

THE EDUCATIONAL EFFECTS OF NUTRITIONAL EDUCATIONAL SYMPOSIUM LOADED ON RADCON NETWORK

Waked, shereen M. and Azza A. El-Gazzar
Agricultural Extension & Rural Development

الأثر التعليمي لندوة التثقيف الغذائي والمحملة على شبكة الرادكون
شيرين ماهر واكد وعزة عبد الكريم الجزار
معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية، مركز البحوث الزراعية

المستخلص

أجرى هذا البحث بهدف تحديد الأثر التعليمي لندوة التثقيف الغذائي والمحملة على شبكة الرادكون، وذلك من خلال التعرف على معلومات الريفيات قبل وبعد التعرض لندوة التثقيف الغذائي، وتحديد الفروق في درجات معلومات المبحوثات قبل وبعد التعرض لندوة التثقيف الغذائي، والتعرف على مقترحات المبحوثات عن الموضوعات التي ترغبين في معرفتها.

وقد تم جمع بيانات البحث باستخدام إستمارة إستبيان بالمقابلة الشخصية مع مجموعة بحثية قوامها 172 مبحوثة من قرى الدراسة السبع بمحافظات الفيوم، وأسيوط، وكفر الشيخ، والبحيرة، والدقهلية، والإسماعيلية، ومراقبة النوبارية. وقد إتبع منهج القياس القبلي- البعدي لنفس المجموعة في المدى اللحظي، وقد عولجت البيانات كميًا وإستخدم في تحليلها إحصائياً معامل الارتباط البسيط، ومربع كاي، واختبار ويلكوكسون، واختبار لمقارنة الأزواج (t_D)، بالإضافة إلى العرض الجدولي بالتكرارات والنسب المئوية.

وقد توصلت أهم نتائج البحث إلى ما يلي:

1. وجود فرق معنوي بين درجات معلومات المبحوثات قبل وبعد تعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي.
2. وجود علاقة ارتباطية بين معلومات المبحوثات بعد تعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي والسن، وعدد سنوات تعليمهن، والحالة المهنية لهن.
3. عدم وجود علاقة ارتباطية بين التغير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات نتيجة لتعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي والسن.
4. وجود علاقة ارتباطية بين التغير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات نتيجة لتعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي والحالة المهنية للمبحوثات، وعدد سنوات تعليمهن.

المقدمة والمشكلة البحثية

تعتبر التغذية الصحيحة هي العامل الرئيسي المحدد لكفاءة الإنسان من النواحي الجسمية، والفكرية، والنفسية. فالغذاء يعتبر من أهم العوامل البيئية التي تؤثر في نوعية الحياة، فالإنسان بحاجة إلى إستهلاك الغذاء لتأمين قدرته على مزاوله عمله ونشاطاته، فالغذاء الجيد هو الذي يجعلنا أكثر قدرة على العمل وأقل عرضة للإصابة بالأمراض.

وحيث أن الطعام هو وسيلة لتوفير العناصر الغذائية اللازمة لتأمين الطاقة اللازمة للحركة والنشاط، والنمو، ولجميع وظائف الجسم مثل التنفس، والهضم، والحفاظ على النماء، كذلك المواد الضرورية لنمو الجسم، وتجده، وتعويض التالف من الأنسجة والخلايا، وأيضاً للوقاية من أمراض سوء التغذية المختلفة ومقاومة الأمراض، والحفاظ على سلامة جهاز المناعة، وهذه العناصر الغذائية يمكن تقسيمها إلى: عناصر غذائية كبرى نحتاجها بكميات وافرة وهي: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، وعناصر غذائية دقيقة نحتاجها بكميات صغيرة ولكن كثيراً ما يفقدها النظام الغذائي وهي: المعادن مثل الحديد، والكالسيوم، والزنك، والفيتامينات مثل فيتامين ب، وفيتامين ج، وبالرغم من ذلك لا يمتلك البعض فكرة واضحة عن ماذا يعني أن نأكل جيداً، وكيف نحقق ذلك بموارد محدودة خاصة في البلدان النامية (بورجيس، وجلاسوير، 2008).

فالغذاء الصحي المتوازن يجب أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية تبعاً للمقننات لكل فرد حسب عمره، وجنسه، ومجهوده، والحالة الفسيولوجية، وأن يكون متنوعاً وفاتحاً للشهية، ومتماشياً مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع، وأن يكون أمنًا ومتماشياً مع الحالة الاقتصادية للأسرة (المعهد القومي للتغذية، 2006).

وقد اوضحت دراسة معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية أن هناك نقص واضح في المتحصل عليه من بعض المغذيات الصغرى مثل فيتامين أ، وفيتامين ج، والحديد لكل من الأطفال والسيدات، كما أظهرت النتائج نقص عنصر الكالسيوم الذي يسبب لين العظام للأطفال وهشاشة العظام للبالغين وكبار السن، ويرجع ذلك لعدم توفر الوعي الغذائي، والثقافة الغذائية لدى ربة الأسرة وعدم إلمامها بالمعلومات الغذائية التي تمكنها من إعداد وجبة غذائية كاملة العناصر الغذائية الضرورية، هذا بالإضافة لوجود بعض العادات الغذائية السيئة مثل شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة مما يؤدي لعدم الاستفادة من عنصر الحديد (المجلة الزراعية، 2004).

وقد بينت دراسة (حافظ، 1995)، انخفاض وعي الأمهات في مجال الغذاء والتغذية بكفر الدوار، وأكدت دراسة (نور وآخرون، 1999) انخفاض الوعي الغذائي للأمهات الريفيات بمحافظة البحيرة فيما يختص بمعرفتهن بالمجموعات الغذائية والقيمة الغذائية للأغذية المختلفة.

كما أظهرت دراسة (العسال، ونور، 1999)، انخفاض الوعي الغذائي للمبجوثات بالمصادر الغذائية للفيتامينات وأهميتها للجسم وأضرار نقصها، ومكونات الوجبة الغذائية الكاملة.

وأكدت دراسة (محسن، 2000)، أن غالبية الريفيات المبجوثات بمركز كفر الدوار يتسمن بإنخفاض مستواهن المعرفي بالغذاء والتغذية، وأوصت بأهمية تنظيم برامج لتثقيف الريفيات غذائياً.

وأوضحت نتائج دراسة (العسال، والهندي، 2000)، التي أجريت على تلاميذ المدارس الابتدائية ببعض قرى محافظة الإسكندرية والبحيرة أن 35% من التلاميذ لا يتناولون وجبة الإفطار، وبالنسبة لمن يتناولون الإفطار فإن الغالبية العظمى منهم يتناولون وجبة ناقصة في كميتها وغير مكتملة العناصر الغذائية، وأوصت الدراسة بضرورة تخطيط برامج إرشادية لتوعية الأمهات الريفيات بالأسس السليمة لتغذية الأطفال.

وأشارت دراسة (العسال، 2002)، إلى ارتفاع مستوى الإحتياج المعرفي للمرشدات الزراعيات في البنود المتعلقة بمجال الغذاء والتغذية، وأوصت بضرورة عقد ندوات تدريبية للمرشدات الزراعيات العاملات بمراكز التنمية الريفية لرفع مستوى معارفهن في مجال الغذاء والتغذية.

وقد أوصت دراسة (حافظ، والزلاقي، 2008)، بضرورة تكثيف البرامج الإرشادية المبسطة التي تهدف إلى التثقيف الغذائي والصحي والتوعية بأهمية التغذية المتوازنة الموجهة للمرأة الريفية لتزويدها بكل ما هو جديد من معارف ومهارات لإكسابها القدرة على أداء أدوارها ومسؤولياتها بجدارة وفاعلية.

ولما كان الإرشاد الزراعي يستخدم العديد من الطرق والوسائل الإرشادية والتي تعتبر قنوات إتصال لنشر كافة المعلومات، والمساعدة على تبني الممارسات المتعلقة بمختلف مجالات الزراعة المتعددة والإقتصاد المنزلي والأسرة الريفية (Robinson, et al.2005).

لذا يمكن القول بأن الإتصال هو قلب عملية التنمية التي تستهدف التأثير الواعي والمقصود على عقول الناس من خلال توصيل المعلومات بهدف مساعدتهم على تكوين رأى مناسب واتخاذ قرار صائب (الشافعي، 2008).

كما يعتبر الإتصال جوهر العمل في التنمية الريفية على جميع المستويات حيث يتصل الميسر بالريفيين والريفيات لينقل لهم الرسالة التي تتضمن معلوماتهم في حاجة إليها، مع تحفيزهم على الأخذ بها ووضعها موضع التنفيذ العملي. ويعرف الإتصال على أنه عملية تفاعل وتأثير بين متصل، ومتصل به لنقل فكرة، أو اتجاه، أو عمل ما من خلال قنوات إتصالية بغرض تحقيق هدف مشترك بينهم (الصيد، 2008).

لذا فإن عناصر عملية الإتصال تشمل على: المرسل وهو الشخص أو الأشخاص الذين يقومون بنقل وتوصيل المعلومات من مصادرها إلى جمهور الريفيين، والرسالة وهي المعلومات والأفكار والخبرات التي تصل للريفيين، وقناة الإتصال وهي الوسيلة أو الأداة التي تحمل أو تنقل أو توصل الرسالة إلى الريفيين، وأخيراً جمهور الريفيين والريفيات وهم المستهدفون من عملية الإتصال (الصيد، 2008)

ومع التقدم في وسائل الإتصال والاستفادة منها فقد ظهرت وسائل إتصال حديثة تعتمد على الحاسب الألى عبر الإنترنت في توصيل المعلومات إلى مختلف الأفراد، وهي شبكة الإتصال من أجل التنمية (الرادكون)، والتي تستهدف تنمية الأسر والمجتمعات الريفية وتلبية احتياجاتها من المعلومات والخبرات لتوسيع فرص الحياة الكريمة والحد من الفقر (الشاذلي، وقاسم، 2008)

و بما أن مكون التغذية يحتل جزءاً هاماً من أهداف التنمية وذلك لإرتباط التغذية ارتباطاً وثيقاً بكل ما يتعلق بالتنمية المتكاملة المستدامة، حيث يعتبر الإهتمام بالإرتقاء بالوعي الغذائي والصحي العامل المؤثر العملي للوصول إلى أحسن حالات الصحة، وحتى يمكن تحقيق ذلك لابد من نشر الوعي الغذائي السليم بين فئات الشعب المختلفة وخاصة الأم وذلك للإرتقاء بالصحة وللوقاية من سوء التغذية الناتج عن النقص أو الإفراط وما يتبعه من أمراض المتعلقة بالغذاء (المعهد القومي للتغذية، 2006)

وحيث أن الوعي الغذائي للأسرة ضرورة هامة لحصول أفراد الأسرة على الاحتياجات الموصى بها من المغذيات، لذا يلعب التنقيف التغذوي دوراً حيوياً في تحسين التغذية وذلك بتحفيز ربة الأسرة على تبني عادات غذائية صحية، وباعطائها ما تحتاجه من معلومات لإعداد وجبات مغذية آمنة ولتغذية كل فرد من أفراد الأسرة جيداً.

لذلك فقد تم استخدام الندوات الإرشادية كطريقة إتصالية حيث يستخدم فيها أساليب الإتصال بالمشاركة لتبادل معلومات في موضوعات محددة خاصة بالتنقيف الغذائي لتعليم ربة الأسرة كيفية إعداد وجبات غذائية متكاملة العناصر الغذائية والتي تفي بحاجة الجسم من الكميات الموصى بها من المغذيات ، وزيادة وعيها بأهمية وجبة الإفطار، وتناول الخضار والفاكهة.

وبما أن المرأة بصفة عامة والريفية بصفة خاصة هي المسؤولة عن تأمين التغذية الجيدة لأفراد أسرتها، فعليها أن تعي ماهي تشكيلة الأطعمة التي توفر نظاماً غذائياً صحياً سواء كانت مصادر الطعام ضئيلة أو وفيرة، لذا يجب أن يصل التنقيف الغذائي إلى كل فرد من أفراد الأسرة .

ولعل أهم دور تقوم به المرأة الريفية من بين أدوارها المتعددة داخل منزلها هو شراء و إعداد الطعام لأفراد أسرتها، لذا يجب أن يكون لديها المعلومات الكافية عن إختيار الغذاء الصحي السليم، ودور العناصر الغذائية المختلفة ومصادرها في الأغذية (العسال،2002)

لذا وانطلاقاً من أهمية العمل الإتصالي التعليمي وخاصة التنقيف الغذائي تتضح الحاجة إلى تقييم فاعلية ندوة التنقيف الغذائي التي يقوم بها الباحثين بمعهد بحوث تكنولوجيا الأغذية، بالإشتراك مع معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية، والمحملة على شبكة الرادكون، وذلك للتعرف على أثرها على الريفيات، ليتسنى التحقق من نجاح هذه الندوات ومدى مناسبتها لإحداث الأثر التعليمي المطلوب منها والتعرف على مقترحات الريفيات والموضوعات التي يرغب في معرفتها من أجل التوسع في إستخدامها وتعميمها مستقبلاً لتنقيف وترشيد الريفيات في جميع مجالات الإقتصاد المنزلي .

أهداف البحث:

إستهدف البحث بصفة رئيسية تحديد الأثر التعليمي لندوة التنقيف الغذائي والمحملة على شبكة الرادكون وذلك من خلال دراسة الأهداف الفرعية التالية:

- 1 - التعرف على معلومات الريفيات قبل وبعد التعرض لندوة التنقيف الغذائي.
- 2 - تحديد الفروق في درجات معلومات المبحوثات قبل وبعد التعرض لندوة التنقيف الغذائي.
- 3 - تحديد العلاقة بين معلومات المبحوثات بعد تعرضهن لمحتوى ندوة التنقيف الغذائي وكل من المتغيرات المستقلة المدروسة التالية: السن، وعدد سنوات التعليم، والحالة المهنية.
- 4 - تحديد العلاقة بين التغير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات نظير التعرض لندوة التنقيف الغذائي وكل من المتغيرات المستقلة المدروسة التالية: السن، وعدد سنوات التعليم، والحالة المهنية.
- 5 - التعرف على مقترحات المبحوثات عن الموضوعات التي ترغب الريفيات المتعاملات مع الشبكة في معرفتها.

الفروض الإحصائية:

- 1 - لا توجد فروق معنوية بين درجات معلومات المبحوثات الريفيات قبل وبعد تعرضهن لندوة التنقيف الغذائي.
- 2 - لا توجد علاقة إرتباطية بين درجات معلومات المبحوثات الريفيات بعد تعرضهن لندوة التنقيف الغذائي والمتغيرات المستقلة المدروسة.
- 3 - لا توجد علاقة إرتباطية بين التغير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات الريفيات نتيجة لتعرضهن لمحتوى ندوة التنقيف الغذائي والمتغيرات المستقلة المدروسة.

الأسلوب البحثي:

أولاً: التعريف الإجرائية:

- 1 - التنقيف الغذائي: يقصد به في هذا البحث عملية مساعدة الريفيات في الحصول على المعلومات اللازمة لهن عن أسس التغذية الجيدة، وأهمية تناول وجبة الإفطار، كذلك أهمية تناول الخضروات والفاكهة لكل أفراد الأسرة وذلك للمحافظة على صحتهم وحياتهم.
- 2 - الأثر التعليمي: يقصد به تحديد ما اكتسب من معلومات نتيجة التعرض لندوة التنقيف الغذائي من خلال قياس درجات معلومات المبحوثات قبل وبعد التعرض لندوة التنقيف الغذائي.

٣ - التغيير النسبي في درجات معلومات المبحوثات الريفيات : ويقصد بهذا التغيير درجات المعلومات المكتسبة الناتجة من الفرق بين درجات معلومات المبحوثات الريفيات قبل وبعد التعرض لندوة التثقيف الغذائي مقسومة على الدرجة القبلية مضروباً في 100.

ثانياً: منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة في المدى اللحظي، وهو ذلك القدر من الإكتساب المباشر والذي يمكن إسترجاعه مباشرة. ويعتبر هذا التصميم الأنسب ليتسنى عزل المتغيرات الأخرى التي قد تؤثر على المبحوثات والتي منها تعرض المبحوثات فيما بعد لمادة نفس الندوة المحملة على شبكة الرادكون.

ثالثاً : الطريقة البحثية:

أجرى هذا البحث في ست محافظات هي: الفيوم، وأسيوط، وكفر الشيخ، والدقهلية، والبحيرة، والإسماعيلية، بالإضافة إلى مراقبة النوبارية باعتبارهم من المحافظات التي ينفذ فيها الرادكون، وقد تم إختيار 7 قرى عشوائياً بمعدل قرية واحدة من كل محافظة وقرية من مراقبة النوبارية . وفي هذا البحث تم تحديد المجموعة البحثية تحت شروط محددة على النحو التالي:

- أن تكون المبحوثة متزوجة ومسئولة عن تغذية أفراد أسرتها.
- قبول الدعوة لحضور الندوة وقبول تطبيق القياس عليها قبل وبعد الندوة.
- ونظراً للتأثير المتوقع للمحاضر فقد تم تثبيت المحاضر في جميع القرى محل الدراسة، وأيضاً المادة العلمية موضوع الندوة. وبذلك بلغ حجم المجموعة البحثية 172 مبحوثة موزعة كما يلي:
- 12 مبحوثة من قرية الأنصار محافظة أسيوط، و 26 مبحوثة من قرية منية قلين محافظة كفر الشيخ، و 25 مبحوثة من قرية كوم البركة محافظة البحيرة ، و19 مبحوثة من قرية أبو النور مراقبة النوبارية، و30 مبحوثة من قرية القباب الصغرى محافظة الدقهلية، و30 مبحوثة من قرية الجعافرة محافظة الفيوم، و30 مبحوثة من قرية طوسون محافظة الإسماعيلية.

وقد استخدم الإستبيان بالمقابلة الشخصية كأداة لجمع البيانات اللازمة لهذا البحث، وذلك بعد إختيار إستمارة الإستبيان وتنفيذ تجربة أولية للندوة على مجموعة بحثية قوامها 26 مبحوثة بقرية الطيبة محافظة كفر الشيخ، وبذلك أمكن إجراء التعديلات اللازمة للإستمارة والإطمئنان لطريقة القياس وتحديد المحتوى وآلية تنفيذ الندوة ليتسنى تثبيتها في جميع الندوات في القرى السبع والتزام المحاضر بهذا . وقد إشتملت الإستمارة على المحاور التالية:

- ١ - بعض الخصائص الإجتماعية والإقتصادية للمبحوثة وشملت: عمر المبحوثة، عدد سنوات تعليمها، الحالة المهنية للمبحوثة.
- ٢ - معارف المبحوثات الغذائية : وقد تم تحديدها وقياسها بإختيار للمعلومات تضمن (26) عبارة وفقاً لمحتوى المادة العلمية المقدمة في الندوة موزعة كالاتي: فيما يتعلق بأهمية وجبة الإفطار وقد تم دراستها من خلال ثلاث عبارات، وفيما يتعلق بما هي الوجبة المتوازنة فقد تم دراستها من خلال (8) عبارات، أما فيما يتعلق بأهمية ومصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية فقد تم دراستها من خلال (15) عبارة، وتم معالجة إستجابة المبحوثات كمياً بحيث أعطيت درجتان للمعرفة الصحيحة، ودرجة واحدة للإجابة الخاطئة. وبذلك تراوحت درجة معرفة المبحوثات ما بين 52 درجة كحد أقصى، و 26 درجة كحد أدنى.

رابعاً: المتغيرات البحثية:

- تم تحديد مجموعة من المتغيرات البحثية وفقاً لطبيعة وأهداف البحث وهي:
- أ - **المتغيرات المستقلة:** تمثلت في كل من عمر المبحوثات، وعدد سنوات تعليمهن، وقد استخدم الرقم الخام ، أما بالنسبة للحالة المهنية لهن فقد أعطيت درجتان للمبحوثة التي تعمل، في حين تم إعطاء درجة للمبحوثة التي لا تعمل.
 - ب - **المتغيرات التابعة:** تمثلت في التغيير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات الريفيات، ودرجات معلومات المبحوثات بعد التعرض لندوة التثقيف الغذائي.
- خامساً: أدوات التحليل الإحصائي:

تم تحليل بيانات البحث باستخدام الأدوات وفقاً لطبيعة البيانات بالمقاييس الإحصائية التالية: معامل الارتباط البسيط، ومربع كاي، واختبار ويلكوكسون، واختبار t لمقارنة الأزواج (t_D)، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، كما إتمد على العرض الجدولي بالتكرارات والنسب المئوية في عرض البيانات.

النتائج ومناقشتها

أولاً: توزيع المبحوثات وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية:

وجد من البيانات الواردة بالجدول رقم (1) أن أكثر من نصف المبحوثات (53.3%) في قرية القباب الصغرى بالدقهلية، و(25%) من المبحوثات في قرية الأنصار بمحافظة أسيوط أعمارهن أقل من 35 سنة، بينما (52.0%، و50.0%) من المبحوثات في قرى كوم البركة، وطوسون بمحافظة البحيرة، والإسماعيلية على التوالي كانت أعمارهن تتراوح بين 35 – 50 سنة، في حين أن (50.0%) من المبحوثات في قرية الأنصار بمحافظة أسيوط كانت أعمارهن 51 سنة فأكثر، أما بالنسبة لعدد سنوات تعليمهن فقد وجد أن (76.7%) من المبحوثات بقرية أبو النور بمراقبة النوبارية، (73.7%) من المبحوثات بقرية الجعافرة بمحافظة الفيوم، (68.0%) من المبحوثات بقرية كوم البركة بمحافظة البحيرة، (50.0%) من المبحوثات بقرية الأنصار بمحافظة أسيوط كن أميات، مما يعكس إحتياج الريفيات إلى هذه الندوات التثقيفية لعدم تمكنهن من القراءة، وبالنسبة للحالة المهنية فقد تبين من النتائج أن (75.6%) من المبحوثات كن لا يعملن خارج بيوتهن.

جدول (1): الخصائص الاجتماعية والاقتصادية المدروسة للمبحوثات

ثانياً: توزيع المبحوثات وفقاً لمعلوماتهن الصحية قبل وبعد التعرض لندوة التثقيف الغذائي:

1- المعلومات الخاصة بوجبة الإفطار

فيما يتعلق بأهمية وجبة الإفطار فقد أوضحت النتائج الواردة بجدول (2)، أن (20.9%) من المبحوثات في القرى المدروسة كن يعرفن أن شرب الشاي صباحاً لا يكفي ليحل محل الإفطار وذلك قبل التعرض للمعلومات الواردة بالندوة، ثم بعد تعرضهن لمحتوى الندوة أصبحت نسبتهم (65.7%)، وكانت أقل نسبة للمعلومات الصحية قبل التعرض للندوة (6.6%) للمبحوثات بقرية الجعافرة بالفيوم، ثم زادت نسبتهم بعد التعرض للندوة لتصل إلى (40%)، في حين كانت أعلى نسبة للمعلومات الصحية قبل التعرض للندوة (30.8%) للمبحوثات بقرية منية قلين بكفر الشيخ، ثم زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معلومات صحيحة إلى (84.6%) وذلك بعد التعرض للمحتوى التعليمي للندوة. حيث أن إهمال أو عدم تناول وجبة الإفطار، أو تناول وجبة إفطار خفيفة أو الاعتماد في فترة الصباح على بعض الأطعمة الضعيفة كالبسكويت،

المجموع	محافظة أسيوط		محافظة كفر الشيخ		محافظة البحيرة		محافظة النوبارية		محافظة الدقهلية		محافظة الفيوم		محافظة الإسماعيلية		الخصائص الاجتماعية والاقتصادية
	قرية الأنصل	قرية منية قلين	قرية كوم البركة	قرية أبو النور	قرية القباب الصغرى	قرية الجعافرة	قرية طوسون	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
172	12	26	25	19	30	30	30	172		30		30		172	
العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	
3	10	10	10	8	16	11	10	68	39.5	10	33.3	11	36.6	10	39.5
عمر المبحوثات: أقل من 35 سنة	3	12	13	7	8	14	10	72	41.9	15	50.0	14	46.7	15	41.9
35 – 50 سنة	3	4	2	4	6	5	5	32	18.6	5	16.7	5	20.0	5	18.6
51 سنة فأكثر	6	11	17	14	11	23	10	92	53.5	10	33.3	23	76.7	10	53.5
عدد سنوات التعليم: أمية	6	11	17	14	11	23	10	92	53.5	10	33.3	23	76.7	10	53.5
أقل من 6 سنوات	5	2	2	2	5	2	2	20	11.6	2	6.7	2	6.7	2	11.6
6 – 9 سنوات	1	6	2	1	4	1	1	20	11.6	5	16.7	1	3.3	1	11.6
12 سنة	0	5	3	2	8	4	10	32	18.6	10	33.3	4	13.3	10	18.6
16 سنة	0	2	1	0	2	0	0	8	4.7	3	10.0	0	0	3	4.7
الحالة المهنية: لا تعمل	11	17	20	17	21	26	18	130	75.6	18	60.0	26	86.7	18	75.6
تعمل	1	9	5	2	9	4	12	42	24.4	12	40.0	4	13.3	12	24.4

يترتب عليها إنقاص الطاقة اللازمة للفرد مما يؤدي إلى نقص مستوى السكر في الدم والشعور بالصداع، واضطرابات معدية، وهزال، وعصبية، ذلك أن فترة الصباح فترة عمل طويلة وتحتاج إلى غذاء معتدل و متوازن في وجبة الإفطار (الرفاعي، والبسطويسي 2009).

كما يظهر من النتائج الواردة بجدول (2)، إنخفاض نسبة المبحوثات في القرى المدروسة (19.2%) اللاتي لديهن معلومات صحيحة قبل التعرض للندوة فيما يتعلق بأن وجبة الإفطار مهمة ولا تعوض بزيادة المتناول في وجبة الغذاء، ثم بعد التعرض لمحتوى الندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعلومة الصحيحة إلى (65.7%).

أما فيما يتعلق بأن الإفطار أهم وجبة طوال النهار فإن جميع المبحوثات في قرية الأنصار بأسبوط لم يكن لديهن المعلومة الصحيحة قبل التعرض للندوة، ثم وصلت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن المعلومة الصحيحة بعد التعرض للندوة (58.3%)، ذلك أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة على الإطلاق حيث تقطع فترة الصيام الطويلة طوال الليل، وتعتبر الوقود الفعال لإمداد المخ بالجلوكوز، كما أن وجبة الإفطار تمنع إلتصاق الصفائح الدموية ببعضها وتراكمها وبذلك يتم منع تكون الجلطات الدموية التي تسبب السكتة القلبية أو تجلط الدم المسبب لها، (Insel,et al.,2004).

2- المعلومات الخاصة بالوجبة المتوازنة:

وفيما يتعلق بالوجبة المتوازنة فقد إتضح من النتائج الواردة بجدول (2)، أن جميع المبحوثات في قرى الأنصار بأسبوط، وكوم البركة بالبحيرة، وأبو النور بالنوبارية، والجعافرة بالفيوم كان لديهن معلومات خاطئة قبل التعرض للندوة مؤداها أن صحة الفرد وقدرته على العمل تقاس بمقدار ما يتناوله من لحوم، ثم بعد تعرضهن للندوة أصبحت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعلومة الصحيحة هي (66.6%، و68%، و63.1%، و36.6%) وذلك في قرى الأنصار، وكوم البركة، وأبو النور، والجعافرة على التوالي. وإتضح من جدول (2)، أن جميع المبحوثات بقرية الجعافرة بالفيوم كانت لديهن معلومة خاطئة قبل التعرض للندوة مؤداها أن صحة الفرد وقدرته على العمل تقاس بمقدار ما يتناوله من خبز، ثم بعد التعرض للندوة التثقيف الغذائي أصبحت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعلومة الصحيحة (40%)، ووفقاً لما ذكره (أبو العلا، 2006)، بأنه يجب أن يشتمل الغذاء اليومي على جميع العناصر الغذائية لضمان التوازن بين كمية الطعام ونوعيته.

وقد تبين أن (29.6%) من المبحوثات في القرى المدروسة كان لديهن المعلومة الصحيحة قبل التعرض للندوة بأن الفول يمد الجسم بالبروتين، وبعد التعرض للندوة فإن (70.9%) منهن أصبح لديهن المعلومة الصحيحة بأن الفول من البقوليات وهو من مصادر البروتين النباتي اللازم للنمو وتعيض الخلايا وتجديدها داخل الجسم (المعهد القومي للتغذية، 2006). والبروتين له وظائف عديدة ومتنوعة في الجسم، إذ لا يقتصر دوره على بناء الأنسجة فقط بل إكساب الجسم القدرة على المقاومة ضد الأمراض. لذا فمن الضروري أن يتوفر للإنسان ما يحتاجه من البروتين حتى تتوفر للجسم عوامل الصحة، وتستمر كل الأجهزة في أداء وظائفها بكفاءة تامة (Mina & Nancy, 2003).

كما تبين من جدول (2)، أن جميع المبحوثات بقرية أبو النور بالنوبارية قبل التعرض للندوة كانت لديهن معلومة خاطئة بأن تناول الخبز والسلطة يعتبر وجبة متوازنة، ثم بعد التعرض للندوة التثقيف الغذائي أصبحت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعلومة الصحيحة (63.1%)، ذلك أنه على الرغم من أن الخبز يعتبر مصدراً هاماً للطاقة وبعض الفيتامينات مثل فيتامين ب، وبعض المعادن مثل الحديد وكذلك الألياف التي يحتاجها الجسم لمنع حدوث الإمساك، وكذلك السلطة هامة لإحتوائها على كثير من الفيتامينات وخاصة فيتامين ج، فيتامين أ، وكذلك تحتوي على المعادن خاصة الحديد والكالسيوم، وأيضاً الألياف إلا أن هذه الوجبة ينقصها مصدر عالي للبروتين، وبالرغم من وجود بروتين في الخبز ولكن لا يعتبر بروتين الخبز وحده عالي القيمة الغذائية ويجب تناول البقول معه في نفس الوجبة لجعلها أقرب إلى التماثل مع البروتينات الحيوانية مثل تناول الخبز مع الفول المدمس والسلطة (المعهد القومي للتغذية، 2006).

كما وجد أن جميع المبحوثات بقرى الأنصار بأسبوط، وكوم البركة بالبحيرة، وأبو النور بالنوبارية، والجعافرة بالفيوم كانت لديهن معلومة خاطئة بأنه ليس من الضروري إحتواء الوجبة المتوازنة على مصدر بروتين وطاقة وفيتامينات وذلك قبل التعرض للندوة، ثم أصبحت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعلومة الصحيحة بقرى الأنصار بأسبوط، وكوم البركة بالبحيرة، وأبو النور بالنوبارية، والجعافرة بالفيوم هي (66.6%، و60%، و52.6%، و53.3%) على الترتيب، حيث أن الوجبة المتوازنة أو التوازن الغذائي هو احتواء الطعام على جميع العناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم واستمرار طاقته النشطة بالنسب التي يحتاجها الجسم، ولهذا يجب أن يتكون الطعام من خليط متوازن من العناصر الغذائية الأساسية مثل

الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، كذلك العناصر الغذائية الدقيقة مثل الفيتامينات، والمعادن، وأيضاً الألياف (Mahan and Escott-stump, 2004) .

كما تبين أن جميع المبحوثات بقرى الأنصار بأسبوط، وكوم البركة بالبحيرة، والجعافرة بالفيوم، وطوسون بالإسماعيلية كن لا يعرفن قبل التعرض للندوة بأن تناول الشاي مع الأكل أوبعده مباشرة يعطل إمتصاص الحديد، ثم بعد التعرض للندوة أصبحت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعلومة الصحيحة بقرى الأنصار بأسبوط، وكوم البركة بالبحيرة، والجعافرة بالفيوم، وطوسون بالإسماعيلية هي: (50%، و68%، و52.6%، و33.3%، و66.6%) على الترتيب، حيث أن تناول الشاي مع الأكل أوبعده مباشرة يعطل إمتصاص الحديد لأنه يتحد بمادة التانين الموجودة في الشاي ويكون مركباً غير ذائب وغير قابل للإمتصاص، ولذلك يجب عدم تناول الشاي إلا بعد الأكل بساعة على الأقل ومع مراعاة عدم إضافة كمية كبيرة من السكر لتحلية كوب الشاي حتى لا يسبب ضرراً كبيراً على صحة الإنسان (الرفاعي، والبسطويسي 2009).

ويلاحظ أن (58.7%) من المبحوثات بالقرى المدروسة كن يعرفن قبل التعرض للندوة معلومة أن طبق الكشرى (أرز+عدس) أفيد من تناول الأرز فقط، وبعد تعرضهن للندوة زادت نسبة من لديهن المعلومة الصحيحة من المبحوثات بالقرى المدروسة إلى (90.1%)، بأن تناول الحبوب والبقول في وجبة واحدة يرفع من القيمة الغذائية لبروتينات الحبوب والبقول معاً ويجعلها أقرب إلى التماثل مع البروتينات الحيوانية (المعهد القومي للتغذية، 2006). حيث أن البروتين النباتي لا يحتوى على الأحماض الأمينية الضرورية كلها ولكن بإضافة الحبوب إلى البقول يحدث التكامل الغذائي ويحصل الجسم على الأحماض الأمينية الضرورية (أبو العلا، 2006).

في حين أن جميع المبحوثات بقرية الأنصار بأسبوط كان لديهن معلومة خاطئة مؤداها أن طبق الكشرى يعتبر وجبة متوازنة وذلك قبل التعرض للندوة، ثم بعد التعرض للندوة أصبح (50%) من المبحوثات لديهن المعلومة الصحيحة بأن وجبة الكشرى لكي تكون متوازنة يجب إضافة طبق من السلطة الخضراء (المعهد القومي للتغذية، 2006).

3- المعلومات الخاصة بأهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية:

وفيما يتعلق بأهمية ومصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية، فقد أوضحت النتائج الواردة بجدول (2)، أن (66.8%) من المبحوثات في القرى المدروسة كن يعرفن قبل حضور الندوة معلومة أن تناول الخضروات يساعد على منع الإمساك، بينما بعد التعرض للندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن المعلومة الصحيحة إلى (93.6%)، حيث تحتوى الخضروات على الألياف التي تساعد الجسم على التخلص من الفضلات والوقاية من الإمساك والوقاية من الأمراض المزمنة المتعلقة بالغذاء (توفيق، 2004). كما تبين أن (27.9%) من المبحوثات في القرى المدروسة كان لديهن معرفة بالمعلومة الصحيحة قبل التعرض للندوة بأن من الضروري تناول الخضروات الطازجة يومياً، ثم أصبحت نسبتهن بعد حضور الندوة (72.6%)، حيث أن الخضروات الطازجة مصدر هام لفيتامين ج، بالإضافة إلى أنها قليلة السعرات الحرارية، وتحتوى على الكثير من الفيتامينات، والمعادن، والألياف (Mahan and Escott-stump, 2004).

كما تبين أن (30.2%) من المبحوثات في القرى المدروسة كن يعرفن معلومة أن تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها وذلك قبل التعرض للندوة، ثم أصبحت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعلومة الصحيحة بعد التعرض للندوة (68.6%) بأن تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها وذلك للحصول على نسبة عالية من الألياف، بجانب الفيتامينات والمعادن (Mahan and Escott-stump, 2004). ويلاحظ أن (29.6%) من المبحوثات في القرى المدروسة كان لديهن المعلومة الصحيحة بأن تناول العصائر الطازجة أفيد من العصائر المعلبة وذلك قبل حضورهن للندوة، ثم زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة بالمعلومة الصحيحة بعد الندوة إلى (68.6%)، فالعصائر الطازجة أفضل من المعلبة لخلوها من المواد المضادة والمواد الحافظة (أبو العلا، 2006).

ويلاحظ أن (39.5%) من المبحوثات في القرى المدروسة كان لديهن معرفة صحيحة بمعلومة أن مجموعة الخضروات والفاكهة تمدنا بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف وذلك قبل حضور الندوة، ثم بعد حضور الندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة بالمعلومة الصحيحة إلى (77.9%). في حين أن (2.9%) من المبحوثات في القرى المدروسة كان لديهن معلومة صحيحة بأن الخضروات الورقية غنية بالحديد وذلك قبل التعرض للندوة، ثم زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة بالمعلومة الصحيحة إلى (57.5%) ذلك أن كل 100 جم من الجرجير يحتوى على 8.3 ملجم من الحديد، كما يحتوى كل 100 جم من البقدونس على 6.6 ملجم من الحديد (Food Composition Tables, 2006).

وقد إتضح من جدول (2)، أن (18.6%) من المبحوثات في القرى المدروسة كن يعرفن قبل حضور الندوة معلومة أن الجوافة مصدر فيتامين ج، ثم بعد حضور الندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة بالمعلومة الصحيحة إلى (62.7%)، والجوافة من أغنى الفواكه بفيتامين ج، حيث يحتوى كل 100 جم من الجوافة على (227 ملجم) فيتامين ج، في حين يحتوى كل 100 جم من البرتقال على (55 ملجم) فيتامين ج (Food Composition Tables, 2006).

كما أظهرت النتائج بجدول (2)، أن (45.3%) من المبحوثات في القرى المدروسة كن يعرفن قبل حضور الندوة معلومة أن فيتامين ج يقوى المناعة ضد الأمراض، وبعد حضورهن الندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة بالمعلومة الصحيحة إلى (81.9%).

كما تبين أن (0.6%) فقط من المبحوثات في القرى المدروسة كن يعرفن قبل حضور الندوة معلومة أن فيتامين ج يساعد على إمتصاص الحديد، ثم بعد حضور الندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة صحيحة بهذه المعلومة إلى (54.6%).

ويلاحظ أن (47.1%) من المبحوثات في القرى المدروسة كان لديهن معرفة صحيحة بمعلومة أن عنصر الحديد هو عنصر هام للوقاية من فقر الدم وذلك قبل التعرض للندوة، وبعد حضورهن الندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة صحيحة بهذه المعلومة إلى (87.8%)، حيث أن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج مع الأطعمة الغنية بالحديد يزيد من كمية الحديد التي يمتصها الجسم ويقي من الإصابة بالأنيميا (المعهد القومى للتغذية، 2002)، كما أن فيتامين ج يعمل على التئام الجروح، ويحافظ على سلامة أغشية الأنف والفم، ويقوى جهاز المناعة (Insel, et al., 2004).

وقد تبين أن (41.8%) من المبحوثات في القرى المدروسة كان لديهن معرفة صحيحة بمعلومة أن الخبز الأسمر أفيد من الخبز الأبيض وذلك قبل التعرض للندوة، ثم بعد حضور الندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة صحيحة بهذه المعلومة إلى (77.9%)، حيث أن الخبز الأسمر مصدراً جيداً للبروتين

والحديد بجانب كونه مصدراً أساسياً للطاقة، كما أن به كميات مناسبة من فيتامين (ب) المركب والأملاح المعدنية (المعهد القومي للتغذية، 2006).

وقد إتضح من جدول (2)، أن (51.7%) من المبحوثات في القرى المدروسة كان لديهن معرفة صحيحة بمعلومة أن الألبان ومنتجاتها غنية بالكالسيوم وذلك قبل التعرض للندوة، ثم زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن معرفة بالمعلومة الصحيحة إلى (84.3%)، حيث أن الألبان ومنتجاتها تعتبر أهم مصدر للكالسيوم، الذي يقوم ببناء العظام والأسنان، كما أن للكالسيوم دور فعال في تجلط الدم، وأيضاً ضروري لحركة العضلات ولسلامة الأعصاب، كما أنها غنية بالبروتينات (Mina & Nancy, 2003). ويلاحظ أن (43.6%) من المبحوثات في القرى المدروسة كن يعرفن قبل حضور الندوة معلومة أن تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم منذ الصغر يقي من هشاشة العظام في الكبر، وبعد حضورهن الندوة زادت نسبة المبحوثات اللاتي أصبح لديهن المعرفة الصحيحة بهذه المعلومة إلى (81.9%) حيث أن الكالسيوم يقوم ببناء العظام والأسنان (توفيق، 2004).

كما إتضح أن جميع المبحوثات في القرى المدروسة كن لايعرفن معلومة أن البقدونس غني بالكالسيوم وذلك قبل حضور الندوة، ثم بعد تعرضهن للندوة أصبحت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعرفة الصحيحة بهذه المعلومة (60.4%)، حيث يحتوى كل 100 جم من البقدونس على 210 ملجم كالسيوم، 1272 ميكروجرام فيتامين (أ) (Food Composition Tables, 2006).

واتضح من البيانات الواردة بجدول (2)، أن (20.9%) من المبحوثات في القرى المدروسة كن يعرفن معلومة أن فيتامين (ا) هام لقوة الإبصار، في حين كان جميع المبحوثات في قريتي الأنصار بأسسيوط، ومنية قلين بكفر الشيخ لا يعرفن هذه المعلومة وذلك قبل التعرض لمحتوى الندوة، ولكن بعد حضورهن الندوة زادت نسبة المبحوثات في القرى المدروسة اللاتي أصبح لديهن المعرفة الصحيحة بهذه المعلومة إلى (69.1%)، كما أصبحت نسبة المبحوثات اللاتي لديهن المعرفة الصحيحة بهذه المعلومة بقريتي الأنصار بأسسيوط، ومنية قلين بكفر الشيخ (50%، و92.3%) على التوالي، ذلك أن نقص فيتامين أ يؤدي بشكل عام إلى ضعف النمو واختلال في جهاز المناعة، مما يؤدي إلى تكرار الإصابة بالأمراض المعدية، وجفاف والتهاب ملتحمه العين، والإصابة بالعشى الليلي، وظهور خطوط مستعرضة في الأظافر، وتشققات في الجلد (Mahan and Escott-stump, 2004).

ثالثاً: الفروق بين درجات معلومت المبحوثات قبل وبعد تعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي:

للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات درجات معلومات المبحوثات قبل وبعد تعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي تم صياغة الفرض الإحصائي القائل بأنه (لا توجد فروق معنوية بين درجات معلومات المبحوثات قبل وبعد تعرضهن لندوة التثقيف الغذائي)، وباختبار صحة هذا الفرض باستخدام إختبار ويلكوسون، وإختبار (t_D)، أوضحت النتائج بجدول(3)، أن القيمة المحسوبة تساوى (- 3.07) وهى أقل من نظيرتها الجدولية وقيمتها (7) عند مستوى معنوية (0.01) وذلك بقريه الأنصار بأسسيوط، نظراً لأن قيمة المجموع الأصغر أقل أو تساوى القيمة الحرجة الجدولية (علام، 1993).

جدول (3): الفرق بين درجات معلومت المبحوثات بقريه الأنصار بمحافظة أسسيوط قبل وبعد تعرضهن لمحتوى الندوة

مجموعة المبحوثات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ويلكوسون (z)
درجة معلومات المبحوثات قبل التعرض للندوة	31.08	1.88	-3.074**
درجة معلومات المبحوثات بعد التعرض للندوة	43.00	5.66	

ن=12 مبحوثه، والقيمة المعيارية لويلكوسون ومستوى معنوية عند (0.01) = 7** معنوى عند مستوى (0.01) "قيمة المجموع الأصغر أقل من أو يساوى القيمة الحرجة الجدولية"

كما أظهرت النتائج بجدول (4)، أن القيمة المحسوبة تساوى (- 4.46) وهى أقل من نظيرتها الجدولية وقيمتها (75) عند مستوى معنوية (0.01) وذلك بقريه منية قلين بكفر الشيخ، وذلك نظراً لأن قيمة المجموع الأصغر أقل أو تساوى القيمة الحرجة الجدولية (علام، 1993).

وتبين من جدول (5)، أن القيمة المحسوبة تساوى (4.38) وهى أقل من نظيرتها الجدولية وقيمتها (68) عند مستوى معنوية (0.01) وذلك بقرية كوم البركة بالبحيرة، وذلك نظراً لأن قيمة المجموع الأصغر أقل أو تساوى القيمة الحرجة الجدولية (علام، 1993).

وإتضح من جدول (6)، أن القيمة المحسوبة تساوى (- 3.83) وهى أقل من نظيرتها الجدولية وقيمتها (32) عند مستوى معنوية (0.01) وذلك بقرية أبو النور بالنوبارية، وذلك نظراً لأن قيمة المجموع الأصغر أقل أو تساوى القيمة الحرجة الجدولية (علام، 1993).

كما أظهرت النتائج الواردة بجدول (7)، أن قيمة (t_D) المحسوبة (24.59) وهى أكبر من القيمة الجدولية (2.46) عند مستوى معنوية (0.01) ودرجات حرية 29 وذلك فى قرية القباب الصغرى بالدقهلية.

جدول (4): الفرق بين درجات معلومات المبحوثات بقرية منية قلين بمحافظة كفر الشيخ قبل وبعد تعرضهن لمحتوى الندوة

مجموعة المبحوثات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ويلكوكسون (z)
درجة معلومات المبحوثات قبل التعرض للندوة	32.85	6.25	-4.46**
درجة معلومات المبحوثات بعد التعرض للندوة	45.55	3.26	

ن=26 مبحوثات، والقيمة المعيارية لويلكوكسون ومستوى معنوية عند (0.01) = 75** معنوى عند مستوى (0.01) "قيمة المجموع الأصغر أقل من أو يساوى القيمة الحرجة الجدولية"

جدول (5): الفرق بين درجات معلومات المبحوثات بقرية كوم البركة بمحافظة البحيرة قبل وبعد تعرضهن لمحتوى الندوة

مجموعة المبحوثات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ويلكوكسون (z)
درجة معلومات المبحوثات قبل التعرض للندوة	33.36	4.29	-4.38**
درجة معلومات المبحوثات بعد التعرض للندوة	45.52	2.87	

ن=25 مبحوثات، والقيمة المعيارية لويلكوكسون ومستوى معنوية عند (0.01) = 68** معنوى عند مستوى (0.01) "قيمة المجموع الأصغر أقل من أو يساوى القيمة الحرجة الجدولية"

جدول (6): الفرق بين درجات معلومات المبحوثات بقرية أبوالنور بمراقبة النوبارية قبل وبعد تعرضهن لمحتوى الندوة

مجموعة المبحوثات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ويلكوكسون (z)
درجة معلومات المبحوثات قبل التعرض للندوة	31.58	2.71	-3.83**
درجة معلومات المبحوثات بعد التعرض للندوة	42.26	4.31	

ن=19 مبحوثات، والقيمة المعيارية لويلكوكسون ومستوى معنوية عند (0.01) = 32** معنوى عند مستوى (0.01) "قيمة المجموع الأصغر أقل من أو يساوى القيمة الحرجة الجدولية"

جدول (7): الفرق بين درجات معلومات المبحوثات بقرية القباب الصغرى بمحافظة الدقهلية قبل وبعد تعرضهن لمحتوى الندوة

مجموعة المبحوثات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة (t_D)
درجة معلومات المبحوثات قبل التعرض للندوة	36.63	4.54	24.59**
درجة معلومات المبحوثات بعد التعرض للندوة	46.60	3.87	

قيمة (t_D) الجدولية عند درج 29، ومستوى معنوية (0.01) = 2.46 ، ** معنوى عند مستوى (0.01)

و تبين من جدول (8)، أن قيمة (t_D) المحسوبة (17.89) وهى أكبر من القيمة الجدولية (2.46) عند مستوى معنوية (0.01) ودرجات حرية 29 وذلك فى قرية الجعافرة بالفيوم.

و إتضح من جدول (9)، أن قيمة (t_D) المحسوبة (13.31) وهى أكبر من القيمة الجدولية (2.46) عند مستوى معنوية (0.01) ودرجات حرية 29 وذلك فى قرية طوسون بالإسماعيلية.

وبناءً على النتائج السابقة أمكن رفض هذا الجزء من الفرض الإحصائى وقبول الفرض البحثى القائل بأنه توجد فروق معنوية بين درجات معلومات المبحوثات قبل وبعد تعرضهن لندوة التثقيف الغذائى فى قرى الدراسة. وإستناداً إلى هذه النتيجة يمكن القول بأن درجة معلومات المبحوثات بعد التعرض للندوة قد زادت عن درجة معلوماتهن قبل التعرض للندوة، وقد يمكن إرجاع هذا إلى الأثر التعليمى المكتسب فى المدى

اللحظى نتيجة تعرضهن للندوة وإستيعابهن للمعلومات الغذائية، بما يشير إلى الأثر التعليمى الذى أحدثته الندوة وقدرتها كطريقة إرشادية على توصيل المعلومة بصورة مبسطة ومفهومة.

جدول (8): الفرق بين درجات معلومت المبحوثت بقرية الجعافرة بمحافظة الفيوم قبل وبعد تعرضهن لمحتوى الندوة

مجموعة المبحوثت	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة (t _D)
درجة معلومات المبحوثت قبل التعرض للندوة	30.53	4.99	**17.89
درجة معلومات المبحوثت بعد التعرض للندوة	41.10	5.29	

قيمة (t_D) الجدولية عند د.ج. 29، ومستوى معنوية (0.01) = 2.46، ** معنوى عند مستوى (0.01)

جدول (9): الفرق بين درجات معلومت المبحوثت بقرية طوسون بمحافظة الإسماعيلية قبل وبعد تعرضهن لمحتوى الندوة

مجموعة المبحوثت	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة (t _D)
درجة معلومات المبحوثت قبل التعرض للندوة	35.13	7.16	**13.31
درجة معلومات المبحوثت بعد التعرض للندوة	47.53	3.9	

قيمة (t_D) الجدولية عند د.ج. 29، ومستوى معنوية (0.01) = 2.46، ** معنوى عند مستوى (0.01)

رابعاً: العلاقات الإحصائية بين المتغيرات البحثية:

لتحديد العلاقة بين معلومات المبحوثت بعد تعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائى، والتغير النسبى فى درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثت نتيجة لتعرضهن لمحتوى الندوة وكل المتغيرات المستقلة المدروسة، أظهرت النتائج الواردة بجدول (10) ما يلى:

- ١ - وجود ارتباط معنوى سالب قيمته (- 0.503) بين معلومات المبحوثت بعد تعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائى (القياس البعدى) والسن عند مستوى (0.01).
- ٢ - وجود ارتباط معنوى موجب قيمته (0.701) بين معلومات المبحوثت بعد تعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائى (القياس البعدى) وعدد سنوات تعليمهن عند مستوى (0.01). وبذلك أمكن رفض هذا الجزء من الفرض الإحصائى وقبول الفرض البحتى القائل بأنه توجد علاقة معنوية بين معلومات المبحوثت بعد تعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائى (القياس البعدى) والسن وعدد سنوات تعليمهن.
- ٣ - عدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين التغير النسبى فى درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثت نتيجة لتعرضهن لمحتوى الندوة والسن، وبذلك لم يتمكن من رفض هذا الجزء من الفرض الإحصائى القائل بأنه لا توجد علاقة معنوية بين التغير النسبى فى درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثت نتيجة لتعرضهن لمحتوى الندوة والسن.
- ٤ - وجود ارتباط معنوى سالب قيمته (- 0.463) بين التغير النسبى فى درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثت نتيجة لتعرضهن لمحتوى الندوة وعدد سنوات تعليمهن. وبذلك أمكن رفض هذا الجزء من الفرض الإحصائى وقبول الفرض البحتى القائل "بأنه توجد علاقة معنوية بين التغير النسبى فى درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثت نتيجة لتعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائى وعدد سنوات تعليمهن".
- ٥ - وباختبار معنوية العلاقة بين معلومات المبحوثت بعد التعرض لندوة التثقيف الغذائى والحالة المهنية للمبحوثت، تشير البيانات الواردة بجدول (11)، أن (62.31%) من المبحوثت ممن لا يعملن كانت معلوماتهن بعد تعرضهن للندوة أقل من (44.76) وهذه النسبة أكبر من مثيلتها بالنسبة للمبحوثت اللاتى يعملن (2.38%)، كما يتضح أن (97.62%) من المبحوثت ممن يعملن كانت معلوماتهن بعد التعرض للندوة أعلى من (44.76) وهذه النسبة أكبر من مثيلتها بالنسبة للمبحوثت اللاتى لا يعملن (37.69%)، وباختبار معنوية العلاقة بإستخدام "مربع كاي" بلغت قيمته المحسوبة (45.69) وهى أكبر من مثيلتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) وتساوى (6.635) ويتضح من ذلك معنوية العلاقة، وبناءً على

ذلك أمكن رفض هذا الجزء من الفرض الإحصائي وقبول الفرض البحثي القائل " بأنه توجد علاقة بين معلومات المبحوثات بعد التعرض لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي والحالة المهنية للمبحوثات. ٦ - وباختبار معنوية العلاقة بين التغير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات نتيجة لتعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي والحالة المهنية للمبحوثات، تبين من جدول (12)، أن (58.56%) من المبحوثات اللاتي لا يعملن كانوا ذوى تغير نسبي في درجات المعلومات أعلى من (36.79) وهذه النسبة أكبر من مثيلتها بالنسبة للمبحوثات اللاتي يعملن (19.05%)، كما تبين أن (81.95%) من المبحوثات ممن يعملن كن ذوى تغير نسبي في درجات المعلومات أقل من (36.79) وهذه النسبة أكبر من مثيلتها بالنسبة للمبحوثات اللاتي لا تعملن (41.54%) وباختبار معنوية العلاقة باستخدام "مربع كاي" بلغت قيمته المحسوبة (19.736) وهي أكبر من مثيلتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) وتساوى (6.635)، ويتضح من ذلك معنوية العلاقة، وبناءً على ذلك أمكن رفض هذا الجزء من الفرض الإحصائي وقبول الفرض البحثي القائل " بأنه توجد علاقة بين التغير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات نتيجة لتعرضهن لمحتوى ندوة التثقيف الغذائي والحالة المهنية للمبحوثات، وقد يرجع ذلك إلى إنخفاض الدرجة القبلية للمبحوثات غير العاملات، وإرتفاع درجة القياس البعدي والعكس بالنسبة للمبحوثات العاملات.

جدول (10): نتائج التحليل الإحصائي لقيم معاملات الارتباط البسيط بين معلومات المبحوثات بعد تعرضهن لمحتوى الندوة و التغير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات نتيجة لتعرضهن لمحتوى الندوة والسن وعدد سنوات التعليم كمتغيرات مستقلة

المتغيرات المستقلة	قيم معاملات الارتباط البسيط لمعلومات المبحوثات بعد تعرضهن للندوة	قيم معاملات الارتباط البسيط للتغير النسبي
السنة	-0.503**	0.026
عدد سنوات التعليم	0.701**	-0.463**

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط عند درج 170 ومستوى معنوية (0.01) = 0.1972،
**معنوى عند مستوى 0.01

جدول (11): العلاقة بين درجات معلومات المبحوثات بعد تعرضهن لمحتوى الندوة والحالة المهنية للمبحوثات كمتغير مستقل

الحالة المهنية	لا تعمل		تعمل		المجموع
	العدد	%	العدد	%	
درجات معلومات المبحوثات بعد التعرض للندوة	81	62.31	1	2.38	82
أقل من 44.76	49	37.69	41	97.62	90
أعلى من 44.76	130	100.00	42	100.00	172
المجموع					

قيمة (x²) المحسوبة = 45.69**، قيمة (x²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) = 6.635، ود.ح 1، (معنوى عند مستوى 0.01)

جدول (12): العلاقة بين التغير النسبي في درجات المعلومات المكتسبة للمبحوثات نتيجة لتعرضهن لمحتوى الندوة والحالة المهنية للمبحوثات كمتغير مستقل

الحالة المهنية	لا تعمل		تعمل		المجموع
	العدد	%	العدد	%	
التغير النسبي في درجات المعلومات	54	41.54	34	80.95	88
أقل من 36.79	76	58.46	8	19.05	84
أعلى من 36.79	130	100.00	42	100.00	172
المجموع					

قيمة (x²) المحسوبة = 19.736**، قيمة (x²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) = 6.635، ود.ح 1، (معنوى عند مستوى 0.01)

خامساً: مقترحات المبحوثات عن الموضوعات التي ترغبين في معرفتها:

إتضح من البيانات الواردة بجدول (13)، أن مقترحات المبحوثات عن الموضوعات التي ترغبين في معرفتها وذلك وفقاً لتكرار ورودها هي: إعداد الطعام بطرق صحية ومبهرة للأطفال، والطرق الصحية لتخزين الحبوب، وتغذية الأطفال في سن المدرسة، وتغذية الأطفال قبل سن المدرسة، وتغذية المراهقين، وتغذية المرأة الحامل، وتغذية المرأة المرضع، وتغذية مرضى الضغط، وتغذية مرضى السكر، وأخيراً تغذية المسنين، بنسبة (94.2%، 83.7%، 59.3%، 52.3%، 47.7%، 44.8%، 39.5%، 36.5%، 31.9%، 25.6%) على الترتيب.

جدول (13): التكرار والنسب المئوية للموضوعات التي ترغب المبحوثات في معرفتها

الموضوعات التي ترغب المبحوثات في معرفتها	التكرار	%
١ - إعداد الطعام بطرق صحية وغير تقليدية	162	94.2
٢ - الطرق الصحية لتخزين الحبوب	144	83.7
٣ - تغذية الأطفال في سن المدرسة	102	59.3
٤ - تغذية الأطفال قبل سن المدرسة	90	52.3
٥ - تغذية المراهقين	82	47.7
٦ - تغذية المرأة الحامل	77	44.8
٧ - تغذية المرضع	68	39.5
٨ - تغذية مرضى الضغط	62	36.5
٩ - تغذية مرضى السكر	55	31.9
١٠ - تغذية المسنين	44	25.6

ن=172، سمح للمبحوثة بنكر أكثر من موضوع.

سادساً: التوصيات:

- في ضوء النتائج التي أظهرها البحث فإنه يوصى بالآتي:
١. الإهتمام باستخدام الندوات الإرشادية الخاصة بالتنقيف الغذائي كطريقة إرشادية قادرة على توصيل المعلومة بصورة مبسطة ومفهومة، ومحاولة تعميمها ونشرها في جميع القرى المصرية.
 ٢. الأخذ في الاعتبار المقترحات التي أدلت بها المبحوثات عن الموضوعات التي ترغبين في معرفتها.
 ٣. التوسع في استخدام شبكة الرادكون لتنقيف الريفيات في جميع المجالات.

المراجع

- أبو العلاء، نبال عبد الرحمن (2006)، "أساسيات التغذية، المعهد القومي للتغذية، ج.م.ع.
- الشاذلي، محمد فتحي، وقاسم، محمد حسن (2008)، "وضع وإدارة المحتوى"، دورة إعداد المدربين في مجال الإتصال بالمشاركة وإدارة وتطوير المحتوى، course 1A، شبكة إتصال التنمية الريفية والزراعية (رادكون)، برنامج التعاون المصري الإيطالي، منظمة الأغذية والزراعة، المعمل المركزي للنظم الخبيرة، معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية.
- الشافعي، عماد مختار (2008)، "إستخدام قنوات الإتصال التقليدية"، دورة إعداد المدربين في مجال الإتصال بالمشاركة وإدارة وتطوير المحتوى، course 1A، شبكة إتصال التنمية الريفية والزراعية (رادكون)، برنامج التعاون المصري الإيطالي، منظمة الأغذية والزراعة، المعمل المركزي للنظم الخبيرة، معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية.
- الرفاعي، أحمد عبد العزيز، والبسطويسى، أمل محمد (2009)، "ممارسات وعادات غذائية خاطئة، معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية، مركز البحوث الزراعية، النشرات الفنية الزراعية، الإدارة العامة للثقافة الزراعية.
- الصياد، عبد الباسط (2008)، "الإتصال في المناطق الريفية"، دورة إعداد المدربين في مجال الإتصال بالمشاركة وإدارة وتطوير المحتوى، course 1A، شبكة إتصال التنمية الريفية والزراعية (رادكون)، برنامج التعاون المصري الإيطالي، منظمة الأغذية والزراعة، المعمل المركزي للنظم الخبيرة، معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية.
- العسال، أمال السيد (2002)، "الإحتياجات الإرشادية المعرفية في مجال الغذاء والتغذية لدى المرشدات الزراعيات في بعض محافظات الوجه البحري بجمهورية مصر العربية"، معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية، مركز البحوث الزراعية، نشرة رقم (287).
- العسال، أمال السيد، والهندي، حسن (2000)، "دراسة الحالة التغذوية والصحية لأطفال المدارس الابتدائية ببعض قرى محافظة الإسكندرية والبحيرة ومدى علاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، المجلد 45 العدد (1)، جامعة الإسكندرية.
- العسال، أمال السيد، ونور، سهير (1999)، "العلاقة بين تناول الغذاء المحتوى على الفيتامينات المضادة للأكسدة ومقاومة بعض الأمراض الناشئة عن التلوث الهوائي"، مؤتمر آفاق الإقتصاد المنزلي وتحديات القرن الحادي والعشرين في حماية البيئة وتنمية المجتمع، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.

- المعهد القومي للتغذية (2002)، " الغذاء وقاية وعلاج-أنيميا نقص الحديد، ج.م.ع.
- المعهد القومي للتغذية (2006)، "دليل الغذاء الصحي للأسرة"، الطبعة الخامسة.
- المجلة الزراعية (2004)، النمط الغذائي للأسرة المصرية، العدد552، السنة 46، نوفمبر.
- بورجيس، آن، وجلاسوير، بيتر (2008)، دليل الأسرة التغذوي، منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة، روما، إيطاليا.
- توفيق، صفاء الحسين (2004)، " الغذاء الصحي (1)، برنامج التثقيف الغذائي، المعهد القومي للتغذية.
- حافظ، نيفين مصطفى (1995)، " تخطيط و تنفيذ وتقييم برنامج إرشادي منبثق من الإحتياجات التدريبية الفعلية للمرأة في بعض مجالات الإقتصاد المنزلي بالإسكندرية وكفر الدوار"، رسالة دكتوراة، قسم الإقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.
- حافظ، نيفين مصطفى، والزلاقي، سوزان صابر (2008)، " دراسة وتقييم مستوى وممارسات العاملات بكلية الزراعة جامعة الإسكندرية تجاه شراء وتخزين الزيوت مدعمة بدليل إرشادي"، مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، المجلد 53 العدد (1)، جامعة الإسكندرية.
- علام، صلاح الدين محمود (1993)، " الأساليب الإحصائية الإستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
- محسن، مروى (2000)، " تخطيط وتنفيذ برنامج تدريبي وقياس أثره التعليمي في بعض أنشطة الإقتصاد المنزلي بين الفتيات الأميات والمتسربات من التعليم بقرية الوسطانية وكوم البركة مركز كفر الدوار محافظة البحيرة"، رسالة ماجستير، قسم الإقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.
- نور، سهير، عصام غنيم، ولمياء عبد المجيد (1999)، "الحالة التغذوية لعينة من أطفال المرحلة الابتدائية وعلاقتها بتعليم الأم ووعيها الغذائي بحضر محافظة الإسكندرية وريف محافظ البحيرة"، مؤتمر آفاق الإقتصاد المنزلي وتحديات القرن الحادي والعشرين في حماية البيئة وتنمية المجتمع، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.
- Food Composition Tables For Egypt (2006): Nutrition Institute, second edition, Cairo.
- Insel,P.; Turner,E.R. and Ross,D.(2004): Nutrition, second Edition, Jones and Bartlett Publishers, Sudbury Massachusetts.
- Mahan, K. and Escott-Stump,s.(2004): Krause's food, Nutrition &Diet therapy, 11th edition , W.B. Saunders company, Philadelphia, USA.
- Mina,W.L. and Nancy, S.B.(2003): The meaning of human nutrition pengamen Press. INC . New York.
- Robinson,Laura; Mark,D; and Conner,B.(2005): County-level extension programming: Continuity and change in the Alabama cooperative extension system. Journal of Extension (On-Line) <http://www.joe.org/2005february/rb3.shtml>.

THE EDUCATIONAL EFFECTS OF NUTRITIONAL EDUCATIONAL SYMPOSIUM LOADED ON RADCON NETWORK

Waked, shereen M. and Azza A. El-Gazzar
Agricultural Extension & Rural Development

ABSTRACT

This research aims at determining educational effects of the nutritional educational symposium and loaded on RADCON network, through the identifying the rural women knowledge before and after exposure to a nutritional education

symposium, and differences between the degrees of respondent's knowledge before and after their exposure to a nutritional education symposium ,in addition to identify the respondents suggestions about the subjects which are interested to know.

The research data were collected using a questionnaire through personal interviews of research group amounted to 172 respondents from seven villages Fayoum, Assiut, Kafr El-Sheikh, Bihara, Dakahlia, Ismailia governorates , and Nubariya directorate.

Based on pre- and post- Knowledge tests, in the immediate span, and using simple correlation coefficient, chi square, Wilcoxon test, t-test to compare the pairs, in addition to the percentages and frequencies for data analysis.

The study results obtained can be summarized as follows:

1. there was a significant difference between respondent's knowledge degrees before and after exposure to the content of nutritional education symposium.
2. There was a significant correlation between the respondent's knowledge after exposure to nutritional education symposium content and age, years of education, and Occupation status to them.
3. There was no significant correlation between the change in the relative degrees of the respondent's knowledge gained as a result of exposure to nutritional education symposium content and age.
4. There was a significant correlation between the change in the relative degrees of the respondent's knowledge gained as a result of exposure to nutritional education symposium content and the respondent's occupation, and years of education.

قام بتحكيم البحث

أ.د / محمود محمد الجمل

أ.د / عبد الحميد ابراهيم احمد

كلية الزراعة – جامعة المنصورة
مركز البحوث الزراعية

جدول (2): عدد المبحوثات الريفيك اللاتي ذكرن الإجابة الصحيحة قبل وبعد تعرضهن للندوة

المعلومات	محافظة أسبوط				محافظة كفر الشيخ				محافظة البحيرة				مراقبة النوبلية			
	قرية الأنصار (ن=12)		قرية منية قلاين (ن=26)		قرية كوم البركة (ن=25)		قرية أبو النور (ن=19)		قبل		بعد		قبل		بعد	
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%
أهمية وجبة الإفطار:																
يكفى شرب الشاي صباحاً ليحل محل الإفطار	3	25.0	8	66.6	8	30.8	22	84.6	3	12.0	18	72.0	4	21.0	10	52.6
وجبة الإفطار مش مهمة ويمكن تعويضها بزيادة المتناول في وجبة الغداء	2	16.7	9	75.0	8	30.8	19	73.1	5	20.0	15	60.0	5	26.3	10	52.6
الإفطار أهم وجبة طوال اليوم	0	0.0	7	58.3	4	15.4	19	73.1	3	12.0	17	68.0	3	15.4	10	52.6
الوجبة المتوازنة:																
تقاس صحة الفرد وقدرته على العمل بمقدار ما يتناوله من لحوم	0	0.0	8	66.6	3	11.5	16	61.5	0	0.0	17	68.0	0	0.0	12	63.1
تقاس صحة الفرد وقدرته على العمل بمقدار ما يتناوله من الخبز	5	41.6	9	75.0	7	26.9	17	65.4	10	40.0	20	80.0	2	10.5	11	57.9
القول بمد الجسم بالبروتين	2	16.7	9	75.0	6	23.0	20	76.9	7	28.0	21	84.0	7	36.8	8	42.1
تناول الخبز والسلطة يعتبر وجبة متوازنة	1	8.3	8	66.6	3	11.5	14	53.8	4	16.0	19	76.0	0	0.0	12	63.1
ليس من الضروري احتواء الوجبة المتوازنة على مصدر بروتين وطاقة وفيتامين	0	0.0	8	66.6	7	26.9	20	76.9	0	0.0	15	60.0	0	0.0	10	52.6
تناول الشاي مع الأكل أو بعده مباشرة يطل إمتصاص الحديد	0	0.0	6	50.0	2	7.7	20	76.9	0	0.0	17	68.0	0	0.0	10	52.6
طبق الكشري (أرز + عدس) أفيد من تناول الأرز فقط أو العدس فقط	6	50.0	9	75.0	14	53.8	21	80.7	20	80.0	25	100.0	12	63.2	17	89.5
طبق الكشري يعتبر وجبة متوازنة	0	0.0	6	50.0	9	34.6	22	84.6	1	4.0	17	68.0	2	10.5	11	57.9
الفيتامينات والأملاح المعدنية:																
تناول الخضروات يساعد على منع الإمساك	7	58.3	9	75.0	20	76.9	26	100.0	21	84.0	25	100.0	11	57.9	19	100.0
ليس من الضروري تناول الخضروات الطازجة يومياً	0	0.0	8	66.6	4	15.4	20	76.9	4	16.0	19	76.0	2	10.5	13	68.4
تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها	2	16.7	7	58.3	10	38.5	21	80.7	8	32.0	18	72.0	4	21.0	12	63.1
تناول العصائر المعلبة أفيد من الطازجة	4	33.3	8	66.6	7	26.9	17	65.4	8	32.0	17	68.0	5	26.3	12	63.1
مجموعة الخضروات والفاكهة تمدنا بالفيتامينات والأملاح المعدنية	3	25.0	8	66.6	7	26.9	18	69.2	11	44.0	21	84.0	5	26.3	13	68.4
الخضروات الورقية غنية بالحديد	0	0.0	8	66.6	2	7.7	16	61.5	0	0.0	14	56.0	0	0.0	9	47.3
الجوافة مصدر فيتامين (ج)	0	0.0	6	50.0	6	23.0	17	65.4	1	4.0	15	60.0	0	0.0	9	47.3
فيتامين (ج) يقوى المناعة ضد الأمراض	4	33.3	9	75.0	7	26.9	19	73.1	9	36.0	23	92.0	8	42.1	12	63.1
فيتامين (ج) يساعد على إمتصاص الحديد	0	0.0	6	50.0	0	0.0	17	65.4	0	0.0	13	52.0	0	0.0	7	36.8
عصر الحديد هام للوقاية من فقر الدم	6	50.0	10	83.3	9	34.6	21	80.7	15	60.0	24	96.0	6	31.6	13	68.4
الخبز الأبيض أفيد من الخبز الأسمر	7	58.3	9	75.0	12	46.1	20	76.9	14	56.0	20	80.0	9	47.7	14	73.6
الألبان ومنتجاتها غنية بالكالسيوم	6	50.0	9	75.0	14	53.8	21	80.0	16	64.0	22	88.0	14	73.7	19	100.0
تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم منذ الصغر يقى من هشاشة العظام في الكبر	3	25.0	9	75.0	8	30.8	20	76.9	11	44.0	24	96.0	6	31.6	10	52.6
اليدونس غنى بالكالسيوم	0	0.0	6	50.0	0	0.0	18	69.2	0	0.0	16	64.0	0	0.0	7	36.8
فيتامين (أ) هام لقوة الإبصار	0	0.0	6	50.0	0	0.0	24	92.3	7	38.0	14	56.0	1	5.3	9	47.3

تابع جدول (2): عدد المبحوثات الريفيات اللاتي ذكرن الإجابة الصحيحة قبل وبعد تعرضهن للندوة

المعلومات	محافظة الدقهلية				محافظة الفيوم				محافظة الإسماعيلية				المجموع			
	قرية لقباب الصغرى (ن=30)		قرية الجمامرة (ن=30)		قرية طوسون (ن=30)		المجموع (ن=172)		قبل		بعد		المجموع			
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%		
أهمية وجبة الإفطار:																
يكفى شرب الشاي صباحاً ليحل محل الإفطار	8	26.7	21	70.0	2	6.6	12	40.0	8	26.7	22	73.3	36	20.9	113	65.7
وجبة الإفطار مش مهمة ويمكن تعويضها بزيادة المتناول في وجبة الغداء	7	23.3	22	73.3	2	6.6	18	60.0	4	13.3	20	66.6	33	19.2	113	65.7
الإفطار أهم وجبة طوال اليوم	8	26.7	24	80.0	2	6.6	18	60.0	5	16.6	21	70.0	25	14.5	116	67.4
الوجبة المتوازنة:																
تقاس صحة الفرد وقدرته على العمل بمقدار ما يتناوله من لحوم	6	20.0	21	70.0	0	0.0	11	36.6	8	26.7	22	73.3	17	9.8	107	62.2
تقاس صحة الفرد وقدرته على العمل بمقدار ما يتناوله من الخبز	10	33.3	19	63.3	0	0.0	12	40.0	6	20.0	22	73.3	40	23.2	110	63.9
الفول يعد الجسم بالبروتين	11	36.6	21	70.0	5	16.6	17	56.6	13	43.3	26	86.6	51	29.6	122	70.9
تناول الخبز والسلطة يعتبر وجبة متوازنة	12	40.0	24	80.0	3	10.0	16	53.3	12	40.0	24	80.0	35	20.3	117	68.0
ليس من الضروري إحتواء الوجبة المتوازنة على مصدر بروتين وطاقة وفيتامينات	13	43.3	24	80.0	0	0.0	16	53.3	12	40.0	23	76.6	32	18.6	116	67.4
تناول الشاي مع الأكل أو بعده مباشرة يطل إمتصاص الحديد	2	6.6	20	66.6	0	0.0	10	33.3	0	0.0	20	66.6	4	2.3	103	59.8
طبق الكشري (أرز + عدس) أفيد من تناول الأرز فقط أو العدس فقط	15	50.0	30	100.0	21	70.0	25	83.3	13	43.3	28	93.3	101	58.7	155	90.1
طبق الكشري يعتبر وجبة متوازنة	10	33.3	30	100.0	8	26.7	24	80.0	9	30.0	30	100.0	39	22.6	140	81.4
الفيتامينات والأملاح المعدنية:																
تناول الخضروات يساعد على منع الإمساك	22	73.3	30	100.0	19	63.3	22	73.3	15	50.0	30	100.0	115	66.8	161	93.6
ليس من الضروري تناول الخضروات الطازجة يومياً	18	60.0	25	83.3	3	10.0	14	46.6	17	56.6	26	86.6	48	27.9	125	72.6
تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها	11	36.6	21	70.0	5	16.6	15	50.0	12	40.0	24	80.0	52	30.2	118	68.6
تناول العصائر المعلبة أفيد من الطازجة	10	33.3	24	80.0	5	16.6	16	53.3	12	40.0	24	80.0	51	29.6	118	68.6
مجموعة الخضروات والفاكهة تمدنا بالفيتامينات والأملاح المعدنية	17	56.6	25	83.3	6	20.0	19	63.3	19	63.3	30	100.0	68	39.5	134	77.9
الخضروات الورقية غنية بالحديد	1	3.3	19	63.3	0	0.0	13	43.3	2	6.6	20	66.6	5	2.9	99	57.5
الجوافة مصدر فيتامين (ج)	9	30.0	21	70.0	5	16.6	17	56.6	11	36.6	23	76.6	32	18.6	108	62.7
فيتامين (ج) يقوى المناعة ضد الأمراض	20	66.6	28	93.3	12	40.0	22	73.3	18	60.0	28	93.3	78	45.3	141	81.9
فيتامين (ج) يساعد على إمتصاص الحديد	0	0.0	20	66.6	0	0.0	11	36.6	1	3.3	20	66.6	1	0.6	94	54.6
عصر الحديد هام للوقاية من فقر الدم	20	66.6	30	100.0	6	20.0	23	76.6	19	63.3	30	100.0	81	47.1	151	87.8
الخبز الأبيض أفيد من الخبز الأسمر	11	36.6	26	86.6	7	23.3	18	60.0	12	40.0	27	90.0	72	41.8	134	77.9
الألبان ومنتجاتها غنية بالكالسيوم	13	43.3	23	76.6	10	33.3	21	70.0	16	53.3	30	100.0	89	51.7	145	84.3
تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم منذ الصغر يقى من هشاشة العظام في الكبر	20	66.6	27	90.0	9	30.0	21	70.0	18	60.0	30	100.0	75	43.6	141	81.9
اليدقونس غنى بالكالسيوم	0	0.0	19	63.3	0	0.0	16	53.3	0	0.0	22	73.3	0	0.0	104	60.4
فيتامين (أ) هام لقوة الإبصار	8	26.7	22	73.3	6	20.0	18	60.0	14	46.6	26	86.6	36	20.9	119	69.1