

## ممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء ببعض قري محافظة الغربية

د.إيمان مصطفى عبد المجيد د.حنان إبراهيم موسى عبيد د. منى عطيه صقر  
باحث بمعهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية

### المستخلص

استهدف البحث تحديد مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء ببعض قري محافظة الغربية، وطبيعة العلاقة بين المتغيرات المستقلة المدروسة والدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء، ومصادر المعلومات التي تستقي منها الريفيات معلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء، وأخيراً التعرف علي أهم المعوقات التي تواجه الريفيات عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.

وقد أجري البحث بمحافظة الغربية، حيث تم اختيار ثلاث مراكز عشوائياً من المحافظة هي طنطا، وكفر الزيات، والمحلة الكبرى، وتم اختيار قرية واحدة من كل مركز فكانت قرية كفر الحما، وكفر ديماء، ومحلة أبو علي. وباستخدام كسر المعاينة simple fraction تم اختيار عينة عشوائية تمثل 10% من حجم الشاملة بلغ قوامها 314 ريفية من إجمالي الريفيات والبالغ عددهن 3135 زوجة حائز، وقد تم توزيع العينة تبعاً لنسبة تمثيل هؤلاء الريفيات بكل قرية، وجمعت البيانات باستخدام استمارة الاستبيان بالمقابلة الشخصية مع الريفيات المبحوثات خلال شهري سبتمبر وأكتوبر 2020م، وبعد جمع البيانات تم عرضها وتحليلها إحصائياً باختبار معامل الارتباط البسيط لبيرسون، واختبار "ت" للفرق بين متوسطين، والعرض الجدولي بالأعداد والنسب المئوية، ومعامل ألفا لتقدير درجة ثبات مقاييس المتغيرات متعدد البنود.

### وجاءت أهم النتائج علي النحو التالي:

1. وجود ما يزيد عن نصف الريفيات 51 % في المستوى المتوسط من تنفيذ الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.
2. أن نسبة الريفيات التي تنفذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء مرتفعة لثلاث ممارسات، ومتوسطة بالنسبة لخمسة عشر ممارسة، ومنخفضة بالنسبة لأثني عشر ممارسة.
3. أن نسبة الريفيات التي تنفذ الممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية مرتفعة لممارسة واحدة هي: تصنيع المش والجبن القديم، ومتوسطة بالنسبة لعشر ممارسات، ومنخفضة بالنسبة لسبع ممارسات.

4. أن نسبة الريفيات التي تنفذ الممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية مرتفعة لممارستي الاستعاضة بالبدائل الغذائية الأرخص التي تعطي نفس القيمة الغذائية، وتربية الطيور بالمنزل لارتفاع أسعار اللحوم، ومتوسطاً بالنسبة لأربع ممارسات، ومنخفضة بالنسبة لثلاث ممارسات.
5. وجود علاقة معنوية إحصائياً موجبة عند مستوي 0,01 بين المتغيرات المستقلة المتمثلة في سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً. إلا إن العلاقة الإرتباطية كانت معنوية إحصائياً عند مستوي 0,05 لمتغيرات متوسط تعليم أبناء المبحوثة، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية وبين الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء حيث بلغت قيم معامل الارتباط البسيط لكلاً منها 0,0، 0,142، 0,181، 0,147، 0,199، 0,128، 0,133، 127، 0,0، علي الترتيب.
6. كانت أهم المصادر التي تستقي منها الريفيات معلوماتهن عن التعامل الرشيد مع الغذاء هي التلفزيون ووسائل الإعلام وذلك بنسبة 67,2%، يليها الأهل والأقارب بنسبة 54,8%، ثم الخبرة الشخصية والتجربة 50,6%.
7. كانت أهم المعوقات تواجه الريفيات عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء هي عدم توفر المهارات اللازمة للقيام بتلك الممارسات بنسبة 76,1%، وضعف التوعية بأهمية القيام بالممارسات الصحيحة بنسبة 72,3%.

### المقدمة والمشكلة البحثية

يعد الغذاء أحد أسس البقاء والاستمرار، فبالرغم من اختلاف الغذاء الذي يتناوله الأفراد من دولة لآخري وربما من مكان لآخر داخل الدولة الواحدة، إلا أن هذا الغذاء يجب أن يكون بمقادير مناسبة وكافية ومغذية تلبي الحاجات الغذائية للأفراد كي يعيشوا حياة موفورة الصحة والنشاط. حيث يمثل الغذاء الكامل والمتوازن أحد أهم العوامل الأساسية لحفظ الصحة وتعزيزها، فالصحة والتغذية وجهان لعملة واحدة ومتربطتان ترابطاً وثيقاً، فتناول الفرد لغذاء لا يحتوي علي العناصر الغذائية الأساسية والضرورية التي يحتاجها جسمه يؤدي إلي تراجع مستوي رفايته الصحية الجسدية والنفسية مدي الحياة، وبالتالي تحد من قدراته الفكرية والمعرفية، وهذا يسفر بدوره عن انخفاض إنتاجيته ونشاطه، وتجعله غير قادر علي العطاء. (تقرير حالة انعدام الأمن الغذائي في العالم، 2014، ص

ص: 1-8) <http://www.fao.org>

وتشير الإحصائيات إلى أن مصر تعتبر مستورده للغذاء. حيث تعتمد على الخارج في استيفاء احتياجاتها الغذائية بنسبة قد تصل إلى 60% من حجم الإنتاج، وذلك مع ارتفاع معدلات النمو السكاني، وزيادة الطلب على الغذاء خاصة مع ارتفاع أسعاره في الأسواق العالمية، وتدني زيادة الإنتاج ومحدودية الموارد الزراعية المتاحة الأرضية والمائية والتي أدت إلى اتساع الفجوة بين إجمالي الإنتاج والاستهلاك. (تقرير أوضاع الأمن الغذائي العربي، 2017، ص ص: 2-4).

ولارتفاع أسعار الغذاء في الأسواق وما يترتب عليه من تداعيات هامة علي غالبية الأسر، حيث يشكل الإنفاق على الغذاء النصيب الأكبر من دخول الأسر منخفضي ومتوسطي الدخل ولاسيما الريفية منها في الدول النامية كما هو الحال في مصر. حيث بلغت نسبة الإنفاق على الطعام والشراب في مصر 34.4%، بينما بلغت حوالي 30.4% في الريف، 38.9% في الحضر (هويدا حسن، وأنجي فايد، 2017، ص: 427). وأن الارتفاع المتواصل في أسعار الأغذية سوف يؤدي إلى الضغط على حجم الإنفاق على الاحتياجات الأخرى للأسرة، وبالتالي عجزها عن الوفاء باحتياجاتها الغذائية، ولجوءها لإحداث تغيير في أنماط استهلاكها للغذاء لسد الفجوة الغذائية والمتمثلة في: عدم تناول بعض الوجبات، وانخفاض نصيب الفرد من الغذاء، والتحول إلى أنماط غذائية أقل تكلفة وقيمة غذائية، والتوقف عن استهلاك بعض الأغذية، وأيضاً عدم القدرة على إدارة اقتصادياتها والوفاء بمتطلبات التعليم والصحة والتنمية الاقتصادية والاجتماعية، وبقية مستلزمات الحياة لأفرادها بما يتناسب مع هذا الارتفاع وضمن سلم أولويات جديد، فالفرد يعيد ترتيب أولوياته إذا لم يعد قادراً علي تحمل أعباء الحياة المتزايدة من الغذاء. (تقرير حالة الأمن الغذائي في العالم، 2011، ص ص: 4-16)؛ (يونيسيف مصر، 2019، بدون ترقيم).

وفي الوقت الذي تزداد فيه احتياجات الغذاء في مصر، تزداد معدلات الفقد والهدر الغذائي خاصة فيما يتعلق بالمنتجات الأكثر عرضة للتلف. وفي هذا الإطار أشارت منظمة الأغذية والزراعة "الفاو" إلى أن هناك كمراحل للفقد والهدر على امتداد السلسلة الغذائية، بدايةً من الإنتاج والحصاد، مروراً بالتخزين، ومن ثم التجهيز والتعبئة، ثم النقل والتوزيع، وأسواق التجزئة والجملة، وصولاً إلى المستهلك في المنازل، إذ أرجع الهدر في المرحلة الأخيرة إلى أسباب مختلفة، منها نقص الوعي وسوء التخزين وسلوك المستهلك والممارسات والإجراءات غير الملائمة والكافية. (منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، 2019، <http://www.fao.org>؛ رحمة ضياء، 2020، <https://www.scientificamerican.com>).

واستمراراً لهذه التقديرات يشير تقرير الأفق العربي أن كميات الفاقد والمهدر من الغذاء أعلاها في بلدان المشرق العربي ومن بينها مصر، أن 30% من مجموع الأغذية المفقودة والمهدرة يتم في مرحلة الاستهلاك (تقرير آفاق تعزيز الأمن الغذائي في المنطقة العربية، 2017، ص: 99-101).

وتشير العديد من الدراسات إلى أهمية الأدوار الواقعة علي عاتق المرأة حيث تتحمل العبء الأكبر في توفير احتياجات الأسرة الغذائية، وذلك من خلال ما تقوم به من شراء وإعداد وإنتاج وتخزين وتقديم الغذاء والتعامل مع المتبقي منه، بالإضافة إلى دورها في تربية الطيور والدواجن وتصنيع المنتجات الغذائية وما يزيد عن حاجة الأسرة بوجه للبيع لتوفير الموارد المالية للأسرة، وترشيد وتنظيم استهلاكها. (عبد المقصود، 2002، ص: 2؛ هدي الجنجي، 2002، ص: 35؛ حماد، 2009؛ عبد النبي، وأماني سليمان، 2011، ص: 1).

وهناك بعض الممارسات تتعلق بعملية الشراء يجب علي ربة الأسرة إتباعها لتقليل الفاقد والمهدر من الغذاء وفي هذا الصدد فقد ذكرت راوية عبد الغني، وإيمان غلاب (2004، ص: 156) أن هذه الممارسات تتمثل في: شراء الأصناف الجيدة لأن الأصناف الرخيصة قد تكون غير اقتصادية إذا اضطررنا التخلص من كثير من الأجزاء الفاسدة بها، وعدم شراء الأغذية سريعة الفساد إلا بالقدر المطلوب، وعدم الإحفاظ بها لمدة أطول من اللازم حتي لا تفسد، ومقارنة البدائل الغذائية علي أساس سعر وحدة وزن العنصر الغذائي لتقليل تكلفة الوجبة وتعظيم قيمتها الغذائية، وقراء البطاقة الإرشادية جيداً وكذلك تاريخ الإنتاج ومدة الصلاحية لتلافي شراء أغذية فاسدة.

كما أن إعداد الأغذية وتحضيرها قد يكون سبباً في فقد أجزاء منها حيث ذكرت ليلي السباعي (2004، ص: 160,152) أن التقشير والتهديب يتسبب في فقد 40-70% من وزن الخضر الورقية، أما البطاطس فالفقد فيها يبلغ 12-15%، والكوسة 10%، لذلك هناك ممارسات يجب علي ربة الأسرة إتباعها لتلافي حدوث ذلك وهي: عند تقشير البطاطس وما شابهها، يفضل استخدام المقشرة لنزع طبقة رقيقة جداً من القشرة. (حورية قبودان، 2002، ص: 907).

فعلي الرغم من أن الخضر والفاكهة منتجات موسمية إلا إنه يمكن حفظها علي مدار السنة في صور مختلفة كمجففات أو مجمدات أو عصائر أو مركزات لتقليل الفاقد الناتج عن فسادها وذلك بإتباع الطرق الصحيحة والسليمة للتخزين. (حنان عزيز، 2006، ص: 79). وفي هذا السياق أوضحت كاملة منصور (2005)؛ ميادة إبراهيم (2007) أن المرأة تقوم بتصنيع المنتجات الغذائية الزراعية، وحفظ وتجفيف الخضروات والفاكهة لاستخدامها في غير مواسم إنتاجها.

أما بالنسبة لتقديم الغذاء والتعامل مع المتبقي منه فقد ذكرت (فاطمة سعد، 2010، ص:26) أن الجزء المتبقي من الغذاء يجب علي ربة الأسرة الاحتفاظ به وتقديمه في وجبة أخري كما هو أو بعد إعادة طهيهِ وإضافة مواد أخري له، فبواقِي الأغذية إذا تركت وفسدت وألقت في المهملات تعد فاقداً.

أما عن كيفية الإدارة الجيدة للغذاء بالأسرة نجد أن شيرين واكد وآخرون (2006، ص:29) توصلوا إلي أن ما يزيد عن نصف المبحوثات كانت إدارتهن للغذاء لأسرهن متوسطة.

وتشير آمان الجارحي وآخرون (2005) إلي أن 64% من المبحوثات توجد في المستوي المتوسط من ممارسات ترشيد استهلاك الغذاء، ويتفق ذلك مع كلاً من هيام حسيب ومروة ياقوت (2014، ص:113) حيث أشاروا إلي أن 61,3% من المبحوثات مستوي ممارستهن التغذوية متوسطة، وسماء البرقي (2011، ص: 149) أن 80% من المبحوثات مثلن في فئة مستوي ممارسات ترشيد استهلاك الغذاء المتوسط، وابتسام حرحش (2017- ص:190) أن 87,2% من المبحوثات يقعن في المستوي التنفيذي المتوسط للممارسات الغذائية المتعلقة بشراء وإعداد وطهي وتقديم وحفظ وتخزين الأطعمة، والإستفادة من المتبقيات الغذائية.

ولما كان نقص وسوء التغذية له آثار ضاره علي الفرد والمجتمع. فقد إهتمت دراسات عدة بالبحث عن مسبباته ووضع مقترحات لمواجهته ومن هذه الدراسات تلك التي توصلت إلي وجود علاقة بين نقص وسوء التغذية والدخل، فقلة الدخل من أهم العوامل التي تقيد الأسر المعيشية في الحصول علي الغذاء اللازم للحفاظ علي حياة صحية ومنتجة، فبانخفاض الدخل تميل الأسر إلي استهلاك الأغذية الكربوهيدراتية، والعكس صحيح فإنه وبارتفاع الدخل تميل إلي شراء وإستخدام الأغذية البروتينية مرتفعة الثمن وكذلك الفاكهة والخضر.(الرماني، 2017، ص ص: 25,26)

بينما إتفق كلاً من zaki (1988, pp: 837-840)؛ آمان الجارحي (1999، ص ص: 23-26)؛ حنان عزيز (2006، ص ص: 1-3)؛ مصيقر (2017، ص ص: 171-205) علي أن مستوي تعليم أفراد الأسرة، وحجم الأسرة، والجنس، والعمر، والعادات والتقاليد، والمناسبات الإجتماعية والدينية، والعوامل الثقافية ووسائل الإعلام والإعلانات التجارية من العوامل المؤثرة علي ممارسات المرأة الريفية لاستهلاك الغذاء بالأسرة. وتشير دراسة كلاً من دعيس (2004، ص: 414)؛ آمال عبد الحميد، وفايزة محمد (2016، ص ص: 416,417) إلي أن أهم العوامل المؤثرة علي مستوي كفاءة المرأة لإدارة الغذاء بالمنزل هي حجم الأسرة والدخل الشهري والعوامل الاقتصادية، ومستوي تعليم رب الأسرة ومهنته. بينما توضح دراسة سماء البرقي (2011، ص: 150) أن سن

المبحوثة، وعدد أفراد الأسرة، والتسهيلات المعيشية تؤثر علي ممارسات المرأة الريفية في ترشيد استهلاك الغذاء.

مما سبق يتضح أن توفير وترشيد التعامل مع الغذاء قضية محورية لا يمكن تركها للظروف المتغيرة، فالغذاء وسيلة وهدفاً، فوظيفة الغذاء أنه ضرورة حيوية لإستمرار صحة الإنسان في كل زمان ومكان، فأبي فرد إذا توافرت له حاجاته من الغذاء بمقادير كافية ومناسبة أصبح قادر علي ممارسة حياته والقيام بأعباء التنمية لمستقبل أكثر استدامة، ونظراً لأهمية المرأة في المجتمع الريفي وعظم أدوارها فهي المسؤولة الأولى عن تغذية أفراد أسرتها وبالتالي ضمان رفاهيتهم الصحية، لذا فإن المدخل الرئيسي لحل مشكلة توفر الغذاء وإمكان الحصول عليه خاصة في ظل ارتفاع أسعاره يكمن في تنقيفها وتوسيع مداركها وتنمية قدراتها الأدائية والمهارية لتستوعب معها الممارسات الصحيحة التي تساعد علي الحد من فقد وهدر الغذاء واستخدام البدائل الغذائية الأقل تكلفة وتصنيع المنتجات الغذائية وأهميتها في الحفاظ علي صحة أسرتها وبالتالي مجتمعها الريفي لأن الاستثمار في صحة الأسرة الريفية هو أول الطريق في استثمار صحة البشر. لذا كان من الأهمية التعرف علي الممارسات التي تقوم بها الريفيات عند التعامل الرشيد مع الغذاء لتوفيره لأسرتها، والعوامل المؤثرة عليها، وذلك لتقليل الفجوة بين دخل الأسرة واحتياجاتها الغذائية، ومحاولة الإجابة علي التساؤلات الآتية:

1. ما هو مستوي الممارسات التي تقوم بها الريفيات عند تعاملهن الرشيد مع الغذاء لتوفير احتياجات أسرهن الغذائية؟
2. ما هي طبيعة العلاقة بين المتغيرات المستقلة المدروسة بالدرجة الكلية للممارسات التي تقوم بها الريفيات عند تعاملهن الرشيد مع الغذاء لتوفير احتياجات أسرهن الغذائية؟
3. ما هي الفروق المعنوية بين متوسطي الدرجة الكلية للممارسات التي تقوم بها الريفيات عند تعاملهن الرشيد مع الغذاء تصنيفهن على أساس كلاً من عمل المبحوثة، ونوع الأسرة.

### الأهداف البحثية

اتساقاً مع مقدمة البحث ومشكلته أمكن صياغة الأهداف التالية:

1. تحديد مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء من خلال المحاور التالية:
  - أ-تقليل الفقد والهدر من الغذاء في المنزل.
  - ب-التصنيع الغذائي المنزلي.
  - ج-استخدام البدائل الغذائية الأقل تكلفة ليصبح الغذاء متزن وصحي.

2. تحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة الكمية المدروسة وهي: سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وإجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وحجم الحيازة الزراعية، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ودرجة الطموح، ودرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي وبين الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.
3. تحديد معنوية الفروق في متوسطات الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة.
4. التعرف علي مصادر المعلومات التي تستقي منها الريفيات معلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء.
5. التعرف علي أهم المعوقات التي تواجه الريفيات عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.
6. وضع مقترح لخطة عمل لتدريب الريفيات لتحسين ممارستهن المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.

### الأهمية التطبيقية

تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث أنه من خلال التعرف على ممارسات تعامل الريفيات مع الغذاء يمكن الوقوف على ممارسات التعامل الرشيدة الصحيحة وتدعيمها، وكذا ممارسات التعامل الخاطئة والعمل على تغييرها لتحسين قيامهن بممارسات مثلي تساعد في الحد من فقد الأغذية وهدرها واستخدام البدائل الغذائية الأقل تكلفة وتصنيع المنتجات الغذائية لتوفير الغذاء للأسرة في ظل ارتفاع أسعاره من خلال تبصيرهن بأهمية الغذاء في الحفاظ علي صحة أسرهن، كما أنه من خلال معرفة العقبات التي تحول دون التعامل الرشيد مع الغذاء، يمكن اتخاذ التدابير اللازمة لتذليل وإزالة تلك العقبات ونشر ثقافة الممارسات المثلي الرشيدة للتعامل مع الغذاء من خلال برامج وقنوات إعلامية متخصصة في هذا المجال لما لذلك من تأثير على ميزانية الأسرة والدولة ككل من خلال تقليل نفقات شراء تلك الأغذية. ويمكن أن يساهم هذا البحث في تخطيط البرامج التنموية المبنية على أسس عملية من شأنها تغيير الممارسات الخاطئة وتبني الممارسات الصحيحة وتذليل العقبات التي تحول دون التعامل الرشيد مع الغذاء. وأيضاً اتساقاً مع أهداف إستراتيجية وزارة الزراعة 2030 ودورها في تنمية القطاع الريفي. حيث أنه من الواضح أن توعية الريفيات يعد جزءاً من الحل في التغلب علي

التحديات التي تواجه الأسرة الريفية بما في ذلك التحديات المتعلقة بالحصول علي غذاء صحي كافي في ظل ارتفاع أسعاره.

### فروض البحث

لتحقيق هدفي البحث الثاني، والثالث تم صياغة الفروض البحثية التالية:

1. توجد علاقة معنوية بين المتغيرات المستقلة الكمية المدروسة للريفيات وهي: سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وإجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وحجم الحيازة الزراعية، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ودرجة الطموح، ودرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي وبين الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء.
  2. توجد فروق معنوية في متوسطات الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة.
- ولاختبار صحة هذه الفروض تم وضعها في صورتها الصفرية.

### الطريقة البحثية

#### المجال الجغرافي

تم اختيار محافظة الغربية عشوائياً كمجال جغرافي، ثم اختيار ثلاث مراكز عشوائياً من بين المراكز الإدارية ال 8 للمحافظة هي طنطا، وكفر الزيات، والمحلة، وتم اختيار قرية واحدة من كل مركز وهي قرية كفر الحما، وكفر ديماء، ومحلة أبو علي.

#### المجال البشري

تم اختيار عينة عشوائية من زوجات الحائزين المدونين بكشوف الجمعيات الزراعية بقري البحث (مديرية الزراعة بالغربية، إدارة الشؤون الزراعية، تشريعات/ حيازة-بيان فئات الحائزين طبقاً لسجل "2" خدمات لدورة الحصر الحيازي، 2020م)، وتم تحديد حجم العينة المطلوبة بمعلومية حجم الشاملة والبالغة 3135 حائزاً بهذه القرى وذلك باستخدام كسر المعاينة simple fraction (بركات، 2000، ص:45) وقد بلغ حجم العينة المطلوبة 314 ريفية بنسبة 10% من حجم الشاملة وقد تم توزيعهم علي القرى التي أجري بها البحث تبعاً لنسبة تمثيل كل قرية في شاملة البحث، وكان توزيع عينة البحث كما يلي:



جدول رقم 1: أعداد الريفيات وفقاً لعينة البحث

العينة	الشاملة	القرية	المركز
72	720	كفر الحما	طنطا
122	1215	كفر ديما	كفر الزيات
120	1200	محلة أبو علي	المحلة الكبرى

### أدوات جمع البيانات

تم جمع البيانات بالمقابلة الشخصية مع الريفيات باستخدام استمارة استبيان تم إعدادها وفقاً لأهداف البحث، وروعي في تصميمها مختلف القواعد المنهجية المتصلة بشكل الأستمارة البحثية وتنسيقها وصياغة الأسئلة وترابطها مع مشكلة البحث وتسلسلها المنطقي، وقد اشتملت الاستمارة على بعض البيانات التالية:

بيانات خاصة بالمتغيرات المدروسة عن الريفيات المبحوثات من حيث سن المبحوثة، درجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وعمل المبحوثة، ونوع الأسرة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وإجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وحجم الحيازة الزراعية، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ودرجة الطموح، ودرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي.

بيانات خاصة بالمتغير التابع وهو تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء للثلاث محاور وهي تقليل الفقد والهدر من الغذاء في المنزل وذلك أثناء: (الشراء، الأعداد التحضير والطهي، الحفظ والتخزين، الاستخدام والتقديم والتناول)، استخدام البدائل الغذائية الأقل تكلفة ليصبح الغذاء متزن وصحي، التصنيع الغذائي المنزلي.

وتم اختبارها مبدئياً على 30 ريفية بقرية محلة مرحوم مركز طنطا للتأكد من صلاحية الاستمارة في شكلها النهائي للغرض الذي أعدت من أجله وسهولة فهمها من جانب الريفيات المبحوثات، وقد أجريت بعض التعديلات في صياغة بعض الأسئلة، ثم تم جمع البيانات الميدانية للبحث خلال شهري سبتمبر، وأكتوبر 2020م

### المتغيرات البحثية وكيفية قياسها

#### أولاً: المتغيرات المستقلة

1) سن المبحوثة: ويقصد به عدد سنوات عمر المبحوثة فترة جمع البيانات وقد تم التعبير عنه بالقيم الخام، حيث تراوحت أعمارهن ما بين (20-65 سنة)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات

وهي: صغير من سن (أقل من 35 سنة)، متوسط من سن (36-51 سنة)، مرتفع من سن (52 سنة فأكثر).

(2) **درجة تعليم المبحوثة:** يقصد به عدد سنوات المبحوثة المنقضية في التعليم الرسمي. وتم قياسه بمقياس فترتي، وقد أعطيت المبحوثة الأمية صفر، وأعطيت أربع درجات لمن تعرف القراءة والكتابة ولم تحصل علي أي شهادة، كما أعطيت المبحوثة الحاصلة علي الشهادة الابتدائية ست درجات، والحاصلة علي الشهادة الإعدادية تسع درجات، والمؤهل المتوسط 12 درجة، والمؤهل فوق المتوسط 14 درجة، والمؤهل الجامعي 16 درجة، وأخيراً المؤهل فوق الجامعي 20 درجة.

(3) **درجة تعليم زوج المبحوثة:** يقصد به عدد سنوات زوج المبحوثة المنقضية في التعليم الرسمي. وتم قياسه بمقياس فترتي، وقد أعطيت زوج المبحوثة الأمي صفر، وأعطيت أربع درجات لمن يعرف القراءة والكتابة ولم يحصل علي أي شهادة، كما أعطيت زوج المبحوثة الحاصل علي الشهادة الابتدائية ست درجات، والحاصل علي الشهادة الإعدادية تسع درجات، والمؤهل المتوسط 12 درجة، والمؤهل فوق المتوسط 14 درجة، والمؤهل الجامعي 16 درجة، وأخيراً المؤهل فوق الجامعي 20 درجة.

(4) **متوسط تعليم أبناء المبحوثة:** يقصد به مقدار ما حصل عليه أبناء المبحوثة من تعليم. وتم إعطاء درجة عن كل سنة قضاها كل أبن من أبناء المبحوثة في التعليم، ثم جمع ما حصل عليه الأبناء من درجات وقسمت هذه الدرجات المجمعة علي إجمالي عدد الأبناء بعد استبعاد من هم دون سن التعليم الرسمي لتمثل متوسط تعليم الأبناء، حيث تراوح متوسط تعليم الأبناء ما بين (1-8 سنة)، وصنفت الريفات إلي ثلاث فئات وهي: منخفض (أقل من 4 سنة)، متوسط (4-6 سنة)، مرتفع (7 سنة فأكثر).

(5) **عمل المبحوثة:** يقصد به كون المبحوثة تعمل بأي مهنة أو لا تعمل فترة جمع البيانات. وتم قياسه بمقياس أسمي مكون من الفئتين السابقين. وقد تم التعبير عن العمل بأي مهنة بالقيمة 2، ولا تعمل بالقيمة 1.

(6) **نوع الأسرة:** ويقصد به الكيان الاجتماعي الذي تعيش في نطاقه الريفية، وتم قياسه بمقياس اسمي مكون من فئتين (أسرة بسيطة- أسرة ممتدة). وتم التعبير عن الأسرة البسيطة بالقيمة 2، والأسرة الممتدة بالقيمة 1.

(7) **إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً:** يقصد بمجموع المصروفات النقدية التي تتفق علي بند الغذاء شهرياً، وقد تم التعبير عنه بالقيم الخام (مقدراً بالجنيه المصري)،، وقد تراوح إجمالي ما ينفق

علي الغذاء ما بين (250-2750جنيه)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات وهي: منخفض (أقل 1100جنيه)، متوسط (1100-1900جنيه)، مرتفع (2000 جنيه فأكثر).

**(8 إجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة:** يقصد مجموع الموارد النقدية لجميع أفراد الأسرة الناتجة عن جميع الأنشطة التي يمارسونها وتم حصرها شهرياً، وتم التعبير عنه بالقيم الخام. وقد تراوح إجمالي الدخل الشهري ما بين (500-5500جنيه)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات وهي: منخفضة الدخل (أقل 2200جنيه)، متوسطة الدخل (2200-3800جنيه)، مرتفعة الدخل (3900 فأكثر).

**(9 درجة الطموح:** يقصد به الآمال والأهداف والتطلعات المستقبلية التي تريد المبحوثة تحقيقها. وتم قياسه من خلال خمسة بنود هي: الجهد المتواصل يحقق الأهداف، الاستقرار في ظروف الحياة أفضل من المغامرة، اليأس عندما أقابل موقف صعب، أسعي لأكون شخصاً مهماً في المجتمع، الشعور أن المستقبل محدد ومقدر ولا نستطيع تغييره. وأعطيت الريفية القيم التالية 4، 3، 2، 1 وفقاً لاستجابتها علي المقياس الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا). وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (5-20 درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجاباتهن إلي ثلاث فئات وهي: منخفض (أقل من 11 درجة)، متوسط (11-16 درجة)، مرتفع (17 درجة فأكثر). وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها 0,6 وهي قيمة مرتفعة وتدل على صلاحية المقياس، وجمعت درجات البنود لتعبر عن الدرجة الكلية لدرجة الطموح.

**(10 حجم الحيازة الزراعية:** ويقصد به إجمالي السعة الحيازية للأرض الزراعية التي تملكها أسرة الريفية. ويعبر عنه بالرقم الخام لأقرب قيراط، حيث تراوح حجم الحيازة الزراعية لأسرة الريفية ما بين (6-48 قيراط)، وصنفت الريفيات إلي ثلاث فئات وهي: حيازة صغيرة (أقل من 21 قيراط)، حيازة متوسط (21-35 قيراط) ، حيازة كبيرة (36 قيراط فأكثر)

**(11 ملكية الأجهزة المنزلية:** تم تقسيم الأجهزة المنزلية إلي ثلاث أقسام وفق درجة أهميتها، ومتوسط القيمة النقدية التقريبية لكل منها كما يلي:**القسم الأول:** يضم الأجهزة المنزلية المنخفضة الثمن وذات أهمية كبيرة في نفس الوقت وهي: الخلاط، والمكواة، والراديو كاسيت، الغسالة العادية، المروحة، السخان، الشفاط، الدفاية، المكنسة الكهربائية، المضرب الكهربائي، الشواية الكهربائية.

**القسم الثاني:** يضم الأجهزة المنزلية المتوسطة الثمن وهامة للأسرة وهي: البوتاجاز العادي، الغسالة النصف أوتوماتيك، التلفاز، الميكروويف، الثلاجة، الكمبيوتر، التليفون المحمول.

**القسم الثالث:** يضم الأجهزة المنزلية المرتفعة الثمن وليست ضرورية لحد كبير وهي: الغسالة الفول أوتوماتيك، (الشاشة)، التكييف، غسالة الأطباق، الديب فريزر. وتم إعطاء الريفية التي تمتلك أسرتها أجهزة منزلية من القسم الأول قيمة رقمية واحدة، ومن القسم الثاني 2 قيمة رقمية، ومن القسم الثالث 3 قيمة رقمية. ثم جمعت هذه القيم الرقمية لتعبر عن حيازتها للأجهزة المنزلية. حيث تراوحت ملكية الأجهزة المنزلية ما بين (13-38 درجة) وصنفت الريفيات إلى ثلاث فئات وهي: ملكية منخفضة (أقل من 22 درجة)، ملكية متوسطة (22-30 درجة)، ملكية مرتفعة (31 درجة فأكثر).

**12) درجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي:** يقصد به إدراك المبحوثة لمدى لجوء الريفيات إليها طلباً لاستشارتها ونصحها ورأيها في الأمور التي تتعلق بالتعامل الرشيد مع الغذاء. وتم قياسه من خلال سبعة بنود هي: طرق تخزين وحفظ بعض الأغذية عند بداية موسمها، كيفية تخطيط وجبات متزنة وصحية غير مكلفة، الطرق السليمة للتعامل مع المتبقي من الطعام، كيفية تجنب الإصابة بأمراض سوء التغذية، كيفية تقليل الفقد والهدر من الغذاء، بدائل الأغذية مرتفعة الثمن، كيفية إنتاج غذاء فوق الأسطح وفي المساحات بجانب المنزل. وأعطيت الريفية القيم التالية 4، 3، 2، 1 وفقاً لاستجابتها على المقياس الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا). وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (7-28 درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجابتهن إلى ثلاث فئات هي: منخفض (أقل من 15 درجة)، متوسط (15-22 درجة)، مرتفع (23 درجة فأكثر). وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها 0,7 وهي قيمة مرتفعة وتدل على صلاحية المقياس. وجمعت درجات البنود لتعبر عن الدرجة الكلية لدرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي.

#### ثانياً: المتغيرات التابعة

**ممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء:** ويقصد به الأساليب والطرق التي تتبعها المبحوثة فيما يتعلق بتوفير وسد الاحتياجات الغذائية للأسرة وذلك من خلال عدة محاور عند قيامها بتقليل الفقد والهدر من الغذاء (أثناء الاختيار والشراء، وعند الإعداد والتحضير والطهي، وكذا التخزين والحفظ، والاستخدام والتقديم والتناول والاستفادة من المتبقيات الغذائية)، والتصنيع المنزلي للأغذية، واستخدام البدائل الغذائية، وقد تم قياسها على النحو التالي:

**1-تقليل الفقد والهدر من الغذاء في المنزل:** ويقصد به تقليل نسبة المفقود من الغذاء وذلك أثناء الشراء، والأعداد والتحضير والطهي، والحفظ والتخزين، والاستخدام والتقديم والتناول، وتم قياسه بمقياس مركب من أربعة أبعاد (34) ممارسة منها (28) ممارسة إيجابية، (7)

ممارسات سلبية. وأعطيت الرفيعة التي تنفذ الممارسة الصحيحة القيم التالية 4، 3، 2، 1، والتي تنفذ الممارسة الخاطئة القيم التالية 1، 2، 3، 4 وفقاً لاستجابتها علي مقياس الممارسات الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا)، وكذلك تم استخدام المتوسط المرجح لتحديد الأهمية النسبية لإستجابات الرفيقات عن كل ممارسة من هذه الممارسات واحتسب المتوسط المرجح لكل ممارسة وذلك بضرب عدد تكرارات كل فئة من الفئات الأربعة للممارسات في وزنها ويقسمتها علي عدد الرفيقات تم الوصول للمتوسط المرجح، وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها 0,9 وهي قيمة مرتفعة جداً وتدل على صلاحية المقياس. وجمعت الدرجات الكلية لهذه الأبعاد لتعبر عند رجة قيام الرفيقات بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء في المنزل، وبذلك تراوحت درجات الرفيقات ما بين (34-136 درجة)، وصنفت الرفيقات وفقاً لاستجاباتهن إلي ثلاث فئات هي: منخفض (أقل من 69 درجة)، متوسط (69-103 درجة)، مرتفع (104 درجة فأكثر). وبلغ متوسط درجة ممارسات الرفيقات لتقليل الفاقد والمهدور من الغذاء 92,42 درجة بانحراف معياري قدره 18,19 درجة.

1-أ- **تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الشراء:** تم تحديده علي مقياس مكون من (14) ممارسة، منها (12) ممارسة إيجابية، (2) ممارسة سلبية.

1-ب- **تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الإعداد والتحضير والطهي:** تم تحديده علي مقياس مكون من (8) ممارسات، منها (4) ممارسات إيجابية، (4) ممارسات سلبية.

1-ج- **تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الحفظ والتخزين:** تم تحديده علي مقياس مكون من (5) ممارسات.

1-د- **تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الاستخدام والتناول والتقديم:** تم تحديده علي مقياس مكون من (7) ممارسات.

2- **التصنيع المنزلي للأغذية:** يقصد به الأغذية البسيطة التي يمكن تصنيعها بالمنزل لعدم حاجتها لأجهزة وأدوات كبيرة أو مرتفعة الثمن، وتم تحديده علي مقياس مكون من (18) ممارسة. وأعطيت الرفيعة القيم التالية 4، 3، 2، 1 وفقاً لاستجابتها علي مقياس الممارسات الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا)، وكذلك تم استخدام المتوسط المرجح لتحديد الأهمية النسبية لإستجابات الرفيقات عن كل ممارسة من هذه الممارسات، واحتسب المتوسط المرجح لكل ممارسة وذلك بضرب عدد تكرارات كل فئة من الفئات الأربعة للممارسات في وزنها ويقسمتها علي عدد الرفيقات تم الوصول للمتوسط المرجح، وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها 0,9 وهي قيمة مرتفعة جداً وتدل على صلاحية المقياس.

وجمعت الدرجات الكلية لتعبر عن درجة قيام الريفيات بممارسات التصنيع المنزلي للأغذية، وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (18-72 درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجابتهن إلي ثلاث فئات منخفض (36 درجة)، متوسط (37-55 درجة)، مرتفع (56 درجة فأكثر). وبلغ متوسط درجة ممارسات الريفيات للتصنيع المنزلي للأغذية 50,65 درجة بانحراف معياري قدره 12,28 درجة.

**3- استخدام البدائل الغذائية:** يقصد به استبدال غذاء نظراً لارتفاع سعره بأخر بديل يكون صحي ورخيص، وتم تحديده علي مقياس مكون من (10) ممارسات. وأعطيت الريفية القيم التالية 1، 2، 3، 4 وفقاً لاستجابتهن علي مقياس الممارسات الرباعي (دائماً، أحياناً، نادراً، لا)، وكذلك تم استخدام المتوسط المرجح لتحديد الأهمية النسبية لإستجابات الريفيات عن كل ممارسة من هذه الممارسات، واحتسب المتوسط المرجح لكل ممارسة وذلك بضرب عدد تكرارات كل فئة من الفئات الأربعة للممارسات في وزنها ويقسمتها علي عدد الريفيات تم الوصول للمتوسط المرجح، وقدرت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فوجد أنها 0,7 وهي قيمة مرتفعة وتدل على صلاحية المقياس. وجمعت الدرجات الكلية لتعبر عن درجة قيام الريفيات بممارسات استخدام البدائل الغذائية، وبذلك تراوحت درجات الريفيات ما بين (10-40 درجة)، وصنفت الريفيات وفقاً لاستجابتهن إلي ثلاث فئات منخفض (أقل من 21 درجة)، متوسط (21-31 درجة)، مرتفع (32 درجة فأكثر). وبلغ متوسط درجة ممارسات الريفيات لاستخدام البدائل الغذائية 28,81 درجة بانحراف معياري قدره 6,46 درجة.

### الدرجة الكلية لممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء

كانت القيمة النظرية لإجمالي درجة ممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء تتراوح ما بين (62-248 درجة). وتم حساب مصفوفة معاملات الارتباط البسيط بين مقاييس المحاور الثلاثة. وباستخدام معادلة الثبات قدرت درجة ثبات المقياس الإجمالي لممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء وقد بلغت 0,9، وهي درجة ثبات عالية يمكن الاطمئنان لنتائجها، وتسمح بجمع المحاور الثلاثة في مقياس واحد لأغراض البحث. وعليه تم جمع درجات محاور الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء للحصول على الدرجة الكلية لإجمالي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء. وصنفت الريفيات وفقاً لاستجابتهن إلي ثلاث فئات هي: منخفض (أقل من 125 درجة)، متوسط (125-187 درجة)، مرتفع (188 درجة فأكثر)، وبلغ متوسط الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء 171,87 درجة بانحراف معياري قدره 35,13 درجة.

$$\text{معامل الثبات} = \frac{\bar{r} \times (\text{عدد الأبعاد})}{1 + \bar{r} (\text{عدد الأبعاد} - 1)}$$

$$\bar{r} = \frac{\text{مجموع معاملات الارتباط بين الأبعاد}}{\text{عدد معاملات الارتباط}}$$

حيث  $\bar{r}$  (المتوسط الحسابي لقيم معاملات الارتباط) ( عبد اللا، غير مبين السنة، ص: 30)

#### 4- مصادر المعلومات التي تستقى منها الريفيات المعلومات المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد

مع الغذاء: يقصد بها المصادر التي تعتمد عليها الريفية للحصول علي معلوماتها ومعارفها فيما يتعلق بالتعامل الرشيد مع الغذاء والممثلة في: البرامج التليفزيونية، والبرامج الإذاعية، وشبكة الأنترنت، والتعرض لمصادر المعلومات المكتوبة (جرائد- مجلات- نشرات- الكتب العلمية للأبناء)، والأهل والأقارب، والجيران والأصدقاء، والمسئولون في الجهاز الإرشادي، وأعطيت درجة لكل مصدر، وتم حساب التكرارات والنسب المئوية لكل مصدر.

#### 5- المعوقات التي تواجه الريفيات عند قيامهن بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء: يقصد بها

الصعاب والعراقيل التي تواجه الريفيات لتنفيذ الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء، وتم قياسه من خلال خمسة معوقات، وأعطيت الريفية القيم التالية 4 ، 3 ، 2 ، 1 وفقاً لإستجابتها علي مقياس درجة تواجهها ( بدرجة كبيرة، وبدرجة متوسطة، وبدرجة قليلة، ولا توجد). وتم التعبير عنها باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسط المرجح، واحتسب المتوسط المرجح لكل معوق وذلك بضرب عدد تكرارات كل فئة من الفئات الأربعة للمعوقات في وزنها وبقسمتها علي عدد الريفيات تم الوصول للمتوسط المرجح ورتب تنازلياً وفقاً لذلك.

#### أدوات التحليل الإحصائي

استخدم في تحليل بيانات البحث إختبار معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وإختبار "ت" للفرق بين متوسطين، كما تم إستخدام العرض الجدولي بالأعداد والنسب المئوية والمتوسط المرجح، ومعامل ألفا لتقدير درجة ثبات مقاييس المتغيرات متعددة البنود.

## وصف خصائص العينة

يتضح من جدول رقم (2) أن أكثر من نصف الريفيات 54,1% في فئة منتصف العمر بين (36-51 سنة) مما يعني أنهم في سن الرشد والقدرة علي العطاء، وبالنسبة لدرجة تعليم الريفيات وأزواجهن فيتضح وجود تقارب بين المجموعتين فحوالي ثلثي الريفيات وأزواجهن 66,3%، 65,3% حاصلون على 12 سنة بالتعليم علي الأقل، وأن أكثر من نصف الريفيات متوسط تعليم أبناءهن بين (4-6 سنة)، ولا يعملن ويقمن بأسر بسيطة بنسب 54,8%، 57%، 57,3% علي الترتيب، كما أن أكثر من نصف الريفيات 57,6%، 59% في فئتي إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً المنخفض (أقل 1100 جنيهه) وإجمالي الدخل الشهري المنخفض (أقل من 2200 جنية) علي الترتيب، وكذلك ثلاثة أخماس الريفيات 60,5% يمتلكن (أقل من 21 فيرا)، وأقل قليلاً من نصفهن 46,5% ليس لدي أسرهن حيازة حيوانية، وأكثر من نصفهن 51,3% ملكيتهن للأجهزة المنزلية متوسطة.. وأخيراً أكثر من نصف الريفيات 53,2%، 55,7% درجتي طموحهن، وتقديرهن الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي متوسط علي الترتيب.

## النتائج البحثية ومناقشتها

### أولاً: 1-مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

يتضح من جدول رقم (3) أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفاقد والمهدر من الغذاء كان متوسطاً، حيث كانت تنفيذها نسبة 60,5% من الريفيات، وهذا يشير إلي أن الريفيات يحرصن علي تقليل الفقد والهدر من الغذاء وقد يرجع ذلك إلي أن خمس الريفيات يقمن بأسر ممتدة.

### أ- توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الشراء

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الشراء، يتضح من جدول رقم (4) أن تنفيذ حوالي ثلثي الريفيات مرتفعاً بالنسبة لممارسة بتشتري كميات من الطعام أكثر من حاجتك دون تفكير، وبلغت 72,9%.

كما يتضح أن تنفيذ نصف أو أكثر الريفيات كان متوسطاً لكلاً من الممارسات الآتية: بتشتري الأغذية المجمدة بل العودة مباشرة للمنزل حتي لا تتلف سريعاً، بتحددي الكميات والنوعيات (المناسبة) التي يحتاجها المنزل من الأغذية قبل الذهاب للشراء دون زيادة لتقليل الشراء، بتبدأي بشراء الأغذية الجافة وغير المبردة، بتختاري المتجر النظيف الذي يرتب الأغذية ويحفظها في مكانها المناسب لعدم تعرضها للتلف، بتتأكدي من عدم شراء أي أغذية معلبة بها أنفاخ أو صدأ أو



تسريب أو شروخ أو غير محكمة الغلق، ساعات بنزل السوق وأشتري كل اللي يقابلني مش اللي عاوزاه بس حيث ذكرن ذلك بنسب %51,0، %55,7، %55,7، %51,0، %54,5، %50,6 علي الترتيب.

كذلك يتضح أن تنفيذ ثلث الريفيات بنسب بلغت %35,7، %38,9، %38,9 علي الترتيب **منخفضاً** لممارسات التأكد من شراء الأغذية سريعة الفساد إلا بالقدر المطلوب، عدم الذهاب إلي مكان آخر بعد الشراء للحفاظ علي جودة الأغذية وعوامل حفظها وعدم تعرضها للتلف، التأكد من اختيار وشراء الفواكه والخضر الجيدة الطازجة وغير الفاسدة لعدم الاضطرار إلي التخلص من الكثير من الأجزاء الفاسدة بها. وأيضاً حوالي خمسين بنسب %44,3، %43,3 وذلك لممارستي عدم شراء الفواكه والخضروات بكميات كبيرة لأن الاحتفاظ بها أكثر من أسبوع يعرضها للتلف، بتحديد الأغذية التي قمتي بشرائها في السابق ولم تستخدمها. وأخيراً ربعهن أو أكثر بنسب %27,4، %25,5 وذلك لممارستي بتقاضي بطاقة الغذاء قبل الشراء لضمان تناوله وعدم تحوله لغذاء فاقد وخسارة، بتتأكدي من برودة الثلجة والمجمدة ( بتتأكدي من تبريد الغذاء المبرد بدرجة كافية).

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الشراء مرتفعاً لممارسة واحدة فقط، ومتوسطاً بالنسبة لست ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لسبع ممارسات.

#### ب- توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الإعداد والتحضير والطهي

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء **أثناء الإعداد والتحضير والطهي**، يتضح من جدول رقم (4) أن تنفيذ حوالي ثلاثة أرباع الريفيات %72,6 مرتفعاً بالنسبة لممارسة بترمي جزء كبير من الثمرة مع قشرتها ( لضمان نظافة الفاكهة).

كما يتضح أن تنفيذ ما يقرب من نصف الريفيات **متوسطاً** لكلاً من الممارسات الآتية: تستخدم العبوات الاقتصادية (الكبيرة والموفرة) من الأغذية، اقتصار الطهي علي صنف أو صنفين خلال الوجبة الواحدة لتجنب الهدر، عدم تقشير كمية كبيرة من الخضر والفاكهة المراد تناولها حتي لا يتم إهدار البقايا ورميها، بتقومي بإعداد الطعام يومياً حتي لو ترتب علي ذلك التخلص من الأطعمة حيث ذكرن ذلك بنسب %50,6، %49,4، %49,7، %50,0 علي الترتيب.

كذلك يتضح أن تنفيذ ثلث الريفيات %36,0 **منخفضاً** لممارسة في المواسم والأعياد بتعملي أكل كثير يكفي ويفيض، وأيضاً ما يقرب من ربعهن أو أكثر بنسب %26,1، %21,3 علي الترتيب

وذلك لممارستي بتحصي علي أعداد كميات من الطعام تكفي لعدد أفراد الأسرة، لما سيكون عندك عزومة بتعملي طعام كتير حتي لو كلفك مبلغ كبير .  
هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الإعداد والتحضير والطهي مرتفعاً لممارسة واحدة فقط، ومتوسطاً بالنسبة لأربع ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لثلاث ممارسات.

### ج- توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الحفظ والتخزين

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الحفظ والتخزين، يتضح من جدول رقم (4) أن تنفيذ ما يقرب من نصف الريفيات أو أكثر متوسطاً لكلاً من الممارسات الآتية: بتحفظي بقايا الأغذية المطبوخة بأواني مغطاة بالتبريد أو التجميد الفوري، بتضبطي درجة التبريد بما يتناسب مع الموسم والكميات المخزنة من الأغذية حيث ذكرن ذلك بنسب 59,6%، 59,9%، 51,9% علي الترتيب.

كما يتضح أن تنفيذ خمس الريفيات بنسبة 45,2% منخفضاً لممارسة بتحفظي منتجات الألبان واللحوم والأسماك الطازجة والمبردة بعد شراؤها وبأسرع ما يمكن في الثلاجة، وأيضاً ما يقرب من ثلثهن بنسبة 30,9% وذلك لممارسة بتحفظي الأغذية المجمدة في الفريزر المدة المناسبة حتي لا تتلف.

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الحفظ والتخزين متوسطاً بالنسبة لثلاث ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لممارستين.

### د- توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الاستخدام والتقديم والتناول

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء أثناء الحفظ والتقديم والتناول، يتضح من جدول رقم (4) أن تنفيذ أربعة أخماس الريفيات مرتفعاً بالنسبة لممارسة تستخدم بقايا الطعام في تغذية الطيور، وبلغت 81,2%.  
كما يتضح أن تنفيذ نصف أو أكثر الريفيات متوسطاً لممارستي بتجمدي المخبوزات المتبقية لإعادة استخدامها لاحقاً، بتضعي كمية مناسبة من الطعام أمام كل فرد حتي لا يتم هدره حيث ذكرن ذلك بنسب 50,3%، 52,9% علي الترتيب.

كذلك يتضح أن تنفيذ خمس الريفيات منخفضاً بنسب بلغت 40,1%، 45,9%، 46,5% علي الترتيب لكلاً من الممارسات الآتية: تستخدمى بواقي الطعام في عمل وجبات غذائية جديدة وتقديمها بشكل جديد بعدين، بتقللي الفاقد من الأغذية بحفظ ما يتبقى منها في الثلاجة، بتحفظي المتبقي من الطعام في الثلاجة وإعادة تسخينه لتناوله مرة أخرى. وأيضاً حوالي ثلثهن بنسبة 33,8% وذلك لممارسة تقسيمي وتقطعي الخبز لأربع قبل تقديمه حتي يسهل الاحتفاظ بالباقي لاستعماله فيما بعد.

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفاقد والهدر من الغذاء أثناء الاستخدام والتقديم والتناول مرتفعاً لممارسة واحدة فقط، ومتوسطاً بالنسبة لممارستين، ومنخفضاً بالنسبة لممارسة واحدة.

مما سبق يتبين أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفاقد والهدر من الغذاء مرتفعاً لثلاث ممارسات، ومتوسطاً بالنسبة لخمسة عشر ممارسة، ومنخفضاً بالنسبة لأثني عشر ممارسة. وهذا يعكس احتياج الريفيات إلي توعية وتدريب لتحسين ممارسات التعامل مع الغذاء غير الصحيحة والتي تكون الريفيات اكتسبتها من خبرات متوارثة.

## 2- مستوي تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية

يتضح من جدول رقم (5) أن 51,0% من الريفيات في المستوي المرتفع للتصنيع المنزلي للأغذية، وهو ما يمكن تفسيره بوجود ثلثي الريفيات حاصلات علي 12 سنة بالتعليم علي الأقل، مما يعني إطلاعهن علي مصادر معرفيه تؤدي إلي زيادة وعيهن بكيفية وفوائد التصنيع المنزلي للأغذية كأحد ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء.

وباستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات التصنيع المنزلي للإغذية، يتضح من جدول رقم (6) أن تنفيذ أربعة أخماس الريفيات مرتفعاً بالنسبة لممارسة تصنيع المش والجبن القديم، وبلغت 77,2%.

كذلك يتضح أن تنفيذ ما يقرب من نصف أو أكثر الريفيات متوسطاً لكلاً من الممارسات الآتية: حفظ وتجفيف وتجميد الخضر، تصنيع الحلويات، تمليح الأسماك، تصنيع المربات من الفاكهة، تصنيع الشربات والعصائر الطبيعية، تصنيع المخللات، تصنيع الفول، تصنيع العجائن (الكسكي، المخروطة)، تصنيع المخبوزات حيث ذكرن ذلك بنسب 50,1%، 48,1%، 58,6%، 49,4%، 51,3%، 50,6%، 50,0%، 54,5%، 51,3%، 52,2% علي الترتيب.

وأخيراً يتضح أن تنفيذ خمس الريفيات منخفضاً بنسب بلغت 40,4%، 41,1%، 44,6%، 41,1% علي الترتيب لكلاً من الممارسات الآتية: حفظ وتجميد الفاكهة، تصنيع الجبن

القريش والأجبان، تصنيع صلصة الطماطم، تصنيع الطعمية. وأيضاً حوالي ثلثهن بنسب 31,5%، 31,2% وذلك لممارستي تصنيع القشدة والزبد والسمن، تصنيع بعض الأغذية الجاهزة (الطحينة، الزيادي، اللانسون). وأخيراً ربعهن بنسبة 25,2% وذلك لممارسة تصنيع الزييب. هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية مرتفعاً لممارسة واحدة فقط، ومتوسطاً بالنسبة لعشر ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لسبع ممارسات.

### 3- مستوى تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية

يتضح من جدول رقم (7) أن 45,5% من الريفيات في فئة المستوي المرتفع لاستخدام البدائل الغذائية، ويمكن تفسير ذلك بأن الخبرة الحياتية وانخفاض مستوي المعيشة وارتفاع أسعار الغذاء قد يدفع الريفيات إلي محاولة توفير العديد من البدائل الغذائية لسد احتياجات أفراد أسرهن من الغذاء.

باستعراض استجابات الريفيات فيما يتعلق بممارسات استخدام البدائل الغذائية، يتضح من جدول رقم (8) أن تنفيذ ثلثي الريفيات مرتفعاً بالنسبة لممارستي بتحاوي تستعصي بالبدائل الغذائية الأرخص اللي تديكي نفس القيمة الغذائية، بتربي الطيور بالمنزل لارتفاع أسعار اللحوم وبلغت 69,2%، 70,4%.

كذلك يتضح أن تنفيذ أكثر من نصف الريفيات متوسطاً لكلاً من الممارسات الآتية: تشتري البديل الأرخص لأي سلعة غذائية يرتفع سعرها بشكل مفاجئ، بتغليبي علي ارتفاع أسعار الأغذية بتقليل عدد مرات تناول النوعيات المرتفعة الثمن، بتغليبي علي ارتفاع سعر الأرز باستبداله بالعيش في بعض الوجبات الغذائية، تستخدم البقول (القول-العدس-الفاصوليا) كبديل للحوم والأسماك، بتحضري الطعام بالزيت لارتفاع أسعار السمن البلدي حيث ذكرن ذلك بنسب 53,8%، 51,9%، 53,5%، 52,2% علي الترتيب.

وأخيراً يتضح أن تنفيذ خمس الريفيات بنسبة بلغت 44,6% منخفضاً لممارسة تحبي تشتري الأغذية المرتفعة الثمن لأن قيمتها الغذائية أعلي. وأيضاً حوالي ثلثهن بنسبة 33,8% وذلك لممارسة بتخلطي دقيق القمح بدقيق الذرة. وأخيراً ربعهن بنسبة 26,4% وذلك لممارسة بتعدي لأسرتك الأغذية منخفضة التكاليف عالية القيمة الغذائية.

هذا ويتضح أن تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية مرتفعاً لممارستين، ومتوسطاً بالنسبة لأربع ممارسات، ومنخفضاً بالنسبة لثلاث ممارسات.

#### 4- مستوى تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

وإجمالاً للثلاثة محاور الفرعية السابقة الممثلة لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء يتضح من جدول رقم (9)، وشكل رقم (1) أن نصف الريفيات 51% في المستوى المتوسط لممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء.

وهذا يعكس وجود نسبة غير قليلة من الريفيات ليس لديهن المعلومات الكافية لتنفيذ الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء، وفي حاجة للبرامج الإرشادية الغذائية والتي من شأنها تقديم معلومات ومعارف غذائية صحيحة، وإرشادهن إلى كيفية الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف وتطبيقها عملياً في صورة ممارسات ترشيدية. فقد اتضح أن توافر المعرفة لدى كل ريفية عن التعامل الرشيد مع الغذاء يتبعها قناعتها والتزامها بسلوك عقلاني رشيد يصبح جزءاً من تفكيرها وتركيب شخصيتها يساهم جنباً إلى جنب مع سلوك غيرها في بناء الحائط المنيع ضد أمراض نقص وسوء التغذية.

#### ثانياً: العلاقة بين المتغيرات المستقلة الكمية المدروسة وبين الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

ينص الفرض الإحصائي الأول علي "عدم وجود علاقة معنوية بين المتغيرات المستقلة الكمية للريفيات وهي: سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وإجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة، وحجم الحيازة الزراعية، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ودرجة الطموح، ودرجة التقدير الذاتي للدور القيادي في المجال الغذائي وبين الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء."

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط البسيط للمتغيرات المستقلة المدروسة، ويتضح من جدول رقم (10)

وجود علاقة معنوية إحصائياً موجبة عند مستوي 0,01 بالنسبة لمتغيرات سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة ودرجة تعليم زوج المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً. إلا أن العلاقة الارتباطية كانت معنوية إحصائياً عند مستوي 0,05 لمتغيرات متوسط تعليم أبناء المبحوثة، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، وبين الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء حيث بلغت قيم معامل الارتباط البسيط لكلاً منها 0,150، 0,142، 0,181، 0,199، 0,128، 0,127، 0,133 علي الترتيب. ومن جهة أخرى لم تثبت معنوية العلاقة بين باقي المتغيرات المستقلة المدروسة وبين الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع

الغذاء. وبناء علي هذه النتائج فإنه لا يمكن رفض الفرض الإحصائي السابق كلياً بل يمكن رفضه بالنسبة لمتغيرات سن المبحوثة، ودرجة تعليم المبحوثة ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبناء المبحوثة، وإجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً، وحجم الحيازة الحيوانية، وملكية الأجهزة المنزلية، ومن ثم قبول الفرض البحثي البديل بالنسبة لهذه المتغيرات.

**ثالثاً: معنوية الفروق في متوسطات الدرجة الكلية لممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة**

ينص الفرض الإحصائي الثاني علي "عدم وجود فروق معنوية في متوسطات الدرجة الكلية لممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة." ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للفروق بين متوسطين، وجاءت النتائج علي النحو التالي:

**عمل المبحوثة:** يتضح من جدول رقم (11) أن متوسطات درجات تنفيذ الريفيات لممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء الكلية تبعاً لعمل المبحوثة (تعمل، ولا تعمل) بلغ 177,98 ، 167,27 درجة علي الترتيب. وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,620 وهي قيمة معنوية عند مستوى 0,01 مما يدل علي وجود فروق معنوية إحصائياً بين درجات ممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء الكلية تبعاً لعمل المبحوثة. لصالح الريفيات اللاتي يعملن.

**نوع الأسرة:** كما يتضح من نفس الجدول أن متوسطات درجات تنفيذ الريفيات لممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء الكلية تبعاً لنوع الأسرة (بسيطة، وممتدة) بلغ 167,63 ، 177,57 درجة علي الترتيب. وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,489 وهي قيمة معنوية عند مستوى 0,05 مما يدل علي وجود فروق معنوية إحصائياً بين درجات ممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء الكلية تبعاً لنوع الأسرة. لصالح الريفيات اللاتي يقمن بأسر ممتدة.

وبناء علي هذه النتائج فإنه يمكن رفض الفرض الإحصائي السابق ومن ثم قبول الفرض البحثي البديل بالنسبة لهذين المتغيرين.

## رابعاً: مصادر المعلومات التي تستقي منها الريفيات معلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء

يتضح من جدول رقم (12) أن التلفزيون ووسائل الإعلام كانت أهم المصادر التي تستقى منها الريفيات المعلومات الخاصة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء وذلك بنسبة 67,2%، ثم الأهل والأقارب بنسبة 54,8%، ثم الخبرة الشخصية والتجربة في المرتبة الثالثة بنسبة بلغت 50,6%، يلي ذلك الجيران والأصدقاء 31,5%، ثم التعرض لشبكة الانترنت 26,1%، يلي ذلك التعرض للمصادر المكتوبة (جرائد - مجلات - نشرات)، ثم البرامج الإذاعية بنسبتي 13,7%، 11,1% على الترتيب. في حين احتل المسؤولون في الجهاز الإرشادي المرتبة الأخيرة كمصدر من مصادر المعلومات التي تستقى منها الريفيات المعلومات عن ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء وذلك بنسبة 7,3%، وهذه النتائج تؤكد اهتمام الريفيات بالتلفزيون ووسائل الإعلام كمصدر لمعلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء وهذا يتماشى مع أهداف ودور تلك الوسائل الإعلامية التي تقوم على تحقيق أهدافها في سرعة انتشارها بأقل التكاليف الممكنة ووصولها إلى أماكن يصعب الوصول إليها. كما توضح ضعف الدور الإرشادي في هذا المجال، وذلك ربما لقلة عدد المرشحات أو لعدم اكتسابهن للخبرات المطلوبة أو لعدم توفر الإمكانيات لمواجهة الاحتياجات المعرفية للريفيات. مما يستوجب تفعيل دور الجهاز الإرشادي بمنطقة البحث بتنفيذ برامج إرشادية تطبيقية لها نتائج إيجابية ملموسة في هذا المجال.

## خامساً: المعوقات التي تواجه الريفيات عند تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

يتضح من جدول رقم (13) أن معوقات تنفيذ الممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تمثلت في خمس معوقات ذكرتها الريفيات بنسب تراوحت بين 46,5% - 76,1% من إجمالي الريفيات، وعند ترتيب تلك المعوقات تنازلياً، جاء في مقدمتها عدم توفر المهارات اللازمة للقيام بتلك الممارسات بنسبة 76,1% ومتوسط حسابي قدره 3,63 درجة، وضعف التوعية بأهمية القيام بالممارسات الصحيحة بنسبة 72,3% وبلغ متوسطها الحسابي 3,62 درجة، وعدم وجود وقت لتعلم ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء بنسبة 68,8% ومتوسط حسابي قدره 3,53 درجة. بالإضافة إلى التعود علي الأساليب والممارسات الخاطئة في التعامل مع الغذاء بنسبة 58% حيث كان المتوسط الحسابي لها 3,34 درجة، وأخيراً عدم الاقتناع بأهمية القيام بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء لتمتع أسرهن بصحة جيدة بنسبة 46,5% ومتوسط حسابي قدره 3,11 درجة .

مما يستوجب عقد دورات وبرامج إرشادية متخصصة تتعلق بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء لتوعية وتدريب الريفيات علي القيام بتلك الممارسات، وتبصيرهم بالفوائد التي يمكن أن تعود علي صحة أسرهن كنتيجة لذلك.

#### سادساً: مقترح خطة عمل لتدريب الريفيات لتحسين ممارستهن المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج سبق عرضها أمكن استخلاص مجموعة من التوصيات، وتحديد أولويات العمل الإرشادي لتحسين مستوي ممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء والموجهة لتلافي نواحي القصور التي اتضحت ( للممارسات التي حصلت فيها الريفيات علي أقل 50 %): مقترح رقم (1).

#### سابعاً: التوصيات

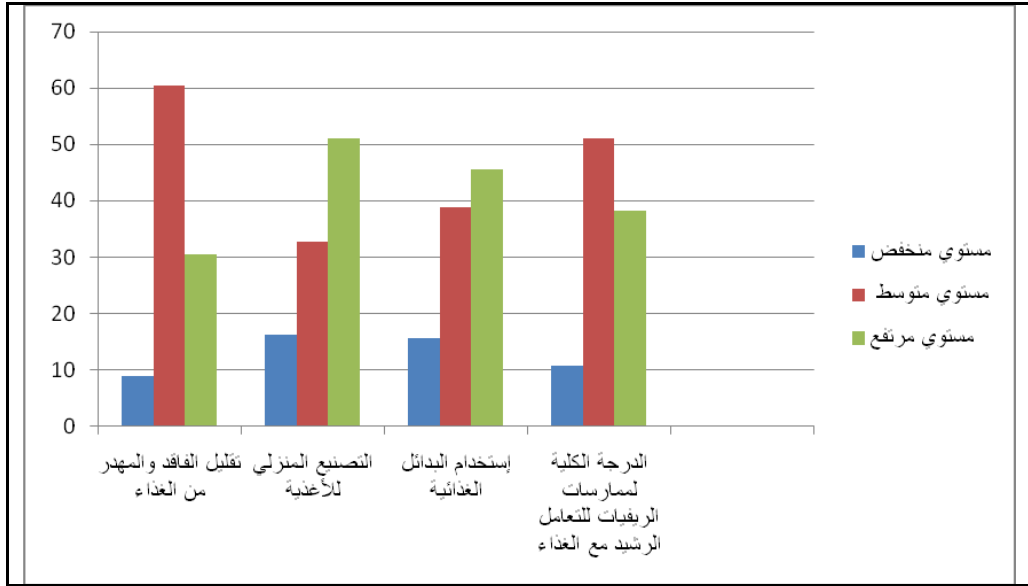
بناء علي ما أسفرت عنه النتائج يوصي البحث بما يلي:

- 1- توفير التدريب بعقد ندوات ودورات تدريبية والتوعية للريفيات علي الأساليب المختلفة لترشيد التعامل مع الغذاء وذلك لتقليل الفقد والهدر منه، وإعداد بدائل منخفضة الثمن وصحية للوجبات الغذائية.
- 2- تشجيع الصناعات الغذائية التي تبذل فيها الريفيات ذات المستوي المعيشي المنخفض وتسويقها من خلال فتح منافذ تسويق لها لإمكانية توفير المال اللازم لشراء الغذاء في ظل ارتفاع أسعاره.
- 3- محاولة تطبيق مقترح خطة العمل لتدريب الريفيات لتحسين ممارستهن للتعامل الرشيد مع الغذاء لتوفيره بالأسرة الريفية وذلك عن طريق الجهات المعنية بتنمية المرأة الريفية.
- 4- ضرورة زيادة فاعلية الجهاز الإرشادي في هذا المجال عن طريق تخطيط برامج إرشادية متخصصة تركز علي متغيرات الريفيات التي اتضح تأثيرها علي تنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء، والاستفادة منها بمجالات التصنيع المنزلي للغذاء، واستخدام البدائل الغذائية المفيدة وهي سن المبحوثة، درجة تعليم المبحوثة، ودرجة تعليم زوج المبحوثة، ومتوسط تعليم أبنائها، والحيازة الحيوانية.
- 5- ضرورة بذل المزيد من الجهد لخدمة المرأة وتلبية احتياجاتها المختلفة ونشر الوعي من خلال التليفزيون ووسائل الإعلام لتوجيه الريفيات إلي أهمية وفوائد تنفيذ ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء والتي تعود بالنفع علي صحة أسرهن.



## الاشكال

شكل رقم 1: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء



### الملاحق

مقترح رقم 1: خطة عمل لتدريب الريفيات لتحسين ممارسات الريفيات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

الأهداف التعليمية الإرشادية	الرسائل الإرشادية	مصادر الاتصال	الطرق والمعينات الإرشادية	الجمهور المستهدف	مكان التنفيذ	توقيت التنفيذ المقترح	معايير التقييم	أدلة التقدم الحادث
<p>تممية معارف الريفيات بكيفية تقليل الفقد والهدر من الغذاء.</p>	<p>أ- أثناء الشراء: التأكد من شراء الأغذية سريعة الفساد إلا بالقدر المطلوب، عدم شراء الفواكه والخضروات بكميات كبيرة لأن الاحتفاظ بها أكثر من أسبوع يعرضها للتلف، عدم الذهاب إلي مكان آخر بعد الشراء للحفاظ علي جودة الأغذية وعوامل حفظها وعدم تعرضها للتلف، تحديد الأغذية التي سبق شرائها في السابق ولم تستخدم، التأكد من برودة الثلجة والمجمدة، التأكد من اختيار وشراء الفواكه والخضر الجيدة الطازجة وغير الفاسدة لعدم الاضطرار إلي التخلص من الكثير من الأجزاء الفاسدة بها، الحرص علي أعداد كميات من الطعام تكفي لعدد أفراد الأسرة، إعداد طعام قليل في العزومات.</p> <p>ب- أثناء الإعداد والتحضير والطهي: الحرص علي إعداد كميات من الطعام تكفي لعدد أفراد الأسرة، وكذلك في المواسم والأعياد والعزومات.</p> <p>ج- أثناء الحفظ والتخزين: حفظ منتجات الألبان واللحوم والأسماك الطازجة والمبردة بعد شراؤها وبأسرع ما يمكن في الثلجة، وكذلك الأغذية المجمدة في الفريزر المدة المناسبة</p>	<p>الجهاز الإرشادي المحلي كالمرشحات أو الرائدات الريفيات</p>	<p>1-محاضرات 2-فيلم 3-فيديو 4-إيضاح عملي 5-ندوات إرشادية</p>	<p>المرأة الريفية المسئولة عن إدارة شئون أسرتها</p>	<p>المنزل أو القاعات الإرشادية</p>	<p>الوقت المناسب لكل من الجمهور المستهدف والمرشحات</p>	<p>نسبة الحضور والمشاركة</p>	<p>تحسين تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء</p>

الأهداف التعليمية الإرشادية	الرسائل الإرشادية	مصادر الاتصال	الطرق والمعينات الإرشادية	الجمهور المستهدف	مكان التنفيذ	توقيت التنفيذ المقترح	معايير التقييم	أدلة التقدم الحادث
	حتى لا تتلف. د- أثناء الاستخدام والتقديم والتناول: تقسيم وتقطيع الخبز لأربع قبل تقديمه حتى يسهل الاحتفاظ بالباقي لاستعماله فيما بعد، استخدام بواقي الطعام في عمل وجبات غذائية جديدة وتقديمها بشكل جديد، وحفظ ما يتبقى من الأغذية في التلاجة، وإعادة تسخينه لتناوله مرة أخرى.							
تدريب الريفيات علي كيفية التصنيع المنزلي للأغذية.	-حفظ وتجفيف وتجميد الفاكهة، تصنيع الجبن القريش والأجبان، والقشدة والزبد والسمن، وصلصة الطماطم، والطعمية، وبعض الأغذية الجاهزة (الطحينة، واللاتشون، والزيادي).	الجهاز الإرشادي المحلي كالمرشدات أو الرائدات الريفيات	1-محاضرات 2-فيلم 3-فيديو 4-إيضاح عملي 5-ندوات إرشادية	المرأة الريفية المسؤولة عن إدارة شئون أسرتها	المنزل أو القاعات الإرشادية	الوقت المناسب لكل من الجمهور المستهدف والمرشدات	المشاركة بالمطبخ التجريبي	تحسين تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية

أدلة التقدم الحادث	معايير التقييم	توقيت التنفيذ المقترح	مكان التنفيذ	الجمهور المستهدف	الطرق والمعينات الإرشادية	مصادر الاتصال	الرسائل الإرشادية	الأهداف التعليمية الإرشادية
تحسين تنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية	نسبة الحضور والمشاركة	الوقت المناسب لكل من الجمهور المستهدف والمرشادات	المنزل أو القاعات الإرشادية	المرأة الريفية المسئولة عن إدارة شئون أسرتها	1-محاضرات 2-فيلم 3-فيديو 4-إيضاح عملي 5-ندوات إرشادية	الجهاز الإرشادي المحلي كالمرشادات أو الرائدات الريفيات	-عدم شراء الأغذية المرتفعة الثمن لأن قيمتها الغذائية أعلى، خلط دقيق القمح بدقيق الذرة، إعداد الأغذية منخفضة التكاليف عالية القيمة الغذائية للأسرة.	تنمية معارف الريفيات باستخدام البدائل الغذائية

## الجدول

جدول رقم 2: توزيع الريفيات وفقاً لخصائصهن الشخصية.

العدد	%	خصائص الريفيات	العدد	%	خصائص الريفيات
181	57,6	إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً	79	25,2	سن المبحوثة
122	38,9	منخفض (أقل من 1100) جنيه	170	54,1	(أقل من 35) سنة
11	3,5	متوسط (1100-1900) جنيه	65	20,7	(36- 51) سنة
314	100	مرتفع (2000 فأكثر) جنيه	314	100	(52 فأكثر) سنة
314	100	المجموع	314	100	المجموع
186	59,2	إجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة	61	19,4	درجة تعليم المبحوثة
117	37,3	منخفض (أقل من 2200) جنيه	45	14,3	(أقل من 6) سنة
11	3,5	متوسط (2200-3800) جنيه	208	66,3	(6- 11) سنة
314	100	مرتفع (3900 فأكثر) جنيه	314	100	(12 فأكثر) سنة
314	100	المجموع	314	100	المجموع
190	60,5	حجم الحيازة الزراعية	64	20,4	درجة تعليم زوج المبحوثة
94	30	منخفضة (أقل من 21) قيراط	45	14,3	(أقل من 6) سنة
30	9,5	متوسطة (21-35) قيراط	205	65,3	(6- 11) سنة
314	100	مرتفعة (36 فأكثر) قيراط	314	100	(12 فأكثر) سنة
314	100	المجموع	314	100	المجموع
146	46,5	حجم الحيازة الحيوانية	58	18,5	متوسط تعليم أبناء المبحوثة
105	33,4	لا توجد حيازة حيوانية	172	54,8	منخفض (أقل من 4) سنة
50	16	منخفضة (أقل من 4) وحدة حيوانية	84	26,7	متوسط (4- 6) سنة
13	4,1	متوسطة (4-6) وحدة حيوانية	314	100	مرتفع (7 فأكثر) سنة
314	100	مرتفعة (7 فأكثر) وحدة حيوانية	314	100	المجموع
314	100	المجموع	314	100	المجموع
136	43,3	ملكية الأجهزة المنزلية	135	43	عمل المبحوثة
161	51,3	منخفضة (أقل من 22) درجة	179	57	تعمل
17	5,4	متوسطة (22-30) درجة	314	100	لا تعمل
314	100	مرتفعة (31 فأكثر) درجة	314	100	المجموع
314	100	المجموع	314	100	المجموع
151	16,2	درجة الطموح	180	57,3	نوع الأسرة
167	53,2	منخفضة (أقل من 11) درجة	134	42,7	بسيطة
96	30,6	متوسطة (11-16) درجة	314	100	ممتدة
314	100	مرتفعة (17 فأكثر) درجة	314	100	المجموع
314	100	المجموع	314	100	المجموع

تابع جدول رقم 2: توزيع الريفيات وفقاً لخصائصهن الشخصية.

العدد	%	خصائص الريفيات	العدد	%	خصائص الريفيات
			47	15	درجة التقدير الذاتي للدور القيادي
			175	55,97	منخفض (أقل من 15) درجة
			92	29,3	متوسط (15-22) درجة
					مرتفع (23 فأكثر) درجة
			314	100	المجموع

جدول رقم 3: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

العدد	%	مستوي ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء
28	8,9	مستوي منخفض (أقل من 69) درجة
190	60,5	مستوي متوسط (69-103) درجة
96	30,6	مستوي مرتفع (104 فأكثر) درجة
314	100	المجموع

جدول رقم 4: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

المتوسط المرجح	فئات تنفيذ ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء								العبارة
	لا		نادراً		أحياناً		دائماً		
	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
2,89	21,7	68	18,2	57	9,2	29	51,0	160	1-بتشتري الأغذية المجدد قبل العودة مباشرة للمنزل حتي لا تتلف سريعاً
3,31	17,5	55	6,7	21	2,2	9	72,9	229	2-بتشتري كميات من الطعام أكثر من حاجتك دون تفكير
2,16	45,9	144	19,7	62	7,0	22	27,4	86	3-يتقرب بطاقة الغذاء قبل الشراء لضمان تناوله وعدم تحوله لغذاء فاقد وخسارة
2,78	34,4	108	9,2	29	0,6	2	55,7	175	4-بتحدد الكميات والنوعيات (المناسبة) التي يحتاجها المنزل من الأغذية قبل الذهاب للشراء دون زيادة لتقليل الشراء
2,97	20,1	63	16,6	52	9,9	31	53,5	168	5-بتبدأ بشراء الأغذية الجافة وغير المبردة
2,69	36,6	115	8,9	28	3,5	11	51,0	160	6-بتختار المتجر النظيف الذي يرتب الأغذية ويحفظها في مكانها المناسب لعدم تعرضها للتلف
2,87	28,3	89	10,8	34	6,4	20	54,5	171	7-بتأكد من عدم شراء أي أغذية معلبة بها أنتفاخ أو صدأ أو تسريب أو شروخ أو غير محكمة الغلق
2,34	43,3	136	15,3	48	5,7	18	35,7	112	8-التأكد من شراء الأغذية سريعة الفساد إلا بالقدر المطلوب
2,70	28,7	90	16,6	52	10,5	33	44,3	139	9-عدم شراء الفواكه والخضروات بكميات كبيرة لأن الاحتفاظ بها أكثر من أسبوع يعرضها للتلف
2,49	36,3	114	16,9	53	8,0	25	38,9	122	10-عدم الذهاب إلي مكان آخر بعد الشراء للحفاظ علي جودة الأغذية وعوامل حفظها وعدم تعرضها للتلف

تابع جدول رقم 4: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

المتوسط المرجح	فئات تنفيذ ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء								العبارة
	لا		نادراً		أحياناً		دائماً		
	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
2,47	43,6	137	9,2	29	3,8	12	43,3	136	11-بتحدي الأغذية التي قمتي بشرائها في السابق ولم تستخدمها
2,06	49	154	21,3	67	4,1	13	25,5	80	12-بتأكدي من برودة الثلجة والمجمدة ( بتأكدي من تبريد الغذاء المبرد بدرجة كافية)
2,34	43,6	137	17,2	54	0,3	1	38,9	122	13-التأكد من اختيار وشراء الفواكة والخضر الجيدة الطازجة وغير الفاسدة لعدم الأضرار إلى التخلص من الكثير من الأجزاء الفاسدة بها
2,61	50,6	159	8,3	26	0,3	1	40,8	128	14-ساعات بنزل السوق وأشتري كل اللي يقابلني مش اللي عاوزاه بس
									ب-الإعداد والتحضير والطهي:
3,46	72,6	228	0,8	25	11,8	37	7,6	24	15-بترمي جزء كبير من الثمرة مع قشرتها ( لضمان نظافة الفاكهة
2,88	23,2	73	15,9	50	10,2	32	50,6	159	16-تستخدمي العبوات الاقتصادية (الكبيرة والموفرة) من الأغذية
2,75	30,9	97	12,4	39	7,3	23	49,4	155	17-اقتصار الطهي علي صنف أو صنفين خلال الوجبة الواحدة لتجنب الهدر
2,72	34,1	107	9,2	29	7,0	22	49,7	156	18-عدم تقشير كمية كبيرة من الخضر والفاكهة المراد تناولها حتي لا يتم إهدار البقايا ورميها
2,85	50,0	157	4,5	14	26,1	82	19,4	61	19-بتقومي بإعداد الطعام يومياً حتي لو ترتب علي ذلك التخلص من الاطعمة



تابع جدول رقم 4: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

المتوسط المرجح	فئات تنفيذ ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء								العبارة
	لا		نادراً		أحياناً		دائماً		
	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
2,18	44,9	141	18,5	58	10,5	33	26,1	82	20-بتحرصي علي أعداد كميات من الطعام تكفي لعدد أفراد الأسرة
2,55	36,0	113	10,5	33	25,8	81	27,7	87	21-في المواسم والأعياد بتعملي أكل كثير يكفي ويفيض
2,00	21,3	67	8,6	27	18,5	58	51,6	162	22-لما بيكون عندك عزومة بتعملي طعام كثير حتي لو كلفك مبلغ كبير
3,32	3,8	12	20,1	63	16,6	52	59,6	187	23-بتحفظي بقايا الأغذية المطبوخة بأواني مغطاه بالتبريد أو التجميد الفوري
3,14	15,3	48	15	47	9,9	31	59,9	188	24-بتضبطي درجة التبريد بما يتناسب مع الموسم والكميات المخزنة من الأغذية
2,73	27,1	85	17,8	56	9,9	31	45,2	142	25-بتحفظي منتجات الألبان واللحوم والأسماك الطازجة والمبردة بعد شراؤها وبأسرع ما يمكن في الثلاجة
2,42	32,8	103	23,2	73	31,1	41	30,9	97	26-بتحفظي الأغذية المجمدة في الفريزر لمدة المناسبة حتي لا تتلف
3,14	7,3	23	22,9	72	17,8	56	51,9	163	27-بتحفظي الأغذية المجمدة في المكان المناسب لضمان استمرار صلاحيتها
									د-الاستخدام والتقديم والتناول:
2,49	29,6	93	25,5	80	11,1	35	33,8	106	28-تقسمي وتقطعي الخبز لأربع قبل تقديمه حتي يسهل
3,50	14,3	45	2,2	7	2,2	7	81,2	255	29-تستخدمي بقايا الطعام في تغذية الطيور

تابع جدول رقم 4: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بتقليل الفقد والهدر من الغذاء

المتوسط المرجح	فئات تنفيذ ممارسات تقليل الفقد والهدر من الغذاء								العبارات
	لا		نادراً		أحياناً		دائماً		
	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
2,50	36,6	115	16,9	53	6,4	20	40,1	126	30-تستخدمي بواقي الطعام في عمل وجبات غذائية جديدة وتقديمها بشكل جديد بعدين
2,63	34,7	109	13,1	41	6,4	20	45,9	144	31-يتقلى الفاقد من الأغذية بحفظ ما يتبقى منها في الثلاجة
2,92	19,1	60	20,1	63	10,5	33	50,3	158	32- بتجمدي المخبوزات المتبقية لإعادة استخدامها لاحقاً
2,63	34,1	107	15	47	4,5	14	46,5	146	33- بتحفظي المتبقي من الطعام في الثلاجة وإعادة تسخينه لتناوله مرة أخرى
2,93	24,2	76	11,1	35	11,8	37	52,9	166	34- بتضعي كمية مناسبة من الطعام أمام كل فرد حتي لا يتم هدره

جدول رقم 5: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية

مستوي ممارسات التصنيع المنزلي للأغذية	عدد	%
مستوي منخفض (أقل من 37) درجة	51	16,2
مستوي متوسط (37- 55) درجة	103	32,8
مستوي مرتفع (56 فأكثر) درجة	160	51,0
<b>المجموع</b>	<b>314</b>	<b>100</b>

جدول رقم 6: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ الممارسات المتعلقة بالتصنيع المنزلي للأغذية:

المتوسط المرجح	فئات تنفيذ ممارسات التصنيع المنزلي للأغذية								العبارة
	لا		نادراً		أحياناً		دائماً		
	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
3,77	4,5	14	4,1	13	1,3	4	90,1	283	1- إعداد الخبز
3,52	9,6	30	5,7	18	7,6	24	77,1	242	2- تصنيع المش والجبن القديم
2,74	28,7	90	17,2	54	6,1	19	48,1	151	3- حفظ وتجفيف وتجميد الخضر
2,94	26,1	82	12,4	39	2,9	9	58,6	184	4- تصنيع الحلويات
2,85	23,2	73	18,2	57	9,2	29	49,4	155	5- تمليح الأسماك
2,16	43,3	136	22,3	70	9,2	29	25,2	79	6- تصنيع الزبيب
2,54	36,3	114	13,4	42	9,9	31	40,4	127	7- حفظ ووتجفيف وتجميد الفاكهة
2,58	34,7	109	13,7	43	10,5	33	41,1	129	8- تصنيع الجبن القريش والأجبان
2,96	19,4	61	16,9	53	12,4	39	51,3	161	9- تصنيع المربات من الفاكهة
2,95	19,4	61	17,2	54	12,7	40	50,6	159	10- تصنيع الشرابات والعصائر الطبيعية
2,33	39,5	124	19,1	60	9,9	31	31,5	99	11- تصنيع القشدة والزبد والسمن
2,70	33,4	105	12,7	40	3,8	12	50	157	12- تصنيع المخلات
2,78	22,6	71	21,0	66	11,8	37	44,6	140	13- تصنيع صلصة الطماطم
2,55	36	113	14	44	8,9	28	41,1	129	14- تصنيع الطعمية
3,00	21,7	68	11,1	35	12,7	40	54,5	171	15- تصنيع الفول
2,29	43	135	16,6	52	9,2	29	31,2	98	16- تصنيع بعض الأغذية الجاهزة (الطحينة، واللاتشون، والزبادي)
2,98	16,2	51	21	66	11,5	36	51,3	161	17- تصنيع العجائن (الكسكي، المخروطة)
2,99	16,2	51	20,4	64	11,1	35	52,2	164	18- تصنيع المخبوزات

جدول رقم 7: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذ الممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية

مستوي ممارسات استخدام البدائل الغذائية	عدد	%
مستوي منخفض (أقل من 21) درجة	49	15,6
مستوي متوسط (21- 31) درجة	122	38,9
مستوي مرتفع (32 فأكثر) درجة	143	45,5
<b>المجموع</b>	<b>314</b>	<b>100</b>

جدول رقم 8: توزيع الريفيات وفقاً لتنفيذ ممارسات استخدام البدائل الغذائية:

المتوسط المرجح	فئات تنفيذ ممارسات استخدام البدائل الغذائية								العبرة
	لا		نادراً		أحياناً		دائماً		
	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
3,99	8,6	27	19,1	60	16,6	52	55,7	175	1- تشتري البديل الأرخص لأي سلعة غذائية يرتفع سعرها بشكل مفاجئ
3,39	11,8	37	7,3	23	11,1	35	69,7	219	2- بتحاولي تستعصي بالبدائل الغذائية الأرخص اللي تديكي نفس القيمة الغذائية
2,83	30,3	95	9,9	31	6,1	19	53,8	169	3- بتتغلي علي ارتفاع أسعار الأغذية بتقليل عدد مرات تناول النوعيات المرتفعة الثمن
2,82	27,7	87	15,0	47	5,4	17	51,9	163	4- بتتغلي علي ارتفاع سعر الأرز باستبداله بالعيش في بعض الوجبات الغذائية
2,89	16,2	51	22,9	72	16,2	51	44,6	140	5- تحبي تشتري الأغذية المرتفعة الثمن لأن قيمتها الغذائية أعلى
2,81	31,2	98	9,9	31	5,4	17	53,5	168	6- تستخدم البقول(الفول)- العدس-الفاصوليا) كبديل للحوم والأسماك
3,00	20,1	63	12,7	40	14,6	46	52,2	165	7- بتحضري الطعام بالزيت لارتفاع أسعار السمن البلدي

تابع جدول رقم 8: توزيع الريفيات وفقاً لتففيذ الممارسات المتعلقة باستخدام البدائل الغذائية

المتوسط المرجح	فئات تنفيذ ممارسات استخدام البدائل الغذائية								العبارات
	لا		نادراً		أحياناً		دائماً		
	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
2,32	43	135	16,2	51	7	22	33,8	106	8- بتخلطي دقيق القمح بدقيق الذرة
3,31	15	47	9,9	31	4,8	15	70,4	221	9-بتربى الطيور بالمنزل لارتفاع اسعار اللحم
2,25	35	110	31,2	98	7,3	23	26,4	83	10- بتعدي لأسرتك الأغذية منخفضة التكاليف عالية

جدول رقم 9: توزيع الريفيات وفقاً لمستويات تنفيذهن للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

%	عدد	الدرجة الكلية لممارسات الريفيات للتعامل الرشيد مع الغذاء
10,8	34	مستوي منخفض (أقل من 125) درجة
51,0	160	مستوي متوسط (125-187) درجة
38,2	120	مستوي مرتفع (188 فأكثر) درجة
100	314	المجموع

جدول رقم 10: قيم معاملات الارتباط البسيط بين المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات

المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء

قيم معامل الارتباط البسيط	المتغيرات المستقلة
**0,150	سن المبحوثة
** 0,142	درجة تعليم المبحوثة
** 0,181	درجة تعليم زوج المبحوثة
*0,128	متوسط تعليم أبناء المبحوثة
**0,199	إجمالي ما ينفق علي الغذاء شهرياً
0,081	إجمالي الدخل الشهري لأسرة المبحوثة
0,089	حجم الحيازة الزراعية
* 0,133	حجم الحيازة الحيوانية
* 0,127	ملكية الأجهزة المنزلية
0,060	درجة الطموح
0,042	درجة التقدير الذاتي للدور القيادي

\*\* : معنوي على مستوى 0,01

\* : معنوي على مستوى 0,05

جدول رقم 11: قيم "ت" للفروق في متوسطات الدرجة الكلية لتنفيذ الريفيات للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء تبعاً لمتغيرات عمل المبحوثة، ونوع الأسرة

المتغيرات المستقلة	المتغير المستقل (المجموعات)	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"
عمل المبحوثة	تعمل	135	177,98	38,965	**2,620
	لا تعمل	179	167,27	31,263	
نوع الأسرة	أسرة بسيطة	180	167,63	34,418	*2,489
	أسرة ممتدة	134	177,57	35,395	

\*\* : معنوي على مستوى 0,01

\* : معنوي على مستوى 0,05

جدول رقم 12: توزيع الريفيات وفقاً لمصادر معلوماتهن ومعارفهن المتعلقة بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء

الترتيب	%	العدد	مصادر المعلومات
1	67,2	211	- التلفزيون ووسائل الإعلام
2	54,8	172	- الأهل والأقارب
3	50,6	159	-الخبرة الشخصية والتجربة
4	31,5	99	- الجيران والأصدقاء
5	26,1	82	-التعرض لشبكة الأنترنت
6	13,7	43	- التعرض لمصادر مكتوبة (جرائد - مجلات- نشرات)
7	11,1	35	- البرامج الإذاعية
8	7,3	23	- المسؤولين في الجهاز الإرشادي

جدول رقم 13: توزيع الريفات وفقاً لرؤيتهم للمعوقات التي تواجههم عند تنفيذهم للممارسات المتعلقة بالتعامل الرشيد مع الغذاء:

الترتيب	المتوسط المرجح	درجة وجودها								المعوقات
		لا توجد		بدرجة قليلة		بدرجة متوسطة		بدرجة كبيرة		
		%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
1	3,66	3,2	10	14	44	6,7	21	76,1	239	- عدم توفر المهارات اللازمة للقيام بتلك الممارسات
2	3,56	2,9	9	20,4	64	4,5	14	72,3	227	-ضعف التوعية بأهمية القيام بالممارسات الصحيحة
3	3,48	5,1	17	20,1	63	6,1	19	68,8	216	-عدم وجود وقت لتعلم ممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء
4	3,35	4,8	15	22,9	72	14,3	45	58	182	- التعود على الأساليب والممارسات الخاطئة في التعامل مع الغذاء
5	3,11	8	25	19,7	62	25,8	81	46,5	146	-عدم الاقتناع بأهمية القيام بممارسات التعامل الرشيد مع الغذاء لتمتع أسرهن بصحة جيدة

## المراجع

- إبراهيم، ميادة الشوافي عوض، 2007، **وعي المرأة الريفية بالغذاء الصحي في بعض قري محافظة كفر الشيخ**، رسالة ماجستير، كلية الأقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر.
- الباحثون السوريون، 2020، **فقد الأغذية وهدرها، عواقبه وطرق تخفيفه**.  
Available at: <https://www.syr-res.com> Visited in: 20 / 7 / 2020
- البرقي، سماء فاروق مرسى، 2011، **معارف وممارسات المرأة الريفية في مجال سلامة الغذاء وترشيد استهلاكه بمحافظة كفر الشيخ**، رسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة كفر الشيخ.
- الجارحي، أمان علي، 1999، **أنماط الاستهلاك الغذائي وعلاقتها ببعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية للأسرة الريفية**، نشرة بحثية رقم (215)، معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية، مركز البحوث الزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي.
- الجارحي، أمان علي، هيام محمد عبد المنعم حسيب، عزة عبد الكريم الجزار، 2005، **ممارسات ترشيد إستهلاك الغذاء للريفات في قرينتين بمحافظتي البحيرة والشرقية**، مجلة جامعة المنصورة للعلوم الزراعية، مجلد (30)، عدد (5).
- الجنجيهي، هدي محمد، 2002، **المرأة الريفية وتحديات التنمية، المشاكل والحلول- الواقع والمأمول**، المؤتمر السادس، 7-8 مايو، المركز المصري الدولي للزراعة بالدقي، القاهرة.
- الروماني، زين بن محمد، 2017، **الاستهلاك في حياتنا، السلسلة الإقتصادية (5)**، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، السعودية.
- السباعي، ليلي عبد المنعم، 2004، **الغذاء ونقل الأمراض، منشأة المعارف، الإسكندرية**.
- الهيئة العامة للاستعلامات، بوابتك إلي مصر، 2019، **اليوم العالمي للمرأة الريفية**.  
Available at: <https://www.sis.gov.eg> Visited in: 12 / 5 / 2020
- بركات، محمد محمود، 2000، **الإحصاء الإجتماعي وطرق القياس**، جامعة عين شمس.
- تقرير آفاق تعزيز الأمن الغذائي في المنطقة العربية، 2017**، منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة الفاو، اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا الأسكوا.  
Available at: <https://www.unescwa.org> Visited in: 15/8/ 2020
- جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتنمية الزراعية، 2017، **تقرير أوضاع الأمن الغذائي العربي**.



Available at: <http://www.aoad.org> Visited in: 30/6/2020

-حرحش، ابتسام زغلول محمد، 2017، الممارسات الغذائية للريفيات ببعض قري محافظة الغربية، مجلة الجمعية العلمية للإرشاد الزراعي، مجلد (21)، عدد (1).

-حسن، هويدا السيد، وإنجي خیری فايد، 2017، دراسة إقتصادية إجتماعية مقارنة للنمط الإستهلاكي للسلع الغذائية في ظل تغيرات الأسعار ( دراسة حالة )، مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية، كلية الزراعة، جامعة المنصورة، مجلد (8)، العدد (7).

-حماد، محمود محمد، 2009، أثر عمل المرأة خارج المنزل علي اتخاذ القرارات الأسرية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة بير زيت، فلسطين.

-دعبس، محمد عبد الخالق عبد المؤمن، 2003، تأثير حجم دخل الأسرة علي كفاءه إدارة الغذاء بين ربات الأسرة الريفية والحضرية، مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، مجلد(47)، عدد (1).

-رفعت، محمد، التغذية بين المسموح والممنوع، بدون تاريخ، دار الفكر العربي، بيروت.

-سعد، فاطمة مصطفى حسن، 2010، دراسة السلوك الإستهلاكي للريفيات ببعض قري مركز طنطا محافظة الغربية، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر.

-شعيشع، عماد الدين راغب، 2009، التصنيع الغذائي وأهميته للأسرة، نشرة فنية رقم (4)، الإدارة العامة للتقافة الزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي.

-ضياء، رحمة، دراسة علمية، 2020، يحدث في مصر أطنان من الأطعمة مهجرة وآلاف الأفواه جوعي، بنك المعرفة المصري.

Available at: <https://www.scientificamerican.com> Visited in: 15/ 9/ 2020

-عبد الحميد، آمال عبد المنعم، فايزة أحمد محمد، 2016، التحليل الاقتصادي لأنماط الإنفاق الإستهلاكي الفردي في ريف وحضر مصر، المجلة المصرية للبحوث الزراعية، مجلد (94)، عدد (2).

-عبد الغني، راوية رزق، وإيمان مقبل غلاب، 2004، ترشيد الإستهلاك، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.

-عبدالله، مختار، غير ميبين السنة، مذكرات طرق بحث دراسات عليا، جامعة طنطا.

-عبد المقصود، بهجت محمد، 2002، الفجوة النوعية وتحسين فعالية الإرشاد الزراعي، الإرشاد الزراعي وتنمية المرأة الريفية، المؤتمر السادس، 7-8 مايو، المركز المصري الدولي للزراعة بالدقي، القاهرة.

-عبد النبي، محمد، أماني علي محمد سليمان، 2011، دور المرأة الريفية في العمل المزرعي والمشروعات الصغيرة، معهد بحوث الاقتصاد الزراعي، مركز البحوث الزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي.

Available at: <http://www.arc.sci.eg> Visited in: 7 / 10 / 2020

-عزيز، حنان حنا، 2006، العلاقة بين الاستهلاك الغذائي لربة الأسرة والحالة الغذائية لأطفالها، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.

-قبودان، حورية عبد القادر، 2002، إدارة المنزل علم وفن وخبرة، كيف تكوني ربة منزل ناجحة، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.

-مديرية الزراعة بالغربية، إدارة الشؤون الزراعية، تشريعات، 2020، حيازة-بيان فئات الحائزين طبقاً لسجل "2" خدمات لدورة الحصر الحيازي.

-مصيفر، عبد الرحمن عبيد عوض، 2017، الغذاء والتغذية، المكتب الأقليمي لمنظمة الصحة العالمية.

-منصور، كاملة، 2005، المرأة الريفية في التنمية المتكاملة-المرأة كمحرك أساسي للنمو الإقتصادي في العالم العربي، المنتدى العربي الدولي للمرأة، القاهرة.

-منظمة الأغذية والزراعة، 2012، تقرير حالة الأمن الغذائي في العالم، كيف التقلبات والسعر الدولي يؤثر علي الأقتصادات المحلية والأمن الغذائي، روما.

-منظمة المرأة العربية، 2015، مؤتمر المرأة في أجندة التنمية المستدامة في المنطقة العربية، 29 نوفمبر-1 ديسمبر، القاهرة.

Available at: <http://arabwomenorg.org> Visited in: 9 / 8 / 2020

- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، الفاو في مصر، 2020، مشروع تقليل الفاقد والهدر في الغذاء وتطوير سلسلة القيمة لضمان الأمن الغذائي في مصر، في الفترة من أكتوبر 2015م حتى يوليو 2019م.

- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، 2014، تقرير حالة إنعدام الأمن الغذائي في العالم، تعزيز البيئة التمكينية لتحقيق الأمن الغذائي والتغذية.

Available at: <http://www.fao.org/> Visited in: 3/ 7/ 2020

-يونيسيف مصر، 2019، تقرير التغذية السليمة.

Available at: <https://www.unicef.org.> Visited in: 14 /8 /2020

-واكد، شرين ماهر، عزة عبد الكريم، نادية نبيل زكي، 2005، مستوي قدرات المرأة البدوية لإستخدام مواردها المختلفة في إدارة الوجبات الغذائية للأسرة في محافظة شمال سيناء، المجلة البحثية لخدمة البيئة والمجتمع، مجلد(6)، عدد (6).

-Zaki,s., a.,1988, Some Factories Associated with Eating Practices and Attitudes Towards Food Consumption in an Egyptian village, Tanta university, V.(11),N.(3).

## **RURAL' WOMEN PRACTICES WHEN DEALING WITH FOOD RATIONALLY AND ITS RELATIONSHIP TO SOME VARIABLES IN SOME VILLAGES IN AIGHARBIAH GOVERNORATE**

**Dr. Eman .M Abdel- Majeed      Dr. Hanan .I. Ebaid      Dr. Mona .A. Saqr**  
**Researchers at Agricultural Extension & Rural Development Research Institute**

### **ABSTRACT**

The research aimed at determining the level of rural women practices for rational handling of food in some villages in Algharbiah Governorate, and the nature of the relationship between the independent studied variables and the overall degree of rural women's implementation of practices related to rational handling of food, the sources of information from which rural women derive their information and knowledge related to rational handling practices with food, and finally, to identify the most important obstacles facing rural women when implementing practices related to rational handling of food.

The research was conducted in Algharbiah governorate, where three administrative districts were selected; from each district one village was selected with simple random manner, so the village of Kafr Alhama from Tanta district , Kafr Dima from Kafr Alzayat district, and the village of Mehallet Abu Ali from Almahalla Alkobrah. The sample size was amounted to 314 respondents from rural women wives of holders, representing 10% of the overall size of population by using simple fraction. Data were collected by using interviewing personal questionnaire from the rural women wives respondents, some statistical tools and methods were used, represented in: Pearson' simple correlation coefficient , "T-test" for the difference between

two means, tabular presentation in numbers and percentages, and alpha coefficient to estimate the degree of stability of measures of multiple item variables. , To explain and interpret the results.

**The most important results were as follows:**

- 1- 51% of the respondents were found in the middle level of rural practices for rational handling of food.
- 2- The percentage of rural women implementing practices related to reducing food loss and waste was high for three practices, medium for fifteen practices, and low for twelve practices.
- 3- The percentage of rural women implementing practices related to home manufacturing of food was high for one practice it is: manufacturing old cheese and mesh, medium for ten practices, and low for seven practices.
- 4- The percentage of rural women who implement practices related to the use of food alternatives was high for two practices of trying to substitute cheaper food alternatives that give the same nutritional value, breeding birds at home due to the high price of meat, medium for four practices, and it is low for three practices.
- 5- There was a positive statistically significant relationship at a level of 0.01 between the total degree of rural women's practices for rational handling of food as a dependent variable, and the following social and economic independent variables: respondent' Age, number of years of education of the respondent and her husband, total amount spent on food per month, And Information sources and the respondent's benefit from them. However the correlation relationship was statistically significant at the level of 0.05 for the variables of the mean of sons' education of the respondent's, ownership of electrical devices, Size of animal's tenure, and between the total degree of rural women's practices for rational handling of food, where the

values of the simple correlation coefficient for each of them were amounted to 150.0, 142.0, 181.0, 147.0, 199.0, 128.0, 127.0, 133.0 respectively.

- 6-The most important sources which rural women derive their information on rational handling of food were: television and the media with percentage amounted to 67.2%, followed by family and relatives with percentage amounted to 54.8%, then personal experience and trails with percentage amounted to 50.6%.
- 7-Among the obstacles that rural women face when implementing practices related to rational handling of food are: lack of necessary skills to carry out these practices, with percentage amounted to 76.1%, weakness of awareness of the importance of doing the right practices with percentage amounted to 72.3%.