CONCEPT

التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام الصحية: تعديل الوصفات ومسببات الحساسية والأنظمة الغذائية الخاصة

21 – 25 ديسمبر 2026

أمستردام - فندق حي الأعمال زوداس



التغذية في فنون الطهي وتخطيط قوائم الطعام الصحية: تعديل الوصفات ومسببات الحساسية والأنظمة الغذائية الخاصة

المرجع: 701_18960 **التاريخ:** 21 – 25 ديسمبر 2026 **المكان:** أمستردام - فندق حي الأعمال زوداس **الرسوم:** SAR 23500

مقدمة:

تحدد التغذية في فنون الطهي قدرة المطبخ على تقديم أطباق أخف وأكثر توازنا يعود الضيوف لطلبها. فكثير من مطابخ الفنادق والمقاصف وشركات التموين تكتفي بطبق سلطة رمزي، وتتجاوز الحد في الملح والسكر داخل الصلصات والمخبوزات، ولا تستطيع بيان السعرات الحرارية أو مسببات الحساسية في الطبق، وتفقد النكهة عند خفض الدهون. تقدم هذه الدورة من كور كونسبت للطهاة ومساعديهم وقادة خدمات الأغذية أساليب عملية لإعادة موازنة الوصفات وحساب القيم الغذائية ووسم مسببات الحساسية، وتنتهي بإعداد دورة قائمة طعام صحية مع ورقة القيم الغذائية ومسببات الحساسية لمنفذ نموذجي.

أهداف الدورة:

- تقدير الطاقة والمغذيات الكبرى والألياف في الحصة الواحدة انطلاقا من وصفة قياسية وجدول تركيب الأغذية
- تطبيق الطهي بالبخار والسلق الخفيف والشوي والتحميص في الفرن وبناء طبقات النكهة لخفض الدهون والملح والسكر المضاف مع الحفاظ على الطعم والقوام
- تصميم أطباق متوازنة ودورات قوائم ثابتة لبوفيهات الفنادق ومقاصف الموظفين والمآدب باستخدام نموذج الطبق المتوازن
- حصر مجموعات مسببات الحساسية الرئيسية في كل وصفة وعرض معلومات السعرات ومسببات الحساسية على القوائم وبطاقات البوفيه
- تكييف الأطباق للضيوف النباتيين ومتبعي النظام النباتي الصرف والخالي من الغلوتين والمناسب لمرضى السكري دون مطابخ منفصلة
- إعداد دورة قائمة طعام صحية مع ورقة القيم الغذائية ومسببات الحساسية وتكلفة الأطباق وخطة ترويج لمنفذ نموذجي

الفئة المستهدفة:

- العاملون في المطبخ الذين يكتبون الوصفات ويقودون الإنتاج في قسم الطهي الساخن أو البارد
- قادة المطبخ الذين يخططون الأطباق اليومية والبوفيهات وقوائم المآدب
- العاملون في خدمات الأغذية الذين يديرون مقاصف الموظفين والتموين غير العلاجي في المدارس والمستشفيات ومواقع التموين التعاقدي
- العاملون في الحلويات والمخبوزات الذين يعيدون صياغة الحلويات والخبز وأصناف الإفطار
- العاملون في المنافذ الذين يجيبون عن أسئلة الضيوف حول السعرات ومسببات الحساسية والأنظمة الغذائية الخاصة

محاور الدورة:

اليوم 1: علم التغذية في المطبخ

- قيم الطاقة للمغذيات الكبرى: الكربوهيدرات والبروتينات والدهون لكل غرام
- الدهون المشبعة وغير المشبعة والمتحولة في زيوت الطهي الشائعة
- مصادر الألياف الغذائية: الحبوب الكاملة والبقول والخضراوات والفواكه
- مقاييس حجم الحصة بالمغارف والملاعق وأوزان الأطباق
- قائمة تدقيق القيم الغذائية للقائمة الحالية في قسم المطبخ

اليوم 2: المقادير المرجعية ونماذج الطبق وتصميم القوائم المتوازنة

- المقادير المرجعية للنظام الغذائي الصحي من الملح والسكريات الحرة والدهون
- نموذج الطبق المتوازن: نسب الخضراوات والنشويات والبروتين
- هيكل دورة القائمة لمقاصف الموظفين والتموين المؤسسي
- جدول إعادة موازنة بوفيه الفندق وخط الإفطار
- توازن القيم الغذائية في قوائم المآدب الثابتة عبر الأطباق المتتالية

اليوم 3: أساليب الطهي الصحي وإعادة صياغة الوصفات

- أساليب الطهي قليل الدهون: البخار والسلق الخفيف والشوي والتحميص في الفرن
- خفض الملح بالأعشاب والتوابل والأحماض ومرق الأومامي
- خفض السكر في الصلصات والتتبيلات والمعجنات والمشروبات
- بطاقة الوصفة القياسية مع الناتج ووزن الحصة وأعمدة القيم الغذائية
- ورقة حساب القيم الغذائية باستخدام جدول تركيب الأغذية

اليوم 4: وسم مسببات الحساسية والأنظمة الغذائية الخاصة وتكلفة الأطباق الصحية

- مصفوفة مجموعات مسببات الحساسية الرئيسية: الحليب والبيض والفول السوداني والمكسرات والمحار وفول الصويا والقمح والسمسم
- معلومات السعرات ومسببات الحساسية على القوائم وبطاقات البوفيه والقوائم الرقمية
- بدائل البروتين النباتي بالبقول والتوفو والحبوب للنباتيين
- تكييف الأطباق الخالية من الغلوتين والمناسبة لمرضى السكري على مستوى خدمات الأغذية
- حساب تكلفة الطبق الصحي ومراجعة سعر البيع مقارنة بالأطباق المعتادة

اليوم 5: بناء نموذج: دورة قائمة طعام صحية مع ورقة القيم الغذائية ومسببات الحساسية

- موجز المنفذ النموذجي: مزيج الضيوف وأسلوب الخدمة وطاقة المطبخ
- مسودة دورة قائمة صحية لأربعة أسابيع مع فحص نموذج الطبق
- إعداد ورقة القيم الغذائية ومسببات الحساسية لكل صنف في القائمة
- خطة ترويج الخيارات الصحية: رموز القائمة ونصوص فريق الخدمة وأيام التذوق
- عرض دورة القائمة ولجنة تذوق الطهاة ومناقشة الأقران

المهارات التي ستكتسبها:

- تقدير المغذيات الكبرى
- إعادة صياغة الوصفات
- حساب القيم الغذائية
- تخطيط دورات القوائم
- حصر مسببات الحساسية
- تكييف الأنظمة الغذائية الخاصة
- تكلفة الأطباق الصحية
- بناء طبقات النكهة

لماذا تحضر هذه الدورة:

- العودة بدورة قائمة طعام صحية مع ورقة القيم الغذائية ومسببات الحساسية جاهزة للتجربة في مطبخك
- الرد على أسئلة الضيوف والعملاء حول السعرات ومسببات الحساسية والأنظمة الغذائية بأرقام من بطاقات وصفاتك
- خفض الملح والسكر والدهون في الأطباق المميزة دون شكاوى من الضيوف الدائمين حول الطعم
- مقارنة ممارسات القوائم الصحية مع طهاة من الفنادق وشركات التموين التعاقدي والمقاصف والمطاعم

الخاتمة:

تنجح القوائم الصحية حين يقاس كل طبق ويوازن ويحتفظ بالطعم الذي يتوقعه الضيف. تنتقل الدورة من علم التغذية في المطبخ والمقادير المرجعية للنظام الغذائي الصحي، مرورا بنماذج الطبق ودورات القوائم، إلى الطهي قليل الدهون وخفض الملح والسكر وحساب القيم الغذائية، ثم وسم مسببات الحساسية والأنظمة الغذائية الخاصة والتكلفة. وفي اليوم الأخير يبني كل مشارك دورة قائمة طعام صحية مع ورقة القيم الغذائية ومسببات الحساسية لمنفذ نموذجي ويعرضها.