# الفصل السادس

# إعداد الطعام

التغذية فى المخيم هامة جدا للفتى فهى :

١ تحفظ عليه صحته .

٢ - تضفى عليه متعة ، فتجهيز الفتى لطعامه متعة كبيرة يستشعرها عندما يقوم بها .

ويجب أن يكون الغذاء متوازناً بمعنى أن يكون محتوياً على العناصر اللازمة لبناء الجسم من مواد نشوية وزلالية ودهنية ومعدنية (كملح الطعام) .

ويراعى أن تكون غالبية الأغذية التى تقدم طازجة أى ليست محفوظة ، كما يجب مراعاة أن يكون الطعام مستساغاً بالنسبة للفتى .

وعلى القائد أن يكون على استعداد دائماً لتغيير قائمة الطعام سواء بالنسبة لحالة الجو أو لأى سبب آخر وهناك ثلاث وظائف أساسية للأطعمة التى يتناولها الإنسان وهى :

١ - توليد الطاقة اللازمة لتحريك العضلات وتشغيل الفكر .

٢ – بناء أنسجة الجسم .

٣ – إمداد الجسم بالعناصر والمركبات اللازمة لتكوين السوائل والإفرازات الداخلية الضرورية لوظائفه .

يطرأ تغيير كيميائى على الجزء الأكبر من المادة الغذائية التى يحتوى عليها الطعام قبل أن يستفيد منها الجسم . ويحدث معظم هذا التغيير فى القناة الهضمية .

وتسمى مجموعة هذه التغيرات «عمليات الهضم» وبها تتحلل الأغذية إلى مركبات بسيطة يمكن امتصاصها من جدار الأمعاء .

أما التغيير الذى يطرأ على الطعام بعد امتصاصه فيعرف «بعمليات التمثيل» وفيها يعاد تركيب أنسجة الجسم من المركبات البسيطة التى سبق امتصاصها ، أو تحترق هذه المواد مولدة طاقة تقاس بمقدار الحرارة الذى تعطيه للجسم أو بمقدار العمل العضلى الذى يؤديه الجسم ويسمى هذا بالطاقة الحرارية للغذاء .

الغذاء الجيد

لا يتوقف الغذاء الجيد على كثرة الكمية المقدمة أو على ارتفاع تكاليفها ، فالغذاء يجب أن يكون متنوعاً متناسقاً مغذيًا . فالطعام المثالى ما كان محتوياً على النشويات والسكريات والبروتينات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء ، ومكونات الطعام الجيد هى :

١ الألبان ومشتقاتها ، مثل الجبن والزبادى .

٢ اللحوم ، وما يمكن أن يحل محلها مثل الأسماك والطيور والبيض .

٣ – الحبوب والخضروات والفاكهة .

والطعام المثالى ما كان متضمنًا على الأقل صنفاً أو صنفين من كل مجموعة مثل الزبادى والفاكهة أو الخضروات واللحوم ، وهذا يضمن توافر الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لضمان الصحة الجيدة ، وتعدد الأطعمة يكون أكثر فائدة من تناول طعام من نوع واحد إذ أن الطعام الواحد لا يمكن أن يحتوى على جميع ما يتطلبه الجسم من مواد بناءة وطاقة بالنسب المطلوبة .

ولكى تكون وجبة الطعام سهلة الهضم يراعى فى تكوينها :

ألا تجتمع المواد النشوية المركزة مع المواد الزلالية ؛ لأن هضم الأولى يتطلب وسطاً قلوياً ، وهضم الثانية يتطلب وسطاً حامضيًا ، فإذا أكل الإنسان كمية كبيرة منها أفسدت إحداهما الأخرى ، ويعجز الجسم عن أكسدة كل منهما

أكسدة كاملة ، ولا يستطيع التخلص من جميع المخلفات فتجتمع فى أنسجه الجسم وسوائله مما يؤدى إلى ما يسمى «التسمم الذاتى» أو زيدة الحموضة فى الجسم .

ولذلك إذا احتوت الوجبة على اللحوم أو أى مادة زلالية حيوانية أخرى فيحسن عدم تناول كميات كبيرة من الخبز أو البطاطس أو المكرونة . بل يستحسن تناول الخضروات الطازجة أو المطهية .

أما المواد الدهنية مثل الزبد والسمن والزيوت فلا يتم هضمها إلاّ فى الأمعاء، وهى لا تتعارض مع المواد النشوية أو الزلالية .

## السُّعر الحرارى

تقاس الحرارة التى يولدها الطعام فى الجسم بالسعر الحرارى ، فالجرام الواحد من النشويات مثل الأرز أو البطاطس يولد ٤ سعرات حرارية والجرام الواحد من البروتين مثل اللحم أو البيض يولد ٤ سعرات حرارية

والجرام الواحد من الدهون مثل الزبد أو السمن يولد ٩ سعرات حرارية ، والجرام الواحد من الكحول يولد ٧ سعرات حرارية .

أما شرب الماء بأى كمية فإنه لا يولد أى قدر من الطاقة ولا يؤثر فى وزن الشخص . كما أن الخضروات ذات الألياف مثل السبانخ أقل أنواع الطعام التى تعطى طاقة حرارية .

فالطعام يولد حرارة فى الجسم ، وعلى الإنسان أن يستهلك كمية الحرارة المتولدة من الطعام هذه فى الحركة والمشى والرياضة والتفكير ، وغير ذلك من أوجه النشاط إذ أن القدر الفائض من هذه الطاقة يتحول إلى دهن (أى إلى بدانة) .

## الأغذية الحامضية

تتولد بعض الأحماض باستمرار فى الجسم نتيجة لعمليات التأكسد والتمثيل وهضم الأغذية ويعمد الجسم إلى التخلص من هذه الأحماض ومعادلتها أولاً بأول لكى يحافظ على المعدل القلوى الذى يجب أن يكون عليه الدم وهو قريب من نقطة التعادل .

وعندما يكثر الإنسان من أكل الأغذية التى يتخلف بعد هضمها مواد حمضية فى الجسم فإن الجسم قد يعجز عن التخلص منها أو معادلتها فتزيد حموضته أو بمعنى أدق تقل قلويته ويترتب على ذلك حدوث عدة اضطرابات تصحبها عادة أعراض مختلفة منها الصداع والشعور بالهبوط البدنى والتعب عند القيام بأقل مجهود ، ثم إذا أزمنت قد تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم والأمراض المفصلية والكلوية والجلدية .

وأهم الأغذية القلوية التى يتخلف بعد هضمها وتمثيلها مواد قلوية فى الجسم هى المواد الزلالية المركزة مثل الأسماك واللحوم والطيور والبيض والجبن وكذلك الاكثار من المواد الدهنية (السمن والزيت) . أما الأغذية التى يتخلف بعد هضمها وتمثيلها مواد قلوية فى الجسم فأهمها اللبن وجميع الخضروات والفواكه والحبوب بشرط أن تؤكل بكامل أجزائها .

ومن النادر جداً أن تزيد قلوية الجسم عن المعدل نتيجة لتناول غذاء ما ، أى أن الإسراف فى أكل الخضروات والحبوب واللبن والفواكه لا يمكن أن يضر الجسم مثل الإسراف فى أكل اللحوم والمواد الدهنية .

وليس معنى ذلك أن يمتنع الإنسان عن أكل المواد الزلالية والدهنية فهى ضرورية جدا للجسم ، ولكن القصد من هذا هو الاعتدال فى أكلها والإكثار من الأغذية القلوية .

ولذا فإننا ننصح أن يتكون غذاء الشخص البالغ من المواد التالية :

١٠٠ جرام زلاليات تولد ٤١٠ سعرات .

١٠٠ جرام دهنيات تولد ٩٣٠ سعرًا .

٤٠٠ جرام نشويات تولد ١٦٤٠ سعرًا .

المجموع ٢٩٨٠ سعرًا .

ثم يستكمل احتياجاته بمواد غذائية خفيفة كالخضر وغيرها مما تحتوى على الأملاح المعدنية والفيتامينات الأخرى ويمكن التحوير فى هذه الكميات حسب احتياجات الشخص .

## المواد الزلالية :

يجب ألا تقل كمية الزلاليات للفرد عن ٧٠ جراماً يومياً أى حوالى ٣٥٠ جرامًا من اللحوم إذا كانت هى المصدر الوحيد للزلاليات فى الغذاء ، ومن هذا نرى أن الإفراط فى أكل اللحوم والأغذية الزلالية يعرض الصحة للخطر لأن المقدار الزائد عما يحتاجه الجسم لا بد له من أن يتخلص منه ومعنى ذلك إجهاد الكليتين وتحميلهما فوق طاقتهما وإذا استمر الإجهاد تعرض الكلى فتشكو جميع أعضاء الجسم .

وليس معنى هذا أن اللحوم ضارة بالصحة أو أنه يمكن الاستغناء عنها كلية ، فاللحوم ضرورية للجسم ، ولكن الإفراط فيها هو الذى يضر ، فلا بد من الاعتدال فى تناولها مع أكل الخضروا ت معها حتى تعادل الحموضة التى تخلقها اللحوم فى الجسم .

## اللحوم وأنواعها :

عند شراء اللحم يجب مراعاة عدة نقاط هامة :

١ - أن يكون اللحم طازجاً صغير السن خالياً من الرائحة الكريهة .

٢ – اللحم الجيد الصالح للأكل ما كان وسطًا بين اليبوسة والرخاوة وأن يكون أحمر اللون (طوبيًا) إلا فى حالة البتلو (العجل الصغير) فيكون شاحب اللون .

٣ – يجب رفض اللحم إذا كان لونه به طيف من الزرقة أو كان لونه أحمر قانياً لأنه يكون فى الغالب لحم حيوان مصاب بمرض من الأمراض ولم يذبح بل مات موتة طبيعية أو أنه ذبح وهو على وشك الموت .

٤ – يجب رفض اللحم إذا كان لونه أحمر زاهياً لأن معنى ذلك أنه عولج بملح كبريتيت الصوديوم لحفظه أو إكسابه لونًا يغطى الظل الأزرق أو البنفسجى.

٥ – إذا سال من اللحم كمية كبيرة من الدم بعد وضعه على سطح أملس (رخامة مثلا) كان ذلك دليلا على أن اللحم حفظ مدة طويلة فى الثلاجات .

أنواع اللحوم : ضأن – ماعز – بتلو – بقرى – جملى .

## لحم الضأن

أجود أنواعه ما كان لحمه ممتلئًا وعظمه رفيعاً ولونه أحمر قانياً . وأن يكون أكثر تماسكًا من اللحم البقرى وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع .

## لحم العجول

الطازج منه يكون لونه أحمر فاتحًا ذا رائحة طازجة وتكون خيوطه رقيقة خالية ما أمكن من الجلد المنتفخ الظاهرى وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض خصوصاً حول الكلى (بيت الكلاوى) .

## اللحم البقرى

يكون لونه أحمر قاتمًا ذا رائحة طازجة وتكون المادة الدهنية متخللة باللحم وذات لون مائل للصفرة وتكون خيوطها متماسكة وأن لا يبتل الأصبع عند لمسها إلا قليلاً جدا . ويجب ألا يكون بين اللحم والدهن غضاريف لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان .

**علامات اللحم الردىء :**

١ – اللحم ذو اللون الأحمر الباهت : وهو يدل على أن الحيوان كان مريضاً

٢ اللحم ذو اللون المائل للزرقة : وهو يدل على أن الحيوان ميّت غير مذبوح .

٣ – اللحم ذو الأنسجة الرخوة والرائحة غير المقبولة : وهو يدل على أنه فاسد .

## طهو اللحم :

هناك طرق مختلفة لطهو اللحم هى :

السلق – التحمير – الشىّ – التسبيك (الطهو مع الخضر) الطهو فى الفرن – الطهو على البخار .

## سلق اللحم :

يسلق اللحم لأحد غرضين :

**الغرض الأول :**

الحصول على الخلاصة المسمة (البهرين) والتى تستعمل عدة فى عمل الحساء، وفيها يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويلقى فى الماء البارد ، ثم ترفع درجة الحرارة تدريجياً حتى يغلى ويستمر كذلك لتخرج المواد الغذائية فى الماء ويصبح المرق مغذيًا . ويمكن استعمال كمية من العظم مع اللحم .

**الغرض الثانى :**

أكل اللحم نفسه : وفيها يلقى اللحم فى الماء الغلى حيث تساعد حرارة الماء على تجمد المواد الزلالية فى الطبقة الظاهرة ، ويترك يغلى لمدة ١٠ : ١٢ دقيقة ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

### تحمير اللحم

يسلق اللحم ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر فى السمن المقدوح .

### شى اللحوم

يقطع اللحم قطعا صغيرة ويتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وعصير الليمون ، ثم يشبك فى أسياخ قطعة لحم وأخرى دهن . وهكذا ثم يشوى على النار .

### اللبن

يعتبر اللبن ومشتقاته هو أساس الغذاء وأهمه بالنسبة لجميع الأفراد من مختلف الأعمار إذ لا يوجد نوع واحد من الطعام يقدم للجسم ما يحتاجه من غذاء كامل مثله ، فهو يوفر للجسم عوامل بنائه وطاقته وتنظيمه ، وهو مصدر ممتاز للبروتينات اللازمة لبناء العضلات ، وهو خير طعام يمد الجسم بالكالسيوم اللازم لبناء العظام وتقوية الأسنان فضلاً عن احتوائه على الفوسفور وأملاح معدنية أخرى بمقادير لها اعتبارها واحتوائه أيضاً على الفيتامينات اللازمة للنمو.

### الفواكه والخضروات

تعتبر الخضروات من أجود الأغذية لما تحتويه من أملاح وفيتامينات ، فالبطاطس مثلاً والبطاطا والحنطة تحتوى على مواد نشوية ، بينما غيرها مثل اللوبيا والفول تحتوى على بروتينات بالإضافة إلى المواد النشوية .

والطماطم والخضروات الورقية ، والفواكة المالحة مثل البرتقال والعنب والليمون تعد من أهم الأغذية قاطبة لأنها غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات وهى تحتوى على الحديد وفيتامين (أ) وفيتامين (جـ) بكميات وفيرة . جميع الخضروات والفواكه تعطى القليل من فيتامين (ب) ولما كانت الحرارة تسبب

إبادة فيتامين (جـ) (ما عدا فى حالة الأطعمة الحمضية) كان من الضرورى تقديم الفواكه فى الوجبات اليومية وكذلك الخضروات على هيئة سلاطة.

والطهو السريع فى أقل كمية ممكنة من المياه مع المهارة فى الطهو سوف تنقذ الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية التى تحتويها الخضروات والتى تعمل الحرارة على إبادتها . وتمتاز الخضروات والفواكة المحفوظة فضلاً عما سبق برخص ثمنها واحتياجها إلى وقت أقل فى التجهيز وكمية أقل من الوقود لطهوها .

**البيض واللحوم الحمراء والطيور**

جميع هذه الأطعمة تحتوى على البروتينات اللازمة لبناء العضلات ، كما تحتوى على بعض الأملاح المعدنية وهى ذات قيمة كبيرة لإحتوائها على الحديد.

**الأسماك :**

تحتوى على البروتينات وبعض الأملاح المعدنية . والأسماك الملحة تحتوى على الأيودين ، والأسماك المعلبة (كالسردين والسلمون) تحتوى على كمية من الفيتامينات والأملاح المعدنية تفوق ما تحتويه بعض اللحوم والأسماك الطازجة .

**الغلال والحلوى والدهنيات**

تعطى سعرًا حراريًا عاليًا (كالورى) كما أنها تعتبر مصدراً جيداً للطاقة ، والدقيق والحبوب ليست من الأطعمة التى تعطى طاقة جيدة فحسب بل أنها تحتوى على البروتين أيضاً

السكر النقى يعطى طاقة حرارية فقط ، أما العسل الأسود وعصير القصب فإنه يستبقى بعض الأملاح المعدنية لعصير النبات الذى يصنع منه

وتحتوى المربى (مربى الفواكه) على قيمة غذائية كبيرة ويعتبر الزبد مصدراً هاماً جدًا للفيتامين « أ » كما يحتوى على بعض فيتامينات «د» .

## كمية الطعام اللازمة للكشّاف الواحد

| الصنف | الكمية بالجرام | الصنف | الكمية بالجرام | الصنف | الكمية بالجرام |
|---|---|---|---|---|---|
| لحم مشفى | ٩٠ ١٠٠ | بطاطس | ٢٥٠ | خضار طازج طماطم للخضار والسلاطة | ٢٠٠ ٧٥ |
| طيور | ٢٠٠ | لوبيا | ١٢٠ | | |
| أرانب | ٢٠٠ | كوسة | ٢٥٠ | مكرونة | ١٠٠ |
| سمك | ٣٠٠ | فاصوليا | ١٢٠ | فول مدمس | ١٥٠ |
| زيت للفول | ٢٥ | بسلة | ١٢٠ | فول ناشف | ٧٥ |
| زيت للسمك والأرز | ٣٠ | ملوخية | ١٠٠ | عدس | ٩٠ |
| سمن | ٢٥ | شاى | ٢ | جبنة بيضاء | ٥٠ |
| زبدة | ٣٠ | كاكاو | ٦ | جبنة رومى | ٥٠ |
| حلاوة | ٥٠ | سكر | ٢٥ | جبنة نستو | ٢ بالواحدة |
| عسل أسود | ٥٠ | لبن | ١٠٠ | زيتون | ٥٠ |
| عسل نحل | ٤٠ | بن | ٦ | بصل | ٢٠ |
| مربى | ٥٠ | بيض | ٢بالواحدة | خبز بلدى | ٢ رغيف |
| أرز | ١١٠ | | | | |

وعلى القائد (عند إعداد وجبات الطعام) مراعاة مقدار السعر الحرارى للفرد بحيث يكون ١٥٠٠ : ٢٠٠٠ سعر حرارى وعند المجهود الكبير يزاد إلى ٣٠٠٠ سعر حرارى . وعند المجهود الشاق العنيف يزداد إلى ٤٠٠٠ سعر حرارى .

## نموذج لقائمة طعام يوم كامل وما يحتاجه الفرد بالجرام

| الوجبة | فول | زيت | عدس | جبنة بيضاء | زيتون | بيض | لحم | بطاطس | أرز | طماطم | بصل | زبد | حلاوة | لبن | شاى | سكر | برتقال | خبز |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإفطار | ١٥٠ | ٢٥ | - | ٥٠ | - | ٢ | - | - | - | - | - | - | - | ١٠٠ | ٢ | ٢٥ | - | ٢ |
| الغداء | | - | | - | - | | ١٠٠ | ٢٥٠ | ١١٠ | ٧٥ | ٢٠ | ٣٠ | - | - | - | - | ٢ | ٢ |
| العشاء | | - | ٩٠ | - | ٥٠ | | - | | - | - | | - | ٥٠ | | - | | - | ٢ |

## الفيتامينات

الفيتامينات مركبات عضوية يجب أن توجد فى الغذاء لأنها لازمة للنمو والوقاية من الأمراض ، وهى لا تولد طاقة للجسم ولا تشترك فى بناء أنسجته بطريق مباشر ولذلك أطلق عليها «العوامل المساعدة فى التغذية» ، والفيتامينات على أنواع :

١ – فيتامين أ : يساعد على نمو الجسم ويحافظ على الأغشية فيقى القرنية من التقرح ويقى الجهاز التنفسى من نزلات البرد .

٢ – فيتامين ب١ : له علاقة بصحة الأعصاب وتغذيتها .

ب٢ : يقى الجسم من مرض البلاجرا .

ب٦ : له دخل كبير فى المحافظة على الكبد .

ب١٢ : له دخل كبير فى حفظ الجسم من نوع خطير من فقر الدم .

٣ – فيتامين جـ : يقى الجسم من داء الأسقربوط .

٤ – فيتامين د : يقى الجسم من الكساح .

٥ – فيتامين هـ : له علاقة بنمو الجنين .

وفيما يلى جدول يبين أهم الأغذية التى تحتوى على الفيتامينات :

« م » غذاء غنى بالفيتامينات .

«جـ» غذاء به كمية جيدة من الفيتامين .

«ض» غذاء به بعض الفيتامين .

| الغذاء | فيتامين أ | فيتامين ب١ | فيتامين ب٢ | فيتامين جـ | فيتامين د |
|---|---|---|---|---|---|
| كبد الطيور والغنم | م | – | – | – | م |
| صفار البيض | جـ | جـ | جـ | – | جـ |
| بياض البيض | – | ض | جـ | – | ض |
| اللبن | ض | – | ض | ض | ض |
| الجبن | ض | – | – | – | ض |
| الخضروات الطازجة | ض | – | – | – | ض |
| الطماطم | – | جـ | ض | – | – |
| اللحوم والأسماك | – | ض | جـ | – | – |
| البسلة والفاصوليا والعدس | – | جـ | ض | – | – |
| البطاطس | – | جـ | ض | ض | – |
| الطماطم النيئة | – | – | – | م | – |
| الكرنب | – | جـ | ض | – | – |
| الجرجير | – | جـ | ض | – | – |
| الحبوب الكاملة | – | جـ | جـ | – | – |
| البندق واللوز والجوز | – | م | جـ | – | – |

| الغذاء | فيتامين أ | فيتامين ب١ | فيتامين ب٢ | فيتامين جـ | فيتامين د |
|---|---|---|---|---|---|
| البرتقال | – | جـ | ض | م | – |
| الجزر | – | – | – | جـ | – |
| الليمون | – | – | – | م | – |
| اليوسفى | – | – | – | م | – |
| القمح | – | م | م | – | – |
| الفول السودانى | – | جـ | جـ | – | – |
| الخرشوف | – | جـ | ض | – | – |
| زيت السمك | م | – | – | – | م |
| التفاح والموز والفاكهة المحفوظة | – | – | – | ض | – |
| اللفت والقلقاس | – | – | – | جـ | – |
| الخميرة | – | م | م | – | – |

## احتياجاتنا من السعرات الحرارية
## من المواد الغذائية المختلفة

إن المواد الغذائية المختلفة التى نتناولها كل يوم ، لها فوائد أساسية ، يستخدمها الجسم فى عملية بنائه . كما أن هذه المواد الغذائية ، تحترق داخل الجسم ، وتعطى سعرات حرارية ، فجرام البروتين يعطى ٤ سعرات حرارية تقريبا ، وجرام الكربوهيدرات (المواد السكرية والنشويات) يعطى ٤ سعرات ، وجرام الدهون يعطى ٩ سعرات . أما الأملاح المعدنية والفيتامينات ، فلا تعطى سعرات حرارية تكاد تذكر ، فضلا عن أن الكميات المطلوبة للجسم منها صغيرة ، ولذلك لا يعمل حسابها ضمن السعرات اللازمة للفرد .

لذلك يحسن أن نقسم هذه السعرات بين المواد الغذائية فى حدود النسب الآتية :

من ١٠ إلى ١٥ فى المائة من عدد السعرات ، من البروتين.
من ٥٠ إلى ٦٠ فى المائة من عدد السعرات ، من الكربوهيدرات .
ومن ٢٥ إلى ٣٠ فى المائة من عدد السعرات ، من الدهون .

فمثلاً ، إذا كان جسم الإنسان العادى يحتاج إلى ثلاثة آلاف سعر حرارى فى اليوم الواحد ، فمن الطبيعى أن هذا العدد من السعرات لا يتوافر فى نوع واحد من الطعام ، ولكنه يتوزع على مختلف أصناف الطعام ، التى تتكون منها الوجبة الغذائية الواحدة . ومن هنا تأتى أهمية معرفة ما تحتوى عليه كل مادة غذائية من السعرات الحرارية ، حتى يمكن العمل على تناول الأصناف التى تعطى أكبر فائدة ممكنة يحتاجها الجسم فعلا . والجدول المبين هنا ، يساعد على التعرف على القيمة الغذائية لأنواع الطعام المختلفة . واستنادًا إليه ، يمكن تصحيح الوضع ، سواء كان ذلك بالزيادة أو النقص .

**كيف إذن يمكن استخدام الجدول عمليا ؟ :**

فلنحاول أن نؤلف معًا قائمة طعام لربة بيت عمرها ٢٥ سنة، وتقوم بمجهود متوسط ، آخذين فى الاعتبار أن احتياجاتها اليومية من السعرات الحرارية تبلغ ٢٥٠٠ سعر حرارى ، ويراعى أيضاً أن تحتوى هذه القائمة على البروتين ، والدهون والفيتامينات ، والسكريات . وفيما يلى نقدم مثالاً لوجبة غذاء تحتوى على ما يقرب من ١٠٠٠ سعر حرارى .

**الغـــــذاء**

| | |
|---|---|
| ربع فرخة محمرة (١٢٠جراما) | ٢٤١ سعرًا |
| طبق خضار مطهى | ٢٥٠ سعرًا |
| مغرفة مكرونة (٦٧ جراما) | ٢٩٨ سعرًا |
| سلطة خضراء ( مكونة من ٣٠ جراما من الجرجير والطماطم والجزر والخيار ) | ٣٣ سعرًا |
| خبز | ١٢٠ سعرًا |
| فاكهة طازجة (٣٠ جراما) | ٢٠ سعرًا |
| ويكون المجموع | ٩٦٢ سعرًا |

## القيم الغذائية والسعر الحرارى للمواد الغذائية محسوبة لكل ١٠٠ جرام

| المواد الغذائية | بروتين | دهون | كربوهيدرات | الفيتامينات | | | | | أملاح معدنية | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | أ | ب١ | ب٢ | ب٧ | ج | كالسيوم | حديد |
| سعر حرارى | | | | | | | | | | |
| الحبوب ومشتقاتها : | | | | | | | | | | |
| الخبز الأبيض | ٩ | ٣,٢ | ٥٦ | – | + | + | ++ | – | + | – |
| المكرونة | ١٢ | ١ | ٦٩ | – | ++ | + | ++ | – | + | – |
| الأرز | ٧ | ١ | ٧٧ | – | ++ | + | +++ | – | + | – |
| اللحوم: | | | | | | | | | | |
| ضأن | ١٨ | ١٨ | – | – | ++ | + | +++ | – | + | – |
| كندوز | ١٩ | ١٣ | ٠,٥ | – | + | + | +++ | – | + | – |
| دجاج | ١٧ | ١٤ | ١ | + | ++ | + | +++ | – | + | – |
| ألبان ومنتجاتها : | | | | | | | | | | |
| لبن حليب | ٣,٥ | ٣,٦ | ٤,٥ | + | + | ++ | + | + | +++ | – |
| جبن رومى | ٣٠ | ٢٩ | ١,٥ | + | + | ++ | + | – | +++ | – |
| جبن | ٣٦ | ٣٢ | ٠,٥ | + | + | ++ | + | – | +++ | – |
| الدهنيات : | | | | | | | | | | |
| زبد | ١ | ٨٣ | ١ | ++ | – | + | – | – | + | – |
| مسلى | ٤ | ٨٤ | – | – | ++ | ++ | + | – | + | – |
| زيت زيتون | – | ٩٩ | – | – | – | – | – | – | – | – |
| بيض | ١٣ | ١١ | ١ | – | ++ | +++ | + | – | ++ | – |
| شيكولاته بالبن | ٦ | ٣٤ | ٤١ | + | + | ++ | + | – | ++ | – |
| عسل | ١٠,٣ | – | ٧٥ | + | + | ++ | + | – | ++ | – |
| سكر | – | – | ١٠٠ | – | – | – | – | – | – | – |
| فواكه طازجة : | | | | | | | | | | |
| مشمش | ٠,٥ | | ٨ | ++ | + | + | + | ++ | + | – |
| برتقال | ١ | – | ٧ | + | + | + | + | ++ | + | – |
| ليمون حلو | ١ | – | ١ | – | + | + | + | +++ | + | – |
| تفاح | ٠,٢ | – | ١٢ | + | + | + | + | +++ | + | – |
| خوخ | ٠,٣ | – | ١٨ | + | + | + | + | ++ | + | – |

| المواد الغذائية | بروتين | دهون | كربوهيدرات | الفيتامينات | | | | | | أملاح معدنية | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | سعر حرارى | | | أ | ب ١ | ب ٢ | ب ٧ | ج | | كالسيوم | حديد |
| فواكه جافة : | | | | | | | | | | | |
| التين | ٢٧٠ | ٣,٥ | ٣ | ٦١ | + | ++ | ++ | ++ | − | ++ | + |
| الموز | ٦٠٠ | ١٨,٥ | ٥١ | ١٠ | − | ++ | +++ | +++ | − | ++ | + |
| الحور | ٦٥٠ | ١٩ | ٦٨ | ١٠ | + | +++ | ++ | ++ | + | ++ | + |
| خضروات : | | | | | | | | | | | |
| الخرشوف | ٣٠ | ٢,٥ | − | ٧ | + | ++ | + | + | ++ | ++ | ++ |
| الجزر | ٤٧ | ١ | ٠,٣ | ١٠ | +++ | + | + | + | ++ | + | + |
| كرنب | ٢٣ | ١,٥ | − | ٤ | + | + | + | + | +++ | ++ | + |
| خس | ١٥ | ١ | ٠,٥ | ٣ | + | + | + | + | ++ | + | + |
| بطاطس | ٨٥ | ٢,٥ | ٠,٥ | ١٦ | + | ++ | + | ++ | +++ | + | + |
| طماطم | ٢٠ | ١ | ٠,٥ | ٤ | + | + | + | + | +++ | + | + |
| فاصوليا خضراء | ١٤٤ | ١٠ | ١,٥ | ٢٢ | + | +++ | ++ | + | + | ++ | + |
| نول أخضر | ٣٨ | ٥.٥ | − | ٤ | + | ++ | ++ | ++ | + | ++ | ++ |
| نول جاف | ٣٣٢ | ٢١ | ٣ | ٥٣ | + | +++ | ++ | +++ | − | ++ | ++ |
| بازلاء خضراء | ٩٨ | ٧ | ٠,٥ | ١٦ | + | +++ | ++ | +++ | + | ++ | ++ |

ملحوظة : +++ وفير ++ متوسط + قليل

## إجراءات الطهو

هناك طريقتان لطهو طعام الفرقة. لكل منها مميزاتها وعيوبها :

### الطريقة الأولى :

تقوم كل طليعة بالطهو لنفسها ، ومن مميزات هذه الطريقة :

١- إتاحة الفرصة لأكبر عدد ممكن من الفتيان للتدريب على الطهو واكتساب الخبرة .

٢- الخسارة تكون أقل فى حالة ما إذا تلفت الوجبة حيث تكون لطليعة واحدة وليست للفرقة بأكملها .

ومن عيوبها :

١- كثرة ما تتطلبه من أدوات ومهمات .

٢- استهلاك كمية أكبر من الوقود .

### الطريقة الثانية :

وتسمى الطهو المركزى حيث تقوم الطلائع بالتناوب فى الطهو للفرقة بأكملها، ومن مميزات هذه الطريقة :

١- الاحتياج إلى مهمات وأدوات أقل .

٢- الاحتياج إلى كمية أقل من الوقود .

٣- الاحتياج إلى أيد عاملة أقل .

٤- أيسر وأسهل للإشراف .

ومن عيوبها :

١- لا تناسب مخيم الرحلة الطويلة ، فبينما تعمل طليعة واحدة فى الطهو تكون هناك ثلاث طلائع فى الانتظار ، وقد يحدث ما يؤخر الطهو فتتأخر الفرقة بأكملها .

٢- الخسارة سوف تكون كبيرة فى حالة حدوث ما يوجب تلف الوجبة .

فإذا نظرنا إلى الأمر من كافة الوجوه ومن مختلف الزوايا لاختيار أصلح الطريقتين لوجدنا أن الطريقة الأولى هى الواجب اتباعها لسبب بسيط هو أن طهو الطليعة ذو فائدة وقيمة أكبر لأننا لا ننظر لنجاح المخيم فحسب ولكن لخلق الرجال ذوى الإرادة والذين على قدر كبير من الثقة بالنفس والاعتماد عليها .

## الميـــاه

١- **مياه الشرب:** يجب أن تكون نقية خالية من الطفيليات والشوائب ، فإذا لم تكن كذلك فيجب عدم استعمالها قبل معاملتها معاملة كيميائية لتطهيرها أو قبل تسخينها لدرجة الغليان لمدة خمس دقائق ، والفرد يحتاج فى المخيم إلى جالون مياه يومياً على الأقل .

٢- **مياه الاغتسال :** يجب توافر المياه فى المخيم لنظافة الأيدى والوجوه ثلاث مرات يوميًا ، وللاستحمام ، كما يجب توافرها فى دورات المياه لاستعمالها عقب قضاء الحاجة .

٣- **مياه غسيل الصحون :** يجب نظافة ودعك الصحون بعد الطعام ثم غسلها بعد ذلك بالماء والصابون بحيث تكون درجة حرارة المياه ساخنة بالقدر الذى تحتمله اليد .

٤- **مياه السباحة** : يجب أن تكون مناسبة وصحية وأن يتوافر فيها الأمان وأن تكون خالية من الدوامات والصخور .

٥- **تصريف المياه الفائضة** :يجب التأكد من جودة نظام تصريف المياه الفائضة حتى لا يتسبب عن ذلك تلوث المياه أو الأرض . ويجب عدم السماح بإلقاء أى مياه على وجه الأرض ، وتعتبر الأرض الرملية خير أنواع الأراضى من حيث امتصاص المياه .