

## "دور الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافظة رابغ"

إعداد الباحثة:

أمل ساعد سعد الجدعاني

إشراف:

د. منى محمد الصانع

د. محمد سعيد بافيل



## الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافظة رابغ. وقد اشتملت عينة الدراسة على (400) من الأسر في محافظة رابغ. ونظرا لعدم وجود إطار يحتوي على بيانات بأعداد الأسر في محافظة رابغ فقد اعتمدت الباحثة أسلوب العينة غير العشوائية. واستخدمت المنهج الوصفي المسحي كمنهج للدراسة، استخدمت الاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن جاء واقع الأسرة في ترشيد الاستهلاك الغذائي بدرجة عالية حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.65) والانحراف المعياري (1.02). جاءت الصعوبات التي تواجه الأسرة في تحقيق ترشيد استهلاك الغذاء بدرجة متوسطة حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.06) والانحراف المعياري (1.10)، كما جاءت مقترحات في ترشيد الاستهلاك الغذائي بدرجة عالية بمتوسط حسابي (3.65) وانحراف معياري (1.11)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي للاستبيان ككل بدرجة عالية بمتوسط حسابي (3.45) وانحراف معياري (1.08)، وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها: تطوير منصات إلكترونية وتطبيقات مخصصة للترشيد الغذائي تساعد الأسر على تخطيط وجباتهم الغذائية، ومتابعة استهلاكهم الغذائي، وتقليل الهدر عن طريق اقتراح وصفات باستخدام الأطعمة المتبقية. التعاون مع المطاعم والأسواق المحلية لتقليل الهدر، تنظيم مسابقات مجتمعية حول ترشيد الاستهلاك الغذائي، مع تقديم جوائز للأفكار المبتكرة التي تسهم في تحقيق استهلاك أكثر كفاءة.

**كلمات مفتاحية:** دور - الأسرة - ترشيد الاستهلاك الغذائي - التربية الإسلامية.

## المقدمة:

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله (الخميس، ٢٠٠٤).

تسعى الشريعة الإسلامية دائماً بالمؤمن إلى دروب الكمال، وسعت لضمان ذلك من خلال توفير احتياجاته الضرورية التي تعينه على تقويم جسده وروحه، ولما كانت الروح لا ترقى إلا بالعبادة، لزم تغذية الجسد الذي يقوم بالعبادة، فكان الاهتمام بتغذيته وتقويته وبناءه من خلال توفير احتياجاته الغذائية اللازمة والمتكاملة.

استناداً إلى هذا المبدأ، تأتي الأسرة كمحور أساسي يضمن تحقيق التوازن المستمر بين احتياجات الجسد والروح، باعتبارها المحور الأساسي الذي يضمن استمرارية هذا التكامل بين احتياجات الجسد والروح، فهي اللبنة الأولى التي توفر للفرد احتياجاته النفسية والجسدية والاقتصادية وغيرها، لذلك حظيت الأسرة بمكانة سامية في التربية الإسلامية لما تقوم به من أدوار في بناء أفرادها ومن ثم بناء المجتمع المسلم ككل (العزي، ٢٠٢٣).

وفي صدد ذلك حددت الشريعة الإسلامية بمنظورها التربوي العلاقة بين الإنسان والنعم بشكل عام والغذاء بشكل خاص حيث يتضح ذلك في قوله تعالى: ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) [الأعراف: ٣١]، فجعلت الغذاء وسيلة لا غاية والإسلام قد سبق كل الأمم بحثه المسلم على العمل وإعطاء الأولوية للزراعة، والمطالبة بالجد في طلب الرزق وتحري الحلال الطيب والاعتدال في النفقة بعيداً عن الإسراف والتبذير وفي ذلك قوله تعالى: ( هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ) [الملك: ١٥] (العتيبي ٢٠١٤).

ولما كان توفير الغذاء الجيد والمتوازن من أهم الأدوار التي تؤديها الأسرة اتجاه أفرادها والتي تسعى من خلالها الى التربية الجسمية والعقلية السوية لأفرادها كان من المهم الحديث عن ترشيد الاستهلاك الغذائي للأسرة لكون الغذاء من المواد التي لا يمكن الاستغناء عنها، وهذا البحث يهدف الى معرفة دور الأسرة المسلمة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي، كما يهدف الى معرفة الواقع الذي تمثله الأسرة المسلمة لتحقيق ترشيد استهلاك الغذاء، وما هو متوقع منها في ضوء التربية الإسلامية لتحقيق ترشيد استهلاك الغذاء بصورته الصحيحة في مجتمعنا المسلم.

## 1-2 مشكلة الدراسة

لقد أعطت التربية الإسلامية الأسرة أهمية كبيرة، وذلك لما تقوم به من دور فاعل في تلبية الاحتياجات الجسمية والنفسية والمادية لأفرادها ، جاء في توصيات دراسة الباز ، ( ٢٠١٣ ) ضرورة تربية الفرد المسلم على الحد من الاستهلاك الترفي، وتوجيهه نحو الفهم الصحيح للاستهلاك، فالفرد المسلم يستهلك ليعيش، وليس عيشه لأجل أن يستهلك، كذلك أكدت الدراسة على أن الإسلام لا يضبط اتجاه الاستهلاك فقط وإنما يضبط درجة الاستهلاك بالقدر الذي يحقق القصد منه، فلا إسراف ولا تقتير والأحكام الواردة في هذا المجال تحصن المجتمع المسلم من أنماط الاستهلاك اللارشيد وذهبت دراسة (محبوب، ٢٠٢٢) بانه لا بد من التنشئة والتربية الغذائية السليمة لان السلوك الغذائي مكتسب وليس فطري ، ولا بد من العمل على ترسيخ مفاهيم شراء الغذاء قدر الاحتياج والاستهلاك لا بقدر التخزين والأكل حتى الشبع ، وذلك أيضاً لنتقادي مزيداً من الضغط على ميزانية الاسرة ، وأكدت أيضاً على أضرار النقص والإفراط في الإستهلاك الغذائي، وألقت الدراسة الضوء على استراتيجية ترشيد استهلاك الغذاء وذلك عن طريق استهداف ربات الأسر عبر وسائل الاعلام المسموعة والمرئية ووسائل التواصل الاجتماعي ودور العبادة، وذلك انطلاقاً من ان ربه الأسرة تحمل على عاتقها المسؤولية العظمى في المحافظة على صحة الأسرة، ووجهت الدراسة ربات الاسر بأن يُعيدوا النظر في المشتريات الغذائية من حيث الكم والكيف.

وقد قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية أولية بمحافضة جدة، لمعرفة مدى وعي الأسر بأهمية توفر الغذاء اللازم ، وكيفية تعامل الأسرة المسلمة مع الغذاء، وقد شاركت في الإجابة على الدراسة شريحة عمرية متباينة من ربات الاسر في جدة باختلاف المستوى الثقافي والتعليمي والاجتماعي مما أعطى مصداقية من حيث النتائج التحليلية لها والتي ستعرض خلال الدراسة، حيث ستطلق منها الباحثة لتحديد المشكلات، وعرض حلول لها، وكان من أهم ما أظهرته الدراسة: وجود وعي بأهمية الغذاء وضرورة توفر الجيد منه لدى بعض الأسر في محافظة جدة، ظهر ذلك من خلال ما أتاحتها الدراسة من المشاركة في المقترحات والأراء .

وبناء على هذه الدراسة الحالية والدراسات السابقة سيكون السؤال الرئيسي للدراسة:

ما دور الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافضة رابغ؟

## 1-3 أسئلة الدراسة

ويتفرع من هذا السؤال العديد من الأسئلة، منها:

- 1- ما الإطار المفاهيمي لمفهوم ترشيد الاستهلاك الغذائي؟
- 2- ما واقع الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافضة رابغ؟
- 3- ما الصعوبات التي تواجه الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي؟

4- ما المقترحات للأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافظة رابغ؟

#### 4-1 أهداف الدراسة

وللبحث أهداف مهمة تتمثل في الآتي:

- 1- التعرف على الإطار المفاهيمي لترشيد الاستهلاك الغذائي.
- 2- الكشف عن واقع الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافظة رابغ.
- 3- توضيح الصعوبات التي تواجه الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي بمحافظة رابغ.
- 4- بيان المقترحات في ترشيد الاستهلاك الغذائي وتطبيقاته في الأسرة معاصرة في ضوء التربية الإسلامية.

#### 5-1 أهمية الدراسة

##### الأهمية النظرية

- تسعى الدراسة الى بيان دور الأسرة المسلمة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية بمحافظة رابغ.
- الوقوف على أهم الأسس والطرق التي تعتمد عليها الأسرة المسلمة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي.

##### الأهمية التطبيقية

- توعية المجتمع بأهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي، والسعي لتحقيقه وتأمينه.
- الكشف عن العلاقة بين التربية الإسلامية وتوفير واستمرار توفر الغذاء.
- تزويد مصممي المناهج الدراسية بالمقترحات اللازمة لتضمين ترشيد الاستهلاك الغذائي في المناهج.
- توعية التجار بأهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي باعتدال.
- تزويد الاسرة بمقترحات لحياة أفضل من خلال ترشيد الاستهلاك الغذائي.

##### منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي يعرفه البياتي (2018) بأنه المنهج الذي تم من خلاله التعرف على كافة إجابات مجتمع الدراسة، أو معظمهم، وذلك من أجل وصف ظاهرة محددة تم اختيارها في الدراسة بهدف التعمق بها ودراستها من عدة جوانب أهمها طبيعة الظاهرة ومدى وجودها، دون أن تتعدى هذه الدراسة إلى تحديد العلاقات أو بيان مسببات الظاهرة (البياتي، 2018).

##### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأفراد في محافظة رابغ بالمملكة العربية السعودية، والبالغ عددهم 112400 فرد (البطاقة الإحصائية للهيئة العامة للإحصاء، 2024). ونظراً لكبير حجم مجتمع البحث فقد لجأت الباحثة إلى استخدام أسلوب العينة، ونظراً لعدم وجود إطار يحتوى على بيانات بأعداد السكان في محافظة رابغ فقد لجأت الباحثة إلى استخدام أسلوب

العينة غير العشوائية، ونظرا لاشتراط الباحثة بضرورة ان تكون مفردة العينة تمثل رب أو ربة اسرة فقد لجأت الباحثة إلى استخدام أسلوب العينة القصدية.

### عينة الدراسة

وبالرجوع إلى الجداول الاحصائية وعند نسبة خطأ 0,05 ودلالة احصائية 95% بلغ حجم العينة 384 مفردة (النجار وآخرون، 2018، 108). ونظرا لخشية الباحثة من ضياع بعض الاستبانات فقد رفعت حجم العينة الى 400 مفردة. وقد تم توزيع قوائم الاستبانات من قبل مساعدي الباحثة على المتسوقين في مراكز التسوق في محافظ رابغ ، علاوة على نشر الاستبيان عبر مواقع التواصل الاجتماعي (الواتساب - السناب شات) وذلك على اساس السهولة والملائمة في الوصول اليهم وضمن شروط محددة. وقد بلغ عدد الاستبانات المستردة والصالحة للتحليل (400) استمارة.

### خصائص عينة الدراسة

تم تحديد عدد من المتغيرات الرئيسة لوصف عينة الدراسة، وتشمل: النوع، العمر ، المستوى التعليمي، وعدد الأطفال، وهي التي لها مؤشرات دلالية على نتائج الدراسة، وتساعد على إرساء الدعائم التي تبنى عليها التحليلات المتعلقة بالدراسة

## 6-1 مصطلحات الدراسة

### • الترشيح

لغة: "وسائل ترمي إلى زيادة الإنتاج وتحسينه وتخفيض تكاليفه:" (عمر، 1424، ص 190)

• الاستهلاك لغة: الاستهلاك "استفعال" من الهلاك، مصدر للفعل هلك. الهاء واللام والكاف: يدل على كسر وسقوط، ومنه الهلاك السقوط ولذلك يقال للميت: هلك، والمُهْتَلِك: الذي يهلك أبدأ إلى من يكفله، واستَهْلَكَ المال أنفقته وأنفده. وأهلك المال باعه، والمستهلك: من يفعل الاستهلاك، لأن زنة مستفعل تدل على من يتكلف الفعل". (بن فارس، 1972، ص62)

اصطلاحاً: هو تصيير الشيء هالكا أو كالهالك كالثوب البالي أو اختلاطه بغيره بصورة لا يمكن إفراده بالتصرف كاستهلاك السمن في الخبز. (محمود عبد الرحمن، 1999، ص 176)

ويعرف أيضاً بأنه: استعمال السلع والمنتجات والخدمات لتوفير حاجة الإنسان وتحقيق مباشر لها. (العزي، 2023)

### • الغذاء

لغة : ما يكون به نماء الجسم من الطعام والشراب ( مصطفى ، وآخرون ، د.ت ، ص 647 )

### • ترشيح الاستهلاك الغذائي:

"ترشيح الاستهلاك الغذائي هو الاستهلاك الأمثل للمواد الغذائية بشرط التوازن والاعتدال في الإنفاق من دون إهدار، بهدف المحافظة على المواد الغذائية لتكون متوفرة لجميع الأفراد في ظل الزيادة السكانية الرهيبة" (العناني، 2023).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه توفر الاحتياجات الرئيسية من الغذاء بالكميات اللازمة والكيفية الصحيحة لدى كل أفراد الأسرة وفق الاستهلاك الرشيد للغذاء وذلك وفقاً لشريعتنا الإسلامية ولما وضعته المنظمات العالمية والمحلية من معدلات وخطط في الغذاء والتغذية.

## 1-7 حدود الدراسة

أ- الحدود الزمانية الفصل الدراسي الأول 1444هـ / 1445هـ.

ب الحدود المكانية محافظة رابغ بمنطقة مكة المكرمة.

ج الحدود الموضوعية تقتصر الدراسة على دور الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي.

د. الحدود البشرية: الأسر (الأباء - الأمهات) في محافظة رابغ.

## ترشيد الاستهلاك الغذائي في القرآن

أمرنا الله عز وجل بضرورة التوازن في كل شيء، بما في ذلك تناول الطعام والشراب. فإله تعالى أمر عباده أن يأكلوا ويشربوا مما رزقهم، ولكن نهاهم عن الإسراف. حيث قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [سورة الأعراف: 31]. حيث جاء في تفسير السعدي "أن السرف يبغضه الله، ويضر بدن الإنسان ومعيشتة، حتى إنه ربما أدت به الحال إلى أن يعجز عما يجب عليه من النفقات، ففي هذه الآية الكريمة الأمر بتناول الأكل والشرب، والنهي عن الإسراف فيهما".

والإنفاق في سبيل الله واجب على كل مسلم، ولكن يجب أن يكون الإنفاق بحكمة وعقلانية، وعدم الإفراط ولا التفریط. قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [سورة الإسراء: 29]. وجاء في تفسير بن كثير "لا تسرف في الإنفاق فتعطي فوق طاقتك وتخرج أكثر من دخلك فتقع ملوما محسورا، أي فتقع إن بخلت ملوما يولمك الناس ويذمونك ويستغنون عنك كما قال زهير بن أبي سلمى في المعلقة "ومن كان ذا مال ويبخل بماله على قومه يستغن عنه ويذم".

وعلاوة على ذلك فإن التوازن في الإنفاق من صفات المتقين، ويجب على كل مسلم أن يحرص على أن يكون إنفاقه معتدلاً، لا إسراف فيه. ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [سورة الفرقان: 67]. وجاء في تفسير بن كثير "ليسوا بمبذرين في إنفاقهم فيصرفون فوق الحاجة، ولا بخلاء على أهلهم فيقصرون في حقهم".

وقد أكد الله تعالى على أن جزاء المسرفين في الدنيا والآخرة بأن لهم عذاباً شديداً. ﴿وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ ۚ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَىٰ﴾ [طه: 127].

وجاء في تفسير السعدي { وَكَذَلِكَ } أي: هذا الجزاء { نَجْزِي } ، { مَنْ أَسْرَفَ } بأن تعدى الحدود، وارتكب المحارم وجاوز ما أذن له { وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ } الدالة على جميع مطالب الإيمان دلالة واضحة صريحة، فالله لم يظلمه ولم يضع العقوبة في غير محلها، وإنما السبب إسرافه وعدم إيمانه.

وقد أكد الله تعالى على أن الإسراف من صفات الشياطين، وأن المبذرين هم إخوة الشياطين. وقال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كُفُورًا﴾ [الإسراء: 27]. حيث جاء في تفسير بن كثير (إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين) "أي أشباههم في ذلك".

وقال تعالى: ﴿وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِنَّ كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ﴾ [يوسف: 43]؛ وجاء في تفسير البغوي (516هـ) أن "البَقَرَاتِ السِّمَانُ وَالسُّنْبُلَاتِ الْخُضْرُ: فَسَبْعُ سِنِينَ مَخَاصِبٍ، وَالْبَقَرَاتِ الْعِجَافُ وَالسُّنْبُلَاتِ [الْيَابِسَاتُ] فَالسُّنُونَ الْمُجْدِبَةُ، فَذَلِكَ قَوْلُهُ تَعَالَى إِخْبَارًا عَنْ يُوسُفَ".

وقال تعالى: ﴿لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يَكْفُلُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ [سورة الطلاق: 7]؛ وجاء في تفسير البغوي (لينفق ذو سعة من سعته) على قدر غناه (ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله من المال (لا يكلف الله نفسا) في النفقة (إلا ما آتاها) أعطاه من المال (سيجعل الله بعد عسر يسرا) بعد ضيق وشدة غنى وسعة.

وحث الإسلام على ترشيد استهلاك الطعام وعدم الإسراف فيه، حيث يقول "ولا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ". يتعين على المؤمنين أن يكونوا معتدلين في استهلاك الغذاء، وأن يحافظوا على عدالة توزيعه وعدم هدره، حيث قال تعالى ﴿كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [سورة الأنعام: 141] حيث جاء في "تفسير السعدي: {كُلُوا مِن ثَمَرِهِ} أي: النخل والزرع {إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ} أي: أعطوا حق الزرع، وهو الزكاة ذات النصاب المقدر في الشرع، أمرهم أن يعطوها يوم حصادها، وقوله: {وَلَا تُسْرِفُوا} يعم النهي عن الإسراف في الأكل، وهو مجاوزة الحد والعادة، وأن يأكل صاحب الزرع أكلا يضر بالزكاة، والإسراف في إخراج حق الزرع بحيث يخرج فوق الواجب عليه، ويضر نفسه أو عائلته أو غرامه، فكل هذا من الإسراف الذي نهى الله عنه، الذي لا يحبه الله بل يبغضه ويمقت عليه. وفي هذه الآية دليل على وجوب الزكاة في الثمار".

وبناءً على ما سبق ترى الباحثة ضرورة أن يحرص المسلم على ترشيد الاستهلاك في كل شيء عامة، وفي الغذاء خاصة؛ لأن ترشيد استهلاك الغذاء سلوك يهدف إلى تقليل الهدر في الطعام والشراب، وتحقيق أقصى استفادة ممكنة من الغذاء المتاح. وتحقيق التوازن بين الإنتاج والاستهلاك الغذائي وهو ما أكدته القرآن الكريم. إن هذه الآيات تعزز فكرة ترشيد استهلاك الغذاء والحفاظ على التوازن والاعتدال في تناوله، وتشجع على الشكر والرضا بنعم الله تعالى، كما تحث على مشاركة الطعام مع الآخرين وتجنب الإسراف والهدر. وتطبيق هذه المبادئ يعزز الوعي بثقافة الترشيد ويساهم في بناء مجتمع أكثر استدامة.

## 2-4 ترشيد الاستهلاك الغذائي في السنة المطهرة

لقد حثنا النبي صلى الله عليه وسلم - إلى الإقلال من الطعام، فقد روى الإمام الترمذي: عن المقدم بن معد يكرب سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يُعْمَنُ صُلْبُهُ، فإن كان لا بُدَّ فاعلًا فلتك لطمه، وتلت لشرابه، وتلت لنفسه" (الترمذي، حسن صحيح، ح2380، كتاب الزهد، باب كراهية كثرة الأكل 4 / 188).

كما حدثنا النبي صلى الله عليه وسلم على حفظ النعمة، فقد روى أنس بن مالك: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعَقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ، وَقَالَ: إِذَا مَا وَقَعَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ، وَأَمَرْنَا أَنْ نَسَلِّتَ الصَّحْفَةَ، وَقَالَ: إِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبِرْكَةُ (الترمذي، صحيح، ح 1803، كتاب الأَطْعَمَةِ، باب لعق اليد بعد الطعام، 3/ 396).

كما حدثنا النبي صلى الله عليه وسلم على أن المؤمن يأكل بقدر حاجته، ولا يبدد الطعام أو يسرف فيه. أما الكافر، فيأكل أكثر من حاجته، ويتمتع بالطعام، ولا يبالي بما يضيع منه؛ وعن عبد الله بن عمر قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»، وَالْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعِي وَاحِدٍ. (الترمذي، حسن صحيح، ح 1818، كتاب الأَطْعَمَةِ، باب المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء، 3/ 405).

## 2-5 ضوابط ترشيد الاستهلاك الغذائي

لقد جاءت الشريعة ببيان طريقة تعامل المكلف مع غذائه، لتتحقق منه المصلحة المقصودة، وبينت له أن هذه النعمة الإلهية كما هي سبب لبناء حياته، قد تكون سبباً لهدمها؛ إذا لم يراع فيها الضوابط المنصوص عليها؛ فالغذاء لا بد من التعامل معه وفق قواعد وضوابط الفقه الإسلامي؛ حيث تمثل ضوابط الشريعة لترشيد الاستهلاك: الأحكام الكلية والتوجيهات، والشروط العامة التي تضبط النشاط والسلوك الاستهلاكي للغذاء، على نحو يحقق أهداف هذا النشاط في الإسلام (السرحاني، 2020).

حث الإسلام على ترشيد الاستهلاك الغذائي، ودعا إلى الاقتصاد في الإنفاق على الطعام والشراب، وذلك لما فيه من فوائد عديدة للفرد والمجتمع، ومن القوانين الأساسية للاستهلاك في الاقتصاد الإسلامي أن يكون الإنفاق من الأموال المكتسبة من المصادر المشروعة، فلا يجوز للمسلم أن ينفق من الأموال الحرام يقول الله سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ ۖ وَعَلَّمُوا أَنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾ [سورة البقرة: 267].

وكسب الحلال فريضة لقول الله تعالى: ﴿فَإِذَا فُضِّيتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [سورة الجمعة: 10].

ويأمرنا الله سبحانه وتعالى بوجوب العمل والمشى والانتشار في مناكب الأرض ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ۗ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [سورة الملك: 15].

وقال الله تعالى: (وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ). [الأعراف: 10]؛ وتشير الآية الكريمة إلى أن الله تعالى ممتنا على عباده بذكر المسكن والمعيشة وهما لها لهم بحيث يتمكنون من البناء عليها وحرثها وينتفعون بشتى وجوه الانتفاع. (السعدي، 1376)

وفي صدد ذلك ذكر العتيبي (2014) أن زيادة الدخل عند المسلم تزيد من استهلاكه، طالما أن مستواه الاستهلاكي لم يحقق الضروريات والحاجيات والكماليات، فإذا حقق هذا المستوى فلا يزيد الاستهلاك بزيادة الدخل، وذلك لأن التجاوز في المباحات إسراف، وفي المحرمات تبذير، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فقبل أن يصل إنفاقه إلى الكماليات المباحة، عليه أن يتفقد حال إخوانه من المسلمين، فإن كان هناك من لم يسدد حاجاته الضرورية، فلا يجوز له أن ينفق على كمالياته.

## جهود المملكة العربية السعودية في مشكلة الهدر في الاستهلاك الغذائي

كشفت وزارة البيئة - السعودية مؤخراً عن أن مشكلة هدر -الغذاء تكلف المملكة ٤٠ مليار ريال سنوياً. بينما تبلغ نسبة الغذاء المهدر أكثر من 22 % وهو الأمر الذي دفع الوزارة إلى تدشين حملة وطنية للتوعية بأهمية التوازن في شراء المواد الغذائية تحت عنوان (احفظها... لتدوم)، ونقلت وكالة الأنباء السعودية الرسمية (واس) عن وزير البيئة والمياه والزراعة المهندس عبد الرحمن بن عبد المحسن الفضلي قوله: كلنا مسؤول عن هذا الهدر وأثاره على الصحة والبيئة والاقتصاد، واستشعار الجميع أهمية حفظ النعمة، والاستهلاك الرشيد للغذاء هو طاعة الله ورسوله، واستجابة لتوجيهات ولاية الأمر، وأوضح الوزير السعودي أن حملة وزارته تهدف إلى التوعية بحجم الهدر والفقد الغذائي في المملكة، ودعت الوزارة والجهات المشاركة في الحملة المواطنين والمقيمين في المملكة إلى ترشيد الاستهلاك، خاصة وأن التوجيهات الإسلامية تنبذ الإسراف، وتحث على شكر النعم، وهو ما يتفق مع رؤية المملكة ٢٠٣٠ (الحلواني، 2021).

وحرصت المملكة العربية السعودية على اتباع نهج السياسة الزراعية بهدف تنمية الإنتاج المحلي ورفع نسبة الاكتفاء الذاتي لبعض المحاصيل الزراعية مثل الخضروات والفواكه والتمور، وقطاعات الألبان والدواجن والأسماك حيث ساهم الإنتاج المحلي في تلبية الطلب المحلي لمجموعة الخضروات بنسبة 80 في المائة، ولمجموعة اللحوم الحمراء والدواجن بنسبة 40 في المائة، وبنسبة 43 في المائة من الأسماك، وبنسبة تتجاوز 100 في المائة لمنتجات الحليب والتمور وفقاً لإحصاءات عام (2016)؛ علاوة على اتباع نهج السياسة الاستيرادية بهدف تغطية الفجوة الغذائية لبعض المنتجات السابقة، إضافة إلى تأمين كامل الاحتياجات الغذائية من القمح بحوالي 80 في المائة، والأرز والسكر والزيوت النباتية بنسبة 100 في المائة (آل مهنا، 2019).

### المحور الثاني: الدراسات السابقة

سلط العديد من الباحثين والمتخصصين الضوء على أهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي وقد استعرضت الباحثة عدداً من هذه الدراسات، للاستفادة منها في إثراء البحث الحالي. وتم ترتيب الدراسات من الأحدث إلى الأقدم على النحو الآتي:

#### الدراسات السابقة:

دراسة خلفه وحماید (2023) وهدفت إلى التعرف على العادات الاستهلاكية الغذائية المنتشرة بمدينة تيارت وأثرها على صحة الفرد، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على الاستبيان والذي يتكون من جزأين، الجزء الأول: يشمل محور البيانات الشخصية والجزء الثاني احتوى على أربع محاور أساسية جسدا الفرضيات الفرعية للدراسة، تم تطبيقه على عينة من الأسر بلغ عددهم 100 مبحوثاً من الأسر بمدينة تيارت، وتم إختيارهم بطريقة قصدية كما اعتمدت الدراسة على المنهج الكمي، أظهرت النتائج أن الأنماط الاستهلاكية الغذائية التقليدية كانت أو عصرية أثر على صحة الفرد بمدينة تيارت؛ - الأساليب المتبعة من طرف الفرد التياتري في عملية الإستهلاك الغذائي تؤثر على صحته؛ - لدرجة استهلاك الغذائي من حيث كميته ونوعيته أثر على صحة الفرد بمدينة تيارت؛ - أذواق الفرد المتنوعة للفرد التياتري اتجاه الإستهلاك الغذائي أثر على صحة الفرد في الوسط الحضري بمدينة تيارت.

دراسة عبد رب الرسول (2023) هدف البحث إلى تقديم رؤية تربوية إسلامية معاصرة في ترشيد الاستهلاك من منظور التربية الإسلامية من خلال التعرف على الضوابط الشرعية والتربوية للسلوك الاستهلاكي، وبث الوعي تجاه هذه القضية، والكشف عن دور بعض الوسائط التربوية في دعم ثقافة ترشيد الاستهلاك. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن مفهوم الترشيد الاستهلاك في الاقتصاد

الوضعي. ولتحقيق غرض البحث استعرض موقف الإسلام من الاستهلاك الضوابط الشرعية والتربوية للسلوك الاستهلاكي، دور بعض الوسائط التربوية في دعم ثقافة ترشيد الاستهلاك. أظهرت نتائج البحث أن ترشيد الاستهلاك سنة حميدة، وأن المسلم حريص على النهوض بمجتمعه من خلال تحوله من مجتمع استهلاكي إلى مجتمع منتج، وأوصى البحث بتدريب الأطفال في سن مبكرة على استعمال النقود، واتخاذ قرار الشراء حسب النقود التي معهم وتعديل السلوكيات الاقتصادية لديهم حتى يدركوا قيمة النقود ومعنى إنفاقها.

دراسة عبد الجليل (Abd Algleel, 2023) وهدفت إلى التعرف على معرفة الطالبات حول ترشيد استهلاك الغذاء، وتصميم برنامج لتنمية الوعي بطرق ترشيد استهلاك الغذاء لدى الطالبات الأقل معرفة. والتحقق من فاعلية البرنامج في متابعة القياس عن بعد. وباستخدام المنهج الوصفي وشبه التجريبي، تكونت العينة الوصفية من (120) طالباً، وتكونت العينة التجريبية من (20) طالباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل منهما (10) طلاب. استخدمت الباحثة مقياس الوعي بطرق ترشيد الاستهلاك الغذائي والبرنامج الإرشادي كأداة للبحث. وأظهرت أهم النتائج أن مستوى وعي الطلبة بطرق ترشيد استهلاك الغذاء جاء بدرجة متوسطة. وتبين أن حفظ الطعام بالتبريد جاء أولاً، يليه حفظ الطعام بالتجميد، ثم حفظ القيمة الغذائية، ثم الطبخ، ثم التحضير، يليه الشراء، يليه التقديم، يليه حفظ الطعام في خزانة المطبخ، يليه التعامل مع بقايا الأطعمة، تليها التصنيع المنزلي.

دراسة (Kennedy, et al, 2023) وهدفت إلى فهم العلاقة بين مواقف المستهلكين والمعرفة والوعي بممارسات هدر الطعام لدى المقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة. للمساعدة في توجيه السياسات والإجراءات لمعالجة هذه الأولوية الوطنية. تم إجراء دراسة مقطعية باستخدام استبيان عبر الإنترنت شبه منظم تم التحقق من صحته من خلال أخذ العينات الطباقية. أظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباط معنوية وسالبة بين المعرفة والوعي بممارسات هدر الطعام والموقف العام. أظهرت نماذج الانحدار أن انخفاض ممارسات هدر الطعام كان مرتبطاً بالمعرفة الأفضل والموقف الشخصي والموقف المالي (النموذج الأول) والعمر الأكبر وعدد أقل من البالغين في الأسرة (النموذج الثاني). لقد وجدنا ارتباطاً كبيراً وسلبياً بين المواقف الشخصية (الالتزام والنية)، والمواقف المالية (الدافع لتوفير التكاليف)، والمعرفة (الحالية) حول هدر الطعام (FW) مع ممارسة هدر الطعام، مما يشير إلى أن المعرفة الأفضل حول هدر الطعام، وارتبط الموقف الشخصي أو الموقف المالي مع الحد من ممارسات هدر الطعام غير المرغوب فيها. بينما ارتبط الوعي والموقف العاطفي (المخاوف الأخلاقية) بشكل إيجابي ومعنوي بممارسة هدر الطعام (السلوك غير المرغوب فيه).

### ملخص نتائج البحث والتوصيات والمقترحات

#### ملخص نتائج البحث.

- جاء المحور الأول: واقع الأسرة في ترشيد الاستهلاك الغذائي بدرجة عالية لدى أفراد العينة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.65)، والانحراف المعياري (1.02)، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية في المحور الأول في الفقرات ما بين (4.17:3.07). وتعنى هذه النتيجة أن واقع الأسرة في ترشيد الاستهلاك الغذائي كان عالياً لدى الأسر بمحافظة رابغ،
- جاء المحور الثاني: الصعوبات التي تواجه الأسرة في تحقيق ترشيد استهلاك الغذاء بدرجة متوسطة لدى أفراد العينة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.06)، والانحراف المعياري (1.10)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية في المحور الثاني في الفقرات ما بين (3.41:2.45). وتعنى هذه النتيجة أن الصعوبات التي تواجه الأسرة في تحقيق ترشيد استهلاك الغذاء كان متوسطاً لدى الأسر بمحافظة رابغ،

- جاء المحور الثالث: مقترحات في ترشيد الاستهلاك الغذائي بدرجة عالية لدى افراد العينة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.65)، والانحراف المعياري (1.11) حيث تراوحت المتوسطات الحسابية في المحور الثالث في الفقرات ما بين (4.05:3.36). وتعنى هذه النتيجة أن مقترحات في ترشيد الاستهلاك الغذائي كان عالياً لدى الأسر بمحافظة رابع،
- جاءت الدرجة الكلية على استبيان دور الأسرة في تحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي في ضوء التربية الإسلامية: بدرجة عالية، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.45)، والانحراف المعياري (1.08).

### توصيات الدراسة:

من خلال ما تُوصَل له من نتائج سابقة، يُمكن تقديم عدد من التوصيات على النحو الآتي:

1. تمكين الآباء والأمهات من تبني عادات غذائية صحية ومستدامة، من خلال توفير تدريب عملي على كيفية تطبيق مبادئ ترشيد الاستهلاك الغذائي في حياتهم اليومية.
2. تنظيم برامج تدريبية تفاعلية وورش عمل توعوية للآباء والأمهات، لتزويدهم بالأدوات والمعرفة اللازمة لتطبيق ممارسات ترشيد الاستهلاك الغذائي في المنزل، وتعزيز الوعي بأهمية هذه الممارسات في تحقيق التوازن بين الحاجة الغذائية والحفاظ على البيئة.
3. تعزيز مفهوم الاعتدال والقناعة لدى الأسرة استناداً إلى قول الله تعالى: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا" (الأعراف: 31)، يمكن تعزيز مبدأ الاعتدال في استهلاك الغذاء.
4. إدخال برامج تعليمية في المدارس حول ترشيد استهلاك الغذاء: يمكن تضمين مواد تعليمية عن الترشيد الغذائي ضمن المناهج الدراسية، لتوعية الأطفال والشباب منذ الصغر بأهمية التقليل من الهدر الغذائي وتبني عادات صحية ومستدامة.
5. تطوير منصات إلكترونية وتطبيقات مخصصة للترشيد الغذائي: يمكن تصميم تطبيقات ذكية تساعد الأسر على تخطيط وجباتهم الغذائية، متابعة استهلاكهم الغذائي، وتقليل الهدر عن طريق اقتراح وصفات باستخدام الأطعمة المتبقية.
6. التعاون مع المطاعم والأسواق المحلية لتقليل الهدر: تشجيع المطاعم على تقديم خيارات مثل مشاركة الأطباق أو تقديم حصص أصغر لتجنب هدر الطعام، والتعاون مع الأسواق لتوفير خصومات على المنتجات القريبة من انتهاء الصلاحية بدلاً من إهدارها.
7. تشجيع الزراعة المنزلية: دعم وتشجيع الأسر على زراعة الخضروات والفواكه في المنزل لتوفير احتياجاتهم الغذائية بشكل مستدام، مما يقلل الاعتماد على المنتجات المشتراة ويقلل من الهدر.
8. تنظيم مسابقات مجتمعية حول ترشيد الاستهلاك الغذائي: إقامة مسابقات بين الأسر أو الأفراد حول أفضل الطرق لتقليل الهدر الغذائي، مع تقديم جوائز للأفكار المبتكرة التي تسهم في تحقيق استهلاك أكثر كفاءة.
9. إنشاء مراكز توزيع الطعام الفائض: بالتعاون مع الجمعيات الخيرية، يمكن جمع الأطعمة الفائضة من المنازل، المطاعم، والأسواق، وتوزيعها على الفئات الأكثر حاجة، مما يقلل من الهدر الغذائي ويعزز التكافل الاجتماعي.

### المقترحات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث فيما يلي بعض المقترحات لدراسات مستقبلية، وتأمل أن تُسهم في إثراء الميدان التربوي، وذلك على النحو الآتي:

1. إجراء دراسة تجريبية عن أثر البرامج التدريبية القائمة على أهداف الجودة الشاملة في تنمية الوعي البيئي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2. دراسة تأثير العوامل المؤسسية على تطبيق إدارة الجودة الشاملة وتحقيق التنمية المستدامة.

3. دراسة تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية التي تؤثر على سلوكيات الأفراد في اختيار وتناول الطعام.
4. البحث في كيفية تعليم أفراد الأسرة أهمية شكر الله على نعمة الطعام والمحافظة عليها.
5. دراسة العلاقة بين تأثير تطبيقات الغذاء الإلكترونية والقدرة على ترشيد الاستهلاك الغذائي.

#### المراجع:

القرآن الكريم.

بن فارس، أبو الحسين أحمد. (1972). معجم مقاييس اللغة (ج 6). دار الفكر للطباعة والنشر.

البياتي، فارس رشيد. (2018). الحاوي في مناهج البحث العلمي: خطط، مناهج، أدوات وتحاليل، اقتباس وتوثيق، خرائط ذهنية، نماذج، مصطلحات عربية إنجليزية. دار السواقي العلمية.

تفسير السعدي. مشروع المصحف الإلكتروني بجامعة الملك سعود. متاح على <https://quran.ksu.edu.sa>

تفسير بن كثير. مشروع المصحف الإلكتروني بجامعة الملك سعود. متاح على <https://quran.ksu.edu.sa>

تفسير البغوي. (516هـ). الباحث القرآني. متاح على <https://tafsir.app/baghawi/12/43>

الحوالي، بسيوني. (2021). الأزهر يدعو إلى إطلاق حملات توعية لمواجهة السرف الاستهلاكي: إهدار الغذاء وزيادة الاستهلاك يعوقان برامج التنمية في بلادنا العربية. مجلة الاقتصاد الإسلامي: بنك دبي الإسلامي، 42(493)، 52-59.

خلفة، بشرى، وحميد، بشرى. (2023). العادات الاستهلاكية الغذائية وأثرها على صحة الفرد في الوسط الحضري: دراسة ميدانية لعينة من الأسر بمدينة تيارت. (رسالة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون-تيارت.

الخميس، محمد بن عبد الرحمن. (2004). كتاب شرح التتميرية. دار أطلس الخضراء.

الدرر السنية. الموسوعة الحديثية. متاح على <https://dorar.net/hadith/sharh/16948>

السرْحاني، سعيد بن مرعي بن محمد. (2020). ضوابط استهلاك الغذاء والدواء: دراسة فقهية. مجلة كلية الشريعة والقانون بأسبوط: جامعة الأزهر، 32(4)، 1239-1308.

العتيبي، محمد نايف عايض معيض. (2014). مواجهة أزمة الغذاء العالمية من منظور إسلامي. المجلة العلمية لقطاع كليات التجارة- جامعة الأزهر، 11(11)، 257-294.

العزي، هاني بن عبد الله. (2023). دور التربية الاستهلاكية في تنمية الوعي الاستهلاكي الأسري من منظور إسلامي في ضوء المتغيرات المعاصرة. مجلة الأندلس، العدد (65)، 110.

عمر، أحمد مختار. (1424). معجم اللغة العربية المعاصرة. ط 1. عالم الكتب.

العناني، أكرم. (2022). ترشيد الاستهلاك الغذائي. وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي: قناة مصر الزراعية. متاح على <https://2u.pw/ECzcdlu>

محمد، عبد رب الرسول سليمان. (2023). ترشيد الاستهلاك من منظور التربية الإسلامية: رؤية تربوية إسلامية معاصرة. مجلة المعرفة التربوية، 11(21)، 30-68.

محمود عبد الرحمن عبد المنعم. (1999). معجم المصطلحات والألفاظ الفقهية. جامعة ميتشيغان. دار الفضيلة.

مصطفى، إبراهيم، الزيات، أحمد، عبد القادر حامد، والنجار، محمد. (د.ت). المعجم الوسيط. دار الدعوة.

#### المراجع الأجنبية:

Abd Elgleel , N. (2023). The effectiveness of a counseling program to develop the awareness of female students of the College of Education at Najran University in ways to rationalize food consumption, Journal of Survey in Fisheries Sciences 10(3S), 4141-4160.

Kennedy, L., Safi, S., Osaili, T. M., Al Rajabi, A., Alblooshi, A., Al Jawarneh, D., ... & Khan, M. A. (2023). The attitudes and practices of United Arab Emirates consumers towards food waste: A nationwide cross-sectional study. F1000Research, 12, 911.

## “The role of the family in achieving rationalization of food consumption in light of Islamic education in Rabigh Governorate.”

#### Researcher:

Amal saed saad Al-jeddani

#### supervision:

Dr. Mohammad Saeed Bafil

Dr. Mona Muhammad Al-Sanea

#### Abstract:

The study aimed to identify the role of the family in achieving rationalization of food consumption in light of Islamic education in Rabigh Governorate. The study sample included (400) families in Rabigh Governorate Due to the lack of a framework containing data on the numbers of families in Rabigh Governorate, the researcher adopted the non-random sampling method. The researcher used the descriptive survey method as a method for the study. The questionnaire was used as a tool for the study. The study reached a number of results, the most important of which is that the reality of the family is that it rationalizes food consumption to a high degree, as the arithmetic mean value reached (3.65) and the standard deviation (1.02). The difficulties facing the family in achieving rationalization of food consumption came to a moderate degree, with the arithmetic mean value reaching (3.06) and the standard deviation (1.10). Proposals for rationalizing food consumption also came to a high degree, with the arithmetic mean value (3.65) and standard deviation (1.11). The average value reached (1.11). The arithmetic score for the questionnaire as a whole is high with a mean (3.45) and standard deviation (1.08), The study recommended several recommendations, the most important of which are: developing electronic platforms and applications dedicated to food rationalization that help families plan their meals, track their food consumption, and reduce waste by suggesting recipes using leftover foods. Cooperating with local restaurants and markets to reduce waste, organizing community competitions on rationalizing food consumption, and offering prizes for innovative ideas that contribute to achieving more efficient consumption.

**Keywords:** Role - Family - Rationalization of food consumption - Islamic education.