

مقدمه

يتم عرض الأغذية فى صورة مرتبة تبعاً للحروف الأبجدية مع توضيح أهم مدلولات التغذية لها و لقد تم حساب الطاقة لمعظم الاغذية على أساس ١٠٠ جم من الصورة التى تؤكل من الغذاء، و فى بعض الأحيان لكمية أقل من الطعام تبعاً لامكانية التغذية على مثل هذا النوع.

و قد روعى فى حساب الطاقة هذه الأمور، و قد تم وضع محتوى الاغذية من الفيتامينات و الأملاح المعدنية على أساس :

نسبة عالية	تسد أكثر من ٥٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة متوسطة	تسد من ٢٠ - ٥٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة منخفضة	تسد من ٥ - ٢٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة ضئيلة	تسد أقل من ٥ ٪ من إحتياج الفرد اليومى

كما يظهر محتوى الاغذية من البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون و بحيث يقف المستهلك على العناصر الغذائية الأساسية فى طعامه، هذا و قد ذكرت طرق التصنيع المتاحة أو المختلفة لبعض الاغذية و التى يمكن تطبيقها على المستوى المنزلى - أو المدارس و الجامعات ، بالإضافة الى توضيح بعض طرق التصنيع التى تتم على المستوى الصناعى.

و يفيد الإستكش التوضيحي المرافق لطرق الإعداد أو التصنيع على تنفيذ هذه الصناعات الغذائية بسهولة و يُسرّ للفرد العادى و كذلك المتخصص فى مجالات التصنيع المختلفة.

و لقد اضيفت بعض النصائح عن أساليب التداول و النقل و التخزين و حدود زمن التخزين تحت الظروف الجوية العادية أو تحت التبريد أو التجميد لتكون مرشداً لإتباع الأساليب المثلى التى تعمل على التقليل من الفاقد أو الفساد الغذائى ، و يفيد عرض الموضوعات فى معرفة الوقت الأمثل لإجراء طرق الصناعة المختلفة إرتباطاً بموسم وجود الخامات الطازجة بما يكون له جوانب إقتصادية نحو توفير فى قيمة الخامات المستخدمة و بالتالى تقل التكاليف.

و يشمل عرض الاغذية المختلفة نصائح تطبيقية و صحية يمكن أن يستفيد بها المستهلك خاصة عندما تظهر عليه بعض علامات لأمراض شائعة، و بذلك يستطيع أن يحدد أو يمتنع أو يقلل من تناول الأغذية و يستعوض عنها بأغذية أخرى.