطة. كذلك كانت الخصائص

الأسرية لهن مناسبة حيث تعيش غالبيةهن في أسر صغيرة ومتوسطة الحجم، ولديهن حيازة زراعية على اختلاف أشكالها برغم صغر هذه الحيازات، كما كان مستوى معيشة غالبيةهن متوسطاً.

٢- أظهرت نتائج تحليل الارتباط البسيط أن النمط الغذائي للأسر الريفية عينة الدراسة يمكن تحسينه بالتأكيد على الخصائص الشخصية للمبحوثة كالتعليم، والاشتغال بالعمل الزراعي، وبزيادة درجة الاتصال والتعرض الثقافي، وبنمو الجانب القيادي، وزيادة المعارف والوعي الغذائي، بينما تتأثر جودة الأنماط الغذائية بشكل سلبي بتقدم المبحوثات في العمر، حيث قد تزداد معه تقليديتهن وعدم تقبلهن للتغيرات الغذائية التي تحدث في بيئتهن، كذلك بزيادة متوسط تعليم أبنائهن، حيث قد يزداد معه تنوع واختلاف تفضيلاتهم الغذائية السليم منها والخطئ، الأمر الذي قد يؤثر على شكل النمط الغذائي وجوهره والفائدة المرجوة منه. كذلك أوضحت النتائج أن وجود حيازة حيوانية بشكل عام، والكبيرة منها على وجه الخصوص قد يؤثر سلباً على النمط الغذائي، وقد يعزى ذلك إلى توجيه جزء كبير من ميزانية الأسرة للإنفاق على تربية الحيوان المزرعي على حساب تحسين جودة النمط الغذائي.

٣- أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد الإسهام المعنوي المتميز للخصائص الشخصية للمرأة الريفية في تحسين النمط الغذائي للأسرة الريفية بوصفها المسؤولة عن تحديد واختيار شكل وجوه هذا النمط، أكد ذلك إسهام متغيرات كالمعرفة والوعي الغذائي للمبحوثة، والذي كان مسبباً وحده نسبة تقترب من ٥٠% من التحسين المتوصل إليه في النمط الغذائي، هذا فضلاً عن تعليم المبحوثة، ودرجة قيادة الرأي لها والتي أكملت النسبة إلى قرابة ٧٢%. هذا إضافة إلى متغير مستوى المعيشة، وهو أحد المتغيرات الخاصة بأسرة المبحوثة والذي لعب دوراً مهماً في تفسير النسبة المتبقية ٢٨%. وهذا يعني أن القسط الأكبر من التحسين في النمط الغذائي سببته جودة خصائص المرأة الريفية.

#### التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج الوصفية والتحليلية وتحقيقاً للهدف الرابع والأخير من أهداف الدراسة فإنه يمكن اقتراح ما يلي:

- ١- التأكيد بكل قوة على أهمية جودة خصائص العنصر البشري - خصائص المرأة الريفية - فتعليمها وتنمية وعيها الغذائي، وقياديتها مفاتيح يمكن استغلالها لتحسين الأنماط الغذائية للأسر الريفية، بما يضمن الترشيح الغذائي، وسلامة صحة النشء والكبار جميعاً.
- ٢- دعم الأدوار المعرفية التغذوية المختلفة للمرافق العاملة في الأنشطة التغذوية في الريف وعلى رأسها مرفق الإرشاد الزراعي والذي يمثل أحد الآليات الهامة التي يمكن استغلالها لتحسين خصائص العنصر البشري، ويقترح الباحث في هذا الصدد:  
أ- قيام الرائدات الريفيات والعاملات في ميدان الإرشاد الغذائي بعمل قوافل وحملات توعية للمرأة الريفية للتعريف بمفاهيم الغذاء الصحي والأمن، والتوعية بمخاطر تلوث الغذاء، وأهم مظاهر وأسباب سوء التغذية، والتعريف بأشكال العادات الغذائية الصحيحة والخاطئة، وغيرها من الأمور الهامة التي تحسن من الأنماط الغذائية الريفية وترتقي بها.
- ب- عمل برنامج تليفزيوني أو إذاعي على غرار برنامج سر الأرض الشهير، يخدم في ميدان تحسين الأنماط الغذائية الريفية، ويكون موجه للنساء بصفة خاصة، بما يفيد في نشر المعلومة الصحيحة، ويدعم وصولها لكل بيت بتكلفة أقل.
- ج- عمل دورية - (مطبوعة إرشادية) - يقترح أن تعنون بمطبوعة التثقيف الغذائي، تستهدف موضوعاتها النمط الغذائي السليم، أشكاله، ومكوناته، والعادات الغذائية الخاطئة في الريف، وكيفية تعديلها، وما هي البدائل الغذائية وخصبة الثمن عالية القيمة الغذائية، وغيرها من الموضوعات التي تهتم المرأة الريفية وبخاصة المرأة المتعلمة.
- ٣- عقد سلسلة من الندوات تستهدف الريفيات للتوعية بأهمية تحسين النمط الغذائي، تشارك فيها الجامعة من خلال كليات الزراعة (أقسام المجتمع الريفي والإرشاد الزراعي، والصناعات الغذائية)، وكليات الاقتصاد المنزلي، والتربية النوعية، وكذلك معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية بكوادرها العلمية المتميزة من أجل تقديم خدمة تعليمية على أسس علمية سليمة.

#### المراجع

- أبو طالب، أموره حسن محمد (٢٠٠٢)، دراسة بعض العوامل المرتبطة والمحددة لدور المرأة الريفية في اتخاذ القرارات الأسرية في بعض قرى محافظة كفر الشيخ، رسالة ماجستير، كلية الزراعة بكفر الشيخ، جامعة طنطا.
- أبو طالب، مها سليمان (١٩٩١)، أثر إدارة الدخل الأسرى والغذاء على نمط استهلاك الغذاء والحالة التغذوية لبيض الأسر الريفية والحضرية والبدوية بمحافظة الإسكندرية ومطروح، رسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.
- الجارحى، أمان على (١٩٩٩)، أنماط الاستهلاك الغذائي وعلاقته ببعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية للأسرة الريفية، نشرة بحثية رقم ٢١٥، الجيزة.
- الحيدري، عبد الرحيم عبد الرحيم (١٩٨٨)، النمط والعادات الاستهلاكية الغذائية لسكان منطقة العميد بمربوط بمحافظة مطروح، مجلة جامعة الإسكندرية للبحوث الزراعية.
- السيد، ميرفت محمد على (٢٠٠٧)، تبني الريفيات لممارسات إنتاج غذاء نظيف وآمن ببعض قرى محافظة كفر الشيخ، رسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة كفر الشيخ.
- الشاعر، عبد المجيد، ورشدي قطاش (٢٠٠٤)، التغذية والصحة (التغذية البديلة)، دار البيازورى العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
- حقي، زينب محمد (١٩٩٣)، أثر المستوى التعليمي لربة الأسرة في النمط الإنفاقي والاستهلاكي في ميزانية الأسرة، نشرة بحوث الاقتصاد المنزلي، المجلد (٢٣)، العدد الأول، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- صالح، عبد الحي محمود (٢٠٠٣)، الصحة العامة بين البعدين الاجتماعي والثقافي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- عامر، هدى كمال (٢٠٠١)، تأثير دراسة ارتفاع أسعار الغذاء على النمط الغذائي للأسرة في محافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- عبد الحميد، عبد الحميد عجيلة (٢٠٠٤)، نموذج تحليلي سببي لدراسة السلوك الغذائي للريفيات بمحافظة كفر الشيخ، رسالة ماجستير، كلية الزراعة بكفر الشيخ، جامعة طنطا.
- عبد الرحمن، محمود مصباح، ومحمد نبيل جامع (٢٠٠٣)، الغذاء وعناصر التغذية، فى: إقامة مشروع مدرسة الأجيال المتعددة، المشروع رقم ٢٢٧، المرحلة التحضيرية، الجزء الرابع، المرجع التنقيحي للمعلمات، أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا بالتعاون مع قسم المجتمع الريفي، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.
- عبد الصمد، زينب محمد (١٩٨٢)، دراسة أنماط سلوك بعض الأسر عند استخدامها لمواردها في إعداد الوجبات الغذائية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.
- عبد المقصود، محمد (١٩٨٤)، ترشيد الاستهلاك كمظهر حضاري للشعوب، المؤتمر الأول لترشيد الاستهلاك الغذائي، كلية الزراعة، جامعة قناة السويس، ٢٧-٢٩ مارس.
- عثمان، عماد محروس على (٢٠٠٩)، دور الإرشاد الزراعي في تحسين النمط الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة المنوفية والقليوبية، رسالة ماجستير، كلية الزراعة، جامعة بنها.
- عسكر، أحمد عبد المنعم، ومحمد حافظ حتوت (١٩٨٨)، الغذاء بين المرض وتلويث البيئة، الطبعة الأولى، دار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- عفيفي، سامية صادق (١٩٩٨)، مساهمة المرأة الريفية في إعداد منتجات منزلية غذائية وعلاقتها بالنمط الغذائي للأسرة، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- علام، صلاح الدين محمود (١٩٨٥)، تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علوي، علوية (١٩٨٦)، الاقتصاد المنزلي والتنمية الريفية، مركز تنمية المجتمع في العالم العربي، سرس اللبان.
- غيث، محمد عاطف (١٩٧٧)، قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الإسكندرية.
- لطفى، فئات مصطفى (١٩٩٥)، أثر العوامل الاقتصادية والاجتماعية للأسرة المصرية على الأنماط الاستهلاكية، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بديوان عام محافظة كفر الشيخ (٢٠١٠)، عدد الأسر فى قرى محافظة كفر الشيخ، بيانات غير منشورة.
- نوار، إيزيس عازر (١٩٩٠)، الغذاء والتغذية، الطبعة الثانية، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية.

Zaki, S. A. and El-Gingihi (1985), A village Study Food Habits, Nutritional Knowledge and General Attitude Affecting Food Consumption, Bulletin of Faculty of Agriculture, Cairo University, 63 (2).

## **REQUIREMENTS OF IMPROVING DIETARY PATTERN OF RURAL FAMILIES AT KAFR EL-SHEIKH GOVERNORATE**

**Alazab, A.M.\* ; Amoura H. Aboutaleb\*\* and Mervat M. El-Sayed\*\*\***

\* Agric. Economic Dept., Rural Sociology Branch, Faculty of Agriculture, Kafrelsheikh University

\*\* Agric. Extension and Rural Development Research Institute, Agric. Res. Center

\*\*\* Food Extension Dept., Faculty of Food Sciences and Agriculture, King Saud University

### **ABSTRACT**

This study aimed at identifying the requirements of improving dietary pattern of rural families at Kafr El-Sheikh Governorate. A questionnaire form was designed for this purpose, rural women's dietary pattern as a dependent variable as well as 12 independent variables were included. A systematic random sample of 163 rural wives was selected from 3 villages at Kafr El-Sheikh, Desoque, and Kalline districts. Frequencies, percentages, F & t tests, alpha coefficient, Z & T scores, simple correlation, stepwise multiple regression (Forward solution) were used to analyze data with SPSS V<sub>(17)</sub> statistical program.

#### **The most important findings of the study were:**

- a) The majority of rural women got high degrees of awareness in dietary knowledge and levels of dietary pattern.
- b) Rural women's education, food knowledge, opinion leadership, and high levels of living standards were the main determinants for improving dietary patterns of rural families.

Finally, some recommendations were suggested.

قام بتحكيم البحث

كلية الزراعة – جامعة المنصورة  
كلية الزراعة – جامعة كفر الشيخ

أ.د / إبتهاال محمد كمال أبو حسين  
أ.د / محمود مصباح عبد الرحمن