

تحديات التغذية الصحية: نظرة شاملة على دخل محدود واقتراحات للتغيير النظامي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 21, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تحديات التغذية الصحية: نظرة شاملة على دخل محدود واقتراحات للتغيير النظامي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119726>

كم مرة سمعنا النصيحة "تناول طعاماً صحياً"؟ تبدو بسيطة، أليس كذلك؟ لكن ماذا لو كانت القدرة على اتباع هذه النصيحة ليست متساوية للجميع؟ بالنسبة للكثيرين، وخاصة ذوي الدخل المحدود، فإن الوصول إلى الغذاء الصحي ليس مجرد مسألة اختيار، بل هو تحدٍ معقد متشابك مع عوامل اقتصادية واجتماعية وبيئية.

منهجية البحث

قام باحثون بقيادة س. ك. ديوجوسوبارتو بدراسة معمقة لفهم هذه الديناميكيات المعقدة التي تؤثر على السلوك الغذائي للأشخاص ذوي الدخل المنخفض في هولندا. لم يكتفِ الباحثون بالاعتماد على البيانات الإحصائية أو الاستبيانات التقليدية، بل اعتمدوا على نهج فريد من نوعه يسمى "بناء النماذج الجماعية" (Group Model Building). هذا النهج يركز على جمع وجهات نظر كل من الأشخاص الذين يعيشون تجربة الفقر المالي (المواطنون ذوو الخبرة) والمهنيين العاملين في مجالات الغذاء والتغذية والصحة والدعم الاجتماعي.

تم تنظيم ثلاث جلسات عمل في بلدية هولندية خلال شهر نوفمبر 2024. الجلسة الأولى جمعت 15 مواطناً لديهم خبرة مباشرة في العيش على دخل محدود. الجلسة الثانية جمعت 13 متخصصاً من مختلف المجالات ذات الصلة، بما في ذلك السياسات الغذائية والخدمات الصحية والدعم المالي. أما الجلسة الثالثة، فجمعت كلا المجموعتين معاً. خلال الجلسات، عمل المشاركون على إنشاء "رسوم حلقات سببية" (Causal Loop Diagrams - CLDs) وهي خرائط بصرية توضح العلاقات بين العوامل المختلفة التي تؤثر على السلوك الغذائي. قام المواطنون والمهنيون بإنشاء رسوم منفصلة في البداية، ثم قاموا بتوحيدها في رسم واحد متكامل خلال الجلسة المشتركة. بعد الجلسات، قام فريق البحث بدمج الرسوم المقترحة والإجراءات المقترحة في نموذج واحد متكامل وقائمة إجراءات.

النتائج

أظهرت الدراسة أن هناك تداخلاً كبيراً وتكاملاً بين وجهات نظر المواطنين والمهنيين. أدى ذلك إلى إنشاء رسم حلقات سببية متكامل يتضمن 62 عاملاً مختلفاً. تم تجميع هذه العوامل في سبعة محاور رئيسية: (1) الحكومة والسياسات، (2) صناعة الغذاء، (3) العوامل الاجتماعية والمجتمعية، (4) البيئة الغذائية، (5) الموارد وظروف المعيشة اليومية، (6) الصحة العقلية والجسدية، و (7) السلوك والخصائص الفردية.

كشف الرسم البياني عن ثلاثة ديناميكيات أساسية تحكم السلوك الغذائي للأشخاص ذوي الدخل المنخفض: أولاً، "الندرة وتدهور الرفاهية" (Scarcity and reduced wellbeing)، حيث يؤدي نقص الموارد المالية إلى ضغوط نفسية واجتماعية تؤثر سلباً على الخيارات الغذائية. ثانياً، "البيئة الغذائية غير الصحية" (The unhealthy food environment)، حيث يكون الغذاء غير الصحي أرخص وأكثر سهولة في الوصول إليه من الغذاء الصحي. ثالثاً، "الحواجز الاجتماعية والمجتمعية" (Social and societal barriers)، مثل نقص المعرفة بالتغذية، والوصمة الاجتماعية المرتبطة بالفقر، وعدم وجود دعم كافٍ من المجتمع.

اقترح المشاركون في الدراسة 30 إجراءً لمعالجة هذه الديناميكيات وإحداث تغيير منهجي. تضمنت هذه الإجراءات تدخلات على مستويات مختلفة من النظام، بدءاً من السياسات الحكومية وصولاً إلى المبادرات المجتمعية.

دلالات

تسلط هذه الدراسة الضوء على أن مجرد توجيه النصائح حول الأكل الصحي ليس كافياً. فالقدرة على اتباع هذه النصائح

تتأثر بمجموعة معقدة من العوامل التي تتجاوز الإرادة الفردية. إنها تكشف عن أن الوصول إلى الغذاء الصحي ليس مجرد قضية صحية، بل هو قضية عدالة اجتماعية.

تؤكد الدراسة على أهمية إشراك كل من المهنيين والمواطنين ذوي الخبرة في تطوير السياسات والخدمات الداعمة. فالمواطنون لديهم فهم عميق للتحديات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، بينما يمتلك المهنيون المعرفة والخبرة اللازمة لتصميم حلول فعالة. إن الجمع بين هاتين وجهتي النظر أمر ضروري لإحداث تغيير حقيقي ومستدام.

إن فهم هذه الديناميكيات المعقدة هو الخطوة الأولى نحو بناء نظام غذائي أكثر عدلاً وإنصافاً، حيث يتمتع الجميع بفرصة متساوية للوصول إلى الغذاء الصحي والعيش حياة صحية.

Reference

Djojoseparto S.K. (2026). *Why healthy eating is not equally attainable for all: a participatory systems perspective on dietary behaviour of people living on a low income in the Netherlands, and recommendations (for systemic change)*. Archives of Public Health, 84(1)

DOI: [10.1186/s13690-026-01838-x](https://doi.org/10.1186/s13690-026-01838-x)