

"تقويم الحالة الغذائية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمدن"

الجامعية بجامعة بنى سويف وفقاً للمعايير العالمية"

• أ.د/ حنان على حسنين

** أ.م.د/ اشرف عبدالسلام العباسي

*** الباحثة / إيمان صلاح الدين أحمد

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد اكتسبت التغذية أهميته خاصة لما أظهرته من ارتباط فيما بين الصحة الجسمية والعقلية والنفسيه والأجتماعيه بصفه عامه ، والتغذيه بالنسبه للرياضيين بصفه خاصه ، حيث يظهر الأرتباط الوثيق فيما بين التغذيه وكل من الصحة العامه ومكونات اللياقه البدنيه والاداء الحركي الأمر الذي أدى الي أهتمام الرياضيين بمدى تأثير النظام الغذائي المتبع علي كفاءه أدائهم الرياضي (٥ : ٩٩)

ويؤكد كلا من وتينى وروث whitney & rolfes (١٩٩٩) اهميه تقدير الاحتياجات الغذائيه لممارسه الانشطه الرياضيه حيث ان اى قصور بها قد ينعكس بصوره سلبيه على صحتهم وعلى تحقيق المستويات العالميه فى الاداء (١٢ : ٤٥)

كما يؤكد العديد من العلماء أن صحة الإنسان تتأثر بالعديد من العوامل المتداخلة والتي من اهمها ممارسه النشاط البدني والرياضي والتغذية . (٧ : ٣٨)

وحيث أن طلاب الجامعات فئه تمثل اهم دعامة من دعائم المجتمع وخصوصاً طلاب كليات التربيه الرياضيه فلا بد ان يمتازوا بالأجسام القويه

-
- استاذ ورئيس قسم العلوم الحيويه والصحة الرياضيه بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
 - استاذ مساعد علوم الصحة الرياضيه بكلية التربية الرياضية ووكيل كلية التربية للطفولة المبكرة لشئون التعليم والطلاب - جامعة بنى سويف
 - معيدة بقسم علوم الصحة الرياضيه بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف



والصحة العامة ويتم ذلك من خلال التثقيف الصحى والغذائى وذلك لتحقيق الاهداف المرجوه منهم (٩ : ٢٥)

ونظراً لأن التغذية السليمة مكون هام فى اسلوب الحياه لطالبات كليات التربية الرياضيه لاختلاف طبيعه دراستهن عن باقى طالبات الكليات النظرية ممايزيد من احتياجاتهم الغذائيه لمواجهه المجهود البدنى المبذول اثناء فتره الدراسه وفقاً للتوصيات الغذائيه العالميه (R.D.A) والاستراتيجيه العالميه بشأن النظام الغذائى والنشاط البدنى والصحة والتي من اهدافها الحد من الاخطار المتعلقة بالأمراض الناتجه عن اتباع نظم غذائيه غير صحيه ، ودعم النشاط البدنى مع رفع مستوي الوعى الصحى وفهم مدى تاثير النظم الغذائيه على الصحة مع رصد العوامل التى تؤثر على النظام الغذائى والنشاط البدنى واجراء البحوث العلميه التى تساعد على دعم الصحة والحفاظ عليها . (١٦)

وتعتبر الابحاث التى اجريت لتقويم حاله الغذائيه للرياضيين على حد علم الباحثه قليلة لعدم القدره التحكم لمعرفه وتقدير الاغذيه التى يتناولها الرياضيين لذا كان من الاهميه الاطلاع على برنامج التغذية المقدم لطالبات الكليه حيث أن مع ممارسه الرياضه يتم فقد الطاقه لتعويض هذه الطاقه المبذوله لابد من تناول غذاء متوازن كماً وكيفاً .

وقد لاحظت الباحثه من خلال عملها كمعيدة بقسم علوم الصحة الرياضيه جامعه - بنى سويف ان هناك تغيرات تطراً على اجسام الطالبات بعد التحاقهم بالكليه سواء بالايجاب او بالسلب لذا كان من الضرورى فى هذه الدراسه اجراء بعض القياسات والفحوصات على الطالبات والتعرف على مدى التغير الذى قد يطرأ على اوزانهم وكذلك حاله الصحيه بصفه عامه ، لذا اختارت الباحثه عينه الدراسه من طالبات الكليه التربيه الرياضيه المقيمات فى المدن الجامعيه ولذلك لتقويم حاله الغذائيه ومعرفت ما تحتوية الوجبة من

العناصر الغذائية ونسبها المثالية (Optimal) وهو الغذاء الذى يمكن عن طريقة الوصول الى احسن حاله يمكن من الصحه تحقيق الغرض من الغذاء .

أهمية البحث:

تعتبر قضية الحالة الغذائية من القضايا التى اثارت اهتماماً كثيراً من الباحثين فى السنوات الماضية وقد تعددت المحاولات البحثية التى استهدفت تقييم ووصف الحالة الغذائية سواء للرياضيين أو لطلاب كليات التربية الرياضية لما تمثله من أهمية كبيرة وتتضح أهمية البحث من الناحية العلمية على النحو التالى:

- من الناحية العلمية تبرز أهمية هذا البحث فى تقييم الحالة الغذائية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف والمقيمات فى المدن الجامعية وهى من الحالات الغذائية التى تتطلب المزيد من الدراسات والبحوث التطبيقية نظراً لصعوبة اجراء البحوث عليها بالمقارنة بالحالات الغذائية الأخرى سواء للرياضيين أو لغير الرياضيين للنشاط الرياضى .

- من الناحية التطبيقية فإن نتائج هذا البحث من المتوقع ان تكون هامة بالنسبة للقائمين على الادارة والتدريب فى كلية التربية الرياضية من خلال التعرف على نقاط القوة والضعف فى الوجبات الغذائية المقدمة ومقارنتها بالتوصيات العالمية ومن ثم العمل على تحسين وتطوير هذه الموصفات الغذائية من أجل صحة افضل .

أهداف البحث:

يهدف البحث تقويم حاله الغذائيه لطالبات كليه التربيه الرياضيه بالمدن الجامعيه من خلال:

١. دراسه حاله الغذائيه للطالبات عينه البحث كما ونوعا
٢. مقارنه حاله الغذائيه للطالبات عينه البحث بالتوصيات الغذائيه العالميه



تساؤلات البحث:

- تحاول الباحثه من خلال الدراسة الاجابه عن التساؤلات التاليه :
- (١) هل المكونات الغذائية للوجبات المتناوله لطالبات كلية التربيه الرياضيه وكمياتها تفي بالاحتياجات الغذائيه وفقاً للمرحله السنيه والمجهود المبذول؟
 - (٢) هل تختلف القيمه الغذائيه للوجبات اليوميه المتناوله لطالبات عينه البحث عن الاحتياجات اليوميه وفقاً للتوصيات الغذائيه العالميه والمجهود المبذول؟
 - (٣) هل يوجد اختلاف بين مجموعه البحث من حيث المتناول اليومي وفقاً للتوصيات الغذائيه العالميه ؟

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

التقويم: هو عملية تقدير و وزن و إصدار أحكام على الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات كما يمتد مضمون التقويم إلى مفهوم التحسين أو التعديل أو التطوير. (٦ : ٢٣)

الحاله الغذائيه : هى الحاله الصحيه للفرد من حيث المواد الغذائيه فى النظام الغذائى له . (١٥)

التوصيات الغذائيه العالميه:هى عباره عن مستويات العناصر الغذائيه الاساسيه اللازمه يومياً للأشخاص الاصحاء والتي تعتبر كافيه (ملائمه) لسد او استيفاء احتياجاتهم من العناصر الغذائيه وفقاً للمرحله السنيه والجهد المبذول.(٢ : ٤٠)

ثانياً: الدراسات المرتبطة :

الدراسات العربيه :

١-دراسة "مى عادل طه الباز" (٢٠١٤م) (١٠) وعنوانها " تقويم السلوك الصحى الرياضى لطالبات المدن الجامعيه " استهدفت الدراسة تقويم السلوك الصحى لدى طالبات المدن الجامعيه من خلال بناء مقياس لتقويم السلوك الصحى (الرياضى، الغذائى ، القوامى ، البيئى ، الشخصى ، الوقائى ، النوم

والراحة ، النفسى) لطالبات المدن الجامعية وكذلك التعرف على مستوى السلوك الصحى لطالبات المدن الجامعية ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبيى للمجموعة الواحد، وقامت الباحثة بتطبيق البحث على عينة عشوائية من طالبات المقيمت فى المدن الجامعية وقوامها (٦١ طالبة) من طالبات المدن الجامعية بجامعة (المنصور - الزقازيق - كفر الشيخ - طنطا - دمياط) ، وصممت الباحثة مقياس للسلوك الصحى للتعرف على السلوك الصحى وكتيب للإرشادات الصحية لطالبات المدن الجامعية للطالبات اهم النتائج انه يوجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى السلوك الصحى نتيجة تطبيق الكتيب الإرشادى

الدراسات باللغه الاجنبية:-

1-دراسة كارولين هرروات (caroline c.horwath) (١٩٩٧) بعنوان "التناول الغذائى والحاله الغذائيه لطلاب الجامعه " وتستهدف الدراسه التعرف على الحاله الغذائيه وعلاقتها بالمتناول الغذائى لطلاب الجامعه واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى وتم جمع البيانات عن طريق سجلات النظام الغذائى لمدته ثلاثه ايام لتقدير كميته المواد الغذائيه المعتاده فى مجموعته من (١٢٢) طالبا جامعييا فى دفيده ، نيوزلأندا (٢٩ ذكور) و (٩٣ اناث) وتم الحصول على معلومات بشأن استخدام المكملات الغذائيه وأنماط النظم الغذائيه المتبعه لديهم وقد أشارت النتائج أن المتناول لمعظم العناصر الغذائيه كان أعلى من المستويات الموصي بها R.D.A لذي الذكور ، وانخفاض المتناول من فيتامين B6 والكالسيوم والحديد والماغنسيوم والزنك والنحاس عن المستويات الموصي بها R.D.A لذي الأناث وارتفاع مستوي الكوليسترول الكلي لذي ٣٥% من الفتيات و١٤% من الذكور ونسبه ممن يتناولون المكملات الغذائيه بانتظام مرة وأحده مع الاكل فى الاسبوع هو ٧% من الذكور و ١٦% من الأناث



خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف بالمدن الجامعية وعددهم (٢٥)

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ويتراوح اعمارهم من ١٩ : ٢٢ سنة من الطالبات طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف المقيمت بالمدن الجامعية للعام الجامعي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ وعددهم (١٠) طالبات وعدد (١٠) طالبات عينة استطلاعية وتم استبعاد (٥).

شروط اختيار العينة :-

- ١- ان تكون العينة من المقيمت فى المدن الجامعيه .
- ٢- ان تكون من المشتركات فى الوجبه المقدمه من قبل مطعم المدن الجامعيه
- ٣- اختيار الطالبات المتشابهات نسبيا من حيث الانتظام فى تناول الثلاث وجبات .
- ٤- استبعاد اللاعبات لاختلاف معدل حرق السعرات الحراريه لديهم عن الطالبات الاخرين .
- ٥- استبعاد الطالبات المتخلفات او الراسبين لاختلاف الجداول الدراسييه .
- ٦- الاشتراك فى البحث طوعا



تجانس عينة البحث :

اعتدالية أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الإلتواء بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية (السن - الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم)، والتي قد تؤثر في نتائج البحث كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد العينة

في متغيرات السن، الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	سنة	٢١.٠	٠.٧٥٥	٠.٠٠٠
الطول	سم	١٦٣.٦٢	٥.٠٦	٠.١٦٤
الوزن	كجم	٦٣.٦٠	١٧.٦٢	٠.٩٠٤
مؤشر كتلة الجسم	سم	٢٥.١٠	٤.٩٢	٠.٠٥٧

أدوات ووسائل جمع البيانات:

وسائل المستخدمة في البحث لجمع :

- المصادر المرجعية العربية والاجنبية
- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)
- استمارة الغذاء اليومي المتناول ذات صدق وثبات على مدى يوم كامل لمدة اسبوع من تصميم منى خليل عبد القادر
- استماره القياسات الجسميه من تصميم منى خليل عبد القادر
- تحليل الدم (صورة دم كاملة)
- برنامج NFNAP لتحليل الغذاء المتناول
- جدول الاطعمه المقدمه من قبل المدن الجامعيه
- الجداول الدراسيه للعينه محل البحث
- جدول التوصيات الغذائيه العالميه



- استمارة مقياس للحالة الغذائية

ادوات المستخدمة فى البحث لجمع :

- ميزان طبي لقياس وزن اللاعب (وحدة القياس الكيلو جرام)
- جهاز قياس الأطوال (ريستاميتتر) وحدة القياس السنتيمتر
- جهاز قياس سمك ثنايا الجلد لمنطقة (خلف العضد ، الصدر ، اسفل اللوح ، البطن ، الحرقفة ، الفخد)

التجربة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) افراد من خارج عينة الدراسة الاساسية ومن داخل مجتمع البحث مع مراعاة تطابق مواصفاتها وشروط إختيارها على الشروط التى ستنطبق على العينة الأساسية والوصول إلى أفضل تطبيق للإجراءات يمكن أن يتم تحقيقها أثناء تنفيذ التجربة الأساسية وذلك فى الفترة ما بين (٢٩/٤/٢٠١٨) إلى (٤/٥/٢٠١٨) واستهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى وضوح ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية .

وقد أستفادت الباحثة من التجربة الاستطلاعية الآتى :

- ١- الوقوف على طريقة القياس التى تتناسب مع طبيعة البحث والتدريب عليها.
- ٢- وضوح التعليمات الخاصة بأداة جمع البيانات .
- ٣- مناسبة الصياغة لعبارات الاستبيان ووضوحها .
- ٤- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند التطبيق وكيفية التغلب عليها .

المعالجات الاحصائية المستخدمة :

- الاحصاء الوصفى - قيم الارتباط سبيرمان - قيم الفا كرويناخ .



عرض النتائج :

تحقيقاً لأهداف البحث وللاجابة على ما طرح من تساؤلات، وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم تعرض الباحثة ما تم التوصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لاستجابات العينة على محاور الاستمارة (ن = ١٠)

المحاور	عدد العبارات	م	ع	ل
محور مدى مناسبة مواعيد الواجبات الغذائية المقدمة	٩	١٩.٢٥	٢.١٨	٠.٠٩٦
محور كفاية وجودة الوجبات الغذائية المقدمة للطالبات	١٦	٣٢.٥٠	٤.٥٦	٠.٤٣٢
محور الرضاء عن أداء فريق العمل الخاص بالتغذية	٧	١٦.١٢	٢.١٠	١.٠٨
محور النظافة والتنوع و الثقافة الغذائية	١٣	٢٥.١٠	٣.٩٢	٠.٤٥٧

وينضح من الجدول (٢) انة تناوعت استجابات العينة على محاور الاستمارة، حيث جاءت متوسط القيم الدالة عن محور (مدى مناسبة مواعيد الواجبات الغذائية المقدمة) (١٩.٢٥) وهى قيمة (متوسط) وفقاً لاستجابات الطالبات ، كما جاء متوسط قيم محور (كفاية وجودة الوجبات الغذائية المقدمة للطالبات) بقيمة (٣٢.٥٠) وهى قيمة (متوسطة) وفقاً لاستجابات الطالبات، بينما جاءت متوسط قيم محور (الرضاء عن أداء فريق العمل الخاص بالتغذية) بقيمة (١٦.١٢) وهى قيمة (جيدة) وفقاً لاستجابات الطالبات، وأخيراً جاء متوسط قيم محور (النظافة والتنوع و الثقافة الغذائية) بقيمة (٢٥.١٠) وهى قيمه (متوسط) وفقاً لاستجابات الطالبات

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل

الالتواء لاستجابات العينة على المتغيرات الوصفية والانثروبومترية (ن = ١٠)

البيان	المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
سُمك الجلد عند الصدر سُمك الجلد للعضلة ذات الثلاثة رؤس العضدية	سُمك الجلد عند الصدر	مم	١٢.٥٠	٤.٦٢	١.٤٤
	سُمك الجلد للعضلة ذات الثلاثة رؤس العضدية	مم	١٨.٧٥	٥.٨٢	٠.٨١٣



٠.٥٤٢	٧.٩٠	٢١.٢٥	مم	سمك الجلد اسفل اللوح
٠.٨٢٤	٣.٧٢	٢١.٨٧	مم	سمك الجلد عند البطن
٠.٢٥٥	٦.٥٤	١٧.٥٠	مم	سمك الجلد أعلى الخط الحرقفي
٠.٠٠٠	٤.٦٢	٢٧.٥٠	مم	سمك الجلد منتصف الفخذ
٠.٦١٥	٤.٤٣	١٣.٧٥	مم	سمك الجلد للساق

ويتضح من جدول (٣) أنه تناوعت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على المتغيرات الوصفية والمتغيرات الانثروبومترية قيد الدراسة ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات

جدول (٤)

نسبة أجزاء الوجبة الواحدة ومجموع السرعات الحرارية للاسبوع بالكامل

الايام	السرعات	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات
السبت	٢١٦٦	٥٠ جم	٤١ جم	٥٠ جم
الاحد	٢١٧٠	٤٥ جم	٤٠ جم	٦٥ جم
الاثنين	١٩٨٧	٤٥ جم	٣٩ جم	٥٥ جم
الثلاثاء	١٨٧٤	٤٧ جم	٤٧ جم	٦٠ جم
الاربعاء	١٩٨٩	٣٩ جم	٥٥ جم	٤٥ جم
الخميس	٢١٦٠	٤٩ جم	٤٠ جم	٥٥ جم
الجمعة	٢٠٩٠	٥٠ جم	٣٨ جم	٦٠ جم
المجموع	١٤٤٣٦	٣٢٥	٣٠٠	٣٩٠
نسبة الجزء من السرعات الاسبوعية	-	٧.٠	٢.٠	٢.٧

ويتضح من جدول (٤) أنه نسب مجموع سرعات (البروتين ، الدهون ، الكربوهيدرات) لمجموع سرعات الاسبوع بالكامل لدى عينة البحث

مناقشة النتائج :

مناقشة التساؤل الأول الذي ينص على "هل تختلف القيمه الغذائية للوجبات اليومية المتناوله لطالبات عينه البحث عن الاحتياجات اليوميه وفقاً للتوصيات الغذائية العالميه والمجهود المبذول ؟"



كما يتضح من جدول (٤) أنه نسب مجموع سرعات (البروتين ، الدهون ، الكربوهيدرات) لمجموع سرعات الاسبوع بالكامل لدى عينة البحث وبمقارنة ذلك مع جدول التوصيات الغذائية العالمية للأناث في نفس المرحلة السنة والوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم كما في الجدول (١) حيث نجد أن متوسط الطول للطالبات ١٦٣.٦٢ سم، ومتوسط الوزن لهن ٦٣.٦٠ كجم فأنا نجد أن فروق ذات دالة احصائية بين النسبة للسرعات الحرارية والقيم الغذائية للواجبات اليومية المتناولة لطالبات عينة البحث عن الاحتياجات اليومية وفقاً للتوصيات الغذائية العالمية والمجهود المبذول لذلك يجب ان تتوافق النسب مع المجهود البدني تتفق مع بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧) التغذية تشمل التفاعلات الطبيعية والكيميائية الضرورية لبناء الجسم والتي تعمل على استمرار الجسم في القيام بوظائفه الفسيولوجية . وبناء على ذلك وتعرف التغذية بانها :مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته ، وما يقوم به من نمو وتجديد للاسجة المستهلكة ، وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة او عمل جسماني. (١ : ٨٩)

ويتفق كل من كمال عبد الحميد اسماعيل وابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٢) انه لقد اكتسبت التغذية اهمية خاصة بالنسبة للأنسان لما أظهرته من ارتباط فيما بين الصحة الجسميه والعقليه والنفسيه والاجتماعيه بصفه عامه ، و التغذية بالنسبه للرياضيين بصفه خاصه وفي ضوء ما أتبنته التجارب العلميه المتعدده من حيث الارتباط الوثيق بين التغذية وكل من الصحة العامه ومكونات اللياقه البدنيه والاداء الحركي الأمر الذي أدى الي اهتمام الرياضيين ذكوراً وأناثاً بمدى تأثير النظام الغذائي المتبع علي كفاءه أدائهم الرياضي . (٥ : ٩٩)

يتفق ذلك مع دراسة دراسه ريكو سانتى وآخرين Rico santy (etal)(1998) (١٤) دراسه بعنوان التغذية وتقييم الأداء لصفوة من لاعبي



كرة القدم اثناء فتره التدريب المكثف وأستهدفت دراسه حاله الغذائيه وحاله الأداء لصفوة مختارة من لاعبي كره القدم اثناء فتره التدريب مناقشة التساؤل الثانى الذى ينص هل المكونات الغذائيه للوجبات المتناوله لطالبات كليه التربيه الرياضيه وكمياتها تفى بالاحتياجات الغذائيه وفقاً للمرحله السنيه والمجهود المبذول ؟

وبمقارنة ذلك مع جدول التوصيات الغذائية العالمية للأثاث فى نفس المرحلة السنة والوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم كما فى الجدول (1) و المتغيرات الانثروبومترية جدول(3) حيث نجد أن متوسط الطول للطالبات 163.62 سم، ومتوسط الوزن لهن 63.60 كجم فنجد نسبة البروتين طبقاً للتوصيات العالمية 82.98 جم وهى اعلى من نسبة البروتين يومياً خلال الاسبوع وكذلك الكربوهيدرات طبقاً للتوصيات العالمية 106.3 اجم وهى أعلى من نسبة الكربوهيدرات يومياً خلال الاسبوع أما الدهون طبقاً للتوصيات العالمية 83 جم وهى اعلى من نسبة الدهون يومياً خلال الاسبوع وعلى ذلك تختلف نسبة السعرات الحرارية 3200 kcal/kg وهذا يختلف مع القيم فى جدول (4)

تؤكد منى خليل عبد القادر أن معظم الجهات الدولية المهتمة بتحديد التوصيات اليومية للكميات المقرر من العناصر الغذائية أن التوصيات اليومية للكربوهيدرات للشخص البالغ تعادل 50 : 60% من أجمالى الاحتياج الكلى للطاقة ، بينما يجب أن لا تقل النسبة عن 40 % اى ما يعادل 100 جرام . (8 : 39)

ويؤكد Melvin h. williams (2002) هناك العديد من الانظمة الغذائية ولكن افضل النظم الغذائيه هى التى لاتتجاهل شروط تكامل الغذاء بجميع عناصره (الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات - الماء - الاملاح

المعدنيه - الفيتامينات) وبذلك تضمن عدم تعرض الجسم لاي مضاعفات نتيجة فقد القيمه الغذائية والصحيه لاي عنصر من هذه العناصر . (١٣ : ٣٨)
و يتفق ذلك مع دراسة دراسه كارولين هرروات (caroline) (1997) (c.horwath) (١١) بعنوان "التناول الغذائى والحاله الغذائيه لطلاب الجامعه " واستهدفت الدراسه التعرف علي الحاله الغذائيه وعلاقتها بالمتناول الغذائى لطلاب الجامعه

مناقشة التساؤل الثالث الذى ينص ما هو مستوى الحالة الصحية لطالبات عينة البحث؟

ويتضح من جدول (١) أنه تناوعت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على المتغيرات الوصفية والمتغيرات الانثروبومترية قيد الدراسة ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات.

ويتضح من الجدول (٢) انه تناوعت استجابات العينة على محاور الاستمارة، حيث جاءت متوسط القيم الدالة عن محور (مدى مناسبة مواعيد الوجبات الغذائية المقدمة) (١٩.٢٥) وهى قيمة (متوسط) وفقا لاستجابات الطالبات ، كما جاء متوسط قيم محور (كفاية وجودة الوجبات الغذائية المقدمة للطالبات) بقيمة (٣٢.٥٠) وهى قيمة (متوسطة) وفقا لاستجابات الطالبات، بينما جاءت متوسط قيم محور(الرضاء عن أداء فريق العمل الخاص بالتغذية) بقيمة (١٦.١٢) وهى قيمة (جيدة) وفقا لاستجابات الطالبات، وأخيراً جاء متوسط قيم محور (النظافة والتنوع و الثقافة الغذائية) بقيمة (٢٥.١٠) وهى قيمه (متوسط) وفقا لاستجابات الطالبات. وذلك يوضح مدى رضا الطالبات عن الغذاء المقدم لهن المدينة وهذا يتفق مع أن التغذية السليمه عاملاً مهما من عوامل بلوغ وتحقيق الحياه الصحيه والوصول الي الصحه

المثاليه ومن ناحيه اخري فإن التغذية الغير متوازنه تؤدي إلي حدوث مشكلات صحيه عديده .(١٧)

وترى عائشة عبدالمولى(٢٠٠٢م) ومع التقدم المستمر والتطور فى جميع المجالات ظهرت آثار سلبيه علي العادات الغذائيه من خلال الفتوات الفضائيه ، الانترنت ، صفحات التواصل الاجتماعىالخ لذي الأفراد خصوصاً طلاب الجامعات وتظهر هذه الآثار فى تناولهم الأطمعه السريعه المشبعه بالدهون والخاله من الفيتامينات مما ادي الي نقص فى بعض العناصر الغذائيه وظهور العديد من الأمراض لذا يجب توفير احتياجات الجسم من الغذاء حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيويه وان يقوم بجميع انشطته وأعماله اليوميه بكفاءه ، إذ يؤثر الغذاء من حيث النوع والكم علي تغذيه وصحه الجسم (٤ : ٢١) .

ويتفق ذلك مع دراسة دراسه سهير سعيد يوسف (٢٠٠٠)(٣) دراسه بعنوان "الحاله الغذائيه للرياضيين بنادى طنطا الرياضى ، استهدفت الدراسه تقييم الحاله الغذائيه للرياضيين

إستنتاجات البحث :

فى حدود المنهج المستخدم ، والعينه ، والمعالجات الإحصائيه ، والنتائج التي كشف عنها البحث، أمكن التوصل إلي الإستنتاجات التاليه :

١- نجد أن فروق ذات داله احصائيه بين النسبه لسعرات الحراريه والقيم الغذائيه للواجبات اليوميه المتناوله لطالبات عينه البحث عن الاحتياجات اليوميه وفقاً للتوصيات الغذائيه العالميه والمجهود المبذول.

٢- أظهر النتائج أن هناك نقص فى المتطلبات الغذائيه لطالبات وانها لاتفى بالمجهود المبذول لطالبات كلية التربية الرياضيه - جامعة بنى سويف بالمدينه الجامعيه.



٣- فاعلية المقياس فى التعرف على الحالة الغذائية للطالبات

توصيات البحث :

١. ضرورة الإهتمام بتغذية طالبات كلية التربية الرياضية نظرا للمجهود البدنى المبذول وذلك طبقا للتوصيات العالمية.
٢. زيادة عدد الوجبات لطلبات كلية التربية الرياضية وذلك للمجهود البدنى المبذول.
٣. ضرورة الاهتمام بالتنقيف الغذائى الصحى للطالبات .

المراجع

اولا: المراجع باللغه العربيه:

١. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧) :الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط٣.
٢. جلال الدين المخلاتى (١٩٩٧م): دليل تغذية المرضى فى المستشفيات ، دار الشروق ، القاهرة .
٣. سهير سعيد يوسف (٢٠٠٠م): الحالة الغذائيه للرياضيين فى نادى طنطا الرياضى ، المؤتمر العلمى السادس للاقتصاد المنزلى وافاق المستقبل ، الجزء الثانى ، ابريل ، القاهرة.
٤. عائشة عبد المولى السيد(٢٠٠٢م): الاسس العلميه لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين ، الدار العربيه للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٥. كمال عبد الحميد اسماعيل ، ابو العلا احمد عبد الفتاح(٢٠٠٢م): التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٦. محمد صبحى حسانين (١٩٩٥م) :القياس والتقويم فى التربية الرياضية والرياضة ، ج ١ دار الفكر العربى ، القاهرة .
٧. محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٢م): التغذية والصحة للحياه والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٨. منى خليل عبد القادر ،هالة احمد السيد عونى (٢٠٠٥) اساسيات علم التغذية ،مجموعة النيل العربية ، ط٣ ، القاهرة



٩. منى خليل عبد القادر (١٩٩٦م): التغذية العلاجية ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة حلوان .

١٠. مى عادل طه الباز (٢٠١٤م): تقويم السلوك الصحى الرياضى لطالبات المدن الجامعية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصور .

ثانيا: المراجع باللغه الاجنبية:

- 11- Caroline C.Horwath (1997): Dietary Intake and Eating Behaviours of Obese New Zealand Children and Adolescents Enrolled in a Community-Based Intervention Programme
- 12- Eleanor whitney , Sharon rolfes (1999): Understanding nutrition 8th ed.
- 13- Melvin h. williams (2002): nutrition for health , fitness and sport , old dominion university , 6th ed
- 14- Rico-Sanz J etal (1998): Dietary and performance assesment of elite soccer players during a period of intense training , National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine.

ثالثا: المراجع من الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت -Net):

- 15- <http://acnut.com/images/stories/pdf/1pdf>
- 16- <http://www.cancer.gov/dictionary/?cdrlh=43734>
- 17- <http://www.kaahe.org/health/er/431>



مستخلص البحث

يهدف البحث تقويم الحالة الغذائية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمدن الجامعية من خلال دراسته الحالة الغذائية للطالبات عينه البحث كما ونوعا و مقارنه الحالة الغذائية للطالبات عينه البحث بالتوصيات الغذائية العالميه ، ولقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث و تم اختيار مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف بالمدن الجامعية وعددهم (٢٥) ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ويتراوح اعمارهم من ١٩ : ٢٢ سنة من الطالبات المقيمات بالمدن الجامعية للعام الجامعى ٢٠١٧ / ٢٠١٨ وعددهم (١٠) طالبات وعدد (١٠) طالبات عينة استطلاعية وتم استبعاد (٥) ومن اهم النتائج نجد أن فروق ذات دالة احصائية بين النسبة للسعرات الحرارية والقيم الغذائية للواجبات اليومية المتناولة لطالبات عينة البحث عن الاحتياجات اليومية وفقاً للتوصيات الغذائية العالميه والمجهود المبذول، ومن اهم التوصيات ضرورى الإهتمام بتغذية طالبات كلية التربية الرياضية نظرا للمجهود البدنى المبذول وذلك طبقاً للتوصيات العالمية .



Summary of the research

The objective of the research was to evaluate the nutritional status of the students of the College of Physical Education in the university cities by studying the nutritional status of the students in the same type and type of food. The researcher used the descriptive method in the survey method, in accordance with the nature of the research. Students of the Faculty of Physical Education, Beni Suf University in the 25 university cities. The sample of the research was chosen in a deliberate manner, ranging in age from 19-22 years of female students residing in the university cities for the academic year 2017/2018. The number of female students is 10, (5) The most important results are the differences between the percentage of calories and nutritional values of the daily duties of the students of the sample of the search for daily needs in accordance with the recommendations of global food and effort, and the most important recommendations are necessary attention to nutrition students of the Faculty of Physical Education given Of the physical effort undertaken in accordance with the recommendations of the world.

