

قراءة سوسيو تحليلية للتغذية الصحية كثقافة صحية للأسر الجزائرية

A socio-analytical reading of healthy nutrition as a healthy culture for Algerian families

رضا قجة

عيدة مقلاتي*

جامعة باتنة 1 الجزائر

جامعة باتنة 1 الجزائر

مخبر الديناميات الاجتماعية في الاوراس

مخبر المجتمع والأسرة.

redha.kedja@univ-batna.dz

aida.meguellati@univ-batna.dz

تاريخ القبول : 2023/04/19

تاريخ الاستلام: 2023/01/24

ملخص:

إن التحولات للحياة الاجتماعية اليوم طالت المؤسسات الاجتماعية تتقدمها الأسرة بأدوارها ووظائفها المتنوعة، وعملية التغذية أهمها إذ تحرص على تقديم وغرس ثقافة تغذوية في ظل الظروف المعيشية المتسارعة التي غيرت شكلها وخصائصها، هذا التغيير صاحبه تشكل نمط معيشي اثر على الجوانب الحياتية، كانتشار سلوكيات صحية غالبا ما تكون غير سوية ترتب عنه نمط غذائي غير متوازن، من هذا المنطلق جاءت هذه القراءة في سوسيوولوجية الصحة لتجيب على التساؤل التالي: ما هو واقع الثقافة التغذوية الصحية عند الأسر الجزائرية؟ إن الهدف من إجراء هذه القراءة التحليلية في المجال؛ إلقاء الضوء على العادات السلوكية للتغذية الصحية في الأسرة الجزائري ودواعيها الثقافية، مقارنة بين النمط التقليدي والمعاصر. وبناء عليه، فإن هذه المعالجة السوسيوولوجية توصلت إلى نتيجة مفادها أن نمط المعيشة للأسرة الجزائرية والذي تتحكم فيه وسائل الإعلام، خروج المرأة للعمل، الظروف المعيشية والتنشئة الاجتماعية تؤثر سلباً على نمط التغذية المتداول في الأسرة الجزائرية وبين أفرادها.

الكلمات المفتاحية:

التربية الصحية؛ التربية الأسرية؛ الثقافة التغذوية؛ الغذاء المتوازن؛ السلوكيات الغذائية الصحية.

Abstract :

The transformations of social life today affected all social institutions, led by the family with its various roles and functions, and the nutrition process is the important, as it is keen to provide and instill a nutritional culture in light of the accelerating living conditions that changed its shape and characteristics. What are abnormal results in an unbalanced diet?

Thus, the aim is to answer the following: What is the reality of healthy nutrition culture among Algerian families? The aim of study; is to shade light on the behavioral habits of healthy nutrition in the Algerian family and their cultural reasons, compared between the traditional, contemporary style. Accordingly, this sociological treatment reached the conclusion that the living style of the Algerian family, which is controlled by the media, women's working, living conditions and socialization affect Negatively on the pattern of nutrition circulating in the Algerian family and among its members.

Keywords:

health education, family education, nutritional education, balanced food, healthy eating behaviors

مقدمة:

لقد احدث التأكيد على ارتباط الصحة بنمط عيش المجتمعات في الوقت الراهن تغيرات عميقة في التصورات الاجتماعية التي نسجتها الثقافات الإنسانية عبر العصور، فبقدر ماترتبط التصورات الاجتماعية الحديثة لصحة بالعناصر البيولوجية والفيزيولوجية، بقدر ماهي في ذات الوقت وثيقة الصلة بالسلوكيات الفردية والجماعية داخل المجتمعات المعاصرة، حيث تشمل تلك السلوكيات ثقافة التغذية الصحية السليمة، في عصر أصبح يشهد تطور تكنولوجي هائل مس مختلف مجالات الحياة بما في ذلك مجال التغذية ومجال الدعاية والترويج في ضل نظام عالمي رأسمالي مبني على العولمة الاقتصادية التي أنتجت طابع ثقافي معيشي تغلغل في جميع مشارب حياة الفرد وفي واقعة الاجتماعي والثقافي والحياتي.

إن الثقافة الصحية في مفهومها الأوسع تحاول التخلص من الأفكار والسلوكيات الممارستية الخاطئة التي ترتبط بصحة المجتمع عامة والأسرة والفرد خاصة، والعمل على تغييرها للأفضل والأسلم في نمط معيشي وبيئة حياتية سليمة، أضف إلى ذلك تزويد أفرادها بالخبرات الضرورية المتعلقة بحياتهم الصحية ومنحهم القدرة على إجراء مفاضلات بين بدائل غذائية تجمع بين الصحة البدنية النفسية والاجتماعية والعقلية، والتركيز على جميع السلوكيات السليمة المرتبطة بالتغذية الصحية وطرق الوقاية من الأمراض المرتبطة بها، والابتعاد وتفادي كل البدائل الغير سليمة والمهددة لصحة الفرد والأسرة كبدائل غالبا ما أصبحت منتشرة نظرا لأنماط الحياة المتسارعة التي أصبحت ميزة كل المجتمعات في ظل التطور المفروض على الحياة الاجتماعية المعاصرة، ولأجل الوصول إلى تحقيق الهدف من هذه الدراسة ذات البعد سوسيولوجي في مجال الصحة المجتمعية ومفاده إلقاء الضوء على العادات السلوكية للتغذية الصحية في الأسرة الجزائري ودواعيها الثقافية، مقارنة بالنماذج الثقافية لذات الأسرة في النمط التقليدي والمعاصر.

وعليه سنحاول من خلال هذه الورقة البحثية، التطرق إلى موضوع ثقافة التغذية الصحية وكيفية ترسيخها في سلوكيات وممارسات أفراد الأسرة، وتسليط الضوء على المخاطر التي تنجر عن سوء التغذية، وأهمية المحافظة على الصحة العامة للفرد بإتباع نظام غذائي صحي وسليم ومتوازن، وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام للدراسة كما يلي: ما هو واقع الثقافة الصحية الغذائية لدى الأسر الجزائرية؟

إشكالية الدراسة النظرية:

لقد عانت المجتمعات المعاصرة اليوم جملة من التحولات والتغيرات العميقة للحياة الاجتماعية، حيث أن هذه التحولات ألقت بظلالها على كل الأنظمة والمؤسسات الاجتماعية، وإحداها الأسرة، التي تعد الوحدة الاجتماعية الأساسية في النظام الاجتماعي، تقوم بادوار ووظائف عديدة ومتنوعة، لعل عملية التغذية الصحية من بين أهم هذه المهام وعليه فهي تحرص على تقديم ما هو صحي لضمان النمو السليم من خلال غرس ثقافة صحية تغذوية في ظل الظروف المعيشية التي تميز نمط الحياة المتسارع، الذي غير في شكل وخصائص الأسرة الجزائرية شأنها شأن كل الأسر العربية، هذا التغير صاحبه تشكل نمط معيشي اثر على كل الجوانب الحياتية بما فيها شكل الأكل والشرب الذي تعتمد عليه صحة الفرد، إضافة إلى انتشار سلوكيات صحية غالبا ما تكون غير سوية ترتب عنه نمط غذائي غير متوازن

من هذا المنطلق فقد جاءت هذه الدراسة النظرية في مجال سوسيوولوجية الصحة التي تربط بين عدة مؤشرات لها علاقة بصحة الفرد وهي التغذية الصحية والبنية الثقافية الصحية للأسرة الجزائرية، وبذلك تتمكن هذه الدراسة النظرية من الإجابة على التساؤل مفاده:

ما هو واقع الثقافة التغذوية الصحية للأسر الجزائرية؟

إن الهدف من إجراء هذه الدراسة النظرية في مجال سوسيوولوجية الصحة والثقافة التغذوية إلقاء الضوء على العادات السلوكية للتغذية الصحية في الأسرة الجزائري ودواعيها الثقافية، مقارنة بالنماذج الثقافية لذات الأسرة في النمط التقليدي والمعاصر.

1. الثقافة الصحية

قبل التطرق لمفهوم الثقافة الصحية لابد من تحديد مفهوم كل من الثقافة والصحة كل على حدي، حتى يتمكن من خلالهما فهم النسبة التصورية لمفهوم الثقافة الصحية ووظيفتها بالنسبة للفرد والجماعة.

1.1. الثقافة:

تعريف الثقافة لغة: بأنها هي الفهم والإدراك، والقدرة والمهارة، أما ومن الناحية الاصطلاحية فهي ما يكسبه الإنسان من دروب المعرفة النظرية والخبرات العلمية والاجتماعية التي تحدد طريقتة في التفكير ومواقفه السلوكية في مختلف طرق الحياة (احمد محمد بدح وآخرون، 1998 ص 14). في ضوء هذا التعريف: تعد الثقافة هي طريقة العيش التي تميز كل مجموعة بشرية عن باقي المجموعات الأخرى في المجتمع الواحد، كما تميز المجتمعات عن بعضها البعض، كونها تركيبة من الممارسات والسلوكيات

يتم تكوينها ومشاركتها في إطار اجتماعي معين ينشأ فيه الفرد وينتمي إليه كالأُسرة باعتبارها مؤسسة اجتماعية أساسية في المجتمع، وثقافة كل مجتمع هي الأساس الذي تستمد منه باقي المؤسسات ثقافتها، وعليه فإنه يمكن القول أن لكل مجتمع ثقافته الخاصة به بكل ما تحمله من خصائص ومميزات تميزه عن باقي المجتمعات الأخرى.

2.1. الصحة:

تعرّف الصحة لغةً بأنها جاء في العرب لابن منظور بأنها الصّح، الصّح، والصّحاح: خلاف السقم وذهاب المرض والعلة، يقال قد صحّ فلان من علته واستنصح... وهو أيضا البراءة من عيب وريب (ابن منظور، 2010 ص 201)، أما من الناحية الاصطلاحية فإن الصحة تعني؛ كما أئفق عليه جمهور العلماء؛ هو غياب الوهن أو المرض وهو أيضا السلامة الصحية العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية (عبد الرزاق جلبي وآخرون، 2005، ص 78) وعليه نستخلص أن الثقافة الصحية هي عملية ترجمة الحقائق العلمية الصحية معروفة بأنماط سلوكية صحيحة وسليمة على مستوى الفرد والجماعة بهدف تغيير الاتجاهات الفرد وعاداته السلوكية غير السوية، وأيضا مساعدة الفرد على اكتساب الفرد خبرات وممارسات وعادات صحية سوية، فهو مفهوم يدور أساسا حول تقديم النصح والتواصل الصحي، والالتزام به مع أفراد المجتمع بهدف استثارة الدوافع لديهم وإمدادهم بالمعرفة الصحية والمهارات اللازمة للتبني سلوكيات وممارسات صحية سوية بغرض الحفاظ على الذات الفردية والحياة الجماعية مما يولد لدى الفرد فعلا تثقيفي صحي.

ومن بين الأهداف الأساسية للتثقيف الصحي هو تحقيق الراحة العضوية والنفسية والرفاهية الاجتماعية و السلامة الصحية للمجتمع، ومن ثمة الرقي لمستوى أفرادهم وتقويم سلوكهم الغذائي والسعي إلى تصحيحها وتنمية وعيهم من خلال الممارسات السوية الصحية التي يعتبر الغذاء أو التغذية الصحية التي يعتبر الغذاء أو التغذية الصحية أهم عنصر لا بد على المجتمع والأسرة بالتحديد الاهتمام به وإعطاءه حيزا متميزا.

3.1. الثقافة الأسرية:

هي كل الجوانب التي تعمل الأسرة على تنميتها وتحرص على إكسابها للابناءها عن طريق إنجاح مشاركتهم في مختلف النشاطات المعيشية بهدف وبغية تعزيز النمو الاجتماعي والثقافي والبدني والعقلي والنفسي لديهم (هناء العابد، 2010، ص 65)، وذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية بالتركيز على التربية الصحية كأحد أهم الأبعاد في الثقافة الأسرية، فهي تعني عملية التلقين لجملة من السلوك والممارسة الصحية والسليمة كنمط معيشي في كل أشكاله ممنهج بأساليب تربوية وتوعوية صحيحة؛

فالتعامل السليم الأبوين(التربية بالمحاكاة) وتفهمهما لمستحدثات العصر من شأنه أن يوجه العملية الاجتماعية الأساسية للأسرة إلى مسارها السليم وفي صورتها الايجابية والابتعاد عن السلبيات المعيشية في كل صورها بما في ذلك نمط التغذية.

2. التغذية والصحة

تعد التغذية الصحية عملية أو نشاط يقوم به الإنسان للحفاظ على بقاءه الطبيعي والاجتماعي، بغية تمكينه من الأداء الوظيفي في مختلف الجماعات الاجتماعية التي ينتهي إليها. فالغذاء الصحي السليم يعتبر بمثابة الوقود الذي يستمد منه الفرد طاقته للقيام بكل الوظائف والمهام اليومية، فالغذاء الصحي هو الذي يعطي للفرد القوة لبذل كل أنواع النشاطات التي تتطلب كثير من الجهد بكل أشكاله البدني والعضلي أو العقلي الذي يصنف كجهد اجتماعي في شكله العام.

1.2. علم التغذية:

إن التحولات المعاصرة في كل أشكال المجتمعات أدت إلى ضرورة نشوء علم يهتم بكل أشكال التغذية الصحية السليمة، يدعى بعلم التغذية، وهو العلم الذي يدرس العلاقة القائمة بين الغذاء وسلامة الجسم، ويبحث في استفادة الجسم من العناصر الغذائية من كربوهيدرات، ودهون وبروتينات، وفيتامينات وماء وأملاح، بغرض قيام أعضاء الجسم الداخلية والخارجية بوظائفها على النحو المعتدل أو الطبيعي(إيمان بقاعي، 1998، ص 78)، فهو يدرس كل ما يتعلق بالغذاء وتأثيره على جسم الإنسان، من حيث معرفة مكونات هذا الغذاء والعلاقة بينه وبين أشكال المرض والحصول على جسم صحي سليم والتركيز على إتباع كل الإرشادات الغذائية الصحية، وذلك من خلال أخصائيين في هذا المجال بغية تحقيق الهدف الأساسي ألا وهو نمط غذائي مدروس للحفاظ على صحة الفرد وبالتالي صحة المجتمع.

2.2. الطعام أو الغذاء:

الطعام هو ما يأكله الإنسان، ويتحول بعد هضمه إلى المواد البسيطة، ويمد الجسم بتخزين الطعام لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم للقيام ببعض النشاطات، أو تخزينه كدهون(إيمان بقاعي، 1998، ص 90)، وعليه فإن عملية التغذية الصحية تُصر على محل الانتقاء السليم لنوع الغذاء ووقته وكيفيته، فالطعام هو المصدر الرئيسي لطاقة كل الكائنات الحية وعلى الخصوص الإنسان الذي به يثبت وجوده البيولوجي والاجتماعي، إذ بناء على نوعيته وشكله تتحدد صحة الفرد إن كان نوع الطعام صحي ويشمل على كل العناصر الغذائية اللازمة فان النشاط سوف يكون سليم في كل أشكاله حيث يتمكن الفرد من أداء كل أدواره المتعددة بما فيها الوظائف الاجتماعية والمهنية، أما إذا كانت عناصر

الطعام غير صحية فإنه سوف ينعكس على السلامة الصحية للفرد؛ والتي سوف ينجر عنها العديد من الآثار لعدم تمكن الفرد من القيام بالنشاطات اليومية والأدوار والوظائف المعيشية اللازمة إضافة إلى إصابته بالكثير من الأمراض ذات العلاقة بنمط الغذاء كمرض السكري ومرض ضغط الدم وغيرها من الأمراض ذات العلاقة بنمط الغذاء أو الطعام.

3.2. الغذاء الصحي ومقوماته:

هو نوع من الطعام أو الأكل المتوازن غذائياً والنافع للجسم، وله العديد من الفوائد مثل المساعدة على النمو الجسدي السليم أو الوقاية من الأمراض السارية والمتوطنة، كما يوفر الطاقة للقيام بالنشاطات اليومية المختلفة (احمد بدح، 2009، ص48)، وبناءً عليه فإن للتغذية الصحية مقومات يجب إتباعها لتفادي أي اضطرابات صحية، على كل المجالات، وبذلك يحتاج الإنسان إلى الاهتمام والانتباه على صحته، وتعتبر التغذية السليمة أمراً ضرورياً لنمو الجسم بشكل سليم، وللوقاية من العديد من المشكلات الصحية، ويختلف مفهوم التغذية الصحية السليمة باختلاف الفرد وبيئته التي ينتهي إليها وأيضاً بمراحله العمرية، فعلى سبيل المثال تختلف التغذية السليمة والصحية من الفرد البالغ إلى الطفل أو الرضيع، إضافة إلى اختلاف الكميات اللازمة تناولها إضافة إلى ما تحتويه من العناصر الغذائية الأساسية، إضافة أنها تختلف من الفرد السليم عنه من الفرد المريض، كالشخص المصاب بالسكري مثلاً، إلا أنه بشكل عام فإن التغذية الصحية يجب أن توفر الحد المطلوب والضروري من احتياجات الجسم من الطاقة، والماء، وغيرها من العناصر الغذائية التي لا يمكن تصنيعها داخل الجسم، بالإضافة إلى الابتعاد عن جميع ما يعرض جسم الفرد وصحته للخطر مثل المواد المصنعة والحافظة والكحول والتدخين وغيرها من الأخطار، ومن الجدير بالذكر أن التغذية السليمة تشمل عدم الإفراط في الطعام وعدم التفريط به، الالتزام بوجبات الطعام الرئيسية وتحديد مواعيد مضبوطة لتناولها.

يعتبر الطعام؛ كمصطلح انثروبولوجي؛ والغذاء الصحي؛ كمصطلح بيولوجي؛ السليم أهم العادات التي يجب غرسها في أفراد المجتمع كبار كان أو صغار لما له من تأثير كبير على حياتنا وإمكانية أداء الأدوار أثناء العملية التفاعلية الاجتماعية بالفرد المريض تكون عملية اندماجه وتفاعله داخل محيطه الاجتماعي غير طبيعية مقارنة بالفرد السليم، ويتمثل الغذاء الطبيعي الصحي بأنه يشمل عدة نقاط منها مايلي: (صالح المازقي، 2008، ص55).

1.3.2. أن يكون الغذاء متوازن: بمعنى من الضروري إن تحتو الوجبة الغذائية الصحية كل العناصر الغذائية المطلوبة والتي يحتاجها الجسم في مختلف المراحل العمرية، بغية تمكن الجسم من أن يحقق

النمو السليم الذي يمكنه من الحماية من التعرض لسوء التغذية كفقير الدم مثلا وهشاشة العظام ومرض السكري وغيرها من الأمراض المرتبطة بذا العنصر.

2.3.2. يتناسب الغذاء مع وزن الفرد:

أي أن يكون مجموع السعرات الحرارية التي يتحصل عليها الجسم من الوجبات الغذائية متناسب ووزنه دون أن يؤثر ذلك على كمية وجودت الغذاء المقدم للفرد من الناحية الصحية السليمة، بمعنى أن تتناسب كمية الطعام من حيث حجمه وعلى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورية من حيث الجودة اللازمة إذ لا تؤثر على الفرد سواء من حيث الزيادة فتؤدي إلى السمنة المفرطة أو النقصان فينتج عنها النحافة، بمعنى انه في حالة إن الفرد كان وزنه أكثر من الطبيعي أو إن كان يعاني من النحافة خاصة إذا ما كان الفرد يتبع حمية معينة.

3.3.2. تأثير الحالة الصحية للفرد:

على الرغم من كون الأطعمة مفيدة لحجم الإنسان وهي مصدر طاقته وحيويته، كونها ذات فوائد معروفة، إلا أنها قد لا تناسب كافة الأفراد نظراً لوجود موانع متعلقة بصحته الفرد، كوجود مرض معين أو حالة صحية معينة، ومثال ذلك مريض السكري فهو يراعي عدد الوجبات التي يتناولها من حيث المواعيد والكمية والتنوعية خاصة الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات، وكذلك مرضى ارتفاع ضغط الدم والمصابين بالأمراض القلبية.

4.3.2. أنه لا يسبب حساسية للفرد:

بمعنى أن التحسس لأحد المكونات الغذائية قد يمنع الفرد من تناول بعض الأطعمة على الرغم من الفوائد الغذائية التي تقدمها للجسم، فقد تؤدي لضرر أكثر من الفائدة في حالة تناولها وفي هذه الحالة تصبح هذه العناصر مضرّة وتمثل خطراً أكثر منه منفعة ونذكر بعض الأمثلة على الأطعمة التي غالباً ما تسبب الحساسية لبعض الأفراد كالأسمك والقمح والحليب ومشتقاته.

5.3.2. التوازن في كمية الطعام: إن الهدف من التغذية الصحية هي إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لتمكينه من القيام بأدواره وممارسة حياته اليومية والحفاظ على صحة الجسم، لذا فلا بد من التوازن والاعتدال في تناول الطعام الصحي، بمعنى الابتعاد عن الإفراط في الأكل لأن ذلك قد ينتج عنه أمراض السمنة وما ينجر عنها من أخطار صحية.

6.3.2. الابتعاد عن الأطعمة المجهزة:

يشمل ذلك كل الوجبات المصنعة التي تحتوي على سعرات حرارية كثيرة جداً ونسب عالية من الدهون المشبعة التي تمثل خطراً على الصحة العامة للفرد، والاعتماد على الأطعمة المجهزة في المنزل للحصول

على طعام صحي وسليم، فمن خلال مراعاة الفرد لهذه النقاط سيتمكن من تحقيق نظام غذائي صحي وسليم يتحصل من خلاله على فوائد عدة يمكن ذكر بعضها على النحو التالي: الحفاظ على وزن صحي ومقبول، تقليل فرص الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتغذية الغير سوية، الحفاظ على النشاط والطاقة التي يحتاجها جسم الفرد من اجل ممارسة نشاطاته والتزاماته اليومية، تحسن الحالة المزاجية للفرد وبالتالي سهولة اندماجه وتفاعله مع الوسط الذي يعيش فيه، إمكانية الحد من مضاعفات الأمراض المزمنة التي يعاني منها الفرد والسيطرة عليها مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، إمكانية تفادي الإصابة بالأمراض الخطيرة وتقليل فرصة الإصابة بها كالأمراض السرطانية.

إذن غالب ما نجد مختصين في التغذية الصحية ينصحون الأفراد بإتباع نمط غذائي سوي وسليم وطبيعي ومتنوع يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة كالخضروات والفواكه والحليب ومشتقاته إضافة إلى العناصر البروتينية و الزيوت والدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأسماك والمكسرات والزيوت النباتية إضافة إلى شرب كميات مناسبة من المياه الصحية بما يحتاجه الجسم وممارسة الرياضة والنوم لساعات كافية، الابتعاد عن التدخين ومتابعة أي أعراض صحية تطرأ على الفرد من خلال تلقي العلاج الطبي المناسب خاصة فيما يتعلق بالأمراض الوراثية، ومع التقدم في العمر، فمن خلال الالتزام بهذه المقومات الصحية السليمة سواء ما ارتبط منها بالتغذية الصحية والممارسات السلوكية السليمة يمكن تحقيق حلقة متكاملة للعناية بالصحة الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية والحفاظ عليها (nishida c.uauy r. p63.2009).

4.2. فوائد الغذاء:

تعد التغذية الصحية المتوازنة من أهم العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان، فالغذاء يمد الجسم بالمواد اللازمة للنمو وبالطاقة اللازمة للقيام بالوظائف والأدوار الحيوية والاجتماعية للفرد والمحافظة على الصحة العامة، حيث تساعد التغذية الصحية على بناء الأنسجة الجسمية وتعويض التالف منها، وعليه يبقى الجسم خال من الأمراض والسقم (احمد بدح، 2009، ص69)، ومن ثم فالتغذية الصحية هي التغذية التي تناسب الفرد من حيث الكمية (السرعات الحرارية) والتنوعية (العناصر الأساسية) للمحافظة على الحالة الصحية السليمة للفرد، وتعد التغذية الجيدة احد أهم المفاتيح الرئيسية للصحة، فتحمي الأفراد من الأمراض سوء التغذية ومن الأمراض المزمنة مثل: السكري وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسرطانات وأمراض السمنة والبدانة، ونقص المناعة واجتماعية سواء على صعيد التعليم والعمل والرعاية الصحية والعائلة والمناسبات الاجتماعية، المتمثلة في غالب الأحيان بمايلي (احمد بدح، 2009، ص52):

- محاربة زيادة الوزن لابد من إتباع عدة طرق وقائية، كتغيير النظام الغذائي المتبع، والحرص على توفره على العناصر الغذائية اللازمة دون الإفراط في ذلك.

- تغيير النظام الغذائي بتناول غذاء صحي، بمعنى الاستغناء عن العناصر الغذائية غير الصحية كالإفراط في تناول النشويات على حساب البروتينات النباتية والحيوانية، وعدم اللجوء إلى الوجبات السريعة المشبعة بالسعرات الحرارية والدهون المضرة بالصحة.

- زيادة النشاط الجسدي من خلال ممارسة الرياضة بانتظام من خلال إعطاءها الأولوية في حياة الإنسان.

- تعديل السلوكيات اليومية بتنظيم الوجبات وطريقة الاستهلاك تعاطي الأدوية إنقاص الوزن والعمليات الجراحية إذا استلزم ذلك.

3. الخصائص الاجتماعية للأسرة الجزائرية (نمط المعيشة):

تواجه الأسرة اليوم وبخاصة في مجتمعاتنا العربية رياح التغيير التي حملت معها تحديات عديدة تأتي في مقدمتها التكيف مع التغيرات الكبرى في الأدوار والوظائف وفي العلاقات التي تفرضها عملية التغيير الاجتماعي، والأسرة الجزائرية هي؛ الأخرى حسب ما كشفت عنه عدة دراسات؛ واجهت هذه التغيرات، فبالحديث عن الأسرة الجزائرية لابد للتطرق للخصائص الاجتماعية التي تتميز بها هذه الأخيرة، وكما هو معروف هناك خصائص بمرتبطة بالأسرة التقليدية وأخرى مرتبطة بالأسرة الحديثة.

1.3. خصائص الاجتماعية للأسرة التقليدية:

لقد كانت الأسرة التقليدية الجزائرية تتميز بمشاركة كل أفراد الأسرة في عملية الرعاية والتربية خاصة فيما يتعلق بالأبناء، بمعنى العمل الجماعي المعتمد على الإنتاج الجماعي واستهلاك ما ينتج من طرف أعضاءها القائمين على عملية الإنتاج، أي أن الأسرة تستهلك ما تقوم بإنتاجه من خلال الاعتماد على الزراعة الداخلية، وإنتاج الألبان ومشتقاتها من تربية الأغنام وغيرهم، بمعنى تعتمد الأسرة في نمط معيشتها استهلاك ما تنتجه من مواد وعناصر غذائية طبيعية وصحية تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة للجسم لتمكينه من أداء المهام الصعبة التي كانت تميز شكل الحياة التقليدية، وبالتالي غرس العادات الغذائية الصحية والضرورية في الحياة (مصطفى بوتفنوشت، 1984، ص88).

2.3. الخصائص الاجتماعية للأسرة المعاصرة (الحديثة):

تختلف وظيفتها في عملية التغذية والاستهلاك والإنتاج عن الأسرة التقليدية، كون ذلك راجع لعدة أسباب، كنزوح الأسر من الأرياف إلى المدينة وتغير طبيعة العمل وانتشار التعليم ووسائل الإعلام المختلفة والتي لها اثر كبير على تغير التربية الأسرية، فضلا عن خروج المرأة للعمل وتغير في أدوارها

ووظائفها ولعل أهم دور كان منوط لها هو توفير تغذية صحية وسليمة والالتزام بتنظيم أوقات تناولها، كل هذه الأسباب أدلت بظلالها على نمط الغذاء والعملية التغذوية، كون الأسرة أصبحت تعتمد على كل ما هو مصنع في عملية الاستهلاك، بمعنى تعتمد على مؤسسات أخرى في توفير الغذاء من مأكّل ومشرب، دون علمها بمصدر هذا الغذاء (العنصر العياشي، 2004)، إضافة إلى أسباب أخرى كالدور الذي تلعبه وسائل الإعلام من خلال الدعاية، حيث تقوم بالترويج ولمصانع ومحلات إعداد وتجهيز الأكل، والذي غالبا ما تكون عملية الإعداد لما تقدمه إما غامضة أو لا تحترم أدنى شروط النظافة، بل تتعدى كونها تمثل خطرا على حياة الفرد عامة والأبناء خاصة.

إن ابرز تغير شاهدهته الأسرة في المجتمع الجزائري هو الانتقال من المجتمعات الزراعية القائمة على التقسيم الجنسي للعمل حيث كانت المرأة تقوم بمهام قطف الثمار والزراعة والوقوف على رعاية شؤون البيت وإعداد وتحضير الطعام من خلال تقديم ما هو صحي وسليم لأبنائها إلى مجتمعات شبه صناعية تتميز بكثير المؤسسات التي استلمت أو أسندت إليها بعض من مهام أو وظائف الأسرة كمهمة إعداد وتجهيز الطعام والوقوف على جودته الصحية (العنصر العياشي، 2004).

لقد فتح هذا التطور الطريق أمام تبلور الفردانية بما تحمله من استعابات على تنظيم الأسرة، والانتقال من نظام اسري ممتد إلى نظام أو صورة جديدة لأسرة حديثة ومعاصرة، قائمة على نمط العلاقات الديمقراطية المفتوحة، والاستقلالية الاقتصادية، إلزامية التعليم و إجباريته، وبالتالي الانتقال من مجتمع زراعي قائم على العيش في الريف ومبني على استهلاك كل ما تنتجه الأسرة من عائدات زراعية تقوم المرأة في اغلب الأحيان بإنتاجه لتقديمه لاحقا إلى مجتمع اقتصادي استهلاكي يعتمد على مؤسسات أخرى تنوب عن مهام الأسرة وخروج المرأة للعمل هو ابرز سمات هذا المجتمع في ظل استقلالية اقتصادية أدى بها إلى الاعتماد على بدائل جديدة للنظام الغذائي الأسري، كإعداد الوجبات وتحضيرها مسبقا وتخزينها لتقديم كوجبات لاحقا لأفراد الأسرة، أو الاعتماد على اقتناء الأطعمة الجاهزة أو الوجبات السريعة، وذلك محاولة منها على تبسيط وتخفيف الأعباء عنها وبالتالي الاتجاه إلى الأطعمة المجهولة لكيفية تحضيرها ومدى سلامتها وصحتها كغذاء صحي لأبنائها، هذه المظاهر كلها وغيرها غالبا ما تولد ثقافة تغذوية غير صحية لدى الأفراد وخاصة الأبناء، وبالتالي سوف تؤثر على نمط حياتهم وعلى سلامتها مستقبلا كظهور بعض الأمراض التي لها علاقة أساسية بعملية التغذية كالسكري وأمراض سوء التغذية وغيرها من الأمراض الأخرى، وكننتاج لذلك يتأثر الأداء الوظيفي بكل أنواعه الاجتماعي والتربوي وغيرها، ويمكن تخلص أهم النقاط التي أدت إلى هذا التغير:

- تقلص الدور الإنتاجي للأسرة (زراعي، صناعي)

- تنازل الأسرة كليا وجزئيا عن وظائفها وخاصة وظيفة التغذية الصحية لمؤسسات أخرى.
- التراجع النسبي لتقسيم العمل وتوزيع الأدوار على أساس الجنس
- الانتقال أو النزوح القصري من المناطق الريفية إلى الحضرية.

3.3. التنشئة الاجتماعية للأسرة الجزائرية المعاصرة:

إن أهم خصائص الثقافة هي أنها تتناقل من جيل إلى جيل، حيث يتمكن الصغار من اكتساب قدرتهم على التوافق من خلال عملية التعلم أو كما يطلق عليها في علم الاجتماع بالتنشئة الاجتماعية، وعلى الرغم من أن الجانب الأكبر من عملية اكتساب الثقافة أو التعلم يتحقق أثناء فترة نمو الطفل، إلا أن الأشخاص يواصلون تعلمهم وتغيرهم في كل المراحل وبهذا المعنى تعتبر التنشئة الاجتماعية عملية متواصلة ومستمرة على مدى الحياة كلها، كما تؤثر الثقافة الفرعية التي ينشأ فيها الطفل ويتلقى تربيته الاجتماعية على أفكاره وقيمه بالمعنى العام، بل وعلى فرصه في الحياة وسلامته الصحية، وشخصيته برمتها، إذ أن الوسط الاجتماعي والطبقة الاجتماعية التي يولد فيها ويعيش فيها تؤثر عليه، وتعتبر أمر له دلالات عميقة في عملية النمو الجسدي والعقلي النفسي والاجتماعي، وترتبط الثقافة الفرعية التي ينمو فيها الطفل ارتباطا وثيقا باحتمالات كبيرة، مثل معدل العمر المتوقع له ونماذج الصحة والأمراض التي سوف تعترض حياته، وتطلعاته التعليمية ومكانته المهنية، ونمط العمل... الخ، وبالتالي فالتنشئة الاجتماعية تشير إذا إلى الأساليب التي تتبع في نقل وتوصيل الأفكار والمثل وفي فرضها، وأيضا تنطوي على الطرق المستخدمة في ذلك، وتعتبر التغذية الصحية السليمة من أهم الأفكار والممارسات في مرحلة النمو لدى الطفل فهي مرتبطة بالنمو السليم له غير باقي مراحل حياته، إذ تؤدي بالضرورة إلى الحصول على أفراد سالمين وسوين صحيا وعقليا ونفسيا واجتماعي (العنصر العياشي، 2004).

فكما هو معروف أن الغذاء السليم يؤدي إلى فرد سليم فعملية التعلم تحتاج إلى معاملة الطفل بنحو حذر ودقيق، فالتذبذب في احد الجوانب من جوانب حياته مستقبلا يؤثر لا محالة على باقي الفترات العمرية التالية وتعتبر وظيفة التغذية الصحية احد أهم الوظائف التي تعمل الأسرة على توفيرها من خلال الحرص على تقديم ما هو صحي لضمان الخلو من كل أشكال المرض، عليها فصحة أفرادها مبنية على إتباع نمط غذائي صحي وسليم بغية التمكن من النمو الطبيعي وصحي، وعليه لا بد على الأسرة باعتبارها أو مؤسسة اجتماعية أولى تستقبل الطفل أن تحظى بقدر معين من الثقافة الصحية وخاصة في جانب الغذاء السليم ثم تنتقل المهمة إلى باقي المؤسسات الاجتماعية الأخرى في عملية التوعية بأهمية إتباع نمط الغذاء السوي وذلك عبر برامج تواصلية وتعليمية وتوعوية.

1.3.3. تربية الأبناء على تغذية صحية :

يعتبر الغذاء أو التغذية الصحية من بين أهم المهام التي توكل للأسرة، فالغذاء الصحي يعتبر بمثابة الوقود الأساسي لنشاط جسم الأبناء ونموهم جسديا وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، إذ انه لا يوجد طعام مثالي، بل الأهم والمهم هو الاجتهاد الأسري لتقديم ما هو الأفضل والصحي لهم، خاصة خلال السنوات الأولى من عمر الطفل كونه في حالة نمو جسيمي سريع، وذلك من خلال تقديم وتوفير مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، وجعل أوقات الوجبات الغذائية تتسم بالهدوء والمتعة، ولا ضير في تبادل الحديث بين الأطفال والبالغين أثناء تناول الطعام، إضافة إلى السماح للأطفال بالتعبير عما يجول في خاطرهم حول نوع ومقدار الطعام الذي سوف يتناولونه، كذلك محاولة إشراك الأبناء في عملية إعداد الأطعمة ودفع الأطفال إلى تذوق الطعام لأجل استشعارهم لذة الطعام الصحي، ومن ثم تنمية الرغبة لديهم لتناوله، إضافة إلى إلزامية إتباع الإجراءات السلامة الغذائية لدى تناول الغذاء بما ذلك إجراءات النظافة الشخصية كغسل اليدين قبل تناول الطعام وغسل وطهي الطعام جيداً، ومن ثم تزويد الأسر بالمهارات الأساسية لتمكينهم من اختيار الغذاء الصحي عند تناول الغذاء خارج البيت وإعطاء أهمية كبيرة لوقت الوجبات الغذائية وأهمية مشاركتها من طرف أفراد الأسرة وذلك يقوي ويعزز سبل التواصل والتفاعل بين أفراد الأسرة ويقوي شخصية الأبناء.

2.3.3. الحمل والرضاعة: إن التطور في التقنيات الاتصال الحديثة أدى إلى بروز التثقيف الصحي كأداة فعالة للصحة العامة ولعل التغذية الصحية للمرأة الحامل والمرضعة أصبحت أهم عنصر تهتم به الأسرة والمجتمع، إذ أنها تعمل على تحسين صحة المرأة الحامل والمرضعة من خلال توفير غذاء صحياً كمياً ونوعاً إضافة إلى المراقبة المستمرة للوزن (حيث أن ذلك يؤثر على حملها وحياتها) فيمكن اعتبار التغذية الصحية أهم وافي لها من الولادة المبكرة أو الإجهاض (سنا الخولي، 2015، ص 97).

3.3.3. الرعاية بعد الولادة:

لعل أهم غذاء يتناوله الطفل هو حليب الأم وعليه فكل ما تتغذى عليه الأم سواء كان غذاء صحياً سليماً أو غير سليم سوف يؤثر على نوعية حليبها وبالتالي يؤثر على الطفل وعليه لابد أن يحتوي على عناصر غذائية متوازنة ومتنوعة وسليمة لسلامة نموه وأيضاً لسلامة الأم، حيث أن ابرز ضرر تتعرض له الأم بعد الولادة جراء سوء التغذية أثناء فترة الحمل هو هشاشة العظام فهذا المرض سوف يؤثر أو ينجر عليه عدة تبعات كعدم تمكنها من أداء أدوارها ووظائفها داخل الأسرة واتجاه أبنائها مما قد يخلق نوع من عدم الاتزان والخلل الوظيفي لأدوارها الاجتماعية (سنا الخولي، 2015، ص 122).

4. مشاكل التغذية الناتجة عن النقص أو الإفراط بالتغذية:

يتعرض الفرد في حياته الاجتماعية وأثناء ممارساته الحياتية إلى جملة من لتغيرات الظرفية التي قد تحول دون حصوله على التغذية الصحية السليمة والقدر الكافي من المكونات الغذائية الأساسية المفيدة للجسم والتي تمده بعناصر الطاقة اللازمة، وبالتالي فإن أي تذبذب في هذه العملية يعود إلى وجود مشكلات التغذية تؤثر سلباً على حياته و على أهم مهامه ووظائفه اليومية، الاجتماعية منها والمهنية، فعدم انتظامه في تناول الوجبات الغذائية إضافة إلى عدم حصول الجسم على العناصر الغذائية اللازمة والضرورية التي يحتاج إليها الجسم قد يؤدي إلى مشاكل صحية عديدة تؤثر على الفرد بمختلف أشكالها أهمها مايلي (فريدة مشري، 2016، ص156):

1.4. سوء التغذية:

يشار إلى سوء التغذية إلى أنه الزيادة أو النقصان في العناصر الأساسية لمكونات الطعام والتي لها دور كبير في سلامة الجسم، وأهم أسباب سوء التغذية هو الفقر والجهل، لذلك يمكن الاعتماد على عدة أساليب لاكتشاف حالات سوء التغذية ومعالجتها بل وحتى الوقاية منها وتجنب حدوثها:

- البرامج التثقيفية والتوعية الصحية والتغذوية خاصة في المناطق الفقيرة (الريف والمخيمات، البادية) من خلال نشر الوعي الصحي في كل فئات المجتمع وخاصة النساء الحوامل والأطفال والمرضعات.

- تخطيط المؤسسات المتكامل للخدمات الصحية العامة وبرامج التغذية، تخطيط علمي ومدروس مبني على مراعاة الإمكانيات المادية والميولات الغذائية

- تنظيم النسل (حيث يتناسب حجم الأسرة مع الإمكانيات المتاحة)

- معالجة المشاكل الصحية من خلال حملات التوعية الصحية للتغذية والتطعيم.

- التوسع الأفقي في الزراعة والاعتماد على الأساليب الحديثة في التصنيع الغذائي والحفظ والتسويق ولعل من ابرز مظاهر سوء التغذية هو نقص الوزن وشحوب البشرة وأمراض المناعة وقد تتعدى إلى أمراض أخرى خطيرة. لكن هنا يجدر بنا القول أو التنبيه إلى أن يكون إتباع بعض الحميات الغذائية التي قد تؤدي إليه.

2.4. زيادة الوزن والسمنة:

تعد هذه الأخيرة عاملاً رئيسياً للأمراض المزمنة كالسكري (2) وأمراض القلب، والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، الجلطات الدماغية، وبعض أنواع السرطانات، إذ يؤدي الإفراط في التغذية أيضاً إلى

الخمول وقلة النشاط الجسدي الذي يؤثر على أداء الأفراد لوظائفهم وأدوارهم مما يؤدي إلى خلل داخل المجتمع حيث يعاني الشخص البدني من ضغوطات نفسية.

5. التربية الأسرية وعلاقتها بالتغذية الصحية:

إذا كانت التربية تعني العمل الإنساني الهادف والاهتمام بالوسائل والأهداف المرغوبة في حياة الفرد بصفة عامة وحياة الطفل بصفة خاصة في الأسرة باعتبارها أهم مؤسسة اجتماعية من حيث التأثير على نمط الحياة الصحية، التعليمية والغذائية، إذ أنها ليست نظاما اجتماعيا فحسب، بل هي جماعة اجتماعية يعتمد عليها الفرد في مختلف جوانب الحياة المتعددة وعبر مختلف المراحل العمرية (هناك العابد، 2010، ص36). فمن واجب الأسرة تربية الطفل تربية صحية من خلال مظاهر الرعاية والتوعية، ذلك من خلال تقديم المشرب والمأكّل الصحي بغية تنمية أجسامهم وتدريبهم على ممارسة وإتباع العادات الغذائية الصحية والالتزام بالنظافة بالاعتماد على النفس، مع إتاحة الفرصة لهم للعب كون ذلك يساعد أجسامهم إلى جانب التغذية الصحية على النمو السوي والسليم، فمن حق الطفل إن يحظى بالاهتمام والرعاية بصحته من كل الجوانب خاصة الجانب الغذائي، لأن الغذاء الصحي يعطي جسم سليم وقدرات عقلية ونفسية واجتماعية تساعده على أداء أدواره وواجباته على أكمل وجه، وبالتالي يكون فردا ناجحا ومبدعا في مجتمعه لأن الإنسان وحدة متكاملة من الجسد والعقل والروح لا يمكن فصلها. كل هذه العملية التي تقوم بها الأسرة بالدرجة الأولى هي عملية ضرورية في حياة أفرادها وخاصة الأبناء، ذلك بتعويدهم على إتباع قواعد صحية في الأكل والشرب كون الجسم يحتاج إلى تغذية متوازنة لإمداده بالطاقة اللازمة لأداء واجباته ومتابعة حياته باعتبار ان الطعام ليس في كثرته وإنما في قيمته الغذائية .

خاتمة

في ظل الطروحات السوسيوولوجية السابقة في مجال الصحة المجتمعية يتضح أن بناء معرفة ثقافية صحية سليمة متوقف بدرجة كبيرة على خصائص المجتمع في حد ذاته وعلى خصائص الثقافة للأسرة وما تقوم به من عمليات اجتماعية، وبالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية للفرد حول التغذية الصحية المبنية على إتباع أساليب وقائية صحية والإحاطة بالنظام الغذائي الصحي الوقائي من الأمراض بشتى أنواعها، وضمان نمو صحي بدني ونفسي واجتماعي سوي لأفراد الأسرة وخاصة الأبناء، وإلزامهم بإتباع السلوكيات والممارسات البعيدة عن السقم والأمراض من خلال غرس العادات والتقاليد الغذائية والمعيشية السليمة بغية المحافظة عليهم، والعمل على ترقية روح الثقافة الغذائية السليمة داخل الأسرة، دون نسيان التفاعل المؤسسي؛ المؤسسات الإعلامية، المؤسسات الصحية التغذوية؛ في المجتمع المعاصر والذي قد يكون سلبياً كما قد يكون إيجابياً وما على الأسرة إلا أن تقوم بفرز لتلك التدخلات بما يحرس على الحفاظ على صحة وسلامة أفرادها، .

قائمة المراجع:

- (1) ابن منظور، لسان العرب، دار صادر، بيروت، 2010.
- (2) احمد محمد بدح، أيمن سليمان مزاهرة، زين حسن بدران، الثقافة الصحية، دار الميسرة، عمان الأردن، ط1، 2009.
- (3) إيمان بقاعي، دروب السلامة والوقاية لأفراد الأسرة، بيروت، مكتبة الفكر اللبناني، ط1، 1998
- (4) صالح المازقي، مدخل الى علم الاجتماعي الصحة، مركز النشر الجماعي، تونس، 2008م
- (5) عبد الرازق جلي واخرون. الابداع والنقد الاجتماعي، دراسات معاصرة، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر، الأزاريبية، الاسكندرية، 2005.
- (6) العنصر العياشي، الأسرة في الوطن العربي، عالم الفكر، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، المجلد/العدد:مج 36، ع 3، 2004
- (7) فريدة مشري، الأسرة والصحة، دراسة سوسيو- انثربولوجية لمرضى السرطان، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ط1، 2016.
- (8) محمد علي محمد، سناء حسني الخولي، علي عبد الرزاق جلي، سامية محمد جابر، دراسات في علم الاجتماع الطبي، دار المسيرة، عمان الأردن ، ط1، 2015.
- (9) مصطفى بوتنفنوشت، العائلة الجزائرية، التطور و الخصائص الحديثة، ترجمة: نمري احمد سلسلة المجتمع، ديوان المطبوعات الجماعية الجزائر،.1984.
- (10) هناء العابد، التنشئة الاجتماعية ودورها في نمو التفكير الإبداعي لدى الشباب السوري، رسالة دكتوراه،، جامعة سانت كليمنس، لندن، 2010
- 11) Nishida c. uauyr.who scientific update on health consequences of trans fatty acids : introduction. Eur j clin nutr. 2009.