



إدارة المناهج والكتب المدرسية

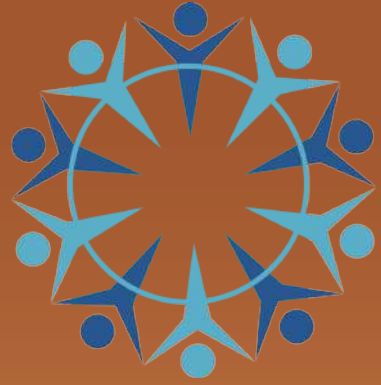
إنتاج الطعام

(النظري والتدريب العملي)

الفصل الدراسي الأول

الصف الحادي عشر

الفرع الفندقي والسياحي



إنتاج الطعام

الفصل الدراسي الأول

الصف الحادي عشر



الفرع الفندقي والسياحي

٢٠١٩/هـ ١٤٤٠ م



ISBN:978-9957-84-244-4



9 789957 842444

مطبعة حلاوة
Halawa
Printing Press



إدارة المناهج والكتب المدرسية



إنتاج الطعام

Food Production

(النظري والتدريب العملي)

الفصل الدراسي الأول

الصف الحادي عشر

الفرع الفندقية والسّياحي

تأليف

وليد موسى دبابنة

محمد تيسير بلاسمه

رامي عبد الخالق الدرايع

الناشر

وزارة التربية والتعليم

إدارة المناهج والكتب المدرسية

يسر إدارة المناهج والكتب المدرسية استقبال ملاحظاتكم وآرائكم على هذا الكتاب على العناوين الآتية:

هاتف : ٤١١٧٣٠٤١٥ - ٨ فاكس : ٤٦٣٧٥٦٩ ص.ب: (١٩٣٠) الرمز البريدي : ١١١١٨

أو على البريد الإلكتروني: VocSubject.Division@moe.gov.jo

قرّرت وزارة التربية والتعليم وتدرّيس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنيّة الهاشميّة جميعها، بموجب قرار مجلس التربية والتعليم رقم (٢٠١٠/٦) تاريخ (٢٠١٠/١/٢٥) جلسة رقم (٢٠١٠/١) اعتباراً من العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١ م.

الحقوق جميعها محفوظة لوزارة التربية والتعليم

الأردنّ - عمّان - ص.ب (١٩٣٠)

www.moe.gov.jo

لجنة التوجيه والإشراف على التأليف

فيصل الحاج ذيب / رئيساً	زياد نعيم الكردي / مقرراً
د. خالد مصطفى المقابلة	محمد عبد الرحيم عورتاني
د. سعد أحمد الطويسي	د. إبراهيم خليل بظاظو

مطلب مرزوق الختالين

التحرير العلمي: زياد نعيم الكردي
التحرير اللغوي: محمد عريف عبيدات
التحرير الفني: نداء فؤاد أبو شنب
التصميم: عمر أبو عليان
التصوير: أديب عطوان
الإنتاج: علي محمد العويدات
دقق الطباعة وراجعها: فؤاد عيسى عبدالعزيز

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠١١/٣/١١٩٧)

ISBN: 978-9957-84-244-4

٢٠١٠/١٤٣١ هـ

٢٠١١ / ٢٠١٩ م

الطبعة الأولى

أعيدت طباعته

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة
٧	الوحدة الأولى: تصميم المطبخ
٩	أولاً تصميم المطبخ
١٢	ثانياً أقسام المطبخ
١٧	ثالثاً الهيكل التنظيمي للمطبخ
١٩	رابعاً مهام العاملين في المطبخ
٢٤	خامساً الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ
٣٣	سادساً علاقة المطبخ مع الأقسام الأخرى
٤١	أسئلة الوحدة
٤٢	التقويم الذاتي
٤٣	الوحدة الثانية: الصّحة والسّلامة
٤٥	أولاً سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية
٤٩	ثانياً قواعد النظافة والسّلامة العامّة
٥٦	ثالثاً قواعد مكافحة الحرائق
٦١	رابعاً مبادئ الإسعافات الأولى
٦٧	أسئلة الوحدة
٦٨	التقويم الذاتي
٦٩	الوحدة الثالثة: التحضير للإنتاج
٧١	أولاً استخدام المعدّات والأجهزة والأدوات في عمليّات التحضير
٧٩	ثانياً عمليّات التحضير للإنتاج
٩٣	أسئلة الوحدة
٩٤	التقويم الذاتي

الصفحة	الموضوع
٩٥	الوحدة الرابعة: الغذاء الصّحي
٩٧	أولاً أسس التّغذية والعناصر الغذائيّة
١٠٥	ثانياً تخطيط الوجبات الغذائيّة
١٠٩	ثالثاً قوائم الطّعام الصّحيّة
١١٣	رابعاً حساب تكلفة الطبق
١١٨	أسئلة الوحدة
١٢٠	التقويم الذاتي
١٢١	قائمة المصطلحات
١٢٥	قائمة المراجع

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم المرسلين، سيّدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد، فيسرّنا وضع كتاب إنتاج الطّعام، الفصل الدراسي الأول / الصف الحادي عشر، فرع التعليم الفندقّي والسيّاحي بين أيدي أبنائنا الطلبة الأعزاء وزملائنا المعلمين الكرام، فمبحث إنتاج الطّعام جاء على شكل وحدات دراسيّة يقدّم المعلومات ذات العلاقة بقطاع الخدمات السيّاحيّة والفندقيّة، مرتكزاً على ما تمّ دراسته في المرحلة الأساسيّة في مبحث التربية المهنيّة، ومتكاملاً مع مباحث التعليم الفندقّي والسيّاحي المتخصّصة لتحقيق التكامل الأفقي والعمودي للمنهاج.

وقد جاء هذا الكتاب وفق الإطار العام والنتائج العامّة والخاصّة لفرع التعليم الفندقّي والسيّاحي، ومنسجماً مع خطة التطوير التربوي نحو الاقتصاد المبني على المعرفة والمستجدّات العلميّة في مجال التخصّص.

وقد روعي في هذا الكتاب التسلسل المنطقي لوحداته، فبدأنا بالمعلومات النظرية ثمّ اتبعنا ذلك بالتطبيقات والتمارين العمليّة، بالإضافة إلى العديد من الأنشطة وقضايا البحث والمناقشة والأشكال والصور والرسوم التوضيحيّة والأسئلة.

وقد اشتمل الكتاب أربع وحدات: تناولت الوحدة الأولى موضوع تصميم المطبخ، والهيكل التنظيمي، والأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ، وعلاقة المطبخ مع الأقسام الأخرى في الفندق، أمّا الوحدة الثانية فخصّصت لمناقشة الصّحة والسّلامة العامّة، وسلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية، وقواعد النّظافة والسّلامة العامّة، بالإضافة إلى قواعد مكافحة الحرائق ومبادئ الإسعافات الأوليّة، وأمّا الوحدة الثالثة فقد خصّصت للتعرف إلى عمليّات التحضير للإنتاج، من حيث كيفيّة شراء الموادّ الغذائيّة واستلامها وتخزينها، بالإضافة إلى كيفيّة استخدام المعدّات والأجهزة والأدوات في عمليّات التحضير، في حين خصّصت الوحدة الرابعة لمناقشة الغذاء الصّحيّ وأسس التّغذية والعناصر الغذائيّة، إضافة

إلى التعرف إلى قائمة الطّعام الصّحيّة، وحساب تكلفة الطبق، وقد ألحق الكتاب بقائمة تشمل عددًا من المراجع العربيّة والأجنبيّة ومواقع الإنترنت التي استعان بها فريق التّأليف، وقائمة أخرى تشمل المصطلحات المهمّة باللغتين العربيّة والإنجليزيّة.

ونحن إذ نقدّم هذا الجهد المتواضع آمليّن أن يحقّق أهدافه، راجين تزويدنا بالتّغذية الراجعة لتطويره وتحسينه بما يرقى إلى المستوى المطلوب خدمة للصّالح العام.

والله ولي التوفيق

المؤلّفون



إرشادات عامة

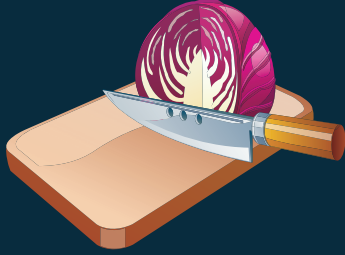
للمدرس

- ١ - شرح الدرس النظري أولاً، ثم ربطه بالتمرين العملي.
- ٢ - تطبيق التمرين العملي، ثم إعطاء الطالب فرصة للتطبيق.
- ٣ - توفير المواد اللازمة والكافية لإكساب الطالب المهارة المطلوبة.
- ٤ - الاهتمام بتطبيق النشاطات لإكساب الطالب النتائج المطلوبة.

للطالب

- ١ - الحرص على تطوير نفسك، والسعي للوصول إلى هدفك باهتمام ومثابرة.
- ٢ - احترام المدرسين والمسؤولين واطاعتهم، ومعاملة الزملاء في المدرسة وفي مكان العمل الميداني معاملة حسنة.
- ٣ - الالتزام بأوقات التدريب.
- ٤ - العمل بروح الفريق.
- ٥ - الالتزام بقواعد العمل وتعليماته.
- ٦ - ارتداء لباس العمل المهني، والتأكد من نظافته.
- ٧ - مراعاة أسس النظافة الشخصية باستمرار (الشعر، والأظافر، واليدين)
- ٨ - الاهتمام بنظافة مكان العمل (الأرضيات، الجدران) باستمرار.
- ٩ - التأكد من نظافة المعدات والأدوات المستخدمة وصلاحياتها للعمل.
- ١٠ - التأكد من صلاحية المواد الغذائية.
- ١١ - المحافظة على التجهيزات.
- ١٢ - الاهتمام والتركيز في أثناء التدريب العملي، وتجنب المزاح، والحرص على تدوين المعلومات في الوقت والمكان المناسبين.
- ١٣ - الاستفسار عن أي شيء جديد في الوقت المناسب.
- ١٤ - الالتزام بتعليمات السلامة والصحة المهنية وإجراءاتها.
- ١٥ - المبادرة بتقديم المساعدة لزملائك ومسؤوليك باستمرار.

الوحدة الأولى



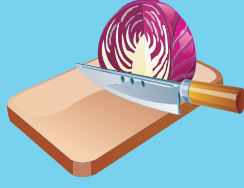
منهاجي
متعة التعليم الهادف

تصميم المطبخ

Kitchen Design



• ما أهميّة التصميم الداخلي في تسهيل مهمات العاملين في المطبخ؟



يُعد المطبخ من الأقسام الرئيسة في الفنادق والمطاعم المستقلة، إذ يتم فيه تحضير الأطعمة المختلفة وإنتاجها؛ لتلبية رغبات الضيوف وأذواقهم. وقد تزايد الاهتمام حديثاً بالمطابخ من قبل إدارات الفنادق والمطاعم لمواكبة التطورات التكنولوجية والإفادة منها في مجالات تجهيز المطابخ؛ تسهيلاً للعمل ولخدمة طلبات الضيوف المختلفة. ومن هنا تكمن أهمية تخطيط المطبخ في تحضير الطعام وإنتاجه من خلال الاستغلال الأمثل للموارد البشرية والمادية.

يتوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- توضّح مواصفات تصميم المطبخ.
- تتعرّف أقسام المطبخ المختلفة.
- تتعرّف الهيكل التنظيمي للمطبخ.
- توضّح مهام العاملين في المطبخ.
- تتعرّف الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- توضّح علاقة المطبخ مع الأقسام الأخرى.
- ترسم مخطّط أقسام مطبخ كبير الحجم.
- ترسم هيكلًا تنظيميًا للعاملين في مطبخ كبير الحجم.
- تستخدم الأجهزة والأدوات بطريقة صحيحة وسليمة.
- تعدّ مذكرة داخلية للتعاون مع أقسام الفندق.
- تعدّ برنامج الدوام الأسبوعي.

المطبخ: هو المكان المخصص لتحضير الأطعمة وطهوها وإعدادها، ويتبع قسم الطعام والشّراب، إلا أنّ العمل فيه يسبّب الإرهاق الجسديّ للعاملين، وهذا يتطلّب من إدارة الفندق أو المطعم العمل على تهيئة الظروف المناسبة للعاملين فيه، ويتحقّق ذلك من خلال تصميم المطبخ وتخطيطه بشكل صحيح وسليم؛ لتوفير الجوّ الملائم للعمل، والاستخدام الأمثل لكلّ من الأجهزة والمعدّات والموادّ، مع اتّباع الوسائل والشروط الصّحيّة السليمة، ويتطلّب إنشاء المطبخ في الفندق مراعاة شروط مهمّة؛ ليتمكّن العاملون فيه من القيام بأعمالهم على أكمل وجه، إذ يظهر الطهاة إبداعاتهم الفنّيّة في تحضير الأطباق والأطعمة المتنوّعة وتجهيزها وتزيينها.

وفي ما يأتي أهمّ الاعتبارات التي تجب مراعاتها عند تصميم المطبخ:

١ - موقع المطبخ

يفضّل إنشاء المطبخ على مستوى الطابق نفسه الذي تتواجد فيه المطاعم إذا كان ذلك ممكناً، ممّا يساعد على سرعة إيصال الوجبات للضيّوف.

٢ - المساحة

أن تتناسب المساحة الإجماليّة للمطبخ مع حجم الفندق، من حيث عدد الغرف، وعدد المطاعم والمرافق التي يتمّ خدمتها، واستيعاب المعدّات والآلات والتّجهيزات اللازمة للعمل، مع توفير مساحة كافية لحرية حركة العاملين داخله.

٣ - الإضاءة والتهوية

توفير إضاءة طبيعيّة كافية بوجود عدد كافٍ من النوافذ والإضاءة الصناعيّة لتجنّب فساد الأغذية، أمّا بالنسبة للتهوية فيجب توفير مراوح شفط كبيرة للتخلّص من الأدخنة والأبخرة المتصاعدة أثناء تحضير الأغذية، خاصّة عند إجراء عمليّة القلي والشوي.

٤ - السّلامة العامّة

توفير صندوق إسعافات أوليّة؛ لمعالجة الإصابات التي تحدث خلال العمل، وكذلك توفير طفايات حريق متنوّعة وموزّعة في أقسام المطبخ، إضافة إلى توفير مخارج للطوارئ لاستخدامها في الحالات الطارئة.

٥ - الأرضيّة

يراعى في البلاط المستخدم في أرضيّة المطبخ أن يكون من النّوع المانع للانزلاق، وأن يركّب بدرجة ميلان مناسبة، مع وجود نظام تصريف جيّد؛ تجنبًا لتجمّع المياه على الأرضيّة.

٦ - الجدران

تُبَلِّط الجدران ببلاط سهل التنظيف، لا يمتصّ الرطوبة، ولونه فاتح خالٍ من التشقّقات، وعازل للصوت والضجيج.

٧ - السقف

طلاي السقف بمادّة مساميّة، تمنع تكثيف بخار الماء على شكل قطرات قد تتساقط على الأطعمة، وتسبّب تلوّث الطعام والأدوات.

٨ - الأبواب والنوافذ

يجب أن تكون الأبواب من النوع الذي يفتح باتجاهين، وتركيب شباييك سحابة مع منخل؛ لمنع دخول الحشرات.

٩ - الترتيب

توضع المعدّات والأجهزة في الأماكن المناسبة لطبيعة العمل، ممّا يسهّل الحركة، ويساعد على سير العمل على أحسن وجه.

١٠ - شبكة اتّصالات

يفضّل إنشاء شبكة تليفونات للاتّصال بين مختلف أقسام المطبخ، إضافة إلى مكبّرات الصوت وأجهزة اتّصال داخليّة؛ وذلك لتسهيل عمليّة الاتّصال بين الموظّفين.

١١ - المصاعد

وجود المصاعد يسهّل عمليّة نقل الموادّ الغذائيّة المستلمة من المستودعات والموردين، وإيصال طلبات الطّعام إلى الضّيوف في الطّوابق بأسرع وقت.

١٢ - تمديدات المياه

يجب توفير المياه الساخنة والباردة في العمل، مع توفير نظام تصريف مائي، يمنع تجمّع المياه على الأرضيّات.

١٣ - التمديدات الكهربائيّة

عمل تمديدات كهربائيّة تتحمّل ضغط العمل، مع وجود مقابس (أباريز) كهربائيّة كافية وموزّعة بشكل صحيح، تخدم المعدّات والأجهزة الكهربائيّة، مع مراعاة أن تكون بعيدة عن تمديدات المياه.

١٤ - غرف تبريد وتجميد

توفير غرف تبريد للخضار والفواكه والحليب ومشتقاته التي يتمّ استلامها من الموردين، وتوفير غرف تجميد للحوم الحمراء والبيضاء، وغرفة تجميد خاصّة للأسماك والمأكولات البحريّة.

المواصفات الإنشائيّة للمطبخ

نشاط (١-١)

من خلال مجموعتك، أعدّ قائمة بأهمّ المواصفات الإنشائيّة الواجب توافرها عند تصميم المطبخ في الفندق، ثمّ اعرض ذلك على زملائك في الغرفة الصفيّة، وناقشهم بها.

يتكوّن المطبخ من أقسام عدّة مهمتها تحضير الأطعمة الباردة والسّاخنة وإنتاجها؛ لتسهيل العمل وتنظيمه وتوفير الوقت والجهد، ومن هذه الأقسام ما يأتي:

١ - مكتب رئيس الطّهاة "الشيف التنفيذي" Executive Chef Office

يفضّل أن يكون مكتب الشيف التنفيذي (كبير الطّهاة) عند مدخل المطبخ، أو في أحد أركانه البارزة؛ حتى يتمكن من مراقبة سير العمل، ورؤية العاملين في المطبخ بشكل مباشر وواضح، وفي هذا المكتب يكتب رئيس الطّهاة طلبيات الشراء للموادّ الأوّليّة، ويعمل برنامج الدوام للموظّفين، ويحفظ الملفات الخاصّة بقسمه.

٢ - قسم التحضيرات Preparation Section

يعدّ هذا القسم الركيزة الأساسيّة الذي تعتمد عليه باقي الأقسام، إذ ينظّف الموادّ الأوّليّة من خضراوات وفواكه وبقوليات ويتمّ تجهيزها وتحضيرها حسب مواصفات الإنتاج المطلوبة من الأقسام الأخرى، انظر الشكل (١-١).



الشكل (١-١): قسم التحضيرات.

٣ - قسم المأكولات السّاخنة Hot Food Section

يحتلّ هذا القسم المرتبة الأولى من حيث المساحة بين أقسام المطبخ الإنتاجيّة، ويتمّ فيه تحضير وإعداد الوجبات والصلصات السّاخنة وغيرها، ومنه يتمّ تقديم الطبق الرئيس في قائمة الطّعام.

٤ - قسم المأكولات الباردة Cold Food Section

ويتمّ فيه تحضير الوجبات الباردة وإعدادها من مقبّلات وسلطات ولحوم باردة، كالمرتديلا والصلصات الباردة بأنواعها.

٥ - قسم المشاوي Grill Section

يتبع هذا القسم في بعض الفنادق إلى قسم الساخن، ويكون مستقلاً في بعضها الآخر، أو تابعاً إلى قسم الملحمة، وذلك حسب نظام الفندق وسياسته.

يشوي هذا القسم اللحوم والدواجن والأسماك والخضراوات، من خلال استخدام مناقل خاصّة تعمل على الفحم، أو الغاز، أو الكهرباء.

٦ - قسم الحلويّات Pastry Section

تذكّر

بعض الفنادق الكبيرة لديها قسم مستقل لإنتاج المخبوزات والمعجنات.



الشكل (٢-١): قسم الحلويّات.

يتمّ في هذا القسم تحضير الحلويّات وإعدادها بمختلف أنواعها الشرقيّة والغربيّة، والفواكه، وسلطة الفواكه، والكريمات بأنواعها، والمثلّجات، كالبوظة (الآيس كريم)، والمعجنات، والخبز بأنواعه، ويوضّح الشكل (٢-١) قسم الحلويّات، الذي غالباً ما يكون منفصلاً عن باقي أقسام المطبخ الأخرى، لماذا؟

٧ - قسم الملحمة Butchery Section

يشغل هذا القسم مجموعة من القصابين الماهرين والمتخصّصين في تقطيع اللحوم والأسماك والدواجن بأنواعها المختلفة وفرمها وتشفيتها وتجهيزها حسب المطلوب، وإرسالها إلى الأقسام الإنتاجيّة.

٨ - قسم المأكولات الصّحيّة Healthy Food Section

أنشئ هذا القسم حديثاً ليلبي طلبات الضيوف الذين يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً، كالنباتيين، أو الذين يتبعون حميات خاصة، كمرضى السكري، والنقرس.

٩ - قسم إعداد طعام العاملين Staff Food Section

يعدّ هذا القسم وجبات الطعام الخاصّة بالموظّفين العاملين في أقسام الفندق المختلفة، من خلال قائمة يومية توفّر الوجبات الثلاث خلال الاستراحات المحدّدة أثناء الدوام الرسمي.

١٠ - قسم غسل الأدوات والأواني (المجلى) Steward Section

ينظّف العاملون في هذا القسم الأدوات المستعملة "المتسخة" إما يدوياً، كالطناجر والمقالي والعجانات والخلاطات، أو أتوماتيكياً بوساطة أجهزة تنظيف آليّة "Washing Machines" لتنظيف الفضيّات والصيني والأكواب بأنواعها. والشكل (٣-١) يمثل أحد أنواع هذه الماكنات.



الشكل (٣-١): ماكينة تنظيف الأدوات والأواني.

أقسام المطبخ

نشاط (٢-١)

من خلال مجموعات العمل، زرّ أحد الفنادق المصنّفة خمس نجوم، وسجّل في دفترك مهامّ أقسام المطبخ ووظائفه المختلفة، وناقشها مع زملائك في الصّف.

النتاج العملي

أن يرسم مخطط أقسام مطبخ كبير الحجم.

المعلومات النظرية

تقسّم الفنادق المصنّفة والكبيرة المطبخ إلى أقسام رئيسة متعدّدة، وذلك تسهيلاً وتنظيماً للعمل؛ كي لا تتداخل المهمات والأعمال مع بعضها البعض، مع مراعاة فصل قسم الحلويات عن بقية أقسام المطبخ الأخرى.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي أو مختبر الحاسوب.
- قرطاسية (أقلام رصاص وحبر، وأوراق، وممحاة، ومسطرة...).
- جهاز كمبيوتر وطابعة.
- مخططات مطابخ متعدّدة في فنادق كبيرة.

إرشادات عامة

- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقق من مستوى الأداء.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.

خطوات تنفيذ التمرين

- اطلع على مخططات المطابخ المختلفة.
- ابدأ برسم المستطيلات على الورقة باستخدام المسطرة.
- اكتب أقسام المطبخ داخل المستطيلات: "مكتب رئيس الطهاة (الشيف التنفيذي) وقسم التحضيرات، وقسم المأكولات الساخنة، وقسم المأكولات الباردة، وقسم المشاوي، وقسم الحلويات، وقسم المأكولات الصحيّة، وقسم إعداد طعام العاملين، وقسم غسل الأدوات والأواني".
- تأكد من تعبئة الأقسام جميعها.
- ارسم التصميم باستخدام الحاسوب بوساطة برنامج الرسام أو معالج النصوص.
- اطبع التصميم عن طريق الطابعة المرافقة للحاسوب.
- اعرض التصميم على معلّمك وزملائك، وناقشهم به.
- احفظ التصميم في ملف التدريب العملي الخاصّ بك.

تمرين عملي

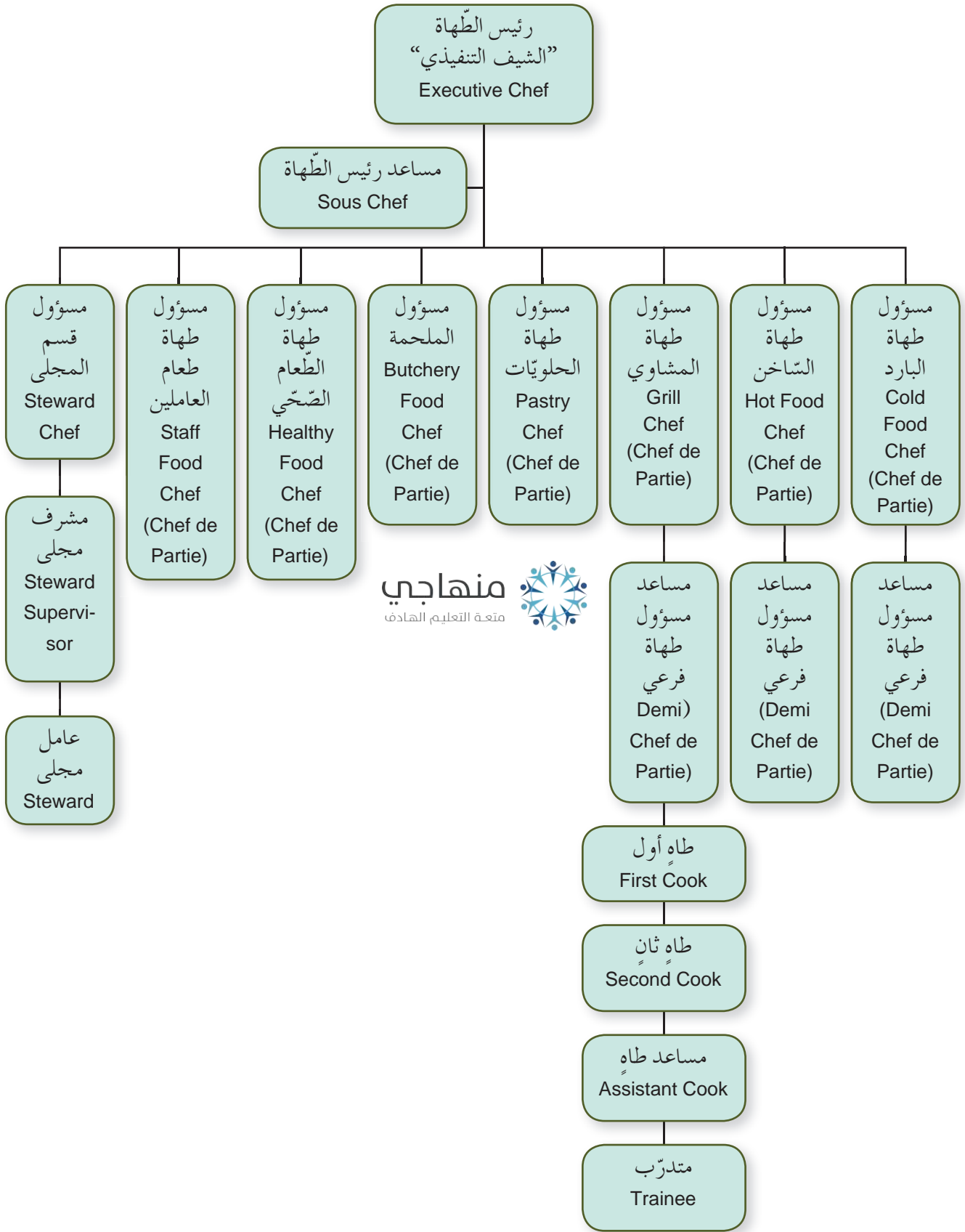
- صمّم مخطّطاً لمطبخ فندق توضح فيه الأقسام الآتية:
- قسم التحضيرات، وقسم المأكولات الباردة، وقسم المأكولات الساخنة، وقسم الحلويّات، وقسم غسل الأدوات والأواني، باتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- دقّة الإنجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شموليّة الأداء، وتمييز أقسام المطبخ.

يوضح الهيكل التنظيمي للمطبخ مسؤوليات وواجبات كل قسم من الأقسام، ويختلف من مؤسّسة إلى أخرى ومن فندق إلى آخر؛ وذلك حسب الحجم والتصنيف والنوع والإمكانات وغيرها.

يعتبر المطبخ من الأقسام التابعة تنظيمياً إلى إدارة الطعام والشراب في الفندق (Food and Beverage Department)، التي يرأسها مدير دائرة الطعام والشراب (Food And Beverage Manager)، يوضح الشكل (١-٤) هيكلًا تنظيميًا لمطبخ في فندق مصنّف خمس نجوم:



الشكل (٤-١): هيكل تنظيمي لمطبخ كبير الحجم.

بدأت أساليب العمل تتطوّر بشكل متسارع بعد ظهور فكرة التخصص، التي نتج عنها مبدأ تقسيم العمل إلى مهام محدّدة تضمن الإنتاجيّة وحسن الأداء، والتقليل من التداخل والازدواجيّة في العمل. ومن هنا أخذت الفنادق والمطاعم المستقلّة تستقطب العاملين، وتوظّف في المطبخ أصحاب الخبرات الطويلة والمهارات العالية.

وفيما يأتي أهم العاملين في المطبخ ومهام كل منهم:

١ - رئيس الطّهاة Executive Chef

المسؤول المباشر عن المطبخ، ويشترط فيه أن يكون قادرًا على استغلال الموادّ الأوّليّة المستخدمة في المطبخ؛ لإنتاج وجبات صحيّة عالية الجودة، بأقلّ كلفة مع مراعاة رغبات الضيوف وأذواقهم، ويجب أن يكون قادرًا على إعداد قوائم الطّعام بمختلف أنواعها بالتعاون مع مدير الطّعام والشّراب ومدير المطعم ومحاسب التكاليف، وإعداد الكشوف الخاصّة بالموادّ الأوّليّة اللازمة للاستهلاك اليوميّ والدوري، وعليه مراقبة الوجبات عند خروجها من المطبخ إلى المطاعم؛ للتأكد من جودتها وحسن ترتيبها وتزيينها، بالإضافة إلى ذلك فإنّه المسؤول الأوّل عن تنظيم العمل وتوزيع المهمات في المطبخ؛ لضمان سير العمل على أحسن وجه، ويعقد الدورات التدريبية للعاملين في قسمه، كما ينسق مع قسم الموارد البشريّة؛ لبيان حاجة قسمه من العاملين، ومقابلة المرشّحين لاختيار الأكفيا منهنّ، يضاف إلى ذلك أنّه ينسب بترقية العاملين في قسمه.

٢ - مساعد رئيس الطّهاة Sous Chef

يحلّ محلّ رئيس الطّهاة في حال غيابه، ويساعده في العمل أثناء وجوده، وذلك بالإشراف والمراقبة على الأقسام المختلفة في المطبخ، ويضع برنامج دوام العاملين.

٣ - مسؤول قسم Chef De Partie

يكون مسؤولاً عن مجموعة من الطهاة ومساعدتي الطهاة العاملين في أقسام المطبخ المختلفة، ومن مهماته الإشراف على قسمه، وإعداد برنامج دوام العاملين فيه، ويساعد على حلّ قضايا العمل المختلفة.

٤ - مسؤول قسم المأكولات الساخنة Hot Food Chef

يعتبر المسؤول المباشر عن المطبخ الساخن، ويشرف على توزيع المهمات في قسمه، وتنظيم سير العمل فيه، ويعدّ يوميًا الكشوف المتعلقة بطلب الموادّ الأولية لقسمه، علاوة على ذلك فإنّه يجهّز الوجبات الساخنة، والصلصات الساخنة، والشوربات بأنواعها، كما يتّلع على قائمة الطّعام اليوميّة لمعرفة ما يخصّه منها فينقّدها.

٥ - مسؤول قسم المأكولات الباردة Cold Food Chef

يعتبر المسؤول المباشر عن قسمه، ويشرف على توزيع المهمات، وتنظيم سير العمل فيه، وطلب الموادّ اللازمة له، ويتركّز عمله في تجهيز المقبّلات، والسلطات، والصلصات الباردة بأنواعها.

٦ - مسؤول قسم الحلويّات Pastry Chef

المسؤول المباشر عن قسم الحلويّات، ويشرف على توزيع المهمات، وتنظيم سير العمل فيه، ويتركّز عمله في تجهيز مختلف أنواع الحلويّات الباردة والساخنة الشرقيّة منها والغربيّة، والفواكه والبوظة والمثلّجات.

٧ - مسؤول قسم كفتيريا الموظفين Staff Canteen Chef

الطاهي المسؤول عن كفتيريا الموظفين، وتنحصر مهماته في تجهيز الوجبات لهم حسب قائمة الطّعام المتّفق عليها مسبقًا، ويساعده في ذلك عمّال المطبخ.

تذكّر

في الفنادق كبيرة الحجم يوجد مسمّي وظيفي (الشيف الدوار) (Touring Chef) يحلّ مكان الطاهي الغائب أو المجاز.

٨ - مسؤول قسم المشاوي Grill Chef

المسؤول عن شوي مختلف أنواع اللحوم والدواجن والأسماك والخضراوات جميعها، وذلك باستخدام آلات وماكنات شوي خاصة.

٩ - مسؤول قسم الملحمة Butchery Chef

مسؤول عن الملحمة، إذ يجهز اللحوم والدواجن والأسماك حسب ما تطلب أقسام المطبخ، يساعده في ذلك قصاب "لحّام" آخر.

١٠ - مسؤول قسم المجلى Steward Chef

مسؤول عن قسم التنظيف الذي يكون مجهّزاً بأحواض تنظيف يدويّة، وماكنات آليّة (Dish Washing Machines)، ويعمل تحت إمرته عمّال مجلى (Stewards) تنحصر مهمّتهم في تنظيف المطبخ والأواني والصحون والأدوات المستعملة.

١١ - الطهاة Cooks

هم الذين يحضّرون مختلف المأكولات الباردة والسّاخنة وتجهيزها وطهوها.

١٢ - مساعدو الطهاة Assistant Cooks

يكون لكلّ طاهٍ مساعد يساعده في أعماله، فمثلاً مساعد طاهي المأكولات الباردة يساعد الطاهي على إنجاز الأعمال المطلوبة كلّها من إعداد المقبّلات وغيرها.

مهام العاملين

نشاط (١-٣)

زرّ مطبخاً في فندق مصنّف درجة أولى، ولاحظ مهمات العاملين فيه، وقارنها بما درسته، وسجّل ملحوظاتك، ثمّ ناقشها مع زملائك في الغرفة الصفيّة.

النتاج العملي

أن يرسم هيكلًا تنظيميًا لمطبخ كبير الحجم.

المعلومات النظرية

تعدّ إدارة الفنادق والمطاعم مخطّطات تنظيمية، توضح التقسيمات والتنظيم والاتّصال بين أقسام الفندق المختلفة، بما يحقّق الأهداف المرسومة.

تبدأ المخطّطات التنظيمية دائمًا من رأس الهرم في قسم المطبخ ويمثله رئيس الطّهاة (الشيف التنفيذي)، ثمّ التدرّج في الأقسام الفرعية ووظائفها، حتى تنتهي أسفل الهرم، كما يوضّح المخطّط التنظيمي التسلسل الإداري والوظيفي للعاملين، وتختلف أشكال الهياكل التنظيمية للمطابخ تبعًا لعوامل عدّة، منها: حجم الفندق وسعته ونظامه وسياسته... إلخ.

التجهيزات اللازمة

- مخطّطات لهياكل تنظيمية متعدّدة في مطابخ الفنادق كبيرة الحجم.
- مختبر التدريب العملي أو مختبر الحاسوب.
- قرطاسية (أقلام رصاص وحبر، وأوراق، وممحاة، ومسطرة...).
- جهاز كمبيوتر وطابعة.

إرشادات عامة

- تهيئة مكان العمل، وتوفير المستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتّباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقّق من مستوى الأداء.

خطوات تنفيذ التمرين

- اطلع على مخططات المطابخ الكبيرة وهياكلها التنظيمية.
- ارسم المستطيلات بشكل هرمي.
- حدّد المسمّيات الوظيفية، وسجلها ابتداءً بأعلى مسمّى وظيفي إلى أدنى مسمّى، وهي: رئيس الطّهاء، ومساعد رئيس الطّهاء، ومسؤول طهارة المأكولات الساخنة، ومسؤول طهارة المأكولات الباردة، ومسؤول طهارة الحلويات، ومسؤول طهارة طعام الموظفين، ومسؤول طهارة المشاوي، ومسؤول الملحمة، ومسؤول قسم المجلى، والطّهاء، ومساعدو الطّهاء، والمتدربون.
- ارسم التصميم بواسطة برنامج الرسام أو معالج النصوص.
- اطبع التصميم بواسطة الطابعة المرافقة للحاسوب.
- اعرض التصميم على معلّمك وزملائك، وناقشهم به.
- صوّر نسجًا من التصميم، ووزّعها على زملائك.
- احتفظ بالتصميم في ملف التدريب العملي الخاصّ بك.

تمرين عملي

ارسم هيكلًا تنظيميًا لمطبخ فندق كبير الحجم، باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- دقّة الإنجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شموليّة الأداء.
- وضع المسمّيات الوظيفية في المكان المناسب.

تتعدّد الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ، وتختلف أحجامها وأعدادها تبعًا لحجم العمل في الفندق، ويمكن تصنيفها إلى الآتي:

١ - الأجهزة الكبيرة، ومن أهمّها ما يأتي:



أ - الثّلاجات: تتوافر هذه الثّلاجات بأحجام وأشكال مختلفة، ويمكن أن تكون على شكل غرف كبيرة، مثل ثلاجة الخضراوات، وثلاجة اللحوم الحمراء والبيضاء، وثلاجة الأطعمة الباردة، وعادة ما تكون مجهزة بميزان حرارة مثبت في الخارج للتحكّم في درجة الحرارة ومراقبتها. ويوضّح الشكل (١-٥) أحد أنواع هذه الثّلاجات.

الشكل (١-٥): أحد أنواع الثّلاجات.

ب - المجمّدات: تتوافر بأحجام وأشكال مختلفة، مثل مجمّدات اللحوم والدواجن، ومجمّد خاصّ بالأسمك والمأكولات البحريّة.



الشكل (٦-١): جهاز الشوي.

ج - جهاز الشوي: جهاز يعمل غالبًا بالغاز، ويستخدم لإنضاج اللحوم بأنواعها وتحميرها، يوضح الشكل (٦-١) جهاز الشوي (الجريل).

د - فرن الغاز العادي: متعدد الاستعمالات كفرن الغاز المنزلي، إذ يستخدم في عملية الطهو والتسخين والتحمير، كما أنه مزود بشواية خاصة لشوي اللحوم وغيرها، ويعتمد مبدأ عمله على إصدار حرارة من الأعلى والأسفل لشوي الطعام.



الشكل (٧-١): فرن الهواء الساخن.

هـ - فرن الهواء الساخن: يمتاز هذا الفرن بأنه يعمل على الكهرباء، ومزود بمراوح توزع الهواء بالتساوي على حجرة الفرن، يوجد فيه عدد من الرفوف توضع عليها الأغذية المراد طهوها، وبفعل الهواء الساخن الصادر منه يتم إنضاج الأطعمة وتسخينها، ويوضح الشكل (٧-١) أحد هذه الأفران.

و - فرن البخار **Steamer Oven**: يستعمل لظهو الأطعمة وتسخينها، عن طريق بخار الماء، ومن حسناته أنه يحافظ على قيمة الأطعمة الغذائيّة ونكهتها ولونها مقارنة بطرق التسخين الأخرى.

ز - فرن الموجات القصيرة (الميكروويف) **Microwave Oven**: يستعمل لظهو



الأطعمة وتسخينها،
بوساطة الموجات
الكهر ومغناطيسيّة.
ومن سلبياته أنّه لا
يحمّر أسطح الموادّ
الغذائيّة، ولا يمكن
استعمال الأوعية
المعدنيّة فيه.
يوضّح الشكل
(٨-١) أحد أنواع
هذه الأفران.

الشكل (٨-١): فرن الموجات القصيرة.

ح - الفرن المركّب **Combined Oven**: يمتاز هذا النوع من الأفران بمميّزات فرن الهواء الساخن وفرن الموجات القصيرة نفسها، كما يمكن استعمال الأدوات المعدنيّة وتحمير أسطح الموادّ الغذائيّة فيه.

ط - فرن السلندر **Salamander Oven**: يستعمل لتسخين الموادّ الغذائيّة أو



تحميرها. يوضّح
الشكل (٩-١)
أحد أنواع هذه
الأفران.

الشكل (٩-١): فرن السلندر.

ي - حوض الماء الساخن "جهاز البان مري" Bain-Marie: حوض يُملأ جزئياً بالماء، ويسخن بالكهرباء أو الغاز، ثم توضع فيه الأطعمة للمحافظة على درجة حرارتها طوال فترة تقديمها للضيوف.

ك - طناجر طهو ذات أحجام مختلفة (ضغط، وعادي): أوعية وأوانٍ أحجامها وأشكالها وأنواعها مختلفة، واستخداماتها متنوعة.

ل - المقلّي القلاب Tilting Pan: جهاز متعدّد الاستعمالات، يستعمل لتجهيز الأرز أو لسلق الأطعمة وطهوها بكميّات كبيرة، انظر الشكل (١٠-١).



الشكل (١٠-١): المقلّي القلاب.



م - الخلاطات والعجانّات: أجهزة تعمل بالكهرباء، وتستخدم لخلط المعجنات والمخبوزات وعجنها بأشكالها المختلفة، انظر الشكل (١١-١).

الشكل (١١-١): الخلاط/العجانّة.

ن - مقالي الزيت العميقة **Deep Fryers**: جهاز يستخدم لطهو الخضراوات، كالبطاطا



وغيرها، واللحوم،
والدجاج بطريقة
القلي العميق
(Deep Frying)،
وذلك بعد وضع
كمية كبيرة من زيت
القلي وتسخينه إلى
الدرجة المطلوبة،
كما في الشكل

الشكل (١٢-١): مقالي الزيت العميقة.

(١٢-١).

س - الشوايات: تتوافر بأحجام مختلفة، وقد تعمل على الفحم، أو الكهرباء، أو الغاز،
وتستخدم لشوي الخضراوات واللحوم والدواجن، مثل شواية الشاورما، وشواية
الدجاج وغيرها.

٢ - الأجهزة الصغيرة

ومن أهمها ما يأتي:

أ - آلة تقشير البطاطا.

ب - جهاز تحميص الخبز **Toaster**.

ج - آلة تحضير القهوة.

د - مفرمة اللحوم.

هـ - منشار كهربائي للمجمّدت.

و - سخّان ماء كهربائي.

ز - آلة تقطيع اللحوم إلى شرائح.

٣ - الأدوات الصغيرة

ومنها:

- أ - كسرولات مستطيلة ذات غطاء.
- ب - ميزان يستخدم لوزن المواد الأولية.
- ج - رقاقة عجينة (الشوبك).
- د - صوان مرتفعة ذات غطاء.
- هـ - شوكة وملاعق مطبخ (معدنية، وبلاستيكية، وخشبية).

٤ - معدّات وأدوات العمل (الطهو)

يجهز قسم المطبخ بأنواع من المعدّات التي تختلف في أحجامها وقياساتها حسب الاستخدام المناسب للعمل، ومن هذه المعدّات ما يأتي:

- أ - طاولات تحضير معدنية وخشبية.
- ب - رفوف معدنية.
- ج - أحواض لغسل الخضراوات والفواكه.
- د - طاولات خشبية لتجهيز اللحوم.
- هـ - مغارف "أدوات سكب".
- و - أدوات تقشير الخضار ومبارش.
- ز - ألواح للتقطيع.
- ح - فتّاحات علب.
- ط - عصّارات ليمون.
- ي - مصافٍ مختلفة الأحجام.
- ك - موازين ذات أحجام مختلفة.

٥ - السكاكين Knives

يتوافر في المطابخ الكبيرة أنواع من السكاكين المختلفة في الشكل والحجم والاستخدام، بما يتناسب مع طبيعة العمل المطلوب إنجازه، انظر الشكل (١-١٣)، ومن أنواعها:

- أ - سكين تقشير الخضراوات: **Paring Knife**: تستخدم لتقشير الخضراوات والفواكه.
- ب - سكين القصاب **Butcher's Knife**: تستخدم لتقطيع اللحوم والدواجن.
- ج - سكين منشار **Serrated Knife**: تستخدم لتقطيع الخبز.
- د - سكين الطاهي **Cook Knife**: تستخدم لتقطيع المواد الغذائية.
- هـ - سكين فرم الخضراوات **Vegetable Knife**.
- و - سكين بسط العجين أو الكريما **Spatula**.
- ز - قطاعة لحوم: **Meat Cleaver**: تستخدم لتقطيع اللحوم (الذبائح) الكبيرة.



الشكل (١-١٣): أنواع مختلفة من السكاكين.

النتاج العملي

أن يستخدم الخلاط الكهربائي بطريقة صحيحة وسليمة وآمنة.

المعلومات النظرية

تحتاج المطابخ الكبيرة إلى اقتناء الأجهزة المتنوعة؛ لإنجاز الأعمال المطلوبة، والتي تتوفر فيها المواصفات المتطورة في مجال العمل، مما يوفر التكلفة والوقت والجهد على الفندق والعاملين معاً، ولا بد من إتقان استخدام هذه الأجهزة من قبل العاملين عليها، والمحافظة عليها لإطالة عمرها التشغيلي في العمل، من خلال استخدام هذه الأجهزة وتشغيلها بطريقة صحيحة وسليمة.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- جهاز الخلاط الكهربائي.
- كتيّب تعليمات التشغيل والصيانة للخلاط الكهربائي.
- ثلاث حبّات بندورة، ومصفاة، ووعاء نظيف، وكوب ماء نظيف.

إرشادات عامة

- تطبيق تعليمات الصّحة العامّة والسّلامة المهنيّة.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين.
- اتّباع الأسلوب الأدائيّ في عمليّة التدريب العملي.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقّق من مستوى الأداء.

خطوات تنفيذ التمرين

- اقرأ التعليمات الخاصة بالشركة الصانعة قبل استعمال الخلاط الكهربائي.
- تأكد أن الخلاط الكهربائي نظيف وخالٍ من أي مواد.
- تأكد من تشغيل الخلاط الكهربائي بوصله بقابس الكهرباء بطريقة صحيحة.
- ضع ثلاث حبّات بندورة بعد غسلها داخل الخلاط مع نصف كوب من الماء النظيف.
- شغل الخلاط الكهربائي بعد تغطيته لمدة نصف دقيقة تقريبًا.
- تأكد من عمليّة عصر حبّات البندورة.
- صفّ العصير بوساطة المصفاة داخل الوعاء.
- افصل الجهاز عن الكهرباء بعد الانتهاء من استخدامه.
- احفظ عصير البندورة في الثلاجة لحين الاستعمال.
- نظّف الجهاز بعد الاستعمال.
- احفظ الجهاز في المكان المخصّص له.

تمرين عملي

شغل الخلاط الكهربائي الموجود في المطبخ التدريبي بالشكل الصحيح؛ لإعداد عصير العنب الطبيعي أو الشمّام، باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة، ثمّ نظّف الخلاط الكهربائي بشكل جيّد بعد الاستعمال، واحفظه في مكانه المخصّص.

معايير التقييم

- دقّة الإنجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شموليّة الأداء.
- التأكد من نظافة الخلاط الكهربائي وصلاحيّته قبل الاستعمال وبعده.

لا يتمّ العمل في المطبخ بشكل مستقل، فهناك تنسيق مستمرّ بين المطبخ وبعض الأقسام الأخرى في الفندق، أهمّها: قسم المطعم، وقسم الدوائر الأمامية، وقسم المحاسبة، وقسم التدبير الفندقي، وقسم الصيانة، وأقسام أخرى؛ لتحقيق هدف واحد يتمثل في المحافظة على سمعة الفندق وإرضاء الضيوف بشكل مستمر. وفيما يأتي توضيح لعلاقة المطبخ ببعض الأقسام الأخرى:

١ - علاقة المطبخ مع المطعم

يرتبط المطبخ مع المطعم بعلاقة مباشرة و مترابطة بشكل كبير، وتتمثل هذه العلاقة في:

- أ - التنسيق بين المطبخ والمطعم لإعداد قائمة الطّعام اليوميّة والدوريّة.
- ب - يتلقّى مدير المطعم الطلبات الخاصّة بحجوزات الضيوف بوساطة البريد الإلكتروني، أو بالهاتف، أو بمقابلة شخصيّة، ويبلغ رئيس الطّهاة بهذه الطلبات من حيث نوعيّتها وكميّتها وأوقات تجهيزها، وكذلك في الحفلات الكبيرة، حيث يتمّ التنسيق بين المطعم والمطبخ قبل وقت كافٍ؛ ليتمكّن موظفو المطبخ من تحضير الموادّ الأوليّة اللازمة، وبرمجة دواهمهم بما يتناسب ومتطلّبات هذه الحفلات.

ج - نقل شكاوي الضيوف وملحوظاتهم إلى رئيس الطّهاة من خلال مدير المطعم.

٢ - علاقة المطبخ مع قسم الدوائر الأمامية

تتمثل العلاقة بين المطبخ وقسم الدوائر الأمامية في معرفة عدد ضيوف الفندق، وعدد أفراد المجموعات السّياحيّة المتوقّع وصولها؛ لمعرفة برنامج وجبات الطّعام المطلوب تجهيزها لهم، وكذلك التعاون المستمرّ من خلال عقد اجتماعات أسبوعيّة أو شهريّة؛ للنهوض بمستوى جودة الخدمة المقدّمة للضيوف، ووضع الحلول المناسبة للملحوظات والاقتراحات المطروحة.

٣ - علاقة المطبخ مع قسم المحاسبة

ينسّق قسم المحاسبة مع المطبخ بخصوص حساب تكاليف الطّعام والشّراب، وهي مهمّة يقوم بها محاسب التكاليف الذي يشترك في إعداد قوائم الطّعام وتسعيرها، كما يشرف على عمليّات الجرد الدوري لموجودات المطبخ، والمبيعات اليوميّة عن طريق أمين الصندوق.

قضية للمناقشة

يتوافر حديثاً في معظم الفنادق الكبيرة قسم تكنولوجيا المعلومات "IT". ناقش مع زملائك في الصّف علاقة المطبخ مع هذا القسم.

٤ - علاقة المطبخ مع قسم المشتريات

تأتي طبيعة العلاقة بين قسمي المشتريات والمطبخ من خلال تزويد قسم المشتريات بقائمة تتضمّن احتياجات المطبخ كافة، من موادّ غذائيّة وأدوات ومعدّات حسب الحاجة أو نتيجة النقص، ويأتي دور قسم المشتريات في تأمين احتياجات المطبخ كاملة وبالطريقة الصّحيحة حسب السياسات المتّبعة في المؤسّسة، كما أن الموادّ التي يطلبها المطبخ من قسم المشتريات يتمّ حفظها وتخزينها في المستودعات لحين طلبها من قبل المطبخ بالطرق المناسبة.

٥ - علاقة المطبخ مع قسم التدبير الفندقي

هناك علاقة أساسيّة بين المطبخ وقسم التدبير الفندقي، بخصوص لباس العاملين في المطبخ والقوط المستخدمة فيه، وكذلك تحضير وجبات العاملين في قسم التدبير الفندقي، والتنسيق والإشراف على استعمال مبيدات الحشرات والذباب في المطبخ.

٦ - علاقة المطبخ مع قسم الصيانة

تمثّل العلاقة بين المطبخ وقسم الصيانة في المحافظة على معدّات المطبخ وأدواته، والعمل على إصلاحها عند حدوث الأعطال فيها، وإجراء الصيانة الدوريّة والوقائيّة

لها. كما يعمل الإصلاحات اللازمة للأدوات والمعدّات حسب طلب الصيانة المتعلّق بأعطال الكهرباء والتصريف الصّحي وغيره، لاحظ نموذج طلب الصّيانة أدناه.

علاقة المطبخ مع أقسام الفندق

نشاط (٤-١)

ارجع إلى مكتبة المدرسة، وابحث في أحد الكتب الفندقية المتخصصة عن أقسام أخرى لها علاقة مع المطبخ لم يتمّ ذكرها، ثمّ اكتب تقريراً بذلك، واعرضه على زملائك في الصّف.

طلب صيانة

اليوم: الإثنين /..... /..... التاريخ: /..... /.....

مكان المشكلة: قسم المجلى

وصف المشكلة: تعطل ماكينة الجلي

اسم وتوقيع رئيس القسم: عبدالله محمد الساعة: التاسعة صباحاً

إجراءات قسم الصيانة: تحويل الطلب للمختص وتسجيله للمتابعة

تمّ تكليف الفني: محمد راشد

تاريخ الإنجاز: /..... /..... الساعة: الرابعة بعد الظهر

ملحوظات: تم تغيير مجرى الماكينة

اسم وتوقيع فني الصيانة: علي عيسى

إعداد مذكرة داخلية لقسم الدوائر الأمامية حول أعداد الضيوف في الفندق

التمرين (١-٤)

النتاج العملي

أن يعدّ مذكرة داخلية للتعاون مع أقسام الفندق.

المعلومات النظرية

يعد العمل الفندقي من الأعمال التي تعتمد على الجهود الجماعية، إذ لا يمكن لقسم من الأقسام الموجودة في الفندق القيام بمهامه بمعزل عن الأقسام الأخرى، بل إنّ التنسيق والتعاون أساس العمل الصحيح المبني على روح عمل الفريق الواحد في إنجاز المهام والأهداف المطلوبة.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- أدوات كتابية (أوراق، أقلام، ومسطرة).
- بعض نماذج المذكرات الصادرة من أحد الفنادق.

خطوات تنفيذ التمرين

- اطّلع على بعض نماذج المذكرات الصادرة من أحد الفنادق.
- خطّط المذكرة، وأعدّها باستخدام الأدوات الكتابية.
- حدّد يوم كتابة المذكرة وتاريخها.
- حدّد الطرف المرسل وهو المطبخ.
- حدّد الطرف المستقبل وهو قسم الدوائر الأمامية.
- حدّد موضوع المذكرة وهو معرفة عدد الضيوف في الفندق.
- وقّع المذكرة، وأرسلها إلى قسم الدوائر الأمامية.

تمرين عملي

أعدّ مذكرة داخلية إلى قسم الدوائر الأمامية للاستفسار عن أعداد المجموعات السياحية في الفندق، باتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

النتاج العملي

أن يعدّ برنامج دوام العمل الأسبوعي.

المعلومات النظرية

يعد برنامج الدوام في المطبخ خطة عمل مصغرة تتضمن أسماء العاملين وأوقات دوامهم، وعطلهم الأسبوعيّة، وإجازاتهم؛ لضمان الدقة وسرعة الإنجاز في العمل.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- قرطاسية (أقلام رصاص وحبر، وأوراق، وممحاة، ومسطرة...).
- جهاز كمبيوتر وطابعة.
- توفير برامج عمل لوظائف المطبخ.

إرشادات عامة

- تهيئة مكان العمل، وتوفير المستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقق من مستوى الأداء.
- حتّ الطلبة على اكتشاف الخلل في ورديات العمل.
- مساعدة الطلبة في تصحيح برنامج الدوام لتغطية ورديات العمل.

خطوات تنفيذ التمرين

– انظر إلى برنامج الدوام الأسبوعي في قسم المأكولات الساخنة، وادرسه جيّدًا.

الاسم	الوظيفة	سبت ٨/١١	أحد ٨/١٢	اثنين ٨/١٣	ثلاثاء ٨/١٤	أربعاء ٨/١٥	خميس ٨/١٦	جمعة ٨/١٧
وليد موسى	رئيس طهارة الساخن	A	S/S	B	OFF	S/S	S/S	S/S
زياد نعيم	طاهٍ أول	A	OFF	A	A	A	A	A
عيسى عمران	مساعد طاهٍ	A	A	A	OFF	A	A	A
يوسف أحمد	متدرّب	A	A	A	A	OFF	A	A
محمد تيسير	مساعد رئيس طهارة الساخن	B	B	OFF	B	B	B	B
عبادة محمد	طاهٍ أول	B	B	B	OFF	B	B	B
يحيى زكريا	طاهٍ ثانٍ	B	B	B	OFF	B	B	B
بكر علي	طاهٍ ثانٍ	C	C	C	C	C	C	OFF
عمر عبدالعزيز	متدرّب	S/S	S/S	OFF	S/S	S/S	S/S	S/S
محمد عبدالله	طاهٍ ثانٍ	C	C	C	C	C	OFF	C
يزيد معاوية	مساعد طاهٍ	B	B	A	OFF	A	B	B

– جهّز الأدوات الكتابيّة اللازمة للعمل.

– استعن بجدول الرّموز الآتي في إجراء التعديلات المطلوبة:

A: Morning Shift	07:00 A.M - 04:00 P.M
B: Evening Shift	03:00 P.M - 12:00 M.N
C: Night Shift	11:00 P.M - 08:00 A.M
S/S: Split Shift	11:00 A.M - 08:00 P.M
Off	يوم العطلة الأسبوعيّة
V: Vacation	إجازة سنويّة
S/L: Sick Leave	إجازة مرضيّة
U/P: Unpaid Leave	إجازة غير مدفوعة

- بعد اطلاعك على الجدول الأوّل ومراعاة جدول الرّموز، أجرِ التعديلات المطلوبة في الجدول الفارغ أمامك حسب المعطيات الآتية:
- سيتغيّب عيسى عمران عن الدوام يوم الاثنين ٨/١٣ بسبب المرض.
 - سيأخذ محمد تيسير إجازة غير مدفوعة يوم الأربعاء ٨/١٥.
 - سيأخذ زياد نعيم إجازة سنويّة ١٤ و ١٥ و ١٦/٨.
- عبّئ الخانات الفارغة كما في الجدول الأوّل.
- حاول اكتشاف الخلل في ورديات العمل وصوّبه.
- احفظ التمرين في ملفّ التدريب العملي الخاصّ بك.

أيّام الأسبوع							الوظيفة	الاسم
جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اتنين	أحد	سبت		
٨/١٧	٨/١٦	٨/١٥	٨/١٤	٨/١٣	٨/١٢	٨/١١		
							رئيس طهارة السّاخن	وليد موسى
							طاهٍ أوّل	زياد نعيم
							مساعد طاهٍ	عيسى عمران
							متدرّب	يوسف أحمد
							مساعد رئيس طهارة السّاخن	محمد تيسير
							طاهٍ أوّل	عبادة محمد
							طاهٍ ثانٍ	يحيى زكريا
							طاهٍ ثانٍ	بكر علي
							متدرّب	عمر عبدالعزيز
							طاهٍ ثانٍ	محمد عبدالله
							مساعد طاهٍ	يزيد معاوية

تمرين عملي

صمّم جدول دوام العاملين في قسم المأكولات الباردة في مطبخ فندق كبير الحجم، باتّباع جدول رموز الدوام لمُدّة أسبوع واحد من تاريخ هذا اليوم.

معايير التقييم

- دقّة الإنجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شموليّة الأداء في استخدام المعلومات وتوظيفها.
- مراعاة استخدام لغة واحدة واضحة ومفهومة.

أسئلة الوحدة

المعرفة والفهم

- ١ - عدّد ثلاثاً من المواصفات الإنشائية للمطبخ.
- ٢ - استنتج الهدف من تقسيم المطبخ إلى أقسام فرعية.
- ٣ - حدّد وظيفة كلٍّ من الأقسام الآتية:
 - أ - قسم المأكولات الباردة.
 - ب - قسم المأكولات الساخنة.
 - ج - قسم الحلويات.
- ٤ - ارسم هيكلًا تنظيميًا مقترحًا لقسم المطبخ في فندق صغير الحجم.
- ٥ - وضح علاقة المطبخ مع الأقسام الآتية:
 - أ - قسم المحاسبة.
 - ب - قسم الدوائر الأمامية.

مهارات البحث والاتصال

- ١ - زر أحد الفنادق، وابحث في المسميات الوظيفية الموجودة في المطبخ، وسجّل ملحوظاتك في دفترك، وقارنها مع المسميات الإنجليزية التي درستها، ثم ناقشها مع زملائك في الصفّ.
- ٢ - بالرجوع إلى الموقع الإلكتروني لمؤسسة المواصفات والمقاييس الأردنية <http://www.jism.gov.jo>، ابحث في المواصفات الواجب توافرها في أجهزة المطبخ.

الأنشطة الإثرائية

زر مع مجموعتك أحد الفنادق، واكتب في دفترك الأدوات والأجهزة المستخدمة في المطبخ الإنتاجي، واعرض ما توصلت إليه على زملائك في الغرفة الصفية.

تقويم ذاتي

الرقم	يمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن:	نعم	لا
١	أعرّف مفهوم المطبخ الإنتاجي.		
٢	أحدّد المواصفات الإنشائية لتصميم المطبخ.		
٣	استنتج وظائف الأقسام في المطبخ.		
٤	أميّز علاقة المطبخ مع أقسام الفندق المختلفة.		
٥	أصمّم هيكلًا تنظيميًا لقسم المطبخ.		
٦	أوضّح مهامّ رئيس الطّهاة التنفيذيّ.		
٧	أصنّف المعدّات والأدوات المستخدمة في المطبخ من حيث الحجم والاستعمال.		
٨	أميّز بين أنواع الأفران المستخدمة في المطبخ.		
٩	أميّز بين استخدامات أنواع السكاكين في المطبخ.		
١٠	أذكر استعمالات الأجهزة المستخدمة في المطبخ.		



الصّحة والسّلامة

Safety and Hygiene



• ما دور تطبيق معايير الصّحة والسّلامة في زيادة الإنتاجيّة؟



تحرص إدارة الفندق على الالتزام بالشروط الصحيّة والتقيّد بها واتّخاذ التدابير والاحتياطات الصحيّة والسليمة، عند التعامل مع الموادّ الغذائيّة؛ للمحافظة عليها من التلف والتلوّث خوفاً من فسادها.

كما تحرص أيضاً على الالتزام بقواعد النظافة والسّلامة العامّة؛ للوصول إلى أعلى مستوى من النظافة الشخصية والعامّة في بيئة العمل، وضمان سلامة العاملين عن طريق اتّخاذ الإجراءات الكفيلة التي تضمن بيئة عمل آمنة مناسبة وصحيّة؛ لمنع وقوع الحوادث أثناء العمل.

وتسعى إدارة الفندق إلى تدريب العاملين لديها من مختلف أقسام الفندق على طريقة مكافحة الحرائق بالتعاون مع مديرية الدفاع المدني العام، وعلى تقديم خدمات الإسعاف الأوليّ بصورة صحيحة في حال وقوع الحوادث.

يتوقّع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- توضّح مفهوم سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية.
- تشرح قواعد النظافة والسّلامة العامّة.
- تتعرّف قواعد مكافحة الحرائق وإعداد تقارير الحوادث.
- تتعرّف مبادئ الإسعافات الأوليّة.
- تكتب تقرير الحوادث.
- تستخدم معدّات إطفاء الحريق.
- تطبّق بعض الإسعافات الأوليّة.

لقد أصبح علم التغذية من العلوم المهمّة؛ وذلك لارتباطه الوثيق بالحياة اليومية، إذ إنّ تحضير الوجبات الغذائية المتوازنة وتقديمها بشكل صحيح وسليم يضمن الصّحة للأفراد، ويساهم في الوقاية من تلوّث الأغذية.

١ - سلامة الغذاء

تهتمّ إدارة المطبخ باتباع الطرق الصّحيّة والصّحيحة بشكل يوميّ ومباشر أثناء العمل في المطبخ؛ للمحافظة على خصائص الغذاء، وعدم تعرّضه للتلوّث، ومن هذه الطرق ما يأتي:

أ - اتّباع الإجراءات الصّحيحة أثناء إعداد

الغذاء وتحضيره وحفظه، وهي:

- ١ . السيطرة على درجة حرارة الأغذية؛ لتجنّب فسادها.
- ٢ . عدم إعادة تسخين الأغذية أكثر من مرّة.
- ٣ . إذابة الجليد عن الأغذية المجمّدة داخل الثلاجة وليس خارجها.

٤ . عدم إذابة الأغذية المجمّدة باستخدام الماء الساخن أو الدافئ.

٥ . تنظيف الموادّ الغذائيّة وغسلها، كالخضراوات والفواكه، ثمّ تجفيفها جيّداً قبل تخزينها.

٦ . تجنّب ترك الأغذية سريعة الفساد على حرارة الغرفة لأكثر من ثلاثين دقيقة.

٧ . منع التلوّث التبادلي، وذلك عن طريق فصل الموادّ الغذائيّة النيئة وخاصّة اللحوم عن الأطعمة الجاهزة للأكل.

٨ . طهو الطّعام جيّداً إلى أن تصل حرارته إلى درجة الحرارة المطلوبة.

تذكّر

هناك قاعدتان أساسيتان للمحافظة على سلامة الأغذية حسب درجة الحرارة:

١ - بقاء الأغذية ساخنة أعلى من درجة 63°C .

٢ - بقاء الأغذية مبرّدة أقلّ من 5°C .

- ٩ . تجهيز الطّعام بفترة قصيرة قبل تناوله، وإبقاء النوع الذي يؤكل ساخناً على درجة حرارة فوق ٦٣°م لتفادي خطر نموّ البكتيريا.
- ١٠ . تفقد الموادّ المخزّنة دورياً وباستمرار، واستخدام القديم منها قبل الحديث.
- ١١ . عدم السماح للطهاة الذين يعانون من أمراض معدية أو جروح بتحضير الطّعام أو طهوه.

- ب - تخطيط المطبخ وتصميمه بشكل أقسام متخصصة يساعد على سهولة حركة العاملين فيه وتنظيفه، ممّا يوفر الوقت والجهد، ويقلّل من أخطار فساد الأغذية وتلوّثها.
- ج - التخلص من الفضلات بطريقة صحيحة وسليمة؛ لمنع انبعاث الروائح الكريهة، وخوفاً من تكاثر الحشرات والقوارض التي تنقل الكثير من الأمراض.
- د - تنظيف المطبخ وتعقيمه مرّات عدّة يوميّاً باستعمال الموادّ الآتية:

١ . المنظّفات: موادّ كيميائيّة تضاف إلى الماء الساخن تساعد في إزالة الشحوم والأوساخ وفضلات الأغذية.

٢ . المعقّمات: موادّ كيميائيّة تقتل معظم الأحياء الدقيقة، كالبكتيريا وغيرها.

٣ . الماء الساخن: يستخدم الماء الساخن على درجة حرارة ٨٠°م بدلاً من المعقّمات الكيميائيّة باعتباره طريقة فعّالة للتعقيم.

هـ - مكافحة الآفات، وتشمل:

١ . مكافحة الحشرات، مثل الذباب والصراصير، وذلك باستخدام المبيدات الحشريّة المسموحة.

٢ . مكافحة القوارض، مثل الفئران، وذلك باستخدام سموم القوارض المسموحة قانونيّاً والمصائد الحديثة.

و - تطبيق شروط الصّحة والنّظافة الشخصيّة على العاملين في المطبخ.

الصّحة والنّظافة الشخصيّة

نشاط (١-٢)

بعد تقسيم الطلبة مجموعات، دوّن بالتعاون مع أفراد مجموعتك علامات الصّحة والنّظافة الشخصيّة الإيجابيّة والسلبيّة، واعرض ما توصلت إليه بصورة قائمة أو جدول على زملائك في الصّفّ.

٢ - أسباب فساد الأغذية

يعد الغذاء فاسدًا إذا تغيّرت إحدى خواصّه، مثل: الشكل، والقوام، واللون، والطعم، والرائحة، والملمس، بحيث تجعله أقلّ قابليّة للاستهلاك البشري، وضارًا بصحة المستهلك، ويؤدّي فساد الأغذية إلى خسارة في الأرواح البشريّة؛ نتيجة تناول الأغذية الفاسدة المؤدّيّة إلى التسمّم الغذائي، وكذلك إلى خسارة ماليّة نتيجة فقدان كمّيّات كبيرة من الأطعمة الفاسدة، بالإضافة إلى فقدان الثقة بالمؤسّسة المنتجة للأطعمة.

يعد عدم الالتزام بدرجات الحرارة اللازمة أثناء تخزين الأغذية من أهمّ عوامل فسادها، إضافة لعدم الاهتمام بالنظافة والصّحة الشخصيّة، واستعمال الأدوات الملوّثة، وكذلك تناول أغذية من مصادر غير آمنة صحّيًّا، وهناك أسباب عدّة تعمل على فساد الأغذية منها: الحيويّة، والكيميائيّة، والفيزيائيّة، والحشرات والقوارض.

أ - الحيويّة (جرثوميّة): الأحياء الدقيقة (البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات، والأعفان) واسعة الانتشار في الطّبيعة، وهي موجودة في كلّ مكان، في الهواء والماء والترربة وعلى جسم الإنسان، وعلى الموادّ الغذائيّة، وما يسبّب الفساد منها وجود الأنواع التي تسبّب المرض من خلال إفرازها لموادّ سامة.

قضية للبحث

بالرجوع إلى موقع مؤسّسة الغذاء والدواء "http://www.jfda.jo"، ابحث في أهمّ أسباب التسمّات الغذائيّة الناتجة عن: البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات، والأعفان، ودوّنها في دفترك؛ لمناقشتها مع زملائك في الصّفّ.

ب - الكيميائيّة: من أسباب فساد الموادّ الغذائيّة تلوّثها ببقايا المبيدات الحشريّة والمعقّمات التي تستخدم للقضاء على الآفات الحشريّة، ممّا يؤدّي إلى تفاعلات كيميائيّة قد ينتج عنها تغيّر في الطعم واللون والقوام للموادّ الغذائيّة، إضافة إلى تكوين مركّبات ضارّة، كما قد يحصل تأكسد لبعض الفيتامينات الموجودة فيها.

ج - الفيزيائية: يمكن تعرّض الموادّ الغذائيّة إلى الخدش، أو الكدمات، أو العبث بالأيدي، ممّا يؤثر في مظهرها وقوامها ويُسرّع في فسادها، وقد تتواجد فيها بعض الأتربة والقطع الصغيرة من الحجارة والمعادن والزجاج والبلاستيك التي قد تتواجد في الموادّ الغذائيّة، مثل الحبوب.

د - الحشرات والقوارض: تسبّب هذه الكائنات فقدان جزء من المادّة الغذائيّة وأضراراً ميكانيكيّة وكيميائيّة، ويعدّ وجودها أو وجود مخلفاتها في الغذاء مؤشراً على التلوّث الضارّ بالصّحة.

تعلم

الاسمرار الإنزيمي: تغيّر في لون الخضراوات والفواكه، مثل: البطاطا والباذنجان والتّفاح والموز، ولحدّ منه يفضّل تغطيس المادّة الغذائيّة في محلول حامضي، أو حجب الأكسجين عنها بتغطيتها ورشّها بالسكر، أو تبريدها.

تعدّ النظافة الشخصية والعامة شرطًا أساسيًا من شروط الصحة العامة، وضرورة لكل فرد خاصة العاملين في تحضير الطعام وإعداده وإنتاجه، كما تكمن أهمية النظافة والسلامة العامة في الحفاظ على عناصر الإنتاج، وهي: الأيدي العاملة، والآلات والتجهيزات، والمواد الأولية. ساهم تنوع المهن وازديادها في زيادة الإصابات والأمراض، الأمر الذي وجّه أنظار العالم للمحافظة على صحة الإنسان وسلامته وحمايته من أخطار الحوادث وغيرها، من خلال وضع التشريعات والقوانين، وتوفير الأساليب الوقائية المناسبة لتحقيق السلامة للعاملين في مكان العمل، فقد نصّت تشريعات الصحة والسلامة المهنية في قانون العمل الأردنيّ على ضرورة توفير شروط الصحة والسلامة في أماكن العمل؛ لحماية العاملين من الأخطار والأمراض التي تنجم عن ظروف العمل والآلات المستخدمة فيه.

١ - قواعد النظافة

يحرص مدير المطبخ (رئيس الطهاة) على الالتزام بشروط النظافة والسلامة باستمرار، وتوعية العاملين وتدريبهم من خلال المتابعة المستمرة؛ لتزويدهم بالاحتياجات اللازمة والوسائل المتبعة كافة؛ للوصول إلى درجة عالية من النظافة في بيئة العمل، ومن أهم قواعد النظافة العامة والصحة الشخصية ما يأتي:

- أ - حصول العاملين في المطبخ على تقرير طبيّ دوري يؤكد خلوّهم من الأمراض وخاصة المعدية منها.
- ب - ارتداء اللباس الخاص بالعمل في المطبخ، والقفايز المطاطية، واستخدام غطاء الرأس.
- ج - ضرورة الاستحمام يوميًا.
- د - تغطية الجروح حتى لا تلتهب وتنقل التلوّث إلى الغذاء.
- هـ - عدم ارتداء الخواتم والمجوهرات وساعات اليد أثناء العمل.

و - عدم استخدام عطور ذات رائحة قويّة؛ حتى لا تؤثر في طعم الأغذية.
ز - غسل الأيدي بانتظام خلال العمل اليومي، وخاصة بعد الخروج من الحمام، وبعد التدخين.

ح - عدم التدخين في مناطق إعداد الطعام.

ط - عدم الجلوس على أسطح طاولات تحضير الطعام.

ي - عدم لمس الأنف والفم بالأيدي، وتجنّب العطس عند إعداد الطعام.

ك - استعمال فوط نظيفة أثناء العطس والسعال.

ل - استعمال ملاعق نظيفة لتذوق الطعام.

م - غسل ألواح التقطيع جيّداً بعد كلّ استعمال.

ن - تنظيف النوافذ والأبواب.

س - مسح الأسقف والجدران والأرضيات.

ع - غسل الرفوف من الغبار بماء معقم.

ف - غسل أرضية المطبخ بالمعقّمات المسموحة يوميّاً.

أهداف الفحص الطيّب الدوري للعاملين في مجال إنتاج الطعام وخدمته:

١ - الاكتشاف المبكر للحالات المرضيّة، ومعالجتها.

٢ - الوقاية من الأمراض المعدية.

٣ - الحدّ من مضاعفات الحالات المرضيّة المختلفة.

٤ - رفع مستوى الوعي الصّحي عند العاملين.

٢ - السّلامة العامّة

يقصد بالسّلامة العامّة مجموعة الوسائل المستخدمة والإجراءات المتّبعة لمنع وقوع الحوادث في مكان العمل، وذلك بتطبيق التعليمات والاحتياطات الكفيلة بوقاية العاملين من أخطار العمل والحفاظ على سلامتهم، لذلك لا بدّ من التوعية بالأخطار الكامنة في مكان العمل، وكيفية الوقاية منها من خلال ما يأتي:

أ - إجراءات الوقاية من حوادث الانزلاق:

١ . التأكّد من ارتداء الحذاء الخاصّ بالمطبخ (سابو) "Sabo".

٢ . المحافظة على نظافة أرضية المطبخ من الماء والزيت والدهون المنسكبة.

٣ . لا تركض أبدًا داخل المطبخ.

٤ . لا تترك الأوعية أو الأدوات على الأرض.

٥ . لا تحمل موادّ كبيرة قد تحجب عنك الرؤية.

ب - إجراءات الوقاية من حوادث الجروح:

وسائل السلامة والوقاية الشخصية:

١ - ملابس العمل.

٢ - القفازين.

٣ - أحذية السلامة.

٤ - غطاء الرأس.

١ . استخدام السكين بطريقة صحيحة.

٢ . استخدام لوح التقطيع، وعدم

التقطيع على لوح معدني أو باليد.

٣ . قطع الموادّ بالاتجاه المعاكس

لجسمك وللآخرين.

٤ . استخدم السكين للتقطيع فقط، ولا تستخدمها لأغراض أخرى، مثل فتح المعلبات.

٥ . لا تحاول التقاط سكين أثناء سقوطها عن الطاولة.

٦ . يجب أن يكون جانب السكين الحادّ معاكسًا ليدك عند تنظيفها.

٧ . يجب أن يكون رأس السكين إلى الأسفل عند حملها والمشى بها.

ج - إجراءات الوقاية من حوادث الحروق:

١ . التزم ارتداء جاكيت الطاهي أثناء العمل، وافترض دائمًا بأنّ أيدي الطناجر والمقلاة ساخنة.

٢ . استخدم فوطة ناشفة لحمل المعدّات الساخنة، ولا تستخدم الفوط المبلّلة أو الرطبة.

٣ . أبعد أيدي الطناجر أو المقالي عن ممرّ الآخرين وعن شعلة النار (اللّهب).

٤ . عند رفع غطاء الطنجرة افتحه بعيدًا عنك، حتى تحمي نفسك من حرارة البخار.

٥ . جفّف الطّعام من الماء قبل عمليّة القلي.

د - إجراءات الوقاية من الحوادث التي تسببها المعدات والآلات:

- ١ . تعرّف الطريقة الصحيحة لتشغيل الآلة وإطفائها قبل استخدامها.
- ٢ . تأكد من توقّف الآلة تمامًا عن الدوران قبل إخراج الموادّ الغذائيّة منها.
- ٣ . تأكد من فصل التيار الكهربائي قبل تنظيف الآلة.
- ٤ . تأكد من إغلاق مفتاح تشغيل الآلة قبل وصلها بالتيار الكهربائي.
- ٥ . لا تلمس الآلة الموصولة بالكهرباء ويديك مبلّتان بالماء.

نلاحظ أنّ الأسباب الكامنة وراء وقوع الحوادث تنقسم إلى قسمين رئيسيين، هما:
١ - ظروف عمل غير سليمة.
٢ - طرق عمل غير سليمة.

قضية للبحث

بالرجوع إلى موقع المديرية العامة للدفاع المدني الإلكتروني:
<http://www.cdd.gov.jo>
ابحث أنت وأفراد مجموعتك عن تصنيف الحوادث ومدى تأثير الإصابة في العاملين، ثم اكتب تقريرك، واعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصّفّ.

٣ - إجراءات التعامل مع الحوادث والإصابات

تصنف الإصابات وفق الآتي:

- ١ - نوع الإصابة.
 - ٢ - خطورة الإصابة.
 - ٣ - أسباب الإصابة.
 - ٤ - نتائج الإصابة.
- تساهم جهود الوقاية من الحوادث والإصابات في الحدّ منها، ولكنّها لا تمنعها تمامًا، وفي حال حدوث إصابة عمل فيجب التعامل معها بجدية وسرعة فائقة في معالجتها، واتّخاذ الإجراءات الإداريّة والقانونيّة المتّبعة لإبلاغ الإدارة والجهات المعنية؛ لمتابعة تكاليف العناية الطبيّة والالتزامات الضرورية الأخرى حسب الإصابة، يوضّح الشكل (٢-١) نموذج تقرير حادث.

نموذج تقرير الحوادث والإصابات	
الاسم الأول: عاصم.	اسم الأب: محمد.
العائلة: الأيوبي.	الجد: عيسى.
الوظيفة: طاهٍ.	العمر: ٢٥ سنة.
ساعة الإصابة: الواحدة ظهرًا.	تاريخ الإصابة: ٢٠١٠/٨/٨
تاريخ كتابة التقرير: ٢٠١٠/٨/٨	اسم كاتب التقرير: عبدالله يوسف
طبيعة الإصابة والحالة المرضية: انزلاق على أرضية المطبخ، وحدث كسر في الساق اليمنى.	
التقرير الطبي وتوصيات الطبيب: يعاني المصاب كسرًا في الساق اليمنى، ويحتاج إلى علاج واستراحة لمدة أسبوع، ثم يراجع للفحص الطبي.	
مكان وقوع الحادث: المطبخ.	
اسم المدير المسؤول وتوقيعه: عبدالله يوسف.	
اسم الطبيب وتوقيعه: يزيد معاوية	
ملحوظات الإدارة وتوصياتها: عقد برامج تدريبية للعاملين ومتابعة إشرافية لهم.	

الشكل (٢-١): نموذج تقرير حادث.

النتاج العملي

أن يملأ تقرير الحوادث.

المعلومات النظرية

في حال حدوث أيّ إصابة أثناء العمل يجب على المسؤول تدوينها في تقرير الحوادث ورفع التقرير إلى المسؤول المباشر؛ لمتابعة حالة المصاب طبيًا، والتأكد من صحته.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- نموذج التقرير الخاص بالحوادث المعتمد في الفندق.
- قلم.

إرشادات عامة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

خطوات تنفيذ التمرين

- اكتب اسم المصاب من أربعة مقاطع.
- اكتب الوظيفة التي يشغلها المصاب وعمره.
- اكتب ساعة حدوث الإصابة، وتاريخ الإصابة، وتاريخ كتابة التقرير.
- اكتب طبيعة الإصابة والحالة المرضية.
- اكتب مكان وقوع الحادث.
- اكتب اسمك بصفتك كاتب التقرير.

- اكتب اسم معلّمك بصفته المسؤول والطبيب.
- اكتب أيّ ملحوظات وتوصيات مهمّة.

تمرين عملي

تعرّض الطاهي أحمد حسن لإصابة عمل في الساعة الرابعة بعد الظهر بتاريخ ٢٢/١٠/٢٠١٠، أدّت إلى حدوث جرح عميق في يده اليمنى، علماً بأنّ الطاهي يعمل في قسم المأكولات الساخنة، وعمره أربعة وعشرون عاماً، ويعاني من ظروف نفسيّة صعبة. بصفتك رئيس الطّهاة، املاً تقرير الحوادث بناءً على المعلومات الواردة أعلاه حسب خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

نموذج تقرير الحوادث والإصابات	
الاسم الأوّل:	اسم الأب:
الجد:	العائلة:
الوظيفة:	العمر:
ساعة الإصابة:	تاريخ الإصابة:/...../.....
تاريخ كتابة التقرير:/...../.....	اسم كاتب التقرير:
طبيعة الإصابة والحالة المرضيّة:	
التقرير الطّبيّ وتوصيات الطّبيب:	
مكان وقوع الحادث:	
اسم المدير المسؤول وتوقيعه:	
اسم الطّبيب وتوقيعه:	
ملحوظات الإدارة وتوصياتها:	

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- استخدام المعلومات وتوظيفها.
- دقّة الإنجاز وسرعته.

تشكل الحرائق خطراً على الحياة والصّحة والبيئة والممتلكات، وتؤدي إلى إصابة الأفراد بالحروق وربما الموت أحياناً، أو إلى خسائر في الممتلكات وتوقف الإنتاج، أو إلى تلوث في البيئة بفعل الغازات والأبخرة والأدخنة الملوثة والإشعاعات الناتجة عن الحريق.

١ - الشروط اللازم توافرها للوقاية من الحرائق:

- أ - مخارج الطوارئ.
- ب - خطط الطوارئ.
- ج - معدّات مكافحة الحريق.
- د - نظام للإنذار المبكر عن الحريق.
- هـ - برنامج صيانة معدّات الحريق وفحصها.
- و - برنامج دوري وتنشيطي لتدريب العاملين.

عناصر الحريق:

- ١ - الأكسجين.
- ٢ - الوقود.
- ٣ - الحرارة.
- ٤ - المادّة المساعدة.

٢ - أسباب الحرائق:

يمكن إجمال أهم أسباب الحرائق في ما يأتي:

- أ - الكهرباء.
- ب - الاشتعال الذاتي والاحتكاكات.
- ج - الشعلات المفتوحة.
- د - الجهل والإهمال.

٣ - أنواع الحرائق وطرق مكافحتها:

- أ - الحرائق العادية: وتحتاج إلى طفايات الماء وحمض الصودا أو السوائل الرغويّة.
- ب - الحرائق الملتهبة: وتحتاج إلى طفايات سائل رغويّة، أو ثاني أكسيد الكربون، أو الكيمياءيات الجافّة.
- ج - الحرائق في المعدّات الكهربائيّة: وتحتاج إلى طفايات ثاني أكسيد الكربون.

٤ - الإجراءات الواجب اتباعها عند نشوب الحريق:

- مكوّنات طفاية الحريق:
- ١ - مسمار الأمان.
 - ٢ - الفوهة.
 - ٣ - يد حمل الطفاية.
 - ٤ - ساعة قياس ضغط الهواء.
 - ٥ - جسم الطفاية.
 - ٦ - حامله لتثبيت الطفاية على الجدران.
 - ٧ - قائمة تعليمات طريقة الاستخدام.
 - ٨ - قاعدة الطفاية.



الشكل (٢-٢): طفاية حريق.

أ - كسر زجاج صندوق إنذار الحريق الذي يعمل تلقائيًا بإطلاق صوت الأجراس في الفندق.

ب - فصل التيار الكهربائي.

ج - التبليغ عن مكان الحريق.

د - استخدام خرطوم المياه لحين وصول فريق الدفاع المدني.

هـ - إخلاء منطقة الحريق من الناس.

و - استخدام طفايات الحريق

المناسبة، باتباع الخطوات الآتية:

١ . اسحب مسمار الأمان الموجود في الجزء العلوي من المقبض.

٢ . اتجه إلى موقع الحريق.

٣ . وجه المادة نحو قاعدة

الحريق، وكافح الحريق واقفًا مع اتجاه الريح.

٤ . اضغط على مقبض التشغيل؛

لخروج مادة الإطفاء.

٥ . حرّك الطفاية يمينًا وشمالًا.

انظر الشكل (٢-٢) الذي يبيّن إحدى

أنواع طفايات الحريق.

٥ - نظام الإطفاء الذاتي



نظام حديث في إطفاء الحرائق، تستخدمه الفنادق والمستشفيات والشركات الكبيرة والمطارات، ويعتمد مبدأ عمله على معرفة مكان الحريق بواسطة كاشفات حسّاسة للدخان والحرارة، موزّعة بمساحات معيّنة،

الشكل (٢-٣): كاشف حساس للدخان.

تحدّد مكان الحريق عند وقوعه بواسطة إشارات صادرة إلى جهاز الحاسوب المرتبط بنظام الإطفاء الذاتي والموجود في غرفة التحكم. ويوضّح الشكل (٢-٣) أحد أنواع الكاشفات الحسّاسة للدخان.

مسألة للمناقشة

ناقش مع أفراد مجموعتك في أثر الحرائق في البيئة والاقتصاد الوطني، ثمّ اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصّفّ.

النتائج العملي

أن يستخدم معدّات إطفاء الحريق.

المعلومات النظرية

إنّ تدريب العاملين في الفنادق على مكافحة الحريق يساهم في التخفيف من الخسائر الماديّة والبشريّة، كما أن التجهيزات المناسبة للكشف عن الحرائق تساهم أيضاً في التقليل من أخطار الحريق.

التجهيزات اللازمة

- طفاية حريق (من الماء وحمض الصودا).
- مجموعة من الأغصان الجافة أو الكراتين الفارغة.
- كبريت ومادّة نفطيّة.
- ساحة المدرسة.

إرشادات عامّة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتّباع الأسلوب الأدائيّ في عمليّة التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقّق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

خطوات تنفيذ التمرين

- اسحب مسمار الأمان الموجود في الجزء العلوي من المقبض.
- اتّجه إلى موقع الحريق.
- ووجه المادّة نحو قاعدة الحريق، وكافح الحريق واقفاً مع اتّجاه الريح.
- اضغط على مقبض التشغيل لخروج مادّة الإطفاء.
- حرّك الطفاية يميناً وشمالاً.

تمرين عملي

أطفئ حريقاً لعدد من الكراتين الفارغة المشتعلة في ساحة المدرسة، وذلك باستخدام طفاية الماء وحمض الصودا، بالتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- إعادة ساحة المدرسة إلى حالتها الطبيعيّة نظيفة وآمنة.
- تطبيق مبادئ الصّحة والسّلامة العامّة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.



تعد الإسعافات الأوليّة مهمّة جدًّا قبل نقل المصابين إلى المستشفى، ويجب أن يقوم بها من تدرّب عليها جيّدًا، والهدف الرئيس من عمل الإسعافات الأوليّة للمصاب هو الإبقاء على الحياة، ومنع أيّ مضاعفات حتى يصل مختصّ الإسعاف أو الطيّب المعالج، والإسعاف الأوليّ هو أوّل مساعدة أو معالجة تُقدّم للمصاب قبل وصول الإسعاف أو أحد أعضاء الكادر الطّبي، وتركّز مبادئ الإسعافات الأوليّة على عمل المسعف وصفاته والمبادئ العامّة في إسعاف المصابين، وإجراءات الإسعافات الأوليّة لحالات مختلفة.

١ - عمل المسعف

تنحصر مسؤوليّة المسعف في اتّباع الخطوات الآتية:

- أ - تشخيص الإصابة.
- ب - تحديد ظروف الحادث، أو نوع المرض، أو الحالة التي يشكو منها المصاب.
- ج - تقديم المعالجة الفوريّة المناسبة للمصاب في ضوء الأعراض الظاهرة، وتدوين العلامات الحيويّة الأربع (حرارة، ونبض، وضغط، وتنفس).
- د - نقل المصاب إلى عيادة طبيب أو مستشفى حسب ما تقتضيه حالته الصّحيّة.

٢ - صفات المسعف

- أ - سرعة البديهة.
- ب - الهدوء والتأني.
- ج - الثقة بالنفس.
- د - الأمانة والإخلاص في العمل.
- هـ - كتمان الأسرار.

تعلم

درهم وقاية خير من قنطار علاج.

٣ - المبادئ العامة في إسعاف المصابين

- أ - البدء بإسعاف الإصابات من الأكثر خطورة إلى الأقل خطورة.
- ب - إبعاد الأشخاص المتجمّعين حول المصاب.
- ج - طمأنة المصاب و تهدئته إذا كان واعياً.
- د - البدء بعمل الإسعاف الضروري بالسرعة الممكنة.
- هـ - إجراء عمليّة التنفّس الاصطناعي في حال توقّف تنفّس المصاب.
- و - إيقاف النزف، أو تثبيت الكسور إن وجدت.
- ز - نقل المصاب إلى أقرب مركز طبيّ لاستكمال العلاج.
- ح - إبلاغ إدارة الفندق عن الحالة.
- ط - كتابة تقرير الحوادث، وإرساله إلى الجهة المعنيّة.

٤ - أنواع الإصابات وكيفية الإسعاف الأوّليّ

تختلف أنواع الإصابات باختلاف الحوادث التي تحدث أثناء العمل، وقد تكون الإصابات بسيطة، أو متوسطة، أو بليغة، ومنها:

أ - النزف الحادّ (الجروح)

- ١ . تأكد من عدم وجود خطر على المصاب وعدم وجود جروح أخرى.
- ٢ . اضغط على حافّتي الجرح بوساطة قطعة نظيفة من القماش، وواصل الضغط حتى انقطاع النزف ولمدّة أقصاها ١٥ دقيقة.
- ٣ . دع المصاب يستلقي مع رفع قدميه إلى أعلى من مستوى رأسه، وارفع العضو المصاب إلى أعلى مع إبقاء الضغط على الجرح.
- ٤ . عند توقّف النزف، اربط الجرح برباط جيّد بقطعة من القماش.

قضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع الصّحيّة في مكتبة المدرسة، اكتب تقريراً عن كيفية إسعاف شخص أصيب باختناق / صدمة كهربائية، ثمّ اعرض ما توصّلت إليه على زملائك في الصّفّ.

ب - الحروق

يحدث الحرق نتيجة للحرارة الجافة، كتأثير النار أو ملامسة المعادن الحارة، بينما يحدث السمط بسبب الحرارة المشبعة بالرطوبة، كالبخار المتصاعد والماء في حالة الغليان.

- ١ . أحضر بطّائفة، أو معطفًا، أو سجّادة، ولفّ المصاب بها لإطفاء النار فورًا.
- ٢ . برّد مكان الحرق، وذلك بسكب الماء البارد لمدة ١٠ دقائق على الأقلّ.
- ٣ . ضع المصاب في مكان مريح دون تحريكه إذا كان الحرق خطيرًا.
- ٤ . امنع التلوّث بتغطية الحروق دون لمسها.
- ٥ . إذا كان الحرق يشكلّ خطورة على المصاب، فاتّصل بالجهات المختصة، واطلب سيّارة الإسعاف فورًا.

ج - السمط

- ١ . انزع عن المصاب ملابسه المبتلة وأيّة ملابس أخرى خفيفة قد تصبح ضيّقة بسبب التورّم.
- ٢ . برّد الجزء الذي تعرّض للسمط من جسم المصاب، وذلك بسكب الماء البارد أو وضع أكياس من الثلج عليه لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق.
- ٣ . ضع المصاب بالوضعية المريحة دون تحريكه وخاصّة إذا كان السمط خطرًا.
- ٤ . غطّ المصاب، واحذر من لمس الجزء المصاب.

د - الكسور

قد تحدث الصدمة العصبية نتيجة لإصابات خطيرة، وللصدمة أعراض، منها: البرودة، وتصبّب العرق، والإعياء الشديد، والدوار والغثيان.

- ١ . تأكّد من عدم وجود خطر بوجود إصابات أخرى.
- ٢ . لا تحرك الشخص المصاب، بل اجعله في وضع مريح قدر الإمكان.
- ٣ . ارفع قدمي المصاب أعلى من مستوى رأسه قليلًا إذا سمحت إصابته بذلك.

٤ . احم المصاب من البرد، واحرص على عدم تجاوز درجة حرارة الجسم الطبيعيّة.

٥ . اطلب سيّارة الإسعاف إذا كانت الإصابة خطيرة.

هـ - فقدان الوعي (الإغماء)

١ . تأكّد من عدم وجود خطر على المصاب.

٢ . إذا كان نرف المصاب شديدًا، فاعمل على وقفه.

٣ . إذا كان المصاب غير قادر على التنفّس، فابدأ فورًا بإجراء التنفّس الاصطناعي له، وذلك بطريقة النفخ من الفم إلى الفم.

٤ . إذا كان القلب متوقّفًا عن النبض، فعليك المباشرة بالضغط عليه وإجراء عمليّة التنفّس الاصطناعي.

٥ . إذا كان النبض والتنفّس طبيعيّين، فضع المصاب في مكان مكشوف.

٦ . اطلب سيّارة إسعاف من الجهات المختصة.

خطوات إجراء التنفّس الاصطناعي:

١ - التأكّد من مجرى التنفّس بإجراء ثماني نفخات سريعة في أنف المصاب.

٢ - الاستنشاق العميقة، والنفخ في فم المصاب من ١٢ إلى ١٥ مرّة في الدقيقة.

٣ - مراقبة حركات تنفّس المصاب.

٤ - الاستمرار بإجراء هذه العمليّات إلى أن يتمكّن المصاب من التنفّس وحده وإلى حين وصول الإسعافات.

قضية للمناقشة

ناقش أفراد مجموعتك في قصة إصابة أحد الأشخاص الذين تعرفهم، وكيفية إسعافه، ثمّ اعرض ذلك على زملائك في الصّفّ.

النتاج العملي

أن يطبّق الإسعافات الأوليّة.

المعلومات النظرية

إنّ المعرفة والعناية والدراية التامة بخطوات ومبادئ الإسعافات الأوليّة أمر ضروري لإنقاذ عدد كبير من المصابين، ممّا يساهم في الإبقاء على حياتهم لحين وصولهم إلى الطيّب أو المستشفى، ومن أهمّ أنواع الحوادث التي يمكن أن يتعرّض لها العاملون حوادث النزف.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- قطعة نظيفة من القماش.
- قطعة من الشاش.

إرشادات عامّة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتّباع الأسلوب الأدائيّ في عمليّة التدريب العمليّ.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقّق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

خطوات تنفيذ التمرين

- شخّص حالة المصاب بالكامل.
- تفقّد موضع الجرح؛ للتأكد من عدم وجود جروح أخرى أو أيّ خطر على المصاب.
- اضغط على حافتي الجرح بوساطة قطعة نظيفة من القماش، حتى انقطاع النزيف.
- دِع المصاب يستلقي على ظهره مع رفع قدميه إلى أعلى من مستوى رأسه، وارفع العضو المصاب للأعلى مع إبقاء الضغط على الجرح.
- اربط الجرح بقطعة نظيفة من الشاش عند توقّف النزف.

تمرين عملي

أسعف شخصاً تعرّض لنزيف في يده، وذلك باتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- المحافظة على النظافة العامّة.
- تطبيق مبادئ الصّحة والسّلامة العامّة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.

أسئلة الوحدة

المعرفة والفهم

- ١ - اذكر الإجراءات الصحيّة لتداول الغذاء.
- ٢ - وضح أسباب فساد الأغذية.
- ٣ - اذكر قواعد النظافة الشخصية الرئيسة أثناء العمل.
- ٤ - ما الأسباب المؤدية إلى وقوع الحوادث بشكل عام؟
- ٥ - عدد أجزاء طفاية الحريق الرئيسة.
- ٦ - حدّد خطوات الإسعاف الأولي لحدوث النزيف الحادّ.

مهارات البحث والاتصال

- ١ - بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في الرقابة على الغذاء أو المواقع الإلكترونيّة الواردة في ملحق المراجع، ابحث عن نظام تحليل الأخطار وتحديد النقاط الحرجة (الهسب) "HACCP"، ولخص أهم بنوده، وناقشها مع زملائك في الصفّ.
- ٢ - بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في السلامة العامّة أو موقع المديرية العامّة للدفاع المدني الأردنيّ <http://www.cdd.gov.jo>، تعرّف أنواع الحرائق وطفائيات الحريق المستخدمة في عملهم، ثمّ اكتب تقريرك، واعرضه على الطلبة في الغرفة الصفّيّة، وناقشهم به.
- ٣ - بالرجوع إلى الموقع الإلكترونيّ لأمانة عمّان الكبرى www.ammancity.gov.jo، أو الموقع الإلكترونيّ لمؤسسة الغذاء والدواء التابعة لوزارة الصحة www.jfda.jo، ابحث في قانون الرقابة المتّبع على الغذاء وعلى التدابير الصحيّة في مراقبته، ثمّ اكتب تقريرك، واعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصفّ، وناقشهم به.

الأنشطة الإثرائيّة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، وبعد تقسيم الأدوار لتمثيل دور كلّ من (المصاب، والمسعف، والمتجمهرين)، طبّق صفات المسعف والمبادئ العامّة في إسعاف المصاب المجروح أمام طلبة الصفّ.

تقويم ذاتي

لا	نعم	يمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن:	الرقم
		أتعرف الطرق الصحيحة في منع تلوث الغذاء.	١
		أتعرف الإجراءات الصحيحة لمنع وصول الآفات والحشرات إلى المواد الغذائية في المطبخ.	٢
		أحدد أسباب فساد الأغذية.	٣
		أتعرف الطريقة الصحيحة لتنظيف المطبخ.	٤
		أحدد قواعد النظافة الشخصية لموظفي المطبخ.	٥
		أتعرف طرق الوقاية والسلامة العامة في تحضير الأغذية.	٦
		أتعرف أنواع الحرائق.	٧
		أحدد مكونات طفاية الحريق اليدوية وأجزائها.	٨
		أعدّ المواد الطبية الموجودة في حقيبة الإسعافات الأولية.	٩
		أتصرف بطرق سليمة عند وقوع الحوادث المختلفة أثناء العمل.	١٠

الوحدة الثالثة

التحضير للإنتاج

Preparation for Production



• ما أهميَّة إجراءات التحضير للإنتاج في خفض التكاليف وزيادة الربح؟



يحتوي المطبخ أنواعاً مختلفة من المواد الغذائية، فمنها الطازج والمجمّد والمعلّب، وبناءً عليه فإنّ عمليّات تحضير الموادّ الغذائيّة مهمّة جدّاً، حيث تبدأ من خلال عمليّات الشراء والاستلام والتخزين، ثمّ عمليّات التحضير في القسم المعني داخل المطبخ، قبل إرسالها إلى أقسام المطبخ المختلفة.

وتتطلّب عمليّات التحضير توفير الأجهزة والأدوات اللازمة للتعامل مع أصناف الموادّ الغذائيّة جميعها بطريقة صحيحة توفر التكلفة والوقت والجهد معاً.

ويتوقّع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- توضّح كميّة استخدام المعدّات والأجهزة والأدوات في عمليّات التحضير.
- تتعرّف عمليّات التحضير للإنتاج بشكل متسلسل.
- تطبّق قواعد النّظافة العامّة.
- تملأ نموذج طلبية شراء الموادّ الغذائيّة.
- تستلم موادّ غذائيّة وفقاً للمواصفات.
- تتعامل مع الأغذية حسب شروط التّغذية السليمة.

استخدام المعدات والأجهزة والأدوات في عمليات التحضير

أولاً

يفضّل أن تكون الأجهزة الصغيرة مصنوعة من الستانلس ستيل الذي لا يتفاعل مع الأحماض ممّا يسبّب التسمّم الغذائي.

حُسن التعامل مع معدّات المطبخ وأدواته من حيث أسس اختيارها وطرق استخدامها وتنظيفها وصيانتها له أهميّة كبيرة في إطالة عمرها، والتقليل من التكاليف، والاستغلال الأمثل للموارد الماديّة والبشريّة، ممّا يحقّق الأهداف المرسومة.

١ - أسس اختيار أجهزة المطبخ ومعدّاته الكبيرة والصغيرة

عند اختيار الأجهزة الكهربائيّة الكبيرة والصغيرة، تجب مراعاة الأمور الآتية:

- أ - اختيار المعدّات ذات الأحجام التي تتناسب مع المساحة المخصّصة، وكميّة الإنتاج وقوّة التيار الكهربائي.
- ب - اختيار الأجهزة المصنّعة من قبل شركات موثوق بها، مع ضرورة وجود كفالة صيانة بعد شرائها.
- ج - اختيار المعدّات المصمّمة بالطرق التي تسهل فيها عمليّة تفكيكها وتنظيفها.
- د - اختيار المعدّات المجهّزة بإضافات للحماية من الإصابة أثناء استخدامها.
- هـ - ضرورة توفّر دليل تعليمات الاستخدام المرفق مع كلّ جهاز لمعرفة الطرق الصّحيحة للتشغيل والصيانة.
- و - ضرورة توفّر قطع الغيار اللازمة لصيانة تلك الأجهزة.
- ز - ضرورة تناسب تكلفة المعدّات مع الإمكانيّات الماديّة.

٢ - استخدام الأجهزة والمعدّات والأدوات والمحافظة عليها

للمحافظة على الأجهزة والمعدّات أطول مدّة ممكنة بكفاءة عالية، يجب وضع الجهاز في المكان المناسب والمخصّص له، وأن تُجرى عمليّات الصيانة حسب تعليمات الشركة الصانعة، وأن ينظّف الجهاز بعد كلّ استعمال أو كلّما لزم الأمر باستخدام أدوات

وموادّ التنظيف المناسبة، وفي ما يأتي بعض الأجهزة والمعدّات المستخدمة في المطبخ:

أ - **الثلاّجات**: تستخدم بعد توصيلها بالتيار الكهربائي، ويراعى وضع كمّيّات من الموادّ الغذائيّة تتناسب مع سعتها، كما يجب عدم فتح باب الثلاّجة وإغلاقه باستمرار.

يتمّ تنظيف الثلاّجة بعد فصل التيار الكهربائي أوّلاً، وإخراج الموادّ الغذائيّة منها، ثمّ تنظيفها بالماء والصابون وبيكربونات الصوديوم، التي تساعد على إزالة البقع وامتصاص رائحة الطّعام منها، ويجب تجنّب استعمال أيّ مادّة خشنة وذات رائحة غير مناسبة في التنظيف، وبعد ذلك تجفّف جيّداً.

تستعمل أغلفة خاصّة للأطعمة المراد تجميدها، ومنها الأكياس البلاستيكيّة على أن تكون سليمة ومحكمة.

ب - **المجمّدات (فريزر)**: تستخدم بعد توصيلها بالتيار الكهربائي، ويراعى وضع كمّيّات من الموادّ الغذائيّة تتناسب مع سعتها، كما يجب عدم فتح باب المجمّد وإغلاقه باستمرار.

يُنظّف المجمّد بعد فصل التيار الكهربائي أوّلاً، وإخراج الموادّ الغذائيّة منه، ثمّ إزالة الثلج المتراكم فيه، وتنظيفه بالماء والصابون، وبعد ذلك يُجفّف جيّداً.

ج - **الأفران**: يجب التأكّد من نظافة الجزء الخارجيّ لأواني الطهو قبل إدخالها إلى الفرن، ثمّ إدخال الصينيّة بعد أن تصل درجة حرارة الفرن إلى الحدّ المطلوب، مع وضع الصينيّة في وسط الفرن، وإغلاق بابه وعدم فتحه إلا للضرورة القصوى. ويتمّ تنظيف الفرن بعد فصل التيار الكهربائي أو الغاز عنه أوّلاً، وتركه حتى يبرد، ثمّ يُفرّغ من محتوياته (رفوف وصوانٍ)، ويُنظّف بالماء والصابون وموادّ التنظيف المناسبة، وبعد ذلك يُجفّف جيّداً منعاً للصدأ.

د - **العجانّات**: تستخدم بعد تثبيت وعاء العجانّة بشكل محكم فوق القاعدة، ووضع المضرب المناسب للعمل (مضرب سلك أو مضرب الكف)، ثمّ توصيلها بالتيار الكهربائي.

لا تستعمل أدوات
المائدة الفضيّة في
تحريك الموادّ الغذائيّة
في العجانة أثناء الخلط.

ويتمّ تنظيف العجانة بعد فصلها عن التيار الكهربائي
أولاً، وتنظيفها باستخدام الماء الساخن وموادّ
التنظيف اللازمة، وغسلها بالماء جيّداً، ثمّ تجفيفها
جيّداً.

هـ - جهاز الشوي: يجب التأكد من نظافة سطحه العلوي،

ثمّ تشغيله بالكهرباء أو الغاز للوصول إلى درجة الحرارة المطلوبة، مع وضع كمّيّة
من الزيت على سطحه العلوي عند الشوي.

ويتمّ تنظيفه بعد فصل التيار الكهربائي أو الغاز عنه وتركه حتى يبرد، ثمّ إزالة
بقايا الموادّ الغذائيّة العالقة باستخدام (المشحاف)، وتنظيفه بالماء الساخن وموادّ
التنظيف المناسبة، ثمّ شطفه بالماء، وتجفيفه جيّداً منعاً للصدأ.

و - أواني الطهو: تستخدم الأواني المختلفة لطهو الموادّ الغذائيّة، حسب الكمّيّات
المطلوبة، مع مراعاة وضعها الصّحيح فوق الغاز بأن نجعل مقابضها باتجاه
الداخل.

ويتمّ تنظيفها بإزالة الموادّ العالقة فيها، كالدهن وبقايا الطّعام، ثمّ تنظيفها وفركها
جيّداً بالماء وموادّ التنظيف، وبعد ذلك يتمّ شطفها جيّداً بالماء، ثمّ تجفّف،
وتحفظ في المكان المخصّص لها.

ز - طاوولات العمل: تكون هذه التّجهيزات عادة باحتكاك دائم مع الأطعمة خاصّة

تفضل بعض مطابخ
الفنادق استخدام ألواح
تقطيع ذات ألوان مختلفة:
فالأحمر يستخدم للحوم
الحمراء، والأخضر
للخضراوات، والأزرق
للمأكولات البحريّة.

النّيّة منها، لذلك يجب الانتباه إلى تنظيفها بعناية
وتجفيفها وتلميعها جيّداً، لإزالة البقع والموادّ
الدهنيّة والأوساخ المتراكمة عليها.

ح - ألواح التقطيع: تستخدم ألواح التقطيع في تقطيع
اللحوم والخضراوات وغيرها، ويجب تنظيفها
جيّداً وتجفيفها، ثمّ رشّ أسطحها بالملح؛ للحيلولة
دون انتشار البكتيريا والأحياء الدقيقة عليها، لذلك

يستحسن استعمال ألواح التقطيع البلاستيكية؛ لأنها أقل ضرراً من الخشبية.

ط - أوعية النفايات: تنظف يومياً بعد تفرغها من محتوياتها والمواد العالقة فيها بالماء الساخن والصابون والمعقّمات؛ للتخلّص من الروائح الكريهة.

ويجب تنظيف الأرضيات والجدران بعد نهاية كلّ عمل، وخاصّة عند تحريك الأجهزة والمعدّات من مكانها في المطبخ، والتأكد من إزالة الأوساخ من الزوايا والحوافّ الجانبيّة، وتنظيف مجاري المياه والصرف الصّحّي يومياً بالماء الساخن وبعض الموادّ الكيميائيّة كالصودا الكاوية، حتى لا يعلق بها أيّ أثر للدهنيات والأوساخ.

قضية للمناقشة

ناقش مع أفراد مجموعتك الإجراءات الكفيلة بالمحافظة على نظافة المطبخ وتجهيزاته، وأثرها في الصّحة والسّلامة العامّة. ثمّ اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصّف.

التّاج العملي

أن يطبّق قواعد النظافة العامّة.

المعلومات النظرية

تقع مسؤوليّة المحافظة على نظافة الأجهزة والمعدّات المستخدمة في المطبخ أطول مدّة ممكنة بكفاءة عالية على عاتق العاملين فيه، من حيث الاستخدام الصّحيح والصيانة المستمرّة وكذلك عمليّات التنظيف بعد كلّ استعمال أو كلّما لزم الأمر باستخدام موادّ التنظيف المناسبة.

التّجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي .
- ماء دافئ .
- صابون سائل تنظيف .
- بودرة أطفال .
- بيكربونات الصوديوم .
- فوط نظيفة غير وبريّة .
- وعاء صغير وعميق .
- كتيّب تعليمات استخدام الثلاجة .

إرشادات عامّة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك .
- اتّباع الأسلوب الأدائيّ في عمليّة التدريب العملي .
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين .
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقّق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين .

خطوات تنفيذ التمرين

- اقرأ كتيب التعليمات الخاصة بالثلاجة.
- افصل التيار الكهربائي عن الثلاجة.
- اخرج الأطعمة من الثلاجة.
- ارفع الرفوف والأدراج، والأجزاء الممكن فكها في الثلاجة، ونظفها بالماء الدافئ والصابون، ثم جففها جيّداً وأعدّها إلى أماكنها، بعد تنظيف الثلاجة من الداخل.
- نظّف جدار الثلاجة من الداخل والخارج بماء دافئ مع إضافة بيكربونات الصوديوم بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر واحد من الماء.
- نظّف الإطار المطاطي بالماء والصابون، وجفّفه جيّداً بفوطة ناعمة، ثم رشّه ببودرة أطفال حتى لا يتعرّض إلى الجفاف أو الانكماش.
- أعد الأطعمة إلى الثلاجة.
- أعد وصل التيار الكهربائي للثلاجة بعد الانتهاء من تنظيفها، وأغلقها.

تمرين عملي

نظّف مجمّد قسم التحضيرات في المطبخ، باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- ترك مكان العمل نظيفاً ومرتباً.
- اختيار المواد وخلطها بشكل مناسب وصحيح.
- تطبيق مبادئ الصّحة والسّلامة العامّة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.

النتاج العملي

أن يطبّق قواعد النظافة العامّة.

المعلومات النظرية

تقع مسؤوليّة المحافظة على نظافة الأجهزة والمعدّات المستخدمة في المطبخ أطول مدّة ممكنة بكفاءة عالية على عاتق العاملين فيه، من حيث الاستخدام الصّحيح والصيانة المستمرّة، وكذلك عمليّات التنظيف بعد كلّ استعمال أو كلّما لزم الأمر باستخدام موادّ التنظيف المناسبة.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- ماء ساخن.
- مزيل الدهون.
- إسفنجة.
- فوط نظيفة غير وبريّة.
- وعاء صغير وعميق.
- كتيّب تعليمات استخدام الفرن.

إرشادات عامّة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتّباع الأسلوب الأدائيّ في عمليّة التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقّق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

خطوات تنفيذ التمرين

- اقرأ كتيّب التعليميات الخاصّ بالفرن.
- افصل التيار الكهربائي أو الغاز عن الفرن.
- أخرج محتويات الفرن جميعها.
- نظّفه بالماء الساخن وموادّ التنظيف اللازمة.
- جفّف الفرن جيّدًا، وأعد محتوياته إلى أماكنها.
- أعد وصل التيار الكهربائي أو الغاز إلى الفرن بعد الانتهاء من تنظيفه.

تمرين عملي

نظّف فرن الموجات القصيرة، باتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- ترك مكان العمل نظيفًا ومرتبًا.
- اختيار الموادّ وخلطها بشكل مناسب وصحيح.
- تطبيق مبادئ الصّحة والسّلامة العامّة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.

قبل البدء في عمليات التحضير للإنتاج التي تتم في أقسام إعداد المواد الغذائية في المطبخ، ستتعرف عمليات شراء المواد الغذائية واستلامها وتخزينها، ثم عمليات تحضيرها.

١ - شراء المواد الغذائية

تعلم

المواصفات والاشتراطات القياسية هي وصف دقيق للمادة الغذائية يتم على أساسه شراء المادة واستلامها والتأكد من صلاحيتها وجودتها.

المهمة الأساسية في شراء المواد الغذائية في معظم الفنادق هي الحصول على المواد الغذائية بمستويات جودة معينة، ولا تتم عملية شراء المواد الغذائية بصورة عشوائية وإنما تتم بناءً

على معرفة حاجة الاستهلاك اليومي والمتوقع للفندق، وتكمن مهمة مسؤول الشراء في توفير الكميات المناسبة من المواد الغذائية وبالجودة العالية، إضافة إلى وصول المواد الغذائية المشتراه إلى الفندق في الوقت المناسب وبالأسعار المناسبة.

تتم عملية شراء المواد الغذائية عبر طريقتين، الأولى: الشراء بشكل مباشر من قبل الفندق، وهذه الطريقة تتوافر في الفنادق الصغيرة، والثانية: الشراء بالتعاقد عن طريق طرح مناقصة عطاء ضمن شروط يضعها الفندق في إعلان موجه للشركات الموردة، وتتوافر هذه الطريقة غالبًا في الفنادق الكبيرة، ويجب أن يكون الشراء من مصادر محددة وموثوقة، ومن موردين معتمدين.

تتم عملية الشراء بالتعاون مع مدير المشتريات ومدير الطعام والشراب وشيف المطبخ التنفيذي ومراقب حسابات التكلفة، وتختلف معايير مواصفات المواد الغذائية المطلوب شراؤها للمطبخ حسب الميزانية الموضوعية، وقائمة الطعام في المطعم، والجودة المطلوبة، وتوفر المواد الموسمية في الأسواق، والقدرة على تخزينها بصورة سليمة لفترة زمنية معينة.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، دوّن في دفترك مهام أخرى لمسؤول الشراء في الفندق، واعرضها على زملائك في الصّف.

أ - إرشادات عامّة في عمليّة الشراء: هناك إرشادات لا بدّ من مراعاتها عند عمليّة الشراء، منها:

- ١ . لا يسمح بشراء أيّة مادّة غذائيّة منتهية الصلاحيّة أو أوشكت على الانتهاء.
- ٢ . لا يسمح بشراء أيّ موادّ مصنّعة يدويّاً (كالسمن البلدي مثلاً) دون فحص مخبريّ.

يعبأ طلب الشراء على نسخ عدّة ترسل إلى الأقسام الآتية في الفندق:

- ١ - قسم المشتريات.
- ٢ - قسم المحاسبة.
- ٣ - المستودعات.
- ٤ - المطبخ.

٣ . لا يسمح بالشراء النقديّ إلا في حالات عدم توفّر الموادّ المطلوبة لدى المورد.

٤ . لا يسمح بشراء أيّ مادّة دون إرفاق نسخة من طلب الشراء الخاصّ بها، ولا يتمّ دفع قيمتها دون ذلك،

يوضّح الشكل (١-٣) نموذجاً لطلب شراء.

٥ . التقيّد بالاتّفاقيّة الموقّعة بين الفندق والمورد.

ب - صفات موظفي الشراء: هناك صفات وأخلاقيات عدّة يجب أن تتوافر في موظفي الشراء، منها:

- ١ . الأمانة والصدق.
- ٢ . التقيّد بمبادئ الشراء الصّحيحة.
- ٣ . رفض أيّ تعويضات، أو دفعات على شكل خدمات، أو منح، أو هدايا، أو هبات إطلاقاً من قبل الموردين.
- ٤ . عدم استغلال المنصب لأغراض وأهداف شخصيّة على حساب المصلحة العامّة.

- ٥ . كتمان أسرار العمل، وخاصة المتعلقة بالأسعار والمواصفات.
- ٦ . المعرفة التامة بمواصفات المواد الغذائية.

قضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع الفندقية في مكتبة المدرسة، اطلع على نماذج الشراء الموجودة، ثم عرضها على زملائك في الصف.

طلب شراء				
رقم طلب الشراء: ٩٨٥٤٧		تاريخ طلب الشراء: ٢٠١٠/٣/٨		
إلى (المورد): شركة الشهداء التجارية		طريقة الدفع: ذمم		
		من (الفندق): الأراضي المقدسة		
		تاريخ استلام الطلب: ٢٠١٠/٥/٢٣		
المادة	الكمية المطلوبة	الوحدة المطلوبة	تكلفة الوحدة	مجموع تكاليف الوحدة
سمك فيليه	٣٠	كيلو غرام	٣,٠ دنانير	٩٠ ديناراً
فطر (مشروم)	٥٠	علبة وزن ٢٥٠غم	٠,٥ دينار	٢٥ ديناراً
حليب	٤٠	باكيت وزن ٩٠٠غم	٣,٥ دنانير	١٤٠ ديناراً
توقيع مدير قسم المشتريات		محمد تيسير يوسف		
توقيع مراقب تكاليف الطعام والشراب		وليد موسى فرج		
توقيع المدير المالي		مصطفى محمود خليل		

الشكل (٣-١): نموذج طلب شراء.

النتاج العملي

أن يملأ نموذج طلب موادّ غذائيّة.

المعلومات النظرية

يُملأ طلب الشراء بعد التأكّد من وجود نقص في الموادّ الغذائيّة المخزّنة في المستودعات، إذ يبيّن فيه احتياجات المطبخ من الموادّ الغذائيّة.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- نموذج طلب شراء.
- قلم.

إرشادات عامّة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتّباع الأسلوب الأدائيّ في عمليّة التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقّق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

خطوات تنفيذ التمرين

- اكتب تاريخ طلب الشراء وتاريخ الاستلام.
- اكتب رقم طلب الشراء.
- اكتب طريقة الدفع.
- اكتب اسم الفندق واسم المورد.
- اكتب أصناف المواد الغذائية المطلوبة.
- اكتب الكميّة المطلوبة من المواد الغذائية.
- اكتب نوع الوحدة وتكلفتها لكلّ صنف.
- اكتب مجموع تكاليف الوحدات المطلوبة.
- اكتب اسم معلّمك بصفته مدير المشتريات.
- اكتب اسم زميلك بصفته مراقب تكاليف.
- اكتب اسمك بصفتك المدير المالي.
- احفظ التمرين في ملفّ التدريب العملي الخاصّ بك.

تمرين عملي

طلب مدير المشتريات نعيم المارديني في فندق مكة بتاريخ ٣٠/٩/٢٠١٠ من المورد عبدالله المحمدي بطلب شراء رقم (١٥٨٤٧) تزويد الفندق بالمواد الآتية:

(١٢) علبة رب بندورة بسعر نصف دينار للعلبة الواحدة، و(٥) كغم لحمة خروف بسعر سبعة دنانير للكيلو الواحد، و(١٠) كغم أرز بسعر دينار للكيلو، على أن يكون تسليمها بتاريخ ٦/١٠/٢٠١٠، علماً بأنّ قيمة طلب الشراء ستدفع بعد شهر من تاريخ استلامه.

املاً طلب شراء المواد الغذائية بناءً على المعلومات أعلاه حسب خطوات التمرين السابق.

طلب شراء

رقم طلب الشراء:

تاريخ طلب الشراء:

طريقة الدفع:

إلى (المورّد):

من (الفندق):

تاريخ استلام الطلب:

مجموع تكاليف الوحدة	تكلفة الوحدة	الوحدة المطلوبة	الكميّة المطلوبة	المادّة
			توقيع مدير قسم المشتريات	
			توقيع مراقب تكاليف الطّعام والشّراب	
			توقيع المدير المالي	

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- توظيف المعلومات بصورة صحيحة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.

٢ - استلام المواد الغذائية

تعدّ عملية استلام المواد الغذائية من الأمور المهمّة داخل الفندق، والتي تدخل ضمن عملية مراقبة التكاليف، وتهدف عملية الاستلام إلى فحص المواد الغذائية الواردة للفندق وتدقيقها ومتابعتها ضمن المعايير والمواصفات المطلوبة، مثل: الكميّة والجودة والأسعار والأوزان، وتحتاج عملية الاستلام إلى مساحة كافية للعمل، وتعيين أشخاص ماهرين ومدربين وذوي خبرة في عملية الاستلام، وتزويدهم بلوازم الاستلام من موازين وقبّان وقرطاسيّة وميزان حرارة وعربات وآلة حاسبة وغيرها، وعندما يُحضر الموردّ المواد الغذائية إلى منطقة الاستلام، تُدخل بعض المواد الغذائية مباشرة إلى المطبخ وبعضها الآخر إلى المستودعات، وفي حال وجود أيّ مادّة مخالفة للشروط والمواصفات المتّفق عليها تُرفض البضاعة ولا يتمّ استلامها.

ويتمّ استلام المواد الغذائية من قبل لجنة الاستلام المكوّنة من:

- أ - رئيس اللجنة: وغالبًا ما يكون مدير قسم المشتريات.
 - ب - رئيس الطهاة (شيف المطبخ): وهو العضو الفني في اللجنة؛ فهو الذي يقرّر مدى مطابقة المواد الغذائية للمواصفات المتّفق عليها.
 - ج - أمين المستودع.
 - د - عضو مالي: مراقب حسابات التكلفة، وذلك لمراجعة الفواتير والأوزان والأسعار.
 - هـ - مراقب الجودة.
- والهدف من تشكيل هذه اللجنة التأكّد من الأصناف المطلوبة قد سلّمت بالكميّات والمواصفات المطلوبة وفي الأوقات المحدّدة، والانتباه لتفادي أيّ مخالفات.

النتاج العملي

أن يستلم الموادّ الغذائيّة.

المعلومات النظرية

إنّ عمليّة استلام الموادّ الغذائيّة مهمّة جدّاً؛ فتراقب كمّيّاتها عند الاستلام، ويتمّ التأكّد من جودتها ومدى مطابقتها للمواصفات المتّفق عليها في العقد المبرم بين الفندق والمورّد، وبناء على ذلك يتمّ القبول أو الرفض.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- سمك فيليه مجمّد.
- ميزان أو قبان لتوزين الموادّ الغذائيّة.
- عربات للتحميل.
- نسخة من نموذج فاتورة المورّد.
- نسخة من نموذج طلب شراء الموادّ الغذائيّة.

إرشادات عامّة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتّباع الأسلوب الأدائيّ في عمليّة التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل، وتوفير المستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقّق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

خطوات تنفيذ التمرين

- زن الأسماك، وقارنها بالأوزان والمواصفات المدونة في طلب شراء المواد الغذائية مع الفاتورة.
- اقرأ بطاقة البيان، وخاصة تاريخ الإنتاج والانتهاء.
- تأكد من عدم وجود ألوان غريبة فيها.
- تأكد من أن الأسماك مجمدة بطريقة جيدة وأنها غير طرية.
- انقل السمك إلى المجمد.

تمرين عملي

استلم مواد غذائية (دجاج مجمد)، باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- تطبيق مبادئ الصحة والسلامة العامة.
- دقة الإنجاز وسرعته.

يعدّ تخزين المواد الغذائية من الأمور المهمة جدًّا في المؤسسات الفندقية، إذ يحقّق التخزين فوائد عديدة، أهمّها ضمان توافر المواد الغذائية بأسعار مقبولة في حال انقطاعها من الأسواق أو في حال زيادة حجم العمل.

ويجب أن يكون موقع المخازن قريبًا من مناطق الاستلام والمطبخ؛ لتقليل حركة المواد الثقيلة، وأن تكون مصمّمة بشكل يسهّل عمليّة إدخال المواد وإخراجها، وتتمّ عمليّة التخزين حسب النظام المعروف (First In First Out) FIFO، أيّ ما دخل للمخازن أوّلًا يجب أن يخرج أوّلًا أو حسب قاعدة (First Expired First Out) FEFO، وتوضع المواد الغذائية في مخازن مناسبة وتحت الظروف المناسبة من حيث درجة الحرارة والتهوية الجيدة؛ لغرض التقليل من التلف والضياع، وبصورة عامّة يمكن تقسيم المواد الغذائية المخزّنة سريعة التلف، ومتوسّطة التلف، وبطيئة التلف، فالمواد الغذائية سريعة التلف هي التي تكون فترة تخزينها محدودة، مثل: الحليب ومنتجات الألبان، واللحوم الطازجة والأطعمة البحرية الطازجة، أمّا المواد الغذائية متوسّطة التلف؛ فتكون فترة تخزينها متوسّطة، كالخضار والفواكه، وأمّا المواد الغذائية بطيئة التلف؛ فهي التي تكون فترة تخزينها طويلة نسبيًّا تصل إلى فترة سنة فأكثر في بعض الأحيان، مثل: الحبوب الجافّة، والبقول الجافّة، والسكر، والملح، والمعلّبات، وغيرها. من الأمور التي يجب مراعاتها عند تخزين المواد الغذائية ما يأتي:

بطاقة الصنف: تمكّن المسؤولين في قسم المشتريات والمستودعات من التعرّف إلى موقع المادّة، ونوعها، وتاريخ استلامها، والحدّ الأعلى والأدنى للكميّة الموجودة، وتعتبر هذه البطاقة مهمّة في تسهيل عمليّة الجرد والمراقبة والتدقيق على المواد المخزّنة.

- أ - تخزين المواد الغذائية المبرّدة والمجمّدة مباشرة بعد تسلّمها.
- ب - وضع المواد الخفيفة على الرفوف العليا، والمواد الثقيلة على الرفوف السفليّة.
- ج - توفير بطاقة خاصّة لكلّ صنف من الأصناف المخزّنة؛ لتسهيل عمليّة الجرد.

د - تخزين المواد الغذائية ذات الروائح القويّة في أماكن بعيدة عن المواد التي تمتصّ هذه الروائح.

هـ - الفصل بين المواد الغذائية والمواد الأخرى كالمنظفات وغيرها.

و - تخزين الخبز في أوعية جيّدة التهوية.

ز - مراقبة المواد الغذائية، وفحصها دوريًّا، واستبعاد غير الصالح منها.

ح - مراقبة درجات الحرارة الخاصّة بغرف التبريد دوريًّا.

ط - استخدام المواد المقاومة للحشرات كلّما لزم الأمر.

توجد أنواع مختلفة لغرف تخزين المواد الغذائية؛ وذلك حسب خصائصها واستخدامها، وهي:

أ - **غرف التجميد:** وتقسّم إلى نوعين:

١ . التجميد الطويل: تجمّد المواد الغذائية لفترة طويلة نسبيًّا، وتكون درجة

الحرارة فيها (-١٨°) درجة مئويّة تقريبيًّا، وتستخدم هذه الغرف لتجميد

اللحوم بأنواعها المختلفة، والأحياء البحريّة، وغيرها.

٢ . التجميد العادي: تجمّد المواد الغذائية لفترة ليست طويلة نسبيًّا؛ لأنها تُستهلك

بسرعة، وتكون درجة الحرارة قريبة من درجة الصفر المئوي تقريبيًّا، وتستخدم

لتجميد أصابع البطاطا، وأنواع البرغر، وبعض أنواع الأجبان، والبوظة.

ب - **غرف التبريد:** وتقسّم إلى نوعين:

١ . التبريد المنخفض: تُبرّد المواد الغذائية لفترة طويلة نسبيًّا، وتكون درجة

الحرارة فيها من (٢°-٤°) درجات مئويّة تقريبيًّا، وتستخدم هذه الغرف

لتبريد الحليب ومشتقاته، والبيض.

٢ . التبريد العادي: تُبرّد المواد الغذائية في درجة حرارة أعلى من الأولى،

وتكون درجة الحرارة فيها من (٥°-٨°) درجة مئويّة تقريبيًّا، وتستخدم

لتبريد الخضار، والفواكه، وأنواع من الخبز.

ج - **غرف التخزين الجافّة:** وفيها تُحفظ المواد الغذائية الجافّة وتُخزّن في درجة حرارة

ما بين (١٠°-٢٠°) درجة مئويّة تقريبيًّا، وتستخدم لتخزين المعلّبات، والزيوت،

والحبوب الجافّة، وغيرها.

٤ - تحضير المواد الغذائية

تُحضّر المواد الغذائية وتُجهّز حسب طبيعتها وخصائصها واستخدامها، فتُحضّر بعض المواد الغذائية قبل دخولها المستودعات، والبعض الآخر يُحضّر بعد إخراجها من المستودعات، ويمكن تصنيف أقسام تحضير المواد الغذائية إلى الآتي:

تذكّر

يوجد بعض أنواع من الخضار والفواكه تجري عليها بعض التحضيرات البسيطة، مثل: البصل والثوم والبطاطا والموز وغيرها.

أ - قسم تحضير الخضار والفواكه: وفيه تنظّف معظم أنواع الخضار والفواكه الواردة إلى المطبخ، فتُغسل وتنظّف جيّداً، ثم تُجفّف، بعد ذلك توضع في أكياس نايلون شفافة، وتغلّف ويكتب عليها اسم المادة، وتاريخ تغليفها،

وتحفظ مبرّدة في الثلاجات، ثم تُرسل إلى أقسام المطبخ الأخرى حسب الحاجة.

ب - قسم تحضير منتجات الألبان: وفيه تُستلم أنواع منتجات الألبان جميعها من حليب ولبن ولبننة وجبنة وغيرها، ومن ثم تُبرّد وتُفرز في الثلاجات الخاصّة بها، إلى حين إرسالها إلى أقسام المطبخ الأخرى حسب الحاجة.

تذكّر

يجب فصل اللحوم الحمراء والدواجن والطيور عن الأحياء البحرية في الملحمة، منعاً لحدوث التزنج التبادلي.

ج - قسم الملحمة: وفيه تحضّر أصناف اللحوم والطيور كالأفكار، كالماعز والدجاج والحش وغيرها، إذ تُستلم اللحوم على شكل ذبائح كاملة، حيث يتمّ تنظيفها وتقطيعها وجرمها وتشفيتها وتسحبها حسب حاجة

الأقسام الأخرى في المطبخ، كما يتمّ أيضاً تحضير أصناف الأحياء البحرية جميعها، كالأسمك والقشريات والقواقع، ويتمّ تنظيفها وتقطيعها وتشفيتها وتسحبها، وإرسالها إلى الأقسام الأخرى في المطبخ حسب الحاجة.

النتاج العملي

أن يتعامل مع الأغذية حسب شروط التغذية السليمة.

المعلومات النظرية

يعدّ تطبيق شروط سلامة الغذاء وتعليماته أمرًا ضروريًا للمحافظة على الصّحة والسّلامة العامّة؛ خوفًا من حدوث تسمّم غذائي يوّثر في صّحة الإنسان، كما أنّ عدم معرفة الطرق الصّحيحة في التعامل مع الأغذية المجمّدة قد يُفقدّها بعض العناصر الغذائيّة.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- مجمّد.
- ثلاّجة.
- وعاء ستانلس ستيل.
- دجاج مجمّد.

إرشادات عامّة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتّباع الأسلوب الأدائي في عمليّة التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقّق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

خطوات تنفيذ التمرين

- أخرج الدجاج من المجمد.
- تفقّد بطاقة البيان على كيس الدجاج، وخاصة تاريخ الإنتاج والانتها.
- ضع الدجاج في وعاء ستانلس داخل الثلاجة لمدة ٨ ساعات على الأقل.
- أخرج الدجاج من الثلاجة قبل ساعتين من الاستعمال.
- افتح الأكياس البلاستيكية الخاصة بالدجاج.
- أزل السوائل التي خرجت من عملية الإذابة وتخلص منها.
- اغسل الدجاج مرّات عدّة بالماء والملح؛ لتنظيفه والتخلص من الروائح.

تمرين عملي

أذب ديكًا روميًا مجمدًا، بالتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- تطبيق مبادئ الصّحة والسّلامة العامّة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.

أسئلة الوحدة

المعرفة والفهم

- ١ - علّل ما يأتي:
 - أ - ضرورة توافر دليل معلومات تشغيل الآلة مع كفالة الصنع.
 - ب - فصل التيار الكهربائي أو الغاز عن الفرن قبل تنظيفه.
 - ج - يفضل أن يكون موقع المخازن قريباً من منطقة الاستلام ومن المطبخ.
 - د - استخدام ألواح تقطيع بلاستيكية بدلاً من الألواح الخشبية.
 - هـ - فصل اللحوم الحمراء عن الأحياء البحرية في قسم الملحمة.
- ٢ - اذكر خطوات تنظيف أفران الغاز.
- ٣ - وضح أنظمة الشراء في الفنادق.
- ٤ - حدّد أعضاء لجنة استلام الموادّ الغذائيّة، واذكر الهدف من تشكيلها.
- ٥ - اذكر التعليمات العامّة التي تتحكّم في عمليّة الشراء.
- ٦ - اذكر أربعة معايير يجب توافرها عند استلام الموادّ الغذائيّة.
- ٧ - وضح المقصود بمصطلح (FIFO) ومصطلح (FEFO).

مهارات البحث والاتّصال

زرّ أحد الفنادق، وتعرّف إلى عمليّة شراء الموادّ الغذائيّة واستلامها بشكل متسلسل ومنطقيّ، ثمّ اكتب تقريراً بذلك، وناقشه مع زملائك في الصّف.

الأنشطة الإثرائيّة

بعد تقسيم الطلبة مجموعات في مطبخ القسم الفندقي، اكتب تقريراً عن عمليّات التحضير للإنتاج الخاصّة بالبصل والثوم، ثمّ ناقشها مع زملائك الآخرين.

تقويم ذاتي

الرقم	يمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن:	نعم	لا
١	أحدّد قواعد اختيار معدّات المطبخ.		
٢	أطبّق عمليّات تنظيف المعدّات الثابتة والمتحرّكة.		
٣	أوضّح كيفيّة شراء الموادّ الغذائيّة.		
٤	أملأ نموذج طلب شراء الموادّ الغذائيّة.		
٥	أستنتج أهميّة التخزين الجيّد للموادّ الغذائيّة.		
٦	أوضّح أهميّة بطاقة الصنف.		
٧	أميّز بين أنواع غرف التخزين.		
٨	أوضّح أهميّة فحص الموادّ الغذائيّة وأتفقّدها عند الاستلام.		
٩	أحدّد أعضاء لجنة استلام الموادّ الغذائيّة.		
١٠	أميّز دور قسم تحضير الموادّ الغذائيّة من أقسام المطبخ الأخرى.		

الوحدة الرابعة



الغذاء الصحيّ

Healthy Food



• كيف يمكن تحقيق التوازن الغذائي في تخطيط الوجبات الغذائية؟



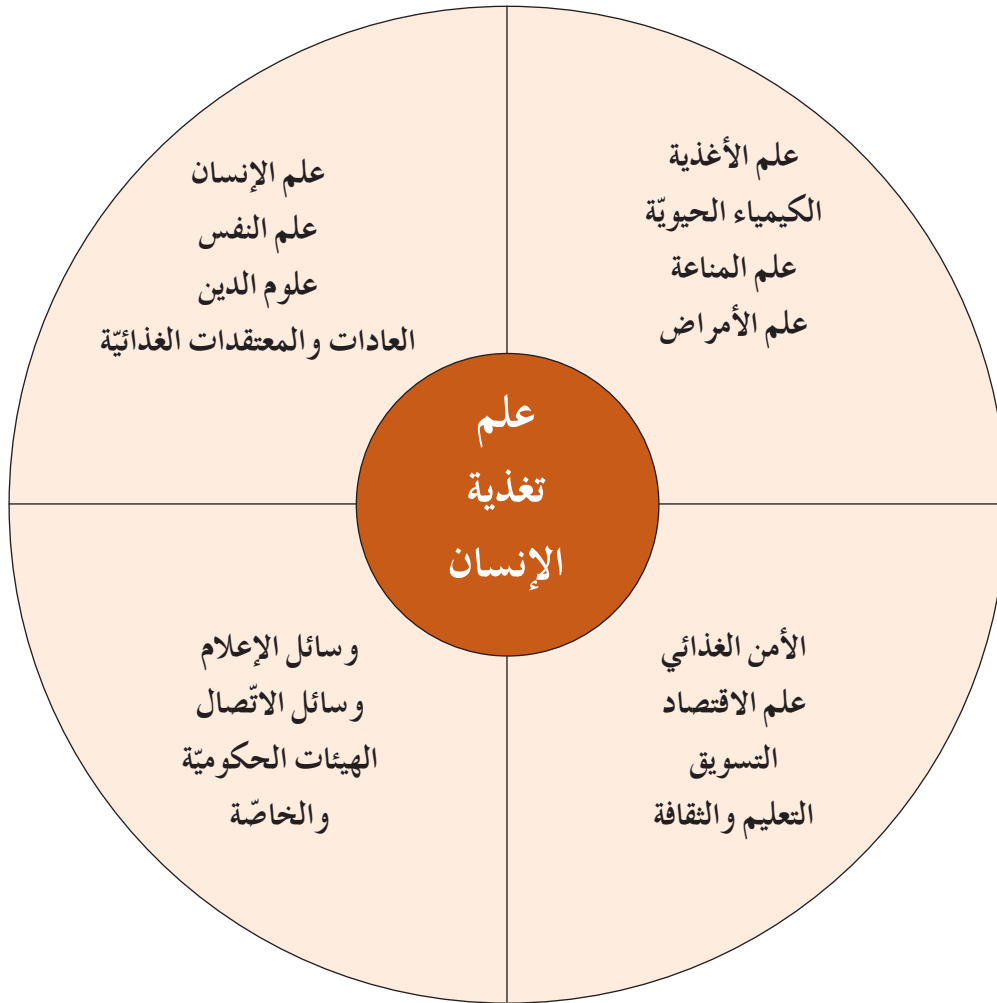
تعدّ التّغذية الجيّدة والسليمة من أهمّ أمور الصّحة عند الإنسان، إذ إنّ العناصر الغذائيّة الموجودة في الموادّ الغذائيّة يحتاج إليها الجسم بمقادير محدّدة؛ وذلك للإبقاء على حياته، والقيام بأعماله ووظائفه الحيويّة، متمتّعًا بصحّة جيّدة خالية من الأمراض، ويعتمد تخطيط الوجبات الغذائيّة الصّحيّة والمتوازنة على معرفة ما يحتويه الغذاء من العناصر الغذائيّة والسعرات الحراريّة.

يتصوّر بعض الناس أن إعداد قوائم الطّعام الصّحيّة أمر سهل، بحيث يمكن لأيّ شخص يعمل في تحضير الطّعام وإنتاجه كتابة مجموعة من أصناف الطّعام الصّحي، في حين إنّ إعدادها يُعدّ علمًا وفنًّا يحتاج إلى الخبرة والدراية.

يتوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- تتعرّف أسس التّغذية والعناصر الغذائيّة.
- تتعرّف تخطيط الوجبات الغذائيّة.
- تميّز قائمة الطّعام الصّحيّة واستعمالاتها.
- تحسب تكلفة الطبق الواحد.
- تحسب كمّيّة السعرات الحراريّة لبعض الأغذية.
- تعدّ قائمة طعام تحتوي أطباقًا نباتيّة.

اهتمّ الإنسان منذ وجوده على سطح الأرض بالغذاء، فبحث عنه وجاهد في سبيل الحصول عليه، واستطاع بمرور الزمن التعمّد على تناول أنواع من الأطعمة مختلفة التركيب والطعم، وذلك للإبقاء على حياته والقيام بأعماله ووظائف جسمه الحيويّة، وقد ارتبط علم التغذية بالعديد من العلوم الأخرى، انظر الشكل (٤-١).



الشكل (٤-١): علاقة علم التغذية بالعلوم الأخرى.

تشمل العناصر الغذائية الكربوهيدرات والدهنيات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء وستتناول بالتفصيل كلاً من هذه العناصر:

تزوّد الكربوهيدرات والدهون والبروتينات الجسم بالطاقة، بينما تقوم العناصر الأخرى بوظائف حيوية مهمّة، ولكنها لا تتأكسد في الجسم لإنتاج الطاقة، إذ إنّ الجسم لا يمكن أن يستغني عن عنصر غذائي واحد من هذه العناصر إطلاقاً، بل يحتاجها جميعها بنسب متفاوتة، وهذه العناصر كلّها تتوافر في الأطعمة التي نأكلها، ونادراً ما تتوافر جميعها مجتمعة في طعام واحد، لذلك ومن أجل الحصول على تغذية جيّدة وسليمة لا بدّ من التنوع في تناول الأطعمة؛ للحصول على وجبات غذائية متكاملة ومتوازنة بشكل يومي، وفي ما يأتي شرح مختصر لكلّ عنصر من العناصر الغذائية:

١ - الماء

الماء أساس الحياة ودونه لا يمكن لأيّ كائن حيّ أن يعيش، ويغطّي الماء ثلاثة أرباع مساحة الكرة الأرضية، أضف إلى ذلك أنّ جسم الإنسان يحتوي على الماء بنسبة ٦٥٪ تقريباً، ويؤدّي الماء ووظائف عدّة في جسم الإنسان، ومنها الآتي:

- أ - يعمل الماء كوسيط للتفاعلات الكيميائية داخل الجسم.
- ب - يعمل كوسيط لحمل زوائد الجسم وفضلاته والتخلّص منها.
- ج - يرطّب المفاصل والأغشية المخاطية ممّا يخفّف الاحتكاك.
- د - يحفظ أنسجة العين، ويحمي الجنين في رحم أمّه من المؤثرات الخارجية.
- هـ - يساعد على عمليّات الهضم والامتصاص، إذ ينقل الموادّ الغذائية ويوزّعها من الدم إلى الخلايا.

و - يحافظ على ثبات درجة حرارة الجسم.

٢ - الكربوهيدرات

تصنّف الكربوهيدرات إلى ثلاث مجموعات أساسية:

أ - الكربوهيدرات الأحادية/ البسيطة

- ١ . الجلوكوز: المنتج النهائي لعملية هضم الكربوهيدرات في الجهاز الهضمي.
إن كل غرام من الكربوهيدرات يحترق داخل جسم الإنسان يعطي (٤) كيلو سعر حراري.
- ٢ . الفركتوز: يوجد في الفواكه، ويسمى سكر العسل، ويعتبر أحلى أنواع السكريات.
- ٣ . الجلاكتوز: يوجد متّحدًا مع الجلوكوز مكوّنًا سكر الحليب (لاكتوز) وطعمه قليل الحلاوة.

ب - الكربوهيدرات الثنائية

- ١ . السكروز: يتكوّن من الجلوكوز والفركتوز، ويعرف بسكر المائدة أو سكر القصب.
- ٢ . اللاكتوز: ويعرف بسكر الحليب، ويتكوّن من الجلوكوز والجلاكتوز وطعمه قليل الحلاوة.
- ٣ . المالتوز: ناتج عن هضم النشويات، ويتكوّن من جزئين أحاديين من سكر الجلوكوز ويعرف بسكر الشعير.

ج - الكربوهيدرات المتعدّدة/ المعقّدة

- ١ . الجلايكوجين: يصنع داخل جسم الإنسان من الجلوكوز، ويخزّن في الكبد والعضلات، ويعرف بالنشا الحيواني.
- ٢ . النشا: يُعدّ المصدر الأساسي للطاقة التي يحتاجها الجسم، يوجد بكثرة في البطاطا، والحبوب، كالأرز والقمح، والبقوليات.
- ٣ . الألياف الغذائية: وتنقسم من حيث ذوبانها في الماء إلى نوعين هما:
أ . الألياف القابلة للذوبان: وهي القابلة للذوبان في الماء، وتتواجد في الشعير وبعض البقوليات.
ب . الألياف غير القابلة للذوبان: وهي التي لا تذوب في الماء، وتتواجد في نخالة القمح، ونخالة الشوفان، ومعظم الفواكه والخضراوات.

الألياف الغذائية لا تمد الجسم بأيّ سرعات حراريّة، ولكنها تساعد على الحركة التمرّجية للأعضاء وتسهّل خروج الفضلات الصلبة؛ ممّا يمنع حدوث الإمساك عند الإنسان.

٣ - الدهون

تقسم إلى نوعين: مشبعة وغير مشبعة، ونحصل عليها من مصادر حيوانية ونباتية، وتتوفر في اللحوم والأسماك والزيوت والشحوم والحليب ومشتقاته، وتخزن الدهون في الأنسجة الدهنية، ومن وظائف الدهون في الجسم ما يأتي:

- أ - تمدّ الجسم بالطاقة، إذ إنّ كلّ غرام دهون يحترق داخل الجسم يعطي (٩) كيلو سعر حراري.
- ب - تحفظ للجسم حرارته.
- ج - تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات الذائبة في الدهون ونقلها عبر الدم.

٤ - البروتينات

تعلم

معظم المواد الغذائية المسببة للحساسية الغذائية هي من البروتينات والدهون، مثل: الحليب، والبيض، والأسماك، والفاصوليا السوداني، والشوكولاتة.

تتوفر البروتينات في اللحوم والدواجن والأسماك ومنتجات الألبان والبقوليات والحبوب والبيض، أمّا وظائفها فهي:

- أ - بناء خلايا الجسم وتعويض التالف منها.
- ب - تدخل في تركيب الإنزيمات والهرمونات والأنسجة والأجسام المضادة والدم في الجسم.
- ج - المحافظة على توازن سوائل الجسم.
- د - الزائد من البروتين يعدّ مصدرًا للطاقة، إذ يعطي الغرام الواحد (٤) كيلو سعر حراري.

٥ - الفيتامينات

موادّ عضويّة دقيقة يحتاجها الجسم بكمّيّات قليلة جدًّا؛ للنموّ والإبقاء على الحياة، والتمتّع بصحّة جيّدة خالية من الأمراض، ولا تعدّ مصدرًا للطاقة.

وتقسم الفيتامينات إلى نوعين:

أ - الفيتامينات الذائبة في الماء:

- ١ . تتميِّز بدوبانها في الماء، وتمتصّ من الدم مباشرة.
 - ٢ . لا تخزّن في الجسم لمدى طويل (لذلك يجب تناولها يوميًّا)، ويتخلص الجسم منها عن طريق البول.
 - ٣ . تحتوي على مجموعة فيتامين ب وفيتامين ج.
- ب - الفيتامينات الذائبة في الدهون: تذوب هذه الفيتامينات في الدهون والزيوت، وزيادتها في الجسم تؤدّي لأعراض سمّيّة إذا تمّ تناولها بكمّيّات كبيرة، وأهمّها: أ، د، هـ، ك.

قضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في علم الغذاء والتّغذية، اكتب تقريرًا، وناقشه مع زملائك في الصّفّ عن:

- ١ - المصادر الغذائيّة للفيتامينات وأهمّيّة فيتاميني (هـ و ك) لصحّة الإنسان.
- ٢ - المخصّصات اليومية الموصى باستهلاكها من البروتينات والدهون.

٦ - الأملاح المعدنيّة

تتوافر في ملح الطّعام، وماء الشرب، والحليب ومشتقّاته، واللحوم بأنواعها، والأسماك، والخضراوات، والفواكه، والحبوب ومنتجاتها، والبقوليات، وتقسّم الأملاح المعدنيّة إلى قسمين:

- أ - الأملاح المعدنية الكبرى: توجد في الجسم بكميات أكثر من (١٠٠ ملغ/يومياً)،
مثل: الكالسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، والفسفور.
- ب - الأملاح المعدنية الصغرى: توجد بكميات لا تتعدى بضعة مليغرامات يومياً مثل:
الحديد، والنحاس، واليود.

مثال

إذا علمت أن طبق عدس وزنه (٢٥٠) غم يحتوي على العناصر الغذائية الآتية:
(٥٠) غرام كربوهيدرات، و(٢٠) غرام بروتين، و(٥) غرامات دهون، و(٤) غرامات
أملاح معدنية، و(١٧٠) غرام ماء.
فكم كمية السعرات الحرارية التي يزودنا بها طبق العدس؟

الحل

$$\text{الكربوهيدرات} \quad 4 \times 50 = 200 \text{ كيلو سعر حراري}$$

$$\text{البروتين} \quad 4 \times 20 = 80 \text{ كيلو سعر حراري}$$

$$\text{الدهون} \quad 9 \times 5 = 45 \text{ كيلو سعر حراري}$$

(الماء + الأملاح المعدنية + الفيتامينات = صفر كيلو سعر حراري)

$$\text{المجموع} = 200 + 80 + 45 = 325 \text{ كيلو سعر حراري}$$

النتاج العملي

أن يحسب كمّية السرعات الحرارية في كوب حليب.

المعلومات النظرية

تمدّ العناصر الغذائية الجسم بالطاقة الحرارية، وتساعد الإنسان على القيام بنشاطاته وممارسة حياته بشكل جيّد، وعدم حصوله على الكميّة اللازمة من السرعات الحرارية قد تؤثر فيه بشكل سلبي، لذلك هناك احتياجات يومية ضرورية من السرعات يجب أن يحصل عليها الإنسان من خلال غذائه اليومي.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- قرطاسية (أوراق، وأقلام).
- كوب حليب يحتوي على: (١٢) غرام كربوهيدرات، و(١٠) غرامات دهون، و(٨) غرامات بروتين.

إرشادات عامّة

- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقق من مستوى الأداء.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.

خطوات تنفيذ التمرين

- اكتب القوانين الثلاثة الخاصة بكمية السعرات الحرارية المنبعثة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.
- حوّل كمية الغرامات من كلّ عنصر غذائي إلى سعرات حرارية.
- اجمع المجاميع النهائية للسعرات الحرارية.
- احفظ التمرين في ملفّ التدريب العملي.

تمرين عملي

- احسب كمية السعرات الحرارية الموجودة في طبق حمّص، إذا علمت أنّ الطبق يتكوّن من العناصر الغذائية الآتية:
- (٢٠) غرام بروتين. (٥٠) غرام كربوهيدرات. (١٠) غرامات دهون.
- (٥) غرامات أملاح معدنية. (٧٥) غرام ماء.

معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شمولية الأداء.
- دقة الإنجاز وسرعته.
- معرفة السعرات الحرارية المنبعثة من العناصر الغذائية.
- استخدام المعلومات وتوظيفها.

يصف خبراء التغذية الغذاء الصحي بأنه ذلك الغذاء الذي:

- ١- يركّز على تناول الفواكه، والخضار، والحبوب الكاملة، والحليب ومشتقاته.
 - ٢- يحتوي على اللحوم الحمراء الخالية من الدهن، والدجاج، والأسماك، والبقوليات.
 - ٣- يكون منخفض المحتوى من الدهون المشبعة، والكوليسترول، والملح، والسكر.
- وقد وضعوا دليلًا غذائيًا وأدوات يستطيع الفرد بوساطتها اختيار الغذاء اليومي الصحي، والذي يحقق مبادئ تخطيط الوجبات الغذائية المتوازنة، وهناك أداتان رئيستان تستخدمان بشكل واسع في تخطيط الوجبات الغذائية، هما: نظام المجموعات الغذائية، وقوائم بدائل الأطعمة.

١ - نظام المجموعات الغذائية (Food Groups)

مبادئ تخطيط الوجبات الغذائية:

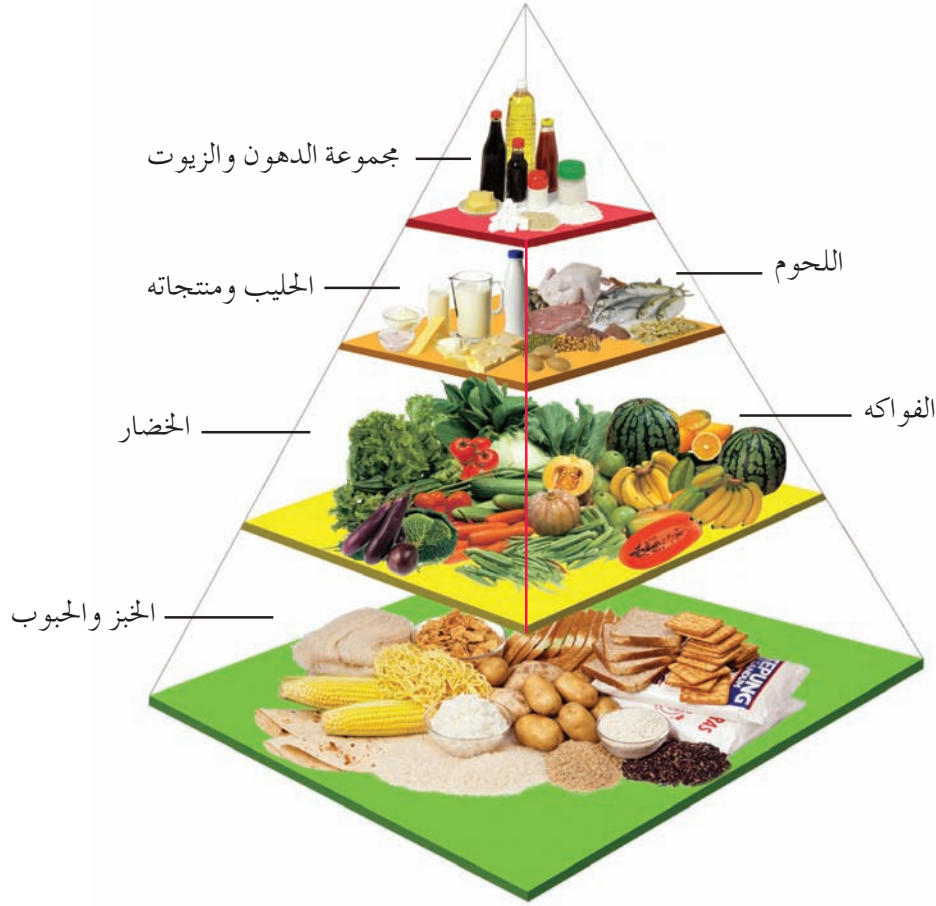
- ١ - الكفاية الغذائية.
- ٢ - التوازن الغذائي.
- ٣ - ضبط السعرات الحرارية.
- ٤ - كثافة المغذيات.
- ٥ - الاعتدال.
- ٦ - التنوع.

نظام يقسم الأطعمة متشابهة المصدر والمحتوى من العناصر الغذائية إلى مجموعات غذائية، ويحدّد ما يمكن أن يتناوله الناس من كلّ مجموعة، ومثال عليه دليل الهرم الغذائي، حيث قُسمت الأطعمة إلى ست مجموعات رئيسة، هي: الخبز والحبوب، والخضراوات، والفواكه، واللحوم، والحليب، ومُثلت على شكل هرم بألوان مختلفة، بحيث يمثل كلّ

لون مجموعة غذائية مختلفة، وفيها يعتمد مقدار ما يتناوله الفرد من كلّ مجموعة يوميًا حسب احتياجاته من السعرات الحرارية بناءً على العمر والجنس والنشاط الرياضي، بحيث يكون لكل فرد هرمه الغذائي الخاصّ به.

و يوضّح الشكل (٤-٢) الهرم الغذائي للمجموعات الغذائية.

الهرم الغذائي



الشكل (٤-٢): الهرم الغذائي للمجموعات الغذائية.

ويشمل الهرم الغذائي المجموعات الآتية:

أ - مجموعة الخبز والحبوب (**Bread & Cereals Group**): تشكل الغذاء الأساسي للكثير من المجتمعات، وتعدّ المصدر الرئيس للطاقة والكربوهيدرات، وتشمل هذه المجموعة القمح والشعير والأرز والذرة والشوفان والمنتجات المصنّعة منها، كالخبز والمعكرونة والمعجنات والبسكويت والبرغل والفريكة وغيرها، تُعدّ هذه المجموعة مصدرًا متوسطًا للبروتين، ويوصى بتناول الحبوب الكاملة ومنتجاتها؛ وذلك لاحتوائها على نسب مرتفعة من فيتاميني (ب١)، و(ب٢)، والنياسين وعنصري الحديد والكارصين، كما أنّها غنيّة بالألياف الغذائية الضرورية للوقاية من الإصابة بالإمساك وسرطان القولون وغيرها من الأمراض مقارنة بالحبوب منزوعة القشور.

- ب - مجموعة الخضراوات (Vegetables Group): وتشمل أنواع الخضراوات جميعها، وتعدّ هذه المجموعة مصدرًا جيّدًا للأملاح المعدنية وخاصة البوتاسيوم والحديد، كما أنّها تمدّ الجسم بمعظم الفيتامينات، مثل فيتامينات (أ)، و(ب ١)، و(ب ٢)، و(ج)، وهي غنيّة أيضًا بالألياف الغذائيّة، ولكنّها ذات محتوى منخفض من الدهون نسبيًا.
- ج - مجموعة الفواكه (Fruit Group): وتشمل أنواع الفواكه جميعها، وتعدّ هذه المجموعة مصادر جيّدة للأملاح المعدنية، وخاصة البوتاسيوم والحديد، كما أنّها تمدّ الجسم بمعظم الفيتامينات، مثل فيتامينات (أ)، و(ب ١)، و(ب ٢)، و(ج)، وهي غنيّة أيضًا بالألياف الغذائيّة، ولكنّها ذات محتوى منخفض من الدهون نسبيًا.
- د - مجموعة اللحوم وبدائلها (Meat & Neat Alternates Group): تشمل هذه المجموعة اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن والبيض والبقوليات، والمكسرات، حيث تمدّ الجسم بالبروتينات ذات القيمة الحيويّة العالية، والحديد، والخارصين، وكذلك فيتامينات (ب ١) و(ب ٢) و(ب ١٢).
أمّا بدائل اللحوم فهي نباتيّة المصدر، مثل (الحمّص، والعدس، والفاصوليا، والتمسك، ... إلخ)، وتزوّدنا بكثير من العناصر الغذائيّة التي من أهمّها المغنيسيوم، والزنك، وفيتامين (هـ)، وفيتامين (ب ٦).
- هـ - مجموعة الحليب ومنتجاته (Milk & Milk Productes Group): تشمل هذه المجموعة الحليب بأشكاله المختلفة ومنتجاته الأخرى، كالألبان واللبن والجبن والجميد والبوظة وغيرها، وتكمن الأهميّة الغذائيّة لهذه المجموعة في أنّها تمدّ الجسم بالبروتين، وتعدّ مجموعة الحليب المصدر الرئيس للكالسيوم وفيتامينات (أ)، و(ب ٢)، و(ب ١٢)، و(د)، وبعض الأملاح المعدنية، كالفسفور والمغنيسيوم.
- و - مجموعة الدهون والزيوت: يراعى تناول أطعمة هذه المجموعة بتحفظ، ومن أمثلتها الزيتون والزيوت والدهون وبعض السكاكر والحلويات والصلصات الدسمة والمكسرات.

قضية للبحث

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ارجع إلى الموقع الإلكتروني "http://www.mypyramid.gov"، وحاول معرفة تفاصيل المجموعات الغذائيّة داخل الهرم الغذائي.

٢ - نظام بدائل الأغذية (Food Exchange Lists)

قسّمت الأغذية في هذا النظام إلى مجموعات غذائية، على أساس التشابه في محتوى كلّ فئة من السعرات الحرارية، ومن الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، حيث يمكن استبدال أيّ طعام بأصناف أخرى داخل الفئة الواحدة شريطة تناول الكميّة المحدّدة، ومراعاة مقدار الحصّة من كلّ نوع من أصناف الطعام، ويستخدم هذا النظام لتخطيط الوجبات الغذائية للمرضى في المستشفيات، وفي الحالات الخاصّة، كتخفيف الوزن، والحميات الغذائية المحدّدة في كميّة الطاقة الحرارية.

يوضّح الجدول (٤-١) ملخصاً لقوائم البدائل الغذائية.

الجدول (٤-١): ملخص البدائل الغذائية.

السعرات الحرارية	الدهون (غم)	البروتينات (غم)	الكربوهيدرات (غم)	الكميّة بالغرامات	المجموعة/ القائمة
١٥٠	٨	٨	١٢	٢٤٠	الحليب كامل الدسم
٩٠	١	٨	١٢	٢٤٠	الحليب خالي الدسم
٢٥	—	٢	٥	١٠٠	الخضراوات
٦٠	—	—	١٥	مختلف	الفواكه
٨٠	١	٣	١٥	مختلف	الخبز والنشويات
٥٥	٣	٧	—	٣٠	اللحوم خالية الدهن
٧٥	٥	٧	—	٣٠	اللحوم متوسّطة الدهن
١٠٠	٨	٧	—	٣٠	اللحوم مرتفعة الدهن
٤٥	٥	—	—	٥	الدهون

الغذاء المتوازن

نشاط (٤-١)

اكتب أنواع الأغذية التي تناولتها يوم أمس في الوجبات الثلاث، وناقش مع أفراد مجموعتك إن كان غذاؤك اليومي متوازناً، ثمّ اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصّفّ.

هناك أنواع عديدة من قوائم الطعام الصحيّة، منها ما يأتي:

١ - قوائم طعام المستشفيات (الحميات الغذائيّة)

تتميّز هذه القوائم بأنّها تقدّم أنواعاً من الأطعمة لنزلاء المستشفى، والذين يعتبرون ضيوفاً على المستشفى لحين تماثلهم للشفاء. تعدّ الأطعمة المقدّمة إلى المرضى في المستشفيات جزءاً لا يتجزأ من العلاج، ويتمّ وصفها من قبل الطيّب المختصّ، مثلما يصف الدواء تماماً، ويعدّ الطعام ويُجهّز وفق إجراءات وأسس مدروسة من قبل أخصائي التّغذية في المستشفيات. كما أنّ هذه الأطعمة عاديّة يجري عليها بعض التعديلات؛ لتزويد الحالات المرضيّة المختلفة بحاجتها من العناصر الغذائيّة المختلفة بشكل يستطيع الإفادة منها، حيث يُجهّز ما يقارب من عشر إلى عشرين وصفة غذائيّة مختلفة حسب الحالة المرضيّة. تتوفّر حميات خاصّة لمرضى القلب تتميّز بانخفاض كمّيّات الدهون والصوديوم، وأخرى خاصّة لمرضى السكّري تتميّز بضبط العناصر الغذائيّة بشكل دقيق وخاصّة نسبة السكّريّات فيها، وكذلك حميات خاصّة للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم تتميّز بانخفاض نسبة الأملاح المعدنيّة وخاصّة الصوديوم، أمّا بعض المرضى الذين يعانون من أمراض الكلى والجهاز البولي فتُقدّم أغذية محدّدة البروتين والأملاح لهم، في حين مرضى النقرس يُقدّم طعام منخفض البروتين لهم، والمرضى الذين يخضعون لعمليات جراحيّة تُقدّم أغذية سائلة لهم بعد العمليّة مباشرة، وغير ذلك الكثير من الحالات المرضيّة التي تُقدّم لهم وصفات غذائيّة مناسبة كلّ حسب حالته الصحيّة.

زر أحد المستشفيات القريبة من منطقتك، وتعرّف قوائم الطّعام الصّحيّة المتوافرة لديهم، ودوّن ملحوظاتك حول أصناف الطّعام والحالة الصّحيّة، وناقشها مع زملائك في الصّفّ.

٢ - قوائم طعام النباتيين

إنّ مفهوم الإنسان النباتي يعني الامتناع عن تناول الأطعمة ذات المصدر الحيواني جميعها، ولكنّ النباتيين ليسوا كذلك كلّهم؛ فمنهم من يأكل الدّجاج والسّمك ومنتجات الألبان، ويمتنع عن أكل اللحوم الحمراء فقط، ومنهم من يأكل البيض ومنتجات الألبان ولا يأكل اللحوم والأسماك والطيور، وهناك نوع ثالث من النباتيين يعتمد في غذائه على الخضراوات والفواكه والبقوليّات فحسب.

تتميّز الأطباق النباتيّة التي تزوّد الضيوف من مختلف الأعمار والأجناس والحالات الاجتماعيّة بخيارات متعدّدة في وجبات الإفطار والغداء والعشاء، والتي تكون فيها نسبة الألياف الغذائيّة عالية، وتكون نسب الكوليسترول والدهن أقلّ بكثير من مثيلاتها في الأطباق الأخرى غير النباتيّة.

يقال: إنّ النباتيين أقلّ عرضة للأمراض من غيرهم.
ناقش ذلك مع أفراد مجموعتك وزملائك في الصّفّ.

النتاج العملي

أن يعدّ قائمة طعام تحتوي على أطباق نباتية.

المعلومات النظرية

تحتوي قوائم الطّعام على خيارات متعدّدة من الأطباق النباتية، التي تمكّن الضيف من اختيار ما يناسبه منها، علمًا بأنّ السعر يحدّد في هذه النوعية من القوائم بجانب كلّ صنف من أصناف المأكولات النباتية الموجودة فيها.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- قرطاسية (أقلام رصاص وحبر، وأوراق، وممحاة، ومسطرة...).
- جهاز كمبيوتر (جهاز عرض) Data show.
- نماذج وصور متنوّعة لبعض قوائم الطّعام والشّراب في الفنادق والمستشفيات.
- كتب ومراجع تتضمّن قوائم طعام نباتية.
- أسماء لأطباق نباتية مختلفة، مثل: سلطة عربية، وسلطة فتّوش، وسلطة خضراء، وبطاطا مسلوقة، وخضار سوتيه، وشوربة خضار، وشوربة ذرة، وأرز بالخضار.

إرشادات عامّة

- مراعاة تعبئة الأصناف بالشكل الصّحيح وفي المكان المناسب.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.
- تهيئة مكان العمل، وتوفير المستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتّباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.

خطوات تنفيذ التمرين

- جهّز الأدوات الكتابية اللازمة للعمل والرسم.
- ارسم مربعاً يتضمّن عمودين، وستّة صفوف، وقسّم العمود الثاني إلى قسمين.
- ابدأ بتعبئة التصميم بعد الاطلاع على نماذج، وتصاميم، وصور لقوائم صحّية محدّدة.
- خصّص العمود الأوّل لأصناف المأكولات، وتحدّد المقبّلات عليه في الصّف الأوّل، والشوربات في الصّف الثاني، والسلطات في الصّف الثالث، والأطباق الرئيسة في الصّف الرابع.
- قسّم العمود الثاني إلى قسمين، بحيث يحتوي السعر الخاصّ بكلّ وجبة بالدينار والفلس.
- اكتب الأطباق النباتية السابق ذكرها، علماً بأنّ سعر طبق السلطة ديناران، والشوربة دينار ونصف، والأطباق الأخرى ديناران ونصف.
- حدّد المربّع الموجود في أسفل القائمة ليشمل السعر مضافاً إليه ١٦٪ ضريبة مبيعات + ١٠٪ بدل خدمة.
- صمّم القائمة بوساطة برنامج معالج النصوص (الورد).
- اعرض التصميم بوساطة جهاز العرض على معلّمك وزملائك لمناقشته.
- احفظ التمرين في ملفّ التدريب العملي الخاصّ بك.

تمرين عملي

أعدّ قائمة طعام تحتوي على مجموعة من الأصناف النباتية المتنوّعة، مثل: شوربة عدس، وشوربة فريكة، وسلطة الجرجير، وتبولة، وبطاطا مشويّة، وخضار سوتيه، و(سباغيتي نابوليتانا)، وذلك باتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

- دقّة الإنجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شموليّة الأداء في وجود أطباق نباتية متنوّعة في القائمة.
- استخدام لغة واضحة ومفهومة.

تحتلّ محاسبة التكاليف أهميّة خاصّة في ماليّة الفنادق؛ لما لها من أهداف مهمّة تسعى لتحقيقها، ووظائف تقوم بأدائها، إذ تساعد الإدارة في اتخاذ القرارات السليمة للاستغلال الأمثل للموارد، والحصول على أفضل النتائج، وبالتالي زيادة أرباح الفندق، ويتم ذلك بمراقبة التكاليف، ومحاولة تخفيضها إلى أدنى حدّ ممكن، مع مراقبة المصاريف ومتابعتها في الفندق.

إنّ عمليّة حساب تكلفة أطباق الأطعمة المتنوّعة في المطبخ أمر ليس بالسهل؛ لأنّ ذلك يعتمد على عوامل مختلفة لتحديد تكلفة وحساب كلّ طبق، ومن ثمّ تسعير تلك الأطباق بالطريقة التي تحقّق الفائدة للفندق، أضف إلى ذلك أنّه كلّما كانت لجنة محاسبة التكاليف ذات خبرة ودراية كبيرة بهذا الأمر فإنّ ذلك سينعكس إيجاباً على الفندق ككلّ.

العوامل المؤثّرة في تكلفة الطبق:
سعر الموادّ الغذائيّة، كمّيّاتها،
جودتها، موسميّتها، مصدرها.

تتكون لجنة محاسبة التكاليف من:
مراقب حساب التكاليف، مدير
الطّعام والشراب، رئيس الطّهاة
(الشيف التنفيذي).

تحسب تكلفة الطبق الواحد بإيجاد إجمالي القيمة الفعلية للموادّ النظيفة الداخلة فيه، وذلك وفق القانون الآتي:

$$\text{تكلفة الطبق الواحد} = (\text{وزن المادّة الغذائيّة بالغرام} \div 1000 \text{ غرام}) \times \text{سعر كيلو المادّة الغذائيّة.}$$

و يوضّح المثال الآتي طريقة الحل لحساب تكلفة طبق شيش طاووق لشخص واحد:

مثال: طبق شيش طاووق لشخص واحد يحتوي على المواد الغذائية الآتية:

القيمة بالدينار	سعر تكلفة الكيلو بالدينار	الكمية بالغرام	المواد الغذائية
٠,٧٥٠	٣,٠٠٠	٢٥٠غم	دجاج مسحب
٠,١٧٥	٠,٧٠٠	٢٥٠غم	أصابع بطاطا مقلية
٠,٣١٣	١,٢٥٠	٢٥٠غم	خضار مشكّلة سوتيه
٠,١٠٠	٥,٠٠٠	٢٠غم	بهارات وتوابل
٠,٠٣٠	١,٥٠٠	٢٠غم	عصير ليمون
٠,٠٦٣	١,٢٥٠	٥٠غم	فليفلة ملوّنة
٠,٠٥٦	٢,٢٥٠	٢٥غم	زيت زيتون أو ذرة
١,٤٨٧	المجموع الكلي		

نحسب كلّ مادة غذائية في الجدول أعلاه وحدها، ثمّ نجمع تلك النواتج ونضعها في المجموع الكلي بالأسفل.

$$٠,٧٥٠ = ٣ \times (٢٥٠ \text{ غم} \div ١٠٠٠ \text{ غم})$$

$$٠,١٧٥ = ٠,٧ \times (٢٥٠ \text{ غم} \div ١٠٠٠ \text{ غم})$$

$$٠,٣١٣ = ١,٢٥ \times (٢٥٠ \text{ غم} \div ١٠٠٠ \text{ غم})$$

$$٠,١٠٠ = ٥ \times (٢٠ \text{ غم} \div ١٠٠٠ \text{ غم})$$

$$٠,٠٣٠ = ١,٥ \times (٢٠ \text{ غم} \div ١٠٠٠ \text{ غم})$$

$$٠,٠٦٣ = ١,٢٥ \times (٥٠ \text{ غم} \div ١٠٠٠ \text{ غم})$$

$$٠,٠٥٦ = ٢,٢٥ \times (٢٥ \text{ غم} \div ١٠٠٠ \text{ غم})$$

إذن، مجموع تكلفة طبق شيش الطاووق لشخص واحد = ١,٤٨٧ دينار.

فالقاعدة الخاصّة بالتكاليف في الفنادق تقول: إن أفضل سعر لبيع طبق الطعام هو ثلاثة أضعاف تكلفة الطبق نفسه على أقلّ تقدير، إذن، فإذا كانت تكلفة طبق الشيش طاووق ١,٤٨٧ دينار، فيجب أن يباع ذلك الطبق بـ ٤,٤٦٠ دينار فأكثر على الأقلّ؛ لتحقيق الربح المطلوب، وكلّما رفعنا السعر أكثر حقّقنا نسبة أرباح أعلى.

تحسب النسبة المئويّة لتكلفة الطبق في الفندق حسب القانون الآتي:

$$\text{النسبة المئويّة لتكلفة الطبق} = \frac{\text{مجموع تكلفة الطبق بالدينار}}{\text{سعر بيع الطبق بالدينار}} \times 100\%$$

$$\text{النسبة المئويّة لتكلفة طبق الشيش طاووق} = \frac{1,487}{4,460} \times 100\%$$

$$= 33,3\%$$

وتعدّ هذه النسبة جيّدة في حساب التكاليف؛ لأنّها تقع ضمن النسبة المئويّة المتعارف عليها في الفنادق والمطاعم، والتي تتراوح بين ٣٠-٤٠٪ من سعر البيع.

تعلم

أفضل سعر لبيع المشروبات هو أربعة أضعاف قيمة التكلفة.

النتاج العملي

أن يحسب تكلفة الطبق.

المعلومات النظرية

تكمن أهميّة محاسبة التكاليف في الفنادق؛ لما لها من أهداف مهمّة تسعى لتحقيقها، إذ تساعد الإدارة في اتخاذ القرارات السليمة للاستغلال الأمثل للموارد والحصول على أفضل النتائج، وبالتالي على أرباح جيّدة للفندق، ويتمّ ذلك بمراقبة التكاليف، ومحاولة تخفيضها إلى أدنى حدّ ممكن، ومن ثمّ تسعير الأطباق بطريقة مربحة، إذ إنّ أفضل سعر لبيع طبق الطعام هو ثلاثة أضعاف تكلفة الطبق على الأقلّ، وأفضل سعر لبيع المشروبات هو أربعة أضعاف قيمة التكلفة، ممّا يحقق الفائدة الماليّة للفندق.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- قرطاسيّة (أقلام صاص وحبر، وأوراق، وممحاة، ومسطرة،...).

إرشادات عامّة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتّباع الأسلوب الأدائيّ في عمليّة التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضروريّة لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقّق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

خطوات تنفيذ التمرين

- اكتب القانون الخاصّ بحساب تكلفة الطبق.
- احسب القيمة الفعليّة للموادّ النظيفة الداخلة في تكلفة الطبق الواحد.

- طبق قانون حساب تكلفة الطبق على أصناف المواد الغذائية الداخلة في الطبق الواحد.
- اجمع تلك النواتج، وضعها في المجموع الكلي لحساب تكلفة الطبق.
- حدّد سعر بيع الطبق.
- اكتب القانون الخاصّ بحساب النسبة المئوية لتكلفة الطبق.
- احسب النسبة المئوية لتكلفة الطبق.
- احفظ التمرين في ملفّ التدريب العملي الخاصّ بك.

تمرين عملي

إذا علمت أنّ كمّيّات الموادّ الغذائيّة وتكاليفها لطبق شوربة العدس كما هي في الجدول الآتي، احسب باتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة ما يأتي:

- تكلفة طبق شوربة العدس.
- سعر بيع الطبق.
- النسبة المئوية لتكلفة الطبق.

الموادّ الغذائيّة	الكمّيّة بالغم	سعر تكلفة الكيلو بالدينار	القيمة بالدينار
عدس مجروش	١٠٠غم	٢,٠٠٠ د	
زبدة	٢٠غم	٢,٠٠٠ د	
زيت ذرة	١٥غم	٢,٥٠٠ د	
بهارات وتوابل مشكّلة وملح	٢٥غم	٥,٠٠٠ د	
مرق	٢٥٠غم	١,٠٠٠ د	
نصف حبّة ليمون	١٠٠غم	١,٥٠٠ د	
مكعبات خبز محمّص	٣٠غم	٠,٤٠٠ د	
بصل	٣٠غم	٠,٣٠٠ د	
المجموع الكلي			

معايير التقييم

- دقّة الإنجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- استخدام المعلومات بطريقة صحيحة.

أسئلة الوحدة

المعرفة والفهم

- ١ - عرّف ما يأتي:
الفيتامينات، والحساسية الغذائية، والجلايكوجين، والألياف الغذائية، وطعام النباتيين.
- ٢ - وضح أسس إعداد قوائم الطعام الصحيّة.
- ٣ - حدّد أعضاء لجنة حساب تكاليف الطعام والشراب.
- ٤ - هل يحيا الإنسان على غذاء نباتي محض؟ علّل إجابتك.
- ٥ - إذا علمت أنّ كمّيّات الموادّ الغذائيّة وتكاليفها لطبق فيليه ستيك بالفطر هي كما في الجدول الآتي:

الموادّ الغذائيّة	الكمّيّة بالغرام	سعر تكلفة الكيلو بالدينار	القيمة بالدينار
لحمة فيليه ستيك	٢٥٠غم	٦,٠٠٠ د	
أصابع بطاطا	٢٥٠غم	١,٠٠٠ د	
خضار مشكّلة سوتيه	٢٥٠غم	١,٢٠٠ د	
بهارات وتوابل مشكّلة	٢٠غم	٥,٠٠٠ د	
مرق	١٠٠غم	١,٠٠٠ د	
فطر (مشروم)	٥٠غم	٣,٠٠٠ د	
زبدة	٢٥غم	١,٥٠٠ د	
المجموع الكلي			

المطلوب، احسب ما يأتي:

- أ - تكلفة طبق الفيليه ستيك بالفطر.
- ب - سعر بيع الطبق.
- ج - النسبة المئويّة لتكلفة الطبق.

مهارات البحث والاتصال

- ١ - بالرجوع إلى أحد المراجع الطبيّة أو الموقع الإلكتروني لوزارة الصّحة الأردنيّة <http://www.moh.gov.jo>، استعرض أسباب نقص فيتامين B12 وأعراضه، ثمّ اعمل شرائح باستخدام برمجية عرض الشرائح، واعرضها على زملائك في الصّف؛ لمناقشتها.
- ٢ - بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصّصة في علم الغذاء والتغذية، ابحث في موضوع التغذية والنحافة، وكتب تقريرًا بذلك، واعرضه على زملائك في الصّف.
- ٣ - بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصّصة في علم الغذاء والتغذية، ابحث في موضوع ترنّخ الزيوت والدهون، وكتب تقريرًا بذلك، واعرضه على زملائك في الصّف.

الأنشطة الإثرائيّة

- ١ - بعد تقسيم الطلبة مجموعات في الصّف، ناقش وزملاءك أهميّة وجود أخصائي تغذية في المستشفيات.
- ٢ - من خلال مجموعات العمل، ناقش مع زملائك بالتعاون مع معلّمك المشكلات الغذائيّة في الأردن.
- ٣ - من خلال مجموعات العمل، ناقش مع زملائك بالتعاون مع معلّمك التغيّرات التي تحدث للموادّ الدهنيّة في أثناء القلي.

تقويم ذاتي

الرقم	يمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن:	نعم	لا
١	أعدّد العناصر الغذائية.		
٢	أذكر وظائف الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.		
٣	أوضّح وظيفة ألياف السيليلوز.		
٤	أشرح قائمة طعام النباتيين.		
٥	أبيّن أسس إعداد قوائم الطّعام الصّحيّة.		
٦	أحدّد أعضاء لجنة حساب تكاليف الطّعام والشراب.		
٧	أحسب كمّيّة السعرات الحراريّة في الأطعمة المتنوّعة.		
٨	أوضّح العوامل المؤثّرة في تكلفة الطبق.		
٩	أحسب تكلفة الطبق، وسعر بيعه، والنسبة المئويّة لتكلفته.		

قائمة المصطلحات

Bain-Marie	(بان ماري) حوض ماء ساخن
Doors & Windows	الأبواب والنوافذ
Machines	الأجهزة والمعدّات
Nutrition Assurance Controller	أخصائي التغذية
Floor	الأرضية
Food Received	استلام الطّعام
Prices	الأسعار
First Aid	الإسعاف الأوّلي
Frozen Food	الأغذية المجمّدة
Ovens	الأفران
Productivity Departments	الأقسام الإنتاجية
Operational Departments	الأقسام التشغيلية
Kitchen Outlets	أقسام المطبخ
Minerals	الأملاح المعدنية
Garbage / Waste Baskets	أوعية النفايات
Proteins	البروتينات
Healthy Environment	البيئة المناسبة والصّحية
Expiry Date / Validity	تاريخ انتهاء الصّلاحية
Food Preparation	تحضيرات الطّعام
Food Storing	تخزين الطّعام
Kitchen Planning	تخطيط المطبخ
Food Intoxication / Food Poisoning	التسمّم الغذائي
Kitchen Design	تصميم المطبخ
Food Cost	تكلفة الطّعام

Food Pollution	تلوّث الطّعام
Organizing	التنظيم
Fridge	الثلاّجة
Walls	الجدران
Grill	جهاز الشوي (الجريل)
Quality	الجودة
Needs	حاجات
Sapo Shoes	الحذاء الخاصّ بالمطبخ (سابو)
Heat	حرارة
Blinder	الخفّاق
Mixer	الخلّاط
Fat	الدهون
Oil	زيت
Boning Knife	سكين المطبخ
Cleaver / Chopper	سكين التقطيع
Butcher Knife	سكين اللحم
Carving Knife	سكين تشريح أو تشفية اللحوم
Paring Knife	سكين تقشير الخضراوات
Spatula	سكين بسط العجين أو الكريما
Public Safety	السّلامة العامّة
Fruit Salad	سلطة الفواكه
Food Purchasing	شراء المواد الغذائيّة
Food Hygiene	صحّة الغذاء
Main Plate	الطبق الرئيس
Purchasing Order	طلب الشراء
Cooking Pots	طناجر طهو

Cool Room	غرف التبريد
Steamer Oven	فرن البخار
Salamander Oven	فرن السلمندر
Combined Oven	الفرن المركب
Microwave	فرن الموجات القصيرة (الميكروويف)
Hot Air Oven	فرن الهواء الساخن
Vitamins	الفيتامينات
Reception Department	قسم الاستقبال
Housekeeping Department	قسم التدبير الفندقي
Maintenance Department	قسم الصيانة
Food & Beverage Department	قسم الطعام والشراب
Accounting & Financial Department	قسم المحاسبة
Meat Cleavre	قطاعة لحوم
Menus	قوائم الطعام
Vegetarian Menus	قوائم طعام النباتيين
Carbohydrated	الكربوهيدرات
Warranty / Guaranty	كفالة صنع
Quantity	الكمية
Uniform	لباس العاملين في المطبخ
Cutting board	لوح التقطيع
Store-Keeper	مأمور المستودع
Fire Exit	مخرج الطوارئ
Stores	المخازن
Food Cost Controller	مراقب حسابات تكاليف الطعام
Equipment	معدات
Cold Food	المأكولات الباردة

Pastry	الحلويات
Hot Food	المأكولات الساخنة
Healthy Food	المأكولات الصحيّة
Restaurant	المطعم
Staff Canteen	مطعم الموظفين
Pasta	المعجنات
Sanitizer	المعقم
Appetizers	مقبّلات
Deep Fryer	مقلي الزيت العميق
Tilting Pan	المقلي القلاب
Butchery	الملحمة
Stewarding Area	منطقة المجلى
Basic Skills	المهارات الأساسيّة
Seasonality	موسميّة الغذاء
Kitchen Staff	موظفو المطبخ
Kitchen Location	موقع المطبخ
Budget	الميزانيّة
Fire Alarm System	نظام إنذار الحريق
Kitchen Organization Structure	الهيكل التنظيمي للمطبخ
Food Pyramid	الهرم الغذائي
Meal	وجبة الطّعام

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربيّة

- ١ - رعد العاني، الأطفمة والأشربة، دار الحامد، عمّان، الأردنّ، ٢٠٠٥ م.
- ٢ - عبدالرحمن المصيفر، أسس التّغذية العلاجيّة، دار القلم للنشر والتوزيع، دبي، الإمارات، ٢٠٠١ م.
- ٣ - علاء كنة، الموارد البشريّة في المطاعم، دار وائل للنشر، عمّان، الأردنّ، ٢٠٠٤ م.
- ٤ - لجنة التخطيط والتنظيم (مديريّة الدفاع المدني)، الإسعاف الأوّلي في البيوت، عمّان، الأردنّ، ١٩٩٩ م.
- ٥ - ماهر عبدالعزيز توفيق، إدارة الشراء والتخزين في الفنادق، دار زهران، عمّان، الأردنّ، ١٩٩٩ م.
- ٦ - المنظمّة الدوليّة للحماية المدنيّة، الإسعافات الأوّليّة في حالة وقوع الحوادث، المنظمّة الدوليّة للحماية المدنيّة، عمّان، الأردنّ، ١٩٩٨ م.
- ٧ - هادي ناصر العجلوني، سلسلة إدارة فنادق المطبخ، عمّان، الأردنّ، ١٩٩٨ م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- 1 - Michael M. Coltman, **Hospitality Purchasing** Van Nostrand, New York, 1998.
- 2 - Friberg, B. **The Professional Pastry Chef** 2nd, Van Nostrand Reinhold, New York, 1998.
- 3 - Peckham, C.GI. and Freeland G.J.J. **Foundation of Food Preparation** 5th Ed, New York Macmillan Publishing, INC 1998.
- 4 - Nazih Dabbas, **Food & Beverage Operations** H.K.J,2000.
- 5 - Shioia Harken & Micheal Wherly, **Hotel Service Staff**, U.K 2000.
- 6 - Freeland-Graves, J. and Peckham, **G.Foundations of Food Preparation** 6th ed Prentice Hall, New Jersey, 1999.
- 7 - Helen, K and Alice, O. **Food for Today**, 6th ed. United States of America 1997.
- 8 - Williams, S.R. **Nutrition and Diet Therapy**, 7th ed. London, Mosby Company 1997.

ثالثًا: المواقع الإلكترونية

- 1 - <http://www.jism.gov.jo>
- 2 - <http://www.moe.gov.jo>
- 3 - <http://www.cdd.gov.jo>
- 4 - <http://www.moh.gov.jo>
- 5 - <http://www.mol.gov.jo>
- 6 - <http://www.dcd.gov.jo>
- 7 - <http://www.sfda.gov.jo>
- 8 - <http://www.jfda.gov.jo>
- 9 - <http://www.ammancity.gov.jo>
- 10 - <http://www.who.int/ar>
- 11 - <http://www.Jordannap.net>
- 12 - <http://www.saihat.net>
- 13 - <http://www.arabvouluntering.org>
- 14 - <http://www.mypyramid.gov>

تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ تَعَالَى

