

## مقدمة

قد يبدو لأول وهلة أن الغرض من وضع هذا الكتاب هو تعديد ألوان الطعام وشرح طريقة صنعه فحسب ، ولكن الحقيقة أن هناك أغراضا أخرى ذات أهمية قصوى نأمل أن يحققها انتشار هذا الكتاب الذي وضع للمصلحة العامة ، وبدون أى مصلحة خاصة لأى فرد .

وأهم تلك الأغراض هى معرفة قواعد التغذية السليمة من الناحية الصحية والاقتصادية والاجتماعية ، تلك القواعد التى يظهر جليا نفع تطبيقها فى تغذية الأطفال والمرضى ، وفى تحضير الغذاء النافع فى غير إسراف ، مما يضمن سعادة وهناء الأسرة ولا سيما المتوسطة أو الفقيرة الحال .

ففى هذا الكتاب إرشاد وتوجيه لربة البيت إلى اختيار أفضل أنواع الغذاء وتنويع ألوان الطعام مما يضمن الفائدة واللذة حسب القواعد الصحية والأصول الاقتصادية ، بحيث تقدم إلى أفراد أسرتها ما يناسبها من الطعام ، مع الاستفادة من كل منتجات البلد . الأمر الذى يساعد على الاقتصاد القومى فى نفس الوقت .

ولذلك فإنى وطيدة الأمل فى أن يفيد هذا الكتاب السيدة السودانية فى تغذية طفلها تغذية صحية تضمن للمجتمع أفرادا أقوياء ، وأن يرشدها إلى أسلم الطرق التى بها تغذى المريض الذى قد يحتاج إلى عناية وتقوية عن طريق غذاء خاص فتقوم بذلك بدون ارتباك . وكذلك أرجو أن يهديها إلى تنسيق المائدة فى منزلها ويساعدها على تصنيف وتقديم ألوان الطعام الشهية الموافقة التى تساعد على رفاهية ومنتعة أهل بيتها . ولهذا السبب لم أقتصر على ذكر ألوان الطعام الوطنية ، بل أضفت إليها بعض المأكول المصرية والسورية والتركية والهندية والغربية التى تناسب الذوق السودانى السليم .

وقد رأيت المربية الفاضلة المزدنى أثناء البحث فى وضع هذا الكتاب أن يكون له أثر عام فى شغل وقت وفكر الفتاة السودانية بعد تركها المدرسة بحيث يكون ظهوره فاتحة لأبحاث أخرى مفيدة تقوم بها خريجات المدارس بقصد

الوصول إلى تدريب الفتاة السودانية وتربيتها التربوية التي تساعدنا وهي في دارها على أن تعرف شؤون المنزل ، وتمضي وقتها في نافع الأعمال التي تدخل على نفسها الطمأنينة والسرور ، وتساعدنا على إسعاد الآخرين .

فغنى عن البيان أن المدرسة ليست كل شيء في التعليم ، بل هي الطريق الذي منه تصل الفتاة إلى توسيع مداركها وتنمية مواهبها . وتعمل على إنضاج تفكيرها وتنويع معارفها فتصبح بعد تركها المدرسة قادرة على درس نواحي الحياة المتعددة ولا سيما مايتعلق بتعليم المرأة والتربية المنزلية وغير ذلك من الأمور التي تكون في دائرة اختصاصها . وعليها أن تعالجها وتبحث فيها بشكل عام يفيد المجتمع الذي من واجبها أن تعمل على رقيه وإسماعه .

لقد تبرعت سيدتان بمبلغ مائة جنيه مصري لطبع هذا الكتاب الذي قصد من تأليفه ونشره المصلحة العامة ، والعمل على وضع غيره من الكتب النافعة لا الفائدة الخاصة لأي فرد منا ، فأشكرهما .

وإني أخص بالشكر سعادة المديره الدكتور هينزلى التي لم تأل جهداً في تقديم كل ما احتجنا اليه من مساعدة للحصول على الأدوات اللازمة لتحضير هذا الكتاب .

وكذلك حضرة رئيسة مدرسة الدايات التي ساعدت في وضع الجزء الخاص بتغذية الطفل والمرضى ؛ وكل من قدمنا لى المساعدة من فتيات المدرسة وسيدات المجتمع السودانى وخريجات مدرسة المعلمات والمدرسة الوسطى وتلميذات هاتين المدرستين ولا سيما زميلاتى معلمات الكلية والمدارس الوسطى اللواتى بذلن مجهوداً عظيماً فى مساعدتى على وضع هذا الكتاب .

المؤلفة