



كلية التربية النوعية
قسم الاقتصاد المنزلي

تأثير التثقيف الغذائي على التلاميذ المعاقين سمعيا بالمرحلة الإعدادية

مقدمة من الباحثة
عبير مصطفى أحمد قطب

بكالوريوس تربيته نوعية (اقتصاد منزلي) - كلية التربية النوعية - جامعة الفيوم ١٩٩٨
ماجستير تربية 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 المتفرغ 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

٢٠١٧

مستخلص

تأثير التنقيف الغذائي على التلاميذ المعاقين سمعيا بالمرحلة الإعدادية

تهدف الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي وهو " تحسين الوعي الغذائي والحالة الغذائية للتلاميذ المعاقين سمعيا بمرحلة المراهقة". تمثلت عينة الدراسة في (٤٢) مراهق ومراهقة (٢١ ذكر، ٢١ أنثى) في مرحلة عمرية تتراوح من (١٤-١٦ عام) يعانون من اعاقة سمعية فقط. تم قياس الوعي الغذائي والحالة الغذائية لأفراد العينة من خلال استمارة الحالة الاجتماعية الاقتصادية، استبيان المعلومات الغذائية، استبيان للعادات الغذائية، استبيان للسلوكيات الغذائية، استمارة استرجاع غذاء ٢٤ ساعة، وأخذ المقاييس الجسمية مثل الطول والوزن وسمك طبقة الجلد ونسبة الدهون ومحيط الذراع. كما تم إجراء الاختبارات المعملية لقياس نسبة الهيموجلوبين بالدم قبل وبعد تطبيق برنامج التنقيف الغذائي لمدة (١١) أسبوع. ثم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي **SSPS** وإجراء اختبار **T.test**. واختبار **Wellcoxson** للعينات الصغيرة للتأكد على النتائج الإحصائية. وقد أوضحت النتائج حدوث تحسن دال احصائيا في كل من المعلومات والسلوكيات والعادات الغذائية، تحسنت أوزان أفراد العينة وانخفاض نسبة المصابين بالانحافة واقترب الأوزان من الوزن الطبيعي، وكذلك تحسن مستوى الهيموجلوبين في الدم للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا بعد برنامج التنقيف الغذائي. وتوصى الدراسة بإجراء المزيد من برامج التنقيف الغذائي للمعاقين سمعيا، وللقائمين على اعداد اغذيتهم.

الكلمات الدالة: التنقيف الغذائي - المعاقين سمعيا-مرحلة المراهقة-الحالة الغذائية - الوعي الغذائي

شكر وتقدير

" الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله "

أتقدم بالشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل على توفيقه لي، واحمده واشكره حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، على إتمام هذه الدراسة على هذا النحو. والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد (صلى 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 اجل 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 احصائه والتعبير عنه وما يعجز اللسان عن الوفاء بقدره، 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 الاجتهاد والعمل، وكان لتوجيهاتها الصائبة الأثر الكبير في اثراء الرسالة واكتمال معالمها، كما كان لمحبتها ورعايتها لي ما ساعدني ووضعني على الطريق الصحيح فلها منى 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 المتفرغ بكلية التربية النوعية -جامعة عين شمس) والذي زادني شرفاً وفخراً واعتزازاً أن يكون مشرفاً على هذه الدراسة، فله منى جزيل الشكر والاحترام، وجزاه 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 منى جزيل الشكر والاحترام، وجزاها الله عنى خير الجزاء.

ومما يزيدي شرفا ان أتوجه بأرق كلمات الشكر والتقدير الى 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 متمها الله بالصحة وجعلها نبراسا يضيء الطريق لكل طالب علم وجزاها الله عنى خير الجزاء.

كما أقدم 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 منى عظيم التقدير والاحترام.

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

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى إدارة كل من مدرستي الأمل للبنات والأمل للبنين بمحافضة 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 منى عظيم الشكر والتقدير.

وبكل ما في نفسي من مشاعر الحب والوفاء اهدي عملي هذا الى روح والدي الغالي رحمه الله وأتوجه بخالص شكري وإعزازي إلى والدتي على ما قدمته لي من دعاء وتمنيات بالتوفيق والنجاح، وكذلك أسرتي الصغيرة زوجي وابنتي الغالية على ما تحملوه من أعباء لمساندتي ومساعدتي لإخراج هذا العمل. وأشكر أخوتي وصديقتي الغالية الذين قدموا لي أيدي العون والدعوات فجزاهم الله عنى خيراً. وأخيراً فما قصدت بهذا العمل الا وجه الله، فاللهم اجعله خالصا لوجهك الكريم.

(الباحثة)

قائمة المحتويات

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

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

الموضوع	رقم الصفحة
٤-٥-٥ الوقوف أثناء تناول الطعام	٣٢
٤-٥-٦ شرب الماء والمياه الغازية أثناء تناول الطعام	٣٢
٤-٥-٧ الاكثار من تناول النشويات والدهون والسكريات	٣٢
٤-٥-٨ تناول الطعام في سرعة	٣٢
الفصل الثالث (الدراسة الميدانية)	٥٥-٣٤
أولاً: تحديد العينة	٣٤
ثانياً: أدوات البحث	٣٥
ثالثاً: اجراء القياسات القبلية	٤١
٣-١ القياسات الجسمية	٤١
٣-٢ القياسات والاختبارات المعملية	٤١
٣-٣ القياسات الغذائية	٤١
رابعاً: تطبيق البرنامج	٤٢
خامساً: القياسات البعدية	٥٥
سادساً: المعالجات الإحصائية	٥٥
الفصل الرابع (عرض النتائج ومناقشتها)	٩٥-٥٧
نتائج الفرض الأول	٥٧
نتائج الفرض الثاني	٦٨
نتائج الفرض الثالث	٧٢
٣-١ بالنسبة للمقاييس الجسمية	٧٢
٣-٢ تقييم الحالة الغذائية للعناصر الغذائية	٧٦
٣-٣ بالنسبة للمقاييس المعملية	٩١
التوصيات	٩٧
المراجع	
أولاً: المراجع العربية	٩٩
ثانياً: المراجع الاجنبية	١٠٤
الملاحق	١٩٥-١١٤
الملخص باللغة العربية	٢٠٠-١٩٧
الملخص باللغة الإنجليزية	1-4

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 التنقيف الغذائي.	(٢٥)
٦١	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً لتناول وجبة الإفطار يومياً قبل وبعد تطبيق برنامج التنقيف الغذائي	(٢٦)
٦٢	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً للتصبيبة المفضلة قبل وبعد تطبيق برنامج التنقيف الغذائي	(٢٧)
٦٤	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعياً للمشروبات المفضلة قبل وبعد تطبيق برنامج التنقيف الغذائي	(٢٨)
٦٩	الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الغذائي للتلاميذ المعاقين سمعياً بمرحلة المراهقة قبل وبعد تطبيق برنامج التنقيف 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 سمعيا قبل وبعد تطبيق برنامج التثقيف الغذائي	(٣١)
٧٧	متوسط المأخوذ من الطاقة وبعض العناصر الغذائية للتلاميذ المراهقين المعاق سمعيا قبل وبعد البرنامج	(٣٢)
٨٢	متوسط المأخوذ من بعض الفيتامينات للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد تطبيق البرنامج	(٣٣)
٨٧	متوسط المأخوذ من بعض الأملاح المعدنية للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد البرنامج	(٣٤)
٩٢	الفروق في متوسط نسبة الهيموجلوبين في الدم للتلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا قبل وبعد تطبيق برنامج التثقيف ومقارنتها بالنسب المثالية للهيموجلوبين في الدم	(٣٥)
٩٣	عدد التلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا بالنسبة لمستوى الهيموجلوبين قبل وبعد تطبيق برنامج التثقيف الغذائي	(٣٦)

قائمة الأشكال التوضيحية

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

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

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 والغير 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 للتثقيف الغذائي	٧
١٨٤	صورة توضح توضح احدى الطالبات أثناء اجابته 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 الغذاء	١١

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مقدمة

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

ومن ثم تسعى المنظمات الدولية المسؤولة 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 التنقيف الغذائي حتى يمكن تحقيق الهدف المنشود (المراسي وعبد المجيد، ٢٠١٠).

وتتسع مجالات برامج التنقيف 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 التنقيف 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 اشارت اليه دراسة Yun et al., (2009) عن وجود تحسن في سلوكيات تناول الطعام للمراهقين بعد إجراء برنامج التنقيف 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 كأداة تعليمية فعالة. كما أشارت النتائج إلى زيادة المأخوذ من الخضروات والفاكهة والدهون غير المشبعة ومنتجات الألبان لكل من الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج.