



تقرير القافلة المتكاملة

مقدمة:-

إيماناً منا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من أثر إيجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الى مركز شباب ميت فارس بمركز بركة السبع - محافظة المنوفية وذلك يوم الاربعاء الموافق 2019/8/7 م .

الأهداف :-

- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الإعداد والحفظ وترشيد الاستهلاك .
- تنمية المهارات الفنية واليدوية لأفراد الأسرة الريفية .

المتسهدفون:-

- العاملين والشباب المترددين داخل المركز .
- الأخصائيين - أعضاء المركز - المشرفين .

مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مركز شباب ميت فارس بمركز بركة السبع - محافظة المنوفية وذلك يوم الاربعاء الموافق 2019/8/7 م .
- (يوم واحد) من الساعة التاسعة صباحا حتى الواحدة ظهراً .

أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المشاركين في القافلة:-

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين
- أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
- أ.د/ سهام عزيز خضر
- أستاذ بقسم التغذية وعلوم والاطعمة بالكلية .
- د/ ايمان رأفت فريد ابو السعود
- مدرس بقسم الملابس والنسيج بالكلية .

أسماء المشاركين من جهات أخرى:-

- فريق إدارة الإعلام.
- فريق إدارة القوافل.

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

والمشرف الفني على القافلة

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)



الأنشطة التي قامت بها كلية الاقتصاد المنزلي

الأنشطة التي تم تنفيذها :-

ترشيد الاستهلاك في الغذاء وكيفية حفظ الأطعمة :-

تعتبر التغذية السليمة والصحية من أهم الأهداف التي يجب علي المستهلك أن يكون علي علم كافي بها وذلك لتحقيق سلامة الغذاء التي تضمن له حياة صحية .

لذلك من أهم النقاط التي يجب أن يكون علي دراية بها هي المحافظة علي سلامة الغذاء وذلك بإتباع طرق الحفظ المثالية للغذاء التي تضمن سلامته وخلوه من الكائنات الحية الدقيقة التي تسبب تلف للغذاء وبالتالي تأثيرها السلبي علي صحة الإنسان .

لذلك نتناول أهم الإرشادات اللازمة لحفظ الأغذية منزلياً لتقليل بقدر الإمكان من مخاطر التعرض للتلوث بالكائنات الحية الدقيقة وللعلم يوجد أنواع من البكتريا في الأطعمة المبردة إذا أن هناك نوعين من السلالات المختلفة تماماً من البكتريا النوع الأول هي البكتريا المسببة للإمراض وهو النوع الذي يسبب أمراض التي تنقلها الأغذية . والنوع الثاني من البكتريا الذي يسبب في تلف الأطعمة وتدهور طعمها وقوامها وتطور زهور الروائح الكريهة بها .

من أجل سلامة الطعام فإن درجة حرارة الثلاجة يجب التحقيق منها وتحديداً يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة أقل من 4 درجات مئوية طوال الوقت .

جميع الأطعمة يمكن وضعها في الفريزر ما عدا البيض الطازج والأطعمة الصلبة .

يجب العلم أنه عند إخراج هذه الأطعمة من الفريزر تعود البكتريا لنشاطها في النمو والتكاثر مما قد يتسبب الأمراض .

طرق ترشيد الاستهلاك الغذائي:-

- نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي، ودوره في علاج الأزمات الاقتصادية والنقص الغذائي المنتشر في العديد من دول العالم.

- عدم التأثر بالإعلانات التجارية التي تروج لمنتجات رفاهية لا يحتاجها الفرد بشكل حقيقي .

- متابعة أسعار السلع والمواد الغذائية، وبشكل خاص في أوقات ندرتها، بهدف شرائها وتخزينها لحين الحاجة، على سبيل المثال قد تقل أسعار بعض السلع في مواسم معينة، مثل الطماطم ، في هذه الحالة يمكن للمستهلك شراء كميات كبيرة من الطماطم ، وتحويلها إلى صوص، واستخدامها لاحقاً عندما يرتفع سعر الطماطم .

- عدم الإفراط في استهلاك المواد الغذائية، وتقدير الاحتياج الخاص لكل فرد من أفراد الأسرة، وعدم طبخ كميات كبيرة من الطعام، وتجنب طهي أكثر من صنف في الوجبة الواحدة.

- شراء الاحتياجات الأساسية وبالكميات المناسبة من دون زيادة، وبشكل خاص فيما يتعلق بالخضار والفواكه حيث ينصح بشراء كميات مناسبة لأسبوع، لكونها سريعة التلف، وقد تتلف قبل استخدامه .

- اختيار أصناف المواد الغذائية التي تناسب دخل الأسرة، فمن غير المعقول شراء المأكولات الغالية الثمن عندما يكون الدخل منخفضاً .

- اختيار المواد الغذائية ذات الفوائد الصحية، والحرص على اختيار الفواكه والخضروات غير التالفة، حتى تبقى لأطول فترة ممكنة.



- شراء الأطعمة والسلع بالجملة لأنها أوفر من شرائها بالتجزئة، ويكفي لشهر .
- معرفة السلع والمواد الغذائية من حيث الجودة والسعر .
- معرفة بدائل السلع الأساسية، والتي يمكن الاستعانة بها في حال ارتفاع سعر السلعة أو اختفائها من الأسواق.
- الاستفادة من بقايا الطعام بدلاً من التخلص منها .
- تجنب قطع أجزاء كبيرة من الثمار عند تقشيرها .

للمحافظة علي جودة حفظ الأطعمة سواء بالتبريد أو التجميد يجب الأخذ في الاعتبار بالنقاط التالية :-

- يجب وضع الخضروات والفاكهة جافة تماماً خالية من أي آثار للماء علي أن تجفف بقطعة قماش قبل التغليف .
- قسم كمية الطعام إلي أكياس صغيرة تحتوي كل منها علي الكمية المحدودة المطلوبة في كل استخدام .
- لا ترفع درجة حرارة التجميد إلي الحد الأقصى حتى لا تفقد الأطعمة مذاقها والفيتامينات التي تحتوي عليها وتصبح بلا فائدة .
- تجنب وضع أكياس بلاستيكية بها مواد سائلة كالشوربة واللبن أو أي مواد مرطبة كالعجين والبقول السوداني في الرف العلوي من الفريزر لأنها سوف تكون أقواس تدخل بين أسلاك الرف العلوي وتتجمد علي هذا الشكل .
- لا تضعي أي شيء في الفريزر إلا في أكياس شفافة حتى لا تتحري بعد فترة ماذا بداخله مما يؤدي تكرار فتحة وحفظه إلي زيادة الفرصة المتاحة للنمو الميكروبي .
- ضعي في الثلجة نصف ليمونة طازجة فهي كافيها بحفظ الثلجة والمأكولات التي بداخلها .
- تغليف السمك تغليف محكم بصفائح من الألمونيوم الرقيقة أثناء حفظه وكذلك وضع اللحوم في القسم الأكثر برودة في الثلجة أما الأطعمة المطبوخة فيجب وضعها في أوان من البلاستيك أو الزجاج .
- لا تكديس الخضار من الطماطم والفلفل والخيار في إناء واحد كبير .
- تحفظ الخضروات لمدة طويلة في الفريزر علي أن يتم سلقها قبل التعبئة في الأكياس البلاستيك مع مراعاة التأكد من تخفيفها تماماً من ماء السلق وحفظها جافة .

تنمية المهارات الفنية واليدوية لأفراد الأسرة الريفية :-

إعداد بعض التصميمات الفنية والابتكارية لإقامة بعض المشروعات الصغيرة :-

- تعتبر الطاقات العلمية والتكنولوجية المتوافرة للمجتمع المصدر الحقيقي للثروة والريادة الرئيسية التي تأخذ بيد المجتمع نحو التقدم والرفق ، وقد لوحظ في السنوات الأخيرة رغبة الشباب من خريجي الجامعات رغبة صادقة في الاعتماد علي تنفيذ بعض المشروعات بغية الحصول علي عائد يفوق المرتب الذي يمكن أن يحصل عليه خريج الجامعة .
- ولأجل تحقيق هذا الهدف ولتوسيع قاعدة الإنتاج أصبح لزاماً علي قطاعات البحث العلمي أن توجه طاقاتها لإعطاء بصمة واضحة لتنمية الصناعات الصغيرة .
- كان هدف القافلة مساعدة الشباب علي إيجاد أفكار لمشروعات صغيرة تناسبهم ، ومن هذه الموضوعات التشكيل الفني بخامات البيئة من جلود وأوراق وأقمشة وخشب وزجاج 000 الخ وكيفية الاستفادة منها في عمل منتجات لها أبعاد وظيفية وجمالية ، وتم عرض أفكار متنوعة وطرق تنفيذها .
- إضافة إلي ذلك كيفية تدوير خامات البيئة وإعادة الاستفادة منها واستخدامها .



كيفية إعداد بعض المنتجات والأشغال اليدوية :-

- أسورة من الاستيك الملون .
- وردات من الجوخ "ميداليات - توك للشعر - جراب موبايل - تابلوهات .
- تجديد الملابس القديمة.

أولاً:- طريقة عمل الاسورة من الاستيك الملون :-

- وهى عبارة عن أستيك صغير ملون بجميع الألوان ويستخدم منه إبرة الكروشية وتم عمل أسورة للبنات من الاستيك الملون ويمكن من خلال هذه الخامة عمل عقد ألوان وتوك للشعر .

ثانياً:- وردات من الجوخ :-

- تستخدم الإبرة والغرز اليدوية المختلفة لعمل بعض الأعمال الفنية منها الميداليات والتابلوهات والتوك والاكسسورات وجراب الموبيل .





الانجازات :-

- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الإعداد والحفظ وترشيد الاستهلاك .

- تنمية المهارات الفنية واليدوية لأفراد الأسرة الريفية .

التوصيات:-

- نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي، ودوره في علاج الأزمات الاقتصادية والنقص الغذائي المنتشر في العديد من دول العالم.
- استغلال أوقات الفراغ لتنمية بعض المهارات اليدوية للمشغولات الفنية .
- المحافظة علي سلامة الغذاء وذلك بإتباع طرق الحفظ المثالية للغذاء.

الصعوبات :- لا يوجد

استمارة تقييم الأداء:-

إلى حد ما	غير ملائم	ملائم	عناصر التقييم
2%	-	98%	مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة
2%	-	98%	مدى الاستفادة من الخدمة
-	-	100%	مستوى الرضا عن الخدمة
-	-	100%	مستوى كفاء مقدمي الخدمة
2%	-	98%	مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة
1%	-	99%	مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة
1%	-	99%	مستوى الإعداد والتنظيم
-	-	100%	مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة
2%	-	98%	معدل الإقبال على الخدمة
3%	-	97%	مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة

عميد الكلية

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د/ شريف صبري رجب مكايي)

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)