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 الذى 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 ماينا سبها 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 ومتعة أهل بيتها . ولهذا السبب لم أقتصر على ذكر ألوان الطعام الوطنية ، بل أضفت اليها بعض المآكل المصرية والسورية والتركية والهندية والغربية التى تناسب الذوق السوداني السليم .

وقد رأت المربية الفاضلة المزدزنى 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 التربية التى تساعدها وهى فى دارها على أن تعرف شئون المنزل ، وتمضى وقتها فى نافع الأعمال التى تدخل على نفسها الطمأنينة والسرور ، وتساعدها على إسعاد الآخرين .

فغنى عن البيان أن المدرسة ليست كل شىء فى التعليم ، بل هى الطريق الذى منه تصل الفتاة إلى توسيع مداركها وتنمية مواهبها. وتعمل على إنضاج تفكيرها وتنويع معارفها فتصبح بعد تركها المدرسة قادرة على درس نواحى الحياة المتعددة ولاسيما مايتعلق بتعليم المرأة والتربية المنزلية وغير ذلك من الأمور التى تكون فى دائرة اختصاصها. وعليها أن تعالجها وتبحث فيها بشكل عام يفيد المجتمع الذى من واجبها أن تعمل على رقيه وإسعاده .

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

وإنى أخص بالشكر سعادة المديره الدكتوره بيزلى التى لم تأل جهداً فى تقديم كل ما احتجنا اليه من مساعدة للحصول على الأدوات اللازمة لتحضير هذا الكتاب .

وكذلك حضرة رئيسة مدرسة الدايات التى ساعدت في وضع الجزء الخاص بتغذية الطفل والمرضى ؛ وكل من قدمن لى المساعدة من فتيات المدرسة وسيدات المجتمع السودانى وخريجات مدرسة المعلمات والمدرسة الوسطى وتلميذات هاتين المدرستين ولاسيما زميلاتى معلمات الكلية والمدارس الوسطى اللواتى بذلن مجهودا عظيما فى مساعدتى على وضع هذا الكتاب؟

المؤلفة