

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادة الغذائية في كلا من محافظة بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د. سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د. صفاء على على الوصيف، د.نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادة الغذائية في كلا من محافظة بورسعيد في
مصر وامارة الشارقة في دولة الامارات

Obesity between Female Adolescence and its relation of Food habits In Port Said in the Egypt and Sharjah in the United Arab Emirates

اعداد

أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي

قسم الاقتصاد المنزلي (التغذية وعلوم الأطعمة) - كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد

أ.م.د. سامية جورج داود الحبشى

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة المساعد المتفرغ بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة

بورسعيد

أ.م.د. صفاء على على الوصيف

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة المساعد المتفرغ بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة

بورسعيد

د.نجلاء فتحى سالم

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد

مجلة التربية النوعية - العدد التاسع - ٢٠١٩



السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر وامارة
الشارقة في دولة الامارات
اعداد

أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي

قسم الاقتصاد المنزلي (التغذية وعلوم الأطعمة) - كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد

أ.م.د. سامية جورج داود الحبشى

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة المساعد المتفرغ بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد

أ.م.د. صفاء على على الوصيف

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة المساعد المتفرغ بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد

د.نجلاء فتحى سالم

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد

المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اختلاف العادات الغذائية بين جمهورية مصر العربية (محافظه بورسعيد) ودول الإمارات العربية المتحدة (إمارة الشارقة) وعلاقتها بالإصابة بالسمنة في مرحلة المراهقة وقد تم اختيار عينه عشوائية واشتملت العينة على ١٠٠ من الفتيات المراهقات في المرحلة الثانوية من جمهورية مصر العربية (محافظه بورسعيد) و ١٠٠ من الفتيات المراهقات في المرحلة الثانوية من دولة الامارات العربية المتحدة (امارة الشارقة) في عمر (١٦-١٨ سنة) وتوزيع الاستمارات الخاصة بالبحث بعد عرض الاجابات الخاصة بالمراهقات وتحليلها احصائيا كانت النتائج كالتالى المراهقات بجمهورية مصر العربية أوزانهم طبيعية، في حين أن المراهقات بالإمارات العربية المتحدة أوزانهم زائدة. ص في دولة الامارات العربية المتحدة يتبعون عادات غذائية خاطئة أكثر من المراهقين في جمهورية مصر العربية. وإن نسبة استهلاك الغذاء في جمهورية مصر العربية من بعض المجموعات الغذائية اعلى من دولة الامارات العربية المتحدة في حين ان نسبة استهلاك الاغذية ذات

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحي سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

السرعات الحرارية العالية وقيمة غذائية منخفضة في دولة الامارات العربية المتحدة اعلى من جمهورية مصر العربية. ويتضح من ذلك ان المراهقات في اماره الشارقة يمارسون عادات غذائية خاطئة وترتفع نسبة السمنة بينهم وذلك بسبب ارتفاع نسبة استهلاك الاغذية الغنية بالسكريات والسرعات الحرارية العالية وذلك يثبت ان العادات الغذائية الخاطئة لها علاقة ايجابية بنسبة الاصابة بالسمنة في مرحلة المراهقة.
الكلمات الدالة: التغذية-الغذاء-العادات الغذائية - المراهقة - السمنة

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

Obesity between Female Adolescence and its relation of Food habits In Port Said in the Egypt and Sharjah in the United Arab Emirates

By

Lara Ayman Mohamed Mohamed Metwally

Graduate Studies, Home Economics Department (Nutrition and Food Science) -
Faculty of Specific Education - Port Said University

Assistant Prof. Samia George Daoud Al - Habashi

Assistant Professor of Nutrition and Food Science full-time Department of Home
Economics - Faculty of Specific Education - Port Said University

Assistant Prof. Safa on the runner-up

Assistant Professor of Nutrition and Food Science full-time Department of Home
Economics - Faculty of Specific Education - Port Said University

Dr. Nagla Fathi Salem

Lecturer, Department of Home Economics, Faculty of Specific Education, Port Said
University

Abstract

The present study aimed to identify the different dietary habits between the Arab Republic of Egypt (Port Said Governorate) and the United Arab Emirates (Sharjah Emirate) and its relationship to obesity in adolescence. The sample was randomly selected. It included 100 adolescent girls in secondary school from the Arab Republic of Egypt (Port Said), 100Of adolescent girls in the secondary stage of the United Arab Emirates (Sharjah Emirate) at the age of (16-18 years) and the distribution of forms for research. After presenting and analyzing the responses of adolescents, the results were as follows: Adolescents in the Arab Republic of Egypt are overweight (62%), while adolescent girls in the United Arab Emirates are overweight (45%). Adolescents in the United Arab Emirates are following the wrong eating habits more than adolescents in the Arab Republic of Egypt. Food consumption in the Arab Republic of Egypt is higher than in the United Arab Emirates, while the consumption of high calorie foods and low nutritional value in the United Arab Emirates is higher than that of the Arab Republic of Egypt. It is clear that adolescents in the emirate of Sharjah practice the wrong eating habits and increase the proportion of obesity among them because of the high consumption of foods rich in sugars and calories high, proves that the wrong eating habits have a positive relationship to the incidence of obesity in adolescence.

Keywords: nutrition, food, eating habits, teenager and obesity



السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
اعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

مقدمة

ساعد ارتفاع مستوى الفرد إلى الرفاهية والاعتماد على الخدم والمرييات والتنقل بالسيارات مما ساهم في تقليل الحركة وهذا بدوره انعكس على الحالة الصحية والغذائية مما أدى إلى تغير في العادات الغذائية للمجتمع العربي“. ونتيجة التطور الكبير في جميع المجالات والانفتاح على العالم انتقلت العديد من العادات الغذائية المختلفة إلى المجتمع العربي مثل: الوجبات السريعة المليئة بالدهون والكولسترول. أصبح تناول البروتين الحيواني مثل: اللحوم الحمراء والدجاج وتناول الدهون والحلويات والشكولاتة في الحاضر، وأصبح الجيل الجديد لا يتناول الفواكه والخضروات الطازجة إلا نادراً وقد حل مكانها المشروبات الغازية وشرايح البطاطس المقلية والشكولاتة والتي أصبحت من الأغذية الرئيسية، وهذه الأغذية فقيرة في قيمتها الغذائية ولا توفر المتطلبات الغذائية اليومية مما أدى ذلك إلى ارتفاع نسب السمنة في المجتمعات العربية.(مصيفر، ٢٠٠٣)

العادات الغذائية

هي الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الاغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله، ومن أهم العادات الغذائية للشعوب هي الاغذية التقليدية التي تحضر من مكونات غذائية محلية المنشأ وتدخل في تكوين الوجبات الغذائية للأفراد أو المجتمعات وغالباً ما ترتبط بتاريخهم وبيئتهم (الزهراني، مارية ٢٠٠٧ م)

العوامل المؤثرة في العادات الغذائية:

العوامل الاجتماعية:

وأهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر على العادات الغذائية ما يلي:

المستوى التعليمي :

تعتبر الأمية أحد العوامل التي تعيق تطوير وتحسين العادات وأنماط السلوكيات الغذائية والاستهلاكية كما أنها تعمل على انتشار العديد من الخرافات الغذائية، وتحول دون إتباع الأساليب الصحية عند تناول الغذاء والأخذ بأسباب حمايته من التلوث. (مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية، ٢٠١٠) .

النزوح للمدن (الهجرة):

هي انتقال سكان منطقة إلى منطقة أخرى بهدف الإقامة لمدة لا تقل عن ستة أشهر، وتنقسم إلى: (هجرة داخلية وهجرة خارجية).

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

فالهجرة الداخلية: هي انتقال السكان داخل حدود الدولة وقد يكون من مناطق ريفية إلى مناطق حضرية أو من مدينة لأخرى، وقد أدت الهجرة إلى تحول كثير من منتجي الغذاء إلى مستهلكين وإلى تغيير في نمط الاستهلاك للغذاء وتغيير في العادات الغذائية

الهجرة الخارجية: هي السفر والسياحة من العوامل الاجتماعية المؤثرة في العادات الغذائية فعند سفر الإنسان من بلد لأخرى فإن أول ما يبحث عنه هو تناول الوجبات الشعبية في البلد التي يزورها ، وعادة ما تختلف الأطعمة السائدة في مختلف بلاد العالم من حيث مكوناتها وطعمها واستخدام التوابل في تحضيرها وطريقة طهيها وتقديمها.(مصيفر، ١٩٨١) وبالنسبة للمهاجرين فعادة ما يجلبون معهم عاداتهم ومعتقداتهم إلى الوطن الجديد و ذلك من خلال أنصارهم في المجتمع الجديد هو انتشار هذه العادات لتصبح جزءً من التقاليد والعادات الشعبية لهذه الدول.(مصيفر ، ١٩٨١)
الموقع الجغرافي:

يحدد الموقع الجغرافي للمنطقة نمط استهلاك الغذاء فيها، فالدول المطلة على البحار غالباً ما يتناول سكانها المنتجات البحرية، في حين تعتمد الدول التي لا تطل على البحار على المنتجات الحيوانية، وبصفة عامة فإن الغذاء الرئيسي في الشرق الأوسط يعتمد على القمح والأرز والذرة والفاصوليا، وفي آسيا يعتمد على الأرز والقمح كطعاماً أساسياً نتيجة الأمطار الاستوائية الكثيفة والطقس الحار مما ساعد على زراعة الأرز.(مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية، ٢٠١٠)
المعتقدات الغذائية:

هي مركب معقد من الصعب تتبعه ، فكثير من الاعتقادات انتقلت من جيل إلى آخر وتغيرت مع التغير الثقافي للمجتمع، ومعظم المعتقدات الغذائية مرتبطة بالديانات والسحر والخرافات. (مصيفر ، ١٩٨١)
المناسبات الاجتماعية:

تتميز المجتمعات العربية بكثرة المناسبات الاجتماعية والتي غالباً ما يقدم فيها أطعمه غنية بالسعرات الحرارية، ومثال على ذلك شهر رمضان وحفلات الزفاف حيث نجد أن الناس تقوم بإعداد العديد من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.(مصيفر، ٢٠٠٣)
العوامل النفسية:

ترتبط بعض العادات الغذائية الخاطئة بمشاكل نفسية ارتبطت بتناول الطعام كعادة كره شرب الحليب وتناول طبق السلطة أو الفاكهة وكثرة تناول الشيكولاتة وغيرها من العادات السائدة ،كما يرتبط عادة الإفراط

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

في تناول الطعام عند المراهقات إلى عدم التآلف مع الأقران أو الشعور بالوحدة وعدم السعادة والاكتئاب. (مركز
تكنولوجيا الصناعات الغذائية ٢٠١٠).

علاقة العادات الغذائية بالإصابة بالسمنة:

منذ اكتشاف النفط ومنطقة الخليج العربي تشهد العديد من التغيرات في البنية الاقتصادية
والاجتماعية التي أحدثت تحولاً كبيراً في العادات الغذائية ونمط الحياة والمعيشة مما أثر على ظهور ما يسمى
بأمراض التمدن أو الأمراض المزمنة، وبخاصة تلك المرتبطة بالتغذية (مصيفر، ١٩٩٧)
وقد مرت المجتمعات العربية بعدة مراحل تطورت فيها الحياة الاجتماعية والاقتصادية بسرعة
وبصورة غير تدريجية، توافرت فيها المواد الغذائية بصورة كبيرة، وبنوعيات وكميات هائلة، ولم يتبع هذا
التطور توعية صحية وغذائية لتحديد الاختيار وتنظيم الغذاء، بل كان هناك غياب وقصور لهذه التوعية
(العثيمين، ٢٠٠٢).

فاعتمدت كثير من الأسر على حياة الراحة والرفاهية، نتيجة ارتفاع مستوى المعيشة ووسائل الراحة
وعدم القيام بالأعمال المنزلية اليومية، والاعتماد على الخدم في كل صغيرة وكبيرة، وكذلك الجلوس بالساعات
أمام التلفاز، وتناول المسليات والمقليات، وعدم تخصيص وقت محدد للرياضة، مما ساهم مساهمة كبيرة في
انتشار الأمراض المزمنة في المجتمع (العثيمين، ٢٠٠٢).

ومما لاشك فيه أن وفرة الغذاء مع نقص النشاط الجسماني، نتيجة للتقدم التقني لوسائل الراحة، قد
ساهم بدرجة كبيرة في انتشار الأمراض المزمنة غير المعدية في المجتمعات الغنية وخصوصاً مع الأفراد في
منتصف العمر. (البناء، ٢٠٠٣).

وقد أصبحت الوجبات الغذائية بصفة عامة غنية بالسرعات الحرارية والدهون وخصوصاً الدهون
الحيوانية وقليلة في الألياف الغذائية والكربوهيدرات المركبة، وازداد تناول الأغذية الغنية بالسكريات والأغذية
المملحة، مما عرض حياة المجتمع لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة، حتى أصبحت هذه الأمراض من أهم
المشاكل الصحية في دول الخليج العربي نتيجة نمط التغذية والسلوك المعيشي الذي يغلب عليه الرفاهية .
وتنتشر زيادة الوزن والسمنة بشكل كبير في المجتمعات الخليجية وخصوصاً بين السيدات وتعتبر من أعلى
المعدلات في العالم. (مصيفر، ١٩٩٧).

وتعد العادات الغذائية من العوامل المهمة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، حيث تبين في
(البحرين) أن هناك علاقة وطيدة بين نمط الحياة والتغذية والرياضة والإصابة بالأمراض المزمنة، وأوضحت

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشي، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

نتائج الدراسة أن المصابين بارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة هم معظم الذين لا يمارسون أي نوع من
النشاط الرياضي والذين لا يتناولون الخضار والفاكهة الطازجة بشكل يومي (مصيقر ،٢٠٠٢).
السمنة:

هي تراكم السعرات الحرارية الزائدة عن احتياج الإنسان، و تخزن على هيئة دهون، حيث تترسب في
أماكن مختلفة تحت الجلد، مما يؤدي إلى زيادة عن الوزن الطبيعي (خالد المدني، ٢٠٠٥م)
طرق قياس السمنة :

تعدد طرق قياس السمنة باستخدام عدد من المقاييس الجسمية ومنها
مؤشر كتله الجسم (BMI):

يستعمل كدليل للسمنة ويحسب عن طريق المعادلة التالية:

مؤشر كتلة الجسم (BMI) = الطول^٢ بالمتر

درجات السمنة تبعا لمؤشر كتله الجسم :

وزن زائد (BMI) ٢٥ - ٢٩.٩ كجم/م^٢

سمنه متوسطه (BMI) ٣٠ - ٣٩.٩ كجم/م^٢

سمنه مفرطه (BMI) ٤٠ ≤ كجم/م^٢

(عبد القادر، ٢٠٠١م)

السمنة بالشارقة (دولة الإمارات العربية المتحدة):

إن نسبة زيادة الوزن والسمنة في الإمارات العربية المتحدة بلغت ٤٣,٨٪. وقد أظهرت نتائج دراسة
مسحية أخرى حول العوامل الاجتماعية والصحية والغذائية المرتبطة بالسمنة عند السيدات في كل من دبي
والشارقة وعجمان بدولة الإمارات العربية المتحدة، بلغت ٧,٣١٪ من السيدات لديهن وزن زائد، و ٢,٣٣٪ منه
مصابات بالسمنة (مصيقر، ٢٠٠١) (وفي دراسة أخرى أجريت لتحديد نسبة انتشار السمنة عند السيدات في
مدينة العين بدولة الإمارات العربية المتحدة، تبين أن ٣٥٪ من السيدات مصابات بالسمنة، Carter et al.,
2004) وفي دراسة أجريت بدولة الإمارات العربية المتحدة على مجموعة من الشباب الإماراتي يتبين أن معدل
انتشار السمنة لديهم كان أكثر بضعفين إلى ٣ أضعاف المعدل العالمي (Al-Haddad, 2005)

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

السمنة بمصر:

كشف مؤتمر البدانة المنعقد لمكافحة السمنة عن عددا من المفاجآت والأرقام التي تؤكد أن السمنة أصبحت مرضًا مصريًا مزمنًا يطارد الصغار والكبار حيث قالت الدكتورة سحر خيرى، استشارى سمنة الأطفال بالمعهد القومى للتغذية، إن ٤% من أطفال مصر يعانون من السمنة المفرطة، وذلك تحت سن الخمس سنوات، فيما يعانى ثلث أطفال مصر تحت سن الـ١٩ من السمنة المفرطة. أن السبب الأول في إصابة الأطفال بالسمنة المفرطة في مصر هو الإسراف في تناول الوجبات الجاهزة داخل المدارس، وزيادة نوعية وكمية المعروض من الأطعمة السريعة، كذلك إهمال بند ممارسة الرياضة بين الأطفال بنسب كبيرة. أن تتضاعف النسبة له أضعاف بحلول ٢٠٢٠ وفقا للمؤشرات والتجارب المرضية الحالية، وتحتل مصر المركز السابع في نسب الإصابة بالسمنة على مستوى العالم.

وكشفت دراسة جديدة أن أكثر من ملياري شخص من البالغين والأطفال في جميع أنحاء العالم يعانون إما من زيادة الوزن أو السمنة، وقد جاءت مصر في الصدارة. وحلل الباحثون الذين قاموا بالدراسة المنشورة في مجلة نيو إنجلاند الطبية، بيانات ٦٨.٥ مليون شخص بين عامي ١٩٨٠ و ٢٠٠٥ في أكثر من ١٩٥ دولة. (سحر خيرى وآخرون، ٢٠١٧)

الوقاية من السمنة:

قبل الحديث عن الطرق أو الوسائل الواجب اتباعها لخفض الوزن، يجب استبعاد الأسباب غير التغذوية للإصابة بالسمنة، مثل اضطراب الهرمونات، كما يجب التأكد من عدم وجود أعراض مرضية أخرى قد تتأثر سلبياً إذا ما اتبع الفرد نظاماً غذائياً منخفض السعرات، ولهذا تفضل أن يتم فحص المريض فحصاً طبياً شاملاً قبل اتباع النظام الغذائي، وتدل الخبرات السابقة إلى أن مثل هذا الفحص قد يظهر أعراضاً أخرى يمكن معالجتها أثناء تخفيض الوزن وبذلك يستفيد الإنسان أكثر .

الوقاية من السمنة أسهل من العلاج، إذ يلزم جهد بسيط لمنع الإصابة بالسمنة فالتخلص من كميات كبيرة من الدهون ليس عملية سهلة ويلزمه جهد كبير والتزام كامل، ولذلك إذا احسست بزيادة بسيطة في وزن جسمك يجب العمل على التخلص منها مباشرة ودون انتظار حتى لا تتفاقم المشكلة ويطول الزمن الازم للتخلص منها.

ليكن من الواضح أن فقد الطاقة عن طريق النشاط الحركي هو من أكثر العوامل المؤثرة في خفض الوزن إلى جانب أنه دافع لتنشيط جسم الإنسان الذي يبدأ في استعادة لياقته البدنية والنفسية، الأمر الذي

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
اعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

يحفزه على الإستمرار في العلاج الغذائي المنخفض السعرات.

الإبتعاد تماماً عن اختيار الاطعمة المقلية في الزيوت أو الدهون واستبدالها بالأطعمة المشوية او
المسلوقة لتقليل من محتوياتها من السعرات الحرارية والتوقف تماما عن تناول أي أطعمة بين الوجبات.
ويجب تغيير عادات الطهي المتوارثة والإقلال من كمية الزيوت والدهون المستعملة في الطهي وعند أكل
الخضروات المطهية يفضل استعمال الشوكة بدلاً من المعلقة (الجزائري واخرون، ٢٠٠٥)
الخطوات الاجرائية للبحث:

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العادات الغذائية بين المراهقات فى جمهورية مصر العربية
(محافظه بورسعيد) و دول الامارات العربية المتحدة (إمارة الشارقة) وتأثيرها على الإصابة.
حدود البحث:

اشتملت العينة على ١٠٠ من الفتيات المراهقات في المرحلة الثانوية من جمهورية مصر العربية
(محافظه بورسعيد) و ١٠٠ من الفتيات المراهقات في المرحلة الثانوية من دولة الامارات العربية المتحدة
(امارة الشارقة) في عمر (١٦-١٨ سنة)

ادوات البحث:

- ١ . مقابلة شخصية
- ٢ . ميزان الكتروني حديث.
- ٣ . عصا مترية مخصصة للقياس الطول.
- ٤ . استمارة بيانات شخصية للمراهق.
- ٥ . استمارة مقاييس انثرومترية.
- ٦ . استمارة لدراسة العادات الغذائية.

إجراءات البحث :

إجراء دراسة استطلاعية

اعداد استمارة الاستبيان الخاصة بالدراسة

تقديم الاستمارات للطالبات للحصول على المعلومات من خلال دراسة حالة

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

تجميع الاستمارات من خلال المقابلة الشخصية
مراجعة الاستبيانات : للتأكد من تمام الاجابة
تفريغ وتبويب وجدولة البيانات
تحويل بعض البيانات الوصفية الى رقمية لتحليلها إحصائياً



السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظته بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

النتائج والمناقشة

المحور الاول: القياسات الانثروبيومترية:

جدول (١): التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة من المراهقات وفقاً لمؤشر كتلة الجسم.

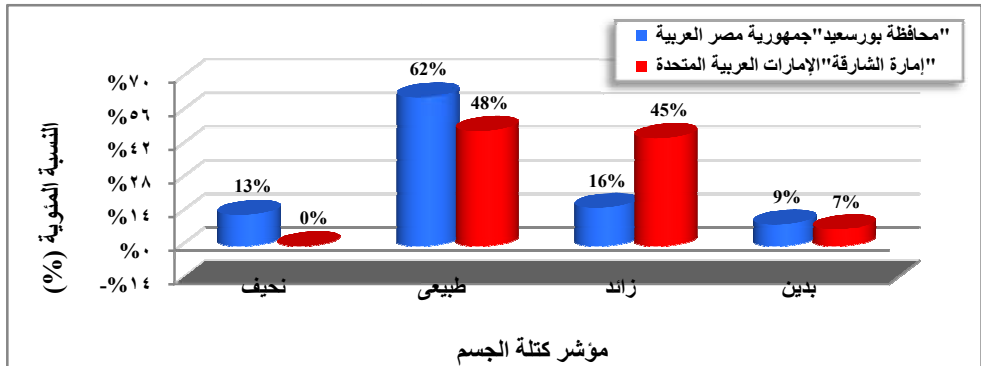
الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	مؤشر كتلة الجسم
ت %	ت %	
-	١٣	نحيف
٤٨	٦٢	طبيعي
٤٥	١٦	زائد
٧	٩	بدين
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات

النسبة المئوية

الجدول (١) يوضح أن نسبة (٦٢%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية أوزانهم طبيعية ونسبة (١٦%) أوزانهم زائدة، فى حين أن نسبة (٤٨%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة أوزانهم طبيعية ونسبة (٤٥%) أوزانهم زائدة.

والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (١): التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة من المراهقات وفقاً لمؤشر كتلة الجس

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
اعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشي، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

المحور الثاني: العادات الغذائية:

عدد الوجبات الغذائية التي تتناولها المراهقة يومياً

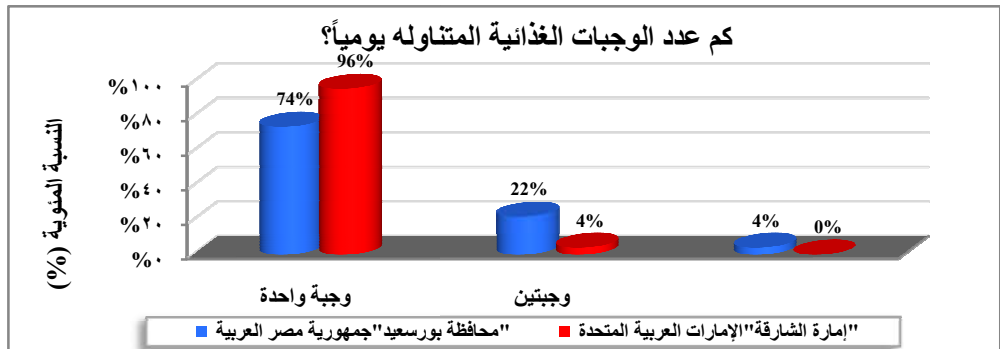
جدول (٢): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في عدد الوجبات الغذائية المتناولة يومياً.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	كم عدد الوجبات الغذائية المتناولة يومياً؟
ت%	ت%	
٩٦	٧٤	وجبة واحده
٤	٢٢	وجبتين
-	٤	ثلاث وجبات أو أكثر
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات

%: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (٢) أن نسبة (٧٤%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يتناولون وجبة واحدة ونسبة (٢٢%) أحياناً يتناولون وجبتين ونسبة (٤%) يتناولون ثلاث وجبات أو أكثر، في حين أن نسبة (٩٦%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة يتناولون وجبة واحدة ونسبة (٤%) أحياناً يتناولون وجبتين وتعتبر تلك من العادات الغذائية الخاطئة التي يمكن ان تكون سبب في السمنة عند المراهقات في دولة الامارات العربية المتحدة والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٢): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في عدد الوجبات الغذائية المتناولة يومياً.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

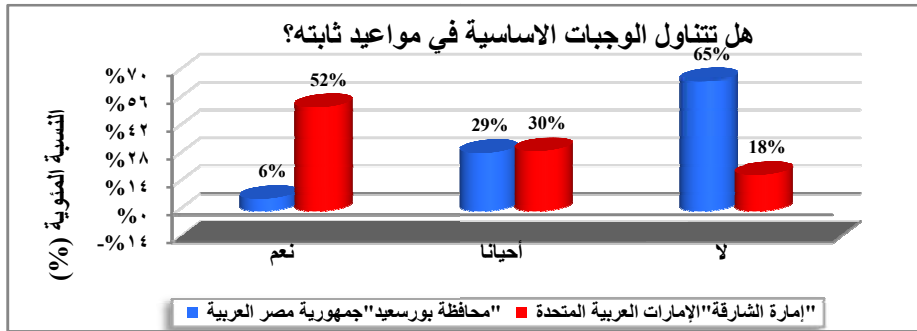
تتناول المراهقة الوجبات الأساسية في مواعيد ثابتة

جدول (٣): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول الوجبات الأساسية في مواعيد ثابتة.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	هل تتناول الوجبات الأساسية في مواعيد ثابتة؟
ت %	ت %	
٥٢	٦	نعم
٣٠	٢٩	أحيانا
١٨	٦٥	لا
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (٣) أن نسبة (٦%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يتناولون الوجبات الأساسية في مواعيد ثابتة ونسبة (٢٩%) أحيانا يتناولونها في مواعيد ثابتة ونسبة (٦٥%) لايتناولونها في مواعيد ثابتة، في حين أن نسبة (٥٢%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة يتناولون الوجبات الأساسية في مواعيد ثابتة ونسبة (٣٠%) أحيانا يتناولونها في مواعيد ثابتة ونسبة (١٨%) لايتناولونها في مواعيد ثابتة ويدل ذلك على أن المراهقات في جمهورية مصر العربية يتبعون عادة غذائية خاطئة والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٣): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول الوجبات الأساسية في مواعيد ثابتة.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظته بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

الوجبة التي قد لا تتناولها المراهقة

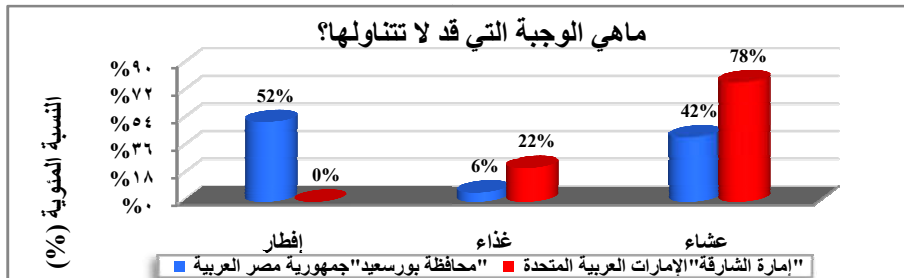
جدول (٤): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في الوجبة التي قد لا تتناولها المراهقة.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	ماهي الوجبة التي قد لا تتناولها؟
ت%	ت%	
٥٢	-	إفطار
٦	٢٢	غذاء
٤٢	٧٨	عشاء
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات

%: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (٤) أن نسبة (٢٢%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية أفادوا بأنهم قد لا يتناولون وجبة الغذاء ونسبة (٧٨%) أفادوا بأنهم قد لا يتناولون وجبة العشاء ، في حين أن نسبة (٥٢%) من المراهقين بالإمارات العربية المتحدة أفادوا بأنهم قد لا يتناولون وجبة الافطار ونسبة (٤٢%) أفادوا بأنهم قد لا يتناولون وجبة العشاء ويدل ذلك على أن المراهقات في دولة الامارات العربية المتحدة يتبعون عاده غذائية خاطئة حيث أن وجبة الافطار من هي ضابط ايقاع التغذية خلال اليوم وتوضح بعض الدراسات التي اتفقت مع هذه الدراسة ان نسبة المراهقات اللواتي لايتناولن وجبة الافطار في بعض الدول الخليجية تراوحت ما بين (٤٠%_٦٠%) (museaiger,2007) والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٤): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في الوجبة التي قد لا تتناولها المراهقة.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادة الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

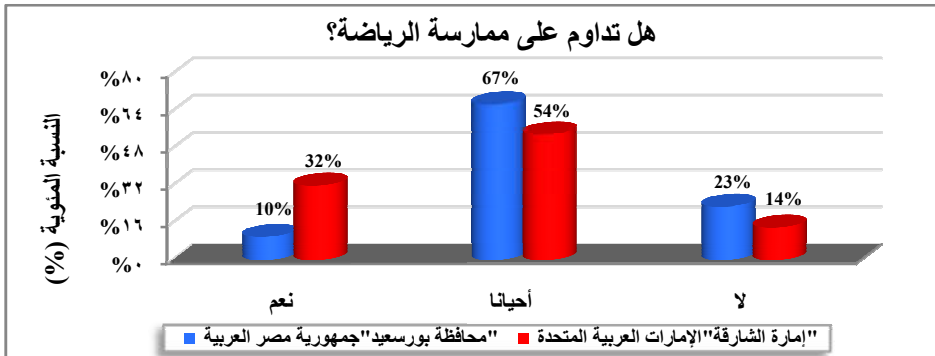
مداومة المراهقة على ممارسة الرياضة

جدول (٥): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في مداومة المراهقة على ممارسة الرياضة.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظة بورسعيد"	هل تداوم على ممارسة الرياضة؟
ت%	ت%	
٣٢	١٠	نعم
٥٤	٦٧	أحيانا
١٤	٢٣	لا
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (٥) أن نسبة (١٠%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يداومون على ممارسة الرياضة ونسبة (٦٧%) أفادوا بأنهم أحيانا يمارسون الرياضة ونسبة (٢٣%) أفادوا بأنهم لا يمارسون الرياضة، في حين أن نسبة (٣٢%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة يداومون على ممارسة الرياضة ونسبة (٥٤%) أفادوا بأنهم أحيانا يمارسون الرياضة ونسبة (١٤%) أفادوا بأنهم لا يمارسون الرياضة ويدل ذلك على أن المراهقات في جمهورية مصر العربية يتبعون عاده خاطئة والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٥): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في مداومة المراهقة على ممارسة الرياضة.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

عدد ساعات النوم اليومية للمراهقة

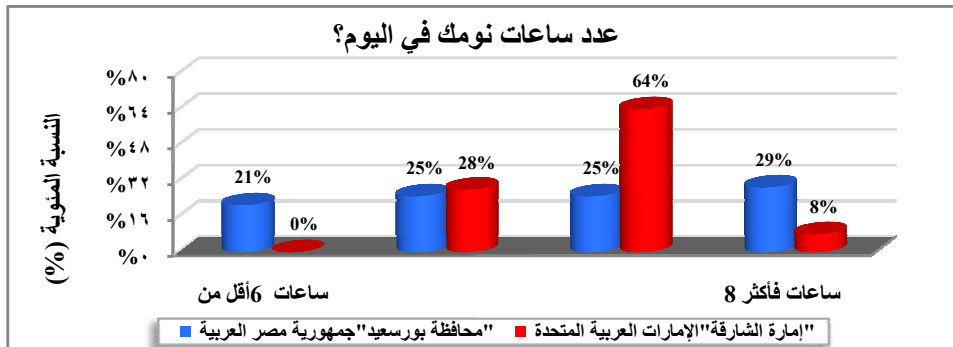
جدول (٦): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في عدد ساعات النوم اليومية للمراهقة.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	عدد ساعات نومك في اليوم؟
ت %	ت %	
٠	٢١	أقل من ٦ ساعات
٢٨	٢٥	٦ ساعات
٦٤	٢٥	٧-٨ ساعات
٨	٢٩	٨ ساعات فأكثر
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات

%: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (٦) أن نسبة (٢١%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية ينامون أقل من ٦ ساعات ونسبة (٢٥%) ينامون ٦ ساعات ونسبة (٢٥%) ينامون من ٧-٨ ساعات، ونسبة (٢٩%) ينامون أكثر من ٨ ساعات، في حين أن نسبة (٢٨%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة ينامون ٦ ساعات ونسبة (٦٤%) ينامون من ٧-٨ ساعات، ونسبة (٨%) ينامون أكثر من ٨ ساعات والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٦): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في عدد ساعات النوم اليومية للمراهقة.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظة بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

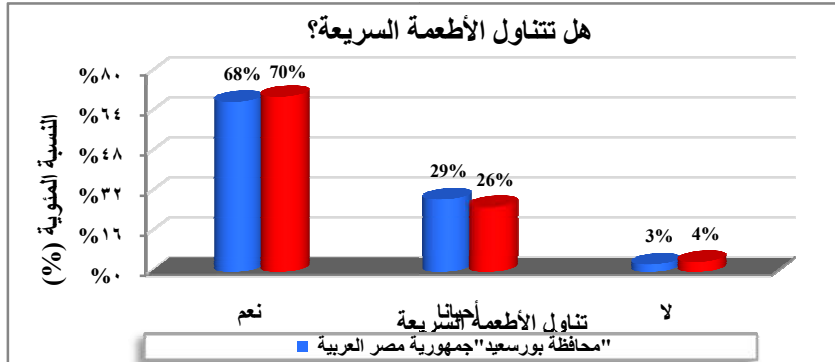
تتناول المراهقة الأطعمة السريعة

جدول (٧): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهقة الأطعمة السريعة.

هل تتناول الأطعمة السريعة؟	جمهورية مصر العربية "محافظة بورسعيد"	الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"
	ت %	ت %
نعم	٦٨	٧٠
أحيانا	٢٩	٢٦
لا	٣	٤
المجموع	١٠٠	١٠٠

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (٧) أن نسبة (٦٨%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يتناولون الأطعمة السريعة ونسبة (٢٩%) أحياناً يتناولون الأطعمة السريعة ونسبة (٣%) لا يتناولون الأطعمة السريعة، في حين أن نسبة (٧٠%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة يتناولون الأطعمة السريعة ونسبة (٢٦%) أحياناً يتناولون الأطعمة السريعة ونسبة (٤%) لا يتناولون الأطعمة السريعة ويدل ذلك على أن المراهقات في دولة الامارات يتبعون عادة غذائية خاطئة والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٧): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهقة الأطعمة السريعة.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظة بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
اعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

الأطعمة التي تتناولها المراهقة بين الوجبات

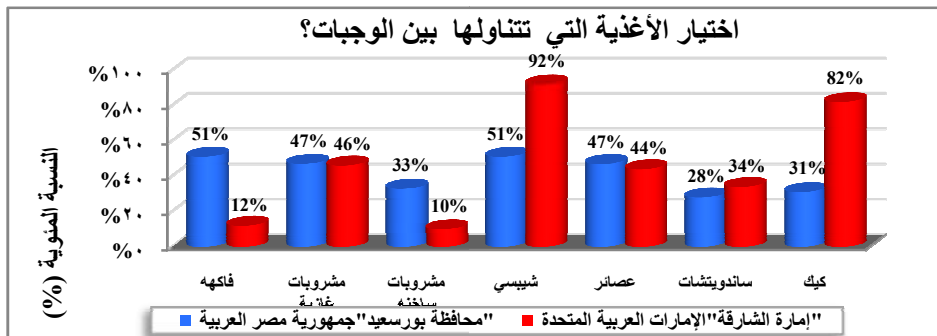
جدول (٨): التوزيع النسبي لأراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في الأطعمة التي تتناولها المراهقة بين الوجبات.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظة بورسعيد"	اختيار الأطعمة التي تتناولها بين الوجبات؟
ت %	ت %	
١٢	٥١	فاكهة
٤٦	٤٧	مشروبات غازية
١٠	٣٣	مشروبات ساخنة
٩٢	٥١	شيبسي
٤٤	٤٧	عصائر
٣٤	٢٨	ساندويتشات
٨٢	٣١	كيك

ت: التكرارات

%: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (٨) أن نسبة (٥١%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يتناولون فاكهة ونسبة (٢٨%) يتناولون ساندويتشات ، في حين أن نسبة (٩٢%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة يتناولون شيبسي ونسبة (١٠%) يتناولون مشروبات ساخنة ويدل ذلك على أن المراهقات في دولة الامارات العربية المتحدة يتبعون عادة غذائية خاطئة حيث تعتبر الامارات اعلى في تناول الوجبات الغذائية ذات السعرات الحرارية العالية بين الوجبات والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٨): التوزيع النسبي لأراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهق أطعمة بين الوجبات.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظة بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
اعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

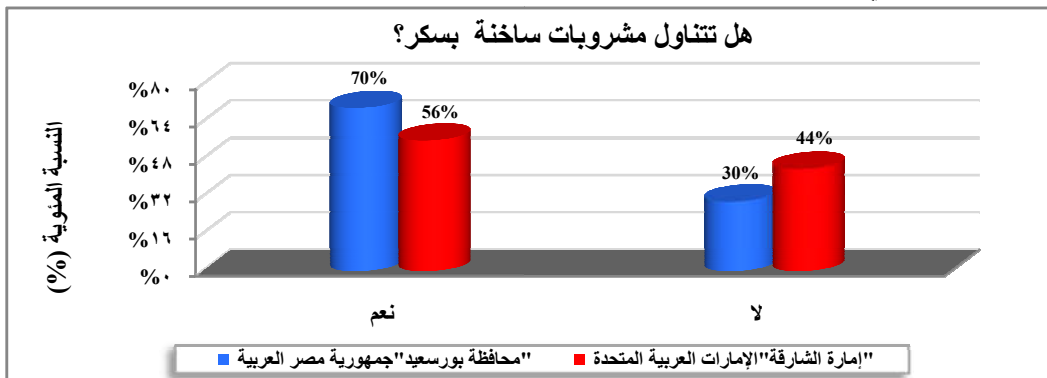
هل تتناول المراهقة المشروبات الساخنة بسكر

جدول (٩): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهقة للمشروبات الساخنة بسكر.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظة بورسعيد"	هل تتناولها بسكر؟
ت%	ت%	
٥٦	٧٠	نعم
٤٤	٣٠	لا
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (٩) ن نسبة (٧٠%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يتناولون المشروبات الساخنة بسكر ونسبة (٣٠%) لا يتناولونها بسكر ، فى حين أن نسبة (٥٦%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة يتناولون المشروبات الساخنة بسكر ونسبة (٤٤%) لا يتناولونها بسكر ويدل ذلك على أن المراهقات في جمهورية مصر العربية يتبعون عادة غذائية خاطئة. والشكل البياني التالى يوضح ذلك:



شكل (٩): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهقة للمشروبات الساخنة بسكر.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشي، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

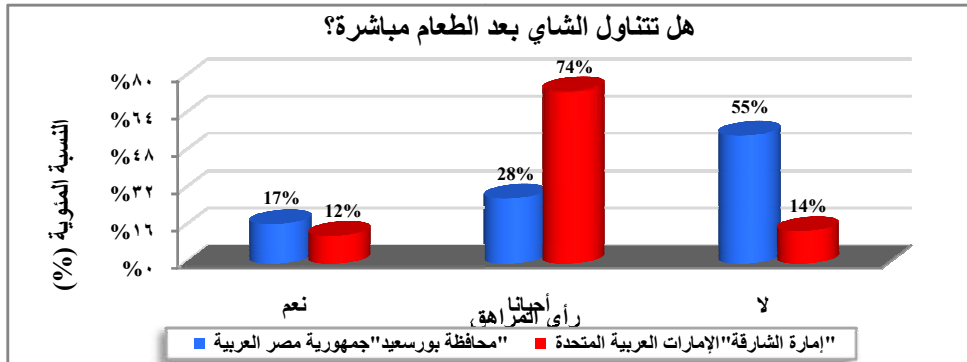
هل تتناول المراهقة الشاي بعد الطعام مباشرة

جدول (١٠): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهقة للشاي بعد الطعام مباشرة.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	هل تتناول الشاي بعد الطعام مباشرة ؟
ت %	ت %	
١٢	١٧	نعم
٧٤	٢٨	أحيانا
١٤	٥٥	لا
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (١٠) أن نسبة (٥٥%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية لا يتناولون الشاي بعد الطعام مباشرة ونسبة (٢٨%) أحياناً يتناولونه مباشرة ونسبة (١٧%) يتناولونه مباشرة ، في حين أن نسبة (٧٤%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة أحياناً يتناولون الشاي بعد الطعام مباشرة ونسبة (١٤%) لا يتناولونه ونسبة (١٢%) يتناولونه مباشرة ويدل ذلك على أن المراهقات في دولة الامارات العربية المتحدة يتبعون عاده غذائية خاطئة من الممكن ان تؤدي الى حالات من سوء التغذية والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (١٠): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهقة للشاي بعد الطعام مباشرة.

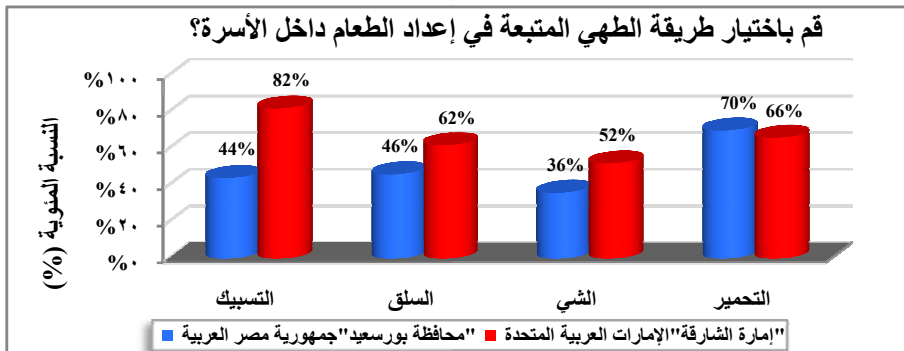
السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظته بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشي، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

اختيار المراهقة لطريقة الطهي المتبعة في إعداد الطعام داخل الاسرة
جدول (١١): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في اختيار المراهقة لطريقة الطهي المتبعة في إعداد الطعام داخل الاسرة.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	قم باختيار طريقة الطهي المتبعة في إعداد الطعام داخل الاسرة ؟
ت %	ت %	
٨٢	٤٤	التسبيك
٦٢	٤٦	السلق
٥٢	٣٦	الشي
٦٦	٧٠	التحمير

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (١١) أن نسبة (٧٠%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية أفادوا بأن التحمير هي طريقة الطهي المتبعة في إعداد الطعام داخل ونسبة (٣٦%) أفادوا بأن الشي هي طريقة الطهي، في حين أن نسبة (٨٢%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة أفادوا بأن التسبيك هي طريقة الطهي المتبعة في إعداد الطعام داخل الاسرة ونسبة (٥٢%) أفادوا بأن الشي هي طريقة الطهي ويدل ذلك على أن الاسر في جمهورية مصر العربية ودولة الامارات العربية المتحدة اعلى في استهلاك الاطعمة المطهوه بطريقة التسبيك والتحمير وتعتبر هذه الطرق من العادات الغذائية الخاطئة التي يمكن أن تؤدي الى السمنة ولكن دولة الامارات اعلى في النسب استهلاك هذه الاطعمة والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (١١): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في اختيار المراهقة لطريقة الطهي المتبعة في إعداد الطعام داخل الاسرة.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظة بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشي، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد متولي.

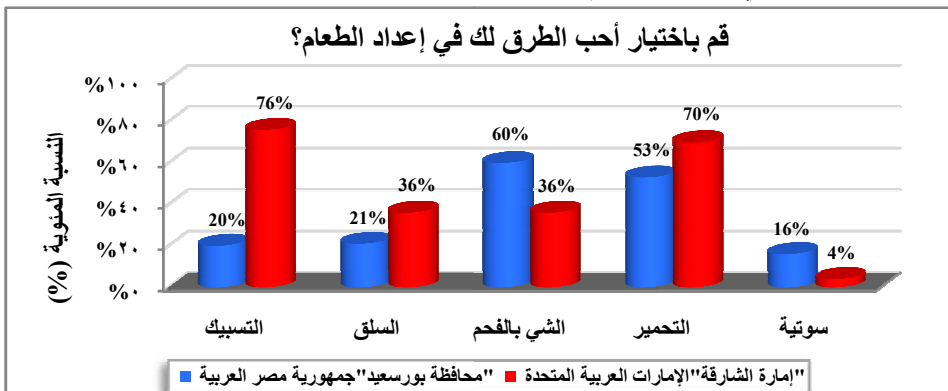
أحب الطرق للمراهقة في إعداد الطعام

جدول (١٢): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في أحب الطرق للمراهقة في إعداد الطعام.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظة بورسعيد"	قم باختيار أحب الطرق لك في إعداد الطعام؟
ت%	ت%	
٧٦	٢٠	التسبيك
٣٦	٢١	السلق
٣٦	٦٠	الشي بالفحم
٧٠	٥٣	التحمير
٤	١٦	سوتية

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (١٢) أن نسبة (٦٠%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية أفادوا بأن الشي بالتحمير هي طريقة إعداد الطعام المفضلة ونسبة (٢٠%) أفادوا بأن التسبيك هي الطريقة المفضلة، في حين أن نسبة (٧٦%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة أفادوا بأن التسبيك هي طريقة إعداد الطعام المفضلة ونسبة (٧٠%) أفادوا بأن التحمير هي الطريقة المفضلة ويدل ذلك على أن المراهقات في دولة الإمارات العربية المتحدة يفضلون الاطعمة المطهوه بطريقتي التحمير والتسبيك حيث ان هذه الطرق تعتبر من العادات الغذائية الخاطئة التي يمكن ان تؤدي الى السمنة والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (١٢): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في اختيار احب الطرق للمراهقة في إعداد الطعام.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظة بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشي، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد متولي.

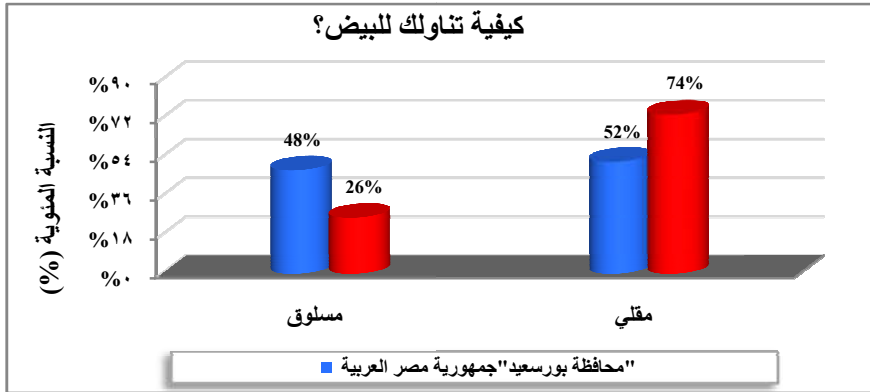
اختيار المراهقة كيفية تناول البيض

جدول (١٣): التوزيع النسبي لأراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في اختيار المراهقة كيفية تناول البيض.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظة بورسعيد"	قم باختيار كيفية تناولك للبيض؟
ت %	ت %	
٢٦	٤٨	مسلق
٧٤	٥٢	مقلي
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (١٣) نسبة (٥٢%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يتناولون البيض المقلي ونسبة (٤٨%) يتناولونه مسلق، في حين أن نسبة (٧٤%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة يتناولون البيض المقلي ونسبة (٢٦%) يتناولونه مسلق والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (١٣): التوزيع النسبي لأراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في اختيار المراهقة بخصوص طرق طهي البيض.

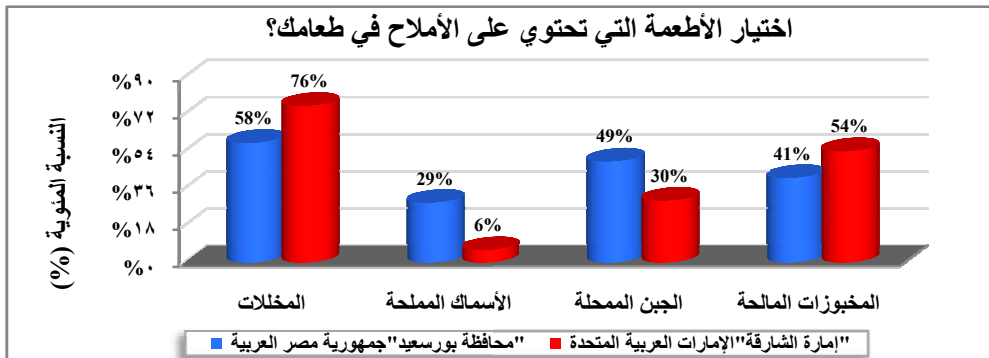
السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

١٣_ اختيار المراهقة الأطعمة التي تحتوي على الأملاح في طعامه
جدول (١٤): التوزيع النسبي لأراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في اختيار المراهقة الأطعمة التي تحتوي على الأملاح في
طعامك.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	اختيار الأطعمة التي تحتوي على الاملاح في طعامك ؟
ت %	ت %	
٧٦	٥٨	المخللات
٦	٢٩	الاسماك المملحة
٣٠	٤٩	الجبن الممحل
٥٤	٤١	المخبوزات المالحه

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (١٤) أن نسبة (٥٨%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يتناولون
المخللات ونسبة (٤٩%) يتناولون الجبن الممحل ونسبة (٤١%) يتناولون المخبوزات المالحه ونسبة
(٢٩%) يتناولون الاسماك المملحة ، في حين أن نسبة (٧٦%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة
يتناولون المخللات ونسبة (٥٤%) يتناولون المخبوزات المالحه ونسبة (٣٠%) يتناولون الجبن الممحل
ونسبة (٦%) يتناولون الاسماك المملحة وهذا يوضح عدم ميل المراهقات في دولة الامارات لاختيار الاسماك
المالحه والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (١٤): التوزيع النسبي لأراء أفراد عينة الدراسة من المراهقين في اختيار المراهق الأطعمة التي تحتوي على الأملاح في
الطعامك

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

١٣_ تتناول المراهقة المشروبات أثناء تناول الطعام

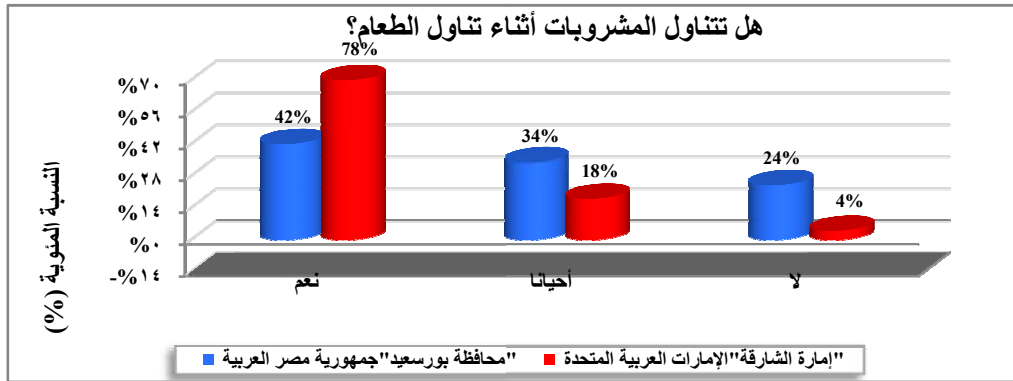
جدول (١٥): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهقة للمشروبات أثناء تناول الطعام.

هل تتناول المشروبات أثناء تناول الطعام؟	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"
	ت %	ت %
نعم	٤٢	٧٨
أحيانا	٣٤	١٨
لا	٢٤	٤
المجموع	١٠٠	١٠٠

ت: التكرارات

%: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (١٥) أن نسبة (٤٢%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية يتناولون المشروبات أثناء تناول الطعام ونسبة (٣٤%) أحيانا يتناولونها ونسبة (٢٤%) لا يتناولونها، فى حين أن نسبة (٧٨%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة العربية يتناولون المشروبات أثناء تناول الطعام ونسبة (١٨%) أحيانا يتناولونها ونسبة (٤%) لا يتناولونها ويدل ذلك على أن المراهقات في دولة الامارات العربية المتحدة يتبعون عادة غذائية خاطئة والشكل البياني التالى يوضح ذلك:



شكل (١٥): التوزيع النسبي لآراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في تناول المراهقة للمشروبات أثناء تناول الطعام.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد متولي.

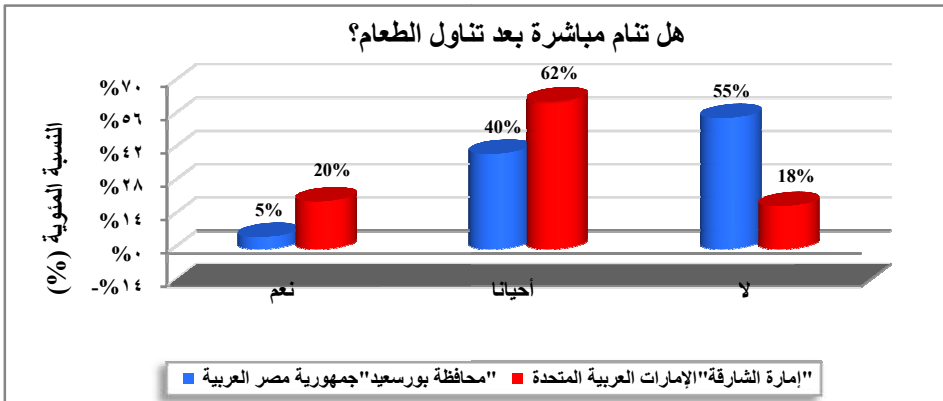
١٥_ نوم المراهقة مباشرة بعد تناول الطعام

جدول (١٦): التوزيع النسبي لأراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في نوم المراهقة مباشرة بعد تناول الطعام.

الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة"	جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد"	هل تنام مباشرة بعد تناول الطعام؟
ت %	ت %	
٢٠	٥	نعم
٦٢	٤٠	أحيانا
١٨	٥٥	لا
١٠٠	١٠٠	المجموع

ت: التكرارات %: النسبة المئوية

يوضح الجدول رقم (١٦) أن نسبة (٥%) من المراهقات بجمهورية مصر العربية ينامون مباشرة بعد تناول الطعام ونسبة (٤٠%) أحيانا ينامون مباشرة ونسبة (٥٥%) لا ينامون ، في حين أن نسبة (٢٠%) من المراهقات بالإمارات العربية المتحدة العربية ينامون مباشرة بعد تناول الطعام ونسبة (٦٢%) أحيانا ينامون مباشرة ونسبة (١٨%) لا ينامون وهذا يوضح أن المراهقات في دولة الامارات العربية يتبعون عاده غذائية خاطئة والشكل البياني التالى يوضح ذلك:



شكل (١٦): التوزيع النسبي لأراء أفراد عينة الدراسة من المراهقات في نوم المراهقة مباشرة بعد تناول الطعام.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
اعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

نتائج الاستبيان:

بعد عرض الاجابات الخاصة بالمراهقين وتحليلها احصائيا اتضح لنا النتائج التالية:

عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين العادات الغذائية للمراهقات بجمهورية مصر العربية والإمارات العربية المتحدة حيث جاءت قيمة معامل الارتباط (ر) (-0.08) ومستوى الدلالة (0.446)، مما يدل على اختلاف العادات الغذائية للمراهقات في البلدين وتم تأكيد هذه النتيجة بالفرض الثاني حيث اكد وجود فروق دالة احصائياً في العادات الغذائية للمراهقات في البلدين في معظم العناصر العادات الغذائية وفي العادات الغذائية

وجود فروق دالة احصائياً في نسبة الاصابة بالسمنة للمراهقات بين جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد" ودولة الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة حيث بلغ متوسط مؤشر كتلة الجسم للمراهقات بجمهورية مصر العربية (23.35) والانحراف المعياري (0.86)، وبلغ متوسط مؤشر كتلة الجسم للمراهقات بدولة الإمارات العربية المتحدة (24.78) والانحراف المعياري (3.67) حيث جاءت قيم "ت" (2.07) ومستوى الدلالة (0.04) ويتبين من ذلك أن نسبة الإصابة بالسمنة أعلى للمراهقات بدولة الإمارات العربية المتحدة .

عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين العادات الغذائية للمراهقات في جمهورية مصر العربية "محافظه بورسعيد" وإصابتهم بالسمنة حيث جاءت قيمة معامل الارتباط (ر) (0.52) ومستوى الدلالة (0.61) مما يدل على ان المراهقات في جمهورية مصر لم تتأثر اوزانهم بعاداتهم الغذائية وذلك لتباعهم عادات غذائية صحيحة نوع ما .

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين العادات الغذائية للمراهقات في دولة الإمارات العربية المتحدة "إمارة الشارقة" وإصابتهم بالسمنة حيث جاءت قيمة معامل الارتباط (ر) (0.271) ومستوى الدلالة (0.006) مما يدل على ان المراهقات في دولة الامارات العربية المتحدة مصابين بالسمنة بسبب عاداتهم الغذائية الخاطئة.

حيث يتضح لنا ان المراهقات في امارة الشارقة يمارسون عادات غذائية خاطئة وترتفع نسبة السمنة بينهم وترتفع نسبة استهلاك الاغذية الغنية بالسكريات والسعرات الحرارية العالية وذلك يثبت ان العادات الغذائية الخاطئة لها علاقة موجبة بنسبة الاصابة بالسمنة في مرحلة المراهقة.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحى سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

المراجع العربية:

الجزائري وآخرون (٢٠٠٥): الغذاء والتغذية العوامل الاقتصادية والاجتماعية المؤثرة في استهلاك الغذاء في الوطن العربي، الطبعة الثانية، أكاديمية إنترناشيونال، بيروت، لبنان، ص ٩٧ ص ١٠٠
خالد علي المدني (٢٠٠٥ م): التغذية خلال مراحل الحياة. الطبعة الأولى. دار المدني، جدة، المملكة العربية السعودية، ص ٢٨٥

سحر خيري، محمد ابو الغيط، وجية صبري (٢٠١٧ م): مؤتمر البدانة المنعقد لمكافحة السمنة
عبد الرحمن عبيد مصيقر (٢٠٠٢ م): دراسة عن نمط الحياة وعلاقته بأمراض القلب في البحرين المجلة العربية
للغذاء والتغذية، المجلد الثالث، العدد الخامس، مركز البحرين للدراسات والبحوث، دولة. البحرين، (ص ٤٠ ٤١)
عبد الرحمن عبيد مصيقر (١٩٨١): دراسة في العادات الذاتية في البحرين (الممارسات الغذائية والمناسبات
الاجتماعية)

عبد الرحمن عبيد مصيقر (١٩٩٧): الغذاء والتغذية أكاديميا/لبنان

عبد الرحمن عبيد مصيقر (٢٠٠١): العوامل الاجتماعية والصحية والغذائية المرتبطة بالبدانة عند النساء في دولة
الإمارات العربية المتحدة. المجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد الثالث، مركز البحرين للدراسات والبحوث دولة البحرين،
(ص ٨-١٦)

عبد الرحمن عبيد مصيقر (٢٠٠٣): العوامل المؤثرة في السمنة. برنامج البحوث البيئية والحيوية. مركز البحرين
للدراسات والبحوث. مملكة البحرين. المجلة العربية للغذاء والتغذية العدد الثامن (ص ١٤، ص ١٨)
عبد العزيز بن إبراهيم العثيمين (٢٠٠٢ م): الصحة والغذاء. مركز الأبحاث، مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز
الأبحاث بالرياض. دار طويق للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، الرياض المملكة العربية السعودية. (ص ٤٤-١١٦)
عبدالقادر، منى خليل (٢٠٠١ م): تقييم الحالة الغذائية. الطبعة الأولى، مجموعة النيل العربية. القاهرة، جمهورية مصر
العربية، (ص ٧)

مارية طالب الزهراني (٢٠٠٧ م): العادات الغذائية وأثرها على السلوك الغذائي، جامعة ام القرى، قسم التغذية وعلوم الاطعمة
نفسية حسن البنا (٢٠٠٣): التغذية في مراحل العمر المختلفة. جامعة حلوان كلية الاقتصاد المنزلي، جمهورية مصر
العربية ص ١١٧-١١٩

المراجع الاجنبية:

Al-Haddad, F.; Little, B. and Abdul Ghafoor, A. (2005): Childhood obesity in
United Arab Emirates Children: A national study. Annals of Human Biology.
(32): 72 -79.

السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعبادات الغذائية في كلا من محافظه بورسعيد في مصر
وامارة الشارقة في دولة الامارات
إعداد/ أ.م.د/ سامية جورج داود الحبشى، أ.م.د/ صفاء على على الوصيف، د/ نجلاء فتحي سالم،
أ/ لارا أيمن محمد محمد متولي.

Carter, A.; Saadi, H.; Reed, R. and Dunn, E. (2004): Assessment of obesity, lifestyle, and reproductive health needs of female citizens of Al-Ain, United Arab Emirates. J Health Popul Nutr. 22(1): 75-83

مراجع الانترنت:

مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية (٢٠١٠) : العادات الغذائية و العوامل المؤثرة فى تكوينها.