

Final Project 1

Code: MGM 496-PMG496

Project Template

Faculty of Management
Midocean University

عنوان المشروع

حلول غذائية مبتكرة لبيئة عمل مزدحمة: فعالية بوكس الوجبات الصحية في تعزيز الأكل المنزلي السريع والطازج

"Innovative Food Solutions for a Busy Work Environment: The Effectiveness of Healthy
Meal Kits in Promoting Quick and Fresh Home Cooking"

اسم الطالب:
عبدالله فهد الأطرم

رقم الهوية:
١١٠٥٦٥٩٤٥٠

- مشروع تخرج

- جامعة ميدأوشن- تخصص إدارة المشاريع - كلية الإدارة

إشراف
د. عبدالرحيم نادر- عضو هيئة

جامعة ميدأوشن- تخصص إدارة المشاريع - كلية الإدارة

التاريخ 2025-12-16 فصل الدراسي الثالث

جدول المحتويات

1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	4
1.1. المقدمة	5
2.1. مشكلة الدراسة	6
1.2.1. فجوات على المستوى النظري	6
2.2.1. فجوات على المستوى التطبيقي	7
3.1. أهمية الدراسة	7
1.3.1. على المستوى النظري	7
2.3.1. على المستوى التطبيقي	7
4.1. أسئلة الدراسة	8
5.1. أهداف الدراسة	8
6.1. فرضيات الدراسة	8
7.1. نموذج الدراسة	9
8.1. منهجية الدراسة	10
9.1. الدراسة الميدانية	10
10.1. مخطط المشروع المقترح	11
2. الفصل الثاني: الدراسات السابقة	12
1.2. المقدمة	13
2.2. المتغير المستقل	15
3.2. المتغير التابع	17
4.2. العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع	20
5.2. الخاتمة	21

3. الفصل الثالث: منهجية الدراسة	23
1.3. المقدمة	24
2.3. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة	25
3.3. تصميم البحث	26
4.3.26. مجتمع الدراسة	26
5.3.27. عينة الدراسة وأساليب أخذ العينات	27
6.3.27. طرق جمع البيانات	27
7.3.28. أنواع البيانات	28
8.3.28. إجراءات التحليل الإحصائي	28
9.3.29. أخلاقيات البحث	29
10.3.30. الخاتمة	30
4.31. الفصل الرابع: التحليل الإحصائي ومناقشة النتائج	31
1.4. المقدمة	32
2.4. توصيف عينة الدراسة (الإحصاءات الوصفية لعينة البحث)	33
3.4. اختبارات الصدق والثبات لأداة البحث	33
4.4. الإحصاء الوصفي لمتغيرات البحث والإجابة على أسئلة الدراسة	34
5.4. اختبار فرضيات الدراسة	35
6.4. ربط النتائج بالدراسات السابقة	36
7.4. الخاتمة	37
قائمة المراجع	38

1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1.1. المقدمة:

في العصر الحديث، باتت أنماط الحياة اليومية أكثر تعقيداً وتشابكاً، حيث يواجه الأفراد، لا سيما العاملين والموظفين، ضغوطاً متزايدة ناجمة عن ساعات العمل الطويلة، والازدحام المروري، والالتزامات العائلية والاجتماعية وفي خضم هذه الضغوط، تتراجع أولويات الاهتمام بالتغذية الصحية، فيميل الكثيرون إلى استهلاك الوجبات الجاهزة والسريعة التي غالباً ما تكون غنية بالدهون، والملح، والسكر، وفقيرة من حيث القيمة الغذائية. (2013Monteiro et al.,).

لقد كشفت دراسات عديدة عن أن الاعتماد المتكرر على الطعام السريع والجاهز يرتبط بارتفاع نسب الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، وداء السكري من النوع الثاني، واضطرابات الجهاز الهضمي، فضلاً عن تأثيراته النفسية مثل التوتر والإرهاق المزمن. (Daniel, 2016) وعلى الرغم من إدراك الكثيرين لأهمية الأكل المنزلي الصحي، إلا أن ضيق الوقت، والإرهاق، وغياب التخطيط المسبق تشكل عوائق حقيقية أمامهم.

في المقابل، يمثل "الأكل المنزلي" ركيزة أساسية من ركائز الصحة العامة، حيث يمنح الأفراد تحكماً أكبر بمكونات الوجبة، وجودتها، وطريقة إعدادها، كما يعزز العادات الغذائية السليمة، ويسهم في بناء ثقافة غذائية مستدامة وقد أشارت دراسة أجراها (Wolfson & Bleich (2020 إلى أن تحضير الطعام في المنزل يرتبط ارتباطاً إيجابياً بتحسين جودة النظام الغذائي، وزيادة تناول الخضروات، وتقليل استهلاك الدهون المشبعة والمشروبات السكرية.

من هنا، برزت حلول مبتكرة تواكب تطورات العصر، أبرزها مفهوم "بوكس الوجبات الجاهزة للطهي" أو ما يُعرف عالمياً بـ **Meal Kits**، وهي عبارة عن صناديق غذائية تحتوي على مكونات طازجة، مقطعة ومجهزة جزئياً، إلى جانب وصفات واضحة ومصورة، مما يمكن الفرد من إعداد وجبة صحية منزلية خلال 15 إلى 30 دقيقة فقط وهذا النموذج لا يلغي فكرة "الطعام المنزلي" بل يعيد تقديمها بطريقة تتناسب مع نمط الحياة العصري، ويزيل حواجز الوقت والتخطيط والخبرة في الطبخ (Harvard School of Public Health, n.d.).

ولأن جودة النظام الغذائي تمثل عاملاً محورياً في جودة الحياة والعمل، خاصة لدى الفئات العاملة، فإن تطبيق هذا المفهوم يمكن أن يمثل نقلة نوعية في تحسين السلوك الغذائي وتعزيز الصحة في المجتمع إلا أن هذا

النموذج لا يزال غير شائع في البيئة العربية والخليجية مقارنة بالدول الغربية، مما يستدعي دراسة إمكانية تكيفه وتنفيذه محلياً، وتقييم تأثيره الفعلي على السلوك الغذائي للأفراد.

بناءً على ما سبق، تسعى هذه الدراسة إلى تقديم نموذج تطبيقي مبتكر، يتمثل في تصميم وتقييم فعالية "بوكس وجبات صحية منزلية"، يمكن أن يستخدمه الأفراد العاملون لتسهيل إعداد الطعام الصحي المنزلي، بما يتماشى مع طبيعة حياتهم السريعة كما تسعى الدراسة إلى سد فجوة معرفية وتطبيقية مهمة في مجال التغذية السريعة الصحية، من خلال تقييم مدى تأثير هذا الابتكار الغذائي على تقليل الاعتماد على الوجبات الجاهزة، وتحسين جودة النظام الغذائي اليومي للفرد.

1.2. مشكلة الدراسة

في ظل تزايد ضغوط الحياة والعمل وتعدد الالتزامات اليومية، يعاني كثير من الأفراد من صعوبة تحقيق التوازن بين التغذية الصحية والسرعة المطلوبة في إعداد الطعام. أدى ذلك إلى الاعتماد المتزايد على الوجبات السريعة، التي رغم سهولتها، ترتبط بارتفاع معدلات الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، واضطرابات الجهاز الهضمي. (Monteiro et al., 2013) ورغم وعي الناس المتزايد بأهمية الطهي المنزلي، فإن ضيق الوقت يظل عائقاً كبيراً. وقد ظهرت مؤخراً حلول غذائية مبتكرة مثل صناديق الوجبات الجاهزة للطهي (Meal Kits)، والتي تمثل حلاً وسطاً بين الطعام المنزلي والسرعة المطلوبة، إلا أن هناك حاجة لدراسة هذه الفكرة من منظور علمي ومنهجي أكثر عمقاً، خاصة في البيئات العربية.

1.2.1. فجوات على المستوى النظري

. لا تزال الأدبيات النظرية تعاني من نقص في الدراسات التي تجمع بين مفاهيم الغذاء الصحي، وسلوكيات الطهي، والتقنيات المبتكرة في إعداد الوجبات.

. لم تُبحث فكرة "بوكسات الطعام الصحي السريع" بشكل كافٍ ضمن إطار نظري متكامل يجمع بين التغذية، والصحة العامة، والتكنولوجيا الغذائية.

. الحاجة إلى ربط مفهوم "التحكم الغذائي الذاتي (Self-regulated eating)" بآليات مجدولة مثل وجبات معدة مسبقاً.

1.2.2. فجوات على المستوى التطبيقي

. شُح الدراسات التطبيقية التي تقيس فعلياً أثر استخدام Meal Kits على جودة النظام الغذائي اليومي، ورضا الأفراد عنها.

. ندرة النماذج التنفيذية لمشاريع محلية عربية أو خليجية قائمة على مفهوم Meal Kits.

. غياب مبادرات ممنهجة لتطبيق هذه الحلول في المدارس أو بيئات العمل.

انطلاقاً من ذلك تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي: كيف يمكن للأفراد الذين يعانون من ضيق الوقت وأعباء العمل أن يتناولوا طعاماً منزلياً صحياً وطازجاً باستخدام حلول مبتكرة مثل صناديق الوجبات الجاهزة للطهي (Meal Kits) ؟

1.3. أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

1.3.1. على المستوى النظري:

. تساهم الدراسة في إثراء الأدبيات المرتبطة بعلم التغذية التطبيقية، وتربط بين الغذاء الصحي وسلوكيات الحياة المعاصرة.

. تقدم تصوراً نظرياً حديثاً يجمع بين مفاهيم مثل "الأكل الواعي"، "سهولة الوصول للطعام الصحي"، و"استراتيجيات الوقت".

. تعزز من البحوث متعددة التخصصات بين الصحة العامة، وإدارة الوقت، والتقنيات الغذائية.

1.3.2. على المستوى التطبيقي:

. تفتح المجال أمام تطوير مشاريع ريادية تعتمد على مفهوم Meal Kits وتلائم طبيعة المجتمعات العربية.

. تفيد العاملين في مجالات الصحة والتغذية في تقديم حلول عملية قابلة للتطبيق لعملائهم.

. تمثل أساساً لتطوير برامج توعية غذائية وسلوكية في المدارس وأماكن العمل.

. يمكن أن تكون نواة لتطبيقات ذكية أو خدمات توصيل طعام محلية تعتمد على هذا المفهوم.

1.4. أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة الى الإجابة على التساؤلات التالية:

- . ما مدى وعي الأفراد بأهمية الأكل المنزلي مقارنة بالوجبات السريعة؟
- . ما أبرز التحديات التي تواجه الأفراد في إعداد الطعام الصحي المنزلي؟
- . ما مدى تقبل الأفراد لفكرة صناديق الوجبات الصحية الجاهزة للطهي؟
- . ما الفوائد الصحية والسلوكية لاستخدام Meal Kits في الحياة اليومية؟
- . كيف يمكن تصميم نموذج عملي وواقعي لتطبيق فكرة Meal Kits في البيئة المحلية؟

1.5. أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على دوافع الأفراد لاختيار الوجبات السريعة مقابل الطعام الصحي المنزلي.
2. تحليل التحديات التي تعيق الأفراد من إعداد طعام صحي في المنزل.
3. قياس مدى تقبل الأفراد لفكرة صناديق الوجبات الصحية الجاهزة للطهي.(Meal Kits)
4. تقييم الأثر المحتمل لاستخدام صناديق الوجبات الصحية على نمط الغذاء اليومي وسلوكيات الأكل.
5. تصميم نموذج تطبيقي يتضمن آلية تقديم وجبات صحية سريعة الإعداد تناسب ظروف الحياة اليومية للأفراد في البيئة العربية.

1.6. فرضيات الدراسة

بناءً على أهداف الدراسة وسؤالها الرئيس، تنطلق الدراسة من الفرضيات التالية:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضيق الوقت وانخفاض معدل إعداد الطعام الصحي منزلياً.

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين وعي الأفراد بفوائد الطعام المنزلي واستعدادهم لاستخدام Meal Kits.

3. يؤثر استخدام صناديق الوجبات الصحية الجاهزة للطهي إيجابياً على تحسين العادات الغذائية اليومية.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقبل فكرة Meal Kits حسب الجنس أو العمر أو الحالة الاجتماعية.

1.7. نموذج الدراسة

يعتمد نموذج الدراسة على العلاقة بين متغير مستقل ومتغير تابع، مع عدد من المتغيرات الوسيطة أو الضابطة:

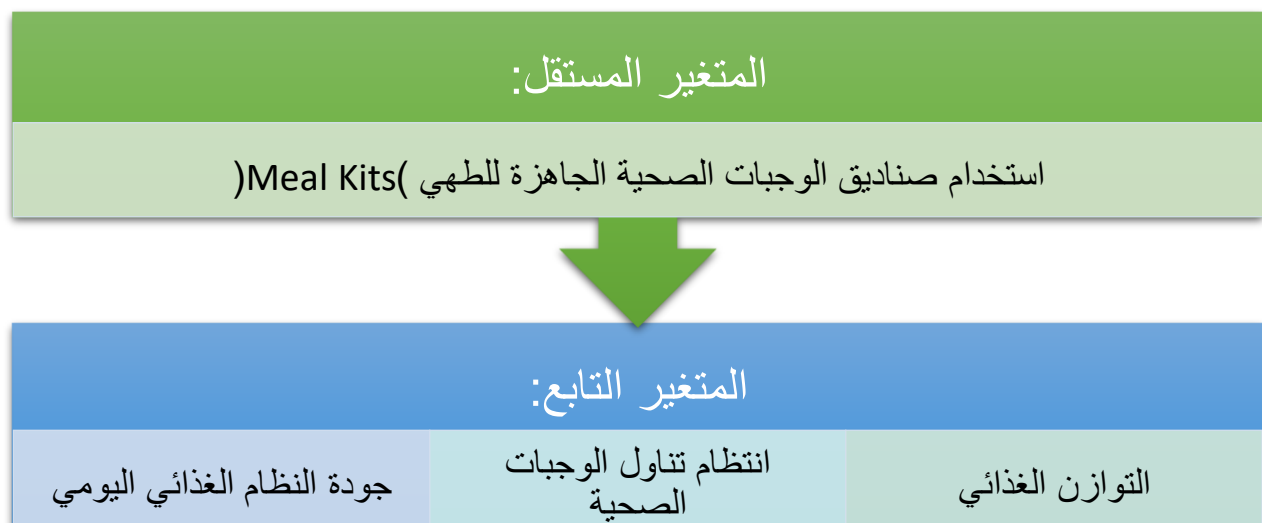
. المتغير المستقل: استخدام صناديق الوجبات الصحية الجاهزة للطهي (Meal Kits)

. المتغير التابع:

◦ جودة النظام الغذائي اليومي

◦ انتظام تناول الوجبات الصحية

◦ التوازن الغذائي



1.8. منهجية الدراسة

تتبنى هذه الدراسة منهجاً وصفيًا تحليليًا، يهدف إلى وصف الظاهرة موضوع البحث (التوجه نحو الوجبات الجاهزة مقابل الطعام الصحي المنزلي)، وتحليل العوامل المؤثرة عليها كما سيتم توظيف أدوات البحث الكمي والنوعي معاً للوصول إلى فهم أعمق للمشكلة:

. **المنهج الكمي:** من خلال تصميم استبانة توزع على عينة من الأفراد العاملين الذين يعانون من ازدحام الأعمال اليومية.

. **المنهج النوعي:** من خلال مقابلات شبه موجهة مع عدد من مستخدمي خدمات صناديق الوجبات الصحية. (Meal Kits)

يراعى في تصميم أدوات الدراسة الصدق والثبات، ويجري تحليل البيانات باستخدام برامج إحصائية مثل SPSS.

1.9. الدراسة الميدانية

- . **مجتمع الدراسة:** الأفراد العاملون في القطاعين الحكومي والخاص ممن تتراوح أعمارهم بين 25 إلى 45 عامًا، في إحدى المدن الخليجية (مثل الدوحة أو الرياض)، نظرًا لارتفاع معدل ساعات العمل وانتشار أنماط الحياة السريعة فيها.
- . **عينة الدراسة:** سيتم اختيار عينة عشوائية بسيطة تتراوح بين 150-200 مشارك من الذكور والإناث، مع مراعاة التنوع في المهن والأعمار والحالة الاجتماعية.
- . **أداة الدراسة:** استبانة إلكترونية تتضمن محاور حول:

○ العادات الغذائية.

○ وعي المستجيبين بمخاطر الوجبات السريعة.

○ موقفهم من فكرة Meal Kits.

○ قابليتهم لاستخدام هذا النموذج الغذائي.

1.10. مخطط المشروع المقترح

يتمثل النموذج المقترح في تطوير مشروع ريادي يقدم صناديق وجبات صحية سريعة التحضير، ويتم تنفيذه عبر الخطوات التالية:

أولاً: الإعداد والتخطيط

- . إعداد قائمة وجبات أسبوعية متوازنة صحياً (نباتي – بروتين مرتفع – منخفض السعرات)....
- . التعاون مع أخصائيي تغذية لتصميم الوصفات.

ثانياً: التوريد والتجهيز

- . التعاقد مع موردين موثوقين للخضروات والبروتينات الطازجة.
- . تجهيز المكونات (تقطيع – تنظيف – وزن) في مركز تعبئة معتمد.

ثالثاً: التغليف والتوزيع

- . تعبئة المكونات في صناديق مبردة ومحكمة.
- . إرفاق وصفة مفصلة وسهلة التنفيذ مع كل وجبة.
- . التوزيع إما عبر التوصيل للمنازل أو نقاط بيع مركزية.

رابعاً: التسويق والتوعية

- . إطلاق تطبيق إلكتروني يسهل طلب الوجبات.
- . إنتاج محتوى مرئي لتعليم الطهي والتوعية بفوائد المشروع.
- . استخدام وسائل التواصل للترويج والتحفيز.

خامساً: التقييم والتطوير

- . جمع آراء العملاء بانتظام وتحليلها.
- . تعديل القوائم والخدمات بناءً على الملاحظات.

. التوسع إلى شرائح جديدة من الجمهور لاحقاً (أطفال – كبار السن – مرضى مزمنين)....

2. الفصل الثاني: الدراسات السابقة

2.1. المقدمة:

فيبي العقيبود الأخييرة تغييبرت أنميياط التنيياول الغييذائي ليبيدي شبييرة واسييرة ميين السبيكان بفعيل ضييعوط العميل وسييرة الحبيية الحضييرة، حبيي أسييح الاعتمبياد عليي الوجبييات السبييرة والجبياهزة أكثير شبيو عاً لأسبيباب عمليية مرتبطة بيالزمن والتكفيية والراحيية. تشييير الأحييات الوبايية إليي أن تكييرار تنياول الأكيل المحضيير فيي المنيزل ييرتبط بعواميل غذائية وصيحية إجابيية، مثيل جيودة نظيام غيذائي أضييل، اسبيتهلاك أكبير للخضييرارات، وانخفيياض مؤشييرات السبيمنة ليبيدي مجموعيات ميين السبيكان (Mills et al., 2017). بنياء عليي ذليك، ظهرت عليي السياحة عملييات وابتكيات تهيدف إليي الجميع بين مييزة «الطعيم المنزللي» ومييزة «السيرة والراحيية»، ومين أبيرز هيذه الحليول صيناديق الوجبييات الجبياهزة للطهيي (Meal Kits) ومنتجيات الطهيي المريحية (convenience cooking products) التيي تيوفر مكنيات مقطعية أو معيدة مسبقاً ميع وصيفات مبسطة لتسيير عملية إعداد الوجبة دون التضحية كثيراً بالجودة أو الطزاجة.

تركيز الأدبييات الحديثة عليي سيؤال مركيزي: هيل يمين لهيذه الحليول أن تحيرك سيلوك المسيتهلاك نحيو مزبييد ميين الطهيي المنزللي وتحسين مكنيات الوجبيية اليوميية فعليياً؟ نتبيائج الأحييات حتيي أن تقيدم إجابيات متباينية ومحيدة بصييراً: ميين جهيية، دراسيات مسيحية وتجريية قصييرة الأميد أظهبرت أن اسبيتخدام خبيدمات meal-kits ارتبيط بزبيادة الإقبيل عليي الطهيي المنزللي وتحسين إدراكيات المشيباركين عين جيودة طعيمهم، خصوصياً خيال فتيرات مثيل جائحية كوفييد-19 حيين تغييبرت سلاسيل التورييد وأنميياط الاسيتهلاك (Robinson- Oghogho et al., 2022) مين جهيية أخيري ،

التحييارب العشيوائية الأوليية والدراسيات التحلييية تشييير إليي أن الفواييد تعتمبيد بدرجيية كبييرة عليي محتووي الوجبووات (كميية الخضييرارات، الطاقية، كميية الصيوديوم والبيدهون المشيية) وعليي موودة ومقودار الاعتمادوواد علوي الخدمة، فيبعض الوجبييات التجريية قيد لا تكيون متوازنية تغيزوياً رغيم سيهولة تحضيرها (3Hollis-Hansen et al., 2022). (Brasington et al., 2023)؛

منهجياً، تواجه هذه الدراسات تحديات تبيؤثر في تفسير العلاقة السببية بين استخدام meal-kits وتحسين المؤشرات الغذائية: أولاً، معظم الأدلة المتاحة قصيرة الأمد أو ذات تصميم مقطعي أو أحادي عيني محدود، مما يقلل من القدرة على إثبات تأثيرات طويلة الأمد على اللياقة البدنية أو المؤشرات البيوكيميائية (Mills et al., 2017). ثانياً، هناك تباين في تعريف المفاهيم القياسية—مثل معنى "الطبخ في المنزل" أو ما يُسمى كـ "meal kit" بالضبط—مما يصعب المقارنات عبر الدراسات. ثالثاً، كثير من الدراسات تعتمد على بيانات تقريرية ذاتية (self-report)

(report) لقياس تغييرات استهلاك الغذاء، وهي بيانات عرضية للتحيزات التذكيرية والاجتماعية. هذه القيود تدفع الباحثين إلى المطالبة بتصميم تجريبية أطول أمداً، وقياسات غذائية موضوعية أكثر (مثل سجلات طعام مفصلة، تقييم محتوى الوجبات تحليلياً، أو مؤشرات بيولوجية) لضمان صحة النتائج (Hollis-Hansen et al., 2023). (Mills et al., 2017)؛

مبين ناحية أخرى، تبين الأدلة أيضاً أن آثار حلل Meal Kits ليسيت محصورة فقط في المخرجات الغذائية؛ بل تشمل أيضاً سلوكية ونفسية عملية مهمة: زيادة ثقة المستهلك في خيارات الطهي، تقليل عبء التخطيط اليومي للوجبات، وارتفاع الرضا الحسي والالتزام بتناول وجبات منزلية أكثر اتساقاً (Brasington et al., 2023). هذه الأبعاد العملية قد تكون عاملاً بسيطاً مهماً—أي أن Meal Kits تعمل عبر تقليل حواجز الوقت والتخطيط، فتزيد من تكرار الطهي المنزلي، والبيدور قيد تحسين جودة الغذاء ليدى الأثيراد. وميغ ذليغ، يبرز سيوال مهم: هيل التحسين النيات مسيئدام أم زائيل؟ وهيل ييؤدي الاعتماد المسيئتمر على وصيفات جيازة إلى ضيغ اكتسياب ميارات الطهي الذاتية ليدى بعيض الفنيات؟ الأدبيات تُبيد إشيرات متافضية على هذه النقطة وتتطلب تحقيقاً أطول زمنياً ومقارنات بين أنواع مختلفة من المنتجات (Brasington et al., 2023). (Hollis-Hansen et al., 2023)؛

ختامياً، تشيكل مراجعية الأدبيات لهيذا البحث أرضية قويبة للاشبيغال عيبي دراسية ميدانية منهجية لفعالية "بوكس الوجبات الصحية" فيبي سيباق بيئية عميل مزدحمية. الأدلية الحالية توضيح إمكانيات إجابية مشيروطة بعوامل تصميم المنيج وجوتيه، ومحدودية منهجية فيي البحوث السابقة تجيل مين دراسيتك فرصية لسيد فجيوات مهمة: عبير تحدييد تعريف تشيغلي واضيح للمتغير المسيتقل، اسيتخدام مقياييس جيودة غذائية معيارية للمتغير التيابع، واعتميد تصميم بحثي يمينح نتياج أكثير قيوة مين حيت الصدقية الداخلية والخارجية.

2.2. المتغير المستقل

المتغير المستقل: "بوكس الوجبات الصحية" (خصائصه وطرق قياسه في الدراسات السابقة)

أ. تعريف المتغير وتشكله المفاهيمي

يُعرّف في الأدبيات المعاصرة متغير "بوكس الوجبات الصحية (Meal Kit)" بوصفه تدخلاً غذائياً أو خدمة استهلاكية تقدّم للمستهلك حزمة منظمة من المكونات والمواد المصاحبة تمكّنه من إعداد وجبة منزلية بوقت وجهد أقل مما يتطلبه الطهي التقليدي وتتضمن السمات التشغيلية الشائعة في تعريف Meal Kit ما يلي: مكونات طازجة أو مقطّعة مسبقاً، مقادير محددة لكل وصفة، بطاقة وصفة مكتوبة أو مرئية بخطوات مبسطة، وتغليف مبرد يحافظ على طازجة المكونات لمدة محدودة. كما تميّز الأدبيات بين فئات فرعية مهمة: صنف يحتاج إلى تحضير طفيف (sous-prep / requires some cooking) وصنف لا يحتاج إلى تحضير (no-prep / ready-to-heat)، وهذه الفروق تؤثر على مقدار الوقت الموفر وعلى مستوى الاعتماد على الخدمة كبديل شبه كامل للطبخ التقليدي. (Hollis-Hansen, 2023).

ب. أبعاد المتغير (مؤشرات وصفية قابلة للقياس)

لتحويل المتغير من مفهوم إلى متغير مستقل قابل للقياس، اعتمدت الدراسات مقاييس متعددة تم ثلّ أبعاداً عملية ووظيفية للـBox، منها:

1. وجود/عدم وجود الخدمة (ثنائي): هل استخدم المشاركون خدمة meal-kit خلال فترة الدراسة؟ (نعم/لا).

2. تكرار الاستخدام: عدد مرات استخدام البوكس أسبوعياً/شهرياً.

3. درجة الاعتماد: نسبة الوجبات الأسبوعية التي تُعدّ باستخدام الـBox (مثلاً: 0-100%).

4. نوع المنتج meal-kit: محضّر جزئياً مقابل no-prep مقابل وجبة جاهزة للتسخين.

5. مؤشر جودة المنتج: عدد حصص الخضراوات/البروتين/السعرات للوجبة المقدمة (مقياس وصفي يعتمد على تحليل المحتوى الغذائي للوجبة).

6. الالتزام بالوصفة: نسبة التغييرات التي يجريها المستخدم على الوصفة (تعديل مكونات/إضافة +/- ملح/زيت) والتي تؤثر على الفعالية التغذوية.

هذه الأبعاد ظهرت في نماذج قياس عدة دراسات، حيث استخدمت التجارب العقلية والثنائية المجموعات (meal-kit vs controle / no-prep) لقياس التأثيرات المباشرة، بينما استخدمت المسوحات والسلاسل الزمنية قياسات تكرارية وسلوكية للوصف والتحليل (Robinson-Oghogho, 2022; Hollis-Hansen, 2023).

ج. طرق القياس العملية في الدراسات السابقة (منهجية تطبيقية قابلة للاقتباس)

. التجارب العشوائية/شبه-العشوائية (RCTs / pilot RCTs) تؤزّع العينة على مجموعتين، تتلقى إحدهما Meal Kits لفترة محددة (مثلاً 2 أسابيع أو 3 أشهر) بينما تتلقى الأخرى no-prep أو تعليماً غذائياً فقط؛ تُقارن بعدها النتائج قبل/بعد وبين المجموعتين. (Hollis-Hansen, 2023)

□ المسوحات المقطعية والطولية: استقصاءات تقريرية تسجل ما إذا كان الشخص مستخدماً لخدمة meal-kit وتكرار الاستخدام ثم تربط ذلك بمؤشرات غذائية وسلوكية وهذه الطريقة مفيدة لفهم أنماط الاستخدام الديموغرافية وتأثير ظروف طارئة (مثلاً: فترات كوفيد-19) (Robinson-).

Oghogho, 2022).

. **تحليل محتوى الوجبات (nutritional profiling):** فحوص تغذوية للوجبات الموفرة عبر المنصات لتحليل الطاقة، الصوديوم، الألياف، والخضراوات؛ تستخدم لتحديد جودة الـ Box بموضوعية ومقارنته بمعايير غذائية وطنية أو إرشادات مثل WHO أو HEI. (دراسات تقييم خدمات meal-kit).

. **مقاييس التزام وسلوك الطهي:** أدوات تستقصي التغييرات في ثقة الطهي، الإبداع في المطبخ، والإجهاد المتعلق بالتخطيط للوجبات — غالباً مقاييس تقريرية مع مقاييس نوعية (مقابلات أو مجموعات تركيز) للحصول على فهم للسياق السلوكي. (Brasington, 2023).

د. **قضايا منهجية ومنع الاحتباس والتحيّز**

. **التعريف المتغيري الموحد:** افتقار الدراسات لتعريف واحد موحد للـ "Meal Kit" يصعب المقارنات؛ لذا يوصى بتبني تعريف تشغيلي واضح (مثلاً Box: يحتوي على مكونات طازجة/مقطعة مسبقاً + وصفة + وقت تحضير ≥ 20 دقيقة).

. **تحيّز التقرير الذاتي:** اعتماد كثير من الدراسات على self-report يعرض النتائج لتحيّز الذاكرة والرغبة في تقديم إجابات مقبولة اجتماعياً؛ لذلك يُنصح بإضافة سجلات طعام موضوعية أو مراجعة محتوى الوجبة من المصدر.

. **التحكم في المتغيرات المربكة:** عوامل مثل مهارات الطهي الأساسية، الدخل، حجم الأسرة، والوقت المتاح تعمل كمتغيرات وسيطة أو معدلة ويجب التحكم بها إحصائياً (covariates) عند اختبار أثر Box على المخرجات الغذائية.

بشكل عام المتغير المستقل "بوكس الوجبات الصحية" متعدد الأبعاد ويمكن قياسه بعدة طرائق (ثنائي/تكراري/وصفي) وان اختيار التصميم المناسب وعمليات القياس الموضوعية أمر حاسم لاختبار الفعالية الحقيقية لهذا التدخل في بيئة عمل مزدحمة.

2.3. المتغير التابع

أ. تصنيف المخرجات (مجموعات النتائج الممكن قياسها)

تصنّف الأدبيات المخرجات المتوقعة للانخراط في Meal Kits إلى خمس مجموعات رئيسية، كل مجموعة قابلة للقياس بأدوات معيارية أو مقت رحة:

1. جودة النظام الغذائي: (Diet Quality)

- أدوات القياس الشائعة: مؤشر (HEI) Healthy Eating Index ، مؤشر الحمية
- المتوسطة (Mediterranean Diet Score) ، ومؤشر DASH.
- نتائج ملّخصة: دراسات واسعة تربط الطهي المنزلي بتقييمات أفضل لجودة النظام الغذائي وانخفاض مؤشرات السمنة، لكنها تنبّه إلى أن آثار التدخّل تعتمد على مكونات الوصفات الموفّرة (Mills, 2017).

2. استهلاك الخضراوات والفواكه: (Vegetable & Fruit Intake)

- قياس: سجلات 24 ساعة، استبيانات تكرار التناول (FFQ) ، أو سجلات 3-7 أيام.
- نتائج: بحوث وتجارب ميدانية أظهرت زيادات ملحوظة في استهلاك الخضراوات لدى مستخدمي بعض meal-kits ، مع تفاوت حسب وصفة الخدمة ومحتواها الخضاري (Robinson-Oghogho, 2022; Brasington, 2023).

3. سلوكيات الطهي والاعتماد على الوجبات الجاهزة:

- قياس: عدد الوجبات المطبوخة في المنزل أسبوعياً، نسبة الوجبات القادمة من خدمات توصيل جاهزة، وقياس الاعتماد النسبي.
- نتائج: تظهر دراسات أن meal-kits يمكن أن تزيد تكرار الطهي المنزلي لدى شرائح محددة (خاصة متوسطي الخبرة في الطهي أو العائلات المشغولة)، لكنها لا تزيل الحاجة لقياسات متابعة لفترات أطول لمعرفة الاستدامة (Hollis-Hansen, 2023).

4. المخرجات النفسية والعملية (رضا، ضغوط التخطيط، ثقة الطهي):

- قياس: مقياس رضا ذي عناصر، مقاييس ثقة الطهي (cooking confidence scales) ، واستبيانات عبء اتخاذ قرارات الطعام. (mental load)
- نتائج: دراسات أظهرت زيادة في الثقة والرضا وتقليل الإجهاد المرتبط بالتخطيط، وهو أثر عملي مهم يمكن أن يسهم في استمرار الطهي المنزلي (Brasington, 2023; Robinson-Oghogho, 2022).

5. مؤشرات صحية بيولوجية وبدنية (طويلة الأمد):

- قياس: مؤشر كتلة الجسم (BMI) ، نسبة الدهون بالجسم، قياسات سكر/دهون (مثل HbA1c ، كولسترول)، وضغط الدم.
- نتائج: ارتباطات بين الطهي المنزلي ومؤشرات أدنى للسمنة موثقة على مستوى الملاحظة
- (Mills, 2017)، لكن الأدلة على تأثيرات مباشرة لبرامج meal-kit على هذه المؤشرات تحتاج دراسات تجريبية أطول زمنياً وأحجام عينات أكبر .
- ب. طرق قياس مقترحة قابلة للتبني في دراستنا
- لمقاييس الغذاء الموضوعية: اعتماد 24-hour recalls (متكررة) على الأقل مرتين إلى ثلاث مرات لكل فترة قياس (أو مقياس FFQ مُحكَّم بالثقافة المحلية، إلى جانب تحليل محتوى الوجبات الموفرة من ال-Box.
- للسلوك والالتزام: سجل أسبوعي للاستخدام (self-log) مع تدقيق عينات عشوائية عبر مكالمات قصيرة أو صور للوجبات للتحقق من الالتزام بالوصفة.
- للمخرجات الصحية: قياسات بدنية أساسية (وزن، طول، محيط خصر)، ومعاينات مخبرية اختيارية (HbA1c) لل كبار المعرضين للخطر (إذا أمكن).
- للبعد النفسي/الوظيفي: استبيان ثقة الطهي، ومقياس جودة الحياة المتعلقة بالغذاء أو مقياس عبء اتخاذ قرارات الطعام.

ج. قضايا منهجية عند قياس المتغير التابع

□ **التحقق من الاستدامة**: يجب تصميم متابعة زمنية) مثلاً: قياسات عند baseline ثم بعد 2 أسابيع ، 3 أشهر ، 6 أشهر (لمعرفة ما إذا كان أي تحسن مؤقتاً أم ثابتاً.

. **مراعاة التفاعل بين المتغيرات**: قد يتوسط رضا المستخدم أو قدراته في الطهي العلاقة بين استخدام Box وجودة الغذاء؛ لذلك تحليل المسارات (mediation) وتحليلات التعديل (moderation) مفيدة لفهم الآليات.

. **التحكم في المصادر الخارجية**: تأثير العروض الموسمية، توفر السوبرماركت، أو عوامل اقتصادية قد تشوش على النتائج ويجب أخذها بعين الاعتبار.

بكل عام المتغير التابع متعدد الأبعاد — من جودة غذائية موضوعية واستهلاك خضراوات إلى تغييرات سلوكية ومؤشرات صحية طويلة الأمد وان اختيار أدوات قياس دقيقة وزمن متابعة كافٍ مع تحكم إحصائي مناسب في المتغيرات المربكة يرفع قوة الاستدلالات البحثية حول فعالية "بوكس الوجبات الصحية".

2.4. العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع

النتائج المؤيدة:

. دراسات سكانية كبرى أظهرت أن التردد الأعلى في تناول الوجبات المنزلية يرتبط بتحسّن مؤشرات جودة الغذاء وانخفاض مؤشرات السمنة، ما يدعم أهمية تعزيز الطبخ المنزلي كمُدخل صحي عام (Mills et al., 2017).

. تحليلات ومسوحات خلال جائحة كوفيد أشارت إلى أن المستخدمين الجدد لخدمات meal-kit أبلغوا عن زيادات في استهلاك الفواكه والخضراوات، ما يشير إلى أن هذه الخدمات قد تسهم في تحسين عادات غذائية معينة لدى شرائح محددة. (Robinson-Oghogho et al., 2022)

. تجارب أولية (pilot RCTs) أشارت إلى أن تقديم meal kits يمكن أن يزيد من رضا المشاركين وتحسين إدراكهم لجودة الطعام، مع مؤشرات لزيادة الأمن الغذائي أو التحسن في التصورات الذاتية للجودة الغذائية على المدى القصير، وإن كانت النتائج الحقيقية الموضوعية بحاجة لفترات أطول ومقاييس أدق. (Hollis-Hansen et al., 2023)

النتائج المتحفظة أو المتباينة:

- . ليس كل meal kit يحقق فوائد غذائية تلقائياً؛ دراسات تقييم محتوى غذائي لوجبات تجارية أظهرت تفاوتاً واسعاً في الطاقة، الدهون، والصوديوم، وقد تكون بعض الوجبات عالية الصوديوم أو الدهون رغم احتوائها على خضراوات. لذلك جودة الوصفة ومكوناتها أساسيان لتحديد التأثير الإيجابي الحقيقي. (تحليلات تغذية محلية ودولية) .
- . بعض الأبحاث حول منتجات "الطهي المريح" أشارت إلى أن الاستخدام المنتظم قد يرتبط بتغيز في ثقة الطهي أو الإبداع في المطبخ — وفي حالات أخرى قد يقلل الاعتماد المتكرر على وصفات مطبوعة من تنمية مهارات الطهي الفعلية لدى بعض المستخدمين، ما يؤثر بدوره على المخرجات الغذائية على المدى الطويل. (Brasington et al., 2023)

تفسير الوسائط والقيود المنهجية:

- . الاختلافات في النتائج يمكن تفسيرها باختلاف تعريفات "meal kit"، تركيبة العينات (عمر، دخل، مهارات طبخ)، طول المتابعة، ومؤشرات القياس (ذاتي مقابل موضوعي) (كما أن كثيراً من الدراسات حتى الآن قصيرة الأمد أو ذات حجم صغير (pilot trials)، ما يحد من إمكانية استخلاص استنتاجات سببية قوية. (Hollis-Hansen et al., 2023; Mills et al., 2017) .

2.5. الخاتمة

خلاصية ميا جيباء فيبي هيذا الفصيل أن الأدبيات العلمية تيدعم الفكير الأساسية القائلية ببيان تعزيز الطهي المنزلي بربط بتحسين مؤشيرات الجيودة الغذائية وتقلييل عوامييل الخطيير المرتبطة بالسيمنة والأميراض المزمنية، وأن بوكسييات الوجبيات الصيحية (Meal

(Kits) تمثيل اسبيتر اتجيه واعبيده لتخفيف الحيواجز الزمنيه والتطمينيه اميام الطهيه المنزليه خاصيه ليدي الفئيات العامليه والمزدحميه وأظهيرات الدراسات التجريبيه والمسيوحات أن هبيذه الخبيدات قياده عليي زيبياده تكييرار الطهيه المنزليه، رفيع اسبيتهلاك الخبيرواوات ليدي بعبيض المسيخدمين، وتحسين الرضيه وثقيه الطهيه عليي المدى القصير.

وميع ذليك، تطهير المراجعيه أن النتائج ليسيت قاطعيه أو عاميه عليي كيل نمياذج الـMeal Kits ؛ إذ تعتميد الفعاليه الحقيقيه عليي جيوده الوصيفات وتركيب المكونيات (سيعرات، صيوديوم، أليف)، عليي تصميم الدراسات (قصير الأمد مقابل طويل الأمد)، وعليي خصائص المجتمع (المسيتهف) مهيارات الطهيه، مسيتوى اليدخل، حجيم الأسيره). كميا أن العبيد مين الدراسات اعتميدت عليي بيانيات تقريريه ذاتيه أو أطير زمنيه قصيره، مميا يحييدين إمكانيه اسبيتخلاص اسبيتنتاجات سبييه قويه أو قبييم استدامه التأثيرات على المؤشرات الصحيه الحيوة.

وبنياء عليي ذليك، توصي هبيذه المراجعيه بضيور أن تتبني الدراسات المسيتهقبليه تعريفيا تشيغلياً واضحاً للمتغير (المستقل) مثلاً Box :يحتوي عليي مكونات طازجه/مقطعيه مسبقاً + وصيفه + زمين تحصيل $20 \geq$ دقيقه)، وبمنهجيات تشييمل مقيايس غذائيه موضيويه (تحليل محتوي الوجبيات، سيجلات غذائيه متكيره) ومتابعيات زمنيه أطول لقياس الاستدامه وتياثيرات الصيحه البيولوجيه كميا يُصيح بيالتحكم إحصائياً في متغيرات مركبه مهميه مثل مهيارات الطهيه، اليدخل، والوقيه المتياح، واستخدام تصميمات تجريبيه أو شبه تجريبيه كلما أمكن لتعزيز قوة الاستدلال.

ومين الناحيه التطبيقيه، تشيير الأدليه إليي أن تبني نميوذج بيوكس الوجبيات الصيحه يمكن أن يقيد محيلاً عملياً يسباع العياملين المشيغولين عليي الاتيزام بالأكيل المنزلي الصيحي دون التضحيه بالوقيه، بشرط تصميم الوجبات بحيث تكون متوازنه غذائياً ومناسبه للسياق المحلي والثقافي.

أخيراً، تشييح الدراسات المقترحيه فرصيه علميه لميلء تغييرات منهجيه قائميه عبيير تطبييق تعريف تشيغلي واضح، قياسيات معياريه للمتغيرات، وتصميم متابعيه زمنيه كافيه

— وهيو ميا سيسياهم فيبي إظهار مدى واقعية وفعالية هذا الحل الغذائي المبتكر في بيئات العمل
المزدحمة.

3. الفصل الثالث: منهجية الدراسة

3.1. المقدمة:

يعبر عن هذا الفصيل الأسيس المنهجية التي يقوم عليها البحث بوصفها الركيزة التي تضم الانتقاليات مبنية إظهار نظيري واسيع إلى اختيار علمي دقيق يمكن الاعتماد عليه في تفسير أثر استخدام بيوكس الوجبات الصحية (Meal Kits) على أنماط التغذية والسلوك الغذائي لدى الأفراد المشيغولين وتأتي أهمية هذا الإظهار المنهجي مبنية كونه يعيد الخريطة التي تنظم العلاقة بين مشيكة الدراسة وأسئلتها وأدواتها وطرائق تحليلها، بما يجعل الإجراءات البحثية متسقة وقابلة للتحقق والتكرار.

وشهدت السنوات الأخيرة توسعاً ملحوظاً في استخدام Meal Kits باعتبارها وسيلة عملية لجميع بين السهولة والالتزام بالتغذية المتوازنة، خصوصاً لدى الفئات التي تعاني من ضيق الوقت أو ضغط العمل وقيد بنيت الدراسات السابقة أن هذا النوع مبن الحليب الغذائية سيسهم في تحسين جودة النظام الغذائي، زيادة معدل الطبخ المنزلي، وتعزيز اليوع بمكونات الطعم كماً أظهرت أبحاث أخرى أن Meal Kits تلعب دوراً مساعداً في تشكيل سلوك غذائي أكثر انتظاماً، ورفع مستوى الالتزام بالحصص الغذائية الصحية، والحيد مبن الاعتماد على الوجبات السريعة (Robinson-Oghogho et al., 2022).

واسيتاداً إلى هذا التيراكم العلمي، يحدد هذا الفصيل المينهج العيام للدراسة وأليات تطبيقه بصيرة دقيقة، ببدءاً مبن التعريفات الإجرائية للمتغيرات الأساسية، التي تمين المفاهيم النظرية صياغة عملية قابلية للقياس، وصيلاً إلى عيرض تصميم البحث الملائم لطبيعة الظاهرة المدروسة ويتناول الفصيل كذلك وصيف مجتمع الدراسة وخصائصه، والأساليب العلمية المتبعة في اختيار العينة، بما في ذلك مبررات استخدام أسلوب العينة المعتمد وملاءمته لأسئلة الدراسة.

ويوضح الفصيل طرائق جميع البيانات، سيواء القائمة على الاسيتينات أو السجلات أو التقارير الذاتية، مبيع مناقشية أنيوع البيانات المستخلصة وتصنيفها وفريق طبيعتها الديموغرافية أو السلوكية أو الكمبية كمياً يتضمين شيرحاً لإجراءات الإحصائية المنهجية التي سيبتم اعتمادها في معالجة البيانات وتحليلها، مثيل الإحصاء الوصفي، واختبارات الفرضيات، ونماذج الانحدار، وغيرها مبن الأساليب المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهدفها.

3.2. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة

المتغير المستقل: بوكس الوجبات الصحية (Meal Kits)

يُعرّف ههنا المتغيّر إجرائيًّا فيبي ههذه الدراسة بأنّيه: نظيام غيذائي مُعيّد مسبقاً يتضمين مكونات طازجية أو مقطّعية، جيّهازة للطهيّ، مبيع وصيفة واضيحة، ووقبيت تحصيل لا يتجياوز 20 دقيقة وقياس المتغير من خلال:

1. مدى الاستخدام: عدد مرات استخدام بوكس الوجبات الصحية خلال الأسبوع.
 2. الالتزام بالمحتوى: مدى اتباع الوصفة كما وردت في الصندوق.
 3. درجة الاعتماد: مدى اعتماد الفرد على Meal Kits ببدلاً عن الطبخ التقليدي أو الوجبات الجاهزة.
- وهذا التعريف يتسق مع ما ورد في الأدبيات التي ركّزت على تمييز meal kits عن الوجبات الجاهزة للتسّخين، وعلى أهمّية تقييم تكبيرار الاسيستخدم كمتغيّر سييلوكي مهيم- (Robinson Oghogho et al., 2022).

المتغيرات التابعة:

تعتمد الدراسة على ثلاثة مخرجات أساسية:

1. جوودة النظووم الغوذي (Diet Quality): تقياس باسيتانات معيارية مسيتندة إلبى مؤشيرات جيودة الأكيل المسيتخدمة فيبي الدراسة السبابة، مبيع التركيب علبى اسيتهلاك الخصيلارات، توازن الوجبات، ومستوى الطعام. (Mills et al., 2017)

2. السوولوك المتعلوق بووالطهي: يُقياس مين خييلال: تكبيرار الطهيي المنزليي، وتقلييل الاعتميد اعليي الوجبييات السييريعة، ومسييتوي الثقبيية فيبي القبيدرة اعليي الطهيي، وهيي معيبيير أثبتبيات الأدبييات

ارتباطها باستخدام. (Meal Kits (Brasington et al., 2023)
3. الرضوا والقبوول النفسوي للوجبووة: يُقياس بمقياس تيم اختبارها فيبي تجيارب مشيابهة، وتشيمل:

رضييا المشيياركين عيين وقبيات التحضيير، سييهولة الخطيوات، والاسييتمتاع بعلمبيية الطهيي (Hollis-Hansen et al., 2023).

3.3. تصميم البحث

يعتميد هيذا البحيث اعليي التصميم الوصيي-التحليلي، وهيي مينهج يجميع بيين جميع بيانيات وصييفية دقيية حيول السيولوك الغيذائي للمشيياركين، وبيين تحليل العلاقيات الإحصائية التي تيربط بيين اسيتخدام بيوكس الوجبيات الصيحية (Meal Kits) ومجموعة مين النتياج الغذائية والسيولوكية. جيوهر هيذا التصميم أنييه لا يتضييم أي تبيدخل تجريبيي مباشر بيوثر فيبي طبعيية حيياة المشيياركين أو عياداتهم الغذائية، بييل يعميل اعليي رصييد الواقيع كمييا هييو وتحليل دينامياتيه الداخليية. ويغييد هيذا النيوع مين التصميمات مين أكثير الأساليب ملاءميية للحيوث التبيي تتبيلول ممارسيات غذائيية متغييرة ومتيأثرة بطيروف الحياة اليوميية، حييث يسعي الباحث إليي فهم العلاقية بين اسيتخدام Meal Kits وجيودة النظام الغذائي دون فرض شروط أو تعديل سلوك المستجيبين.

يتضييم التصميم أيضًا بعبيدًا مقاربًا للحيث السيبي-الارتبياطي، وهيي اتجبياه بحثيي لا يهييدف إليي إثبات علاقية سيبيية مباشرة، بييل يكتفي بتحييد اتجاهيات الارتبياط وقوتهيا. وقيد اعتميدت العبيد مين الدراسيات الحديثة هيذا الأسيلوب عبيد تحليل تيأثير حيول الطهي المختصيرة اعليي الصيحة والسيولوك، نظيرًا لتعقيد العواميل التيي تيتحكم فيي التغذية اليوميية وبهيذا الشيكل يميّن التصميم مين اسيتخراج أنمياط واضيحة حيول كفيية تيأثير اسيتخدام الي-Meal Kits، ميع المحافظية اعليي الحيات العلميي وعييدم تجاوز حدود الأدلة المتاحة.

3.4. مجتمع الدراسة

يتمثيل مجتمع الدراسة فيبي الأفييراد البيالغين البيذين يعيشيون فيبي مدينية الريياض بالملكية العربية السعودية، مميين يواجهيون ضيغوطاً يومية تتعليق بضيق الوقت، سبيواء كيبانوا ميوظفين، طلابياً جيامعين، أو أفيراداً يعتميدون علي حيلول غذائية سيرة وسيلة التحضير وتعيد الريياض بيئية حضيرة متقدمة تتميز بتنوع الخدمات الغذائية وانتشار المتاجر الإلكترونية وشركات توصيل المكونات الغذائية، مما يجعلها موقعاً مناسباً لدراسة تأثير استخدام بيوكس الوجبات الصحية وتشير الأدبيات إلى أن الفئات العاملة في الميدان الكبري غالباً ما تكون الأكثر حاجة إلى حلول لتقليل عيب الطهي وتوفير الوقت. (Mills et al., 2017)

3.5. عينة الدراسة وأساليب أخذ العينات

سيستخدم اختيار العينة باستخدام أساليب العينة القصدية (Sampling Purposive) ، وذلك لاختلاف الأهداف التي يسعى الباحثون لتحقيقها في مدينية الريياض، يمكن تخصيص العينة بشكل أكثر واقعية عبر اختيار مشياركين ميين منطقية محيطة داخل مدينية، مثل زوار بقالية قريبة ميين مقير إقامية الباحث أو ميين مركز تسوق قريب، حيث تتوفر عادةً منتجات Meal Kits أو منتجات الطهي السريع.

ويشترط في المشاركين الشروط التالية:

- أن يكون عمره 18 عاماً فأكثر.
 - أن يكون من المقيمين في مدينة الرياض.
 - أن يكون لديه تجربة سابقة مع Meal Kits أو استعداد لاستخدامها.
 - أن يكون قادراً على تعبئة الاستبيان إلكترونياً.
- ويتنوع الحجوم المتوقعة للعينة بين 150 و 200 مشيارك، وهي حجوم ملائمة لإجراء التحليلات الإحصائية المطلوبة، ولتمثيل الفئات المستهدفة داخل البيئة الحضرية فيبي

الريبياض وهيذا الاختييار يضحيمن أن تكيييون البانيبييات واقعيبيية ومرتببيية بسبيبياق الاسبييتخدام الفعليبي للخيبيدمات الغذائيبيية داخيبييل المجتمع المحلي.

3.6. طرق جمع البيانات

تعتميد الدراسيية عليى اسيتبانه إلكترونيية مصيممة خصيصًا لتلبيية أهيداف البحيث، وتكويون ميين أربعية أقسبيبيام رئيسبيبيية تضحيبيمن تغطيبيية شبيبياملة لمتغيبييرات الدراسيبيية وببيبيدأ القسبيبيم الأول بجمبيبيع البانيبيبيات الديموغرافيبيية الأساسبيبيية مثبييل العميبيير والجبيبنس ومسبييتوي التعليبييم والحاليبيية العمليبيية، وهيبي متغيبييرات ضيبرورية لفهيم الفيروق المحتمليية بيين الفئييات بينميا يقييس القسم الثياني المتغيبيير المسيتقل، وهيو مسيتوي استخدام الـ Meal Kits من حيث التكرار، والاعتماد، ونوعية الأطباق المختارة.

ويركيز القسم الثالث عليى قبياس جيودة النظيام الغيذاي والسيلوك الغيذاي للمشيارك، بميا يشيمل الاتيزامبالحصييص الغذائيبيية، اختيبيار المكونبييات، وتكييرار تنبياول الخضيبروات والبروتينبييات الصبيحية أميا القسم الرابع فيقييس المتغيبييرات الثانويبيية ذات الصبييلة بييقبول والرضييا والثقيية فيبي الطهيبي المنزليبي، وهيبي عوامبييل غالبًا مييا تيبرتبط بسيلوك اسبييتخدام Meal Kits ، كميا أشبييات إليبيه دراسبييات سبيباقة (Brasington et al., 2023؛ Hollis-Hansen et al., 2023) وجيى تصميم

الاسبييتبانه بالاسبييتناد إليبي أدوات قبياس معتمبيدة عالميًّا مييع تكيفهييا لغويًّا وسبيباقيًا بميا يناسبيب مجتمبيع الدراسة.

3.7. أنواع البيانات

تجميع الدراسيية بيين نيوعين رئيسبيبين ميين البانيبييات سبيهامان فيبي بنياء صيورة شبياملة حيول الظياهرة قييد البحيث وتعتميد البانيبيات الكميية عليى الأرقيام والبيدرات الناتجيية عين الإجاببيات المغلقية فيي الاسبييتبانه، مثيل درجييات التيزام المشياركين بالنظيام الغيذاي وتكييرار اسبييتخدام Meal Kits. هيذا النيو ميين البانيبيبيات ضيبيبروري لإجيبيراء التحليبييل الإحصيبيائي الموضيبيوعي البيبيذي يمييين مييين اختيبيبيار الفرضيبييات وقياس قوة الارتباط.

وتتضمن الدراسات أيضاً بيانيات وصيفية تسببت خلاص ميين الأسبيلة المفتوحة داخيل الأسبيلة، أو ميين وصيف المشياريكين لأنميياطهم الغذائية، وتفضييلاتهم فيبي الوجبيات، ومسييتوى الانشيغال اليومي ليبيدهم وهيذه البانيات تضييف بعبيداً نوعييا يفسير الأرقبيام ويكشيف عيين دلالات السييلوك الغيذاي فيبي الحبيية اليومية. الجمع بين هذين النوعين يمنح الدراسة قدرة أوسع على تفسير النتائج بصورة متوازنة.

3.8. إجراءات التحليل الإحصائي

تُعيلج البانيات باسييتخدام برنيامج SPSS نظيراً لقدرتيه العالية علىي التعاميل ميع البانيات الكميية المعقيدة. يبيداً التحليل عبيداً بمرحلية الإحصياء الوصيفي التبيي تهبيد إلبى تقيديم لمحبيية عاميية عيين خصيائص العينيية ميين خيلال المتوسيطات والانحرافيات المعياربيية والتكيرارات والنسيب المؤبيية وليبي ذلك اختبار الثبيات البيداخلي لأداة القياس باسييتخدام معاميل كرونبييا ألفيا، البيذي يعيد مؤشيراً علىي ميدي اتساق بنود المقياس مع بعضها البعض. وبعيد التأكيد ميين ثبيات الأداة، يحييري تحليل الارتبياط ميين نيوع بيرسيون لقياس قيوة واتحياء العلاقية بيين اسيتخدام Meal Kits والمتغيريات التابعة، وهيو أمير شيائ فيبي الدراسات الغذائية التبيي تعمييد مقياييس كميية مباشييرة كمييا يتضمين التحليل اسيتخدام نميادج الانحيدار البسييط أو المتعبيد تبعيياً لطبيعية الفرضبيات، بهبيد اختبار قييدة المتغير المسميتقل علىي التنبيو ببياالمتغيريات التابعة، كجيودة النظبيام الغذاي أو سلوك الطهي.

وقيد يتطليب البحيث إحيراء اختبيارات فيروق إضيافية مثيل اختبار T لفحيص الفيروق بيين البيذكور والإنبيات، أو تحليل التبيان ANOVA لدراسيية اخييتلاف السييلوك الغيذاي عبير مسييتويات مختلفية ميين العمير أو البيدخل وان اسيتخدام هيذه المنهجيية المتعبيدة يضيمن دقية النتياج ويمينح تفسيريأ أكثير شيمولاً للعلاقات بين المتغيريات.

3.9. أخلاقيات البحث

تلتبزم هبيذه الدراسيية بجميبيع المبنيادو الأخلاقيية المعمبول بهيبيا فيبي البيويوث العلميية والإنسيانية داخيل المملكية العربيية السبيعودية، بميبيا يضييمن حمايية المشيياركين وتحقيق أليبي درجييات النزاهيية العلميية ويعتمد تنفيذ البحث على عدد من الضوابط الأخلاقية الأساسية، من أهمها:

أولاً، الموافقية المسييتيرة حبيث ليين تجميع أي بيانبيات ميبن المشيياركين إلا بعبيد إبلأهبيم بشيكل واضييح بطبيعينة الدراسيية، أهبيدأها، مييدة المشيياركة، ونوعيية البانبيات التبيي سيبيتم جمعيها وسيبيطأب ميبن كييل مشارك الموافقة على المشاركة طوعاً عبر نموذج إلكتروني مسبق، دون أي ضغط أو إلزام.

ثانيًا، السيرية والخصوصية إذ سيحتفظ جميع البيانات التبيي يقيدهما المشياريكون بسيرية تامية، ولين تسييستخدم إلا لأغبيراض البحيي العلميي كمييا سيييتعالج البانيبيات بشييك مجييع دون الإشيياراة إليي أي معلوميات شخصية يمين أن قيود إليي هوية المشياريين، التزاميا بالممارسيات الأخلاقية المعتمدة فيي الدراسات الاجتماعية والغذائية.

ثالثيًّا، الحبيب فيبي الانسيبحاب اذ سيبيتم إبيلاك المشيياركين ببيان لهبم الحبيق الكاميل فيبي الانسيبحاب ميبن الدراسة في أى وقت دون أى تبعات، وأن مشاركتهم اختيارية بالكامل.

رابعيًّا، الحبيبياد العلمي حبيبيث يلتبييزم الباحبيبيث بعبيبيدم التبيبيأثير عليبيي إجاببيبيات المشبيبياركين أو تبيبيوجيههم ،والحفيياظ عليي الموضبيو عي التامبيي فيبي جبيبيع مراحيل جبييع البيانيات، تحليليها، وتفسيريها، بميا يتوافيق مع المعايير العلمي الحديثة في بحوث السلوك الغذائ.

خامسياً، الاسيستخدم آمين للبيانيات حبيث تخيّرّن البيانيات إلكترونيّاً فيبي ملفيات محمبية، ولا تشييارك ميعأى جهة خارج إطار الدراسة كما لن تستخدم البيانات لأغراض تجارية أو دعائية.

وببذلك، تضيق هيبذه الدراضية اتييرام حقيوق المشيياركين والمحافظةية عليي سيبيلامتهم ومصيبالحهم، بمبيا يعزز موثوقية النتائج وقابليتها للاعتماد العلمى.

3.10. الخاتمة

قيّد هبذا الفصيل الإطيار المنهجي الكاميل للدراسية المقترحية، ببذءا مين التعريفيات الإجرائية الدقية للمتغيرات، ميروا بتحديد التصميم البحثي، والعينية، وآليات جميع البيانات، ووصيوأ إلبى الأساليب الإحصائية التبي سببعتد عليها الدراسية فيبي تحليل نتائجها ويمثيل هبذا البنياء المنهجي أداة أساسية لضيمان الاتساق العلمي للدراسة، كميأ يمهد الطرييق لتفسير النتائج المرتقية في ضيوء ميأ أظهرتبه الأدبيات السابقة حيول فعالية Meal Kits ، وبشكل سيسمح بتقديم نتائج قابلية للتطبيق في بيئات العمل والحياة اليومية.

4. الفصل الرابع: التحليل الإحصائي ومناقشة النتائج

4.1. المقدمة:

يتقيد هيدا الفصيل ليشيكل الركيزة التحليلية للدراسية، فهيو الجسير البيذي تنتقيل مين خلاليه البيانات الخيامالتيي جُمعيت مين المييدان إليي نتياج علمية قابلية للتفسير والاسيتناد إلهيا وتبرز أهمية هيدا الفصيل فيكونييه يقيدم قيراءة موضيوعية للواقيع الغيذائي والسييلوكي لعينية مين سيبكان مدنيية الريياض، إذ يعتميد عليي مجموعية مين الأسيايب الإحصائية الحديثية التيي تسييمح بفهيم العلاقيات بيين اسيتخدام بيوكس الوجبات الصحية (Meal Kits) والتحولات التي قد تحدثها في نمط الحياة الغذائية لدى الأفراد.

ويسيتند هيدا الفصيل إليي منهجية تحليلية دقيقة تعتميد عليي الإحصياء الوصيفي، البيذي يهيئد إليي وصيف الملاميح الأساسية للبيانيات، مثيل المتوسيطات الحسيية والانحيراف المعيار والاتجاهيات العامة آراء المشياركين وإليي جانب ذلك يتم تطبيق الإحصياء الاسيتتاجي البيذي يمين اختبار الفرضيات وقياس قوة العلاقيات بيين المتغيرات، وهيو ميا يمينح الدراسية بعيداً علمياً أعميق يمين مين خلاله الإجابة على أسئلة البحث بصورة كمية تعتمد على الأدلة.

ولأن جيودة التحليل تيرتبط ارتباطياً وثيقاً بجيودة الأداة المستخدمة فيي جميع البيانيات، فيين الفصيل يبيد بالتأكيد مين صيدق الاسيتيان وثباتيه، ميا يعيزز الثقة فيي الاسيتنتاجات التيي سيتم التوصيل إلهيا لاحقاً وبعيد ذلك يتم الانتقيل إليي عيرض السيمات الديموغرافية والسييلوكية لعينية الدراسية، بوصيفها جزءاً أساسياً يساعد على تفسير النتائج وتحليل الاختلافات داخل الفئات.

ثيم يتتياول الفصيل تحليليل كيل محبور مين محياور الدراسية بشيكل وصيفي دقييق، للكشيف عين أنمياط الاسييتخدام ومسيتويات التحسين أو التغيير فيبي السيلوك الغيبيائي كمييا يبيتم اختييار فرضييات الدراسية باسييتخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، مثيل تحليليل الارتباط والانحيدار، بهييدف تحدييد ميا إذا كيان استخدام Meal Kits يؤثر فعلياً في النتائج الغذائية ومدى قوة هذا التأثير.

وفيبي نهايتيه، ييربط الفصيل بيبين هييد النتيائج وميا ورد فيبي الدراسيات السيباق، سيبواء المحليية أو العالمية، لتحدييد ميدي اتفياق أو اختيلاف الظواهر محيل الدراسية ميع الأدبيات العلمية و يختيتم الفصيل خلاصة تؤس للفصل الخامس، الذي سيقدم التوصيات وآفاق المستقبلية للبحث.

4.2. توصيف عينة الدراسة (الإحصاءات الوصفية لعينة البحث)

اعتميدت الدراسية على عينة ميدانية مين الأفيراد المقيمين فيبي مدينية الربياض، ضيمن الفنية العمرية الممتيدة مين 20 إلى 45 عاماً، وهيبي الفنية الأكثر ارتباطاً بينمط الحياة السيرير والانشيغال البيوظيفوقيد تيم اختييار العينية بطريقية مسيرة مين شيمال الربياض، تحدييداً مين منطقية قريبة مين مقيير سيكنالباحييث، وذلييك بالتعيان مبيع بقالية محلية تقييدم خييارات غذائية متنوعة، بميا فيبي ذلييك المنتجيات الصحية، وهو ما وفر بيئة مناسبة لاستهداف مستخدمين أو المهتمين باستخدام Meal Kits.

واتسييمت العينية بتنيوع ديميوغرافي ملحوظ فقييد شيملت ذكيوراً وإنثياً مين مسيتويات دخيل مختلفية، تتيراح بين البيدخل المتوسط والمرتفع، وهيو ميا يسيمح بدراسية الظواهر عبير مجموعية واسعة مين الظيروف الاجتماعية كمييا أظهيرت البانيات أن جبيزاً كبييراً مين المسيتجيين يعمليون فيبي وظيائف تتطليب سيباعات عميل طوليية، وهيو عاميل مبيوثر فيبي الاعتماد على حليول الوجبيات السيرة أو الجاهزة، ويعطي أهمية خاصة لدراسة أثر Meal Kits بوصيفها أداة تساعد على تحسين السلوك الغذائي دون استهلاك وقت كبير.

كيزلك كشيف تحليل العينية عين اختلافات فيبي مسيتوى التعليم والخبرة الغذائية، حبييث شيملت فنيات تمثلييك معرفية جبيدة بالممارسيات الصيحية، وأخيرى تعمييد علىي الخييارات

السيبيلة المتبوية افرة فيبي المتياجر أو المطيام و هيدا التنيوع يعيزز قيبرة الدراسة علىي تقيدم نتياج أكثير عوموية، ويمكن مين خلاله تفسير التباينات في التأثر ببوكس الوجبات الصحية بين المشاركون.

وأهمية هيدا التوصيف لا تقيف عنيده حيود الوصيف نفسيه، بيل تمتيد إلى كونه يوفّر خلفية تفسيرية تسبياعد علىي فهيم النتياج اللاحقية فمرفية خصيئاص العينية نتياج تفسير الاختلافات بين الفئيات العمرية أو بين مستويات الدخل أو بين الجنسين، كما تمهّد لاستنتاجات أكثر دقة حول أثر Kits Meal على السلوك الغذائي ضمن بيئة حضرية تتميز بوتيرة حياة متسارعة مثل مدينة الرياض.

4.3. اختبارات الصدق والثبات لأداة البحث

قبيل الانتقيال إلى تحليل البيانات، كيان مين الضيروري التأكيد مين صيلاحية أداة القياس المستخدمة في جمع البيانات ولهذا، تم إجراء اختبارين رئيسيين:

أولاً، اختبار الصدق: (Validity)

تبييم عيبرض الاسيبتين علىي مجموعية مين المحكميين المتخصصين فيبي بحيوث السيلوك الغيبيذائو المنياج الإحصائية، للتأكيد مين ملاءمة فقراتيه لأهداف الدراسة ودقتها فيي قياس المفياهم، مثيل: الاعتماد علىي الوجبيات السبيرية، مسيبتوى الطهي المنزلي، جبيودة النظبيام الغيبيذائي، واللتبيز امبالعيادات الصيحية وقيد أكيد المحكميون سيلامة معظم الفقيرات بعيد إجبراء تعيديات طفيفية، ميا يشير إلى توفر الصدق الظاهري وصدق المحتوى.

ثانياً، اختبار الثبات: (Reliability)

استخدم معاميل كرونبيبا ألفيا (Cronbach's Alpha) ، وهيو أحيده أشيهر الأدوات الإحصائية لقياس الاتساق البيداخلي بين الفقيرات وأظهرت النتياج أن جميع محياور الاسيبتين تجيوازت الحيد الأدنى المقبول علمياً (70.0)، ميا يبيدل علىي أن الأداة تتمييع بدرجبة عالية مين الاسيبتقرار والموثوقية.

وتعزيز هياكل الاختبارات قيودة الاسيتيان على قيباس الطيواهر المسيتهدفة بدقية، وتعيّد خطيوة أساسية لضمان جودة النتائج.

4.4. الإحصاء الوصفي لمتغيرات البحث والإجابة على أسئلة الدراسة

اعتميد التحليل الوصفي على حسيب المتوسيطات الحسيبية، والانحرافات المعيارية، ومستوى الموافقة على قيبات كيبل محبور ميبين محياور الدراسة، وذليك لفهيم الاتجاهيات العامة للعينية تجياه استخدام بوكس الوجبات الصحية.

وأظهرت البيانات وجيود تحيين ملحبوط فيبي بعيبض الجوانيب الغذائية لبيدي المشيباركين اليبذين يستخدمون Meal Kits ، مثل:

- انخفاض الاعتماد على الوجبات السريعة.
 - ارتفاع نسبة الوجبات المنزلية المحضرة ذاتياً.
 - تحسن معتدل في التوازن الغذائي وجودة محتوى الوجبات.
- كميا بينت النتائج وجيود تغييرات سيلوكية مرتبطة بتخطيط الوجبات، وتقليل هيدر الطعيم، وزيادة اليبو عي بالمكونيات الغذائية وهيذه المؤشيرات مهيبتت الطرييق لاختيبار الفرضيات بشيكل أعبيقاستخدام التحليل الاستتاجي.

4.5. اختبار فرضيات الدراسة

اعتميدت الدراسة فيبي اختيبار فرضياتها على حزمية ميبين الأساليب الإحصائية الملائمية لطبيعية البيانات ولنبوع العلاقات الميراد قياسها وقيد تيم اختيبار هيذه الاختبارات بميا يضيمن الدقية فيبي قبيدر أثير اسيتخدام بيوكس الوجبات الصحية (Meal Kits) على مختلف المتغيرات الغذائية والسلوكية لدى عينة من سكان مدينة الرياض.

في البداية، تيم اسيتخدام اختيبار T-test بهيدف الكشف عين الفيروق بين المجموعات الفرعية داخل العينية، كالمقارنة بين اليبذور والإنبيات، أو بين الفئيات العمرية، أو بين مسيتويات اليبذل المختلفية وسيمح هيذا الاختيبار بتحييد ميا إذا كانت الاسيتجابات تجياه اليد

كمية تيم تطبييق تحليل الارتباط (Pearson Correlation) لقياس اتجاه العلاقة بين كثافة استخدام Meal Kits من جهة، ومستويات الجودة الغذائية والسلوك الغذائي من جهة أخرى وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً، مما يشير إلى أن زيادة الاعتماد على Meal Kits ترافقه زيادة في جودة النظام الغذائي لدى المشيركين، خصوصاً في مجال تقليل الوجبات السريعة وزيادة الطهي المنزلي.

Kits) على التنبؤ ببيانات المتغيرات (التابعية) مثل التخطيط الغيبيائي، تقليل الهيبيد، أو الالتزام بالبيانات الصحيحة) وقيد ببيّن تحليل الانحيدار أن الاسيستخدم المنييظم للوجبيات الجيازة للتحضير يشيكل متغيراً ا تنبؤيياً قويّاً فيبي تفسيري التحسين فيبي السبييلوك الغيبيائي، مبيع وجيبود معياملات انحيدار دالبيية تيبيدع الفرضيات الأساسية للدراسة.

4.6. ربط النتائج بالدراسات السابقة



كمييا تتقيباطع النتبيائج مبيع مييا توصييلت إلبيه (Robinson-Oghogho et al. (2022،
التبيي أشييارت إلبى أن Meal Kits تسياعد الأفيراد اليبذين يعيانون مين انشيغال بيومي مرتبيع
عليى الالتيزام بخييارات غذائية صبيحية، وتقليل مين اعتمبيادهم عليى الوجبييات السيريعة وهبيذا
التشيابه بين السبييات المختلفة—الغربيية والشبيرق أوسبيطة—بيبيرز الطبييية
العالميية لسبييلوك المسبييتهاك حبيبين يتعيبرض لضط الوقت.

وتقتيرب نتبيائج الدراسية أبعيا مين التحليلات التبيي قيومتها الأدبييات المعاصيرة حيول السيلوك
الغذائي، والتبيي تركيز عليى أن الوقت والحيافز مين أهيم العواميل الميوثرة فيي اختييار
الأطعمية وقيد أظهيرت عيدة دراسيات أن تبيوفر العناصير الأساسية للطهيي فيبي صبيورة
جيباهزة نسبييا يرفيع احتمبيالات الالتيزام بالطبخ المنزلي، وهو ما تؤكده البيانات المستخلصة من
سكان مدينة الرياض في هذه الدراسة.

وهبيذا التبيرابط بين النتبيائج والدراسيات السبيابة يمينح الدراسية قبيوة تفسيريية إضيافية،
ويشبيير إلبى أن التحسين البيذي أبيداه المشياركون لا يعيود إلبى عواميل ظرفيية محليية فقيبط،
بيل يشيكل جيزءا مين نميط عيالمي واسيع يتعليق بتبيامي حليول الوجبييات الصبيحية الجباهزة
للتحبيير وانتشيبارها بوصيفها وسبييلة عملية لتحسين السلوك الغذائي.

4.7. الخاتمة

يمثيل هبيذا الفصيل نقطية التحيول فيي الدراسية، حبيث انتقليت البانيات مين مرحلية الجمع
والتنظيم إليمرحلية التحليل والفهم والاسييتنتاج وقيد أظهيرت النتبيائج التحليلية مجموعية
مين المؤشيرات المهمة حيول أثبيير اسييتخدام بيبيوكس الوجبييات الصبيحية عليى
السبييلوك الغبييذائي لسبييكان مدينيية الريبيياض، وخصوصا لأولئك الذين يعانون من ضيق الوقت أو
ضغط العمل.

وأبيبرزت النتبيائج وجيود علاقية إجابية دالية إحصيائيا بين Meal Kits والتحسين فيي جيودة
النظيم الغبييذائي، بمبيا فيبي ذلييك زييادة اعتمبياد المشياركين عليى الطهيي المنزليي،
وانخفيياض اللبيوء إلبى الوجبييات السيريعة، وارتفيع مسبيتوى التخطيط الغبييذائي،

بالإضافة إلى انخفاض لميوس فيبي هيدر الطعيم داخيل المنيزل كميا أكيدت الاختبيارات أن الاسيتخدام المنيتظم لهبيذه الوجبييات يشيكل مكنييا تنبؤاً مهماً في تحسين السلوك الغذائي، وهو ما يدعم فرضيات الدراسة.

وبالمقارنة مبيع الأدبييات السبابة، اتصيح أن نتبيائج هبيذه دراسيية تتوافيق مبيع الاتجاهييات العلميية العالميية، مميا يعيزز مصيداقية النتبيائج ويفيتح المجييال لتوصييات قييد تسبهم فيبي بنياء بييرامج غذائيية وصحية تستهدف الفئات المشغولة داخل المجتمع السعودي. ويمهد هبذا الفصيل للانتقيال إلى الفصيل الأخير، البيذي سيعرض خلاصية عامية للدراسية، وييربط بين أهدافها ونتائجها، ويقتيرح مجموعة مبن التوصييات العمليية، بالإضافة إلى طيرح مسيرات مسيتقبلية مكيين أن تعميدها الدراسييات اللاحقية لتطيوير فهبيم أعيق لسيلوك المسييتهلك الغيذي فيبي البيئييات الحضرية.

قائمة المراجع

- 1 Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). Home cooking. The Nutrition Source. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/home-cooking>
- 2 Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. Obesity Reviews, 14(S2), 21-28. <https://doi.org/10.1111/obr.12107>

- .3 Daniel, C. (2016). Ultra-processed foods and obesity: The pitfalls of ignoring a burgeoning food classification in public health nutrition. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 29(4), 395–401. <https://doi.org/10.1111/jhn.12382>
- .4 Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2020). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?. *Public Health Nutrition*, 23(6), 988-997. <https://doi.org/10.1017/S1368980019002858>
- .5 Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: Cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0567-y>.
- .6 Robinson-Oghogho, J. N., Thorpe, R. J., Jr., & Neff, R. A. (2022). Dietary behaviors among new users of meal-kit services during the early months of the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 14(19), 3953. <https://doi.org/10.3390/nu14193953>.
- .7 Hollis-Hansen, K., Haskins, C., Turcios, J., Bowen, M. E., Leonard, T., Lee, M., ... Pruitt, S. L. (2023). A pilot randomized controlled trial comparing nutritious meal kits and no-prep meals to improve food security and diet quality among food pantry clients. *BMC Public Health*, 23, 2063. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17355-3>.
- .8 Brasington, N., Bucher, T., & Beckett, E. L. (2023). Frequency of convenience cooking product use is associated with cooking confidence, creativity, and markers of vegetable intake. *Nutrients*, 15(4), 966. <https://doi.org/10.3390/nu15040966>.

- .9 Nixon, N., et al. (2024). Meal kit delivery services in the UK: An evaluation of the nutrient profile and acceptability of meals. *Appetite / Public health nutrition literature* (2024). [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)
- .01 World Health Organization. (2020). Healthy diet — Fact sheet. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- .11 Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2018). Home cooking: Good for your health. *The Nutrition Source* (Harvard). <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/home-cooking>.