

الأنماط الصحية والعادات الغذائية المسببة للأمراض لدى بعض طلاب كلية التربية طرابلس بجامعة طرابلس بليبيا

د. سامي خليفة محمودة حمدي

الابميل :

تاريخ القبول / 2021/10/28

تاريخ الاستلام / 2021/7/12

الكلمات الدالة : الأنماط الصحية ، العادات الغذائية ، الأمراض .

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على الأنماط الصحية وغير الصحية والعادات الغذائية المسببة للأمراض المرتبطة بالتوعية الصحية والغذائية لبعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) بدولة ليبيا للعام الدراسي 2020 / 2021 ، كما تكونت عينة البحث (65) طالبة ، تم اختياره عشوائي من قسم معلم فصل بالكلية البالغ عددهم (345) طالبة ، وقد طبق عليهم الاستبيان الخاصة بمتغيرات (النمط الصحي وغير الصحي – العادات الصحية والغذائية – ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة – الوقاية من الأمراض) ، وكانت أهم النتائج أن أعلى نسبة للاتجاهات الأنماط غير الصحية وكذلك في اتجاه العادات الصحية الغذائية السيئة ، كما أن هناك نسبة انخفاض بين الطالبات بشكل ملحوظ وذلك للاتجاهات السلوك الصحي للوقاية من الأمراض وممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة ، ويوصي الباحث بضرورة التأكيد علي ممارسة الأنماط الصحية والعادات الصحية الغذائية الايجابية وممارسة الرياضة بشكل دوري للوقاية من الامراض مع إتباع نظام غذائي متزن في الحياة اليومية .

Abstract

The research aims to identify healthy and unhealthy patterns and dietary habits that cause diseases associated with health and nutritional awareness for some female students of the class teacher department (Faculty of Education Tripoli – University of Tripoli) in the State of Libya for the academic year 2020/2021, and the research community consisted of students of the class teacher department whose number is (345) students, from whom a random sample of (70) students was selected The questionnaire related to the variables (healthy and unhealthy lifestyle – healthy and dietary habits – exercising for public health – disease prevention) was applied to them, The most important results were that the highest percentage of unhealthy attitudes, as well as in the direction of bad healthy eating habits, and there is a significant decrease among female students, in terms of healthy behavior trends to prevent diseases and exercise for public health, The researcher recommends the necessity of emphasizing the practice of healthy patterns, positive nutritional health habits, and regular exercise to prevent diseases, along with a balanced diet in daily life

■ مقدمة البحث :

يعد إتباع نمط حياتي صحي وممارسة عادات صحية وغذائية واحدة من أكثر مشكلات الصحة العالمية انتشاراً في الوقت الحاضر وبخاصة في ظل ما يصادفه العالم من تغيرات نتيجة ما فرضته جائحة كورونا ، والتكيف الصحي من أهم الأركان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية الغذائية نظراً للتطور العلمي والتكنولوجي المستمر في المجال الصحي وخلال القرن الحالي تغير شكل ونظام ومتطلبات المجتمع الصحية تبعاً لذلك ، والتكيف الصحي له تأثير عميق في شخصية الفرد وسلوكه حيث تشكل أسلوب الحياة وبشكل السلوك الطبيعي جانباً من جوانب التكيف الصحي لتحسين الصحة والوقاية من الأمراض الصحية المرتبطة باتباع أنماط غير صحية أو عادات غذائية خاطئة ، كما يساعد التكيف الصحي على زيادة المعرفة الصحية وتحسين قدرة الطلاب على اتخاذ القرارات والإجراءات اللازمة لحل مشاكلهم الصحية، فالتكيف الصحي هي أول عناصر الرعاية الصحية وعملية التربية الصحية وسيلة فعالة لتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية والغذائية فمحصلة الطلاب من المعلومات الصحية عن طريق التكيف الصحي والغذائي تغير اتجاهاتهم وسلوكهم الصحي والغذائي إلى الأفضل، وللتكيف الغذائي دوراً هاماً في مجال الرعاية الصحية حيث تعد جزءاً من التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة للمجتمع ، وواجب حيوي ووسيلة أساسية لتحقيق صحة المجتمع ويعد تربية النشئ والشباب الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحمودة، 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 الملزمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية.

وتكمن الآثار السلبية الناتجة عن تناول الطعام غير الصحي (الطعام الجاهز) هي تناول الطعام الجاهز (غير الصحي) يسبب ارتفاع مستوى الطاقة ، وهذا المستوى المرتفع لا ينخفض عند حلول وقت النوم مما يسبب مشاكل في النوم وبالتالي يؤدي إلى الاكتئاب والمزاج السيئ ، وأيضاً انخفاض مستوى التركيز لدى الإنسان ، وكسب الوزن والسمنة المفرطة وأمراض القلب وارتفاع مستوى ضغط الدم، والالتهاب في المعدة ومشاكل في جهاز الهضمي ، والتعرض لخطر مرض السرطان الذي يسبب الموت ، وهناك تأثير فعال على الجهاز التنفسي حيث تُسبب الوجبات السريعة زيادة الوزن، والتي بدورها تزيد فرص الإصابة بمشاكل الجهاز

التنفسي، بما فيها الربو وضيق التنفس، وتظهر أعراض صعوبة التنفس حتى في حالة بذل مجهود صغير مثل المشي. (2) (3)

وهنا تظهر فوائد الغذاء الصحي للجسم منها بعض أبرز الفوائد التي يحصل عليها الإنسان عند التزامه بتناول الأغذية الصحية: تجنّب الأطعمة المُدخّنة والمُعَلّبة والمخلّلات يقي من السرطان، خاصّة سرطان المريء وسرطان المعدة ، والنظام الغذائي قليل السكريّات يقي من مرض السُكري، ويُعزّز صحّة الجهاز المناعي ، والغذاء الصحيّ قليل الدّهون يقي من السمنة، وارتفاع ضغط الدّم، والسُكري، والسرطان، وبقي من انسداد الأوعية الدّمويّة، ممّا يُقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغيّة ، وتناول الغذاء الغنيّ بالألياف يقي من الإمساك وسرطان القولون، ويُخلّص الجسم من فائض هرمون الإستروجين والسّموم ، وتناول الغذاء المُتوازن يقي من السمنة التي تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض السرطانيّة ، وتناول الدّهون غير المُشبّعة والقليل من الدّهون المُشبّعة يرفع مستوى الكولسترول الجيّد (HDL) الذي يقي من أمراض القلب، ويُقلّل من كولسترول (LDL) الذي يُؤدّي إلى الإصابة بمرض القلب ، وتناول مصادر الكربوهيدرات الجيّد للجسم، مثل الحبوب الكاملة كالقمح، والخبز الكامل، وكذلك الفاكهة والخضروات، وتجنّب البطاطا، والخبز الأبيض، والمعكرونة، والأرز الأبيض. يقي من السمنة والسُكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغيّة. (7) (11)

كما أن الحياة الصحية أو نمط الحياة الصحية تعرف بأنّها الحياة التي يعيشها الشخص بناءً على العادات اليومية التي تساعد على الشعور بالنشاط، والصحة، وقلة الإجهاد والتوتر، كما تقلل من خطر الإصابة بالأمراض، قد لا يكون هناك تعريف محدّد للحياة الصحية، فما يعتبره بعض الأشخاص صحيحاً قد لا تعتبره الآخرين صحيحاً بالضرورة، ولكن هناك معايير معينة وشاملة يتفق عليها الجميع، كالغذاء والابتعاد عن العادات الضارة، وغير ذلك. (22)

وهناك بعض معايير نمط الحياة الصحية تعدّ هذه من أهم المعايير للوصول إلى الحياة الصحية، فقد تساعد هذه الخطوات بعض الأشخاص على الرجوع إلى طريق السليم الصحي. (19)

الطعام الصحي : قد يعتبر البعض التركيز على تناول الطعام الصحي أمراً مبالغاً فيه، فنجدهم يأكلون الأطعمة الضارة دون التفكير في عواقب ذلك، أو قد يرون أن الطعام الصحي ممل بعض الشيء، وهذا ليس صحيحاً أبداً ، يحافظ الطعام الصحي على سلامة الجسم وبالتالي يقيه من خطر الإصابة بالأمراض بشكل مستمر، وأيضاً يعطي الشخص طاقة تمكنه من القيام بأعماله، وتساعد على تحسين نفسيته بشكل ملحوظ ، تستطيع اتباع خطوات عملية بسيطة لكي تبدأ في تناول الطعام الصحي: منها تصفح الإنترنت والبحث عن وصفات

صحية سهلة وممتعة، أو القيام بشراء كتاب طهي يركز على المأكولات السريعة واللذيذة ، تناول الفواكه والخضروات الطازجة يوميا ، وضع جدول طعام صحي أسبوعي، والالتزام به.

التخفيف من التوتر : قد تغيب فكرة الإهتمام بالصحة النفسية عن الكثير، ولكن يمكن القول أن الصحة النفسية مهمة وضرورية كضرورة صحة الجسد لما لها من تأثير على جميع أجهزة الجسم، فعندما يتوتر الشخص يفرز الجسم هرمونات للرد على هذا المثير الذي حصل، وإن لم يحصل شيء يخففه تبدأ المشاكل بالظهور كآلام العضلات، والصداع، واضطرابات النوم، وغيرها من الأعراض. إذ يواجه الأفراد في هذا القرن صعوبات وضغوطات حياتية كثيرة، وإذا لم يتم تفريغ التوتر والقلق والإجهاد بصورة سليمة فقد يتوجه إلى سلوكيات ضارة وغير صحية. ولذلك يجب توفير وقت للإسترخاء والراحة والتفريغ النفسي للقيام بالنشاطات التي يفضلها الشخص، مثلاً كالتأمل، اليوغا، الرياضة، التحدث مع الأصدقاء والعائلة، القراءة، ممارسة الهواية التي يفضلها، أو القيام بأي نشاط آخر جديد يشعره بالرضا والراحة.

النوم : تمتلك عادات النوم السيئة تأثير شديد في سير الحياة بطريقة صحية ولذلك نذكر بعض النصائح للحصول على نوم صحي وسليم: منها تجنب مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف النقال قبل النوم بساعتين ، عدم القيام بممارسة الرياضات الشديدة قبل النوم. تحديد جدول منتظم للنوم. عدم الاعتماد على النوم في عطلة نهاية الأسبوع وإهمال باقي الأيام ، عدم تجاهل مشاكل النوم واضطراباته المزمنة. (21)

كما يعد العزوف عن ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة من الأسباب الرئيسية للإصابة بالعديد من الأمراض ولا سيما الأمراض القلبية، إذ إنّ عدداً كبيراً من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة نظراً لتوفر أسباب الرفاهية التي تسهل على الإنسان القيام بمهامه ، مسببة الكثير من الكسل، ولا يدرك الكثير من الناس أنّ الأمراض ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالخمول وما قد يتسبب به من مخاطر قد تهدد الحياة، ومن أشهر المخاطر الناتجة عن قلة ممارسة التمارين الرياضية ومن أضرار عدم ممارسة الرياضة أمراض القلب والأوعية الدموية، يزداد ارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب مع قلة النشاط الرياضي، فممارسة الرياضة بشكل معتدل وبصورة دورية شأنه أن يقلل من النتائج السلبية لأمراض السكري، وضغط الدم، والإجهاد ، مرض السكري النوع الثاني ، فقلة الحركة تتسبب بضعف العضلات وعدم إستجابتها لأمتصاص هرمون الإنسولين فيرتفع معدل السكر في الجسم ، وعمليات التمثيل الغذائي ، ويشمل إرتفاع السكري، وضغط الدم، واضطراب في حرق الدهون، وزيادة الوزن ولا سيما في منطقة البطن، والذي يتسبب بخطر التعرض لتصلب الشرايين، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية الناتجة في أغلب الأحيان عن قلة النشاط الحركي ، ومن الأمراض والاضطرابات الناتجة عن الإجهاد، والتي تتعلق في أغلب الأحيان بقلة الحركة، وضعف العضلات وهشاشة

العظام ، حيث إنّ العضلات المرنة القوية من شأنها أن تحمي المفاصل من أي وزن ثقيل قد تتعرض له، إضافة لتوازنها والذي يعتمد بصورة رئيسية على قوة العضلات، فضعف هذه العضلات والناجم عن الخمول الرياضي يتسبب على المدى الطويل بالإصابة بهشاشة العظام. آلام الظهر، تتسبب قلة الحركة وممارسة التمارين الرياضية على المدى البعيد في ظهور آلام الظهر، ونسبة إصابة الأشخاص الخمولين بها تتجاوز (50 %) مقارنة بالأشخاص الرياضيين، كما أن ضعف أو ترقق العظام، ولا سيما الأطفال والناجمة عن قلة النشاط الرياضي والبدني فتزيد عندهم احتمالية التعرض للكسور، ولا يعتبر الاجهاد بالمرض الخطير، لكن يجب منح الجسم فرصة للتخلص من هرمونات الاجهاد الموجودة فيه، ويمكن هذا من خلال ممارسة الرياضة للتخلص من هرمون الإندرينالين والنورادرينالين وتحفيز إنتاج هرمون الأندورفين (الهرمون المسؤول على الشعور بالسعادة والراحة) .

ويعد النمط الحياتي غير الصحي والبدانة وإنخفاض معدل النشاط البدني اليومي والعادات الغذائية اليومية الخاطئة من أكثر الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالعديد من الأمراض والمضاعفات الصحية التي تؤثر بشكل عام علي الصحة العامة وتبدل الأنماط الصحية السوية إلى أنماط صحية غير سوية تؤدي بشكل قاطع إلى توفير جو أو بيئة خصبة لحدوث أمراض أو فرصة أكبر للتعرض للأمراض (15 : 12)

وتعد العادات الغذائية الغير الصحية والخمول البدني من أهم العوامل للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة حيث كما بينت بعض الدراسات في هذا المجال حيث أتضح أن هناك علاقة وطيدة بين نمط الحياة والتغذية والرياضة والإصابة بالأمراض المزمنة. (7: 40 ، 41)

كما أثبت بعض الدراسات بأن يمكن تجنب (80 %) من حالات مرضى شرايين القلب، و (90 %) من حالات النوع الثاني من السكري ، و (33 %) منه حالات السرطان ، اعتماداً على ثلاثة عوامل هي: (النشاط الرياضي - التغذية الصحية - الامتناع عن السلوك الممرض مثل التدخين وتعاطي الكحول والمخدرات). (8 : 251-267)

ولقد أدى التزايد المذهل والمخيف للأمراض المزمنة في الآونة الأخيرة وعلى رأسها : السكري، الأمراض القلبية الوعائية، السرطان...الخ إلى دق ناقوس الخطر من طرف جميع الباحثين والمهتمين بالصحة ومجالاتها من أطباء وعلماء، ولقد توصلت نتائج العديد من الدراسات في هذا المجال أن هناك سبع سلوكيات مهمة يمكن أن تقى الإنسان من كل هذه الأمراض والمشكلات الصحية ومن بينها: التغذية الصحية والنشاط الرياضي (17 : 72)

الحياة الصحية القائمة على الانماط الصحية تقي الانسان من مخاطر التعرض لأي نوع من أنواع الامراض وذلك وفقاً للاشتراطات الصحية التي تشتمل على الغذاء الصحي والوعي الصحي بما يتناسب مع الصحة العامة ، وأي خلل جوانب أو مقومات الحياة الصحية قد يتعرض الانسان للإصابة بالمرض أو التعرض للأسباب المؤدية لمخاطر الامراض وتعني في كثير من أنحاء العالم وجود مشاكل صحية وغذائية لا بد من التكاتف لحلها ووضع حلول مناسبة لجميع طوائف المجتمع للتخلص منها ، كما إن الأنظمة الغذائية ضرورية للحالة الصحية للبشر في جميع أنحاء العالم ، ولا يعد الغذاء أمراً سهلاً للحصول عليه أو توفيره بطريقة صحية ، وفقاً لتقرير العبء العالمي للأمراض لعام (2017) تعد المخاطر الأيضية (الكوليسترول وضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم وسكر الدم) مسؤولة عن أهم خمسة عوامل خطر للإعاقة والوفاة ، وهناك أكثر من ملياري شخص مصابون بزيادة الوزن أو السمنة، وأكثر من (70%) منهم في البلدان المتوسطة والمنخفضة الدخل ، وتسببت الأغذية غير الآمنة فيما يقدر بنحو (600) مليون حالة اعتلال، و (420) ألف حالة وفاة مبكرة خلال عام (2010) وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، على نحو يعرض الأمن الصحي والغذائي للبشر، وتشير الشواهد الناشئة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مسبقة تتعلق بالنظام الغذائي، مثل السمنة المفرطة، وأمراض القلب، والسكري، يعانون عواقب أخطر من جراء الإصابة بفيروس كورونا، مثل شدة الاعتلال، وزيادة الحاجة إلى الرعاية الصحية المركزة، مثل أجهزة التنفس.

ونظراً لطبيعة الطلاب وخصائصهم المختلفة في العصر الحالي الذي يعتبر في نظر الكثير من التربويين أن له دور ذو أهمية كبرى في تقديم العديد من الخدمات التوعوية الصحية والتي تتعلق بممارسة النشاط الرياضي وتوعية الطلاب بأهمية المحافظة على الوزن المثالي وعدم الإصابة بالبدانة إضافة إلى أدواره الأخرى المتعلقة بممارسة الطالبات والحفاظ على الوزن المثالي والقدرة على متابعة المهام الجامعية بصحة جيدة ، ولقد برزت فكرة هذا البحث من خلال الحياة اليومية وما يعايشه أبنائنا من سلوكيات أصبحت تهدد حياتهم الحالية والمستقبلية، فقد لاحظ الباحث أن معظم الطلاب يقومون بسلوكيات كثيرة يعتقدون أنها مناسبة وصحية لكنها تحمل في طياتها أخطار كبيرة تهدد حياتهم، وقد يكون السلوك الغذائي الخطر من تناول للمشروبات الغازية ، التناول الكثير للسكريات، أكل رقائق البطاطس المحمرة chips بالإضافة إلى قلة التمارين الرياضية، الجلوس لأوقات كبيرة أمام التلفاز والجوال والحاسوب... الخ سلوكيات لا بد من محاربتها لأنها مع ما تحمله في طياتها من مخاطر ترجع إلى طبيعتها كمرحلة نمائية حساسة ، يمكن أن تتحول تلك السلوكيات إلى عادات تمارس بدون وعي مما ينعكس سلباً على حياة أبنائنا الطلاب ، والذين هم بمثابة خط الدفاع الأول ضد

انتشار البدانة والأمراض المرتبطة بقلّة الحركة والعادات الغذائية غير الصحية بين الطلاب ، و بالتالي يمكن أن توفر نتائج هذا البحث مجالاً خصباً يمكن المخططين على الشأن التعليمي في مجال التربية من إيجاد استراتيجية تهدف إلى تقليل عوامل الخطر والمتمثلة في قلّة ممارسة النشاط الرياضي وانتشار البدانة وبعض العادات الغذائية غير الصحية على اعتبار أن طلاب كلية التربية هم معلمي المستقبل وهم القدوة الأولى للتلاميذ في المدارس بما يخص ممارسة الحياة الصحية بشكل طبيعي .

■ الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث :

- 1 - أهمية طلاب الجامعة ضمن منظومة التعليم ، وضرورة العمل على وقاية الطلاب من الإصابة أو التعرض للأمراض.
- 2- التعرف على الأنماط غير الصحية والأمراض المرتبطة بها ، وتوعية الطلاب بها للبعد عنها مع المحافظة على إتباع السلوك الصحي القائم على الانماط الصحية .
- 3- وضع خطط من قبل الدولة في مواجهة المشكلات الغذائية في تفعيل النواحي الصحية والغذائية السليمة.
- 4 - مجالاً خصباً من إيجاد خطة صحية غذائية تهدف إلى تحسين السلوك الصحي الغذائي وتقليل عوامل التعرض للأمراض والإصابة بالمخاطر والمحافظة على النمط الصحي الرياضي .

■ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على النمط الصحي وغير الصحي المرتبطة بالعادات الغذائية للوقاية من الأمراض لبعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) وتتمثل في :

- 1- النمط الصحي وغير الصحي .
- 2- العادات الصحية والغذائية .
- 3- ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة .
- 4- الوقاية من الأمراض .

■ تساؤلات البحث :

- 1- ما طبيعة النمط الحياتي الصحي وغير الصحي لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) ؟
- 2- ما العادات الصحية والغذائية لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) ؟

3- ما السوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة لدى بعض طالبات قسم معلم

فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) ؟

4- ما السوك الصحي المرتبط بالوقاية من الأمراض لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية

طرابلس – جامعة طرابلس)؟

■ مصطلحات البحث :

- **النمط الصحي وغير الصحي :** هو البيئة التي يختارها الطلاب ليعيش فيها ويتعامل معها كل حسب قدرته ووضعها في المجتمع وقناعاته الشخصية بحيث يختار نمطا من الحياة في بيئة غير صحية وغير مناسبة وتغيير نمط الحياة المناسب له من نمط صباحي منتظم قائم على الاستيقاظ المبكر إلى نمط حياتي غير منتظم قائم على السهر ليلًا ، ومقصرا في أداء المهام والواجبات الموكلة إليه ، واختيار برامج غذائية لا تتناسب مع متطلبات جسمه ومهامه اليومية وظروفة الاجتماعية .

(إجرائي)

- **العادات الغذائية :** السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الغذاء على مدار اليوم والليل ، ومن العادات ما هو سليم وصحي ينتقل غالبا إلى الفرد من أبويه أو بيئته عن طريق التقليد ، ومنها ما هو ضار يركز على معتقدات لا أساس لها من الصحة صدقها الفرد ومارسها بالتدريب دون أن يناقشها ، ومن العادات مالا يفيد ولا ينفع ومع ذلك يعتنقها الناس ، وأخيرا من العادات ما هو غير معروف

النتائج . (إجرائي)

■ الدراسات السابقة :

- **دراسة محمد بديوي وآخرون (2020) (10)** أظهرت النتائج إلى وجود مستويات متوسطة في المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة، وكذلك أظهرت وجود فروق في مستويات المعرفة الغذائية تبعاً لمتغير نوع الرياضة لصالح لاعبي كرة القدم، وفروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- **دراسة خالد آل مسعود ، سعيد رجب (2019) (4)** أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي والصحي العام لدى أفراد العينة كان منخفضا بشكل كبير؛ فقد وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (48.00%)، إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى الطلاب والطالبات على مستوى المسارين العلمي والإنساني لصالح المسار العلمي، وتبعاً لمتغير الجنس لصالح الطالبات، وكذلك تبعاً لمتغير المعدل التراكمي لصالح المعدل الأعلى.

- دراسة سهير الديب (2019) (6) أوضحت النتائج أن اعمار السيدات تراوحت ما بين 25-55 سنة وأن نسبة إصابة المتزوجات بالسمنة بلغت 80.9% أعلى مقارنة بغير المتزوجات 45.5%، وكانت أعلى نسبة للإصابة بالسمنة من ذوات التعليم العالي 60.0%، وجدت علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين عدد مرات تناول الأطعمة السريعة والإصابة بالسمنة، ولقد لوحظ من الدراسة أيضا زيادة نسبة المصابات بالسمنة عند طهي الخادمة للطعام وفي حالة تناول الأطعمة أثناء مشاهدة التلفزيون. وأن المصابات بالسمنة أكثر ميلا لاستهلاك الغذاء من غير المصابات بالسمنة وخاصة للشيكولاتة والمشروبات الغازية.
- دراسة ، مني محمد النجار (2014) (12) وقد أظهرت النتائج البحثية أن 37.69% من الأطفال لا يعانون من أي من الأمراض الصحية، بينما 26.92% من الأطفال مصابون بالحساسية الغذائية لبعض الأطعمة، كما تبين أنهم يتميزون بانخفاض الوزن وكانت نسبتهم 36.15% مقارنة بالأطفال ذوي الوزن الزائد 32.31%، وكلاهما مؤشر لسوء التغذية، وأن الغالبية العظمى من العينة (71.54%) لا يمارسون النشاط الحركي (البدني)، وكان إجمالي عدد ساعات النوم لهم فيما يقرب من أقل من ست ساعات، كما أنهم يقضون فترات تتراوح ما بين (2-3) ساعات يوميا في مشاهدة التلفاز، وتعتبر تلك الممارسات الحياتية غير مناسبة والتي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على سلوكيات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، كما تبين إخلال الأطفال بتناول الوجبات الرئيسية والحصول على وجباتهم ومن منافذ البيع في المدارس وتتسم اختياراتهم الغذائية بالميل نحو الأطعمة التي تتسم بوجود الإضافات الصناعية والمحليات والدهون والنكهات المضافة، وكذلك الميل إلى تناول الوجبات السريعة التي تتميز بارتفاع محتواها من الدهون خاصة المشبعة منها، وتفتقر وجبات هؤلاء الأطفال من تناول المصادر الطبيعية كالفاكه والخضروات والعصائر الطبيعية وبعض المصادر البروتينية الهامة وكذلك نقص الألياف الغذائية والأحماض الدهنية العديدة التشبع.
- دراسة Yahya&Ayse (2011) (24) وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض نسبة المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة كما أظهرت وجود فروق في مستويات المعرفة الغذائية بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة، لصالح السنة الرابعة.
- دراسة Aniela (2010) (16) وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعرفة الغذائية بين لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم، كما أظهرت تقارب في مستوى المعرفة الغذائية لدى لاعبي كرة السلة وكرة القدم.
- أوجه الاستفادة الدراسات السابقة :
- تحديد المنهج الوصفي ليتناسب مع طبيعة البحث .
- تحديد العينة من طلاب كلية التربية (قسم معلم الفصل) بجامعة طرابلس .

- تحديد الاستبيان كأداة لجمع البيانات.
- التوصل إلى النتائج ومناقشتها وإقتراح التوصيات المرتبطة بنتائج البحث.

■ إجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .
- مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) بدولة ليبيا للعام الدراسي 2020 / 2021 ، البالغ عددهم (345) طالبة تم تطبيق الاستبيان عليهم وذلك بعد إستثناء الطلاب دائم الغياب أو ليس لهم رغبة في الاشتراك في البحث حيث تم التطبيق على عينة عمدية بالطريقة البسيطة مكونة من (65) طالبة من طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) . موزعين على نحو التالي

جدول (1) يوضح النسبة المئوية لعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية من المجموع الكلي ن = 75

العينة	الدالات الإحصائية	العدد	النسبة المئوية %
عينة الدراسة الاستطلاعية		10	%13.33
عينة الدراسة الأساسية		65	%86.67
المجموع		75	%100

يتضح من نتائج الجداول (1) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية أن النسبة المئوية تراوحت ما بين (13 % إلى 87%)

■ أدوات جمع البيانات :

الاستبيان وينقسم الى قسمين وهما :

القسم الأول : والذي يتضمن البيانات الأساسية ممثلة في أسم الطالبات ، العمر ، الكلية بالتخصص ،
القسم الثاني : يشتمل على طبيعة الانماط الصحية ، والعادات الغذائية ، وممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة ، والوقاية من الامراض للطالبات .

■ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف تحديد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاستبيان على العينة الاستطلاعية وعددها (10) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية ، وتم تحديد الصدق والثبات كالتالي :-

- أولاً : صدق المحكمين :

تم عرض أداة البحث على عدد (8) من الخبراء والمتخصصين من أساتذة الجامعات الليبية والمصرية في تخصص التغذية والصحة ملحق (1) ، وذلك لإبداء الرأي في الاستبيان من حيث : مدى مناسبة البنود وتحقيقها لأهداف البحث وشموليتها، وتنوع محتواها، وتقييم مستوى الصياغة اللغوية، وأي ملاحظات يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل، أو التغيير، أو الحذف حيث تم الموافقة على الاستبيان والتغيير في الصياغة الشكلية على المفردات بنسبة موافقة تراوحت ما بين (85 : 100 %) ، والجدول (2) يوضح ذلك :-

جدول (2) عدد بنود الاستبيان

عدد المقدرات	محاور الاستبيان
(15) مفردة	طبيعة الانماط الصحية
(27) مفردة	العادات الغذائية
(16) مفردة	ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة
(12) مفردة	الوقاية من الامراض للطلاب
(70) مفردة	المجموع

صدق الاتساق الداخلي :-

يوضح صدق الاتساق الداخلي ارتباط كل مفردة بالمحور الذي تندرج تحته وارتباط كل محور بالدرجة الكلية

للاستبيان والجدول رقم (3) يوضح ذلك :

جدول (3) صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان ن = 10

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
المحور الاول الانماط الصحية	المحور الثاني العادات الغذائية	المحور الثالث : ممارسة الرياضة	المحور الرابع : الوقاية من الامراض				
1	**0.995	1	**0.995	1	**0.995	1	**0.995
2	**0.903	2	**0.903	2	**0.903	2	**0.903
3	**0.971	3	**0.971	3	**0.971	3	**0.971
4	**0.890	4	**0.995	4	**0.890	4	**0.890
5	**0.673	5	**0.903	5	**0.673	5	**0.673
6	**0.953	6	**0.971	6	**0.953	6	**0.953
7	**0.979	7	**0.890	7	**0.979	7	**0.979
8	**0.934	8	**0.673	8	**0.934	8	**0.934
9	**0.929	9	**0.953	9	**0.929	9	**0.929
10	**0.956	10	**0.979	10	**0.956	10	**0.956
11	**0.904	11	**0.934	11	**0.904	11	**0.904
12	**0.938	12	**0.929	12	**0.938	12	**0.938
	**0.981	13	**0.956	13	**0.981	13	**0.981
	**0.995	14	**0.904	14	**0.995	14	**0.995
	**0.903	15	**0.938	15	**0.903	15	**0.995
	**0.971	16	**0.981	16	**0.971		
	**0.890	17		17	**0.890		
	**0.673	18		18	**0.673		
	**0.953	19		19	**0.953		
	**0.903	20		20	**0.903		
	**0.971	21		21	**0.971		
	**0.890	22		22	**0.890		
	**0.673	23		23	**0.673		
	**0.953	24		24	**0.953		
	**0.979	25		25	**0.979		
	**0.934	26		26	**0.934		
	**0.981	27		27	**0.981		

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444 ، عند مستوى 0.01 = 0.561

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباط معنوية في قيمة "ر" المحسوبة بين درجة المفردات ودرجة المحور الذي تندرج تحته في الاستبيان حيث جاءت جميع القيم مرتفعة ومعنوية مما يدل على الصدق للاستبيان.

جدول (4) صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان ن = 10

م	محاور الاستبيان	معامل الارتباط "ر"
1	المحور الأول : طبيعة الانماط الصحية	0.964**
2	المحور الثاني : العادات الغذائية	0.968**
3	المحور الثالث : ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة	0.997**
4	المحور الرابع : الوقاية من الامراض للطلاب	0.957**

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ ، عند مستوى $0.01 = 0.561$

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباط معنوية في قيمة "ر" المحسوبة بين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان ، حيث تراوحت القيم ما بين (0.957 : 0.997) وهي قيم مرتفعة ومعنوية تدل على صدق الاستبيان .

ثانياً : الثبات :

تم التحقق من ثبات الاستبيان عن طريق حساب معامل الثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول (5) معامل الثبات لمحاور الاستبيان ن = 10

م	محاور الاستبيان	معامل الثبات	
		ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية
1	المحور الأول : طبيعة الانماط الصحية	0.965	0.967
2	المحور الثاني : العادات الغذائية	0.971	0.961
3	المحور الثالث : ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة	0.963	0.972
4	المحور الرابع : الوقاية من الامراض للطلاب	0.937	0.954
	الدرجة الكلية للاستبيان	0.987	0.984

يتضح من جدول (5) معامل الثبات للاستبيان حيث بلغ معامل الثبات ألفا لكرونباخ (0.987) وتراوحت قيمته في المحاور ما بين (0.937 : 0.971) ، وبلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية (0.984) وتراوحت قيمته في المحاور ما بين (0.954 : 0.972) وهي قيم عالية أكبر من 0.7 وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاستبيان قبل التطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

- الدراسة الأساسية : تم تطبيق الاستبيان خلال الفترة من 1/ 12/ 2020 إلى 1/ 1/ 2021 عن طريق توزيع الاستبيانات على عينة الدراسة من الطالبات بعد توضيح القصد من الاستبيان وكذا الإجابة على الاستفسارات من المفحوصين ، وبعد جمع الاستبيانات الصالحة واستبعاد الاستبيانات غير الصالحة ، تم التفرغ والمعالجة الإحصائية .

■ إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية للبحث :

- قام الباحث باعتماد على سجل الكلية الرسمي عن قسم معلم فصل المدون به معلومات عن الطالبات مثل الاسم والعمر ومنطقة السكن والايمل الشخصي .
- قام الباحث بتصميم إستمارة جمع البيانات من عينة البحث وذلك بعد تحويلها من الشكل الورقي إلى الشكل الإلكتروني عبر البريد الإلكتروني حيث تم إرسالها إلى جميع أفراد عينة البحث وذلك مراعاة للظروف الراهنة ومقابلة أفراد العينة حرصا من الباحث بعدم الاختلاط أو الانشغال في الدراسة .
- بعد إرسال لينك إستمارة جمع البيانات مع توضيح كل التعليمات المراد التأكيد عليها وتحديد الموعد الأقصى للإرسال الاستجابات قام الباحث بتحليل آراء الطالبات ومعالجتها إحصائيا وإستخراج النتائج .

- المعالجات الإحصائية :- تمت معالجة بيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics 20 للحصول على المعالجات الإحصائية التالية : (التكرارات - النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - معامل الارتباط "ر" لبيرسون - معامل الثبات ألفا لكرونباخ- معامل الثبات بالتجزئة النصفية - اختبار مربع كاي "كا²") .

عرض ومناقشة النتائج:-

السؤال الاول : ما طبيعة النمط الحياتي الصحي وغير الصحي لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس)

جدول (6) النمط الحياتي الصحي وغير الصحي لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس - جامعة طرابلس)
 $n = 65$

م	الدلالات الإحصائية	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الوسط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %					
1- النمط الحياتي الصحي وغير الصحي :														
1	الفصل السهر ليلا عن الاستيقاظ مبكرا	41	10%	289	72%	39	10%	19	5%	12	3%	3.82	690.3	76%
2	اعتقل عن غسل الفواكه والخضروات قبل تناولها	15	4%	15	4%	45	11%	39	10%	286	72%	1.59	672.4	32%
3	استخدم أي أدوات أجهزها لتناول الغذاء (ملقعة،شوكة...)	15	4%	15	4%	39	10%	293	73%	38	10%	2.19	715.8	44%
4	أتناول اللحوم أكثر من تناول الخضروات أو الفواكه	35	9%	289	72%	45	11%	19	5%	12	3%	3.79	690.9	76%
5	أتناول وجبة دسمة غنية بالدهون	15	4%	35	9%	293	73%	45	11%	12	3%	2.99	718.3	60%
6	لا أشرب المياه على معدة فارغة	15	4%	15	4%	19	5%	293	73%	58	15%	2.09	725.3	42%
7	أتناول الحلويات بكثرة	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%
8	أتناول الطعام خارج المنزل	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%
9	أتناول الطعام بسرعة	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%
10	لا أتناول الوجبات الغذائية بمواعيد ثابتة	15	4%	35	9%	293	73%	19	5%	38	10%	2.93	713.8	59%
11	لرب المنبهات (شاي أو قهوة أو سكاكه ، ...)أكثر من 3 مرات يوميا	35	9%	289	72%	45	11%	19	5%	12	3%	3.79	690.9	76%
12	أتناول المشروبات الغازية كثيرا في اليوم الواحد	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%
13	أتناول وجبات سريعة أكثر من الوجبات الأساسية	289	72%	15	4%	65	16%	19	5%	12	3%	4.38	705.9	88%
14	أتناول وجبات ذات سرعات حرارية مرتفعة في وقت السهر قبل النوم	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%
15	أمارس الرياضة بعد انتهائي من تناول الغذاء مباشرة	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%

* قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = 9.09$

يتضح من جدول (6) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بطبيعة النمط الحياتي الصحي وغير الصحي لدى بعض طالبات كلية التربية (قسم معلم الفصل)، أن قيمة مربع كاي كانت معنوية عند مستوى 0.05 بدرجات مرتفعة عن قيمة مربع كاي الجدولية، كما تراوحت نسبة الموافقة على فقرات المحاور الأولى ما بين (42% : 89%) حيث كانت أعلى نسبة موافقة للفقرة رقم (7، 8، 14)، كما حصلت أقل نسبة موافقة للفقرة رقم (6)، ويفسر الباحث تلك النتائج السابقة أن هناك قلة وعي من الطلاب حول طبيعة النمط الحياتي الصحي المرتبط بالسوك الصحي المرتبط بصحة الغذاء والاتجاهات السلوكية الإيجابية، ويفسر الباحث تلك النتائج إلى ضرورة تثقيف الطلاب بطبيعة النمط الحياتي الصحي الذي يشمل على برنامج يومي صحي يشمل على النوم مبكراً للاستيقاظ المبكر في الصباح مع الوعي بضرورة تناول وجبات غذائية صحية في المنزل مع التأكيد على

الاهتمام بالعناصر الغذائية الأساسية طبقاً للهرم الغذائي مع التأكيد على توقيتها المناسب مع ظروف الأسرة مع البعد عن تناول الوجبات السريعة أو المشروبات الغذائية الغير صحية ، وتكرار تناول المنيهات بشكل كبير على مدار اليوم والليله ، وكذلك الاهتمام بعمل برنامج رياضي صحي يومي ولا يمر يوم إلا بممارسة لاي نوع من الرياضات وإن كانت في المنزل مع التأكيد على ممارستها قبل تناول الغذاء أو بعد تناول الطعام بمدة زمنية لا تقل عن ساعتين ، وضرورة البعد اليومي عن الجلوس لفترات طويلة على أجهزة التلفون المحمول أو التلفاز أو تناول الاطعمة أثناء المشاهدة مع تجنب تناول أطعمه دسمه أو أطعمة تأخذ وقت طويل في الهضم أو قبل النوم بساعه ، مع التأكيد على النوم مبكراً لمساعدة الجسم على النمو وإستعادة الشفاء ، كما إن إنتشار البدانة وقلة الوعي بالسلوك الصحي الجيد له علاقة وطيدة بالنظم الغذائية والصحية السائدة في العالم ، وإحتمالية زيادة خطر الإكثار من تناول تلك المشروبات على صحة وقوة العظام لا سيما ما أظهرته بعض الدراسات بأن تناول تلك المشروبات له علاقة بزيادة احتمالات الإصابة بمرض هشاشة العظام خاصة لدى الإناث ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة مصيقر عبد الرحمن عبيد وآخرون (2005) (8) أن العادات الغذائية والحالة التغذوية للأسرة من الأمور الهامة جداً وذلك لتكوين وإخراج أسرة ذات سلوك صحي سليم بطبيعة إتجاهات غذائية جيدة للتمتع بالحياة الصحية الايجابية ، كما يلاحظ أيضاً ارتفاع في تناول الوجبات السريعة وهذه النتيجة تدل على أن الطلاب أكثر إقبالاً على تناول الوجبات السريعة حيث تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة ROSENHECK (2008) (23) حيث توصل إلي هذه الوجبات تعد غنية بالسعرات الحرارية والتي تنخفض فيها نسبة الألياف إضافة إلى احتوائها على نسبة عالية من الدهون والكربوهيدرات والأملاح.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة Yahya&Ayse (2011) (25) والتي توصلت إلى انخفاض نسبة المعرفة الغذائية لدى أفراد الدراسة كما أظهرت وجود فروق في مستويات المعرفة الغذائية بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة، لصالح السنة الرابعة. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة مني النجار (2014) (12) وقد أظهرت النتائج أن الغالبية العظمى من العينة لا يمارسون النشاط الحركي (البديني)، وكان إجمالي عدد ساعات النوم لهم فيما يقرب من أقل من ست ساعات، كما أنهم يقضون فترات تتراوح ما بين (2-3) ساعات يومياً في مشاهدة التلفاز، وتعتبر تلك الممارسات الحياتية غير مناسبة والتي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على سلوكيات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، كما تبين إخلال الأطفال بتناول الوجبات الرئيسية والحصول على وجباتهم ومن منافذ البيع في المدارس وتتسم اختياراتهم الغذائية بالميل نحو الأطعمة التي تتسم بوجود الإضافات الصناعية والمحليات والدهون والنكهات المضافة، وكذلك الميل إلى تناول الوجبات السريعة التي تتميز بارتفاع محتواها من الدهون خاصة المشبعة منها، وتفتقر وجبات هؤلاء الأطفال من تناول المصادر الطبيعية كالفواكه والخضروات والعصائر الطبيعية وبعض المصادر البروتينية الهامة وكذلك نقص الألياف الغذائية والأحماض الدهنية العديدة التشبع.

جدول (7) العادات الغذائية الخاطئة لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس)

ن = 65

٢	العلامات الإحصائية	مواقف بشدة		مواقف		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الوسط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
		نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار					
2- العادات الغذائية الخاطئة للطلاب :														
16	تحرص على تناول الأطعمة داخل المطاعم أكثر من (3) مرات في الأسبوع	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.7	48%
17	تتناول الأطعمة في المطاعم في الفترات المتخللة من الليل	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%
18	تتناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة	15	4%	35	9%	293	73%	45	11%	12	3%	2.99	718.3	60%
19	تتناول الأطعمة السريعة بشكل مستمر	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%
20	تتناول المشروبات الغازية مع الأطعمة بشكل مستمر	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%
21	تتناول البطاطس المقلية (الشيبسي وخلافه) مع الأطعمة	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%
22	تتناول الأطعمة الخفيفة من الألبان الطبيعية	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%
23	تتناول الأطعمة التي تحتوي على زيوت أو سمن مهدرج	289	72%	35	9%	45	11%	19	5%	12	3%	4.43	690.9	89%
24	تفضل تناول الأطعمة المشبعة بالدهون والكوليسترول	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%
25	تتناول أكثر من وجبة رئيسية في اليوم الواحد	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%
26	تفضل الطعام داخل المنزل ثم الراحة مباشرة	15	4%	15	4%	45	11%	293	73%	32	8%	2.22	716.8	44%
27	تتناول الطعام أمام التلفاز أو الشاشات بشكل مستمر	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%
28	تتناول الطعام مع الأصدقاء بشكل يومي دون النظر للوجبات الصحية	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%
29	تتناول المكسرات والفواكه بكميات كبيرة على مدار اليوم الواحد	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%
30	تتناول الطعام ثم تمارس أي نشاط رياضي بعد الطعام مباشرة	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%
31	تحرص على تناول الطعام قبل النوم	15	4%	35	9%	293	73%	19	5%	38	10%	2.93	713.8	59%
32	تفضل تناول الطعام العتيق في الوجبات الرئيسية	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%
33	تفضل تناول الطعام العشاء في الوجبات الرئيسية	15	4%	289	72%	39	10%	45	11%	12	3%	3.63	692.9	73%
34	تفضل تناول الطعام المسبك في الوجبات الرئيسية	61	15%	15	4%	293	73%	19	5%	12	3%	3.24	728.7	65%
35	تفضل تناول الطعام الجاف في الوجبات الرئيسية	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%
36	تفضل تناول الألبان قليلة الدسم	15	4%	15	4%	19	5%	293	73%	58	15%	2.09	725.3	42%
37	تفضل تناول الألبان متوسط الدسم	41	10%	15	4%	293	73%	39	10%	12	3%	3.09	717.7	62%
38	تفضل تناول الألبان كامل الدسم	41	10%	15	4%	293	73%	19	5%	32	8%	3.04	714.2	61%
39	لا تتناول منتجات الألبان نهائيا	15	4%	15	4%	19	5%	293	73%	58	15%	2.09	725.3	42%
40	تعتمد في وجباتك الرئيسية على الطعام السريع لجميع أفراد الأسرة	15	4%	15	4%	45	11%	39	10%	286	72%	1.59	672.4	32%
41	تفضل تناول السلطات في جميع الوجبات بشكل يومي	15	4%	41	10%	19	5%	293	73%	32	8%	2.29	714.2	46%
42	تتناول كميات كبيرة من الماء خلال اليوم الواحد	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.7	48%

* قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.09

يتضح من جدول (7) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بالعادات الغذائية لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) أن قيمة مربع كاي كانت معنوية عند مستوى 0.05 بدرجات مرتفعة عن قيمة مربع كاي الجدولية ، كما بلغت نسبة الموافقة الكلية ما بين (32 % : 89 %) حيث كانت أعلى نسبة موافقة للفقرة رقم (23) ، كما حصلت أقل نسبة موافقة للفقرة رقم (40) وهذا يتضح من خلال أن هناك عادات غذائية مرتبطة بتكرار تناول الوجبات الغذائية سواء داخل المطاعم أو الوجبات السريعة التي يطلبونها عن طريق خدمة الطلبات الالكترونية ، وتتمثل ذلك في أن هذه الوجبات تحتوي على عناصر أو مواد كيميائية تصيب جسم الانسان بالعديد من الامراض فضلا على أن هناك أنواع من الزيوت أو التتبيل لأنواع كثيرة من الاطعمة قد تحتوي على عناصر مهددة تعرض الجسم إلى الذبحة الصدرية أو الدهون والكوليسترول أو مرض السكري أو الضغط أو السرطان في بعض الأحيان ، وكذلك العادات الغذائية الخاطئة التي يمارسها الطلاب بعد تناول الاطعمة الجاهزة أو السريعة مثل النوم بعد تناول الطعام أو إندام الحركة أو ممارسة الرياضة أو تناول تلك الوجبات في أوقات متأخرة أو تناول أكثر من وجبة في اليوم الواحد مع عدم الحركة ، تسبب أمراض نفسية وعصبية وعقلية عند البعض ، وهناك بعض الطلاب يفضلون نوع معين من الطعام قد يكون أطعمة مقلية بأشكال مختلفة ولا ينتبهون إلى مخاطر تناولها ، وهناك أخطاء يقع فيها بعض الطلاب من أنهم يتناولون الاطعمة الجاهزة أو السريعة ولا تناول أي أنواع من المشروبات أو المأكولات التي تخلص الجسم من السموم مثل منتجات الالبان ، أو تساعد الجسم في الاكسدة أو تمد الجسم بالزيوت النباتية مثل الخضروات ، كما أن هناك عادات غذائية خاطئة تتمثل في المشروبات الغازية التي تحتوي على سكريات عالية وتعرض الجسم إلى مرض الشيخوخة المبكرة أو هشاشة العظام ، وكذلك من العادات الغذائية التي يتعرض لها الطلاب أثناء تناول الوجبات الغذائية وهي تناول المأكولات أمام شاشات التلفاز أو متابعة شاشة التليفونات والتاب وخلافه دون الانتباه إلى مقدار الوقت التي يقضيه في تناول الوجبة الغذائية الواحدة ، ثم يتبع ذلك بتناول أكياس المقرمشات أو المكسرات وتناول مشروبات غازية أو مشروبات غير صحية أو طبيعية بكميات كبيرة من السكريات وتحتوي على سرعات حرارية مرتفعة ويحدث هذا دون الحركة أو المشي ولو لمسافة قصيرة بعد تناول كل هذه الاطعمة ، كما أن الوجبات السريعة سريعة التحضير ويسهل الوصول إليها، وغير مكلفة ويفضلها الناس في معظم الفئات العمرية (18)

بالإضافة إلى ذلك، يتم تقديمها عادة في كميات كبيرة وتحتوي على مستويات عالية من الدهون والسكريات والملح ، إلى جانب مستويات منخفضة من المغذيات الضرورية والألياف (20) كما إن تناول الوجبات السريعة يجعل من الصعب الحفاظ على نظام غذائي صحي ، يرتبط تناول الوجبات السريعة بزيادة الوزن والسكري وزيادة خطر الوفاة، وبالتالي، فإن ارتفاع استهلاك الوجبات السريعة يشكل خطرا كبيرا على الصحة العامة عالميا (14)

السؤال الثالث : ما السوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) ؟

جدول (8) السوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس - جامعة طرابلس) ن=65

م	البيانات الاحصائية	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الوسط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
		نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار			
3- ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة للطلاب :														
43	لا أمارس الرياضة لأنها تزيد من آلام العنق و أسفل الظهر	15	4%	35	9%	45	11%	293	73%	12	3%	2.37	718.35	47%
44	لا أمارس الرياضة لأنها تزيد من آلام الساقين و القدمين	15	4%	15	4%	39	10%	293	73%	38	10%	2.19	715.8	44%
45	لا أمارس تمارين تعويضية لاستقامة العمود الفقري	15	4%	15	4%	39	10%	293	73%	38	10%	2.19	715.8	44%
46	لا أقوم بممارسة التمارين الهوائية بانتظام في الصباح	15	4%	15	4%	45	11%	39	10%	286	72%	1.59	672.4	32%
47	لا أمارس الرياضة لأنها لا تحمي من الإصابة بالأمراض	15	4%	15	4%	293	73%	45	11%	32	8%	2.84	716.85	57%
48	لا أمارس الرياضة لأنها تسبب لي آلام المفاصل والعضلات	15	4%	41	10%	19	5%	313	78%	12	3%	2.34	854.75	47%
49	أمارس الرياضة التي تتطلب جهد عالي	35	9%	15	4%	19	5%	293	73%	38	10%	2.29	713.8	46%
50	أمارس الرياضة بشكل فردي	15	4%	35	9%	293	73%	45	11%	12	3%	2.99	718.35	60%
51	لا أمارس الرياضة لأنها تشعرني بالتوتر والعصبية	15	4%	35	9%	293	73%	45	11%	12	3%	2.99	718.35	60%
52	لا أمارس الرياضة لأنها لا تحسن نشاط العمليات العقلية	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.75	48%
53	أمارس الرياضة بأي ملابس غير الرياضية	15	4%	35	9%	293	73%	45	11%	12	3%	2.99	718.35	60%
54	أمارس الرياضة حتى في الجو الحار أو الرطب	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.75	48%
55	لا أقوم بالتدليك لأنه يزيد من آلام العضلات والعظام	15	4%	15	4%	45	11%	39	10%	286	72%	1.59	672.4	32%
56	لا أمارس الرياضة لأنها تشعرني بالتعب والإرهاق	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.75	48%
57	لا أمارس المشي يوميا	15	4%	35	9%	293	73%	45	11%	12	3%	2.99	718.35	60%
58	لا أمارس أي نشاط رياضي	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.75	48%

* قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.09

يتضح من جدول (8) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بالسوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس - جامعة طرابلس) أن قيمة مربع كاي كانت معنوية عند مستوي 0.05 بدرجات مرتفعة عن قيمة مربع كاي الجدولية ، وبلغت نسبة الموافقة الكلية ما بين (32 % : 60 %) حيث كانت أعلى نسبة موافقة للفقرة رقم (50 ، 51 ، 53 ، 57) ، كما حصلت أقل نسبة موافقة للفقرة رقم (46 ، 55) ، ويفسر الباحث تلك النتائج السابقة أن هناك قلة

وعى بالسوك الصحي المرتبط بممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة ، كما أن هناك عادات وتقاليد في المجتمع الليبي تحد من ممارسة الرياضة بشكل كبير خاصة لدى الإناث ، كما أن هناك ضعف وإقبال ضعيف من الشباب الذكور وبخاصة في المراحل الجامعية من ممارسة الرياضة أو الحركة بشكل يومي من أجل الحصول على النمط الرياضي الصحي السليم ، والتي ينتج عنها أضرار مرتبطة بالنواحي الصحية بشكل كبير ، ويعزى الباحث تلك النتائج إلى طبيعة البيئة الجغرافية وتباينها وما قد يرافق ذلك من اختلاف في الأنماط المعيشية والمؤسسات الرياضية المتاحة لممارسة الرياضة داخل تلك المناطق بشكل سليم ، حيث أن الخمول ونفور الطلاب من ممارسة الرياضة وانتشار البدانة وقلة الوعي بالسلوك الصحي الجيد له علاقة وطيدة بالنظم الغذائية والصحية السائدة في العالم وبالأخص في الجانب الرياضي الذي هو دليل مباشر وقوي على ما يتمتع به الشباب من نشاط وقوة وعزيمة ، مما يشير إلى وجود تأثير سلبي على صحة الطلاب وعلى مستوى نسبة الشحوم في الجسم لديهم خاصة ، ويفسر الباحث أيضا تلك النتائج السابقة إلى ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة في إكساب السلوك الصحي السليم والتقليل من نسبة تواجد البدانة والزيادة في الوزن ، حيث إتضح أن نسبة الإناث اللاتي لا يمارسن النشاط الرياضي إطلاقا نسبة مرتفعة ، مما قد يؤدي إلى زيادة نسبة انتشار البدانة لدى الإناث وهذا ما يتفق مع ما أورده (Abolfotouh et al .2008) من خلال نتائج دراسته على طلبة جامعة الاسكندرية في مصر أتضح أن ممارسة النشاط الرياضي يعتبر إحدى أهم العوامل الهامة في التقليل من نسبة الشحوم في الجسم وعوامل الخطورة الأخرى المهيئة للإصابة بالامراض القلبية الوعائية (13)

كما تتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه دراسة أحمد الرحاحلة وفارس العرجان (2004) (1) والتي توصلت إلى أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة وما يجب أن تكون عليه تلك العناصر وضرورة التأكيد على ممارستها بشكل دوري لما يعود على الطلاب بالنفع الكبير والتمتع بالصحة الجيدة بشكل سليم .

السؤال الرابع : ما السوك الصحي المرتبط بالوقاية من الامراض لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) ؟

جدول (9) السوك الصحي المرتبط بالوقاية من الامراض لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) ؟

ن = 350

م	البيانات الاحصائية	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الوسط الحسابي	مربع كاي	نسبة الموافقة %
		نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار					
4- الوقاية من الامراض للطلاب :														
59	لا أقوم بإجراء الكشف الدوري	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
60	لا أقوم بإجراء تحاليل طبية شاملة كل فترة	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
61	أتناول عقاقير طبية طبقاً لنصائح الأفراد الذين مروا بنفس المرض	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
62	لا اذهب إلى الطبيب عند ظهور أعراض أي مرض	35	9%	289	72%	19	5%	45	11%	12	3%	3.73	690.9	75%
63	أتواجد في الأماكن المزدحمة عند إصابتي بمرض معدي	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
64	أذهب لزيارة صديق مريض حتى إذا كان مصاب بمرض معدي	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
65	لا أعرف الأمراض التي قد تصيبني في سن الشيخوخة	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.7	48%
66	أستخدم أدوات الأصدقاء الشخصية (ملابس - فوطه..)	15	4%	15	4%	45	11%	39	10%	286	72%	1.59	672.4	32%
67	لا إلزم بإرشادات الطبيب عند إصابتي بمرض	15	4%	41	10%	39	10%	293	73%	12	3%	2.39	717.7	48%
68	لا أتناول الدواء عند إصابتي بمرض مزمن	41	10%	35	9%	293	73%	19	5%	12	3%	3.19	715.7	64%
69	لا أستشير الطبيب عند شعوري بعسر هضم	15	4%	35	9%	293	73%	19	5%	38	10%	2.93	713.8	59%
70	أقوم بتهوية المنزل من حين إلى آخر	35	9%	289	72%	45	11%	19	5%	12	3%	3.79	690.9	76%

* قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = 9.09$

يتضح من جدول (9) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية ونسبة الموافقة بالسلوك الصحي المرتبط بالوقاية من الأمراض لدى بعض طالبات قسم معلم فصل (كلية التربية طرابلس – جامعة طرابلس) ، أن قيمة مربع كاي كانت معنوية عند مستوي 0.05 بدرجات مرتفعة عن قيمة مربع كاي الجدولية ، كما بلغت نسبة الموافقة الكلية ما بين (32 % : 76 %) حيث كانت أعلى نسبة موافقة للفقرة رقم (70) ، كما حصلت أقل نسبة موافقة للفقرة رقم (66) ، كما أشارت نتائج البحث إلى أن هناك نسب لديهم عوامل خطورة للإصابة بتلك الأمراض ومن تلك العوامل البدانة وارتفاع نسبة السحوم في الجسم وعدم ممارسة النشاط الرياضي من أجل

الصحة ، و بالتالي يمكن القول أن الطالبات في هذه المرحلة السنية الخطيرة سوف يتحملون متاعب ومشاق الحياة وتحمل المسؤولية في تكوين أسرة وتوفير لها حياة كريمة لتكون أم المستقبل ومربية الاجيال المتمتعة بالصحة الجيدة . كغيرها من الشرائح الاجتماعية الأخرى معرضة للإصابة بتلك الأمراض إلا أن لها خصوصية عن غيرها من الشرائح الاجتماعية نتيجة لطبيعة الوظيفة المستقبلية التي توكل إليها والتي من المفترض أن تقل لديهم نسبة انتشار الأمراض التي تعود إلى عوامل يمكن التحكم بها من أن يصبحوا ذو صحة جيدة خالية بقدر الامكان من أي أمراض تعيق تقدم حياتهم في المستقبل ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة عبد الرحمن مصيقر وآخرون (2005) (8) والتي أكدت علي ضرورة تمتع جميع أفراد الأسرة بالصحة الجيدة الخالية من الأمراض بداية من الاطفال إلى الشباب من الجنسين ، وكذلك ضرورة إجراء كشوفات دورية منتظمة والاطمئنان علي الصحة العامة والاكتشاف المبكر لأي أمراض قد تظهر علي أي أحد داخل أفراد الأسرة الواحدة مع التأكيد علي الاشتراطات الصحية التي ينبغي مراعاتها وبخاصة عند استخدام الادوات الشخصية داخل المنزل .

■ الاستنتاجات أمكن للباحث استنتاج الاتي :

- 1- طبيعة النمط الحياتي الصحي لدي عينة البحث يحتاج إلى تنقيف بشكل إيجابي من أجل الوقوف علي الاتجاهات الايجابية نحو نمط الحياة الصحية .
- 2- هناك نسبة إنخفاض بين الطالبات بشكل ملحوظ وذلك في الاتجاهات والسلوك الصحي للوقاية من الأمراض وممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة.
- 3- هناك قلة وعي بشكل ملحوظ نحو المعارف والمفاهيم المرتبطة بالعادات الغذائية اليومية للطالبات وما يجب أن تكون عليه الوجبات الغذائية المكتملة وطبقا للعادات الصحية الجيدة .
- 4- ضرورة تغيير مفاهيم العادات والتقاليد المرتبطة بالنواحي الغذائية التي تؤثر سلبا علي صحة الافراد داخل المجتمع بشكل كبير وبخاصة لدي الأناث .
- 5- هناك قلة وعي نحو المفاهيم المرتبطة بالوقاية من الامراض ومسبباتها من النواحي الصحية والغذائية للطالبات وما يجب أن تكون عليه النواحي الصحية للأناث .

■ التوصيات : في ضوء أهداف البحث ونتائجها يوصي الباحث :

- 1- ضرورة التأكيد علي العادات والاتجاهات والسلوك الصحي المرتبطة بالحياة الصحية بشكل عام ولاسيما الاهتمام بالنمط الحياتي اليومي الصحي .
- 2- التأكيد علي الاتجاهات والسلوك الصحي للوقاية من الامراض وممارسة الرياضة بشكل منتظم وذلك للحفاظ علي الصحة العامة .
- 3- ضرورة تفعيل البرامج الصحية والسلوكية والبدنية لمواجهة إنتشار تلك العوامل غير الصحية المنتشرة بين الطالبات والمتمثلة في مشاهدة التلفاز واستخدام الانترنت وقلة ممارسة النشاط الرياضي .

4- زيادة الاهتمام بالتنوع الصحية والغذائية في المؤسسات التعليمية بإدخال مقرر التغذية السليمة للإنسان في المناهج الدراسية للطالبات .

5- جعل مواجهة إنتشار البدانة والوقاية منها هدفا استراتيجيا للمؤسسات التعليمية من خلال زيادة المستوى البرامج المقدمة للطالبات وذلك من خلال تطوير البنية التحتية الرياضية اللازمة لممارسة الرياضة .

6- أهمية دراسة العوامل المرتبطة بالإصابة بالسمنة وزيادة الوزن على عينة أوسع نطاقا وتكون ممثلة تمثيلا احصائيا وذلك لغرض اعداد خطط وقائية تتناسب مع واقع المجتمع الليبي.

أولاً: المراجع العربية:

- 1 : أحمد جعفر الرحاحلة
فارس العرجان : دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للغة العمية (14-15) سنة ، دراسات عماد البحث العلمي ، الجامعة الأردنية (31)، (2) العلوم التربوية ، (348-365) (2004)
- 2 : أيمن مزاهرة
3 : خالد المدني : غذاء الأسرة وصحتها ، ط 2، رام الله: دار الشروق للنشر والتوزيع. (2008)
- 4 : خالد بن حمدان آل مسعود ، سعيد فاروق عبدالقادر رجب : التغذية خلال مراحل الحياة ، ط 1، جدة: دار المدني للنشر. (2005)
- 5 : رمضان زعوط ، وعبد : مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني وأثرهما على مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة، لمصدر:مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية السعودية ، المجلد/العدد: س14، ع2 ، 2019 أغسطس الصفحات: 334 - 307
- 6 : سهر محمد الديب : نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، ع 5 ، ع 11 ، ص 251-267. (2013).
- 7 : عادل مبارك : العادات الغذائية ونمط المعيشة المرتبط بالإصابة بالسمنة لدى بعض السيدات السعوديات بمدينة عفيف بالمملكة العربية السعودية
- 8 : عبد الرحمن المصيفر : السمنة في المملكة العربية السعودية
- 9 : عبد الرحمن المصيفر ، دانه العجلان ، زينب العوضي ، نيله بو شقر : العادات الغذائية والحالة التغذوية للأسرة في دولة الامارات العربية المتحدة (دراسة ميدانية) ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، العدد العاشر مركز البحرين للدراسات والبحوث ، مملكة البحرين ، ص 32 - 33 . (2005)
- 10 : محمد بديوي بني ملحم ، ونارت عارف شوكة ، وأحمد أمين عكور : مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الأردن ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك (2020)
- 11 : منى خليل عبد القادر : التغذية العلاجية، ط 3، القاهرة: مجموعة النيل العربية. (2009)
- 12 : منى محمد النجار : تقييم النمط الغذائي للأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في بعض المدارس الابتدائية في الرياض مجلة التربية الخاصة والتأهيل ، المجلد/العدد:مج2، ع5 الصفحات: 296 - 256 (2014)

- 13 Abolfotouh, M.A, Soliman. L.A, Mansour. E, Farghaly. M. and El-Dawaiaty. A.A : Central obesity among adults in Egypt: prevalence and associated morbidity, Eastern Mediterranean Health Journal., 14,1, 57-68.2008..
- 14 Ali Esmacelli : Vardanjani, Mahnoush Reisi,1 Homamodin Javadzade, Zabihollah Gharli Pour, and Elahe Tavassoli : The Effect of nutrition education on knowledge, attitude, and performance about junk food consumption among students of female primary schools J Educ Health Promot. 2015; 4: 53.
- 15 ANDREW. G. : -14"BODY MASS INDEX AND CANCER RISK: THE EVIDENCE FOR CAUSAL ASSOCIATION". THE OPEN OBESITY JOURNAL. 2. 12-22(2010)..
- 16 Aniel, B. : Assessment of nutrition status in performance athletes bulletin UASVM horticulture, 67(2):458-462 (2010)..
- 17 ANTONIA, C. L . : HEALTH PSYCHOLOGY A CRITICAL INTRODUCTION. NEW YORK : CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS.(2005)..
- 18 Bahadoran Z, : Mirmiran P, Golzarand M, Hosseini-Esfahani F, Azizi F. : Fast food consumption in Iranian adults; dietary intake and cardiovascular risk factors: Tehran Lipid and Glucose Study. Arch Iran Med.
- 19 Diana Rodriguez : "How To Lead a Well-Balanced Life". Edited www.everydayhealth.com, Retrieved 11-8-2018(20-5-2009)
- 20 Feeley A, Pettifor JM, Norris SA. : Fast-food consumption among 17-year-olds in the Birth to Twenty cohort. South African J Clin Nutr. .23-118:(3)22;2009
- 21 Miranda Hitti : "Healthy Living: 8 Steps to Take Today" ·www.webmd.com, Retrieved 11-8-2018. Edited. (3-2-2009)
- 22 NANCY CLARKE : , " Definition of Healthy Lifestyle " www.livestrong.com, Retrieved 11-8-2018. Edited. (14-8-2017)
- 23 Rosenheck. R. : "Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk". Obes Rev. 9(6). 535-547(2008)..
- 24 Yahya ,O & Ayse ,O : Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities Journal of the International Society of Sports Nutrition , 8:11.(2011).
- 25 Yahya ,O & Ayse ,O. : Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities Journal of the International Society of Sports Nutrition , 8:11(2011)..