JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام

21 – 25 فبراير 2027

عمّان

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام

المرجع: 120636_3175 **التاريخ:** 21 – 25 فبراير 2027 **المكان:** عمان **الرسوم:** GBP 4200

التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام دورة تدريبية مدتها أسبوع للطهاة ومديري خدمات التموين ومشرفي خدمات الطعام الذين يحددون ما يتناوله الضيوف والموظفون، وتقود كل مشارك إلى إعداد دورة قوائم طعام متوازنة ومحسوبة التكلفة لمنشأته. فالرواد اليوم يتوقعون أطباقا تناسب احتياجاتهم الصحية وتوضح مسببات الحساسية بدقة وتبقى سخية المذاق، بينما تتقلب أسعار المكونات باستمرار. وتقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة في التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام.

لماذا تهم التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام الآن

تلتقي ثلاث ضغوط على كل طبق. فالضيوف يحملون احتياجات غذائية أكثر تنوعا، من خفض الملح إلى طلب أطباق خالية من مسببات الحساسية. وقد أصبحت قواعد الإفصاح عن مسببات الحساسية أكثر صرامة، فملصق واحد ناقص قد يؤذي ضيفا. كما تثقل تكاليف الغذاء والهدر ميزانية كل منشأة. والمطبخ الذي يخطط للتغذية والحصص والتدوير معا يقدم طعاما صحيا بتكلفة مستقرة، أما المطبخ الذي يرتجل طبقا بعد طبق فيواجه الشكاوى والهدر وقوائم مكررة يملها الرواد.

المستفيدون من التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام

- قادة المطابخ المسؤولون عن معايير الوصفات وأحجام الحصص وتكوين الطبق
- قادة التموين الذين يضعون قوائم مطاعم الموظفين والمدارس والمستشفيات والفعاليات
- مشرفو خدمات الطعام الذين يوجهون فريق الخدمة بشأن مسببات الحساسية والأنظمة الغذائية الخاصة
- موظفو المشتريات الذين يطابقون طلبات المكونات مع التدوير المخطط
- قادة المنشآت المسؤولون عن نسبة تكلفة الغذاء ورضا الضيوف

يستفيد طاقم المطبخ أكثر حين يحضر رئيس الطهاة ومساعده ومشرف الخدمة معا، لأن التدوير وبطاقات الوصفات وتوجيهات مسببات الحساسية تصبح خطة واحدة مشتركة.

قدرات التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام

ينتقل المشاركون من كتابة القوائم بالحدس إلى أطباق توازن بين العناصر الغذائية والحصص ومسببات الحساسية والتكلفة.

- تقييم توازن العناصر الغذائية في طبق واحد وفي وجبات يوم كامل — اعتماد رئيس الطهاة
- حساب الحصص القياسية ونسب المردود من بطاقات الوصفات — ضبط تكلفة الغذاء
- تحديد ضوابط مسببات الحساسية والأنظمة الخاصة من المخزن إلى الخدمة — سلامة الضيف
- تعديل الوصفات لخفض الملح والسكر والدهون المشبعة دون فقدان النكهة — قبول الرواد
- تصميم تدوير للقوائم يتجنب التكرار ويستفيد من المنتجات الموسمية — قرارات الشراء
- بناء دورة قوائم محسوبة التكلفة بأسعار البيع والهوامش — اعتماد ميزانية المنشأة

مصطلحات التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام الأساسية

- دورة القوائم — مجموعة من قوائم الطعام تتكرر بعد عدد ثابت من الأيام أو الأسابيع.
- المغذيات الكبرى — البروتين والكربوهيدرات والدهون، وهي العناصر التي تمد الجسم بالطاقة وتبني أنسجته.
- الحصة القياسية — الوزن أو الحجم المتفق عليه لكل مكون في الطبق يقدم لكل ضيف.
- نسبة المردود — الجزء القابل للاستخدام من المكون بعد التشذيب أو التقشير أو الطهي.
- التلامس العرضي — انتقال مسبب الحساسية دون قصد من طعام أو سطح أو أداة إلى أخرى.
- نسبة تكلفة الغذاء — تكلفة مكونات الطبق مقسومة على سعر بيعه.

التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام يوما بيوم

اليوم 1: التغذية على الطبق

- أساسيات المغذيات الكبرى والصغرى — ما يجب أن يقدمه كل طبق
- نسب الطبق المتوازن — حصص الخضار والنشويات والبروتين في كل وجبة
- احتياجات الطاقة لفئات الرواد المختلفة — قوائم للعمال والطلاب والمرضى
- خيارات الترطيب والمشروبات — المشروبات المقدمة مع كل قائمة
- قراءة البطاقات الغذائية للمكونات المشتراة — اختيار الموردين والمنتجات

اليوم 2: الحصص والمردود وبطاقات الوصفات

- تصميم بطاقة الوصفة القياسية — الاتساق بين الورديات والمنشآت
- اختبار المردود للحوم والأسماك والخضار — الكميات الفعلية للمكونات
- أدوات ضبط الحصص وأدلة التقديم — الحد من الهدر والعدالة بين الضيوف
- تكبير الوصفات وتصغيرها — أحجام الدفعات للولائم والخدمات الصغيرة
- حساب تكلفة الطبق من بطاقات الوصفات — تحديد سعر البيع والهامش

اليوم 3: الاحتياجات الغذائية وضبط مسببات الحساسية

- مسببات الحساسية الغذائية الشائعة وعدم التحمل — الأطباق التي تحتاج إفصاحا واضحا
- مصفوفة مسببات الحساسية للقائمة — توجيه فريق الخدمة والرد على أسئلة الضيوف
- منع التلامس العرضي في التخزين والتحضير — خيارات تنظيم المطبخ
- الخيارات النباتية وقليلة الملح والملائمة لمرضى السكري — نطاق الأنظمة الخاصة المقدمة
- المتطلبات الغذائية الثقافية والدينية — مصادر المكونات وملصقات القوائم

اليوم 4: تعديل الوصفات وتدوير القوائم

- خفض الملح والسكر والدهون المشبعة — تقنيات نكهة تحافظ على رضا الرواد
- جداول استبدال المكونات — بدائل للصحة ومسببات الحساسية والتوفر
- تقويم المنتجات الموسمية — تدوير مبني على السعر والطزاجة
- طول التدوير وقواعد التكرار — متى يعود كل طبق إلى القائمة
- تخطيط الفائض والدفعات عبر التدوير — أهداف خفض الهدر

اليوم 5: ممارسة دورة القوائم محسوبة التكلفة

- فحص توازن العناصر الغذائية عبر أسبوع كامل — تطبيق نسب الطبق المتوازن
- مصفوفة مسببات الحساسية للتدوير المقترح — تطبيق ضوابط التلامس العرضي
- حساب تكلفة التدوير من بطاقات الوصفات — تطبيق بيانات المردود والحصص
- مراجعة آراء الضيوف وبقايا الأطباق — قواعد تعديل الأطباق
- إكمال دورة القوائم المتوازنة محسوبة التكلفة — اعتماد المنشأة والإطلاق

تطبيق التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام بعد الدورة

- إجراء اختبارات المردود على أعلى خمسة مكونات تكلفة وتحديث بطاقات الوصفات وتكاليف الأطباق.
- بناء مصفوفة مسببات الحساسية للقائمة الحالية وتوجيه كل طاه وموظف خدمة بشأنها.

أسئلة حول التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام

ما التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام، ولماذا تهم الآن؟

هي ممارسة تخطيط الأطباق بحيث تكون كل وجبة متوازنة غذائيا، ومعلنة المكونات المسببة للحساسية بأمان، ومحسوبة التكلفة ضمن قائمة متكررة. وتهم الآن لأن الرواد يتوقعون طعاما أكثر صحة وأمانا بينما ترتفع التكاليف.

من أكثر المستفيدين من التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام؟

يستفيد منها أكثر رؤساء الطهاة ومساعدوهم ومديرو التموين ومشرفو خدمات الطعام. فكل منهم يشكل الوصفات أو الحصص أو توجيهات الخدمة.

كيف تختلف التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام عن دورة التغذية العلاجية؟

إنها دورة للمطبخ وليست دورة سريرية. فالتغذية العلاجية تصمم أنظمة غذائية لمرضى أفراد، أما هذا الموضوع فيحول مبادئ التغذية إلى بطاقات وصفات وحصص وضوابط لمسببات الحساسية وتدوير محسوب التكلفة.

ماذا تعود به من التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام؟

تعود بدورة قوائم متوازنة ومحسوبة التكلفة لمنشأتك. وترافقها بطاقات وصفات ونسب مردود ومصفوفة لمسببات الحساسية.

التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام: الطريق إلى الأمام

توجه دورة القوائم المتوازنة محسوبة التكلفة أول قرار: أي الأطباق تبقى في القائمة وبأي سعر بيع. ويستخدمها رؤساء الطهاة لتوجيه الطهاة، ويعتمد المشرفون على مصفوفة مسببات الحساسية فيها أثناء الخدمة، ويطلب موظفو المشتريات المكونات وفقها. وبعد أول تدوير، تستحق مراجعة بقايا الأطباق وآراء الضيوف، ثم تعديل الحصص وقواعد التكرار.