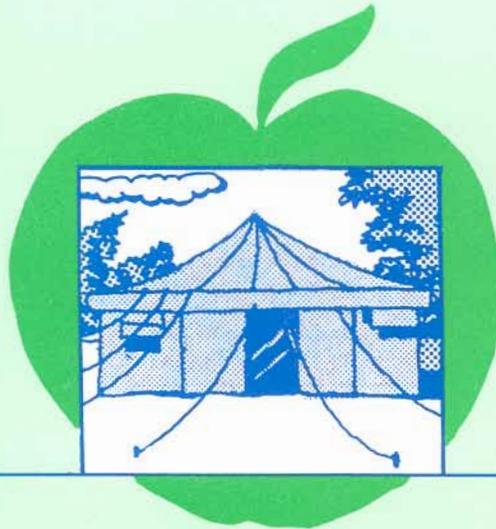




دليل التغذية في المعسكرات والتجمعات الكبرى

الدكتور عبدالرحمن مصيقر





دليل التغذية في المعسكرات والتجمعات الكبرى

الدكتور عبد الرحمن عبيد مصيقر

قسم علوم الغذاء والتغذية

كلية العلوم الزراعية

جامعة الإمارات العربية المتحدة - العين

الطبعة الأولى (١٩٩٧)

جمعية التغذية العربية

العين - دولة الإمارات العربية المتحدة

دليل التغذية في المعسكرات والتجمعات الكبرى

إعداد الدكتور عبدالرحمن عبيد مصيقر

الطبعة الأولى (١٩٩٧)

• حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

طبع في مؤسسة العين للطباعة

العين - دولة الامارات العربية المتحدة

تلفون : ٢١٨٩٩٩ فاكس ٢١٠٠٧٧

تصميم وإخراج : د. عبدالرحمن مصيقر

جمعية التغذية العربية

العين - دولة الامارات العربية المتحدة

المحتويات

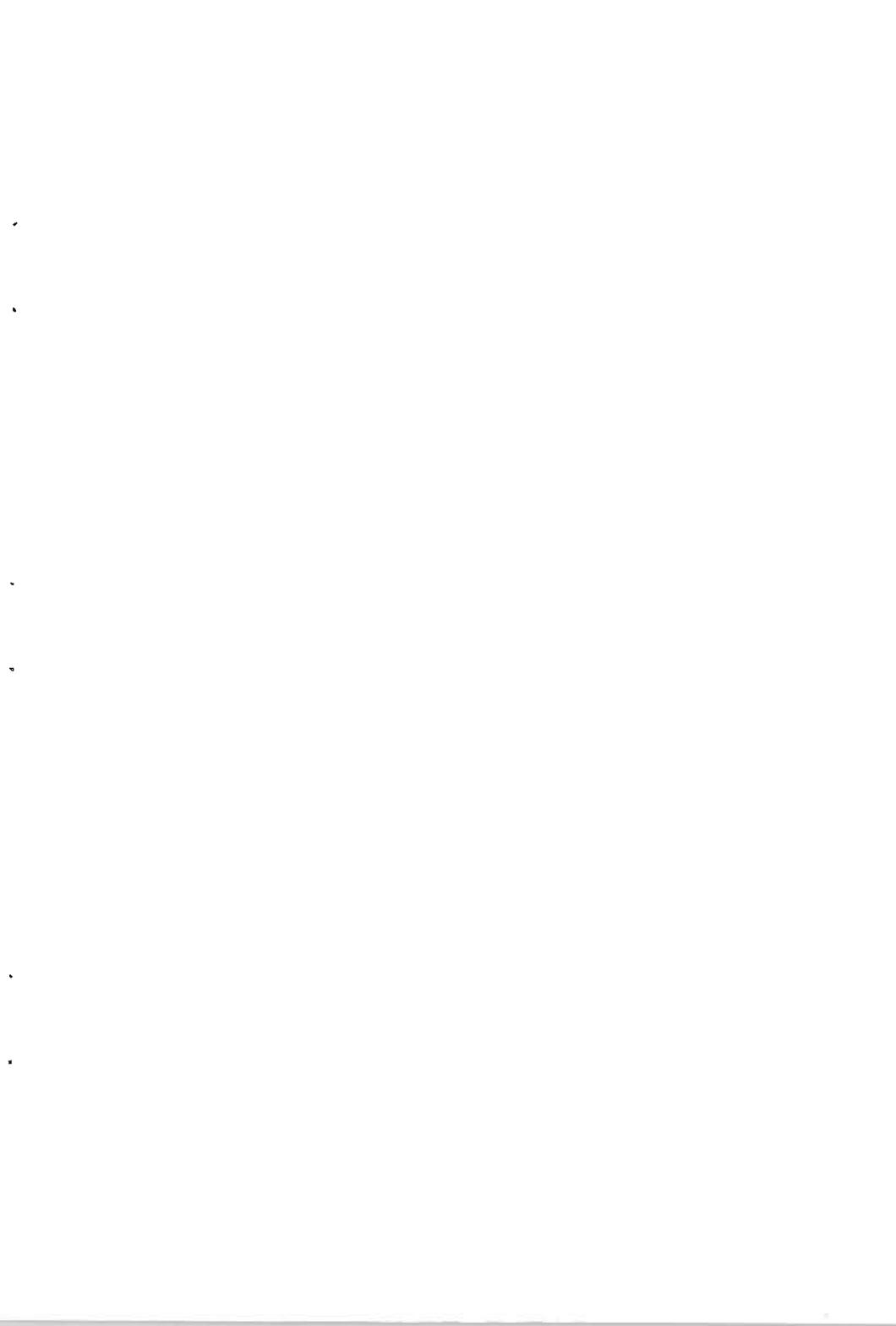
الصفحة

- ١ - تقديم
- ٢ - الأهداف والعوامل المؤثرة في اختيار الأغذية
- ٣ - في المعسكرات
- ٣ - تعريف وأهداف تغذية المجموعات
- ٣ - العوامل المؤثرة في اختيار الأغذية
- ٣ - في المعسكرات
- ٤ - مدى توفر الغذاء في الأسواق
- ٤ - سعر الغذاء
- ٥ - الإحتياجات الغذائية للمجموعة
- ٥ - العادات الغذائية
- ٦ - أنواق الأفراد ومدى تقبلهم للأغذية
- ٦ - الحالة الصحية والتغذوية
- ٧ - التسهيلات والمرافق والمعدات المتوفرة لإعداد الطعام
- ٨ - نظام أعداد وتوزيع الأغذية للمجموعات
- ٨ - أعداد الأغذية خارج المعسكر
- ١٠ - أعداد الأغذية داخل المعسكر
- ١٣ - المواد اللازمة لبرامج التغذية الجماعية
- ١٣ - الإجراءات السليمة في برامج تغذية المجموعات
- ١٦ - التي توزع فيها الأغذية للأستهلاك في المعسكر

- ١٦ - اعداد الطعام وطهوه
- ١٧ - تقديم الطعام
- ١٧ - بعد تقديم الطعام
- تأثير عمليات خزن واعداد طهي الأغذية على قيمتها الغذائية
- ١٧ - إجراءات معالجة الأغذية للمساعدة في تخفيض خسائر العناصر الغذائية
- ١٩ - رصد النظافة العامة في برامج تغذية المجموعات
- ٢٠ - العاملون
- ٢١ - الأغذية
- ٢٢ - المعدات والأواني
- ٢٢ - التخلص من الفضلات
- ٢٣ - المباني
- ٢٣ - التخزين
- الاحتياجات من العناصر الغذائية وكيفية توزيع الحصص الغذائية
- ٢٦ - المشاكل الغذائية والصحية التي يمكن أن يتعرض لها الأفراد في المعسكرات
- ٢٣ - التسمم الغذائي
- ٢٤ - الإسهال
- ٢٥ - الحساسية الغذائية

الصفحة

- ٣٧ - المراجع
- ٣٨ - الملاحق
- ٣٨ - ملحق رقم (١) : القيمة الغذائية لبعض الأطعمة الشائعة
- ملحق رقم (٢) محتويات الأغذية الشائعة من البروتين والدهون والمواد النشوية والطاقة الحرارية
- ٤.



تقديم

تعتبر التغذية السليمة الركيزة الأساسية للصحة، ويجب أن يكون الاهتمام بالتغذية في مختلف مراحل عمر الإنسان ، فالرضيع والطفل الصغير وأطفال المدارس والمراهقين والبالغين وكبار السن يحتاجون الى تغذية تتناسب مع أعمارهم ونموهم ، بالإضافة الى ذلك فالتغذية السليمة مهمة في المناسبات الخاصة مثل المعسكرات والتجمعات الكبرى حيث يتجمع عدد كبير من الأشخاص في مكان واحد ولفترة قد تكون طويلة في بعض الأحيان. وفي مثل هذه الحالات فإن توفير غذاء متوازن وصحي من الأمور المهمة لكي يستطيع هؤلاء الأشخاص أداء واجبهم في معسكراتهم .

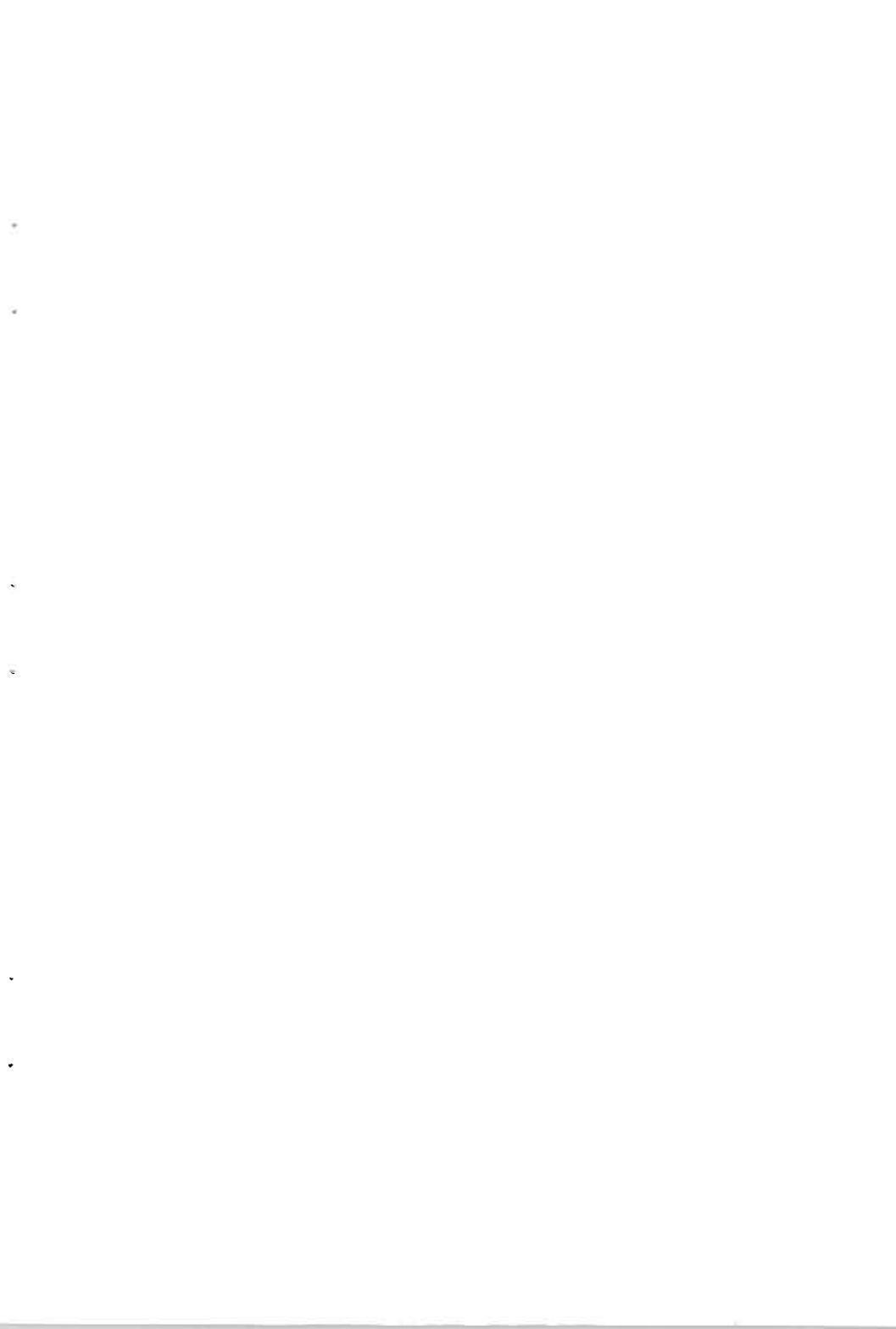
ونظرا لشحة المصادر العربية المتعلقة بالتغذية في المعسكرات فقد أرتأينا توفير هذا الدليل المبسط الذي يتضمن أهم الأسس السليمة لتغذية الأفراد في المعسكرات والتجمعات الكبرى.

نأمل أن يقدم هذا الدليل معلومات مفيدة لجميع المهتمين بالتغذية في المعسكرات.

والله ولي التوفيق....

د. عبدالرحمن مصيقر

العين - يناير ١٩٩٧



الأهداف والعوامل المؤثرة فى اختيار

الأنغذية فى المعسكرات

تعريف وأهداف تغذية المجموعات (التغذية فى المعسكرات)

تعني تغذية المجموعات توفير التغذية لمجموعات معينة من السكان خلال فترة زمنية محددة ، ومثال ذلك التغذية فى المعسكرات والرحلات والخيمات وأي تجمعات كبرى ، وهى تهدف الى تحقيق الأغراض التالية :

١ - توفير الغذاء الصحي للمجموعة بحث يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لإحتياجات الإنسان .

٢ - تحسين مستوى التغذية للمجموعة ، خاصة إذا كانت تتبع بعض الفئات الحساسه مثل المراهقين والنساء وكبار السن .

٣ - تجنب حدوث التسممات الغذائية الناتجة عن تلوث الغذاء بالميكروبات أو المواد السامه أثناء تحضيره وإعداده .

العوامل المؤثرة فى الأنغذية المستخدمه فى المعسكرات والتجمعات الكبرى

تتوقف نوعية الأنغذية التي يجب إستخدامها فى تحضير وإعداد الطعام للمجموعة على عدة عوامل :

١ - مدى توفر الغذاء فى الأسواق .

٢ - سعر الغذاء .

٣ - الإحتياجات الغذائية للمجموعة .

- ٤ - العادات الغذائية للمجموعة .
- ٥ - أذواق الأفراد ومدى تقبلهم للأنواع المختلفة من الطعام .
- ٦ - الحالة الصحية والتغذوية لبعض الأفراد أو للمجموعة .
- ٧ - التسهيلات والمرافق والمعدات الخاصة بتداول الأغذية وتجهيزها وطهيها .

مدى توفر الأغذية المستخدمة في الأسواق

من الأمور الهامة للمشرفين على تغذية المجموعة أن يكون هناك تخطيط مسبق لنوع الأطعمة التي سوف تقدم في المعسكر وعدد الأشخاص المشتركين وأعمارهم وجنسياتهم ، وذلك لغرض إعداد لائحة بكمية ونوعية الأغذية المراد شراؤها من الأسواق خاصة في حالة عدم توفر بعض الأغذية نتيجة إرتباطها بالمواسم، وهذا ينطبق بصفة خاصة على الخضروات والفواكه .

سعر الغذاء

يؤثر سعر الغذاء بشكل مباشر على ميزانية برنامج التغذية الجماعية فعندما تكون الميزانية محدودة نجد أنه من الصعب توفير كميات كافية من الأغذية غالية الثمن كالأسماك وبعض أنواع الفواكه . كما أن على القائمين على البرنامج عدم الإنجراف وراء الأسماء التجارية عند شراء الطعام ، فهناك العديد من الأغذية رخيصة الثمن والتي تتساوي قيمتها الغذائية مع مثيلتها غالية الثمن ، وأقرب مثال على ذلك الأرز حيث نجد أن هناك إهتماماً خاصاً بأسماء شركات معينه منتجة للأرز مع أن القيمة الغذائية للأرز لا تختلف باختلاف سعره .

الإحتياجات الغذائية للمجموعة

يقصد بالإحتياجات الغذائية أقل كمية من العناصر الغذائية (البروتين والدهون والمواد النشوية والفيتامينات والأملاح المعدنية) التي يحتاجها الجسم للمحافظة على سلامة النمو والقيام بوظائفه الطبيعية . وتختلف الإحتياجات باختلاف العمر والجنس والحالة الفسيولوجية للأفراد وعندما يتواجد في المعسكر عدد كبير من الشباب والمراهقين فأنهم سوف يحتاجون إلى عناية غذائية خاصة لأنهم في مرحلة النمو السريع وإحتياجهم إلى الطاقة الحرارية بشكل أكبر نتيجة حركتهم ونشاطهم . لذا فإن الحصص الغذائية التي يجب أن تقدم لكل فرد يجب أن تكون مدروسة حسب عمره وجنسه .

العادات الغذائية

تختلف العادات الغذائية من فرد إلى آخر وكذلك من أسرة إلى أخرى وعادة ما تكون التجمعات والمعسكرات تضم مجموعة من الأفراد مختلفة في عاداتها وأحياناً في دياناتها ، وهذا ينعكس بشكل مباشر على الأغذية التي يجب أن تقدم لهم ، فهناك مجموعة قد تكون من عاداتها عدم تناول اللحوم عند الإفطار في الصباح ، بينما نجد مجموعة أخرى تعتبر أن مثل هذا الأمر شيئاً عادياً ومقبولاً . وأقرب مثال على ذلك عادة تناول الهريس (قمح مهروس مع لحم) في الصباح عند بعض الخليجين ، بينما نجد أن مثل هذه العادة غير مقبولة عند معظم الجنسيات العربية الأخرى . وفي هذه الحالة يجب أن يوضع في الإعتبار العادات الغذائية للأفراد وذلك لغرض توفير أغذية مقبولة عند الجميع .

أذواق الأفراد ومدى تقبلهم للطعام
كما هو في العادات الغذائية فإن الأفراد تختلف أذواقهم وتقبلهم
للطعام فالبعض يحب الأغذية السكرية والآخر قد يفضل الأغذية المالحة ،
كما أن هناك أفراد يفضلون الأغذية الدسمة أو اللينة (خاصة عند تحضير
الأرز) ، بينما نجد مجموعة أخرى تفضل الأغذية قليلة الدسم وهكذا .
وجميع هذه العوامل يجب أن توضع في الاعتبار . ويجب أن يتــــم
الإستعداد لذلك قبل إعداد المعسكر وذلك بإرسال إستمارة خاصة لكل وفد
أو مجموعة تتضمن بعض الأسئلة المتعلقة بنوع الطعام المفضل لهذه
المجموعة وإذا كانت هناك أي عوامل دينية أو ثقافية تمنع تناول بعض
الأغذية عند أفراد المجموعة ، وبناءً عليه يتم إعداد قائمة الطعام .

الحالة الصحية والتغذية للأفراد

من المهم التعرف فيما إذا كان هناك مصابين من المجموعة بأمراض
معينة تتطلب عناية غذائية خاصة ، وأقرب مثال على ذلك الإصابة بمرض
السكري الذي يزداد إنتشاره في العديد من المجتمعات الخليجية والعربية
وهذا المرض يتطلب التقليل من السكريات والإهتمام بنوع الطعام
المتناول ، وهناك بعض الأمراض التي تتطلب مواصفات غذائية خاصة
مثل إرتفاع ضغط الدم وفقر الدم الغذائي .

ومن الأمور المهمة أن يكون الغرض من تقديم الطعام في المعسكرات
تحسين الحالة الصحية للأفراد ، فمثلاً قد يكون المعسكر فرصة جيدة
للأفراد المصابين بالسمنة في التخلص من بعض الوزن الزائد وذلك
بالتقليل من تناول الأطعمة الدسمة ، كما أن المعسكر فرصة مناسبة
لإجراء التمارين الرياضية التي تساعد على التخلص من السمنة . وقد

تكون المعسكرات فرصة للعديد من الشباب النحيف فى زيادة وزنه وتقبله للطعام نتيجة التغير فى الجو المحيط أثناء تناول الطعام .

التسهيلات والمرافق والمعدات المتوفرة لأعداد الطعام إذا كان إعداد الطعام يتم فى نفس موقع المعسكر فإن توفر بعض التسهيلات والمرافق أمر حيوي لأتمام إعداد الطعام بالطريقة المناسبة ولتجنب التحضير غير الصحي للغذاء الذي بدوره قد يؤثر على صحة الأفراد نتيجة تلوث الغذاء بالميكروبات أو غيرها من المواد السامة التي تساعد على حدوث التسممات الغذائية .

أما إذا كان المعسكر يعتمد على جلب الطعام من خارج الموقع عن طريق الإتفاق مع متعهد خاص بتحضير الطعام فإن ذلك يتطلب إهتمام خاص بطريقة نقل الطعام إلى المعسكر وطريقة حفظه قبل تناوله .

نظام إعداد وتوزيع الأغذية للمجموعات

هناك طريقتان لتوزيع الأغذية الخاصة بالمعسكرات :

- ١ - إعداد الغذاء خارج المعسكر بالإتفاق مع مؤسسات متخصصة فى ذلك وجلبه إلى المعسكر على شكل حصص لكل فرد أو على شكل كميات كبيرة لمجموعة من الأفراد .
- ٢ - تحضير الغذاء داخل المعسكر وهذا يتطلب شراء الأغذية ونقلها وحفظها وإعدادها وطهيها ومن ثم توزيعها على الأفراد .

إعداد الأغذية خارج المعسكر

العديد من المعسكرات فى دول الخليج تفضل إستخدام هذه الطريقة وذلك لأنها تقلل من الجهد المبذول لإعداد وتحضير الطعام وبالتالي تساعد على تفرغ أفراد المجموعة لأمر أخرى فى المعسكر كالتدريبات الميدانية وغيرها من النشاطات الهامة ، وبالرغم أن هذه الطريقة توفر الوقت إلا أنها عالية التكاليف وقد لا تستطيع بعض المعسكرات تغطية النفقات ، خاصة إذا كان عدد الأفراد المشاركين فى المعسكرات كبير وبقاءهم فى المعسكر سيكون لفترة طويلة نسبياً . ومن أهم الامور التي يجب مراعاتها عند إستخدام هذه الطريقة مايلي :-

- ١ - يجب التأكد من أن المتعهد قادر على إعداد الأطعمة بالكمية والجودة المطلوبة ، فبعض المتعهدين تكون إمكانياتهم ومعداتهم محدودة لا تسمح بإعداد الأطعمة بالشكل المطلوب وهذا يؤثر على جودة الطعام وطريقة تحضيره وكذلك على النواحي الصحية . ويمكن أن يتم ذلك بأن يقوم

المشرفين على المعسكر بزيارة خاصة إلى أماكن تحضير الطعام عنـــــــد المتعهدين للتأكد من النظافة العامة للمكان وتوفير التجهيزات المطلوبة وكذلك العمالة المؤهلة للقيام بإعداد الطعام ويجب أن تتم هذه الزيارة قبل فترة معقولة من بدء المعسكر .

٢ - يجب التأكد من أن الطعام قد تم تحضيره وتناوله خلال ساعتين على الأكثر وهذا يعني أن الطعام يجب أن يصل الى المعسكر خلال ساعتين من إعداده ويعتمد هذا بشكل كبير على موقع كل من المعسكر والمتعهد . والغرض من هذا الإجراء هو أن البكتيريا الممرضة (التي تسبب المرض) قد تنمو في الطعام بشكل أكبر عندما تكون الفترة بين إعداده وتناوله قد تجاوزت الساعتين مما يؤدي الى حدوث التسمم الغذائي ، وهذا ينطبق بشكل خاص على الأغذية سريعة التلف كاللحوم والأسماك والدواجن والبيض والحليب

٣ - يجب التأكد من أن الطعام قد تم وضعه في حاويات مناسبة لا تؤثر على جودة وخاصة الطعام ، فمثلاً قد يتم حفظ الطعام في أكياس بلاستيك غير مخصصة لحفظ الطعام أو تستخدم أوراق الجرائد لللف الخبز والمعجنات وهذا إجراء خاطئ . كما يجب أن يغطى الطعام جيداً ويغطاء لا يؤثر على جودة الطعام .

٤ - يجب أن ينقل الطعام في وسائل نقل مناسبة وتراعى فيها نوعية ودرجة حرارة الطعام فالأغذية الساخنة غالباً ما يفضل نقلها في وسائل نقل بأجهزة تسمح ببقاء الطعام ساخناً حتى وصوله للمعسكر ، والأغذية المبردة خاصة المبسترة مثل بعض أنواع الحليب ومنتجاته يجب أن تنقل في وسائل نقل مبردة وذلك لأن هذه الأغذية سريعة التلف لو تم نقلها في وسائل معرضة للشمس وغير مبردة .

إعداد الأغذية داخل المعسكر

أغلب أن لم تكن جميع المعسكرات في الدول النامية تقوم بأعداد وتحضير الطعام داخل المعسكر . وبالإضافة إلى قلة تكاليف هذه الطريقة فإنها تمتاز بسهولة التحكم في نوع وطريقة تحضير الطعام ، كما أنها تفيد في تعليم وتدريب بعض الأفراد في شؤون إعداد الطعام ، ومن أهم الجوانب التي يجب أن توضع في الاعتبار عند إستخدام هذه الطريقة مايلي :-

١ - يجب أن يتم نقل الطعام بوسائل نقل خاصة حيث أن بعض الأغذية تفسد عند نقلها بوسائل النقل العادية غير المجهزة وهذا ينطبق بشكل خاص على اللحوم والأسماك والدواجن الطازجة وكذلك بعض أنواع الفواكة والخضروات .

٢ - يجب أن يتوفر مخزن خاص لحفظ الأطعمة ، ويمكن تقسيم الأطعمة حسب طريقة حفظها إلى نوعين رئيسيين : أطعمة يمكن أن تحفظ في درجة حرارة الجو الإعتيادي مثل الأرز والبطاطس والزيوت والدهون والحبوب والبقوليات والسكر والطحين . وأغذية تتطلب درجة حرارة منخفضة لحفظها وهذه بدورها تنقسم إلى قسمين : أغذية يجب أن تحفظ في درجة حرارة الثلجة كالخضروات والحليب المبستر ومنتجات الألبان والعصائر المبسترة والبيض . وأغذية يجب حفظها بشكل مجمد وهذا ينطبق على اللحوم والأسماك والدواجن .

ويعني ذلك أنه يجب أن يتوفر في مخزن الطعام مايلي :

* ثلاجة تسع كمية الطعام المطلوب حفظه .

* مجمدة تسع كمية الطعام المراد تجميده .

* أماكن خاصة لحفظ الأغذية الجافة كالحبوب والسكر والطحين وغيرها .

ويجب أن يراعى فى المخزن الشروط الصحية لحفظ الطعام مثل التهوية الجيدة والإضاءة وعدم وجود الحشرات والقوارض ونظافة الجدران والأرضية ووجود وسائل أو قواعد لوضع الطعام بشكل مرتفع عن الأرض وكذلك حاويات مناسبة لحفظ الطعام .

٣ - يجب أن تتوفر أواني ومواقد كافية لإستيعاب كمية الطعام المراد طهيه ، ويفضل أن يطبخ الطعام أو كل طبق دفعة واحدة ، وكثيراً ما نجد أن بعض المعسكرات لا تمتلك تجهيزات كافية وتقوم بتحضير نفس الطعام على دفعات وهذا قد يؤثر على سلامة الطعام حيث أن الطعام المحضر مسبقاً قد يتعرض للتلوث نتيجة تركه لفترة زمنية أطول .

٤ - يجب أن تتوفر مرافق خاصة لغسل وتنظيف الأغذية قبل طهيها لتنظيف الطعام من التراب والميكروبات وتقسيره وما شابه ذلك ، كما أنه يمكن إستخدام نفس المرافق أو غيرها لغسل الأواني بعد تناول الطعام .

٥ - يجب أن يكون القائمين على إعداد وتحضير الطعام على دراية تامة بالأساليب الصحية فى تحضير الطعام وذلك من ناحية النظافة الشخصية وطرق تلوث الطعام وعزل الطعام النيئ عن الطعام المطبوخ وغير ذلك من النواحي الصحية .

٦ - عند تقديم الطعام للأفراد يجب مراعاة التوزيع المناسب للأغذية الهامة مثل اللحوم والأسماك والدجاج وهذا يعتمد على طريقة تقديم الطعام فإذا كان كل فرد سوف يتناول الطعام فى إناء لوحده فيجب أن تكون هناك حصه كافية من هذه الأغذية لكل فرد تراعى فيها الإحتياجات

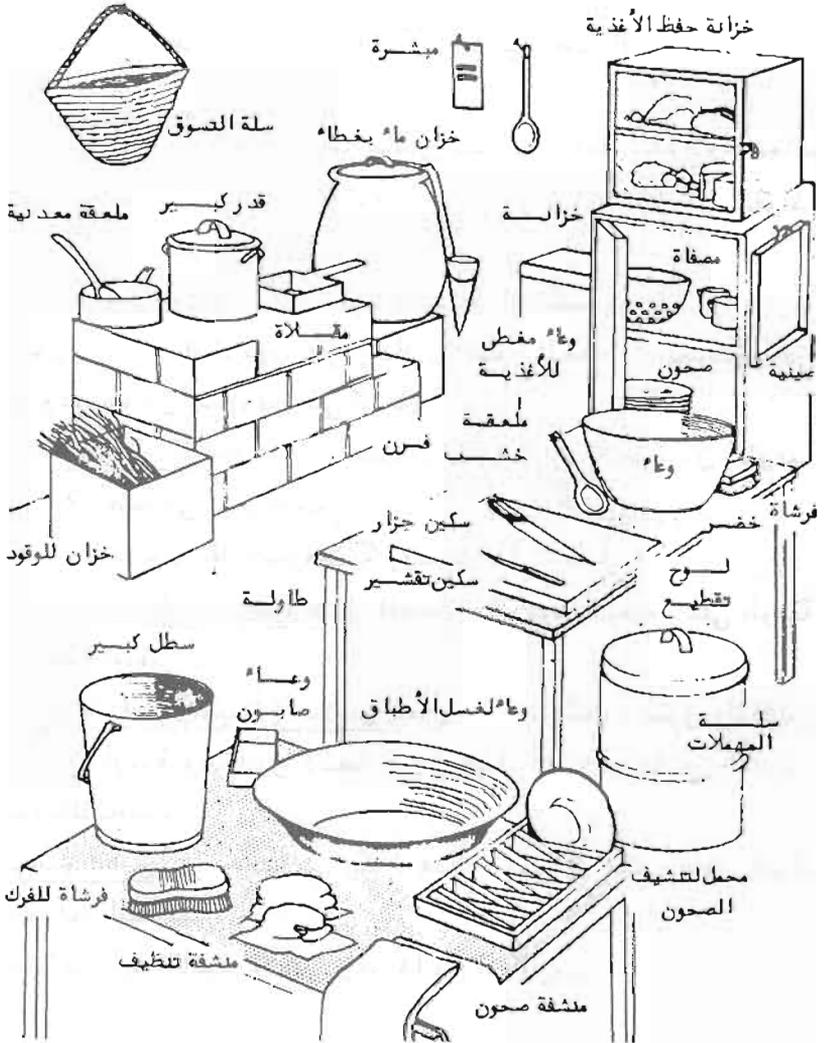
الغذائية . أما إذا كان الطعام سوف يقدم لكل مجموعة من الأفراد فيجب مراعاة عدد الأفراد وأعمارهم وأن تكون الحصص الغذائية مناسبة لعددتهم .

٧ - يجب توفر غرف أو أماكن خاصة لتناول الطعام ولا يفضل أن يتم تناول الطعام في أماكن النوم أو المعيشة حتى لا تكون بقايا الطعام في هذه الأماكن مرتعاً للحشرات والقوارض ، ويستحسن أن تكون المغاسل الخاصة بغسل اليد بقرب هذه الأماكن .

المواد اللازمة لبرامج التغذية الجماعية

- يجب أن يوضع فى الاعتبار المواد التالية عند التخطيط لبرامج التغذية الجماعية
- المواد الغذائية : الأغذية الغنية بالبروتينات وأهمها اللحوم والأسماك والدواجن والبيض والحليب ومنتجاته ، الزيوت والدهون ، الفواكه والخضروات ، الحبوب والخبز .
- المياه : مياه صالحة للشرب ومياه للغسيل والتنظيف .
- الموظفون : المشرفون على إعداد وتحضير الطعام والمساعدون فى المطبخ وغيرهم من المتطوعين فى العمل .
- المعدات وأدوات المطبخ : يجب أن تكون أواني الطبخ من النوعية المستخدمة محلياً فى نفس المجتمع .
- النقل : ترتيب نقل المشرفين ، ووسائل نقل الأغذية .
- الوقود فى حالة إعداد الغذاء داخل المعسكر : وهذا يعتمد على طريقة الطبخ ونوع الموقد .
- أدوات التنظيف (وأحياناً) ملابس العمل : المناشف والخرق والمكانس والصابون وأوعية وصناديق للتخلص من النفايات وغيرها من الأدوات المتعلقة بالتنظيف .
- المباني والمخازن : يجب أن يكون هناك مبنى أو مكان خاص لإعداد الطعام وآخر لتخزينه .
- الميزانية لتغطية تكاليف الأغذية وغيرها من التكاليف .

بعض المعدات اللازمة للتغذية في الموقع



الأدوات والمعدات التي تتطلب اعتمادات مالية



الإجراءات السليمة في برامج تغذية المجموعات التي توزع فيها الأغذية

للأستهلاك في المعسكر

إعداد الطعام وطهوه

قبل الإعداد

- * يغسل العمال أيديهم ويرتدون ملابس العمل أو يضعون المـآزر (المرائل)
- * معرفة طريقة تحضير الوجبات
- * جمع المعدات اللازمة والتأكد من نظافتها
- * جمع ومعايرة جميع الأغذية وكمية الماء اللازمة حسب عدد الأفراد في المعسكر
- * التأكد من توافر الوقود
- * أشغال المواعد إذا لزم الأمر للتأكد من صلاحيتها للعمل
- أثناء الإعداد
- * تحضير الأغذية بالترتيب ، بدءاً بالأصناف التي تستغرق وقتاً أطول في الطهو والتخضير
- * تغسل الأغذية قبل إستخدامها إذا لزم الأمر
- * تغسل جميع الفواكه والخضروات قبل تقشيرها أو تقطيعها ، على أن يكون التقشير رقيقاً مع إستبعاد أية أجزاء معطوبة أو فاسدة
- * إعداد الوجبة حسب الوصفة
- * تقدم أطباق الطعام على الفور وهي ساخنة ، دون إنتظار حتى تبرد ويعاد تسخينها
- * وضع أطباق الطعام في المكان المناسب ومعها أدوات المائدة المناسبة

تقديم الطعام

- * على مقدمي الطعام غسل أيديهم وإرتداء منزر (مريلة) نظيف .
- * ضرورة التأكد من نظافة الأواني وأدوات المائدة وعدم إستخدامها أكثر من مرة واحدة .
- * توفير مرافق لغسل أفراد المعسكر أيديهم والتأكد من إستخدامهم لهذه المرافق .
- * ضرورة توفير مكان مناسب لكي يجلس فيه الأفراد أثناء تناولهم الطعام .
- * التحقيق من أن كمية الطعام مناسبة لعمر الفرد .
- * إتاحة إمكانية الإستزادة من الطعام إذا كانت هناك كميات تسمح بذلك بعد تقديم الطعام
- * تلقى الفضلات فى وعاء مغطى الى أن يتم التخلص منها بصورة سليمة لكي لا تجذب الجردان والحشرات والقوارض .
- * تغسل جميع الأواني بالماء والصابون وتجفف ، ثم تحفظ بعيداً عن الحشرات والأتربة .
- * عدم حفظ الطعام لليوم التالي ، إذ أنه سيكون معرضاً للتلف بسبب البكتريا ، وبالتالي فإن تقديمه لن يكون مأموناً .

تأثير عمليات خزن وإعداد وطهي الأغذية على قيمتها الغذائية

أن تخفيض خسارة القيمة الغذائية خلال خزن الأغذية وإعدادها وطهيها يعتبر من الوسائل التي تساعد على جعل برنامج التغذية فى المعسكرات أسلم من الناحية الإقتصادية والصحية وفيما يلي الآثار الرئيسية لعمليات تجهيز الأغذية على قيمتها الغذائية :

- * تحت ظروف التخزين والإعداد والطهي العادية تحتفظ العناصر الغذائية بقيمتها ، الى حد ما ، باستثناء فيتامين (ج) ، والى درجة ما ، فيتامين ب₁ (الثيامين) .
- * قد يؤثر التسخين الشديد على البروتينات وبذلك يخفض من جودتها
- * قد ينتج عن تكرار تسخين الدهون لغرض القلي بدرجة حرارة مرتفعة ، مذاق كريه ، كما قد يتأثر فيتامين (أ) الموجود في الغذاء .
- * تفقد الفواكه والخضروات جزء كبير من فيتامين (أ) عندما تجفف في الهواء .
- * يفقد جزء من فيتامين ب₁ (الثيامين) عندما تطبخ الأغذية أو تجفف في الهواء .
- * بصفة عامه تظل قيمة فيتامين ب₂ كاملة إلا أنها تفسد بسرعة عند تعريض اللبن السائل الى ضوء الشمس .
- * تذوب بعض الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء وخصوصاً فيتامين (ج) وبعض المعادن أثناء عملية الطبخ وبالتالي يفضل الإستفادة من ماء الطبخ في تحضير أغذية أخرى .
- * تفسد القلوبات والتسخين والتجفيف والتعليب والتخليل فيتامين (ج) .
- * يفقد جزء من فيتامين (ج) عند تخزين الفواكه (باستثناء الحمضيات) والخضروات الطازجة .
- * وما لم يفسد فيتامين (ج) أثناء عمليات التصنيع ، يظل سليماً عند التعبئة والتجميد ، وكذلك في عصير الفواكه الطازجة الذي يحفظ في أوعية مغلقة .

* قد تفسد نسبة تتراوح بين ٢٠ و ٣٠٪ من بعض العناصر الغذائية التي تحتويها الأغذية وذلك نتيجة عدم تجهيزها بطريقة ملائمة ، وتساعد الإجراءات التالية على تخفيض الخسائر الى نسبة تتراوح بين ٥٪ و ١٠٪ .

إجراء معالجة الأغذية للمساعدة في تخفيض خسائر العناصر الغذائية

- * شراء الفواكه والخضروات واللحوم والأسماك الطازجة يومياً .
- * عدم تخزين الأغذية لمدة تتجاوز بضعة أيام باستثناء حصص الأغذية الجافة ، وأن كانت تلك الأغذية تحفظ في الثلجة .
- * يحفظ اللبن السائل مغطى وبعيداً عن الضوء .
- * تغسل الخضروات جيداً قبل طهيها دون نقعها في الماء .
- * تجنب التقطيع والتششير غير الضروريين .
- * توضع الخضروات ذات الأوراق في السائل المغلي أو الحساء وتطهى لأقصر مدة ممكنة .
- * لا تستخدم (الصودا) لتهيئ البقول ذات الأوراق .
- * يغسل الأرز مرة أو مرتين دون فركه .
- * يستخدم ماء الأرز والخضروات وعصارات اللحم والسمك في إعداد الطعام والحساء أو كمشروب .
- * تطهى الأغذية جيداً ولكن دون الإفراط في ذلك .
- * إستهلاك الطعام فور الإنتهاء من إعداده .
- * تجنب إعادة تسخين الأغذية المطبوخة قدر الإمكان .

رصد النظافة العامة فى برامج تغذية المجموعات

العاملون

- * يقوم جميع العاملين المشتركين بغسل أيديهم بالماء والصابون بعد استخدام دورات المياه وقبل تناول الطعام .
- * يجب التفتيش يومياً على أيدي العاملين وأظافرهم وجلودهم وشعورهم وملابسهم للتأكد من نظافتها .
- * تغطية أي جرح أو خدش مكشوف وذلك باستخدام لزقة مانعة للماء .
- * عدم السماح لأي شخص ممن يعرقون بكثرة أو من المصابين بأمراض جلدية بإعداد الطعام .
- * الكشف على براز العاملين فى إعداد الطعام للتأكد من عدم وجود طفيليات أو جراثيم فيه ويتم ذلك قبل بدء المعسكر .
- * الكشف الطبي على العاملين فى إعداد الطعام قبل بدء المعسكر .
- * الإبلاغ عن أية أمراض خطيرة قد تصيب العاملين أو المشتركين فى إعداد الطعام إلى الجهات الصحية .
- * إقحام العاملين فى إعداد الطعام بعدم العطس أو السعال فوق الأغذية ، لأن ذلك يساعد على نقل الجراثيم الى الطعام .
- * وضع برنامج للتوعية الصحية للعاملين والمشاركين فى المعسكر .

الأغذية

- * تشتري اللحوم الطازجة والأسماك والخضروات والفواكه يومياً كلما أمكن ذلك .
- * التأكد من عدم ظهور أية علامات على فساد الأغذية المشتراة .
- * التخلص من العلب الفاسدة أو المنتفخة ودفنها أو حرقها .
- * التخلص من الأغذية التي تعرضت للفئران أو الجرذان أو الحشرات ودفنها أو حرقها .
- * تغطية الأغذية الطازجة والمطبوخة لحمايتها من الحشرات والأتربة .
- * غسل الخضروات والفواكه التي تؤكل طازجة غسلًا جيداً وتقسيرها أن أمكن .
- * غسل جميع الخضروات والفواكه قبل إعدادها للأكل .
- * استخدام اللبن الطازج أو المجفف المعاد تركيبه خلال ساعات قليلة من إعادة التركيب .
- * طهو الأسماك والدواجن واللحوم والبيض طهواً جيداً مع عدم المغالة في ذلك .
- * عدم ترك ما يتبقى من الأغذية المطبوخة مطلقاً لليوم التالي .
- * توفير قدر كاف من المياه للشرب والغسيل والطهو .
- * يجب أن ترد المياه من مصدر آمن لا تصل إليه المخلفات البشرية أو الحيوانية .
- * يجب أن تكون أوعية الماء نظيفة ومغطاه ومرفوعة عن الأرض .
- * تنظيف حاويات المياه بصورة جيدة ومنتظمة .
- * استبعاد الحاويات الصدئة أو المعاد طلائها .
- * يفضل استخدام قناني المياه المعدنية إذا كانت الإمكانيات تسمح بذلك .

المعدات والأواني

- * تحديد شخص معين لكل عملية من عمليات التنظيف .
- * يدرب جميع العاملين على طريقة تنظيف المعدات والأواني بصورة معينة .
- * يوضع جدول زمني لأعمال النظافة فى مكان بارز .
- * يجب أن تكون جميع الأواني والمعدات نظيفة عند الكشف عليها يومياً
- * الإحتفاظ ببطاقات خاصة لأدوات النظافة بحيث يمكن طلب المزيد منها إذا لزم الأمر .
- * توافر كميات كافية من أدوات النظافة (فوط ومماسح وصابون وفرش) .
- * الكشف على الأواني والمعدات التي يتناول فيها الأفراد غذاءهم قبل تقديم الطعام لهم .
- * غسل الأواني قبل ملئها بالطعام .
- * عدم السماح للحيوانات كالكلاب والقطط بدخول المطبخ أو مكان تناول الطعام .
- * تنظيف الأرضية والأثاث بعد كل وجبة .

التخلص من الفضلات

- * تحفظ القمامة فى أوعية مغطاه ومحكمة وغير قابلة للصدأ .
- * يجب تنظيف أوعية القمامة والأماكن المحيطة بها يومياً .
- * يتم التخلص من القمامة بصورة منتظمة .
- * تراجع كمية الفاقد فى المطبخ وما يتبقى من الأطعمة فى الأطباق بصورة دورية .

- * تحرق القمامة بعيداً عن المعسكر وفى عكس إتجاه الرياح بالنسبة للموقع .
- * تنقل مياه الصرف فى قنوات (أفضل أن تكون مغطاه) بعيداً عن مصادر المياه .
- * تكون دورات المياه بعيدة عن مناطق الطهو أو الأكل أو توزيع الأغذية .
- * تكون دورات المياه بأعداد كافية ومن طراز توافق عليه الجهات الصحية .
- * تجرى صيانة دورات المياه ويتم إصلاح أي خلل يحدث بها على الفور .
- * يجب تنظيف دورات المياه يومياً .
- * يدرّب العاملون على إستخدام دورات المياه بصورة مناسبة .
- * توفر مرافق لغسل الأيدي بالقرب من دورات المياه .

المباني

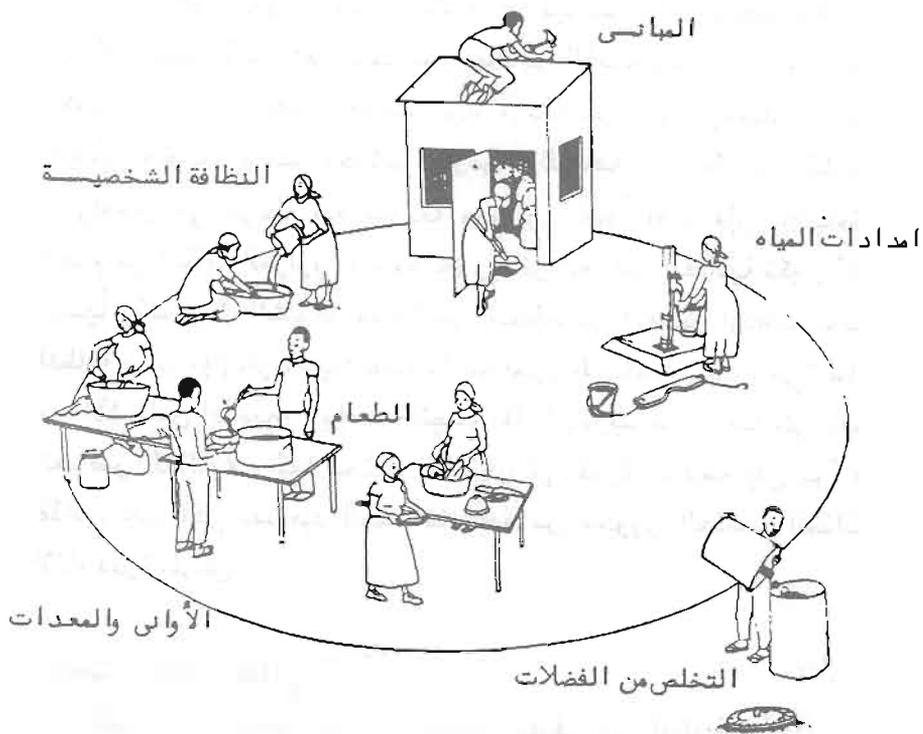
- * يدرج بالميزانية مبلغ تقديري لصيانة المبنى وإصلاحه .
- * يكلف عامل محلي بمسؤولية صيانة المبنى وإصلاحه .
- * يوضع جدول لتنظيف المبنى وطلائه .
- * ضرورة طلاء جميع الجدران الخشنة .
- * الكشف على المبنى من حين لآخر لمراقبة حدوث أية شقوق أو أضرار أو دخول هوام اليه وإصلاحه على الفور إذا دعت الحاجة لذلك .

التخزين

- * يتم إنشاء المخزن حسب المواصفات المطلوبه من الجهات الصحية .
- * يجب أن تتوفر فى المخزن تهوية جيدة وأضاءة كافية .

- * سهولة المرور بين أكوام الأغذية والكشف على المخزن .
- * وجود مساحة لإمدادات إضافية ، وهى الإمدادات التي يتم تخزينها أثناء موسم الأمطار وغيره من الأوقات التي يصعب خلالها توفير إمدادات إضافية .
- * ترفع أكوام الأغذية عن الأرض بألواح خشبية بعيدة عن جدران المخزن لأن ذلك يساعد على إبقاء الحشرات والقوارض بعيدة عن الأغذية .
- * توضع لافتات واضحة على الأغذية ، ويحتفظ بالأنواع المختلفة فى مواقع متباعدة ، أما الإمدادات من غير الأغذية مثل أدوات التنظيف والمبيدات الحشرية فتخزن فى مكان منفصل .
- * تستخدم المخزونات التي تدخل أولاً قبل غيرها ، وتعامل جميع المخزونات بحرص تفادياً لأي فقد أو تلف .
- * ضرورة الكشف يومياً للتأكد من عدم وجود أي تلف أو أية آثار لأصابة الأغذية بالحشرات والقوارض .
- * تفصل المخزونات الملوثة والتالفة عن غيرها ، وإذا لم تكن هناك طريقة لمعالجتها بإعادة تعبئتها فيجب التخلص منها ودفنها أو حرقها بحيث لا يستخدمها أي شخص آخر .
- * لا يسمح بدخول المخزن إلا لشخص واحد فقط يكون مدرباً على مبادئ التخزين الجيد ومسك سجلات المخزن .
- * يظل المخزن مقفولاً باستمرار فيما عدا أوقات دخول الأغذية وخروجها حفظاً للأغذية من السرقة أو دخول حيوانات .

أهم الجوانب التي يجب أن تتوفر نظافتها



الإحتياجات من العناصر الغذائية وكيفية توزيع

الحصص الغذائية

يوضح الجدول رقم (١) الإحتياجات اليومية من العناصر الغذائية للأفراد حسب أعمارهم وجنسهم وحالتهم الفسيولوجية . وتختلف الكمية اللازمة من هذه العناصر تبعاً لمرحلة نمو الجسم ومقدار النشاط البدني وحجم الجسم وحالات المرض والنقاهاة . وبما أن الشباب والمراهقين في مرحلة نمو سريعة ويبدلون جهداً أكبر فإن إحتياجات الجسم من الطاقة الحرارية والبروتين وبعض العناصر الغذائية تكون أكبر نسبياً وكلما بذل الشخص مزيداً من النشاط في المعسكر إزدادت حاجته للطاقة ، لذا فإن الرياضيين عادة ما يحتاجون الى كميات أكبر من الطاقة من الأشخاص العاديين . وإصابة الجسم بالمرض تزيد من حاجته إلى بعض العناصر الغذائية ، كما يحتاج الشخص في فترة النقاهة إلى برنامج غذائي جيد لكي يستعيد الجسم ما فقده من مخزون العناصر الغذائية أثناء فترة المرض .

تخطيط نظام غذائي متوازن

نظراً لأن برنامج تغذية المجموعات يهدف الى المحافظة على الحالة الصحية والتغذوية للأفراد أو تحسينها لأفراد آخرين فإنه يجب معرفة عناصر الغذاء المتوازن لكي يمكن تخطيط الوجبات بالشكل المناسب .

المخصصات الغذائية اليومية للغئات العمرية المختلفة

العمر (سنه)	الوزن (كجم)	الطاقة الحرارية (سعره)	البروتين (غرام)	كالسيوم (ملغم)	حديد (ملغم)
ذكور					
١١ - ١٠	٣٤ر٥	٢٢٠٠	٣٤	٧٠٠ - ٦٠٠	١٦
١٢ - ١٣	٤٤ر٠	٢٤٠٠	٤١	٧٠٠ - ٦٠٠	١٤
١٤ - ١٥	٥٥ر٥	٢٦٥٠	٥٢	٧٠٠ - ٦٠٠	١٤
١٦ - ١٧	٦٤ر٠	٢٨٥٠	٥٦	٦٠٠ - ٥٠٠	١٥
١٨ فما فوق	٧٠ر٠	٣٠٥٠	٥٢ر٥	٥٠٠ - ٤٠٠	١٥
إناث					
١١ - ١٠	٣٦ر٠	١٩٥٠	٣٦	٧٠٠ - ٦٠٠	١٦
١٢ - ١٣	٤٦ر٥	٢٠٠٠	٤٤	٧٠٠ - ٦٠٠	٢٧
١٤ - ١٥	٥٢ر٠	٢١٥٠	٤٦	٧٠٠ - ٦٠٠	٢٩
١٦ - ١٧	٥٥ر٥	٢١٥٠	٤٢	٦٠٠ - ٥٠٠	٢٠
١٨ فما فوق	٥٥ر٠	٢٣٥٠	٤١	٦٠٠ - ٥٠٠	٢٩

والغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوى على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم وبكميات مناسبة لإحتياجات اليومية . ولا يوجد غذاء فى الطبيعة يحتوى على جميع العناصر الغذائية لذا فإن عملية توازن الغذاء تعتمد على دمج مجموعة من الأغذية مع بعضها البعض لغرض تكميل النواقص فى قيمتها الغذائية .

ولتسهيل عملية إختيار الأغذية لتكوين وجبة متوازنة تم تقسيم الأغذية الى ٤ مجموعات رئيسية تتشابه نسبياً كل مجموعة فيما تحتويه من العناصر الغذائية . ويمكن إستخدام أطعمة المجموعة الواحدة كبداية لبعضها البعض حتى يمكن التنويع فى الطعام قدر الإمكان وبما يتناسب مع أذواق الناس ، وهذه المجموعات هى :

مجموعة الحليب ومنتجاته

وتشمل هذه المجموعة الحليب بأنواعه واللبن الزبادي (الروب) والأجبان واللبنه والقشطة ، وتعتبر هذه المجموعة غنية بالبروتين الحيواني والكالسيوم والفسفور وبعض فيتامينات ب . ويوصى بتناول كوبين من الحليب أو ما يعادلها من الأغذية الأخرى يومياً للبالغين و ٣ أكواب للأطفال دون التاسعة من العمر و ٤ أكواب للمراهقين وحوالي ٤ أكواب للأم الحامل والمرضع .

مجموعة اللحوم والبقوليات والبيض

وتشمل هذه المجموعة اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك ومنتجات هذه الأغذية وكذلك البيض والبقوليات . وتعتبر هذه المجموعة غنية بالبروتين الجيد ومجموعة فيتامينات ب والحديد والزنك ويوصى

بتناول حوالي ١٨٠ غرام من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك (بدون عظم) أو ٤ بيضات أو كوبين من البقول . ويجب التنويه هنا أن البيض غني بالكوليسترول لذا يفضل تناول البيض فقط (وهو لا يحتوي على الكوليسترول) أول تناول البيض مره الى مرتين أسبوعياً مع مراعاة أن الأغذية التي تتناول مع البيض تكون غير غنية بالكوليسترول .

مجموعة الخضروات والفواكه

وتشمل جميعه أنواع الخضروات والفواكه بأنواعها وهذه تعتبر غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية ويوصى بأن يتناول الشخص ٤ إلى ٥ حصص من هذه الأغذية وحجم الحصة تكون أما فاكهة أو حبة واحدة من الخضار أو نصف كوب من هذه الأغذية ويفضل الموازنة في تناول الحمضيات الغنية بفيتامينات ج والخضروات الورقية الخضراء والصفراء الغنية بفيتامين أ .

مجموعة الحبوب والخبز

وتشمل الخبز بأنواعه وبقية الحبوب مثل القمح والأرز والشوفان والذرة وغيرها وهذه المجموعة غنية بالطاقة الحرارية الرخيصة وبعض فيتامينات ب والمعادن والألياف (عند تناول الحبوب الكاملة) ، ويوصى بتناول ٤ حصص من هذه المجموعة في اليوم والحصة تعادل شريحة من الخبز (نصف خبزة) أو نصف كوب من الحبوب .

والجدول (٢) يبين لنا دليل إختيار الغذاء المتوازن للأفراد ومن خلال هذا الدليل يمكن تقدير كمية الغذاء المطلوبه لعدد الأفراد فى المعسكر بحيث يتم توزيع هذه الأغذية حسب الوجبة وبواقع ٣ وجبات يومياً مع تناول أغذية خفيفة بين الوجبات كما هو موضح فى المثال التالي .

جدول رقم (٢) دليل اختيار الغذاء المتوازن للأفراد

العمر (سنة)			مجموعة الغذاء
بالغون	١٨ - ١٢	١١ - ٦	
١١ - ٦	١١ - ٦	١١ - ٦	الحبوب ومنتجاتها (الحصه)
٥ - ٣	٥ - ٣	٥ - ٣	الخضروات (الحصه)
٤ - ٢	٤ - ٢	٤ - ٢	الفواكه (الحصه)
٣ - ٢ كوب	٤ أكواب	كوبان	الحليب ومنتجاته (الحصه)
٢٠٠ - ١٥٠ (غرام)	١٥٠ - ١٢٠ (غرام)	٩٠ - ٦٠ (غرام)	اللحوم والدواجن (الحصه) والبيض والمكسرات والبقوليات
٧ - ٥	٥ - ٤	٣ - ٢	

الحبوب ومنتجاتها : الحصه الواحده = قطعة خبز (سليس) أو نصف

كوب رز مطبوخ .

الخضروات : كوب خضروات طازجة

$\frac{1}{2}$ كوب خضروات مطبوخة

$\frac{1}{4}$ كوب عصير خضروات

الفواكه : فاكهه صغيرة

$\frac{1}{4}$ كوب

البقوليات : $\frac{1}{4}$ كوب مطبوخ

البيض : بيضة واحد

مثال لوجبات متوازنة

<u>الوجبة</u>	<u>نوع الغذاء</u>	<u>الحصص</u>
الأنفطار	خبزة واحدة	٤ حبوب
	كوب حليب	١ حليب
	قطعة جبن	١ حليب
	عصير برتقال	١ فواكه
الظهر الغذاء	فاكهة صغيرة	١ فواكه
	قطعة لحم (٩٠ غرام)	٣ لحوم
العصر	٢ كوب أرز	٢ حبوب
	خضروات مطبوخة (كوب)	٢ خضروات
	فاكهة صغيرة	١ فواكه
	كوب لبن	١ حليب
	فاكهة صغيرة	١ فاكهة
	قطعة بسكويت	١ حبوب
	٤/٤ دجاجه مشوي	٣ لحوم
	خبزة واحدة	٤ حبوب
	سلطة خضراء (كوب)	١ خضروات
	فاكهة صغيرة	١ فواكه
المجموع :	١٠ حبوب ، ٢ حليب ومنتجاته ، ٤ فواكه ، ٣ خضروات ، ٦ لحوم	

المشاكل الغذائية والصحية التي يمكن أن يتعرض لها الأفراد أثناء تواجدهم فى المعسكر

باستثناء الحالة الصحية والتغذية للأفراد قبل إنضمامهم إلى المعسكر فإن هناك بعض المشاكل الغذائية والصحية التي يمكن أن يتعرض لها الأفراد أثناء تواجدهم فى المعسكر وهذه يمكن تلخيصها فيما يلي :

١ - التسمم الغذائي

التسمم الغذائي عبارة عن حالة مرضية تحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بجراثيم ممرضة أو تناول أغذية بها مواد كيميائية ضارة وأهم أعراضه آلام فى البطن والتقيؤ والإسهال . ويعتبر التسمم الغذائي البكتيري (الناتج من البكتريا الممرضة) أكثر أنواع التسمم شيوعاً . وهذا النوع من التسمم عادة يحدث نتيجة وصول البكتريا الممرضة إلى الطعام أما عن طريق تلامس الأغذية غير المطبوخة مع المطبوخة أو عن طريق العاملين فى تداول وتحضير الطعام أو عن طريق الحيوانات والحشرات .

وللسيطرة على التسمم الغذائي البكتيري يجب إتباع الخطوات التالية :

١ - الإهتمام بإذابة اللحوم والأسماك المجمدة وذلك بأن تكون الأذابة تدريجية ويفضل أن يوضع اللحم المجمد فى الثلاجة وتركه عدة ساعات ، ثم إذابته خارج الثلاجة لفترة قصيرة .

- ٢ - اطبخ اللحم أو الغذاء جيداً ويفضل دائماً أن يكون حجم قطع اللحم صغيراً (نسبياً) حتى تسمح للحرارة بالتغلغل فى جميع أجزاء الغذاء وبالتالي القضاء على البكتريا .
- ٣ - لا تترك الغذاء فترة طويلة بعد الطبخ ، حاول أن تتناوله فى أقرب وقت وإلا احفظه فى الثلاجة ثم أطبخه جيداً قبل تناوله .
- ٤ - عند إعادة تسخين الغذاء حاول أن تتأكد من وصول الحرارة المناسبة الى جميع أجزاء الطعام .
- ٥ - إستخدم الثلاجة أو المجمدة فى حفظ الطعام كلما أمكن ذلك .
- ٦ - أهتم دائماً بالنظافة الشخصية مثل غسل اليدين قبل تناول الطعام وتغطية الشعر والجروح وإرتداء الملابس النظيفة .

٢ - الإسهال

الإسهال عبارة عن زيادة فى عدد مرات التبرز عن المعدل الطبيعي وقد يكون بسيطاً أو شديداً ، وكثيراً ما يصاحبه شعور بالغثيان وآلام فى البطن وأن كان ذلك يعتمد على نوع الجراثيم المسببه للإسهال . ويحدث الإسهال نتيجة تلوث الطعام بجراثيم أو إستخدام مياه غير صالحة للشرب . وترجع خطورة الإسهال الى أن الجسم لا يمتص الطعام بشكل جيد ومن ثم يصاب الشخص بالضعف العام لو إستمر الإسهال لفترة طويلة ، ويفقد الشخص نسبة من الماء والأملاح وهذا يحرم الجسم من العناصر الغذائية الهامة ، وقد يصاب الشخص بالجفاف إذا كان الإسهال شديداً ومائياً ومستمر لفترة طويلة .

ولعلاج الإسهال يجب إتباع الخطوات التالية

- ١ - إعطاء الكثير من السوائل مثل الماء والحساء وعصائر الفاكهة .
 - ٢ - فى حالة الإسهال الشديد يعطى محلول الجفاف وهو عبارة عن أملاح خاصة تأتي فى أكياس صغيرة تخلط بالماء النظيف .
 - ٣ - يجب تجنب الأغذية الدسمة والحريفه خلال فترة العلاج .
 - ٤ - يفضل إعطاء الأغذية المسلوقة وسهلة الهضم خلال فترة العلاج .
- أما إذا كان الإسهال شديداً وأصيب الشخص بالجفاف فإنه يجب نقل المصاب الى أقرب مركز صحي لعلاجه ومن أهم العلامات الخطره للإسهال والتي يجب توفير العلاج الطبي لها :
- * عدم تمكن الشخص من الشرب .
 - * يتقيأ بصفة مستمرة ما يتناوله .
 - * فاقد الوعي .
 - * لا يتبول على الإطلاق .
 - * إذا كان البراز مدمماً (مخلوط بالدم) .
 - * إذا كانت حراره الجسم مرتفعة .
 - * إذا كانت بطنه منتفخة .

٢ - الحساسية الغذائية

أن وجود الأفراد فى معسكرات خارجية قد يعرضهم لتناول أغذية جديدة عليهم وقد يكون هؤلاء لديهم إستعداد للحساسية من بعض الأغذية ، كما أن تعرض الشخص للحشرات والغبار والأترابه فى المعسكرات قد يؤدي الى حدوث حساسية لديه (إذا كان لديه إستعداد لذلك) وأعضاء الإنسان التي تتأثر بالحساسية هي :

١ - الجلد : ويتأثر بكثير من أمراض الحساسية مثل الطفح القروصي أو الشري ، والأرتكاريا ، والأورام الناتجة عن التهاب الأعصاب ، والأكزيما . وغير معروف حتى الآن بطريقة دقيقة طبيعية مرض الأكزيما أما باقي الأمراض فهي نتيجة لتأثر الأوعية الدموية الصغيرة .

٢ - القناة التنفسية : وتصاب بحمى الدريس وهي عبارة عن تهيج غشاء الأنف الذي يؤدي الى الإختناق والعطس ، ومرض الربو وينتج من تقلص العضلة الشعبية .

٣ - القناة الهضمية : وتصاب بالقى والإسهال الذي ينتج عن تهيج الأغشية المخاطية ، ومرض السلياك ويأتي نتيجة للحساسية لبروتين القمح الذي يتسبب عنه خلل فى إمتصاص محتويات الأمعاء وغالباً ما يصيب الأطفال ومن أعراضه الإسهال وسوء التغذية .

٤ - الجهاز العصبي : ومن أعراض الصداع النصفي الذى ينسب الى الحساسية .

وفى حالة الحساسية من الأطعمة فإنه يجب على الفرد التدقيق فى نوع الطعام الذى تناوله والتأكد من أي نوع جديد لم يسبق له تناوله من قبل فقد يكون هذا الطعام هو المسبب للحساسية . وللأسف لا توجد طريقة سهلة أو أكيدة يمكن أن تبين أنواع الأطعمة المسببة للحساسية خاصة إذا كان الشخص يتناول نوعيات مختلفة من الأطعمة بالإضافة الى ذلك فإن نوعاً من من الطعام قد يسبب الحساسية فى أحد الأيام بينما لا يؤثر على نفس الشخص فى أوقات أخرى .

المراجع

- ١ - رقيده خاشقجي وخالد المدني ، التغذية خلال مراحل العمر ، دار المدني - جدة (١٩٩٣) .
- ٢ - عبد الرحمن مصيقر ، تغذية الرياضيين ، مؤسسة أحمدي - البحرين (١٩٩١) .
- ٣ - عبد الرحمن مصيقر ، الوجيز فى تغذية الإنسان ، مكتبة الجامعة - أبوظبى (١٩٩٤) .
- ٤ - المعهد الكاريبي للتغذية والطعام ، دليل التغذية ، ميدتو للتنمية والرعاية الصحية - قبرص (١٩٩٠) .
- ٥ - ر . ف . موترام ، التغذية الصحية للإنسان ، الدار العربية للنشر والتوزيع - القاهرة (١٩٨٥) .
- ٦ - منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة ، تنظيم برامج تغذية المجموعات ، روما (١٩٨٢) .

ملحق رقم (١)

القيمة الغذائية لبعض الأطعمة الشائعة

تختلف الأطعمة فى محتواها من العناصر الغذائية وذلك راجع إلى نوعية المواد الغذائية الداخلة فى تحضير الطعام وطريقة تحضيره وطبخه ونورد هنا لمحة سريعة للقيمة الغذائية لبعض الأغذية الشائعة التناول وأهم العناصر الغذائية التي توغرها هذه الأغذية .

الجبن : غني بالكالسيوم وفيتامين أ والبروتين الحيواني والطاقة الحرارية .

الخبز : غني بالمواد النشوية خاصة .

الزبد والقيمر والكريمة : غنية بالدهون وفيتامين أ .

البيض : غني بالبروتين والدهون (فى صفار البيض)

الحليب : غني بالبروتين والدهون والكالسيوم وبعض الفيتامينات .

الشاي : غني بالمواد السكرية (حسب كمية السكر المضافة) ، وعند إضافة الطيب ترتفع قيمته الغذائية قليلاً ويتوقف ذلك على كمية الحليب المضافة ، كما أن الشاي مصدر جيد لمادة الفلور .

المشروبات الغازية : عديمة القيمة الغذائية ماعدا المواد السكرية .

بفك نمكي (المينو) : لا يحتوي على قيمة غذائية تذكر .

السمبوسة (السمبوسك) : تعتمد قيمتها الغذائية على نوع الحشو الموجودة فيها ، فمثلاً سمبوسة الجبن أو اللحم تحتوي على نسبة لا بأس بها من البروتين ، وجميع أنواع السمبوسه تحتوي على نسبة عالية من الدهون نتيجة القلي .

عصير الفواكه الطبيعي : مصدر جيد للفيتامينات والعناصر المعدنية .

البسكويت والكعك : تعتمد قيمتها الغذائية على المواد الداخلة في تركيبها فالبسكويت أو الكعك المحضر من الحليب والبيض يعتبران مصدرين جيدين للبروتين و فيتامين أ والطاقة الحرارية ، أما البسكويت المحضر من طحين القمح والسكر فيحتوي على نسبة أقل من البروتين .

المكسرات والبذور : غنية بالدهون والبروتين .

الأرز : مصدر جيد للمواد الكربوهيدراتية .

لحم البقر أو الغنم : يحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون وعنصر الحديد وبعض الفيتامينات والعناصر المعدنية .

لحم الدجاج : يحتوي على نسبة عالية من البروتين ونسبة لا بأس بها من الدهون ، ويعتبر جلد الدجاج مصدراً غنياً بالدهون وبخاصة مادة الكوليسترول .

الأسماك : تحتوي على نسبة عالية من البروتين وبعض أنواع الفيتامينات والعناصر المعدنية ، وبعض الأسماك تحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل السردين .

الربيان : يحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون وكذلك الكوليسترول .

البقوليات مثل الباقلاء واللوبياء والحمص والعدس : تعتبر مصادر جيدة للبروتين النباتي والمواد النشوية وبعض العناصر المعدنية

ملحق رقم (٢)

محتويات الأغذية الشائعة من البروتين و الدهون و المواد النشوية والطاقة

الغذاء	المقياس	البروتين (غرام)	الدهون (غرام)	المواد النشوية (غرام)	طاقة (سعر حراري)
الحبوب ومنتجاتها					
رزمسلوق	كوب واحد	٧ر٠	٠ر٤	٤٥ر٠	٢١٨
خبز لبناني	واحد كبير	٦ر٦	٠ر٨	٤٧ر٠	٢٢٦
خبز توست	شريحة واحدة	١ر٩	٠ر٢	١٣ر٠	٦٤
جباني	رغيف واحد	٤ر٠	١ر٠	٥٥ر٠	٢٢٥
كورن فليكس	كوب واحد بدون حليب	١ر٤	٠٠	١٤ر٠	٥٦
خبز تنور	رغيف واحد	٨ر٤	١ر٢	٥٨ر٥	٢٧٨
الفواكة					
تفاح	ثمرة متوسطة	٠ر٣	٠ر٣	١٢ر٦	٥٧
موز	ثمرة متوسطة	١ر٠	٠ر٣	٢١ر٢	٨١
برتقال	ثمرة متوسطة	١ر٤	٠ر٤	١٢ر٢	٢٦
مشمش	٥ ثمرات متوسطة الحجم	١ر٦	١ر٢	٢٦ر٠	١٣١
تمر	١٠ حبات	١ر٣	٠ر٣	٤١ر٦	١٨١

الفذاء	المقياس	البروتين (غرام)	الدهون (غرام)	المواد النشوية (غرام)	طاقة (مسر حراري)
رطب	١٠ حبات	٠.٨	٠.٣	٣٤.٦	١٥٠
عنب	١٠ ثمرات	٠.٢	٠.٣	٦.٢	٢٩
جرافة	ثمرة متوسطة	٠.٨	٠.٤	١١.٠	٧٢
كمثرى	ثمرة متوسطة	٠.٤	٠.٢	١٥.٠	٧٤
خضروات					
جزر	واحدة متوسطة	٠.٩	٠.٣	٧.٢	٣٨
قرنبيط	كوب واحد	١.٢	٠.١	٢.٠	١٦
باننجان	كوب واحد	١.٦	٠.٥	٨.٤	٥٢
ثوم	٥ قطع	٠.٣	٠.١	١.٤	٧
خس	ورقة كبيرة	٠.١	٠.٢	٠.٢	٢
ياميه	كوب واحد	٢.٠	٠.٢	٧.٨	٤٤
زيتون اسود	١٠ حبات	٠.٨	٩.٧	٠.٥	٩٥
بصل	واحدة متوسطة	٠.٩	٠.١	٥.٩	٣١
طماطم	واحدة متوسطة	٠.٧	٠.٣	٣.٧	٢٢
بطاطس	واحدة متوسطة	١.٦	٠.١	١٥.١	٧٠

الغذاء	المقياس	البروتين (غرام)	الدهون (غرام)	المواد النشوية (غرام)	طاقة (سعر حراري)
البقوليات					
باقلاء (فول)	كوب واحد	٢٢ر٠	١ر٥	٤٧ر٠	٣١٠
حمص (نخى)	كوب واحد	١١ر٥	٣ر٧	٣٤ر٠	٢٢٦
عدس (دال)	كوب واحد	١٤ر١	٠ر٤	٣٣ر٠	١٩٢
المكسرات					
لوز (بيضان)	٢٠ حبة بدون قشرة	٤ر٥	١٣ر٠	٤ر١	١٥٤
كازو	٢٠ حبة	٥ر٩	١٣ر٠	٦ر٢	١٦٧
بندق	٢٠ حبة بدون قشرة	٥ر٢	١١ر٣	١ر٣	١٦١
فول سوداني (سمبل)	٢٠ حبة بدون قشرة	٢ر٦	٤ر٥	١ر٩	٦٠
الفسق (بستك)	كوب بدون قشرة	٨ر٦	٢٣ر٠	٦ر٧	٢٧٤
بذور عباد الشمس	كوب بدون قشرة	٩ر٥	١٧ر١	٥ر٥	٢٢٤
بذور بطيخ (حب رقى)	كوب بدون قشرة	١٢ر٣	١٧ر٤	٣ر٦	٢٢٥

الغذاء	المقياس	البروتين (غرام)	الدهون (غرام)	المواد النشوية (غرام)	طاقة (سعر حراري)
اللحوم والدواجن					
لحم بقر	قطعة بحجم راحة اليد	١٦٦	١٦ر٠	—	٢٦٨
لحم ماعز	قطعة بحجم راحة اليد	١٦٦	٨ر٣	—	١٤١
لحم خروف	قطعة بحجم راحة اليد	١٢٩	٢٤ر١	—	٢٧٧
دجاج	¼ دجاجة متوسطة	١٧٦	٤ر٤	—	١١٠
بيض	واحدة	٥ر٨	٥ر٢	٣ر٠	٧٢
الأسماك					
سرطان البحر (قباقيب)	كوب	٨ر٠	٥ر٠	٤ر٠	٤٠
سمك مقلي	كوب	١٦٦	٩ر١	—	١٤٨
جمبري مجفف (ربيان)	كوب	٢٧ر٠	٥ر٠	١ر٤	١١٥

الغذاء	المقياس	البروتين (غرام)	الدهون (غرام)	المواد التشوية (غرام)	طاقة (سعر حراري)
جميري طازج (ربيان)	كوب	١٤.٠	٠.٧	١.٠	٦٨
الألبان ومنتجاتها					
زبد	ملعقة طعام	٠.١	١٢.٠	—	١.٧
جين شيدر	شريحة واحدة	٩.٨	١١.٤	٠.٥	١٤٤
قشطة	ملعقة طعام	٢.٢	٢.٥	٢.٥	٤١
لبنة	ملعقة طعام	٢.٦	٢.٢	٠.٢	٢١
جينة بيضاء	ملعقة طعام	٢.٧	٤.٤	٠.٣	٥٦
لبن رباتي	كوب واحد	٨.٠	٦.٥	١٣.٥	١٤٨
حليب بقر	كوب واحد	٨.٥	٧.٣	١٣.٤	١٥٦
المشروبات					
عصير تفاح	كوب واحد	٠.٣	—	٢٨.٥	١١٥
عصير عنب	كوب واحد	٠.٥	—	٢٨.٣	١٥٥
عصير جوافة	كوب واحد	٠.٢	٠.٣	٤٣.٠	١٧٥
عصير منج	كوب واحد	٠.٣	٠.٥	٢٩.٥	١١.٠
عصير برتقال	كوب واحد	١.٠	—	٢١.٠	٨٣

الغذاء	المقياس	البروتين (غرام)	الدهون (غرام)	المواد النشوية (غرام)	طاقة (سعر حراري)
بيبيسي كولا	كوب واحد	—	—	٢٥.٠	١٠٠
شراب فيمتو	كوب واحد	—	—	٤١.٠	١٦٥
أغذية أخرى					
حلاوة طحينية (رهش)	ملعقة طعام	٢.٥	٦.٦	١٣.٤	١٢١
عسل	ملعقة واحدة	٠.١	—	١٦.٥	٦٦
دبس	ملعقة طعام	—	—	١٤.١	٥٩
متاي مخلوط	كيس صغير	١٩.٣	٢٨.٣	٣٩.٦	٤٩١



يقدم هذا الدليل معلومات مهمة وبمبسطة حول التغذية السليمة في المعسكرات والتجمعات الكبرى، ويعتبر مصدراً مفيداً للقائمين والمنظمين لهذه المعسكرات، ومن محتويات الدليل :

- العوامل المؤثرة في اختيار الأغذية في المعسكرات .
- نظام إعداد وتوزيع الأغذية للمجموعات .
- المواد اللازمة لبرامج التغذية الجماعية .
- رصد النظافة العامة في برامج تغذية المجموعات .
- المشاكل الغذائية في المعسكرات .