

السلوكيات الخاطئة للتغذية لدى الفرد في مراحل العمر المختلفة وأثر ذلك في تعزيز النمو الجسدي والعقلي وعلى الصحة بشكل عام.

إعداد الباحثة

الطاف ابراهيم محمد الصالح

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب – الكويت

اقتصاد منزلي

ai.alsaleh@paaet.edu.kw

ملخص البحث

تعد الصحة الجيدة أثمن ما يملكه أي فرد، فالحياة لا يمكن أن تستقيم مطلقاً في ظل صحة عليلة وفي ظل الأمراض التي تنهش الأجساد. إن التمتع بالحياة يعتمد في الأساس على صحة الفرد الجيدة إذ أن أي شخص لا يمكنه مطلقاً التعايش مع المرض أو الاستمتاع بملذات الحياة حتى ولو كان من أغنى البشر.

وصحة الإنسان الجيدة تعتمد في الأساس على اتباع النظام الغذائي المتوازن منذ الصغر في المأكّل والمشرب وفي نفس الوقت الابتعاد تماماً عن السلوكيات الخاطئة في التغذية في كل مرحلة من مراحل العمر لأن كل مرحلة لها خصائصها في نوعيات الطعام والشراب التي يتناولها الإنسان. ولا شك أن اتباع النظام الصحي المعتدل والقائم على أسس علمية منذ

مرحلتى الطفولة والشباب والابتعاد عن العادات الغذائية الخاطئة هما الأساس المتين للمعافاة في البدن في كل مراحل العمر التالية خاصة في مرحلة الكبر التي تبدأ فيها أجهزة الجسم في الضعف والوهن.

لقد أثبتت جميع الأبحاث أن غالبية الأمراض التي تصيب الفرد في مراحل عمره المختلفة كالسمنة والسكر والضغط إنما هي نتاج سلوكيات خاطئة في نظامه الغذائي وطريقة معيشته نتج عنها اختلال في أداء الأعضاء. لهذا فإن هذا البحث يناقش هذه القضية البالغة وهي السلوكيات الخاطئة في التغذية في كل مرحلة من مراحل عمر الإنسان رضيعاً، طفلاً، فتشباباً، فكهاً وأثر هذه السلوكيات على النمو الجسدي والعقلي، كما يناقش البحث القواعد الغذائية السليمة الواجب اتباعها للمحافظة على الصحة التي هي بمثابة رأس مال أي فرد والوقود الذي يمدده بالحياة، كما أنها أساس تقدم الأمم إذ أن أي أمة لا يمكن أن تنهض في ظل شباب مريض يسكن المصحات الطبية بدلاً من الحركة النشيطة في مواقع العمل والإنتاج.

وفي نهاية البحث سوف يكون هناك عدة توصيات مهمة نرجو العمل بها من قبل الجميع أفراداً وأولياء أمور ومسؤولين حتى نتجنب الكثير من الأمراض خاصة التي انتشرت خلال العقود الأخيرة والتي ألفت بظلال قاتمة على جميع مظاهر الحياة وتسببت في ظهور عشرات المشاكل التي لم تكن منتشرة بهذا القدر في جميع المجتمعات كمشاكل البطالة والطلاق والتي تعد الأمراض أحد أسبابها الرئيسية.

الكلمات الافتتاحية: الصحة – النظام الغذائي – السلوكيات الخاطئة – الأمراض – النمو – أجهزة الجسم – الطفولة – الشباب – الكهولة

The abstract

Health is the most precious thing a person possesses, because no one can live with diseases that ravage his body and affect his life. It is the capital of any person and without it, nations do not progress because the sick person is a burden on society.

For anyone who wants to in good health during the various stages of his life as a child, then a young man, and until the later stages of life, he must follow the appropriate diet and completely stay away

from the wrong behaviors that led to the emergence of many diseases such as heart attacks, diabetes and obesity. All medical studies have proven that wrong behaviors in eating and drinking are the basis of disease, and these behaviors must be eliminated for anyone to enjoy good health and a stable life.

Therefore, this research focuses on wrong nutritional behaviors that a person must avoid completely in eating and drinking at all stages of life, which affect his physical and mental development. There will be several important recommendations for children, parents, youth, officials and society in order to take care of health, which is the source of strength of any nation.

Keywords: Health – diseases - the sick person - wrong nutritional behaviors - physical and mental development

مقدمة البحث

تشبه طرق التغذية السليمة للإنسان في مراحل عمره المختلفة تشبه الادخار الذي يدخره طيلة عمره ليكون عوناً له عند الكبر والتقاعد وعدم القدرة على العمل. ولا شك ان الابتعاد عن السلوكيات الغذائية الخاطئة هو الأساس للحفاظ على الصحة من الأمراض لأن كل الدراسات تثبت أن الأنظمة الغذائية السليمة تجنب الإنسان الكثير والكثير من الأمراض. وإذا ضربنا مثلاً حياً على ذلك فإن أمراض الكلى تعود في الأساس إلى سلوكيات غذائية خاطئة كإكثار الفرد من تناول الأملاح التي تؤدي بدورها إلى رفع نسبة الصوديوم في الدم الأمر الذي يؤدي إلى مشاكل لا حصر لها في الكلى كالأملح وتكون الحصوات وتصل إلى أخطر مرحلة وهي الفشل الكلوي.

إن السلوكيات الغذائية الخاطئة تلقي بآثار سيئة على مختلف أجهزة الجسم وتؤثر بالسلب على أداء هذه الأجهزة ما يجعل التعايش مع الحياة أمراً يصعب تحمله وتجعل الشخص غير قادر على العمل أو الإنتاج. لهذا فإن اتباع أنظمة غذائية سليمة أصبح أمراً لا مفر منه في ظل انتشار وسائل الاتصال الحديثة التي أثرت بالطبع على العادات الغذائية التي كانت

تنتهجها الشعوب وأصبح تقليد الآخرين في المأكل والمشرب أسلوب حياة للكثير من الناس على الرغم من أن النظام الغذائي المناسب لمجتمع ما أو شخص ما قد يكون غير مناسب تماما لمجتمع آخر أو شخص آخر، بل يكون مضرا في كثير من الأحيان. ولنأخذ مثلا على ذلك فالمشروبات الغذائية والكحوليات التي يتناولها الأوروبيون في الشتاء في ظل درجات حرارة تصل إلى عشرين وثلاثين درجة تحت الصفر، هذه المشروبات لا تناسب الأشخاص في الشرق الأوسط، بل في أحيان كثيرة لا تناسب الأوروبيين أنفسهم وتسبب الوفاة.

ومن هنا نؤكد أن الابتعاد عن السلوكيات الخاطئة في المأكل والمشرب ضرورة لا غنى عنها للحفاظ على الصحة، بل وللحفاظ على الثروات من الضياع لأن الكثير من الأشخاص إضافة إلى إيذاء أنفسهم صحيا نتيجة السلوكيات الخاطئة تعدى هذا الإيذاء ليصل إلى فقدان الثروات ما أدى إلى عواقب وخيمة كانتنتشار الأمراض النفسية وازدياد حالات الفقر، بل وتعدى هذا الأمر إلى حالات من الانتحار عند الكثير من الشباب وأرباب الأسر.

إن الدين الإسلامي ومنذ أكثر من ألف وأربعمائة عام شدد على أهمية السلوك القويم في المأكل والمشرب عندما قال نبي الإسلام محمد عليه الصلاة والسلام (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلاث لطعامه وثلاث لشربه وثلاث لنفسه)

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يسلط الضوء على قضية بالغة الأهمية وهي أهمية الحفاظ على صحة الإنسان في مختلف مراحل عمره تجنباً للأمراض التي هي بمثابة العدو الأول لأي فرد وذلك من خلال التركيز على السلوكيات الغذائية الخاطئة حتى يتجنبها كل شخص، وفي المقابل توضيح أهمية السلوكيات الصحية السليمة لأي فرد فيما يتعلق بالأكل والشرب إذ أن صحة الإنسان ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطريقة أكله وشربه وكما يقول الأطباء إن كفاءة أجهزة الجسم ومناعتها يعتمد في المقام الأول على ما يصل إلى المعدة فالمعدة كما هو معروف بيت الداء.

إشكالية البحث

يركز البحث في الإجابة على عدد من الأسئلة الهامة:

أولاً: ما هي الأضرار الناتجة على السلوك الغذائي الخفاً للفرد في مراحل عمره المختلفة؟
ثانياً: ما هي الأمراض الناتجة عن هذه السلوكيات الخاطئة وما أثرها على الفرد والمجتمع ككل؟

ثالثاً: كيف نغرس قيمة اتباع الأنظمة الغذائية السليمة في نفوس الأفراد في مراحل سنية صغيرة؟

رابعاً: لماذا أصبح الاهتمام بالنظام الغذائي المتوازن ضرورة في العصر الحديث؟

خامساً: ما هي الفوائد الاقتصادية التي تعود على الأسرة والمجتمع جراء ابتعاد الأفراد عن السلوكيات الغذائية الخاطئة؟

تعريف أهم مصطلح في البحث

السلوكيات الغذائية: هي الطرق التي يتعامل بها الإنسان مع الغذاء منذ حصاده وإنتاجه وحتى تناوله وتعتمد على العديد من العوامل البيئية المؤثرة اجتماعياً واقتصادياً ونفسياً. ولا يعتبر السلوك الغذائي صحيحاً أو خاطئاً إلا إذ تكرر بالشكل نفسه كطريقة إعداد الطعام أو تناول وجبة معينة في وقت معين أو تناول وجبات بعينها في مناسبة بعينها كتناول السمك المملح أو ما يعرف في مصر بالفسيخ في مناسبة شم النسيم.

دراسات مماثلة

- هناك دراسة أجراها قسم البحوث والدراسات في إدارة تعزيز الصحة بوزارة الصحة في دولة الكويت حول السلوكيات الغذائية في شهر رمضان المبارك في عامي 2014 و 2015 أشارت إلى أن مرض الربو وارتفاع ضغط الدم كانا الأكثر شيوعاً نتيجة هذه السلوكيات الغذائية الخاطئة بسبب زيادة استهلاك الأطعمة غير الصحية. وطالبت الدراسة بضرورة تنظيم حملات توعية لجميع المواطنين والمقيمين بهدف التعريف بالعادات الغذائية الصحية وتجنب السلوكيات الخاطئة التي تدمر صحة الفرد رويداً رويداً دون أن يدري.

- دراسة أميركية قام بها فريق بحثي في مجال الصحة العامة بجامعة بوسطن تركزت على التغيرات التي تتعلق بالأغذية الصحية خلال جائحة كوفيد 19، وخلصت هذه الدراسة إلى أن عمليات الإغلاق الواسعة التي انتهجتها غالبية دول العالم للحد من انتشار الفيروس وما ترتب عليها من إغلاق للمطاعم المختلفة ومحلات الوجبات السريعة دفعت مئات الملايين من الناس خاصة من فئتي الأطفال والشباب إلى الاتجاه لتناول الأغذية الصحية التي يتم إعدادها في المنازل.

السلوكيات الخاطئة للتغذية لدى الفرد في مراحل العمر المختلفة وأثر ذلك في تعزيز النمو الجسدي والعقلي وعلى الصحة بشكل عام.

عناصر البحث

السلوكيات الخاطئة للأمهات في تغذية الرضيع

السلوكيات الغذائية الخاطئة التي تصيب الأطفال والطلبة في المراحل الدراسية المختلفة

السلوكيات الغذائية الخاطئة في مرحلة الشباب وبعد سن الأربعين

العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة بالمناسبات الدينية والأعياد الوطنية

الفوائد الاقتصادية التي تعود على الأسرة والمجتمع جراء ابتعاد الأفراد عن السلوكيات الغذائية الخاطئة

النتائج والتوصيات

السلوكيات الخاطئة للأمهات في تغذية الرضيع

من المعلوم طبياً أن نمو الإنسان يبدأ وهو جنين في بطن أمه وكل مرحلة من مراحل النمو لها خصائصها واحتياجاتها إلا أن هناك الكثير من السلوكيات الخاطئة تشهدها كل مرحلة والتي تؤثر تأثيراً بالغاً على عمليات النمو برمتها. ونبدأ هذه السلوكيات الخاطئة من مرحلة

الرضيع التي يقع فيها الكثير من الأمهات في أخطاء فادحة نتيجة اتباعهن سلوكيات غذائية خاطئة في تغذية الرضيع. ومن هذه الأخطاء

- الاعتماد تماما على الرضاعة الصناعية ورفض الرضاعة الطبيعية للطفل بحجة حفاظ الأم على صحتها وعلى مظهرها على الرغم من أن كل الدراسات الطبية الحديثة والقديمة تشدد على أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل وللأم ويكفي أن أمراض سرطان الثدي تقل نسبتها كثيرا عند السيدات التي يرضعن أولادهن حولين كاملين رضاعة طبيعية.
- من السلوكيات الخاطئة إدخال الأطعمة الصلبة في النظام الغذائي للرضيع قبل أربعة أشهر لأن التسرع في إدخال مثل هذه الأطعمة قد يسبب له أمراضا لاحقة كمرض السكري والحساسية كما أن هذه الأطعمة تقلل من رغبته في الرضاعة التي هي أساسا طبيعيا لا غنى عنه لنموه حتى السنة الثانية من عمره.
- تناول البيض قبل سنة من العمر: إن هذه الخطوة التي تقوم بها بعض الأمهات عن جهل أو عن طريق الاستماع إلى نصائح غير موثوق من صحتها تؤدي إلى الضرر أكثر من النفع للطفل الرضيع. والأبحاث الطبية تنصح بتناول الرضيع لصفار البيض فقط بداية من الشهر السابع أو الثامن وليس قبل ذلك تحت أي مسمى.
- السكر والملح - تعتقد بعض الأمهات أن إضافة السكر والملح يزيد من شهية الرضيع لكن العكس هو الصحيح إذ يؤديان إلى أضرار صحية وإلى قلة عدد مرات تناوله للوجبات الغذائية.
- علاج المغص عن طريق اليانسون: هذه من ضمن السلوكيات الخاطئة وهو علاج المغص عند الرضيع عن طريق الأعشاب كاليانسون خلال الأشهر الأربعة من العمر، وهذه العادة تؤدي كبد الطفل.
- إضافة العسل إلى طعام الرضيع يعد من أشهر السلوكيات الغذائية الخاطئة للكثير من الأمهات لان العسل يحتوي على بكتيريا تؤدي الرضيع وقد تكون خطرا على حياته.
- تناول الحليب البقري قبل مرور عام: طبيا من الصعب للرضيع هضم الحليب البقري قبل بلوغ العام الأول لأن أنزيمات الهضم في هذه السن الصغيرة تكون غير مكتملة وعند إصرار الأم على تقديم الحليب البقري قبل مرور سنة فإن هذا الأمر قد يؤدي إلى هشاشة العظام وضعف المناعة.

- من السلوكيات الغذائية الخاطئة أيضا تقديم أي طعام يحتاج إلى المضغ مع عدم بزوغ الأسنان للرضيع الأمر الذي قد يسبب حالة من الاختناق ومن هذه الأطعمة الذرة والعنب والفشار وقطع الحلوى الصغيرة والفواكه المجففة.

- منح الطفل الرضيع عصائر حمضية مثل عصير البرتقال أو الليمون قبل نهاية الشهر التاسع يضر بمعدة الرضيع لأن عصارة معدته تكون حمضية وإعطاء المزيد من الحمضيات يمثل خطورة ويؤدي في أحيان كثيرة إلى الطفح الجلدي.

السلوكيات الغذائية الخاطئة التي تصيب الأطفال والطلاب في مختلف المراحل الدراسية

تعد قضية التغذية السليمة في مرحلة الطفولة في سن المدرسة أهم مرحلة في حياة أي فرد لأن الغذاء المتوازن في هذه المرحلة يلعب الدور الأكبر في بناء الجسم بشكل صحي سليم والوقاية المبكرة من الكثير من الأمراض المستقبلية كأمراض السكر والسمنة والضغط.

وجراء السلوكيات الغذائية الخاطئة في هذه المرحلة فإن الكثير من الأطفال والبالغين يعانون من سوء التغذية جراء فقدانهم للعناصر الحيوية للنمو العقلي والبدني كالبروتينات والفيتامينات.

وفي الواقع فإن السلوكيات الخاطئة في هذه المرحلة تشترك فيها عناصر كثيرة أولها بالطبع الأسرة التي تترك لأطفالها حرية اختيار الأطعمة التي يرغبونها دون الاعتبار لأضرارها البالغة. ويمكننا تلخيص السلوكيات الخاطئة للأطفال والبالغين في هذه المرحلة في النقاط التالية:

أولاً:

الأكل بطريقة سريعة وعدم مضغ الطعام جيدا من أجل عودة الطفل مسرعا للتعامل مع الأجهزة الإلكترونية الحديثة التي صارت إدمانا على الرغم من مخاطر استخدامها خاصة أثناء تناول الطعام.

ثانياً:

عدم الاهتمام بتناول الطالب لوجبة الإفطار في المنزل جراء الاستيقاظ متأخرا من النوم والاعتماد على تناوله للإفطار متأخرا أثناء اليوم الدراسي على الرغم من أهمية هذه الوجبة في المساعدة على التحصيل، والتركيز، والفهم، والنمو.

ثالثاً:

التأخير في تناول وجبة العشاء إلى ما قبل النوم مباشرة إضافة إلى تناول وجبات دسمة ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى صعوبة في التنفس عند الأطفال وإلى الكثير من المشاكل الصحية الأخرى كارتجاع المريء.

- رابعاً

افتقار النظام الغذائي للطلاب إلى الفاكهة الطبيعية كالموز والبرتقال، والبطيخ والرمان والتمر إلخ. وقد أثبتت الكثير من الأبحاث أن أحد سلبات اعتماد الأطفال على العصائر المصنعة هو الابتعاد عن تناول الفاكهة. كما يفتقر النظام الغذائي في الكثير من الأسر إلى الخضروات الطبيعية والاعتماد على الخضروات المعلبة والتي تحتوي على الكثير من المواد الحافظة التي تسبب الأمراض للأطفال وضعف المناعة لديهم.

خامساً:

منح الأطفال كميات كبيرة من الأكل. من المعلوم أن احتياجات الطفل تختلف كثيراً عن احتياجات الشخص البالغ، لذا فإن الكثير من الآباء والأمهات ينتهجون سلوكيات خاطئة تجاه أطفالهم بتزويدهم بكميات طعام زائدة عن الحاجة كتزويد الطفل مثلاً بأربعة بيضات يوميا أو بأكل اللحوم الحمراء يوميا وهكذا. إن هذه السلوكيات مضرّة للغاية بصحة الأطفال وتعطي نتائج عكسية.

سادساً:

المكافأة من الوالدين بالطعام غير الصحي: في أحيان كثيرة وعند تمييز الطفل في شيء ما نجد الأبوين يكافئون هذا الطفل بشراء وجبة سريعة له كنوع من التحفيز على الإبداع والابتكار. إن هذا السلوك خاطئ بكل المقاييس إذ يجب مكافأة الطفل باستمرار، ولكن ليس على حساب صحته ونموه.

سابعاً:

إقبال الكثير من الأطفال على الوجبات السريعة والتي تسبب الكثير من الأمراض لهم لاحتوائها على نسب عالية من السكريات والدهون. (الديب, رائد مصطفى وآخرون 2012) " إن من أكثر السلوكيات الغذائية شيوعاً تناول الطفل للكثير من الأطعمة الخفيفة دون توقف، والإكثار من تناول النشويات، إضافة إلى رفض الكثير من الأطفال لتناول

الخضروات, وعدم تناول وجبة الإفطار في وقتها الصحيح والاقتصار على نوعيات محددة من الطعام بعيدا عن التنوع".

وهنا لا بد أن نذكر أهم الأعراض الخطيرة والأمراض التي تسببها الوجبات السريعة للأطفال:

- التأخر في النمو: تؤدي نسبة السكر الكبيرة الموجودة في الوجبات السريعة إلى تأخر نمو الأسنان عند الأطفال كما أن الدهون التي تتجمع في العديد من مناطق الجسم خاصة في الفخذين تؤثر بشكل كبير على نمو العظام.

- أمراض القلب لأن هذه الوجبات تحتوي على نسب عالية جدا من الدهون التي ترفع بدورها نسبة الكوليسترول وتراكمه في الأوعية الدموية.

- مرض السكري: أصبح هذا المرض الذي يصيب ملايين الأطفال حول العالم سمة من سمات العصر الحديث والذي تعد الوجبات السريعة السبب الأول له لأن هذه الوجبات مرتبطة بمشروبات غازية تؤثر تأثيرا مباشرا على الكبد وعلى إفرازات الأنسولين في الجسم.

- السمنة: يرتبط مرض السمنة عند الأطفال ارتباطا وثيقا أيضا بالوجبات السريعة ويتضح هذا الأمر في الدول ذات المستويات المعيشية العالية كدول الخليج العربي والتي انتشرت فيها سمنة الأطفال بدرجة كبيرة خلال العقود الثلاثة الأخيرة جراء اعتماد الكثير من الأسر على تغذية الأطفال من هذه المطاعم. (جعفر العرجان 2015). "يجب العمل بكل قوة لتنفيذ استراتيجية وطنية شاملة لمواجهة تشارك فيها جميع الجهات المسؤولة لمنع انتشار السمنة بين طلاب المدارس من خلال شقيها الرياضي والغذائي"

- اضطرابات الأمعاء: الوجبات السريعة غالبا ما تكون غنية بالمواد المصنعة صعبة الهضم ولا تحتوي على النسب الكافية من الألياف التي تساعد على عملية الهضم الجيد ما يتسبب في كثرة حالات الإمساك والضغط على الجهاز الهضمي.

- بطء الوظائف الدماغية لافتقارها للكثير من العناصر الغذائية التي يحتاجها الدماغ للنمو وهو الأمر الذي يؤدي إلى عدم تركيز الطفل وضعف الذاكرة لديه ومواجهة الكثير من الصعوبات في التعلم .

- الكثير من الوجبات السريعة يتم تجهيزها تحت درجات حرارية عالية للغاية وباستخدام الزيوت لفترة طويلة من الوقت ما يعزز احتمال إصابة الأطفال بالكثير من الأمراض لأن الزيوت المستخدمة للقلي هي في الأصل دهون مشبعة ومع إعادة استخدامها مرة بعد أخرى تزيد من مخاطرها. (أيمن, لارا وآخرون 2019) " المراهقات في امارة الشارقة في دولة الإمارات العربية المتحدة يمارسن عادات غذائية خاطئة وترتفع نسبة السمنة بينهم بدرجة كبيرة لارتفاع نسبة الأغذية الغنية بالسكريات ، وهذا يثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن العادات الغذائية الخاطئة لها علاقة قوية بنسب الإصابة بالسمنة في مرحلة المراهقة" ثامنا:

تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون. من السلوكيات الغذائية الخاطئة تناول الطفل للطعام أثناء مشاهدة التلفزيون لأن هذه المشاهدة تستغرق وقتاً طويلاً يمتد إلى ساعات يفقد خلالها الطفل للحركة والرغبة في الوقت ذاته في تناول الأطعمة الخفيفة المفتقدة للعناصر الغذائية المطلوبة. كما يرتبط مشاهدة التلفزيون عند الكثير من الأطفال بتناول الحلوى المصنعة غالباً من الدقيق المكرر المرتبط بالكثير من الأمراض كالسرطان

السلوكيات الغذائية الخاطئة في مرحلة الشباب وبعد سن الأربعين

وبعد أن استعرضنا السلوكيات الغذائية الخاطئة التي يمارسها الكثير من الأطفال والطلاب في المدارس يجدر بنا أن نستعرض السلوكيات الخاطئة في التغذية عند الشباب خاصة بعد التخرج من الجامعة وبداية مرحلة العمل الفعلي ثم التقدم في العمر بعد ذلك لما بعد الأربعين والخمسين والستين. وكما تؤثر هذه السلوكيات الخاطئة في مرحلتي الرضاعة والطفولة وبين طلبة المدارس في النمو العقلي والجسدي للأشخاص تؤثر أيضاً في المراحل التالية من العمر. وهنا نذكر أهم هذه السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة:

أولاً: عدم اهتمام الكثير من الشباب بوجبة الإفطار، بل والاستغناء عنها في كثير من الأحيان إما للانشغال في العمل أو للاستيقاظ متأخراً لما بعد الثانية ظهراً. (العجمي , نوال سالم 2021) " إن من بين أكثر العادات غير الصحية في مجتمع المعلمين عدم الحرص على وجبة الإفطار وزيادة معدلات تناول المواد المنبهة كالشاي والقهوة وعدم تناول الخضار والفواكه والحليب بالنسب المطلوبة، إضافة إلى الجلوس لفترات طويلة للغاية أمام أجهزة التلفاز أو تصفح المواقع الإلكترونية"

ثانياً: اعتماد الكثير من الشباب على الوجبات الخفيفة التي تتكرر يوميا والمحتوية على سعرات حرارية عالية الأمر الذي يؤدي إلى السمنة في كثير من الأحيان عند الشباب قبل بلوغ الثلاثين من العمر

ثالثاً: الإكثار من تناول الشاي خاصة بعد الوجبات إذ أن حبيبات الشاي تحتوي على حمض التانين الذي يؤثر بشكل كبير على الكثير من العناصر الغذائية كالحديد ما يعيق امتصاصه ويجعله غير مفيد تماما للجسم.

رابعا: عدم الاهتمام من قبل الكثير من الشباب بغسل الفواكه والخضروات جيدا بحجة ضيق الوقت، وهذا الإهمال يعرض الصحة دائما للكثير من الأمراض الخطيرة لأن هذه الفواكه والخضروات قد تحمل الميكروبات والفيروسات وبقايا المبيدات التي يتم رشها على المزروعات والتي غالبا ما تصيب الجهاز الهضمي بالأمراض مثل السرطان.

خامسا: من السلوكيات الغذائية الخاطئة التي يمارسها ملايين البشر النوم عقب الأكل مباشرة لتأثيره على التمثيل الغذائي ويؤدي إلى الكثير من المشكلات الصحية مثل ارتجاع المريء والسمنة وضيق التنفس.

سادسا: نظرا لإيقاع الحياة السريع فإن الكثير من الشباب يلجأ إلى الأكل بطريقة سريعة للغاية دون أن يتم مضغ الطعام جيدا في الفم وهذا السلوك الخاطئ يتسبب في مشكلات صحية في الجهاز الهضمي كالإمساك والانفخات وعسر الهضم

سابعاً: إدمان الكثير من الشباب للمشروبات الكحولية وللمواد المخدرة. إن هذا السلوك المشين إضافة إلى تأثيراته السلبية اجتماعيا واقتصاديا فإنه يؤدي إلى الكثير والكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العصبية والنفسية وإلى التأثير السلبي على الذاكرة والقدرة على الفهم والاستيعاب وضعف الجهاز المناعي بدرجة كبيرة وفقدان الشهية والضعف الجنسي وتليف الكبد جراء تراكم السموم والعديد من الأمراض الأخرى للشباب الذين اكتظت بها المستشفيات في مختلف دول العالم.

وهنا لا بد أن نشير إلى أهم الأسباب التي أدت إلى انتشار المخدرات باعتبارها أحد السلوكيات الخاطئة التي تهدد المجتمعات في أعلى ما تملك وهو الشباب وطاقته اللذان هما مصدر البناء والتقدم والازدهار.

- غياب الوازع الديني الذي من خلاله يفرق الشخص بين الحلال والحرام وبين ما يجب فعله وما يجب تركه وضرورة اتباع التعاليم السماوية والخوف من عقاب الله سبحانه وتعالى.
- الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعيشها الكثير من المجتمعات في العصر الحديث جراء التغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية، دفعت بالكثير من الشباب إلى العمل بمهن محرمة مثل تجارة المخدرات.
- انفكك الأسري انتشار حالات الطلاق والتي تقع آثارها السلبية على الأولاد الذين يتشرد الكثير منهم في الشوارع ما يجعلهم فريسة سهلة للإدمان
- غياب الدور الإصلاحي للمؤسسات الاجتماعية في الكثير من الدول وعدم وجود مصحات كافية لعلاج المدمنين وتأهيلهم تأهيلاً مناسباً بدلاً من تركهم ضحية للإدمان.
- الخطاب الإعلامي الخطأ للقنوات الفضائية ووسائل التواصل الاجتماعي والذي يتناول قضايا الإدمان عند الشباب بنوع من السخرية والاستهزاء بدلاً من طرح القضية من أجل وضع الحلول الجذرية لها وتوضيح عواقبها السيئة على الفرد والمجتمع.

الأعياد الدينية والوطنية وارتباطها بالسلوكيات الغذائية الخاطئة

على الرغم من أن الأديان السماوية وخاتمها الدين الإسلامي الحنيف تحرص تمام الحرص على ضرورة عناية الفرد بصحته باعتباره مقوماً لحياته، إلا أن الكثير لا يدرك قيمة هذه النعمة فراه يأتي بسلوكيات غذائية خاطئة وكأنه يتعمد إيذاء نفسه وتدمير صحته. لهذا نجد الكثير من الآيات القرآنية التي تحث على الاعتدال في الأكل والشرب، يقول الله تعالى في كتابه العزيز (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) فهنا نهى الله سبحانه وتعالى عن أحد السلوكيات الغذائية الخاطئة وهو الإسراف في الأكل والشرب لما له من أضرار على صحة البدن.

وكما هو معلوم فإن الأعياد الدينية هي مناسبات اختص بها الله عباده للترويح عن أنفسهم بعد أداء فرائض معينة كالصوم والحج وخلافه. لكن هذه المناسبات أصبحت مصدراً للسلوكيات الغذائية الخاطئة، بل وأصبحت وزارات الصحة في مختلف الدول تعد عدتها لاستقبال هذه المناسبات بسبب الظروف الصحية التي يتعرض لها الكثير من الناس جراء الأكل والشرب بإسراف أو بطرق خاطئة.

وإذا طبقنا هذا الكلام على الدين الإسلامي الحنيف فإن أغلب السلوكيات الخاطئة تتركز في مناسبتين هما شهر رمضان الفضيل وما يتبعه من عيد الفطر السعيد ثم المناسبة الأخرى وهي عيد الأضحى المبارك.

وهنا نتعرض إلى بعض السلوكيات الغذائية الخاطئة في شهر رمضان وأهمها:

- التركيز على تناول المياه الباردة والعصائر عقب انطلاق مدفع الإفطار مباشرة وهو أمر بالغ الخطورة على صحة الفرد خاصة ما يتعلق بصحة الكبد.
- الإكثار وبشراهة من تناول الحلويات المرتبطة ارتباطا وثيقا بهذا الشهر الفضيل مثل (الكنافة والقطايف والجلس والكيك) ما يزيد من فرص الإصابة بمرض السكري وبالسمنة واضطرابات الجهاز الهضمي.
- تناول الكثير من اللحوم الحمراء خلال وجبة الإفطار والابتعاد عن الأسماك بمختلف أنواعها بحجة أنها تتسبب في زيادة نسبة العطش أثناء ساعات الصيام على الرغم من الفوائد التي لا حصر لها للأسماك والأضرار البالغة للحوم الحمراء حال تناولها بكثرة.
- الأكل بطريقة سريعة وعدم مضغ الطعام جيدا عند الإفطار خاصة من طرف الأطفال والشباب صغار السن
- تناول كميات كبيرة من الأكل تحتوي على مواد دسمة ومواد دهنية يصعب هضمها مع إهمال الإفطار على التمر الغني بالمواد السكرية سريعة الامتصاص والتي تعمل على رفع نسبة السكر في الدم بطريقة آمنة تماما.
- الإكثار من شرب المنبهات كالشاي والقهوة بحجة تعويض ساعات الصيام التي تصل إلى أكثر من ستة عشر ساعة.
- إهمال الكثير من المسلمين لوجبة السحور والتي أوصى عليها الرسول الكريم بقوله (تسحروا فإن في السحور بركة) والتي تعين الجسم على تحمل ساعات الصيام الطويلة
- الإكثار من الأغذية المالحة والتي تؤدي إلى كثرة إدرار البول والشعور بالعطش خلال النهار.
- وعقب شهر رمضان المبارك يأتي عيد الفطر السعيد وما يرتبط بطقوسه وحلوياته والمتمثلة في الكعك والبسكوت. وهنا نجد الكثير من الناس يسرف في أكل كميات ضخمة من هذه الأصناف التي تسبب الكثير من المشاكل الصحية خاصة وأن الجسم يحتاج إلى عدة أيام للرجوع لحالته الطبيعية بعد شهر من الصيام.

هناك مناسبة دينية أخرى تخص نحو ملياري مسلم وهي مناسبة عيد الأضحى التي ترتبط أيضا بالكثير من السلوكيات الخاطئة وأهمها كثرة أكل لحوم الأضاحي على الرغم من التحذيرات الطبية المتواصلة قبيل هذه المناسبة من خطورة هذا السلوك الغذائي الذي يتسبب في نقل آلاف الناس إلى المستشفيات.

وفي الديانة المسيحية وخاصة في مصر يأتي ما يسمى بعيد شم النسيم وما يرتبط به من سلوكيات غذائية خطيرة كالإسراف في أكل الأسماك المملحة (الفسيح) والتي تتسبب في رفع ضغط الدم بمستويات قياسية عالية لاحتوائها على الكثير من الأملاح ولأن طريقة التخزين تؤدي إلى نمو البكتيريا بداخلها. كما يؤدي أكل الفسيخ بشراهة إلى أمراض أخرى مثل ضيق التنفس وانسداد الشرايين واضطرابات الجهاز الهضمي إضافة إلى رائحة الفم الكريهة.

أما الأعياد الوطنية لكل دولة فنجد أيضا سلوكيات غذائية خاطئة. وإذا أخذنا دولة الكويت نموذجا فنجد أن الأعياد الوطنية في شهر فبراير من كل عام تشهد إقبالا كبيرا من المواطنين والمقيمين خاصة الأطفال والشباب على الوجبات السريعة والعصائر المعلبة المحفوظة وهو ما يؤثر بالسلب على صحة الفرد وعلى نموه العقلي والبدني.

الآثار السلبية للسلوكيات الغذائية الخاطئة

كما أسلفت فإن أثر السلوكيات الغذائية الخاطئة يأتي أولا على صحة الفرد وعلى نموه العقلي والجسدي إذ أن الكثير من حالات التقزم سببها سوء التغذية كما أن الكثير من الاضطرابات العقلية والنفسية إنما مصدرها الوجبات الغذائية السريعة المليئة بالدهون المشبعة والمفتقدة للعناصر الغذائية الضرورية للنمو السليم.

وكما للسلوكيات الغذائية الخاطئة آثار سلبية على الصحة فإن لها آثار سلبية على الأسرة والمجتمع نرصدها في بعض النقاط التالية خاصة الجانب الاقتصادي والذي أصبح يهم كل عائلة باعتبار أن الاقتصاد عصب الحياة ومحركها.

- تتمثل الآثار السيئة على الأسرة في زيادة الإنفاق من جانب ولي الأمر على مطاعم الوجبات السريعة ما أضاف المزيد من الأعباء الاقتصادية عليه

- زيادة إنفاق الأسرة على علاج الكثير من الأمراض الناتجة عن السلوكيات الغذائية الخاطئة مثل السمنة وذلك عن طريق العلاج أو عمليات تكميم المعدة أو اشتراك أفراد الأسرة في الصالات والأندية الرياضية الأمر الذي يتطلب أموالاً طائلة كل شهر.
- التأخير الدراسي والعلمي والذي يعانيه الكثير من الطلاب جراء التأثير السلبي للعديد من الأطعمة على تحصيلهم الدراسي ما يدفع أولياء الأمور إلى اللجوء للدروس الخصوصية لمحاولة التعويض.
- ولا تقتصر الآثار السلبية للسلوكيات الغذائية الخاطئة على الفرد والأسرة وإنما تمتد إلى الدولة التي تسعى إلى تخصيص ميزانيات إضافية للقطاع الطبي لعلاج الأمراض الناتجة عن هذا السلوك مثل أمراض السكري والضغط والسمنة إلخ. كما تترك هذه السلوكيات آثارها السلبية على القطاعات الإنتاجية إذ أن الشخص المريض يكون غير قادر تماماً على العمل والإنتاج بالطريقة المطلوبة وتقل إنتاجيته بشكل كبير جراء عدم الانتظام في العمل أو لعدم الأداء بطريقة مرضية وواقية.
- إضافة إلى ذلك فإن الكثير من الظواهر الاجتماعية السلبية كالطلاق كانت نتاج هذه السلوكيات الخاطئة باعتبار أن صحة الفرد وتمتعته بلياقة بدنية عالية أحد الأسباب لاستقرار العائلي لأن الكثير من الأبحاث قد أثبتت أن مرض أحد الزوجين بمرض عضال من أسباب الطلاق الرئيسية في الكثير من المجتمعات. وللأسف دائماً نرى ونطالع في المواقع الإلكترونية أن أحد الأزواج قد ترك رفيق العمر في المستشفى أو في البيت وهرب جراء اليأس من الشفاء وعدم القدرة على التعايش مع المرض.

النتائج والتوصيات

- كما هو معلوم فإن القوة البشرية هي الأساس المتين لكل مجتمع يسعى إلى التقدم والازدهار ولن يحدث هذا التقدم إلا بتنمية الأفراد من خلال الحصول على حقهم في الغذاء المعتدل والمتوازن بعيداً عن أي سلوكيات خاطئة تحفظ للإنسان من المرض ومن أجل ارتفاع قدراته على العمل والإنتاج.
- لهذا فإن تربية الفرد على العادات الصحية السليمة أصبحت ضرورة من ضروريات الحياة لبناء الفرد ثقافياً وتعليمياً وصحياً ورياضياً وإعداد أجيال جديدة قادرة على حمل مشاعل

التنوير لأن المجتمع المريض لن ينتج إلا الجهل والتخلف والرجعية، والفكر الضيق، والإرهاب، والتطرف.

إن التمسك بالسلوكيات الغذائية الخاطئة والجهل بأسس التغذية السليمة هما بلا ريب أحد الأسباب الرئيسية لانتشار الأمراض واستفحالها بسبب سوء التغذية والذي يرجع في الأساس إلى افتقار غالبية الأفراد للمعلومات والمعارف لحاجة الفرد الغذائية وإلى التقليد الأعمى للآخرين في طريقة أكلهم ومشربهم. ومن هنا تأتي بعض التوصيات في نهاية البحث والتي نسعى من خلالها للمساعدة في حل هذه المعضلة التي تهدد الوجود الإنساني خاصة وأن العالم مازال يعاني من ويلات وباء كورونا الذي وضع العالم على حافة الهاوية وتسابقت الدول في اتخاذ الإجراءات الطبية للتخفيف من ويلاتة والذي يرجح بعض العلماء أن أحد، بل وأقوى أسباب انتشار هذا الوباء كان بسبب السلوكيات الغذائية الخاطئة في منبع المرض (الصين).

ونبدأ هذه التوصيات للقطاع التعليمي الذي يحتوي على نحو ثلث سكان العالم

- ضرورة اهتمام وزارات التربية في جميع دول العالم بالمنهج الدراسي وتحديثه عاما بعد عاما على أن يشتمل المنهج على الدروس المتضمنة للعادات الغذائية السليمة للفرد في كل مرحلة من مراحل عمره وطرق العلاج لأي سلوك سيء مع ترسيخ وتقوية السلوكيات الحميدة.

- تنظيم الكثير من المؤتمرات في المدارس للمعلمين والأخصائيين الاجتماعيين يحاضر فيها كبار الأطباء وأخصائيين التغذية المشهود لهم بالكفاءة للتعريف بالسلوكيات الغذائية السليمة وفوائدها والتحذير من السلوكيات الغذائية الخاطئة وأضرارها حتى يتم نقل هذه المعلومات للطلاب أولا بأول.

- تقديم وجبات صحية للطلاب تحتوي على العناصر الغذائية السليمة مع توفير الأغذية المطابقة للشروط الصحية والتي يتم بيعها في المنافذ المتواجدة في المدارس والمعاهد التعليمية والكليات.

- مشاركة أولياء الأمور في الفعاليات والأنشطة المدرسية التي تتعلق بطرق الغذاء مع توزيع الكتب والمنشورات وعرض مقاطع فيديو مصورة للتعريف بالنتائج الإيجابية للتغذية السليمة وفي الوقت ذاته عرض الآثار السلبية لسوء التغذية.

- **وبعيدا عن وزارات التربية** يمكن الاستفادة من الثورة التكنولوجية الحديثة ووسائل الإعلام المختلفة عن طريق تقديم البرامج الطبية التي تسلط الضوء على أهمية التمسك بالسلوكيات الغذائية السليمة والابتعاد عن أي سلوكيات خاطئة
- **ضرورة مشاركة رجال الدين مع الأطباء** في تنظيم الكثير من المؤتمرات والندوات العلمية خاصة رجال الدين في العالم الإسلامي الذي يبلغ عدد سكانه نحو ربع سكان العالم لتوضيح السلوكيات الغذائية الخاطئة التي نهى عنها الإسلام منذ أكثر من أربعة عشر قرنا من الزمان كشرب الخمر وأكل الميتة وأكل لحم الخنزير والأكل بشراهة وإهمال السحور في شهر رمضان والآثار السيئة لهذه السلوكيات على صحة الأفراد وعلى المجتمعات.
- **من الضروري اهتمام جميع الحكومات** حول العالم بأسس التغذية السليمة باعتبارها قضية أمن قومي لكل دولة لان الهدر في المواد الغذائية قد يؤدي لأزمات لا يحمد عقباها وقد تعاني بعض المجتمعات لمجاعات جراء الاستخدام السيئ للموارد الطبيعية من جانب الأفراد.
- **يجب أن تنظم وزارات الصحة حملات طبية متنقلة** على أعلى المستويات تجوب المدن والقرى والشوارع، أولا لعلاج الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية وثانيا لنشر الوعي الصحي بين الأفراد فيما يتعلق بمبادئ وأسس التغذية السليمة.
- **كما يجب على وزارات الصحة** تنظيم المؤتمرات والندوات الخاصة بالسيدات الحوامل والمرضعات لتوعيتهن بأهمية مرحلة الحمل والرضاعة عليهن وعلى أطفالهن على أن تركز هذه الندوات على نوعية الطعام التي يجب عليهن الالتزام بها والأطعمة التي يجب تجنبها إذ أن الكثير من الأمهات يتصرفن تصرفات خاطئة بسبب الجهل وعدم المعرفة.
- **وأخيرا يجب توعية المزارعين** في جميع دول العالم بطرق الزراعة الحديثة بعيدا عن استخدام المواد الكيميائية التي تسبب الكثير من الأمراض وسوء التغذية والتي لم يكن لها أي وجود في العصور السابقة.

المراجع العربية

- الديب, رائد مصطفى & الجندي, إكرام حمودة (2012). دور المشاركة المجتمعية في تنمية وعي الأمهات بالعبادات الغذائية الخاطئة التي تؤدي إلى سوء تغذية طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية (جامعة الإسكندرية) , 11(1), 377-430
- العجمي, نوال سالم. (2021). النمط الحياتي غير الصحي والعادات الغذائية الخاطئة المؤدية للأمراض وقلة ممارسة الرياضة لدى بعض معلمي المدارس المتوسطة بدولة الكويت. مجلة تطبيقات علوم الرياضة, 7(107), 490-513
- أيمن, لارا وآخرون. (2019). السمنة بين المراهقات وعلاقتها بالعادات الغذائية في كل من محافظه بورسعيد في مصر وإمارة الشارقة في دولة الامارات. مجلة كلية التربية النوعية-جامعة بورسعيد, 9(9), 213-242
- جعفر العرجان. (2015). علاقة القدرة التنبؤية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية في الأردن
- محمد السيد القلبي, محمد. (2015). الأسباب النفسية والاجتماعية والأسرية والشخصية لانتشار إدمان العقاقير المخدرة كالترامادول بين طلاب الجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية, 2015(40), 253-283
- مرزوق, إيناس محمد السيد (2013). المقررات الخاصة بالتغذية وعلاقتها بالتحقيق الغذائي للطلاب. مجلة كلية التربية. بورسعيد, 14(14), 797-813

المراجع الأجنبية

- Abou Zeid, A. H., Hifnawy, T. M., & Abdel Fattah, M. (2009). Health habits and behaviour of adolescent schoolchildren, Taif, Saudi Arabia. EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal, 15 (6), 1525-1534, 2009.
- Barakat, C., & Yousufzai, S. (2021). Health-Risk Behaviors of Adolescents from Arab Nations. Handbook of Healthcare in the Arab World, 651-676.

- Calcaterra, V., Marin, L., Vandoni, M., Rossi, V., Pirazzi, A., Grazi, R., ... & Zuccotti, G. (2022). Childhood Obesity and Incorrect Body Posture: Impact on Physical Activity and the Therapeutic Role of Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16728.
- Donnelly, T. T., Al Suwaidi, J., Al Bulushi, A., Al Enazi, N., Yassin, K., Rehman, A. M., ... & Idris, Z. (2011). The influence of cultural and social factors on healthy lifestyle of Arabic women. *Avicenna*, 2011(1), 3.
- Nasrallah, C., Kimmel, L., & Khaled, S. M. (2020). Associations between weight loss difficulty, disordered eating behaviors and poor weight loss outcomes in Arab female university students. *Eating behaviors*, 36, 101363.
- Selivanova, A., & Cramm, J. M. (2014). The relationship between healthy behaviors and health outcomes among older adults in Russia. *BMC Public Health*, 14(1), 1-13.