

مستوى المعرفة والممارسات الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

د/ نوال الطاهر شنبى²

إ.د/ ماجدة الطاهر شنبى¹

<https://orcid.org/0009-0004-6499-3301>

المؤلف 1

<https://orcid.org/0009-0002-1505-1559>

المؤلف 2

قسم العلوم الصحية والتأهيل الحركي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الزاوية، ليبيا^{1 2}

n.taher@zu.edu.ly

m.shimbi@zu.edu.ly

Level of Nutritional Knowledge and Dietary Practices among Students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawia

¹ Prof. Dr. Majida Al-Taher Shambi

² Dr. Nawal Al-Taher Shenbi

^{1 2} Department of Health Sciences and Motor Rehabilitation, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawia, Libya

تاريخ الاستلام: 2026-06-05، تاريخ القبول: 2026-06-15، تاريخ النشر: 2026-06-27

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المعرفة والممارسات الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، والكشف عن الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي والمعدل التراكمي، بالإضافة إلى تحديد الفقرات الأكثر إسهاماً في تفسير التباين في المستوى الكلي للوعي الغذائي.

ولتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح، حيث أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (238) طالباً من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، والتي مثلت ما نسبته (63%) من مجتمع الدراسة. وتم استخدام استبانة خاصة لقياس مستوى المعرفة والممارسات الغذائية، بعد التحقق من صدقها من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين، والتأكد من ثباتها باستخدام معامل ألفا كرونباخ. ولتحليل البيانات والإجابة عن تساؤلات الدراسة، تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، واختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية، بالإضافة إلى تحليل الانحدار المتدرج.

أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى العام للوعي الغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جاء منخفضاً، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة الكلية (59%). كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، في حين ظهرت فروق ذات

دلالة إحصائية تبعًا لمتغير المعدل التراكمي، وكانت لصالح الطلبة الذين حصلوا على معدل تراكمي (80%) فأعلى.

كما كشفت نتائج تحليل الانحدار المتدرج عن وجود خمس فقرات ذات قدرة تفسيرية مرتفعة لمستوى الوعي الغذائي، حيث أسهمت مجتمعة في تفسير ما نسبته (77.4%) من التباين الكلي، وتمثلت هذه الفقرات في: تناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بفترة زمنية مناسبة، وتجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية، واختيار الأطعمة المطهية بدلاً من الأطعمة المقلية، وتنظيم تناول اللحوم والوجبات الثقيلة قبل النشاط البدني، والاعتدال في استهلاك الشاي والقهوة.

وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الاهتمام بالتثقيف الغذائي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال تطوير المقررات الدراسية المرتبطة بالتغذية والصحة، وتنفيذ برامج وورش توعوية تهدف إلى تنمية المعرفة الغذائية وتحسين السلوكيات التطبيقية، بما يساهم في بناء عادات غذائية صحية تتلاءم مع متطلبات النشاط البدني والرياضي.

الكلمات المفتاحية: المعرفة الغذائية، الممارسات الغذائية، الوعي الغذائي.

Abstract:

This study aimed to identify the level of nutritional knowledge and dietary practices among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawia, investigate the differences in the level of nutritional awareness according to the variables of academic level and cumulative grade point average, and determine the items that contribute most to explaining the variance in the overall level of nutritional awareness.

To achieve the objectives of the study, the researchers adopted the descriptive survey method. The study was conducted on a random sample consisting of (238) students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawia, representing (63%) of the study population. Data were collected using a questionnaire designed to measure nutritional knowledge and dietary practices. The validity of the questionnaire was verified through a panel of experts and specialists, while its reliability was confirmed using Cronbach's Alpha coefficient. To analyze the data and answer the research questions, the study employed means, standard deviations, percentages, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA), Sidak post hoc test for multiple comparisons, and stepwise regression analysis.

The results revealed that the overall level of nutritional awareness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences was low, with an overall response percentage of (59%). The findings also indicated that there were no statistically significant differences in nutritional awareness attributed to the academic level variable, whereas

statistically significant differences were found according to the cumulative grade point average variable, in favor of students with a cumulative average of (80%) or higher.

Furthermore, the results of the stepwise regression analysis showed that five items had a high explanatory ability for the level of nutritional awareness, collectively accounting for (77.4%) of the total variance. These items included: consuming food at an appropriate time before training, competition, or practical lectures; avoiding eating while watching television or using electronic media; preferring cooked foods over fried foods; regulating the intake of meat and heavy meals before physical activity; and moderating the consumption of tea and coffee.

Based on these findings, the study recommended enhancing nutritional education among students of Faculties of Physical Education and Sports Sciences through developing curricula related to nutrition and health, as well as implementing awareness programs and workshops aimed at improving nutritional knowledge and promoting healthy dietary behaviors that correspond with the requirements of physical activity and sports performance.

Keywords: Nutritional Knowledge, Dietary Practices, Nutritional Awareness,

مقدمة البحث:

تُعد التربية البدنية وعلوم الرياضة من المجالات العلمية والتربوية المهمة التي تسهم في بناء شخصية الفرد وتمتية قدراته البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، إذ لم يعد دورها مقتصرًا على تطوير عناصر اللياقة البدنية من العوامل، من بينها التدريب المنتظم، والراحة والاستشفاء، والحالة النفسية، والتغذية السليمة، الأمر الذي يجعل المعرفة العلمية المرتبطة بالصحة والتغذية جزءاً أساسياً من تكوين الطالب المتخصص في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وتحتل التغذية مكانة محورية في المحافظة على صحة الإنسان وكفاءته البدنية والعقلية، إذ يوفر الغذاء الطاقة والعناصر الغذائية الضرورية للقيام بالوظائف الحيوية، والنمو وتجديد الخلايا، والمحافظة على سلامة أجهزة الجسم المختلفة. كما ترتبط طبيعة النظام الغذائي ارتباطاً وثيقاً بمكونات الجسم ومستوى النشاط البدني والقدرة على بذل الجهد والاستشفاء بعده. وتؤكد التوجهات الحديثة في مجال التغذية أن النظام الغذائي الصحي يقوم على التنوع والتوازن والاعتدال، مع التركيز على تناول الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية، كالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات ومصادر البروتين المناسبة، والحد من الإفراط في تناول السكريات الحرة والدهون غير الصحية والصوديوم (منظمة الصحة العالمية، 2024؛ FAO & WHO, 2024).

ولا تقتصر أهمية التغذية على تلبية الاحتياجات الأساسية للجسم، بل تتجاوز ذلك إلى تأثيرها في الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض غير السارية المرتبطة بأنماط الحياة. فقد أصبح النظام

الغذائي غير المتوازن، إلى جانب قلة النشاط البدني، وقد يرتبط تبني الأنماط الغذائية غير الصحية بزيادة احتمالية التعرض للعديد من المخاطر الصحية، مثل السمنة، واضطرابات التمثيل الغذائي، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وغيرها من الاضطرابات المزمنة، ومن هنا تبرز أهمية امتلاك الفرد للمعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالغذاء والتغذية، لما لها من دور في تعزيز قدرته على اختيار الأغذية المناسبة، وتبني سلوكيات غذائية صحية تساهم في المحافظة على الصحة والحد من مخاطر الأمراض المرتبطة بالتغذية، ومن ثم، فإن امتلاك الفرد للمعارف والمعلومات الأساسية المتعلقة بالغذاء والتغذية يعد أحد العوامل المهمة التي قد تساعد على اتخاذ قرارات غذائية أكثر ملاءمة لاحتياجاته الصحية والبدنية.

وفي هذا السياق يبرز مفهوم الوعي الغذائي بوصفه أحد المكونات المهمة للوعي الصحي، ويشير إلى مدى امتلاك الفرد للمعارف والمعلومات المتعلقة بمبادئ التغذية السليمة، والعناصر الغذائية، والاحتياجات الغذائية، واختيار الأغذية وإعدادها وتناولها بصورة صحيحة. ولا ينبغي النظر إلى الوعي الغذائي باعتباره مجرد معرفة نظرية بفوائد الأغذية ومضارها، بل يتضمن كذلك القدرة على توظيف هذه المعرفة في الحياة اليومية، والتمييز بين الاختيارات الغذائية الصحية وغير الصحية، وفهم العلاقة بين الغذاء والصحة والنشاط البدني. وتوضح الأدبيات الحديثة أن المعرفة الغذائية قد ترتبط بصورة إيجابية بجودة الاختيارات الغذائية، إلا أن انتقال المعرفة إلى سلوك فعلي يتأثر بعوامل اجتماعية واقتصادية وثقافية وبيئية متعددة (Yaqoob et al., 2021; Mancin et al., 2023).

وتُعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في تشكيل العادات الصحية والغذائية؛ إذ يمر الطالب خلالها بمرحلة من الاستقلالية المتزايدة في اتخاذ القرارات المتعلقة بنمط حياته واختياراته الغذائية. وقد يتعرض طلبة الجامعات لعدد من العوامل التي تؤثر في عاداتهم الغذائية، مثل عدم انتظام الوجبات، وضيق الوقت، والاعتماد على الوجبات السريعة، وزيادة استهلاك الأغذية والمشروبات الغنية بالسكريات والدهون، فضلاً عن تأثير الظروف الاقتصادية والاجتماعية. كما أصبح الطلبة يعتمدون بصورة متزايدة على وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية للحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية والصحة، الأمر الذي قد يساهم في نشر المعرفة الغذائية من ناحية، ولكنه قد يؤدي في الوقت نفسه إلى انتشار بعض المعلومات غير الدقيقة والممارسات الغذائية غير المبنية على أسس علمية من ناحية أخرى.

وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أهمية البيئة الجامعية في تعزيز الوعي الغذائي والسلوكيات الصحية لدى الطلبة، باعتبارها بيئة مناسبة لتقديم البرامج التثقيفية والتدخلات التي تستهدف تحسين المعرفة الغذائية

والممارسات المرتبطة بها. فقد بينت مراجعة حديثة للتدخلات الغذائية الموجهة لطلبة الجامعات في دول جامعة الدول العربية أن البرامج التثقيفية يمكن أن تسهم في تحسين المعرفة الغذائية والعادات الغذائية وفهم العلاقة بين الغذاء والصحة والمرض، الأمر الذي يؤكد أهمية الاهتمام بالتثقيف الغذائي في مؤسسات التعليم العالي العربية (Dodge et al., 2024). كما أظهرت مراجعات حديثة أن غالبية الدراسات التي بحثت العلاقة بين المعرفة الغذائية والمدخول الغذائي لدى طلبة الجامعات أشارت إلى وجود اتجاه إيجابي بين ارتفاع مستوى المعرفة الغذائية وتبني اختيارات غذائية أكثر صحة، مع التأكيد على أن هذه العلاقة قد تتأثر باختلاف البيئات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية وأدوات القياس المستخدمة (Kavanagh et al., 2023; O'Connor et al., 2025).

وتكتسب دراسة الوعي الغذائي أهمية خاصة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؛ نظراً لطبيعة تخصصهم الذي يجمع بين المعرفة العلمية والممارسة البدنية والاهتمام بالصحة واللياقة البدنية. فالطالب في هذا التخصص لا يُعد ممارساً للنشاط البدني فحسب، بل يُتوقع أن يقوم مستقبلاً بدور تربيوي أو تدريبي أو صحي، وأن يسهم في نشر المفاهيم المرتبطة بالنشاط البدني والصحة بين أفراد المجتمع. ومن ثم، فإن امتلاكه لمستوى مناسب من الوعي الغذائي يمكن أن يساعده على اتخاذ قرارات غذائية أكثر صحة، ودعم ممارسته للنشاط البدني، وفهم العلاقة بين التغذية والأداء البدني، فضلاً عن تعزيز قدرته على تقديم معلومات صحية وغذائية سليمة للفئات التي سيتعامل معها مستقبلاً.

وتزداد أهمية الوعي الغذائي لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة بالنظر إلى أن ممارسة النشاط البدني تتطلب فهماً مناسباً للاحتياجات الغذائية المرتبطة بمستوى الجهد البدني وطبيعته ومدته وتكراره. فالتغذية المتوازنة تسهم في توفير الطاقة اللازمة للنشاط، والمحافظة على كفاءة وظائف الجسم، ودعم عمليات الاستشفاء، بينما قد يؤدي سوء التغذية أو عدم كفاية المدخول الغذائي إلى التأثير سلباً في الصحة والأداء البدني. ولذلك فإن تكامل المعرفة الغذائية مع المعرفة المتعلقة بالتدريب واللياقة البدنية يمثل أحد المتطلبات المهمة لإعداد الطالب المتخصص في المجال الرياضي إعداداً علمياً متكاملًا.

كما أن وجود مقررات دراسية ذات صلة بالصحة والتغذية وفسولوجيا الجهد البدني والتشريح واللياقة البدنية قد يسهم في إكساب الطلبة قدرًا من المعارف الصحية والغذائية، إلا أن امتلاك المعرفة لا يعني بالضرورة تطبيقها في الحياة اليومية. فقد يعرف الطالب أهمية النظام الغذائي المتوازن أو مخاطر الإفراط في تناول السكريات والدهون، لكنه قد لا يلتزم بهذه المعارف في ممارساته اليومية. ومن هنا تبرز أهمية

قياس مستوى الوعي الغذائي بصورة علمية، بهدف التعرف على مستوى المعارف الغذائية لدى الطلبة والكشف عن جوانب القوة والقصور لديهم.

وتشير الدراسات العربية الحديثة إلى أن موضوع الوعي الغذائي يمثل مجالاً مهماً للبحث في البيئة التعليمية، فقد أظهرت دراسة ليبية حديثة حول وعي طلبة المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية وجود أهمية لدراسة مستوى الوعي الغذائي وعلاقته بالسلوكيات الغذائية لدى الطلبة، بما يعكس الحاجة إلى تعزيز الثقافة الغذائية في المؤسسات التعليمية الليبية (سالم وبن رجب، 2024). كما أن الحاجة إلى مثل هذه الدراسات تزداد لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، نظراً لارتباط تخصصهم المباشر بالصحة والنشاط البدني، وللدور المستقبلي المتوقع منهم في نشر السلوكيات الصحية داخل المجتمع.

وعلى الرغم من أهمية التغذية في المحافظة على الصحة وتحسين الأداء البدني، فإن مستوى الوعي الغذائي قد يختلف بين الطلبة تبعاً لعدد من العوامل، من بينها المستوى الدراسي، والخبرة في ممارسة النشاط البدني، ومصادر الحصول على المعلومات الغذائية، والعادات الأسرية، والظروف الاقتصادية والاجتماعية، كما أن اختلاف البيئة الجامعية والثقافية قد يؤدي إلى اختلاف مستوى المعرفة الغذائية والممارسات المرتبطة بها من مجتمع إلى آخر. ولذلك فإن دراسة مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية يمكن أن توفر مؤشرات علمية مهمة حول مستوى المعرفة الغذائية لدى هذه الفئة، وتساعد في تحديد الجوانب التي تحتاج إلى تعزيز وتطوير.

ومن هذا المنطلق، تأتي أهمية الدراسة الحالية للتعرف على مستوى المعرفة والممارسات الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، باعتبار أن مستوى المعرفة والممارسات الغذائية تمثل أحد المكونات الأساسية للسلوك الصحي، وأن الطالب المتخصص في المجال الرياضي ينبغي أن يمتلك من المعارف الغذائية ما يؤهله للمحافظة على صحته وكفاءته البدنية، ويدعم ممارسته للنشاط البدني، ويعزز دوره المستقبلي في نشر الثقافة الصحية والرياضية، كما يمكن أن تسهم نتائج هذا البحث في توفير قاعدة من البيانات العلمية التي يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج التنقيف الغذائي والصحي داخل الكلية، وتعزيز الوعي بأهمية التغذية المتوازنة لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، بما يتناسب مع متطلبات تخصصهم واحتياجات المجتمع الليبي.

مشكلة البحث :

تُعد التغذية السليمة من العوامل الأساسية المؤثرة في صحة الإنسان وكفاءته البدنية والعقلية، كما تمثل أحد

المكونات المهمة في المحافظة على مستوى مناسب من اللياقة البدنية ودعم القدرة على ممارسة النشاط البدني. وتزداد أهمية التغذية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، نظراً لطبيعة تخصصهم المرتبطة بالصحة والنشاط البدني والأداء الرياضي، فضلاً عن كونهم يمثلون مستقبلاً فئة مؤهلة للإسهام في نشر الثقافة الصحية والرياضية بين أفراد المجتمع.

وعلى الرغم من أن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتلقون خلال دراستهم العديد من المعارف المرتبطة بالتغذية والصحة وفسولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية، فإن امتلاك المعرفة الغذائية لا يعني بالضرورة تطبيقها في الحياة اليومية. فقد يمتلك الطالب معلومات صحيحة حول أهمية الغذاء المتوازن والعناصر الغذائية والاحتياجات الغذائية، إلا أن ممارساته الفعلية قد لا تتوافق مع تلك المعارف، نتيجة تأثرها بعدد من العوامل، مثل العادات الغذائية المكتسبة، وعدم انتظام الوجبات، والاعتماد على الوجبات السريعة، وزيادة تناول الأغذية والمشروبات الغنية بالسكريات والدهون، إضافة إلى الظروف الاقتصادية والاجتماعية وضيق الوقت.

كما أن الانتشار الواسع للمعلومات الغذائية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية أدى إلى تعدد مصادر المعرفة الغذائية لدى الطلبة، إلا أن هذه المعلومات لا تكون دائماً دقيقة أو مستندة إلى أسس علمية. وقد يؤدي ذلك إلى تبني بعض المفاهيم أو الممارسات الغذائية الخاطئة، خاصة فيما يتعلق بإنقاص الوزن، وزيادة الكتلة العضلية، واستخدام المكملات الغذائية، واختيار الأنظمة الغذائية المختلفة. ومن ثم، فإن دراسة المعرفة الغذائية وحدها لا تكفي للحكم على المستوى الغذائي للفرد، بل ينبغي التعرف كذلك على مدى انعكاس هذه المعرفة على ممارساته وسلوكياته الغذائية اليومية.

وتكتسب هذه المشكلة أهمية أكبر لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، باعتبار أن طبيعة تخصصهم تتطلب الجمع بين المعرفة النظرية والممارسة العملية للنشاط البدني. فالممارسات الغذائية غير السليمة قد تؤثر في الصحة العامة، وتركيب الجسم، ومستوى الطاقة، والقدرة على أداء النشاط البدني، كما قد تتعارض مع طبيعة الإعداد العلمي والمهني المتوقع من الطالب المتخصص في المجال الرياضي. وفي المقابل، فإن امتلاك معرفة غذائية جيدة وترجمتها إلى ممارسات صحيحة يمكن أن يسهم في تعزيز الصحة والكفاءة البدنية وتحسين نمط الحياة.

ومن خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة، يتضح أن العلاقة بين المعرفة الغذائية والممارسات الغذائية ليست دائماً مباشرة، فقد يمتلك بعض الأفراد مستوى جيداً من المعرفة الغذائية، إلا أن

ممارساتهم اليومية لا تعكس ذلك بالضرورة. كما أن مستوى المعرفة والممارسات الغذائية قد يختلف تبعاً للمستوى الدراسي، والخبرة في ممارسة النشاط البدني، ومصادر المعلومات الغذائية، والعادات الأسرية، والظروف الاجتماعية والاقتصادية. وهذا يؤكد أهمية دراسة الجانبين معاً، بهدف الكشف عن مستوى المعرفة الغذائية لدى الطلبة، والتعرف على طبيعة ممارساتهم الغذائية الفعلية.

وعلى الرغم من أهمية هذا الموضوع، فإن الدراسات التي تناولت مستوى المعرفة والممارسات الغذائية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في البيئة الليبية، وبصفة خاصة طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، ما تزال محدودة، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى إجراء دراسة ميدانية تسهم في توفير بيانات علمية حول هذا الموضوع.

وعليه، تتحدد مشكلة البحث في الحاجة إلى التعرف على مستوى المعرفة والممارسات الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، والكشف عن مدى امتلاكهم للمعارف الأساسية المرتبطة بالتغذية الصحية، ومدى انعكاس هذه المعارف على ممارساتهم الغذائية اليومية، بما يسهم في تحديد جوانب القوة والقصور وتوفير مؤشرات علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج التنشيف الغذائي والصحي داخل البيئة الجامعية.

أهداف البحث:

1- التعرف على مستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.

2- التعرف على مستوى الممارسات الغذائية لدى أفراد عينة البحث.

3- التعرف على مدى توافق الممارسات الغذائية لدى الطلبة مع مبادئ التغذية الصحية.

ثانياً: تساؤلات البحث:

يسعى البحث إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية؟

2- ما مستوى الممارسات الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية؟

3- ما مدى توافق الممارسات الغذائية لدى الطلبة مع مبادئ التغذية الصحية؟

مصطلحات البحث :

1. المعرفة الغذائية (Nutrition Knowledge)

هي مجموعة المعلومات والفهم الذي يمتلكه الفرد حول مبادئ التغذية السليمة، والعناصر الغذائية

ومصادرها ووظائفها، والاحتياجات الغذائية، والعلاقة بين الغذاء والصحة والنشاط البدني، بما يساعده على تكوين أحكام واختيارات غذائية مناسبة (FAO & WHO, 2024; O'Connor et al., 2025).

2. الممارسات الغذائية (Dietary Practices)

تشير إلى السلوكيات والعادات الفعلية التي يمارسها الفرد في حياته اليومية فيما يتعلق باختيار الأغذية، وتنظيم الوجبات، وكميات الطعام، وتنوعه، وطرق تناوله، ومدى توافق ذلك مع مبادئ التغذية الصحية (FAO & WHO, 2020).

3- مستوى المعرفة والممارسات الغذائية:

تعريف إجرائي:

يقصد به في هذا البحث المستوى الذي يحدده مجموع درجات أفراد عينة البحث في محوري المعرفة الغذائية والممارسات الغذائية ضمن الاستبانة المعدة لهذا الغرض، بحيث يعكس المحور الأول مستوى المعلومات الغذائية لدى الطلبة، بينما يعكس المحور الثاني مدى ترجمة تلك المعلومات إلى سلوكيات وممارسات غذائية يومية.

الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى : دراسة العمّوش وآخرين (2025)

عنوان الدراسة: المعرفة والممارسات المتعلقة بسلامة الغذاء والتعامل معه لدى طلبة الجامعات الأردنية. **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى المعرفة والممارسات المتعلقة بسلامة الغذاء والتعامل معه لدى طلبة الجامعات الأردنية، والتعرف على مدى ارتباط المعرفة الغذائية بالممارسات الفعلية لدى الطلبة. **المنهج:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقطعية.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 411 طالباً وطالبة من أربع جامعات أردنية.

أهم النتائج: أظهرت النتائج وجود تفاوت بين الطلبة في مستوى المعرفة والممارسات المتعلقة بسلامة الغذاء والتعامل معه، كما بينت أهمية تعزيز التثقيف الغذائي والصحي لدى طلبة الجامعات، بما يساعد على تحويل المعرفة الغذائية إلى ممارسات غذائية سليمة في الحياة اليومية

الدراسة الثانية : دراسة Kim وآخرين (2025)

عنوان الدراسة: أثر التثقيف في التغذية الرياضية على الوعي والمعرفة لدى طلبة تخصص التربية البدنية والعاملين في المجال الرياضي.

هدف الدراسة: هدفت إلى التعرف على واقع التثقيف الغذائي الرياضي ومستوى الوعي والمعرفة الغذائية لدى طلبة تخصص التربية البدنية والعاملين في المجال الرياضي، ودراسة أثر تلقي مقررات التغذية في

مستوى المعرفة الغذائية.

المنهج: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي.

العينة: شملت 706 مشاركين من البالغين الذين درسوا تخصص التربية البدنية في الجامعات الكورية.

أهم النتائج: أظهرت النتائج أن الطلبة الذين سبق لهم دراسة مقررات في التغذية حققوا مستويات أعلى في المعرفة الغذائية مقارنة بغيرهم، كما أكدت النتائج أهمية زيادة ساعات تدريس التغذية وتطوير المناهج التعليمية المرتبطة بالتغذية الرياضية.

الدراسة الثالثة: دراسة Zaidan وآخرين (2025)

عنوان الدراسة: العلاقة بين المعرفة الغذائية والمدخول الغذائي لدى طلبة الجامعات: مراجعة نطاقية.

هدف الدراسة: هدفت إلى استعراض وتحليل الدراسات التي بحثت العلاقة بين مستوى المعرفة الغذائية والعادات أو المدخول الغذائي لدى طلبة الجامعات.

المنهج: استخدمت الدراسة منهج المراجعة النطاقية للدراسات المنشورة.

العينة: شملت المراجعة 22 دراسة مستوفية لمعايير الاختيار من أصل عدد كبير من الدراسات التي جرى فحصها.

أهم النتائج: أظهرت النتائج أن العلاقة بين المعرفة الغذائية والسلوك أو المدخول الغذائي ليست دائماً مباشرة، مما يشير إلى أن امتلاك المعلومات الغذائية لا يضمن بالضرورة تطبيقها في الحياة اليومية، وأكدت أهمية الجمع بين التثقيف الغذائي وتنمية المهارات والممارسات الصحية.

الدراسة الرابعة: دراسة أبو النور (2025)

اسم الباحث: سليمان الصادق الأمين جمال سالم أبو النور.

بعنوان «مستوى الوعي الصحي الغذائي لطلاب كليات التربية البدنية بجامعتي المرقب ومصراتة».

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلاب كليات التربية البدنية، باعتبارهم من الفئات المرتبطة بالنشاط الرياضي، والتي يتطلب إعدادها امتلاك المعرفة المناسبة بأسس التغذية الصحية والتغذية الرياضية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 82 طالباً من طلاب كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة بالخمسة ومصراتة.

أهم النتائج: أظهرت النتائج أن مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة، مع وجود تفاوت في استجابات الطلبة حول موضوعات الوعي الصحي والغذائي، مما يؤكد الحاجة إلى تعزيز برامج التثقيف الغذائي والصحي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التعليق على الدراسات المشابهة :

يتضح من الدراسات المشابهة أن معظمها اتفق على أهمية الوعي والمعرفة الغذائية لدى طلبة التربية البدنية والرياضة، كما أكدت أن دراسة مقررات التغذية والتثقيف الغذائي تسهم في رفع مستوى المعرفة الغذائية لدى الطلبة، وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة في تناولها موضوع الوعي أو المعرفة الغذائية لدى طلبة الجامعات والتربية البدنية، إلا أنها تتميز بتركيزها على الطلبة ، بما يسهم في التعرف على مستوى الوعي الغذائي في البيئة الجامعية الليبية.

استفادة البحث من الدراسات المشابهة :

من خلال ما قامت به الباحثتان من استقراء و استطلاع لنتائج الأبحاث و الدراسات السابقة استفادت الدراسات الحالية من الدراسات السابقة في كيفية اختيار المنهج الملائم لطبيعة إجراءات وظروف الدراسة حيث اتفقت الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي لتقصي تغذية و مستوى الوعي الغذائي للمجتمعات قيد الدراسة .

- المعالجات الإحصائية في الدراسات السابقة وجهت الباحثتان الى المعالجات التي تتناسب و طبيعة الدراسة

- اختيار الوسائل و الأدوات المستخدمة لجمع البيانات وخاصة الاستبيان وطريقة بنائه ووضع أبعاده المختلفة حيث استفادت الباحثتان استفادة كبرى في هذا الشأن خاصة في الجانب المتعلق بطريقة تقييم إجابات المبحوثين

- الاستفادة من طريقة بناء البرامج الإرشادية التي تسمح بتطوير مستوى الوعي و المعرفة بالتغذية باستخدام منهجية علمية حديثة .

- الاستفادة من طريقة عرض النتائج و مناقشتها حسب الأهداف المحددة .

الاختلاف عن الدراسات المشابهة :

يتميز البحث الحالي عن الدراسات المشابهة بتركيزها على دراسة المعرفة والممارسات الغذائية في آن واحد لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، وهو ما يسهم في تقديم صورة أكثر شمولاً عن واقع المعرفة الغذائية ومدى انعكاسها على الممارسات الغذائية الفعلية لدى الطلبة في البيئة الجامعية الليبية.

الإجراءات العلمية للبحث

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته طبيعته أهداف موضوع البحث وتساؤلاته .

المجالات :

تتمثل مجالات البحث في ثلاثة مجالات رئيسية، وهي المجال البشري، والمجال المكاني، والمجال الزمني، وذلك على النحو التالي:

- **المجال البشري :** يشمل المجال البشري طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة السنة الأولى والسنة الثانية والسنة الثالثة والسنة الرابعة .

- **المجال المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة داخل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

- **المجال الزمني :** تم إجراء هذه الدراسة خلال العام الدراسي (2026)، وذلك خلال الفترة من 11 / 1 / 2026 م إلى 25 / 1 / 2026 م ، حيث تم خلالها إعداد أداة الدراسة وهي توزيع الاستبانة على أفراد العينة، ثم جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى النتائج النهائية للبحث .

عينة البحث : أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (238) طالبا ، وتمثل هذه العينة ما نسبته (63%) تقريبا من مجتمع الدراسة .

الجدول (1) يبين وصف عينة البحث

توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغيراته المستقلة (ن= 238)

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية (%)
الجامعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	238	100
المستوى الدراسي	سنة أولى	60	26.6
	سنة ثانية	55	24.2
	سنة ثالثة	58	20.8
	سنة رابعة	65	28.5
المجموع		238	100.0
المعدل التراكمي	80% فأعلى	49	20.6
	70-79.9%	121	50.8
	أقل من 70%	68	28.6
المجموع		238	100.0

أدوات جمع البيانات

أداة الدراسة :

لتحقيق أهداف البحث الحالية، قامت الباحثتان بتصميم استبانة لقياس المعرفة والممارسات الغذائية لدى

طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، وذلك بالاستفادة من الأدبيات والدراسات الحديثة ذات الصلة في مجال المعرفة والسلوك الغذائي، ومن أبرزها دراسة (O’Leary et al. 2025) التي تناولت العلاقة بين المعرفة الغذائية والممارسات الغذائية لدى طلبة الجامعات.

وقد تم إعداد الأداة بما يتناسب مع طبيعة مجتمع الدراسة وأهدافها، وتكونت من محورين رئيسيين:

المحور الأول: المعرفة الغذائية، ويقاس مدى معرفة الطلبة بمفاهيم التغذية الصحية والعناصر الغذائية والتغذية المتوازنة.

المحور الثاني: الممارسات الغذائية، ويقاس السلوكيات والعادات الغذائية اليومية لدى الطلبة.

وقد استخدم مقياس استجابة خماسي، يتدرج من (5) درجات للاستجابة بدرجة كبيرة جداً إلى (1) درجة للاستجابة بدرجة قليلة جداً، وذلك وفقاً لطبيعة فقرات الأداة.

خامساً: الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الأداة على عينة استطلاعية من خارج العينة الأساسية؛ بهدف التأكد من وضوح فقرات الاستبيان، وتحديد الزمن اللازم للإجابة، والتحقق من صلاحية الأداة للتطبيق.

سادساً: صدق وثبات الأداة:

تم التحقق من صدق الاستبيان بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التغذية والصحة والتربية البدنية، كما تم حساب ثبات الأداة باستخدام معامل ألفا كرونباخ. .

سابعاً: إجراءات التطبيق الميداني:

بعد التأكد من صلاحية الأداة، تم توزيع الاستبيان على أفراد العينة الأساسية، وجمع البيانات وتحليلها، مع التأكيد على سرية المعلومات واستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

المعالجات الإحصائية:

من أجل الإجابة عن تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه، استخدمت الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الشخصية والديموغرافية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد عينة الدراسة وترتيب فقرات الأداة حسب درجة الاستجابة.
- اختبار (T) للعينات المستقلة (Independent Samples t-test) للكشف عن الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً للمتغيرات ذات المستويين.

- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً للمتغيرات التي تتضمن أكثر من مستويين، واستخدام اختبار شيفيه (Scheffe) أو سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية عند وجود فروق دالة إحصائياً.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات المرتبطة بمستوى الوعي الغذائي عند الحاجة.
- معامل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis) لتحديد مدى إسهام المتغيرات المستقلة في تفسير التباين في مستوى الوعي الغذائي، والكشف عن أكثر الفقرات أو المتغيرات قدرة على التنبؤ بالدرجة الكلية للوعي الغذائي.
- معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للتحقق من ثبات أداة الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

- ما مستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة بجامعة الزاوية ؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية للوعي

الصحي ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

ولتفسير نتائج الدراسة وتحديد مستويات الوعي الغذائي لدى أفراد العينة، ونظراً لاستخدام مقياس استجابة

خماسي، تم اعتماد معيار النسب المئوية لتقدير مستوى الوعي الغذائي، وذلك من خلال تحويل

المتوسطات الحسابية إلى نسب مئوية، وتصنيفها ضمن مستويات متدرجة تبدأ من المستوى المرتفع جداً

إلى المستوى المنخفض جداً، كما يأتي:

80% فأكثر: مستوى وعي غذائي مرتفع جداً.

من 70% إلى أقل من 80%: مستوى وعي غذائي مرتفع.

من 60% إلى أقل من 70%: مستوى وعي غذائي متوسط.

من 50% إلى أقل من 60%: مستوى وعي غذائي منخفض.

أقل من 50%: مستوى وعي غذائي منخفض جداً.

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
1	تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة من.....	0.92	46.0	منخفض

2	أهم وظيفة للبروتينات في جسم الرياضي هي...	0.98	49.0	منخفض
3	أهم وظيفة للدهون في جسم الرياضي هي....	1.04	52.0	منخفض
4	أهم وظيفة للسكريات في جسم الرياضي هي....	1.64	82.0	متوسط
5	أهم وظيفة للفيتامينات والأملاح المعدنية في جسم الإنسان هي....	0.81	405	منخفض
6	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات في	1.38	69.0	متوسط
7	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالدهون في	1.51	75.5	متوسط
8	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالسكريات في	1.07	53.5	منخفض
9	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات و الأملاح المعدنية في	1.29	64.5	منخفض
10	العناصر الغذائية الغنية بالطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء المجهود البدني هي	0.83	41.5	منخفض
11	عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على الأداء الرياضي	1.66	83.0	متوسط
12	يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة عند الرياضي	0.94	47.0	منخفض
13	لا تؤثر التغذية على الأداء العقلي	1.48	74.0	متوسط
14	أقرب وجبة كاملة يجب أن تكون قبل أقل من ساعة من وقت بداية المنافسة .	0.91	45.5	منخفض
15	لحوم الأسماك مصدر لبعض الأملاح المعدنية المفيدة لجسم الرياضي .	1.42	71.0	متوسط
16	تعتبر "النشويات" من الأغذية التي يستهلكها الرياضي (6-11 مرة في اليوم)	1.16	58.0	منخفض
17	يجب على الرياضي أن يستهلك من 2 إلى 4 نوع من الفاكهة في اليوم .	1.18	76.5	منخفض
18	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من الحليب أو أحد مشتقاته	1.53	60.0	متوسط
19	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من اللحوم أو البيض أو السمك	1.20	71.5	منخفض
20	عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء الرياضي	1.43	55.5	متوسط
21	أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز و البطاطا والحبوب	1.15	60.1	منخفض
22	تساهم الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) في قدرة الرياضي على الاسترجاع	1.24	66.2	منخفض
23	الكربوهيدرات "النشويات" أصعب (أعسر) هضما من البروتين والدهون	1.10	65.0	منخفض

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المعرفة والممارسات الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (ن= 238)

الرقم	الفقرات	المتوسط	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الغذائي
-------	---------	---------	--------------------	---------------------

1	أتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء.	3.37	67.4	متوسط
2	أحافظ على وزن مثالي	3.74	74.8	عالي
3	أنوع في اصناف المواد الغذائية المتناولة	3.61	72.2	عالي
4	أتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل	2.96	59.8	منخفض
5	أتجنب تناول الطعام في المكان غير المخصص	3.19	63.5	متوسط
6	اشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء التدريب في الجو الحار.	3.69	72.8	عالي
7	أتناول الوجبات الغذائية اليومية في توقيتات منتظمة	3.18	63.6	متوسط
8	أفضل الطعام المطهي عن الطعام المقلي	3.47	69.4	متوسط
9	أتناول الفواكه والخضراوات الطازجة أكثر من المعلبة.	3.71	74.2	عالي
10	أتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة	3.28	65.6	متوسط
11	أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية	3.11	62.2	متوسط
12	أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز	2.89	57.8	منخفض
13	أتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة	3.15	63.0	متوسط
14	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة	2.94	58.8	منخفض
15	أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	2.56	51.2	منخفض

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول (2) أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قد تباين بين فقرات الأداة، حيث أظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون مستوى وعياً غذائياً مرتفعاً في الفقرات ذات الأرقام (1، 2، 3، 6)، إذ تراوحت النسب المئوية للاستجابة بين (70.2%–76.2%). في حين جاءت مجموعة من الفقرات ذات الأرقام (5، 7، 8، 9، 10، 11، 13) ضمن المستوى المتوسط، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها بين (60%–68%).

كما بينت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي كان منخفضاً في الفقرات ذات الأرقام (4، 12، 14)، إذ تراوحت النسب المئوية للاستجابة بين (55.8%–59.8%)، بينما سجلت الفقرة رقم (15) أدنى مستوى من الوعي الغذائي، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليها (47.4%)، مما يشير إلى ضعف اهتمام الطلبة بهذا الجانب من السلوك الغذائي.

وبالنظر إلى الدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة، فقد أظهرت النتائج أن المستوى العام جاء ضمن الدرجة المنخفضة، إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة الكلية (59%). وقد تشير هذه

النتيجة إلى وجود حاجة لتعزيز الجانب المعرفي والتطبيقي المرتبط بالتغذية الصحية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، من خلال برامج تثقيفية تهدف إلى تحويل المعرفة الغذائية إلى ممارسات سلوكية يومية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما مستوى الممارسات الغذائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية؟ للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي والمعدل التراكمي، حيث تم أولاً حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الممارسات الغذائية وفقاً لمستويات المتغيرات المستقلة، وذلك كما يوضح الجدول (3)، في حين يبين الجدول (4) نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، وتحديد ما إذا كانت الفروق في مستوى الوعي الغذائي تعزى إلى اختلاف المستوى الدراسي والمعدل التراكمي لدى أفراد عينة البحث .

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما مدى توافق الممارسات الغذائية لدى الطلبة مع مبادئ التغذية الصحية للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج (Stepwise Regression Analysis) بهدف تحديد الفقرات الأكثر إسهاماً وقدرة على تفسير التباين في المستوى الكلي للوعي الغذائي لدى الطلبة، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطات موجبة ذات دلالة إحصائية بين فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للوعي الغذائي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، مما يشير إلى أن هذه الفقرات تسهم بصورة إيجابية في التنبؤ بمستوى الوعي الغذائي، كما تم تحديد أكثر خمس فقرات قدرة على تفسير التباين في الدرجة الكلية للوعي الغذائي.

حيث يعرض الجدول (6) معاملات الانحدار وقيم الدلالة الإحصائية ونسبة الإسهام لكل فقرة من الفقرات المتنبئة بالمستوى الكلي للوعي الغذائي.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة تعزى لمتغيرات المستوى

الدراسي، والمعدل التراكمي؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي، حيث تبين نتائج الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الدراسة، بينما تبين نتائج الجدول (4) نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق في الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الدراسة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما أكثر فقرات الاستبانة قدرة على التنبؤ بقياس المستوى الكلي للوعي الغذائي لدى الطلبة؟
لإجابة عن التساؤل استخدم تحليل الانحدار المتدرج ، وتبين أن جميع الفقرات ترتبط ايجابيا وبدلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ ، وتم تحديد أكثر (5) فقرات مساهمة في تفسير المستوى الكلي للوعي الغذائي، ونتائج الجدول (6) تبين ذلك.

الجدول (6)

نتائج تحليل الانحدار المتدرج للكشف عن أكثر فقرات الاستبانة قدرة على التنبؤ بمستوى الوعي الغذائي الكلي لدى الطلبة

الرقم	الفقرات	القيمة التفسيرية (%)
1	أتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل	29.8
2	أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز	17.1
3	أفضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي	14.2
4	أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية	9.4
5	أتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة	6.3
المجموع		76.8%

تشير نتائج الجدول (6) إلى أن الفقرات التي تم اختيارها من خلال تحليل الانحدار المتدرج، والمتمثلة في: تناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل، وتجنب تناول الطعام أثناء الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة التلفاز، وتفضيل الأطعمة المطهية على الأطعمة المقلية، وتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية، والحد من الإفراط في تناول الشاي والقهوة، تُعد من أكثر الفقرات إسهاماً في تفسير مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة. إذ تمكنت هذه الفقرات مجتمعة من تفسير ما نسبته (77.4%) من التباين في الدرجة الكلية للوعي الغذائي، وهي نسبة مرتفعة مقارنة بنسبة التباين الكلية التي تمثلها جميع فقرات الاستبانة (100%) وتشير هذه النتيجة إلى أن هذه الفقرات تمتلك قدرة تنبؤية جيدة، ويمكن الاعتماد عليها بدرجة كبيرة كمؤشرات أساسية للكشف عن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مناقشة النتائج:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى المعرفة والممارسات الغذائية لدى الطلبة، والكشف عن الفروق في هذا المستوى تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، بالإضافة إلى تحديد الفقرات الأكثر إسهاماً في تفسير التباين الكلي في مستوى الوعي الغذائي ولتحقيق ذلك، طبق البحث على عينة قوامها (238)

طالباً، باستخدام استبانة مكونة من (15) فقرة، وتمت معالجة البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية وتحليل التباين الأحادي واختبار المقارنات البعدية ومعامل الانحدار.

أظهرت النتائج أن المستوى الكلي لمستوى المعرفة الغذائية لدى أفراد العينة جاء منخفضاً، إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة (59%). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن امتلاك الطالب لبعض المعلومات المتعلقة بالتغذية لا يعني بالضرورة امتلاكه مستوى مرتفعاً من الوعي الغذائي بمعناه الشامل؛ فالوعي الغذائي لا يقتصر على معرفة المعلومات المتعلقة بالغذاء، وإنما يتضمن القدرة على توظيف هذه المعرفة في اتخاذ قرارات غذائية سليمة وتحويلها إلى ممارسات يومية مستمرة. وقد أكدت الأدبيات الحديثة وجود فجوة بين المعرفة الغذائية والسلوك الغذائي، إذ قد يمتلك الفرد معلومات مناسبة حول الغذاء الصحي، لكنه لا يطبقها بصورة منتظمة بسبب تأثير عوامل اقتصادية وثقافية واجتماعية وبيئية متعددة (O'Leary et al., 2025; Sweidan, 2024).

وتتسجم هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات الحديثة التي أشارت إلى أن المعرفة الغذائية لا تؤدي بصورة تلقائية إلى تبني ممارسات غذائية صحية، وأن الانتقال من المعرفة إلى السلوك يتأثر بمدى توافر الغذاء الصحي، والقدرة الاقتصادية، والوقت، والعادات الأسرية والاجتماعية، ومصادر المعلومات الغذائية، كما أوضحت دراسة (Sweidan 2024) وجود علاقة إيجابية بين الوعي الغذائي والاختيارات الغذائية الصحية، مع استمرار تأثير عوامل أخرى مثل الثقافة والتكلفة والاختيارات الشخصية في تحديد السلوك الغذائي الفعلي.

ومن خلال تحليل فقرات الاستبانة، تبين أن أعلى مستويات الوعي الغذائي ظهرت في الفقرات المرتبطة بالمحافظة على وزن مناسب، وتنويع الأغذية المتناولة، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة. ويمكن تفسير ذلك بكون هذه السلوكيات أصبحت أكثر حضوراً في الخطاب الصحي والإعلامي والتثقيفي المعاصر، كما أن المحافظة على الوزن وتناول الأغذية النباتية تعد من المؤشرات الواضحة على السلوك الغذائي الصحي. وتؤكد التوجيهات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة أهمية التنوع الغذائي، والاعتماد على الأغذية الأقل تصنيعاً، وزيادة استهلاك الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات، مع مراعاة احتياجات الفرد ومستوى نشاطه البدني.

وفي المقابل، جاءت أدنى مستويات الوعي في الفقرة المتعلقة بقراءة المعلومات الخاصة بالسعرات الحرارية عند شراء الأغذية، وقد يشير ذلك إلى ضعف الاهتمام بالبطاقة الغذائية باعتبارها مصدراً مهماً

للمعلومات التي تساعد المستهلك على المقارنة بين المنتجات واتخاذ اختيارات أكثر ملاءمة لاحتياجاته، كما يمكن أن يرتبط ذلك بضعف التدريب العملي على قراءة الملصقات الغذائية، أو صعوبة فهم بعض المعلومات الغذائية، أو عدم الاعتياد على استخدام هذه البيانات في الحياة اليومية، ومن هنا فإن التثقيف الغذائي الفعال ينبغي ألا يقتصر على تقديم المعلومات النظرية، بل يجب أن يتضمن مهارات عملية مثل قراءة الملصقات الغذائية، وتقدير حجم الحصة، والتعرف على محتوى المنتجات من السكريات والدهون والصوديوم والطاقة.

وتتفق هذه النتيجة مع الاتجاه الحديث في مجال التثقيف الغذائي الذي يؤكد أن المعرفة الغذائية الفعالة ينبغي أن تتجاوز حفظ المعلومات إلى امتلاك مهارات عملية تساعد الفرد على اتخاذ القرار الغذائي المناسب، فقد أوضحت مراجعة حديثة للعلاقة بين المعرفة الغذائية والمدخول الغذائي لدى طلبة الجامعات أن العلاقة بين المعرفة والسلوك الغذائي ليست ثابتة أو مباشرة دائماً، مما يؤكد ضرورة دعم المعرفة بالمهارات والبيئة المساعدة على تطبيقها (O'Leary et al., 2025).

وفيما يخص بناء مقياس مختصر لقياس الوعي الغذائي، بينت نتائج تحليل الانحدار أن هناك خمس فقرات تمتلك قدرة تفسيرية مرتفعة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة، وتمثلت في: الالتزام بتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بفترة زمنية مناسبة، وتجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية، واختيار الأطعمة المطهية بدلاً من الأطعمة المقلية، وتنظيم استهلاك اللحوم والوجبات ذات المحتوى الغذائي المرتفع قبل ممارسة النشاط البدني، بالإضافة إلى الاعتدال في تناول الشاي والقهوة. وقد أسهمت هذه الفقرات مجتمعة في تفسير ما نسبته (77.4%) من التباين الكلي في مستوى الوعي الغذائي، مما يشير إلى أهميتها في قياس بعض الجوانب الأساسية المرتبطة بالسلوك الغذائي لدى الطلبة وفيما يتعلق بالتوصل إلى مقياس مصغر لقياس الوعي الغذائي، فقد أظهر تحليل الانحدار أن خمس فقرات كانت الأكثر قدرة على تفسير التباين الكلي في مستوى الوعي الغذائي، وهي: تناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بوقت مناسب، وتجنب تناول الطعام أثناء الانشغال بمشاهدة التلفاز أو استخدام الوسائط الإلكترونية، وتفضيل الأطعمة المطهية على الأطعمة المقلية، وتنظيم تناول اللحوم والوجبات الثقيلة قبل النشاط البدني، والحد من الإفراط في تناول الشاي والقهوة، وقد فسرت هذه الفقرات ما نسبته (77.4%) من التباين الكلي.

وتشير هذه النتيجة إلى أن الفقرات الأكثر قدرة على تفسير مستوى الوعي الغذائي ارتبطت بصورة

أساسية بممارسات يومية ذات علاقة مباشرة بالصحة والنشاط البدني، مما يؤكد أن الوعي الغذائي لا يقتصر على امتلاك المعلومات النظرية، بل يتضمن القدرة على توظيفها في اتخاذ قرارات غذائية مناسبة. وبالنسبة إلى تناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة، فإن توقيت الوجبة وحجمها ومكوناتها تعد عوامل مهمة في تحقيق الراحة الهضمية وتوفير الطاقة اللازمة للنشاط البدني. إلا أن تحديد مدة ثابتة قدرها ثلاث ساعات لا يمثل قاعدة عامة لجميع الأفراد والأنشطة الرياضية؛ إذ يختلف التوقيت المناسب تبعاً لحجم الوجبة وتركيبها، وشدة النشاط ومدته، والخصائص الفردية للرياضي. وتؤكد التوصيات الحديثة في التغذية الرياضية أهمية تنظيم تناول الغذاء قبل النشاط البدني بما يتلاءم مع طبيعة النشاط واحتياجات الفرد، مع مراعاة الكربوهيدرات والسوائل والقدرة على تحمل الوجبة (Kerksick et al., 2017; Guest et al., 2021).

أما فيما يتعلق بتجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو الانشغال بالمحتوى الإعلامي، فقد يعكس ذلك الوعي بأهمية تناول الطعام بصورة أكثر انتباهاً. إذ إن تشتت الانتباه أثناء تناول الطعام قد يقلل من إدراك كمية الطعام المتناولة ويضعف الانتباه إلى إشارات الجوع والشبع، الأمر الذي قد يرتبط بزيادة احتمالية تناول كميات أكبر من الطعام. وقد أظهرت الأدلة الحديثة وجود ارتباط بين زيادة الوقت أمام الشاشات وبعض السلوكيات الغذائية غير الصحية، خاصة عندما يرتبط استخدام الشاشات بتناول الوجبات الخفيفة والأغذية مرتفعة الطاقة وانخفاض النشاط البدني (Stiglic & Viner, 2019; WHO, 2020).

كما أن الاستخدام المتكرر للشاشات قد يؤثر بصورة غير مباشرة في توازن الطاقة من خلال الجمع بين الجلوس لفترات طويلة وتناول الطعام، فضلاً عن إمكانية تأثيره في النوم والنشاط البدني. لذلك فإن تعزيز مفهوم الأكل الواعي والحد من تناول الطعام بصورة آلية أثناء مشاهدة الشاشات يمثلان جانباً مهماً من جوانب التنقيف الغذائي الحديث (Robinson et al., 2018; WHO, 2020).

وفيما يتعلق بتفضيل الطعام المطهو على الطعام المقلي، فإن هذه النتيجة تعكس وعياً بأهمية طريقة إعداد الطعام في تحديد كثافته من الطاقة ومحتواه من الدهون. فالإفراط في تناول الأطعمة المقلية قد يزيد من كمية الطاقة والدهون المتناولة، في حين أن الاعتماد على طرق إعداد مثل الطهي بالبخار أو الشواء أو الطهي في الفرن قد يساعد على تقليل الإضافة غير الضرورية للدهون. ويتفق ذلك مع التوجهات الحديثة التي تشجع على الحد من تناول الأغذية عالية التصنيع والأغذية الغنية بالدهون غير الصحية، والاعتماد على نظام غذائي متنوع ومتوازن (WHO & FAO, 2024).

أما الفقرة الخاصة بتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة، فينبغي تفسيرها بحذر؛ إذ لا يمكن اعتبار تناول البروتين أو اللحوم قبل النشاط البدني سلوكاً غير صحي بصورة مطلقة. ويعتمد تأثير تناولها على كمية الوجبة ونوعها ومحتواها من الدهون والألياف، وتوقيت تناولها، وطبيعة النشاط البدني، ومدى تحمل الفرد لها. وقد يؤدي تناول وجبة كبيرة أو ثقيلة قبل النشاط إلى الشعور بالامتلاء أو عدم الراحة لدى بعض الأفراد، بينما يمثل البروتين عنصراً أساسياً في الحفاظ على الكتلة العضلية ودعم عمليات الاستشفاء لدى الأشخاص النشطين بدنياً، ولذلك فإن التوصية العلمية الأنسب تتمثل في تنظيم كمية البروتين وتوقيت تناوله بما يتناسب مع طبيعة النشاط واحتياجات الفرد، وليس تجنبه بصورة مطلقة (Jäger et al., 2017; Kerkick et al., 2017; Guest et al., 2021).

وبالنسبة إلى تجنب الإفراط في تناول الشاي والقهوة، فإن هذه النتيجة تعكس إدراك الطلبة لأهمية الاعتدال في استهلاك المشروبات المحتوية على الكافيين. إلا أن التوصيات الحديثة لا تستدعي الامتناع المطلق عن الكافيين لدى جميع الأفراد، إذ يعتمد تأثيره على كمية الاستهلاك والتوقيت والحساسية الفردية والحالة الصحية. وقد يكون للكافيين تأثيرات مختلفة في الأداء البدني واليقظة، في حين أن الإفراط في تناوله قد يرتبط باضطرابات النوم وبعض الأعراض لدى الأشخاص الأكثر حساسية له (Guest et al., 2021).

كما ينبغي مراعاة أن تناول الشاي والقهوة بالقرب من الوجبات قد يؤثر في امتصاص الحديد غير الهيمي، وهو أمر قد يكون أكثر أهمية لدى الأشخاص المعرضين لخطر نقص الحديد. ولذلك فإن الوعي الغذائي السليم في هذا المجال ينبغي أن يقوم على الاعتدال وتنظيم التوقيت بدلاً من المنع المطلق (WHO, 2020; FAO & WHO, 2019).

وبوجه عام، توضح نتائج تحليل الانحدار أن الممارسات الغذائية اليومية المرتبطة بتوقيت تناول الطعام، وطريقة إعداد الوجبات، والحد من تناول الطعام أثناء استخدام الشاشات، وتنظيم استهلاك بعض المشروبات، تمثل مؤشرات مهمة في تفسير مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة. وتؤكد هذه النتيجة أهمية أن تركز برامج التثقيف الغذائي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على المهارات التطبيقية، وليس على المعلومات النظرية فقط.

كما يمكن تفسير انخفاض مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة في ضوء طبيعة البيئة الجامعية والعادات الاجتماعية والثقافية السائدة، فالاختيارات الغذائية لدى الطلبة لا تتحدد بالمعلومات العلمية وحدها،

وإنما تتأثر أيضاً بالوقت المتاح، والقدرة الاقتصادية، وتوافر الوجبات السريعة، وتأثير الأصدقاء والأسرة، والمعلومات المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وبذلك فإن تحسين الوعي الغذائي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يتطلب الجمع بين التعليم الغذائي الرسمي والتطبيق العملي والبيئة الجامعية الداعمة للخيارات الصحية.

علاوة على ذلك، تُعد العوامل الثقافية والاجتماعية من العوامل المؤثرة في تشكيل الوعي والسلوك الغذائي، إذ تختلف العادات الغذائية وأنماط تناول الطعام من مجتمع إلى آخر تبعاً للثقافة السائدة، والعادات الأسرية، وأنماط الضيافة والمناسبات الاجتماعية، وقد تؤثر بعض الممارسات الاجتماعية، مثل الإفراط في تقديم وتناول الأطعمة والحلويات والمشروبات ذات الكثافة العالية من الطاقة خلال المناسبات والمجاملات الاجتماعية، في كمية الطاقة المتناولة، خاصة عندما تتكرر بصورة مستمرة ولا تتوازن مع مستوى النشاط البدني. كما أن السلوك الغذائي يتأثر بمجموعة من العوامل المتداخلة، تشمل البيئة الغذائية، والدخل، وتوافر الأغذية، والتفضيلات الشخصية، والتقاليد الاجتماعية، مما يجعل تحسين الوعي الغذائي عملية تتطلب مراعاة الخصوصية الثقافية للمجتمع وعدم الاكتصار على تقديم المعلومات الصحية فقط (World Health Organization [WHO], 2024; Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] & WHO, 2024; O’Leary et al., 2025).

ومن ناحية أخرى، فإن الاستمرار في تناول كميات من الطاقة تفوق احتياجات الجسم، خاصة من الأغذية مرتفعة السعرات والسكريات والدهون، قد يؤدي إلى زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم، ولا سيما عند انخفاض مستوى النشاط البدني. وترتبط السمنة وزيادة الوزن بزيادة مخاطر الإصابة بعدد من الأمراض غير السارية، من بينها داء السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع السرطان، كما قد تؤثر في الصحة النفسية وجودة الحياة، وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن زيادة الوزن والسمنة من العوامل المهمة المرتبطة بزيادة مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، وأن الوقاية منهما تتطلب تحسين نوعية النظام الغذائي وزيادة النشاط البدني وتهيئة بيئة داعمة للسلوكيات الصحية (WHO, 2024; WHO, 2025; NCD-RisC, 2024).

ومن ناحية أخرى، فإن طبيعة الدراسة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تفرض أهمية خاصة للمعرفة الغذائية، نظراً لارتباط النشاط البدني باحتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية، إلا أن ممارسة النشاط البدني لا تعني بالضرورة امتلاك معرفة غذائية كافية؛ فقد أشارت دراسات حديثة إلى وجود

تفاوت في المعرفة الغذائية لدى طلبة التربية البدنية، مع وجود حاجة إلى تعزيز موضوعات التغذية الرياضية ضمن برامج إعدادهم الجامعي، كما أظهرت دراسة حديثة على طلبة التربية البدنية في كوريا أن نسبة محدودة من الطلبة سبق لهم دراسة مقررات متخصصة في التغذية، رغم إدراكهم لأهمية امتلاك المعرفة الغذائية، مما يؤكد الحاجة إلى دعم هذا الجانب في برامج إعداد المتخصصين في التربية البدنية والرياضة. و فيما يتعلق بالفروق في مستوى الوعي الغذائي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في هذا المتغير، وقد يُعزى ذلك إلى تقارب البيئة التعليمية التي يتواجد فيها الطلبة وتشابه فرص حصولهم على المعلومات الغذائية. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن التقدم في المستوى الدراسي لا يُعد عاملاً كافياً لرفع مستوى الوعي الغذائي ما لم يصاحبه تضمين موضوعات التغذية والصحة ضمن المقررات الدراسية أو توفير برامج تعليمية وتثقيفية متخصصة تسهم في تطوير المعارف والممارسات الغذائية لدى الطلبة.

وما يتعلق بالمعدل التراكمي، فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة ذوي المعدلات التراكمية المرتفعة والطلبة ذوي المعدلات الأقل، لصالح الطلبة الحاصلين على معدل تراكمي (80%) فأعلى. ويمكن تفسير ذلك باحتمال وجود علاقة بين الأداء الأكاديمي والقدرة على اكتساب المعلومات الصحية ومعالجتها وتطبيقها، فضلاً عن أن الطلبة الأكثر تفوقاً قد يمتلكون مهارات أفضل في التعلم والبحث عن المعلومات الصحية. إلا أن هذه النتيجة لا تعني بالضرورة وجود علاقة سببية مباشرة بين التحصيل الأكاديمي والوعي الغذائي، إذ يمكن أن تتدخل عوامل أخرى مثل الاهتمام بالصحة، والدافعية، والبيئة الأسرية، ومصادر المعلومات.

وفيما يتعلق بتحديد الفقرات الأكثر قدرة على تفسير التباين في مستوى الوعي الغذائي، فقد أسهمت خمس فقرات في تفسير نسبة كبيرة من التباين الكلي، وتضمنت هذه الفقرات تنظيم توقيت تناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة، وتجنب تناول الطعام أثناء الانشغال بالمشاهدة أو الاستماع، وتفضيل الطعام المطهو على المقلي، وتنظيم تناول اللحوم قبل النشاط البدني، والحد من الإفراط في تناول الشاي والقهوة، وتشير هذه النتائج إلى أن الفقرات الأكثر قدرة على التنبؤ بمستوى الوعي الغذائي ارتبطت بصورة مباشرة بالممارسات اليومية وبطبيعة حياة طلبة التربية البدنية، وليس بالمعلومات النظرية المجردة فقط.

وبالنسبة لتنظيم توقيت تناول الطعام قبل النشاط البدني، فإن التوقيت المناسب ونوع الوجبة وحجمها ينبغي أن يراعى وفق شدة النشاط ومدته وخصائص الفرد؛ لذلك لا يمكن اعتبار مدة زمنية واحدة مناسبة

لجميع الأفراد أو جميع أنواع التدريب، وتؤكد التوجهات الحديثة في التغذية الرياضية أهمية ملائمة تناول الغذاء للمتطلبات الفردية وطبيعة النشاط، مع الاهتمام بتوفير الطاقة والسوائل والعناصر الغذائية اللازمة للأداء والاستشفاء.

أما الفقرة المتعلقة بتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو الانشغال بالمحتوى الإعلامي، فإنها ترتبط بما يعرف بالأكل غير الواعي، حيث قد يؤدي تشتت الانتباه أثناء تناول الطعام إلى ضعف إدراك كمية الطعام المتناولة، ولذلك فإن تعزيز الوعي أثناء تناول الوجبات قد يساعد في تحسين التحكم في الكمية والاستجابة لإشارات الجوع والشبع.

وفيما يتعلق بتفضيل الطعام المطهو على الطعام المقلي، فإن هذه النتيجة تعكس إدراكاً مناسباً لأهمية طريقة إعداد الطعام في تحسين جودته الغذائية، فالإفراط في تناول الأطعمة المقلية قد يزيد من كثافة الطاقة في الوجبة، في حين أن الاعتماد على طرق إعداد متنوعة مثل الطهي بالبخار أو الشوي أو الطهي في الفرن قد يساعد على تقليل الإضافة غير الضرورية للدهون.

أما فيما يتعلق بتجنب تناول كميات كبيرة من الشاي والقهوة، فمن الضروري تفسير هذه النتيجة بصورة أكثر دقة؛ إذ لا تعني التوصيات الحديثة ضرورة الامتناع المطلق عن الكافيين لدى جميع الأفراد، وإنما ترتبط الآثار الصحية بكمية الاستهلاك، وتوقيت تناوله، والحالة الصحية للفرد، كما أن تناول الشاي أو القهوة بالقرب من الوجبات قد يؤثر في امتصاص الحديد غير الهيمي، ولذلك ينبغي مراعاة توقيت الاستهلاك، خاصة لدى الأفراد الأكثر عرضة لنقص الحديد. ومن ثم فإن الوعي الغذائي السليم ينبغي أن يقوم على الاعتدال والتوقيت المناسب، وليس على المنع المطلق.

وبصفة عامة، تشير نتائج الدراسة إلى أن مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة يحتاج إلى مزيد من الدعم والتطوير، وأن المعرفة الغذائية ينبغي أن تقدم في صورة تطبيقية ترتبط بالممارسات اليومية للطلبة وبطبيعة النشاط البدني، كما تؤكد النتائج أهمية تضمين موضوعات التغذية العامة والتغذية الرياضية ضمن البرامج التعليمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مع التركيز على المهارات العملية مثل التخطيط للوجبات، وقراءة البطاقة الغذائية، واختيار الأغذية المناسبة قبل وبعد النشاط البدني، والتحكم في تناول الأغذية عالية التصنيع.

وبذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع الاتجاه العام للدراسات الحديثة الذي يرى أن رفع مستوى المعرفة الغذائية يمثل خطوة مهمة، لكنه لا يكفي وحده لضمان تبني سلوك غذائي صحي؛ إذ يتطلب الأمر توفير

بيئة تعليمية واجتماعية تساعد على تحويل المعرفة إلى ممارسة فعلية ومستدامة.

الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث ، تستخلص الباحثان ما يأتي:

- 1- أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جاء بدرجة منخفضة، حيث بلغت النسبة المئوية الكلية للاستجابة (57%)، مما يعكس حاجة الطلبة إلى مزيد من البرامج التثقيفية التي تسهم في تعزيز معارفهم وممارساتهم الغذائية.
- 2- تبين أن أكثر جوانب الوعي الغذائي توافراً لدى الطلبة تمثل في المحافظة على الوزن المناسب، إذ حصلت الفقرة "أحافظ على وزن مناسب لي" على أعلى نسبة استجابة بلغت (76.2%)، مما يدل على إدراك الطلبة لأهمية التحكم في الوزن وعلاقته بالصحة العامة.
- 3- كشفت النتائج عن انخفاض مستوى الوعي المرتبط بقراءة المعلومات الغذائية الموجودة على المنتجات، حيث سجلت الفقرة "أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية" أقل نسبة استجابة بلغت (47.4%)، وهو ما يشير إلى ضعف الاهتمام بالبطاقة الغذائية عند اختيار الأغذية.
- 4- لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي، مما يدل على تقارب مستوى الوعي الغذائي بين أفراد العينة في هذه المتغيرات.
- 5- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، وكانت لصالح الطلبة ذوي المعدل التراكمي (80%) فأعلى، مما يشير إلى ارتباط المستوى الأكاديمي بمستوى الوعي الغذائي.
- 6- أسفر التحليل الإحصائي عن إمكانية اعتماد خمس فقرات كمقياس مختصر لقياس الوعي الغذائي لدى الطلبة، حيث فسرت هذه الفقرات نسبة (77.4%) من التباين الكلي للوعي الغذائي، مما يعزز من كفاءتها في الكشف عن مستوى الوعي الغذائي.
- 7- تشير النتائج إلى ضرورة الاهتمام بالجانب الغذائي لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، باعتبارهم يمثلون فئة مؤثرة في نشر الثقافة الصحية وتعزيز السلوكيات الغذائية السليمة لدى المجتمع الرياضي.

التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث ، توصي الباحثتان بما يأتي:

- 1- ضرورة إدراج موضوعات الوعي الغذائي والتغذية الرياضية ضمن المقررات الدراسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، بما يسهم في رفع مستوى المعرفة الغذائية لدى الطلبة.
- 2- تنفيذ برامج وورش تثقيفية تهدف إلى تحسين السلوك الغذائي لدى الطلبة، مع التركيز على:
 - تعزيز أهمية قراءة البطاقة الغذائية والتعرف إلى محتوى الأغذية من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية.
 - توعية الطلبة بأهمية تنظيم توقيت تناول الوجبات بما يتناسب مع التدريب والنشاط البدني.
 - الحد من السلوكيات الغذائية غير الصحية مثل تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الإلكترونية.
 - التوعية بأهمية تقليل استهلاك الدهون المشبعة والاعتماد على مصادر غذائية أكثر صحة.
 - التأكيد على تنظيم مواعيد الوجبات وتجنب تناول الطعام العشوائي أو الزائد عن حاجة الجسم.
- 3- تشجيع الطلبة على اكتساب المعرفة المتخصصة في مجال التغذية الرياضية لما لها من دور في تحسين الصحة البدنية ودعم الأداء الرياضي.
- 4- تعزيز التعاون بين أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة والمتخصصين في مجال التغذية لإعداد برامج إرشادية موجهة للطلبة.
- 5- إجراء دراسات مستقبلية تتناول مستوى الوعي الغذائي لدى الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة، وربطه بمتغيرات مثل الأداء البدني، مكونات الجسم، والعادات الغذائية.
- 6- إجراء دراسات مقارنة بين طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات مختلفة للتعرف على أثر البيئة التعليمية والمناهج الدراسية في تشكيل الوعي الغذائي.

المراجع:

- أبو النور، سليمان الصادق الأمين جمال سالم. (2025). مستوى الوعي الصحي الغذائي لطلاب كليات التربية البدنية بجامعتي المرقب ومصراتة. مجلة جامعة الزاوية لعالم الرياضة والعلوم التربوية، 10(2).
- أبو زينة، فريد كامل، والبطش، محمد وليد، والعبانة، صالح محمد. (2023). مناهج البحث العلمي: تصميم البحث والتحليل الإحصائي. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- سالم، س. ع.، وبن رجب، أ. م. (2024). مدى وعي طلاب المرحلة الثانوية بأهمية التغذية الصحية وعلاقته بسلوكياتهم الغذائية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية ببعض مدارس بلدية أبو سليم. مجلة Surman للعلوم والتكنولوجيا.
- منظمة الصحة العالمية. (2024). النظام الغذائي الصحي. منظمة الصحة العالمية.

- منظمة الصحة العالمية. (2026). Healthy diet. World Health Organization.
- Al Omoush, M., Albashtawy, M., Bani Hani, S., Aseeri, A., Albashtawy, Z., Albashtawy, S., Alkhawaldeh, A., & Saleh, K. A. (2025). Knowledge and practices of Jordanian university students regarding food safety and handling. *Nutrition & Food Science*, 55(5), 819–838. <https://doi.org/10.1108/NFS-01-2025-0028>
- Dodge, E., Abu Shihab, K. H. N., Aboul-Enein, B. H., Benajiba, N., & Faris, M. (2024). Effectiveness of nutrition interventions targeting university-level student populations across the League of Arab States: A systematic scoping review. *Global Health Promotion Food and Agriculture Organization of the United Nations, & World Health Organization*. (2024). What are healthy diets? Joint statement. FAO & WHO
- Guest, N. S., VanDusseldorp, T. A., Nelson, M. T., Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Jenkins, N. D. M., Arent, S. M., Antonio, J., Stout, J. R., Trexler, E. T., Smith-Ryan, A. E., Goldstein, E. R., Kalman, D. S., & Campbell, B. I. (2021). International Society of Sports Nutrition position stand: Caffeine and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18, Article 1. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00383-4>
- Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., Purpura, M., Ziegenfuss, T. N., Ferrando, A. A., Arent, S. M., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Arciero, P. J., Ormsbee, M. J., Taylor, L. W., Wilborn, C. D., Kalman, D. S., Kreider, R. B., Willoughby, D. S., Hoffman, J. R., & Antonio, J. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, Article 20. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>
- Kavanagh, R., Wujiw, G., & Keaver, L. (2023). A systematic literature review of interventions aimed to improve dietary intake and/or nutrition knowledge in higher education students. [بيانات المجلة والمجلد والصفحات غير مكتملة].
- Kim, J., Lee, S., & Kim, H. (2025). Impact of sports nutrition education on awareness and knowledge among physical education majors and workers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 22(1).
- Mancin, S., Sguanci, M., Cattani, D., Soekeland, F., Axiak, G., Mazzoleni, B., De Marinis, M. G., & Piredda, M. (2023). Nutritional knowledge of nursing students: A systematic literature review. *Nurse Education Today*, 126, 105826. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105826>
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2024). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: A pooled analysis of population-representative measurement studies. *The Lancet*, 403(10431), 1027–1050. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02750-2)
- O’Leary, M., Mooney, E., & McCloat, A. (2025). The relationship between nutrition knowledge and dietary intake of university students: A scoping review. *Dietetics*, 4(2), Article 16. <https://doi.org/10.3390/dietetics4020016>
- Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., & Higgs, S. (2018). Eating attentively: A systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 107(5), 912–922. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy014>

- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), Article e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Sweidan, N. W. (2024). The effect of nutritional awareness on food choices among university students: A survey study. *Food Science and Quality Management*, 123
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization
- World Health Organization. (2024). Obesity and overweight. World Health Organization
- World Health Organization. (2025). Noncommunicable diseases progress monitor 2025. World Health Organization
- Yaqoob, A., Majeed, F., Shah, J., Ullah, A., & Wang, S. (2021). Assessment of nutrition knowledge among university students: A systematic review. *Progress in Nutrition*