

النتائج الأولية لبحث حول المستهلك التونسي وفطور الصباح التونسي وفطور الصباح: 75 بالمائة يتناولونه في المنزل، وفي 83 بالمائة من الحالات تعده الأم

إنتهى المعهد الوطني للإستهلاك مؤخرا من تحليل نتائج بحث حول "المستهلك التونسي وفطور الصباح"، أنجز على عينة تمثيلية من 2013 مستهلك من أعمارهم تساوي أو تفوق 20 سنة، حسب خصائص التوزيع الجغرافي والسن والجنس والوسط.

يتمثل الهدف الأساسي من البحث في معرفة المسائل المتعلقة بوجبة الصباح من حيث أولويتها ومكوناتها لدى المستهلكين التونسيين، وذلك من خلال تحديد سلوك المستهلك إزاء هذه الوجبة وتقدير أهميتها لديه ومعرفة مكوناتها لا سيما بالنسبة للأطفال.

وبينت النتائج أن المستهلكين يتناولون ما معدله 5.5 مرات فطور الصباح بالمنزل، و 1.2 مرة يتم تناول فطور الصباح خارج المنزل أسبوعيا، حيث أنّ 70% من المستجوبين أفادوا بتناولهم لهذه الوجبة في المنزل "بصفة يومية"، و 13% ما "بين مرة واحدة و3 مرات" و8% ما "بين 4 و6 مرات"، مقابل 9% "دائما خارج المنزل"، علما وأن نسبة 1,4% لا يتناولون هذه الوجبة بتاتا.

وحسب المعطيات الجغرافية فإن متساكني الجنوب الشرقي محافظون على تناول فطور الصباح بالمنزل حيث أنّ 75 بالمائة منهم يتناولون فطور الصباح في المنزل 7 مرات في الأسبوع، وأدناها في إقليم تونس الكبرى والوسط الغربي.

وحسب الجنس فإن 82 بالمائة من النساء مواظبون على تناول فطور الصباح بالمنزل 7 مرات في الأسبوع، مقابل 57 بالمائة من الرجال. وتعكس هذه الأرقام طبيعة المجتمع التونسي في أن الرجال يرتادون المقهى أكثر من النساء في تونس.

في 83% من أسر المستجوبين تتكفل الأم بإعداد وجبة فطور الصباح، مقابل 7% يتكفل كل فرد بإعداد وجبته بنفسه و4% يكون إعداد هذه الوجبة على كاهل الأب. ونجد تكفل الأم بهذا الواجب أكثر في مناطق الشمال الشرقي والجنوب

الغربي (قراءة 90 بالمائة)، كما نجد أكبر نسبة من الأفراد الذين يتناولون فطور الصباح بصفة فردية في إقليم تونس الكبرى بنسبة 10.5 بالمائة.

6 مرات أسبوعيا هو معدّل التّقاء أفراد أسر المستجوبين على فطور الصباح، باعتبار أن 38% منها تواظب على الفطور الجماعي يوميا و 17% لا تجتمع أبدا على هذه الوجبة، مقابل 39% يجتمعون لأقل من 3 مرات في الأسبوع. وباعتبار نسق الحياة في المجتمع التونسي فإن فطور الصباح يعتبر مناسبة هامة للالتقاء بين أفراد الأسرة نظرا لأن بقية اليوم تكون للدراسة أو العمل. بالنسبة لأهم الأسباب التي قد تمنع المستهلك التونسي من تناول وجبة فطور الصباح في المنزل يأتي ضيق الوقت في المرتبة الأولى لدى 48% من المستجوبين، يليه انعدام الشهية للأكل لدى 17% ثم الرغبة في تشارك الوجبة مع الأصدقاء خارج المنزل في 13% من الحالات، علما وأن 5% يفضلون وجبة من خارج المنزل.

13 دقيقة هو معدّل الوقت المخصص لوجبة فطور الصباح في المنزل لدى المستجوبين، باعتبار أن 31% يقضون "ما بين 10 و 15 دق" لتناولها، مقابل 36% في أقل من 10 دق و 32% لما يزيد عن 15 دق. أما عند تناول فطور الصباح خارج المنزل، يبلغ معدل الوقت المقضى 12 دقيقة. تبلغ كلفة هذه الوجبة في المنزل 2,3 د في المعدّل، في حين أن معدل الإنفاق على فطور الصباح خارج المنزل يبلغ ما قدره 3 ديناراً.

44 بالمائة يتناولون "تحريشة" بين فطور الصباح والغداء، وتبلغ هذه النسبة أقصاها بالشمال الغربي بـ 49 بالمائة من متساكنيها، وتبلغ أقصاها من الناحية العمرية في المرحلة 20-29 سنة بنسبة 55.3 بالمائة منهم تتناول التحريشة. وتجدر الإشارة إلى أن العادة الإستهلاكية المرتبطة بـ "التحريشة" تؤثر بصفة هامة في ارتفاع مستويات السمنة في تونس، وينصح المختصون بتجنبها والإكتفاء بالوجبات العادية (فطور صباح، غداء، عشاء).

91 بالمائة من العينة يعتبرون فطور الصباح وجبة مهمة، وهذا الرقم يعكس مدى وعي المستهلكين بأهمية فطور الصباح من الناحية الصحية، ولكن ترجمة هذا الوعي في مستوى الواق من حيث تناولها بصفة مستمرة والتركيز على سلامة مكوناتها من الناحية الغذائية يبقى ضعيفا كما تبينه نتائج بحث الحال.

1. على مستوى مكونات الوجبات الصباحية:

- وجبة فطور الصباح: تتعدّد أصناف المأكولات المتناولة في فطور الصباح سواء في المنزل أو خارجه، ومن أهمّها حسب الترتيب نجد:

| خارج المنزل | في المنزل |
|--------------|------------------------|
| ○ قهوة حليب | ○ خبز |
| ○ كرواسون | ○ قهوة حليب |
| ○ كايك صناعي | ○ زيت زيتون |
| ○ ياغورت | ○ زبدة |
| ○ قهوة كحلة | ○ بيض |
| ○ عصير غلال | ○ حليب |
| ○ خبز | ○ معجون |
| ○ كسكروت حار | ○ شامية |
| ○ كسكروت حلو | ○ بيسيصة |
| ○ زبدة | ○ أجبان |
| ○ أجبان | ○ دقلة |
| ○ حليب | ○ عسل |
| ○ بيض | ○ قهوة كحلة |
| ○ مرطبات | ○ ياغورت |
| ○ معجون | ○ كايك مصنوع في المنزل |
| ○ شامية | ○ كايك صناعي |

- الوجبة الوسيطة (التحريشة): حسب آراء المستجوبين، فإنّ أهمّ أصناف المأكولات التي يقبل عليها التونسيون في التحريشة الصباحية هي حسب الترتيب:

- كسكروت حار
- كسكروت تن
- كفتاجي
- كسكروت حلو
- ياغورت
- كايك
- فريكاساي

○ لبلابي

○ ملاوي

○ بيض

2. أهمية فطور الصباح:

- يرتبط تناول وجبة فطور الصباح عموماً بمدى توفر الوقت لذلك، خاصة وأن أغلب موانع تناول الوجبة في المنزل (48%) تم ارجاعها إلى ضيق الوقت ما بعد النوم والإستعداد للخروج لتلبية الالتزامات اليومية. لذلك تم طرح هذا السؤال حول موعد الاستيقاظ من النوم، وكانت الإجابات في المعدل في حدود الساعة 6 و 30 دقيقة، باعتبار أن 42% يستيقظون قبل الساعة 6، مقابل 50% ما بين الساعة 6 و الساعة 8، إلى جانب 8% ما بعد الساعة 8.
 - وقد أفضى سبر الآراء حول هذه الوجبة إلى أن 91% يعتبرونها "مهمة" مقابل 7% يعتبرونها "عادية لا أكثر"، في حين أن 2% يرون أنه "يمكن الإستغناء عنها" هي نسبة منسجمة مع نسبة من لا يتناولون أبداً (1,4%).
 - وقد تمت دعوة المستجوبين لاقتراح مكونات الوجبة الصباحية التي يعتقدون أنها مثالية صحياً وغذائياً، فكانت أهم المقترحات كالتالي وتركزت على الأصناف الطبيعية وغير المصنّعة عموماً: زيت زيتون، خبز، حليب، بيض، عسل، بسيصة، زبدة، دقلة، قهوة حليب، غلال بخلاف الدقلة، أجبان، معجون، عصير غلال، ياغورت،...
- وبالإطلاع على مختلف هذه المكونات المقترحة يتبين وأن المستهلك التونسي على وعي بالمكونات الصحية للوجبة الصباحية إلا أن نسق الحياة ورغبة الأطفال، يفرض على المستهلك اللجوء لبعض المنتجات الصناعية والجاهزة.

3. الأطفال و فطور الصباح:

- تكونت العينة من 1017 مستجوباً لدى أسرهم أطفال في الكفالة ممن يساوي سنهم أو يقل عن 18 سنة.
- وقد أفادوا بأن تناول الأطفال المعنيين لوجبتهم الصباحية في المنزل يناهز في المعدل 3,6 مرات أسبوعياً، منهم 84% بصفة يومية، و 6% ما بين 4 و 6 مرات، مقابل 7% ما بين مرة واحدة و 3 مرات و 3% لا يتناول أطفال أسرهم "أبداً وجبة الصباح في المنزل".

بالنسبة لفظور الأطفال خارج المنزل، فإنّ معدل ما صرح به المستجوبون يناهز 0,5 مرة أسبوعيا، إلى جانب 1,3% لا يتناول أطفالهم وجبة الصباح أبدا.

- مكونات وجبة فطور الصباح للأطفال: تتعدّد أصناف المأكولات المقدمة للأطفال في فطور الصباح سواء في المنزل أو خارجه، ومن أهمّها حسب الترتيب نجد:

| خارج المنزل | في المنزل |
|--------------|------------------------|
| ○ ياغورت | ○ خبز |
| ○ كايك صناعي | ○ حليب |
| ○ كرواسون | ○ بيض |
| ○ عصير غلال | ○ زيت زيتون |
| ○ حليب | ○ زبدة |
| ○ قهوة حليب | ○ قهوة حليب |
| ○ خبز | ○ معجون |
| ○ بسكويت | ○ ياغورت |
| ○ كسكروت حار | ○ شامية |
| ○ أجبان | ○ أجبان |
| ○ بيض | ○ بسيسة |
| ○ كسكروت حلو | ○ عسل |
| ○ زبدة | ○ رقائق الحبوب |
| ○ مرطبات | ○ كايك صناعي |
| ○ شكلاطة | ○ كايك مصنوع في المنزل |
| ○ شامية | ○ حليب بالشكلاطة |

- وحول تناول الأطفال المعنيين للوجبة الوسيطة (لمجة أو تحريشة)، أكد 66% من العينة أن ذلك يتم "بصفة دائمة" أو "غالبا" مقابل 15% "أحيانا" و 14% "ينفون ذلك تماما".
- ووفقا للمستجوبين، تتكوّن لمجة الأطفال الصباحية خاصة من:
 - بسكويت/ كايك

- حليب ومشتقاته
- كسكروت منزلي
- مشروبات غازية وعصير
- خضر أو غلال طازجة
- أكلة سريعة من المطاعم التجارية
- بطاطا مقلية / شيبس

هذا إلى جانب أن 5% يتناول أطفالهم ما تحدده مصالحي الإعاشة بالروضات ومحاضن الأطفال، و 3% يتزوّد أبناء عائلاتهم من معروضات الباعة المتجولين القريبين من أماكن الدراسة.

التوصيات:

- دعوة المستهلكين إلى ضرورة الاهتمام أكثر بفطور الصباح باعتبار أهميته من الناحية الغذائية على أن يمثل 20 إلى 25 بالمائة من إجمالي الحريرات اليومية اللازمة (بين 400 و 500 حريرة بالنسبة للكهول)، خاصة وأنه حسب دراسات علمية فإنّ عدم تناول فطور الصباح يساهم في ارتفاع مستويات السمنة،
- فطور الصباح يجنبنا بعض الآثار السلبية على الجسم مثل هبوط مستوى السكر في الدم، وقلة التركيز والإحسان بالتعب والغثيان،
- التقليل قدر الإمكان من اللجوء للتحريشة الصباحية، سواء بالنسبة للكهول أو الأطفال، باعتبار تأثيرها على شهية تناول الغداء ومساهمتها في السمنة، خاصة إذا كانت مكوناتها سكرية.
- الدعوة للإبتعاد قدر الإمكان عن المنتجات الصناعية خلال فطور الصباح، والسعي إلى أن يكون متكونا أساسا من: حليب ومشتقاته، حبوب ومشتقاتها، غلال و مشروبات.
- ضرورة العمل على مزيد التوعية والتحسيس بأهمية فطور الصباح خاصة في مستوى الإطار التربوي.

أمثلة من فطور الصباح:

- مثال 1: كأس حليب + خبز مع زبدة + عسل + تقاحة
- مثال 2: ياغرت + دقيق الشوفان + زبيب + دقلة
- مثال 3: بسيسة + كأس حليب + موزة

- مثال 4: قهوة سوداء + كأس لبن + خبز وزيت زيتون + ففوس
- مثال 5: كأس درع + خبز بالجبن + برتقالة