

دراسة في

# العادات الغذائية في البحرين

( الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية )

الدكتور عبدالرحمن مصيقر

١٩٨١

دولة البحرين  
وزارة الصحة  
إدارة الصحة العامة  
قسم التغذية

دراسة في  
العادات الغذائية في البحرين  
( الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية )

الدكتور عبد الرحمن عبيد مصيقر  
رئيس قسم التغذية



## المحتويات

### رقم الصفحة

### الموضوع

#### تقديم

#### الباب الأول : مقدمه في العادات الغذائيه

- أولا : العوامل التي تؤثر في العادات الغذائيه ..... ٢
- العوامل الفسيولوجيه ..... ٢
- العوامل النفسيه ..... ٦
- العوامل الأقتصادييه ..... ٨
- العوامل الأتماعيه ..... ٩
- ثانيا : العادات الغذائيه وأمراض سوء التغذية ..... ١٣
- ثالثا : تغيير العادات الغذائيه
- العوامل المؤثره في عملية التغيير ..... ١٥
- طرق تغيير العادات الغذائيه ..... ١٧

#### الباب الثاني : الدراسه الميدانيه

- أولا : هدف الدراسه ومنهجها ..... ٢١
- ثانيا : نتائج الدراسه ومناقشتها
- ١ - الخصائص الأتماعيه لربات الأسر ..... ٢٤
- ٢ - الوجبات اليومييه ..... ٢٩
- ٣ - العادات الغذائيه المتعلقه بالممارسات الغذائيه ..... ٣٥
- ٤ - العادات الغذائيه في المناسبات الأتماعيه ..... ٤٤
- ثالثا : الأستنتاجات والتوصيات ..... ٥٤
- مراجيع الدراسه ..... ٥٧



## تقديم

العادات الغذائية هي السلوك أو الطرق المتبعة في اعداد وتناول الطعام وهي تبدأ من فترة انتاج أو حصاد الطعام وحتى تناوله وتعتمد على مزيج من العوامل النفسيه والاجتماعيه والاقتصاديه فالناس تأكل ما تحب وما تعتقد أنه مفيد لهم .

وتلعب العادات الغذائية دوراً كبيراً في انتشار أمراض سوء التغذية فمثلاً في كثير من المجتمعات الناميه تلجأ الأسره الى تقسيم الوجبه الى قسمين . القسم الأول والأحسن نوعاً وكماً يكون من نصيب الأب وبقية الذكور والقسم الثاني يكون من نصيب الأناث والأطفال الصغار وهذه العاده تحسرم الأم والأطفال من تناول كفايتهم من المقررات الغذائية وبالتالي اصابتهم بأمراض سوء التغذية .

وفي هذه الدراسه الميدانيه تلقي الضوء على بعض العادات الغذائية المنتشره في المناطق الحضرية والريفية في البحرين ومحاولة تقييمها من الناحية الصحيه والتغذويه وقد تم اختيار ربة الأسره لأجراء المقابله معها لأنها المسئول الأول عن تحضير واعداد الطعام وأحياناً كثيره عن اختيار الطعام المقدم للأسره بالأضافه الى انها مسئوله عن تربية وتغذية الأطفال .

## مقدمه في العادات الغذائية

### أولاً : العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية

العادات الغذائية تعبير عن مظاهر السلوك الجمعي المتكرر في اعداد وتناول الطعام وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعيه والاقتصاديه وتختلف من حيث مدى شيوعها وانتشارها فبعضها خاص بسود مناطق معينه أو مجموعات معينه وبعضها عام يسود المجتمع كله . ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تنسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية الخير والشر والحلال والحرام والصح والخطأ . . . .

وقد عرف بورجس ودين ( ١ ) العادات الغذائية بأنها الطرق المتبعه في اختيار وتناول واستعمال الأغذيه المتوفره وهي تشمل جميع عمليات انتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله .

والعادات الغذائية جزء من سلوك الانسان نشأت وتطورت معه وتأثرت بعدة عوامل نفسيه واجتماعيه وفسيلوجيه واقتصاديه وسنحاول هنا أن نتكلم باختصار عن هذه العوامل وتأثيرها على العادات الغذائية .

### أولاً : العوامل الفسيلوجيه :

ان العمليات الفسيلوجيه تؤثر تأثيرا مباشرا على سلوك الفرد فقد تبينت اهمية تأثير التفاعل الكيماوى في الجسم على السلوك . ان هذا التفاعل يتأثر بمقدار التوازن والتكامل في المركبات الكيميائيه المختلفه مثل الهرمونات والانزيمات والعناصر الغذائية ( ٢ ) . وسنبين هنا أهم التغييرات الفسيلوجيه التي تحدث للفرد وتؤثر في عاداته .

### الجنس والعمر : لكل مرحله من مراحل نمو الانسان عواملها وظروفها الخاصه التي

تؤثر على احتياجات وسلوك الأشخاص . وتنمو العادات الغذائية مع الفرد منذ طفولته فالأسره توفر للطفل البيئه المناسبه ليتعلم كيف وماذا يأكل وهي المسئوله عن نضج العادات الغذائية لديه .

### مرحلة الرضاعه : ان أول ارتباط للطفل بالبيئه المحيطه به هو الغذاء فأول ما يطلبه

الطفل هو الغذاء من ثدى أمه ويرتبط شعوره بأن ذلك الشخص (أى الأم ) هو المصدر

الذى يوفر له الغذاء عند الاحساس بالجوع • ويقول بين ( ٣ ) عندما يشبع الرضيع جوعه فانه يكتسب شعورا بأن البيئه المحيطه به مكان موثوق به وبجانب حنان الشخص الذى يوفر له الغذاء فانه يشعر بالثقه والاطمئنان • وعندما يذهب الى تجارب أخرى فان بداية حياته فسيولوجيا وأجتماعيا ونفسيا كانت اساسا ماذا وكيف يأكل •

وتوضح يونس ( ٢ ) أن عملية اشباع حاجات الطفل البيولوجيه من أهم مقومات التطبع الاجتماعى في السنتين الأوليين من حياة الطفل لأنه من خلال هذا الاشباع تقم الأسره بتعليمه عادات معينه في الأكل والنم والأخراج وتكيف أجهزة الجسم لهذه العادات تأخذ تنظيميا أجتماعيا معيننا يتفق مع التقاليد والآداب الاجتماعيه السائده •

الأطفال قبل سن المدرسه ( من ٢-٥ سنوات ) : أن الأطفال في هذا السن غالبا ما يأكلون أى طعام بدون الاستفسار أو السؤال عن ذلك الطعام اذا تركوا معا في مجموعات صغيره وتركت لهم الحريه في اختيار الغذاء ( ٣ ) •

ان توفير الأغذيه المناسبه للطفل وعدم الالاح أو الضغط عليه غالبا ما يؤدي الى تعوده على تناول جميع أصناف الأطعمة وبكميات مناسبه تفي باحتياجاته الغذائيه اليوميه • وبصفه عامه وجد أن تناول الأولاد للطعام أكبر منه عند البنات في هذه المرحله ولقد وجد ابريت وزملاءه ( ٤ ) أن تناول اللحم يتساوى في السنه الأولى عند الجنسين ولكن بعد ذلك يبدأ الأولاد بتناول كميات أكبر •

الأطفال في سن المدرسه ( ٦-١٢ سنه ) : تلعب المدرسه دورا كبيرا في تغيير السلوك الغذائى لمعظم الأطفال فالتغذيه المدرسيه والاختلاط مع الجماعات المختلفه يكسب الطفل خبرات جديده ينقلها الى المنزل وعادة يبدأ الطفل التعرف على الكثير من الأطعمة التي لم تكن معروفه لديه في المنزل • ولقد وجد أن نسبة الأولاد الذين يتناولون الحليب والبيض والجبن أعلى منها عند البنات في المراحل الابتدائيه في مدارس البحرين ( ٥ ) •

سن المراهقه : يحدث تغيير ملموس في السلوك الغذائى للمراهق نتيجة للتغيرات الفسيولوجيه التي تحدث له ان يزداد نمو وسعة المعده وهذا يؤدي الى زيادة شهية المراهق واقباله على الأكل بنهم وتستمر هذه الحاله حوالي ٤ سنوات يحتاج فيها المراهق الى كميات مضاعفه من العناصر الغذائيه ( ٦ ) •

أ- البنات : يبدأ السلوك الغذائي للبنات في الاختلاف في هذه المرحلة لأن البنات تبدأ بالاهتمام بقوام جسمها واتباع الرجيم مما يؤدي الى قلة تناولها لكثير من الاطعمه التي تسبب أو تعتقد أنها تسبب السمنه وقد وجد هينتون وزملاءه ( ٦ ) أن البنات فيما بين سن ١٢-١٤ سنه يتناولون كميات أقل من اللبن والأغذيه التي تحتوى على فيتامين أ وج . أما مصيقر فلقد وجد أن نسبة البنات اللواتي يتناولن البيض والحليب والجبن في الافطار أعلى من نسبة الأولاد في المدارس الأعداديه في البحرين ( ٥ ) .

ب- الذكور : أن معظم الأولاد في هذه المرحلة يتناولن أغذيه أحسن من البنات ( بصفه عامه ) لأنهم أقل اهتماما بالأغذيه التي تؤدي الى السمنه وكذلك لأن نشاطهم الفيزيائي والعضلي يكون أكبر . ولقد أثبتت دراسه سبندلر وأكر ( ٧ ) أن تناول الخضروات والفواكه يتساوى تقريبا عند الجنسين وذلك لأن البنات كن يفضلن الأطعمه التي لا تؤدي الى السمنه . ولقد وجد مصيقر ( ٥ ) أن طلاب المدارس الاعداديه في البحرين يتناولون أظارهم في المنزل بصوره منتظمه أكثر من الطالبات . وكذلك وجد أن نسبة تفضيل بعض الأطعمه كاللبن واللبن الزبادى والمشروبات الكربونيه والجبن والمربى كانت أعلى عند الطلاب في حين كانت نسبة تفضيل الآيس كريم أعلى عند البنات .

البالغون : لا يوجد اختلاف كبير بين السلوك الغذائي للبالغين والمراهقين فهو امتداد لنمو وتطور العادات الغذائيه في السنوات والمراحل السابقه . ولكن هناك كثير من التغييرات الفسيولوجيه التي تلعب دورا في تغيير نمط استهلاك الغذاء فالأمراض والحمل والرضاعه تؤدي الى اختلاف في تناول بعض الأغذيه نظرا للتغيرات الفسيولوجيه والنفسيه التي تحدث عند أصحاب هذه الحالات .

المتقدمون في السن ( المسنون ) : أن العادات الغذائيه للمسنين مزيج معقد من عدة عوامل فالوحده والتغيرات في الدخل والتغيرات الفسيولوجيه كالضعف في أجهزه الاحساس ( البصر والسمع والتذوق ) وقلة المشاركة في النشاط والحركه كل هذه العوامل تؤدي الى تغيير ملموس للسلوك الغذائي لهؤلاء الأفراد .

ان ضعف كفاءة عملية المضغ تؤدي الى تناول الأغذيه السهلة الهضم والتي لا تحتوى على

الألياف أو الأجزاء الصلبة وهادة يبدأ المسن في تناول كميته أقل من الطعام وذلك لقلّة النشاط الفيزيائي بالإضافة الى انه يأخذ فترة أطول في تناول الوجبة الغذائية .

ولقد وجد جنك وزملاؤه ( ٨ ) ان المسنين يفضلون الأطعمه البسيطة والمعدة في المنزل على الاطعمه الشبيه والغاليه الثمن وقد استنتجوا أن الاختلاف في كفاءة عملية المضغ والهضم بالإضافة الى التغييرات الاجتماعيه لا تؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى التغذية لديهم . كما وجد ان المعلومات الغذائية لدى المسنين أقل منها عند بقية الأفراد ( ٨ ، ٩ ) .

تذوق الطعام : ان حاسة التذوق تختلف من شخص الى آخر وكذلك من مناسبة الى أخرى لنفس الشخص . ويقع كثير من الأمهات في الخطأ عندما يقدمون لأطفالهم أطعمه محببه لديهم فنجد أن الأطفال غالبا يرفضون هذا الطعام لأختلاف تذوقهم لهذه الاطعمه . وتطور أجهزة الاحساس للطفل يختلف عنه لدى البالغين بالإضافة الى أن كل فرد يتمتع باحساس تذوقه يختلف عن احساس غيره . لذلك نرى أن تذوق طعام ما ( كالطوحه و الحموضه ) يختلف من شخص الى آخر فقد يكون هذا الطعام ملحا عند أحدهم بينما هو أقل ملوحه عند الآخر .

وأثبتت دراسته مورفي وبيركيروج ( ١٠ ) أن الأطفال يمكن أن يتعودوا على روائح

الاطعمه المختلفه ويكون تذوقهم أفضل عندما يكونون بجانب أمهاتهم في المطبخ .

الأمراض : ان التغييرات الفسيولوجيه التي تحدثها الأمراض تؤدي الى تغيير نفسي

عادات المريض الغذائية . فمريض السكر يجب أن يتجنب كثيرا من الأطعمه التي تحتوى على السكريات والمواد النشويه وتصبح تغذيته محدوده في اطار معين فيحرمه هذا من تناول كثير من الأطعمه المحببه والشعبيه . وهناك الكثير من الأمراض التي تحتم على المريض ان يتبع نظاما غذائيا خاصا قد يكون بعيدا عن عاداته الغذائية ومن هذه الأمراض قرحة المعده وضغط الدم وتصلب الشرايين والسمنه .

الحساسيه الغذائية : الحساسيه ظاهره منتشره في كثير من الأفراد ويعتبر البيض

واللبن من أهم الاطعمه التي تسبب الحساسيه بخاصه للأطفال وذلك لأنها أول الاطعمه

المقدمه للطفل ( بعد حليب الأم ) ( ١١ ) . وهناك الكثير من الأطعمه التي تسبب الحساسيه

وهي تختلف من شخص الى آخر مثل السمك ، وأنواع اللحم والمكسرات . ان هذه الحساسيه تجبر الشخص على تجنب بعض الأطعمة المسببه لها فتتغير عادات تناوله للغذاء .

التغيرات الايضيه ( الميتابولزميه ) : يفضل كثير من الاشخاص تناول بعض الاطعمه وعدم تناول غيرها مثل تناول اللحم وعدم تناول السمك وقد يرجع ذلك الى النشاط الميتابولي حيث ان بعض الاشخاص لديهم بعض الأنزيمات التي تساعد على هضم بروتينات السمك مثلا بينما يفتقر بعض الاشخاص الى انزيم أو أكثر من هذه الانزيمات فتكون عملية هضم السمك متعبه فينتج من ذلك عدم تفضيله لتناول السمك ( ١٢ ) .

الوراثة : يظهر تأثير العوامل الوراثيه بصورة غير مباشره حيث ان الجينات هي التي تحدد كثيرا من الصفات الوراثيه الفسيولوجيه وقد يرث الشخص بعض الصفات الوراثيه مثل وجود أو غياب بعض الانزيمات ونشاط افراز الهرمونات التي تؤثر على تمثيل الغذاء في الجسم . وهناك الكثير من الامراض الوراثيه التي تجعل المريض خاضعا لنظام غذائي معين مثل السمنه وأمراض القلب .

والتخلف العقلي الوراثي يؤثر على اكتساب الشخص وتطبعه بالعادات الغذائيه فالشخص السوي يتطبع بعادات المجتمع أسرع من المتخلف . وهناك عامل آخر وهو قدرة الاستيعاب والأدراك للتكيف واكتساب العادات الغذائيه فهي تختلف من شخص الى آخر .

ثانيا : العوامل النفسيه :

ان البيئه المحيطة بالطفل وبخاصه الأسره هي المسئوله عن عملية التكيف النفسي لذا فان كثيرا من عاداتنا الغذائيه تخضع لعوامل نفسيه ناتجه من تربية الأسره فعملية الرضاعه تتأثر بعوامل كثيره تتدخل كثيرا في التكوين النفسي للطفل فالنظام الدقيق الجامد وبخاصه في تحديد مواعيد الرضاعه يؤدي الى زيادة الشعور بالاحباط والنزعات الاعتماديه في الطفوله ( ٢ ) . وتصنيف يونس ( ٢ ) ان أسوأ طرق الرضاعه هي تلك التي تسير على نمط معين فالتذبذب بين الدقه في توقيت مواعيد الرضاعه تارة وعدم مراعاة تنظيم هذه المواعيد تارة اخرى يؤدي الى اضطراب في عادات الطفل الغذائيه واتصافه باللامبالاه وتقل علاقاته الاجتماعيه فيضيق بالوحده والانفراد وفي نفس الوقت يشعر بالخوف والوجل والتوتر حينما يوجد مع الآخرين .

ان هناك الكثير من الاغذية التي تقدم في مناسبات اجتماعيه خاصه ولها تأثير نفسي خاص ومثل هذه المناسبات الخطبه والاعراس والاعياد والولاده وجميع هذه مناسبات سعيده وتوجد مناسبات حزينه كالوفاه والمرض والاصابه .

وقد يرمز الغذاء الى كثير من الأمور النفسيه فالأم التي تحب أطفالها هي التي تهتم باعطائهم الغذاء . كذلك نجد أن الوالدين كثيرا ما يعاقبون أبناءهم بحرمانهم من تناول طعام معين ( كالشوكولاته ) أو يكافؤنهم بهذا الطعام عندما يسلكون سلوكا حسنا . كما يحدد نوع الطعام المقدم الى الضيف منزلة الضيف وقربه من الأسرة ، فالاشخاص الأعزاء والقريبون من الأسرة تقدم لهم الأطعمة المتنوعه والغاليه ، ففي البحرين تقدم الفواكه والمكسرات كوع من التكرم الاجتماعي للضيف .

كما تؤثر الحالات النفسيه على عاداتنا الغذائيه فالتوتر والقلق غالبا ما يؤديان الى كثرة تناول القهوة أو الشاي أو المشروبات الكحوليه والسجائر لتخفيف شدة التوتر أو الهروب منه . وقد يشعر الشخص بالأمن والأستقرار عند تناوله لأطعمه معينه ، فتناول أطعمه شعبيه معينه كثيرا ما يذكرنا بالمناسبات الاسريه الخاصه التي تجعلنا نشعر بالارتياح النفسي والحنين الى جو الأسرة .

وقد وجد مكزي ( ١٣ ) ان المرأه تميل الى الابتكار والأبداع في اعداد وتحضير الطعام وهذا يعكس رغبتها في الحصول على التقدير والرضا من أفراد العائله وبخاصه من زوجها . وكثير من الأطفال يميلون الى رفض الطعام وعدم تناوله محاولين جذب الانتباه اليهم وتأكيد شخصيتهم وان شعورنا بالقلق من هذه الظاهره واصرارنا على تناوله للطعام يزيد من رفض الطفل - يقول سيوك ( ١٤ ) ان الطفل الذي يلقي تشجيعا صحيحا يبدأ بالاتكال على نفسه فيما بين الشهر الثاني عشر والشهر الثامن عشر من عمره . أما اذا استمرت الأم القلقه في اطعام طفلها حتى يبلغ السنه الثانيه أو الثالثه فانه يألف عملها هذا ويعتبر من البديهيات ومن دلائل عطفها عليه واهتمامها بأمره ، فاذا توقفت فجأه عن اطعامه جرحت شعوره وأفقدته شهيته كليه لفترة يومين أو ثلاثة أيام وبما أن أنقطاعه عن الطعام لفترة كهذه هو أكثر مما تستطيع أمه أن تتحمله فانها تعود الى اطعامه وان يسجل الولد على امه نصرا كهذا يدرك

في الوقت نفسه مقدار قوته ومقدار ضعفها تجاهه فيعيد الكره كلما حاولت من جديد التوقف عن اطعامه .

### ثالثاً: العوامل الاقتصادية :

تلعب العوامل الاقتصادية دورها في تحديد عاداتنا الغذائية . وفي كثير من المناطق يكون المستوى الاقتصادي هو المسئول عن نوعية وكمية الاغذية المتناوله فكلما انخفض المستوى الاقتصادي للأسره كان تأثيره أعلى على نمط استهلاك الغذاء .

ويؤثر الدخل تأثيراً مباشراً في القوة الشرائية للأسره ويحد من تناول كثير من الاغذيه الغالية الثمن والعالية القيمه الغذائيه كالمنتجات الحيوانيه . وهناك دلائل كثيره في كل من الدول الناميه والمتقدمه تشير الى أن اختيار الطعام متعلق بالدخل ويمكن القول بصفه عامه ان الاشخاص الميسورين يتناولون وجبات احسن نوعاً وكماً ( ١٣ ) .

ان الفقراء وبخاصه في المناطق الريفيه عادة ما يميلون الى بيع بعض الأغذيه العاليه القيمه الغذائيه كالبيض واللبن لزيادة مورد هم المالي والى تناول الحبوب والأغذيه النشويه وهذا يؤثر على مستوى التخذيه لديهم وقد أثبتت معظم الدراسات أن الفقر هو أساس سوء التغذية وأن ارتفاع المستوى الاقتصادي يعني أن هناك مزيداً من الغذاء ومن حرية الاختيار والنظافه .

وبالرغم من أن الزيادة في الدخل لا تعني بالضرورة الزيادة في تناول الغذاء - لأن

ذلك قد يتوقف على عوامل أخرى ( اجتماعيه ، نفسيه ، الخ ) - فأن هناك كثيراً من الدراسات التي تشير الى أن الزيادة في الدخل تؤدي الى تحسين في نوع الطعام المتناول وعموماً فأن مقدار السعرات الحراريه اليوميه يزداد بزيادة الدخل .

ان الاشخاص ذوي الدخل المرتفع يستطيعون أن يلبوا احتياجاتهم من الأغذيه المرتفعه السعر لانهم يملكون القوه الشرائيه الكافيه لذلك . وان ارتفاع أسعار الأغذيه أدى الى عزوف كثير من الأسر الفقيره عن تناول المنتجات الغذائيه كاللحم والدجاج والاتجاه الى الأغذيه الأرخص ثمناً وفي معظم الدول الناميه نجد مقدار الانفاق على الغذاء يستهلك أكثر من نصف ميزانية الأسره .

وقد ارتفعت أسعار الأغذية نتيجة لعدة عوامل أهمها الانخفاض في الانتاج الزراعي بعد الحرب العالمية الثانية والنكبات في انتاج الحبوب في بعض الدول المصدره لها كروسيا والصين بالاضافه الى التضخم وزيادة الطلب الكلي على الانتاج الغذائي لمدته طويله ( ١٥ ) .  
رابعاً : العوامل الاجتماعيه :

يؤدى التغيير والتطور الاجتماعى الى تغيير في سلوك الأفراد ، وتلعب المعتقدات والتقاليد والقيم الاجتماعيه دورا بارزا في تحديد العادات الغذائيه لهؤلاء الأفراد وهناك عدة عوامل اجتماعيه ساعدت على تغيير عاداتنا وسنوجز أهمها :

الديانات : ان المعتقدات الدينيه المختلفه أدت الى اختلاف نوعيه الأطحه المتناوله لكل ديانه . فالديانه الاسلاميه تحرم لحم الخنزير لذا نجد أن عادة تناول لحم الخنزير غير موجوده في الدول الاسلاميه . وتحرم الديانه الهندوسيه تناول لحم البقر ولذا نجد أن الهندوسين لا يأكلون لحم الحيوانات أو منتجاتها ويسمون بالنباتيين .

وهناك الكثير من المناسبات الدينيه التي يتناول فيها الأفراد وجبات غذائيه خاصه وتحاط بقدر كبير من الاهتمام والرعايه فنجد في البحرين ان الاهالي يتناولون اللحم والارز والفواكه والمكسرات خلال الأعياد الدينيه ( عيد الأضحى وعيد الفطر ) وأنهم يتناولون الهريس والثريد خلال شهر رمضان ولا يتناولون هذه الاطحه في الأيام العاديه .

المستوى التعليمي : ان الجهل بالاسس السليمه للتغذيه غالبا ما يؤدي الى سوء التغذيه . فارتفاع المستوى التعليمي للأفراد يساعدهم على حسن اختيارهم وتحضير أطعمتهم . ان كفاية الوجبه المنزليه ترتبط ارتباطا قويا بمستوى تعليم ربه الأسره فلقـد وجد ان الأسره التي تحصل على كامل احتياجاتها الغذائيه اليوميه كانت رباتها من ذوات التعليم الجامعي ( ١٦ ) .

الموقع الجغرافيسى : يحدد الموقع الجغرافى للمنطقه نمط استهلاك الغذاء فيها فالدول المطله على البحار عادة تتناول المنتجات البحريه في حين تعتمد الدول المغلقه على المنتجات الحيوانيه الأخرى فنجد أن كثيرا من الدول الافريقيه تعتمد على صيد الحيوانات لوجود الغابات الكثيفه بها ونجد ان دول جنوب شرق آسيا تعتمد على الأرز طعامها

أساسيا نتيجة الأمطار الاستوائية الكثيفه والطقس الحار اللذين يساعدان على زراعة الأرز ( ١٧ ) .

وبصفه عامه فان الغذاء الرئيسي في الشرق الأوسط يعتمد على القمح والأرز والذره وهو في افريقيا يعتمد على الذره والكاسفا والقمح واليامز والبطاطا الحلوه وفي أمريكا الجنوبيه الذره والفاصوليا وفي آسيا الأرز والقمح ( ١٨ ) .

الحضر والريف : يختلف نمط استهلاك الغذاء في المناطق الحضرية عنه في الريفية لعدة عوامل كاختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليم ونوعية الاغذيه المتوفره بالاضافه الى اعتماد المجتمعات الريفية على الزراعه موردا أساسيا للدخل .

ف نجد مثلا ان المجتمعات الحضرية في مصر تعتمد في غذائها على الخبز المحضر من القمح ويكون استهلاكها للحوم والأسماك والبقوليات ومنتجات الألبان أكبر نسبيا من المجتمعات الريفية التي تعتمد على الخبز المحضر من الذره ويكون غذاؤها أقل اعتمادا على منتجات الالبان ( ١٩ ) . وفي تونس وجد أن مقدار تناول الغذاء في المدن ضعف تناوله في الريف ( ٢٠ ) .

الاعتقادات الغذائيه : الاعتقادات الغذائيه مركب معقد من الصعب تتبعه فكثير من الاعتقادات انتقلت من جيل الى آخر وتغيرت مع التغيير الثقافي للمجتمع . ومعظم الاعتقادات الغذائيه مرتبطه بالديانات والسحر والخرافات .

ان الكثير من المجتمعات تصنف الاغذيه الى اغذيه ساخنه وأخرى بارده وهذا التصنيف ليس له علاقه بتأثير الغذاء على الجسم فمثلا في الهند يعتبر البيض واللبن واللحم من الاغذيه الساخنه بينما يعتبر اللبن الزبادى والزبد وهصير الفواكه من الاغذيه الباردة ( ٢١ ) . وفي بعض المجتمعات يتجنب الناس بعض الاغذيه لاعتقادهم انها تسبب المرض فقي ماليزيا يعتقد ان الفواكه الحامضه تسبب الملاريا وأن البيض يسبب العشى الليلي ( ٢٢ ) . وفي مصر يعتقد أن السمك يسبب الاصابه بالبرد والديدان ( ٢٣ ) .

وتعالج كثير من الامراض بتناول اغذيه معينه ففي لبنان يعالج السعال الديكي بتناول لبن الحمير وتعالج الحصبه بتناول المشروبات الساخنه ( ٢٤ ) . وفي اليمن الشماليه تعالج الحمى الصفراء بتناول الليمون والأناناس ( ٢٥ ) .

وفي البحرين نجد ان الأسهال يعالج بتناول اللبن الزبادى أو الشاى الثقيل  
ويعالج الزكام ( البرد ) بتناول البصل وتعالج الآم الاسنان بالقرنفل أو الزعفران .  
السحر والخرافات : تنتشر المعتقدات السحرية والخرافية بكثرة في المجتمعات البدائية  
البعيدة عن المدينة . وتقسّم الخرافات الى قسمين : أولهما : خرافات متعلقة بالخير  
وهذه تكون مرتبطة بالديانات والطقوس الدينية . وثانيهما : خرافات متعلقة بالشر وتكون  
مرتبطة بالأرواح والاشباح ( ٢٦ ) .

ففي بعض المجتمعات البدائية يعتقد أن الشخص عند تناوله للطعام قد تخرج  
روحه من فمه ولكي يتجنبوا ذلك ويحموا أنفسهم من مهاجمة الأعداء لهم في  
هذا الوقت فانهم يغطون وجوههم عند تناول الطعام أو يديرون ظهورهم للطعام  
ويأكلونه خفيه ( ٢٧ ) .

وتعتقد قبائل الماساى في شرق أفريقيا ان غلي اللبن قد يجلب النحل للقبيله  
والبعض يعتقد أن تناول لسان الحيوانات يجعل الشخص كثير الكلام وأن تناول مخ  
الحمار يؤدى الى الغباء ( ٢٨ ) .

وفي البحرين يعتقد الكثير من الناس ان الملح يطرد الحسد لذا نجدهم  
يعلقون كفيه من الملح على بيوتهم أو متاجرهم خوفا من الحسد .

النكبات : ان التغييرات في الظروف البيئية الخارجيه تؤدى الى حدوث  
كثير من التغييرات في العادات الغذائية فالمجاعات والحروب والأوبئة  
والطوفانات والأعاصير غالبا ما تؤثر في مصادر الغذاء وظروف تناوله ولقد  
وجد انه في هذه النكبات يتناول الاشخاص المنكوبون أطعمه لم تكن مألوقة لديهم .  
ففي المجاعة التي حدثت في باريس في الحرب الفرنسيه البروسيه عام  
١٨٧٠ - ١٨٧١ ( ٢٩ ) اضطر الشعب الفرنسي الى تناول لحم الخيول  
والقطط والفئران والكلاب والزرافات والفيله الموجوده في حديقة  
حيوان باريس .

المهاجرون : ان المهاجرون عادة يجلبون معهم عاداتهم ومعتقداتهم الى الوطن الجديد . وفي خلال انصهارهم في المجتمع الجديد تنتشر هذه العادات وقد تصبح جزءاً من التقاليد والعادات الشعبية لهذا المجتمع . فانتشار كثير من الاغذية في معظم مناطق العالم كان نتيجة الهجرة الى هذه المناطق . فانتشار الأرز وقصب السكر والبهارات والجوز والرمان والفواكه الحمضية في أوروبا كان نتيجة هجرة الصينيين والهنود وشعوب غرب آسيا الى أوروبا ( ١٧ ) .

## ثانياً : العادات الغذائية وأمراض سوء التغذية

يعتبر سوء التغذية من أهم الأمراض التي تسبب كثرة وفيات الأطفال في الدول النامية بالإضافة الى انه يضعف مقاومة الجسم للأمراض الأخرى وبخاصة المعدية ويمكن تلخيص أهم أسباب سوء التغذية فيما يلي :

- ١ - نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الرئيسية في الطعام .
- ٢ - نقص في إنتاج الغذاء وعدم كفايته للاستهلاك المحلي .
- ٣ - الفقر وانخفاض مستوى الدخل .
- ٤ - الأمية والجهل بالأسس السليمة للتغذية .

٥ - الأمراض المعدية والطفيلية التي تضعف مقاومة الجسم وتسهل انتشار أمراض سوء التغذية .

- ٦ - التغيير في العوامل البيئية الخارجية كالطقس والمجاعات والنكبات .
- ٧ - العادات والاعتقادات الغذائية الخاطئة .

وتلعب العادات الغذائية دوراً كبيراً في انتشار أمراض سوء التغذية ففي كثير من المناطق

النامية نجد ان الاغذية الحيوانية متوفرة كالبيض والسكك الا أن الأهالي يفضلون بيعها وعدم تناولها لزيادة مورد هم المالي وهذا يحرمهم من تلك المصادر الغنية .

وهناك الكثير من أمراض سوء التغذية الناتجة من العادات الغذائية ففي السودان مثلاً

وجد ان أمراض الكواشيوركور والمرامس ( الناتجة من نقص البروتين والسعرات الحرارية )

منتشرة بكثرة لوجود عادة تناول الأب والأبناء الكبار للطعام أولاً والمتبقي يتناوله الأطفال

الصغار والأمهات ( ١٩ ) .

ومرض البري بري ينتشر في المناطق التي يعتمد أهلها في غذائهم على نوع واحد من

الحبوب وبخاصة الأرز التي ينقصها وجود فيتامين "ب" ونقصه يسبب هذا المرض . ان كثرة

غسل الخضروات يؤدي الى ذوبان كميات كبيرة من الفيتامينات الذائبة في الماء بخاصة

فيتامينات "ب" المركبة وهذا يسهل تفشي نقص هذه الفيتامينات .

وفي سيناء وجد أن البدوين ينقصهم فيتامينات "ب" لأعتمادهم على الدقيق الابيض وقلّة تناول البقوليات والأغذية الحيوانية ومنتجاتها ( ٣٠ ) .

ان عادة تغذية ولف الاطفال الرضع بالأقمشه وعدم تعرضهم للشمس غالبا ما تؤدي الى انتشار مرض الكساح بين هؤلاء الأطفال والأمهات . وفي كثير من الدول نجد ان الاب يتناول الغذاء الأحسن نوعا وكما يليه بعد ذلك بقية أفراد الأسرة ، ان هذا التفضيل يحرم الأطفال والأمهات من الحصول على كفايتهم من الغذاء .

والفطام المبكر في الأسر الفقيره هو أحد أسباب انتشار أمراض نقص البروتين لحموان الطفل من لبن الأم ( المصدر الأساسي للبروتين ) واعتماده على الأطعمة الشعبيه التي غالبا ما تتكون من الحبوب ومنتجاتها الفقيرة في البروتين .

وفي قرى ايران وجد ان عدم تخمير عججين الخبز تؤدي الى نقص في الزنك والكالسيوم نتيجة عدم تحطيم مادة ( الفاييتين ) التي تمنع امتصاص الكالسيوم والزنك في الجسم ( ٣١ ) . وفي شمال شرق البرازيل وجد ان سبب انتشار مرض العشى الليلي هو اعتماد الأهالي على تناول ( الكاسفا ) مع السكر والماء وهذه مصادر فقيره في فيتامين "أ" الواقي من مرض العشى الليلي ( ٣٢ ) .

وفي المناطق الريفيه في مصر وجد ان التنوع في الطعام محدود جدا ويؤكل اللحم مره في الاسبوع وبعض العائلات المتيسره تأكله مرتين أو ثلاثا على الأكثر ولا تدخل الفاكهه في قائمه الغذائيه اطلاقا الا للمرضى . وهذا يحرم الأسرة من تناول الاطعمه المحتويه على البروتين وبخاصه الحيواني والفيتامينات والمعادن ( ٣٣ ) .

وعموما فان تكرار تناول نفس الوجبه والفطام المبكر وكثرة تناول الأغذيه النشويه وقلّة تناول الخضروات والفاواكه والاطعمه الحيوانيه بالاضافه الى طول فترة طبخ الطعام كل هذا يؤدي الى فقد او نقص كميات عاليه من العناصر الغذائيه الضروريه وينتج من ذلك سوء التغذية .

## ثالثاً : تغيير العادات الغذائية

### ١ - العوامل المؤثرة في عملية التغيير :

ان عملية تغيير العادات الغذائية عملية معقدة لأن هذه العادات راسخة منذ الصغر وتطورت مع تطور المجتمع وهي غالباً مرتبطة بمعتقدات دينية واجتماعية كثيرة . وتعتبر العادة الغذائية جزءاً من سلوكها الشخصي لذا فان أى تغيير في الاتجاهات الثقافية أو الاجتماعية يساعد على تغيير العادات الغذائية . ولكي يحدث التغيير المناسب في العادات فان ذلك يتطلب دراسة الخصائص الانثروبولوجية والنفسيه والاجتماعية للمجتمع لكي نحدد اصل ومشأ العادة .

ويختلف تقبل الناس للتغيير بحسب مستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية وهناك عدة عوامل يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار عندما يراد احداث تغيير ما في العادات الغذائية . وسنشرح بايجاز أهم هذه العوامل :

العمر : ان الاشخاص الأصغر سناً يكونون أكثر استعداداً لتقبل التغيير والتطور في نمط السلوك في حين الأشخاص الكبار في السن أكثر تصلباً وتشدداً في تغيير عاداتهم (٣٤) .  
الأسره : للأسره تأثير كبير على العادات الغذائية فهي توفر المناخ المناسب لعملية التطبيع حيث يتعلم الطفل انماط السلوك المختلفه ومن بينها عادات الأكل ولقد أثبتت الدراسات (١٧ ، ٢٥) أن الأب والأم هما المسؤولان عن ترسيخ عاداتنا الغذائية وتفضيلنا أو نفورنا من كثير من الأطعمة .

وفرة الغذاء : من الصعب ان تطلب من الناس ان يغيروا نمط استهلاك أغذيه معينه وتناول أغذيه اخرى غير متوفره فالناس يأكلون ما هو متوفر لهم ففي المناطق الريفية يهتمون بالأطعمه التي يمكن أن تزرع في منطقتهم وتقاوم عوامل الطقس المختلفه في حين يهتم أهل المدينه بالأغذيه المعده والسهلة التحضير .

المستوى الاقتصادي : ان القوه الشرائيه للأفراد هي التي تحدد نوع الغذاء الذى يتناولونه في المنزل ، لذا فانه عند ادخال أطعمه جديده يجب أن تكون ذات سعر مناسب بحيث تتمكن الغالبية العظمى من شرائها .

وفي برنامج أو خطة التغيير يجب ان تراعي الامكانيات والموارد الماليه للمجتمع المراد  
احداث تغيير في عاداته الغذائيه •

التفضيل الاجتماعي : ان التفضيل الاجتماعي أحد العوامل المهمه في عملية التغيير  
فالأفراد تعودوا على تفضيل الأطحه دون بعض •• وفي هذه الحاله يجب الا يطلب من  
الأفراد ترك ذلك الطعم وتناول آخر غير مفضل أو مألوف فمثلا في فنزويلا ( ٣٦ ) أعطى  
البيض للفلاحين لكي يتناولوهمبدلا من الأرز ولكن بعد فتره وجد ان الفلاحين يبيعون البيض  
ليشترؤ الأرز • وهذا راجع الى ان الأرز ينال تفضيلا اجتماعيا كبيرا لدى الفلاحين في حين  
لا ينال البيض هذا التفضيل • فالواجب هنا محاولة رفع قيمه الغذائيه للأرز بدلا  
من تغييره •

المعتقدات الغذائيه : هناك معتقدات غذائيه خاطئه تؤثر في عملية التغيير ففي  
البحرين وجد ان الفلاحين يعتقدون ان السمك المرتفع الثمن أكثر فائده للجسم من السمك  
الرخيص الثمن ويعزون ذلك الى طراوة السمك المرتفع الثمن بالاضافه الى انه أكثر فائده  
للجسم ( ٣٧ ) • وفي مصر يعتقد ان أكل السمك مع شرب اللبن يعرض للجنون وأن شرب  
القهوه يساعد الطفل على الكلام ( ٣٣ ) •

الديانات : ان اختلاف الديانات يؤدى الى اختلاف المعتقدات الغذائيه المتعلقه  
بهذه الديانات • فعملية التغيير يجب ان تأخذ بعين الاعتبار الديانه المنتشره في ذلك  
المجتمع ومن غير المنطقي ان نحاول زياده الثروه الحيوانيه بتربية الخنازير في مجتمع اسلامي  
أو نطلب من الهندوس ان يتناولوا لحم البقر لكي يتلافوا نقص البروتين كما يجب الاتهمل  
المناسبات الدينيه الخاصه مثل شهر محرم وشهر رمضان والاعياد في الدول الاسلاميه •

الموقع الجغرافي : يحدد الموقع الجغرافي نوع الغذاء المتناول في تلك الدول  
فالدول المطله على البحار غالبا ما تفضل الأطحه البحريه وعملية التغيير هنا يجب ان تشجع  
الاهالي على صيد وتناول الاسماك وتوسيع الصناعات الغذائيه المتعلقه بالأطحه البحريه •  
المستوى التعليمي : ان اختلاف المستويات التعليميه للأفراد يجعل عملية التغيير  
أكثر صعوبه فالأفراد الأعلى تعليما يكون تقبلهم واستعدادهم لحدوث التغيير أفضل من

الأفراد الأقل تعليماً • لذلك يجب ان يراعى اسلوب عطية التخبير المستوى التعليمي للأفراد •  
باختيار الوسيله التعليميه المناسبه للمستوى التعليمي •

تأثير الجماعات • ينتمي كل فرد لأكثر من جماعة فهناك جماعة الدراسه وجماعة العمل  
••• الخ ويؤثر سلوك الجماعة على سلوك الفرد لأنه يحاول أن يكون مقبولاً عندهم ويسعى  
الفرد الى أن يتفق سلوكه مع سلوك الجماعه • ففي عام ١٩٥٥ في أحد مناجم مارسييليا  
كان العمال الفرنسيون يسخرون من نوع ورائحة الأطمه الجزائريه التي يتناولها العمال  
الجزائريون مما حدى بعض العمال الجزائريون الى التفكير بتطليق زوجاتهم والزواج من  
فرنسيات ليطبخن لهم أطمهه مقبوله ( ٣٨ ) •

## ٢ - طرق تغيير العادات الغذائية

هناك عدة طرق يمكن اتباعها لأحداث تغيير ملحوظ في العادات الغذائية وترتبط  
كل طريقه بالحاله الأقتصاديه الاجتماعيه للمجتمع وبالأمكنيات والوسائل المتوفره • وعموماً  
يكون التأثير أكبر اذا اجتمعت أكثر من طريقه وسنوجز هنا أهم هذه الطرق • -

أولاً • التغيير التلقائي • يقصد بالتغيير التلقائي التغيير الناتج من تغيير وتطور  
المجتمع ( أى تغيير غير اختياري ) ولقد أدى التغيير والتطور الثقافي والاجتماعي للمجتمع  
الى تغيير في سلوك الأفراد ويبين شوقي ( ٣٩ ) ذلك بقوله أنه ما دامت هناك حياة فهناك  
تقدم وتغيير وتطور فهذا كله من نوااميس الحياة الانسانيه ويبدو هذا بشكل واضح اذا ما غاب  
الفرد عن المجتمع فترة من الزمن ، فاذا عاد فانه يرى مدارس ومستشفيات ومحلات تجاريه  
كما يرى ادوات الطبخ وقد تجددت •• هذه كلها أمثله للتغيير في الحياة الماديه •• أما  
الناس فانهم ايضا يتغيرون من وقت لوقت •• يتغيرون في عاداتهم وتقاليدهم وآمالهم  
ورغباتهم وهواياتهم وقدراتهم وغيرها ••

ان الانتقال من الرضاعه الطبيعيه الى الرضاعه الصناعيه وتناول المشروبات الكربونيه  
والصناعيه بدلا من المشروبات الطبيعيه (عصائر الفواكه ) وتناول الخبز الأبيض بدلا من  
الأسمر كل هذه أمثله للتغيير التلقائي •• الناتج من تغييرات في البيئه الخارجيه وفي  
الافراد وفي الغذاء نفسه •

والانتقال من مهنة الصيد والترحال الى عمليات الزراعة ، واكتشاف النار في الطبخ  
أدى الى تغير وتنوع في الأطعمة المتناولة ، والانتقال من الريف الى الحضر غير من نوعية  
الأجهزة المستعملة في تحضير الغذاء كاستعمال أفران البوتاجاز بدلا من مواقد الكيروسين .  
واتساع المدينة لدرجة اقترابها من القرى المحيطة بها أدى الى دخول بعض الأطعمة  
الجديدة على القرى .

والأفراد كذلك يتغيرون في معتقداتهم واتجاهاتهم فتغير المستوى الثقافي والصحي  
لل فرد يؤدى الى اهتمامه بطريقة تحضير وتناول الطعام ونبذ كثير من المعتقدات الغذائية  
الخطأه .

والتقدم العلمي والتكنولوجي يؤدى الى تغير في الاطعمه المتناوله وطريقة حفظها  
وتسويقها فالدجاج المثلج انتشر بسرعة في البحرين وأصبح من الأغذية المتداولة بكثرة  
لمسهولة حفظه وتداوله وهذا أدى الى انتشار وسائل الحفظ الحديثه في معظم متاجر  
البحرين مثل الثلجات المبرده . كذلك ساعد وجود اللبن المجفف وسهولة نقله وتحضيره  
في عملية انتشاره بصورة كبيرة في المدن والقرى .

ثانياً : التغير الموجه : يقصد بالتغير الموجه التغير الناتج من احداث عوامل  
مؤثره على اتجاهات وسلوك الأفراد . ويتم هذا باتباع عدة طرق : -

١ - التغير بواسطة السلطة : فالحكومات يمكن ان تحدث نوعا من التغيير في  
العادات الغذائية بفرضها بعض الأنظمة الغذائية المهمة مثل المراقبة الغذائية وتشريع  
الاغذية ففي كثير من الدول يشترط ان يحتوى الطعام على نسب معينة من العناصر  
الغذائية لكي يمكن تداوله بالاضافة الى أهمية كتابة المحتويات أو التركيب الغذائي على  
المنتج . فان كتابة المحتويات على المنتج يساعد الأفراد على معرفة قيمته الغذائية  
والفاضله بينه وبين منتج آخر ( ٤٠ ) ونجد في البحرين ان هناك الكثير من الأفراد  
الذين يعرفون ان اللبن المجفف مضاف اليه فيتامين أ و د ويرجع ذلك الى كتابة الشركه  
للمحتويات الغذائية المضافه اليه .

كذلك يمكن للحكومة ان تحدد وتقتن في كمية العناصر الغذائية المضافه لبعض  
الأطعمه المتداوله كالخبز ومنتجات الألبان .

٢ - التغيير بواسطة الأرشاد الزراعي : يعتبر الأرشاد الزراعي أحد أنواع التثقيف

الغذائي فهو يهدف الى تعليم الفلاح الوسائل والطرق الحديثه لأنتاج وحصاد وتسويق المحصول محاولا تقليل التكاليف الماديه والمتاعب البدنيه للفلاح . فان ادخال الميكسه الزراعيه والتوفير من وسائل المواصلات الجيده يؤديان الى توفير الغذاء للمجتمع وسهولة تداوله . وان المرشدين الزراعيين يمكنهم بطريق اتصالاتهم مع الفلاحين ان يشجعوهم ويعلموهم الأسس السليمه للتغذيه . ويفيد الأرشاد الزراعي في المجتمعات الريفيه والزراعيه التي تعتمد على الأنتاج الزراعي موردا رئيسيا للمال والغذاء .

٣ - التغيير بواسطة أجهزة الاعلام : ان انتشار اجهزة الاعلام وبخاصه التلفزيون

والراديو والسينما والمجلات والجرائد اليوميه ساعد كثيرا في عملية التغيير الاجتماعي . ويعتبر التلفزيون أهم هذه الأجهزة وذلك لأنشاره الكبير بالاضافه الى أن تأثير الصور المرئيه أقوى من الأذاعه المسموعه وعن طريق اعداد برامج خاصه يمكن ان يساهم التلفزيون في نشر بعض الأفكار الغذائيه وتقوم عادات الأكل .

ويحتل الراديو المرتبه الثانيه من حيث تأثيره على الأفراد ومن مزاياه رخص ثمنه وسهولة انتقاله ووصول الاذاعه الى أماكن نائيه وبدراسة مواعيد ونوع البرامج المفضله يمكن ان تحدد برامج خاصه للتثقيف الغذائي وبأسلوب مناسب .

وفي البحرين وجد ان حوالي ٤٥% من الفلاحين يملكون أجهزة الراديو وحوالي ٢١%

منهم يستمعون اليه في المساء و٣% يستمعون في النهار و٢٠% يستمعون في الظهر والباقي ٦% يستمعون في كل الأوقات ( ٤١ ) وفي دراسته اخرى وجد ان ٦٦% من الأسر الريفيه تملك جهاز راديو وحوالي ٤٣% يملكون أجهزة تلفزيون ( ٤٢ ) .

ونظرا للانخفاض النسبي لمستوى الاميه في البحرين فان الجرائد اليوميه والمجلات الاسبويه يمكن أن تؤدي الى نتائج ايجابيه في عمليات التغيير اذا روعي فيها اسلوب ونوعيه المعلومات الغذائيه المنشوره .

٤ - التغيير بواسطة التثقيف الغذائي : ان نشر برامج التثقيف الغذائي من خلال

وسائل الاعلام وادخالها ضمن المناهج الدراسيه من العوامل المهمه في احداث التغيير

المطلوب بحيث يراعي البرنامج المقدم العناصر التاليه ( ٢٣ ) :-

- ١ - يجب ان يكون البرنامج منطقيا ومقبولا من الأفراد .
- ٢ - يجب ألا يتعارض البرنامج مع معتقدات وتقاليد وقيم المجتمع .
- ٣ - يجب ان يراعي البرنامج المستويات الاقتصادية والاجتماعيه المختلفه من ناحية اللغه وطريقة وأسلوب البرنامج .
- ٤ - يجب أن يراعي البرنامج الامكانيات الماديه والبشريه المتوفره .
- ٥ - يجب أن يكون مقدمو البرنامج من الاشخاص الذين لهم قبول واحترام في المجتمع .
- ٦ - يجب ان يهتم البرنامج بالمشاكل الغذائيه المتفشيه في المجتمع ويعطيها الاولويه .

### هدف الدراسة ومنهجها

ان تطبيق أى سياسه غذائيه لا بد وأن يعتمد على المعرفه السليمه للعادات والتقاليد الغذائيه في المجتمع فهناك الكثير من العادات والممارسات الغذائيه الخاطئه التي تلعب دورا كبيرا في انتشار أمراض سوء التغذية وبالمقابل هناك الكثير من المفاهيم الغذائيه الصحيحه والتي يجب ان تقيم لتساعد على تقليل نسبة انتشار مثل هذه الأمراض .

وترجع أهمية العادات الغذائيه ( من الناحية الصحيه ) الى انها من العوامل الهامه التي تساعد على تلافي انتشار سوء التغذية بخاصه في المجتمعات الناميه . ففي كثير من هذه المجتمعات نجد ان الاطعمه الحيوانيه متوفره كاللبن والبيض والسكك الا ان الاهالي يفضلون بيعها وعدم تناولها من أجل زيادة مورد هم المالي وهذا يحرمهم من تلك المصادر الغذائيه الغنيه بالبروتين الحيواني .

ومن الأبحاث التي تطرقت للعادات الغذائيه في البحرين بحث مصيقر ( ٣٧ ) عن عادات الفلاحين الغذائيه حيث حدد أهم الاستنتاجات فيما يلي : -

- ١ - معظم الوجبات تحتوى على كميات كبيره من النشويات .
  - ٢ - المصدر الرئيسي للبروتين الحيواني هو السمك واللبن وهما مصدران لهما قيمه حيويه عاليه .
  - ٣ - عدم تناول الفواكه مع قلة تناول الخضروات والاعتماد على نوعية الخضروات المزروعه في الحقل .
  - ٤ - لا يوجد اختلاف في نوعية الأغذيه المتناوله في فصل الصيف والشتاء والاختلاف الوحيد هو في نوعية الخضروات المزروعه في كل موسم .
  - ٥ - الأرز والسمك هما الوجبه الأساسيه لسكان الأرياف في البحرين .
- وفي بحث آخر لمصيقر ( ٥ ) وجد أن أهم العادات الغذائيه الشائعه بين طلبة المدارس في البحرين ما يلي : -

- ١ - تناول الأرز وجبه رئيسيه .

٢ - التكرار في تناول نفس الطعام في الغداء والعشاء .

٣ - قلة تناول الخضروات والفواكه الطازجة .

وفي دراسته أخرى ( ٤٣ ) عن العادات والمفاهيم الغذائية في بعض قرى البحرين

وجد أن أهم العادات الحسنة التي أظهرتها الدراسة :

١ - قلة استهلاك الشاي والقهوة .

٢ - كثرة استهلاك الحليب .

٣ - تناول الرطب والتمر يوميا .

٤ - الاهتمام بالرضاعة الطبيعية .

أما العادات الغذائية السيئة فيمكن تلخيصها فيما يلي :

١ - عدم الاهتمام بوجبة الإفطار بالرضع من أهميتها بالنسبة لجميع أفراد الأسرة .

٢ - قلة استهلاك الخضروات والفواكه في الوجبات اليومية .

٣ - الاعتماد الكبير على الأطعمة المستوردة مثل العصير المعلب والبسكويت .

٤ - تشابه الوجبات المقدمة لأفراد الأسرة مما يدل على قلة التنوع في الاطعمه

المقدمة في الوجبات اليومية .

وتهدف هذه الدراسة الى وصف العادات الغذائية المتعلقة ببعض الممارسات الغذائية

والمناسبات الاجتماعية في المناطق الحضرية والريفية في البحرين ومحاولة الكشف عن التأثير

الصحي والغذائي لهذه العادات .

أجريت الدراسة عن طريق مقابلة ربات الأسر في منازلهم وقد تم جمع البيانات في الفترة

الواقعة بين أول فبراير و ١٥ ابريل عام ١٩٧٧ حيث تم شرح الهدف من الدراسة وطريقة

اعداد المقابلة لمجموعه من الباحثات الاجتماعيات اللواتي قمن بأجراء المقابلات مع ربات

الأسر . وقد صم الاستبيان بحيث يشمل البيانات التاليه :

١ - بيانات اجتماعيه وتشمل حجم الأسرة ، مستوى تعليم ربة الأسرة ، عمل وعمر ربة

الأسر والدخل الشهري للأسره .

٢ - بيانات غذائية وتشمل : نوعية الاطعمه المتناوله في الوجبات اليوميه وبعض

المناسبات الاجتماعية وطرق توزيع وتناول الطعام بين أفراد الأسره وبعض العوامل

• المؤثره في تناول الطعام

التصميم الأحصائي :

تم اختيار عينة عدد ها ٣١٠ رية أسره تمثل ١٪ من مجموع الأسر في البحرين حسب احصائه تعداد السكان لعام ١٩٧١ وقد أخذت العينات بالطريقه العشوائيه حيث تم تقسيم كل منطقه جغرافيه الى عدة أقسام أحصائيه واختير قسم أحصائي واحد بالطريقه العشوائيه البسيطه من كل منطقه جغرافيه وكان عدد العينات المنتخبه من كل منطقه تتناسب مع عدد الأسر فيها ( أى بتطبيق التقسيم التناسبي ) بنسبة ١٪ من كل منطقه جغرافيه • والجدول التالي يبين حجم العينه المنتخبه من كل منطقه جغرافيه :

جدول رقم ( ١ ) عدد الأسر المنتخبه من كل منطقه جغرافيه

المجموع	عدد الأسر المختاره حضر ريف	المنطقه الجغرافيه
١٤٠	—	المنامه
٧٣	٨	المحرق
٢٢	٩	جدحفص
١٢	١٢	المنطقه الشماليه
٦	٩	المنطقه الغربيه
١٩	٧	مدينه عيسى
١٣	٥	ستره
٢٢	٢	الرفاع
٣١٠	٥٢	المجموع

## نتائج الدراسة ومناقشتها

### أولاً : الخصائص الاجتماعية لربات الأسر :

#### عمر ربة الأسرة :

تتأثر العادات الغذائية لربة الأسرة بعمرها ، فربة الأسرة المسنة تكون حركتها وفعاليتها أقل من ربة الأسرة الشابه وغالباً ما تكون ذات مستوى تعليمي منخفض ولقد وجد أن تناول العصائر والخضروات المثلجه والفواكه يكون أكثر عند ربات الأسر الشابات من تناولها عند المسنات ( ٤٤ ) . وقد وجد بلجرام ( ٤٥ ) أن تفضيل الأطعمة يختلف باختلاف العمر فتفضيل ربة الأسرة للحساء والخضروات يزداد بزيادة عمرها ويقل تفضيل المشروبات والحبوب والحلويات والفواكه بزيادة عمر ربة الأسرة .

ومن ناحيه أخرى فإن كبر ربة الأسرة يعطيها بعض المميزات الخاصه كزيادة الخبرة العمليه سواء في الطبخ أو تغذية الأطفال أو في العناية بالمرضع والحامل ففي مصر وجد انه كلما زاد عمر ربة الأسرة في الريف زاد وعيها وفهمها للتغذية والأطعمه ( ٤٦ ) .

وتبين الدراسه ان غالبية ربات الأسر تتراوح أعمارهن ما بين ٣٠ الى ٤٠ سنه والنسبه أعلى في المناطق الحضرية ( ٤١٪ ) منها في المناطق الريفية ( ٣٧٪ ) وعموما نجد أن عمر ربة الأسرة في المناطق الريفية أقل منها في المناطق الحضرية ( جدول ٢ ) وقد يرجع ذلك الى عادة الزواج المبكر في الريف .

#### الحاله الزوجيه :

أظهرت الدراسه ان معظم ربات الأسر متزوجات والنسبه أعلى في المناطق الريفية ( ٩٢٪ ) منها في المناطق الحضرية ( ٨٧٪ ) وهناك ( ٨٪ ) من ربات الأسر أامل والباقي مطلقات كما هو مبين في جدول رقم ( ٣ ) .

#### مستوى تعليم ربة الأسرة :

ان ارتفاع مستوى تعليم ربة الأسرة يؤثر على نوعية وكمية الأغذيه المتناوله في المنزل وهذا راجع الى ارتفاع مستوى وعيها الغذائي مما يساعدها على اختيار أغذيه عاليه القيمه الغذائيه .

وكشفت الدراسة ان ٦٩٪ من ربات الأسر من ذوات التعليم المنخفض وترتفع النسبه بشكل كبير في المناطق الريفيه ( ٨٨٫٥٪ ) منها في المناطق الحضرية ( ٦٥٫١٪ ) وهذا يطابق ما وجدته كل من علويه وزينب ( ٤٣ ) حيث ان ٨٢٫٦٪ من ربات الأسر في المناطق الريفيه في البحرين من ذوات التعليم المنخفض . وبالمقابل نجد ان ٢٠٫٦٪ من ربات الأسر في المناطق الحضرية من ذوات التعليم العالي مقابل ٩٫٥٪ في المناطق الريفيه ( جدول ٤ ) .

عمل ربة الأسره :

يعتبر عمل المرأة أحد العوامل المؤثره على العادات الغذائية للأسره فقد وجد ان ربة الأسره العامله تعتمد على الأطمعه الأقتصاديه والمسهلة التحضير ( ٤٧ ) . كما اثبتت الدراسات ( ٤٨ ، ٤٩ ) ان ربة الأسره العامله تبدأ بأستعمال أطعمه الأطفال الجاهزه في سن مبكره من حياتهم وأن نسبة اللواتي يرضعن أطفالهن من اثدائهن تقل عند الأمهات العاملات .

وتبين الدراسه ان الغالبية العظمى من ربات الأسر لا يعملن ( ٢٢٫٧٪ ) والنسبه متقاربه في المناطق الحضرية ( ٢٨٫٣٪ ) والريفيه ( ٢٥٪ ) كما هو مبين في جدول ( ٥ ) .

دخل الأسره :

ان القوه الشرائيه للأفراد غالبا ما تحدد نوع الغذاء الذى يتناولونه . وكلما ارتفع دخل الأسره سنحت الفرصه لأقتناء أغذيه عاليه القيمه الغذائيه . وهذا راجع الى ان معظم الأغذيه الغنيه بالمصادر الغذائيه ( بخاصه البروتين الحيواني ) غاليه الثمن مما لا يسمح للأسر ذوى الدخل المحدود بالحصول على كفايتها من هذه الأغذيه . وأظهرت الدراسه ان مستوى الدخل للفرد البحريني منخفض نسبيا فحوالي ٨٨٪ من الأسر في المناطق الريفيه مستوى دخل الفرد فيها اقل من ٥٠ دينار شهريا مقابل ٦٢٪ من الأسر في المناطق الحضرية ( جدول ٦ ) .

جدول (٢) : توزيع ربات الاسر حسب العمر

المجموع		رئف		حضر		فئة العمر (سنة)
العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
٣٤٢	١٠٦	٥٥٨	٢٩	٢٩٨	٧٧	٢٠ - ٣٠ سنة
٣٧٧	١١٧	٢١٢	١١	٤١١	١٠٦	٣٠ - ٤٠ سنة
٢٥٨	٨٠	١٩٢	١٠	٢٧١	٧٠	٤٠ - ٥٠ سنة
٢٣	٧	٣٨	٢	٢	٥	أكبر من ٥٠ سنة
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

جدول (٣) : توزيع ربات الاسر حسب الحالة الزوجية

المجموع		رئف		حضر		الحالة الزوجية
العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
٨٨٣	٢٧٤	٩٢٣	٤٨	٨٧٦	٢٢٦	متزوج
٣	٩	-	-	٣٥	٩	مطلق
٨٧	٢٧	٧٧	٤	٨٩	٢٣	أرمل
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

جدول (٤) : توزيع ربات الاسر حسب مستوى التعليم .

مستوى التعليم	حضر		ريف		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
منخفض (١)	١٦٨	٦٥٫١	٤٦	٨٨٫٥	٢١٤	٦٩
متوسط (٢)	٣٧	١٤٫٣	١	١٫٩	٣٨	١٢٫٣
عالي (٣)	٥٣	٢٠٫٦	٥	٩٫٦	٥٨	١٨٫٧
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠	١٠٠

(١) امية - تقرأ وتكتب

(٢) تعليم ابتدائي - اعدادى

(٣) تعليم ثانوى - جامعى

جدول (٥) : توزيع ربات الاسر حسب العمل

العمل	حضر		ريف		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
لا تعمل	٢٠٢	٧٨٫٣	٣٩	٧٥	٢٤١	٧٧٫٧
تعمل	٥٦	٢١٫٧	١٣	٢٥	٦٩	٢٢٫٣
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠	١٠٠

جدول (٦) : توزيع الاسر حسب مستوى الدخل الشهري للفرد

المجموع		ريف		حضر		مستوى الدخل الشهري للفرد
العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
٦٦٨	٢٠٧	٨٨٥	٤٦	٦٢٤	١٦١	اقل من ٥٠ دينار
٣٠٣	٩٤	٩٦	٥	٣٤٥	٨٩	٥٠ - ١٥٠ دينار
٢٩	٩	١٩	١	٣١	٨	اكثر من ١٥٠ دينار
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

جدول (٧) : توزيع الاسر حسب حجم الاسرة

المجموع		ريف		حضر		حجم الاسرة
العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
١١٦	٣٦	٣٨	٢	١٣٢	٣٤	اقل من ٤ افراد
٣٩٧	١٢٣	٣٨٥	٢٠	٤٠	١٠٣	٤ - ٧ افراد
٤٨٧	١٥١	٥٧٧	٣٠	٤٦٨	١٢١	اكثر من ٧ افراد
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

## حجم الأسره :

يؤثر حجم الأسره في طريقة توزيع الطعام بين أفراد الأسره وكمية الطعام المتناوله لكل فرد منهم ولقد وجد بوفت وكلارك ( ٥٠ ) ان غذاء الأسره الكبيره لا يفي بأحتياجات أفرادها من عنصر الكالسيوم لكثرة عدد الأطفال فيها . كما وجد ووكر ( ٥١ ) ان عدد الساعات التي تقضيها ربة الأسره في تحضير وأعداد الطعام يزداد بزيادة عدد أفراد الاسره .  
وهوما نجد أن حجم الأسره البحرينييه يميل الى الزيادة فحوالي ٤٨٧٪ من الاسر يزيد عدد أفرادها عن ٧ أفراد ( جدول ٧ ) .

## ثانياً : الوجبات اليومييه :

لكل مجتمع ظروفه الخاصه التي تتحكم في طريقة توزيع الوجبات بين أفراده . هذا التوزيع مبني على العلاقات بين أفراد العائله أكثر مما يبني على الحاجه الغذائيه لكل فرد . وعادة هناك ثلاث وجبات رئيسيه في اليم ومن خلال تحليل نوعية الأطمعه في هذه الوجبات يمكننا أن نتعرف الى الكثيرين العادات الغذائيه .  
ويعتبر الأرز مع السمك واللحم أو الدجاج هو الغذاء الرئيسي لشعب البحرين سواء في المناطق الحضريه أو الريفيه ويأتي الخبز في المرتبه الثانيه حيث أنه يتناول في وجبتي الأفاطار والعشاء .

ولقد وجد أن متوسط الأستهلاك السنوي للفرد البحراني من الأرز هو ٨٢ كيلوغراما ومن السكر ٢٧ كيلوغراما ومن لحم البقر والغنم ١١ كيلوغراما و٧ كيلوغرامات على التوالي لعام ١٩٧٤ ( ٥٢ ) . أما متوسط الأستهلاك السنوي للدواجن فقد كان ١١٧ كيلوغراما من لحم الدجاج و١١٥ بيضه لعام ١٩٧٣ ( ٥٣ ) .

وفي دراسه لميزانية الأسره البحرانيه وجد أن الأسره تنفق ٤٦٩٪ من دخلها الشهري على الطعام وتحتل الحبوب ومنتجاتها ١٨٪ من مقدار الأنفاق يليها بعد ذلك اللحم والبيض ١٥٪ والسمك ١٣٪ والفواكه والمكسرات ١٢٪ ومنتجات الالبان ٧٪ والخضروات ٦٪ وحوالي ٢٩٪ لبقية الأطمعه ( ٥٢ ) .

## الأفطار :

يعتبر الإفطار من الوجبات المهمة من الناحية الغذائية وهو عادة يأتي بعد مدة طويلة من عدم تناول أى طعام فتناول إفطار جيد يساعد الشخص على زيادة نشاطه وتحمله للعمل كما يساعد أجهزة الجسم على السير بطريقة سليمة ويجب أن يساهم الإفطار في تزويد الجسم بربع الاحتياجات الغذائية اليومية للشخص على الأقل .

ولقد وجد أن الأشخاص الذين لا يتناولون أفطارا جيدا لا يحصلون على احتياجاتهم اليومية من العناصر الغذائية خلال ذلك اليوم وتؤثر مكونات الإفطار على مستوى سكر الدم في الجسم فالأفطار الغني بالبروتين يساعد على بقاء مستوى سكر الدم أعلى من مستواه الطبيعي لمدة أربع ساعات تقريبا بعد تناول الوجبة ( ٥٤ ، ٥٥ ) .

وأظهر البحث أن الشاي باللبن والخبز والجبن أو البيض هو الإفطار الشائع لغالبية ربات الأسر في المناطق الحضرية والريفية (جدول ٨) . ويعتبر هذا الإفطار عالي القيمة الغذائية ويمكن أن يفي بأحتياجات الجسم من البروتين اذا كان بكميات كافية . ونجد أن الشاي باللبن مع الخبز يمثل ثاني أهم أفطار بخاصه في المناطق الريفية وتعتمد القيمة الغذائية لهذا الإفطار على كمية اللبن المضافة الى الشاي وهي غالبا ما تكون كميته قليلة وقد وجد مصيقر ( ٣٧ ) نفس النتائج في المناطق الريفية حيث أن معظم الفلاحين كانوا يتناولون الشاي باللبن مع الخبز أو اللبن مع الخبز في أفطارهم .

## الغداء :

يعتبر الغداء أهم وأكبر وجبه لشعب البحرين لذا فهو ينال الأهتمام الأكبر من ربة الأسرة . والغداء يساهم في تزويد الجسم بما لا يقل عن نصف المقررات الغذائية اليومية للفرد وتناول غداء فقير في قيمته الغذائية يؤدي الى عدم حصول الفرد على احتياجاته الغذائية في ذلك اليوم .

ويختلف دور الغداء سواء من الناحية الغذائية أو الاجتماعية أو النفسية فعند تناول الإفطار نجد أن أغلب أفراد الأسرة لا يتناولونه معا لأختلاف أوقات أعمالهم

فالأبناء يستيقظون مبكرين للذهاب الى المدرسه وقد يسبقهم أو يتبعهم الأب وتبقى الأم مع بقية أفراد الأسره . . ولكن عند الغداء يجتمع شمل الأسره عادة . وهذا الأجتماع يساعد على زيادة الترابط الأجتماعي والارتياح النفسي وهذا يسهل عملية الهضم وتفضيل تناول الغداء .

وفي الفتره ما بين الغداء والعشاء تتزاور ربات الأسر ويتناولون القهوة أو الشاي والحلويات وهذه تساعد على تقليل شهية ربة الأسره للعشاء . ومن هذا تبدوا أهمية الغداء فيجب أن يحتوى على العناصر الغذائيه الرئيسيه لكي يسد الاحتياجات الغذائيه لربة الأسره ويعوض عن عدم تناول العشاء أو نقص مقداره .

ونجد أن الأرز مع اللحم أو السمك أو الدجاج هو الغداء المفضل لربات الأسر والأرز المستعمل في البحرين هو الأرز المصقول المزال عنه قشرته التي تحتوى على مقادير كبيره من فيتامينات "ب" وبعض العناصر الغذائيه الاخرى . . وهناك عادة تكرار غسل الأرز التي تساعد على ذوبان مقادير كبيره من بعض فيتامينات "ب" في الماء ( وبخاصه فيتامين ب<sub>1</sub> ) الموجود في حبة الأرز . . ولكن تناول اللحم أو السمك أو الدجاج يساهم في تعويض بعض الفاقد من هذه الفيتامينات .

ولقد وجد أن تناول الأرز مع اللحم أو السمك بمقادير مناسبه يفي بأحتياجات الجسم اليوميه من البروتينات ( ٦٥ ) .

وبالرغم من ارتفاع سعر السمك فإن الكثير من ربات الأسر يتناولنه وبخاصه في المناطق الريفيه وقد يرجع ذلك الى أن أرباب الأسر في المناطق الريفيه يهتمون بصيد الأسماك أما كمهنه وأما كمورد للطعام .

ونلاحظ أن تناول الفواكه مع الغداء مقتصر في المناطق الحضريه فقط بينما جميع ربات الأسر في المناطق الريفيه لا تتناول الفواكه مع الغداء ( جدول ٦ ) . وهذه عاده سيئه لأن الفواكه تعتبر من المصادر المهمه لتزويد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنيه الضروريه للوقايه من الأمراض وللتفاعلات الحيويه داخل الجسم .

جدول ( ٨ ) توزيع الأقطار بين نباتات الأسر

نوع الأقطار	حضر		ريف		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
لاتتنـــــــــــــــــا	٤	١٥	٤	٢٢٧	٨	٢٦
شاي بالحليب وخبز	٧	٢٧	٩	١٧٣	١٦	٥٢
شاي بالحليب وخبز ويضرو / أوجبن	٢٤٥	١٥	٣٨	٧٣	٢٨٣	٩١٣
مهيـــــــــــــــــاوه	٢	٨	١	٢	٣	١٠
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠	١٠٠

جدول (٩) : توزيع الغذاء بين ربات الأسر

نوع الغذاء	حضر		ريف		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
لاتتناول	١	٠,٤	-	-	١	٠,٣
أرز باللحم أو السمك أو الدجاج	٢٢٦	٨٧,٦	٥٢	١٠٠	٢٧٨	٨٩,٧
أرز باللحم أو السمك أو الدجاج + الفواكه	٣١	١٢	-	-	٣١	١٠
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠	١٠٠

جدول (١٠) : توزيع المشاء بين ربوات الأمر

المجموع		ريف		حضر		نوع المشاء
العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
٢٦	٨	١٦	١	٢٧	٧	لاتت
٣٧٤	١١٦	١٦٢	١٠	٤١٦	١٠٦	صالونة لحم أو دجاج
٢٨٧	٨٦	٢٧	١٤	٢٩١	٧٥	+ خبز + شاي بالحليب
٢٢٣	٦٩	١٥٤	٨	٢٣٦	٦١	+ شاي بالحليب + خبز
٤٨	١٥	٢١١	١١	١٦	٤	+ جبن و / أبيض
٤٢	١٣	١٥٤	٨	١٦	٥	معلبات + شاي
						بالحليب + خبز
						الارز باللحم
						شاي بالحليب + خبز
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

## العشاء :

لا ينال العشاء أهمية بأعباره وجبه رئيسيه اذا قورن بالغداء ففي البحرين يتناول جميع أفراد الأسرة غداءهم في المنزل أما في العشاء فان بعض أفراد الأسرة وبخاصه الأولاد الكبار يتناولون عشاءهم خارج المنزل .

ولقد وجد أن نوعية العشاء جيدة سواء في المناطق الحضرية أو الريفية فمعظم ربات الأسر يتناولن اللحم والخضروات المعلبه والجبن والبيض في العشاء (جدول ١٠) .  
ونلاحظ أن تناول الأرز في العشاء يزداد عند ربات الأسر في المناطق الريفية وقد يرجع ذلك الى أن معظم ربات الأسر يقيين قسما من وجبة الغداء الى العشاء أو يستعملن نفس المصادر الغذائية للوجبتين لتقليل التكاليف، هذا بالإضافة الى التفضيل الاجتماعي العالي للأرز، وهذه عادة سيئه لأنها تحرم العائلة من تنوع المصادر الغذائية وتبقيها معتمده على مصادر معينه قد تكون مفتقره الى عنصر غذائي أو أكثر .

ثالثا : العادات الغذائية المتعلقة بالممارسات الغذائية :

### توزيع الطعام بين أفراد الأسرة :

ان طريقة توزيع الطعام بين أفراد الأسرة عامل هام يعكس المكانه الاجتماعيه لأفراد الأسرة بالإضافة الى انه مؤشر للقيم والتقاليد السائده . ومن جدول رقم ( ١١ ) نجد أن الغالبية من الأسر في البحرين ( ٧١٦٪ ) تأكل الطعام مع بعض (أي ان كل الأسرة تأكل سويا ) وفي دراسته اخرى ( ٤٣ ) عن العادات الغذائية في قرى البحرين وجد ان ٧٦٪ من الأسر تتناول طعامها سويا . ونجد أن ١١٣٪ من الأسر في الحضر و ٢٣٪ في الريف تقسم الوجبه الى قسمين قسم للذكور وآخر للإناث وهذا يطابق ما وجدته هانس ( ٥٢ ) في قرى البحرين حيث أن النساء يأكلن لوحدهن وبعد أن يفرغ الرجال من تناول الغداء . وهذه الطريقة قد تكون مضره صحيا لأن بعض هذه الأسر تقدم الطعام الأفضل كما ونوعا الى الذكور مما يحرم الاناث من بعض المقررات الغذائية الهامه وخاصة عندما تكون في احدى المراحل الفسيولوجيه الحساسه كالحمل والرضاعه والبلوغ .

ويعتبر حجم الأسرة من العوامل المهمة التي تؤثر على طريقة توزيع الطعام بين أفراد الأسرة وعلى الحالة الغذائية للأسرة فكلما كبر حجم الأسرة ازدادت الفرص في توزيع الطعام وقلت الفرص في الحصول على كميات مناسبة من الغذاء لأفرادها خصوصا إذا كان دخل الأسرة منخفضا . ونجد أن ٤٦٫٨٪ من الأسر في المناطق الحضرية و ٥٧٪ في المناطق الريفية يزيد عدد أفرادها عن ٧ أفراد وهذا يوافق ما وجدته الباحثة ( ٣٧ ) حيث أن متوسط حجم الأسرة الريفية هو ١٦ فردا وفي دراسته اخرى ( ٥٨ ) وجد ان حجم الأسرة الريفية في البحرين ١٤ فردا . كذلك وجد الباحثة ( ٥٩ ) ان ٤٤٫٤٪ من الأسر في مدينة المنامة يزيد عدد أفرادها عن ٧ أفراد .

وقد أظهرت الدراسات ( ١٦ ، ٦٠ ) ان الأسرة الكبيرة تنفق قدرا أكبر من الدخل على الغذاء ولكن مقدار الغذاء المستهلك لكل فرد يكون أقل منه في الأسر الصغيرة وقد يرجع هذا كقاعدة عامة الى أن الأسر الكبيرة تحاول توفير غذاء أكثر اقتصادا لتلك الأعداد الكبيرة من الأفراد بالإضافة الى وجود أطفال صغار يحتاجون الى كمية أقل من الغذاء . ثم أن الطعام مرتفع الثمن يكون استهلاكه أقل في الأسر الكبيرة منه في الصغيرة .

#### طريقة تناول الطعام :

من الملاحظ ان معظم الأفراد في البحرين ( ٩٣٫٩٪ ) يتناولون الطعام بأيديهم ( جدول ١٢ ) . ولو أن هناك اتجاه في الفئات المتعلمة نحو استعمال أدوات المائدة . وهناك اعتقاد شائع ان الشخص الذي يأكل بالملعقة لا يشبع وقد يرجع هذا الى ان كمية الهواء التي تدخل مع الطعام المتناول بالأيدى كبيرة نسبيا فتحدث سرعة امتلاء المعدة بالهواء والاحساس بالشبع . وعملية تناول الطعام بالأيدى تتطلب مستوى جيدا من الثقافة الصحية ( والتي قد لا تكون منتشرة بين ربات الأسر نظرا لأرتفاع مستوى الامية بينهن ) حيث يتم غسل الأيدى قبل تناول الطعام وبعده أو تقليم الأظافر . وقد تكون هذه العادة أحد العوامل المساعدة على انتشار بعض الأمراض كالتيفود والكوليرا والاصابه بالطفيليات بخاصة في المناطق الريفية .

ومن جدول رقم ( ١٣ ) نجد أن ٩١٣٪ من الأسر لازالت تفضل الجلوس على الارض عند تناول الطعام رغم توفر المناضد عند بعضها مما يؤكد على رسوخ بعض العادات وصعوبة تغييرها رغم التغيير الاجتماعي الذي يحصل في المجتمع .

### مكان تناول الطعام :

لازالت معظم الأسر ليس لديها مكان خاص لتناول الطعام فالغالبية من الأسر ( ١٦١٪ ) تتناول طعامها في حجرة المعيشة (جدول ١٤) . وقد يرجع ذلك إلى قلة عدد الحجرات في المنزل . فقد أوضح تعداد السكان لعام ١٩٧١ أن حوالي ثلث الأسر البحرينية ( ٣٠٢٪ ) تعيش في حجرتين وان ١٥٪ من الأسر تعيش في حجرة واحدة ( ١٦ ) .

وتوضح هذه الدراسة ان هناك نسبة صغيرة من الأسر الميسورة ( ١٩٧٪ ) تتناول الطعام في حجرة الطعام وحوالي ٢٠٪ من الأسر تتناول الطعام في المطبخ والباقي يتناولون الطعام في حجرة النوم وترتفع نسبة أولئك في المناطق الريفية ( ١٥٤٪ ) منها في المناطق الحضرية ( ٢٤٪ ) .

### الشخص القائم بأعداد الطعام في الأسرة :

من الطبيعي ان نجد ان الزوجه هي الشخص القائم بالطبخ في المنزل سواء في المناطق الحضرية ( ٨٣٧٪ ) أو في المناطق الريفية ( ٨٦٥٪ ) كما هو مبين في جدول رقم ( ١٥ ) . ويجب ان ننوه هنا الى ان قيام الزوجه بالطبخ اخذ يقل تدريجيا بخاصه في المناطق الحضرية حيث ازادت مشاركة المرأة في العمل وسهولة استقطاب الشغالات من الهند وسيلان حتى ازدهمت البحرين بالمؤسسات الخاصه التي تقوم بجلب الشغالات من هذه المناطق وبأسعار مناسبة .

### تأثير الحماة :

تؤثر الحماة بشكل أو بآخر في تحديد نوع الطعام المقدم في المنزل . وجدول رقم ( ١٦ ) يبين لنا ان ٧٠٪ من الاسر في الحضرا لا تتوفر فيها حماة وبينما تقل النسبة عن

ذلك في المناطق الريفيه ( ٥٣٨ ٪ ) وقد يرجع ذلك الى طبيعة العائله الممتده في الريف  
واذا استثنينا أولئك الذين يعيشون بمفردهم ( أى بدون الحماه ) نجد ان حوالي ٤٤٪  
من الأسر في المناطق الحضريه و ٢٥٪ من الأسر في المناطق الريفيه تتدخل الحماه في

تحديد نوع الطعام المقدم في المنزل .

استعمال المعلبات والأطعمه الجاهزه :

تعتمد البحرين اعتمادا كليا على الأطعمه المستورده وبالرغم من وجود بعض الانتاج  
الزراعي من الخضروات والفواكه الا أن ذلك لا يغطي الاستهلاك المحلي وقد ساعد ذلك  
على ان تغرق الأسواق بالأطعمه المحفوظه والجاهزه ومن العوامل التي ساعدت على  
زيادة استعمالها خروج المرأه للعمل وسهولة تحضير هذه الأطعمه وقد كشفت احدى  
الدراسات الميدانيه في مصر ( ٦٢ ) ان نزول المرأه الى ميدان العمل يؤدي الى زيادة  
الطلب على المعلبات والأغذيه المجمده لتقليل مجهود المرأه في الأعمال المنزليه ويمكنها  
بالتالي من القيام بواجباتها المتعلقة بالعمل .

وفي البحرين أوضحت هذه الدراسه ان غالبية الأسر تستعمل المعلبات وان حوالي  
٤٢٪ من الأسر لاتستعمل المعلبات اطلاقا وترتفع النسبه بشكل كبير في المناطق الريفيه  
( ١١٥٪ ) مقارنة بالمناطق الحضريه ( ٢٧٪ ) كما هو مبين في جدول رقم ( ١٧ ) .  
تأثير أسعار المواد الغذائيةه على استهلاك الطعام :

لقد أدى ارتفاع أسعار المواد الغذائيةه في البحرين وبخاصه السمك والخضروات  
والفواكه الى اتجاه الناس الى تناول أطعمه اخرى أرخص ثمننا كالجبين والبيض والحبوب  
ومنتجاتها . فأرتفاع أسعار السمك أدى الى زيادة الطلب على اللحم والدجاج المثلج  
لرخص ثمنهما النسبي وسهولة توفرها حتى أن الدجاج أصبح من الأطعمه الشائعـة  
الاستعمال في البحرين بعد أن كان تناوله مقتصرا على فئات معينه .

وقد تبين من هذه الدراسه ان ٣٧٪ من ربات الأسر صرحن بأن أسعار المواد  
الغذائية لاتؤثر على استهلاك الطعام . بينما صرحت ربات الأسر الاخرى ( ٦٣٪ ) بأن  
المواد الغذائيةه تؤثر على استهلاك الطعام سواء في النوعية والكمية ( جدول ١٨ ) .

جدول (١١) : توزيع الطعام بين افراد الاسره

المجموع		ريف		حضر		طريقة توزيع الطعام
العدد	النسبه %	العدد	النسبه %	العدد	النسبه %	
٧١٦	٢٢٢	٧١٢	٣٧	٧١٧	١٨٥	الجميع مع بعض
١٣٢	٤١	٢٣١	١٢	١١٣	٢٩	الذكور لوحدهم والاناث لوحدهن
٥٨	١٨	٣٨	٢	٦٢	١٦	الزوجان لوحدهما والباقون لوحدهم
٤٩	١٥	١٩	١	٥٤	١٤	كل على انفراد
٤٥	١٤	-	-	٥٤	١٤	الابا ولاثم الباكون
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

جدول (١٢) : طريقة تناول الطعام ( لربات الاسر )

الطريقة	حضر		ريف		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
بالايدي	٢٤١	٩٣ر٤	٥٠	٩٦ر٢	٢٩١	٩٣ر٩
بأدوات المائدة	١٧	٦ر٦	٢	٣ر٨	١٩	٦ر١
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠	١٠٠

جدول (١٣) : تناول الطعام على الأرض

الطريقة	حضر		ريف		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
الجلوس على الأرض	٢٢٣	٩٠ر٣	٥٠	٩٦ر٢	٢٨٣	٩١ر٣
الجلوس الى المائدة	٢٥	٩ر٧	٢	٣ر٨	٢٧	٨ر٧
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠	١٠٠

جدول (١٤) : مكان تناول الوجبة

المجموع	ريف		حضر		المكان	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %		
٥١٦	١٦٠	٤٢ر٣	٢٢	٥٢ر٥	١٣٨	حجرة المعيشة
٢٠	٦٢	٢٨ر٨	١٥	١٨ر٢	٤٧	حجرة اعداد الطعام
١٩ر٧	٦١	١٣ر٥	٧	٢٠ر٩	٥٤	حجرة الطعام
٨ر٧	٢٧	١٥ر٤	٨	٧ر٤	١٩	حجرة النوم
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

جدول (١٥) : الشخص القائم بالطبخ في المنزل

المجموع	ريف		حضر		الشخص القائم بالطبخ	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %		
٨٤ر٢	٢٦١	٨٦ر٥	٤٥	٨٣ر٧	٢١٦	الزوجة
٦ر٨	٢١	١ر٩	١	٧ر٨	٢٠	الخدم
٤ر٢	١٣	٥ر٨	٣	٣ر٩	١٠	الحماه
٢ر٩	٩	١ر٩	١	٢ر٩	٨	أم الزوجة
١ر٩	٦	٣ر٩	٢	١ر٥	٤	البنات
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

جدول (١٦) : تأثير وجود الحماة في تحديد نوع الطعام المقدم في المنزل

المجموع		ريف		حضر		التأثير
العدد النسبة %	العدد النسبة %	العدد النسبة %	العدد النسبة %			
٦٧ر٤	٢٠٩	٥٣ر٨	٢٨	٧٠ر١	١٨١	اعيش بفردي
١٩ر٧	٦١	٣٤ر٦	١٨	١٦ر٧	٤٣	لا تتدخل الحماة في نوع الطعام
٦ر٨	٢١	٧ر٧	٤	٦ر٦	١٧	تحدد الحماة نوع الطعام احياناً
٦ر١	١٩	٣ر٩	٢	٦ر٦	١٧	تحدد الحماة نوع الطعام غالباً
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

جدول (١٧) : توزيع استعمال الاطعمة المعلبة

المجموع		ريف		حضر		الاستعمال
العدد النسبة %	العدد النسبة %	العدد النسبة %	العدد النسبة %			
٧١ر٩	٢٢٣	٧٧	٤٠	٧٠ر٩	١٨٣	استعمل المعلبات قليلا
٢٣ر٩	٧٤	١١ر٥	٦	٢٦ر٤	٦٨	استعمل المعلبات في معظم الاوقات
٤ر٢	١٣	١١ر٥	٦	٢ر٧	٧	لا استعمل المعلبات
١٠٠	٣١٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٢٥٨	المجموع

جدول ( ١٨ ) : تأثير اسعار المواد الغذائية على استهلاك الطعام

التأثير	حضر		ريف		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
لاتؤثر	٩٨	٣٨	١٧	٣٢٫٧	١١٥	٣٧٫١
تؤثر من النوع والكمية	٩٣	٣٦	١٩	٣٦٫٥	١١٢	٣٦٫١
تؤثر من النوع	٣٦	١٤	٦	١١٫٦	٤٢	١٣٫٦
تؤثر من الكمية	٣١	١٢	١٠	١٩٫٢	٤١	١٣٫٢
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠	١٠٠

## رابعاً : العادات الغذائية في المناسبات الاجتماعية :

### الأطعمة الخاصة المتناولة في شهر رمضان :

شهر رمضان يعتبر أكبر وأهم شهر لجميع المسلمين حيث تؤدي فيه فريضة الصم التي يمتنع فيها المسلم عن الأكل والشرب لفترة تتراوح من ١٣ - ١٥ ماعه يوميا وللصم جوانب صحيه عديده فهو اراحة للمعدة التي كانت تعمل طوال السنه ويعود الصائم على تحمل الجوع وتقوية الاراده . بالاضافه الى أن الصيام يساعد على شفاء كثير من الأمراض النفسيه كالاستثاره والتبقيج والتوتر وعدم الأستقرار والأنفعال العنيف في المواقف الهادئه بشرط ان يدرك الشخص ان الصيام لايعني الامتناع عن الأكل والشرب فحسب ( ٦٣ ) .

ولانختلف الاحتياجات الغذائيه للفرد في شهر رمضان عنها في الأشهر الاخرى لذا يجب الأتخلف كية الطعام المتناوله عكس ما هو شائع . فالفهم الخاطئ لشهر رمضان من قبل معظم الناس أدى الى ارهاق ميزانية الأسره مع انه يجب أن يكون شهر تقشف . ونجد ان الأسر تكثر من أنواع الاطعمه والاشربه في شهر رمضان . ان هذا التنوع يسبب الكثير من الأضطرابات الهضميه كعسر الهضم والتخمه . وفي البحرين كما هو في سائر دول الخليج العربي يعتبر الهريس والثريد أهم الوجبات المقدمه في شهر رمضان (جدول ١٩) . وتتوقف القيمه الغذائيه للهريس على كمية اللحم المستعمله وهذا بدوره يتوقف على الحاله الأقتصاديه للأسره ويعتبر الهريس أسهل هضما من كثير من الاطعمه الاخرى وذلك لوجود اللحم وحبوب القمح بصوره مهروسه فيه . أما الثريد فهو أعلى من الهريس في قيمته الغذائيه لأحتوائه على الخضروات بالاضافه الى اللحم والخبز والسمن وتتوقف القيمه الغذائيه على نوعيه الخضروات وكمية اللحم المستعمله في تحضيره .

ونلاحظ من جدول ( ٢٠ ) ان معظم الأسر تسمح لأبنائها بالصيام عند فترة البلوغ

( ١١ - ١٤ سنه ) بخاصه في المناطق الحضريه ( ٦١,٦١ % ) بينما نسبة كبيره من الأسر

في المناطق الريفيه ( ٤٨,٨١ % ) تبدأ بتعليم أبنائها على الصيام في فترة مبكـرـه

( ٧ - ١٠ سنوات ) . والطفل يمكن ان يصم رمضان عندما يصبح عمره عشر سنوات حيث

يمكن تعويده لعدة ساعات لأختبار قدراته على تحمل الصيام حرصاً على صحته من أى مضاعفات صحيه . أما في حالة صيام الطفل في سن مبكره فان ذلك قد يشكل بعض الخطوره للطفل لأنه في هذه السن يكون في أمس الحاجة الى مواد غذائية معينه تساعد على نموه الجسمي والعصبي ( ٦٤ ) .

### الختان (الطهاره ) للذكور :

الختان عاده قديمه منتشره في كثير من المجتمعات وبخاصه في الشعوب الاسلاميهواليهوديه وقد كانت في السابق تجرى للطفل في سنين متأخره مما تسبب التهابات كثيره أما الآن فأنها تجرى في أعمار مبكره جدا ( الشهور الاولى من عمر الطفل ) وهذا أفضل صحياً وجنسياً .

وتعتبر عملية الختان من المناسبات الاجتماعيه التي تعطى اهتماما كبيراً بخاصه في المناطق الريفيه . ففي السعوديه مثلاً تقم أسرة الأبن المختون بعمل وليمه كبيره تذبح فيها الأغنام ويدعى اليها معظم أهل القرية الذكور بالاضافه الى أقرباء الأسره من النساء وبعد المغرب مباشره يقدم للحاضرين وجبة اللطف المكونه من التمر والسمن المعصوبه ودقيق القمح ( ٦٥ ) . وفي هذه الدراسه ركزنا على نوعية الأطمعه التي تقدم للطفل بعد إجراء عملية الختان له حيث يعتقد ان هذه الأطمعه تساعد على التئام الجرح أو تخفيف الآم عملية الختان . ونجد أن ٦١٪ من ربات الأسر لا تقدم أى أطمعه خاصه للطفل بعد عملية الختان . بينما تقدم ربات الأسر بعض الأطمعه الخاصه مثل الحليب والحلويات والبيض ( جدول ٢١ ) . ونجد ان معظم هذه الأطمعه المقدمه عاليه في قيمتها الغذائيه ماعدا الماء الساخن وعادة يقدم الماء الساخن للطفل المختون ظنا انه يساعد على تحمل الألم وتطهير الجرح أما الحلويات فتعطى لغرض وقف بكاء الطفل .

## الحج :

الحج فريضه اسلاميه مهمه وعادة ما يجلب الحاج معه الكثير من الهدايا للأهل والأقارب عند قدومه من الحج وتحفل الأسره بقدوم الحاج بتقديم بعض أصناف الطعام للضيوف . ونجد ان أهم هذه الأصناف هو الكدوع\* ( ٣٤٨ ٪ ) والارز باللحم ( ٣٤٨ ٪ ) كما نجد ان نسبة الأسر في المناطق الريفية ( ٤٠٠ ٪ ) التي لا تقدم وجبه خاصه خلال هذه المناسبه اعلى منها في المناطق الحضريه ( ٢٨٣ ٪ ) كما هو مبين في جدول ( ٢٢ ) .

مولد النبي ( النافله ) :

تحفل معظم الأقطار الاسلاميه بذكرى مولد الرسول عليه الصلاة والسلام وذلك بأجراء الشعائر الدينيه وتلاوة القرآن . وهناك الكثير من المجتمعات التي تقدم وجبات خاصه أثناء هذه الذكرى . وفي البحرين وجد أن الأطقمه التي تقدم في هذه المناسبه لا تختلف عنها في المناسبات الاخرى سوى ان بعض الأسر تقدم الهريس بخاصه فـ في المناطق الحضريه حيث نجد ان ٢١ ٪ من الأسر تقدم هذه الوجبه مقابل ٣٨ ٪ من الاسر في المناطق الريفية . والجدير بالملاحظه ان غالبية الأسر في المناطق الريفيه ( ٢١٢ ٪ ) لا تقدم أى وجبه خاصه خلال هذه المناسبه مقارنة بـ ( ٣٠٦ ٪ ) من الاسر في المناطق الحضريه ( جدول ٢٣ ) .

## الزفاف :

يعتبر الزواج من أهم العادات الاجتماعيه في كثير من المجتمعات . وتختلف عادات الزواج باختلاف المجتمعات ويترتب على ذلك اختلاف المعتقدات الخذائيه ونوعيه الأطقمه المقدمه في هذه المناسبه . وفي يوم الزفاف ( ليلة الدخله ) تقدم بعض الاسر أطقمه خاصه للعروسين اعتقادا انها تساعد على زيادة القدره الجنسيه للزوجين أو تخفف من الآم فـرضشاء البكاره أو أعطاء الطمأنينه والراحه النفسيه للزوجين . وقد وجد ان أهم

---

\* الكدوع : مجموعه من الأطقمه تشمل الحلويات والمكسرات والفواكه .

الاطعمه المقدمه للعروسين هو الكدوع • وترتفع نسبة تقديم هذا الطعام في المناطق الحضرية ( ٦٧٪ ) منها في المناطق الريفيه ( ٤٤٫٢٪ ) • والكدوع هو طعام المناسبات في البحرين فهو يقدم في جميع المناسبات الاجتماعيه تقريبا مثل الخطوبه والفواج وأعياد الميلاد والزيارات •• الخ •

أما عادة تقديم الأرز باللحم فنجدها منتشره بشكل كبير في المناطق الريفيه منها في المناطق الحضرية فحوالي ٤٦٪ من ربات الأسر في المناطق الريفيه تقدم هذه الوجبه مقابل ١٦٪ في المناطق الحضرية (جدول ٢٤) • وهذا راجع الى ان الاسره في المناطق الريفيه تقم بعمل وليمه كبيره تذبح فيها ذبيحه أو عدة ذبائح ( حسب الامكانيه والمركز الاجتماعي للاسره ) ويدعى فيها معظم أهل القرية • أما في المناطق الحضرية فتكتفي الاسر بالاحتفال في الانديه او في بيت العريس مع تقديم المرطبات والكدوع •

وتنتشر في كثير من المجتمعات المعتقدات المتعلقة بزيادة القدره والطاقه الجنسيه للرجال • ففي بعض دول أفريقيا وجد ان مصارين الطيور والدجاج تؤكل بواسطة الاشخاص المسنين لزيادة قدرتهم الجنسيه ( ٦٦ ) • وفي لبنان وجد ان المكسرات بخاصه الفستق والجوز والبازلاء\* والمشم تعتبر مفيده للطاقه الجنسيه ( ٢٤ ) •

وعندما سألت ربات الأسر في البحرين عن نوعية الأطعمه التي يعتقدون انها تساعد على زيادة القدره الجنسيه للرجل أجابت ٥٩٪ منهن بأنه لا توجد أطعمه معينه والنسبه كانت أعلى في المناطق الحضرية ( ٦٠٪ ) منها في المناطق الريفيه ( ٥٣٫٩٪ ) • بينما صرحت ٢١٪ من ربات الأسر في المناطق الحضرية و٤٤٫٢٪ في المناطق الريفيه بأن المكسرات تساعد على زيادة القدره الجنسيه للرجل (جدول ٢٥) • وهذا الاعتقاد منتشر بدرجة كبيره في البحرين • ففي دراسه اخرى للباحث ( ٣٧ ) وجد نفس الاعتقاد عند الفلاحين في البحرين • ومن الناحية العلميه نجد أن المكسرات بصفه عامه مصدر غني بالبروتين والدهون وعنصر الفوسفور ( المهم للعصاب والعظام ) ولكن لا يوجد أي دليل علمي على علاقة المكسرات بزيادة القدره الجنسيه للرجل •

ومن ضمن الاطعمه الاخرى التي يعتقد انها تؤثر على القدره الجنسيه للرجل هي البيض النيئ واللحم والحليب وسمك اليربور (القرش) • كما صرحت بعض ربات الأسر بأنها تحضر طبخات خاصه يعتقد انها تزيد من فحولة الذكر وتقدم للأزواج بدون أن يعلموا بذلك •••

وعندما سألت ربات الاسر عن مصدر معلوماتهن عن هذه الاطعمه • تبين ان الأقارب والاصدقاء ( ١٣٢٪ ) والأم ( ٩٤٪ ) هما أهم مصادر هذه المعلومات (جدول ٢٦) • ويشكل الاهل والاصدقاء المصدر الرئيسي لكثير من المعلومات والمعتقدات الغذائيه لربات الأسر • ففي دراسته للباحت ( ٥٩ ) صرحت ٩٣٪ من ربات الأسر في مدينه المنامه بأن الاهل هما المصدران الرئيسيان لمعلوماتهن وممارساتهن الغذائيه • وهذا اتجاه غير صحي لأن كثير من اولئك الأشخاص وخاصة المتقدمين في السن تنقصهم المعلومات الصحيه المتعلقه بشئون التغذيه مما يؤثر على صحة الابناء والاسره بشكل عام •

#### الوفاء :

جرت العاده في بعض المجتمعات بأن تقدم أطعمه خاصه وتجرى بعض المراسيم عند وفاة أحد الأقارب • ومن جدول رقم ( ٢٧ ) نجد ان أهم ما يقدم للمعزين في البحرين هو الشاي أو القهوة والحلوى وهي الاطعمه الشعبيه السائده التي تقدم للضيوف وهذا يطابق ما وجدته عليا ( ٦٥ ) في قرى السعوديه حيث يتوافد اهل القرية رجالا ونساء وأطفالا على أهل الميت المصاب للتعزیه ولا يقدم سوى القهوة والشاي فقط والتي يقوم بأعدادها النساء الحاضرات (من غير اسرة المتوفي) •

وهناك نسبه قليله ( ١٨٤٪ ) تقدم الأرز باللحم للضيوف وقد كان تقديم مثل هذه الوجبه شائعا في الماضي ولكنه أخذ يقل تدريجيا لأن العمليه أصبحت مكلفه لكثير من الأسر •

جدول (١٩) : الاطعمة الخاصة المتناولة في شهر رمضان

نوع الوجبة	حضر		ريف		المجموع
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
ثريد وهريس ومحلبيه	١٢٦	٤٨.٨	٤٢	٨٠.٨	١٦٨
رز وثرید وهريس ومحلبيه	١٣٢	٥١.٢	١٠	١٩.٢	١٤٢
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠

جدول (٢٠) : السن الذي يسمح للابناء بالصيام فيه

السن	حضر		ريف		المجموع
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
لا توجد سن محددة	٦	٢.٣	-	-	٦
٧ - ١٠ سنوات	٩٣	٣٦.١	٢٥	٤٨.١	١١٨
١١ - ١٤ سنه	١٥٩	٦١.٦	٢٧	٥١.٩	١٨٦
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠

جدول (٢١) : الاطعمة الخاصة التي تقدم للطفل بعد الختان

نوع الطعام	حضر		ريف		المجموع
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
لا توجد	١٥٩	٦١,٦	٣٠	٥٧,٧	١٨٩
حليب	٤٤	٩,٣	٩	١٧,٣	٣٣
متفرقات*	٢٩	١١,٢	٢	٣,٩	٣١
بيض	٢٠	٧,٨	٨	١٥,٣	٢٨
حلويات	١٦	٦,٢	٢	٣,٩	١٨
ماء ساخن	١٠	٣,٩	١	١,٩	١١
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠

\* متفرقات تشمل المكسرات والارز واللحم والفواكة .

جدول (٢٢) : الاطعمة التي تقدم عند القدوم من الحج

نوع الطعام	حضر		ريف		المجموع
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
لا تقدم	٧٣	٢٨,٣	٢١	٤٠,٤	٩٤
كدوع*	٩٦	٣٧,٢	١٢	٢٣,١	١٠٨
رز ولحم	٨٩	٣٤,٥	١٩	٣٦,٥	١٠٨
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠

\* كدوع : يشمل المكسرات والحلويات وبعض الفواكة

جدول ( ٢٣ ) الأطعمة التي تقدم في مولد النبي

نوع الطعام	حضر العدد النسبه %	ريف العدد النسبه %	المجموع العدد النسبه %
لاتوجد	٧٩ ٣٠٦	٣٧ ٧١٢	١١٦ ٣٧٤
رزولحم	٨٦ ٣٣٣	٦ ١١٥	٩٢ ٢٩٧
هريس	٥٤ ٢١٠	٢ ٣٨	٥٦ ١٨١
كودوع	٣٩ ١٥١	٧ ١٣٥	٤٦ ١٤٨
المجموع	٢٥٨ ١٠٠	٥٢ ١٠٠	٣١٠ ١٠٠

جدول ( ٢٤ ) الأطعمة التي تقدم للعروسين في ليلة الزفاف

نوع الطعام	حضر العدد النسبه %	ريف العدد النسبه %	المجموع العدد النسبه %
كودوع	١٧٣ ٦٧١	٢٣ ٤٤٢	١٩٦ ٦٣٢
رزولحم	٤٢ ١٦٣	٢٤ ٤٦٢	٦٦ ٢١٣
دجاج	٢١ ٨١	٣ ٥٨	٢٤ ٧٨
عقيلي*	١٧ ٦٦	١ ١٩	١٨ ٥٨
حليب الزعفران	٥ ١٩	١ ١٩	٦ ١٩
المجموع	٢٥٨ ١٠٠	٥٢ ١٠٠	٣١٠ ١٠٠

\* عقيلي نوع من أنواع الكعك يحتوي على البيض، الدقيق، الزعفران، وحب الهيل.

جدول ( ٢٥ ) الأطعمة التي يعتقد أنها تزيد من قدرة الرجل الجنسيه

نوع الطعام	حضر العدد النسبه %	ريف العدد النسبه %	المجموع العدد النسبه %
لاتوجد	١٥٥	٢٨	١٨٣
المكسرات	٥٦	٢٢	٧٨
أطعمه عالية البروتين*	٣٩	٢	٤١
فواكه	٨	-	٨
المجموع	٢٥٨	٥٢	٣١٠

\* تشمل السمك ، اللحم ، الحليب والبيض .

جدول ( ٢٦ ) مصدر معلومات ربة الأسرة عن هذه الأطعمة

المصدر	حضر العدد النسبه %	ريف العدد النسبه %	المجموع العدد النسبه %
لا توجد	١٥٥	٢٨	١٨٣
الاقارب والاصدقاء*	٣٣	٨	٤١
أكثر من مصدر*	٢٦	٧	٣٣
الأمم	٢٢	٧	٢٩
من خبرتي الخاصه	٢٢	٢	٢٤
المجموع	٢٥٨	٥٢	٣١٠

\* يشمل العطار ، الزوج ، الأهل والاصدقاء .

جدول (٢٧) : الاطعمة التي تقدم للضيوف عند وفاء احد الاقارب

نوع الطعام	حضر		ريف		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
لاتوجد	٤١	١٥٩	١٦	٣٠٨	٥٧	١٨٤
شاي او قهوة وحلوى	١٧٣	٦٧١	٢٣	٤٤٢	١٩٦	٦٣٢
رز ولحم	٤٤	١٧	١٣	٢٥	٥٧	١٨٤
المجموع	٢٥٨	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣١٠	١٠٠

## الاستنتاجات والتوصيات

ان الصورة الحالية للعادات الغذائية لريات الأسر في البحرين أظهرت لنا ان هناك بعض الممارسات والعادات الغير مرغوب فيها وأخرى مرغوب فيها ويمكن تلخيص اهم الانحرافات والممارسات الغذائية الخاطئه فيما يلي :

- ١ - قلة تناول الفواكه والخضروات الطازجه مع الوجبات اليوميه .
- ٢ - انتشار بعض المفاهيم والاعتقادات الغذائية الخاطئه مثل الاعتقاد بأن بعض الاطعمه تزيد من القدره الجنسيه للرجل .
- ٣ - أهمية الأم والأقارب والأصدقاء كمصادر لنشر المعلومات والبدع الغذائيه الخاطئه بين ريات الأسر .
- ٤ - لازالت كثير من الاسر توزع الطعام فيما بينها حسب المكانه الاجتماعيه لأفراد الأسره بغض النظر عن الحاجه الغذائيه لأولئك الأفراد .
- ٥ - ارتفاع نسبة ريات الأسر ذوات التعليم والدخل المنخفض مما يؤثرتأثيرا مباشرا في مستوى التخذييه لدى الأسره .
- ٦ - ارتفاع حجم الأسره في البحرين فنجد أن غالبية الأسر يزيد عدد أفرادها عن سبعة أفراد وهذا يؤثرعلى نسب توزيع الطعام بين أفراد الأسره الواحده بخاصه ذات الدخل المنخفض .

أما أهم العادات الغذائية الحسنه فيمكن تلخيصها فيما يلي :

- ١ - الهيريس والثريد من الاطعمه العالميه القيمه الغذائيه بخاصه اذا كانت كميته اللحم المستعمله مناسبه . ويمكن اعطاء الهيريس الى جميع الأشخاص بمختلف أعمارهم فهو سهل الهضم ومغذى .
- ٢ - ان معظم الأسر تسمح لأبنائها بالصيام نند فترة البلوغ ( ١١ - ١٤ سنه ) وهي سن مناسبه لتعويد الأبناء على الصيام .
- ٣ - الكدوع هو أهم وجبه تقدم في معظم المناسبات الاجتماعيه في البحرين ،وهو يحتوى على أطعمه مغذيه كالفواكه والمكسرات .

وإن النهوض بتقويم العادات الغذائية هو من الأمور الهامة التي تساعد على تحسين المستوى الغذائي والصحي للمجتمع وإن تطبيق برنامج غذائي شامل بحيث يكون جزءاً من خطه صحيه هو من العوامل الفعاله لتقويم هذه العادات وتحسينها ويجب أن يحوى البرنامج الغذائي الفعاليات التاليه :-

### أولاً :- التثقيف الغذائي :-

يطبق التثقيف الغذائي من خلال مراكز الطفوله والأمومه والمدارس وبرامج التثقيف والمستشفيات والعيادات والأنديه ومراكز الشباب والأرشاد الزراعي . ويجب ان يركز برنامج التثقيف الغذائي على الأمور التاليه :-

١ - ادخال التثقيف الغذائي ضمن المناهج المدرسيه وبخاصه للمراحل الابتدائيه والاعداديه .

٢ - ادخال التثقيف الغذائي ضمن برامج التثقيف الصحي عن طريق وسائل الاتصال مع التركيز على طرق اعداد الغذاء الشعبي والاحتياجات الغذائيه للأفراد في مختلف الأعمار والمراحل وبخاصه للحوامل والمراضع والأطفال بالاضافه الى الاهتمام بطرق تحضير واعداد أغذية الأطفال .

٣ - الاهتمام بتغذية الجماعات مثل التغذية المدرسيه والعمال .

٤ - يجب ألا تقتصر عملية التثقيف الغذائي على ربة الأسره بل تشمل جميع أفراد العائله وبخاصه الأب والأبناء .

### ثانياً :- الزراعة :-

الاهتمام بزيادة الإنتاج الزراعي وبخاصه الخضروات والأنتاج الحيواني وهذا يمكن تحقيقه فيما يلي :-

١ - اصدار قانون للأصلاح الزراعي ليحمي الأراضي الزراعيه من الاستغلال فسي الأغراض العمرانيه .

٢ - تحسين وتطوير امكانيات ووسائل الري .

٣ - توسيع نطاق استعمال الأسمده الصناعيه .

- ٤ - الاهتمام بمكافحة الآفات الزراعيه .
- ٥ - توسيع عمليات الخدمه الزراعيه وبخاصه عملية الإرشاد الزراعي والتسويق .
- ٦ - التقليل من فقد المحصول في مراحل الحصاد والنقل والتخزين .
- ٧ - تشجيع تربية الأبقار والأغنام والدواجن وبخاصه في المناطق الريفيه مع توفير الخدمات البيطريه المناسبه .
- ٨ - التوسع في عمليات صيد وتصنيع الأسماك .
- ٩ - تطوير وتحسين الصناعات الزراعيه وخاصه تصنيع الألبان ومنتجاتها .
- ١٠ - التوسع في البحوث الزراعيه .

### ثالثا : الصحه :

- ١ - الاهتمام بتدريب العاملين في مجال التغذية وصحة الأغذيه .
- ٢ - الاهتمام ببرامج تخطيط الأسره .
- ٣ - اجراء عمليات التثقيف الصحي من خلال مراكز الأمومه والطفوله والعيادات والمستشفيات .
- ٤ - اجراء البحوث والدراسات اللازمه عن الاحتياجات الغذائيه للأفراد في مختلف المجالات .

### رابعا : التجاره والصنانه :

- ١ - السيطرة على ارتفاع أسعار المواد الغذائيه وخاصه الأغذيه المحليه والخضروات .
- ٢ - تحسين مستوى نقل وتخزين وتسويق الأغذيه .
- ٣ - الاهتمام بتنمية الصناعات الغذائيه وبخاصه المعتمده على الأغذيه البحريه والألبان .

### خامسا : أجهزة الاعلام :

- ١ - بث المعلومات الغذائيه الصحيحه عن طريق أجهزة الاعلام وبخاصه التلفزيون .
- ٢ - فرض الرقابه على نوعية الإعلانات الغذائيه المعروضه من خلال أجهزة الاعلام وذلك لتأثيرها الكبير في انحراف العادات الغذائيه .

المراجع

- Burgess, A. and, Dean, R.F.A. (1962): Malnutrition and Food Habits, Tavistock Publication, N.Y., pp. 19-28. (١)
- يونس، انتصار (١٩٧٤) : السلوك الانساني - دار المعارف - القاهرة -  
صفحة ٥٦ - ٦٠ - ٦٥ . (٢)
- Bain, K. (1952): Personality, Growth and Nutrition, J.Am. Diet. Assoc. 28 pp. 520-523. (٣)
- Eppright, E., Pottison, M., Barbour, H. (1963): Teaching Better Nutrition, The Iowa State University Press, pp. 77-79. (٤)
- مصيقوع عبدالرحمن عبيد (١٩٧٥) : حالة التغذية لطلبة المدارس في البحرين - وزارة التربية والتعليم - البحرين - صفحة ١٦ - ٢٢ . (٥)
- Hinton, M.A., Eppright, E.S., Chadderdon, H., Wolins, L. (1963): Eating Behaviour and Dietary Intake of Girls 12th to 14th years old, J.Am. Diet. Assoc., 43 pp. 223-227. (٦)
- Spindler, F.B. and Acker, G. (1963): Teen Agers Tell us About their Nutrition, J.Am. Diet. Assoc., 43 pp 228-231. (٧)
- Jung, G.F., Janke, K., Oberidise, K. (1962): Dietary Habits in old Age, Nutrition, XVI: 1 pp 1-10. (٨)
- Jalso, S.B., Burns, M.M., Rivers, J.A. (1965): Nutritional Beliefs and Practices, J. Am. Diet. Assoc., 47 pp. 263-267. (٩)
- Berckeridge, M.E, and Murphy, M.N. (1969): Growth and Development of the Young Child, W.B. Saunders Company, Philadelphia, pp. 203-216. (١٠)
- Davidson, S.S., Passmore, R., Brock, J.F. (1972): Human Nutrition and Dietetics, Churchill Livingstone, London, p. 313, p. 442. (١١)

- William, R.J. (1971): Nutrition Against Diseases: Envir- ( ١٢ )  
onmental Pitman Publishing Corporation, N.Y.  
Chapter 13, pp. 185-197.
- McKenzie, J. (1974): The Impact of Economic Statue In Food (١٣ )  
Choice, Proc. Nutr. Soc., 33 pp. 67-71.
- ( ١٤ ) سبوك وبنجامين ( ١١٧٥ ) : موسوعه العناية بالطفل - ترجمة عدنان  
كيالي وأيلي لاوند - المؤسسة العربيه للدراسات والنشر - لبنان  
صفحة ٧٦-٨٠ و ١٤٠ - ١٤٥ .
- Spivery, J.C. (1975): World Food Supply, Management Insti-( ١٥ )  
tute For National Development, N.Y. pp. 19-23.
- Wilson, E.D., Fisher, K.H., Fugue, M.E. (1971): Principles (١٦ )  
of Nutrition, 2nd Edition, Wiley Eastern Private  
Limited, New Delhi, pp. 337-352.
- Lowenberge, M.E., Todhunter, E.N., Wilson, E.D., Savage, ( ١٧ )  
J.R., Lubawski, J.L. (1974): Food and Man., 2nd  
Edition, John Wiley and Sons Inc., N.Y., pp.  
58-59, 117-162, 193-232.
- FAO (1971): Food Balance Sheets 1964-1966 Average, Rome. ( ١٨ )
- May, J.M. and Irma, S.J. (1961): The Ecology of Malnutr- ( ١٩ )  
ition in Far and Near East, Hanfer Publishing Co.,  
I.N.C., N.Y. pp. 48-52.
- Miladi, S. (1971): Causes of Childhood Malnutrition, The ( ٢٠ )  
Role of Food, Proceeding of the 6th Symposium on  
Nutrition and Health in the Near East, American  
University of Beirut, Beirut, pp. 65-89.
- Saadantenjadi, E.N. (1967): Culture As an Importance ( ٢١ )  
Factor In Human Nutrition, Proceeding of the 3rd  
Symposium on Human Nutrition and Health in the  
Near East, American University of Beirut pp.  
112-114.
- Mckay, D.A. (1971): Food, Illness and Folk Medicine In ( ٢٢ )  
Sight From Ulu Trengganu, West Malaysia, Ecology  
of Food and Nutrition, I pp. 67-72.

- Jellife, D.B. (1968): Infants Nutrition in the Subtropics (٢٢)  
and Tropics, WHO Monograph Series No. 29, Geneva,  
P. 32, pp. 100-101, pp. 217-224.
- Churchill, C.W. and Kanawati, A. (1971): Cultural Factors (٢٤)  
In Nutrition In Lebanon, Proceedings of 6th Symp-  
osium on Nutrition and Health in the Near East,  
American University of Beirut pp. 282-288.
- Bornstein, A. (1974): Food and Society in the Yemen Arab (٢٥)  
Republic, Published by FAO, Rome, pp. 28-36.
- Whyte, R.O. (1974): Rural Nutrition in Mansson Asia, (٢٦)  
Oxford University Kauala Lumpur., Part 2 pp.  
57-66.
- Pyke, M. (1968): Food and Society, John Murray, London, (٢٧)  
pp. 10-36.
- Manocha, S.L. (1972): Malnutrition and Retarded Human (٢٨)  
Development, Charls C. Thomas Publisher, Illinois,  
Chapter 4, pp. 137-147, Chapter 6 pp. 208-245.
- Gade, D.W. (1976): Horse-meat As Human Foods in France, (٢٩)  
Ecology of Food and Nutrition, 5 pp. 1-11.
- Abdou, I.A. and Amer, M.A. (1966): Nutritional Conditions (٣٠)  
in Sinai, Bull. Nutr. Inst., U.A.R., 2:1 pp. 9-30.
- Reinhold, J.G. and Kamal, D. (1971): Phytate Concentra- (٣١)  
tion of Iranian Flat Breads Relationship of Bre-  
admaking Method, Proceeding of 6th Symposium on  
Nutrition and Health in the Near East. American  
University of Beirut, pp. 325-331.
- WHO (1976): Vitamin A deficiency and xerophthalmia. Tech. (٣٢)  
Rep. Ser. No. 590, Geneva, pp. 34-39.

(٣٣) رشدي، عصمت السيد (١٩٧١)؛ الترييه الثقائيه - الهيئه العامه  
للكتيب والاجهزه العلميه - مطبعه جامعه القايره - صفحہ ١٦١-١٦٥

- Wilbur, M.B. (1968): Educational Tools fro Health Personnel, The MacMillan Company, N.Y., pp. 1-47, pp. 131-133. (٣٤)
- Bryan, M.S. and Lowenberg, M.E. (1958): The Father Influence on Young Children Food Preferences, J.Am. Diet. Assoc., 34 pp. 30-35. (٣٥)
- هاموند ، وينفرد (١٩٦١) : الأرز قوت الشعوب الجائعه - ترجمة نسيب وهيبه الخازن - دار الثقافة - بيروت . (٣٦)
- مصقر ، عبدالرحمن عبيد (١٩٧٧) : دراسته في العادات الغذائية للفلاحين في البحرين - وزارة التجارة والزراعه - البحرين . (٣٧)
- Ritchie, J.A.S. (1958): Teaching Better Nutrition, FAO Nutrition Study No. 20 Rome, pp. 7-14, pp. 28-73. (٣٨)
- شوقي ، عبدالمنعم (١٩٧٣) : العمل مع المجتمعات المستحدثه - المؤسسه المصريه العامه لاستزراع وتنمية الاراضي - شئون تكوين وتنمية المجتمع - القايره - صفحه ٢٢ - ٢٣ . (٣٩)
- Leverton, R. (1973): Tools for Teaching Food Need, J. Hom. Econ., 56:1 pp 37-39. (٤٠)
- المرادى ، محمد وجاردن ، ج (١٩٧٥) الارشاد الزراعي في البحرين - وزارة التجارة والزراعه ، البحرين . (٤١)
- United Nations (1976): A Preliminary Investigation Into the Social Situation and Needs of Women In Villages In Bahrain, N.Y., p. 49, p. 61. (٤٢)
- علوى ، علويه والجنجيهي ، زينب (١٩٨٠) : دراسته وصفيه تحليليه من العادات والمفاهيم الغذائية في بعض قرى البحرين - وزارة العمل والشئون الاجتماعيه - البحرين - صفحه ١٢ . (٤٣)
- Murry, J. and Blake, E. (1959): What Do We Eat, Cited in Food, The Year Book of Agriculture, United State Department of Agriculture, Washington, pp. 609-619. (٤٤)
- Pelgrim, F.J. (1961): What Food Do People Accept or Reject?, J. Am. Diet. Assoc., 38 pp. 439-443. (٤٥)

(٤٦) نوار، أيزيس وقلاده، فؤاد (١٩٧٤) : دراسة تحليلية لمستوى وهي وإدراك ربات الأسر للتغذية والأغذية في إحدى قرى المزرعة النموذجية بامتداد أبيس بالمجتمعات المستحدثه - المؤسسة المصرية العامه لأستزراع الاراضي - شئون تكوين وتنمية المجتمع - القاهرة  
صفحة ٦١ •

Lazer, W. and Smallwood, J.E. (1977): The Changing Demo- (٤٧)  
graphic of Women, J. of Marketing, 41:3, pp. 14-22.

Bornstein, A. (1973): Breast Feeding in Tanzania, Nutri- (٤٨)  
tion Newsletter, 11:3 pp. 1-6.

Lebstein, A.K. and El-Bahay, A.M. (1976): The Extent of (٤٩)  
Breast and Bottle Feeding of Children in Cairo  
and It's Effect on Their Growth, J. Egypt. P.H.  
Assoc., 11:5 pp. 246-257.

Bovet, C. and Clark, F. (1959): Are We Well Fed? Cited in (٥٠)  
Food, The Year Book of Agriculture, United State  
Department of Agriculture, Washington, pp.660-668.

Walker, E. K. (1973): Household Work Time: It's Implica- (٥١)  
tion for Family Decisions, Am. J.H. Eco. Assoc.,  
65:7, pp. 7-11.

(٥٢) وزارة المالية (١٩٧٦) : النتائج التجميعيه لبحث ميزانية الاسره - ادارة  
الاحصاء - دولة البحرين •

Ahmed, M.M., Mohamed, M.Y., Mohamed, S.T. (1974): An (٥٣)  
Economic Survey of the Poultry Industry in Bahr-  
ain, Ministry of Commerce and Agriculture, Bahr-  
ain, p. 1.

Steel, B.F., Clayton, M.M., Tucker, R.E. (1952): Role of (٥٤)  
Breakfast and of Between Meal Food in Adolescents  
Nutrient Intake, J. Am. Diet. Assoc., 28 pp.  
1057-1059.

Addison, V.W., Tuttle, W.W., Daum, K., Larsen, R. (1953): (٥٥)  
Effect of Amount and Type of Protein in Breakfast  
on Blood Sugar Level, J. Amer. Diet. Assoc., 29  
p. 674.

- WHO (1973): Energy and Protein Requirements, Report of a (٥٦)  
Joint FAO/WHO Expert Committee, Tech. Rep. Ser.  
No. 522, Geneva, pp. 71-73.
- Hansen, H.H. (1968): Investigations In a shia Village (٥٧)  
In Bahrain. The National Museum of Denmark, Cop-  
enhagen, p. 93, pp. 95-97, p.108, pp. 110-111.
- وزارة التجارة والزراعة (١٩٧٥) : المشروع الاحصائي الزراعي (٥٨)  
لعام ١٩٧٤ - ادارة الزراعة - البحرين - ص ١
- Musaiger, A.O. (1980): The Role of Advertising in Nutr- (٥٩)  
ition Knowledge, Attitudes and Practices of  
Bahraini Consumers, A Doctor Thesis Submitted to  
The High Institute of Public Health, Alexandria,  
p. 137.
- Riely, D.H. (1973): Help for Malnourished Children in (٦٠)  
Latin America, Am. J.H. Eco. Assoc., 65:2, pp.  
19-22.
- وزارة المالية والاقتصاد الوطني (١٩٧٢) : احصاءات تعداد السكان (٦١)  
البحرين - ص ٣
- الحداد عوض بدير (١٩٧٦) : دراسته تحليليه للانماط الاستهلاكيه (٦٢)  
للاغذية المحفوظه - رسالة مقدمه لنيل الماجستير في ادارة الاعمال -  
كلية التجارة - جامعة أسيوط - ص ٩٧-١١٩
- مجلة طبيبك الخاص (١٩٧٤) : العدد ٩ - سبتمبر (٦٣)
- مجلة طبيبك الخاص (١٩٧٩) : العدد ٧ - يوليو (٦٤)
- علياء شكري (١٩٨٠) : بعض ملامح التغيير الاجتماعي والثقافي (٦٥)  
في الوطن العربي - دار الكتاب للتوزيع - القاهرة - ص  
١٣٥-١٣٩-١٥٩
- Indusoguie, E.O.(1973): Centuries of Changing Food Cons- (٦٦)  
umption, FAO/WHO/OAU, Regional Food and Nutrition  
Commission for Africa, Nigeria, pp. 16-22.

