



الفرقة الثالثة

المادة / تخطيط واعداد الوجبات

الزمن / ساعتين

الفصل الدراسي الاول - العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧

- اجب عن الاسئلة الاتية -



جامعة بنها

كلية التربية النوعية

قسم الاقتصاد المنزلى

السؤال الاول .

فى ظل الظروف الاقتصادية وارتفاع اسعار السلع الغذائية اذكرى مراحل عملية الشراء والانفاق للسلع الغذائية لملائمة ميزانية الاسرة فى ضوء ماتم دراسته .

السؤال الثانى .

- من علامات التغذية الجيدة ----- ، ----- ، ----- .
- من العناصر الغذائية التى لاتعطى طاقة ----- ، ----- .
- العوامل التى تؤثر على احتياجات الفرد الغذائية ----- ، ----- ، ----- .
- نظام المجموعات الاربع من معوقاته ----- ، ----- ، ----- .
- من العوامل التى تؤثر على بقاء الطعام فى المعدة ----- ، ----- ، ----- .
- من الدوافع التى تساعد على تغيير العادات الغذائية ----- ، ----- ، ----- .
- يجب ان تحتوى وجبة الافطار على ----- ، ----- ، ----- .
- يجب مراعاة شكل الوجبة من حيث ----- ، ----- ، ----- .
- كثيرا ما يكون الطعام وسيلة للتغلب على ----- ، ----- ، ----- .
- السبانخ واللفت والجزر والباذنجان الاسود مصدر ----- ، ----- ، ----- .

السؤال الثالث .

- وضع قائمة للطعام مفصلة يوميا لمدة اسبوع يحقق اغراض كثيرة للاسرة اذكرى هذه الاغراض مع ذكر امثلة .

السؤال الرابع .

- ماهى العلاقة بين التخطيط والغذاء اذكرى تعريف التخطيط والهدف وانواعه وعلاقته بالغذاء .



الفرقة الثالثة

المادة / تخطيط واعداد الوجبات

الزمن/ (٢) ساعة



جامعة بنها

كلية التربية النوعية

قسم الاقتصاد المنزلى

الفصل الدراسي الاول - العام الجامعى ٢٠١٦/٢٠١٧

- نموذج الاجابة لمادة تخطيط واعداد الوجبات تاريخ الامتحان ٢٤/١/٢٠١٧ ا.د/عيد على ذكى

اجابة السؤال الاول .

- فى ظل الظروف الاقتصادية وارتفاع اسعار السلع الغذائية اذكرى مراحل عملية الشراء والانفاق للسلع الغذائية لملائمة ميزانية الاسرة فى ضوء ماتم دراسته .

التخطيط للانفاق الغذائى .

- المعرفة التامة بالقيمة الغذائية للاطعمة وفائدة كل منها للجسم .
 - امكانية التصنيع المنزلى بالتجميد او التجفيف وبهذا يمكن التوفير الاقتصادى.
 - استعمال عصائر الطبيعية افضل من المشروبات الغازية او الصناعية.
 - اعادة طهى الاطعمة المتبقية كاصناف جديدة شهية .
 - الامام بانواع الاطعمة المشبعة وهى من ارخص المواد الغذائية فيجب التوعية بذلك.
 - تقديم البقول مع الحبوب لرفع القيمة الغذائية بديلا عن الاغذية الحيوانية.
 - اقلال الفاقد من الاطعمة الى اقصى حد ممكن.
 - الحرص على تقديم الاصناف التى يحبها الاسرة فى وجبات متكاملة.
 - عدم شراء الاغذية المرتفعة الطاقة والاستعاضة عنها بالخضر والفاكهة.
- الشروط الواجب مراعاتها عند الشراء.

- عدم شراء كميات كبيرة من الخامات والسلع زيادة عن الحد المطلوب .
- مقارنة الاسعار عند الشراء .
- تحديد الاصناف والكميات الفعلية للاسرة .
- عدم التهافت على التخفيضات التى تودى الى شراء مالاتحتاج اليه الاسرة.
- الاخذ فى الاعتبار ميزانية الاسرة والموارد المتاحة لها ومسئوليتها .

اجابة السؤال الثانى.

- (١) من علامات التغذية الجيدة **الوزن طبيعى بالنسبة للوزن ، مناعة ومقاومة الامراض ،شعر ناعم وغير مقصف .**
- (٢) من العناصر الغذائية التى لاتعطى طاقة **الفيتامينات ، الاملاح المعدنية .**
- (٣) العوامل التى تؤثر على احتياجات الفرد الغذائية **السن ، الجنس ، المجهود.**
- (٤) نظام المجموعات الاربع من معوقاتة **لم يذكر الدهون والزيوت ، يجعل الفرد عرضة للخطاء فى الاختيار ، يهمل الاطعمة الطازجة والنيئة للحصول على فيتامين أ، ج .**

- (٥) من العوامل التي تؤثر على بقاء الطعام في المعدة **حجم الوجبة ، طريقة تحضير الطعام ، الحالة النفسية او العاطفية للفرد .**
- (٦) من الدوافع التي تساعد على تغيير العادات الغذائية **الاهداف الهامة للفرد او المجموعة ، علاج السممة عند السيدات ، تحسين المستوى الغذائي .**
- (٧) يجب ان تحتوى وجبة الافطار على **من ٢٥ الى ٣٠% من الاحتياجات للفرد ، مصادر الحصول على الفيتامينات ، سريعة التحضير.**
- (٨) يجب مراعاة شكل الوجبة من حيث **اللون ، القيمة الغذائية ، الطعم.**
- (٩) كثيرا ما يكون الطعام وسيلة للتغلب على **الحالة الحزن والفرح ، المناسبات وخاصة الدينية ، الحالة الفسيولوجية للفرد.**
- (١٠) السبانخ واللفت والجزر والبادنجان الاسود **مصدر للحديد ، فيتامين أ، الالياف .**

اجابة السؤال الثالث.

- (١) وضع قائمة للطعام مفصلة يوميا لمدة اسبوع يحقق اغراض كثيرة للاسرة اذكرى هذه الاغراض مع ذكر امثلة .
- (٢) تحقيق الهدف الاساسى من الغذاء على اسس سليمة وصحية بحيث تكمل كل وجبة الاخرى .
- (٣) التركيز على الوجبات التي تجتمع عايبها الاسرة مثل (فى الاجازات – المناسبات)
- (٤) يوفر الوقت والجهد ويكون تنفيذ سريع .
- (٥) يعرف الاحتياجات من (الخضر والفاكهة واللحوم والاسماك ،،) فتكتب قبل الشراء .
- (٦) يعمل على ايجاد فرصة واسعة للاختيار اطعمة متنوعة لاختيار البدائل .
- (٧) يتيح لتصميم وجبة يوم كامل لراحة الاجهزة المختلفة بالجسم .
- (٨) التحكم فى ميزانية الطعام الخاصة للاسرة .
- (٩) يغرس العادات الغذائية الحسنة مثل التعود على تناول جميع الاطعمة .

اجابة السؤال الرابع .

ماهى العلاقة بين التخطيط والغذاء اذكرى تعريف التخطيط والهدف وانواعه وعلاقتة بالغذاء .

- **تعريف عام للتخطيط** هو منهج اقتصادي وسياسي واجتماعي وثقافى علمى يستند الى التسلط على جميع موارد وطاقات الاسرة لاستغلالها افضل استغلال ممكن لتلك الموارد والطاقات المحدودة بحيث تؤدي اعلى معدلات من النمو الاقتصادى والاجتماعى والثقافى لافراد الاسرة ولتحقيق مستوي افضل لمعيشة هذه الاسرة .

الهدف

- يحدد التخطيط بوضوح ماهية الاهداف ومستواها بحيث لا يحدث اختلاف للاهداف .
- يحدد التخطيط على اساس من الدراسة الواعيه والقرارات الرشيدة للموارد اللازم استخدامها سواء كانت كانت موارد مادية او بشرية .
- يحدد التخطيط طرق استعمال كل مورد من الموارد وبذلك يمكن تحقيق احسن الاهداف باقل الموارد .
- يحدد التخطيط تسلسل وتتابع مراحل التنفيذ ومسؤولية كل فرد من الافراد .

- يبين التخطيط مقدما المشاكل المتوقع حدوثها وطرق تلافى هذه المشاكل .

انواع التخطيط تتطلب الحياة الاسريه نوعين من الخطط :

- ١- الخطط قصيرة المدى :وفيها تتخذ الاسرة القرارات لتحقيق الاهداف قصيرة المدى ولحل المشاكل خلال فترة لا تزيد عن شهر وقد تكون خطط موسمية او اسبوعية او يومية وتتسم الخطة القصيرة المدى بالوضوح والدقة وكثرة التفاصيل .
- ٢- التخطيط متوسط المدى: وهي ترتبط باهداف وقرارات تزيد عن ستة اشهر حتى عام وهي تنحصر بين الاهداف القصيرة المدى والطويلة المدى .
- ٣- التخطيط طويلة المدى : وترتبط باهداف بعيدة قد تمتد لاكثر من سنة ولعدة سنوات .

التخطيط واعداد الوجبات الغذاء من الضروريات الهامة في حياة الإنسان ، والتغذية الصحيحة المتمثلة في الوجبات الغذائية المتكاملة هي خط الدفاع الأول للمحافظة على الصحة العامة ووقاية الجسم من الأمراض، ولا تكمل إلا بضمان سلامة الغذاء من الناحية الصحية و التي تتداخل فيها عدة عوامل أهمها : مدى جودة المواد الخام المستخدمة، وطرق الإعداد والتصنيع، ومدى توافر الشروط الصحية للعاملين بكافة خطوات الإنتاج الغذائي، وكذلك الظروف المختلفة في تداول ونقل وتخزين المنتج الغذائي النهائي إلى أن يصل إلى المستهلكين ، لذا فإن توافر القيمة الغذائية العالمية بجانب ضمان الأمان أو السلامة الصحية Food safety للمنتج الغذائي يجب أن يكون الهدف الأكبر لأي مؤسسة غذائية مهما كان حجمها .

يقصد بتخطيط الوجبات: هو ما يتم تحديده من احتياجات واوليات للانسان بحيث تكون الوجبات الغذائية هي التي تمد الانسان بما يحتاجه من عناصر غذائية تفي باحتياجاته اليومية، ويتم التخطيط للوجبات علي اسس علمية، فقد قسمت المواد الغذائية الي مجموعات تسمى بالمجموعات الغذائية، تضم كل مجموعة منها ما هو متشابه من حيث عناصره وقيمه الغذائية بحيث يمكن الانتقاء فيما بينها دون ان يخل ذلك بالمستوي الغذائي المطلوب. يستدعي التخطيط لإعداد الوجبات مراعاة عوامل عدة، إذ يجب أن يكون الطعام مغذياً ولذيذاً، كما يجب أن تكون تكلفته ضمن حدود إمكانيات المرء. ويجب على الطاهي كذلك أن يأخذ بعين الاعتبار الوقت اللازم لإعداد الوجبات ليتسنى له التخطيط لها إذا دعت الحاجة لذلك، كأن تكون مشاغله كثيرة ووقته ضيقاً. "