

غذاء الجماعات

قاعدة لحساب الغذاء

الذي تحتاج اليه المدارس وغيرها من الجماعات

للدكتور حسن كمال

(١) — سبق ان طالعت موضوع التغذية في أعداد الملتقى الثلاثة الاخيرة من ثلاث نواح مختلفة في الطفولة وبعد الاربعين وفي المرض. والآن اعالجها من جهة اخرى هامة اجتماعياً واقتصادياً ذلك لأن المدينة الحديثة انضمت انظمة خاصة للمعيشة والمكعب فدمج العمال زراقات تحت طوائف متعددة. وما يقال عن الثمان يقال عن معاهد العلم وطوائف الجيش والاسطول والمستشفيات وغيرها. فقيام هذه الجماعات يقتضي انظمة خاصة لتغذيتها الغذاء الصحي حتى تمض كل منها بنفسها المفروض عليها في حياة الامة. وجاءت الحرب الاخيرة واتضح فيها السلاح الاقتصادي بجانب السلاح الحربي فأخذت كل امة تبحث في ادخار ما يلزمها من غذاء حتى لا تقع فريسة للعجز في هذا الكفاح الطويل. نحن لا نقصد ببحثنا هذا ما يقدم البنا في المطاعم والمدن فقوائم الطعام هناك يراعى فيها اولاً الافتراط مع لذة الطعم وتنوع المشرب بصرف النظر عن القيمة الغذائية وذلك طمأناً في التسويش المالي. تغذاء المطاعم والحالة هذه ليس بالغذاء الصحي من حيث المقدار والتامر المفصولة بهذا البحث.

وبسائل بآل اهانك صعوبة في تغذية الجماعة؟ وما هي هذه الصعوبة؟ وكيف التغلب عليها؟ وماذا تكون النتيجة اذا لم تكن التغذية صحية؟ وهل يحتاج هذا الصل الى طبيب فتطول الاجراءات؟ الى غير ذلك من اسئال هذه الاسئلة الجديدة

الجواب عن ذلك أن لا صعوبة مطلقاً في ذلك متى علمت طريقة العمل. ومتى توافرت ذلك كان في وسعك التغلب عليها بسهولة سواء كان ذلك في تغذية طلبة معهد علمي او عمال مصنع او فريق من الجيش او مرضى مستشفى وهم جراً. ولا حاجة بنا الى القول ان التغذية الصحية اهم ضمان لجودة الانتاج الصناعي وقوة الدفاع فاذا نقصت هذه التغذية نقص الانتاج واذا توفرت توافر الانتاج. وبني كان الانسان مدماً بالوضع وعنده اليانات اللازمة لذلك كان في وسعه القيام بذلك على اهن سبيل ذلك لأن الجليل أشد اعداء الانسان ضرراً وأكثرها تشبهاً

والغالب ان سكل جماعة فرداً مخصصاً للاشراف على تنفيذها يضع دائماً نصب عينيه ومرة العناصر الغذائية وتكاليفها مراعيماً في ذلك الاقتصاد وجودة الطهي . وإلى هذا الشخص توجه نظر القارئ الكريم كي يتبع هذا الملل الملام والمنسبي في نفس الوقت

(٢) حيرت المادة ان يتبرغذاء الرجل البالغ وحدة في حساب التغذية يقاس به أغذية الطاعين في الس والاطفال وغيرهم . وإلى القارئ الكريم بياناً تقريبياً بما يشتمل عليه مثل هذا الغذاء
غذاء الرجل البالغ — او الوحدة الغذائية — للطبقة الوسطى

ربع رطل لبن	يبادل	١٩٠	كالورى
بيضة واحدة	»	٨٥	كالورى
١٢٠ جراماً لحم	»	١٧٠	»
٦٠ جراماً جبن	»	٢٤٠	»
١٢٠ جراماً سمين	»	٩٢٠	»
٥٠٠ جراماً خبز	»	١٢٣٠	»
٦٠ جراماً سكر	»	٢٣٠	»
٤٥٠ جراماً بطاطس	»	٢٨٨	»
برتقالة او تفاحتان او برتقالة وموزة	»	٣٥	»
طماطنة واحدة او سلطة خضراء	»	١٠	»
١٢٠ جراماً خضار	»	٢٢	»
المجموع	»	٣٤٢٠	»

ويحوي اللحم مادة ٢٠٪ عظاماً كما ان السك لا يؤكل منه الا ٦٠٪ فقط — وذلك بمد فصل العظام والرأس وغيرها

وفيا يلي بيان بنذاء الرجل البالغ — الوحدة الغذائية — للطبقة الفقيرة (العمال)
عيش يدي ٦٠٠ جرام . لحم بقرى ١٥٠ جراماً . لبن ٢٠٠ جرام . خضار بما فيه السلطة والبصل ١٥٠ جراماً اوز ٧٥ جراماً عدس او فول ٧٥ جراماً مسلي ١٥ جراماً . سكر ٣٠ جراماً ملح ٢٠ جراماً بقل ٢٥ .

وهذا الغذاء يحوي حوالي ٣٠٠٠ كالورى وثقته بالتسمية الحاضرة حوالي ٢٨ ملهاً وبحسب قدر الحرارة السكاسة في الغذاء باعتبار ان الجرام الواحد من المواد الزلالية يعطى ٤ كالورى والجرام من المواد النشوية يعطى ايضاً ٤ كالورى اما الجرام من المواد الدهنية يعطى ٩٣ كالورى

ويلاحظ أن قدر الحرارة الكامنة في الغذاء اللازم للإنسان تختلف باختلاف المناطق .
فترجل للنووس الجسم والنقل والقائم بمجهود وسط وقطن منطقة متدلة بمحتاج إلى غذاء يعطي
حوالي ٣٤٠٠ كالوري . فاذا سكن هذا الرجل في المنطقة القطبية لزمه حوالي ٧٠٠٠ كالوري
أما إذا قطن المنطقة الحارة فإنه لا يحتاج إلا إلى ٢٥٠٠ كالوري فقط
(٣) — عند عمل حساب تفضية الجماعة يشتر غذاء الرجل البالغ وحدة تناسب إليها سائر الأغذية
أما الوحدة فتختلف كما ألتنا سابقاً باختلاف موارد الرزق إذا كانت متوسطة الحال أو فقيرة —
ولكل منها نياس يذكر أصلاه — ويتضح لتقاربه فيما يلي طريقة حساب غذاء الجماعة :-

الممر	أكية المقدار اللازم بالنسبة إلى وحدة الغذاء الكامل	أكية الحرارة الكامنة
رجل عمره فوق ٦٥ سنة	٠٫٢٥	٣٠٠٠ كالوري
سيدة بالغة	٠٫٨٣	٢٣٠٠
آنة في سن المراهقة	١٫٠٥	٤٢٠٠
رجل بالغ	١٫٠٠	٤٠٠٠
شاب في سن المراهقة	١٫٢٥	٥٠٠٠
طفله من ١٣—١٤ سنة	١٫٠	٤٠٠٠
٤ ١١—١٣	٠٫٩	٣٦٠٠
٤ ٩—١١	٠٫٨	٣٢٠٠
٤ ٧—٩	٠٫٧	٣٨٠٠
٤ ٥—٧	٠٫٦	٢٤٠٠
٤ ٣—٥	٠٫٥	٢٠٠٠
٤ ٢—٣	٠٫٤	١٦٠٠
٤ ١—٢	٠٫٣	١٢٠٠
٤ ٠—١	٠٫٢	٨٠٠

وفي سنة ١٩٢٧ تألفت لجنة ببلاد الإنكليز لبحث هذا الموضوع فيما يتعلق بالمدارس فوصلت
إلى ما يقرب من ذلك بعدما افقت وقتاً طويلاً في بحث عدد ساعات اليوم وساعات الدراسة ومقدار
الزمن الذي يصره الطالب في الألعاب الرياضية ونوع هذه الرياضة إلى غير ذلك من دقائق الأمور

وتنصق الآن معلوماتنا تطبيقاً عملياً فنقوم على سبيل المثال: — مطلوب معرفة المقدار الغذائي اللازم بالوحدات لا سرعة قوامها والذروالدة وبملائمة اطلاق يصل ذلك كالاتي: —

غذاء الوالد	١٠٠	(اي وحدة غذاء كاملة)
د الوالدة المرضعة	٠٨٣	
د طفل عمره ٣ سنة	٠٢٢	
د ١٠ د ١٠ د ١٠	٠٨٠	
د ٦ د ٦ د ٦	٠٦٠	
المجموع	٣٤٥	

ومتى علمنا ما نحتاج اليه العائلة وهو ٣٤٥ وحدة غذائية امكنا إيجاد الغذاء الصحي اللازم للعائلة المذكورة بضربه في المقادير الواردة في نوع الغذاء المناسب في الفقرة (٢) ومن الجدول المذكور يتضح ان جسم الانسان بين سن ١٥ و١٨ سنة يتطلب غذاء اكثر مما يتطلبه الجسم البالغ وبالأخص فيما يتعلق باللحم والاملاح المعدنية والفيتاين مع قلة العناصر النشوية
مثال ثان: —

مدرسة بها ٣٥ طالبة (بتفاوت سنين بين ١٣ و١٤ سنة) و٦٠ طابفة (بتفاوت سنين بين ١٤ و١٨ سنة) و١٤ موظفاً. ما هو مقدار الغذاء اللازم لهذه المدرسة بالوحدات. وما قيمة ما يحويه هذا الغذاء من الحرارة الكاملة وكيف توزع هذه الحرارة؟
الجواب: —

٢٥ طالبة بتفاوت سنين بين ١٣ و١٤ سنة يلزمهن غذاء يعادل $٢٥ \times ١٠ = ٢٥٠$ وحدة كاملة									
٦٠	د	د	د	د	د	د	د	د	د
١٤ موظفاً (مدرسون وعمال الخ)	د	د	د	د	د	د	د	د	د
١٢	د	د	د	د	د	د	د	د	د
المجموع	د	د	د	د	د	د	د	د	د

وحدة الغذاء الكاملة اليومية تحوي ٣٤٠٠ كالوري (والاسبوعية ٢٣٨٠٠ كالوري) فتضرب في مائة وهو عدد الوحدات المطلوبة لهذه المدرسة يومياً من هذه مواد زلالية مقدارها اليومي ٥٠—٦٠ جراماً والاسبوعي ٣٥٠—٤٢٠ جراماً ومواد دهنية مقدارها اليومي ١٠٠—١٥٠ جراماً والاسبوعي ٧٠٠—١٠٥٠ جراماً ومواد نشوية مقدارها اليومي ٤٠٠—٤٥٠ جراماً والاسبوعي ٢٨٠٠—٣١٥٠ جراماً وعلى هذا الاساس في الوضع عمل حساب الغذاء الصحي لوحدات الجيش والمستشفيات والمصانع والأندية وغير ذلك.