

## الفهرس

9	مقدمة
11	أولاً : الجزء النظري
13	الباب الأول: التخطيط للوجبات الغذائية
15	الموارد في إعداد الوجبات الغذائية
16	العوامل المؤثرة في التخطيط للوجبات
16	القيمة الغذائية لأصناف الوجبة الممتازة
18	تناسب أصناف الوجبة مع القدرة الشرائية للأسرة
18	تناسق ألوان الأطعمة المقدمة في الوجبة الغذائية
18	توفيق الوجبات مع الوقت المتاح والموارد الأخرى
21	التنوع وفصول السنة
31	الباب الثاني: أهداف تخطيط الوجبات الغذائية
33	أولاً: التخطيط للتغذية السليمة (المجموعات الغذائية)
41	المجموعات السبعة
43	المجموعات الغذائية الخمسة
44	المجموعات الغذائية الأربعة
46	أغذية الطاقة والحرارة
46	أغذية البناء
46	أغذية الوقاية
48	البدائل الغذائية
55	التخطيط السليم لتغذية الفئات الحساسة
56	بيان بالمسموحات والمحظورات للمرأة الحامل
57	الاحتياجات الغذائية للمرضع

59	تغذية الطفل
63	تغذية المراهقين
67	التغيرات التي تؤثر على تغذية المسنين
68	التوصيات الغذائية لكبار السن
71	<b>ثانياً: ملاءمة الوجبات مع ميزانية الطعام</b>
75	القيمة الغذائية وتكاليف الطعام
78	تقدير احتياجات الفرد من الأطعمة المشتراة
80	<b>ثالثاً: الوجبات التي تفضلها الأسرة:</b>
81	1 - الوجبات السارة للعين
83	2 - الطعام والحواس
87	3 - الإشباع الجسماني
89	4 - التخطيط للأكلات المألوفة وغير المألوفة وتفضيل الأفراد للمألوف
91	العوامل المؤثرة في تغيير العادات الغذائية
93	بعض العادات الغذائية المنتشرة في كثير من الدول النامية
95	وسائل تطوير وتحسين العادات الغذائية
97	أثر الوعي الغذائي والعادات الغذائية في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع
98	أثر العوامل النفسية على السلوك الغذائي
99	أثر العوامل الاقتصادية في السلوك الغذائي
101	<b>رابعاً: ملاءمة الوجبات للوقت المتاح</b>
101	كيفية استخدام الوقت والجهد في إدارة الوجبات
107	بعض الدراسات التي أجريت لتوفير الوقت والجهد في إعداد الطعام وطهيهِ

## المحتويات

112	ثانياً : الجزء التطبيقي
114	تخطيط الوجبات اليومية للشخص عملياً..... أمثلة لمصادر بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية من الأطعمة المختلفة للاستعانة بها عند تخطيط الوجبات.....
116	الملاحق
159	أولاً : المراجع العربية
179	ثانياً : المراجع الأجنبية
180	