



Role of Rural Woman in Reducing Household Food Waste and Achieving Food Security in Rural Egyptian in El-Behira Governorate

دور المرأة الريفية في الحد من فقد الغذاء المنزلي وتحقيق الأمن الغذائي للريف المصري بمحافظة البحيرة

Aya M. M. A. El-Shareef¹, Abo-Zaid M. M. EL-Habal¹, Gaber A. B. Shehata¹ & Mohamed A. E. Abd- Elkader²

¹Dept. Of Agricultural Economics, Faculty of Agriculture (Saba Basha), Alexandria University

²Dept. Of Rual Development, Faculty of Agriculture, Alexandria University

DOI: [10.21608/JALEXU.2025.353766.1254](https://doi.org/10.21608/JALEXU.2025.353766.1254)



Article Information

Received: February 4th, 2025

Revised: February 15th, 2025

Accepted: February 18th, 2025

Published: March 30th, 2025

ABSTRACT: Food loss affects the process of economic and social development and the amount of production of food commodities, and then on the efforts made by the state to eradicate hunger, which leads to an increase in the prices of food commodities, and thus a lack of opportunities for low-income and poor individuals in the Egyptian countryside to obtain the healthy food necessary for them, which results in Increased numbers of individuals suffering from malnutrition.

The issue of food loss is considered one of the important issues in society because of its negative health, social, economic and environmental effects on society, whether in urban or rural areas. Despite rural women's experiences with regard to the processes of purchasing, preparing, cooking and storing food, the amounts of food wasted inside the home were not affected by this.

The research mainly aims to study the behavior of the rural women surveyed regarding reducing household food losses in achieving food security for the Egyptian countryside in some villages in El-Behira Governorate.

El-Behira Governorate was chosen to conduct the field study due to its proximity to the researcher's residential area and to Alexandria University, and due to its high relative importance in that it is considered the first agricultural governorate in Egyptian general. Likewise, the largest centers were chosen in terms of the relative importance of the number of females at the governorate level. Kafr El Dawwar and Damanhour centers were chosen.

The results indicate that about 58.2% of the study sample affirmed their strong agreement on the role of knowledge related to reducing household food losses, while about 35.9% of the study sample confirmed their agreement, while about 4.3% indicated neutral, while about 0.8% affirmed that they did not agree. They agreed, while about 0.8% indicated that they strongly disagreed with the role of knowledge related to reducing household food losses.

The results also indicate that there are about 57.2% of the study sample confirming their strong agreement with the role of practices related to reducing household food losses, while about 36.7% of the study sample confirmed their agreement, while about 4.4% indicated neutral, while about 0.6% confirmed They disagreed, while about 1.1% indicated that they strongly disagreed with the role of practices related to reducing household food losses.

The results also indicate that about 55.7% of the study sample affirmed their strong agreement with the role of trends related to reducing household food losses, while about 37.8% of the study sample confirmed their agreement, while about 4.5% indicated neutral, while about 1.2% affirmed that they disagreed, while about 0.8% indicated that they strongly disagreed with the role of trends related to reducing household food losses.

The results also indicate that about 55.9% of the study sample confirmed their strong agreement with the causes of nutritional loss among rural women, while about 38.1% of the study sample confirmed their agreement, while about 4.8% indicated neutral, while about 0.4% confirmed their disagreement. While about 0.9% indicated that they strongly disagree with the causes of nutritional loss among rural women.

In light of the results of the research, it is recommended that:

- The importance of regularly checking food stocks to ensure that they are not spoiled - Make sure to write a list of the necessary nutritional needs and do not buy what we do not need.
- Use suitable containers to preserve food, which increases the shelf life of food.
- Read the instructions and expiry dates on foods very carefully.
- Buy high-quality food products.
- Cooking excessive amounts of food.
- Preserve and store food, whether in home refrigerators or freezers, to protect it from spoilage.

Keywords: Household food waste - food security - rural Egyptian - El-Behira Governorate

مقدمة

ارتفاع أسعار السلع الغذائية ومن ثم قلة فرص حصول الأفراد على الرغم من أن الغذاء يتعرض للفقد خلال مراحل إنتاجه وتسويقه المختلفة إلا أن النسبة الأكثر حدوثاً تكون على مستوى الاستهلاك النهائي في المنازل، حيث تراوحت نسبة الغذاء المهدر نتيجة الاستهلاك غير الرشيد وسوء التخطيط على مستوى المنازل في أوروبا وشمال أمريكا بين (95 – 115) كجم/ فرد سنوياً وفقاً لتقارير كل من (FAO, 2012; WRAP, 2009; 2013) ويوضح (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، 2015) أن فقد الغذاء في مصر يقدر بنحو 50 كجم لكل شخص في السنة، وتشير الفاو إلى أن هذا الفقد يندرج بالخطر بالنسبة لدولة تواجه مستويات مرتفعة من سوء التغذية، كما حذرت أيضاً من تزايد معدل الغذاء المفقود والمهدر والذي وصل إلى 50% في الفواكه، و40% في الأسماك، و30% في الألبان، ولذلك تعهدت الحكومة المصرية باتخاذ إجراءات بتخفيض خسائر فقدان الغذاء بنحو 50% بحلول عام 2024.

محدودي الدخل والفقراء في الريف على الغذاء الصحي اللازم لهم مما ينشأ عنه زيادة أعداد الأفراد الذين يعانون من سوء التغذية . ومن جانب آخر توجد تأثيرات سلبية لكميات الغذاء المفقودة والمهدرة على البيئة حيث تتحول الأغذية الملقاة في النفايات إلى غاز الميثان والذي ينتج طاقة تسبب الاحتباس الحراري بمقدار يزيد 25 مرة عن الطاقة الناتجة من غاز ثاني أكسيد الكربون (IPCC, 2007).

هذا وتبلغ كمية الفاقد والمهدر من الغذاء خلال فترة إنتاجه حوالي 1,3 مليار طن أي ما يعادل ثلث مقدار الاستهلاك العالمي وهي نسبة ضخمة تكفي لإطعام ثمن سكان العالم والذين يقعون تحت خط الفقر الغذائي ويعانون من أمراض سوء التغذية، كما أنها تكفي أيضاً لسد الاحتياجات الغذائية نتيجة الزيادة السكانية المتوقعة بحلول عام 2050، وتقدر نسبة الأفراد الذين لا يحصلون على القدر الكافي من الطعام بحوالي 750 مليون نسمة (Gustavsson, et al. 2011).

ويشير الفاو إلى أن هذا الفقد يندرج بالخطر بالنسبة لدولة تواجه مستويات مرتفعة من سوء التغذية، كما حذرت أيضاً من تزايد معدل الغذاء المفقود والمهدر والذي وصل إلى 50% في الفواكه، و40% في الأسماك، و30% في الألبان، ولذلك تعهدت الحكومة المصرية باتخاذ إجراءات بتخفيض خسائر فقدان الغذاء بنحو 50% بحلول عام 2024.

كما يؤثر الفقد الغذائي على عملية التنمية الاقتصادية والاجتماعية وكمية الإنتاج من السلع الغذائية ومن ثم على الجهود المبذولة من الدولة للقضاء على الجوع مما يؤدي إلى ارتفاع أسعار السلع الغذائية ومن ثم قلة فرص حصول الأفراد محدودي الدخل والفقراء في الريف المصري على الغذاء الصحي اللازم مما ينشأ عنه زيادة أعداد الأفراد الذين يعانون من سوء التغذية.

مشكلة البحث:

يعتبر الفقد الغذائي من الموضوعات الهامة في المجتمع لما لها من آثار سلبية صحية واجتماعية واقتصادية وبيئية على المجتمع سواء في الحضر أو الريف. وعلى الرغم من خبرات المرأة الريفية فيما يختص بعمليات الشراء والإعداد والطهي والتخزين للغذاء إلا أن كميات الغذاء المهدر داخل المنزل لم تتأثر بذلك. أوضح (Graham-Row, et al, 2014) أن الفاقد والمهدر من الغذاء من الموضوعات التي تزايد الاهتمام بها خلال الفترة السابقة على المستويين المحلي والإقليمي والعالمي نظراً لارتباطه الوثيق بالأمن الغذائي واستدامة الغذاء للسكان، وتأثيره الضار على عملية التنمية الاقتصادية والاجتماعية ، حيث تؤثر كمية الفاقد من الغذاء على كمية الإنتاج من السلع الغذائية ومن ثم على الجهود المبذولة من الدولة للقضاء على الجوع مما يؤدي إلى

متعددة من الفقد مثل الفقد الكلي الذي يرجع إلى فساد المحصول، والفقد الاقتصادي الذي يعود إلى نقص القيمة النقدية نتيجة لانخفاض جودة المحصول ، والفقد النوعي الذي يعود إلى انخفاض المواصفات القياسية للمنتج، وفقد الغذاء الذي يعود لانخفاض القيمة الغذائية للمنتج بسبب نقص الوزن والجودة بالإضافة إلى الفقد الطبيعي بسبب مهاجمة الحشرات والطيور والذي يصعب تقديره بدقة. كما أن الفقد في الغذاء يسبب خسائر اقتصادية عديدة ممثلة في تكلفة الموارد التي أسهمت في إنتاج هذا الغذاء .

الهدف من البحث:

يستهدف البحث بصفة رئيسية دراسة دور الريفيات المبحوثات المتعلق بالحد من الفقد الغذائي المنزلي في تحقيق الأمن الغذائي للريف المصري في بعض قرى محافظة البحيرة، وسوف يتم تحقيق هذا الهدف من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- 1- التعرف على سلوك المرأة الريفية المبحوثة المتعلق بالحد من الفقد الغذائي.
- 2- دراسة أسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية.

الأهمية النظرية:

تتضح الأهمية النظرية للدراسة بما تتطوي عليه من نتائج علمية في كونها تعد محاولات للإسهام في الجهود العلمية بمجال الفقد الغذائي، حيث يمكن الاسترشاد بما تضمنته من مفاهيم ومتغيرات وطرق قياس، وما استخدمته من أساليب إحصائية، وما تسفر عنه من نتائج وتوصيات في فتح آفاق جديدة لإجراء المزيد من الدراسات وذلك لاستجلاء نواحي أخرى لم تتطرق إليها الدراسات السابقة.

الأهمية التطبيقية:

تنبثق الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما يمكن أن تسفر عنه من نتائج تحد من مشكلة الفقد الغذائي المنزلي بصورة عملية ومعرفة المعوقات التي تواجه ذلك، كما يأمل أن تسهم الدراسة في إلقاء المزيد من الضوء على معرفة سلوك المرأة الريفية في الحد من الفقد الغذائي المنزلي وتتيح الفرصة لوضع الدورات التدريبية لتنمية معارفهم ومهاراتهم فيما يتعلق بالحد من الفقد الغذائي المنزلي الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسر الريفية بمنطقة البحث.

الأسلوب البحثي:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل بيانات الاستبانة المتعلقة بدور المرأة الريفية المصرية في الحد من الفقد الغذائي المنزلي وتحقيق الأمن الغذائي للريف المصري، استخدمت العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومن الأساليب التي استخدمت ما يلي:

1. معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للتأكد من صدق الإتساق الداخلي لأداة الدراسة.
2. المتوسط الحسابي "Mean".

جدول رقم (1) : يوضح النتائج المرتبطة بالفئة العمرية

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
من 25 لأقل من 35	40	26.7	2
من 35 لأقل من 45	61	40.7	1
من 45 لأقل من 55	20	13.3	4
من 55 فأكثر	29	19.3	3
المجموع	150	100	-

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان مجتمع عينة الدراسة عام 2024.

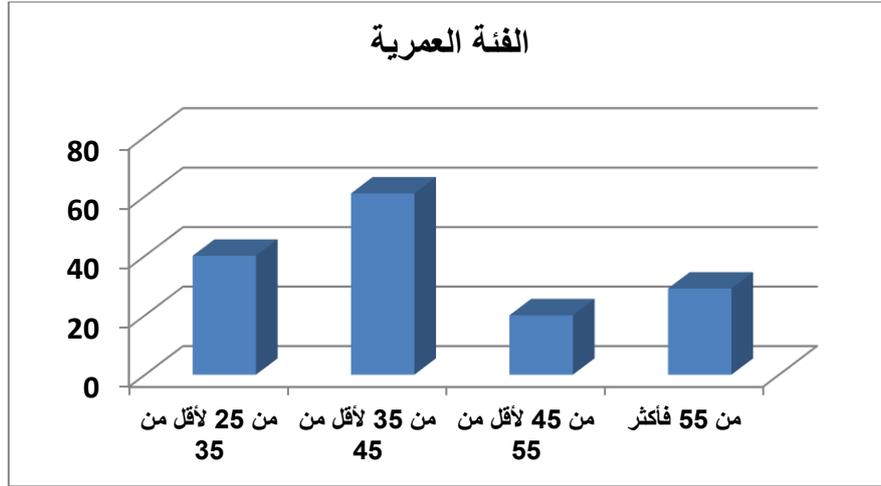
3. الانحراف المعياري "Standard Deviation"**العينة البحثية وجمع البيانات:**

تم اختيار محافظة البحيرة لإجراء الدراسة الميدانية لقرىها من منطقة سكن الباحثة ومن جامعة الإسكندرية، ونظرا لما تتميز به من ارتفاع أهميتها النسبية من حيث اعتبارها أولى المحافظات الزراعية على مستوى الجمهورية بصفة عامة، وبالمثل تم اختيار أكبر المراكز من حيث الأهمية النسبية لعدد الإناث علي مستوى المحافظة، وقد وقع الاختيار على مركز كفر الدوار ودمنهوور حيث بلغ عدد الإناث الريفية بهما قرابة 412.9، 326 الف نسمة علي الترتيب، بنسبة حوالى 14.64% ، 11.56% لكل منهما علي الترتيب من إجمالي عدد الإناث البالغ حوالى 2818.23 الف نسمة بالمحافظة (مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، محافظة البحيرة 2024).

وقد بلغ حجم العينة المختارة 150 مفردة، وتم جمع عدد 90 استمارة من مركز كفر الدوار، وعدد 60 استمارة من مركز دمنهور، باعتبارهما أكبر مركزين من حيث عدد الإناث بالمحافظة وتم تصميم الاستمارة لتشمل كل البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، وتجميعها بطريقة عشوائية من خلال سجلات الجمعيات الزراعية بقرى المركزين، وقد تم إجراء البحث عن طريق استمارة استبيان بالمقابلة الشخصية للمبحوثات الريفيات.

النتائج البحثية والمناقشة**أولا - الخصائص الديموجرافية لعينة الدراسة:****1- الفئة العمرية:**

تبين من بيانات الجدول رقم (1) أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (35 إلى أقل من 45 سنة) كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهن حوالى 40.7% ، ويأتي بعد ذلك الفئة اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (25 سنة إلى أقل من 35 سنة) حيث بلغت نسبتهن حوالى 26.7% ، ثم الفئة اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (55 سنة فأكثر) حيث بلغت نسبتهن حوالى 19.3% ويأتي بعد ذلك الفئة اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (45 سنة إلى أقل من 55 سنة) حيث بلغت نسبتهن حوالى 13.3% من إجمالي أعداد المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة-شكل (1).



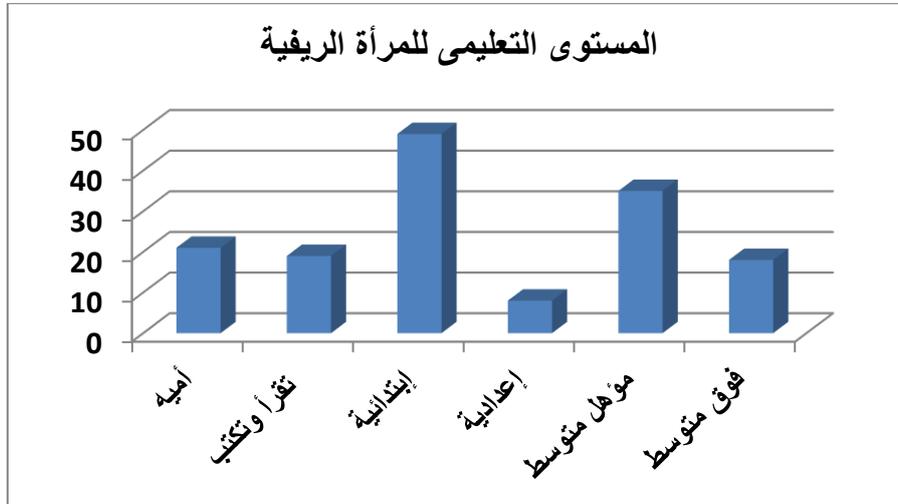
شكل رقم (1): توزيع الفئة العمرية

2- المستوى التعليمي للمرأة الريفية: أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة اللواتي تحملن شهادة إبتدائية كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهن حوالي 32.7% ، ويأتي بعد ذلك الفئة اللواتي تحملن مؤهل متوسط حيث بلغت نسبتهن حوالي 23.3% ، ثم فئة اللواتي لا تحملن مؤهل (أمية) حيث بلغت نسبتهن حوالي 14% ، ثم فئة اللواتي تقرأن وتكتب حيث بلغت نسبتهن حوالي 12.7% ، ثم فئة اللواتي تحملن مؤهل فوق متوسط حيث بلغت نسبتهن حوالي 12% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة، في حين خلت العينة من اللواتي تحملن شهادة جامعية أو فوق جامعية- جدول (2)، شكل(2).

جدول رقم (2) : يوضح النتائج المرتبطة بالمستوى التعليمي للمبحوثات

الترتيب	النسبة	المجموع	المتغيرات
3	14.0	21	أمية
4	12.7	19	تقرأ وتكتب
1	32.7	49	إبتدائية
6	5.3	8	إعدادية
2	23.3	35	مؤهل متوسط
5	12.0	18	فوق متوسط
-	100	150	المجموع

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.



شكل رقم (2): المستوى التعليمي للمرأة الريفية

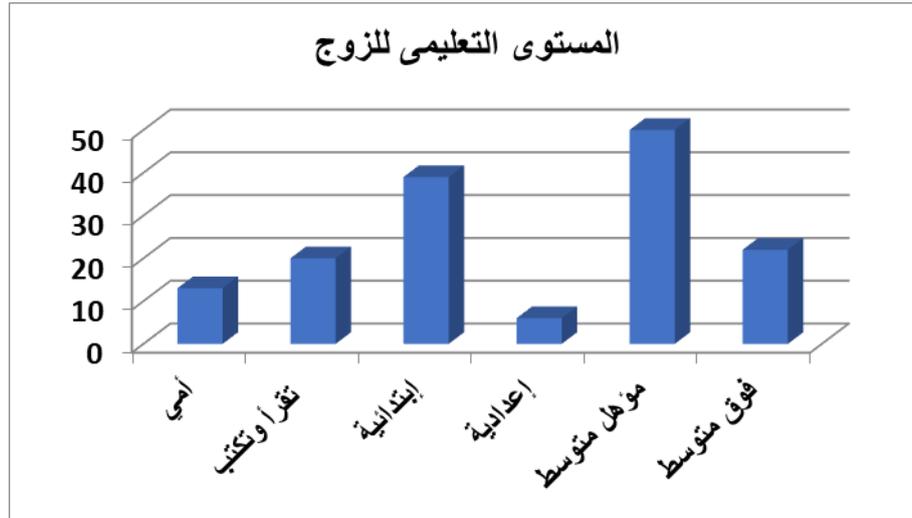
3- المستوى التعليمي للزوج:

أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة زوج المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة الذي يحمل مؤهل متوسط كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبته حوالي 33.3% ، ويأتي بعد ذلك فئة الذي يحمل شهادة ابتدائية حيث بلغت نسبته حوالي 26% ، ثم فئة الذي يحمل مؤهل فوق المتوسط حيث بلغت نسبته حوالي 14.7% ، ثم فئة الذي يقرأ ويكتب حيث بلغت نسبته حوالي 13.3% ، ثم فئة الذي لا يحمل مؤهل (أمي) حيث بلغت نسبته حوالي 8.7% ، ثم فئة الذي يحمل شهادة إعدادية حيث بلغت نسبته حوالي 4% من إجمالي أزواج المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة، في حين خلت العينة من الأزواج الحاملين لشهادة جامعية أو فوق جامعية- جدول (3) ، شكل (3).

جدول رقم (3): يوضح النتائج المرتبطة بالمستوى التعليمي لزوج المبحوثة

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
أمي	13	8.7	5
يقرأ ويكتب	20	13.3	4
إبتدائية	39	26.0	2
إعدادية	6	4.0	6
مؤهل متوسط	50	33.3	1
فوق متوسط	22	14.7	3
المجموع	150	100	-

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.



شكل رقم (3): المستوى التعليمي للزوج

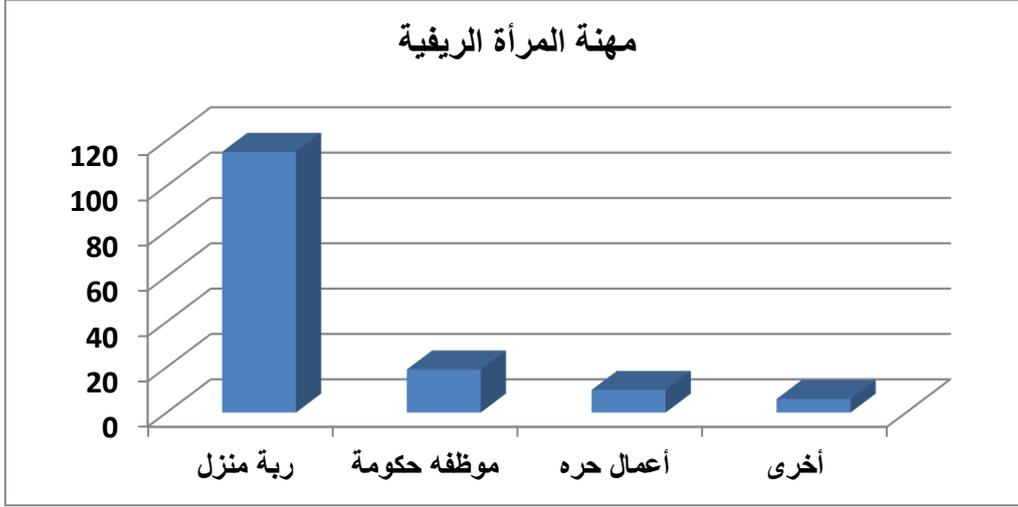
4- مهنة المرأة الريفية بعينة الدراسة:

أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بعينة الدراسة التي لا تعمل (ربة منزل) كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهن حوالي 76.7% ، ويأتي بعد ذلك فئة التي تعمل موظفه حكومية حيث بلغت نسبتهن حوالي 12.7% ، ثم فئة التي تعمل أعمال حرة حيث بلغت نسبتهن حوالي 6.7% ، ثم فئة التي تعمل أعمال أخرى حيث بلغت نسبتهن حوالي 4% من إجمالي المرأة الريفية بعينة الدراسة - جدول (4)، شكل (4).

جدول رقم (4) : يوضح النتائج المرتبطة بمهنة المرأة الريفية بعينة الدراسة

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
ربة منزل	115	76.7	1
موظفه حكومة	19	12.7	2
أعمال حرة	10	6.7	3
أخرى	6	4.0	4
المجموع	150	100	-

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.



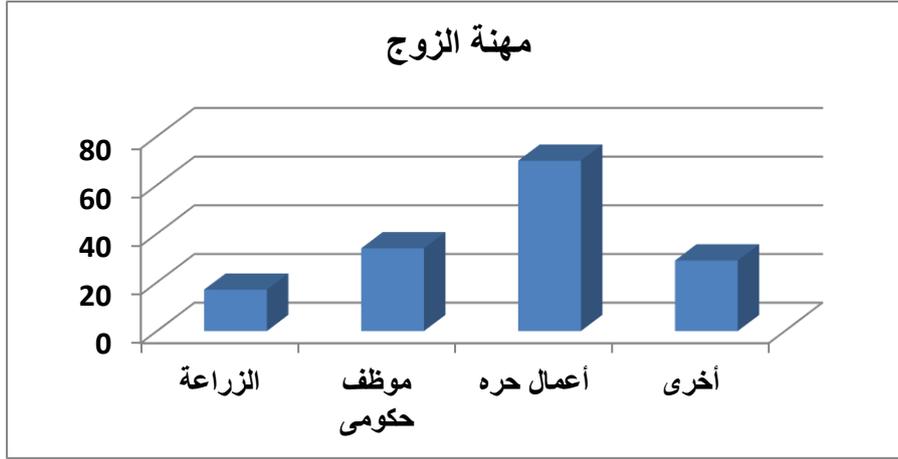
شكل رقم (4): مهنة المرأة الريفية

5- مهنة الزوج: حكومي حيث بلغت نسبته حوالي 22.7% ، ثم فئة الذي يعمل
أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة زوج المرأة الريفية بمحافظة البحيرة
بعينة الدراسة الذي يعمل أعمال حرة كانت هي الفئة الغالبة حيث
بلغت نسبته حوالي 46.7%، ويأتي بعد ذلك فئة الذي يعمل موظف
الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة -جدول (5) ، شكل (5).

جدول رقم (5) : يوضح النتائج المرتبطة بمهنة الزوج

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
الزراعة	17	11.3	4
موظف حكومي	34	22.7	2
أعمال حرة	70	46.7	1
أخرى	29	19.3	3
المجموع	150	100	-

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.



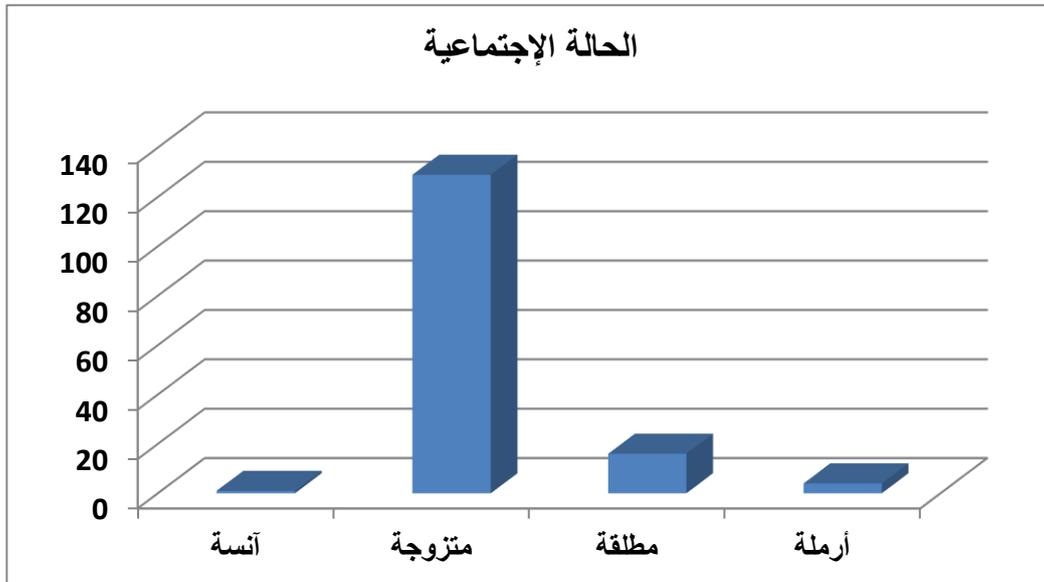
شكل رقم (5): مهنة الزوج

6- الحالة الاجتماعية للمرأة الريفية بعينة الدراسة: حوالي 10.7%، ثم فئة الأراامل حيث بلغت نسبتهن حوالي 2.7%، أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة ، ثم فئة اللواتى لم تتزوجن (أنسة) حيث بلغت نسبتهن حوالي بعينة الدراسة المتزوجة كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهن 86.0% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة - حوالي 86%، ويأتي بعد ذلك فئة المطلقات حيث بلغت نسبتهن 10.7%، ويأتي بعد ذلك فئة المطلقات حيث بلغت نسبتهن 2.7%، ويأتي بعد ذلك فئة المطلقات حيث بلغت نسبتهن 2.7%.

جدول رقم (6) : يوضح النتائج المرتبطة بالحالة الاجتماعية للمرأة الريفية بعينة الدراسة

الترتيب	النسبة	المجموع	المتغيرات
4	0.7	1	أنسة
1	86.0	129	متزوجة
2	10.7	16	مطلقة
3	2.7	4	أرملة
-	100	150	المجموع

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الإستمبيان بمجتمع عينة الدراسة.



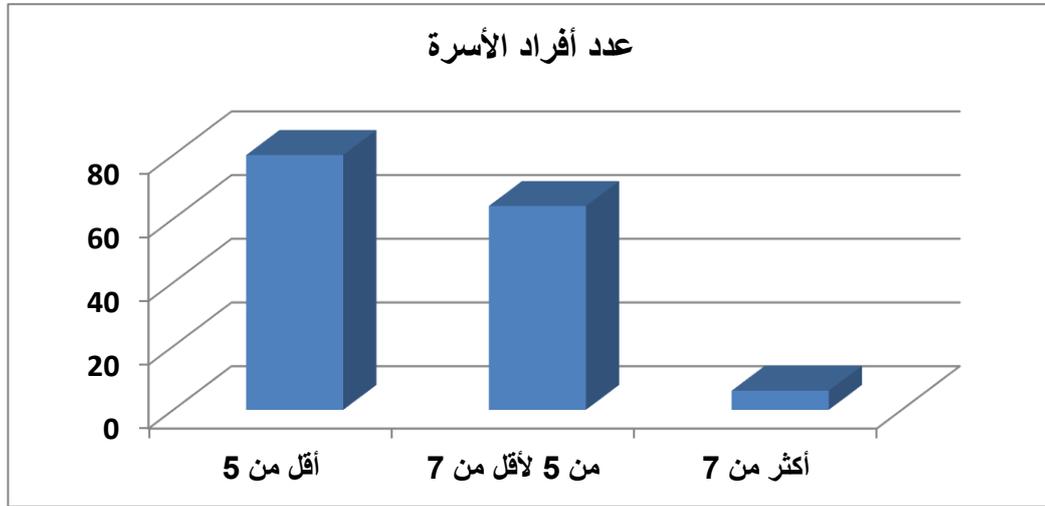
شكل رقم (6): الحالة الاجتماعية للمرأة الريفية

7- عدد أفراد الأسرة: أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي لديها عدد أفراد أسرة أقل من 5 أفراد كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهم حوالي 53.3%، ويأتي بعد ذلك فئة التي لديها عدد أفراد أسرة من 5 أفراد لأقل من 7 أفراد حيث بلغت نسبتهم حوالي 42.7%، ثم فئة لديها عدد أفراد أسرة أكثر من 7 أفراد حيث بلغت نسبتهم حوالي 4% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة -جدول (7)، شكل (7).

جدول رقم (7): يوضح النتائج المرتبطة بعدد أفراد الأسرة

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
أقل من 5	80	53.3	1
من 5 لأقل من 7	64	42.7	2
من 7 فأكثر	6	4.0	3
المجموع	150	100	-

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.



شكل رقم (7): عدد أفراد الأسرة

8- نوع الحيازة: أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي ليس لديها حيازة مزرعية كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهم حوالي 90%، ويأتي بعد ذلك فئة التي لديها حيازة إيجار حيث بلغت نسبتهم حوالي 6%، ثم فئة التي لديها حيازة ملك حيث بلغت نسبتهم حوالي 4% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة -جدول (8).

جدول رقم (8): يوضح النتائج المرتبطة بنوع الحيازة

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
لا يوجد	135	90.0	1
إيجار	9	6.0	2
ملك	6	4.0	3
المجموع	150	100	-

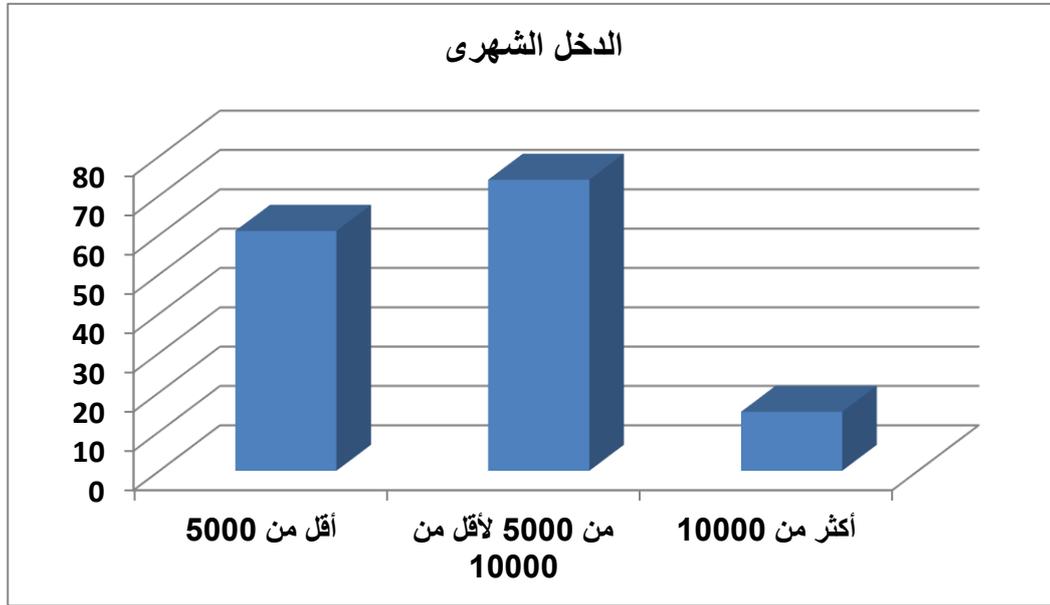
المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.

9- الدخل الشهري: وأوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي لديها دخل شهري من 5000 لأقل من 10000 جنيه كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتها حوالي 49.3% ، ويأتي بعد ذلك فئة التي لديها دخل شهري أقل من 5000 جنيه حيث بلغت نسبتها حوالي 40.7% ، ثم فئة التي لديها دخل شهري أكثر من 10000 جنيه حيث بلغت نسبتها حوالي 10% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة -جدول (9).

جدول رقم (9): يوضح النتائج المرتبطة بالدخل الشهري

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
أقل من 5000	61	40.7	2
من 5000 لأقل من 10000	74	49.3	1
من 10000 فأكثر	15	10.0	3
المجموع	150	100	-

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الإستبيان بمجتمع عينة الدراسة.



شكل رقم (8): الدخل الشهري

10- نوع الأسرة: وأوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي لديها أسرة بسيطة كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتها حوالي 84.7% ، ويأتي بعد ذلك فئة التي لديها أسرة مركبة حيث بلغت نسبتها حوالي 15.3% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة -جدول (10).

جدول رقم (10): يوضح النتائج المرتبطة بنوع الأسرة

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
بسيطة	127	84.7	1
مركبة	23	15.3	2
المجموع	150	100	-

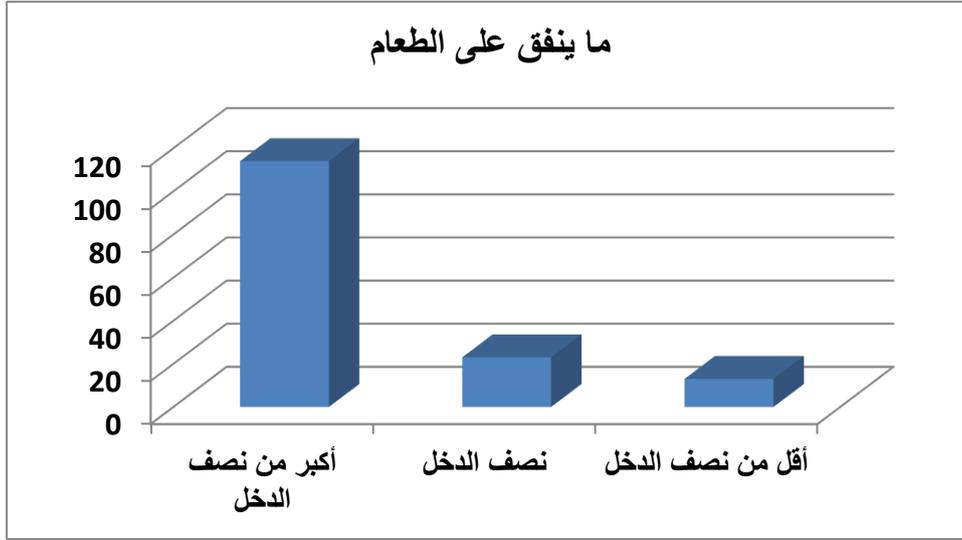
المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.

11- الإنفاق على الطعام: وأوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي تنفق على الطعام أكبر من نصف الدخل كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتها حوالي 76% ، ويأتي بعد ذلك فئة التي تنفق على الطعام نصف الدخل حيث بلغت نسبتها حوالي 15.3% ، ثم فئة التي تنفق على الطعام أقل من نصف الدخل حيث بلغت نسبتها حوالي 8.7% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة -جدول (11).

جدول رقم (11): يوضح النتائج المرتبطة بالإنفاق على الطعام

الترتيب	النسبة	المجموع	المتغيرات
1	76.0	114	أكبر من نصف الدخل
2	15.3	23	نصف الدخل
3	8.7	13	أقل من نصف الدخل
-	100	150	المجموع

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.



12- عدد مرات التسوق: التي تقوم بالتسوق ثلاث مرات حيث بلغت نسبتهم حوالي 41.3%، أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي تقوم بالتسوق مرتان في الأسبوع كانت هي الفئة - 16% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة - الغالبة حيث بلغت نسبتهم حوالي 42.7%، ويأتي بعد ذلك فئة جدول (12).

جدول رقم (12) : يوضح النتائج المرتبطة بعدد مرات التسوق

الترتيب	النسبة	المجموع	المتغيرات
3	16.0	24	مرة واحدة
1	42.7	64	مرتان
2	41.3	62	ثلاث مرات
-	100	150	المجموع

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.

13- أماكن التسوق:

أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي تقوم بالتسوق من أسواق مفتوحة كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهم حوالي 70%، ويأتي بعد ذلك فئة التي تقوم بالتسوق من باعة جانلين حيث بلغت نسبتهم حوالي 23.3%، ثم فئة التي تقوم بالتسوق من سوپر ماركت حيث بلغت نسبتهم حوالي 6.7% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة - جدول (13).

جدول رقم (13) : يوضح النتائج المرتبطة بأماكن التسوق

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
باعة جائلين	35	23.3	2
أسواق مفتوحة	105	70.0	1
سوبر ماركت	10	6.7	3
المجموع	150	100	-

14- تربية الطيور المنزلية:

البط حيث بلغت نسبتهم حوالي 37.3%، ثم فئة التي تقوم بتربية الأوز حيث بلغت نسبتهم حوالي 10%، ثم فئة التي تقوم بتربية الأرناب حيث بلغت نسبتهم حوالي 5.3%، ثم فئة التي تقوم بتربية الحمام حيث بلغت نسبتهم حوالي 4.7% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة -جدول (14).

أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي تقوم بتربية الدجاج كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهم حوالي 42.7%، ويأتي بعد ذلك فئة التي تقوم بتربية

جدول رقم (14) : يوضح النتائج المرتبطة بتربية الطيور المنزلية

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
دجاج	64	42.7	1
بط	56	37.3	2
أوز	15	10.0	3
حمام	7	4.7	5
أرناب	8	5.3	4
المجموع	150	100	-

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.

15- مصادر معلومات المرأة الريفية بعينة الدراسة حول الحد من الفقد الغذائي:

والأقارب حيث بلغت نسبتهم حوالي 26%، ثم فئة تستمد المعلومات حول الفقد الغذائي من التلفزيون حيث بلغت نسبتهم حوالي 17.3%، ثم فئة التي تستمد المعلومات حول الفاقد الغذائي من الجيران حيث بلغت نسبتهم حوالي 8%، ثم فئة تستمد المعلومات حول الفقد الغذائي من الإنترنت حيث بلغت نسبتهم حوالي 6.7%.

أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة التي تستمد المعلومات حول الفقد الغذائي من الأم كانت هي الفئة الغالبة حيث بلغت نسبتهم حوالي 34.7%، ويأتي بعد ذلك فئة التي تستمد المعلومات حول الفاقد الغذائي من الأهل

جدول رقم (15) : يوضح النتائج المرتبطة بمصادر معلومات المرأة الريفية بعينة الدراسة حول الحد من الفقد الغذائي

المتغيرات	المجموع	النسبة	الترتيب
الأم	52	34.7	1
الأهل والأقارب	39	26.0	2
الجيران	12	8.0	4
التلفزيون	26	17.3	3
الإنترنت	10	6.7	5
الخبرة الشخصية	9	6.0	6
الندوات الإرشادية	2	1.3	7
المجموع	150	100	-

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استمارات الاستبيان بمجتمع عينة الدراسة.

ثم فئة التي تستمد المعلومات حول الفاقد الغذائي من الخبرة الشخصية حيث بلغت نسبتهم حوالي 6%، ثم فئة التي تستمد

بالاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي على (13) عبارة. وفيما يلي عرض لكيفية بناء أداة الدراسة، والإجراءات المتبعة للتحقق من ثباتها وصدقها:
بناء أداة الدراسة:

تكونت الاستبانة من صفحة الغلاف التي تضمنت الخطاب الموجه للمعلمات المستهدفات بالدراسة لتوضيح الهدف من الدراسة، ورصد البيانات الشخصية البسيطة لأفراد العينة، والتي تشمل الفئة العمرية، المستوى التعليمي للمرأة الريفية، المستوى التعليمي للزوج، مهنة المرأة الريفية، مهنة الزوج، الحالة الاجتماعية للمرأة الريفية، عدد الأسرة، الحيازة الزراعية، نوع الحيازة، الدخل الشهري، ما ينفق على الطعام، تربية الطيور المنزلية، مصادر معلومات المرأة الريفية حول الحد من حيث تشكل المتغيرات الأساسية للدراسة، بالإضافة إلى الإجابة على عبارات الاستبانة. وقد تم توزيع العبارات على المحاور الأساسية للاستبانة- جدول (16).

المعلومات حول الفاقد الغذائي من الندوات الإرشادية حيث بلغت نسبتهن حوالي 1.3% من إجمالي المرأة الريفية بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة -جدول (15).

ثانياً: أداة الدراسة:

من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت دور المرأة الريفية المصرية في الحد من الفقد الغذائي المنزلي وتحقيق الأمن الغذائي للريف المصري فقد تم تطوير استبانة كأداة مناسبة لدراسة دور المرأة الريفية المصرية في الحد من الفقد الغذائي المنزلي وتحقيق الأمن الغذائي للريف المصري بمحافظة البحيرة بعينة الدراسة، حيث قامت الباحثة بتطوير استبانة في إطار الحدود الموضوعية للدراسة اشتملت على (39) عبارة موزعة على ثلاثة محاور، حيث اشتمل المحور الأول على (13) عبارة تتعلق بالمعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي، في حين اشتمل المحور الثاني المتعلق بالممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي على (13) عبارة، في حين اشتمل المحور الثالث المتعلق

جدول رقم (16): يوضح محاور الاستبانة وعدد عباراتها

المحور	عدد العبارات
المحور الأول: المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي	13
المحور الثاني: الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي	13
المحور الثالث: الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي	13
جملة عبارات الاستبانة	39

المصدر: جمعت وحسبت من استمارات الاستبيان.

المنزلي والمحور المتعلق بالممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي، في حين تبين وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين المحور المتعلق بالمعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي والمحور المتعلق بالاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي، وضعيفة بين المحور المتعلق بالممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي والمحور المتعلق بالاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي.

ثالثاً: اختبار مدى وجود علاقة ارتباطية بين محاور الاستبانة: لاختبار مدى وجود علاقة ارتباطية بين محاور الدراسة البحثية فتم إجراء مصفوفة ارتباط (Correlation Matrix) بين محاور الدراسة البحثية الثلاثة، حيث تبين من نتائج دراسة الجدول رقم (17) أن العلاقة بين المحاور الثلاثة لعينة الدراسة البحثية هي علاقة طردية وذات دلالة إحصائية بلغت 0.01، كما يلاحظ وجود علاقة ارتباط قوية بين المحور المتعلق بالمعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي

جدول رقم (17): معاملات مصفوفة الارتباط البسيط لمحاور الاستبانة

المحور	المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي	الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي	الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي
المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي	1		
الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي	0.878**	1	
الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي	0.216**	0.211**	1

وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 60.7% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 36% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 2.7% بالمحايدة، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن تقديم الطعام بكميات كبيرة وأصناف متعددة في المناسبات الاجتماعية يعتبر من اسباب هدر الغذاء.

الترتيب الرابع: جاءت عبارة شراء السلع الغذائية بكميات كبيرة لتخزينها يمثل عبء اقتصادي إضافي على الأسرة ويؤدي لسرعة تلفها بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.54 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.74 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 62.7% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 32.7% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 2.7% بالمحايدة، في حين أشار حوالي 2% أنهم غير موافقين بشدة على أن شراء السلع الغذائية بكميات كبيرة لتخزينها يمثل عبء اقتصادي إضافي على الأسرة ويؤدي لسرعة تلفها.

الترتيب الخامس: جاءت عبارة شراء كميات كبيرة من الأطعمة لتخزينها يعتبر تأمين للأسرة بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.51 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.62 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 56.7% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 39.3% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 2.7% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم على أن شراء كميات كبيرة من الأطعمة لتخزينها يعتبر تأمين للأسرة.

الترتيب السادس: جاءت عبارة التأكد من الشكل الخارجي للغذاء عند الشراء وخلوه من البقع والتعفن والزوجة يقلل من هدره بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.51 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 59.3% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 33.3% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 6.7% بالمحايدة، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن التأكد من الشكل الخارجي للغذاء عند الشراء وخلوه من البقع والتعفن والزوجة يقلل من هدره.

الترتيب السابع: جاءت عبارة عدم حفظ الطعام بشكل صحيح يؤدي الى تلفه وسرعة فساده بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.5 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.66 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 57.3% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 36.7% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن عدم حفظ الطعام بشكل صحيح يؤدي الى تلفه وسرعة فساده.

الترتيب الثامن: جاءت عبارة برودة الثلاجة وضبط درجة حرارتها من العوامل المهمة لسلامة الغذاء وعدم فساده بمتوسط مرجح بلغ

السؤال الأول: ما مدى دور المرأة الريفية المصرية في الحد من الفقد الغذائي المنزلي وتحقيق الأمن الغذائي للريف المصري؟ ولإجابة على هذا التساؤل تم حساب التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتب، حيث جاءت النتائج:

المحور الأول: المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي تبين من خلال نتائج جدول (18) أن المحور الأول المتعلق بالمعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي قد إشتمل على ثلاث عشرة عبارة، حيث تبين أن المتوسط المرجح للمحور الأول قد بلغ حوالي 4.5 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.54 وبقوة نسبية مرجحة بلغت حوالي 90% مما يشير إلى وجود دلالة نسبية بالموافقة بشدة على وجود المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي.

كما تشير النتائج إلى أن هناك حوالي 58.2% من عينة الدراسة يؤكدون على موافقتهم بشدة على دور المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي، بينما أكد حوالي 35.9% من عينة الدراسة على موافقتهم، بينما أشار حوالي 4.3% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 0.8% على عدم موافقتهم، في حين أشار حوالي 0.8% أنهم غير موافقين بشدة على دور المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي.

وفي ضوء نتائج الجدول السابق وبترتيب عبارات المحور الأول الخاص بدور المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي ترتيباً تنازلياً طبقاً للمتوسط المرجح والقوة النسبية المرجحة لكل عبارة من عبارات المحور تبين وفقاً للترتيب أن:

الترتيب الأول: جاءت عبارة تقديم الطعام بكميات كبيرة يتسبب في هدره بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.57 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.62 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 62% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 34.7% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 2.7% بالمحايدة، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن تقديم الطعام بكميات كبيرة يتسبب في هدره.

الترتيب الثاني: جاءت عبارة تنظيف الخضار وغسله قبل تقشيريه وتقطيعه يسهم في تقليل الفاقد منه بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.57 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.63 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 62% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 34% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 3.3% بالمحايدة، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن تنظيف الخضار وغسله قبل تقشيريه وتقطيعه يسهم في تقليل الفاقد منه.

الترتيب الثالث: جاءت عبارة تقديم الطعام بكميات كبيرة وأصناف متعددة في المناسبات الاجتماعية يعتبر من اسباب هدر الغذاء بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.56 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.62

حوالي 4.49 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.72 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 59.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 33.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن برودة الثلاجة وضبط درجة حرارتها من العوامل المهمة لسلامة الغذاء وعدم فساده.

الترتيب الثاني عشر: جاءت عبارة تخصيص ميزانية محددة للغذاء يساعد في ترشيد استهلاكه بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.43 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.76 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 56% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 35.3% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 4.7% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 4% على عدم موافقتهم على أن تخصيص ميزانية محددة للغذاء يساعد في ترشيد استهلاكه.

الترتيب الثالث عشر: جاءت عبارة انخفاض عدد مرات التسوق شهريا يؤدي لشراء كميات زائدة من السلع الغذائية لا يتم استعمالها بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.43 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.87 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 57.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 36% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 1.3% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 2.7% على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 2.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن انخفاض عدد مرات التسوق شهريا يؤدي لشراء كميات زائدة من السلع الغذائية لا يتم استعمالها.

حوالي 4.49 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.72 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 59.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 33.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن برودة الثلاجة وضبط درجة حرارتها من العوامل المهمة لسلامة الغذاء وعدم فساده.

الترتيب التاسع: جاءت عبارة ربة المنزل المدبرة هي التي تشتري الاغذية التي يحتاجها البيت وتكفي اسرتها فقط بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.46 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 55.3% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 36.7% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 6.7% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم على أن ربة المنزل المدبرة هي التي تشتري الاغذية التي يحتاجها البيت وتكفي اسرتها.

الترتيب العاشر: جاءت عبارة شراء الأغذية رخيصة الثمن متوسطة الجودة نوع من انواع التدبير وترشيد الاستهلاك بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.45 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.66 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 52.7% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 41.3% على موافقتهم، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أن شراء الأغذية رخيصة الثمن متوسطة الجودة نوع من انواع التدبير وترشيد الاستهلاك.

الترتيب الحادي عشر: جاءت عبارة تحديد نوعية وكمية الأطعمة التي تحتويها الوجبة يقلل من هدر الغذاء بمتوسط مرجح بلغ حوالي

الجدول (18): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد العينة فيما يتعلق بالمحور الأول المتعلق بالمعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي

الترتيب	النتيجة	النسبة المرجحة	الإجمالي	الانحراف المعياري	المتوسط	%	غير موافق بشدة	%	غير موافق	%	محايد	%	موافق	%	موافق بشدة	العبارة
2	موافق بشدة	0.91	150	0.63	4.57	0.7	1	0.0	0	3.3	5	34.0	51	62.0	93	تنظيف الخضار وغسله قبل تقشيريه وتقطيعه يسهم في تقليل الفاقد منه
8	موافق بشدة	0.90	150	0.72	4.49	0.7	1	1.3	2	5.3	8	33.3	50	59.3	89	برودة الثلاجة وضبط درجة حرارتها من العوامل المهمة لسلامة الغذاء وعدم فساده
6	موافق بشدة	0.90	150	0.68	4.51	0.7	1	0.0	0	6.7	10	33.3	50	59.3	89	التأكد من الشكل الخارجي للغذاء عند الشراء وخلوه من البقع والتعفن واللزوجة يقلل من هدره
4	موافق بشدة	0.91	150	0.74	4.54	2.0	3	0.0	0	2.7	4	32.7	49	62.7	94	شراء السلع الغذائية بكميات كبيرة لتخزينها يمثل عبء اقتصادى اضافى على الأسرة ويؤدى لسرعة تلفها
9	موافق بشدة	0.89	150	0.68	4.46	0.0	0	1.3	2	6.7	10	36.7	55	55.3	83	رية المنزل المدبرة هي التي تشتري الاغذية التي يحتاجها البيت وتكنفى اسرتها فقط
13	موافق بشدة	0.89	150	0.87	4.43	2.7	4	2.7	4	1.3	2	36.0	54	57.3	86	انخفاض عدد مرات التسوق شهريا يؤدى لشراء كميات زائدة من السلع الغذائية لايتم استعمالها
1	موافق بشدة	0.91	150	0.62	4.57	0.7	1	0.0	0	2.7	4	34.7	52	62.0	93	تقديم الطعام بكميات كبيرة يتسبب فى هدره
12	موافق بشدة	0.89	150	0.76	4.43	0.0	0	4.0	6	4.7	7	35.3	53	56.0	84	تخصيص ميزانية محددة للغذاء يساعد فى ترشيد استهلاكه
7	موافق بشدة	0.90	150	0.66	4.50	0.7	1	0.0	0	5.3	8	36.7	55	57.3	86	عدم حفظ الطعام بشكل صحيح يؤدى الى تلفه وسرعة فساده
11	موافق بشدة	0.89	150	0.73	4.45	1.3	2	0.0	0	6.0	9	38.0	57	54.7	82	تحديد نوعية وكمية الأطعمة التي تحتويها الوجبة يقلل من هدر الغذاء
10	موافق بشدة	0.89	150	0.66	4.45	0.7	1	0.0	0	5.3	8	41.3	62	52.7	79	شراء الأغذية رخيصة الثمن متوسطة الجودة نوع من انواع التدبير وترشيد الاستهلاك
5	موافق بشدة	0.90	150	0.62	4.51	0.0	0	1.3	2	2.7	4	39.3	59	56.7	85	شراء كميات كبيرة من الأطعمة لتخزينها يعتبر تأمين للأسرة
3	موافق بشدة	0.91	150	0.62	4.56	0.7	1	0.0	0	2.7	4	36.0	54	60.7	91	تقديم الطعام بكميات كبيرة وأصناف متعددة فى المناسبات الاجتماعية يعتبر من اسباب هدر الغذاء
-	موافق بشدة	0.90	1950	0.54	4.50	0.8	16	0.8	16	4.3	83	35.9	701	58.2	1134	إجمالي المحور

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استبيان الدراسة.

المحور الثاني: الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي:

تبين من خلال نتائج جدول (23) أن المحور الثاني المتعلق بالممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي قد اشتمل على ثلاث عشرة عبارة، حيث تبين أن المتوسط المرجح للمحور الثاني قد بلغ حوالي 4.48 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.52 وبقوة نسبية مرجحة بلغت حوالي 90% مما يشير إلى وجود دلالة نسبية بالموافقة بشدة على وجود الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي.

كما تشير النتائج إلى أن هناك حوالي 57.2% من عينة الدراسة يؤكدون على موافقتهم بشدة على دور الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي، بينما أكد حوالي 36.7% من عينة الدراسة على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4.4% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 0.6% على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 1.1% أنهم غير موافقين بشدة على دور الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي.

وفي ضوء نتائج الجدول السابق وبترتيب عبارات المحور الثاني الخاص بدور الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي ترتيباً تنازلياً طبقاً للمتوسط المرجح والقوة النسبية المرجحة لكل عبارة من عبارات المحور تبين وفقاً للترتيب أن:

الترتيب الأول: جاءت عبارة أقوم بشراء اللحوم المبردة والمجمدة في نهاية عملية التسوق بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.55 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.6 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 58% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 40% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 1.3% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أقوم بشراء اللحوم المبردة والمجمدة في نهاية عملية التسوق.

الترتيب الثاني: جاءت عبارة أحرص على تنظيف الثلاجة وتطهيرها مرة أسبوعياً بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.54 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.64 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 60% أكدوا على موافقتهم بشدة، بينما أكد حوالي 35.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أحرص على تنظيف الثلاجة وتطهيرها مرة أسبوعياً.

الترتيب الثالث: جاءت عبارة أحرص على تلبية رغبات أفراد أسرتي بطهي الأصناف التي يفضلونها مهما كان عددها بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.53 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.63 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 59.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 34.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة ،

بينما أكد حوالي 0.7% على عدم موافقتهم على أنه أحرص على تلبية رغبات أفراد أسرتي بطهي الأصناف التي يفضلونها مهما كان عددها.

الترتيب الرابع: جاءت عبارة أستفيد من العروض والتخفيضات بشراء كميات كبيرة من المنتجات الغذائية الأقل سعراً والعبوات الكبيرة الحجم بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.51 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.70 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 58.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 36% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أستفيد من العروض والتخفيضات بشراء كميات كبيرة من المنتجات الغذائية الأقل سعراً والعبوات الكبيرة الحجم.

الترتيب الخامس: جاءت عبارة أحرص على عدم ترك الطعام خارج الثلاجة مدة طويلة بعد طهيها بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.5 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.56 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 53.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 43.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 3.3% بالمحايدة ، بينما لم يؤكد أحد على عدم موافقتهم على أنه أحرص على عدم ترك الطعام خارج الثلاجة مدة طويلة بعد طهيها.

الترتيب السادس: جاءت عبارة أحرص على شراء الأغذية سريعة التلف كالخضروات الورقية والفواكه بالقدر المطلوب فقط بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.48 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.81 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 60% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 33.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 2.7% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أحرص على شراء الأغذية سريعة التلف كالخضروات الورقية والفواكه بالقدر المطلوب فقط.

الترتيب السابع: جاءت عبارة أستفيد من بواقي الطعام في عمل أصناف جديدة بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.47 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.79 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 60% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 31.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 6.7% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 2% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أستفيد من بواقي الطعام في عمل أصناف جديدة.

الترتيب الثامن: جاءت عبارة لا ألترم غالباً بقائمة المشتريات التي أدونها عند ذهابي للتسوق بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.47 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.83 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 60.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 31.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 2% على عدم

موافقتهم ، فى حين أشار حوالى 2% أنهم غير موافقين بشدة على أنه لا أنتزم غالباً بقائمة المشتريات التي أدونها عند ذهابي للتسوق. **الترتيب التاسع:** جاءت عبارة أعدد احتياجاتي من الغذاء من خلال جرد كميات ونوعيات الغذاء المخزن فى الدواليب بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.46 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.74 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 55.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 39.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 2.7% بالمحايدة ، بينما أكد حوالى 1.3% على عدم موافقتهم ، فى حين أشار حوالى 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أعدد احتياجاتي من الغذاء من خلال جرد كميات ونوعيات الغذاء المخزن فى الدواليب.

الترتيب العاشر: جاءت عبارة أعود أبنائي على عدم ترك بواقي الطعام بعد تناولهم للغذاء بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.45 بإنحراف معياري بلغ حوالى 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 54.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 37.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 6.7% بالمحايدة ، بينما أكد حوالى 1.3% على عدم موافقتهم على أنه أعود أبنائي على عدم ترك بواقي الطعام بعد تناولهم للغذاء .

الترتيب الحادي عشر: جاءت عبارة أفصل اللحوم والدواجن عن الخضروات والخبز عند حفظها فى الفريزر بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.42 بإنحراف معياري بلغ حوالى 0.79 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 88%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 54.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 36.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 6.7% بالمحايدة ، فى حين أشار حوالى 2% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أقوم بتقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة عند حفظه فى الفريزر .

الترتيب الثاني عشر: جاءت عبارة أتأكد من تاريخ صلاحية العبوات الغذائية قبل شرائها بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.44 بإنحراف معياري بلغ حوالى 0.72 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 54% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 38.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 5.3% بالمحايدة ، بينما أكد حوالى 1.3% على عدم موافقتهم ، فى حين أشار حوالى 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على عبارة أتأكد من تاريخ صلاحية العبوات الغذائية قبل شرائها.

الترتيب الثالث عشر: جاءت عبارة أقوم بتقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة عند حفظه فى الفريزر بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.42 بإنحراف معياري بلغ حوالى 0.79 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 88%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 54.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 36.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 6.7% بالمحايدة ، فى حين أشار حوالى 2% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أقوم بتقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة عند حفظه فى الفريزر .

الترتيب الحادي عشر: جاءت عبارة أفصل اللحوم والدواجن عن الخضروات والخبز عند حفظها فى الفريزر بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.45 بإنحراف معياري بلغ حوالى 0.74 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن

الجدول (23): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد العينة فيما يتعلق بالمحور الثاني المتعلق بالممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي

الترتيب	التقييم	النسبة المرححة	الإجمالي	الانحراف المعياري	المتوسط	%	غير موافق بشدة	%	غير موافق	%	محايد	%	موافق	%	موافق بشدة	العبارة
13	موافق بشدة	0.88	150	0.79	4.42	2.0	3	0.0	0	6.7	10	36.7	55	54.7	82	أقوم بتقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة عند حفظه في الفريزر
12	موافق بشدة	0.89	150	0.72	4.44	0.7	1	1.3	2	5.3	8	38.7	58	54.0	81	أتأكد من تاريخ صلاحية العبوات الغذائية قبل شرائها
5	موافق بشدة	0.90	150	0.56	4.50	0.0	0	0.0	0	3.3	5	43.3	65	53.3	80	أحرص على عدم ترك الطعام خارج الثلاجة مدة طويلة بعد طهيها
9	موافق بشدة	0.89	150	0.74	4.46	1.3	2	1.3	2	2.7	4	39.3	59	55.3	83	أحدد احتياجاتي من الغذاء من خلال جرد كميات ونوعيات الغذاء المخزن في الدواليب
10	موافق بشدة	0.89	150	0.68	4.45	0.0	0	1.3	2	6.7	10	37.3	56	54.7	82	أعود أبنائي على عدم ترك بواقي الطعام بعد تناولهم للغذاء
7	موافق بشدة	0.89	150	0.79	4.47	2.0	3	0.0	0	6.7	10	31.3	47	60.0	90	أستفيد من بواقي الطعام في عمل أصناف جديدة
3	موافق بشدة	0.91	150	0.63	4.53	0.0	0	0.7	1	5.3	8	34.7	52	59.3	89	أحرص على تلبية رغبات أفراد أسرتي بطهي الأصناف التي يفضلونها مهما كان عددها
6	موافق بشدة	0.90	150	0.81	4.48	2.7	4	0.0	0	4.0	6	33.3	50	60.0	90	أحرص على شراء الأغذية سريعة التلف كالخضروات الورقية والفواكه بالقدر المطلوب فقط
4	موافق بشدة	0.90	150	0.70	4.51	1.3	2	0.0	0	4.0	6	36.0	54	58.7	88	أستفيد من العروض والتخفيضات بشراء كميات كبيرة من المنتجات الغذائية الأقل سعرا والعبوات الكبيرة الحجم
2	موافق بشدة	0.91	150	0.64	4.54	0.7	1	0.0	0	4.0	6	35.3	53	60.0	90	أحرص على تنظيف الثلاجة وتطهيرها مرة أسبوعيا
1	موافق بشدة	0.91	150	0.60	4.55	0.7	1	0.0	0	1.3	2	40.0	60	58.0	87	أقوم بشراء اللحوم المبردة والمجمدة في نهاية عملية التسوق
11	موافق بشدة	0.89	150	0.74	4.45	1.3	2	1.3	2	2.7	4	40.0	60	54.7	82	أفضل اللحوم والدواجن عن الخضروات والخبز عند حفظها في الفريزر
8	موافق بشدة	0.89	150	0.83	4.47	2.0	3	2.0	3	4.0	6	31.3	47	60.7	91	لا ألتزم غالبا بقائمة المشتريات التي أدونها عند ذهابي للتسوق
-	موافق بشدة	0.90	1950	0.52	4.48	1.1	22	0.6	12	4.4	85	36.7	716	57.2	1115	إجمالي المحور

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استبيان الدراسة.

ثلاث عشرة عبارة، حيث تبين أن المتوسط المرجح للمحور الثالث قد بلغ حوالي 4.47 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.47 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.47 وبقوة نسبية مرجحة بلغت حوالي 89%

المحور الثالث: الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي: تبين من خلال نتائج جدول (24) أن المحور الثالث المتعلق بالاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي قد اشتمل على

بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم على أنه أعتقد ان استخدام الطعام البايث يضر بالصحة.

الترتيب الخامس: جاءت عبارة أشعر بالراحة فى حالة عدم إسرافى فى استهلاكى للطعام بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.48 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.77 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 59.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 34% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 2.7% بالمحايدة ، بينما أكد حوالى 3.3% على عدم موافقتهم ، فى حين أشار حوالى 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أشعر بالراحة فى حالة عدم إسرافى فى استهلاكى للطعام.

الترتيب السادس: جاءت عبارة أشعر بالتقصير تجاه أبنائى فى حالة عدم تلبية وشراء كل احتياجاتهم من الأغذية التى يحبوها بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.47 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.6 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 52.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 42% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 5.3% بالمحايدة ، بينما لم يؤكد أحد على عدم موافقتهم على أنه أشعر بالتقصير تجاه أبنائى فى حالة عدم تلبية وشراء كل احتياجاتهم من الأغذية التى يحبوها.

الترتيب السابع: جاءت عبارة أعتقد أن للإعلانات تأثير كبير فى شراء كثير من الأغذية التى لا أحتاجها فعليا بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.47 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 55.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 37.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 6.7% بالمحايدة ، فى حين أشار حوالى 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أعتقد أن للإعلانات تأثير كبير فى شراء كثير من الأغذية التى لا أحتاجها فعليا.

الترتيب الثامن: جاءت عبارة أشعر بالفخر فى حالة طهى وتقديم كميات وأصناف عديدة من الطعام فى المناسبات السعيدة بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.45 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.77 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 56% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 38.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 1.3% بالمحايدة ، بينما أكد حوالى 2.7% على عدم موافقتهم ، فى حين أشار حوالى 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أشعر بالفخر فى حالة طهى وتقديم كميات وأصناف عديدة من الطعام فى المناسبات السعيدة.

الترتيب التاسع: جاءت عبارة أعتقد ان برامج تعليم الطهى تساعد على الإسراف وتزيد من أعباء الأسرة بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.44 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 53.3%

مما يشير إلى وجود دلالة نسبية بالموافقة بشدة على وجود الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقر الغذائي المنزلي.

كما تشير النتائج إلى أن هناك حوالى 55.7% من عينة الدراسة يؤكدون على موافقتهم بشدة على دور الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقر الغذائي المنزلي ، بينما أكد حوالى 37.8% من عينة الدراسة على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 4.5% بالمحايدة ، بينما أكد حوالى 1.2% على عدم موافقتهم ، فى حين أشار حوالى 0.8% أنهم غير موافقين بشدة على دور الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقر الغذائي المنزلي.

وفى ضوء نتائج الجدول السابق وبترتيب عبارات المحور الثالث الخاص بدور الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقر الغذائي المنزلي ترتيباً تنازلياً طبقاً للمتوسط المرجح والقوة النسبية المرجحة لكل عبارة من عبارات المحور تبين وفقاً للترتيب أن:

الترتيب الأول: جاءت عبارة لا أفضل تقديم الطعام البايث لأفراد أسرتي رغم سلامته بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.53 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 59.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 36.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 2.7% بالمحايدة ، فى حين أشار حوالى 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على أنه لا أفضل تقديم الطعام البايث لأفراد أسرتي رغم سلامته.

الترتيب الثانى: جاءت عبارة أعتقد ان التقنين فى شراء الغذاء يعتبر بخل وحرص زائد بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.52 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 58.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 37.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 2.7% بالمحايدة ، فى حين أشار حوالى 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أعتقد ان التقنين فى شراء الغذاء يعتبر بخل وحرص زائد.

الترتيب الثالث: جاءت عبارة أعتقد ان تقديم كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام فى الوجبة الواحدة نوع من الإسراف بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.51 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.6 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 56.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 38% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 5.3% بالمحايدة ، بينما لم يؤكد أحد على عدم موافقتهم على أنه أعتقد ان تقديم كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام فى الوجبة الواحدة نوع من الإسراف.

الترتيب الرابع: جاءت عبارة أعتقد ان استخدام الطعام البايث يضر بالصحة بمتوسط مرجح بلغ حوالى 4.49 بانحراف معياري بلغ حوالى 0.62 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالى 54% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالى 42% على موافقتهم ، بينما أشار حوالى 2.7%

حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أشعر بالذنب و تأنيب الضمير في حالة التخلص من الطعام الزائد عن الحاجة.

الترتيب الثاني عشر: جاءت عبارة أشعر بمسئولية شديدة تجاه الحفاظ على الغذاء من الهدر بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.41 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.77 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 88%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 54.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 36% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 4% على عدم موافقتهم على أنه أشعر بمسئولية شديدة تجاه الحفاظ على الغذاء من الهدر.

الترتيب الثالث عشر: جاءت عبارة افضل الشراء من الباعة الجائلين عن الذهاب للسوق بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.41 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.77 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 88%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 52.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 39.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على أنه أفضل الشراء من الباعة الجائلين عن الذهاب للسوق.

أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 38.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 6.7% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم على أنه أعتقد ان برامج تعليم الطهي تساعد على الإسراف وتزيد من أعباء الأسرة.

الترتيب العاشر: جاءت عبارة لا أعتقد ان كمية الطعام الفاسد التي اتخلص منها تؤثر على البيئة بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.44 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.84 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 58.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 32.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4.7% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 2% على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 2% أنهم غير موافقين بشدة على أنه لا أعتقد ان كمية الطعام الفاسد التي اتخلص منها تؤثر على البيئة.

الترتيب الحادي عشر: جاءت عبارة اشعر بالذنب و تأنيب الضمير في حالة التخلص من الطعام الزائد عن الحاجة بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.43 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.74 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 53.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 38.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 6.7% بالمحايدة ، في

الجدول (24): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية للاستجابات أفراد العينة فيما يتعلق بالمحور الثالث المتعلق بالاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي

الترتيب	النتيجة	النسبة المرحجة	الإجمالي	الإحرف المعياري	المتوسط	%	غير موافق بشدة	%	غير موافق	%	محايد	%	موافق	%	موافق بشدة	العبرة
5	موافق بشدة	0.90	150	0.77	4.48	0.7	1	3.3	5	2.7	4	34.0	51	59.3	89	أشعر بالراحة في حالة عدم إسراف في استهلاك الطعام
10	موافق بشدة	0.89	150	0.84	4.44	2.0	3	2.0	3	4.7	7	32.7	49	58.7	88	لا أعتقد ان كمية الطعام الفاسد التي اتخلص منها تؤثر على البيئة
9	موافق بشدة	0.89	150	0.68	4.44	0.0	0	1.3	2	6.7	10	38.7	58	53.3	80	أعتقد ان برامج تعليم الطهي تساعد على الإسراف وتزيد من أعباء الأسرة
8	موافق بشدة	0.89	150	0.77	4.45	1.3	2	2.7	4	1.3	2	38.7	58	56.0	84	أشعر بالفخر في حالة طهي وتقديم كميات وأصناف عديدة من الطعام في المناسبات السعيدة
1	موافق بشدة	0.91	150	0.68	4.53	1.3	2	0.0	0	2.7	4	36.7	55	59.3	89	لا أفضل تقديم الطعام البائت لأفراد أسرتي رغم سلامته
12	موافق بشدة	0.88	150	0.77	4.41	0.0	0	4.0	6	5.3	8	36.0	54	54.7	82	أشعر بمسئولية شديدة تجاه الحفاظ على الغذاء من الهدر
3	موافق بشدة	0.90	150	0.60	4.51	0.0	0	0.0	0	5.3	8	38.0	57	56.7	85	أعتقد ان تقديم كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام في الوجبة الواحدة نوع من الإسراف
11	موافق بشدة	0.89	150	0.74	4.43	1.3	2	0.0	0	6.7	10	38.7	58	53.3	80	اشعر بالذنب و تأنيب الضمير في حالة التخلص من الطعام الزائد عن الحاجة
6	موافق بشدة	0.89	150	0.60	4.47	0.0	0	0.0	0	5.3	8	42.0	63	52.7	79	أشعر بالتقصير تجاه أبنائي في حالة عدم تلبية وشراء كل احتياجاتهم من الأغذية التي يحبونها
4	موافق بشدة	0.90	150	0.62	4.49	0.0	0	1.3	2	2.7	4	42.0	63	54.0	81	أعتقد ان استخدام الطعام البائت يضر بالصحة
2	موافق بشدة	0.90	150	0.68	4.52	1.3	2	0.0	0	2.7	4	37.3	56	58.7	88	اعتقد ان التقنين في شراء الغذاء يعتبر بخل وحرص زائد
7	موافق بشدة	0.89	150	0.68	4.47	0.7	1	0.0	0	6.7	10	37.3	56	55.3	83	أعتقد أن للإعلانات تأثير كبير في شراء كثير من الأغذية التي لأحتاجها فعليا
13	موافق بشدة	0.88	150	0.77	4.41	1.3	2	1.3	2	5.3	8	39.3	59	52.7	79	افضل الشراء من الباعة الجائلين عن الذهاب للسوق
-	موافق بشدة	0.89	1950	0.47	4.47	0.8	15	1.2	24	4.5	87	37.8	737	55.7	1087	إجمالي المحور

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استبيان الدراسة.

دلالة نسبية بالموافقة بشدة على وجود أسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية.

كما تشير النتائج إلى أن هناك حوالي 55.9% من عينة الدراسة يؤكدون على موافقتهم بشدة على أسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية ، بينما أكد حوالي 38.1% من عينة الدراسة على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4.8% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 0.4%

رابعاً: أسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية: تبين من خلال نتائج جدول (25) أن أسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية قد اشتملت على عشر عبارات، حيث تبين أن أسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية قد بلغ متوسطه المرجح حوالي 4.48 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.53 بانحراف معياري بلغ حوالي 0.53 وبقوة نسبية مرجحة بلغت حوالي 90% مما يشير إلى وجود

حوالي 4% بالمحايدة، بينما لم يؤكد أحد على عدم موافقته على قراءة التعليمات وتواريخ الصلاحية المدونة على الأغذية.

الترتيب السادس: جاءت عبارة شراء المنتجات الغذائية عالية الجودة بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.47 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 55.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 37.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 6.7% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 0.7% أنهم غير موافقين بشدة على شراء المنتجات الغذائية عالية الجودة.

الترتيب السابع: جاءت عبارة طهو كميات من الطعام أكثر من اللازم بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.47 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.74 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 58% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 34% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 6.7% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على طهو كميات من الطعام أكثر من اللازم.

الترتيب الثامن: جاءت عبارة الحرص على كتابة قائمة بالاحتياجات الغذائية وعدم شراء ما لا نحتاجه بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.45 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.74 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 54% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 40.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 2.7% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على الحرص على كتابة قائمة بالاحتياجات الغذائية وعدم شراء ما لا نحتاجه.

الترتيب التاسع: جاءت عبارة حفظ الطعام سواء في الثلاجات المنزلية أو الفريزر بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.43 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 52.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 39.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 6.7% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم على حفظ الطعام سواء في الثلاجات المنزلية أو الفريزر.

الترتيب العاشر: جاءت عبارة الحرص على تخزين الأغذية بحكمة بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.41 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.77 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 88%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 52.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 39.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة ، بينما أكد حوالي 1.3% على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على الحرص على تخزين الأغذية بحكمة.

على عدم موافقتهم ، في حين أشار حوالي 0.9% أنهم غير موافقين بشدة على أسباب فقد الغذائي عند المرأة الريفية.

وفي ضوء نتائج الجدول السابق وبترتيب عبارات المحور الخاص بأسباب فقد الغذائي عند المرأة الريفية ترتيباً تنازلياً طبقاً للمتوسط المرجح والقوة النسبية المرجحة لكل عبارة من عبارات المحور تبين وفقاً للترتيب أن:

الترتيب الأول: جاءت عبارة أهمية التدقيق بانتظام في مخزون الاغذية للتأكد من عدم تلفها بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.53 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.6 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 91%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 58.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 36% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 5.3% بالمحايدة ، بينما لم يؤكد أحد على عدم موافقته على أهمية التدقيق بانتظام في مخزون الاغذية للتأكد من عدم تلفها.

الترتيب الثاني: جاءت عبارة هل تقومي بشراء ما تحتاجه فقط بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.52 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.68 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 58.7% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 37.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 2.7% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على هل تقوم المرأة الريفية بشراء ما تحتاجه فقط.

الترتيب الثالث: جاءت عبارة عدم التخلص من الفواكه والخضروات غير المتجانسة بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.51 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.7 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 0%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 59.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 35.3% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على عدم التخلص من الفواكه والخضروات الغير متجانسة.

الترتيب الرابع: جاءت عبارة استخدام عبوات غير مناسبة لحفظ الاغذية مما يجعل من فساد الغذاء بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.5 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.7 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 90%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 58% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 36.7% على موافقتهم ، بينما أشار حوالي 4% بالمحايدة ، في حين أشار حوالي 1.3% أنهم غير موافقين بشدة على استخدام عبوات غير مناسبة لحفظ الاغذية مما يجعل من فساد الغذاء.

الترتيب الخامس: جاءت عبارة قراءة التعليمات وتواريخ الصلاحية المدونة على الأغذية بمتوسط مرجح بلغ حوالي 4.47 بإنحراف معياري بلغ حوالي 0.58 وبقوة نسبية مرجحة بلغت 89%، وقد جاءت إجابات المبحوثين بالترتيب أن حوالي 51.3% أكدوا على موافقتهم بشدة ، بينما أكد حوالي 44.7% على موافقتهم ، بينما أشار

الترتيب	النتيجة	النسبة المرجحة	الإجمالي	الانحراف المعياري	المتوسط	%	غير موافق بشدة	%	غير موافق	%	محايد	%	موافق	%	موافق بشدة	العبارة
2	موافق بشدة	0.90	150	0.68	4.52	1.3	2	0.0	0	2.7	4	37.3	56	58.7	88	هل تقومى بشراء ما تحتاجية فقط
6	موافق بشدة	0.89	150	0.68	4.47	0.7	1	0.0	0	6.7	10	37.3	56	55.3	83	شراء المنتجات الغذائية عالية الجودة
10	موافق بشدة	0.88	150	0.77	4.41	1.3	2	1.3	2	5.3	8	39.3	59	52.7	79	الحرص على تخزين الأغذية بحكمة
5	موافق بشدة	0.89	150	0.58	4.47	0.0	0	0.0	0	4.0	6	44.7	67	51.3	77	قراءة التعليمات وتواريخ الصلاحية المدونة على الأغذية
8	موافق بشدة	0.89	150	0.74	4.45	1.3	2	1.3	2	2.7	4	40.7	61	54.0	81	الحرص على كتابة قائمة بالاحتياجات الغذائية وعدم شراء ما لا نحتاجه
9	موافق بشدة	0.89	150	0.68	4.43	0.0	0	1.3	2	6.7	10	39.3	59	52.7	79	حفظ الطعام سواء في الثلاجات المنزلية أو الفريزر
7	موافق بشدة	0.89	150	0.74	4.47	1.3	2	0.0	0	6.7	10	34.0	51	58.0	87	طهو كميات من الطعام أكثر من اللازم
1	موافق بشدة	0.91	150	0.60	4.53	0.0	0	0.0	0	5.3	8	36.0	54	58.7	88	أهمية التدقيق بإنتظام في مخزون الاغذية للتأكد من عدم تلفها
3	موافق بشدة	0.90	150	0.70	4.51	1.3	2	0.0	0	4.0	6	35.3	53	59.3	89	عدم التخلص من الفواكه والخضروات الغير متجانسة
4	موافق بشدة	0.90	150	0.70	4.50	1.3	2	0.0	0	4.0	6	36.7	55	58.0	87	استخدام عبوات غير مناسبة لحفظ الاغذية مما يعجل من فساد الغذاء
-	موافق بشدة	0.90	1500	0.53	4.48	0.9	13	0.4	6	4.8	72	38.1	571	55.9	838	إجمالي المحور

(25): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة فيما يتعلق بأسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية

المصدر: جمعت وحسبت من بيانات استبيان الدراسة.

الملخص:

ويعتبر الفقد الغذائي من الموضوعات الهامة في المجتمع لما لها من آثار سلبية صحية واجتماعية واقتصادية وبيئية على المجتمع سواء في الحضر أو الريف. وعلى الرغم من خبرات المرأة الريفية فيما يختص بعمليات الشراء والإعداد والطهي والتخزين للغذاء إلا أن كميات الغذاء المهدر داخل المنزل لم تتأثر.

يؤثر الفقد الغذائي على عملية التنمية الاقتصادية والاجتماعية وكمية الإنتاج من السلع الغذائية ومن ثم على الجهود المبذولة من الدولة للقضاء على الجوع مما يؤدي إلي ارتفاع أسعار السلع الغذائية ومن ثم قلة فرص حصول الأفراد محدودي الدخل والفقراء في الريف المصري علي الغذاء الصحي اللازم لهم مما ينشأ عنه زيادة أعداد الأفراد الذين يعانون من سوء التغذية.

- ويستهدف البحث بصفة رئيسية دراسة دور الريفيات المبحوثات المتعلق بالحد من الفقد الغذائي المنزلي في تحقيق الأمن الغذائي للريف المصري في بعض قرى محافظة البحيرة..
- تم اختيار محافظة البحيرة لإجراء الدراسة الميدانية لقرىها من منطقة سكن الباحثة ومن جامعة الإسكندرية، ونظراً لما تتميز به من ارتفاع أهميتها النسبية من حيث اعتبارها أولى المحافظات الزراعية على مستوى الجمهورية بصفة عامة، وبالمثل تم اختيار أكبر المراكز من حيث الأهمية النسبية لعدد الأناث علي مستوى المحافظة، وقد وقع الاختيار على مركزي كفر الدوار ودمهور.
- وتشير النتائج إلى أن هناك حوالي 58.2% من عينة الدراسة يؤكدون على موافقتهم بشدة على دور المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي، بينما أكد حوالي 35.9% من عينة الدراسة على موافقتهم، بينما أشار حوالي 4.3% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 0.8% على عدم موافقتهم، في حين أشار حوالي 0.8% أنهم غير موافقين بشدة على دور المعارف المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي.

المراجع:

- مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، محافظة البحيرة
 - **Abeliotis, K., Lasaridi, K. and Chroni, C. (2016).** Food waste prevention in Athens, Greece: The effect of family characteristics. *Waste Management and Research*, 34 (12): 1210-1216.
 - **Bassyouni, G. (2019)** . Estimation of the economic losses of the waste from the most important vegetable and fruit crops in Egypt. 13th International European Forum (169st EAAE Seminar) on System Dynamics and Innovation in Food Networks, February 18-22, Garmisch-Partenkirchen, Germany.
 - **FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2013).** *Food wastage footprint. Impacts on natural resources*, FAO, Rome. <http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf> (accessed 13.09.14).
 - **Graham-Rowe, E., Jessop, D. C. and Sparks, P. (2014).** Identifying motivations and barriers to minimizing household food waste Resources, *Conservation and Recycling*, 84 : 15-23. <http://dx.doi.org/10.1016/j.resconrec.2013.12.005>
 - 5-Gustavsson, J. Cederburg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. and Meybeck A "Global food losses and food waste: Extent causes and prevention, 2011. <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.pdf> (accessed 08.09.14).
 - **IPCC (2007).** Climate change 2007: Impacts, adaptation and vulnerability, report of the intergovernmental panel on climate change. In M. L. Parry, O. F. Canziani, J. P. Palutikof, P. J. v. d. Linden, & C. E. Hanson (Eds.). Cambridge University Press, Cambridge
 - **WRI (World Resources Institute) (2013).** Reducing food lost and waste, Working Paper, June 2013, 1-38. <http://www.wri.org/publication/reducing-food-loss-and-waste> (accessed 14.03.20). View publication.
- كما تشير النتائج إلى أن هناك حوالي 57.2% من عينة الدراسة يؤكدون على موافقتهم بشدة على دور الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي، بينما أكد حوالي 36.7% من عينة الدراسة على موافقتهم، بينما أشار حوالي 4.4% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 0.6% على عدم موافقتهم، في حين أشار حوالي 1.1% أنهم غير موافقين بشدة على دور الممارسات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي.
- كما تشير النتائج إلى أن هناك حوالي 55.7% من عينة الدراسة يؤكدون على موافقتهم بشدة على دور الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي، بينما أكد حوالي 37.8% من عينة الدراسة على موافقتهم، بينما أشار حوالي 4.5% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 1.2% على عدم موافقتهم، في حين أشار حوالي 0.8% أنهم غير موافقين بشدة على دور الاتجاهات المتعلقة بالحد من الفقد الغذائي المنزلي.
- كما تشير النتائج إلى أن هناك حوالي 55.9% من عينة الدراسة يؤكدون على موافقتهم بشدة على أسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية، بينما أكد حوالي 38.1% من عينة الدراسة على موافقتهم، بينما أشار حوالي 4.8% بالمحايدة، بينما أكد حوالي 0.4% على عدم موافقتهم، في حين أشار حوالي 0.9% أنهم غير موافقين بشدة على أسباب الفقد الغذائي عند المرأة الريفية.
- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث فإنه يوصي
- بالاتي:
- أهمية التدقيق بانتظام في مخزون الاغذية للتأكد من عدم تلفها.
 - الحرص على كتابة قائمة بالاحتياجات الغذائية الضرورية وعدم شراء ما لا نحتاجه.