

## آثار عدم الوعي بأهمية الأكل الصحي على المراهقين

إعداد : علي صالح محمد

مجال البحث: رعاية صحية

الإيميل: alisaleh213@gmail.com

### ملخص البحث

70 مليون شخص في العالم يعانون من اضطرابات الأكل ، والتي قد تكون سببا كافيا للقضاء علي حياتهم. يتطلب هذا الرقم الجدي التركيز على أهمية نشر الوعي للحد من الزيادة السريعة والجادة في هذه الحالات ، والتي لها مضاعفات لا يمكن الاستهانة بها ، خاصة أن اضطرابات الأكل هي السبب الرئيسي للوفاة بين الاضطرابات النفسية المختلفة.

هناك واحد من كل ستة أشخاص في عالم في سن المراهقين. ما يعني أن هناك 1.2 مليار شخص تتراوح أعمارهم بين 10 و 19 سنة. معظم المراهقين يتمتعون بصحة جيدة ، ولكن هناك عدد من المراهقين الذين لديهم نسبة كبيرة من الأمراض. يمكن أن تعوق الأمراض قدرة المراهقين على النمو للوصول إلى إمكاناتهم الكاملة. عدم وجود نشاط بدني أو التعرض للعنف لا يهدد صحة المراهقين فحسب ، بل يؤثر في كثير من الأحيان على صحتهم في مستقبل حياتهم.

خلال هذه الدراسة ، ناقشنا أسباب سوء التغذية لدى المراهقين وشرحنا الطرق لحل هذه المشاكل. ناقش أيضاً طرق التغذية السليمة التي تؤثر بشكل إيجابي على صحة المراهقين.

الكلمات المفتاحية : الأكل الصحي، سوء التغذية، الوعي الغذائي، المراهقون، التغذية السليمة

## مقدمة البحث

الحمد لله الذي علّم بالقلم , علّم الانسان مالم يعلم , والصلاة والسلام علي ما أوتي جوامع الكلم  
أما بعد :

الغذاء والماء هما المصدران الرئيسيان للبقاء ، وترتبط صحة الإنسان ارتباطاً وثيقاً بالغذاء المستهلك. أكثر صحة الطعام ، أقوى الجسم.

يجب أن يكون النظام الغذائي البشري متاحاً مع جميع العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم. هذا هو نظام غذائي متوازن مع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم وليس بكميات.

لا شك أن الطعام يمكن أن يؤثر على الدماغ في دقائق معدودة. ليس عليك تجربة ذلك. بالطبع أنت تعلم أنه عندما تكون جائعاً ، سوف يتم تخفيف مزاجك ولن تكون قادراً على اتخاذ قرارات جيدة.

كما تعلمون ، تم تمرير الإسلام بموجب القانون الذي لم يتجاهل جوانب معينة من العالم وما وراءه ، وهو جزء كبير من السؤال. نرى أن الإسلام تعرض لحياة الناس العامة والخاصة ، وأعمالهم ، وعلاقاتهم. لقد نظم الشريعة الإسلامية العديد من جوانب الحياة. الإسلام في صحة الإنسان

هذا هو واحد من الآيات التي تشير إلى أن الله قد أشاد طالوت في القرآن الكريم، لأن الله أعطاه قوة العلم وقوة الجسم، قال تعالى: قال النبي لهم أن الله لا قد أرسلت الملك معنا ونحن لدينا الحق في الملك ولا نحصل على قدرة المال. قال إن الله في العلم والجسد مرتبط بك ومع زاده بما فيه الكفاية وأن الله سيعطيك ثروته وأن الله لديه معرفة واسعة (247). هذا يدل على مصلحة الإسلام في الصحة والثناء لأولئك الذين يملكونها ، وكذلك الأحاديث.

وتحت سلطة ابن عباس ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: هناك نوعان من النواحي لا يعرف فيهما الكثير من الناس الصحة والفراغ. رواه أحمد 258/1 (2340)

هنا يتكهن النبي عن النفايات غير الضرورية للصحة والقييل والقال المعروفة. "على المدى الطويل ، يمكننا أن نرى الطعام المقلب هو سلاح أكثر فتكا من سلاح رشاش" ، قال. - جورج أرويل

اختصر جورج أرويل المحادثة في بضع كلمات وأظهر خطورة الأطعمة المعلبة وعدم الاهتمام بالأغذية.

كما أن القول المشهور (العقل السليم في جسم سليم) له معانٍ عديدة للأكل. من أجل تحقيق العقل السليم ، أساس الفكر والثقافة البشرية وتطور الشعوب في مختلف علوم الحياة ، يجب أن ينتج الجسم السليم عن الصحة. يجب أن يكون للغذاء الجيد ثقافة كافية من الغذاء والوعي الصحي..

#### مشكلة البحث

نرى من حولنا مشاكل تواجه المراهقين في كيفية تناول الأكل السليم مع انتشار الوجبات السريعة والمنبهات فتأثير الطعام على الصحة أمر معروف منذ القدم كما تؤيده الأبحاث الحديثة، فمن خلال هذا البحث سوف نستعرض اهم المشاكل التي تدفع المراهقين للإهمال في الأكل السليم كما سوف نستعرض التوصيات التي نقدمها للحد من هذه الظاهرة يتعرض المراهقين في هذه المرحلة من أعمارهم بالعديد من التغييرات في معظم الحالات ، لديهم عادات غذائية سيئة في هذه المرحلة ، تتأثر جميع أصدقائهم في كل شيء ، وربما يرغبون في تناول الطعام بسرعة. تقليديا ، فإن الجسم يأخذ عدد كبير من السرعات الحرارية ويمكن أن يؤدي إلى المرض. يمكن أن يعاني من سوء التغذية.

#### أهمية البحث

لهذا البحث أهمية كبيرة في الصحة العامة حيث يعتبر هذا البحث مرجعاً هاماً للمراهقين لمعرفة كيفية الحفاظ على صحتهم من خلال الأكل السليم لأن الطعام الذي نأكله يؤثر بشكل مباشر على صحتنا ، تساعد الوجبات الصحية على منع حدوث بعض الأمراض ، بينما تزيد الأطعمة غير الصحية من خطر الإصابة بأمراض مختلفة

#### أهداف البحث

- التعرف على مدى تأثير عدم الوعي بالأكل الصحيح بالصحة
- التعرف على مدى إقبال المراهقين على تناول الأطعمة السريعة التقليدية
- التعرف على مدى تأثير عدم الوعي بالأكل الصحيح وعلاقته بأمراض سوء التغذية

#### منهج البحث

ولقد اتبعنا في هذا البحث علي المنهج الوصفي لدراسة آثار عدم الوعي بأهمية الأكل الصحي على المراهقين ولقد قمنا باستخدام هذا المنهج حيث يعتبر هذا المنهج خير دليل في دراسة الظواهر حيث يستخدم للوقوف على قضية محددة تتعلق بالمجتمع فهو يتتبع هذه الظاهرة من خلال الاحصائيات الوقت والزمان وذلك للوصول الي افضل النتائج.

### الإطار النظري :

هناك مثل في بنغلاديش: "إذا كنت تريد الوصول إلى قلبك ، فأقنعه بأطعمته المفضلة". في الواقع ، من الصعب العثور على أي شخص لا يحب الطعام. إنه أيضاً الغذاء الحقيقي هو وقود حياتنا. ولكن ماذا لو أصبح الطعام سبب معاناة لا تطاق ، يليه الموت؟

في الوقت الحاضر ، نعيش حياة مزدحمة ومشغولة للغاية ، لذلك أصبح من الصعب الحفاظ على الروتين اليومي لتناول الغذاء والوجبات الخفيفة في المساء. لسوء الحظ ، هذه المخالفة سائدة بشكل خاص بين الشباب ، وخاصة طلاب الكليات أو الجامعات.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن تفضيل الطعام بين الشباب هو لتناول الوجبات السريعة والوجبات السريعة. هناك بعض الأسباب وراء ذلك ، مثل الطبقات المتتالية أو فترة قصيرة من فترات الراحة بين الطبقات. أو يمكن أن يحدث أن الطالب لا يتمكن من تناول الطعام المناسب قبل الفصل الدراسي. أظهر استطلاع أجري بين طلاب إحدى الجامعات أن 54 في المائة من الطلاب يتجاهلون وجبة الإفطار لأسباب مختلفة ، بما في ذلك الضغوط المدرسية.

مشكلة أخرى تعمل وراء هذا هو ارتفاع أسعار المواد الغذائية المحلية. علاوة على ذلك ، هناك بعض المؤسسات التعليمية التي لا تملك مقاهيها أو مقاصفها الخاصة. يجب على الطلاب البحث عن مصادر أخرى للغذاء ، والتي تكون منتهية الصلاحية أو غير صحية في وقت ما.

في الأعمار ما بين 20 و 40 ، يكون جسم الإنسان أكثر إنتاجية من أي وقت آخر. قوة العضلات ، والقدرات الحسية وأداء القلب هي في معدلاتها الأكثر أهمية في هذا العصر. وتحدث تطورات جسدية وعقلية مختلفة حتى سن الرابعة والعشرين. وغالبية الطلاب في الكلية والجامعة تتراوح أعمارهم بين 16 و 24 عاماً. وهذا يعني أنهم في مرحلة النمو البدني والعقلي التي وصفت بأنها مرحلة مبكرة.

في جسم بالغ ، هناك حاجة ملحة لستة عناصر أساسية من الطعام. هناك الكربوهيدرات والبروتينات والدهون بما في ذلك الفيتامينات والمعادن والمياه. في نظام غذائي صحي ، فإن الكمية المطلوبة من الكربوهيدرات هي 2000 سعر حراري بما في ذلك 46 إلى 56 جراماً من البروتين. كذلك ، هناك حاجة إلى الفيتامينات والمعادن مثل الصوديوم والكالسيوم والفسفور والحديد. وأحد أهم مكونات النظام الغذائي هو الماء - الشخص العادي يحتاج إلى ثمانية أكواب على الأقل ، أو 2 لتر ، في اليوم الواحد من أجل وظيفة الكلى المناسبة.

لكن الأطعمة السريعة لا يمكنها تلبية متطلبات الجسم ، وبالتالي تنشأ مشاكل: اضطرابات القلب والأوعية الدموية ، واضطرابات الجهاز الهضمي ، وانخفاض أنشطة الجهاز العصبي المركزي ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وإعاقة تشكيل العظام وتطوير الجلد. يمكن أن تتطور مشاكل القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي بسرعة كبيرة من خلال استهلاك الأطعمة السريعة ، لأن غالبية الأطعمة السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات وهي غنية بالدهون.

مصطلحات البحث :

الوعي الغذائي والصحي

الوعي ، كما وصفه بيستا وأسبيرج ، هو قدرة المرء على ملاحظة الأشياء ، وهي حالة من الوعي الكامل بما يعرفه المرء أو تعلمه. يبدو أن الوعي الغذائي يرتبط ارتباطاً مباشراً بالمعرفة الغذائية والمواقف والإجراءات التي قد يكون لها تأثير على ممارسات تناول الطعام لدى الأشخاص. يرتبط الوعي الغذائي أيضاً بمعرفة العلاقات المتبادلة بين المسائل الغذائية والحياة البشرية ، والتي قد يكون لها تأثير على حياة الشخص.

في هذه الدراسة ، يستلزم الوعي التغذوي أن يكون مدرجاً لنوع الأطعمة التي يأكلها الفرد وأسباب تناول هذه الأطعمة. ومن المحتمل أنه من خلال توليد الوعي ، قد يكون الأفراد أكثر احتمالاً لاتخاذ خيارات وقرارات غذائية مستنيرة تساعد على صحتهم على الرغم من احتلالهم

سن المراهقة

هي الفترة التي تبدأ بظهور علامات البلوغ إلى النضوج الكامل، حيث تطور النضج العضوي والنمو العقلي من الطفولة إلى مرحلة البلوغ ، وأحياناً أخرى بين النساء الذين تتراوح أعمارهم بين 11 أو 12 سنة. سوء التغذية

يقصد به حدوث تدهور أو ضعف في الصحة نتيجة تناول أغذية غير متكاملة ( غير متوازنة) إما بزيادة أو نقص واحد أو أكثر من العناصر الغذائية ويتضمن سوء التغذية الآتي:

• التغذية الناقصة:

تعني وجود نقص في الطاقة أو في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية الأساسية.

• التغذية المفرطة :

تعني وجود زيادة في الطاقة أو في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية الأساسية مما يعوق الجسم عن أداء وظائفه بصورة طبيعية ( بكير والمطرفي، 2003 م)

• التربية الغذائية :

هي تزويد الطفل بالمعلومات والخبرات الأساسية في الغذاء والتغذية والتأثير على سلوكيات الطفل وعاداته بهدف غرس اتجاهات وعادات غذائية سليمة وتغيير سلوكه الغذائي إلى الأفضل (عبد المنعم، 1994 م).

التغذية السليمة للإنسان

الأكل الصحي ضروري لنمو الإنسان وبقائه ، وكذلك للحفاظ على صحة جيدة. الغذاء هو الوقود الذي يعطينا الطاقة والنشاط في الحياة ، ويجب أن يكون الطعام الذي نأكله متكاملًا ومتنوعًا بحيث لا يتعرض الناس للعديد من المشاكل الصحية ، بما في ذلك: أمراض القلب والأوعية الدموية - مرض السكري - - بعض أنواع السرطان.

يقول أخصائيو التغذية أن التغذية الجيدة يجب أن تحتوي على ما يكفي من الألياف (حوالي 30 غرام في اليوم). يختلف نوع الخطة من شخص لآخر ، وهو ما يحتاجه المراهق لتلبية احتياجات الكبار أو كبار السن أو المريض. كل شخص لديه احتياجاته الخاصة

#### تخطيط وإعداد الوجبات

هناك عدد من العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار عند التخطيط للوجبات: يجب أن تكون الأطعمة مغذية ويجب أن يؤخذ الوقت اللازم لإعداد وجبات الطعام في الاعتبار.

أخصائيو التغذية يقسمون الطعام إلى مجموعات أساسية. من المستحسن أن تأخذ كل يوم أجزاء محددة من كل مجموعة بحيث يستخدم الجسم المواد الغذائية الضرورية دون إضافة سرعات حرارية إضافية. سوء التغذية

سوء التغذية هو عدم وجود الأطعمة المتوازنة لإرضاء جسم الإنسان من أجل تلبية احتياجات الشخص الغذائية ، مما يؤدي إلى مشاكل صحية.

لا يتعلق الأمر بسوء التغذية الذي يقيس كمية الطعام التي يتناولها الناس أو لا يأكلونها. من وجهة نظر طبية ، يتم تشخيص سوء التغذية من خلال عدم كفاية كمية البروتين والطاقة والمغذيات الأخرى ، وتشخيص العدوى أو المرض. الحالة التغذوية لشخص ما هي نتيجة التفاعل المعقد بين النظام الغذائي وصحة السكان والبيئة التي نعيش فيها. في ثلاث كلمات: سوء التغذية: التغذية والصحة والرعاية وأعمدة الصحة الجيدة.

#### التغذية والإدراك

لقد كانت العلاقات بين التغذية ووظائف الدماغ هي محور الكثير من الأبحاث. أظهرت الدراسات تأثير القواعد الغذائية على وظائف الدماغ الطبيعية. وقد تمت دراسة الرسل الكيميائي داخل الدماغ يسمى الناقلات العصبية جنباً إلى جنب مع التغذية. اقترح Growden و Wurtman (1980) أنه لم يعد من الممكن اعتبار الدماغ كجهاز مستقل ، خالٍ من عمليات التمثيل الغذائي الأخرى في الجسم. بدلاً من ذلك ، يحتاج الدماغ إلى أن يُنظر إليه على أنه يتأثر بالتغذية ، وتركيز الأحماض الأمينية والكولين (في الدم) التي تسمح للدماغ بإتشاء واستخدام العديد من ناقلاتها العصبية مثل السيروتونين والأسيتيل كولين والدوبامين والنورادرينالين. يعتبر استهلاك الطعام أمراً حيوياً بالنسبة للدماغ من خلال القدرة على صنع الكمية المناسبة من الأحماض الأمينية والكولين.

هذه جزيئين من السلانف التي تم الحصول عليها من الدم التي يحتاجها الدماغ ليعمل بشكل طبيعي. ليس من المستغرب أن ما نأكله يؤثر تأثيراً مباشراً على الدماغ

في اختبار للوظيفة العقلية يسمى الذاكرة اللفظية ، وجد العلماء أن قدرات المتطوعين على تذكر الكلمات اليومية تباطأت بشكل كبير فقط بعد ثلاثة أسابيع من اتباع نظام غذائي منخفض الزنك

أشار Erickson (2006) إلى خمسة مكونات أساسية ، تستند إلى البحث ، مطلوبة للحفاظ على عمل الدماغ بشكل صحيح. المواد ، كلها موجودة في الغذاء ، مهمة لتنمية الدماغ ووظائفه. توجد البروتينات في الأطعمة مثل اللحوم والأسماك والحليب والحبوب. وهي تُستخدم لصنع معظم أنسجة الجسم ، بما في ذلك الناقلات العصبية ، التي تم تحديدها في وقت سابق على أنها رسائل كيميائية تنقل معلومات من خلايا الدماغ إلى خلايا دماغية أخرى. أدى نقص البروتين ، المعروف أيضاً باسم "سوء التغذية بالبروتين" ، إلى ضعف أداء الأطفال في المدارس وتسبب في أن الأطفال الصغار يعانون من السبات العميق والانسحاب والسلبية ، وكل ذلك يساعد في التأثير على التطور الاجتماعي والعاطفي.

### التوعية بالتغذية

التوعية بالتغذية هي مهمة المجتمع بالكامل في توضيح أهمية الأكل السليم للمراهقين وحثهم على الاهتمام به وللأسرة دور هام في هذا

### دور الاسرة في توعية الابناء

للأسرة دور هام ومحوري للحفاظ على صحة ابنائهم حيث ان عادات التغذية التي يعتاد عليها المرء في الطفولة يتبعها في الغالب طيلة حياته ومن الصعب تغييرها في الكبر. لذلك يجب تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة  
تأثير البيئة

تؤثر البيئة على العادات الغذائية لدى المراهقين وللتوضيح سوف نسردها مثال يوضح مدى تأثير المراهقين بالبيئة حيث تأكيد المجتمع على النحافة يدفع المراهقين والمراهقات في هذا السن للوصول الي النحافة واستخدام الأساليب للوصول لذلك رغبة في الوصول السريع لنقص في الوزن مما يؤدي بالجسم الى خسارة الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة للجسم المؤشرات التي يمكن أن تلفت انتباه الوالدين إلى احتمال أن المراهق لديه ميل إلى اضطراب الأكل هناك مؤشرات مهمة وواضحة يمكن أن يلاحظها الوالدان ويجب أن تتخذ التدابير اللازمة عند ملاحظتها ،

- تناول الطعام بقوة.
  - زيادة الوزن السريع أو فقدان الوزن المفاجئ.
  - شعور الأم بتناول الطعام السري بسبب النقص.
  - اتباع المراهق نظام غذائي قاسي والحفاظ عليه لفترة من الوقت ، على الرغم من عدم وجود زيادة الوزن.
  - ممارسة مفرطة للرياضة لفترة طويلة والشعور بوجود أزمة في حالة عدم القدرة على ممارسة مرة واحدة ، وهذا هو تحول الممارسة إلى هاجس حقيقي.
  - قلق مفرط من الأكل والوزن
- ارشادات للتغذية الصحية

- تناول أنواع مختلفة و متنوعة من الطعام
- تناول الطعام بانتظام وبكميات معتدلة
- الاكثار من تناول السوائل
- الحد من تناول الوجبات السريعة
- الحد من تناول المنبهات
- تناول كميات أقل من الأطعمة الدسمة
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية

#### عادات الاكل

وقد لوحظت العديد من عادات الأكل السيئة بين مجموعات الكلية في العديد من الدراسات الحديثة. براون وآخرون. أجرت تجربة نفذت فيها تدخلات بشأن مبيعات ماكينات البيع في حرم جامعي. وذكروا أن العديد من طلاب الكليات يميلون إلى اختيار الطعام وفقاً للراحة والطعم والوقت والسعر بدلاً من القيم الغذائية. يميل العديد من طلاب الجامعات إلى اختيار خيارات سريعة ولذيذة ، والتي عادة ما تكون متاحة من خلال آلات البيع

في دراسة حول العلاقة المتبادلة بين نمط الأبوة والأمومة المتصورة وممارسات تناول الطعام من الطلاب الجدد في الكلية ، Barneset آل. استطلعت 264 طالبة جامعية تتراوح أعمارهم بين 18 و 20 سنة. من خلال هذا الاستطلاع ، وجدوا القليل من الأدلة على تأثير أسلوب الأبوة والأمومة على عادات الأكل في مجموعة الكلية. حوالي 44 ٪ أفادوا بأن لديهم نفس ممارسة الطعام كما فعلوا قبل مجيئهم إلى الكلية. وخلص الباحثون إلى أن أسلوب الأبوة والأمومة لم تؤثر على عادات الأكل من طلاب الكلية بقدر ما لا يؤثر في عادة تناول الطعام للأطفال والشباب

#### محددات سلوك الأكل لدي المراهقين

أظهرت دراسات سابقة وجود صلة بين الخصائص الديموغرافية والسيكولوجية مع السلوك الغذائي للمراهقين.. كشفت Driskell et al (2005) عن اختلافات قليلة بين طلاب المستويات الدنيا والعليا من حيث عاداتهم الغذائية ، مما يوحي بأن العادات التي تم تأسيسها في السنة الأولى أو السنتين من المحتمل أن تستمر في السنوات الجامعية اللاحقة. ومع ذلك ، يبدو أن حياة الطالب تؤثر على عاداته الغذائية وصحته المرتبطة بالنظام الغذائي

الطلاب الذين يعيشون خارج الحرم الجامعي نسبة أعلى من الطاقة من البروتين. وبالمثل ، كان مستوى الدهون الثلاثية في الدم ونسبة الكوليسترول الكلي إلى البروتين الدهني عالي الكثافة أعلى بين الطلاب الذين يعيشون خارج الحرم الجامعي.



وخلص الباحثون إلى أن الطلاب الذين يعيشون خارج الحرم الجامعي يختارون أطعمة مختلفة عن أولئك الذين يعيشون في الحرم الجامعي. كما توجد اختلافات بين الجنسين، تميل الطالبات الجامعيات إلى تناول الأطعمة الدهنية أكثر من الطلاب الذكور، على الرغم من أن استهلاكها من الفواكه والخضروات يميل إلى البقاء متشابهين.

تتجنب الإناث تناول أطعمة معينة بسبب قلقهن على الوزن والصحة أكثر من الذكور. وقد أفاد الماركيز (2005) بالمثل بأن الإناث كانت أكثر تحفيظاً من حيث المتعة والسعر والوزن أكثر من الطلاب الذكور. وهكذا يمكننا أن نستنتج أن المتناول الغذائي لطلاب الكلية من الذكور والإناث يتأثر بعوامل مختلفة

### تناول سلوك طلاب الكلية

لقد أظهرت دراسات عديدة أن طلاب الجامعات غالباً ما يعانون من الإدمان على التغذية. يميل الطلاب إلى تناول كميات أقل من الفواكه والخضروات على أساس يومي، والإبلاغ عن تناول كميات كبيرة من الأطعمة عالية الدسم، ذات السرعات الحرارية العالية

وفقاً لجمعية الصحة الأمريكية (2006)، كشفت دراسة أجريت في عام 2004 أن 7.3% فقط من الطلاب يتناولون خمس مرات من الفواكه والخضروات يومياً. الانتقال إلى الحياة الجامعية في كثير من الأحيان يؤدي تفاقم العادات الغذائية بين الطلاب (جريس، 1997) والتي يمكن أن تسهم في مشكلات الوزن خاصة خلال السنة الأولى من الكلية أو الجامعة (أندرسون وآخرون، 2003) وتستمر خلال سنوات لاحقة من الحياة

### جوانب بحثية :

توصلنا من خلال دراستنا في موضوع تأثير عدم الوعي بأهمية الأكل الصحي لدى المراهقين على عدد من النتائج الهامة وتبين لنا العوامل المشتركة التي تؤثر على عادات الأكل للمراهقين العوامل الرئيسية هي على النحو التالي:

- سرعة وتيرة الحياة مع العديد من الالتزامات، مما يؤدي إلى تخطي وجبة الإفطار والوجبات الأخرى استهلاك الوجبات السريعة.
- الحياة خارج المنطقة المحلية حيث يبدأ الشباب بالتأقلم مع الحياة المستقلة فقط ومن ثم يبدأون فقط بالتفكير في التغذية الذاتية؛ فضلاً عن عدم وجود وسائل مالية، مما يؤثر على اختيار منتجات أرخص.
- تدفع النساء المزيد من الاهتمام لوجباتهن وتنوع التغذية أكثر من الرجال، الذين يكونون أكثر توجهاً نحو الغذاء الجاهز. بسبب سرعة وتيرة الحياة والالتزامات العديدة، غالباً ما تتميز بداية حياة الشباب المستقلة بالأكل غير المنتظم ونقص الخبرة في إعداد الطعام.
- من الشائع أن يتخلى الشباب الذين يعيشون بمفردهم عن وجبات الطعام، ويأكلون الطعام السريع، والطعام من المخابز، والأطعمة المعدة مسبقاً أو المعدة مسبقاً في محلات السوبر ماركت. وكثيراً ما يذكر الشباب الذين تم فحصهم عدم الحماس للطهي وإعداد وجبات الطعام لأنفسهم فقط.

- عامل مهم آخر هو الوسائل المالية. خلال هذا الوقت من الأزمة ، غالباً ما يكون لدى الشباب دخل محدود أو دعم مالي محدود للآباء. وسائل مالية محدودة تجعلهم يتحولون نحو منتجات غذائية أرخص وعلامات تجارية أرخص. هم على دراية العديد من العلامات التجارية للمنتجات الغذائية ، وهم يرون أنها ذات جودة أعلى. ومع ذلك ، يجدون أنها مكلفة للغاية بالنسبة لوضعهم المالي

#### توصيات البحث

- ضرورة زيادة التثقيف من خلال المجتمع للمراهقين من خلال الندوات والمناقشات العاملة لذلك.
- حث الآباء على نصح ابنانهم على الاهتمام بالأكل الصحي.
- إلزام الشركات المصنعة للمأكولات علي وضع تفاصيل ومكونات منتجاتها.
- إدخال مادة التثقيف الغذائي في المناهج الدراسية
- التشجيع على عمل البحوث والدراسات لتحديد المشاكل الغذائية.

#### المراجع

- ناهد المنياوي،(1988م) اسس التغذية وتقييم الحالة ،الطبعة الاولى،دار البيان الغذائية
- فوزية العوضي(1984) المجتمع وصحة التغذية ،الطبعة الاولى،مؤسسة الكويت
- نوال عبدالرحمن(1992م) اثر الغذاء في الوقاية من الامراض ،مجلة العلوم
- فوزية العوضي(1984) المجتمع وصحة التغذية ،الطبعة الاولى،مؤسسة الكويت
- عبدالرحمن بقرمص (1997م) الغذاء والتغذية ،منظمة الصحة العالمية ،جينييف
- مصيقر، عبد الرحمن، عبد السلام، محمد ) (١٩٩٨) العادات الغذائية .دراسات في الغذاء والتغذية في البحرين . البحرين: مركز البحرين للدراسات والبحوث
- الدكتور جلال المخللاتي،(1997) دليل التغذية، جامعة لندن،
- فاروق ابو الفتوح ،(1994م)دراسة تحليلية لاثر التخطيط في حل مشكلة الغذاء ،رسالة ماجستير.
- ماهان، و إسكوت. (2000). كروس في الغذاء والتغذية، والعلاج الغذائي (الطبعة 10). فيلادلفيا
- كيرلي، أند مارك (1990). الدليل الطبيعي للصحة الجيدة، لأفاييت، لويزيانا، النشر العليا
- وليام أ. كورسارو (2006) علم الاجتماع للمراهقي
- ستامبفر. ويليت،(2004) الطريقة التي نأكل بها ،مجلة هارفارد

