



## تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية\*

هناة أحمد الغامدي

طالبة ماجستير في أصول التربية الإسلامية، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية

البريد الإلكتروني: hotmail.com@221107-hanaa

د. دينا الشريف

الأستاذ المساعد بقسم أصول التربية، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية

### الملخص

هدفت الدراسة إلى تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي المسحي والمنهج الاستنباطي، واشتملت عينة الدراسة على عينة غير عشوائية قصدية قوامها (305) من طلبة المرحلة المتوسطة بمراحلهم المختلفة (أولى متوسط - ثانية متوسط -ثالثة متوسط) بمحافظة جدة وتمثلت أدوات الدراسة في استبانة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين استجابات عينة الدراسة على محاور الاستبانة في مستوى الوعي الغذائي لديهم والمتعلقة بالسلوكيات الغذائية في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية تعزى لمتغيرات الجنس وتبعية القطاع التعليمي، حيث أنه وجدت فروق معنوية بين الذكور والإناث، وأيضاً تم إيجاد فروق معنوية بين طلبة القطاع الحكومي والأهلي في كلا القطاعين بأن مستوى الوعي لدى طلبة القطاع الأهلي أعلى من طلبة القطاع الحكومي وأوصت الدراسة بضرورة زيادة دور تفعيل المؤسسات المجتمعية المختلفة في تقديم الدعم نحو الوعي الغذائي في ضوء التوجيهات النبوية.

**الكلمات المفتاحية:** الوعي الغذائي، التوجيهات التربوية في السنة النبوية، طلبة المرحلة المتوسطة، السلوكيات الغذائية، الوقاية الصحية في السنة النبوية.

\* بحث مقدم لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في أصول التربية الإسلامية.



## Developing Nutritional Awareness among Middle School Students in light of the Educational Directives in the Sunnah of the Prophet

**Hana Ahmed Al-Ghamdi**

Master's student in Islamic Education, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia

Email: [hanaa-221107@hotmail.com](mailto:hanaa-221107@hotmail.com)

**Dr. Dina Al-Sharif**

Assistant Professor, Department of Educational Foundations, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia

### ABSTRACT

The study aimed to develop nutritional awareness among middle school students in light of the educational directives in the Sunnah of the Prophet. The study used the descriptive analytical survey method. The study sample included a non-random, intentional sample of (305) middle school students in their various stages (The first average - the second average - the third average) in the governorate. Jeddah. The study tools were a questionnaire, and the results of the study resulted in differences between the responses of the study sample to the questionnaire's axes in their level of nutritional awareness related to food behaviors in light of educational directives in the Sunnah of the Prophet due to the variables of gender and dependency on the educational sector, as significant differences were found between males and females, and also Significant differences were found between public and private sector students in both sectors, with the level of awareness among private sector students being higher than public sector students. The study recommended the need to increase the role of activating various community institutions in providing support towards food awareness in light of the Prophet's directives.

**Keywords:** Nutritional awareness, educational directives in the Prophetic Sunnah, middle school students, nutritional elements, dietary behaviors, health prevention in the Prophetic Sunnah.



## مقدمة:

يُعدّ الوعي الغذائي من أهمّ الأسس التي تُبنى عليها صحة الإنسان، وقد حظى باهتمام كبير في السنة النبوية، وظهر ذلك جلياً في توجيهات التربية النبوية التي ركزت على ترسيخ مبادئ الأكل الصحي والسلوكيات الغذائية السليمة. ويدل الوعي الغذائي في السنة النبوية إلى الفهم العميق لماهية الغذاء، وخصائصه، وفوائده، وأضراره، واحتياجات الجسم منه كما يتضمن القدرة على اتخاذ قرارات غذائية سليمة بناءً على المعرفة العلمية والفهم الديني، مع مراعاة احتياجات الجسم الفردية وظروفه الصحية.

ويسعى الوعي الغذائي إلى تقديم المعلومات الغذائية التي يمكن ترجمتها إلى أنماط سلوكية غذائية سليمة واتخاذ القرارات الواعية التي تساهم في رفع المستوى الصحي لدى الفرد والمجتمع (العازمي، 2020). حيث يؤثر الوعي الغذائي على التطور الشامل ليس فقط للفرد ولكن أيضاً على المجتمع بأكمله وذلك لأن النقص في القيمة الغذائية يمكن أن يكون له تأثير طويل المدى على الصحة، مما يؤدي إلى اضطرابات مرتبطة بالنظام الغذائي حيث يؤدي إلى ضعف عام على مستوى الفرد والمجتمع حيث تنتشر العديد من الأمراض والأوبئة (عبد، 2020).

والتربية الغذائية بشكل عام هي عبارة عن عملية تربوية تعمل على تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من العادات الغذائية الضارة، وتعمل على تزويد الأفراد بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم وممارسة العادات الغذائية الصحية السليمة، حيث أن التربية الغذائية هي جزء هام من التربية العامة فهي تقوم على مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الأفراد غذائياً (محمد، 2017).

وبذلك يمثل الوعي الغذائي مدى معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة، حيث إنه عبارة عن نسج متشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة والمرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام المتكامل والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من الأمراض وأيضاً تغيير أو تصحيح المفاهيم والسلوكيات الغذائية الخاطئة (العبد، 2019).

وقد اهتم الإسلام بالتوجيهات الغذائية، وحرص على أن يحصل الفرد على احتياجاته الغذائية الضرورية والمناسبة في مراحل عمره، وحدد القواعد والآداب القويمة للتغذية السليمة، حيث جاءت في التوجيهات الغذائية العديد من الآيات القرآنية التي توضح لنا أهمية أنواع الغذاء وتحثنا على أهمية تناوله كما في قوله تعالى ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لَإِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ) (سورة البقرة : الآية 172) ( البسيط، 2018).

وكذلك جاءت العديد من الآيات القرآنية التي تحثنا على السلوكيات الغذائية الصحيحة ومنها قوله تعالى: ( يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف: الآية 31) (إبراهيم، 2017).

وقد أشار القرآن في أكثر من موضع إلى وجوب عناية الإنسان بجودة طعامه والمحافظة على بيئته، نقيه خالية من الملوثات وأن يجتهد في عدم إفساد نظامها وذلك يظهر في قوله تعالى ( فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (25) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (26) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (27) وَعَنْبًا وَقَضْبًا (28) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (29) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (30) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (31) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنعَامِكُمْ (32) ) (سورة عبس: الآية 24 : 32) وكما حرم الله تعالى القدر وإفساد معاش الناس ومأكلهم ومشربهم فقال سبحانه وتعالى (وَيُجَلِّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ) (سورة الأعراف: الآية 157) (البسيط، 2018).

وجاءت التربية النبوية زاخرة بالتدابير والتوجيهات الغذائية والوقائية، حيث تضمنت السنة النبوية أصولاً علمية بكل ما تحمل كلمة العلم من معان وما تشير إليه من إحياءات حملت مفاهيم صحية شاملة بلغة العصر للسلوك الإنساني مما تحقق النفع لصحة الفرد (صالح، 2018).

ومن جوانب التوجيهات التربوية الغذائية في السنة النبوية في الأنماط السلوكية الاعتدال في المأكل والمشرب وعدم الإسراف عن أبي كريمة المقدام بن معد يكرب رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " ما



ملأ ادمي وعاءً شراً من بطنٍ بحسبِ ابنِ ادمِ أَكَلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لِمَحَالَةٍ قَتَلْتُ لَطْعَامِهِ وَتَلْتُ لَشْرَائِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ" (صحيح الترمذي، 2380 / 4) (البيضاوي، 2018).

ومما سبق يتبين لنا أن التوجيهات التربوية الغذائية في الإسلام تسعى إلى قطع الطريق على العلة قبل حدوثها، وتحمي الأفراد وتمنع منها قبل وقوعها وبذلك تبقى البيئة الإسلامية معافاة من الأمراض والمشكلات وكما ذكر في المثل الوقاية خير من العلاج.

وفي وقتنا الحاضر تعدّ الصحة السليمة للمجتمع أحد المعايير الأساسية التي تضعها المنظمات والهيئات الدولية، لتحديد درجة الرفاه الاجتماعي في أي مجتمع، ولذلك فهي تمثل هدفاً استراتيجياً تسعى دول العالم ومنظماتها وأفرادها إلى بلوغه، وذلك من خلال برامجها التوعوية الهادفة التي تُقدم عبر مؤسسات المجتمع سواء برامج إعلامية أو إرشادية عن طريق الأسرة والمدرسة والمسجد، وذلك لتحقيق التوجيهات الغذائية السليمة للمجتمع (سلطان، 2018).

وتعد المرحلة المتوسطة مرحلة انتقالية ومرحلة مهمة من مراحل النمو حيث تتضح فيها السمات الشخصية والاجتماعية والجسمية لدى الطلبة، كما يعاني الطلبة في هذه المرحلة من مشكلات متعددة، كالعادات الغذائية غير السليمة، وانخفاض قوة التحمل الجسدي والعقلي (غولي، 2020). حيث إن تلاميذ المرحلة المتوسطة يعانون من مشكلات صحية ناتجة عن اتباعهم عادات غذائية غير صحيحة مما جعلهم عرضة للعديد من الأمراض والاضطرابات الصحية (العجمي، 2021).

فالمرحلة المتوسطة من المراحل التربوية المهمة التي تتحدد فيها معالم شخصية المتعلم وتتضح قدرته الإدراكية، حيث يطبق المعلومات العلمية بما فيها من حقائق ومفاهيم في حل مشكلاته اليومية، وتصبح العمليات المعرفية أكثر ارتباطاً بأنماط السلوك، التي تمكنه من تنمية قدراته ومهاراته وميوله التي تغرس في نفسه القيم والفضائل والشعور بالمسؤولية وتكسبه السلوكيات والممارسات الغذائية الصحية (عبد اللطيف، 2016).

ويبين زهران (2018) عن وجود اختلاف في درجة مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ولذلك ينبغي التأكيد على التوجيهات التربوية الغذائية في جميع المدارس وفق الخصائص الاجتماعية الديموغرافية والوقاية من الأمراض والحد من عوامل الخطورة من خلال التوجيهات التربوية الغذائية السليمة.

كما تعد تنمية الوعي الغذائي من أهداف رؤية المملكة (2030) حيث تسعى إلى تحسين جودة حياة الفرد والأسرة من خلال تهيئة البيئة اللازمة لدعم واستحداث خيارات جديدة تُعزز مشاركة الجميع في تحقيق جودة الحياة الصحية وتطوير أنماط التوجيهات التربوية الغذائية، وتحقيق الرعاية الصحية وتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى أفراد المجتمع (العجمي، 2020).

وتلبية لتحقيق هذا الجانب من الرؤية فقد استحدثت أول منصة إلكترونية سعودية لصنع النقلة الإيجابية الكاملة في تعزيز الصحة (منصة قوام) تختص بالتوعية الغذائية وجودة الحياة حيث تسعى لتحقيق أثر ممتد في تبني الفرد والمجتمع نمط صحي بحصيلة ثقافية ممتدة لمدى الحياة بخيارات متعددة وممتعة متجددة.

#### مشكلة الدراسة:

يؤدي إهمال الوعي الغذائي إلى انتشار العديد من الأمراض والاضطرابات الصحية والتي منشؤها الخلل في التعامل مع الغذاء الذي يتناولونه الطلبة سواء من ناحية كميته أو نوعه، أو طريقة إعداده حيث يعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية (العجمي، 2021).

فقد كشفت دراسة مصطفى (2017) أن هناك زيادة في انتشار الأمراض في المجتمع مما أدى إلى ضرورة إعداد برامج تهتم بالتوجيهات الغذائية الصحية من أجل تنمية الوعي الغذائي لدى الأفراد وغرس العادات والسلوكيات الغذائية الصحيحة.

وأشارت دراسة الهزاع (2018) إلى حدوث تغيرات في نمط السلوك الغذائي لدى الطلبة في المملكة العربية السعودية حيث زاد استهلاك الدهون والطاقة، بالإضافة إلى تغير السلوك المعيشي الذي يغلب عليه طابع الرفاهية والحياة الخاملة، مما زاد من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض.



كما أكدت دراسة علي (2023) تعرض نسبة كبيرة من الطلبة لخطر الإصابة بالأمراض نتيجة للعادات الغذائية غير السليمة وغير الصحية، وثقافة التغذية السلبية التي تمارسها كثير من الأسر فنتيجة للسلوكيات الغذائية غير الصحية مثل التعود على تناول الغذاء غير الصحي والمأكولات الضارة، يتعرض الطلبة إلى الإصابة بالأمراض مثل الوجبات الجاهزة والسريعة والعصائر المعبأة التي يمكن أن تؤثر على سلوكياتهم وكذلك الأنشطة العقلية.

وأن من الملاحظ لأحوال المجتمع وتربية الأبناء على وجه الخصوص إهمالهم في التعامل مع غذائهم وفق القواعد والآداب السليمة، وانتشار العادات الغذائية السيئة بينهم فأجسادهم قد تباينت بين السمنة المفرطة التي تنقل الجسم وبين النحافة التي تعيق الحركة الناتجة من سوء التغذية (العباد، 2018).

وقد أظهرت دراسة عبد اللطيف (2018) أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى انتشار سوء التغذية لدى الطلبة منها قلة وعيهم بالعادات الغذائية غير السليمة كتناول الحلوى بكثرة وخاصة قرب موعد الوجبات وعدم المراقبة من الوالدين أو المعلمين مما يجعلهم يتناولون أغذية غير مفيدة، كتناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة منخفضة القيمة الغذائية مما يؤثر على صحتهم.

ويتضح مما سبق أهمية معرفة التوجيهات التربوية في السنة النبوية والحرص على تطبيقها لتنمية الوعي الغذائي وتعديل السلوكيات والعادات والمفاهيم الخاطئة عن الغذاء لطلبة المرحلة المتوسطة للحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية والعقلية.

مما دفع الباحثة لتناول هذه الدراسة أنه لا توجد دراسة - على حد علم الباحثة - تناولت هذا الموضوع وبناء على ما سبق تحدد السؤال الرئيس التالي:

ما تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

1. ما مستوى وعي طلبة المرحلة المتوسطة بالسلوكيات الغذائية في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية؟

2. ما الاختلافات في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغيرات (السنة الدراسية - الجنس (ذكر، أنثى) - نوع المدرسة (حكومي، أهلي)؟

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية العلمية النظرية

1. إثراء المجال العلمي والبحثي، نظراً لقلة البحوث التي تناولت تنمية الوعي الغذائي من خلال التوجيهات التربوية في السنة النبوية (على حد علم الباحثة).

2. تأتي أهمية الدراسة في تقديم تأصيل إسلامي لتنمية الوعي الغذائي في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية.

3. تسهم نتائج الدراسة في تحديد مستوى الوعي الغذائي لدى الأبناء في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية.

4. أهمية المرحلة التعليمية التي تناولتها الدراسة حيث إنها تركز على مرحلة التعليم المتوسط لكونها مرحلة انتقالية مهمة من مراحل النمو حيث تتضح فيها السمات الشخصية والاجتماعية والجسمية لدى الطلبة.

5. تعد هذه الدراسة استجابة لتطبيق رؤية المملكة 2030.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

1. تأتي أهمية هذه الدراسة في إعداد برامج تدريبية بالمدارس حول تنمية الوعي الغذائي في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية لجميع المراحل العمرية
2. تساعد هذه الدراسة أخصائيين التغذية ومعلمي المدارس والوالدين في تنمية الوعي الغذائي في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية.

**أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

1. تحديد مستوى وعي طلبة المرحلة المتوسطة بالسلوكيات الغذائية في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية
2. الكشف عن الاختلافات في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة
3. توضيح الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغيرات (السنة الدراسية – الجنس (ذكر، أنثى) – نوع المدرسة (حكومي، أهلي)

**مصطلحات الدراسة:**

1. **الوعي الغذائي:** يعرف الوعي الغذائي إجرائياً في هذه الدراسة: بأنه توظيف التوجيهات الغذائية النبوية وما تشتمل عليه من معارف وخبرات صحية إلى أنماط سلوكية لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
2. **طلبة المرحلة المتوسطة:** يعرف طلبة المرحلة المتوسطة اصطلاحاً: بأنهم في المرحلة الوسطى من سلم التعليم، بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتلوه التعليم الثانوي، ويشغل فترة زمنية تمتد من الثانية عشرة حتى الخامسة عشرة من العمر (مصطلح، 2017، 29)
3. **التوجيهات التربوية الغذائية:** تعرف التوجيهات التربوية الغذائية في ضوء السنة النبوية إجرائياً في هذه الدراسة: مجموعة من المعلومات والوصايا الغذائية والوقائية في الأنماط السلوكية الغذائية الواردة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم .

**أولاً: الإطار المفاهيمي****المحور الأول الوعي الغذائي:**

يمثل الوعي الغذائي المحور الرئيسي في حياة الفرد والمجتمع فهو الموجه لفكر الفرد وسلوكه كونه نقطه الانطلاق لمن يرغب في تغيير فكر أو سلوك نحو الغذاء، فالوعي هو نتاج التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة وبالتالي فهو يعكس إيجابياً على تطور المجتمعات ويتمثل مفهوم الوعي في مدى إدراك الفرد لأمر ما والإلمام بالقدر الكافي من الحقائق في كافة المجالات وعلى رأسها المجال الغذائي فالوعي الغذائي من أهم الموضوعات الرئيسية التي بلغت أهمية كبيرة في حياة الأفراد والمجتمعات على حد سواء (أبو زيد، 2018).

**أهمية الوعي الغذائي :**

يبدأ تكوين العادات الغذائية منذ الطفولة ويتأثر الفرد بالنواحي الاجتماعية والمعتقدات التي ينشأ في ظلها ويظل تحت هذا التأثير حتى سن البلوغ فتصبح العادات الغذائية ثابتة يصعب تعديلها ولهذا كان الاهتمام بنشر الوعي الغذائي من الأمور الهامة خاصة أن الكثير من المعتقدات المتصلة بالنواحي الغذائية لا تقوم على أساس علمي سليم ومعظمها معتقدات خاطئة (القرش، 2022) .



كما يمكن الإشارة الي بعض الآثار الإيجابية المترتبة علي الوعي الغذائي لدى الأفراد كما يلي:

1. اكتساب الأفراد أساسيات التغذية السليمة في الصحة والمرض، والتغذية لها دورا هاما في الوقاية من الأمراض وحتى الشفاء من العديد من الأمراض مثل السكري وضغط الدم، وأمراض القلب، والكلية، والكبد .
2. معرفه الأفراد بوظائف الوعي الغذائي وكيفية تنفيذ الواجبات المتكاملة والمتوازنة والمناسبة لاحتياجاتهم الغذائية وفي ضوء إمكانياتهم المادية (القرشي، 2022)

وقد أشارت دراسة مرسى (2016) إلى أن الحاجة إلى تنمية الوعي الغذائي في الوقت الحاضر ضرورة ملحة لعدة أسباب منها ما يلي :

- ◆ انتشار العديد من السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة بين الطلبة داخل المدارس خاصة المراهقين منهم.
- ◆ التناقض بين المعارف والمعلومات وبين الممارسات الغذائية التي تقدمها القنوات المرئية والمسموعة والمقروءة عن الوجبات السريعة.
- ◆ انتشار العديد من أمراض السمنة والسكر والقلب وهي ناتجة في المقام الأول عن الأنماط الخاطئة للتغذية والإصابة بالأمراض هي محصلة نقص الوعي الغذائي لدى الطلبة (المرسى، 2016).

#### أهداف الوعي الغذائي:

يتميز الوعي الغذائي بما له دور هام في مراحل نمو الانسان خاصة مرحلة البلوغ التي تعد من اكثر المراحل أهمية في تحديد شخصيه الانسان وتكوينه وبناء عقله وجسمه ويستهدف الوعي الغذائي ما يلي:

1. النهوض بالمستوى الغذائي للأفراد والجماعات من خلال نشر المعلومات الغذائية والصحية السوية بهدف مكافحه مشكلات سوء التغذية بين كافة أفراد المجتمع.
2. تشجيع تبني عادات غذائية سليمة للوقاية من الأمراض ومشكلات التغذية.
3. اكتساب الفرد المهارات الحياتية الأساسية التي تسعى لتعزيز الأنماط الغذائية السليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد.
4. إرشاد الفرد إلى الطرق والأساليب التي يستخدمها بهدف تقييم حالته الصحية والغذائية (عبداللطيف، 2016).

#### أبعاد الوعي الغذائي

يعد الوعي الغذائي من أهم نواتج عملية التعلم بكافه أبعادها والتي تسعى لتكوين شخصية الفرد وسلوكه الغذائي ويمكن تصنيف أبعاد الوعي الغذائي كما يلي:

1. **الوعي المعرفي:** يتمثل في الوعي المقصود الذي يتطلب وجود علاقة عقلية بين الفرد وأهم قضايا الغذاء الصحي وما تتضمنه هذه العلاقة من إلمام الطلبة بالمعلومات المتعلقة بتلك القضايا الغذائية .
2. **الوعي الانفعالي:** ويرتبط هذا الجانب من الوعي الغذائي بمجموعه متنوعه من المشاعر التي يكتسبها الفرد داخل البيئة والتي تتعلق بقضايا الغذاء السليم
3. **الوعي السلوكي:** ويقصد به قدرة الفرد على وعيه بسلوكه والتحكم فيه وتوجيهه نحو الالتزام بالتوجيهات الغذائية التي تحقق صحة الجسد والعقل معا وبالتالي يعتبر أي سلوك يقوم به يعتبر وعي مقصود (يوسف، 2020) .



ويوضح مما سبق أن الوعي الغذائي يبدأ من خلال إمام الطلبة بالحقائق والمعلومات المختلفة بالأنماط والعادات الغذائية السليمة وأهميتها في الحفاظ على صحة الجسد والعقل، ثم تبدأ تلك المعرفة في توليد شعوراً عميقاً لديهم وذلك بأهمية اتباع تلك العادات السليمة ثم تترجم في سلوكيات حقيقته تصدر عنهم في المواقف الغذائية المختلفة.

### المبحث الثاني: ( التوجيهات التربوية الغذائية في ضوء السنة النبوية ).

تعد التوجيهات التربوية الغذائية جزء ذات أهمية في العملية التربوية التي يتحقق من خلالها رفع الوعي الغذائي عن طريق تزويد الفرد بالمعارف والمعلومات بهدف تعديل الأنماط السلوكية غير السليمة وتكوين الاتجاهات الإيجابية السليمة نحو الغذاء وتكوين العادات الغذائية الصحيحة لنمو أفضل وللحفاظ على الصحة واستمرار الحياة وتعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة (الشريف، 2017).

### أهمية التوجيهات التربوية الغذائية في ضوء السنة النبوية

1. ترشد التوجيهات التربوية الغذائية في ضوء السنة النبوية المسلمين إلى الأغذية التي تنفع أبدانهم، وتحفظ صحتهم، والتي توفر الطاقة اللازمة للجسم وللحفاظ على صحته بما يضمن بقاءه واستمراره على تأدية الواجبات والقيام بحقوق العبودية لله عز وجل وإعمار الأرض وفق المنهج الإسلامي.

2. تهتم التوجيهات التربوية الغذائية في ضوء السنة النبوية اهتماماً بالغاً بالمجتمع حيث تتبع أهميتها من ارتباطها الوثيق بحياة الفرد بجوانبها المتعددة ومجالاتها المختلفة، فهي ترتبط بأفراد المجتمع ارتباطاً جوهرياً حيث يسعى المجتمع للحفاظ على صحة أفرادهم وأرشدتهم نحو الغذاء السليم (البسيط، 2018).

3. تلفت التوجيهات التربوية الغذائية في ضوء السنة النبوية أنظارنا إلى أن الغذاء ليس مجرد مواد عضوية وغير عضوية يتناولها الإنسان ليحيا ويبقى، كما يتصور البعض، فالغذاء شأنه شأن أي مفردة من مفردات حياتنا الاقتصادية، أو السياسية، أو الاجتماعية، أو التربوية، مرتبط بعقيدة الإنسان وجزء من ثقافته ومعلم من معالم حضارته وملح من ملامح هويته، فلا بد إذن من تنظيمه وترشيده النظر إليه وتقنين التعامل معه، بما يحفظ للإنسان بقاءه ويحافظ على هويته وثقافته.

4. تُعد التوجيهات التربوية الغذائية المستندة إلى السنة النبوية الشريفة أساساً لبناء جيل واع وصحي، وذلك لما تحمله هذه التوجيهات من قيم أخلاقية ومبادئ صحية تُساعد على بناء العقل السليم والجسم القوي.

5. تعزيز التوجيهات التربوية الغذائية المستندة إلى السنة النبوية القيم الأخلاقية حيث تؤكد السنة النبوية على أهمية الشكر لله تعالى على نعمه، ومن أهم هذه النعم هي نعمة الطعام. فالإنسان عندما يتناول طعامه ويشكر الله تعالى، يُصبح أكثر حرصاً على اختيار الطعام الحلال والطيب، مما يؤثر إيجاباً على صحته وسلوكه.

6. تشجع التوجيهات التربوية الغذائية في السنة النبوية على تناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وتُحذر من تناول الأطعمة الضارة مثل اللحوم الحمراء والسكريات والدهون المشبعة.

### جوانب التوجيهات التربوية الغذائية في ضوء السنة النبوية .

#### أولاً: الصحة الجسدية:

تهتم التوجيهات التربوية في السنة النبوية بالغذاء وتعطي عناية فائقة في الجانب الجسمي في شخصية المسلم إذ تهتم بالفرد قبل ولادته وبعدها وكما لا تقتصر التوجيهات التربوية الغذائية في ضوء السنة النبوية على تدبير شؤون الغذاء وعاداته فحسب، بل كان لها الأثر الأبرز في تطوير المفاهيم الغذائية والتغذية والصحية، ويمكن إيضاح ذلك في النقاط التالية:

#### 1. اختيار التربة السليمة والمناسبة للنبات والنمو الجسمي السليم: (زواج الأقارب)

وذلك بأن يتخير الوالدان كل منهما الآخر قبل الزواج، فلقد روى عن النبي صلى الله عليه وسلم "لا تتكحوا القرابة القريبة فإن الولد يُخلق ضاوباً" (راوه الحربي في غريب الحديث والأثر، 2/ 389) فالرسول يحث عند الزواج فلا يأخذوا من الأقارب، لأنكم لو تزوجتم من الأقارب تهزلوا، فإن "ضوي" بمعنى "هزل" فإن





اختيارهم ألا تصوا، أي ألا تهزلوا فابتعدوا (القواعد والفوائد 1/ 381) ويدل هذا الحديث على أنه يكره الزواج من ذات القرابة لنهي النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك لأن الولد يخلق ضعيفا لضعف الشهوة في القرابة لأنها شيء معهود بخلاف الأجنبية فهي شيء غريب وغير معهود فتكون الشهوة والرغبة فيها قوية (إبراهيم، 2017).

## 2. العناية بالأجنة في أرحام الأمهات :

اعتنى الإسلام بالأجنة في أرحام الأمهات، لذلك حرم الاعتداء على الأجنة وإلحاق الضرر بها، بل يعد الاعتداء عليها بإجهاضها قتلًا للنفس، ما لم يكن ذلك بقرار من طبيب مسلم ولضرورة صحية تتعلق بالأم، كما أن التربية الغذائية في التربية النبوية تفرض وقاية هذا الجنين من كل ما من شأنه أن يشوهه أو يصيبه بالمرض (الجزار، 2018)

حيث حرم الإسلام الإضرارَ بالجنين بوجه عام، و أباح لأمه الحامل الإفطارَ في رمضان وعليها القضاء - فعن أنس بن مالك - رضي الله عنه - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "إن الله - تعالى - وضع عن المسافرين الصومَ وشَطْرَ الصلاة، وعن الحاملِ أو المرضعِ الصومَ أو الصيام" (سنن ابن ماجه، كتاب الصيام، باب الإفطار للحامل والمرضع (صحيح مسلم، 1657/ 2) فلقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم الأمَّ البعْدَ عن المشقَّة الجسدية والنفسية التي قد تؤثر على الجنين، لكي لا يتعرَّض للسقوط، ولذا أسقط الشارع عن الحامل بعض التكاليف الشرعية حال حملها (الذبيدي، 2017).

## 3. الاهتمام بنوعية الطعام للنمو السليم :

يأمرنا النبي صلى الله عليه وسلم باختيار الغذاء الطيب المناسب في كميته وكيفيته، كما حرم الإسلام على الإنسان ما يضر جسمه وصحته فلا يأكل الميتة والدم ولحم الخنزير، ولا يتعاطى الخمر وما في حكمها من مسكرات ومخدرات لأنها مضرّة بالجسم ومدمرة له واوصنا بتغطية الطعام والشراب (المساعيد، 2016).

وقد جاءت العديد من الأحاديث الشريفة بتخصيص ذكر الأطعمة كاللحوم والتمر والعسل واللبن وتبيان أهميتها وفائدتها الصحية حيث أشار رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى أهمية التمر الغذائية: "بيت لا تمر فيه جياح أهله" (رواه مسلم، 13/ 3812) وغيرها من الدلائل الكثيرة التي تظهر علاقة الغذاء بصحة الجسم وحيويته (البسيط، 2018)

كما بين رسول صلى الله عليه وسلم فوائد العسل وأنه فيه شفاء فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: أخي يشتكي بطنه، فقال: «اسقه عَسَلًا» ثم أتى الثانية، فقال: "اسقه عَسَلًا" ثم أتاه الثالثة فقال: "اسقه عَسَلًا" ثم أتاه فقال: قد فعلتُ؟ فقال: "صدق الله، وكذب بطنُ أخيك، اسقه عَسَلًا" فسقاه فبرأ (صحيح مسلم، 4/2217).

ويدل تكرار النبي صلى الله عليه وسلم قوله اسقه العسل معنى طبي بديع وهو أن الدواء يجب أن يكون له مقدار وكمية بحسب حال الداء إن قصر عنه لم يزله بالكلية وإن جاوزه أوهى القوى فأحدث ضرراً آخر فلما أمره أن يسقيه العسل سقاه مقدارا لا يفي بمقاومة الداء ولا يبلغ الغرض فلما أخبره علم أن الذي سقاه لا يبلغ مقدار الحاجة فلما تكرر ترداده إلى النبي صلى الله عليه وسلم أكد عليه المعادة ليصل إلى المقدار المقوم للداء فلما تكررت الشرابات بحسب مادة الداء برأ بإذن الله (البسيط، 2018).

وكما ورد عن عائشة رضي الله عنها قالت: " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يُحِبُّ الخُلُوءَ والعَسَل" رواه مسلم ودخل في معنى هذا الحديث كل ما يشابه الحلو والعسل من أنواع المأكَل اللذيذة كما تقدم تقريره في أول كتاب الأطعمة. يدل هذا الحديث على مدى فوائد شرب العسل وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يحبه ويحرص على تناوله. (صحيح البخاري 78/10).

وعن فوائد التمر فلقد روى عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : ( مَنْ تَصَبَّحَ بِسِنَّعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ). (صحيح مسلم، 4/ 2047) كما ورد عن عائشة رضي الله عنها قالت: (إِنْ كُنَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الْهَلَالِ ثُمَّ الْهَلَالِ، ثَلَاثَةَ أَهْلَةٍ فِي شَهْرَيْنِ، وَمَا أَوْقَدَتْ فِي أَبْيَاتِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَارًا . فَقُلْتُ - أي عروة بن الزبير - : يَا خَالَةَ ! مَا كَانَ يُعِيشُكُمْ ؟ قَالَتْ:



الأسودان التمر والماء، إلا أنه قد كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم جيران من الأنصار كانت لهم منائح، وكانوا يمنحون رسول الله صلى الله عليه وسلم من ألبانهم، فيسقيننا (صحيح مسلم، 4/ 2046)

وأكدت دراسة محمود (2016) أن التمور لها أهمية غذائية وعلاجية وقائية مثبتة بالبحث العلمي، منها أنها غذاء مثالي ذو جودة عالية على مدار العام، ولها أهمية علاجية، في تقليل الالتهابات، وأهمية مناعية، في زيادة المناعة وحماية الخلايا من مضاعفات الأكسدة، كما يحتوي التمر على بعض الفيتامينات الهامة للجسم: فيتامين أ وهو ضروري لسلامة وصحة الجلد، يدخل في عمليات التمثيل الغذائي داخل الخلايا

فيما يتعلق بالخل عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سأل أهله الإدام، فقالوا: ما عندنا إلا الخل. فدعا به، فجعل يأكل به ويقول: (نعم الإدام الخل، نعم الإدام الخل). وفي رواية: قال جابر: أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي ذات يوم إلى منزله فأخرج إليه فلقاً من خبز فقال: ما من أدم؟ فقالوا: لا، إلا شيء من خل، قال: (فإن الخل نعم الإدم) قال جابر: فما زلت أحب الخل منذ سمعتها من نبي الله (صحيح المسلم، 6/ 2051).

والخل غذاء ودواء قديم قال عنه ابن القيم: (والخل ينفع من المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويعين الهضم ويلطف الأغذية الغليظة ويرق الدم.. وإذا تمضمض به مسخنا نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة) (صحيح البخاري، 5/ 3007).

وأكدت دراسة الدقر (2019) أن الخل يعد مرطب ومنعش، ومدر للبول والعرق كما أنه يعطي كترياق للتسمم بالقولويات. ويطبق ظاهراً كعلاج للثعلبة والقرعة. وقد رويت فائدته الكبرى في معالجة قمل الرأس وتلاف الصئبان ويطلق به الرأس علاجاً للصلع وقد يضاف إليه النشاء ويطلق الجلد كدواء للحكة. ويغسل به القروح والجروح الجلدية، ويدلك به جلد الصدر والبطن بعد تمديده كمنشط عام، ويمسح به جبين المريض المصاب بالحمى تخفيفاً للصداع. وقد ينشق عن طريق الأنف لإنعاش المريض المصاب بالغشي، ويغرغر به الفم والبلعوم لشد اللثة وقطع نزيفها وتطهير الفم.

كما حدث رسول الله صلى الله عليه وسلم شرب لبن الناقة، فقد أخرج الإمام البخاري في صحيحه عن أنس بن مالك رضي الله عنه: " قَدِمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَفَرٌ مِنْ عُكْلٍ، فَأَسْلَمُوا، فَاجْتَنَوْا الْمَدِينَةَ فَأَمَرَهُمْ أَنْ يَأْتُوا إِبِلَ الصَّدَقَةِ، فَيَسْرُبُوا مِنْ أَبْوَالِهَا وَالْبَانِيَا فَفَعَلُوا فَصَحُّوا فَارْتَدُّوا وَقَتَّلُوا رُعَاتِهَا، وَاسْتَأْفُوا الْإِبِلَ، فَبَعَثَ فِي آثَارِهِمْ، فَأَتَيْ بِهَمْ فَفَقَّطَعَ أَيْدِيَهُمْ وَأَرْجُلَهُمْ وَسَمَلَ أَعْيُنَهُمْ، ثُمَّ لَمْ يَحْسِمُهُمْ حَتَّى مَاتُوا " (صحيح البخاري، 9/ 6802) أي أن أنس رضي الله عنه حدثهم: أن ناساً من عكل وعرينة قدموا المدينة على النبي صلى الله عليه وسلم وتكلموا بالإسلام، فقالوا: يا نبي الله، إنا كنا أهل ضرع، ولم تكن أهل ريف. واستوخموا المدينة، فأمر لهم رسول الله صلى الله عليه وسلم بدود وراع، وأمرهم أن يخرجوا فيه فيشربوا من ألبانها وأبوالها، فانطلقوا، حتى إذا كانوا ناحية الحرة، كفروا بعد إسلامهم، وقتلوا راعي النبي صلى الله عليه وسلم، واستأفوا الدود، فبلغ النبي صلى الله عليه وسلم، فبعث الطلب في آثارهم، فأمر بهم، فسمروا أعينهم، وقطعوا أيديهم، وتركوا في ناحية الحرة حتى ماتوا على حالهم (صحيح البخاري، 9/ 6803).

ولقد أكدت دراسة المساعيد (2016) على مشروعية التداوي بلبن الإبل، مع الإشارة إلى أن ذلك ليس خاصاً بإبل المدينة المنورة، إذ يشمل كل الإبل في أي مكان، إذ لم يحدد النبي -عليه الصلاة والسلام- إبل المدينة، إلا أنها أفضل من غيرها؛ لأن رعيها أفضل من رعي غيرها. أن لبن النوق دواءً نافعاً لما فيه من الجلاء برفق، وما فيه من خاصية، وأن هذا اللبن شديد المنفعة، فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعام شفي به، وقد جرب ذلك في قوم دفعوا إلى بلاد العرب، فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعوفوا.

وكما حدث الرسول صلى الله عليه وسلم بتناول الدباء وهو القرع: فقد جاء عن أنس بن مالك رضي الله عنه -أنه قال: إن خياطاً دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال أنس بن مالك: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى ذلك الطعام، فقرب إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباءً وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يتتبع الدباء من حوالي الصحفة، قال: فلم أزل أحب الدباء منذ يومئذ (صحيح مسلم، 4/ 2041)



كما نهى النبي صلى الله عليه وسلم شرب الخمر وأكل الميتة ولحم الخنزير فعن جابر بن عبد الله قال : أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عام الفتح ، وهو بمكة : إن الله ورسوله حرم بيع الخمر والميتة والخنزير ، والأصنام ) . فقيل : يا رسول الله ، أرايت شحوم الميتة ، فإنها يطلى بها السفن ، ويدهن بها الجلود ، ويستصبح بها الناس ؟ فقال : ( لا ، هو حرام ) . ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عند ذلك : ( قاتل الله اليهود إن الله لما حرم شحومها جملوه ، ثم باعوه ، فأكلوا ثمنه ) (صحيح البخاري ، 1/ 219) . يدل الحديث على تحريم تناول الخمر والميتة وأن لهم الأضرار الجسدية، كأمراض القلب واعتلالاته التي تنتسبب الخمر بها، كتأثيره على عضلة القلب، حيث يُصاب القلب بسببها بالاعتلال الوظيفي، وبالالتهاب الناتج عن الاستنزاف، عدا عن حوادث السير التي يمكن أن تكون الخمر سببها .

وأكدت دراسة زاده (2018) أن الكحول الموجود في الخمر يعد مثبّطاً للجهاز العصبي المركزي؛ إذ يؤثر في استجابة الجسم وتفاعله مع الرسائل التي يرسلها الدماغ، إضافة إلى تأثيره في معظم أجزاء الجسم بشكل سلبي خاصة في حال الشرب المفرط، إذ يؤدي شرب الخمر إلى الإضرار بأعضاء الجسم الحيوية المهمة فتكون عرضة للأمراض والوهن، وفي ما يلي بيان لتأثير الكحول الموجود في الخمر في بعض أعضاء الجسم المختلفة.

#### ثانياً: الصحة العقلية :

اعتنى الإسلام بالصحة العقلية وأعطاه عناية خاصة، بل وجعلها من الضروريات الخمس التي دعا للمحافظة عليها وهي: الدين والنفوس والمال والنسل والعقل، كما إن نصوص الشرعية دعت لعناية الفرد بعقله الذي يُعد ميزاناً له يستطيع من خلاله أن يحقق ذاته فينفع نفسه وينفع غيره (غريب، 2018) .

وقال الله تعالى { وفي الأرض قطعٌ مُتجاوراتٌ وِجَنَاتٌ مِّنْ أعنَابٍ وَرَزْعٌ وَخَيْلٌ صِنُونٌ وَغَيْرُ صِنُونٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفُصِّلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْلَمُونَ } الرعد 4.

تُبين هذه الآية الكريمة قدرة الله تعالى على خلق مختلف أنواع الثمار والفواكه، وأن هذه الثمار تُعدّ مصدراً مهماً للغذاء للإنسان. وترتبط الآية بين الغذاء الجيد وصحة العقل، فالإنسان عندما يتناول غذاءً صحياً ومتوازناً، يُساعد ذلك على تحسين وظائف عقله وذاكرته (فيفي، 2016).

وكما توجد علاقة مباشرة بين الطعام الذي نأكله وأداء المخ لوظائفه، فالتغذية الصحية السليمة يمكن أن تفيد المخ بالعديد من الطرق الإيجابية، حيث تزيد من تكون الخلايا العصبية الجديدة، وهي العملية التي يطلق عليها تخَلق الخلايا العصبية العملية التي تتكون من خلالها الخلايا العصبية الجديدة داخل المخ (Spencer, 2017) .

كما أن ما نأكله يؤثر أيضاً على اللدونة المشبكية هي قدرة الاتصالات القائمة بين الخلايا العصبية على أن تكون أقوى أو أضعف بمرور الوقت. بالمخ، وهي باختصار قياس لعدد الاتصالات القائمة بين الخلايا العصبية، فكلما زادت عمليات الاتصال بين الخلايا العصبية، تحسن التواصل فيما بينها، وبالتالي تحسن أدائها في التفكير والتعلم والحفظ. (Norhaizan, 2019).

ويتسبب النظام الغذائي غير الصحي في إفراز الجسم لأحد هرمونات الإجهاد بكمية كبيرة، ويؤدي إلى تنشيط الخلايا الدبقية الصغيرة والخلايا النجمية في الأوقات التي لا ينبغي أن تنشط فيها، وهو ما يمكن أن يتسبب في التهاب استجابة وقائية بيولوجية تنشأ نتيجة الظروف الضارة، مثل التعرض للضغط والإجهاد، وهو إحدى الطرق التي يحارب بها الجسم الإصابات أو الجروح أو الأمراض (Hazel, 2018).

ويستطيع النظام الغذائي الصحي أن يقلل من خطورة الإصابة باضطرابات المخ، مثل مرض الزهايمر أو الاكتئاب كما تساعد في الحفاظ على الصحة العقلية وصحة الجهاز الهضمي، نذكر منها: الخضروات والأطعمة الحمضية والشاي الأخضر، والتوت والمكسرات النيئة، والحبوب الكاملة، إضافة إلى البيض والشكولاتة الداكنة والتين، وأيضاً البقوليات، والأسماك، والأفوكادو . فتلك الأطعمة الصحية مليئة بالفيتامينات الهامة للصحة العقلية، وغذاء العقل والذاكرة، وتساعد أيضاً على إتباع حمية غذائية سليمة (Reichelt, 2017).



كما يعد اتباع نظام غذائي خاص للمصابين بمرض التوحد من العوامل الهامة في زيادة فعالية العلاج يجب أن يخلو النظام الغذائي من مادة الجلوتين، كذلك مادة الكازيين في اللبن ومنتجاته ، فذلك يساعد على تحسين السلوك والقدرات اللغوية عند الأطفال ( مصطفى، 2022 ).

واكد عبدالعزيز (2022) أنه يجب الابتعاد عن الكيكات والحلويات حيث يحتوي معظمها على الجلوتين ويمكن الاستعاضة عنها بالحلويات المحضرة في المنزل أو في المخابز التي توفر الحلويات الخالية من الجلوتين يعتمد الطعام الخالي من الجلوتين والكازيين على اللحوم والطيور والخضار والفواكه والأسماك ولذلك فإتباعه ليس بالصعوبة التي يظنها البعض. وكذلك البطاطس والأرز لا تحتوي على الجلوتين لذلك يمكن إضافتها إلى قائمة طعام أطفال التوحد.

### ثالثا : الصحة النفسية :

اهتم الإسلام بالصحة النفسية لأنها تمثل المسلم المتوافق مع نفسه ومع الآخرين، فمن امتثل لأوامر الله وسنة رسوله الكريم في نهج حياته حقق أكبر قدر من الصحة النفسية وأن الإسلام يدعو المسلم إلى عدة أمور إن مارسها باقتناع ورضا تمتع بالصحة النفسية التي تؤهله للقيام بدوره في الحياة ببسر وسهولة ومنها: الإيمان بالله والرضا عن النفس والقناعة بما وهب الله الإنسان من قدرات وإمكانات وتنفيذ أوامر الله ورسوله ( معتز، 2018 ).

ولقد حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تناول التلبينة حيث ان الشعير المكون الأساسي لها، ويتم استخدام حبوب الشعير الكاملة أو دقيقه ويتميز بكونه غني بالألياف الغذائية، والمعادن مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم، والفيتامينات، ويعد الحليب المكون الثاني للتلبينة ويستخدم الحليب البقري أو حليب الماعز أو حليب جوز الهند. ويعد الحليب مصدراً غنياً بالبروتين والكالسيوم وفيتامين د، ويستخدم العسل لتحلية التلبينة وإضافة فوائد صحية لها ويتميز العسل بخصائصه المضادة للالتهابات والبكتيريا.

فعن عائشة قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أصاب بعض أهله الوعك أمر بالحساء فصنع ثم أمرهم فحسوا منه، ويقول: "إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسروا إحدانك الوسخ عن وجهها بالماء" (رواه الترمذي، 7 / 2039) فكان من هديه صلى الله عليه وسلم أن يغذي المريض بألطف ما اعتاده من الأغذية وقد وصف التلبينة والحساء لأنهما سهلا الهضم لطيفا التغذية، فكل منهما يريح المعدة ويسهل هضمهما، ويخفف آثار الحزن، ولأن الطعام الثقيل في ظروف الانفعال قد يعرض المريض لعسرة الهضم ( الترمذي في الطب: باب ما يطعم المريض، 7 / 2039 ).

وهذا يدل على التوافق بين هدي النبي صلى الله عليه وسلم في تناول التلبينة وبين ما توصل له الطب الحديث، في أخذ كافة التدابير الغذائية الخاص بالمريض من خلال إتباع نظام غذائي متكامل و يبتعد عن بعض تناول الأغذية أو الأشربة التي قد تزيد من مرضه وتتسبب في حزنه ( نزار، 2022 )

### هناك العديد من التفسيرات لتأثير الغذاء على الصحة النفسية، من ضمنها ما يلي:

- ترتبط نسبة السكر بالدم، والتي يلعب الطعام دورا أساسيا في تحديدها، بالمزاج والطاقة.
- تتأثر الكيماويات الدماغية التي تتضمن السيروتونين والدوبامين بالطعام الذي يتم تناوله، وتلعب دورا أساسيا في تحديد أسلوب التفكير والمشاعر والسلوكيات.
- تؤدي الكيماويات الموجودة في بعض الأطعمة، كالألوان والنكهات الاصطناعية إلى ردود أفعال غير طبيعية في بعض الحالات ( الهران، 2017 ).
- يؤثر وجود نقص في دهون حمضية أو فيتامينات أو معادن معينة سلبا على الصحة النفسية، فعلى سبيل المثال، وجد أن هناك ارتباط بين وجود مستويات قليلة من فيتامينات معينة من فئة (ب) والإصابة بأعراض الفصام schizophrenia ، وارتباط بين وجود مستويات قليلة من الزنك والإصابة باضطرابات الطعام، وارتباط بين وجود نسب قليلة من زيوت أوميغا 3 والإصابة بالاكتئاب ( أمين، 2018 ).



● هناك علاقة تبادلية بين مشاعر الشخص واختياره لطعامه، فكما يؤثر الطعام والشراب على المشاعر، فإنها أيضاً تؤثر على انتقاء الشخص لما يتناوله من طعام أو شراب.

● وكما يقوم الكافيين الذي تحتويه القهوة بإعطاء البعض دفعة من الانتعاش والقدرة على التركيز، أي أن ما يتناوله الشخص من طعام أو شراب يؤثر على الوظائف العقلية لديه وأن تناول كميات كبيرة من الكافيين قد يؤدي إلى أعراض متعددة، من ضمنها العصبية والقلق والاكتئاب.

● وأن الأحماض الدهنية الأساسية، وخصوصاً الحمض الدهني أوميغا 3، والذي يتواجد في الأسماك الغنية بالزيوت، من ضمنها الساردين، إذ يعتبر عنصراً هاماً لتأدية الدماغ لوظائفه بشكل صحي. كما أن بعض البذور ومن أهمها بذور القرع وبذور دوار الشمس، بالإضافة إلى مكسرات معينة، من ضمنها الجوز، يعتبر من المواد الغذائية الهامة لتحسين المزاج (أبو العلا ، 2018) .

#### التوجيهات التربوية النبوية في السلوكيات الغذائية :

تعدّ التوجيهات التربوية النبوية في السلوكيات الغذائية مصدراً غنياً لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية للطلبة ومن خلال غرس هذه التوجيهات في نفوسهم، يمكننا مساعدتهم على بناء عادات غذائية صحية تُساهم في تحقيق حياة سعيدة وناجحة ، فالسلوكيات الغذائية السليمة هي أساس الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض، وتؤثر السلوكيات الغذائية على النمو العقلي والجسدي وتُساهم السلوكيات الغذائية في بناء مجتمع صحي وسعيد ، وأن يعتدل الإنسان في طعامه وهو أن ينال كل فرد ما يقيم صلبه مبتعداً عن الجشع والاسراف، والامتلاء المرهق، الذي يؤدي الى التخمة المضرّة (معتز ، 2018) .

#### 1- الاعتدال في تناول الطعام والشراب ( كمية الطعام )

حثت التوجيهات التربوية الغذائية في السنة النبوية على عدم التبذير والإسراف في تناول الطعام، وتحقيق الوسطية والاعتدال في كل شؤون الحياة وقد ورد في السنة النبوية الأدلة الموجهة إلى النهي عن الإفراط في تناول الطعام، فقال صلى الله عليه وسلم: " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن لم يفعل فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه"(سنن الترمذي، 2380 / 4 ) يعني إذا رتّب ونظّم أكله، فياكل ولا يشبع، ويشرب ولا يروى كثيراً، ويُبقي شيئاً للتنفس والراحة، فهذا أفضل له، لأنه إذا أكل في الثلث، وشرب في الثلث، بقي ثلث للتنفس والراحة والشَّبَع لا بأس به، والرِّيُّ لا بأس به، لكن إذا ترك بعض الشَّبَع وبعض الري لينتفَس وليُعطي بطنه الراحة، فهذا لا بأس به.

وقد ورد في الحديث، عن ابن عمر قال تجشأ رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم فقال: (كف عنا جشاءك فإن أكثرهم شيعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة) (سنن الترمذي، 2478 / 4)، قال الترمذي: حديث حسن غريب من هذا الوجه، والحديث حسنه الشيخ الألباني في صحيح الجامع الصغير والتجشؤ بصوت مرتفع ليس محرماً، وإنما يعد فعله خلاف الأدب، إن كان بحضرة الآخرين، حتى لا يتأذوا من الصوت والرائحة، ويتأكد استهجان هذا العمل إذا كان في بيئة تستهجنه وتستردل من يتعمده، أو يتساهل فيه. والأولى أن يكتمه قدر المستطاع، فإن غلبه فليضع يده على فمه، أو يضع منديلاً، هذا إن كان بحضرة الآخرين، فإن كان ليس معه أحد فلا شيء فيه، إلا أنه يكره أن يبالي الإنسان في الأكل والشبَع (سنن الترمذي، 2478 / 4)

فالرسول صلى الله عليه وسلم ذكر ثلاثة أحوال للناس: فالحالة الأولى: حال من يملأ بطنه، وبذلك يتعرض لأسباب الأمراض والكسل والخمول، والحالة الثانية: حال من يأتي بالطريقة التي فيها الكفاية، وهي الأكلات التي يقمن صلبه، وإذا كان ولا بد فهناك شيء بين الكفاية والامتلاء، وهو أن يملأ الثلثين ويبقى ثلث يكون فيه مجال للتنفس وهذه هي الحالة الثالثة (غريب، 2018). فالتربية الغذائية الإسلامية لا تسلك مسلك التطرف والغلو في ممارستها الغذائية، بل تقدم منهاجاً تربوياً غذائياً متوازناً معتدلاً يتلاءم مع قدرة الإنسان ومدى حاجاته إليه بشكل متوازن ومعتدل (حسن، 2016)



## 2- الحرص على السواك

بداية الصحة الجسدية تبدأ من الفم لذلك أن يكون فمك نظيفاً طاهراً فهذا أمر في غاية الأهمية قبل تناول الطعام وفي أي وقت وقد حثنا النبي صلى الله عليه وسلم على المداومة على استعمال السواك فقد صحت الأحاديث عن رسول الله -عليه الصلاة والسلام- في فضل السواك والترغيب فيه.

ومن ذلك ما رواه الشيخان البخاري ومسلم في الصحيحين عن النبي -عليه الصلاة والسلام- أنه قال: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة" ( صحيح البخاري، 1/ 887، وصحيح مسلم، 1/ 252 ) وهذا يدل على تأكيد السواك، وشرعيته، لأنه عليه وسلم رغب فيه، وحرص عليه، وإنما أراد أمر الوجوب، يعني: لأمرت أمر إيجاب، وإلا فأمر الاستحباب قد ثبت عنه -عليه الصلاة والسلام- ما يدل على استحبابه وشرعيته. ومن ذلك ما ثبت في صحيح مسلم عن عائشة رضي الله عنها- قالت: "كان -عليه الصلاة والسلام- يبدأ بالسواك إذا دخل منزله، وكان يستعمل السواك كثيراً -عليه الصلاة والسلام- وكان إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك".

## 3- جلسة الرسول للطعام :

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم نموذجاً فريداً في جميع جوانب حياته، بما في ذلك آدابه في تناول الطعام فقد حرص صلى الله عليه وسلم على اتباع السلوكيات التي تعكس احترامه للطعام والشكر لله تعالى على نعمه، كما حرص على جعل جلسة الطعام لحظة للتواصل والمودة بين أفراد العائلة والمجتمع

فعن أنس رضي الله عنه قال: " رأيت النبي صلى الله عليه وسلم مُقعياً (جالساً) يأكل تمرًا " (صحيح مسلم، 1616 /3) وهذا يدل على قيمة التواضع عنده صلى الله عليه وسلم وأنه قال لا أكل وأنا متكئ وهذا الأمر فيه ضرر على هضم الطعام والاستفادة منه وحدث أضرار في المعدة وكذلك الشرب (معتز، 2018).

ولقد أثبتت دراسة لهذه الجلسة فوائد عظيمة من الناحية الطبية وأن الجهاز الهضمي يحتاج إلى كمية كبيرة من الدم ليستطيع القيام بما يلزم لاستقبال الطعام الوارد، والتهيؤ لهضمه لذا كان الإجراء الطبي الصحيح لذلك وجوب الجلوس وثني الساقين تحت الجسم لحصر الدم في منطقة الجهاز الهضمي، مع وضع الساق اليسرى مثنية واليمنى مرتكزة على القدم لجعل المعدة حرة طليقة بعيدة عن أي ضغط مسلط باتجاهها من الخارج (بلال، 2020).

## 4- عدم الشرب قائما:

صح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه نهى عن الشرب قائما لأنه يسبب أضراراً على الجسم في حالة شرب الإنسان لها في حالة الوقوف، ومن تلك الأضرار الإصابة بقرحة المعدة نتيجة حدوث اختلال في توازن سوائل الجسم، وعدم قيام الماء بدوره في تقليل الحموضة (معتز، 2018).

فعن أبو هريرة أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: "لا يشربن أحد منكم قائما، فمن نسي فليستقيء (صحيح مسلم، 2026 / 3) وفي هذا الحديث ينهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يشرب المسلم وهو واقف، فمن نسي فشرّب وهو واقف، (فليستقيء)، أي: فليتكلف القيء وإخراج ما شربه من بطنه؛ قيل: لأن في الشرب قائما ضرراً ما، فكره من أجله؛ لأنه يحرك خلطاً يكون القيء دواءه (فتح الباري، 2/ 203)

وقد أثبت العلم الحديث مدي ضرر ذلك على المعدة والجهاز الهضمي حيث يؤدي إلى إرتخاء في عضلات المعدة والإصابة بالالتهابات والقروح وحدث أضرار لجدار المعدة حيث إن شرب الماء الكثير دائماً من أعلى إلى أسفل المعدة بصورة مفاجئة فهذا بالطبع يضر ويؤدي المعدة (صالح، 2018)

## 5- الشرب على ثلاث دفعات:

من هدي النبي عليه الصلاة والسلام أنه كان يتنفس خارج الإناء أثناء الشرب ويأخذ نفسه ثلاث مرات ويمصه مصاً ولا يعب الماء عبا حيث يعطي توازن طبيعياً للجسم، وذلك لأنه يعزز الفيتامينات والعناصر الغذائية والمعادن. يطرد السموم خارج الجسم بعملية التعرق والتبول. فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم "كان يشرب في ثلاثة أنفاس، إذا أدنى الإناء إلى فيه سمى الله، فإذا أخره حمد الله، يفعل به ثلاث



مرات" (صحيح مسلم، 132/ 4) أي: يشرب حاجته من الماء على ثلاث مرات، يقطع شرايه كل مرة ويتنفس بينهما، "إذا أدنى الإناء إلى فيه" أي: فمه "سمى الله تعالى"، أي: كلما قرب الإناء من فمه يقول: بسم الله، "وإذا أخره حمد الله تعالى"، أي: وإذا أنزل الإناء عن فمه يقول: الحمد لله، "يفعل ذلك ثلاث مرات" وأثبت العلم الحديث أن الشرب مرة واحدة قد يؤدي إلى أضرار بالكبد والطحال بسبب كتم النفس أثناء الشرب وعدم الشرب برفق (أسود، 2017).

#### 6- التسمية في بداية الطعام :

بعد ذكُر اسم الله قبل الطعام والشراب سُنَّة نبيه من سنن رسول الله صلى الله عليه وسلم وتعطي العبد المسلم قوة كبيرة في محاربة الشيطان وتمنعه من مشاركته للإنسان في طعمته، وذلك لما روي عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "سَمَّ اللهُ، وَكُلَّ بِيَمِينِكَ" (البخاري 5/ 5376) ، ومسلم (3/2022) مما يؤكد على ضرورة التسمية قبل تناول الطعام، فإن الإنسان إذا لم يسم الله على الطعام، أكل الشيطان معه، ونزعت البركة من طعامه .

#### 7- الأكل باليد اليمنى:

كان النبي صلى الله عليه وسلم يُعلم غلاماً صغيراً عندما كانت يده تطيش في الصحفة أي الطبق فعن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا غلام، سَمَّ اللهُ، وَكُلَّ بِيَمِينِكَ، وَكُلَّ مِمَّا يَلِيكَ" فما زالت تلك طعمتي بعد (رواه البخاري، 5376/ 6) هذا الحديث فيه جملة من آداب الطعام يعلمها النبي صلى الله عليه وسلم لعمر بن أبي سلمة رضي الله عنه خصوصاً، ولأمته عموماً، وقد كان عمر بن أبي سلمة صبياً صغيراً في حجر النبي صلى الله عليه وسلم، يعني: في تربيته وتحت رعايته، وأمه هي أم سلمة زوجة النبي صلى الله عليه وسلم، وهو ربيب رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكانت يد عمر تطيش في الصحفة، يعني: يحركها في جوانب إناء الطعام، ليلتقطه، فأمره النبي صلى الله عليه وسلم بالتسمية عند الطعام، وأن يأكل بيمينه، وأن يأكل من الجانب الذي يقرب منه من الطعام.

وهذا فيه من الفوائد العديدة حيث إن اليد اليسرى علمنا النبي عليه الصلاة والسلام أنها للطهارة والإستنجاء وتنظيف الأنف وغيرها من الأشياء أما اليد اليمنى فتكون لتناول الطعام وهذا حفاظاً على الصحة (معتز، 2018)

فعن عائشة رضي الله عنها قالت: "كَانَتْ يَدُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - الْيَمْنَى لِطَهْرِهِ وَطَعَامِهِ، وَكَانَتْ الْيُسْرَى لِخَلَائِهِ، وَمَا كَانَ مِنْ أَدَى". وعن حفصة رضي الله عنها "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَجْعَلُ يَمِينَهُ لَطَعَامِهِ وَشَرَابِهِ وَثِيَابِهِ، وَيَجْعَلُ يَسَارَهُ لِمَا سِوَى ذَلِكَ". (رواهما أبو داود وأحمد، 1/ 322). بيّنت عائشة رضي الله عنها ، ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يستعمل فيه اليمين، وما كان يستعمل فيه اليسار، فذكرت أن الذي يستعمل فيه اليسار ما كان فيه أذى، كالاستنجاء، والاستجمار، والاستنشاق، والاستنثار، وما أشبه ذلك، كل ما فيه أذى فإنه تقدم فيه اليسرى، وما سوى ذلك، فإنه تقدم فيه اليمين، تكريماً لها، لأن الأيمن أفضل من الأيسر. وهذا الحديث داخل في استحباب تقديم اليمين فيما من شأنه التكريم فقوله - رضي الله عنها - قولها: "الطهوره": يعني إذا تطهر يبدأ باليمين. قولها: "وطعامه": أي تناوله الطعام. "وكانت يده اليسرى لخلائه": أي لما فيه من استنجاء وتناول أحجار وإزالة أقدار. "وما كان من أذى" كتنحية بصاق ومخاط وقمل ونحوها. وحديث حفصة مؤيد لما سبق من حديث عائشة، الذي جاء في بيان استحباب البداءة باليمين فيما طريقه التكريم، وتقديم اليسار فيما طريقه الأذى والقدرة؛ كالاستنجاء والاستجمار وما أشبه ذلك.

#### 8- الرضا والشكر على الطعام:

الطعام نعمة من نعم الله وتستوجب الشكر والحمد لله فكان النبي صلى الله عليه وسلم يختم طعامه بالحمد لله الذي أطعمنا هذا من غير حول منا ولا قوة فعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله ليرضى عن



العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها، أو يشرب الشربة فيحمده عليها". ( صحيح مسلم 2/ 203 ) ومن هديه صلى الله عليه وسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاما قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه أي إن اشتهاه أكله وإن عافه تركه فلا ندم ونعيب نعمة الله فالبعض لا يجد ما يسد رمقه (صحيح البخاري، 6 / 3563 )

#### 9- النهي عن النوم بعد الأكل

عن عائشة -رضي الله عنها- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: "أذنبوا طعامكم بذكر الله والصلاة ولا تناموا عليه فتفسوا قلوبكم" (أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط). يحذر النبي صلى الله عليه وسلم من النوم بعد الأكل مباشرة وذلك لأن النوم بعد تناول وجبة ثقيلة هو أسوأ اختيار قد تقوم به ( الطبراني 12 / 120 ) ، حيث أكدت دراسة جابر (2020) أن النوم بعد الأكل يسبب مشاكل في الهضم حيث أن الجسم يحتاج أن يكون في وضع مستقيم وقت الهضم، مما يسمح له بامتصاص الطعام بسهولة، لذا فإن النوم بعد الأكل مباشرة يخلط بعملية الهضم التي يمكن أن تؤدي إلى العديد من أمراض الجهاز الهضمي ويتسبب الهضم غير السليم بأمراض مثل مرض الجزر المعدي المريئي (GERD)، الذي يحدث عندما تعود الأشياء الموجودة في المعدة إلى المريء، مما يتسبب لحمض المعدة أن يخلق هذا الإحساس المحترق الذي يعاني منه الشخص في حلقة.

#### 10- ترك الطعام الحار حتى يبرد

كانت أسماء بنت أبي بكر - رضي الله عنها - إذا صنعت الثريد غطته شيئا حتى يذهب فوره، ثم تقول: إني سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: " إنه أعظم للبركة ". (رواه ابن حبان والحاكم وصححه الألباني، 2 / 392). وكان أبو هريرة - رضي الله عنه - يقول: " لا يؤكل طعام حتى يذهب بخاره ". (رواه البيهقي ، 5 / 1956) أي أمهلوا بأكله حتى يبرد قليلا، فإنكم إن فعلتم ذلك يبارك لكم فيه، وأما الحار فلا بركة فيه كما في عدة أخبار، ويظهر أن المراد بتبريده أن يصير باردا، تقبله البشرية، ويتهنى به الأكل بأن يكون فاترا، لا باردا بالكلية فإن أكثر الطباق تأباه .

وأثبتت الدراسات الطبية أن تناول الطعام والشراب الحار يهيج خلايا الجسم لحدوث السرطان، وبخاصة في الجهاز الهضمي، وقد تمت مراجعة عشرات الدراسات السابقة، وتبين أن الطعام الحار يؤثر سلبيا على جسم الإنسان ويرتبط بسرطان المريء. (اليماني ، 2016 ) .

#### 10- النهي عن التنفس في الإناء

عن أبي قتادة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: (نهى أن يتنفس في الإناء) (صحيح البخاري، 2 / 563 ، وصحيح مسلم، 1 / 267) والمقصود هو النهي عن النفخ بما في الإناء من طعام أو شراب.

والحكمة من ذلك أن النفس في الإناء مستفزة على من يشرب من بعده، وربما تخرج مع النفس أمراض في المعدة أو في المريء أو في الفم، فتلتصق بالإناء، وربما يشرق إذا تنفس في الإناء، فلماذا نهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يتنفس الإنسان في الإناء، بل يتنفس ثلاثة أنفاس، كل نفس يبعد فيه الإناء عن فمه.

ومن الطب الوقائي أن لا يستنفس الإنسان في الطعام حيث يكون سببا في إصابته بالجراثيم والأوبئة، وفي ذلك أخرج البخاري- (الفتح 10 / 5630) بسنده، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، وإذا بال أحدكم فلا يمسح ذكره بيمينه، وإذا تمسح أحدكم فلا يتمسح بيمينه) فالقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن التنفس كما نهى عن النفخ في الطعام والشراب - والله أعلم - من أجل أنه لا يؤمن أن يقع فيه شيء من ريقه، فيعافه الطاعم له ويستنظر أكله؛ إذ كان التقدر في باب الطعام والشراب، والتنظيف فيه الغالب على طباع أكثر الناس، فنهاء عن ذلك؛ لئلا يفسد الطعام والشراب على من يريد تناوله هذا إذا أكل أو شرب مع غيره ( صحيح البخاري ، 10 / 5630).





تستنتج الباحثة أن التوجيهات التربوية النبوية في السلوكيات الغذائية تشكل منظومة متكاملة لتنظيم عاداتنا الغذائية، بما يتوافق مع تعاليم الإسلام ويساهم في بناء نمط حياة صحي وسليم وتتميز هذه التوجيهات بكونها شاملة تلامس كافة جوانب السلوك الغذائي، بدءًا من الاعتدال في الطعام واختيار الأطعمة الحلال، مرورًا بتطهير الطعام وشكر الله على النعم، وصولًا إلى التصديق وإطعام المحتاجين ولذا، فإن الالتزام بهذه التوجيهات يُعدّ بمثابة استثمار حقيقي في صحتنا الجسدية والنفسية، ويساعدنا على تجنب الأمراض والمشاكل الصحية. وإن حرصنا على تطبيق هذه التوجيهات يساهم في بناء مجتمع صحي وسليم، يُنعم أفرادُه بالرفاهية والسعادة في الدنيا والآخرة.

### جوانب الوقاية الصحية في السنة النبوية المطهرة

#### 1 – الوقاية في البيوت:

المتتبع للسنة النبوية يجد أن هناك كما كبيرا من الأحاديث تحت على الطب الوقائي، كالبول في الأماكن التي لا تسبب أذى للإنسان، وعدم ترك المصابيح مضاءة عند النوم، وللأطباء تعليقات عليها، وبيان فوائدها، وتغطية الأواني وعدم تركها بلا غطاء، وإغلاق الأبواب بالليل، وكلها لها فوائد وقائية. وفي ذلك المعنى ورد عن قتادة، عن عبد الله بن سرجس، أن النبي صلى الله عليه وعلى آله وسلم قال: "لا يبولن أحدكم في الجحر، وإذا نتم فاطفئوا السراج، فإن الفأرة تأخذ الفتيلة فتحرق أهل البيت، وأوكنوا الأسقية، وخمروا الشراب، وغلقوا الأبواب بالليل (صحيح مسلم، 5/82)

#### 2 – نظافة اليدين:

حث النبي صلى الله عليه وسلم على نظافة اليدين، خاصة بما يعلق بها من روائح وبقايا الطعام. فأخرج أبو داود عن سهيل بن أبي صالح عن أبيه عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم "من نام وفي يده غمر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه" (أخرجه أبو داود، 3/3852) أي (من بات) وفي رواية من نام (وفي يده غمر): ريح لحم أو دسمه أو وسخه زاد أبو داود ولم يغسله (فأصابه شيء) أي إيذاء من بعض الحشرات (فلا يلومن إلا نفسه) لتعرضه لما يؤذيه من الهوام بغير فائدة وذلك لأن الهوام وذوات السموم ربما تقصده في المنام لريح الطعام فتؤذيه (غولي، 2020).

#### 3 – الوقاية في الشرب:

بين النبي صلى الله عليه وسلم الوقاية في الشرب، فعن أبي سعيد الخدري- رضي الله عنه- قال: نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن اختناث الأسقية، (صحيح البخاري، 10/5625) يعني: أن تكسر أفواهها فيشرب منها وتأويل النهي عن ذلك أن الشرب من أفواهها ربما ينتنها فإن أدامة الشرب هكذا مما يغير ريحها وقيل: إنه لا يؤمن أن يكون فيها حية أو شيء من الحشرات (المساعد، 2016).

#### المبحث الثالث: دور المدرسة في تنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة.

يتعلق الوعي الغذائي بالعادات والسلوكيات الغذائية للأفراد في المجتمعات المختلفة، وأن الوعي الغذائي يقوم على نسيج متشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة التي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل، واختيار طعام متكامل والمناسب لاحتياجات الجسم والحماية من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة.

فالمدرسة تهدف إلى إكساب الأفراد خبرات ومعلومات ومهارات واتجاهات وسلوكيات غذائية، وتزيد من مستوي وعيهم وتنقيهم غذائيا كما تهدف إلى تأصيل أنماط السلوك الغذائي الصحيح لدي الأفراد وكشف وتعديل الأنماط الخطأ الشائعة لديهم، وتتناول المدرسة العديد من برامج التربية الغذائية والتي يتم تنفيذ برامجها الغذائية نظاميا عبر المناهج الدراسية، أو غير نظاميا عبر وسائل الإعلام والمؤسسات الاجتماعية والدينية الأخرى (حسين، 2016).



كما أن الوعي الغذائي الصحي يعتبر من الأهداف التي تهدف إليها المدرسة لتقليل الفجوة بين ما يتعلمه الطلبة من مناهج متعلقة بالتغذية وقدرة الطلبة على تحقيق مطالبهم الغذائية وذلك من خلال نشر المعلومات والمهارات المتعلقة بالغذاء حيث يجب على البرامج التعليمية أن تُزوّد المتعلمين بالمعلومات المُفصّلة حول العناصر الغذائية وفوائدها، وكيفية اختيار الأطعمة الصحية، وطرق تحضير الطعام بطريقة صحية (فراج، 2019).

ونظراً لاهتمام المدرسة بمجال الغذاء والتغذية فهي تساهم في مساعدة الطلبة على تحسين صحتهم وذلك عن طريق تحسين عاداتهم الغذائية، ومناقشتهم في أهمية تناول الوجبات الغذائية الصحية، كما يُعرف الطلبة على العادات الغذائية الصحية، وتنميتها وحسن استخدامها (حسين، 2016).

إنّ التوعية بشأن التغذية في المدارس تنطوي على استراتيجيات تربوية وأنشطة تعليمية تدعمها بيئة صحية للأغذية، تساعد الطلبة في المدارس على تحسين نظامهم بشأن الأغذية، وفي تنمية قدراتهم على التكيف مع التغيير والاضطلاع بدور عناصر التغيير (درياس، 2019).

وتستنتج الباحثة أنّ تنمية الوعي الغذائي بالمدرسة مسؤوليةً جماعيةً تتطلب تضافر الجهود من مختلف أفراد المجتمع . وبفضل نهج استراتيجي مدروس، يُمكننا بناء جيلٍ واعٍ وصحيٍّ يُساهم في بناء مجتمعٍ أفضل.

### ويظهر دور المدرسة في تنمية الوعي الغذائي من خلال ما يلي:

1. تزويد الطلبة بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الإخطار والأمراض .
2. إكساب الطلبة بعض الاتجاهات الصحية السليمة التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية التي يتعرضون لها أو يتعرض لها أحد أفراد أسرته .
3. توفير الرعاية الصحية الممكنة للطلبة من خلال الكشف الدوري وعزل الحالات المرضية (سلامة، 2019) .

كما تسعى المدارس لتحقيق رؤية 2030 للمملكة العربية السعودية التي تؤمن بأهمية المجتمع النابض بالحياة وهذا لا يمكن تحقيقه إلا عن طريق تعزيز الوعي الغذائي إذ لا يمكن للمجتمع أن ينعم بحياة جيدة إلا من خلال اتباع أسلوب حياة صحي عن طريق التنقيف والتوعية وذلك من خلال التشجيع على التغذية الصحية واللياقة البدنية لخفض معدلات السمنة في أنحاء البلاد، وسد الفجوة المعرفية الخاصة برعاية عقل وجسد الطلبة أثناء نموهم (الزهراني، 2022) .

### دور المناهج الدراسية في تنمية الوعي الغذائي:

تُعدّ المناهج الدراسية أداةً قويةً لتنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة، وذلك من خلال تزويدهم بالمعرفة والمهارات اللازمة لاتخاذ قراراتٍ غذائيةٍ صحية.

وأن من معايير الوعي والتربية الغذائية اللازمة لتقويم المناهج الدراسية أن تحتوي على كل من البعد المهاري والبعد الوجداني والبعد المعرفي والتي تتمثل في كل ممايلي: نوعية الغذاء- مكونات الغذاء- اختيار الغذاء المناسب- الاحتياجات الغذائية المناسبة- السلوكيات الغذائية- أمراض سوء التغذية- تلوث الغذاء (مضان ، 2020) .

حيث أكدت دراسة الامامي (2019) أهمية المناهج المدرسية في تقديم المعارف والمهارات حول التغذية الجيدة والأنشطة البدنية. وهذا يتضمن تعزيز السلوكيات الصحية وتحسين قدرات المعلمين على تقديم تنقيف غذائي ودعم النشاط البدني بين الأطفال والمراهقين في سن الدراسة.

ويشار إلى أن الوعي الغذائي الصحي هو جزءاً متكاملاً من تعليم حجرة الدراسة وليست مادة مستقلة، ويمكن أن تدمج في مواد دراسية كثيرة مثل العلوم والحساب والتاريخ والجغرافيا والتربية الرياضية والاقتصاد المنزلي، وذلك من خلال تزويد المتعلمين بالمعلومات وأنماط السلوك المتعلقة بالغذاء، ويرى البعض أن الوعي الغذائي الصحي مسؤولية التربية العلمية وتدريب العلوم بدليل أن كتب العلوم تسمى العلوم والصحة وتهدف إلى تزويد



المتعلمين بثقافة صحية، من أجل المحافظة على صحتهم، ومن أهم عناصرها جزءاً أصيلاً من الثقافة الصحية التي تمثل دورها جزءاً هاماً من الثقافة العلمية التي تعتبر أحد أهداف التربية العلمية (علي، 2015)

كما أن الوعي الغذائي الصحي يعتبر عنصراً أساسياً من عناصر التربية البيئية التي تهدف إلى تقليل الفجوة بين تعليم العلوم المتعلقة بالتغذية وقدرة المتعلمين على تحقيق مطالبهم الغذائية وذلك عن طريق إكسابهم المعلومات والمهارات المتعلقة بالغذاء وتكوين عادات غذائية صحيحة وتنمية اتجاهات سليمة ترتبط بالتغذية والسلوك الغذائي. فالالاقتصاد المنزلي مثلاً يعتبر علم يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة والمجتمع بقصد النهوض بها إلى حياة عائلية أفضل من خلال تثقيف المتعلمين في مختلف مجالات الاقتصاد المنزلي وخصوصاً في مجال الغذاء والتغذية لتحسين الحالة الصحية والغذائية ونظام التغذية الأسرية بين طبقات الشعب (طعيلي، 2017)

ويشار إلى أن هناك اختلاف بين المربين حول المسئول عن تنمية الوعي الغذائي للأفراد فمنهم من يرى أنها مسئولية التربية العلمية وتدريب العلوم، ومنهم من يرى أنها عنصراً أساسياً من عناصر التربية البيئية، وغالبية المتخصصين يرون أنها مسئولية الأم كعلم أول للتربية الغذائية، ويجب إعدادها جيداً لممارسة هذا الدور (الأمعري، 2015)

كما أن التربية الغذائية مجال فرعي مهم من مجالات التربية، حيث يري البعض أنها تتبع التربية الصحية، ويرى البعض أنها تتبع التربية البيئية، أو تتبع التربية الوقائية وأياً كان الأمر فإن التربية الغذائية ظهرت مواكبة لتفشي العديد من الأمراض الناتجة عن نقص أو سوء التغذية وهي تساعد الطالب على تطوير السلوك الغذائي الصحي المبني على نظريات علمية والتي تؤدي إلى تحسين النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية والصحية لدى الطلبة (أبو زيد، 2018).

ولقد أكدت كل الدراسات سواء الصحية أو التربوية العلاقة الوطيدة بين الصحة والتعليم، فلا بد للطلبة أن يكونوا بصحة جيدة لكي يستطيعوا التعلم بشكل جيد. وكذلك المعلم والمعلمة كي يقوموا بهذه الرسالة العظيمة. ولذا كان اهتمام الصحة المدرسية بكافة فئات المجتمع المدرسي بتوفير الرعاية الصحية الشاملة من خلال برامج وقائية في البداية يليها برامج تعزيز الصحة والتي تهدف للرفقي بالوعي الصحي وتطوير معارف واتجاهات وسلوكيات كل أفراد المجتمع المدرسي وأخيراً برامج الخدمات العلاجية وتوفير الدواء (فراج، 2017).

وتبين الباحثة أن تنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة أمراً بالغ الأهمية، لما له من تأثير مباشر على صحتهم وسلوكهم وتلعب المناهج الدراسية دوراً أساسياً في هذا المجال، من خلال توفير المعرفة والمهارات اللازمة للطلبة لاتخاذ قرارات غذائية سليمة.

### دور المعلمين في تنمية الوعي الغذائي

يلعب المعلمون دوراً هاماً في تشكيل عادات الطلبة الغذائية، وبالتالي التأثير على صحتهم العامة من خلال اتباع نظام غذائي صحي ونشر الوعي حول التغذية السليمة، حيث يمكن للمعلمين أن يكونوا قدوة إيجابية يُلهم الطلبة لاتباع نمط حياة صحي، فالمعلمون لهم أثر في حياتهم، ليس فقط من الناحية الأكاديمية، بل أيضاً من الناحية الصحية، خاصة فيما يتعلق بتشكيل عاداتهم الغذائية (العيسى، 2017).

ويقوم المعلمين بأدوار عديدة ومهام كثيرة ومتنوعة تتطلب مهارات فنية مختلفة فهم مسئولين عن كل ما يتعلمه الطلبة إلى جانب مهمة توجيههم في مرحلة حساسة من حياتهم لاسيما إذا كانت في المرحلة المتوسطة، لكون دور المعلمين لا يقتصر على التدريس والتلقين، بل إن لهم دور أساسي في مساعدتهم على التكيف والانسجام. (مرتضى، 2014).

حيث يقوم المعلمين بتقديم معلومات عن أنواع المغذيات المختلفة مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن، وأهميتها للجسم ووظائفها، وأهمية اتباع نظام غذائي صحي لتجنب هذه المخاطر كما



يشجع المعلمين الطلبة على تكوين عادات غذائية صحية، مثل تناول وجبة الإفطار بانتظام، وتناول الفواكه والخضروات، شرب الماء بكثرة وحثهم على اتباع نمط حياة صحي بشكل عام، من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتجنب التدخين (يحي، 2019).

ولهذا فإن التربية الصحية والغذائية والإهتمام بالسلوك الصحي للطلبة يعتبر هدفاً أساسياً من أهداف المعلم التدريسية في جميع المقررات بصفة عامة ومحوراً أساسياً عند إعداده، انطلاقاً من ركيزة رئيسية تقوم عليها عمليات تطوير التعليم والمتعلقة بالتنمية البشرية والتي تعتبر دالة للتنمية الشاملة في كافة المجالات وأمرأ حتماً لبناء وإعداد جيل واعي صحياً وقادراً على اتخاذ القرارات الصحية المناسبة للمحافظة على حياته ووقايتها وخاصة المتعلقة بالتغذية. (عبدالله، 2019).

مما سبق يتضح لنا دور المعلم الفعال في تحقيق الوعي الغذائي لدى الطلبة من توجيههم نحو طرق الغذاء الصحيحة وكيفية الحفاظ على صحتهم من خلال توعيتهم بأنماط الغذاء السليمة وأثرها على حياتهم بصفة عامة وحياتهم المدرسية بصفة خاصة من زيادة التحصيل والاستيعاب والممارسة.

#### دور الإذاعة المدرسية في تنمية الوعي الغذائي

تعد الإذاعة المدرسية واحدة من أهم القنوات الإعلامية في بيئة المدرسة، وعن طرق برامجها يمكن تنمية الوعي الغذائي ونشر المعلومات الصحية بين الطلبة وكافة العاملين في المدرسة، فهي بمثابة نافذة يطلق منها الطلبة على مختلف المشاكل والقضايا المجتمعية، وبذلك فهي تعبر عن المجتمع والبيئة المحيطة بهم. (عبد الكريم، 2016).

#### ويمكن توضيح دور الإذاعة المدرسية في تنمية الوعي الغذائي فيما يلي :

◆ تسهم في زيادة المعلومات الغذائية بشكل كبير لدى الطلبة، وذلك عن طريق الفقرات المتنوعة الكثيرة التي تضمها الإذاعة المدرسية.

◆ تسهم في تحفيز الطلبة للبحث وتطوير معلوماتهم، والتفكير بطريقة إبداعية، ذلك من خلال مشاركة الطالب في الإذاعة تكون له فقرة يشارك في إعدادها أو هو من يدها بالكامل لتكون من أفضل فقرات الإذاعة المدرسية (سلطان، 2018).

◆ تعزز الإذاعة المدرسية المعرفة لدى الطلبة وذلك من خلال البرامج الإذاعية الصحية الهادفة إلى زيادة الوعي الغذائي لديهم (مصعب ، 2014).

#### دور الأنشطة الصفية واللاصفية في تنمية الوعي الغذائي :

تلعب الأنشطة المدرسية دوراً كبيراً في تحقيق نمو الوعي الغذائي حيث تنظر التربية الحديثة إلى النمو باعتباره عملية كلية متكاملة، والمنهج المدرسي السليم هو الذي يعين المتعلم على أن ينمو نمواً سوياً قلبياً، وجسيمياً، وروحياً، وعاطفياً، وهذا المعنى للنمو لا يحدث إلا نتيجة للخبرة التي يكتسبها الطالب عن طريق مواقف النشاط المدرسي الذي يعيشون فيه الخبرات الوظيفية الملموسة في حياتهم مع المجتمع المدرسي من خلال متابعة مختلف الأنشطة التي تعزز الوعي الغذائي لديهم (عبده، 2020). فالأنشطة المدرسية تقوم بدور فعال وذلك من خلال الآتي:

1. تسهم في تعزيز التوعية الصحية والغذائية، من خلال نوعية الأنشطة التي يقوم بها الطلبة التي تسهم في تحقيق الوعي الغذائي مثل: المسرح المدرسي، المنشورات، الندوات والمحاضرات

2. تتضمن الأنشطة المدرسية اللاصفية المشاركة في الكشافة والجوالة، وجمعيات علم الأحياء، والهلال الأحمر مما يساهم في دعم عملية الوعي الغذائي وذلك من خلال برنامج النشاط الاجتماعي أو الرياضي مما يعززه لدى الطلبة. (العازمي ، 2020).



تلعب الأنشطة المدرسية دورًا هامًا في تنمية الوعي الغذائي لدى الطلاب، مما يساهم في تحسين صحتهم العامة وسلوكياتهم الغذائية. من خلال تنوع أساليب التعليم وتوفير بيئة تفاعلية، تُتيح الأنشطة المدرسية للطلاب فرصة اكتساب المعرفة وتكوين عادات غذائية سليمة واتجاهات إيجابية نحو قضايا الغذاء المختلفة. (الأشقر، 2015).

فالأنشطة الصفية واللاصفية أدوات فعّالة لتعزيز الوعي الغذائي لدى الطلبة، مما يساهم في بناء جيلٍ واعٍ وصحّي يُدرك أهمية الغذاء الصحي، ويُطبق مبادئه في حياته اليومية، وتقدم الباحثة مقترح لتوظيف الأنشطة الصفية واللاصفية في تنمية الوعي الغذائي :

### أولاً: الأنشطة الصفية:

#### 1. دمج مفاهيم التغذية في مختلف المناهج الدراسية:

- **دمج الأمثلة الحياتية:** استخدام أمثلة من الحياة اليومية لربط مفاهيم التغذية بمختلف المواد الدراسية، مثل الرياضيات والعلوم واللغة العربية.
  - رياضيات: حساب عدد السعرات الحرارية في وجبة معينة، أو تحليل محتوى ملصقٍ غذائي.
  - علوم: دراسة وظائف العناصر الغذائية في الجسم، أو بحث عن فوائد الفواكه والخضروات.
  - لغة العربية: كتابة قصة قصيرة عن أهمية الغذاء الصحي، أو تأليف قصيدة حول فوائد الرياضة.
- **دروس التغذية:** دمج دروس حول التغذية السليمة في المواد الدراسية، مثل العلوم الصحية والتربية البدنية.
  - علوم صحية: دراسة مكونات الطعام، وفوائد العناصر الغذائية، وكيفية اختيار الأطعمة الصحية.
  - تربية بدنية: شرح أهمية الرياضة للحفاظ على صحة الجسم، وربطها بنظامٍ غذائيٍ صحي.

#### 2. حصص دراسية مخصصة لتعليم مبادئ التغذية السليمة:

- **تخصيص حصص دراسية:** لتعليم الطلبة مبادئ التغذية السليمة، مثل مكونات الطعام، وفوائد العناصر الغذائية، وكيفية اختيار الأطعمة الصحية.
  - يمكن دمج هذه الحصص مع حصص العلوم الصحية أو التربية البدنية.
  - يمكن الاستفادة من خبراء التغذية لتعليم الطلاب مباشرةً.
- **تقنيات تعليمية حديثة:** استخدام تقنيات تعليمية حديثة، مثل الفيديوهات والرسوم المتحركة والألعاب التفاعلية، لجعل هذه الحصص ممتعة وجذابة للطلاب.
  - يمكن استخدام فيديوهات توعوية حول مخاطر الأطعمة غير الصحية.
  - يمكن استخدام ألعاب تعليمية تُساعد الطلاب على تعلم مبادئ التغذية السليمة بشكلٍ تفاعلي.

#### 3. مسابقات وفعاليات توعوية:

- **مسابقات حول التغذية:** تنظيم مسابقات حول التغذية، مثل مسابقة لتصميم أفضل ملصقٍ توعوي حول مخاطر الأطعمة غير الصحية، أو مسابقة لكتابة أفضل قصة عن فوائد الغذاء الصحي.
  - ◆ يمكن ربط المسابقات بمناسبات خاصة، مثل اليوم العالمي للغذاء.
  - ◆ يمكن تقديم جوائز قيمة للطلاب الفائزين.



## ثانياً : الأنشطة اللاصفية

## الأنشطة الصحية:

- ◆ إقامة ورش عملٍ حول التغذية، يُمكن للطلبة التعرف على مبادئ التغذية السليمة، وأنواع الأطعمة الصحية والضارة، وكيفية اختيار وجباتٍ متوازنة.
- ◆ تنظيم فعالياتٍ رياضية، تُشجّع هذه الفعاليات للطلبة على ممارسة الرياضة بانتظام، ممّا يُساهم في تحسين صحتهم العامة ووزنهم.

## الأنشطة الفنية:

- ◆ تحضير عروض مسرحية حول التغذية، يُمكن للطلبة تقديم عروضٍ مسرحية تُسلّط الضوء على أهمية الغذاء الصحي، ومخاطر الأطعمة غير الصحية، بطريقةٍ إبداعية وجذابة.
- ◆ رسم لوحاتٍ حول التغذية، يُمكن للطلبة التعبير عن أفكارهم حول التغذية من خلال الرسم، ممّا يُساعدهم على استيعاب المعلومات بشكلٍ أفضل.

## مزايا دمج الأنشطة اللاصفية في تنمية الوعي الغذائي:

- **التعلم العملي:** تُتيح الأنشطة اللاصفية للطلبة فرصةً لتطبيق المعلومات التي يتعلمونها في المناهج الدراسية بشكلٍ عمليّ، ممّا يُساعدهم على استيعابها بشكلٍ أفضل.
- **التحفيز:** تُشجّع الأنشطة اللاصفية الطلبة على المشاركة بشكلٍ فعالٍ في العملية التعليمية، وتُحفّزهم على التعلم عن التغذية باهتمامٍ وفضول.
- **التعاون:** تُتيح الأنشطة اللاصفية للطلبة فرصةً للعمل معاً في مجموعاتٍ، ممّا يُنمّي مهاراتهم في التواصل والتعاون.
- **الاستمتاع:** تُعدّ الأنشطة اللاصفية مُمتعةً وجذابةً للطلبة، ممّا يُساعدهم على ربط موضوع التغذية بمشاعرٍ إيجابية (سكران، 2017).

تستنتج الباحثة أن الأنشطة الصفية واللاصفية تلعب دوراً هاماً في تنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة، فهي تُتيح لهم فرصةً للتعلم بشكلٍ عمليّ، وتُحفّزهم على المشاركة بشكلٍ فعالٍ، وتُنمّي مهاراتهم المختلفة، وتُساعدهم على ربط موضوع التغذية بطريقةٍ إيجابية وذلك عند دمج هذه الأنشطة في المنظومة التعليمية، مما يُمكننا من بناء جيلٍ واعٍ وصحيّ يُساهم في بناء مجتمعٍ أفضل.

## المبحث الرابع : (خصائص النمو للمرحلة المتوسطة )

## مفهوم المرحلة المتوسطة :

وتعرف الباحثة مفهوم المرحلة المتوسطة إجرائياً بأنها: نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة البلوغ ويحدث فيها تطور وارتقاء في مستوى النمو سواء من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والروحية والوجدانية وتتكون من ثلاث سنوات دراسية.

## أهداف المرحلة المتوسطة:

للمرحلة المتوسطة أهداف خاصة تختلف عن المرحلة السابقة وعن المرحلة اللاحقة، فهي بالوسط ولها أهدافها العامة التي تشترك فيها أنماط التعليم في الوطن العربي، ومن أهمها:



1. متابعة عمل المرحلة السابقة، والارتفاع بمستوى النمو من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والروحية والوجدانية.

2. إعداد الطلبة للحياة الناجحة، وتوفير الفرصة المناسبة لتمكين ذوي القدرات والاستعدادات المختلفة لمتابعة التعليم في المراحل اللاحقة، كل حسب ميوله ورغباته.

3. معرفة دور الطلبة في خدمة المدرسة والمجتمع ( الحقييل، 2016).

### أهمية المرحلة المتوسطة وخصائصها:

وتعتبر المرحلة المتوسطة من المراحل التربوية المهمة التي تتحدد فيها معالم شخصية المتعلم وتتضح قدرته الإدراكية، حيث يطبق المعلومات العلمية بما فيها من حقائق ومفاهيم في حل مشكلاته اليومية، وتصبح العمليات المعرفية أكثر ارتباطاً بأنماط السلوك، ويتم ذلك من خلال تهيئة البيئة التربوية الملائمة التي تمكن من تنمية قدراته ومهاراته وميوله التي تغرس في نفسه القيم والفضائل والشعور بالمسؤولية وتكسبه السلوكيات والممارسات الغذائية الصحيحة (عبد اللطيف، 2016).

وتعد المرحلة المتوسطة واسطة العقد في مراحل التعليم المختلفة، لذلك تمثل بحكم موضعها من السلم التعليمي مرحلة إنتقالية في حياة الطلبة ومرحلة مهمة من مراحل النمو حيث تتضح فيها السمات الشخصية والاجتماعية والجسمية لدى الطلبة، كما يعاني الطلبة في هذه المرحلة من مشكلات متعددة، كالعادات الغذائية غير السليمة، وانخفاض قوة التحمل الجسدي والعقلي (غولي، 2020).

وتكتسب هذه المرحلة أهميتها مما يلي:

- 1- المرحلة التي يجري فيها تثبيت وتوسيع ما حققته المرحلة الابتدائية من تنمية المهارات والمعارف الأساسية.
  - 2- المرحلة التي يتم فيها إعداد جيل قادر على القيام بمسؤولياته وشق طريقه في الحياة العملية واطلاع طلابها حين تخرُّجهم بأعباء الحياة، أو كسب العيش، أو مواصلة دراستهم المرحلة الثانوية أو الفنية بأنواعها المختلفة.
  - 3- المرحلة التي تحدد مستقبل حياة الطالب، لأنها تكون بانتهاء مرحلة الطفولة وابتداء سن الفتوة، وما يتبع هذا السن من تغيرات نفسية وجسدية وعقلية وخلقية، وتعمل على الوفاء بحاجات الطلاب بما يتفق مع خصائص البلوغ.
  - 4- كما أنها تعطي عناية كبيرة للكشف عن ميول ورغبات الطلاب واستعداداتهم وقدراتهم، كما تقوم بتوجيه هذه الميول والقدرات لما فيه خير لأنفسهم ولمجتمعهم (مصطلح، 2017).
- وهناك مجموعة من الخصائص لكل جانب من جوانب شخصية الطلبة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والانفعالية وتشمل ما يلي:

### النمو الجسدي:

تُعد مرحلة البلوغ (المراهقة المبكرة) مرحلة طفرة في النمو الجسدي إذ تتزايد أبعاد الجسم طولاً وعرضاً وتحدث تغييرات على الهيئة العامة لشكل الإنسان، وزيادة النمو تتم بسرعة وعلى نحو غير منتظم مما يؤدي إلى إحداث تغيير في ملامح الفرد (ظهور الشارب، خشونة الصوت،...) (عواودة، 2015).

كما يلاحظ التقدّم نحو النضج الجسدي حيث يمتاز النمو الجسدي بالتغيّر السريع، وأن عدم انتظام النمو في أجزاء الجسم المختلفة يؤدي إلى خلق حالة من التوتر والاضطراب لدى المراهق، وظهور الحبوب على وجه المراهق وعلى أجزاء من جسمه؛ نتيجة اختلال في إفرازات الغدد وبذل طاقة ومجهودات كبيرة، أما النمو السريع وعدم الرعاية الصحية الجيدة، وسوء التغذية فيسبب في الإصابة بفقر الدم (الشهري، 2016).

كما تحدث تغييرات في الأجهزة الداخلية للإنسان، كالتغيرات في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية كما تشمل التغيرات النضج الجنسي والبلوغ، أي وصول الأعضاء التناسلية للنضج الوظيفي الذي يمكن الفرد من أن يصبح قادراً على التناسل (الشعبي، 2019).



### النمو العقلي والمعرفي :

• من أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة هي أن يشعر المراهق بأنه ذو رغبة في ممارسة مجال معين دون مجال آخر، وهذا يكون بسبب تطور بعض الإدراكات الحسية لديه، مما يصبح قادراً على تعلم مجموعة من المهارات الخاصة التي تساعد في ارتفاع معدلات الانتباه لديه، والتي تجعله قادراً على أن يلاحظ مدى تفضيله لمادة عن مادة أخرى (العصيمي، 2018).

• تعتمد تلك المرحلة على أن ينمو لدى المراهق مجموعة من المهارات الاستدلالية التي تجعله قادراً على فهم واستنباط كافة الجوانب الحياتية المحيطة به، مما يجعله أكثر قدرة على أن يقوم بحل المشكلات التي تواجهه بطريقة فعالة وصحيحة.

• يبدأ المراهق في هذه المرحلة بربط التفاصيل الخاصة بأي موقف ببعضها البعض، مما يجعله قادراً على استنتاج بعض الأمور التي تمكنه من أن يصدر عدة أحكام على بعض الأشياء، لذلك نجد المراهق لديه بعض المفصلات وكذلك لديه بعض المنفردات، وكل ما سبق يكون نتيجة لنمو قدرته على التركيب والتحليل والتصميم والتخطيط (عواودة، 2015)

### النمو الانفعالي والعاطفي:

في الوقت نفسه الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية لدى المراهقين يصاحبها تغير شديد في الأحاسيس والمشاعر والدوافع، فيبدأ المراهق بدعم شخصيته والعمل على تقويتها ولعل هذا يكون بإخفاء بعض المشاعر وعدم إبدائها في المراهقة المبكرة (الشعبي، 2019)

من مظاهر هذا الجانب العنف والمبالغة في ردة الفعل، فعلى سبيل المثال تكثر شجارات المراهق في هذه المرحلة مع زملائه وإخوته، على الرغم من بساطة الموقف المتشاجر عليه، ويقابلها بردود قاسية وعنيفة، والميل لأساليب الصياح والتهديد والشتن، محاولةً منه لإظهار نفسه، ولكن مع مرور الوقت واقترابه من النضج الحقيقي يميل إلى الإلتزان بشكل ملحوظ (الشهري، 2016).

### النمو الاجتماعي:

التقدم نحو النضج الاجتماعي حيث لا يقتصر هذا الجانب على المراهق وحده، وإنما يدخل في دائرته أفراد المجتمع، والمواقف المتخذة منهم، ونمط الحياة المتبع، حيث يشمل هذا الجانب عدة مستويات، من أهمها المستوى الشخصي: وتتضمن كل ما يتعلق بشخصية المراهق ومعالمها وتفصيلها، فيبدأ خلالها بتكوين ذاته وتحديد موقفه، والاهتمام بمظهره الشخصي، ومحاولة تقليد شخصيات مشهورة، وعدم تقبل الأوامر والنصائح الموجهة له.

أما المستوى الاجتماعي: فيتمثل في علاقة المراهق بالمجتمع من حوله، حيث يتكون لديه الشعور بالمسؤولية الاجتماعية، والبحث عن الاستقلال الاجتماعي مثل المهنة والزواج، ومساعدة الآخرين، وتشكيل زعامة اجتماعية مستخدماً فيها قدراته وتسلط شخصيته للتمرد على سلطة من يفوقه سناً، وتوجيه انتقادات للآخرين، وزيادة الوعي الاجتماعي والرغبة في التغيير والإصلاح (العصيمي، 2018).

### من أبرز مظاهره:

- يتحول الارتباط بالطبيع إلى الارتباط بشلة منقاة، والاتجاه من الزمالات الوقتية إلى الصداقات الأكثر دواماً.
- التحول من تعدد الهويات والميول إلى ميول ثابتة نسبياً ومتوافقة مع القدرات.
- التحول من عدم الاكتراث بالفوارق الطبقة وعدم الاعتراف بالمراكز الاجتماعية إلى الاهتمام بدور هذه الأمور في تقرير علاقات الناس بعضهم ببعض (نظمي، 2017).

تُمثل مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية هامة في حياة الفرد، وتتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية هائلة وخلال هذه المرحلة الحرجة، تقع على عاتق مدارس التعليم المتوسط مسؤولية جسيمة تتمثل في رعاية المراهقين وتوجيههم نحو النمو والتطور في كافة الجوانب، ولذا يجب على هذه المدارس اعتماد نهج تربوي شامل ومتكامل





يأخذ بعين الاعتبار احتياجات المراهقين وتطلعاتهم، والعناية بالتربية البدنية لتعزيز صحة المراهقين وتقوية أجسامهم وإدراج الفنون الجميلة في المناهج الدراسية لتنمية مواهبهم الإبداعية وتربية ذوقهم الفني، توفير فرص للمشاركة في الأنشطة اللامنهجية لتنمية مهارات التواصل والعمل الجماعي (حسين، ).

وتؤكد دراسة زهران (2018) عن وجود اختلاف في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ولذلك ينبغي التأكيد على التوجيهات التربوية الغذائية في جميع المدارس وفق الخصائص الاجتماعية الديموغرافية والوقاية من الأمراض والحد من عوامل الخطورة من خلال التوجيهات التربوية الغذائية السليمة.

ومما سبق يتضح لنا أن هناك علاقة وطيدة بين التغذية التي يحصل عليها الطلبة وبين النمو وخصائصه في المراحل المختلفة، فتعتبر التغذية السليمة بما تحتويه من الفيتامينات والمعادن وغيرها من العناصر لها أهمية في تطور نمو الطلبة من الناحية الجسمية ومن حيث القدرات النفسية والعقلية وغيرها من الجوانب التي لها أهمية في النمو.

#### ثانياً: الدراسات السابقة

دراسة ميادة عبد اللطيف (2016) بعنوان دور منهج علم الأحياء في تحقيق الوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط : هدفت الدراسة الى تحديد دور منهج علم الأحياء في تحقيق الوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط عن طريق دراسة ميدانية بمدينة بغداد تم اختيار عينة مكونة من (110) طالبا وطالبة، بواقع ( 52 ) طالبا و (58) طالبة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتطلب تحقيق هدف الدراسة إعداد ثلاثة أدوات اختبار تحصيلي لقياس مدى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الأحياء، وإعداد استبانات وتوصلت نتائج الدراسة إلى ضرورة اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الأحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط وبنسب متفاوتة وكما لا يوجد فرق في مستوى الوعي الغذائي والوعي الصحي بين الطلاب والطالبات.

دراسة محمد النقيب(2019) أثر الأطعمة في تحقيق مقاصد الشريعة الضرورية :هدفت الدراسة إلى الوقوف على أثر الأطعمة المحللة والمحرمة في تحقيق مقاصد الشريعة الإسلامية واتضح من خلال هذه الدراسة على أن وجود جملة من المقاصد للأطعمة. تتمثل في تحقيق مقصد حفظ الدين والنفس والمال، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت نتائج الدراسة إلى ضرورة الإقتصار على الأطعمة المباحة والنافعة لدين المرء ونفسه والتي تقويه لأداء الواجبات الدينية وقضاء الحاجات الأساسية وتجعله مستجاب الدعاء ، كما توصلت الدراسة إلى الآثار السلبية الناشئة عن تناول الأطعمة المحرمة والخبيثة والضارة بدين المرء ونفسه وتسبب له كثير من الأمراض وبعضها يؤدي إلى الوفاة كما أنها تؤثر على سلوك الإنسان وصفاته .

دراسة الغشيمي (2019) التأصيل الشرعي للغذاء الحلال في ضوء الكتاب والسنة النبوية دراسة تحليلية :هدفت الدراسة إلى الوقوف على أهمية الغذاء ومدى اهتمام الإسلام بالوسائل التي تؤدي إلى صحة الإنسان لأن حفظ النفس والعقل من الضروريات الخمس التي أمر الإسلام بالحفاظ عليها ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت النتائج الدراسة إلى تحريم الشريعة الإسلامية المأكولات التي تلحق الضرر بالإنسان كالحم الخنزير وما عرفت مضرته بالخبرة أو التجربة وما يلحق بذلك ما يستفزره أهل الطباع السليمة.

دراسة ليلي درياس ( 2019 ) مستوى الوعي الغذائي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى طلبة المرحلة المتوسطة : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، وتكونت عينة البحث من (230) تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة متوسط واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمد على بطاقة الملاحظة لمراقبة السلوك الغذائي للطلبة واستبانة عن الوعي الغذائي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى طلبة المرحلة المتوسطة مما يؤكد أهمية دور المدرسة في تنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة ، وتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الغذائية المختلفة. كما أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي لدى المدرسة جاء مرتفع بالمرحلة المتوسطة.



دراسة عبدالناصر القدومي (2019) وحدة مقترحة في الغذاء لتنمية بعض المفاهيم العلمية والوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائي : هدفت الدراسة إلى إعداد وحدة في الغذاء والتعرف على فاعليتها في تنمية بعض المفاهيم العلمية والوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وقد تم إعداد الوحدة المقترحة بعنوان " الوعي الغذائي" في ضوء التعلم القائم على السياق ووفقا لاحتياجات المتعلمين في تلك المرحلة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي والمنهج الوصفي وتكونت مواد الدراسة من إعداد كتاب التلميذ ودليل المعلم لتدريسها وأداتي البحث (اختبار المفاهيم العلمية - مقياس الوعي الغذائي)، وتوصل البحث إلى فاعلية الوحدة المقترحة في تنمية المفاهيم العلمية والوعي الغذائي كما توصلت نتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الوعي الغذائي تبعا لمتغير السنة الدراسية تعزي لمتغير السنة الدراسية.

دراسة نصر الدين ياسين (2020) الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط: هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (230) تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة متوسط بمتوسط سيود وتمثلت أداة الدراسة في الاستبانة لجمع البيانات والمعلومات. وتوصلت نتائج الدراسة لعدة نتائج منها، أنه لكي يحقق الوعي الصحي أهدافه يجب أن نحاول ربطه بما يفضله الطلبة وفق حاجاتهم وميولاتهم لتشجيعهم على السلوك الغذائي الصحي، فعن طريق المناهج بما فيها مادة العلوم الطبيعية يمكن للتلاميذ الانضباط فيما يخص مواعيد الاكل ومراعاة القيم الغذائية للطعام، وكيفية الاستفادة من الاكل حسب طبيعة المرحلة التي يمر بها الانسان. كما أشارت النتائج إلى أنه يجب التأكيد على الاستمرار في العمل بهدف زيادة الوعي الصحي عامة والوعي الغذائي خاصة لدى الطلبة بصفة خاصة والافراد بصفة عامة من خلال الفحص الدوري ، وكذا من خلال برامج التثقيف الصحي التي تناسب كل مرحلة عمرية.

دراسة بندر الزهراني (2022) مستوى الوعي الغذائي الصحي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته باتجاهاتهم الصحية. هدفت الدراسة إلى الوقوف على مستوى الوعي الغذائي الصحي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته باتجاهاتهم الصحية. وتكونت أداة الدراسة من الاستبانة لجمع البيانات والمعلومات. اشتمل البحث على عدة محاور، المحور الأول: تعريف المصطلحات، وهم: أولاً: الصحة، ثانياً: التثقيف الصحي، ثالثاً: تعريف الوعي الصحي، رابعاً: الوعي الصحي الغذائي. المحور الثاني: المدرسة وصحة التلميذ. ثالثاً: أهمية أو ضرورة الوعي الغذائي داخل المدرسة، فيظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال عدة نقاط، منها (تزويد الطلبة بالمعرفة الصحية الفردية عن الامراض المختلفة التي تصيب جسم الانسان، وتزويد الطلبة بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الاخطار والامراض). وتوصلت نتائج الدراسة ، أنه لكي يحقق الوعي الصحي أهدافه يجب أن نحاول ربطه بما يفضله الطلبة وفق حاجاتهم وميولاتهم لتشجيعهم على السلوك الغذائي الصحي، فعن طريق المناهج بما فيها مادة العلوم الطبيعية يمكن للتلاميذ الانضباط فيما يخص مواعيد الاكل ومراعاة القيم الغذائية للطعام، وكيفية الاستفادة من الاكل حسب طبيعة المرحلة التي يمر بها الانسان كما توصلت نتائج الدراسة الي تقديم بعض المقترحات التي تعزز أهمية الوعي بالعناصر الغذائية ووضع خطة توعوية تتعلق بالعناصر الغذائية والتي تساهم في زيادة الوعي الغذائي لدى الطلبة.

#### منهجية الدراسة وإجراءاتها

##### أولاً- منهج الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي المسحي الذي يعرف بأنه " أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد عبر فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية تنسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة" (عبيدات وآخرون، 2021) وذلك من خلال جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بتنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية وتحليلها وتفسيرها وتطبيقها.



واستخدام المنهج الاستنباطي وهو منهج يقوم على تحليل ودراسة النصوص بهدف الوصول لاستنباط - قواعد منها، حيث يعتبر هذا المنهج الطريقة التي تضبط تحليل النصوص، واستخلاص المبادئ التربوية منها معتمدا في ذلك على أدلة واضحة، ويمكن تعريف الطريقة الاستنباطية في ميدان التربية بأنها "الطريقة التي يقوم فيها الباحث ببذل أقصى جهد عقلي ونفسي عند دراسة النصوص بهدف استخراج مبادئ تربوية مدعومة بالأدلة الواضحة ( التويم، 2016، 22).

#### ثانياً- مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة المتوسطة بمراحلهم المختلفة (أولى متوسط -ثانية متوسط - ثالثة متوسط) بمحافظة جدة في العام الدراسي 2024 - 1445.

#### ثالثاً- عينة الدراسة:

قامت الباحثة بتطبيق أداة الدراسة على عينة غير عشوائية قصدية قوامها (305) من طلبة المرحلة المتوسطة بمراحلهم المختلفة (أول متوسط \_ ثاني متوسط -ثالث متوسط ) وكان عدد الإناث 143 طالبة والذكور 162 طالباً بمحافظة جدة

#### جدول (1): توزيع عينة الدراسة

النسبة	العدد	الخصائص الديموغرافية	
		الجنس	السنة الدراسية
53.1%	162	ذكور	
46.9%	143	إناث	
31.5%	96	الصف الأول	السنة الدراسية
31.1%	95	الصف الثاني	
37.4%	114	الصف الثالث	
55.1%	168	حكومي	القطاع التعليمي
44.9%	137	أهلي	
100%	305	الإجمالي	

يتضح من الجدول السابق أن عينة الدراسة تكونت من (305) طالباً من ذكور والإناث وقد بلغ عدد الذكور (162) بنسبة 53.1%، وعدد الإناث (143) بنسبة 46.9%. وكما اشتملت عينة الدراسة على المرحلة المتوسطة وجاء نسبة عدد تلاميذ الصف الأول (31.5%) وجاء نسبة طلاب الصف الثاني (31.1%) ونسبة طلاب الصف الثالث (37.4%) ونسبة القطاع التعليمي حكومي (55.1%) ونسبة القطاع التعليمي الأهلي (44.9%)

رابعاً- أداة الدراسة: تمّ تصميم استبانة لتحقيق أهداف الدراسة وذلك باتباع الخطوات التالية:

#### 1. تحديد الهدف من الإستبانة

هدفت الاستبانة الى قياس الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية وتحديد الاختلافات في مستوى تنمية الوعي الغذائي في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية بالنسبة لمتغيرات (السنة الدراسية - الجنس(ذكر،أنثى) - نوع المدرسة ( حكومي ، أهلي)



2. مصادر بناء الاستبانة:  
تم بناء الاستبانة بعد الرجوع إلى الأدبيات النظرية ذات العلاقة بموضوع الوعي الغذائي في ضوء التوجيهات التربوية في السنة ، والاطلاع على الدراسات السابقة، مثل دراسة عبد اللطيف (2016)، ودراسة أبوزيد (2018)، ودراسة لطف (2016)، ودراسة القرش (2022).

3. الاستبانة في صورتها الأولية:  
تكونت الاستبانة في صورتها الأولية من (18) عبارة حول السلوكيات الغذائية في ضوء السنة النبوية.

4. صدق الاستبانة:  
تم التأكد من صدق الاستبانة من خلال اتباع الطرق التالية:  
أ-الصدق الظاهري: تم عرض الاستبانة على لجنة التحكيم حيث طلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول مدى مناسبة الأبعاد ومدى مناسبة العبارات التي تنتمي إليها، وسلامة صياغتها اللغوية، وما يرون حذفه أو إضافته أو تعديله، وفي ضوء ملاحظات المحكمين، أقيمت الباحثة على جميع العبارات، حيث حظيت بنسب اتفاق 80 % فأكثر، وإجراء ما وجه إليه المحكمون من تعديلات في بعض الصياغات اللغوية للعبارات.

ب-الاتساق الداخلي للاستبانة:  
تم حساب الاتساق الداخلي للاستبانة بتطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (20) تلميذ، ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation بين كل عبارة والمحور الفرعي الذي تنتمي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2): معامل الارتباط بيرسون بين العبارات مع المحور الفرعي الذي تنتمي إليه

السلوكيات الغذائية في ضوء السنة النبوية			
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
.857**	11	.604**	1
.864**	12	.693**	2
.889**	13	.701**	3
.842**	14	.564**	4
.750**	15	.669**	5
.784**	16	.769**	6
.798**	17	.656**	7
.845**	18	.701**	8
.815**	19	.651**	9
		.748**	10

\*\* دالة عند مستوى 0.01



يشير الجدول السابق إلى أنّ قيم الارتباط بين عبارات الاستبانة والمحور الفرعي الذي تنتمي إليه تراوحت بين (564,0) كأدنى معامل ارتباط و(931,0) كأعلى معامل ارتباط، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). وتشير النتائج السابقة إلى تمتع الاستبانة في كل محور من محاورها الفرعية بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

#### 5. ثبات الاستبانة:

تم قياس الثبات لكل محور من محاور الاستبانة، بواسطة معامل الثبات ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3): الثبات لكل عبارة من محور الاستبانة

معامل الثبات	محور الاستبانة
0,862	السلوكيات الغذائية في ضوء السنة النبوية

يتضح من الجدول السابق أنّ قيم معامل الثبات لمحاور الاستبانة تراوحت بين (0,862)، و(0,934)، ويعد معامل ثبات ألفا كرونباخ المساوي (0,700) مقبولاً بشكل عام كأقل قيمة مرغوبة للمعامل، وتشير النتائج السابقة إلى تمتع كل محور من محاور الاستبانة بدرجة مرتفعة من الثبات، و إلى إمكانية ثبات النتائج المستفادة من الاستبانة، وتعميمها على مجتمع الدراسة.

#### 6. الاستبانة في صورتها النهائية:

تكوّنت الاستبانة في صورتها النهائية من السلوكيات الغذائية في ضوء السنة النبوية، واشتمل على (18) عبارة

#### تصحيح الاستبانة ومعياري الحكم:

استخدمت الباحثة في ذلك المقياس الثلاثي (موافق-موافق إلى حد ما - غير موافق) وعلى مقياس متصل درجاته (1-2-3) تبعاً لاتجاه العبارة، وسوف تعطى أعلى درجة للعبارة موجبة الصياغة، وهي ثلاث درجات، وللعبارة المحايدة درجتان، وللعبارة سالبة الصياغة درجة واحدة. وعند حساب المتوسط الحسابي يتم تحديد اتجاهات الرأي حسب الموزونة كالتالي:

المتوسط	
منخفض	من 1 إلى 1.67
متوسط	من 1.68 إلى 2.34
مرتفع	من 2.35 إلى 3

#### خامساً: خطوات جمع البيانات

تم تنفيذ الدراسة وفقاً للخطوات والإجراءات التالية:

1. الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الوعي الغذائي في ضوء التوجهات التربوية لتكوين خلفية مرجعية واسعة عن موضوع الدراسة.
2. إعداد الاستبانة بصورتها الأولية وفق ضوابط صياغتها.
3. إعداد الاستبانة بصورتها النهائية بعد التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين، بالإضافة إلى تطبيقها على عينة استطلاعية لاستخراج قيم معاملات الثبات، والاتساق الداخلي.



4. تصميم الاستبانة إلكترونياً عن طريق تطبيق Google Drive وذلك لتطبيقها على تلاميذ المرحلة المتوسطة
5. أوضحت الباحثة لعينة الدراسة - من خلال خطاب موجه ومرفق بالرابط الإلكتروني - الغرض من الدراسة، وطريقة الإجابة عن عباراتها، وأن هذه الاستجابات لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.
6. تم الانتهاء من تطبيق الأداة على عينة الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي 2023/1445 في مدة أربع أسابيع، وقد اتسم المستجيبون بالتعاون والجدية في الإجابة.
7. جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسب الآلي، تمهيداً لإجراء معالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) واستخلاص النتائج وتحليلها وتفسيرها في فصل خاص استناداً لما تم التوصل إليه من نتائج.

#### سادساً-أساليب المعالجة الإحصائية:

- تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار (22)، لتحليل البيانات وفقاً لمشكلة الدراسة وتساؤلاتها، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للتأكد من صدق الاستبانة.
  - ألفا كرونباخ Cronbach' Alpha للتأكد من ثبات الاستبانة.
  - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، للوقوف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .
  - اختبار T-TEST للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الطلبة تعزى لمغيرات ( السنة الدراسية (الصف الأول، الثاني، الثالث) - الجنس(ذكر، أنثى) - نوع المدرسة (حكومي، أهلي) ).

#### نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها

فيما يلي نتائج الدراسة الميدانية التي أسفر عنها تحليل البيانات، ومناقشتها وتفسيرها، والوصول للاستنتاجات المتعلقة بموضوع الدراسة، وذلك على النحو التالي:

#### الإجابة عن السؤال الأول للدراسة:

نص السؤال الأول للدراسة على: ما مستوى وعي طلبة المرحلة المتوسطة بالسلوكيات الغذائية في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والترتيب، لكل عبارة منتزعة لمحور " السلوكيات الغذائية، وللمحور ككل - والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (4): السلوكيات الغذائية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية.

رقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
1	التزم بأداب الطعام والشراب لكونها أمر صحي.	2.68	0.50	مرتفع	11
2	اعتدل في تناول الطعام لأنه مفيد للصحة.	2.70	0.47	مرتفع	10



الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	رقم
1	مرتفع	0.25	2.95	أكل باليد اليمنى لأنه سلوك يحفظ البركة.	3
4	مرتفع	0.30	2.90	أتأكد من نظافة الطعام، لكي أتجنب الكثير من الأمراض.	4
12	مرتفع	0.53	2.67	التزم بالجلسة الصحيحة عند تناول الطعام حتي تسير عملية الهضم بطريقة إنسيابية.	5
16	مرتفع	0.64	2.42	أنظم وجباتي بطريقة صحية بحيث تصبح ثلثاً للطعام، وثلثاً للشراب، وثلثاً للتنفس.	6
8	مرتفع	0.40	2.84	أغسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده.	7
2	مرتفع	0.27	2.93	أتناول طعامي من الجهة التي أمامي مباشرة، ولا أتعدى بمدّ يدي أمام طعام الآخرين.	8
7	مرتفع	0.40	2.85	أحذر من تناول الأطعمة المكشوفة لضررها على الصحة.	9
3	مرتفع	0.30	2.91	أحرص على قول : "بسم الله" قبل البدء في تناول الطعام.	10
14	مرتفع	0.55	2.55	أشرب الماء على دفعات وليس برشفة واحدة.	11
16	مرتفع	0.60	2.42	أخشى من تناول الطعام أو شرب السوائل بوضعية الوقوف.	12



الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبرة	رقم
5	مرتفع	0.39	2.87	أحرص على قول "الحمد لله" بعد الانتهاء من الطعام.	13
15	مرتفع	0.64	2.47	أخشى على صحتي من ضرر النوم بعد الأكل مباشرة.	14
13	مرتفع	0.52	2.63	أدرك أن كثرة الطعام تضر الصحة.	15
6	مرتفع	0.42	2.87	أحرص على عدم التجشؤ بصوت مرتفع في حضرة الآخرين.	16
15	مرتفع	0.57	2.47	أحذر تناول الطعام وهو ساخن.	17
9	مرتفع	0.51	2.71	أحرص على عدم التنفس في إثناء الطعام.	18
	مرتفع	0.26	2.71	السلوكيات الغذائية في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية	

تظهر بيانات الجدول السابق أن هناك اتجاهات إيجابية بدرجة مرتفعة لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة حيث بلغ متوسط استجاباتهم على عبارات المحور (2.71 من 3) وهو يقع في مجال استجابة مرتفع، وانحراف معياري (0.26). وقد اتفقت النتيجة مع نتائج دراسة عبد اللطيف (2016) والتي أظهرت ضرورة اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الأحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عبد، 2022) والتي أكدت أهمية الاعتناء ببرامج التنمية الغذائية القائمة على الغذاء وتناول الطعام، ووضعيات تناول الطعام كما أسفرت نتائج دراسة (درياس، 2019) إلى أن مستوى الوعي الغذائي لدى المدرسة جاء مرتفع بالمرحلة المتوسطة حيث تعزي الباحثة نتيجة ارتفاع مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة نتيجةً لجهود المدرسة المتضافرة من خلال برامجها، وأنشطتها الموجهة، واهتمامها الكبير بتنقيف الطلبة حول مبادئ التغذية السليمة من خلال دمجها في المناهج الدراسية، وتقديم برامج تعليمية تفاعلية تركز على أهمية السلوكيات الغذائية الصحيحة وفوائدها للجسم. وحرصها على ربط التغذية الصحية بالقيم الدينية والأخلاقية.

نص السؤال الثاني للدراسة على: ما الاختلافات في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة؟

تم استخدام اختبار T – Test للكشف عن دلالة الفروق في استجابات عينة الدراسة على المحاور الاستبانة في مستوى الوعي الغذائي لديهم.





جدول (5): نتائج اختبار(ت) للكشف عن دلالة الفروق في استجابات عينة الدراسة على المحاور الاستبانة في مستوى الوعي الغذائي لديهم.

محور الاستبانة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	قيمة احتمال المعنوية
السلوكيات الغذائية في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية	2.71	0.26	18.211	304	0.000 دالة

قد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين استجابات عينة الدراسة على المحور السابق حيث دل ذلك على أن مستوى الوعي الغذائي للسلوكيات الغذائية في ضوء التوجيهات التربوية في السنة النبوية (2.71) وقد اتفقت النتيجة مع نتائج دراسة شحاته (2016) التي أظهرت وجود علاقة وثيقة بين الوعي الغذائي والالتزام بالعادات الغذائية السليمة. كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (درياس ، 2019) والتي توصلت إلى وجود ارتفاع طفيف في مستوى ممارسة السلوكيات الغذائية الصحية عن درجة مستوى الوعي بالعناصر الغذائية لدى عينة الدراسة حيث تتأثر عملية ممارسة السلوكيات الغذائية الصحية بالخصائص العامة التي يتقاسمها مجتمع الدراسة وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى الدور المحوري الذي لعبته المدرسة في تعزيز السلوكيات الغذائية الصحية لدى طلبة المدرسة المتوسطة، وذلك من خلال تنفيذ العديد من المبادرات المبتكرة حيث تقدم برامج تفاعلية تهدف إلى تثقيف الطلبة حول مبادئ التغذية السليمة، وتشمل هذه البرامج دروساً نظرية ونشاطات عملية تسهم في فهم السلوكيات الغذائية وفوائدها للجسم كما تقدم مبادرات تحفيزية تُشجع الطلبة على اتباع نظام غذائي صحي، مثل تخصيص يوم غذائي صحي لتقديم أطباق صحية متنوعة، وإقامة مسابقات ثقافية حول التغذية، والمشاركة في حملات توعوية تهدف إلى نشر المعلومات الصحيحة حول الأغذية والتي ساهمت بشكل كبير في تحسين مستوى السلوك الغذائي لدى الطلبة.

#### الإجابة عن السؤال الثالث للدراسة:

نص السؤال الثالث للدراسة على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغيرات (السنة الدراسية – الجنس – نوع المدرسة (حكومي، أهلي)؟ تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للكشف عن دلالة الفروق في استجابات عينة الدراسة على المحاور الاستبانة حسب المراحل الدراسية للطلبة لأنها أكثر من فئتين، بينما تم استخدام اختبار T – Test لمتغير الجنس والقطاع التعليمي لأن لهما فئتين فقط.

جدول (6) نتائج اختبار ANOVA للكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغير السنة الدراسية

مصدر التباين	مجموع مربعات الفرق	درجات الحرية	التباين	F المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.107	2	0.054	0.379	0.685 غير دالة
داخل المجموعات	42.725	302	0.141		
المجموع	42.833	304			



يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية الوعي الغذائي فيما يخص السلوكيات الغذائية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، بالتالي لا يوجد حاجة لاستخدام اختبار شيفيه لمعرفة ماهية الفرق.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (عبداللطيف، 2018) والتي توصلت إلى عدم وجود فرق في مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة تعزى لمتغير السنة الدراسية وتعزو الباحثة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي وذلك لأن المدارس تقدم برامج تعليمية موحدة حول التغذية لجميع الطلبة دون تمييز سنة دراسية عن أخرى، مما يساهم في نشر الوعي الغذائي بشكل متساوٍ بين جميع المراحل الدراسية كما أن مبادرات التوعوية تستهدف جميع المراحل ومختلف فئات المجتمع، مما يساهم في وصول المعلومات حول التغذية الصحية إلى جميع الطلبة بغض النظر عن المرحلة الدراسية مما يعزز من تكوين بيئة داعمة للتغذية الصحية حيث توفر فرصاً متساوية للجميع لتناول الطعام الصحي وممارسة السلوكيات الغذائية السليمة.

جدول (7): نتائج اختبارات للكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوكيات الغذائية لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغير الجنس

متغير الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	قيمة احتمال المعنوية
ذكور	2.53	0.26	5.961	303	0.000 دالة
إناث	2.29	0.38			

يتضح من الجدول السابق وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغير الجنس، وذلك يعني أن متوسط وعي الذكور أعلى من الإناث بدلالة معنوية. وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة عبد الحق وآخرون (2021)، والتي توصلت إلى وجود فروق تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الطلاب الذكور.

حيث ترى الباحثة أن السبب في ذلك يرجع إلى تباطؤ النمو البدني للإناث في فترة المراهقة حيث إن نسبة جيدة من الفتيات المراهقات اللاتي يذهبن إلى المدرسة يعانين من انحراف في نمط الدورة الشهرية عن المعتاد وجميع المشاكل الأخرى مثل حب الشباب وزيادة الوزن وزيادة شعر الجسم. ومع ذلك، فإن قلة منهم فقط يتوجهون إلى الأطباء للتخفيف من هذه المشاكل ولكنه يستمر نمو الذكور وتمتلي عضلاتهم وتزداد قوتها بشكل كبير كما أن الإناث لديهم مخاوف جسدية بشأن مظهرهن وجسمهن، مما قد يدفعهن إلى اتباع أنظمة غذائية مقيدة أو التركيز على إنقاص الوزن بشكل مفرط مما قد يؤثر سلباً على وعيهم الغذائي وتختلف احتياجات الجسم الغذائية بشكل ملحوظ بين الذكور والإناث بسبب الاختلافات في التركيبة الجسدية ونسب الدهون والعضلات وذلك مما يؤثر على اهتمامهم بالتغذية وسعيهم لفهم احتياجاتهم الغذائية بدقة. فمثلاً، قد يكون الذكور بحاجة إلى تناول المزيد من البروتين لبناء العضلات، بينما قد تكون الإناث بحاجة إلى تناول المزيد من الحديد لمنع نقص الحديد.



جدول (8): نتائج اختبار ت للكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوكيات الغذائية لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغير القطاع التعليمي

قيمة احتمال المعنوية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متغير تبعية القطاع التعليمي
0.002	303	-3.052	0.26	2.67	حكومي
دالة			0.26	2.76	أهلي

يتضح من الجدول السابق وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغير تبعية القطاع التعليمي (الحكومي، الأهلي)، حيث أن مستوى الوعي لكلا القطاعين مرتفع ولكنه أعلى بالنسبة لطلبة القطاع الأهلي (2.76) مقابل (2.67) للقطاع الحكومي بفرق معنوي ذي دلالة إحصائية. كما تعزو هذه النتيجة أن هناك مجموعة من المدارس الأهلية تهتم بالوعي الغذائي الصحي مثل مدارس دار الذكر، ومدارس الأندلس ومدارس المنارات قاموا بعمل توجيهات غذائية وتقديم وجبات غذائية صحية كما منعوا دخول الطلبة بواجبات المأكولات السريعة وتعيين أخصائين تغذية وتقديم العديد من الفاعليات التي تعزز الوعي الغذائي لدى الطلبة.

وتشير الباحثة إلى وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لصالح طلبة المدارس الأهلية وذلك من خلال متوسط الاستجابات الأعلى للطلبة في القطاع الأهلي مقارنة بنظرائهم في القطاع الحكومي ويمكن تفسير ذلك باهتمام المدارس الأهلية بإدراج مساقات ذات علاقة تامة بالتغذية والصحة، مما يساهم في تعزيز الوعي الغذائي لدى الطلبة بشكل أفضل ووجود كادر تعليمي متخصص في مجال التغذية والصحة في المدارس الأهلية، يلعب دوراً هاماً في توعية الطلبة بأهمية اتباع نمط حياة صحي وبالتالي، تساهم هذه العوامل في تكوين جيل واعي من الناحية الغذائية والصحية في المدارس الأهلية.

#### ملخص النتائج والتوصيات

#### أولاً: عرض ملخص النتائج:

- 1- هناك اتجاهات إيجابية بدرجة مرتفعة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الوعي بالسلوكيات الغذائية في ضوء السنة النبوية حيث جاءت بمتوسط حسابي (2.71 من أصل 3) وانحراف معياري (0.26).
- 2- هناك اتجاهات إيجابية بدرجة مرتفعة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الوعي بالسلوكيات الغذائية في ضوء السنة النبوية حيث جاءت بمتوسط حسابي (2.42)، وانحراف معياري (0.38).
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة على المحاور الاستبانة في مستوى الوعي الغذائي لديهم. والمتعلقة بالسلوكيات الغذائية في ضوء التوجيهات التربوية في السنة (2.72 من أصل 3)
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعزى لمتغيرات الجنس والتبعية القطاع التعليمي، حيث أنه وجدت فروق معنوية بين الذكور والإناث في كلا المحورين بأن مستوى الوعي عند الذكور أعلى من الإناث، وأيضاً تم إيجاد فروق معنوية بين طلبة القطاع الحكومي والأهلي في كلا القطاعين بأن مستوى الوعي لدى طلبة القطاع الأهلي أعلى من طلبة القطاع الحكومي. ولم يتم إيجاد فروق معنوية بين مراحل الطلبة الدراسية في كلا المحورين.



## ثانياً: التوصيات

توصي الباحثة في ضوء ما توصلت إليه من نتائج بما يلي:

1. إعداد دليل إرشادي صحي بالمشاركة بين وزارة الصحة ووزارة التعليم يهدف إلى التوعية الغذائية القائمة على الأنماط السلوكية السليمة وتعميمه على كافة المراحل التعليمية في القطاعين الحكومي والأهلي.
2. أن تعمم وزارة التعليم على كافة المدارس بتقديم وجبات إفطار صحي للطلبة وفق توجيهات السنة النبوية.
3. أن تقدم إدارة التدريب بمكاتب التعليم العديد من المبادرات والنشرات التوعوية التي تسهم بشكل رئيسي في تنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة في المدارس
4. أن يقوم مخططي المناهج الدراسية بدمج الوعي الغذائي في المناهج الدراسية من خلال محتوى تفاعلي لجميع المراحل التعليمية مع مراعاة الفروقات العمرية واستخدام تقنيات تعليمية حديثة مثل التعلم القائم على المشاريع واللعب الأدوار.
5. أن تقدم المدرسة برامج توعية وإرشادية للطلبة لتبصيرهم بكيفية تنمية الوعي الغذائي وفق التوجيهات التربوية النبوية.
6. أن تمنع المدارس دخول الأطعمة غير الصحية من خلال وضع سياسات مدرسية تمنع بيع أو توزيع الأطعمة غير الصحية مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازية داخل المدرسة.
7. أن يستخدم المعلمين أسلوب القصص والحكايات التي تُجسد قيم التغذية الصحية لإيصال الرسائل بأسلوب مُمتع يُخاطب مشاعر الطلبة ويُحفّز خيالهم الإبداعي.

## ثالثاً: البحوث والدراسات المقترحة

- 1) فاعلية برنامج تدريبي قائم على الوعي الغذائي من القرآن الكريم في علاج العادات الغذائية غير الصحية.
- 2) العوامل المؤثرة على تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

## المراجع

## القرآن الكريم

1. أبو العلا، حنان فوزى. (2018). السلوك الصحي وعلاقته بالرضا عن صورة الجسم المدركة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 33 (1)، 266-317.
2. أبو زيد، لبنى شعبان أحمد. (2018). فاعلية برنامج مقترح في التربية الغذائية لطالبات رياض الأطفال بجامعة الطائف علي تنمية الوعي الغذائي لديهن. *مجلة البحوث العربية في مجالات التربية النوعية*، 45 (9)، 34-36.
3. أسود، محمد عبدالرازق. (2017، فبراير 23). أثر السنة النبوية في الطب الوقائي والعلاجي المعاصر [عرض ورقة]. السنة النبوية المطهرة في الدراسات المعاصرة، الاردن.
4. البسيط، موسى إسماعيل. (2018). الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية*
5. التويم، كمال محمد. (2016). *مهارات البحث العلمي* (ط. 2). كلية العودة الجامعية، غزة.
6. الحريري، رافدة زايد. (2017). *التغذية والتربية الغذائية في الهدى النبوي* (ط. 4). دار فرسان للنشر والتوزيع، الأردن.



7. حسن، بدر محمد (2016). قواعد العناية بالصحة في نظام الطعام في الإسلام. مجلة مركز البحوث والدراسات الإسلامية، كلية دار العلوم، جامعة القاهرة.
8. الحقييل، سليمان عبدالرحمن. (2016). نظام وسياسة التعليم في المملكة العربية السعودية (ط. 5).
9. درياس، ليلي (2019). مستوى الوعي الغذائي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى طلبة المرحلة المتوسطة مجلة العلوم الإنسانية، 7(13)، 139-134
10. الزهراني، بندر حمدان (2020). مستوى الوعي الغذائي الصحي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته باتجاهاتهم الصحية. مجلة العلوم الإنسانية للبحث، كلية التربية، جامعة الباحة. 8(22)، 65-92.
11. الزبيدي، تركي سعد (2017). التربية الغذائية في التربية النبوية وتطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة {رسالة ماجستير غير منشورة}، كلية التربية، جامعة أم القرى.
12. سكران، محمد محمد. (2017). الأنشطة المدرسية اللاصفية. المؤسسة العربية للاستثمارات العلمية وتنمية الموارد البشرية للنشر، بحوث ومقالات، 3(16)، 28-34.
13. شحاته، السيد أحمد (2016). الوعي الغذائي في ضوء متطلبات العصر. مجلة العلوم السلوكية، جامعة القاهرة. 3(23)، 210-246.
14. الشريف، بيضاء محمد (2017). برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي للطلبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. مجلة قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية للبنات - جامعة أم القرى. 2(123)، 320-335.
15. صالح، سامح فوزي (2018). أثر برنامج قائم على دعائم الصحة في القرآن والسنة النبوية المطهرة في تنمية الميول الطلاب نحو العادات الصحية. مجلد كلية التربية. جامعة الأزهر. 3(83)، 167-180.
16. العازمي، شيماء سيف فالح (2020). التربية وتنمية الوعي الغذائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت: دراسة تحليلية في مضمون بعض المقررات الدراسية. المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية. 1(2)، 12-15.
17. عبد الحق، عماد وآخرون (2021). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الإنسانية). 26(4)، 144-201.
18. عبد اللطيف، محمد حسن. (2018). فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي المراهقين. [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر.
19. عبيدات، ذوقان، عبد الحق، كايد، عدس، عبد الرحمن. (2021). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه (ط. 4). دار الفكر للنشر والتوزيع.
20. العجمي، نوال سالم. (2021). النمط الحياتي الغير صحي والعادات الغذائية الخاطئة المؤدية للأمراض وقلة ممارسة الرياضة لدى بعض معلمي المدارس المتوسطة بدولة الكويت مجلة تطبيقات علوم الرياضة. 2(4)، 34-44.
21. عطاء الله، يوسف محمد (2021). سبل تحقيق الأمن الغذاء في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية {رسالة ماجستير غير منشورة}، كلية الدراسات الشرعية، جامعة الأمير عبدالقادر، الجزائر.



22. العبيد، سميثة. (2020). تأثير برنامج للألعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. *مجلة علوم الأداء الرياضي*. 6(3)، 22-24.
23. غريب، شحات أحمد (2018). الغذاء والتغذية في الإسلام. *مجلة منظمة الأغذية والزراعة العالمية، القاهرة*. 3(1)، 231-235.
24. فيفي، أحمد توفيق (2016). ملامح التربية الغذائية في ضوء ما ورد في القرآن الكريم. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*. 3(2)، 76-84.
25. القدومي، عبدالناصر (2019). وحدة مقترحة في الغذاء لتنمية بعض المفاهيم العلمية والوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة التربوية*. 4(78)، 123-126.
26. القرش، عمرو فاروق محمد محمود (2022). دور المعلمة في تنمية الوعي الغذائي لدى أطفال الروضة. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*. 3(4)، 66-73.
27. المساعيد، فهد عقله. (2016). *الممارسات الغذائية ضوابطها وأثرها في بناء المجتمع الإسلامي* { أطروحة دكتوراة غير منشورة } . جامعة آل البيت.
28. مصطلح، أحمد منير. (2021). نظم التعليم في المملكة العربية السعودية والوطن العربي. *شؤون المكتبات جامعة الملك سعود*، 11(6)، ص 237.
29. معتز، فارس أحمد (2018). *لمحات تغذوية في الكتاب الكريم والسنة النبوية*. (ط.3). دار الايمان، القاهرة.
30. منشى، روضة بنت هاشم (2016). *واقع التربية الغذائية لدى طالبات جامعة أم القرى من منظور تربوي إسلامي* { رسالة ماجستير غير منشورة } جامعة أم القرى.
31. الهران، عبدالرحمن عبدالله. (2017). الحمية الغذائية وعلاقتها بصورة الجسم وفقدان الشهية العصبي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. *مجلة كلية التربية أسيوط*. 33(110)، 415-443.
32. ياسين، نصر الدين (2021). الوعي الغذائي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية. *مجلة الدراسات للبحوث والنشر*. 3(9)، 15-43.

33. Ghazale, R. (2018). Docosahexaenoic acid (DHA) enhances the therapeutic potential of neonatal neural stem cell transplantation post-traumatic brain injury. *Behav. Brain Res*, 11(107), 1-13.

34. Norhaizan, M. (2019). Effect of high-fat diets on oxidative stress, cellular inflammatory response and cognitive function. *Nutrients*, 1(14), 11-25.