



LARBI TEBESSI – TEBESSA UNIVERSITY

جامعة العربي التبسي - تبسة

UNIVERSITE LARBI TEBESSI – TEBESSA-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: العلوم الإجتماعية

الميدان: علوم إنسانية وإجتماعية

الشعبة: علوم إجتماعية

التخصص: أنثروبولوجيا

العنوان: واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي

طالبة الثانية ماستر أنثروبولوجيا - أنموذجا -

"ل.م.د."

مذكرة مقدمة لنيل شهادة

دفعه: 2018

إشراف الاستاذ:

- مطلاوي ربيع

إعداد الطالبة:

- خالدي نور الهدى

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د. جفال نور الدين	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
مطلاوي ربيع	أستاذ مساعد - ب -	مشرفا ومقررا
شاوي رياض	أستاذ محاضر - ب -	عضوا ممتحنا



LARBI TEBESSI – TEBESSA UNIVERSITY

جامعة العربي التبسي - تبسة

UNIVERSITE LARBI TEBESSI – TEBESSA-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: العلوم الإجتماعية

الميدان: علوم إنسانية وإجتماعية

الشعبة: علوم إجتماعية

التخصص: أنثروبولوجيا

العنوان: واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي

طالبة الثانية ماستر أنثروبولوجيا - أنموذجا -

"ل.م.د."

مذكرة مقدمة لنيل شهادة

دفعه: 2018

إشراف الاستاذ:

- مطلاوي ربيع

إعداد الطالبة:

- خالدي نور الهدى

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د. جفال نور الدين	أستاذ محاضر - أ-	رئيسا
مطلاوي ربيع	أستاذ مساعد - ب-	مشرفا ومقررا
شاوي رياض	أستاذ محاضر - ب-	عضوا ممتحنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمدا يليق بجلاله وعظمته وصلى اللهم على خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاة تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها أعلى الدرجات، وبلغنا بها أقصى الغايات من جميع الخيرات، في الحياة وبعد الممات، والله الشكر أولا وأخيرا على حسن توفيقه وكريم عونه.

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى من أشعل شمعة في دروب عملنا وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا، الأستاذ المشرف: "ربيع مطاوي".

وأتوجه بالشكر إلى الأستاذ "شاوي رياض" الذي كان ناصحا وموجها لي في هذا العمل ويشرفني جدا ويسعدني كثيرا أن أتقدم إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة بأسمى آيات العرفان

والامتنان والتقدير بقبول مناقشة هذا العمل.

وإلى كل أساتذة تخصص الأنثروبولوجيا بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تبسة.

إِهْدَاء

إلى من كلله الله بالهبة والوقار.... إلى من علمني العطاء دون اقتدار

إلى من أحمل اسمه بافتخار... إلى من صبر معي لنقطف الثمار

أبي وقرّة عيني

إلى جنة الرحمان.... حبيبي ومنبع حناني.... وطني إن ضاقت بي أوطاني

أهديكي نجاحي.... وكل شهاداتي.... لنيل رضاكي مولاتي

إلى من لا تحلو أيامي إلا بوجودهم إخوتي وأخواتي

لحظات حلمنا بها.... سعينا نحو تحقيقها.... اجتهدنا لأجلها

وفي نهاية طريقنا أعلننا تحقيقها

إلى من شاركني خطوة بخطوة..... نجود

إلى رمز الصداقة وحسن العلاقة

"آسيا ونسيمه"

أتمنى لكم التوفيق

فهرس المحتويات

أ	مقدمة
1	الفصل الأول: الإطار المفاهيمي
2	1- الإشكالية
5	2- أسباب اختيار الموضوع:
5	3- أهمية الدراسة:
6	4- أهداف الدراسة:
6	5- الدراسات السابقة:
10	6- مفاهيم الدراسة:
14	الفصل الثاني: التغذية
15	تمهيد:
16	أولاً: أساسيات التغذية:
16	1. مدخل مفاهيمي:
18	2. أنواع الغذاء:
20	3. الوجبات الغذائية اليومية:
23	4. التغذية خلال مراحل العمر:
27	5. العوامل المؤثرة في التغذية:
34	ثانياً: التغذية الصحية وغير الصحية:
34	1. تعريف الصحة والثقافة الصحية:
36	2. التغذية الصحية والمتوازنة:
37	3. التداخل بين الغذاء والصحة:
38	4. نقص التغذية وسوء التغذية:
39	5. تأثير الغذاء على الغدد والشخصية:
40	6. العلاقة بين الغذاء والمرض:
41	خلاصة الفصل
42	الفصل الثالث: ثقافة التغذية
43	تمهيد:
44	أولاً: ماهية ثقافة التغذية
44	1. ماهية الثقافة:

46	2. تعريف ثقافة التغذية:.....
47	3. الطعام التقليدي والانتاج المحلي:
48	4. العولمة والاستهلاك:
49	5. طعامنا التقليدي والعولمة:
50	6. تنبؤات عن غذاء المستقبل:
53	ثانيا: أنثروبولوجيا التغذية.
53	1. الطعام والثقافة والنوع:
54	2. الطعام والقوة.....
57	4. الطعام والعائلة:
62	خلاصة الفصل:.....
63	الفصل الرابع: الشباب الجامعي.
64	تمهيد
65	أولا: ماهية الجامعة.....
65	1. تعريف الجامعة:
65	2. نشأة الجامعة الجزائرية وتطورها:
70	3. أهمية الجامعة وأهدافها:
71	ثانيا: الشباب الجامعي.
71	1. تعريف الشباب الجامعي:
72	2. خصائص الشباب الجامعي:
74	3. الحياة الاجتماعية للطالب الجامعي داخل الجامعة:
76	خلاصة الفصل:.....
77	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية.....
78	تمهيد
79	1. الدراسة الاستطلاعية:
80	2. مجالات الدراسة:.....
82	3. منهج الدراسة:
84	4. مجتمع الدراسة:
85	5. أدوات جمع البيانات:
88	خلاصة الفصل.....
89	الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة.....
90	تمهيد:

91	1. تحليل أسئلة المقابلة:
114	2. مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:
115	3. عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:
117	نتائج عامة:
118	توصيات واقتراحات:
119	خاتمة
120	الملخص
121	قائمة المصادر والمراجع
127	الملاحق



مقدمة



مقدمة

منذ وجود الإنسان على هذه المعمورة، ظهرت حاجته للغذاء، فأخذ يسعى ويفكر في كيفية الحصول على غذائه، فمن قبل نشأة المجتمعات وانقسامها لحضارات وثقافات مختلفة كانت الحاجة للغذاء هي المحرك الأساسي الذي يدفع الإنسان للنهوض من نومه صباحاً، فالإنسان الأول كان يتغذى على الحشائش وثمار الأشجار وبيض بعض الحيوانات والحشرات، وكل الأغذية ذات الأصل الحيواني، بعد اكتشافه للنار، ومع مرور الزمن عرف الإنسان الزراعة واستخدم الحيوانات كالأبقار والأغنام واستفاد من ألبانها، وعلى عكس جميع المخلوقات التي تمارس فعل الأكل فقط للبقاء على قيد الحياة، الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي لم يكتفي بأكل ما يجده في صورته الخام، بل لجأ إلى ابتكار طرق متعددة لطهيته، ثم ابتكار آنية ليأكل فيها ما قام بطهيته؛ ومع ذلك ورغم تعدد السمات التي تميز بها الإنسان بدءاً من نجاته من أن يصبح هو نفسه وجبة طعام؛ وهو الأمر الذي هدد وجوده، وصولاً لتعلمه الزراعة والصيد، إلا أن هذا التفرد لم يكن كافياً، فمع تميز البشر عن الحيوانات ظهرت الحاجة إلى تمييزهم عن بعضهم كجماعات وهذا مع ظهور بعض العوامل التي بدأت في التمييز بينهم مثل ظهور الأديان، والتي بدورها تتحكم في تشكيل جزء من هوية وثقافة الأفراد المنتمين إليها عن طريق التحكم فيما يأكل الإنسان ومتى يأكله، فكما تحرم الهندوسية أكل الأبقار وذلك لتقديسهم إياها، يحرم الدين الإسلامي الخنازير لأنها مدنسة، هي اختلافات في ظاهرها تبدو بسيطة لكنها هي المسؤولة عن تحول الاختيار الغذائي من مجرد تفضيل شخصي إلى اختيارات تحدد انتماء الأفراد، هذه السلوكيات التي تمارسها المجتمعات لإثبات تفردا عقائدياً ومجتمعياً وشخصياً.

من هنا يمكن إدراك أن الطعام أكثر من مجرد وسيلة للإشباع لدى الإنسان؛ فهو صار يشكل جزءاً من بنية هويته وطبقته الاجتماعية واختلافه الثقافي، فمما لا شك فيه أن الطعام من الأمور الهامة للجسم، لأن الكائن الحي بحاجة إلى تناول الغذاء لتعويض ما يفقده، ويقال أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون هواء فوق ثلاث دقائق، وبدون ماء فوق ثلاثة أيام، وبدون طعام فوق ثلاثة أسابيع، وفي هذا

يختلف الناس؛ لكن ما هو معروف أن حاجة الإنسان للطعام لا تقل أهمية عن حاجته للماء والهواء وهي قاعدة مشتركة بين جميع الكائنات الحية.

ويعد مجال الغذاء والتغذية من المجالات قديمة الأزل التي ارتبطت بوجود الإنسان وأخذت نصيبا كبيرا من الاهتمام لدى العلماء والباحثين، فأصبح من الصعب الفصل بين تاريخ الإنسان وتاريخ الطعام الذي يعد احد أهم علامات التمدن والتحضر عبر العصور، فقد شهد القرن الواحد والعشرون تحولات هائلة في عالم الطعام بسبب الاكتشافات الكثيرة والتقنيات الحديثة، إذ تحول الطعام إلى صناعة بحد ذاتها، جمعت كل المجتمعات رغم اختلاف ثقافتها، فالطعام هو العامل الأساسي في ربط وتوطيد العلاقات بين أفراد العائلة والمجتمع؛ ونخص بالذكر الشباب الجامعي كفئة ضمن هذا المجتمع تتفاعل معه وتكتسب ثقافتها وهويتها بدءا من الأسرة ثم المدرسة فالمجتمع، وباعتبار الطعام أحد رموز هذه الثقافة، فالشباب الجامعي اكتسب العادات والسلوكيات الغذائية التي شكلت نمطه الغذائي، والذي تتحكم فيه مجموعة من العوامل ساهمت في تكوين ثقافة غذائية خاصة بهذه الفئة.

إن الحديث عن ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي يحتاج إلى بحث، حيث ستحاول الدراسة الراهنة إلقاء الضوء على هذه الظاهرة وتسعى لتبين العادات الغذائية لدى هذه الفئة، وأهم العوامل التي تتحكم في السلوكيات الغذائية لديهم بالاعتماد على مجموعة من الآليات بغية الكشف في الأخير عن واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي.

وقد تضمنت هذه الدراسة ما يلي:

الفصل الأول: يتمثل في الإطار المنهجي، ويتضمن الإشكالية، أسباب اختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، الدراسات السابقة، مفاهيم الدراسة.

الفصل الثاني: التغذية واحتوى على مبحثين، أساسيات التغذية، والتغذية الصحية والتغذية غير الصحية.

الفصل الثالث: ثقافة التغذية، واحتوى هو الآخر على جزأين ماهية ثقافة التغذية، وأنثروبولوجيا التغذية.

الفصل الرابع: الشباب الجامعي وتطرقنا فيه إلى ماهية الجامعة، والشباب الجامعي.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية وتضمن الدراسة الاستطلاعية، مجالات الدراسة، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة والعينة، أدوات جمع البيانات.

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة، نتائج عامة، بالإضافة إلى توصيات واقتراحات.

الفصل الأول: الإطار المفاهيمي

1. الإشكالية.

2. أسباب اختيار الموضوع

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. الدراسات السابقة

6. مفاهيم الدراسة

1- الإشكالية.

اهتم الإنسان بالغذاء منذ أن وجد على سطح الأرض، يبحث عنه ويجاهد في الحصول عليه، وهو ينظر إليه من قديم الزمن على أنه وسيلة لكسب الصحة والقوة، دون التعرف على تركيبه أو دراسة عناصره، وللإنسان ولع خاص بالطعام، يحب أصنافا أخرى، ويعتبره وسيلة اجتماعية في أغلب الأحيان، إذ يجتمع الناس في المناسبات والأعياد على مائدة واحدة، وقد يكون الطعام أداة جزاء أو عقاب، وهو يستعمل في بيئات مختلفة إيفاء للذور وتيمنا تجاه الله لقضاء حاجات؛ ومن هنا كان السلوك الغذائي والمعتقدات الدينية تجاه الطعام تتوارثها الأجيال الجديدة، ويبتكر منها الكثير تبعا لمقتضيات الظروف وطبيعة البيئة ومتطلبات الحضارة المتغيرة. فلم تعد تقاس درجة تقدم الأمم بثقافتها العلمية والأدبية، وثقافة الكمبيوتر والإنترنت فحسب، بل أصبحت ثقافة التغذية من أهم المواضيع التي شغلت أذهان الباحثين، واكتسب الحديث عن مشاكلها أهمية بالغة خاصة في الآونة الأخيرة، لذلك فإن علماء التغذية يسعون جاهدين من خلال الأبحاث والدراسات إلى التعرف على الاحتياجات الغذائية للإنسان ووضع الأسس السليمة لها في البيئات المختلفة التي يعيش فيها الإنسان وفي مراحل العمر المختلفة¹ وقد ظهرت العديد من المجالات التي تهتم بهذا الموضوع منها أنثروبولوجيا التغذية، التي تعمل على فهم محددات الاستهلاك الغذائي وإدراك الآثار الفيزيولوجية للغذاء والبنية السوسيوثقافية للحميات الغذائية عبر الأنماط الثقافية والقواعد المشتركة بين الجماعة.

بصفة عامة فإن "أنثروبولوجيا التغذية تعتبر حقلًا معرفيًا فرعيًا جديدًا نسبيًا ويعود تاريخ تأسيسه الرسمي إلى سبعينات القرن العشرين على الرغم من كثرة الدراسات والأبحاث القيمة حول ممارسات

¹ عادل عبد القادر حميدة: موسوعة الأطعمة في الإسلام وأحكامها بين العلم والإيمان، ط1، دار العالمية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2009، ص 819.

الطعام التي كتبها الأنثروبولوجيون الاجتماعيون البريطانيون قبل الحرب العالمية الثانية¹ تجمع معطيات حول علاقة التغذية بالسياق الثقافي والإقتصادي والإجتماعي والإيكولوجي، فهي تسعى إلى فهم المعايير النموذجية التي يعتمدها الإنسان في بناء وجباته الغذائية، وبالتالي إدراك تلك الأساليب السلوكية المتبعة عند الجماعات البشرية، فمن الواضح أنّ الأنظمة الغذائية تخضع إلى مجموعة من التأثيرات المرتبطة بفنون المذاق والطهي من جهة، وبمبادئ الصحة والرمزية من جهة أخرى، فعدم احترام أحدهما سيؤدي بلا شك إلى عقوبات تتجسد في هيئة مرض.

فالغذاء هو الوقود الأساسي لعمل جسم الإنسان، إذ أنّ هذا الأخير يستعمل الطاقة المأخوذة من الغذاء ليقوم بوظائفه بشكل سليم، ولهذا فإنّ الغذاء يؤثر بشكل رئيسي على أجسامنا وصحتنا وحتى نفسيّتنا.

ففي العصر الحديث بدأ العلماء بابتكار أساليب جديدة للطعام المصنّع فتغيّرت أساليب الطعام لدى الناس، ولم يدرك العلماء أنّ الأساليب الجديدة تضرّ بالإنسان، فقد زادت نسبة الأمراض النفسية والجسدية بسبب هذه الأغذية.

فلو رجعنا إلى القرآن نجد الأمر الإلهي للناس بأن يأكلوا من الطيبات وهي الأغذية التي خلقها الله لهم، يقول تعالى: "يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون"² (البقرة:172)، ولذلك يؤكد العلماء أنّ أفضل أنواع الغذاء ما نجده جاهزا دون أن تمسه يد البشر.

حيث يتطابق مفهوم الغذاء الصحي الجيد مع مفهوم الصحة أو الحالة الجسدية الجيدة، فالمثل القديم القائل "أنت ما تأكل" هو أكثر صحة اليوم من أي وقت مضى، ومع ازدياد كمية الغذاء الذي يتناوله الإنسان عبر العقود الماضية وبالإضافة إلى نقصان جودته، انتشرت ثقافة الطعام السريع بين الناس،

¹. كتاب-الأنثروبولوجيا-التطبيقية4/www.aranthropos.com، 16:33، 2018/1/14.

². سورة البقرة: الآية [172].

واجتاحت الأطعمة المصنعة ببيوت الجميع، حيث يوشك أن يصبح الناس الذين يتناولون الطعام الصحي وغير المعلب، والذين يقومون بالطهي بأنفسهم قلة بين الناس وخاصة في الدول الأكثر تقدماً، ولهذا أصبحنا نرى انتشاراً واسعاً للعديد من الأمراض كازدياد الوزن، والسكري وضغط الدم وحتى الجلطات. ولا يقتصر تأثير الغذاء على الصحة الجسدية فقط، بل إنه يؤثر تأثيراً كبيراً على الصحة النفسية أيضاً، فيعد الاكتئاب أو التوتر على سبيل المثال أحد الأعراض الرئيسية لنقص بعض الفيتامينات أو الهرمونات في الجسم.

ولقد ازدادت حدة الأمراض ونوعيتها وكمية انتشارها بين الناس في الآونة الأخيرة، فأصبحنا نلاحظ أن العديد من الناس يعانون من الأمراض المصاحبة للشيخوخة في سن مبكرة وازدياد معدل الأوزان بين الناس والأمراض الخطيرة أيضاً، إذا ما قمنا بالمقارنة بين الناس في هذه الأيام وقبل مئة عام، ويعد اختلاف نوعية الطعام أحد الأسباب الرئيسية لهذا الاختلاف؛ فالنمط الغذائي يختلف من إنسان لإنسان ومن مجتمع لآخر ومن بيئة إلى أخرى.

ويتميز المجتمع الجزائري عن غيره من مجتمعات العالم بنمط غذائي معين حسب السلوكيات الغذائية في كل منطقة ونوع الغذاء، فالسلوك الغذائي هو الطريقة التي يتبعها الفرد أو المجتمع في تناول الغذاء اليومي، ويتأثر السلوك الغذائي بنوع الغذاء والعادات الاجتماعية والثقافية والتقاليد والحالة الاقتصادية والمناخ والطقس، وهو ما أظهرته العديد من الدراسات حول العلاقة بين عادات غذائية معينة وارتفاع أو انخفاض ظهور أمراض معينة في مناطق مختلفة، وكجزء من المجتمع الجزائري تعتبر مدينة تبسة عينة لها خصوصية تميزها عن غيرها من مدن الجزائر، لها ثقافة غذائية محددة تغيرت عبر الزمن من حالة إلى حالة أخرى.

ونخص بالذكر فئة الشباب الجامعي، أو نخبة المجتمع كما يطلق عليها، فلها خصوصية على جميع الأصعدة، حتى في النمط الغذائي والعادات الغذائية التي يتبعونها.

حيث تمحورت إشكالية الدراسة الراهنة في ما يلي: ما هو واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي؟

وقد تفرع عنه سؤالين فرعيين تمثلان في ما يلي:

1. ما هي العادات الغذائية لدى الشباب الجامعي؟

2. ما أهم العوامل المتحكمة في السلوكيات الغذائية لدى الشباب الجامعي؟

2- أسباب اختيار الموضوع:

إن إحساس الدارس الملح بوجود موضوع جدير بالدراسة أو شعوره بوجود مشكلة يراد حلها هما البداية المنطقية للقيام ببحث علمي أصيل، وإن حسن اختيار الموضوع أو مشكلة الدراسة هو محور العمل العلمي الناجح،¹ ومن أسباب اختيار موضوع دراستنا نذكر ما يلي:

- الفضول العلمي.

- نقص الدراسات في هذا الموضوع، لأن أنثروبولوجيا التغذية يعتبر فرعاً جديداً في الأنثروبولوجيا.

- بحكم اندراجه ضمن التخصص.

- الميول الشخصي للبحث في التغذية وثقافة التغذية لدى الفئة المثقفة (الشباب الجامعي).

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من المشكلة التي تتناولها، ولا شك في أن واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي من الموضوعات الهامة لتناولها مسألة الغذاء والتغذية التي تتأثر باهتمام الباحثين في مجالات عدة كالأنثروبولوجيا والطب وعلوم التغذية والاقتصاد، وغيرها من المجالات الأخرى، بل وتهم كافة المجتمعات الإنسانية باعتبار أن التغذية هي جزء لا يتجزأ من ثقافة كل مجتمع.

وتتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

¹ عبود عبد الله العسكري: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط2، دار النمير، سورية، 2004، ص29.

- محاولة تغطية النقص في الدراسات الأنثروبولوجية في مجال التغذية من خلال إثراء المعرفة العلمية، والمشاركة في التعرف على واقع الثقافة الغذائية لدى الشباب الجامعي.
- محاولة التوصل إلى مجموعة من النتائج العلمية التي تسهم في فهم وتفسير الظاهرة موضوع الدراسة.

4- أهداف الدراسة:

لدراستنا مجموعة من الأهداف نوردتها في ما يلي:

- ✓ تسليط الضوء على سلبيات وإيجابيات الثقافة الغذائية لدى الشباب الجامعي.
- ✓ محاولة التعرف على الأسباب التي دفعت إلى التغيير، أو خلق ثقافة غذائية مخالفة لما كانت عليه في السابق.
- ✓ إلقاء الضوء على العوامل الثقافية المرتبطة بالتغذية.
- ✓ التعرف على مدى وعي أفراد العينة بأنماط تغذيتهم، وأهم الأطعمة المرغوبة لدى هذه الفئة.
- ✓ محاولة التعرف على أهم العوامل التي أحدثت تغييرات على العادات الغذائية لدى الشباب الجامعي.
- ✓ التعرف على أهم العوامل المتحكمة في السلوكيات الغذائية لدى هذه الفئة.

5- الدراسات السابقة:

❖ الدراسة الأولى: شهرزاد بسنوسي (2010/2011)¹

"ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الأنثروبولوجيا، في مدينة تلمسان، تمحورت إشكالية هذه الدراسة حول موضوع التغذية وعلاقته بمرض السمنة كمرض بات

¹ شهرزاد بسنوسي: ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الأنثروبولوجيا، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص الثقافة الشعبية، تلمسان، 2010/2011.

يهدد المعمورة، حيث يعنى كل علم بدراسة التغذية من جانب معين، وقد استندت التغذية إلى علم الأنثروبولوجيا لتقديم فهم أفضل للأمراض المرتبطة بسوء التغذية، فكانت المهام الأولى عند أنثروبولوجي التغذية هي البحث في تصورات الأفراد عن هذا المرض، والعمل على تحديد العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية المتحكمة في السلوك الغذائي.

فتلخصت مشكلة الدراسة في سؤال رئيسي هو: ما هي طبيعة واقع وتمثلات ثقافة التغذية في علاقتها بمرض السمنة بتلمسان؟ وانبثقت عنه مجموعة من التساؤلات الفرعية نوردتها فيما يلي:

- كيف يمكن للناس وضع بنية لاستهلاكهم اليومي ولفترات طويلة من الزمن وفقا لمراسيم ثقافتهم؟

- كيف يتمثل الناس موضوع التغذية؟

وتضمنت الدراسة مجموعة من الفروض تتمثل في أن: مشكلة السمنة ترتبط إلى حد كبير بالعوامل

الثقافية السائدة في العينة المدروسة، وقد انبثق منها فرضيتين فرعيتين:

- أن الإختيار الغذائي يتأثر بالمراسيم الثقافية السائدة في العينة المدروسة.

- أن تمثلات أفراد العينة لأنماط تغذيتهم تسمح لهم بفهم وإدراك العلاقة بين الغذاء والصحة والمرض.

وكان الهدف الرئيسي من الدراسة هو إلقاء الضوء على العوامل الثقافية المرتبطة بمجال التغذية

والمؤدية إلى حدوث السمنة، وقد اعتمدت على المنهج الأنثروبولوجي الطبيعي والمنهج الوصفي التحليلي،

كما اعتمدت على الملاحظة والمقابلة.

وأسفرت هذه الدراسة على مجموعة من النتائج وهي:

- أن الاختيار الغذائي يتأثر بالمراسيم الثقافية السائدة في العينة المدروسة.

- أن تمثلات الأفراد لأنماط تغذيتهم تسمح لهم بإدراك العلاقة بين الغذاء والصحة والمرض.

- أن مشكلة السمنة ترتبط إلى حد كبير بالعوامل الثقافية السائدة في العينة المدروسة.

❖ الدراسة الثانية: أحمد نجم عبد الزهرة (2016)¹

"ثقافة الطعام في مجتمع محلي، دراسة أنثروبولوجية في مدينة بغداد"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الأنثروبولوجيا التطبيقية، تعاملت هذه الدراسة مع وجبة الطعام بكل جوانبها (التهيئة والإعداد والأصناف وأساليب تناولها وأوقاتها، وموادها المكونة...) على أنها العملية التكرارية أو الروتينية، وفي أوقات ثابتة نسبياً التي لا يمكن الإستغناء عنها، إذ يحتوي الروتين اليومي لتناول وجبة الطعام على عناصر ثابتة تكرارية تختلف باختلاف المادة الغذائية ووقت تناولها، حيث قامت الدراسة على مجموعة تساؤلات تختص بدراسة هذه العناصر اليومية المتكررة عند تناول وجبة الطعام واكتشاف العناصر المكونة لها، وكيفية تداخل هذه العناصر فيما بينها من ناحية الإعداد والتناول، وأنها تسعى لإكتشاف النمط الثقافي وتحديد الخصائص المهيمنة سواء كانت بيولوجية أو ثقافية، وبيان مدى التداخل المتبادل لكل من الصفة البيولوجية والثقافية في إنتاج نمط تطوري بشري خاص بموضوع الطعام بوصف الإنسان صناعاً له، وقد حاولت الدراسة الإحاطة بموضوعها بتعيين المطعم ميداناً اتنوغرافياً لها بوصفه الحاوي لأغلب الفعاليات الخاصة بتناول الطعام فضلاً عن تنوع فئاته البشرية.

واعتمدت هذه الدراسة على منهجية التطورية المحدثة للأستاذ (white) التي تستلزم بيان قواعد إجرائية ترتبط بالطعام، أي لا بد من تعقب لكل فعالياته من عملية إعداده وتهيئته ومن ثم معالجته وطبخه وصولاً إلى تناوله التي يرافقها قواعد سلوكية من الأفراد مرتبطة بالعمر مثلاً والنوع والحالة الإجتماعية والمهنة، وهذه العملية بما تتوصل إليه تساوي الأدوات البحثية الواجب استعمالها في الحصول على المعرفة المطلوبة، ومن الأدوات التي يستلزمها الباحث الأنثروبولوجي: الإقامة الميدانية، والمقابلة والملاحظة بالمشاركة، وقد خلصت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج تمثلت في:

¹ أحمد نجم عبد الزهرة: ثقافة الطعام في مجتمع محلي - دراسة أنثروبولوجية في مدينة بغداد - مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الأنثروبولوجيا التطبيقية، جامعة المستنصرية، قسم الأنثروبولوجيا التطبيقية، بغداد، 2016.

✓ أن سدّ الحاجة من الطعام ذات وقت مفتوح طوال اليوم ولا يمكن حصرها بمدة أو وقت محدد بحكم أن تباين واقعة الأفراد أنفسهم على مستوى النوع (جنس الإناث/جنس الذكور) في سدّ حاجاتهم عند تناوله.

✓ مسألة الطلب الذي يشارك فيه كلّ من الزبون والكابتن والطباخ ويمثل كلّ منهم الجانب البشري من مجموع فعاليات الإستقبال (الطلب)، والإعداد (الطبخ) والتناول (الأكل).

✓ ارتباط كلّ من الطاقة مع التكنولوجيا في وجبة الطعام لكل المشاركين بالميدان على مستوى التناول والإستقبال والإعداد، أي كلّ الأعمار دون استثناء بوصفه أمراً مسلماً به ولا يمكن الإستغناء عنه.

التعقيب على الدراسات السابقة:

لاشك أن للدراسات السابقة أهمية كبيرة لدى كافة الباحثين الأكاديميين، أو الجامعات ومراكز الأبحاث، حيث تعتبر نقطة انطلاق الباحث في موضوع دراسته وعند القيام ببحث علمي، يستفيد الباحثون من هذه الدراسات إذا كانت تتعلق بمواضيع بحوثهم أو قريبة منها، في الإجابة عن تساؤلات الدراسة أو صياغة فروضها وتحقيق أهدافها ومن خلالها يتوصل الباحثون إلى نتائج واستنتاجات ومقترحات قد تسهم في إثراء مواضيعهم البحثية والتي من شأنها أن تغطي النقص الحاصل في الدراسات التي سبقتها، ويلاحظ أن الدراسات التي اعتمدت في هذه الدراسة وبالرغم من قلتها قد تناولت إلى حد ما بعض الجوانب الأساسية من هذه الدراسة وأشارت إلى أهمية التغذية وثقافة التغذية لدى الأفراد وما يمثله الغذاء كثقافة لدى كل مجتمع؛ بينما تسعى الباحثة في هذه الدراسة إلى معرفة واقع ثقافة التغذية لدى فئة الشباب الجامعي.

وقد تشابهت الدراسة الراهنة مع دراسة شهرزاد بسنوسي في المتغير المستقل وهو ثقافة التغذية وكذلك المنهج الوصفي، وأدوات جمع البيانات المتمثلة في الملاحظة والمقابلة، واختلفت في المتغير التابع المتمثل في مرض السمنة وميدان الدراسة مدينة تلمسان.

أما دراسة أحمد نجم عبد الزهرة تشابهت هي الأخرى مع دراستنا في المتغير المستقل، وأدوات جمع البيانات واختلفت في كل من المنهج وميدان الدراسة المتمثل في المطعم في مدينة بغداد.

❖ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في هذه الدراسة:

- الإلمام الجيد بموضوع البحث وتحديد الإشكالية.
- ساعدت الباحثة في بلورة موضوع الدراسة وتحديد أهم أبعاده ومؤثراته.
- الاستفادة من دراسة شهرزاد بسنوسي في الجانب النظري (ماهية ثقافة التغذية وأهم التيارات السوسيو أنثروبولوجية في مجال التغذية).

6- مفاهيم الدراسة:

ل الثقافة:

* تايلور يقول أن الثقافة هي ذلك الكل المعقد الذي يتضمن المعرفة والمعتقدات والفن والأخلاق والعرف، وأي قدرات وعادات أخرى يكتسبها الإنسان كعضو في المجتمع.¹

* الثقافة من وجهة نظر الأنثروبولوجيا هي جمل التراث الإجتماعي أو هي أسلوب حياة المجتمع، وعلى ذلك فلكل شعب في الأرض ثقافة، بمعنى له أنماط معينة من السلوك والتنظيم الداخلي لحياته والتفكير والمعلومات التي اصطلحت عليها الجماعة في حياتها، والتي تتناقلها الأجيال المتعاقبة عن طريق الإتصال والتفاعل الإجتماعي، وعن طريق الإتصال اللغوي، والخبرة بشؤون الحياة والممارسات لها.²

¹. يحي مرسى عيد بدر: أصول علم الإنسان الأنثروبولوجيا، ج1، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، ص 352.

². سامية حسن الساعاتي: الثقافة والشخصية، ط2، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1983، ص 27.

و قد عرفها رالف لينتون بأنها التشكيل الخاص بالسلوك المكتسب ونتائج السلوك التي يشترك جميع أفراد مجتمع معين في عناصره المكونة ويتناولونها.¹

ج) الغذاء:

هو جميع المواد الغذائية سواء كانت من أصل نباتي أو حيواني والتي يمكن أن يتناولها الإنسان والتي تمد الكائن الحي بالمكونات الغذائية الضرورية، وتختلف هذه المواد من بلد لآخر وأحياناً في الأقاليم المختلفة للبلد الواحد.²

والغذاء هو أيّ طعام سائل أو صلب، أو مجموعة من الأطعمة التي يتناولها الإنسان وتحتوي على العناصر الغذائية الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، وتؤدي وظيفة أو أكثر من هذه الوظائف:

✓ إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.

✓ النمو والبناء وتجديد الأنسجة.

✓ تنظيم العمليات الحيوية بالجسم.

✓ الوقاية من الأمراض.³

والغذاء هو ما يكون به تمام الجسم وقوامه من الطعام والشراب، (ج) أغذية.⁴

¹ مختار رحاب: الصحة والمرض وعلاقتها بالنسق الثقافي للمجتمع، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة، العدد 15، جوان 2014، ص 176.

² أزهار احمد الحميري: الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية، مجلة جامعة بابل، جامعة المستنصرية، العدد 1 المجلد 23، 2015، ص ص 326، 327.

³ . (غير معروف): مقدمة في الصحة والتغذية، ص 69.

⁴ . عيسى مومني: قاموس الممتاز، ط2، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، 2000 ص 347.

) التغذية:

تعرف بأنها عبارة عن مجموع العمليات الحيوية التي بواسطتها يتمكن الكائن الحي من الحصول على المواد الغذائية اللازمة ثم يستخدمها لحفظ حياته فيما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة والمواد المستهلكة وتوليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني داخلي أو خارجي أو تخزن داخل الجسم.¹

أما بالنسبة لعلماء الأنثروبولوجيا فالتغذية تتضمن مفهومي المركز الاجتماعي والطبقة الاجتماعية، وهي دراسة العادات الغذائية والدور الحيوي الذي تلعبه في تأسيس ورسوخ المحافظة على النمط الغذائي.²

) ثقافة التغذية:

يقول كلود فيشler "Fishler Claude" "إن فعل الأكل يغير بعض سمات الأكل وبالتالي فإذا لم يعد يعرف ما يأكل، فسيفقد معرفة نفسه لشخصه".³

من هنا يمكن تعريف ثقافة التغذية على أنها طريقة للحياة يتوارثها كل جيل من الجيل السابق عن طريق الأسرة وتشمل على العديد من السمات الاجتماعية والإقتصادية والنفسية، وتعد الأسرة هي مصدر الثقافة التي يتلقاها الطفل، لذلك تقوم بدور كبير في عملية التنشئة الاجتماعية مما يجعل ثقافة التغذية تورث عن طريق الأسرة للأجيال، فينشأ الطفل حاملا للكثير من السمات الثقافية للتغذية.⁴

1. (غير معروف): مقدمة في الصحة والتغذية، المرجع السابق، ص 69.

2. شهرزاد بسنوسي: مرجع سابق، ص 3.

3. المرجع نفسه، ص 3.

4. شهرزاد بسنوسي: مرجع سابق، ص 4.

التعريف الإجرائي: هي أسلوب حياة يتبعه الإنسان خلال حياته، يكتسبه خلال عملية التنشئة الاجتماعية عن طريق الأسرة، فيكون الإنسان حاملا للعديد من السمات الثقافية للتغذية، ويتم تغييرها بفعل العديد من العوامل.

الشباب الجامعي:

يعرّف الطالب الجامعي على أنه: "ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة لمتابعة دراسة تخصص علمي ما وسنّه يتراوح بين 18 و 30 سنة.¹

نقصد بالشباب الجامعي الطلبة الجامعيين، والطالب الجامعي هو الشخص المسجل في مؤسسة من مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي، ويتابع دراسته فيها بصفة رسمية ويقضي فيها مرحلة تعليمية تمتد من 3 إلى سبع سنوات دراسية وذلك بعد حصوله على البكالوريا أو ما يعادلها ولم يتم تخرجه بعد.²

التعريف الإجرائي: نعني به الطالب الجامعي، وهو كل شخص انتقل من المرحلة الثانوية إلى الجامعة بغية إتمام تعليمه، وفي هذه الدراسة نخص فئة السنة الثانية ماستر الذين تتراوح أعمارهم بين 23 و 25 سنة.

¹. مخنفر حفيظة: **خطاب الحياة اليومية لدى الطالب الجامعي**، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع، تخصص علم اجتماع التربية، سطيف، 2012-2013، ص 186.

². مديحة جيطاني: **استخدامات الشباب الجامعي للمواقع الإسلامية**، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الدعوة والإعلام، كلية العلوم الإسلامية، باتنة، 2009-2010، ص 14.

الفصل الثاني: التغذية.

أولاً: أساسيات التغذية

1. مدخل مفاهيمي

2. أنواع الغذاء

3. الوجبات الغذائية اليومية

4. التغذية خلال مراحل العمر

5. العوامل المؤثرة في التغذية

ثانياً: التغذية الصحية وغير الصحية

1. تعريف الصحة والثقافة الصحية

2. التغذية الصحية والمتوازنة

3. التداخل بين الغذاء والصحة

4. نقص التغذية وسوء التغذية

5. تأثير الغذاء على الغدد والشخصية

6. العلاقة بين الغذاء والمرض

خلاصة الفصل

تمهيد:

يحتل الغذاء المرتبة الثالثة من الأهمية لحياة الإنسان بعد الهواء والماء، فالإنسان يستطيع الحصول على الهواء والماء بسهولة، أما الحصول على الغذاء فإنه يتطلب بذل جهد لإنتاجه وتوفيره، وعندما يستطيع كافة الناس الحصول على ما يحتاجونه من غذاء في جميع الأوقات فإنهم سيعيشون حياة صحية نشطة يتوفر فيها الأمن الغذائي.

وفي هذا الفصل سنعرض أهم النقاط التي تخص الغذاء والتغذية، والعوامل المؤثرة في التغذية، كما سنبرز التغذية الصحية وغير الصحية، والتداخل بين كل من الغذاء والمرض، والغذاء والصحة.

أولاً: أساسيات التغذية:

1. مدخل مفاهيمي:

يعدّ الغذاء وسيلة أو أداة للتعبير وتشكيل التفاعلات بين البشر، وهو منحة أولية ومستودع لتلخيص المعاني الاجتماعية، إذ يمكن النظر إلى الغذاء من خلال أبعاد عديدة مادية، ثقافية، اجتماعية، طبية وعلاجية، ويعكس الغذاء الهوية التي تشكل مجتمع معين ومعالمه الأساسية بشكل عام، ولذا يمكن اعتبار الغذاء رمزا من الرموز الاجتماعية، حيث أنه يعكس ما يتميز به الفرد أو المجتمع كما أنه هاجس بشرية ومبعث قلقها، فهو عنصر أساسي في حياة الإنسان ومن أهم العوامل التي تحدد صحته وتكوين بنيته، وفي ضوء هذه الأهمية سنتعرض فيما يلي إلى أهم المصطلحات التي لها علاقة بالغذاء.¹

✓ تعريف الغذاء:

هو جميع المواد الغذائية سواء كانت من أصل نباتي أو حيواني والتي يمكن أن يتناولها الإنسان، والتي تمدّ الكائن الحي بالمكونات الغذائية الضرورية سواء كان ذلك عن طريق الفم أو الحقن، وتختلف هذه المواد من بلد إلى آخر، وأحيانا في الأقاليم المختلفة للبلد الواحد.²

✓ نظام الأغذية:

مجموع العناصر والأنشطة المتنوعة التي تؤدي معا إلى إنتاج واستهلاك الأغذية والعلاقات المتداخلة بين هذه العناصر والأنشطة، ويمكن وصف نظم الأغذية على أنها تشمل عددا من الأنشطة

¹. شيماء نبيل أحمد محمود: إيكولوجيا الغذاء عند أقزام الكنغو، دراسة في الأنثروبولوجيا الاجتماعية، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات الإفريقية، القاهرة، 2013، ص 4.

². المرجع نفسه، ص 11.

المتنوعة التي تؤدي إلى عدد من نتائج الأمن الغذائي، وتتأثر نظم الأغذية ذاتها بالدوافع الاقتصادية والاجتماعية والبيئية وتؤثر نظم الأغذية في هذه الدوافع.¹

✓ العادات الغذائية:

هي تعبير عن مظاهر السلوك الجمعي المتكرر في إعداد وتناول الطعام وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية، وتختلف من حيث مدى شيوعها وانتشارها، فبعضها خاص بسود مناطق معينة أو مجموعات معينة، وبعضها عام يسود المجتمع كله، ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تتسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية الخير والشر والحلال والحرام والصح والخطأ.

وقد عرف "بورجس ودين" العادات الغذائية بأنها الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الأغذية المتوفرة، وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله.²

✓ الوعي الغذائي:

ويقصد به تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحيحة وفهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق الأهداف العامة للتربية الغذائية.³

وهو معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة وقدرته على اختيار الأغذية التي تمد جسمه بالمخصصات اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض

¹. (غير معروف): الفاقد والمهدر من الأغذية في سياق النظم الغذائية المستدامة، تقرير مقدم من فريق الخبراء الرفيع المستوى المعني بالأمن الغذائي والتغذية، يونيو حزيران، 2014، ص 44.

². عبد الرحمان مصيقر: دراسات في الغذاء والتغذية في البحرين، مركز البحرين للدراسات والبحوث، جانفي 1998، ص 03.

³. عائشة أحمد فخر: دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات، مجلة العلوم التربوية، العدد 4، قطر، 2003، ص 25.

بصرف النظر عن غلوّ ثمنها أو رخصه، أو قلة أو كثرة كمية المتناول منها، وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة.¹

✓ **التربية الغذائية:** تلك العادات والسلوكيات المرتبطة بالغذاء والتي من شأنها أن تحسّن صحة الفرد والمجتمع وتصونه من الأمراض، والغرض منها هو التأثير على معتقدات الفرد وعاداته واتجاهاته وتؤدي بكل ذلك إلى سلوك غذائي سليم، والتربية الغذائية جزء هام من التربية الصحية تشترك معها في الهدف والأسلوب.²

✓ **الثقافة الغذائية:**

هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة، والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير في ما يأكل واختيار طعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة.³

2. أنواع الغذاء.

ينقسم الغذاء إلى أنواع عديدة وذلك حسب الإعتبارات المختلفة التي يمكن بيانها كما يلي:

ل **الغذاء بإعتبار حاجة جسم الإنسان:** ينقسم إلى:⁴

- ¹. زينب عاطف خالد، سعيد حامد يحي: فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، ص 08.
- ². عائشة أحمد فخرو: مرجع سابق، ص ص 24، 25.
- ³. زينب عاطف خالد، سعيد حامد يحي: مرجع سابق، ص ص 8، 9.
- ⁴. عاطف محمد أبو هريريد: القواعد الشرعية لسلامة إنتاج وحفظ الغذاء، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإسلامية، العدد الأول، المجلد 20، فلسطين، جانفي 2012، ص 172.

أ. **أغذية النمو والبناء:** وهي الأغذية التي تشكل الأساس في بناء الجسم وتكوينه ونموه منذ بدء تكوين الجنين وبعد ولادته وفي مراحل النمو المختلفة، وهي تدخل في تكوين كل خلايا الجسم وتجديد خلاياه وتشمل الأغذية البروتينية والدهنية والغنية بالأملاح المعدنية.

ب. **أغذية الطاقة والمجهود:** وهي أغذية تزود الجسم بما يحتاجه من الطاقة الحرارية، وهي الأغذية الكربوهيدراتية كالنشويات والسكريات والدهون.

ج. **أغذية الوقاية الطبيعية للجسم:** أغذية ضرورية لحيوية وسلامة الجسم، ولا تدخل في بناء الأنسجة أو توليد الطاقة، ولكن نقصها يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية تختلف في شدتها حسب ذلك النقص. ويضاف إلى كل ما سبق "الماء" الذي هو أساس الحياة حيث لا يستطيع الإنسان ولا أي كائن حي أن يعيش من غير الماء.

ل الغذاء باعتبار حفظه وتخزينه: ينقسم الغذاء إلى:¹

أ. **الأغذية الطازجة:** هي عبارة عن الأغذية التي تؤكل في موسمها أو نفس يوم وصولها، وهي أغذية طبيعية لم تدخل عليها أية عمليات تصنيع أو تجفيف.

ب. **الأغذية المعلبة أو المحفوظة:** هي عبارة عن أغذية أضيفت لها مواد حافظة أو مواد ملونة أو مواد منكهة بقصد إطالة عمر الأغذية.

ج. **الأغذية المجففة:** هي الأغذية التي يتم خفض رطوبتها لرفع تركيز المواد الصلبة بالقدر الكافي، لتثبيط عوامل الفساد مع المحافظة على أكبر قدر ممكن من خصائص المادة الطبيعية والكيميائية الحيوية وقد يكون خفض الرطوبة إما بالتجفيف الطبيعي (الشمسي) أو التجفيف الصناعي.²

¹. عاطف محمد أبو هرييد: مرجع سابق، ص 173.

². المرجع نفسه، ص 173.

الغذاء باعتبار الصحة:¹

أ. **الأغذية الصحية:** هي الأغذية التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة والمحافظة على صحته بما يضمن بقاؤه واستمراره، والأغذية الصحية هي التي عبر عنها القرآن الكريم بالطيبات لقوله تعالى: إيا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون² [البقرة: 172].

ب. **الأغذية غير الصحية:** وهي الأغذية التي تترتب على تناولها مفسد ومضار تلحق بصحة الإنسان فتسبب له الأمراض المختلفة.

وهذه الأغذية تندرج ضمن الأغذية المحرمة شرعا سواء أثبتت ذلك بالنص الشرعي أم بالقياس، وقد قال تعالى: [قل لا أجد فيما أوحى إلي محرما على طعام يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دما مسفوحا أو لحم خنزير، فإنه رجس أو فسقا أهل لغير الله به]³ [الأنعام: 145].

3. الوجبات الغذائية اليومية:

من المعروف أن هناك ثلاث وجبات رئيسية يتم تناولها في اليوم، ولكن أهمية الوجبة تختلف من مجتمع إلى آخر، فمثلا في الدول الغربية تعتبر وجبة العشاء هي الوجبة الرئيسية، وقد يرجع ذلك بصفة خاصة إلى أن ساعات العمل في هذه المجتمعات تمتد إلى الساعة الخامسة مساءً وبالتالي فإنه من الصعب تناول وجبة كبيرة خلال فترة الغداء، أما بالنسبة للمجتمعات العربية فإن فترة العمل تنتهي في

¹. عاطف أبو هرييد، مرجع سابق، ص 175.

². سورة البقرة، الآية 172.

³. سورة الأنعام، الآية 145.

حوالي الساعة الواحدة أو الثانية ظهرا، ويعني ذلك أنّ هناك مَتَّع من الوقت لتناول وجبة كبيرة تعتبر الوجبة الرئيسية في هذه المجتمعات.¹

***وجبة الإفطار:** يعتبر الإفطار من الوجبات المهمة من الناحية الغذائية وهو عادة يأتي بعد مدة طويلة من عدم تناول أي طعام، فتناول إفطار جيد يساعد الشخص على زيادة نشاطه وتحمله للعمل، كما يساعد أجهزة الجسم على السير بطريقة سليمة، ويجب أن يساهم الإفطار في تزويد الجسم بربع الاحتياجات الغذائية اليومية للشخص على الأقل.

ولقد وجد أنّ الأشخاص الذين لا يتناولون إفطارا جيدا يواجهون صعوبة في الحصول على احتياجاتهم اليومية من العناصر الغذائية خلال ذلك اليوم وبعضهم لا يحصل على هذه الاحتياجات، وتؤثر مكونات الإفطار على مستوى سكر الدم في الجسم، فالإفطار الغني بالبروتين يساعد على بقاء مستوى السكر في الدم أعلى من مستواه الطبيعي لمدة 4 ساعات تقريبا بعد تناول الوجبة، أمّا إذا كان الإفطار يعتمد على المواد الكربوهيدراتية فإنّ مستوى سكر الدم يكون أقل بعد مدة تتراوح بين ساعتين وثلاث ساعات (حسب نوع الطعام) ممّا يعرض الشخص للخطر الناتج عن نقص سكر الدم وتشير الدراسات في الدول العربية أنّ نسبة كبيرة من أطفال المدارس والمراهقين لا يتناولون وجبة الإفطار في المنزل، وقد يرجع ذلك لعدّة أسباب منها أنّ العديد من الأطفال قد ينامون متأخرين ويصحون متأخرين ممّا لا يمكنهم الوقت من تناول الإفطار في المنزل، كما تجد بعض الأمهات صعوبة في تحضير الإفطار نظرا لأنّ أبناءهن يذهبون إلى المدرسة في وقت مبكر ولا يوجد وقت كاف لتحضير الطعام، ومن الأمور

¹. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: الغداء والإنسان (مبادئ علوم الغداء والتغذية)، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الإمارات العربية المتحدة، 1999، ص 54.

الهامة أنّ الأسرة لم تتعود على تناول الإفطار وهذا ينعكس على أبنائها فنجدهم لا يميلون إلى تناول الإفطار وهذا ينعكس على أبنائها فنجدهم لا يميلون إلى تناول الإفطار كذلك.¹

***وجبة الغداء:** تعتبر وجبة الغداء أهم وأكبر وجبة في المجتمعات العربية، لذا فهي تتال الاهتمام الأكبر من ربة الأسرة، وتساهم وجبة الغداء في تزويد الجسم بما لا يقل عن نصف المقررات الغذائية اليومية للفرد، وتناول غداء فقير في قيمته الغذائية يؤدي إلى صعوبة حصول الفرد على احتياجاته الغذائية في ذلك اليوم، ويختلف دور الغداء سواء من الناحية الغذائية أو الاجتماعية أو النفسية، فعند تناول الإفطار نجد أنّ أغلب أفراد الأسرة لا يتناولونه مع اختلاف أوقات أعمالهم وعدم وجود الوقت الكافي لتناوله، فالأبناء يستيقظون مبكرين للذهاب إلى المدرسة وقد يسبقهم أو يتبعهم الأب والأم، وأحيانا تبقى الأم مع بقية أفراد الأسرة وتتناول إفطارها متأخرا، ولكن عند وجبة الغداء يجتمع شمل الأسرة عادة، وهذا الاجتماع يساعد على الترابط الاجتماعي والارتياح النفسي مما يسهل من عملية الهضم وتفضيل تناول الغداء.²

***وجبة العشاء:** لا ينال العشاء أهمية باعتباره وجبة رئيسية إذا قورن بالغداء، ففي المجتمعات العربية نجد أنّ معظم الأسر تتناول غداءها في المنزل، أمّا العشاء فنجد تزايد ظاهرة تناوله خارج المنزل أو شرائه من المطاعم وهذا ينطبق بصفة خاصة في المدن الرئيسية، أمّا في الأرياف فمازال العشاء يتم تناوله في المنزل.

ومن الملفت للنظر أنّ وجبة العشاء أكثر تنوعا من وجبتي الإفطار والغداء في بعض المجتمعات العربية، وهذا راجع إلى تعدد المصادر التي يتم شراء العشاء منها وهو يعتبر فرصة للتغيير والتعرف على

¹. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي، مرجع سابق، ص 55.

². المرجع نفسه، ص 56.

الأغذية والأطباق غير المعتاد تناولها في المنزل، وبصفة عامة فإن وجبة العشاء في العديد من الدول العربية ليست بالسيئة بل أحيانا تكون أفضل من وجبة الغداء خاصة عند الأسر ميسورة الدخل.

وتعتبر "الأغذية السريعة" من المكونات الأساسية في وجبة العشاء، خاصة عند المراهقين وأطفال المدارس في المدن الرئيسية، وقد ساد الاعتقاد أن هذه الأغذية غير مغذية أو أنها ضارة صحيا، وهذا الاعتقاد لا ينطبق على نسبة كبيرة من الأغذية السريعة، كما أن مفهوم الأغذية السريعة لا يقتصر على الهمبرجر والدجاج المقلي والبيتزا والنقانق والبطاطس المقلية بل يشمل الشاورما وسندويشات الفول والحمص واللبنه وغيرها.

وتحتوي الأغذية السريعة على نسبة عالية من البروتين وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية، ولكنها كذلك تحتوي على نسبة عالية من الدهون (خاصة الدهون المشبعة) والصوديوم، ويعتقد أن هذه العناصر الغذائية (الدهون والصوديوم) لها ارتباط بأمراض القلب لذا يفضل الاعتدال في تناول الأغذية السريعة.¹

4. التغذية خلال مراحل العمر.

✓ تغذية الحامل والمرضعة:

يفضل أن تبدأ الرعاية الصحية والغذائية في فترة مبكرة قبل الحمل وأن يتم إعداد الفتيات للحياة الأسرية المقبلة بالاستفادة من برامج الرعاية الصحية والغذائية للمراهقين ويؤدي الاهتمام برعاية الأمهات الحوامل والمرضعات صحيا وغذائيا إلى تنشئة أطفال أصحاء ويحافظ على صحة الأمهات ويعزز قدرتهن على التغلب على المشكلات الصحية المحتمل حدوثها خاصة في فترة الحمل.

يعاني كثير من الحوامل والمرضعات من سوء التغذية نتيجة لإتباعهن نظاما غير صحيح في التغذية ونتيجة للحمل المتقارب الذي لا يتيح لهن الفرصة لإرضاع أطفالهن، ولقد أثبتت التجارب العلمية

¹. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص ص 56، 57.

أنّ التغذية الجيدة للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من حدوث الإجهاضات المبكرة ومشكلات الحمل وأمراضه، وأنّ سوء التغذية الجديد قد ينتج عنه نقص في وزن الطفل المولود وولادة الطفل بمخزون أقل من المعادن كالحديد والفيتامينات مما يعرض حياته للخطر، و قد أثبتت الدراسات وجود علاقة وطيدة بين غذاء الأم الحامل ووزن الوليد، وتلعب التغذية المتوازنة دوراً هاماً في حماية الأم من مضاعفات الحمل، حيث أنّ غذاء الأم الحامل والمرضعة يكتسب أهمية كبرى لكل من الطفل وأمه، من هنا كان لا بد أن تعطي التغذية عناية كبرى أثناء فترتي الحمل والرضاعة، حتى لا تكون الوجبة الغذائية عاملاً سلبياً على صحة الأم.¹

✓ تغذية الرضع والأطفال المراهقين:

ينمو الرضيع بصورة سريعة خلال السنة الأولى من العمر أكثر من أي فترة لاحقة وهذا يعكس مباشرة حالتهم ووضعهم الغذائي، ويعتبر من أهم المقاييس أو المعايير المستخدمة في تقييم حالتهم الغذائية، حيث نجد أنّ وزن المولود يتضاعف عند بلوغه الشهر الرابع أو الخامس، فهو يزيد من 3 إلى 6 كيلوغرامات، ويصل إلى ثلاثة أمثال وزنه عند الميلاد في تمام السنة الأولى من العمر. وتتسم الفترة ما بين مرحلة الرضاعة ومرحلة المراهقة وبدء البلوغ ببطء النمو، على عكس السنة الأولى، وفي هذه الفترة يكتسب الطفل المهارات التي تمنحه الاعتماد على النفس والاستقلال في الأكل، وتطور ونشأة ما يفضله شخصياً من الطعام، إلا أنّ الاختلافات الفردية بين الأطفال في هذه المرحلة تبدو واضحة وملحوظة أكثر في معدل النمو، ويكتمل نمو حوالي 75% من المخ في السنة الثانية ويكتمل نهائياً بين السنة السادسة والعاشر، وتكون السوائل في جسم الطفل مشابهة للنسب الموجودة في جسم الطفل البالغ، وتنشأ الزيادة

¹. مجموعة من المختصين في علم التغذية: الغذاء والتغذية، ط2، أكاديمية أنترناشيونال للنشر والطباعة، لبنان، 2005، ص 159.

في طول الجسم عن طريق ارتشاف العظام وإعادة تشكيلها، فيظهر الطفل في سن المدرسة بأرجله الطويلة أكثر رشاقة من الطفل في سن ما قبل المدرسة.¹

* **تغذية الطفل ما قبل السن المدرسية (2 - 5 سنوات):** تتميز هذه المرحلة بزيادة ملحوظة في نشاط وحركة الطفل وتطور قدراته في اللغة واكتساب العادات الإجتماعية، لذا فإن هذه المرحلة من أهم مراحل تكوين العادات الغذائية الجيدة والسلوك الحسن، كما يتأثر الأطفال خلال هذه الفترة بالإعلانات التجارية بشكل كبير، وخاصة تلك التي تعرض عن طريق التلفزيون، وهذا يساعد على اتجاه الأطفال إلى تناول أو طلب الأغذية المعروضة في التلفزيون مثل الحلويات والشوكولاتة والأيس كريم.

وفي هذه المرحلة يستطيع الطفل تناول 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين بينهما، كما أنه في هذه الفترة يحدث تفاوت في شهية الطفل فنجده يرفض طعاما اليوم ويرغب في تناوله غدا أو يستمر في تناول طعام معين لعدة أيام متتالية، ولقد أوضحت الدراسات أن الأطفال في هذه المرحلة يمكن أن ينمو نموا حسنا إذا توفرت لديهم أطعمة مغذية ومنوعة في المنزل بدون ضغط أو قلق من الوالدين.²

* **تغذية الأطفال في المرحلة 6 - 10 سنوات:** يستمر نمو الأطفال في هذه المرحلة ولكن ببطء، وتتميز هذه المرحلة بظهور الأسنان الدائمة، وفي البداية تكون الأسنان الأمامية مفقودة مما يؤثر على عملية قضم الطعام، وفي هذه المرحلة يكون التلاميذ أكثر استعدادا للتعلم واكتساب عادات غذائية جيدة، وبصفة عامة لا يوجد اختلاف كبير في النمو بين الذكور والإناث في هذه المرحلة لذا نجد أن الاحتياجات الغذائية للجنسين متساوية، وتتوقف كمية الطعام التي يجب أن يتناولها التلميذ في المدرسة حسب عمره وحالته الصحية والطاقة التي يبذلها، لذلك يجب الإهتمام بتقديم الأطعمة ذات القيمة الغذائية الجيدة في المدرسة، خاصة في المدرسة الابتدائية لأن الأطفال في هذه المرحلة تكون أفكارهم وعاداتهم الغذائية في

¹. مجموعة من المختصين في علم التغذية: مرجع سابق، ص 174.

². عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص 75.

بداية التكوين وقابلة للتأثر لذا فإنهم أكثر استعدادا من التلاميذ المراهقين في اكتساب العادات الغذائية الحسنة.¹

* **تغذية المراهقين:** تتميز مرحلة المراهقة بزيادة سريعة في النمو والنشاط الفيزيائي والتغير في الشكل أو تركيب الجسم، وكذلك بدء البلوغ عند الجنسين وكلّ هذه التغيرات تؤثر بشكل كبير على الحالة التغذوية للمراهقين.

وخلال هذه المرحلة يتأثر المراهق بالأصدقاء والمدرسة بشكل ملحوظ ويبدأ عنده الشعور بالذات وهذا ينعكس على عاداته الغذائية، فنجد أنّ المراهقين كثيرا ما يرفضون تناول بعض الأطعمة دون إبداء سبب واضح لهذا الرفض وينصب اهتمامهم في الأغذية والوجبات السريعة مثل الهمبرجر والبيتزا والبطاطس المقلية وغيرها. وهذه الأغذية وإذا كانت ذا قيمة غذائية جيدة إلا أنّها تحتوي على نسبة عالية من الدهون والملح والذين يعتبران عاملا خطيرا لأمراض القلب وباستمرار تناول هذه الوجبات فإننا نهىء المراهق للتعرض لهذه الأمراض.²

✓ تغذية المسنين:

تحدث للمسنين العديد من التغيرات الفسيولوجية التي تؤثر على صحتهم وعلى تقبلهم أو الإستفادة من الغذاء فمع تقدم العمر يفقد الإنسان الشعر على جلد جسده وكذلك الغدد الجلدية التي تفرز العرق تنقلص عددا وحجما، وتتأثر الحواس حيث يبدأ السمع والبصر بالضعف تدريجيا، كما تضعف حاسة الشم والذوق ويعاني المسن من الضعف في تحديد نكهة بعض الأطعمة، أما الجهاز الهضمي فيتعرض للعديد من التغيرات فتتعرض الأسنان إلى السقوط ويكون البلعوم أقل قدرة مع العمر على العمل بانتظام وسهولة،

¹. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص 76.

². المرجع نفسه، ص 78.

فتصبح عملية البلع صعبة، ويعاني المسنون من مجموعة من المشاكل الغذائية التي قد تكون راجعة إلى عدة أسباب مثل فقدان الشهية أو قلة تناول الطعام أو تناول وجبات تنقصها بعض العناصر الغذائية مما يسبب نقصاً في عنصر أو أكثر من هذه العناصر، كما أنّ الخلل في ميكانيكية المضغ والبلع تؤثر على نوعية الطعام الذي يفضلها المسن، ومن أهم المشاكل الصحية المرتبطة بالتغذية التي يصاب بها المسن داء السكري وأمراض القلب وفقر الدم والنحافة وضعف العظام وبعض أنواع السرطان، فلا تختلف الإحتياجات الغذائية للمسنين عنها عند البالغين ولكن احتمال الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية قد تحتم على المسن أن يتبع برنامج غذائي معين.¹

5. العوامل المؤثرة في التغذية.

تتأثر الحالة الغذائية والصحية للفرد بعدة عوامل ونذكر منها:

- أ. **العوامل الصحية:** يقصد بالعوامل الصحية الجوانب البيئية والإصابات بالأمراض التي تؤثر بشكل مباشر على الحالة التغذوية للفرد ومن ضمن هذه العوامل:
 - * **الإصابة بالأمراض:** بصفة عامة فإنّ معظم الأمراض تؤثر بشكل مباشر على تغذية المريض وقلة تناوله لبعض الأغذية الضرورية للجسم، ومع استمرار الحالة قد يساعد ذلك في حدوث سوء التغذية.
 - * **توفير المياه الصالحة للشرب:** تعاني العديد من المناطق في الدول النامية من عدم توفر المياه الصالحة للشرب، وينتج عن تناول مياه غير صالحة للشرب الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الماء خاصة الأمراض المعدية.
 - * **النظافة العامة:** إنّ الاهتمام بالأساليب الصحية في إعداد وحفظ الطعام يعتبر من أهم العوامل التي تقلل من الإصابة بالأمراض المعدية والتسمم الغذائي.

¹. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص 83.

* **التغيرات الفسيولوجية:** يعتبر الحمل والرضاعة من أهم العوامل الفسيولوجية التي تؤثر على الحالة التغذوية للمرأة، لذا فإن الرعاية الصحية الجيدة والغذاء المتوازن أثناء هذه الفترة من أهم الإجراءات للمحافظة على صحة وتغذية الأم الحامل والمرضع.¹

ب. العوامل النفسية: الخوف والقلق والتوتر النفسي وعوامل أخرى كالإحباط والشعور باليأس قد تتسبب في فقدان الشهية واضطرابات الهضم والمغص والقيء، وقد يحدث العكس فيبدأ الإنسان في تناول الطعام بشراهة كنتيجة للحالة النفسية وقد أثبتت الدراسات الحديثة العلاقة بين الحالة النفسية وبعض أنواع المأكولات فحالة الإحباط مثلا تدفع لتناول المواد السكرية لاحتوائها على عناصر تساعد على زيادة الإفرازات المسؤولة عن التهدئة والشعر بالراحة.²

ج. العوامل الإجتماعية: تتضمن العوامل الإجتماعية العديد من السلوكيات والتصرفات والمؤثرات التي تنعكس مباشرة على الحالة التغذوية للفرد ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

* **التعليم:** يعتبر التعليم من أهم العوامل الإجتماعية المؤثرة على الحالة التغذوية للناس، فقد بينت الدراسات أن ارتفاع مستوى تعليم الفرد له دور كبير في تغذيته، فالأشخاص المتعلمون أكثر اهتماما بتوازن غذائهم وبالتالي قلة إصابتهم بسوء التغذية مقارنة بالأشخاص غير المتعلمين.

* **الديانة:** تؤثر ديانة الشخص بشكل أساسي على نوعية الطعام الذي يتناوله، مما يؤثر على حالته التغذوية وهذا ينطبق بصفة خاصة على بعض المذاهب الدينية التي تمنع تناول أغذية هامة للجسم مثل

¹. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص 85.

². أحمد محمد عبد السلام، **التغذية الصحية السليمة**، كلية التربية البدنية والرياضية، قسم الصحة وعلوم الحركة، جامعة الملك سعود، ص ص 6، 7.

النباتيين، الذين لا يتناولون اللحوم والأسماك والألبان والبيض ومثل هؤلاء غالباً ما يعانون من نقص في معادن الزنك والحديد والكالسيوم.

* **الحضر والريف:** بصفة عامة وجداً أنّ أهل الريف أكثر اهتماماً بتناول الخضروات والفواكه من أهل الحضر، ولكنهم (أي أهل الريف) أقلّ تناولاً للأغذية الغنية بالبروتين الحيواني مثل اللحوم والبيض ويرجع ذلك إلى اعتماد أهل الريف على بيع هذه الأطعمة واعتبارها مصدر دخل الأسرة.

* **تأثير وسائل الإعلام:** لعبت دوراً كبيراً في تغيير العادات الغذائية وهذا التغيير لم يكن دائماً للأفضل، بل في كثير من الأحيان للأسوأ، فمثلاً ساهمت وسائل الإعلام خاصة الإعلانات التجارية في استهلاك العديد من الأغذية فقيرة القيمة الغذائية مثل الحلويات والشوكولاتة والمشروبات الغازية .

* **المناسبات الإجتماعية:** تعتبر فرصة جيدة لتحسين التغذية خاصة في المناطق الفقيرة، حيث يتم في هذه المناسبات تناول أغذية غنية بالعناصر الغذائية مثل، ولكن للأسف الشديد فإنّ المناسبات الإجتماعية ساهمت كذلك في بعض الدول في الإصابة بفرط التغذية، ومثال على ذلك الإسراف في الأطعمة الدهنية والسكرية في شهر رمضان الشهر¹.

د. **العوامل الإقتصادية:** تساهم العوامل الإقتصادية بشكل كبير في الحالة التغذوية للأفراد، ومن

أهم العوامل الإقتصادية المرتبطة بالحالة التغذوية ما يلي:

* **مستوى الدخل:** أثبتت الدراسات أنّ ارتفاع مستوى الدخل يلعب دوراً هاماً في الإصابة بأمراض التغذية، فالأفراد ذوي الدخل المرتفع لهم القدرة على توفير الأغذية وتنويعها، وبالتالي قلة الإصابة بسوء التغذية، على عكس الأشخاص ذوي الدخل المحدود أو الفقراء فإنّهم عادة لا يحصلون على أغذية عالية القيمة لعدم قدرتهم على توفيرها.

¹. عبد الرحمن مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص 86، 87.

* **سعر الغذاء:** يرتبط سعر الغذاء بمستوى دخل الأسرة، فكلما كان دخل الأسرة جيدا كانت له القدرة على توفير أغذية ذات سعر غالي، والمعروف أنّ معظم الأغذية عالية القيمة الغذائية تكون عالية السعر، وقد لا ينطبق هذا على كل المجتمعات نزرا لأنّ بعضها يقوم بإنتاج هذه الأغذية بشكل كبير.

سياسة دعم الغذاء: تلعب سياسة دعم الغذاء دورا هاما في الحالة التغذوية فهذه السياسة وضعت أصلا لتوفير الغذاء الرخيص للمجتمعات خاصة تلك التي تعاني من نقص في مستوى الدخل، وعادة تقوم الدول بعدم الأغذية الأساسية مثل الأرز والخبز والسكر، ووجد من الدراسات أنّ سياسة الدعم قد يكون لها مردود سلبي حيث أنّ بعض الأفراد يقومون بزيادة استهلاك هذه الأغذية أو الإعتماد عليها بشكل أساسي وبالتالي حرمانهم من تناول أغذية أخرى مهمة من الناحية الغذائية.

* **النكبات والمجاعات:** تعتبر النكبات كالصواعق والزلازل والفيضانات من العوامل الرئيسية لحدوث سوء التغذية في معظم دول العالم الثالث، وعادة تؤدي هذه النكبات إلى شحه أو عدم وجود الطعام، وبالتالي حصول نقص شديد في التغذية يؤدي في كثير من الأحيان إلى وفاة الأطفال بصفة خاصة.¹

هـ. العوامل السوسيوثقافية:

ل الشكل والأسلوب، الوقت والمكان وإعداد الطعام:

يلعب الأسلوب والوقت والمكان في تناول الطعام أدوار حاسمة في المكانة الغذائية فالوجبات تمثل حدثا عائليا إجتماعيا هاما، التوزيع الشعائري للطعام بحسب الجنس والعمر والتفاعلات الإجتماعية المستمرة والأحداث الإجتماعية ذو أهمية كبيرة في المجتمعات البدائية، ولكن على العكس من ذلك في المجتمعات الصناعية المتقدمة، فنادرا ما تجتمع العائلات أثناء تناول الوجبات معا، وتناول الطعام خارج بيئة العائلة وعدم النظامية خلال اليوم يصبح نمط متكرر من السلوك للطعام، فهذا الوضع مسؤول عن

¹. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص 88.

عدم التوازن الغذائي اليوم، وفي عديد من الأمثلة لن تعمل الناس على الإستخدام الأمثل لمصادر الطعام لأنهم يجهلون الطرق المختلفة لإعداد الطعام، لأنّ تغذية الفرد تتأثر بعمق خاصية إعداد الطعام، فأطعمة غذائية ذو قيمة عالية تتأثر في قيمتها وذلك بالطرق الخاطئة في إعدادها.¹

الهجرة: إنّ الهجرات لأسباب إقتصادية، سياسية، إجتماعية، ظاهرة قديمة وسائدة في معظم أقطار العالم، حيث تغير من الأنماط الإقتصادية والإجتماعية وعلى الأخص سلوكيات الطعام وممارسات التغذية إلى أنماط جديدة وغريبة ومن أهم تلك الهجرات هي الهجرات الداخلية في كل الأقطار من الريف إلى المدن والتي وصفها "جليف Jeliffe" بالطوفان لساكني الريف للمدن، والذي يمثل الآن ظاهرة تحدث خلال العالم بأكمله، ولأنهم في المدن يحتاجون للنقد لشراء الطعام فالناس يجدون أنفسهم مع أطعمة أكثر هزلا عن طعامهم الريفي، وأنّ الأطفال الصغار أكثر فئة تعاني من السمنة، ولذلك للفظام المبكر بسبب بحث الأم عن وظيفة ومحاولتها تقليد نساء العالم الغربي اللاتي لم يرضعن أولادهن بالثدي، ولسوء الحظ التغذية البديلة للطفل تكون غير كافية في الكمية والتنوعية بالإضافة إلى تلوثها بالبكتيريا.²

التبادل الثقافي: تمثل المجتمعات البدائية أمثلة عن تغيير عادات التغذية الخاصة بها، وذلك لغزو تيارات سوسيوثقافية من ثقافات أجنبية، فالتجارة وتسهيلات التخزين، أدخلت طرق جديدة للحياة، والتي لها تأثيرها على أنماط الطعام والسلوك ومن الأمثلة على ذلك دقيق القمح، السكر، الشاي، القهوة، اللبن المعبأ، اللحم، أي أنّ الحضارة تقدم لهم الأطعمة البراقة ذو الترف "كالكيك، الحلوى، البطاطس، الشيبس" مع تغيير أطعمة تلك المجتمعات من البروتينية والحيوانية ذو القيمة العالية إلى المنخفضة.³

¹. نخبة من أعضاء هيئة التدريس: الأنثروبولوجيا بحوث ودراسات تطبيقية، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، 2003، ص 287.

². المرجع نفسه، ص 289.

³. نخبة من أعضاء هيئة التدريس: مرجع سابق، ص 289.

المعتقدات الثقافية والتحريمات: تلعب المعتقدات والعادات الغذائية دورا بالغا في عدم الوصول إلى التغذية السليمة، فعلى سبيل المثال هناك العديد من المعتقدات الثقافية تمنع من إعطاء الأطفال الصغار كثيرا من المواد الغذائية ذات القيمة الغذائية العالية ففي المالاي لا يقدم السمك لهم لإعتقادهم الخاطئ أنه يسبب الديدان ولهذا فمصدر بروتين غني لم يستغل، كما أشار "هندريكس Hendrickse" أن المشكلة عموما تسود بين الشعوب الإفريقية وهي عدم إدراك أن الطفل لديه احتياجات غذائية خاصة في كل من قبل وبعد الفطام، فالطفل الحابي يقدم له قليل من اللحم أو السمك أو البيض أحيانا وقد يصل الحال إلى رفضه كما في غانا ونيجيريا لاعتقاده أن البيض يؤخر أو يعوق غلق اليافوخ، وأن الفتيان الذين يأكلون البيض يصبحوا لصوص في الكبر بينما الفتيات يتسمن بالليونة الخلقية فيما بعد.¹

العادات الغذائية: فهي معقدة بصورة مطلقة وتتبع من تجارب وخبرات الإنسان المبكرة وعائلته وبيئته الاجتماعية والإقتصادية والجغرافية والعرقية والدينية، ولهذا فالدراسات عن العادات الغذائية لا بد من تعلم الكثير عن ثقافة الناس بما في ذلك الفهم لعاداتهم الغذائية حيث أشار "مونتاجولي Montaguelee" عندما يأكل شخص ما فإن تحديد كبير يرجع لثقافته التي تمثل مجموع كل من طرق الحياة تبنى بجماعة من البشر وتنتقل من جيل إلى جيل، بالإضافة إلى دور الأم وتكريسها لنمط العادات للطعام ونمو الطفل، وإعدادها للطعام بالطرق السليمة، كما أن تلك العادات عموما تمنع الناس من استغلال الطعام المتاح لهم بصورة أفضل، فقبائل الزولو على سبيل المثال يتسم طعامهم بالتوازن الغذائي ولكن نتيجة للعادات الغذائية السائدة هناك فإن سوء التغذية منتشر بين الأطفال، فهم يتناولون طعامهم بعد أن يفرغ الكبار من تناول طعامهم، ويأخذون ما تبقى منه بكميات قليلة لا تكفي احتياجاتهم البيولوجية.²

¹. نخبة من أعضاء هيئة التدريس: مرجع سابق، ص 290.

². المرجع نفسه، ص 291.

من هنا ندرك بوضوح الأهمية العظيمة للعادات وكيف أنّها تدخل في سائر نواحي الحياة الاجتماعية لتنظيمها وضبطها، فإستهلاك الطعام مثل سائر الأنشطة البيولوجية الأخرى التي يعتمد عليها الفرد يعد أحد مظاهر السلوك الثقافي ويخضع لقواعد وتقاليد يتبع كل منها درجات مختلفة من الرمزية، وتحدد هذه الدرجات النواحي الاجتماعية والجماعات التي يمكن فيها استهلاك الطعام أو نوع معين منه والإمتناع عن أنواع أخرى.¹

لـ **موضات الأطعمة والشعوذة الغذائية:** تمثل موضات الأطعمة بأنّها طرق وأساليب تدخل على أحداث أطعمة جديدة وأساليب في إعداد تأتي اليوم وتذهب غداً، وتجهل النسب والضروريات من الأطعمة المناسبة غذائياً وتصنف للغني والفقير، الصغير والكبير، لأنّه في أي مجتمع هناك بعض الأطعمة لديها مكانة وأخرى لا، وبعضها للغني وأخرى للفقير.

فالأطعمة النباتية قد تجهل بسبب انخفاض قيمتها المكانية رغم أنّها ذات قيمة غذائية عالية، بينما أطعمة أخرى تكون ذو قيمة هامشية أكثر وقد تختار بسبب مكانتها التقديرية، وفي الأقطار النامية هناك تكالب على شراء الأشياء ذو البريق الآخذ من الألوان أو الأطعمة المحفوظة والمعلبة والمجمدة كنوع من التباهي بصرف النظر عن قيمتها الإقتصادية والغذائية كالأكثر أيضاً من شراء الدهون، الزيوت، الحلوى، الشاي، البن، الكولا.²

أما الشعوذة الغذائية تشير إلى تشويه الحقائق أو تحريف وخذاع وتدجيل يمارس للكسب والريح المالي من قبل السلطات ومسؤول التغذية وذلك كالإعلان عن منتج معين والترويج له.³

¹. نخبة من أعضاء هيئة التدريس: مرجع سابق، ص 293.

². المرجع نفسه، ص 294.

³. نخبة من أعضاء هيئة التدريس: مرجع سابق، ص 294.

ثانياً: التغذية الصحية وغير الصحية.

1. تعريف الصحة والثقافة الصحية.

✓ **تعريف الصحة:** تعرف الصحة في الجنس البشرى بمدى التواصل الفيزيقي والوجداني والعقلي للشخص، وقدرته الإجتماعية في مواجهة بيئته.¹

هي علم وفن الوقاية من المرض ومنع حدوثه والعمل على الإرتقاء بصحة الفرد والمجتمع عن طريق مشاركة أفراد المجتمع ومؤسساته مع الجهات الصحية المسؤولة.²

* إن التمتع بالصحة الجيدة هي أهم الأسباب لسعادة الإنسان وقدرته على العمل والإنتاج، وإذا كان الغذاء والصحة والمسكن والملبس هي مقومات الحياة التي يجب أن توفرها الأسرة لأفرادها. فالغذاء يأتي في المقدمة، إذ يبدأ الشخص بالغذاء من بدأ تكوينه وهو جنين ويستمر تأثيره به طول فترة نموه وحتى بعد اكتمال نموه، فقد أثبتت البحوث أن الغذاء السليم له تأثير واضح على عقلية الطفل وميوله. ولكي تكون له شخصية قوية ومرحة ونشطة وصحة جيدة و يتمثل الهدف من التغذية السليمة في تحقيق النمو الطبيعية للأفراد الأسرة والحصول على أفراد أصحاء.³

✓ **الثقافة الصحية:** وهي تعني ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع بهدف تغيير العادات السلوكية الغير السليمة، ومساعدة الفرد على اكتساب العادات الصحية السليمة، والإبتعاد على العادات الخاطئة. وكمثال على ذلك تذكرة:

- أن تراكم بقايا الطعام في الفم يسبب تسوس الأسنان.

¹. نجلاء عاطف خليل: في علم الإجتماع الطبي- ثقافة الصحة والمرض- مكتبة الأنجلو المصرية، 2003، ص26.

². (غير معروف): مقدمة في الصحة والتغذية، مرجع سابق، ص9.

³. زينب عاطف خالد، سعيد حامد يحي: مرجع سابق ص10.

* **النمط السلوكي المطلوب:** غسل الأسنان بالمعجون بعد الواجبات الغذائية كي نقي أسناننا من التسوس.¹

كما يشير مصطلح "الثقافة الصحية" إلى جميع الظواهر المرتبطة بالثقافة على السلامة الصحية، والتي بواسطتها يقاوم الناس مشكلات المرض بأساليبهم التقليدية الخاصة بهم ومن خلال الشبكات الإجتماعية الخاصة بهم أيضا.²

وهناك مجموعة من المجالات التي يمكن أن تساهم في نشر الثقافة الصحية في المجتمع وهي:³

أ- **البيت:** هو بداية عملية التنقيف الصحي لكافة أفراد المجتمع على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم. حيث أنه هو البيئة الأولى التي يحتك بها الطفل في المجتمع، وينهل منها ثقافته في شتى مناحي الحياة حسب العمر وطبيعة المنزل الثقافية.

ب- **المدرسة (المؤسسات التعليمية):** تلعب المؤسسات التعليمية والتربوية بمختلف مستوياتهم من الروضة إلى الجامعة دورا هاما في دعم ومؤازرة المؤسسات الصحية في تحقيق أهدافها بشأن التنقيف الصحي، كأن تتعاون المدرسة مع أولياء الأمور لنقل الثقافة الصحية إلى البيت، وقيام الطلبة بنقل الإرشادات الصحية إلى بيوتهم من خلال النشرات الصحية.

ج- **المجتمع:** تقدم المجتمعات المتقدمة فرصا عديدة للثقافة الصحية لأفرادها تتمثل في:

- النصائح والإرشادات الصحية من المختصين.

- تقديم البرامج الصحية التي يتم تطبيقها في الأماكن العامة في مجالات المجتمع المختلفة مثل

المطاعم، والنوادي والمعسكرات والمساجد... الخ.

¹. سمير أحمد أبو العيون: **الثقافة الصحية**، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص ص21، 22.

². نجلاء عاطف خليل، مرجع سابق، ص 158.

³. سمير أحمد أبو العيون، مرجع سابق، ص ص 26، 27.

2. التغذية الصحية والمتوازنة:

✓ **التغذية الصحية:** هي التي تمد الجسم بسعرات حرارية كافية والعناصر الغذائية اللازمة لوظائف الأعضاء وصحة الجسم.¹

✓ **والغذاء الصحي:** هو الغذاء الذي يغطي حاجة الفرد من حيث الكم والنوع كي يساعده على القيام بأنشطة و أعماله اليومية بكافة. **والكم** هو كمية الغذاء التي يحتاجها حسب: السن، الجنس، نوع النشاط الذي يقوم به المناخ والحالة النفسية، أما **النوع** فهو أن يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية اللازمة لإمداد الجسم بالطاقة وبناء وتجديد خلايا وأنسجة الجسم والوقاية من الأمراض، بشكل متكامل ومتوازن.²

✓ **التغذية المتوازنة:** يقصد بها الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول الطعام، ولا يوجد في الطبيعة طعام متكامل في العناصر الغذائية، فكل طعام يحتوي على بعض العناصر وتنقصه عناصر أخرى. لذا فإن عملية تكامل الأطعمة في الوجبة الغذائية أمر بالغ الأهمية ولا يمكن أن يتم إلا عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة متوازنة من الناحية الغذائية.³

- والغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على كافة المواد الغذائية المختلفة كما ونوعا والتي تمد الجسم

بكافة احتياجاته التي تمكنه من أداء وظائفه على الوجه الأكمل، وتحافظ على صحة وسلامة الجسم.⁴

- وهو الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وبنسب محددة (المواد البروتينية والدهنية

1. أحمد محمد عبد السلام محمد، مرجع سابق، ص 4.

2. (غير معروف): مقدمة في الصحة والتغذية، مرجع سابق، ص 146.

3. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص 54.

4. سمير أحمد أبو العيون: مرجع سابق، ص 139.

والكربوهيدراتية تشمل على كربون وهيدروجين وأكسجين ونيتروجين وجميعها ضروري لحياة الخلية).¹
وتلعب التغذية المتوازنة دورا هاما في الوقاية من الأمراض خاصة تلك المرتبطة بالتغذية، وغالبا ما يكون سوء التغذية ناتجا عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية في الطعام المتناول ومع استمرار تناول نفس العام بالإضافة إلى عدم أو قلة التوزيع في الأطعمة المتناولة في الوجبة. فإن النقص في العناصر الغذائية قد يستفحل ويصاب الشخص بسوء التغذية.²

3. التداخل بين الغذاء والصحة:

هناك ارتباط وثيق بين الغذاء والصحة، فالطعام عامل أساسي في نمو الجسم وتكامل صحة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

التغذية السليمة هي خط الدفاع الأول بعد الله للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض خلال مراحل العصر المختلفة والغذاء من الدعائم الرئيسية للجهاز المناعي، فإذا صاحب سوء التغذية المرض أو الإصابة فإن الجهاز المناعي يعمل بدون مساندة كافية من العناصر الغذائية الضرورية ويؤدي ذلك إلى إضعاف الجهاز المناعة ويزيد من خطورة المرض وعدم القدرة على المقاومة، أما في حالة التغذية المثلى فإن جهاز المناعة يصبح قويا وبالتالي يستطيع الجسم الدفاع ضد الأمراض المعدية.

وكما أن للغذاء تأثير على الصحة الجسمية، فإن الدراسات تؤكد على وجود علاقة وثيقة بين الغذاء والنمو العقلي، ويرجع ذلك إلى أن طبيعة ونوع الغذاء يؤدي إلى ظهور العديد من الأمراض مثل: الفصام والكآبة والقلق والخوف، كما يوجد علاقة وثيقة بين أنواع الأطعمة والصحة النفسية، فهناك مواد كيميائية توجد في الغذاء ذات تأثير متباينة: بعضها مفيد، وبعضها ضار يجب تجنبه.³

¹. أحمد محمد عبد السلام محمد: مرجع سابق، ص 5.

². عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق، ص 54.

³. (غير معروف): مقدمة في الصحة والتغذية، مرجع سابق، ص، 70 - 76.

4. نقص التغذية وسوء التغذية.

✓ **نقص التغذية:** تعبير يستخدم لوصف العجز المتواصل عن الحصول على كمية كافية من الأغذية لتأمين

حجات الجسم من الطاقة أو غيرها من العناصر اللازمة للجسم.¹

✓ **سوء التغذية:** يكون الغذاء من الناحية الكمية كافية لتأمين الطاقة وقد يزيد عنها غير أنه في نفس الوقت

يقصر عن توفير البروتين والفيتامينات والمعادن بكميات تؤمن الصحة الطبيعية والنمو والحيوية.²

- كما يقصد بها الزيادة أو النقصان في تناول بعض الأطعمة الغذائية مما يسبب ضررا صحيا على الشخص. وهناك نوعان من سوء التغذية:

(1) سوء تغذية ناتج عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية ومثال ذلك فقر الدم الناتج عن نقص الحديد وبطء النمو عند الأطفال والنحافة (أو نقص الوزن).

(2) سوء تغذية ناتج عن إفراط في تناول بعض العناصر الغذائية مثل: الإصابة بالسمنة وأمراض القلب.

ليس بالضرورة أن يكون سوء التغذية ناتجا عن فقر الدم وعدم توفر الغذاء فقد يكون محصلة الممارسات الغذائية الخاطئة، وعدم توفر المعرفة بأسس التغذية وكذلك الأمراض المزمنة. وقد أكدت الدراسات على أنه كلما زادت المعرفة بالأسس الغذائية زادت حصيلة الفرد من الغذاء الجيد المتوازن، كما أن تكوين العادات الغذائية لدى الأطفال لا يحدث بمعزل، فالسلوك الغذائي للآباء مثلا أكثر مؤشر لرغبة الأبناء أو عدم رغبتهم في تناول الطعام إضافة إلى أنه يعكس ما تحويه الوجبة من أصناف متعددة.³

¹. أحمد محمد عبد السلام: مرجع سابق، ص5.

². عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: مرجع سابق ص 100.

³. أحمد محمد عبد السلام محمد: مرجع سابق، ص 5.

5. تأثير الغذاء على الغدد والشخصية:

في سن الرابعة والستين وجه (توماس أديسون) أول خطاب للجمهور فبدأه بقوله: "لي من العصر أربع وستون سنة ولكني والحمد لله لا أزال شابا..." وفي الواقع يحق لنا أن نتساءل: لماذا يظهر بعض الأشخاص من رجال ونساء شيوخا وهم في سن الأربعين بينما غيرهم يظهرون شبابا وهم في سن الستين؟؟ لماذا تتحني ظهور الأشخاص وتتغضن جباههم ويصلون إلى نهاية القوة ويترسم الحزن على محياهم ومع أنهم في ذروة السن النشيطة بينما يبدو غيرهم وكأنهم اكتشفوا سر القوة التي لا تبلى والشباب الأبدي؟ وما يدعو للشفقة أن تنتهي شفاء هو تقريبا "معجزة" مثل ذلك المريض الذي يريد الحصول من طبيبه على حبات ذات أثر فعال تجعله يقفز من فراشه معافى أو مثل سيدة سميننة تحلم بحبوب تبدد في وقت قصير الشحم الذي تكس على جسمها في سنوات.¹

ولا تتكلم طويلا عن الشيوخ أو الأشخاص الذين أدركتهم الشيخوخة باكرا وراحوا يضمنون أن في الإمكان طرد السنوات وإعادة شبابهم إليهم بدواء سحري.

بعد درس عميق لأسباب تلف العمر لم يجد الدكتور "ستيناخ" إلا هذا الإيضاح إن السرعة التي تذهب بشبابنا تأتي من المتاعب التي نعانيها في الحياة أكثر من الوراثة، وهي تتعلق بغددنا الموجهة لنا ومن الجلي أن هذه الغدد لا تتحدد الشيخوخة نفسها، بل شكل ظهورها وساعتها فإذا تلفت الغدد فإن الهرم يتقدم بخطى خفيفة و يهاجمنا بسرعة.²

* إن الغذاء يجب أن يكون مختارا بتعقل وإدراك، ومحتويا جميع العناصر الطازجة و الطبيعية، يجعل الغدد تفرز هرموناتها التي تحمل الجسم على أداء وظيفته جيدا والأشخاص الذين يهملون تنظيم غذائهم

¹. جايلورد هوزر، تر: أحمد قدامة: الغذاء يصنع المعجزات، ط7، دار النفائس، بيروت، 1983، ص 183.

². المرجع نفسه، ص 184.

يسرعون إلى خطر اضطرابات الغدد التي تسبب البدانة أو الهزال المفرط، وخلل النشاط الدماغي وسرعة التأثر والضعف الجنسي، بل ضعف الشخصية كلها؛ إنَّ الصحة مرتبطة بالغدد، فحيث تكون الغدد صحيحة فهناك صحة جيدة، ولا غدد صحيحة ولا صحة جيدة بدون غذاء صالح، وهذا ما يجب أن يكون بغية كل عاقل.¹

6. العلاقة بين الغذاء والمرض:

- ✓ نقص أو زيادة عنصر غذائي أو أكثر في الطعام اليومي.
- ✓ نقص أو زيادة كميات الغذاء التي يتناولها.
- ✓ تلوث الطعام بالجراثيم والميكروبات.
- ✓ تلوث الطعام بالكيماويات كالمبيدات الحشرية ومخلفات الصناعة.
- ✓ تفاعل الجسم ضدَّ بعض المواد الموجودة بالطعام وتعرف بأمراض الحساسية.²

¹. جايلورد هوزر: مرجع سابق، ص 194.

². أحمد محمد عبد السلام: مرجع سابق، ص 7.

خلاصة الفصل

في الأخير يمكن القول أنّ الغذاء يلعب دورا هاما وحيويا بالنسبة للإنسان، فهو ضروري لبناء أنسجة الجسم وإمداده بالطاقة الكافية التي تساعده على العمل والحياة، كما أنه يعتبر موروث ثقافي يميز كل مجتمع عن غيره، ويتغير حسب احتياجات كل شخص، وكذلك وفقا لبعض العوامل التي تؤثر في الغذاء، لذلك وجب الإهتمام به، فالوجبة الغذائية غير الكافية من حيث الكمية والتي ينقصها عنصر ضروري تسبب كثيرا من الأمراض التي عرفها الإنسان ولكنه يجهل عواملها الخفية، حيث قال العالم العربي "موسى بن ميمون" منذ 800 سنة إنّ التغذية الصحيحة هي مفتاح الصحة، والطعام ثقافة وسلوك حضاري... والثابت علميا أنّ من يتناول غذاء سليما ومتكاملا لا يحتاج إلى الأدوية ولا التردد على عيادات الأطباء...{.

الفصل الثالث: ثقافة التغذية.

تمهيد.

أولاً: ماهية ثقافة التغذية.

1. مفهوم الثقافة.
2. مفهوم ثقافة التغذية.
3. الطعام التقليدي والإنتاج المحلي.
4. العولمة والإستهلاك.
5. طعامنا التقليدي والعولمة.
6. تنبؤات عن غذاء المستقبل.

ثانياً: أنثروبولوجيا التغذية.

1. الطعام والثقافة والنوع.
2. الطعام والقوة.
3. الطعام والمجتمع.
4. الطعام والعائلة.
5. التيارات السوسيوأنثروبولوجية في مجال التغذية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

نقطة البداية في هذا الفصل هي الثقافة التي تمثل هوية كل مجتمع، حيث تعتبر هي الفاصل الرئيسي بين مجتمع ومجتمع آخر ثم انتقلنا إلى ثقافة التغذية التي تمثل المحور الرئيسي في دراستنا وحاولنا معالجة كل ما له علاقة بهذا المفهوم، وأخيرا تعرضنا إلى أهم التيارات السوسيوأنثروبولوجية في مجال التغذية والتي تنتظر في علاقة الإنسان بغذائه، أي أنها تلج عالم التغذية من الزاوية السوسيوثقافية، فتجتهد في توضيح أسباب تطور الممارسات الغذائية ومحاولة ربطها بالحالة التغذوية لجماعة بشرية، ومن ثم تحديد العوامل المؤثرة وتشخيص الممارسات غير اللائقة التي تسبب المشاكل التغذوية.

أولاً: ماهية ثقافة التغذية

1. ماهية الثقافة:

الثقافة هي روح الأمة وعنوان هويتها، وهي من الركائز الأساسية في بناء الأمم وفي نهوضها، فلكل أمة ثقافة تستمد منها عناصرها ومقوماتها وخصائصها، وتصطبغ بصيغتها، فتنسب إليها، وكل مجتمع له ثقافته التي يتسم بها.¹

لكل أمة ثقافة تعبر عن كينونتها وتعكس طبيعتها وتسجل عطاءاتها المتركمة عبر التاريخ الطويل، فتجعل منها أمة ذات خصوصيات تميزها عن الأمم الأخرى. وكذلك هي الثقافة في تميزها عن الثقافات السائدة سواء في الزمن الواحد، أو في أزمنة متطاولة، وإن كانت تأخذ عنها وتقتبس منها، وتتلاقح معها وتندمج فيها، فتتقارب وتتجاوز، وتتفاعل فتكتسب قوة في المناعة، وقدرة على التناغم مع البيئة وعلى التكيف مع المحيط الإنساني العام، وتلك هي طبيعة الثقافة لدى أي أمة من الأمم وفي كل عصر من العصور والثقافة كلمة عريقة في اللغة العربية، فهي تعني صقل النفس والمنطق والفتانة، وفي (قاموس المحيط) ثقفاً ثقفاً وثقافة، صار حاذقاً خفيفاً فطناً، وثقف تثقيفاً سواه، وهي تعني تثقيف الرمح أي تسويته وتقويمه.²

¹ عبد العزيز بن عثمان التويجري: الثقافة العربية والثقافات الأخرى، ط2، مطبعة إيسيسكو- منشورات المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة، 2015، ص11.

² - المرجع نفسه، ص ص 7، 11.

تدل كلمة ثقافة على مجمل طرق توافق بني الإنسان المتعلمة أو المنقولة اجتماعيا، أي أن ثقافة جماعة من الجماعات تضمن جميع طرق وأساليب حياة تلك الجماعة ما عدا ذلك الجزء الغريزي المنقول بالوراثة الجينية البيولوجية¹.

لعلنا نستطيع أن ندلل على تنوع السلوك الإنساني في كل نشاط تقريبا من ألوان النشاط التي يؤديها الإنسان -فعدادات الطعام- على سبيل المثال تتباين بشكل لا نهائي، فنجد أن جماعات الإيسكيمو التي تعيش في القارة القطبية تكاد تقتصر في غذائها على اللحوم والأسماك وحدها، على خلاف كثير من الشعوب الهندية المكسيكية التي يقوم غذاؤها في معظمه على الحبوب والخضراوات، وكذلك نجد أن اللبن ومنتجاته تعتبر غذاء فاخرا عند شعب الباجندا في شرق إفريقيا، في الوقت التي تضعها شعوب غرب إفريقيا في مرتبة أدنى من ذلك بكثير، وتستخدم كثير من قبائل الهنود الحمر الأمريكية الأسماك في غذائها، في حين تفرز منها شعوب النافاهو والأباتشي التي تعيش في نيومكسيكو وأريزونا وتعتبرها غير صالحة لغذاء الإنسان، وهناك كثير من الشعوب التي تأكل لحم الكلاب، بل إننا نجد بعض قبائل الهنود المكسيكيين تريد نوعا خاصا من الكلاب لأكله- في الوقت الذي نجد فيه كثيرة من الشعوب الأخرى- مثلما نحن-التي نتقزز من فكرة أكل لحم الكلاب.²

ثم إن التباين لا يقتصر على أنواع المواد الغذائية وإنما يمتد إلى طريقة الربط بين أنواع مختلفة من الأطعمة، فاليهود المتدينون لا يجمعون بين اللحوم ومنتجات الألبان في وجبة واحدة، ولكنهم يمكن أن يتناولوا الصنفين منفصلين أحدهما عن الآخر، ويمكن أن نجد عادة مماثلة عند شعب الإيسكيمو يتحتم بمقتضاها فصل الأغذية البحرية فصلا تاما عن الأغذية المأخوذة من الحيوانات البرية، بل إنهم يقدمون

¹ - شريف كناغنة: دراسات في الثقافة والتراث والهوية، مؤسسة ناديا للطباعة والنشر والإعلان والتوزيع، فلسطين، 2011، ص 35.

² - محمد الجوهري وآخرون: الأنثروبولوجيا الاجتماعية قضايا الموضوع والمنهج، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2004، ص ص 40، 41.

هذه الأصناف في أوان مستقلة، وإذا تطرقنا إلى القواعد الخاصة التي يجب مراعاتها في عملية الأكل نفسها، نتحدث عن عادة سكان بلينير في تخصيص أدوات معينة لأكل اللحم البشري كذلك الشكلية الصارمة التي تميز عادات المائدة عندنا من حيث الاستخدام السليم للسكاكين والشوك والملاعق.¹

2. تعريف ثقافة التغذية:

هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة، والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل، واختيار طعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحي نفسه من أمراض سوء التغذية، وتغيير العادات الخاطئة وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة.²

والنتقيف الغذائي هو عملية مساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات والخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم.³ وهو عبارة عن برامج شمولية تضم مجموعة من التدخلات تتعلق بمعلومات تهدف إلى زيادة معارف المستهلكين بما يشكل التغذية الجيدة، والهدف النهائي هو التغيير في السلوك بحيث يختار الأفراد نظماً غذائية أكثر تغذوية وأنماط حياة أكثر صحية.⁴

ومن هنا وجب تفعيل دور النتقيف الغذائي لإرشاد كافة طوائف المجتمع إلى الأطعمة المناسبة والرخيصة وذات القيمة الغذائية العالية، مع معرفة كيفية استخدام أصناف الأطعمة المكتملة لبعضها

¹ - محمد الجوهري وآخرون: مرجع سابق، ص 41.

² زينب عاطف خالد، سعيد حامد يحي، مرجع سابق ص 8.

³ فاطمة عمر نيق وآخرون: تقييم برنامج نتقيف غذائي صحي لمعارف وممارسات الأمهات للفظام وعلاج الإسهال بمستشفى محمد الامين حامد بولاية الخرطوم، المجلة العربية للغذاء و التغذية، المركز العربي للتغذية، البحرين 2018، ص 25.

⁴ (غير معروف): حالة الأغذية والزراعة، منظمة التغذية والزراعة للأمم المتحدة، روما 2003، ص 55.

البعض من حيث قيمتها الغذائية حيث أن العقل السليم في الجسم السليم، ولكي يكون الجسم سليماً يجب أن يكون الغذاء متوازناً.¹

3. الطعام التقليدي والانتاج المحلي:

المطبخ جزء لا يتجزأ من ثقافة مجتمع كما أنه انعكاس لها، تختلف أنواع ونكهات الطعام تبعاً للثقافة التي بدورها تأثرت بالجماعة وبنيتها الاجتماعية والجغرافية والتاريخية... الخ، رغم الإطار العام الواحد للثقافات المحلية فإنها تبقى متنوعة ومتميزة ولكل صفاته الخاصة.

إن الطعام هو جانب مهم جداً لقياس مستوى المعيشة والقيم الجمالية لمجتمع معين ذلك لأنه يعكس بأدواته وأنواعه الثراء النفسي والاجتماعي لهذا المجتمع، يبين الأخصائيون أن نظام الأكل وعاداته تستند إلى جذور عميقة بالنفس البشرية ومطبخنا التقليدي وأطباقه وعاداته، أشهر من أن تشرح بغناها ومدلولاتها الاجتماعية، فمثلاً إكرام الضيف يكون بتقديم شتى أنواع الطعام الموجود، وطعام العائلة لا يكون فرادى، بل يتم الانتظار لتجتمع العائلة كاملة، كما يوجد تنوع غني وتخصيص لأنواع الطعام حسب المناسبات (أي هناك طعام محدد للأعراس والمآتم والأعياد... الخ) وتشبيه الناس بأنواع الطعام مثل (السمن والعسل) وكذلك توطيد أواصر الصداقة والتعاقد تكون بتشارك الطعام (الممالحة)، إضافة على الكم الهائل من الأمثال الشعبية التي تتعلق بالطعام.²

لا يمكن تجاهل أن النساء في كل بلد وفي كل قارة هن من يحملن المسؤولية الأولى في صناعة الطعام وخاصة المرأة الريفية، والأصح أن النساء لا يسهمن فقط بتحضير الطعام وإنما بكثير من مراحل إنتاجه، أي إنتاج مواده، فالمرأة الريفية خاصة تؤمن يدا عاملة "غير مأجورة" للفلاحين العاملين

¹ سمير احمد أبو العيون: مرجع سابق، ص 138.

² مريم بشيش: الطعام التقليدي والعولمة، الثقافة الشعبية، فصلية علمية متخصصة، العدد 9، 2010، ص ص، 87، 88.

بالزراعة، فقد حرصت المرأة على تأمين الطعام الصحي الاقتصادي للعائلة، إضافة إلى المجهود الخاص لتأمين المخزون الشتوي أو (المونة) حيث تدخر منتوجات الصيف وتحفظها لتستخدمها في الشتاء، إذ كان إنتاج مواد الطعام فصليا ولا يمكن الحصول على الكثير منه في فصل الشتاء.

-لابد أن لخصب أراضيها وغنى مواردها علاقة مباشرة وأساسية لأهمية وتنوع المطبخ المحلي، فقد كانت خزينة المطبخ المحلي القروي تزخر بما تجود به الأراضي من عطاء، فالإنتاج المحلي للمواد الغذائية الأساسية المتوفرة في أراضي القرية أو محيطها كان أساس غذاء العائلة وأفرادها فقد كان الاكتفاء الذاتي لإنتاج الطعام هو الهدف الرئيسي ثم أن الهدف الاقتصادي.¹

4. العولمة والاستهلاك:

العولمة هي حركة التمويل والمعلومات والعلم والصادر والوارد بشكل سريع جدا عبر الحدود الجغرافية، فهي تقلص العالم ليصبح بدون مسافات طويلة، وليصبح كل مكان من العالم جزءا من السوق العالمية التي تسعى الشركات المتنافسة لكسبها إلى قائمة مستهلكيها، إن أساس العولمة هو العملية التجارية بغض النظر عن المواد المتاجر بها، حيث يتم فيها السعي والتنافس بين الشركات لإيجاد مستهلكين جدد ويشكل دائم وكنتيجة فإن العولمة هي "ثقافة الاستهلاك" وهكذا لا تقوم العولمة فقط على المتاجرة بالبضائع وإنما بالثقافة والطبيعة وكل ما يمكن أن يؤمن الربح.²

العولمة الاقتصادية التي فتحت السوق المحلية على السوق العالمية، أثرت بشكل مباشر على الإنتاج الزراعي الذي تحول من إنتاج "عائلي محي" إلى أنتاج "صناعي هائل" فالدول المنتجة زراعيًا بشكل هائل - التي هي الدول الصناعية الغنية التي تعمل بتقنيات حديثة ودائمة التطوير - تعمل على بيع فائض انتاجها "الزراعي المصنع" بأسعار أرخص في الدول الفقيرة حيث الأسعار تنافس الأسعار المحلية،

¹ مريم بشيش: مرجع سابق، ص 88.

² المرجع نفسه، ص 88.

وبالتالي فإنها تضرب الأسواق والمنتجين المحليين وتؤمن الربح، بما أن الريف هو الموطن الرئيسي للإنتاج الزراعي المحلي في الدول الفقيرة والذي يعتمد بشكل رئيسي على السوق المحلية فإن تأثير التنافس فيه أقوى.

إن العلاقة متبادلة ونفعية بين العولمة وثورة الاتصالات الحديثة التي سهلت التعرف والإطلاع الآني على كل ما يحدث وما يتم إنتاجه، ونتيجة لما ذكر حدثت زيادة البضائع في السوق المحلية وسرعة تبني ما كان بالأمس كماليات ليصبح ضرورات، هكذا بات المزارع ينتج ليحصل على المال اللازم لشراء حاجاته الأساسية (التعليم، الصحة، الغذاء...) والكماليات التي باتت "ضرورية" (اللباس، موبایل، سيارة...)، وبالتالي تم الانزلاق بسرعة وسهولة من الإنتاج والاكتفاء الذاتي إلى الاستهلاك المتزايد، ففي الماضي كان إنتاج الحبوب أو الأشجار المثمرة حسب طبيعة المنطقة أما الآن وبفضل "الثورة الخضراء أو التهجين الزراعي" فقد تم زراعة ما يلزم للسوق في أي مكان فنرى زيادة زراعة أشجار الزيتون أو اللوز أو التفاح... الخ وبمقارنة بسيطة لما نراه ونعيشه اليوم نستطيع لمس الفارق الرهيب في التحول من الإنتاج الكامل إلى الاستهلاك الكامل تقريبا ومن المنتجات الصحية والرفيقة بالبيئة إلى المنتجات "الصناعية" أي المهجنة والمنتجة بإضافة المواد الكيماوية وضمن البيوت البلاستيكية.¹

5. طعامنا التقليدي والعولمة:

إن التغييرات والتأثيرات السريعة التي أحدثتها ثورة الاتصالات طالت كل مكان وجعلت العالم قرية صغيرة وبما أن العولمة ليست فقط تجارة مواد ورؤوس أموال، وإنما أيضا تجارة أفكار وأذواق، فإنها التهديد الأساسي للثقافات المحلية، لأنها تعمل على خلق "ثقافة كونية موحدة"، و لا يمكن التغاضي عن الدور السلبي غالبا الذي يلعبه أصحاب الثقافة المحلية من تجاهل وعدم حفظ وتبين سريع غير مدروس

¹ مريم بشيش، مرجع سابق، ص ص 88، 89.

لكل ما هو جديد و"حديث"، كذلك أيضا الفهم الخاطئ لما يعنيه التراث ومواده؛ قد لا يكون تأثير العولمة مباشرة على المطبخ التقليدي، ولكن نتيجة الانفتاح والتحول نرى المواد الأساسية في مطبخنا التقليدي قد تغيرت وتبعها بالتالي تحول أصناف الطعام أيضا، ففي المنزل حيث مازالت تحفظ بقايا أطباق محلية من وقت لآخر، بدأت الأطباق المستوردة تحل محلها، أما في المطاعم فنادرا ما توجد قائمة طعام أطباقها محلية صرفة حيث أصبحت "البيتزا" ذات الأصل الايطالي من أطعمة العولمة بامتياز التي يتهافت عليها الشباب في كل الأماكن كنوع من "طعام موضة" الذي يجعل متناوله يواكب كل "الحدائثة"، فباتت تحضر في كل بيت إضافة إلى الكثير من الوجبات السريعة الأخرى، كذلك اندثرت تقريبا المؤونة المنزلية وباتت تعتمد على السوق بشكل رئيسي حيث يتم شراء الخضار والحبوب وما إليه من المواد الاستهلاكية الجديدة المتوفرة غالبا في أي وقت، وهكذا فقد بات مطبخنا يعج بالمأكولات السريعة والمستوردة التي لا تتلاءم مع مناخنا وطبيعتنا وثقافتنا... والأهم أننا لا ندرك أصلها أو أي معلومات عن مصدرها، بكل تأكيد هذا لا يعني أبدا أن نكون منغلقيين على أنفسنا كي لا نتأثر بما يحدث ونحافظ على تقاليدنا، ولكن من الضروري أن نتقيد ما نتأثر به ونحن ثابتون على أساسنا المحلي الصلب الذي يحفظ لنا "هويتنا" لا أن نتبنى أي شيء فقط لمواكبة "الحدائثة".¹

6. تنبؤات عن غذاء المستقبل:

إن الحاجة الحيوية للغذاء بدلت المجرى التجاري، وشجعت الاكتشافات، ودفعت الشعوب القوية إلى طرد الشعوب الضعيفة وكانت حجة للتوسع والاستعمار إن تغذية الشعب أهم بكثير مما يتصور، فهي ذات أثر بارز في نشاطه، وصحته العقلية وعمق تفكيره وجدارته في لعب دوره البارز في العالم واحتلال المكانة المرموقة، فقد ألقى الدكتور "أغنيس فاي مورغان" الأستاذ في جامعة كاليفورنيا تقريرا في المؤتمر

¹ مريم بشيش: مرجع سابق، ص 89.

الدولي لعلم النفس المعقود في موسكو عام 1937 كان بمثابة تنبؤات والهجمات، إذ ذكر بعد أن حلل الأنظمة الغذائية لمختلف الشعوب وأشار إلى الأنظمة التي تقوي والأنظمة التي تضعف، أن غذاء الشعب الفرنسي غير كامل فهو مؤلف من الخبز الأبيض المصنوع من الخميرة الكيمياوية، وفقير - ليس بالفيتامينات التي تفقد بالنخل - بل أيضا بالفيتامينات التي تضاف من الخميرة العادية، لأنه يستعاض عنها بخميرة النبيذ التي تميت التخمر فيها جميع فيتامينات العنب الطبيعية، وقال أن نتائج ذلك تظهر في وجه الفرنسيين من أول نظرة، بينما الروس يظهرون أشد قوة لأنهم يأكلون الخبز الأسود، والعسل الأسود، وكل اكتشاف في جامعاتهم عن الغذاء يطبق على صحة الشعب.¹

وقبل الحرب العالمية الثانية لم تكن صحة الشعب الانجليزي كما يجب أن تكون، ولم تكن على وتيرة واحدة، وليست مهياً للعمل، وعلى اثر اختبارات خاصة ظهر أن عددا كبيرا من الرجال غير صالحين للخدمة العسكرية وهكذا شرعوا منذ بداية الحرب بتطبيق نظام غذائي عام بعزم وحماسة فوجهاوا التعليمات لكل شخص عن كيفية إعداد غذائه ومنعوا نخل الحبوب وطبقوا على الشبان المجندين نظاما كاملا ومختارا في معسكرات التجنيد وما هو إلا قصير من الزمن حتى ارتفع مستوى صحتهم، وطبقوا على الطعام أحسن مبادئ "علم التغذية" وعلى الرغم من الجذب الذي عانت به بلادهم فقد استمر مستوى الصحة العامة مرتفعا حتى حلت سنوات الخصب.²

والآن ننظر إلى الشعب الأمريكي: إن قوة صحة الشعب من الشعوب تعرف من متوسط الحياة في هذا الشعب، وسندهش حين نعرف أن هذا المتوسط في الشعب الأمريكي ينخفض عوضا عن أن يرتفع.

¹ جايلورد هوزر: مرجع سابق، ص 280.

² المرجع نفسه، ص 280-282.

لقد فحصت وزارة الزراعة الأنظمة الغذائية لعشرة آلاف عائلة من جميع النواحي، وفي مناطق مختلفة من الولايات المتحدة فتأكد لها أن 27 % فقط من السكان يتناولون تغذية صالحة تقريبا و73% يعيشون على أنظمة تنقصها عدة عناصر مغذية، وهذا ما يجعل الصحة مضطربة ويسبب عوارض عقلية وخمود النشاط وإعداد الجسم لهجوم أي جرثوم ويجعله فريسة لكل مرض.

لقد أجرى الجراح الكبير "توماس بارا" قنبلة بين الذين يعلنون أن الشعب الأمريكي يتغذى جيدا وأنه أحسن شعب سليم في العالم حين أثبت أن هذا الفخر ليس لهم بل لشعب نيوزيلاندا الجديدة والشعوب الاسكنديناوية.

ففي المستقبل سيكون الشعب الأمريكي أكبر شعب أو أنه سيضعف ويبله وذلك بحسب الأغذية التي يتناولها، والطرق التي يجهزها بها، إن الأمل سيراودنا عندما نرى الجيل الناشئ يمشي خطوات جبارة في هذا الميدان، وعندما نرى جهود علماء الغذاء تتصرف إلى ميدان الصناعة الغذائية والصحف والمجلات تقسح مجالا في صفحاتها لمعالجة شؤون الغذاء والمطاعم تقدم الوجبات الصحية، والصيدليات تجهز الأغذية العجيبة، والخبز الكامل يتوفر في كل مكان، والبقاليات الصغيرة تعرض الخضروات والفواكه الطازجة ورغم أن علم التغذية لا يزال في فجر حياته، فإن ثقة الجماهير به تنمو وتشتد.

إن علم التغذية يمكنه أن يجنبكم أيها الآباء والأمهات وأطفالكم تلف الجسم والظهور بمظهر التمثال الهزلي، إنه يعطيكم ولأولادكم وللأجيال القادمة القوة عندما تصلون إلى سن الكهولة، فاسعوا لتكونوا أقوياء وتضيفوا حيوية ونشاطا وأنتم في سن الخمسين.¹

لم توضع بعد تغذية خاصة لأجل الدماغ ولا نظام غذائي ضد الجنون، وإن كان قد تحقق أن نشاط الوظيفة الدماغية والجهاز العصبي ذو علاقة بالغذاء ، لذلك وجب أن تحتل التغذية العلمية مكانا

¹ جابلورد هوزر: مرجع سابق، ص282-285.

هاما في التدريس الطبي لأن مدارس الطب لا تزال تتبع أساليب مدارس القرون الوسطى، وتعتمد كثيرا على معالجة الأمراض دون التفكير الكافي بالوقاية منها.¹

ثانيا: أنثروبولوجيا التغذية.

1. الطعام والثقافة والنوع:

الطعام شيء أكثر من رائع، كما أنه مركزي بالنسبة للحياة البيولوجية والاجتماعية، نحن نتناول الطعام مرارا وتكرارا عبر الأيام، وفصول السنة، والسنوات، لنملاً بطوننا ونشبع جوعنا العاطفي والجسدي، وتقع المشاركة في الأكل معا موقع القلب من العلاقات الاجتماعية فنحن ننشئ العلاقات العائلية والصدقات باقتسام ألوان الطعام، وطعمها، والقيم، وأنفسنا، لأن تناول الطعام الطيب في حالة الجوع يسبب شعورا بالابتهاج. وبالمثل، حين تكون العلاقات الاجتماعية سيئة يمكن أن يكون تناول الطعام مؤلما وباعثا على الضيق.²

تؤثر طرق التعامل مع الطعام على تشكيل المجتمع المحلي، والشخصية، والعائلة، وتسهم دراسة طرق التعامل مع الطعام في فهم الأشخاص لأنفسهم عبر الثقافات والحقب التاريخية، كما أن طرق التعامل مع الطعام يجمع بينها هيكل وتنظيم فضفاضين عبر القطاعات السكانية، على الرغم من ثبات التنويعات على الأفكار الأساسية، فأهل فلورنسا مثلا يأكلون إفطارا خفيفا، ثم يتناولون في الغداء والعشاء وجبة كبيرة مكونة من ثلاثة أطباق، على الرغم من أن أهل فلورنسا لا يكفون عن المزاح حول الطريقة السليمة لطهي طبق رئيسي مثل الاسباجيتي بصلصة الطماطم إلا أن هم يدركون أن مطبخهم مختلف عن كل المطابخ الايطالية الأخرى، و يعبر الناس عن تميزهم وتفردهم ويدركونه من خلال وسيط الطعام،

¹ جايلورد هوزر، مرجع سابق، ص 286.

² كارول م كونيهان، تر: سهام عبد السلام: أنثروبولوجيا الطعام والجسد: النوع والمعنى والقوة، ط1، المركز القومي للترجمة، القاهرة، 2013، ص19.

فالإنجليز يسمون الفرنسيين "ضفادع" بسبب عادة أكل أرجل الضفادع لدى الفرنسيين، التي يراها الانجليز عادة بربرية بريئة، وفي الأمازون، تميز القبائل الهندية نفسها عن بقية القبائل جزئياً عن طريق اختلاف عادات تناول الطعام لديهم، أو سلوكياتهم معه، أو تصوراتهم عنه.¹

2. الطعام والقوة

الطعام ضروري للحياة ولا بد أن يدخل أجسادنا يوميا بكميات كبيرة إذا كان علينا أن نعيش، ولأننا بحاجة ماسة إليه، يشير آرنولد إلى أن "الطعام كان ومازال وسيظل قوة بأكثر أشكالها الأساسية، والملموسة والتي لا مفر منها" ويقدم لآبيه وكولنز حجة قوية، إذ يقولان أنه "لا توجد علامة مطلقة على فقدان الحول والقوة أكثر من الجوع، فالجوع مؤشر صريح على أن الشخص تتقصه القدرة على إشباع أكثر احتياجات الكفاف أساسية لديه".²

ويتم الحفاظ على التراتب الهرمي الطبقي والطائفي والعنصري والنوعي (بين الرجال والنساء جزئياً من خلال تمييز الناس عن بعضهم البعض في التحكم في الطعام وطرق الحصول عليه، كما أن نوع الطعام الذي يأكله الشخص، وكميته، ومع من يأكل يكشف عن موقع هذا الشخص في النسق الاجتماعي، وكما يقول جودي إن "التراتب الهرمي للمراتب والطبقات يأخذ شكلاً مطبخياً"، ومن العلامات المثيرة للانتباه التي تميز الطوائف في الهند اختلاف عادات الطعام وحظر تناوله مع الطوائف الأدنى، ومن الطرق التي يميز بها الأغنياء أنفسهم عن الفقراء أنماط الاستهلاك المختلفة، والسكر مثال آخر على كيف يعيد الطعام إنتاج التراتب الهرمي ويحافظ على استمراره، كان السكر في البداية طعاماً للأغنياء فقط، استخدموه لابتكار منحوتات رائعة لافتة للأنظار أعلنت عن ثروتهم وقوتهم من خلال تجاوزهم للحدود في تعاملهم مع سلعة ثمينة ومرغوبة، وفي نهاية الأمر، تمكنت أعداد متزايدة من الفقراء من

¹ كارول م كونيهان: مرجع سابق ، ص 20.

² . المرجع نفسه ، ص 21.

تناوله، وقد فعلوا هذا جزئياً لتقليد أغنيائهم، وقد نقل استهلاك السكر الفكرة المعقدة عن أن الشخص ممكن أن يصير مختلفاً حين يستهلك على نحو مختلف. لكن الفقراء ضحوا بأنواع أطعمتهم الأخرى ليأكلوا السكر، وعانوا من النقص الغذائي، بينما يمكن للأغنياء أن يأكلوا السكر وغيره من الأطعمة، ويختاروا ببساطة أيقونات جديدة يعلنون بها اختلافهم، وكما ذكر المؤرخ ستيفن مينيل في خلاصة دراسته عن فرنسا فإن "تفضيل أطعمة وكراهية غيرها ليس أمراً محايداً اجتماعياً أبداً، لكنه يتشابك دائماً مع انتماءات الناس لطبقة معينة وغير ذلك من الجماعات الاجتماعية.¹

3. الطعام والمجتمع:

إن سلوكيات تناول الطعام وعاداته أمر هام لتعريف المجتمع والعلاقات بين الناس، والتفاعل المتبادل بين البشر وآلهتهم والتواصل بين الأحياء والأموات، و تشمل الولايم المجتمعية إعادة تأكيد دورية للجماعة الاجتماعية، وكما لاحظ "فرويد" كان تناول الطعام والشراب مع شخص ما يرمز إلى جمع شمل المجتمع ويؤكدده، كما يرمز إلى ما يفترض وجوده من واجبات اجتماعية متبادلة ويؤكددها.

تؤكد المشاركة في الطعام بقاء الجماعة على قيد الحياة على المستويين الاجتماعي والمادي، فالرفيق هو حرفياً الشخص الذي يأكل المرء معه الخبز، ورفض المشاركة في الطعام علامة على العداوة والكراهية، كما أن عمليات تبادل الطعام بشكل يومي أمر شديد الأهمية للحفاظ على العلاقات الطيبة بين الأفراد، يوجد في ساردينيا كثير من الأمثال مثل مايلي: "إذا أردت للخب أن يدوم، اجعل طبقاً يرجع مقابل الطبق الذي يروح"، هذا المثل شبيه جداً بمثل "ما يخرج من عندك يعود إليك" وهو اعتقاد مركزي بين العائلات السوداء الفقيرة التي تعيش في الحضر والتي درستها كارول ستاك، وقد وضح موسى ما للهدية من قوة ثقافية متغلطة، إذ تجعل الأفراد في حالة دين مستمر لبعضهم البعض، كما تجعلهم

¹ كارول م كونيهان: مرجع سابق، ص ص 22، 23.

مشغولين باستمرار بتبادل المعاملات الإيجابية من خلال العطاء والأخذ، والصوم في ميلانيزيا يجمع ما بين توثيقه للروابط بين أهل المجتمع المحلي وإرساء قواعد علاقات القوة. يصف كاهن نوعين مختلفين من الأعياد لدى جماعة الواميران التي تعيش في بابوا بغينيا الجديدة؛ العيد الأول هو عيد "المعاملات"، الذي يدعم قوة تحديد مراتب الذكور بالسماح لبعض الرجال بالحصول على القوة مقابل التخلي عن الطعام الذي لا يستهلكونه هم أنفسهم، وعيد "الدمج" الذي يقوي التضامن الاجتماعي من خلال الاستهلاك الجمعي للطعام.¹

ويلعب الطعام في الكثير من الثقافات دور الأداة التي تحافظ على استمرار العلاقات الطيبة بين البشر وألهتهم، لقد درست كورا ديبوا جماعة الأتيملانجر التي تعيش في إندونيسيا ووجدت أن التضحية لديهم "مسألة تحدث يوميا تقريبا، وهي تمثل بشكل عملي كل العلاقات التي تربطهم بما فوق الطبيعة، وتعني كلمة تضحية لديهم حرفيا -إطعام الطعام- وبهذا يهدأ بال كل ما هو فوق الطبيعة...ومن الصعب أن نجد أي وجه من أوجه الاحتفالات الدينية أو الاجتماعية لا يشمل "إطعام الطعام"؛ إن قرابين الطعام التي تقدم للمتوفين وسيلة ثقافية عامة لضمان طيب العلاقات معهم، وفي عيد جميع الأرواح، يعد الناس قرابين الطعام للموتى في طول العالم المسيحي وعرضه.

ويعد أهل مدينة بوسا بساردينيا وجبة الساميزا في عيد جميع الأرواح، ومعناها الحرفي "المائدة"، وهي وجبة تعد للمتوفي يضعونها على المائدة قبل أن يناموا، ودائما ما يضعون على هذه المائدة المكرونة الاسباجيتي، والباباسيني، وهو كعك محلي بغطاء من السكر يصنع خصيصا لعيد جميع الأرواح، والوجبة تقدم خصيصا للموتى من أقارب الشخص الذي يقدمها، وفي بعض الثقافات، يأكل الأحياء الموتى فعليا، لتكريمهم والحصول على بعض ما لهم من قوة، وقد ذهب فرويد إلى أن أكل المتوفين يقوم على أساس

¹ كارول م كونييهان: مرجع سابق، ص 30-32.

الاعتقاد بأننا "بامتصاص أجزاء من جسد الشخص نمتلك أيضا خصائص هذا الشخص" وهنود اليانوماما الذين يعيشون في منطقة الأمازون بفرنزويلا يأكلون رماد أجساد أحبائهم المتوفين لضمان نجاح المتوفى في الحياة الآخرة، وحين أصيب عالم الإثنوغرافيا كينيث جود بالمalaria وتدهورت حالته حتى اقترب من الموت عبر إخباريوه عن حبهم له بطمأنته بقولهم "لا تقلق، يأخانا الكبير، لا تقلق مطلقا، سنشرب رماد جثمانك".¹

4. الطعام والعائلة:

قد تكون أكثر تصورات العائلة فعالية في بعض الثقافات تصورها على أنها جماعة من الناس يتقاسمون موقدا مشتركا، وعلى حد قول جانيت زيسكيند عن جماعة هنود الشاراناهوا التي تعيش في منطقة الأمازون ببيرو فإن "تناول الطعام مع الناس تأكيد القرابة"، وإطعام الطعام أمر هام لإنشاء العلاقة بين الوالدين والطفل أو الطفلة في جزيرة جودايناف بكالونا، إلى درجة أن "الكفالة... تفهم تماما من حيث ما فيها من إطعام الطعام؛ وهو من أهم قنوات التنشئة الاجتماعية للرضيع والطفل وتشكيل شخصيتهما، تمثل جماعة الأتيميلانجر التي تعيش في منطقة الباسيفيك هذا الاعتقاد حرفيا بالاعتراف بأن البشر الأصليين "خلقوا من عجينة من الأرز ودقيق الذرة المشكل في قوالب، فهم "مصنوعون من الطعام" بالمعنى الحرفي للكلمة، إن التجارب الأولى للطفل أو الطفلة في تناول الطعام هي مرحلة عمليات النمو الهامة وتشكيل شخصيته أو شخصيتها التي ستظل معها طوال العمر، وقد أشارت مارجريت ميد إلى أنه من خلال علاقة إطعام الرضيع "يتعلم كل طفل (ذكرا كان أو أنثى) شيئا عن ترحاب العالم به بإعطائه الطعام أو منعه عنه، سواء أعطى الطعام بسخاء أو منحه على نحو متقشف"، وتعزى دوروثي شاك وويليام شاك وجود مجموعة من السمات السلبية للشخصية لدى جماعة الجوارح التي تعيش في

¹ كارول م كونييهان: مرجع سابق، ص 32-35.

إثيوبيا إلى عادات إطفامهم غير المتسقة في الطفولة المبكرة، وأنماط الاحتياج والشبع فيما بعد، التي تكشف عن درجة خطيرة من الاتكال-الإحباط. فكثيرا ما يمهل الأهل أطفال الجوارح حين يكونون جوعانين، وبعد ذلك ينتهي الأمر بإطفامهم حتى التخمة بعد أن يبكوا لعدة ساعات.¹

أما البالغون فيأكلون بحرص وبسرعة في الأحوال العادية، لكنهم قد يجدون أنفسهم مجبرون على تناول الطعام وهم ليسوا بجوعانين، وذلك في الأعياد أو حين يحلون ضيوفا على الغير، وتذهب دورتي شاك إلى أن مثل هذه الأنماط في تناول الطعام تشارك في تنمية سمات في الشخصية تشمل الأناثية، والتبدل العاطفي، وعدم الأمان، ويشير ويليام شاك غلى أنه بما أن الرجال ذوي المكانة المنخفضة على وجه الخصوص لا يضمنون التمون بالطعام، فهم عرضة لأن تتلبسهم الروح الشريرة المعروفة باسم أروى Awre، والتي يتميز من تتلبسه "بفقدان الشهية، والغثيان مع نوبات متقطعة من آلام المعدة الشديدة".

وتعالج هذه البلوى عن خلال طقس جمعي يغطون فيه ضحية البلوى بشال أبيض، ويجلسونه في غرفة مليئة بالدخان، ويعطونه أطعمة خاصة تسمى برا-برات bra-brat. "ويبدأ في حشو فمه بنهم وجوع شديد" بهذا الطعام، ويستمر في الأكل بهذه الطريقة إلى أن تنطق الروح التي تتكلم من خلال الشخص الملبوس بالنطق عدة مرات وهي تتنهد بكلمة "تافو الهوم" Tafwalhum ومعناها -أنا شبعت-. ويسمح طقس طرد روح الأروى للرجل ذي المكانة المنخفضة المحروم من الطعام والهيبة كليهما بالحصول عليهما معا. إنه تغلب مؤقت على الاعتماد على الغير.²

¹ كارول م كونيهان: مرجع سابق، ص 36.

². المرجع نفسه، ص 37.

5. التيارات السوسيوأنثربولوجية في مجال التغذية:¹

1-5 تيارموس: يرى أتباع هذا التيار أن الاستهلاك الغذائي "فعل اجتماعي كلي" أي أنهم بكل العوامل

الخارجية المفروضة على المستهلك ويستبعدون كل تفكير حول المذاق والطبخ وتقنيات الطهي.

ومن وجهة النظر هذه، فإن "موس"² يبحث في التفاعل بين كل ما هو بيولوجي واجتماعي ونفسي،

وإذ يفعل فهو لا يعترف بمساهمة الغذاء في بناء الهويات الاجتماعية ولا يعتم إلا بالعلاقات الاجتماعية

المتصلة بفعل الأكل وكذا بالأجهزة المعيارية المتحركة فيه وبالقواعد المنظمة للوجبات الغذائية.

5-2 تياردوركايم³ والوظيفية: المقاربة المؤسسية للأسرة والوظائف الاجتماعية للوجبات: يهتم هذا التيار

بالتداخل الموجود بين السلوكيات المبنية على العقل وبين تلك المبنية على المعارف أو القواعد

الاجتماعية، فهو يدرس العلاقة القائمة بين التغذية وبناء الهويات الاجتماعية.

إن الوجبة والنظام المتحكم فيها بالنسبة لـ"هالباوش"⁴ يمثلان دور المؤسسة، وهو دور أساس في

التطور الاجتماعي ونقل المعايير والقواعد المجتمعية، فالمؤسسة بالنسبة لمنظري دوركايم عبارة عن

مجموعة من القواعد المنظمة للمجتمع وأن له 3 وظائف: 1- المساهمة في التنشئة الاجتماعية. 2-

والمراقبة الاجتماعية. 3- أو التنظيم الاجتماعي، ولا شك أن للأسرة التي تعتبر من أقدم المؤسسات

الاجتماعية والتي تمثل أهم آليات التنشئة الاجتماعية، آثارا مباشرة في السلوكيات الاجتماعية وفي تيسير

انتشارها عبر عملية التعلم.

¹ شهرزاد بسنوسي، مرجع سابق ص ص 19، 20.

² سوسيلوجي وانثربولوجي فرنسي

³ باحث فرنسي مختص في علم الاجتماع.

⁴ باحث فرنسي مختص في علم الاجتماع.

فوظيفة الأسرة عند "بارسونز"¹ تتطوي على خلق مفهوم التضامن بين أفرادها والدفع بهم إلى الاشتراك في الطقوس العائلية والدينية والمجتمعية، وتعتبر الوجبة الغذائية سياقاً رتيباً للتفاعل الاجتماعي، إذ تسمح بتنسيق الوظائف والأنشطة الأسرية وتتيح المجال لتبادل المعلومات.

3-5 الحركة الثقافية في نظر التطوريين:

جاءت الحركة الثقافية بمثابة النقد لبنوية ليفي شتراوس²، فالبنويون يؤيدون الفكرة القائلة بأن "العناصر المادية للثقافة مثل: الغذاء، تعكس رموز سلوك معين في ثقافة معينة، في هذا الباب تعتقد ماري دوغلاس³ أن مفهوم بنية الوجبات الغذائية موجود ضمن نسيج من التناظر الوظيفي، أي أن هناك توافق بين البنية الاجتماعية وبين الرموز العبر عنها، فالأصناف الغذائية التي تعرفها متناسبة مع أصناف الطبقات الاجتماعية، وبالنسبة لها فإن المجتمعات الأكثر تمايزاً من حيث الفروق الاجتماعية، تتميز بـفنون طهي خاصة.

إن الفروقات في الطبقات الاجتماعية - وفي المكانة السياسية وفي القدرة الاقتصادية وفي العقيدة - تؤدي لا محالة إلى الاختلاف في الاختيار الغذائي، ومن ثمة إلى الاختلاف في القدرة على مراقبة ما هو الأصح للأكل"، فالتطوريون يفترضون أن العادات الغذائية تختلف استجابة للتغيرات الاجتماعية ووفقاً للشروط الأيكولوجية، فهم يصبون جام اهتمامهم على التجديدات الحاصلة في مجال الزراعة والتمدن وعلى أثر في ارتقاء المجتمعات من حيث الغذاء والتغذية.

4-5 مقارنة ويبر: يرى ويبر أن مجتمعا زراعيا لا يعاني من الفقر والقحط، يعدم الخوف من الجوع، وينصرف إلى الاهتمام بتغيير طبيعة الأغذية وكيفية تنسيقها، وعن ذلك ينجر تميزه الثقافي وريحه الهيبة

¹. سوسيولوجي أمريكي.

². أنثروبولوجي فرنسي.

³. أنثروبولوجية بريطانية.

والاحترام، وهي مقارنة كثيرا ما تطبق في دراسات سوء التغذية المفرطة وكذا الاختيار الغذائي وأنماط الطهي.

5-5 مقارنة ماركس: أما بالنسبة لماركس¹ فالاستهلاك الغذائي والحالة التغذوية يتأثران بالطبقة الاجتماعية، ذلك أنه يرى أن الذين يتمتعون بخير مركز اجتماعي يستطيعون التمتع -كميا ونوعيا- بأغذية أفضل وبحالة صحية أفضل.

¹. باحث ألماني مختص في علوم الاقتصاد وعلم الاجتماع

خلاصة الفصل:

تمثل هذا الفصل في شرح أهم الركائز النظرية التي تقوم عليها دراستنا، حتى نكون على معرفة وإطلاع على كل الجوانب النظرية التي تخص موضوع بحثنا قبل الانطلاق والشروع في الجانب الميداني.

الفصل الرابع: الشباب الجامعي.

تمهيد.

أولاً: ماهية الجامعة.

1. تعريف الجامعة.
2. نشأة الجامعة الجزائرية.
3. أهمية الجامعة و أهدافها.
4. وظائف الجامعة في المجتمع.

ثانياً: ماهية الشباب الجامعي.

1. تعريف الشباب الجامعي.
2. خصائص الشباب الجامعي.
3. الحياة الاجتماعية للشباب الجامعي.

خلاصة الفصل.

تمهيد

تعتبر الجامعة مؤسسة مجتمعية تحتل مكانة العقل المفكر للمجتمع ويقع على عاتقها مهام عظى في المجالات العلمية والمهنية والتكنولوجية فهي أمل المجتمع في تحقيق ما يصبوا إليه حاجات تتجسد من خلال مخرجاتها التي تتمثل في الشباب الجامعي والذي بدوره يمثل نخبة المجتمع ويقع على عاتقه النهوض بمجتمعه من خلال مخططات ومشاريع تعمل على تطور المجتمع ورفيه.

أولاً: ماهية الجامعة

1. تعريف الجامعة:

إن اصطلاح جامعة university مأخوذ من كلمة universitas وتعني الاتجاه الذي يضم ويجمع أقوى الأسر نفوذاً في مجال السياسة في المدينة من أجل ممارسة السلطة، وقد استخدمت الجامعة لتدل على تجمع الأساتذة والطلاب من مختلف البلاد والشعوب، حيث جاء هذا التجمع على غرار الاتحادات الصناعية والحرفية التي كانت تقوم بدور تعليمي مهم في العصور الوسطى. ويعرف البعض الجامعة على أنها المكان الذي تتم فيه المناقشة الحرة المتفتحة بين المعلم والمتعلم، وذلك بهدف تقييم الأفكار والمفاهيم المختلفة، وهي أيضاً المكان الذي يتم فيه التفاعل بين أعضاء هيئة التدريس من مختلف التخصصات وكذلك بين الطلاب الذين ينتمون إلى هذه التخصصات¹.

2. نشأة الجامعة الجزائرية وتطورها:

تعتبر نشأة الجامعة الجزائرية وتطورها التاريخي امتداداً طبيعياً ومنطقياً لمؤسسات التعليم المتخصصة والتي ظلت تتطور على مر العصور، فبالرغم من أن الجامعة كمؤسسة تعليمية لإنتاج المعرفة، معقدة التنظيم حديثة النشأة نسبياً، فإن جذورها ضاربة في القدم والتي ترجع إلى ما قبل الميلاد، "وأقدم تلك الجمعيات التي انبعث منها فكرة الجامعة نجد المؤسسات الهندية المعروفة بمدارس الغابة التي يرجع تاريخها إلى عام 1500 ق.م، في تلك الخلوة للتأمل، والمناقشات الفلسفية حيث الهدوء والتفرغ". إضافة إلى مدارس الحكمة في الصين القديمة أو ما تماثلها في الحضارات القديمة في مصر

¹. يونس لعوبي، أحمد منيعد: واقع الاندماج الاجتماعي لطلبة السنة الأولى جامعي، دراسة حالة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة جيجل، مجلة العلوم الإنسانية، العدد4، ديسمبر2015، ص7.

ووادي الرافدين وغيرها، وصولاً إلى الحضارة الإسلامية التي تعتبر بمثابة اللبنة الأساسية التي انبثقت منها الجامعة.

والجامعة الجزائرية هي من أقدم الجامعات في الوطن العربي، حيث بنيت أول جامعة في الجزائر عام 1877م من طرف المستعمر لتكون نسخة طبق الأصل للجامعات الفرنسية، المنطوية على التعليم النظري دون استجابة لمشاكل المجتمع الجزائري.

ومرت الجامعة الجزائرية بعدة مراحل، هي كما يلي:

أ. **مرحلة الأولى (1962-1970):**¹ بعد الاستقلال لم تكن الجزائر تمتلك سوى جامعة واحدة فقط، وقد كانت فرنسية منهاجاً وبرنامجاً وإدارة وفكرًا ولغة وهدفًا، وكانت تضم أربع كليات ومحاولة للتخلص من الموروث الاستعماري تم إنشاء جامعات جديدة بجامعة وهران 1966م، وجامعة قسنطينة 1967م، ثم جامعة العلوم والتكنولوجيا بالعاصمة، وجامعة العلوم والتكنولوجيا في وهران وجامعة التكنولوجيا في عنابة، وقد عرفت هذه المرحلة انعدام الإطارات العربية وحاولت الحكومة الجزائرية إيجاد نوع من التوافق مع الجامعة الفرنسية وبين بعض التخصصات الوطنية الجديدة وذلك بإنشاء كليات جديدة وتزامنت هذه المرحلة مع مرحلة تنفيذ المخطط الثلاثي للتنمية (1967-1970) والتي شهدت تطوراً ملحوظاً في أعداد الطلبة، قابلهم نقص حاد في هياكل الاستقبال الجامعية. وكان النظام البيداغوجي في تلك المرحلة مطابق للنظام الفرنسي من حيث تقسيم الجامعة والكليات كما أن المراحل الدراسية هي نفسها الموجودة في النظام الفرنسي بدءاً بمرحلة الليسانس ومدتها ثلاث (03) سنوات ثم شهادة الدراسات المعمقة وتدوم سنة واحدة، وصولاً إلى شهادة الدكتوراه الدرجة الثالثة وتدوم سنتان وأخيراً شهادة دكتوراه دولة ومدة تحضيرها خمس سنوات".

¹. بواب رضوان: الكفايات المهنية اللازمة لأعضاء هيئة التدريس الجامعي من وجهة نظر الطلبة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم اجتماع العمل والتنظيم، جامعة سطيف (2)، 2013-2014، ص 126.

وعلى العموم فإن هذه المرحلة جاءت بهدف توسيع التعليم الجامعي وإجراء بعض الإصلاحات في البرامج وإنشاء بعض التخصصات المعربة وخلق وبناء بعض الهياكل الفنية والإدارية.

ب. المرحلة الثانية (1970-1980)¹: تعتبر هذه المرحلة بداية ميلاد الجامعة الجزائرية والتي تزامنت مع تنفيذ المخطط الرباعي الأول (1970-1973) والمخطط الرباعي الثاني (1974-1977) وفيها تم إنشاء الوزارة المتخصصة للتعليم العالي والبحث العلمي وإصلاح التعليم العالي² وجاء في هذه المرحلة ما يعرف بالإصلاح الجامعي سنة 1971 لإعادة النظر في كل ما هو متعلق بالجامعة، وقد تمثلت الأهداف الأساسية لإصلاحات 1971 فيما يلي:

1-تكوين إطارات قادرة على الاستجابة لمتطلبات التنمية في الجزائر؛

2-تبني سياسة تعدد الاختصاصات لتلبية متطلبات جميع القطاعات؛

3-تكوين أكبر عدد من الإطارات بأقل التكاليف الممكنة لتحقيق أكبر قدر ممكن من المردودية.

وقد تضمن هذا الإصلاح ظهور تخصصات جديدة مسايرة لحركة التنمية التي عاشتها الجزائر، إضافة إلى تعديل المراحل الدراسية الجامعية لتصبح مرحلة الليسانس (4سنوات) مرحلة الماجستير (سنتين) مرحلة الدكتوراه (5 سنوات)، وإلغاء السنة الإعدادية في جميع الجامعات والمدارس العليا، وإلغاء نظام الامتحانات السنوية وتعويضها بامتحانات نصف سنوية، وتم فتح مراكز جامعية في الكثير من الولايات وأعطيت الأولوية للتكوين العلمي والتكنولوجي، كل هذا من أجل إعطاء ديناميكية للمعاهد والأفراد وتحقيق نوع من ديمقراطية التعلم.

¹. بواب رضوان: مرجع سابق، ص 127.

ج. المرحلة الثالثة (1980-1990):¹ شهدت الجامعة في هذه المرحلة بما يعرف بمرحلة الخريطة

التنظيمية والتي ظهرت عام 1983 وعدلت أكثر عام 1984 وتهدف الخريطة إلى:

- تخطيط التعليم الجامعي إلى آفاق 2000 معتمدة في تخطيطها على احتياجات الاقتصاد الوطني بقطاعاته المختلفة.

- تحديد احتياجات سوق العمل من أجل السعي على توفيرها؛

- تحقيق التوازن من حيث توجيه الطلبة إلى التخصصات التي يحتاجها سوق العمل؛

- تحويل المراكز الجامعية إلى معاهد وطنية والحفاظ على الجامعات الكبرى؛

- تطوير نظام الخدمات الجامعية؛

كما شهدت هذه المرحلة انعقاد الندوة الوطنية الأولى للتعليم العالي سنة 1980، والمؤتمر الثاني

الذي انعقد سنة 1987 حول نظام التقييم البيداغوجي والتعديلات الواجب إجراؤها والتجديد فيها. كما

تميزت هذه المرحلة بالحديث عن استقلالية الجامعة، و"الفتور في العلاقة بين الجامعة والمجتمع،

فالجامعة استمرت في القيام بدورها المتمثل في إخراج الأطر الجامعية، لكن القطاع الإنتاجي لم يتمكن

من إدماج هذه الأطر وتوظيفها"، وذلك نتيجة التزايد الكبير في أعداد الطلبة فأصبحت الجامعة تشكل

عبئاً ثقيلاً على القطاعات الأخرى، فارتفعت نسبة البطالة بين خريجي الجامعات، مما يضطرنا للقول أن

الجامعة لم تحقق أهدافها.

د. المرحلة الرابعة (1990-2000):² تميزت هذه المرحلة بإصلاح المنظومة الجامعية، من حيث

الهيكل والطرائق والوسائل ومن حيث مضمون المناهج والأهداف التي تضمن تكوين كفاءات قادرة على

¹. بواب رضوان: مرجع سابق، ص 128.

². المرجع نفسه، ص 128.

التكيف مع الأوضاع المتجددة، وعرف إصلاح هذه المرحلة بإصلاح أكتوبر 1995 والذي تركزت إستراتيجيته على المبادئ التالي:

- مهمة الخدمة العمومية للجامعة بتحقيقها للمصلحة العامة؛
- استقلالية المؤسسة الجامعية والبعد عن التسيير المركزي؛
- نوعية التكوين وفيه يتم الانتقال من الكم إلى الكيف والتفكير أكثر بالطرق التدريسية والبرامج ومحتوياتها وإعادة النظر فيها.

وفي هذه المرحلة تم إدخال تعديلات على مستوى التدرج والتقييم وفتح شعب جديدة للتكوين، وإعداد النصوص الخاصة بالتعليم العالي، وإنشاء أجهزة للتشاور والتنسيق بين القطاعات لتطوير العلاقة بين التكوين والتشغيل خاصة في الميادين العلمية، والتكنولوجية التسييرية، وتقرر في هذه المرحلة أيضا العمل بنظام الكليات وكذا تطبيق نظام الجذوع المشتركة، والجدير بالذكر لأن هذا الإصلاح جاء ليتجاوب مع التحولات التي عرفت الجزائر في المجال الاقتصادي الذي دخل عهد الخصخصة، أي توفير إستراتيجية تتماشى والتحويلات الراهنة، ورغم كل هذا فقد كانت لهذه المرحلة سلبيات منها زيادة أعداد الطلبة، ارتفاع نسب الرسوب، ضعف التكوين، غياب وندرة الكتب والمراجع، ومناهج التعليم بالية، ومشاكل اللغة... الخ.

هـ - المرحلة الخامسة (2001-2013):¹ نتيجة المشاكل والتغيرات العميقة التي عرفت الجزائر في القرن 21 على جميع المستويات الاقتصادية، اجتماعية، سياسية... إلخ، أصبحت الجامعة الجزائرية لا تتلاءم والتغيرات، الأمر الذي دفع اللجنة الوطنية لإصلاح المنظومة الجامعية بإصدار توصية لإصلاح التعليم العالي والذي صادق عليه مجلس الوزراء المنعقد في أبريل 2002، ومن المحاور الأساسية التي

¹. بواب رضوان: مرجع سابق، ص 129.

برمجت في إطار إستراتيجية تطوير قطاع التعليم العالي لهذه الفترة إعداد وتطبيق شامل وعميق للتعليم العالي تمثل في نظام LMD والذي أعطى هيكلية جديدة وتنظيم جديد للتعليم، حيث غيرت وعدلت المراحل الدراسية، وأصبحت هناك تخصصات مهنية وأكاديمية، الهدف من كل هذا تقديم نوعي للجميع ومساره المنظومة العالمية للتعليم العالي، إضافة إلى التفتح على التطور العلمي والتكنولوجي، وخلق الشروط الملائمة لإدماج أفضل في عالم الشغل لكوادر الجامعة.

3. أهمية الجامعة وأهدافها:

أ- أهمية الجامعة: تعتبر الجامعة الأساس لتطوير أي مجتمع في جميع مظاهره وقطاعاته، وإذا كانت موضوعات التعليم ذات قيمة عظيمة في حياة الأمم لأنها تتصل بتكوين النفوس وبناء العقول، فإن التعليم الجامعي يتميز بأهمية خاصة، إذ أن الجامعة هي الدعامة الثابتة التي تقوم عليه نهضة الأمم، ويؤكد ذلك الدور البارز الذي قامت به الجامعات في تحقيق قدر كبير من التنمية والتقدم، فنشاط جامعة اليوم لم يعد قاصرا على الدراسات النظرية وحدها، وإنما امتد إلى الدراسات التطبيقية العالية والفنون الإنتاجية الحديثة، وأهمية جامعة اليوم لم تعد قاصرة على تطوير العلم من أجل العلم والوصول إلى الحقائق العلمية فحسب وإنما امتدت هذه الأهمية لتشمل النهوض بالمجتمع في جميع جوانبه، والإسهام في حل مشاكله في جميع صورها، وتحقيق الرفاهية والرخاء لأبناء هذا المجتمع.¹

ب- أهداف الجامعة: يمكن إيجاز الأهداف التي تصبو الجامعة إلى تحقيقها فيما يلي:²

- إتاحة الفرص التعليمية للطلاب وتوفير بيئة تعليمية مناسبة لمساعدتهم على النمو والتكيف؛

- تكوين وتنمية المعرفة وقدرات الأفراد في المجتمع؛

- توفير العدالة في فرص التعليم الجامعي لجميع الطلاب الذين أتموا التعليم الثانوي؛

¹. يونس لعوي، أحمد منعيد: مرجع سابق، ص 8.

². المرجع نفسه، ص 8.

- دعم وتعزيز عمليات الإبداع العقلي والفني؛
- تقويم المجتمع بهدف تجديده من خلال تنمية الفكر الناقد عند الطلاب؛
- إتاحة الفرص أمام النابغين للدراسات العليا في التخصصات العلمية المختلفة؛
- القيام بدور ايجابي في ميدان البحث العلمي الذي يسهم في مجال التقدم العلمي.

ثانياً: الشباب الجامعي.

1. تعريف الشباب الجامعي:

- هو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من مرحلة الثانوية إلى مرحلة الجامعة ليتابع دراسة تخصص علمي ما، ويتراوح سنه بين 18 و 30 سنة وبناء على هذا التعريف فإن الطالب الجامعي ينتمي لفئة الشباب لذلك من الضروري تحديد مفهوم "الشباب".¹
- حيث يعرف "الشباب" في معجم الوسيط على أنه "من أدرك سن البلوغ إلى سن الرجولة والشباب يعني الحداثة، وشباب الشيء أوله. كما يعرفه على أنه تلك الفترة الزمنية المبكرة من حياة الإنسان.²
 - يمكن تحديد مفهوم الطالب الجامعي من خلال مجموعة من الأبعاد هي:
- البعد الأول:** الطالب الجامعي كإنسان له عواطف ومشاعر واستعدادات عقلية معينة وميولات تحدد وفق البيئة أو المحيط الذي ينشأ فيه، والذي يحدد بعد ذلك مواقفه واتجاهاته نحو كثير من الأمور.
- البعد الثاني:** الطالب الجامعي كعضو في المجتمع يتأثر بأوضاعه السياسية الاقتصادية وكذا الثقافية، وهو ما يساهم في تكوين الطابع العام لشخصيته.

¹. مخنفر حفيظة: مرجع سابق، ص 186.

². المرجع نفسه، ص 186.

البعد الثالث: هذا الأخير يشير إلى المحيط الجامعي ومدى مساهمته في تحويل شخصية الطالب من خلال ما يضيفه من خبرات علمية، ثقافية وكذا تربوية تنشأ عن التفاعل العام بين الطلبة وكذا الأساتذة وبقية الفاعلين في المؤسسة الجامعية.

البعد الرابع: إن الطالب الجامعي كشباب يتأثر بهذه المرحلة -أي مرحلة الشباب- فالشباب مرحلة انتقالية لها مقوماتها النفسية، الاجتماعية، البيولوجية والتاريخية، سواء أكانت هذه المرحلة الانتقالية هادئة أم عاصفة.¹

2. خصائص الشباب الجامعي:

إذا كانت الجامعة تعنى بتنمية الشخصية السوية للطالب وعنايتها بالمعرفة العلمية فإن حرصها على تحقيق نمو سوي شامل للطالب، من خلال تربية متكاملة تعنى بجميع الجوانب الشخصية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية يغدو أمرا ضروريا، ولعل أهم خصائص مرحلة الشباب هي:²

أ- **الخصائص الطبيعية:** وتبرز خصائص هذه المرحلة من خلال النضج الجسمي، إذ تؤثر التغذية والتدريب والنوم والعمل والدراسة تأثيرا على جسم الشاب في مرحلة، ومن مظاهر إتمام النضج الهيكلي الزيادة في الطول وزيادة طفيفة عند كلا الجنسين، إلى جانب الزيادة في الوزن ويكون بشكل واضح، كما يكتمل نمو الغدد المختلفة الجنسية والدرقية وهذه الخصائص للطالب لها علاقة بتأثير على جانبه النفسي، فنمو الغدد الجنسية يزيد من اهتمام الطالب نحو الجنس الآخر نتيجة للاختلاط، وهنا يظهر تأثير التربية والتنشئة الاجتماعية سواء أكان التأثير إيجابيا أي انضباط الطالب وتحكمه في نفسه، أو تأثيرا سلبيا أي انحلاله وانصياعه للنفس وشهواتها.

¹. يونس لعوي، أحمد منعيد: مرجع سابق، ص 5.

². المرجع نفسه، ص ص 5، 6.

ب- الخصائص الانفعالية:

- يتجه الشباب في هذه المرحلة بسرعة نحو النضج والثبات والاتزان الانفعالي، ويلاحظ عند أغلبهم النزوع إلى المثالية في الناحية الأخلاقية أو العملية وكذلك نحو تمجيد الأبطال والشغف بهم؛
- تتبلور بعض العواطف الشخصية كالاكتفاء بالنفس والعناية بطريقة الكلام وتتكون عواطف نحو الجماليات مثل حب الطبيعة...إلخ.

ج- الخصائص العقلية:

- يتبلور التخصص ويخطو الطالب خطوات كبيرة نحو الاستقرار في المهنة وراء التحصيل الجامعي، وتزداد القدرة على التحصيل كما يستطيع الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة في ظل التقدم العلمي؛
- يميل الطالب الجامعي إلى القرارات المتخصصة والاهتمام بموضوعات السياسة والفلسفة وحيات الشخصيات والأدباء ورجال الدين؛
- تعتبر هذه المرحلة مرحلة اتخاذ القرارات، إذ يتخذ الطالب أهم قرارات حياته وهو اختيار المهنة، واختيار الزوج، والاستقلال في التفكير والحرية في الاستكشاف دون الرجوع إلى الآخرين، وتزداد القدرة على الاتصال بالآخرين واستخدام طرق الإقناع والمناقشات.

د- الخصائص الاجتماعية:¹

- يصل نمو الذكاء الاجتماعي إلى قمة نضجه، ويظهر في القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية والتعرف على الحالة النفسية للمقابل والقدرة على تذكر الأسماء والوجوه والقدرة على ملاحظة السلوك الإنساني والتنبؤ به؛

- تنمو الكثير من القيم نتيجة لتفاعل الطالب الجامعي مع البيئة المحيطة به بشكل أوسع؛

¹. يونس لعوي، أحمد منغيد: مرجع سابق، ص 6.

- تمتاز المرحلة بميل الطالب إلى ما يدعى بالفطام الاجتماعي والذي يعني النمو المتقدم نحو الاستقلال عن الأسرة والتحرر من سلطتها والاعتماد على النفس؛
- يزداد اهتمام الطالب الجامعي بمشكلات الحياة المختلفة ومنها المشكلات الاجتماعية ومشكل المستقبل الزواجي، كما تشغله فكرة العمل؛
- يزداد اهتمام الطالب بفهم الآخرين بطريقة أكثر موضوعية وكذا الاهتمام بالجماعة ويكتسب مفاهيم واتجاهات وقيم يستطيع أن يعيش بها ويعمل مع الآخرين في المجتمع؛
- تتكون للطالب الجامعي فلسفة واضحة المعاني للحياة وتحديد النموذج الذي يقتدي به واختيار المبادئ والمثل.

3. الحياة الاجتماعية للطالب الجامعي داخل الجامعة:

لا شك أن الغالبية العظمى من الطلاب الذين اجتازوا الثانوية، واقتربوا من باب الجامعة أخذوا يفكرون في ذلك المجال الاجتماعي الجديد الذي بدعوا ينخرطون فيه، ولا شك أيضا أن كل شاب قد رسم لنفسه فلسفة سوف يعمد إلى إتباعها إزاء هذا الوضع الجديد، وتتخذ كل فلسفة أو سياسة يرسمها الشباب لأنفسهم صيغا سلوكية محددة المعالم في رحاب الجامعة، فثمة فريق جعل بينه وبين الفئة التي تضمن الجنس الآخر سدا منيعا لا يمكن اجتيازه، بينما نجد فريقا آخر يرحب بالاختلاط ويرى فيه شيئا طبيعيا وغني عن القول أن كل فريق يحس بأن أصحاب الفريق الآخر مخطئون أشد الخطأ فيما انتهجوا من سلوك.¹

وتتضح أزمة الشباب الجامعي في أن الاختيار بالنسبة للاختلاط أو لزي ما أو لتصفيف الشعر لا يتم عن وعي وإدراك بل يتم في الغالب نتيجة التقليد والانخراط في تيار جارف يدفع بهم في منحى ما، في

¹ مخفر حفيظة: مرجع سابق، ص 199.

وقت من المفروض أن يتم الاختيار وفق فكر شخصي بالنسبة للشباب أو الشابة الجامعية، وقد بلغا أعلى مرتبة من مراتب التعليم، ولكن الاندفاع في تيارات جمعية تسوق مجموع الشباب وتؤثر فيهم، إنما يجعل من الشباب الجامعي جمهرة لا تختلف اختلافاً بينا عن جمهرة غير مثقفة.

والواقع أن الفارق الجوهرى بين الشباب الجامعي ونظرائه من الشباب هو أن الشباب الجامعي يبدو متمتعين بحرية أكثر من حيث ظاهرية السلوك، ولكن الواقع أن الشباب البدائيين كانوا أكثر قدرة على الاختيار من الشباب الجامعي الحديث، فالضغوط الاجتماعية شديدة الوطأة على الشباب الجامعي الحديث بحيث لم يعد هناك سبيل أمام الواحد منهم للاختيار إزاء الزي أو تصفيف الشعر، ولعلنا نستطيع بلورة المشكلة من زاوية أخرى، وذلك في ضوء الإيجابية والسلبية فتقول أن الشباب الجامعي الحديث لم يعد أو كاد لا يلعب دوراً إيجابياً في حياته، وإذا سمحنا لأنفسنا بترك الزي وتصفيف الشعر جانباً واتجهنا إلى جوانب أخرى من حياة شبابنا، إذن لوجدنا السيادة على حياة الشباب¹.

فأصبحنا نرى أن الشاب الجامعي انساق وراء ثقافة أخرى بسلبياتها إيجابياتها، فنلاحظ هذا حتى في غذاء الشباب الجامعي الذي حتى وإن كانت له عادات وسلوكيات غذائية معينة، تخلى عنها بمجرد دخوله الجامعة لأنه في الوقت الذي كان من المفروض أن يقوي ذاته باعتماده على نفسه حتى في اختيار غذائه، انساق وراء تيارات أخرى حدث من تفكيره الشخصي وأصبح التفكير الإيجابي جماعياً.

¹. مخنفر حفيظة، مرجع سابق، ص200.

خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل التعرض إلى أهم النقاط التي تخص كل من الجامعة والشباب الجامعي، وذلك لأهمية كل منهما في هذه الدراسة، بحيث تمثل الجامعة ميدان الدراسة، والشباب الجامعي عينة الدراسة وسنحاول التفصيل أكثر في الجانب الميداني.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية.

تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية

2. مجالات الدراسة.

ل المجال المكاني.

ل المجال الزمني.

ل المجال البشري.

3. منهج الدراسة.

4. مجتمع الدراسة والعينة.

5. أدوات جمع البيانات.

خلاصة الفصل.

تمهيد

تعتبر الدراسة الميدانية عنصراً أساسياً في إعداد البحوث فهي المفتاح لباب المعرفة بما يحيط بالإنسان من ظواهر طبيعية وبشرية حيث تعد تكملة وتدعيم للخلفية النظرية وهذا من خلال ما يمكن التوصل إليه من نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الواقع المدروس وهذا من خلال إتباع المنهج الملائم للظاهرة المدروسة، ومن خلال جمع البيانات الدقيقة باعتماد وتبني انسب الأدوات والأساليب المنهجية .

ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى إجراءات الدراسة الميدانية المتبعة في البحث للتعرف على "واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي"، وهذا انطلاقاً من البيانات المستقاة من الدراسة الميدانية المعتمدة على المقابلة كوسيلة وأداة أساسية لجمع المعطيات وتحليلها.

1. الدراسة الاستطلاعية:

وتمثلت في الإجراءات التي سبقت الدراسة الأساسية، حيث قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية في جامعة الشيخ العربي التبسي "كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية" شهر ديسمبر من السنة الجامعية 2017-2018.

❖ أهداف الدراسة الاستطلاعية : سعت الدراسة الاستطلاعية لتحقيق الأهداف التالية:

ل التعرف على الإمكانيات المتوفرة بالكلية محل الدراسة، ومن خلال ذلك تم التعرف على إمكانية تطبيق الدراسة الأساسية (على وجه الخصوص توفر عنصري الزمان والمكان المناسبين للدراسة)؛
ل التأكد من جدوى الدراسة، والتمكن من إظهار مدى كفاية إجراءات البحث، وصلاحيه الأدوات المستخدمة، حيث تعطينا النتائج الأولية مؤشرات بمدى صلاحية هذه الفروض، وان لزم الأمر إدخال تعديلات عليها؛

ل التأكد من الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في الميدان، والاستعداد للدراسة الأساسية؛

ل التعرف على مجتمع البحث، وعلى الخصائص المميزة له لأخذها بعين الاعتبار أثناء الدراسة؛

ل التعرف على العدد الإجمالي لأفراد مجتمع الدراسة (العدد الإجمالي لطلبة السنة الثانية ماستر

تخصص أنثروبولوجيا بجامعة الشيخ العربي التبسي)؛

ل بناء أدوات الدراسة (المقابلة) بما يتناسب والبيئة المحلية.

❖ إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

دامت الدراسة الاستطلاعية حوالي شهر من السنة الدراسية 2017/2018 وبالضبط من يوم

2017/12/10 إلى غاية 2018/1/5.

حيث خلال هذه الفترة قامت الباحثة بمجموعة من الزيارات إلى ميدان البحث، وتحصلت خلالها

على معلومات مهمة مثل: عدد طلبة السنة الثانية ماستر وتوزيعهم حسب التخصص، كما تحصلت على

الهيكل التنظيمي للكلية من مصلحة المستخدمين، وخلال هذه المدة كنت أقوم بملاحظات للسلوكيات الغذائية للطلبة، وقمت خلالها بالملاحظة والتعرف مبدئياً على البعض العادات الغذائية لدى الطالب الجامعي وتسجيلها.

وفي الأسبوع الأول من شهر مارس، قامت الباحثة بمقابلة أفراد العينة، وفي فترة العطلة الربيعية قامت الباحثة بتحليل البيانات والتأكد من صدق الدراسة.

2. مجالات الدراسة:

يعتبر تحديد مجالات الدراسة خطوة هامة في أي بحث ميداني وتتلخص في المجال المكاني، والمجال الزمني، والمجال البشري التي نوضحها على النحو التالي:

المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة في مدينة تبسة وبالتحديد في جامعة الشيخ العربي التبسي، قسم العلوم الاجتماعية وهذا لأنها الجامعة التي اتمدرس بها.

التعريف بجامعة تبسة: مرت جامعة تبسة في تأسيسها بمراحل هي :

المرحلة الأولى : تأسست جامعة تبسة بموجب المرسوم التنفيذي رقم: 09-08 الصادر في:

2009/01/04 وجاء الإعلان عن ترقية المؤسسة إلى مصف الجامعة نتويجا للمجهودات التي بذلتها الأسرة الجامعية، وسنة 1985 تأسست المعاهد الوطنية للتعليم العالي في التخصصات: علوم الأرض الهندسة المدنية، المناجم.

المرحلة الثانية : كانت سنة 1992 أين أنشأ المركز الجامعي الشيخ العربي التبسي بموجب المرسوم

التنفيذي رقم: 297/92 الصادر في: 1997/09/27 وحملت اسم العلامة الكبير العربي التبسي ابن

المدينة بموجب المرسوم التنفيذي 063/272 الصادر في: 2006/08/16 في إطار الهيكلية الجديدة

للمراكز الجامعية نحو هيكلية المؤسسة باعتماده تقسيم جديد للمصالح الإدارية وتوزيع الأقسام والمعاهد.

المرحلة الثالثة: وتعرف بالمرحلة الجامعية وكانت يوم: 2008/10/12 أين أعلن السيد رئيس الجمهورية من جامعة تلمسان في حفل الافتتاح الرسمي للسنة الجامعية: 2009/2008 ترقية المركز الجامعي بتبسة إلى مصاف الجامعة.

التعريف بقسم العلوم الاجتماعية:

فتح هذا القسم أبوابه بعد معهد الآداب واللغات سابقا وذلك وفق النظام البيداغوجي الكلاسيكي، ثم كان من بين المعاهد السبّاقة إلى تطبيق النظام البيداغوجي LMD الذي تخرجت من خلاله أولى دفعاته في الموسم الجامعي: 2008م/2009م¹

المجال الزمني:

وهي المدة التي يستغرقها الباحث في دراسة موضوع بحثه، وقد انطلقت دراستنا منذ الموافقة على الموضوع إلى غاية إجراء مقابلات مع الطلبة، وصولا إلى كتابة المذكرة.

المجال البشري:

تتمثل الحدود البشرية في مجموعة المبحوثين الذين ستطبق عليهم أدوات البحث داخل المجال المكاني المحدد للدراسة، وقد شملت دراستنا مجموعة من طلبة السنة الثانية ماستر تخصص أنثروبولوجيا، وقد وقع اختيار هذه الفئة بحكم أن الباحثة تابعة لنفس التخصص.

¹. مريم بوقطاية: التنظيم الجامعي واستراتيجيات الفاعلية دراسة ميدانية بقسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم اجتماع تنظيم وتنمية، جامعة الشيخ العربي تبسي - تبسة، 2012، ص 85-88.

1) جدول يوضح عدد طلبة سنة ثانية ماستر تخصص أنثروبولوجيا

عدد الطلبة	الفوج
27	الفوج الأول
24	الفوج الثاني
51	المجموع

(المصدر) مصلحة التدريس التابعة لقسم علم الاجتماع

3. منهج الدراسة:

تشتق كلمة "منهج" من فعل "تهج" وهو يعني سَلَكَ وَسَارَ وَاتَّبَعَ، فمنهج إسم المكان لفعل "تهج" ويعني الطريق أو السبيل، وقد عرفه المعجم الفلسفي بالغة العربية بأنه: "الطريق الواضح في التعبير عن الشيء، أو في عمل الشيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة، وبنظام معين، بغية الوصول إلى غاية معينة"، فالمنهج بشكل عام هو الطريقة التي يسلكها الباحث للإجابة على الأسئلة التي تثيرها المشكلة موضوع البحث، فعندما يواجه الباحث أو الإنسان العادي مشكلة ما، فإنه يبدأ بالتفكير كيف سيحل هذه المشكلة والمنهج هو طريقة الحل.¹

وبما أننا في دراستنا هذه نحاول الكشف عن واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي، فإن المنهج الذي لجأنا إليها في دراستنا هذه هو:

ل) **المنهج الوصفي**: وتستخدمه العلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية ويعتمد على الملاحظة بأنواعها، ويعتبر أكثر مناهج البحث ملائمة للواقع الاجتماعي كسبيل لفهم ظواهره واستخلاص سماته

¹. إبراهيم أبراش، المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008، ص 65.

ويأتي على مرحلتين، الأولى مرحلة الاستكشاف والصياغة التي تحتوي بدورها على ثلاث خطوات هي تلخيص تراث العلوم الاجتماعية فيما يتعلق بموضوع البحث والاستناد إلى ذوي الخبرة العلمية والعملية بموضوع الدراسة، ثم تحليل بعض الحالات التي تزيد من استبصارنا بالمشكلة أما المرحلة الثانية هي مرحلة التشخيص والوصف وذلك بتحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها تحليلًا يؤدي إلى اكتشاف العلاقة بين المتغيرات وتقديم تفسير ملائم لها.¹

ويختلف المنهج من دراسة إلى أخرى، وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة والموضوع المراد دراسته، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي المعتمد على التحليل، وقد تم اختيار الوصف لأنه يقف على ما جاء به الشق النظري من عناصر حول الموضوع، واعتمدنا على التحليل من خلال تحليلنا لما جاءت به المقابلة من أسئلة وكذا التعليق على الإجابات المختارة وأيضاً إبداء آراء فيها، ويعود اختيار هذا المنهج كونه الأنسب لمثل هذه الدراسات، بالإضافة إلى اعتباره أكثر المناهج استخداماً وملائمة للواقع الاجتماعي وخصائصه، وهو بمثابة الخطوة الأساسية في الفهم الصحيح لهذا الواقع .

وقد تمت خطوات بحثنا كما يلي:

- بعد تحديد مشكلة البحث التي تتمثل في واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي قمنا بجمع معلومات عنها.

- ثم قمنا بالدراسة الاستطلاعية في ميدان البحث والذي تتمثل في قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشيخ العربي التبسي.

- تم صياغة معضلة الدراسة على هيئة سؤال رئيسي تتمثل في : ما هو واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي ؟

¹. عبود عبد الله العسكري: مرجع سابق، ص6.

- ثم وضع سؤالين فرعيين بهدف تحديد ورسم معالم الدراسة بشكل أدق، وتمثلا في:

ل) ما هي العادات الغذائية لدى الشباب الجامعي؟

ل) ما هي أهم العوامل المتحكمة في السلوكيات الغذائية لدى للشباب الجامعي؟

- قمنا باختيار العينة التي ستتم عليها الدراسة وهي "طلبة الأنثروبولوجيا سنة ثانية ماستر"

بالإضافة إلى طريقة تحديدها والتي سنوضحها فيما بعد، والأدوات المساعدة في جمع البيانات والمعلومات وقد اخترنا الملاحظة والمقابلة.

- ثم البدء بجمع المعلومات المطلوبة من الطلبة من خلال إجراء مقابلات معهم بطريقة دقيقة ومنظمة حتى تكون النتائج لها مصداقية وعلمية.

- وأخيرا قمنا بتحليل المعلومات المتحصل عليها واستخلاص النتائج.

4. مجتمع الدراسة:

يعتبر مجتمع الدراسة الأساس الذي تقوم عليه الدراسة الميدانية، ويتكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الثانية ماستر تخصص أنثروبولوجيا والذين يقدر عددهم الإجمالي ب 51 طالب.

حيث يعتبر اختيار العينة الممثلة للمجتمع المبحوث من أصعب الأمور التي تواجه الباحثين والدارسين، ويلجأ الباحث الأنثروبولوجي إلى دراسة المجتمع الأصلي من خلال عينة يشكلها وفق أسس علمية يعتقد أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا جيدا، بحيث تحمل نفس خصائصه ومميزاته، وبناء على ما تم ذكره وما يتماشى وموضوع الدراسة، اخترنا من مجتمع البحث 10 (إناث و ذكور) طلاب يمثلون عينة

البحث وهذا لاعتبار أن طلبة السنة الثانية ماستر لا يتواجدون في معظم الأحيان، كذلك كثرة انشغالهم مما يصعب عملية المسح الشامل لذلك تم اختيارهم بطريقة "قصدية"، وهي العينة التي يقوم فيها الباحث بتوجيه ملاحظاته أو أسئلة بحثه إلى مجموعة من المبحوثين يتوجه إليهم بطريقة مباشرة، ودون

حسابات إحصائية مسبقة، يتوقع الباحث من خلال دراستهم دون غيرهم حصوله على معلومات تفيد بحثه.

5. أدوات جمع البيانات:

على الباحث استخدام كافة الطرق والأدوات التي تؤمن له البيانات اللازمة لمعالجة المشكلة، حتى يتمكن من الإجابة على الأسئلة المطروحة مستخدماً أساليب البحث العلمية الملائمة لذلك، لذا عليه أن يدرك ويقرّر مسبقاً الطريقة الملائمة لبحثه، وأن يكون على معرفة بأدوات وأساليب البحث العلمي المختلفة.

وبشكل عام يوجد عدّة طرق يمكن للباحث استخدامها لجمع البيانات اللازمة لإنجاز بحثه بشكل علمي وقد استخدمنا في دراستنا هذه الأدوات التالية:

أ. الملاحظة:

وتعرّف الملاحظة بأنها عملية مراقبة لسلوك الظواهر والأحداث ومكوناتها المادية والبيئية ومتابعة سيرها واتجاهها وعلاقتها، بأسلوب علمي منظم ومخطط وهادف بقصد تفسير العلاقة بين المكونات والتنبؤ بسلوك الظاهرة أو الحدث وتوجيهها لخدمة أغراض الإنسان وتلبية متطلباته.¹

قمنا بملاحظة بسيطة للعادات الغذائية المتبعة من طرف الطلبة داخل الجامعة ومحلات الأكل، ماذا يتناولون ومع من؟ وقت تناول الطعام وعدد الوجبات وما هي المفضلة منها وكذلك كمية الطعام الذي يتناولونه.

¹. كمال دشلي، منهجية البحث العلمي، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية، 2016، ص 89.

ب. المقابلة:

عبارة عن حوار بين الباحث والمشارك في المقابلة، يحاول فيه الباحث جمع البيانات عن أحداث أو سلوك أو اتجاهات أو حقائق معينة.¹

وهي قيام الباحث بزيارة المبحوثين في بيوتهم أو مكان عملهم من أجل الحصول منهم على معلومات يعتقد الباحث أن المبحوثين يتوفرون عليها.²

ونظرا لأهمية المقابلة في البحث الحالي، فقد أخذت من الباحثة جهدا ووقتا من أجل إعدادها بصورتها النهائية، وقد تم بناء المقابلة كالتالي:

- تم تحضير مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالموضوع المدروس؛

- تم تجميع تلك الأسئلة وجعلها في شكل بنود كل بند يجب على تساؤل من تساؤلات الدراسة؛

- عرضنا هذه الأسئلة على الأستاذ المشرف الذي قام بتصحيحها.

وقد شملت المقابلة أسئلة مفتوحة ومغلقة، وقد بلغ عدد أسئلة المقابلة 18 سؤال مقسمة إلى

محورين بالإضافة إلى البيانات الأولية (1-4)؛ وقد كانت المحاور مقسمة كالآتي:

المحور الأول: يمثل البيانات الشخصية للطلبة وتمثلت في الجنس، السن، الحالة الاجتماعية والحالة المادية.

المحور الثاني: العادات الغذائية للشباب الجامعي، ضم تسعة أسئلة ويحاول هذا المحور الإجابة على السؤال الفرعي الأول.

¹. موفق الحمداني وآخرون: **مناهج البحث العلمي**، الكتاب الأول أساسيات البحث العلمي، ط1، جامعة عمان للدراسات العليا، 2006، ص 226.

². إبراهيم أبراش: مرجع سابق، ص 265.

المحور الثالث: العوامل المتحكمة في السلوكيات الغذائية لدى الشباب الجامعي، احتوى هو الآخر على تسعة أسئلة، ويحاول الإجابة على السؤال الفرعي الثاني.

بعد ما أعدت الاستمارة في صورتها الأولية تم عرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المختصين في مجال علم الاجتماع وعلم النفس والأنثروبولوجيا، والذين ينتمون إلى جامعة تبسه وعددهم 3 محكمين وهم كالأتي:

(2) جدول يوضح الأساتذة المحكمين

تبسه		حديان
تبسه		شاوي رياض
تبسه	أنثروبولوجيا	سامية

وتمت استشارة هؤلاء الأساتذة من راءهم حول الاستمارة من خلال توفر الشروط الآتية:

- عبارات من ناحية الصياغة اللغوية
- صلاحية كل فقرة لقياس ما وضعت له
- مدى ارتباط العبارة بالبعد المراد قياسه تضمنين أي ملاحظات أو إضافات أو تعديل يراها مناسبة

وبناء على هذه الملاحظات تم تعديل المقابلة في صيغتها النهائية من أجل توظيفها في البحث.

خلاصة الفصل

من خلال هذا الفصل حاولنا وضع النقاط على الحروف وإعطاء صورة واضحة والتي من شأنها أن تزيل الغموض عن الظاهرة محل الدراسة واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي، وهذا من خلال إتباعنا الأساليب المنهجية المتبعة في إعداد البحوث العلمية في تخصص الأنثروبولوجيا والمناسبة لموضوع الدراسة، وهذا للوصول إلى نتائج علمية تعكس الواقع المدروس والتي سنحاول توضيحها في الفصل الموالي.

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة.

تمهيد.

1. تحليل أسئلة المقابلة
2. مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول.
3. مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني.
4. نتائج عامة.
5. توصيات واقتراحات.

تمهيد:

بعدها تم التعرض في الفصل السابق والمعنون بالإجراءات المنهجية، إلى مجالات الدراسة التي تتضمن كل من المجال الزمني، المكاني، والبشري، ونظرا لطبيعة وخصوصية موضوع البحث تم تبني المنهج الوصفي التحليلي لأنه أقدر المناهج تلاؤما مع هذا النوع من البحوث، ثم تم الانتقال إلى ميدان الدراسة لجمع كافة المعلومات والبيانات المتعلقة بالموضوع من خلال أدوات جمع البيانات التي تساعد على معايشة الظاهرة المدروسة ووصفها وصفا دقيقا واختيار العينة التي تتماشى وموضوع بحثنا، سنحاول في هذا الفصل تحليل البيانات المستقاة من الميدان، لواقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي بجامعة- تيسه- وهذا انطلاقا من استخدام المقابلة كأداة رئيسة في جمع البيانات والموجهة إلى طلبة السنة ثانية ماستر تخصص أنثروبولوجيا باعتبارهم الفئة المستهدفة في هذه الدراسة، قصد استغلالها بطريقة مثلى للوصول إلى أفضل وأدق النتائج.

1. تحليل أسئلة المقابلة:

المحور	السؤال	ما قاله الطلبة	التحليل
المحور الأول: بيانات شخصية	- الجنس - الحالة الاجتماعية - الحالة المادية. - السن.	كانت جميع الإجابات بالنسبة للجنس: أنثى والحالة الاجتماعية: عزباء، والحالة المادية: متوسطة، فيما اختلف السن بين 23 و 24 و 25 سنة.	من خلال ما صرح به أفراد العينة حول البيانات الشخصية، نستنتج أن دراستنا ستكون أكثر حصرًا من قبل، حيث كانت الدراسة تشمل طلبة السنة الثانية ماستر تخصص أنثروبولوجيا، والآن أصبحنا محصورين فقط في فئة الإناث العازبات ذوات حالة مادية متوسطة، وتتراوح أعمارهم بين 23 و 25 سنة، بالإضافة إلى أنهم غير عاملات حسب ما قالوه.
المحور الثاني: العادات الغذائية لدى الشباب الجامعي	ماذا تعني لك التغذية؟	1. هي أساس صحة الإنسان، فالأغذية السليمة تقوي مناعة الجسم وتحفظه من الأمراض. 2. وسيلة لتحقيق الحياة واستمرارها. 3. هي أساس الحياة. 4. هي الديمومة. 5. العامل الأساسي في الحفاظ على توازن وتكامل الجسم ونموه. 6. هي الصحة الجيدة. 7. أهم أداة صحية تستقيم بها الأبدان. 8. هي الصحة حيث التغذية الجيدة = صحة جيدة ، تغذية غير صحية = صحة غير جيدة.	من خلال هذه الإجابات نجد أن أفراد العينة ينظرون للتغذية على أساس بيولوجي بحث حيث أن جميع الطالبات ربطنها بالصحة والاستمرار والبقاء والديمومة والنمو وهي أساس حياة الإنسان، بينما أهملوا الجانب الاجتماعي، وهذا راجع إلى أن الطالب الجامعي تفكيره محصور في نفسه بعيد كل البعد عن الجانب الاجتماعي، فهو ينظر للطعام باعتباره وسيلة للحفاظ على صحته ونموه وإسكات جوعه، ولا يعترف بأن الطعام هو أحد أهم العوامل الاجتماعية التي توطد العلاقات بين المجتمعات، وبين أفراد المجتمع وتجمع بينهم في مختلف المناسبات وتزيد الألفة والمحبة بينهم، كذلك لا يعترف بأن الطعام هو ثقافة لذلك نجده يختلف من مجتمع إلى آخر حسب عاداته وتقاليد وعوامل أخرى كالدين، ويمثل إحدى عناصر هوية مجتمعه.

	<p>9. التغذية هي الصحة. 10. أهم ركيزة يعتمد عليها الإنسان في نموه وبقاءه.</p>		
--	---	--	--

<p>من خلال ما صرحت به الطالبات فيما يخص التغذية الجيدة نرى أنهن أجمعن على أنها إتباع نظام غذائي متوازن يشمل جميع العناصر الغذائية التي تزود الأجسام بالطاقة وتعمل على نموه في أحسن الأحوال، من هنا نستنتج أن الطالبات يعين ماهية التغذية الجيدة كتعريف فقط، لكن كتطبيق فعلي أقرت الطالبات أنهن لا يعين جيدا كمية الأكل الواجب أكله ولا الأنواع التي يعتمدن عليها ولا البديل الذي ينوب عن طعام في حالة عدم توفره، وهذا</p>	<p>1. الأكل الجيد والمنتظم. 2. تتمثل في الغذاء الصحي والمتوازن والذي يحتوي على كافة المواد التي يحتاجها الجسم. 3. تمثل النمو. 4. كل أكل صحي يزود أجسامنا بالطاقة. 5. إتباع نظام غذائي متوازن ومنتظم وصحي. 6. نظام غذائي متوازن</p>	<p>في رأيك في ماذا تتمثل التغذية الجيدة؟</p>	
---	--	--	--

<p>راجع إلى قلة الوعي الغذائي والتثقيف الغذائي سواء من الأسرة أو المدرسة أو المجتمع فبالرغم من مستواهم العلمي إلا أنهم لا يدركون ما يتناولون، فشخصية الإنسان تظهر للأخريين من خلال الطعام الذي يتناوله وطريقة إعداده وطهيه وآداب المائدة كما يقول الكاتب الفرنسي "جان بريلات": "قل لي ماذا تأكل... أقول لك من أنت."</p>	<p>ومنتظم. 7.تنظيم أوقات الغذاء مع تناول أكالات طبيعية صحية. 8.إتباع نظام غذائي متوازن يتوفر على كامل العناصر الغذائية. 9.هي تناول كل ما يفيد الإنسان من خلال نظام غذائي متوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية. 10.هي تنوع الأغذية.</p>		
<p>من خلال هذه الإجابات يتوضح لنا أن معظم أفراد العينة يتناولون الوجبات الرئيسية فقط، وهذا راجع للنظام الغذائي الذي يتبعه مجتمعنا وكذلك التزامات الشباب الجامعي سواء مع الدراسة أو الأصدقاء يجعله لا يجد وقتا لتناول وجبة أخرى، وأيضا حسب تصريح الطالبات أنهن يتناولن الوجبات الرئيسية فقط حفاظا على</p>	<p>1. 4 وجبات 2. وجبتان 3. 3 وجبات 4. 3 وجبات 5. 3 وجبات 6. 3 وجبات 7. 4 وجبات 8. 3 وجبات</p>	<p>كم عدد الوجبات التي تتناولها يوميا؟</p>	

<p>رشاقتهن .</p>	<p>9. 3 وجبات 10. 5 وجبات</p>		
<p>من خلال إجابات أفراد العينة نلاحظ تنوع في الإجابات بين من يتناولون الطعام خارج المنزل وداخله، وأقرت معظم الطالبات أنهم يتناولون طعامهم في المطاعم خاصة وقت الغداء بحكم الدراسة، فيما صرحت أخريات بأنهن يفضلن الأكل في المطاعم حتى أوقات العطل، وذهبت أخريات إلى أنهم لا يتناولون وجبة الغداء أحيانا بحكم التزاماتهم في الجامعة، وأحيانا أخرى يتناولون وجبات خفيفة "حاجة خفيفة ولا حاجة حلوة نطلع بيها السكر " على حد تعبير الطالبات لسد جوعهم بغية القدرة على إكمال يومهم في نشاط وحيوية.</p> <p>من خلال ما أقرت به الطالبات، نستنتج أن الالتزامات الجامعية وأوقات الدراسة والابتعاد عن المنزل تجعل الطالب مضطرا إلى تناول طعامه خارج المنزل، كذلك الرغبة في التعرف على كل ما هو جديد</p>	<p>1. في محلات الأكل السريع والمطاعم، وفي العطل أتناوله في المنزل. 2. في البيت. 3. في المطاعم. 4. في البيت. 5. في المطاعم. 6. في المطعم. 7. في البيت. 8. في المطاعم. 9. في البيت. 10. في المنزل والمطاعم.</p>	<p>أين تتناول طعامك معظم الأوقات؟</p>	

<p>خاصة مع التنوع الذي نشهده في المطاعم.</p>			
<p>من خلال ما تم تناوله على لسان الطالبات، ومن خلال ما صرحن به في المقابلات لاحظنا ميول البعض إلى الطعام التقليدي لأنه صحي ولا يمكن أن يحل محله طعام آخر ، فيما اختارت معظم الطالبات الطعام العصري لأنه صحي وجيد من حيث المذاق والشكل، وهذا راجع إلى التغيرات التأثيرات السريعة التي أحدثتها ثورة الاتصالات وطالت كل مكان حيث جعلت من العالم قرية صغيرة، مما أثر على مطبخنا التقليدي حيث تغيرت المواد الأساسية فتبعها تحول في أصناف الطعام أيضا، كما كثرت المطاعم التي نادرا ما توجد بها قائمة طعام أطباقها محلية صرفة (وهذا حسب ما جاء في مجلة الثقافة الشعبية العدد 9)، وهذا ما جعل معظم الشباب يصرفون النظر عن الطعام التقليدي، وما تم ملاحظته أيضا هو أنه تم</p>	<p>1. الطعام العصري لأنه جيد من حيث المذاق والشكل وفيه فائدة صحية. 2. الطعام التقليدي مع عصرنة التقديم لأن التقليدي بالنسبة لي صحي أكثر من العصري وبالتالي أقدم التقليدي في قالب عصري. 3. العصري لأنه سريع وخفيف. 4. الطعام التقليدي لأن فيه منافع للجسم ولا يضره. 5. أفضل الطعام العصري لأنه يمتاز بالذوق الجيد والتنوع. 6. الطعام العصري رغبة في التغيير واختلاف</p>	<p>هل تفضل الطعام التقليدي أو العصري ولماذا؟</p>	

<p>اختيار كل من الطعام التقليدي أو الطعام العصري لأن كل طالب يرى أن هذا هو الطعام الصحي حسب وجهة نظره، لكن المؤكد أن الطعام الصحي لا يرتبط بالماضي ولا الحاضر ولا العصرية ولا التقليدي، وإنما هو ذلك الغذاء الذي يمد الجسم بسعرات حرارية كافية والعناصر الغذائية اللازمة لوظائف الأعضاء وصحة الجسم (أحمد محمد عبد السلام محمد، التغذية الصحية السليمة).</p>	<p>المكونات. 7. العصري لكوني أفضل الخضراوات وكل ما هو خفيف على المعدة. 8. الطعام العصري لأن فيه الشكل الجميل والطعم الرائع. 9. أفضلهم معا. 10. التقليدي لأنه صحي أكثر من غيره.</p>		
<p>لاحظنا أن معظم الطالبات يفضلن مشاركة أفراد الأسرة الطعام، لكن هذا يكون غالبا أثناء وجبة العشاء، لأن وجبة الغذاء غالبا ما يتم تناولها في الجامعة بحكم الدراسة، أما في أوقات العطل يتشارك أفراد الأسرة غالبا كل الوجبات، فلا يتناول الطالب طعامه منفردا إلا إذا كان منشغلا بأمر ما أو في حالة نفسية غير جيدة لا تسمح له بمشاركة الأسرة ولا تناول الطعام، من خلال كل ما سبق نرجع ما قالته الطالبات</p>	<p>1. أشارك أفراد الأسرة. 2. أشارك أفراد الأسرة ولا أستطيع تناول الطعام بمفردي. 3. أشارك أفراد العائلة. 4. أشارك أفراد أسرتي. 5. أشارك أفراد أسرتي لكن عادة في العشاء. 6. لا أشارك أفراد أسرتي إلا نادرا.</p>	<p>هل تشارك أفراد أسرتك في تناول الطعام أو تأكله منفردا؟</p>	

<p>إلى العادات و التقاليد التي يتبعها مجتمعنا باعتبار أن الطعام يمثل العامل الأساسي الذي يقوي العلاقات الاجتماعية بين الناس، وكذلك إلى التنشئة الاجتماعية الراسخة في أذهان البعض بأنه لا بد لأفراد العائلة الاجتماع حول مائدة الطعام حتى تقوى الروابط وتتعزيز أواصر المحبة بين أفراد العائلة.</p>	<p>7.أشارك أفراد أسرتي. 8. نادرا ما أشارك أفراد أسرتي. 9.أحيانا مع الأسرة وأحيانا بمفردتي. 10.معظم الأوقات مع العائلة.</p>		
<p>من خلال ما أقرت به الطالبات خلال المقابلة،لاحظنا أن السلوك الغذائي لبعض الطالبات لم يتغير عما كان عليه في السابق، فيما لاحظنا تغير في السلوك الغذائي لدى البعض الأخر، وقد أقرت أحد الطالبات أنها كانت تتناول الحلويات بكثرة وبعد دخولها الجامعة ابتعدت عنها حتى تحافظ على صحتها ورشاقتها، من هنا يمكن القول أن للتنشئة الاجتماعية دور كبير في السلوك الغذائي الحالي للطالب الجامعي،كما التغيرات الحاصلة في المجتمع وفي جميع المجالات، كذلك يؤثر</p>	<p>1. كنت أتناول الطعام التقليدي. 2.لم تؤثر الجامعة على سلوكي الغذائي بتاتا. 3. كنت أتناول العجائن. 4.لم تؤثر الجامعة على عاداتي الغذائية. 5.لا يوجد تغيير في نظامي الغذائي. 6. لا توجد. 7. نفسها التي أتناولها اليوم.</p>	<p>ما الأغذية التي كنت تتناولها قبل دخولك الجامعة ولا تفضلها اليوم؟</p>	

<p>المجتمع الذي يتفاعل فيه الطالب سواء بالسلب أو الإيجاب وهذا ما ينعكس على السلوك الغذائي للطالب ويحدث فيه تغيرات سلبية أو ايجابية وهذا حسب درجة وعي الطالب الجامعي.</p>	<p>8. كنت أتناول الطعام التقليدي ولا أفضله اليوم. 9. لا يوجد أغذية محددة حيث كنت أعتد على الأغذية التقليدية بصفة دائمة. 10. كنت أتناول الحلويات بكثرة واليوم لا أفضلها اليوم حفاظا على صحتي من الأمراض وكذلك رشاقتي.</p>		
<p>من خلال المقابلة تبين أن معظم الطالبات لم تكن لديهن ثقافة غذائية مغايرة قبل دخولهن الجامعة، أي أن الجامعة لم تغير من سلوكهم الغذائي، في حين أكد البعض الآخر أن سلوكهم الغذائي تغير بمجرد دخولهن الجامعة وهذا ما يعني وجود ثقافة غذائية مغايرة لما كان في السابق، وقد أرجعوا سبب ذلك إلى قلة الوقت بحكم الدراسة وكذلك بغية التغيير والبحث عن</p>	<p>1. نعم لأنني كنت أتناول الطعام التقليدي وبعد دخولي الجامعة أصبحت أتناول الطعام العصري. 2. لا لم أغير ثقافتي الغذائية فلزلت أفضل الأطباق التقليدية. 3. نعم. 4. لم تكن لدي ثقافة</p>	<p>هل كانت لديك ثقافة غذائية مغايرة قبل دخولك الجامعة؟</p>	

<p>الجديد، إن ثقافة التغذية هي طريقة للحياة يتوارثها كل جيل من الجيل السابق عن طريق الأسرة...ولكن مع التغيرات الحاصلة في البيئة الاجتماعية، حدثت تغيرات في الثقافة الغذائية للطالب والتي تلقاها من الأسرة و تم تغييرها من خلال المجتمع وهذا تبعا للتطور الحاصل في المجتمع والذي ينعكس على أفراد بطبيعة الحال.....إن كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع لهم الدور الأساسي في نشر ثقافة غذائية صحية من خلال الدور البارز الذي تلعبه هذه المؤسسات في عملية التنشئة الاجتماعية.</p>	<p>غذائية مغايرة قبل دخولي الجامعة. 5.لم تكن لدي ثقافة غذائية مغايرة. 6.لا تقريبا نفسها مع تغيير موعد الأكل نظرا لالتزامات الجامعة. 7.نفسها مع ازدياد تناول الغداء خارج المنزل. 8. نعم، لأنني أتناول طعامي خارج المنزل ولا أتناول الأطباق التقليدية إلا نادرا. 9.نعم أصبحت أتردد على المطاعم بحكم الدراسة. 10.نعم أصبحت أفضل الأكل في المطاعم.</p>		
<p>بالإجمال أقرت معظم الطالبات أن العادات الغذائية للشباب الجامعي هي عادات سيئة، وغير صحية تعتمد على الأكل السريع،</p>	<p>1. عادات تجمع بين الصحي وغير الصحي 2.تختلف من شخص إلى</p>	<p>ما رأيك في العادات الغذائية</p>	

<p>غير متوازن ولا يراعون فيه شروط النظافة، وابتعادهم عن الأكل التقليدي الصحي، وقليل من صرحوا بأن للشباب الجامعي عادات غذائية صحية وتعتمد على درجة وعي الطالب، من هنا يمكن القول أن فكر الطالب الجامعي محصور في أن من يتناول الأكل التقليدي هو يتناول أكل صحي، ومن يتناول الأكل السريع هذا يعني أنه يتناول أكل غير صحي، فمن وجهة نظري أنه لا يوجد نمط أكل خاص بشعب معين يمكن أن يطلق عليه أنه نمط صحي، كما أن اختصار فكرة الأكل الصحي في شكل واحد من الأكل هي فكرة فاشلة تماما، لأن من يعيشون في أماكن شديدة البرودة يحتاجون إلى نمط غذائي غني بالدهون لتفادي البرد القارس، كما يحتاج الذي يمارس أشغال تحتاج إلى جهد بدني عالي إلى نمط غذائي غني بالبروتين فالنمط الغذائي الصحي يختلف من بيئة إلى بيئة أخرى، ومن شخص إلى آخر</p>	<p>آخر، وإجمالا معظم الشباب يفضلون الوجبات السريعة. 3. أصبح الكل يعتمد على الأكل الجاهز والسريع وتخلي عن الأكل التقليدي. 4. عادات سيئة جدا باعتمادهم على الأكل السريع. 5. عادات غير صحية في مجملها. 6. عادات غير صحية. 7. تختلف بين صحية وأخرى غير صحية، وهذا تبعا لدرجة وعي الطالب بالجانب الغذائي والصحي. 8. عادات غير صحية: أكل غير صحي، غير متوازن، غير نظيف. 9. عادات صحية وغير</p>		
---	--	--	--

<p>وذلك تبعا لعدة عوامل تتحكم في هذا النمط.</p>	<p>صحية. 10. عادات سيئة، تعتمد على الأكل السريع والنفور من الأكل التقليدي .</p>		
<p>أكدت معظم الطالبات أن للمستوى التعليمي دور كبير في تحديد نوعية الغذاء ذلك لأن الإنسان المتعلم يكون أكثر قدرة على التمييز بين ما هو صحي وما هو غير صحي، فيما أقرت أخريات أن للتنشئة الاجتماعية النصيب الأكبر في تحديد الشخص لاختياراته الغذائية، كما أن للأذواق نصيب آخر في الاختيار الغذائي، وعموما وما هو مؤكد يثبت أن التعليم يعتبر من أهم العوامل الاجتماعية المؤثرة على الحالة التغذوية للناس، فقد بينت الدراسات أن ارتفاع مستوى تعليم الفرد له دور كبير في تغذيته، فالأشخاص المتعلمين أكثر اهتماما بتوازنهم الغذائي وبالتالي قلة إصابتهم بسوء التغذية مقارنة بالأشخاص غير المتعلمين (وهذا ما أكده</p>	<p>1. نعم يؤثر، لأن الإنسان المتعلم يكون أكثر وعيا من غيره في التفرقة بين ما هو نافع وما هو ضار. 2. نعم لكن ليس في معظم الأحيان، إذ تلعب التنشئة الاجتماعية والعادات التي تربي عليها الشخص دور كبير في اختياراته الغذائية. 3. نعم يؤثر لأن الإنسان المتعلم له القدرة على التمييز بين الصحي وغير الصحي. 4. لا يؤثر المستوى التعليمي إذا مالت كفة التنشئة الاجتماعية.</p>	<p>في رأيك هل يؤثر المستوى التعليمي في اختيار نوعية الغذاء؟</p>	<p>المحور الثالث: العوامل المتحكمة في السلوكات الغذائية لدى الشباب الجامعي</p>

<p>عبد الرحمن مصيقر ومحمد زين علي في كتاب الغذاء والإنسان)، حيث تعتبر الأمية أحد العوامل التي تعيق تطوير وتحسين العادات وأنماط السلوكيات الغذائية والاستهلاكية، كما تعمل على انتشار العديد من الخرافات الغذائية وتحول دون إتباع الأساليب الصحية عند تناول الغذاء، ويؤثر المستوى التعليمي للأمهات تأثيرا كبيرا على الوعي الغذائي لهن وبالتالي على نمط الاستهلاك الغذائي والعادات الغذائية للأسرة.</p>	<p>5.نعم يؤثر. 6.لا يؤثر المستوى التعليمي، الاختلاف في الأذواق فقط. 7.لا يؤثر. 8.لا أظن أن المستوى التعليمي له علاقة أصلا في اختيار نوعية الغذاء. 9.نعم يؤثر. 10. نعم يؤثر، من لديه مستوى علمي يكون على دراية بأنواع الطعام ويستطيع التفرقة بين ما هو صحي وما هو غير صحي.</p>		
<p>من خلال ما صرحت به الطالبات تبين أن شكل الطعام له تأثير كبير على الكمية التي يتناولونها، وهذا غالبا ما جعل الطالب الجامعي يفضل الأكل السريع والعصري لأن شكله أجمل من التقليدي، كما أصبحنا</p>	<p>1. نعم عادة يكون شكل الطعام وذوقه فاتحا للشهية إذا كان شكله جميل. 2.نعم لأن "العين توكل قبل الفم" والمظهر الجيد</p>	<p>هل شكل الطعام يؤثر في الكمية التي تتناولها؟</p>	

<p>نرى أنه حتى المطاعم التقليدية حافظت على الأكلات لكن غيرت التقديم حتى ينافس نظيره ويثبت نفسه أمامه وفي نفس الوقت يحافظ على مكانته في ظل التطور الذي شهده مجال الغذاء، حيث يلعب الشكل والأسلوب والوقت والمكان في تناول الطعام أدوار حاسمة في المكانية الغذائية وتختلف هذه المؤشرات والدلالات من مجتمع إلى آخر، والمعروف علمياً أن الإنسان بطبعه يحب الجمال فتميل نفسه إلى كل ما هو جميل أكثر من غيره وهذا ما نراه حتى في أكله، فالممثل القائل بأن العين تأكل قبل الفم أحياناً " هو أكثر ما يؤكد ما ذكرناه.</p>	<p>للطعام يشجع على تناوله. 3. نعم يؤثر. 4. نعم يؤثر شكل الطعام في الكمية المتناولة. 5. لا، لأنني في المجمل لا أكتفي بالقدر الذي يشبعني. 6. نعم يؤثر لأن العين تأكل أولاً " 7. أكيد. 8. نعم شكل الطعام يؤثر في الكمية التي أريد تناولها. 9. نعم "العين توكل قبل الفم". 10. أكيد، إذا كان الشكل ملفت للنظر ازداد إقبالي عليه.</p>		
<p>من خلال ما صرحت به الطالبات تبين أن للعامل النفسي تأثير كبير على تغذية</p>	<p>1. نعم عندما أكون قلقة أفقد شهيتي.</p>	<p>كيف تؤثر حالتك النفسية على غذائك؟</p>	

<p>الطالبات، حيث أكدت معظمهن أنه إذا كانت حالتهم النفسية سيئة يفقدن القدرة على الأكل، في حين أن هناك من يتناولن الطعام بشراهة كبيرة إذا كانوا يعانون من مشكلا ما، فعلاقة الإنسان بالطعام وتكون عادات غذائية تبدأ من الأيام الأولى من ولادته، فوضعه على ثدي أمه بعد سويغات من ولادته تنمي لديه عادة الرضاعة الطبيعية، وتنظيم الأم لوجباته الغذائية تغرس فيه عادة الأكل بانتظام، وأن إجبار الطفل باستمرار لإكمال طعامه تولد لديه عادة حب أو كره الطعام، كما ترتبط بعض العادات الغذائية الخاطئة بمشاكل نفسية ارتبطت بتناول الطعام كعادة كره شرب الحليب، أو كثرة تناول الشوكولاتة وغيرها من العادات الغذائية الخاطئة، كما ترتبط عادة الإفراط في التدخين عند الشباب إلى الشعور بالوحدة وكثرة المشاكل والهروب من الواقع، وهذا ما قاله الطلبة وأكدته الدراسات العلمية.</p>	<p>2. أفقد شهيتي في إذا كنت حزينة أو مجهددة وفي باقي الأيام أتناول طعامي بشكل عادي.</p> <p>3. إذا كانت الحالة النفسية جيدة فإن الشهية تكون جيدة و العكس صحيح.</p> <p>4. عندما أكون قلقة أتناول الطعام بكثرة.</p> <p>5. أمتنع عن الأكل إذا كنت متوترة.</p> <p>6. العامل النفسي هو المتحكم الأول في زيادة أو نقص الشهية.</p> <p>7. عند قلقي أرفض تناول الطعام.</p> <p>8. في حالة الحزن والقلق والتوتر لا يمكنني تناول الطعام.</p> <p>9. في حالة قلقي لا تكون</p>		
---	--	--	--

	<p>لدي قابلية للأكل.</p> <p>10. نعم تؤثر، فعند قلقي تزداد شهيتي للأكل خاصة الحلويات.</p>		
<p>أجمع الكل على تأثير الحالة المادية (الاقتصادية) في تنوع غذائهم، لأن الطالب في بعض الأحيان يكون غير قادر على توفير غذائه إذا كان في الجامعة بحكم أنه لا يعمل ومصاريف الجامعة من نقل، وبحوث وغيرها، أحيانا لا تكفيه ليوفر أكله فينتظر حتى رجوعه إلى المنزل، وحتى إن استطاع توفير ما يسد جوعه، يتأثر التنوع عادة بالحالة المادية فلا يستطيع دائما توفير كل ما يرغب به أو أكل صحي متوازن. وبالدرجة الأولى يرجع كل هذا إلى أهم العوامل الاقتصادية التي تتمثل في مستوى دخل الأسرة، فالأفراد ذوي الدخل المرتفع لهم القدرة على توفير الأغذية وتنوعها، على عكس الأشخاص ذوي الدخل المحدود أو الفقراء فإنهم عادة لا</p>	<p>1. بطبيعة الحال، ففي بعض الأحيان لا أتناول غذائي وأحيانا أخرى أتناول شيئا قليلا .</p> <p>2. تؤثر الحالة المادية في تنوع الطعام من خلال القيمة المادية للطعام.</p> <p>3. نعم، كما يقال: "كل قدير وقدرو".</p> <p>4. نعم، فالإنسان لا يستطيع توفير كل ما يرغب به في حال عدم توفر النقود.</p> <p>5. أكيد.</p> <p>6. نعم لأنها ستحدد لك أسعار الطعام المتوفر</p>	<p>هل تؤثر حالتك المادية في تنوع طعامك؟</p>	

<p>يحصلون على أغذية عالية القيمة لعدم قدرتهم على توفيرها، كما يرتبط سعر الغذاء بدخل الأسرة، فكلما كان دخل الأسرة جيدا كانت له القدرة على توفير أغذية ذات سعر غالي والمعروف أن معظم الأغذية عالية القيمة الغذائية تكون عالية السعر أيضا، و هذا يتوقف على مدى إنتاج المجتمعات لهذه الأغذية (حيث يكون سعرها مرتبط بمدى إنتاج الدولة لهذا الغذاء).</p>	<p>لديك. 7.أكيد، عندما تكون الميزانية مرتفعة أتناول أكالات فخمة والعكس. 8.نعم، فكلما كانت الحالة ميسورة كلما كان هناك زيادة وتنوع في الأكل. 9.نعم تؤثر. 10.أكيد، بعض الأكالات لا أستطيع تناولها لارتفاع أسعارها.</p>		
<p>من خلال المقابلة تبين أن بعض الطالبات لا يراعين العامل الصحي إذ في بعض الأحيان يكون كل همهم الأكل، فيما أقرت معظمهن أنهن يراعين العامل الصحي أثناء تناول الطعام، كتنظيف المكان والشخص الذي يقدم الأكل، نظافة اليدين والخضراوات.... ، حيث و بناء على ما أوردناه في الجانب النظري يمكننا أن نثبت ما قالته الطالبات، فالعامل الصحي يؤثر على</p>	<p>1.نعم، مثل نظافة المكان والشخص الذي يقدم الأكل ولا أتناول الأكل الذي يحتوي على الدهون. 2.نعم، وكل معلومة أتعلمها عن الصحة تغير في ثقافتي الغذائية. 3.نعم، ويظهر ذلك من خلال الجسم فهو يحدد إن</p>	<p>هل تراعي العامل الصحي أثناء تناولك الطعام؟ وفيما يتمظهر ذلك؟</p>	

<p>الحالة التغذوية للفرد من خلال مجموعة من العوامل تتمثل في الإصابة بالأمراض التي بدورها تؤثر على تغذية المريض فتجعله غير قادر على تناول الطعام، إضافة إلى نظافة اليدين، كذلك الاهتمام بالأساليب الصحية في إعداد وحفظ الطعام حيث تقلل من الأمراض المعدية و التسمم الغذائي، والابتعاد عن الأغذية المضرة بالصحة كالتي تؤدي إلى البدانة، فكل هذه العوامل يجب مراعاتها من طرف الفرد حتى لا يحافظ على نظام غذائي صحي، كما تساعد العادات الغذائية الخاطئة في حدوث نقص التغذية أو زيادتها، لذلك يجب أخذها بعين الاعتبار في برامج التنقيف الغذائي بغية تحويلها أو تعديلها بالشكل الذي يضمن الصحة والسلامة للفرد.</p>	<p>كان الإنسان يأكل جيدا أو لا من خلال شكل جسمه ونشاطه البدني.</p> <p>4.نعم، ويتمظهر ذلك في أكل الطعام الصحي والذي لا يؤدي إلى السمنة المفرطة.</p> <p>5.نعم، و يتمظهر ذلك في نظافة المكان و نوعية وجودة تقديم الأكل.</p> <p>6.جدا، أختار أماكن نظيفة وأعطي أولوية للجودة.</p> <p>7.أحيانا.</p> <p>8.نعم، فأنا لا أستطيع تناول طعامي في مكان غير نظيف.</p> <p>9.أحيانا، وأحيانا أخرى يكون كل همي أن أشبع.</p> <p>10.نعم، نظافة</p>		
--	---	--	--

	<p>الخضراوات، نظافة المطعم ونظافة يدي.</p>		
<p>اختلفت آراء الطالبات بين مؤيد ومعارض لهذه الفكرة، فهناك من ترى أن التفاخر أصبح يطغى على جميع تعاملات الطلبة حتى في الغذاء فأصبح هم كل طالب نظرة الناس له، وهناك من يختار غذاء معدوم القيمة الغذائية فقط لأنه غالي الثمن، وهذا ما يعتبره البعض لا وعي من الطالب وإن دل على شيء إنما يدل على ضعف شخصيته، بينما يرى البعض الآخر أن التفاخر صفة غير مرغوبة من نخبة المجتمع، فالمستويات تختلف والواجب أن لا نفخر بشيء من الله، فهذا هو قانون الحياة، كما أن النسق ألقيمي والديني في مجتمعنا يدعو إلى التواضع والبساطة والقناعة وعدم التعالي على الآخرين فلكل ظروفه، هناك من له القدرة على توفير ما يرغب به، وهناك من يكتفي بالقدر الذي يشبعه، كما هناك من لا يستطيع حتى أن</p>	<p>1. نعم، لأن الطالب أصبح يهتم بالمظاهر، أما بالنسبة لي المهم أن أرضي نفسي لا الناس. 2. قد يؤثر التفاخر في اختيار الأغذية السريعة ذات الثمن الباهض والقيمة الغذائية المعدومة. 3. نعم، لأن هناك من لا يذهبون مع زملائهم لأنهم يشعرون بالخجل لعدم توفر النقود لديهم. 4. نعم، وهذا ما اعتبره لا وعي من الطالب والانسياق وراء كل ما يرغب به غيره سواء كان صحي أو غير صحي. 5. حسب رأيي لا، فلكل</p>	<p>يقال أن التفاخر بين طلاب الجامعة يؤثر على نوعية الغذاء المتناول؟ ما رأيك؟</p>	

<p>يسكت جوع بطنه، وهذه أقدار ولا أحد له القدرة على اختيار قدره.</p>	<p>ظروفه المادية والاجتماعية.</p> <p>6. نعم أحيانا يؤثر، وهذا حسب "عقلية الطالب".</p> <p>7. من وجهة نظري لا يؤثر "كل إنسان ومقدورو".</p> <p>8. نعم أؤيد ذلك فحتى الطعام أصبح محل تفاخر شأنه شان اللباس.</p> <p>9. لا فمهما كان هناك تفاخر يجب أن يكون الإنسان قنوع.</p> <p>10. لا أؤيد ذلك المثل يقول "على قد لحافك مد رجليك" يعني الإنسان يجب أن ينظر لما عنده وليس لما عند غيره.</p>		
<p>أجمعت جميع الطالبات على أن التزامات الطالب تجاه الجامعة تؤثر على الناحية</p>	<p>1. نعم لأنه في بعض الأحيان يتزامن وقت الغداء</p>	<p>التزام الطالب تجاه الجامعة يؤثر على</p>	

<p>الغذائية، وذلك لأن وقت المحاضرات يتزامن مع أوقات الغداء في معظم الأحيان، و أنه لا يوجد وقت مخصص لهذه الوجبة في كليتنا، مما يجعل الطالب لا يتناول غداءه إطلاقاً، أو يؤخره لوقت آخر، أو يتناول وجبة خفيفة، ما يؤثر على النظام الغذائي للطالب والذي بدوره يخلق عادات غذائية سيئة فتؤثر على صحة الطالب، من هنا يمكن القول أنه لا بد من تنظيم أوقات الأكل، إضافة إلى وجود أكل متوازن وصحي وذلك من خلال توفير كل ما يحتاجه الجسم في كل مرحلة من مراحل العمر، فالتغذية الصحيحة المتوازنة هي مفتاح الصحة، والثابت علمياً أن من يتناولوا غذاء سليماً ومتكاملاً لا يحتاج إلى الأدوية ولا التردد على عيادات الأطباء، لذلك الواجب من هذه الفئة محاولة إتباع نظام غذائي صحي يضمن لهم الحياة الصحية بعيدة كل البعد عن الأدوية.</p>	<p>مع وقت المحاضرات. 2. نعم يؤثر، حيث أن وقت المحاضرات يكون في وقت الغداء. 3. نعم، قد يكون عائق يمنعه من تناول غذائه في الوقت المحدد. 4. نعم يؤثر، لأن وقت الغداء في الغالب يتزامن مع وقت الدراسة. 5. نعم يؤثر، لأن لدي ارتباطات الدراسة وكثرة ساعات الدراسة ما يمنعني من تناول الغداء في وقته. 6. نعم يؤثر، لأنه ليس لدينا وقت مخصص للغداء ما يجعلني لا أتناول الغداء في كثير من الأحيان. 7. نعم لأن أوقات الدراسة تتزامن مع أوقات الغداء.</p>	<p>الناحية الغذائية؟ كيف ترى ذلك؟</p>	
---	---	---	--

	<p>8. نعم، فالطالب أحيانا يجد وقتا لتناول الغداء فيعوضه بالحلويات وهذا قد يضر بصحته.</p> <p>9. نعم يؤثر وهذا ما يحدث خلل في النظام الغذائي للطالب.</p> <p>10. تتزامن أوقات الدراسة مع وقت الغداء.</p>		
<p>من خلال ما تم تناوله على لسان الطالبات تبين أن أفراد الأسرة نادرا ما يجتمعون حول مائدة طعام واحدة، فالتحول في البنية الأسرية وأن كافة أفراد الأسرة يعملون أو يدرسون جعلهم لا يجتمعون على مائدة الطعام إلا نادرا، كما أرجعه البعض إلى عدم المسؤولية من قبل أفراد الأسرة وعدم تماسكهم، إضافة إلى تأثير المطاعم والعزلة الاجتماعية بسبب الأجهزة الالكترونية وغيرها من الانشغالات الأخرى.</p> <p>إن الأمور اختلفت بشكل كبير بين الماضي</p>	<p>1. نعم وذلك لأن أفراد الأسرة لديهم انشغالات كالعمل و الدراسة.</p> <p>2. التحول في البنية الأسرية وأن كافة أفراد الأسرة يعملون أو يدرسون فلا يجتمعون دائما.</p> <p>3. ذلك راجع إلى عدم المسؤولية من قبل أفراد الأسرة وعدم التماسك بينهم.</p>	<p>يلاحظ أن أفراد الأسرة نادرا ما يجتمعون حول مائدة طعام واحدة؟ بماذا تفسر ذلك؟</p>	

<p>والحاضر في جوانب كثيرة من جوانب الحياة، وقد سبب هذا الاختلاف تطور الحضارة الإنسانية وتغير أشكال وأنماط معيشتها وقد طال هذا التغير حتى جانب الغذاء، حيث أكد "كلود ليفي شتراوس" أن الطعام والمطبخ يقفان بين الطبيعة والثقافة، ويتوسطان بينهما، وأنها يعدان وسيلة من وسائل التعبير عن الغنى الثقافي و الاجتماعي، ومؤشرا على التحولات السوسيوثقافية، وهذا ما يؤكد أن التحول و التطور والتغير الاجتماعي أدى إلى تغيير في بعض العادات الغذائية لدى الأسرة والمجتمع بصفة عامة.</p>	<p>4. أفسر ذلك بتأثير المطاعم على الفرد .</p> <p>5. في الوقت الحاضر أصبح لأفراد الأسرة الكثير من الانشغالات تمنعهم من الاجتماع مع بعضهم.</p> <p>6. العزلة الاجتماعية بسبب الأجهزة الالكترونية.</p> <p>7. أحيانا حسب انشغالاتهم يختلف وقت تناول الطعام لديهم.</p> <p>8. نعم وذلك لقلة الوقت بسبب كثرة الانشغالات وأيضا التغيرات الحاصلة في المجتمع.</p> <p>9. حسب الظروف هناك من يعمل، من يدرس، أو انشغالات أخرى.</p> <p>10. نعم وذلك لاختلاف انشغالات أفراد الأسرة.</p>		
--	---	--	--

<p>اختلفت آراء الطالبات فيما يخص العوامل التي تتحكم في السلوك الغذائي للطالب الجامعي، لكن أجمع معظمهم على ثلاث عوامل في رأيهم أنها أهم العوامل التي تؤثر على السلوك الغذائي للطالب الجامعي وهي: العامل الاقتصادي، العامل الاجتماعي، والعامل البيئي. وهذا راجع إلى أن الفرد يتأثر بالإمكانات المادية التي تؤثر في تنوع غذائه، ويتأثر بالعوامل الاجتماعية كالتعليم، الدين، المناسبات الاجتماعية، والمعتقدات الغذائية، والموقع الجغرافي، كذلك تأثير وسائل الإعلام، التي تؤثر في الاختيارات الغذائية والعادات والسلوكيات الغذائية.... أما العامل النفسي يؤثر في كمية الغذاء التي يتناولها الفرد، وذلك حسب حالته النفسية، وهي تعتبر من أهم العوامل التي تتحكم في السلوك الغذائي.</p>	<p>1. العامل النفسي، الاجتماعي، المادي. 2. العامل الاقتصادي، الاجتماعي، عامل الأصدقاء. 3. العامل المادي. 4. العامل البيئي. 5. العامل المادي، النفسي. 6. العامل النفسي، والمادي. 7. العامل الاقتصادي والعامل النفسي. 8. العامل الاجتماعي، والعامل المادي والنفسي. 9. العامل المادي والنفسي. 10. العامل الاقتصادي.</p>	<p>في رأيك ما هي أهم العوامل التي تتحكم في السلوك الغذائي للطالب الجامعي؟</p>
---	--	---

2. مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

من خلال تحليل أسئلة المقابلة، توصلنا من خلال البيانات الشخصية أن الدراسة الراهنة محصورة في طالبات السنة الثانية ماستر تخصص أنثروبولوجيا، والذين تتراوح أعمارهم بين 23 و25 سنة، وحالتهم المادية متوسطة، حيث تشابهت مع دراسة "شهرزاد بسنوسي" في الجنس (إناث)، واختلفت من حيث المستوى التعليمي.

حيث ومن خلال إجراء مقابلات مع الطالبات لمعرفة العادات الغذائية لدى الشباب الجامعي تبين

ما يلي:

- تتمثل التغذية لدى الطالب الجامعي في الصحة، وتشمل مجموعة من المعاني كالاستمرار والبقاء والديمومة والنمو، وهي أساس الحياة، وهذا عكس ما ذهب إليه " تيار موس" أن الاستهلاك الغذائي فعل اجتماعي كلي، ويساهم في بناء الهويات الاجتماعية وهو ما يؤكد " تيار دوركايم".
- إن الشباب الجامعي يعي ماهية التغذية الجيدة كمفهوم، ولكن لا يوجد تطبيق فعلي أو ثقافة غذائية كافية تجعل هذا المفهوم حي ومتداول على أرض الواقع، وهذا راجع لغياب الوعي الغذائي والاهتمام بهذا المجال.
- يتبع معظم الشباب الجامعي النظام الغذائي الذي يشتمل على ثلاث وجبات رئيسية وهو النظام المتبع في مجتمعنا.
- إن الشباب الجامعي يتناول طعامه معظم الأوقات في المطاعم، أو خارج المنزل بحكم الدراسة، ويفضل الطعام العصري لأنه حسبهم يجمع بين المذاق والشكل، وهو طعام صحي، كما أنهم يفضلون مشاركة طعامهم مع أفراد أسرهم، لكن بحكم الدراسة والعديد من الانشغالات ابتعدوا عن هذه العادة التي تعتبر متأصلة في مجتمعنا، وهذا راجع للتنشئة الاجتماعية أو " دور الأسرة المتمثل في خلق التضامن بين أفرادها والدفع بهم إلى الاشتراك في الطقوس العائلية" كما يقول بارسونز.

- اختلاف النظام الغذائي المتبع من طرف الطلبة قبل دخولهم الجامعة وبعد دخولهم إليها يحكمه عدة عوامل أهمها التنشئة الاجتماعية، والتطور والتغير الاجتماعي، إضافة إلى درجة وعي الطالب.
- وجود أسباب وعوامل أكبر من الجامعة ساهمت في تغير الثقافة الغذائية لدى الشباب الجامعي.
- ينظر الشباب الجامعي إلى أن العادات الغذائية التي يتبعونها هي عادات سيئة وغير صحية بالمجمل، وما يفترضه التطوريون أن العادات الغذائية تختلف استجابة للتغيرات الاجتماعية ووفقا للشروط الأيكولوجية.

3. عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:

- من خلال إجراء مقابلات مع الطالبات بغية التعرف على أهم العوامل المتحكمة في السلوكات الغذائية لدى الشباب الجامعي، تبين ما يلي:
- يرى الطالب الجامعي أن للمستوى التعليمي دور كبير في تحديد نوعية غذائه، ذلك لأن الأشخاص المتعلمين هم الأكثر قدرة على التمييز بين الأكل الصحي المتوازن وغيره من الأطعمة الأخرى وهذا ما اتفق عليه العلماء.
- أن شكل الطعام يؤثر في الكمية المتناولة، حيث كلما كان الشكل جميل زادت الكمية التي يتناولها الطالب الجامعي، والعكس صحيح، وهذا ما هو معروف لدى الإنسانية جمعاء، ويربط "أحمد نجم عبد الزهرة" في دراسته كمية الطعام بالجهد المبذول، حيث كلما زاد الجهد زادت الكمية.
- إن الحالة النفسية السيئة تعتبر الأكثر تأثيرا على غذاء الطالب، حيث تفقده شهيته أو تجعله يأكل بشراهة غير معتادة.
- العامل المادي يشكل العائق الأكبر أمام التنوع الغذائي لدى الشباب الجامعي، وما أكده "ماركس" أن الاستهلاك الغذائي والحالة التغذوية يتأثران بالطبقة الاجتماعية، ذلك أنه يرى أن الذين يتمتعون بمركز اجتماعي جيد يستطيعون التمتع - كميا ونوعيا - بأغذية أفضل وبحالة صحية أفضل.

- يراعي معظم الشباب الجامعي العامل الصحي أثناء تناول الطعام، كالنظافة الشخصية ونظافة التقديم، لكنهم لا يهتمون بالتوازن الغذائي ولا يتبعون نظام غذائي صحي.
- يرى الشباب الجامعي أن التفاخر أصبح ظاهرة ملاحظة بكثرة في الوسط الجامعي وقد مس هذا التفاخر حتى مجال الغذاء، لكن أكد أفراد العينة أن النسق القيمي والديني في مجتمعنا لا يسمح بمثل هذا التصرف خاصة في الغذاء.
- عدم وجود وقت مخصص لوجبة الغذاء والتزامات الطالب تجاه الجامعة أثر على الناحية الغذائية له.
- كثرة الانشغالات والتطور الحاصل في المجتمع، إضافة إلى التحول في البنية الأسرية هي أكثر الأسباب التي منعت أفراد الأسرة من الاجتماع حول مائدة طعام واحدة.
- أجمع الشباب الجامعي على وجود ثلاث عوامل رئيسية تتحكم في السلوك الغذائي للطلاب الجامعي وهي: العامل الاقتصادي، والاجتماعي، والنفسي.

نتائج عامة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن الشباب الجامعي على وعي تام بماهية التغذية الجيدة، والنظام الغذائي المتوازن، لكنهم يجهلون كيفية تطبيق هذه المفاهيم في حياتهم، كما أنهم يدركون العادات الغذائية لمجتمعهم، ويفضلونها، لكن وجود عوامل ومؤثرات خارجية، جعلتهم يفضلون تغيير هذه العادات كـرغبة في مواكبة التطور واحتضان كل ما هو جديد، وهذا التغيير جعلهم يصطدمون وجها لوجه مع عادات غذائية سيئة وغير صحية، تطبعوا بها أثناء محاولتهم لاكتساب ثقافة غذائية معاصرة.

- أما في ما يخص أهم العوامل المتحكمة في السلوكات الغذائية نجد أن معظم الشباب الجامعي أقروا بتأثير المستوى التعليمي في اختيار نوعية الغذاء، لكن حقيقة أو في دراستنا هذه لم يؤثر المستوى التعليمي في الاختيار الغذائي، فبالرغم من المستوى التعليمي العالي (ماستر2) إلا أن معظم؛ إن لم نقل كل الطلبة غير قادرين على إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، والعوامل المتحكمة فعلا في غذاء الطالب تمثلت في ثلاث عوامل وهي: العامل الاجتماعي، العامل النفسي، و العامل الاقتصادي الذي احتل المرتبة الأولى.

توصيات واقتراحات:

- ✓ تخصيص وقت لوجبة الغذاء في الجامعة كحق يجب أن يتمتع به الشباب الجامعي.
- ✓ اعتماد نظام غذائي صحي ومتوازن في المطاعم الجامعية، والحرص على توفر الشروط الصحية (نظافة الأكل والأواني والمطعم بصفة عامة).
- ✓ ضرورة توعية الشباب من خلال ندوات ولقاءات وبرامج منظمة من طرف الجامعة حول أهمية التغذية الجيدة والصحية في حياتهم.
- ✓ تنمية وخلق حب الاطلاع على كل ما يخص الغذاء والتغذية، والذي بدوره ينمي الوعي الغذائي لدى الشباب الجامعي.
- ✓ العمل على زرع ثقافة غذائية صحية لدى الشباب الجامعي، والعمل على نشرها من خلالهم بين كافة أفراد المجتمع.
- ✓ محاولة التخلص من العادات الغذائية السيئة وغير الصحية، واستبدالها بأخرى صحية لتجنب العديد من أمراض العصر.
- ✓ يجب أن تكون برامج التثقيف الغذائي محفزة وتفاعلية، وفي أشكال يمكن الحصول عليها بسهولة.
- ✓ ضرورة ممارسة الرياضة، والتنويع في الطعام، واختيار الوقت المناسب لتناوله.
- ✓ توعية الأمهات تجاه ما يقدمنه لأبنائهم، والقضاء على العوامل المتسببة في اختلال النظام الغذائي لأفراد المجتمع عامة، والشباب الجامعي بصفة خاصة.

خاتمة

إن هذه الدراسة كان محور اهتمامها "واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي"، بجامعة الشيخ العربي التبسي؛ كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وقد حاولنا من خلالها إلقاء الضوء على العادات الغذائية وأهم العوامل التي تتحكم في السلوكيات الغذائية لهذه الفئة، كمحاولة منا للكشف عن هذا التغيير في النظام الغذائي الذي مس أفراد المجتمع بصفة عامة، والشباب الجامعي بصفة خاصة، لأنّ الغذاء له علاقة وطيدة بالتحصيل الدراسي، ويمكن وصفها بأنها علاقة طردية؛ فكلما كان النظام الغذائي صحي ومتوازن، حقق الطالب أعلى الدرجات، فضلا عن هذا فالغذاء ليس مجرد مواد عضوية وغير عضوية يتناولها الإنسان ليحي ويبقى، بل هو أبعد غورا، وأعلى شأنًا، لأنه يرتبط بعقيدة الإنسان وثقافته، وهو معلم من معالم حضارته وملح هويته، فالواجب تنظيمه وترشيد النظر إليه وتقنين التعامل معه بما يحفظ للإنسان بقاءه ويحافظ على هويته وثقافته.

وما آلت إليه دراستنا، هو أن الشباب الجامعي في طريقه لمحو معالم ثقافة مجتمعه، والتجرد من هويته؛ باستئصال تراثه؛ وذلك من خلال إتباع عادات وسلوكيات غذائية دخيلة على مجتمعنا بحجة التطور ومواكبة الحضارة.

وحقيقة أن السلوك البشري يرتبط ارتباطا وثيقا بالسلوك التغذوي، وأن كلا السلوكين يؤثر في الآخر ويتأثر به؛ فالسلوك التغذوي هو ترجمة للقيم والأفكار والعادات والتقاليد المتعلقة بالغذاء، والتي تشكل في مجملها ثقافة الإنسان التي يتوارثها من الأسرة والمجتمع، كما أن السلوك البشري قد يتغير عن طبيعته إذا شد الإنسان في سلوكه التغذوي ونزح به عن جادة الصواب، وهو ما تم الكشف عنه في هذه الدراسة.

المخلص

يعتبر المجتمع التبسي مثله مثل بقية المجتمعات، له ثقافة خاصة به يكتسبها الأفراد وتتوارثها الأجيال عبر العصور، وباعتبار الغذاء أحد معالم هذه الثقافة، والشباب الجامعي أحد رموز هذا المجتمع، فقد اكتسب بعض العادات والسلوكيات الغذائية التي جعلته يكون ثقافة غذائية خاصة به، والدراسة الراهنة تمحور موضوعها حول واقع ثقافة التغذية لدى الشباب الجامعي بجامعة تبسه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وبإتباع المراحل المنهجية استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، وأداتي الملاحظة والمقابلة، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية؛ حيث ضمت 10 طالبات؛ ومن خلال بحثنا النظري والميداني تم التوصل إلى أن الشباب الجامعي في طريقه لطمس معالم تراثه الغذائي من خلال تمسكه بثقافة غذائية مغايرة جعلته يضيع طريقه بحجة مواكبة الحضارة.

الكلمات المفتاحية: الثقافة، الغذاء، التغذية، ثقافة التغذية، الشباب الجامعي.

قائمة المصادر والمراجع

❖ المصادر:

1. القرآن الكريم.

❖ الكتب العربية:

1. إبراهيم أبراش: المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008.
2. سامية حسن الساعاتي: الثقافة والشخصية، ط2، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1983.
3. سمير أحمد أبو العيون: الثقافة الصحية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
4. شريف كناعنة: دراسات في الثقافة والتراث والهوية، مؤسسة ناديا للطباعة والنشر والإعلان والتوزيع، فلسطين، 2011.
5. عادل عبد القادر حميدة: موسوعة الأطعمة في الإسلام وأحكامها بين العلم والإيمان، ط1، دار العالمية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2009.
6. عبد الرحمان مصيقر: دراسات في الغذاء والتغذية في البحرين، مركز البحرين للدراسات والبحوث، جانفي 1998.
7. عبد الرحمان مصيقر، محمد زين علي: الغذاء والإنسان (مبادئ علوم الغذاء والتغذية)، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الإمارات العربية المتحدة، 1999.
8. عبد العزيز بن عثمان التويجري: الثقافة العربية والثقافات الأخرى، ط2، مطبعة ايسيسكو، منشورات المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة، 2015.
9. عبود عبد الله العسكري: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط2، دار النمير، سورية، 2004.

10. كمال دشلي: منهجية البحث العلمي، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية، 2016.
11. مجموعة من المختصين في علم التغذية: الغذاء والتغذية، ط2، أكاديمية أنترناشيونال للنشر والطباعة، لبنان، 2005.
12. محمد الجوهري وآخرون: الأنثروبولوجيا الاجتماعية قضايا الموضوع والمنهج، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2004.
13. موفق الحمداني وآخرون: مناهج البحث العلمي -الكتاب الأول أساسيات البحث العلمي- ط1، جامعة عمان للدراسات العليا، 2006.
14. نجلاء عاطف خليل: في علم الاجتماع الطبي - ثقافة الصحة والمرض - مكتبة الأنجلو المصرية، 2003.
15. نخبة من أعضاء هيئة التدريس: الأنثروبولوجيا بحوث ودراسات تطبيقية، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، 2003.
16. يحي مرسى عيد بدر: أصول علم الإنسان، الأنثروبولوجيا، ج1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
17. (غير معروف): حالة الأغذية والزراعة، منظمة التغذية والزراعة للأمم المتحدة، روما، 2003.

❖ الكتب المترجمة:

1. كارول م كونيهان، تر: سهام عبد السلام: أنثروبولوجيا الطعام والجسد: النوع والمعنى والقوة، ط1، المركز القومي للترجمة، القاهرة، 2013.
2. جايلورد هوزر، تر: أحمد قدامة: الغذاء يصنع المعجزات، ط7، دار النفائس، بيروت، 1983.

❖ مذكرات ورسائل جامعية:

1. أحمد محمد عبد السلام: التغذية الصحية السليمة، كلية التربية البدنية والرياضية، قسم الصحة وعلوم الحركة، جامعة الملك سعود.
2. أحمد نجم عبد الزهرة: ثقافة الطعام في مجتمع محلي، دراسة أنثروبولوجية في مدينة بغداد، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الأنثروبولوجيا التطبيقية، جامعة المستنصرية، قسم الأنثروبولوجيا التطبيقية، بغداد، 2016.
3. بواب رضوان: الكفايات المهنية اللازمة لأعضاء هيئة التدريس الجامعي من وجهة نظر الطلبة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم العمل والتنظيم، جامعة سطيف (2)، 2013-2014.
4. زينب عاطف، سعيد حامد يحي: فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
5. شهرزاد بسنوسي: ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الأنثروبولوجيا، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص الثقافة الشعبية، تلمسان، 2010-2011.
6. شيماء نبيل أحمد محمود: ايكولوجيا الغذاء عند أقزام الكنغو، دراسة في الأنثروبولوجيا الاجتماعية، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات الإفريقية، القاهرة، 2013.
7. مخنفر حفيظة: خطاب الحياة اليومية لدى الطالب الجامعي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع، تخصص علم اجتماع التربية، سطيف، 2012/2013.
8. مديحة جيطاني: استخدامات الشباب الجامعي للمواقع الإسلامية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الدعوة والإعلام، كلية العلوم الإسلامية، باتنة، 2009/2010.

9. مريم بوقطاية: التنظيم الجامعي واستراتيجيات الفاعلية، دراسة ميدانية بقسم العلوم الاجتماعية،

تخصص علم اجتماع تنظيم وتنمية، جامعة الشيخ العربي التبسي، تبسة، 2012.

10. (غير معروف): مقدمة في الصحة والتغذية.

❖ مجلات ودوريات:

1. أزهار أحمد الحميري: الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض

المتغيرات الذاتية، مجلة جامعة بابل، جامعة المستنصرية، العدد 1، المجلد 23، 2015.

2. عائشة أحمد فخرو: دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات، مجلة العلوم

التربوية، العدد 4، قطر، 2003.

3. عاطف محمد أبو هرييد: القواعد الشرعية لسلامة إنتاج وحفظ الغذاء، مجلة الجامعة الإسلامية

للدراستات الإسلامية، العدد الأول، المجلد 20، فلسطين، جانفي 2012.

4. فاطمة عمر نبق وآخرون: تقييم برنامج تثقيف غذائي صحي لمعارف وممارسات الأمهات للفظام

وعلاج الإسهال بمستشفى محمد الأمين حامد بولاية الخرطوم، المجلة العربية للغذاء والتغذية، المركز

العربي للتغذية، البحرين، 2018.

5. مختار رحاب: الصحة والمرض وعلاقتها بالنسق الثقافي للمجتمع، مجلة العلوم الإنسانية

والاجتماعية، جامعة المسيلة، العدد 15، جوان 2014.

6. مريم بشيش: الطعام التقليدي و العولمة، الثقافة الشعبية، فصلية علمية متخصصة، العدد 9، 2010.

7. يونس لعوي، أحمد منيغد: واقع الاندماج الاجتماعي لطلبة السنة الأولى جامعي، دراسة حالة قسم

العلوم الاجتماعية بجامعة جيجل، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 4، ديسمبر 2015.

8. (غير معروف): الفاقد والمهدر من الأغذية في سياق النظم الغذائية المستدامة، تقرير مقدم من

فريق الخبراء الرفيع المستوى المعني بالأمن الغذائي و التغذية، يونيو، حزيران، 2014.

❖ القواميس:

1. عيسى مومني: قاموس الممتاز، ط2، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، 2000.

❖ المواقع:

2. /كتاب-الأنثروبولوجيا-التطبيقية 4/www.aranthropos.com، 16:33، 2018/1/14.

الملاحق

