



## تصميم مقياس الثقافة الغذائية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

١.د/ عبد الحلیم یوسف عبد العلیم

أستاذ فسیولوجیا الرياضة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

١.م.د/ سها احمد نبیل شریف

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحث / صلاح ناصر صلاح الدين المقدم

معيد بقسم علوم الصحة الرياضية - بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

Doi :

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى تصميم مقياس للوعي الغذائي الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي متبعين أسلوب الدراسات المسحية، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المراحل الدراسية الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات (الفرقة الأولى، الفرقة الثانية) للعام الجامعي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، حيث بلغ إجمالي عينة البحث ٢٠٥ طالب .. بواقع (١٥٥) طالب للمجموعة الأساسية التي تم تطبيق عليها مقياس الوعي الغذائي الصحي (قيد البحث) في صورته النهائية، بالإضافة إلي (٥٠) طالب للمجموعة الاستطلاعية التي تم الاستعانة بها في تصميم وبناء استبيان الوعي الغذائي الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية (قيد البحث)، وقد تم تطبيق تجربة البحث (تطبيق الاستبيان في صورته النهائية) يوم الاثنين الموافق ٢٥/٣/٢٠٢٤م على عينة البحث الأساسية، والبالغ عددهم (١٥٥) طالب، وذلك بإرسال رابط الاستبيان الإلكتروني للوعي الغذائي الصحي (قيد البحث) على مجموعة الواتس آب WhatsApp لتجميع عينة البحث الأساسية وتحديد موعد لتعبئة الاستبيان، ثم تلا تفرغ بيانات القياس القبلي تمهيدا لمعالجة البيانات إحصائيا.

الكلمات الاستدلالية للبحث:

(مقياس الوعي الغذائي الصحي، الثقافة الغذائية، تغذية الرياضيين)





## أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

تعد التربية الصحية والتربية الرياضية وجهان لعملة واحدة، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وسلامة تلك الجوانب، ويظهر ذلك بوضوح من خلال تعريف كلاهما، حيث تعرف الصحة على أنها: "حالة من السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد خلو الشخص من المرض أو العجز"، وتعرف التربية الرياضية بأنها: "جزء من التربية العامة والتي تهدف إلى تنمية شخصية الفرد عقليا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا بصورة متكاملة من خلال ممارسة النشاط الرياضي تحت إشراف قيادة واعية".

وفيما يتعلق بالجانب الصحي فإنه يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي، وتعنى المناهج الدراسية في كليات التربية الرياضية في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات ذات العلاقة مثل التربية الصحية، وفسيولوجيا الجهد البدني، والتشريح، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من المساقات، وبالتالي يصبح طلبة تخصص التربية الرياضية متقنين صحيا، وليس بالضرورة أن يكونوا واعين صحيا، لأنه على سبيل المثال وليس الحصر يتم إكسابهم المعارف والمعلومات حول مضار التدخين وأثرها على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يدخن، فالطالب في هذه الحالة مثقف صحيا، ولكنه غير واع صحيا (١٩:٦٧).

ويعرف الوعي الصحي **Health Awareness** بأنه: "ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد ومجالات الوعي الصحي كثيرة ولا يمكن حصرها، ويمكن إيجازها من خلال التعريف بأي سلوك ايجابي يوتر ايجابيا على الصحة، ومن الجوانب الهامة للنمو والحفاظ على الصحة الوعي الغذائي **Dietary Awareness** والذي يعرف بأنه: "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته"، ومن خلال التعريف يتبين انه يركز على الممارسات الغذائية السليمة بهدف الحفاظ على الصحة (١٤:٥٤).

ونظرا لأهمية الوعي الصحي بشكل عام والوعي الغذائي بشكل خاص لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة، عنيت العديد من الدراسات بدراسته في مختلف المستويات الرياضية.





ويتحقق من خلال تغذية الإنسان غرضان أساسيان .. هما: إمداد العضلات والأعضاء بمصادر الطاقة التي يحتاجها بصورة مستمرة ودائمة خلال النشاط اليومي الذي يقوم به الفرد، وتغطية احتياجات الخلايا والأنسجة في عمليات الهدم والبناء (٣:١٦٤).

ونجد أن الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان ببعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية منفردة لتحقيق الإنجاز المطلوب، وكثيراً ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق الرياضي، وهناك العديد من الرياضيين اللذين يملكون الموهبة، ولكن نظراً لسوء تغذيتهم فإن عطائهم يكون ليس على المستوى المأمول، ويعني ذلك أن الرياضي يجب أن يولي عناية خاصة بحالته الصحية وتغذيته حتى يمكنه أن يحقق أفضل الإنجازات، وهذا لا يتم إلا إذا توفرت له المعلومات السليمة عن التغذية الصحيحة (١٢:٥).

علي الرغم من بساطة مفهوم التغذية الصحية الا ان هنالك اشكالا كبيرا في معرفة ماهيته، فكلمة الغذاء تعني مجموعة الاطعمة التي تتاسبنا، ولكن ارتباطها بكلمة ( الصحي ) يعني التميز بين الاغذية التي تتناولها وهو الشيء الذي يخضع لمتغيرات عديدة (الجنس - البيئة - الجهد البدني - الحساسية من أغذية معينة، السن) ولذلك فان معرفة الغذاء الصحي المناسب لكل شخص ليس سهلا لأن : تصنيف الطعام ما بين جيد وسيء هو مفهوم خاطي، ومن هنا لابد ان ننظر الي النظام الغذائي كوحدة متكاملة بالتالي بالنظام الغذائي غير المتوازن وغير الصحي هو تلك الذي يحتوي على كميات كبيرة من الاطعمة ملم يكن ذلك لدواع صحية (٨:٢).

وتشير شيرين بسطويسي (٢٠٠٦م) أن الثقافة الغذائية من أهم ما يمكن إكسابه للفرد ولذلك فمن الضروري الاهتمام بالثقافة الغذائية في نفس الفرد بصورة مباشرة، والمجال الغذائي في السنوات الأخيرة قد زاد الاهتمام به على المستوى العالمي والقومي وذلك نظرا لقلّة الوعي الغذائي السليم وبالتالي فإن نسبة الأفراد الذين قد يعانون من سوء التغذية ليس بالقليل (١١:٥٢).

ويؤكد عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠٧م) ان عملية التثقيف الغذائي عملية لمساعدة افراد المجتمع للحصول على المعلومات والخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم، وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم (١٣:٩٥٨).

ومن خلال ملاحظة الباحثون، عدم وجود مقاييس تحصيلية تحوي فقرات حساسة لمبادئ الوعي الغذائي للطلاب الرياضيين، ولكن تعتمد على الخبرة الشخصية والملاحظة بأسلوب يخضع الى معايير غير موضوعية وبذلك لا يتحقق الهدف الذي نسعى لتحقيقه بالوصول بالطالب، ولذلك رأى الباحثون





ضرورة القيام بهذه الدراسة لإيجاد وسيلة موضوعية تقيس وجود هذه الوعي الغذائي الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية.

ثانياً: هدف البحث:

تصميم مقياس للوعي الغذائي الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية.

ثالثاً: فرض البحث:

صاغ الباحثون الفروض على شكل تساؤلات:

١- ما هو مقياس الوعي الغذائي الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية؟

رابعاً: مصطلحات البحث:

١. التغذية Nutrition:

هي العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي، متضمنة تناول الطعام، وانطلاق الطاقة، وطرده الفضلات، وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو للإنتاج (٨:١١).

٢. الوعي الغذائي Nutritional Awareness:

معرفة الفرد وإدراكه وإحساسه بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة، وقدرته على اختيار الأغذية التي تمد جسمه بالمخصصات اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض وتساعد على أداء أنشطته اليومية بكفاءة، واتباع السلوكيات الغذائية السليمة (٥:٣١١).

٣. التثقيف الغذائي Nutritional Education:

هو عبارة عن امداد افراد المجتمع بالمعلومات وبعض الخبرات الضرورية اللازمة التي تؤهلهم لاختيار غذائهم المناسب، من حيث الكم والكيف للحفاظ على صحتهم خلال المراحل العمرية المختلفة، وعندما تكون المعلومات المقدمة سهلة وبسيطة ويمكن استخدامها وتنفيذها في الحياة اليومية تصبح عملية التثقيف ناجحة، وبالتالي يمكن ان تسهم في تغيير او تعديل العادات الغذائية الخاطئة والمتبعة في مجتمع ما (٢٢:٢٠٣).





خامساً: الدراسات المرجعية:

١. الدراسات العربية:

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	إجراءات البحث	أهم النتائج
١	سارة غزالة (٢٠٢٢م) (٩)	• برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة	• التعرف على تأثير تطبيق البرنامج الإرشادي على مستوى الوعي الغذائي لناشئي السباحة.	• استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي. وتتكون العينة من (٤٢) ناشئي.	• توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لعينة البحث التجريبية على عبارات المحاور الثلاثة.
٢	راندا الديب (٢٠٢٠م) (٦)	• برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة على بعض مواقع التواصل الاجتماعي	• تحديد الاحتياجات الإرشادية اللازمة لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة. • تصميم برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي. • التعرف على فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة.	• اعتمد البحث على منهجين هم المنهج الوصفي التحليلي والمنهج الشبه التجريبي، وتكونت عينه البحث (٣٠) أما من أمهات أطفال روضة	• تأكد حدوث تنمية واضحة للوعي الغذائي لدى المجموعة التجريبية محل البحث من خلال احتساب الفرق في أداء الأمهات (القبلي البعدي) على مستوي الممارسات الغذائية، الأكل الصحي لدى أمهات أطفال الروضة لصالح التطبيق البعدي.

٢. الدراسات الأجنبية:

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	إجراءات البحث	أهم النتائج
١	Newbury, Jodh W (٢٠٢٢م) (٢٦)	• النمط الغذائي للسباحين قبل وأثناء جائحة كورونا	• التعرف على النمط الغذائي للسباحين قبل وأثناء جائحة كورونا.	• استخدم المنهج الوصفي. وتتكون عينه البحث من (١٣) سباح.	• أظهرت النتائج أن النمط الغذائي للسباحين تغير أثناء توقف التدريبات في جائحة كورونا ولم يتم تصحيح هذه التغيرات بمجرد بدء التمرين.
٢	Pires, Manoela Alves (٢٠١٩م) (٢٧)	• تقييم المستوي الغذائي في أنشطة ألعاب القوى والسباحة وكرة القدم.	• التعرف على المستوي الغذائي.	• استخدم المنهج الوصفي. وتتكون عينه البحث من (١٥٦) طالب.	• أظهرت النتائج اند الطلاب لديهم مستوي جيد من الوعي الغذائي. • وأوصي بأهمية استخدام المكملات الغذائية لما يناسب متطلباتهم.





## سادساً: إجراءات البحث:

### ١. منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي متبعين أسلوب الدراسات المسحية، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### ٢. مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المراحل الدراسية الأولى كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات (الفرقة الأولى، الفرقة الثانية) للعام الجامعي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م.

### ٣. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المراحل الدراسية الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات (الفرقة الأولى، الفرقة الثانية) للعام الجامعي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، وجاء على النحو وأشتمل على (٢٠٥) طالب وتم تقسيمهم عشوائياً الى (١٥٥) عينة التطبيق العينة الاساسية وعدد (٥٠) العينة الاستطلاعية لتقنين المقياس ويوضح جدول (١) توزيع عينة البحث.

### جدول (١)

#### تصنيف عينة البحث

ن = ٢٠٥

النسبة المئوية	العدد	فئات العينة
٧٥,٦١ %	١٥٥	التجريبية
٢٤,٣٩ %	٥٠	الاستطلاعية
١٠٠ %	٢٠٥	إجمالي العينة

يتضح من الجدول (١)، أن النسبة المئوية لعينة البحث التجريبية قد بلغت (٧٥,٦١ %) من إجمالي عينة البحث، كما بلغت النسبة المئوية لعينة البحث الاستطلاعية (٢٤,٣٩ %).





#### ٤. اعتدالية توزيع عينة البحث:

#### جدول (٢)

متغيرات النمو في الطول والوزن والعمر الزمني لأفراد العينة التجريبية والاستطلاعية قيد البحث

ن = ٢٠٥

متغيرات النمو	المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة		أكبر قيمة	
							أقل قيمة	أكبر قيمة		
العمر الزمني	السنة	٢٠.٣٧	٢٠.٠٠	٠.٩٨٩	٠.٧٦٢	١٩.٠٠	٢٤.٠٠	١٩.٠٠	٢٤.٠٠	
الطول	سم	١٧٦.٠٧	١٧٥.٠٠	٦.٢٢٩	٠.٩٦٠	١٥٧.٠٠	١٩٢.٠٠	١٥٧.٠٠	١٩٢.٠٠	
الوزن	كجم	٧٢.٦٤	٧٠.٠٠	٨.٤٩٨	٠.٥٧١	٥٣.٠٠	٩٩.٠٠	٥٣.٠٠	٩٩.٠٠	

يتضح من نتائج الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا من متغيرات النمو في (الطول - الوزن - العمر الزمني) كما تدل نتائج الجدول على ان معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ينحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية والاستطلاعية قيد البحث في متغيرات النمو وجاهزيتها لتطبيق الاستبيان عليهم.

#### ٥. وسائل وأدوات جمع البيانات:

١. الملاحظة الموضوعية.
٢. المسح المرجعي.
٣. المقابلات الشخصية.
٤. مقياس الوعي الغذائي الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية (قيد البحث).
٥. استمارة تسجيل البيانات الأساسية لعينة البحث.
٦. استمارة تفرغ قياسات البحث (مقياس الوعي الغذائي الصحي قيد البحث).

#### ٦. تصميم مقياس الوعي الغذائي (قيد البحث):

##### أ- التحديد المبدئي لمحاور المقياس:

استند الباحثون إلى العديد من المراجع العلمية والدراسات التي تناولت الوعي الغذائي الصحي والتغذية الرياضية (٢)، (٤)، (٨)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٥)، (١٧)، (١٨)، (١٩) حيث تم التحديد المبدئي لمحاور المقياس (قيد البحث)، وذلك على النحو التالي:

- المحور الأول: النظام الغذائي المتبع.

- المحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية والصحية.





- المحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني.

ب- إعداد جدول المواصفات وتحديد الوزن النسبي لمحاور المقياس:

قام الباحثون بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء اشتملت على المحاور المبدئية للمقياس (قيد البحث) والبالغ عددها (٣) ثلاثة محاور، حيث تم عرضها على عدد (٧) سبعة خبراء في مجالات رياضة المبارزة والتغذية الرياضية، والموضح أسمائهم، بهدف تحديد مدى مناسبة المحاور المقترحة لبناء المقياس ، كذلك الوزن النسبي لكل محور من محاور المقياس، حيث وافق السادة الخبراء أن يشتمل المقياس على (٣) ثلاثة محاور رئيسية، وهي:

- المحور الأول: النظام الغذائي المتبع.

- المحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية والصحية.

- المحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني.

### جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة

لبناء المقياس (قيد البحث) والوزن النسبي لها  
ن = ٧ خبراء

رقم المحور	صياغة عناوين المحاور	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء	متوسط الوزن النسبي
الأول	النظام الغذائي المتبع.	% ١٠٠	% ٣٣.٣٣
الثاني	الممارسات والعادات الغذائية والصحية.	% ١٠٠	% ٣٣.٣٣
الثالث	مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني.	% ١٠٠	% ٣٣.٣٣
المجموع		% ١٠٠	% ١٠٠

يتضح من جدول (٣) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور المقياس (قيد البحث)، حيث بلغت (١٠٠%) على جميع محاور المقياس ، كذلك تم تحديد متوسط الوزن النسبي لكل محور من محاور المقياس ، والذي سوف يتم في ضوئه تحديد عدد عبارات الخاصة بكل محور، حيث جاء متوسط الوزن النسبي للمحور الأول: النظام الغذائي المتبع (٣٣.٣٣%)، ومتوسط الوزن النسبي للمحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية والصحية (٣٣.٣٣%)، ومتوسط الوزن النسبي للمحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني (٣٣.٣٣%).

ت- إعداد وصياغة عبارات المقياس:





قام الباحثون بإعداد وصياغة عبارات محاور المقياس (قيد البحث)، حيث تم مراعاة ما يلي في صياغة عبارات المقياس (قيد البحث):

- أن تكون لغة كل عبارة صحيحة ولها معنى واحد ومحدد.
- أن تكون كل عبارة مُستقلة عن بقية عبارات المقياس.
- أن تكون العبارات مغلقة.
- الابتعاد عن استخدام عبارات نفي النفي.

وقد اشتمل المقياس (قيد البحث) في صورته المبدئية على (٧٥) عبارة، حيث تم توزيعهم على محاور المقياس وفقاً للوزن النسبي لكل محور، كما هو موضح بالجدول (٤).

#### جدول (٤)

توزيع العبارات وفقاً للوزن النسبي لمحاور المقياس في صورته الأولية (قيد البحث)

رقم المحور	محاور المقياس	متوسط الوزن النسبي	عدد العبارات
الأول	النظام الغذائي المتبع.	%٣٣.٣٣	٢٥
الثاني	الممارسات والعادات الغذائية.	%٣٣.٣٣	٢٥
الثالث	مستوى الوعي الغذائي.	%٣٣.٣٣	٢٥
	المجموع	%١٠٠	٧٥

يتضح من جدول (٤) أن إجمالي عدد عبارات المقياس قيد البحث بلغ (٧٥) عبارة موزعة على محاور المقياس على النحو التالي: المحور الأول: النظام الغذائي المتبع (٢٥) عبارة، المحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية والصحية (٢٥) عبارة، المحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني (٢٥) عبارة.

ثم بعد ذلك قام الباحثون بعرض المقياس بعد صياغة عباراته والبالغ عددها (٧٥) عبارة (في صورته المبدئية)، على عدد (٧) خبراء في صحة الرياضي والتغذية الرياضية، وذلك لتحديد مدى مناسبة صياغة عبارات المقياس من حيث الاتفاق على مناسبتها أو الحذف أو الإضافة أو الدمج، حيث أوصى الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات الموجودة بالمقياس وحذف بعض العبارات، وقد قام الباحثون بتعديل صياغة تلك العبارات ووضع المقياس في صورته الثانية، كما يوضح الجدول (٥) النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء على عبارات المقياس (قيد البحث).





## جدول ( ٥ )

جدول يوضح آراء الخبراء حول النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات الاستبيان

عدد الخبراء = ٧

رقم العبار ة	الآراء الخب راء (موافق )	النسبة المئوية	إعادة صياغة	العبار ة المحذو فة	رقم العبار ة	الآراء الخب راء (موافق )	النسبة المئوية	إعادة صياغة	العبار ة المحذو فة	رقم العبار ة	الآراء الخب راء (موافق )	النسبة المئوية	إعادة صياغة	العبار ة المحذو فة	رقم العبار ة
١	٧	١٠٠%			١	٥	٧١,٤٣%			١	٧	١٠٠%			١
٢	٧	٧١,٤٣%			٢	٧	١٠٠%			٢	٧	١٠٠%			٢
٣	٥	٧١,٤٣%			٣	٥	٧١,٤٣%			٣	٥	٧١,٤٣%			٣
٤	٦	٨٥,٧١%			٤	٥	٧١,٤٣%			٤	٦	٨٥,٧١%			٤
٥	٥	٧١,٤٣%	√		٥	٦	٨٥,٧١%			٥	٥	٧١,٤٣%			٥
٦	٦	٨٥,٧١%		√	٦	٥	٧١,٤٣%			٦	٦	٨٥,٧١%		√	٦
٧	٦	٨٥,٧١%			٧	٧	١٠٠%			٧	٦	٨٥,٧١%			٧
٨	٧	٨٥,٧١%			٨	٥	٧١,٤٣%			٨	٧	١٠٠%			٨
٩	٦	٨٥,٧١%			٩	٦	٨٥,٧١%			٩	٦	٨٥,٧١%			٩
١٠	٥	٧١,٤٣%			١٠	٥	٧١,٤٣%			١٠	٥	٧١,٤٣%			١٠
١١	٥	٧١,٤٣%		√	١١	٦	٨٥,٧١%			١١	٥	٧١,٤٣%			١١
١٢	٧	١٠٠%			١٢	٧	١٠٠%			١٢	٧	١٠٠%			١٢
١٣	٦	٨٥,٧١%			١٣	٥	٧١,٤٣%			١٣	٦	٨٥,٧١%			١٣
١٤	٦	٨٥,٧١%		√	١٤	٧	١٠٠%			١٤	٦	٨٥,٧١%			١٤
١٥	٦	٨٥,٧١%		√	١٥	٦	٨٥,٧١%			١٥	٦	٨٥,٧١%			١٥
١٦	٧	١٠٠%		√	١٦	٧	١٠٠%			١٦	٧	١٠٠%		√	١٦
١٧	٥	٧١,٤٣%			١٧	٥	٧١,٤٣%			١٧	٥	٧١,٤٣%			١٧
١٨	٦	٨٥,٧١%			١٨	٦	٨٥,٧١%		√	١٨	٦	٨٥,٧١%			١٨
١٩	٥	٧١,٤٣%		√	١٩	٥	٧١,٤٣%			١٩	٥	٧١,٤٣%		√	١٩
٢٠	٥	٧١,٤٣%		√	٢٠	٤	٥٧,١٤%			٢٠	٥	٧١,٤٣%		√	٢٠
٢١	٧	١٠٠%			٢١	٦	٨٥,٧١%			٢١	٧	١٠٠%			٢١
٢٢	٦	٨٥,٧١%		√	٢٢	٧	١٠٠%			٢٢	٦	٨٥,٧١%			٢٢
٢٣	٥	٧١,٤٣%			٢٣	٦	٨٥,٧١%			٢٣	٥	٧١,٤٣%			٢٣
٢٤	٧	١٠٠%			٢٤	٧	١٠٠%			٢٤	٧	١٠٠%			٢٤
٢٥	٥	٧١,٤٣%		√	٢٥	٥	٧١,٤٣%			٢٥	٥	٧١,٤٣%		√	٢٥





يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات المقياس (قيد البحث)، والتي تراوحت ما بين (٧٠٪ إلى ١٠٠٪)، وقد ارتضى الباحث نسبة اتفاق (٧٠٪ فأكثر) لقبول عبارات محاور المقياس، وبذلك تم قبول جميع العبارات المقترحة لمحاور المقياس فيما عدا (٤) عبارة حققت نسبة اتفاق أقل من (٧٠٪)، وهي العبارة رقم (٤٥) بالمحور الثاني، والعبارات أرقام (٥٩)، (٦٠)، (٦٢) بالمحور الثالث، كما أوصى السادة الخبراء بتعديل صياغة بعض عبارات محاور الاستبيان (قيد البحث).

### جدول (٦)

عدد عبارات محاور المقياس (قيد البحث) بعد العرض على السادة الخبراء

رقم المحور	محاور المقياس	عدد العبارات
الأول	النظام الغذائي المتبع.	٢٥
الثاني	الممارسات والعادات الغذائية والصحية.	٢٤
الثالث	مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني.	٢٢
	المجموع	٧١

يتضح من جدول (٦) أن إجمالي عدد عبارات المقياس قيد البحث بلغ (٧١) عبارة موزعة على محاور المقياس على النحو التالي: المحور الأول: النظام الغذائي المتبع (٢٥) عبارة، المحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية والصحية (٢٤) عبارة، المحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني (٢٢) عبارة.

ث- طريقة تصحيح المقياس:

أتفق السادة الخبراء على أن يكون ميزان تقدير الدرجات لاستمارة المقياس (قيد البحث) ثلاثي التقدير، وذلك على النحو التالي:

• عبارات ايجابية : (نعم): ثلاث درجات، (إلى حد ما): درجتان، (لا): درجة واحدة.

• عبارات سلبية : (نعم): درجة واحدة، (إلى حد ما): درجتان، (لا): ثلاث درجات.

والعبارات السلبية في المحور الأول أرقام (٣)، (٧)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٤)، (٢٢)، (٢٥) وعبارات المحور الثاني أرقام (٣٣)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٧)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٥)، (٤٦)، (٤٧)، (٤٩) وعبارات المحور الثالث أرقام (٥٨)، (٦١)، (٦٥) بالمقياس (قيد البحث).





## ٧. الدراسة الاستطلاعية (المعاملات العلمية للاستبيان):

هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لاستمارة المقياس (قيد البحث)، حيث قام الباحثون بتطبيق الصورة المبدئية للمقياس (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٥٠) طالب، وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٣/١٨م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٢.

أ- صدق استمارة المقياس (قيد البحث):

### • صدق المُحكِّمين (صدق المحتوي content validity):

قام الباحثون باستخدام صدق المُحكِّمين، حيث تم عرض الصورة الثانية للمقياس (قيد البحث)، على عدد (٧) خبراء في مجالات صحة الرياضي والتغذية الرياضية، وقد اتفق السادة الخبراء على صلاحية استخدام المقياس (قيد البحث) في صورته الثانية.

### • صدق المفهوم أو التكوين (construct validity) وتم ذلك عن طريق الاتي :

- الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي للصورة المبدئية للمقياس (قيد البحث) على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (٥٠) طالب، يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٣/١٨م، وذلك من خلال:

- إيجاد مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة، ومجموع المحور الذي تنتمي له العبارة.

- إيجاد مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والمجموع الكلي للمقياس.

- إيجاد مُعامل الارتباط بين كل محور، والمجموع الكلي للمقياس.

والجداول (٧)، (٨) توضح مُعاملات صدق الاتساق الداخلي للمقياس (قيد البحث).

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحور التابعة له والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٥٠

المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول		
معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط		العبارة
للمقياس	للمحور	للمقياس	للمحور	للمقياس	للمحور	
**٠,٣٩٨	**٠,٥١٣	**٠,٤٢٩	**٠,٦٦٢	**٠,٦٥٢	**٠,٨٠٦	١
*٠,٣٥٨	**٠,٤٥٨	**٠,٣٧٠	**٠,٦٣٣	**٠,٧٢٦	**٠,٧٣٥	٢
*٠,٣٢٨	**٠,٤٤٣	**٠,٤٢٦	**٠,٦٤٨	**٠,٦٨٤	**٠,٧٢٨	٣
**٠,٤٤٠	**٠,٥٥٩	**٠,٤٨٣	**٠,٦٩١	**٠,٦٥٠	**٠,٧٨٨	٤





**٠,٤٢٨	**٠,٤٩٧	٥٤	**٠,٤٧٤	**٠,٦٩٨	٣٠	**٠,٣٨٠	**٠,٦١١	٥
**٠,٦٢٦	**٠,٦٦٣	٥٥	*٠,٣٤٩	**٠,٥٨٧	٢١	**٠,٦٥٢	**٠,٨٠٦	٦
**٠,٦٨٩	**٠,٧٢٠	٥٦	**٠,٥٣٤	**٠,٥٧٥	٣٢	**٠,٦٧٥	**٠,٧١٤	٧
**٠,٣٦١	**٠,٤٧٦	٥٧	**٠,٣٩٣	**٠,٦٦٥	٣٣	**٠,٦٨٥	**٠,٦٣٨	٨
**٠,٦٧٥	**٠,٦٩١	٥٨	**٠,٤٧٩	**٠,٦٩٠	٣٤	**٠,٧١٠	**٠,٧٣٠	٩
**٠,٦١١	**٠,٦٦٤	٥٩	**٠,٤٢٩	**٠,٦٦٢	٣٥	**٠,٦٥٢	**٠,٨٠٦	١٠
**٠,٤٣٩	**٠,٥٤٢	٦٠	**٠,٧٢٩	**٠,٦٨١	٣٦	**٠,٤٥٦	**٠,٤٩٣	١١
**٠,٦٧٥	**٠,٦٩١	٦١	**٠,٤٧٩	**٠,٦٩٠	٣٧	**٠,٤٩٧	*٠,٣٢٧	١٢
**٠,٣٧٩	**٠,٤٩٧	٦٢	**٠,٥٠٤	**٠,٤٨٦	٣٨	*٠,٣٢٥	**٠,٤٩٥	١٣
**٠,٤٥٣	**٠,٥٨٨	٦٣	*٠,٣٢٤	**٠,٥٥٩	٣٩	*٠,٣٦١	*٠,٣٤٦	١٤
**٠,٤٩٠	**٠,٥٨٤	٦٤	**٠,٧٦٥	**٠,٦٩٥	٤٠	*٠,٣٢٦	**٠,٤١٢	١٥
**٠,٦٩٧	**٠,٦٩١	٦٥	**٠,٤٤٤	**٠,٦٤٨	٤١	**٠,٦٥٢	**٠,٨٠٦	١٦
**٠,٦٨٠	**٠,٧١٨	٦٦	**٠,٥٣٤	**٠,٥٧٩	٤٢	**٠,٤٠٢	**٠,٥٧٥	١٧
*٠,٣١٧	*٠,٣٣٥	٦٧	**٠,٥٢٢	**٠,٥٢٠	٤٣	**٠,٥٠٧	**٠,٥٧٨	١٨
**٠,٦٣١	**٠,٥٩٣	٦٨	**٠,٦١٤	**٠,٦١٠	٤٤	**٠,٤٥٢	**٠,٥٠١	١٩
**٠,٥٧٥	**٠,٦٢١	٦٩	**٠,٥٢٥	**٠,٥٣٠	٤٥	**٠,٤٢٦	**٠,٥٠٧	٢٠
**٠,٦٠٥	**٠,٦٤٢	٧٠	**٠,٥٦٦	**٠,٥١٠	٤٦	**٠,٤٤٤	**٠,٦٥٣	٢١
**٠,٦٥٢	**٠,٦٠٦	٧١	**٠,٧٠٢	**٠,٦٥٠	٤٧	**٠,٥٥٢	**٠,٧٠٧	٢٢
			**٠,٧٦٨	**٠,٦٨١	٤٨	**٠,٥١٥	**٠,٦٠٩	٢٣
			**٠,٤١٢	**٠,٦٩٠	٤٩	**٠,٥٦٥	**٠,٦١٩	٢٤
						*٠,٣٢٦	**٠,٤١٢	٢٥
**٠,٨٩٥	درجة ارتباط المحور بالمقياس		**٠,٨٠٥	درجة ارتباط المحور بالمقياس		**٠,٨٧١	درجة ارتباط المحور بالمقياس	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٤٨، ٢٧٩ = ٠,

يتضح من نتائج الجدول (٧) ان نتائج معامل الارتباط ان قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق عبارات المقياس وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث.



## جدول (٨)

مُعاملات الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي للمقياس (قيد البحث) ن = ٥٠

رقم المحور	محاور المقياس	مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للمقياس
الأول	النظام الغذائي المتبع.	٠,٨٧١
الثاني	الممارسات والعادات الغذائية والصحية.	٠,٨٠٥
الثالث	مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني.	٠,٨٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٤٨،  $٠,٢٧٩ = ٤٨$

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية بين درجة (٠,٠٥) كل محور والمجموع الكلي للمقياس (قيد البحث)، حيث تراوحت مُعاملات الارتباط ما بين (٠,٨٠٥ : ٠,٨٩٥). مما يدل على صدق تمثيل تلك المحاور للمقياس (قيد البحث).

ب- ثبات استمارة المقياس (قيد البحث):

استخدم الباحثون طريقتين لحساب ثبات الاستبيان (قيد البحث)، وهما على النحو التالي:

• الطريقة الأولى (التجزئة النصفية):

حيث استخدم الباحثون الدرجات الخام لقياسات صدق المقياس (قيد البحث)، وذلك بتقسيمها

إلى نصفين:

✓ النصف الأول: وعددها (٣٦) عبارة.

✓ النصف الثاني: وعددها (٣٥) عبارة.

ثم قام الباحثون بحساب مُعامل الارتباط بين نصفي المقياس، وبالتالي الحصول على ثبات نصف المقياس فقط، وللحصول على مُعامل الثبات الكلي للمقياس، قام الباحثون بتطبيق معادلة "سبيرمان براون".

• الطريقة الثانية (مُعامل ثبات ألفا - كرونباخ):

حيث قام الباحثون بحساب مُعامل الثبات الكلي للمقياس (قيد البحث) باستخدام مُعامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات، والجدول (٩)، (١٠) يوضحان حساب مُعاملات الثبات للمقياس (قيد البحث) باستخدام الطريقتين.



جدول (٩)  
معاملات الثبات لعبارات المقياس

ن=٥٠

معامل ارتباط "سبير مان براون" للاختبار ككل	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل الفا كرونباخ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العبارات	نصفي الاختبار
٠,٨٩٧	٠,٨١٣	٠,٩٢٧	١٣,٧٠	٧٥,٨٤	عبارة ٣٦	النصف الأول
		٠,٩٣١	١٤,٨٥	٧٣,٧٦	عبارة ٣٥	النصف الثاني

"ر" الجدولية عند د.ح: ن-٢ = (٤٨)، ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من نتائج الجدول (٩) ان قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار المحسوب حث بلغت (٠,٨١٣) وكذلك بلغ معامل ارتباط "سبير مان براون" للاختبار ككل المحسوب (٠,٨٩٧) ، وكليهما أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية " ٠,٠٥ " والذي يدل على ثبات المقياس وجاهزية للتطبيق العملي على عينة البحث التجريبية .

جدول (١٠)  
معاملات الثبات معامل الفا كرونباخ للعبارات والمجموع الكلي للمقياس

ن=٥٠

معامل الفا كرونباخ	عدد العبارات	المحاور
٠,٩٢٧	٢٥ عبارة	المحور الأول
٠,٩٣١	٢٤ عبارة	المحور الثاني
٠,٩٠٤	٢٢ عبارة	المحور الثالث
٠,٩٦٠	٧١ عبارة	الاجمالي

يتضح من نتائج الجدول (١٠) ان "معامل الفا كرونباخ" لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل سجل درجة ارتباط عالية حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين " ٠,٩٦ : ٠,٩٠ " .  
٨. الصورة النهائية الورقية للاستبيان (قيد البحث):

بعد عرض المقياس (قيد البحث) في صورته (الثانية) على السادة الخبراء، ثم قيام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات) .. تم التوصل إلى الصورة النهائية الورقية للمقياس (قيد البحث)، حيث بلغ عدد عباراته (٧١) عبارة في صورته النهائية والجاهزة للتطبيق. وبذلك يكون قد تم الإجابة على تساؤل البحث والذي ينص على: ما هو مقياس الوعي الغذائي الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية؟





## ٩. تحويل المقياس الورقي (قيد البحث) إلى مقياس إلكتروني:

قام الباحثون باستخدام نماذج جوجل **Google Forms** لتحويل المقياس الورقي (قيد البحث) من صورته الورقية إلى صورته الإلكترونية، وهو متاح على الرابط التالي:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfjNcHdQr2AKFsXt42aXzmZlaYBW9C2IjubpVStUOjweh5zLw/viewform?usp=sf\\_linkk](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfjNcHdQr2AKFsXt42aXzmZlaYBW9C2IjubpVStUOjweh5zLw/viewform?usp=sf_linkk)

كما قام الباحثون بعمل مجموعات على تطبيق الواتس آب **WhatsApp** لتجميع عينة البحث الأساسية، وإرسال رابط القياس لهم في المجموعات لتعبئته. تطبيق المقياس (في صورته النهائية):

تم تطبيق تجربة البحث (المقياس في صورته النهائية) يوم الاثنين الموافق ٢٥/٣/٢٠٢٤م على عينة البحث الأساسية، والبالغ عددهم (١٥٥) طالب، وذلك بإرسال رابط المقياس الإلكتروني للوعي الغذائي الصحي (قيد البحث) على مجموعة الواتس آب **WhatsApp** لتجميع عينة البحث الأساسية وتحديد موعد لتعبئة المقياس، ثم تلا ذلك تفريغ بيانات القياس القبلي تمهيداً لمعالجة البيانات إحصائياً.

### سابعاً: المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية: النسبة المئوية٪، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل الارتباط المتعدد، معامل سبيرمان براون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار كاي<sup>٢</sup> لحساب دلالة الفروق بين التكرارات، وقد ارتضى الباحثون مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).

### ثامناً: عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول ( ١١ )

التكرارات ونسب التحسن وقيمة (كا<sup>٢</sup>) والأهمية النسبية لعبارات مقياس الوعي الغذائي الصحي للمحور الأول

ن=١٥٥

رقم العبارة	نعم		لا		قيمة (كا <sup>٢</sup> )	المجموع التقديري	الوزن النسبي
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	٥٢	٪٣٤	٤٩	٪٣٢	٠,٢٥	٣١٣	٪٦٧,٣١
٢	٥٦	٪٣٦	٤٥	٪٢٩	١,٣٣	٣٢١	٪٦٩,٠٣



رقم العبارة	نعم		لا		الى حد ما		المجموع التقديري		الوزن النسبي
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	قيمة (كا)	المجموع التقديري	
٣	٦٢	%٤٠	٥٣	%٣٤	٤٠	%٢٦	٤,٧٤	٢٨٨	%٦١,٩٣
٤	٤٧	%٣٠	٥٠	%٣٢	٥٨	%٣٧	١,٢٥	٢٩٩	%٦٤,٣٠
٥	٤٤	%٢٨	٤٩	%٣٢	٦٢	%٤٠	٣,٣٤	٢٩٢	%٦٢,٧٩
٦	٤٣	%٢٨	٥٨	%٣٧	٥٤	%٣٥	٢,٣٤	٢٩٩	%٦٤,٣٠
٧	٦٣	%٤١	٤٩	%٣٢	٤٣	%٢٨	٤,٠٨	٢٩٠	%٦٢,٣٦
٨	٤٠	%٢٦	٦٠	%٣٩	٥٥	%٣٥	٤,١٩	٢٩٥	%٦٣,٤٤
٩	٤٨	%٣١	٤٧	%٣٠	٦٠	%٣٩	٢,٠٣	٢٩٨	%٦٤,٠٨
١٠	٤٨	%٣١	٥٨	%٣٧	٤٩	%٣٢	١,١٧	٣١١	%٦٦,٨٨
١١	٥٤	%٣٥	٤٦	%٣٠	٥٥	%٣٥	٠,٩٤	٣١١	%٦٦,٨٨
١٢	٥٦	%٣٦	٤٧	%٣٠	٥٢	%٣٤	٠,٧٩	٣٠٦	%٦٥,٨٠
١٣	٤٩	%٣٢	٤٧	%٣٠	٥٩	%٣٨	١,٦٠	٣٠٠	%٦٤,٥١
١٤	٦٠	%٣٩	٥٤	%٣٥	٤١	%٢٦	٣,٦٥	٢٩١	%٦٢,٥٨
١٥	٤١	%٢٦	٤٧	%٣٠	٦٧	%٤٣	٧,١٧	٢٨٤	%٦١,٠٧
١٦	٤٠	%٢٦	٦٦	%٤٣	٤٩	%٣٢	٦,٧٥	٣٠١	%٦٤,٧٣
١٧	٤٢	%٢٧	٧٥	%٤٨	٣٨	%٢٥	١٥,٩٦	٣١٤	%٦٧,٥٢
١٨	٣٤	%٢٢	٨٢	%٥٣	٣٩	%٢٥	٢٦,٩٦	٣٠٥	%٦٥,٥٩
١٩	٥٣	%٣٤	٦٤	%٤١	٣٨	%٢٥	٦,٥٩	٣٢٥	%٦٩,٨٩
٢٠	٤٦	%٣٠	٦٧	%٤٣	٤٢	%٢٧	٦,٩٨	٣١٤	%٦٧,٥٢
٢١	٤٢	%٢٧	٧٦	%٤٩	٣٧	%٢٤	١٧,٤٣	٣١٥	%٦٧,٧٤
٢٢	٧٣	%٤٧	٥٤	%٣٥	٢٨	%١٨	١٩,٧٦	٢٦٥	%٥٦,٩٨
٢٣	٤٢	%٢٧	٤٢	%٢٧	٧١	%٤٦	١٠,٨٥	٢٨١	%٦٠,٤٣
٢٤	٥٢	%٣٤	٥٥	%٣٥	٤٨	%٣١	٠,٤٨	٣٠٦	%٦٥,٨٠
٢٥	٦٩	%٤٥	٣١	%٢٠	٥٥	%٣٥	١٤,٣٠	٢٩٦	%٦٣,٦٥

قيمة كا الجدولية عند د.ج (٢) ، ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (١١) أن الوزن النسبي قد تراوحت ما بين (٥٦.٩٨ % ، ٦٩.٨٩ %) ، ويتضح انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين عبارات المحور الأول ( للعبارات ارقام من ١ الى ١٤ " وكذلك العبارة " ٢٤ " ) وذلك وفقا لنتائج القياس القبلي من الاستبيان حيث اتضح ان قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " للعبارات المحسوبة اقل من قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " الجدولية عند د.ج (٢) ، واتضح أيضا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات ارقام من " ١٥ الى ٢٣ " وكذلك العبارة " ٢٥ " ، حيث ان قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " للعبارات المحسوبة اكبر من قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " الجدولية عند د.ج (٢) ، حيث يتضح الآتي :





كا ٢ :

- حصلت العبارة رقم (١٨) وهي (أتناول الحبوب الكاملة مثل الأرز والشوفان والشعير) على أعلى قيمة لـ كا<sup>٢</sup> بقيمة (٢٦.٩٦) ونسبة تقديرية قدرها (٦٥.٥٩٪) ودرجة تقديرية قدرها (٣٠٥).

نعم :

- حصلت العبارة رقم (٢٢) وهي (أحرص على تناول المكملات الغذائية) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٧٣) ونسبة مئوية قدرها (٤٧٪) وقيمة كا<sup>٢</sup> قدرها (١٩.٧٦) ونسبة تقديرية قدرها (٥٦.٩٨٪) ودرجة تقديرية قدرها (٢٦٥).

إلى حد ما :

- حصلت العبارة رقم (١٨) وهي (أتناول الحبوب الكاملة مثل الأرز والشوفان والشعير) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٨٢) ونسبة مئوية قدرها (٥٣٪) وقيمة كا<sup>٢</sup> قدرها (٢٦.٩٦) ونسبة تقديرية قدرها (٦٥.٥٩٪) ودرجة تقديرية قدرها (٣٠٥).

لا :

- حصلت العبارة رقم (٢٣) وهي (في حال عدم تكامل أو توازن الغذاء أقوم بتناول مكملات الفيتامينات والمعادن) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٧١) ونسبة مئوية قدرها (٤٦٪) وقيمة كا<sup>٢</sup> قدرها (١٠.٨٥) ونسبة تقديرية قدرها (٦٠.٤٣٪) ودرجة تقديرية قدرها (٢٨١).

جدول (١٢)

التكرارات ونسب التحسن وقيمة (كا<sup>٢</sup>) والأهمية النسبية لعبارات مقياس الوعي الغذائي الصحي للمحور الثاني

ن=١٥٥

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		قيمة كا <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
٢٦	٤٥	٪٢٩	٥٢	٪٣٤	٥٨	٪٣٧	١,٦٤	٢٩٧	٪٦٣,٨٧
٢٧	٤٢	٪٢٧	٥٢	٪٣٤	٦١	٪٣٩	٣,٥٠	٢٩١	٪٦٢,٥٨
٢٨	٣٨	٪٢٥	٦٢	٪٤٠	٥٥	٪٣٥	٥,٩٠	٢٩٣	٪٦٣,٠١
٢٩	٥١	٪٣٣	٦١	٪٣٩	٤٣	٪٢٨	٣,١٥	٣١٨	٪٦٨,٣٨
٣٠	٤١	٪٢٦	٥١	٪٣٣	٦٣	٪٤١	٤,٧٠	٢٨٨	٪٦١,٩٣
٣١	٤٧	٪٣٠	٦٣	٪٤١	٤٥	٪٢٩	٣,٧٧	٣١٢	٪٦٧,٠٩
٣٢	٤٨	٪٣١	٤٤	٪٢٨	٦٣	٪٤١	٣,٨٨	٢٩٥	٪٦٣,٤٤
٣٣	٧٠	٪٤٥	٣٤	٪٢٢	٥١	٪٣٣	١٢,٥٦	٢٩١	٪٦٢,٥٨



الوزن النسبي	المجموع التقديري	قيمة كا <sup>٢</sup>	لا		الى حد ما		نعم		رقم العبارة
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٪٦٦,٢٣	٣٠٨	٠,٨٧	٪٣١	٤٨	٪٣٧	٥٧	٪٣٢	٥٠	٣٤
٪٦٠,٦٤	٢٨٢	١٠,٨٩	٪٢٨	٤٣	٪٢٦	٤١	٪٤٦	٧١	٣٥
٪٦٥,٨٠	٣٠٦	١,٧٢	٪٣٢	٥٠	٪٣٨	٥٩	٪٣٠	٤٦	٣٦
٪٦٠,٤٣	٢٨١	٩,٠٧	٪٢٦	٤٠	٪٣٠	٤٦	٪٤٥	٦٩	٣٧
٪٦٠,٤٣	٢٨١	١٢,٠٩	٪٤٦	٧٢	٪٢٦	٤٠	٪٢٨	٤٣	٣٨
٪٦٥,١٦	٣٠٣	٠,٥٦	٪٣٢	٤٩	٪٣٢	٥٠	٪٣٦	٥٦	٣٩
٪٦٥,١٦	٣٠٣	١,٠٢	٪٣٠	٤٦	٪٣٦	٥٦	٪٣٤	٥٣	٤٠
٪٦٨,١٧	٣١٧	٤,٨٩	٪٢٧	٤٢	٪٤١	٦٤	٪٣٢	٤٩	٤١
٪٥٤,٦٢	٢٥٤	٣٠,٩٨	٪٥٣	٨٢	٪٣٠	٤٧	٪١٧	٢٦	٤٢
٪٦٥,٥٩	٣٠٥	٢,٩٦	٪٣٨	٥٩	٪٢٧	٤٢	٪٣٥	٥٤	٤٣
٪٦٥,٣٧	٣٠٤	٠,٥٦	٪٣٦	٥٦	٪٣٢	٤٩	٪٣٢	٥٠	٤٤
٪٦٤,٣٠	٢٩٩	٢,١٠	٪٣٢	٤٩	٪٣٠	٤٦	٪٣٩	٦٠	٤٥
٪٦١,٧٢	٢٨٧	٥,٦٧	٪٢٥	٣٨	٪٣٦	٥٦	٪٣٩	٦١	٤٦
٪٦٧,٥٢	٣١٤	١,٧٢	٪٣٢	٥٠	٪٣٨	٥٩	٪٣٠	٤٦	٤٧
٪٥٩,٣٥	٢٧٦	١٢,٠١	٪٤٣	٦٦	٪٣٧	٥٧	٪٢١	٣٢	٤٨
٪٦٦,٠٢	٣٠٧	١,٠٢	٪٣٤	٥٣	٪٣٠	٤٦	٪٣٦	٥٦	٤٩

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند د.ج (٢) ، ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٢) أن الوزن النسبي قد تراوحت ما بين (٥٤.٦٢ ٪ ، ٦٨.٣٨ ٪)، ويتضح انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين عبارات المحور الثاني ( للعبارات ارقام ( ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٩ ) وذلك وفقا لنتائج القياس القبلي من الاستبيان حيث اتضح ان قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " للعبارات المحسوبة اقل من قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " الجدولية عند د.ج (٢)، واتضح أيضا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية للعبارات ارقام ( ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٨ ) ، حيث ان قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " للعبارات المحسوبة اكبر من قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " الجدولية عند د.ج (٢)، حيث يتضح الآتي:

كا<sup>٢</sup>:

- حصلت العبارة رقم (٤٢) وهي (أقوم بعمل كشف طبي على جهازي الهضمي مره في السنة) على أعلى قيمة لـ كا<sup>٢</sup> بقيمة (٣٠.٩٨) ونسبة تقديرية قدرها (٥٤.٦٢ ٪) ودرجة تقديرية قدرها (٢٥٤).



نعم :

- حصلت العبارة رقم (٣٥) وهي (أفضل تناول الشوكولاتة أكثر من الفاكهة) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٧١) ونسبة مئوية قدرها (٤٦%) وقيمة ك<sup>٢</sup> قدرها (١٠.٨٩) ونسبة تقديرية قدرها (٦٠.٦٤%) ودرجة تقديرية قدرها (٢٨٢).

إلى حد ما :

- حصلت العبارة رقم (٤١) وهي (أتناول أغذية معتدلة الحرارة لتجنب مشاكل الهضم) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٦٤) ونسبة مئوية قدرها (٤١%) وقيمة ك<sup>٢</sup> قدرها (٤.٨٩) ونسبة تقديرية قدرها (٦٨.١٧%) ودرجة تقديرية قدرها (٣١٧).

لا :

- حصلت العبارة رقم (٤٢) وهي (أقوم بعمل كشف طبي على جهازي الهضمي مره في السنة) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٨٢) ونسبة مئوية قدرها (٥٣%) وقيمة ك<sup>٢</sup> قدرها (٣٠.٩٨) ونسبة تقديرية قدرها (٥٤.٦٢%) ودرجة تقديرية قدرها (٢٥٤).

جدول (١٣)

التكرارات ونسب التحسن وقيمة (ك<sup>٢</sup>) والأهمية النسبية لعبارات مقياس الوعي الغذائي الصحي للمحور الثالث  
ن=١٥٥

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		قيمة ك <sup>٢</sup>	المجموع التقديري	الوزن النسبي
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
٥٠	٤٥	٪٢٩	٥٢	٪٣٤	٥٨	٪٣٧	١,٦٤	٢٩٧	٪٦٣,٨٧
٥١	٤٠	٪٢٦	٥٦	٪٣٦	٥٩	٪٣٨	٤,٠٤	٢٩١	٪٦٢,٥٨
٥٢	٤٤	٪٢٨	٤٦	٪٣٠	٦٥	٪٤٢	٥,٢٠	٢٨٩	٪٦٢,١٥
٥٣	٤٢	٪٢٧	٥١	٪٣٣	٦٢	٪٤٠	٣,٨٨	٢٩٠	٪٦٢,٣٦
٥٤	٣٩	٪٢٥	٦٠	٪٣٩	٥٦	٪٣٦	٤,٨١	٢٩٣	٪٦٣,٠١
٥٥	٤١	٪٢٦	٥٧	٪٣٧	٥٧	٪٣٧	٣,٣٠	٢٩٤	٪٦٣,٢٢
٥٦	٤٠	٪٢٦	٥٣	٪٣٤	٦٢	٪٤٠	٤,٧٤	٢٨٨	٪٦١,٩٣
٥٧	٤٧	٪٣٠	٥٠	٪٣٢	٥٨	٪٣٧	١,٢٥	٢٩٩	٪٦٤,٣٠
٥٨	٧٤	٪٤٨	٥٢	٪٣٤	٢٩	٪١٩	١٩,٦٠	٢٦٥	٪٥٦,٩٨
٥٩	٤٤	٪٢٨	٥٣	٪٣٤	٥٨	٪٣٧	١,٩٥	٢٩٦	٪٦٣,٦٥
٦٠	٤٢	٪٢٧	٤٧	٪٣٠	٦٦	٪٤٣	٦,٢١	٢٨٦	٪٦١,٥٠
٦١	٦٥	٪٤٢	٤٦	٪٣٠	٤٤	٪٢٨	٥,٢٠	٢٨٩	٪٦٢,١٥
٦٢	٤٨	٪٣١	٤٩	٪٣٢	٥٨	٪٣٧	١,١٧	٣٠٠	٪٦٤,٥١
٦٣	٢٨	٪١٨	٥٦	٪٣٦	٧١	٪٤٦	١٨,٤٤	٢٦٧	٪٥٧,٤١



الوزن النسبي	المجموع التقديري	قيمة كا <sup>٢</sup>	لا		الى حد ما		نعم		رقم العبارة
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٥٨,٧٠ %	٢٧٣	١٧,٢٠	٤٩ %	٧٦	٢٦ %	٤٠	٢٥ %	٣٩	٦٤
٥٩,٧٨ %	٢٧٨	١٦,١٦	٢٨ %	٤٣	٢٤ %	٣٧	٤٨ %	٧٥	٦٥
٦٣,٦٥ %	٢٩٦	٣,٤٦	٣٥ %	٥٥	٣٨ %	٥٩	٢٦ %	٤١	٦٦
٦١,٧٢ %	٢٨٧	٥,٤٣	٣٧ %	٥٨	٣٨ %	٥٩	٢٥ %	٣٨	٦٧
٦٣,٦٥ %	٢٩٦	٢,١٠	٣٩ %	٦٠	٣٢ %	٤٩	٣٠ %	٤٦	٦٨
٦٠,٦٤ %	٢٨٢	٨,٢٢	٤٤ %	٦٨	٣٠ %	٤٧	٢٦ %	٤٠	٦٩
٦٣,٠١ %	٢٩٣	٢,٨٨	٣٩ %	٦١	٣٢ %	٥٠	٢٨ %	٤٤	٧٠
٦٢,٧٩ %	٢٩٢	١١,٨٦	٣٤ %	٥٢	٤٥ %	٦٩	٢٢ %	٣٤	٧١

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند د.ج (٢) ، ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٣) أن الوزن النسبي قد تراوحت ما بين (٥٦.٩٨ % ، ٦٤.٥١ %) ، ويتضح انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين عبارات المحور الثالث ( للعبارات ارقام ( ٥٠ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٧ ، ٥٩ ، ٦١ ، ٦٢ ، ٦٦ ، ٦٧ ، ٦٨ ، ٧٠ ) وذلك وفقا لنتائج القياس القبلي من الاستبيان حيث اتضح ان قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " للعبارات المحسوبة اقل من قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " الجدولية عند د.ج (٢) ، واتضح أيضا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات ارقام ( ٥٨ ، ٦٠ ، ٦٣ ، ٦٤ ، ٦٥ ، ٦٩ ، ٧١ ) ، حيث ان قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " للعبارات المحسوبة اكبر من قيمة " معامل كا<sup>٢</sup> " الجدولية عند د.ج (٢) ، حيث يتضح الآتي:

- حصلت العبارة رقم (٥٨) وهي (أهتم بتناول الدهون (كالكافيين والدهن والزيت) على أعلى قيمة لـ كا<sup>٢</sup> بقيمة (١٩.٦٠) ونسبة تقديرية قدرها (٥٦.٩٨ %) ودرجة تقديرية قدرها (٢٦٥).
- نعم :
- حصلت العبارة رقم (٦٥) وهي (أهتم بمشروبات الطاقة أكثر من المشروبات الرياضية) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٧٥) ونسبة مئوية قدرها (٤٨ %) وقيمة كا<sup>٢</sup> قدرها (١٦.١٦) ونسبة تقديرية قدرها (٥٩.٧٨ %) ودرجة تقديرية قدرها (٢٧٨).
- إلى حد ما :
- حصلت العبارة رقم (٧١) وهي (أقوم بتعويض الفاقد من السوائل بعد الممارسة الرياضية مباشرة) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٦٩) ونسبة مئوية قدرها (٤٥ %) وقيمة كا<sup>٢</sup> قدرها (١١.٨٦) ونسبة تقديرية قدرها (٦٢.٧٩ %) ودرجة تقديرية قدرها (٢٩٢).





لا :

• حصلت العبارة رقم (٦٤) وهي (أتناول مشروبات رياضية ذات سرعات حرارية عالية في حالة الطقس البارد) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٧٦) ونسبة مئوية قدرها (٤٩%) وقيمة كلاً قدرها (١٧.٢٠) ونسبة تقديرية قدرها (٥٨.٧٠%) ودرجة تقديرية قدرها (٢٧٣).

ويعزو الباحثون نتائج الجداول رقم (١١)، (١٢)، (١٣) المتوسط الحسابي وقيم كلاً المحسوبة والتكرارات ونسب التحسن لمقياس الوعي الغذائي الصحي، وأنه يوجد فروق دالة إحصائية وفروق غير دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث على عبارات المحاور الثلاثة للمقياس إلى ضعف مستوى الوعي الغذائي الصحي لعينة البحث.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **Dunn, Debra (٢٠٠٧م)** التي أشارت إلى أن نسبة الثقافة الغذائية لعينة البحث منخفضة جدا (٢٨).

ودراسة **عبدالناصر القدومي ، وكاشف زايد (٢٠٠٩م)** التي أشارت إلى أن نسبة عينة البحث منخفضة جدا في الوعي الغذائي وأنهم بحاجة إلى توعية غذائية (١٥).

حيث يذكر **محمد الحماحمي (٢٠٠٠م)** أن السلوكيات الغذائية تعتبر مثل كثير من السلوكيات التي يكتسبها الفرد وتتكون لديه كنتيجة لتكرار الأفعال التي يقوم بها يوميا فيعتاد عليها وبذلك تصبح عملية ممارسة السلوك الغذائي عملية سهلة بسيطة بحيث يستطيع أن يؤديها بأقل تفكير.. لذلك يجب مراعات إيجابية السلوكيات الغذائية في حياتنا اليومية (١٨:٥٤).

كما يشير **علي جلال الدين (٢٠٠٥م)** إلى أهمية الدور الذي يلعبه السلوك الصحي في تأثيره على الرياضة التي تمارس، حيث إن السلوك الصحي السليم يؤدي إلى حياة سليمة ومنظمة تساعد على التقدم إلى المستويات العليا في المجال الرياضي التخصصي، وتحقيق النجاح (١٦:٧٦).

وفي هذا الجانب يرى الباحثون ان دور الوعي الغذائي الصحي في اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقا للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل النمو كالمراهقة والشيوخوخة، والحالة الصحية، وطبيعة العمل أو النشاط كما هو الحال في النشاط الرياضي.

ويؤكد **أشرف عبدالعزيز عبد الحميد (٢٠١١م)** أن مستوى الوعي الغذائي لأفراد المجتمع يؤثر على مدى تطور العادات الغذائية التي تتداخل بدرجة كبيرة مع توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط الغذائي القومي وتنميته. ولقد أظهرت الخبرات الميدانية أنه لا يكفي توفير الطعام إذا كان الفرد عاجزا عن التفريق بين ما يحتاجه فعلا والكماليات (٢).





وقد اتفقت نتائج الدراسات المرجعية التي أجريت في البيئة العربية والأجنبية على أن السلوكيات الغذائية لابد من تطويرها بما يحسن من المستوى الغذائي للأفراد، وذلك لما لها من تأثير كبير على نوعية الحياة البشرية وتأمين الصحة، كما أظهرت النتائج أنه لا يكفي توافر الطعام ما لم يكن الفرد قادراً على انتقائه وكيفية استهلاكه. أيضاً لا يكفي توافر قدرات شرائية قوية إذا كان الفرد عاجزاً عن اختيار الطعام المناسب له، ولا سبيل إلى إدراك ذلك إلا بالتوعية الغذائية التي تعد من العادات وتحسن سلوك واتجاه الفرد نحو طعامه (١)، (٧)، (٢٠)، (٢١)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٧).

### تاسعاً: الاستخلاصات:

١. أن الوزن النسبي لاستجابات الطلاب على عبارات المحور الأول للمقياس قد تراوحت ما بين (٥٦.٩٨% ، ٦٩.٨٩%).
٢. أن الوزن النسبي لاستجابات الطلاب على عبارات المحور الأول للمقياس قد تراوحت ما بين (٥٤.٦٢% ، ٦٨.٣٨%).
٣. أن الوزن النسبي لاستجابات الطلاب على عبارات المحور الأول للمقياس قد تراوحت ما بين (٥٦.٩٨% ، ٦٤.٥١%).
٤. وجود فروق بين استجابات الطلاب على عبارات محاور مقياس الوعي الغذائي الصحي.
٥. تم التوصل إلى أداة علمية مقننة تقيس الوعي الغذائي للطلاب وهو ما سمي بمقياس الثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية حيث أشتمل على ثلاثة محاور رئيسية ( النظام الغذائي المتبع، الممارسات والعادات الغذائية والصحية، الوعي الغذائي المرتبط بالنشاط البدني).

### عاشراً: التوصيات:

في ضوء عينة البحث ونتائجه، يوصي الباحثون بالآتي:

١. تطبيق المقياس لتحديد مستوى الوعي الغذائي الصحي.

### قائمة المراجع العربية والأجنبية:

١. أحمد محمد عبدالعزيز أحمد (٢٠٢١م): تأثير تمارين الحبل المقننة مصحوب بالإرشادات الغذائية على بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد ٤، العدد ٨، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.





٢. أشرف عبدالعزيز عبدالحميد (٢٠١١م): التنقيف الغذائي، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
٣. جعفر صادق ظاهر، غازي يونس العبيدي (٢٠٠٤م): أسس التغذية الصحية، دار مجدلاوي، عمان، الأردن.
٤. خالد العامري (٢٠٠٤م): برنامج غذائي متكامل للرياضيين، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
٥. خالد بن حمدان آل مسعود، سعيد فاروق عبدالقادر رجب (٢٠١٩م): مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني وأثرهما على مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة، بحث منشور، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المجلد ١٤، العدد ٢، كلية التربية، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.
٦. راندا مصطفى الديب (٢٠٢٠م): برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لدي امهات اطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي، مجلة الشباب الباحثين في العلوم التربوية، المجلد ٦، العدد ٦.
٧. رشا يحيي عبدالسلام الزهيري (٢٠١١م): تأثير برنامج الثقافة الغذائية على الوعي الغذائي لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة المنوفية ، المنوفية.
٨. زين العابدين محمد علي بني هاني، سيف علي عبداللطيف الرعود (٢٠١٨م): الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدي فرق كرة القدم المحترفة في الاردن، المجلة التربوية الاردنية، المجلد (٤)، العدد (٤).
٩. سارة عبد الوهاب غزالة (٢٠٢٢م): برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
١٠. سعيد فاروق عبدالقادر موسى، سها أحمد نبيل شريف، عبدالرحمن بسيوني غانم (٢٠٢٠م): الدليل الشامل لتغذية الرياضيين، مكتبة النعا، المنوفية، مصر.
١١. شيرين جابر بسطويسي (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج في الثقافة الغذائية للأمهات البديلات بالمؤسسات الإيوائية لأطفال ما قبل المدرسة بمدينة طنطا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
١٢. عبدالرحمن مصيقر (١٩٩٨م): تغذية الرياضي (التغذية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي)، مؤسسة أحمد، البحرين.





١٣. **عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠٩م):** الموسوعة العربية والتغذية، ط١، المنامة، المركز العربي للتغذية، مملكة البحرين.
١٤. **عبدالله محمود ذنون الزهيري (٢٠٠٠م):** "تغذية الانسان"، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٥. **عبدالناصر القدومي، وكاشف زايد (٢٠٠٩م):** مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
١٦. **علي محمد جلال الدين (٢٠٠٥م):** الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٧. **عمر أحمد رزق أعمير (٢٠٢٠م):** مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة العلوم التطبيقية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد ٢٢، العدد ٢، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، الأردن.
١٨. **محمد محمد الحمامي (٢٠٠٠) :** "التغذية والصحة للحياة والرياضة" ، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
١٩. **مدحت محمد قاسم (٢٠١٤م):** تقييم السلوك الصحي الرياضي الغذائي لطالبات المدن الجامعية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٢٣، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢٠. **مروة محمد مجدي عبدالحميد حسن (٢٠١٩م):** أثر الاتجاهات الغذائية "الوعي الغذائي" للأهيات على التكوين الجسماني والأداء الحركي للأطفال عمر ٣ : ٦ سنوات بمحافظة أسيوط، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٦، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٢١. **نضال مصطفى محمد بني سعيد، زيد أحمد اللوباتي (٢٠٢١م):** مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، بحث منشور، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٣٠، العدد ٢، جامعة اليرموك، الأردن.
٢٢. **نهال محمد عبدالمجيد، وعصام عبدالحفيظ بودي، وهاني حلمي محمد، وعلى مناحي الشمري (٢٠١٥م):** الثقافة الغذائية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، دولة الكويت.





- 23. Bielec, Grzegorz; Gozdziejewska, Anna (2018):** Nutritional habits of 11–12-year-old swimmers against non-athlete peers a pilot study, Journal information: Pediatric endocrinology, diabetes, and metabolism.
- 24. Azizi, Mohammad. ,Aghaee ,Neda., Ebrahimi ,Mohsen. , &Ranjbar, Kazem. (2011):** Nutrition Knowledge, the attitude and practices of college students. FACTA UNIVERSITATIS/Physical Education and Sports, Vol. 9, No 3, 2011, pp. 349 – 357
- 25. Badsevant. A, Martine Laville et Eric Lerebours, 2001:** Traité de nutrition clinique de l'adulte. Edition Flammarion.
- 26. Newbury, Josh W; Foo, Wee Lun; Cole, Matthew; Kelly, Adam L; Chessor, Richard J; Sparks, S Andy; Faghy, Mark A; Gough, Hannah C; Gough, Lewis A (2022):** Nutritional intakes of highly trained adolescent swimmers before, during, and after a national lockdown in the COVID-19 pandemic, Journal information: PUBLIC LIBRARY SCIENCE 1160 BATTERY STREET, STE 100, SAN FRANCISCO, CA 94111.
- 27. Pires, Manoela Alves; Domingos, Iasmine Medeiros (2019):** Evaluation of nutritional influence in athletics, swimming and soccer activities from Brazil Air Force Academy: an approach using Focus Group, Journal information: RBNE-REVISTA BRASILEIRA DE NUTRICAÇÃO ESPORTIVA.
- 28. Dunn, Debra and Denny George (2007):** Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes, The Sport Journal, united states sport academy, 10.

