

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ECOLE NORMALE SUPERIEURE
Vieux-Kouba (Alger)



المدرسة العليا للأساتذة
القبة القديمة (الجزائر)

مذكرة لنيل شهادة أستاذ التعليم المتوسط

الموضوع

المطاعم الجامعية وعلاقتها بانتشار الطفيليات

إشراف:

الأستاذ : محمد عيسى

إعداد:

سلاف بن علي

نورة حمص

حيزية قريبي

لجنة المناقشة:

الأستاذ: محمد خناق رئيساً

الأستاذة: صليحة زبيري ممتحنة

الأستاذ: محمد عيسى مشرفاً

دفعة جوان 2007

الفهرس

- 1.....مقدمة
- 2.....الفصل الأول: أساسيات العناصر الغذائية
- 3.....1- تعريف الغذاء
- 4.....2- تعريف التغذية
- 6.....3- تركيب الغذاء
- 6.....3-1- الكربوهيدرات
- 6.....3-1-1- مصادر الكربوهيدرات في غذاء الإنسان
- 8.....3-1-2- وظائف المواد الكربوهيدراتية بالنسبة للجسم
- 8.....3-1-3- الإحتياجات اليومية من الكربوهيدرات
- 9.....3-1-4- الأضرار الناتجة عن نقص أو زيادة المواد الكربوهيدراتية في الغذاء
- 9.....3-2- الدهون
- 10.....3-2-1- مصادر الدهون في غذاء الإنسان
- 11.....3-2-2- وظائف المواد الدهنية بالنسبة للجسم
- 11.....3-2-3- الإحتياجات اليومية للجسم من الدهون
- 12.....3-2-4- الأضرار الناتجة عن نقص أو زيادة المواد الدهنية في الغذاء
- 12.....3-3- البروتينات
- 12.....3-3-1- مصادر البروتينات في غذاء الإنسان
- 13.....3-3-2- وظائف المواد البروتينية بالنسبة للجسم
- 14.....3-3-3- الإحتياجات اليومية للجسم من البروتينات
- 14.....3-3-4- الأضرار الناتجة عن نقص أو زيادة المواد البروتينية في الغذاء
- 15.....3-4- الفيتامينات
- 15.....3-4-1- مصادر الفيتامينات في غذاء الإنسان
- 16.....3-4-2- وظائف الفيتامينات بالنسبة للجسم
- 16.....3-4-3- الأضرار الناتجة عن نقص أو زيادة الفيتامينات في الغذاء

- 17.....3-5- العناصر المعدنية.....
- 17.....3-5-1- مصادر العناصر المعدنية في غذاء الإنسان.....
- 18.....3-5-2- وظائف العناصر المعدنية بالنسبة للجسم.....
- 19.....3-5-3- الإحتياجات اليومية للجسم من العناصر المعدنية.....
- 19.....3-5-4- الأضرار الناتجة عن نقص أو زيادة العناصر المعدنية في الغذاء.....
- 20.....3-6- الماء.....
- 20.....3-6-1- مصادر الماء في غذاء الإنسان.....
- 21.....3-6-2- وظائف الماء بالنسبة للجسم.....
- 22.....3-6-3- الإحتياجات اليومية للجسم من الماء.....
- 22.....3-6-4- الأضرار الناتجة عن نقص أو زيادة الماء في الغذاء.....
- 24.....**الفصل الثاني: الإحتياجات الغذائية والطاقة**.....
- 25.....1- الإحتياجات الغذائية لمختلف الفئات.....
- 25.....1-1- تغذية الطفل.....
- 25.....1-2- تغذية المراهقين.....
- 26.....1-3- تغذية الرياضيين.....
- 26.....1-4- تغذية الشباب.....
- 27.....2- تخطيط الوجبات الغذائية.....
- 27.....2-1- هرم الدليل الغذائي.....
- 31.....3- الطاقة الغذائية.....
- 31.....3-1- تعريفها.....
- 31.....3-2- قياس الطاقة في الغذاء.....
- 31.....3-3- قياس صرف الطاقة في الجسم.....
- 31.....أ- الطريقة المباشرة.....
- 32.....ب- الطريقة غير المباشرة.....
- 32.....3-4- دور الطاقة بالنسبة للجسم.....
- 33.....3-5- تأثير النقص أو الزيادة في إستهلاك الطاقة.....

- 4- أهمية التغذية للصحة والتنمية.....35
- الفصل الثالث: التلوث الغذائي.....37
- 1- مصادر التلوث الغذائي.....38
- 1-1- مصادر طبيعية.....38
- 1-2- مصادر غير طبيعية.....38
- 2- تأثير الملوثات الغذائية.....38
- 3- تلوث المياه.....40
- 3-1- مصادر تلوث المياه.....40
- أ- التلوث البشري.....40
- ب- التلوث الصناعي.....40
- ج- التلوث الزراعي.....41
- 3-2- أهم آثار التلوث المائي وأخطاره.....41
- 4- أضرار الأغذية حيوانية المصدر.....41
- 4-1- مواد التعبئة والتغليف.....42
- 4-2- المواد المشعة.....43
- 4-3- الإضافات الغذائية.....43
- 4-4- سموم الكائنات الحية الدقيقة.....43
- 4-5- ملوثات حشرية، آدمية وحيوانية.....43
- 5- الطفيليات.....45
- 5-1- الطفيليات الداخلية.....46
- 5-2- الطفيليات الخارجية.....46
- 5-3- الطفيليات في الأغذية.....47
- 5-3-1- البروتوزوا.....47
- 5-3-2- الديدان المفطحة.....47
- 5-3-3- الديدان المستديرة-الأسطوانية(النيماتودا).....48
- 5-3-4- الديدان الخيطية(الفيلاريا).....49

49.....	5-3-5 طفيليات تنقلها الأسماك.....
50.....	5-3-6 طفيليات القاذورات الحيوانية.....
51.....	الفصل الرابع: الجانب العملي.....
52.....	تمهيد.....
52.....	طريقة العمل.....
53.....	1- تنظيم وسير المطاعم الجامعية.....
53.....	1-1- شراء ونقل المواد الغذائية.....
53.....	1-2- التخزين.....
54.....	1-3- مرحلة ما قبل التحضير.....
54.....	1-4- الطبخ.....
54.....	1-5- التقديم.....
55.....	1-6- العمال.....
56.....	2- نتائج الكشف عن الإصابة بالطفيليات وتحليلها.....
60.....	3- المناقشة.....
62.....	الخاتمة.....

المراجع

مقدمة:

يعتبر الغذاء من أهم الحاجيات الأساسية اليومية لكل الكائنات الحية، لاحتوائه على مجموعة العناصر الغذائية الضرورية لبناء الأنسجة وتجديد التالف منها، وتوليد الطاقة اللازمة لأداء الوظائف الحيوية المختلفة.

وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي، لم يعد الغذاء مجموعة الأطعمة المشكلة للوجبات اليومية لمجرد إشباع الجوع فحسب، بل أصبح للغذاء علما مستقلا بذاته، لا يهتم بكمية الأغذية المنتجة فقط، ولكن يمتد الاهتمام ليشمل النوعية والجودة، ذلك لأن إعداد وتناول الغذاء الجيد هو خط الدفاع الأول لصحة الإنسان.

إن جودة الأغذية لا تأتي بالصدفة، ولكنها محصلة لكل ما يتعرض له الغذاء، ابتداء من لحظة الحصول عليه خاما، حتى يصل إلى المستهلك وهو على درجة عالية من التقبل من حيث المظهر، والمذاق، والقيمة الغذائية.

على الرغم من المحافظة على الغذاء خلال مراحل إعداده، تصنيعه، حفظه من التلوث والفساد، إلا أنه قد يكون سببا لانتقال الأمراض المكروبية، خاصة منها الطفيلية بين مختلف الفئات، ومنها فئة الطلبة الجامعيين المعتمدة في الغالب على المطعم الجامعي في غذائها.

ومن هنا نطرح الإشكالية التالية:

- ما مدى علاقة المطاعم الجامعية بانتشار الطفيليات؟ وما هي العوامل المساعدة على انتشارها؟.

وللإجابة على هذه التساؤلات، سنحاول التعرف على الغذاء الجيد والملائم للطلاب حسب المراجع وتوصيات منظمة الصحة العالمية، كما أننا سنحاول معرفة ما يجري في المطاعم الجامعية، وكيفية تحضير وتخزين المواد الغذائية، وكذا مراعاة الجانب الصحي والنظر أثناء تحضير هذه الوجبات.