

أولاً: الجزء النظري

الباب الأول

التخطيط للوجبات الغذائية

الموارد في إعداد الوجبات الغذائية

العوامل المؤثرة في التخطيط للوجبات

القيمة الغذائية لأصناف الوجبة المختارة

تناسب أصناف الوجبة مع القدرة الشرائية للأسرة

تناسق ألوان الأطعمة المقدمة في الوجبة الغذائية

توفيق الوجبات مع الوقت المتاح والموارد الأخرى

التنوع وفصول السنة

- التخطيط للوجبات الغذائية

نعني بتخطيط الوجبات الغذائية مواجهة وحل المشكلات الادارية التي ترتبط بتغذية الاسرة بهدف توفير الغذاء لأفراد الاسرة بما يتفق مع احتياجاتهم الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية على أن يكون الانفاق مناسباً لمكانات الاسرة ومواردها.

ويتم ذلك عن طريق اتخاذ سلسلة من القرارات التي تتعلق بالمستقبل وتبنى هذه القرارات على العمليات العقلية التالية:

1- تقدير الموقف

2- تحديد الهدف

3- تخطيط الطرق لتحقيق الاهداف المرجوة

1- تقدير الموقف:

ويكون ذلك عن طريق دراسة إمكانيات الاسرة وظروف أفرادها لتحديد الأهداف واختيار افضل الطرق لتنفيذ الوجبات في ضوء الموارد المتاحة للأسرة.

الموارد في اعداد الوجبات الغذائية Meal Resources

نعني بالموارد في اعداد الوجبات الغذائية استخدام ما لدى الاسرة من امكانيات متاحة بطريقة مناسبة وبأسلوب امثل لمواجهة المشكلات التي ترتبط بتغذية افراد الاسرة بهدف توفير الغذاء للأسرة ورفع مستوى معيشتها.

وتشمل موارد الاسرة في تخطيط واعداد وجبات الأسرة كلا من الموارد البشرية والمادية فمن الموارد البشرية تحتاج الاسرة للمعلومات والمعرفة التي تتعلق بالقيمة الغذائية للأطعمة وأسعارها وكيفية إعدادها بطريقة تحفظ لها قيمتها الغذائية، كذلك معلومات عن الاحتياجات الغذائية لأفراد الاسرة في المراحل العمرية المختلفة، ومعلومات عن تغذية الاطفال، الحوامل، المرضع، المسنين، والمرضى، بالاضافة إلى المعلومات عن الحالة العامة للأسواق، تسهيلات الشراء، وغيرها. كما أن للقدرات والمهارات والطاقات البشرية ضرورة لتحويل الاغذية من صورتها الخام إلى وجبات وأطعمة مقبول.

كذلك من الموارد المادية الهامة داخل الاسرة والمخصصة منه للانفاق على الطعام، وهو الذي يحدد أنواع الاغذية التي تستطيع اختيارها وشرائها. كما تتضمن الموارد البشرية الوقت والذي يستخدم في تخطيط وشراء وتخزين الطعام وكيفية اعداده وتقديمه، ويحدد الوقت إلى حد كبير طبيعة الوجبات التي تستطيع ربة الاسرة تقديمها.

كما تلعب الادوات والاجهزة المنزلية دوراً هاماً في اعداد وتقديم وجبات الأسرة نحسن اختيارها وترتيبها في مراكز العمل لها دور كبير في تقليل الوقت والجهد اللازمين للانجاز. هذا بالاضافة إلى تسهيلات المجتمع الخاصة بالوجبات الغذائية والتي تساعد على انجاز الوجبات في اقل وقت وجهد واذا كان واحداً أو أكثر من هذه الموارد محدوداً أو غير متوفر فإنه يجب على ربة الاسرة ان تستفيد بمورد آخر أكثر توفراً، فهناك بدائل يمكن استخدامها حتى تصل إلى مستوى جيد في إدارة الغذاء.

● العوامل المؤثرة في التخطيط للوجبات

لا شك أن للغذاء أثر كبير على صحة الانسان ومقدرته على العمل والانتاج، لذلك كان من الضروري العناية التامة باختيار الوجبات التي تقدم خلال اليوم. وهناك قواعد أساسية يجب مراعاتها عند اختيار الوجبة الغذائية الصحيحة يمكن اجمالها في النقاط التالية:

- 1 - القيمة الغذائية لأصناف الوجبة المختارة.
- 2 - تناسب أصناف الوجبة الغذائية مع القدرة الشرائية للأسرة
- 3 - تناسب ألوان الأطعمة المقدمة في الوجبة وطعمها ورائحتها وقوامها.
- 4 - ما تستلزمه الوجبة من وقت وجهد في إعدادها وتقديمها.
- 5 - التنوع وفصول السنة.

1 - القيمة الغذائية لأصناف الوجبة المختارة:

يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل وجبة على حده، كذلك لوجبات اليوم كله وعادة يبدأ بوضع مصدر البروتين أولاً. أي يختار صنف من اللحم، أو السمك، أو الدجاج، أو البيض، أو الجبن، أو البقول ثم تكمل الوجبة بمصدر للمواد النشوية، مثل الأرز أو المكرونة أو البطاطس، أو الخبز ثم صنف من الخضر المطهوه ثم السلاطة، ثم الحلو (يراعي أن يكون الحلو به لبن كالبوزنج أو المهلبية في حالة استعمال البقول كمصدر للبروتين وقد تضاف الى ذلك، أطباق أخرى كالحساء أو المشهيات أو الفطائر، ولا يكفي ان تكون جميع المواد الغذائية متوفرة بل يجب ان تكون الكميات كافية بالنسبة للسن والجنس ونوع العمل والمجهود للأشخاص المعد لهم الطعام.

أ - السن:

يحتاج الطفل في مراحل النمو المختلفة إلى كميات كبيرة من أغذية البناء وأغذية الوقاية لينمو نمواً سليماً. وتزداد الحاجة في فترة المراهقة نظراً لأنها فترة نمو سريع. لذلك يجب إعطاؤهم كميات إضافية من هذه الأغذية والإقلاع عن العادة المتبعة في كثير من المنازل وهي اختصاص رجل الأسرة بأكبر نصيب من الأغذية البروتينية والفواكه. فالأطفال والحوامل والمرضعات أحق منه بالكميات الإضافية من هذه الأطعمة. ونستطيع زيادة أغذية البناء والوقاية بالنسبة للأطفال والمرضعات والحوامل بإعطائهم كميات إضافية من هذه الأغذية (كوب من اللبن مع جزء من الخضروات والفواكه الطازجة) بالإضافة إلى الوجبة العادية المقدمة لباقي أفراد الأسرة وكثرة النشاط والحركة عند الأطفال تجعلهم في حاجة إلى كميات كبيرة من أغذية الطاقة والحرارة.

أما بالنسبة لقائمة الطعام الخاصة بكبار السن فيراعي عدم احتياج الجسم لكميات زائدة من السعرات الحرارية لقلة الجهد المبذول، كذلك مراعاة وزن الشخص بالنسبة لسنه إذا كان زائداً أو أقل من المعدل الطبيعي. ويجب الإهتمام بتقديم الأطعمة والخضروات التي لا تحتاج إلى مضغ كثير. وهذا ليس معناه طحن الخضروات والأطعمة تماماً ولكنها تكون مناسبة وكذلك تقديم الطعام بطريقة جذابة والتنوع في قوائم الطعام وألوانها.

ب - الجنس:

تقل إحتياجات المرأة في المتوسط عن إحتياجات الرجل نظراً لأنها أصغر منه حجماً عادة. ولكن المرأة الحامل والمرضع تزداد إحتياجاتها عن المعدل الطبيعي، فالحامل تحتاج لتغذية إضافية لتكوين الجنين والمرضع لتكوين وإفراز اللبن لتغذية الطفل النامي.

ففي النصف الثاني من فترة الحمل وأثناء الرضاعة يجب إعطاء الأم كميات كبيرة من الأغذية وخاصة أغذية البناء والوقاية مثل الألبان والخضر والفاكهة الطازجة لامدادهن بعنصري الكالسيوم والحديد.

ج - نوع العمل (المجهود):

يحتاج العمل الشاق إلى كميات إضافية من أغذية الطاقة والحرارة وكلما زاد المجهود الجسماني زاد عدد السعرات اللازمة للجسم فبالنسبة للشخص الكامل النمو يجب أن تتعادل كمية السعرات التي يفقدها الجسم مع السعرات التي يحصل عليها من الغذاء فإذا كان الغذاء

غير كاف أي لا يعطي السعرات اللازمة فأن الشخص يستعمل بروتين جسمه المخزون للحصول على الطاقة وبذلك ينقص وزنه.

2 - تناسب أصناف الوجبة مع القدرة الشرائية للأسرة

لا شك أن للأطعمة من حيث إعتماها وإحتوائها على العناصر الغذائية تتفاوت في أسعارها فمثلاً اللحوم المرتفعة الثمن مصدر للبروتين وفي نفس الوقت الجبن القريش أيضاً مصدر بروتين رخيص الثمن ولذلك كان لزاماً على ربة الأسرة ان تتخير غذائها بحيث يتناسب مع قدرتها الشرائية وإمكانياتها الخاصة وليس معنى هذا التضحية ببعض العناصر ولكن من مصادر أرخص ثمناً.

ويقصد ببديلات الأطعمة، الأصناف المتشابهة من حيث القيمة الغذائية. والاختلاف في الأسعار يتيح لربة الأسرة أن تضع وجبات متكاملة في القيمة الغذائية وتختلف في تكاليفها بحيث يمكنها موازنة الدخل مع المنصرف.

3 - تناسب ألوان الأطعمة المقدمة في الوجبة الغذائية:

إن من أهم العوامل التي تساعد على إقبال أفراد الأسرة خاصة الأطفال هو تناسب ألوان الأطعمة المقدمة وذلك بإضافة طبق السلطة المختلفة الألوان او الفاكهة الطازجة وكذلك ملاحظة ألوان الطعام بحيث لا تكون الوجبة بلون واحد (بطاطس وأرز وخبز مثلاً).

فالوجبة الجميلة المنظر تفتح شهية الفرد وتجعل الشخص يقدم على الطعام بنفس راضية. لذا تختار الأصناف التي تعطي منظرًا جذاباً عند التقديم سواء باللون أو الشكل العام.

4 - توفيق الوجبات مع الوقت المتاح والموارد الأخرى:

أوضحت بعض الدراسات أن ربة الأسرة تقضي في المتوسط أربع ساعات يومياً على الأقل في إعداد الطعام وطهيه، وما يتبع ذلك من غسل الأدوات والأواني والأطباق، كما أوضحت بعض الدراسات أن ما يقرب من ثلث الفترة الزمنية المخصصة للأعمال المنزلية تقضي في أمور تتعلق بالطعام كالتخطيط للوجبات الغذائية، شراء الطعام وإعداده وطهيه ثم غسل الأواني والأدوات وتنظيف المطبخ.

* ومن الأمور الهامة التي تساعد على توفير الوقت والجهد عند إعداد الوجبات الغذائية:

أ - عمل خطة للعمل اليومي.

ب - تعديل العمل من حين لآخر وفقاً للتجارب التي تمر بالإنسان