

الفصل الخامس العوامل المؤثرة على نظام التغذية

مقدمة:

١- العادات الغذائية

- تناول الأطعمة.
- تناول المشروبات.

٢- المناخ والتربة

- موقف زراعة المحاصيل الحقلية.
- موقف زراعة المحاصيل البستانية.

٣- المستوى الاقتصادي.

- الطاقة والأغذية النباتية.
- نصيب الفرد من البروتينات النباتية.

٤- الاتفاقيات والظروف السياسية والحروب.

- النواحي السياسية.
- الحروب

٥- الحالة النفسية.

- الأفراح والمناسبات السعيدة
- المناسبات المحزنة.

٦- التقاليد والعادات الدينية.

- الأسلام
- المسيحية
- الهندوس
- اليهود

٧- طريقة تقديم الطعام.

- مستوى المطعم والتقديم.
- المطاعم العادية.

٨- انتشار مطاعم الوجبات الجاهزة والسريعة.

- المميزات.
- العيوب

العوامل المؤثرة على نظام التغذية

مقدمة

يستعرض هذا الفصل بعض العوامل المؤثرة على مقدار ما يحصل عليه الفرد أثناء تغذيته اليومية - ومع مقارنة ذلك بما يفضل الحصول عليه طبقاً للقواعد السابق توضيحها.

ومن هذه العوامل ما يلاحظ من عادات غذائية تعود عليها الفرد منذ صغره من خلال ما يقدم له من غذاء طعمه حلو - أو مذاقه مالح بصفة مستمرة - فيتعوّد على ذلك في معظم ما يأكله في وجباته مع الأسرة أو مع الأصدقاء.

وكما يؤثر المناخ والتربة من ناحية إمكانية زراعة بعض نوعيات من المحاصيل التي توجد في بعض المناطق فالقمح يزرع في جميع أنحاء العالم - بينما الأرز يزرع بكثرة في آسيا وبما يجعل سكان آسيا يعتمدون في غذائهم على الأرز بصفة أساسية.

أما المستوى الاقتصادي فهو يرتبط بمستوى الدخل في بعض الدول الغنية التي يعتمد أفرادها على نسبة عالية من البروتينات معظمها من البروتينات الحيوانية - أما الدول النامية فهي تستهلك المصادر النباتية الرخيصة الثمن بمعدل يصل إلى ٩٣,٣% لتحصل منها على معظم الطاقة المطلوبة.

ومع وجود إتفاقيات بين الدول الصديقة - وكذلك تعرض بعض الدول للحروب - فإنه يلاحظ إضطرار هذه الدول لإستخدام ما هو متاح في الدول الصديقة ويبرم به اتفاقيات أو تستخدم ما هو مخزون وموجود داخلياً بسبب إنقطاع وسائل النقل النهري - والبحري وإنخفاض الواردات الغذائية من الخارج.

أما الحالة النفسية وما يتعرض له الفرد من فرح أو حزن في كثير من المناسبات والمواقف فإنه أيضاً مؤثر على مقدار ما يحصل عليه الفرد من غذائه يومياً وبحيث يلاحظ زيادته في المناسبات السعيدة - وإنخفاضه في حالات التعرض لمناسبات حزينة .

ويأتى دور طريقة وأسلوب تقديم الطعام ضمن العوامل المؤثرة على محاولة الفرد الحصول على أكبر كم من الطعام عندما يقيم له في موقع ممتاز أو

مطعم درجة أولى (خمس نجوم) - وفى نفس الوقت قد يكتفى الفرد بأقل كمية من الطعام إذا كان المطعم غير مناسب - وأسلوب تقديم الطعام غير جيد.

ومع بيان دور مطاعم الوجبات الجاهزة السريعة يظهر أنها تقدم الجديد بصفة مستمرة من نوعيات البيتزا - والفطائر - والدجاج - والسمك - والقشريات - والهامبرجر، بالإضافة إلى تقديمها هدايا (مشروبات) أو (العاب أطفال) - بما تسبب فى إجتذاب فئة كبيرة من العملاء (الشباب والأطفال) - وكما ساعدت المرأة العاملة والتي تذهب إلى التعليم فى حصولها على الوجبة المطلوبة خلال ٢٤ ساعة مع توصيل الطلبات إلى المنازل.

يعتبر تدبير الأطعمة التى يحتاجها الإنسان بصفة يومية من الأمور التى تشغل الأفراد - وربة الأسرة - أو المسئول عن إعداد الطعام فى حالة تغذية المجموعات الكبيرة كما هو الحال فى المصانع - والجامعات - والمطاعم الكبيرة والنوادر الاجتماعية وكذلك الحفلات أو فى الندوات - والمؤتمرات.

ومع الوضع فى الاعتبار المتطلبات السابق الإشارة إليها اللازمة بشأن حصول الفرد على:

- أ - السعرات اللازمة من الطعام واللازمة للطاقة وأداء الأعمال.
- ب - البروتينات الكافية والضرورية لعمليات بناء الخلايا وتجديدها.
- ج - الدهون المناسبة والتي تعتبر مصدراً عالياً للطاقة.
- د - الفيتامينات الضرورية خاصة تلك التى تصيب الفرد عند غيابها بأعراض مرضية.
- هـ - الأملاح المعدنية خاصة الضرورية.

ومع ما سبق توضيحه عن أهم المصادر الغذائية - والتي يمكن ان يحصل منها الإنسان على هذه الأطعمة - فإنه قد نتحكم فى كميات ونوعيات الطعام المختارة عوامل عدة تؤثر بالتالى إيجاباً أو سلباً على مقدار ما يحصل عليه الفرد خلال الوجبة من هذه الأطعمة.

ومن العوامل المؤثرة على نظم التغذية - وكمية ما يحصل عليه الفرد فى الوجبات نجد الآتي:

١- العادات الغذائية

١-١ تناول الأطعمة

كثيراً ما يتعود الفرد منذ نشأته في الصغر على نمط غذائي معين يرتبط بتكرار استخدامه طعاماً أو منتج غذائي معين وقد يكون ذلك من نوعية الأطعمة ذات المذاق الحلو سواء في الوجبة (عسل - مربى - جيلي - عصائر) ، وكما يستهلك كميات كبيرة من الحلوى عقب الوجبة (أم على - بسبوسة - كنافه - فاكهة متنوعة) ، وبذلك تصير طبيعة إستهلاك مثل هذه النوعية من الأغذية الحلوة كعادة يومية يصعب تغييرها.

وفي المقابل نجد أفراداً آخرين يتعودون على الأطعمة ذات المذاق الملحي (سردين - فسيخ - جبنة ملح عالي - مش - نوعيات كثيرة من المخللات .. مخبوزات مملحة .. الخ) من هذه النوعيات بحيث يصير إستهلاكهم الغذائي مرتبط بهذا النمط الذي يصبح في مقام العادة الغذائية.

وبناءً على ذلك يصبح من الصعب إرضاء مثل هذه الأطراف عند إعداد الوجبات لهم - وقد يؤثر ذلك في كمية ما يحصلون عليه من سعرات طبقاً لما يقدم لهم من هذه النوعيات المتباينة في المذاق.

١-٢ تناول المشروبات

يلاحظ أنتشار بعض عادات أخرى مرتبطة باستخدام مشروبات معينة وخاصة المشروبات التي يدخل الكولا في مكوناتها - أو بها نسبة من الكافيين مثال الشاي - أو القهوة، وبحيث يلاحظ الإحتياج المستمر للحصول على مثل هذه المشروبات ويكاد يكون مرتبطاً بمفهوم الإدمان.

ونفس هذه الملاحظة أيضاً نجدها عند إستهلاك الأغذية المحتوية على الكاكاو أو الشيكولاتة حيث أن محتوى الكاكاو والشيكولاتة يدخل في تركيبه الكافيين وبعض المواد المشابهة للكافيين ومن هنا نجد هؤلاء الأفراد (صغاراً وكباراً) دائماً يبحثون عن إستهلاك مثل هذه المنتجات.

جدول رقم (٥ - ١) محتوى الكافيين في بعض المشروبات

المشروب	الكافيين
كوب قهوة	٦٨ - ١٠٠ مجم
كوب شاي	٦٠ - ٧٥ مجم
كوب كاكاو	١ مجم + ٥٥ مجم ثيوبرومين*
كوب شيكولاته	٨ مجم + ١٢٥ مجم ثيوبرومين
زجاجة كوكا كولا ١٨٠ مللى	٣٧ - ٥٦ مجم

* مقارب في التركيب الكيماوي للكافيين

وعند الرغبة في تعديل هذه العادات الغذائية فإنه يجب أن يتم خفض الكميات التي يحصل عليها الأفراد بصفة تدريجية - وإستبدالها بمشروبات أو أغذية أخرى كبديل.

٢- المناخ والتربة:

تؤثر ظروف المناخ المرتبطة بدرجات الحرارة والرطوبة النسبية ومعدل سقوط الأمطار ومواسم سقوط الأمطار في البلدان المختلفة - وتتحكم في أن تقوم هذه البلدان بزراعة نوعية معينة من الفاكهة أو الخضروات - أو المحاصيل الحقلية - وكذلك الحال بالنسبة لنوعية الأرض الزراعية (التربة) من حيث طبيعة الأرض (طينية - رملية - أراضي مستصلحة - مستوى الماء الأرضي ومعدل الأملاح - والخصوبة) وبحيث يكون على هذه البلدان زراعة نوعية من الزراعات التي توجد في مثل هذه الظروف البيئية.

جدول (٥ - ٢) بيان بالأغذية الهامة في مناطق العالم المختلفة

المناطق	الزراعة للمحاصيل الحقلية والبستانية
أفريقيا	القمح - الأرز - الذرة - قصب السكر - الكاكاو - الشاي - الذرة الرفيعة - الكاسافا - السمسم - جوز الهند - الخضروات - الفاكهة.
أمريكا (الولايات المتحدة الأمريكية)	القمح - الذرة - البقوليات - الخضروات - الفاكهة - قصب السكر - الموالح.
أمريكا الجنوبية	الذرة والذرة الرفيعة - الشعير - قصب السكر - الكاكاو - جوز الهند - عباد الشمس - الخضروات - الفاكهة - الموالح.
آسيا	الأرز - الكاسافا - البن - الكاكاو - الموالح - قصب السكر - الشاي - الفاكهة - الخضروات - البطاطا - البقوليات - عباد الشمس - السمسم - جوز الهند.
أوروبا	البطاطس - بنجر السكر - الأرز - القمح - الخضروات - الفاكهة.
أستراليا والجزر *	القمح - الشعير - قصب السكر

* نيوزلندا - فيجي - جزر الباسفيك (FAO Data)

أ - موقف زراعة المحاصيل الحقلية

من يتابع مختلف زراعات المحاصيل الحقلية والبستانية الموضحة سابقاً

يتبين :

- تنوع المزروعات بين مختلف قارات ودول العالم.
- زراعة الحبوب تنتشر في جميع القارات لأن ذلك يناسب طبيعة الحبوب وخاصة القمح الذي يمكن زراعته في الدول ذات الجو البارد أو الدول ذات الجو المعتدل - والحار ، وإن كان ذلك يؤثر على خصائص الصلابة والقوة والحجم للحبوب.

ب - موقف زراعة المحاصيل البستانية

- معظم الدول تقوم بزراعة الفاكهة، ولكن هناك إختلاف في طبيعة ونوعيات الفاكهة والتي تحتاج إلى المناطق المعتدلة أو الباردة أو الحارة.

ومؤدى ذلك أن هذه الشعوب تعتمد في غذائها الرئيسى وخاصة الخبز على ما هو متاح لديها من محاصيل الحبوب وخاصة (القمح - الذرة - الشعير)، وكما تعتمد على المحاصيل البستانية المزروعة لديها في وضعها ضمن الوجبات - وفي حالة وجود فائض يتم التصدير لبعض منها إلى مختلف دول العالم.

يؤثر المستوى الاقتصادى على ما يحصل عليه الأفراد من كم ونوعيات الغذاء إرتباطاً بمستوى الدخل.

٣- المستوى الاقتصادى:

ويلاحظ في الدول المتقدمة ذات الدخل المرتفع فإن الفرد يتجه في تغذيته على معدلات عالية من البروتينات الحيوانية وكذلك يرتفع نصيب الفرد من إستهلاك السكر، والمنتجات التي يدخل السكر في تركيبها من الحلويات مثال:

- | | | |
|--------------|------------------|------------|
| - الشيكولاتة | - العصائر | - البسبوسة |
| - البسكويت | - المياه الغازية | - الكنافة |
| - الكحك | - المربى | - الجاتوه |
| - بيتى فور | - عسل أسود | - كيك |
| - التورتة | | |

٣ - أ - الطاقة والأغذية النباتية

ونفس هذا الإتجاه يلاحظ أيضاً على مستوى الأسر ذات الدخل المرتفع في مصر أو في أى منطقة في العالم، وعلى العكس من ذلك في الدول النامية أو

الدول ذات الدخل المنخفض للأفراد ، يلاحظ زيادة ما يحصل عليه الأفراد من الأغذية النباتية الأصل التي مصدرها الحبوب، وذلك بسبب رخص ثمنها مقارنة بالأغذية البروتينية أو الدهنية، وذلك كما يوضحه جدول (٣-٥).

جدول (٣-٥) معدلات إستهلاك الفرد من الطاقة في بعض مناطق العالم

النسبة المئوية من المصادر النباتية	كيلو كالورى		المناطق
	الطاقة من مصادر نباتية	الطاقة الكلية	
٨٤,٢%	٢٢٧٥	٢٧٠٣	العالم
٩٢,٥%	٢١٨٣	٢٣٦٠	أفريقيا
٩١%	٣٠٥٨	٣٣٦٠	مصر
٩٣,٢%	١٨٩٠	٢٠٢٨	السودان
٦٥,٢%	٢٣٩٨	٣٣٧١	أمريكا الشمالية والوسطى
٦٦,١%	٢٤٣٠	٣٦٧٦	الولايات المتحدة
٧٨,١%	٢٤٦٤	٣١٥٣	كوبا
٨١,٨%	٢٤٩٤	٣٠٤٨	المكسيك
٦٧,٣%	٢٣٢٧	٣٤٥٩	أوروبا
٦٤,٨%	٢٠٦٢	٣١٨١	إنجلترا
٩٠,٩%	٢٢٦٠	٢٤٨٧	آسيا
٨٨,٣%	١٩٣٩	٢١٩٧	باكستان
٨٧,٥%	٢٦٩٠	٣٠٧٤	سوريا

٣ - ب - نصيب الفرد من البروتينات النباتية

يبين جدول (٥ - ٤) أيضاً تأثير المستوى الإقتصادي في معدلات إستهلاك الأغذية البروتينية إجمالاً إلى نسبة ما يحصل عليه الفرد من المصادر النباتية ذات السعر المنخفض.

ففي الدول والمناطق الغنية والمتقدمة (أمريكا - إنجلترا) يلاحظ إرتفاع معدلات حصول الأفراد على البروتين (عامة وخاصة) من البروتين الحيوانى المرتفع في السعر وعلى العكس من ذلك ترتفع نسبة ما يحصل عليه الفرد من البروتينات النباتية في الدول والمناطق النامية (مصر - سوريا - باكستان) .

جدول (٥ - ٤) معدلات استهلاك الفرد من البروتين ونوعياته / يوم

فى بعض أجزاء العالم

المنطقة	إجمالي استهلاك البروتين (جم)	إستهلاك البروتين النباتي (جم)	إستهلاك البروتين الحيواني (جم)	نسبة استهلاك البروتين النباتي %
- العالم	٧٠,٤	٤٥,٧	٢٤,٧	٦٤,٩
- أفريقيا	٥٨,٣	٤٥,٨	١٢,٥	٧٨,٦
- مصر	٨٣,٩	٦٨,٧	١٥,٢	٨١,٩
- السودان	٥٧,٨	٣٧,٦	٢٠,٢	٦٥,٠٠
- أمريكا الشمالية والوسطى	٩٥,٦	٣٨,٩	٥٦,٧	٤٠,٧
- الولايات المتحدة الأمريكية	١٠٩,٦	٣٦,٤	٧٣,٢	٣٣,٢
- كويا	٧٤,٤	٣٨,١	٣٦,٣	٥١,٢
- المكسيك	٧٧,٩	٤٦,٩	٣١,١	٦٠,٢
- أوروبا	١٠٢,٠٠	٤٢,٤	٥٩,٦	٤١,٦
- إنجلترا	٨٩,٦	٣٥,٦	٥٤,٠٠	٣٩,٧
- آسيا	٦١,٠٠	٤٧,٨	١٣,٢	٧٨,٤
- باكستان	٦٠,١	٤٥,٤	١٤,٧	٧٥,٥
- سوريا	٨٠,٣	٦١,٤	١٨,٩	٧٦,٥

٤- الاتفاقيات والظروف

السياسية والحروب:

قد تؤثر سياسة بعض البلدان في عمل إتفاقيات مع دول صديقة لتبادل السلع الغذائية وهو ما يلاحظ في إطار التعاون بين الدول العربية وبعضها أو بين بعض الدول النامية والدول المتقدمة المتوفر لديها نوعية السلعة الغذائية المطلوبة.

وفى سبيل ذلك يتم إبرام وتوقيع إتفاقيات:

أ - تبادل سلعى.

ب- معونات ومنح غذائية.

ج- قروض لتوريد السلع الغذائية.

وكل من هذه الإتفاقيات من شأنها توفير السلعة الغذائية بالكم المطلوب وبالمواصفات المحددة فى التوقيت المناسب، وهو ما يجعل هناك إستقرار فى الطلب على السلعة الغذائية نظراً لتوافرها بصف مستمرة.

٤ - أ - النواحي السياسية

قد يحدث نوع من المقاطعة - أو تتغير الظروف السياسية بين هذه الدول، مما يجعل هناك إمكانية لانقطاع توريد هذه المنتجات وهو ما تبين أخيراً عندما تم مقاطعة المنتجات الدانماركية مما أثر ذلك على توريد أصناف معينة من الجبن أو السمن الطبيعي أو زبد المائدة من هذا المصدر.

كما لوحظ ذلك مع تغير السياسة مع الإتحاد السوفيتي (روسيا) في فترة سابقة، وبما أدى إلى إلغاء كثير من العقود المبرمة بين مصر وروسيا وكان له أثر واضح على الموردين أو مستوردي ومصدرى الأصناف الغذائية لهذا البلد.

ومن هنا يفضل على الدول أن تقوم بعمل تنويع لمصادر الشراء للخامات، والسلع الغذائية الهامة حتى لا تتعرض لمثل هذه الأمور التي قد تؤثر على استمرار وإنتاج بعض السلع الاستراتيجية، وهذا ما دعا مصر إلى أن تقوم بتنويع مصادر شراء القمح من (أمريكا - كندا - أستراليا، وأخيراً كازاخستان - سوريا) وذلك يعمل أيضاً على توفير هذه السلع الاستراتيجية الهامة واللازمة لصناعة الخبز.

٤ - ب - الحروب

مع دخول مصر عدد من الحروب الحديثة توقفت مصادر النقل البحرية وانخفض توريد السلع الغذائية من الخارج مما دعا مصر إلى عمل بديائل لإستيراد القمح من الخارج وتم إنتاج الخبز البلدى من الدقيق عالى الإستخراج (٩٣,٣% المحتوى على السن - والردة الناعمة)، وذلك عملاً على خفض الإستيراد والإكتفاء بالرصيد الموجود من القمح حتى تنتهى ظروف الحرب المؤثرة على توريد الكثير من الأغذية الهامة، وهو ما لوحظ أيضاً بالنسبة للآلبان الأطفال - وكثير من السلع الغذائية الهامة المستوردة (الشاي - السكر - الزيت)، وكما أثر أيضاً على نوعية ما يمكن إستيراده من الدول الأخرى كبدل للمستورد الأصلي، وكل ذلك كان له تأثير على مدى إمكانية توفير مثل هذه الزيوت أو أنواع السمن أو الآلبان الجافة - أى أن الفرد قد تأثر وتحدد إستهلاكه نتيجة لهذه الظروف الطارئة التي يجب على جميع الدول وضعها في الإعتبار وتلافي آثارها السلبية من خلال:

92

٥- الحالة النفسية:

تؤثر الحالة النفسية التى عليها الفرد أو المجموعات فى مدى تقبلهم للتغذية وكذلك فى كم ما يمكن أن يقدم لهم فى الوجبات.

ومن أمثلة هذه النواحي النفسية ما يتعرض له الإنسان من فرح أو حزن وما يحيط بذلك من مظاهر:

٥ - أ - الأفراح والمناسبات السعيدة:

- ١- أفراح الخطوبة والزواج.
- ٢- مناسبات أعياد الميلاد والزواج.
- ٣- حفلات بمناسبة النجاح والتخرج
- ٤- حفلات الترفيه فى العمل.
- ٥- النجاح والمكسب فى الأعمال التجارية والمناقصات وأعمال البورصة.

٥ - ب - المناسبات المحزنة:

- ١- النكسات القومية والحروب .
- ٢- الرسوب فى الإمتحانات .
- ٣- المآثم.
- ٤- الفشل فى الأعمال التجارية والخسارة فى المشروعات.
- ٥- خسائر فى نتائج أعمال البورصة.

ومن يتابع الفرد فى كل من هذه المناسبات يلاحظ أنه فى حالة الأفراح والمناسبات السعيدة فإنه يمكنه أن يأكل كمية كبيرة من مختلف الأطعمة - وتناول كميات كبيرة من الحلوى والمياه الغازية .. الخ. من أصناف الفاكهة المتعددة، وقد يكون هو نفس الشخص إذا أعد طعام للعشاء فى المنزل لا يزيد عن ساندوتش أو كوب زبادى، فإننا نجد فى هذه المناسبات يتناول كميات من الأطعمة تفوق وتزيد عن إحتياجاته فى الحالة العادية بما يقرب من ٣ أو ٤ مرات.

أما فى حالة المناسبات المحزنة فنجد أن الأمر (فى معظم الأحوال) يترتب عليه فقدان الشهية وعدم المقدرة على الأكل أو حتى الشرب وتسنخض الكمية التى يحصل عليها الفرد خلال اليوم إلى ربع أو نصف الوضع العادى لتغذية الأفراد.

٦- التقاليد والعادات الدينية:

ديانة الفرد (مسلم - مسيحي - هندوسي - يهودي .. الخ) ترتبط بوجود بعض التعاليم الدينية التي قد تحرم في بعض الأحيان من التغذية على نوعية معينة من المأكولات أو من مصدر محدد والأمثلة على ذلك كثيرة:

٦ - أ - الإسلام :

يحرم أكل الخنزير - ودهن الخنزير عند وجوده في أى نوع من المأكولات المطهية أو المحفوظة أو المصنعة، وهو غير محرم لدى المسيحيين، وكما يحرم الإسلام أكل الحيوانات المذبوحة بغير الطريقة الإسلامية، والذبح الصحيح بالطريقة الإسلامية بالسكين مع تلاوة "بسم الله الرحمن الرحيم" أثناء الذبح، وهذا بخلاف بعض طرق الذبح المتبعة في بعض دول أوروبا والتي تعتمد على إعطاء صدمة كهربائية للحيوان تؤدي إلى موته بدلاً من ذبحه.

٦ - ب - المسيحية:

حلال أكل لحوم الخنزير وكذلك المنتجات المصنعة من دهن ولحوم الخنزير.

٦ - ج - الهندوس (الهند - نيبال):

تحرم ديانتهم أكل أو ذبح البقر - أو الجاموس، وكذلك لحوم ودهون الجاموس باعتبارها رمزاً مقدساً لهم، وعلى ذلك تكون مصادر اللحوم لهذه الفئة هي الأسماك والقشريات وكذلك لحوم الدواجن.

٦ - د - اليهود :

لديهم عادات غذائية وأسلوب معين لتحضير طعام يطلق عليه "كوشر" Kosher يحضر من لحوم الحيوانات المجترة للعشب وذات الأظافر مثال الماشية والأغنام - والأوز والغزال، ولا يتضمن الأجزاء الخلفية ويتم الذبح حسب الشعائر والطقوس الدينية لهم قبل أن يطلق على هذه اللحوم اسم كوشر.

ومن هنا يلاحظ تأثر الفرد بهذه التعاليم الدينية فقد يتعرض لوجود ضمن فوج سياحي أو أثناء الرحلات - لرجال - الأعمال - من عدم وجود الطعام المناسب له ويضطر لإستخدام أغذية خفيفة Snacks بدلاً من الحصول على الوجبة الأصلية.

٧- طريقة التقديم ونوعية يتداخل فى طريقة تقديم الطعام مجموعة من الطرق المعروفة فى المطاعم السياحية والفنادق - مستوى المطعم أو الفندق - أو المطعم العائم .. وحتى المطاعم السريعة الشعبية.

الطعام:

١-٧ - مستوى المطعم والتقديم:

أ - نجمتين

ب- ثلاث نجوم

ج- أربع نجوم

د- خمس نجوم

هـ- أكثر من خمس نجوم

وهذا التدرج مبنى على التجهيزات الموجودة فى الموقع - والتأثيث - والديكور - والتكييف - والإضاءة وأيضاً على الأجهزة والتجهيزات الموجودة فى الكافيتريا - أو المطبخ - وكذلك أدوات تقديم الطعام ونوعياتها، وبالإضافة إلى أسلوب لتقديم الخدمة ومستوى مقدمى الخدمة الفنى أو المدرب.

وعادة ما تتشأ فنادق المستوى "أكثر من خمس نجوم" أو خمس نجوم على البحر أو النيل مباشرة - أو بالقرب من المناطق الأثرية كما هو الحال والملاحظ فى إنتشار مجموعة كبيرة من الفنادق التى تطل على منظر الأهرام باعتباره من أهم الآثار التى تجذب السائحين.

ويصاحب الطرق المختلفة لتقديم الطعام فى بعض المواقع وجود:

أ - فرقة موسيقية تقدم مقطوعات موسيقية هادئة.

ب- عازفى الكمان.

ج- تشغيل ريكوردر ببعض القطع الموسيقية المناسبة.

ومن خلال هذا التنوع الكبير فى مستوى المطاعم - وطرق تقديم الخدمة - والراحة التى يلاحظها الفرد أثناء حصوله على الطعام - والعناية الكاملة بكل مقومات الوجبة الغذائية وتلبية الطلبات المكتملة للوجبة بالسرعة وبالكفاءة المناسبة .. فإن الفرد دون أن يدري يفضل البقاء فترة أطول للحصول على مزيد من الطعام (الشهى، والمقدم بأسلوب مميز) .. وكذلك يفضل طلب مزيد من المشروبات بعد الوجبة - وبعض من الحلوى .. أو الفاكهة ، ويلاحظ بذلك

حصول الفرد على كمية من الطعام كبيرة عن إحتياجاته لأن موقع تقديم الطعام ومستوى تقديم الخدمة ممتازة.



شكل رقم (٥-٢) مائدة مجهزة لتقديم الطعام

٢-٧ - المطاعم العادية

على العكس من ذلك إذا تم النظر إلى بعض المطاعم الشعبية ذات الصالة الضيقة التي يقدم بها الطعام - أو بعض صالات تقديم الطعام في المصانع - أو المدن الجامعية .. ومع تقديم الطعام بأسلوب الخدمة الذاتية فإن كمية الطعام التي يحصل عليها الفرد .. هي كمية ثابتة .. ونوعية الطعام محددة بصفة يومية ولا مجال للحصول على زيادة من الطعام أو المشروبات .. أو الحلوى وتعتبر هذه الخدمة في تقديم الطعام من الخدمات المقيدة من ناحية جهة تقديم الطعام ومن جهة من يحصل على الطعام لأن الوجبة محسوب لها تكلفة اقتصادية سابقة ولا يجوز تجاوزها.

٨- انتشار مطاعم الوجبات السريعة: في خلال الآونة الأخيرة - ومع الإنفتاح ظهر نشاط واسع مرتبط بتقديم الطعام الجاهز بطريقة سريعة - ومتنوعة - وجاذبة لكثير من المستهلكين وهي مطاعم الوجبات الجاهزة.

ولقد تنوع ما تقدمه هذه المطاعم وبحيث نجد مطاعم:

- أ - البيتزا بأنواعها.
- ب- الدجاج المحمر - والمشوى - والبانيه.
- ج - السمك والقشريات (مشوى - مقلى).
- د - الهامبرجر متنوع الأحجام - والإضافات.
- هـ - الفطائر متعددة النواعيات.

٨ - أ - المميزات

تميزت هذه المطاعم بخدمة التوصيل إلى المنازل - والعمل ٢٤ ساعة في اليوم - مع تقديم بعض مشروبات المياه الغازية - أو البطاطس المحمرة كهدية - وتجاوزت ذلك إلى عمل بعض الهدايا للأطفال من الألعاب المحببة لديهم، وبما يمثل ذلك نوعاً من الجذب لهؤلاء الأطفال - والشباب لطلبهم الحصول على غذائهم من هذه المواقع.

ولقد سهلت هذه المطاعم الأمور كثيراً على بعض العائلات لكى تطلب وليمة كاملة أو وجبة الإفطار - أو الغذاء - أو العشاء من هذه المطاعم - كما ساعدت المرأة العاملة في سبيل تكوين وإعداد بعض الوجبات عندما لا تسمح ظروف العمل أو خروجها للتعليم بأن تقوم بإعداد الطعام في المنزل.

ولقد أصبح نمط الإستهلاك عند كثير من الأفراد هو إستخدامهم هذه المطاعم ولما تقدمه من جديد بصفة دورية بحثاً عن استمرار تقديم الخدمة لفئات أخرى.

٨ - ب - العيوب

يعيب هذه المطاعم في أن تكلفة الوجبات تمثل عبئاً واضحاً على الأسرة - ولا يمكن الإعتماد عليها بصفة مستمرة حيث أنه في كثير مما تقدمه ينقصه إكتمال مقومات الوجبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية - وكما يصاحب ذلك أيضاً ارتفاع نسبة الدهون في الوجبات المقدمة (مقلية - أو محمرة) وكثيراً ما يلاحظ تعرض هؤلاء الأفراد إلى بعض من علامات الأمراض الغذائية والنسي يجب معها تغيير في نمط الوجبات، والنصيحة في هذا المجال هو تنويع مصادر الأغذية وعدم الإعتماد على نمط غذائي معين من شأنه مداومة إستخدام غذاء محبب جاهز بصفة مستمرة يؤدي إلى بعض الأمراض.

وعليه فإنه رغم الحديث عن إحتياجات الفرد من الغذاء من ناحية الطاقة والمحتوى من المكونات الأساسية للطاقة (كربوهيدرات - بروتين - دهون) - ومع إلمامنا بما هو مطلوب الحصول عليه من كمية معينة من الطعام لتلبية ذلك - فإن الواقع العملي قد يغير هذه القواعد بحيث يحصل الفرد على أكثر من حاجته من الطعام في الأفراح أو الحفلات وقد ينخفض ما يحصل عليه إلى أدنى حد بسبب الظروف النفسية - أو الحالة الاقتصادية.

ومن يعمل فى مجال تقديم الطعام يعرف أن هذا المجال من أهم المجالات الإقتصادية الهامة والتى يمكن مع تطوير وتنظيم العمل به للحصول على عائد وأرباح عالية خاصة فى مواقع تقديم الطعام السياحية - وكذلك فى مواقع المطاعم التى تقدم الوجبات السريعة .. والدليل على ذلك انتشار وإزدياد أعداد مثل هذه المواقع التى تقدم الجديد كل يوم لجذب العملاء.