

العادات الغذائية في المجتمع السعودي وعلاقتها بالتحويلات الاجتماعية الحديثة

(دراسة ميدانية بمحافظة الأحساء)

Food habits in Saudi society and their relationship to modern social transformations

(A field study in Al-Ahsa Governorate)

إعداد: الباحث/ عماد عبد الرحمن الخُميس

ماجستير علم الاجتماع، جامعة الملك فيصل، الأحساء المملكة العربية السعودية

Email: e.a.alkhomayes@gmail.com

الدكتور/ الحبيب كشيدة درويش

أستاذ مشارك، قسم الدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية

Email: darwich_habib@yahoo.fr

المستخلص:

تأتي هذه الدراسة البحثية بهدف التعرف على علاقة العادات الغذائية في المجتمع السعودي بالتحويلات الاجتماعية الحديثة، وذلك من خلال دراسة ميدانية بمحافظة الأحساء. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحثان منهج دراسة الحالة، بالإضافة إلى استخدام المقابلة والملاحظة كأدوات لجمع البيانات من عينة الدراسة، حيث طبقت هذه الدراسة على حالات مدروسة تم اختيارها من سكان محافظة الأحساء، ويبلغ حجم عينة الدراسة (25) حالة. ولقد توصل الباحثان إلى عدد من النتائج، أهمها ما يلي: العادات الغذائية داخل المجتمع السعودي تأثرت بشكل سلبي بفعل العولمة وحركة الانفتاح التي شهدتها المملكة. يعاني بعض من عينة الدراسة من مشكلات إتباع أنظمة غذائية غير مفيدة قائمة على أساس الترف والاستهلاك المظهري. لا تهتم الجهات الصحية والمؤسسات التعليمية بتحسين مستوى الوعي الغذائي الصحي من خلال البرامج الإعلامية، وتضمين دروس توعوية في المناهج الدراسية. ومن خلال النتائج التي تم توصل إليها، اقترح الباحثان عدد من المقترحات، وأهمها ما يلي: توجد حاجة كبيرة لزيادة الوعي فيما يتعلق بالعادات الغذائية الصحية وتدبير السلامة العامة وأهمية النشاط البدني في المنزل. هناك حاجة متزايدة لدراسة وتحديد المعرفة والمواقف لطبيعة العادات الغذائية المتبعة داخل المجتمع السعودي، وذلك من أجل قيادتهم نحو اتباع نظام غذائي صحي. ضرورة زيادة اهتمام الجهات المختصة مثل وزارة الصحة ووزارة الإعلام بتعزيز دورهم في التوعية التغذوية أهمية اختيار النوعية المناسبة من الغذاء، مما يقلل نسبة السمنة.

الكلمات المفتاحية: العادات الغذائية، التحويلات الاجتماعية، حركة الانفتاح في المملكة، العادات الغذائية في الأحساء.

**Food habits in Saudi society and their relationship to modern social transformations
(A field study in Al-Ahsa Governorate)**

Researcher/ Emad Abdulrahman Al Khamis

Master's degree in Sociology, King Faisal University, Al-Ahsa, Kingdom of Saudi Arabia

Email: e.a.alkhomayes@gmail.com

Dr. Habib Kechida DEROUCHE

Department of Social Studies, College of Arts, King Faisal University, Kingdom of Saudi Arabia

Email: darwich_habib@yahoo.fr

Abstract:

This research study comes with the aim of identifying the relationship of dietary habits in Saudi society with modern social transformations, through a field study in Al-Ahsa Governorate. To achieve the objectives of the study, the researchers used the case study method, in addition to using interview and observation as tools for collecting data from the study sample. This study was applied to studied cases selected from the population of Al-Ahsa Governorate, and the size of the study sample is (25) cases. The researchers reached a number of results, the most important of which are the following: Food habits within Saudi society have been negatively affected by globalization and the openness movement that the Kingdom has witnessed. Some of the study sample suffer from the problems of following unhelpful diets based on luxury and outward consumption. Health authorities and educational institutions are not interested in improving the level of awareness of healthy food through media programs, and inclusion of awareness lessons in school curricula. Through the results reached, the researchers proposed a number of proposals, the most important of which are the following: There is a great need to raise awareness regarding healthy eating habits, public safety measures and the importance of physical activity at home. There is a growing need to study and determine knowledge and attitudes about the nature of dietary habits followed within Saudi society, in order to lead them towards following a healthy diet. The need to increase the interest of competent authorities, such as the Ministry of Health and the Ministry of Information, in strengthening their role in nutritional awareness of the importance of choosing the appropriate type of food, which reduces the rate of obesity.

Keywords: food habits, Saudi food, social transformations, globalization, openness movement in the Kingdom, fast food restaurants, food habits in Al-Ahsa.

1. المقدمة:

يعد التغيير سمة أساسية من سمات المجتمعات الإنسانية، حيث تتغير طبيعة الحياة وأنماط أفراد المجتمع بفعل التغيرات التي تطرأ على ثقافتها، ولكن هناك اختلاف بين كل مجتمع وآخر بفعل التحولات التي تحدث داخل المجتمع وسرعة استجاباتها لهذا التغيرات، حيث تنشأ هذه التغيرات داخل المجتمع بفعل الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي بين أفراد المجتمع مع المجتمعات الأخرى، والتي من خلالها تنتج أفكاراً وعادات اجتماعية جديدة. فالغذاء والعادات الغذائية من الممارسات العامة للحياة اليومية في أي مجتمع كان متقدماً أو نامياً وهي لا ترتبط بالحاجات الجسمية والبيولوجية بل أيضاً بالعوامل البيئية والجغرافية والثقافية والطبقة الاجتماعية.

ولقد شهدت المملكة العربية السعودية خلال الفترات الماضية وبالأخص في حقبة التغيير الاقتصادي جراء اكتشاف النفط فقد أحدثت تحولات كبيرة في واقع الحياة الاجتماعية، والتي أثرت بدرجة كبيرة على ثقافة أفراد المجتمع، والتي بدورها كان لها تأثير مباشر على عادات الغذاء لديهم، وعلى الرغم من التيقن بوجود هذا التغيير والتأثير؛ إلا إن البيانات الحالية غير كافية لتوفير معلومات متعمقة بشأن الأبعاد الاجتماعية لهذه التغييرات، ولتحديد مدى تأثيرها على العادات الغذائية لدى أفراد المجتمع.

ولذلك سوف يتناول البحث التحولات الحديثة من جوانبها الاجتماعية والثقافية التي أدت إلى تغيير سلوك الأفراد نحو مشربياتهم الغذائية وعاداتهم الغذائية بمنظور اجتماعي. نتجت تلك التغييرات جزئياً بفعل العولمة و التغيير الاقتصادي منذ اكتشاف النفط و دخول العمالة الأجنبية إلى سوق العمل و وصولاً الى التكنولوجيا الرقمية فقد أدى كل ذلك الى تغيير الغذاء وأساليب تناوله، فعلى سبيل المثال؛ ساهمت العمالة الأجنبية المنزلية في تغيير شكل مائدة الأسرة السعودية وكما ساهمت التقنيات الرقمية الحديثة والتسوق عبر المتاجر الكبيرة الحديثة، وتسويق المواد الغذائية، وأيضاً أدى التحول الاجتماعي إلى فصل جزء كبير من سكان العالم عن الإنتاج المباشر للأغذية، مما أدى إلى تغييرات في العادات الغذائية. فالعادات الغذائية في المجتمعات الحديثة أصبحت في تغيير مستمر، وذلك بفعل ما يطرأ من تحولات اجتماعية وثقافية على هذه المجتمعات بفعل العولمة والتبادل الثقافي المستمر بين الشعوب، وتعد العادات الغذائية واحدة من أهم الأنماط المعبرة عن ثقافة المجتمع، حيث أن عادات الغذاء تدرج ضمن العناصر والمركبات المادية لثقافة المجتمع، فهي تتركز على خلفيات اجتماعية و ثقافية متفاوتة من مجتمع إلى اخر وفقاً للعادات و التقاليد السائدة للمجتمعات.

ولذا وفي ضوء ما سبق تهدف الدراسة الحالية العمل على رصد وتتبع تأثير العادات الغذائية في المجتمع السعودي بالتحولات الاجتماعية الحديثة، و ذلك من خلال دراسة ميدانية بمحافظة الأحساء.

1.1. إشكالية الدراسة:

إن ما نتناوله من غذاء له آثار كبيرة على صحتنا ومجتمعنا وبيئتنا، كما أنه يرتبط وبدرجة كبيرة بواقع الأحداث والممارسات التي تحدث في واقعنا المحيط، حيث أن الإنسان يعيش في بيئة اجتماعية ويمارس مجموعة من العادات التي تنشأ بفعل التفاعل مع البيئة المحيطة به.

وفي الوقت الراهن؛ تزايد حرص المملكة على تثقيف أفرادها والتوجه بهم للمحافظة على صحة أبدانهم والتقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة التي أصبحت جزءاً ملامساً في حياة العديد من أفراد المجتمع جراء التحولات الحديثة و مشاركة العمالة الأجنبية ثقافتها التي امتزجت بثقافة المجتمع السعودي والذي أصبح المنزل السعودي لا يخلو من تنوع الأطباق و المائدة

الغربية وكان ذلك بنتقيهم صحياً من عدة طرق و كان أحد الأساليب منها وهي، وضع القيم الغذائية على الغذاء نفسه حتى يتسنى للأفراد قراءة و معرفة ما يمكن شرائه و أكله أو شربه، بالإضافة إلى البرامج التلفزيونية التوعوية التي تنادي بضرورة متابعة المتخصصين بالتغذية أو بعض المواقع أو هيئة الدواء و الغذاء، و التي توفر المنشورات حول سلامة وصحة الغذاء و التمثيل الأفضل لها، إلا إن التحولات الاجتماعية بعد عالم العولمة و التقدم الرقمي و التكنولوجيا المتقدمة أخذت شكلاً من حيث أن الأفراد أصبحوا على وعي كبير في كثير من القراءات المتعلقة بالتغذية الصحية و البحث عن مصادر عديدة عن المعلومات الغذائية و العناصر المفيدة و تجنب ما هو مضر سواءً كان في اجتماعات أسرية أو رحلات صيفية أو حتى في مقرات عملهم.

■ وبالتالي يتبين لنا أن مشكلة الدراسة الحالية تكمن في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

رصد وتتبع تأثير العادات الغذائية بالتحولات الاجتماعية الحديثة في المجتمع السعودي من وجهة نظر سكان محافظة الأحساء؟

2.1. تساؤلات الدراسة:

يتمثل التساؤل الرئيسي للدراسة فيما يلي: **رصد وتتبع تأثير العادات الغذائية بالتحولات الاجتماعية الحديثة في المجتمع السعودي من وجهة نظر سكان محافظة الأحساء؟**

وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي، عدد من التساؤلات الفرعية، وهي كما يلي:

1. ما دور العادات والتقاليد الاجتماعية في اختيار الغذاء؟
2. ما طبيعة الأطعمة والمشروبات الشائعة والمفضلة لدى الأسر السعودية؟
3. ما واقع التأثير بالتحولات (المجتمعية، الثقافية، الاقتصادية، الرقمية) الحديثة التي شهدتها المجتمع السعودي من وجهة نظر سكان محافظة الأحساء؟
4. رصد وتتبع وجود علاقة ارتباط بين العادات الغذائية و التحولات الاجتماعية الحديثة التي طرأت على المجتمع السعودي؟
5. كيف تقيم دور الجهات الصحية و المؤسسات التعليمية في رفع و تحسين الوعي الغذائي في المجتمع؟

3.1. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة نحو تسليط الضوء على العادات الغذائية السائدة في المجتمع السعودي و رصد وتتبع ارتباطها بالتحولات الاجتماعية الحديثة في المملكة العربية السعودية.

■ وينبثق من هذا الهدف الرئيسي عدة أهداف فرعية، وهي على النحو التالي:

1. رصد وتتبع إيجابية أو سلبية العادات الغذائية السائدة في المجتمع السعودي من وجهة نظر سكان محافظة الأحساء.
2. التعرف على واقع التحولات (المجتمعية، الثقافية، الاقتصادية، الرقمية) الحديثة التي شهدتها المجتمع السعودي من وجهة نظر سكان محافظة الأحساء.
3. مناقشة علاقة العادات الغذائية بالتحولات الاجتماعية الحديثة التي طرأت على المجتمع السعودي.
4. الوصول إلى مؤشرات ودلالات ذات صلة بموضوع الدراسة بما يساهم في تقديم حلول ومقترحات علمية تساعد على تغيير و تحسين الواقع الحالي نحو الأفضل.
5. قد تساعد هذه الدراسة على القيام بدراسات مستقبلية أكثر تعمقاً في هذا المجال.

4.1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية، فيما يلي:

1. قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث الاجتماعية في الغذاء والعادات الغذائية.
2. قلة عدد الندوات و الدورات في المدارس والجامعات والجهات القائمة على الشؤون الصحية والغذائية في رفع مستوى الوعي الغذائي والصحي في المجتمع، والحاجة لوجود دراسات بحثية تهتم بتسليط الضوء على هذا الموضوع الهام.
3. انخفاض مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى كثير من فئات المجتمع، ولذا كان لابد من إجراء دراسة تظهر مدى أهمية الالتزام بالعادات الغذائية الصحية.

5.1. حدود ومجالات الدراسة:

1. الحدود الموضوعية: التعرف على واقع تأثير التحولات الاجتماعية الحديثة داخل المجتمع السعودي على طبيعة العادات الغذائية داخل المجتمع.
2. الحدود المكانية محافظة الأحساء بعد تقسيمها إلى مساحات جغرافية كبرى وتشتمل على مراكز المحافظة الهفوف والمبرز وإحدى القرى الشرقية الكبرى بالمحافظة.
3. الحدود البشرية: عينة قصدية من أفراد محافظة الأحساء.
4. الحدود الزمانية: تم العمل على إجراء وتنفيذ الدراسة الحالية خلال الفترة الزمنية المتمثلة في العام (1443-1444هـ/2022م)، والعام (1444-1445هـ/2023م).

2. الإطار النظري للدراسة:

1.2. العادات الغذائية:

إن العادة لغة: جمع عادات وعادٌ وعوائدُ فهو كلُّ ما ألفه الشَّخصُ حتَّى صار يفعلُه من غير تفكير، أو فعل يتكرَّر على وتيرة واحدة. (مسعود، 1992م، ص533).

والعادات ما هي إلا سلوكيات تم تعلمها وممارستها لفترة زمنية طويلة، إلى أن صارت كطبيعة ثانية، حتى يشعر الإنسان أنها أصبحت جزء منه، لأنه مارسها على المدى الطويل، وأستطاع أن يتكيف على وجودها معه (المطر وآخرون، 2020م، ص392).

والعادات الاجتماعية الغذائية تعد واحدة من أهم أنماط الثقافة، وذلك كما يدعي ويسلر، والذي أدرج عادات الطعام ضمن العناصر والمركبات المادية للثقافة، وترتبط عادات الطعام بالمطبخ الذي يختلف من مجتمع إلى آخر، وذلك تبعاً لمجموعة من المتغيرات، حيث يعد المطبخ "جزء لا يتجزأ من ثقافة المجتمع، كما أنه إنعكاس لها، وتختلف أنواع ونكهات الطعام تبعاً للثقافة التي بدورها تأثرت بالجماعة وبيئتها الاجتماعية والجغرافية، والتاريخية" (بشيش، 2010م، ص87).

ويتفق هذا الحديث مع النظرية الإيكولوجية التي تقف موقف وسط بين الحتمية الجغرافية التي تقتصر على العوامل الجغرافية في تفسيرها للثقافات، والحتمية الثقافية التي تقتصر على العوامل الثقافية، وتهمل العوامل الجغرافية من إقليم ومناخ وموارد اقتصادية (بن عمارة، 2015م).

كما توصف أيضاً بأنها عدة ممارسات يقوم بها الفرد، وهذه الممارسات تتأثر بالمعارف الخاصة بالتغذية والمواقف المرتبطة بها، وتشمل كل من (درجات التنوع الغذائي، وحفظ الأغذية، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده، وغسل الفواكه والخضروات قبل تناولها) (الكندري، 2022م، ص6).

وفي ضوء ما سبق؛ يرى الباحثان أن العادات الغذائية هي مصطلح يعبر عن السلوكيات والممارسات التي يتم إتباعها من قبل الأفراد أثناء تناول الطعام والشراب في أوقات الوجبات الرئيسية أو في الوجبات الغذائية الأخرى التي يتم تناولها بين مواعيد الوجبات الغذائية الرئيسية.

2.2. أهمية دراسة العادات الغذائية:

لقد تطرق الكثير من الباحثين والمفكرين إلى أهمية العادات الغذائية في المجتمعات، وذلك من خلال تحديد مفهومها وأهميتها، وبحسب ما ورد في دراسة (بودرواية، 2014م، ص143-144)، فهناك عدد من المفكرين والباحثين تطرقوا لتحديد أهمية التعرف العادات الغذائية، وفيما يلي توضيح لذلك.

- لقد كان بارفيز (Parviz) من بين من تطرقوا لوصف وتعريف العادات الغذائية، حيث يقول "إن معرفة العادات الغذائية وحدودها هو أمر أساسي من أجل تحليل المخططات الغذائية في أي مجتمع، فالعادات الغذائية هي أحد الملامح المميزة الأكثر وضوحاً للشعوب، لأنها تعكس وتتأثر بالملامح الثقافية للمجتمع".
- كما عرفها دامون واغبيسي (Damon & Agbessi) "أن العادات الغذائية لشعب ما، هي تعبير عن نموذج الحضارة التي يعيشها".
- وأيضاً عرفت من قبل قاربوين وريرول ودوبان (Gerbouin, Rerolle and Dupin) بأنها "أن العادات الغذائية لمجتمع ما تعكس تنظيمه الاجتماعي ونوع العلاقات التي تربطه بوسطه الطبيعي".
- كما يرى تورن (Tourne) "أن تغير العادات والممارسات الغذائية مؤشر من بين المؤشرات الأخرى التي تدل على تطور مجتمع ما".

3.2. فوائد التغذية السليمة:

تمثل التغذية السليمة شيئاً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته والحفاظ على صحته، فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحركه، وبالتالي لا بد من أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها الفرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة، وذلك لكي لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة، ومن ثم ضمان حياة صحية خالية من الأمراض، وبخاصة أن التغذية السليمة والعادات الغذائية الصحيحة تلعب دوراً رئيسياً في تحسين صحة الأفراد، وزيادة قدرتهم على أداء مهامهم اليومية (بني ملحم والوديان، 2013م، ص181).

4.2. العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان:

بحسب ما ذكر العرجان وآخرون (2013) فإن هناك عدة عناصر غذائية يحتاجها الجسم تصنف ضمن ست مجموعات غذائية، وهي على النحو الآتي:

1. الكربوهيدرات: وهي من المركبات العضوية المكونة من الكربون والهيدروجين والأكسجين، وتبرز أهميتها في أنها تعد واحدة من أهم مصادر الطاقة الرئيسية، كما تلعب دوراً هاماً في صحة الإنسان ومنع الإصابة بالأمراض.
2. الدهون: وهي من المركبات العضوية التي تحتوي على عناصر كل من الكربون والهيدروجين والأكسجين، وتعمل على تزويد جسم الإنسان بالطاقة الحرارية، وتسهم في بناء الخلايا وتركيبها، والمحافظة على نضارة وتماسك الجسم.
3. البروتينات: وتعد من المركبات العضوية الكبيرة، والتي تتكون من وحدات بناء نيتروجينية، ولها دور بارز في بناء أنسجة الجسم وصيانتها، وتجديد ما تلف منها، كما تسهم في إنتاج الطاقة اللازمة للجسم.
4. الفيتامينات: وهي مركبات عضوية معقدة في التركيب، وتكمن أهميتها وضرورتها في وقاية الجسم من الأمراض.
5. العناصر المعدنية: عناصر لها دور فعال وبارز في تنظيم سوائل الجسم، وتنظيم التوازن الحمضي- القاعدي فيه.
6. الماء: هو أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وله العديد من الوظائف الهامة، فهو عنصر مهم لاستمرارية حياة الإنسان، ويشكل النسبة الأعلى في تركيب خلايا الجسم الحية، ويعد عنصراً غذائياً منتجاً للطاقة، وبشكل عام يحتاج جسم الإنسان من 3-4 لتر ماء كل يوم.

5.2. الآثار السلبية للعادات الغذائية غير الصحية:

هناك العديد من العادات الغذائية الخاطئة وغير الصحية، وهذه العادات تكون متعلقة بالتغذية وينتج عنها العديد من الآثار الضارة المؤثرة على الصحة، ومنها بحسب ما ذكرت دراسة (المليجي، 2020م، ص44):

1. الإقلال من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.
2. تناول الحلوى أو المقرمشات أو الفطائر والإكثار من تناول الشوكولاتة.
3. تناول الأطعمة بين الوجبات مما يؤدي إلى الإصابة بالسمنة.
4. أكل الطعام بسرعة من دون مضغه جيداً مما يتسبب في عسر الهضم.
5. الإكثار من تناول المشروبات الغازية والعصائر وزيادة تحليتها بالسكر.
6. تفضيل الخبز الأبيض على الخبز الأسمر رغم أن الأول أقل في القيمة الغذائية من الثاني.
7. عدم تناول وجبة الإفطار مما يؤدي إلى نقص نسبة السكر في الدم، والصداع، والاضطرابات المعدية.
8. تناول الطعام أمام شاشة التلفاز مما يؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الأغذية من دون الشعور والوعي، ويؤدي ذلك إلى السمنة.
9. أكل وجبات غير متوازنة مثل تناول البطاطس المطبوخة والأرز والخبز معاً، وهذا يجعل الوجبة الغذائية فقيرة غذائياً.
10. الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون مما يتسبب في زيادة الوزن. (المليجي، 2020م، ص44).

6.2. العادات الغذائية وعلاقتها بالتحولات الاجتماعية الحديثة في المجتمع السعودي:

يشير التحليل السوسيولوجي لمفهوم التحول الاجتماعي إلى أنه يعني التغيير في البناء الاجتماعي، أو في نظم اجتماعية خاصة، بالإضافة إلى كونه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتغيرات السياسية والاقتصادية والثقافية، ومن ثم فإن دراسة التحولات الاجتماعية تعني في واقع البحث فيما قد يطرأ على الظروف المحيطة بالتغيير الاجتماعي، والتركيز على التغيرات في المضمون، والتي قد تشتمل على إعادة هيكلة الظواهر الاجتماعية، وليس مجرد التغيرات الشكلية (رضوان وآخرون، 2022م، ص108).

ولقد عرف ولبرت مور التغيير الاجتماعي بأنه "التبدل الجوهري في الأبنية الاجتماعية، أي في أنماط الفعل الاجتماعي بما في ذلك النتائج المرتبطة بهذا التبدل، كما تنعكس في التغييرات التي تطرأ على القيم والمعايير والمنتجات الثقافية والرموز (زايد وعلام، 2000م، ص19).

ولقد شهدت المملكة العربية السعودية في الآونة الأخيرة العديد من التحولات الاجتماعية الحديثة، والتي كان لها آثار واضحة على شتى مجالات الحياة، ولكن في هذه الدراسة البحثية الحالية يتم دراسة تأثيرها فقط على العادات الغذائية، وفيما يلي توضيح لأهم التأثيرات التي أحدثتها التحولات الاجتماعية الحديثة التي حدثت في المجتمع السعودي على العادات الغذائية السائدة داخل المجتمع السعودي.

(أ) حركة العولمة والانفتاح وتأثيرها على العادات الغذائية:

لقد أدت العولمة إلى تغييرات اجتماعية في المملكة العربية السعودية، حيث تغيرت الأسرة من حيث المسؤولية والسلطة وأسلوب الحياة، وفي الوقت الراهن تعمل العديد من الأمهات، في حين أن غالبية الآباء مشغولون أيضاً بالمهن، وقد يكون لمثل هذا التحول بعض التأثيرات طويلة المدى. ومع تعرض المرأة السعودية لثقافات أخرى، فقد غيرت بعض عاداتها، مثل استخدام الطراز الغربي في تناول الطعام مثل الطاولات والكراسي والصحون الحديثة (ALHarthi, 2015, 90-94).

ومن تأثيرات العولمة على العادات الغذائية لأفراد المجتمع السعودي، نذكر تغير أشكال وأنواع الطعام، وطريقة طهي الطعام و دخول المطاعم العالمية مثل الآسيوية، والأوروبية، والهندية، وغيرها، كما إن من تأثيراتها كثرة المطاعم في الفترة الأخيرة، والتي زادت بشكل كبير للغاية وغير مبرر، مما أثر على طبيعة الأكل بحيث زادت عدد مرات تناول الطعام بالخارج مقارنة بما كانت في السابق.

(ب) تأثيرات جائحة كورونا على العادات الغذائية في المجتمع السعودي:

لقد أجريت إحدى الدراسات البحثية لتبحث في التغييرات في العادات الغذائية وسلوكيات نمط الحياة بين المقيمين السعوديين خلال جائحة كوفيد-19، حيث تم إجراء مسح مقطعي على 786 مشاركاً، بمتوسط عمر 30 عامًا، وتم إجراء الاستبيان إلكترونياً وإرساله عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي، ومن خلاله تم تقييم العادات الغذائية والنشاط البدني ووقت مشاهدة التلفزيون وأنماط النوم والضغوطات والبيانات الاجتماعية والديموغرافية، ولقد بينت نتائج هذه الدراسة وبحسب آراء المشاركين في الاستطلاع، أنه كانت هناك زيادة في زيادة الوزن، واستهلاك الطعام، وانخفاض النشاط البدني، حيث تناول المشاركون الذين اكتسبوا الوزن المزيد من الوجبات الخفيفة، وتناولوا كميات أكبر من الطعام، وقاموا بنشاط بدني أقل. بالإضافة إلى ذلك، لوحظ تناول كميات كبيرة من الأسماك والمياه والمكملات الغذائية. وعلى الرغم من أن تناول المشاركين للفواكه والخضروات كان منخفضاً، إلا أن معظم الأفراد أبلغوا عن تغير سلبي في تناولهم، ومع ذلك أفاد معظم المشاركين في الدراسة عن زيادة في استهلاك اللحوم الخالية من الدهون والأطعمة الحلوة (1, Bushnaq et al, 2021).

(ج) تأثيرات التحول الرقمي على العادات الغذائية في المجتمع السعودي:

من تأثيرات التحول الرقمي على العادات الغذائية نذكر كثرة المعلومات الرقمية التي يتم تداولها في الفضاء الإلكتروني عبر الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي حول العادات الغذائية، والتي تنعكس على تلك العادات الغذائية لدى أفراد المجتمع، وتسهم إلى حد كبير في تشكيل وتغيير نمط حياة أفراد المجتمع فيما يتعلق بالعادات الغذائية، وبحسب ما تم التوصل

إليه ففي الوقت الراهن يقضي الفرد فترة كبيرة أمام أجهزة الكمبيوتر وأجهزة المحمول، وبخاصة أثناء تناول الطعام، مما يتسبب في تناول الفرد لكميات كبيرة من الطعام من دون الوعي والشعور بذلك (الجباري وياسين، 2019م، ص59).

وبحسب ما ترى دراسة (العوادلي، 2021م)، فإن التحول الرقمي يمكن أن يؤثر على العادات الغذائية داخل المجتمع من خلال ظهور حسابات أخصائي التغذية عبر شبكات التواصل الاجتماعي، والتي تستهدف إلى نشر الوعي والثقافة الصحية حول العادات الغذائية السليمة التي يجب الالتزام بها، وأيضاً يعزز التحول الرقمي من إمكانية تطوير وتغيير العادات الغذائية إلى الأفضل، وتنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع.

(د) تأثير عمل المرأة على العادات الغذائية في المجتمع السعودي:

من التحولات الاجتماعية الحديثة التي طرأت على المجتمع السعودي، نذكر عمل المرأة السعودية، ولقد ساهم عمل المرأة والذي يعد أحد العوامل المؤثرة على العادات الغذائية داخل الأسرة السعودية، حيث وجد أن ربة الأسرة العاملة تعتمد على الأطعمة الاقتصادية سهل وسريعة التحضير، كما أن عمل المرأة ساهم في زيادة الطلب على الأغذية المعلبة والجاهزة، وذلك لتقليل مجهود المرأة في الأعمال المنزلية (شحاته وآخرون، 2013م، ص199).

3. الدراسات السابقة:

1.3. الدراسات العربية:

- دراسة (مرزوق، 2013م): سعت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي والثقافة الغذائية لدى الطلاب، ومن ثم تحديد علاقة المقررات الدراسية بعملية التثقيف والتوعية الغذائية للطلاب، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بالإضافة إلى استخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة ضابطة بلغ عددها (95) طالب وطالبة، ومجموعة تجريبية عددها (53) طالب وطالبة. وعقب تحليل البيانات وإجراء القياس توصلت الباحثة لعدد من النتائج أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات التطبيق للمجموعة الضابطة الأولى والتطبيق للمجموعة التجريبية الثانية في (مقياس الوعي الغذائي، ومقياس مقرر دراسي تغذوي، ومقياس الانضباط أثناء الدرس) وذلك لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

- دراسة (محمد، 2015م): هدفت إلى تحليل وتفسير واقع التأثيرات التي تحدثها أنماط البيئة في تغيير العادات الاجتماعية الغذائية في صحراء وادي سوف، وقد استخدم الباحث عدد من المناهج البحثية لإجراء الدراسة وهي المنهج الوصفي ومنهج تحليل المضمون والمنهج الأنثروبولوجي، بالإضافة إلى استخدام أدوات الاستبانة والمقابلة والملاحظة في جمع البيانات، وقد تم اختيار عينة حصرية بلغت (80) أسرة. وعقب جمع وتحليل البيانات تم التوصل لعدد من النتائج أهمها الإشارة إلى وجود ارتباط واضح ومباشر بين طبيعة العادات الغذائية والبيئة الاجتماعية والجغرافية في وادي سوف، حيث أن الغذاء كان مصدره الأرض الرملية، وكانت البيئة المحيطة هي المصدر الرئيسي لإمداد المجتمع بالمواد الغذائية باستثناء مادة القمح، والتي كانت تجلب من قبل التجار.

- دراسة (السالم، 2016م): هدفت إلى محاولة فهم وتفسير علاقة نمط الحياة بزيادة الوزن والسمنة لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من منظور اجتماعي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح الاجتماعي بالعينة، بالإضافة إلى استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات،

وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (761) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بالرياض من المقيدین خلال العام الدراسي (1435هـ/ 1436هـ - 2014م/ 2015م). وعقب تحليل البيانات توصل الباحث لعدد من النتائج أهمها أن ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى أسرة الطالب يرتبط بشكل مباشر بزيادة الوزن والسمنة لدى الطالب، كما أظهرت النتائج ارتباط زيادة الوزن والسمنة بالنمط الحياة الاجتماعية والرياضية والاقتصادية التي يعيشها الطالب.

- دراسة (محمد، 2019م): هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أبرز العادات الغذائية السيئة المنتشرة في المجتمع المصري، وذلك لاستكشاف هذه العادات السلبية ومن ثم السعي نحو تحسينها وتغييرها إلى الأفضل، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، بالإضافة إلى استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، وطبق هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (152) من المحاضرين والأخصائيين في التغذية في مصر. وعقب تحليل البيانات استخلص الباحث عدد من النتائج أبرزها إثبات أن معظم الأمراض التي يعاني من نسبة كبيرة من الشعب المصري كان أساسها التغذية غير الصحيحة، وما يتبعها من عادات غير صحيحة تسهم في تحويل العناصر الغذائية الجيدة الموجودة في المأكولات والمشروبات إلى مواد رديئة مسببة للأمراض، كما أشار الباحث إلى أن السبيل الوحيد لمعالجة هذه المشكلة يتمثل في تكاتف الجهات المعنية داخل الدولة لوضع عادات وقيم غذائية جديدة تتفق مع الذوق المصري، وتسهم في القضاء على العادات الغذائية السيئة لدى المصريين.

- دراسة (المطر؛ وآخرون، 2020م): هدفت الدراسة إلى التعرف على العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية لإعداد الدراسة، بالإضافة إلى استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (1005) طالب وطالبة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (18-25) سنة. وقد توصل الباحثون لعدد من النتائج من أهمها: تناول الطلاب والطالبات لعدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسية في اليوم، بالإضافة إلى تفضيل الطلاب والطالبات تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز. كما بينت النتائج عدم حرص الطلاب والطالبات على تناول الخضروات يومياً، وعدم إجراء الطلاب والطالبات لفحوصات فقر الدم والسكر.

- دراسة (الزهري؛ وأخريات، 2021م): استهدفت هذه الدراسة دراسة واقع توجه المراهقين نحو الوجبات السريعة، وذلك لتحديد علاقة هذا التوجه بسلوكهم الاستهلاكي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثات المنهج الوصفي التحليلي لإعداد الدراسة، بالإضافة إلى استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (300) طالب طالبة في المرحلة الثانوية بمدينة أسبوط في مصر. وعقب تحليل البيانات توصلت الباحثات لعدد من النتائج أبرزها وجود مجموعة من المتغيرات تؤثر على أنماط السلوك الاستهلاكي لدى المراهقين، ومن أهم هذه المتغيرات كانت (المستوى التعليمي للأب، والدخل الشهري، معدل المصروف الشهري)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردي بين نمط السلوك الاستهلاكي التفاهري وتناول الوجبات السريعة.

- دراسة (العجمي، 2021م): هدفت الدراسة التعرف على النمط الحياتي الغير صحي والعادات الغذائية الخاطئة المؤدية للأمراض وقلة ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة، والتعرف على طبيعة العادات الغذائية لدى بعض معلمي التربية الرياضية بالمدارس المتوسطة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، بالإضافة إلى استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وقد طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (340) معلم ومعلمة.

وقد أظهرت النتائج وجود نسب مرتفعة الانتشار لبعض العادات الغذائية غير الصحية بين المعلمين والمعلمات مثل عدم تناول وجبة الإفطار والإكثار من تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية وعدم تناول الخضروات والفواكه والحليب.

2.3. الدراسات الأجنبية:

- دراسة (Méndez, 2014): هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف واقع التغيير الذي طرأ على عادات أكل الأسبان في ظل التغيير الاجتماعي المستمر الذي يحدث داخل إسبانيا، وقد استخدمت هذه الدراسة المنهج المسحي، وعقب تحليل البيانات أظهرت النتائج وجود مجتمعاً متماسكاً للغاية فيما يتعلق بعادات الأكل، ولكن توجد فيه أيضاً علامات على التغيير.
- دراسة (Mistretta, 2014): هدفت هذه الدراسة إلى تحليل عادات استهلاك الغذاء في سياق محلي محدد داخل إيطاليا، من خلال البحث في المعاني التي ينسبها الفاعلون الاجتماعيون إلى بعض هذه الممارسات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج الإثنوغرافي، وقد توصلت هذه الدراسة لعدد من النتائج أهمها الإشارة إلى أن مجال استهلاك الغذاء يظهر كحقل إشكالي اجتماعياً، قادراً على توليد عمليات التغيير الاجتماعي وخلق إمكانيات جديدة خارج مجال مجتمع السوق، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يكون مجال استهلاك الغذاء أيضاً سياق تكوين هويات اجتماعية جديدة في ظل حركة العولمة وتداخل الثقافات التي تحدث في شتى أنحاء العالم في الوقت الراهن.
- دراسة (Chen and Antonelli, 2020): هدفت هذه الدراسة إلى استعراض النماذج المفاهيمية لاختيار الطعام، وذلك لتحديد العوامل المؤثرة المتعلقة بالأغذية والاختلافات الفردية والمجتمع، واستخدمت هذه الدراسة المنهج المسحي ومنهج تحليل المضمون، وقد شملت هذه المراجعة البحثية عدد (280) دراسة بحثية منشورة مسبقاً. وعقب إجراء تحليل لهذه الدراسة توصل الباحثان إلى عدد من النتائج أبرزها الإشارة إلى أن التطور المبكر للنماذج المفاهيمية لاختيار الطعام يعود إلى التسعينيات من القرن العشرين، كما بينت النتائج وجود ثلاثة أنواع رئيسية من النماذج، وقد كان النموذج الأول مرتبط بثلاثة مستويات من العوامل التي تؤثر على الاختيار النهائي، وهي (ميزات الطعام، والنظام الشخصي، والبيئة). بينما النموذج الثاني يركز على تأثير (السعر، والجودة، والقيمة)، بينما النموذج الثالث الذي اقترحه Sobal و Khan و Bisogni أخذ في الاعتبار وجهة نظر أوسع بما في ذلك علاقات نظام الغذاء والتغذية بالأنظمة الأخرى مثل النظام البيئي والنظام الحكومي ونظام الرعاية الصحية والنظام الثقافي والاقتصادي، وحتى نظام النقل.
- دراسة (Di Renzo, 2020): هدفت هذه الدراسة إلى التحقيق في التأثير المباشر لوباء COVID-19 على عادات الأكل وتغييرات نمط الحياة بين السكان الإيطاليين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 عامًا فما فوق، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، بالإضافة إلى استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وطبقت هذه الدراسة على عينة بلغت (3533) من السكان الإيطاليين، وتوصلت هذه الدراسة لعدد من النتائج أهمها لوحظ تصور زيادة الوزن في 48.6% من السكان. ولقد تم الإبلاغ عن زيادة طفيفة في النشاط البدني، وخاصة بالنسبة للتدريب على وزن الجسم، وفي 38.3% من المستجيبين نتج عن المجموعة السكانية التي تتراوح أعمارها بين 18 و30 عامًا معدل التزام أعلى بالنظام الغذائي المتوسطي بالمقارنة مع السكان الأصغر سنًا وكبار السن؛ ولقد اتجه 15% من السكان إلى المزارعين أو شراء الفاكهة والخضروات العضوية، وبخاصة في شمال ووسط إيطاليا، حيث كانت قيم مؤشر كتلة الجسم أقل.

- دراسة (Entrena-Durán et al, 2021): هدفت هذه الدراسة إلى تعريف الطلاب في جامعة غرناطة بإسبانيا بالطعام الصحي وعادات الأكل الفعلية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون منهج دراسة الحالة، بالإضافة إلى استخدام المقابلة شبه المنظمة في جمع البيانات، وطبقت هذه الدراسة على عينة بلغت (34) طالب وطالبة في جامعة غرناطة من طلاب البكالوريوس والماجستير والدكتوراه، ممن تراوحت أعمارهم ما بين 20 و44 سنة. وقد كشفت نتائج الدراسة عن أن النساء يملن إلى الحصول على أفضل الفرص لاتباع عادات غذائية صحية، في حين أظهر الطلاب الذكور الذين يعيشون خارج منزل الأسرة أو بدون شريكات مشاكل تغذية أكبر، بينما تميل الإناث اللاتي يعشن في ظروف مماثلة إلى إظهار عادات غذائية صحية، ويرتبط هذا بحقيقة أن المرأة كانت تقليدياً مسؤولة عن الحصول على الطعام وإعداده.

3.3. التعقيب على الدراسات السابقة:

حرص الباحثان على تناول عدد من الدراسات البحثية والأطروحات العلمية السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة الوثيقة بموضوع الدراسة الحالية، وخلال هذه الدراسة ذكر الباحثان عدد (12) دراسة بحثية عربية وأجنبية وأطروحة علمية سابقة ذات صلة، وذلك في صدد سعي الباحثان نحو تضمين عدد من النتائج العلمية التي توصلت لها هذه الدراسات البحثية من أجل دعم دراسته بنتائج علمية موثقة، وللإشارة إلى أهمية موضوعه البحثي، بالإضافة إلى تحديد مدى أصالة هذا الموضوع العلمي من حيث عدم تناوله سابقاً من قبل الباحثين.

وفيما يلي توضيح لأوجه الشبه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

أولاً: أوجه الشبه: تتشابه الدراسة مع الدراسات السابقة في عدة نقاط، والتي من أبرزها مناقشة موضوع من الموضوعات البحثية المتعلقة بالعادات الغذائية وما طرأ عليها من تغيرات وتحولات في ظل ما يحدث من تحولات اجتماعية وثقافية شهدها العالم في العصر الحديث.

ثانياً: أوجه الاختلاف: تختلف الدراسة الحالية مقارنةً بالدراسات السابقة في عدة جوانب، والتي من أبرزها بيئة تطبيق الدراسة، حيث أن الدراسة الحالية يتم تطبيقها داخل محافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية، ولم يسبق لأي من الدراسات السابقة أن طبقت داخل محافظة الأحساء، بالإضافة إلى أن الدراسة الحالية تختلف مع الدراسات السابقة في أنها تعتمد على مجتمعين للدراسة، حيث غالبية الدراسات السابقة اعتمدت على مجتمع واحد، في حين أن الدراسة الحالية تعتمد على مجتمع من المواطنين السكان في محافظة الأحساء من دون تحديد فئة معينة، على عكس الدراسات السابقة التي تحدد فئات معينة.

4. منهجية الدراسة:

تنتمي لنوعية الدراسات البحثية الوصفية، وفي ضوء طبيعة المشكلة البحثية، والأهداف التي يسعى الباحثان نحو تحقيقها، يتبين لنا أن منهج دراسة الحالة يعد المنهج البحثي المناسب لإعداد الدراسة.

1.4. مجتمع وعينة الدراسة:

في الدراسة الحالية يتكون مجتمع الدراسة من كافة سكان محافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية، والذين يبلغ عددهم قرابة مليون وربع المليون، وذلك بحسب ما أشارت التقارير الإحصائية الصادرة عن الهيئة العامة للإحصاء.

ولاختيار عينة الدراسة اختار الباحثان عينة قصدية منهم، حيث شملت عينة الدراسة عدد (25) فرد من محافظة الأحساء.

2.4. أداة الدراسة:

استخدم الباحثان الملاحظة كأداة لجمع البيانات الأولية، كما أعتمد الباحثان على أداة المقابلة والتي تحتوي على عدد من الأسئلة بعضها مغلق ويكون على شكل إجابات مختارة، وبعضها مفتوح كي يتيح للمبحوث حرية التعبير عن رأيه في الإجابة التي تتفق مع حالته. وتكونت أداة المقابلة من قسمين، وهما كما يلي:

- ❖ **القسم الأول:** ويتعلق هذا القسم بالبيانات الشخصية لعينة الدراسة، ويتضمن هذه التساؤلات (النوع الاجتماعي، الفئة العمرية، المستوى التعليمي، الحالة المهنية، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل، ومكان الإقامة).
- ❖ **القسم الثاني:** ويتضمن هذا القسم تساؤلات أداة المقابلة، والتي تتعلق بمجموعة من المحددات التي تفسر علاقة العادات الغذائية في المجتمع السعودي بالتحويلات الاجتماعية الحديثة، وذلك من وجهة نظر سكان محافظة الأحساء.

3.4. تحليل البيانات الأولية للمبحوثين:

يوضح الجدول التالي البيانات الديموغرافية للمبحوثين:

المتغير	البيان	التكرار	النسبة المئوية
النوع	ذكر	18	73.3%
	أنثى	7	26.7%
الفئة العمرية	أقل من 20 سنة	0	0.0%
	من 20 وأقل من 30 سنة	4	15.9%
	من 30 وأقل من 40 سنة	11	43.2%
	من 40 وأقل من 50 سنة	6	25%
	من 50 سنة فأكثر	4	15.9%
المستوى التعليمي	أمي	0	0.0%
	ابتدائي	0	0.0%
	ثانوية عامة فأقل	2	10%
	جامعي	18	71.7%
	فوق جامعي	5	18.3%
الحالة المهنية	طالب	1	3.3%
	عاطل عن العمل	3	13.3%
	موظف قطاع عام	15	60%
	عامل بالقطاع الخاص	5	20%
	أعمال حرة	1	3.3%

20%	5	أعزب/ أعزباء	الحالة الاجتماعية
76.7%	19	متزوج/ة	
3.3%	1	مطلق/ة	
0%	0	أرمل/ة	
5.9%	1	لا يوجد (لا أعمل)	متوسط الدخل
5.9%	1	أقل من 5000 ريال	
10%	3	من 5000-7000 ريال	
26.6%	7	من 7001-10000 ريال	
51.6%	13	من 10001 ريال فأكثر	
6.7%	2	قرية	مكان الإقامة
93.3%	23	مدينة	
100%	25	المجموع	

5. تحليل الإجابات على أسئلة دليل المقابلة:

السؤال الأول: ما طبيعة روتينك الغذائي اليومي من حيث تناول الوجبات الغذائية (الإفطار، الغداء، والعشاء)؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- أحاول قدر الإمكان أن تكون وجباتي بها نوع من مصادر البروتين بشكل رئيسي، وأحاول الالتزام بثلاث وجبات للحصول على القيمة الغذائية واستفادة الجسم من السرعات الحرارية وصحة أجسادنا من الطعام الصحي .
- بحكم وقت عملي فلا يكون لدي متسع من الوقت لتناول الغداء، فأقوم بدمجه مع وجبة العشاء.
- معتدل بين الوجبات أي أهتم بتوزيع القيمة الغذائية.
- أتناول ثلاث وجبات محسوبة السرعات.
- أتناول الغداء والعشاء فقط.
- بشكل يومي إفطار وغداء وأحياناً عشاء.
- أتناول وجبة الغداء فقط.
- متنوع ويميل للأكل الصحي.
- الإفطار في الغالب لا يوجد، الغداء وجبة دسمة مثل الكبسة، العشاء وجبات سريعة من الخارج.
- روتيني وجبة غداء وعشاء فقط.
- غداء - عشاء.

- أتناول وجبة الإفطار والعشاء فقط.
 - فقط غداء وعشاء.
 - أتناول فقط وجبتي الغداء والعشاء، وأهمل وجبة الإفطار .
 - لدي روتين غير منتظم.
 - الإفطار والعشاء فقط..
 - وجبات محددة السعرات بأوقات ثابتة.
 - ما تشتهي نفسي لا أتبع أي نظام.
 - تناول وجبة الإفطار أحياناً، وعدم تناول وجبة الغداء، حيث أن وجبة العشاء هي الوجبة الكاملة والرئيسية.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل ما طبيعة روتينك الغذائي اليومي من حيث تناول الوجبات الغذائية (الإفطار، الغداء، والعشاء)، ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن عينة الدراسة لا يلتزمون بنظام أساسي في تناول الوجبات الغذائية، حيث أن في الغالب يتم إهمال وجبة من الوجبات الغذائية الرئيسية الثلاث.
- وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (الجباري وياسين، 2019م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير النمط الحياتي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين من الطلاب المنتظمين في المدارس الحكومية بالمرحلة المتوسطة والثانوية بمحافظة صبيا بمنطقة جازان، وبينت نتائج هذه الدراسة أن حوالي (54.5%) من العينة لا يلتزمون بمواعيد تناول الوجبات الأساسية.

السؤال الثاني: ما طبيعة الأطعمة والمشروبات المفضلة بالنسبة لك في الإفطار، والغداء، والعشاء؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- في الفطور يكون مشروبي الحليب الدافئ مع العسل، وبيض بتنوع طريقة الطهي، الغداء: وهو الوجبة الرئيسية لليوم بحيث تكون وجبة عالية السعرات الحرارية، مثلاً يحتوي على دجاج و رز كالكبسة، والعشاء: يكون وجبة خفيفة لنهاية اليوم.
- الفطور يكون البيض مفضلاً لدي أو الحبن المالح. وفي الغداء أفضل الدجاج والأرز بأي نوع وطريقة للطهي، والسّمك مفضل لكن يقع التفضيل اليومي على الدجاج، وفي العشاء أفضل المأكولات الخارجية مثل الهامبرجر.
- الفطور يكون تفضيلي للبقوليات مثل الفلافل، وكذلك أفضل البيض ويكون متنوعاً حسب ما يتم اختياره في الكافتيريا لتناول وجبة الفطور أو الاتفاق بين زملاء العمل، وأفضل المخبوزات البيضاء. وفي الغداء أن محب للأرز كطبق رئيسي ويكون من النوع الذي يحتوي على تسبيكة الايدام. العشاء: متنوع مثل الشاورما، البروستد، المشويات، والسبب أنه ليس لدي متسع من الوقت وسهولة الشراء سهلت علي التنوع والشراء من الخارج.
- بيض، دجاج مشوي مع باستا.
- الأطعمة الصحية والمتكاملة بجميع أنواعها.
- حليب منزوع الدسم، توست، بيض، زيت زيتون، خضار، بطاطس، دجاج، سلطة، سكر ستيفيا، نوعين من الفاكهة.

- بحكم العمل فالإفطار الدارج في البوفيهات - فيما يخص الغذاء فهو الطعام الدارج في السفرة السعودية في مختلف الأيام حيث القمح في الأرز أو المعكرونة مكون أساسي بشكل يومي، والبروتين ما بين يوم ويوم آخر دجاج أو سمك أو روبيان مع عدم تفضيلي للحوم - العشاء تقريبًا 3 أيام فقط، الإجازة الأسبوعية ويوم وسط الأسبوع.
 - الإفطار بيض أو أجبان متنوعة، الغذاء رز ولحم أو دجاج أو سمك، العشاء من المطاعم.
 - الإفطار بيض أو فول، الغذاء رز ودجاج، والعشاء متنوع في الغالب.
 - الإفطار بيض مخفوق، الغذاء وجود الرز من الأشياء المهمة، برجر.
 - الإفطار بيض، الغذاء دجاج، العشاء متنوع.
 - الإفطار بيض أو كبدة / الغذاء رز مع لحم أو دجاج / العشاء شاورما أو كباب أو برجر.
 - دائما أركز على تناول طعام من صنع البيت، وأبتعد بقدر المستطاع عن المطاعم والوجبات السريعة، وأميل كثيرًا للأطعمة الشعبية في مجتمعنا.
 - الإفطار: بيض، كبدة، فلافل، فول / العشاء: شاورما، مشويات، باستا.
 - الإفطار مخبوزات، والغذاء أرز، والعشاء معكرونة، والمشروبات عصائر طبيعية.
 - غالبًا ما يتم تناول أطعمة الوجبات السريعة، والمأكولات المحتوية على نسبة من الزيوت والسكريات، وشرب جميع أنماط المشروبات الغازية والطبيعية.
 - في الإفطار البيض، وفي الغذاء الأرز بأنواعه، والعشاء المعكرونة، بالنسبة للمشروبات عصير البرتقال والرمان.
 - يكون الإفطار غالبًا من البيض المقلي أو المسلوق، أما الغذاء يكون من الدجاج المشوي والأرز، والعشاء يكون من الدجاج أيضًا المعد بطريقة أخرى مع البطاطس.
 - وجبة الإفطار من البيض والحليب، الغذاء إن وجد أرز ودجاج، أما العشاء وجبات سريعة ودسمة.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل ما طبيعة الأطعمة والمشروبات المفضلة بالنسبة لك في الإفطار، والغذاء، والعشاء، ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن عينة الدراسة يفضلون تناول البيض والحليب والجبن والكبدة في وجبة الإفطار بشكل أساسي. في حين يفضلون تناول الدجاج والأرز في وجبة الغذاء، وفي وجبة العشاء يتم الاعتماد من قبل غالبية العينة على تناول الفاست فود، وتناول الطعام في المطاعم.
- وفي ضوء استجابات الباحثين يدلل الباحثان على صحة هذه الاستجابات بعدد من الصور التي استطاع أن يحصل عليه خلال إجراء المقابلة مع عينة الدراسة:

صورة لفظور يحتوي على بيض و أجبان من أحد أفراد العينة



صورة وليمة غداء عائلية تتشارك الأرز و الدجاج كطبق رئيسي



صورة تناول أحد أفراد العينة وجبة العشاء من الوجبات السريعة



ومما سبق؛ يتبين للباحثان عدم اهتمام عينة الدراسة بتناول الخضروات والفواكه، حيث أن الغالبية تركز على أطعمة غير صحية، من حيث النشويات، وتناول السكريات، والاعتماد على الأطعمة الخارجية التي تعد بطريقة غير صحية وتكون مشبعة بالدهون والزيوت.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (المطر وآخرون، 2020م)، والتي استهدفت التعرف على العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل، وقد بينت نتائج هذه الدراسة عدم حرص الطلاب والطالبات على تناول الخضروات يومياً، كما بينت النتائج أيضاً تناول الطلاب والطالبات لعدد من الوجبات الغذائية الخفيفة بين الوجبات الرئيسية على مدار اليوم.

السؤال الثالث: هل يوجد تأثير للعادات الأسرية والمجتمعية على عاداتك الغذائية من حيث تناول غذاء محدد في المناسبات، أو تناول الغذاء في أوقات محددة؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- من وجهة نظري أرى أن هناك تأثير واضح، ولكن مع انفتاح المجتمع على بعض المجتمعات المحلية، وانفتاح المجتمع على المجتمعات الغربية، وفي ظل التوجه الأساسي نحو التقليد، حدثت بعض التغيرات بتغيير بعض المفاهيم التي كانت بشكل سلبي، وذلك من خلال الجمع بين الثقافة القديمة والتغيرات الحديثة من تنوع الأصناف ولكن بشكل مقنن، ويتم اختيار المفيد وليس ما هو دارج في العرض كما في البوفيهات المفتوحة فقد تشمل التغذية الأطباق الشعبية التي تؤكل في المناسبات مثل الأرز و اللحم، وتنوع بعض الأصناف التي يكون هناك إقبال على أكلها.
- للأسف التغيير في نمط الحياة في الفترة الأخيرة للعشر السنوات السابقة، وأحدثت عن جزء من حياتي في منزل والدي كان الأكل من المطاعم أو الخارج كان قليلاً جداً وأحياناً يعتبر من المكافأة، وكان والدي عند صغري لقاء حرصي على المحافظة على الصلاة كان يكافئني بشراء وجبة من الخارج، ومع تقدم السنوات وتغيير العادات بدء التحول إلى أن أصبح الأكل من خارج المنزل عادة وأساساً.
- من وجهة نظري أرى أن العادات الغذائية الأسرية كانت تشكل علي شكلاً سلبياً وذلك بسبب تنوع الأكل بشكل غير صحي وأكل سعرات حرارية عالية وعدم اتزان الأكل مما يجعل لنا أجساداً غير صحية بسبب الإفراط فيها، ومن أمثلتها الولايم وأكل الأرز واللحم وبكميات زيت عالية جداً.
- نعم أرى لها تأثير كبير جداً.
- لا أرى لها أي تأثير.
- دائماً أجمع ما بين الالتزام بالوجبات والخروج عنها في أوقات المناسبات فقط ويوم واحد في الأسبوع.
- هناك تأثير ولكن أستطيع التحكم بالكمية التي أرغب في تناولها في الاجتماعات الأسرية أو مع الأصدقاء - فيما يخص المناسبات أيضاً أستطيع التحكم بالكمية التي أتناولها أو أمتنع عن الأكل في حال عدم رغبتني بذلك.
- نعم خاصة في المناسبات وبشأن وقت الغذاء فمحكوم بوقت العمل.
- تأثير بسيط جداً بالنسبة لي
- لا يوجد فأوقات الوجبات تختلف عند الأسرة.
- نعم، يوجد تأثير فكل مجتمع يختلف عن غيره.
- مما لا شك فيه يوجد تأثير للأسرة والمجتمع على عاداتي الغذائية، وأميل لتناول الأطعمة في المناسبات حسب عادات مجتمعنا، وبالطبع أحاول قدر المستطاع الالتزام بأوقات محددة لتناول الوجبات.

- لا أتناول في وقت محدد بل حسب وقت اجتماع العائلة.
لقد أظهرت استجابات غالبية عينة الدراسة وجود تأثير سلبي للعادات الأسرية والمجتمعية على العادات الغذائية من حيث تناول غذاء محدد في المناسبات، أو تناول الغذاء في أوقات محددة.
إلا أنه يمكن تفسير هذه الاستجابات من منظور التطور المجتمعي السلبي الذي يحدث بفعل العولمة، حيث تغير العولمة الفكر الثقافي لدى أفراد المجتمع، الأمر الذي يدفعهم نحو رفض العادات والتقاليد المجتمعية السائدة.

السؤال الرابع: إلى أي مدى تخضع عاداتك الغذائية إلى العقلنة والترشيد الاستهلاكي؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- تخضع لذلك وهي أكل ما يتم فيه إسكات الجوع وليس لملئ المعدة بالأكل.
- أنا ممن يخضعون للترشيد والعقلنة بحيث يتم شراء ما هو مستهلك ويجدد في حال أكله وطلبه.
- أرى أن خضوعي للعقلنة والترشيد يأتي بدرجة متوسطة.
- تخضع لدرجة الموازنة الغذائية بين الوجبات.
- معتدلة إلى حد ما.
- لا تخضع لذلك.
- تكون المواد الغذائية حسب المستوى المادي أولاً ثم حسب الرغبة في استطعامها.
- تخضع إلى حد كبير.
- إلى حد ما.
- أرى أنها ما بين الضعيفة والمتوسطة.
- نحاول كأسرة صنع طعام بكمية كافية، وإن زاد عن الحاجة نحتفظ به لوجبة أخرى.
- تخضع بالفعل إلى العقلانية والمحافظة على الصحة.
- لا أظن بأنها تخضع للعقلنة مع الأسف.
- في السابق كانت بلا عقلانية، والآن أسعى لاكتساب الترشيد.
- لا تخضع.
- بلا حدود للأسف.
- متذبذب لا أستطيع القول بأنها تحت السيطرة.
- من وجهة نظري أرى أنه يصعب تحديد ترشيد استهلاكي من الناحية الغذائية حيث أنه قد تختلف من يوم ليوم.
- ضعيفة جداً للأسف.
- نصف الراتب يصرف على الأكل للأسف.

وفي ضوء ما سبق؛ يرى الباحثان أنه يمكن تفسير استجابات عينة الدراسة حول درجة خضوع عاداتهم الغذائية إلى العقلنة والترشيد الاستهلاكي، وتبين أن النسبة الأكبر لا يخضعون للعقلنة والترشيد الاستهلاكي وذلك بفعل النمو الاقتصادي الكبير الذي يشهده المجتمع السعودي، وقد تبين ذلك بشكل واضح في استجابات عينة الدراسة حول متوسط دخلهم الشهري، والذي تبين أن الغالبية العظمى من عينة الدراسة يحصلون على رواتب تتجاوز 10000 ريال شهرياً، وهذا يفسر مظاهر الإسراف. وفي ضوء استجابات المبحوثين يدل الباحثان على صحة هذه الاستجابات بعدد من الصور التي استطاع أن يحصل عليه خلال إجراء المقابلة مع عينة الدراسة:

فطور لشخصين من أفراد العينة



إحدى الولائم التي أقيمت بحفل زميل لأحد أفراد العينة



بقايا الطعام نتيجة الإسراف في كثرة أنواع الطعام وكمياته:



مظاهر الإسراف تتضح في وجود بقايا طعام كثيرة:



ومما سبق يؤيد الباحثان النظرية الثقافية عند بير بورديو بأن يتشارك أصحاب كل طبقة معينة بأنماط محددة من التصنيف القيمي والحكم والإدراك والسلوك، وقد صور بورديو هذه العملية الوسيطة بين الطبقة ومفاهيم واختيارات وسلوك الفرد. ومن خلال تأويل المبحوثين تبين ان الطبقة الاجتماعية والتي متوسط دخلهم 10 الالف ريال يتشاركون مفهوم الترف والاستهلاك التفاخري حيث انهم لا يخضعون الى العقلنة والترشيد حيث بمقدرهم اقتناء حاجيات ليست بما هي معقلنة عند من هم اقل منهم طبقة أو وضع اقتصادي متدني ويرونها ترشيداً وفقاً حاجياتهم الأساسية.

السؤال الخامس: صف تأثير العولمة وحركة الانفتاح (الاقتصادي، الثقافي، الاجتماعي، والرقمي) التي شهدتها المجتمع السعودي في الآونة الأخيرة على عاداتك الغذائية؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- الأطباق المقدمة في الفترة الحالية تختلف عن السابق، وحتى المشاهدات من قنوات التواصل الاجتماعي جعلت هنالك تنوعاً وتغيراً في العادات والتغذية وطريقة طهيها، وكان للسفر تأثيراً جيداً في تنوع الغذاء والأصناف ودخولها للمجتمع، كما أن دور الإعلام والإعلانات فقد غير مفهوم التغذية وشكلها باستحداث الأنواع والأصناف، ولا يكون الاهتمام بصحة الغذاء إنما بما يكون تجربة لذلك.
- أثرت العولمة على المجتمع السعودي ولها تأثير مشهود وذلك بتغير أشكال وأنواع الطعام وطريقة طهي الطعام ودخول المطاعم العالمية مثل الآسيوية، والأوربية، والهندية، والعربية.
- أضافت العولمة لي العديد من التغيرات وخاصة مما نشاهده الآن في الأسواق من تنوع الأطعمة و أصنافها وأشكالها والتنافس السوقي في تقديمها.
- كثرة المطاعم بعد الفترة الأخيرة زادت مما أثر على طبيعة الأكل بحيث زادت عدد مرات الأكل بالخارج مقارنة بما كانت في السابق.
- كثرة الانفتاح من حيث تنوع مصادر الأطعمة الخارجية وتأثيرها عن طريق التواصل الاجتماعي يُبعد عن العادات الصحية المفيدة.
- أرى أن للعولمة تأثير إيجابي، حيث نما الفكر الذهني والبدني في إنشاء جيل واعٍ بإذن الله.
- تضخم أسعار الوجبات والقهوة والمشروبات.
- هناك تغير ملموس واستفادة من حسابات بعض أخصائي التغذية والرياضيين في تويتر وسناب شات فيما يخص كميات الغذاء المثالية والتنوع الغذائي وبعض العادات البسيطة وتأثيرها السلبي الكبير على الصحة.
- بدأ المجتمع بالصحو الفكري والعقلانية في هذا الموضوع.
- لا يوجد لها أي تأثير فيما يتعلق بالعادات الغذائية.
- لم يكن تأثير حركة الانفتاح سبباً كبيراً في تغير عاداتي الغذائية.
- تغير فكر الشخص من الأكل في المنزل مع الأسرة إلى الاتجاه إلى المطاعم السريعة وأكل وجبات تفوق حاجة الشخص.
- تأثرت كثيراً وخصوصاً في الوجبات السريعة والقهوة.
- في الواقع لم أتأثر كثيراً بهذه العوامل، ومازلت متمسكاً بعاداتي الغذائية، ولم أتأثر كذلك بالمطاعم التي تقدم وجبات غير عربية ولم أحاول تجربتها.
- حقيقه انقلبت موازين الأسر والمجتمع وأصبح الأكل فاست فود الغالب في أكل الأبناء، وأصبح إعداد الوجبات بالبيت غير مرغوب من الأبناء، وأحياناً يكون اعتماد الأم على الخدم في إعداد الوجبات عاملاً غير مشجع لطعام البيت.
- لم يكن لها تأثير كبير فأنا ألتزم بالأغذية التي تعودت عليها والمشروبات المعتادة عليها.

- من تأثيرات العولمة أذكر الأكل لغير حاجة لكثرة المطاعم والكافيهات.
 - لها تأثير سلبي أصبحت الوجبات ليس لها مواعيداً منتظمة وتأثير الدعايات من وجبات سريعة وغيرها على أفراد الأسرة وحب التجربة في التذوق والذهاب إلى المطاعم.
 - في ظل تعدد المطاعم الكبيرة وانتشارها ودخول أكالات جديدة تأتي الرغبة في تجديد الطعام والتعرف على ثقافة المجتمعات الأخرى الغذائية، ودخول المستثمرين الجدد في قطاع التموين يتيح لنا التأثير في عدم المحافظة على نظام غذائي جيد.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل صف تأثير العولمة وحركة الانفتاح (الاقتصادي، الثقافي، الاجتماعي، والرقمي) التي شهدتها المجتمع السعودي في الآونة الأخيرة على عاداتك الغذائية. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن غالبية أفراد عينة الدراسة يرون وجود تأثير سلبي واضح للعولمة وحركة الانفتاح الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والرقمي على عاداتهم الغذائية، وذلك من حيث كثرة استهلاك الطعام من الخارج من المطاعم، وعدم الالتزام بمواعيد محددة لتناول الوجبات الغذائية، والاعتماد على وجبات غير صحية.
- وفي ضوء استجابات المبحوثين يدلل الباحثان على صحة هذه الاستجابات بعدد من الصور التي استطاع أن يحصل عليه خلال إجراء المقابلة مع عينة الدراسة:

صورة من مطبخ أحد أفراد العينة لعمل وجبة المنسف الأردني



صورة وجبة لأحد أفراد العينة حول عمل الاستيك بأسلوب المطعم الغربي



تجربة أحد أفراد العينة للبيتزا النابولية في إحدى المطاعم المشهورة في البحرين



وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (الجباري وياسين، 2019م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير النمط الحياتي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين من الطلاب المنتظمين في المدارس الحكومية بالمرحلة المتوسطة والثانوية بمحافظة صبيبا بمنطقة جازان، وبينت نتائج هذه الدراسة أن (48%) من العينة من فئة الوزن غير الطبيعي ممن يعانون من السمنة، كما توصلت الدراسة وفيما يتعلق بطبيعة العادات الغذائية أن حوالي (45.5%) فقط من العينة يلتزمون بمواعيد تناول الوجبات الأساسية، كما يتناول نحو (47.7%) من العينة الوجبات الأساسية الثلاث في اليوم. وأيضاً تظهر النتائج اعتماد أكثر من (95%) من أفراد عينة الدراسة على تناول واستهلاك الوجبات السريعة، والتي تسهم في زيادة الوزن، وأيضاً تعاني فئة كبيرة جداً من الجلوس أمام التلفاز أثناء تناول الطعام.

ويفسر الباحثان الرؤية الإيجابية لدى البعض حول العولمة في أن البعض يرى أن لها أثراً كبيراً على تغيير العادات الغذائية بشكل إيجابي، وذلك من ناحية كسب المعلومات الغذائية والصحية بما يتناسب مع احتياج وطبيعة الشخص نفسه.

السؤال السادس: هل تعتقد أن السلوك الاستهلاكي الترفي هو سمة المجتمعات الجديدة التي تفرض نمط غذاء واستهلاك معين؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- في السابق عندما يكون هنالك مناسبات أو اجتماعات عائلية كانوا يكتفون بتقديم وجبة واحدة أو صنف واحد والكل مشارك فيه، أما الآن من المستحيل أن تكون متواجداً في مناسبة ولا يكون هنالك الكثير من التنوع والمبالغة بذلك.
- كان هنالك قلة في السابق في حديثهم عن المنافسات التفاخرية في الاستهلاك، أما الآن هي سمة من سمات المجتمع الحديث وهي التفاضل والتفاخر بما يقدم للضيف.
- نعم، وذلك بالذهاب للمطاعم الفاخرة بحثاً عن الصورة وليس بحثاً عن الذائقة و.
- الأغلب يقدم من جود بيته إلا أن هنالك البعض منهم يهتم بما يسمى البريستيج وهو العلو بالطبقة الاجتماعية لإظهار مكانته الاجتماعية.

- نعم، الأكل يعتبر الآن أحد أهم أسباب الترفيه.
- غير صحيح بل بدأت العقلانية في المجتمع الجديد.
- أعتقد بأن الاستهلاك الترفي يكون في المناسبات فقط.
- نعم، بسبب أن المجتمع أصبح يرى كرم الشخص من الأطباق التي يقدمها.
- نعم، فالمجتمع يتبع الناس ولا يكون مراعيًا للحالة والاستهلاك في طهي الغذاء
- أعتقد أن هناك شريحة من المجتمع تنهج هذا السلوك الاستهلاكي التفاخري، وعلى الرغم من كل ذلك يوجد عند الكثير نوع من الوعي والترشيد والبعد عن الاستهلاك المفرط.
- ليس للأغلبية، فالأغلبية تميل إلى الاقتصاد وتوفير الاستهلاك لأننا مجتمع نراعي الله سبحانه.
- ليس كل الأسر أو المجتمعات عندها نوع من الترف؛ مازال المجتمع الأكبر يحافظ على العادات القديمة من التجمع على السفرة
- إلى حد ما نعم، فالاستهلاك أمر موقفي مرتبط بجانب نفسي يُقدّم فيه الترف على كل شيء، وقد يكون سلبياً في الاستهلاك المبالغ فيه، وقد يكون إيجابياً عكس ذلك تمامًا.

فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل هل تعتقد أن السلوك الاستهلاكي الترفي هو سمة المجتمعات الجديدة التي تفرض نمط غذاء واستهلاك معين. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن غالبية عينة الدراسة يرون سيادة السلوكيات التفاخرية بدرجة كبيرة جداً بين أفراد المجتمع، حيث أصبحت السلوكيات الترفية هي السائدة في الحصول على الوجبات الغذائية، من دون النظر إلى القيمة الغذائية للوجبة، فالأهم أن تكون الوجبة مرتفعة الثمن ومن مطاعم شهيرة، حتى وإن كان الطعام غير صحي.

السؤال السابع: هل السلوك الترفي المظهري يرتبط بعادات تناول الغذاء؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- نرى في البعض سلوكه الترفي في وجباته وغذائه وطريقة تقديم الأكل أو تناوله يرفض تناول بعض الوجبات ويقوم بالتوجه إلى بعض المطاعم الغالية.
- لم يكن لدي اهتمام بالعادات الغذائية قديماً لذا لم أرَ منها أي تغيير في السلوك المظهري، ولكن عند الحديث عن الاهتمام بالصحة الخارجية يكون هنالك اهتمام بالقيم الغذائية وتخفيف الدهون والبحث عن نضارة الجسم وكان لها انزناً في الحفاظ على الصحة ورفع مستوى الوعي الغذائي وكان ذلك بسبب مرضي واعتدال الأكل أفضل من ذلك .
- نعم، وذلك أن العادات الغذائية تشكل شكلاً من أشكال السلوك الترفي المظهري وذلك لاهتمامه باللباس وطريقة الحديث وذهابه لمطاعم تقدم مأكولات عالمية ليعكس لنفسه الترف والرفاهية.
- نعم، وأجد الكثير منها حيث أنها تغير من طريقة الأكل والغذاء واختيار أصناف الأطعمة، فمنهم من يهتم بمظهره الخارجي وتنظيم وقته ويومه وصحته، والبحث عن الجسم الجميل من بعض العادات الغذائية الصحية، والبعض الآخر يعكس ما يلبسه بناءً على بعض العادات الغذائية التي سادت مجتمعه أو أسرته.

- لا غير مرتبط.
- لا، قد يكون الشخص مترف في المظاهر ولكن هو لا يتترف في الطعام في منزله فهذا السلوك لا يؤثر بشكل كبير على الشخص.
- نوعاً ما يحدث ذلك.
- نعم يرتبط، فمن سمته حب الظهور والتفاخر ونجد ذلك بارزاً عليه حتى في غذائه.
- نعم للأسف، هذا فكر بعض الأمهات الغير واعية بصحة أسرتها، وهذا فكر سائد بالجيل الجديد تقريباً.
- لا أعتقد، حيث أنه يوجد أشخاص في المجتمع لا تهتم للسلوك المظهري.
- نعم صحيح هذا الحديث، وذلك بسبب وسائل التواصل الاجتماعي وتوجه الأشخاص نحو التفاخر والتظاهر خلالها.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل هل السلوك الترفي المظهري يرتبط بعادات تناول الغذاء. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن غالبية عينة الدراسة يرون وجود ارتباط بدرجة كبيرة جداً بين السلوك الترفي المظهري وبين عادات تناول الغذاء.
- ولقد أظهرت نتائج دراسة سلامة (2019م) عن وجود تأثير كبير لمتابعة المشاهير على السلوك الاستهلاكي للمرأة السعودية، حيث أن في هذه الدراسة جمعت البيانات من عينة عشوائية بلغت (1000) امرأة، وبينت النتائج تأثرهن بمشاهير شبكات التواصل الاجتماعية وبعدد ساعات تصفهن لمواقع التسوق الإلكتروني، ما أثر بالسلب على مستوى الوعي الاستهلاكي لديهن.
- السؤال الثامن: هل تعتقد أن الاستهلاك المظهري للأغذية داخل الأسرة قد يؤدي إلى حدوث الطلاق بسبب حدوث تدهور في الحالة الاقتصادية بمرور الوقت؟**
- جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:
- صحيح يحدث ذلك مشاكلاً في الحياة الزوجية إن لم تكن ربة المنزل تنتبه لمثل هذه الأمور.
- يؤدي إلى حدوث مشاكل أسرية وتؤدي إلى الطلاق في حال تراكمها وهو باب من أبواب الطلاق.
- نعم وهي ترقق أرباب الأسر ومنها ما يكون مقدم من كثرة الطلبات والاهتمام بالبريستيج وحفلات الاستقبال والموليد وكثرة الزيارات والبحث عما يقدم وليس ما قدم.
- لا يوصل للطلاق لكن يؤثر اقتصادياً.
- أعتقد بأنه يوجد حلول قبل الطلاق، وبالإمكان تصحيح ذلك باللجوء إلى الأساليب العقلانية.
- أحياناً ممكن يتسبب في ذلك.
- يحتمل الإجابتين (نعم، و لا) حسب علاقة ونضج الزوجين.
- إن الاستهلاك في المواد الغذائية التي يكون المظهر هو السبب الرئيسي تسبب تأثيراً كبيراً في دخل العائلة، مما يؤدي للاضطراب غالباً لتأجيل بعض الأمور من أجل الحصول على المظهر المطلوب، وهذه الأمور تسبب مشاكلاً في حال عدم وعي الطرفين بالأولويات التي يجب القيام بها.

- نعم أعتقد ذلك، قد يؤدي إلى الطلاق لأن هذا الإنفاق الزائد قد يكون على حساب حاجات أخرى.
 - إلى حد ما، لكن ليست ظاهرة بالمجتمع وليست ملحوظة بل أتوقع أنها نادرة.
 - احتمال وخاصة في الأسرة التي عائلها لا يمتلك راتب مرتفع.
 - لا أعتقد ذلك قد يكون في حالات نادرة، فالمبالغت دائماً ما تترك خلفها تبعات قد تؤدي إلى الكثير من الضغوطات والطلاق في حال فقدان السيطرة.
 - نعم، وذلك لوجود صعوبة في عدم الموازنة في السيطرة على الدخل الشهري.
 - لا، الطلاق هو نتيجة تربوية، ولكن ربما تؤثر في الأسر الحديثة.
 - نعم، قد يحدث إذا لم يكن لدى أحد الطرفين عقلانية.
 - ربما عند محدودي الدخل.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل هل تعتقد أن الاستهلاك المظهري للأغذية داخل الأسرة قد يؤدي إلى حدوث الطلاق بسبب حدوث تدهور في الحالة الاقتصادية بمرور الوقت. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن غالبية عينة الدراسة يرون وجود تأثير سلبي كبير للاستهلاك المظهري للأغذية على الأسرة، حيث يؤدي إلى حدوث تفكك أسري، وقد يصل الأمر إلى الطلاق.
- وبحسب ما يرى عبد العال (2022م) فإن ظاهرة الإسراف والاستهلاك تمثل ثقافة شبه عامة في المجتمع السعودي، حيث توجد عدة عوامل ومؤشرات تظهر النمط الاستهلاكي السلبي الذي يتحلّى به أفراد المجتمع السعودي، ومن ضمن هذه المؤشرات نذكر سعة المنازل مقارنةً بعدد الأفراد القاطنين في هذه المنازل، الاستهلاك الترفي في الطعام، حيث تعد الأسر الطعام بأضعاف ما تحتاجه ما يؤدي إلى إلقاء الفائض في النفايات، بجانب كثرة سفريات الأسرة السعودية، والشراء الترفي للسلع والخدمات متأثرين بالإعلانات والترويج للمنتجات، كما أكدت الإحصائيات الصادرة عن المؤسسة العامة للحبوب في المملكة، أن نسبة الفقر والهدر الغذائي في المملكة وصلت إلى 33.1%، ومن الجوانب الأخرى ما تظهره الدراسات حول إنفاق المرأة السعودية على مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة، وما نحو ذلك من منتجات.
- السؤال التاسع: ما العادات الغذائية السلبية التي ترى أنك تمارسها ولا تستطيع منعها؟**
- جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:
- من بعض العادات الغذائية التي نأكلها بشكل دائم الأندومي أو النودلز، أو رقائق البطاطس أو الأكل من خارج المنزل لوجبات سريعة التحضير.
 - أكل النشويات بكميات عالية مثل المعجنات والمخبوزات، وأحاول التقليل منها.
 - لدي كلمة واحدة ولها معنى كبير "الغميضة"، وتعني التحسف على بقاء الطعام دون أن يؤكل فيقوم الشخص بأكله مع اكتمال الشبع خوفاً من رميه.
 - كثرة تناول الحلويات.
 - عدم رغبة الأسرة بالطعام المعد ورغبتهم بالفاسد فود.

- التكلفة في المناسبات الكبيرة.
 - الاستمتاع بالأكل أثناء متابعة المسلسلات، وعدم المقدرة على التوقف مادام المسلسل مستمرًا.
 - كثرة تناول المخبوزات وتناول السكريات.
 - الأكل قبل النوم والأكل بطريقة سريعة في حال ضيق الوقت.
 - عدم القدرة على تناول ثلاث وجبات أو أكثر في اليوم بكميات معقولة.
 - عدم الحركة بعد الطعام أو تناول كمية أكثر من حاجة الجسم.
 - كثرة تناول الأطعمة المليئة بالزيوت.
 - عدم التزامي بوجبة الفطور.
 - الأكل المفرط في العزائم وتجمعات الأصدقاء.
 - الإكثار من شرب الغازيات، وبشكل عام الإفراط في التغذية.
 - كثرة الذهاب إلى المطاعم والمقاهي وتتفاجئ بغلاء الأسعار وعدم قدرتك على ترك المكان.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل ما العادات الغذائية السلبية التي ترى أنك تمارسها ولا تستطيع منعها. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن غالبية عينة الدراسة لديهم عادات غذائية سيئة، وهذه العادات الغذائية السيئة تمثلت في كثرة تناول المشروبات والسكريات، بالإضافة إلى الاعتماد بشكل أساسي على المطاعم التي تعد وجبات مشبعة بالدهون والسكريات العالية، وأيضاً كثرة شرب المشروبات الغازية.
- السؤال العاشر: كيف ترى عاداتك الغذائية من منظور أخصائي التغذية الصحية؟ وهل توجد طريقة لتحسين هذه العادات إذا كانت إيجابية أو تغييرها إذا كانت سلبية؟**
- جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:
- تبقى إرادة الفرد نفسه في تحسين العادات الغذائية وهل لديه القدرة على التحسين والتغيير لما هو أفضل وأمثل لصحته النفسية والجسدية.
 - لو كنت في كرسي الأخصائيين سأعكس ما درسته من إيجابياتها و سلبياتها و سيكون الحديث عن التوازن بالأكل، ومعرفة السعرات الحرارية للحفاظ على الصحة، واستبدال الأكل المقلي بالمشوي، وتغيير طريقة الطهي واستعمال الأجهزة الحديثة كالثلاجات الهوائية والأفران، فالصحة تاج ثمين.
 - أحاول تقديم أمثلة تقريبية وأحاول نشر الوعي والتقليل من الحلويات والمشروبات الغازية والوجبات السريعة مع بيان ضررها على صحة الأجساد.
 - أرى أن عادات الغذائية جيدة نوعاً ما.
 - أعتقد أنها غير موزونة، وتحسينها يتم بتحليل الدم وكشف النقص.
 - لا أرى فائدة من أخصائي التغذية.

- بعض العادات تحتاج إلى تغيير، والبعض إيجابية.
 - عاداتي الغذائية تحتاج إلى تصحيح ومتابعة بشكل بسيط من أخصائي التغذية، ومن الطرق التي تسبب في تحسين هذه العادات هو الاطلاع والبحث عن المعلومة الصحيحة من أجل الوصول إلى أفضل نتائج ممكنة.
 - عاداتي تعتبر جيدة إلى حد كبير.
 - جيدة ويمكن تحسينها مستقبلاً.
 - عاداتي البعض منها صحي والبعض الآخر غير صحي، أتناول البروتينات لكن الدهون للطهي هي السبب في جعل الغذاء غير صحي.
 - من خلال متابعتي لأخصائي التغذية ونصائحهم أجد عاداتي الغذائية جيدة، وبمجرد أن أسمع نصيحة أو معلومة عن غذاء جيد نافع أجعله جزءاً من وجباتي.
 - جيدة ولا تحتاج تحسين.
 - عادات سلبية، ويمكن تحسينها بإتباع حمية غذائية والأكل بهدوء ومضغ الطعام جيداً و ترك الوجبات السريعة.
 - عادات سيئة وتحتاج إلى إصلاح، والتحسين بالتخفيف من تناول الأطعمة الغنية بالزيوت، وممارسة الرياضة.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل كيف ترى عاداتك الغذائية من منظور أخصائي التغذية الصحية؟ وهل توجد طريقة لتحسين هذه العادات إذا كانت إيجابية أو تغييرها إذا كانت سلبية. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن نسبة كبيرة من عينة الدراسة يعتقدون أن عاداتهم الغذائية المتبعة هي عادات سلبية وغير صحية من وجهة نظر أخصائي التغذية الصحية.

السؤال الحادي عشر: ما مدى حرصك على ممارسة الأنشطة الرياضية؟ وما أسباب ذلك من وجهة نظرك؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- أقدم نصيحة ولا أعمل بها وهي المشي، وذلك لكثرة المسؤوليات المنزلية والتعب والكسل مع وجود الوقت للرياضة لكن لا يسعني الاهتمام بالرياضة ولكني أقدم اهتمام الرياضة لأبنائي ليعملوا بها .
- ليس لدي الحرص الكبير على ممارسة الأنشطة الرياضية والسبب عدم وجود وقت كافٍ.
- لدي حرص كبير، لإعتقادي الكبير بأنها أحد أهم الأسباب لابتعاد الشخص عن الأمراض في المستقبل.
- لدي حرص شديد لكي يكون انعكاسها في المبدأ الأول من حيث الصحة العقلية والجسمانية.
- حريص جداً والله الحمد، لما تنعكس على الصحة النفسية والبدنية.
- ضعيف، بسبب الانشغال والأولويات.
- ضعيف، بسبب الانشغال والمرض والإجهاد أحياناً.
- حريص جداً المحافظة على الجسم من الأمراض ونشاطه.
- حريص جداً لكن كسول لعدم توفر البيئة المناسبة أو الملل بعد البداية بالتمارين واختلاف الوقت والروتين اليومي ضعيف .

- عدم ترتيب جدول يومي من منح النوم الساعات المطلوبة وساعات العمل المفروضة.
 - حرصي جدًا قليل في هذا الموضوع بسبب الأمراض في التمارين الرياضية وبسبب أيضًا العمر وهذان عاملين مهمين جدًا لعدم ممارستي للأنشطة الرياضية.
 - ضعيف، أعتد على الحركة في العمل، ولا أمارس الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة، وذلك لضيق الوقت وعدم الاستعداد لممارسة النشاط الرياضي.
 - للأسف غير ملتزم كثيرًا بممارسة الرياضة إلا في أوقات فراغي.
 - أرب أن أمارس الرياضة لكن الكسل وعدم توفر المواصلات والوقت يمنع ذلك.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل ما مدى حرصك على ممارسة الأنشطة الرياضية؟ وما أسباب ذلك من وجهة نظرك. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن أكثر من نصف أفراد عينة الدراسة لا يهتمون بممارسة الأنشطة الرياضية، ولقد تنوعت الأسباب لعدم ممارسة الرياضة بشكل عام، ومنها الكسل، والالتزام بأوقات العمل، وعدم توفر وقت فراغ مناسب، والمرض وعدم القدرة.
- وتتفق هذه النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة الحربي (2012م)، والتي أجريت على عينة من أفراد المجتمع السعودي، وبينت نتائج هذه الدراسة أن نسبة عدم ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة بشكل كاف مرتفعة، كما أن نسبة الخمول البدني بين المراهقين من (12-15) سنة بلغت (57.6%)، وفي الشباب من (18-23) سنة بلغت نحو (70%) تقريباً.
- السؤال الثاني عشر: هل يوجد اهتمام بمتابعة برامج التوعية الصحية التي تناقش العادات الغذائية الصحية؟**
- جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:
- نعم يتم الاهتمام بها وذلك لرفع مستوى الثقافة الغذائية لدي ولدى أسرتي وأحبتني بما هو مفيد وغير مفيد من الوجبات والأكل والقيم الغذائية.
 - ليست لدي القدرة على التغيير، ولذا لا أهتم بالاستماع وبالمتابعة، وذلك لما لدي من معرفة سابقة بالغذاء والعادات الغذائية.
 - كان لدي اطلاع على التطبيقات والشبكة العنكبوتية لاهتمامهما بتقديم طريقة العادات الغذائية، وعرض القيم الغذائية في البرنامج وأخذ احتياجي اليومي من البرنامج.
 - نعم بكل شغف وحرص.
 - لا يوجد اهتمام في حال وجود الأشخاص المناسبين الذين يستطيعون إيصال المعلومة الصحيحة.
 - نعم، ولكن هناك صعوبة في العثور على برامج في هذا المجال أو نداع في أوقات نادرة وقليلة.
 - إلى حد ما.
 - نعم كثيرًا أحرص على هذا، خصوصًا على شبكات التواصل الاجتماعي.
 - لا أهتم بمتابعة هذه البرامج.
 - أحيانًا أهتم بمتابعة هذه البرامج، ولكن لا أعمل بما أتابعه.

- أولاً وجودهم قلة وهناك تقصير كبير من المختصين بهذا المجال وانشغال الأسرة والمجتمع بمواقع التواصل ألهمت عن كل جميل، والجميع يركض وراء الرخيص في هذه المواقع.

فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل هل يوجد اهتمام بمتابعة برامج التوعية الصحية التي تناقش العادات الغذائية الصحيحة. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن أكثر من نصف عينة الدراسة بقليل لديهم اهتمام بمتابعة برامج التوعية والتثقيف الصحي لتحسين عاداتهم الغذائية.

ولقد توصلت نتائج دراسة (Samarkandy & Ahmad, 2020) إلى أن برامج التثقيف التغذوي التقليدية أظهرت فعالية غير كافية لتغيير السلوك الغذائي وحده. ولذا أوصت هذه الدراسة باستخدام الأساليب المبتكرة في التثقيف الصحي مثل الألعاب والبرامج التلفزيونية والعلامات التجارية للأغذية الصحية أن تعزز بشكل كبير معرفة وسلوكيات المجتمع السعودي.

السؤال الثالث عشر: من وجهة نظرك كيف ترى دور الجهات الصحية والمؤسسات التعليمية في رفع وتحسين مستوى الوعي الغذائي الصحي؟

جاءت إجابات أفراد عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء حول هذا السؤال كما يلي:

- إن التوعية الصحية قليل جداً ما يتم الحصول عليها فهي لا تصل إلى مسامع الناس وهواتفهم، فغالبًا ما يتم طرحها بشكل شائع عبر التواصل الاجتماعي، وهو ما ينقص المؤسسات الصحية أو المعنية في توجيه الرسائل للأفراد بشكل كامل وبمفهومه الصحيح هي طريقة الإعلام عنها.

- لم يكن للمؤسسات التعليمية دور فعال في العادات الغذائية الصحية وأن ما يتم منعه للأبناء في المنزل قد يجده في المدرسة مثل رقائق البطاطس والشوكولاتة. وفيما يتعلق بدور المؤسسات الصحية لم يكن لدي علم كافٍ والبحث عنها لأنني لم تصلني منها أي رسائل خاصة أو منشورات صحية وتحتاج إلى إيصال الوعي عبر القنوات المعلنه أو وسائل التواصل الاجتماعي.

- المؤسسات التعليمية كان لها جانب ضعيف جداً لذلك ولم أرَ بعضًا من اهتمام المؤسسة مما جعلني أهتم لذلك لأبنائي لرفع مستوى الوعي الغذائي وتقديم الوجبات الصحية لهم التي يذهبون بها إلى المدرسة، ولا ننسى أن للمؤسسات الصحية دور فعال وذلك لاهتمامها بنشر الرياضة والصحة العامة في المجتمع وإقامة بعض الفعاليات المجتمعية مثل يوم للمشى، ولكن لم يكن لها دوراً فعالاً وواضحاً من جانب التغذية، في ظل قلة منشوراتها المتعلقة بذلك.

- أقل من المتوقع.

- ضعيف نوعاً ما.

- لا يوجد دور مؤثر.

- ضعيف جداً ويحتاج إلى إعادة نظر.

- في الفترة الأخيرة هناك اجتهاد يشكرون عليه.

- يوجد تطور ملموس ولكن يحتاج إلى جهود أكثر.

- لا أرى فائدة له، فلا يوجد دور فعال وواضح، فأغلب مشاهير السوشيال ميديا في تصفح حساباتهم تتكلم وتصور الأكل.

- أرى أن الجهات المعنية بهذا الجانب مقصرة في طريقة إرسال المعلومة، فغالباً تكون المعلومات الصحية بالنسبة للأشخاص موضع استهزاء فيجب أن يكون الشخص المعني يرغب في ذلك.

- دور فعال للمؤسسات التعليمية من خلال وضع لوائح في المدارس، ومن خلال حرص الجهات الصحية لوضع يوم تثقيفي للطلاب وللكادر التدريسي وأيضاً دورات لطلاب الجامعات.
 - دور محدود وضعيف.
 - لا شك في أنه توجد جهود في هذا المجال إلا أنه يحتاج لمضاعفة جهودهم لتعدد العوامل والمغريات التي تتجه بالفرد والجماعات إلى السلوك الغير صحي.
 - أجدّه ضعيفاً جداً لا وجود للتوعية من الصحة إلا ما ندر من وجهة نظري، أما التعليم فلا تعليق المقصف الدراسي أكبر دليل أن الريح مقدم على صحة الطلاب بسبب سوء ما يقدم من وجبات لهم بالمدارس عصائر رديئة ومعجنات فارغة ولا يوجد أطعمة صحية خضار فواكه و وجود فئة من الطلاب المنتمرين على زملائهم بسبب وجبتهم المنزلية.
 - جهود تشكر عليها، ولكن لا بد من تكثيف الجهود حتى ينتشر الوعي بشكل أكبر.
 - دورها جيد في المستشفيات أما المؤسسات التعليمية فهي نادرة جداً، وهذا واضح في زيادة البدانة بين الطالبات.
 - جيد ويحتاج إلى تحسين أكثر وخصوصاً في المدارس لأن الصغار يتأثرون بالمربين من المعلمات والمعلمين.
 - دور الجهات ناقص بالتأكيد وبطرق تقليدية لذلك يجب أن تتعاون الجهات المختصة والقيام بدراسة الواقع كما هو وتأمين البدائل المناسبة للأغذية الصحية بدعم أو تسهيل ليسهل التأثير على الأفراد وجعلهم أكثر وعياً غذائياً وصحياً.
 - أعتقد بأنه عالي والجميع يبذل الجهد في توعية الأفراد.
 - الجهات الصحية دائماً ما تقوم بالتوعية وإرشاد الجميع.
- فيما سبق توضيح لاستجابات عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء على تساؤل من وجهة نظرك كيف ترى دور الجهات الصحية والمؤسسات التعليمية في رفع وتحسين مستوى الوعي الغذائي الصحي. ومن خلال هذه الاستجابات يتبين أن غالبية عينة الدراسة لا يرون وجود دور فعلي وإيجابي للمؤسسات الصحية والتعليمية في رفع وتحسين مستوى الوعي الغذائي الصحي، فلا يوجد اهتمام فعلي وواضح في تحقيق ذلك.
- وبالتالي يذكر الباحثان أن أحد أهداف رؤية المملكة العربية السعودية 2030 هو "توفير حياة مُرضية وصحية"، وكجزء من مشاريع تحويل الرعاية الصحية التي تم تنفيذها لتحقيق هذه الرؤية، تم تطوير نموذج جديد للرعاية (MoC) يهدف إلى تنشيط الناس وإنشاء مجتمعات صحية وتعزيز الرعاية الافتراضية وتعزيز الرعاية الأولية والثانوية والثالثية. ولقد أدى نظام تصميم الرعاية إلى 42 تدخلاً، وكان أحدها تدخل "التثقيف الصحي الترفيهي"، ومن أجل تصميم وتنفيذ برنامج تثقيفي صحي ترفيهي فعال يغطي الاحتياجات المحددة لكل مجموعة من السكان المستهدفين.

5.4. الاستنتاجات:

من خلال إجراء هذه الدراسة البحثية؛ توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- أن عينة الدراسة لا يلتزمون بنظام أساسي في تناول الوجبات الغذائية، حيث أن في الغالب يتم إهمال وجبة من الوجبات الغذائية الرئيسية الثلاث.
- تعد وجبة الغداء هي الوجبة الأساسية التي يحافظ عليها أفراد عينة الدراسة، في حين أن وجبة الإفطار في الغالب يتم إهمالها من قبل عينة الدراسة من سكان محافظة الأحساء.

- تفضل غالبية عينة الدراسة تناول البيض والحليب والجبن والكبدة في وجبة الإفطار بشكل أساسي. في حين يفضلون تناول الدجاج والأرز في وجبة الغداء، وفي وجبة العشاء يتم الاعتماد من قبل غالبية العينة على تناول الفاست فود، وتناول الطعام في المطاعم.
- وجود تأثير سلبي للعادات الأسرية والمجتمعية على العادات الغذائية من حيث تناول غذاء محدد في المناسبات، أو تناول الغذاء في أوقات محددة.
- أن غالبية أفراد عينة الدراسة يرون وجود تأثير سلبي واضح للعلومة وحركة الانفتاح الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والرقمي على عاداتهم الغذائية، وذلك من حيث كثرة استهلاك الطعام من الخارج من المطاعم، وعدم الالتزام بمواعيد محددة لتناول الوجبات الغذائية.
- غالبية عينة الدراسة يرون سيادة السلوكيات التفاخرية بين أفراد المجتمع، حيث أصبحت السلوكيات الترفية هي السائدة في الحصول على الوجبات الغذائية، من دون النظر إلى القيمة الغذائية.
- أن غالبية عينة الدراسة يرون وجود تأثير سلبي كبير للاستهلاك المظهري للأغذية على الأسرة، حيث يؤدي إلى حدوث تفكك أسري، وقد يصل الأمر إلى الطلاق.
- أن غالبية عينة الدراسة لديهم عادات غذائية سيئة، وهذه العادات الغذائية السيئة تمثلت في كثرة تناول المشروبات والسكريات، بالإضافة إلى الاعتماد بشكل أساسي على المطاعم التي تعد وجبات مشبعة بالدهون والسعرات الحرارية العالية، وأيضًا كثرة شرب المشروبات الغازية.
- أن أكثر من نصف أفراد عينة الدراسة لا يهتمون بممارسة الأنشطة الرياضية، ولقد تنوعت الأسباب لعدم ممارسة الرياضة بشكل عام، ومنها الكسل، والالتزام بأوقات العمل، وعدم توفر وقت فراغ مناسب، والمرض وعدم القدرة.
- أن أكثر من نصف عينة الدراسة بقليل لديهم اهتمام بمتابعة برامج التوعية والتثقيف الصحي لتحسين عاداتهم الغذائية.
- أن غالبية عينة الدراسة لا يرون وجود دور فعلي وإيجابي للمؤسسات الصحية والتعليمية في رفع وتحسين مستوى الوعي الغذائي الصحي، فلا يوجد اهتمام فعلي وواضح في تحقيق ذلك.
- خلال فترة جائحة كورونا شهد الأفراد في المملكة العربية السعودية تغيرات سلوكية غير عادية منها زيادة الوزن المفرطة.
- إن إتباع عادات غذائية سيئة يسهم ويؤدي إلى تحويل المنتجات الغذائية الجيدة إلى مأكولات ومشروبات رديئة وذات آثار سلبية على الصحة وتسبب الأمراض.

5. توصيات الدراسة:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج، يوصي الباحثان بعدد من التوصيات، وهي:

1. هناك حاجة متزايدة لدراسة وتحديد المعرفة والمواقف لطبيعة العادات الغذائية المتبعة داخل المجتمع السعودي، وذلك من أجل قيادتهم نحو اتباع نظام غذائي صحي.
2. ضرورة زيادة اهتمام الجهات المختصة مثل وزارة الصحة ووزارة الإعلام بتعزيز دورهم في التوعية التغذوية أهمية اختيار النوعية المناسبة من الغذاء، مما يقلل نسبة السمنة.

3. يجب اهتمام وزارة الصحة بعقد ندوات تثقيفية وتوعوية تستهدف زيادة الوعي لدى المواطنين حول العادات الغذائية الصحيحة، وتسليط الضوء على العادات الغذائية السلبية التي طرأت على المجتمع السعودي بفعل العولمة وحركة الانفتاح التي شهدتها المملكة.
4. ضرورة الاهتمام بالتصدي بشتى الطرق الممكنة للدعاية غير الجيدة التي تروج للمأكولات والمشروبات غير الصحية الضارة بصحة الإنسان، والتي تستهدف أفراد المجتمع.
5. قيام الهيئة العامة للغذاء والدواء ووزارة الصحة بفرض قواعد ومعايير تلزم كافة المطاعم ومنشآت الضيافة بتطبيقها، بما يضمن تقليل العناصر الضارة في الأطعمة والمشروبات التي تقدمها هذه المطاعم والمنشآت.
6. وجوب توحيد الجهود الوطنية بين كافة المؤسسات المعنية داخل المملكة سواء المؤسسات الصحية أو التربوية، وذلك إيجاد إستراتيجية وطنية تستهدف في مجملها العام تثقيف الشباب والمراهقين بخطورة إتباع أنظمة غذائية غير صحية.

6. قائمة المراجع:

1.6 المراجع العربية:

1. بشيش، مريم. (2010م). الطعام التقليدي والعولمة. مجلة الثقافة الشعبية، العدد 9.
2. بن عمارة، محمد. (2015م). تأثيرات أنماط البيئة في تغيير العادات الاجتماعية الغذائية: دراسة ميدانية بصحراء وادي سوف. وادي العنقدة نموذجاً. (أطروحة دكتوراه)، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
3. بني ملح، محمد بديوي؛ والوديان، محمود. (2013م). العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 28، العدد 6، الصفحات 179-200.
4. بودرواية، لامية. (2014م). القنوات الفضائية وأثرها على العادات الغذائية والأنماط الاستهلاكية لدى الأسرة الجزائرية. مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، العدد 16، الصفحات 139-157.
5. الجباري، علي بن محمد علي؛ وياسين، يحيى بن ناصر عبدالله. (2019م). تأثير النمط الحياتي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، المجلد 3، العدد 2، الصفحات 57-72.
6. الحربي، مشعان بن زين. (2012م). مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض. مجلة جامعة الملك سعود، المجلد 24، العدد 2، الصفحات 569-584.
7. رضوان، فاطمة عبد العزيز خليل؛ وعبد العظيم، صالح سليمان؛ وأبو المكارم، فؤاد محمد. (2022م). التحولات الاجتماعية والاقتصادية وأثرها على إعادة تشكيل الذكاء الاجتماعي والوجداني: دراسة ميدانية على عينة من الشباب. مجلة بحوث الشرق الأوسط، العدد 76، الصفحات 91-140.
8. زايد، أحمد؛ وعلام، اعتماد. (2000م). التغيير الاجتماعي. الطبعة الثانية: القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
9. الزهري، فاطمة مصطفى أحمد؛ فراج، سهام أحمد؛ وعتريس، منال مختار. (2021م). الاتجاه نحو تناول الوجبات السريعة وعلاقتها بنمط السلوك الاستهلاكي لدى المراهقين. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، العدد 37، الصفحات 1137-1180.

10. السالم، علي بن أحمد بن علي (2016م). نمط الحياة وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة لدى المراهقين: دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. (أطروحة دكتوراه)، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
11. سلامة، أمل (2019م). أثر التسوق الإلكتروني على الوعي الاستهلاكي لدى المرأة السعودية المتقاعدة المعيلة لأسرتها. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ع41، 308-345.
12. شحاته، حسن احمد حسن؛ وقرشم، أحمد عفت مصطفى؛ ودرويش، عيد عبد الواحد علي. (2013م). أثر برنامج تدريبي باستخدام حب الاستطلاع في تعديل اتجاهات طلاب المدارس نحو العادات الغذائية الصحية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 35، الصفحات 179-234.
13. عبد العال، أيمن محمود محمد (2022م). العوامل المؤثرة في الاستهلاك المظهري للمرأة السعودية. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، العدد 57، الصفحات 125-162.
14. العجمي، نوال سالم (2021م). النمط الحياتي الغير صحي والعادات الغذائية الخاطئة المؤدية للأمراض وقلة ممارسة الرياضة لدى بعض معلمي المدارس المتوسطة بدولة الكويت. مجلة تطبيقات علوم الرياضة جامعة الإسكندرية، المجلد 7، العدد 107، الصفحات 490-513.
15. العرجان، جعفر؛ وذيب، ميرف؛ والكيلاني، غازي. (2013م). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 14، العدد 1، الصفحات 311-344.
16. العوادلي، آلاء أسامة طه السيد. (2021م). استخدام التعلم الرقمي في تنمية الوعي البيئي والصحي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء تقنيات التحول الرقمي. المؤتمر الدولي الثالث: التحول الرقمي وآفاق جديد لتربية وتعليم الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة. الصفحات 323-377.
17. الكندري، مريم إبراهيم علي. (2022م). الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت. مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي جامعة أسيوط، المجلد 5، العدد 3، الصفحات 1-20.
18. محمد، بن عمارة (2015م). تأثيرات أنماط البيئة في تغيير العادات الاجتماعية الغذائية: دراسة ميدانية بصحراء وادي سوف. وادي العنقدة نموذجاً. (أطروحة دكتوراه)، جامعة محمد خيضر بسكرة.
19. محمد، عبد المنعم عمر (2019م). العادات الغذائية السيئة المنتشرة في المجتمع المصري: دراسة استكشافية. مجلة كلية السياحة والفنادق- جامعة مدينة السادات، المجلد 3، العدد 1، 18-35.
20. مرزوق، إيناس محمد السيد (2013م). المقررات الخاصة بالتغذية وعلاقتها بالتنظيف الغذائي للطلاب. مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، العدد 14، 797-813.
21. مسعود، جبران (1992م). الرائد معجم لغوي عصري رتبت مفرداته وفقاً لحروفها الأولى. الطبعة السابعة. بيروت: دار العلم للملايين للتأليف والترجمة والنشر، لبنان.
22. المطر، عبد الحكيم بن جواد؛ أنور، ايمان أحمد ماهر؛ والنجار، محمود عبد الحافظ (2020م). العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 12، العدد 1، الصفحات 388-433.

23. المليجي، ريهام رفعت محمد حسن. (2020م). فاعلية استخدام الخرائط الذهنية الإلكترونية في تنمية الثقافة الصحية والعادات الغذائية لطفل الروضة. *مجلة الطفولة والتربية جامعة الإسكندرية*، المجلد 12، العدد 41، الصفحات 17-66.

2.6. المراجع الأجنبية:

1. ALHarthi, M. (2015). **Social Transformations in the Saudi Novel: Ibrahim Al-Nassir as a Case Study**. PhD, The University of Leeds, England.
2. Bushnaq, T., Algheshairy, R. M., Almujaaydil, M. S., Malki, A. A., Alharbi, H. F., & Barakat, H. (2022). Dietary Habits and Lifestyle Behaviors of Saudi Residents during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. **International journal of environmental research and public health**, 19(13), 7659.
3. Chen, P.J. and Antonelli, M (2020). Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. **Foods journal**, 9, 1898, 1-21.
4. Di Renzo, L. Gualtieri, P. Pivari, F. Soldati, L. Attinà, A. Cinelli, G. Leggeri, C. Caparello, G. Barrea, L. Scerbo, F. Esposito, E. and De Lorenzo, A (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of Translational Medicine**, 18: 229, 1-15.
5. Entrena-Durán, F. Baldan-Lozano, H. and Valdera-Gil, J-M (2021) Students' Knowledge of Healthy Food and Their Actual Eating Habits: A Case Study on the University of Granada (Spain). **Front. Sustain. Food Syst.** 5:687574.
6. Méndez, C.D (2014). Food and Social Change: Signs of Change in Spanish Eating Habits. **Italian Sociological Review**, 4 (2), 207-220.
7. Mistretta, A (2014). **Food consumption and social changes. An ethnographic case in Italy in the context of the consumer society**. (Master Thesis), Universidade de Coimbra, Portugal.
8. Samarkandy, M. & Ahmad, S.H. (2020). Health edutainment and dietary habits in Saudi Arabia: Results of apopulation-based survey. **J Food Clin Nut**, 3(1), 2-7.

جميع الحقوق محفوظة © 2024، الباحث/ عماد عبد الرحمن الخُمَيْس، الدكتور/ الحبيب كشيدة درويش، المجلة الأكاديمية

للأبحاث والنشر العلمي (CC BY NC)

Doi: <https://doi.org/10.52132/Ajrsp/v5.57.17>