# دورة تخطيط القوائم الصحية والطهي المراعي للتغذية

15 – 19 أغسطس 2027

طشقند

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

# دورة تخطيط القوائم الصحية والطهي المراعي للتغذية

**المرجع:** 1470_208543 **التاريخ:** 15 – 19 أغسطس 2027 **المكان:** طشقند **الرسوم:** Euro 4500

## نظرة عامة

دورة تخطيط القوائم الصحية والطهي المراعي للتغذية مدتها أسبوع بمستوى متوسط للطهاة ومشرفي المطابخ وفرق خدمات الأغذية والعاملين في الضيافة، ويعود المشاركون بحزمة إنتاج للقوائم الصحية. يطبق المشاركون تخطيط القوائم الصحية والطهي المراعي للتغذية وتوحيد الوصفات وتصميم الحصص وضوابط منع التلامس العرضي لمسببات الحساسية وفحوص الجودة الحسية على سيناريوهات افتراضية من الفنادق والتموين ومطاعم العمل وخدمات العافية. تقدم أجايل للتدريب إنتاج الطعام الصحي كممارسة تشغيلية منضبطة.

## الفئة المستهدفة

- العاملون المسؤولون عن تطوير القوائم والإنتاج في المطابخ
- الفرق المسؤولة عن توحيد الوصفات والحصص وثبات الخدمة
- المشرفون المسؤولون عن ضوابط المكونات والبطاقات ومسببات الحساسية
- الوظائف المسؤولة عن التموين وخدمات العافية وأغذية الضيافة
- العاملون المسؤولون عن الفحوص الحسية وتحسين الإنتاج

تفترض الدورة عمل المشاركين الحالي بالوصفات أو إنتاج الأغذية، ولا تتناول العلاج الغذائي الفردي أو تشخيص حالات التغذية أو وصف الحميات الطبية أو الإرشاد السريري.

## الإدارات والقطاعات المستهدفة

تخدم الدورة الإدارات والقطاعات التي تخطط الطعام وتعده وتقدمه من خلال عمليات مطبخ قابلة للتكرار.

- إدارات المطابخ في الفنادق والمنتجعات
- خدمات التموين التعاقدي ومطاعم أماكن العمل
- المطاعم وعمليات خدمات الأغذية المؤسسية
- منتجعات العافية وخدمات ضيافة اللياقة
- خدمات الوجبات التعليمية والمجتمعية

AGILE LEADERS
Training Center

## أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من:

- تطبيق الكفاية والتوازن والاعتدال والتنوع في مراجعة القوائم
- تحليل بطاقات المكونات وأولويات التغذية في الوصفات
- بناء وصفات موحدة تتضمن الحصص والعائد ونقاط الضبط
- استخدام طرق طهي صحية مع المحافظة على الجودة الحسية
- تقييم مخاطر التلامس العرضي لمسببات الحساسية في سير الإنتاج
- ترتيب تحسينات القوائم وتنفيذ المطبخ حسب الأولوية

## جدول الدورة

### اليوم 1: معايير تخطيط القوائم الصحية

- شبكة مراجعة الكفاية والتوازن والاعتدال والتنوع
- طريقة رسم تنوع دورة القوائم
- ورقة تقييم تغطية مجموعات الأغذية
- مصفوفة مقارنة بطاقات المكونات
- بطاقة قرار أولويات التغذية في القائمة

### اليوم 2: ضوابط الوصفات والحصص

- هيكل بطاقة الوصفة الموحدة
- دليل مواصفات الحصة وتنسيق الطبق
- ورقة عائد الوصفة وتحويل حجم الدفعة
- مصفوفة قرارات استبدال المكونات
- ورقة تخطيط كميات الإنتاج

AGILE LEADERS
Training Center

## اليوم 3: طرق الطهي المراعية للتغذية

- دليل اختيار الخبز والشواء والتحمير في الفرن
- ورقة ضبط التبخير والسلق الهادئ
- سجل تعديل الدهون المضافة والسكر والصوديوم
- خريطة بناء النكهة بالأعشاب والتوابل والأحماض
- بطاقة التقييم الحسي للقوام واللون والاستساغة

## اليوم 4: خدمة أغذية آمنة ومتسقة

- سجل تحديد مكونات مسببات الحساسية
- خريطة سير منع التلامس العرضي
- قائمة تسلسل التنظيف والإنتاج
- موجز تواصل الوصفة والخدمة
- ورقة تدقيق جودة القائمة واتساقها

## اليوم 5: ممارسة إنتاج القوائم الصحية

- تمرين مقترح: مراجعة توازن القائمة
- تمرين مقترح: تكييف وصفة موحدة
- تمرين مقترح: اختبار طريقة الطهي والجودة الحسية
- تمرين مقترح: خطة إنتاج تراعي مسببات الحساسية
- التمرين الختامي: حزمة إنتاج القوائم الصحية

## التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة مع سيناريوهات افتراضية من الفنادق والتموين والمطاعم وخدمات العافية.

- نشاط مقترح: تقييم دورة قوائم وفق معايير التوازن والاعتدال والتنوع وتغطية مجموعات الأغذية.
- نشاط مقترح: تكييف وصفة وتحديد الحصة والعائد واختيار طريقة طهي مع فحوص حسية.
- نشاط مقترح: رسم نقاط التلامس العرضي لمسببات الحساسية وتحديد ضوابط التنظيف والفصل والتواصل.
- نشاط مقترح: تجميع حزمة للقائمة والوصفات والإنتاج والتدقيق في سيناريو لخدمات الأغذية.

AGILE LEADERS
Training Center

## الأسئلة الشائعة

### لمن يناسب تدريب تخطيط القوائم الصحية والطهي، وماذا يفترض؟

يناسب التدريب الطهاة والمشرفين وفرق التموين والعاملين في الضيافة ممن يعملون حاليا مع الوصفات أو إنتاج الأغذية. ويفترض الإلمام العملي بالمطبخ لكنه لا يتطلب صلاحية في التغذية السريرية.

### كيف يختلف الطهي المراعي للتغذية عن تدريب التغذية السريرية؟

يركز الطهي المراعي للتغذية على القوائم والوصفات والحصص وطرق الطهي والجودة الحسية وضوابط الخدمة، بينما يتناول تدريب التغذية السريرية التقييم والحميات العلاجية والرعاية الفردية.

### كيف تحافظ طرق الطهي الصحية على النكهة والقوام؟

تحافظ طرق الطهي الصحية على النكهة والقوام عند مواءمة الحرارة والرطوبة مع المكون، واستخدام الأعشاب والتوابل والأحماض والتحمير والتوقيت المنضبط، ثم فحص اللون والقوام والرائحة والاستساغة.

### لماذا تعد الوصفات الموحدة مهمة في خدمات الأغذية الصحية؟

تجعل الوصفات الموحدة كميات المكونات والحصص والعائد وخطوات التحضير ونقاط الضبط قابلة للتكرار، مما يدعم ثبات هدف القائمة وتخطيط الإنتاج والتواصل بشأن مسببات الحساسية والجودة الحسية.

### كيف تدير المطابخ التلامس العرضي لمسببات الحساسية أثناء إنتاج الوجبات الصحية؟

تحدد المطابخ مكونات مسببات الحساسية وتفصل المواد والمهام وتخطط تسلسل الإنتاج وتنظف أسطح التلامس المشتركة وتضبط الأدوات والتخزين وتتواصل بشأن معلومات الوصفات وتتحقق من سير العمل قبل الخدمة.

## الخاتمة

يعود المشاركون بحزمة إنتاج القوائم الصحية التي تضم شبكات مراجعة وبطاقات وصفات وأدلة حصص وأوراق طرق الطهي وبطاقات حسية وضوابط لمسببات الحساسية وخطة تدقيق. تحول الحزمة أولويات التغذية إلى قرارات مطبخ قابلة للتكرار. كما تدعم اتساق الوصفات وسلامة سير العمل وقياس مراجعة القوائم وتحسين خدمات الأغذية.