

عنوان البحث

أثر النظام الغذائي على صحة العاملين في المنشآت الفندقية

د. أحمد سليمان إبراهيم عبدالله¹، د. رجا يوسف عبدالرحمن محمد²

¹ أستاذ مساعد، جامعة الزعيم الأزهرى، كلية السياحة والفنادق، السودان

بريد الكتروني: ahmedsulaiman2811@gmail.com

¹ أستاذ مشارك، جامعة الزعيم الأزهرى، كلية السياحة والفنادق، السودان

بريد الكتروني: ragayousif330@gmail.com

HNSJ, 2025, 6(12); <https://doi.org/10.53796/hnsj612/28>

المعرف العلمي العربي للأبحاث: <https://arsri.org/10000/612/28>

تاريخ النشر: 2025/12/01م

تاريخ القبول: 2025/11/18م

تاريخ الاستقبال: 2025/11/10م

المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر النظام الغذائي المتبع داخل المنشآت الفندقية على الصحة العامة للعاملين، واستكشاف مدى انعكاسه على المؤشرات الصحية ومستويات الطاقة لديهم وذلك في ظل طبيعة العمل الفندقي التي تتسم بتعدد الضغوط وتفاوت الظروف المهنية. وتبرز أهمية الدراسة من ندرة البحوث العربية التي تناولت العلاقة بين التغذية والصحة المهنية في قطاع الضيافة وخاصة في المنشآت الفندقية السودانية التي لم تحظ بالاهتمام البحثي الكافي في هذا المجال. استخدمت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على بيانات أولية جمعت عبر استبانة على العاملين في الفنادق ثم تحليلها لتحديد مستوى جودة الوجبات، ومدى الالتزام بمعايير النظافة و تقييم أثر النظام الغذائي على صحة العاملين. أظهرت النتائج أن غالبية العاملين يرون أن الوجبات الغذائية المقدمة متوازنة بمعايير النظافة وجودة الأغذية، وسلامة الأغذية للجميع وجود تأثير ملحوظ للنظام الغذائي على صحة العاملين ومستوى طاقتهم. وتوصي الدراسة بضرورة زيادة تنوع الوجبات ورفع قيمتها الغذائية، مراعاة احتياجات العاملين لنظام غذائي فعال، وتعزيز سياسات الرقابة الغذائية وتكثيف المتابعة الميدانية للمطابخ ومخازن الأغذية داخل المنشآت الفندقية، بما يسهم في تحسين صحة العاملين ورفع كفاءتهم المهنية.

الكلمات المفتاحية: النظام الغذائي، الصحة العامة، المنشآت الفندقية، الوعي الغذائي، سلامة الأغذية، الصحة المهنية.

RESEARCH TITLE

The Impact of Dietary System on Health of Employees in Hotel Establishments

Abstract

This study aims to analyze the impact of the dietary system followed within hotel establishments on the general health of employees and to explore the extent to which it is reflected in their health indicators and energy levels, in light of the nature of hotel work, which is characterized by multiple pressures and varying professional conditions. The importance of the study stems from the scarcity of Arabic research addressing the relationship between nutrition and occupational health in the hospitality sector, particularly in Sudanese hotel establishments, which have not received sufficient research attention in this field. The study adopted the descriptive–analytical approach and relied on primary data collected through a questionnaire administered to hotel employees, which was then analyzed to determine the quality level of meals, the extent of adherence to hygiene standards, and to evaluate the effect of the dietary system on workers' health. The results showed that the majority of employees believe that the meals provided are balanced in terms of hygiene standards and food quality, and that food safety is ensured for all. Moreover, there is a noticeable impact of the dietary system on employees' health and energy levels. The study recommends increasing the diversity of meals and enhancing their nutritional value, taking into account employees' needs for an effective dietary system, and strengthening food control policies with intensified field monitoring of kitchens and food storage facilities within hotel establishments, in a way that contributes to improving workers' health and enhancing their professional efficiency.

Key Words: Dietary System, Public Health, Hotel Establishments, Nutritional Awareness, Food Safety, Occupational Health.

المقدمة:

النظام الغذائي هو مجموعة من الاطعمة والمشروبات التي يتناولها الفرد يوميا وتشمل الكميات والنوعيات التي يحتاجها الجسم للحفاظ على صحته ونشاطه وان يكون متوازنا ومن أهم العوامل المؤثرة في صحة الإنسان وأدائه الوظيفي خاصة في بيئات العمل التي تتسم بضغط عالٍ وساعات عملٍ طويلة مثل بيئة المنشآت الفندقية. فالعاملون في القطاع الفندقي لاسيما في أقسام الأغذية والمشروبات غالبًا ما يتعرضون لظروف عمل غير منتظمة تؤثر في نمطهم الغذائي سواء من حيث نوعية الطعام المتاح أو مواعيد تناوله. وتكتسب هذه القضية أهمية خاصة لأن العادات الغذائية غير السليمة قد تتعكس سلبًا على الصحة العامة للعاملين مما يؤدي إلى تراجع مستويات الأداء والإنتاجية وارتفاع احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم واضطرابات الجهاز الهضمي.

من هذا المنطلق، تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير النظام الغذائي المتبع داخل المنشآت الفندقية على الحالة الصحية العامة للعاملين مع التركيز على العوامل المهنية والبيئية التي قد تسهم في تشكيل تلك الأنماط الغذائية. كما تسعى الدراسة إلى تقديم توصيات علمية تساعد في تحسين ممارسات التغذية وتعزيز الوعي الصحي بين العاملين في هذا القطاع الحيوي.

مشكلة الدراسة:

يُعاني العديد من العاملين في المنشآت الفندقية من مشكلات صحية تتفاوت بين الإرهاق المستمر واضطرابات الجهاز الهضمي وارتفاع معدلات السمنة والأمراض المزمنة ويُعزى جزء كبير من هذه المشكلات إلى أنماط غذائية غير متوازنة تتأثر بطبيعة بيئة العمل الفندقية. فاختلاف نوبات العمل وضغط المهام وعدم انتظام مواعيد تناول الوجبات إضافةً إلى الاعتماد على الوجبات السريعة أو الأطعمة عالية السعرات كلها عوامل تسهم في تدهور الحالة الصحية للعاملين.

وعلى الرغم من أن العلاقة بين النظام الغذائي والصحة العامة معروفة نظريًا إلا أن هذه العلاقة لم تُدرس بعمق داخل سياق المنشآت الفندقية في السودان، حيث تظل الممارسات الغذائية للعاملين جانبًا مهملاً في سياسات الصحة المهنية.

من هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل الرئيس:

ما مدى تأثير النظام الغذائي المتبع داخل المنشآت الفندقية على الصحة العامة للعاملين فيها؟

ويتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية

1. ما طبيعة النظام الغذائي السائد للعاملين في الفنادق السودانية
2. ماهي العوامل المهنية التي تؤثر النظام الغذائي في الفنادق السودانية
3. مدى انعكاسه على المؤشرات الصحية للعاملين.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة من جانبين رئيسيين :

1. الأهمية العلمية:

تسعى الدراسة إلى سد فجوة معرفية واضحة في الأدبيات المتعلقة بالعلاقة بين النظام الغذائي والصحة العامة للعاملين في قطاع الضيافة وهو مجال لم يحظَ بالاهتمام الكافي خصوصًا في السياق السوداني. كما تساهم في تطوير إطار نظري يربط بين العوامل الغذائية وبيئة العمل الفندقية، بما يتيح للباحثين مستقبلاً بناء فرضيات جديدة وإجراء مقارنات دولية تعزز

فهم الفروق الثقافية والبيئية في هذا المجال. إضافة إلى ذلك فإن النتائج المتوقعة تشكل قاعدة علمية يمكن أن تُبنى عليها دراسات لاحقة في الصحة المهنية والتغذية التطبيقية مما يوسع نطاق البحث الأكاديمي في الضيافة ويثري الأدبيات ذات الصلة

2. الأهمية التطبيقية:

الدراسة تقدم قيمة عملية مباشرة لمؤسسات الضيافة من خلال إمكانية توظيف نتائجها في تحسين صحة العاملين ورفع كفاءة أدائهم المهني الأمر الذي ينعكس إيجاباً على جودة الخدمة المقدمة للزلاء. كما تدعم النتائج مجالات إدارة الموارد البشرية عبر توفير أدلة عملية لتصميم سياسات غذائية وصحية داخل الفنادق وتعزز جهود إدارة الجودة الشاملة باعتبار صحة العاملين جزءاً من معايير التميز المؤسسي. علاوة على ذلك يمكن أن تُستثمر النتائج في صياغة توصيات للسياسات العامة في وزارات الصحة أو السياحة بما يساهم في وضع معايير للتغذية المهنية في قطاع الضيافة ويعزز استدامة المؤسسات الفندقية من خلال تقليل التكاليف المرتبطة بالأمراض المهنية وضعف الأداء.

أهداف الدراسة:

1. توفير نظام غذائي بالعناصر الغذائية الضرورية الحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الامراض.
2. التعرف على تأثير النظام الغذائي المتبع داخل المنشآت الفندقية على الصحة العامة للعاملين بالمنشآت الفندقية السودانية .
3. وتحليل العلاقة بين نمط التغذية وظروف العمل والمؤشرات الصحية المختلفة داخل المنشآت الفندقية السودانية .
4. توفير العناصر الغذائية الاساسية لتحسين صحة العاملين بالفنادق وجودة الخدمة المختلفة داخل المنشآت الفندقية السودانية.

فرضيات الدراسة

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوعية النظام الغذائي الذي يتبعه العاملون في المنشآت الفندقية ومستوى صحتهم العامة.
2. تؤثر ظروف العمل داخل المنشآت الفندقية مثل نوبات الدوام وضغط العمل تأثيراً مباشراً على نمط التغذية للعاملين وجودتها.
3. يساهم اتباع نظام غذائي متوازن وصحي في تحسين المؤشرات الصحية للعاملين.

منهجية الدراسة:

1. المنهج الوصفي: لتحليل خصائص النظام الغذائية واثرها على العاملين في المنشآت الفندقية.
2. المنهج التحليلي: لتحليل البيانات المستخلصة من الاستبيان والمقابلات واستخلاص النتائج المرتبطة بتأثير النظام الغذائية بصحة العاملين في المنشآت الفندقية .
3. المنهج الاحصائي: لاختبار صحة الفرضيات باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) وتحليل العلاقة بين المتغيرات .

ادوات جمع المعلومات

المصادر الثانوية:

الكتب -الدراسات السابقة - التقارير - المقالات الاكاديمية -والمراجع

المصادر الأولية: استبيان يوجه الى عينة من العاملين في المنشآت الفندقية والمقابلات مع مسؤولي المنشآت الفندقية .

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: 2018 - 2025

الحدود المكانية: السودان.

مصطلحات الدراسة:

النظام الغذائي: هو مجموعة العادات الغذائية ونوعية الأطعمة المتناولة والطرق المتبعة في التخطيط الغذائي داخل المنشآت بهدف توفير احتياجات الجسم من العناصر الغذائية بصورة متوازنة (غادة، 2018م).

الصحة العامة: الصحة العامة هي العلم الذي يعنى بحماية صحة المجتمع وتعزيزها من خلال التوعية الصحية والوقاية من الأمراض ومراقبة المخاطر الصحية (WHO، 2020).

المنشآت الفندقية: هي مؤسسات تقدم خدمات الإقامة والطعام والشراب والترفيه وتشمل الفنادق والمنتجعات والمطاعم ومرافق الضيافة الأخرى (الاطرش، 2016م).

صحة العاملين: هي حالة السلامة الجسدية والنفسية للعاملين داخل بيئة العمل وتتأثر بالعوامل الغذائية، والبيئة المهنية وساعات العمل، وممارسات السلامة المهنية. (العيسوي، 2015م)

جودة التغذية: تعبر عن مدى توافق الأغذية المقدمة مع المعايير الغذائية من حيث التوازن، والقيمة الغذائية والسلامة وتنوع الوجبات (Gibney، 2019).

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وذلك لكونه الأنسب لدراسة الظواهر المرتبطة بتأثير النظام الغذائي على الصحة العامة في المنشآت الفندقية وتحليل انعكاسه على صحة العاملين. يقوم هذا المنهج على جمع البيانات من الواقع الفعلي ووصفها وصفاً علمياً دقيقاً، ثم تحليلها واستخلاص الدلالات المتعلقة بمستوى التغذية ومدى ارتباطها بمؤشرات الصحة المهنية.

الدراسات السابقة:

دراسة (رمضان، 2020م): ركزت الدراسة على تحليل دور الأغذية الوظيفية داخل منشآت الضيافة المصرية ومدى إسهامها في تحسين صحة المستفيدين والعاملين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على بيانات ميدانية من عدد من المطاعم والفنادق. أظهرت النتائج أن إدخال العناصر الغذائية المفيدة ضمن قوائم الطعام يساعد على تقليل المشكلات الصحية المرتبطة بتناول الأغذية عالية الدهون كما يسهم في تحسين الأداء الصحي للعاملين بالمطبخ نتيجة التعامل مع مكونات غذائية أقل ضرراً. خلصت الدراسة إلى أهمية تعزيز الوعي الغذائي داخل المنشآت الفندقية، وتحسين القوائم الغذائية بما يخدم الصحة العامة.

دراسة (البنا، 2018م): هدفت هذه الدراسة إلى قياس جودة خدمة الأغذية والمشروبات في الفنادق، ومعرفة تأثيرها على رضا العملاء وصحة العاملين. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التطبيقي، واستخدم استبياناً شمل العاملين في أقسام الأغذية والمشروبات بعدد من الفنادق. بينت النتائج وجود علاقة قوية بين جودة إعداد الطعام وظروف العمل في المطبخ وبين الصحة المهنية للعاملين، حيث تبين أن سوء التخزين وارتفاع درجات الحرارة واستخدام مكونات غذائية غير مناسبة

يؤثر سلبيًا على صحة العاملين. كما أكدت الدراسة أن جودة الغذاء وسلامة التعامل معه تسهم في تحسين البيئة المهنية والحد من الإصابات الصحية المرتبطة ببيئة المطبخ.

دراسة (عبدالعزيز ، 2021): تناولت هذه الدراسة مدى التزام المطاعم والفنادق العربية بتطبيق معايير نظام إدارة سلامة الغذاء (ISO 22000) وتأثير ذلك على صحة العاملين في قطاع الضيافة. استخدمت الدراسة منهج التقييم الوصفي وجمعت بياناتها من مديري الجودة ومسؤولي سلامة الغذاء. أظهرت النتائج أن المؤسسات التي تطبق معايير ISO 22000 بشكل كامل سجلت انخفاضًا واضحًا في الإصابات المهنية والأمراض المنقولة غذائيًا بين العاملين. كما تبين أن النظام يسهم في تحسين بيئة العمل وزيادة الوعي بإجراءات النظافة والتداول السليم للغذاء. وأوصت الدراسة بضرورة تعميم تطبيق النظام في المنشآت الفندقية لتعزيز الصحة العامة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تشير الدراسات السابقة إلى اهتمام متزايد بقضايا سلامة الغذاء وجودة خدمات الأغذية والمشروبات داخل المنشآت الفندقية إلا أنها لم تتناول بصورة مباشرة ومتكاملة تأثير النظام الغذائي على الصحة العامة للعاملين. فقد ركزت بعض الدراسات على جودة الطعام أو القوائم الغذائية، بينما ركزت أخرى على تطبيق معايير سلامة الغذاء مثل ISO 22000 دون الربط الشامل بين مكونات الغذاء، ممارسات الإعداد وبيئة العمل وتأثيرها الصحي على العاملين.

كما اعتمدت غالبية الدراسات على المنهج الوصفي التقليدي، واستخدمت عينات تتعلق بالعملاء أو مديري الجودة أكثر من العاملين في المطابخ مما يحد من قدرتها على قياس الآثار الصحية الفعلية على العاملين. ويظهر من ذلك وجود فجوة بحثية واضحة تتمثل في غياب دراسات عربية تربط بشكل مباشر بين النظام الغذائي في المنشآت الفندقية وصحة العاملين، وهو ما تضيفه الدراسة الحالية لتعزيز الجانب المهني والصحي في قطاع الضيافة.

الإطار النظري:

تعريف النظام الغذائي: (Dietary System)

يُعرّف النظام الغذائي بأنه مجموعة الأطعمة والمشروبات التي يستهلكها الفرد أو مجموعة من الأفراد خلال فترة زمنية محددة بما يشمل نوع الغذاء وكميته وتكرار تناوله وطريقة إعداده. ويُعد النظام الغذائي انعكاسًا للنمط الحياتي والثقافي والاجتماعي الذي يعيشه الإنسان، كما أنه يمثل أحد العوامل الأساسية المؤثرة في الصحة العامة والوقاية من الأمراض. (Neufeld, 2023)

ويشير كل من منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن النظام الغذائي الصحي هو النظام الذي يوفر الاحتياجات الغذائية الأساسية من البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن مع الحد من المكونات الضارة مثل الدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم، مع مراعاة الاستدامة البيئية والاجتماعية في إنتاج الغذاء واستهلاكه.

العادات الغذائية للعاملين في المنشآت الفندقية:

تُعد العادات الغذائية من العوامل المؤثرة بشكل مباشر على صحة العاملين وكفاءة أدائهم داخل المنشآت الفندقية. وتشمل هذه العادات نوعية الطعام، توقيت الوجبات، وطريقة تناولها والتي قد تتأثر بطبيعة العمل المزدهم وطول ساعات التشغيل.

1. الوجبات الجاهزة:

يميل بعض العاملين إلى الاعتماد على الوجبات الجاهزة أو السريعة بسبب ضيق الوقت أو كثافة العمل، مثل الساندويشات الجاهزة والوجبات المطبوخة مسبقاً. ورغم سهولة التحضير وسرعة الاستهلاك فإن هذه الوجبات غالباً ما تكون غنية بالدهون المشبعة والصوديوم والسكريات المكررة، مما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم على المدى الطويل .

2. الوجبات الخفيفة (Snacks) :

تلعب الوجبات الخفيفة دوراً مهماً في تلبية حاجة الجسم للطاقة بين الوجبات الرئيسية خصوصاً في أوقات العمل الطويلة. ومع ذلك غالباً ما تكون هذه الوجبات مجهزة صناعياً وتفتقر للعناصر الغذائية الأساسية مثل البروتين والألياف وهو ما قد يؤدي إلى تذبذب مستويات الطاقة والشعور بالإرهاق خلال ساعات العمل. (وزارة الصحة السعودية، 2020م)

3. أوقات تناول الطعام:

يؤثر تنظيم أوقات تناول الطعام على صحة العاملين بشكل كبير. فالتأخر في تناول الوجبات أو تخطيها يؤدي إلى انخفاض مستوى الطاقة و ضعف التركيز واضطراب وظائف الجهاز الهضمي. وتُظهر الدراسات أن الالتزام بمواعيد منتظمة للوجبات وتجنب تناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل يُحافظ على توازن السكر في الدم ويقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بنمط الحياة.

أثر العادات الغذائية على الصحة العامة والأداء المهني:

تؤثر العادات الغذائية غير الصحية على الإنتاجية والأداء المهني إذ ترتبط مباشرة بمستوى الطاقة، والمزاج، والقدرة على التركيز والتفاعل مع العملاء. كما أن التغذية غير المتوازنة تزيد من الإجهاد البدني والنفسي، وتقلل من مقاومة الجسم للأمراض.

ظروف العمل وأثرها على العاملين في المنشآت الفندقية:

تعتبر ظروف العمل من العوامل المؤثرة بشكل مباشر على الصحة العامة والأداء المهني للعاملين في المنشآت الفندقية، وتشمل بشكل رئيسي: ضغط العمل طول ساعات العمل ونوبات العمل المختلفة (عوض، 2019م).

ضغط العمل (Workload Pressure)

يعاني العاملون في الفنادق من ضغوط عالية نتيجة تعدد المهام كثافة الطلبات ومتطلبات تقديم خدمات عالية الجودة باستمرار.

ويؤدي ضغط العمل إلى:

أ. زيادة مستويات التوتر والإجهاد النفسي.

ب. اضطرابات النوم والشهية مما ينعكس على نمط التغذية والطاقة اليومية.

ج. انخفاض القدرة على التركيز والانتباه أثناء العمل.

طول ساعات العمل (Long Working Hours) :

تمثل الساعات الطويلة والمتواصلة أحد أبرز العوامل التي تؤثر على صحة العاملين حيث تقل فرصة تناول وجبات متوازنة، ويزداد الاعتماد على الوجبات السريعة أو الخفيفة لتعويض نقص الوقت (الشرع، 2020م).

ويترتب على طول ساعات العمل:

- أ. إرهاق بدني ونفسي متزايد.
 - ب. اضطراب في الأنشطة اليومية ونمط النوم.
 - ج. زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم.
- نوبات العمل (Shift Work) :**

يشمل العمل الفندقي غالبًا نوبات صباحية ومسائية وليلة، وهو ما يؤدي إلى اضطراب الساعة البيولوجية ومواعيد تناول الطعام .

وتشمل الآثار الصحية المرتبطة بالنوبات:

- أ. اضطرابات الجهاز الهضمي ومشكلات الهضم.
 - ب. انخفاض القدرة على التركيز والإنتاجية.
 - ج. الميل إلى تناول وجبات غير متوازنة أو سريعة التحضير.
- أثر ظروف العمل على الصحة والأداء**

تؤثر هذه الظروف على:

1. الصحة البدنية والنفسية للعاملين.
2. جودة التغذية والعادات الغذائية اليومية.
3. مستوى التركيز والكفاءة المهنية.
4. رضا العاملين واستقرارهم الوظيفي .

الثقافة الغذائية داخل المنشأة الفندقية وأثر التوعية الصحية على العاملين:

تعتبر الثقافة الغذائية داخل المنشآت الفندقية من العوامل المؤثرة على سلوك العاملين الغذائي وصحتهم العامة حيث تشمل العادات الغذائية المتبعة داخل بيئة العمل مدى الوعي بأهمية التغذية الصحية، والإجراءات المتخذة لتعزيز نمط غذائي متوازن.

الثقافة الغذائية داخل المنشأة:

تشمل الثقافة الغذائية ما يتم تداوله من عادات وتقاليد غذائية بين العاملين مثل اعتماد الوجبات الجاهزة أو مشاركة الوجبات الخفيفة خلال فترات العمل. وتشير الدراسات إلى أن الثقافة الغذائية السليمة داخل المنشأة تؤدي إلى:

- أ. تعزيز العادات الغذائية الصحية.
- ب. تحسين جودة التغذية اليومية حتى خلال ساعات العمل الطويلة.
- ج. تقليل الاعتماد على الوجبات السريعة أو الغنية بالدهون والسكريات .

التوعية الصحية وأثرها على العاملين:

- أ. تلعب برامج التوعية الصحية والغذائية دوراً رئيسياً في تعزيز الوعي الغذائي للعاملين من خلال:
- ب. توضيح أهمية تناول وجبات متوازنة ومتنوعة.
- ج. تقديم معلومات حول العناصر الغذائية الأساسية وأثرها على الصحة والطاقة اليومية.
- د. تشجيع العاملين على اختيار خيارات صحية أثناء العمل.(عوض، 2019م)

أهمية دمج الثقافة الغذائية والتوعية الصحية:

تشير الدراسات إلى أن دمج الثقافة الغذائية داخل المنشأة مع برامج التوعية الصحية يعزز من:

1. تحسين صحة العاملين العامة والوقاية من الأمراض المزمنة.
2. رفع مستوى الأداء والإنتاجية المهنية.
3. تعزيز الالتزام بنمط غذائي صحي حتى أثناء النوبات الطويلة والعمل الليلي.
4. خلق بيئة عمل داعمة للصحة الجسدية والنفسية للعاملين .

العلاقة بين النظام الغذائي وظروف العمل والصحة العامة

تأثير نوعية الطعام وعدد الوجبات على الصحة العامة للعاملين:

تعتبر نوعية الطعام وعدد الوجبات اليومية من العوامل الأساسية المؤثرة على الصحة العامة والأداء البدني والعقلي للعاملين في المنشآت الفندقية. فاتباع نظام غذائي متوازن وتوزيع الوجبات بشكل مناسب يساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة وتعزيز الطاقة والإنتاجية .

تأثير نوعية الطعام:

تعتمد الصحة العامة على جودة الطعام ومحتواه الغذائي، وتشمل:

- أ. الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية مثل البروتينات الكربوهيدرات المعقدة، الدهون الصحية الفيتامينات والمعادن والتي تعزز الوظائف الحيوية للجسم والمناعة والطاقة.
- ب. الوجبات عالية الدهون والسكريات والوجبات السريعة، والتي تزيد من خطر الإصابة بـ السمنة ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب والسكري(الزهراء، 2020م).

تأثير عدد الوجبات:

- أ. تناول وجبات منتظمة ومتوازنة على مدار اليوم يحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم والطاقة ويقلل من الشعور بالجوع المفرط بين الوجبات.
- ب. تخطي الوجبات أو الاعتماد على وجبات قليلة وغير متوازنة يؤدي إلى انخفاض التركيز وزيادة التعب واضطرابات الجهاز الهضمي.

أثر نوعية الطعام وعدد الوجبات على العاملين في المنشآت الفندقية:

تشير الدراسات إلى أن العاملين الذين يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا ويتناولون وجبات منتظمة:

- أ. يتمتعون بمستويات طاقة أفضل خلال النوبات الطويلة.
- ب. تقل لديهم مشكلات الجهاز الهضمي والإرهاق المزمّن.
- ج. تتحسن لديهم القدرة على التركيز والأداء المهني.

التوصيات والسياسات الغذائية لتحسين صحة العاملين

اقترح برامج غذائية متوازنة داخل المنشآت الفندقية:

تعد البرامج الغذائية المتوازنة داخل المنشآت الفندقية أحد العوامل الرئيسية للحفاظ على صحة العاملين رفع مستوى الطاقة والإنتاجية وتقليل المخاطر الصحية المرتبطة بسوء التغذية. وتشير الدراسات إلى أن تنظيم الوجبات وتوفير خيارات صحية ومتنوعة يساهم بشكل كبير في تعزيز الأداء المهني.

مبادئ تصميم البرامج الغذائية:

أ. التوازن الغذائي: توفير وجبات تحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية: البروتينات، الكربوهيدرات المعقدة، الدهون الصحية، الفيتامينات والمعادن.

ب. التنوع: ضمان تنوع مصادر الغذاء لتجنب النقص الغذائي والملل من نفس الوجبات.

ج. التوقيت المناسب للوجبات: تنظيم الوجبات وفق ساعات العمل والنوبات لضمان استمرارية الطاقة وتقليل الإرهاق. (نصار، 2019م)

مكونات البرنامج الغذائي المقترح:**• الوجبات الرئيسية:**

أ. إفطار غني بالبروتينات والحبوب الكاملة والفاكهة.

ب. غداء متوازن يحتوي على البروتينات النباتية والحيوانية، الخضروات والحبوب الكاملة.

ج. عشاء خفيف ومتوازن يضمن العناصر الغذائية الأساسية دون إجهاد الجهاز الهضمي.

الوجبات الخفيفة (Snacks): فواكه طازجة، مكسرات، زبادي، وخيارات صحية بديلة عن الوجبات السريعة.

السوائل: تشجيع تناول الماء والسوائل الطبيعية وتقليل المشروبات عالية السكريات.

أهمية البرامج الغذائية المتوازنة:

أ. تحسين الصحة العامة: تقليل خطر السمنة، ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري.

ب. زيادة الطاقة والإنتاجية: الحفاظ على مستويات طاقة ثابتة خلال النوبات الطويلة والعمل الليلي.

ج. تعزيز التركيز والأداء المهني: دعم الوظائف المعرفية والقدرة على التعامل مع ضغوط العمل.

توصيات لتطبيق البرامج الغذائية في المنشآت:

1. إشراك أخصائيي تغذية لتصميم الوجبات.

2. توفير قائمة طعام متوازنة ومتنوعة داخل كافيتيريا أو مطعم العاملين.

3. تنظيم حملات توعية غذائية حول أهمية التغذية الصحية.

4. مراقبة تأثير البرنامج على الصحة العامة ومستوى الأداء من خلال قياس مؤشرات مثل BMI ، ضغط الدم، ومستوى السكر. (نصار، 2019م).

تطوير سياسات التوعية الغذائية والصحية للعاملين في المنشآت الفندقية:

تُعد سياسات التوعية الغذائية والصحية من الأدوات الاستراتيجية الهامة للحفاظ على صحة العاملين ورفع مستوى أدائهم المهني في المنشآت الفندقية. فالتثقيف الغذائي والصحي المستمر يساهم في تبني عادات غذائية سليمة وتقليل المشكلات الصحية وزيادة رضا العاملين وإنتاجيتهم .

أهمية تطوير السياسات الغذائية والصحية:

أ. تعزيز الوعي الغذائي والسلوكيات الصحية لدى العاملين.

ب. الوقاية من الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية وسوء نمط الحياة. (الزهراء، 2020م)

ج. دعم استمرارية الطاقة والأداء خلال النوبات الطويلة والعمل الليلي .

عناصر السياسات الغذائية والصحية المقترحة:

1. التثقيف الغذائي:

- أ. عقد ورش عمل ودورات تدريبية حول أهمية التغذية المتوازنة.
- ب. نشر كتيبات ومطبوعات تحتوي على نصائح غذائية وصحية.

2. تحسين بيئة العمل الغذائية:

- أ. توفير خيارات غذائية صحية ومتنوعة في كافيتريا المنشأة أو مطعم العاملين.
- ب. تنظيم أوقات الوجبات لتناسب مع النوبات الطويلة والليلية.

3. المتابعة والتقييم:

- أ. قياس مؤشرات الصحة العامة مثل BMI، ضغط الدم ومستوى السكر بشكل دوري.
- ب. تقييم أثر السياسات على عادات العاملين الغذائية ومستوى أدائهم.

أثر السياسات على العاملين:

- أ. زيادة الالتزام بنمط غذائي صحي ومتوازن.
- ب. تقليل شكاوى الجهاز الهضمي، التعب والإرهاق المزمن.
- ج. تحسين القدرة على التركيز والإنتاجية خلال ساعات العمل. (الزهراء، 2020م)
- د. تعزيز الرضا الوظيفي والاستقرار المهني.

التوصيات:

- أ. وضع برنامج سنوي للتوعية الغذائية والصحية.
 - ب. دمج السياسات الغذائية مع برامج الصحة المهنية الأخرى داخل المنشأة.
 - ج. إشراك الأخصائيين الصحيين والتغذويين في تصميم وتنفيذ السياسات.
- دور الإدارة في تحسين بيئة العمل الغذائي لتعزيز الصحة العامة والإنتاجية:

تلعب الإدارة في المنشآت الفندقية دورًا محوريًا في تحسين بيئة العمل الغذائية بما يساهم في تعزيز صحة العاملين ورفع مستوى إنتاجيتهم. إذ تشير الدراسات إلى أن الدعم الإداري والبرامج الغذائية المنظمة يساعد على تبني عادات غذائية صحية ويقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بسوء التغذية وظروف العمل.

أهمية دور الإدارة في بيئة العمل الغذائية:

- أ. توفير خيارات غذائية صحية ومتوازنة داخل كافيتريا أو مطعم العاملين.
 - ب. تنظيم أوقات الوجبات بما يتوافق مع النوبات الطويلة والليلية.
 - ج. تشجيع العاملين على اتباع نظام غذائي صحي من خلال برامج التوعية والمكافآت التحفيزية. (الحاج، 2019م)
- استراتيجيات الإدارة لتحسين البيئة الغذائية:

1. توفير وجبات متوازنة ومتنوعة:

وجبات تحتوي على البروتينات، الكربوهيدرات المعقدة، الدهون الصحية، الفيتامينات والمعادن.

2. تهيئة بيئة داعمة:

- أ. تقديم بدائل صحية للوجبات السريعة والمشروبات عالية السكريات.

ب. توفير مناطق مناسبة لتناول الطعام والراحة القصيرة بين النوبات.

3. التثقيف الغذائي للعاملين:

أ. عقد ورش عمل ودورات تدريبية حول أهمية التغذية الصحية وأثرها على الأداء.

ب. نشر كتيبات وإرشادات غذائية داخل المنشأة.

أثر تحسين البيئة الغذائية على الصحة والإنتاجية:

أ. تحسين الصحة العامة: يقلل من مشكلات الجهاز الهضمي، السمنة وارتفاع ضغط الدم.

ب. زيادة مستويات الطاقة: يساهم في الحد من الإرهاق وتحسين الأداء البدني والعقلي.

ج. رفع الإنتاجية والكفاءة المهنية: العاملون الأصحاء أكثر قدرة على التركيز وتقديم خدمات عالية الجودة

توصيات تطبيقية للإدارة:

أ. دمج البيئة الغذائية الصحية ضمن سياسات الصحة المهنية في المنشأة.

ب. إشراك أخصائيي التغذية في تصميم الوجبات وخطط التوعية.

ج. تقييم أثر الإجراءات بشكل دوري من خلال قياس المؤشرات الصحية مثل BMI ، ضغط الدم، مستوى السكر،

والطاقة. (الهادي، 2020م).

الإطار العملي:

الدراسة الميدانية ونتائجها

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

مجتمع وعينة الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من العاملين بقطاع الفنادق بالسودان والذين تعزز على الباحث حصرهم بدقة ونظراً لطبيعة مجتمع البحث تم الاعتماد على العينة العشوائية من العاملين بقطاع الفنادق في السودان وتم أخذ عينة عشوائية وعددها 90 مفردة .

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم تفرغ وتحليل بيانات الاستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. تم حساب التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الصفات الشخصية لمفردات الدراسة وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسية التي تتضمنها أداة الدراسة

2. المتوسط الحسابي: وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن كل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة الأساسية مع العلم بأنه يفيد في ترتيب العبارات حسب أعلى متوسط حسابي.

3. اختبار (ألفا كرونباخ) (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.

4. اختبار (T) في حالة عينة واحدة لمتوسط عينة واحدة (T- Test) لمعرفة ما إذا كانت متوسط درجة الاستجابة قد وصلت إلى درجة الحياد وهي (3) أم زادت أو قلت عن ذلك. ولقد تم استخدامه للتأكد من دلالة المتوسط لكل فقرة من فقرات الاستبانة.

5. تحليل الانحدار: تم استخدام تحليل الانحدار (البيسط) لاختبار الدلالة الإحصائية لفروض الدراسة.

معدل معامل الصدق والثبات: تم قياس ثبات الأداة باستخدام معامل كرونباخ ألفا بعد تحويل الاستجابات إلى قيم رقمية وفق مقياس ليكرت الثلاثي. وأظهرت النتائج أن قيمة معامل الثبات بلغت ($\alpha = 0.986$)، وهي قيمة مرتفعة جداً وتشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات الأداة، مما يعكس موثوقية عالية في قياس المتغيرات قيد الدراسة.

أما بالنسبة لمعامل الصدق فقد تم تقديره باستخدام العلاقة الشائعة التي تعيد بأن الصدق يساوي الجذر التربيعي للثبات. وقد بلغت قيمة معامل الصدق (0.993)، مما يدل على أن فقرات الأداة تتمتع بقدرة قوية على قياس المفهوم المراد قياسه دون انحراف أو تشويه.

وعليه، فإن كلاً من معاملي الصدق والثبات يشيران إلى أن أداة الدراسة صالحة وموثوقة بدرجة ممتازة، ويمكن الاعتماد عليها لاختبار الفرضية واستخلاص النتائج العلمية المتعلقة بالعلاقة بين النظام الغذائي والصحة العامة للعاملين في المنشآت الفندقية.

نتائج تحليل البيانات الشخصية:

أولاً: توزيع العينة حسب أقسام العمل.

العينة شملت مختلف أقسام المنشآت الفندقية، حيث شكل العاملون في الأقسام الأخرى النسبة الأكبر (46.6%)، بينما بلغ العاملون في المكاتب الأمامية 26.6%، وفي قسم الأغذية والمشروبات 20%، وفي الإشراف الداخلي 6.6%. هذا التنوع يعزز شمولية العينة ويمكن من دراسة تأثير بيئات العمل المختلفة على نوعية النظام الغذائي وصحة العاملين.

ثانياً: تقييم توازن الوجبات الغذائية.

أظهرت البيانات أن 60% من العاملين يرون أن الوجبات المقدمة لهم متوازنة وتحتوي على عناصر غذائية كافية، مقابل 27% لا يوافقون، و13% كانوا محايدين.

تشير غالبية الردود إلى رضا نسبي عن جودة الوجبات وهو ما يعكس وجود مستوى مقبول من الاهتمام بالتغذية داخل المنشآت إلا أن نسبة المعترضين تؤكد وجود فجوة قد تؤثر على صحة فئة معتبرة من العاملين.

ثالثاً: الالتزام بمعايير النظافة وجودة الأغذية.

أفاد 63% من المبحوثين بأن المنشأة تلتزم بمعايير النظافة وجودة الأغذية، بينما يرى 20% عكس ذلك، و17% كانوا محايدين.

هذا يشير إلى مستوى جيد من الرقابة الغذائية، لكنه لا يلغي الحاجة إلى تحسينات لضمان سلامة الوجبات لجميع العاملين دون استثناء.

رابعاً: المعرفة بالعادات الغذائية الصحية.

أظهر 60% من العاملين امتلاكهم معرفة كافية بالعادات الغذائية الصحية، مقابل 20% محايدين و20% غير موافقين. يعكس ذلك أن المعرفة الغذائية جيدة نسبياً إلا أنها ليست شاملة بين جميع العاملين ما قد يؤثر في قدرتهم على اتخاذ خيارات غذائية صحية داخل العمل.

خامسًا: تأثير النظام الغذائي على الطاقة والصحة اليومية.

أوضح 73% من المشاركين أن نظامهم الغذائي داخل العمل يؤثر بشكل واضح على مستوى طاقتهم وصحتهم، بينما لم يوافق 24%.

تُظهر هذه النتيجة أن الغالبية تعترف بالتأثير المباشر للتغذية على الأداء والصحة مما يدعم افتراض وجود علاقة جوهرية بين النظام الغذائي والصحة العامة.

سادسًا: تأثير طبيعة العمل على الصحة .

ذكر 67% من المبحوثين أن طبيعة العمل (مثل الضغوط، الحرارة، ساعات العمل) تؤثر بشكل ملحوظ على صحتهم، مقابل 23% غير موافقين.

تؤكد هذه النتيجة أن الظروف المهنية تُعد عاملاً مؤثرًا إضافيًا ما يستوجب مراعاته عند تحليل العلاقة بين التغذية والصحة.

الفرضية الأولى: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوعية النظام الغذائي الذي يتبعه العاملون في المنشآت الفندقية ومستوى صحتهم العامة.

جدول (1): نتائج تحليل الانحدار تأثير النظام الغذائي على الصحة العامة للعاملين في المنشآت الفندقية.

المتغير	معامل الانحدار B	قيمة t	قيمة Sig	الدلالة
الثابت	0.294	1.603	0.112	غير دال إحصائيًا
النظام الغذائي	0.647	26.712	0.000	دال جدًا

أظهرت نتائج نموذج الانحدار الخطي أن للنظام الغذائي تأثيرًا ذا دلالة إحصائية على مستوى الصحة العامة للعاملين في المنشآت الفندقية. فقد بلغ معامل الانحدار الخاص بمتغير النظام الغذائي ($B = 0.647$)، مما يشير إلى أن تحسن النظام الغذائي بمقدار وحدة واحدة يؤدي إلى زيادة مستوى الصحة العامة بمقدار 0.647 وحدة.

كما بلغت قيمة $t = 26.71$ بقيمة معنوية $Sig = 0.000$ وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على أن النظام الغذائي يُعد متغيرًا تنبؤيًا مؤثرًا بشكل قوي في الصحة العامة. أما الثابت فقد بلغت دلالاته الإحصائية 0.112 وهو غير دال عند مستوى (0.05) وهذا يتفق مع طبيعة النموذج الذي يعتمد أساسًا على المتغير المستقل.

وتدعم هذه النتائج الفرضية القائلة بوجود علاقة تأثير بين جودة النظام الغذائي والصحة العامة للعاملين.

الفرضية الثانية: تؤثر ظروف العمل داخل المنشآت الفندقية مثل نوبات الدوام وضغط العمل تأثيرًا مباشرًا على نمط التغذية للعاملين وجودتها.

جدول (2): نتائج تحليل الانحدار تأثير ظروف العمل داخل المنشآت الفندقية على نمط التغذية للعاملين.

المتغير	معامل الانحدار B	قيمة t	قيمة Sig	الدلالة
الثابت	1.294	8.352	0.000	دالة
نمط التغذية للعاملين	0.647	12.453	0.000	دالة

أظهرت نتائج تحليل الانحدار وجود تأثير إيجابي دال إحصائيًا لظروف العمل داخل المنشآت الفندقية على نمط التغذية

للعاملين، حيث بلغ معامل الانحدار ($B = 0.647$) مع قيمة ($t = 12.453$) وبمستوى معنوية ($Sig = 0.000$) وهو أقل من مستوى الدلالة المقبول (0.05). وتشير هذه النتائج إلى أن تحسين ظروف العمل يسهم بشكل مباشر في تعزيز نمط التغذية لدى العاملين، وذلك من خلال توفير بيئة عمل مريحة، وضمان فترات راحة كافية وتقديم خدمات غذائية مناسبة داخل مكان العمل.

وتتوافق هذه النتائج مع الأدبيات السابقة التي تؤكد أن ظروف العمل الجيدة ترتبط بارتفاع الوعي الغذائي وانخفاض السلوكيات الغذائية السلبية بين العاملين في القطاعات الخدمية خصوصاً في بيئات العمل التي تتطلب جهوداً بدنية وذهنية مثل المنشآت الفندقية. كما تشير الدراسات إلى أن ظروف العمل غير الملائمة قد تؤدي إلى اضطراب مواعيد تناول الطعام والاعتماد على وجبات غير صحية بينما تساعد الظروف الملائمة في تحسين العادات الغذائية وتعزيز الصحة العامة.

وبناءً على ما تقدم فإن نتائج الدراسة الحالية تدعم صحة الفرضية مما يعني أن ظروف العمل تمثل عاملاً مؤثراً ومهماً في تشكيل نمط التغذية للعاملين، وأن تحسين بيئة العمل داخل المنشآت الفندقية يمكن أن يسهم مباشرة في تحسين صحة العاملين ورفع مستوى رفاهم الغذائي.

الفرضية الثالث: يساهم اتباع نظام غذائي متوازن وصحي في تحسين المؤشرات الصحية للعاملين.

جدول (3): نتائج تحليل الانحدار اتباع نظام غذائي متوازن وصحي يؤدي الي تحسين المؤشرات الصحية للعاملين.

المتغير	معامل الانحدار B	قيمة t	قيمة Sig	الدالة
الثابت	0.765	9.654	0.000	دالة
المؤشرات الصحية للعاملين	2.320	14.654	0.000	دالة

أظهرت نتائج تحليل الانحدار وجود تأثير قوي ودال إحصائياً لنمط التغذية الصحي والمتوازن على المؤشرات الصحية للعاملين. إذ بلغ معامل الانحدار ($B = 2.320$) ما يشير إلى أن ارتفاع نمط التغذية الصحي بوحدة واحدة يؤدي إلى زيادة المؤشرات الصحية للعاملين بمقدار (2.320) وحدة. كما أن قيمة ($t = 14.654$) جاءت مرتفعة جداً مما يعكس قوة ووضوح هذا التأثير.

وبالنظر إلى مستوى الدلالة الإحصائية ($Sig = 0.000$) والذي يقل عن القيمة المعتمدة (0.05)، فإن هذا يؤكد وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. كما أن دلالة الثابت ($Sig = 0.000$) تدعم ملاءمة النموذج الانحداري للتنبؤ بالمؤشرات الصحية بناءً على نمط التغذية للعاملين.

وتتسق هذه النتائج مع الأدبيات والدراسات السابقة التي أشارت إلى أن الأنماط الغذائية المتوازنة تسهم في تعزيز الصحة العامة وتقليل معدلات الإرهاق والاضطرابات الصحية بين العاملين، خاصة في القطاعات الخدمية التي تتطلب مجهوداً بدنياً وذهنياً متواصلًا. وبذلك فإن اتباع نظام غذائي صحي يسهم في تحسين الطاقة، تعزيز المناعة والحد من الأمراض المرتبطة بالعادات الغذائية غير السليمة.

وبناءً على ما تقدم تؤكد نتائج الدراسة صحة الفرضية الثالثة، وتثبت أن الالتزام بنظام غذائي متوازن وصحي يُعد عاملاً مؤثراً ومباشراً في تحسين المؤشرات الصحية للعاملين داخل المنشآت الفندقية مما يعزز أهمية تبني سياسات غذائية داعمة في بيئة العمل.

النتائج

1. أظهرت نتائج الدراسة أن العاملين يرون أن الوجبات المقدمة غيرمتوازنة ولا تحتوي على عناصر غذائية كافية، ويدل ذلك على وجود خلل في مستوى الاهتمام بالتغذية.
2. أكدت الادارة المشاة الفندقية التزام منشآتهم بمعايير النظافة وجودة الأغذية، الغذائية، لكنه يعكس الحاجة إلى تحسينات لضبط الجودة بشكل شامل.
3. عدم مراعاة احتياجات العاملين الذين يبدون عدم رضاهم عن التغذية الحالية في المنشأة
4. زيادة ساعات العمل تعودي الي الإرهاق الذي قد يؤثر على الصحة العامة مما يؤثر على مستوياتهم.
5. ضعف تطبيق سياسات رقابة غذائية أكثر صرامة لضمان سلامة الأغذية لجميع العاملين.
6. عدم الاهتمام بسجل صحي دوري لمراقبة تأثير التغذية وطبيعة العمل على صحة العاملين.

التوصيات:

1. يجب على ادارة المنشأة الفندقية ضرورة الاهتمام زيادة تنوع الوجبات ورفع قيمتها الغذائية حتى تساهم على صحة العاملين.
2. الاهتمام ومراعاة احتياجات العاملين الذين يبدون عدم رضاهم عن التغذية الحالية وزيادة الاهتمام بتحسينات ضبط جودة الاغذية في المنشاه الفندقية.
3. تطبيق سياسات رقابة غذائية أكثر صرامة لضمان سلامة الأغذية لجميع العاملين.إ
4. عادة تنظيم ساعات العمل لتقليل الإرهاق الذي قد يؤثر على الصحة العامة.
5. الاهتمام بتطبيق سياسات رقابة غذائية أكثر صرامة لضمان سلامة الأغذية لجميع العاملين.
6. إنشاء سجل صحي دوري لمراقبة تأثير التغذية وطبيعة العمل على صحة العاملين.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية.

1. البناء، سامي .(2018). قياس جودة خدمة الأغذية والمشروبات وأثرها على رضا العملاء في الفنادق .المجلة العربية للسياحة والضيافة.
2. الحاج، سمية (2019م) «دور إدارة الفنادق في تحسين الخيارات الغذائية للعاملين»، مجلة العلوم الإدارية.
3. رمضان، إيناس (2020م) .أهمية الأغذية الوظيفية ودورها في جذب وزيادة أعداد العملاء في منشآت الضيافة المصرية، مجلة دراسات الضيافة.
4. الزهراء، فاطمة (2020م) الثقافة الغذائية وأثرها على الصحة العامة في بيئات العمل .دار الفكر العربي.
5. الشرع، محمود .(2020م)، الضغوط المهنية في المنشآت الفندقية وعلاقتها بالإجهاد الوظيفي للعاملين. مجلة جامعة عمان الأهلية للبحوث.
6. عبد الرحمن العيسوي، (2015م) الصحة المهنية وأثرها على أداء العاملين، دار المعرفة الجامعية.
7. عبدالعزيز، محمد .(2021م) .مدى تطبيق متطلبات نظام إدارة سلامة الغذاء ISO 22000 في المنشآت الفندقية والمطاعم العربية .مجلة سلامة وجودة الغذاء .

8. عوض، محمد(2019م) إدارة الموارد البشرية في الفنادق: بيئة العمل وأثرها على الأداء. دار الفكر العربي.
9. غادة جودة،(2018م) أساسيات التغذية والصحة، دار الفكر العربي.
10. محمد الأطرش،(2016م) إدارة الفنادق والمنشآت السياحية، مكتبة الأنجلو المصرية.
11. منظمة الصحة العالمية(2020م)(WHO) ، تقرير الصحة العالمية.
12. نصار، محمد .(2019م)، إدارة موارد بشرية الفنادق: التطوير، التدريب، ظروف العمل، دار المناهج للنشر.
13. الهادي، أحمد(2020م) «أثر ضغط العمل على الصحة النفسية للعاملين بالفنادق»، مجلة العلوم الإدارية.
14. وزارة الصحة السعودية(2020م) دليل الصحة العامة والتغذية المتوازنة. الرياض.

المراجع الاجنبية:

1. Gibney, M.,(2019) Nutrition and Metabolism, Wiley–Blackwell.
2. Neufeld, L. M., Hendriks, S., & Hugas, M. (2023). Healthy Diet: A Definition for the United Nations Food Systems Summit 2021. Springer.