

## استهلاك الريفيات من الأغذية المختلفة وبعض العناصر الغذائية في قريتين من الوجه البحري والقبلي أمان على محمد الجارحي

معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية، مركز البحوث الزراعية بالجيزة

### المستخلص

استهدف البحث التعرف على متوسط استهلاك الريفيات اليومي من الأغذية المختلفة وهي اللحوم والأسماك، والألبان ومنتجاتها، والبقوليات، والأغذية النشوية، والسكريات، والدهون، والخضر والفاكهة في منطقتين ريفيتين مختلفتين، وتحديد الاختلاف بين متوسطات استهلاكهن اليومي للأغذية في قريتي الدراسة، كذلك تحديد متوسط المتناول اليومي الريفيات من الأغذية والعناصر الغذائية حسب مصادرها من هذه الأغذية.

ولتحقيق هدف الدراسة تم اختيار منطقتين جغرافيتين مختلفتين من محافظات جمهورية مصر العربية وهي محافظة كفر الشيخ ممثلة للوجه البحري، ومحافظة المنيا ممثلة للوجه القبلي وتم اختيار قرية واحدة من كلا منهما وهاتين القريتين هما : قرية دمرو مركز سيدي سالم محافظة كفر الشيخ، وقرية أبا الوقت البلد مركز مغاغة محافظة المنيا، وبلغ حجم العينة ٢١٦ مبحوثة، منهم ١٠٥ مبحوثة بقرية دمرو، ١١١ مبحوثة بقرية أبا الوقت البلد بنسبة ٥٠% من بين زوجات الحائزين، وقد تم جمع البيانات باستخدام استمارة استبيان تم تصميمها للبحث بالمقابلة الشخصية وعولجت البيانات كماً واستخدم في تحليلها إحصائياً المتوسط الحسابي واختبار (ت) بالإضافة إلى النسب المئوية.

وتلخصت أهم النتائج في الزيادة الواضحة لمتوسط استهلاك الريفيات اليومي من الأغذية المختلفة بمحافظة كفر الشيخ بالمقارنة بمحافظة المنيا وخاصة في الأسماك والألبان والأرز والعسل الأسود والمربي والزيتون النباتية والسمن الصناعي والجزر والخس والجرجير، والبطاطس والبطاطا، بينما نجد أن متوسط استهلاك الريفيات في محافظة المنيا أعلى من مثيلاتها في محافظة كفر الشيخ بالنسبة للحوم الحمراء والبقول، والمكرونه، والخبز، والعسل الأبيض، والسمن البلدي، والبلح.

وبالنسبة لمقارنة متوسطات استهلاك الريفيات اليومي من الأغذية بمنطقتي الدراسة فقد وجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط استهلاك الريفيات اليومي من اللحوم الحمراء والأسماك واللبن والبقول ومنتجاتها والعسل الأبيض والعسل الأسود والمربي والدهون والزيتون والجزر والجرجير والبطاطس والبطاطا والبلح في قريتي الدراسة.

كما أتضح أن متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من الأغذية والعناصر الغذائية حسب مصادرها من هذه الأغذية يعتمد بصفة أساسية على المصادر النباتية في توليد السعرات الحرارية والبروتين والدهون، ولكن تزداد نسبة مساهمة المصادر الحيوانية في إمدادهن بالبروتين والدهون في

قرية أبا الوقف البلد محافظة المنيا بالمقارنة بقرية دمر و محافظة كفر الشيخ، كذلك تزداد نسبة مساهمة المصادر النباتية في توليد السعرات الحرارية والبروتين والدهون. في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصى بعمل برامج توعية إرشادية للرفيقات حتى تتمكن المرأة الريفية من الاختيار السليم للأغذية التي يحتاجها الجسم للنمو والصحة لها ولأسرتها.

### المقدمة والمشكلة :

يعتبر الجوع الخفي من أهم المشكلات الغذائية حيث إن ارتباط الغذاء بالفقر حيث هو الرفيق الدائم لنقص العناصر الغذائية في البلاد المتقدمة والنامية على حد سواء في العالم. من هنا كانت أهمية مواجهة الفقر بمستويات استراتيجية مختلفة داخل كل بلد فعلى المستوى المحلي ينبغي أن تكون الأسرة هي الفئة المستهدفة لسياسات التحقيق من وطأة الفقر حيث أن معظم فقراء العالم في المناطق الريفية، ومن المفارقة أنهم يعيشون بين منتجي الأغذية فهم إما صغار مزارعين وعامل معدوم، كما أن كثير منهم من النساء اللاتي ينتجن أكثر من ٦٠% من الغذاء الذي يستهلك في البلدان النامية (منظمة الأغذية والزراعة، ٢٠٠٠).

وتعتبر التغذية السليمة عنصراً أساسياً للصحة، إذ لا بد أن يحصل جميع فئات المجتمع على كميات كافية من الأغذية السليمة والغنية بالمغذيات لتلبية احتياجاتهم ليس فقط من الطاقة والبروتين بل بالعناصر الغذائية الصغرى، فبدون التغذية الكافية على سبيل المثال يبدأ الأطفال حياتهم وهم عرضة لمخاطر عدة من المشكلات الصحية بينما يعجز البالغون عن أداء مهامهم بالكامل في المجتمع، فبالصحة الجيدة تتحسن المعيشة وترفع كفاءات أفراد المجتمع، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والقوة الاقتصادية، فهناك ٨٠٠ مليون نسمة (٢٠% من سكان العالم الثالث) لا يحصلون على احتياجاتهم الغذائية الأساسية، ٢٠٠٠ مليون نسمة يعانون من الجوع الخفي، كما يفقد الحياة من ١١ إلى ١٣ مليون طفل أقل من خمس سنوات نتيجة الإصابة بسوء التغذية والأمراض المعدية، (FAO, 2001).

فالتمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب رفع القدرة على العمل والإنتاج، وقد بين لنا علم التغذية بالبحث والدراسة المستمرة أن الغذاء هام لبناء الجسم القوي السليم واستمرار تجديده ونشاطه، وترتبط التغذية ارتباطاً كبيراً بالغذاء ومكوناته من مواد غذائية، وتوفر العناصر الغذائية (الكربوهيدرات والسكريات والدهون والبروتينات والفيتامينات والمعادن والألياف) لقيام الجسم بوظائفه المختلفة، ويحتوي كل نوع من الأغذية على أحد بعض المغذيات بكميات متفاوتة، كما أن لكل نوع منها وظائف معيشية (منظمة الأغذية والزراعة، ١٩٩٦).

وقد أوضحت منظمة الصحة العالمية (١٩٩٧) بأن الغذاء الصحي الذي يقي الإنسان من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة له مواصفات محددة يجب أن يراعيها الشخص البالغ بدءاً من سن ٢٠ سنة، وهي أن تكون كمية الطاقة في اليوم كافية لتأدية الجسم الوظائف المختلفة، على الأ

تؤدي الى زيادة وزن الجسم أو نقصانه عن المعدلات الطبيعية وأن تكون مصادر الطاقة في غذاء الإنسان يومياً من الكربوهيدرات بنسبة ٥٥-٧٥%، والسكر من صفر-١٠% من الطاقة الكلية أي ٢٠٠ سعر حراري، والبروتين من ١٠-١٥%، والدهون الكلية من ١٥-٣٠%، والألياف الغذائية في حدود ٢٧-٤٠ جرام في اليوم، ويمكن الحصول على هذه الكمية من الحبوب والبقول والخضراوات والفاكهة (٤٠٠ جرام خضراوات وفاكهة منها ٣٠ جرام بقول)، كما أن هذه الكمية تكون غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات وخاصة مضادات الأكسدة مثل فيتامينات (أ، ج، هـ) التي لها دور مهم في الوقاية من أمراض التغذية.

وتزداد أهمية الاستهلاك الغذائي من عدة زوايا، وتشمل تغير نمط الاستهلاك من الإنتاج العائلي خصوصاً في الريف بوضوح في السنوات الأخيرة، وكذلك تغيرت أنماط الاستهلاك من السلع الغذائية المختلفة بالمحافظات المختلفة، حيث لم يعد الاستهلاك مرتبط بنفس الدرجة بالإنتاج هذا وقد تزايد الاهتمام بالجوانب التغذوية للاستهلاك حيث لم يعد المهم هو زيادة متوسط استهلاك الفرد للغذاء بقدر ما أصبح الأهم هو حصوله على كفايته من احتياجاته الغذائية وفقاً للمعدلات الغذائية المختلفة، كما أصبح ترشيد الاستهلاك وتقليل الفاقد في مراحل الاستهلاك هدف رئيسي لرفع كفاءة الاقتصاد القومي عموماً، وسد عجز الميزان التجاري خصوصاً (الجمعية العلمية للتعاونيين المصريين، ٢٠٠٠).

وفي دراسة عن الإنتاج العائلي لتحديد نسب الاكتفاء الذاتي في الريف والحضر اعتماداً على بيانات بحثي الدخل والاتفاق والاستهلاك، اتضح من النتائج وجود تباينات كبيرة بين المحافظات في نسب الاستهلاك من الإنتاج العائلي لمعظم السلع في الريف والحضر (فياض ا، ١٩٩٩). ويختلف الاستهلاك في مصر من مجتمع لآخر بل داخل المجتمع نفسه (ريف - حضر) كذلك بين مناطق وطبقات هذا المجتمع، حيث يختلف نمط الاستهلاك الغذائي في الوجة القبلية عنه في الوجة القبلية (سليمان، ١٩٨٩). وعلى الرغم من أن الريف هو المصدر الرئيسي لإنتاج المنتجات الزراعية والسلع الغذائية إلا أن فيه تتراجع نسبة الاكتفاء الذاتي من غالبية السلع الغذائية ومن أهم هذه السلع اللبن ومنتجاته والبيض والأسماك واللحوم الحمراء والدواجن (فياض ب، ١٩٩٩).

كما أنه في مراحل التحول الاقتصادي أصبح تطبيق برنامج الإصلاح الاقتصادي في مصر وما يتبعه من دعم للغذاء وتحرير الأسعار، عبئاً اقتصادياً كبيراً على كاهل المرأة يتطلب الأمر منها ان تقوم بكل ما عليها من واجبات بغض النظر عن عدم توفير المتطلبات اللازمة للقيام بها وينعكس ذلك على تعليمها وصحتها وتغذيتها، وتعتبر المرأة المسؤولة الأولى عن الأسرة في إدارة ميزانية الأسرة والتغذية والرعاية الصحية كذلك القيام بالأعمال المنزلية، بالإضافة الى أعمالها الإضافية وخصوصاً إذا كانت تقيم في الريف، ومع أن قيام المرأة بهذه المهام يحتاج الى قدرات بدنية ومستوى

صحي ومعرفي ومهارات محددة وسلوكيات خاصة، فلا بد من التعرف على احتياجاتها المختلفة فى هذا الخصوص من أجل تخطيط وتنفيذ البرامج الكفيلة بتوعيتها للأهتمام بالتغذية السليمة الصحية الآمنة لها ولأفراد أسرتها من خلال التعرف على الأغذية التي تستهلكها وإرشادها الى الكميات المناسبة الواجب الحصول عليها وتوعيتها بأهمية تنوع الغذاء ومصادر الغذاء المنخفضة التكلفة وعالية القيمة الغذائية والأمراض التي يمكن أن يسببها نقص أو زيادة الغذاء مع وضع التوصيات اللازم أخذها في الاعتبار عند تخطيط وتنفيذ البرامج الإرشادية التي توجه إليها وذلك بهدف تحقيق رعاية صحية أفضل لها ولأسرتها.

### أهداف البحث :

إتطلاقاً من مشكلة البحث، فقد تحددت أهدافه كما يلي :-

١. مقارنة متوسطات استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي لبعض الأغذية فى قريتى الدراسة.
٢. تحديد متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من الأغذية والعناصر الغذائية حسب مصادرها من هذه الأغذية .

### الفرض البحثى :

لتحقيق الهدف الأول تم صياغة الفرض البحثي التالي :

يوجد فرق معنوي بين متوسطات الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات بقريتى الدراسة لبعض الأغذية الآتية :

أ. اللحوم الحمراء والدولجن والبيض والأسماك.

ب. الألبان ومنتجاتها.

ج. البقوليات. د. الحبوب ومنتجاتها. هـ. السكريات.

و. الزيوت و الدهون . ز. الخضراوات والفاكهة.

### الطريقة البحثية :

أجريت هذه الدراسة بقريتين متباينتين بيئياً وثقافياً ، تم إختيارهما عشوائياً حيث تمثل إحداهما محافظة قرية الشيخ وهي قرية دمرو مركز سيدي سالم، وتمثل الثانية محافظة المنيا وهي قرية أبا الوقف البلد مركز مغاغة، ولتحقيق أهداف البحث، تم إختيار عينة عشوائية منتظمة بنسبة ٥% من بين زوجات الحائزين بسجل الحيازة الزراعية بكل قرية من القريتين المختارتين منهم ١٠٥ مبحوثة من قرية دمرو، ١١١ مبحوثة من قرية أبا الوقف البلد، واستخدام الاستبيان بالمقابلة الشخصية كأداة لجمع البيانات اللازمة للدراسة، هذا وقد تم استبعاد السيدات اللاتي كن في مراحل

الحمل والرضاعة وفوق ٥٠ سنة من الدراسة وذلك لأن هذه الفئات لها احتياجات غذائية خاصة ومختلفة. هذا وقد تم التعرف على بعض الملامح الاقتصادية والاجتماعية للريفات المبحوثات في كلا من القريتين، تميزت قرية دمرو بأن المحصول الرئيسي لها هو الأرز يليه القطن وبعض الخضراوات مثل الطماطم والفلفل والباذنجان، كما أنه لا توجد مزارع فاكهة كثيرة مع وجود مزارع سمكية بهذه القرية. أما بالنسبة لقرية أبا الوقف البلد فقد كانت المحاصيل الرئيسية بها القمح والفول والذرة الشامي وكانت أعلى إنتاجية من القمح والقطن كما أنه لا توجد مساحات كبيرة منزرعة خضر وفاكهة وأغلب الفاكهة هي النخيل. وبالنسبة للخصائص الشخصية للريفات المبحوثات فقد بلغ متوسط العمر ٤٠ عاماً كما تبين أن معظمهن اميات، وكان متوسط عدد افراد الأسرة ٨ افراد في قريتي الدراسة، وفيما يتعلق بمتوسط الحيازة المزرعية فكانت ٩٤ قيراط في قرية دمرو، ٥٣ قيراط في قرية أبا الوقف البلد، أما بالنسبة للحيازة الحيوانية فقد كانت معظم المبحوثات في قرية أبا الوقف البلد لديهن حيازة حيوانية.

هذا وقد تضمنت استمارة الاستبيان البيانات المتعلقة بالكميات التي تستهلكها الأسرة من الغذاء طوال العام والتي تعكس متوسط نصيب الفرد من أهم السلع الغذائية التي تضمنتها وهي للحوم والدواجن والبيض والأسماك والألبان ومنتجاتها، والبقوليات، والحبوب ومنتجاتها، والسكريات، والزيت والدهون، والخضر والفاكهة، وقد استخدمت وحدة الكيلو جرام للتعرف على كمية الاستهلاك المتتالية للأسرة ومنها تم حساب متوسط استهلاك المبحوثات الريفيات من بعض الأغذية في اليوم باستخدام مقياس منظمة الأغذية والزراعة لاستهلاك الأغذية للأسرة عام ١٩٩٠ والتي تم حساب الإناث في سن ١٤-٥٠ سنة بوحدة استهلاكية تساوي ٠,٩ مع استبعاد الأطفال الرضع في الأسرة. كما تم حساب العناصر الغذائية من متوسط الاستهلاك اليومي للريفات من الأغذية بواسطة جداول تحليل الأغذية (معهد التغذية ١٩٩٦) إلى سعرات حرارية وبروتين ودهون. هذا وقد استخدم لتحليل البيانات إحصائياً اختبار (ت) لمعنوية الفرق مع متوسطي العينتين بالإضافة إلى المتوسط الحسابي والنسب المئوية.

#### النتائج ومناقشتها :

أولاً : مقارنة متوسطات استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي لبعض الأغذية في قريتي الدراسة :

#### ١. اللحوم الحمراء والدواجن والبيض والأسماك :

أوضح الجدول رقم (١) زيادة متوسط استهلاك المبحوثات الريفيات اليومي من اللحوم الحمراء في قرية أبا الوقف البلد محافظة المنيا حيث بلغ ٤٧,٢ جرام بالمقارنة بنحو ١٣,٦ جرام



بقرية دمرو محافظة كفر الشيخ وذلك راجع الى ارتفاع الحيازة الحيوانية في قرية أبا الوقف ، على العكس من ذلك تماماً فقد زاد متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات من الأسماك في قرية دمرو محافظة كفر الشيخ حيث بلغ ٦٣,٣ جرام بالمقارنة بنحو ٢٦,٧ جرام في قرية أبا الوقف البلد محافظة المنيا ، وذلك راجع الى كثرة المسطحات المائية ومزارع الأسماك التي تقوم على زراعة الأرز بمحافظة كفر الشيخ التي بها أعلى نسبة في زراعة الأرز، أما بالنسبة للدواجن والبيض فقد كانت متوسط المقارنة متقارب بين منطقتي الدراسة.

ولاختبار صحة الفرض البحثي تم صياغة الفرض الإحصائي التالي: "لا يوجد فرق معنوي بين متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات في قريتي الدراسة فيما يتعلق باللحوم الحمراء والدواجن والبيض والأسماك.

ولاختبار معنوية الفرق تم استخدام اختبار (ت) لإيجاد الفرق بين المتوسطين، وقد أوضحت النتائج بالجدول رقم (١) وجود فرق معنوي عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي بقريتي الدراسة من اللحوم والأسماك، أما بالنسبة لاستهلاك الدواجن والبيض فقد وجد أن الفرق غير معنوي في هذه الجزئية، وبذلك يمكن رفض الفرض الإحصائي فيما يتعلق باستهلاك اللحوم الحمراء والأسماك وبالتالي يمكن قبولها في الفرض البحثي البديل فيما يتعلق بهذين الجزئين بما يعنى وجود فروق بين قريتي الدراسة ،، وفيما يتعلق باستهلاك الدواجن والبيض لم يمكن رفض الفرض الإحصائي وبالتالي لم نستطع قبول الفرض البحثي البديل .

## ٢. الألبان ومنتجاتها :

يتضح من النتائج الواردة بالجدول رقم (١) ارتفاع متوسط استهلاك الريفيات من اللبن الحليب واللبن الرايب في قرية دمرو محافظة كفر الشيخ نحو ١٤٦ جرام، ٢٧ جرام على التوالي بالمقارنة بقرية أبا الوقف البلد محافظة المنيا (٧٦ جرام، ١٧ جرام) ،وبالنسبة للجبن كان متوسط المقارنة متقارب بين قريتي الدراسة ،وقد يرجع الى العادات الغذائية الشائعة في محافظة كفر الشيخ وهي إضافة اللبن الى الأرز وطهية في الفرن مما يؤدي الى زيادة نسبة اللبن المستخدم لديهن.

ولاختبار صحة الجزئية (ب) في الفرض البحثي الأول تم صياغة الفرض الإحصائي التالي: لا يوجد فرق معنوي بين متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات بقريتي الدراسة فيما يتعلق باللبن والجبن واللبن الرايب. وباستخدام اختبار (ت) وجد الفرق معنوي عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي بقريتي الدراسة من اللبن وبذلك يمكن رفض الفرض الإحصائي فيما يتعلق باستهلاك اللبن وبالتالي يمكن قبولها في الفرض البحثي البديل فيما يتعلق بهذه

الجزئية، أما بالنسبة لأستهلاكهم من الجبن واللبن الرايب فقد وجد ان الفرق غير معنوي، وبذلك يمكن رفض الفرض الإحصائي وبالتالي لم نستطع قبول الفرض البحثي البديل (جدول ١).

### ٣. البقوليات :

تتضمن هذه المجموعة الفول البلدي والعدس، وقد أوضحت النتائج زيادة متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي من الفول في قرية أبا الوقف البلد محافظة المنيا (بنحو ٦٠ جرام) بالمقارنة (بنحو ٣٣ جرام) في قرية دمرود محافظة كفر الشيخ، وعلى العكس من ذلك وجدت زيادة في متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي من العدس بقرية دمرود نحو (١٣ جرام) بالمقارنة (بنحو ٧,٤ جرام) بقرية أبا الوقف البلد. وترجع هذه الزيادة الى أن الفول البلدي من المحاصيل الرئيسية في قرية أبا الوقف البلد من المعتاد تكميس الفول وتناوله في الإفطار كل صباح بعكس قرية دمرود فكانت وجبة الإفطار هي المتبقي من الأرز مع إضافة اللبن إليه في الصباح. ولاختبار صحة الجزئية (ج) من الفرض البحثي الأول تم صياغة الفرض الإحصائي "لا يوجد فرق معنوي بين متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي بقرية الدراسة فيما يتعلق بالفول والعدس".

وباستعمال اختبار (ت) لمقارنة متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات للفول والعدس بقرية الدراسة وجد الفرق معنوياً عن مستوى ٠,٠١ (جدول ١) - وهذا يشير الى وجود فرق معنوي عالي بين الريفيات المبحوثات بكلا من قرية دمرود محافظة كفر الشيخ وقرية أبا الوقف محافظة المنيا فيما يتعلق باستهلاكهم من الفول والعدس، وبذلك يمكننا رفض الجزئية (ج) من الفرض الإحصائي السابق وبالتالي قبولها في الفرض البحثي البديل.

### ٤. الحبوب ومنتجاتها :

تتضمن هذه المجموعة الأرز والمكرونة والخبز، وقد أوضحت النتائج بالجدول رقم (١) زيادة متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي من الأرز على نحو ٣٠٨ جرام بقرية دمرود محافظة كفر الشيخ بالمقارنة بنحو ٥٥ جرام في قرية أبا الوقف محافظة المنيا، بينما اختلفت النتائج بالنسبة للمكرونة والخبز فقد وجد زيادة في متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي لهم بمحافظة المنيا على نحو (٤٠ جرام، ٣,٨ رغيف) بالمقارنة بنحو (١٦ جرام، ١,٩٧ رغيف) في محافظة كفر الشيخ على الترتيب.

من هنا أظهرت الدراسة تناول الريفيات بكثرة للأرز في محافظة كفر الشيخ وذلك لأنه المحصول الرئيسي في المحافظة، كما أظهرت الدراسة العادات الغذائية للريفيات في محافظة المنيا

وهي تناول الخبز والمكرونه بدلاً من الأرز في الوجبات الغذائية لهم. كما كان لحجم الأسرة الكبير (٨ افراد) في كلا القرينتين أدى الى اعتماد الأسر على هذه المواد المائلة للمعدة والتي تؤدي الى الإشباع الكامل.

لإختبار صحة الجزئية (د) من الفرض البحثي الأول، تم صياغة الفرض الإحصائي "لا يوجد فرق معنوي بين متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي بقريتي الدراسة فيما يتعلق بالأرز والمكرونه والخبز. ولإختبار معنوية الفرق بين متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات بالأرز والمكرونه والخبز. وعند استخدام اختبار (ت) تبين وجود فرق معنوي عند مستوى ٠,٠١ بين الريفيات المبحوثات بكلا من قرية نمر و قرية أبا الوقف فيما يتعلق باستهلاكهن للأرز والمكرونه والخبز، وبذلك يمكننا رفض الفرض الإحصائي السابق وبالتالي امكن قبولها في الفرض البحثي البديل.

#### ٥. السكريات :

وتتضمن السكر، وعسل النحل، والعسل الأسود، والمربي، وقد أظهرت النتائج في الجدول رقم (١) زيادة متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي من السكر والعسل الأبيض في محافظة المنيا (نحو ٨٤ جرام، ٦,١ جرام) بالمقارنة (بنحو ٧٤ جرام، ١,٦ جرام) على الترتيب في محافظة كفر الشيخ، كما أوضحت الدراسة زيادة متوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي من العسل الأسود والمربي في قرية نمر و محافظة كفر الشيخ (نحو ١٥ جرام، ٦٢ جرام) بالمقارنة (بنحو ٣,٧ جرام، ٢,٣ جرام) للريفيات في محافظة المنيا على الترتيب.

ولإختبار صحة الجزئية (د) من الفرض البحثي الأول تم صياغة الفرض الإحصائي التالي "لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي من السكر والعسل الأبيض والعسل الأسود والمربي في قريتي الدراسة" وقد أوضحت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة لمتوسط استهلاك الريفيات المبحوثات اليومي للعسل الأبيض والعسل الأسود والمربي معنوياً عند مستوى ٠,٠١ (جدول ١)، وهذا يعني وجود فرق معنوي عند مستوى ٠,٠١ بين الريفيات في قريتي نمر و محافظة كفر الشيخ و قرية أبا الوقف محافظة المنيا فيما يتعلق بمتوسط استهلاكهن من العسل الأبيض والعسل الأسود والمربي، وبذلك يمكن رفض الفرض الإحصائي فيما يتعلق باستهلاك العسل الأبيض والعسل الأسود والمربي وبالتالي قبولها في الفرض البحثي البديل، وفيما يتعلق باستهلاك السكر، لم يمكن رفض الفرض الإحصائي وبالتالي لم نستطع قبول الفرض البحثي البديل .



## ٦. الزيوت والدهون :

تتضمن هذه المجموعة الزيوت النباتية والسمن الصناعي والسمن البلدي. وقد أوضحت النتائج الواردة في الجدول رقم (١) زيادة متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات من الزيوت النباتية والسمن الصناعي في قرية دمر و محافظة كفر الشيخ (نحو ٢٤ جرام، ١٣ جرام) بالمقارنة (بنحو ١١ جرام، ٦ جرام) بقرية أبا الوقف البلد محافظة المنيا على الترتيب، بينما أظهرت النتائج زيادة متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات للسمن البلدي في محافظة المنيا (١٧ جرام) بالمقارنة بـ (٩,٤ جرام) بمحافظة كفر الشيخ وقد يرجع ذلك الى زيادة متوسط استهلاك الريفيات في محافظة كفر الشيخ الى تناول السمك والأرز .

ولاختبار صحة الجزئية (و) من الفرض البحثي الأول تم صياغة الفرض الإحصائي التالي : "لا يوجد فرق معنوي بين متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات من الزيوت النباتية والسمن الصناعي والسمن البلدي وبين قريتي الدراسة" وباستخدام اختبار (ت) وجد الفرق معنوياً عند مستوى ٠,٠١ (جدول ١) وهذا يشير الى وجود فرق معنوي عالي بين الاستهلاك اليومي للمبحوثات الريفيات من الزيوت النباتية والسمن الصناعي والسمن البلدي وقريتي الدراسة وبذلك يمكن رفض الفرض الإحصائي السابق وبالتالي يمكن قبولها في الفرض البحثي البديل.

## ٧. الخضراوات والفاكهة :

تتضمن الخضراوات الطازجة مثل الطماطم والخيار والجزر والخس والجرجير والسردينات وتشمل البطاطس والبطاطا والقلقاس، والفواكه وتشمل الموالح والجوافة والبلح. وقد أظهرت النتائج الواردة بالجدول رقم (١) زيادة متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات من الخضراوات الطازجة ماعدا الخيار والدرنات في قرية دمر و محافظة كفر الشيخ بالمقارنة بمتوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات بمحافظة المنيا ، اما بالنسبة للموالح والجوافة فقد وجد تقارب متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات لهم في قريتي الدراسة، كذلك أوضحت النتائج زيادة متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات للبلح والخيار في محافظة المنيا (بنحو ١١٠,٨ جرام، ٦١ جرام) بالمقارنة بنحو ٥,٣ جرام، ٤٩,١ جرام في محافظة كفر الشيخ على الترتيب. ويرجع ذلك الى أن محافظة المنيا من المحافظات التي لا تزرع بها خضراوات وإنما يزرع بها محاصيل تقليدية كالقمح والقطن.

ولاختبار صحة الجزئية (ز) من الفرض البحثي الأول ثم صياغة الفرض الإحصائي التالي: "لا يوجد فرق معنوي بين متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات فيما يتعلق بالطماطم والخيار والجزر والخس والجرجير والبطاطس والبطاطا والقلقاس والموالح والجوافة والبلح وبين

قريتي الدراسة، وباستخدام اختبار (ت) لمقارنة متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات من هذه المجموعة وجد أن هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠١ (جدول ١) بالنسبة لمتوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات من الخس والجرجير والبطاطس والبطاطا والبلح، ومعنوياً عند مستوى ٠,٠٥ بالنسبة لاستهلاكهم من الجزر وبين قريتي الدراسة، وبذلك يمكن رفض الفرض الإحصائي فيما يتعلق الخس والجرجير والبطاطس والبطاطا والبلح و الجزر و بالتالي امكن قبولها في الفرض البحثي البديل، وفيما يتعلق باستهلاك الطماطم والخيار والقلقاس والمالح والجوافة لم يمكن رفض الفرض الإحصائي وبالتالي لم نستطع قبول الفرض البحثي البديل.

النتائج السابقة توضح الزيادة الواضحة لمتوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات من الأغذية المختلفة بقرية دمرى محافظة كفر الشيخ بالمقارنة بقرية ابا الوقف البلد محافظة المنيا وخاصة من الأسماك والألبان والأرز والعلس الأسود والمربي والزيت النباتية والسمن الصناعي والجزر والخس والجرجير والبطاطس والبطاطا، بينما نجد أن متوسط الاستهلاك اليومي للريفيات المبحوثات في قرية ابا الوقف محافظة المنيا لم يزيد إلا في اللحوم الحمراء، والفول، والمكرونة، والخبز، والعلس الأبيض، والسمن البلدي، والبلح، هذا وقد تقاربت المتوسطات بين لحوم السداجن، والبيض، والجبين، والسكر، والطماطم، والمالح، والجوافة، وعلى ذلك لم توجد لها فروق معنوية.

**ثانياً : تحديد متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من الأغذية والعناصر الغذائية حسب مصادرها من هذه الأغذية بقرية الدراسة :**

يتناول هذا الجزء دراسة متوسط نصيب الريفيات اليومي من السرعات الحرارية والبروتين والدهون.

#### ١. السرعات الحرارية :

لتضح من النتائج ان متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من السرعات الحرارية اعلى في قرية دمرى بمحافظة كفر الشيخ (نحو ٣٠٩٢ سعر حراري) بالمقارنة (بنحو ٢٤٧١ سعر حراري في قرية ابا الوقف محافظة المنيا، كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

#### السرعات الحرارية من الأغذية النباتية :

اوضحت النتائج ان متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من السرعات الحرارية الناتجة من استهلاك المصادر النباتية اعلى في قرية دمرى محافظة كفر الشيخ (نحو ٢٦٤٥ سعر حراري) بالمقارنة (بنحو ٢٠٤٠ سعر حراري) بقرية ابا الوقف محافظة المنيا وتزداد نسبة مساهمة المصادر النباتية في متوسط النصيب اليومي للريفيات المبحوثات من السرعات الحرارية في محافظة كفر الشيخ حيث تبلغ نحو ٨٦% بالمقارنة بنحو ٨٣% في محافظة المنيا وتحتل الحبوب المكنة الرئيسية

في إمداد الريفيات المبحوثات بالسرعات الحرارية الناتجة عن استهلاك المصادر النباتية وتبلغ نسبة مساهمة الحبوب ومنتجاتها في متوسط المتناول اليومي للمبحوثات من السرعات الحرارية نحو ٤٧%، ٣٩% من كلا من محافظة كفر الشيخ والمنيا.

#### السرعات الحرارية من الأغذية الحيوانية:

يتقارب متوسط امتناول اليومي للريفيات المبحوثات من السرعات الحرارية الناتجة عن استهلاك المصادر الحيوانية في محافظة كفر الشيخ والمنيا حيث بلغ ٤٤٧ سعر حراري، ٤٣١ سعر حراري على الترتيب، وتزداد نسبة مساهمة المصادر الحيوانية في متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من السرعات الحرارية في محافظة المنيا حيث تبلغ ١٧,٤% من متوسط نصيب الريفيات اليومي من السرعات الحرارية بالمقارنة بنحو ١٤,٤% في محافظة كفر الشيخ.

وتحتل الألبان ومنتجاتها المكانة الرئيسية في إمداد الريفيات بالسرعات الحرارية الناتجة عن استهلاك المصادر الحيوانية، وتبلغ نسبة مساهمة الألبان ومنتجاتها من المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من السرعات الحرارية نحو ١٠% في كل من محافظة المنيا وكفر الشيخ.

يتضح مما سبق مساهمة المصادر النباتية في توليد السرعات الحرارية في كلا من منطقتي الدراسة بنسبة ٨٦%، ٨٣% وذلك راجع الى ارتفاع أسعار المصادر الحيوانية وعدم إمكانية الفرد في الريف المصري من الحصول عليها بوفرة.

#### ٢. البروتين :

يتضح من النتائج الواردة بالجدول رقم (٣) ان ارتفاع متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من البروتين في قرية دمر ومحافظة كفر الشيخ (نحو ١٢٩ جرام) بالمقارنة (بنحو ٩٠ جرام) في قرية أباالوقف محافظة المنيا .

#### البروتين النباتي :

أوضحت النتائج ارتفاع متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من البروتين الناتج عن استهلاك المصادر النباتية في قرية دمر ومحافظة كفر الشيخ (نحو ٩٢ جرام) بالمقارنة (بنحو ٥١ جرام) في قرية أباالوقف محافظة المنيا . كم اظهرت النتائج ارتفاع نسبة مساهمة المصادر النباتية في نصيب الريفيات المبحوثات اليومي من البروتين في محافظة كفر الشيخ بحيث تبلغ نحو ٧١% بالمقارنة بنحو ٥٧% في محافظة المنيا. وتحتل الحبوب ومنتجاتها الجزء الأكبر او الرئيسي في إمداد الريفيات بالبروتين الناتج عن استهلاك المصادر النباتية في كل من قريتي الدراسة، ولكن تزداد نسبة مساهمة الحبوب ومنتجاتها في نصيب الريفيات اليومي في محافظة المنيا حيث تبلغ نحو ٣٦%

بالمقارنة بنحو ٢٧% في محافظة كفر الشيخ. يتضح مما سبق أن زيادة استخدام المصادر النباتية في الحصول على البروتين يؤدي إلى سوء التغذية .

### البروتين الحيواني :

يتقارب متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من البروتين الحيواني في كل من قريتي الدراسة حيث بلغ ٣٧ جرام في محافظة كفر الشيخ، ٣٨ جرام في محافظة المنيا، بينما ترتفع نسبة مساهمة المصادر الحيوانية في نصيب الريفيات اليومي من البروتين في محافظة المنيا إلى ٤٣% بالمقارنة بـ ٢٩% في محافظة كفر الشيخ، وتحلل الألبان ومنتجاتها واللحوم الحمراء والبيض والأسماك المكننة الرئيسية في إمداد الفرد بالبروتين الناتج عن استهلاك المصادر الحيوانية، وتبلغ نسبة مساهمة الألبان ومنتجاتها في نصيب الريفيات اليومي من البروتين بنحو ١٩% في محافظة المنيا بالمقارنة بنحو ١٣% في محافظة كفر الشيخ، كما تبلغ نسبة مساهمة اللحوم الحمراء والبيض في المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من البروتين نحو ١٨,٥% في محافظة المنيا بالمقارنة بنحو ٧% في محافظة كفر الشيخ، بينما تبلغ نسبة مساهمة الأسماك في نصيب الريفيات من البروتين نحو ٨,٥% في محافظة كفر الشيخ بالمقارنة بنحو ٥% في محافظة المنيا. وهذا يقودنا إلى وجود نقص كبير في نوعية البروتين الحيواني في الغذاء الأساسي للبروتين .

### ٣. الزيوت والدهون :

تتضح من النتائج الواردة بالجدول رقم (٤) ارتفاع متوسط المتناول اليومي للريفيات من الدهون في قرية دمرو بمحافظة كفر الشيخ (نحو ٧٢,٦ جرام) بالمقارنة (بنحو ٥٦,٤) في قرية أبا الوقف محافظة المنيا.

### الزيوت النباتية والمهدرجة :

أوضحت النتائج ارتفاع متوسط المتناول اليومي للريفيات من الدهون الناتجة عن استهلاك المصادر النباتية في محافظة كفر الشيخ (نحو ٤٢ جرام) بالمقارنة (بنحو ٢٢ جرام) في محافظة المنيا، وترتفع نسبة مساهمة المصادر النباتية في نصيب الريفيات اليومي من الدهون في محافظة كفر الشيخ حيث تبلغ نحو ٥٧% بالمقارنة بنحو ٣٩% محافظة المنيا، وتحلل الزيوت النباتية والسمن الصناعي المكننة الرئيسية في إمداد الفرد بالدهون الناتجة عن استهلاك المصادر النباتية في كل من قريتي الدراسة ولكن ترتفع نسبة مساهمة الزيوت النباتية والسمن الصناعي في نصيب الريفيات اليومي من الدهون في قرية دمرو بمحافظة كفر الشيخ حيث تبلغ نحو ٤٨% بالمقارنة بنحو ٢٧% لقرية أبا الوقف محافظة المنيا.

### المصادر الحيوانية للدهون :

أوضحت النتائج ارتفاع متوسط المتناول اليومي للريفيات من الدهون الناتجة من استهلاك المصادر الحيوانية في قرية أبا الوقف محافظة المنيا (نحو ٣٥ جرام) بالمقارنة (بنحو ٣١ جرام) في قرية دمر و محافظة كفر الشيخ وتبلغ هذه الزيادة نحو ٦%. وارتفاع نسبة مساهمة المصادر الحيوانية في نصيب الريفيات اليومي من الدهون في محافظة المنيا حيث تبلغ نحو ٦١% بالمقارنة بنحو ٤٣% في محافظة كفر الشيخ. وتحتل الألبان ومنتجاتها واللحوم الحمراء والبيضاء المكننة الرئيسية في إمداد الريفيات بالدهون الناتجة عن استهلاك المصادر الحيوانية، وتبلغ نسبة مساهمة الألبان ومنتجاتها في نصيب الريفيات اليومي من الدهون نحو ٣٩% في محافظة المنيا بالمقارنة بنحو ٣٦% في محافظة كفر الشيخ، كما تبلغ مساهمة اللحوم الحمراء والبيضاء في نصيب الريفيات اليومي من الدهون نحو ٢٠% في محافظة المنيا بالمقارنة بنحو ٦% في محافظة كفر الشيخ.

يتضح مما سبق أن متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات في كلا من قرىتي الدراسة يعتمد بصفة أساسية على المصادر النباتية في توليد السرعات الحرارية والبروتين والدهون ولكن ترتفع نسبة مساهمة المصادر الحيوانية في إمداد الريفيات المبحوثات بالبروتين والدهون في قرية أبا الوقف محافظة المنيا بالمقارنة بقرية دمر و محافظة كفر الشيخ، بينما ترتفع نسبة مساهمة المصادر النباتية في توليد السرعات الحرارية والبروتين والدهون في قرية دمر و محافظة كفر الشيخ بالمقارنة بقرية أبا الوقف محافظة المنيا - كما نجد أيضاً اعتماد الريفيات في محافظة كفر الشيخ على الحبوب ومنتجاتها والزيوت النباتية والسمن الصناعي والسكريات في إمدادها بالسرعات الحرارية الناتجة عن استهلاكها للمصادر النباتية واعتماد الريفيات في كلا من قرىتي الدراسة على الألبان ومنتجاتها في توليد السرعات الحرارية والبروتين والدهون الناتجة عن استهلاك المصادر الحيوانية، وتعتبر هذه أيضاً نسبة بسيطة جداً لا تمد الجسم بالاحتياجات الغذائية اللازمة له، ويعطي ذلك مؤشر للمختصين بوضع السياسات الغذائية في محاولة وضع سياسات كفيّة بزيادة نصيب الريفيات اليومي من المصادر الحيوانية الغذائية بالنسبة لهذه الفئة من السيدات لأنهن دائماً يحدث لهم حالات فسيولوجية مختلفة من حمل ورضاعة بالإضافة الى المجهود البدني اللازم لقيامهن بأعبائهم العائلية والمنزلية والفسيولوجية.

### التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي :-

نظراً لوجود التباينات الكبيرة في نسب الاستهلاك لمعظم السلع من منطقة الى أخرى فالباحث يقترح تجميع المناطق التي تتميز بنمط استهلاكي غذائي متشابه وذلك لرسم خريطة استهلاكية لمصر، مما يساعد متخذي القرار في وضع برنامج لبعض الأنماط الاستهلاكية



للوصول الى توزيع جغرافي أكثر عدالة للخريطة الاستهلاكية من السلع الغذائية، كما يقلل من ارتباط نمط الاستهلاك بنمط الإنتاج، بحيث تتساوى في النهاية الاحتياجات الغذائية من مجموع هذه السلع بين المحافظات والأقاليم المختلفة.

## جدول رقم (1)

النسب المئوية لمتوسط استهلاك الريفيات من الأغذية المختلفة بقريتي الدراسة

الأغذية	قريّة نمرود (محافظة نينوى) ن = 100		قريّة لبا الوقت (محافظة المنيا) ن = 111		نتيجة ت المصوبة
	الانحراف المعياري	المتوسط جم	الانحراف المعياري	المتوسط جم	
مجموعة اللحوم والأسماك :					
اللحوم الحمراء	13,6	1,6	47,2	4,3	**7,11
لحوم الدواجن	33,4	2,1	39,6	3,9	1,37
البيض	0,07	0,02	0,06	0,02	1,04
الأسماك	63,3	7,4	26,7	3,7	**4,02
مجموعة الألبان ومنتجاتها :					
اللبن	146,3	10,1	70,0	8,2	**0,46
الجبن	09,0	0,2	66,9	0,7	0,90
اللبن الرائب	27,4	0,3	17,1	3,3	1,68
مجموعة البقوليات					
الفول البلدي	32,7	4,02	09,6	3,9	**4,80
العدس	13,2	1,6	7,4	0,7	**3,041
مجموعة الحبوب ومنتجاتها					
الأرز	30,8	10,8	00,4	4,1	**10,83
المكرونة	16	2,1	40,3	3,3	**6,120
الفخيز	1,97	0,13	3,8	0,2	**8,81
مجموعة السكريات :					
سكر	74,1	0,9	84,0	0,4	1,24
عسل أبيض	1,6	0,7	6,1	1,1	**3,06
عسل أسود	10,0	2,02	3,7	0,8	**0,29
سريسي	6,4	1,2	2,3	0,2	**3,2
مجموعة الدهون :					
زيت نباتية	24,1	1,6	10,7	0,7	**7,64
سمن صناعي	13,0	1,7	0,6	0,7	**4,10
سمن بلدي	9,4	1,0	16,6	1,9	**3,23
مجموعة الخضراوات والفاكهة					
طماطم	131	12,9	106,7	8,3	1,66
خيار	49,1	0,0	61,0	6,0	1,44
جزر	30,0	3,1	20,9	2,2	**2,00
خس	36,2	2,4	6,7	1,9	**8,68
جرجير	27,2	1,8	11,0	0,1	**7,97
بصل مطبوخ	70,6	0,6	34,6	2,4	**6,01
بصل مطا	80,7	6,7	30,0	2,3	**6,03
قلنس	0,9	1,7	3,4	1,03	1,32
الموالح	129	12,7	128	11,6	0,09
الجوافة	60,9	6,8	03,8	0,0	0,81
البلح	03	0,9	110,8	14,0	**3,60

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,001 ح.د. 214 = 2,076

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,01 ح.د. 214 = 1,96

\* يوجد فرق معنوي عند مستوى 0,05

\*\* يوجد فرق معنوي عند مستوى 0,01

## جدول رقم (٢)

متوسط المتناول اليومي للريفيات المبحوثات من الأسعار الحرارية حسب مصادره من الأغذية المختلفة

الأغذية	قرية نمرود محافظة كفر الشيخ (الأسعار الحرارية)		قرية أبا الوقف محافظة المنيا (الأسعار الحرارية)	
	سعر حراري	% من الجملة	سعر حراري	% من الجملة
. اللحوم والأسماك والبيض	٧٤,١	٢,٤	١٤٣,٥	٥,٨
اللحوم	٥٠,٠	١,٦	٢١,١	٠,٩
الأسماك	٢,١	٠,٠٧	٢,١	٠,١
البيض	٣٢٠,٦	١٠,٤	٢٦٤,٢	١٠,٧
. الألبان ومنتجاتها	٤٤٦,٨	١٤,٤	٤٣٠,٩	١٧,٤
جملة المصادر الحيوانية	١٤٦٥,٢	٤٧,٤	٩٧١	٣٩,٣
. الحبوب ومنتجاتها	١٥٧,٤	٥,١	٢٣٠,٢	٩,٣
. البقوليات	٣١١,٧	١٠,١	١٣٧	٥,٥
. الزيوت النباتية	٣٢٣,٧	١٠,٥	٣٦٠	١٤,٦
. السكريات	٦٥,٩	٢,١	٤٩,٢	٢,٠
. الخضراوات والفاكهة	١٣٩,٤	٤,٥	٦٣,٨	٢,٦
أ. الخضراوات	١٨٢	٥,٩	٢٢٨,٧	٩,٣
ب. الدرنا	٢٦٤٥,٣	٨٥,٦	٢٠٣٩,٩	٨٢,٦
ج. الفاكهة	٣٠,٩٢	١,٠٠٠	٢٤٧١	١٠٠,٠
جملة المصادر النباتية				
جملة الأغذية المتقولة				

## جدول رقم (٣)

متوسط المتناول اليومي للبروتينات المبحوثات من البروتين حسب مصادره من الأغذية المختلفة

الأغذية	قرية دمره محافظة كتر الشيخ البروتين (البروتين)		قرية أبا الوقف محافظة المنيا (البروتين)	
	جرام	% من الجمله	جرام	% من الجمله
. اللحوم والأسماك والبيض	٩,١	٧,٠	١٦,٦	١٨,٥
اللحوم				
الأسماك	١١,٠	٨,٥	٤,٦	٥,١
البيض	٠,١	٠,١	٠,١	٠,١
. الألبان ومنتجاتها	١٧	١٣,٢	١٧,٠	١٩,٠
جملة للمصادر الحيوانية	٣٧,٢	٢٨,٨	٣٨,٣	٤٢,٧
. الحبوب ومنتجاتها	٣٤,٩	٢٧,١	٢٩,٢	٣٥,٦
. البقوليات	١١,١	٨,٦	١٦,١	١٨,٠
. الزيوت النباتية	-	-	-	-
. السكريات	٠,١٢	٠,١	٠,٠١	٠,٠١
. الخضراوات والفاكهة				
أ. الخضراوات	٣,٢	٢,٥	٢,٠٣	٢,٣
ب. الدرنات	٢,٩٣	٢,٣	١,٢٧	١,٤
ج. الفاكهة	٢,٤	١,٩	٢,٧	٣,٠
جملة المصادر النباتية	٩١,٩	٧١,٢	٥١,٣	٥٧,٣
جملة الأغذية المتأولة	١٢٩,٠	١٠٠,٠	٨٩,٦	١٠٠,٠

## جدول رقم (٤)

متوسط المتناول اليومي للريقيات المبحوثات من الدهون حسب مصادره من الأغذية المختلفة

قرية أبا الوقت محافظة المنيا (الدهون)		قرية دمر محافظة كفر الشيخ (الدهون)		الأغذية
% من الجمة	جرام	% من الجمة	جرام	
٢٠,٤	١٢,٦	٥,٨	٤,٢	. للحوم والأسماك والبيض اللحوم
٠,٢	٠,١	٠,٤	٠,٣	الأسماك
٠,١	٠,٠٦	٠,١	٠,٠٦	البيض
٣٨,٧	٢١,٨	٣٦,٢	٢٦,٣	. الألبان ومنتجاتها
٦١,٤	٣٤,٦	٤٢,٦	٣٠,٩	جمة المصادر الحيوانية
٦,٧	٣,٨	٦,٤	٤,٦٢	الحبوب ومنتجاتها
٢,١	١,٢	١,٠	٠,٧	. البقوليات
٢٧,٠	١٥,٢	٤٧,٧	٣٤,٦	. الزيوت النباتية
-	-	-	-	. السكريات
٠,٩	٠,٥٢	١,٠	٠,٧٦	. الخضراوات والفاكهة
٠,٣	٠,١٤	٠,٤	٠,٣٢	أ. الخضراوات
١,٦	٠,٩	١,٠	٠,٧	ب. للدرنات
				ج. الفاكهة
٣٨,٦	٢١,٨	٥٧,٤	٤١,٧	جمة المصادر النباتية
١٠٠,٠	٥٦,٤	١٠٠,٠	٧٢,٦	جمة الأغذية المتناولة



## المراجع

١. الإدارة المركزية للاقتصاد الزراعي، ١٩٩٦: الميزان الغذائي لجمهورية مصر العربية، قطاع الشؤون الاقتصادية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي، الجيزة.
٢. الجمعية العلمية للتعاونين المصريين، (٢٠٠٠): مقترح بحثي لتحليل الأنماط الاستهلاكية والتغذوية في ريف وحضر محافظات مصر، مقدم الى شعبة الاقتصاد الزراعي وتنمية المجتمع ومجلس بحوث الغذاء والزراعة والرئ بأكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا.
٣. باسم فياض، (١٩٩٩ أ) : دراسة الاستهلاك من أهم السلع الغذائية في مصر، الجمعية العربية للبحوث الاقتصادية - بحوث اقتصادية عربية - السنة الثانية العدد الخامس عشر.
٤. باسم فياض، (١٩٩٩ ب) : دراسة أنماط الاستهلاك من اللحوم والدواجن والأسماك في ريف وحضر مصر، كلية الزراعة، جامعة الأزهر - مجلة الأزهر للبحوث الزراعية، العدد ٢٩ يونية.
٥. سليمان، مراد مرسي مصطفى، (١٩٨٩) : دراسة اقتصادية لنمط استهلاك الغذاء في مصر، رسالة دكتوراه - قسم الاقتصاد الزراعي - كلية الزراعة - جامعة عين شمس.
٦. منظمة الصحة العالمية، (١٩٩٧): الغذاء والتغذية، الكتاب الطبي الجامعي، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية للشرق الأوسط.
٧. منظمة الأغذية والزراعة، (١٩٩٦): وقائع الحلقة الدراسية حول التثقيف الغذائي ونوعية المستهلك القاهرة ٢٧-٣١ أكتوبر - المكتب الإقليمي للشرق الأدنى.
٨. منظمة الأغذية والزراعة، (٢٠٠٠) : نحو ألفية متحررة من الجوع - يوم الأغذية العالمي - مطبوعات، ١٦ أكتوبر .
- . FAO, Food Agricultural Organization of the United Nation, 1990: Conducting Small Scale Nutrition Surveys, a Field Manual, Rome, Italy.
- . FAO, Food, Nutrition and Agricultural, 2001: a publication of the food and nutrition division. ISSN 1014-806 X (29 )
- . Food Composition Tables of Nutrition Institute, 1996: Based on Local Food Analysis and Food Composition Table in Middle East.

**RURAL WOMEN'S CONSUMPTION OF DIFFERENT FOOD  
ITEMS IN TWO VILLAGES FROM UPPER AND LOWER EGYPT**

**AMAN ALI MOHAMED EL-GARHI**

*Agricultural Extension and Rural Development Research Institute, A.R.C., Giza*

(Manuscript received 13 June 2004)

**Abstract**

**The main objectives of this study were:**

- 1- Determining the rural women consumption of food items in the two villages under study, and estimating the daily intakes of the rural women.
- 2- Finding out the differences between consumption averages of the different food items.

Data were collected through personal interview with 226 women. Two villages were selected, one of them was from Upper Egypt ( Abal Wakf village of El-Menia governorate). However, the other represented Lower Egypt ( Demro village of Kafr-El-Sheikh governorate). The study included 110 and 105 respondent from the two villages, respectively. The statistical analysis included percentages and "T" test to examine the differences between means.

**The results of this study revealed that:**

- Higher means of the consumed food items were found in Kafr-El-Sheikh villages i.e. fish, milk, rice, molasses, jam, vegetables, oils, margarine, carrot, lettuce, garden rocket, potatoes & sweet potatoes compared to El-Menia villages
- Lower means of the consumed food items were observed in Kafr-El-Sheikh villages including red meats, beans, macaroni, bread, honey, ghee and dates than in El-Menia villages
- There were significant differences in the rural women daily consumption of differences food items in the two studied areas for meat, fish, milk, beans, cereal groups, honey, molasses, jam, oils, carrot, lettuce, rocket, potatoes, sweet potatoes and dates.
- The rural women daily intakes of some nutrients (calories, protein and fat) depended on plant sources.

Based on the results of this study, it could be recommended that initiating and conducting special nutrition would be essential programs for the rural women to enable them to correctly choose food items needed for growth & health of them and their families.