



كلية التربية النوعية
قسم الاقتصاد المنزلي

تأثير التثقيف الغذائي على التلاميذ المعااقين سمعياً بالمرحلة الاعدادية

مقدمة من الباحثة
عبير مصطفى أحمد قطب

بكالوريوس تربوي نوعية (اقتصاد منزلي) - كلية التربية النوعية - جامعة الفيوم ١٩٩٨
ماجستير تربوية نوعية قسم اقتصاد منزلي تخصص (تغذية وعلوم أطعمة) - كلية التربية
النوعية جامعة عين شمس ٢٠٠٣

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة

في التربية النوعية قسم اقتصاد المنزلي تخصص (تغذية وعلوم أطعمة)

إشراف

أ.د/ السيد عبد القادر زيدان
أستاذ علم النفس التعليمي المتفرع كلية
التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ إقبال محمود محمد صالح
أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة
قسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية
النوعية - جامعة عين شمس

د/ رضا عبد النبي محمد معوض
مدرس التغذية وعلوم الأطعمة (تربية
خاصة) - قسم الاقتصاد المنزلي
كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ حنان محمد كمال السيد
أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة
قسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية
النوعية - جامعة عين شمس

مستخلص

تأثير التغذية على التلاميذ المعاقين سمعياً بالمرحلة الإعدادية

تهدف الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي وهو "تحسين الوعي الغذائي والحالة الغذائية لللاميذ المعاقين سمعياً بمرحلة المراهقة". تمت عينة الدراسة في (٤٢) مراهق ومرأة (٢١ ذكر، ٢١ أنثى) في مرحلة عمرية تتراوح من (١٤-١٦ عام) يعانون من اعاقة سمعية فقط. تم قياس الوعي الغذائي والحاله الغذائيه لأفراد العينة من خلال استماره الحاله الاجتماعيه الاقتصاديه، استبيان المعلومات الغذائيه، استبيان للعادات الغذائيه، استبيان للسلوكيات الغذائيه، استماره استرجاع غذاء ٢٤ ساعه، وأخذ المقاييس الجسميه مثل الطول والوزن وسمك طبقة الجلد ونسبة الدهون ومحيط الذراع. كما تم إجراء الاختبارات المعملية لقياس نسبة الهيموجلوبين بالدم قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي لمدة (١١) أسبوع. ثم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي **SPSS** وإجراء اختبار **T.test**. وإختبار **Wellcoxson** للعينات الصغيرة للتأكد على النتائج الإحصائية. وقد أضحت النتائج حدوث تحسن دال احصائي في كل من المعلومات والسلوكيات والعادات الغذائيه، تحسنت أوزان أفراد العينة وانخفاض نسبة المصابين بالنحافة واقترب الأوزان من الوزن الطبيعي، وكذلك تحسن مستوى الهيموجلوبين في الدم لللاميذ المراهقين المعاقين سمعياً بعد برنامج التغذيف الغذائي. وتوصى الدراسة اجراء المزيد من برامج التغذيف الغذائي للمعاقين سمعياً، وللقائمين على اعداد اغذيتهم.

الكلمات الدالة: التغذيف الغذائي – المعاقين سمعياً-مرحلة المراهقة-الحاله الغذائيه – الوعي الغذائي

شكر وتقدير

" الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كان لنهدي لو لا ان هدانا الله "

أتقدم بالشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل على توفيقه لي، وأحمده وأشكره حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، على إتمام هذه الدراسة على هذا النحو. والصلة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد (صلي الله عليه وسلم). انه من دواعي الفخر والعرفان بالجميل أن أتوجه بالشكر والتقدير والاحترام إلى كل من كان له الفضل في دفعي إلى الأمام من أجل انجاز هذا العمل.

بداية أتقدم بخالص شكري وامتناني وتقديري إلى الأستاذة الدكتورة / اقبال محمود محمد صالح (أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة - كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس)، والتي لها من الفضل على ما يعجز القلم عن احصاءه والتعبير عنه وما يعجز اللسان عن الوفاء بقدرها، فهي الأستاذة التي لها من الصبر وحسن التوجيهات وغزير العلم ما يشهد به كل من تعامل معها، فقد كان لحرصها الشديد ومتابعتها الدائمة لي ما يشجعني ويعينني على الاجتهد والعمل، وكان لتوجيهاتها الصائبة الأثر الكبير في اثراء الرسالة واقتمال معالمها، كما كان لمحبتها ورعايتها لي ما ساعدني ووضعني على الطريق الصحيح فلها مني الدعاء ولها من الله حسن الثواب.

كما أتوجه بالشكر والتقدير والاحترام إلى الأب الروحي لجميع خريجي كلية التربية النوعية قسم التربية الخاصة، إلى الأستاذ الفاضل الدكتور / السيد عبد القادر زيدان (أستاذ علم النفس التعليمي المتفرع بكلية التربية النوعية - جامعة عين شمس) والذي زادني شرفاً وفخراً واعتززاً أن يكون مشرفاً على هذه الدراسة، فله مني جزيل الشكر والاحترام، وجراه الله عنى خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر والتقدير والحب إلى الأستاذة الدكتورة / حنان محمد كمال السيد (أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة - كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس) على ما قدمته لي من وقت وجهد ومساعدة ومتابعة مستمرة مما كان له عظيم الأثر في إتمام هذه الدراسة ، فلها مني جزيل الشكر والاحترام، وجراها الله عنى خير الجزاء. وما يزيدني شرفاً أن أتوجه بأرق كلمات الشكر والتقدير إلى أستاذتي الفاضلة د/ رضا عبد النبي محمد (مدرس التغذية وعلوم الأطعمة (تربية خاصة) بقسم الاقتصاد

المنزلي كلية التربية النوعية جامعة عين شمس) لإشرافها على هذا البحث، وارشادها لي وتشجيعها المستمر الذي كان له الأثر الواضح في إتمام هذا البحث متعها الله بالصحة وجعلها نبراسا يضي الطريق لكل طالب علم وجزاها الله عن خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة والحكم:

وأتوجه بأسمى آيات الشكر والامتنان للأستاذ الدكتور/ أيمن محمد فتحي عامر (أستاذ علم النفس المعرفي كلية الآداب جامعة القاهرة) على تفضله بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله فمكانة سيادته العلمية تثري المناقشة فله مني عظيم التقدير والاحترام.

ومن دواعي سروري أن تشارك في مناقشة هذه الرسالة أستاذتي التي شرفت بتدريسيها لي في مرحلة الدكتوراه وتعلمت منها التقاني والإخلاص في العمل الأستاذة الدكتورة / سماح محمد إسماعيل (أستاذ مساعد التغذية وعلوم الأطعمة كلية التربية النوعية جامعة عين شمس) واعلم جيدا انها تثري المناقشة بمحاظاتها العلمية الدقيقة فلك مني أستاذتي الغالية كل الشكر والتقدير.

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى إدارة كل من مدرستي الأمل للبنات والأمل للبنين بمحافظة الفيوم وجميع القائمين على رعاية المعاقين سمعيا بالمدرستين على ما قدموه من عون ومساعدة وتسهيلات هامة كان لها دور كبير وهام في إتمام هذه الدراسة. فلهم مني عظيم الشكر والتقدير.

وبكل ما في نفسي من مشاعر الحب والوفاء اهدي عملي هذا إلى روح والدي الغالي رحمه الله وأتوجه بخالص شكري وإعزازي إلى والدتي على ما قدمته لي من دعاء وتمنيات بال توفيق والنجاح، وكذلك أسرتي الصغيرة زوجي وابنتي الغالية على ما تحملوه من أعباء لمساندي ومساعدتي لإخراج هذا العمل. وأشكراً أختي وصديقي الغالية الذين قدموا لي أيدي العون والدعوات فجزاهم الله عن خيراً. واخيراً فما قصدت بهذا العمل الا وجه الله، فاللهم اجعله خالصاً لوجهك الكريم.

(الباحثة)

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ت	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ذ	قائمة الاشكال
ز	قائمة الصور
٧-٢	الفصل الأول: (التعريف بالبحث)
٢	مقدمة
٤	مشكلة البحث
٤	أهداف البحث
٤	أهمية البحث
٥	حدود البحث
٥	فروض البحث
٦	المصطلحات
٣٢-٩	الفصل الثاني: (الإطار النظري للدراسة)
	١ - الثقافة الغذائية
١٠	١-١ مفهوم التغذيف الغذائي
١١	٢-١ أهمية التغذيف الغذائي
١١	٣-١ أهداف التغذيف الغذائي
١٢	٤-١ أساليب التغذيف الغذائي
١٢	١-٤-١ طريقة المحاضرة
١٢	٢-٤-١ المناقشة
١٣	٣-٤-١ الزيارات المنزلية
١٣	٤-٤-١ الندوات المتخصصة
١٣	٥-٤-١ المعارض
١٣	٦-٤-١ البحوث الغذائية
١٤	٥-١ عوامل نجاح برامج التغذيف الغذائي

رقم الصفحة	الموضوع
١٥	٦-١ صعوبات التغذية الغذائية
١٥	٧-١ الطابع الغذائي والعادات الغذائية
١٦	٨-١ العوامل المؤثرة على تكوين العادات الغذائية
١٧	٩-١ تغيير العادات الغذائية
١٨	٢- المحور الثاني الاعاقة السمعية
٢٠	١-٢ مفهوم الاعاقة السمعية
٢١	٢-٢ أسباب الاعاقة السمعية
٢٢	٣-٢ خصائص المعاقين سمعيا
٢٢	٤-٣-٢ خصائص اللغوية
٢٣	٢-٣-٢ خصائص العقلية والمعرفية
٢٣	٣-٣-٢ خصائص الاجتماعية والانفعالية
٢٤	٤-٣-٢ خصائص الجسمية والحركية
٢٤	٤-٢ أساليب التواصل للمعاقين سمعيا
٢٤	١-٤-٢ التواصل الشفهي
٢٥	٢-٤-٢ التواصل اليدوي
٢٦	٣-٤-٢ التواصل الكلى
٢٧	٣- المراهقة
٢٧	١-٣ مفهوم المراهقة
٢٨	٢-٣ التغذية اثناء مرحلة المراهقة
٢٩	٣-٣ الاحتياجات الغذائية للمراهقين
٣٠	٤-٣ المشاكل الغذائية للمراهقين
٣٠	٥-٤ العادات الغذائية الخاطئة الشائعة بين المراهقين
٣١	١-٥-٤ عدم تناول وجبة الافطار
٣١	٢-٥-٤ تناول اطعمة بين الوجبات
٣١	٣-٥-٤ تناول الوجبات السريعة
٣١	٤-٥-٤ عدم مضغ الطعام جيدا

رقم الصفحة	الموضوع
٣٢	٥-٥-٤ الوقوف أثناء تناول الطعام
٣٢	٦-٥-٤ شرب الماء والمياه الغازية أثناء تناول الطعام
٣٢	٧-٥-٤ الاكثار من تناول الشويات والدهون والسكريات
٣٢	٨-٥-٤ تناول الطعام في سرعة
٥٥-٣٤	الفصل الثالث (الدراسة الميدانية)
٣٤	أولاً: تحديد العينة
٣٥	ثانياً: أدوات البحث
٤١	ثالثاً: اجراء القياسات القبلية
٤١	١-٣ القياسات الجسمية
٤١	٢-٣ القياسات والاختبارات المعملية
٤١	٣-٣ القياسات الغذائية
٤٢	رابعاً: تطبيق البرنامج
٥٥	خامساً: القياسات البعيدة
٥٥	سادساً: المعالجات الإحصائية
٩٥-٥٧	الفصل الرابع (عرض النتائج ومناقشتها)
٥٧	نتائج الفرض الأول
٦٨	نتائج الفرض الثاني
٧٢	نتائج الفرض الثالث
٧٢	١-٣ بالنسبة للمقاييس الجسمية
٧٦	٢-٣ تقييم الحالة الغذائية للعناصر الغذائية
٩١	٣-٣ بالنسبة للمقاييس المعملية
٩٧	التوصيات
٩٩	المراجع
١٠٤	أولاً: المراجع العربية ثانياً: المراجع الأجنبية
١٩٥-١١٤	الملاحق
٢٠٠-١٩٧	الملخص باللغة العربية الملخص باللغة الإنجليزية
١-٤	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٣٤	جدول خصائص العينة	(١)
٣٩	جدول التخطيط الزمني لمحاضرات البرنامج	(٢)
٤٢	جدول يوضح محتويات المحاضرة الأولى	(٣)
٤٢	جدول يوضح محتويات المحاضرة الثانية	(٤)
٤٣	جدول يوضح محتويات المحاضرة الثالثة	(٥)
٤٣	جدول يوضح محتويات المحاضرة الرابعة	(٦)
٤٤	جدول يوضح محتويات المحاضرة الخامسة	(٧)
٤٤	جدول يوضح محتويات المحاضرة السادسة	(٨)
٤٥	جدول يوضح محتويات المحاضرة السابعة	(٩)
٤٥	جدول يوضح محتويات المحاضرة الثامنة	(١٠)
٤٦	جدول يوضح محتويات المحاضرة التاسعة	(١١)
٤٧	جدول يوضح محتويات المحاضرة العاشرة والزمن	(١٢)
٤٨	جدول يوضح محتويات المحاضرة الحادية عشر	(١٣)
٤٩	جدول يوضح محتويات المحاضرة الثانية عشر	(١٤)
٥٠	جدول يوضح محتويات المحاضرة الثالثة عشر	(١٥)
٥١	جدول يوضح محتويات المحاضرة الرابعة عشر	(١٦)
٥١	جدول يوضح محتويات المحاضرة الخامسة عشر	(١٧)
٥٢	جدول يوضح محتويات المحاضرة السادسة عشر	(١٨)
٥٢	جدول يوضح محتويات المحاضرة السابعة عشر	(١٩)
٥٣	جدول يوضح محتويات المحاضرة الثامنة عشر	(٢٠)

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٣	جدول يوضح محتويات المحاضرة التاسعة عشر	(٢١)
٥٤	جدول يوضح محتويات المحاضرة العشرون	(٢٢)
٥٤	جدول يوضح محتويات المحاضرة الحادية وعشرون	(٢٣)
٥٥	جدول يوضح محتويات المحاضرة الثانية وعشرون	(٢٤)
٥٧	الفروق في متوسط درجات المعلومات الغذائية للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً بمرحلة المراهقة قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي.	(٢٥)
٦١	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً لتناول وجبة الإفطار يومياً قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	(٢٦)
٦٢	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً للعصبانية المفضلة قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	(٢٧)
٦٤	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً للمشروبات المفضلة قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	(٢٨)
٦٩	الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الغذائي للتلاميذ المعاقين سمعياً بمرحلة المراهقة قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي.	(٢٩)
٧٢	تقسيم العينة طبقاً لمؤشر كتلة الجسم لكلاً من الذكور والإناث المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق البرنامج	(٣٠)

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٧٤	متوسط أوزان وسمك طبقة الجلد ونسبة الدهون ومحيط الذراع للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق برنامج التغذية	(٣١)
٧٧	متوسط المأخذ من الطاقة وبعض العناصر الغذائية للتلاميذ المراهقين المعاق سمعياً قبل وبعد البرنامج	(٣٢)
٨٢	متوسط المأخذ من بعض الفيتامينات للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق البرنامج	(٣٣)
٨٧	متوسط المأخذ من بعض الأملاح المعدنية للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً قبل وبعد البرنامج	(٣٤)
٩٢	الفروق في متوسط نسبة الهيموجلوبين في الدم للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق برنامج التغذية ومقارنتها بالنسبة المئالية للهيموجلوبين في الدم	(٣٥)
٩٣	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً بالنسبة لمستوى الهيموجلوبين قبل وبعد تطبيق برنامج التغذية	(٣٦)

قائمة الأشكال التوضيحية

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٥٨	الفروق في متوسط درجات المعلومات الغذائية للللاميد المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق البرنامج	(١)
٦٠	الفروق في متوسط درجات العادات الغذائية للللاميد المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق البرنامج	(٢)
٦١	عدد الللاميد المراهقين المعاقين سمعياً لتناول وجبة الافطار يومياً قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي.	(٣)
٦٣	عدد الللاميد المعاقين سمعياً في مرحلة المراهقة للتصبيرة المفضلة قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	(٤)
٦٤	عدد الللاميد المراهقين المعاقين سمعياً للمشروبات المفضلة قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	(٥)
٦٧	الفروق في متوسط درجات السلوكيات الغذائية للللاميد المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	(٦)
٧١	الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الغذائي للللاميد المعاقين سمعياً بمرحلة المراهقة قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي.	(٧)
٧٣	تقسيم العينة طبقاً لمؤشر كتلة الجسم لكلاً من الذكور والإناث المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق البرنامج	(٨)
٧٥	الفروق في متوسط أوزان وسمك طبقة الجلد ونسبة الدهون ومحيط الذراع للللاميد المراهقين المعاقين سمعياً قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٧٨	الفروق في متوسط المأخذ من الطاقة وبعض العناصر الغذائية للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد البرنامج	(١٠)
٧٩	الفروق في متوسط المأخذ من البروتين والدهون والألياف للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد تطبيق البرنامج	(١١)
٨٣	الفروق في متوسط المأخذ من فيتامين (أ) للتلاميذ المعاقين سمعيا قبل وبعد التطبيق	(١٢)
٨٤	الفروق في متوسط المأخذ من الثiamين والريبوفلافين للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد تطبيق البرنامج	(١٣)
٨٥	الفروق في متوسط المأخذ من فيتامين (ج) للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد تطبيق البرنامج	(١٤)
٨٨	الفروق في متوسط المأخذ من الكالسيوم والفسفور والماغنيسيوم للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد تطبيق البرنامج	(١٥)
٩٠	الفروق في متوسط المأخذ من الزنك والحديد للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد تطبيق البرنامج	(١٦)
٩٢	الفروق في متوسط نسبة الهيموجلوبين للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	(١٧)
٩٣	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا بالنسبة لمستوى الهيموجلوبين قبل وبعد تطبيق برنامج التغذيف الغذائي	(١٨)

قائمة الصور

رقم الصفحة	العنوان	رقم الصورة
١٧٩	صورة توضح مجموعة من التلاميذ أثناء ممارسة الرياضة	١
١٨٠	صورة توضح مجموعة من التلاميذ أثناء تخطيطهم للوجبات الغذائية اليومية	٢
١٨١	صورة توضح مجموعة من التلاميذ أثناء تعرفهم على الأغذية الصحية وغير صحية	٣
١٨٢	صورة توضح مجموعة من التلاميذ أثناء كتابتهم للمحتوى العلمي	٤
١٨٢	صورة توضح مجموعة من التلاميذ أثناء سحب عينة الدم	٥
١٨٣	صورة توضح مجموعة من التلاميذ أثناء تعرفهم على المصادر المختلفة للعناصر الغذائية	٦
١٨٤	صورة توضح استخدام الألعاب التعليمية كوسيلة للتنقيف الغذائي	٧
١٨٤	صورة توضح توضيح احدى الطالبات أثناء اجابتها على أسئلة الاستبيانات	٨
١٨٤	صورة توضح تعزيز مجموعة من التلاميذ على اجابتهم الصحيحة	٩
١٨٤	صورة توضح احدى التلميذات أثناء أخذ المقاييس الجسمية	١٠
١٨٥	صورة توضح تناول التلاميذ والتلميذات لوجبة الغداء	١١

الفصل الأول

التعریف بالبحث

مقدمة

لا يستطيع الفرد الإستفادة من غذائه دون معرفة ماذا يأكل ولماذا ومتى فقط. أيضاً ان كان هناك خطأ في مفاهيمه ومعتقداته الغذائية والصحية يجب تصحيحها ليكون حالة صحية وغذائية أفضل بعيداً عن أمراض نقص وسوء التغذية، وهذا لا يتأتى إلا بالتنفيذ الغذائي للأفراد (صالح، ٢٠٠٧).

ومن ثم تسعى المنظمات الدولية المسئولة عن الحالة الغذائية في العالم لتأكيد دور الثقافة الغذائية في رفع مستوى الدولة الصحي والاقتصادي، وذلك بزيادة عدد الرجال والنساء العاملين في مجالات الاقتصاد والتغذية والصحة في الدول النامية مع تقييم مستمر لبرامج التنفيذ الغذائي حتى يمكن تحقيق الهدف المنشود (المراسى وعبد المجيد، ٢٠١٠).

وتتسع مجالات برامج التنفيذ الغذائي من المقابلات الشخصية إلى استخدام وسائل الإعلام والمحاضرات والكتيبات ودمج المفاهيم الغذائية في المناهج التعليمية، بحيث تتناول موضوعات عن الغذاء بهدف تحسين الحالة الغذائية عند الفئات الأكثر تعرضاً لسوء التغذية. ومن بين أهداف برامج التنفيذ الغذائي إحداث تغيير في أساليب عمليات شراء المواد الغذائية وطرق تحضيرها وطرق تناولها للتغلب على بعض العادات والمفاهيم الغذائية الموجودة عند البعض على مختلف المستويات (يوسف، ١٩٩٤).

وهذا ما أشارت إليه دراسة (Yun et al., 2009) عن وجود تحسن في سلوكيات تناول الطعام للراهقين بعد إجراء برنامج التنفيذ الغذائي مثل تناول وجبات الطعام ببطء، تناول الأغذية البروتينية، تناول وجبة الإفطار، الحرص على تناول وجبات الطعام بانتظام، تناول منتجات الألبان، تناول الأطعمة باستخدام الزيوت النباتية، وجود الحبوب.

وفي دراسة (Henry, 2009) وجد تغيير في الأنماط الغذائية لأفراد العينة لإختيارهم نظم غذائية صحية واستخدام قائمة الوحدات التبادلية كأدلة تعليمية فعالة. كما أشارت النتائج إلى زيادة المأكولات من الخضروات والفواكه والدهون غير المشبعة ومنتجات الألبان لكل من الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج.