

تقييم الوضع الغذائي لطلاب التعليم الأساسي (المرحلة

الثانية) في مدارس منطقة المزة

عبد الحكيم عزيزية* جهاد سمعان** غياث ديوب***

الملخص

شمل البحث شريحة طلاب مرحلة التعليم الثانية في منطقة المزة جبل بمحافظة دمشق للعام الدراسي 2016-2017، وتراوحت أعمار الطلاب بين 12-13 سنة. كان حجم العينة 458 طالباً منهم 243 إناث و215 ذكور موزعين على الصف السابع والثامن والتاسع. وهدف البحث إلى معرفة الحالة التغذوية للطلاب من خلال عدد الوجبات الغذائية المتناولة، ومكونات وجبة الفطور والمجموعات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم.

بينت نتائج الدراسة أن (63.2%) من الإناث و(48.13%) من الذكور يتناولون ثلاثة وجبات في اليوم، وأن (82%) إناث و(78%) ذكور يتناولون الفطور يومياً، وبيّن اختبار مربع كاي عدم وجود علاقة بين جنس الطلاب وعادة تناول الفطور. كانت أكثر الأطعمة المتناولة في وجبة الفطور المنزلية اللبنه وخليط الزعتر والبيض بعد الخبز، أما في وجبة الفطور المدرسية كان الزعتر واللبنه والكرواسونات. كما أظهرت النتائج أن نسبة الإناث اللواتي يتناولن الكربوهيدرات (37%) والحلويات والدهون (23%) أكثر من الذكور (18.8%) و(15.5%) على التوالي، وهذا ما فسّر زيادة نسبة البدانة (37.04%) عند الإناث مقابل (31.63%) عند الذكور، وكانت نسبة النحافة بين الذكور (36.74%) أعلى مما عند الإناث (32.92%).

الكلمات المفتاحية: الوضع الغذائي، التعليم الأساسي، تغذية الطلاب، الوجبات، مؤشر كتلة الجسم.

* استاذ في قسم علوم الأغذية، كلية الزراعة، جامعة دمشق، ص.ب. 30621.

** مدرس في قسم علوم الأغذية، كلية الزراعة، جامعة دمشق، ص.ب. 30621.

*** دكتور، مدير أعمال في قسم علوم الأغذية، كلية الزراعة، جامعة دمشق، ص.ب. 30621.

Evaluation Nutritional Situation of Basic Education Pupils (Second stage) in Al-MazzeH District Schools

Abdulhakim Azizieh*

Jihad Samaan**

Ghiath Dayoub*

Abstract

The research included the second grade students in Al-MezzeH Jabal area in Damascus Governorate for the academic year 2016-2017. Students ranged between 12-14 years old. The sample size was 458 students, which include 243 females and 215 males, distributed on the seventh, eighth and ninth grades. The aim of the research was to find out the nutritional status of students through the number of meals consumed, breakfast ingredients, food groups and Body Mass Index(BMI).

The results of the study showed that (63.2%) of females and (48.13%) of males had three meals a day, and (82%) of females and (78%) males had breakfast daily. Moreover, Chi-Square Test revealed no relationship between students gender and breakfast consumption habit. The most common foods at home were labaneH, thyme and eggs after bread, while breakfast meal in school included thyme, labneh and croissants. Moreover, the results showed that the percentage of females who consume carbohydrates was (37%) and sweets and fats (23%), which was higher than males (18.8%) and (15.5%) respectively. This was reflected the increase in the percentage of obesity (37.04%) for females compared to (31.63%) for males. On the other hand, the percentage of slimness was higher for males (36.74%) comparing with females (32.92%).

Keywords: nutritional status, basic education, student nutrition, meals, BMI.

*Prof - Food Science Department- Agriculture Faculty. P. O. Box: 30621

**Lecturer - Food Science Department- Agriculture Faculty. . P. O. Box: 30621
Doctor - Food Science Department- Agriculture Faculty. P. O. Box. 30621.

المقدمة:

يحتاج الإنسان إلى الغذاء من أجل نموه وتجدد أنسجته والمحافظة على صحته وتوليد الطاقة اللازمة لنشاطه، وتختلف الإحتياجات الغذائية اليومية تبعاً لعدة عوامل منها العمر والجنس ومستوى النشاط والتغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها الإنسان (حيدر، 2000). يوفر الغذاء العناصر الغذائية الأساسية للإنسان، وهي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والعناصر المعدنية والفيتامينات والماء، وكل هذه المغذيات تدخل في بناء جسم الإنسان ووقايته وتمكينه من الحركة والنشاط، على أن يكون في متناول مختلف شرائح المجتمع ومن بينهم طلاب التعليم الأساسي المحتاجين إلى رعاية غذائية خاصة لبناء خلايا وأنسجة الجسم والنمو العقلي لتحسين التحصيل العلمي (عاشور، 1993؛ حلابو، 2008)، كما أن حصول الطالب على جميع العناصر الغذائية بالكمية الكافية تساعده على التركيز خلال الحصص الدراسية وتحسن من سلوكه في المدرسة، مما ينعكس إيجابياً على حالته الصحية بإعتبار أن هذه المرحلة العمرية حساسة ويتم فيها نمو الجسم والعقل وإكتساب المعلومات والخبرات وإكتشاف الوسط المحيط مما يؤهله لتنظيم حياته مستقبلاً. يُعتبر طلاب المدارس أكثر الفئات العمرية تضرراً بسوء التغذية الناجم عن خلل بالتغذية المنزلية أو المدرسية (القباني، 1989؛ التكروري، 1989)، ولحصول الطالب على العناصر الغذائية يجب أن يتناول مجموعة من الأطعمة في اليوم وكذلك في الأسبوع لضمان عدم حصول أي نقص في عنصر غذائي أو عناصر غذائية مهمة للجسم (مصيقر، 2003^a). تبين العديد من الدراسات أن طلبة المدارس لا يتناولون كفايتهم من الكالسيوم والحديد والزنك وحمض الفوليك وفيتامين B₆، ويكون غذاءهم قليل الألياف الغذائية (مصيقر، 2003^b). بينت بعض الدراسات أن هناك تزايد في نسب الإصابة بالسمنة مع تزايد العمر بين طلبة المدارس في السعودية، فقد تراوحت نسبة الإصابة بالسمنة 2.22-43% بين الطلاب و 5.9-28.1% بين الطالبات (الشقراوي وزملاؤه، 1998؛ AL-Nuaim وزملاؤه، 1996)، كذلك كان هناك طلبة

مصابون بالنحافة وبلغت النسبة 16.4% بين الطلاب و13.5% بين الطالبات (العقيل، 1998). بيّنت الدراسات إن الاستهلاك الغذائي اليومي للفرد قد حدث فيه تغيرات تمثلت في زيادة كمية السعرات والبروتينات والدهون المستهلكة، ومن ناحية أخرى فإن الاستهلاك الغذائي المرتفع والتغيرات في العادات والممارسات الغذائية أدت إلى زيادة الإصابة ببعض المشاكل الغذائية والصحية منها إنتشار السمنة والأمراض المرتبطة بها (حسين، 2001). تؤدي المدرسة دوراً مهماً وحيوياً في تغيير العادات الغذائية والصحية للأطفال خلال الفترة من 6 إلى 18 سنة، وتمتاز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تترك أثراً واضحاً على الطفل وكثيراً ما تحدد هذه الفترة نوعية الأخطار الصحية التي يمكن أن يواجهها الطالب في الأعمار اللاحقة. تشير معظم الدراسات أن هناك العديد من العادات الغذائية الخاطئة التي تؤثر في صحة الأطفال في المرحلة الدراسية، بالإضافة إلى إصابة شريحة كبيرة منهم بالأمراض المرتبطة بالتغذية وأهمها السمنة وفقر الدم وتسوس الأسنان والنحافة، وإذا لم تعدل هذه العادات الغذائية الخاطئة فإن الأخطار الصحية قد تتفاقم في مرحلة المراهقة، التي تتميز بزيادة سريعة في النمو والعديد من التغيرات الهرمونية والفزيولوجية. توضح الدراسات في المنطقة العربية أن المراهقين لا يحصلون على إحتياجاتهم من بعض العناصر الغذائية الهامة، الأمر الذي يؤصل المشاكل الغذائية عندهم (مصيقر، 2003^a).

بناءً على ما سبق، هدف البحث إلى دراسة الحالة الغذائية لطلاب المرحلة الثانية من التعليم الأساسي في مدارس منطقة المزة في دمشق من خلال عدد الوجبات التي يتناولها الطلاب، والمكونات الغذائية لوجبة الفطور المنزلية و المدرسية، ومؤشر كتلة الجسم والمجموعات الغذائية المتناولة.

مواد البحث وطرائقه:

1- العينات:

تم اختيار مدرستين في منطقة المزة، مدرسة عثمان بن عفان للإناث ومدرسة عز الدين التنوخي للذكور. وزعت الاستمارات على 215 طالباً و243 طالبةً موزعين على ثلاثة صفوف (السابع، الثامن والتاسع)، وتتراوح أعمارهم بين 12 و14 سنة، ولكن سوف نجد في بعض الجداول اللاحقة أعداد الطلاب أقل مما هو موجود في العينة المستهدفة، والسبب أنه عندما ذهبنا لاسترجاع الاستمارات من الطلاب كان قسم منهم غياباً والبعض الآخر لم يجب على بعض بنود الاستمارة أو لم يجب على بنودها كاملةً (لأسباب متعلقة بالوضع المالي والإجتماعي للأسرة، ولكن أخذت قياسات الطول والوزن لكل أفراد العينة).

2- أدوات الدراسة:

للتعرف على الحالة والعادات والممارسات الغذائية تم استخدام استمارات تتضمن أسئلة عامة عن الطلاب والطالبات وأسئلة عن الأطعمة المتناولة وأخرى عن العادات والممارسات الغذائية المتكررة خلال أسبوع. استخدم ميزان رقمي ومقياس طول مخصص لتحديد أوزان وأطوال الطلاب والطالبات ومن ثم حُسب مؤشر كتلة الجسم. وزعت أدوات البحث على عينة الدراسة من قبل الباحثين، حيث تم توضيح الهدف من الدراسة وكيفية تعبئة الاستمارة، كما أخذت القياسات الجسمية من قبل الباحثين.

3- التحليل الإحصائي:

تم إدخال البيانات وتحليلها بواسطة برنامج SPSS Version 11 واستخدم اختبار مربع كاي على مستوى ثقة $(p \leq 0.05)$.

النتائج والمناقشة:

1- عدد أفراد الأسر عند الطلاب والطالبات:

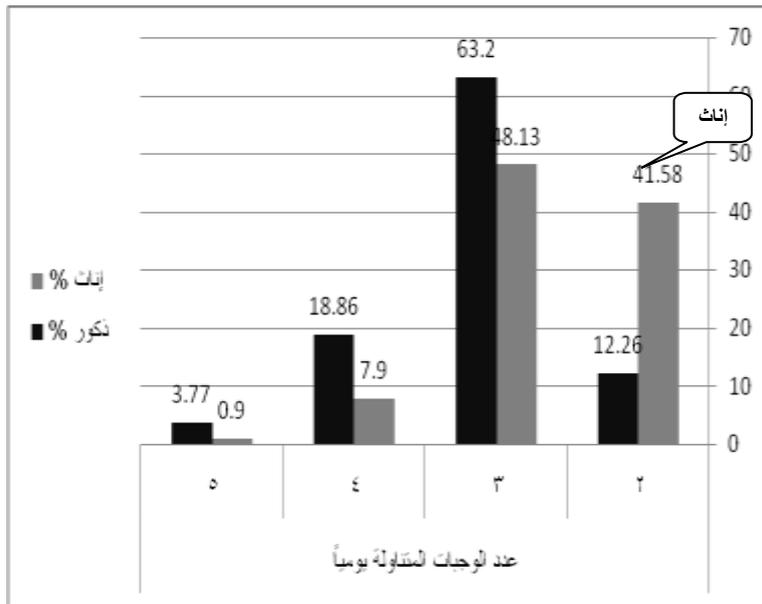
يبين الجدول(1) نتائج عدد أفراد الأسرة عند الطلاب والطالبات، ولُوحظ منه أن (25.6%) من الطالبات كان عدد أفراد الأسرة لديهم 6 أشخاص، و(24.6%) عندهم 7 أشخاص و(24.1%) لديهم 5 أشخاص و(13.5%) تكونت أسرهم أكثر من 7 أشخاص، من جهة أخرى، (39.2%)، و(25.2% و9.3%) من الطلاب كانت أسرهم تتكون من 5 وأشخاص، و4 أشخاص وأكثر من 7 أشخاص على التوالي. أكدت دراسات سابقة أنه كلما زاد عدد أفراد الأسرة أثر ذلك على الحالة التغذوية حيث يمكن أن لا يتم توزيع الطعام بشكل عادل بين أفراد الأسرة ولا يحصل الفرد على إحتياجاته الغذائية بصورة كافية، وهذا يتفق مع ما أورده مصيقر (1998).

2- عدد الوجبات الغذائية المتناولة في اليوم:

يبين الشكل (1) عدد الوجبات الغذائية المتناولة في اليوم من قبل الطلاب، حيث وجد أن (63.2%) من الذكور و(48.13% من الإناث) يتناولون ثلاث وجبات يومياً، وكانت نسبة الطلاب الذكور أعلى من نسبة الإناث في تناولهم للوجبات ما عدا الوجبتين، حيث نسبة الإناث أعلى في تناولهم للوجبتين، بالإضافة إلى ذلك، فإن (18.86%) من الذكور يتناولون 4 وجبات يومياً. أظهرت الدراسة الإحصائية علاقة بين الجنس وعدد الوجبات (مربع كاي= 32.778). إن إهمال تناول إحدى الوجبات الثلاث قد يؤدي إلى قلة الطعام المتناول، وعدم حصول أجسام الطلاب على الكمية الكافية من العناصر الغذائية وبالتالي التأثير السلبي على الحالة التغذوية للطلاب (Ahmed، 2003).

الجدول (1). عدد أفراد الأسرة عند الطلاب والطالبات

| عدد أفراد العائلة | | | | | | الجنس |
|-------------------|------|------|------|------|-----|----------|
| أكثر من 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| 28 | 51 | 53 | 50 | 15 | 10 | العدد |
| 13.5 | 24.6 | 25.6 | 24.1 | 7.2 | 4.8 | النسبة % |
| 10 | 13 | 8 | 42 | 27 | 4 | العدد |
| 9.3 | 12.1 | 7.4 | 39.2 | 25.2 | 3.8 | النسبة % |



الشكل (1). عدد الوجبات الغذائية المتناولة في اليوم من قبل الطلاب

3- عدد مرات تناول وجبة الفطور:

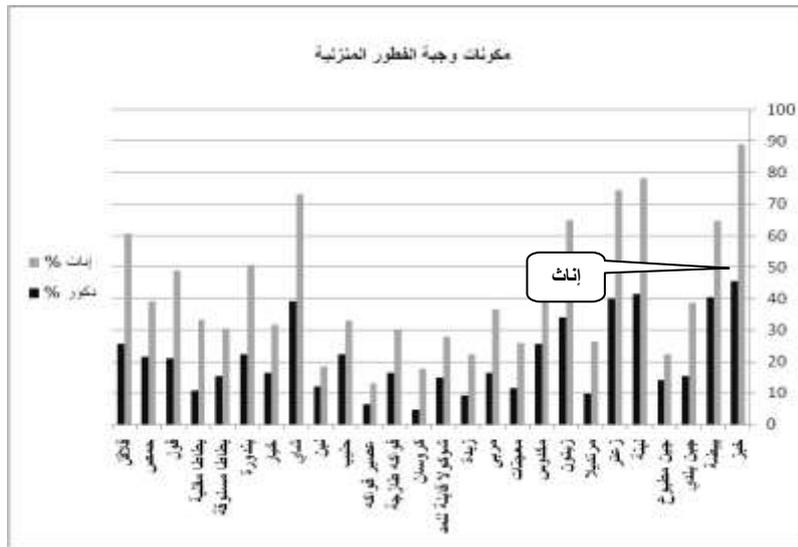
يبين الجدول (2) أن نسبة الطلاب الذكور والإناث الذين يتناولون وجبة الفطور يومياً بلغت (82% و78%) على التوالي، بينما (16% و14.2%) من الطلاب الذكور والإناث يتناولون وجبتين في الأسبوع. ولُوحظ أن نسبة من يهملون وجبة الفطور عند الذكور (6%) أعلى مما عند الإناث (1.9%). وجبة الفطور تحسن التحصيل الدراسي للطلاب وتحسن سلوكهم الاجتماعي وتحافظ على رشاقة أجسامهم (عفانة وزملاؤه، 2009)، ويبن التحليل الإحصائي باستخدام إختبار مربع كاي عدم وجود علاقة بين جنس الطلاب وعادة تناول الفطور.

4- مكونات وجبة الفطور:

يوضح الشكل (2) مكونات وجبة الفطور في المنزل، حيث أن مواد مثل الخبز، اللبنة، الزعتر، البيض، الزيتون، الفلفل، المكدوس والبندورة يتم تناولهم بنسبة أكثر من 50% من الإناث، وبينما نفس المواد المذكورة يتم تناولها بنسبة أقل من قبل الذكور، وأن نسبة الطلاب (إناث وذكور) الذين يتناولون الحليب والجبن واللبن منخفضة (أقل من 35% للإناث وأقل من 25% للذكور)، وهذا يمكن أن يؤدي مستقبلاً إلى ظهور مشاكل صحية مرتبطة بنقص الكالسيوم، من جهة أخرى، يبين الشكل (3) أن النسبة الأعلى من الإناث يتناولون الخبز ومن ثم الزعتر واللبنة والكرواسان والشوكولا القابلة للمد والمرتبلا والمعجنات في وجبة الفطور المدرسية، وتبين أن النسبة الأعلى من الذكور يتناولون الخبز ثم اللبنة والشوكولا، ويُعتقد أن هذا يعود إلى ذوق الطلاب. تبين أن نسبة الطلاب من ذكور وإناث الذين يهتمون بتناول الزعتر في الوجبة المنزلية أكبر مما في الوجبة المدرسية وفي المرتبة الثانية اللبنة بعد الخبز الذي يُعد مادة أساسية ومصدراً مهماً للكربوهيدرات.

الجدول (2). عدد مرات تناول وجبة الفطور

| عدد مرات تناول وجبة الفطور | | | | | | | | | | الجنس |
|----------------------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|-------|-------|---------------|
| لا أتناول | | 4 بالأسبوع | | 3 بالأسبوع | | 2 بالأسبوع | | يوماً | | |
| % | العدد | % | العدد | % | العدد | % | العدد | % | العدد | |
| 6 | 13 | 2.8 | 6 | 3.7 | 8 | 16 | 34 | 82 | 151 | ذكور |
| 1.9 | 2 | 2.8 | 3 | 2.8 | 3 | 14.2 | 15 | 78 | 82 | إناث |
| 3.412 | | | | | | | | | | قيمة مربع كاي |



الشكل (2). نسبة الطلاب (ذكور وإناث) الذين يتناولون مواد وجبة الفطور المنزلية

6- الحالة التغذوية للطلاب بحسب مؤشر كتلة الجسم (BMI):

يبين الجدول (4) الحالة التغذوية بحسب مؤشر كتلة الجسم (Cole, et al, BMJ, 2000)، حيث يتم حسابه بقسمة الوزن إلى مربع الطول بالمتري. يُلاحظ أن البدانة عند الإناث كانت هي السائدة (37.04%)، وأن النحافة (32.92%) منتشرة عند الإناث أكثر من الحالة الطبيعية (30.04%)، وفي كلا الحالتين لا يؤشر لحالة صحية جيدة. من جهة أخرى، كانت النحافة عند الذكور منتشرة (36.74%) أكثر من الحالة الطبيعية (31.63%) والبدانة (31.63%)، وهذا يدل أيضاً على حالة غير صحية. يلاحظ أن النحافة (36.74%) و الحالة الطبيعية (31.63%) كانت منتشرة أكثر عند الذكور مقارنة مع الإناث (32.92% و 30.04%)، وهذا يمكن أن يعزى إلى أن الذكور يكون لديهم في هذا السن نشاط حركي كبير وقلة اهتمام بتناول كمية كافية من الوجبات الغذائية.

الجدول (3). المجموعات الغذائية المتناولة من قبل الطلاب

| التسلسل | مكونات المجموعات الغذائية | |
|---------|---------------------------|----------|
| | إناث (%) | ذكور (%) |
| 1 | 37 | 18.19 |
| 2 | 24.81 | 11.78 |
| 3 | 33.61 | 18.55 |
| 4 | 35.53 | 17.78 |
| 5 | 16.24 | 12.62 |
| 6 | 23 | 15.5 |
| 7 | 14 | 13 |

الجدول (4). الوضع التغذوي للطلاب بحسب مقياس كتلة الجسم (BMI)

| النسبة المئوية | العدد | الحالة التغذوية* | الجنس |
|----------------|-------|---------------------|-------|
| 32.92 | 80 | نحيف (أقل من 18.5) | إناث |
| 30.04 | 73 | طبيعي (18.5-21.5) | |
| 37.04 | 90 | بدين (أكبر من 21.5) | |
| | 243 | المجموع | |
| 36.74 | 79 | نحيف (أقل من 18.5) | ذكور |
| 31.63 | 68 | طبيعي (18.5-21.5) | |
| 31.63 | 68 | بدين (أكبر من 21.5) | |
| | 215 | المجموع | |

+ تصنيف الحالة التغذوية حسب Cole, et al, BMJ, 2000.

الاستنتاجات:

- بيّنت دراسة تقييم الوضع الغذائي لطلاب التعليم الأساسي (السابع، الثامن والتاسع) لمدرستين في منطقة المزة من خلال تحليل استبيانات الطلاب الذكور والإناث ما يلي:
1. إن (63.2%) من الإناث و(48.13%) من الذكور يتناولون ثلاثة وجبات في اليوم، وأن (82%) ذكور و(78%) إناث يتناولون الفطور يومياً.
 2. أكثر الأطعمة المتناولة في وجبة الفطور المنزلية اللبننة وخليط الزعتر والبيض بعد الخبز، أما في وجبة الفطور المدرسية فكان خليط الزعتر واللبننة والكرواسونات.
 3. إن نسبة الإناث اللواتي يتناولن الكربوهيدرات (37%) والحلويات والدهون (23%) وهي أعلى مقارنةً بالذكور (18.8%) و(15.5%) على التوالي.
 4. زيادة نسبة البدانة (37.04%) عند الإناث مقابل (31.63%) عند الذكور، وكانت نسبة النحافة بين الذكور (36.74%) أعلى مما عند الإناث (32.92%)، وهذا لا يوشر لحالة صحية جيدة لشريحة الطلاب قيد البحث.

التوصيات:

- 1- المساعدة في تخطيط الوجبات المنزلية والمدرسية.
- 2- نشر الوعي الغذائي بين الطلاب.
- 3- عمل المزيد من البحوث في هذا المجال.

المراجع:

- التكروري، حامد. (1989). علم التغذية المقارن، الدار العربية للنشر، القاهرة، مصر، ص 371-388.
- الشقراوي، رشود عبدالله؛ القحطاني، حمد، وعويضة، علي. (1998). دراسة القياسات الجسمية لطلاب المدارس المتوسطة بمدينة الرياض. مدونات اللقاء العلمي السنوي الرابع للصحة المدرسية: الغذاء والتغذية في السن المدرسي. 18-1418/11/20 هـ. جدة. جمع وتبويب سلمان الشهري ويحي حسن. الرئاسة العامة لتعليم البنات/الإدارة العامة للخدمات الطبية. ص 148-155.
- العقيل، عماد. (1998). دراسة الحالة الغذائية لطلاب المدارس السعودية في المرحلة الابتدائية في منطقة الرياض. مدونات اللقاء العلمي السنوي الرابع للصحة المدرسية: الغذاء والتغذية في السن المدرسي. 18-1418/11/20 هـ. جدة. جمع وتبويب سلمان الشهري ويحي حسن. الرئاسة العامة لتعليم البنات/الإدارة العامة للخدمات الطبية. ص 130.
- القباني، صبري. (1989). الغذاء لا الدواء. دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ص314-377.
- حلابو، سعد أحمد. (2008). الغذاء ومكوناته. مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، مصر، ص 8.
- حسين، خالد. (2001). السمنة في العالم العربي: أسبابها ومضاعفاتها وعلاجها. المجلة العربية لعلوم التغذية والثقافة الصحية، 1(1)، ص 7-28.
- حيدر، محمد. (2000). الواقع الغذائي لطلبة المدينة الجامعية بجامعة تشرين. المجلة العربية للغذاء والتغذية، 1(1):20-35.
- عاشور، حامد. (1993). القيمة الغذائية للأطعمة، الدار الدولية للنشر، القاهرة، مصر، ص 89-97.

- عفانة، إبراهيم عبدالله؛ الريماوي، محمد؛ ناصر، خلود؛ البطران، ماجد. (2009). سياسة التغذية في المدارس. الإدارة العامة للصحة المدرسية، السلطة التنفيذية الفلسطينية.
- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. (1998). الغذاء والتغذية. أكاديمية إنترناشونال-بيروت.
- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. (2003a). التغذية الصحية لطلبة المدارس. السلسلة الغذائية لاتحاد التربية البدنية والرياضية، السعودية. العدد (11).
- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. (2003b). دليل الوالدين في تغذية طلبة المدارس. المركز العربي للتغذية، المنامة، مملكة البحرين.
- **Ahmed, A. F. (2003).** Assessment of the nutritional status of primary school children aged (6-12) years in Khartoum area. A dissertation submitted in partial fulfillment of M.Sc. Ahfad University for women, Khartoum.
- **Al-Nuaim, A., Bangboye, E. and Al-Herbish, A. (1996).** The pattern of growth and obesity in Saudi Arabian male school children. Int. J. Obes. 20 (11): 1000-1005.
- **Cole T, Bellizzi M, Flegal K, Dietz W. (2000):** Establishing a standard definition of child overweight and obesity worldwide: International survey. Brit Med J,320:16
- **WHO. (1995).** Physical status: The use and interpretation of anthropometric .World Health Organization, Geneva.