عمادة الدراسات العُليا

جامعة القدس

تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في منطقة ضواحي شرقِ القُدس الحكوميَّة: دراسةٌ شِبه تداخليَّة

سماح علي حسن عيَّاد

رسالة ماجستير

القدس – فلسطين

1446 هـ – 2025 م

تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في منطقة ضواحي شرقِ القُدس الحكوميَّة: دراسةٌ شِبه تداخليَّة

إعداد الطالبة:

سماح علي حسن عيَّاد

بكالوريوس صحة عامة وتغذية / جامعة القدس

إشراف

الدكتورة: مها النوباني الحسيني

قُدِّمَت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلباتِ الحصول على درجةِ الماجستير في الصحة العامة/ من كلية الصحة العامة/ عمادة الدراسات العُليا/ جامعة القدس

القدس – فلسطين

1446 هـ –2025 م

جامعة القدس

عمادة الدراسات العُليا

برنامج ماجستير الصحة العامة

إجازة الرسالة

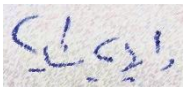
تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في منطقة ضواحي شرقِ القُدس الحكوميَّة: دراسةٌ شِبه تداخليَّة

إعداد الطالبة: سماح علي حسن عيَّاد

الرقم الجامعي: 22011937

المشرف: د. مها النوباني الحسيني

نوقشت هذه الرسالة وأُجيزت بتاريخ: 2025/01/12 من أعضاء لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

1. د. مها النوباني الحسيني	رئيس لجنة المناقشة	التوقيع:
2. د. حازم آغا	ممتحناً داخلياً	التوقيع:
3. د. إيهاب شكري	ممتحناً خارجياً	التوقيع: 

القدس– فلسطين

1446هـ – 2025 م

الإهداء

إلى أقربِ الناسِ إلى قلبي وأَعزَهم على نفسي،

إلى من غمراني بحبهما ورعايتهما صغيراً، وأسعدتني بركة وجودهما كبيراً، إلى والديَّ العزيزين،

إلى أخي عامر وأختي عرين، اللَّذين كانا لي السند والداعم الحقيقي في رحلتي العلمية،

إلى الإنسان الذي ملأ حياتي حُباً ودفئاً وساندني في كل خطوة، إلى زوجي العزيز،

إلى طفلي الغالي، الذي كان مصدر إلهامي وفرحتي في كل يوم،

إلى من عشت معهم تفاصيل الطفولة، إخوتي وأخواتي الأحباء،

إلى كل من أَحبَهم قلبي من أهلي وأصدقائي وأقاربي،

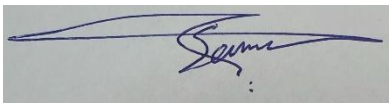
وإلى كل من شجعني وحفَّزني للسعيِ في طريقِ العلم.

إليكم جميعاً أُهدي هذا العمل المتواضع، عرفاناً بفضلكم وتقديراً لدعمكم الذي لا يُنسى.

إقرار:

أُقرّ أنا، مُقدِّمة الرسالة، بأنَّ هذا البحث قد قُدّم إلى جامعةِ القدس كجزءٍ من مُتطلباتِ الحصول على درجةِ الماجستير، وأنَّ جميعَ مُحتوياتِ هذه الرسالة تُمثّل جُهدي البحثي الخاص، باستثناء ما تم الإشارة إليه بشكلٍ واضحٍ في النص. كما أُؤكد أنَّ هذه الرسالة، أو أيّ جزءٍ منها، لم تُقدَّم سابقاً لنيلِ درجةٍ علميةٍ في أيّ جامعةٍ أو مؤسسةٍ تعليميةٍ أُخرى.

الاسم: سماح علي حسن عيَّاد

التوقيع: 

التاريخ: 12/ 01 /2025.

الشكرُ والتقدير

استجابةً لقوله تعالى: **"وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ"** [التوبة: 105]، واقتداءً بهدي رسولنا الكريم "صلى الله عليه وسلم": **مَنْ لا يشكرِ الناسَ لا يشكرُ الله"**، فإنني أتوجه بخالصِ الشكرِ وعظيم الامتنان إلى الطاقم التدريسي بكليةِ الدراساتِ العُليا في جامعة القدس، وإلى جميع العاملين فيها، لما قدَّموهُ لي من دعمٍ وتوجيهٍ طوال مسيرتي التعليمية.

ولا يفوتني أن أَخصَ بالشكرِ أُستاذتي المشرفة القديرة د. مها النوباني، لما أَولتني من نصائحَ بنّاءةً وتوجيهاتٍ سديدة، وكذلك كلٌ من المُمتحِن الداخلي والمُمتحنِ الخارجي، لما بذلوه من جهدٍ في تقيِّيم هذه الرسالة.

جزاهم الله جميعاً خير الجزاء، وأسبغ عليهم نِعَمه، فلهم مني كل الشكرِ والعِرفان.

الاسم: سماح علي حسن عيَّاد

المُلَخص:

خلفيةُ الدراسة :

تهدفُ هذه الدراسة إلى تقيّيم برنامج التغذية المدرسية بتحسين أداء المقاصف المدرسية بحرصها على تحقيق جودةِ الطعام المُقدَم من خلالها والاطلاع على توجهات ومعارف الطلبة التغذوية والاطلاع على سياسة التغذية المدرسيَّة في منطقةِ ضواحي شرقِ القدسِ الحكوميَّة، وقد بلغ عدد أفراد العينة المختارة (319) طالب وطالبة وكان عدد الطلاب في مجموعة التدخل (171) تمت توعيتهم وتقييم خياراتهم الغذائية وكانت مجموعة الضبط وعددها (148) لم يتلقوا أي تدخل لتطبيق البرنامج، وذلك ضمن إطار برنامج سياسةِ التغذيةِ المدرسيَّة التي تُنفذها وزارة التربيةِ والتعليم في المناطق المذكورة.

مُشكلةُ الدراسة ومُبرّراتها :

تهدف هذه الدراسة أيضاً الى إيجاد حل لمشكلة اتّباع العادات السلوكية غير الصحية المنتشرة بين الطلبة. حيث أن الالتزام بتقديم الغذاء الصحي يكون له الأثر الكبير في تحسين الصحة العامة للطلاب. وتوصي هذه الدراسةُ أيضاً بتقديم اقتراحات لتحسينِ جودةِ الوجباتِ وتطوير الإجراءات لتلبيةِ احتياجاتِ الطلابِ الغذائيَّة بشكلٍ صحيٍ أفضل.

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن العادات الغذائية غير الصحيَّة هي مُشكلةٌ عالميةٌ خطيرةٌ تُهدد الصحَّة العامَّة وتؤدي الى سُوء التغذيةِ لدى الأطفال، وهذا منتشرٌ بشَكلٍ واضحٍ في المجتمع الفلسطيني، وتُشكّلُ فئةُ الأطفال نصفَ السكانِ الفلسطينيين، وإنَّ أفضل سِنٍّ لتغيّيرِ العاداتِ الغذائيَّةِ السيئة للأطفالِ هو في المراحلِ الدراسيةِ الأولى، لذلك يُوصَى بالتركيزِ على الأطفال في هذه المرحلةِ لمُساعدتهم على اتّباع نظامٍ غذائيٍ صحيٍ للوقايةِ من سُوء التغذيةِ بأشكالها، وتغيّير عاداتهم الغذائيَّةِ الضارةِ طويلةِ الأمدِ وتعزيز النمطِ الصحي لحياتهم.

يوجد عدد كبير من الأطفال دون سن 18 عاماً الذين يتبعون عادات غذائية غير صحية، مثل تناول الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة، إضافة إلى المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، وهذه السلوكيات تُؤدي إلى مشكلات صحية متعددة على المستوى العالمي مثل ارتفاع نِسَبْ فقر الدم والسمنة، تعكس هذه الظواهر تحديات أوسع متعلقة بسوء التغذية، إذ ترتبط بانتشار الثقافة الاستهلاكية التي تعطي الأولوية للراحة على حساب جودة الغذاء مقابل تراجع الثقافة الإنتاجية التي تدعم الاستقلال الغذائي. انتقال هذه

الثقافة إلى العالم الثالث أدى إلى تفاقم المشـــكلات الغذائية مِمَّا أثر على خطوط الإنتاج المحلية وغيَّر نمط الاستهلاك، حيث أصبح الاعتماد على المنتجات المستوردة وغير الصحية أكثر شيوعاً. في هذا السياق، يُصبح تعزيز سلوكيات التغذية السليمة في المدارس الفلسطينية والاستمرار في ترسيخها ضرورة لتحسين الصحة العامة ومواجهة هذه التحديات على المدى البعيد.

إنَّ إيجادَ بيئةٍ صحيَّة في المَقاصِف المدرسيَّة سيُساعدُ في تغيِّير نمطِ حياةِ الطلاب الغذائيَّةِ وفي اكتساب المزيد من التحكُّم في سُـلوكياتهم التغذويَّة، حيث أنَّ تزايد عادات تناولِ الطعام غير الصـــحي يُؤدي إلى سُوء التغذية والذي بدوره يُؤدِّي إلى مشاكلَ صحيَّة مثل: فقر الدم والسُّمنة المُفرطة.

الهَدف :

هَدفت الدراسةُ إلى تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام الذي تُقدِّمه مَقاصِف المدارسِ الحكوميَّة في إطار برنامجِ سياسةِ التغذية المدرسيَّة الصحي في منطقة ضواحي شرقِ القدس (خارجَ الجدار).

ولتحقيقِ هذا الهدف، تم استخدام البيانات التي تم تجميعها لإنشاء دراسةٍ شبه تداخُليَّة (شبه تجريبية) من خلال البيانات التي تم جمعها من أداة الاســتبانة لانتقاءِ المعلومات، لترســيخ اســتراتيجيَّات إدارةِ جَوْدَةِ الطعام المُعتمد الذي يتم تقديمه للطلاب. وبناءً على الخياراتِ الغذائيَّةِ للطلابِ تم تقيِّيم قُدرَةِ المدارس على تنفيذ الاستراتيجيَّات الغذائيَّة مُقارنةً بالنماذجِ المُعتمدة من وزارة التربية والتعليم.

وتمّ توزيع الدراســة على عينة الدراســة التي تتكوّن من مدارس منطقة ضــواحي شــرق القدس والجمعيات النسوية والنساء العاملات بها. تم اختيار المدارس بطريقة عشوائية كمرحلة أولى، حيث تكوّنت العينة من (4) مدارس حكومية، تم اختيارها بناءً على وجود جمعيات نســـوية داخلها، ويبلغ عدد هذه الجمعيات جمعيتين نسويتين. أما المرحلة الثانية فقد شملت اختيار الطلاب بشكلٍ عشوائي من داخل هذه المدارس لتكوين مجموعتي الدراسة: مجموعة التدخل والمجموعة الضابطة.

أُجريت الدراســة في منطقة ضــواحي القدس بموافقة وزارة التربية والتعليم، وهي: (مدرســة بنات العيزرية الثانوية، مدرسة بنات أبو ديس الثانوية، مدرسة أبو ديس الأساسية المختلطة، ومدرسة العيزرية الأساسية المختلطة). وطُبقت هذه الدراسة على طلاب المدارس الحكومية التي تقع في منطقة ضواحي شرق القدس خلال عامي 2023 و2024.

تم استخدام تصميم شبه تجريبي، حيث عُرف مسبقًا الطلبة الذين سيشاركون في التدخل ضمن مجموعة التدخل، تم جمع ملاحظاتهم حول خيارات الأغذية وجودتها. أما الطلبة في المجموعة الضـــابطة، فلم يتم تطبيق أي تدخل عليهم، وذلك لقياس تأثير البرنامج المُطبق على مجموعة التدخل بدقة.

النتائج :

بعد إجراء عمليةِ التحليل الإحصـائي أظهرتْ النتائج أنَّ برنامجَ التوعيةِ المُعَدّ من قِبَل الباحثةِ كان له دورٌ فعّالٌ في تحســين وعي الطلبةِ تجاهَ خياراتِ الطعام وجودة المَقاصِــف وقُدرتهم على اتِّخاذ قراراتٍ غذائيةٍ صــحيَّة. كما تبيَّن أنَّ درجةَ تقيّيم الطلبةِ لكلٍ من: خياراتِ الطعام، جودة المَقاصِــف المدرســية، وقُدرتهم على الاختيارِ الصــحي لطعامهم كانت مرتفعةً بشكلٍ ملحوظٍ في التطبيقِ البَعدي مُقارنةً بالتطبيقِ القَبلي، مِمَّا يعكسُ التأثيرَ الإيجابي للتوعيةِ المُقدَّمة.

وأظهرت النتائجُ أيضاً عدمَ وجودِ فُروقٍ ذاتَ دلالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تُعزَى إلى بعضِ المُتغيّرات مثل: الصــف الدراســي، وعدد ســنوات تعليم الأب، وعدد ســنوات تعليم الأم. ومع ذلك، أظهرت النتائجُ وجودَ فُروقٍ ذات دلالةٍ إحصــائيةٍ تُعزَى إلى مُتغيّر توفر النقودِ مع الطلبة، مِمَّا يُشــير إلى تأثيرِ هذا العامل على خياراتِ الطلاب الغذائية وتقيّيمهم لجودة المَقاصِف المدرسية، بالإضافةِ إلى قُدرتهم على اتِّخاذ قراراتٍ غذائيةٍ صحيَّة.

وفي نهايةِ الدراسة، أَوصتْ الباحثةُ بعدَّةِ توصيات، كان من أبرزها: العملُ على تحسينِ جودة المَقاصِف المدرســية، وتعميمِ برامجِ التوعيةِ على كافةِ المدارس، بما يشــمل المدارس الخاصــة والحكومية على حَدٍّ ســواء. كما أَوصــتْ بإشــراكِ أَولياءِ الأمور في الأنشــطةِ التوعوية لتعزيزِ الثقافةِ الصــحيَّةِ داخل المجتمع المدرسي وخارجه.

تم إدخالُ البياناتِ وإدارتها باســتخدامِ الإصــدار (25) من برنامج (SPSS) الإحصــائي، ســاعد خبيرُ الإحصـــاءِ في تحليلِ البيانات، وتم اســـتخدام التحليل مُتعدِّد المُتغيّرات حســـب الحاجةِ لتطوير النموذج النهائي للدراسة .

أخلاقيَّاتُ الدراسة :

تم الحصـول على موافقة لدخولِ المدارسِ والجمعياتِ النِسَويةِ للإشرافِ على جَوْدَةِ الطعام المُقدَّم للطُلابِ من جامعةِ القدس ووزارة التربيةِ والتعليم، وتم تقديمُ مُلخصٍ للدراسـةِ وأهدافها للمُشـاركين فيها دون الكشـفِ عن المعلوماتِ الشخصيةِ للمُشارِك، وتم أخذُ الموافقةِ المُسبقةِ من جميع المُشاركين لتعبئةِ الاستبيانات.

Evaluation and Improvement of Food Quality in School Canteens in Public Schools of East Jerusalem Suburbs: A Quasi-Experimental Study

Prepared by: Samah Ali Ayyad

Supervised by: Dr. Maha Nubani Husseini

Abstract:

Background of the Study:

This study aims to evaluate the school feeding program while improving the performance of school canteens by ensuring that they achieve the quality of the food provided through them, familiarize themselves with students' nutritional trends and knowledge, and familiarize themselves with the school feeding policy in the suburbs of Eastern Jerusalem. The number of members of the sample selected is 319 students. The number of students in the intervention group (171) were sensitized and their dietary options were assessed within the framework of the School Nutrition Policy Programme implemented by the Ministry of Education and Education in the above-mentioned areas, 148 control groups received no intervention to implement the programme. The study also aims to solve the problem of the adoption of unhealthy behavioural habits among students. The commitment to provide healthy food has a significant impact on improving students' public health. This study also recommends suggestions to improve the quality of meals and develop procedures to better meet students' nutritional needs.

According to the World Health Organization, unhealthy dietary habits are a serious global problem that threatens public health and leads to malnutrition in children, which is clearly prevalent in Palestinian society. The category of children forms half of the Palestinian population, and the best age to change children's poor eating habits is in the early stages of school. It is therefore recommended to focus on children at this stage to help them follow a healthy diet to prevent malnutrition, change their long-term harmful dietary habits and promote a healthy lifestyle.

Problem of the Study and Justifications:

There is a large number of children under the age of 18 who follow unhealthy eating habits such as eating deli and fast food, as well as soft drinks and energy drinks and these behaviours lead to multiple health problems phenomena, such as the global rise in anaemia and obesity, reflecting broader malnutrition challenges", which is linked to the prevalence of consumer culture that prioritizes comfort over food quality, as opposed to a decline in productive culture that supports food independence. This culture's transition to the third world has

exacerbated food problems, affecting local production lines and changing consumption patterns, with dependence on imported and unhealthy products becoming more common. In this context, promoting and sustaining healthy nutrition behaviours in Palestinian schools is essential to improving public health and addressing these challenges in the long term.

Creating a healthy environment in school canteens will help change students' dietary lifestyle and gain more control over their nutritional behaviors, as the increasing habits of eating unhealthy food that leads to malnutrition, which in turn leads to health problems such as anaemia and obesity.

Goal of the Study:

The study aimed to assess and improve the quality of food offered by government schools as part of the Healthy School Feeding Policy Program in the suburbs of eastern Jerusalem (outside the Wall).

To achieve this goal, the data was collected from the Information Selection Identification Tool to create a semi-interventional (semi-empirical) study through data collected, as it shows strategies for managing the quality of approved food provided to students. Based on students' nutritional choices, school capability has been evaluated for the implementation of food strategies compared to models approved by the Ministry of Education.

The study was distributed to the school community, which consisted of schools in the suburbs of eastern Jerusalem, women's associations and working women. The schools were selected in a random manner as the first stage. The sample consisted of (4) government schools, selected based on the presence of women's associations within them. The second phase involved the random selection of students from within these schools to form the two study groups: the intervention group and the control group.

The study was conducted on the outskirts of Jerusalem with the approval of the Ministry of Education: (Eizeriya Girls' High School, Abu Dis Girls' High School, Abu Dis Basic Mixed School and Eizeriya Basic Mixed School). This study was applied to students of government schools located on the outskirts of eastern Jerusalem during 2023 and 2024.

A semi-experimental design was used, where students who would participate in the intervention group were previously known, and their feedback on food choices and quality was collected. In the control group, no intervention was

applied to students to accurately measure the impact of the programme on the intervention group.

Results:

After the statistical analysis process, the results showed that the research's outreach programme was instrumental in improving the student's awareness of food choices, the quality of canteens and their ability to make healthy nutritional decisions. The degree of assessment of the demand for both food options, the quality of the school canteens, and their ability to make a healthy choice for their food were found to be remarkably high in remote application compared to pre-application, reflecting the positive impact of the awareness provided.

The results showed that there were no statistically significant differences at the indicative level ($\alpha \leq 0.05$) attributable to some variables, such as: class, number of years of father's education, number of years of mother's education. However, the results showed that there are statistically significant differences attributable to the variable availability of cash with students, indicating that this factor influences students' dietary choices and their assessment of the quality of school canteens, in addition to their ability to make healthy nutritional decisions.

Conclusions and Recommendations:

At the end of the study, the researcher recommended several recommendations, most notably to improve the quality of school canteens, and to disseminate awareness programs to all schools, including both private and government schools. She also recommended that parents or guardians should be involved in outreach activities to promote healthy culture within and outside the school community.

Data Management and Ethical Considerations:

The data was entered and managed using version 25 of the statistical program SPSS, which helped the statistician analyze the data, and the multi-variable analysis was used as needed to develop the final model of the study.

Approval was obtained for the admission of schools and women's associations to oversee the quality of food provided to students from the University of Jerusalem and the Ministry of Education, and a summary of the study and its objectives were provided to participants without disclosure of any personal information to your participation, and all prior required approval was obtained

الفصلُ الأول

خلفيةُ الدراسةِ وأهميتها:

1.1 المُقدِّمة:

يُشيرُ نقصُ التغذيةِ السليمةِ إلى أَوجهِ القُصور والتجاوزاتِ في تناول الطالبِ للعناصرِ الغذائيَّة التي تُسبِّبُ أضـــراراً صـــحيَّة خطيرة مثل؛ الهُزال (انخفاض الوزن مُقابل الطول)، التقزَّم (انخفاض الطول بالنســبة للعمر)، نقص الوزن (انخفاض الوزن بالنسبة للعُمر)، نقص المُغذِّيات الدقيقة، وزيادة الوزن والسُّمنة ذات الصـلةِ بالأمراض غير المُعَدّيةِ المتعلقة بالنظامِ الغذائي (مثل: فقر الدم وأمراضُ القلبِ والسـكتةُ الدماغيَّة والسُكَّري وبعضُ أنواعِ السرطان)(WHO), 2018)). هذه المشكلات تشكل تهديداً لصحة الأطفال وتؤثر بشكلٍ مباشر على نموهم البدني والعقلي.

وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، يُعتبر تناول الغذاء المتوازن وممارسة النشاط البدني المنتظم من العوامل الأساسية التي تساعد الأطفال على الحفاظ على وزن صحي وتجنب الأمراض المرتبطة بالسمنة(Cain; CDC). من المُمكن أن يُعاني الأطفال الأصـغر سِنّاً من السُّمنة المُفرطةِ مثل الطلاب البالغين ويكونوا أكثرَ عرضةً للإصابةِ بالأمراض غير المُعَدّيةِ. إنَّ تبنّي أُسلوبَ حياةٍ صحيَّةٍ وفقاً لتوجيهاتِ مراكزِ السـيطرةِ على الأمراضِ والوقايةِ منها، فإنَّ اتِّباع نظامٍ غذائيٍ مُعتدل، ومُمارسـةَ التمارين البدنية والراحةِ الجسدية سيُساعد الأطفال على النموِ بشكلٍ صـحي، ويُبعدهم عن اكتسابِ الوزن الزائد أو نقصـــانِ الوزن ويُقلِّل من خُطورة الأمراضِ المُزمنـةِ وتداعياتها، قد لا يتم التخلُّص من الأمراضِ غير المُعَدّية، ولكن يُمكن تجنُّبها اعتماداً على نمطِ الحياةِ الصـــحيَّة والأنشـــطة البدنيةِ والعادات الغذائيَّة الصحيحـة. (Antwi et al., 2013)

تُشير الدراسات إلى ارتفاع مُعدلات السمنة بين طلاب المدارس نتيجة استهلاك الأطعمة غير الصحية. وفقاً لتقرير (Gilmour et al., 2020)، تلعب المدارس دوراً أساسياً في تعزيز الصحةِ العامة للطلاب من خلال توفير وجبات غذائية صحية بأسعار معقولة. ومع ذلك، أوضحت الدراسات أن الأطعمة غير الصحية ما زالت تُباع في مقاصف المدارس بأسعار مرتفعة، مِمَّا يحدُّ من قُدرة الطلاب على الوصول إلى خياراتٍ غذائيةٍ صحيةٍ ومتوازنة.

ووفقاً لما ورد في (Deliens et al., 2014)، فإن العادات الغذائية التي يكتسبها الأطفال في مرحلة الطفولة المُبكرة تُؤثر بشكلٍ كبيرٍ على صحتهم في المستقبل، سواءً على المستوى البدني أو النفسي. بناءً على ذلك، يُوصى بزيادة التوعيةِ بأهميةِ التغذية السليمة بين الطلاب، مع تحسين جودة الطعام المُقدّم في المقاصفِ المدرسية وتوفير خيارات غذائية صحية ومُتكاملة. هذه الجهود يُمكن أن تُسهم في تقليل معدلات السُّمنة وتحسين الصحةِ العامة للأطفال على المدى الطويل.

تُعتبَر البيئةَ المدرسيَّة من العوامل الأساسية التي تُؤثر على تشكيل العاداتِ والسُلوكيات الغذائية لدى الطلاب، ووفقاً لنتائج دراسة (Chortatos et al., 2018) تَبيَّنَ أنَّ 33٪ فقط من الطلابِ يشترون من مَقصَف المَدْرسه مرةً واحدةً على الأقلِ أسبوعياً، مِمَّا يعكس مدى تفاعُل الطلاب مع خيارات الطعام المتاحة في البيئة المدرسية.

تُعدُّ مرحلةَ الطفولة من أهمُ مراحل حياة الإنسان، حيث تتشكَّل فيها شخصيةُ الطفل من خلالِ اكتساب المهاراتِ والخبرات والمعرفةِ الحياتية التي تُرسخ القواعدِ الأساسيةِ للشخصيةِ التي تتبلور لتظهر في المستقبل. فإنَّ تأخُرَ النموِ الذي قد يحدثُ للطفلِ سيكونُ من الصعبِ تصحيحهُ أو تعديله في المستقبل (Mensink et al., 2012).

نظراً لأنَّ هذه المرحلة مُهمةً لكونها مرحلةُ تكوين شخصيةِ الطفل، فإنَّ الاهتمام بالغذاءِ والتغذية الصحيَّة مُهمان جداً في هذه المرحلة؛ نظراً لارتباطها مُباشرةً بجميع جوانبِ نمو الطفل وتطوره، فإنَّ الغذاءَ الصحي الغني بالمُغذِّيات ضرورياً لبناءِ الجسم والعقل للطفل، وسيُؤثرُ سُوءُ التغذيةِ خلال هذه المرحلة سلباً على النمو البدني والقدراتِ العقليةِ والقُدرةِ على التفكيرِ والمهاراتِ اللغويةِ والطاقةِ والنشاطِ والسلوكياتِ المختلفةِ الأُخرى للطفل. لذلك يجب الانتباه إلى جَوْدَةِ الأطعمة والوجباتِ التي يتم تقديمها للطفلِ لضمانِ حصولهِ على احتياجاتهِ الغذائيَّة الكافيةِ للنمو والتطور. إنَّ هذه المرحلةَ من حياةِ الطفلِ هي أفضلُ فترةٍ للوصولِ إلى الوعي السليمِ والصحيحِ لصحةِ الطفلِ المُستقبلية، ولتشجيع الطفل على اكتسابِ عاداتٍ غذائيةٍ صحيَّة وسليمةٍ تدعم نموه البدني والعقلي (Kim & Lim, 2019).

وفقًا لدليل إدارة المقاصف المدرسية لعام 2015، يُعتبر الالتزام بقواعد التغذية الصحية في المدارس خطوةً أساسيةً لتعزيز الوعي الغذائي للطلاب وتشجيعهم على تبني سلوكيات غذائية صحية. يتطلب ذلك توفير

وجبات صـــحية ومغذية في المقاصـــف المدرســـية تلبي احتياجات الطلاب الغذائية أثناء تواجدهم في المدرســـة. كما أكدت وزارة التربية والتعليم، من خلال الإدارة العامة للصـــحة المدرســـية، أهمية إشـــراك الجمعيات والمراكز النسائية في إدارة المقاصف المدرسية. تم ذلك عبر تطبيق استراتيجيات معتمدة تهدف إلى تحسـين جودة الطعام المقدم في المقاصـف وتوفير بدائل غذائية صـحية، مما يعكس الثقة بقدرة هذه الجمعيات والمراكز على إحداث تغيير إيجابي في البيئة الغذائية المدرســـية وتعزيز التغذية الصـــحية للطلاب(والتعليم, 2015).

تُعدُ الشراكة بين وزارة التربية والتعليم والجمعيات النسوية خطوةً مهمةً نحو تحسين البيئة المدرسية وتعزيز جودة التغذية المُقدمة للطلاب. يهدف هذا التعاون إلى إدارة المقاصـــف المدرســـية وفقاً لاســـتراتيجياتٍ مُعتمدة تُركِّز على توفير وجباتٍ غذائيةٍ صـــحيةٍ ومتوازنةٍ تُلبي احتياجات الطلاب الغذائية. تعمل الجمعيات النسـوية على تطبيق معايير الجودة الغذائية وتقديم بدائلَ صـحية، مِمَّا يُسـهم في تعزيز الوعي الغذائي لدى الطلاب وتحسين عاداتهم الغذائية. هذا التعاون لا يدعم فقط صحة الطلاب ونموهم السليم، بل يعكس أيضـــاً ثقة وزارة التربية والتعليم في قُدرات الجمعيات النســـوية على تحقيق تغييراتٍ إيجابيةٍ ومُستدامةٍ في النظامِ الغذائي داخل المدارس(والتعليم, 2015).

1.2 مشكلةُ الدراسة:

هناك فرقٌ ملحوظ في انتشار السلوكيات الغذائية غير الصحية، مثل الاعتماد على الأغذية الجاهزة والوجبات السريعة، وتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو تصفح الإنترنت. ينبغي أن يحظى الطلاب دون سِنِّ الرُشد في المدارسِ الفلسطينية بأولوية في التدخُّل الغذائي، نظراً لارتفاع مُعدَّل انتشار هذه السلوكيات، وزيادة مخاطر الوزن الزائد، وأهمية هذه المرحلة العمرية في تشكيل وتطوير عادات غذائية تستمر مدى الحياة. إنَّ تغيّيرَ نَمَطِ حياةِ الطُلابِ من خلالِ إيجاد بيئةٍ صحيَّة في المَقاصِف سيُساعدهم على اكتسابِ المزيدِ من السيطرةِ على سُلوكهم الغذائي وإشراك الطلاب في برامج توعيةٍ غذائيةٍ ومُمارسةِ الأنشطة البدنية داخل المدارس يُعدُّ أيضاً جزءًا أساسياً من التدخُّل الغذائي. يمكن تحقيقُ ذلك من خلالِ تنظيم وُرَشِ عملٍ توعويةٍ تُركِّزُ على أهمية الغذاءِ الصحي. ويجب أن يكونَ هناك إشراف ومتابعة مُستمرةً من قِبَلِ موظفي وزارة التربية والتعليم للمَقاصِف المدرسيَّة لتنفيذ سياسةِ الغذاء الصحي، كما ينبغي توفير تدريبٍ مُستمرٍ لموظفي المَقاصِف والعاملين في المدارس حول كيفيَّةِ إعداد وتقديم وجبات غذائية صحيَّة ومُتوازنة، وكذلك كيفيَّةِ التعامُلِ مع رغباتِ الطلابِ وتفاعُلهم الغذائي بطرقٍ تضمن تشجيعهم على تناولِ الأَطعمةِ الصحيَّة. تتناولُ هذه الدراسة مدى فعاليةِ تنفيذ البرنامجِ الغذائي الصحي في مَقاصِف المدارسِ الحكوميَّة للمرحلتينِ الأساسيَّةِ والثانويَّة التي تُشرفُ عليها مديريةُ التربية والتعليم. تُعتبَر التربيةُ الصحيَّة، التخطيط لها، وتوفير بيئةٍ صحيَّة من الأولوياتِ الرئيسيةِ للصحة المدرسيَّة، وقد أصبحت ضرورةً أساسيَّةً في الحياة المدرسيَّة.

إضافةً إلى ذلك، تلعب دوراً مُهماً في تعزيزِ التوافُقِ الصحي والأكاديمي للطلاب، مِمَّا يجعلها ظاهرةً ذات أهميةٍ صحيَّة، اجتماعيَّة، وأكاديميَّة.

1.3 أهميةُ الدراسة:

تستمدُ هذه الدراسة أهميتها من تركيزها على قضيةٍ هامةٍ وعصريةٍ تتعلق بالغذاء الصحي، وهي التعرُّف على دَوْرِ الإدارة المدرسية في تعزيز أهداف التربية الصحية لطلبة المرحلة الأساسية بمنطقةِ ضواحي شرق مدينة القدس. هذا الموضوع يكتسب أهمية خاصة لأنه يعالج مسألة جوهرية تُؤثر على صحة الطلاب، مثل نشر الوعي الغذائي، تعزيز العادات الصحية، والحد من السلوكيات الغذائية غير السليمة التي تؤدي إلى مشاكل صحية، مثل السمنة وسوء التغذية. ومن وُجهةِ نظرِ مُديري المدارسِ والمُنسِّقينَ الصحيِّين فإن هذا الموضوع لا يتوقف عند حدودِ المدرسةِ فقط، إنَّما يمتدُ إلى المجتمعِ بأَسره، لأنَّ توفيرَ بيئةٍ وغذاءٍ صحيٍ مناسبين للأطفالِ والبالغين، موضوعٌ يتشاركُ فيه الأهلُ والمدرسة، فيجب عليهم معرفةُ أهميةِ الصحةِ المدرسيَّة، لتوفير أَجواءٍ مُناسبةٍ للطلبةِ في المنزلِ والمدرسة.

وتُعدُّ هذه الدراسة بمثابةِ إضافةٍ علميةٍ إلى المكتبةِ العربيةِ لتناولها الصحة المدرسيَّة في المدارس في منطقةِ ضواحي القدس.

تُعتبرُ جودةَ الطعامِ في المَقاصِف المدرسيَّة عاملاً حاسماً في تعزيز صحةِ الطلابِ ونُموهم. وتُسهم الدراساتُ التي تُركِّزُ على تقيِّيم وتحسينِ هذه الجودة في تطوير برامج غذائيةٍ متوازنةٍ تدعمُ الصحةَ البدنية والعقليةَ للطلاب، وتُساعدُ في رفعِ مُستوى التعليم للطلابِ حيث ترتبط التغذيةُ الجيدة بتحسين التركيز والأداءِ الأكاديمي للطلاب. من خلال تحسين جودةِ الطعام في المَقاصِف، يُمكن المساهمة في تعزيز النتائجِ التعليمية وتحفيزِ الطلاب على الحضورِ والمُشاركةِ بنشاط.

تتبنَّى هذه الدراسة منهجاً شبه تداخُلي يهدف إلى تقييم تأثير استراتيجيات التغذية المدرسية على تحسين جودة الغذاء المُقدم في مقاصف المدارس وتعزيز صحة الطلاب. يعتمد المنهج على تصميم محلي يستهدف المشكلات الفريدة المتعلقة بسلوكيات التغذية وعادات الطعام لدى طلاب المدارس.

تركز الدراسة على منطقة ضواحي شرق مدينة القدس، التي تُواجه تحدّياتٍ خاصةٍ تتعلقُ بالقيود الاقتصادية وصعوبة الوصول إلى أغذيةٍ ذات جودةٍ عالية. هذه الظروف الفريدة تجعل المنطقة محوراً أساسياً لفهم القضايا المرتبطة بالتغذية المدرسية.

تُشير الدراسة إلى السياسات المعتمدة من وزارة التربية والتعليم، والتي تتضمَّن توجيهاتٍ لتدريب الكوادر التعليمية على إدارة وتشغيلِ المقاصف المدرسية، بالإضافة إلى تنفيذ استراتيجية تغذية مدرسية تهدف إلى تحسين صحة الطلاب وتوفير وجبات غذائية متوازنة.

يتناول البرنامج التدريبي المُقترح إعدادَ الكوادر التعليمية لضمانِ تطبيقٍ فعَّال لاستراتيجية التغذية المدرسية. يُركِّز البرنامج على توفير خيارات غذائية صحية ومُستدامة في المدارس، مع تعزيز وعي الطلاب والأُسر بأهمية الغذاء الصحي ودوره في تحسين الصحة العامة للمجتمع. وتهدف الدراسة إلى إبراز أهمية تحسين جودة الغذاء المُقدم في المدارس من خلال نهج علمي يعتمد على فهم التحدِّيات المحلية، وتطبيق سياساتٍ فعَّالة، وتنفيذ برامج تدريبية تدعم استدامة التغذية الصحية.

1.4 هدف الدراسة:

تهدفُ هذه الدراسة إلى تحسين جودةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة وتلبيةِ احتياجات الطلابِ الغذائيَّة بشكلٍ أفضل. من خلالِ تقيِّيم الوضعِ الحالي وتنفيذ تدخُّلٍ فعَّال، نأملُ أَن نُحققَ تحسيناً في جودة الوجباتِ المُقدمةِ وتعزيز الصحةِ والتغذيةِ لدى الطُلاب. وتتضمنُ الأهدافُ الفرعية للدراسةِ التقيِّيمَ الشاملَ للوضع الحالي في المَقاصِف المدرسيَّة قبل تنفيذ أَيّ تدخُّل، وذلك من خلالِ تقيِّيم اختيارات الطلاب الغذائيَّة من المَقصَف ومُقارنتها بالمواصفات المعتمدةِ من قِبَلِ وزارةِ التربية والتعليم. كما يشمل التقيِّيم جودة الطعام المُقدَّمِ في المَقاصِف ونوعية الأَطعمةِ التي تم تحضيرها من قِبَلِ النساءِ العاملاتِ في الجمعيات، ومُقارنتها بالمواصفاتِ المُتَّبعةِ من قِبَلِ الوزارة. تم أيضاً تقيِّيم أداء العاملاتِ في المَقاصِف مُقارنةً بالاستراتيجياتِ المُعتمدَةِ من قِبَلِ الوزارة.

<u>الهدف الرئيسي للدراسة:</u> تقييم شامل للمقاصف المدرسية وجودة الطعام ومصداقية العاملات مقارنة باستراتيجيات وزارة التربية والتعليم ورغبات الاختيارات الغذائية للطلبة.

<u>الأهدافُ الفرعية:</u>

تقيِّيم الوضعِ الحالي –ما قَبلَ شبه التدخُّل:

- تقيِّيمُ اختيارات طُلابِ المدرسةِ الغذائيَّة من المَقصَف.
- تقيِّيمُ جَوْدَةِ الطعامِ الذي تُقدِّمه المَقاصِف مُقارنةً بِاستِراتيجيات وزارة التربيةِ والتعليم.
- تقيِّيمُ نوعية الطعام المُعَدّ من قِبَلِ النساء العاملاتِ في الجمعياتِ والذي يتم تقديمه للطلابِ في مَقاصِف المدارس مُقارنةً بِاستِراتيجيات وزارة التربية والتعليم.
- تقيِّيمُ أداء العاملات مُقارنةً بِاستِراتيجيات وزارة التربية والتعليم.

هدف شبه التدخُّل:

- تدريبُ النساءِ العاملاتِ في الجمعياتِ على كيفيَّةِ تحضيرِ الطعام الصحي.
- استخدامُ خبزُ القمحِ الكامل بدل الخبز الأَبيض في فطائر (الجبنة، اللَّبنة، الزعتر والسبانخ).
- إضافةُ العصائرِ الطبيعية (البرتقال، التفاح، الكوكتيل، الموز).
- إضافةُ العديدِ من البليلة (الذرة المسلوقة، أو الحمص المسلوق، أو الفول المسلوق).
- إضافةُ الفواكهِ والخضروات الطازجة والموسمية.

التقيّيم ما بعدَ شبهِ التدخُّل:

- تقيّيمُ التغيُّراتِ في جَوْدَةِ ونوعيةِ الطعام من قِبَلِ العاملاتِ بعد فترة التدخُّل.
- تقيّيمُ التغيُّرات في الاختياراتِ الغذائيَّة لطلابِ المدرسةِ من المَقصَف.
- تقيّيمُ فعاليَّة برنامج التدخُّل في تعزيزِ الصحَّة في تحسين معرفة العاملات، والمواقف والمُمارسات فيما يتعلق بالعاداتِ الغذائيَّة.
- تقيّيمُ التغيّيرات في بيئةِ المَقصَف المدرسي.
- زيادةُ نسبة طلبة المدارسِ الذين يستهلكون الفاكهةَ والخضروات.
- زيادةُ نسبةِ النساءِ العاملاتِ على تعزيز صحةِ الطلبة في المدارس.

1.5 أسئلةُ الدراسةِ وفَرضيَّاتها:

تُحاول هذه الدراسة الإجابةَ عن الأَسئلةِ التالية:

السؤال الرئيسي:

ما تأثيرُ برنامجِ التوعيةِ المُعَدّ من قِبَلِ الباحثةِ على تحسين خياراتِ الطعام، جودة المَقاصِف، وقُدرة الطلبة على اتِّخاذ قراراتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ في مدارسِ ضواحي القدس؟

الأسئلة الفرعية:

1. هل تُوجد فروقٌ ذات دلالةٍ إحصـــائيةٍ في درجاتِ تقيّيمِ الطلبةِ لخياراتِ طعامهم في المدارس بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)؟
   - الفرضية الأُولى: تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ تقيّيمِ الطلبةِ لخياراتِ طعامهم في المدارسِ بين التطبيقِ القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم.
2. هل تُوجد فروقٌ ذاتَ دلالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ تقيّيمِ الطلبةِ لجودة مَقصَف المدارس بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)؟

- الفرضيةُ الثانية: تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ تقيّيم الطلبةِ لجودةِ مَقصَف المدارسِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم.

3. هل تُوجد فروقٌ ذاتَ دلالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ تقيّيم الطلبةِ للتأكدِ من قُدرتهم على الاختيارِ الصحي لطعامهم في المدارسِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)؟
   - الفرضيةُ الثالثة: تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ تقيّيمِ الطلبةِ للتأكدِ من قُدرتهم على الاختيارِ الصحي لطعامهم في المدارسِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم.

4. هل تُوجد فروقٌ ذاتَ دلالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجابات النساء العاملاتِ حول المحافظةِ على الشروطِ الصحيةِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)؟
   - الفرضيةُ الرابعة: تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ إجابات النساءِ العاملاتِ حول المحافظةِ على الشُروطِ الصحيةِ بين التطبيقِ القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة).

5. هل تُوجد فروقٌ ذاتَ دلالِة إحصائيةٍ في درجاتِ إجابات النساءِ العاملاتِ حول مراعاةِ العاداتِ الصحيةِ السليمةِ داخل المَقصَف بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)؟

   - الفرضيةُ الخامسة: تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ إجابات النساءِ العاملاتِ حولَ مُراعاةِ العاداتِ الصحيةِ السليمةِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة).

6. هل تُوجد فروقٌ ذاتَ دلالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيّيمِ جودةِ الطعام الذي تُقدّمهُ المَقاصِف مقارنةً بمواصفات وزارة التربيةِ والتعليمِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)؟

   - الفرضيةُ السادسة: تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيّيمِ جودة الطعامِ الذي تُقدّمه المَقاصِف مقارنةً

باسـتراتيجياتِ وزارةِ التربيةِ والتعليم بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة).

الفَرضيَّات المتعلقة بالمُتغيّرات الديموغرافية:

للإجابةِ عن تأثيرِ المُتغيّرات الديموغرافيةِ على تقيّيمِ الطلبة، تم صياغة الفرضيَّات التالية:

1. الصَّف الدراسي:
   - تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصـــائيةٍ عند مُســـتوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ تقيّيمِ الطلبةِ تُعزَى لمُتغيّر الصَّفِ الدراسي (ثاني – رابع، سابع – حادي عشر).
2. عدد سنوات تعليم الأب:
   - تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصـــائيةٍ عند مُســـتوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ تقيّيم الطلبةِ تُعزَى لمُتغيّر عدد سـنوات تعليم الأب (12 سـنة فأقل، 13–16 سـنة، أكثر من 16 سنة).
3. عدد سنوات تعليم الأم:
   - تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصـــائيةٍ عند مُســـتوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ تقيّيمِ الطلبةِ تُعزَى لمُتغيّر عددِ سنواتِ تعليم الأم (12 سنة فأقل، 13–16 سنة، أكثر من 16 سنة).
4. توفر مصروف للطالب:
   - تُوجد فروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصـــائيةٍ عند مُســـتوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ تقيّيم الطلبةِ تُعزَى لمُتغيّر توفر مصروف مع الطالبِ إلى المدرسة (نعم، لا).

1.6 مُحدِّداتُ الدراسة:

الحدُّ المكاني: تُقتصَر هذه الدراسة على مجموعةٍ من المدارس المُشاركةِ في منطقةِ ضواحي القدس، وهي: المدارس الحكوميَّة الأساسيَّة والحكوميَّة الثانويَّة الواقعة في المنطقة الشرقية خارج الجدار العازل.

الحدُّ الزماني: السنة الدراسية 2023 – 2024: تم تطبيق البرنامج في (24 أكتوبر 2023) وانتهى في (24 أكتوبر 2024).

الحدُّ البشري: عَيّنة عَشوائيَّة من طلبة الصفوفِ الثاني للرابع والسابع للحادي عشر في المدارسِ الحكوميَّةِ في منطقةِ ضواحي القدس.

الحدُّ المفاهيمي: دورُ جودة المَقاصِف في تحقيقِ أهداف التغذيةِ الصحيَّة.

أَداةُ الدراسة: تعتمدُ الدراسة على الاستبانةِ المُوجهةِ للطلبة والنساءِ العاملاتِ في المَقصَف.

1.7 السياق:

سياسة التغذية المدرسية تهدف إلى توفير وجبات غذائية صحية ومتوازنة تدعم صحة الطلاب ونموهم البدني والعقلي، مع تعزيز الوعي الغذائي وتطوير عادات غذائية سليمة تُسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والوقاية من الأمراض المُرتبطة بسوءِ التغذية، وفي هذا السياق تُعدّ المقاصف المدرسية مرافق أساسية تُقدم وجبات غذائية للطلاب خلال اليوم الدراسي، بهدف تلبية احتياجاتهم الغذائية وتعزيز صحتهم. مما يجعل تحسين جودتها والالتزام بالمعايير الصحية ضرورة لدعم العادات الغذائية السليمة وتحقيق أهداف سياسة التغذية المدرسية.

تعتمد الصحة العامة للأطفال في المراحل الدراسية على جودة الطعام المقدم في المقاصف المدرسية. في منطقة ضواحي شرق القدس، تُعدُّ المقاصف المدرسية من المصادر الرئيسية لتغذية الطلاب، خاصة في المناطق التي تُعاني من التحديات مثل بلدتي العيزرية وأبوديس. ومع ذلك، أظهرت المراجعات الأولية وجود فجوات كبيرة في جودة الطعام المقدم، من حيث القيمة الغذائية والتنوع. هذه الفجوات يمكن أن تؤثر سلبًا على النمو البدني والعقلي للأطفال، وتؤدي إلى مشاكل صحية طويلة المدى مثل السمنة، ونقص التغذية، وانخفاض الأداء الأكاديمي(Mensink et al., 2012).

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب المدارس الأساسية والثانوية في منطقتي العيزرية وأبوديس بضواحي شرق القدس، وإجمالي عدد المدارس فيها 74 مدرسة، وتضم 17842 طالب وطالبة خلال العام الدراسي 2024/2023، مع التركيز على الفئة العمرية من 6 إلى 18 سنة. شملت الدراسة (4) مدارس باعتبارها الأكثر تأثراً بجودة الطعام المقدم فيها. تم اختيار هذه الفئات لتغطية جميع المراحل التعليمية وضمان شمولية النتائج. وفقاً لبيانات جهاز الإحصاء المركزي الفلسطيني (PCBS) لعام 2023 يبلغ عدد سكان الضفة الغربية حوالي 3.2 مليون نسمة، منهم حوالي 20,000 نسمة في العيزرية و15,000 نسمة في أبوديس. ويُشكل الأطفال والشباب نسبةً كبيرةً من سُكانِ المنطقتين، مِمَّا يُبرِز أهمية تحسين جودة الطعام في المدارس لدعم صحة هذه الفئة وتعزيز صحة المجتمع ككل.(PCBS, 2023)

تسعى الدراسة إلى تقديم نموذج لتحسين جودة الطعام المدرسي، يمكن تطبيقه في مناطق مشابهة. من المتوقع أن تسهم التدخلات في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، وتقليل المشاكل الصحية المتعلقة بسوء التغذية.

1.8 تعريفُ المُتغيِّرات:

المُتغيِّرات التابعة:

جَوْدَةُ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة: (تحسينُ التغذيةِ وصحةُ الطلبة، أداء الطلبة في الصفوفِ الدراسية، استدامةُ وصحةُ الموادِ الغذائيةِ المُستخدمةِ بالمَقاصِف) والتي تُقاس من خلال الاستبانة التي أُعدَّت.

المُتغيِّرات المُستقلة:

المُتغيِّرات المُستقلةُ تشمل:

- مواصفات، وزارةُ التربيةِ والتعليمِ المتعلقة بجودةِ الطعام.
- برنامجُ التدخُّلِ المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة.
- مُستوى الدعم المالي المُخصص للمَقاصِف المدرسية.
- ثقافةُ المُجتمعُ (عادات التغذية) السائدة بين الطلبة.

1.9 مُصطَلحاتُ الدراسة:

مَقصَف: مَكان داخل المدرسة مخصص لبيع الأطعمةَ والمشروباتِ للطلابِ.

نوعُ المدرسة:

المدارس الأساسيَّة تتضمن الصفوف التالية: الصف الأول إلى الصف الرابع، والمدارس الثانوية تتضمن الصفوف التالية: الصف الخامس إلى الصف الثاني عشر.

عاملاتُ المَقصَف:

الأشخاصُ الذين يقومون بإعدادِ وبيعِ الأطعمةِ والمشروبات في مَقاصِف المدارس الذين يتم اختيارهم وفق مواصفات واشتراطات آلية تضمين المقاصف المدرسية.

الصحَّةُ المدرسيَّة:

البرامج والأنشطة والفعالييات التي تتخذها المدرسةُ لضمان النواحي العقليَّةِ والجسديَّةِ والصحيَّةِ والنفسيَّةِ والاجتماعيَّةِ لدى طلبةِ المدارس، وهي من أهم الأُسُسِ التي تعملُ وزارةُ التربيةِ والتعليمِ على تنفيذها من خلالِ برامجَ وخِطَطٍ تهدفُ إلى إيجادِ البيئةِ المدرسيَّةِ الداعمةِ والمُحافظةِ على صحةِ الطالبِ بكافةِ جوانبها.(والتعليم)

الطالب:

هو الفرد الذي يسعى لاكتساب العلم، ويُفترض أن يكون مسجلًا في المدرسة بين عمر 5 و18 سنة، ويلتزم بالحضور لمدة لا تقل عن 180 يومًا في العام الدراسي.

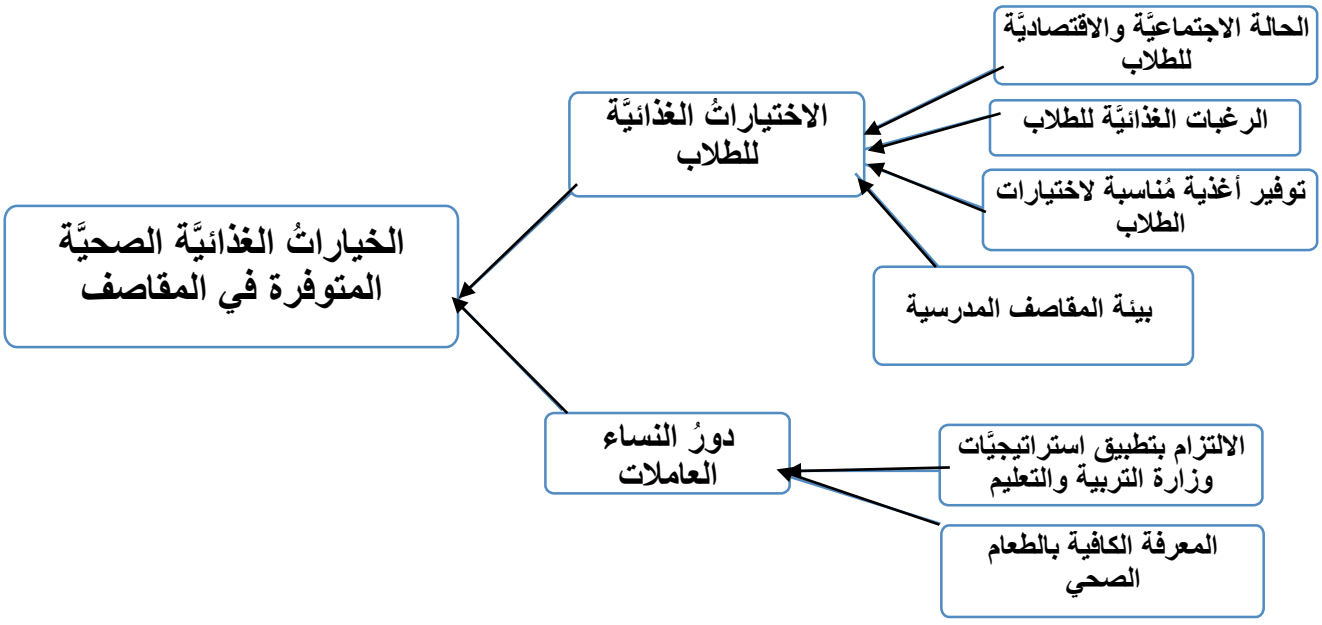
1.10 أَخلاقياتُ البحث:

تم الحصـــولُ على الموافقةِ المُســـبقةِ من مُديريةِ التربيةِ والتعليمِ لإجراء البحث، من خلال توزيعِ نموذجِ الموافقةِ الذي يُوضِّـــحُ أنَّ الدراســـةَ تهدفُ لأغراضِ البحثِ العلمي فقط، وأنَّ المعلوماتِ ســـيتمُ تحليلها وعرضها دون الحاجةِ إلى ذكرِ أسماءِ المُشاركين. كما حصلت الدراسةُ على موافقةِ مديريةِ التربيةِ والتعليمِ في منطقةِ ضـــواحي شـــرقِ مدينة القدس، المســـؤولةِ عن المدارسِ الحكومية، بالإضـــافةِ إلى موافقةِ كُليَّةِ الدراســاتِ العُليا وكُليَّةِ الصــحةِ العامةِ في جامعةِ القدس. تم أيضــاً إبلاغ المؤسـسـات النسـوية والطلاب المُشـــاركينَ بهدفِ الدراســـةِ وتفاصـــيلها، مع التأكيدِ على أنَّ النتائجَ ســـتســـتُخدَم حصـــراً لأغراضِ البحثِ العلمي. ولم تتدخل الباحثةُ في إجاباتِ المُشاركين، باستثناءِ توضيحِ بعض الاستفساراتِ المُتعلقةِ بالأسئلةِ عندَ الحاجة.

1.11 هيكليةُ الدراسة:

لقد قُمنا بتطويرِ مفهومِ إطارِ الدراسةِ بناءً على مُراجعةِ الأدبيات، وبعدَ مُراجعةِ جميع النماذجِ المُقترحةِ لمُحدِّداتِ العواملِ التي تُؤثِّر على خياراتِ الأطعمةِ في المَقاصِف المدرسيَّة.

– المُتغيِّرات المشمولة في الدراسة:



1.12 مُبرِّراتُ الدراسة:

وفقًا لتقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2022، يعاني حوالي 6.7٪ من الأطفال دون سن الخامسة من الهزال، بينما يعاني 5.7٪ من زيادة الوزن.(WHO, 2022c). بالإضافة إلى ذلك، تشير تقديرات عام 2022 إلى أن 149 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من التقزم.(WHO, 2022a)

كما طَالبتْ وزارةُ التربيةِ والتعليمِ تدريبَ الكوادرِ التعليميَّةِ على تشغيل المَقاصِف المدرسيَّة والمُساعدةِ في تنفيذِ استراتيجيَّةِ التغذيةِ المدرسيَّة للحفاظِ على صحةِ الطلاب.

وفقًا لبيانات وزارة التربية والتعليم الفلسطينية للعام الدراسي 2023/2022، بلغ عدد الطلبة في المدارس حوالي 1,388,000 طالب وطالبة، منهم 1,116,000 في المرحلة الأساسية و272,000 في المرحلة الثانوية(PCBS, 2022). لذلك، تعمل وزارة التربية والتعليم ووزارة الصحة على تكييف سياسة التغذية المدرسية لتلبية احتياجات هذا العدد الكبير من الطلبة.

أجرت وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، بالتعاون مع وزارة الصحة، دراسات حول جودة الأطعمة المقدمة في المقاصف المدرسية. أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من المنتجات المباعة كانت ذات قيمة غذائية منخفضة، مثل الوجبات الخفيفة والحلويات. استجابةً لذلك، أصدرت الوزارة في نوفمبر 2019 دليلًا بعنوان "إعداد وجبات صحية في المقاصف المدرسية" بهدف تنظيم عمل المقاصف وتعزيز البيئة المدرسية الصحية.(WHO, 2022b)

تُعدُّ مرحلتا الطفولة والمراهقة فترات حاسمة تتطلب احتياجات فسيولوجية عالية من المغذيات مقارنةً بالفئات العمرية الأخرى. خلال هذه المراحل، يمكن أن تؤثر أنماط النظام الغذائي ومستويات النشاط البدني بشكل كبير على الصحة المستقبلية، حيث قد تزيد السلوكيات الغذائية غير الصحية وقلة النشاط البدني من مخاطر الإصابة بالسمنة، فقر الدم، ونقص المغذيات الدقيقة. تشير دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية إلى أن غالبية المراهقين حول العالم لا يمارسون نشاطًا بدنيًا كافيًا، مما يعرض صحتهم الحالية والمستقبلية للخطر (WHO, 2019) . كما تؤكد منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) أن مرحلة الطفولة المتوسطة والمراهقة توفر فرصة ثانية للنمو والتطور النفسي والاجتماعي، وإرساء عادات غذائية ومعيشية تستمر مدى الحياة.(UNICEF, 2020)

الفصلُ الثاني

الأَدبياتُ والدراساتُ السابقة

2.1 المُقدِّمة:

التغذيةُ في المدرسة، رحلةٌ نحو النمو الصحي تبدأُ بالانتقالِ من بيئةِ المنزل المألوفةِ إلى بيئةِ المدرسةِ الجديدة، مع تغييراتٍ في العاداتِ والعلاقات والتوقُعات. قد تُؤثّر هذه التغييرات على سُلوكياتِ الطفل، بما في ذلك سُلوكياته الغذائيَّة، مِمَّا قد ينعكس على سلامتهِ الصحيَّة بشكلٍ إيجابيٍ أو سلبي.

كما تلعب التغذية دوراً هاماً وفعَّالاً خلال هذه المرحلة، حيث أنَّه يتم بناء الجسم وتأقلمه مع الوضع الراهن، وأيُ إهمالٍ تغذوي في هذه المرحلةِ قد يكونُ من الصعب إن لم يكن من المُستحيل علاجه. لذلك يجب الأخذُ في الاعتبار قاعدةَ مبدأ الوقايةِ خيرٌ من العلاج (Corkins et al., 2016)، أوضَحت بعض الدراساتِ أنَّ العديدَ من الأطفالِ في الدولِ المُتقدمة يُعانونَ من قُصورٍ في الصحةِ والغداءِ والذي له الدور السلبي على عمليةِ التعلُّم، حيث يحتاجون لرعايةٍ خاصةٍ في مراحلِ التعليم الأُولى.

تشير الدراسات الحديثة إلى أن دمج النشاط البدني في البرامج المدرسية، إلى جانب توفير وجبات غذائية متوازنة، يعزز الصحة العامة للطلاب ويحسن أداءهم الأكاديمي. وفقًا لمقالة نشرتها مجلة الصحة المدرسية (الكويتية)، فإن الطلاب الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة البدنية يظهرون تحسنًا في التركيز والذاكرة،

مما ينعكس إيجابيًا على تحصيلهم الدراسي(الكويتية). بالإضافة إلى ذلك، تساهم هذه الممارسات في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب(Edwards et al., 2011).

تشير الدراسات إلى أن الأنشطة البدنية المنتظمة تُعزز صحة العظام والعضلات، وتساعد في السيطرة على الوزن، وتحسين الصحة النفسية. كما تُظهر البيانات أن أكثر من 80% من المراهقين حول العالم لا يمارسون نشاطًا بدنيًا كافيًا، مما يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة في المستقبل. وتُظهر الدراسات أن الأنماط البدنية التي يتبناها الأطفال والمراهقون غالبًا ما تستمر معهم في مراحل البلوغ(WHO, 2019).

ومن الجدير بالذكر أنَّ التغذيةَ السليمةَ تلعب دوراً هاماً في تعزيز جهاز المناعةِ لدى الأطفال وجعلُهم أقل عرضةً للإصابةِ بالأمراض. كما أنَّها تُساهم في تحسين النشاطِ البدني والعقلي، مِمَّا يُؤدّي إلى نموهم بشكلٍ صحيح. وتعتمدُ الاحتياجاتُ الغذائيَّة اليومية لدى الأطفال في المدرسة على عواملَ مُتعدِّدة، مثل: كُتلة الجسم ومُعدل النمو ومُستوى النشاط البدني ومُعدل التمثيل الغذائي الأَساسي(Georgieff, 2023).

ومن بينِ المشاكلِ الشائعةِ الناجمةِ عن نقص التغذية اليوميةِ السليمةِ هي: النحافةُ وتَسوُّسِ الأسنانِ وفُقدانِ بعض الوظائف الجسدية مثل (القدرة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحيوية التي يقوم بها جسم الانسان للحفاظ على حياته وصحته). وعلى الجانبِ الآخر، أثبتَتْ دراساتٌ أُخرى زيادةً في مُعدلات النمو لدى الفئات التي تتَّبعُ غذاءً مُتوازناً وصحياً في مُختلَفِ مراحلِ العمر، بالإضافة إلى انخفاض مُعدلاتِ الإصابة بالعديدِ من الأمراضِ الخطيرة مثل: أَمراض القلبِ والسرطان والسُكَّري ومشاكل العظام (Wang et al., 2021). ولذلك، ركَّزتْ هذه الدراسة على: تقيّيمِ وتحسينِ جودةِ الطعام في مَقاصِفِ المدارس الحكوميَّة في منطقةِ ضواحي شرق مدينة القدس.

2.2 سياسةُ التغذية المدرسيَّة:

تمتلكُ المدارس القُدرة على الاستفادةِ من أدواتها التعليميَّة ومواردها المُتاحة في زيادةِ معرفة الطلابِ الصحيَّة واتجاهاتهم ومهاراتهم وسُلوكياتهم، حيث تُعَدُّ المدارس بيئاتٍ مثاليةٍ لبرامج تعزيز التغذيةِ الصحيَّة والنشاط البدني على وَجهِ التحديد، حيث يقضي الأطفالُ معظم ساعات النهار في المدرسة، مِمَّا يُمكن أن يُؤثِّرَ بشكلٍ كبيرٍ على عاداتهم الغذائيَّة ونشاطهم البدني(Verjans-Janssen et al., 2018).

بالإضافةِ إلى ذلك، فإنَّ الاستفادةَ من المؤسسات الموجودة مثل المدرسة يُمكن أن يُسهِّلَ عملية تنفيذ برامجِ الصحة(Organization, 2020).

استعرضت مُراجعة منهجية تأثير بيئة المدرسة وبرامج التدخُل على تناول الأطفال ونشاطهم البدني، مع التركيز على العوامل الأكثر تأثيراً على السلوكيات الصحية. أبرزت المراجعة العوامل المؤثرة على سلوكيات الأكل، بما في ذلك التعليم الغذائي داخل الفصول الدراسية، وخيارات الطعام والمشروبات المتاحة أو المقدمة خلال الوجبات المدرسية. أما العوامل المؤثرة على النشاط البدني فتشمل: (1) دروس التربيــة البدنيــة، (2) زيادة وقت الاستراحـــة وتوافر معدات الرياضـــة، (3) توفير ساحـــات اللعب في المدارس. (Tilman & Clark, 2014). بالإضافة إلى ذلك، أوصت المراجعة بأن تشمل البرامج التي تهدف إلى تعزيز وتطوير سلوكيات الأكل والنشاط البدني في المدارس صياغة سياسات داعمة، وجود موظفين مؤهلين، واستخدام إشارات سمعية وبصرية لتعزيز هذه السلوكيات.

أُجريَتْ مُراجعةٌ منهجيةٌ للدراسات التجريبيَّةِ وشبه التجريبيَّة في الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدةِ لفحصِ فعاليَّةِ التدخُّلاتِ القائمةِ على المدارس دون مُكوّناتِ التربية الصحيَّة على صحة الطلابِ وعدم المساواة. وشَملتْ هذه المراجعة 10 دراساتٍ تدخُّليَّة ركَّزتْ على تنميةِ إحساسٍ أَقوى بالمجتمع و/أو علاقاتٍ أَفضل بين الموظفين والطلاب؛ وتمكين الطلاب من الدعوة إلى التغيّيراتِ في توفير الطعام للمدرسةِ والنشاط البدني؛ وتحسينِ ساحاتِ الألعابِ في المدارس. أشارتْ النتائجُ إلى انخفاضِ العُنفِ والعُدوانِ وكذلك زيادةِ النشاطِ البدني(Bonell et al., 2013).

تُعتبَر وزارة التربيَّة والتعليم الجهة المسؤولة عن تطبيقِ سياسةِ التغذية المدرسيَّةِ في فلسطين. وتقومُ الوزارة بالعديدِ من المهامِ لتحقيقِ ذلك، منها:

1. وضعُ معايير التغذية المدرسيَّة:

تقوم الوزارة بوضع معايير محددة تُحدد محتوى الوجبات الغذائية المقدمة في المدارس، مع مراعاة احتياجات الطلاب الغذائية في مختلف المراحل العمرية لضمان تغذيتهم السليمة. كما تُصدر الوزارة دليلاً إرشاديًا للمدارس يتضمن شرحًا تفصيليًا لهذه المعايير، مما يساعد المدارس على تطبيقها بفعالية لضمان تقديم وجبات متوازنة ومغذية تلبي احتياجات الطلاب الصحية(والتعليم, 2015).

2. الإشرافُ على مَقاصِف المدارس:

وفقًا لتقرير منظمة الأغذية والزراعة (الفاو)، تُشرف وزارة التربية والتعليم العالي في فلسطين على المقاصف المدرسية لضمان التزامها بمعايير التغذية المدرسية التي تهدف إلى تحسين صحة الطلاب وتوفير بيئة غذائية صحية. يقوم فريق متخصص من الوزارة بزيارات دورية للمقاصف المدرسية، حيث تتم مراقبة ومتابعة جودة الطعام وسلامته، والتأكد من مطابقة الوجبات المقدمة للطلاب للمعايير الصحية المعتمدة. في حال تم اكتشاف أي تقصير أو عدم التزام، تتخذ الوزارة الإجراءات اللازمة بحق المقاصف المخالفة، وذلك

لضمان صحة الطلاب وسلامتهم. بالإضافة إلى ذلك، تقدم العديد من الجامعات في الضفة الغربية وقطاع غزة دورات تدريبية في مجالات الصحة والصحة النباتية والسلامة الغذائية، في إطار دعم التنمية المستدامة وتعزيز الوعي الغذائي بين الأفراد العاملين في قطاع التعليم والصحة(University, 2022)

3. توعيةُ الطلاب بأهميةِ التغذيةِ الصحيَّة:

تقوم الوزارة بتنفيذ برامج توعوية تهدف إلى زيادة وعي الطلاب بأهمية التغذية الصحية وتشجيعهم على اختيار الأطعمة الصحية التي تعزز صحتهم العامة. كما تنظم الوزارة فعاليات وورش عمل في المدارس حول التغذية الصحية، مما يتيح للطلاب فرصة تعلم كيفية اتخاذ قرارات غذائية سليمة وتطبيقها في حياتهم اليومية.

4. تدريبُ الكوادر المدرسيَّة:

تقوم الوزارة بتدريب الكوادر المدرسية على تطبيق سياسة التغذية المدرسية لضمان تقديم وجبات غذائية متوازنة تلبي احتياجات الطلاب. كما تنظم دورات تدريبية للعاملات في مقاصف المدارس حول التغذية الصحية وتطبيق معايير التغذية المدرسية، مما يساعدهن على تقديم خيارات غذائية صحية ومتنوعة. بالإضافة إلى ذلك، تقدم الوزارة مواد تدريبية للمدارس لتعريفهم بأهمية التغذية الصحية وكيفية تطبيقها بشكل فعال. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن سياسة التغذية المدرسية لها تأثير إيجابي على صحة ورفاهية الطلاب، كما تساهم بشكل ملحوظ في تحسين تحصيلهم العلمي من خلال تعزيز قدرتهم على التركيز والتعلم(والتعليم, 2021).

التحدِّيات التي تُواجه تطبيق سياسة التغذية المدرسيَّة في فلسطين:

1. قلةُ الموارد المالية:

i. تُعدُّ قلةَ الموارد المالية من أهم التحدِّيات التي تُواجه تطبيق سياسةِ التغذية المدرسيَّة في فلسطين.
ii. تُواجه بعض المدارس صعوبةً في توفير الموارد المالية اللازمةِ لتطبيق معايير التغذيةِ المدرسيَّة.

دراسةُ "واقع الصحة المدرسيَّة في مدارس محافظةِ الخليل الحكوميَّة وسبل تطويرها:(ابوزنيد, 2018) أظهرتْ الدراسةُ أنَّ نقصَ التمويل هو أحدُ أهم التحدِّيات التي تُواجه تطبيق سياسةِ التغذية المدرسيَّة في فلسطين. أَظهرتْ الدراسة أنَّ 60% من المدارس في فلسطين لا تملك ميزانيةٍ مُخصصةٍ للتغذية المدرسيَّة.

دراسةُ "التحدِّيات التي تُواجه تطبيق سياسة التغذية المدرسيَّة "، (Al-Jawaldeh et al., 2020): أظهرتْ الدراسةُ أنَّ قلةَ الموارد المالية هي أهم التحدِّيات التي تُواجه تطبيق سياسةِ التغذية المدرسيَّة، كما أنَّ نقصِ الوعي بأهميةِ التغذية الصحيَّة هو أحدُ التحدِّيات التي تُواجه تطبيق سياسة التغذيةِ وأنَّ ضَعفِ البُنية التحتيَّة في بعض المدارس هو أحدُ التحدِّيات التي تُواجه تطبيق سياسةِ التغذية المدرسيَّة.

2. نقصُ الوعي بأهميةِ التغذيةِ الصحيَّة:

يُعاني العديد من الطلاب وأولياء الأمور من نقص الوعي بأهمية التغذية الصحية، مما يؤثر سلبًا على اختياراتهم الغذائية. فبعض الطلاب لا يُدركون أهمية اختيار الأطعمة الصحية وتأثيرها المباشر على صحتهم العامة، مما قد يؤدي إلى تبني عادات غذائية غير صحية. بالإضافة إلى ذلك، لا يُدرك بعض أولياء الأمور أهمية توفير وجبات غذائية صحية لأبنائهم، مما يزيد من التحديات المتعلقة بتحقيق التغذية السليمة في البيئة المدرسية والمنزلية(Mahmood et al., 2021).

دراسةُ "واقع التغذية المدرسيَّة في فلسطين" (ابوزنيد, 2018) أظهرتْ الدراسة أنَّ 52% من الطلاب في فلسطين يُعانون من سُوءِ التغذية، و23% من الطلاب يُعانون من نقص الوزن، و15% من الطلاب يُعانون من السُّمنة.

دراسة "تنفيذ السياسات والتدخلات التغذوية الصحية الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية في دول منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط"(Al-Jawaldeh et al., 2020): أظهرت دراسة (Al-Jawaldeh et al., 2020) أن تنفيذ السياسات والتدخلات الموصى بها من منظمة الصحة العالمية لتعزيز التغذية الصحية في دول منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط يواجه العديد من التحديات، بما في ذلك نقص الوعي حول أهمية التغذية الصحية. تشير الدراسة إلى أن 40% من الطلاب لا يُدركون أهمية اختيار الأطعمة الصحية، وأن هناك نقصاً في التوعية لدى أولياء الأمور حول توفير وجبات غذائية صحية لأبنائهم.

3. ضَعفُ البُنية التحتيَّة في بعض المدارس:

تُعاني بعض المدارس من ضعف البنية التحتية، مما يُعيق تطبيق سياسة التغذية المدرسية بشكل فعال. فبعض المدارس لا تتوفر فيها مطابخ مجهزة بشكل كافٍ لتوفير وجبات غذائية صحية للطلاب، مما يعوق القدرة على تقديم خيارات غذائية متوازنة. بالإضافة إلى ذلك، تفتقر بعض المدارس إلى أماكن مناسبة لتخزين الطعام بشكل سليم، مما يزيد من صعوبة ضمان سلامة وجودة الوجبات المقدمة.

دراسةُ "التحدِّيات التي تُواجه تطبيق سياسةِ التغذيةِ المدرسيَّة في فلسطين"، (Assaf¹t et al., 2024): أظهرت دراسة (Assaf¹t et al., 2024) أن نقص الوعي بأهمية التغذية الصحية يشكل تحديًا كبيرًا في الأراضي الفلسطينية. وفقًا للدراسة، يعاني حوالي 30% من الأطفال في فلسطين من نقص التغذية، مما يؤثر على نموهم العقلي والبدني. بالإضافة إلى ذلك، كشفت الدراسة أن 40% من الأسر الفلسطينية لا تحصل على غذاء كافٍ ومتوازن بسبب القيود الاقتصادية والظروف السياسية. كما تشير البيانات إلى أن النظام الصحي في الأراضي الفلسطينية يعاني من تحديات في توفير الرعاية الصحية اللازمة للأطفال، بما في ذلك فحص وتقديم التغذية السليمة في المدارس.

4. نقصُ الكوادر المُدرَّبة:

تُعاني بعض المدارس من نقص الكوادر المدربة على تطبيق سياسة التغذية المدرسية بشكل فعّال، مما يؤثر على تنفيذ هذه السياسات بشكل صحيح. كما أن بعض العاملات في مقاصف المدارس لا يمتلكن المعرفة الكافية حول التغذية الصحية، مما يقلل من قدرتهن على تقديم خيارات غذائية صحيَّة للطلاب. بالإضافة إلى ذلك، تفتقر بعض العاملات إلى المهارات اللازمة لتطبيق معايير التغذية المدرسية، مما يعيق تقديم وجبات صحية ومتوازنة وفقًا للمعايير المحددة.(McIsaac et al., 2019)

دراسة "العوامل المؤثرة في تنفيذ سياسات التغذية في المدارس"،(McIsaac et al., 2019): أظهرت دراسة (McIsaac et al., 2019) أن نقص الكوادر المدربة يُعد من أبرز التحديات التي تؤثر في تطبيق سياسات التغذية المدرسية بشكل فعال. أكدت الدراسة أن العديد من المدارس تعاني من نقص المعرفة لدى العاملات في المقاصف المدرسية حول التغذية الصحية، حيث يُظهر التقرير أن 30% من العاملات في بعض المدارس لا يمتلكن المعرفة الكافية حول التغذية الصحية، مما يقلل من قدرتهن على تقديم خيارات غذائية سليمة للطلاب. كما أكدت الدراسة على أهمية توفير التدريب المهني لتحسين قدرة العاملات على تطبيق معايير التغذية المدرسية بشكل سليم.

5. مُقاومةُ بعض الطلابِ لتغيِّير عاداتهم الغذائيَّة:

قد يُقاوم بعض الطلاب تغيير عاداتهم الغذائية وتناول الأطعمة الصحية، حيث يفضلون تناول الأطعمة غير الصحية مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازية. بالإضافة إلى ذلك، قد يُواجه الطلاب ضغطًا من أصدقائهم لتناول هذه الأطعمة غير الصحية، مما يزيد من صعوبة تبني عادات غذائية سليمة. هذا التحدي

يتطلب جهودًا توعوية مستمرة من المدارس والأسر لتوجيه الطلاب نحو خيارات غذائية أفضل.(Scaglioni et al., 2018)

6. عدمُ التزامِ بعضِ مَقاصِفِ المدارس بمعايير التغذيةِ المدرسيَّة:

قد لا تلتزم بعض مقاصف المدارس بمعايير التغذية المدرسية، مما يؤدي إلى تقديم أطعمة غير صحية للطلاب. بالإضافة إلى ذلك، قد تفتقر بعض المقاصف إلى مراعاة شروط السلامة الغذائية، مما يعرض الطلاب لمخاطر صحية. هذه التحديات تتطلب إشرافًا دوريًا وتدريبًا مستمرًا للعاملين في المقاصف لضمان تقديم وجبات غذائية صحية وآمنة وفقًا للمعايير المحددة.

حُلولٌ للتحدِّيات(Al-Jawaldeh et al., 2020):

1. زيادةُ الموارد المالية المُخصَّصةِ لسياسة التغذية المدرسيَّة.
2. نشرُ الوعي بأهمية التغذية الصحيَّة من خلال برامجِ التوعيةِ وبرامجِ التثقيفِ الغذائي.
3. تحسينُ البُنية التحتيَّة في المدارس لتوفير مطابخَ مُجهزةً وأماكنَ مُناسبةً لتخزينِ الطعام.
4. تدريبُ الكوادر المدرسيَّة على تطبيق سياسةِ التغذية المدرسيَّة.
5. توعيةُ الطلاب بأهميةِ التغذية الصحيَّة وتشجيعهم على اختيار الأطعمة الصحيَّة.
6. تكثيفُ الرقابةِ على مَقاصِف المدارس للتأكُّد من التزامها بمعايير التغذية المدرسيَّة.

2.2.1 تعريفُ سياسة التغذية المدرسيَّة السليمة:

تهدفُ سياسة التغذية المدرسيَّة السليمة إلى تحسين صحةِ الطلاب على المدى الطويل وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المُزمنةِ مثل: السُّمنة، مرض السُكَّري، وأمراض القلب، من خلال تقديم خياراتٍ غذائيةٍ صحيَّة ومُناسبةٍ في البيئةِ المدرسيَّة.

كما تُعد سياسةُ التغذية المدرسيَّة السليمة أداةً أساسيةً في بناء جيلٍ صحيٍ قادرٍ على التعلُّم والنمو بشكلٍ سليم. من خلال هذه السياسة، تسعى المدارسُ إلى إيجادِ بيئةٍ تعليميةٍ تدعمُ النمو البدني والعقلي للطلاب، مِمَّا يُسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتطورهم الشخصي(Dinesh et al., 2020).

سياسةُ التغذية المدرسيَّة السليمة: هي إطارٌ توجيهيٌ يهدفُ إلى ضمان تقديم وجباتٍ غذائيةٍ صحيَّة ومُتوازنةٍ للطلاب في المدارس، بما يُعزّز صحتهم ويُساعدهم على تحسين قُدراتهم التعليمية. تُركِّز هذه السياسة على توفير الأطعمةِ التي تحتوي على جميع العناصرِ الغذائيَّة الضروريةِ التي يحتاجها الطلاب للنمو الجسدي والعقلي بشكلٍ صحي.

تشملُ هذه السياسة عدَّةَ جوانبَ أساسيَّة. أولاً، يتم توفير وجباتٍ مُتوازنةٍ تحتوي على: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهونُ الصحيَّة، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن اللازمة. كما تُشجع السياسة على إدراجِ كمياتٍ كافيةٍ من الفواكهِ والخضرواتِ الطازجة في الوجبات المدرسيَّة، لضمان حصول الطلاب على العناصر الغذائيَّة الطبيعية والمفيدة(Al-Jawaldeh et al., 2020).

إضافةً إلى ذلك، تهدفُ السياسة إلى الحدِّ من تقديم الأطعمة والمشروبات الغنيةِ بالسكرِ والدهون غير الصحيَّة، مِمَّا يُسهم في الوقاية من المُشكلاتِ الصحيَّة المُرتبطة بالنظامِ الغذائي السيء. كما تُركِّز على تثقيف الطلاب حول أهميةِ التغذية السليمة وكيفيَّةِ اختيار الأطعمة الصحيَّة، بما يدعمُ تعزيزَ العاداتِ الغذائيَّة الصحيَّة لديهم.

إلى جانب توفير الوجبات الصحيَّة، تعملُ المدارس على نشرِ الوعي بين الطلاب حول أهمية التغذية الجيدةِ وتأثيرها المباشر على صحتهم العامة وأدائهم في الدراسة. يشمل ذلك تنظيم وُرَشِ عمل، وعروضٍ توعوية، وبرامجَ تعليميَّةٍ تُركِّز على التعرُّفِ على الأطعمة الصحيَّة وتجنُّبِ الأطعمة الضارة.

كما تُشجع السياسةِ على مُشاركة أولياء الأمور في عملية التغذية، من خلال تقديم نصائح وتوجيهات حول إعداد وجباتٍ غذائيةٍ مُتوازنةٍ في المنزل، مِمَّا يُعزّز من تأثير هذه السياسةِ خارج حدود المدرسة. بذلك، تتحول المدرسة إلى شريكٍ فاعلٍ في بناء عاداتٍ غذائيةٍ صحيَّة تمتد إلى حياة الطلاب اليومية، بما يُسهم في تحقيق رُؤيةٍ شاملةٍ لتحسين الصحةِ العامة للمجتمع.

في المجمل، تُعتبر سياسة التغذية المدرسيَّة السليمة جزءًا لا يتجزأ من الاستراتيجية الأوسع لتعزيز الصحة والرفاهية في المجتمع، حيث تُساهم في توفير بيئةٍ تعليميةٍ مُثلَى تُدعم فيها قُدرات الطلاب على التعلُّمِ والتطوُّرِ في أفضل ظروفٍ صحيَّة مُمكنة.

2.2.2 واجبات التغذية المدرسيَّة السليمة:

واجباتُ التغذية المدرسيَّة السليمة تُعدُّ جزءًا أساسياً من الجهود الرامية إلى تعزيز صحةِ الطلاب وضمانِ نموهم بشكلٍ صحيح. هذه الواجبات تتضمن مجموعةً من الإجراءات التي تُركِّز على توفير الغذاءِ الصحي والمتوازن للطلاب داخل المدرسة(FOA).

يجبُ على المدارسِ أن تلتزمَ بتقديم وجباتٍ غذائيةٍ مُتوازنةٍ تحتوي على جميع العناصر الغذائيَّة الأساسية مثل: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الصحيَّة، الفيتامينات، والمعادن. هذه المكونات ضروريةً لدعمِ النمو الجسدي والعقلي للطلاب.

يجب أن تُولي المدارس اهتماماً خاصاً بجودةِ وسلامة الغذاء. هذا يشمل ضمان أن تكونَ الأطعمةُ المقدمة طازجةً وآمنةً للاستهلاك، مع الالتزام بمعايير السلامةِ الغذائيَّة الصارمة أثناء تخزين وتحضير الطعام، لتجنُّبِ أيِّ مخاطرَ صحيَّة.

مِنَ المُهمِ تشجيعُ الطلابِ على تناول الفواكه والخضروات الطازجة كجزءٍ من وجباتهم المدرسيَّة. هذه العناصرُ الغذائيَّة الغنيةِ بالفيتامينات والمعادن تُساعد في تعزيز صحة الطلابِ وتشجيعهم على تبنِّي عاداتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ تدومُ مدى الحياة.

يجبُ على المدارسِ تقديمَ برامجَ توعويةٍ تُركِّزُ على أهمية التغذية السليمة. هذه البرامج يُمكن أن تتضمَّنَ وُرَش عمل، محاضرات، أو أنشطةٍ تفاعليةٍ تهدف إلى تعزيز فهم الطلاب لأهميةِ اختيار الأطعمة الصحيَّةِ وتأثيرها الإيجابي على صحتهم وأدائهم الدراسي.

من الضروري أن تأخذَ المدارس بعينِ الاعتبارِ احتياجاتِ الطلابِ الغذائيَّة الخاصة. هذا يشمل الطلاب الذين يُعانون من الحساسيةِ الغذائيَّة أو يتَّبعون أنظمةٍ غذائيةٍ مُعَيّنة لأسبابٍ صحيَّة، حيث ينبغي توفير بدائلَ غذائيةٍ مُناسبةٍ لهم.

ينبغي على المدارسِ توفيرَ بيئةٍ داعمةٍ للغذاء الصحي. هذا يتضمن منع بيع الأطعمة والمشروبات غير الصحيَّة في المَقاصِف المدرسيَّة وتشجيع الطلاب على اختيار الخيارات الغذائيَّة الصحيَّة.

يُعتبَر التعاون مع أولياءِ الأمور عُنصراً هاماً في تحقيق التغذية السليمة للطلاب. يجب أن تُواصِل المدارس تقديم الإرشادات والنصائح للأهل حول كيفيَّةِ إعدادِ وجباتٍ صحيَّةٍ للأطفال في المنزل، مِمَّا يُعزِّز من تأثير الجهود المبذولة داخلِ المدرسة.

من خلال هذه الواجبات، تُساهم المدارس في إعدادِ جيلٍ صحي ونشط، قادرٍ على التعلُّمِ والنمو في بيئةٍ تدعمُ رفاهيتهِ الشاملة.

2.2.3 المهاراتُ اللازمةُ للتغذيةِ المدرسيَّة السليمة:

المهاراتُ اللازمة للتغذية المدرسيَّة السليمة: تُمثِّل مجموعةً من القُدراتِ والمعارف الأساسية التي يجب أن يمتلكها العاملون في مجال التغذية المدرسيَّة لضمان تقديم وجباتٍ صحيَّةٍ ومتوازنةٍ للطلاب. هذه المهارات تلعب دوراً حيوياً في تحقيق الأهدافِ الصحيَّة والتعليميَّة المُرتبطة بالتغذية في المدارس.

أولاً: يجب أن تكونَ المسؤولات عن إعدادِ وجباتِ الطعام المدرسيَّة على درايةٍ شاملةٍ بالقيم الغذائيَّة للأطعمةِ المختلفة. فَهم أهمية البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الصحيَّة، الفيتامينات، والمعادن في النظام الغذائي للطلاب يُعدُّ أمراً ضرورياً لتحقيق التوازن الغذائي في الوجبات المُقدَّمة.

ثانياً: تُعدُّ مهارةُ تخطيط الوجبات الغذائيَّة أساسيَّةً لضمان أن تكون الوجباتُ المقدمةُ متوازنةً ومتنوعةً. يتطلب ذلك القُدرةَ على تصميم قوائمَ غذائيةٍ أسبوعيةٍ أو شهريةٍ تُلبّي احتياجات الطلاب الغذائيَّة، مع مراعاةِ التنوُّعِ لتجنُّبِ الملِ والتكرار في الأطعمة(Koriakin et al., 2020).

ثالثًا: تشملُ المهارات اللازمة إعداد الطعام بشكلٍ صحيٍ وآمن. يجب أن يكون العاملون على درايةٍ بتقنياتِ الطهي الصحي التي تُحافظ على القيمةِ الغذائيَّة للأطعمة، بالإضافة إلى تطبيق مُمارساتِ السلامةِ الغذائيَّة لضمان أن يكونَ الطعامُ آمناً للاستهلاك، مثل التخزينِ الصحيحِ والطهي عند درجاتِ حرارةٍ مُناسبة.

رابعاً: تحتاجُ العاملاتُ في التغذية المدرسيَّة إلى مهاراتِ تواصُلٍ فعَّالة. هذه المهارات تُساعدهم في التواصُلِ مع الطلاب وأولياءِ الأمور، مِمَّا يُمكِّنهم من شرحِ أهمية التغذية السليمةِ وتوجيه النصائح بشأنِ الاختيارات الغذائيَّة الصحيَّة، وكذلك الاستجابة لملاحظاتِ الجميع حول الأطعمةِ المُقدَّمة.

خامساً: تُعدُّ القُدرةُ على التكيُّفِ مع الاحتياجات الغذائيَّة الخاصة مهارةً ضرورية. يجب أن يكون العاملون قادرين على التعرُّفِ على الاحتياجات الغذائيَّة الخاصة لبعض الطلاب، مثل الذين يُعانون من الحساسيةِ الغذائيَّة أو يتَّبعون أنظمةً غذائيةً مُحدَّدةً لأسبابٍ صحيَّة، وإعدادِ بدائلَ غذائيةٍ مُناسبةٍ تُلبّي احتياجاتهم دون المساسِ بجودة الوجبات.

سادساً: يُعتبَر التثقيف الغذائي مهارةً مُهمةً لتعريف الطلاب بأهميةِ التغذية السليمة وتمكينهم من اختيار الأطعمة الصحيَّة بأنفسهم. يُمكن تحقيق ذلك من خلال تنظيمِ وُرَشِ عمل، تقديم مواد تعليمية، أو دمج التوعية الغذائيَّة في الأنشطة المدرسيَّة اليومية.

وأخيراً، تتطلَّب التغذية المدرسيَّة السليمة مهاراتٍ في إدارة الموارد الغذائيَّة بكفاءة. يتضمن ذلك شراءُ الموادِ الغذائيَّة بالجودة والكميات المناسبة، وتقليل الفاقد، وإدارة الميزانيات المُخصصةِ للغذاء بشكلٍ فعَّالٍ لضمانِ استدامةِ تقديم الوجبات الصحيَّة.

امتلاك هذه المهارات من قِبَلِ العاملاتِ في مجال التغذية المدرسيَّة يضمن توفير وَجباتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ ومتوازنةٍ للطلاب، مِمَّا يُعزِّز صحتهم العامة وقُدرتهم على التعلُّمِ في بيئةٍ مدرسيةٍ داعمة.

2.3 التغذيةُ السليمة:

2.3.1 مفهومُ التغذيةِ السليمة:

مفهومُ التغذيةِ السليمة يُشير إلى النظام الغذائي المتوازن الذي يمدُّ الجسم بالعناصر الغذائيَّة الضرورية للحفاظِ على الصحةِ العامة وتعزيز القُدرةِ على القيام بالأنشطةِ اليومية. يعتمد هذا النظام على تناول مجموعةٍ مُتنوعةٍ من الأطعمة التي توفر الطاقة والعناصر الأساسية مثل: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الصحيَّة، الفيتامينات، والمعادن، بشكلٍ يتناسب مع احتياجات الجسم اليومية. التغذية السليمة ليست مجرد تناول الطعام، بل هي اختيارٌ واعٍ للأطعمةِ التي تُسهمُ في تعزيز النمو البدني والعقلي وتحسين جودة الحياة بشكلٍ عام.

يتضمنُ مفهوم التغذيةِ السليمة أيضاً فَهم تأثيراتِ الأطعمة المختلفة على الجسم. الأطعمة الغنية بالمغذيات تُوفِّر الطاقةَ وتُساعد في بناء وإصلاح الأنسجة، بينما الأطعمة الغنية بالدهون غير الصحيَّة والسُكَّريات المضافة يُمكن أن تُؤدِّي إلى زيادةِ الوزن والإصابة بالأمراض المزمنة مثل: السُكَّري وأمراض القلب. لذلك، التغذية السليمة تتطلَّب التوازن بين المجموعاتِ الغذائيَّة المختلفة، والتقليل من استهلاك الأطعمةِ التي قد تُسبِّب ضرراً صحياً على المدى الطويل(Hruby & Hu, 2015).

من ناحيةٍ أُخرى، ترتبطُ التغذيةُ السليمةُ بمفهومِ التنوُّعِ الغذائي، حيث يشملُ النظامَ الغذائي الصحي مجموعةً مُتنوعةً من الأطعمةِ من كل مجموعةٍ غذائية، بما في ذلك الفواكه والخضروات، الحبوب الكاملة، البروتيناتِ الخاليةِ من الدهون، ومنتجات الألبان. التنوُّع يضمن حصول الجسم على مجموعةٍ واسعةٍ من الفيتامينات

والمعادنِ الضرورية. على سبيل المثال، تناول مجموعةٍ مُتنوعةٍ من الخضروات والفواكه يُزوِّدُ الجسم بالفيتامينات والمعادنِ التي تُعزِّز مناعةَ الجسم وتُقلِّل من خطرِ الإصابة بالأمراض.

تُركِّز التغذيةُ السليمة أيضاً على الكمياتِ المناسبة من الطعام، حيث إنَّ الإفراط في تناول الطعام، حتى وإن كان صحياً، يُمكن أن يُؤدِّي إلى زيادة الوزن. على سبيل المثال، تناول الدهون الصحيَّة مثل: زيت الزيتون والمكسرات يجب أن يكون باعتدال، إذ أنَّ هذه الأطعمة غنيةً بالسعرات الحرارية. لذا، من المهم أن تكونَ الكمية التي يتم تناولها مُتناسبةً مع احتياجاتِ الجسمِ الفعلية للطاقة، وذلك لتجنُّبِ اكتساب الوزن غير المرغوب فيه.

أحدُ الجوانب المهمة الأُخرى للتغذية السليمة هو إدراك أهمية تناول وجباتٍ مُنتظمةٍ ومُتوازنةٍ على مدارِ اليوم. توزيعُ الطعام على عِدَّةِ وجباتٍ صغيرةٍ ومُتكررةٍ يُساعد في تنظيم مستوياتِ السكر في الدم ويمنع الشعور بالجوعِ المُفرطِ الذي قد يُؤدِّي إلى تناول كمياتٍ كبيرةٍ من الطعام في وجبةٍ واحدة. كما أن تناولَ وجبةِ إفطارٍ صحيَّةٍ يُوفِّر الطاقة اللازمة لبداية اليوم بنشاط، ويُساعد على تحسين التركيز والأداء العقلي خلال اليوم(Van Strien, 2018).

أخيراً، التغذيةُ السليمة ليست مجرد مجموعةٍ من القواعد الغذائيَّة، بل هي نمطُ حياةٍ يتطلَّب الالتزام والمثابرة. يتطلَّب ذلك تعلُّم كيفيَّةِ قراءةِ مُلصَقاتِ الطعام، وتخطيط الوجبات بشكلٍ مُسبَق، وإعداد الطعام بطرقٍ صحيَّةٍ مثل: الطهي بالبخار أو الشواءِ بدلاً من القلي. كما أنَّ الحفاظ على الترطيب الكافي عن طريق شُرب كميةٍ كافيةٍ من الماء جزءًا لا يتجزأ من التغذية السليمة. هذه المُمارسات اليومية تُعزِّز من الصحةِ العامة وتُقلِّل من مخاطر الأمراض المُزمنة.

2.3.2 أهميةُ التغذيةِ السليمة لصحة ونمو الطلاب:

1. تعزيزُ النمو والتطور:

تُساعد التغذية السليمة في نمو عظام الطلاب والكتلة العضلية بشكل سليم، مما يعزز قدرتهم على النمو البدني والنشاط. كما تساهم التغذية السليمة في تطوير الجهاز المناعي للطلاب، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض ويعزز صحتهم العامة. بالإضافة إلى ذلك، تُحسن التغذية السليمة من تركيز الطلاب وذاكرتهم، مما يدعم أدائهم الأكاديمي ويسهم في نجاحهم الدراسي.

تأثيرات التغذية على تطور الدماغ: أهمية المغذيات في النمو العقلي للأطفال (Georgieff et al., 2018): أجريت هذه الدراسة بواسطة (Georgieff et al., 2018) لتسليط الضوء على الدور الحيوي الذي تلعبه التغذية السليمة في نمو الدماغ وتطوره لدى الأطفال. تشير الدراسة إلى أن المغذيات الأساسية،

مثل البروتينات، الفيتامينات، والمعادن، تؤثر بشكل كبير على التطور العقلي للأطفال في المراحل المبكرة من حياتهم. تم التركيز على تأثير نقص بعض العناصر الغذائية مثل الحديد والزنك واليود في هذه الفترات الحساسة، حيث يمكن أن يؤدي نقصها إلى مشاكل في النمو العقلي والتطور العصبي، مثل تأخر التعلم وضعف التركيز. كما أكدت الدراسة على أهمية التغذية في الشهور الأولى من حياة الطفل، حيث يشكل النظام الغذائي السليم الأساس الذي يبني عليه الدماغ بنيته وقدراته. لذا، تبرز هذه الدراسة كدليل على ضرورة توفير تغذية متوازنة وغنية بالعناصر الغذائية في مراحل نمو الأطفال لضمان تطور صحي عقلي وجسدي.

2. تحسينُ التحصيل العلمي:

تُساعد التغذية السليمة في تحسين تركيز الطلاب وتقوية ذاكرتهم، مِمَّا يُعزِّز أداؤهم الأكاديمي وقُدرتهم على التعلُّم. كما تُساهم التغذية السليمة في تقليل التعب والإرهاق لدى الطلاب، مِمَّا يُمكِّنهم من الحفاظ على نشاطهم طوال اليوم الدراسي. بالإضافة إلى ذلك، تُحسِّن التغذية السليمة من مزاج الطلاب وسُلوكهم، مِمَّا يُسهم في إيجاد بيئةٍ مدرسيةٍ إيجابية ويُعزِّز من قُدرتهـــم على التفاعل الاجتماعي بشكلٍ أفضل (Asigbee et al., 2018).

دراسةُ "تأثير التغذية السليمة على التحصيلِ العلمي للطلاب": (Asigbee et al., 2018)

تتناول هذه الدراسة (Asigbee et al., 2018) العلاقة بين التغذية السليمة والنشاط البدني وأثرهما على التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب. وأشارت الدراسة إلى أن التغذية المتوازنة والنشاط البدني المنتظم يُمكن أن يُحسِّنا من أداء الطلاب الأكاديمي من خلال تعزيز التركيز والقدرة على التعلُّم، وتحسين المزاج والسلوك العام. كما سلَّطت الضوء على دور المدارس في توفير بيئةٍ تغذويةٍ صحيةٍ للطلبة وتشجيعهم على النشاط البدني.

3. الوقايةُ من الأمراض:

تُساعد التغذية السليمة في الوقاية من أمراض السمنة والسكر وأمراض القلب، مما يعزز الصحة العامة للطلاب ويقلل من المخاطر الصحية المستقبلية. كما تساهم التغذية السليمة في تقوية الجهاز المناعي للطلاب، مما يعزز قدرتهم على مقاومة الأمراض والإصابات. بالإضافة إلى ذلك، تُساعد التغذية السليمة في تحسين صحة العظام والأسنان لدى الطلاب، مما يساهم في نموهم البدني السليم ويحافظ على صحة هيكلهم العظمي لفترة طويلة.

دراسةُ "تأثيرُ التغذيةُ السليمةُ على صحةِ الطلاب"،(Sahoo et al., 2015):

أظهرتْ الدراسةُ أنَّ الطلابَ الذين يتناولون وجباتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ أقل عُرضةً للإصابةِ بأمراض السُّمنة والسُكَّري وأنَّ الطلابَ الذين يتناولون وجباتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ يتمتعون بصحةٍ أفضل للعظامِ والأسنان. كذلك الطلاب الذين يتناولون وجباتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ أقل عُرضَةً للإصابةِ بالعدوى(Sahoo et al., 2015).

دراسةٌ استقصائيةٌ لانتشار الوزن الزائدِ والسُّمنة بين الأطفال الفلسطينيين حيث شهدَ وضعُ زيادة الوزنِ ارتفاعاً مُقلقاً في منطقةِ شرق المتوسط. وبلغ معدل انتشار زيادة الوزن والسُّمنة بين أطفال المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و10 سنوات في هذه المنطقة ما بين 12% و25٪، بينما بلغت النسبة بين المراهقين (11–18 سنة) 15% –45٪ (مؤشر كتلة الجسم 25 <كجم / م 2) (17 .(وفي فلسطين، ساهم التوسع الحضري السريع والحداثة وأسلوب الحياة المستقرةِ في زيادةِ انتشار الوزن الزائدِ والسُّمنة في جميع الفئات العمرية. (Al–Lahham et al., 2019)، حيث مثَّلتْ عَيِّنة على المُستوى الوطني تكشف مُعدلاتِ انتشار الوزن الزائد بين الأطفال في سِنّ الدراسة.

2.3.3 أهدافُ التغذية السليمة:

أهدافُ التغذية السليمة مُتعدِّدة وتشمل العديد من الجوانبِ التي تهدفُ إلى تحسين الصحةِ العامة، تعزيز القُدرةِ على الأداء البدني والعقلي، والوقايةِ من الأمراض. هذه الأهداف لا تقتصر فقط على الأفراد، بل تمتد لتشمل المجتمعات بأكملها، مِمَّا يُساهم في بناءِ جيلٍ صحيٍ ونشط. فيما يلي شرحاً مُفصلاً لأهم أهداف التغذية السليمة:

1. الوقايةُ من الأمراض المُزمنة:

من الأهدافِ المُهمةِ للتغذيةِ السليمةِ الوقاية من الأمراض المزمنة مثل: السُّمنة، السُكَّري، أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم. اتِّباعُ نظامٍ غذائي غنيٍ بالأطعمة الصحيَّة مثل: الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، والدهون الصحيَّة يُقلِّل من مخاطر هذه الأمراض. على سبيل المثال، الألياف الغذائيَّة الموجودة في الفواكه والخضروات تُساعد في تحسين صحةِ القلب والتحكُّمِ في مستوياتِ الكوليسترول. تناول الدهون الصحيَّة بدلاً من الدهون المشبعةِ يُمكن أن يُقلِّل من خطــر الإصابةِ بأمراضِ القلب والأوعية الدموية. كما أنَّ تقليل استهلاك السكرِ المُضاف والملح يُساعد في الوقاية من مرضِ السُكَّري وارتفاع ضغط الدم. (Lichtenstein et al., 2021)

2. دعمُ الوزن الصحي:

أحدُ الأهداف الأساسية للتغذيةِ السليمةِ هو الحفاظُ على وزنٍ صحي. تناول الأطعمة ذات السُعرات الحراريةِ المناسبةِ والنوعيةِ الجيدة من الأطعمة يُساعد في تحقيق توازنِ الطاقة في الجسم، مِمَّا يُساهم في الحفاظ

على وزنٍ مثالي. السُمنة أو نقصُ الوزن كلاهما يُمكن أن يُؤدّي إلى مشاكلَ صحيَّةٍ خطيرة. من خلال تناول الأطعمة الغنية بالمغذيات وتجنُّبِ الأطعمة المصنَّعةِ والغنية بالسكر والدهون غير الصحيَّة، يُمكن للأفرادِ الحفاظ على وزنٍ صحي، مِمَّا يُقلِّل من مخاطر الأمراض المرتبطة بالوزنِ مثل: السُكَّري وأمراضُ القلب(Lichtenstein et al., 2021).

3. تعزيزُ العادات الغذائيَّة الصحيَّة على المدى الطويل:

تهدفُ التغذيةُ السليمة إلى ترسيخ عاداتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ تدوم مدى الحياة. من خلال التثقيف والتوعية، يُمكن للأفراد تعلُّمِ كيفيَّةِ اختيار الأطعمة الصحيَّة وإعداد وجباتٍ غذائيةٍ مُتوازنة. هذا ليس فقط للحفاظ على الصحةِ في الوقتِ الحالي، ولكن أيضاً لتعزيز صحةِ الأجيال القادمة من خلال غَرسِ هذه العاداتِ في وقتٍ مُبكِّر. بالإضافة إلى ذلك، تعزيز الثقافة الغذائيَّة السليمة في المجتمع يُمكن أن يُسهمَ في تحسين جودة الحياة بشكلٍ عامٍ وتقليلِ تكاليف الرعاية الصحيَّة على المدى الطويل(Organization, 2015).

2.3.4 أُسسُ التغذية السليمة بالمدارس:

تُشكِّل أُسسُ التغذيةِ السليمة في المدارس إطاراً شاملاً لضمان تقديم وجباتٍ غذائيةٍ مُتوازنةٍ وصحيَّةٍ للطلاب، مِمَّا يُسهم في تعزيز صحتهم ونموهم وتطورهم العقلي والجسدي. تنفيذ هذه الأُسس بشكلٍ فعَّالٍ في المدارس يُساعد على بناء عاداتٍ غذائيةٍ سليمةٍ تدوم مدى الحياة. فيما يلي شرحاً مفصلاً لأُسسِ التغذية السليمةِ في المدارس:

1. توفيرُ وجباتٍ غذائيةٍ مُتوازنة:

يُعدُّ توفير وجباتٍ مُتوازنةٍ من أهم أُسسِ التغذية السليمة في المدارس. الوجبات التي تُقدَّم للطلاب يجب أن تحتوي على جميع العناصر الغذائيَّة الأساسية مثل: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الصحيَّة، الفيتامينات، والمعادن. هذا التنوُّع الغذائي يضمن أن يحصلَ الطلابُ على الطاقةِ والعناصرِ الضروريةِ لنموهم البدني والعقلي. من المهم أن تشملَ الوجباتُ مجموعةً مُتنوعةً من الفواكه والخضروات الطازجة، الحبوب الكاملة، ومصادر البروتين المختلفة مثل: اللحوم الخاليةِ من الدهونِ والبقوليات، مِمَّا يُساعد في تلبيةِ احتياجاتِ الطلاب الغذائيَّة اليومية.(Pastorino et al., 2023).

2. ضمانُ جودةِ وسلامةِ الغذاء:

الحفاظُ على جودة وسلامة الغذاء هو عنصرٌ أساسي في التغذيةِ المدرسيَّة السليمة. يجب أن تتَّبعَ المدارسُ معاييرَ صارمةً في تخزين، تحضير، وتقديم الطعام لضمان أنَّه آمنٌ للاستهلاك. يتضمن ذلك التأكُّدِ من

أنَّ الأطعمةَ طازجةً ومُخزنةً في درجاتِ حرارةٍ مُناسبة، وأنَّ عمليات الطهي تتم بطريقةٍ تُحافظ على القيمةِ الغذائيَّة للطعام. من الضروري أيضاً تدريب العاملين في المطابخِ المدرسيَّة على مُمارساتِ السلامةِ الغذائيَّة لضمان عدم تعرُّضِ الطلاب لأيّ مخاطر صحيَّة.

3. التثقيفُ الغذائي:

التثقيفُ الغذائي داخل المدرسة هو أساسٌ رئيسي لتعزيز التغذية السليمة. يجب أن تتضمن برامج المدرسةِ تعليم الطلاب حول أهمية التغذية السليمة وكيفية اختيار الأطعمة الصحيَّة. يُمكن تحقيق ذلك من خلال دمجِ مُحتوى التثقيفِ الغذائي في المناهج الدراسيــة، أو من خلال تنظيم وُرَشِ عملٍ وأنشطــةٍ تفاعُليــةٍ تُشجّعُ الطلاب على المُشاركةِ وتعلُّمِ كيفيةِ اختيــار وإعداد الوجبات الصحيَّة بأنفسهم. هذا النوع من التعليم يُساعد في بنــاء الوعي الغذائي لدى الطلاب ويُعــزّز من قُـدرتهم على اتِّخــاذ قراراتٍ غذائيــةٍ صحيَّةٍ في المستقبل.(Contento, 2016) .

4. التكيُّف مع الاحتياجات الغذائيَّة الخاصة:

المدارسُ يجب أن تكونَ قادرةً على التكيُّفِ مع الاحتياجات الغذائيَّة الخاصة لبعض الطلاب. يشمل ذلك تقديم وجباتٍ تُناسب الطلاب الذين يعانون من الحساسية الغذائيَّة أو الذين يتَّبعونَ أنظمةً غذائيةً مُحدَّدةً لأسبابٍ صحيَّةٍ أو دينية. من الضروري أن تلتزم المدارسُ بتوفير بدائلَ غذائيةٍ تُلبّي هذه الاحتياجات دون المساس بجودةِ وتنوُّعِ الوجبات المُقدَّمة. على سبيل المثال، يُمكن تقديم خياراتٍ خاليةٍ من الجلوتين للطلاب الذين يُعانون من مرضِ السيلياك، أو توفير وجباتٍ نباتيةٍ للطلابِ الذين يتَّبعون نظاماً غذائياً نباتياً.

5. الحدُّ من الأطعمةِ غير الصحيَّة:

أحدُ أُسُسِ التغذية السليمة في المدارس هو الحدُّ من توافر الأطعمة غير الصحيَّة. يجب أن تلتزمَ المدارس بمنع بيع أو تقديم الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر، الملح، والدهون غير الصحيَّة، مثل: المشروبات الغازية، الحلويات المُعلَّبة، والوجبات السريعة. بدلاً من ذلك، يجب تشجيع تناول الأطعمة الطبيعية والمُغذية مثل: الفواكه الطازجة، الزبادي، والحبوب الكاملة، والعصائر الطبيعية. هذا الإجراء يُساعد في تقليل استهلاكِ السُعراتِ الحرارية الفارغة ويحمي الطلاب من زيادة الوزن والأمراض المرتبطة بسوء التغذية. من خلال الالتزام بهذه الأُسُس، تُساهم المدارس في إيجادِ بيئةٍ تعليميةٍ تدعم النمو السليم للطلاب، وتُحفزهم على تبنّي عاداتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ تستمرُ معهم مدى الحياة(*The Oxford Handbook of the Economics of Food Consumption and Policy*, 2011).

2.3.5 دورُ التغذية السليمة للطلابِ وتأثيرها عليهم في المدارس:

يتجلَّى هذا الدور في العديدِ من الجوانب التي تشمل الصحة البدنية والعقلية، الأداء الأكاديمي، والتفاعلات الاجتماعية. تلعب التغذية السليمة دوراً حاسماً في تعزيز الرفاهية العامة للطلاب وتقديم بيئةٍ تعليميةٍ مثالية. فيما يلي تفاصيل حول هذا الدَوْرِ والتأثيراتِ المختلفة للتغذيةِ السليمةِ على الطلابِ في المدارس:

1. دعمُ الأداءِ الأكاديمي:

تُساهم الأطعمة الصحيَّة في تحسين التركيز والانتباه، مِمَّا يُعزِّز من قُدرةِ الطلاب على التعلُّم والتفاعُل خلال الدروس. على سبيل المثال، توفر الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة طاقةً مُستدامةً للدماغ، مِمَّا يُساعد على تحسين الذاكرة والأداء الدراسي. في حين، تناول وجباتٍ غنيةٍ بالسُكَّريات المضافة يُمكن أن يُؤدّي إلى تقلباتٍ في مُستويات السكرِ في الدم، مِمَّا يُؤثِّر سلباً على التركيز والأداء الأكاديمي(Micha et al., 2017).

2. تعزيزُ الطاقة والنشاط:

تُساعد التغذيةُ السليمة في تعزيز مُستويات الطاقة والنشاط لدى الطلاب، تضمن الوجبات المتوازنة التي تحتوي على مزيجٍ من الكربوهيدرات المعقدة، البروتينات، والدهون الصحيَّة تزويد الجسم بالطاقة اللازمةِ طوال اليوم، ويميل الطلاب الذين يتناولون وجباتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ إلى أن يكونوا أكثرَ نشاطاً وحيوية، مِمَّا يُساهم في قُدرتهم على المشاركةِ بفعاليَّة في الأنشطةِ الرياضية واللامنهجية. هذا النشاط البدني يُعزِّز من قُدرتهم على التعامُلِ مع مُتطلباتِ اليوم الدراسي بشكلٍ أفضل (Anderson et al., 2018).

3. تعزيزُ مهارات التفكير والتركيز:

تُؤثِّر التغذيةُ السليمة بشكلٍ مُباشرٍ على مهارات التفكير والتركيز لدى الطلاب. الأطعمةُ الغنية بالفيتامينات والمعادن، مثل: فيتامينات ب، الحديد، والزنك، تلعب دوراً في تعزيز وظائف الدماغ وتحسين القُدرة على التفكير النقدي وحلِّ المُشكلات. وجبات الإفطار الصحيَّة، التي تتضمن مصادرَ غنيةٍ بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة، تُساعد على تحسين التركيز والانتباه خلال الحصص الدراسية، مِمَّا يُعزِّز من القُدرةِ على استيعاب المعلومات وتطبيقها(Kumar et al., 2020).

4. تحسينُ العلاقات الاجتماعية:

التغذيةُ السليمة قد تُؤثِّر أيضاً على العلاقاتِ الاجتماعية للطلاب. الطلاب الذين يشعرون بالنشاط والحيويةِ نتيجة لتناول طعامٍ صحيٍ يكونون أكثر تفاعُلاً وإيجابيةً في تعاملاتهم مع زملائهم. من جهةٍ أخرى، التغذية

السيئة قد تُؤدّي إلى مُشكلاتٍ سُلوكيةٍ أو مشاعر الإحباط، مِمَّا يُؤثِّر على قُدرة الطلاب على التفاعُلِ بشكلٍ إيجابي مع الآخرين (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

باختصار، التغذية السليمة لها تأثيراتٍ شاملةٍ على الصحة البدنية والعقلية للطلاب، والأداء الأكاديمي، والنشاط العام، والحالة النفسية. من خلال توفير وجباتٍ غذائيةٍ مُتوازنةٍ في المدارس، يُمكن دعم الطلاب في تحقيق أفضل أداءٍ لهم وتحسين جودة حياتهم بشكلٍ عام.

2.3.6 العلاقةُ بين التغذية السليمة والأداءِ الدراسي للطلاب:

1. عادات الأكل الصحيَّة:

تعريفُ عاداتِ الأكل الصحيَّة: هي مجموعةٌ من السُلوكيات التي تُساعد على تحسينِ الصحة والرفاهية وتتضمن تناول مجموعةٍ مُتنوعةٍ من الأطعمةِ الصحيَّة من جميع المجموعات الغذائيَّة. تتضمن أيضاً التحكُّم في كمية الطعام المتناول. تُساعد عاداتُ الأكل الصحيَّة على تحسينِ وظائف الجسمِ المختلفة كما تُساعد عادات الأكل الصحيَّة على الوقايةِ من الأمراض(Lichtenstein et al., 2021).

2. دورُ المدرسة في تعزيز عاداتِ الأكل الصحيَّة لدى الطلاب:

دور المدرسة في تعزيز عادات الأكل الصحية لدى الطلاب كان محورًا لدراسة (Nubani & Dunchin, 2015) التي استهدفت 14 مدرسة للبنات في القدس الشرقية، شملت مدارس حكومية، أهلية، ومدارس تابعة لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين. تم اختيار الطالبات في الصفوف الرابع والخامس، إلى جانب الأمهات والمعلمات، كمجموعات مستهدفة. اعتمدت الدراسة على نموذج بيئي مُقسم إلى ثلاث مراحل: المرحلة الأولى كانت لتقييم الاحتياجات، حيث تم إجراء مقابلات مع مديري المدارس واستبيانات مع المعلمات والطلاب، بالإضافة إلى قياس الطول والوزن للطلاب. في المرحلة الثانية، تم تنفيذ برنامج تدخل يستهدف الطالبات والأمهات والمعلمات ويركز على التغذية الصحية والنشاط البدني. أما المرحلة الثالثة، فتم فيها تقييم النتائج من خلال إعادة تطبيق الإجراءات ذاتها.

أظهرت النتائج الأولية أن 36.6% من الطلاب يتناولون وجبة الإفطار يوميًا، و42.1% يتناولون الخضار مرة واحدة على الأقل في اليوم. كما أظهرت النتائج أن 25.8% يتناولون الفاكهة بنفس المعدل، و15.1% فقط نشيطون بدنيًا خمسة أيام في الأسبوع. بالنسبة للأمهات، فإن 66.2% منهن يُحضِّرن وجبة الإفطار لبناتهن، و57.7% يمارسن نشاطًا بدنيًا منتظمًا. كما أن 45.8% من المعلمات تلقين تدريبًا على التغذية الصحية، و42.1% تلقين تدريبًا على النشاط البدني.

نتائج ما بعد التدخل أظهرت فاعلية برنامج تعزيز الصحة، حيث لوحظت زيادة في تناول الإفطار اليومي، وكذلك زيادة في استهلاك الفاكهة والخضار. كما تحسَّن النشاط البدني المدرسي، وزادت العادات الغذائية الصحية بين الأمهات والمعلمات. وقد أظهرت الدراسة أيضًا زيادة التزام المعلمات في تعزيز الصحة داخل المدارس.

2. تعزيزُ الصحة:

- تعريفُ تعزيز الصحة:

هو عمليةُ تمكينِ الأفراد من تحسين صحتهم والتحكُّم في العواملِ المُؤثرة عليه. يُركِّز تعزيز الصحة على الوقاية من الأمراضِ وتعزيز الصحةِ العامة ويُساعد تعزيز الصحةِ على تحسين نوعية الحياة للطلاب(محمد جميل هاشمى 2017 ,.et al).

دورُ برامج تعزيز الصحة في تحسين عادات الأكل لدى الطلاب:

- تُعدُّ برامج تعزيز الصحة من الوسائل الفعّالة في توعية الطلاب بأهمية التغذية الصحية. يمكن أن تشمل هذه البرامج مجموعة من الأنشطة مثل الدروس التوعوية وورش العمل التفاعلية التي تهدف إلى تعزيز فهم الطلاب لأهمية اختيار الأطعمة الصحية. علاوة على ذلك، تساهم هذه البرامج في تطوير مهارات الطلاب في اتخاذ قرارات غذائية صحيحة من خلال أنشطة مثل قراءة مُلصقات الطعام والتخطيط للوجبات. كما تشجع برامج تعزيز الصحة الطلاب على تبني عادات الأكل الصحية من خلال توفير بيئة مدرسية داعمة، مثل تقديم وجبات غذائية صحية في مقاصف المدارس وتوفير أماكن مناسبة لتناول الطعام، مما يساعد في خلق ثقافة غذائية سليمة بين الطلاب.يُمكن أن تشمل هذه البرامج تقديم وجباتٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ في مَقاصِف المدارس وتوفير أماكن مناسبةٍ لتناول الطعام.

2.4 الدراساتُ السابقة:

الدراساتُ العربية:

- بينت دراســـةُ (الجواد، 2019) المخاطر المرتبطة بالنظام الغذائي لدى الطالبات في المدارس الابتدائية بالمدينة المنورة. هدفت الدراســـة إلى تقييم العادات الغذائية لدى الطالبات وتحديد المخاطر الصـحية المرتبطة بها، مع تسـليط الضـوء على أهمية تحسـين الأنماط الغذائية داخل

المدارس. ركزت الدراسة على تحليل السلوك الغذائي للطالبات والعوامل المؤثرة فيه، بالإضافة إلى تقديم توصيات لتعزيز التغذية السليمة والحد من المخاطر الصحية المتعلقة بالنظام الغذائي. وأظهرت الدراسة الحاجة إلى برامج توعوية وتدخلات غذائية تُعزز البيئة الغذائية الصحية وتُساعد في تحسين مستوى التغذية لدى الطالبات.

- هدفت هذه الدراسة (لاشين et al., 2016) إلى تحليل دور الإدارة المدرسية في تفعيل برامج الصحة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان. ركزت الدراسة على تقييم الجهود الإدارية لتعزيز الصحة المدرسية، بما يشمل تحسين البيئة الصحية، تعزيز الوعي الصحي بين الطلاب، وتوفير خدمات صحية أساسية داخل المدارس. أظهرت النتائج أن الإدارة المدرسية تلعب دورًا مهمًا في تحقيق أهداف الصحة المدرسية من خلال التخطيط الفعّال، التنسيق مع الأطراف المعنية، وتوفير الدعم اللازم. وأوصت الدراسة بزيادة الدعم الإداري والموارد لتحقيق بيئة مدرسية صحية تعزز تعلم الطلاب ورفاهيتهم.
- ركزت الدراسة (ابراهيم الكندري, 2022)على تحليل الممارسات الغذائية التي تتبعها الأمهات ومدى تأثيرها المباشر على العادات الغذائية الصحية لدى الأطفال في مرحلة الروضة. تناولت الدراسة دور الأمهات في تحديد خيارات الأطفال الغذائية، مثل تناول الفواكه والخضروات، وتقليل استهلاك الأطعمة غير الصحية كالسكريات والوجبات السريعة. كما سلطت الضوء على أهمية بناء نمط غذائي متوازن من خلال توجيهات الأمهات وتشجيع الأطفال على تبني سلوكيات غذائية صحية تُساهم في دعم نموهم البدني والعقلي. وأكدت الدراسة على أهمية التوعية الغذائية للأمهات لتقليل التأثيرات السلبية للعادات الغذائية غير السليمة وضمان تقديم وجبات غذائية متوازنة للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.
- تناولت دراسة (محمد & محمد, 2015) الثقافة الغذائية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالسلوكيات الاستهلاكية الغذائية. هدفت الدراسة إلى تحليل مدى وعي الطلاب بالمفاهيم الغذائية الصحيحة ودورها في التأثير على اختياراتهم الغذائية اليومية. كما ركزت على السلوكيات المرتبطة بالاستهلاك الغذائي، مثل شراء الأطعمة الجاهزة وتفضيلات الوجبات الصحية مقابل الأطعمة غير الصحية. وأظهرت الدراسة أهمية تعزيز الثقافة الغذائية في هذه المرحلة العمرية من خلال برامج التوعية والأنشطة المدرسية لتمكين الطلاب من اتخاذ قرارات استهلاكية صحية. كما قدمت توصيات بضرورة إشراك الأسرة والمدرسة في بناء ثقافة غذائية سليمة تدعم السلوك الغذائي الإيجابي.
- هدفت الدراسة(سعد et al., 2021) إلى تقييم فاعلية برنامج تغذوي إرشادي لتوعية الأمهات الأميات بأهمية تناول وجبة الإفطار وأثرها على صحة وسلوك أبنائهن في المرحلة الإعدادية. ركزت الدراسة على التوعية بخطورة تخطي وجبة الإفطار وتأثير ذلك على السلوك العدواني لدى

الطلاب. أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي أسهم بشكل ملحوظ في رفع وعي الأمهات بأهمية وجبة الإفطار، كما ساهم في تحسين سلوك الطلاب وتقليل مستويات السلوك العدواني لديهم. وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج تغذوية إرشادية مستمرة تستهدف الأمهات لتحسين الصحة العامة والسلوكيات الإيجابية للطلاب.

- هدفت الدراسة(أبورويلة 2019 ,.et al) إلى تحليل تأثير استهلاك الوجبات السريعة على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة مصراتة. ركزت الدراسة على دراسة العلاقة بين الأنماط الغذائية غير الصحية وأثرها على الأداء الأكاديمي للطلاب، مع تسليط الضوء على السلوكيات الغذائية السائدة بين الشباب الجامعي. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين استهلاك الوجبات السريعة وانخفاض معدلات التحصيل الدراسي، مما يشير إلى الحاجة لتعزيز الوعي الغذائي بين الطلاب وتشجيعهم على تبني أنماط غذائية صحية لتحسين أدائهم الأكاديمي وصحتهم العامة. وأوصت الدراسة بتطبيق برامج توعية غذائية داخل الجامعات لزيادة الوعي بأضرار الوجبات السريعة.

- دراسةُ الفاو (2020–2000)(FAO, 2020): الأمنُ الغذائي والتوعية بالتغذية على نطاقِ الأسرة. هدفت الدراسة إلى رفع مُستويات لتغذية المساعدة الأفراد لتجنُّب سُوءِ التغذية، وغرس وتعزيز أنماطٍ غذائيةٍ سليمةٍ في سياقٍ اجتماعي واقتصادي مُحدَّد، وذلك باختيار أساليب التوعيةِ إلى ما هو مُلائم للمجموعات المُستهدفة (الأسرة والطفل) بعد معرفةِ السُلوكِ التغذوي للمجموعةِ المُستهدفةِ وتحديد العوامل المُؤثرة في هذا السُلوك التغذوي، كما تهدفُ هذه التوعية إلى توفيرِ معارف ومهاراتٍ كافيةٍ لمساعدة السكان على إنتاج وشراء وتجهيز وإعدادِ وتناول الأغذية التي يحتاجون إليها هم وأُسَرهم لإشباع احتياجاتهم التغذية، ويتطلَّب هذا، من الناحية الأساسية الإلمام بالمُكوناتِ الغذائيَّة التي تُشكِّل طعاماً مُغذياً، وبأفضل السُبل التي يستطيع بها السُكان إشباع احتياجاتهم التغذوية من الموارد المُتاحة، وقد أظهرت الدراسة توفُّرُ التوعية التغذوية ومهاراتٍ حياتيةٍ أساسيةٍ استهداف غرس أنماطٍ غذائيةٍ سليمةٍ في سياقٍ اجتماعي إيجادِ وسيلةٍ لترويج وتعزيز التدابير الوقائية لضمان تمتُّعِ السكان جميعاً وسياقٍ اقتصادي بمُستوى تغذوي سليم.
- هدفت الدراسة (الحواجري 2021 ,.et al) إلى تقييم دور المدارس الحكومية في قطاع غزة في تعزيز ممارسات الصحة العامة بين الطلاب. ركزت الدراسة على تحليل الجهود المبذولة في المدارس لتحسين التوعية الصحية، تعزيز العادات الصحية الإيجابية، وتحقيق بيئة مدرسية داعمة للصحة العامة. استعرضت الدراسة التحديات التي تواجه المدارس في تطبيق برامج الصحة العامة ومدى فاعلية تلك البرامج. وأظهرت النتائج أن المدارس تلعب دورًا مهمًا في تعزيز السلوكيات

الصحية، إلا أن هناك حاجة لتطوير البرامج الصحية وتعزيز دور الأسرة والمجتمع لدعم جهود المدارس.

الدراساتُ الأجنبية:

- دراسةُ (Nubani & Dunchin, 2015) حول عاداتِ تناولِ وجبةِ الإفطارِ لدى تلميذاتِ مدارس القدس الشرقية

هذه الدراسة تتناول عادات تناول وجبةِ الإفطارِ لدى تلميذات مدارس القدس الشرقية، وتستندُ إلى نتائجَ دراسةِ مُنظمة الصحةِ العالمية حول صحة التلاميذ على مُستوى المدارس العالمية. Global) School-Based Student Health Survey)

- تناولت دراسة عبد العزيز وضحى (Aziz & Dahan, 2013)مواقف وسلوكيات العاملين في المقاصف المدرسية تجاه التعامل الآمن مع الطعام. ركزت الدراسة على تقييم وعي العاملين بأهمية تطبيق ممارسات السلامة الغذائية ومدى التزامهم بالمعايير الصحية أثناء إعداد الطعام وتقديمه. وأظهرت النتائج أن نقص التدريب والموارد يشكل تحدياً رئيسياً يؤثر على قدرة العاملين في ضمان سلامة الغذاء. كما أوضحت الدراسة أهمية برامج التوعية والتدريب في تحسين ممارسات العاملين ورفع مستوى التزامهم بإجراءات السلامة الغذائية. وأكدت على دور المقاصف المدرسية في توفير بيئة غذائية آمنة تساهم في تعزيز صحة الطلاب وأدائهم الأكاديمي.
- تناولت دراسة غريغسبي-دافي وآخرون (Grigsby-Duffy et al., 2022) تأثير سياسات التغذية في المدارس الابتدائية على بيئة الطعام المدرسية من خلال مراجعة منهجية للأدبيات. ركزت الدراسة على تقييم دور السياسات الغذائية في تحسين توفر الأطعمة الصحية داخل المدارس وتقليل انتشار الأطعمة غير الصحية. وأظهرت النتائج أن تطبيق هذه السياسات يعزز البيئة الغذائية المدرسية ويشجع على تبني الطلاب عادات غذائية صحية. كما أكدت الدراسة على أهمية التنفيذ الفعّال للسياسات لضمان تحقيق الأهداف المرجوة في تعزيز صحة الطلاب وتحسين جودة الطعام المدرسي.
- دراسةُ (Burrows et al., 2017) هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الأنماط الغذائية للطلاب ومُستوى تحصيلهم الأكاديمي من خلال مُراجعةٍ منهجية. ركَّزت الدراسة على تحليل الأثر الإيجابي للأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، مقارنةً بالأطعمة الغنية بالسكريات والدهون على الأداء الأكاديمي. كما سلَّطت الضوءَ على أهمية توفير بيئةٍ غذائيةٍ مدرسيةٍ داعمةٍ لتعزيز العادات الغذائية الصحية وتحسين القُدرات المعرفية لدى الطلبة.

أشـارت النتائج إلى وجود ارتباطٍ قويٍ بين التغذيةِ السـليمة والتحصـيل الأكاديمي، مع توصـياتٍ بتطوير برامج توعيةٍ غذائيةٍ متكاملة للطلبة في المدارس.

- هدفت دراسـة (Dinesh et al., 2020): إلى تحليل تأثير برامج الوجبات المدرسـية الشـاملة على: مُشـــاركة الطلاب، الحضـــور، الأداء الأكاديمي، جودة النظام الغذائي، الأمن الغذائي، ومُؤشـر كتلة الجسـم. اسـتعرضـت الدراسـة الأدلة على كيفية تحسـين هذه البرامج لجودة التغذية وتقليل الفجوات الغذائية بين الطلاب. أظهرت النتائج أنَّ توفير وجبات مدرسـية شـاملة يُؤدي إلى تحسين الأمن الغذائي ورفع جودة النظام الغذائي وتعزيز الأداء الأكاديمي وتقليل مُعدلات السُّمنة وسـوء التغذية. كما أكدت الدراسـة على أهمية اسـتمرارية هذه البرامج لتحقيق الأهداف الصـحية والتعليمية.
- هدفت الدراســة (Assefa, 2023): إلى تقيِّيم تأثير برامج التغذية المدرســية على أداء الطلبة الأكاديمي ومُشـــاركتهم في العملية التعليمية في إثيوبيا. ركزت الدراســة على تحليل العلاقة بين التغذية المُقدمة في المدارس وتحسين الحضور والتفاعل داخل الفصل الدراسي ومستوى التحصيل الأكاديمي. وأظهرت النتائج أنَّ برامج التغذية المدرسـية تُسـهم بشـكلٍ كبيرٍ في تحسـين الأداء الأكاديمي للطلبة، خاصـةً في المجتمعات التي تُعاني من انعدام الأمن الغذائي. وأوصـت الدراسة بتوسيع نطاق برامج التغذية لضمان تحقيق الفوائد الصحية والتعليمية على نطاق أوسع.
- هدفت دراسـة (Mukhamedzhanov et al., 2023): إلى اسـتكشـاف تأثير التعليم الغذائي على السُـلوكيات الغذائية والتحصـيل الأكاديمي والإنجاز الرياضـي والمواقف تجاه التغذية. ركَّزت الدراســة على كيفية تحســين التعليم الغذائي لوعي الطلاب بأهمية التغذية الســليمة ودورها في تعزيز أدائهم الأكاديمي والرياضـــي. أظهرت النتائج أنَّ التعليم الغذائي يُســـهم بشـــكلٍ كبيرٍ في تحسـين السُـلوك الغذائي للطلاب وتعزيز اختيار الأطعمة الصـحية وزيادة فهمهم لأهمية التغذية في تحقيق أهدافهم الأكاديمية والرياضـــية. كما أكدت الدراســة على دور التعليم الغذائي في بناء مواقف إيجابية تجاه العادات الغذائية السليمة.
- هدفت دراسـة (Scaglioni et al., 2018) : إلى تحليل العوامل المُؤثرة على سُـلوكيات تناول الطعام لدى الأطفال. ركَّزت الدراسة على مجموعةٍ متنوعةٍ من العوامل، بما في ذلك تأثير الأسرة والبيئة المدرسـية والإعلانات والضـغوط الاجتماعية على عادات تناول الطعام للأطفال. وأظهرت النتائج أنَّ العوامل الأُسَـرية مثل مُمارســات الوالدين الغذائية والعوامل البيئية مثل توفر الأطعمة الصحية في المدارس تلعب دوراً كبيراً في تشكيل سُلوكيات تناول الطعام. كما أكدت الدراسة على أهمية دعم الأطفال بعادات غذائية صـــحية في مراحلَ مُبكرةٍ لضـــمان صـــحةٍ جيدةٍ على المدى الطويل.

- هدفت ايضـــا دراســـة (Velpini et al., 2022) : إلى اســـتعراض تأثير تدخلات محو الأمية الغذائية على عادات تناول الطعام لدى الأطفال وأمنهم الغذائي. ركزت الدراســـــة على مُراجعة الأدبيات لتحديد فعالية البرامج التوعوية الغذائية في تعزيز اختيار الأطعمة الصـــحية وتحســـين مُســـتوى الوعي الغذائي بين الأطفال. أظهرت النتائج أن التدخلات المُوجهة لمحو الأمية الغذائية تُسـهم بشـكلٍ كبيرٍ في تعزيز العادات الغذائية الصـحية وتقليل اسـتهلاك الأطعمة غير الصـحية. وأوصـت الدراسـة بتكثيف الجهود لتطوير برامج تعليمية شـاملة تسـتهدف الأطفال لتحسـين أمنهم الغذائي وضمان تبنّيهم لعاداتٍ غذائيةٍ مُستدامة.
- وهدفت دراسـة (Renata Micha et al., 2018) : إلى تقييم فعالية السـياسـات المتعلقة ببيئة الطعام المدرسية في تحسين السلوكيات الغذائية للأطفال. ركَّزت الدراسة على تحليل السياسات التي تشمل توفير الأطعمة الصـحية، الحدَ من الأطعمة غير الصـحية، وتقيّيد الإعلانات الغذائية داخل المدارس. أظهرت النتائج أن تنفيذ سـياسـات بيئة الطعام المدرسـية يُسـهم بشـكلٍ كبيرٍ في تحســين اســـتهلاك الفواكه والخضـــروات بين الأطفال وتقليل تناول الأطعمة الغنية بالســـعرات الحرارية والسكريات. وأوصت الدراسة بتوسيع نطاق تطبيق هذه السياسات لتعزيز صحة الأطفال وتحقيق فوائد غذائية مُستدامة.

- هدفت دراسة (Brennan et al., 2021) إلى تقيّيم تأثير تدخُّل بيئة الطعام على معرفة الغذاء، الصحة العامة، والعادات الغذائية لدى طلبة المرحلة الابتدائية. اعتمدت الدراسة تصميماً عشوائياً ومضبوطاً، وركَّزت على تحسين البيئة الغذائية داخل المدارس لتشجيع الأطفال على تبنّي عادات غذائية صـــحية. أظهرت النتائج أنَّ التدخُّل أدى إلى تحســـينٍ ملحوظٍ في معرفة الأطفال بالغذاء وتعزيز رفاهيتهم وزيادة استهلاك الأطعمة الصـحية مثل الفواكه والخضـروات. وأوصـت الدراسـة بضـرورة تطبيق تدخُّلاتٍ مُماثلةٍ على نطاقٍ أوسـع لتعزيز الصـحة الغذائية للأطفال في المراحل الدراسية المُبكرة.

2.4.1 التعقيبُ على الدراسات السابقة:

تعقيب على الدراسات العربية:

- (الجواد, 2019):

تسلط الدراسة الضوء على المخاطر الغذائية لدى الطالبات في المدارس الابتدائية وأهمية تحسين الأنماط الغذائية داخل المدارس. يظهر فيها ضعف العادات الغذائية الصحية والحاجة إلى تدخلات

توعوية فعالة. تعزز هذه النتائج أهمية تصميم برامج متكاملة تُركز على تحسين وعي الطالبات وأسرهن، مع تقديم وجبات غذائية صحية في المدارس.

- (لاشين et al., 2016):

تبرز دور الإدارة المدرسية في تفعيل الصحة المدرسية، مؤكدة على ضرورة التخطيط الفعّال والتنسيق لتحقيق بيئة مدرسية صحية. يشير ذلك إلى الحاجة لدور إداري قوي في تعزيز الصحة العامة، مما يتطلب استثمار الموارد وتعزيز الشراكات بين المدرسة والمجتمع.

- (ابراهيم الكندري, 2022):

تؤكد الدراسة على أهمية دور الأمهات في تشكيل العادات الغذائية الصحية للأطفال، مما يشير إلى ضرورة استهداف برامج التوعية الغذائية الأمهات لتعزيز العادات الإيجابية، خاصة في مرحلة الطفولة المُبكرة.

- (محمد & محمد, 2015):

تبرز الدراسة أهمية الثقافة الغذائية في تشكيل السلوك الغذائي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. تعزز النتائج الحاجة إلى برامج تعليمية مدرسية تُركز على بناء ثقافة غذائية تدعم قرارات استهلاكية صحية.

- (سعد et al., 2021):

تشير الدراسة إلى فعالية برامج التوعية الإرشادية في رفع وعي الأمهات حول أهمية وجبة الإفطار وتأثيرها الإيجابي على السلوك العدواني للأطفال. توضح النتائج أن توعية الأمهات يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين صحة وسلوك الأطفال.

- (أبورويلة et al., 2019):

تؤكد الدراسة التأثير السلبي لاستهلاك الوجبات السريعة على الأداء الأكاديمي للطلاب. تسلط الضوء على أهمية التوعية الغذائية بين الشباب الجامعي، وضرورة تدخل الجامعات لتحسين الأنماط الغذائية.

- (FAO, 2020):

تتناول الدراسة أهمية التوعية الغذائية على نطاق الأسرة وتوفير مهارات إنتاج واستهلاك الغذاء الصحي. تؤكد النتائج على دور التوعية في تحسين الأمن الغذائي وتعزيز الأنماط الغذائية السليمة في سياقات اجتماعية واقتصادية مختلفة.

- (الحواجري et al., 2021):

تبرز الدراسة أهمية دور المدارس الحكومية في تعزيز ممارسات الصحة العامة رغم التحديات. تظهر النتائج ضرورة تطوير البرامج الصحية وتعزيز دور الأسرة في دعم جهود المدارس لتحسين صحة الطلاب.

تعليق على الدراسات الأجنبية:

- (Aziz & Dahan, 2013):

تشير الدراسة إلى أهمية تدريب العاملين في المقاصف المدرسية لضمان سلامة الغذاء. النتائج تسلط الضوء على الحاجة إلى برامج تدريبية مستمرة لتحسين مستوى الالتزام بالمعايير الصحية.

- (Grigsby-Duffy et al., 2022):

تبرز الدراسة فعالية سياسات التغذية المدرسية في تحسين بيئة الطعام وتشجيع الطلاب على عادات غذائية صحية. تدعم النتائج أهمية التنفيذ الفعّال لهذه السياسات.

- (Burrows et al., 2017):

تؤكد الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الأنماط الغذائية السليمة والأداء الأكاديمي، مما يعزز أهمية توفير بيئة مدرسية تدعم العادات الغذائية الصحية.

- (Dinesh et al., 2020):

تسلط الدراسة الضوء على تأثير برامج الوجبات المدرسية الشاملة في تحسين جودة التغذية وتقليل الفجوات الغذائية، مما يعكس أهمية استمرار هذه البرامج لتحقيق أهداف الصحة العامة.

- (Assefa, 2023):

تظهر الدراسة أهمية برامج التغذية المدرسية في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، خاصة في المجتمعات التي تعاني من انعدام الأمن الغذائي. تدعم النتائج توسع هذه البرامج لتحقيق تأثيرات أوسع.

- (Mukhamedzhanov et al., 2023):

توضح الدراسة تأثير التعليم الغذائي في تعزيز السلوكيات الغذائية الإيجابية، وزيادة وعي الطلاب بأهمية التغذية السليمة، وتحسين أدائهم الأكاديمي والرياضي.

- (Scaglioni et al., 2018):

تشير الدراسة إلى أهمية دور الأسرة والبيئة المدرسية في تشكيل سلوكيات الأكل لدى الأطفال، مما يعزز الحاجة إلى دعم الأطفال بعادات غذائية صحية في مراحل مبكرة.

- (Velpini et al., 2022):

تستعرض الدراسة تأثير محو الأمية الغذائية على تحسين العادات الغذائية والأمن الغذائي للأطفال، وتؤكد على أهمية تطوير برامج تعليمية شاملة.

- (R. Micha et al., 2018):

تسلط الضوء على دور السياسات المتعلقة ببيئة الطعام المدرسية في تحسين السلوك الغذائي للأطفال، مشيرة إلى أهمية تطبيق سياسات واسعة النطاق لتحسين صحة الطلاب.

- (Brennan et al., 2021):

تشير الدراسة إلى فعالية تدخلات بيئة الطعام المدرسية في تحسين معرفة الأطفال بالغذاء وتعزيز عاداتهم الغذائية الصحية، مما يدعو إلى توسيع نطاق هذه التدخلات لتحقيق نتائج مستدامة.

- 10. دراسة (Nubani & Dunchin, 2015) :

تستعرض العادات الغذائيَّة لتلميذاتِ مدارس القدس الشرقية، مِمَّا يُبرز الحاجةَ إلى تحسين التثقيفِ الغذائي وزيادةِ الوعي بأهميةِ وجبة الإفطارِ والفواكه والخضروات.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

تمهيد:

في هذا الفصل، تَعرِض الباحثةُ منهجيةَ الدراسة وفقاً للأُسُسِ العلميَّة، مُستخدمةً المنهج شبه التداخُلي. تم تحديدُ مجتمع الدراسة وعيّنته بعناية، إلى جانبِ استعراض الأدوات التي تم استخدامها لجمع البياناتِ والمُتغيّرات المستقلةِ التي تم تحليلها. من أجلِ تحقيقِ هدفِ الدراسةِ وهو قياسُ تقيّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهُ تداخليَّة، فقد تضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعَيّنة الدراسة وطريقة اختيارها، كما يعطي وصفاً مفصلاً لأَدوات الدراسة، صدقها وثباتها، وكذلك إجراءات الدراسةِ والمعالجةِ الإحصائيةِ التي استخدمتها الباحثةُ في استخلاصِ نتائج الدراسةِ وتحليلها.

3.1 منهجيةُ الدراسة:

اعتمدت الدراسة منهجًا رئيسيًا وهو منهج الدراسة شبه التجريبية(Quasi-Experimental Design) ، وهو نوع من التصـــاميم البحثية التي تهدف إلى إقامة علاقة ســـببية (Cause-and-Effect) بين المتغيرات. ويختلف هذا التصـــميم عن التجارب الحقيقية (True Experiments) في أن المجموعات المشاركة في الدراسة لا يتم تعيينها بشكل عشوائي، بل يتم اختيارها بناءً على معايير محددة مسبقًا.

في هذه الدراســة، تم اســتخدام البيانات التي تم تجميعها من المدارس لتقييم اســتراتيجيات جودة الطعام المعتمد وتحديد مدى تأثير الخيارات الغذائية للطلاب على قدرة المدارس على تنفيذ تلك الاســتراتيجيات. كما تم توزيع الطلاب على مجموعتي الدراســة: مجموعة التدخل (Intervention) التي تم تطبيق برامج غذائية عليها، ومجموعة الضــبط (Control) التي لم تتعرض لأي تدخل، وذلك بهدف قياس أثر التدخل على تحسين جودة الطعام المُقدم للطلاب.

وصفُ التدخُّل:

تركّز التدخل على تحسين جودة التغذية في المقاصف المدرسية بمنطقة ضواحي شرق القدس من خلال العمل مباشرة مع النساء العاملات في المقاصف وتعزيز اختيارات الطلبة الغذائية. تم تصميم وتنفيذ البرنامج كجزء من تجربة شبه تجريبية بهدف تعزيز عادات الأكل الصحي لدى الطلبة. ركز التدخل على تحسين البيئة الغذائية في المقاصف وتطبيق معايير غذائية مستدامة.

زيادة الوعي وتعزيز الســلوكيات الصــحية لدى الطلبة من خلال تحســين جودة الطعام وتوفير بيئة غذائية صحية في المدارس.

أهداف التدخل:

- تحسين جودة الطعام المقدم في المقاصف المدرسية.
- تعزيز اختيار الأطعمة الصحية لدى الطلبة.
- تقليل الاعتماد على الأطعمة غير الصحية مثل الشوكولاتة والشيبس.
- رفع مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة والعاملات في المقاصف.

طريقة وعملية التدخُّل:

تضمن هذا التدخل، الذي استمر 9 أشهر، مجموعة من الأنشطة المصممة بعناية بالتعاون مع المقاصف والنســاء العاملات والطلبة، مع التركيز على إشــراك جميع الأطراف ذات العلاقة. تضــمنت المكونات ما يلي:

أولاً: الاستراتيجية والبنية المدرسية:

- عقد اجتماعات مع مســؤولين مؤســســات النســاء العاملات لتوضــيح أهداف التدخل وتفاصــيل البرنامج.

- تم تنفيذ البرنامج والإشراف عليه من قبل الباحثة.
- اقتصر التنفيذ على العمل مع الطلبة والنساء العاملات في المقاصف لمتابعة التطورات وتحسين جودة التغذية.

ثانياً: تحسين قدرات العاملات:

- تنظيم جلسات تدريبية للنساء العاملات لتحسين معايير النظافة وتحضير وجبات صحية.
- تقديم ورش تدريبية للطلبة حول التغذية.

ثالثاً: بيئة مدرسية داعمة:

- تحسين قوائم الطعام في المقاصف لتتضمن خيارات صحية مثل الفواكه والعصائر الطبيعية والخبز المخلوط.
- إنشاء ايام صحية تحتوي عل طعام صحي للطلبة.

فعاليَّة البرنامج:

- تم تنفيذ برنامج التوعية من خلال 65 جلسة امتدت على مدار 9 أشهر، ركزت على النظافة العامة، تحسين العمليات التشغيلية، وزيادة الوعي الغذائي للطلاب، مما ساهم بشكل مباشر في تحسين جودة الطعام والخدمات الغذائية المقدمة في المدارس.

تعاون العاملات:

أظهرت العاملات في المقاصف المدرسية تعاونًا كبيرًا واستعدادًا للتغيير بعد تنفيذ برنامج التوعية، الذي كان يُعقد مرة أو مرتين أسبوعيًا لمدة 9 أشهر بإجمالي 70 جلسة تدريبية للنساء العاملات. وقد ساهم ذلك في تعزيز الوعي الصحي وتحسين جودة الخدمات المقدمة.

تأثير الأوضاع الاقتصادية:

- رغم التحديات الاقتصادية الناتجة عن الظروف الصعبة، ساهمت هذه التحديات في تعزيز الاعتماد على الموارد المحلية وتشجيع الطلاب على خيارات غذائية صحية بأسعار مناسبة.

تحسين نقل المواد الغذائية:

- قبل تنفيذ التوعية، كانت هناك مُشـــكلات تتعلق بالظروف المناســـبة لنقل المواد الغذائية. بعد التوعية، تم تحسين عمليات النقل بما يقلل من تلف الأطعمة ويزيد من جودتها، مع التركيز على الالتزام بالمعايير الصحية.

تقديم الأطعمة الصحية:

- تم إدخال أصـــناف غذائية جديدة مثل البليلة، الحمص، والترمس، إلى جانب تحســـين تقديم العصـــائر الطازجة. على الرغم من تحديات الإقبال الكبير وتكاليف الموارد، ســـاعدت هذه الإضافات في تحسين خيارات الطلاب الغذائية.

تحسين جودة المخبوزات:

- بدأت الجمعيات بدمج دقيق القمح الكامل مع الدقيق الأبيض لتحســـين جودة المخبوزات، مع مراعاة التكاليف والعادات الغذائية المحلية لضمان القبول من قبل الطلاب.

3.2 مجتمعُ الدراسة:

تَكوَّن مُجتمَعُ الدراسةِ من جميعِ طُلاب المدارس الاساسية والثانوية في ضواحي شرق القدس، بما في ذلك مدارس حكومية في بلدة أبوديس وبلدة العيزرية.

تم اختيارُ العَيِّنة باستخدامِ عَيِّنة عَشوائيةٍ بسيطةٍ من الطُلابِ المُسجلينَ في المدارسِ المُحدَّدةِ في ضواحي شــرق القدس. تم تحديدُ الصــفوفِ المُســتهدفةِ بناءً على الاحتياجاتِ البحثيةِ وتوفر البياناتِ المُتاحة. تم اختيارُ الصفوفِ من الثاني للرابع في المدارسِ الأساسية والصَّفِ السابع حتى الصَّفِ الحادي عشر في المدارس الثانوية للإناث لتمثيلِ مُجتمعِ الدراسة بشكلٍ مُناسبٍ وتحقيقِ أهدافِ الدراسة بشكلٍ أقوى.

3.3 نسبة الاستجابة:

كان الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو دراسة الطلاب في الصفوف من الثاني إلى الرابع ومن السابع إلى الحادي عشر، بالإضافة إلى دراسة النساء العاملات في هذه المدارس وطريقة تغذيتهم. شملت الدراسة المدارس الحكومية في منطقة ضـــواحي شـــرق القدس الواقعة خارج الجدار، والتي تتعامل مع الجمعيات النسوية وتضم الصفوف من الثاني إلى الرابع ومن السابع إلى الحادي عشر، حيث تم اعتبارها مؤهلة للمشاركة في الدراسة. تم استثناء المدارس المخصصة للذكور فقط.

تم اختيار 4 مدارس تضم النساء العاملات. في كل مدرسة، تم اختيار الشعب عشوائيًا من بين الصفوف المختارة. تم إشراك الطلاب من هذه الشعب، بالإضافة إلى النساء العاملات، في الدراسة.

وافقت وزارة التربية والتعليم، الصحة المدرسية، والمؤسسات النسوية على المشاركة في الدراسة خلال التقييمات الأولية وبعد التدخل. من بين 395 طالبًا وطالبة مؤهلين من الصفوف الثاني إلى الرابع ومن السابع إلى الحادي عشر، شارك 319 طالبًا وطالبة (معدل استجابة 80.8%) في التقييم الأولي. بعد التدخل، كان هناك 175 طالبًا وطالبة من مجموعة التدخل، و150 طالبًا وطالبة من المجموعة الضابطة مؤهلين للمشاركة. شارك 171 طالبًا وطالبة (معدل استجابة 97.7%) من مجموعة التدخل، و148 طالبًا وطالبة (معدل استجابة 98.6%) من المجموعة الضابطة. كان عدم الاستجابة ناتجًا عن تعطل المدارس بسبب الحرب وغياب الطلاب في يوم جمع البيانات، ولم تكن هناك حالات رفض.

بالنسبة للنساء العاملات، شاركت 8 نساء في التقييم الأولي. بعد التدخل، شاركت 8 نساء من مجموعة التدخل (معدل استجابة بلغ 100.0%). كان عدم الاستجابة نتيجة الغياب في يوم جمع البيانات.كما هو موضح في جدول (3.1)

جدول(3.1): العدد الإجمالي للسكان المشاركين في الدراسة ونسبة استجابتهم:

	التقييمات الأولية			التقييم الأساسي بعد التدخل					
				المجموعة الضابطة			مجموعة التدخل		
	عدد المؤهلين للدراسة (N)	عدد المشاركين	نسبة الاستجابة%	عدد المؤهلين للدراسة (N)	عدد المشاركين	نسبة الاستجابة	عدد المؤهلين للدراسة (N)	عدد المشاركين	نسبة الاستجابة
الطلاب	395	319	%80.8	175	171	%97.6	150	148	%98.6
النساء العاملات	8	8	%100	-	-	-	8	8	%100

3.4 عَيِّنة الدراسة:

قامتْ الباحثةُ بحسابِ عَيِّنة الدراسةِ حسب موقع حسابِ العيِّناتِ https://www.qualtrics.com/blog/calculating-sample-size، وبما أنَّ المُجتمعَ يُعتبَر من

المجتمعاتِ المُتوسطةِ لذلك تم أخذ نسبة 10% من مُجتمعِ الدراسةِ بهامش خطأ 5%، كما تم التأكُد أنَّ العَيّنة تمثلُ جمهورَ الدراسةِ من خلالِ تطبيق مُعادلة Slovin. بلغ عدد الطلاب في عيّنة الدراسة (319) طالباً وطالبةً، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة التدخل (Intervention Group) التي شملت (171) طالباً وطالبةً تم توعيتهم وتقييم اختياراتهم الغذائية الصحية ورغبتهم في توفير هذه الاختيارات بالمقصف، ومجموعة الضبط (Control Group) التي شملت (148) طالباً وطالبةً، الذين لم يتلقوا أي تدخل.

3.5 أداةُ الدراسة:

بعد إطلاعِ الباحثةِ على عددٍ من الدراساتِ السابقةِ والأدواتِ المُستخدمة فيها، قامتْ ببناءِ الاستبانِة التي تكونتْ من قسمين كما هو مُوضَّح في الجدول (3.2).

جدول(3.2): يُوضِّح أقسامَ أداةِ الدراسة الرئيسية:

رقم القسم	عنوان القسم	عدد الفقرات
الأول	البيانات الشخصية	3
الثاني	تقيّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهُ تداخُليَّة	34

وفيما يلي وصفاً تفصيلياً لبناءِ مقياسِ الدراسةِ وخصائصه السيكومترية:

مقياسُ قياسِ تقيّيمِ وتحسينِ جَوْدَةِ الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسيَّةِ في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّة:

بعدَ الاطلاعِ على العديدِ من المقاييسِ العربية والأجنبية، استخدمتْ الباحثةُ قياسِ تقيّيمِ وتحسينِ جَوْدَةِ الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّةٍ بصورته الأولية في المُلحق رقم (1) ، ومن ثم تم تعديلهُ ليصبحَ بصورتهِ النهائية في الملحق رقم (2) والمُكوَّن من (34) فقرة، أمامَ كل فقرةٍ ثلاثة اختياراتٍ هي (لا، أحياناً، نعم) وقِيَمُها (0، 1، 2) على التوالي بذات الترتيب، وذلك تبعاً لمِقياسِ ليكرت الثلاثي، وتتراوح الدرجة الكلية للاستجابةِ على قياسِ تقيّيمِ وتحسينِ جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِفِ المدرسيَّةِ في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّةٍ ما بين (0–68) درجة، حيث أنَّ الدرجة (0) تمثلُ الحد الأدنى من مُستوى قِياسِ تقيّيمِ وتحسينِ جَوْدَةِ الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسيَّةِ في ضواحي شرقِ القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّة، والدرجة (68) تمثلُ الحدَّ الأعلى من مُستوى قياسِ تقيّيمِ وتحسينِ جَوْدَةِ الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية:

دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّةٍ، والجدول رقم (3.3) يُوضِّح توزيع فقراتِ مِقياسِ قياسِ تقيِّيمِ وتحسينِ جَوْدَةِ الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّةٍ على الأبعاد.

جدول (3.3) يُوضِّح توزيع فقراتِ المقياسِ على الأبعاد:

الرقم	البُعد	الفقرات	عدد الفقرات
تقيِّيمُ وتحسينُ جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّة	خيارات طعام تلاميذ المدارس	12-1	12
	جودة مَقصَف المدرسة	29-13	17
	التأكد من قدرة الطلبة على الاختيار الصحي الصحيح	34-30	5

3.6 دلالاتُ صدق وثبات مقياس قياس تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخليَّة.

لقد تحقق لمقياس قياس تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهُ تداخليَّة دلالات الصدق والثبات الآتية:

أولاً: صدقُ المُحتوى:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عددٍ من المُحكِّمين المُتخصصين في المجالِ كما هو ظاهرٌ في ملحق رقم (1)، وذلك لتعديل ما يرونه مُناسباً على بنودِ المقياس، إمَّا بالحذفِ أو الإضافةِ أو التعديل، وقد كانت نسبةُ موافقةِ المُحكِّمينَ على فقراتِ المقياس لا تقل عن (85%) مِمَّا يعني أنَّ المقياسَ صالحٌ للتطبيقِ على عَيِّنةِ الدراسةِ وقد أصبحَ المقياسُ بصورتهِ النهائية كما هو مبين في مُلحق رقم (2).

ثانياً: صِدقُ الاتِّساق الداخلي:

تم إجراءُ صِدقِ الاتِّساق الداخلي من خلالِ حسابِ مُعاملاتِ الارتباط بين كل فقرةٍ من فقراتِ الاستبانةِ والدرجةِ الكليةِ للبُعدِ الذي تنتمي إليه الفقرة، وذلك على العَيِّنةِ الاستطلاعية المُكوَّنة من (50) طالباً وطالبةً، وقد تبيَّنَ أنَّ قِيَمَ مُعاملاتِ الارتباطِ تتراوح بين (0.416، 0.774)، وهي دالةً إحصائياً وبدرجةٍ قويةٍ عند مُستوى معنوية $0.05 \geq \alpha$، وبذلك تُعتبَر من فقراتِ الاستبانةِ صادقةً لما وُضِعَتْ لقياسه، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (3.4)

صِدقُ الاتِّساقِ الداخلي

م.	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	م.	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
	خيارات طعام تلاميذ المدارس		18	0.527*	0.000
1	0.425*	0.001	19	0.730*	0.000
2	0.589*	0.000	20	0.584*	0.000
3	0.610*	0.000	21	0.610*	0.000
4	0.684*	0.000	22	0.585*	0.000
5	0.741*	0.000	23	0.707*	0.000
6	0.657*	0.000	24	0.593*	0.000
7	0.592*	0.000	25	0.774*	0.000
8	0.660*	0.000	26	0.529*	0.000
9	0.416*	0.001	27	0.595*	0.000
10	0.634*	0.000	28	0.656*	0.000
11	0.652*	0.000	29	0.730*	0.000
12	0.602*	0.000		التأكد من قدرة الطلبة على الاختيار الصحي الصحيح	
	جودة مَقصَف المدرسة		30	0.617*	0.000
13	0.585*	0.000	31	0.692*	0.000
14	0.465*	0.000	32	0.653*	0.000
15	0.486*	0.000	33	0.666*	0.000
16	0.734*	0.000	34	0.634*	0.000
17	0.668*	0.000			

* دال إحصائياً عند مُستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

ثالثاً: الصِدقُ البنائي:

للتحقُّقِ من صِدقِ بناءِ قياسِ تقيِّيمِ وتحسينِ جَوْدَةِ الطعامِ في المَقاصِف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّة تم حسابُ قِيَمِ مُعاملاتِ الارتباط بين أبعادِ الاستبانةِ والدرجةِ الكلية للاستبانة، والجدول التالي يُوضِّح ذلك:

جدول (3.5) الصِدقُ البنائي

البُعد ومُستوى الدلالة	معامل الارتباط
خيارات طعام تلاميذ المدارس	0.888*
مُستوى الدلالة	0.000
جودة مَقصَف المدرسة	0.921*
مُستوى الدلالة	0.000
التأكد من قُدرة الطلبة على الاختيار الصحي الصحيح	0.569*
مُستوى الدلالة	0.000

*دال إحصائياً عند مُستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من البياناتِ الواردةِ في الجدول (3.5) أنَّ قِيَمَ مُعاملاتِ الارتباط تراوحتْ بين **(0.569-0.921)** وهذا يشيرُ إلى قُوَّةِ وترابط أبعادِ الاستبانة.

3.7 ثباتُ المِقياس:

ويُقصَد به الحصول على نفسِ النتائجِ عند تكرارِ القياسِ باستخدامِ نفسِ الأداةِ في نفس الظروف، وقد تم ذلك على العَيِّنةِ الاستطلاعيَّة، ويُحسبْ معاملُ الثباتِ بطرقٍ عديدة، وقد قامتْ الباحثةُ بإيجادِ معاملِ الثباتِ بطريقتي التجزئةِ النصفيةِ ومعامل ألفا كرونباخ على النحو التالي:

أولاً: طريقةُ التجزئةِ النصفيَّة:

قامتْ الباحثةُ بتجزئةِ المِقياسِ إلى نصفين، الأسئلةُ الفرديةُ مُقابلَ الأسئلةِ الزوجيَّة للمقياس، وذلك بحساب معاملِ الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام مُعادلة سبيرمان براون، والجدول (3.6) يُوضِّح ذلك:

جدول (3.6)

ثباتُ المقياسِ باستخدام طريقةِ التجزئةِ النصفيَّة

البُعد	عدد الأسئلة	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
خيارات طعام تلاميذ المدارس	12	0.580	0.791
جودة مَقصَف المدرسة	17	0.569	*0.725
التأكد من قُدرةِ الطلبة على الاختيار الصحي الصحيح	5	0.553	*0.719
الدرجةُ الكلية لتقيّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام من وُجهةِ نظرِ الطلبة	34	0.754	0.860

* تم استخدام معادلة جتمان

يتضحُ من الجدول السابق أنَّ معاملَ الثباتِ الكلي (0.860)، وهذا يدل على أنَّ الاختبارَ يتمتع بدرجةٍ عاليةٍ من الثبات، تُؤكدُ الباحثة إمكانيةَ تطبيقه على عَيّنة الدراسة.

ثانياً: معاملُ ألفا كرونباخ:

استخدمتْ الباحثةُ طريقةً أُخرى من طُرقِ حسابِ الثباتِ وهي طريقةُ معاملِ ألفا كرونباخ، وقد بلغتْ قيمةُ معامل ألفا كرونباخ للدرجةِ الكلية للمقياس 0.841، وهذا يدل على أنَّ المقياسَ يتمتعُ بدرجةٍ كبيرةٍ من الثبات، تُؤكِّد الباحثةُ إمكانيةَ تطبيقهِ على عَيّنةِ الدراسة، والجدول (3.7) يوضِّح ذلك:

جدول رقم (3.7)

ثباتُ المقياس باستخدامِ طريقةِ معامل ألفا كرونباخ

البُعد	عددُ الأسئلة	معاملُ الثبات
خيارات طعام تلاميذ المدارس	12	0.784
جودة مَقصَف المدرسة	17	0.770
التأكد من قُدرة الطلبة على الاختيار الصحي الصحيح	5	0.733
الدرجة الكلية لتقيّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام من وُجهَةِ نَظرِ الطلبة	34	0.841

يُستخلَص من نتائجِ اختباري الصدقِ والثباتِ أنَّ المقياسَ صادقٌ في قياسِ ما وُضِعَ لقياسه، كما أنَّه ثابتٌ بدرجةٍ كبيرة، مِمَّا يُؤهله ليكونَ أداةَ قياسٍ مُناسبةٍ وفاعلةٍ لهذه الدراسة ويُمكن تطبيقه بثقة.

3.8 إجراءاتُ الدراسة:

جرتْ الدراسة وِفقَ الخُطواتِ الآتية: القيامُ بدراسةٍ مُستقبليةٍ مَقطعية، شبهَ تداخُليةٍ تم استخدام البيانات التي تم جمعها لإنشاءِ تصميماتٍ مَقطعيةٍ من شأنها انتقاءَ المعلومات. سيكون هذا مُفيداً لأنَّه يُوضِّح استراتيجيَّاتِ إدارةِ جَوْدَةِ الطعام لدى الطلاب، باستثناء خياراتِ الطلاب الغذائيَّة. ستتم مُقارنة القُدرة على تنفيذ الاستراتيجيَّاتِ المُستخدَمةِ لتقيِّيم الغذاءِ المدرسي بنموذجِ وزارة التربية والتعليم.

- أولاً: تم تعبئةُ الاستبيان بالتعاون مع الباحثةِ داخل الصف، وذلك بوجودِ مُربيةِ الصفِ التي قامت بقراءَةِ الأسئلة للطلاب والإجابةِ عليها بشكلٍ مُباشر. هذه الطريقة تم تطبيقها فقط على طلاب المرحلة الأساسية، لضمان وضوح الأسئلة وتوفير الدعم اللازم لفهمها. بعد ذلك، تم تقيِّيم الاختياراتِ الغذائيَّة الصحيَّة للطلاب ورغبتهم في توفير هذه الاختيارات بالمَقصَف. وبناءً على اختياراتهم، تم مُقارنتها مع استراتيجيَّاتِ وزارةِ التربيةِ والتعليم لإدراجها في المَقصَف.

- ثانياً: تم تقيِّيم نوعية الطعام الذي تُعدُّه النساءِ العاملاتِ في الجمعيات والذي يُقدَّم للطلاِب في المَقاصِف، ومُقارنته مع استراتيجيَّاتِ وزارةِ التربية والتعليم. تم تقيِّيم التزامهن بتطبيقِ المعايير الصحيَّة و التدخُّلِ من قِبَلِ الباحثةِ لتوعيةِ النساءِ العاملاتِ بتحضير الطعام الصحي لزيادةِ التزامهنَّ بالمعاييرِ الصحيَّة.

- ثالثاً: تم تدريبُ النساءِ العاملاتِ في الجمعيات على كيفيَّةِ تحضير الطعام الصحي، مثل استخدام خُبزِ القمحِ المخلوطِ بدلاً من الخُبزِ الأبيض في الفطائر (الجبنة، اللبنة، الزعتر، والسبانخ). كما تم إضافةُ العصائر الطبيعيةِ والبليلة (الذرة، الحمص، الفول) والفواكه والخضروات الطازجة والموسمية.

- رابعاً: تم تقيِّيم التغيُّرات في جَوْدَةِ ونوعية الطعامِ والمواقف والمُمارساتِ فيما يتعلق بعاداتِ الطعام وفعاليَّة برنامج التدخُّل لتعزيز الصحَّة في تحسين معرفة العاملات بعد فترة التدخُّل.

- خامساً: تم تقيِّيم التغيِّيرات في بيئةِ المَقصَف المدرسي لهدف زيادةِ نسبة طلابِ المدارسِ الذين يستهلكون استخدام خُبزِ القمح المخلوط بدلَ الخُبزِ الأبيض في الفطائر، العصائر الطبيعية، العديد من أنواعِ البليلة، الفواكه والخضروات الطازجة والموسمية.

- سادساً: زيادةُ نسبة النساءِ العاملاتِ على تعزيز صحةِ الطلاب في اختيار أنواعٍ غذائيةٍ صحيَّةٍ في المدارس.
- سابعاً: تمت الدراسة في منطقةِ ضواحي شرق القدس في مدرستان حكوميتان في بلدةِ أبوديس ومدرستان حكوميتان في بلدةِ العيزرية، شملت الدراسةُ الطلابَ في المدارسِ الاساسية (ذكوراً وإناثاً) في الصفين الثالث والرابع الاساسي ومدارس الثانوية للإناث من الصف السابع حتى الصف الحادي عشر في المدارس الحكوميَّة في منطقة (أبو ديس والعيزرية).

- ثامناً: وتم أخذُ مُوافقةِ الجمعيتين النسويتين وهما: مركزُ المرأةِ وجمعيةُ الشروق النسوية، طُبِّقتْ الدراسةُ على النساءِ العاملاتِ داخلَ الجمعيةِ وتم تدريبهنَّ على كيفيَّةِ تحضير الطعام الصحي مثل استخدامِ خُبزِ القمحِ المخلوطِ بدلَ الخُبزِ الأبيضِ في الفطائر، إضافةِ العصائر الطبيعية، إضافةِ العديد من أنواعِ البليلة، إضافةِ الفواكه والخضروات الطازجة والموسميةِ بالنماذج المُعتمدة من وزارةِ التربيةِ والتعليم.

3.9 مُتغيِّرات الدراسة:

اشتملتْ الدراسةُ على المُتغيِّرات التالية:

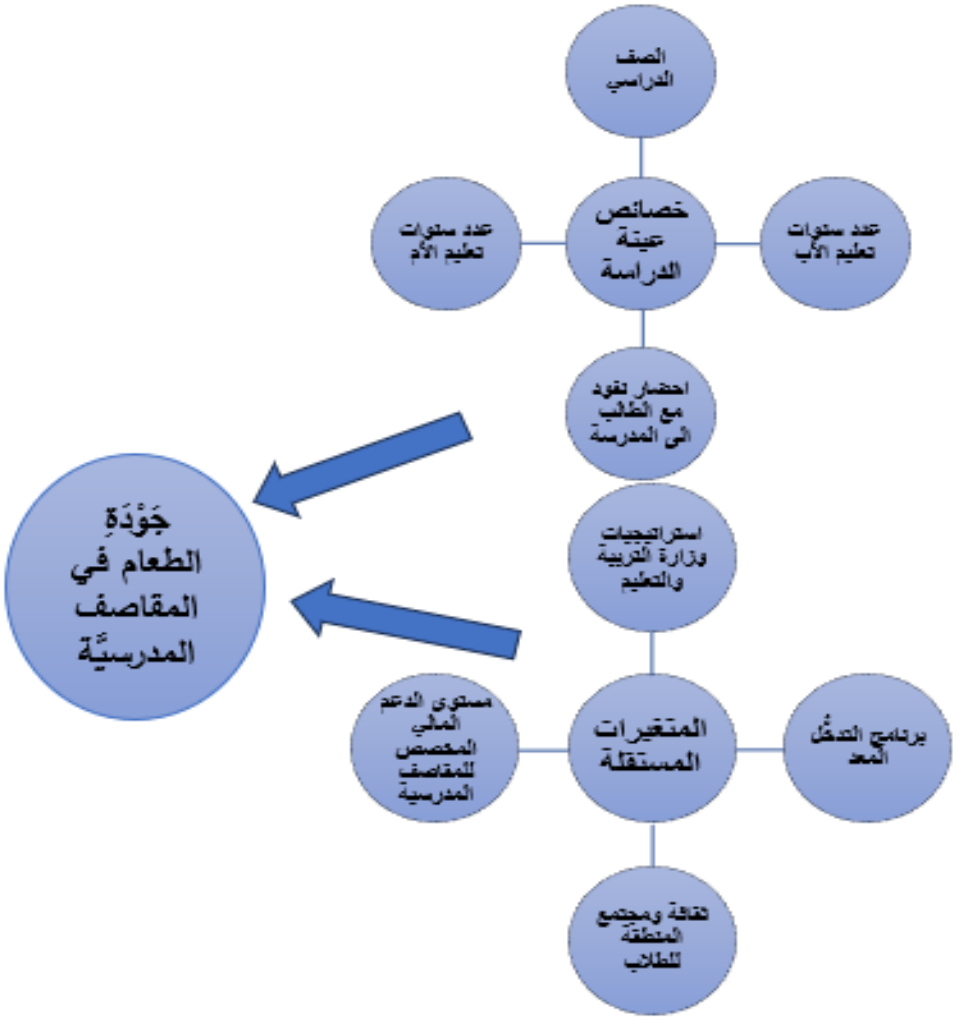
3.9.1 المُتغيِّرات المُستقلة:

البُعد الأول: استراتيجياتُ وزارة التربية والتعليم المتعلقة بجودةِ الطعام.
البُعد الثاني: برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة.
البُعد الثالث: مُستوى الدعم المالي المخصص للمَقاصِف المدرسية.
البُعد الرابع: ثقافةُ ومُجتمعُ المنطقة للطلاب (عادات التغذية).

خصائصُ عَيِّنة الدراسة:
الصَّف الدراسي: وله مُستويان (ثاني – رابع، سابع – حادي عشر).
عددُ سنوات تعليم الأب مع سنوات المدرسة: وله ثلاثة مُستويات (12 سنة فأقل) لغاية الثانوية العامة، من 13–16 سنة (لغاية مرحلة البكالوريوس)، أكثر من 16 سنة (دراسات عُليا).
عددُ سنوات تعليم الأم مع سنوات المدرسة: وله ثلاثة مُستويات (12 سنة فأقل) لغاية الثانوية العامة، من 13–16 سنة (لغاية مرحلة البكالوريوس)، أكثر من 16 سنة (دراسات عُليا).
إحضار نقود مع الطالب إلى المدرسة: وله مُستويان (نعم، لا).

3.9.2 المُتغيّر التابع:

دورُ اختياراتِ الطلاب الغذائيَّة ورضـــاهم عن الطعام المُقدَّمِ لهم في تحقيقِ أهدافِ تحســينِ جودة الطعامِ لطلابِ المرحلةِ الأساسيَّة والثانويَّة في منطقةِ ضواحي شرق مدينة القدس. إجابات أفراد العَيِّنة حول جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِــف المدرســيَّة وأيضــاً (تحســين التغذيةِ وصــحة الطلاب، تركيزُ وأداء الطلاب في الصــفوفِ الدراســية، رضــا وراحة الطلاب وأولياء الأمور، اســتدامة وصــحة المواد الغذائية المســتخدمة بالمَقاصِــف)، بحســب مقياس ليكرت الثلاثي، ولتوضــيح مُتغيّرات الدراســة قامت الباحثةُ بإعداد الشــكل التالي والذي يوضح مُتغيّرات الدراسة.



3.10 المعالجةُ الإحصائية:

بعد جمعِ بياناتِ الدراســة، قامت الباحثةُ بمراجعتها، وذلك تمهيداً لإدخالها إلى الحاســوب. رُقِّمَتْ البياناتُ بإعطائها أرقاماً معَيِّنة، أي بتحويل الإجابات اللفظية إلى أُخرى رقميَّةً وذلك في جميع أســئلةِ الدراســة، ثم أُجيبَ على أسئلة الدراسة، واختبرتْ فرضياتها باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1) الرسمُ البياني والعرض الجدولي.
2) النِسَب المِئوية والتكرارات (Frequencies & Percentages).
3) الإحصاءُ الوصفي (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية).
4) معاملُ ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لإيجادِ صِدقِ الاتِّساق الداخلي والصِدقِ البنائي.
5) طريقةُ التجزئةِ النصفيةِ ومعامل ألفا كرونباخ لإيجادِ معامل الثبات.
6) اختبار T في حالة عينتين مرتبطتين (Paired Samples T-Test) لاختبار فرضيات الدراسة.

الفصلُ الرابع

4.1 المُقدِّمة

باشــرتْ الباحثةُ في هذا الفصــل بعرضٍ تفصــيليٍ للنتائجِ التي تم التوصــلُ إليها من خلالِ تطبيق أدواتِ الدراسة، بالإضافةِ إلى تفسيرِ ومُناقشةِ ما توصل إليه من نتائجَ من خلالِ الإجابةِ عن تساؤلاتِ الدراسة.

توزيع الخصائص الاجتماعية والديموغرافية لمجموعتي التدخل والضبط:

يوضــح الجدول أدناه توزيع الخصــائص الاجتماعية والديموغرافية لعينة الدراســة المكونة من مجموعتي التدخل والضـــبط. تمثل مجموعة التدخل الطلاب الذين شـــملهم التوعية الغذائية، بينما تمثل مجموعة الضـبط الطلاب الذين لم يخضـعوا لأي تدخل. يهدف هذا التوزيع إلى توضـيح التنوع داخل العينة ومدى تمثيلها للمجتمع المسـتهدف من الدراسـة، مع التركيز على متغيرات مثل الصـف الدراسـي ومسـتوى تعليم الأب والأم جدول (4.1):

المتغير الاجتماعي والديموغرافي	مجموعة التدخل (171 طالبًا)	مجموعة الضبط (148 طالبًا)
الصف الدراسي:	ثاني –رابع: 35.7%	ثاني –رابع: 40.5%
	سابع –حادي عشر: 64.3%	سابع –حادي عشر: 59.5%
عدد سنوات تعليم الأب:	12 سنة فأقل: 45.6%	12 سنة فأقل: 46.6%
	من 13 إلى 16 سنة: 50.9%	من 13 إلى 16 سنة: 50.0%

	أكثر من 16 سنة: 3.5%	أكثر من 16 سنة: 3.4%
عدد سنوات تعليم الأم:	12 سنة فأقل: 83.0%	12 سنة فأقل: 82.4%
	من 13 إلى 16 سنة: 15.2%	من 13 إلى 16 سنة: 16.2%
	أكثر من 16 سنة: 1.8%	أكثر من 16 سنة: 1.4%

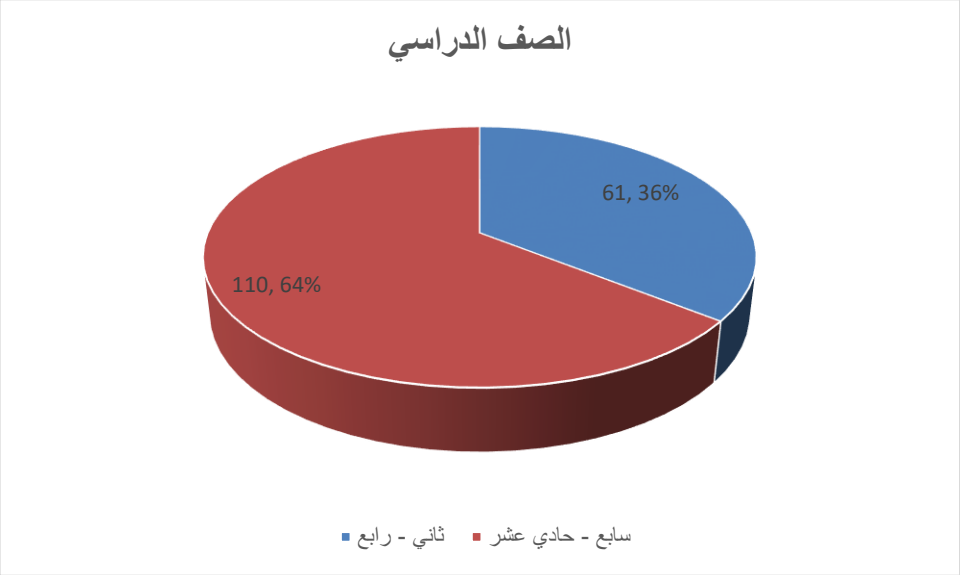
الجدول (4.2) يُبيِّن وصف عيِّنة الدراسة تبعاً للبيانات الشخصية.

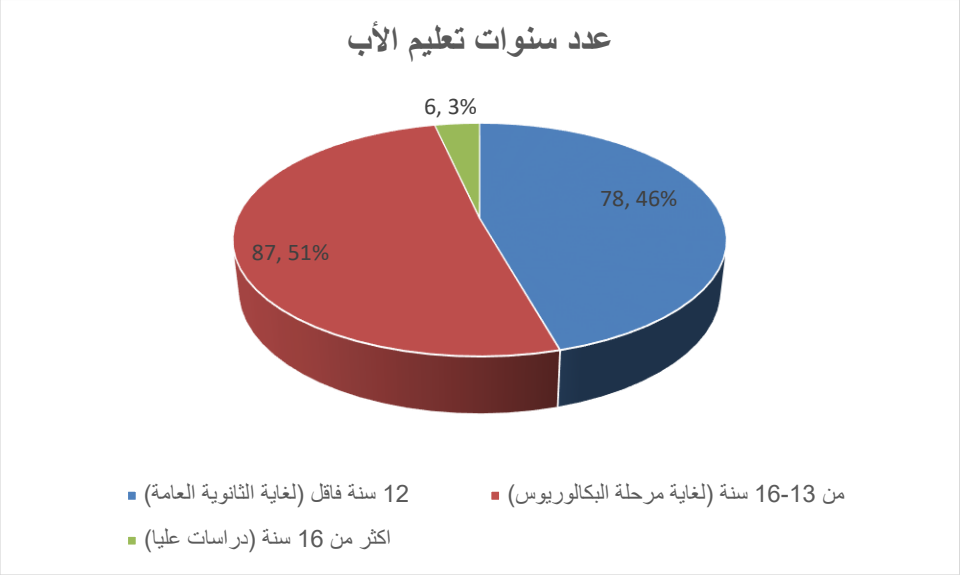
جدول (4.2): توزيع عينة الدراسة لقياس تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المقاصف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهِ تداخليَّة تبعا لمتغيراتها الضابطة بالأرقام والنسب المئوية بحسب متغيراتها الديموغرافية (ن=171)

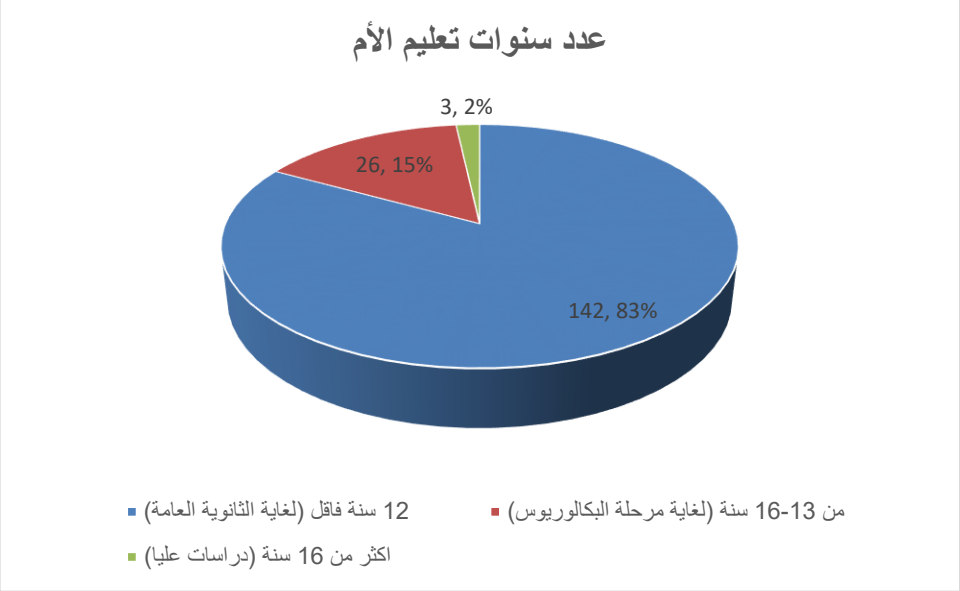
المتغير	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية (%)
الصف الدراسي	**ثاني – رابع**	61	35.7
	سابع –حادي عشر	110	64.3
	المجموع	171	100.0
عدد سنوات تعليم الأب مع سنوات المدرسة	**12 سنة فاقل (لغاية الثانوية العامة)**	78	45.6
	من 13–16 سنة (لغاية مرحلة البكالوريوس)	87	50.9
	اكثرمن 16 سنة (دراسات عليا)	6	3.5
	المجموع	171	100.0
عدد سنوات تعليم الأم مع سنوات المدرسة	**12 سنة فاقل (لغاية الثانوية العامة)**	142	83.0
	من 13–16 سنة (لغاية مرحلة البكالوريوس)	26	15.2
	اكثرمن 16 سنة (دراسات عليا)	3	1.8
	المجموع	171	100.0

الجدول (4.2) يوضح توزيع عينة الدراسة لقياس تقييم وتحسين جودة الطعام في المقاصف المدرسية في ضواحي شرق القدس الحكومية حيث يُظهر الجدول توزيع العينة حسب متغيرات ديموغرافية مختلفة، مما يساعد على فهم تركيبة العينة وتمثيلها للمجتمع المستهدف فبالنسبة لمتغير الصف الدراسي حيث يُظهر الجدول أن 35.7% من العينة تتكون من طلاب الصفوف الثاني إلى الرابع، بينما يشكل طلاب الصفوف

من السابع إلى الحادي عشر نسبة 64.3%. هذا التوزيع يعكس التوزيع المتوقع للطلاب في المدارس الاساسية والثانوية اما بالنسبة لمتغير عدد سنوات تعليم الأب مع سنوات المدرسة، حيث يُظهر الجدول أن 45.6% من العينة لديهم 12 سنة فاقل من التعليم، بينما يمتلك 50.9% منهم بين 13 و16 سنة من التعليم، و3.5% لديهم أكثر من 16 سنة من التعليم. هذا يعكس تنوع مستويات التعليم للآباء في المجتمع المدروس أما بالنسبة لمتغير عدد سنوات تعليم الأم مع سنوات المدرسة، فإن الجدول يُظهر امتلاك 83.0% من العينة 12 سنة فاقل من التعليم، و15.2% بين 13 و16 سنة من التعليم، و1.8% لديهم أكثر من 16 سنة من التعليم وبهذا يُظهر هذا الجدول توزيعًا متنوعًا للعينة حسب متغيرات ديموغرافية مختلفة، مما يعكس تنوع وتمثيلية العينة للمجتمع المستهدف في دراسة جودة الطعام في المدارس.







4.2 النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الرئيس:

(ما درجة تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المقاصف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهِ تداخليَّة؟)

ولتفسير الدرجات تم توزيع المدى على المستويات التالية كما هو مبين في جدول (4.3):

جدول (4.3): مفتاح التصحيح

الوسط الحسابي(1)	الوسط الحسابي (2)	الدرجة
اقل من 1.66	اقل من 0.66	منخفضة
2.32-1.67	1.32-0.67	متوسطة
3-2.33	2-1.33	مرتفعة

ومن اجل الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمجالات الدراسة، والجداول التالية توضح ذلك:

أولاً: محور خيارات طعام تلاميذ المدارس.

الفرضية الأولى: ان درجة تقييم الطلبة لخيارات طعامهم في المدرس هي درجة متوسطة

جدول (4.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال خيارات طعام طلبة المدارس مرتبة ترتيبا تنازليا للمجموعة التجريبية

الفقرة	القبلي			البَعدي			الفرق (البَعدي- القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	
هل يناسبك طعام المقصف؟	1.675	0.601	83.33%	1.887	0.812	%88.71	مرتفعة
هل تاخذ مصروف بشكل يومي؟	1.758	0.589	87.86%	1.556	0.714	%77.49	مرتفعة
هل تتناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة يوميا؟	1.009	0.814	50.94%	1.475	0.684	%73.68	مرتفعة
هل عادة تأكل حصة من الخضار خلال الاستراحة (بندورة، خيار، فلفل، جزر، أخر)؟	1.030	0.940	%51.4	1.461	0.634	%73.10	مرتفعة
هل تحضر الساندوش من المنزل؟	1.338	0.815	66.86%	1.394	0.741	%69.30	مرتفعة
هل عادة تأكل حصة من الفاكهة خلال الاستراحة (موز، تفاح، إجاص (كمثرى)، أخرى)؟	0.820	0.830	%41.60	1.350	0.710	%67.25	مرتفعة

الفقرة	القبلي			البَعدي			الفرق (البَعدي- القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	
هل تاكل الخضروات الطازجة بشكل يومي؟	1.028	0.939	51.28%	1.320	0.631	%66.08	متوسطة
هل تفضل وجود العديد من البليلة (الذرة المسلوقة، أو الحمص المسلوق او الفول المسلوق)	0.761	0.862	%37.87	1.310	0.712	65.50%	متوسطة
هل تأكل الفواكهة الطازجة بشكل يومي؟	1.160	0.842	55.49%	1.253	0.701	%62.28	متوسطة
هل تأكل الخضار أثناء الاستراحة يوميا؟	0.761	0.814	%37.12	1.170	0.682	%58.48	متوسطة
هل تفضل الشراء من خارج المدرسة؟	1.426	0.820	71.32%	1.061	0.703	52.92%	متوسطة
الإجمالي	1.159	0.108	62.46%	1.417	0.350	68.62%	مرتفعة

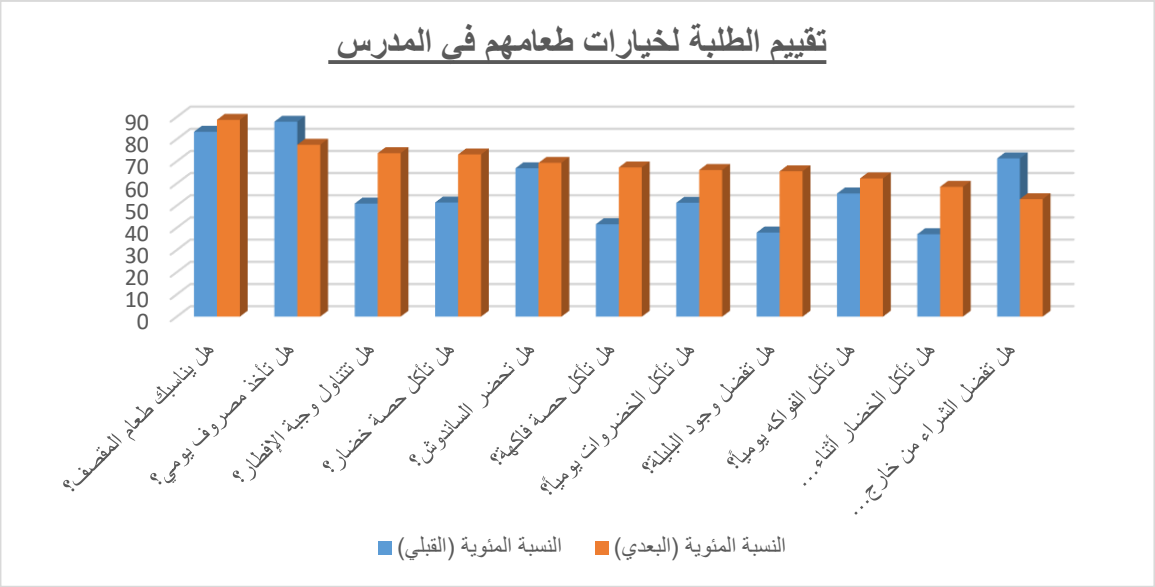
يشـــير الجدول (4.4) تظهر الدرجة الكلية لفقرات مجال خيارات طعام تلاميذ المدارس درجة مرتفعة لاتجاهات المبحوثين. في التقييم القبلي، بلغ المتوسط الحسابي الكلي (1.15) والانحراف المعياري الكلي (0.10)، بينما في التقييم البعدي ارتفعت القيم إلى متوســـط حســـابي كلي (1.41) وانحراف معياري كلي(0.35).

عند ترتيب الفقرات تنازليًا، كان أعلى متوسط حسابي في التقييم القبلي لصالح الفقرة "هل يناسبك طعام المقصف؟" بمتوسط حسابي (1.67) وانحراف معياري (0.60)، بينما ارتفعت القيم في التقييم البعدي إلى متوسط حسابي (1.88) وانحراف معياري (0.81)، مما يعكس تحسنًا واضحًا.

أما أقل متوسط حسابي في التقييم القبلي فكان لصالح الفقرة "هل تفضل الشراء من خارج المدرسة؟" بمتوسط حسابي (1.42) وانحراف معياري (0.82)، في حين انخفضت هذه القيم في التقييم البعدي إلى متوسط حسابي (1.06) وانحراف معياري (0.70).

أظهرت نتائج مجموعة التدخل أن متوســـط تقييم الطلاب لمدى ملاءمة طعام المقصـــف في القياس البعدي كان مرتفعًا، حيث بلغ 1.88 مع انحراف معياري قدره 0.81 ونســـبة مئوية 88.71%، مقارنةً بالقيم القبلية التي كانت 1.67 مع انحراف معياري 0.60 ونسبة مئوية 83.33.%

وفيما يتعلق بفقرة "هل تأخذ مصروفًا بشكل يومي؟"، حققت مجموعة التدخل في القياس البعدي متوسطًا قدره 1.55 مع انحراف معياري 0.71 ونسبة مئوية 77.49%، مقارنةً بالقيم القبلية التي كانت 1.7586 مع انحراف معياري 0.58 ونسبة مئوية 87.86%.



الرسم البياني 1 : تقييم خيارات طعام الطلاب في المدرسة قبل وبعد البرنامج للمجموعة التجريبية:

أظهرت نتائج التقييم البعدي بعد تنفيذ البرنامج تحسنًا ملحوظًا في المدارس المشاركة. أظهرت التغيرات في العادات الغذائية، والنشاط البدني، والسلوكيات الخاملة، والنسب المئوية لمؤشرات الأداء تحسنًا إيجابيًا مقارنة بالتقييم القبلي.

كما يظهر في الرسم البياني 1، تحسنت نتائج الطلاب في عدة جوانب رئيسية مثل تناول وجبة الإفطار وإحضار الساندويتش من المنزل وتناول الفواكه والخضروات الطازجة. في المقابل، انخفضت النسب المئوية للطلاب الذين يفضلون الشراء من خارج المدرسة بشكل واضح في التقييم البعدي.

وبالرغم من زيادة بعض المؤشرات الأخرى، مثل معدل تناول الأطعمة الصحية، إلا أن التحسن كان أكثر وضوحًا في المدارس المشاركة مقارنة بالمدارس الضابطة. يوضح الرسم البياني نسب سلوكيات الطلاب قبل وبعد تنفيذ البرنامج.

جدول (4.5) يوضـح متوسـطات حسـابية لتقييم سـلوكيات الطلاب للمجموعة الضـابطة والتي تتكون من 148 طالب وطالبة:

الفقرة	القبلي للمجموعة الضابطة			البَعدي للمجموعة الضابطة			الفرق (البَعدي–القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	
هل يناسبك طعام المقصف؟	1.770	10.50	88.60%	01.78	0.521	%89.25	مرتفعة
هل تاخذ مصروف بشكل يومي؟	1.709	0.641	85.48%	1.551	0.710	%77.49	مرتفعة
هل تتناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة يوميا؟	1.121	0.832	56.08%	1.159	0.895	57.99%	مرتفعة
هل عادة تأكل حصة من الخضار خلال الاستراحة (بندورة، خيار، فلفل، جزر، أخر)؟	0.844	0.830	42.23%	0.786	0.856	39.34%	متوسطة
هل تحضر الساندوش من المنزل؟	1.445	0.793	72.30%	1.420	0.834	71.01%	مرتفعة
هل عادة تأكل حصة من الفاكهة خلال الاستراحة (موز، تفاح، إجاص (كمثرى)، أخرى)؟	0.955	0.878	47.30%	1.059	0.920	52.98%	متوسطة
هل تاكل الخضروات الطازجة بشكل يومي؟	0.918	0.929	45.95%	0.786	0.856	39.34%	متوسطة
هل تفضل وجود العديد من البليلة (الذرة المسلوقة، او الحمص المسلوق او الفول المسلوق)	0.804	0.877	40.21%	0.815	0.801	40.75%	متوسطة
هل تأكل الفواكهة الطازجة بشكل يومي؟	1.216	0.837	60.81%	1.260	0.703	63.00%	متوسطة
هل تأكل الخضار أثناء الاستراحة يوميا؟	0.810	0.827	40.54%	0.910	0.764	45.50%	متوسطة
هل تفضل الشراء من خارج المدرسة؟	1.331	0.860	66.56%	1.260	0.703	63.00%	متوسطة
الإجمالي	1.265	0.801	58.73%	1.162	0.779	58.15%	متوسط

يوضـــح جدول (4.5): أظهرت النتائج الكلية لفقرات مجال خيارات طعام تلاميذ المدارس في المجموعة الضـابطة درجة متوسـطة لاتجاهات المبحوثين. بلغ المتوسـط الحسـابي الكلي في التقييم القبلي 1.265 والانحراف المعياري الكلي 0.80، بينما انخفضـــت القيم في التقييم البعدي إلى متوســـط حســـابي كلي 1.162 وانحراف معياري كلي 0.779.

أظهرت النتائج بشـكل عام أن هناك اسـتقرارًا في التقييمات بين القبلي والبعدي للمجموعة الضـــابطة مع فروق طفيفة في بعض الفقرات مثل "هل تحضـــر الســـاندويتش من المنزل؟"، التي انخفض متوســـطها الحسابي من 1.445 في التقييم القبلي إلى 1.420 في التقييم البعدي.

ثانيا: محور جودة مقصف المدرسة.

الفرضية الثانية: ان درجة تقييم الطلبة لجودة مقصف المدارس هي درجة متوسطة

جدول (4.6-أ): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال جودة مقصف المدرسة مرتبة ترتيبا تنازليا للمجموعة التجريبية

الفقرة	القبلي			البَعدي			الفرق (الـبَـعـدي- القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسـبـة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسـبـة المئوية	
هل تحاول التقليل من تناول المشروبات الغازية والأطعمة السـريعة بحيث لا تتناولها طوال الأسبوع؟	1.206	0.922	%60.35	1.810	0.461	90.35%	مرتفعة
هل الطعام طازج؟	0.815	0.801	40.75%	1.780	0.523	%89.25	مرتفعة
هل تحاول تناول منتجات عضـوية أو محلية قدر الإمكان؟	1.235	0.881	61.76%	1.771	0.502	88.60%	مرتفعة
هل تحاول التقليل من استهلاك السكر والحلويات خلال الاسـبوع (الحلويات، الكعك، الدونات، وغيرها من الأطعمة السكرية)؟	1.420	0.834	71.01%	1.762	0.524	%88.01	مرتفعة
هل تود وجود اصـناف صـحية مناسـبة في المقصف؟	0.786	0.856	39.34%	1.751	0.550	%87.72	مرتفعة
هل الفطائر المقدمة لك ساخنة؟	0.648	0.848	32.45%	1.743	0.570	%87.13	مرتفعة

جدول (4.6–ب): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال جودة مقصف المدرسة مرتبة ترتيبا تنازليا للمجموعة التجريبية:

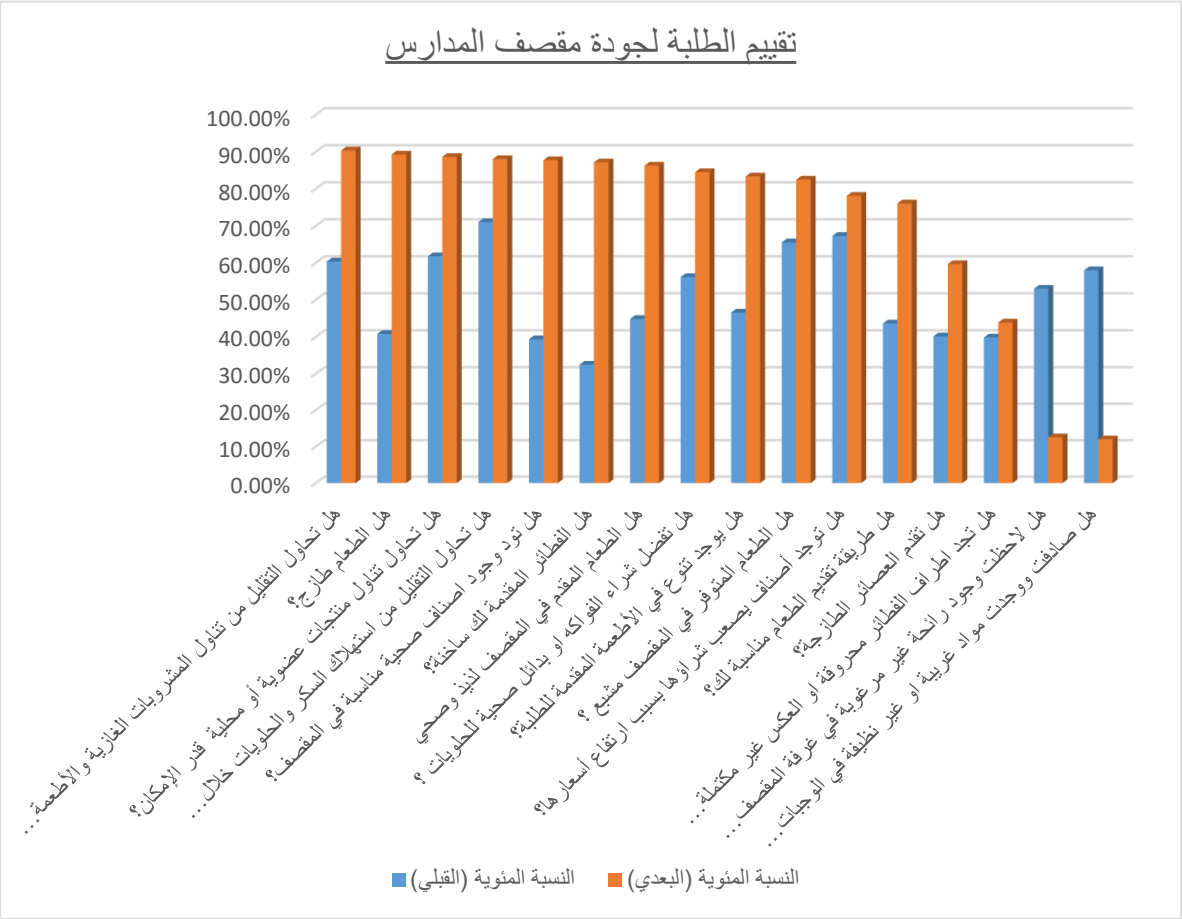
الفقرة	القبلي			البَعدي			الفرق (البَعدي– القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	
هل الطعام المقدم في المقصف لذيذ وصحي	0.896	0.849	44.83%	1.732	0.573	%86.26	مرتفعة
هل تفضل شراء الفواكه او بدائل صحية للحلويات؟	1.122	0.928	56.12%	1.692	0.581	%84.50	مرتفعة
هل يوجد تنوع في الأطعمة المقدمة للطلبة؟	0.931	0.887	46.55%	1.673	0.601	%83.33	مرتفعة
هل الطعام المتوفر في المقصف مشبع؟	1.310	0.883	65.52%	1.652	0.651	%82.46	مرتفعة
هل توجد أصناف يصعب شراؤها بسبب ارتفاع أسعارها؟	1.344	0.876	67.24%	1.562	0.581	%78.07	مرتفعة
هل طريقة تقديم الطعام مناسبة لك؟	0.871	0.868	43.58%	1.521	0.642	%76.02	مرتفعة
هل تقدم العصائر الطازجة؟	0.802	0.915	40.12%	1.192	0.616	%59.65	متوسطة
هل تجد أطراف الفطائر محروقة او العكس غير مكتملة النضج (ني)؟	0.796	0.903	39.81%	0.881	0.722	%43.86	متوسطة
هل لاحظت وجود رائحة غير مرغوبة في غرفة المقصف المدرسي؟	1.059	0.928	52.98%	0.254	0.592	%12.57	منخفضة
هل صادفت ووجدت مواد غريبة او غير نظيفة في الوجبات المقدمة من خلال المقصف؟	1.159	0.895	57.99%	0.242	0.603	%11.99	منخفضة
الإجمالي	0.961	0.788	51.275%	1.441	0.222	%72.24	مرتفعة

يشير الجدول (4.6) بأن الدرجة الكلية لفقرات مجال جودة مقصف المدرسة تظهر درجة مرتفعة لاتجاهات المبحوثين. في التقييم القبلي، بلغ المتوسط الحسابي الكلي (0.96) والانحراف المعياري الكلي (0.78)، بينما في التقييم البعدي ارتفعت القيم إلى متوسط حسابي كلي (1.44) وانحراف معياري كلي (0.22).

عند ترتيب الفقرات تنازليًا، كان أعلى متوسط حسابي في التقييم القبلي لصالح الفقرة "هل تحاول التقليل من تناول المشروبات الغازية والأطعمة السريعة بحيث لا تتناولها طوال الأسبوع؟" بمتوسط حسابي

(1.20) وبمستوى متوسط، بينما ارتفعت القيم في التقييم البعدي إلى متوسط حسابي (1.81) وبمستوى مرتفع.

أما أقل متوسط حسابي في التقييم القبلي فكان لصالح الفقرة "هل صادفت ووجدت مواد غريبة أو غير نظيفة في الوجبات المقدمة من خلال المقصف؟" بمتوسط حسابي (1.159) وبمستوى متوسط، في حين انخفضت هذه القيم في التقييم البعدي إلى متوسط حسابي (0.24) وبمستوى منخفض.



الرسم البياني 2: تقييم الطلبة لجودة مقصف المدرسة قبل وبعد البرنامج:

أظهرت نتائج التقييم البعدي بعد تنفيذ البرنامج للمجموعة التجريبية تحسنًا ملحوظًا في المدارس المشاركة. أظهرت التغيرات في جودة الطعام، والتنوع في الخيارات الغذائية، وطريقة تقديم الطعام تحسـنًا إيجابيًا مقارنة بالتقييم القبلي.

كما يظهر في الرسم البياني، تحسنت نتائج الطلاب في عدة جوانب رئيسية مثل التقليل من تناول المشروبات الغازية والأطعمة السريعة، والاعتقاد بجودة الطعام الطازج، وتفضيل شراء الفواكه أو بدائل

صحية للحلويات. في المقابل، انخفضت النسب المئوية للطلاب الذين لاحظوا وجود مواد غريبة أو غير نظيفة في الوجبات بشكل واضح في التقييم البعدي.

وبالرغم من زيادة بعض المؤشرات الأخرى، مثل تفضيل وجود أصناف صحية في المقصف، إلا أن التحسن كان أكثر وضوحًا في الجوانب المتعلقة بجودة وسلامة الطعام. يوضح الرسم البياني نسب تقييم جودة مقصف المدرسة قبل وبعد تنفيذ البرنامج.

جدول (4.7-أ):يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تقييم الطلبة لجودة مقصف المدارس للمجموعة الضابطة والتي تشمل 148 طالب وطالبة:

الفقرة	القبلي للمجموعة الضابطة			البَعدي للمجموعة الضابطة			الفرق (البَعدي- القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	
هل تحاول التقليل من تناول المشروبات الغازية والأطعمة السريعة بحيث لا تتناولها طوال الأسبوع؟	1.290	0.920	64.53%	1.280	0.756	64.00%	متوسطة
هل الطعام طازج؟	0.810	0.827	40.54%	1.532	0.684	76.50%	مرتفعة
هل تحاول تناول منتجات عضوية أو محلية قدر الإمكان؟	1.304	0.893	65.20%	1.301	0.725	65.00%	متوسطة
هل تحاول التقليل من استهلاك السكر والحلويات خلال الاسبوع (الحلويات، الكعك، الدونات، وغيرها من الأطعمة السكرية)؟	1.432	0.834	71.62%	1.362	0.680	68.00%	مرتفعة
هل تود وجود اصناف صحية مناسبة في المقصف؟	0.743	0.866	37.16%	1.312	0.698	65.50%	متوسطة
هل الفطائر المقدمة لك ساخنة؟	0.682	0.849	34.12%	1.382	0.694	69.00%	مرتفعة
هل الطعام المقدم في المقصف لذيذ وصحي	0.871	0.851	43.58%	1.392	0.762	69.50%	مرتفعة
هل تفضل شراء الفواكه او بدائل صحية للحلويات؟	1.040	0.910	52.03%	1.122	0.928	56.12%	متوسطة
هل يوجد تنوع في الأطعمة المقدمة للطلبة؟	0.804	0.877	40.20%	1.562	0.581	%78.07	مرتفعة
هل الطعام المتوفر في المقصف مشبع؟	1.263	0.898	63.18%	1.522	0.641	%76.02	مرتفعة
هل توجد أصناف يصعب شراؤها بسبب ارتفاع أسعارها؟	1.331	0.898	66.56%	1.322	0.630	%66.08	متوسطة
هل طريقة تقديم الطعام مناسبة لك؟	0.864	0.877	43.25%	1.490	0.644	%74.50	مرتفعة
هل تقدم العصائر الطازجة؟	0.885	0.951	44.26%	1.060	0.701	52.92%	متوسطة

الفقرة	القبلي للمجموعة الضابطة			البَعدي للمجموعة الضابطة			الفرق (البَعدي- القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	
هل تجد أطراف الفطائر محروقة او العكس غير مكتملة النضج (ني)؟	0.817	0.911	40.88%	0.662	0.753	33.86%	منخفضة
هل لاحظت وجود رائحة غير مرغوبة في غرفة المقصف المدرسي؟	1.054	0.916	52.70%	0.701	0.760	35.00%	متوسطة
هل صادفت ووجدت مواد غريبة او غير نظيفة في الوجبات المقدمة من خلال المقصف؟	1.223	0.894	61.15%	0.731	0.805	36.50%	متوسطة
الإجمالي	1.044	0.889	51.31%	1.312	0.745	58.15%	متوسطة

جدول (4.7-ب):يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تقييم الطلبة لجودة مقصف المدارس للمجموعة الضابطة والتي تشمل 148 طالب وطالبة:

أظهر جدول(4.7) ان النتائج الكلية لفقرات مجال تقييم جودة الطعام في المجموعة الضابطة درجة متوسطة لاتجاهات المبحوثين. بلغ المتوسط الحسابي الكلي في التقييم القبلي 1.044 مع انحراف معياري 0.889 ونسبة مئوية 51.31%، بينما ارتفعت القيم في التقييم البعدي إلى متوسط حسابي 1.31 مع انحراف معياري 0.745 ونسبة مئوية 58.15%.

تُظهر النتائج بشكلٍ عام تحسناً ملحوظاً في معظم الفقرات في التقييم البعدي، مما يشير إلى تطور إيجابي في جودة الطعام والخدمات المقدمة في المقصف المدرسي.

ثالثاً: محور التأكد من قدرته على الاختيار الصحي الصحيح

الفرضية الثالثة: ان درجة تقييم الطلبة للتأكد من قدرتهم على الاختيار الصحي لطعامهم في المدارس هي درجة متوسطة

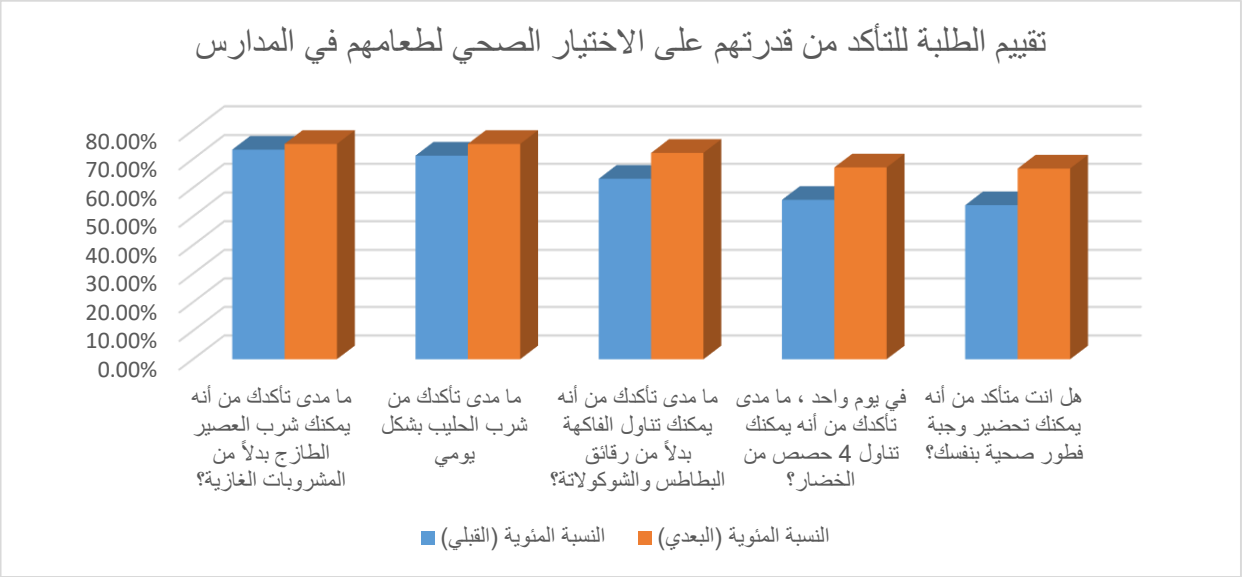
جدول (4.8): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال التأكد من قدرته على الاختيار الصحي الصحيح مرتبة ترتيبا تنازليا للمجموعة التجريبية

الفقرة	القبلي			البَعدي			الفرق (البَعدي- القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	
ما مدى تأكدك من أنه يمكنك شرب العصير الطازج بدلاً من المشروبات الغازية؟	2.197	0.701	%73.25	2.260	0.572	%75.24	متوسطة
ما مدى تأكدك من شرب الحليب بشكل يومي	2.134	0.763	71.16%	2.261	0.662	%75.24	متوسطة
ما مدى تأكدك من أنه يمكنك تناول الفاكهة بدلاً من رقائق البطاطس والشوكولاتة؟	1.893	0.740	63.11%	2.160	0.571	%72.12	متوسطة
في يوم واحد، ما مدى تأكدك من أنه يمكنك تناول 4 حصص من الخضار؟	1.673	0.723	55.77%	2.010	0.520	%67.06	متوسطة
هل انت متأكد من أنه يمكنك تحضير وجبة فطور صحية بنفسك؟	1.617	0.783	53.92%	2.001	0.742	%66.67	متوسطة
الإجمالي	1.159	0.108	62.46%	2.142	0.383	%71.27	متوسطة

يشير الجدول (4.8) إلى أن الدرجة الكلية لفقرات مجال التأكد من قدرة الطلبة على الاختيار الصحي الصحيح تظهر درجة متوسطة لاتجاهات المبحوثين. في التقييم القبلي، بلغ المتوسط الحسابي الكلي (1.159) والانحراف المعياري الكلي (0.108)، بينما في التقييم البعدي ارتفعت القيم إلى متوسط حسابي كلي (2.14) وانحراف معياري كلي (0.38).

عند ترتيب الفقرات تنازليًا، كان أعلى متوسط حسابي في التقييم القبلي لصالح الفقرة "ما مدى تأكدك من أنه يمكنك شرب العصير الطازج بدلاً من المشروبات الغازية؟" بمتوسط حسابي (2.197) وبدرجة متوسطة، بينما ارتفعت القيم في التقييم البعدي إلى متوسط حسابي (2.26) وبدرجة متوسطة.

أما أقل متوسط حسابي في التقييم القبلي فكان لصالح الفقرة "هل أنت متأكد من أنه يمكنك تحضير وجبة فطور صحية بنفسك؟" بمتوسط حسابي (1.617) وبدرجة متوسطة، في حين ارتفعت هذه القيم في التقييم البعدي إلى متوسط حسابي (2.00) وبدرجة متوسطة.



الرسم البياني 3: تقييم الطلبة للتأكد من قدرتهم على الاختيار الصحي لطعامهم في المدارس قبل وبعد البرنامج للمجموعة التجريبية:

أظهرت نتائج التقييم البعدي بعد تنفيذ البرنامج لمجموعة التدخل تحسـنًا ملحوظًا في قدرة الطلبة على اتخاذ خيارات غذائية صحية مقارنة بالتقييم القبلي. أظهرت التغيرات في ثقة الطلبة بقدرتهم على تقليل استهلاك الأطعمة غير الصحية وزيادة اختيارهم للأطعمة الصحية تحسنًا إيجابيًا.

كما يظهر في الرسم البياني، تحسنت النتائج في عدة جوانب رئيسية، مثل زيادة ثقة الطلبة في شرب العصير الطازج بدلاً من المشروبات الغازية، حيث ارتفعت النسبة من 73.25% في التقييم القبلي إلى 75.24% في التقييم البعدي. كما ارتفعت ثقة الطلبة في شرب الحليب بشكل يومي بنفس النسبة.
في المقابل، شهدت بعض الفقرات الأخرى، مثل "هل أنت متأكد من أنه يمكنك تحضير وجبة فطور صحية بنفسك؟"، تحسنًا طفيفًا حيث ارتفعت النسبة من 53.92% إلى 66.67% في التقييم البعدي، مما يعكس تطورًا إيجابيًا في جميع الجوانب.

يعكس الرسم البياني النتائج الإجمالية لتحسن قدرة الطلبة على الاختيار الصحي لطعامهم في المدارس بعد تنفيذ البرنامج.

جدول (4.9): يوضــح المتوســطات الحســابية والانحرافات المعيارية تقييم الطلبة للتأكد من قدرتهم على الاختيار الصحي لطعامهم في المدارس للمجموعة الضابطة والتي تشمل 148 طالب وطالبة:

الفقرة	القبلي للمجموعة الضابطة			البَعدي للمجموعة الضابطة			الفرق (البَعدي- القَبلي)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	
ما مدى تأكدك من أنه يمكنك شرب العصير الطازج بدلاً من المشروبات الغازية؟	2.229	0.719	74.32%	2.197	0.701	%73.25	مرتفعة
ما مدى تأكدك من شرب الحليب بشكل يومي	1.702	0.795	56.76%	1.190	0.611	%59.65	منخفضة
ما مدى تأكدك من أنه يمكنك تناول الفاكهة بدلاً من رقائق البطاطس والشوكولاتة؟	2.013	0.728	67.12%	2.010	0.521	%67.06	متوسطة
في يوم واحد، ما مدى تأكدك من أنه يمكنك تناول 4 حصص من الخضار؟	1.666	0.743	55.56%	2.260	0.681	%58.48	مرتفعة
هل انت متأكد من أنه يمكنك تحضير وجبة فطور صحية بنفسك؟	2.202	0.709	73.42%	2.134	0.763	71.16%	متوسطة
الإجمالي	1.963	0.739	%65.84	1.958	0.654	65.92%	متوسطة

أظهر جدول(4.9) ان النتائج الكلية لفقرات مدى التأكد من خيارات الغذاء في المجموعة الضــابطة درجة متوســطة لاتجاهات المبحوثين. بلغ المتوســط الحســابي الكلي في التقييم القبلي 1.963 مع انحراف

معياري 0.739 ونسبة مئوية 65.84%، بينما كانت القيم في التقييم البعدي 1.958 مع انحراف معياري 0.6546 ونسبة مئوية 65.92%، مما يشير إلى استقرار نسبي في النتائج.
تظهر النتائج أن هناك استقرارًا نسبيًا في مستوى التأكد من الخيارات الغذائية، مع تحسن ملحوظ في بعض الفقرات مثل "في يوم واحد، ما مدى تأكدك من أنه يمكنك تناول 4 حصص من الخضار؟"، بينما انخفضت بعض الفقرات مثل "ما مدى تأكدك من شرب الحليب بشكل يومي؟".

4.3 النتائج المتعلقة بفحص فرضيات الدراسة الديمغرافية والارتباطية

4.3.1 الفرضية الرابعة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول خيارات طعام تلاميذ المدارس، وجَوْدَةِ الطعام، والطعام المُقدَّم في مقاصف المدارس، ومُمارسات موظفي المقاصف، وكيفيَّة إعداد طعامٍ صحيٍ بما يتماشى مع استراتيجيَّات وزارة التربية والتعليم.

جدول رقم (4.10) نتائج اختبار معامل ارتباط بيروسون لقياس تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المقاصف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهِ تداخليَّة للعلاقة بين خيارات طعام تلاميذ المدارس، وجَوْدَةِ الطعام، والطعام المُقدَّم في مقاصف المدارس، ومُمارسات موظفي المقاصف، وكيفيَّة إعداد طعامٍ صحيٍ بما يتماشى مع استراتيجيَّات وزارة التربية والتعليم.

المحور والعلاقة بين **الاختيار* الجودة**	
معامل ارتباط بيرسون	0.401
مستوى الدلالة	0.000
العدد	319.00

الجدول يُظهر نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين خيارات طعام تلاميذ المدارس، وجودة الطعام المقدم في مقاصف المدارس، وممارسات موظفي المقاصف، وكيفية إعداد طعام صحي يتماشى مع استراتيجيات وزارة التربية والتعليم كما يُظهر المعامل الارتباط بيرسون قيمة تساوي 0.401، مما يُشير إلى وجود علاقة إيجابية ومتوسطة بين خيارات الطعام التي يقوم بها طلاب المدارس وجودة الطعام المُقدَّم في مقاصف المدارس وهذا يعني أنَّه كلما كانت خيارات الطعام التي يفضلها الطلبة مُتنوعة وصحية، كانت جودة الطعام في المقاصف أفضل. ونجد أنَّ مُستوى الدلالة (p-value(0.000) مِمَّا يُشير إلى أنَّ العلاقة بين الاختيارات الغذائية وجودة الطعام في المقاصف ذات دلالة إحصائية معنوية،

إذن يُمكن القول بأنَّ هناك علاقةً إيجابيةً ومعنويةً بين اختيارات الطعام لدى الطلبة وجودة الطعام المقدم في مقاصف المدارس، مِمَّا يُبرز أهمية توفير خيارات غذائية صحية ومتنوعة في المقاصف المدرسية.

الفرضية الخامسة:

يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) لقياس تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المقاصف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية للنقود او ما يحضره الطالب للمدرسة.

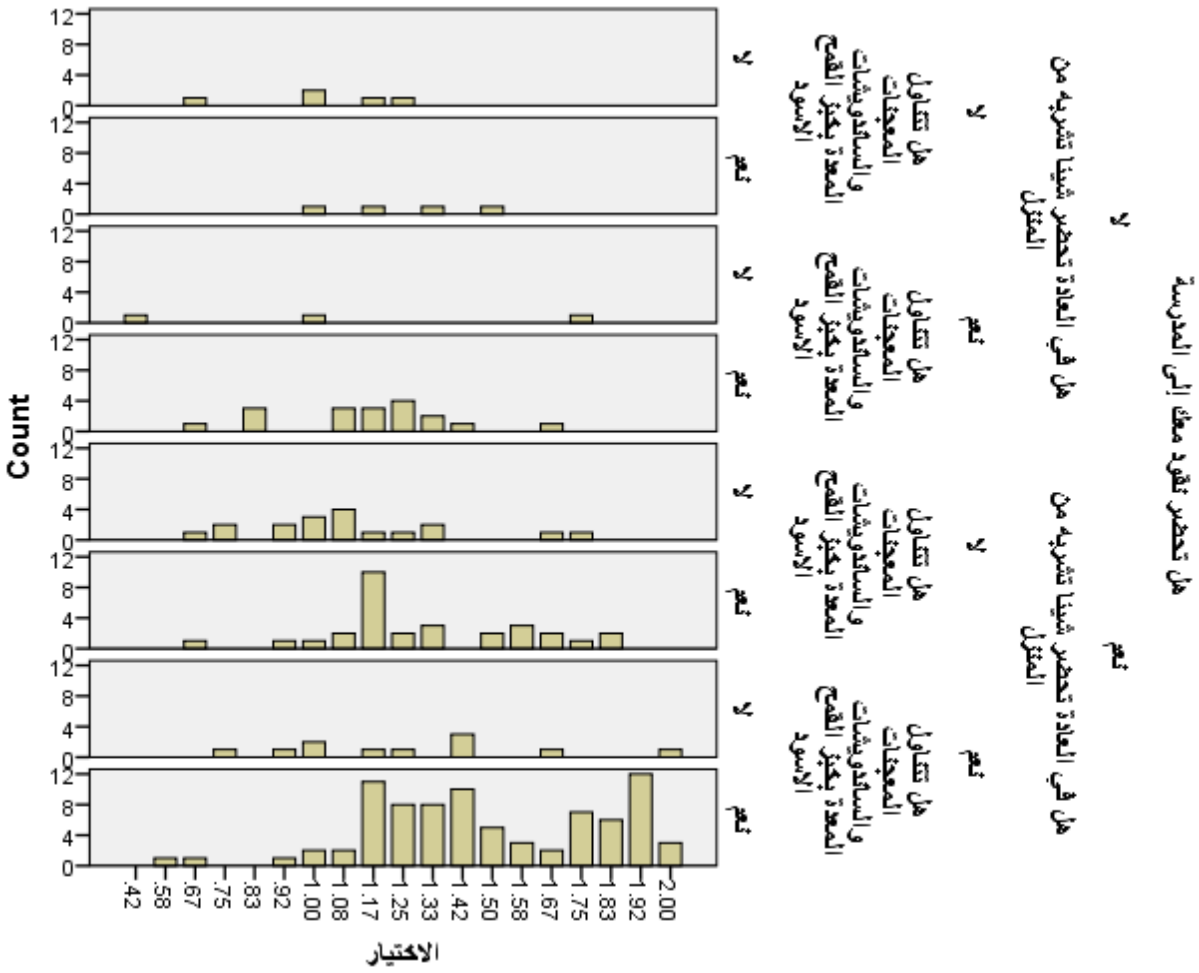
اظهر جدول(4.11) تأثير ذو دلالة إحصائية للعلاقة بين عدم توفر المصروف، وعدم تحضيرهم لشيء للشرب من المنزل، وعدم تناولهم للمعجنات والساندويشات المعدة بخبز القمح المخلوط، وذلك على جودة الطعام في المقاصف المدرسية حيث يُفترض أن هناك انخفاضاً في جودة الطعام المقدم في المقاصف المدرسية بالنسبة للطلاب الذين لا يحضرون نقودًا معهم إلى المدرسة، والذين يحضرون شيئاً للشرب من المنزل، والذين يتناولون المعجنات والساندويشات المعدة بخبز القمح المخلوط في منازلهم.

جدول (4.11):

الفقرة	الإجابة	القَبلي	البَعدي
		%	%
هل تحضر نقود معك إلى المدرسة؟	نعم	95.3%	%82.5
	لا	4.7%	%17.5
هل تتناول المعجنات والساندويشات المعدة بخبز القمح الاسود؟	نعم	67.4%	%66.7
	لا	32.6%	%33.3
هل في العادة تحضر شيئا تشربه من المنزل؟	نعم	55.5%	%78.4
	لا	44.5%	%78.4

تعكس النسب الواردة في الجدول تغيرات ملحوظة في سلوكيات الطلاب المتعلقة بالتغذية في المدرسة بين مرحلتي ما قبل التدخل وما بعده. أظهرت النتائج أن نسبة الطلاب الذين يحضرون نقودًا معهم إلى المدرسة انخفضت من 95.3% قبل التدخل إلى 82.5% بعده، مما يشير إلى تأثير التدخل على تقليل اعتمادهم على الشراء من المقصف المدرسي. في المقابل، انخفضت نسبة الطلاب الذين يحضرون شيئًا للشرب من المنزل بشكل طفيف من 67.4% إلى 66.7%. أما فيما يتعلق بتناول المعجنات والساندويشات المعدة بخبز القمح الأسود، فقد ارتفعت النسبة بشكل كبير من 55.5% قبل التدخل إلى 78.4% بعده، مما يعكس زيادة في تبني خيارات غذائية أكثر صحية بين الطلاب. تشير هذه النتائج إلى تحسن ملحوظ في السلوكيات الغذائية للطلاب بعد التدخل، مما قد يعكس نجاح الجهود التوعوية والتدخلات المدرسية لتعزيز التغذية الصحية.

الرسم البياني 4: توزيع العينة وفقًا لعوامل السلوك الغذائي للطلاب في المدارس وتأثيرها على خياراتهم الغذائية



الرســـم البياني 4: يوضـــح توزيع العينة بناءً على بعض العوامل المتعلقة بالســـلوك الغذائي للطلاب في المدارس، مثل حضـــورهم للمدرســـة بنقود، وتحضـــيرهم لشـــرب شـــيء من المنزل، وتناولهم للمعجنات والساندويشات المعدة بخبز القمح المخلوط فمن خلال التحليل، يمكن أن نلاحظ أن نسبة كبيرة من الطلاب يحضـــرون نقودًا معهم إلى المدرســـة، وهذا قد يرتبط بزيادة فرص شـــراء الطعام في المقصـــف المدرســـي. بالمقابل، نرى أن هناك نسبة أكبر من الطلاب الذين يتناولون المعجنات والساندويشات المعدة بخبز القمح المخلوط، مما يوحي بقدرتهم على اتخاذ خيارات غذائية أكثر صـــــحة، ومع ذلك ترى الباحثة يجب إجراء مزيد من التحليل والدراســـــات لتحديد العلاقة بين هذه الســـــلوكيات وجودة الطعام المقدم في المقاصـــــف المدرسية، وتقديم توصيات فعالة لتحسين الخيارات الغذائية والتغذية لدى الطلاب في البيئة المدرسية.

الفرضـية السـادسـة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة الإحصـائية($\alpha \leq 0.05$) في متوسـطات اسـتجابات أفراد عينة حول قياس تقيِّيم وتحسـين جَوْدَةِ الطعام في المقاصـف المدرسـيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهِ تداخليَّة تبعا لمتغيرات عدد سنوات تعليم الأم والاب والصف

جدول رقم (4.12) المانوفا بدون تفاعل تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المقاصـف المدرسـيَّة في ضـواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهِ تداخليَّة تبعاً لمتغيرات عدد سنوات تعليم الأم والاب وصف الطالب

المتغيرات	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الصف	الاختيار	2.969	1	2.969	28.449	*0.000
	جودة	1.016	1	1.016	23.110	*0.000
	التأكد	0.449	1	0.449	3.374	*0.034
مستوى تعليم الام	الاختيار	0.048	2	0.024	0.231	0.794
	جودة	0.031	2	0.015	0.350	0.706
	التأكد	0.002	2	0.001	0.007	0.993
مستوى تعليم الاب	الاختيار	0.001	2	0.001	0.006	0.994
	جودة	0.071	2	0.035	0.805	0.449
	التأكد	1.544	2	0.772	5.806	0.400
الخطا	الاختيار	17.217	165	0.104		
	جودة	7.255	165	0.044		
	التأكد	21.940	165	0.133		

* دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

بالاستناد إلى اختبار التباين الأحادي المتعدد تبين أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05، على المجال الكلي وجميع المجالات وهي بذلك ليست دالة إحصـائيا لمتغيري تعليم الام والاب، لذا فإننا نقبل الفرضـية الصـفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة الإحصـائية ($\alpha \leq 0.05$)في متوسـطات اسـتجابات أفراد عينة حول قياس تقيِّيم وتحسـين جَوْدَةِ الطعام في المقاصـف المدرسـيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية : دراسة شِبهِ تداخليَّة تبعاً لمتغير عدد سنوات تعليم الأم والاب مع سنوات المدرسة بينما تبين أنَّ قيمة مستوى الدلالة أصـغر من 0.05، على المجال الكلي وجميع المجالات وهي بذلك دالة إحصـائيا لمتغير الصـف، لذا فإننا نرفض الفرضـية الصـفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)في متوسطات استجابات أفراد عينة حول قياس تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المقاصـف المدرسـيَّة في ضـواحي شرق القُدس الحكومية : دراسة شِبهِ تداخليَّة

تبعاً لمتغير الصـــف وكانت الفروق لصـــالح (ثاني – رابع) للمجالين (الاختيار والجودة) و لصـــالح (سابع– حادي عشر) لمجال (التأكد) حسب المتوسطات في الجدول التالي:

في اي صف انت؟		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الاختيار	ثاني – رابع	61	1.52	0.35
	سابع –حادي عشر	110	1.24	0.30
جودة	ثاني – رابع	61	1.55	0.15
التأكد	سابع –حادي عشر	110	1.39	0.23
جودة	ثاني – رابع	61	2.06	0.26
	سابع –حادي عشر	110	2.18	0.43

4.3 النتائجُ المتعلقةُ بسؤالِ الدراسةِ الرابع:

– هل تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول المحافظةِ على الشروطِ الصحية بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)؟ للإجابة عن هذا التساؤل تم صياغةُ الفرضيَّةِ التالية:

– تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول المحافظةِ على الشروطِ الصحيةِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة).

لاختبار هذا الفرض قامتْ الباحثةُ باستخدامِ النِسَبِ المئويةِ والتكرارات (Frequencies & Percentages)، والجدول رقم (4.13) يُوضِّح ذلك.

جدول رقم (4.13): تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول المحافظةِ على الشروطِ الصحيَّةِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامجُ التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة):

الفقرة	الإجابة	القَبلي		البَعدي		الفرق (البَعدي- القَبلي)
		العدد	%	العدد	%	
المظهر العام الجميل	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
اللِّباس (ارتداء مريول أبيض وغطاء الرأس والقفازات)	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
النظافة (تقليم الأظافر، وغسل اليدين بالماء والصابون قبل كل تعامل أو استخدام للطعام)	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
الامتناعُ عن مضغ اللبان	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
الامتناعُ عن وضع الاصبع في الأنف أو الفم والعين أو الأذن	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
الإجمالي						0

يتضِّح من الجدول السابق (4.13) أنَّ كافةَ الإجاباتِ في التطبيق القَبلي والبَعدي "نعم" بنسبة 100.0%، أي أنَّ الفرقَ بين التطبيق القَبلي والتطبيق البَعدي صفر، وهذا يدلُ على أنَّ المُحافظةَ على الشروطِ الصحيةِ من قِبَلِ النساءِ العاملاتِ في الجمعياتِ بالمَقاصِفِ المدرسيةِ في ضواحي شرق القدس الحكوميةِ متوفرةً بنسبةِ 100.0% من قبل إجراء التوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)، ويعني هذا عدم وجود فُروقٍ ذات دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول المحافظةِ على الشروطِ الصحيةِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة).

وتعزو الباحثةُ ذلك إلى أنَّ النساءَ العاملاتِ في الجمعياتِ كنَّ مُلتزماتٍ بالمحافظةِ على الشروطِ الصحيةِ قبل تطبيقِ برنامج التوعية، باستثناءِ مُلاحظاتٍ بسيطةٍ تم رصدها قبل التوعيةِ ولكن لم تكُنْ النساءُ العاملاتُ صريحاتٍ بها، حيث لاحظتْ أنَّ اثنتين من أصلِ ثماني نساءٍ لم يكنّ يرتدين المريول، وغطاء الرأس، والقفازات أثناء العمل. ومع ذلك، وبعد تنفيذ برنامج التوعية، التزمتْ جميعُ النساءِ العاملاتِ وامتثلنَ للتعليماتِ بشكلٍ كامل.

4.4 النتائجُ المتعلقةُ بسؤالِ الدراسةِ الخامس:

– هل تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول مراعاة العادات الصحية السليمة داخل المَقصَف بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامجُ التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة).

للإجابةِ عن هذا التساؤل تم صياغةُ الفرضيةِ التالية:

تُوجد فروق ذات دالة إحصائية عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجات إجابات النساء العاملات حول مراعاة العادات الصحية السليمة بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قبل الباحثة).

لاختبارِ هذا الفرض قامتْ الباحثةُ باستخدام النِسَبِ المئوية والتكرارات (Frequencies & Percentages)، والجدول رقم (4.14) يُوضِّح ذلك.

جدول رقم (4.14–أ): تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول مراعاة العادات الصحية السليمة داخل المَقصَف بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامجُ التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)

الفقرة	الاجابة	القَبلي		البَعدي		الفرق (البَعدي– القَبلي)
		العدد	%	العدد	%	
عدم التدخين	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار قبل أي تعاملٍ مع الطعام وأدوات إعداد الطعام	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
الامتناعُ عن استقبال زوار داخل المَقصَف باستثناء الطواقم الصحية عدم وجود زوار	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل يتم نقل المواد الغذائية من الجمعية (المنتجة) الى المدرسة بطريقة صحية لحمايتها من التلوث والفساد؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	

جدول رقم (4.14–ب): تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول مراعاة العادات الصحية السليمة داخل المَقصَف بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامجُ التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة):

هل هناك تعاونٌ بين المدرسة والجمعية النسوية؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل تتعاوني مع قسم الصحة المدرسية؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل يتم تنظيف الأدوات المُستخدَمة مُباشرةً بعد الاستعمال؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل يتم تناول الطعام أو الشراب داخل المَقصَف؟	نعم	4	50.0	–	–	50.0
	لا	4	50.0	8	100.0	
هل يتم ارتداء الحِلّي والمجوهراتِ والساعاتِ أثناءَ العمل في تحضير الطعام	نعم	1	12.5	–	–	12.5
	لا	7	87.5	8	100.0	
هل يتم الحفاظ على قصّ الأظافر ونظافتهن؟	نعم	7	87.5	8	100.0	12.5
	لا	1	12.5	–	–	
الإجمالي						25.0

يتضِّح من الجدولِ السابق (4.14) أنَّ الإجاباتِ للفقرات (عدم التدخين، غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار قبل أي تعامُلٍ مع الطعام وأدواتِ إعدادِ الطعام، الامتناعُ عن استقبالِ زوارٍ داخلَ المَقصَفِ باستثناء الطواقم الصحية عدم وجود زوار، هل يتم نقل المواد الغذائية من الجمعية (المُنتجة) إلى المدرسةِ بطريقةٍ صحيةٍ لحمايتها من التلوث والفساد، هل تتعاوني مع قسم الصحة المدرسية؟ هل يتم تنظيف الأدوات المُستخدَمة مُباشرةً بعد الاستعمال) في التطبيق القَبلي والبَعدي؟ "نعم" بنسبة 100.0%، أي أنَّ الفرقَ بين التطبيق القَبلي والتطبيق البَعدي لتلك الفقرات صفر.

ويتضح أيضاً اختلافٌ في الإجاباتِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي للفقراتِ (هل يتم تناول الطعامِ أو الشرابِ داخل المَقصَف؟ هل يتم ارتداء الحِلّي والمجوهراتِ والساعاتِ أثناءَ العمل في تحضير الطعام؟ هل يتم الحفاظُ على قصّ الأظافر ونظافتهن)؟ وذلك لصالح التطبيق البَعدي بنِسَبٍ مُختلفة.

بشكلٍ عام يتضِّح أنَّ الفرقَ بين التطبيقين (البَعدي–القَبلي) بلغ 25.0%، وهذا يدل على زيادة مُراعاةِ العاداتِ الصحيةِ السليمةِ من قِبَلِ النساءِ العاملاتِ في الجمعياتِ بالمَقاصِفِ المدرسيةِ في ضواحي شرق

القدس الحكومية، مِمَّا يعني وجود فُروقٍ ذات دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول مُراعاةِ العاداتِ الصحيَّةِ السليمةِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم.

4.5 النتائجُ المُتعلقة بسؤالِ الدراسةِ السادس:

– هل تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيّيم جودة الطعام الذي تقدّمه المَقاصِف مقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم صياغة الفرضية التالية:

– تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ عند مُستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيّيمِ جودةِ الطعام الذي تُقدّمه المَقاصِف مقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة).

لاختبار هذا الفرض قامتْ الباحثةُ باستخدامِ النِسَبِ المئوية والتكرارات (Frequencies & Percentages)، والجدول رقم (4.15) يُوضِّح ذلك.

جدول رقم (4.15–أ): تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيّيم جودة الطعام الذي تقدّمه المَقاصِف مقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة):

الفقرة	الاجابة	القَبلي		البَعدي		الفرق (البَعدي– القَبلي)
		العدد	%	العدد	%	
هل يتم حفظ الأطعمة النيئة بعيداً عن الأطعمة الجاهزة أو المطبوخة؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل تقومين بتقطيع الخضروات واللحوم على نفس لوحِ تقطيع الطعام؟	نعم	–	–	–	–	0
	لا	8	100.0	8	100.0	
هل تقومين بتقطيع الخضروات واللحوم بنفس السكين؟	نعم	–	–	–	–	0
	لا	8	100.0	8	100.0	
هل يتم الحفاظ على الأطعمة في الثلاجة على درجة حرارةٍ لا تزيد عن 4 درجة مئوية؟	نعم	7	87.5	8	100.0	12.5
	لا	1	12.5	–	–	
هل يتم حفظ الأطعمة في الفريزر على درجة حرارةٍ لا تزيد عن –18 درجة مئوية؟	نعم	3	37.5	4	50.0	12.5
	لا	5	62.5	4	50.0	

جدول رقم (4.15–ب): تُوجد فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيّيم جودة الطعام الذي تقدّمه المَقاصِف مقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة):

هل هناك مواد منتهية الصلاحية تُباعُ في المَقاصِف؟	نعم	–	–	–	–	0
	لا	8	100.0	8	100.0	
هل تقومين بتغيّيرِ القفازات بشكلٍ مُستمرٍ حين التعامُلِ مع الطعام؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل يتم تنظيف المَقصَف يومياً؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل يوجد تنوع بشكلٍ دوري في نوعية الأغذية المُقدَّمة للطلبة؟	نعم	4	50.0	8	100.0	50.0
	لا	4	50.0	–	–	
هل تُقدَّم عصائر الفواكه الطازجة يومياً؟	نعم	2	25.0	3	37.5	12.5
	لا	6	75.0	5	62.5	
هل تُباعُ البليلة من الترمس أو الحمص أو الفول أو الذرة بشكلٍ دوري؟	نعم	3	37.5	8	100.0	62.5
	لا	5	62.5	–	–	
هل يُقبِلُ الطلبةُ على الشراءِ من المَقصَف؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل الفئة العمرية الصغيرة أكثرُ إقبالاً من الفئة العمرية الكبيرة؟	نعم	7	87.5	8	100.0	12.5
	لا	1	12.5	–	–	
هل تتابع إدارة المدرسة نوعية الأغذية في المَقاصِف؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل يوجد سِجل يومي أو اسبوعي لمتابعة المَقاصِف؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل تُوجد متابعة لنظافة أدوات المَقصَف ومحتوياته؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل يتم التأكد من صلاحية المواد الخام قبل استخدامها؟	نعم	8	100.0	8	100.0	0
	لا	–	–	–	–	
هل يتم تخزين المبيدات الحشرية والمواد الكيماوية في أماكن منفصلة عن المواد الغذائية؟	نعم	7	87.5	8	100.0	12.5
	لا	1	12.5	–	–	
هل يتم التخزين في ظروفٍ صحية (حرارة ورطوبة مناسبة)؟	نعم	7	87.5	8	100.0	12.5
	لا	1	12.5	–	–	
الإجمالي						23.4

يتضح من الجدول السابق (4.15) أنَّ الإجاباتِ للفقراتِ (هل يتم حفظ الأطعمة النيئة بعيداً عن الأطعمة الجاهزة أو المطبوخة؟ هل تقومين بتقطيع الخضروات واللحوم على نفس لوح تقطيع الطعام؟ هل تقومين بتقطيع الخضروات واللحوم بنفس السكين؟ هل هناك مواد منتهية الصلاحية تُباع في المَقاصِف؟ هل تقومين بتغيِّيرِ القفازات بشكلٍ مُستمرٍ حين التعامل مع الطعام؟ هل يتم تنظيف المَقصَف يوميا؟ هل يُقبِلُ الطلبةُ على الشراء من المَقصَف؟ هل تُتابع إدارة المدرسة نوعية الأغذية في المَقاصِف؟ هل يوجد سِجل يومي أو اسبوعي لمتابعة المَقاصِف؟ هل تُوجد مُتابعة لنظافة أدوات المَقصَف ومحتوياته؟ هل يتم التأكُّد من صلاحية المواد الخام قبل استخدامها) في التطبيق القَبلي والبَعدي؟ "نعم" بنسبة 100.0%، أي أنَّ الفرقَ بين التطبيق القَبلي والتطبيق البَعدي لتلك الفقرات صفر.

ويتضِّح أيضاً اختلاف في الإجابات بين التطبيق القَبلي والبَعدي للفقرات (هل يتم الحفاظ على الأطعمة في الثلاجة على درجة حرارةٍ لا تزيد عن 4 درجات مئوية؟ هل يتم حفظ الأطعمة في الفريزر على درجة حرارةٍ لا تزيد عن −18 درجة مئوية؟ هل يوجد تنوع بشكلٍ دوري في نوعية الأغذية المقدمة للطلبة؟ هل تُقدَّم عصائر الفواكه الطازجة يومياً؟ هل تُباع البليلة من الترمس أو الحمص أو الفول أو الذرة بشكلٍ دوري؟ هل الفئةُ العمرية الصغيرة أكثر إقبالاً من الفئة العمرية الكبيرة؟ هل يتم تخزين المبيداتِ الحشرية والمواد الكيماوية في أماكنَ مُنفصلةٍ عن المواد الغذائية؟ هل يتم التخزين في ظروف صحيَّة (حرارة ورطوبة مناسبة) وذلك لصالح التطبيق البَعدي بنسب مختلفة.
بشكلٍ عامٍ يتضح أنَّ الفرقَ بين التطبيقين (البَعدي− القَبلي) بلغ 23.4%، وهذا يدل على زيادة تقيِّيم جودة الطعام الذي تُقدِّمه المَقاصِف مقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم من قِبَلِ النساء العاملاتِ في الجمعيات بالمَقاصِف المدرسيةِ في ضواحي شرقِ القدس الحكومية، مِمَّا يعني وجود فُروقٍ ذات دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيِّيمِ جودة الطعام الذي تُقدِّمه المَقاصِف مقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة).
تعاونُ النساءِ العاملاتِ ومُلاحظات الباحثة:
أظهرتْ النساءُ العاملاتِ في الجمعيات تعاوناً كبيراً واستعداداً ملحوظاً للتغيِّيرِ وزيادةِ الوعي الصحي بعد تنفيذ برنامجِ التوعية. ومع ذلك، رصدتْ الباحثةُ بعضَ الملاحظاتِ التي أثَّرتْ على التقيِّيم، أهمها:

1. تأثيرُ الحربِ (العدوان الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني) على الأوضاعِ الاقتصادية:
رغم أن الحرب أدت إلى تدهور الأوضاع الاقتصادية، إلا أنها ربما خلقت فرصة لتعزيز الاعتماد على الموارد المحلية مثل المنتجات، أو لتعزيز التعاون المجتمعي وتحقيق الاكتفاء الذاتي في توفير الأطعمة الصحية في المقاصف الوطنية، وقامت بتشجيع الطلاب على خيارات غذائية أقل تكلفة لكنها صحية.

2. عملياتُ نقل المواد الغذائية:

- قبل التدخل: لم يكن هناك التزام واضح بالحفاظ على الظروف الملائمة لنقل المواد الغذائية، مثل الالتزام بدرجات الحرارة المناسبة أو إغلاق النوافذ أثناء النقل. هذا الإهمال أثر بشكل سلبي على جودة الأطعمة، مما زاد من احتمالية تعرضها للتلف أثناء النقل.
- بعد التدخل: بفضل برنامج التوعية، تم تحسين عمليات النقل بشكل ملحوظ، حيث أصبح هناك التزام واضح بإغلاق النوافذ أثناء النقل والحفاظ على درجات الحرارة المناسبة. هذا الإجراء أدى إلى تقليل احتمالية تلف الأطعمة، وزيادة جودتها عند وصولها إلى المقاصف.

3. تقديمُ الأطعمةِ الصحية:

- العصائر :كانت هناك صعوبة في توفير العصائر الطازجة بشكلٍ يومي بسبب محدوديةِ الموارد، ومع ذلك، أبدتْ العاملاتُ التزاماً بتقديمها بشكلٍ أفضل. ورغم ذلك، فإنَّ الإقبالَ الكبير من الطلابِ يجعل عمليةَ تعبئة العصائر بالكاساتِ وبيعها تحدياً لوجستياً.
- البليلةُ والحمص والترمس: قبل التوعية، لم تكن هذه الأصنافُ تُقدَّم بشكلٍ دوري، لكن بعد التوعية، أصبحَ تقديمها مُنتظماً كجُزءٍ من تحسين الخيارات الغذائية.
- المخبوزات: لم يكن بالإمكان استبدال دقيقِ القمحِ الأبيض بدقيق القمحِ الكامل بسبب التكاليف والعادات الغذائية، لكن تم البدءُ بدمجِ النوعين كخطوةٍ أُولى نحو تحسين جودة المخبوزات.

رغم التحدّياتِ المذكورة، ساهمتْ التوعية بشكلٍ كبيرٍ في تحسين الالتزام بالشروطِ الصحيَّةِ وتقديم الأطعمةِ الصحيَّة، مِمَّا يُبرزُ فعالية برنامج التدخل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة.

تضمنت الجلسات التالية مناقشة طرق إعداد وتقديم أطعمة صحية تتماشى مع إمكانيات المدارس والجمعيات النسوية. علاوة على ذلك، استهدفت الجلسات رفع الوعي الغذائي للطلاب. تم تقديم عروض تفاعلية ونقاشات حول أهمية تناول الفواكه والخضروات بشكل يومي، مع تشجيعهم على اختيار الأطعمة الصحية بدلاً من الأطعمة المصنعة أو السريعة. كما تضمنت الأنشطة توزيع استبيانات لقياس استجابات الطلاب ومدى رغبتهم في توفير هذه الخيارات بالمقصف.

شهد البرنامج تعاونًا ملحوظًا من العاملات في الجمعيات النسوية، حيث أبدين التزامًا بتنفيذ التوصيات وتعزيز البيئة الصحية في المقاصف. ورغم التحديات مثل الظروف الاقتصادية الصعبة وضعف الموارد المالية، نجح البرنامج في إحداث تحسينات ملموسة على مستوى النظافة، جودة الطعام، وتنوع الخيارات الغذائية. يعكس هذا البرنامج قوة التدخل وفعاليته في تحقيق أهدافه المتمثلة في تعزيز صحة الطلاب وتطوير جودة الخدمات الغذائية في المدارس.

الفصل الخامس

مُناقشةُ النتائج:

5.1 مُقدِّمة:

هذا الفصل يُقدم تحليلاً مُفصلاً للنتائجِ المُستخلصةِ من الدراسة حول "تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة في منطقة ضواحي شرق القُدس الحكوميَّة". يشتمل الفصل على تقيِّيم دقيقٍ لهذه النتائج، من خلال مُناقشتها، تفسيرُ أسبابِ تحقُّقها، ومُقارنتها بما توصلتْ إليه الدراساتِ السابقة. يتضمن الفصل أيضاً تحليل الاتفاقات والاختلافات بين النتائج الحالية والبيانات السابقة، مِمَّا يُعطي نظرةً شاملةً على تطبيق هذا البرنامج الصحي وفعاليتهِ في السِّياقِ المدرسي المُحدَّد.

5.2 مُلخصُ النتائج:

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقييم الطلبة لخياراتلمجموعة شبة تجريبية للطعام المقدمة في المدارس بين التطبيق القبلي والبعدي. حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقييم الطلبة في التطبيق القبلي 0.84، وفي التطبيق البعدي 1.34، بانحراف معياري بلغ 0.34 و0.35 على التوالي. وهذه الفروق تشير إلى تحسن ملحوظ في تفضيلات الطلبة الغذائية بعد تنفيذ البرنامج التدريبي. وقد بيَّنت النتائج أن التوعية المقدمة للطلاب ضمن برنامج التدخل كان لها تأثير إيجابي في تحسين خيارات الطعام، مما يُظهر فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه. هذه النتيجة تتوافق مع دراسات سابقة أظهرت أن برامج التوعية الغذائية تُسهم في تحسين اختيارات الطعام لدى الأطفال والمراهقين (Li et al., 2019).

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقييم الطلبة لجودة المقاصف المدرسية بين التطبيق القبلي والبعدي. حيث بلغ المتوسط الحسابي لجودة المقاصف في التطبيق القبلي 1.03، وفي التطبيق البعدي 1.44، بانحراف معياري 0.22 و0.23 على التوالي. وأضافَ الباحثون هذه الفروق إلى

تحسين مستوى التزام العاملات بالشروط الصحية بعد التوعية، مما انعكس إيجابيًا على تقييم الطلاب لجودة المقاصف. هذه النتائج تتماشى مع دراسات سابقة أكدت أن تحسين بيئة المقاصف المدرسية وزيادة الالتزام بالمعايير الصحية يؤدي إلى تعزيز رضا الطلاب عن الطعام المقدم(R. Micha et al., 2018) .

كما أظهرت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقييم الطلبة لقدرتهم على الاختيار الصحي لطعامهم بين التطبيق القبلي والبعدي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للتقييم القبلي 0.81، وفي البعدي 1.13، بانحراف معياري 0.42 و0.37 على التوالي. هذه الفروق تشير إلى أن التوعية عززت من قدرة الطلبة على اتخاذ قرارات غذائية صحية واعية. هذه النتائج تدعم الأبحاث التي تشير إلى أن برامج التثقيف الغذائي تزيد من وعي الطلاب بأهمية التغذية الصحية وتساعدهم في اتخاذ خيارات غذائية أفضل. (Pastorino et al., 2023)

وأظهرت الدراسة أيضًا أن التحديات المرتبطة بالبنية التحتية والظروف الاقتصادية أثَّرت جزئيًا على النتائج. حيث أكدت الباحثة أن تحسين جودة البيئة الغذائية في المقاصف المدرسية يحتاج إلى جهود إضافية لدعم الاستدامة وتوسيع نطاق التغيير الإيجابي. هذا يتماشى مع دراسات سابقة أكدت أن الظروف الاقتصادية والمحدودية في الموارد يمكن أن تؤثر سلبًا على تنفيذ برامج التغذية المدرسية، خاصة في المناطق ذات الدخل المنخفض. (Lee et al., 2024)

توافقت هذه النتائج مع الدراسات السابقة التي أكدت أهمية برامج التوعية في تحسين الوعي والسلوك الغذائي للطلبة، مما يعزز من أهمية تطبيق مثل هذه البرامج على نطاق أوسع لتحسين البيئة المدرسية وتعزيز الصحة العامة. برامج التوعية لا تقتصر فقط على تحسين الصحة الغذائية، بل تُسهم أيضًا في تعزيز الأداء الأكاديمي وزيادة الوعي الصحي لدى الطلبة (Martin et al., 2018).

وتوافقتْ هذه النتائج مع الدراساتِ السابقةِ التي أكدت أهمية برامج التوعية في تحسينِ الوعي والسُلوكِ الغذائي للطلبة، مِمَّا يُعزِّز من أهميةِ تطبيق مثل هذه البرامج على نطاقٍ أوسع لتحسين البيئةِ المدرسيةِ وتعزيز الصحةِ العامة.

5.3 مُناقشةُ نتائجِ الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في تقييم الطلبة لخيارات الطعام المقدمة في المدارس. حيث بلغ المتوسط الحسابي في التطبيق القبلي 0.84، بينما ارتفع في التطبيق البعدي إلى 1.34، مما يُشير إلى تحسن كبير في وعي الطلبة تجاه خياراتهم الغذائية. هذه النتائج تعكس التأثير الإيجابي للتدخلات التوعوية التي تم تطبيقها، والتي تُسهم في تحسين سلوكيات الأكل وتعزيز الوعي الغذائي لدى الطلبة.

تعزو الباحثة هذا التحسن إلى فاعلية برنامج التوعية الذي تم تحضيره بعناية لتعريف الطلاب بأهمية الخيارات الغذائية الصحية وتأثيرها المباشر على صحتهم العامة وأدائهم الأكاديمي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه(Murimi et al., 2018) في دراسته التي أكدت أن التدخلات التوعوية تُساهم في زيادة قدرة الطلاب على اتخاذ قرارات غذائية صحية وتحسين سلوكياتهم الغذائية ليس فقط داخل المدرسة ولكن أيضًا في حياتهم اليومية.

تُظهر نتائج الدراسة قدرة برنامج التدخل التوعوي المقدم للطلبة في تحسين تقييمهم لخيارات الطعام المقدمة في المدارس، حيث يعزو الباحث إلى الفروق الإحصائية ذات الدلالة بين القياسات القبلية والبعدية إلى فعالية هذا البرنامج في تعزيز وعي الطلاب حول أهمية الاختيارات الغذائية الصحية(Abderbwih et al., 2022) .فقد أسهم البرنامج في تمكين الطلاب من إدراك فوائد الخيارات الصحية، مما أدى إلى تغير إيجابي في تقييمهم لخيارات الطعام المدرسي. كما يعزى هذا التحسن إلى الأساليب التفاعلية والجذابة التي تم استخدامها في تقديم المعلومات، فضلاً عن الدعم المتواصل من المدارس والجمعيات النسائية التي تهدف إلى تحسين جودة الأطعمة في المقاصف المدرسية (Medeiros et al., 2022).هذه النتائج تشير إلى أن الوعي الغذائي لا يحسن فقط من معرفة الطلاب بل يساهم بشكل فعّال في تغيير سلوكياتهم الغذائية واتجاهاتهم تجاه خيارات الطعام في المدارس.

وعلاوة على ذلك، أظهرت النتائج أن التحسن في تقييم الطلاب لجودة المقاصف المدرسية يعود إلى التدخلات التوعوية التي استهدفت العاملات في المقاصف. فقد تم تدريبهن على أهمية الالتزام بالمعايير الصحية في تحضير الطعام، وتحسين بيئة العمل داخل المقاصف، مما انعكس إيجابيًا على جودة الأطعمة المقدمة .شملت هذه التدخلات تطبيق أساليب عملية مثل إدخال العصائر الطبيعية واستخدام الخبز الصحي، مما ساعد في تحسين تقييم الطلاب لجودة الطعام في المدارس. ويؤكد الباحث على أهمية دمج برامج التوعية مع تطبيقات عملية مستدامة لتحسين البيئة الغذائية المدرسية (Jung et al., 2019).

كذلك تشير النتائج إلى أن التوعية الغذائية قد ساهمت في تمكين الطلاب من اتخاذ قرارات صحية عند اختيار طعامهم، من خلال تدريبهم على كيفية التمييز بين الخيارات الصحية وغير الصحية. ويعكس هذا التحسن في النتائج اللاحقة قدرة الطلاب على اختيار الأطعمة الصحية بوعي وثقة أكبر، مما يسهم في تحسين جودة الخيارات الغذائية داخل المقاصف المدرسية.

أما فيما يخص النساء العاملات في الجمعيات بالمقاصف المدرسية في ضواحي شرق القدس، فقد أظهرت الدراسة زيادة في مراعاتهن للعادات الصحية السليمة بنسبة 23.4% مقارنة بالتقييمات القبلية،

مما يدل على تأثير البرنامج التوعوي في تحسين جودة الأطعمة المقدمة في تلك المقاصف. يعزى هذا التحسن إلى التوعية المستمرة التي تلقينها، والتي شملت تدريبًا عمليًا حول المعايير الصحية في تحضير الطعام. وتوضح النتائج أن هذا البرنامج التوعوي أسهم في رفع مستوى وعي العاملات في المقاصف حول أهمية تطبيق المعايير الصحية بشكل دقيق وفعال.

وعلى الرغم من النتائج الإيجابية التي تحققت من خلال البرنامج، فقد رصدت الباحثة بعض التحديات التي تواجه تنفيذ هذه المبادرات، مثل الظروف الاقتصادية والقيود المتعلقة بالبنية التحتية للمقاصف. ومع ذلك، تبرز الدراسة أهمية الاستمرار في تقديم برامج توعية مماثلة لتحقيق تحسينات مستدامة في البيئة الغذائية المدرسية، وتعزيز سلوكيات الطلبة والعاملين في المقاصف(Teo et al., 2021).

تشير الدراسة إلى أن تقديم المعلومات بشكل عملي وتفاعلي كان له دور أساسي في جذب اهتمام الطلبة وتحفيزهم على تبني سلوكيات غذائية أفضل. حيث أظهرت النتائج أن الطلاب الذين شاركوا في أنشطة تفاعلية مثل ورش العمل والأنشطة التعليمية كانوا أكثر مشاركة والتزامًا في تغيير عاداتهم الغذائية مقارنة بالطلاب الذين تعرضوا للمعلومات بشكل تقليدي.

تدعم هذه النتائج العديد من الدراسات السابقة التي أظهرت أن الأنشطة التفاعلية لها دور كبير في تعزيز قدرة الطلاب على اختيار الأطعمة الصحية. على سبيل المثال، الدراسة التي أجراها (Franciscato et al., 2019) ، حيث أظهرت أن التثقيف الغذائي التفاعلي يعزز من وعي الطلاب ويشجعهم على اتخاذ قرارات غذائية صحية، مما يؤدي إلى تحسين خيارات الطعام داخل المدارس.

كما ساهمت الحملات التوعوية التي تركزت على شرح مفهوم "الغذاء الصحي" بأسلوب يتناسب مع الفئات العمرية المختلفة في تغيير تصورات الطلبة عن الأطعمة الصحية وغير الصحية. هذه الاستراتيجية تمكّن الطلاب من تمييز الفوائد الصحية للأطعمة بشكل أكثر وضوحاً. وقد أظهرت دراسة (Jung et al., 2019)أن البرامج التي تُركز على التثقيف الغذائي البسيط والملائم للأطفال تُسهم في زيادة الوعي الغذائي وتُحفز الطلاب على اختيار الأطعمة الصحية.

تؤكد نتائج هذه الدراسة على أن برامج التوعية الغذائية، عندما تُنفَّذ بشكل تفاعلي ومُلائم للفئات العمرية المختلفة، يمكن أن تُحسن الوعي الغذائي وتساهم في تحسين سلوكيات الأكل لدى الطلاب. كما تُشير النتائج إلى أن تحسين البيئة الغذائية داخل المدارس، من خلال التثقيف الغذائي المستمر والحملات التوعوية، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي طويل المدى على الصحة العامة للطلاب وتحقيق تحسينات أكاديمية مرتبطة بالتغذية السليمة.

5.4 نتائجُ تقيّيمِ جودةِ المَقاصِف المدرسية:

أظهرتْ النتائج تحسناً ملحوظاً في تقيّيم الطلبةِ لجودةِ المَقاصِفِ المدرسيةِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي، حيث ارتفع المتوسط الحسابي من (1.03) إلى (1.44). تعزو الباحثةُ هذا التحسن إلى الجهودِ المبذولةِ من قِبَلِ العاملات في المَقاصِف، حيث تم تدريبهن على الالتزام بمعاييرِ الصحةِ والنظافة وتطبيق مُمَارساتٍ غذائيةٍ أكثرُ أماناً وجودة. كما لعبتْ التوعيةُ دوراً مُهماً في تحسين بيئةِ العملِ داخل المَقاصِف وتطوير طُرقِ تقديم الطعام لتكون أكثرَ جاذبيةٍ وصحيَّةٍ للطلبة.

وترى الباحثةُ أنَّ هذه النتائج تعكسُ اهتمامَ الإداراتِ المدرسيةِ بمتابعةِ تطبيق المعايير الصحيَّةِ بشكلٍ مُستمرٍ بعد تنفيذ برنامج التدخل. وقد لاحظتْ الباحثةُ أثناءَ زياراتها الميدانية أنَّ المدارسَ التي أولتْ اهتماماً خاصاً بتطبيقِ البرنامج شهدتْ تحسناً أكبرَ في رضا الطلبةِ عن جودة المَقاصِفِ مُقارنةً بالمدارسِ التي واجهتْ تحدياتٍ لوجستيةٍ أو اقتصادية.

تُشيرُ دراسات مثل(Garden et al., 2020) إلى أنَّ تحسين جودة البيئة المدرسيةِ والمَقاصِفِ على وجه الخصوص يُسهم في تعزيزِ رضا الطلبةِ وزيادة الوعي الصحي لديهم، مِمَّا يُؤدّي إلى تحسينِ صحتهم العامة وأدائهم الدراسي.

5.5 نتائجُ قُدرة الطلبةِ على اتّخاذِ قراراتٍ غذائيةٍ صحية:

تبيّن أنَّ برنامجَ التوعية أسهمَ بشكلٍ كبيرٍ في تعزيز قُدرة الطلبةِ على اتّخاذ قراراتٍ غذائيةٍ صحيحة، حيث ارتفعَ المتوسط الحسابي من (0.81) في التطبيق القَبلي إلى (1.13) في التطبيق البَعدي. تعزو الباحثةُ هذا التحسُّنِ إلى الأساليبِ العمليةِ التي استُخدِمَتْ في التوعية، مثل وُرَشِ العملِ التفاعليةِ والمُناقشاتِ المفتوحة التي شجَّعت الطلبةُ على التفكيرِ النقدي في خياراتهم الغذائية.

وترى الباحثةُ أنَّ هذا التحسُّنِ يعكسُ أهميةَ إدماجِ الطلبة في العمليةِ التعليميةِ والتوعوية بدلاً من الاكتفاء بإيصالِ المعلومات إليهم. كما أنَّ إشراكَ الأهل والمعلمين في التوعية عزَّزَ من تأثيرِ البرنامج، حيث أصبحَ الطلبةُ أكثرَ وعياً بضرورةِ اختيار الأطعمةِ الصحيَّةِ وتجنُّبِ الأطعمةِ ذات القيمةِ الغذائيةِ المُنخفضة.

تتفقُ هذه النتائج مع دراسة (Ashraf et al., 2019) التي أكَّدتْ أنَّ التدخُّلاتِ التوعويةِ يُمكن أن ترفعَ من وعي الطلبةِ وتجعلهم أكثرَ قُدرةً على اتّخاذ قراراتٍ صحيَّةٍ مُستدَامة. كما أوضحتْ دراسة (Nagy–Pénzes et al., 2022) أنَّ المدارسَ تلعبُ دوراً رئيسياً في توجيه سُلوك الطلبةِ وتعليمهم عاداتٍ غذائيةٍ سليمةٍ تُؤثّر إيجابياً على حياتهم المُستقبلية.

5.6 التحدياتُ المتعلقةُ بالبنيةِ التحتيةِ والظروفِ الاقتصادية:

رغم النتائج الإيجابية التي حققها برنامج التوعية، لاحظتْ الباحثةُ أنَّ بعض المدارس واجهتْ تحدّياتٍ مُرتبطةً بالبنيةِ التحتية للمَقاصِف المدرسية وظروفها الاقتصادية الصعبة. على سبيل المثال، لم تكن جميعُ المدارسُ قادرةً على توفير الأطعمة الصحيةِ بشكلٍ يومي بسبب التكلفةِ العاليةِ أو نقصِ الموارد، مِمَّا أثَّرَ على استدامةِ التغيّيرِ الإيجابي في بعض المدارس.

وترى الباحثةُ أنَّ مُعالجة هذه التحدياتِ يتطلَّب دعماً إضافياً من الجهاتِ المعنية، مثل الجمعياتِ النِسَويةِ والهيئاتِ الصحيَّة، لضمان استمراريةِ التحسيناتِ التي تحققت من خلالِ البرنامج. كما أنَّ تحسينَ البنيةِ التحتية، مثل تجهيزِ المَقاصِفِ بالمُعَدّات اللازمة وتوفير تمويلٍ إضافي للأطعمةِ الصحية، يُمكن أن يُعزّزَ من تأثيرِ البرامجِ التوعوية ويضمن استدامتها.

تُشيرُ الباحثةُ إلى أنَّ نتائجَ الدراسة تتفق بشكلٍ كبيرٍ مع نتائج الدراساتِ السابقة التي أكدت أهمية التدخلاتِ التوعوية في تحسينِ البيئة الغذائية داخل المدارس. على سبيلِ المثال، أكدت دراسة (Ponnambalam et al., 2022) أهمية التثقيفِ الغذائي في تعزيزِ سُلوكياتِ الطلبة الصحية. كما أشارتْ دراسة (Peano et al., 2022) إلى أنَّ تحسينَ جودة المَقاصِفِ المدرسية يُمكن أن يُسهم في تحسين الصحةِ العامة للطلبةِ وتزويدهم بالمهاراتِ اللازمة لاتِّخاذ قراراتٍ غذائيةٍ صحيحة.

وتُضيفُ الباحثةُ أنَّ هذه النتائج تعكسُ الحاجةَ إلى تبنّي استراتيجياتٍ شاملةٍ تجمع بين التوعية، تحسين البنية التحتية، وتعزيز التعاون بين جميع الأطرافِ المعنية لتحقيق تحسينٍ مُستدَام في الصحة المدرسية.

تُظهر النتائجُ بوضوحٍ فعاليةِ برنامجِ التوعيةِ في تحقيقِ تحسيناتٍ ملموسةٍ في خياراتِ الطعام، جودة المَقاصِف، وقُدرةِ الطلبة على اتِّخاذ قراراتٍ غذائيةٍ صحيحة. ومع ذلك، فإنَّ مُعالجةَ التحدياتِ الاقتصاديةِ واللوجستية تُعدُّ خطوةً ضروريةً لضمانِ استدامةِ هذه التحسينات. ترى الباحثةُ أنَّ تكاملَ الجهودِ بينَ المدارس، أولياء الأمور، والجهات المعنية يُمكن أن يُعزّزَ من تأثير البرامج التوعويةِ ويُوجد بيئةً مدرسيةً صحيةً ومُستدَامة.

5.7 قيود الدراسة:

1. أثرت الحرب بشكل كبير على الظروف الاجتماعية والاقتصادية للطلاب وأسرهم، مما انعكس على قدرتهم على توفير المصروف اليومي اللازم لشراء الطعام من المقصف المدرسي. هذا قد يكون له تأثير على خياراتهم الغذائية وسلوكياتهم المرتبطة بالتغذية.
2. تسببت الحرب في تقلبات وظروف طارئة أثرت على انتظام تنفيذ التدخلات، حيث واجهت الدراسة تحديات في تطبيق البرامج التوعوية بشكل متواصل بسبب الظروف الأمنية غير المستقرة.

3. تسببت الحرب بالضغوط النفسية والاجتماعية الناتجة عن الحرب تأثير على استجابة الطلاب وأسرهم للاستبيانات أو البرامج المطبقة.

5.8 نقاط قوة الدراسة:

- ساهمت الدراسة في تعزيز استخدام المنتجات المحلية، مثل الخبز المصنوع من القمح المخلوط والعصائر الطبيعية، مما يدعم الاقتصاد المحلي ويشجع على استخدام مكونات غذائية صحية ومفيدة للطلاب.
- دمجت الدراسة برنامجًا توعويًا متكاملًا يركز على تعزيز التغذية الصحية بين الطلاب، مع إشراك النساء العاملات في المقاصف لتحسين جودة الطعام.
- ركزت الدراسة على إدخال خيارات غذائية محلية تتناسب مع العادات الغذائية والثقافة المحلية، مما يسهل قبولها من قبل الطلاب وأسرهم.
- أظهرت الدراسة إمكانية الاعتماد على الموارد المحلية لتوفير وجبات غذائية صحية ومستدامة في المدارس، مما يقلل من الاعتماد على المنتجات المستوردة.
- عززت الدراسة مشاركة النساء العاملات في المقاصف المدرسية في تقديم وتحضير أطعمة محلية بجودة أعلى.

5.9 التوصيات:

بناءً على ما توصلتْ إليه الدراسة من نتائج، فإنَّ الباحثةَ تُوصي بالآتي:

1. التدريب وبناء القدرات:

- تطوير برامج تدريبية منظمة ومستدامة للعاملين في المقاصف المدرسية لتعزيز معرفتهم ومهاراتهم في إعداد وتقديم وجبات غذائية متوازنة وصحية.
- توفير جلسات تدريبية مخصصة للجمعيات النسوية المُشرِفة على المقاصف لتعزيز قدرتها على تحسين جودة الطعام المُقدم.

2. تطوير البنية التحتية:

- تحسين البنية التحتية للمقاصف المدرسية من خلال توفير مظلات خارجية، خزائن لتخزين المواد، وإعادة طلاء الجدران، مع تخصيص موارد مالية إضافية لتلبية هذه الاحتياجات.

- الاستثمار في تجهيز المقاصف بما يتيح تحضير وتقديم الأطعمة الصحية بشكل أفضل وأكثر كفاءة.

3. المراقبة والتقييم:

- إجراء تقييمات دورية لجودة الطعام المقدم في المقاصف لضمان التزام العاملين بالمعايير الغذائية المحددة، وتحديد التحسينات المطلوبة.

4. التوعية ومشاركة المجتمع:

- رفع مستوى الوعي لدى الطلاب وأولياء الأمور بأهمية التغذية السليمة وكيفية اختيار الأطعمة الصحية من المقاصف.
- تقديم برامج تثقيف صحي لأولياء الأمور من خلال إشراكهم في أنشطة تتعلق بالتغذية السليمة.

5. الشراكات والتعاون:

- تعزيز الشراكات مع المنظمات الصحية المحلية لتوفير الدعم والموارد اللازمة لتحسين جودة الطعام في المقاصف المدرسية.

6. تنوع الغذاء والبرامج الصحية:

- توفير خيارات غذائية متنوعة تلبي الاحتياجات الغذائية المختلفة للطلاب، وتشجيع تناول الفواكه والخضروات والعصائر الطبيعية، مع تقليل الاعتماد على العصائر المصنعة.
- تعزيز برامج غذائية مخصصة للطلاب الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة للحد من مخاطر الأمراض المرتبطة.

7. دراسات مستقبلية:

- التوصية بإجراء دراسات مشابهة في مدن أخرى، واستخدام متغيرات مختلفة لتوسيع نطاق النتائج وفهم تأثير السياسات الغذائية المدرسية في بيئات متنوعة.

المراجع العربية :

- دراســة جديدة تتصــدرها منظمة الصــحة العالمية عام (2019) تقول إن غالبية المراهقين في مختلف أنحاء العالم لا يزاولون ما يكفي من النشــاط البدني، مما يعرض صــحتهم للخطر في الحاضــر والمســتقبل https://www.who.int/ar/news/item/25-03-1441-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk?utm_source .
- منظمة الصــحة العالمية (2022a)عن ســوء التغذية https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition .
- منظمة الصــــحة العالمية(2022b) عن مُحفّزات لتعزيز الأكل الصــــحي في المدارس . https://www.who.int/ar/publications/i/item/9789240051300?utm_source
- منظمة الصــــحة العالمية(2022c) عن نمو الطفل https://www.who.int/ar/health-topics/child-growth#tab=tab_1 .
- ابراهيم الكندري, م. (2022). الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت. دراسات في الارشاد النفسي والتربوي, 5(3), 1-20 .
- أبورويلة, يونس, أ. ع., سلامة, & الطيب, أ. و. (2019). دراسة تأثير الوجبات السريعة على معدل التحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية-جامعة مصراتة .
- ابوزنيد, ا. م. خ. (2018). واقع الصحة المدرسية في مدارس محافظة الخليل الحكومية وسبل تطويرها .[AL-Quds University
- الجواد, ع. (2019). قياس معدل انتشار المخاطر المرتبطة بالسمنة في عينة من الطالبات في المدارس الابتدائية في المدينة المنورة. مجلة الاقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية, 29(1), 185-196 .
- الحواجري, أ. م., نصار, ع. ا. ن., & نمر, م. ج. ا. (2021). تقييم دور المدارس في تعزيز ممارسات الصحة العامة في المدارس الحكومية-قطاع غزة. مجلة العلوم الطبية و الصيدلانية, 5(1), 39-58 .
- الكويتية, م. ا. و. مجلة الصــــحة المدرســــية مجلة صــــحية تربوية. مركز البحوث والدراســــات الكويتية https://www.noor-book.com/en/book/review/312005 .

- سعد, سعد, ا. ص. م., الزهري, احمد, ف. م., علي, & علي, ه. م. (2021). فاعلية برنامج تغذوي إرشادي لتوعية الأمهات بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني لطلبة المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية, 7(37), 213-277 .
- لاشين, م. ع., عبدالحميد, م., الفيروز, & سليمان, ل. ب. ع. ب. (2016). دور الإدارة المدرسية في تفعيل الصحة المدرسية ٤) بمحافظة شمال-بمدارس التعليم الأساسي (١ الباطنة-سلطنة عمان. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية), 35(168 جزء 2), 13-51 .
- محمد, & محمد. (2015). الثقافة الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية وعلاقتها بسلوكهم الاستهلاكى. مجلة الاقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية, 25 .91-75 ,
- محمد جميل هاشمى, ج., جميلة, البشيتى, ع. ا. ج., & الغانمى, ر. م. ص. (2017). ممارسات معلمات رياض الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتنمية العادات الصحية للأطفال في مدينة جدة. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة, 5(16), 161-233 .
- والتعليم, و .ا. الصحة المدرسيةhttps://moe.edu.ps/category/content/1195 .
- والتعليم, و. ا. (2015). دليل ادارة المقاصف المدرسية التابعة لوزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية 2015-https://maan-ctr.org/public/files/server/Publications/Booklets/daleelschools.pdf .
- والتعليم, و. ا. (2021). إجراءات وضوابط التغذية المدرسية-https://moe.gov.eg/what-s-on/news/periodical-book-on-procedures-and-controls-for-school-feeding .
- منظمة الصحة العالمية عن النظم الغذائية الصحية (2020) https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
- منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) (2020) عن التغذية في مرحلة الطفولة المتوسطة والمراهقة . https://www.unicef.org/ar/%d9%85%d8%b1%d8%ad%d9%84%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%b7%d9%81%d9%88%d9%84%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%aa%d9%88%d8%b3%d8%b7%d8%a9-%d9%88%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%82%d8%a9/%d8%a7%d9%84%d8%aa%d8%ba%d8%b0%d9%8a%d8%a9?utm_source

المراجع الاجنبية :

- (WHO), W. H. O. (2018). Malnutrition and health consequences. https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition?utm_source
- Abderbwih, E., Mahanani, M. R., Deckert, A., Antia, K., Agbaria, N., Dambach, P., Kohler, S., Horstick, O., Winkler, V., & Wendt, A. S. (2022). The impact of school-based nutrition interventions on parents and other family members: a systematic literature review. Nutrients, 14(12), 2399.
- Al-Jawaldeh, A., Hammerich, A., Doggui, R., Engesveen, K., Lang, K., & McColl, K. (2020). Implementation of WHO recommended policies and interventions on healthy diet in the countries of the Eastern Mediterranean region: from policy to action. Nutrients, 12(12), 3700.
- Al-Lahham, S., Jaradat, N., Altamimi, M., Anabtawi, O., Irshid, A., AlQub, M., Dwikat, M., Nafaa, F., Badran, L., Mohareb, R., Haji, R., Aqqad, T., Jayyab, S., Ghosh, B. A., Taher, R., & Al Zabadi, H. (2019). Prevalence of underweight, overweight and obesity among Palestinian school-age children and the associated risk factors: a cross sectional study. BMC Pediatr, 19(1), 483. https://doi.org/10.1186/s12887-019-1842-7
- Anderson, M. L., Gallagher, J., & Ritchie, E. R. (2018). School meal quality and academic performance. Journal of Public Economics, 168, 81-93.
- Antwi, F. A., Fazylova, N., Garcon, M.-C., Lopez, L., Rubiano, R., & Slyer, J. T. (2013). Effectiveness of web-based programs on the reduction of childhood obesity in school-aged children: a systematic review. JBI Evidence Synthesis, 11(6), 1-44.
- Ashraf, Z., Hussain, M., Majeed, I., Afzal, M., Parveen, K., & Gilani, S. A. (2019). Effectiveness of Health Education on Knowledge and Practice Regarding the Importance of Well-Balanced Nutrition Among School Students. J. Health Med. Nurs, 69, 1-7.
- Asigbee, F. M., Whitney, S. D., & Peterson, C. E. (2018). The link between nutrition and physical activity in increasing academic achievement. Journal of School Health, 88(6), 407-415.
- Assaf¹t, E. A., Al Sabbah, H., & Al-Jawadleh, A. (2024). Analysis of the nutritional status in the Palestinian territory: a review. Nutrition in Vulnerable Groups, 53.
- Assefa, E. A. (2023). Do Students' Academic Performance and Participation Get Better through School Feeding in Ethiopia? Educational Planning, 30(1), 7-23.
- Aziz, S. A. A., & Dahan, H. M. (2013). Food handlers' attitude towards safe food handling in school canteens. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 105, 220-228.

- Bonell, C., Farah, J., Harden, A., Wells, H., Parry, W., Fletcher, A., Petticrew, M., Thomas, J., Whitehead, M., & Campbell, R. (2013). Systematic review of the effects of schools and school environment interventions on health: evidence mapping and synthesis. Public Health Research, 1(1).
- Brennan, S. F., Lavelle, F., Moore, S. E., Dean, M., McKinley, M. C., McCole, P., Hunter, R. F., Dunne, L., O'Connell, N. E., & Cardwell, C. R. (2021). Food environment intervention improves food knowledge, wellbeing and dietary habits in primary school children: Project Daire, a randomised-controlled, factorial design cluster trial. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 18, 1-18.
- Burrows, T., Goldman, S., Pursey, K., & Lim, R. (2017). Is there an association between dietary intake and academic achievement: a systematic review. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 30(2), 117-140.
- Cain, R. Childhood Obesity Facts from The Center for Disease Control (CDC).
- CDC. Childhood Obesity Facts. https://www.cdc.gov/obesity/childhood-obesity-facts/childhood-obesity-facts.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html
- Chortatos, A., Terragni, L., Henjum, S., Gjertsen, M., Torheim, L. E., & Gebremariam, M. K. (2018). Consumption habits of school canteen and non-canteen users among Norwegian young adolescents: a mixed method analysis. BMC pediatrics, 18(1), 1-12.
- Contento, I. R. (2016). Nutrition education: linking research, theory, and practice. Jones & Bartlett Publishers.
- Corkins, M. R., Daniels, S. R., de Ferranti, S. D., Golden, N. H., Kim, J. H., Magge, S. N., & Schwarzenberg, S. J. (2016). Nutrition in children and adolescents. Medical Clinics, 100(6), 1217-1235.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. BMC public health, 14(1), 1-12.
- Dinesh, A., Mutalik, S., Feldman, J., & Tadinada, A. (2020). Value-addition of lateral cephalometric radiographs in orthodontic diagnosis and treatment planning. Angle Orthod, 90(5), 665-671. https://doi.org/10.2319/062319-425.1
- Edwards, J. U., Mauch, L., & Winkelman, M. R. (2011). Relationship of nutrition and physical activity behaviors and fitness measures to academic performance for sixth graders in a midwest city school district. Journal of School Health, 81(2), 65-73.

- FAO. (2020). The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. https://www.fao.org/4/j0083e/j0494e00.pdf
- FOA. School Food and Nutrition. https://www.fao.org/school-food/en/
- Franciscato, S. J., Janson, G., Machado, R., Lauris, J. R. P., Andrade, S. M. J. d., & Fisberg, M. (2019). Impact of the nutrition education Program Nutriamigos® on levels of awareness on healthy eating habits in school-aged children. Journal of human growth and development, 29(3), 390-402.
- Garden, E. M., Pallan, M., Clarke, J., Griffin, T., Hurley, K., Lancashire, E., Sitch, A. J., Passmore, S., & Adab, P. (2020). Relationship between primary school healthy eating and physical activity promoting environments and children's dietary intake, physical activity and weight status: a longitudinal study in the West Midlands, UK. BMJ open, 10(12), e040833.
- Georgieff, M. K. (2023). Early life nutrition and brain development: breakthroughs, challenges and new horizons. Proc Nutr Soc, 82(2), 104-112. https://doi.org/10.1017/s0029665122002774
- Georgieff, M. K., Ramel, S. E., & Cusick, S. E. (2018). Nutritional influences on brain development. Acta Paediatr, 107(8), 1310-1321. https://doi.org/10.1111/apa.14287
- Gilmour, A., Gill, S., & Loudon, G. (2020). Young adolescents' experiences and views on eating and food. Young Consumers.
- Grigsby-Duffy, L., Brooks, R., Boelsen-Robinson, T., Blake, M. R., Backholer, K., Palermo, C., & Peeters, A. (2022). The impact of primary school nutrition policy on the school food environment: a systematic review. Health promotion international, 37(5), daac084.
- Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The epidemiology of obesity: a big picture. Pharmacoeconomics, 33, 673-689.
- Jung, T., Huang, J., Eagan, L., & Oldenburg, D. (2019). Influence of school-based nutrition education program on healthy eating literacy and healthy food choice among primary school children. International Journal of Health Promotion and Education, 57(2), 67-81.
- Kim, J., & Lim, H. (2019). Nutritional management in childhood obesity. Journal of obesity & metabolic syndrome, 28(4), 225.
- Koriakin, T. A., McKee, S. L., Schwartz, M. B., & Chafouleas, S. M. (2020). Development of a comprehensive tool for school health policy evaluation: the WellSAT WSCC. Journal of School Health, 90(12), 923-939.
- Kumar, K., Bansal, K., & Mina, S. (2020). Role of nutrition in mental well-being. Int J Cur Res Rev| Vol, 12(23), 114.
- Lee, A. J., Herron, L. M., Rainow, S., Wells, L., Kenny, I., Kenny, L., Wells, I., Kavanagh, M., Bryce, S., & Balmer, L. (2024). Improving economic access to healthy diets in first nations communities in high-

income, colonised countries: a systematic scoping review. Nutr J, 23(1), 10. https://doi.org/10.1186/s12937-023-00895-0

- Li, B., Pallan, M., Liu, W. J., Hemming, K., Frew, E., Lin, R., Liu, W., Martin, J., Zanganeh, M., Hurley, K., Cheng, K. K., & Adab, P. (2019). The CHIRPY DRAGON intervention in preventing obesity in Chinese primary-school--aged children: A cluster-randomised controlled trial. PLoS Med, 16(11), e1002971. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002971
- Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Vadiveloo, M., Hu, F. B., Kris-Etherton, P. M., Rebholz, C. M., Sacks, F. M., Thorndike, A. N., Van Horn, L., & Wylie-Rosett, J. (2021). 2021 dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation, 144(23), e472-e487.
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. Nutrients, 13(4), 1138.
- Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. J., & Saunders, D. H. (2018). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. Cochrane Database Syst Rev, 3(3), Cd009728. https://doi.org/10.1002/14651858.CD009728.pub4
- McIsaac, J.-L. D., Spencer, R., Chiasson, K., Kontak, J., & Kirk, S. F. (2019). Factors influencing the implementation of nutrition policies in schools: a scoping review. Health Education & Behavior, 46(2), 224-250.
- Medeiros, G. C. B. S. d., Azevedo, K. P. M. d., Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. d. S., Fernandes, A. K. P., Santos, R. P. d., Trindade, D. D. B. d. B., Moreno, I. M., & Guillen Martinez, D. (2022). Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents: a systematic review and meta-analysis. International journal of environmental research and public health, 19(17), 10522.
- Mensink, F., Schwinghammer, S. A., & Smeets, A. (2012). The Healthy School Canteen programme: a promising intervention to make the school food environment healthier. Journal of environmental and public health, 2012.
- Micha, R., Karageorgou, D., Bakogianni, I., Trichia, E., Whitsel, L. P., Story, M., Peñalvo, J. L., & Mozaffarian, D. (2018). Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. PloS one, 13(3), e0194555. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194555
- Micha, R., Karageorgou, D., Bakogianni, I., Trichia, E., Whitsel, L. P., Story, M., Peñalvo, J. L., & Mozaffarian, D. (2018). Effectiveness of

school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. PloS one, 13(3), e0194555.
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. Jama, 317(9), 912-924.
- Mukhamedzhanov, E., Tsitsurin, V., Zhakiyanova, Z., Akhmetova, B., & Tarjibayeva, S. (2023). The effect of nutrition education on nutritional behavior, academic and sports achievement and attitudes. International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology, 11(2), 358-374.
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review. Nutrition reviews, 76(8), 553-580.
- Nagy-Pénzes, G., Vincze, F., & Bíró, É. (2022). A school intervention's impact on adolescents' health-related knowledge and behavior. Frontiers in Public Health, 10, 822155.
- Nubani, M., & Dunchin, M. (2015). Promoting healthy lifestyle among Palestinian students mediated by teachers training and engagement: Maha Nubani Huseini. The European Journal of Public Health, 25(suppl_3), ckv168. 061.
- Organization, W. H. (2015). Guideline: sugars intake for adults and children. World Health Organization.
- Organization, W. H. (2020). Stepping up effective school health and nutrition: a partnership for healthy learners and brighter futures.
- The Oxford Handbook of the Economics of Food Consumption and Policy. (2011). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199569441.001.0001
- Pastorino, S., Hughes, D., Schultz, L., Owen, S., Morris, K., Backlund, U., Bellanca, R., Hunter, D., Kaljonen, M., & Singh, S. (2023). School meals and food systems: Rethinking the consequences for climate, environment, biodiversity, and food sovereignty.
- PCBS. (2022). https://pcbs.gov.ps/postar.aspx?ItemID=4483&lang=ar&utm_source
- PCBS. (2023). PCBS. https://www.pcbs.gov.ps/
- Peano, C., Girgenti, V., Sciascia, S., Barone, E., & Sottile, F. (2022). Dietary patterns at the Individual Level through a nutritional and environmental approach: The case study of a school canteen. Foods, 11(7), 1008.
- Ponnambalam, S., Palanisamy, S., Singaravelu, R., & Janardhanan, H. A. (2022). Effectiveness of a school-based nutrition education program on

waist circumference and dietary behavior among overweight adolescents in Puducherry, India. Journal of Education and Health Promotion, 11(1), 323.

- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med, 49(9), 1383-1410. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. Journal of family medicine and primary care, 4(2), 187-192.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. Nutrients, 10(6), 706.
- Teo, C. H., Chin, Y. S., Lim, P. Y., Masrom, S. A. H., & Shariff, Z. M. (2021). Impacts of a school-based intervention that incorporates nutrition education and a supportive healthy school canteen environment among primary school children in Malaysia. Nutrients, 13(5), 1712.
- Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. Nature, 515(7528), 518-522. https://doi.org/10.1038/nature13959
- University, A.-N. N. (2022). ANU - FAO. https://www.najah.edu/ar/about/announcements/2022/09/25/ln-n-twfr-frs-tdryby-fy-qt-l-ml-lgdhyy-wlzr-y-lhdythy-ltkhrj-wlmtwq-tkhrjhm/
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. Current diabetes reports, 18, 1-8.
- Velpini, B., Vaccaro, G., Vettori, V., Lorini, C., & Bonaccorsi, G. (2022). What is the impact of nutrition literacy interventions on children's food habits and nutrition security? A scoping review of the literature. International journal of environmental research and public health, 19(7), 3839.
- Verjans-Janssen, S. R., van de Kolk, I., Van Kann, D. H., Kremers, S. P., & Gerards, S. M. (2018). Effectiveness of school-based physical activity and nutrition interventions with direct parental involvement on children's BMI and energy balance-related behaviors–A systematic review. PloS one, 13(9), e0204560.
- Wang, D., Shinde, S., Young, T., & Fawzi, W. W. (2021). Impacts of school feeding on educational and health outcomes of school-age children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review

and meta-analysis. J Glob Health, 11, 04051. https://doi.org/10.7189/jogh.11.04051

مُلحق (1) الاستبانةُ بصورتها الأوليَّة

جامعة القدس
Al-Quds University

جامعة القدس
كُليةُ الصحةِ العامة

عزيزي الطالب:

أنا الطالبة سماح عيَّاد من كُليةِ الصحة العامة في جامعة القدس أقوم بإجراءِ تعبئةِ إستبيانٍ لأغراض بحثٍ علمي كمتطلَّبٍ للحصولِ على درجةِ الماجستير في الصحة العامة، ندعوكم إلى المُشاركةِ في هذه الدراسةِ البحثيةِ من خلال تعبئةِ الاستبيانِ المُرفق. هذه دراسةٌ علميةٌ وسوف يتم التعامُلَ مع المعلوماتِ لكلِ مُشتركٍ بسريةٍ تامة. ضمن هذا التدريب سأقومُ بدراسةِ تقيّيمِ وتحسينِ جودةِ الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسية في ضواحي شرقِ القدس الحكومية. حيث أنَّ هذه الدراسة تهدفُ إلى تقيّيمِ المعرفةِ وتحسينِ جودةِ الطعامِ والعملِ لاحقاً على تعزيزها وتطويرها لأغراضِ هذا البحث، لكلِ طالبٍ له حُريةُ المُشاركةِ من عدمها.

- **التوقيع بالموافقة:** .....
- **اليــوم:** .....
- **التاريخ:** .....

هدف الدراسة: تقيّيم الاختيارات الغذائية من قِبَلِ طلابِ المدرسة

آراءُ واختياراتُ الطلابِ للأغذية

- ما هو تاريخ ميلادك...../...../ شهر/ سنة)؟

- في أي صفٍ أنت؟ _____
- كم عددُ أفرادِ عائلتك؟ _____
- ما هو ترتيبكَ في العائلة؟ الأول الثاني الثالث الرابع أخرى_____
- كم عددُ الأُخوة والأَخوات عندك؟ _____
- كم عددُ الأَفراد الذين يعيشون معكم كمقيمين دائمين بما فيهم أنت؟ _____
- كم عددُ الغُرفِ في منزلكم (ما عدا المطبخ والحمام)؟ _____غرفة
- عددُ سنواتِ تعليم الأب بما في ذلك المدرسة: _____
- عددُ سنواتِ تعليم الأم بما في ذلك المدرسة: _____
- برأيك ما هو الحدُّ الأعلى لسعرِ المُنتَج الذي باستطاعتكَ شراءَه في مَقصَف المدرسة؟ _____

_____

- بالعادة ماذا تشتري بهذه النقود؟ _____
- ما هي أكثر الأصناف التي تفضل تناولها في المَقصَف؟ _____
- هل تُحضر نقوداً معك إلى المدرسة؟ نعم لا
- ماذا اشتريت اليوم في المدرسة؟ _____
- هل في العادة تُحضر شيئاً تشربة من المنزل؟ إذا كانت الإجابة بنعم ما هو:

_____
_____
_____

- هل تُفضّل وجودَ نوعٍ معينٍ من الفواكة أو الخضار؟ إذا كانت الإجابة نعم فما هو هذا النوع؟ (بامكانك وضع أكثر من نوع فاكهة أو خضار)

- هل تُفضِّل وجود خُبز القمحِ لصنعِ السانويشات أو المُعجنات؟

_____
_____
_____

	نعم	لا	احيانا	ملاحظات
هل في العادة تتناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة؟				
هل عادة تأكل حصة من الخضار خلال استراحة الساعة 10(بندورة، خيار، فلفل، جزر، أخر)؟				
هل عادة تأكل حصة من الفاكهة خلال الاستراحة				

(موز، تفاح، إجاص "كمثرى"، أخرى)؟				
هل تاخذ مصروفاً بشكلٍ يومي؟				
هل تُحضرِ الساندوش من المنزل؟ **ما هي:**				
هل تُفضّل الشراءَ من المَقصَف أو من خارج المدرسة؟				
هل يُناسبك طعام المَقصَف؟ **(إذا كانت الاجابة لا اذكر السبب)**				
هل تأكل الفواكهَ الطازجة بشكلٍ يومي؟				
هل تأكل الخضرواتِ الطازجة بشكلٍ يومي؟				
هل تُفضل وجود العديد من البليلة (الذرة المسلوقة، أو الحمص المسلوق أو الفول المسلوق)؟ **إذا كانت الإجابة نعم اذكر ما نوعها:**				
هل الطعام المتوفر في المَقصَف مناسب لك سواءً في الكمية أو النوعية؟				
هل تود وجود أصناف صحية مناسبة في المَقصَف؟				
هل الطعام طازج وطريقة تقديمه مناسبة لك؟				
هل الفطائر المقدمة لك ساخنة والطعام ذات درجة حرارة مناسبة؟				

هل تجد أطراف الفطائر محروقة أو العكس غير مُكتملة النضج (نَيَّة)؟				
هل صادفتَ ووجدتْ موادَ غريبة أو غيرَ نظيفة في الوجبات المقدمة؟				
هل لاحظتَ وجود رائحةٍ كريهةٍ في غرفة المَقصَف المدرسي؟				
هل ستفضِّل شراءَ الفواكه أو بدائل صحية للحلويات؟				
هل يوجد أصناف من الصعبِ شرائها بسبب سعر المنتج؟				
هل تحاول التقليل من استهلاك السكر والحلويات خلال الأسبوع (الحلويات، الكعك، الدونات، وغيرها من الأطعمة السكرية)؟				
هل تحاول التقليل من تناول المشروبات الغازية والأطعمة السريعة بحيث لا تتناولها طوال الأسبوع؟				
هل تحاول تناول منتجات عضوية أو محليةٍ قدرَ الإمكان؟				

	مُتأكد	مُتأكد جداً	غير مُتأكد
ما مدى تأكدك من أنه يُمكنك تناول الفاكهة بدلاً من رقائق البطاطس والشوكولاتة؟			
هل أنت مُتأكد من أنه يُمكنك تحضير وجبة فطورٍ صحية بنفسك؟			
ما مدى تأكدك من أنه يُمكنك شُرب العصير الطازج بدلاً من المشروبات الغازية؟			
في يومٍ واحدٍ، ما مدى تأكدك من أنه يُمكنك تناول 4 حصصٍ من الخضار؟			
ما مدى تأكدك من أنه يُمكنك تناول وجبة الإفطار كل يوم؟			

ملحق (2) الاستبانةِ بصورتها النهائية

جامعة القدس

عمادة الدراسات العُليا

كُلية الصحة العامة

حضرة الطالب/ة المحترم/ة.

تحية طيبة وبعد...

تُجري الباحثةُ دراسةً بعنوان **"تقيّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسيَّة في ضواحي شرقِ القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخُليَّة"**، وذلك استكمالاً لمُتطلباتِ الحصول على درجةِ الماجستير في تخصصِ الصحة العامة، ومن أجل تحقيق أهدافِ الدراسةِ قامتْ الباحثةُ بتطويرِ استبانة لقياس مدى المعرفة والمواقفِ والسُلوكيات لدى الفئة المُستهدَفة لتقيّيم وتحسين جودةِ الخدماتِ التغذوية في المَقاصِف المدرسية في مدارسِ ضواحي القدس الحكومية. ويطيبُ لي أَن أضعَ بين أيديكم هذه الاستبانة آملةً منكم التكرُّمَ بتعبئتها بكلِ دقةٍ وموضوعية، لما لذلك من عظيمِ الأثر في إنجاحِ هذه الدراسة، علماً أنَّ إجاباتكم ستكون سرية، ولا تُشكِّل أي نوعٍ من الاختبار، ولَن تستخدم إلا لأغراضِ البحث العلمي فقط مع فائقِ الاحترام.

- **التوقيع بالموافقة:**.....
- **اليوم:**.....
- **التاريخ:**.....

هدف الدراسة: تقيِّيم الاختيارات الغذائية من قبل طلاب المدرسة

آراءُ واختياراتُ الطلاب للأغذية

- **ما تاريخ ميلادك...../...../ شهر/ سنة)؟**
- **في أي صَفٍ أنت؟**
  1. **ثاني - رابع**
  2. **سابع - حادي عشر**
- **كم عددُ أفراد أسرتك؟** _____
- **ما ترتيبك في الأسرة؟ الأول الثاني الثالث الرابع أخرى**_____
- **كم عددُ أخوتك وأخواتك؟** _____
- **كم عددُ الأفراد الذين يعيشون معكم كمقيمين دائمين في البيت بما فيهم أنت؟** _____
- **كم عددُ الغُرفِ في منزلكم (ما عدا المطبخ والحمام)؟** _____**غرفة**
- **كم عددُ سنوات تعليم الأب مع سنوات المدرسة:** _____
- **كم عددُ سنوات تعليم الأم مع سنوات المدرسة:** _____
- **برأيك ما الحد الأعلى لسعر المنتج الذي باستطاعتك شراءه في مَقصَف المدرسة؟** _____
- **كم يبلغ مصروفكَ اليومي للمدرسة؟** _____
- **بالعادة ماذا تشتري بهذه النقود؟** _____
- **ما أكثر الأصناف التي تفضل تناولها في المَقصَف؟** _____
- **هل تُحضر نقوداً معك إلى المدرسة؟ نعم لا**
- **ماذا اشتريتَ اليوم في المدرسة؟** _____
- **هل في العادة تُحضر شيئاً تشربه من المنزل؟ إذا كانت الإجابة نعم، اذكره:**

_____

_____

- **هل تُفضّل تناول نوعٍ مُعينٍ من الفواكه أو الخضارإذا كانت الإجابة نعم فما هذا النوع؟ (بامكانك وضع أكثر من نوع)**

_____

_____

- **هل تتناول المُعجنات والساندويشات المُعَدّة بخبزِ القمحِ الأسود؟**

_____

_____

عنوان للسؤال: أجب عن الفقرات الآتية بما تراهُ مناسباً:

	نعم	لا	أحياناً	مُلاحظات
هل تتناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة يومياً؟				
هل عادةً تأكل حصة من الخضار خلا الاستراحة (بندورة، خيار، فلفل، جزر، آخر)؟				
هل تأكل الخضار أثناء الاستراحة يومياً؟				
هل عادة تأكل حصة من الفاكهة خلال الاستراحة (موز، تفاح، إجاص "كمثرى"، أخرى)؟				
هل تأكل الفواكهه خلال الاستراحة يومياً؟				
هل تأخذ مصروفك بشكلٍ يومي؟				
هل تُحضرِ الساندوش من المنزل؟				
هل تُفضّل الشراءَ من خارج المدرسة؟				
هل يُناسبك طعام المَقصَف؟ **(إذا كانت الإجابة لا، اذكر السبب).**				
هل تأكل الفواكه الطازجة بشكلٍ يومي؟				
هل تأكل الخضروات الطازجة بشكلٍ يومي؟				
هل تُفضّل وجودَ العديد من البليلة (الذرة المسلوقة، أو الحمص المسلوق أو الفول المسلوق)؟ **إذا كانت الإجابة نعم اذكر ما نوعها:**				
هل الطعام المتوفر في المَقصَف مُشبع؟				
هل الطعام المُقدَّم في المَقصَف لذيذ وصحي؟				

هل تود وجودَ اصنافٍ صحيةٍ مناسبةٍ في المَقصَف؟				
هل الطعام طازج؟				
هل طريقة تقديم الطعام مناسبة لك؟				
هل الفطائر المقدمة لك ساخنة؟				
هل يوجد تنوُّع في الأطعمةِ المُقدَّمةِ للطلبة؟				
هل تُقدَّم العصائر الطازجة؟				
هل تجد أطراف الفطائر محروقة أو العكس غير مكتملة النضج (نَيَّة)؟				
هل صادفتْ ووجدتْ موادَ غريبة أو غير نظيفة في الوجبات المُقدَّمة من خلال المَقصَف؟				
هل لاحظتْ وجود رائحةٍ غير مرغوبةٍ في غرفة المَقصَف المدرسي؟				
هل تُفضِّل شراءَ الفواكه أو بدائلَ صحيَّةٍ للحلويات؟				
هل يوجد أصناف من الصعب شراؤها بسببِ سعر المُنتَج؟				
هل تُوجد أصنافٌ يصعب شراؤها بسبب ارتفاع أسعارها؟				

هل تحاول التقليل من استهلاك السكر والحلويات خلال الاسبوع (الحلويات، الكعك، الدونات، وغيرها من الأطعمة السكرية)؟				
هل تحاول التقليل من تناول المشروبات الغازية والأطعمة السريعة بحيث لا تتناولها طوال الأسبوع؟				
هل تحاول تناول مُنتجات وطنية قدر الإمكان؟				

عنوان للفقرات: أجب عن الفقراتِ الآتية:

	متأكد	متأكد جداً	غير متأكد
ما مدى تأكدك من أنه يُمكنك تناول الفاكهة بدلاً من رقائق البطاطس والشوكولاتة؟			
هل أنت مُتأكد من أنه يُمكنك تحضير وجبة فطورٍ صحيةٍ بنفسك؟			
ما مدى تأكدك من أنه يمكنك شُربُ العصيرِ الطازج بدلاً من المشروبات الغازية؟			
في يوم واحد، ما مدى تأكدك من أنه يُمكنك تناول 4 حصصٍ من الخضار؟			
ما مدى تأكدك من شرب الحليب بشكلٍ يومي؟			

ملحق (3): الاستبانةِ بصورتها الاولية لتقييم النساء العاملات

جامعة القدس
Al-Quds University

جامعة القدس
كُلية الصحة العامة

أنا الطالبةُ سماح عيَّاد من كُليةِ الصحة العامة في جامعة القدس أقوم بإجراءِ تعبئةِ إستبيانٍ لأغراض بحثٍ علمي كمُتطلَّبٍ للحصول على درجةِ الماجستير في الصحة العامة، ندعوكم إلى المُشاركةِ في هذه الدراسة البحثية من خلالِ تعبئة الاستبيان المرفق. هذه دراسةٌ علميةٌ، وسوف يتم التعاملُ مع المعلوماتِ لكلِ مُشترِكٍ بسريةٍ تامة. ضمن هذا التدريب سأقومُ بدراسةِ تقيّيم وتحسين جودة الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسيةِ في ضواحي شرق القدس الحكومية. حيث أنَّ هذه الدراسةِ تهدفُ إلى تقيّيمِ المعرفةِ وتحسين جودةِ الطعام والعمل لاحقاً على تعزيزها وتطويرها لأغراضِ هذا البحث، لكلِ عاملةٍ لها حُريةِ المُشاركة من عدمها.

- **التوقيع بالموافقة:** .....
- **اليـــوم:** .....
- **التاريخ:** .....

هدف الدراسة: تقيِّيمُ مصداقيةِ العاملاتِ مُقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم

1) الاسم:_____

2) العمر_____

3) الحالة الاجتماعية_____
   1. أعزب/عزباء
   2. مُتزوج/ة
   3. مُطلق/ة
   4. أرمل/ة

4) مكان السكن_____
   1. قرية
   2. مدينة
   3. مُخيم

5) مُستوى الدخل (بالشيكل)_____

   1. (أقل من 1500)
   2. (2500-1500)
   3. (3500-2501)
   4. (4500-3501)
   5. (أكثر من 4500)

6) سنوات الخبرة_____

الضامن (النساء العاملات في المَقصَف)

	نعم	لا	مُلاحظات
هل تلقيتِ دوراتٍ تدريبيةٍ حول سلامةِ الغذاءِ المُقدَّم؟			
هل تلتزمين بوقتِ البيع المُقرَّر؟			
هل تُحافظين على الشروطِ الصحيَّةِ التالية؟			
المظهر			
اللباس			
النظافة			
مضغُ اللّبان			
وضع الاصبع في الأنف أو الفم والعين أو الأذن			
هل تُراعين العادات الصحية السليمة داخل المَقصَف؟			
عدم التدخين			
غسيل الأيدي			
عدم وجود زُوَّار			
هل تستخدمين الِلباس الصحي عند تحضير الوجبات وبيعها؟			

المريول			
غطاءٌ للرأس يُستخدَم لمرةٍ واحدة			
ارتداءُ القفازاتِ البلاستيكية			
هل يتم نقل المواد الغذائية من الجمعية إلى المدرسة بطريقةٍ صحيةٍ لحمايتها من التلوث والفساد؟			
هل هناك تعاونٌ بين المدرسةِ والجمعيةِ النِسَوية؟			
هل تتعاون عاملة المَقصَف مع قسم الصحة المدرسية؟			
هل تتعاوني مع قسم الصحة المدرسية؟			
هل يتم تنظيف الأدوات المستخدمة مباشرةً بعد الاستعمال؟			
هل يتم تناول الطعام أو الشراب داخل المَقصَف؟			
هل يتم ارتداء الحِلّي والمجوهراتِ والساعاتِ أثناء العمل في تحضير الطعام؟			
هل يتم الحفاظ على قصّ الأظافرونظافتهن؟			
تقيِّيم جودة الطعام الذي تُقدِّمه المَقاصِف مقارنة باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم			
هل يتم حفظ الأطعمة النيئة بعيداً عن الأطعمة الجاهزة أو المطبوخة؟			
هل تقومين بتقطيع الخضروات واللحوم على نفس لوح تقطيع الطعام؟			
هل تقومين بتقطيع الخضروات واللحوم بنفس السكين؟			
هل يتم الحفاظ على الأطعمة في الثلاجة على درجة حرارة لا تزيد عن 4 درجاتٍ مئوية؟			

هل يتم حفظ الأطعمة في الفريزر على درجة حرارة لا تزيد عن −18 درجة مئوية؟			
هل هناك مواد منتهية الصلاحيةِ تُباع في المَقاصِف؟			
هل تقومين بتغيير القفازات بشكلٍ مُستمرٍ حين التعامل مع الطعام؟			
هل يتم تنظيف المَقصَف يومياً؟			

ملحق رقم (4): الاستبانةِ بصورتها النهائية لتقييم النساء العاملات

جامعة القدس

عمادة الدراسات العُليا

كُلية الصحة العامة

حضرة العاملة المحترمة.

تحية طيبة وبعد...

تُجري الباحثةُ دراسةً بعنوان " **تقيّيمُ وتحسينُ جَوْدَةِ الطعامِ في المَقاصِفِ المدرسيَّة في ضواحي شرقِ القُدس الحكومية: دراسةٌ شِبهُ تداخليَّة**، وذلك استكمالاً لمُتطلباتِ الحصول على درجةِ الماجستير في تخصُصِ الصحةِ العامة، ومن أجل تحقيق أهدافِ الدراسةِ قامتْ الباحثةُ بتطوير استبانة لقياسِ مدى المعرفة والمواقفِ والسُلوكياتِ لدى الفئةِ المُستهدَفة لتقيّيمِ وتحسينِ جودةِ الخدماتِ التغذوية في المَقاصِفِ المدرسية في مدارسِ ضواحي القدس الحكومية. ويطيب لي أن أضعَ بين أيديكم هذهِ الاستبانة آملةً منكم التكرُّمَ بتعبئتها بكلِ دقةٍ وموضوعية، لما لذلك من عظيمِ الأثرِ في إنجاح هذه الدراسة، علماً أنَّ إجاباتكم ستكونُ سريةً، ولا تُشكلُ أيَّ نوعٍ من الاختبار، ولن تُستخدَم إلا لأغراضِ البحثِ العلمي فقط مع فائقِ الاحترام.

- **التوقيع بالموافقة:** .....
- **اليـــوم:** .....
- **التاريخ:** .....

1) الإسم:_____

2) العمر_____

3) الحالة الاجتماعية_____
1. أعزب/عزباء
2. مُتزوج/ة
3. مُطلَّق/ة
4. أرمل/ة

4) مكان السكن_____
1. قرية
2. مدينة
3. مُخيم

5) مُستوى الدخل (بالشيكل)_____

1. (أقل من 1500)
2. (2500-1500)
3. (3500-2501)
4. (4500-3501)
5. (أكثر من 4500)

6) سنواتُ الخبرة_____

الضامن (النساءُ العاملاتِ في المَقصَف)

	نعم	لا	مُلاحظات
هل تلقيتِ دورات تدريبيةٍ حول سلامةِ الغذاء المُقدَّم في المَقاصِفِ المدرسية؟			
هل تلتزمينَ بوقتِ البيعِ المُقرَّرِ من قِبَلِ الوزارة؟			
هل تحافظين على الشروط الصحية التالية؟			
المظهر العام الجميل			
اللِّباس (ارتداء مريول أبيض وغطاء الرأس والقفازات)			
النظافة (تقليم الأظافر، وغسل اليدين بالماء والصابون قبل كل تعاملٍ أو استخدام للطعام)			
الامتناعُ عن مضغ اللّبان			
الامتناعُ عن وضع الاصبع في الأنف أو الفم والعين أو الأذن			
هل تُراعينَ العاداتِ الصحيَّة السليمة داخل المَقصَف؟			

عدم التدخين			
غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار قبل أي تعاملٍ مع الطعام وأدوات إعداد الطعام			
الامتناعُ عن استقبال زُوَّار داخل المَقصَف باستثناء الطواقم الصحية-عدم وجود زُوَّار			
هل يتم نقل المواد الغذائية من الجمعية (المُنتجَة) إلى المدرسة بطريقةٍ صحيةٍ لحمايتها من التلوث والفساد؟			
هل هناك تعاونٌ بين المدرسة والجمعية النِسَوية؟			
هل تتعاون عاملة المَقصَف مع موظفي قسم الصحة المدرسية؟			
هل تتعاوني مع قسم الصحة المدرسية؟			
هل يتم تنظيف الأدوات المستخدمة مباشرة بعد الاستعمال؟			
هل يتم تناول الطعام أو الشراب داخل المَقصَف؟			
هل يتم ارتداء الحِلّي والمجوهرات والساعات أثناءَ العمل في تحضير الطعام؟			
هل يتم الحفاظ على قصِّ الأظافر ونظافتهن؟			
تقيِّيمُ جودةِ الطعام الذي تُقدِّمه المَقاصِفُ مُقارنة باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم			
هل يتم حفظ الأطعمةِ النيئة بعيداً عن الأطعمة الجاهزة أو المطبوخة؟			
هل تقومين بتقطيع الخضروات واللحوم على نفس لوح تقطيع الطعام؟			
هل تقومين بتقطيع الخضروات واللحوم بنفس السكين؟			
هل يتم الحفاظ على الأطعمة في الثلاجةِ على درجة حرارة لا تزيد عن 4 درجاتٍ مئوية؟			

هل يتم حفظُ الأطعمة في الفريزر على درجة حرارةٍ لا تزيد عن -18 درجة مئوية؟			
هل هناك مواد منتهية الصلاحية تُباعُ في المَقاصِف؟			
هل تقومين بتغيير القفازات بشكلٍ مُستمرٍ حين التعامُلِ مع الطعام؟			
هل يتم تنظيف المَقصَف يومياً؟			
هل يوجد تنوُّع بشكلٍ دوري في نوعيةِ الأغذيةِ المُقدَّمة للطلبة؟			
هل تقدم عصائر الفواكه الطازجة يومياً؟			
هل تُباع البليلةُ من الترمس أو الحمص أو الفول أو الذرة بشكلٍ دوري؟			
هل يقبل الطلبة على الشراء من المَقصَف؟			
هل الطلبة الذكور أكثر إقبالا من البنات؟			
هل الفئة العمرية الصغيرة أكثر إقبالاً من الفئة العمرية الكبيرة؟			
هل تُتابع إدارة المدرسة نوعية الأغذية في المَقاصِف؟			
هل يوجد سِجلٌ يومي أو أسبوعي لمتابعةِ المَقاصِف؟			
هل تُوجد مُتابعةٌ لنظافةِ أدواتِ المَقصَفِ ومُحتوياته؟			
هل يتم التأكدُ من صلاحيةِ الموادِ الخام قبل استخدامها؟			

هل يتم تخزين المبيداتِ الحشريةِ والموادِ الكيماوية في أماكنَ مُنفصلةٍ عن المواد الغذائية؟			
هل يتم التخزين في ظروفٍ صحيَّة (حرارةٍ ورطوبةٍ مناسبة)؟			

ملحق رقم (5)

جامعة القدس

مادة الدراسات العليا

تقييم وتحسين جودة الطعام في المقاصف المدرسية في ضواحي شـرق القـدس الحكوميـة: دراسة شبة تداخلية

اعداد: سماح علي عياد

المشرف الرئيس: مها حسيني

1443 هـ/ 2022 م

الملخص التنفيذي:

خلفية الدراسة: الانظمة الغذائية غير الصحية هي مشكلة عالمية خطيرة تهدد الصحة العامة (منظمة الصحة العالمية 29 ابريل 2020). سوء التغذية لدى الأطفال منتشر في فلسطين، ما يقارب من نصف السكان الفلسطينيين هم من الأطفال، وان أفضل سن لتغيير العادات الغذائية للأطفال هو في المراحل الدراسية الاولى، لذلك يوصى بالتركيز على الأطفال في هذه المرحلة لمساعدتهم على اتباع نظام غذائي صحي للوقاية من سوء التغذية بأشكالها، وتغيير عاداتهم الغذائية الضارة طويلة الأمد وتعزيز النمط الصحي لحياتهم.

مشكلة الدراسة ومبرراتها: كشفت الدراسات أن هناك العديد من الأطفال دون سن 18 عامًا لديهم العادات السلوكية المنتشرة بتناول الأطعمة غير الصحية، وأهمية هذه المرحلة في تطوير سلوكيات التغذية السليمة في المدارس الفلسطينية واستمرارها في المستقبل.

سيساعد تغيير نمط حياة الطلاب من خلال ايجاد بيئة صحية في المقاصف المدرسية على اكتساب المزيد من التحكم في سلوكياتهم الغذائية. علاوة على ذلك، تتزايد عادات تناول الطعام غير الصحي الذي يؤدي إلى سوء التغذية بأشكاله (السمنة المفرطة، الامراض غير السارية منها : مرض السكري، امراض القلب، السكتة الدماغية والسرطان)(Gilmour et al., 2020)

الهدف: تهدف الدراسة إلى تقييم وتحسين جودة الطعام الذي تقدمه مقاصف المدارس في إطار برنامج سياسة التغذية المدرسية الصحي.

منهجية الدراسة: تم استخدام البيانات المجمعة لإنشاء تصميم مقطع عرضي لالتقاط المعلومات، لأنه يُظهر استراتيجيات ادارة جودة الطعام المعتمد الذي سيتم تقديمه للطلاب. بناءً على الخيارات الغذائية للطلاب سيتم تقييم قدرة المدارس على تنفيذ الاستراتيجيات الغذائية مقارنة بالنماذج المعتمدة من وزارة التربية والتعليم.

التحليل الإحصائي: سيتم إدخال البيانات وإدارتها باستخدام الإصدار 25 من برنامج SPSS الإحصائي، سيساعد خبير الاحصاء في تحليل البيانات، وسيتم استخدام التحليل متعدد المتغيرات حسب الحاجة لتطوير النموذج النهائي للدراسة.

أخلاقيات الدراسة: سيتم الحصول على تصاريح من جامعة القدس ووزارة التربية والتعليم لدخول المدارس والجمعيات النوسية للاشراف على جودة الطعام المقدم للطلاب، سيتم تقديم ملخص للدراسة وأهدافها للمشاركين دون الكشف عن المعلومات الشخصية للمشارك، وسيتم أخذ الموافقة المسبقة من جميع المشاركين لتعبئة الاستبيانات.

الجدول الزمني المؤقت: نتوقع إنهاء الدراسة بعد اعتمادها بحلول عام 2022.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تقييم وتحسين جودة الطعام الذي تقدمه مقاصف المدارس في إطار برنامج سياسة التغذية المدرسية في المدارس الحكومية في ضواحي القدس.

أهداف البحث:

- تقييم الاختيارات الغذائية من قبل طلاب المدرسة
- تقييم جودة الطعام الذي تقدمه المقاصف مقارنةً باستراتيجيات وزارة التربية والتعليم
- تقييم نوعية الطعام المعد قبل وبعد التدخل من قبل الجمعيات والذي يتم تقديمه للطلاب في مقاصف المدارس مقارنة بإستراتيجيات وزارة التربية والتعليم
- تدريب النساء العاملات في الجمعيات على كيفية تحضير الطعام الصحي مثل: زيادة القمح في الخبز والبليلة وسلق المنتجات بدل القلي
- تقييم مصداقية العاملات مقارنة باستراتيجيات وزارة التربية والتعليم

رقم المدرسة:_____الرقم الوطني:_____

عدد طلبة المدرسة:_____التاريخ:_____

أولاً: البنية التحتية والصيانة المطلوبة المقصف

	نعم	لا	ملاحظات
هل يوجد المقصف في غرفة مستقلة			
هل المقصف بعيد عن دورات المياه مسافة 10 م			
هل المقصف في المدرسة عبارة عن غرفة صفية			
هل يوجود قنوات مغطاة بالشبك ومائلة لتصريف المياه أثناء عمليات الإنتاج والتنظيف			
هل يوجد مجلى او مغسلة للنساء العاملات في المقصف			
هل يتوفر في المقصف المدرسي خزائن خشبية أسفل المجلى			
هل يوجد بلاط صيني على الحيطان			
هل تتوفر بالمقصف مياه من مصدر صالح للشرب			
هل توجد تهوية وإضاءة كافية بالمقصف			
هل يتوفر في المقصف نوافذ كافية للبيع			

هل يتوفر مظلة أمام المقصف			
هل يتوفر في المقصف هواية للتبريد صيفاً			
هل يوجد مساحة المقصف كافية ومناسبة للأدوات والبيع			
هل توجد ثلاجة لحفظ الاطعمة المبردة صالحة للاستعمال داخل المقصف			
هل توجد خزائن ورفوف مناسبة للتخزين			
هل المقصف بحاجة الى تأهيل(صيانة):			
هل الأدوات المستخدمة (طاولات، صحون، سكاكين) مواد غير قابلة للصدأ			

ثانيا: المواد الغذائية التي تباع داخل المقصف

	نعم	لا	ملاحظات
هل المواد المباعة مستوفية للشروط الصحية بحيث تكون مواد غذائية حسب تعليمات الإدارة العامة للصحة المدرسية			
هل جميع المواد الغذائية في المقصف غير منتهية الصلاحية			
الساندويتشات :مغلفة بأكياس لحمايتها من التلوث متنوعة (٣ أنواع على الأقل) يتم حفظها حسب المعايير الصحية (مثلا داخل الثلاجة لما يحتاج تبريد)			
يوجد في المقصف مواد غذائية صحية فقط			
هل يتم بيع فواكه طازجة داخل المقصف مرة بالاسبوع على الأقل			

هل يتوفر في المقصف مشروبات غازية			
هل يتوفر في المقصف الحليب أو أحد منتجاته بشكل يومي			
هل يتم بيع عصائر طبيعية، إذا كانت الاجابة نعم كم مرة يتوفر بالاسبوع			
هل تتوفر بدائل صحية: معجنات- لبن أب- حليب بنكهات مختلفة - عصائر طبيعية -مياه معدنية –خضار- فاكهة			
هل توجد المحليات المصنعة من الماء والسكر والجيلاتين أو النشا وتشمل (حيايا، العلكة، الحبوب الملونة، ...الخ)			

ثالثا: ضامن (النساء العاملات في المقصف) ومدى التزامهن بالمعايير الصحية

	نعم	لا	ملاحظات
هل تلتزم العاملة بوقت البيع المقرر			
هل تحافظ على الشروط الصحية التالية			
المظهر			
اللباس			
النظافة			
مضغ اللبان			
وضع الاصبع في الانف او الفم والعين او الاذن			
هل تراعي العادات الصحية السليمة داخل المقصف			

عدم التدخين			
غسيل الأيدي			
عدم وجود زوار			
هل تستخدم اللباس الصحي عند تحضير الوجبات وبيعها			
المريول			
غطاء للرأس يستخدم لمرة واحدة			
ارتداء القفازات البلاستيكية			
هل يتم نقل المواد الغذائية من الجمعية الى المدرسة بطريقة صحية لحمايتها من التلوث والفساد			
هل هناك تعاون بين المدرسة والجمعية النسوية			
هل يتم تنظيف المقصف يوميا			
هل تتعاون عاملة المقصف مع قسم الصحة المدرسية			
هل هناك مواد منتهية الصلاحية تباع في المقاصف			
هل يتم تنظيف الأدوات المستخدمة مباشرة بعد الاستعمال			
هل يتم تناول الطعام او الشراب داخل المقصف			
هل يتم ارتداء الحلي والمجوهرات والساعات اثناء العمل في تحضير الطعام			
هل تقوم بتقطيع الخضراوات واللحوم على نفس لوح تقطيع الطعام			

هل تقوم بتقطيع الخضراوات واللحوم بنفس السكين			
هل تقوم بتقطيع الخضراوات واللحوم بنفس السكين			
هل يتم الحفاظ على قص الاظافر ونظافتهن			
هل يتم الحفاظ على الأطعمة في الثلاجة على درجة حرارة لا تزيد عن 4 درجة مئوية			
هل يتم حفظ الأطعمة في الفريزر على درجة حرارة لا تزيد عن -18 درجة مئوية			
هل يتم حفظ الأطعمة النيئة بعيداً عن الأطعمة الجاهزة أو المطبوخة			

ملحق رقم (6)

جامعة القدس

مادة الدراسات العليا

تقييم وتحسين جودة الطعام في المقاصف المدرسية في ضواحي شرق القدس الحكومية: دراسة شبه تداخلية

اعداد: سماح علي عياد

المشرف الرئيس: مها حسيني

(قائمة تدقيق للباحث) checklist

1443 هـ/ 2022 م

الملخص التنفيذي:

خلفية الدراسة: الأنظمة الغذائية غير الصحية هي مشكلة عالمية خطيرة تهدد الصحة العامة (منظمة الصحة العالمية 29 ابريل 2020). سوء التغذية لدى الأطفال منتشر في فلسطين، ما يقارب من نصف السكان الفلسطينيين هم من الأطفال، وان أفضل سن لتغيير العادات الغذائية للأطفال هو في المراحل الدراسية الاولى، لذلك يوصى بالتركيز على الأطفال في هذه المرحلة لمساعدتهم على اتباع نظام غذائي صحي للوقاية من سوء التغذية بأشكالها، وتغيير عاداتهم الغذائية الضارة طويلة الأمد وتعزيز النمط الصحي لحياتهم.

مشكلة الدراسة ومبرراتها: كشفت الدراسات أن هناك العديد من الأطفال دون سن 18 عامًا لديهم العادات السلوكية المنتشرة بتناول الأطعمة غير الصحية، وأهمية هذه المرحلة في تطوير سلوكيات التغذية السليمة في المدارس الفلسطينية واستمرارها في المستقبل.

سيساعد تغيير نمط حياة الطلاب من خلال ايجاد بيئة صحية في المقاصف المدرسية على اكتساب المزيد من التحكم في سلوكياتهم الغذائية. علاوة على ذلك، تتزايد عادات تناول الطعام غير الصحي الذي يؤدي إلى سوء التغذية بأشكاله (السمنة المفرطة، الامراض غير السارية منها: مرض السكري، امراض القلب، السكتة الدماغية والسرطان)(Gilmour et al., 2020)

الهدف: تهدف الدراسة إلى تقييم وتحسين جودة الطعام الذي تقدمه مقاصف المدارس في إطار برنامج سياسة التغذية المدرسية الصحي.

منهجية الدراسة: تم استخدام البيانات المجمعة لإنشاء تصميم مقطع عرضي لالتقاط المعلومات، لأنه يُظهر استراتيجيات ادارة جودة الطعام المعتمد الذي سيتم تقديمه للطلاب. بناءً على الخيارات الغذائية للطلاب سيتم تقييم قدرة المدارس على تنفيذ الاستراتيجيات الغذائية مقارنة بالنماذج المعتمدة من وزارة التربية والتعليم.

التحليل الإحصائي: سيتم إدخال البيانات وإدارتها باستخدام الإصدار 25 من برنامج SPSS الإحصائي، سيساعد خبير الاحصاء في تحليل البيانات، وسيتم استخدام التحليل متعدد المتغيرات حسب الحاجة لتطوير النموذج النهائي للدراسة.

أخلاقيات الدراسة: سيتم الحصول على تصاريح من جامعة القدس ووزارة التربية والتعليم لدخول المدارس والجمعيات النوسية للاشراف على جودة الطعام المقدم للطلاب، سيتم تقديم ملخص للدراسة وأهدافها للمشاركين دون الكشف عن المعلومات الشخصية للمشارك، وسيتم أخذ الموافقة المسبقة من جميع المشاركين لتعبئة الاستبيانات.

الجدول الزمني المؤقت: نتوقع إنهاء الدراسة بعد اعتمادها بحلول عام 2022.

هدف الدراسة

تهدف الدراســـة إلى تقييم وتحســـين جودة الطعام الذي تقدمه مقاصـــف المدارس في إطار برنامج سياسة التغذية المدرسية في المدارس الحكومية في ضواحي القدس.

الأهداف الفرعية

تقييم الوضع الحالي – ما قبل شبة التدخل

- تقييم اختيارات طلاب المدرسة الغذائية من المقصف
- تقييم جودة الطعام الذي تقدمه المقاصف مقارنةً باستراتيجيات وزارة التربية والتعليم
- تقييم نوعية الطعام المعد من قبل النســـاء العاملات في الجمعيات والذي يتم تقديمه للطلاب في مقاصف المدارس مقارنة بإستراتيجيات وزارة التربية والتعليم
- تقييم مصداقية العاملات مقارنة باستراتيجيات وزارة التربية والتعليم

هدف شبة التدخل:

- تدريب النساء العاملات في الجمعيات على كيفية تحضير الطعام الصحي
- استخدام خبز القمح الكامل بدل الخبزالابيض في فطائر (الجبنة، اللبنة، الزعتر والسبانخ)
- اضافة العصائر الطبيعية (البرتقال، التفاح، الكوكتيل، الموز)
- اضافة العديد من البليلة (الذرة المسلوقة، او الحمص المسلوق او الفول المسلوق)
- اضافة الفواكه والخضروات الطازجة والموسمية

التقييم ما بعد شبة التدخل

- تقييم التغيرات في جودة ونوعية الطعام من قبل العاملات بعد فترة التدخل
- تقييم التغيرات في اختيارات طلاب المدرسة الغذائية من المقصف
- تقييم فعالية برنامج تدخل تعزيز الصحة في تحسين معرفة العاملات، والمواقف والممارسات فيما يتعلق بعادات الأكل.
- تقييم التغييرات في بيئتة المقصف المدرسي
- زيادة نسبة طلاب المدارس الذين يستهلكون الفاكهة والخضروات
- زيادة نسبة النساء العاملات على تعزيز صحة الطلاب في المدارس

الصحة المدرسية _ سياسة التغذية في المدارسية _وزارة التربية والتعليم

رقم المدرسة:_____الرقم الوطني:_____

عدد طلبة المدرسة:_____التاريخ:_____

أولاً: البنية التحتية والصيانة المطلوبة للمقصف

	نعم	لا		ملاحظات
هل يوجد المقصف في غرفة مستقلة				
هل المقصف بعيد عن دورات المياه مسافة 10 م				
هل المقصف في المدرسة عبارة عن غرفة صفية				
هل يوجد تراكم للقاذورات والعفن على الاسقف				
هل يوجود قنوات مغطاة بالشبك ومائلة لتصريف المياه أثناء عمليات الإنتاج والتنظيف				
هل يوجد مجلى او مغسلة للنساء العاملات في المقصف				
هل يتوفر في المقصف المدرسي خزائن خشبية أسفل المجلى				
هل يوجد بلاط صيني على الحيطان				
هل تتوفر بالمقصف مياه من مصدر صالح للشرب				

هل توجد تهوية وإضاءة كافية بالمقصف				
هل يتوفر في المقصف نوافذ كافية للبيع				
هل يتوفر في المقصف هواية للتبريد صيفاً				
هل يتوفر مظلة أمام المقصف				
هل يوجد مساحة كافية ومناسبة للأدوات والبيع في المقصف				
هل توجد ثلاجة لحفظ الاطعمة المبردة صالحة للاستعمال داخل المقصف				
هل توجد خزائن ورفوف مناسبة للتخزين؟				
هل المقصف بحاجة الى تأهيل (صيانة):				
هل الأدوات المستخدمة (طاولات، صحون، سكاكين) مواد غير قابلة للصدأ؟				
هل يتم وضع القمامة داخل براميل محكمة ويجب تفريغها باستمرار؟				

ثانيا: المواد الغذائية التي تباع داخل المقصف والنقل والتوزيع

تقييم نوعية الطعام المعد من قبل النساء العاملات في الجمعيات والذي يتم تقديمه للطلاب في مقاصف المدارس مقارنة بإستراتيجيات وزارة التربية والتعليم

	نعم	لا	ملاحظات
هل المواد المباعة مستوفية للشروط الصحية بحيث تكون مواد غذائية حسب تعليمات الإدارة العامة للصحة المدرسية			
هل جميع المواد الغذائية في المقصف غير منتهية الصلاحية			
الساندويتشات :مغلفة بأكياس لحمايتها من التلوث متنوعة (٣ أنواع على الأقل) يتم حفظها حسب المعايير الصحية (مثلا داخل الثلاجة لما يحتاج تبريد)			
يوجد في المقصف مواد غذائية صحية فقط			
هل يتم بيع فواكه طازجة داخل المقصف مرة بالاسبوع على الأقل			
هل يتوفر في المقصف مشروبات غازية			
هل يتوفر في المقصف الحليب أو أحد منتجاته بشكل يومي			
هل يتم بيع عصائر طبيعية، إذا كانت الاجابة نعم كم مرة يتوفر بالاسبوع			
هل تتوفر بدائل صحية: معجنات - لبن أب - حليب بنكهات مختلفة -عصائر طبيعية -مياه معدنية –خضار- فاكهة ما هو المتواجد داخل المقصف			
هل توجد المحليات المصنعة من الماء والسكر والجيلاتين أو النشا وتشمل (حيايا، العلكة، الحبوب الملونة، ...الخ)			
هل تنقل وتوزع المواد الغذائية بوسائل نقل نظيفة؟			
هل يتم المحافظة على درجة الحرارة داخل وسيلة النقل حسب طبيعة الغذاء؟			
هل يتم تغطية المواد الغذائية وعدم تعريضها للأوساخ؟			

ثالثا: ضامن (النساء العاملات في المقصف) ومدى التزامهن بالمعايير الصحية

7) اسم المدرسة:_____

	نعم	لا	ملاحظات
هل يتم تلقي دورات تدريبية حول سلامة الغذاء المقدم في المقاصف المدرسية			
هل يتم الالتزام بوقت البيع المقرر من قبل الوزارة			
هل يتم المحافظة على الشروط الصحية التالية			
المظهر العام الجميل			
اللباس (ارتداء مريول ابيض وغطاء الرأس والقفازات)			
النظافة (تقليم الأظافر، وغسل اليدين بالماء والصابون قبل كل تعامل أو استخدام للطعام)			
الامتناع عن مضغ اللبان			
الامتناع عن وضع الاصبع في الانف او الفم والعين او الاذن			
هل يتم مراعاة العادات الصحية السليمة داخل المقصف			
عدم التدخين			
غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار قبل أي تعامل مع الطعام وأدوات اعداد الطعام			
الامتناع عن استقبال زوار داخل المقصف باستثناء الطواقم الصحية عدم وجود زوار			
هل يتم نقل المواد الغذائية من الجمعية (المنتجة) الى المدرسة بطريقة صحية لحمايتها من التلوث والفساد			
هل هناك تعاون بين المدرسة والجمعية النسوية			

هل تتعاون عاملة المقصف مع موظفي قسم الصحة المدرسية			
هل يتم التعاون مع قسم الصحة المدرسية			
هل يتم تنظيف الأدوات المستخدمة مباشرة بعد الاستعمال			
هل يتم تناول الطعام او الشراب داخل المقصف			
هل يتم ارتداء الحلي والمجوهرات والساعات اثناء العمل في تحضير الطعام			
هل يتم الحفاظ على قص الاظافر ونظافتهن			

تقييم جودة الطعام الذي تقدمه المقاصف مقارنة باستراتيجيات وزارة التربية والتعليم

هل يتم حفظ الأطعمة النيئة بعيداً عن الأطعمة الجاهزة أو المطبوخة			
هل يتم تقطيع الخضراوات واللحوم على نفس لوح تقطيع الطعام			
هل يتم تقطيع الخضراوات واللحوم بنفس السكين			
هل يتم الحفاظ على الأطعمة في الثلاجة على درجة حرارة لا تزيد عن 4 درجة مئوية			
هل يتم حفظ الأطعمة في الفريزر على درجة حرارة لا تزيد عن -18 درجة مئوية			
هل هناك مواد منتهية الصلاحية تباع في المقاصف			
هل يتم تغيير القفازات بشكل مستمر حين التعامل مع الطعام			

هل يتم التأكد من صلاحية المواد الخام قبل استخدامها.			
هل يتم تخزين المبيدات الحشرية والمواد الكيماوية في أماكن منفصلة عن المواد الغذائية			
هل يتم التخزين في ظروف صحية (حرارة ورطوبة مناسبة)			
هل يتم تنظيف المقصف يوميا			
هل يوجد تنوع بشكل دوري في نوعية الأغذية المقدمة للطلبة			
هل يتم تقديم عصائر الفواكه الطازجة يومياً			
هل تباع البليلة من الترمس أو الحمص أو الفول أو الذرة بشكل دوري			
هل يقبل الطلبة على الشراء من المقصف			
هل الطلبة الذكور أكثر اقبالا من البنات			
هل الفئة العمرية الصغيرة كثر اقبالا من الفئة العمرية الكبيرة			
هل تتابع إدارة المدرسة نوعية الأغذية في المقاصف			
هل يوجد سجل يومي أو اسبوعي لمتابعة المقاصف			
هل توجد متابعة لنظافة أدوات المقصف ومحتوياته			

ملحق رقم (7): موافقة وزارة التربية والتعليم

State of Palestine
Ministry of Education
Directorate General of Comprehensive Health

دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للصحة الشمولية

الرقم: وت/ 28910 /١١/١١
التاريخ: 19/ 11 /2023م

حضرة الأخ أ. عصام عزت المحترم،
مدير عام تربية ضواحي القدس،
تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة بحثية لطالبة ماجستير الصحة العامة سماح عياد من جامعة القدس / كلية الصحة العامة

نهديكم أطيب تحياتنا، ضمن سعي وزارة التربية والتعليم نحو دعم الدراسات والأبحاث المتعلقة بالعادات الغذائية لدى الطلبة، تقوم الطالبة سماح عيد من جامعة القدس / كلية الصحة العامة، بدراسة تهدف إلى تحسين جودة الخدمات التغذوية في المقاصف المدرسية وتلبية حاجات الطلبة التغذوية بشكل أفضل وتدريب النساء العاملات على كيفية تحضير طعام صحي، تستهدف طلبة الصفوف الثالث- الحادي عشر في المدارس الحكومية في منطقتي العيزرية وأبو ديس، من خلال توزيع استبانة على الفئة المستهدفة، وعليه يرجى الايعاز لرئيس قسم الصحة المدرسية بتسهيل مهمة الطالبة بما لا يتعارض مع العملية التعليمية، شاكرين لكم حسن تعاونكم.

مع فائق الاحترام والتقدير،

أ. محمد الحواش
مدير عام الصحة الشمولية

دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم

نسخة: الأخ الوكيل المساعد للشؤون الطلابية المحترم،
نسخة: جامعة القدس، تلفاكس: 022799234،

هاتف (02-2983266) تلفاكس (02-2983282) رام الله ص.ب. Ramallah P.O.Box (576)

ملحق رقم (8): الموافقة الاخلاقية

Al-Quds University
Jerusalem
School of Public Health

جامعة القدس
القدس
كلية الصحة العامة

التاريخ: 10/4/2023

عزيزتي الطالبة سماح عياد المحترمة
برنامج ماجستير الصحة العامة

الموضوع: موافقة لجنة اخلاقيات البحث العلمي

قامت اللجنة الفرعية لأخلاقيات البحث التابعة لكلية الصحة العامة بمراجعة مشروع الرسالة بعنوان:

"تقييم و تحسين جودة الطعام في المقاصف المدرسية في ضواحي شرق القدس الحكومية: دراسة شبة تداخلية"

"

المقدم من (مشرف البحث/د.مهى الحسيني).

يعتبر مشروعك مستوفيًا لمتطلبات أخلاقيات البحث في جامعة القدس.

نتمنى لكم كل التوفيق في تسيير المشروع.

ملاحظة: في حالة الحاجة الى موافقة من اللجنة المركزية في الجامعة، تستطيع التقدم باستخدام هذه الموافقة على الرابط. https://research.alquds.edu/en/ethics/48-how-to-apply.html

رئيسة اللجنة الفرعية لاخلاقيات البحث
كلية الصحة العامة
د. نهى السكيك

كلية الصحة العامة
Faculty of Public Health

نسخة/ أعضاء لجنة البحث
نسخة/ الملف

Jerusalem Branch/Telefax 02-2799234
Gaza Branch/Telefax 08-2644220 -2644210
P.O. box 51000 Jerusalem

فرع القدس / تلفاكس 02-2799234
فرع غزة / تلفاكس 08-264420-2644210
ص.ب. 51000 القدس

Scanned with CamScanner

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
3.1	العدد الإجمالي للسكان المشاركين في الدراسة ونسبة استجابتهم	44
3.2	يُوضِّح أقسامَ أداةِ الدراسة الرئيسية	45
3.3	يُوضِّح توزيع فقراتِ المقياسِ على الأبعاد	46
3.4	صِدقُ الاتِّساقِ الداخلي	47
3.5	الصِدقُ البنائي	48
3.6	ثباتُ المقياسِ باستخدام طريقةِ التجزئةِ النصفيَّة	49
3.7	ثباتُ المقياس باستخدامِ طريقةِ معامل ألفا كرونباخ	49
4.1	توزيع الخصائص الاجتماعية والديموغرافية لمجموعتي التدخل والضبط	54
4.2	توزيع عينة الدراسة لقياس تقيّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المقاصف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهِ تداخليَّة تبعا لمتغيراتها الضابطة بالأرقام والنسب المئوية بحسب متغيراتها الديموغرافية (ن=171)	55
4.3	مفتاح التصحيح: تفسير الدرجات تم توزيع المدى على المستويات التالية	57
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال خيارات طعام تلاميذ المدارس مرتبة ترتيبا تنازليا(ن=171)	58
4.5	يوضح متوسطات حسابية لتقييم الطلاب للمجموعة الضابطة (ن=148)	60
4.6-أ	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال جودة مقصف المدرسة مرتبة ترتيبا تنازليا(ن=171)	61
4.6-ب	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال جودة مقصف المدرسة مرتبة ترتيبا تنازليا(ن=171)	62
4.7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تقييم الطلبة لجودة مقصف المدارس للمجموعة الضابطة (ن=148)	64
4.8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال التأكد من قدرته على الاختيار الصحي الصحيح مرتبة ترتيبا تنازليا(ن=171)	65
4.9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تقييم الطلبة للتأكد من قدرتهم على الاختيار الصحي لطعامهم في المدارس للمجموعة الضابطة(ن=148)	67
4.10	نتائج اختبار معامل ارتباط بيروسون	68

4.11	تأثير ذو دلالة إحصائية للعلاقة بين عدم حضور الطلاب للمدرسة بنقود، وعدم تحضيرهم لشيء للشرب من المنزل، وعدم تناولهم للمعجنات والساندويشات المعدة بخبز القمح المخلوط	69
4.12	المانوفا بدون تفاعل تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المقاصف المدرسيَّة في ضواحي شرق القُدس الحكومية: دراسة شِبهِ تداخليَّة تبعا لمتغيرات عدد سنوات تعليم الأم والاب وصف الطالب	71
4.13	فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول المحافظةِ على الشروطِ الصحيَّةِ بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامجُ التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)	73
4.14-أ	فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول مراعاة العادات الصحية السليمة داخل المَقصَف بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامجُ التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)	74
4.14-ب	فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول مراعاة العادات الصحية السليمة داخل المَقصَف بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمةِ لهم (برنامجُ التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)	75
4.15-أ	فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيِّيم جودة الطعام الذي تقدِّمه المَقاصِف مقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)	76
4.15-ب	فُروقٌ ذاتَ دالةٍ إحصائيةٍ في درجاتِ إجاباتِ النساءِ العاملاتِ حول تقيِّيم جودة الطعام الذي تقدِّمه المَقاصِف مقارنةً باستراتيجياتِ وزارة التربية والتعليم بين التطبيق القَبلي والبَعدي تُعزَى للتوعيةِ المُقدَّمة لهم (برنامج التدخُّل المُعَدّ من قِبَلِ الباحثة)	77

فهرس المحتويات:

إقرار: .....أ

الشكرُ والتقدير .....ب

المُلَخص: ..... ج

Abstract: .....و

الفصلُ الأول 1

خلفيةُ الدراسةِ وأهميتها: 1

1.1 المُقدِّمة: 1

1.2 مشكلةُ الدراسة: 3

1.3 أهميةُ الدراسة: 4

1.4 هدف الدراسة: 5

1.5 أسئلةُ الدراسةِ وفَرضيَّاتها: 6

1.6 مُحدِّداتُ الدراسة: 8

1.7 السياق: 9

1.8 تعريفُ المُتغيِّرات: 10

1.9 مُصطَلحاتُ الدراسة: 10

1.10 أَخلاقياتُ البحث: 11

1.11 هيكليةُ الدراسة: 11

1.12 مُبرِّراتُ الدراسة: 12

الفصلُ الثاني 13

2.1 المُقدِّمة: 13

2.2 سياسةُ التغذية المدرسيَّة: 14

2.2.1 تعريفُ سياسة التغذية المدرسيَّة السليمة:..... 19
2.2.2 واجبات التغذية المدرسيَّة السليمة: 21
2.2.3 المهاراتُ اللازمةُ للتغذيةِ المدرسيَّة السليمة: 22
2.3 التغذيةُ السليمة: 23
2.3.1 مفهومُ التغذيةِ السليمة: 23
2.3.2 أهميةُ التغذيةِ السليمة لصحة ونمو الطلاب: 24
2.3.3 أهدافُ التغذية السليمة: 26
2.3.4 أُسسُ التغذية السليمة بالمدارس: 27
2.3.5 دورُ التغذية السليمة للطلابِ وتأثيرها عليهم في المدارس: 29
2.3.6 العلاقةُ بين التغذية السليمة والأداءِ الدراسي للطلاب: 30
2.4 الدراساتُ السابقة: 31
2.4.1 التعقيبُ على الدراسات السابقة: 36
الفصل الثالث 40
منهجية الدراسة وإجراءاتها:..... 40
تمهيد: 40
3.1 منهجيةُ الدراسة:..... 40
3.2 مجتمعُ الدراسة: 43
3.3 نسبة الاستجابة: 43
3.4 عَيِّنة الدراسة: 44
3.5 أداةُ الدراسة: 45
3.6 دلالاتُ صدق وثبات مقياس قياس تقيِّيم وتحسين جَوْدَةِ الطعام في المَقاصِف المدرسيَّة 46
3.7 ثباتُ المِقياس:..... 48
3.8 إجراءاتُ الدراسة:..... 50

3.9 مُتغيّرات الدراسة: 51
3.9.1 المُتغيّرات المُستقلة: 51
3.9.2 المُتغيّر التابع: 52
3.10 المعالجةُ الإحصائية: 52
الفصلُ الرابع 54
4.1 المُقدّمة 54
4.2 النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الرئيس: 57
4.3 النتائج المتعلقة بفحص فرضيات الدراسة الديمغرافية والارتباطية 70
4.3.1 الفرضية الرابعة: 70
الفصل الخامس 82
مُناقشةُ النتائج: 82
5.1 مُقدّمة: 82
5.2 مُلخصُ النتائج: 82
5.3 مُناقشةُ نتائجِ الدراسة: 83
5.4 نتائجُ تقيّيمِ جودةِ المَقاصِف المدرسية: 86
5.5 نتائجُ قُدرة الطلبةِ على اتّخاذِ قراراتٍ غذائيةٍ صحية: 86
5.6 التحدياتُ المتعلقةُ بالبنيةِ التحتيةِ والظروفِ الاقتصادية: 87
5.7 قيود الدراسة: 87
5.8 نقاط قوة الدراسة: 88
5.9 التوصيات: 88
المراجع: 90