

اجهزة وادوات منزلية / محاضرة المواد وصفاتها مدرس المادة :م.مها صاحب

مصادر المواد وصفاتها :

في المطبخ و البيت يتم استخدام العديد من المعادن في صناعة هذه الادوات والاجهزة وهناك العديد من هذه المعادن ولكل منها صفات خاصة ومميزات تساعد على استخدامها في ادوات واجهزة المنزل ومنها :

١ - الحديد

يوجد نوعان منها الصب والصفائح يستخدم في صناعة بعض الادوات في المطبخ فهو جيد للتوصيل الحراري وخاصة الصب فهو متين وجيد لكن يعاب عليها ظهور الصدأ لذا تجري عليها عملية التمليح لإزالة طبقة الصدأ من خلال وضع الزيت في الاواني وتركها على الحرارة فترة من الزمن حتى يزيل الصدأ اما الصفائح فهو يستخدم في صناعة المقابض والاعطية فهو سهل الاستخدام اذا يأخذ الشكل المطلوب بالحرارة.

يمتاز الحديد بانه موصل جيد للحرارة ولخشونة سطحه وغمق لونه فهو ماص جيد لحرارة الاشعاع،لكن يعاب عليه انه ثقيل الوزن ويتأكسد اي يصدأ.

٢-النحاس

وهو من المعادن التي استخدمت ايضا في صناعة ادوات الطبخ فهو نوع جيد في توصيل الحراري وقابل للطرق والسحب لكن يعاب عليه يتفاعل مع الطعام ويكون مادة سامة لذا يطلى بطبقة الفولاذ او القصدير ويفضل عدم استخدام القاصر في تنظيف الاواني النحاسية لانها تسبب الصدأ .

٣ -الالمنيوم

من المعادن المستخدمة كثيرا فهو موصل جيد للحرارة وذو قابلية على اخذ الشكل المرغوب

*يوجد بثلاثة اشكال (صب ،صلب ،لدن)

*اهم مميزاتة : ١- خفيف الوزن ٢- نقطة اصهاره واطئة مقارنة بالحديد ٣- موصل جيد للحرارة ٤- يقاوم الصدأ

*يعاب على الالمنيوم انه يسود بالقلويات لذا يتجنب استخدام الصابون في تنظيف ادوات الالمنيوم .

٤ -التيفال

وهو معدن من عائلة الرانتج اشتهر بألوان كثيرة ومرغوب فهو جيد للتوصيل الحراري وسهل التنظيف ولا يلتصق به الطعام ولا يتفاعل معه لذا تفضله ربة الاسرة الا انه يخدش بالملاعق والشوكات المعدنية لذا يفضل استخدام الملاعق الخشب او البلاستيك.

٥ -الزجاج المقاوم للحرارة

يوجد على نوعين: ١- يستعمل للطهي السطحي

٢- يستعمل للطهي بالفرن

*صفاته : ١- مقاوم لصدا ٢- لايتأثر بالقلويات والحوامض ٣- ينكسر اذا تعرض الى لتغير مفاجئ بدرجات الحرارة

٦ -الفخار

استخدم قديما في صناعة الاواني لكونه يحافظ على الحرارة لفترة طويلة.

٧ -الميلامين

استخدم في صناعة اواني التقديم بالمطبخ.

٨ -البلاستيك :

هو نوعان *البلاستيك الحراري الذي يقاوم الحرارة ويعود الى شكله الطبيعي بعد ازالة الحرارة *والبلاستيك المتشكل بالحرارة وهو الذي لا يعود الى شكله الطبيعي ولا بد من ذوبانها وإعادة تشكيلها .

*صفاته : ١- يقاوم الرطوبة والتلف ٢- عازل جيد للحرارة ٤- سهل التنظيف

١٠ -الفولاذ :

يحصل على الفولاذ من تكرير الحديد الخام . *من صفاته ١- اقل وزن من الحديد ٢ - يمكن سحبه وطرقه وتشكيله و تغير صفاته بمعاملات كيميائية.

*يقسم الى نوعين : ١- الفولاذ الصامد / يستعاض عن الكربون بالنيكل والكروم او ترفع نسبة الكربون.

٢- الفولاذ الفانديوم / يضاف الفانديوم الى الفولاذ اذ انه يزيد و يطيل من قابلية على الحد لذا يستخدم في تصنيع السكاكين.

*الانتهاءات :

١- الانتهاء الميكانيكي:هو انتهاء للمعدن نفسه وليس شيء يطبق على خارجة قد يكون الانتهاء صقلا او جليا بواسطة اداة تلميع .

٢- الانتهاء الانودي :هو عبارة عن اوكسيد يرسب على سطح الالمنيوم

اجهزة وادوات منزلية محاضرة /ادوات المطبخ

*ادوات المطبخ

تقسم ادوات المطبخ الى ثلاث مجاميع :

١ -الادوات السطحية وتشمل القدور والكتالي والطاوات

٢ -ادوات الفرن وتشمل التباسي وصواني الافران

٣ -ادوات الاعداد وتشمل السكاكين والاكواب والملاعق

* يجب اختيار ادوات المطبخ على اساس (التركيب ، الكفاءة ، الاعتناء اللازم)

• طرق تشكيل ادوات المطبخ :

تصنع ادوات المطبخ بأربع طرق اساسية / ١ - الصب

٢ - الختم

٣ - السحب

٤ - الدوران

تتميز الادوات المصنوعة بطريقة الصب عن الادوات الاخرى بما يلي :

١ - المقبض جزء من الاداة اي قطعة واحدة

٢ - حافة القدور مستوية مع وجود علامة معينة للغطاء

المقابض والصنابير :

المقابض والصنابير في ادوات الصب تكون جزء من الاداة اما في الختم والسحب والدوران فأنها تربط ويكون الربط بأحد الطرق (البرغي ، اللحام ، اللحيم بالنحاس) .

الاطيعة :

تكون بشكلين - محدبة

- مسطحة

*الشكل المحدب اكثر كفاءة لأنه يسع حجما اكبر من الطعام .

الامور التي يجب مراعاتها عند اختيار ادوات الطبخ السطحي :

- ١- ان تكون القاعدة جيدة التوصيل للحرارة كالألمنيوم.
- ٢- ان تكون القاعدة مسطحة لتكون متماسه مع مصدر الحرارة ،وجوانبها مستقيمه لتقليل الاشعاع الحراري .
- ٣- ذات اغطية مضبوطة لتقليل فقدان البخار .
- ٤- لها مقبض من مادة عازلة لتبقى باردة خلال عملية الطهي .

طرق طهي الاطعمة :

- ١- الطعمة التي تتطلب الغليان تطبخ عادة بحرارة عالية الى ان تصل الى درجة الغليان ثم تخفض الحرارة .
- ٢- يجب ان يتناسب حجم الوعاء مع كمية الطعام المطبوخ فان المقدار الكبير ينضج اسرع اذا كان بشكل طبقة رقيقة في وعاء كبير مما لو كان بشكل طبقة سميكة في وعاء صغير.
- ٣- الطبخ بماء قليل يحافظ على الفيتامينات والمعادن في الاطعمة .
- ٤- عدم وضع الخضروات في اواني محكمة السد لمدة طويلة ذلك لان حوامض الخضروات المتطايرة تغير اللون الاخضر الساطع الى اخضر داكن او قهوائي غير جذاب ولتخلص من ذلك رفع الغطاء مرة او مرتين خلال الطبخ .
- ٥- الخضروات القديمة يضاف اليها كمية كبيرة من الماء ثم تطبخ بدون غطاء .

*طريقة اختبار نجاح المقلاة :

- ١ -وضع المقلاة على النار لفترة زمنية ثم تقطير ماء بالمقلاة فإذا تشكل قطرات دائرية تنزلق بالمقلاة فهذا يعني انها وصلت للحرارة المطلوبه.
- ٢ -وضع قطعة صغيره من الزبد فإذا اصبح لونه بني فهذا يعني حرارتها هي المطلوبه للقلي .

السكاكين :

للسكاكين انواع متنوعة حسب الحاجة لاستخدامها

١ -سكاكين للحم وعادة تكون ذات نصل رفيع

٢ -سكاكين للخضراوات

٣ -سكاكين للفاكهة

٤ -سكاكين للزبدة

٥ -سكاكين لشرائح اللحم

الطباخ :

انواع الطباخات : ١- الغازي ٢- الكهربائي ٣- الالكتروني

*يوجد الطباخ باحجام مختلفة /الطباخ القياسي عرضة ٩١ سم — ١٠٧ سم

طباخ الشقق عرضة ٤٨ سم — ٦١ سم

*يحتوي الطباخ على شبكة ترشيح تتكون من / ١- مادة ليفية لامتصاص الدخان

٢- فحم لامتصاص الروائح

٣- زجاج معزول لامتصاص الدهون

*تحتوي بعض الطباخات الغازية والكهربائية على بعض المواصفات الخاصة :

١- مصابيح فوق الواجهة الخلفية

٢- ساعة اوتوماتيكية وموقت زمني

٣- منافذ مناسبة للابخرة

٤- اضوية تدل على اشتغال الوحدة

٥- محارير خاصة

٦- شوايات دوارة

*التنظيف بطريقة التحفيز /وهي من الطرق التي تستخدم في تنظيف الطباخات وهو محفزا كيميائيا يخلط ويعمل بشكل غلاف يلصق فوق جدران الفرن الداخلية او على الالواح بداخله ويعمل المحفز على ترويج تأكسد اي ترسب على الجدار ويحولة الى مركبات كاربونية الى ثاني اوكسيد الكربون والاخير غاز ينتشر في الهواء

*عند تنصيب الطباخ الكهربائي يجب ان يكون في دائرة كهربائية ذات نفس الفولتية التي صمم الطباخ لها .

*يجب ان يوصل الطباخ الكهربائي بسلك ارضي لحماية من الرجات الكهربائية .

*اذا لم تحصل على نتائج طبخ مرضية عند استخدام الفرن هناك عدة اسباب :

١- نوع الاناء المستخدم .

٢- يجب تسخين افرن قبل عملية الشواء .

٣- يجب توزيع الاواني داخل الفرن على مسافات وترك فتحات لتوفير دوران مجرى حر للهواء .

- الثلاجة :

اهم مظاهر الثلاجة هي ازالة الحرارة ، الحرارة غير المرغوب فيها والتي تؤدي الى فساد الاطعمة .

درجة الحرارة للحفظ بالثلاجة : *لحفظ الحليب من صفر الى ٢ مئوي
*لحفظ اللحوم من ٢- الى ٥, ٠- مئوي
*لحفظ اللحم المالح المقدد ٧- الى ٤- مئوي

ع/ تجنب تجميد وتسييح الطعام على تعاقب ؟ ج/لان الخضروات والفواكه واللحوم تتكون من حجيرات صغيرة كثيرة العدد تحتوي بداخلها على مائع محمي بجدران ليفية من السيلولوز عند انجماد هذه الاطعمة في الظروف الاعتيادية يتمدد السائل بداخل الحجيرات ويحاول تحطيم الجدران التي تحيط به وعند ما يسيح الطعام لا يبقى النسيج محتفظا بصلابته بل يكون رخوا وغير مستحب لذا يجب حفظ الاطعمة باردة على ان تبقى درجة حرارتها فوق الانجماد .

تركيب الثلاجة / تصنع الثلاجة من صفائح فولاذ ملحومة ببعضها لتكون القشرة الداخلية والقشرة الخارجية وبينهما عازل وان الحرارة التي تدخل الى الثلاجة تأتي من خلال جدرانها لذا فان العزل الجيد هو اقتصاد حقيقي في صرفياتها .

صفات المادة العازلة :

- ١- مقاوم للحرارة والرطوبة
- ٢- غير قابل للتكسر
- ٣- عديمة الرائحة

انواع العوازل في الثلاجة :

- ١- الياف زجاجية مصنوعة بشكل الواح او منسوجة بشكل بطانيات لعزل الثلاجة
- ٢- الفريون ١٢ يمزج الفريون مع مواد كيميائية فتتفاعل المواد الكيميائية وتولد حرارة وتحول الفريون السائل الى غاز يشكل خلايا مغلقة من رغوة اليوزيثين تتمدد هذه الرغوة فتملأ الفراغات بين الجدران
- ٣- رغوة البوليسترين ممتاز ب (خفة الوزن – غير قابلة للاشتعال – مقاومة للرطوبة)

• توفر العوازل بعض الامور للثلاجة :

- ١- تركيبا قويا وصلدا
- ٢- تمنع اي تشوه طفيف في رصف و استقامة الجدران اثناء الصنع والتحميل

س/ كيفية التأكد من احكام انسداد الباب في الثلاجة ؟

ج/ وذلك بسده على قصاصة ورق موضوعة بينه وبين الهيكل فذا كان محكم السد عندئذ لانتمكن من سحب قصاصة الورق خارجا اما اذا امكن ازالته فان ذلك يعني امكانية دخول الهواء الساخن الى حجرة الطعام

• صفات بطانة الثلاجة :

- ١- مقوسة عندة الزوايا لتسهل عملية التنظيف
- ٢- مقعرة قليلا في اسفل صندوق الثلاجة لتجميع ماينسكب من السوائل بالصدفة

س/ تستخدم بعض الاواني لحفظ الاطعمة في الثلاجة ؟

ج/ وذلك لانخفاض تبخر الرطوبة من الطعام ومنع انتشار روائح

• الاواني المستخدمة للحفظ في الثلاجة هي

- ١- الاواني المغلفة بالطين الصيني
- ٢- صحنون من الزجاج المعتم باشكال واحجام مختلفة
- ٣- الحقائق المصنوعة من اللدائن
- ٤- الاكياس ذات السحاب او الرباطات الجانبية
- ٥- ورق الالمنيوم

• صفات مواد التغليف المستعملة لتحضير الاطعمة للتجميد

- ١- غير نفاذة للرطوبة
- ٢- عديمة الرائحة
- ٣- تقاوم الدهوم
- ٤- غير سامة
- ٥- لينة بحيث يسهل صياغتها باي شكل

• أنواع الاغلفة المستخدمة في المجمدة

- ١- الكارتون المشمع المبطن او غير المبطن بالسيلفون
- ٢- القناني الزجاجية او البلاستيكية
- ٣- ورق الالمنيوم
- ٤- الورق المقوى المعامل بالشمع او البرافيين

مبادئ الاقتصاد المنزلي/ محاضرة التنشئة الاجتماعية (١) م.م. مها صاحب

التنشئة الاجتماعية :

كيف ينشأ الطفل اجتماعيا :

ان عملية تنشئة الطفل تنشئة اجتماعية تعني عملية تحويل الفرد من كائن عضوي حيواني السلوك الى شخص ادمي بشري التصرف في محيط افراد اخرين من البشر يتفاعلون بعضهم مع بعض ويتعاملون على اسس مشتركة من القيم التي تبلور طرائقهم في الحياة

- لقد كانت ولا تزال الغاية الاساسية من التنشئة الاجتماعية في كل الثقافات من ابسطها الى اشدّها تعقيدا هي تربية اشخاص متوافقين .
- والطفولة عنده الانسان هي زمن التثقيف اي التطبيع والتنشئة الاجتماعية اذ الطفل لا ينمو في فراغ وانما ينمو في مجتمع .

- من متطلبات النمو السليم لكل فرد تتمحور في الاتي :

- ١- زيادة قدرة الفرد على الانتظار والتحمل
- ٢- ضبط النفس والتحكم فيها
- ٣- تحمل دور الشعور بالملل والحرمان المؤلم

- من خلال عملية التنشئة الاجتماعية على الاسرة ان تضع في اعتباراتها من اهم ما يتعلمه الطفل في الاسرة هو :

- ١- المشي والفظام والضبط .
- ٢- تعويد الطفل على كف بعض الدوافع غير المرغوبة .
- ٣- الالتزام بالعادات والتقاليد المجتمعية طرق التصرف الملائمة .
- ٤- الانضباط في مواعيد القيام بأعمال معينة لاوقات معين .
- ٥- القيام بأدوار محدودة او اعمال محدودة حسب جنسه .

• الاسرة لها الفضل في :

- ١- منح الطفل اوضاعا اجتماعية.
- ٢- تزويد الفرد بالرصيد الاول من اساليب السلوك الاجتماعي.
- ٣- تحديد اتجاهاته السلوكية واختياراته.
- ٤- تزويد بالضوء الذي يرشده في تصرفاته وسائر ظروف حياته.

• ان المرأة لكي تحقق ادواتها على الوجه الاكمل لابد ان تراعي الامور التالية :

- ١- مسؤولية الامومة تبدأ بأختيارها وقبولها لوالد ابنها .
- ٢- مسؤولية الامومة تبدأ من حضانة طفلها من ساعة تحمله جينيا في رحمها .
- ٣- ان تعرف المرأة ان ارضاعها لطفلها رضاعة طبيعية لن توفر العناصر الغذائية لنموه نمواً صحيحاً انها تكسب السكينة والامان والطمأنينة مما يؤدي الى نشوء الارتباط والحب.
- ٤- هناك وظيفة اساسية بعد هذه المراحل هي الاحتضان والتربية وهذا يعني الاحتواء النفسي بما يتضمن من مشاعر واحاسيس .

مبادئ اقتصاد منزلي / محاضرة التنشئة الاجتماعية (٢)

• العوامل المؤثرة في النمو لدى الطفل :

- ١- المستوى الاقتصادي والاجتماعي
- ٢- مستوى التغذية
- ٣- مستوى الامراض
- ٤- عناية الام

• الحاجات الوجدانية والاجتماعية للنمو :

- ١- الحاجة للتقبل الاجتماعي
- ٢- الحاجة للامن
- ٣- الحاجة للرفاق
- ٤- الحاجة للشعور بالذات
- ٥- الحاجة للاستقلال
- ٦- الحاجة للنجاح
- ٧- الحاجة للتقدير الاجتماعي
- ٨- الحاجة للارشاد

• مفهوم النمو البشري :

هو نظام حركي دائم النمو والتغيير ويتجدد بعوامل حيوية من جهة وعوامل حضاريو واجتماعية من جهة اخرى ونتيجة التفاعل لهذه العوامل تتضافر الجهود لينجم عنها السلوك والتطور للنمو .

- لكي يستطيع العلماء تفسير مسببات نمو السلوك وتطوره قاموا ببناء منظومة من المقولات اطلقوا عليها النظرية .

• يجب الالمام بما يوفر الرعاية والعناية السليمة للاطفال في مراحل نموهم المختلفة من حيث :

- ١- توفر التغذية الملائمة لكل مرحلة
- ٢- الاهتمام بغذاء الحامل والمرضع والطفل الرضيع
- ٣- تنظيم الظروف الخارجية وحمايتهم من الحوادث
- ٤- تكوين العادات الصحية السليمة من نوم وراحة
- ٥- اللعب والرياضة واختيار الالعب التي تتناسب مع قدراتهم
- ٦- معرفة اماكن الخدمة التي تساعد على رعاية الاسرة والطفل من مؤسسات اجتماعية ودور حضانة .

مبادئ الاقتصاد المنزلي/ محاضرة الملابس والمنسوجات(١) م.م. مها صاحب الشخصية والملابس :

يحقق الفرد لنفسه صورة متكاملة وذا شخصية متميزة اذا اتبع الاسلوب الصحيح في اختيار الملابس ، فالفرد الذكي هو الشخص الذي يبحث ويدرس ما يمكن ان يبرز شخصيته عن طريق الملابس بواسطة عمليات الاختيار التي تناسبه وما يتناسب مع البيئة الاجتماعية والعادات وطباع الشخصية ويمكن للشخص ان يرتدي ما يناسبه ويبعث الثقة في شخصيته من خلال الاتي:

- ١- تعد الملابس دليلا كافيا يعبر عن الشخصية
- ٢- ان الملابس تميزنا في صفاتنا الشخصية من الاخرين
- ٣- تعبر عن مستوى الذكاء
- ٤- تعبر عن حسن الذوق
- ٥- توضح المقدرة على حسن الاختيار المناسب للشخصية
- ٦- يحقق الناحية الصحية التي تعنى بالشعور بالراحة فيها
- ٧- يعطي القيمة الحقيقية والهيمنة المناسبة لمن يرتديها
- ٨- يحقق الجمال والثقة بالنفس عند اختيارنا الصحيح

- على الفرد ان لا يتبع كل ما هو جديد (الموضة) دون تفكير مما قد يوقعه في اخطاء تفسد اناقته ومعالم شخصيته

- ملائمة التصميم للملابس :

يعد فن التصميم للملابس شئ مهم في حياة كل فتاة وأمراءه وهو مظهرها الخارجي امام الناس لذا فأن استخدام الخطوط في التصميم له اهمية كبيرة في اخفاء عيوب الجسم او إظهارها من خلال طريقة استخدام التصميم الصحيح .

• اعداد التصاميم المناسبة لشكل الجسم :

أولاً – كيفية اعداد التصاميم للفتاة الطويلة والنحيلة :

- ١- لايناسب معها التصميمات الضيقة المسحوبة وكذلك الاكتاف الضيقة والاكمام المركبة الطويلة والفتحات الطويلة مثل شكل (٧) .
- ٢- الافضل ارتداء التنورات الواسعة ذات الكسرات (طبقات الكشكش) والاكمام المنتفخة .
- ٣- يفضل التصاميم ذات الجيوب والاحزمة العريضة وكذلك الكاب والجاكيت الواسع .
- ٤- يفضل اختيار الاقمشة ذات النقوش الكبيرة وذات الخطوط العريضة والكاروهان (المربعات) .
- ٥- من المناسب حقيبة اليد كبيرة نوعا ما ، وكذلك الاكسسوارات تكون من النوع البروشات والاقراط الرقيقة .

ثانياً – اعداد تصميم للفتاة الطويلة والسمينية (ضخمة) :

- ١- الثوب الضيق لايقبل من حجمها وانما يجعلها تبدو طبيعية ، التنورات الواسعة تتناسب معها والابتعاد عن ذات الكشكش .
- ٢- يفضل استخدام الحزام لانه يفصل الجسم وان يكون حجمة متوسط .
- ٣- يفضل لبس الجاكيت (السترة) المناسبة الطول افضل من القصيرة .
- ٤- يفضل استخدام اقمشة ذات نقوش كبيرة لتغطي ضخامة جسمها وذات الوان غامقة وذات لون واحد والالة الحجم .

ثالثاً – اعداد تصميم لفتاة متوسطة الطول والحجم :

- يمكن ارتداء اي تصميم ، ويفضل ارتداء (الزي المناسب في المكان المناسب)

- اختيار الوان الملابس :

الالوان كثيرة كالبشر منها هادئ الطبع ومنها حاد الطبع ، ومنها الوان تتلائم مع لون اخر ومنها يتنافر مع اللون الاخر ومنها الالوان التي تعيش في الليل ويتغير لونها في ضوء النهار وبالعكس وهكذا تختلف الالوان ، ولمعرفة الالوان التي تناسب ملابسك يمكن اجراء اختبار وهو قفي امام المراة في ضوء عادي وتناولي بعض قطع القماش من الوان مختلفة وضعي القطعة من العنق الى الوسط ستلاحظين مدى تاثير لون بشرتك بتغير اللون ، ومن خلال ذلك سوف تخرجين بالنتيجة المطلوبة .

- علاقة الالوان بالبشرة :

ترجع الى تقاسيم الوجه الذي يتكون من البشرة والشعر والعينين ، كأننا نرى ان البشرة هي التي تشغل اكبر مساحة في الوجه لذلك تعد هي اول شي يحدد اللون ، فالهدف من اختيار الالوان مع البشرة هو الوصول الى افضل اللوان ودرجتها وتركيزها بحيث نجل لون البشرة اجمل .

*ويمكن تقسيم البشرة الى خمسة مجاميع :

المجموعة الاولى : هي ذات البشرة الفاتحة والشعر الذهبي والعيون الزرقاء والخضراء حيث تحتاج الى اللوان الغامقة .

المجموعة الثانية : هي ذات البشرة الفاتحة والشعر البني الغامق او المائل للاحمر والعيون العسلية او الزرقاء تحتاج الالوان الحية والمثيرة للانتباه .

المجموعة الثالثة : هي ذات البشرة الفاتحة والشعر الاسود والعيون الزرقاء او الرمادي يناسبها اللون الازرق والبنفسجي .

المجموعة الرابعة : ذات البشرة السمراء والشعر الاسود او البني والعيون السوداء او العسلية يناسبها الالوان الباردة والمغبرة .

المجموعة الخامسة : تكون صفات المراة التي تقدمت بالسن حيث يناسبها الالوان الداكنة والمتوسطة .

ومن خلال ماتقدم نجد اهم من كل هذا هو ان ترتدي اللون المناسب في الوقت
والمكان المناسب الذي تكونين فيه .

● اثر الملابس على المزاج والتصرف :

للملابس اثر كبير على المزاج والنفسية ولا بد على المرأة ان تتعود الاناقة من
الصغر حتى يسهل تحقيق ذلك في الكبر ، وهنا يأتي دور الام في تعويد طفلتها على
النضافة والترتيب والاختيار الصحيح والعادات الصحيحة وهذه العناية داخل
وخارج المنزل ليست لانفسنا فقط بل هو مظهر يعكس ثقافة البلد لكون مظهر
المرأة يعني عنوان تقدم ورقي وثقافة البلد .

علم الغذاء :هو العلم الذي يهتم بدراسة الاغذية من جميع جوانبها الطبيعية وخواصها ومصادرها وتركيبها وتصنيعها ومدى ملائمتها للاستهلاك البشري .

التغذية :هي مجموعة من العمليات التي بواسطتها يستطيع الجسم استلام جميع العناصر الغذائية من الغذاء واستخدامها للقيام بالفاعليات المختلفة .

فروع علم التغذية :

كيمياء الاغذية

تصنيع الاغذية

مراقبة جودة الاغذية

ميكروبيولوجي الاغذية

الغذاء السليم :

النصائح الغذائية للحصول على الغذاء السليم :

تجنب الاستخدام الكثير للدهون المشبعة اثناء تحضير الوجبات الغذائية .

عدم التشجيع على تناول الوجبات السريعة .

التشجيع على شرب الماء بصورة مستمرة تجنب العصائر المحلاة والمشروبات الغازية .

التعويد على تناول ثلاث وجبات غذائية متوازنة قدر الامكان .

شروط التغذية السليمة :

تنوع الطعام كي يكون متوازن في ما يوفره من عناصر غذائية .

الاكثار من تناول الاغذية الغنية بالألياف للاستفادة من تأثيراتها الوقائية .

تناول الاغذية البروتينية اذ يحتاج جسم الانسان حوالي (١) غرام من البروتين لكل (١) كيلو غرام من وزن الجسم.

الاكثار من تناول الخضروات والفواكه لما توفره من فيتامينات وعناصر معدنية والياف غذائية .

يفضل تناول الخبز الاسمر لارتفاع محتواه من الالياف والمعادن والفيتامينات .

استعمال الزيوت النباتية لاحتوائها على الاحماض الدهنية الضرورية للجسم .

تجنب الاغذية المحتوية على نسبة عالية من الكولسترول .

عدم الاكثار من تناول السكر والحلوى .

تجنب شرب المياه الغازية اثناء الطعام .

عدم الاكثار من تناول الوجبات الدسمة لكثرة ما توفره من سعرات حرارية ، اذ يوفر الواحد غرام من الدهون تسع سعرات حرارية اي ضعف ما توفره البروتينات والكربوهيدرات اذ يوفر كل واحد غرام اربع سعرات حرارية .

الغذاء المتوازن : هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية .

تنقسم العناصر الغذائية الى خمسة مجاميع اساسية هي :

مجموعة الخبز والحبوب والارز والمعكرونة.

مجموعة الخضروات .

مجموعة الفواكه .

مجموعة الحليب ومشتقاته .

مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات واللوزيات .

م.م. مها صاحب

مبادئ الاقتصاد المنزلي / سوء التغذية

سوء التغذية : هو غياب الغذاء المتوازن او نقص المواد الغذائية التي تصل لجسم الانسان مما يؤدي الى الاصابة بمشاكل صحية .

المرتكزات الثلاث الناتج عنها سوء التغذية هي : ١- الطعام

٢ - الصحة

٣- العناية

اسباب سوء التغذية :

١- عدم حصول الفرد على القدر الكافي من الغذاء

٢- نقص فيتامينات معينة من النظام الغذائي

٣- احد صور التغذية هي المجاعات

٤- الادمان على الكحول والمخدرات

٥- اضطرابات المعدة والتهابات القولون

اعراض سوء التغذية :

الارهاق - الدوار - نقص الوزن - تناقص المناعة - الاكتئاب - الجفاف - الضعف

- الاحساس بالأعياء - ضعف النمو عند الاطفال .

امراض سوء التغذية :

١- اضطرابات الهضم .

٢- هشاشة العظام .

٣- الهرم السريع (شيخوخة مبكرة) وظهور كافة انواع العدوى .