

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار





بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات لم ترد بالأصل



**فعالية برنامج
لتنمية الوعي بترشيد استهلاك الغذاء لدى تلاميذ
المرحلة الإعدادية**

**رسالة مقدمة من الباحثة
هند يوسف حسين أبو سالم**

**بكالوريوس في الإقتصاد المنزلي (تغذية) جامعة عين شمس 1980
دبلوم في تغذية المستشفيات جامعة المنوفية 2002**

**لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في العلوم البيئية**

**قسم العلوم التربوية والإعلام البيئي
معهد الدراسات والبحوث البيئية
جامعة عين شمس**

2009

صفحة الموافقة علي الرسالة
فعالية برنامج لتنمية الوعي بترشيد إستهلاك الغذاء لدى
تلاميذ المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة من الباحثة
هند يوسف حسين أبو سالم

بكالوريوس في الإقتصاد المنزلي (تغذية) جامعة عين شمس 1980
دبلوم في تغذية المستشفيات جامعة المنوفية 2002

لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في العلوم البيئية
قسم القرية والإعلام اليفني

وقد تمت مناقشة الرسالة والموافقة عليها :
اللجنة :

- § أ.د / سعيد محمد محمد السعيد
أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم – كلية التربية – جامعة عين شمس.
§ أ.د / مي كامل مطر
إستشارى صحة طفل ورئيس قسم الاحتياجات الغذائية والنمو – المعهد القومى
للتغذية – وزارة الصحة.
§ أ.د /محب محمود كامل الرفعي
أستاذ التربية البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية – جامعة عين شمس.
§ أ.د / آمال عياد سرحان
أستاذ صحة عامة (تغذية) - المعهد القومى للتغذية – وزارة الصحة.

فعالية برنامج لتنمية الوعي بترشيد إستهلاك الغذاء لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة من الباحثة
هند يوسف حسين أبو سالم

بكالوريوس في الإقتصاد المنزلي (تغذية) جامعة عين شمس 1980
دبلوم في تغذية المستشفيات جامعة المنوفية 2002

لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في العلوم البيئية
قسم التربية والإعلام الهنيئ

تحت إشراف :

§ أ.د / سعيد محمد محمد السعيد
أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم – كلية التربية – جامعة عين شمس.
§ أ.د / آمال عياد سرحان
أستاذ صحة عامة (تغذية) - المعهد القومي للتغذية – وزارة الصحة.

ختم الإجازة

أجيزات الرسالة بتاريخ // 200

موافقة الجامعة
200 / /

موافقة مجلس المعهد
200 / /

بسم الله الرحمن الرحيم

وعلمك ما لم تكن تعلم وكان فضل الله عليك عظيما

صدق الله الع

(سورة النساء الآية 113)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

"من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة"

مرواه مسلم

الآلية برنامج لتنمية الوعي بترشيد إستهلاك الغذاء لدى

تلاميذ المرحلة الإعدادية

سعيد محمد السعيد (1) - آمال عياد سرحان (2) - هند يوسف حسين ابو سالم (3)

(1) كلية التربية ، جامعة عين شمس. (2)؛ (3) المعهد القومى للتغذية، وزارة الصحة

المستخلص

يهدف البحث الحالى إلى اعداد برنامج لتنمية الوعي بترشيد إستهلاك الغذاء لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وتعرف مدى فاعليته وكانت أدوات الدراسة كالاتى:

(1) إختبار تحصيلى ويهدف إلى التعرف على ما يمكن أن يحققه البرنامج من ثقافة غذائية لدى التلاميذ عينة البحث.

(2) مقياس للاتجاهات نحو بعض القضايا المتعلقة بالغذاء ويهدف إلى معرفة ما تحقق لدى التلاميذ عينة البحث من وعى غذائى بعد دراسة البرنامج.

وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية واضحة عند مستوى (0.001) بين متوسطى درجات تلاميذ المجموعة التجريبية الكلية فى نتائج التطبيق (القبلى والبعدى) للاختبار التحصيلى وذلك لصالح درجات التطبيق البعدى.

وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية واضحة عند مستوى (0.001) بين متوسطى درجات تلاميذ المجموعة التجريبية الكلية فى نتائج التطبيقين (القبلى و البعدى) لمقياس الاتجاهات وذلك لصالح درجات التطبيق البعدى.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى الاختبار التحصيلى ومقياس الاتجاهات بعد دراسة البرنامج وفقا لمتغير الجنس.

كما أشارت النتائج إلى وجود معامل ارتباط موجب بين متوسطى درجات تلاميذ المجموعة التجريبية لكل من الاختبار التحصيلى ومقياس الاتجاهات نحو بعض القضايا المتعلقة بالغذاء وترشيد إستهلاكه.

كما أظهرت النتائج ان البرنامج فعال كما تشير نتائج تطبيق معادلة بلاك للكسب المعدل.

ملخص البحث

مشكلة البحث :-

التغذية السليمة هي التي تقابل حاجات الجسم للأفراد المختلفين من حيث الجنس والسن وظروف العمل ووضع الأفراد أنفسهم وتتطلب اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره وأسس تخطيط الوجبات المتكاملة والإلمام بطرق حفظ الأطعمة من الفساد أو التلوث، كما تتطلب ترشيد استهلاك الغذاء والوعي بالعادات الغذائية السليمة ومحاولة تغيير العادات الضارة منها .

الغذاء الصحي المتوازن لتلميذ المرحلة الإعدادية أصبح ضرورة لمواصلة الحياة خاصة وأن بعض الدراسات أشارت إلى حاجة تلميذ هذه المرحلة إلى الغذاء المتوازن للتغلب على مشكلة سوء التغذية .

وتعتبر المدرسة هي المصدر الرئيسي لتنمية الوعي الغذائي للتلاميذ فمن خلالها يتعلم التلميذ الكثير من المعلومات والحقائق عن الغذاء والتغذية وترشيد استهلاك الغذاء وأيضاً يعتاد الطرق الصحيحة للعادات الغذائية السليمة .

ومن خلال مراجعة الدراسات والبحوث السابقة في مجال التربية الغذائية تم التوصل إلى أنه لم تُجر دراسة تناولت برنامجاً لتنمية الوعي بترشيد استهلاك الغذاء لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية مما دعا إلى ضرورة إعداد ذلك البرنامج، وهذا يستوجب الإجابة على الأسئلة الآتية:

- 1 - ما المعلومات الغذائية اللازمة لتنمية الوعي بترشيد استهلاك الغذاء لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟
- 2 - ما برنامج التوعية الغذائية المقترح لتلاميذ المرحلة الإعدادية ؟
- 3 - ما فاعلية البرنامج الغذائي المقترح في تنمية الوعي بترشيد استهلاك الغذاء لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في تحقيق أهدافه ؟

المقدمات

1. E عميم البرنامج الم طرح فى هذه الدراسة على تلاميذ المرحلة الإعدادية.
2. تنمية الوعى الغذائى لدى التلاميذ والمدرسين من خلال البرامج والندوات الهادفة للثقافة الغذائية بالتعاون مع الجهات المتخصصة والأساتذة ذوى الخبرة.
3. اعداد كتيبات وبرامج على الكمبيوتر فى الثقافة الغذائية ، حيث انها وسائل للتعليم الذاتى ومسايرة للتطور التكنولوجى الحالى.
4. نشر الوعى الغذائى وغرس السلوكيات الغذائية السليمة ؛ واكساب العادات الغذائية الصحيحة وذلك عن طريق برامج موجهة للأسرة من خلال كافة وسائل الأعلام.
5. تشجيع المدرسين لحضور دورات تدريبية فى مجال الثقافة الغذائية التى تنظمها الجهات المتخصصة (بالمعهد القومى للتغذية - كليات الأقتصاد المنزل) لتزودهم بالمعلومات الغذائية العلمية .
6. تحديث مستمر لمقرارات الثقافة الغذائية بكليات الأقتصاد المنزلى.
7. تزويد المكتبات العامة بالكتب المتخصصة فى مجال الثقافة الغذائية.

المستخلص

- فى ضوء ما توصل إلية الدراسة الحالية من نتائج تُقترح اجراء البحوث التالية :
- 1 -فاعلية برنامج فى الوعى الغذائى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
 - 2 -إعداد برنامج تدريبى فى الثقافة الغذائية للمعلمين فى جميع مراحل التعليم ومعرفة أثره فى تنمية التحصيل والوعى الغذائى لديهم.
 - 3 - اثر استخدام التعلم الذاتى فى تنمية الثقافة الغذائية والمهارات المرتبطة بها لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية.

الفهرس

الصفحة	الموضوعات
14- 1	الفصل الأول : الإطار العام لمشكلة البحث
5 - 1	• مقدمة البحث
8 - 5	• مشكلة البحث
9 - 8	• أهداف البحث
9	• أهمية البحث.....
9	• حدود البحث
12 - 10	• فروض البحث
12	• إجراءات البحث
14- 12	• مصطلحات البحث
26 - 15	الفصل الثاني : الدراسات والبحوث السابقة
19- 15	أولاً: الدراسات المرتبطة بالوعي الغذائي
	ثانياً: الدراسات الخاصة بالمشاكل والأمراض الغذائية المرتبطة بعدم
22- 19	الوعي الغذائي
25- 22	ثالثاً: الدراسات المتعلقة ببرامج الوعي والتثقيف الغذائي
26- 25	• تعليق عام على الدراسات السابقة
40- 27	الفصل الثالث: الإطار النظري للبحث:
28- 27	أولاً: مفهوم ترشيد إستهلاك الغذاء
29- 28	• أهداف ترشيد استهلاك الغذاء.....
32- 29	ثانياً: الوعي والتثقيف الغذائي.....
33- 32	• برامج الوعي الغذائي.....
35- 33	• تعريف برنامج الوعي الغذائي
36- 35	• أهداف برامج الوعي الغذائي
38- 37	• عوامل نجاح برنامج التثقيف التغذوي
	تابع الفهرس

الصفحة	الموضوعات
38	ثالثاً: الاتجاهات.....
39-38	. تعريف الاتجاهات.....
39	. اكتساب الانجاهات.....
40	. تطوير وتعديل الاتجاهات.....
40	. قياس الاتجاهات.....
59-41	الفصل الرابع : خطوات إعداد البرنامج المقترح وأدواته
42-41	أولاً : إعداد قائمة عناصر المعلومات الغذائية.....
43	ثانياً : إعداد برنامج التوعية الغذائية.....
43	1- بناء البرنامج وإعداده.....
43	. الأسباب التي إستدعت الباحثة لإعداد البرنامج.....
44	. المنطلقات الأساسية لإعداد البرنامج.....
44	. المعايير الخاصة بالبرنامج.....
44	. الموجهات التي تستند إليها البرنامج.....
46-45	. تحديد أهداف البرنامج.....
47-46	. إعداد محتوى البرنامج.....
48	. طرق التدريس.....
49-48	. الوسائل التعليمية والأنشطة.....
49	. صياغة التعليمات العامة لسير الدراسة في البرنامج.....
49	. ضبط البرنامج للتأكيد من مناسبته.....
49	. أساليب تقويم البرنامج.....
50	2- rK* Ç qOİ İÇb Å.....
50	ثالثاً : إعداد أدوات تقويم البرنامج.....
55-50	® İÇb Å _ Ç ÑU wKB.....
59-55	® إعداد مقياس للإتجاهات نحو بعض القضايا المتعلقة بالغذاء.....

تأريخ الفهرس

الصفحة	الموضوعات
70-60	الفصل الخامس : تجرب البرنامج ورصد النتائج وتفسيرها
60	أولاً : إختبار مجموعة البحث
61	ثانياً : الإجراءات العملية قبل التطبيق.....
63-61	ثالثاً : تنفيذ تجربة البحث
68-63	. نتائج البحث
70-68	. تفسير النتائج ومناقشتها
76-71	الفصل السادس : ملخص البحث وتوصياته ومقترحاته
75-71	. ملخص البحث
76-75	. توصيات البحث
76	. مقترحات البحث
92-77	. مراجع البحث
240-93	. ملاحق البحث
244-241	. ملخص البحث باللغة الإنجليزية