

---

## تقييم الوضع التغذوي الصحي لمجموعة من الكيفيات في الأردن

### إعداد

د. ناجي منور السعيدة  
أستاذ مساعد، جامعة البلقاء التطبيقية  
كلية الأميرة عالية الجامعية  
قسم العلوم التربوية

د. أيمن سليمان مزاهرة  
أستاذ مشارك، جامعة البلقاء  
التطبيقية، كلية الأميرة عالية  
الجامعية، رئيس قسم العلوم التطبيقية

م. ت. فدوى غازي حموه.  
مساعدة تدريس، جامعة مؤتة، كلية الزراعة  
قسم التغذية والصناعات الغذائية

مجلة بحوث التربية النوعية – جامعة المنصورة  
العدد الثالث عشر – يناير ٢٠٠٩

---



## تقييم الوضع التغذوي الصحي لمجموعة من الكيفيات في الأردن

د. أيمن سليمان مزاهر\* د. ناجي منور السعيدة\*\* ت. فدوى غازي حموه\*\*\*

### المخلص

أجريت هذه الدراسة بهدف تقييم الوضع التغذوي الصحي لمجموعة من الكيفيات في الأردن ، وقد تم اختيار المركز السعودي لتدريب الكيفيات في الأردن لإجراء هذه الدراسة كون المركز يستقطب الكيفيات من مختلف أرجاء الأردن من أقصى شماله إلى أقصى جنوبيه ، وقد شملت عينة الدراسة ٤٠ كفيضة ، حيث استخدم الاستبيان بالمقابلة الشخصية كأسلوب لجمع البيانات المتعلقة بهذا البحث. وقد برزت النتائج التالية:

- انخفاض مستوى أوزان وأطوال الكيفيات مقارنة بالأوزان والأطوال المثالية.
  - انخفاض دخل أسر الكيفيات ومصروفهن اليومي.
  - انخفاض مستوى تناول الكيفيات من الأسماك والفواكه.
  - استهلاك الكيفيات من الطاقة والبروتين والكربوهيدرات وفيتامينات ب٢ والنياسين وب١ وج وفيتامين د وفيتامين هـ والبانثوثينيك وعناصر الكالسيوم والفسفور والزنك هو أقل من المقررات ليومية (  $p < 0.005$  ) ، واستهلاك الكيفيات من الحديد أقل من الموصى عليه (  $p < 0.01$  ) .
- الكلمات الدالة:** تقييم الوضع التغذوي ، الكيفيات.

\* أستاذ مشارك ، جامعة البلقاء التطبيقية ، كلية الأميرة عالية الجامعية ، رئيس قسم العلوم التطبيقية ، عمان ١٩٤١٩٤١ الأردن ١١١٩٤

❖ ❖ أستاذ مساعد ، جامعة البلقاء التطبيقية ، كلية الأميرة عالية الجامعية ، قسم العلوم التربوية .

❖ ❖ مساعدة تدريس ، جامعة مؤتة ، كلية الزراعة ، قسم التغذية والصناعات الغذائية ، ص. ب. ٧ ، الكرك ، الأردن.

## Assessment of Nutritional Status for a Group of Blind Girls in Jordan

- 1- Dr. Ayman S. Mazahreh
- 2- Naji , M , Sa'aydh
- 3- T. A. Fadawa Gh. Hammouh

### Abstract

This study was done to assess the nutritional status for a group of blind girls in Jordan; the Saudi Center for Blinds in Jordan was chosen for practicing this study because the center cares about blinds from the whole of Jordan from the north to south. This study includes 40 blind girls and personal meeting was used for information collection for this research. The following results were obtained:

\* Lower in level of weights and heights of blinds in comparison with the ideal weights and lengths.

\* Lower in the incomes of blinds families and so lower in the daily expenses.

\* Lower in the levels of eating of fish and fruit.

\* The consumption of blinds from energy, proteins, carbohydrates, vitamins B2, C, D, E, pantothenic acid, calcium, phosphorus, zinc is less than the daily recommended amounts ( $p < 0.005$ ), and the consumption of iron is less than recommended to their ages ( $p < 0.01$ ).

Keywords: Assessment of nutritional status, Blind girls.

## المقدمة :

أن التغذية تلعب دوراً هاماً في حياة الأفراد لما لها من أثر كبير على صحتهم ووقايتهم من الأمراض، فلا بد من إجراء دراسات للتعرف على الوضع التغذوي الصحي للأفراد. لذلك فإن إجراء المسح التغذوي الصحي لمجموعة من الكيفيات يعطي مؤشراً واضحاً ومعلومات مهمة عن الأوضاع التغذوية الصحية لهن، وقد اختيرت مجموعة من طالبات المركز السعودي لرعاية الكيفيات في الأردن لإجراء مسح تغذوي لهن.

يهدف هذا البحث إلى إجراء مسح تغذوي صحي بصيغ واضحة وأهداف مباشرة لمعرفة الحالة التغذوية الصحية للكيفيات، وذلك للوصول إلى معلومات ونتائج تساعد على وضع الخطط الواقعية لبرامج تغذوية صحية تثقيفية تنسجم مع احتياجات هذه الفئة. تهدف الدراسة إلى وصف هؤلاء الطالبات عن طريق استخدام مؤشرات محددة ومعينة، والمعلومات التي تتوافر من هذه الدراسة ستشكل بالإضافة إلى الدراسات الأخرى المصدر الرئيسي للمعلومات التي تساعد على وضع الخطط الواقعية لبرامج التغذية والتثقيف التغذوي الصحي لتنسجم مع احتياجات هذه الفئة من المجتمع (Christakis, 1973. Bingham, 1987. Payne and Hahn, 1998)

فالمسح التغذوي الصحي المتقن الأسلوب، المحدد الجمل والصيغ ذات الأهداف الواضحة يشخص الحالة التغذوية الصحية بدقة (Frankly and Owen, 1978; Novascone and Hertzler, 1986).

## أهداف الدراسة :

### تهدف هذه الدراسة إلى :

- تقييم الوضع التغذوي الصحي للكيفيات في الأردن من خلال :
  - ١- إجراء مسح تغذوي صحي للكيفيات في الأردن .
  - ٢- التعرف على الحالة التغذوية الصحية للكيفيات .
  - ٣- المساعدة بتطوير قاعدة بيانات للمساهمة في وضع الخطط الواقعية لبرامج تغذوية صحية ملائمة للحاجات الفعلية لفئة الكيفيات في الأردن .

## منهجية الدراسة :

تم إعداد الاستبانة وقد تم تحكيمها والتأكد من صدقها لجمع المعلومات بدقة . وتم توجيه استبانة الدراسة إلى كافة الكيفيات المقيمات بالمركز السعودي لرعاية الكيفيات بالأردن ، حيث جرى مقابلة العينة . إذ أن هذا المركز يقيم فيه كيفيات من كافة أنحاء الأردن . وقد تكونت عينة الدراسة من جميع الكيفيات في المركز وقد بلغ عددهن (٤٠) كفيضة. حيث تم تسجيل وجباتهن الغذائية لمدة أسبوع كامل . أي خمسة أيام في القسم الداخلي للمركز ويومين عطلة نهاية الأسبوع في منازلهن مع ذويهن .

وبعد ذلك تم تحليل الوجبات الغذائية بواسطة برنامج لتحليل الوجبات الغذائية هو ( Nutrition Analysis and Fitness Software ESHA).

ثم تم تحليل المعلومات إحصائياً وذلك بهدف تقييم الوضع التغذوي الصحي لهذه المجموعة من الكيفيات ، للوصول إلى نتائج محددة بحيث نستطيع الخروج بتوصيات تكون مفيدة للكيفيات أنفسهم وللمجتمع بأسره .

### مصطلحات الدراسة :

١- الكيفيف : هو الشخص الذي لا تزيد حدة إصابته عن ٢٠ / ٢٠٠ قدم في احسن العينين او حتى في استعمال النظارة الطبية (الروسان ، ٢٠٠٦ ، ص ١٥١) .

٢- المخصصات الغذائية اليومية " RDA " Allowances : جداول تبين الكميات المقترحة من العناصر الغذائية للناس على اختلاف ظروفهم ، وتقوم بوضعها هيئة معينة ، وقد روعي عند وضع هذه الجداول اختلاف ظروف الناس حسب العمر والجنس والحالة الفسيولوجية ، إضافة لوضع نسبة معينة على الاحتياجات كاحتياط أمان ( مزاهرة ، ٢٠٠٧ . ص ٢٠ ) .

٣- المركز السعودي لتدريب الكيفيات بالأردن .

### محددات الدراسة :

تحدد هذه الدراسة بالعينة ومواصفاتها والفترة الزمنية التي طبقت خلالها وهي الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧

### النتائج والمناقشة :

تكونت عينة الدراسة من أربعين كيفة ، متوسط أعمارهن ٢٨.٦ سنة (٢١ - ٤٠) ومتوسط أوزانهن ٥٧.٤ كغم (٤٤ - ٧٤) ، بينما الوزن المثالي لهذه الفئة هو ٦٣.٥٨ كغم أي أن متوسط الوزن للكيفيات في هذه الدراسة هو أقل من الحد الأدنى المثالي لهذه الفئة. ومتوسط أطوالهن ١٥٦.٤ سم (١٤٥ - ١٧٠) ، بينما الطول المثالي هو (١٦٣ - ١٦٤ سم) ، كذلك فإن متوسط أطوال الكيفيات أقل كثيرا من الحد الأدنى للطول المثالي لهذه الفئة. وجميع أفراد العينة طالبات إناث عزباوات ، كما وجد أن ٧٠٪ من أفراد العينة كان دخل أسرهن أقل من ٢٠٠ دينار و ٣٠٪ من أفراد العينة دخلهن الأسري ٢٠٠ - ٥٠٠ دينار. أما معدل المصروف الشخصي "مصروف الجيب" ٤٥ قرشا (١٠ - ١٠٠) قرشا ، وقد تبين أن ٥٠٪ من الكيفيات لديهن كف بصري جزئي و ٥٠٪ لديهن كف بصري كلي. وأن ٧٠٪ من الكيفيات في هذه الدراسة يتناولن وجبة فطور يوميا وأن ٣٠٪ منهن يتناولن وجبة فطور مرتين في الأسبوع. كما تبين أن ٥٠٪ من الكيفيات يتناولن حبة فاكهة يوميا و ٤٠٪ من الكيفيات يتناولن حبة فاكهة ٣ مرات في الأسبوع و ١٠٪ من الكيفيات يتناولن حبة فاكهة مرة واحدة في الأسبوع.

كما تبين أن ٨٠٪ من الكيفيات يتناولن سمكاً مرة واحدة في الشهر، و١٠٪ من الكيفيات يتناولن سمكاً مرتين في الشهر، و١٠٪ من الكيفيات يتناولن سمكاً أربع مرات في الشهر. كما تبين أن معدل تناول اللحوم الحمراء هو أربع مرات أسبوعياً (٢ - ٥). يبين الجدول رقم (١) متوسط استهلاك الكيفيات اليومي لمختلف المغذيات.

وتشير النتائج الواردة في الجدول رقم (١) إلى أن استهلاك الكيفيات من الطاقة، والبروتين، والكربوهيدرات، والسكريات الكلية، والدهون الكلية، والكويلسترول، وفيتامينات ب ٢ والنياسين وب ٦ وجود وه والبانثوثينك، والكالسيوم والمغنيسيوم والفسفور والصوديوم والزنك، هو أقل من المقررات "الاحتياجات" اليومية ( $P < 0.005$ ) أي أن الفرق مهم احصائياً، الفرق معنوي عند مستوى ٠.٠٠٥. كذلك فإن استهلاك الكيفيات من الحديد هو أقل من الاحتياجات اليومية وأن الفرق مهم احصائياً عند مستوى ٠.٠٠١. أما استهلاك الكيفيات من الألياف الغذائية وفيتامين أ وب ١ وب ١٢ والفولات والسيلينيوم فهي أقل من الاحتياجات لكن الفرق غير معنوي ( $P < 0.01$ ).

متوسط استهلاك الكيفيات اليومي لمختلف المغذيات مقارنة مع معيار (RDA) العالمي

جدول رقم (١): يبين متوسط استهلاك الكيفيات اليومي لمختلف المغذيات مقارنة مع معيار (RDA) العالمي.

المغذيات / لليوم	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة المعنوية	RDA(1)
الطاقة (كالكوري)	1120.85	225.10	*0.005	٢٢٠٠ كالكوري
البروتين (غم)	32.97	10.4	*0.005	٤٦ (2) g/d
الكربوهيدرات (غم)	141.52	29.5	*0.005	130 g/d
الألياف الغذائية (غم)	11.45	4.15		٢٥ g/d
السكريات الكلية (غم)	42.38	14.54	*0.005	
الدهون الكلية (غم)	49.36	11.07	*0.005	20 - 35%
الكويلسترول (غم)	116.34	78.44	*0.005	
فيتامين A (مكافئ الريتنول)	608.23	93.6	-	625 ug/d
فيتامين B1 (مغ)	1.28	1.07	-	1.0 mg/d
فيتامين B2 (مغ)	0.76	0.37	*0.005	1.1 mg/d
النياسين (مغ)	9.99	3.21	*0.005	12 mg/d
فيتامين B6 (مغ)	0.60	0.21	*0.005	1.1 mg/d
فيتامين B12 (ميكروغرام)	1.49	2.43	-	2.0 ug/d
فيتامين C (مغ)	28.33	13.64	*0.005	75 mg/d
فيتامين D (ميكروغرام)	0.72	0.38	*0.005	5 ug/d
فيتامين E (مغ)	4.97	2.54	*0.005	12 mg/d

RDA(1)	درجة المعنوية	الانحراف المعياري	المتوسط	المغذيات / لليوم
320 ug/d	-	129.67	213.26	الفولات (ميكروغرام)
5 mg/d	-	1.01	1.92	البانتوثنيك (مغ)
1000 mg/d	*0.005	150.98	398.13	الكالسيوم (مغ)
700 ug/d	-	0.42	0.75	النحاس (مغ)
18 mg/d	0.01**	5.78	10.88	الحديد (مغ)
350 mg/d	*0.005	63.78	155.50	المغنيسيوم (مغ)
1.8 mg/d	-	1.00	2.17	المنغنيز (مغ)
580 mg/d	*0.005	172.15	555.15	الفسفور (مغ)
2000 mg/d	-	265.23	1194.61	البوتاسيوم (مغ)
45 ug/d	-	32.77	73.65	السيلينيوم (ميكروغرام)
500 mg/d	*0.005	326.53	1095.59	الصوديوم (مغ)

1-Wardlaw , ehal 2004 . P A 104 – 105 .

2-D: day .

أن هذه النتائج تشير وبما لا يدع مجالاً للشك بوجود حاجة ماسة لرعاية الكيفيات بشكل علمي سليم ومدروس من جميع النواحي ونبدأ :

**أولاً :** من النواحي الاقتصادية من حيث العمل على توفير فرص عمل ملائمة من خلال برامج تدريبية ملائمة ، واستحداث قوانين لتشجيع المؤسسات العامة والخاصة على توظيفهم ، كذلك تخصيص رواتب ومساعدات من مؤسسات الضمان الاجتماعي وصناديق المعونة الوطنية وغيرها، وضرورة الإشراف على الغذاء للكيفيات بحيث يتم تقديم غذاء متوازن وصحي في جميع مكوناته الغذائية لهم .

**ثانياً:** من النواحي النفسية وذلك بتطوير برامج تخاطب الكفيف أينما كان وتعمل على تطوير نفسيته وتجعل منه إنساناً منتجاً وطموحاً راعياً في الحياة ومقبلاً عليها بتفاؤل ، ومعالجة الحالات الخاصة أينما وجدت .

**ثالثاً:** التثقيف التغذوي الصحي، ومن خلال اشتراكهم في برنامج تدريبي للكيفيات فقد وجدت عطشاً شديداً للمعرفة وحب استطلاع منقطع النظير يفوق الكثيرين من الطلبة الجامعيين. لذلك ننادى المسؤولين في وزارات الإعلام والصحة والثقافة ومسؤولي الإذاعة والتلفزيون بضرورة توفير البرامج الملائمة لتثقيف الجانبين التغذوي والصحي لهذه الفئة التي تستحق كل الرعاية والاحترام.

**رابعاً:** الشكر الجزيل لكل المؤسسات التي ترضى الكفيف والكفيفة مع ضرورة وضع برامج تغذية متوازنة في تلك المراكز ، مع الإشارة إلى أهمية الأخصائي النفسي في تلك المراكز جنباً إلى جنب مع



الطبيب وأخصائي التغذية. إذ تعد رعاية الكيفيات مسؤولة كبيرة يعجز عن القيام بها مركز وحده، لذلك يجب تضافر الجهود من جميع المؤسسات في الدولة للعمل على ذلك كي تتم رعاية الكفيف صحيا وتغذويا وثقافيا واجتماعيا واقتصاديا. لأن المجتمع السوي بكافة منتسبيه هو طموحنا الذي نبذل في سبيله الوقت والجهد والمال، متضمنا ذلك دعوة المؤسسات الإعلامية المختلفة لتوفير البرامج الملائمة لتثقيف هذه الفئة بوجوب تناول طعام متوازن صحي يساعدها على متطلبات الحياة اليومية ومواجهة الاحتياجات التغذوية بمستوى يناسب التوصيات الدولية بحيث نجنب أحوالنا الكيفيات أعراض العوز التغذوي. ويساهم ذلك في حياة كريمة لهم ويؤدي إلى تطور المجتمع السليم الذي نشهد.

### التوصيات :

- ١- توصية الجهات المسؤولة في مراكز رعاية الكيفيات بضرورة تقديم الوجبات الغذائية التي تتفق مع المعايير العالمية للتغذية المتوازنة الصحية .
- ٢- تقديم برامج توعوية وإرشادية مناسبة لحث الكيفيات على ضرورة تناول الوجبات الغذائية المتوازنة، والتركيز على ضرورة تناول وجبة الفطور بشكل دائم .
- ٣- ضرورة تقديم برامج إرشادية وتوعوية نحو فوائد الغذاء للنمو الصحي السليم والآثار السلبية الناتجة عن عدم تناول الطعام المتوازن كفقير الدم وانخفاض الوزن .
- ٤- ضرورة توفير جو من الأمن النفسي وتحسين مستوى مفهوم الذات لدى الكيفيات مما ينعكس إيجابياً على معدلات استهلاك الطعام المتوازن الضروري للصحة الجيدة .

## المراجع:

- ١- الروسان، فاروق، ٢٠٠٦. سيكولوجية الأطفال غير العاديين، الطبعة السادسة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان - الأردن .
- ٢- مزاهرة، ايمن، ٢٠٠٧. تغذية الإنسان الفرد والمجتمع، الطبعة الثانية، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان - الأردن .
- 3- Christakis, G.1973. Nutritional Assessment in health programs. Washington D.C. American Public health Association.
- 4- Frankl, R. T., Owen, A. Y. 1978. Nutrition in the community, C. V. Mosby. CO. USA.
- 5- Novascone, M. N., Hertzler, A. A. 1986. Perception of Nutrient Density and Information Links of College Students. Journal of the American Dietetic Association. 86 (1): 94- 95.
- 6- Bingham, S. A., 1987. The Dietary Assessment of Individuals, Methods, Accuracy, New Techniques and Recommendations. Nutrition Abstracts and Reviews (Series A). October. Vol. 57.
- 7- The Food Processor, Nutrition Analysis and Fitness Software\_ ESHA Reasearch.
- 8- Payne, W. A., Hahn, D. B., 1993. Understanding your Health. McGraw Hill.
- 9- U.S Department of Agriculture (USDA) , new food pyramid, my pyramid <http://www.mypyramid.gov/pyramid.html>.
- 8- WardLaw,G.,HampI.J.,Disilvestro,R., 2004. Perspectives in Nutrition, sixth Edition.McGrawHill Higer Education Boston .U.S.A.