

THE HABITUAL OF SNACKS AND SOME BEVERAGES CONSUMPTION IN EASTERN PROVINCE , KSA .

Najat A. Al-Abbad and Magda I. Hassan

College of Agric. And Food Sci. , KFU. Kingdom of Saudi Arabia

(Received: Jan. 10, 2010)

ABSTRACT: *This study aimed at studying the frequency of some snacks and beverages consumption and its related eating habit . The data were collected via questioner distributed on a randomized sample of 298 individuals in 3 districts in the Eastern Province of KSA . The data collected were analyzed via SPSS program ver.11 , and X^2 was used to study the effect of certain factors on the frequency of snacks consumption . The results indicated that 30 % and 46 % of the studied sample have consumed snacks once and twice or more , respectively . the snacks most commonly consumed included Liz[®] and Tasali[®] chips, Galaxy[®] chocolate bars and cola, 89 % of cases under study consumed snacks between meals , 62.5 % and 29.9% of the sample studied consumed snacks at home and school respectively . The frequency of snacks consumption have been influenced by such factors as district , age and snack place ($P < 0.05$) . The highest snacks consumption was found in Al-Qatif district , age group 4 – 13 years and at school . Snacks consumption is higher during times of T.V. watching , Video games playing and other similar activities . The individual's gender and the time of snack did not have influence on the snacks consumption . The sample studied was found to have some symptoms such as ; lassitude (fatigability) in 17.8 % , headache in 14.1 % , itching in 11.4 % , but these symptoms were not statistically related to the frequency of snacks consumption . According to the above results , this study recommend the community of the Eastern Province to consume fresh nutritionally-rich food like vegetables , fruits , milk and dairy products as better alternative snacks instead of chips , chocolate and soft drinks ; the parents and teachers at homes and schools need to encourage children and teenagers to choose good and nutritionally-rich foods as snacks .*

Key words: *Snacks, beverages, consumption, eating habit.*

عادات استهلاك الوجبات الخفيفة Snacks والمشروبات المسوقة محلياً في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية

نجاة علي العباد ، ماجدة إبراهيم حسن

قسم علوم الغذاء والتغذية - كلية العلوم الزراعية والأغذية - جامعة الملك فيصل بالإحساء بالسعودية
(Received: Jan. 10, 2010)

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة (Snacks) والتعرف على بعض العادات والممارسات الغذائية المرتبطة باستهلاكها ، وقد جمعت بيانات الدراسة بواسطة استبانة وزعت على عينة عشوائية عددها ٢٩٨ شخص في ثلاث محافظات من المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية ، وتم تحليل البيانات بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS , ver. 11 وقد استخدم مربع كاي (X^2) للتعرف على تأثير بعض العوامل على عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة . وأشارت النتائج أن ٧٦ % من المبحوثين يتناولون الوجبات الخفيفة مرة أو أكثر في اليوم على التوالي ، أما الوجبات الخفيفة الأكثر استهلاكاً فقد شملت شبس ليز وتسالي وشيكولاته جلاسي والبيبسي كولا ، كما وجد أن أكثر مكانين يتم تناول الوجبات الخفيفة فهما هما المنزل (٦١.١ %) والمدرسة (٢٩.٢ %) ، وقد تأثر عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة ببعض العوامل مثل المحافظة والعمر ومكان تناول الوجبات الخفيفة ($P < 0.05$) ، حيث كان الاستهلاك الأعلى في محافظة القطيف والفئة العمرية ٤ - ١٣ سنة ، كما يزيد الاستهلاك أثناء مشاهدة التلفاز وممارسة ألعاب الفيديو وأنشطة أخرى ، لكن الجنس ووقت تناول الوجبات الخفيفة لم يكن لهما تأثير على عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة . كما وجد أن المبحوثين يعانون من بعض الأعراض الصحية مثل الخمول (١٧.٨ %) والصداع (١٤.١ %) وحكة في الجلد (١١.٤ %) لكن هذه الأعراض لم ترتبط معنوياً بعدد مرات تناول الوجبات الخفيفة . وبناء على هذه النتائج توصي الدراسة الأهل والمسؤولين في المدارس تشجيع الأطفال والطلاب على اختيار الأغذية الجيدة وذات القيمة العالية كوجبات بينية ومساعدتهم في ذلك بتوفيرها في المنزل وفي المقاصف المدرسية ، كما توصي أفراد المجتمع بتناول الأغذية الطازجة والمغذية (مثل الفواكه والخضار والحليب ومنتجاته) كوجبات بينية بدل الشيبسات والشيكولاته والمشروبات الغازية .

الكلمات الدالة : الوجبات الخفيفة ، المسليات ، الوجبات البينية ، استهلاك الوجبات الخفيفة ، العادات الغذائية ، المملكة العربية السعودية

المقدمة

يقصد بالوجبات الخفيفة " المسليات أو التسالي أو Snacks " الأصناف التي تؤكل غالباً بين الوجبات (سواء كانت أغذية أو مشروبات) لسهولة الحصول عليها وتناولها في أي وقت وأي مكان (سليمان ، ١٩٩٦) ، والبعض قد يتناول الوجبات الخفيفة بسبب الجوع أو لمجرد تغيير الروتين والعادات الغذائية أو لقضاء وقت الفراغ أما التلفاز أو مع الأهل والأصدقاء أو استجابة للعواطف (مثل الحزن ، الملل ، القلق ، الوحدة وغيره) ، وقد أصبح تناول الطعام بين الوجبات جزء من أسلوب حياتنا اليومية ويمكن أن يترجم ذلك إلى نمط حياة صحية لكن هذا يعتمد على كيفية اختيار نوعية الأصناف التي تؤكل بين الوجبات (مصيقر ، ٢٠٠٣) .

ولا تعتبر عادة تناول الوجبات البينة عادة غذائية سيئة ، لكن يجب اختيار الأنواع الجيدة غذائياً مثل الخضراوات والفواكه والحليب وبيدائله والتي تزود بجزء من الاحتياجات الغذائية وبخاصة إذا كان الفرد لا يتناول كفايته في الوجبات الثلاث الرئيسية (مصيقر وآخرون، ٢٠٠٥) أي تناول الأصناف الجيدة بهدف تكميل الوجبات الرئيسية ، ويمكن الاسترشاد بتوصيات الهرم الغذائي (Food and Nutrition Service, 2005) في اختيار الوجبات البينية ، لكن الدراسات التي أجريت في بعض المدن والدول العربية للتعرف على نوعية الأغذية الخفيفة وبعض المشروبات الأكثر تفضيلاً واستهلاكاً كوجبات بينية Snacks خاصة بين طلاب المدارس ، بيّنت أن الشيكولاتة والحلويات (٥٢.٨ %) والشبسي (٣٣.٥ %) هم الأكثر تفضيلاً بين طالبات المدارس بمرحلتي المتوسطة والثانوية بمحافظة الدمام (الشهري وآخرون ، ١٩٩٨)، وفي مكة تراوحت نسبة استهلاك التسالي ٤٧.٣٤ - ٥٦.٣ %، ونسبة استهلاك الحلويات ٢٤.٣٣ - ٣١.٩٣ % لدى طالبات المدارس في المراحل الثلاث ، كما وجد أن ٤٨.٩٥ % من الطالبات يفضلن شرب البيبسي ، وبالعكس كان استهلاك الحليب منخفضاً حيث بلغت نسبة اللاتي يفضلن شربة ٨.٥٩ % (خان ، ١٩٩٨) ، وفي الاسكندرية وجدت دراسة سليمان (١٩٩٦) أن أطفال المدارس الابتدائية يفضلون تناول المسليات والمشروبات الغازية والعصائر المحفوظة كوجبات خفيفة Snacks ، وقد شملت الأغذية والمشروبات المفضلة لدى الطلاب : الشبسي بنكهات مختلفة (٨٤ %) ، الذرة المنتفخة والفشار (٨٠ %) ، المشروبات الغازية الملونة (٨٣ %)، العصائر المحفوظة (٨١ %) والمنبهات مثل الشاي والنسكافية والكاكاو (٧٨ %) . أما في القاهرة فقد وجدت وهبة وأخريات (٢٠٠١) أن طلاب الصف الخامس الابتدائي يستهلكون الشبسي والذرة المنتفخة بنسبة ٣١.٤ % و ٢٠.٤ % على التوالي . وفي جدة وجد مصيقر وزقزوق (٢٠٠٥) أن مشروبات الطاقة قد انتشرت بشكل كبير بين المراهقين في دول الخليج ، حيث بيّنت دراستهما أن ٨٠ % من المراهقين قد جربوا مشروبات الطاقة ولو مرة واحدة (٩٠ % ذكور و ٦٨ % إناث) ، وأن ٣١ % من المراهقين الذكور يتناولون ٣ علب من مشروبات الطاقة في الأسبوع مقابل ٧ % من الإناث ويعتقد المراهقين أن في مشروبات الطاقة مواد تزود بالطاقة (١٣ %) أو مواد منشطة (١٠ %) أو كليهما (٢٩ %) ، وأن ٤٠ % من المراهقين لا يعرفون أن مشروبات الطاقة تحتوي على الكافين. وفي دراسة أجراها الشقراوي وآخرون (١٩٩٥) على طالبات

جامعة الملك سعود في الرياض وجدوا أنهم يكثرن من شرب المشروبات الغازية والشاي (٨١.٧ % و ٧٤.١ % على التوالي) . أما دراسة مصيقر وآخرون (٢٠٠٥) فقد وجدت أن ١٨.٨ % من سكان البحرين البالغين يتناولون الشيكولاته والحلويات يومياً ، وجدت الدراسة أيضاً أن ٢٦.٦ % يشربون المشروبات الغازية يومياً . وفي ماليزيا وجدت دراسة Zalilah et al (2008) أن ٥٤ % من البالغين يتناول الوجبات الخفيفة بمعدل ١.٣ مرة في اليوم ، أما الأصناف الأكثر استهلاكاً كوجبات خفيفة فقد شملت الحلويات والكيك والأغذية المبهرة (الحارة) .

درس السكران والدقل (٢٠٠٠) أنماط التسوق والسلوك الغذائي لأولياء الأمور والمعلمين بمنطقة الرياض ، فوجدوا (فيما يختص بشراء الوجبات الخفيفة) أن بعض العائلات تشتري الشيكولاته والحلويات والشبس (٣١.١ %) المشروبات الغازية (٣٦.٧ %) لأبنائها بصورة دورية أثناء التسوق، وبعض العائلات تترك أطفالها تشتري الشيكولاته والحلويات والشبس (٣٦.٢ %) والمشروبات الغازية (٢٣.٧ %) بأنفسهم ، أما وهبة وأخريات (٢٠٠١) فقد درسن أوجه إنفاق مصروف الجيب على الأطعمة والمشروبات المختلفة التي تؤكل بين الوجبات بواسطة الأطفال المصريين في المدارس الابتدائية ، فوجدن أن ٧٥ % من الأطفال ينفقون مصروف الجيب في شراء أطعمة ومشروبات منها الشبس (٣١.٤ %) وشرائح الذرة المنتفخة (٢٠.٤ %) .

وتعتمد القيمة الغذائية والصحية للأغذية والمشروبات التي تؤكل كوجبات خفيفة Snacks على محتواها الغذائي وطريقة إعدادها ، وتحتوي بعض الوجبات الخفيفة خاصة الجاهزة على مواد حافظة أو ألوان صناعية أو محسنات الطعم والتي بيّنت الدراسات أن لها آثار صحية سلبية (سليمان ، ١٩٩٦) ، كما وتحتوي على نسب مرتفعة من الطاقة والملح والدهون وبالتالي فإن كثرة استهلاك هذا النوع من الأغذية البيئية قد يؤثر على الشهية لتناول الوجبات الرئيسية وبالتالي على ما يتحصله الفرد من المغذيات المهمة والضرورية لصحته (سليمان ، ١٩٩٦ ؛ مصيقر ، ٢٠٠٥) .

أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على بعض العادات الغذائية المتعلقة باستهلاك الوجبات الخفيفة Snacks ، وتأثير بعض العوامل الديموغرافية والمحافظة ووقت ومكان تناول الوجبات الخفيفة على عدد مرات استهلاك الوجبات الخفيفة في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية .

طرق العمل وأدوات البحث

اعتمدت الدراسة في اختيار عينة البحث على الطريقة العشوائية للحصول على عينة ممثلة للمجتمع واستخدمت الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات حيث شملت بيانات ديموغرافية وبيانات عن العادات الغذائية المتعلقة باستهلاك الوجبات الخفيفة وبيانات عن بعض الأعراض الصحية عن المبحوث وأسرتة ، وتم الاستعانة بمجموعة من الأفراد في توزيع الاستبيانات في محافظات الإحساء والقطيف والدمام في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية .

The habitual of snacks and some beverages consumption

وقد وُزِع الاستبيان على عينة تجريبية للتأكد من وضوح الأسئلة قبل توزيعه على عينة الدراسة وعددها ٣٥٢ شخص واستجاب منهم ٢٩٨ شخص (أي بنسبة ٨٤.٧ %) .

التحليل الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS , ver 11 ، وعُرضت النتائج بشكل تكرارات ونسب مئوية ، وقد استُخدم مربع كاي (χ^2) للتعرف على العلاقة بين بعض العوامل (العمر والجنس والمحافظة ووقت ومكان تناول) وعدد مرات تناول الوجبات الخفيفة ، كما استُخدم معامل ارتباط سبيرمان للتعرف على العلاقة بين بعض العوامل (عدد الوجبات الرئيسية المتناولة والأعراض الصحية) وعدد مرات تناول الوجبات الخفيفة ، وقد أُعتبرت النتائج ذات دلالة إحصائية عندما تكون قيمة الاحتمال " P " أقل من أو تساوي ٠.٠٥ .

النتائج والمناقشة

المتغيرات الديموغرافية للمبحوثين

يوضح جدول (١) بعض المتغيرات مثل جنس وعمر المبحوثين واسم المحافظة التي يقطنون فيها .

جدول (١): بعض المتغيرات الديموغرافية للمبحوثين

المتغير	العدد	النسبة المئوية
اسم المحافظة	محافظة الإحساء	٣٣.٦
	محافظة الدمام	٣٤.٢
	محافظة القطيف	٣٢.٢
المجموع	٢٩٨	١٠٠
الجنس	ذكر	٥٠.٣
	أنثى	١٤٨
	المجموع	٢٩٨
العمر	أقل من ٤ سنوات	١٤.١
	٤ - ٨ سنوات	١٧.٨
	أكبر من ٨ - ١٣ سنة	٢١.١
	أكبر من ١٣ - ١٨ سنة	١٦.٨
	أكبر من ١٨ - ٣٠ سنة	١٧.٤
	أكبر من ٣٠ سنة	١٢.٨
	المجموع	٢٩٨

عدد الوجبات الرئيسية وعدد الوجبات الخفيفة المتناولة

يوضح جدول (٢) أن ٤١.٦ % فقط من المبحوثين يتناولون ثلاث وجبات في اليوم وأن ٤٥.٣ % يتناولون وجبة رئيسية واحدة أو وجبتين فقط في اليوم ، وهذا لا يزودهم بجميع احتياجاتهم من العناصر

الغذائية كما ونوعاً ، لذا قد يلجأ المبحوثين لاستهلاك الوجبات الخفيفة كي تسد جوعهم ، وفي الغالب يتم اختيار أنواع غنية بالطاقة واللذيذة الطعم سهلة التناول والأكل ، لذا ينصح بتناول ثلاث وجبات يومياً بحيث تحتوي على كميات كافية نوعاً وكماً من مجموعات الأطعمة ويوصى بالاسترشاد بالهرم الغذائي كدليل لتخطيط الوجبات اليومية سواء الرئيسية أو البينية (Snacks) (Food and Nutrition Service ,2005) .

جدول (٢): عدد الوجبات الرئيسية المتناولة في اليوم

عدد الوجبات المتناولة في اليوم	العدد	النسبة المئوية
وجبة واحدة	٢٠	٦.٧
وجبتان	١١٥	٣٨.٦
ثلاث وجبات	١٢٤	٤١.٦
أكثر من ثلاث	٣٩	١٣.١
المجموع	٢٩٨	١٠٠

ويوضح جدول (٣) أن أغلب المبحوثين يتناولون الوجبات الخفيفة مرة واحدة (٣٠ %) أو أكثر في اليوم (٤٦ %) . أما دراسة العباد وحسين (٢٠٠٨) والتي أجريت في محافظة الإصاء فقد وجدت أن ٩٥.٢٩ % من طالبات الجامعة يتناولن وجبات خفيفة يومياً ، وتعتقد الباحثين أن سبب ذلك هو عدم تناولهن وجبة الفطور وهذا ما يجعلهن يشعرن بالجوع ويحتجن لتناول وجبات بينية . وفي ماليزيا وجدت دراسة (Zalilah et al (2008) أن ٥٤ % من البالغين يتناولون الوجبات الخفيفة بمعدل ١.٣ مرة في اليوم .

جدول (٣) : عدد مرات تناول بعض الوجبات الخفيفة

عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة	العدد	النسبة المئوية
نادراً أو لا تؤكل	٥	١.٧
٢ - ٤ مرات في الشهر	٣٥	١١.٧
٢ - ٤ مرات في الأسبوع	٣١	١٠.٤
مرة واحدة يومياً	٨٩	٣٠.٠
٢ مرة أو أكثر في اليوم	١٣٧	٤٦.٠
المجموع	٢٩٧	*٩٩.٨

* ٠.٢ % من المبحوثين لم يجيبوا على هذا البند

كما بيّنت النتائج إن العلاقة بين عدد الوجبات المتناولة في اليوم وعدد مرات تناول الوجبات الخفيفة غير معنوية حيث بلغت قيمة معامل ارتباط سبيرمان (٠.٠٠٧) (P = 0. 907) ، وبالرغم من ذلك إلا أن الدراسات السابقة وجدت أن للوجبات الخفيفة تأثير على شهية الفرد لتناول الوجبة الرئيسية التي تليها ، من هذه الدراسات السابقة التي أجرتها سليمان (١٩٩٦) ، حيث وجدت أن للمسلبيات التي تؤكل كوجبات بينية تأثير على الشهية مما يعكس الأثر السلبي على تناول الوجبات الرئيسية ، كما ذكر مصيقر (٢٠٠٥) بأن هناك أغذية عديدة يتناولها طلاب المدارس أثناء الفسحة أو بين الوجبات مثل الشيس والحلويات والشيكولاته والمشروبات الغازية ، وأن استهلاكها بكميات كبيرة يقلل من الشهية لتناول

جدول (٤) : عدد مرات تناول بعض أنواع من الوجبات الخفيفة

الصف	٢ أو أكثر في اليوم		مرة واحدة في اليوم		٢-٤ مرة في الأسبوع		نادراً أو لا تناول		المجموع	
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%
أولاً : بعض أنواع الشبسي ومنتجات الذرة										
ليز	٤٠	١٣.٤	٧١	٢٣.٨	١٠٣	٣٤.٦	٨٤	٢٨.٢	٢٩٨	١٠٠
تسالي	١٨	٦	٤٨	١٦.١	٨٠	٢٦.٨	١٥٢	٥١	٢٩٨	١٠٠
بيوقلز	٦	٢	١٥	٥	٦٤	٢١.٥	٢١٣	٧١.٥	٢٩٨	١٠٠
شيتوس	٩	٣	٢٣	٧.٧	٤٢	١٤.١	٢٢٤	٧٥.٢	٢٩٨	١٠٠
برنجلز	١٤	٤.٧	٣٨	١٢.٨	١٢٢	٤٠.٩	١٢٤	٤١.٦	٢٩٨	١٠٠
كرات الجبن	١٤	٤.٧	٢٨	٩.٤	٧٤	٢٤.٨	١٨٢	٦١.١	٢٩٨	١٠٠
ثانياً : بعض أنواع الشيكولاته ومنتجاتها										
جلاكسي	٣٦	١٢.١	٧١	٢٣.٨	٩٧	٣٢.٦	٩٤	٣١.٥	٢٩٨	١٠٠
اولكر	١١	٣.٧	٤٢	١٤.١	٧٣	٢٤.٥	١٧٢	٥٧.٧	٢٩٨	١٠٠
مارس	١٠	٣.٤	٢٩	٩.٧	٦٧	٢٢.٥	١٩٢	٦٤.٤	٢٩٨	١٠٠
سنكر	١١	٣.٧	٤٠	١٣.٤	٨٥	٢٨.٥	١٦٢	٥٤.٤	٢٩٨	١٠٠
كيت كات	١٣	٤.٤	٥٠	١٦.٨	١٠٣	٣٤.٦	١٣٢	٤٤.٣	٢٩٨	١٠٠
ثالثاً : بعض أنواع من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة										
بيبيس كولا	٣٥	١١.٧	٤٦	١٥.٤	٩٠	٣٠.٢	١٢٧	٤٢.٦	٢٩٨	١٠٠
كوكا كولا	١٨	٦	٢٥	٨.٤	٥٤	١٨.١	٢٠١	٦٧.٤	٢٩٨	١٠٠
بايسن	٦	٢	٥	١.٧	٢٣	٧.٧	٢٦٤	٨٨.٦	٢٩٨	١٠٠
ماونتن ديو	٥	١.٧	٧	٢.٣	١٠	٣.٤	٢٧٦	٩٢.٦	٢٩٨	١٠٠

وكما ذكر سابقاً لا تعتبر عادة تناول الوجبات البينية عادة غذائية سيئة ، لكن يجب اختيار الأنواع الجيدة غذائياً مثل الخضراوات والفواكه والحليب والتي تزود بجزء من الاحتياجات الغذائية وبخاصة إذا كان الفرد لا يتناول كفايته في الوجبات الثلاث الرئيسية (مصيقر وآخرون ، ٢٠٠٥) ، ويمكن الاسترشاد بتوصيات الهرم الغذائي (Food and Nutrition Service , 2005) في اختيار الوجبات البينية ، كما يوصى الأهل والمسؤولين عن طلاب المدارس بتوفير الأصناف ذات القيمة الغذائية في المنزل (بالنسبة للأهل) وفي المقاصف المدرسية (بالنسبة للمسؤولين) ، ونشر الوعي الغذائي بين الطلاب ومساعدتهم في اختيار الأغذية الجيدة وذات القيمة الغذائية العالية .

علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بالموقع الجغرافي

يوضح جدول (٥) أن عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة اختلف معنوياً حسب الموقع الجغرافي (P = 0.05) ، وقد وجد أن سكان القطيف أكثر استهلاكاً للوجبات الخفيفة يليهم سكان الإحساء ثم الدمام .

جدول (٥) : علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بالموقع الجغرافي

المحافظة	محافظة الإحساء		محافظة القطيف		محافظة الدمام		المجموع	
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%
عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة								

The habitual of snacks and some beverages consumption

١.٧	٥	٠.٠	٠	٣.١	٣	٢.٠	٢	نادراً أو لا تؤكل
١١.٧	٣٥	١٦.٧	١٧	٦.٢	٦	١٢.٠	١٢	٢ - ٤ مرات في الشهر
١٠.٤	٣١	١٣.٧	١٤	٤.٢	٤	١٣.٠	١٣	٢ - ٤ مرات في الأسبوع
٣٠.٠	٨٩	٢٧.٥	٢٨	٣٢.٣	٣١	٣٠.٠	٣٠	مرة واحدة يومياً
٤٦.٠	١٣٧	٤٢.١	٤٣	٥٤.٢	٥٢	٤٢.٠	٤٢	٢ مرة أو أكثر في اليوم
٩٩.٨	٢٩٧	١٠٠	١٠٢	١٠٠	٩٦	*٩٩	٩٩	المجموع

قيمة كا^٢ = ١٥.٢٧٨ (P = 0.054)

* ١ % من المبحوثين من محافظة الإحساء لم يجيبوا على هذا البند

وتشير النتائج أن ٨٦.٥ % من سكان القطيف يتناولون الوجبات الخفيفة مرة واحدة أو أكثر يومياً (مقابل ٧٢ % من سكان الإحساء و ٦٩.٦ % من سكان الدمام) (جدول ٥) .

علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بالجنس

يوضح جدول (٦) أن العلاقة بين عدد تناول الوجبات الخفيفة والجنس لم تكن معنوية ، حيث وجد أن ٧٤.٧ و ٧٧ % من الذكور والإناث يتناولون الوجبات الخفيفة مرة واحدة أو أكثر يومياً .

جدول (٦) علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بالجنس

المجموع		أنثى		ذكر		الجنس عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة
%	العدد	%	العدد	%	عدد	
١.٧	٥	٠.٠	٠	٣.٣	٥	نادراً أو لا تؤكل
١١.٧	٣٥	١١.٥	١٧	١٢.٠	١٨	٢ - ٤ مرات في الشهر
١٠.٤	٣١	١١.٥	١٧	٩.٣	١٤	٢ - ٤ مرات في الأسبوع
٣٠.٠	٨٩	٢٩.٠	٤٣	٣٠.٧	٤٦	مرة واحدة يومياً
٤٦.٠	١٣٧	٤٨.٠	٧١	٤٤.٠	٦٦	٢ مرة أو أكثر في اليوم
٩٩.٨	٢٩٧	١٠٠	١٤٨	*٩٩.٣	١٤٩	المجموع

قيمة كا^٢ = ٥.٥٩٩ (P = 0.231)

* ٠.٧ % من المبحوثين الذكور لم يجيبوا على هذا البند

نتائج الدراسة لم تتوافق مع نتائج الدراسة التي أجرتها الخان ومصيفر (٢٠٠٠) ومصيفر وآخرون (٢٠٠٥) في البحرين ، حيث وُجد أن طالبات المدارس يستهلكن الشيكولاته أكثر من الطلاب ، وأن النساء يستهلكن الشيكولاته أكثر من الرجال . كما وجد مصيفر وزقزوق (٢٠٠٥) ومصيفر وآخرون (٢٠٠٥) أن المراهقين الذكور أكثر استهلاكاً لمشروبات الطاقة مقارنة بالإناث ، وأن الرجال يشربون المشروبات الغازية أكثر من النساء .

علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بالعمر

يوضح جدول (٧) أن عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة اختلف معنوياً حسب العمر ($P = 0.00$)، فقد وجد أن أعلى عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة كان بين الفئات العمرية ٤ - ١٣ سنة ، أما الاستهلاك الأقل فقد كان بين البالغين ، أي أن استهلاك الوجبات الخفيفة يقل بزيادة العمر . نتائج الدراسة لم تتوافق مع نتائج دراسة الخان (١٩٩٨) والتي أجريت في مكة ووجدت أن تناول التسالي والمشروبات يزيد بزيادة العمر بين طالبات المدارس ، فقد بلغت نسبة استهلاك التسالي والمشروبات الغازية لدى طالبات المرحلة الثانوية ٥٦.٣ و ٥٦.٤ % مقابل ٤٧.٣٤ و ٣٧.٦ % لدى طالبات المرحلة الابتدائية ، وهذا ترافق مع قلة شرب الحليب والانتظام مع تناول وجبة الفطور ، بمعنى أن هذه السلوكيات الغذائية الجيدة قل إتباعها لدى الطالبات بزيادة العمر . كما أن دراسة الركبان (٢٠٠٤) والتي أجريت على المراهقين في الرياض ، وجدت أيضاً أن شرب المشروبات الغازية يزيد معنوياً بزيادة عمر الأفراد .

جدول (٧) : علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بالعمر

العمر		> ٤ سنوات		٤-٨ سنوات		٨-١٣ سنة		١٣-١٨ سنة		١٨-٣٠ سنة		< ٣٠ سنة	
عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد
نادراً أو لا تؤكل	٣	٧.١	٠	٠.٠	٠	٠.٠	٠	٠.٠	٠	٠.٠	٠	٠.٠	٢
٢-٤ مرات في الشهر	٣	٧.١	٣	٥.٧	٧	١١.١	٥	١٠	٦	١١.٥	١١	٢٩	
٢-٤ مرات في الأسبوع	١	٢.٤	٤	٧.٥	٢	٣.٢	١١	٢٢	٧	١٣.٥	٦	١٥.٨	
مرة واحدة يومياً	١١	٢٦.٢	١٣	٢٤.٥	١٦	٢٥.٤	١٣	٢٦	٢١	٤٠.٤	١٥	٣٩.٥	
٢ مرة أو أكثر في اليوم	٢٣	٥٤.٨	٣٣	٦٢.٣	٣٨	٦٠.٣	٢١	٤٢	١٨	٣٤.٦	٤	١٠.٥	
المجموع	٤١	*٩٧.٦	٥٣	١٠٠	٦٣	١٠٠	٥٠	١٠٠	٥٢	١٠٠	٣٨	١٠٠	

قيمة كا^٢ = ٦٣.٤٩١ ($P = 0.000$)

* ٢.٤ % من أمهات المبحوثين الذي يعمر أقل من ٤ سنوات لم يُجيب على هذا البند

علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بوقت تناولها

The habitual of snacks and some beverages consumption

يوضح جدول (٨) أن غالبية المبحوثين يتناولون الوجبات الخفيفة بين الوجبات (٨٦.٦%)، وأن ٦.٤ و ٤.٤ % يتناولون الوجبات الخفيفة مع الوجبات الرئيسية وقبل النوم على التوالي. نتائج الدراسة توافقت مع نتائج دراسة مصيقر وآخرون (٢٠٠٥) والتي أجريت في البحرين وبيّنت أن ٥٩.٩ % و ٦٠.١ % من البالغين يتناولون الوجبات البينية بين وجبتي الفطور والغداء وبين وجبتي الغداء والعشاء على التوالي ، كذلك دراسة وهبة وأخريات (٢٠٠١) والتي أجريت على طلاب المدارس الابتدائية في مصر وبيّنت أن ٧٤.١ % من الطلاب يتناول الوجبات البينية في وقت الفسحة المدرسية (أي بين وجبتي الفطور والغداء) .

جدول (٨) : وقت تناول الوجبات الخفيفة

النسبة المئوية	العدد	وقت تناول الوجبات الخفيفة
٨٦.٦	٢٥٨	بين الوجبات
٦.٤	١٩	مع الوجبات الرئيسية
٤.٤	١٣	قبل النوم
*٩٧.٤	٢٩٠	المجموع

* ٢.٦ % من المبحوثين لم يجيبوا على هذا البند

ويوضح جدول (٩) أن علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بوقت تناولها لم تكن معنوية .

جدول (٩) علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بوقت تناولها

المجموع		قبل النوم		مع الوجبات الرئيسية		بين الوجبات الرئيسية		وقت تناول
%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة
١.٣	٤	٠.٠	٠	٥.٦	١	١.٢	٣	نادراً أو لا تؤكل
١٠.٧	٣٢	٧.٧	١	٥.٦	١	١١.٦	٣٠	٢ - ٤ مرات في الشهر
١٠.٠	٣٠	٠.٠	٠	١٦.٧	٣	١٠.٥	٢٧	٢ - ٤ مرات في الأسبوع
٢٩.٢	٨٧	٦١.٥	٨	٣٨.٩	٧	٢٧.٩	٧٢	مرة واحدة يومياً
٤٥.٦	١٣٦	٣٠.٨	٤	٣٣.٢	٦	٤٨.٨	١٢٦	٢ مرة أو أكثر في اليوم
*٩٦.٨	٢٨٩	١٠٠	١٣	١٠٠	١٨	١٠٠	٢٥٨	المجموع

قيمة $\chi^2 = 12.041$ ($P = 0.149$)

* ٣.٢ % من المبحوثين لم يجيبوا على هذا البند

علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بمكان تناولها

يوضح جدول (١٠) مكان تناول الوجبات الخفيفة ، ونجد أن ٦١.١ % من المبحوثين يتناولون الوجبات الخفيفة في المنزل ، وأن ٢٩.٢ % يتناولون الوجبات الخفيفة في المدرسة (وهذه المجموعة غالباً تشمل الطلاب) .

جدول (١٠) : مكان تناول الوجبات الخفيفة

النسبة المئوية	العدد	مكان تناول الوجبات الخفيفة
٢٩.٢	٨٧	المدرسة
٣.٧	١١	العمل
٦١.١	١٨٢	المنزل
٣.٧	١١	أماكن أخرى
*٩٧.٧	٢٩١	المجموع

* ٢.٣ % من المبحوثين لم يجيبوا على هذا البند

ويوضح جدول (١١) أن عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة اختلف معنوياً ($P = 0.027$) حسب مكان تناولها ، حيث وجد أن تناول الوجبات الخفيفة يزداد في المدرسة (٦٢.١ % تناولوا الوجبات الخفيفة مرتين أو أكثر في اليوم) ثم في العمل (٧٢.٧ % تناولوا الوجبات الخفيفة مرة واحدة في اليوم)

جدول (١١) : علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بمكان تناولها

المجموع		أماكن أخرى		في المنزل		في العمل		في المدرسة		المكان
%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة
١.٠	٣	٠.٠	٠	١.٧	٣	٠.٠	٠	٠.٠	٠	نادراً أو لا تؤكل
١٠.٧	٣٢	١٨.٢	٢	١٣.٣	٢٤	٠.٠	٠	٦.٩	٦	٢ - ٤ مرات في الشهر
١٠.١	٣٠	١٨.٢	٢	٩.٩	١٨	٩	١	١٠.٣	٩	٢ - ٤ مرات في الأسبوع
٢٩.٥	٨٨	٢٧.٢	٣	٣٢.٦	٥٩	٧٢.٧	٨	٢٠.٧	١٨	مرة واحدة يومياً
٤٦.٠	١٣٧	٣٦.٤	٤	٤٢.٥	٧٧	١٨.٣	٢	٦٢.١	٥٤	٢ مرة أو أكثر في اليوم
*٩٧.٣	٢٩٠	١٠.٠	١١	١٠.٠	١٨١	١٠.٠	١١	١٠.٠	٨٧	المجموع

قيمة $\chi^2 = ٢٣.٠٤٨$ ($P = 0.027$)

* ٢.٧ % من المبحوثين لم يجيبوا على هذا البند

دراسة العصيمي وآخرون (١٩٩٨) التي أجريت في بعض المدن السعودية بيّنت أن ٢١ % و ٦٠ % من طلاب المدارس يتناولون الشيبس والحلويات في المدرسة والمنزل على التوالي ، وأن ٢٦ % يشربون المشروبات الغازية في المنزل . أما دراسة سليمان (١٩٩٦) والتي أجرت على طلاب المدارس الابتدائية في مصر فقد وجدت أن الأغذية المسلية تمثل أهم بند من بنود الصرف لدى أطفال المدارس (٦٣ %) يليها المشروبات (٢٩.٦ %) . دراسة مشابهة أجرتها وهبة وأخريات (٢٠٠١) على طلاب

The habitual of snacks and some beverages consumption

المدارس الابتدائية في مصر وجدوا أيضاً أن ٣١.٤ و ٢٩.٢ و ٢٨ و ٢٠.٤ % من الطلاب ينفقون مصروف جيبهم لشراء الشبس والبسكويت والحلويات والذرة المنتفخة على التوالي . أما دراسة الدباغ (٢٠٠٢) التي أجريت في قطر فقد وجدت أن ١٩ و ١٤.٢ % من طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية يتناولون الشبس والشيكولاته كوجبة خفيفة في المدرسة ، ويتضح من ذلك بأن الشبس والشيكولاته والمشروبات الغازية تكون متوفرة في المنزل والمدرسة مما يؤدي إلى زيادة استهلاك الطلاب منها .

تناول الوجبات الخفيفة مع ممارسة بعض العادات

يوضح جدول (١٢) أن ٦٧.٤ % من المبحوثين يتناول الوجبات الخفيفة أثناء مشاهدة التلفاز ، وأن ١٩.٨ % يتناولون الوجبات الخفيفة أثناء استخدام الكمبيوتر أو الشبكة العنكبوتية (الانترنت) أو المذاكرة والقراءة أو أثناء التنزه أو الزيارات الاجتماعية أو اللعب أو أثناء الراحة والفرغ .

جدول (١٢) : تناول الوجبات الخفيفة أثناء ممارسة بعض العادات

النسبة المئوية	العدد	تناول الوجبات الخفيفة أثناء ممارسة
٦٧.٤	٢٠١	مشاهدة التلفاز
٩.١	٢٧	لعب ألعاب الفيديو
١٩.٨	٥٩	أخرى (استخدام الكمبيوتر - المذاكرة - الراحة - التسوق)
*٩٦.٣	٢٨٧	المجموع

* ٣.٧ % من المبحوثين لم يجيبوا على هذا البند

نتائج الدراسة توافقت مع ما ذكره مصيقر (٢٠٠٣) بأن البعض يتناول الوجبات الخفيفة لمجرد تغيير الروتين والعادات الغذائية أو لقضاء وقت الفراغ أما التلفاز أو مع الأهل والأصدقاء أو استجابة للعواطف مثل الحزن والقلق والوحدة وغيره .

ويوضح جدول (١٣) أن عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة يزيد أثناء مشاهد التلفاز ، حيث وجد أن ٤٨.٧ و ٣٣.٨ % يتناولون الوجبات الخفيفة مرتين أو أكثر ومرة واحدة في اليوم على التوالي أثناء مشاهدة التلفاز .

نتائج الدراسة بيّنت أيضاً أن عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة يزيد مع ممارسات أخرى مثل أثناء استخدام الكمبيوتر ووقت المذاكرة وبعد المذاكرة وعند التسوق وفي السيارة وفي الرحلات والزيارات العائلية ، كما ذكر بعض المبحوثين أنهم يتناولون الوجبات الخفيفة عند الجوع ووقت الراحة والفرغ وحسب المزاج وفي كل الأوقات .

جدول (١٣) : علاقة عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة بممارسة بعض العادات

عادة تناول عدد مرات تناول	أثناء مشاهدة التلفاز	أثناء اللعب بالعب الفيديو	أخرى	المجموع
---------------------------	----------------------	---------------------------	------	---------

الوجبات الخفيفة	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%
نادراً أو لا تؤكل	٢	١.٠	١	٠.٠	٠	١.٠	٣	١.٠
٢ - ٤ مرات قبي الشهر	١٤	٧.٠	٧	٢٦.٠	٧	١٢.١	٢٨	٩.٤
٢ - ٤ مرات في الأسبوع	١٩	٩.٥	٢	٧.٤	٢	١٧.٢	٣١	١٠.٤
مرة واحدة يومياً	٦٨	٣٣.٨	٦	٢٢.٢	٦	٢٢.٤	٨٧	٢٩.٢
٢ مرة أو أكثر في اليوم	٩٨	٤٨.٧	١٢	٤٤.٤	١٢	٤٦.٦	١٣٧	٤٦.٠
المجموع	٢٠١	١٠٠	٢٧	١٠٠	٢٧	١٠٠	٢٨٦	*٩٦.٠

قيمة كا^٢ = ١٥.٢١٨ (P = 0.055)

* ٤ % من المبحوثين لم يجيبوا على هذا البند

أشار حسين (٢٠٠١) بأن عادة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز تعتبر إحدى أسباب إصابة الأطفال والكبار بالسمنة ، ويحدث ذلك لسببين رئيسيين أولهما أن مشاهدة التلفاز يُقلل إلى حد كبير من حرق الطاقة التي تتم عن طريق النشاط البدني والسبب الثاني أن مشاهدة البرامج التلفزيونية لفترات طويلة غالباً تترافق مع عادة تناول الوجبات الخفيفة وبهذا تزداد الطاقة الغذائية اليومية ، إضافة إلى تأثير الدعايات التلفزيونية التي تُروج لبعض الأغذية وخاصة الوجبات الخفيفة ذات السرعات العالية ومنخفضة في قيمتها من العناصر الغذائية . وأكدت سليمان (١٩٩٦) أيضاً على تأثير التلفاز وما يقدمه من إعلانات عن المسليات ، ودوره الخطير في تشجيع الأطفال على شرائها ، وكذلك بالنسبة لدراسة Al-Jobair (2009) التي أجريت في السعودية وجدت أن المراهقين الذين يشاهدون التلفاز أكثر من ٣.٥ ساعة / يوم يزيد استهلاكهم للمشروبات الغازية بمعدل ١.٧ مرة مقارنة مع المجموعات التي يشاهدون التلفاز أقل ، كما أن مصيفر وزقزوق (٢٠٠٥) وجدوا أن ٢٠.٢ % من المراهقين يشربون ٤ علب أو أكثر من مشروبات الطاقة في الأسبوع ، وأنهم عرفوا مشروبات الطاقة من إعلانات التلفزيون والصحف والمجلات (٤٣.٧ %) . وقد أوضح (Hu et al (2003) أن سلوك المعيشة الذي يعتمد على الراحة والجلوس أو مستوى النشاط البدني الخفيف وخصوصاً مشاهدة التلفاز ، مرتبط بزيادة خطورة التعرض للسمنة والنوع الثاني من داء السكري ، أما دراسة الركيان (٢٠٠٤) فقد وجدت أن المصابين بالأمراض المزمنة من المراهقين يزيد استهلاكهم من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية ويقل استهلاكهم من الفاكهة والخضراوات مقارنة بالأصحاء ، وأن ٣٢.٤ % من المراهقين يتناولون طعامهم يومياً أثناء مشاهدة التلفاز . لذا تُوصي الدراسة الأهل بتوعية أبنائهم وتعليمهم الطريقة الصحيحة لاختيار الوجبات الخفيفة ذات القيمة الغذائية العالية مثل الفواكه والخضراوات والعصائر الطازجة والحليب والسندويشات ، كذلك ممارسة بعض الأنشطة الرياضية وإتباع أسلوب الحياة غير الخامل ، فقد وجد (Hu et al (2003)

The habitual of snacks and some beverages consumption

أن المشي لمدة ٢ ساعة / يوم قد ارتبط بانخفاض نسبة الإصابة بالسمنة (- ٩ %) والنوع الثاني من داء السكري (- ١٢ %) .

الأعراض الصحية للمبحوثين

يوضح جدول (١٤) أن بعض المبحوثين يعانون من أعراض مرضية مثل الخمول (١٧.٨ %) والصداع (١٤.١ %) وحكة في الجلد (١١.٤ %) والتهاب الجيوب الأنفية (١٠.١ %) وأعراض أخرى ، كما وجد أن بعض المبحوثين يعانون أكثر من عرض .

بيّنت النتائج أيضاً أنه لا توجد علاقة معنوية ($P > 0.05$) بين عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة وأغلب الأعراض المرضية المذكورة في جدول (١٤) ، أي أن المبحوثين قد أصيبوا بهذه الأعراض المرضية لأسباب أخرى قد تكون العوامل الوراثية أو الظروف البيئية أو أسباب غير معروفة .

جدول (١٤) : بعض الأعراض المرضية التي يعاني منها المبحوثين وعلاقتها بعدد مرات تناول

الوجبات الخفيفة

مستوى المعنوية	قيمة ارتباط سبيرمان	النسبة المئوية	العدد	العارض الصحي
٠.٩٢٩	٠.٠٠٥	٦.٠	١٨	إكزيما
٠.٠٥	٠.١١٤-	٨.٤	٢٥	الربو
٠.٦٥٦	٠.٠٢٦	١٠.١	٣٠	التهاب الجيوب الأنفية
٠.٧٣٥	٠.٠٢٠	١٧.٨	٥٣	الخمول
٠.٠٥٥	٠.١١٦	١٤.١	٤٢	الصداع
٠.٨٢١	٠.٠١٣-	٧.٤	٢٢	الدوار
٠.٣٦٧	٠.٠٥٣	٩.٧	٢٩	حكة جافة
٠.١٩٣	٠.٠٧٦	٧.٤	٢٢	انتفاخ البطن
٠.٦٨٦	٠.٠٢٤-	٦.٤	١٩	الإسهال
٠.٣٦٧	٠.٥٣	١١.٤	٣٤	حكة في الجلد (حساسية جلدية)
٠.٩٤٦	٠.٠٠٤	٥.٠	١٥	الإحساس بالخدر في الوجه أو الأطراف

نتائج الدراسة بيّنت وجود علاقة معنوية وعكسية ($P = 0.05$) بين عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة والإصابة بعراض الربو ، وقد يكون السبب أن المصابين بهذا العارض نُصحوا بتقليل تناول الوجبات الخفيفة كوسيلة لتقليل حدوث أزمات الربو ، كما وجد أن هناك علاقة طردية ضعيفة المعنوية ($P = 0.055$) بين الإصابة بالصداع وعدد مرات تناول الوجبات الخفيفة .

وبالرغم من أن الدراسة لم تجد علاقة بين عدد مرات تناول الوجبات الخفيفة والإصابة ببعض الأعراض الصحية ، إلا أن الدراسات السابقة أشارت لوجود علاقة بين تناول الوجبات الخفيفة المحتوية على المواد المضافة والحافظة والملونات الصناعية وظهور بعض الأعراض الصحية مثل الإكزيما والحساسية وغيرها ، وتعتقد سليمان (١٩٩٦) أن تناول المسليات المحتوية على مواد مضافة - مثل المواد الحافظة

ومحسّنات الطعم والمنكهات أو المحليات ، لها تأثيرات سلبية على الصحة ، حيث وجدت أن ٣٤ % من أطفال المدارس تعرضوا لحالات مرضية بسبب تناول المسليات منهم ٣٥.٣ % تعرضوا للإصابة بحساسية جلدية و ٥.٩ % تعرضوا لحساسية صدرية .

تم دراسة تأثير بعض المنكهات الصناعية (الكباب ، الدجاج ، الجبن ، الطماطم ، الموز والفانيليا) المستخدمة في الوجبات الخفيفة وأغذية الأطفال على وزن الجسم والمأخوذ الغذائي ومستوى دهون الدم في فئران التجارب ، فوجد أنها أدت إلى انخفاض المأخوذ الغذائي ووزن الجسم (إبراهيم وآخرون ، ٢٠٠٤ ؛ بدر ، ٢٠٠٨) كما أنها أدت إلى زيادة معنوية في مستوى الدهون واليوريا وحمض اليوريك في سيرم الدم ، وأوصت الدراسة بتقليل استهلاك المنتجات المضاف لها النكهات الصناعية (إبراهيم وآخرون ، ٢٠٠٤) .

وأشار **De Vries (1997)** إلى إصابة الأفراد ببعض الأعراض الصحية مثل فقد الإحساس ، الضعف العام ، الآلام ، خفقان القلب ، الصداع ، تهيج الوجه والصدر والإحساس بالحرقان في الظهر ومنطقة الأذرع و الصدر وسبب هذه الأعراض الإصابة " بمتلازمة المطعم الصيني " وهذه الحالة تحدث لدى الذين يكثرون من استهلاك الأغذية المضاف لها بهار جلوتامات أحادية الصوديوم . وأضافت منظمة الـ **FDA (1995)** أنه قد يحدث صعوبة في التنفس في الأفراد الذين يعانون من حدوث الربو أو الأزمات الربوية إذا أكثروا من استهلاك الأطعمة المضاف لها الجلوتامات .

أشار **De Vries (1997)** أيضاً أن مركب الكافيين (الذي يوجد في الكاكاو ومنتجاته ويضاف للمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة لتأثيره المحفز للجهاز العصبي) ، يتسبب في خفض النمو وخفض وزن الجسم في حيوانات التجارب ، ويزيد العصبية والأرق لدى الأفراد الحساسين للكافيين ، كما أنه يؤدي إلى زيادة معدل التمثيل الغذائي بالجسم واستثارة القناة الهضمية (**Rumpler et al ,2001**) ويحفز إفراز الحمض المعدي بمعنى أنه يؤدي إلى حرقة المعدة (**Whitney and Rolfes ,1993**) .

وبناء على نتائج الدراسة توصي الباحثان الأهل والمسؤولين في المدارس لتشجيع الأطفال والطلاب على اختيار الأغذية الجيدة وذات القيمة العالية كوجبات بيئية ، ومساعدتهم في ذلك بتوفيرها في المنزل وفي المقاصف المدرسية ، كما توصي أفراد المجتمع بتناول الأغذية الطازجة والمغذية (مثل الفواكه والخضار والحليب ومنتجاته) كوجبات بيئية بدل الشبسات والشيكولاته والمشروبات الغازية ، والعودة لبعض العادات التقليدية الأصيلة في الضيافة العربية مثلاً الضيافة بالتمر بدل الحلويات الدسمة والشيكولاته .

كما توصي الباحثان الجهات الرسمية بضرورة وضع القوانين التي تمنع استخدام المواد الحافظة أو محسّنات أو مكسبات الطعم الصناعية أثناء تصنيع الأغذية بما فيها الوجبات الخفيفة ، وبضرورة إلزام منتجين الأغذية بكتابة جميع محتويات العبوة على البطاقة التغذوية ، كذلك مدة الصلاحية ليكون المستهلك على دراية بمحتوى المنتج الذي يشتريه ويتناوله ، كذلك ضرورة الرقابة على أجهزة الأعلام بصفة عامة والتلفاز بصفة خاصة وعدم الإعلان عن أي منتج غذائي إلا بتصريح من وزارة الصحة .

شكر وتقدير

تتقدم الباحثان بالشكر والتقدير لكل من ساعدهما في إنجاز البحث وفي مقدمتهم عمادة البحث العلمي لدعمها المادي للبحث ، كذلك من ساعدهما في توزيع استمارة البحث .

المراجع العربية

إبراهيم ، هدى ، عبد المجيد ، أشرف ، بسيوني ، أحمد وجاد ، هيام . (٢٠٠٤) . دراسة كيميائية وبيولوجية لبعض النكهات المضافة لشرائح البطاطس الشبسي . ندوة الاقتصاد المنزلي الثانية " الأفاق الجديدة للاقتصاد المنزل " ، في ٢٠ - ٢٢ / ٨ / ١٤٢٥ هـ ، جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، ١٦٣ - ١٧٩ .

بدر ، عادل ع. (٢٠٠٨) . دراسات كيميائية حيوية وفسيولوجية على تأثير بعض مكسبات الطعم المضافة لأغذية الأطفال والوجبات الخفيفة في الفرن . المؤتمر العربي الأول حول صحة وسلامة الغذاء ، في ٢٢ - ٢٤ ديسمبر ، البحرين (ملخصات الأوراق) ، ١٩ .

حسين ، خالد . (٢٠٠١) . السمنة في العالم العربي : أسبابها ومضاعفاتها وعلاجها . المجلة العربية لعلوم التغذية والثقافة الصحية ، ١ (١) : ٧ - ٣٨ .

خان ، حياة . (١٩٩٨) . دراسة أنماط التغذية لطالبات مدارس مكة المكرمة . مدونات اللقاء العلمي السنوي للصحة المدرسية : الغذاء والتغذية في السن المدرسي ، في ١٨ - ٢٠ / ١١ / ١٤١٨ هـ ، جدة ، جمع وتبويب سليمان الشهري ويحي حسن . الرئاسة العامة لتعليم البنات / الإدارة العامة للخدمات الطبية ، ١٧٢ - ١٧٨ .

الخان ، هناء أحمد ومصيفر ، عبد الرحمن عبيد . (٢٠٠٠) . تسوس الأسنان وعلاقته بالعادات الغذائية عند طلبة المدارس الإعدادية والثانوية في البحرين . المجلة العربية للغذاء والتغذية . ١ (١) : ٣٦ - ٥٠ .

الدباغ ، فريال . (٢٠٠٢) . الفطور الصباحي عند أطفال المدارس الابتدائية في دولة قطر . وقائع ومدونات المؤتمر العربي الأول للتغذية ، في ٢٥ - ٢٧ سبتمبر ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، ٣ (٦) : ٢١٤ - ٢٢٤ .

الركبان ، محمد عثمان . (٢٠٠٤) . السلوكيات الغذائية والعوامل المؤثرة فيها لدى المراهقين في مدينة الرياض . الأبحاث المقدمة في المؤتمر العربي الثاني للتغذية ، في ٧ - ٩ ديسمبر ، البحرين ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، ٥ (١١) : ٥٦ - ٧٠ .

السكران ، محمد والدقل ، مسفر . (٢٠٠٠) . أنماط التسوق والاستهلاك التغذوي لأولياء الأمور والمعلمين بمدينة الرياض والأرياف التابعة لمنطقة الرياض التعليمية . مركز بحوث كلية الزراعة بجامعة الملك سعود . النشرة البحثية رقم (٩٤) : ٥ - ٤٣ .

- سليمان ، أكرام رجب . (١٩٩٦) . دور الأم ووسائل الإعلام في تشجيع الأطفال على شراء وتناول الأغذية المسلية . مؤتمر الجديد في الاقتصاد المنزلي ودوره مع الجمعيات الأهلية في التنمية المتواصلة ، في ١٧ - ١٨ مارس ، الاسكندرية ، ٩٣ - ١٢١ .
- الشقرائي ، رشود ، البدر ، نوال والحاج ، أ. (١٩٩٥) . دراسة النمط الغذائي لطالبات أقسام العلوم والدراسات الطبية بجامعة الملك سعود . المجلة العلمية لكلية الزراعة - جامعة القاهرة ، ٤٦ (٢) : ١٨٧ - ٢٠٣ .
- الشهري ، سليمان ، هندي ، رفيق ، الشيخ ، محمود وحسن ، يحيى . (١٩٩٨) . دراسة معارف وممارسات واتجاهات الطالبات الغذائية بمدينة الدمام . مدونات اللقاء العلمي السنوي للصحة المدرسية : الغذاء والتغذية في السن المدرسي ، في ١٨ - ٢٠ / ١١ / ١٤١٨ هـ ، جدة ، جمع وتبويب سليمان الشهري ويحي حسن . الرئاسة العامة لتعليم البنات / الإدارة العامة للخدمات الطبية ، ١١ - ٢٢ .
- العباد ، نجاة علي وحسين ، شادية محمود . (٢٠٠٨) . المتناول الغذائي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والذكاء الوجداني لطالبات جامعة الملك فيصل بمحافظة الأحساء . مركز بحوث كلية علوم الأغذية والزراعة ، النشرة البحثية رقم (١٦٤) : ٥ - ٤٣ .
- العصيمي ، محمد سعد ، النعيم ، عبد الرحمن عبد العزيز ، الخياري ، أحمد المنتصر ، الضويان ، محمد عبد الله وهجام ، محمد أحمد . (١٩٩٨) . دراسة نمط المعيشة وأثره على بعض الجوانب الصحية والتربوية والاجتماعية لدى طلاب التعليم العام بمدارس وزارة المعارف . مدونات اللقاء العلمي السنوي الرابع للصحة المدرسية : الغذاء والتغذية في السن المدرسي ، في ١٨ - ٢٠ / ١١ / ١٤١٨ هـ ، جدة ، جمع وتبويب سلمان الشهري ويحيى حسن . الرئاسة العامة لتعليم البنات / الإدارة العامة للخدمات الطبية ، ١٢٦ - ١٢٨ .
- مصيفر ، عبد الرحمن عبيد . (٢٠٠٣) . الأكل بين الوجبات (فائدته وأهميته الصحية) ، المركز العربي للتغذية . البحرين .
- مصيفر ، عبد الرحمن عبيد . (٢٠٠٥) . عاداتنا الغذائية بين الصواب والخطأ . دورة تدريبية في ٢٢ - ٢٣ شعبان ١٤٢٦ هـ ، الدمام ، المملكة العربية السعودية .
- مصيفر ، عبد الرحمن عبيد وقرزوق ، نسرين . (٢٠٠٥) . استهلاك واتجاهات المراهقين نحو مشروبات الطاقة في مدينة جدة - المملكة العربية السعودية . الأبحاث المقدمة في المؤتمر العربي الثاني للسمنة والنشاط البدني ، ١٣ - ١٥ ديسمبر ، البحرين ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، ٦ (١٣) : ١٤٥ - ١٥٢ .
- مصيفر ، عبد الرحمن عبيد ، عجلان ، دانة ، العوضي ، زينب ، خليل ، سارة ، العباسي ، فاتن ، نجم ، فاطمة ، أحمد ، منال ، السعد ، نورة وبوشقر ، نيلة . (٢٠٠٥ أ) . العادات الغذائية

The habitual of snacks and some beverages consumption

ونمط المعيشة والأمراض المزمنة عند المواطنين البالغين في مملكة البحرين (دراسة ميدانية) .
مركز البحرين للدراسات والبحوث . مملكة البحرين .
مصيفر ، عبد الرحمن ، البلوشي ، حنيفة ، الربيعي ، حليلة ، البلوشي ، حصة ، البادي ، هدى
والمخيني ، منيرة . (٢٠٠٥ ب) . العادات الصحية والغذائية عند النساء في سلطنة عمان (دراسة
ميدانية) . سلسلة مطبوعات : (٧) المجلة العربية للغذاء والتغذية . مركز البحرين للدراسات
والبحوث ، البحرين .
وهبة ، سنية ، طه ، رفعة ومكاوي ، عفاف . (٢٠٠١) . أوجه إنفاق مصروف الجيب على الأطعمة
والمشروبات المختلفة التي تؤكل بين الوجبات بواسطة الأطفال المصريين في المدارس الابتدائية
المجلة العربية للغذاء والتغذية، ٢ (٤): ٤١ - ٤٩ .

المراجع الانجليزية

- Al-Jobair , A. (2009) . Factors Associated with the consumption of carbonated soft drinks among Saudi adolescents aged 13-15 years in Riyadh city . Journal of the Saudi Society for Food and Nutrition . 4 (2) : 25-36 .
- Cruz, A.J. (2003) . Consumption of fruits , vegetables , soft drinks, and high – fat containing snacks among Mexican children on the Mexico – US border. Archives of Medical Research , 33 (1) : 74 - 80 .
- De Vries, J. (1997) . Food Safety and Toxicity .CRC Press. USA.
- Food and Drug Administration (1995) . Visited on 26/1/2006 (<http://vm.cfsan.fda.gov>)
- Food and Nutrition Service . (2005) . (www.mypyramid.gov)
- Hu , F. B. , T. Y . Li, G. A. Colditz, W. C. Willett and J .E. Manson (2003) . Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 Diabetes Mellitus in women . JAMA. 289 : 1785 .
- Rumpler, W., J. Seale, B. Clevidence, J. Judd, E. Wiley, S. Yamamoto, T. Komatsu, T. Sawaki, Y. Ishikura and K. Hosoda (2001) . Oolong Tea Increases Metabolic Rate and Fat Oxidation in Men. Journal of nutrition (131): 2848-2852
- Whitney, N. E. and R. S. Rolfes (1993) . Understanding Nutrition . 6 th ed. West Publishing company. USA .
- Zalilah , M. S. , Mirnalini, K. , Safiah, MY. , Tahir, A. , Siti Haslinda, MD. , Siti Rohana, D. , Khairul Zarina, MY, Mohd Hasyami, S., Normah, H. and Fatimah, A. (2008) . Daily energy intake from meals and afternoon snacks : Findings from the Malaysian adults nutrition survey (MANS) . Mal J Nutr. 14 (1) : 41 – 55 .

THE HABITUAL OF SNACKS AND SOME BEVERAGES CONSUMPTION IN EASTERN PROVINCE , KSA .

Najat A. Al-Abbad and Magda I. Hassan

College of Agric. And Food Sci. , KFU. Kingdom of Saudi Arabia

(Received: Jan. 10, 2010)

ABSTRACT: *This study aimed at studying the frequency of some snacks and beverages consumption and its related eating habit . The data were collected via questioner distributed on a randomized sample of 298 individuals in 3 districts in the Eastern Province of KSA . The data collected were analyzed via SPSS program ver.11 , and X^2 was used to study the effect of certain factors on the frequency of snacks consumption . The results indicated that 30 % and 46 % of the studied sample have consumed snacks once and twice or more , respectively . the snacks most commonly consumed included Liz[®] and Tasali[®] chips, Galaxy[®] chocolate bars and cola, 89 % of cases under study consumed snacks between meals , 62.5 % and 29.9% of the sample studied consumed snacks at home and school respectively . The frequency of snacks consumption have been influenced by such factors as district , age and snack place ($P < 0.05$) . The highest snacks consumption was found in Al-Qatif district , age group 4 – 13 years and at school . Snacks consumption is higher during times of T.V. watching , Video games playing and other similar activities . The individual's gender and the time of snack did not have influence on the snacks consumption . The sample studied was found to have some symptoms such as ; lassitude (fatigability) in 17.8 % , headache in 14.1 % , itching in 11.4 % , but these symptoms were not statistically related to the frequency of snacks consumption . According to the above results , this study recommend the community of the Eastern Province to consume fresh nutritionally-rich food like vegetables , fruits , milk and dairy products as better alternative snacks instead of chips , chocolate and soft drinks ; the parents and teachers at homes and schools need to encourage children and teenagers to choose good and nutritionally-rich foods as snacks .*

Key words: *Snacks, beverages, consumption, eating habit.*
