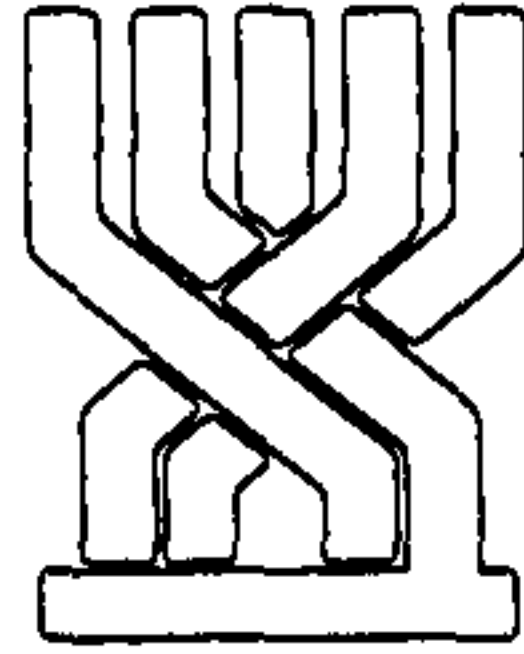


א. (פ) 11/1



המוסד לביטוח לאומי

מחלקת השיקום

האגף למחקר ותכנון

הערכת התוצאות של
הדרכה תזונתית
למשפחות מרובות ילדים

מס. 2

מפעלים מיוחדים

ירושלים, יוני 1975, תמוז תשל"ה

פרסומי האגף למחקר ותכנון

| | | |
|-----------------------------------|---|---------------|
| 1973/74 (האחרון שהופיע 1971/72). | — | שנתון סטטיסטי |
| החל להופיע בשנת 1971 ¹ | — | רבעון סטטיסטי |

סקרים

| | | |
|--|---|--------|
| "נתוח דהיות של תביעות לקצבת זקנה ושאיירים לפי סיבות לשנים 1969/70" מאת: שלמה כהן, 1971 (אזל). | — | מס' 1 |
| "העדרות נשים מעבודה כתוצאה מסיבוכים בהריון (מאי-יוני 1971)" מאת: תמר בן-יוסף, 1971. | — | מס' 2 |
| "המבטחים הלא-שכירים, עיבודים סטטיסטיים ממשלוח פנקסי מקדמות לשנת 1971/72" מאת: ראובן שטיינר ונילי הלפרין, 1971 (אזל). | — | מס' 3 |
| "החוב, הפוטנציאל ועומק הפיגור, בגבייה ממעבידים ליום 31.3.71" מאת: ראובן שטיינר, 1971 (אזל). | — | מס' 4 |
| "מקבלי קצבאות זקנה, שאירים ומשפחות מרובות ילדים לפי יישוב, 1971" מאת: חנה ולדהורן, 1972 (אזל). | — | מס' 5 |
| "יתומים בגיל בית ספר תיכון" מאת: שלמה כהן, 1972 (אזל). | — | מס' 6 |
| "משפחות עם ילדים בישראל, 1970—1969" מאת: נירה שמאי וחנה ולדהורן, 1972 (אזל). | — | מס' 7 |
| "שיקום נכים בשנים 1970—1968" מאת: אלחנן בלומנטל, 1972 (אזל). | — | מס' 8 |
| "המבטחים הלא-שכירים — 1970/71; 1971/72" מאת: ראובן שטיינר ונילי הלפרין, 1972. | — | מס' 9 |
| "הגבייה ממעבידים — 1971/72" מאת: ראובן שטיינר, 1973. | — | מס' 10 |
| "שרותי הביטוח הלאומי לבדואים בנגב" מאת: ראובן שטיינר ושלמה כהן, 1973. | — | מס' 11 |
| "עולים חדשים מקבלי גמלאות זקנה 1972/73" מאת: שלמה כהן, 1974. | — | מס' 12 |
| "מקבלי קצבת משפחה מרובת ילדים, לפי יישוב, 1973" מאת: חנה קרן יער (ולדהורן), 1974. | — | מס' 13 |
| "שיקום נכים 1971-1972" מאת: אלחנן בלומנטל, 1974. | — | מס' 14 |

מחקרים

| | | |
|---|---|-------|
| "סקלה אקוילנטית למבוגר סטנדרטי, ממצאים ישראליים", (באנגלית) מאת: יעקב חביב ויוסי טויל, 1974. | — | מס' 1 |
| "השפעת ההוצאה הציבורית לשרותים סוציאליים על החלוקה מחדש של החכנסות", מאת: מוריה אבנימלך, 1974. | — | מס' 2 |
| "השפעת קצבאות ילדים על חילודה", (באנגלית) מאת: מרג'ורי הוניג, 1974. | — | מס' 3 |
| "זעוני בישראל לפני ואחרי התמיכות הממשלתיות" (באנגלית), מאת: יעקב חביב, 1974. | — | מס' 4 |
| "דפוסי תזונה ויעילות בצריכת מזון בישראל", מאת: יוסי זמירי, 1974. | — | מס' 5 |
| "שינויים במערכת דמי הביטוח הלאומי", מאת: יוסי טויל, 1974. | — | מס' 6 |
| "חלוקת החכנסות מחדש באמצעות הביטוח הלאומי על פי קבוצות דמוגרפיות וקבוצות הכנסה", (באנגלית), מאת: יעקב חביב, 1975 (בדפוס). | — | מס' 7 |
| "מערכת התמיכות בישראל ערב פיוחת נובמבר 1974 ואחריו", מאת: מרג'ורי הוניג, יפה קוזלוב, אפרת ברזנפלד ומוטי לקסר, 1975. | — | מס' 8 |
| "השפעת העזרה הציבורית והמשפחתית לדיוור על חלוקת החכנסות בקרב זוגות צעירים ב-1971", מאת: מאיר גרינפלד, 1975. | — | מס' 9 |

מפעלים מיוחדים

| | | |
|--|---|-------|
| "הבראה לאמהות למשפחות מרובות ילדים", מאת: אלחנן בלומנטל, 1974. | — | מס' 1 |
| "הערכת התוצאות של הדרכה תזונתית למשפחות מרובות ילדים", מאת: שרה בבלי וגילה מיכאלי, 1975. | — | מס' 2 |

¹ בא במקומו של חירחון הסטטיסטי וכולל סדרות מאז הקמת המוסד.

חמוסד לביטוח לאומי

מחלקת השיקום

האגף למחקר ותכנון

הערכת התוצאות של
חדרכה תזונתית
למשפחות מרובות ילדים

מאת

ד"ר שרה בבלי
גילה מיכאלי

ירושלים, יוני 1975, תמוז תשל"ה

ה ק ד מ ה

בהתאם לסעיף 220 לחוק, רשאי המוסד לביטוח לאומי להקצות משאבים למחקרים ולהפעלת שירותים נסיוניים בתחום הביטוח הסוציאלי. שירותים נסיוניים אלו הוגדרו כמפעלים מיוחדים.

התכנית של הדרכה תזונתית לאמהות מרובות ילדים בוצעה במסגרת זו של המפעלים המיוחדים, כאשר מטרת ההדרכה היא לבחון באיזו מידה ניתן להקנות לאמהות הרגלי תזונה נכונים יותר מבחינה בריאותית וזאת ללא הגדלת התקציב המיועד למזון. יתרה מזו, במסגרת תכנית ההדרכה נעשה נסיון לצמצם את התקציב למזון ע"י מתן עצות להכנת מוצרי מזון שונים בבית במקום לרכשם בחנות.

ההדרכה נערכה בתקופה שבין קיץ 1972 וקיץ 1973 ובמהלך שנת 1974.

תכנון וארגון פעולת ההדרכה נעשו ע"י ד"ר שרה בבלי לשעבר מנהלת בית המדרש הממלכתי לתזונה ולכלכלת בית של משרד החנוך וגילה מיכאלי שרכזה את נושא המפעלים המיוחדים במסגרת מחלקת השקום שהיתה בראשותו של מר ש. ברעם ז"ל.

ברצוני לציין את הנחייתו הברוכה של מר ברעם ז"ל ועזרתו בתכנון פעולת ההדרכה ובמעקב אחר התקדמות התכנית עד לסיומה.

תודתנו נתונה לגב' שרפין טרוקמן שהיתה המדריכה המנוסה בחלקה הראשון של פעולת ההדרכה ואשר נשאה בכל האחריות בהדרכה שנתנה בחלק השני של ההדרכה. גישתה היפה לנשים המבוססת על הבנה עמוקה של הבעיות ועל הידע המירבי שלה בנושא תרמה רבות לסיומה המוצלח של פעולת ההדרכה.

כמו כן נתונה תודתנו לאנשי האגף למחקר ותכנון ובמיוחד למר שלמה כהן, מנהל מחלקה למחקרי הערכה שוטפים (גמלאות ארוכות מועד) על הערותיו המועילות.

נ. שמאי

סגנית מנהל
אגף מחקר ותכנון

תוכן העניינים

| עמוד | |
|-------------|--|
| 5 - 6 | מבוא |
| 7 - 13 | פרק 1: הדרכה אישית |
| 7 | האוכלוסיה |
| 8 | תאור המשפחות שקבלו את ההדרכה |
| 9 | נושא ההדרכה |
| 10 | תאור ההדרכה |
| 11 | קשיים שנתעוררו |
| 12 | התוצאות שהושגו |
| 14 - 17 | פרק 2: הדרכה משולבת-קבוצתית ואישית |
| 14 | תאור השיטה |
| 15 | תאור האוכלוסייה |
| 16 | תוצאות ההדרכה |
| 18 | פרק 3: הרמה התזונתית שהושגה |
| 19 - 21 | פרק 4: השוואת רמת מצרכי המזון ורמת אבות-המזון עם הרמות של סקר 1968 |
| 19 | השוואת צריכת המזון |
| 20 | השוואת רמת אבות המזון |
| 22 - 23 | פרק 5: ההרכב של התקציב למזון במשפחה |
| 24 - 26 | פרק 6: סיכום ומסקנות |
| נ ס פ ח י ם | |
| 27 | נספח מס' 1: תאור המשפחות שנחקרו בחלק א' של המחקר (מדריכה I) |
| | נספח מס' 1-המשך: תאור המשפחות שנחקרו בחלק א' של המחקר |
| 28 | (קבוצת מדריכות II) |
| 29 | נספח מס' 2: תאור המשפחות שנחקרו בחלק ב' של המחקר |
| 31 | בבליוגרפיה |

רשימת הלוחות

עמוד

| | |
|----|--|
| 7 | פרק 1: לוח 1: תשובות המשפחות שנפקדו |
| 8 | לוח 2: סיבות לאי-פקידה של המשפחות |
| 12 | לוח 3: צריכת מזון אחרי ההדרכה שהושגה ע"י שתי קבוצות המדריכות |
| 13 | לוח 4: כמות התחלית, התקדמות וכמות סופית |
| 16 | פרק 2: לוח 5: השוואת תוצאות ההדרכה בשתי השיטות |
| 17 | לוח 6: הממוצע של התוצאות שהושגו בשתי שיטות ההדרכה |
| 18 | פרק 3: לוח 7: כמות אבות המזון לפני ואחרי ההדרכה (ממוצע של שתי הקבוצות יחד) כאחוז מהקצובה המומלצת |
| 19 | פרק 4: לוח 8: הצריכה, ההתחלית והסופית בהשוואה עם הסקר התזונתי של 1968 |
| 20 | לוח 9: רמת התזונה ההתחלית והסופית בהשוואה עם הרמה בין השכבות הכלכליות השונות בסקר 1968 כאחוז מהקצובה המומלצת |
| 22 | פרק 5: לוח 10: חלוקת תקציב המזון במשפחה לפי אחוז לכל קבוצת מזון (לפני הפיחות) |

מ ב א

בסקרי תזונה שנעשו בישראל נמצא שרמת התזונה במשפחה יורדת באופן הדרגתי עם הגדלת מספר הנפשות במשפחה (1)⁽¹⁾. לאור ממצא זה נראה שיש מקום לחקור האם ניתן לתקן את הליקויים התזונתיים האלה ע"י הדרכה תזונתית למשפחות מרובות ילדים (להלן ממ"י).

במעקב אחרי צורות שונות של הדרכה תזונתית בחו"ל נמצא שלא תמיד הושג השפור המצופה. במספר מחקרים בשטח זה נמצא שלא הושג כל שפור (2-4), בו בזמן שבמחקרים אחרים נמצאה התקדמות מסוימת אולם זו היתה קטנה מהמצופה (5-8). בסקירה מסכמת בנושא זה צויין ע"י מק-קנזי כי המעקב אחרי תוצאות הדרכה תזונתית נדיר למדי ויש צורך להרבות בפעולות מעקב כאלה (9).

גם פה בארץ נעשו מספר סקרים על השינויים שהושגו בהרגלי תזונה. סקר שנעשה בשנת 1964 ע"י ד"ר בבלי ניתח את השפעת הגורמים השונים העלולים להביא לשינוי בהרגלי התזונה, ונמצא שההדרכה התזונתית תפסה את המקום הרביעי בין שבעת הגורמים שנותחו (10).

סקר נוסף שנערך ע"י ד"ר בבלי הראה שיש פער ניכר בין המידע שנרכש ע"י הדרכה תזונתית ובין ישומו, הלכה למעשה, בהרגלי תזונה משופרים (11).

לאור הממצאים הללו מתברר שיש צורך בפיתוח שיטות מועילות יותר בהדרכה תזונתית. לשם כך נערך המחקר הנוכחי שמטרתו היתה לברר האם שימוש בשיטות הדרכה חדשות לממ"י עשוי להביא לשיפור ברמה התזונתית מבלי להגדיל את תקציב המזון במשפחה.

מחקר זה בוצע בשני חלקים:

- החלק הראשון של המחקר נערך החל מקיץ 1972 עד קיץ 1973 וכלל שבעה בקורי בית. חלק זה התבסס על הדרכה והדגמות בישול בביתה של כל עקרת בית בנפרד.
- החלק השני של המחקר נערך במשך שנת 1974 והתבסס על הדגמות בישול והדרכה לקבוצות קטנות של נשים. אחרי הדגמות אלה נערכו שלושה ביקורי בית אצל כל אחת מהנשים המודרכות לשם המשך ההדרכה ולמעקב אחרי תוצאות ההדרכה. שיטה זו של הדרכה משולבת (כלומר קבוצתית ואישית) נערכה כדי למצוא שיטת הדרכה פחות יקרה שתכלול בכל זאת את הגורם העיקרי, שהוא יצירת מגע אישי עם כל אשה בביתה לשם הבנת בעיותיה האישיות.

(1) המספרים בין סוגריים מתיתסים לביבליוגרפיה בסוף הדו"ח הזה.

ה נ ח ו ת

במסגרת ההדרכה שניתנה נבדקו ההנחות כדלקמן:

1. תזונה לקויה בשכבות כלכליות נמוכות, נובעת במקרים רבים מחוסר ידע תזונתי ולא מתקציב מוגבל למזון.
2. לפיכך, שימוש נכון יותר באותו תקציב, דהיינו, הוספת מזונות תיוניים והגמלות מהרגלי תזונה לא נכונים, יש בהם כדי לשפר את רמת התזונה.
3. גישה פסיכולוגית נכונה, יצירת מוטיבציה חוץ הבנת הבעיות האישיות ויצירת קשר אישי יביאו לשינוי הרגלי התזונה על אף הקושי הרב שבדבר.

פרק 1

הדרכה אישית

כדי לבחון את ההשערות האלו, נבנתה תכנית הדרכה שכללה בחלק הראשון של המחקר את השלבים הבאים:

- ביקור ראשון בו נערכת ההכרות עם עקרת הבית, בביקור זה נרשמו הקניות של מוצרי המזון שנערכו בשבוע שקדם לביקור.
- ארבעה ביקורים - ביקור לשבוע - בהם נתנה הדרכה והדגמה בנושאים שונים.
- בקור שישי ושביעי - לשם מעקב ובדיקת ההתמדה.

האוכלוסייה

מתוך המשפחות מרובות הילדים (ממ"י) הניהנות מקצבת הילדים הניתנת ע"י המוסד לבטוח לאומי, אוחרו 132 משפחות שלהן 5 ילדים או יותר, המרוכזות במספר שכונות בירושלים. מתוכן נפקדו 92 משפחות ואילו 40 משפחות לא נפקדו כלל.

לוח 1 מסכם את ההיענות להצעה לקבל הדרכה מתוך 92 המשפחות שנפקדו.

לוח 1 - תשובות המשפחות שנפקדו

| סוג תשובות המשפחות | מס' המשפחות | % מסך המשפחות |
|--|-------------|---------------|
| הסכימו לקבל את ההדרכה וההדרכה הושלמה | 30 | 33 |
| הסכימו לקבל את ההדרכה וההדרכה לא הושלמה בגלל החגגדות הבעל או מפאת מחלת האשה | 13 | 14 |
| עקרת הבית לא ראתה ענין בהדרכה משום שחשבה שאינה זקוקה לה או משום שהיתה טרודה בדברים אחרים | 49 | 53 |
| | <u>92</u> | <u>100</u> |

לוח 2 מסכם את הסיבות לכך ש-40. משפחות לא נפקדו.

לוח 2 - סיבות לאי-פקידה של המשפחות

| מס' המשפחות | % מסך המשפחות | הסיבות |
|-------------|---------------|---|
| 13 | 32.5 | אף פעם לא מצאו אותן בבית |
| 16 | 40 | עברו לכתובת לא ידועה |
| 11 | 27.5 | עקרת הבית עובדת מחוץ לבית, ונמצאה בבית בשעות הערב בלבד (שעה שההדרכה אינה סבירה) |
| <u>40</u> | <u>100</u> | |

בנוסף ל-30 המשפחות מלוח 1 שנתקבלו מרשימות הביטוח הלאומי, קבלו את ההדרכה בשלמותה גם 12 משפחות שאותרו מרשימות של התחנות לבריאות האם והילד, כך שס"ה הודרכו 42 משפחות בחלק הראשון של המחקר.

תאור המשפחות שקיבלו את ההדרכה

אצל 42 המשפחות שקבלו את ההדרכה נבדקו התכונות הבאות: משלח ידו של ראש המשפחה ותעסוקתה של האשה, ארץ המוצא ומספר הילדים, התאור המפורט של המשפחות נמצא בנספחים 1 ו-2.

מתוך נתוח תכונות אלו נמצא:

- משלח ידו של ראש המשפחה: מבין 42 ראשי המשפחות - 35 עבדו ואילו 7 היו מובטלים ומקור הכנסתם היחיד היה תמיכת סעד, מבין 7 המובטלים האלה היו 3 עיוורים או חולים ו-2 שכורים או קלפנים.
 - בשני המקרים הנותרים לא ידועה סיבת האבטלה.
 - עקרות הבית במשפחות שקבלו את ההדרכה לרוב לא עבדו מחוץ לבית, רוב עקרות הבית שעובדות מחוץ לביתן נופו מלכתחילה משום שלא נמצאו בביתן, מבין 42 עקרות הבית שהודרכו עבדו 12 מחוץ לבית, לרוב בעבודה חלקית, 3 מביניהן עבדו משום שבעליהן מובטלים.
 - מס' הילדים במשפחה נע בין 5 ל-14 ומספרם הממוצע 8.
 - סיווג המשפחות לפי ארץ מוצא:
- | | |
|------------------------------|------------------|
| צפון אפריקה | 21 משפחות |
| הודו, עירק, אירן תימן וישראל | " 14 |
| בעל ואשה מארצות שונות | " $\frac{7}{42}$ |

נושא ההדרכה

בסקר התזונה האחרון באוכלוסיה העירונית לשנת 1968/69, שנערך ע"י ד"ר בבלי נמצא שבאופן מיוחד הכמות של שני אבות מזון - סידן וברזל - היתה לקויה בין השכבות הכלכליות הנמוכות. נקודה זו אושרה וחוזקה תוך כדי נתות תזונתי של צריכת מזון בין המשפחות שנחקרו. לפיכך הוחלט להתרכז בשעת הסקר על המטרה לתקן את הליקויים בשני אבות מזון אלה, ולשם כך נקבע בנושא ההדרכה: הכוונת המשפחות לשימוש מוגבר בארבעה מצרכי מזון: חלב, גבינה לבנה, סויה וכבד. מצרכים אלה נבחרו משום היותם מקור טוב ולא יקר לאותם אבות מזון, סידן וברזל, לפי התכונות הבאות:

חלב: בגלל תכולתו הגבוהה של הסידן.

גבינה לבנה: גם כן בגלל תכולת הסידן.

למרות שכמות הסידן היא יותר גבוהה בגבינה צהובה קשה, הועדפה הגבינה הלבנה (הזולה יותר) היות והיא הרבה יותר שמושית בהכנת תבשילים כתחליף למאכלי בשר, וכמו כן היא שימושית להכנת ממרחים מרובים ומגוונים ללחם.

סויה: בגלל הכמות הגדולה של ברזל וסידן שהיא מכילה.

יחד עם זה הסויה מכילה גם כמות ניכרת של חלבון בעל ערך משובח וע"י כך יכולה לשמש כתחליף לבשר או כתוספת לבשר טחון, דבר שעושה את התערובת יותר זולה ועשירה יותר בחלבון.

כבד: בגלל הכמות הגדולה של ברזל שהוא מכיל.

אמנם הכבד מכיל גם כמות גדולה של ויטמין A, אולם לא מסיבה זו הומלץ עליו. התברר שתוספת ויטמין A לא היתה חיונית, היות והמשפחות המודרכות משתמשות במבחר פירות וירקות המבטיחים להם כמות גדולה של ויטמין A מעל ומעבר לקצובה המומלצת.

בעזרת ארבעת המצרכים הנ"ל, הורכב סל מזון מומלץ המכיל את הפריטים הנ"ל בכמות כזו שתבטיח להעלות את רמת הסידן והברזל לנפש עד כדי הקצובה המומלצת המלאה ואפילו מעבר לזה, תוך יצירת "שולי בטחון".

כמויות אלה בסל המומלץ של ארבעת המצרכים נקראו: "הכמויות הרצויות", והצריכה הממשית של ארבעת הפריטים לפני ואחרי ההדרכה בוטאה כ"אחוז מהכמות הרצויה".

ככמות "לקויה" בסידן וברזל הוגדרה הכמות המספקת 80% או פחות מהקצובה המומלצת של אבות מזון כפי שאלה הוגדרו ע"י ועדת התזונה של המועצה למחקר בארה"ב, המלצות שאומצו לאחר מכן גם בארצנו ע"י ועדת התזונה של משרד הבריאות.

יש לציין שבנוסף להדרכה להגברת השימוש בארבעת המצרכים הנ"ל, לשם הגדלת כמות הסידן והברזל, התברר שהיה גם צורך לציין מצרכים אחרים שאפשר לצמצם את השימוש בהם כדי שניתן יהיה בתקציב ששותרר לקנות מוצרי חלב, גבינה, כבד וסויה בכמות גדולה יותר.

החבר שאפשר להגיע לקמוצים ניכרים בשלושת התחומים הבאים:

- המשקאות הקרים הנקנים מן המוכן, ניתן להחליפם ע"י משקאות מהכנה ביתית.
- חלק מבשר הבקר ניתן להחליף ע"י בשר עוף ודגים שהם זולים יותר.
- חסכון ניכר הושג גם ע"י כך שהנשים הודרכו להשתמש בצורות שונות בשאריות לחם וניצולן לעשות ממנו מזונות אחרים.

כל החסכוניות שהושגו בשלושת הפריטים הנ"ל, הוקדשו להגדלת כמויות המצרכים המומלצים.

תאור ההדרכה

בשלב ראשון נשלחה למשפחות, שאותרו מרשימות מקבלי קצבת משפחות מרובות ילדים, פניה בכתב שבה נשאלו אם יש להן עניין בהדרכה תזונתית בבית, לפניות אלו התקבלו תשובות מועטות בלבד, על כן הוחלט בשלב שני לפנות ישירות אל המשפחות בבתיהן ולשאול אותן אם הן מעוניינות בהדרכה התזונתית.

המשפחות שהביעו את נכונותן לקבל את ההדרכה, אכן החלו לקבלה הלכה למעשה, ההדרכה נתנה על-ידי אותה מדריכה, אחת לשבוע במשך שבועות מספר. בס"ה ערכה המדריכה אצל כל משפחה שבעה ביקורים. ביקור הכרות, ארבעה ביקורי הדרכה עם הדגמות ושני ביקורי מעקב.

במשך הביקור הראשון שערכה המדריכה, היא אספה ורשמה מידע על הקניות השבועיות הרגילות של המשפחה ועל הקניות שנערכו בשבוע האחרון. בארבעת הביקורים הבאים הסבירה המדריכה את הצורך להגדיל את הצריכה של ארבעת מוצרי המזון הבסיסיים שההדרכה מתרכזת בהם: חלב, גבינה, סויה וכבד.

ביקורי ההדרכה הראשונים הוקדשו לשימוש במוצרי חלב וגבינה. ביקור ההדרכה השלישי הוקדש לשימוש בסויה וביקור ההדרכה הרביעי הוקדש לשימוש בטחול או בכבד (לפי תנאי השוק).

תוך כדי ההסבר שניתן ע"י המדריכה על חשיבות המזונות הנ"ל, היא הדגימה כיצד להכין מהם מאכלים טעימים ומגרים. כמו כן היא חילקה מרשמים מודפסים שיעזרו לעקרת הבית להכין כמו ידיה אותם המאכלים ולנסותם במשפחה.

בביקור השישי שערכה המדריכה, שוב נבדקה רשימת הקניות כדי לוודא אם נעשה שימוש במאכלים המומלצים. כעבור חודש נערך ביקור שביעי ואחרון לשם מעקב, לבדוק האם היו מאכלים אלו ל"הרגל" וכן כדי לבדוק בשלישיה את רשימת הקניות השבועיות.

רשימת הקניות היוותה מכשיר ביקורת על-מנת לבחון אם אכן היתה עליה בצריכת מוצרי המזון המומלצים ואם היתה ירידה בצריכת מצרכים מסויימים אחרים שהמדריכה ציינה אותם כבעלי ערך תזונתי מועט, או יקרים יחסית. על-סמך הממצאים מן הביקורים הראשון השישי והשביעי, נערך לכל משפחה לוח התקדמות בעבור המזונות העיקריים.

קשיים שנחשבו

- התברר שהסקר היה קשה בהרבה מן הצפוי. רבים היו הקשיים שהיה צריך להתגבר עליהם:
- נדרש מאמץ גופני רב כי העבודה הצריכה הליכה למרחקים גדולים, טיפוס במדרגות ונשיאת סלים של מצרכי מזון הנחוצים להדגמת המאכלים החדשים. יתרה מזו, לעיתים היתה זו טרחה לבטלה מפני שהכתובת היתה שגויה, או שהמשפחה העתיקה את מקום מגוריה.
 - לפעמים היה קושי למצוא את עקרות הבית בביתן, והושקעו זמן ומאמצים לריק.
 - משאוותרו לבסוף עקרות הבית, הן סרבו לא אחת לקבל על עצמן את ההדרכה האישית, אם משום מחלה של בן-משפחה, אם מחוסר זמן (עומס בגלל ריבוי ילדים), אם מתוך שחשבו שהן יודעות כל שיש לדעת על הבישול, או אם משום שהן עובדות בבתים אחרים כעוזרות ועוד כהנה וכהנה.
 - במקרים אחרים, הופסקה ההדרכה לאחר שהושלמו כבר כמה ביקורים בהצלחה, בשל התנגדותו של הבעל (אשר הסתייג ממסירת פרטים על תקציב האוכל שלו ל"זרים").
 - בהדגמת מאכלי חלב וגבינה, התעוררה בעיה בלתי-צפויה: ברשותן של מרבית המשפחות הנחקרות היו סירים בשריים בלבד, ומרביתן אף לא יכלו לרכוש עוד סירים ומחבתות למאכלי החלב. לפיכך נאלץ המוסד לביטוח לאומי להקציב תקציב מיוחד לרכישת הכלים הנחוצים ואלה ניתנו כשי למשפחות שיתפו פעולה.
 - 2 מן המצרכים שהפצנו - סויה וכבד - אספקתם לשוק לא היתה סדירה בתקופת ההדרכה, והיו תקופות ארוכות שחסרו האחד או השניים. ולא זו בלבד, אלא שלקראת סיום ההדרכה, האמיר מחיר הכבד והומצא לו טחול כתחליף.
 - בשל הקשיים הנ"ל, היה קשה למצוא מדריכות הנכונות להתמודד עם בעיות אלה ולהתגבר עליהן ורבות שהתחילו בעבודה הפסיקו אותה כעבור זמן קצר. לכן גם היה צורך להעלות את התשלום למדריכות מעל ומעבר לסכום שתוכנן באופן מקורי ולהגדיל לשם כך את התקציב שהוקצב ע"י שני המוסדות השותפים בסקר.
- כל הקשיים הנ"ל עיכבו את מהלך העבודה ורק אחרי פסח 1973 הגיעה למלוא תנופתה כך שאפשר היה לסיימה עד לסתו 1973.

בגלל הקשיים נאלצנו לצמצם את מספר המשפחות שבתחילה נועדו להיכלל בפעולות ההדרכה ולהסתפק בהדרכת 42 משפחות, מספר שאנו סבורים שעודנו מתאים לקביעת מסקנות.

התוצאות שהושגו

נמצא שתוצאות ההדרכה תלויות במידה ניכרת בניסיון המדריכה ובכוח השכנוע שלה. אחת המדריכות (שתקרא להלן מדריכה I) הצטיינה בזאת והשיגה תוצאות טובות יותר משאר המדריכות (להלן קבוצת מדריכות II) שהיו פחות מנוסות. כדי להדגיש את הניתן להשיג בתנאים אופטימליים של שכנוע, סוכמו התוצאות וחושבו הממוצעים לכל אחת משתי קבוצות המדריכות בנפרד. כל קבוצה מנתה 21 משפחות.

לוח 3 - צריכת מזון אחרי ההדרכה שהושגה ע"י שתי קבוצות המדריכות

| הכמות הסופית | גרם לנפש ליום | | | קבוצת המדריכות | סוג המזון |
|--------------|--------------------------|--------------------|-------------------|----------------|------------|
| | התקדמות נוספת עד ביקור 7 | התקדמות עד ביקור 6 | הכמות לפני ההדרכה | | |
| 268 | 36 | 40 | 192 | I מדריכה | חלב |
| 227 | 26 | 31 | 170 | II קב' מדריכות | |
| 248 | 31 | 36 | 181 | הממוצע | |
| 51 | 15 | 9 | 27 | I מדריכה | גבינה לבנה |
| 28 | 1 | 12 | 15 | II קב' מדריכות | |
| 40 | 8 | 11 | 21 | הממוצע | |
| 12.2 | 4.3 | 2.6 | 5 | I מדריכה | כבד |
| 7.4 | 0.1 | 2.6 | 5 | II קב' מדריכות | |
| 9.8 | 2.2 | 2.6 | 5 | הממוצע | |
| 7.8 | 2.6 | 5.2 | - | I מדריכה | סויה |
| 2.4 | - | 2.4 | - | II קב' מדריכות | |
| 5.1 | 1.3 | 3.8 | - | הממוצע | |

מן הלוח הנ"ל מתברר:

- הודות להדרכה חל שיפור ניכר לגבי כל ארבעת המצרכים.
- מדריכה I השיגה שיפור גדול יותר בכל המובנים מאשר קבוצת מדריכות II.
- גם ההתמדה היתה טובה יותר אצל מדריכה I מאשר אצל שאר המדריכות, כלומר מדריכה I השיגה לגבי כל המצרכים שיפור נוסף בין ביקור 6 וביקור 7 (לאחר חודש) בו בזמן שבין שאר המדריכות הכמות הסופית גשארה באותה הרמה כמו הכמות בביקור 6, פרט לחלב שלגביו השיגו גם שאר המדריכות התקדמות נוספת.

- באף אחד מהמקרים לא חלה הקטנת הכמות שכבר הושגה עד ביקור 6, כלומר היתה התמדה בהרגלים החדשים בכל המקרים.

כדי להשוות את כמויות המצרכים לפני ואחרי ההדרכה, אפשר גם לבטא אותן כ"אחוז מהכמות הרצויה" (ראה "נושא ההדרכה"). השוואה זו ניתנת בלוח 4 לגבי הממוצע שהושג ע"י שתי קבוצות המדריכות ביחד.

לוח 4 - כמות התחלתית, התקדמות וכמות סופית

| סוג המזון | הכמות הרצויה | הכמות בגרם ליום | | | הכמות ב-% מהכמות הרצויה | | |
|-----------|--------------|-----------------|---------|-------|-------------------------|---------|-------|
| | | התחלתית | התקדמות | סופית | התחלתית | התקדמות | סופית |
| חלב | 300 | 181 | 67 | 248 | 61 | 22 | 83 |
| גבינה | 40 | 21 | 19 | 40 | 53 | 47 | 100 |
| כבד | 10 | 5 | 5 | 10 | 50 | 50 | 100 |
| סויה | 15 | - | 5 | 5 | - | 33 | 33 |

מן הלוח ניכר בעליל שהכמות הסופית, בכל המצרכים חוץ מן הסויה, קרובה מאד לכמות הרצויה אך לגבי הסויה יש לזכור שמצרך זה היה לגבי המשפחות בחינת חידוש גמור וזר, לכן קשה היה לצפות שתושג כמות האופטימום בתוך תקופה קצרה. ההתקדמות שהושגה, כשלעצמה יש בה כדי להניח את הדעת ורוב עקרות הבית היו מאד מרוצות מהשימוש בסויה והחליטו להתמיד ואף להגדיל את השימוש בה.

חדרכה משולבת קבוצות אישה

תאור השיטה

ההדרכה האישיית בבתיים כפי שתוארה בפרק הקודם הוכיחה את עצמה כמועילה עד מאוד. מאידך, צורה זו של ההדרכה המחייבת לעשות 7 ביקורי בית עם הדגמות לכל משפחה, היא שיטה יקרה ומכבידה מאוד על המדריכה.

לפיכך, התברר שיש צורך לפתח שיטה קלה ופחות יקרה בהדרכה שבכל זאת תמשיך לכלול את המגע האישי עם כל אשה ואת התאמת ההדרכה לבעיות הספציפיות של כל משפחה.

תוך המגמה הנ"ל עובדה שיטה משולבת של הדרכה קבוצתית והדרכה אישית ובוצע החלק השני של הסקר כדי לבחון אם בשיטה משולבת זו, אפשר זהיה להשיג תוצאות דומות לזו של השיטה האישיית.

חלק זה של המחקר נערך במשך שנת 1974.

בשיטה זו אספו קבוצות קטנות של 5-6 אמהות ממשפחות מרובות ילדים במרכז הקהילתי ברוממה בירושלים, לקבוצות אלה נתנו כ- 4-5 הדגמות על אותם הנושאים המתוארים בפרק 1 של דו"ח זה. תוך הדגמה קבוצתית הושג חסכון ניכר בזמן ובהוצאות וגם חסכון במאמץ המדריכה. התברר שהדיון המשותף של הבעיות והטעימה המשותפת של מאכלים חדשים וכמו כן החלפת דעות כללית בין הנשים, תרמו הרבה לקבלת החלטה בין נשים אלה לנסות ולנצל את הידיעות החדשות שנרכשו, כל אחת בחוג משפחתה(5).

כדי לעזור לכל אשה להתאים את הידע החדש שרכשה לבעיות הספציפיות ולתנאי הבית המיוחדים שלה, בקרה המדריכה אצל כל אחת מהנשים המודרכות שלוש פעמים בביתהן.

במשך שני הביקורים הראשונים נרשמו כמויות האוכל שנקנו במשך שבוע לפני הביקור וכך ניתנו הדרכה ויעוץ נוסף בהתאם לצרכים של כל משפחה. הביקור השלישי שבוצע אחרי הפסקה של חודש הוקדש למעקב, לבדוק האם אמנם היתה התמדה בהרגלי התזונה החדשים שנרכשו.

בצורה זו היתה אפשרות להסתפק בשלושה ביקורי בית בלבד - וזה בלי הדגמות ביתיות - במקום שבעת הביקורים עם הדגמות בחלק הראשון של המחקר.

מאיך גיסא, ביקורי בית אלה ספקו הזדמנות נאה למגע הדוק ואישי ולהתאמת ההדרכה לבעיות הספציפיות של כל אשה, דבר שהוכיח את עצמו כגורם מועיל כל כך בחלק הראשון של המחקר וכגורם חיוני לסייע לאשה במעבר להרגלי תזונה חדשים ורצויים יותר.

בחלק השני של המחקר, נכללו ס"ה 40 נשים במסגרת שבע קבוצות קטנות. לשם קיצור נקרא לנשים בחלק זה של המחקר קבוצה ב', ואילו ל-42 הנשים שהודרכו בחלק הראשון של המחקר נקרא קבוצה א'.

תאור האוכלוסיה

בנספח 3 ניתן תאור מפורט של 40 המשפחות בקבוצה ב' לפי מספר ילדים, מקצוע האב, ארץ מוצא והוצאה חודשית לאוכל לנפש.

לא היה צורך לסכם תגובה וסרוב לקבלת הדרכה תזונתית (כפי שזה נעשה לגבי קבוצה א') היות שנשים אלה היו מעונינות לבוא למרכז קהילתי ולקבל הדרכה תזונתית כפי שהן באות למרכז זה גם לקורסים בנושאים אחרים.

בדרך כלל גודל המשפחה בקבוצה ב' היה במוצע קצת יותר קטן מאשר בקבוצה א', היות שבהדרכה הקבוצתית היה צורך לפעמים לכלול גם נשים שיש להן "רק 4 ילדים" וזה לפי דרישתן הנמרצת, בו בזמן שבקבוצה א' היו לפחות 5 ילדים במשפחה. מספר הילדים במשפחה של קבוצה ב' נע בין 4-10 והיו בהם במוצע 7 נפשות למשפחה בהשוואה ל-10 נפשות בקבוצה א'.

המשפחות של קבוצה ב' השתייכו לאותה רמה כלכלית כמו אלה של קבוצה א' כפי שאפשר להיווכח מתוך המקצועות של אב המשפחה כפי שצויין בנספח 3. מיון המשפחות לפי ארץ מוצא היה גם כן דומה לזה של קבוצה א' כפי שאפשר לראות בנספח 3 וכפי שסוכם בלוח הבא:

| | |
|-----------|---|
| 7 משפחות | צפון אפריקה: |
| " 21 | סוריה, תורכיה, עירק, כורדיסטן, אירן, חימן, ישראל: |
| " 12 | בעל ואשה מארצות שונות: |
| 40 משפחות | ס"ה |

תוצאות ההדרכה

סיכום תוצאות ההדרכה הראה שהשיטה המשולבת נותנת תוצאות טובות הדומות לאלה שהושגו בשיטה האישיית גרידא, של קבוצה א'.

בלוח 5 ניתנות התוצאות שהושגו בקבוצה ב' תוך השוואה עם אלה של קבוצה א'. בלוח זה ניתנת רק נקודת המוצא והצריכה הסופית אחרי ההדרכה על מנת שהלוח יהיה ברור יותר, אפשר לציין שהיתה התמדה בשיפור שהושג גם אחרי חודש ימים כפי שהוברר בביקור-הבית האחרון, בדומה לממצא בנדון בקבוצה א'.

לוח 5 - השוואת תוצאות ההדרכה ב-2 השיטות

| גרם לנפש ליום | | | | | | סוג המזון |
|---------------|---------|--------------|------------------------|---------|--------------|-----------|
| קבוצה ב' | | | קבוצה א' (נלקח מלוח 4) | | | |
| כמות סופית | התקדמות | כמות התחלתית | כמות סופית | התקדמות | כמות התחלתית | |
| 264 | 138 | 126 | 248 | 67 | 181 | חלב |
| 40 | 23 | 17 | 40 | 19 | 21 | גבינה |
| 8 | 7 | 1 | 10 | 5 | 5 | כבד |
| 6 | 6 | - | 5 | 5 | - | סויה |

מתוך לוח 5 אפשר להסיק את המסקנות הבאות:

- הכמות ההתחלתית של הצריכה בקבוצה ב' היתה נמוכה במקצת מזו בקבוצה א' וזה במיוחד ביחס לחלב.
 - מאידך, ההתקדמות שהושגה בקבוצה ב' היתה גדולה יותר ביחוד לגבי חלב ולפיכך היתה כמות החלב הסופית גבוהה במקצת מזו של קבוצה א'.
 - לגבי יתר שלושת הפריטים - גבינה, כבד וסויה - היתה ההתקדמות והכמות הסופית באותו סדר גודל בשתי הקבוצות.
 - בשתי הקבוצות הוכפלה כמות הגבינה הודות להדרכה שניתנה.
 - לגבי סויה וכבד היתה נקודת המוצא 0 או קרוב ל-0 והיתה התקדמות יפה אפילו אם לא הגיעו "לכמות הרצויה" של שני המצרכים.
- מאידך, גם בקבוצה זו לא היה אפשר לצפות להישג של 100% לגבי מצרך כמו סויה שלא היה מוכר לנשים כלל, אולם, יש לציין שבדרך כלל הנשים קבלו בצורה נלהבת את השימוש בסויה ואף הבטיחו להרחיב את שימושו להבא.

מאתר שמתוך לוח 5 מתברר שההישגים הסופיים בשתי השיטות היו דומים מאוד זה לזה אפשר לחבר ולחשב את הממוצע בשתי השיטות, כפי שזה נעשה בלוח 6.

לוח 6 - הממוצע של התוצאות שהושגו ב-2 שיטות ההדרכה

| הכמות בגרם לנפש ליום | | | |
|----------------------|---------|---------|------------|
| סוג המזון | התחלתית | התקדמות | כמות סופית |
| חלב | 153 | 103 | 256 |
| גבינה | 19 | 21 | 40 |
| כבד | 3 | 6 | 9 |
| סויה | - | 6 | 6 |

בגלל הדמיון בתוצאה הסופית בשתי השיטות מתייחסים הדיונים בפרקים הבאים לממצאים הממוצעים של קבוצה א' ו-ב' ביחד, כלומר מתייחסים לסיכום לגבי כל 82 המשפחות שהודרכו.

הרמת התזונתית שהושגה

הצריכה ההתתלתית והסופית לנפש ליום תורגמה תוך חישובים מתאימים לכמות אבות המזון לנפש. תוצאות העיבודים האלה, ניתנות בלוח 7 המציין את הרמה התזונתית לפני ואחרי ההדרכה לגבי המשפחות שהודרכו.

לוח 7 - כמות אבות המזון לפני ואחרי ההדרכה (ממוצע של 2 הקבוצות ביחד) כ- % מהקצובה המומלצת

| אב מזון | כמות התתלתית | כמות סופית |
|----------|--------------|------------|
| סידן | 79% | 102% |
| ברזל | 87% | 100% |
| ויטמין A | 210% | 305% |
| ויטמין C | 253% | 259% |

מתוך לוח 5 מתבררות המסקנות הבאות:

- הרמה של סידן וברזל לפני ההדרכה היתה לקויה במקצת כלומר סביב ל-80% מהקצובה המומלצת.
- שני אבות המזון הנ"ל הגיעו לרמה של 100% מהקצובה המומלצת אחרי ההדרכה.
- אם היו מגיעים לכמות הרצויה של 4 המצרכים שנכללו בהדרכה, היו מגיעים לגבי סידן וברזל לרמה של 110% מהקצובה המומלצת, כלומר היו מגיעים ל"שולי הבטחון". מאידך, לא היתה אפשרות לצפות לתוצאה אידיאלית כזו אחרי תקופה קצרה יחסית של הדרכה. לכן יש לציין שהתוצאות שהושגו לפי לוח 7 הן תוצאות טובות מאוד ומוכיחות את הערך הרב של שיטת ההדרכה האישית והמשולבת.
- כן, יש לציין שרמת הויטמינים A ו-C היתה גבוהה מההתחלה, כלומר למעלה מ-200% מהקצובה המומלצת. עובדה זו באה בשל העדפת ירקות ופירות מסוימים בין העדות שנחקרו, שהיא ודאי מבוססת על מסורת. כעת גם מתברר שעדיפות זו נכונה ומועילה לבריאות. ביחוד יש לציין את התרומה של הצריכה הניכרת של גזר, פלפל ירוק, פטרוסלינון, עגבניות ופרי הדר שהם התורמים העיקריים לכמות הגדולה של ויטמין A ו-C.

השוואת רמת מצרכי מזון ורמת אבות המזון עם הרמות של סקר 1968.

השוואת צריכת מזון

כדי לתאר בצורה יותר ברורה את השפעת ההדרכה המתוארת, הנ"ל, יהיה מעניין לערוך השוואה בין רמת צריכת המזון שהושגה ובין הרמה שנמצאה בשכבות כלכליות שונות של הסקר התזונתי שנערך ע"י ד"ר בבלי בשנת 1968.

אוכלוסיית הסקר חולקה אז ל-10 קבוצות שוות בגודלן (עשרונים) לפי סך ההוצאה החודשית לנפש, כשהעישרון הראשון כולל את הרמה הכלכלית הנמוכה ביותר, והעשירי את קבוצת הרמה הכלכלית הגבוהה ביותר.

השוואה זו ניתנת בלוח מס' 8 הבא:

לוח 8 - הצריכה ההתחלתית והסופית בהשוואה עם הסקר התזונתי של 1968

| השוואה עם הסקר של 1968. ההתקדמות | גרם לנפש ליום | | סוג המזון |
|---|---------------|--------------|------------------------------|
| | כמות סופית | כמות התחלתית | |
| | 256 | 150 | חלב |
| | 40 | 17 | גבינה לבנה |
| מעישרון 2 (220 גר') לעישרון 9 (430 גר') | 428 | 224 | חלב - אקוילנט (x) |
| | 29 | 37 | בשר, כבד, סויה |
| | 60 | 32 | עוף עם עצמות |
| | 32 | 18 | דגים |
| מעישרון 1 (70 גר') לעישרון 3 (106 גר') | 103 | 77 | בשר אקוילנט (ללא עצמות) (xx) |
| נשאר כמו עישרון 5 (38 גר') | 37 | 37 | ביצים (xxx) |
| | 100 | 100 | ירקות ופירות עשירים ב-A |
| | 200 | 200 | ירקות ופירות עשירים ב-C |
| | 220 | 220 | ירקות ופירות אחרים |
| נשאר כמו עישרון 3 (545 גר') | 520 | 520 | ס"ה פירות וירקות (xxx) |

- (x) חלב - אקוילנט = חלב ניגר + כמות החלב ממנה עשויה הגבינה כלומר 3.4 x גבינה לבנה.
- (xx) בשר ועוף לא נכללו בהדרכה לשפור התזונה פרט להכללת סויה וכבד לקבוצת הבשר.
- (xxx) פירות וירקות וכך ביצים לא נכללו בהדרכה היות וכמותם היתה מספיקה מתחילה.

מלוח 8 מתבררות העובדות הבאות:

- ההדרכה האישית לקראת הגברת השימוש בחלב ובגבינה לבנה הביאה לרמה של חלב - אקוילנט מכמות התחלתית הדומה לזו של עישרון 2 לרמה הסופית הדומה לזו של עישרון 9.
- ס"ה הצריכה של הבשר - אקוילנט עלתה מזו של עישרון 1 לזו של עישרון 3 בעיקר הודות לתוספת של כבד וסויה וחוך הגדלת צריכת הדגים. נוסף לזה היה גם מעבר רצוי מבשר בקר לבשר עוף הזול יותר.
- לא היתה סיבה להגדיל את רמת הפירות והירקות, היות וכמותן ההתחלתית היתה מספקת בהחלט. נוסף לזה, העדיפויות בבחירת פירות וירקות היו נכונות בהחלט מנקודת מבט תזונתית כפי שצויין. צריכת פירות וירקות, היתה דומה לזו של עישרון 3 בסקר 1968. הירקות העשירים בויטמין A הגיעו ל-100 גרם לנפש ליום וירקות עשירים בויטמין C הגיעו אפילו ל-200 גרם לנפש ליום.
- נמצא שיש קביעות מפליאה בכמויות פירות וירקות הניקנים מדי שבוע בשבוע.
- כמות הביצים היתה טובה מההתחלה והגיעה לרמה של עישרון 5 בשנת 1968. גם לגבי ביצים הצריכה היתה קבועה במשפחות אלה ואותה כמות נקנתה מדי שבוע בשבוע.

השוואת רמת-אבות המזון

נעשתה גם השוואה בין רמות אבות המזון לפני ואחרי ההדרכה עם הרמות של שכבות כלכליות שונות ב-1968. השוואה זו ניתנת בלוח 9.

לוח 9 - רמת התזונה ההתחלתית והסופית בהשוואה עם הרמה בין השכבות הכלכליות השונות בסקר 1968 כ- % מהקצובה המומלצת

| אב מזון | כמות התחלתית % | כמות סופית % | הכמות עלתה מ- |
|--------------|----------------|--------------|-------------------------------------|
| חלבון מן החי | 129 | 187 | עישרון 1-2 (134) עד לעישרון 4 (197) |
| סידן | 79 | 102 | " " 2 (77) " " 9 (104) |
| ברזל | 87 | 100 | " " 3 (86) " " 8 (101) |
| ויטמין A | 210 | 305 | מההתחלה מעל לעישרון 10 |
| ויטמין C | 253 | 259 | " " " " 10 |

מלוח זה ניתן להסיק את המסקנות הבאות:

- ההדרכה התזונתית שניתנה הביאה את רמת הסידן מזו של עישרון 2 בהתחלה בתחילת ההדרכה עד לרמה של עישרון 9 בסוף ההדרכה. כלומר, היתה עליה מהרמה הכלכלית הנמוכה עד לרמה הכלכלית הגבוהה ביותר. (ראה הערה בסוף פרק זה).

- באופן מקביל הביאה ההדרכה התזונתית את כמות הברזל מהרמה בעישרון 3 עד לרמה של עישרון 8 בסקר 1968.
- כמות החלבון מן החי שאמנם הניחה את הדעת-אף בתחילת ההדרכה, עלתה בכל זאת מהרמה של עישרון 2-1 לזו של עישרון 4 בסקר 1968. (יש לציין שבד"כ כמות החלבון מן החי היא גבוהה בישראל). העליה בחלבון מן החי לא נוצרה בכוונה ולא היה אפשר למנוע אותה, היות שכל ארבעת המצרכים שהומלצו בגלל תכולתם הגבוהה של סידן וברזל, מספקים גם, אגב, כמויות גדולות של חלבון מן החי.
- הרמה של ויטמין A, למרות שהיתה גבוהה עוד לפני ההדרכה ואף למעלה מהרמה בעישרון 10 של הסקר ב-1968, עלתה עוד במידה ניכרת במשך תהליך ההדרכה, אולם, עליה זו לא היתה מכוונת כי אם נגרמה ע"י כך שהכבד שהומלץ עליו כדי להגדיל את כמות הברזל מכיל גם כמות ניכרת של ויטמין A.
- רמת ויטמין C היתה גם כן גבוהה עוד לפני תהליך ההדרכה ונשארה באותה הרמה שהיא מעל זו של עישרון 10 ב-1968.

הערה:

יש לציין שרמת הסידן אינה כה טובה כפי שצויין בלוח 9, שם הניחו (לשם השוואה) ששיפור הלחם ע"י העשרתו בסידן שהיה קיים בשעת הסקר ב-1968 נמשך גם כעת, אולם יש להצטער על כך ששיפור זה הופסק בזמן האחרון בגלל סיבות טכנולוגיות וכספיות דבר הפוגע מאד בכמות הסידן הנצרך ע"י כלל האוכלוסיה. אפשר להניח שהפסקת שיפור הלחם מקטינה את הצריכה לנפש ליום בערך ב-20% מהקצובה המומלצת וזה לגבי כל האוכלוסיה. יש לייחס לענין זה חשיבות מרובה ולמצוא דרכים לשפר מחדש את הלחם עבור כל האוכלוסיה.

הרכב של התקציב למזון במשפחה

חלוקת תקציב המזון לפי הפריטים השונים ניתנת בלוח 10 לכ"א משתי הקבוצות א' וב' באופן נפרד לפי אחוז מס"ה התקציב למזון. חלוקה זו מתייחסת לתקציב לפני ההדרבה.

לוח 10 - חלוקת תקציב המזון במשפחה לפי % לכל קבוצת מזון (לפני הפיחות)

| ממוצע של א-ב | קבוצה ב' | קבוצה א' | סוג המזון |
|--------------|-------------|-------------|---------------------------|
| 11.1 | 12.1 | 10.1 | חלב וגבינה |
| 6.2 | 6.6 | 5.8 | ביצים |
| 25.1 | 23.5 | 26.6 | בשר ועוף |
| 3.3 | 2.8 | 3.7 | דגים |
| 25.5 | 25.8 | 25.3 | לחם ומכולת |
| 7.7 | 7.0 | 8.4 | משקאות קרים |
| <u>21.1</u> | <u>22.2</u> | <u>20.1</u> | פירות ירקות ותפוחי אדמה |
| 100% | 100% | 100% | ס"ה |
| 743 ל"י | 722 ל"י | 763 ל"י | התקציב החדשי |
| 8.9 | 7.7 | 10 | מס' ממוצע של נפשות במשפחה |
| 85 ל"י | 94 ל"י | 76 ל"י | הוצאה למזון לנפש לחודש |

מלוח זה מתברר שהתקציב הממוצע בקבוצה א' היה גבוה במקצת מזה של קבוצה ב', מאידך הגודל הממוצע של המשפחה היה גם כן יותר גדול בקבוצה א', מאשר בקבוצה ב'. מכאן שההוצאה למזון לכל נפש הייתה בקבוצה א' 76 ל"י לחודש שזה נמוך במקצת מההוצאה של 94 ל"י לנפש בקבוצה ב'.

למרות הבדלים אלה, מתברר שיש דמיון רב בחלוקת תקציב המזון לפי אחוזים בשתי הקבוצות, לפיכך אפשר לשער שהממוצע לפי אחוזים של שתי הקבוצות ביחד הניתן בטור האחרון של הלוח נותן תמונה ברורה של חלוקת התקציב בשכבות כלכליות אלה במשפחות גדולות.

הנקודות הבולטות בחלוקת תקציב המזון כפי שמסתמנות בלוח 10 הן כדלקמן:

1. עדיפות גבוהה ניתנת לבשר ועוף שלהן מוקצבים 25 אחוזים מתקציב המזון. למצרכים אלה, כפי הנראה, חשיבות מסורתית וערך "יוקרה" בתפריט המשפחה, ואין מתפשרים עליהם. רק במקרים בודדים כשהתברר בתהליך ההדרכה שהחסכון בהוצאות על מזון היה הכרחי (כדי

למצוא מקור למצרכים המומלצים) היתה אפשרות להחליף במידה מצומצמת את הבשר היקר ע"י גבינה וסויה. כמו כן הוברר שהיתה אפשרות להשיג בתוך קבוצת הבשר והדגים מעבר מבשר יקר לבשר עוף ולדגים וע"י כך להשיג חסכון מסוים.

2. הסכום המוקדש למשקאות קרים מן המוכן (קוקה-קולה, טמפו וכו') היה מדהים. משפחות

רבות הוציאו כ-100 ל"י לחודש או יותר על פריטים אלה בלבד, והסכום הממוצע בכל המשפחות הגיע ל-57 ל"י לחודש. בענין זה, היתה ההדרכה התזונתית מועילה מאד; המשפחות הודרכו בהכנת תרכיז ממיץ לימון וסוכר. תרכיז זה מאוחסן במקרר יחד עם בקבוקי מים קרים מאפשרים הכנה מהירה של משקה קר וזול. הדרכה זו התקבלה אצל מרבית עקרות הבית והכסף שנחסך נוצל להגדלת כמויות הגבינה והחלב.

3. גם את הסכום הגבוה יחסית שהוקצב לקניית לחם אפשר היה להפחית ע"י הדרכה נכונה. נתברר

שכמעט בכל המשפחות בוזבוזו כמויות גדולות של לחם, והשלכת לחם מן היום הקודם או הנחת הלחם ליד פחי האשפה לכל דכפין היו מראה שכיח. בהדרכה האישית למדו עקרות הבית כיצד לנצל את שיירי הלחם למאכלים שונים כגון פשטידה, לחם מסוגן בביצה, פירורי לחם וכו'. בעבור רבות מן הנשים האלו היה זה "רעיון" חדש לגמרי, והן סיגלו להן אותו בשמחה.

טכופ ומסקנות

נערך מחקרתזונתי בין משפחות מרובות ילדים כדי להיווכח אם אפשר לשפר את הרמה התזונתית של משפחות אלה, תוך הדרכה תזונתית אישית ומבלי לדרוש הגדלת תקציב למזון.

לקראת מטרה זו, ניתנה הדרכה תזונתית אישית לשתי קבוצות אמהות בבתיהן. הקבוצה הראשונה (קבוצה א') המורכבת מ-42 אמהות, קיבלה את כל ההדרכה האישית והדגמות בישול בבתיהן במשך 7 בקורי בית תוך מגמה ליצור בבקורים אלה מגע אישי עם כל אלה, ובמסגרת זו להתאים את ההדרכה לבעיות הספציפיות של כל אשה ואשה ולתנאי סביבתה.

לקבוצה השניה (קבוצה ב') המורכבת מ-40 נשים, ניתנה הדרכה תזונתית בהדגמות בישול בקבוצות קטנות של 5-6 נשים. אחרי ההדגמות, ביקרה המדריכה בבתיהן של הנשים המודרכות במשך שלושה בקורי מעקב כדי לתת הדרכה נוספת. גם בבקורים אלה, אפילו אם מספרם קטן מאשר בקבוצה א', היתה אפשרות רבה למגע אישי ולהתאמה לתנאים המיוחדים של כל אשה, התאמה שהוכיחה את עצמה כחיונית להצלחת ההדרכה.

צורה משולבת זו של הדרכה קבוצתית והדרכה אישית בבית היא פחות יקרה מאשר השיטה הראשונה והתברר שהיא נותנת את אותן התוצאות הטובות שהושגו בקבוצה א'.

בתכנון ההדרכה הוחלט להתרכז במספר מצומצם של נקודות חיוניות כדי למנוע השתרעות על נושאים רבים, דבר שהיה מקטין את יעילות ההדרכה. לפיכך נקבע כמטרה להגדיל את הצריכה של אותם אבות המזון שהם עפ"י רוב לקויים בשכבות כלכליות נמוכות.

בהתבסס על הממצאים של הסקר התזונתי שנערך ע"י ד"ר בבלי בשנת 1968, הוברר שיש שני אבות מזון, סידן וברזל, שהם באופן מיוחד דורשים שיפור בין שכבות כלכליות אלה. כדי להשיג את השיפור הזה, הוחלט שוב להתרכז בהדרכה על מספר קטן של מצרכי מזון שבהם כמות גדולה של סידן וברזל. המצרכים שנבחרו היו: חלב, גבינה לבנה, כבד וסויה. בהתאם לכך התרכזה ההדרכה על הדגמת אפשרויות שונות של צריכה מוגברת של ארבעת מצרכים אלה לקראת צריכה אופטימלית. את המסקנות שניתן להסיק משני חלקי המחקר אפשר לסכם כך:

1. הוכח ללא צל של ספק, שהמגע האישי שנוצר בבקורי בית והתאמת ההדרכה לתנאים ספציפיים, היה גורם מכריע בשיפור התזונה לכיוון הנכון והתוצאות שהושגו היו טובות בהרבה ממה שאפשר להשיג בהדרכה קבוצתית בלבד.

2. ההתקדמות עמדה בעינה גם כעבור חודש ללא הדרכה, כלומר היתה התמדה בהרגלים החדשים ואפילו חלה התקדמות נוספת בתקופה זו.
3. הוברר גם כן שהתוצאות תלויות מאוד ביכולת המדריכה להבין את המצב וליצור את המגע האישי עם כל אשה. המדריכה המנוסה יותר, המבינה את התנאים הסוציאליים ובעלת כושר שכנוע גדול יותר, השיגה תוצאות טובות יותר ממדריכות מנוסות פחות.
4. התוצאות שהושגו בהדרכה המשולבת היו דומות לאלה שהושגו בשיטת הדרכה אישית גרידא ואפילו עלו על אלה ביחס לצריכת חלב.
5. כדי לאפשר את השימוש המוגבר של המצרכים הרצויים בלי לזרוש תקציב נוסף לכך, היה צורך להדריך את האמהות לקראת חסכון במצרכים חיוניים פחות. לפיכך התרכזה ההדרכה בין היתר בהתווית דרך לחסכון ב-4 מצרכים: משקאות קרים, שאריות לחם, גבינה צהובה, בשר בקר.
- החסכון שהושג מארבעה מצרכים אלה, הוקדש בכל המקרים להגדלת הצריכה של חלב, גבינה לבנה, סויה וכבד.
6. צריכת המזון הסופית לנפש שהושגה לאחר הדרכה אינטנסיבית, הישוותה את הצריכה של המזונות הנ"ל לצריכה של בני השכבות הכלכליות הבינוניות והגבוהות של הסקר שנערך ב-1968 בכלל האוכלוסיה העירונית.
7. כתוצאה מכך הגיעה צריכת אבות המזון גם היא לרמה השווה לזו של השכבות העליונות ב-1968 בעיקר באשר לסידן וברזל שהגיעו ל-100% מהקצובה המומלצת.
8. רמת הויטמינים A ו-C היתה גבוהה עוד לפני ההדרכה התזונתית וזה הודות לבחירה נכונה של סל הפירות והירקות והודות לעדיפות מסורתית שניתנה בין שכבות אלה לפירות ולירקות עשירים בויטמין A ו-C. משום כך רמתן הגיעה ל-200-250% מהקצובה המומלצת.
9. בין המשפחות של קבוצה א', נמצאו שבע משפחות שהיו מקרי סעד, מפני שראש המשפחה במשפחות אלה היה מובטל. סיכום צריכת המזון בשבעה מקרים אלה בנפרד הראה, שצריכת המזון הממוצעת שלהם היתה כמעט דומה לזו של הממוצע בכל הקבוצה, כפי הנראה דבר זה הושג הודות לקצבאות הניתנות מצד המוסד לביטוח לאומי בהתאם למס' הילדים במשפחות אלה.

דין כללי

1. אפשר לקבוע ששלוש ההנחות שמחקר זה בא לבדוק אכן אומתו. באופן כללי ניתן לומר כדלקמן:

- א. נמצא שהרמה התזונתית הבלתי מניחה את הדעת בין המשפחות מרובות הילדים נובעת בעיקר מחוסר ידע תזונתי ולא מחוסר אמצעים.
- ב. כמו כן, נמצא שאפשר לתקן הרגלי תזונה ולמנוע בזבוז תוך שיפור הרמה של אבות מזון חיוניים עד לרמה המניחה את הדעת וזה מבלי להגדיל את התקציב המיועד למזון.
- ג. המדריכות הצליחו למצוא את הגישה הפסיכולוגית המתאימה תוך הדגשת הצורך לשפר את בריאות הילדים, ותוך יצירת קשר אישי עם עקרות הבית והבנה טובה יותר של בעיותיהן.

2. ממצאים אחרים שנובעים ממהלך המחקר ושכדאי להדגישם הם:

- א. קיפוחן של המשפחות מרובות הילדים אינו בא לידי ביטוי בצריכת המזון – יתר על כן אפשר היה להוסיף ולשפר את הצריכה שיפור ניכר ע"י הדרכה תזונתית אישית. קיפוחן התבטא בעיקר ברמת הדיור הירודה, כאשר משפחות מטופלות ב-4-14 ילדים מתגוררות בדירות בנות שני חדרים קטנים.
לרוב אין לילדים מיטה משלהם ו-3 ילדים ישנים יחדיו באותה מיטה, או שהילדים ישנים על שמיכה הפרוסה על הרצפה.
- ב. לשבח רב ראיות עקרות הבית האלו הנושאות בעול הכבד של כלכלת המשפחה – כגון: קניות, בישול, ניקיון, כביסה וכו' בעבור 10-16 נפשות – בעוז רוח וביעילות רבה יחסית. רק מעטות מבין עקרות הבית כרעו תחת המשא ונכנעו לגורלן ורק במקרים המעטים האלה, הוזנח האוכל והיה לקוי מאד.
- ג. המגע האישי עם כל אשה ע"י בקורי בית הוכיח את עצמו כיעיל עד מאוד בהדרכה התזונתית, וכדאי לייעץ את אימוץ השיטה המשולבת למוסדות המתעסקים בהדרכה תזונתית כגון: בית המדרש לתזונה, מח' ההדרכה של משרד החקלאות, ארגוני נשים, ארגוני צרכנים וכו'.

נספח 1

תאור המשפחות שנחקרו בחלק א' של המחקר (מדריכה I)

| מקרה מס' | מס' גפשות במשפחה | | משלח היד של ראש המשפחה | האם יוצאת לעבודה | ארץ המוצא של ההורים | הערות |
|----------|------------------|---------|------------------------|------------------|---------------------|----------------------|
| | ילדים | מבוגרים | | | | |
| 1 | 2 | 6 | שוטר | - | מרוקו | אם חולנית לאחר ניתוח |
| 2 | 2 | 7 | מנהל עבודה | - | טריפולי | |
| 3 | 4 | 7 | חשמלאי | - | מרוקו | |
| 4 | 2 | 7 | שוטר | - | מרוקו | |
| 5 | 2 | 7 | פועל לא מיומן | + | מרוקו | |
| (6) | 2 | 8 | מובטל | | קורדיסטן | אב חולני |
| (7) | 2 | 8 | מובטל | + | מרוקו | אב עיוור |
| 8 | 3 | 6 | פועל דפוס | + | הודו | |
| 9 | 2 | 6 | נהג | - | ישראל | |
| 10 | 2 | 8 | חזן-שוחט | S | קורדיסטן | |
| 11 | 2 | 7 | פועל בהדסה | - | מרוקו | |
| 12 | 2 | 7 | דוור | - | טריפולי | |
| 13 | 2 | 10 | ירקן | - | אירן | |
| 14 | 2 | 9 | דוור | - | עירק-אלפו | גרים במרתף |
| 15 | 3 | 13 | פועל בס"ב | - | קורדיסטן | כורעת תחת העול |
| 16 | 2 | 10 | שומר | + | חימן | |
| 17 | 2 | 6 | ? | + | קורדיסטן-עירק | |
| 18 | 2 | 8 | נגר | - | עירק-חימן | |
| (19) | 2 | 10 | מובטל | + | אירן | אב חולני |
| 20 | 2 | 6 | עובד בתנובה | - | הודו | |
| 21 | 2 | 11 | חנווני | S | מרוקו | |

S - האם עובדת בעבודה חלקית.

() - מקרי טעו.

תאור המשפחות שנחקרו בחלק א' של המחקר (קבוצת מדריכות II)

| מס' מקרה | מס' נפשות במשפחה | | משלח היד של ראש המשפחה | האם יוצאת לעבודה | ארץ המוצא של ההורים | הערות |
|----------|------------------|---------|------------------------|------------------|---------------------|---|
| | ילדים | מבוגרים | | | | |
| 22 | 2 | 8 | פועל אשפה | - | מרוקו | כורעת תחת העול |
| 23 | 2 | 5 | פקיד | - | מרוקו | 3 ילדים מנישואין קודמים הגורמים לבעיות |
| 24 | 2 | 6 | עובד בעבודות ציבוריות | - | מרוקו | |
| 25 | 2 | 6 | פועל בנין | S | מרוקו-הונגריה | |
| 26 | 2 | 6 | סנדלר | + | עירק | |
| 27 | 2 | 6 | פועל אשפה | S | מרוקו | |
| 28 | 2 | 6 | פועל בתעשיה | - | אירן-ישראל | |
| (29) | 2 | 12 | מובטל | - | אלג'יריה | מקבל 1,200 ליי מסעד ומוציא 150 ליעל סמפו לחודש |
| 30 | 2 | 9 | פועל בתעשיה | - | מרוקו | |
| 31 | 2 | 8 | פועל בנין | - | חוניסיה | |
| (32) | 2 | 6 | מובטל | - | עירק | |
| (33) | 2 | 9 | פועל בנין | - | עירק | שתיין וקלפן, אשה אמיצה מאוד אבל המשפחה עניה וירודה |
| 34 | 2 | 6 | נגר עצמאי | - | מרוקו | מטפל גם במשפחת הבת |
| 35 | 2 | 6 | עובד במסעדה | + | תימן | |
| (36) | 2 | 10 | מובטל | - | חוניסיה-קורדיסטן | שתיין |
| 37 | 2 | 8 | פועל פוליטורה | - | מרוקו | עקרת בית למופת, התעקשה וקיבלה דירה נוספת בח 2 חדרים |
| 38 | 2 | 14 | מורה | - | סוריה-ישראל | |
| 39 | 2 | 8 | נגר | - | מרוקו | |
| 40 | 2 | 7 | פועל אשפה | - | קורדיסטן | הבן קלפן; משק בית מוזנח |
| (41) | 4 | 9 | מובטל | - | מרוקו | כולל בת נשואה ותינוק האב חולני |
| 42 | 2 | 10 | שומר לילה | - | מרוקו | בעיות חמורות עם ילדים |

() - מקרי סעד

המוצע: 10 נפשות למשפחה

S - אם עובדת בעבודה חלקית

תאור המשפחות שנחקרו בחלק ב' של המחקר

| הערות | הוצאה למזון לנפש לחודש | ארץ המוצא של ההורים | האם יוצאת לעבודה? | משלה יד של ראש המשפחה | מס' נפשות | | מס' |
|--------------------|------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|-----------|---------|------|
| | | | | | ילדים | מבוגרים | |
| | 91 | קורדיסטן | - | טייח | 6 | 2 | 1 |
| | 61 | סוריה | - | פקיד | 4 | 2 | 2 |
| | 32 | קורדיסטן-אורפלי | - | מובטל | 9 | 2 | (3) |
| | 93 | סוריה | - | פועל תעשייה | 4 | 2 | 4 |
| | 60 | חימן | - | נהג | 4 | 2 | 5 |
| האם חולנית | 67 | עירק | - | שמש בעיריה | 5 | 2 | 6 |
| | 88 | עירק | - | פועל בתעשייה | 4 | 2 | 7 |
| | 96 | בוכרה | - | פקיד בעיריה | 7 | 2 | 8 |
| | 74 | פרס | - | עובד תעשייה | 8 | 2 | 9 |
| | 105 | פרס | - | מזונאי | 5 | 2 | 10 |
| | 123 | פרס-טורקיה | - | עובד תעשייה | 5 | 2 | 11 |
| (הבעל חולה) | 72 | קורדיסטן | - | נוטר | 6 | 2 | 12 |
| | 70 | טורקיה | + | עובד בתעשייה | 7 | 3 | 13 |
| | 87 | מרוקו-ישראל | - | פועל בנין | 4 | 2 | 14 |
| | 97 | סוריה-ישראל | S | פקיד | 4 | 2 | 15 |
| | 31 | מרוקו-קורדיסטן | - | פועל בנין | 4 | 2 | (16) |
| | 61 | צפון אפריקה | - | (נפטר) | 4 | 2 | (17) |
| | 145 | קורדיסטן | - | פועל בנין | 5 | 2 | 18 |
| גרים בצפיפות איומה | 91 | טורקיה-הודו | - | פועל בתעשייה | 10 | 2 | 19 |
| | 94 | קורדיסטן-עירק | - | עובד עיריה | 7 | 2 | 20 |

S - האם עובדת בעבודה חלקית.

() - מקרי סעד.

| מס' | מס' נפשות | | משלח יד של האב | האם יוצאת לעבודה? | ארץ המוצא של ההורים | הוצאה למזון לנפש לחודש בל"י | הערות |
|------|-----------|-------|----------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|---------------|
| | מסגרים | ילדים | | | | | |
| 21 | 2 | 6 | בגמלאות | S | טורקיה-עירק | 49 | |
| 22 | 2 | 4 | נוטר במשטרה | - | טוניסיה | 96 | |
| 23 | 2 | 4 | עובד בשטחים | - | עירק-קוקז | 65 | |
| 24 | 2 | 5 | פועל | - | אורפלים | 87 | |
| 25 | 2 | 6 | פועל | - | עירק-קורדיסטן | 79 | |
| 26 | 2 | 7 | פקיד | - | בוכרה-קוקז | 111 | |
| 27 | 3 | 4 | עובד בנגרות | - | מרוקו | 108 | |
| 28 | 2 | 7 | פועל | - | ישראל | 77 | |
| 29 | 2 | 4 | שומר | - | תימן | 108 | |
| 30 | 2 | 4 | פועל | - | טוניסיה | 73 | |
| 31 | 2 | 5 | פועל | - | מרוקו | 110 | |
| 32 | 2 | 6 | קבלן משנה | - | מרוקו | 94 | |
| (33) | 2 | 10 | מקודם חקלאי | + | קורדיסטן | 61 | הבעל חולה כעת |
| 34 | 2 | 7 | פועל בנין | + | קורדיסטן-עירק | 159 | |
| 35 | 2 | 7 | פועל בנין | - | סוריה | 131 | |
| 36 | 2 | 6 | פועל | - | עירק | 121 | |
| 37 | 2 | 10 | פועל | - | אורפלים | 102 | |
| 38 | 2 | 6 | צבעי | - | ישראל | 99 | |
| 39 | 2 | 9 | טייח | - | בוכרה | 126 | |
| 40 | 2 | 8 | פועל מכונאי | - | צפון אפריקה | 97 | |

ממוצע: 90 ל"י למזון לחודש לנפש

ממוצע: 7.7 נפשות במשפחה

() - מקרה סעד

S - האם עובדת בעבודה חלקית.

BIBLIOGRAPHY

1. BAVLY, S.: Levels of nutrition in Israel, 1968–69. College of Nutrition and Home Economics and Central Bureau of Statistics (1972).
2. SHAVER, E. et. al.: Nutritional aspects of the Hartman Jones Memorial Health Study. *Canad. J. Publ. Health*, 39 : 395 (1948).
3. ORNEE, P.B.: Results of improving diet patterns by education. *Voeding* 18 : 29 (1957).
4. SWOPE, M.R.C.: A review of nutrition education research. Teachers College, Columbia University (1962).
5. LEWIN, K.: Forces behind food habits and methods of change. *Bulletin of the National Research Council*. 108 : 35 (1943).
6. DOWNES, J.: A study of food habits of tuberculous families in a Harlem area of New York City. *Milbank Mem. Fund Qtly*. 21 : 164 (1943).
7. WHITEHEAD, F.E.: How nutrition education can affect adolescents' food choices. *J. Am. Diet. Ass.* 37 : 348 (1960).
8. PINDER, J.M.: National health week in Ghana. *FAO/Unicef/WHO Seminar on Nutrition and Health Education*, Pointe Noire, (1962).
9. McKENZIE, J.C. and MULFORD, P.: The evaluation of nutrition education programmes. *World Review of Nutrition and Dietetics*, 5 : 21 (1965).
10. BAVLY, S.: Food habits and their changes in Israel. College of Nutrition and Home Economics, Ministry of Education and Culture (1964).
11. BAVLY, S.: Evaluation of nutrition education programmes in Israel. College of Nutrition and Home Economics, Ministry of Education and Culture (1969).

