



Ecole Technique Saint Vincent  
des Sœurs de la Charité de Ste J.A.

Besaçon – Baskinta

**Examen ou contrôle**

**Classe** : BP1  BP2  BT1  BT2  BT3

**Matière** : Hygiène

**Spécialité** : Cuisine

**Professeur** : Chadi karam

**Durée** :

**Date** :

**Documents permis :**

Calculatrice non-programmable

Table financière

Plan Comptable

Tableau Logarithmique

divers Préciser.....

# الدرس الأول تركيب الوجبات

## 1- تعريف الوجبة اليومية المتوازنة

الوجبة المتوازنة هي التي تؤمن إستمرار الصحة والحياة للجسم باعطائه بشكل متواصل كمية محددة من عناصر بناء (بروتينين ) ، وعناصر طاقة (كربوهيدرات + دهون + بروتينين ) ، وعناصر وقاية (فيتامينات + أملاح معدنية + مياه).

## 2- الوجبات الغذائية اليومية

ثلاث وجبات رئيسية :

- 1- وجبة الفطور 20-25 %
- 2- وجبة الغداء 40-45 %
- 3- وجبة العشاء 25-30 %



### 3- وجبة الفطور الصباحي :

- 1- يساعد الشخص على زيادة نشاطه وتحمله للعمل .
- 2- تساعد أيضاً على التركيز وإستيعاب المعلومات .
- 3- يساهم الفطور في تزويد الجسم بربع (20-25 % ) الإحتياجات الغذائية اليومية .
- 4- وجبة الفطور الصباحي مهمة لتلاميذ المدارس والأطفال الصغار فترة النمو.

### 4- و من أسباب عدم تناول الفطور الصباحي هي :

- \_ الإستياظ المتأخر
- الوقت المبكر للدوام في المدارس أو العمل
- عدم تحضير الأمهات الفطور لأطفالهم .

### 5- تشتمل وجبة الفطور الصباحي :



- الشاي
- خبز ، توست ، كعك
- الحليب
- البيض , الجبنة , اللبنة
- المربي أو العسل
- الشوكولا
- قطعة فاكهة
- خضار متنوعة

## **6- وجبة الغداء :**

اهم و أكبر وجبة في اليوم . تساهم في تزويد الجسم بحوالي نصف حاجته (40 إلى 45 % ) من الإحتياجات الغذائية .

## **7- تشمل وجبة الغداء :**

-لحوم أو اسماك

-أسماك (بروتينين )

- أرز أو بطاطا أو خبز (كربوهيدرات )

- سلطة خضار ( فيتامين , أملاح معدنية )

- فاكهة طازجة (فيتامينات , أملاح معدنية )

- مياه أو عصير الفواكه ( فيتامين , أملاح معدنية )



## **8 - وجبة العشاء :**

تشكل وجبة العشاء ربع 30 % من الإحتياجات الغذائية اليومية، يجب أن يكون العشاء خفيفاً و يتم تناوله بل ساعتين تقريباً من النوم .

## **9- يشمل العشاء :**

شوربة خضار

جبنه

خضار طازجة

مرتديلا

خبز



## **10- كيف يمكن تحسين الفطور في مقصف فندق :**

يتم تحسين الفطور , بإضافة أنواع مختلفة من الأطعمة , وذلك باختلاف البلد .

### **مثلاً : الفطور اللبنانية :**

**حبوب :** حمص أو فول مدمس

**أجبان :** قطع حلوم و قشقوان

**لحومات :** سودة نيئة , قلب غنم مقلي

**عجائن :** مناقيش , لحم بعجين

**بيض :** بيض بالقاورما , بيض مقلي , بيض مسلوق

**خضار :** بصل أخضر , خيار , بندورة , زعتر , نعنع , زيتون

**حلويات :** سحلب , قشطية , كنافة , حلاوة الجبن و غيرها ...

**مختلف :** كشك مع القاورما

**مشروبات :** عصير ليمون طازج أو قهوة أو شاي



## **11- ما هي هيكلية لانحة فطور الصباح و كيف يتم توازنه؟**

يتم توازن الفطور باعتماد أطعمة من مختلف المجموعات أي أطعمة طاقة و بناء ووقاية .

مثلاً: 1- أطعمة أداة ووقاية : القهوة

الشاي

عصير فاكهة

2- أطعمة بناء : جبن أو بيض

3- أطعمة طاقة : مرببات

عسل

أو شوكولا

4- الخبز والتوست : أطعمة الطاقة

## **12- الوجبات الخفيفة**

هي التي تقدم بين الوجبات الأساسية , وتسمى الفطور الثاني عند الساعة العاشرة أو العسرونية بين وجبة الغذاء والعشاء عند ساعة رابعة . لأنها تؤمن يومياً حوالي 10-15 % من الكالوري .

و تشمل : 1- سندويشات

2- الفواكه الطازجة

3- حلويات : بسكويت , بيتي فور

4- مشروبات ساخنة

ولأشخاص الذين يعانون من أمراض في المعدة والكبد

يأكلون : - السوائل المختلفة - المهلبية

-

## **13- الوجبة الوفيرة :**

هي الوجبة اليومية الرئيسية التي يتناولها الشخص لسد حاجاته اليومية وتكون غنية بالبروتينات والنشويات , في الدول الغربية يعتبر العشاء هي الوجبة الرئيسية . أما بالنسبة إلى المجتمعات العربية تعتبر وجبة الغذاء هي الوجبة الأساسية من الوجبات الوفيرة : - الإفطار الرمضاني في شهر رمضان .

## **14- الوجبات السريعة المقدمة في المطاعم السريعة :**

إن المطاعم السريعة هي المطاعم التي تقدم الأطعمة الجاهزة دون قيمة غذائية .  
هناك أنواع محددة تقدم في المطاعم السريعة .

الهمبرغر

البطاطا المقلية

البيتزا

المشروبات الغازية

### **1615- ما هو الضرر في كثرة تناول الوجبات السريعة ؟ وما هي سناتها ؟**

- مرتفعة الكالوري

تحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون خاصة الدهون المشبعة ومن هنا لها إرتباط بأمراض القلب  
إحتواء معظم المشروبات على كمية عالية من السكريات البسيطة .

تحتوي على نسبة مرتفعة من ملح الطعام

تفتقر للألياف الغذائية فتؤدي إلى الإمساك .

تفتقر إلى الكالسيوم والمغنيزيوم وفيتامينات «أ» و «ج»

### **- كيف تؤمن التوازن وبتفادي الضرر في وجبات المطاعم السريعة ؟**

تناول قطعة همبرغر الأصغر حجماً

تناول صحناً من السلطة وحصّة من الفاكهة

تناول الماء

تناول نوعاً من مشتقات الحليب . (البن ) بدل المشروبات الغازية

### **17- الوجبة الكلاسيكية :**

هي الوجبة المتوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية ( وقاية , طاقة , بناء ) التي يحتاجها الإنسان

مثلاً : سلطة الخضار ومن ثم الصحن اليومية الغني بالبروتينات ( دجاج , للحمة , سمك ) والنشويات ثم تأتي الفواكه والحلويات .

الدروس الثاني

## توازن الوجبات في المطاعم الجماعية

### 1- تعريف المطاعم الجماعية :

المطاعم الجماعية على تحضير الوجبة الغذائية لمجموعة من الأفراد , أطفال في مدرسة داخلية , أو عساكر في ثكنة عسكرية , أو عمال في مصنع .

### 2- خصائص المطاعم الجماعية :

تحديد المجموعة التي تصنع لها قائمة الطعام أي نوعية الأشخاص .

تحديد الحاجات الغذائية

تحديد أعداد

تحديد موقع المؤسسة



### 3- كيف تحضر اللوائح في المطاعم الجماعية ؟

- تحضير لوائح الطعام الثاني لمدة أسبوع مع مراعاة المحافظة على القيمة الغذائية لكل وجبة.

من المفضل تحضير لوائح الطعام مسبقاً لتجنب الأخطار والتكرار

تنويع تناول المشروبات الساخنة في الفطور الصباحي .

يجب لإنتباه إلى الأطباق المشككة بحيث تتناسب أنواع الأطعمة مع أنواع أخرى .

إعتماد تنويع الفاكهة والحلويات خلال الأسبوع

إعتماد الأطعمة الخفيفة والسهلة الهضم في وجبة العشاء

إعتماد أسس النظافة

لا تترك الخيار لأشخاص لاختيار طعامهم حيث يلتزم الأشخاص بما يقدم إليهم من لوائح الطعام .

#### **4- ماذا تشمل الوجبات الأساسية:**

##### **فطور الصباح :**

قهوة أو حليب

شاي

عصير فاكهة

خبز , زبدة , مربي , جبن , وبيض , عسل , شوكولا

##### **الغداء :**

وجبة أساسية : لحوم , أسماك , دجاج , دجاج مع بطاطا , أرز مع يخنة .

مقبلات : الخضار النيئة بشكل رئيسي

فاكهة أو حلويات

##### **العشاء : (خفيف)**

يجب أن تكمل هذه الوجبة الطعام الصباح والغداء

إعتماد الخضار , والفاكهة الطازجة

الحساء

أنواع من جبن

مرتديلا

#### **5- معلومات غذائية في المطاعم الجماعية :**

##### **1- تطبيق سياسة غذائية حسب المؤسسة :**

تطبيق سياسة غذائية تساعد على النمو وذلك للأطفال في المدارس الداخلية .

سياسة غذائية للعسكريين والمهنيين في المعامل والمصانع .

سياسة غذائية لكبار السن في دار العجزة

سياسة غذائية لطلاب الجامعات .

##### **2-5- يجب مراعاة قواعد النظافة .**

##### **3-5- تؤمن الوجبة الغذائية المتوازنة :**

15 % بروتينات

55 % نشويات

30 % دهنيات

4-5- تؤمن الوجبة اليومية 2400 كيلو كالوري .

5-5- عدد الوجبات 3 وجبات أساسية للبالغين كما يحتاج الصغار 4 إلى 5 وجبات يومية

6-5- يجب مراقبة التلجالات والأطعمة الغذائية

7-5- أن لوائح الطعام العادية الثابتة في المطاعم الجماعية هي أقل كلفة .

## **6 الكافيتيريا :**

الكافيتيريا هي نوع من المطاعم الجماعية تقوم على خدمة الشخص بنفسه , حيث يستطيع إختيار الأطعمة دون اللجوء إلى المأكولات .

**مثلاً :** الجامعات والمستشفيات والمدارس والمعامل والمجمعات السكنية .

**حسناًها :** تكون الأسعار فيها أرخص من بقية المطاعم وذلك يعود لنوعية الأطعمة التي تكون سريعة التحضير .

**من الأطعمة التي تقدم في الكافيتيريا :**

- السندويشات على أنواعها

الباستا

الصحن الأساسي

السلطة

الحلويات

المشروبات