



A Social Study of Some Factors Associated with Degree of Rural Women Knowledge, Attitude and Practice Toward Nutrition in Two Villages in El-Mahmodia Province of Beheira Governorate

دراسة اجتماعية لبعض العوامل المرتبطة بالمعارف والممارسات الغذائية عند المرأة الريفية في قريتين بمركز المحمودية بمحافظة البحيرة

Alaa Eldien Amien Betah

Rural Sociology. Econ.Dept, Coll.Agric..., Saba Basha,Alex.Univ.,Egypt

DOI: [10.21608/JALEXU.2024.337162.1243](https://doi.org/10.21608/JALEXU.2024.337162.1243)



Article Information

Received: November 17th, 2024

Revised: November 28th, 2024

Accepted: December 8th, 2024

Published: December 30th, 2024

ABSTRACT: The research was conducted to identify some factors associated the degree of food knowledge and attitude and rural women practice in two villages of Beheira Governorate. The research aimed to identify the most important problems facing rural women respondents to develop nutritional awareness, and to provide some recommendations and research proposals to improve nutritional knowledge and practices among rural women. The research data was collected from rural women respondents, with a questionnaire administrated through face to face interviews after conducting pre-test study. The sample size was 280 respondents. Some statistical methods were used to describe and analyze data such as percentages, measures of central tendency, Pearson's and Spearman simple Correlation coefficient, through using of statistical package for the social sciences (SPSS). The research results reveled a significant relationship between rural Women's nutritional knowledge and between each of (age, educational level, occupation, monthly income, degree of ambition) in the most developing villages at a significant level (0.01). While in the least developing villages, there was a significant relationship between the rural Women's nutritional knowledge and between each variable (age, educational level, occupation, monthly income, participation in social organizations, degree of ambition) at a significant level (0.01). The research was concluded with some recommendations, the most important of which is working to develop rural Women's nutritional knowledge and awareness, through implementing guidance programs for rural women to preserve the food quality.

Keywords: Rural woman, nutritional knowledge, nutritional awareness.

وقد تم تجميع البيانات من النساء الريفيات المبحوثات بواسطة صحيفة استبيان بالمقابلة الشخصية تم إعدادها وإجراء إختبار مبدئي لها على عينة قوامها 280 مبحوثة، بواقع 140 مبحوثة من كل قرية بطريقة العينة المتساوية، تم إختيارهن بطريقة عشوائية منتظمة وتم جمع البيانات بداية من شهر أغسطس واستمرت حتى نهاية سبتمبر عام 2024، وتم الإستعانة بعدد من الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات منها العرض الجدولي، والنسب المئوية، وقد تم إستخدام معامل إرتباط بيرسون ومعامل إرتباط سبيرمان لقياس العلاقة الارتباطية بين المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية والوعي الغذائي عند المرأة الريفية وبين المتغيرات المدروسة، وذلك من خلال إستخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS .

وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المعارف الغذائية للنساء الريفيات فى القرية الأعلى فى مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي، مهنة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، مستوى

المخلص: استهدف البحث بصفة أساسية التعرف على بعض المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية عند النساء الريفيات بمنطقة الدراسة، وكذلك التعرف على درجة وعيهن بالمواصفات القياسية لجودة الغذاء، وعلاقة خصائصهن الإجتماعية والاقتصادية بدرجة الممارسات الغذائية لهن، كما استهدف البحث التعرف على أهم المشكلات التي تواجه المبحوثات لتحقيق الوعي الغذائي، وتقديم بعض التوصيات والمقترحات البحثية لتحسين المعارف والممارسات الغذائية عند المرأة الريفية.

تم إجراء البحث فى كل من قريتي كفر الرحمانية (الأعلى فى دليل التنمية البشرية) وقرية نظارة المسعدة (الأقل فى دليل التنمية البشرية) التابعين لمركز المحمودية التابع لمحافظة البحيرة وتضم محافظة البحيرة 15 مركزا، و84 وحدة قروية، 468 قرية، 5905 تجمع سكاني (عزبة وكفر ونجع) وتتمتع المحافظة ببنية أساسية قوية من مياه الشرب والطاقة والطرق والمواصلات والخدمات التعليمية والصحية، وعلى الرغم من ذلك إلا أن مكانة المرأة فى المحافظة وخاصة فى الريف لا تزال فى حاجة إلى تدعيم مقابل ما تتعرض له من تهيمش لدورها فى مناحي الحياة المختلفة.

الطعام وإعداده وتخزينه وعمليات التسوية المختلفة وعلى الرغم من كل تلك الأمور لها ارتباط وثيق بمستواها الاقتصادي إلا أن الجانب المعرفي يلعب دوراً محورياً وأساسياً (الطيب ، 2021 ، ص: 160). حيث أن قيام النساء الريفيات بهذا الدور على الوجه الصحيح يحتاج إلى المزيد من التعليم والتدريب والتثقيف خاصة من برامج ومشروعات التنمية الريفية والتي تهتم بالمرأة الريفية من أجل رفع درجة إدراكهن ووعيهن الغذائي والصحي.

كما أن قلة المعارف بأساسيات التغذية الجيدة يؤدي بالضرورة إلى التعرض لأمراض سوء التغذية، ويمكن أن يتحقق الوعي التغذوي عند النساء الريفيات من خلال من خلال برامج إمدادهن بالمعارف والمعلومات التغذوية المناسبة لهن والتي تتناسب مع مراحل العمر المختلفة والتي تجعلها قادرة على التخطيط والاقتصاد في مجالهن الغذائي حيث لا يقتصر الأمر على المرأة الريفية فحسب بل يتعداها إلى باقي أفراد أسرته ومن ثم التأثير على محيط مجتمعها الريفي

(Kaur K, Grover K, Kaur N, 2015, p:90)

كما أن الاهتمام بتنمية الوعي والتثقيف الغذائي عند المرأة الريفية تزداد أهميته في تلك الآونة والتي إزدادت فيها مشكلات التلوث الغذائي كما إزدادت الأمراض التي تنتج عن عدم الوعي بالتغذية الصحيحة (المعلم، 2021، ص: 164)، ومساعدة المرأة الريفية في الحصول على المعلومات والخبرات اللازمة لها والتي تساعدها على الإختيار المناسب لغذائها وأفراد أسرتها يعتبر أمراً ضرورياً ولكي يتحقق التثقيف الغذائي لها ولأسرتها بشكل فعال لا بد من أن تكون المعلومات والحقائق المقدمة لها بصورة سهلة للفهم وللقررة على تطبيقها في حياتها اليومية، الأمر الذي يشير إلى ضرورة توافر عدد كافي من المتخصصين في مجال نشر الوعي والتثقيف الغذائي لدى المرأة الريفية من خلال التنسيق مع المنظمات الإجتماعية الريفية المعنية بهذا الأمر وجمعيات تنمية المجتمع الريفي المحلي (Gurpreet Arora et.al., 2015, p:127).

إن الإصابة بأمراض سوء التغذية يستتبعه بالحتم واللزوم التأثير على حياة الفرد حيث يؤثر على قدرة الفرد على التعلم وقدرته على التركيز والانتباه، كما يؤثر بشكل مباشر في مدى تعرض الفرد للإصابة بالسمنة من عدمه وكذلك التأثير على عوامل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما تؤثر على مدى التفاعل الاجتماعي للفرد مع الآخرين (الجزار وآخرون، 2021، ص: 3). وتحمل سوء التغذية بكافة أشكالها تكاليف مباشرة وغير مباشرة ضخمة للفرد والأسرة والمجتمع ككل حيث يقدر تأثيرها على الإقتصاد العالمي بما يصل إلى 3.5 مليار دولار امريكي سنوياً، أو ما يعادل 500 دولار للفرد الواحد (محمد وآخرون ، 2018، ص: 479).

كما أن تثقيف المرأة الريفية غذائياً وتوعيتها يكون بمثابة الدرع الواقي الذي يساعدها في حماية أطفالها من الإصابة بتسوس

الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.61، 0.43، 0.23، 0.81).

كما تبين وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المعارف الغذائية للنساء الريفيات في القرية الأقل في مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي، مهنة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، المشاركة في المنظمات الإجتماعية، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.17، 0.35، 0.42، 0.72، 0.39، 0.72).

وقد خصص البحث إلى العديد من التوصيات من أهمها العمل على تطوير البنيان المعرفي التغذوي للمرأة الريفية، من خلال إعداد وتنفيذ برامج إرشادية للنساء الريفيات في مجال المحافظة على جودة المواد الغذائية، ودعم نشر الثقافة الغذائية من خلال وسائل الإعلام المختلفة والإهتمام بالبرامج التثقيفية المدروسة والاهتمام بالجانب الكيفي للموضوعات الغذائية من حيث الدقة والحداثة.

كلمات دالة: المرأة الريفية، المعارف الغذائية عند النساء الريفيات، الوعي الغذائي للمرأة الريفية.

المقدمة والمشكلة البحثية:

إن الحصول على غذاء صحي وآمن يعتبر من أهم المطالب لبناء الجسم السليم والعقل السليم فهناك علاقة وثيقة بين التغذية الصحيحة وبين تمتع الفرد بصحة جيدة، فالتغذية الجيدة هي الأساس لبناء أنسجة الجسم وإمداده بالطاقة ومساعدته على القيام بكافة عملياته الحيوية، وبناء جهاز مناعي قوي للحماية من الإصابة بالأمراض (الكندري ، 2022، ص: 7). وبدون حصول الفرد على احتياجاته الغذائية بصورة صحيحة فإن قدرته على البذل والعطاء والعمل والإنتاج تقل ويؤثر ذلك بالسلب على أداءه ودوره التنموي، كما أن حصول الفرد على غذاء آمن وصحي يحميه من كثير من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية (حفي وآخرون، 2021، ص: 152).

وتعتبر المرأة الريفية المسئول بشكل أساسي داخل الأسرة الريفية عن توعية وتثقيف أفراد أسرتها غذائياً فضلاً عن توعية وتثقيف نفسها كما أنها مسئولة عن حماية الطعام من التلوث وعمليات التخزين الجيد للطعام وحمايته من الملوثات بمختلف أنواعها سواء الميكروبية أو الكيميائية وكذلك عمليات الطهي بالشكل الصحيح الذي يضمن الحفاظ على القيمة الغذائية للطعام كل هذه الأمور هي مسئولية المرأة الريفية في المقام الأول فهي المسئول الرئيس عن رعاية أفراد أسرتها غذائياً وصحياً.

تعتبر المعارف الغذائية السليمة لدى المرأة الريفية هي الأيقونة الأولية لتوليد اتجاهات غذائية إيجابية لديها، ومن ثم الممارسات الغذائية الصحيحة فمن خلال معلوماتها الغذائية حول أسس وقواعد الغذاء والتغذية الجيدة تستطيع أن تقوم بدور إيجابي خلال كافة المراحل المتعلقة بتلك النواحي التغذوية بداية من شراء

التجربة أو الملاحظة والتدبر والتفكير (الظاهر ، 2009 ، ص: 30). ويمكن القول بأن المعرفة هي مجموعة الحقائق والمعلومات التي يتعلمها الفرد ويمكنه أن يستخدمها بشكل مفيد، كما أن الفرد يستطيع أن يستثمر ما لديه من معارف في توليد آفاق معرفية جديدة تعمل على ثقل المخزون المعرفي لديه (العلی وآخرون ، 2006 ، ص: 56). فالشخص الذي يستطيع أن يدرك ويستوعب ما يدور حوله من حقائق ويتدبر ويتأمل ويلاحظ ويكون أحكاماً قيمة حول تلك الأشياء هو شخص لديه معرفة. فالعادات الغذائية عند المرأة الريفية تمثل صورة من صور السلوك المتبع في إعداد وتناول الوجبات الغذائية والتي تعتبر محصلة لعدد من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية (ظبية، 2021، ص: 286).

إن الاهتمام بصحة المرأة الريفية وتغذيتها ورعايتها وأفراد أسرته من أهم الركائز التي تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة، ويتحقق ذلك من خلال نقل المعارف والخبرات والمعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشكلات سوء التغذية، وتشجيع النظم الغذائية السليمة وأنماط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة (Beverly D. Leipter, RN, Julie A. George MA, 2008, P:211). ويعتبر مصطلح التربية الغذائية Nutrition Education أو الثقافة الغذائية من المصطلحات المهمة التي تشير إلى مدى إستفادة الفرد من غذائه وإختيار نوع الغذاء الذي يتحصل عليه الفرد (Pamela A. Williams, 2014, Pp:1001-1008).

كما أن مصطلح التوعية الغذائية Nutrition awareness من المصطلحات التي تشير إلى أهمية غرس القيم والأنماط الغذائية الصحيحة في ظل الأطار الاجتماعي والاقتصادي والثقافي السائد من خلال إتاحة المعرفة والمهارة لمساعدة الأسرة على توفير غذاء جيد بداية من الشراء ومروراً بالإعداد والتجهيز والتعرف على المكونات الغذائية التي تشكل طعاماً تغذوياً صحيحاً (Katenga-Kaunda LZ, et al, 2021, p: 644).

كما يمكن أن تساهم برامج التوعية والتثقيف الغذائي الموجهة للمرأة الريفية إلى نشر العادات الغذائية الإيجابية بين النساء الريفيات، وكذلك الطرق الصحيحة لحفظ وتجهيز وإعداد الغذاء مع التركيز على أساليب الإتصال الشخصي والإتصال المباشر بالمرأة الريفية وعمل الندوات التثقيفية وتوزيع المطبوعات والنشرات التثقيفية حول أساليب التغذية الصحية.

الاسلوب البحثي:

التعريفات الإجرائية وقياس المتغيرات البحثية:

السن : يقصد به المرحلة السنوية التي وصلت إليها المبحوثة منذ ميلادها حتى وقت إجراء الدراسة، وقد تم قياسه من خلال سؤال المبحوثة عن سنها، وهو رقم مطلق بالسنوات.

المستوى التعليمي: ويقصد به المرحلة التعليمية التي وصلت إليها المبحوثة، وقد تم قياسه من خلال سؤال المبحوثة عن المرحلة التعليمية التي وصلت إليها وقد تم تقسيمها إلى أمية (غير متعلمة)،

الأسنان، حيث يجب أن يراعى في برامج نشر الوعي والتثقيف الغذائي الجيد لدى المرأة الريفية مراعاة أهمية إختيار الغذاء السليم ومراعاة تناول الخضروات والفواكه بشكل كافي والتعرف على مضار الأغذية الجاهزة والشيبسي والمشروبات الغازية وأثرها السلبي على الصحة، وكذلك التعرف على تأثير التغذية الصحيحة في الحفاظ على اللياقة البدنية والحالة النفسية والمزاجية لدى الفرد (حنفي وآخرون، 2021، ص 152). ويحاول البحث الإجابة على بعض التساؤلات الرئيسية وهي ما هي درجة المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية عند المرأة الريفية وكذلك ما هي درجة الوعي الغذائي لهن وما هي أهم المشكلات التي تواجهن لتحقيق الوعي الغذائي.

أهداف البحث:

استهدف البحث بصفة رئيسية التعرف على بعض المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية عند النساء الريفيات في قريتين بمركز المحمودية بمحافظة البحيرة، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- 1- الخصائص الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والاتصالية للنساء الريفيات المبحوثات بمنطقة الدراسة.
- 2- درجة المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية عند النساء الريفيات المبحوثات بمنطقة الدراسة.
- 3- درجة الوعي الغذائي عند النساء الريفيات المبحوثات بالموصفات القياسية لجودة الغذاء بمنطقة الدراسة.
- 4- العلاقة الارتباطية بين الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للمبحوثات ودرجة الممارسات الغذائية لهن.
- 5- أهم المشكلات التي تواجه المبحوثات لتحقيق الوعي الغذائي لهن.
- 6- تقديم بعض التوصيات والمقترحات البحثية لتحسن المعارف والممارسات الغذائية عند المرأة الريفية.

الأهمية النظرية:

المعرفة هي المكون الفكري لدى الفرد من خلال التعرف على الحقائق المتعلقة بموضوع معين أو من خلال جمع البيانات والمعلومات ذات الصلة بهذا الأمر، حيث تختلط تلك الأفكار والحقائق مع المكون القيمي لدى الفرد وتتراكم لديه لتكون مفهوماً لدى الشخص عن شيء ما أو موضوع ما (رشوان ، 2008 ، ص: 127). فعندما نقول أن لدينا معرفة عن شيء معين فهذا يعنى بالضرورة أننا نمتلك مجموعة من الحقائق والأفكار والآراء التي تمتزج معاً لتكون خبرة بالشئ أو ما يسمى بمعارف حول ذلك الشئ. كما أن الفرد صاحب المعارف حول موضوع معين هو ذلك الشخص الذي يكون قادراً على استيعاب ما يدور حوله من حقائق، وكذلك القدرة في الحصول على المعلومات واكتسابها من خلال

النجاح والتفوق، أحاول التغلب على العقبات والمشكلات التي تواجهني في حياتي، أحاول التصميم على هدفى حتى أحققه، أهتم بالأفكار والآراء الجديدة وأطلع للمزيد من التعلم، أرى ضرورة بذل المزيد من الجهد لتحقيق أهدافي ورغباتي، أهتم بكثرة العمل حتى ولو على حساب وقت الترويح، أشعر بالقدرة على تحمل المسؤولية فى الأعمال التى أكلف بها، طموحاتي مستمرة طالما أنا لازلت حيه، أشعر بالفرح والسعادة عندما أحقق أهدافي) وقد خصصت لهذه البنود الإستجابات دائماً، أحياناً، لا وقد أعطيت الدرجات 1,2,3, على الترتيب، ثانياً العبارات السلبية (أشعر بالتعب والملل فى جميع أمور حياتي، أعيش ليومي هذا ولا أهتم بالمستقبل، لا أهتم بتخطيط العمل الذى أقوم به، يقل نشاطي فى عملي عندما أواجه بعض العقبات، أعتمد بشكل كبير على من حولي فى تحقيق طموحاتي، أشعر أنى أعيش حياه بدون أمل) وقد خصصت لهذه البنود الإستجابات دائماً، أحياناً، لا وقد أعطيت الدرجات 1,2,3, على الترتيب.

المعارف الغذائية عند المرأة الريفية: ويقصد به مدى إلمام المرأة الريفية بالمعلومات والحقائق الغذائية الصحيحة واللائمة لبناء أنسجة الجسم وإمداده بالطاقة، وقد تم قياصة من خلال سؤال المبحوثة عن 27 عبارة معرفية غذائية وهى: (الأناناس يعتبر فاكهة تساعد على حرق الدهون، الكاتشاب يعتبر دسم، المكرونة تسبب البدانة، بعض أنواع المياه المعدنية تساعد على النحافة، تناول الشوكولات السوداء يسهل الدورة الدموية، عدم مضغ الطعام جيداً أمر ضار، تحتوي الفاكهة المجففة على فيتامينات تقارب الفاكهة الطازجة، الفيتامينات والمعادن لا تزود الجسم بأية وحدات حرارية، يحتاج النساء إلى حديد أكثر من الرجال، تناول الطعام مباشرة قبل النوم يسبب البدانة، شرب الشاي صباحاً ليحل محل الإفطار امر خاطئ، وجبة الإفطار مهمة ولا يمكن تعويضها بزيادة المتناول فى وجبة الغذاء، تناول الشاي مع الأكل أو بعده مباشرة يقلل من امتصاص الحديد، طبق الكشري والسلطة يعتبر وجبة متوازنة، تناول الخضروات يساعد على منع الامساك، تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها، الخبز الأسمر أفيد من الخبز الأبيض، الألبان ومنتجاتها غنية بالكالسيوم، تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم منذ الصغر يحمي الجسم من التعرض لهشاشة العظام فى الكبر، اضافة السمن البلدى بكثرة فى الطبخ مضر بالصحة، العسل الأسود يعالج فقر الدم، أكل اللحمه السمين مضر لصحة البدن، القيمة الغذائية للجبنة القريش أكبر من الجبنة بتاعة السوبر ماركت، يحتوى الجزر على كمية كبيرة من فيتامين أ، يحتوى الكرنب والكرفس على نسبة عالية من عنصر الكبريت الطبيعى، البطاطس والأرز مصدر غني للنشويات، تعتبر الكربوهيدرات مصدر للطاقة، وقد خصصت لهذه البنود الإستجابات، تعرف، لا تعرف، وقد أعطيت الدرجات 1,2, وبذلك تتراوح درجات المقياس (27-54) درجة .

تقرأ وتكتب (درجات3)، حاصلة على الشهادة الإبتدائية (6 درجات)، حاصلة على الشهادة الإعدادية (9 درجات)، حاصلة على الثانوية العامة أو مؤهل متوسط (12 درجة)، حاصلة على مؤهل فوق متوسط (14 درجة)، حاصلة على مؤهل عالي (16 درجة).

الحالة الزوجية للمبحوثة: ويقصد بها الحالة الاجتماعية للمبحوثة، وقد تم قياسها من خلال سؤال المبحوثة عن حالتها الاجتماعية من حيث كونها متزوجة، أنسه، أرمله، مطلقه، وقد أعطيت الرموز 1,2,3,4 على الترتيب.

عدد أفراد الوحدة المعيشية للمبحوثة: ويقصد بها عدد أفراد أسرة المبحوثة بالوحدة المعيشية، وقد تم قياسه من خلال سؤال المبحوثة عن عدد أفراد أسرتها، وهو رقم مطلق.

مهنة المبحوثة: ويقصد بها المهنة التي تمارسها المبحوثة، وقد تم قياسها من خلال سؤال المبحوثة عن مهنتها، موظفة بالحكومة، موظفة بالقطاع الخاص، أعمال حره، ربة منزل، وقد أعطيت الرموز 1,2,3,4 على الترتيب .

الحيازة المزرعية لأسرة المبحوثة: ويقصد بها إجمالى الحيازة الزراعية الأرضية التي تحوزها أسرة المبحوثة سواء كانت مملوكة أو مشاركة أو مستأجرة من الغير، وقد تم قياسها من خلال سؤال المبحوثة عن إجمالى الحيازة المزرعية الأرضية التي تحوزها أسرتها، وهى أرقام مطلقة بالقيوط.

الدخل الشهري لأسرة المبحوثة: ويقصد به إجمالى الدخل الشهري لأسرة المبحوثة بالجنه المصري، وقد تم قياسه من خلال سؤال المبحوثة عن مقدار الدخل الشهري وهو رقم مطلق بالوحدات النقدية المصرية.

مصادر الحصول على المعلومات الغذائية: ويقصد بها المصدر الذى تستقى منه المبحوثة معارفها الغذائية، وقد تم قياسه من خلال سؤال المبحوثة عن المصادر التالية (التلفزيون، الراديو، شبكة المعلومات الدولية، وسائل التواصل الإجتماعي، المراجع العلمية، ندوات لنشر الوعي الغذائي، الأقارب والجيران، جمعيات تنمية المجتمع المحلى) وقد أعطيت الرموز 1,2,3,4,5,6,7,8, على الترتيب.

المشاركة فى المنظمات الإجتماعية: ويقصد بها مدى عضوية المبحوثة فى المنظمات الإجتماعية الريفية التابعة لها، وقد تم قياسه من خلال سؤال المبحوثة عن مدى عضويتها فى المنظمات الإجتماعية التالية (جمعية تنمية المجتمع المحلى، نادى نسائي، الوحدة الإجتماعية، الوحدة المحلية، جمعية تعاونية زراعية، وحدة صحية)، وقد أعطيت الإستجابات نعم، لا وقد خصصت لها الرموز 1, 2 على الترتيب.

مستوى الطموح العام: ويقصد به مدى تطلع المبحوثة لمستوى أعلى سواء اجتماعياً أو اقتصادياً مما هي عليه وقد تم قياسه من خلال سؤال المبحوثة عن 15 عبارة منها 9 عبارات إيجابية و6 عبارات سلبية، أولاً العبارات الإيجابية (أحاول دائماً السعى نحو

باستمرار، أحياناً، لا وقد أعطيت الدرجات ، 1,2,3، على الترتيب ، **ثانياً الممارسات السلبية لدى المبحوثة** (بتحريص على الأكل الملح مثل السردين الرنجة والفيسخ، بتضييف الفلفل الأسود والشطة بكميات كبيرة على الأكل، بتشريبي الشاي الثقيل والقهوة المركزة على طول، بتحريص على تناول المشروبات المثلجة، بتحريص على تناول الأكل المحمر والمقلي، بتحريص على تناول الحلويات والجاتوهات والسكريات بكثره، بتاكلي لحمه ملبسه بالدهن، بتستخدمي الزيت المغلي أكثر من مرة في عملية الطبخ، بتستخدمي كميات كبيرة من البهارات والفلفل والمواد الحارقة في الطبخ، بتشريبي الشاي بعد الأكل مباشرة، بتطبخي الأكل على درجة حرارة مرتفعة، بتدخلي الأكل وتطعني من التلاجة مرات كثيرة في اليوم، للحمة المجمدة بتحطيها في ميه سخنه بعد ما بتطعنيها من التلاجة عشان تفكيها، بتاكلي حلويات بعد الأكل مباشرة) وقد خصصت لهذه البنود الإستجابات بإستمرار، أحياناً، لا وقد أعطيت الدرجات ، 1,2,3، على الترتيب، وبذلك تتراوح درجات المقياس (23-69) درجة .

الوعي الغذائي عند النساء الريفيات المبحوثات بالمواصفات القياسية لجودة الغذاء: يقصد به مدى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة المرأة الريفية على التعامل الواعي غذائياً فهو الطرق التي تستطيع المرأة الريفية من خلالها اشباع احتياجاتها وأفراد أسرتها التغذوية في ظل الموارد المتاحة، وقد تم قياصة من خلال سؤال المبحوثة عن(البروتينات الحيوانية مهمة في تجديد الخلايا ،الكربوهيدرات مصدر أساسي للطاقة، البطاطس والأرز مصدر غني للنشويات، تحافظ دهون الجسم على درجة حرارته، تعتبر الأسماك مصدراً للحمض الدهني أوميغا ٣ ،الحليب مصدر مهم للكالسيوم، تعتبر الخضروات الورقية الخضراء من المصادر الغنية للكالسيوم،يساعد المغنسيوم على تنشيط عمل القلب،عند تجهيز وجبة لطفلك تهتمي بالأطعمة الصحية، تحريص على احتواء الوجبة الغذائية على جميع العناصر الغذائية، شراء الخضروات رخيصة الثمن يؤثر على جودتها، إستخدام مرقة الدجاج والمواد المكسبة للطعم أمر غير ضروري)، وقد خصصت لهذه البنود الإستجابات ، تعرف ، لا تعرف ، وقد أعطيت الدرجات 1,2 وبذلك تتراوح درجات المقياس (12-24) درجة .

الفروض البحثية :

توجد علاقة بين المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية للنساء الريفيات المبحوثات وبين كل من السن، المستوى التعليمي، الحالة الزوجية للمبحوثة، عدد أفراد الوحدة المعيشية للمبحوثة، مهنة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، مصادر الحصول على المعلومات الغذائية للمبحوثة، المشاركة في المنظمات الاجتماعية، مستوى الطموح العام، وتم إختباره في صورته الصفرية.

شاملة وعينة الدراسة :

الاتجاهات الغذائية عند المرأة الريفية : يقصد به اتجاه المرأة الريفية نحو الغذاء الصحي والأمن والذي يحافظ على الحالة الصحية الجيدة، وقد تم قياصة من خلال سؤال المبحوثة عن درجة موافقتها عن 25 عبارة اتجاهية منها 12 عبارة إتجاهية إيجابية و 13 عبارة إتجاهية سلبية، **أولاً : العبارات الاتجاهية الإيجابية** من الضروري احتواء الوجبة المتوازنة على مصدر بروتين ومصدر للطاقة ومصدر للفيتامينات، من الأفضل نقع اللحوم والدواجن قبل طهيها بفترة ، من الأفضل نقع الخضروات في الماء بعد تقطيعها، من الأفضل نقع الأرز في الماء بعد غسله، من الأفضل تقطيع خضروات السلطة قبل الأكل مباشرة، من الأفضل نزع جلد الدجاج قبل تسويتها، من الأفضل اضافة ملح أو خل أو ليمون عند غسل الخضروات، أفضل عمل طبق السلطة باستمرار مع الوجبات الغذائية، الإفراط في تناول الأغذية المعلبة والمحفوظة مضر بصحة الإنسان، مضغ الطعام جيداً بالفم أفضل من بلعه بدون مضغ، عصير الفاكهه أفضل من المشروبات الغازية، الأغذية الغنية بالكالسيوم تساعد على الوقاية من هشاشة العظام، وقد خصصت لهذه البنود الإستجابات ،موافق ، لحد ما، غير موافق وقد أعطيت الدرجات ،1,2,3، على الترتيب ، **ثانياً : العبارات الاتجاهية السلبية** كل الواحد ما ياكل لحمه أكثر كل ما تتحسن صحته وقدرته على العمل، إضافة كميات كبيرة جداً من الملح للطعام أمر مهم وضروري، من الأفضل شراء الملح من الباعه الجائلين ، من الأفضل إضافة كمية من الدهون إلى اللحم المفروم، من الأفضل الطهي بطريقة التسبيك، من الأفضل تقطيع الخضروات والفاكهه بنفس سكينه تقطيع اللحم، وجبة الفطور ليست ضرورية، الأكل المملح أفيد صحياً من الأكل العادب، ما بفضاش أمشى ولا أعمل رياضة بعد الأكل، من الأفضل شرب الكوكاكولا باستمرار بعد الأكل، اللحوم المصنعة ذى النشون والبسطرمة أفضل من اللحوم العادية، الزيوت المهدرجة ليس لها تأثير ضار على صحة الإنسان، تناول اللحوم الحمراء افضل من الدجاج بكثير، وقد خصصت لهذه البنود الإستجابات ،موافق ، لحد ما، غير موافق وقد أعطيت الدرجات ،1,2,3، على الترتيب، وبذلك تتراوح درجات المقياس (25-75) درجة .

الممارسات الغذائية عند المرأة الريفية : يقصد بها السلوكيات الغذائية التي تقوم بها المرأة الريفية سواء الإيجابية أو السلبية ، وقد تم قياصها من خلال سؤال المبحوثة عن 23 سلوك غذائى منها 9 ممارسات إيجابية و 14 ممارسة سلبية: **أولاً الممارسات الإيجابية لدى المبحوثة**(بتحريصى دوماً على وجبة الإفطار، بتأخذى كل يوم الصبح معلقة عسل عالريق، بتتفعي اللحوم والدواجن قبل طهيها بفترة، بتتفعي الأرز في الماء بعد ما بتغسلية، بتستخدمي المياه الخاصة بسلق الخضروات، بتحاولي تعلمي رجيم، بتغسل أسنانك بالفرشة بعد كل وجبه، بتحريص على شرب اللبن يومياً، بتضييفي الملح للحمة قبل ما تشويها) وقد خصصت لهذه البنود الإستجابات

الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات منها العرض الجدولي، والنسب المئوية، وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ومعامل ارتباط سبيرمان لقياس العلاقة الارتباطية بين المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية والوعي الغذائي عند المرأة الريفية وبين المتغيرات المدروسة، وذلك من خلال استخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS .

النتائج البحثية:

أولاً: الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للنساء الريفيات المبحوثات:

يوضح الجدول رقم (1) الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للنساء الريفيات المبحوثات وهي: السن، والمستوى التعليمي، والحالة الزوجية للمبحوثة، وعدد أفراد الوحدة المعيشية للمبحوثة، ومهنة المبحوثة، والحيازة المزرعية الأرضية لأسرة المبحوثة، والدخل الشهري لأسرة المبحوثة، والمشاركة في المنظمات الاجتماعية، ومستوى الطموح العام.

حيث يتبين من بيانات الجدول رقم (1) ان 49% من النساء الريفيات في القرية الأعلى في مستوى التنمية في مرحلة منتصف العمر في حين ان 37% تقريباً من النساء الريفيات في القرية الأقل في مستوى التنمية في نفس الفئة العمرية.

كما تبين أن 4% تقريباً من المبحوثات في القرية الأعلى في مستوى التنمية أميات في حين أن 30% منهن حاصلات على مؤهلات جامعية، وقد تبين أن 12% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأقل في مستوى التنمية أميات في حين أن 24% منهن قد حصلن على مؤهلات جامعية.

كما تبين أن 27% تقريباً من المبحوثات في القرية الأعلى في مستوى التنمية يعملن أعمال حره في حين أن 42% منهن تقريباً ربات منزل، وقد تبين أن 20% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأقل في مستوى التنمية يعملن أعمال حره في حين أن 65% منهن ربات منزل.

تم إجراء هذا البحث في كل من قريتي كفر الرحمانية (الأعلى في دليل التنمية البشرية) وقرية نظارة المسعدة (الأقل في دليل التنمية البشرية) التابعين لمركز المحمودية التابع لمحافظة البحيرة وتضم محافظة البحيرة 15 مركزاً، و84 وحدة قروية، و468 قرية، و5905 تجمع سكاني (عزبة وكفر ونجع) (تقرير التنمية البشرية ، 2022). وتتمتع المحافظة ببنية أساسية قوية من مياه الشرب والطاقة والطرق والمواصلات والخدمات التعليمية والصحية، وعلى الرغم من ذلك إلا أن مكانة المرأة في المحافظة وخاصة في الريف لا تزال في حاجة إلى تدعيم مقابل ما تتعرض له من تهيش لدورها في مناحي الحياة المختلفة.

وقد بلغ إجمالي عدد النساء المقيدين في الجداول الانتخابية في قرية كفر الرحمانية 643 امرأة، كما بلغ عدد النساء المقيدين بالجداول الانتخابية في قرية نظارة المسعدة 517 امرأة، وبذلك بلغ إجمالي شاملة البحث 1160 امرأة، وبتطبيق معادلة روبرت ماسون لتحديد حجم العينة بلغ حجم العينة البحثية 288 تم استبعاد 8 صحائف لعدم إكمال بياناتهم، وتم أخذ 140 مبحوثة من كل قرية بطريقة العينة المتساوية، تم إختيارهن بطريقة عشوائية منتظمة

$$n = \frac{M}{\left[\frac{S^2 \times (M-1)}{pq} \right] + 1}$$

M حجم المجتمع ، S قسمة الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 أي قسمة 1.96 على معدل الخطأ 0.05 ، p نسبة توافر الخاصية وهي 0.50 ، q النسبة المتبقية للخاصية وهي 0.50.

جمع وتحليل البيانات :

تم تجميع البيانات من النساء الريفيات المبحوثات بواسطة صحيفة إستبيان بالمقابلة الشخصية تم إعدادها وإجراء إختبار مبدئي لها وتم جمع البيانات بداية من شهر أغسطس وإستمرت حتى نهاية سبتمبر عام 2024 ، وتم الإستعانة بعدد من

جدول (1) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات المبحوثات وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية حسب المستوى التنموي للقرية

القرية الأعلى		القرية الأقل	
العدد	(%)	العدد	(%)
السن		السن	
الشابات(24-38)	31	الشابات(24-38)	22.15
منتصف العمر(38-55)	69	منتصف العمر(38-55)	49.28
كبار السن (55 فأكثر)	40	كبار السن(55 فأكثر)	28.57
إجمالي	140	إجمالي	140
المستوى التعليمي (عدد سنوات التعليم)		المستوى التعليمي (عدد سنوات التعليم)	
أميه (غير متعلمة)	6	أميه (غير متعلمة)	4.28
تقرأ وتكتب (3سنوات)	14	تقرأ وتكتب (3سنوات)	10

4.28	6	إبتدائي(6 سنوات)	2.14	3	إبتدائي(6 سنوات)
6.42	9	إعدادي(9 سنوات)	3.57	5	إعدادي(9 سنوات)
25.71	36	ثانوي/متوسط(12 سنة)	23.57	33	ثانوي/متوسط(12 سنة)
21.42	30	فوق متوسط(14 سنة)	26.42	37	فوق متوسط(14 سنة)
23.57	33	مؤهل جامعي(16 سنة)	30	42	مؤهل جامعي(16 سنة)
100	140	إجمالي	100	140	إجمالي
الحالة الزوجية للمبحوثه			الحالة الزوجية للمبحوثه		
87.85	123	متزوجه	85	119	متزوجه
2.85	4	آنسه	4.28	6	آنسه
3.57	5	أرمله	5.70	8	أرمله
5.73	8	مطلقه	5	7	مطلقه
100	140	إجمالي	100	140	إجمالي
عدد أفراد الوحدة المعيشية للمبحوثه			عدد أفراد الوحدة المعيشية للمبحوثه		
12.15	17	منخفض (أقل من 4 أفراد)	13.57	19	منخفض (أقل من 4 أفراد)
30	42	متوسط (من 4 لأقل من 6)	35	49	متوسط (من 4 - 6)
57.85	81	مرتفع (6 أفراد فأكثر)	51.43	72	مرتفع (7 أفراد فأكثر)
100	140	إجمالي	100	140	إجمالي
مهنة المبحوثه			مهنة المبحوثه		
6.42	9	موظفة بالحكومة	13.57	19	موظفة بالحكومة
8.57	12	موظفة بالقطاع الخاص	17.14	24	موظفة بالقطاع الخاص
20	28	أعمال حره	27.14	38	أعمال حره
65	91	رية منزل	42.14	59	رية منزل
100	140	إجمالي	100	140	إجمالي
الحيازة المزرعية لأسرة المبحوثه بالقيراط			الحيازة المزرعية لأسرة المبحوثه بالقيراط		
12.14	17	لا يوجد	23.57	33	لا يوجد
28.58	40	حيازة متناهية في الصغر(1-14)	32.14	45	حيازة متناهية في الصغر(1-14)
47.14	66	حيازة صغيرة(14-26)	15.71	22	حيازة صغيرة(14-26)
12.14	17	حيازة متوسطة (26 فأكثر)	28.58	40	حيازة متوسطة(26 فأكثر)
100	140	إجمالي	100	140	إجمالي
الدخل الشهري لأسرة المبحوثه			الدخل الشهري لأسرة المبحوثه		
15.71	22	منخفض أقل من 3000 جنيه	13.57	19	منخفض أقل من 3000 جنيه
57.85	81	متوسط (3000-6000)جنيه	50	70	متوسط (3000-6000)جنيه
26.44	37	مرتفع أكثر من 6000	36.42	51	مرتفع أكثر من 6000
100	140	إجمالي	100	140	إجمالي
مستوى الطموح العام			مستوى الطموح العام		
10	14	منخفض (14-23)	17.15	24	منخفض (14-23)
57.14	80	متوسط (23-33)	65.70	92	متوسط (23-33)
32.86	46	مرتفع(33-42)	17.15	24	مرتفع(33-42)
100	140	إجمالي	100	140	إجمالي

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

كما تبين أن 16% تقريباً من المبحوثات في القرية الأعلى في مستوى التنمية الحيازة المزرعية لأسرهن صغيرة تتراوح ما بين (15-26) قيراط ، في حين أن 47% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأقل في مستوى التنمية الحيازة المزرعية لأسرهن صغيرة تتراوح ما بين (15-26) قيراط. كما تبين أن 50% من المبحوثات في القرية الأعلى في مستوى التنمية الدخل الشهري لأسرهن متوسط يتراوح ما بين (3000-6000) جنيه، في حين أن 58% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأقل في مستوى التنمية الدخل الشهري لأسرهن متوسط يتراوح ما بين (3000-6000) جنيه.

ثانياً: المعارف والاتجاهات والممارسات والوعي الغذائي عند النساء الريفيات المبحوثات: تبين من بيانات جدول رقم (2) أن 35% من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأعلى في مستوى التنمية معارفهن منخفضة، في حين أن 41% منهن تقريباً درجة المعارف الغذائية لهن متوسطة، كما تبين 29% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأقل في مستوى التنمية معارفهن الغذائية منخفضة، في حين أن 43% منهن تقريباً درجة المعارف الغذائية لهن متوسطة.

جدول (2) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات المبحوثات وفقاً للمعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية لهن حسب المستوى التنموي للقرية

القرية الأقل			القرية الأعلى		
العدد	(%)	المعارف الغذائية	العدد	(%)	المعارف الغذائية
41	29.28	منخفض (27-37)	49	35	منخفض (27-37)
60	42.86	متوسط (37-48)	57	40.71	متوسط (37-48)
39	27.86	مرتفع (48-54)	34	24.29	مرتفع (48-54)
140	100	إجمالي	140	100	إجمالي
الاتجاهات الغذائية			الاتجاهات الغذائية		
40	28.58	إيجابي	23	16.42	إيجابي
50	35.71	محايد	70	50	محايد
50	35.71	سلبى	47	33.58	سلبى
140	100	إجمالي	140	100	إجمالي
الممارسات الغذائية			الممارسات الغذائية		
12	8.57	منخفض (23-37)	32	22.86	منخفض (23-37)
39	27.85	متوسط (37-52)	54	38.57	متوسط (37-52)
89	63.58	مرتفع (52-69)	54	38.57	مرتفع (52-69)
140	100	إجمالي	140	100	إجمالي
الوعي الغذائي			الوعي الغذائي		
48	34.28	منخفض (12-15)	29	20.71	منخفض (12-15)
43	30.72	متوسط (15-19)	49	35	متوسط (15-19)
49	35	مرتفع (19-24)	62	44.29	مرتفع (19-24)
140	100	إجمالي	140	100	إجمالي

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

متوسطة، كما تبين 9% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأقل في مستوى التنمية الممارسات الغذائية لهن منخفضة، في حين أن 28% منهن درجة الممارسات الغذائية لهن متوسط. كما تبين أن 21% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأعلى في مستوى التنمية الوعي الغذائي لهن منخفض في حين أن 35% تقريباً منهن درجة الوعي الغذائي لهن متوسط، كما تبين أن 34% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأقل في مستوى التنمية الوعي الغذائي لهن منخفض، في حين أن 31% منهن درجة الوعي الغذائي لهن متوسط.

كما تبين أن 17% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأعلى في مستوى التنمية إتجاهتهن الغذائية إيجابية في حين أن 50% منهن إتجاهتهن الغذائية محايدة، كما تبين 29% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأقل في مستوى التنمية إتجاهتهن الغذائية إيجابية، في حين أن 36% منهن إتجاهتهن الغذائية محايدة.

كما تبين أن 23% تقريباً من النساء الريفيات المبحوثات في القرية الأعلى في مستوى التنمية الممارسات الغذائية لهن منخفضة في حين أن 39% تقريباً منهن درجة الممارسات الغذائية لهن

جدول (3) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات بالمحوتات بالعينة البحثية وفقاً لنبود معارفهن الغذائية (القرية الأعلى)

الترتيب	% للمتوسط المرجح الموزون	لا تعرف		تعرف		المعارف الغذائية عند المرأة الريفية	م
		%	عدد	%	عدد		
11	54.73	35.8	50	64.2	90	الأناناس يعتبر فاكهة تساعد على حرق الدهون.	1
16	47.60	57.2	80	42.8	60	الكاتشاب يعتبر دسم.	2
5	60.70	17.9	25	82.1	115	المكرونة بتسبب البدانة.	3
6	60.23	19.3	27	80.7	113	بعض أنواع المياه المعدنية تساعد على النحافة.	4
19	42.83	71.5	100	28.5	40	تناول الشوكولات السوداء يسهل الدورة الدموية.	5
4	61.16	16.5	23	83.5	117	عدم مضغ الطعام جيداً أمر ضار.	6
13	49.73	50.8	71	49.2	69	تحتوي الفاكهة المجففة على فيتامينات تقارب الفاكهة الطازجة.	7
19	42.83	71.5	100	28.5	40	الفيتامينات والمعادن لا تزود الجسم بأية وحدات حرارية.	8
17	46.4	60.8	85	39.2	55	يحتاج النساء إلى حديد أكثر من الرجال.	9
3	64.26	7.2	10	92.8	130	تناول الطعام مباشرة قبل النوم يسبب البدانة.	10
1	65.46	3.6	5	96.4	135	شرب الشاي صباحاً ليحل محل الإفطار أمر خاطئ.	11
12	52.36	42.9	60	57.1	80	وجبة الإفطار مهمة ولا يمكن تعويضها بزيادة المتناول في وجبة الغذاء.	12
10	56.9	29.3	41	70.7	99	تناول الشاي مع الأكل أو بعده مباشرة يقلل من امتصاص الحديد.	13
15	48.8	53.6	75	46.4	65	طبق الكشرى والسلطة يعتبر وجبة متوازنة.	14
2	65.23	4.3	6	95.7	134	تناول الخضروات يساعد على منع الامساك.	15
18	43.8	68.6	96	31.4	44	تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها.	16
11	55.23	34.3	48	65.7	92	الخبز الأسمر أفيد من الخبز الأبيض.	17
7	59.5	21.5	30	78.5	110	الألبان ومنتجاتها غنية بالكالسيوم.	18
10	56.9	29.3	41	70.7	99	تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم منذ الصغر يحمي الجسم من التعرض لهشاشة العظام في الكبر.	19
9	57.36	27.9	39	72.1	101	إضافة السمن البلدي بكثرة في الطبخ مضر بالصحة.	20
8	57.83	26.5	37	73.5	103	العسل الأسود يعالج فقر الدم.	21
21	40.46	78.6	110	21.4	30	أكل اللحم السمين مضر لصحة البدن.	22
20	41.16	76.5	107	23.5	33	القيمة الغذائية للجبنة القريش أكبر من الجبنة بتاعة السوبر ماركت.	23
14	49.03	52.9	74	47.1	66	يحتوي الجزر على كمية كبيرة من فيتامين أ.	24
24	36.40	90.8	127	9.2	13	يحتوي الكرنب والقرنبيط على نسبة عالية من عنصر الكبريت الطبيعي.	25
23	39.26	82.2	115	17.8	25	البطاطس والأرز مصدر غني للنشويات.	26
22	39.76	80.7	113	19.3	27	تعتبر الكربوهيدرات مصدر للطاقة.	27

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

جدول (4) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات المبحوثات بالعينة البحثية وفقاً لبنود معارفهن الغذائية (القرية الأقل)

م	المعارف الغذائية عند المرأة الريفية	تعرف		لا تعرف		% للمتوسط المرجح الموزون	الترتيب
		عدد	%	عدد	%		
1	الأناناس يعتبر فاكهة تساعد على حرق الدهون.	85	60.7	55	39.3	53.56	6
2	الكاتشاب يعتبر دسم.	45	32.1	95	67.9	44.20	16
3	المكرونه تسبب البدانة.	99	70.7	41	29.3	56.93	3
4	بعض أنواع المياه المعدنية تساعد على النحافة.	28	20	112	80	40	18
5	تناول الشوكولات السوداء يسهل الدورة النموية.	14	10	126	90	36.66	22
6	عدم مضغ الطعام جيداً أمر ضار.	57	40.7	83	59.3	46.90	13
7	تحتوي الفاكهة المجففة على فيتامينات تقارب الفاكهة الطازجة.	18	12.8	122	87.2	37.6	21
8	الفيتامينات والمعادن لا تزود الجسم بأية وحدات حرارية.	51	36.4	89	63.6	45.46	15
9	يحتاج النساء إلى حديد أكثر من الرجال.	25	17.8	115	82.2	39.26	19
10	تناول الطعام مباشرة قبل النوم يسبب البدانة.	75	53.5	65	46.5	51.16	9
11	شرب الشاي صباحاً ليحل محل الإفطار امر خاطئ.	63	45	77	55	48.33	12
12	وجبة الإفطار مهمة ولا يمكن تعويضها بزيادة المتناول في وجبة الغذاء.	90	64.2	50	35.8	54.73	4
13	تناول الشاي مع الاكل أو بعده مباشرة يقلل من امتصاص الحديد.	89	63.5	51	36.5	54.5	5
14	طبق الكشري والسلطة يعتبر وجبة متوازنة.	12	8.5	128	91.5	36.16	23
15	تناول الخضروات يساعد على منع الإمساك.	123	87.8	17	12.2	62.6	1
16	تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها.	55	39.2	85	60.8	46.40	14
17	الخبز الأسمر أفيد من الخبز الأبيض.	88	62.8	52	37.2	54.26	6
18	الألبان ومنتجاتها غنية بالكالسيوم.	111	79.2	29	20.8	59.73	2
19	تناول الاطعمة الغنية بالكالسيوم منذ الصغر يحمي الجسم من التعرض لهشاشة العظام في الكبر.	66	47.1	74	52.9	49.03	11
20	اضافة السمن البلدى بكثرة في الطبخ مضر بالصحة.	77	55	63	45	51.66	8
21	العسل الاسود يعالج فقر الدم.	89	63.5	51	36.5	54.50	5
22	أكل اللحمه السمين مضر لصحة البدن.	70	50	70	50	50	10
23	القيمة الغذائية للجبنه القرش أكبر من الجبنه بتاعة السوبر ماركت.	12	8.5	128	91.5	36.16	23
24	يحتوي الجزر على كمية كبيرة من فيتامين أ.	43	30.7	97	69.3	43.56	17
25	يحتوي الكرنب والقرنبيط على نسبة عالية من عنصر الكبريت الطبيعي.	18	12.8	122	87.2	37.6	21
26	البطاطس والأرز مصدر غني للنشويات.	80	57.1	60	42.9	52.36	7
27	تعتبر الكربوهيدرات مصدر للطاقة.	20	14.2	120	85.8	38.06	20

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

الاتجاهات الغذائية عند النساء الريفيات المبحوثات فى القرية الأعلى فى مستوى التنمية:
جدول (5) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات المبحوثات بالعينة البحثية وفقاً لبنود إتجاهتهن الغذائية (القرية الأعلى)

الترتيب	% للمتوسط المرجح الموزون	غير موافق		إلى حد ما		موافق		الاتجاهات الغذائية عند المرأة الريفية	م
		عدد	%	عدد	%	عدد	%		
14	30.58	46.5	65	23.5	33	30	42	من الضروري احتواء الوجبة المتوازنة على مصدر بروتين ومصدر للطاقة ومصدر للفيتامينات.	1
1	47.5	65.8	92	25.7	36	8.5	12	من الأفضل نقع اللحوم والدواجن قبل طهيها بفترة.	2
17	29.7	46.5	65	28.5	40	25	35	من الأفضل نقع الخضروات فى الماء بعد تقطيعها.	3
19	26.6	55.8	78	28.5	40	15.7	22	من الأفضل نقع الأرز فى الماء بعد غسله.	4
18	26.8	52.3	73	34.2	48	13.5	19	من الأفضل تقطيع خضروات السلطة قبل الأكل مباشرة.	5
16	29.2	55.8	78	12.8	18	31.4	44	من الأفضل نزع جلد الدجاج قبل تسويتها.	6
17	29.7	50.1	70	21.4	30	28.5	40	من الأفضل اضافة ملح أو خل أو ليمون عند غسيل الخضروات.	7
17	29.1	52.2	73	20.7	29	27.1	38	أفضل عمل طبق السلطة باستمرار مع الوجبات الغذائية.	8
13	31.1	52.3	73	8.5	12	39.2	55	الإفراط فى تناول الأغذية المعلبة والمحفوظة مضر بصحة الإنسان.	9
8	37.6	29.3	41	15.7	22	55	77	مضغ الطعام جيداً بالفم أفضل من بلعه بدون مضغ.	10
15	30.4	44.4	62	28.5	40	27.1	38	عصير الفاكهة أفضل من المشروبات الغازية.	11
16	30.3	54.4	76	9.2	13	36.4	51	الأغذية الغنية بالكالسيوم تساعد على الوقاية من هشاشة العظام.	12
20	13.8	58.7	82	13.5	19	27.8	39	كل الواحد ما ياكل لحمه اكثر كل ما تتحسن صحته وقدرته على العمل.	13
13	13.1	34.3	48	50	70	15.7	22	إضافة كميات كبيرة جداً من الملح للطعام أمر مهم وضرورى.	14
21	11.6	27.8	39	38.7	54	33.5	47	من الأفضل شراء الملح من الباعه الجائلين.	15
10	35.5	45.1	63	22.8	32	32.1	45	من الأفضل إضافة كمية من الدهون إلى اللحم المفروم.	16
9	36.3	47.3	66	23.5	33	29.2	41	من الأفضل الطهى بطريقة التسبيك.	17
12	31.9	38.3	54	14.6	20	47.1	66	من الأفضل تقطيع الخضروات والفاكهه بنفس سكينه تقطيع اللحوم.	18
7	38	49.4	69	29.2	41	21.4	30	وجبة الإفطار ليست ضرورية.	19
4	39.7	55.1	77	28.5	40	16.4	23	الأكل المملح أفيد صحياً من الأكل العادب.	20
11	32.8	42.2	59	12.8	18	45	63	ما يفضاش أمشى ولا أعمل رياضة بعد الأكل.	21
6	38.6	40.8	57	50	70	9.2	13	من الأفضل شرب الكوكاكولا باستمرار بعد الأكل.	22
5	39.2	48	67	39.2	55	12.8	18	اللحوم المصنعة مثل اللنشون والبسطرمة أفضل من اللحوم العادية.	23
3	40.3	62.2	87	17.8	25	20	28	الزيوت المهدرجة ليس لها تأثير ضار على صحة الإنسان.	24
2	43	67.3	94	23.5	33	9.2	13	تناول اللحوم الحمراء أفضل من الدجاج بكثير.	25

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

الاتجاهات الغذائية عند النساء الريفيات المبحوثات فى القرية الأقل فى مستوى التنمية:
جدول (6) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات المبحوثات بالعينة البحثية وفقاً لبنود إتجاهاتهن الغذائية (القرية الأقل)

الترتيب	% للمتوسط		غير موافق		إلى حد ما		موافق		الاتجاهات الغذائية عند المرأة الريفية	م
	المرجح	الموزون	عدد	%	عدد	%	عدد	%		
21	28.31		72	51.5	38	27.1	30	21.4	من الضروري احتواء الوجبة المتوازنة على مصدر بروتين ومصدر للطاقة ومصدر للفيتامينات.	1
10	36.88		42	30.1	80	57.1	18	12.8	من الأفضل نقع اللحوم والدواجن قبل طهيها بفترة.	2
24	24.25		96	68.7	24	17.1	20	14.2	من الأفضل نقع الخضروات فى الماء بعد تقطيعها.	3
23	26.32		82	58.6	35	25	23	16.4	من الأفضل نقع الأرز فى الماء بعد غسله.	4
22	26.86		73	52.3	48	34.2	19	13.5	من الأفضل تقطيع خضروات السلطة قبل الأكل مباشرة.	5
19	29.26		78	55.8	18	12.8	44	31.4	من الأفضل نزع جلد الدجاج قبل تسويتها.	6
18	29.73		70	50.1	30	21.4	40	28.5	من الأفضل اضافة ملح أو خل أو ليمون عند غسل الخضروات.	7
20	29.15		73	52.2	29	20.7	38	27.1	أفضل عمل طبق السلطة باستمرار مع الوجبات الغذائية.	8
9	37.01		46	32.9	17	12.1	77	55	الإفراط فى تناول الأغذية المعلبة والمحفوظة مضر بصحة الإنسان.	9
13	32.35		63	45.1	22	15.7	55	39.2	مضغ الطعام جيداً بالفم أفضل من بلعه بدون مضغ.	10
16	30.45		62	44.4	40	28.5	38	27.1	عصير الفاكهة أفضل من المشروبات الغازية.	11
17	30.33		76	54.4	13	9.2	51	36.4	الأغذية الغنية بالكالسيوم تساعد على الوقاية من هشاشة العظام.	12
5	38.48		82	58.7	19	13.5	39	27.8	كل الواحد ما ياكل لحمة أكثر كل ما تتحسن صحته وقدرته على العمل.	13
12	36.43		48	34.3	70	50	22	15.7	أضافة كميات كبيرة جداً من الملح للطعام أمر مهم وضرورى.	14
14	32.05		55	39.4	19	13.5	66	47.1	من الأفضل شراء الملح من الباعه الجائلين.	15
11	36.56		72	51.5	23	16.4	45	32.1	من الأفضل إضافة كمية من الدهون إلى اللحم المغروم.	16
8	37.28		74	53	25	17.8	41	29.2	من الأفضل الطهى بطريقة التسبيك.	17
15	31.93		54	38.7	20	14.2	66	47.1	من الأفضل تقطيع الخضروات والفاكهه بنفس سكينه تقطيع اللحم.	18
6	38		69	49.4	41	29.2	30	21.4	وجبة الفطار ليست ضرورية.	19
3	39.78		77	55.1	40	28.5	23	16.4	الأكل المملح أفيد صحياً من الأكل العادب.	20
	32.86		59	42.2	18	12.8	63	45	ما بفضاش أمشى ولا أعمل رياضة بعد الأكل.	21
4	38.6		57	40.8	70	50	13	9.2	من الأفضل شرب الكوكاكولا باستمرار بعد الأكل.	22
1	42.68		90	64	39	27.8	11	8.5	اللحوم المصنعة ذى اللنشون والبسطرمة أفضل من اللحوم العادية.	23

2	40.36	62.2	87	17.8	25	20	28	الزيوت المهدرجة ليس لها تأثير ضار على صحة الإنسان.	24
7	37.75	40.7	57	45.1	63	14.2	20	تناول اللحوم الحمراء افضل من الفراخ بكثير.	25

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

الممارسات الغذائية عند النساء الريفيات المبحوثات:

جدول (7) التوزيع العددي والنسبي النساء الريفيات المبحوثات بالعينة البحثية وفقاً لنمود الممارسات الغذائية لهن (القرية الأعلى)

الترتيب	% للمتوسط		أحيانا		بإستمرار		م	الممارسات الغذائية عند المرأة الريفية
	المرجح الموزون	%	عدد	%	عدد	%		
15	29.85	43.7	61	33.5	47	22.8	32	1 بتحريصي دوماً على وجبة الإفطار .
21	19.5	86.5	121	10	14	3.5	5	2 بتأخدي كل يوم الصباح معلقة عسل عالريق .
10	32.11	35.8	50	35.7	50	28.5	40	3 بتتقعي اللحوم والدواجن قبل طهيها بفترة .
9	32.35	45.1	63	15.7	22	39.2	55	4 بتتقعي الأرز فى الماء بعد أما بتغسلية .
17	27.85	37.9	53	57.1	80	5	7	5 بتستخدمي المياه بتاعة سلق الخضروات .
5	36.75	13.7	19	52.1	73	34.2	48	6 بتحاولي تعملي رجيم .
18	26.53	52.9	74	35	49	12.1	17	7 بتغسلي سنانك بالفرشة بعد كل وجبه .
1	42.71	16.5	23	10.7	15	72.8	102	8 بتحريصي على شرب اللبن يومياً .
8	32.86	28.6	40	40	56	31.4	44	9 بتضيفي الملح للحمة قبل ما تشويها .
11	32.06	31.6	44	29.2	41	39.2	55	10 بتحريصي على الأكل المملح ذى السردين والرنجة والفيسخ .
14	30.26	30.1	42	21.4	30	48.5	68	11 بتضيفي الفلفل الأسود والشطة بكما ت كبيرة عالأكل .
2	41.45	60.8	85	27.1	38	12.1	17	12 بتشربي الشاي الثقيل والقهوة المركزة على طول .
19	20.73	10.8	15	2.8	4	86.4	121	13 بتحريصي على تناول المشروبات المثلجة .
22	18.7	2.2	3	7.8	11	90	126	14 بتحريصي على تناول الأكل المحمر والمقلي .
6	34.65	43.6	61	20.7	29	35.7	50	15 بتحريصي على تناول الحلويات والجاتوهات والسكريات بكتره .
12	31.21	35.8	50	15.7	22	48.5	68	16 بتاكلي لحمه ملبسه بالدهن .
16	29.66	30.8	43	16.4	23	52.8	74	17 بتستخدمي الزيت المغلى أكثر من مرة فى عملية الطبخ .
3	38.71	60.8	85	10.7	15	28.5	40	18 بتستخدمي كميات كبيرة من البهارات والفلفل والمواد الحارقة فى الطبخ .
20	19.91	8.7	12	2.1	3	89.2	125	19 بتشربي الشاي بعد الأكل مباشرة .
7	34.55	39.4	55	28.5	40	32.1	45	20 بتطبخي الأكل على درجة حرارة مرتفعة .
15	29.80	18	25	42.8	60	39.2	55	21 بتدخلي الأكل وتطعية من التلاجة مرات كثيرة فى اليوم .
4	37.58	51	71	35.5	50	13.5	19	22 اللحمه المجمدة بتحطيا فى ميه سخنه بعد ما بتطعيها من التلاجه عشان تفكيها .
13	30.75	28	39	28.5	40	43.5	61	23 بتاكلي حلويات بعد الأكل مباشرة .

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

جدول (8) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات المبحوثات بالعينة البحثية وفقاً لبنود الممارسات الغذائية لهن (القرية الأقل)

الترتيب	% للمتوسط		لا		أحيانا		باستمرار		الممارسات الغذائية عند المرأة الريفية	م
	المرجح	الموزون	عدد	%	عدد	%	عدد	%		
18	25.81	60.8	85	23.5	33	15.7	22	1	بتحرصي دوماً على وجبة الإفطار .	
23	19.75	87.2	122	7.1	10	5.7	8	2	بتأخدي كل يوم الصبح معلقة عسل عالىق .	
20	24.36	67.9	95	17.8	25	14.2	20	3	بتتقعي اللحوم والدواجن قبل طهيها بفترة .	
16	30.33	50.8	71	17.8	25	31.4	44	4	بتتقعي الأرز فى الماء بعد أما بتغسلية .	
21	24.06	52.2	73	37.1	52	10.7	15	5	بتستخدمي المياه بتاعة سلق الخضروات .	
15	31.11	38.1	53	37.1	52	24.8	35	6	بتحاولي تعملي رجيم .	
22	23.70	66.4	93	25	35	8.6	12	7	بتغسلي سنانك بالفرشة بعد كل وجبه .	
2	38.55	20.1	28	28.5	40	51.4	72	8	بتحرصي على شرب اللبن يومياً .	
17	28.78	49.4	69	28.5	40	22.1	31	9	بتصيفي الملح للحمة قبل ما تشويها .	
4	37	50.1	70	22.1	31	27.5	39	10	بتحرصي على الأكل المملح ذى السردين والرنة والفيسخ .	
12	32.65	30.1	42	35.7	50	34.2	48	11	بتصيفي الفلفل الأسود والشطة بكما كبرى عالأكل .	
13	32.53	38	53	19.2	27	42.8	60	12	بتشربي الشاي الثقيل والقهوة المركزة على طول .	
10	34.18	40.8	57	23.5	33	35.7	50	13	بتحرصي على تناول المشروبات المثلجة .	
3	37.4	55.8	78	12.8	18	31.4	44	14	بتحرصي على تناول الأكل المحمر والمقلي .	
1	39.3	60.8	85	14.2	20	25	35	15	بتحرصي على تناول الحلويات والجاتوهات والسكريات بكثره .	
14	32.23	40.8	57	25	35	34.2	48	16	بتاكلي لحمه ملبسه بالدهن .	
11	34.06	41.5	58	21.4	30	37.1	52	17	بتستخدمي الزيت المغلى أكثر من مرة فى عملية الطبخ .	
5	36.91	41.5	58	38.5	54	20	28	18	بتستخدمي كميات كبرى من البهارات والفلفل والمواد الحارقة فى الطبخ .	
19	24.41	17.9	25	10.7	15	71.4	100	19	بتشربي الشاي بعد الأكل مباشرة .	
9	34.76	44.3	62	20	28	35.7	50	20	بتطبخي الأكل على درجة حرارة مرتفعة .	
8	35.73	42.2	59	30	42	27.8	39	21	بتدخلي الأكل وتطلعية من التلاجة مرات كثيرة فى اليوم .	
7	36.1	45.8	64	25	35	29.2	41	22	اللحمة المجمدة بتحطياها فى ميه سخنه بعد ما بتطليها من التلاجه عشان تفكيها .	
6	36.43	49.3	69	20	28	30.7	43	23	بتاكلي حلويات بعد الأكل مباشرة .	

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

أهم المشكلات التي تواجه المبحوثات لتحقيق الوعي الغذائي لهن:
جدول (9) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات المبحوثات بالعينة البحثية وفقاً لأهم المشكلات التي تواجهن لتحقيق الوعي الغذائي (القرية الأعلى)

م	أهم المشكلات التي تواجهن لتحقيق الوعي الغذائي	موجودة		إلى حد ما		غير موجودة		المرجح الموزون	الترتيب
		عدد	%	عدد	%	عدد	%		
1	عدم توفر معارف ومهارات كافية تتيح لهم اقتناء وإعداد واستهلاك وجبات وافية تغذوياً.	64	45.7	47	33.5	29	20.8	29.18	4
2	عدم توافر أخصائية تغذية فى القرية.	71	51	50	35.5	19	13.5	37.58	1
3	عدم معرفة أفضل الأساليب الغذائية لمواجهة تسوس الأسنان.	51	36.4	55	39.2	34	24.4	31.33	3
4	عدم معرفة الأساليب الغذائية للوقاية من فقر الدم الغذائي.	57	40.7	62	44.2	21	15.1	29.06	5
5	ممارسة العادات الغذائية الخاطئة التي تسبب حدوث السمنة.	99	70.7	14	10	27	19.3	24.67	7
6	عدم معرفة الأسباب الغذائية التي تؤدي إلى الإصابة بزيادة النشاط وفرط الحركة عند الأطفال.	80	57.1	33	23.5	27	19.4	27.05	6
7	عدم معرفة الأساليب الغذائية لمواجهة الحساسية الغذائية.	69	49.2	16	11.4	55	39.4	31.70	2

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

يتضح من بيانات الجدول رقم (9) أن مشكلة عدم توافر أخصائية تغذية فى القرية تاتي فى المرتبة رقم (1) ثم يأتى بعد ذلك مشكلة عدم معرفة الأساليب الغذائية لمواجهة الحساسية الغذائية، ثم عدم معرفة أفضل الأساليب الغذائية لمواجهة تسوس الأسنان، ثم عدم توفر معارف ومهارات كافية تتيح لهم اقتناء وإعداد

جدول (10) التوزيع العددي والنسبي للنساء الريفيات المبحوثات بالعينة البحثية وفقاً لأهم المشكلات التي تواجهن لتحقيق الوعي الغذائي (القرية الأقل)

م	أهم المشكلات التي تواجهن لتحقيق الوعي الغذائي	موجودة		إلى حد ما		غير موجودة		المرجح الموزون	الترتيب
		عدد	%	عدد	%	عدد	%		
1	عدم توفر معارف ومهارات كافية تتيح لهم اقتناء وإعداد واستهلاك وجبات وافية تغذوياً.	45	32.1	27	19.4	68	48.5	36.06	2
2	عدم توافر أخصائية تغذية فى القرية.	125	89.2	12	8.7	3	2.1	19.91	7
3	عدم معرفة أفضل الأساليب الغذائية لمواجهة تسوس الأسنان.	36	25.7	24	17.1	80	57.2	38.58	1
4	عدم معرفة الأساليب الغذائية للوقاية من فقر الدم الغذائي.	40	28.5	44	31.4	56	40.1	35.26	3
5	ممارسة العادات الغذائية الخاطئة التي تسبب حدوث السمنة.	70	50	19	13.5	51	36.5	31.08	4

5	29.28	16.4	23	42.9	60	40.7	57	عدم معرفة الأسباب الغذائية التي تؤدي إلى الإصابة بزيادة النشاط وفرط الحركة عند الأطفال.
6	29.06	31.5	44	11.4	16	57.1	80	عدم معرفة الأساليب الغذائية لمواجهة الحساسية الغذائية.

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات الدراسة الميدانية 2024.

العلاقة الارتباطية بين المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية والوعي الغذائي عند المرأة الريفية وبين المتغيرات المدروسة: حيث يتبين من بيانات الجدول رقم (11) وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المعارف الغذائية للنساء الريفيات في القرية الأعلى في مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي، مهنة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.23، 0.72، 0.81، 0.43، 0.61).

حيث تبين من بيانات الجدول رقم (10) أن مشكلة عدم معرفة أفضل الأساليب الغذائية لمواجهة تسوس الأسنان تأتي في المرتبة رقم (1)، ثم عدم توفر معارف ومهارات كافية لتتيح لهم اقتناء وإعداد واستهلاك وجبات وافية تغذوياً، ثم عدم معرفة الأساليب الغذائية للوقاية من فقر الدم الغذائي، ثم ممارسة العادات الغذائية الخاطئة التي تسبب حدوث السمنة، ثم عدم معرفة الأسباب الغذائية التي تؤدي إلى الإصابة بزيادة النشاط وفرط الحركة عند الأطفال، ثم عدم معرفة الأساليب الغذائية لمواجهة الحساسية الغذائية، ثم عدم توافر أخصائية تغذية في القرية.

جدول رقم (11) نتائج إختبار العلاقة الارتباطية بين المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية والوعي الغذائي عند المرأة الريفية وبين المتغيرات المدروسة (القرية الأعلى)

الوعي الغذائي	الممارسات الغذائية	الاتجاهات الغذائية	المعارف الغذائية	
# 0.06	# **0.32	# **0.42	# **0.61	السن.
# **0.32	# **0.47	# *0.21	# **0.43	المستوى التعليمي.
€ 0.02	€ 0.09	€ 0.01	€ 0.23	الحالة الزوجية للمبحوثة
#0.08	#0.39	#0.01	#0.035	عدد أفراد الوحدة المعيشية للمبحوثة.
€ **0.36	€ *0.152	€ **0.52	€ **0.81	مهنة المبحوثة.
# **0.26	# *0.65	#05.0	#0.13	الحيازة المزرعية لأسرة المبحوثة.
#0.44	# **0.82	# **0.34	# **0.72	الدخل الشهري لأسرة المبحوثة.
€ 0.28	€ *0.42	€ 0.02	€ 0.21	مصادر الحصول على المعلومات الغذائية.
€ 0.42	€ *0.16	€ 0.22	€ 0.04	المشاركة في المنظمات الإجتماعية.
€ **0.66	€ **0.82	€ **0.51	€ **0.23	مستوى الطموح العام .

** معنوي عند مستوى معنوية (0.01) * معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

(قيمة معامل ارتباط بيرسون) ، € (قيمة معامل ارتباط سبيرمان).

كما تبين وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الإتجاهات الغذائية للنساء الريفيات في القرية الأعلى في مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي، مهنة المبحوثة، الحيازة المزرعية لأسرة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، مصادر الحصول على المعلومات الغذائية، المشاركة في المنظمات الإجتماعية، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.21، 0.42، 0.21، 0.51، 0.34، 0.52).

كما تبين وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الممارسات الغذائية للنساء الريفيات في القرية الأعلى في مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي، مهنة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.82، 0.16، 0.42، 0.82، 0.65، 0.152، 0.47).

كما تبين وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الوعي الغذائي للنساء الريفيات في القرية الأعلى في مستوى التنمية عند مستوى معنوية

(0.01)، وبين كل من (المستوى التعليمي، مهنة المبحوثة، الحياة المزرعية لأسرة المبحوثة، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.36، 0.26، 0.66، 0.32).

جدول رقم (12) نتائج اختبار العلاقة الارتباطية بين المعارف والاتجاهات والممارسات الغذائية والوعي الغذائي عند المرأة الريفية وبين المتغيرات المدروسة (القرية الأقل)

المعارف الغذائية	الاتجاهات الغذائية	الممارسات الغذائية	الوعي الغذائي
# *0.17	# **0.30	# **0.41	# *0.56
# **0.35	# **0.42	# **0.20	# **0.51
€0.05	€ 0.11	€ 0.04	€ 0.08
#0.24	#0.05	# 0.06	# 0.21
€ **0.42	€0.37	€ *0.55	€ *0.26
# 0.32	# 0.06	# 0.50	# 0.16
# **0.72	# **0.47	# **0.56	# **0.44
€ 0.12	€ 0.40	€ *0.32	€ 0.05
€ *0.39	€ *0.22	€ **0.42	€ *0.72
€ *0.72	€ **0.52	€ **0.12	€ **0.72

** معنوية عند مستوى معنوية (0.01) * معنوية عند مستوى معنوية (0.05) # (قيمة معامل ارتباط بيرسون) ، € (قيمة معامل ارتباط سبيرمان).

مهنة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، المشاركة في المنظمات الإجتماعية، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.56، 0.51، 0.44، 0.26، 0.72، 0.72).

التوصيات:

1- ضرورة العمل على توفير أخصائية تغذية من خلال مراكز رعاية الأمومة والطفولة في محيط كل قرية أو مجموعة من القرى لمساعدة النساء الريفيات على تحقيق التنقيف الغذائي الجيد ونشر الوعي بالأساليب التغذوية السليمة والعلاقة بين الصحة والغذاء.

2- العمل على تعزيز البنين المعرفي التغذوي للمرأة الريفية، من خلال إعداد وتنفيذ برامج إرشادية للنساء الريفيات في مجال المحافظة على جودة المواد الغذائية من خلال الدور الذي يقوم به جمعيات تنمية المجتمع المحلي.

3- دعم نشر الثقافة الغذائية من خلال وسائل الإعلام المختلفة والإهتمام بالبرامج التثقيفية المدروسة والإهتمام بالجانب الكيفي للموضوعات الغذائية من حيث الدقة والحداثة.

4- العمل على تنسيق وتكامل الجهود التوعوية والبحثية لتخطيط وإعداد وتنفيذ برامج تنمية تسمح بمشاركة مختلف المسؤولين والمعنيين بالنواحي التغذوية لتزويد المرأة الريفية بالمعارف والممارسات الغذائية الصحيحة وتصحيح ما لديهم من معارف وممارسات خاطئة.

المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية:

حيث يتبين من بيانات الجدول رقم (12) وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المعارف الغذائية للنساء الريفيات في القرية الأقل في مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي، مهنة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، المشاركة في المنظمات الإجتماعية، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.17، 0.35، 0.42، 0.39، 0.72، 0.72). كما تبين وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الاتجاهات الغذائية للنساء الريفيات في القرية الأقل في مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، المشاركة في المنظمات الإجتماعية، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.30، 0.42، 0.20، 0.42، 0.56، 0.56).

كما تبين وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الممارسات الغذائية للنساء الريفيات في القرية الأقل في مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي، مهنة المبحوثة، الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، مصادر الحصول على المعلومات الغذائية، المشاركة في المنظمات الإجتماعية، مستوى الطموح العام) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (0.32، 0.26، 0.66، 0.32).

كما تبين وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الوعي الغذائي للنساء الريفيات في القرية الأقل في مستوى التنمية عند مستوى معنوية (0.01)، وبين كل من (السن، المستوى التعليمي،

- بمنطقة عسير، مجلة الإقتصاد الزراعي والعلوم الإجتماعية ، المجلد (48)، العدد (1).
- محمد، أسماء عاطف ، عبد الرحمن محمود عليان، رشا حسين عبد العزيز، محمد صلاح الدين مصطفى (2018)، تقييم آثار التكاليف الإقتصادية لأعراض سوء التغذية على التنمية المستدامة في مصر ، مجلة العلوم البيئية، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس ، المجلد الثالث والأربعون، الجزء الثالث.
- ثانياً: مراجع باللغة الإنجليزية:
- **Katenga-Kaunda LZ, Kamudoni PR, Holmboe-Ottesen G, Fjeld HE, Mdala I, Shi Z, et al.(2021)** Enhancing nutrition knowledge and dietary diversity among rural pregnant women in Malawi: a randomized controlled trial. BMC Pregnancy Childbirth. (2021) 21:644. doi: 10.1186/s12884-021-04117-5
 - **Beverly D. Leipter PhD, RN, Julie A. George MA,(2008)**, Determinants of Rural Women's Health: A Qualitative Study in Southwest Ontario,the journal of rural health, Volume24, Issue2, Spring 2008,Pages 210-218.
 - **Gurpreet Arora, G. K. Kochar , Gunjan Soni(2015)**, Nutritional Awareness and Status of Adolescent Girls Studying in Schools of Urban and Rural Areas of District Kurukshetra, Journal of Food and Nutrition Sciences,volume 12, issue 6.
 - **Kaur K, Grover K, Kaur N. (2015)** Assessment of Nutrition Knowledge of Rural Mothers and Its Effectiveness in Improving Nutritional Status of Their Children. Indian Research Journal of Extension Education. 2015;15(4):90-98.
 - **Pamela A. Williams, Nutrition-Education Program Improves Preschoolers' At-Home Diet(2014):** A Group Randomized Trial, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Vol 114, Issue 7, July 2014, Pp1001-1008.
 - الجزائر ، محمد حمودة، منال فهمي إبراهيم علي و أميرة عبد القادر عبد ربه(2021)، العوامل المؤثرة علي الوعي الصحي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ، مجلة العلوم الزراعية المستدامة، المجلد (47)، العدد (1).
 - الطيب، هاشمي (2021)، مدخل إلى التنمية الريفية والمجتمع الريفي ، مفاهيم ، نظريات وسياسات، دار اليازوري العالمية للطبع والنشر والتوزيع، الجزائر .
 - الظاهر ، نعيم إبراهيم (2009) إدارة المعرفة ، الطبعة الأولى، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع ،عمان.
 - العلي ، عبد الستار وعامر إبراهيم قديجلي وغسان عيسى العمري (2006) ، المدخل إلى إدارة المعرفة، دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة، عمان ، الأردن.
 - الكندري، مريم إبراهيم (2022) الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت ، مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي ، المجلد الخامس ، العدد الثالث، كلية التربية ، جامعة أسيوط.
 - المعلم ، معالم حسن علي (2021)، قياس الوعي الغذائي للمرأة في منطقة الخرج ، مجلة أسيوط للعلوم الزراعية ، المجلد (52) ، العدد(2).
 - تقرير التنمية البشرية(2022)، الأمانة العامة للمجلس الأعلى للتخطيط والتنمية،وزارة التخطيط والتنمية الإقتصادية.
 - حنفي ، رحاب عبد المنعم ، زينب محمود عبد الرحمن ، هبة نور الدين محمد (2021) ، ممارسات المرأة الريفية في مجال حفظ وتخزين الغذاء بمحافظة البحيرة، مجلة اتحاد الجامعات العربية للعلوم الزراعية،مجلد (29) ، عدد (1) ، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر .
 - رشوان ،حسين عبد الحميد(2008) ، نظرية المعرفة و المجتمع "دراسة في علم اجتماع المعرفة"، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
 - طبية، عبد العزيز ثابت(2021)، المستوى المعرفي والتطبيقي لجودة وسلامة الغذاء لدى المرأة الريفية في محافظة أحد رفيدة