







المملكة العربية السعودية

جامعة الملك سعود

كلية الزراعة بالرياض

مركز الإرشاد الزراعي

# التخطيط الغذائي للأسرة

المادة العلمية :

الدكتورة : إكرام عبدالغفار

نشرة إرشادية رقم (٤١)

٢ جامعة الملك سعود، ١٤١٧هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

عبد الغفار، إكرام

التخطيط الغذائي للأسرة - الرياض .

١٦ ص؛ ١٧ × ٢٤ سم - (إصدارات مركز الإرشاد الزراعي؛ ٤١)

زدمك ٠ - ٣٦٦ - ٠٥ - ٩٩٦٠

رمد ١٢٢٥ - ١٣١٩

١ - الأغذية ٢ - الأسرة ١ - العنوان ب - السلسلة

١٧/٠٢٨٨

دبوي ٦٤١

رقم الإيداع: ١٧/٠٢٨٨

مطابع جامعة الملك سعود ١٤١٧هـ



## التخطيط الغذائي للأسرة

### تمهيد:

يرجع الكثير من حالات النقص الغذائي إلى الجهل بأصول التغذية الصحيحة حتى في أكثر البلاد تقدماً، ولقد زادت أهمية معرفة القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة ومقارنة ذلك بالثمن الذي يدفع لشرائها حتى تستطيع الأسرة الحصول على احتياجاتها الغذائية بأقل نفقات ممكنة، وبالرغم من كثرة المال فإن الفرد قد يسيء اختيار الأطعمة وتكوين الوجبات، ومن ثم لا يحصل على احتياجاته الغذائية، أي أن الجهل بأسس التغذية قد يكون سبباً مهماً في حدوث النقص الغذائي وأمراض سوء التغذية والتخطيط الغذائي للأسرة يجب أن يراعي الاحتياجات الغذائية لكل فرد من أفرادها مع إعطاء حرية كافية للتنوع بحيث تتلاءم وتذوق الأفراد، على أن يكون في حدود الإمكانيات المالية المتاحة للأسرة.

### المجموعات الغذائية:

لضمان عدم نقص العناصر الغذائية، اتجهت الدراسات إلى توزيع الأطعمة على مجموعات تبعاً للعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. ويعتمد أسلوب التقسيم إلى مجموعات على تشابه الأغذية داخل كل مجموعة في محتواها من البروتينات أو الكربوهيدرات أو الدهون أو محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية بحيث يعتبر أحد أفراد المجموعة مؤدياً لوظيفة معينة في تغذية الإنسان وأغلب الأطعمة يحتوي على أكثر من عنصر غذائي ولكن لا يوجد طعام واحد يعطي جميع العناصر الغذائية اللازمة

للجسم بكميات تكفي للمحافظة على صحة أفراد الأسرة، وليس من الصعب الحصول على احتياجات الجسم من العناصر الغذائية لو تناول الإنسان الأطعمة التي توجد في المجموعات السابقة.

ويوضح الجدول التالي المجموعات الغذائية الأساسية ووظائفها ومايلزم منها للفئات المختلفة وكذلك أهم العناصر الغذائية الموجودة بها.

وظائف الغذاء	المجموعات الغذائية	مايلزم منها يومياً للفئات المختلفة	العناصر الغذائية الموجودة بها
١ - البناء .	الحليب ومنتجاته / حليب، جبن، زبادي .  ٢ - اللحم والدواجن : أسماك، بيض، بقول : (فول - عدس) بقول : (فول - عدس)، فاصوليا وسلة جافة .	الأطفال ، ٢ - ٣ كوب .  المراهقون : ٣ أكواب . الحوامل : ٣ أكواب فأكثر . المرضعات : ٤ أكواب فأكثر . مرتين أو أكثر يومياً ويمكن استبدالها بالبقول .	بروتين عالي القيمة الغذائية . كالسيوم، فوسفور، ريبوفلافين ب ٢ .  بروتين عالي القيمة الغذائية . فوسفور، حديد، فيتامين «ب المركب» .
ب - الوقاية	١ - موالح - طماطم : برتقال - يوسفى - جوافة - فراولة طماطم . ٢ - خضروات : خضراء وصفراء : سبانخ، ملوخية، خس، قرع عسلي . ٣ - فواكه وخضروات أخرى ويطاطس، ملفوف، زهرة، بنجر، فاصوليا خضراء، تين - موز .	مرة أو أكثر  مرة يومياً .  إثنان أو أكثر .	فيتامينات أ، ج، ألياف، أملاح معدنية : كالسيوم والحديد .
ج - توفير الطاقة	١ - الحبوب : الحنظل، الأرز، المكرونة  ٢ - الزيوت والدهون : زبدة، قشدة، زيوت نباتية، كرم حيوانية .	٣ - ٤ شرائح يومياً .  ٢ - ٣ ملاعق	كربوهيدرات، فيتامينات وألياف، وعناصر معدنية . دهون وفيتامينات : أ، د، ب ٢، ك .

## ما يجب مراعاته عند تخطيط الوجبات:

١ - مراعاة التقاليد الدينية وما يحرمه ديننا الحنيف من أطعمة كما ورد في قوله تعالى:

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَمْيَتَةُ وَالذَّمُّ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ، وَالْمُنْخَنِقَةُ  
وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ  
عَلَى النَّصَبِ ﴾

٢ - مراعاة الاحتياجات الغذائية لمختلف أفراد الأسرة فلا يكفي أن تكون جميع المواد الغذائية ممثلة في الوجبة بل يجب أن تكون الكميات كافية ومناسبة لمختلف فئات السن، والجنس، والوزن، ونوع العمل الذي يؤدي والحالة الصحية. فالأطفال والمراهقون والحوامل والمرضعات يحتاجون إلى كميات كبيرة من أغذية البناء وكلما زاد المجهود الجسماني للفرد زادت حاجته إلى أغذية الطاقة.

٣ - وجود توازن في الوجبات الغذائية بحيث تشمل الوجبات اليومية مكونات من المجموعات الغذائية السابقة، كما يلاحظ عدم تركيز المواد البروتينية في إحدى الوجبات حتى لا يستفيد جزء كبير منها في إنتاج الطاقة، وفي الوقت نفسه لا يجد الجسم احتياجاته من البروتين لبناء الأنسجة في الفترات التي يفتقر فيها الغذاء إلى البروتين.

٤ - في الوجبات التي لا يتوفر فيها البروتين الحيواني يتم إضافة أكثر من مصدر بروتيني نباتي (بقول + حبوب) بهدف إيجاد التكامل اللازم للاستفادة مما هو موجود بهذه البروتينات النباتية من أحماض أمينية.

٥ - مراعاة دخل الأسرة والجزء المخصص للغذاء، فثمن الطعام في كثير من الأحيان لا يدل على قيمته الغذائية فكثير من الأطعمة الرخيصة الثمن ذات قيمة غذائية عالية. كما يجب على ربة الأسرة اختيار الخضروات والفاكهة في موسمها لأنها في هذا الوقت تكون رخيصة الثمن وعالية الجودة.

٦ - مراعاة العادات الغذائية لأفراد الأسرة بشرط أن تكون عادات حسنة تتفق مع مبادئ التغذية السليمة.

٧- تنوع مصادر الطعام لأنه يساعد على الحصول على العناصر الغذائية اللازمة بسهولة كما أنه يعمل على فتح الشهية فيشمل التنوع :

( أ ) اللون : تستخدم أغذية ذات ألوان مختلفة (عند إعداد طبق السلطة مثلاً) ويتعد عن إعداد وجبات تكون بلون واحد فقط .

(ب) الطعم : إضافة محسنات النكهة باعتدال كالتوابل وغيرها، كما يتم إعداد الطعام بأكثر من طريقة (كالسلق - الشوي - التحمير - الطهي - الطهي في الفرن) مما يعطي نكهة مختلفة للنوع الواحد من الطعام كاللحوم مثلاً .

(ج) شكل الأطعمة : فقد تكون اللحوم مثلاً مستديرة - مستطيلة - مكعبات - مفرومة .

( د ) الملمس : تحتوي الوجبات على أطعمة لينة - صلبة أو أطعمة تحتاج إلى مضغ .

(هـ) المناسبة لفصول السنة : فيراعى أن تكون الأطعمة ملائمة لدرجة حرارة الجو فتقدم الأطعمة الدافئة الدسمة شتاءً والأطعمة الخفيفة الباردة صيفاً .

٨ - يجب على ربة الأسرة مراعاة الوقت الذي يستغرق في إعداد الوجبات والإمكانات المتاحة لها في المطبخ خاصة إذا كانت تعمل أو طالبة فتختار الوجبات سريعة الإعداد أو تستخدم قدور الضغط حيث إنها تنضج الطعام بسرعة، كما أنه من الممكن طهي أكثر من صنف في الوقت نفسه، واستخدامها يقلل من الفقد في القيمة الغذائية نظراً لقصر زمن الطهي .

٩ - يكون نصيب كل فرد من الوجبة طبقاً لاحتياجاته الغذائية وليس على أساس مركزه في الأسرة أو إسهامه في دخلها .

### نماذج لوجبات كاملة وصحية:

( أ ) خبز + جبن أبيض + خيار + طماطم + فلفل أخضر .

(ب) خبز + عسل أسود + طحينة + فاكهة .

(ج) خبز + طعمية أو فول بالزيت + فجل أو خضر أو كراث أو جرجير .

( د ) خبز + عدس أو أرز أو مكرونة + لحوم أو دواجن أو أسماك + خضروات مطهية .

(و) كشري (عدس + أرز) + سلطة خضراء .



## طهي الأطعمة:

تؤدي عملية الطهي إلى تحويل العناصر الذائبة إلى صورة أبسط فيسهل هضمها وتحسن القيمة الغذائية للأطعمة بجانب تحسين مكونات الطعام من حيث النكهة والطعم مما يساعد على فتح الشهية وهذا يشجع على إفراز العصارات الهاضمة التي تساعد على هضم الطعام وامتصاصه، وبذلك تزداد كفاءة عملية الهضم ويزداد تبعاً لذلك معدل استفادة الجسم من الأطعمة. ومن الناحية الصحية تؤدي عملية الطهي إلى قتل جميع الميكروبات الضارة الموجودة في الطعام كما تساعد على حفظ الطعام مدة أطول دون تلف.

من الملاحظات التي يجب مراعاتها عند الطهي:

- ١ - ينصح دائماً بتناول الطعام بعد طبخه مباشرة إذ إن إعادة تدفئته بعض الوقت على نار هادئة حتى يحمى وقت تناوله بسبب الفقد في العناصر الغذائية، كما أن القيمة الغذائية للأطعمة المطهية تنخفض أثناء تخزينها في الثلاجة، كذلك فإن بقايا الأطعمة المتخلفة على طاولة الطعام إذا حفظت في الثلاجة ليعاد تقديمها فإن ذلك يسبب فقداً في العناصر الغذائية، ويعرضها للتلف بعد فترة من تخزينها.
- ٢ - يجب عدم تسييح الخضراوات المجمدة أو غسلها بل ينصح بوضعها في الماء على درجة الغليان مباشرة دون تفككها تحاشياً لفقد جزء كبير من سوائها كما أنها قد تتعرض لتغيرات غير مرغوبة. وكذلك عدم تسييح أصابع السمك، البطاطس، الهامبورجر المجمدة قبل الطهي. على عكس الدجاج وقطع اللحم كبيرة الحجم المجمدة يجب تسييحها قبل الطهي.
- ٣ - تجنب طرق الطهي التي تستغرق وقتاً طويلاً كما التسييك، لحفظ الفيتامينات من التلف بقدر الإمكان وتجنب التغير الذي يحدث في اللون والطعم.
- ٤ - يجب غلي الماء ثم توضع الأطعمة فيه وتسلق وتترك على النار حتى درجة الغليان بسرعة لتقليل فقد الفيتامينات وتلفها وتقصير مدة الطهي.
- ٥ - الاحتفاظ بهاء سلق بعض الخضراوات الطازجة واستعماله في صورة شوربة أو صلصة أو غير ذلك للاستفادة بما يحتويه من عناصر غذائية.
- ٦ - يجب الإقلال من عمليات التقليل أثناء الطهي، ويرجع السبب في هذا إلى أن التقليل عامل يدخل عن طريقه الهواء إلى الغذاء مما يؤدي إلى تلف بعض الفيتامينات.

٧- عدم هرس الغذاء وهو ساخن بل يترك حتى يبرد لنفس السبب السابق .

٨- يفضل استخدام الأطعمة الطازجة في الطهي وخاصة الخضروات والفاكهة حيث تفضل الخضروات والفاكهة كاملة النضج المتناسكة القوام، الخالية من الإصابات، وعموماً فإن نسبة الفيتامينات تكون أعلى في الخضروات الطازجة عنها في المخزونة ويزيد الفقد بزيادة مدة التخزين نتيجة للتفاعلات الحيوية والإنزيمية التي تستمر بها بعد حصادها .

٩- تضاف أملاح بيكربونات الصوديوم إلى ماء السلق وذلك لتحسين لون بعض الخضروات ولتقصير زمن الطهي ولكن هذا يؤدي إلى فقد في العناصر الغذائية التي تتأثر بالقلويات مثل الثيامين (ب) وفيتامين (ج) .

١٠- يفضل طهي الأطعمة في وعاء مغطى - إلا في حالة طهي الخضار الخضراء حيث يترك الغطاء مكشوفاً في الخمس الدقائق الأولى من الطهي وذلك لإعطاء الفرصة للمركبات الطيارة والغازات للتصاعد حتى لا تؤثر على النكهة واللون الأخضر للخضار - مع استخدام كمية قليلة من الماء لسرعة رفع درجة حرارة ماء الطهي وبذلك يقف فعل بعض الإنزيمات التي تلتف الفيتامينات .

١١- يؤثر المعدن المصنوع منه أوعية الطهي في فيتامين «ج» فقد أوضحت التجارب أن استخدام الأواني النحاسية لطهي الخضار يؤثر على محتواها من فيتامين «ج» ولذلك يفضل استخدام وعاء مصنوع من الألومنيوم - البيركس، صاج، صلب لا يصدأ .

١٢- لتلين اللحوم قبل الطهي يمكن اتباع إحدى الطرق الآتية :  
(أ) استخدام الإنزيمات ومستحضرات النظرية الإنزيمية حيث يذر مسحوق الإنزيم على اللحم قبل طهيها مباشرة فيعمل على تحليل البروتينات وتحسين القوام .

(ب) استخدام آلة حادة مثل السكين فتمزق ألياف الطبقة السطحية بالسكين في خطوط مائلة أو بدق اللحم كما في حالة البفتيك أو الفرم كالكفتة .

(ج) باستخدام الأحماض مثل نقع اللحم في عصير الليمون أو إضافة الخل وهذا يؤثر على البروتين ويلينه .

١٣- أثناء تجهيز بعض الخضار والفاكهة وتركها معرضة للجو يتغير لونها إلى اللون البني كالموز - العنب - الخوخ أو الخضروات كالباذنجان والبطاطس ولإيقاف تغير لونها إلى اللون البني يضاف قليل من عصير الليمون أو البرتقال، أو بالغليان كما في عمل المربى والجلي أو تغطية الفاكهة بمحلول سكري أو ذر السكر على هذه الفاكهة كما يمكن نقع الخضار في ماء مملح .

١٤- عند شي اللحوم يفضل ألا تقلب سوى مرة واحدة ويلاحظ عدم استعمال شوكة في قلبها حتى لا تثقب الطبقة الخارجية المتجمدة مما يعرض العصارة للفقد (تستعمل ملعقتان عند قلب قطعة اللحم).

١٥- بعد استخدام الزيوت في التحمير العميق تصفى من بقايا الأطعمة وتحفظ في إناء محكم الغلق في الثلاجة. مع مراعاة عدم النصح بتكرار القلي في الزيت حيث لهذا أضرار صحية، لذلك يفضل استخدام أقل كمية من الزيت للتحمير ثم التخلص منها.

١٦- تنظف تماما كافة أواني المطبخ التي يُطهى أو يُقدم فيها الطعام، كما يراعى نظافة المكان الذي يعد فيه الطعام وخلو من يحم بإعداده وتقديمه من الأمراض المعدية.



• مع تحيات •

هاتف

٤٦٧٨٧٥٤

مركز الإرشاد الزراعي

٤٦٧٨٤١٤

كلية الزراعة بالرياض

٤٦٧٨٤١٦

جامعة الملك سعود

٤٦٧٦٩٨٠

الرياض ١١٤٥١ - ص.ب ٢٤٦٠



## استمارة رأي

### نشرة إرشادية رقم (٤١) / التخطيط الغذائي للنشرة

إلى القاريء الكريم : فيما يلي مجموعة من الأسئلة تستهدف التعرف على رأيك في هذه النشرة ، وسوف تساعدنا إجاباتك ومقترحاتك على تحسين هذه النشرة وزيادة فائدتها ، نأمل الإجابة على الأسئلة بكل دقة وصراحة ثم إرسالها الى :

مركز الإرشاد الزراعي

كلية الزراعة - جامعة الملك سعود

ص . ب . / ٢٤٦٠ - الرياض ١١٤٥١

١ - وضح رأيك في كل مما يلي :-

ممتاز	جيد	مقبول	رديء	ماهي ملاحظاتك واقتراحاتك بهذا الشأن

(١) حجم النشرة

(ب) غلاف النشرة

(ج) موضوع النشرة

(د) ألوان النشرة

(هـ) الرسوم والصور التوضيحية

(و) لغة النشرة

٢ - في رأيك ماهي الأشياء الجيدة والمرغوبة في هذه النشرة :

٣ - في رأيك ماهي الأشياء السيئة وغير المرغوبة في هذه النشرة :

٤ - هل ترى أن هناك أى أخطاء في هذه النشرة - فضلا وضحها :

٥ - ماهي مقترحاتك لزيادة فعالية وفائدة هذه النشرة :

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من النشرات في مختلف المجالات الزراعية إملأ البيانات التالية :

الاسم :

العنوان :

المهنة :

رقم التليفون :

مستوى التعليم :



