

## فاعلية التكامل بين الاتصال الشخصي والإعلامي

في التوعية بأهمية التغذية السليمة لدى عينة من الأطفال : دراسة شبه تجريبية

Entsar M. Khalil  
Prof.Osama E. Mostafa  
Professor of nutrition and food sciences and dean of the college of education,  
Ain Shams University  
Dr.Ahmed A. Mohamed  
Lecturer of Media Faculty of Post Graduate Childhood Studies,  
Ain Shams University

انتصار محمود خليل  
أ.د.أسامة السيد مصطفى  
استاذ علوم الاطعمة وعميد كلية التربية النوعية جامعة عين شمس  
د.أحمد عبدالحميد محمد  
مدرس بقسم الإعلام وثقافة الأطفال كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

## الملخص

**الهدف:** هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية التكامل بين الاتصال الشخصي والإعلامي في التوعية بأهمية التغذية السليمة الصحية لدى الأطفال، والتعرف على الأسس التي ينبغي في ضوءها بناء البرنامج المقترح في تنمية وعي المراهقات. تطبيق البرنامج المعد وقياس فعاليته من حيث تنمية وتحصيل المعلومات الوعى الغذائى الصحى لدى الطالبات دراسة شبه تجريبية اعتمدت فى جمع بياناتها على مقياس للوعى بأهمية التغذية السليمة (إعداد الباحثة) والملاحظة وبرنامج للتوعية (إعداد الباحثة) تم إجراء الدراسة على عينة عمدية قوامها ٦٠ طالبة فى المرحلة العمرية من (١١- ١٢) سنة بالصف الخامس الابتدائى بمعهد الإمام ابو العزائم بقرية منشأة دهشور (مركز الدرشين) محافظة الجيزة تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متجانستين ٣٠ طالبة مجموعة تجريبية، ٣٠ طالبة مجموعة ضابطة وتم تطبيق الدراسة خلال الفترة من أكتوبر إلى ديسمبر ٢٠٢٢.

**النتائج:** وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات فتيات المجموعة التجريبية على مقياس الوعى بأهمية التغذية السليمة قبل وبعد لصالح القياس البعدى حيث قيمة (ت) بلغت ١٧,٣١٧ ومتوسط ٨٧,٩، ويوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التوعية بأهمية التغذية السليمة (الاختبار القبلى)، ويوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الوعى بأهمية التغذية السليمة والاختبار البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ويوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس التوعية بأهمية التغذية السليمة (الاختبار القبلى والتتبعى لصالح الاختبار التتبعى).

**الكلمات المفتاحية:** فاعلية التكامل- الاتصال الشخصي والإعلامي- أهمية التغذية السليمة للأطفال.

**The effectiveness of the Integration between personal and Media communication in raising awareness of the importance of proper nutrition among a sample of Children: A Quasi- Experimental study**

**Aim:** The study aimed to verify the effectiveness of the integration between personal and media communication in raising awareness of the importance of proper and healthy nutrition for adolescent girls, o identify the foundations in the light of which the proposed program should be built in developing the awareness of adolescent girls, Applying the prepared program and measuring its effectiveness in terms of developing and collecting information about healthy food awareness among adolescent girls. A quasi- experimental study that relied in collecting its data on a measure of awareness the importance of proper nutrition (prepared by the researcher) observation and awareness program (prepared by the researcher). The study was conducted on an intentional sample of 60 students. In the age group from (11- 12) years in the fifth grade of primary school at the Imam Abu Al- Azaim Institute in the village of Manshaat Dahshur- Badrashin Center- Giza Governorate, the sample was divided into two homogeneous groups 30 students, an experimental group, 30 students, a control group, and the study was applied during the period From October to December 2022.

**Results:** The study yielded the following results: There is a statistically significant difference between the scores of the girls of the (experimental) group on the scale of awareness of the importance of proper nutrition (pre and post measurement) in favor of the post measurement, with a t value of 17.317.

**Keywords:** The Effectiveness of the integration, Personal and Media communication, the important of Proper Nutrition for children.

جلسات البرنامج للتأكد من تحقيق أهداف البرنامج.

#### دراسات سابقة:

١. هدفت دراسة مريم إبراهيم الكندري (٢٠٢٢) إلى التعرف على ممارسات معلمات رياض الأطفال في اكتساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة أثناء فترة الوجبة بدولة الكويت.<sup>(٤)</sup> وتكونت عينة البحث من ٣٠ طفل من أطفال الروضة تراوحت أعمارهم بين (٢-٦) بمتوسط عمر زمني ٥,٤٣، وأمها تهن تراوحت أعمارهن بين (٢٤-٤١) بمتوسط عمر زمني ٣٠,٣٩، واستعانت الباحثة بإستمارة الاستبيان (اعداد مي حاكمي، ٢٠١٣) ومقياس للعادات الغذائية الصحية للأطفال (اعداد جميله هاشمي، ٢٠١٧) وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الممارسات الغذائية للأمهات والعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن.
٢. هدفت دراسة فوزيه محمد مرسي، ريهام جاد الرب عبدالصبور وآخرون (٢٠١٩) إلى التعرف على مدى تأثير برنامج لتنمية الوعي الغذائي المعرفي لدى طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنيا.<sup>(٦)</sup> واتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي وشبه التجريبي وشملت عينة البحث ١٠% من عدد طالبات الفرقة الأولى من كل قسم من أقسام كلية التربية النوعية وكان إجمالي عدد العينة ١٠٠ طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية وقامت الباحثة بإعداد استبيان لقياس الوعي الغذائي للطالبات قبل تطبيق البرنامج ومن أهم نتائج الدراسة: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات مجموعة الدراسة في مقياس الوعي الغذائي المعرفي قبل تعرضهم للبرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج الذي تم تطبيقه على طالبات مجموعة الدراسة.
٣. دراسة هيثم محمد النادر (٢٠١٩) بعنوان "الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة البلقاء التطبيقية بالأردن". هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات (السنة الدراسية، الجنس ونوع الكلية) مع تحديد أكثر مصادر المعلومات تأثيراً في نشر الثقافة الغذائية.
٤. دراسة بانيك Banik et.al (2020) بعنوان "استهلاك الوجبات السريعة والسمنة بين المراهقين بالمدارس الجامعية في بنغلاديش".<sup>(١)</sup> بلغ عدد العينة ٥١٨ من الطلاب المراهقين من خمس كليات واستخدام استبيان شبه منظم لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن التدفق، المتعة والراحة هما الدوافع الرئيسية التي دفعت الطلاب إلى تناول الأطعمة السريعة وأن ٦٨,١% يستهلكون الوجبات السريعة أكثر من ثلاث أيام في الأسبوع وكان هناك فرق كبير بين الطلاب فيما يتعلق بنوع الجنس، والتعليم، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي كما أكدت الدراسة وجود ارتباط كبير بين استهلاك الوجبات السريعة مع ارتفاع معدل انتشار السمنة.
٥. وهدفت دراسة هيثم محمد النادر (٢٠١٩) إلى التعرف على الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة البلقاء التطبيقية بالأردن.<sup>(٦)</sup> بالإضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات (السنة الدراسية، الجنس ونوع الكلية) مع تحديد أكثر مصادر المعلومات تأثيراً في نشر الثقافة الغذائية بلغ عدد العينة ٢٠٠ طالب بواقع ٩٢ طالبا و ١٠٨ طالبة طبقت عليها استبيان الوعي الغذائي واستبيان خاص بمصادر الحصول على المعلومات الغذائية وأظهرت النتائج: أن الإنترنت من أهم المصادر للحصول على المعلومات الغذائية لدى الطلاب بوجه عام ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقافة الغذائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
٦. أوضحت دراسة بولدرريك Bouldrick (2014) بعنوان "استخدام وسائل الإعلام الاجتماعية من قبل الطلاب بالمجال الصحي والتدخل التعليمي لمنع إساءة استخدامها".<sup>(٥)</sup> استهدفت الدراسة استخدام منهج تعليمي لتدريب الطلاب الذين يمارسون المهن الصحية على استخدام المسئول لوسائل الاتصال الاجتماعي، تم إجراء دراسة استقصائية عبر شبكة الإنترنت للطلاب بالمجال الصحي وكان

الاتصال حاجة إنسانية وضرورة اجتماعية ظل يمارسها الإنسان منذ خلقه الأول. ويعتبر الاتصال الشخصي في وقتنا الراهن عصب حياة الإنسان والاتصال الجيد له دورا هاما وتأثيرا بالغا على السلوكيات والاتجاهات داخل المجتمع خاصة في البلدان النامية. كما أن لوسائل الإعلام دورا هاما في نشر الوعي الصحي وتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية والمتنوعة في كافة المجالات وتعزيز القيم وتعديل بعض السلوكيات خاصة التليفزيون والمجلات الطبية وشبكة الإنترنت.

وتوجد علاقة وثيقة تربط الصحة بالذكاء حيث أن الاختيار الجيد للغذاء يمثل الدعامة الأساسية لبناء وسلامة صحة الإنسان وتوفير الوقاية له من العديد من الأمراض، فالغذاء الصحي المتوازن يعطى الجسم الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الضرورية ولنمو والتطور ولمقاومة الأمراض والعدوى وارتفاع قدرته على الإنتاج. وهناك علاقة وثيقة بين الصحة والتغذية والتعليم كما أن نقص التغذية وضعف الصحة من أسباب الأداء الضعيف وتراجع مستوى الذكاء والقدرة على التحصيل الدراسي وخاصة في مرحلة الطفولة. حيث يعد النظام الغذائي غير الصحي وسوء التغذية من عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالعديد من الأمراض مثل (الأنيميا- السمنة- الحفاة ونقص بعض الفيتامينات والمعادن) وخاصة الفتيات في مرحلة الطفولة، ولذلك قامت الدراسة الحالية بالكشف عن فاعلية التكامل بين الاتصال الشخصي والإعلامي في التوعية بأهمية التغذية السليمة للأطفال.

#### مشكلة الدراسة:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم وأخطر مراحل النمو في حياة الإنسان والتغذية الصحية المتوازنة ضرورية لصحة الجسم في هذا السن لمساعدته على النمو المتكامل (جسدياً، عقلياً، اجتماعياً، وجدانياً). حيث يؤثر السلوك الغذائي على التحصيل الدراسي ومدى مقاومته للأمراض لذا ظهرت مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي: ما مدى فاعلية التكامل بين الاتصال الشخصي والإعلامي في التوعية بأهمية التغذية السليمة لدى عينة من الأطفال؟

#### أهمية الدراسة:

١. هذه الدراسة تعد إضافة جديدة لبحوث الإعلام في ثقافة الأطفال والبلاتيين في الحقل الإعلامي.
٢. مساعدة المسؤولين وجذب أنظارهم لتوفير الأموال الباهظة التي تنفق لتقليل نسبة الإصابة بتلك الأمراض والإعاقات (فالوقاية خير من العلاج).
٣. تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع حيث الفئة العمرية التي تناولتها الدراسة وهي مرحلة الطفولة لأنهم أكثر عرضة لخطر المعاناة من نقص التغذية حيث يضطر الأب والأم للخروج للعمل والاعتماد أحيانا على الوجبات السريعة الجاهزة غير الصحية.

#### هدف الدراسة:

يعد السلوك الغذائي للأفراد من المقاييس الدالة على مستوى التقدم والتنمية في كثير من الشعوب وأطفال المدارس من الفئات الحيوية فصحتهم العقلية والبدنية مؤشر لحصولهم على التغذية الصحية وبالتالي هدفت الدراسة الحالية إلى: التحقق من مدى فاعلية التكامل بين الاتصال الشخصي والإعلامي في التوعية بأهمية التغذية السليمة بالإضافة إلى مجموعة من الأهداف الفرعية منها:

١. إعداد برنامج إعلامي تفاعلي لتوعية الطالبات بالتغذية السليمة.
  ٢. اكتساب الطالبات للعادات الغذائية السليمة للوقاية من الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتغذية غير الصحية مثل السمنة والأنيميا والحفاة.
  ٣. تطبيق البرنامج المعد وقياس فعاليته من حيث تنمية وتحصيل معلومات بالوعي الغذائي الصحي لدى الطالبات.
  ٤. التعرف على المشاكل الصحية الناجمة عن التغذية غير السليمة وتدعيم السلوكيات الصحية الإيجابية.
- وقامت الباحثة بعمل مجموعة من الاختبارات للتقييم في نهاية كل جلسة من

- ١٢ الحدود المكانية: محافظة الجيزة- مركز البدرشين- قرية منشأة دهشور.  
١٣ الحدود البشرية: المراهقات طالبات الصف الثاني الإعدادي من (١٤- ١٥) سنة.  
١٤ الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة من ٥ أكتوبر إلى ٢٠ ديسمبر ٢٠٢٢.

جدول (١) معامل جيتمان للتجزئة النصفية

المقياس	معامل ألفا لكرونياخ (R)	معامل سبيرمان براون	معامل جيتمان	الدلالة
الجزء الأول	٠,٧٩	٠,٨٥٠	٠,٨٤٨	٠,٠٥
الجزء الثاني	٠,٦٣			

**نتائج الدراسة:**

١. ثبت صحة الفرض الفرعي الأول بعدم وجود فروق إحصائية دالة بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الوعي بأهمية التغذية السليمة (الاختبار القبلي) وذلك لأن قيمة (ت) بلغت ١,٣١٥ عند مستوى معنوية ٠,١٩٩ غير الدالة.
٢. تحقق صدق الفرض الفرعي الثاني بوجود فروق إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الوعي بأهمية التغذية السليمة (الاختبار البعدي) لصالح المجموعة التجريبية، وذلك لأن قيمة (ت) بلغت ١٥,٠٩١.
٣. تحقق صدق الفرض الفرعي الثالث بعدم وجود فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس الوعي بأهمية التغذية السليمة (المقياس القبلي والبعدي).

جدول (٢) اختبار T-Test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات فتيات المجموعة التجريبية على مقياس المعلومات الصحية

مقياس المعلومات الصحية	ن	القياس	م	ع	قيمة (ت)	مستوى المعنوية	الدلالة
التجريبية	٣٠	بعدي	٨٧,٩	٤,٠٩١	١٧,٣١٧	٠,٠٠	٠,٠١
		قبلي	٦٠,٤	٦,٧٦٥			

ويفسر الجدول السابق كما يلي ثبتت صحة الفرض الرئيسي للدراسة؛ بوجود فرق دال لصالح القياس البعدي، وذلك لأن قيمة (ت) بلغت ١٧,٣١٧ ومتوسط ٨٧,٩ وانحراف معياري ٤,٠٩١ لدرجات المجموعة التجريبية عند الاختبار البعدي، بدلالة ٠,٠١، ولتأكد الباحثة من صحة ثبوت الفرض الرئيسي قامت باختبار الفروض الفرعية التالية:

١. الفرض الفرعي الأول: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المعلومات الصحية (الاختبار القبلي).

جدول (٣) اختبار T-Test لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على المقياس القبلي

مقياس المعلومات الصحية	ن	الاختبار	م	ع	قيمة (ت)	مستوى المعنوية	الدلالة
اختبار قبلي	٣٠	تجريبية	٦٠,٤٣	٦,٧٦٥	١,٣١٥	٠,١٩٩	غير دالة
		ضابطة	٥٨,١٧	٦,٥٩٧			

٢. الفرض الفرعي الثاني: يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المعلومات الصحية (الاختبار البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٤) اختبار T-Test لدلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المعلومات الصحية (الاختبار البعدي)

مقياس المعلومات الصحية	ن	المجموعة	م	ع	قيمة (ت)	مستوى المعنوية	الدلالة
الاختبار البعدي	٣٠	ضابطة	٦٥,٦٧	٦,٠١٩	١٥,٠٩١	٠,٠٠٠	٠,٠٠١
		تجريبية	٨٧,٨٧	٤,٠٩١			

٣. الفرض الفرعي الثالث: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس المعلومات الصحية (المقياس القبلي والبعدي).

جدول (٥) اختبار T-Test لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين الضابطة والقبلي والبعدي

مقياس المعلومات الصحية	ن	الاختبار	م	ع	قيمة (ت)	مستوى المعنوية	الدلالة
المجموعة الضابطة	٣٠	قبلي	٥٨,١٧	٦,٥٩٧	٤,١٧٥	٠,٠٠٠	٠,٠١
		بعدي	٦٥,٦٧	٦,٠١٩			

عدد ٢٥ طالباً في تخصصات (التمريض- الأشعة- الموجات فوق الصوتية- والإدارات الصحية) وتوصلت الدراسة لعدة نتائج من أهمها: أن ٢٣ طالباً من ٢٥ نسبة ٩٢% من الطلاب يشاركون في وسائل الإعلام الاجتماعية وذلك بهدف الحصول على المعلومات. وكان موقع الفيسبوك هو الموقع المفضل للطلاب. استخدام المنظمات الصحية لوسائل التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية يؤدي إلى تفعيل التعاون بين هذه المنظمات والأفراد.

**أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**

صياغة تساؤلات وفروض الدراسة بحيث تشكل عاملاً يحقق أهداف الدراسة وتحديد التعريفات الإجرائية المتعلقة بالدراسة وتحديد أسلوب عرض وصياغة المادة العلمية والنتائج والتعليق عليها.

**التعريفات الإجرائية:**

١. تعرف الفاعلية اصطلاحاً بأنها: تحقيق الفوائد المتوقعة من مؤسسة تعليمية أو هي النتائج العلمية التي توصلت إليها المؤسسة التعليمية من عملياتها فأحدثت أثراً. (أسماء الأهل، ٢٠٠٥) (٢)
٢. التعريف الإجرائي للفاعلية: هي القدرة على إحداث الأثر وتحقيق النتائج المقصودة من البرنامج (التأثير الإيجابي في سلوكيات ومعارف واتجاهات المراهقات وتغيير العادات الخاطئة التي تنعكس على حالتهم الصحية).
٣. التعريف الإجرائي للوعي الغذائي: هو إلمام الفرد بالمعلومات والحقائق الغذائية الصحية وإحساسه بالمسؤولية عن صحته الغذائية ومعرفة بالعناصر الغذائية وأهمية كل عنصر منها.

**أدوات الدراسة:**

١. برنامج إعلامي للتوعية بأهمية التغذية السليمة للأطفال (إعداد الباحثة).
٢. مقياس للوعي الغذائي (قبلي- بعدي- تتبعي) (إعداد الباحثة).

**متغيرات الدراسة:**

١. المتغير المستقل: فاعلية التكامل بين الاتصال الشخصي والإعلامي.
٢. المتغير الوسيط: ويشمل المتغيرات الديموغرافية بهذه الدراسة (النوع (الإنث)- نوعية التعليم (الحكومي)- درجة الذكاء- المستوى الاجتماعي والاقتصادي).
٣. المتغير التابع: التوعية بأهمية التغذية السليمة لدى الأطفال.

**فروض الدراسة:**

١. يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات مراهقات المجموعة (التجريبية) على مقياس الوعي بأهمية التغذية السليمة للأطفال (قبلي وبعدي) لصالح القياس البعدي.
٢. يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الوعي بأهمية التغذية السليمة للأطفال (البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.
٣. يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس التوعية بأهمية التغذية السليمة للأطفال (الاختبار القبلي والتتبعي) لصالح الاختبار التتبعي.

**نوع الدراسة ومنهجها:**

تنتمي الدراسة الحالية للدراسات شبه التجريبية.

**مجتمع وعينة الدراسة:**

قامت الباحثة باختيار العينة بطريقة عمدية وتتكون عينة الدراسة من ٦٠ طالبة من المراهقات في المرحلة العمرية من (١٤- ١٥) سنة بالمرحلة الإعدادية (الصف الثاني) بالمعهد الديني (الإمام ابوالعزائم) بقرية منشأة دهشور التابعة لإدارة البدرشين التعليمية- محافظة الجيزة. مع مراعاة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث (العدد- النوع والسن- الذكاء- المستوى الاجتماعي والاقتصادي).

**حدود الدراسة:**

١. الحدود الموضوعية: فاعلية التكامل بين الاتصال الشخصي والإعلامي في التوعية بأهمية التغذية السليمة لدى عينة من الأطفال.

clinical setting", MA, United States, Medical University of South Carolina, College of Health Professions, 2014.

6. Banik, R. Naher, S. Perez, S. and Hossain, M. (2020). Fast food consumption and Obesity among urban college going adolescents in Bangladesh: A cross- section study. **Obesity Medicine**, 17:100161.

لم يثبت صحة الفرض الفرعى الثالث وذلك لأن قيمة (ت) بلغت ٤,١٧٥ عند مستوى معنوية ٠,٠٠٠، الدالة عند ٠,٠١، فثبت وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس المعلومات الصحية بين الاختيارين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وهذا ما يؤكد الملحوظة التي أثبتتها الباحثة سلفا وهي: اهتمام المجموعة الضابطة بالبرنامج وبالمعلومات الصحية أثناء الحديث عنها عند تطبيق الاختبار القبلي وهذا ما يؤكد على أهمية البرنامج وأهمية المعلومات الصحية بالنسبة للفتيات.

#### مقترحات وتوصيات:

- في ضوء ما كشفت عنه نتائج الدراسة الحالية والتراث النظرى الذى اطلعت عليه الباحثة توصى بما يلي:
١. العمل على تنمية الوعى بمخاطر سوء التغذية لدى جميع فئات المجتمع من خلال الرائدات الريفيات ومسئول الثقافة الصحية ومسئول الإعلام من خلال الندوات والمناقشات والزيارات المنزلية.
  ٢. تعميق دور وسائل الاتصال والإعلام فى تنمية وعي أفراد المجتمع بخطورة سوء التغذية وما يترتب عليها من أمراض.
  ٣. تضافر الوزارات وتعاونها للارتقاء بمنظومة الصحة العامة والغذاء ووضع خطة لذلك.
  ٤. إجراء المزيد من البحوث التى تحاول علاج مشاكل سوء التغذية وتعديل المفاهيم الخاطئة المتعلقة بها.
  ٥. نشر التوعية الجماهيرية عبر وسائل الإعلام (التلفزيون والراديو والإنترنت) لتوضيح الأضرار المترتبة على سوء التغذية.
  ٦. تفعيل حصص الاقتصاد المنزلى بالمدارس وكذلك حصص الألعاب التى يحاول المدرسين استغلالها فى شرح المقرر الدراسى أو الانصراف من المدرسه مبكرا حيث يشارك الطلاب فى الأنشطة الرياضية وتكون علاج لمشكلة السمنة بين الطلاب.
  ٧. التصدى لظاهرة الاعتماد على الوجبات السريعة بجميع المراحل التعليمية وتوعية الآباء والأمهات بأهمية التوازن الغذائى للأطفال. وتوجيه الأبناء فى كيفية اختيار المواد الغذائية الضرورية وتفادى الضارة الخالية من القيم الغذائية جعل مواجهة انتشار البدانة والوقاية منها هدفا استراتيجيا للمؤسسات التعليمية من خلال زيادة مستوى البرامج المقدمة للطالبات وذلك من خلال تطوير البنية التحتية الرياضية اللازمة ممارسة لرياضة.

#### المراجع:

١. أسماء الأهدل. فاعلية برنامج مقترح قائم على خرائط المعرفة لبعض النصوص المعرفية وأثرها على تنمية مهارات الاستدكار لطالبات كلية التربية بجددة. العدد (٤٥)، كلية البنات، جامعة عين شمس، يوليو ٢٠٠٥.
٢. النادر هيثم محمد. (٢٠١٩). الوعى الغذائى ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة البلقاء التطبيقية، بحث منشور فى مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٦، العدد ١، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
٣. فوزيه محمد مرسى الغزالي، ريهام جاد الرب، رجاء أحمد صديق. فاعلية برنامج مقترح فى تنمية الوعى الغذائى المعرفى لطالبات كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، قسم اقتصاد منزلى بحث منشور فى مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية، المجلد الخامس، العدد الرابع والعشرون، سبتمبر ٢٠١٩.
٤. مريم إبراهيم الكندري. (٢٠٢٢). ممارسات معلمات رياض الأطفال فى اكساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة أثناء فترة الوجبة، بحث منشور بكلية التربية الأساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت، المجلد الخامس العدد الثالث، يوليو ٢٠٢٢.

5. Bouldrick, Doroth. "Social media use in health professions: An educational intervention to prevent the misuse of social media in the