



المملكة الأردنية الهاشمية

جامعة اليرموك

كلية الآثار والانثروبولوجيا

قسم الانثروبولوجيا

أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة: دراسة أنثروبولوجية مقارنة في شمال
الأردن

**New Patterns of Food Consumption and Obesity: A
Comparative Anthropological Study in Northern Jordan**

المشرف الرئيس: ا.د محمد شناق

المشرف المشارك: د. أحمد يوسف أبو دلو

إعداد الطالبة

إيثار خالد الحوارنه

٢٠١٥٩٥٠٠٠٣

الفصل الدراسي: ٢٠١٨/٢٠١٩

أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة: دراسة أنثروبولوجية مقارنة في شمال الأردن

إعداد

إيثار خالد الحوارنه

بكالوريوس أحياء، جامعة اليرموك

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

تخصص الأنثروبولوجيا في جامعة اليرموك، إربد. الأردن .

وافق عليها

محمد سليمان الشناق  رئيساً ومشرفاً

أستاذ الأنثروبولوجيا الاجتماعية، جامعة اليرموك

أحمد يوسف أبو دلو  مشرفاً مشاركاً وعضواً

أستاذ مشارك في الأنثروبولوجيا العضوية، جامعة اليرموك

محمد فواز الروسان  عضواً

استاذ مشارك في الانثروبولوجيا العضوية، جامعة اليرموك

علي محمود خويلة  عضواً

أستاذ مساعد في الأنثروبولوجيا العضوية، جامعة اليرموك

هدى مصطفى الحوراني  عضواً

أستاذ مشارك، الجامعة الهاشمية

تاريخ تقديم الأطروحة

٢٠١٩

الإهداء

- إلى من حنت عيناه إلى رؤيتي أقدم رسالتي التي تعترف بكل تفاصيلها انه سبب وجودها وخلودها بقلبي ... إلى من شد أزراري وإصرارا وعزيمة ... واتسع قلبه ليحتوي حلمي. "زوجي".
- إلى "والدي" الذي اشكره شكرا خاصا تتحني به روعي أمام تشجيعه وحنانه ... فكننت وما زلت وستبقى معنى الحياة لي يا أبت ...
- إلى التي غرست الأمل بقلبي وتبقى روعي مشرقة بسبب دعواتها على دربي ... ويدها بيدي ... إلى التي مهما كبرت سابقي طفلتها واهتف بفضلها ... إلى صديقتي المقربة وحببيتي الدائمة "أمي".
- إلى من سكنوا العين والقلب والوجدان. أطفالي، أحدثكم الآن وأنتم لا تعوا لما أقول أهديكم رسالتي.
- إلى من واكبوا تقدمي دعما ونصرة... إلى رياحين حياتي "إخواني وأخواتي "
- إلى من تحلوا بالإخاء، وتميزوا بالعطاء إلى من كانوا معي على طريق النجاح أصدقائي.

إليكم جميعا... اهدي ثمرة جهدي

الشكر والتقدير

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى إله وصحبه أجمعين....

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة، ووفقنا إلى انجاز هذه الدراسة، اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك .

فيتوجب علي وأنا انتهي من إعداد رسالة الماجستير، أن أتقدم بشكري الجزيل وامتناني العظيم إلى مجتمع البحث الذي كان له الدور الكبير في إتمامها وأسجل ببالح العرفان والامتنان شهادة كانت تطوق جيد كياني منذ مدة ، شهادة في حق فضيلة الأستاذ الدكتور محمد شناق، إذ يرجع إليه الفضل بعد الله تعالى في إخراج هذه الدراسة من عتمة النسيان، فهو الذي اشر على قبولها وهو الذي غمرني بالرعاية العلمية المغلفة بالرفق، فقدم الكثير من اجلي، بتتبعه مراحل انجازها بجدارة وصرامة تتميز بالنبل، وتتم عن طيبة القلب وغيرته على طلبته، فجاد بوقته وعلمه في سبيل إفادتي، وتقديم التوجيهات العلمية السديدة والقيمة رغم أشغاله المتعددة... فلا يسعني إلا الانحاء له والدعاء الصادق من المولى أن يجعل كل ذلك في ميزان حسناته، وأدامه الله نبراسا للعلم.

كما لا يفوتني التنويه لما وجدته لدى الدكتور احمد أبو دلو رئيس قسم الانثروبولوجيا من متابعة وتدقيق فله مني التقدير العظيم.

واشكر جامعة اليرموك وكلية الآثار والانثروبولوجيا وقسم الانثروبولوجيا، وتربية لواء المزار الشمالي ومدراء مدارس عنبه ومدراء مدرسة اليرموك النموذجية والهيئة التدريسية والطلبة، لتقديمهم العون والمساعدة على انجاز هذا العمل، فلهم مني جزيل الشكر والتقدير .

كما أتقدم بالشكر والتقدير والامتنان إلى زملائي الذين كانوا معي عوناً في إتمام رسالتي ...

اشكر كل من علمني حرفاً... تجربة... نصيحة، اشكر كل من ساعدني من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	الشكر
هـ	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	الملخص باللغة العربية
ط	باللغة الانجليزية
ي	المقدمة
	الفصل الأول
٢	أهداف الدراسة
٣	أهمية الدراسة
٤	مشكلة الدراسة
٥	فرضيات الدراسة
٥	منهج الدراسة وأسلوب تحليل البيانات
٦	مجتمع الدراسة
	الفصل الثاني
٩	الدراسات الإقليمية والعالمية والمحلية السابقة
١٣	ثقافة الطالب وأهميتها وديناميتها
١٥	التغذية الصحية للأطفال
١٦	الوجبات السريعة وصحة المجتمع
١٧	السمنة وتأثيراتها
١٩	علاقة أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة بالأنثروبولوجيا
	الفصل الثالث
٢٤	منهجية الدراسة
٢٦	الادوات المعتمدة في الدراسة
٢٦	طرق جمع البيانات
	الفصل الرابع
٣١	عرض البيانات على ضوء الفرضية الأولى
٤١	عرض البيانات على ضوء الفرضية الثانية
٤٥	عرض البيانات على ضوء الفرضية الثالثة
٥٦	عرض البيانات على ضوء الفرضية الرابعة

٥٧	عرض البيانات على ضوء الفرضية الخامسة	
		الفصل الخامس
٦٠	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الأولى	
٦١	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية	
٦٣	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثالثة	
٦٤	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الرابعة	
٦٥	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الخامسة	
٦٦	النتائج	
٦٧	التوصيات	
		الملاحق
٦٩	التعريفات الاصطلاحية	الملحق ١
٧١	التعريفات الإجرائية	الملحق ٢
٧٢	استبانة أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة	الملحق ٣
٧٥	نموذج أسئلة المقابلات	الملحق ٤
٧٧	المراجع العربية	المراجع
٨٠	المراجع الانجليزية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع
٣١	الصفات الديموغرافية لعينة الدراسة
٣٣	العوامل التي يتم الاعتماد عليها في اختيار الوجبات
٤١	المؤشرات الثقافية الغذائية لدى عينة الدراسة
٤٥	العادات الغذائية لعينة الدراسة
٥٦	العوامل التي يعتمد عليها الطالب في اختيار المطعم
٥٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات الانثروبومترية
٥٨	السمنة في مدرسة اليرموك النموذجية ذكور/إناث ، وعنجه ذكور/إناث بالاعتماد على مقياس (محيط الخصر بالنسبة إلى الطول)

الملخص

أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة: دراسة أنثروبولوجية في شمال الأردن إعداد الطالبة إيثار الحوارنه بإشراف أ.د. محمد شناق و د. أحمد أبو دلو.

الكلمات المفتاحية: الطعام، الوجبات، السمنة، طلبة المدارس، الاردن

هدفت الدراسة إلى عمل مقارنات بين مجتمع مدني ومجتمع قروي من حيث أنظمة الغذاء والسمنة، وملاحظة تأثير الغذاء على صحة الفرد والمشكلات الغذائية الناجمة عن تناول الوجبات السريعة وإيجاد بعض الحلول لها، وتحديد مدى التداخل بين العوامل البيولوجية والثقافية لمرض السمنة، وتوعية الأفراد حول تغذيتهم اليومية.

أجريت الدراسة على طلاب من مدرسة اليرموك النموذجية للذكور والإناث/ ومدرستي عنبه الحكومية للذكور والإناث، حيث قامت الدراسة على متغيرات أنثروبومترية وثقافية واجتماعية واقتصادية وصحية، وتم التحقق من خمسة فرضيات عن طريق توزيع الاستبانة وعمل مقابلات مع الفئة المستهدفة، وتوزيعها على الطلبة عن طريق تطبيق Kobo Toolbox.

توصلت الدراسة الى النتائج التالية: تؤثر الوجبات السريعة في العادات الغذائية للأفراد، فتغيير تلك العادات يؤثر على صحة الطلاب خاصة انتشار السمنة، الوجبات السريعة ساهمت في فقدان الإرث الثقافي الغذائي، اعتماد طلاب المدن على الوجبات السريعة أكثر من طلاب القرى، بالتالي انتشار السمنة في المجتمع المدني أكثر من مجتمع القرية .

توصي الدراسة بالقيام بحملات توعية لبيان اثار الوجبات السريعة السلبية على الجانب الصحي والثقافي والاجتماعي والاقتصادي للأفراد، والتحقق دائما من مصدر الطعام وطريقة إعداده وهويته والعناصر التي يحتويها وضرورة إدراك حساسية مرحلة المراهقة، والحرص على أن يكون الغذاء متوازنا، وفي حال اللجوء إلى عمل برنامج لإنقاص الوزن يفضل استشارة اخصائي تغذية.

Abstract

New Patterns of Food Consumption and Obesity: A comparative Anthropological study in Northern Jordan. Prepared by Eithar Al-Hawarneh, under the supervision of Prof. Mohammad Al-Shunaq and Dr. Ahmad Abu-Dalu.

Key words: Food, meal, fast food, obesity.

The aim of this study is to compare between two communities: urban and rural, according to food consumption and obesity, to identify the effect of this food on the individual health, nutritional problems which result from fast food and find some solutions for them, to determine how much the interaction between biological and cultural factors of obesity.

The study was conducted in Irbid and Inbeh schools (males and females), built on anthropological, cultural, social, economic and medical variables. The tools were questionnaire and semi-structural interviews within the study society. Kobo toolbox was used to collect and analyze the quantitative and qualitative data together.

The study was showed that fast food affects on the nutritional habits of individuals, and this change leads to different effects on health of students, especially the prevalence of obesity. Fast food causes the loss of inherited cultural value of the meal concept. Urban students depend on fast food more than rural, and prevalence of obesity was higher among urban society than rural.

This study recommends expanding of public awareness about negative effects of fast food consumption on individuals' health, culture, social and economic status. In addition, we have to be aware about food source, preparation, and food ingredients, which help us having a balanced diet. In case having a weight- loss program, a dietitian should be consulted.

المقدمة

تهدف الانثروبولوجيا إلى دراسة الإنسان، والثقافة والبنية الاجتماعية، بأنساقها وأنشطتها المختلفة واهتم الإنسان بمعرفة الطبقات الموجودة في المجتمع، فالاختلافات في العادات والتقاليد والفنون وغير ذلك من مظاهر الحياة، وفي هذا الإطار تطورت الدراسات خلال العصور وتبلورت بنشأة فرع من فروع المعرفة سمي بالأنثروبولوجيا أو علم الإنسان، فالأنثروبولوجيا تشمل المجالات الاجتماعية والثقافية أي دراسة الإنسان ككل، وإنتاجه عبر التاريخ من عادات ومعتقدات وثقافة وتشمل المجالات العضوية والحيوية (فهيم،1986).

يوجه اهتمام الأنثروبولوجيين بموضوع الطعام إلى أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، اتجه الأوائل في الاهتمام بالوصف أكثر من التحليل ولكن خلال فترة قصيرة اعتمدوا التوجهات النظرية وربط الثقافة بالطبقات المختلفة، فيمثل الطعام دورا أساسيا في إقامة العلاقات الاجتماعية وترسيخ الأنماط الثقافية (العباسي،2013).

توجه علماء الانثروبولوجيا بما فيهم الاثنوغرافيين إلى دراسة الطعام منذ زمن طويل، كمقالة جاريك مالري G.Mallery عن الوجبات وآداب الطعام ومقالة فرانك هاميلتون كوشينغ Frank H.Cushing عن استعمال الدقيق عند هنود الزوني في أمريكا الشمالية عام 1920 (Mintz et al,2002).

فالمبدأ الذي يحكم استهلاك الطعام يقسم إلى قسمين رمزي ومادي، فيعتبر الطعام أساسا في مسألة الإحساس بالهوية ضمن أي جماعة، إذ يعمل على تعزيز تنوعها وتنظيمها ووحدايتها عن كل جماعة، وكذلك يعد محورا لمسألة الهوية الفردية إذ يتكون الفرد من ثلاث معايير بيولوجي وسيكولوجي واجتماعي من الطعام الذي يختار الفرد أن يتناوله (Fischler and Claude,1988).

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على المواقف السلوكية للإنسان التي تتعلق بالغذاء، وكيفية تشكل النشاط البشري، وما هي القواعد الخاصة به، والسبب أن عملية انتقاء الطعام وإعداده وطرق تناوله من أجل الوصول إلى شكل الوجبة التي ترتبط تماما مع سلوكيات البشر واثبات أن الوجبة منتجا بشريا، والتعرف على المشكلات الغذائية الناتجة من الأنماط الغذائية الجديدة وخاصة السمنة، وإيجاد حلول بسيطة لها في محافظة اربد – الأردن.

كما تناولت هذه الدراسة الظاهرة من مفهومها الحضاري الشامل وأثرها على المجتمع على النواحي الثقافية، والاجتماعية، فكشفت عن النقلة النوعية في أنماط الطعام من الماضي إلى الحاضر، وما طرأ عليها من تغييرات ومواد جديدة.

وترى ماري دوغلاس Douglas انه يمكن تصنيف الوجبات إلى نوعين: وجبات أساسية ووجبات خفيفة، حيث أن الوجبة الأساسية هي واقعة الطعام Event محكومة بقواعد يعرفها الزمان والمكان والعمل، بينما الوجبات الخفيفة فقيرة للقواعد ويمكن استهلاكها وفقا للمزاج الشخصي من حيث الزمان والمكان (Douglas,1997).

فالوجبات أصبحت مستوردة من ثقافات مختلفة، فكل ثقافة تختلف بنمطها الاستهلاكي، وظروفها البيئية، وأنشطتها، والحالة الصحية لأفرادها. ولكنها اليوم أصبحت ثقافة مهجنة غير معروفة المصدر.

والمشكلة تظهر في نوعية هذه الوجبات، والمواد الكيميائية التي تحتويها والإغراءات بشكلها ونكهتها، والأهم ما تحتويه من نسب عالية من الدسم والسكريات مما يتسبب بحدوث السمنة، التي أصبحت منتشرة بين أفراد المجتمع الأردني.

فالسمنة هي الزيادة في شحوم الجسم بحيث يزيد الوزن بنسبة 20% أو أكثر فوق الوزن الصحي، تعطي نسبة الدهون في الجسم دلالة على الوضع الصحي للشخص (السمنة/النحافة). هناك العديد من العوامل المؤدية إلى حدوث السمنة منها: النواحي البيولوجية كاضطرابات الغدد الصماء والجينات والعوامل الوراثية، والنواحي البيئية كالإفراط في تناول الطعام والدهون وقلة النشاط البدني، وبعض العوامل تحت سيطرة الإنسان كالعوامل البيئية، وبالإمكان السيطرة عليها (تكروري وايوب، 1997).

ولا تقتصر مخاطر السمنة على الزيادة في كمية الدهون في الجسم بل على توزيع وتركيز الدهون في أماكن معينة في الجسم، فإن تراكم الدهون في الجزء العلوي هو ما يميز نوع السمنة عند الذكور ويسمى (android obesity) فتعطي شكل التفاحة المنتفخة (apple-shape-) (obesity)، فعندما يكون الرجل طويلا وعريضا وضخم الجثة لكن دون كرش فإنه يصنف على انه (overweight) أي الوزن الزائد حيث انها درجة اقل ولا تدخل تحت أعراض مرض السمنة (محمود، 1999).

أما السمنة التي تنتشر عند الإناث فتعرف (gynoid obesity) وتعرف بشكل الكمثرى /الاجاصة (pear-shape obesity) لان الدهون تتراكم في الجزء الأسفل من الجسم مثل الأرداف والأفخاذ (Inset,2004).

احتوت الدراسة على خمسة فصول : الفصل الأول الذي يحتوي تقديم الدراسة، وعرض الإشكالية وأهداف الدراسة وأهميتها ، والمجالات المكانية والزمانية، مجتمع الدراسة، والفصل الثاني تناول الأدب والدراسات السابقة والتوجهات الأكاديمية في الانثروبولوجيا التي اختصت بدراسة الطعام ، والذي تمحور حول جمع المادة النظرية ، والتعريف بالأنثروبولوجيا وانثروبولوجيا التغذية والثقافة والعولمة ،وبيان كيفية إدراج مرض السمنة ضمن هذه المصطلحات كإطار نظري للدراسة ،واهم العوامل الثقافية المرتبطة بالصحة والمرض ،والفصل الثالث عرض البيانات ، والإجراءات المنهجية المتبعة في تحليل المادة الميدانية ، ووصف عينة الدراسة ووصف أدوات القياس والفصل الرابع مناقشة البيانات وربطها مع الأدب السابق والنظرية، والفصل الخامس الذي تم فيه عرض نتائج الدراسة ،ومناقشتها ، وعرض الاستنتاج العام لها ، والخاتمة ، والتوصيات.

تجدر الإشارة أن موضوع الوجبات السريعة والعادات الغذائية يعتبر من المواضيع الجديدة، وفي الأخير نأمل أن نكون قد ساهمنا بهذا البحث في إثراء التراكم العلمي ، وإثارة مواضيع جديدة قد يتم دراستها في أبحاث لاحقة.

الفصل الأول

I- أهداف الدراسة

II- أهمية الدراسة

III- فرضيات الدراسة

IV- مشكلة الدراسة

V- منهجية الدراسة وأسلوب تحليل البيانات

VI- مجتمع الدراسة

أهداف الدراسة

تندرج أهداف هذا البحث تحت النقاط الآتية:

- ١) إجراء مقارنة بين طلبة مدرسة جامعة اليرموك النموذجية ومدرسة عنبه الحكومية للذكور والإناث من حيث انظمة الغذاء والسمنة وملاحظة تأثير الغذاء على صحة الطلبة.
- ٢) الوقوف على مدى انتشار استهلاك الوجبات السريعة في مجتمع الدراسة، والتعرف على المشكلات الغذائية الناتجة من الأنماط الغذائية الجديدة.
- ٣) تحديد مدى التداخل بين العوامل البيولوجية، والثقافية، لمرض السمنة.
- ٤) مقارنة أنماط الغذاء الحديثة والقديمة من حيث طرق التخزين وطرق التقديم وطرق تناولها.
- ٥) إثراء التراكم العلمي والمعرفي حول موضوع البحث.

أهمية الدراسة

نحن نعيش في عالم يحولنا إلى مستهلكين ويركز على أشياء مادية لا تتجاوز عالم الحواس الخمس ، وان هذه الأنماط الغذائية الجديدة تعني التخلي عن مجموعة من أنماط الغذاء التقليدية ، وما يهمننا في كل هذا أن بعض المنتجات الثقافية التي قد تبدو بريئة تؤثر في وجداننا ، وتعيد صياغة رؤيتنا للعالم ولأنفسنا ، إن الوجبة العائلية المنزلية التي تجمع أفراد الأسرة حول طعام من إعداد الأم وبمشاركة جميع الأفراد تساهم في بناء شخصية سوية للطفل تنمو معه بعد بلوغه وفي شبابه من تالف وتراحم وترابط اسري بين الأخوة والأخوات والأم والأب بعيدا عن الأنانية التي تبنيها الوجبات السريعة والتشتت الأسري ، وكأن لكل شخص صندوق غذائه المستقل ومشروبه المستقل ، فاقترنت العلاقة الأسرية على دقائق من المضغ والبلع فتفتت الرباط الأسري ، وعدم التفاعل الطبيعي مع الوسط الاجتماعي المحيط . من هنا جاءت أهمية هذه الدراسة.

وتتلخص أهمية الدراسة فيما يلي :

- ١) تغطية النقص في الدراسات الأنثروبولوجية في مجال التغذية ،من خلال إثراء المعرفة العلمية، والمشاركة في التعرف على أسباب حدوث السمنة المرتبطة بالسياق الثقافي.
- ٢) إيجاد حلول ممكنة لرفع الوعي الغذائي لدى مجتمع الدراسة، على اعتبار أن صحة الأفراد، وثقافتهم ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة ما يستهلكونه من الغذاء كما ونوعا.

مشكلة الدراسة

من الملاحظ اليوم إن الغذاء يشهد تحولا وتغيرا والتنوع واضح أمامنا، فكثير من الأغذية أصبحت تنتقل بين بلدان العالم المختلفة وتجاوز الحدود الجغرافية للدول، ومن أشهر الصناعات الغذائية هي صناعة الوجبات السريعة وحجم هذه الظاهرة في تزايد مستمر، ولعل أبرز مؤشر على ذلك هو ايجاد سلسلة مطاعم متنوعة الفروع عبر دول العالم تتعدى أرباحها ميزانية دول.

إن محلات الوجبات السريعة في شمال الأردن لا تختلف كثيرا عن باقي دول العالم، ومدينة اربد من المدن التي تشهد استقطابا لعدد من هذه المطاعم، وأصبح يلاحظ الانتشار الواسع لهذه المحلات عبر أرجاء المدينة، وما الانتشار إلا دليلا على الإقبال الكبير من قبل القاطنين في هذه المدينة على تناول الوجبات المقدمة من المطاعم ذاتها.

كل وجبة يتم إعدادها وطبخها بسرعة تفوق سرعة إعداد الوجبة العادية التي يتم تجهيزها في المنزل تسمى وجبة سريعة، كالفلافل المقلية والشوربات الجاهزة، والهامبرغر، والسجق(النقانق)، والدجاج الجاهز للقلي، والزنجر والتندر وما شابه ذلك، فهي تفتقر إلى العديد من العناصر الغذائية المهمة، خاصة فيما يتعلق ببعض أنواع الفيتامينات، والمعادن الضرورية لتنظيم حركة التمثيل الغذائي إضافة إلى تأثيرها على الوزن، وظهور السمنة والمشكلات المتعلقة بها (أبو شعبان، 2011).

فتعد السمنة من أكثر المخاطر الصحية، حيث تعطي دلالة واضحة ونتيجة أكيدة للخلل في معادلة توازن الطاقة، إذ أنها تدل على زيادة في الطاقة المتناولة من الطعام على الطاقة المصروفة أو اللازمة للجسم.

لذا ظهرت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- (١) ما علاقة أنماط الغذاء الجديدة بانتشار السمنة؟
- (٢) ما تأثير انماط الغذاء الجديدة على ثقافة المجتمع في شمال الأردن والتي ربما انعكست على طلبة مدرسة جامعة اليرموك النموذجية ومدرسة عنبة الحكومية للذكور والإناث في محافظة اربد؟
- (٣) هل يوجد سمنة/بدانة عند طلبة جامعة اليرموك النموذجية ومدرسة عنبة الحكومية للذكور والإناث ناتجة من هذه الأنماط الغذائية الحديثة.

فرضيات الدراسة

- (١) تؤثر الوجبات السريعة في العادات الغذائية داخل الأسرة، وذهاب القيمة المعنوية لمفهوم الوجبة بين أفرادها.
- (٢) الوجبات السريعة ساهمت في فقدان الإرث الثقافي الغذائي.
- (٣) تغيير العادات الغذائية له نتائج مختلفة على صحة الطلاب وخاصة انتشار ظاهرة السمنة.
- (٤) تناول طلاب مدرسة جامعة اليرموك النموذجية للوجبات السريعة أكثر من الطلاب من كلا الجنسين في مدرستي عنبه.
- (٥) معدل انتشار السمنة عند طلبة مدرسة جامعة اليرموك النموذجية والمتواجدة في مدينة اربد أعلى منه عند الطلبة الذكور والإناث في مدرستي عنبه الحكومية – لواء المزار الشمالي.

منهجية الدراسة

- (١) الجانب النظري: وذلك من خلال جمع المادة العلمية ذات الصلة بموضوع الدراسة، حيث تم استخدام بعض المصادر والمراجع التي تناولت موضوع الدراسة، ودراسات سابقة حوله.
- (٢) الجانب الميداني : تم استخدام الاستبانة والمقابلات شبه المنظمة والمجموعات البؤرية ، من خلال زيارات ميدانية إلى طلاب مدرسة اليرموك النموذجية مدارس قرية عنبه (من المرحلة الأساسية) وذلك لأخذ معلومات عامة عن الطلاب، واخذ بعض القياسات الأنثروبومترية الخاصة بالطالب، مثل الطول والوزن لحساب مؤشر كتلة الجسم (قيمة تقريبية) بقسمة وزن الشخص على مربع طوله بالمتر (كغ/م^٢) حيث تم استخدام منحنيات النمو لحساب BMI لهذه الفئة، وحساب نسبة محيط الخصر الى الطول، مع معلومات عن الوجبات اليومية بما يخدم عنوان الدراسة، حيث تم جمع البيانات باستخدام (Kobo Toolbox) الذي يمتاز بجمع البيانات الكمية .

مجتمع الدراسة

تتسم محافظات شمال الأردن بجمالها العالية، وسهولها، وأغوارها، وباديتها، وهي: عجلون، وجرش، واربدة، حيث تغلب على هذه المحافظات الصبغة الفلاحية من جبال الزيتون والعنب والقمح، ويمتاز أبناء الشمال بتعدد المؤثرات الثقافية التي انصهرت في مجتمعات محلية، وتستوعب التراث الخصب للنمط الغذائي، تخص بالذكر من بين تلك المحافظات محافظة اربدة، التي تقع شمال المملكة الأردنية الهاشمية، وتجاورها من الشمال الجمهورية العربية السورية، ومن الغرب فلسطين، مما أكسبها دورا هاما منذ العصور القديمة، فقد أقام الإنسان في اربدة منذ عصور ما قبل التاريخ وحتى الوقت الحاضر، فهي تمتاز بموقع حي ومناخ معتدل وتبعد عن البحر المتوسط 60 كم، وعن الحدود السورية 30 كم، وعن غور الأردن 32 كم، وتعتبر معبرا من بلاد الشام إلى فلسطين (غوانمة، 2008).

وسبب اختيار هذه المحافظة لأنها منطقة فريدة في تنوعها الجغرافي والبيئي والمناخي، حيث أن موقعها أتاح لها الفرصة إلى إنشاء علاقات تفاعلية مع الجولان، ودمشق، وفلسطين ولبنان. اربدة هي الأساس (تل اربدة)، ظل دائما مركزا للنشاط الاقتصادي، ومركزا للسكن، وهذا السبب أن ثقافة اربدة تشكلت دون فجوة وبلا انقطاع فالتاريخ متواصل ومع مطلع القرن العشرين أصبحت اربدة قرية صغيرة إلى جانب غيرها، عرفت اربدة بالسبع خزرات لأنها كانت مأهولة بسبع عشائر: (الدقموني، الحجازي، التلول، الشرايرة، العبنات، الخريسات، الرشيدات)، وكان لكل عائلة بئر ماء خاص فيها، وكانت البئر آنذاك تسمى بالخرزة، ازداد السكان حيث كان عدد سكانها قديما قبل الثلاثين عاما لا يتجاوز 400 نسمة، ولغاية عام 1922 كان لا يتجاوز 2500 نسمة، لأنها في القرن العشرين شهدت موجات هجرة قادمة من سوريا وفلسطين، أخذت تتشكل حول سوق الحلال وسوق الحب، أي سوق لبيع الحبوب، وما زال موجود إلى هذا الوقت ولنفس الغرض، وشهدت حركات تجارية فمن هذا المنطلق اجتمعت في اربدة عدة أنماط غذائية متنوعة، وأصبحت مدينة متنوعة في طعام أهلها وهذا أعطاها تنوع في المفردات والدلالات الاجتماعية والثقافية للطعام (حتر وأبو خليل، 2014).

إن نمو المدينة والتفاعل الحاصل أثر على الأنماط الغذائية، حيث كان في البداية أسر فلاحية تقليدية، ويعتمدون نظام المربع، حيث يتم تقسيم المحاصيل إلى أربعة أجزاء: (مونه، سداد ديون، للبذار، قسم للبيع). وثم نشأت خدمات تقديم الطعام في المناسبات، وعرف الناس مطعم الارمني سركييس، وهو المطعم الوحيد الذي كان يطبخ للناس مقابل الأجرة، أتقن الفلاحون من

سكان اربد صناعة مشتقات الألبان، من جميد وكشك والجبن، وكانت طرق خاصة لتخزين الطعام لضمان الحفاظ على الجودة الغذائية، وبعيدا عن احتمالات التلف حتى إنها كان يخصص لها مكان يعرف بببيت المونة، وهذا يدل على مراعاة الجانب الغذائي للأسرة في تصميم البيوت (حتر وأبو خليل، 2014).

تكون مجتمع البحث في هذه الدراسة من طلاب مدارس عنبة الحكومية الإناث والذكور في لواء المزار الشمالي وطلاب مدرسة اليرموك النموذجية في مدينة اربد من اجل عقد المقارنة بين أنماط استهلاك الغذاء في مستويات وطرق معيشية مختلفة، تبعا إلى أن المدينة تتمتع بمستوى اقتصادي واجتماعي وتعليمي أعلى ، ففيها تتعدد وجوه الإنتاج الحضري ، وخاصة أنها تحتل رقعة مميزة بالنسبة لشمال الأردن ، إضافة إلى أنها تزخر بأنواع مختلفة من محلات الوجبات السريعة ومحلات الوجبات التقليدية ، وهما موقعان ملاحظ درجة التفاوت والتباين فيما بينها من طبيعة الحياة المدنية ومن حيث اللباس واللهجة المحلية حسب ما أشار إليه الشبول في دراسته بعنوان الهجرة من الريف إلى المدينة : دراسة ميدانية لقرية أردنية عام 1995 حيث جاءت دراسته مؤيدة إلى أن الهجرة من القرى إلى المدينة ناتجة عن حاجتهم إلى تحسين وضعهم من جميع النواحي كما أشار إلى أسباب فشل فاعلية الهجرة المعاكسة لان مصالحهم ومستقبلهم مرتبطة مع المدينة (الشبول، 1995).

تأسست مدرسة اليرموك النموذجية عام ١٩٧٩/١٩٨٠ وتعمل وفق تعليمات خاصة بها، وتهدف إلى تقديم خدمات تعليمية لأبناء العاملين في جامعتي اليرموك والعلوم والتكنولوجيا الأردنية وأبناء المجتمع المحلي وذلك من خلال برامج تعليمية متطورة تستوعب المستجيدات التربوية في مناخ تربوي سليم يشجع على الإبداع والمشاركة وتنمية القيم والاتجاهات الايجابية، بالإضافة إلى توفير فرص مناسبة لأعضاء هيئة التدريس والطلبة في الجامعة لإجراء الدراسات التربوية والتطبيق العملي بما يتفق ومصصلحة طلبة المدرسة حيث تضم المدرسة أكثر من ٢٢٤٥ طالب وطالبة موزعين على أربع مراحل بواقع ست وسبعين شعبة بدءا من الروضة وحتى الصف الثاني عشر، ويقوم على تدريسهم أكثر من ١٥٠ معلماً ومعلمة وبمختلف التخصصات العلمية (www.mschoo1.yu.edu.jo).

تم اختيار طلاب الصف الثامن والتاسع والعاشر حيث تتأثر تغذية هذه الفئة من الطلاب بالتغيرات الجسدية والنفسية، وبالظروف الاجتماعية، كالرغبة في الاستقلالية، فيصر على اختيار وجباته بنفسه، ومحاولة التقرب إلى أصحابه وقرانه في السلوكيات الاجتماعية، كتناول

الوجبات السريعة، وانشغاله بأنشطة متنوعة خارج المنزل فيهمل بعض الوجبات المنزلية أو يستبدلها بما هو أسرع حيث ان الصرعات الغذائية والدعايات ووسائل الإعلام، كل ذلك يجعله يتبع أنظمة غذائية سريعة غير صحية غنية بالدهون والكربوهيدرات وتفتر إلى البروتين والألياف الغذائية والكالسيوم والفيتامينات (عبد القادر، 2001).

وتتميز هذه الفئة العمرية (14 – 16 عام) بمعدل النمو السريع اذ يحتاج الجسم في هذه الفترة لتناول كميات أكبر من الطعام لتلبي احتياجاته، حيث يتسم في هذه الفترة بتغيرات في الطول والوزن والتكوين الجسماني، وتتسم العادات الغذائية للمراهقين بالتالي : الوجبات المفقودة، وكثرة تناول الوجبات السريعة. تعتبر احتياجات الجسم من الطاقة عند المراهقين اعلى منها عند الأطفال (ماكفيج وريد، 2007).

وتم الوقوف على عمر السادسة عشر في مجتمع الدراسة لان الخلايا الدهنية هي الخلايا التي لا تموت ولا تتجدد طوال عمر الإنسان ، وتتكون هذه الخلايا بين سن (6-16) عاما، فإذا كَوّن الإنسان في هذه الفترة من العمر نسبة عالية من الخلايا الدهنية فنحن أمام مريض سمنة في المستقبل لا محالة، والقول الطبي أن إنسانا سميئا من 6:16 عاما هو سمين العمر كله مهما نحف أو فقد من الوزن، وإنسان نحيف ضمن هذه الفترة فهو نحيف العمر كله مهما زاد في الوزن، فمن هذا المنطلق يجب أن نحافظ على أطفالنا في وزنهم المثالي بل والأقرب إلى النحافة في هذه الفترة الهامة من العمر حتى ينجوا من أمراض السمنة بعد ذلك (محمود، 1999).

الفصل الثاني

I – الدراسات السابقة

II- ثقافة الطالب وأهميتها وديناميتها

III- التغذية الصحية للأطفال

IV- الوجبات السريعة وصحة المجتمع

V- السمنة وتأثيراتها

VI- علاقة أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة بالأنثروبولوجيا

الدراسات السابقة

إن المعرفة العلمية تتميز بالتراكمية، وتعتبر الأبحاث التي سبقت أي دراسة إما نظرية تساعد البحث الجديد على التصور العام للموضوع، وإما ميدانية تسهل المقارنة وتدعم النتائج المتوصل إليها.

يهدف هذا الفصل إلى عرض التوجهات النظرية والأكاديمية لدراسة الطعام انثروبولوجيا، وكأن انثروبولوجيا الطعام فرع من فروع الانثروبولوجيا الثقافية.

ويشتمل على توضيح العلاقة بين عنوان الدراسة بالانثروبولوجيا، أي العلاقة بين الطعام والثقافة وبالتالي ربطها بموضوع العولمة، لان تقليد الطعام أصبح من أهم أوجه العولمة الثقافية وصولاً إلى ما يسمى بأنثروبولوجيا الطعام، ومن ثم بيان علاقة السمنة أيضاً بالانثروبولوجيا الطيبة .

الانثروبولوجيا لا تعتمد على أسلوب الوصف فقط، بل تتعدى ذلك إلى تحليل المادة الوصفية، بهدف الوصول إلى تصورات نظرية أو تعميمات وبهذا تتشكل المادة الاثنوغرافية كقاعدة أساسية للعمل الانثروبولوجي، اما الاثنوغرافيا تعني الدراسة الوصفية لأسلوب الحياة ومجموع التقاليد والعادات والقيم والأدوات والفنون والمأثورات الشعبية لدى جماعة معينة أو مجتمع ما خلال فترة زمنية معينة (فهيم، 1986).

واهتمت ماري دوغلاس في تحليل أنماط الطعام المتكونة من الأطباق والوجبات، والتوقعات بنوع الوجبة وعن تنوع الوجبات عبر الثقافات ودرست الخلاصة الضمنية للأبعاد الإيديولوجية لهذا الموضوع من الوجبات اليومية والاستثنائية، بوصفها تعبيراً عن القيم الاجتماعية والتي هي شيء خاص تماماً عن العناصر الاقتصادية (Douglas, 1974)

ويدعي جاك غودي Goody إلى تركيز اغلب علماء الانثروبولوجيا إلى مناقشة الطعام في سياق الجوانب الرمزية والتعبيرية، وإهمال الجانب المادي فحاول Goody إعادة التوازن عندما ربط الإنتاج بوسائل الاتصال، ويوضح التباين في الأنساق الاجتماعية (طائفة/طبقة) ينعكس على أساليب الحياة، بالتالي إنتاج ثقافات فرعية ليتوصل إلى أن دراسة الطعام تتوجب عليها دراسة المحتوى الضمني له من إنتاج وتحضير واستهلاك (Goody, 1996).

فهناك من الناس ما زال ينظر للسمنة على أنها دليل صحة ورفاهية، وهناك جزء يريدون التخلص منها رغبة في مسايرة الموضة، ومقاييس الجمال، وليس من نظرة صحية (النايلسي، ١٩٩٩).

وذكر Siewicz and Agnieszka ان مالينوفسكي Malinowski قد اهتم بدراسة لجزر التروبيرياند ،حيث تمت الإشارة فيها إلى ارتباط الأنظمة الاقتصادية والاجتماعية والسحرية كلها بالبستان ،إذ يقوم سكان هذه الجزر بزراعة اليقطين والموز وقصب السكر والمانجا...حيث وضح مالينوفسكي أنهم بستانيين لا جامعين للثمار ولا مربيين الحيوانات ولا هم صيادين ،ويستعملون المحاصيل بوصفها العملة التي يتبادلونها فيما بينهم ويصبح الفائض عندئذ مقدما للزعماء والقادة على أنها هبات أو مهرا للزواج (Siewicz and Agnieszka,2002).

وتأسست في الولايات المتحدة أثناء الحرب العالمية لجنة خاصة معنية بعادات الطعام وقد اجتذبت عددا من علماء الانثروبولوجيا مثل مارجريت ميد Mead الداعمة للعمل الانثروبولوجي التطبيقي (Kuklickm and Henrika,2008).

وتصف مارجريت ميد نمط التغذية في المجتمع الأمريكي إذ تنتشر الأسواق وعربات النقاق والمشروبات الغازية لتجعل من التغذية متاحة بشكل دائم وتذكر أن الأمريكيين يتناولون الطعام للمتعة الآنية للأكل وليس لأغراض التغذية، وتحدث عن الناس المصابين بالسمنة ويعانون منها وقد تشكلت حركة باسم المؤسسة الوطنية لإعانة الأمريكيين البدينين (NAAFA) ،وهؤلاء حسب رأي ميد أنهم ضحية السلوك الأمريكي الخاطئ نحو الطعام (Counihan; Carole; Esterik; penny, 2013).

دراسة العباسي في عام 2013 هدفت إلى تقديم وصفا اثنوغرافيا للدراسات التي أنجزها الأنثروبولوجيين على مدى قرن من الزمن في المجال الاصطلاحي للطعام، فقدمت الدراسة كشفا للموضوعات التي تعامل معها هذا الفرع المعرفي من فروع الانثروبولوجيا الثقافية عند دراسة الشعوب والثقافات على اختلافها من البعد المكاني والزمني، فسعت هذه الدراسة إلى أن تكون مدخلا استهلاليا لموضوع الطعام في الانثروبولوجيا ،فمن هذه الدراسات دراسة فرانك هاملتون كوشينغ Cushing نحو استعمالات حبوب الحنطة عند قبائل هنود الزوفي Zufii شمال أمريكا عام 1920 ،ومقالة هيلين كودير Codeer عام 1957 عن تطبيق وصفات إعداد سمك السلمون للأستاذ بواس Boas في الثقافة الأمريكية لبيان مدى إمكانية تعلم التنظيم الاجتماعي والتسلسل الهرمي، وذلك عن طريق كيفية طهي سمك السلمون، وكتب الأستاذ كلود ليفي سترواس Strauss عن الني والمطبوخ عام 1965 إذ ربط الني بالطبيعة والمطبوخ هو المتصل بالثقافة، فحالة تعلم الطهي هي وظيفة الدماغ البشري، وما عرضته ماري دوغلاس (M.Douglas) في الطهر والنجاسة لبيان مساهمات البنيوية للطعام ، فالطعام أيضا قد نصفه رمزا للدين والطقوس

والأعراف، فقد استخدم لتمثيل قصص التبجيل مثل دراسة الفرنسي برسيبرا Brisebarre عن الشعائر الإسلامية والأضاحي عام 1998 ودراسة بونتي Bonte عن الأضاحي في الإسلام من حيث الزمان والمكان عام 1999، ودراسة الأستاذ فيلي-هارنيك Feeley Harnik على مائدة الرب أي معنى الطعام في بدايات الديانة اليهودية والمسيحية عام 1995، فقد ساهمت هذه الدراسات في تعزيز مفهوم انثروبولوجيا الطعام بما يكفي لان تكون وسيلة لدراسة مسائل كبيرة ومتنوعة، فضلا عن تبلور عددا من الأساليب النظرية والبحثية، بالتالي يمكن تصنيف توجهات الأنثروبولوجيين في دراسة الطعام والمواد الغذائية في منهجين رئيسيين هما: أنثروبولوجيا الطعام وأنثروبولوجيا التغذية واليات التغذية، حيث يركز الأول على التحليلات الرمزية للطعام والثاني على النظرية الايكولوجية ضمن سياق البيئة المادية أو الفيزيائية أو الاجتماعية (العباسي، 2013).

قامت هيام سعدون بالتعرف على علاقة السلوك الغذائي بالحالة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للأنشطة الرياضية، استخدم الوسائل الإحصائية من متوسط حسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، حيث توصلت إلى أن السلوك الغذائي هو من مواضيع العصر المهمة، لأنه متغيرا مهما في عصرنا، وهذا من اجل الحفاظ على الصحة البدنية، وتجنب السمنة التي تتسبب في الأمراض المزمنة (سعدون، 2014).

واهتم رياض علوان بالتحري عن أنواع العبوات المستخدمة في حفظ الوجبات السريعة وأنواع الجراثيم الموجودة في هذه الأطعمة، وتأثير درجة حرارة المادة الغذائية المحفوظة على نوعية العبوات، وتم جمع العينات بصورة عشوائية على نطاق مدينة بغداد علما بان الوجبات السريعة التي تم دراستها كانت تشمل الشاورما بأنواعها، الدجاج المشوي، الكباب، البطاطا المقلية، الفلافل، أنواع السلطات، تم إجراء تحاليل بكتيرية وذلك بأخذ مسحات من سطوح العبوات الفارغة وتلك المحتوية على الطعام، وكانت النتائج بعدم وجود تلوث في العبوات الفارغة (قبل الاستخدام) على العكس من المعبأة بالطعام، وان أنواع البكتيريا التي ظهرت على سطوح العبوات المصابة كانت من أنواع البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان مما يدل على انتقالها من العاملين إلى الغذاء، ومن خلال المسح السوقي أن اغلب العاملين في المطاعم غير ملتزمين بالشروط الصحية وشروط النظافة ولم يخضعوا للفحوصات الطبية التي تثبت سلامتهم من الأمراض، وذلك من خلال البكتيريا التي تم اكتشافها في الطعام والعبوات (علوان، 2014).

وأشار يحيى عوده إلى المدى الذي تستطيع من خلاله بعض الأنشطة الاقتصادية في التعامل مع الواقع البنائي الاجتماعي، إذ اعتبر الطعام نشاطا اقتصاديا، وعنصر مهما في تطور حياة الإنسان وتفكيره ، إذ أن الطعام جملة من المنظومات الاجتماعية المهمة. تبين الدراسة أن الطهي والسيطرة على النار كان لها تأثيرات في الفسيولوجيا الهضمية لأسلافنا، كما بينت دور الطعام في مسالة تقسيم العمل بين الجنسين وكان الطعام مهم في إثبات الدعائم الأساسية للأسرة، وأظهرت علاقة الطعام بالطقوس الدينية. فكان الهدف الأساسي من هذه الدراسة بيان أهمية الطعام، والدور الذي يقوم به في إقامة دعائم البناء الاجتماعي والقدرة على استمراره حيث أثر على حياة الإنسان، وبناء المجتمع (عودة،2017).

إن معظم الدراسات التي حصلنا عليها تشبه إلى حد ما الدراسة الراهنة ولكن ما كشفت عنه هذه الدراسات هو أن النظام الغذائي ليس بموضوع سهل التعامل معه، فهو نظام متكامل ، قد تبدو وكأنها سلسلة تنتقل عبرها الأغذية بمراحل تقنية مختلفة تسيرها قوانين فيزيائية واقتصادية معينة، بالتالي كل نظام غذائي يشكل ثقافة لها حدودها وخصائصها المستقلة سواء فيما يتعلق بالطبقات الاجتماعية أو بالطقوس أو أي إطار اجتماعي آخر.

أما هذه الدراسة تركز على جانب ثقافي مرتبط بالصحة والمرض، وهي تأثير أنماط الغذاء الجديدة والوجبات السريعة على صحة الفرد وخصت الدراسة بالتحديد الأزمة التي ظهرت في العالم وهي السمنة ،ودور العولمة والتكنولوجيا في مجال الغذاء وكيف انفصل الغذاء عن الجذور الجغرافية والمناخية .

فلم تقف الانثروبولوجيا بنسختها الاجتماعية على مستوى المدرسة الانجليزية والثقافية على مستوى المدرسة الأمريكية على وجه التحديد عند حدود التوجهات الأكاديمية الأولى التي عنيت بالقرابة والزواج والسحر والطقوس الدينية وتطور الأنظمة الاجتماعية والثقافية، بل اتجهت إلى تطوير موضوعاتها وكان الطعام وأنواعه وأساليب تناوله وطقوسه احد الموضوعات المهمة التي ساهمت في تطوير العلم وتوسع معرفته الأكاديمية، فالطعام اسم جامع لكل ما يؤكل فبالتالي تشكيل الوجبة التي تعد إنتاج بشري، فقد ضم الطعام عدة مفاهيم من مادة غذائية، أكل، طهي، وجبات(العباسي،2013).

ثقافة الطالب وأهميتها وديناميتها

إن موضوع الثقافة قد اتسع ليشمل كل ما يبدهه الإنسان بهدف التأثير في محيطه الطبيعي وبنيته ونموه الفطري، ابتداء من تسخير الطبيعة لتلبية حاجات الإنسان وخدمة مصالحه وأهدافه إلى الوصول لاكتماله الإنساني الذاتي، لذلك فإن ثقافة الفرد في غاية الأهمية لما تشكله الثقافة في دور رئيس في صقل شخصيته وتنشئته وتحديد سلوكه واتجاهاته، فتنبع أهمية ثقافة الطفل من وظيفتها الأساسية في تحويل المولود من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، فالثقافة تحتل مكانة هامة خلال سنوات الطفولة وصولاً إلى سن الرشد فخلال هذه السنوات تتم عملية الانتماء الاجتماعي بخصائصها وديناميتها الأساسية وتتشكل الهوية الذاتية التي يلعب المحيط الاجتماعي بمختلف مؤثراته الدور الحاسم فيها، فتنشكّل الوسائط الحتمية لعملية التنشئة في المقام الأول: الأسرة فهي الأساس في التنشئة في المجتمعات القديمة والحديثة فيتضمن دورها في بعدين أيديولوجيين، الأيديولوجية الصريحة وهي عملية التوجيه العقلاني من جانب الأهل في غرس القيم والعادات والأخلاق والنظرة إلى الذات والأهل، وقضايا المجتمع والمثل العليا الملزمة المرغوبة ونظام الممنوعات والمحرمات والمحظورات، وكلها مقومات تكتسب طابع الإلزام لقاء اكتساب الطفل حق العضوية الاجتماعية والاعتراف به وقبوله في هذا الصعيد، فالأسرة تنقل الميراث الثقافي الاجتماعي إلى الطفل، أما على صعيد الأيديولوجية الضمنية فإن تدخل الأسرة أكثر عمقا وتشعبا تتمثل في عمليات ضبط وظائف الجسد وقد تبدو هذه العملية مسالة روتين غذائي جسدي أو صحي تستند إلى عمليات أنظمة الغذاء والتدريب باعتبارها عمليات تأسيس للشخصية، وأنظمة العلاقة داخل الأسرة بين الوالدين من ناحية وبين الأبناء من ناحية أخرى، فهي تحدد التوجهات الحياتية ذهنيا وسلوكيا فعلاقات التسلط والديمقراطية، والعقلانية والانفعال، والمرونة والتصلب، والتفاهم والصراع فتعتبر الموجه لعلاقات الطفل وتفاعلاته وخياراته وتحديدته للأدوار الجنسية الذكورة والأنوثة ووظائف كل منهما، وأيضا المناخ الثقافي للأسرة الذي يتحدد انطلاقاً من الانتماء الاقتصادي والاجتماعي والمستوى التعليمي، يتلخص في تعدد وغنى المثيرات الثقافية التي تقدم للطفل في الأسرة ومستوى نمو القدرات المعرفية ومصيرها مثل الطلاقة الذهنية والحصيلة المعرفية الغنية والمتنوعة، والعقلية العلمية التي تتأسس على مقدار المعلومات التي تفسر الحياة وظواهرها، وهو ما يغرس بذور الهوية الثقافية (العزام، 2005).

إن الأسرة السعيدة تعتبر بيئة نفسية صحية للنمو، وتؤدي إلى سعادة الطفل وصحته النفسية والى تشعبه ببعض الاتجاهات والقيم التي تؤثر على سلوكه عندما يصل إلى مرحلة المراهقة وما بعدها، وتشير الدراسات المتعلقة بالاتجاهات الأسرية الخاصة بالجنس إلى أن ميول الذكور

والإناث تكون مشتركة تماما دون تباين أو تنافر ، ويبقى الحال على ذلك حتى يتقدم بهم السن قليلا فتبدأ مظاهر الفرقة بينهم، وذلك عن طريق اكتساب اتجاه الوالدين ، فيظهر شعور الطفل الذكر بالسيطرة على الطفل الانثى، وذلك بحكم انه ذكر وفي نفس الوقت تأخذ البنت في الشعور بأنها اقل منه منزلة وقدرة، ويخلق الوالدان معايير خاصة بالصبي تختلف عن المعايير الخاصة بالبنت ،ويمنحوا من الحقوق والامتيازات ما تحرم منه البنت وهذا يؤثر حتما على سلوك الفتاة المراهقة لشعورها بالفرقة بينها وبين إخوتها الذكور، وما يصاحب ذلك من عوامل تعيق نمو شخصية الفتاة المراهقة نموا سويا مما يجعلها تشعر بالضيق أحيانا وبالذونية أحيانا أخرى لان نمو الشخصية عملية متصلة تبدأ منذ الولادة وتتأثر بجميع الخبرات التي تمر بها في حياتها الأولى في الأسرة، وتتشكل بحسب ظروف الأسرة الاجتماعية ومعاملة الوالدين لها، والعلاقات السائدة في الأسرة بين الكبار والصغار وكذلك بالمراكز الاجتماعية التي يشغلها الفرد داخل الأسرة، والمكانة المعطاة له من قبل الكبار وخاصة الوالدين ،وتزداد حدة الضغوط الاجتماعية ونظرة الأسرة إلى الفتاة المراهقة حسب مستوى الأسرة الحضاري (حنين، 1983).

التغذية الصحية للأطفال

الغذاء وسيلة الإنسان إلى الحياة وهو من الناحية الطبية ليس مجرد الأكل فقد يأكل الإنسان ويمرض لفقد عنصر من العناصر التي يحتاج إليها الجسم، والتغذية ليس معناها أيضا الشبع والارتواء بل معناها أن نأكل غذاء شاملا يحتوي جميع العناصر الأساسية لبناء الجسم ونشاطه لنتمكن كافة الأعضاء من القيام بوظائفها ومهامها (رفعت، 1982).

تحتل أمراض السمنة المركز الأول في قائمة الأمراض المزمنة التي يتعرض لها الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وكذلك المراهقون ،وفي الوقت الذي يحتاج فيه الجسم إلى العناصر الغذائية الرئيسية مثل الكالسيوم والحديد، فان العادات الغذائية التي يسير عليها الفرد في مرحلة الطفولة تشكل حجر الأساس للعادات الغذائية في المراحل العمرية التي تليها ،ويشكل التحاق الطفل في المدرسة مرحلة فارقة ومثيرة في حياة الطفل ،فالحياة المدرسية حياة مختلفة تسير وفق جدول زمني جديد حيث تختلف مواعيد الوجبات مع الجدول المدرسي ،وقبل التحاق الطفل بالمدرسة تتأثر اختياراته بأنواع الأطعمة التي تفضلها أسرته ولكن عند دخوله المدرسة يبدأ في ملاحظة أنواع الطعام التي يتناولها أصدقائه وهذا يؤثر على اختياراته الغذائية ،فان إتباع نظام روتيني للطعام ومواعيد منتظمة أمر مطمئن بالنسبة للأطفال، وهذا جزء من مسؤوليات الأم تجاه الطفل (ماكفيج وريد، 2007).

إن نوع الغذاء المقدم للطفل وخاصة الأغذية السريعة تؤدي إلى اضطراب في سلوكه ونشاطه الزائد لان لبعض الأغذية دورا فعالا فيما يتعلق بازدياد حدوث الأعراض العدوانية تبعا لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون سواء من أصل حيواني كالسمن أو الزبد أو من أصل نباتي كالزيوت، وباعتبار أن الغذاء الصحي والإكثار من الخضار والفاكهة، والتقليل من الدهون في الأكل يساعد على تحسين سلوك الطفل، والتقليل من نشاطه الزائد ، لذا يجب على الأمهات الاهتمام بتغذية أطفالهن والحرص على عدم شراء الوجبات السريعة والتقليل من الدهون في الطعام ، وذلك للتقليل من شقاوة وعنف أطفالهن (أبو شعبان، 2011).

الوجبات السريعة وصحة المجتمع

انتشرت في السنوات الأخيرة وبصورة كبيرة مطاعم الوجبات السريعة في جميع البلدان دون استثناء على الرغم من الاختلاف الكبير بين المجتمعات من ناحية أساليب تناول الطعام، وقد أصبح تناول تلك الوجبات جزءا من نمط الحياة، مما استوجب دراستها وتأثيرها على نمط التغذية وعلى حياة وصحة الفرد ،والأمر يتطلب فهما عميقا للآثار المختلفة لهذا النمط والآثار الاقتصادية والثقافية والاجتماعية للوجبات الغذائية السريعة.

فهذه الوجبات ظاهرة ليست جديدة ولكن الجديد هو نوعية الأطعمة الدخيلة والمستوردة من مجتمعات وثقافات مختلفة وما بها من إضافات كيميائية، كمكسبات الطعم وهي المواد التي تبرز المذاق، ومكسبات اللون، والمنهكات التي يمكن تقسيمها إلى طبيعية وصناعية مماثلة للطبيعة ، وصناعية ليس لها مثيل، وشكل مغري أو مواد حافظة تبطئ نمو البكتيريا والفطريات وتعد البنزوات والبروبيونات والسوربات والكبريتات والنترات من المواد الحافظة شائعة الاستخدام ، وتقوم كل مادة من المواد الحافظة بمقاومة نوع معين من الجراثيم المختلفة في كل منتج غذائي ، أو المحليات، وما تحتويه على مواد دهنية ونشوية وسكرية ،فتلك المجتمعات ونمطها الاستهلاكي تختلف تماما مع طبيعة بيئتنا ودرجة حرارتنا والحالة الصحية لأفرادنا. (ماكفينج وريد، 2007)

هناك بعض الأساليب الاجتماعية والنفسية التي تجعل الأطفال يحبون الأطعمة السريعة ومنها أن مطاعم الوجبات السريعة تشكل فرصة للطفل للتخلص من الروتين اليومي وتكرار الأغذية نفسها في المنزل، حيث أن الخروج إلى المطاعم يساعد على فتح شهية الطفل وزيادة تقبله للطعام، وهذا راجع إلى أن الكثير من الأطفال يفرض عليهم طعام المنزل ، فمثلا أشارت دراسة إلى رفض تناول الحليب وبعض الأغذية مثل البيض من قبل الأطفال والمراهقين عند وصولهم سن البلوغ، وذلك كنوع من إثبات الوجود وتحقيق الاستقلالية في اتخاذ القرار، حيث نجد أن الطفل

هو الذي يحدد نوع الطعام الذي يريده ونوعية مشروبه الخاص، وهذا الجانب غير متوفر في المنزل حيث يفرض عليه الطعام، ويجب عليه أن يأكل ما تم إعداده لجميع أفراد العائلة، وهو ما يرضي غرور المراهقين، وهذا ما تعتمد عليه شركات المطاعم في تحقيق 70% من أرباحها، وأيضاً بعض الأغذية الجاهزة تحتوي على نسبة لا بأس بها أو نسبة عالية من الدهون، والمعروف أن الطعام الذي يحتوي نسب عالية من الدهون يكون مستساغاً بشكل أكبر من الأغذية القليلة أو عديمة الدهون، لأنه من وظائف الدهون تحسين مذاق الطعام (أبو شعبان، 2011).

وان مشروبات الطاقة المتناولة عند فئة المراهقين والتي يعتقدون أنها تمدهم بالطاقة لها أضرار عديدة خاصة عند تناولها بشكل كبير لاحتوائها على نسب عالية من الكافيين والتي تزيد عن معدل ما هو موجود في باقي المرطبات 20 ضعفاً، ومن أكثر المشكلات التي تسببها تلك المشروبات زيادة التبول لأن الجسم يعامل الكافيين كمادة سامة فيتخلص منها في وسط مائي فيطرد كمية من الماء هو بحاجتها أصلاً، مما قد يؤدي إلى الجفاف والخوف الأكبر أنه لم يتم الكشف الصحيح عن كميات الكافيين التي تحتويها في كثير من الأحيان، ومن المشكلات التي تهم الدراسة الحالية هي عسر الهضم وازدياد حجم الخلايا الدهنية في البطن فإن خطر هذه المشروبات قد يؤدي إلى الوفاة في حال تناولها ممن تحت سن 18 عاماً بعد مجهود رياضي أدى إلى وصول عدد ضربات قلبه لأكثر من 150 ضربة بالدقيقة، حيث أن عتبة من مشروبات الطاقة قد تزيد ضربات القلب لأكثر من 250 ضربة بالدقيقة مسببة توقف القلب والوفاة، وهو ما أثبتته أبحاث كلية الطب في جامعة ستوكهولم بالسويد عام 2007 بعد وفاة 32 طفلاً بعد تناولهم عتبة من مشروبات الطاقة لكل منهم بعد مباراة في كرة السلة (أبو شعبان، 2011).

السمنة وتأثيراتها

مرض السمنة يؤدي إلى أغلب الأمراض العضوية فهو المسبب للكبد الدهني وتصلب الشرايين وأمراض القلب لأنه يسبب ارتفاع في نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية (triglycerides) في الدم وقرحة المعدة والقولون العصبي وارتفاع ضغط الدم، فالسمنة هي مرض العصر وهناك مشكلة في المجتمعات أن الآباء والأمهات لا يعتبرون أن الطفل صحيح إلا إذا كان سميناً وزائداً في الوزن أما إذا كان في الوزن الطبيعي أو أقرب إلى النحافة فهو في نظرهم في الوضع الخطأ، والذي يشكل الخطر على صحة الطفل هو إعطائه مأكولات غنية بالدهنيات والمواد السكرية والنشوية لزيادة وزنه وهم بهذه الطريقة يحولونه من طفل صحيح إلى طفل معرض للسمنة (محمود، 1999).

كما انه لمريض السمنة حالات نفسية مختلفة أسبابها من داخله ومن المحيط حوله فإذا كان طفلا يسبب له الكثير من الخجل والاكنتاب لأنه لن يسلم من سخرية أقرانه ولن يستطيع مشاركتهم أو مجاراتهم في اللهو واللعب، وبالنسبة للإناث فهي مشكلة في كيف تلبس وكيف تتحرك وبالتالي تشعر بالخجل والحرج والضيق، كل هذه الأسباب الداخلية والخارجية تجعل مريض السمنة في حالة من اللامبالاة واليأس أحيانا، يكون كثير السخرية من نفسه ومن كل شيء حوله وأحيانا يصاب بالاكنتاب والانطواء (محمود، 1999).

للسمنة تأثير على الناحية الاقتصادية إذ انه بزيادة معدل الإصابة بالسمنة تزداد معدلات الاصابة بالأمراض والوفيات بالتالي تزداد نسبة إشغال أسرة المستشفيات ويزداد الضغط على المراكز الصحية وتقل إنتاجية الفرد مما يؤثر على اقتصاد المجتمع بصورة شاملة، والأطعمة السريعة جزء من هذا الجانب حيث أن مكونات وجبة واحدة من الهامبرغر والبطاطا ومشروب غازي تعطي ما يعادل (700-850) سعرا حراريا وهو ما يوازي وجبة متكاملة ومشبعة من القمح واللحم والخضروات والسلطة والحليب والفاكهة وشتان بين الوجبتين من حيث العناصر الغذائية في كل منهما (أبو شعبان، 2011).

دراسة نسرين أبو بكر و صالح درادكة (٢٠١٠): أشارت إلى أن المعدل المرتفع لفرط الوزن يؤثر قلعا كبيرا في أوساط الصحة العمومية في الأردن، استهدفت الدراسة المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٦ عاما في محافظة اربد الأردن ومقارنة انتشار فرط الوزن والسمنة وفق الجنس ومنطقة السكن والوضع الاقتصادي والاجتماعي فتألفت العينة من ١٣٥٥ من أطفال المدارس ووجدت أن معدل انتشار زيادة الوزن والسمنة بلغت ٢٤% منهم ١٧,٥% من المصابين بفرط الوزن و٨,٧% من المصابين بالسمنة. وان هذه الأرقام أعلى عند الطالبات، ولدلى الطلاب الذين يعيشون في مناطق ريفية ولدى الطلاب الذين يعمل أبواهم.

دراسة (Ng et ai., 2014): كشفت الدراسة عن نسبة انتشار السمنة والوزن الزائد من عام ١٩٨٠ إلى عام ٢٠١٣ بحيث أظهرت عدة نتائج منها: بلغت النسبة عند الأطفال الذكور ٢٣,٨% وعند الأطفال الإناث ٢٢,٦% في الدول المتقدمة بحلول ال ٢٠١٣, بينما بلغت النسبة في الدول النامية للأطفال الذكور ٨,١% إلى ١٢,٩% والأطفال الإناث ٨,٤% إلى ١٣,٤%.

دراسة (Abo baker et al, 2017): أجريت هذه الدراسة على ١٠٠٠ طالب من الصف الثامن للصف العاشر من ١٦ مدرسة من مدارس اربد الأردن ومن نتائجها أن نسبة انتشار السمنة والوزن الزائد ٢٣,٨%.

دراسة (Musaigr et al, 2016): طبقت هذه الدراسة على ٨ دول عربية من ضمنها الأردن حيث وصلت نسبة انتشار السمنة بين الإناث إلى ٢٠% وكانت في المرتبة الثانية بعد الكويت، بالاعتماد على معايير (IOTF (International Obesity Task Force).

ارتبطت السلوكيات الغذائية واتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية (الوجبات السريعة) والنشاط البدني فكلما كانت المدارس قريبة من المطاعم زادت كمية تناول الوجبات السريعة وقل النشاط البدني، كل هذا ساهم في ارتفاع معدلات السمنة عند طلبة المدارس حيث شكلت نسبة الزيادة في معدلات السمنة بمعدل ٥,٢%. (Shah, 2019; Davis & Carpenter, 2009; Currie. J, 2010)

علاقة أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة بالانثروبولوجيا

- جوناثان دتش J.Deutsch وجيف ميلر J.Miller عرفوا الدراسات التي تهتم بالطعام على أنها حقل معرفي يهتم بدراسة الثقافة والطعام وعلاقتها بالخبرة الإنسانية ضمن مجال الإنسانيات والعلوم الاجتماعية التي غالبا ما تكون على هيئة دراسات مشتركة (Siewicz,2011).

وهذا يعني أن الطعام يستند على الخبرة الإنسانية والمعرفة والأحاسيس والسلوك المرتبط بالطعام وبناء على ذلك فهي قضية أساسية في ميدان الانثروبولوجيا، تبعا إلى أن علم الانثروبولوجيا قائم على "دراسة الثقافات والثقافة بمعناها الانثروبولوجي تعني أسلوب حياة الفرد والمجتمع بعاداته وتقاليد وقيمه ومشاعره وتوجهاته" (البليهي، 2006)

أسهم علماء الانثروبولوجيا إسهاما كبيرا في دراسة الثقافة، وفي تحديد مفهومها ويتفقوا مع مقولة انتقال الثقافة من الشكل البسيط إلى الشكل المعقد وانها تتضمن المعرفة والمعتقدات والفن والأخلاق الاجتماعية والقانونية والعادات الاجتماعية، وغير ذلك من القدرات والعادات التي يكتسبها الإنسان بوصفه عضوا في المجتمع فنجد تبريرا لإدراج عنوان البحث ضمن عناوين الثقافة، لان تناول الوجبات في جماعة أمر يحدث في جميع المجتمعات وهذا ما يخلق نوع من الروابط العائلية وغير الرسمية للأفراد الذين يتشاركون في هذا الأمر فهم في العادة أناس ينتمون لنفس العرق، وبالتالي الوجبة ونوع الوجبة وعناصر الوجبة جميعها تعكس مكونات الجماعة الأصلية، فالطعام فن وعادات وتقاليد وتابع لمعتقد ديني .

لا تتميز المجتمعات بلغاتها فقط، بل تتميز بأساليبها في طبخ الطعام وتناوله أيضا، هذا علاوة على أن أفرادها وجماعاتها لا يتواصلون فيما بينهم بتبادل العلامات اللغوية فقط، بل يتجاوزون

ذلك إلى التواصل بوسائط أخرى من بينها تبادل الأطعمة (Ibrahim,2018) فالطعام الذي يتناوله الناس ونوعه وأساليب تحضيره مؤشر يدل على الترتيب الاجتماعي السائد في مجتمعهم، ثم أن الطعام رسالة ود وسلطة وقوة فهو يعمل على زيادة أواصر المحبة والتواصل بين الناس (حيمر،2008).

فمن الواضح أن الجزء المهم في الحياة العائلية هي الوجبة التي تتناول في جماعة، فنظام تناول الوجبات وعادات استهلاك بعض الأغذية والقيمة المعطاة لكل عادة تمثل هيئة اجتماعية، فالنظام الاجتماعي الغذائي يشتمل على مجموعة من الفاعلين ابتداء من قطاع الإنتاج حتى الاستهلاك، وهذا ما يشرح صفة الثقافة التي هي حصيلة مجتمع وإنها نتاج جمعي.

كما أن الثقافة تنتقل من جيل إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر، بالتالي يمكن تمثيل النظام الاجتماعي الغذائي انه مجموعة من القنوات تنتقل عبرها الأغذية، وفي كل مرحلة هناك فاعلون يستخدمون التكنولوجيا لأجل التقدم بهذه الأصناف الغذائية، وضمان فتح وغلق هذه القنوات إلى حين وصولها للمائدة العائلية، وبما أن الطعام جزء أساسي من الثقافة وأصبح الفاعلون يستخدمون التكنولوجيا من أجل اختيار أصناف الوجبة، فتندرج أنماط استهلاك الغذاء الجديدة إجباري مع مفهوم العولمة التي تشير إلى زوال الحواجز السياسية والاقتصادية والثقافية بين الدول، وهي بمعنى آخر تحويل الظواهر المحلية إلى ظواهر عالمية أكثر انتشارا، وكما ورد أنها مرحلة جديدة من مراحل بروز الحداثة وتطورها، حيث يتم من خلالها ربط ما هو محلي بما هو عالمي بروابط اقتصادية وثقافية وسياسية وإنسانية (Antony Giddens,1990)، أما محمد عابد الجابري (1998) يرى أن العولمة تعني تزايد التشابك والترابط بين الدول والمجتمعات والتفاعل بينها في مجال المال والتسويق والمبادلات والاتصال على المستويات كلها مما يسمى علاقات دولية وهي من إفرازات الثورة المعلوماتية لمرحلة ما بعد الاستعمار. فالعولمة تسعى دائما إلى دمج سكان العالم في مجتمع واحد.

فيمكن تعريف التغذية على انها على أنها دراسة علاقة الإنسان بالمادة الغذائية التي يحصل عليها والدور الذي تلعبه في المحافظة على النمط الغذائي وهي صورة للصحة.

في المقابل فالسمنة Obesity تعني زيادة في وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة لتراكم الدهون وهذا التراكم ناتج عن عدم تساوي الطاقة المتناولة مع الطاقة المصروفة(العجلوني وآخرون، 2012). فكل شخص يحتاج قدرا محددًا من الدهون الغذائية من أجل مهام الجسم الطبيعية (Ross and Don, 2010).

ويعرفها لاروس الطبي على أنها تضخم الأنسجة الدهنية، أي الزيادة في نسبة الدهون في الجسم وكلا حسب جنسه فالإناث تصنف في البدانة إذا كانت نسبة الدهون أكبر من ٢٥ بالمائة وعند الذكور أكبر من 15 بالمائة (سعد، 2006).

نستنتج أن السمنة صورة للمرض، والدليل الآخر وضع مؤشر خاص لقياس السمنة وهو مؤشر كتلة الجسم (BMI - Body Mass Index) الذي عرف على انه حساب نسبة وزن الجسم بالنسبة للطول ،ويستعمل لتصنيف وزن الجسم ولتحديد النقص أو الزيادة في الوزن /السمنة، ويمكن حساب (BMI) عن طريق (وزن الجسم بالكيلوغرام / مربع الطول بالمتر). كما بينت دراسة بعنوان علاقة السمنة والموت أن العلاقة طردية بين خطر الموت والوزن ،حيث طبقت هذه الدراسة على مدار أربعة عشر عاما وكان العدد 1.5 مليون شخص من أنحاء القارة الأمريكية (David and Mayers,2004)، فالأكل العلامة الكونية للإنسان، وليس معرفة كيفية الأكل بشكل لائق فحسب، إذ يتضمن الأكل اللائق نوع الطعام المستعمل، وطريقة إعداده وآداب تقديمه وطريقة أكله، وبما أن الشخص يعد نفسه ضمن جماعة فيجب أن يأكل مثلها لذا لا توجد طريقة أكثر تأكيدا لتعيين الداخلين على الثقافة والأصليين من ملاحظة آداب الطعام (Gibney&Michael,2009).

في الأكل نكهة والنكهة مزيج من الإحساس الشمي والذوقي الذي يحدث عند وضع الطعام والشراب داخل الفم، إذ أن الذوق انبعاث عصبي ومتشابه عند كل البشر ،من الحلاوة والمرارة والحموضة والملوحة ،أما الشم يتضمن الأنف وجزء كبير من قشرة الدماغ والمحدد ثقافيا (Growther and Gillian,2013).

وأكثر الإغراءات ظهرت في Fast Food الوجبات السريعة التي تتمثل في الأطعمة سابقة التجهيز أو شبه جاهزة، أطعمة سريعة التحضير في بضع دقائق، أي جميع الأطعمة التي أصبحت متوافرة بشكل سهل ،ويمكن تناولها في أي وقت وأي مكان، فلا يحتاج المستهلك إلى الانتظار كثيرا، وممكن أن تكون وسيلة من وسائل الترويح عن النفس حيث تمثل الخروج من المنزل أو الخروج عن الأطعمة المعتادة، وساهمت في تفكيك الأسرة، وعدم اجتماعها، وأرهقت ميزانية الأسر، وغيّرت أذواق الناس وعاداتهم، ومن دون شك أن النجاح العالمي الذي حققته الوجبات السريعة يرجع إلى عشق الإنسان وولعه وانجذابه للذم والزيوت وبما أننا نعيش في زمن يتسم بالسرعة وهذا ما جاءت لتلبيته الوجبات السريعة وهو كسب الوقت. ولعل شركات كثيرة لها دورا كبيرا في انتشار هذه الوجبات.

فإن الطعام والأكل وأنماط الغذاء الجديدة والسمنة ممكن مشاهدتها وملاحظتها فهذه الظواهر المحسوسة تبين اختلاف الثقافات عن بعضها البعض وتفسير محتواها بطرق مختلفة فالطعام والسمنة تظهر بلون واحد أو طابع ثقافي واحد ولكن بعد تسليط الضوء عليها نخرج بمجموعة كبيرة من الثقافات وألوان متعددة وكل ثقافة منها له خصائص مشتركة جمعت بينها، فالمجال الثقافي مجموعة منظمة من الكلمات والمفاهيم والجمل على مستوى عالي من التباين.

فالثقافة المتعلقة بمسائل المرض وطرق العلاج وصحة الأبدان وغيرها من مظاهر الخطورة والألم، وهذه الدراسة تتمثل في مرض السمنة كأحد إسهامات الانثروبولوجيا الطبية في فهم قضايا الصحة والمرض، فبناءً على ذلك فإن أنماط استهلاك الغذاء الجديدة موضوع ثقافي وأساسي في الانثروبولوجيا والسمنة كونها خلل في إحدى الوظائف والنسب المئوية لتوزيع الدهون فهي تتعلق بموضوعات الصحة والمرض، لذلك فالدراسة هي دراسة كلية مقارنة للثقافة ومدى تأثيرها على المرض والرعاية الصحية.

الفصل الثالث

I - منهجية الدراسة

II- أدوات الدراسة

III- طرق جمع البيانات

منهجية الدراسة

بعدما تطرقنا في الجانب النظري إلى تحديد إشكالية الدراسة، وما يتعلق بها من متغيرات خصصنا جزءا من الدراسة للجانب التطبيقي للمعلومات التي تم جمعها من الفصل الدراسي الثاني عام 2019/2018 م، خلال أيام الدراسة من الأحد إلى الخميس، ولقد استغرقت الدراسة ما يقارب خمسة شهور في جمع البيانات وتم جمع البيانات الميدانية في الفترات الصباحية خلال الدوام الرسمي لمجتمع الدراسة.

فالمنهجية تشير إلى الأساليب والمستويات لاكتساب معرفة ما وتشير أيضا إلى عملية إنتاج المعرفة (فيليب، 2010) تم الاستناد على تعريف برنارد راسل B.Russell بأنها المناقشة الأكثر تحديد للأهداف ولأساليب جمع المعلومات في تخصص أكاديمي معين (Russell,1998).

تم اختيار محافظة اربد للدراسة الميدانية لأنها منطقة ذات مجتمع بسيط ومتكاثف والثقافة فيها متصلة ومستمرة دون انقطاع تبعا لما ورد ذكره في مجتمع البحث .

وذلك من خلال جمع المادة العلمية ذات الصلة بموضوع الدراسة، ودراسات سابقة حوله وجمع كافة البيانات والمعلومات الأساسية ذات الصلة.

تم استخدام الاستبيان والمقابلات شبه المنظمة والمجموعات البؤرية، من خلال زيارات ميدانية إلى طلاب مدرسة اليرموك النموذجية ومدارس لواء المزار الشمالي (من المرحلة الأساسية) وذلك لأخذ بيانات عامة عن الطفل شملت الجنس، العمر، عمل الأم، وبعض القياسات الأنثروبومترية الخاصة بالطالب، مثل الطول والوزن، ومحيط الخصر ليتم من خلال هذه المعطيات حساب مؤشر كتلة الجسم.

تم تصميم الاستبانة وأسئلة المقابلة بعد تحديد أهداف البحث ومراعاة ارتباط محتوى أسئلتها ارتباطا مباشرا بالمشكلة البحثية والفرضيات مع صياغة الأسئلة بأسلوب بسيط.

تم اختيار مجتمع الدراسة بشكل قصدي من المدارس الحكومية المذكورة في محافظة اربد ، وبلغ أفراد العينة (540) طالبا وطالبة، وتم الحصول على موافقة من إدارة المدرسة لأخذ المعلومات والقياسات والبيانات اللازمة للدراسة، ومن ثم إرسال طلب موافقة الى الأهالي لأخذ المعلومات عن أبنائهم لغايات البحث العلمي وبسرية تامة.

فمن هنا نستنتج أن حقيقة أمراض السمنة وانتشارها نتيجة مباشرة للعادات الغذائية العصرية السيئة وقلة النشاط العضلي.

قبل البدء قمنا بإجراء مقابلات مع إدارة المدارس المذكورة وشرح موضوع الدراسة، وأسباب إجراءاته، وتقديم الأوراق الرسمية المطلوبة من الجامعة ومديرية التربية التابعة للسماح لنا بدخول المدارس لجمع البيانات عن مجتمع البحث، وذلك عن طريق المقابلات والاستبانة لدى طلاب المرحلة الأساسية من الصف الثامن والتاسع والعاشر، وتم اختيار العينات بشكل قصدي من مدرسة عنبه الثانوية للبنات ومدرسة عنبه الثانوية للبنين ومدرسة اليرموك النموذجية للذكور ومدرسة اليرموك النموذجية للبنات، حيث تتأثر تغذية هذه الفئة من الطلاب بالتغيرات الجسدية والنفسية، وبالظروف الاجتماعية، كالرغبة في الاستقلالية، فيصر على اختيار وجباته بنفسه، ومحاولة التقرب إلى أصحابه وقرانه في السلوكيات الاجتماعية، كتناول الوجبات السريعة، وانشغاله بأنشطة متنوعة خارج المنزل فيهمل بعض الوجبات أو يستبدلها بما هو أسرع وأخف والصرعات الغذائية والدعايات ووسائل الإعلام، كل ذلك يجعله يتبع أنظمة غذائية خفيفة غير صحية غنية بالدهون والكاربوهيدرات وتفتقر إلى البروتين والألياف الغذائية والكالسيوم والفيتامينات (عبد القادر، 2001).

وقمنا بمقابلات شبه منظمة Semi-structure بوضع مجموعة من الأسئلة مع السماح بمدخلات بسيطة، ومقابلات المجموعات البؤرية Focus Groups حيث كانت المجموعة الواحدة تحتوي على 8 أعضاء من مجموعات متجانسة وأعمار متقاربة ونشاطات مشتركة وتحصيلات علمية متفاوتة بشكل بسيط، بمساعدة الكادر التدريسي في المدارس حيث قاموا بدور Informants Key لسهولة التحدث معهم وكانوا سعيدين بإعطائنا المعلومات التي نحتاجها حول مشكلة الدراسة كونهم على علاقات جيدة مع طلابهم، فأصبحنا قادرين على طرح الأسئلة والتعمق بها والحصول على إجابات أكثر صراحة بمواضيع حساسة، وتم إدارة الجلسة والتسجيل صوتياً وجمع المعلومات ورقياً للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بأنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة بمعايير مختلفة اقتصادية واجتماعية وصحية وثقافية، وذلك عن طريق خلق أجواء من الصداقة مع المبحوثين.

وضعنا أسئلة الاستبانة والمقابلة للتحقق من فرضيات الدراسة، وقد تم عرض الاستبانة على عدد من الخبراء من ذوي الاختصاص وعملنا على تعديل الفقرات بناء على توصياتهم بحيث كانت جميع الفقرات التي عدلت واضحة ومفهومة قبل توزيعها على الطلبة وأولياء أمورهم،

واختبارها على عدد من الطلبة كعينة استطلاعية للتعرف على نقاط الضعف والقوة في الاستبانة وذلك لتحديد مدى الصدق وتغيير صياغة الأسئلة غير الواضحة، وإضافة أسئلة أخرى تساهم في خدمة أهداف الدراسة، وقد تم توزيعها على المدارس المذكورة سابقا لنتمكن من قياس تأثير أنماط استهلاك الغذاء الجديدة على مجتمع قروي ومجتمع مدني ودرجة السمنة في كل منهما.

أدوات البحث

- تطبيق Kobo Toolbox

أداة مجانية متاحة للجميع تمتاز بجمع وتحليل البيانات الكمية والنوعية معا بسرعة كبيرة في جميع الميادين الصعبة ، تستند إلى OpenDataKit طورتها مبادرة هارفارد الإنسانية Harvard Humanitarian Initiative باستخدام الهواتف المحمولة التي تستخدم نظام التشغيل Android ولا تتوفر في هواتف Blackberry & iPhone ويحتاج إلى سعة تخزينية عالية وعدد كافي من الأجهزة المحمولة أو الأجهزة اللوحية مع الورق أو أجهزة الكمبيوتر، ويفضل استخدام الهاتف بسبب التنقل ولأنه يمكن استخدام النماذج في وضع عدم الاتصال بالإنترنت وفي هذه الحالة يمكن حفظ النماذج الخاصة بالدراسة على الهاتف وإرسالها إلى حساب التطبيق عند توفر الاتصال .

باستخدام هذا التطبيق يمكن إدخال البيانات من المقابلات أو البيانات الأساسية الأخرى عبر الإنترنت أو دون اتصال ، لا توجد حدود لعدد النماذج أو الأسئلة أو عمليات الإرسال بما في ذلك الصور والوسائط الأخرى التي يمكن حفظها على الهاتف.

يتطلب هذا التطبيق حساب Kobo Toolbox مجانا، قبل أن نجعل البيانات يجب إنشاء حساب مجاني على جهاز الكمبيوتر الخاص على www.kobotoolbox.org وإنشاء نموذج فارغ لإدخال البيانات وللرجوع إلى البيانات التي تم جمعها لتحليلها ومشاركتها وتنزيلها ما علينا إلا الرجوع إلى حساب kobo Toolbox الخاص على الإنترنت.

يتكون التطبيق من العديد من البرامج لمساعدة المستخدم في جمع البيانات الرقمية ويتم استخدام هذه الأدوات معا من قبل الآلاف من العاملين في المجال الإنساني والمهنيين في مجال التطوير والباحثين والشركات الخاصة لتصميم وتنفيذ مشاريع جمع البيانات الأولية في جميع أنحاء العالم ويستخدمه المحترفون حيثما كانت هناك حاجة إلى جمع بيانات ميدانية موثوقة ومحترفة.

(www.kobotoolbox.org)

- جميع التحليلات الاحصائية تمت باستخدام برنامج SPSS

- استخدام منحنيات النمو لحساب مؤشر كتلة الجسم لهذه الفئة العمرية (خمو وشهاب، ٢٠١٤).

الفرضية الاولى: " تؤثر الوجبات السريعة في العادات الغذائية داخل الأسرة، وذهاب القيمة المعنوية لمفهوم الوجبة بين افرادها.

هذه الفرضية لها بعد اجتماعي واقتصادي، تم التحقق منها بجمع المعلومات التالية: المستوى التعليمي للام وعملها، والمستوى التعليمي للأب وعمله، ومستوى دخل الأسرة وأسئلة عامة عن وظائف الطعام، وكيف له دور في تحقيق أهداف وعلاقات اجتماعية ودية بين أفراد المجتمع، بالتالي الإشارة التي الترتيب الطبقي الاجتماعي من خلال الأصناف التي يتم اختيارها وهذا يشير إلى مدى تداخل البعد الاقتصادي مع الاجتماعي، أسعار الوجبات السريعة، ودرجة تأييدها، والتعلق بها، وعلى أي أساس يتم اختيار الوجبات المعتاد طلبها على الأهل/الأصدقاء/الكتب/لا احد وكيف قل اجتماع أفراد الأسرة على مائدة واحدة بالتالي قل التواصل بينهم، تبعاً لأنها أساس اجتماع العائلة من خلال أسئلتهم عن ماذا يفضلون أفراد الأسرة الطعام الجاهز من محلات الوجبات السريعة أم الطعام التقليدي في المنزل والجمال التي ترددها الوالدة في حال تم تناول الطعام خارجاً من قبل أبنائها، وعن مدى استخدام الأكل لكسب مودة الناس والأصدقاء وتم تخصيص أسئلة أعياد الميلاد كونهم طلاب ولا يقومون بالولائم لقياس ذلك البند وذلك بشرح مفصل عن اهتمامهم بتقديم أفضل ما لديهم، والمكان الذي يفضلونه لعمل حفلة عيد الميلاد.

الفرضية الثانية: " الوجبات السريعة ساهمت في فقدان الإرث الثقافي الغذائي".

هذه الفرضية تؤثر على بعد ثقافي، تم التحقق منها بالاستفسار عن: طرق تناول الوجبات بالأيدي/ الشوكة والسكين / المعلقة وغيرها، ومدى توافق اختيار هذه الوجبات مع المعتقدات الدينية أي إذا كان الطعام مشروع في الديانة المتبعة ومن هنا يتم التأكد من أن الطعام معتقد ديني أم لا، وكيف يمكن أن يكون الطعام وطريقة إعداده وطرق تناوله فن بحد ذاته ويعبر عن جماعة معينة، والنهج المتبع في انتقاء الوجبات تابع لرغبة شخصية مجردة أم حسب جماعة معينة، وذلك لإثبات أن موضوع الطعام موضوع فردي أم جمعي، ومتى تقام ولائم الطعام والحلويات لجماعات كبيرة، وما هي الأصناف التقليدية والوجبات الحديثة والسريعة التي يعرفها الطالب في مجتمع البحث.

الفرضية الثالثة: "تغيير العادات الغذائية له نتائج مختلفة على صحة الطلاب وخاصة انتشار مرض السمنة".

تم التحقق منها عن طريق المتغيرات التالية: العمر، الجنس، وجود أفراد في العائلة يعانون من مرض السمنة، تناول بعض العقاقير الطبية الدائمة، عدد الوجبات الغذائية المتناولة يوميا ومواعيدها، وأماكن تناولها، ومدى أهمية وجبة الإفطار على الصحة، وما هي الأصناف التي يتم شراؤها من مقصف المدرسة وماذا يفضلان يشرب مع الوجبة عصائر طبيعية /مشروبات غازية، وإمكانية تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، وعدد أكواب الماء التي يشربها الطالب خلال اليوم، وممارسة الرياضة، ومستوى النظافة في المطاعم، وما مضار استخدام زيت القلي لعدة مرات متتالية، وكم المدة الزمنية التي يستغرقها الفرد في تناول الوجبة وهل يرغب بتناول الصلصات والميونيز مع الوجبات السريعة، والإشارة إلى أهمية ترخيص محلات الوجبات السريعة الذي يساعدها في مردود مادي أكثر من البائع المتجول غير القانوني و تخصيص أسئلة عن مرحلة المراهقة وحساسيتها وعلاقتها مع أنماط الغذاء الجديدة (موقفهم من الأوامر والتعليمات والخلافات ومدى توافقهم مع مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والتدخين).

والفرضية الرابعة :

" تناول طلاب مدرسة جامعة اليرموك النموذجية للوجبات السريعة أكثر من الطلاب من كلا

الجنسين في مدرستي عنبه "

هذه الفرضية تؤشر على بعد جغرافي وتم التحقق منها بوضع أسئلة عن أسماء أشهر المطاعم والوجبات الجديدة السريعة يجيب عليها المدرستين ، وما هي العوامل التي يتم الاعتماد عليها لاختيار المطاعم .

الفرضية الخامسة: " معدل انتشار السمنة عند طلبة مدرسة جامعة اليرموك النموذجية والمتواجدة في مدينة اربد أعلى منه عند الطلبة الذكور والإناث في مدرستي عنبه الحكومية – لواء المزار الشمالي " .

تم اخذ المقاييس الجسمية مثل الطول والوزن التي تعتبر من المؤشرات القوية لتقييم الوضع التغذوي، ولتسهيل متابعة نمو الأفراد وضع علماء التغذية معايير قياسية لمقارنة المقاييس الحقيقية (Lee and Nieman,2003).

الوزن: يعد من أهم القياسات الجسمية المستخدمة لتقييم الوضع التغذوي عن طريق الميزان الإلكتروني نظرا لدقتها وتسجل القراءة لأقرب 100غم (Lee and Nieman,2003) .

الطول : تم اخذ أطوال الطلبة عن طريق الشريط المتري المدرج بالسنتيمتر حيث يكون الجسم مستقيما تماما من أعلى الرأس إلى القدمين (Mahan; et,2004).

لإعتماد مقياسين رئيسيين هما مؤشر كتلة الجسم BMI ونسبة محيط الخصر الى الطول بوحدة السنتيمتر حيث انه إذا كانت النسبة أكبر من 0.5 دلالة على وجود السمنة.

محيط الخصر: لف شريط متر القياس على محيط الخصر وهي المنطقة التي يثبت عليها حزام الوسط، مع ضرورة ترك عضلات البطن بوضع الاسترخاء

الفصل الرابع: تحليل البيانات

I- عرض البيانات على ضوء الفرضية الأولى

II- عرض البيانات على ضوء الفرضية الثانية

III- عرض البيانات على ضوء الفرضية الثالثة

IV- عرض البيانات على ضوء الفرضية الرابعة

V- عرض البيانات على ضوء الفرضية الخامسة

عرض البيانات على ضوء الفرضية الأولى

"تؤثر الوجبات السريعة في العادات الغذائية داخل الأسرة، وذهاب القيمة المعنوية لمفهوم الوجبة بين أفرادها"

الجدول رقم (1)

الصفات الديموغرافية لعينة الدراسة

النسبة الكلية (%)	مدرسة عنبه الحكومية		مدرسة اليرموك النموذجية		المعامل
	ذكور (%)	اناث (%)	اناث (%)	ذكور (%)	
العمر بالسنوات					
44.6	27.4	43.8	56.4	46.9	14
29	33.9	22.7	27.3	32.8	15
26.4	38.7	33.6	16.4	20.3	16
المستوى التعليمي للأب					
					توجيهي فما دون
39.4	62.9	71.1	9.7	23.4	
					بكالوريوس/ دبلوم
29.4	25.8	25	35.2	29.7	
					دراسات عليا
31.2	11.3	3.9	55.2	46.9	
عمل الأب					
					موظف
50.1	24.2	27.3	76.4	64.1	
					عمل خاص
11.7	3.2	9.4	12.1	21.9	
					متقاعد
34.1	69.4	57.8	9.7	7.8	
					لا يعمل
4.0	3.2	5.5	1.8	6.3	

المستوى التعليمي للأم					
42.0	29.8	30.5	57.6	45.3	بكالوريوس/ دبلوم
20.9	4.8	4.7	31.5	39.1	دراسات عليا
37.1	65.3	64.8	10.9	15.6	توجيهي فما دون
عمل الأم					
31.6	8.9	9.4	50.3	51.6	موظفة
61.8	87.9	88.1	38.6	40.6	ربة منزل
5.3	3.2	2.3	9.7	4.7	متقاعدة
1.3	0	0	1.8	3.1	عمل خاص
مستوى الدخل					
51.2	9.7	17.2	86.7	79.7	أكثر من ٨٠٠
10.5	9.7	11.7	7.3	14.1	من ٥٠٠ إلى ٨٠٠
20	35.4	41.4	4.8	3.1	من ٣٠٠ إلى ٤٩٩
18.3	45.2	29.7	1.2	3.1	أقل من ٣٠٠

الجدول رقم (2)

العوامل التي يتم الاعتماد عليها في اختيار الوجبات

النسبة الكلية (%)	مدرسة عنبه الحكومية		مدرسة اليرموك النموذجية		المعامل
	ذكور (%)	إناث (%)	إناث (%)	ذكور (%)	
أسعار الوجبات الجاهزة					
٨١,١	٦٩,٣	٨٦	٨٦	٨١,٣	مقبولة
١٨,٩	٣٠,٦	١٤	١٤	١٨,٨	مرتفعة
تناول الوجبات السريعة					
٧٦,١	٨٧,١	٨٠,٥	٦٧,٩	٧١,٩	لا
٢٣,٩	١٢,٩	١٩,٥	٣٢,١	٢٨,١	نعم
درجة تعلق الطلاب بالوجبات السريعة					
٤٨,٥	٤٣,٨	٢٤	٥٢,٨	٦١,١	بمقدار كبير
٤٦,٢	٣١,٣	٧٦	٤٥,٣	٣٣,٣	بمقدار مقبول
٥,٤	٢٥	٠	١,٩	٥,٦	لا أحبها أبدا
معرفةهم بالوجبات السريعة					
٨٠,٤	٨٢,٣	٧٥,٨	٨٥,٥	٧٦,٧	الأهل
٥٠,١	٢٤,٢	٤٣,٨	٦٧,٣	٥٩,٤	الأصدقاء
٤٧,٤	١٩,٤	٥٤,٧	٦٠	٥١,٧	الانترنت
١٢,٨	٨,١	١٦,٤	١٢,٧	١٤,١	الكتب
أين يفضلون الأكل					
٧٩,٦	٩١,٩	٧٥	٧٤	٧٩,٧	في المنزل
٢٠,٤	٨,١	٢٥	٢٦,١	٢٠,٣	في محلات الوجبات السريعة

والمكان الذي يفضلونه لعمل حفلة عيد الميلاد

مدرسة عنبه الحكومية ذكور

- في المطعم/ المقهى "بمطعم الرسام لأنه مطعم فخم وقعدة رايقة بعيدة عن ضغوطات الأهل "
- في المنزل هيك المعتاد
- في المنزل "بحب ادعي الأقارب وبقدر اعزم أكبر عدد ممكن وبأسعار مقبولة أكثر يعني أرخص والبيت أنظف "
- في المنزل "أوفر ادفي أنظم يوجد أشياء إضافية "
- في المنزل "أوفر من المطعم تلبية جميع الاحتياجات"
- في المنزل لأنه كل ما احتاجه موجود
- في المنزل من أجل إظهار عادات وتقاليد المنزل
- في المنزل لأنها أفضل وأقرب على أصدقائي
- في المنزل مراعاة لظروف الأصدقاء
- في المنزل اوفر
- في المنزل هيك المعتاد لو يصلحنا بالمطعم ما بنقصر
- في المنزل "أفضل مكان...أوجب من المطعم حتى ما يفكروا اني ما بحب ادخلهم على بيتي"
- في المطعم/ المقهى اي مكان عام بنعمل شو ما بدنا خارج قيود الأهل وبنحكي عكيفنا وبنشتري كل واحد شو بحب
- في المنزل راحة أكثر إلى ولاصحابي
- في المطعم/ المقهى ضمان نظافة المطعم
- في المطعم/ المقهى "نظافة للمنزل
- في المطعم/ المقهى "نكسب الحفلة والطشة أبعد عن حرمان البيت "

مدرسة عنبه الحكومية اناث

- في المنزل لان ثقافة مجتمعنا لا تسمح لنا في المطاعم والكافيهات
- المنزل هيئك المعتاد في قريتنا
- المنزل هذا المسموح ولا شيء غير ذلك
- المنزل اخذ راحتنا وهذا المعتاد
- المنزل
- المنزل لانه مو مسموح نطلع خارج القرية على مطعم او كافيه يعتبر عيب بنظر الاهل والاقارب
- في المطعم او الكافيه انظف للبيت وتغيير روتين ورؤية زملائي القديمين خارج القرية
- المنزل ما فه خيارات
- المنزل
- في المنزل اريح وتوفير كل ما يلزم من موسيقى ورقص واكل وحلو وما تابعه من الضيافة

مدرسة اليرموك النموذجية ذكور

- في المطعم/ المقهى لراحة والدتي مدام في فلوس بنشتري الراحة
- في المنزل أوجب
- في المنزل من باب حفظ واجب الضيوف
- في المنزل بالعادة ما بنعمل أعياد ميلاد
- في المنزل لتزبينه على كفي
- في المنزل أخذ راحتي أكثر
- في المطعم/ المقهى العدد كبير عدم إزعاج الجيران
- في المنزل لاني ما بعملها إلا عائلية
- في المطعم/ المقهى عشان الاراجيل
- في المطعم/ المقهى مساحة أكبر
- في المنزل ليعرفوا الأصدقاء موقع بيتي والحي الراقي الذي نسكن فيه وعرض اناقتنا واثاثنا وكرمنا

مدرسة اليرموك النموذجية اناث

- المنزلناخذ راحتنا اكثر من حيث اللباس والرقص وغيرها من امور الحفلة وغير مراقبين ممن حولنا
- المطعم انظف للبيت وعادات العائلة عمل مثل هذه الحفلات في المطاعم والاوتيلات ومحلات الحلويات
- في المنزل كل ما احتاج موجود
- في المنزل لاشخاص ياخذوا راحتهم اكثر من الاماكن العامة ويمكننا فعل ما نريد
- المنزل لعدم لفت النظر
- في المنزل اريح لصديقاتي
- صالات خاصة لاعياد الميلاد
- في المنزل المكان الخاص افضل من العام للاناث
- المطاعمالتجهيزات افضل واريح بعد الحفلة وانظف للبيت
- في المنزلهحرية اكثر
- في مطعم او في المنزل لكن على كلا الحالتين طعام جاهز لسهولة الحصول عليها وتوفير الوقت
- في المنزللضمان سلامة جميع المدعوين
- في البيت راحة اكثر ونظافة اضمن
- المنزللعرض مهاراتنا في اعداد الطعام واعداد الحلويات
- البيت لاننا بنات فناخذ راحتنا اكثر
- البيت اكثر راحة
- المطعم تقديم خدمات افضل واصناف احدث

أسئلة أعياد الميلاد كونهم طلاب ولا يقومون بالولائم لقياس ذلك البند وذلك بشرح مفصل عن اهتمامهم بتقديم أفضل ما لديهم، والمكان الذي يفضلونه لعمل حفلة عيد الميلاد .

مدرسة عنبه الحكومية ذكور

- "حتى أكون مميز
- الشهرة
- "كرم الضيافة بالتالي حسنات أكثر
- فهي من منظور ديني
- "إدخال السرور والدهشة في قلوبهم
- إعطاء فكرة حسنة
- وأنه احسبهم انه معنا مصاري كثير ومو فارقة معنا"
- "من أجل عكس صورته حسنه عني وعن أهلي
- أكون بمثابة الصديق المثالي"
- من أجل إظهار صورته جيد وكسب محبة الأصدقاء
- من أجل إظهار صورته جميله عن المنزل
- "التزداد المحبة
- جمعة الأصدقاء
- تغيير جو لنرفع مستوانا بين أصدقائي"
- "زيادة المحبة
- تغيير روتين
- طمعاً بالهدايا
- التباهي
- الظهور بمستوى اقتصادي عالي "
- اغراءات لكي يعودون مرة أخرى وكون بمثابة الصديق المثالي
- "لبيان درجة الرقي والتميز
- لأنه أصحابي أعز حذاع قلبي بعد عائلتي وأمي تقدر ذلك
- عكس صورة إيجابية عن أهل بيتي
- للفشخرة

• "رفع من المستوى المعيشي أمام الأصحاب وبيان درجة الرقي لأنه به الأيام معك قرش بتسوى قرش

- خوفا من حكي الناس
- زيادة ثقة الضيوف بأصحاب البيت "

مدرسة عنبه الحكومية اناث

- لان اكرام الضيف واجب
- اشعر انني من احفاد حاتم الطائي
- استعراض جمال منزلنا
- والفخر بضيافتنا
- للمرح وتناول اطيب الانواع
- للافتخار باننا اغنياء امام الضيوف خاصة الذين لم نعتاد على زيارتهم
- لان اكرام الضيف من خصال الخير و اخلاق الاسلام
- للدلالة على طيب النفس وكرم الاخلاق
- للافتخار بثرانا
- الاستمتاع بالحفلة
- حتى تكون شيء مميز عالق بالاذهان
- عرض مهاراتنا في اعداد الطعام والحلويات
- وعرض ملابس الحفلات لدينا
- امي دائما تقدم افضل ما لدينا
- عكس صورة ايجابية عني وعن اهل بيتي
- كرم الضيافة

مدرسة اليرموك النموذجية ذكور

- احتراماً للضيوف
- إكرام الضيف
- حسن الضيافة
- نظهر أمام الناس أننا أغنياء وأنني لست أقل منهم
- حسن أخلاق
- إظهار مهارتنا في الطهي وعمل الحلويات والتقديم والتنسيق
- زيادة المحبة والمودة بيني وبينهم
- لا يهمني رأيهم ولا أقدم إلا المعتاد
- استعراض مهارات امي في إعداد الطعام
- حتى تبقى عالقة بالأذهان
- السمعة الطيبة
- لا اعمل
- ليشاهدوا أصحابي مهارتنا وكرمنا

مدرسة اليرموك النموذجية اناث

- لاطهار مواهب امي واناقتنا في التعامل والضيافة ومن اجل بريستيج العائلة
- بريستيج
- حتى اظهر أمام أصدقائي بأفضل صورة
- الاكل والحلويات والاطباق يعكس اناقتنا
- يوم ميلادي مميز ولازم كل شيء فيه يكون مميز
- كي ادهشهم بما لدينا
- وبمهارة امي في الطبخ
- ومهارتها في اعداد الضيافة
- حتى تكون حفلة مميزة بكل تفاصيلها
- الاتيكيت والواجب
- صورة عن اهلي
- منظر جذاب وملفت للنظر

- حتى يحكوا شفتوا ما ارقاها
- وما اغلى الكيكة
- قديش اهلها بحبوها
- لا نعمل حفلات لعيد الميلاد
- لكي يشعر كل شخص بالراحة والفرح
- لان الطعام مسؤولية وانا مسؤول عن الاشخاص الذين دعوتهم الى الحفلة من حيث الراحة النفسية والمعنوية والنكهات المختلفة
- عكس صورة جميلة عن نظافتنا واناقتنا
- وتقديم ما هو صحي للمدعوين
- لعدم الظهور بالبخل امام الاصدقاء
- التباهي بما لدينا
- لان اكرام الضيف واجب
- التقرب من الاصحاب اكثر
- اذا عرفوا وضعنا الاقتصادي والاجتماعي انه هاي بصيروا يحترموني اكثر
- اكرام الضيف واجب
- حتى اجعل من عيد ميلادي تذكارا جميلا عند الجميع

عرض البيانات على ضوء الفرضية الثانية

"الوجبات السريعة ساهمت في فقدان الإرث الثقافي الغذائي."

الجدول رقم (3)

المؤشرات الثقافية الغذائية لدى عينة الدراسة

النسبة الكلية (%)	مدرسة عنبه الحكومية		مدرسة اليرموك النموذجية		المعامل
	ذكور (%)	إناث (%)	إناث (%)	ذكور (%)	
طريقة تناول الطعام					
87.3	77.4	94.5	95.6	79.7	بالمعلقة
39.8	19.3	26.6	60	46.8	بالشوكة
23.8	16.1	10.9	36.3	28.1	بالسكين
39.9	41.9	21.1	27.9	59.4	الأكل باليدين
الاهتمام بتوافق الطعام مع المعتقدات الدينية					
90.5	80.6	93	94.5	92.2	يهتم
9.5	19.4	7	5.5	7.8	لا يهتم
من يرى أن الطبخ فن					
92	87.1	89.8	95.8	93	نعم
8.3	13	10.2	4.2	7	لا
النهج المتبع في انتقاء الوجبات					
58.9	27.4	71.9	66.1	67.2	لا أتقيد بأحد
34.7	61.3	22.7	29.1	28.1	مع الأهل
6.2	11.3	5.5	4.8	4.7	مع الأصدقاء

وقت إقامة الولايم					
87.9	82.3	94.5	87.3	87.5	رمضان
41.7	21	31.5	55.2	54.7	الأعياد
44.8	38.7	40.6	40	61	الأعراس
40.4	30.6	32	33.3	67.2	العزاء
المناسبات التي يتم شراء الحلويات فيها					
80.7	64.5	75.8	87.9	92.2	عيد الميلاد
68.3	58.1	61.7	74.5	76.6	تخرج
56.7	43.5	57	57	68.8	الزواج
43.1	37.1	44.5	54.5	33	رمضان
37.2	21	32.8	38.2	56.3	المناسبات الدينية

ما هي الأصناف التقليدية:

مدرسة عنبه الحكومية ذكور

منسف مندي سبانخ عدس محاشي فاصولياء منسف كبسة مجردة منزلة عدس مقلوبة ملفوف صينية عدس كفتة سمك مشوي برياني مطابقة مكمورة كبسة مفتول اوزي منسف. مندي. برياني. طابقه. كبسة. مقلوبة. دوالي منسف. كبسة. مقلوبة منسف كبسة مندي مكموره مشاوي دجاج مقلي ملوخية منسف ملوخية كبسة دجاج قلي رز وشعيرية كباب منسف معكرونة بارده ساخنة مطابقة مندي مفتول اوزي مكمورة منسف مقلوبة دوالي لحمة دجاج منسف مقلوبة منسف فتوش خبيزة مكمورة سبانخ ملوخية منسف مندي منسف كبسة كوسا عدس فريكة مقلوبة برياني عدس اوزي القدرة الخليلية ابلاوة أذان الشايب رشوف صيادية زقاريط عجة كواج مقطوطة كرشات بالبلن المردد

مدرسة عنبه الحكومية اناث

مسخن مفتول منسف قدرة خليلية كبسة اوزي الشايب رشوف مقلوبة دوالي بخاري ملوخية الاكلات الموسمية مثل السبانخ والخبيزة ججاجيل كفتة كباب مكمورة مطابقة هويسة مدقوقة كشري صيادية

مدرسة اليرموك النموذجية ذكور

كفتة منسف مقلوبة منسف كبسة منسف تبولة اوزي منسف لحمة مقلوبة منسف كبسة منسف
مقلوبة منسف صينية كفته مشاوي منسف كبسة ملوخية كبة أذان الشايب ورق عنب مكمورة
بامية منسف كروش كبة مقلوبة أذان الشايب منسف مقلوبة

مدرسة اليرموك النموذجية اناث

منسف مقلوبة كبسة عدس مجردة كبسة مفتول صينية لحمة صينية دجاج شوربات عدس وفريكة
إوزي كبسة منسف كوسا محشي دوالي مقلوبة مكمورة كبة منسف كبسة مندي منسف مقلوبة
مسخن مطابقة مقلوبة منسف كبسة مندي بخاري اوزي ملوخية مندي منسف ملوخية دوالي
منسف مكمورة مجردة شاورما بالبيت مطابقة فاصولياء بيضاء منسف مقلوبة كبسة منسف-
كبسة - مقلوبة - ملوخية منسف كبسة صينية دجاج كبسة منسف مقلوبة منسف مقلوبة دوالي
كبسة ملوخية منسف مفتول مندي بخاري

الوجبات الحديثة والسريعة:

مدرسة عنبه الحكومية ذكور

"بروستد سناكات بطاطا بالجبنة معجنات حمص وفلافل شاورما بروستد ببسي زنجر حمص فلافل فروج فلافل معجنات شاورما دجاج شاورما بروستد سندويش فلافل" شاورما. معجنات شاورما" شاورما بروستد مشاوي شاورما بروستد ساندويشات بروستد شاورما شاورما برغر سندويشات فلافل زنجر برغر شاورما شاورما فلافل بروستد برغر شاورما دجاج شوي شاورما زنجر بروستد زنجر سناكات خفيفة شاورما زنجر"

مدرسة عنبه الحكومية اناث

منسف مع العائلة خروف محشي مع العائلة زنجر مشاوي الدجاج شاورما بروستد برغر كرشات دجاج مشوي فوتوشيني كبسة بخار يمسخن بالعادة نطلب نفس أكالات البيت

مدرسة اليرموك النموذجية ذكور

شاورما بروست دشاورما أرز المنسف اطلبها باستمرار سواء في البيت أو في المطاعم سلطة كولسلو برغر باوندز بالجبنة بيتزا فلافل شاورما الزنجر شاورما ريان سلطات Cheese Burger Drum Chicken بيتزا فوتوشيني كنتاكي لأجحة المشوية باربيكيو انجوس فاهيتا برغر دجاج مقلي ماك مافن بالببيض بروستد زنجر بطاطا بيتزا فلافل كرانشي دجاج برغر جاج شاورما بيتزا شاورما دبل رز بخاري اوزي كبسة شاورما برغر

مدرسة اليرموك النموذجية اناث

برجر السلطات دجاج عالفحم برغر شاورما بروستد برغر بطاطا ساندويشات بانواعها شاورما إيطالي بيتزا كوارتر برغر كاري فوتوشيني مشاوي شاورما برغر Pizza Burger فوتوشيني كنتاكي برغر شاورما أرز بكل اشكاله فاهيتا سلطة سيزر سابيسي شاورما برغر زنجر شاورما منسف ماك رويال شاورما باستا برغر زنجر بيتزا البرغر- بيتزا - دجاج مقلي بيتزا شاورما برغر شاورما بيتزا فوتوشيني بروستد شاورما

عرض البيانات على ضوء الفرضية الثالثة :

"تغيير العادات الغذائية له نتائج مختلفة على صحة الطلاب وخاصة انتشار ظاهرة السمنة".

الجدول رقم (4)

العادات الغذائية لعينة الدراسة

النسبة الكلية (%)	مدرسة عنبه الحكومية		مدرسة اليرموك النموذجية		المعامل
	ذكور (%)	اناث (%)	اناث (%)	ذكور (%)	
عدد الوجبات الغذائية					
45.7	1.6	7.8	3.6	3.1	وجبة
36.5	37.1	34.7	38.1	35.9	وجبتين
13.8	54.8	50.8	41.2	37.5	٣ وجبات
4.0	6.5	7.0	17	23.4	أكثر من ٣
تناول الوجبات الرئيسية					
71.2	88.7	57.8	70.3	68.8	الإفطار
97.6	96	99.2	99.4	95.3	الغداء
52.7	70.2	45.3	42.4	56.3	العشاء
مكان تناول وجبة الإفطار					
63.1	63.6	59.5	68.1	59.1	المنزل
35.3	34.5	40.5	31.9	36.4	المدرسة
1.5	1.8	0	0	4.5	المطعم
مكان تناول وجبة الغداء					
96.6	92.4	98.4	98.2	96.7	المنزل
0.8	0	0	1.2	1.6	المطعم
2.6	7.6	1.6	0.6	1.6	المدرسة
مكان تناول وجبة العشاء					

94.4	89.7	96.6	95.7	97.2	المنزل
5.6	10.3	3.4	4.3	2.8	المطعم
مدى أهمية وجبة الإفطار على الصحة					
76.5	66.1	79.7	85.5	71.9	لها أثر سلبي
23.5	33.9	20.3	14.5	28.1	ليس لها أثر
المشروبات المفضلة لدى عينة الدراسة					
53.4	71.0	50.8	43.6	51.6	عصائر
22.4	8.1	17.2	36.4	23.4	لا شيء
14.9	9.7	15.6	13.9	20.3	مشروبات غازية
9.4	11.3	16.4	6.1	4.7	حليب
تناول وجبة خفيفة بين الوجبات					
70.8	74.0	59.7	70.3	74.0	نعم
29.2	26.1	40.3	29.7	26.1	لا
عدد أكواب الماء التي يشربها الطالب في اليوم					
6.4	1.6	8.6	10.3	3.9	١
5.1	0	10.9	4.8	4.7	٢
18.5	17.7	30.5	18.8	7.0	٣
69.9	80.6	50	66.1	84.4	أكثر من ذلك
ممارسة الرياضة					
59.6	79.8	37.5	60.6	61	يمارس
40.4	20.2	62.5	39.4	39.1	لا يمارس
مستوى نظافة المطاعم					
75.2	75.8	78.1	72.7	75	مقبول
11.9	11.3	2.3	17.0	15.6	سيء

12.8	12.9	19.5	10.3	9.4	ممتاز
استخدام زيت القلي لعدة مرات					
87.2	88.7	86.7	89.7	82.8	مضر
12.8	11.3	13.3	10.3	17.2	غير مضر
المدة الزمنية التي يستغرقها الفرد في تناول الوجبة					
38.2	24.2	38.3	38.2	51.6	نصف ساعة
38.3	54.8	44.5	36.4	18.8	ربع ساعة
16.5	19.4	5.5	18.8	21.9	أقل من ذلك
7.0	1.6	11.7	6.7	7.8	أكثر من ذلك
الرغبة في تناول الوجبة مع المايونيز والصلصات					
55.8	39.5	21.9	75.2	80.5	لا يفضل
44.2	60.5	78.1	24.8	19.5	يفضل
أهمية مكان الشراء					
----	100	90	88.9	83.3	محل مرخص
----	0	10	5.6	0	بائع متجول
----	0	0	5.56	16.7	لا شيء

وتخصيص أسئلة عن مرحلة المراهقة وحساسيتها وعلاقتها مع أنماط الغذاء الجديدة (موقفهم من الأوامر والتعليمات والخلافات ومدى توافقهم مع مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والتدخين)

موقفهم من الأوامر

مدرسة عنبه الحكومية ذكور

- "مع أهلي
- مؤيد"
- مؤيد
- "الغضب
- الخروج من المنزل
- أو الالتزام بغرفتي
- شراء أكل من الخارج "
- بحكيه مشان الله أنا كبرت وقد حالي لا تخافوا علي
- "الغضب
- لاني كبرت وليس طفل صغير
- "
- الغضب لاني كبرت وما عدت طفلا
- ارد على بعض الأوامر وارفض بعضها
- مش فارقة ولا كأني سامعة شيء
- ما بطيق أي انتقاد منهم
- بزعل وبرجع برضا لحالي
- عادي
- كمان الغضب والخروج من البيت
- بعرف انهم معهم حق بس لا أحتمل تلقين التعليمات وخاصة أمام اخوتي
- الانسحاب المباشر
- التنفيذ سواء معهم أو ضدهم
- مؤيد

مدرسة عنبه الحكومية اناث

- اوافق بشدة واشعر بمحبتهم لي
- تانيب الضمير
- اغضب ثم ارضا لوحدني
- متقلب المزاج
- اشعر انني لست عند حسن ظنهم
- التوتر
- غير محدد كل مرة شكل
- باخذ يلي بدني اياه وبطنش الباقي
- معهم حق
- هم عندهم خبرة اكثر
- الغضب
- الانزعاج والعناد

مدرسة اليرموك النموذجية ذكور

- التزمت الصمت واقبل بعضها لأن الله اوصانا ببر الوالدين
- معارض دائماً
- لا استطيع تنفيذ الأوامر
- الغضب
- الغضب وما يعمل اشي منها
- أشعر بمحبة أهلي
- أمر طبيعي
- لا اكرث بوافقهم الرأي وما بنفذ حتى ما اتهاوش معهم
- ما بطيق مع أنهم بحكوا انه لمصلحتي
- الانزعاج
- على غرفتي على التلفون
- اسمع كلامهم لأنهم أكثر حكمة مني

مدرسة اليرموك النموذجية اناث

- موضوع مزعج حتى لو فيه مصلحتي لكن انعدام لشخصيتي
- بزعل وبتضايق وبغير الموضوع
- شيء عادي
- اقدر خوفهم علينا
- التمسك بها قدر الامكان
- اتقبل بعضها وارفض البعض الاخر
- لا انزعج
- معارض دائما
- طبيعي جدا
- الغضب الشديد
- بضل ساكتة بس بكمل اكل معهم
- الغضب ولكن أنفذها
- احترم رأيهم لكن اذا لم يعجبني من وجهة نظري لن افعله
- الغضب
- مؤيد
- الانزعاج الشديد
- العناد
- مؤيد

ماذا تفعل إذا حدث شجار / اختلاف في وجهات النظر مع أهلك ؟

مدرسة عنبه الحكومية ذكور

- أذهب إلى النادي
- لا اتناول الطعام في المنزل بناتا
- " اذهب الى غرفتي حتى اهدأ قليلا
- بعدها أخرج إلى أقرب مطعم واشتري وجبة شاورما وبرجع اتناولها في غرفتي من دون أن يشاركني أحد "
- إذهب الى غرفتي
- إذهب خارج البيت من أجل تغيير جو
- اذهب لغرفتي وانام أو اذهب للمزرعة
- أخرج من البيت
- حجة للخروج من البيت لاني أكره ذلك
- الإضراب عن الأكل والتدخين باستمرار
- على غرفتي بدون أي تردد
- الخروج من البيت
- نتشاور كما كان يفعل الرسول صلى الله عليه وسلم حين يتشاور مع أهل بيته وأصحابه
- نتشاور لنثبت على الرأي الصواب
- نفس ارجيله وبروق

مدرسة عنبه الحكومية اناث

- بحاول ما از علمهم مني
- محاولة اقناعهم بما احب
- الذهاب الى غرفتي
- لا شيء الا الجلوس لوحدي
- بزعل
- لا اعمل شيء
- عادي بضحك

- طبيعي اتعودنا
- اذهب الى غرفتي
- احرد في غرفتي وما بطلع طول اليوم وبوصي اخوي على سندويشة فلافل او شاورما بالسرقة عشان اوكلها

مدرسة اليرموك النموذجية ذكور

- أتقبل وجهات نظرهم
- الخروج من المنزل
- احترام الرأي الآخر
- الانعزال لوحدني
- لا شيء مستع كريم
- لا شيء
- حسب شدة الشجار
- اشاركهم النقاش ومحاولة إقناعهم برأيي
- العصبية ورفع الصوت
- محاولة حل المشكلة بدون زعل الاهل

مدرسة اليرموك النموذجية اناث

- اذهب إلى غرفتي
- ارفض تناول الوجبة التي يحدث الشجار وقتها إما أوصي على سندويشة أو ابقني بدونها
- الى غرفتي
- عنيدة جدا امام وجهة نظري وغير قابلة للنقاش
- لا شيء
- محاولة شرح وجهة نظري
- لا شيء اذهب الى غرفتي
- بحاول احل الاختلاف باقل خسائر معنوية بحيث ما از عليهم مني
- احرص على رأيي وأتقيد به ولا أفضل ما يحبون حتى لو كان صحيح
- ادخل على غرفتي

- انسحب بسرعة
- لا اتناول معهم الغداء واكل أي شيء سهل الحصول عليه (الطعام الجاهز)
- احتفظ بوجهة نظري والمحاولة باقناع اهلي بها
- ارفض بشدة
- لاني ارى نفسي قادرة على رؤية مصلحتي ولا حاجة لي بالتعليمات من احد
- حل الاشكال باسلوب هادئ
- عدم الخروج من غرفتي
- اجلس بمفردي
- انصحهم بقبول راي الاخر

ومدى توافقه مع مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والتدخين.

مدرسة عنبه الحكومية ذكور

- "مشروب الطاقة نسبة السكر أعلى وبشرها كل يومين مرة
- أشهر أنواعها
- BM
- ريدبول
- كودرد
- بوم
- أكثر شيء نتناول رد بول مع الأصحاب أفضل شيء كطعم "
- "مشروب الطاقة نشربه بهدف واضح هو إعطاء النشاط
- انا المشروبات الغازية تسلية"
- لا أعرف
- ...
- أتناول المشروبات الغازية كل يومين مرة
- لا اشرب نهائيا
- مشروب الطاقة فيه نسبة سكر عاليه مثل البايسون والرد بول
- "بشرب مشروبات غازية بكميات كبيرة بكل أنواعها
- مشروب الطاقة مرتين بالشهر مثل ريدبول"

- الثنتين زاكيات
- مشروب الطاقة نشاط زائد ممكن بالشهر ٣ علب
- "مشروبات الطاقة مفيدة للجسم وقوته"
- اما المشروبات الغازية ضارة جدا بالصحة"
-
- مشروب الطاقة نسبة الغازات أقل ونسبة السكر أعلى والسعر أعلى
- لا أعلم
- "الطعم مختلف"
- لكن انا اتناول العصائر بكميات أكثر "
- مشروب الطاقة يعمل على تحسين الأداء العقلي وتحفيز وظائف الطعام
- بالطعم

مدرسة عنبه الحكومية اناث

- مشروب الطاقة تزيد من معدل الاستيقاظ والتركيز العلمي
- مشروبات الطاقة فيها نسبة الكافيين اعلى من المشروبات الغازية
- الثنتين فيها نسبة سكر عالية ولهما علاقة بالسمنة وزيادة الوزن
- لا فرق الا ان نسبة المنبهات اعلى في مشروبات الطاقة
- لا اعلم
- لا اعلم
- مشروبات الطاقة فيها كميات كبير من الكافيين والاحماض والصوديوم وتمد الجسم بالطاقة وزيد من معدل تركيزه
- اما المشروبات الغازية نسبة الغازات فيها هو ما يميزها عن غيرها
- المشروبات الغازية مكونة من مياه غازية ونسبة عالية من السكر ونسبة من الغازات وهذا ما يميزها
- اما مشروبات الطاقة نسبة عالية من الكافيين والمنبهات

مدرسة اليرموك النموذجية ذكور

- مشروب الطاقة يعمل على إبقاء الشخص يقظا
- لا أعلم
- مشروب الطاقة سعرات حرارية اعلى
- لم اجرّب مشروب الطاقة
- لا أعرف
- مشروبات الطاقة تزودنا بالنشاط
- مشروب الطاقة يزودنا بالنشاط اما الغازية مشروب عادي

مدرسة اليرموك النموذجية اناث

- لا أتناول مشروبات الطاقة ولا اعلم أسمائها
- لكن المشروبات الغازية أتناولها ٣ مرات باليوم ولا اشترط النوع ببسي ميرندا سفن
- ما فيه فرق الثنتين زاكيات
- مشروب الطاقة مليء بالفيتامينات ..أتناولها باستمرار
- المشروبات الغازية سيء للعظام
- مشروب الطاقة يعطي نشاط أكثر ونسبة السكر اعلى
- الثنتين حالة ادمان خاصة redbool
- والببسي
- مشروب الطاقة يعطي نشاط زائد والطعم مش زاكي
- المشروبات الغازية طعم لذيذ وطاقة اقل
- نفس الشيء
- مشروب الطاقة ليس مفيدا للصحة
- اما المشروبات الغازية مضره لكن اقل ضرر
- المشروبات الغازية اقل ضرر
- لا فرق كلاهما غير صحيات
- الثنتين غازات

عرض البيانات على ضوء الفرضية الرابعة

" تناول طلاب مدرسة جامعة اليرموك النموذجية للوجبات السريعة اكثر من الطلاب من كلا الجنسين في مدرستي عنبه "

الجدول رقم (5)

العوامل التي يعتمد عليها الطالب في اختيار المطعم

النسبة الكلية (%)	مدرسة عنبه الحكومية		مدرسة اليرموك النموذجية		المعامل
	ذكور (%)	اناث (%)	اناث (%)	ذكور (%)	
العوامل التي يعتمد عليها لاختيار المطعم					
80.7	61.3	74.2	90.3	93.8	جودة الطعام
36.5	30.6	41.4	37.6	35.9	الديكور الداخلي
30.6	27.4	27.3	37.6	28.1	موقعه
31.7	35.5	37.5	32.1	21.9	شكل الواجهة
18.5	16.1	22.7	15.8	20.3	اسم المطعم
10.8	14.5	7.8	10.3	10.9	بشكل عشوائي

عرض البيانات على ضوء الفرضية الخامسة

معدل انتشار السمنة عند طلبة مدرسة جامعة اليرموك النموذجية والمتواجدة في مدينة اربد أعلى منه عند الطلبة الذكور والإناث في مدرستي عنبه الحكومية -لواء المزار الشمالي

الجدول رقم (6)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات الأنثروبومترية

مدرستي عنبه		مدرسة اليرموك النموذجية		
إناث	ذكور	إناث	ذكور	
24.4±4.6	23.4±4.6	25.1±6.2	30.0±7.4	الوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم (كغ/م ²)
23.7±4.5		27±7.0		الوسط الحسابي للذكور والإناث
0.4±0.13	0.5±0.1	0.5±0.11	0.6±0.1	الوسط الحسابي لنسبة محيط الخصر إلى الطول
0.5±0.1		0.6±0.1		الوسط الحسابي لنسبة محيط الخصر إلى الطول (للذكور والإناث)
<i>p</i> -value				
0.006				ذكور المدرستين
0.738				إناث المدرستين
0.046				مدرسة اليرموك النموذجية ومدرستي عنبه الحكومية

يشير الجدول رقم (٦) إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر كتلة الجسم لكلا الجنسين في مدرسة اليرموك النموذجية ومدرستي عنبه الحكومية وقد دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور المدرستين (p -value =0.006) وبين مدرسة

اليرموك النموذجية ومدرستي عنبه الحكومية للعينة كاملة ذات دلالة إحصائية p -) (value=0.046) ودلت النتائج على عدم وجود فروق بين إناث المدرستين تبعا p -) (value=0.738).

الجدول (7)

السمنة في مدرسة اليرموك النموذجية ذكور/ وإناث ، وعنبه ذكور/ إناث بالاعتماد على مقياس (محيط الخصر بالنسبة إلى الطول)

<i>P</i> -value	obese	Normal	المدرسه
0.168	%50	%50	عنبة إناث
	%52.6	%47.4	نموذجية إناث
0.014	%75	%25	نموذجية ذكور
	%58.8	%41.2	عنبة ذكور
			النسبة الكلية
0.028	%55.6	%44.4	مدرستي عنبه
	%61.3	%38.7	المدرسة النموذجية

يشير الجدول رقم (٧) نسبة السمنة بالاعتماد على نسبة محيط الخصر إلى الطول لكلا الجنسين في مدرسة اليرموك النموذجية ومدرستي عنبه الحكومية وقد دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور المدرستين (p -value =0.014) وبين مدرسة اليرموك النموذجية ومدرستي عنبه الحكومية للعينة كاملة ذات دلالة إحصائية (p -value=0.028) ودلت النتائج على عدم وجود فروق بين إناث المدرستين تبعا (p -value= 0.168)

الفصل الخامس

I- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى

II- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية

III- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة

IV- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة

V- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الخامسة

VI- النتائج

VII- التوصيات

VIII- الخاتمة

يعتبر عرض النتائج أمراً جوهرياً لا يستقيم العمل العلمي بدونها، ومن هذا المنطلق سنحاول عرض النتائج التي توصلت إليها دراسة أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة: دراسة أنثروبولوجية في شمال الأردن حيث استخدمت المقابلات والاستبيانات في جمع المعلومات حول الظاهرة المدروسة، إن جميع فرضيات الدراسة قد تحققت ولم يتم رفض أيها فكانت نتائج الدراسة كما يلي:

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى

" تؤثر الوجبات السريعة في العادات الغذائية داخل الأسرة، وذهاب القيمة المعنوية لمفهوم الوجبة بين أفرادها".

- الوجبات السريعة فرضت مخصصات جديدة على ميزانيات الأسر فلها نصيب من الدخل الشهري تماماً مثل فواتير المدارس والكهرباء والمياه وغيرها حيث 48.5% أشاروا إلى تعلقهم بالوجبات السريعة بمقدار كبير.

- إن المشاركة في الوجبات اليومية تعد من أهم العوامل التي تجمع شمل واستقرار الأسرة وهذا ما هو مهدد بحضور الوجبات السريعة ومحللتها، حيث أن الحياة الأسرية أصابها تغيرات كثيرة وفقدت مجموعة من القيم والمفاهيم حيث لا يستطيع الفرد الالتزام بموعد الوجبة وذلك بنسب متفاوتة حسب المعلومات الديموغرافية، حيث تتفق مع دراسة (البطاينة، 2009) حيث أثبتت أن هناك علاقة بين فجوة النوعية والرضا العام فتختلف درجة رضا العميل باختلاف المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي ومدة تعامل العميل مع مزود الخدمة ولكن تختلف معها لأنها اقتصررت على دراسة رضا العميل عن جودة الخدمة المقدمة من المطاعم وهذه الدراسة شملت موضوع المطاعم من عدة نواحي اجتماعية وثقافية وصحية واقتصادية.

- إن خروج المرأة للعمل من أحد العوامل التي لها دور كبير في اعتماد أفراد الأسرة على المطاعم والوجبات السريعة، حيث إنه لها الدور الأكبر في تنظيم المواعيد والمحافظة على الكيان الأسري وخاصة على وجبة الطعام، وهنا نتحدث عن قضية موجودة يعاني منها الكثيرون ولا نقصد الرجعية والتخلف، ولكن خروجها للعمل ساهم في تغيير العادات الغذائية المنزلية واختلاف الأدوار داخل المنزل فأصبحت معظم الوجبات تقدم جاهزة أو شبه جاهزة حيث أشارت الأرقام إلى أن نسبة التعليم لأهالي الطلبة أعلى ونسبة الأمهات العاملات في المدينة أعلى وبالتالي مستوى الدخل أكثر وعدد أفراد أسرة أقل، اتفقت مع دراسة (كلوب، 2009) بان المستوى

التعليمي والأم العاملة وعدد أفراد الأسرة والأغذية الغير صحية من أهم العوامل المنبئة بزيادة الوزن في الأردن

- إن الأبناء في سن المراهقة يحتاجون إلى رعاية خاصة متفاوتة ما بين اللين والشدة، فالمرهق لا يثبت على استجابة واحدة للمواقف التي تحدث معه وخاصة في الخلافات مع الأهل وكثرة التعليمات الملقاة عليه، فيحب التمركز حول ذاته والعناد والاحتجاج، وفي هذه المواقف وهروبهم من الجلوس مع العائلة دائما الوجبات السريعة حلا لهم فتتفق مع دراسة (الربابعة، 2003) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمشكلات التي تواجه المراهقين في الأردن تعزى إلى الجنس والسن ومستوى تعليم الوالدين والمشكلات التي تواجههم داخل المدرسة وعلاقتهم مع أصدقائهم وعمل الأب وكيفية قضاء وقت الفراغ ومع دراسة (درادكة وأبو بكر، 2015) من حيث الفئة المستهدفة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 16-13 عاما في محافظة اربد، الأردن واستخدمت نفس المتغيرات من الجنس ومنطقة السكن والوضع الاقتصادي والاجتماعي

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية

" الوجبات السريعة ساهمت في فقدان الإرث الثقافي الغذائي."

إن هذه الفرضية لها بعد ثقافي حيث كانت النتائج كما يلي :

- وجبة الطعام استجابة ثقافية لكائن بيولوجي فالتطور حسب نظرية الدراسة هو تداخل واندماج وتأثير ناتج من وجود كائن عضوي ومحفزات ثقافية وتتفق مع دراسة (العزام، 2005) أن المناخ الثقافي للطفل يتلخص في تعدد المثيرات الثقافية في الأسرة ابتداء من تسخير الطبيعة لتلبية حاجات الإنسان وصولا لاكتماله الإنساني الذاتي .

- إن الطعام له دلالات رمزية كثيرة ليست فقط للجوع، وإنما لها مدلول ديني تعبر عن الأكل المشروع من غيره حسب الديانة المتبعة حيث، ولها دلالة على إكرام الضيف وبيان خصال الخير وطيب النفس وكرم الطباع، ويعتبر وسيلة تحبب وتودد لعمل علاقات اجتماعية ناجحة، وقد تكون تستخدم للتعبير عن وجود طبقات اجتماعية داخل مجتمع البحث .

- من أشهر الأكلات الشعبية المشهورة في الأردن هي المنسف، يليها المقلوبة والكبسة، المدخن، الإوزي، القدرة الخليلية، المفتول، التشجاشيل، المندي، البخاري، الكبة، الكمورة، المطابقة، أذان الشايب، المردد، منسف البرغل، كشك، ابلاوة، الأكلات الموسمية كالحميص والخبيزة والعلت والعكوب، رشوف، صيادية، صاجية، زقاريط، عجة، كفتة، كشكيه، كواج، مجدرة

مقطوطة ،قلية، هويسه ،الفنيتة ،مدقوقة ،كرشات باللبن ،المحاشي ،كشك ،كشري، وغيرها العديد .

- من أشهر الأكلات الحديثة الأكثر طلبا من قبل مجتمع البحث هي: البيتزا، البرغر، الفوتوشيني، الشاورما، فاهيتا، زنجر، بطاطا بالجبن ، باربكيوانجوس، سبايسي كرانشي دجاج، ماك مافن بالبيض، تشيز برجر، بيف برجر، سلطة سيزر، كوارتر بلوندرز بالجينة ، ماك رويال، باستا، بروستد ، كنتاكي.

- إن التغيرات التي يمر فيها الإنسان سواء الاجتماعية أو الاقتصادية أو الثقافية من الماضي وصولا إلى وقتنا الحاضر، في صالح الماضي بخصوص ترسيخ العادات والتقاليد ورمزيات الطعام كأداب لتناول الوجبة وتحقيق معانيها.

- نظام الوجبات وعادات تناولها والقيم المعطاة والدلالات الرمزية جميعها تشكل هيئة اجتماعية متكاملة مؤيدة ما أظهرته دراسة (عوده،2017) أن الطعام له دور رئيس في إقامة دعائم البناء الاجتماعي والقدرة على استمراره حيث اثر على حياة الإنسان وبناء المجتمع فيعتبر عنصر مهما في الأنشطة الاقتصادية والطقوس الدينية وجملة من المنظومات الاجتماعية.

- أصبح الطعام مجرد سلعة مستهلكة من دون هوية معروفة ومجهولة الأصل، بالتالي دخوله إلى جسم المستهلك فهو يصبح المستهلك نفسه حيث يدخل في تركيبه البيولوجي، لان الغذاء هو ما يربط الإنسان بالطبيعة، وهذا لوحده خطر على هويتنا البيولوجية والثقافية فنصبح هجين من غير وعي لما يجري، بالتالي تغريب وعي الشعوب وتخریب شخصيتها الحقيقية وطمس خصائصها الأصلية عبر استبدال قيمها الغذائية .

- محلات الوجبات السريعة سمحت للأكلات التقليدية بالدخول إلى عالمها واخذ حجما كبيرا في قوائمها وذلك لنتميز في المرونة في الأطعمة المقدمة ،وتبقى هي الراح الأكبر

- الأصناف التقليدية عامل جذب لمحلات الوجبات السريعة وتغطية النقص الذي قد يحدث بسبب تفضيل هذه الأطعمة ،وذات دلالة على ثقافة المجتمع الأردني أمام السياح والمغتربين (واتفقت مع دراسة (نصار،2018) حيث تكون المجتمع من السياح المحليين والأجانب الذين زاروا مدينة العقبة فأظهرت إلى وجود اثر ذات دلالة إحصائية على رضا الزبائن عن جميع عناصر الجودة .

- شيوع نوع من أنواع الفوضى الفكرية التي تتسرب إلى عقول الناس نتيجة المواد الإعلامية الضخمة في العدد والنوع بالوجبات السريعة

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة

" تغيير العادات الغذائية له نتائج مختلفة على صحة الطلاب وخاصة انتشار ظاهرة السمنة ."

إن هذه الفرضية لها بعد صحي حيث كانت النتائج كما يلي :

- إن النجاح الذي حققته أنماط استهلاك الغذاء الجديدة يرجع إلى انجذاب الإنسان للدهن والسكريات والطاقة وهذا ما توفره تلك الأنماط، وهي من أهم مسببات السمنة لدى مجتمع الدراسة بالتالي الإصابة بالأمراض المصاحبة لها.
- إن بساطة الثمن وقبوله لدى النسبة الأكبر من مجتمع البحث، هو ما يجعل المستهلك يتناول كميات أكبر، ويسد جوعه بمبالغ بسيطة، هي التي جعلت محلات الوجبات السريعة الأفضل على الدوام ، حيث اتفقت مع دراسة (أبو قاعود، 2013) انه يوجد دلالة إحصائية لسعر وجودة الوجبات السريعة مجتمعة في قرار الشراء للمستهلك الأردني، وهذا يتفق مع دراسة (البطانية، 2009) حيث أثبتت أن هناك سلوك إيجابي تجاه المطاعم بشكل عام وقد وجد أن العملاء راضيين عن الخدمات المقدمة من مطاعم الوجبات السريعة في الأردن وهناك علاقة إيجابية بين إدراك العميل لجودة الخدمات المقدمة ومعايير جودتها.
- إن أنماط الغذاء الجديدة أصبحت تهديدا لموضوع الاتزان في تناول الطعام، فالانتقال من الوجبات المنتظمة (فطور-غداء-عشاء) إلى طريقة الأكل العشوائية في أي مكان وأي زمان وان أنماط الغذاء الخاطئة هي السبب الرئيس للسمنة، واتفقت مع دراسة (Sharaf Aldeen; Niveen Abd Alkhalik,2001) أن النشاط الجسماني ليس له ارتباط مع مؤشر كتلة الجسم أو نسب الدهون بالدم لدى الأطفال المصابين بالسمنة، اتفقت مع دراسة (Shaf, F, 2019) بأن السلوكيات الغذائية واتباع نظام غذائي عالي السرعات الحرارية (الوجبات السريعة) له علاقة طردية مع السمنة وأن النشاط البدني له علاقة عكسية مع السمنة واختلفت مع الدراسة من حيث كيفية تصنيف السمنة تبعا لأنها صنفت ١٥% سمنة المفرطة و ٣٦,٥% زيادة في الوزن و ٤٨,٥% وزن طبيعي بينما قمنا بالاعتماد على منحنيات النمو التي تصنف الأطفال بوجود سمنة او عدمها فقط، كما بينت دراسة (Davis & Carpenter, 2009) بأنه بحلول عام ٢٠٠٩ تم استهلاك الوجبات السريعة بنسبة ٩% من تناول الطعام.
- الفئة الأكثر إقبالا على الوجبات السريعة هي الأطفال والمراهقون نسبة إلى احتوائها نسب عالية من الدهون والكربوهيدرات، لأنها خاضعة إلى معالجة غذائية حيث بينت دراسة (Sharaf Aldeen; Niveen Abd Alkhalik,2001) فيما يتعلق بالوجبات السريعة أن الإفراط في

تناولها له ارتباط ذو دلالة إحصائية مع زيادة الوزن (0.02) وزيادة مؤشر كتلة الجسم (0.03) ومع زيادة الطول (0.01) كما وقد وافقت دراسة (Ishak, Z, 2019) حيث توصلت الدراسة الى ارتباطات موجبة ذات دلالة إحصائية بين وتيرة استهلاك الوجبات السريعة ومتلازمات القلق/ الاكتئاب والشكاوى الجسدية والمشاكل الاجتماعية ومشكلات التفكير ومشاكل الانتباه وسلوك كسر القواعد والسلوك العدواني.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة

- " تناول طلاب مدرسة جامعة اليرموك النموذجية للوجبات السريعة أكثر من الطلاب من كلا الجنسين في مدرستي عنبه "
- أن ظاهرة الوجبات السريعة والأكل الجاهز وشبه الجاهز مكان ازدهاره هو المدينة وليست القرية، تبعاً لأنها موقعا إداريا وكثافة سكانية أعلى ويغلب عليها الطابع التجاري والصناعي والتعليمي وتشهد استقطابا حضريا حيث اتفقت مع دراسة (القريني، 2009) التي أشارت إلى أن أنماط توزيع مطاعم الوجبات السريعة في مدينة الرياض له اثر على العادات الغذائية في المجتمع فقامت الدراسة في تحليل شبكة توزيع المطاعم مكانيا وحجميا وعلاقة هذا التوزيع بالأحياء التي تقع فيها هذه المطاعم وعدد سكانها وكثافتها، وأسس اختيار المطاعم والخصائص المكانية لها حيث توصلت الدراسة إلى وجود تباين كبير في توزيع المطاعم على أحياء مدينة الرياض مقارنة مع الأحياء البعيدة عن المدينة بالإضافة إلى توافر الخدمات الضرورية إلى حد ما في جميع فروع مطاعم الوجبات السريعة فتعكس هذه الدراسة الواقع الحقيقي للمطاعم من حيث نمط التوزيع وخصائص الموقع.
- تعلق أبناء المدينة بالوجبات السريعة والمطاعم أكثر من طلاب القرية لأنهم أسهبوا بأسماء الأكلات الحديثة وأسماء المطاعم ومواقعها وتصميمها والديكور الخارجي والداخلي لها حيث أكدت دراسة (الشريف، 2017) أن هناك العديد من العوامل المؤثرة في اختيار نظم ومواد الإنشاء المعاصرة أهمها العامل الوظيفي والعامل الجمالي حيث كانت الحالة الدراسية هي المطاعم وتم استخدام نفس منهجية هذه الدراسة الاستبانة والمقابلات، ولكن طلاب القرى أسهبوا بأسماء المطاعم التي تقدم أكلات تقليدية وهذا له مدلول آخر أيضا أن بمجتمعات القرى ما زال التمسك بتجمعات العائلة، تبعاً لان المطاعم المذكورة يؤكل فيها وجبات بشكل جماعي، ومتمركزين على الأكلات التقليدية أكثر من طلاب المدن واتفقت مع دراسة (Davis & Carpenter, 2009) بأن الطلاب القريبة مدارسهم من مطاعم الوجبات السريعة يستهلكون كميات أقل من الفواكهة والخضراوات وهم أكثر عرضة لزيادة الوزن من الطلاب الذين لم تكن

مدارسهم بالقرب من هذه المطاعم، وتوافقت مع دراسة (Currie, J, 2010) أن قرب المدرسة من مطاعم الوجبات السريعة شكل زيادة في نسبة السمنة لدى طلبة المدرسة بمعدل ٥,٢% في معدلات السمنة تبعاً لأن طلاب مدرسة اليرموك النموذجية في دراستنا أقرب إلى محلات الوجبات السريعة من طلاب مدارس قرية عنبة الحكومية.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الخامسة

" معدل انتشار السمنة عند طلبة مدرسة جامعة اليرموك النموذجية والمتواجدة في مدينة اربد أعلى منه عند الطلبة الذكور والإناث في مدرستي عنبة الحكومية -لواء المزار الشمالي "

- حيث بلغت نسبة السمنة في مدارس قرية عنبة 55.6% بينما عند طلاب مدرسة اليرموك النموذجية بلغت 66.3% وان نسبة السمنة عند الذكور أعلى من الإناث (58.8% لذكور عنبة و 75% لذكور مدرسة اليرموك النموذجية ، بينما 50% لإناث عنبة و 52.6% لإناث اربد) وتوافقت مع نتائج دراسة (الكلوب، 2009) حيث أوضحت بان نسبة انتشار زيادة الوزن كانت 17.5% (16.5% للذكور و 8.8% للإناث) والسمنة كانت 9.6% (12.8% للذكور و 6.5% للإناث) باستخدام التحليل اللوجستي، وأشارت أن نسبة انتشار السمنة مرتفعة بين طلبة المدارس لمرحلة المراهقة ومع دراسة (Zayed et al, 2016) أن الإناث أكثر عرضة لزيادة الوزن في حين أن الذكور أكثر عرضة للسمنة. ولكنها اختلفت مع دراسة (الكيلاي، 2001) التي أظهرت نتائجها بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث الوزن ومؤشر كتلة الجسم مع أن هذه الدراسة تشير إلى فروق واضحة تبعاً لان الدالة الإحصائية ($P < 0.05$) واختلفت مع دراسة (أبو بكر والدرادكة، 2015) حيث وجدوا ان معدل انتشار فرط الوزن والسمنة بلغت 24% (منهم 15.7% من المصابين بفرط الوزن و 8.7% من المصابين بالسمنة وان هذه النتائج أعلى لدى الطلاب الذين يعيشون في مناطق ريفية ولكنها اتفقت معها في أن السمنة أعلى عند الطلاب الذين يعمل أبواهم واتفقت مع دراسة (Musaiger et al, 2016) من حيث العينة المختارة من المراهقين لمعرفة مدى انتشار ظاهرة السمنة واختلفت معها في مجتمع البحث والأساس المعتمد في تصنيف السمنة حسب البلد ومناخها وليست على أنماط الغذاء حيث أجريت هذه الدراسة على البلدان العربية الثمانية العراق والأردن والكويت وليبيا وفلسطين والسعودية والسودان وتونس وكان عدد العينة كبير حيث بلغ 6447 من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 15-18 عاما وكانت زيادة الوزن بين الذكور المراهقين الكويتيين أعلى 24.8% تليها السعودية 23.2% وبعدها الأردن حيث بلغت 20%، وأما على المستوى

العالمي حسب دراسة (Ng et al, 2014) لوحظت زيادات كبيرة في معدل انتشار زيادة الوزن والسمنة في كل من البلدان المتقدمة والنامية بين الأطفال والمراهقين.

النتائج

جميع الفرضيات التي استقامت عليها الدراسة قد تحققت مما يعني أن الطعام وأنماط استهلاك الغذاء الجديدة حقا لها تأثيراتها الملحوظة في جميع جوانب حياتنا الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والصحية حيث تمثلت بما يلي :

١) الوجبات السريعة تؤثر في العادات الغذائية داخل الأسرة، وذهب القيمة المعنوية لمفهوم الوجبة بين أفرادها تمثلت في قلة اجتماعهم على وجبة واحدة، واعتمادهم على الوجبات السريعة وأخذت النصيب الأكبر من دخل الأسرة .

٢) الوجبات السريعة ساهمت في فقدان الإرث الثقافي الغذائي ، وهذا ظهر في قلة اهتمام الفئة المستهدفة في الأكلات التقليدية وطرق أعدادها وفائدتها الغذائية، واعتماد ربة المنزل على الوجبات السريعة .

٣) تغيير العادات الغذائية له نتائج مختلفة على صحة الطلاب وخاصة انتشار ظاهرة السمنة، وفي المستقبل سيكون تأثيرها بشكل أكبر وأوسع .

٤) تناول طلاب مدرسة اليرموك النموذجية الموجودة في اربد على الوجبات السريعة أكثر من طلاب مدرستي عنبة الحكومية ذكور/ إناث، على الرغم أن القرية في زحف سريع إلى ان تتمدن، ولكن الوقت الذي تستغرقه للوصول إلى وضع المدينة حاليا ستكون المدينة في زحف أسرع إلى مرحلة متعولمة متقدمة ، وهكذا سيبقى السلم الزمني فاصل ومعيق بين تساوي الجوانب الثقافية والاجتماعية بين المجتمعين .

٥) معدل انتشار السمنة عند طلاب مدرسة اليرموك النموذجية أعلى منه عند مدرستي عنبة الحكومية ذكور/ إناث ومن هنا يمكن تعميم النتائج على جميع المجتمعات وفي معظم دول العالم لأنه موضوع لا يعرف حواجز، وأن حقيقة أمراض السمنة وانتشارها نتيجة مباشرة للعادات الغذائية العصرية السيئة وقلة النشاط العضلي .

التوصيات

- ١) القيام بحملات توعية لتثقيف الطلاب والهيئة التدريسية، والأهل بموضوع وسائل الإعلام والتكنولوجيا الحديثة والدعايات وصور العولمة الثقافية الغذائية ، التي تهدف بشكل أساسي إلى خدمة أصحاب العمل ، وتحقيق أرباحهم، دون الوقوف على تأثيراتها على المستهلكين ومحاولة تسليط الضوء على آليات التلاعب بمذاق ورغبات المستهلك .
- ٢) التوضيح لطلاب المدارس وخاصة فئة المراهقين ذكورا/إناث، بآليات تخزين وطهي الأكل الجاهز وشبه الجاهز، ومحاولة إقناعهم بكميات الدهون والكربوهيدرات والنشويات الموجودة فيها ، وافتقارها للبروتين والألياف حيث انه السر الذي يجعلها سريعة الهضم ، بالتالي قابلية المستهلك بالإدمان عليها .
- ٣) التركيز على طلب الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الخضار ، والإكثار من شرب الماء ، واستبدال المشروبات الغازية والعصائر المحلاة بعصائر طبيعية طازجة .
- ٤) التقليل من الصلصات الجاهزة مثل الكاتشب والمايونيز، تبعاً لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكولسترول والدهون .
- ٥) تسيير حملات تفتيشية على الباعة المتجولين وعدم التهاون معهم في وضع مخالفات لعدم وجود رقابة صحية عليهم وانه من الصعب تقديم شكوى بحقهم في حال حدوث حالات تسمم على عكس المطاعم الرسمية .
- ٦) التحقق دائماً من مصدر الطعام وطريقة إعداده وهويته والعناصر الرئيسية التي يحتويها .
- ٧) إرشاد الوالدين تجاه المشاكل التي تواجه أبنائهم في مرحلة المراهقة ، وأهمية احتوائهم لهم وتقديم الحنان والتقرب منهم وتقديرهم، وعدم توجيه الملاحظات إليهم إمام الآخرين واحترام استقلاليتهم ، ومراقبتهم من غير أن يشعروا بذلك .
- ٨) الحفاظ على الموروث الثقافي الغذائي لأنه صورة أساسية من صور هوية المجتمع وتاريخه ، لان هذه الوجبات المستوردة تحاول بطريقة أو بأخرى أن تهدم الثقافة الغذائية وإعادة بنائها .
- ٩) التشجيع على الإكثار من تناول الوجبات بشكل جماعي، حيث يعمل على توطيد العلاقة بين أفراد الأسرة، بالتالي هي وسيلة للكشف عن أمور عديدة عن الأبناء بشكل تلقائي دون الخوض معهم في سؤال وجواب ، وبذلك تكون الجلسة عادية وغير رسمية .
- ١٠) الإمام بفكرة أن التغذية السليمة هي أن نأكل بزكاء لنتغلب على مرض السمنة وذلك بان نختار ما نأكله والكمية التي نتناولها من كل صنف من أصناف الطعام بحيث يكون هناك توازنا بين كمية الغذاء ونوعيته وبين الطاقة المتناولة والمصروفة .

- (١١) يمكن اختيار الدجاج والسّمك المشوي بدلا من المطهوه في كمية غزيرة من الزيت وأيضا يمكن إزالة الجلد .
- (١٢) تناول الوجبات السريعة من حين لآخر (مرة أو مرتان في الشهر) لن يسبب أي ضرر، ولن يعرض النظام الغذائي للأسرة للخطر .
- (١٣) أنك تستطيع أن تأكل كل ما تشتهييه نفسك دون أن تسمن ،على شرط أن تتأكد أن مقدار ما ينتجه طعامك من السعرات الحرارية اقل من مقدار ما ينتجه طعامك من السعرات الحرارية.
- (١٤) التقليل من الأغذية المملحة حيث أن الملح يؤدي إلى احتجاز الماء بالجسم ولو لفترة مؤقتة .
- (١٥) اهتمام الأهل بغذاء أبنائهم ونوعية طعامهم من الطفولة من سن ٦ سنوات حتى ١٦ سنة حيث تعتبر هذه الفترة المحدد الرئيس لتحديد نحافة / سمنة الإنسان لأنها المرحلة التي تتكون فيها الخلايا الدهنية في الجسم .
- (١٦) في حال اللجوء إلى برنامج لإنقاص الوزن يفضل استشارة اختصاصي تغذية لاختيار النظام الغذائي المناسب للعمر والحالة الصحية والحالة النفسية للمريض .

الملاحق

الملحق (1) التعريفات الاصطلاحية

التغذية (Nutrition):

عملية فسيولوجية مهمة للغاية وضرورية من اجل المحافظة تطور الجسم البشري والمحافظة عليه وعلى أعضائه وعملياتها الفيسيولوجية، ويتوجب على الفرد من اجل المحافظة على صحته بشكل جيد بتناول مقدار يومي من البروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والماء، اذ ان التغذية توفر المواد الغذائية التي لا يستطيع الجسم إنتاجها، ويتنوع احتياج الفرد اليومي للمواد الغذائية بتباين عمره ونوعه وحالته الفسيولوجية (William,2008).

الطعام (food):

ورد في تاج العروس أن الطعام لغة هو ما يؤكل وربما خص بالطعام البر، وفي النهاية الطعام عام في كل ما يؤكل ويقتات من الحنطة والشعير والتمر وغير ذلك (الزبيدي،1965).

أما اصطلاحاً أي مادة يمكن أن يحولها الكائن العضوي لإعطاء الطاقة وبناء الخلايا، وانه المكون من تركيبية تضم السرعات الحرارية، والبروتينات، والدهون، والمعادن، والكربوهيدرات، إذ تبدأ أنزيمات الفم بعملية التكسير وتجهيز السكريات كونها طعاماً لعملية الهضم، عند دخوله إلى المعدة تقوم الأحماض فيها بفصل المواد الغذائية والمكونات ذات الفائدة في الطعام بعملية تدعى الهضم ثم يقوم الجسم بامتصاصها لكي تصبح مصدر الطاقة (Brix and James,2006).

الوجبة السريعة (Fast Food):

واقعة طعام غير منظمة تحتوي على نوع واحد أو أكثر من الطعام، أي عدم وجود قواعد منظمة للتقديم (Douglas and Michael,1974).

الاكل (Eating):

العلامة الكونية للإنسان، وليس معرفة كيفية الأكل بشكل لائق فحسب، إذ يتضمن الأكل اللائق نوع الطعام المستعمل، وطريقة إعداده وآداب تقديمه وطريقة أكله، وبما أن الشخص يعد نفسه

ضمن جماعة فيجب أن يأكل مثلها لذا لا توجد طريقة أكثر تأكيدا لتعيين الداخلين على الثقافة والأصليين من ملاحظة آداب الطعام (Gibney and Michael,2009).

النكهة (Flavor):

هي مزيج من الإحساس الشمي والذوقي الذي يحدث عند وضع الطعام والشراب داخل الفم، إذ أن الذوق انبعاث عصبي ومتشابه عند كل البشر، من الحلاوة والمرارة والحموضة والملوحة، أما الشم يتضمن الأنف وجزء كبير من قشرة الدماغ والمحدد ثقافيا (Growther and Gillian,2013).

القياسات الأنثروبومترية (Anthropometrics):

أقدم فروع الانثروبولوجيا التي تختص بدراسة البناء الجسمي للإنسان، فكلمة الأنثروبومترية تعني: (قياس الإنسان) ولهذا على الرغم من اختلاف العلماء في تعريف الأنثروبومترية إلا أنه يعطي مفهومًا واحدًا لا يخرج عن كونه العلم الذي يبحث في القياس الخاص بحجم وشكل الجسم البشري وأجزائه المختلفة (الياسري،2010).

الدهون (Fats):

تتنمي الدهون والزيوت والشمع إلى مجموعته المواد العضوية غير الصناعية التي تسمى الشحوم، وأنها تمثل تلك المكونات النباتية أو الحيوانية التي لا تذوب في الماء ولكنها قابلة للذوبان في المذيبات العضوية الأخرى، تزود الدهون الجسم بأقصى قدر للطاقة وتقريبا ضعف ما يمكن أن توفره الكربوهيدرات أو البروتينات من بين المواد الغذائية المتنوعة، وكل شخص يحتاج قدرا محددًا من الدهون الغذائية من أجل مهام الجسم الطبيعية (Ross and Don,2010).

السمنة (Obesity):

زيادة في وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة لتراكم الدهون وهذا التراكم ناتج عن عدم تساوي الطاقة المتناولة مع الطاقة المصروفة (العجلوني وآخرون،2012).

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index - BMI):

حساب نسبة وزن الجسم بالنسبة للطول، ويستعمل لتصنيف وزن الجسم ولتحديد النقص/الزيادة في الوزن/السمنة، ويمكن حساب (BMI) عن طريق (وزن الجسم بالكيلو غرام / مربع الطول بالمتري) (Department of Health and Human Services, 2015).

الملحق (2): التعريفات الإجرائية

العادة الغذائية (Food Habit):

سلوك متكرر في إعداد وتناول الطعام، وتعتمد على عوامل نفسية، واجتماعية، واقتصادية، وتختلف في مدى شيوعها .

التغذية (Nutrition):

حسب هذه الدراسة يمكن تعريفها على أنها دراسة علاقة الإنسان بالمادة الغذائية التي يتناولها في ظل الثقافة السائدة وفي المجتمع الذي تنتمي إليه وتتضمن المركز الاجتماعي والطبقة الاجتماعية وهي دراسة العادات الغذائية والدور الذي تلعبه في المحافظة على النمط الغذائي.

السمنة (Obesity):

الزيادة في وزن الجسم عن الأوزان المألوفة وبنسب متفاوتة، وذلك نتيجة لزيادة نسبة الدهون، وهي نسبة وزن الجسم بالكيلو غرام إلى مربع الطول بالمتر، حسب تصنيف منظمة الصحة العالمية لوزن الجسم حسب مؤشر كتلة الجسم، وحسب عينة الدراسة تم الاعتماد على منحنيات النمو باعتبارها من الأدوات الأكثر استعمالاً لمعرفة مسار نمو الطفل.

الوجبات السريعة (Fast Food):

الأطعمة سابقة التجهيز أو شبه جاهزة، أطعمة سريعة التحضير في بضع دقائق، أي جميع الأطعمة التي أصبحت متوافرة بشكل سهل، ويمكن تناولها في أي وقت وأي مكان، فلا يحتاج المستهلك إلى الانتظار كثيراً، ويمكن أن تكون وسيلة من وسائل الترويح عن النفس حيث تمثل الخروج من المنزل أو الخروج عن الأطعمة المعتادة، وساهمت في تفكيك الأسرة، وعدم اجتماعها، وأرهقت ميزانية الأسر، وغيرت أذواق الناس وعاداتهم.

الملحق (3): استبانة أنماط استهلاك الغذاء الجديدة والسمنة

* الجنس		
<input type="radio"/>	ذكر	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	أنثى	
* العمر		
<input type="radio"/>	١٤ عام	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	١٥ عام	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	١٦ عام	
* المستوى التعليمي للأب		
<input type="radio"/>	توجيهي فما دون	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	دبلوم/ بكالوريوس	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	دراسات عليا	
* الحالة الوظيفية للأب		
<input type="radio"/>	متقاعد	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	موظف حكومي	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	عمل خاص به	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	بلا عمل	
* المستوى التعليمي للأم		
<input type="radio"/>	توجيهي فما دون	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	دبلوم/ بكالوريوس	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	دراسات عليا	
* الحالة الوظيفية للأم		
<input type="radio"/>	متقاعدة	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	موظفة حكومية	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	عمل خاص بها	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	ربة منزل	
* مستوى دخل الأسرة		
<input type="radio"/>	أقل من ٣٠٠	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	من ٣٠٠ إلى ٥٠٠	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	من ٥٠١ إلى ٨٠٠	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	أكثر من ٨٠٠	
* هل وظيفة الطعام فقط لإشباع الجوع؟		
<input type="radio"/>	نعم	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	لا	
* كم وجبة تتناول في اليوم؟		
<input type="radio"/>	١	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	٢	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	٣	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	أكثر من ذلك	
* هل تتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية؟		
<input type="radio"/>	نعم	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	لا	
* كم عدد أكواب الماء التي تشربها في اليوم؟		
<input type="radio"/>	١	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	٢	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	٣	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	أكثر من ذلك	
* هل تمارس الرياضة باستمرار؟		
<input type="radio"/>	نعم	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	لا	
* هل تتناول وجبة الإفطار؟		
<input type="radio"/>	نعم	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	لا	
* أين تتناول وجبة الإفطار؟		
<input type="radio"/>	المنزل	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	المدرسة	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	المطعم	
* عدم تناول وجبة الإفطار يمكن أن يكون له آثار سلبية على صحة الفرد:		
<input type="radio"/>	نعم	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	لا	
* ما هي الأصناف الغذائية الموجودة في مقصف المدرسة؟ (يمكنك اختيار أكثر من إجابة)		
<input type="checkbox"/>	ساندويشات	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	معجنات	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	زنجر، سكالوب، عصائر	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	بسكوت وشيبس	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	مشروبات غازية	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	نجتس.. الخ	
* ماذا تفضل أن تظفر؟ في المدرسة (يمكنك اختيار أكثر من إجابة)		
<input type="checkbox"/>	ساندويشات(فلافل)، معجنات	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	زنجر ، نجتس، ... الخ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	بسكوت وشيبس	

- * ماذا تفضل أن تفضل في المنزل
(يمكنك اختيار أكثر من إجابة)
- حمص أو فول/ بيض / مربى معجنات
 سندويشة بيض/ زعتر/ مربى حلويات (كيك، كعك، ... الخ)
- * ماذا تفضل أن تشرب مع الأكل في المدرسة؟
- عصائر مشروبات غازية حليب لا أحب ان اشرب شيئاً
- * هل تتناول وجبة الغداء؟
- نعم لا
- * أين تتناول وجبة الغداء؟
- في المنزل في المدرسة في المطعم
- * هل تتناول وجبة العشاء؟
- نعم لا
- * أين تتناول وجبة العشاء؟
- في المنزل في المطعم
- * هل تلتزم بمواعيد ثابتة لتناول وجباتك؟
- نعم لا
- * هل تتناول وجبة العشاء قبل النوم مباشرة
- نعم لا
- * أحب تناول الوجبات السريعة
- بمقدار كبير بمقدار مقبول لا أحبها أبداً
- * كم مرة تتناول الوجبات السريعة في الأسبوع
- أقل من ٣ مرات ٣ مرات أكثر من ٣ مرات
- * هل تتناول المشروبات الغازية باستمرار؟
- نعم لا
- * هل تفضل الوجبات السريعة بالمايونيز والصلصات؟
- نعم لا
- * برأيك هل أسعار الوجبات السريعة المقدمة في المطاعم؟
- مرتفعة السعر مقبولة السعر
- * ما هي الطريقة التي تتناول فيها الطعام؟
(يمكنك اختيار أكثر من إجابة)
- الأكل باليدين بالمعلقة بالشوكة بالسكين
- * برأيك تناول المشروبات الغازية أو المشروبات المحلاة (العصائر) بكميات كبيرة
- صحي غير صحي
- * كيف ترى مستوى النظافة داخل مطاعم الوجبات السريعة؟
- ممتاز مقبول سيء
- * هل استعمال زيت القلي مضر بالصحة؟
- مضر غير مضر
- * عند طلبك للوجبة الغذائية تراعي أنها مشروعة في ديانتك؟
- نعم لا

* اختياري للوجبة يكون على أساس:

- حسب المعتاد طلبها مع الأهل
 حسب المعتاد طلبها مع الأصدقاء
 لا أتقيد بأحد

* أكثر عنصر جذاب في الوجبات الجاهزة؟

- الطعم
 شكل الوجبة
 سرعة التحضير
 السعر
 الكمية/حجم الوجبة

* سبب اختيارك لمطعم ما بدلا عن غيره:

(يمكنك اختيار أكثر من إجابة)

- شكل الواجهة/ شكل المطعم من الخارج
 الديكور الداخلي
 اسم المطعم

- بشكل عشوائي
 جودة الطعام
 موقع المطعم

* المدة الزمنية التي تستغرقها في أكل الوجبة:

- أقل من ربع ساعة
 ربع ساعة
 نصف ساعة
 أكثر من نصف ساعة

* أين تفضل أن تأكل؟

- في المنزل
 في محلات الوجبات السريعة

* ما هي المناسبات التي تقام فيها عزومة كبيرة للأقارب أو الضيوف؟

- في العزاء
 في الأعراس
 في رمضان
 في الأعياد

* هل الطبخ فن؟

- نعم
 لا

* أسماء الوجبات التي تعرفها أو قمت بتجربتها عرفنها من:

(يمكنك اختيار أكثر من إجابة)

- الأهل
 الأصدقاء
 الانترنت
 الكتب

* هل تقوم بعزومة أصدقائك؟

- نعم
 لا

* أين تفضل أن تعزمهم؟

- المنزل
 المطعم

* المناسبات التي يعتاد الأهل شراء الحلويات فيها:

(يمكنك اختيار أكثر من إجابة)

- عيد الميلاد
 الزواج
 رمضان
 التخرج
 المناسبات الدينية

الملحق (4): نموذج أسئلة المقابلات

الجنس	العمر
الطول	الوزن
محيط الخصر	محيط الرسغ
ماذا تعني لك محلات الوجبات السريعة؟	
كم تخصص من المصروف الشهري لشراء الوجبات السريعة؟	
ما هو شعورك أثناء تواجدك في محلات الوجبات السريعة؟	
اسماء أشهر المطاعم التي تتعامل معها او تعرفها؟	
ما هي أشهر الأكلات التي تطلبها/ تعرفها في محلات الوجبات السريعة؟	
ما هي الأصناف التقليدية (الأكلات المنزلية) التي تعرفها؟	
هل تفضل الشراء من البائع المتجول الذي لا يستقر بمكان معين ام محل الوجبات السريعة؟	
لماذا عند دعوة أصحابك لحفلة عيد ميلادك تحب أن تقدم والدتك أفضل الأكلات وأفخم الحلويات وأفضل الصحون والكاسات؟؟؟ ما السبب في ذلك؟؟ ولا تهتم بهذه الأمور بمناسبة أخرى؟؟؟	
هل لاحظت على والدتك أنها غضبت منك في حال إخبارها أنك قد تناولت الوجبة خارج المنزل ورفضك لتناول ما أعدته من طعام؟ وما هي الجملة التي ترددها أمك بهذه المواقف؟	
إن أردت عمل حفلة عيد ميلاد أين تفضل أن تعملها؟ ولماذا؟	
يوجد أطعمة تقليدية دخلت على محلات الوجبات السريعة لماذا حسب رأيك الشخصي؟	
هل سبق وأن حصل لك أو لأي أحد من أفراد العائلة حالة تسمم من مطعم معين؟ احكي لنا القصة	
نلاحظ أن الأسرة أصبحت قليلة الالتقاء على مائدة طعام موحدة/ مع أم ضد؟ ولماذا؟	
كيف تقضي يومك؟	
ماذا تفعل إذا حدث شجار/ اختلاف في وجهات النظر مع أهلك؟	
ما موقفك من إعطائك الكثير من الأوامر والتعليمات من قبل الأهل؟	
هل انت من المدخنين أم لا؟ إذا نعم كم مرة تدخن في اليوم؟	
ما هي أشهر الحلويات التي ترغب بتناولها؟	
ما الفرق بين مشروب الطاقة والمشروبات الغازية؟	

الموقع الإلكتروني للمدرسة النموذجية

<https://mschool.yu.edu.jo/index.php/ar/homepage>

بتاريخ: ٢٠١٩/٨/٥ الساعة ٩:٥٠

المراجع العربية

- إبراهيم، الزهرة. ٢٠٠٩م. الانثروبولوجيا والانثروبولوجيا الثقافية. تقديم خضر الأغا. ط١. النايا للدراسات والنشر والتوزيع، دمشق.
- أبو الهيجاء، شيرين أحمد، والكيلاني، ماهر عدنان، ٢٠٠١، أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى الأطفال المصابين بالسمنة (٩ - ١٢ سنة)، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربد.
- أبو شعبان، سلام. ٢٠١١م. الوجبات السريعة وصحة المجتمع. ط١. مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت.
- أبو قاعود، بشار رسمي، والشواوة فيصل محمد، ٢٠١٣، أثر السعر والجودة على قرار الشراء للمستهلك الأردني : دراسة تطبيقية على رواد مطاعم الوجبات السريعة في مدينة عمان، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الكرك.
- البطاينة، شرين فيصل، وعبيدات محمد، ٢٠٠٩، Assessing service quality in international fast food restaurants and its impact on customer satisfaction in Jordan، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- البليهي، إبراهيم. ٢٠٠٦. تعدد تعريفات مفهوم الثقافة. جريدة الرياض، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- تكروري، حامد، وأيوب، سعاد. ١٩٩٧. التغذية والصحة. وزارة التربية والتعليم، عمان.
- الجابري، محمد عابد. ١٩٩٨. العولمة والهوية الثقافية. مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت.
- حتر، ناهض، أبو خليل، أحمد. ٢٠١٤. المعزب رباح: مداخل إلى تراث الإنتاج الفلاحي – البدوي وتقاليد الغذاء في الأردن. منشورات البنك الأهلي الأردني، عمان.
- حيمر، عبد السلام. ٢٠٠٨. في سيبيولوجيا الخطاب: من سيبيولوجيا التمثلات إلى سيبيولوجيا الفعل. الشبكة العربية للأبحاث والنشر، بيروت.
- خلود يوسف، خموش شهاب. ٢٠١٤ بناء منحنيات نمو معيارية لأطفال العراق دون سن الخامسة ج ٢٠، ع ٧٩ - مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية العراقية
- رشدي، حنين. ١٩٨٣. دراسات وبحوث في المراهقة. دار المطبوعات الجديدة، القاهرة.
- رشوان، احمد، وعبد الحميد، حسين، الفلسفة الاجتماعية والاتجاهات النظرية في علم الاجتماع، المكتب الجامعي الحديث. ط٢. الإسكندرية.

- رفعت، محمد. ١٩٨٢. الغذاء قبل الدواء. دار المعرفة، بيروت.
- الزبيدي، محمد بن محمد بن عبد الرزاق المرتضى. ٢٠٠٠م. تاج العروس من جواهر القاموس. ج٣٣. تحقيق إبراهيم التريزي. ط٢. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- سعد، كمال طه. ٢٠٠٦. انتشار السمنة لدى المراهقين. دار النهضة العربية، بيروت.
- سعدون، هيام. ٢٠١٥. السلوك الغذائي وعلاقته بالحالة النفسية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية. مجلة الفتح، ع ٦١: ص-ص (٤٠٤ - ٤٢٥).
- الشبول، أيمن محمد قاسم، ١٩٩٥، الهجرة من الريف إلى المدينة: دراسة ميدانية لقرية أردنية. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربد.
- الشريف، عبد العزيز سفيان محمد، ومحسن، عبد الكريم حسن، ٢٠١٧، أثر نظم ومواد الإنشاء المعاصرة على الأداء الوظيفي والجمالي للفراغات المعمارية: المطاعم حالة دراسية. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- العباسي، ياس خضر عباس. ٢٠١٣. اثنوغرافيا الطعام وبحث في الانثروبولوجيا الثقافية. الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، بغداد.
- عبد القادر، منى خليل. ٢٠٠١. تقييم الحالة التغذوية. مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- العجلوني، كامل. ٢٠١٣. إرشادات غذائية لمرضى السكري وارتفاع التوتر الشرياني واختلاط الدهون وزيادة الوزن والسمنة في الإفطار والصيام. مطبعة الجامعة الأردنية، عمان.
- العجلوني، كامل، وحياصات، دانا، وأبو جبارة، موسى، والخواج، نهلة، والطراونة، محمد. ٢٠١٢. إرشادات هامة للوقاية وعلاج السكري والتوتر الشرياني واختلاط الدهون والسمنة. مطابع الدستور التجارية، عمان.
- العزام، سهيل محمد. ٢٠٠٥. دراسات في ثقافة الطفل العربي. دائرة المكتبة الوطنية، عمان.
- علوان، رياض مجيد، وقاسم، نور عدنان، ومهدي، ورؤى جلاء. ٢٠١٤. دراسة العبوات البلاستيكية والفابير المستخدمة لتعبئة الوجبات السريعة والتحري عن أهم أنواع الجراثيم المرضية المعزولة الناتجة عنها. المجلة العراقية لبحوث السوق وحماية المستهلك، ع٦٢(٢): ص-ص (٧٣ - ٨٨)

- عودة، يحيى خير الله. ٢٠١٧. الأهمية الثقافية للطعام بحث في فن التقاليد والممارسات. مجلة الآداب، ١٢٢٤: ص-ص (٤٤٣ - ٤٦٤).
- غوانمة، يوسف. ٢٠٠٨. مدينة اربد ماضيا وحاضرا. مطبعة كنعان، عمان.
- فهيم، حسن. ١٩٨٦. قصة الانثروبولوجيا. سلسلة عالم المعرفة، ع٩٨، ص١٣٢، ١٤، الكويت.
- فيليب، جونز. ٢٠١٠. النظريات الاجتماعية والممارسات البحثية. ترجمة محمد ياسر خواجه، مصر العربية للنشر والتوزيع، مصر.
- القريني، حسين بن عبدالله بن ناصر، و الدوسري، إبراهيم بن صالح، ٢٠٠٩، أنماط توزيع مطاعم الوجبات السريعة في مدينة الرياض دراسة في جغرافية الخدمات، رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- الكلوب، منال، والحسن، موسى علي، وفروليشر، اريكا سفارجن، ٢٠٠٩، predictors of obesity in school adeg in Jordanian adolescents (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- ماكفيج، باتريشيا، ريد، ايف. ٢٠٠٧. التغذية الصحية للأطفال من سن المدرسة حتى مرحلة المراهقة. دار الفاروق للاستثمارات الثقافية. الجيزة.
- محمود، عبد الحميد. ١٩٩٩. السمنة وأصول التغذية السليمة. مؤسسة دار الشعب للطباعة والنشر، القاهرة.
- مليكة، بن منصور. ٢٠١٧. الطب الشعبي في المجتمع الجزائري كالتطور والأبعاد. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع ٣٢: ص-ص (١٧ - ٢٤).
- منظمة الصحة العالمية. ٢٠١٠. الإحصائيات الصحية العالمية. مكتبة النشر والتوزيع، بيروت.
- النابلسي، محمد احمد. ١٩٩٩. الصحة النفسية، علم النفس الحروب والكوارث. دار النهضة العربية، بيروت.
- نصار، نصار موسى، والزعبي، علي فلاح، ٢٠١٨، أثر جودة خدمات المطاعم السياحية على رضا الزبائن في منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، عمان.
- الياسري، محمد جاسم. ٢٠١٠. الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضي. دار الفكر الفحاء للطباعة، النجف.

- A., William, & J., Darity. (2008). International encyclopedia of the social sciences (2nd ed., Vol. 5). New York: MacMillan.
- Al Nawaiseh, hala Khaled, and Al dumi, Haydar Abd Allah, 2012, Relationship between impaired glucose tolerance and selected risk factors in a group of obese adolescent students aged 15-17 years in Amman, Jordan, Jordanian university, Amman
- Bernard, H. R., & Gravlee, C. C. (Eds.). (1998). Handbook of methods in cultural anthropology. Altamira Press, New York.
- Brix, H. J. (2006). Encyclopedia of anthropology (Vol. 3). Sage.
- Calle, E. E., Rodriguez, C., Walker-Thurmond, K., & Thun, M. J. (2003). Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of US adults. New England Journal of Medicine, 348(17), 1625-1638.
- Counihan, C., Esterik, P. V., & Julier, A. P. (2018). Food and culture a reader (3rd ed.). New York: Routledge.
- Crowther, G. (2013). Eating culture: an anthropological guide to food. University of Toronto Press.
- Currie, J., DellaVigna, S., Moretti, E., & Pathania, V. (2010). The effect of fast food restaurants on obesity and weight gain. American Economic Journal: Economic Policy, 2(3), 32-63.
- Davis, B., & Carpenter, C. (2009). Proximity of fast-food restaurants to schools and adolescent obesity. American Journal of Public Health, 99(3), 505-510.
- Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Body mass index: considerations for practitioners.

- Douglas, M., & Nicod, M. (1974). Taking the biscuit: the structure of British meals. *New society*, 30(637), 744-747.
- Firth, R. (1951). *Elements of Social Organization*. Josiah Mason Lectures, Etc. [With Plates.]. Watts & Company.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Information (International Social Science Council)*, 27(2), 275-292.
- Gibney, M. J., Vorster, H. H., & Kok, F. J. (Eds.). (2002). *Introduction to human nutrition* (pp. 100-113). Oxford: Blackwell Science.
- Giddens, A. (2007). *The consequences of modernity*. 1990.
- Goody, J. (1982). *Cooking, cuisine and class: a study in comparative sociology*. Cambridge University Press.
- Harris, M. (1987). *Food and evolution: Toward a theory of human food habits*. Temple University Press.
- Ibrahim, F.H. (2018). Kitchen Anthropology: Understanding Food, cooking, and Eating in Bruneian Middle-class Families, institute of Asian Studies, Universiti Brunei Darussalam.
- Insel, P. Turner, R. E .and Ross, D.2004, *Nutrition*, Jones & Bm'hett publishers, New York.
- Ishak, Z., Low, S. F., Ibrahim, W., Hakim, W. A., Yahya, A., Selamat, R., ... & Mokhtar, A. H. (2019). *Fast Foods, Emotional and Behavioural Problems among Overweight and Obese Adolescents Participating in MyBFF@ school Intervention Program*.
- Mahan, L. K. (2004). *Krause's food, nutrition, & diet therapy* (Vol. 11). S. Escott-Stump (Ed.). Philadelphia: Saunders.
- Malinowski, B. (2002). *A scientific theory of culture and other essays* (Vol. 9). Psychology Press.

- Meigs, A. (1997). Food as a Cultural Construction. || In Food and Culture: A Reader, edited by Carole Counihan and Penny Van Esterik, 95-106.
- Mintz, S. W., & Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. Annual review of anthropology, 31(1), 99-119.
- Musaiger, A. O., Al-Mannai, M., Al-Haifi, A. R., Nabag, F., Elati, J., Abahussain, N., ... & Al-Mufty, B. (2016). Prevalence of overweight and obesity among adolescents in eight Arab countries: comparison between two international standards (ARABEAT-2). Nutricion hospitalaria, 33(5), 1062-1065.
- Myers, D. G. (2004). Exploring psychology. Macmillan.
- N.N. Abu Baker and S.M. Daradkeh, Prevalence of overweight and obesity among adolescents in Irbid governorate, Jordan, 2010, Eastern Mediterranean Health Journal, Vol 16 NO.6
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... & Abraham, J. P. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. The lancet, 384(9945), 766-781.
- Peace, W. J. (2004). Leslie A. White: Evolution and revolution in anthropology. U of Nebraska Press.
- Robert, D. L., & David, C. N. (2003). Nutritional assessment Boston.McGraw-Hil.
- Robert, P. (1996). Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française (No. BOOK). Le Robert.
- Ross, Don 2010, Food and Nutrition, ABD Publishers, delhi
- Shah, F. J., Shah, S. L. R. S., Hussain, H., Shah, S. G. S., Hamayun, M., & Roz, M. A. (2019). Association of Dietary Habits, Physical

Activity and Sedentary Life Style with Obesity in School Going Children and Adolescent of Peshawar. Journal of Saidu Medical College, 9(1).

- Sharaf Aldeen, Niveen Abd Al khalik, and Salam, Taref Hamza, and Taman, Khaled hussien, 2001, Lipids Profile as an Early Index of Atherosclerosis in Obese Children, Ain Shams University, Cairo, Egypt.
- Siewicz, A. (2011). Anthropology as an inspiration to food studies: building theory and practice. AntropoWebzin, 7(3), 143-148.
- Smith, W. R. (1889). Lectures on the Religion of the Semites: First series. The fundamental institutions. A. and C. Black.
- What is kobo toolbox? On the internet 20/5/2019 www.kobotoolbox.org.
- Zayed, A. A., Beano, A. M., Haddadin, F. I., Radwan, S. S., Allauzy, S. A., Alkhayat, M. M., ... & Yousef, A. M. F. (2016). Prevalence of short stature, underweight, overweight, and obesity among school children in Jordan. BMC public health, 16(1), 1040.