

الفصل الثامن

إدارة شؤون التغذية

إدارة شؤون التغذية

يمثل الغذاء فى المعسكرات ركن هام سواء من وجهة نظر الإداريين والهيئة المشرفة على المعسكر أو من وجهة نظر الأعضاء المشتركين فى المعسكر. كذلك اذا نظرنا الى الغذاء من جهة ميزانية المعسكر فانه يكون ٣٠ - ٤٠٪ من ميزانية المعسكر كلها.

أما من حيث برنامج المعسكر فان الوقت المخصص لتناول الوجبات يختم ببعض الأنشطة الجماعية التى تعكس روح البهجة والسعادة للأعضاء المشتركين وتنمى الشعور بالانتماء لمجتمع المعسكر.

ومن الناحية الصحية فان التغذية فى المعسكر تمثل عمودها الفقرى.

ومما سبق يمكننا تلخيص أهمية التغذية فى المعسكرات فى الآتى:

١ - تعتبر التغذية مصدر أساسى لسعادة الأطفال والكبار المشتركين فى المعسكر.

٢ - ميزانية التغذية تمثل ٣٠ - ٤٠٪ من ميزانية المعسكر كلها.

٣ - تعتبر التغذية جزء حيوى من برنامج المعسكر.

٤ - التغذية السليمة أساس للصحة الجسمانية.

العاملين فى التغذية:

تتوقف فعالية ادارة برنامج التغذية على اختيار أفراد كفاء متخصصين، كذلك على ادارة وتنظيم خدمات التغذية الى جانب الاشراف المستمر على هؤلاء الأفراد.

مشرف التغذية:

من الضرورى فى كل معسكر وجود مشرف تغذية وهو مسئول أمام مدير المعسكر مباشرة أو مسئول أمام المدير الإدارى فى حالة كبر حجم المعسكر. كذلك يجب أن يعمل مشرف التغذية بالتعاون مع الطبيب أو المشرف الصحى للمعسكر.

وتتلخص وظائف مشرف التغذية فى:

١ - التخطيط لأعداد قائمة الطعام لكل الوجبات فى حدود الميزانية الموضوعة.

٢ - تنظيم والإشراف على عمل الطباخ ومساعديه.

٣ - تنظيم الإشراف على هيئة أو لجنة الاشراف على صالة الطعام.

٤ - شراء الامدادات التموينية واعتماد الايصالات الخاصة بالشراء.

٥ - يكون مسئولا عن تخزين الامدادات التموينية سواء فى الثلاجات أو فى أماكن التخزين.

٦ - يحفظ سجلا يوميا لقائمة الطعام وعدد الوجبات التى قدمت.

٧ - يساعد فى التخطيط للوجبات التى تعد خارج المعسكر للرحلات سواء طوال النهار أو مع المبيت خارج المعسكر.

٨ - يتشاور مع الرواد فى حالة وجود مشكلة غذائية خاصة بأحد الأعضاء.

٩ - يساعد مشرف المعسكر فى مجال التربية الغذائية كجزء من البرنامج الصحى فى المعسكر.

١٠ - يعمل قائمة جرد للطعام فى ختام المعسكر.

كفاءات مشرفى التغذية والموظفين المختصين بخدمات التغذية:

الى جانب المهارات الخاصة بهذه المهنة فعلى مشرف التغذية والطاهى ومساعديه أن يتمتعوا بصفات شخصية تتميز بروح المرح فهم يمثلون جزء لا يتجزأ من برنامج المعسكر فاحيانا ما يلعب مشرف التغذية و الطاهى دور من أهم الأدوار فى علاقة وظيفته بالافراد المشتركين فى المعسكر سواء كانوا أطفالا أو شبابا.

وفى معظم الأوقات نجد أن للطاهى ومشرف التغذية شعبية كبيرة فى المعسكر ويكون لهم أثر كبير فى التأثير على الجو العاطفى الذى يسود المعسكر بما يتمتعون به من بساطة وبشاشة.

اعداد قائمة الطعام:

يمكن الاستفادة من الاقتراحات الآتية فى حالة اعداد قائمة الطعام فى المعسكرات المنظمة:

١ - ضرورة اختيار غذاء متزن من حيث القيمة الغذائية:

يجب أن تستخدم يوميا المجموعات الغذائية السبعة المقترحة وتتمثل فى:

(أ) البيض: من ٣ - ٤ بيضات كل أسبوع للفرد الواحد.

(ب) الفاكهة: مرة أو مرتين فى اليوم للفرد الواحد.

(ت) الخضروات: (طازجة أو معلبة أو جافة أو مثلجة) مرتين على الأقل يوميا الى جانب الأرز أو البطاطس.

(ث) اللبن ومنتجاته: لتر واحد في اليوم للفرد الواحد.

(ج) اللحوم، الأسماك، البقوليات، الزيت: مرة يوميا للفرد.

(ح) العيش: ثلاث مرات على الأقل يوميا للفرد الواحد.

(خ) الزيت أو ما يعادله: ملعقة شاي الى اثنين يوميا للفرد الواحد.

٢ - يجب اعداد الوجبات اعدادا كافيا

(أ) ضرورة اعداد قائمة طعام وجبات أربع أيام أو أسبوع على الأقل مقدما لتجنب الأزدواج.

(ب) يجب تقديم أنواع جديدة أحيانا و تنوع طريقة تقديم واعداد الوجبات.

(ج) اعداد الحلو كجزء من الوجبة مثلا في الوجبات الثقيلة يجب اعداد حلو خفيف و العكس.

(د) تجنب تقديم بطاطس أو أرز في حالة تقديم أنواع غذاء نشوى آخر في نفس الوجبة.

٣ - يجب طهي الوجبات طهيا كافيا

(أ) يجب اعطاء الطعام المدة الكافية للطهي والتي تحافظ على لونه وقيمه الغذائية وقوامه.

(ب) يجب عدم طهي الخضروات طهيا زائدا فهذا مضیعة للفائدة والقيمة الغذائية.

(ت) يجب تقديم الخضروات بمجرد طهيها فهذا اقتصاديا.

(ث) التقليل من استخدام الماء للطهي.

(ج) استخدام ماء طهي الخضار وعدم الاستغناء عنه.

(ح) يجب طهى الخضروات فى ماء مغلى قبل وضع الخضار ولا يفضل الغلى للخضار مع الماء.

(ز) يجب إهتمام بالبهارات فهى تعطى طعما لذيذا للطعام.

٤ - يجب تقديم الوجبات بطريقة جذابة ونظيفة

(أ) أن التباين فى الألوان يجعل الوجبة المقدمة أكثر جاذبية - مثلا كتقديم الجزر مع قطعة من اللحم مع البطاطس أو بسلة يضافى على الطبق المقدم رونقا.

(ب) كذلك فالتباين فى الطعم له أهميته.

(ت) والتباين فى القوام يجعل الوجبة مشهية.

(ث) يجب تقديم الوجبات الساخنة ساخنة والباردة باردة.

٥ - يجب اعداد وجبات خاصة فى المناسبات والأعياد

ان اعداد وجبة خاصة فى الأعياد، والمناسبات وأيام الجمع تعتبر جزء هام من برنامج الأيام الخاصة والأعياد.

٦ - الأعضاء المصابين بأمراض الحساسية ضد أنواع معينة من الطعام

١ - يجب اعداد أنواع من الطعام للاختيار فى حالة وجود حساسية ضد نوع معين من الطعام.

٢ - عدم التشجيع لأخذ أفراد عديدين مصابين بأمراض الحساسية لأنواع متعددة من الطعام.

السعرات الحرارية المطلوبة للأعمار المختلفة

مرحلة العمر	السعرات الحرارية المطلوبة
٧-٩ سنوات من العمر	٢٠٠٠ الفين سعر حرارى
١٠-١٢ سنة من العمر	٢٥٠٠ الفين وخمسمائة سعر حرارى
١٣-١٥ سنة من العمر	٢٨٠٠-٣٢٠٠ سعر حرارى
١٦-٢٠ سنة من العمر	٢٤٠٠-٣٨٠٠ سعر حرارى
٢٠- فما فوق	٤٠٠٠-٥٠٠٠ سعر حرارى

وقد قدم هذا الجدول مجلس البحث الدولى الأمريكى للغذاء والتغذية.

نموذج عدد السعرات الحرارية لأمثلة بسيطة من أنواع الطعام

عدد	النوع	السعرات الحرارية
١	بطاطس متوسطة الحجم	١٠٠ سعر حرارى
١ ١/٢	بيضه	١٠٠ سعر حرارى
٣/٤	كوب مكرونة	١٠٠ سعر حرارى
١	موزة متوسطة الحجم	١٠٠ سعر حرارى
١	قطعة لحم متوسطة الحجم	٢٠٠ سعر حرارى
٢/٣	كوب كاكاو	٢٠٠ سعر حرارى
١ ١/٢	كوب أيس كريم	٢٠٠ سعرا حرارى
١,٥٠	كوب لبن	٢٠٠ سعر حرارى

صالة الطعام:

تعتبر صالة الطعام المكان الذى يتعلق باذهان معظم الأعضاء فقيه ذكريات

عديدة من أغاني جماعية الى القاء التعليمات المختلفة الى سآدب الطعام القيمة الى القاء محاضرات وأخيرا وليس آخراً تذكر كل من في المعسكر (بالأكل).

فيمكن لصالة الطعام ان تكون المكان الذي يرفع من الروح المعنوية للأعضاء. فهي المكان الذي يتمتع فيه العضو بتناول وجباته بطريقة مريحة ويستمتع باحاديث ومناقشات مجدية تُختم باغاني خفيفة تضيف البهجة والسرور على كل من في المطعم وتسعد كل من شارك في اعداد الوجبة.

وهناك ضرورة لأن يتسم الجو في المطعم بالهدوء وقد أعد بعض مديري المعسكرات الملاحظات الآتية:

١ - تخصيص وقت كاف لأعداد الموائد وتناول الطعام لتجنب الإندفاع والسرعة.

٢ - اذا وجدت مراحل عمر مختلفة في المعسكر فهناك ضرورة لأن تأكل كل مجموعة على حدة.

٣ - اذا تعذر ذلك فيكون هناك صالات مختلفة لكل مرحلة عمر مختلفة.

٤ - الموسيقى الهادئة تسعد الفرد أثناء تناول الطعام.

٥ - تنظيم عملية التطوع لاعداد الموائد.

٦ - يفضل استخدام الموائد الصغيرة التي تسع من ستة الى ثمانية أفراد بالمشرف.

يلعب رائد كل جماعة سواء كانت مجموعته من الأطفال أو الكبار دور كبير في أن تسود المجموعة حالة انفعالية سارة وبخلق جو من المحبة والألفة والاخوة بين أعضاء جماعته.

الوجبات التي يتناولها الأعضاء خارج موقع المعسكر

توفر المعسكرات الفرص للأطفال والكبار من أن يمارسوا حياة الجماعة

والمشاركة الفعلية فى اعداد وجبات خارج المعسكر سواء فى الرحلات طوال اليوم أو بالمبيت ليلة واحدة خارج المعسكر مثلاً كما فى الرحلات النهريّة، رحلات للتجوال أو رحلات للصيد ... الخ.

فان عملية اعداد الوجبات خارج المعسكر تمثل مركز اهتمام المجموعة وتشعرهم بالمتعة فى الرحلة الخلوية. وفى الأثناء يتعلم من مشرفه ورفقاه كل ما يتعلق بطرق اعداد وجبات الخلاء وإيقاد النار وكيفية الاستفادة من المصادر الطبيعية المحيطة بمنطقة المعسكر.

أما فى حالات الرحلات القصيرة التى تشمل اعداد وجبة واحدة فمن الأسهل أن تعد وجبة جافة يأخذها الأفراد معهم فى رحلتهم، وتمثل فى شطائر (سندوتشات) بيض أو لحم أو جبن وفاكهة وتكون الوجبة سهلة التوزيع فى علب من الكرتون أو أكياس من الورق وفى حالات التجوال لمدة يومين أو ثلاثة فهناك أدوات طهى يجب توفرها من أوعية وملاعق وشوك وسكاكين... الخ.

وتمثل بعض هذه الأدوات والأوعية فى عدد من أوعية القلى، وعاء الشاى، فتاحة، ملاعق كبيرة للغرف والتقليب، كبريت فى كيس من البلاستيك لحفظه من البلل، وكذلك أدوات تقطيع الأخشاب لإيقاد النار ويستحسن استخدام (جربندية) للأدوات الخفيفة كالمعالق والشوك وضرورة وجود حقيبة للإسعافات الأولية وكتب خفيفة عن طبوغرافية الأرض، والنجوم والبوصلة، الطيور... الخ.

و يجب ملاحظة الآتى فى برنامج التغذية فى المعسكر:

- ١ - توفير مكان مناسب للطهارة ومساعدتهم للنوم والاستحمام.
- ٢ - توفير دورات مياه نظيفة للموظفين المختصين بالطهى.
- ٣ - توفير أفران حديثة للطبخ لتسهيل عملية اعداد الطعام.
- ٤ - توفير ثلاثة مناسبة.

- ٥ - الدقة فى تسليم الامدادات التموينية.
- ٦ - الاهتمام بعملية تصريف الفضلات.
- ٧ - أن يكون عدد العاملين مناسب لتجنب التعب والارهاق الشديد.
- ٨ - توفير التهوية الجيدة أو التدفئة المناسبة.
- ٩ - التصنيف و التحليل الوظيفى للعاملين فى برنامج التغذية بالمعسكرات لتحديد المسؤوليات ومعرفة الواجبات والحقوق.
- ١٠ - الدقة فى اعطاء المرتبات المناسبة.
- ١١ - الأهتمام بالعاملين فى المطبخ واعطائهم فترات راحة مناسبة.
- ١٢ - الرعاية الطبية لأى جرح مهما كان بسيط.
- ١٣ - توفير التأمين ضد حوادث العمل.
- ١٤ - الحد من مخاطر المهنة وذلك عن طريق مراعاة الأمن والسلامة فى اعداد وتنظيم المطابخ والحمامات.

وظيفة مشرف التغذية

أولاً: الغرض من الوظيفة

ادارة شئون التغذية فى المعسكر من تخطيط وشراء واعداد وتقديم الوجبات وأن يشرف على تطبيق المستويات الصحية الخاصة بما سبق وبمنطقة الطهى وصالة الطعام وأماكن تخزين الطعام.

ثانياً: تتبع هذه الوظيفة فى المسؤولية

مدير المعسكر أو من يحدده مدير المعسكر.

ثالثاً: الواجبات الرئيسية

- ١ - تخطيط وجبات متزنة من حيث القيمة الغذائية فى حدود الميزانية المتوفرة و اعلان قائمة الطعام اليومية.
- ٢ - التشاور مع الرواد والاعضاء المشتركين فى المعسكر لتخطيط وجهات الرحلات الخلوية.
- ٣ - الاشراف على الطهارة ومساعدتهم وعمال نظافة المطبخ وصالة الطعام.
- ٤ - الاشراف على تطبيق المستويات الخاصة بالتغذية من شراء واعداد وتقديم الوجبات.
- ٥ - التنسيق فى تخطيط الوجبات فى الأيام ذات المناسبات الخاصة كالاحتفالات الدينية والدينية.
- ٦ - الاحتفاظ بقوائم الجرد وحفظ السجلات الخاصة بذلك وعمل تقارير وحفظها.
- ٧ - التنسيق للوجبات الخاصة بالمآدب التى يقيمها المعسكر.

الكفاءات

- ١ - الى جانب الكفاءات العامة لكل الأعضاء العاملين فى المعسكر يجب أن تتوفر.
- أ- القدرة على الاشراف على العاملين فى المطبخ.
- ب- القدرة على العمل مع هيئة الاشراف فى المعسكر ومع الأعضاء ومع العاملين فى مجال التغذية.
- ت- أن تتفق كفاءاته مع المستوى الموضوع لوظيفته.
- ث- أن يتمكن من العمل بأدوات بسيطة للطهى والتخزين وغسل الأواني.

٢ - السن:

يجب ألا يقل السن عن ٢١ سنة.

٣ - الخبرة و التدريب:

١- تدريب لمدة عامين على الأقل في مؤسسة ادارية على أن يكون متخصص في شئون التغذية و الخدمات الغذائية.

٢ - خبرة في التغذية في المدارس أو المعسكرات.
مرفقة بتقارير مديري للوحدات.