

الباب الرابع

النتائج ومناقشتها

أولاً: - العادات الغذائية السائدة للريفات المبحوثات بمحافظة المنوفية والقليوبية.

ثانياً: - مستوى معرفة المبحوثات بالتوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي الرشيد بمحافظة المنوفية والقليوبية .

ثالثاً: دور الإرشاد الزراعي في تعريف المبحوثات بالنمط الغذائي الرشيد بمحافظة المنوفية والقليوبية .

رابعاً: العلاقة بين مستوى معرفة المبحوثات بالتوصيات الفنية للنمط الغذائي الرشيد كمتغير تابع والمتغيرات المستقلة موضع الدراسة.

الباب الرابع

النتائج البحثية ومناقشتها

تمهيد :

يتناول هذا الباب عرضا ومناقشة للنتائج البحثية المتعلقة بأهداف البحث وذلك في خمسة فصول: الفصل الأول ويتضمن العادات الغذائية الشائعة للريفات المبحوثات بمحافظتي المنوفية والقليوبية ، ويعرض الفصل الثاني معرفة المرأة الريفية بالتوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي الرشيد ، ويعرض الفصل الثالث دور الإرشاد الزراعي في مجال تحسين النمط الغذائي الرشيد للمرأة الريفية بمحافظتي المنوفية والقليوبية من خلال التعرف على مصادر معلومات المرأة الريفية الخاصة بالتوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي الرشيد ، ويعرض الفصل الرابع طبيعة العلاقة الارتباطية بين بعض خصائص المبحوثات ودرجة معرفتهن ، ويعرض الفصل الخامس الأهداف المستقبلية والمقترحة لبرامج الإرشاد الزراعي الخاصة بتحسين النمط الغذائي الرشيد بمحافظتي المنوفية والقليوبية .

أولاً: العادات الغذائية السائدة للريفات المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية

يتناول هذا الفصل عرضا للعادات الغذائية المميزة للريفات المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية والذي تم التعرف عليها من خلال توضيح نظام تناول الوجبات، وطرق تناول وتوزيع الوجبات على الأفراد.

يمكن تعريف العادات الغذائية بأنها طريقة الفرد بالاستجابة للضغط الثقافي في اختيار واستهلاك واستخدام نسب معقولة من الطعام (التكروري ، والمصري ، ١٩٨٩، ص ٥٠) .

وقد تم التعرف علي العادات الغذائية لعينة البحث من خلال استمارة العادات الغذائية والتي تشتمل علي متغيرين أساسيين هما :

١- نظام تناول الوجبات

٢- طرق تناول وتوزيع الوجبات علي أفراد الأسرة .

المتغير الأول : نظام تناول الوجبات : وقد تم قياسها من خلال مجموعة من

المتغيرات وهي :

١- الوجبات التي يتناولها الفرد:

أظهرت نتائج عينة البحث في كلا المحافظتين اعتمادها علي تناول الثلاث وجبات الأساسية (الإفطار - الغذاء - العشاء) حيث جاء ذلك بنسبة ١٠٠% مما يدل علي حفاظ الأسر الريفية علي تناول هذه الوجبات الثلاثة . وقد أمكن تصنيف المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية وفقا للوجبة الأساسية عندهم إلى مجموعتين (جدول رقم ١٢) .

جدول (١٢) توزيع الريفيات المبحوثات

في محافظتي المنوفية والقليوبية وفقا للوجبة الأساسية

الفئات	محافظة المنوفية		محافظة القليوبية	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	المسبة المئوية
الغذاء	٥٤	٣١,٧٦	٧٢	٦٩,٩
العشاء	١١٦	٦٨,٢٤	٣١	٣٠,١
المجموع	١٧٠	١٠٠	١٠٣	١٠٠

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

تشير بيانات الجدول السابق إلى أن نسبة الريفيات المبحوثات اللاتي يعتمدن علي الغذاء كوجبة أساسية بلغت (٣١,٧٦% ، ٦٩,٩%) في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب، بينما بلغت نسبة المبحوثات اللاتي يعتمدن علي وجبة العشاء كوجبة أساسية (٦٨,٢٤% ، ٣٠,١%) في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب. أي أن وجبة العشاء تعد هي الوجبة الأساسية في محافظة المنوفية ، في حين تعد وجبة الغذاء هي الوجبة الأساسية في محافظة القليوبية.

ولتحديد نوع الطعام في كل وجبة تم حصر جميع الأطعمة التي أشارت إليها المبحوثات وتم حساب النسبة المئوية لكل نوع من هذه الأطعمة وكانت كالتالي:

أولاً: أطعمة وجبة الإفطار:

جدول (١٣) النسبة المئوية لكل نوع من الأطعمة في وجبة الإفطار بين عينة البحث في محافظتي المنوفية والقليوبية :

نوع الطعام	محافظة المنوفية (ن = ١٧٠)		محافظة القليوبية (ن = ١٠٣)	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
الخبز	١٧٠	١٠٠	١٠٣	١٠٠
فول	١٦٢	٩٥,٣	٩٧	٩٤,١٧
طعمية	١٣١	٧٧,٠٦	٨٣	٨٠,٥٨
بيض	٥٣	٣١,١٨	٤٤	٤٢,٧٢
جبنة	٨٢	٤٨,٢٤	٥٥	٥٣,٤
حلاوة	٤٥	٢٦,٤٧	٤١	٣٩,٨١
بطاطس	٤١	٢٤,١٢	٢٣	٢٢,٣٣
قشدة	٢٧	١٥,٨٨	١٦	١٥,٥٣
مربي	١٤	٨,٢٤	٢١	٢٠,٣٩
بواقي العشاء	١١	٦,٤٧	٦	٥,٨٣

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

يتبين من الجدول السابق اعتماد المبحوثات في كلا المحافظتين بصورة شبه دائمة في وجبة الإفطار علي : الخبز، والبقول، والطعمية، والجبنة، أما بالنسبة لباقي أنواع الأطعمة فقد جاءت نسبتها اقل من ٥٠% مثل البيض والحلاوة والبطاطس والقشدة والمربي حيث كانت نسبتهم في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب: (٣١,١٨%، ٤٢,٧٢%)، (٢٦,٤٧%، ٣٩,٨١%)، (٢٤,١٢%، ٢٢,٣٣%)، (١٥,٨٨%، ١٥,٥٣%)، (٨,٢٤%، ٢٠,٣٩%) علي الرغم من أن معظم المبحوثات يشتركن في إنتاج الجبنة والقشدة والبيض ولكنهن تلجأن إلى تسويقها واستخدام ربحها في شراء المستلزمات الأساسية الخاصة بالأسرة. وقد جاء قرابة ٦% من كلا المحافظتين يستخدمون بواقي العشاء في وجبة الإفطار وقد يرجع ذلك إلى محدودية الدخل بالإضافة إلى الجهل بقواعد التغذية الصحيحة.

ثانيا: أطعمة الوجبة الأساسية:

أشارت ٦٩,٩% من المبحوثات في محافظة القليوبية أن الوجبة الأساسية لديهم هي وجبة الغذاء بينما أشارت ٦٨,٤% من المبحوثات في محافظة المنوفية أن الوجبة الأساسية لديهم هي وجبة العشاء ، وعلي كل حال فقد ساد في هذه الوجبة مجموعة من الأطعمة والتي جاءت نسبتها كالتالي:

يتبين من الجدول السابق اعتماد معظم المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الدجاج في الوجبة الأساسية كمصدر لإمداد الجسم بالمواد البروتينية حيث بلغت نسبتها علي الترتيب حوالي (٧٥,٨٨%، ٧٣,٧٩%) في حين كان استهلاك نسبة اللحوم في كلا المحافظتين (٣٥,٨٨%، ٣٣,٠١%)، والأسماك (٢٨,٨٢%، ٣٣,٩٨%) علي الترتيب ، أما بالنسبة لاستهلاك البط فبلغ حوالي (١٣,٥٣%، ١٦,٥%) في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب وهي تعد نسب ضئيلة ، لهذا تلجأ المبحوثات إلى استخدام البيض أو العدس في الوجبة الأساسية بدلا من اللحوم أو الدواجن حيث بلغت نسبة استهلاك العدس قرابة (٦٧%) في كلا المحافظتين، في حين بلغت نسبة استهلاك البيض قرابة (٣٩,٥%)

في كلا المحافظتين، وقد لوحظ أن معدل استهلاك اللحوم والدواجن في محافظة المنوفية أعلى من محافظة القليوبية، في حين كان معدل استهلاك الأسماك أعلى في محافظة القليوبية عن محافظة المنوفية .

جدول (١٤) النسبة المئوية لكل نوع من الأطعمة في

الوجبة الأساسية بين عينة البحث في محافظتي المنوفية والقليوبية :

نوع الطعام	محافظة المنوفية (ن = ١٧٠)		محافظة القليوبية (ن = ١٠٣)	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
لحوم حمراء	٦١	٣٥,٨٨	٣٤	٣٣,٠١
دواجن	١٢٥	٧٥,٨٨	٧٦	٧٣,٧٩
بط	٢٣	١٣,٥٣	١٧	١٦,٥
أسماك	٤٩	٢٨,٨٢	٣٥	٣٣,٩٨
عدس	١١٥	٦٧,٦٥	٦٩	٦٦,٩٩
خضار مطهي	١٤٢	٨٣,٥٣	٨٧	٨٤,٤٧
أرز	١٦٣	٩٥,٨٨	٩٦	٩٣,٢٠
مكرونة	١١٧	٦٨,٨٢	٦٨	٦٦,٠٢
كسكسي	٤٦	٢٧,٠٦	٢٥	٢٤,٢٧
سلطة خضراء	٤٢	٢٤,٧١	٢٩	٢٨,١٥
فاكهة	٤٤	٢٥,٨٨	٣٣	٣٢,٠٤
بيض	٦٧	٣٩,٤١	٤١	٣٩,٨١
بطاطس مطهية	١٠٧	٦٢,٩٤	٦٦	٦٤,٠٨
الخبز	١٣	٧,٦٥	٨	٧,٧٧

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

كما تبين من الجدول السابق اعتماد الأسرة الريفية علي الأرز بصفة أساسية كمصدر لإمداد الجسم بالمواد الكربوهيدراتية حيث جاءت نسبته في كلا المحافظتين (٩٥,٨٨% ، ٩٣,٢%) علي الترتيب، أما بالنسبة لاستهلاك المكرونة فقد كان معدل استهلاكها (٦٨,٨٢% ، ٦٦,٠٢%) في كلا المحافظتين علي الترتيب. ولكن اعتمدت بعض الأسر علي استخدام الكسكسي كمصدر للمواد الكربوهيدراتية ولكن بنسبة قليلة حيث بلغت (٢٧,٠٦% ، ٢٤,٢٧%) في كلا المحافظتين علي الترتيب، في حين كان اعتماد بعض الأسر علي الخبز بنسبة قليلة حيث كانت قرابة (٧,٥%) في كلا المحافظتين.

أما بالنسبة لاستهلاك الخضار المطهي (بسله، كوسة، فاصوليا، لوبيا، قلقاس) فقد جاءت نسبته مرتفعة في كلا المحافظتين حيث بلغت نسبته (٨٣,٥٣% ، ٨٤,٤٧%) علي الترتيب، في حين كان نسبة استهلاك البطاطس (٦٢,٩٤% ، ٦٤,٠٨%) في كلا المحافظتين ، وعلي العكس من ذلك فقد بلغت نسبة استهلاك السلطة الخضراء والفاكهة في كلا المحافظتين (٢٤,٧١% ، ٢٨,١٥%) ، (٢٥,٨٨% ، ٣٢,٠٤%) علي الترتيب وهي تعد نسب ضعيفة للغاية بالمقارنة بأهميتهم النسبية للفرد. ولوحظ أن معدل استهلاك الخضر والفاكهة في محافظة القليوبية أعلى من معدل استهلاكهما في محافظة المنوفية.

ثالثاً: أطعمة الوجبة الثالثة:

يتبين من الجدول السابق اعتماد المبحوثات في الوجبة الثالثة علي المقلبات مثل : البطاطس المقلية والباذنجان المقلي حيث جاءت نسبتهما في محافظتي المنوفية والقليوبية (٣١,١٨% ، ٢٧,١٨%) ، (٤٤,٧١% ، ٢٤,٢٧%) علي الترتيب ، أما اعتمادهن علي الجبنة والبيض فقد كان منخفضاً حيث جاءت نسبتهما في محافظتي المنوفية والقليوبية (٢٨,٢٤% ، ٣٠,١%) علي الترتيب، أما اعتمادهن علي اللبن الرايب فقد جاء مرتفعاً إلى حد كبير في كلا المحافظتين حيث بلغت نسبته (٦٢,٩٤% ، ٥٥,٣٤%) علي الترتيب وذلك بسبب تصنيعه داخل المنزل فأمكن

توفيره بسهولة لأفراد الأسرة، في حين بلغت نسبة استهلاك المربي والعسل الأسود في كلا المحافظتين (٣٠,٥٩%، ٣٤,٩٥%)، (٤٤,٧١%، ٤٥,٦٣%) علي الترتيب وهي نسب متقاربة. وقد تلجأ الأسر إلى استهلاك الفائض من الغذاء في العشاء بسبب محدودية الدخل. في حين قد تلجأ بعض الأسر إلى شراء بعض الأطعمة الجاهزة مثل اللانشون والذي بلغت نسبته في كلا المحافظتين (١٥,٢٩%، ١٧,٤٨%) علي الترتيب.

جدول (١٥) النسبة المئوية لكل نوع من الأطعمة في

الوجبة الثالثة بين عينة البحث في محافظتي المنوفية والقليوبية :

نوع الطعام	محافظه المنوفية (ن = ١٧٠)		محافظه القليوبية (ن = ١٠٣)	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
الخبز	١٥٧	٩٢,٣٥	٩٦	٩٣,٢
بطاطس مقلية	٥٣	٣١,١٨	٢٨	٢٧,١٨
جبنة	٤٨	٢٨,٢٤	٣١	٣٠,١
مربي	٥٢	٣٠,٥٩	٣٦	٣٤,٩٥
عسل اسود	٧٦	٤٤,٧١	٤٧	٤٥,٦٣
بيض	٣٩	٢٢,٩٤	٢٨	٢٧,١٨
فائض الغذاء	٥٧	٣٣,٥٣	٢٩	٢٨,١٦
لانشون	٢٦	١٥,٢٩	١٨	١٧,٤٨
بانجنجان مقلي	٧٦	٤٤,٧١	٢٥	٢٤,٢٧
لين رايب	١٠٧	٦٢,٩٤	٥٧	٥٥,٣٤

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

ومما سبق اتضح ارتفاع نسب استهلاك الأطعمة الكربوهيدراتية بين المبحوثات الريفيات في كلا المحافظتين وذلك بسبب رخصها وإعطائها الإحساس بالشبع ، في حين كان استهلاك الأسر من المواد البروتينية وبخاصة اللحوم والأسماك والألبان ومنتجاتها والبيض منخفض ولكن جاء استهلاك محافظة القليوبية منها اعلى من محافظة المنوفية.

في حين جاء استهلاك الخضر والفاكهة محدود للغاية في كلا المحافظتين علي الرغم من الأهمية النسبية لهذه الفئة من الأطعمة حيث تقي الجسم من الإصابة بالأمراض ولكن جاء معدل استهلاك محافظة القليوبية منها اعلى من محافظة المنوفية وهذا يدل علي ارتفاع الوعي النسبي للمرأة الريفية بأهمية المواد البروتينية والخضر والفاكهة في محافظة القليوبية عنها في محافظة المنوفية.

المتغير الثاني: طرق تناول وتوزيع الوجبات علي أفراد الأسرة:

وقد تم التعرف عليها من خلال مجموعة من البنود هي :

١- جماعية التناول:

أمكن تصنيف المبحوثات وفقا لطريقة التناول في كلا المحافظتين وفقا لجماعية التناول إلى مجموعتين (جدول رقم ١٦) .

جدول (١٦) توزيع المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية وفقا لجماعية التناول

الفئات	محافظة المنوفية		محافظة القليوبية	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
مجتمعة	١٥٥	٩١,١٨	٨٦	٨٣,٤٩
كل بمفرده	١٥	٨,٨٢	١٧	١٦,٥١
المجموع	١٧٠	١٠٠	١٠٣	١٠٠

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

تشير بيانات الجدول السابق إلى أن نسبة أسر الرفيات المبحوثات اللاتي يتناولن الطعام بصورة مجتمعة بمحافظة المنوفية والقلوبية بلغت (٩١,١٨%)، (٨٣,٤٩%) علي الترتيب، في حين بلغت نسب الأسر التي تتناول أفراد أسرتها الوجبات كل بمفرده في محافظتي المنوفية والقلوبية حوالي (٨,٨٢%)، (١٦,٥١%) علي الترتيب، مما يدل علي أن الأسر الريفية لازالت تحرص وبنسبة كبيرة علي الاجتماع علي الوجبات الغذائية وان كانت نسبتها في محافظة المنوفية أعلى من محافظة القليوبية.

وفيما يتعلق بالاشتراك في أوعية الغذاء يتبين من الجدول رقم (١٧) أن تناول في أوعية مشتركة هي السمة الغالبة بين الريفيين في محافظتي المنوفية والقلوبية حيث بلغت نسبته (٩٥,١٨%)، (٩٠,٧%) علي الترتيب، في حين بلغت نسبة استخدام كل فرد طبق بمفرده في كلا المحافظتين (٤,٥٢%)، (٩,٣%) علي الترتيب. ولوحظ انخفاض نسبة تناول في أوعية مشتركة في محافظة القليوبية عنها في محافظة المنوفية مما يدل علي ارتفاع وعيهم بأهمية استخدام أدوات خاصة في تناول الطعام. حيث يعتبر تناول في أوعية مشتركة وسط ملائم لانتقال الأمراض والفيروسات وانتشار الكثير من الأمراض بين أفراد الأسرة . ويعد ذلك من العادات الغذائية السيئة.

جدول (١٧) توزيع الرفيات في محافظتي المنوفية والقلوبية وفقا لتناولهم بصورة مجتمعة

الفئات	محافظة المنوفية		محافظة القليوبية	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
أوعية مشتركة	١٤٨	٩٥,٤٨	٧٨	٩٠,٧١
كل فرد بطبق منفرد	٧	٤,٥٢	٨	٩,٣
المجموع	١٧٠	١٠٠	١٠٣	١٠٠

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

٢- طريقة التوزيع :

اتضح من البيانات أن المبحوثات لا يقمن بالتوزيع المتساوي لأنصبة الطعام علي أفراد الأسرة وذلك بنسبة ١٠٠% ، ويدل ذلك علي أن الأسرة الريفية لا تزال يوجد لديها العديد من المعتقدات والتي في ضوئها يميز أحد أفراد الأسرة في الطعام .

أسباب التوزيع غير المتساوي لأنصبة الطعام :

يتبين من الجدول التالي أن حوالي (٣٨,٨٢% ، ٣٣,٩٨%) من المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب يوزعن الطعام حسب النوع (ذكر - أنثي) وذلك لصالح الذكور، بينما بلغت نسبة من يوزعن الطعام حسب نوع العمل الذي يقوم به الفرد (١٠,٣% ، ٨,٧٤%) في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب، في حين بلغت من يوزعن الطعام حسب المكانة الاجتماعية قرابة (٣٥%) في كلا المحافظتين ويعني ذلك تميز رب الأسرة في كمية ونوعية الطعام علي سائر أفراد الأسرة، بينما بلغت نسبة (١٥,٤% ، ٢١,٣٦%) من المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب يوزعن الطعام حسب العمر (صغير، شاب ، كبير) .

ومن البيانات السابقة يتضح أن توزيع الطعام علي أفراد الأسرة بصورة تفي باحتياجاتهم الأساسية من الطعام يتفاوت طبقا للعمر، ونوع العمل ، ومكانة الأفراد خاصة رب الأسرة ، والنوع (ذكر / أنثي) وتتقارب الصورة في كلتا المحافظتين .

جدول (١٨) توزيع الريفيات المبحوثات في محافظتي

المنوفية والقليوبية وفقا لأسباب اختلاف طريقة التوزيع للأصبة من الطعام

الفئات	محافظـة المنوفية		محافظـة القليوبية	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
النوع	٦٦	٣٨,٨٢	٣٥	٣٣,٩٨
العمل	١٧	١٠,٣	٩	٨,٧٤
المكانة	٦٠	٣٥,٤	٣٧	٣٥,٩٢
العمر	٢٧	١٥,٤	٢٢	٢١,٣٦
المجموع	١٧٠	١٠٠	١٠٣	١٠٠

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

ومن خلال التحليل السابق يمكن استخلاص ما يلي:

- أن الشائع لدي الريفيين هو تناول ثلاث وجبات يوميا.
- تعتبر وجبة العشاء هي الوجبة الأساسية لدي معظم الريفيين في محافظة المنوفية حيث بلغت نسبتها حوالي ٦٩,٩ % ، في حين كانت وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية في محافظة القليوبية حيث بلغت نسبتها حوالي ٦٨,٤ %.
- أن أكثر الأطعمة استهلكا بين الريفيين هي الخبز، الفول، العدس، الطعمية، اللبن الرايب، الجبن القريش، العسل الأسود، الأرز، الدواجن، المكرونة، البطاطس.
- أن الشائع بين الريفيين هو تناول الوجبات بصورة مجتمعة حيث بلغت حوالي ٩١,٦ %، بالإضافة إلى تناول الوجبات في أوعية مشتركة حيث بلغت نسبتها حوالي ٩٥,٦ %.

- أن الشائع في توزيع الطعام بين الريفين يرجع إلى النوع (ذكر، أنثى) أو إلى المكانة (رب الأسرة، الأخ الكبير) وبلي ذلك العمر ثم نوع العمل في كلا المحافظتين باختلاف نسبة كل منهم.

ثانياً: درجة معرفة المبحوثات بالتوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي بمحافظه المنوفية والقليوبية والفرق بينهما

١- مستوى معرفة الريفيات بالتوصيات الفنية الغذائية في محافظة المنوفية:

من خلال استعراض نتائج الدراسة أمكن الوقوف علي مستوى معرفة الريفيات المبحوثات في محافظة المنوفية فيما يتعلق بالتوصيات الفنية الغذائية وقد تراوحت القيم الرقمية الفعلية المعبرة عن مستوى معرفة الريفيات بالتوصيات الفنية الغذائية ما بين (٣٠ - ٤٣) درجة بمتوسط حسابي ٣٦,٥ ، وانحراف معياري ٢,٧٩. وقد أمكن تصنيف الريفيات المبحوثات في محافظة المنوفية وفقاً لدرجة المعرفة إلى ثلاث فئات (جدول رقم ١٩) .

جدول (١٩) توزيع الريفيات المبحوثات في محافظة

المنوفية وفقاً لمستوى المعرفة بالتوصيات الفنية الغذائية :

م	فئات مستوى المعرفة	العدد	النسبة المئوية
١	منخفض (أقل من ٣٧) درجة	٣٤	٢٠
٢	متوسط (٣٧ - ٤٢) درجة	١١٨	٦٩,٤
٣	مرتفع (أكثر من ٤٢) درجة	١٨	١٠,٦
	المجموع	١٧٠	١٠٠

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

تشير بيانات الجدول السابق أن حوالي ٢٠% من الريفيات المبحوثات يقعن في فئة مستوى درجة المعرفة المنخفض، وأن حوالي ٦٩,٤% منهن يقعن في فئة مستوى درجة المعرفة المتوسط، في حين كانت نسبة الريفيات المبحوثات في فئة مستوى درجة المعرفة المرتفع حوالي ١٠,٦% فقط من جملة الريفيات المبحوثات. أي أن ما يزيد عن ثلاثة أرباع المبحوثات من الريفيات كان مستوى معرفتهن منخفضاً و متوسطاً ، مما يشير إلى الانخفاض النسبي لمستوى معرفتهن وهذا الوضع يتطلب من الجهاز الإرشادي العمل على تخطيط برامج إرشادية هادفة لرفع مستوى معرفتهن فيما يتعلق بتحسين النمط الغذائي لهن .

ولاستعراض هذا المستوى من خلال درجات معرفة المبحوثات بكل توصية من التوصيات المدروسة فقد تم التعرف على درجة معرفة الريفيات لكل بند من بنود التوصيات الفنية الخاصة بتحسين النمط الغذائي في محافظة المنوفية تم حساب متوسط درجات هذه المعرفة لكل بند من بنود هذه التوصيات المدروسة حيث كانت متوسطات درجات معرفتهم بهذه البنود تتحصر بين ٠,٩ درجة كحد أدنى بنسبة ٤٧,٦% ، ودرجتين كحد أقصى بنسبة ١٠٠% ٠ وقد تم تقسيم التوصيات الفنية الخاصة بتحسين النمط الغذائي من حيث متوسطات درجات معرفة الريفيات لها إلى ثلاث فئات كما هو مبين في جدول (٢٠). وقد اتضح أن ٣٨,٦% من التوصيات الفنية كانت ذات درجة معرفة منخفضة ، بينما تبين أن ٢٨,٠٧% من التوصيات الفنية كانت ذات درجة معرفة متوسطة ، في حين تبين أن ٣٣,٣٣% من التوصيات الفنية كانت ذات درجة معرفة مرتفعة .

وقد اتضح من جدول رقم (٢٣) أن التوصيات الفنية التي كان متوسط درجة معرفة الريفيات لها منخفضة هي البنود الخاصة بتناول بعض الخضروات الطازجة والجبن القريش مع الطعمية وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٤ درجة بنسبة ٥٢,٣% ٠ و تناول العسل الأسود مع الطحينة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١١ درجة بنسبة ٥٥,٨% ٠ و تناول

المشروبات الطبيعية مثل النعناع وحب البركة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٨ درجة بنسبة ٥٤,١ % . وشراء الأغذية الساخنة في أكياس بلاستيك وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٢ بنسبة ٥١,١ % . وتناول الخبز الذي نمت عليه العفن وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٠,٩٦ درجة بنسبة ٤٨,٢ % . وتناول الأجزاء المحروقة من الخبز وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٢٥ درجة بنسبة ٦٢,٩ % . وتناول جلود الطيور ودهونها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١ درجة بنسبة ٥٥,٢ % ، وشراء العسل الأسود ذو القوام الغليظ واللون الداكن وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١٢ درجة بنسبة ٥٦,٤ % ، وعدم غسل الأرز مرات عديدة أثناء إعدادة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٢٢ درجة بنسبة ٦١,١ % ، وتجنب إضافة الكربونات (بيكربونات الصوديوم) إلى البقوليات الجافة عند طهيها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٢ درجة بنسبة ٥١,١ % ، وإضافة الحلبة المطحونة إلى الدقيق وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١٥ درجة بنسبة ٥٧,٦ % ، وعدم استعمال الزيت أكثر من مرة في القلي وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١١ درجة بنسبة ٥٥,٨ % ، ووضع قطرات من الزيت على سطح العبوة بعد فتحها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٧ درجة بنسبة ٥٣,٥ % ، وغمر الخضراوات في الماء الساخن وتبريدها قبل التجميد وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٠,٩٨ درجة بنسبة ٤٩,٤ % ، واستخدام مقص خاص لتنظيف الأسماك وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١ درجة بنسبة ٥٠ % ، وغلي اللبن على نار هادئة مع التقليب وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٨ درجة بنسبة ٥٤,١ % ، واستخدام كمية قليلة من الماء في سلق الخضار وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١١ درجة بنسبة ٥٥,٨ % ، وغلي الطعام عند إعادة تسخينه لمدة لا تزيد عن خمس دقائق وكان متوسط درجة معرفة

الريفيات لهذا البند ١,١٥ درجة بنسبة ٥٧,٦% ، وتحفظ الدرنات في مكان مظلم وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١ درجة بنسبة ٥٦,٤% ، ولف الخضراوات الورقية بقطع قماش مبللة ووضعها في الثلاجة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١ درجة بنسبة ٥٠% ، وحفظ العصائر في أواني من الصفيح المطلي وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٠,٩٥ درجة بنسبة ٤٧,٦% ، وعدم التخزين في أواني من البلاستيك وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٠,٩٦ درجة بنسبة ٤٨,٢%.

جدول (٢٠) التوزيع العددي والنسبي لبنود توصيات تحسين النمط الغذائي وفقا لمتوسط درجة معرفة المبحوثات في محافظة المنوفية

م	مستوى التوصيات	العدد	%
١	توصيات درجة المعرفة بها منخفضة (أقل من ١,٣) درجة	٢٢	٣٨,٦٠
٢	توصيات درجة المعرفة بها متوسطة (١,٣ - ١,٦٥) درجة	١٦	٢٨,٠٧
٣	توصيات درجة المعرفة بها مرتفعة (أكبر من ١,٦٥) درجة	١٩	٣٣,٣٣
	المجموع	٥٧	١٠٠

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

كذلك تبين ان أهم التوصيات الفنية التي كان متوسط درجات معرفة الريفيات لها متوسطاً هي البند الخاص بتناول الأرز مع الخضروات المطهية وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٤٩ درجة بنسبة ٧٤,٧% ، و تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦١ درجة بنسبة ٨٠,٥% ، و تناول القشدة والزبدة علي فترات وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٤٢ درجة بنسبة ٧١,١% ، ورش المبيدات والأطعمة مكشوفة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣ درجة بنسبة ٦٥,٢% ، و نشترى الخضروات الورقية الطازجة غير المصابة بالآفات وكان

متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٤٤ درجة بنسبة ٧٢,٣% ، ونختار السمك الطازج ذو الخياشيم الوردية وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦١ درجة بنسبة ٨٠,٥% ، وغسل الخضار قبل تقشيريه وتقطيعه وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٤٥ درجة بنسبة ٧٨,٨% ، وتقطيع مكونات السلطة الخضراء قبل تناولها مباشرة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣١ درجة بنسبة ٦٥,٨% ، وغسل الملوخية بعد قطعها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣٤ درجة بنسبة ٦٧,١% ، ونزع رأس الأسماك والأحشاء الداخلية قبل حفظها في الثلاجة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٢٨ درجة بنسبة ٦٤,١% ، ووضع الملح أو التوابل علي اللحم بعد النضج وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٤٧ درجة بنسبة ٧٣,٥% ، وطهي الخضار(نئ × نئ) وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣٧ درجة بنسبة ٦٨,٨% ، وحفظ الحبوب في أماكن بعيدة عن الرطوبة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦ درجة بنسبة ٨٠,٥% ، وعدم إضافة الرماد إلي القمح أثناء تخزينه وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٥ درجة بنسبة ٧٥,٢% ، وعدم استخدام الأكياس السوداء في التخزين وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٥٥ درجة بنسبة ٧٧,٦% .

وتبين أن التوصيات الفنية التي كان متوسط درجات معرفة الريفيات لها مرتفعاً هي البند الخاص بتناول الأغذية المتنوعة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٦ درجة بنسبة ٩٨,٢% ، وتناول الحبوب الكاملة مثل البلبيلة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٧٤ درجة بنسبة ٨٧,٥% ، والمداومة علي تناول الخبز الأسمر مع الوجبات وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٢ درجة بنسبة ١٠٠% ، وعدم شرب الشاي بعد الأكل مباشرة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٨٨ درجة بنسبة ٩٤,١% ، واختيار الحبوب والبقول الخالية من الحشرات والوسوس وكان متوسط درجة معرفة

الريفيات لهذا البند ١,٧١ درجة بنسبة ٨٥,٨% ، ونختار البطاطس ذات القشرة الصلبة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٤ درجة بنسبة ٩٧,٠٥% ، ونختار الفاكهة المتماسكة وذات القشرة الصلبة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٨١ درجة بنسبة ٩٠,٥% ، ونشتري اللحوم المختومة معروفة المصدر وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٧ درجة بنسبة ٨٣,٥% ، ونشتري الزبدة ذات الملمس الناعم والطعم المستحب وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٦ درجة بنسبة ٩٨,٢% ، وإزالة التالف من الغذاء قبل تخزينه وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٧٤ درجة بنسبة ٨٧,١% ، وغلق المعلبات بعد استخدامها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٨ درجة بنسبة ٨٤,١% ، وإعداد الخبز من الدقيق المخلوط (قمح + ذرة) وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٢ درجة بنسبة ١٠٠% ، وإضافة الخضروات مثل الجزر والطماطم إلي العدس وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩١ درجة بنسبة ٩٥,٨% ، وغسل الفاكهة والخضروات قبل تناولها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٧١ درجة بنسبة ٨٥,٨% ، وغسل الطيور بالدقيق والملح للتخلص من الرائحة غير المستحبة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٤ درجة بنسبة ٩٧,١% ، وقذح الزيت قبل إجراء عملية التحمير وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٢ درجة بنسبة ١٠٠% ، وإضافة العدس إلي الفول أثناء عملية الطهي وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٥ درجة بنسبة ٩٧,٦% ، وحفظ البقول في أجولة من الخيش مع إضافة قليل من الملح وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٨١ درجة بنسبة ٩٠,٥% ، وحفظ الحبوب في صوامع وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٨ درجة بنسبة ٩٩,٤% ، وتخزين السمن في أوعية فخار أو زجاج وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩ درجة بنسبة ٩٧,١% .

٢- مستوى معرفة الريفات بالتوصيات الفنية الغذائية في محافظة القليوبية:

من خلال استعراض نتائج الدراسة أمكن الوقوف علي مستوى معرفة الريفات المبحوثات في محافظة القليوبية فيما يتعلق بالتوصيات الفنية الغذائية ، وقد تراوحت القيم الرقمية الفعلية المعبرة عن مستوى معرفة الريفات المبحوثات في التوصيات الفنية الغذائية ما بين (٣٢ - ٤٩) درجة، بمتوسط حسابي ٤٠,٥ درجة ، وانحراف معياري ٣,٣٨ درجة. وقد أمكن تصنيف الريفات المبحوثات في محافظة القليوبية وفقا لمستوى المعرفة إلى ثلاث فئات (جدول رقم ٢١).

جدول (٢١) توزيع الريفات المبحوثات في محافظة

القليوبية وفقا لمستوى المعرفة بالتوصيات الفنية الغذائية :

م	فئات مستوى المعرفة	العدد	النسبة المئوية
١	منخفض (اقل من ٣٧) درجة	١٦	١٥,٥٣
٢	متوسط (٣٧ - ٤٢) درجة	٦٨	٦٦,٠٢
٣	مرتفع (أكثر من ٤٢) درجة	١٩	١٨,٤٥
	المجموع	١٠٣	١٠٠

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

تشير بيانات الجدول السابق أن حوالي ١٥,٥% من الريفات المبحوثات يقعن في فئة مستوى درجة المعرفة المنخفض، وحوالي ٦٦% منهن يقعن في فئة مستوى درجة المعرفة المتوسط ، في حين كانت نسبة الريفات المبحوثات في فئة مستوى درجة المعرفة المرتفع حوالي ١٨,٤٥% فقط من جملة الريفات المبحوثات.

أي أن ما يزيد عن ثلاثة أرباع المبحوثات من الريفات كان مستوى معرفتهن منخفضا و متوسطا ، مما يشير إلى الانخفاض النسبي لمستوى معرفتهن وهذا الوضع يتطلب من الجهاز الإرشادي العمل على تخطيط برامج إرشادية هادفة لرفع مستوى معرفتهن .

ومن خلال البيانات السابقة يتبين ارتفاع درجة المعرفة للريفيات في محافظة القليوبية عنها في محافظة المنوفية حيث جاءت نسبة ذوي درجة المعرفة المرتفع في كلا المحافظتين (١٠,٦٨% ، ١٨,٤٥%) علي الترتيب.

ولاستعراض هذا المستوى من خلال درجات معرفة المبحوثات بكل توصية من التوصيات المدروسة فقد تم التعرف على درجة معرفة الريفيات لكل بند من بنود التوصيات الفنية الخاصة بتحسين النمط الغذائي في محافظة القليوبية تم حساب متوسط درجات هذه المعرفة لكل بند من بنود هذه التوصيات المدروسة حيث كانت متوسطات درجات معرفتهم بهذه البنود تتحصر بين ٠,٨١% درجة كحد أدنى بنسبة ٤٠,٧% ، ودرجتين كحد أقصى بنسبة ١٠٠% ٠ وقد تم تقسيم التوصيات الفنية الخاصة بتحسين النمط الغذائي من حيث متوسطات درجات معرفة الريفيات لها إلى ثلاث فئات كما هو مبين في جدول (٢٢) ، وقد اتضح أن ٣١,٥٨% من التوصيات الفنية كانت ذات معرفة منخفضة ، بينما تبين أن ٢٦,٣١% من التوصيات الفنية كانت ذات معرفة متوسطة ، في حين تبين أن ٤٢,١١% من التوصيات الفنية كانت ذات معرفة مرتفعة .

جدول (٢٢) التوزيع العددي والنسبي لبنود توصيات تحسين النمط الغذائي وفقا لمتوسط درجة معرفة المبحوثات في محافظة القليوبية

م	فئات درجة المعرفة	العدد	%
١	توصيات درجة المعرفة بها منخفضة (أقل من ١,٢) درجة	١٨	٣١,٥٨
٢	توصيات درجة المعرفة بها متوسطة (١,٢ - ١,٥٩) درجة	١٥	٢٦,٣١
٣	توصيات درجة المعرفة بها مرتفعة (أكبر من ١,٥٩) درجة	٢٤	٤٢,١١
	المجموع	٥٧	١٠٠

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

ويتضح من جدول رقم (٢٣) أن التوصيات الفنية التي كان متوسط معرفة الريفيات لها منخفضة هي البنود الخاصة بتناول بعض الخضروات الطازجة والجبن القريش مع الطعمية وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٤ درجة بنسبة ٥٢,٤% ، وتناول العسل الأسود مع الطحينة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١٨ درجة بنسبة ٥٩,٢% ، وتناول القشدة والزبدة علي فترات وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١٢ درجة بنسبة ٥٦,٣% ، وشراء الأغذية الساخنة في أكياس بلاستيك وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٨ بنسبة ٥٤,٣% ، وتناول الخبز الذي نمت عليه العفن وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٢ درجة بنسبة ٥١,٤% ، وتناول جلود الطيور ودهونها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١٤ درجة بنسبة ٥٧,٢% ، وشراء العسل الأسود ذو القوام الغليظ واللون الداكن وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٢٨ درجة بنسبة ٦٤,١% ، وتجنب إضافة الكربونات إلى البقوليات الجافة عند طهيها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٨ درجة بنسبة ٥٤,٣% ، وإضافة الحلبة المطحونة إلى الدقيق وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٢ درجة بنسبة ٦٠,١% ، ووضع قطرات من الزيت على سطح العبوة بعد فتحها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٢٢ درجة بنسبة ٦١,١% ، وغمر الخضراوات في الماء الساخن وتبريدها قبل التجميد وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٠,٩٩ درجة بنسبة ٤٩,٥% ، واستخدام مقص خاص لتنظيف الأسماك وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٠,٩١ درجة بنسبة ٤٥,٦% ، ووضع الملح أو التوابل علي اللحم بعد النضج وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٢٤ درجة بنسبة ٦٢,١% ، وغلي اللبن على نار هادئة مع التقليب وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١ درجة بنسبة ٥٥,٣% ، واستخدام كمية قليلة من الماء في سلق الخضار وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٠,٩١ درجة

بنسبة ٤٥,٧% ، وغلي الطعام عند إعادة تسخينه لمدة لا تزيد عن خمس دقائق وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,١٨ درجة بنسبة ٥٩,٢% ، وحفظ العصائر في أواني من الصفيح المطلي وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٠,٨١ درجة بنسبة ٤٠,٧% ، وعدم التخزين في أواني من البلاستيك وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٠٤ درجة بنسبة ٥٢,٤% .

كذلك تبين أن أهم التوصيات الفنية التي كان متوسط درجات معرفة الريفيات لها متوسطاً هي البند الخاص بتناول الأرز مع الخضروات المطهية وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٥٣ درجة بنسبة ٧٦,٦% ، وتناول المشروبات الطبيعية مثل النعناع وحبة البركة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٤٧ درجة بنسبة ٧٣,٧% ، ورش المبيدات والأطعمة مكشوفة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣٩ درجة بنسبة ٦٩,٣% ، وتناول الأجزاء المحروقة من الخبز وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣٢ درجة بنسبة ٦٦,٠١% ، ونشترى الخضروات الورقية الطازجة غير المصابة بالآفات وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٤٣ درجة بنسبة ٧١,٨% ، وعدم غسل الأرز مرات عديدة أثناء إعداده وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٥١ درجة بنسبة ٧٥,٧% ، وعدم استعمال الزيت أكثر من مرة في القلي وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣٣ درجة بنسبة ٦٦,٩% ، وغسل الخضار قبل تقشيرها وتقطيعها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٥٣ درجة بنسبة ٧٦,٧% ، وتقطع مكونات السلطة الخضراء قبل تناولها مباشرة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٤٩ درجة بنسبة ٦٥,٨% ، وغسل الملوخية بعد قطفها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣٠ درجة بنسبة ٦٥,١% ، وتنزع رأس الأسماك والأحشاء الداخلية قبل حفظها في الثلاجة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٥٧ درجة بنسبة ٧٨,٦% ، وطهي الخضار (نئ × نئ) وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند

١,٤١ درجة بنسبة ٧٠,٨% ، وتحفظ الدرنات في مكان مظلم وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٣٤ درجة بنسبة ٧١,٨% ، ولف الخضراوات الورقية بقطع قماش مبللة ووضعها في الثلاجة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٢٨ درجة بنسبة ٦٤,١% ، و عدم استخدام الأكياس السوداء في التخزين وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٥٧ درجة بنسبة ٧٨,٦% .

كما تبين أن التوصيات الفنية التي كان متوسط درجات معرفة الريفيات لها مرتفعاً هي البند الخاص بتناول الأغذية المتنوعة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٦ درجة بنسبة ٩٨,٢% ، وتناول الحبوب الكاملة مثل البلبلة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦١ درجة بنسبة ٨٠,٥% ، والمداومة علي تناول الخبز الأسمر مع الوجبات وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٨ درجة بنسبة ٩٩,٠٢% ، وتناول الخضراوات والفاكهة الطازجة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٢ درجة بنسبة ٩٦,١% ، وشرب الشاي بعد الأكل مباشرة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩ درجة بنسبة ٩٥,١% ، ونختار الحبوب والبقول الخالية من الحشرات والوسوس وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٣ درجة بنسبة ٨١,٥% ، ونختار البطاطس ذات القشرة الصلبة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٨٤ درجة بنسبة ٩٢,٢% ، ونختار الفاكهة المتناسكة وذات القشرة الصلبة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٨ درجة بنسبة ٨٤,٥% ، ونختار السمك الطازج ذو الخياشيم الوردية وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٣ درجة بنسبة ٨١,٥% ، ونشتري اللحوم المختومة معروفة المصدر وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٦ درجة بنسبة ٨٣,٤% ، وشراء الزبدة ذات الملمس الناعم والطعم المستحب وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٦ درجة بنسبة ٩٨,٢% ، وإزالة التالف من الغذاء قبل تخزينه وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٨ درجة بنسبة

٩٠,٢% ، وغلق المعلبات بعد استخدامها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٣ درجة بنسبة ٨١,٥% ، وإعداد الخبز من الدقيق المخلوط (قمح + ذرة) وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٧٨ درجة بنسبة ٨٩,٣% ، وإضافة الخضروات مثل الجزر والطماطم إلي العدس وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٧٤ درجة بنسبة ٨٧,٣% ، وغسل الفاكهة والخضروات قبل تناولها وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٣ درجة بنسبة ٨١,٥% ، وغسل الطيور بالدقيق والملح للتخلص من الرائحة غير المستحبة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٨٨ درجة بنسبة ٩٤,١% ، وقذح الزيت قبل إجراء عملية التحمير وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ٢ درجة بنسبة ١٠٠% ، وإضافة العدس إلي الفول أثناء عملية الطهي وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٧٦ درجة بنسبة ٨٨,٣% ، وحفظ البقول في أجولة من الخيش مع إضافة قليل من الملح وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦٥ درجة بنسبة ٨٢,٥% ، وحفظ الحبوب في صوامع وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٨٦ درجة بنسبة ٩٣,٢% ، وحفظ الحبوب في أماكن بعيدة عن الرطوبة وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٦١ درجة بنسبة ٨٠,٦% ، وعدم إضافة الرماد إلي القمح أثناء تخزينه وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٩٨ درجة بنسبة ٩٩,٢% ، وتخزين السمن في أوعية فخار أو زجاج وكان متوسط درجة معرفة الريفيات لهذا البند ١,٨٢ درجة بنسبة ٩١,٣%.

والجدول التالي يوضح المتوسطات والنسب المئوية لدرجات معرفة الريفيات لبنود التوصيات الفنية الخاصة بتحسين النمط الغذائي للمرأة الريفية.

جدول (٢٣) المتوسطات والنسب المئوية لدرجة معرفة المرأة الريفية لبنود التوصيات الفنية الخاصة بتحسين النمط الغذائي في محافظتي المنوفية والقليوبية

التوصيات		المنوفية		القليوبية	
		المتوسط	%	المتوسط	**%
- ما هي طرق تناول الأطعمة التي ترفع من القيمة الغذائية للوجبة؟؟					
١- تناول الأغذية المتنوعة .	١,٩٦	٩٨,٢	١,٩٦	٩٨,٢	
٢- تناول الحبوب الكاملة مثل البليلة .	١,٧٤	٨٧,٠٥	١,٦١	٨٠,٥	
٣- تناول الأرز مع الخضروات المطهية .	١,٤٩	٧٤,٧	١,٥٣	٧٦,٦	
٤- تناول بعض الخضروات الطازجة والجبن القريش مع الطعمية	١,٠٤	٥٢,٣	١,٠٤	٥٢,٤	
٥- تناول العسل الأسود مع الطحينية .	١,١١	٥٥,٨	١,١٨	٥٩,٢	
٦- المداومة علي تناول الخبز الأسمر مع الوجبات .	٢	١٠٠	١,٩٨	٩٩,٠٢	
- ما هي الأغذية التي تزيد من مقاومة الجسم للأمراض؟؟					
٧- تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة	١,٦١	٨٠,٥	١,٩٢	٩٦,١	
٨- تناول القشدة والزبدة علي فترات .	١,٤٢	٧١,١	١,١٢	٥٦,٣	
٩- تناول المشروبات الطبيعية مثل النعناع - حبة البركة	١,٠٨	٥٤,١	١,٤٧	٧٣,٧	
- ما هي العادات الغذائية الخاطئة التي تؤدي إلي الإصابة بالأمراض؟؟					
١٠- شراء الأغذية الساخنة في أكياس بلاستيك .	١,٠٢	٥١,١	١,٠٨	٥٤,٣	
١١- رش المبيدات المنزلية والأطعمة مكشوفة .	١,٣	٦٥,٢	١,٣٩	٦٩,٣	
١٢- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .	١,٨٨	٩٤,١	١,٩	٩٥,١	
١٣- تناول الخبز الذي نعى عليه العفن .	٠,٩٦	٤٨,٢	١,٠٢	٥١,٤	
١٤- تناول الأجزاء المحروقة من الخبز .	١,٢٥	٦٢,٩	١,٣٢	٦٦,٠١	
١٥- تناول جلود الطيور ودهونها .	١,١	٥٥,٢	١,١٤	٥٧,٢	
- ما هي الشروط التي يجب إتباعها عند شراء الغذاء؟؟					
١٦- نختار الحبوب والبقول الخالية من الحشرات والسوس .	١,٧١	٨٥,٨	١,٦٣	٨١,٥	
١٧- شراء العسل الأسود ذو القوام الغليظ واللون الداكن .	١,١٢	٥٦,٤	١,٢٨	٦٤,١	
١٨- تشتري الخضروات الورقية الطازجة غير المصابة بالآفات .	١,٤٤	٧٢,٣	١,٤٣	٧١,٨	

التوصيات		المنوفية		القليوبية	
		المتوسط	%	المتوسط	**%
١٩- نختار البطاطس ذات القشرة الصلبة .		١,٩٤	٩٧,٥	١,٨٤	٩٢,٢
٢٠- نختار الفاكهة المتماسكة وذات القشرة الصلبة .		١,٨١	٩٠,٥	١,٦٨	٨٤,٥
٢١- نختار السمك الطازج ذو الخياشيم الوردية .		١,٦١	٨٠,٥	١,٦٣	٨١,٥
٢٢- نشتري اللحوم المختومة معروفة المصدر .		١,٦٧	٨٣,٥	١,٦٦	٨٣,٤
٢٣- نشتري الزبدة ذات الملمس الناعم والطعم المستحب		١,٩٦	٩٨,٢	١,٩٦	٩٨,٢
- ما هي العادات الغذائية المتبعة لديك أثناء إعداد وطهي الأطعمة ؟					
٢٤- عدم غسل الأرز مرات عديدة أثناء إعداده .		١,٢٢	٦١,١	١,٥١	٧٥,٧
٢٥- تجنب إضافة الكربونات (بيكربونات الصوديوم) إلى البقوليات الجافة عند طهيها .		١,٠٢	٥١,١	١,٠٨	٥٤,٣
٢٦- إضافة الحلبة المطحونة إلى الدقيق .		١,١٥	٥٧,٦	١,٢	٦٠,١
٢٧- عدم استعمال الزيت أكثر من مرة في القلي .		١,١١	٥٥,٨	١,٣٣	٦٦,٩
- ما هي الحاجات التي تعملينها لإطالة صلاحية الغذاء أثناء الإعداد والتخزين؟؟					
٢٨- إزالة التالف من الغذاء قبل تخزينه .		١,٧٤	٨٧,١	١,٨	٩٠,٢
٢٩- غلق المعلبات بعد استخدامها .		١,٦٨	٨٤,١	١,٦٣	٨١,٥
٣٠- وضع قطرات من الزيت علي سطح العبوة .		١,٠٧	٥٣,٥	١,٢٢	٦١,١
٣١- غمر الخضروات في ماء ساخن وتبريدها قبل التجميد .		٠,٩٨	٤٩,٤	٠,٩٩	٤٩,٥
- ما هي أنسب الطرق لإعداد وتجهيز الطعام؟؟					
٣٢- إعداد الخبز من الدقيق المخلوط (قمح + ذرة) .		٢	١٠٠	١,٧٨	٨٩,٣
٣٣- غسل الخضار قبل تقشيرها وتقطيعها .		١,٤٥	٧٨,٨	١,٥٣	٧٦,٧
٣٤- إضافة الخضروات مثل الجزر والطماطم إلى العدس .		١,٩١	٥٩,٨	١,٧٤	٨٧,٣
٣٥- تقطع مكونات السلطة الخضراء قبل تناولها مباشرة .		١,٣١	٦٥,٨	١,٤٩	٧٤,٧
٣٦- غسل الفاكهة والخضروات قبل تناولها		١,٧١	٨٥,٨	١,٦٣	٨١,٥
٣٧- غسل الملوخية بعد قطفها .		١,٣٤	٦٧,١	١,٣٠	٦٥,١
٣٨- استخدام مقص خاص لتنظيف الأسماك		١	٥٠	٠,٩١	٤٥,٦
٣٩- تنزع رأس الأسماك والأحشاء الداخلية قبل		١,٢٨	٦٤,١	١,٥٧	٧٨,٦

التوصيات		المنوفية		القليوبية	
		المتوسط	%	المتوسط	**%
حفظها في الثلجة .					
٤٠- غسل الطيور بالدقيق والملح للتخلص من الرائحة غير المستحبة					
٩٤,١	١,٨٨	٩٧,١	١,٩٤		
- ما هي أنسب الطرق لطهي الأطعمة؟؟					
٤١- قذح الزيت قبل إجراء عملية التحمير .					
١٠٠	٢	١٠٠	٢		
٤٢- وضع الملح أو التوابل علي اللحم بعد النضج .					
٦٢,١	١,٢٤	٧٣,٥	١,٤٧		
٤٣- غلي اللبن علي نار هادئة مع التقليب .					
٥٥,٣	١,١	٥٤,١	١,٠٨		
٤٤- طهي الخضار (ني x ني) .					
٧٠,٨	١,٤١	٦٨,٨	١,٣٧		
٤٥- استخدام كمية قليلة من الماء في سلق الخضار .					
٤٥,٧	٠,٩١	٥٥,٨	١,١١		
٤٦- غلي الطعام عند إعادة تسخينه لمدة لا تزيد عن خمس دقائق .					
٥٩,٢	١,١٨	٥٧,٦	١,١٥		
٤٧- إضافة العدس إلي الفول أثناء عملية الطهي .					
٨٨,٣	١,٧٦	٩٧,٦	١,٩٥		
- ما هي طرق حفظ الحبوب والبقول الجافة؟؟					
٤٨- حفظ البقول في أجولة من الخيش مع إضافة قليل من الملح .					
٨٢,٥	١,٦٥	٩٠,٥	١,٨١		
٤٩- حفظ الحبوب في صوامع .					
٩٣,٢	١,٨٦	٩٩,٤	١,٩٨		
٥٠- حفظ الحبوب في أماكن بعيد عن الرطوبة .					
٨٠,٦	١,٦١	٨٠,٥	١,٦		
- ما هي أنسب الطرق لحفظ الخضروات والفاكهة؟؟					
٥١- تحفظ الدرنات في مكان مظلم .					
٧١,٨	١,٣٤	٥٦,٤	١,١		
٥٢- لف الخضروات الورقية بقطع قماش مبللة ووضعها في الثلجة					
٦٤,١	١,٢٨	٥٠	١		
٥٣- حفظ العصائر في أواني من الصفيح المطلي .					
٤٠,٧	٠,٨١	٤٧,٦	٠,٩٥		
- ما هي عادات التخزين التي تستخدمها؟؟					
٥٤- عدم إضافة الرماد إلي القمح أثناء تخزينه .					
٩٩,٢	١,٩٨	٧٥,٢	١,٥		
٥٥- عدم التخزين في أواني بلاستيك .					
٥٢,٤	١,٠٤	٤٨,٢	٠,٩٦		
٥٦- عدم استخدام الأكياس السوداء في التخزين .					
٧٨,٦	١,٥٧	٧٧,٦	١,٥٥		
٥٧- تخزين السمن في أوعية فخار أو زجاج .					
٩١,٣	١,٨٢	٩٧,١	١,٩		

* حسبت النسبة المئوية لإجمالي عدد المبحوثات في محافظة المنوفية والبالغ عددهم ١٧٠ مبحوثة .

** حسبت النسبة المئوية لإجمالي عدد المبحوثات في محافظة القليوبية والبالغ عددهم ١٠٣ مبحوثة .

٣- الفرق في مستوى المعرفة بين الريفيات المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية :

هل يوجد فرق معنوي ذو دلالة إحصائية بين مستوى المعرفة بالتوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي للمرأة الريفية في محافظتي المنوفية والقليوبية ؟ وللتحقق من ذلك تم استخدام اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطي درجات مستوى المعرفة للريفيات في محافظتي المنوفية والقليوبية الخاص بالتوصيات الفنية الغذائية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٤) الفرق بين متوسطات درجات

مستوى المعرفة للريفيات في محافظتي المنوفية والقليوبية :

عينة البحث	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
محافظه القليوبية	١٠٣	٤٠,٥	٣,٣٨	*١٠,٥١٩٨	٠,٠١
محافظه المنوفية	١٧٠	٣٦,٥	٢,٧٩		

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني . قيمة t الجدولية = ٢,٥٧٦

ويتضح من الجدول السابق وجود فرق بين متوسطي درجات مستوى المعرفة للريفيات فيما يتعلق بالتوصيات الفنية الغذائية في محافظتي المنوفية والقليوبية وذلك لصالح الريفيات في محافظة القليوبية مما يدل على ارتفاع درجة معرفة الريفيات المبحوثات في محافظة القليوبية عنها في محافظة المنوفية. وعليه يمكننا رفض الفرض الإحصائي الأول وقبول الفرض النظري البديل .

وتشير هذه النتائج إلى ضرورة تقديم برامج إرشادية للمرأة الريفية وذلك لرفع درجة معرفتهن في مجال الغذاء والتغذية للارتقاء بمستوى معيشة الأسرة الريفية.

ثالثاً: دور الإرشاد الزراعي في تعريف المبحوثات بالنمط الغذائي الرشيد في قرى محافظتي المنوفية والقليوبية

في محاولة لاستجلاء الدور الإرشادي لغرض تعريف المبحوثات بالتوصيات المدروسة ، فقد تم سؤال المبحوثات التي يعرفها التوصيات الفنية المدروسة عن مصدر معرفتهن في ما يتعلق بكل بند من البنود المدروسة وقد أظهرت النتائج.

إن مصادر معرفة الريفيات المبحوثات لكل بند من بنود هذه التوصيات كانت تتنوع بتنوع كل بند من بنود التوصيات الفنية ، فبعض التوصيات كان مصدرها المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة والتي تم تحديدها بالمرشد الزراعي والمطبوعات الإرشادية ، والبعض كان مصدرها خليطاً من المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية غير الحكومية والتي تم تحديدها بالخبرة الشخصية والأهل والجيران والأصدقاء ، والبعض الآخر كان مصدرها خليطاً من المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة و المصادر الإرشادية الحكومية غير التابعة لوزارة الزراعة والتي تم تحديدها بالمرشد أو المرشدة الزراعية والطبيب والمصادر الإرشادية الغير حكومية ، والبعض كان مصدرها خليطاً من المصادر الإرشادية الحكومية غير التابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية غير الحكومية.

أولاً: المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة :

يتضح من بيانات جدول (٢٥) أن هناك بعض البنود الخاصة بالتوصيات الفنية كانت المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة هي المصدر الوحيد لها وفقاً لاستجابات الريفيات المبحوثات الذين على معرفة بها وذلك في محافظتي المنوفية والقليوبية مثل البند الخاص بحفظ البقول في أجولة من الخيش مع إضافة قليل من الملح ، وكذلك البند الخاص بحفظ الدرنات في مكان مظلم .

ثانياً: المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية غير الحكومية :

يتضح من بيانات جدول (٢٥) أن هناك بعض البنود الخاصة بالتوصيات الفنية كانت المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية الغير حكومية كانت مصدراً خليطاً لمعارفها بهذه البنود وفقاً لاستجابات الريفيات المبحوثات الذين على معرفة بها وذلك في محافظتي المنوفية والقليوبية مثل البند الخاص بحفظ الحبوب في صوامع ، والبند الخاص بعدم إضافة الرماد إلى القمح أثناء تخزينه .

ثالثاً: المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة والغير تابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية الغير حكومية :

يتضح من بيانات جدول (٢٥) أن هناك بعض البنود الخاصة بالتوصيات الفنية كانت المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة والغير تابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية الغير حكومية كانت مصدراً خليطاً لمعارفها بهذه البنود وفقاً لاستجابات الريفيات المبحوثات الذين على معرفة بها وذلك في محافظة المنوفية فقط مثل البنود الخاصة بعادات التخزين التي تستخدمها ما عدا البند الخاص بعدم إضافة الرماد إلى القمح أثناء تخزينه وبهذا يصبح عددهم ثلاثة بنود ، وكذلك البند الخاص بحفظ العصائر في أواني من الصفيح المطلي ، والبند الخاص بغلي اللبن على نار هادئة مع التقليب ، وكذلك البند الخاص بوضع قطرات من الزيت على سطح العبوة ، والبند الخاص بعدم غسل الأرز مرات عديدة أثناء إعداده ، والبند الخاص تداول الخبز الذي نوى عليه العفن ، والبند الخاص برش المبيدات والأطعمة مكشوفة . أما بالنسبة للبند الخاص بحفظ الحبوب في أماكن بعيدة عن الرطوبة فقد كانت تلك المصادر هي مصادره المعرفية في كلا المحافظتين .

رابعاً: المصادر الإرشادية الحكومية غير التابعة لوزارة الزراعة والمصادر

الإرشادية الغير حكومية :

يتضح من بيانات جدول (٢٥) أن هناك بعض البنود الخاصة بالتوصيات الفنية كانت المصادر الإرشادية الحكومية الغير تابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية الغير حكومية كانت مصدراً خليطاً لمعارفها بهذه البنود وفقاً لاستجابات الريفيات المبحوثات الذين على معرفة بها وذلك في محافظتي المنوفية والقليوبية مثل جميع البنود الخاصة بطرق تناول الأطعمة التي ترفع من القيمة الغذائية للجودة وهم ستة بنود ، وكذلك البنود الخاصة بالأغذية التي تزيد من مقاومة الجسم للأمراض وهي ثلاثة بنود ، وكذلك بعض البنود الخاصة بالعادات الغذائية الخاطئة التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض مثل شراء الأغذية الساخنة في أكياس من البلاستيك ، وشرب الشاي بعد الأكل مباشرة ، وتناول الأجزاء المحروقة من الخبز ، وتناول جلود الطيور ودهونها . بالإضافة إلى جميع البنود الخاصة بالشروط التي يجب إتباعها عند شراء الغذاء وهم ثمانية بنود ، بالإضافة إلى جميع البنود الخاصة بالعادات الغذائية المتبعة أثناء إعداد وطهي الأطعمة وهم أربعة بنود ما عدا البند الخاص بعدم غسل الأرز مرات عديدة أثناء إعداده وذلك في محافظة القليوبية فقط ، بالإضافة إلى البنود الخاصة بالحاجات التي بتعملها لإطالة صلاحية الغذاء أثناء الإعداد والتخزين وهم أربعة بنود ما عدا البند الخاص بوضع قطرات من الزيت على سطح العبوة وذلك في محافظة القليوبية فقط ، هذا بالإضافة إلى جميع البنود الخاصة بأنسب الطرق لطهي الأطعمة وكان عددهم سبعة بنود ما عدا البند الخاص بغلي اللبن على نار هادئة مع التقليب وذلك في محافظة القليوبية فقط ، بالإضافة إلى البند الخاص بلف الخضروات الورقية بقطعة قماش مبللة ووضعها في الثلاجة. أما بالنسبة للبنود الخاصة بحفظ العصائر في أواني من الصفيح المطلي ، وعدم التخزين في أواني من البلاستيك ، وعدم استخدام الأكياس السوداء في التخزين ، وتخزين السمن في أوعية من الفخار أو الزجاج فقد جاءوا تبعاً لهذه المصادر في محافظة القليوبية فقط .

جدول (٢٥) التوزيع العددي والنسبي للريفات المبحوثات وفقا لمصادر معرفتهن بالتوصيات الفنية الخاصة بالنمط الغذائي الرشيد

محافظة القنوبية										محافظة المنوفية										التوصيات																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
المصادر الإرشادية					يعرف					المصادر الإرشادية					يعرف					المصادر الإرشادية					يعرف																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
غير حكومية	عدد	%	عدد	%	حكومي تابع لوزارة الزراعة	عدد	%	حكومي غير تابع لوزارة الزراعة	عدد	%	حكومي تابع لوزارة الزراعة	عدد	%	حكومي غير تابع لوزارة الزراعة	عدد	%	حكومي تابع لوزارة الزراعة	عدد	%	حكومي غير تابع لوزارة الزراعة	عدد	%	حكومي تابع لوزارة الزراعة	عدد	%	حكومي غير تابع لوزارة الزراعة	عدد	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
																													عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد

* حسب النسبة المئوية لإجمالي عدد المبحوثات (١٧٠) مبحوث.

** حسب النسبة المئوية للمصدر وفقا لإجمالي عدد المبحوثات اللاتي يعرفن تلك التوصية.

*** حسب النسبة المئوية لإجمالي عدد المبحوثات (١٠٣) مبحوث.

البيانات الرابع

جدول (٢٥) التوزيع العددي والنسبي للريفيات المبحوثات وفقا لمصادر معرفتهن بالتوصيات الفنية الخاصة بالنمط الغذائي الرشيد

التوصيات

- ٤٤- طهي الخضار (ني x ني) .
- ٤٥- استخدام كمية قليلة من الماء في سلق الخضار .
- ٤٦- غلي الطعام عند إعادة تسخينه لمدة لا تزيد عن خمس دقائق .
- ٤٧- إضافة الدس إلى الفول أثناء صليته لطهي .
- إيه هي طرق حفظ الحبوب والبقول الجافة ؟؟
- ٤٨- حفظ البقول في أجرة من النيش مع إضافة قليل من الملح .
- ٤٩- حفظ الحبوب في صوامع .
- ٥٠- حفظ الحبوب في أماكن بعيد عن الرطوبة .

- ما هي أنسب الطرق لحفظ الخضروات والفاكهة ؟؟
- ٥١- نمط الثروات في مكان مظلم .
- ٥٢- لف الخضروات الورقية بقطع قماش مبللة ووضعيها في الثلاجة .
- ٥٣- حفظ العصائر في أواني من الصفيح المطلي .

- ما هي عادات التخزين التي تستخدمونها ؟؟
- ٥٤- عدم إضافة الرماد إلى القمح أثناء تخزينه .
- ٥٥- عدم التخزين في أواني بلاستيك .
- ٥٦- عدم استخدام الأكياس السوداء في التخزين .
- ٥٧- تخزين السمون في أوعية فخار أو زجاج .

محافظة القنوبية										محافظة المنوفية									
المصادر الإرشادية					المصادر الإرشادية					المصادر الإرشادية					المصادر الإرشادية				
خبر حكومية	يعرف	حكومي تابع الوزارة			خبر حكومية	يعرف	حكومي تابع الوزارة			خبر حكومية	يعرف	حكومي تابع الوزارة			خبر حكومية	يعرف	حكومي تابع الوزارة		
		% عدد	% عدد	% عدد			% عدد	% عدد	% عدد			% عدد	% عدد	% عدد			% عدد	% عدد	% عدد
٤٢,٨	٣٢	٥١,٧	٤١	-	٤٥,٣	٧٣	٥١,٧	٦١	-	٤٥,٣	٥٣	٥١,٧	٦١	-	٤٥,٣	١١٧	٦٨,٨	١١٧	-
٣٨,٣	١٨	١١,٧	٢٩	-	٢٦,٣	٤٧	٢٦,٣	٢٥	-	٢٦,٣	٢٥	٢٦,٣	٢٥	-	٢٦,٣	٩٥	٥٥,٨	٩٥	-
٥١,١	٣٦	٤٠,٩	٢٥	-	٤٥,٩	٦١	٤٥,٩	٥٢	-	٤٥,٩	٥٢	٤٥,٩	٥٢	-	٤٥,٩	٩٨	٥٧,٦	٩٨	-
٥٨,٣	٥٣	٤١,٧	٣٨	-	٨٨,٣	٩١	٦٦,٩	١١١	-	٦٦,٩	١١١	٦٦,٩	١١١	-	٦٦,٩	١٦٦	٩٧,٦	١٦٦	-
-	-	-	-	١٠٠	٨٥	٨٢,٥	٨٥	-	-	-	-	١٠٠	١٥٤	٩٠,٥	١٥٤	٩٠,٥	١٥٤	١٥٤	١٥٤
٣٧,٥	٣٦	-	-	٤١,٧	٤٠	٩٣,٧	٩٦	٧٠,٤	١١٩	-	-	٧٩,٥	٥٠	٩٩,٤	١٦٩	٩٩,٤	١٦٩	١٦٩	١٦٩
٧١,٥	٢٢	١٦,٨	١٤	٥٦,٦	٤٧	٨٠,٦	٨٣	٥٤,٧	٧٥	١٣,٨	١٩	٣١,٤	٤٣	٨٠,٥	١٣٧	٨٠,٥	١٣٧	١٣٧	١٣٧
-	-	-	-	١٠٠	٧٤	٧١,٨	٧٤	-	-	-	-	١٠٠	٩٦	٥٦,٤	٩٦	٥٦,٤	٩٦	٩٦	٩٦
٤٣,٩	٢٩	٥٦,١	٣٧	-	٦٤,١	٦٦	٤٢,٣	٣٦	٥٧,٦	٤٩	-	-	-	٥٠	٨٥	٥٠	٨٥	٨٥	٨٥
٧٨,٥	١٢	٥٤,٧	٧٣	١٦,٧	٧	٤٠,٧	٤٢	٢٤,٥	٢٨	١٥,٤	٥٣	-	-	٤٧,٦	٨١	٤٧,٦	٨١	٨١	٨١
-	-	-	-	١٠٠	١٠,٢	٩٩,٢	١٠,٢	٤٣,٧	٥٦	-	-	٥٦,٢	٧٢	٧٥,٢	١٢٨	٧٥,٢	١٢٨	١٢٨	١٢٨
٣٨,٨	٢١	٤٨,١	٢٦	١٢,٩	٧	٥٢,٤	٥٤	٥٨,٥	٤٨	٤١,٤	٣٤	-	-	٤٨,٢	٨٢	٤٨,٢	٨٢	٨٢	٨٢
٥٩,٢	٤٨	٧٣,٤	١٩	١٧,٣	١٤	٧٨,٦	٨١	٥٩,١	٧٨	٤٠,٩	٥٤	-	-	٧٧,٦	١٣٢	٧٧,٦	١٣٢	١٣٢	١٣٢
٧٣,٤	٦٩	٢١,٢	٢٠	٥,٣	٥	٩١,٣	٩٤	٥٨,٧	٩٧	٤١,٢	٦٨	-	-	٩٧,١	١١٥	٩٧,١	١١٥	١١٥	١١٥

حسبت النسبة المئوية لإجمالي عدد المجموعات (٧٠) مجموعة .
 *** حسبت النسبة المئوية للمصدر وفقاً لإجمالي عدد المجموعات اللاتي يعرفن تلك التسمية
 **** حسبت النسبة المئوية لإجمالي عدد المجموعات (١٠٣) مجموعة .

ومن العرض السابق يتضح أن الإرشاد الزراعي الحكومي التابع لوزارة الزراعة والمتمثل في المرشد أو المرشدة الزراعية والمطبوعات الإرشادية قد قاما بنشر بندين بنسبة ٣,٥% من إجمالي بنود التوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي للمرأة الريفية في محافظتي المنوفية والقليوبية والبالغ عددها ٥٧ بند . بينما قامت المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية غير الحكومية والتي تم تحديدها بالخبرة الشخصية والأهل والجيران والأصدقاء كمصادر خليطه بنشر بندين بنسبة ٣,٥% من إجمالي بنود التوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي للمرأة الريفية في محافظتي المنوفية والقليوبية . بينما قامت المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة والمصادر الإرشادية الحكومية الغير تابعة لوزارة الزراعة والمتمثلة في البرامج التلفزيونية والطبيب ، والمصادر الإرشادية الغير حكومية كمصادر خليطة بنشر بند واحد بنسبة ١,٧٥% من إجمالي بنود التوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي للمرأة الريفية في محافظة المنوفية ، ولكنها قامت بنشر (١٠) بنود بنسبة ١٧,٥٤% من إجمالي بنود التوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي في محافظة القليوبية . وبهذا يتضح وجود دور أقوى للأجهزة الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة في محافظة القليوبية عنها في محافظة المنوفية .

بينما قامت المصادر الإرشادية الحكومية غير التابعة لوزارة الزراعة وغير الحكومية كمصادر خليطه مصدرا لمعرفة (٥٢) بند بنسبة ٩١,٢٣% من إجمالي بنود التوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي في محافظة المنوفية بينما كانت مصدرا لمعرفة (٤٣) بند بنسبة ٧٥,٤٥% من إجمالي بنود التوصيات الفنية المتعلقة بتحسين النمط الغذائي في محافظة القليوبية .

والنتائج السابقة توضح الوضع الكائن لما تقوم به الأجهزة الإرشادية في مجال تحسين النمط الغذائي في محافظة المنوفية والقليوبية حيث يشير إلى أن هناك انخفاضاً واضحاً في الدور الذي تقوم به الأجهزة الإرشادية الحكومية التابعة

لوزارة الزراعة في كلا المحافظتين ، كما تشير إلى أن الريفيات ما زالوا يستقون الكثير من معارفهم من خلال المصادر الإرشادية الحكومية الغير تابعة لوزارة الزراعة والغير حكومية . لذا يستلزم الأمر أن تضع الأجهزة المعنية بتحسين النمط الغذائي للمرأة الريفية في اعتبارها أن يكون للإرشاد الزراعي الحكومي التابع لوزارة الزراعة دور واضح في نشر وذبوع الأفكار المتعلقة بتلك التوصيات ، وأن يقوم بعقد دورات تدريبية للمرأة الريفية التي أثبتت الدراسة أنها مصدر هام للمعلومات في المجتمع الريفي .

وهكذا يتضح من جدول (٢٦) أن المصادر الإرشادية المتخصصة التابعة لوزارة الزراعة قد ساهمت بنشر حوالي ٣,٥% من إجمالي التوصيات الفنية المدروسة في محافظتي المنوفية والقليوبية ، و أن المصادر الإرشادية المتخصصة التابعة لوزارة الزراعة وغير التابعة لوزارة الزراعة قامتوا بنشر حوالي ٣,٥% من إجمالي التوصيات الفنية المدروسة في محافظتي المنوفية والقليوبية ، و أن المصادر الإرشادية الحكومية المتخصصة التابعة لوزارة الزراعة وغير التابعة لوزارة الزراعة و المصادر الإرشادية غير الحكومية قاموا معا مشتركين بنشر حوالي ١,٧٥% من إجمالي التوصيات الفنية المدروسة في محافظة المنوفية ولكنها قامت بنشر حوالي ١٧,٥٣% من هذه البنود في محافظة القليوبية ، وأن المصادر الإرشادية الحكومية الغير تابعة لوزارة الزراعة و المصادر الإرشادية الغير حكومية قامتوا بنشر حوالي ٩١,٥٢% من إجمالي التوصيات الفنية المدروسة في محافظة المنوفية ولكنها قامت بنشر حوالي ٧٥,٤٥% من هذه البنود في محافظة القليوبية .

جدول (٢٦) التوزيع العددي والنسبي للتوصيات الفنية وفقا لمصادرها الإرشادية

م	مصادر معرفة المبحوثات	محافظة المنوفية		محافظة القليوبية	
		العدد	%	العدد	%
١	المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة	٢	٣,٥١	٢	٣,٥١
٢	المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة وغير التابعة لوزارة الزراعة	٢	٣,٥١	٢	٣,٥١
٣	المصادر الإرشادية الحكومية التابعة لوزارة الزراعة وغير التابعة لوزارة الزراعة و المصادر الإرشادية غير الحكومية	١	١,٧٥	١٠	١٧,٥٣
٤	المصادر الإرشادية الحكومية غير التابعة لوزارة الزراعة و المصادر الإرشادية غير الحكومية	٥٢	٩١,٢٣	٤٣	٧٥,٤٥
	الإجمالي	٥٧	١٠٠	٥٧	١٠٠

ولتحديد مصادر معرفة الريفيات المبحوثات ببند التوصيات الفنية الخاصة بتحسين النمط الغذائي تم ذلك من خلال عدد من المصادر الإرشادية الحكومية وغير الحكومية تراوحت عددها بين (١ - ٧) مصدر، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي ٣,٦٥ درجة ، والانحراف المعياري ١,٧٥ درجة . وقد أمكن تصنيف مصادر معرفة المرأة الريفية في مجال تحسين النمط الغذائي إلى ثلاث فئات (جدول رقم ٢٧) .

جدول (٢٧) توزيع الريفيات في محافظتي المنوفية والقليوبية وفقا لعدد المصادر التي يحصلن منها علي المعلومات في مجال تحسين النمط الغذائي :

الصفات		محافظه المنوفية		محافظه القليوبية	
العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
٩٥	٥٥,٨٨	٥٤	٥٢,٤٣	منخفض (اقل من ٣) درجات	
٧١	٤١,٧٧	٤٥	٤٣,٦٩	متوسط (٣ - ٥) درجات	
٤	٢,٣٥	٤	٣,٨٨	مرتفع (أكثر من ٦) درجات	
١٧٠	١٠٠	١٠٣	١٠٠	المجموع	

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

تشير نتائج الجدول السابق أن الفئة الأولى تشمل المبحوثات اللاتي يحصلن علي معلوماتهن من عدد من المصادر يتراوح بين (١ - ٢) مصدر وقد مثلن (٥٥,٨٨%، ٥٢,٤٣%) من جملة الريفيات المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب، بينما تشمل الفئة الثانية المبحوثات اللاتي يحصلن علي معلوماتهن من عدد من المصادر يتراوح بين (٣ - ٥) مصدر وبلغت نسبتهن حوالي (٤١,٧٧%، ٤٣,٦٩%) من جملة الريفيات المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب، في حين ضمت الفئة الثالثة المبحوثات اللاتي يحصلن علي معلوماتهن من ٦ مصادر فأكثر وبلغت نسبتهن قرابة (٢,٣٥%، ٣,٨٨%) من إجمالي العينة البحثية في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب.

وفيما يتعلق بترتيب مصادر الحصول على المعلومات في مجال تحسين النمط الغذائي :

تشير نتائج الدراسة إلى تنوع وتعدد المصادر الإرشادية التي تستقي منها الريفيات معارفهن حول تحسين النمط الغذائي ، بالإضافة إلى تباين تلك المصادر في أهميتها النسبية فالخبرة الشخصية قد احتلت المرتبة الأولى في محافظتي المنوفية والقليوبية حيث ذكر هذا المصدر حوالي (٨١,٨٨% ، ٧٩,٦١%) علي الترتيب من إجمالي الريفيات المبحوثات، يليه في الترتيب البرامج التليفزيونية حيث ذكرها حوالي (٧١,٣٥% ، ٧٣,٧٩%) من إجمالي الريفيات المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية ، في حين جاء الأهل والجيران في المرتبة الثالثة حيث ذكرها قرابة (٦٣%) من المبحوثات في كلا المحافظتين، أما المرتبة الرابعة فقد جاءت الأصدقاء حيث ذكرها (٤١,١٨% ، ٤٧,٥٧%) في محافظتي المنوفية والقليوبية من إجمالي المبحوثات ، أما الطيبة فقد جاءت في المرتبة الخامسة حيث ذكرها حوالي (٣٥,٢٩% ، ٢٧,١٩%) في محافظتي المنوفية والقليوبية من إجمالي العينة، أما المطبوعات الإرشادية والمرشد الزراعي فقد جاء ترتيبهما في المرتبة السادسة والسابعة علي الترتيب في محافظة المنوفية وقد ذكرها حوالي (٢,٣٥% ، ١,١٨%) ، أما في محافظة القليوبية فقد جاء المرشد الزراعي في المرتبة السادسة والمطبوعات الإرشادية في المرتبة السابعة حيث كانت نسبتهما على الترتيب (٨,٧٣% ، ٣,٨٨%) وهي نسبة ضئيلة للغاية مما يدل علي انخفاض دور المرشد الزراعي والمطبوعات الإرشادية في توعية الريفيات الأساليب المختلفة لتحسين الأنماط الغذائية للأسر الريفية في كلا المحافظتين . وهذا يدعوا إلى ضرورة أن يضع مخططي ومنفذي البرامج الإرشادية بوزارة الزراعة في اعتبارهم أن يكون للإرشاد الحكومي التابع لوزارة الزراعة دور واضح في تطوير معارفهم من خلال نشر ونبوع المعارف والأفكار المتعلقة ببنود التوصيات الخاصة بتحسين الأنماط الغذائية للأسر الريفية .

جدول (٢٨) ترتيب مصادر المعلومات تنازليا وفقا

لأهميتها النسبية من جانب الريفيات المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية

م	مصدر المعلومات	محافظه المنوفية			محافظه القليوبية		
		الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية	التكرار
١	الخبرة الشخصية	١٣٨	٨١,١٨	١	٨٢	٧٩,٦١	١
٢	البرامج التليفزيونية	١٢٢	٧١,٣٥	٢	٧٦	٧٣,٧٩	٢
٣	الأهل والجيران	١٠٨	٦٣,٥٢	٣	٦٥	٦٣,١١	٣
٤	الأصدقاء	٧٠	٤١,١٨	٤	٤٩	٤٧,٥٧	٤
٥	الطبيبة	٦٠	٣٥,٢٩	٥	٢٨	٢٧,١٩	٥
٦	المطبوعات الإرشادية	٤	٢,١٣٥	٦	٤	٣,٨٨	٧
٧	المرشد الزراعي	٢	١,١٨	٧	٩	٨,٧٣	٦

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

وفيما يتعلق بدرجة التعرض لمصادر المعلومات والتي يقصد بها درجة تعرض الريفيات لبعض مصادر المعلومات المتعلقة بنفس النمط الغذائي والمتمثلة في البرامج التليفزيونية، البرامج الإذاعية، النشرات الإرشادية الخاصة بالتغذية، الأقارب والأصدقاء.

وقد تراوحت القيم الرقمية المعبرة عن درجة التعرض لمصادر المعلومات بين (٢٠ - ٤٨) درجة، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي ٣٠,٩ درجة، والانحراف المعياري ٧,١ درجة. وقد أمكن تصنيف الريفيات المبحوثات في محافظتي المنوفية والقليوبية وفقا لدرجة التعرض لمصادر المعلومات إلى ثلاث فئات (جدول رقم ٢٩).

جدول (٢٩) توزيع الريفيات المبحوثات في محافظتي

المنوفية والقليوبية وفقا لدرجة التعرض لمصادر المعلومات

المنوفية		القليوبية		الفئات
العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
٧٧	٤٥,٢٩	٤٧	٤٥,٦٣	منخفض (اقل من ٣٠)
٦٦	٣٨,٨٢	٤٠	٣٨,٨٤	متوسط (٣٠ - ٣٩)
٢٧	١٥,٨٩	١٦	١٥,٥٣	مرتفع (أكثر من ٣٩)
١٧٠	١٠٠	١٠٣	١٠٠	المجموع

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

تشير بيانات الجدول السابق إلى أن مبحوثات الفئة الأولى ذوي درجة التعرض لمصادر المعلومات المنخفض والحاصلات علي قيم رقمية اقل من ٣٠ قد مثلن حوالي (٤٥,٢٩%، ٤٥,٦٣%) من إجمالي العينة البحثية في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب، بينما مبحوثات الفئة الثانية ذوي درجة التعرض لمصادر المعلومات المتوسط والحاصلات علي قيم رقمية بين (٣٠ - ٣٩) درجة قد مثلت حوالي (٣٨,٨٢%، ٣٨,٨٤%) من إجمالي العينة البحثية في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب، في حين ضمت الفئة الثالثة المبحوثات ذوي درجة التعرض المرتفع لمصادر المعلومات قيم رقمية أكثر من ٣٩ درجة وقد مثلن حوالي (١٥,٨٩%، ١٥,٥٣%) من إجمالي العينة البحثية في محافظتي المنوفية والقليوبية علي الترتيب.

رابعاً: العلاقة بين مستوى معرفة المبحوثات بالتوصيات الفنية للنمط الغذائي
الرشيد كمتغير تابع والمتغيرات المستقلة موضع الدراسة

١- محافظة المنوفية:

لمعرفة العلاقة بين بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والاتصالية
للمبحوثات في محافظة المنوفية ودرجة معرفتهن فيما يتعلق بالتوصيات الفنية
المدرسة، تم الاستناد إلى معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وتشير نتائج التحليل
(جدول رقم ٣٠) إلى وجود العلاقات التالية :

١- توجد علاقة ارتباطية طردية معنوية عند مستوى ٠,٠١ بين درجة معرفة
الريفيات المبحوثات في محافظة المنوفية فيما يتعلق بالتوصيات الفنية الغذائية
كمتغير تابع وبين كل من المتغيرات المستقلة التالية: العمر، درجة التعليم،
درجة التعليم للزوج، درجة المشاركة الاجتماعية غير الرسمية، درجة قيادة
الرأي، درجة الاتجاه نحو المستحدثات. حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين
كل منها وبين درجة المعرفة للريفيات ٠,٢٠٤ ، ٠,٤٥٤ ، ٠,٣٨٩ ، ٠,١٧٥ ،
٠,٢٥٥ ، ٠,١٨٣ على الترتيب.

٢- توجد علاقة ارتباطية طردية معنوية عند المستوي الاحتمالي ٠,٠٥ وبين
درجة معرفة الريفيات المبحوثات في محافظة المنوفية فيما يتعلق بالتوصيات
الفنية الغذائية وبين درجة الاتصال بوكلاء التغيير حيث كانت قيمة معامل
الارتباط لها ٠,١٣٢ .

٣- لا توجد علاقة ارتباطية بين درجة معرفة الريفيات المبحوثات في محافظة
المنوفية المتعلقة بالتوصيات الفنية الغذائية كمتغير تابع حجم الحيازة. وعليه
يمكننا رفض الفرض الإحصائي جزئياً وقبول الفرض النظري البديل .

جدول (٣٠) العلاقة الارتباطية بين بعض خصائص الرفيات المبحوثات

في محافظة القليوبية ومستوى المعرفة بالتوصيات الفنية الغذائية

الخصائص	معامل الارتباط	معامل الاحدار الجزئي	معامل الاحدار الجزئي القياسي (B)	الخطأ القياسي	قيمة ت
العمر	**٠,٢٠٤	٠,٤٦٨	٠,١٨٤	٠,٠٤٧	**٣,٨٧
درجة التعليم	**٠,٤٥٤	٠,٥٧٣	٠,٢٢٧	٠,٢٥٦	**٢,٢٣٩
درجة التعليم للزوج	**٠,٣٨٩	٠,٦٣٦	٠,٠٢٢	٠,٣٢٨	٠,٢٥٤
حجم الحيازة	٠,٠٨-	٠,٠٣٤-	٨,٠١-	٠,٠١٣	٠,٦٣١
درجة المشاركة الاجتماعية غير الرسمية	**٠,١٧٥	٠,٢٢	٩,٥	٠,٠٤١	**٢,٣٤٩
درجة الاتصال بوكلاء التغيير	٠,١٣٢	٠,٢٤٨	٠,٠٧٢	٠,٢٢٧	١,٠٩١
درجة القيادة	**٠,٢٥٥	٠,٠٣٧	١,٦٦	٠,٠٢٨	**٥,٩٣٠
درجة الاتجاه نحو المستحدثات	**٠,١٨٣	٠,٧٦٢	٠,٧٠٣	٠,١٣١	**٥,٣٧٧

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

* * معنوي عند المستوي الاحتمالي ٠,٠١ * معنوي عند المستوي الاحتمالي ٠,٠٥

٢- محافظة القليوبية:

لمعرفة العلاقة بين بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والاتصالية للمبحوثات في محافظة القليوبية ودرجة معرفتهن بالتوصيات الفنية المدروسة، تم الاستناد إلى معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وتشير نتائج التحليل (جدول رقم ٣١) إلى وجود العلاقات التالية:

١- وجود علاقة ارتباطية طردية معنوية عند المستوي الاحتمالي ٠,٠١ بين درجة معرفة الريفات المبحوثات في محافظة القليوبية فيما يتعلق بالتوصيات الفنية الغذائية كمتغير تابع وبين كل من المتغيرات المستقلة التالية العمر، درجة التعليم، درجة التعليم للزوج، درجة المشاركة الاجتماعية غير الرسمية، درجة القيادة، درجة التعرض لمصادر المعلومات، درجة الاتجاه نحو المستحدثات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط لكل منها ٠,٢٣٦، ٠,٦٨١، ٠,٢٣٢، ٠,٤٩٧، ٠,٥٠٥، ٠,٢٤٨، ٠,١٦٧ علي الترتيب.

جدول (٣١) العلاقة الارتباطية بين بعض خصائص الريفات المبحوثات في محافظة القليوبية و مستوى المعرفة بالتوصيات الفنية الغذائية :

الخصائص	معامل الارتباط	معامل الانحدار الجزئي	معامل الانحدار الجزئي القياسي (B)	الخطأ القياسي	قيمة "ت"
- العمر	** ٠,٢٣٦	٠,٤٢٥	٠,١٦٤	٠,٠٥٠	* ٢,٢١٤
- درجة التعليم	** ٠,٦٨١	١,٢٣٧	٠,٣٨٥١	٠,٢٤٧	** ٤,٩٩٩
- درجة التعليم للزوج	** ٠,٢٣٢	٠,٧٢٣	٠,٢٠١	٠,٢٤٢	** ٢,٩٨٧
- درجة الحياة	* ٠,١٣٢	٠,٢٤٨	٠,٠٧٢	٠,٢٧٧	١,٠٩١
- درجة المشاركة الاجتماعية غير الرسمية	** ٠,٤٩٧	٠,٤١٤	٠,١٥٩	٠,١٤٩	** ٢,٧٧١
- درجة الاتصال بوكلاء التغيير	* ٠,١٤١	٠,٢٧٧	٠,٠٦٣	٠,٢٢٠	١,٢٦١
- درجة القيادة	** ٠,٥٠٥	٠,١١٣	٠,١٠٢	٠,٠٦١	** ٤,٣١٥
- التعرض لمصادر المعلومات	** ٠,٢٤٨	٠,٨٣٥	٠,٢١٦	٠,٢٥٦	* ٢,٢٣٩
- درجة الاتجاه نحو المستحدثات	** ٠,١٦٧	٠,٧٠٦	٠,٥٢٢	٠,٤٨٥	** ٣,٣٦٧

المصدر : جمعت وحسبت من بيانات البحث الميداني .

(**) معنوي عند ٠,٠١

(*) معنوي عند ٠,٠٥

٢- توجد علاقة ارتباطية طردية معنوية عند المستوي الاحتمالي ٠,٠٥ بين درجة معرفة الريفيات المبحوثات في محافظة القليوبية فيما يتعلق بالتوصيات الفنية الغذائية كمتغير تابع وبين كل من المتغيرات المستقلة التالية درجة الحيازة ، درجة الاتصال بوكلاء التغيير حيث بلغت قيمة معامل الارتباط لكل منها ٠,١٣٢ ، ٠,١٤١ . وعلى يمكننا رفض الإحصائي وقبول الفرض النظري البديل لهذه الجزئية

واستنادا إلى النتائج السابقة فإن البحث الحالي يرى ضرورة أن يقوم الإرشاد الزراعي بدور واضح في مجال تحسين النمط الغذائي للمرأة الريفية، وذلك من خلال قيامه في الوقت الراهن والمستقبلي بأداء الأنشطة والمهام التي تساهم في توعية الريفيات وتطوير بنيانهن المعرفي وإكسابهن المعارف والتي أثبت البحث أن درجة وعيها لها كانت منخفضة أو متوسطة وهذا يستلزم قيام الإرشاد الزراعي بدوره في توعية المرأة الريفية والعمل على إكسابهن المعارف والمهارات والخبرات اللازمة لإحداث تغييرات سلوكية مرغوبة نحو التوصيات الفنية لتحسين النمط الغذائي بصفة عامة وللمرأة الريفية بصفة خاصة، وعلى ذلك فإن البحث الحالي يقترح تقوية البنيان المعرفي للمرأة الريفية من خلال إكسابها للمعرفة الآتية في كل من محافظتي الدراسة وهي كالتالي:

- أهمية تناول بعض الخضروات لمعرفة أهمية تناول بعض الخضروات الطازجة والجبن القريش مع الطعمية.
- أهمية تناول العسل الأسود مع الطحينة .
- أهمية تناول القشدة والزبدة علي فترات .
- عدم شراء الأغذية الساخنة في أكياس بلاستيك .
- عدم تداول الخبز الذي نمت عليه العفن .
- خطورة تناول جلود الطيور ودهونها .

- أهمية شراء العسل الأسود ذو القوام الغليظ واللون الداكن.
 - أهمية تجنب إضافة الكربونات إلى البقوليات الجافة عند طهيها .
 - أهمية إضافة الحلبة المطحونة إلى الدقيق .
 - أهمية وضع قطرات من الزيت على سطح العبوة بعد فتحها
 - أهمية غمر الخضراوات في الماء الساخن وتبريدها قبل التجميد
 - أهمية استخدام مقص خاص لتنظيف الأسماك .
 - أهمية وضع الملح أو التوابل علي اللحم بعد النضج.
 - أهمية غلي اللبن على نار هادئة مع التقليب.
 - استخدام كمية قليلة من الماء في سلق الخضر .
 - أهمية غلي الطعام عند إعادة تسخينه لمدة لا تزيد عن خمس دقائق.
 - أهمية حفظ العصائر في أواني من الصفيح المطلي.
 - أهمية عدم التخزين في أواني من البلاستيك .
 - أهمية تقطيع مكونات السلطة الخضراء قبل تناولها مباشرة.
 - أهمية غسل الملوخية بعد قطفها.
 - أهمية نزع رأس الأسماك والأحشاء الداخلية قبل حفظها في الثلاجة.
 - أهمية طهي الخضار (نئ × نئ) .
- أما في محافظة المنوفية فيتم إكسابهن للمعارف التالية الخاصة بي:
- أهمية عدم غسل الأرز مرات عديدة أثناء إعداده .
 - أهمية إضافة الحلبة المطحونة إلى الدقيق .
 - أهمية عدم استعمال الزيت أكثر من مرة في القلي .
 - أهمية حفظ الدرنات في مكان مظلم.
 - أهمية رش المبيدات المنزلية والأطعمة مكشوفة .

- أهمية شراء الخضروات الورقية الطازجة غير المصابة بالآفات.
- أهمية اختيار السمك الطازج ذو الخياشيم الوردية .
- أهمية غسل الخضار قبل تقشيريه وتقطيعه.
- أهمية حفظ الحبوب في أماكن بعيدة عن الرطوبة.
- معرفة أهمية عدم إضافة الرماد إلي القمح أثناء تخزينه.
- معرفة أهمية عدم استخدام الأكياس السوداء في التخزين.

هذا ولا ترى الدراسة ضرورة لتوجيه رسائل إرشادية للمرأة الريفية بمحافظه المنوفية فيما يتعلق ببنود التوصيات الفنية والتي كان متوسط درجة المعرفة فيها مرتفع والواردة في جدول (٢٣) .

أما محافظة القليوبية :

يقترح البحث الحالي ضرورة تطوير البنيان المعرفي للمرأة الريفية بمحافظه القليوبية من خلال اكتسابها لمعرفة ما يلي :

- أهمية لف الخضراوات الورقية بقطع قماش مبللة ووضعها في الثلاجة.
- أهمية حفظ الدرنات في مكان مظلم.

هذا ولا يرى البحث ضرورة لتوجيه رسائل إرشادية للمرأة الريفية بمحافظه القليوبية فيما يتعلق ببنود التوصيات الفنية والتي كان متوسط درجة المعرفة فيها مرتفع والواردة في جدول (٢٣) .