

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Ecole Normale Supérieure
Vieux Kouba – Alger
Département des Sciences Naturelles



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المدرسة العليا للأساتذة
القبة – الجزائر
قسم العلوم الطبيعية

مدى ملاءمة الوجبات الغذائية في
المطاعم الجامعية

مذكرة لنيل شهادة أستاذ التعليم المتوسط

إشراف الأستاذ:

خناق محمد

إعداد:

• سعيدي اكرام

• شقلو منيرة

لجنة المناقشة :

• الأستاذ : عيسي محمد (ممتحنا)

• الأستاذ : خناق محمد (مشرفا)

السنة الدراسية : 2014 / 2015

(دفعة جوان 2015)

الفهرس

1 مقدمة

الفصل الأول: مفاهيم في التغذية

4 علم التغذية

5 الوجبة الغذائية

6 علم الغذاء

7 القيمة الغذائية

8 العناصر الغذائية و المغذيات

10 سوء التغذية

11 التغذية السليمة و الصحية

12 التمثيل الغذائي

13 الكربوهيدرات

13 البروتينات

14 الدهون

15 الفيتامينات

16 العناصر المعدنية

17 الهضم

18 الماء و أهميته

18 التغذية الصحية و أهميتها

الوجبات الغذائية و طرق تنظيمها:

20 1. خطوات إعداد وجبة غذائية متوازنة

II. طرق تنظيم الوجبات الغذائية:

- 1- نظام المجموعات الغذائية 21
- 2- هرم الدليل الغذائي 24
- III. الوجبات الغذائية اليومية 25
- سلامة الغذاء و جودته 27

الفصل الثاني: المطعم الصحي.

- 1- تعريف المطعم الصحي 30
- 2- الاطعام 31
- 3- الأهداف الأساسية للمطعم 31
- 4- شروط المطعم الصحي 32
- 5- التخزين في المطعم الجامعي 35
- 6- الطهي و إعداد الطعام في المطاعم الجامعية 35
- 7- الوجبات المقدمة في المطاعم الجامعية 36

الفصل الثالث: تحليل و مناقشة النتائج.

- 1- الهدف من الدراسة 41
- 2- أداة البحث 41
- 3- عينة الدراسة 42
- 4- الصعوبات التي واجهت الدارسين 43
- 5- منهج الدراسة 43
- 6- الأدوات الإحصائية 43

7- عرض و تحليل النتائج:

- 43 ا. المحور الأول: معلومات شخصية عن العينة (الخصائص الفردية)
- 44 ا. المحور الثاني: نوعية الخدمات و الغذاء
- 47 ا. المحور الثالث: كمية الغذاء
- 48 ا. المحور الرابع: بعض السلوكيات الغذائية للطالب

8- مناقشة و تفسير النتائج:

- 50 ا. معلومات شخصية للعينة المدروسة (الخصائص الفردية)
- 51 ا. نوعية الغذاء و الخدمات
- 59 ا. كمية الغذاء
- 61 ا. السلوكيات الغذائية للطالب
- 65 9- الخلاصة

الفصل الرابع: نصائح و اقتراحات.

- 67 1- الاقتراحات المقدمة من طرف الطلبة لتحسين التغذية الجامعية
- 68 2- نصائح
- 71 3- أهمية الغذاء الصحي للطالب خلال الامتحانات

74 الخاتمة

76 المراجع

الملاحق.

فهرس الجداول:

- جدول (1): يمثل تصنيف المغذيات..... 9
- جدول (2): يبين احتياجات الطاقة للأشخاص الأصحاء حسب الفئة العمرية بالسعرات الحرارية..... 11
- جدول (3): يظهر العناصر الغذائية، نسبتها في الوجبة، قيمتها الطاقوية ودورها..... 21
- جدول (4): يوضح توزيع العينة المدروسة..... 42
- جدول (5): يلخص إجابة الطلبة عن الأسئلة المتمحورة حول نوعية الغذاء و الخدمات في المطعم الجامعي..... 44
- جدول (6): يلخص إجابات الطلبة عن الأسئلة الخاصة بكمية الغذاء المقدم في المطاعم الجامعية..... 47
- جدول (7): يبين بعض السلوكات الغذائية للطلبة الجامعيين..... 49
- جدول (8): يقارن بين المتوسطات و القيم المثالية لكل من الوزن، العمر و الطول..... 50
- جدول (9): يبين الوجبات المقدمة في المطعم الجامعي خلال أسبوعين متتاليين من فصل الشتاء..... 55

فهرس الأشكال:

- شكل رقم (1): يبين المصادر الأساسية للكربوهيدرات..... 13
- شكل رقم (2): يبين المصادر الأساسية للبروتينات..... 14
- شكل رقم (3): يظهر مصادر الدهون الرئيسية..... 15
- شكل رقم (4): يوضح مصادر الفيتامينات الرئيسية..... 15
- شكل رقم (5): يبين بعض المصادر الهامة للأملاح المعدنية..... 15
- شكل رقم (6): يبين الجهاز الهضمي عند الإنسان..... 17
- شكل رقم (7): يبرز عمال المطعم في الحي الجامعي وهم يقدمون الأطباق للطلبة..... 30
- شكل رقم (8): يوضح تذكرتي المطعم الجامعي..... 31

- شكل رقم (9): يوضح عامل في المطعم الجامعي يوزع الوجبات في المطعم..... 32
- شكل رقم (10): يظهر مدى نظافة العامل في المطعم الجامعي (اللباس و القفاز)..... 33
- شكل رقم (11): يبين واقع النظافة في تجهيزات المطعم الجامعي بالجزائر العاصمة.... 34
- شكل رقم (12): يوضح فطور الصباح المقدم في المطعم الجامعي..... 36
- شكل رقم (13): يظهر وجبة الغداء المقدمة في احد المطاعم الجامعية..... 37
- شكل رقم (14): يبين وجبة العشاء المقدمة في أحد المطاعم الجامعية..... 37
- الاشكال رقم (15) ('15) ('15): توضح طالبة في مطعم جامعي..... 38
- شكل رقم (16): يبين مكونات وجبة غداء مقدمة في أحد المطاعم الجامعية..... 51
- شكل رقم (17): يبرز حالة الطاولة و الأطباق في المطعم الجامعي..... 57
- شكل رقم (18): يبرز طاير مطعم جامعي..... 63
- شكل رقم (19): يظهر قارورة ماء..... 69
- شكل رقم (20): يوضح مختلف أنواع الفواكه..... 71
- شكل رقم (21): يبرز مختلف الفواكه الجافة (المكسرات)..... 72

فهرس المخططات:

- مخطط (1): يوضح فروع علم التغذية..... 5
- مخطط (2): فروع علم الغذاء..... 6
- مخطط (3): شروط الغذاء الصحي..... 7
- مخطط (4): يوضح التمثيل الغذائي..... 12
- مخطط (5): يوضح هرم الدليل الغذائي..... 24
- مخطط (6): مدرج تكراري يبرز رأي الطلبة حول نوعية الوجبات المقدمة في المطاعم الجامعية..... 58
- مخطط (7): مدرج تكراري يوضح رأي الطلبة في الوجبة المقدمة في المطاعم الجامعية من حيث الكمية..... 61
- مخطط (8): مدرج تكراري يوضح بعض السلوكات الغذائية للطلبة..... 64

مقدمة

تفشيت في عصرنا أمراض كثيرة لم تكن في الأزمنة الماضية موجودة، والتي كان مصدرها الغذاء باعتباره المصدر الذي يشبع من خلاله الفرد احتياجاته الضرورية لبقائه.

نتطرق من خلال بحثنا إلى تغذية الطلبة الجامعيين في الجزائر، المقدر عددهم حسب

إحصائيات 2013 بمليون ونصف مليون طالب، موزعين على مختلف أنحاء التراب الوطني، والذين أولت لهم الدولة أهمية خاصة بإعدادها للمطاعم الجامعية سعيا منها إلى الاعتناء والتكفل بالجانب التغذوي لهم. إلا أن العدد الكبير للطلبة، وإهمال عمال المطاعم الجامعية وعدم اخلاصهم في عملهم صعب من مهمة المطاعم الجامعية.

وللحالة النفسية للطلاب تأثير في أدائه الدراسي. فالإجهاد والضغط النفسي يدفعان به إلى إهمال غذائه من حيث أوقاته وكيفياته، وتؤدي به إلى سلوكيات غذائية خاطئة. كما يمتد تأثير الإجهاد النفسي ليمس الخلايا العصبية، على مستوى المشابك الكهربائية والكيميائية، وقد يتأزم الوضع إلى درجة اتلاف باحة الذاكرة والتعلم على مستوى القشرة المخية للطلاب فيصبح غير قادر على انجاز مهامه في التحصيل العلمي.

وبغية منا للفت انتباه الطلبة الجامعيين إلى التغذية السليمة التي اهملها معظمهم، وبحكم أن تغذية الطالب الجامعي والتغذية في المطاعم الجامعية مفهومان متلازمين، فإننا لمعرفة ما يتناوله الطالب الجامعي يجب علينا تسليط الضوء على الوجبات الغذائية المقدمة في المطاعم الجامعية. وهذا كان منطلق مذكرتنا التي نسعى من خلالها إلى الإجابة على بعض الإشكاليات التي لطالما تبادرت على أذهان الطلبة، وهي:

- ما مدى مراعاة الشروط الصحية والتوازن في إعداد وجبات المطعم الجامعي ؟
- ما هي أهم الانعكاسات النفسية والجسمية للوجبات الجامعية على الطالب الجامعي ؟

- ما مدى ملاءمة الوجبات الغذائية للطلبة حسب جنسهم و عمرهم ؟

وسعيا منا إلى الإجابة على هذه الإشكاليات، ولو بالشيء البسيط، استندنا على استبيان موجه للطلبة الجامعيين مستخدمي المطعم الجامعي، وذلك حتى تكون دراستنا ذات مصداقية.

وقد ركزنا في بحثنا على معرفة مدى تأثير الأغذية المكونة لوجبات المطعم الجامعي وكيفية إعدادها على نمو ونشاط الطلبة اليومي، وحاولنا أيضا من خلاله أن نسلط الضوء على بعض المفاهيم الخاطئة حول التغذية لدى الطلبة بصفة عامة وإبراز أهم السلوكات الغذائية الصحية التي يغفل عنها معظمهم .

وفي الأخير، يبدو لنا أن هذا البحث يكتسي أهمية بالغة و التي اشتقها من أهمية العينة التي هو بصدد دراستها، فالطلبة الجامعيون يحملون شعلة التغيير وأمل كل فرد في المجتمع، فهم الإطار والخبرات المستقبلية التي بصلاحتها يصلح المجتمع. وعليه يجب التأكد من تحقق قاعدة العقل السليم في الجسم السليم فيهم.