

دليل إنشاء وتشغيل المطابخ المجتمعية في لبنان خلال الأزمات وحالات الطوارئ



دليل إنشاء وتشغيل المطابخ المجتمعية في لبنان

خلال الأزمات وحالات الطوارئ

تم إعداد هذا الدليل من قبل مبادرة الجيل القادم للقيادة (Next Gen(D)eration Leadership Collective - NGLC) وتنفيذ مركز التواصل والعمل المجتمعي في كلية العلوم الصحية في الجامعة الأميركية في بيروت (IDRC) وبدعم من مركز أبحاث التنمية الدولية.

تم تصميم هذا الدليل بشكل تشاركي مع منسقي المطابخ المجتمعية، الذين شاركوا تجاربهم وقصصهم وتحدياتهم خلال فترة الحرب في لبنان 2024. لقد أسهمت مساهماتهم وجهودهم التضامنية في صياغة محتوى هذا الدليل ليعكس الواقع والإبداع والمرونة التي تميّز مبادرات التضامن المجتمعي على الأرض.

إعداد: مايل شديد ويمنى إسكندراني

المراجعة التقنية: هلا غطّاس، جمانة كالوت، جوليا زيدان، ليا الرجي
المساهمة في الإعداد والمراجعة: إيمان عسّاف، بشار ابو سعيّفان، رولا الحاج،
ريتشارد بطيش، زينب نمر، سارة سلّوم، فاطمة نمر، مراد عيّاش، نزار رّمّال

الإخراج الفني: لمى جوديه

2025

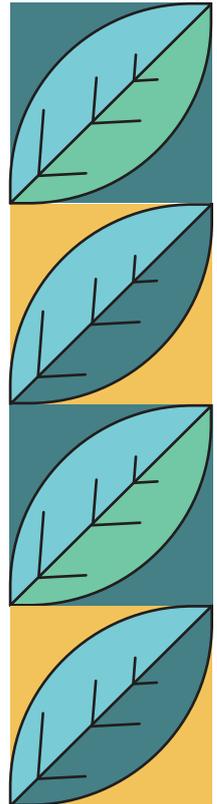
تمهيد

تم إعداد هذا الدليل في إطار مشروع «فهم وتعزيز دور القيادة النسائية في تحويل النظم الغذائية» (Understanding and Amplifying the Role of Women's Leadership in Food Systems Transformation) بقيادة الـ [NGLC - The Next Gen\(D\)eration Leadership Collective](#) والذي قام بتنفيذه مركز ممارسة الصحة العامة ([The Center for Public Health Practice - CPHP](#)) في الجامعة الأميركية في بيروت في الفترة الممتدة بين تموز 2022 و2025. وتأتي هذه المبادرة، بالتحديد، كفرصة للمشاركة في التغيير الذي يشهده النظام الغذائي اللبناني، وتوجيه هذا التحول نحو أنظمة غذائية أكثر صحة ومرونة واستدامة، قادرة على دعم التغذية (خاصة للنازحين) في أوقات الأزمات. ويرى المشروع إمكانات في ربط ودعم مبادرات التضامن التي تعمل جماعياً لتلبية الاحتياجات الغذائية للمجتمعات النازحة، كما يجد قيمة في توثيق العمل الجماعي الحالي الذي تشهده المطابخ المجتمعية. تتمتع أنشطة الطهي الجماعي هذه بالقدرة على دعم التغييرات في الطلب على الغذاء، وفي كيفية إدراك الناس للغذاء، الى جانب دعم الأسواق المحلية والمزارعين، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى تغيير النظم الغذائية. إستجابةً لهذه المرحلة الحاسمة، تم اقتراح تجربة مبادرة مشاركة القدرات من أجل العمل الجماعي لتشمل مبادرات التضامن هذه كمثال على الدعم الجماعي، والفاعلية، والعمل من خلال المطابخ المجتمعية. ومن شأن هذا أيضاً أن يسمح NGLC بتوثيق عملية العمل الجماعي بشكل أفضل، فضلاً عن تغيير النموذج الحالي وتمكين المنظمات من تحديد أجندة أنظمة الغذاء في الأزمات.

قد استندنا، في تطوير هذا الدليل، على خبرتنا في تأسيس وتشغيل المطابخ المجتمعية خلال الأزمات المتتالية التي شهدها لبنان مؤخراً، بدءاً من الحرب في سوريا عام 2011 واستقبال اللاجئين السوريين في عدد كبير من البلدات والمدن اللبنانية، مروراً بالانفجار الذي هزّ العاصمة بيروت عام 2020 وتسبّب بنزوح عدد كبير من العائلات التي تضررت بيوتها ومصادر رزقها، وصولاً إلى الحرب الأخيرة التي شهدها لبنان أواخر عام 2024 جرّاء الهجوم الإسرائيلي المتكرّر على جنوب لبنان والضاحية الجنوبية لبيروت ممّا أدّى إلى نزوح عدد كبير من العائلات إلى مدن مختلفة عبر البلاد، والوضع الغير مستقر الذي لا يزال لبنان يعيشه.

وقد اعتمدت منهجية جمع البيانات على تجربتنا الشخصية، والمعلومات التي تمّ جمعها خلال مقابلات شخصية ومناقشات مع متطوّعين لعبوا دوراً مهماً في تأسيس وتشغيل مطابخ مجتمعيّة خلال الحرب الأخيرة التي شهدها لبنان. هذا بالإضافة إلى مراجعة دراسات معيارية من حول العالم ومقالات علمية وصحفية ومواقع إلكترونية موثوقة ذات علاقة بالموضوع. وبالتالي قمنا بتحديد أفضل الممارسات المحليّة والعالمية التي ساهمت في نجاح إنشاء المطابخ المجتمعيّة خلال الأزمات، إلى جانب تحديد الصعوبات والتحديات التي تمّت مواجهتها والطرق التي تمّت معالجتها بها.

ومن الجدير بالذكر، أنّ تطوير هذا الدليل ارتكز أيضاً على مبدأ «عدم الإضرار» الذي يهدف، في إطار العمل الإغاثي، إلى ضمان فعالية المساعدات الإنسانية لأولئك الذين نسعى إلى مساعدتهم ولا نتسبب عن غير قصد في مزيد من المعاناة لهم. لذلك، نحن نشجّع التعاون مع المزارعين والمنتجين والتجار المحليين في تأمين الأغذية ومكوّنات الطبخ من خضار وفواكه ولحوم وحبوب الخ، وندعو إلى احترام الثقافة والعادات والتقاليد المحلية من خلال إشراك النازحين في تطوير قائمة الطعام وإعداد الوجبات اليومية. وأخيراً وليس آخراً نشدّد على مراعاة المتطلبات الغذائية للأفراد المختلفين (النساء الحوامل، والأطفال، والمسنين والذين يعانون من أمراض وحساسية) والعمل على اقتراح وجبات غذائية تلبّي الاحتياجات الغذائية والسعرات الحرارية للمجتمع النازح مع إعطاء اهتمام إضافي للحالات الخاصة.



جدول المحتويات

03	تمهيد
04	لائحة الجداول
06	المقدمة
07	دور المطابخ المجتمعية في الأزمات الإنسانية
09	1. القسم الأول: تجهيز المطبخ
11	1.1. التخطيط الأساسي لمطبخ مجتمعي عملي وآمن
15	2. القسم الثاني: مخطط عملية إدارة الأغذية
15	2.1. تخطيط قائمة الطعام
15	2.1.1. تطوير قوائم الطعام
15	2.1.2. الاعتبارات الصحية في اختيار الوصفات الغذائية
17	2.1.3. تغذية الرضع وصغار الأطفال في حالات الطوارئ
21	2.2. توحيد الوصفات
21	2.3. التحضير- تقنيات الطهي الآمن
22	2.4. التقديم والتوزيع
23	2.4.1. الخدمة - المتابعة بعد التقديم
24	2.5. تقليل الهدر ومراقبة الجودة
24	2.5.1. تقليل الهدر في المطابخ المجتمعية
24	2.5.2. إدارة الموارد سريعة التلف في حالات الطوارئ
26	3. القسم الثالث: إدارة الفريق وتشغيل المطبخ
27	3.1. هيكلية فريق المطبخ
27	3.1.1. التدريب التعريفي لأعضاء الفريق والمتطوعين في المطبخ
28	3.2. إدارة الوقت والعمل الجماعي
28	3.2.1. مبادئ إدارة الوقت والعمل الجماعي
29	3.3. تنظيم سير العمل في المطبخ
31	3.4. الخطوات التحضيرية لتفعيل المطابخ المجتمعية قبل وقوع حالة الطوارئ
32	3.5. التوريد والشراء
34	3.5.1. الصرف في حالات الطوارئ
35	4. القسم الرابع: السلامة الغذائية الأساسية
36	4.1. الممارسات الصحية الجيدة
38	4.2. أسس السلامة في تجهيز الطعام
40	4.3. مراقبة الجودة والاختبارات
41	4.4. الممارسات التخزينية الجيدة
43	4.5. إدارة النفايات
46	5. القسم الخامس: الإدارة المالية والمحاسبة ووضع الميزانية
47	6. القسم السادس: التحديات الرئيسية لإنشاء وإدارة مطبخ مجتمعي خلال الأزمات
51	7. القسم السابع: فحص المياه وتنقيتها
54	8. القسم الثامن: سلامة المطبخ والصحة المهنية
58	9. القسم التاسع: استدامة المطبخ المجتمعي
62	10. القسم العاشر: دراسات حالة
65	بطاقة تحليل حالة
73	لائحة النماذج
92	لائحة المراجع
93	لائحة الملحق

جدول المحتويات

10	الشروط والمستلزمات الأساسية لتجهيز مطبخ مجتمعي	جدول 1:
12	الأشكال الشائعة المعتمدة في تصميم المطابخ	جدول 2:
13	التوصيات الرئيسية لتجهيز وتنظيم المطبخ المجتمعي، مع توضيح ومثال لكل نقطة	جدول 3:
15	الاعتبارات الصحية التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند اختيار الوصفات الغذائية	جدول 4:
16	الاحتياجات الغذائية اليومية (للبالغين) - حسب وزارة الزراعة الأمريكية	جدول 5:
17	الاحتياجات الغذائية وأمثلة تطبيقية للفئات الحساسة في حالات الطوارئ	جدول 6:
22	إجراءات سلامة محددة لضمان وصول الطعام سليمًا وآمنًا	جدول 7:
24	أمثلة عملية للتصرف السريع والذكي في إدارة الموارد سريعة التلف	جدول 8:
27	التحديات داخل فريق عمل المطبخ	جدول 9:
29	مقارنة بين العملية المثالية وعملية الطوارئ	جدول 10:
35	أسس الممارسات الصحية الجيدة	جدول 11:
36	التحديات المحتملة في تطبيق اللباس الواقي داخل المطابخ المجتمعية أثناء الطوارئ	جدول 12:
37	أسس الممارسات التصنيعية الجيدة والتوصيات	جدول 13:
37	أمثلة على المخاطر الشائعة في المطابخ	جدول 14:
38	منع التلوث المتبادل والتوصيات	جدول 15:
39	التحديات في الإلزام بأسس نظافة المطبخ، والحلول المقترحة	جدول 16:
40	أدوات المراقبة الأساسية	جدول 17:
41	التوصيات للإلتزام بأسس الممارسات التخزينية الجيدة	جدول 18:
41	تخزين أطعمة البروتين الشائعة	جدول 19:
42	تخزين منتجات أخرى شائعة	جدول 20:
43	أنواع النفايات التي تنتج عن المطابخ المجتمعية	جدول 21:
45	تحديات الإدارة المالية والمحاسبة ووضع الميزانية في حالات الطوارئ	جدول 22:
51	طرق فحص المياه	جدول 23:
52	طرق تنقية المياه	جدول 24:
56	أرقام الطوارئ في لبنان	جدول 25:

المقدمة

في ظلّ الأزمات الإنسانية والاقتصادية المتكررة التي يشهدها لبنان، أصبح وجود مطابخ مجتمعية تراعي نظم السلامة الغذائية، وقادرة على الإنتاج لتلبية المتطلبات في حالات الطوارئ المفاجئة، أمرًا ضروريًا لتأمين الأمن الغذائي للفئات المتضررة والأكثر هشاشة. بشكل عام، تتنوع أشكال المطابخ المجتمعية من مطابخ تابعة لجمعيات غير حكومية وتعاونيات وهي إجمالاً دائمة التشغيل وتقوم بتكييف أنشطتها حسب الظروف السائدة، وهناك المطابخ التي يتم إنشاؤها في أوقات الطوارئ كجزء من التدخلات الطارئة على الوضع الناشئ؛ ويستمر تشغيلها طوال فترة «الأزمة» حتى يتم إرساء وضع مستقر وتعود الحياة إلى طبيعتها. ويمكن أن تكون هذه المطابخ مركزية أو غير مركزية، ويتم إنشاؤها داخل مراكز النزوح وتشغيلها إما مباشرة من قبل العائلات والأفراد النازحين بدعم من متطوعين ومبادرات أهلية، أو من قبل جمعيات واستشاريين ينظمون العمل في المطابخ ويدعمون الوافدين في الوصول إلى الموارد المختلفة اللازمة لتشغيل المطابخ وتأمين الطعام.

يهدف هذا الكتيب الإرشادي إلى تقديم دليل عملي لتأسيس وتشغيل مطبخ مجتمعي، في ظروف استثنائية مثل الحروب أو الكوارث الطبيعية والجائحات المرضية الخ، يراعي المعايير الصحية، البيئية، والاقتصادية، والكرامة الإنسانية، مع تسليط الضوء على الدور القيادي للمرأة في هذا السياق، ونأمل أن يساهم نموذج المطبخ المجتمعي الذي نقدّمه في هذا الدليل في تعزيز إعادة التأهيل الاجتماعي والأمن الغذائي والتنوع الغذائي بين أفراد المجتمع المتضررين من كارثة معينة، والمساهمة في تعزيز السيادة الغذائية.

نستعرض (ونفصّل) خطوات تأسيس مطبخ مجتمعي استجابة لحدوث أزمة (أمنية، حرب، مناخية/طبيعية، اقتصادية، الجائحات الخ) نتج عنها نزوح أفراد وعائلات، مع إعطاء الأولوية لسرعة التشغيل بهدف تلبية احتياجات الوافدين المتضررين، وذلك بأقل تأخير ممكن. كما نحاول تغطية أوجه متعددة تتعلق بتجهيز المطبخ وتشغيله حسب أفضل الممارسات - آخذين بعين الاعتبار الظروف الاستثنائية والضغطات التي يعاني منها فريق الاستجابة للطوارئ - إضافة إلى تأمين الموارد اللازمة (البشرية والمالية والعينية الخ)، وتطوير لوائح الطعام بطرق تفاعلية تحترم التفضيلات الثقافية والاجتماعية وتراعي القيمة الغذائية واستقطاب الشراكات والتمويل.

كما نتطرق إلى موضوع استدامة المطبخ وتشغيله ما بعد فترة الأزمة أو الكارثة - حسب طبيعة المطبخ وظروف إنشائه والجهات المعنية في تأسيسه. فاستدامة المطبخ من شأنها أيضًا أن تجلب فوائد للمجتمع المضيف والمجتمع المحلي. والانتقال من مطبخ طوارئ إلى مطبخ للتنمية مرحلة دقيقة تعني مساهمة عدة أطراف نذكر منها المسؤولين عن المبنى حيث تم إنشاء المطبخ، والجهات التي مؤّلت تجهيز المطبخ، والأفراد والجمعيات الذين شاركوا في تأسيس المطبخ وتشغيله، وبالتأكيد المجتمع المدني المعني بالمطبخ.



دور المطابخ المجتمعية في الأزمات الإنسانية



تلعب المطابخ المجتمعية دورًا حيويًا يتجاوز مجرد توفير الطعام، إذ تساهم في الاستجابة السريعة للأزمات، وتدعم بنية المجتمع المحلي من خلال تعزيز التكافل والاستقلال الغذائي، وبناء شبكات دعم فعّالة. نشرح في ما يلي أبرز الفوائد التي تحققها هذه المطابخ في أوقات الأزمات:

تحسين الوصول إلى الوجبات الصحيّة

خلال الأزمات، غالبًا ما يعتمد الناس على الأطعمة الجاهزة والمعلّبة، وقد يؤدي فقدان مرافق الطهي إلى تقليل فرص الحصول على وجبات صحية مطهّوة. توّفر المطابخ المجتمعية وجبات متوازنة تُحَصّر في بيئة نظيفة، مما يضمن الحصول على وجبات متوازنة توفر العناصر الغذائية الأساسية.

تعزيز مهارات الاستقلال الغذائي

توّفر المطابخ المجتمعية فرصة عمليّة لتعليم الأفراد - خاصة النساء والشباب - مهارات أساسيّة تساعدهم في إدارة مواردهم الغذائيّة مستقبلاً، مثل:

•	كيفية التخطيط لوجبات مغذّية باستخدام مكونات بسيطة ومحليّة.
•	تعلّم تقنيات الطهي والعمل الجماعي بطريقة صحيّة.
•	إدارة الكميات والتقنين، بما يتناسب مع الميزانية المتاحة.

كما تركّز العديد من المطابخ المجتمعية على التمكين الاقتصادي، وتوفير الفرص للنساء لاكتساب المهارات، والمساهمة في دخل الأسرة، وتولّي أدوار قيادية. فبالتالي لا تخدم هذه المهارات فقط في سياق الأزمة، بل تمتدّ فائدتها إلى ما بعد انتهاء الطوارئ، إلى حين عودة الأفراد إلى حياتهم اليومية.

بناء وتعزيز الشراكات المجتمعية

في المجتمعات المهجّرة أو النازحة أو التي تعاني من نقص الخدمات، يُمكن أن تُشكّل المطابخ مراكز اجتماعية للعائلات والأفراد، مما يُعزّز الشعور بالانتماء والاستقرار. فهي توّفر مساحة مشتركة حيث يمكن للأفراد النازحين التجمّع والطهي ومشاركة الوجبات، مما يساعد على إعادة بناء الروابط الاجتماعية والشعور بالحياة الطبيعية. كما يُعدّ المطبخ المجتمعي مساحة تعاونية تجمع بين مختلف شرائح المجتمع من منظمات غير حكومية، ومتطوّعين، وسكّان محليّين (المجتمع المضيف)، وممثّلين عن المجتمعات النازحة. يتم من خلال هذا التفاعل:

•	خلق بيئة من الثقة والدعم المتبادل
•	تبادل المهارات والخبرات بين مختلف الأطراف.
•	فتح آفاق جديدة للتعاون في مجالات أخرى مثل التعليم، الزراعة، أو الخدمات الصحية.
•	زيادة فرص التطوع والعمل، خاصة للشباب والنساء، ضمن بيئة آمنة ومنظمة.
•	تشجيع التبادل الثقافي حيث تتجمّع العائلات من خلفيات مختلفة معًا، وتتشارك الوصفات التقليدية والممارسات الطهوية، مما يعزّز الهوية الثقافية والتفاهم المتبادل.
•	تعزيز التماسك الاجتماعي بين الأسر وتطوير الصداقات وشبكات الدعم من خلال العمل معًا في إعداد الوجبات، الأمر الذي يقلّل من العزلة والضيق العاطفي.
•	تعزيز التفاعل الاجتماعي وتشجيع التكافل بين النازحين والمتطوعين.

تمكين المجتمع المحلي لتوفير حلول غذائية مبتكرة

يمكن المطبخ المجتمعي المجتمعات المتضررة من الانتقال من حالة "متلقين سلبيين" إلى "مُبادرين فاعلين" من خلال تعزيز الاكتفاء الذاتي والقيادة والابتكار:

• يشجّع المطبخ المجتمعي على التفكير بحلول مستدامة مثل زراعة الخضار قرب المطبخ أو إعادة تدوير بقايا الطعام.
• يعزّز استخدام الموارد المحليّة بدل الاعتماد على المساعدات الخارجية فقط.
• يولّد أفكارًا خلاقًا لتطوير وصفات تناسب الذوق العام باستخدام المكوّنات المتوفرة.
• يدعم أنظمة الغذاء المحليّة والمستدامة من خلال تعزيز الأنظمة الغذائية القائمة على النباتات والمصادر المحلية، فهي تساعد في تقليل التأثير البيئي والاعتماد على الأطعمة كثيفة الموارد.

يجعل هذا التمكين من المطبخ المجتمعي نواة تغيير طويل الأمد، فهو يحافظ على كرامة الأفراد ويقوّي قدرتهم على التكيف مع الواقع الجديد.

القسم الأول

تجهيز المطبخ



القسم الأول

تمكين المجتمع المحلي لتوفير حلول غذائية مبتكرة

يعتمد تجهيز مطبخ مجتمعي على عدة عوامل منها المكان المتوفر ومساحته وموقعه والبنى التحتية المتاحة، والسعة الاستيعابية للمكان من حيث عدد الأشخاص النازحين الذي سيتم استقبالهم وتقديم الطعام لهم. نعرض في الجدول التالي الظروف المثالية لإنشاء المطبخ، منوهين أن هذه الشروط قد لا تكون متوفرة في مرحلة البدء، وقد يستغرق تأمينها وقتاً وجهداً، إلا أن الابتكار المقترن بالتضامن قد يساعد في إيجاد الحلول، والاستفادة من الإمكانيات المتاحة ولو كانت بدائية، لشرع العمل في المطبخ مع تأخير أقل.

الشروط والمستلزمات الأساسية لتجهيز مطبخ مجتمعي		
جدول 1:		
الموقع والبنية التحتية	لوازم الطعام والتخزين	معدات وأدوات الطهي
<ul style="list-style-type: none"> • مساحة آمنة وسهلة الوصول - مثل مركز مجتمعي، أو مدرسة، أو خيمة كبيرة. • إمكانية الوصول الموثوقة إلى مياه نظيفة للطهي والصرف الصحي. • المرافق الأساسية مثل كهرباء أو وسيلة بديلة للطاقة (مولد أو ألواح شمسية)، غاز، تهوية، الخ. • محطات طهي مزودة بمواقف، أو أفران، أو مواقد محمولة. • مناطق مخصصة لغسل اليدين والأدوات لضمان النظافة. • أماكن تخزين منفصلة للطعام الجاف والمبرّد. 	<ul style="list-style-type: none"> • المواد الغذائية الأساسية غير القابلة للتلف - ذات مدة صلاحية طويلة (الأرز، الفاصوليا، المعلبات*، الخ). • المنتجات الطازجة، والبروتينات، ومنتجات الألبان مع إمكانية تخزينها (توفّر ثلاجات). • الثلاجات، والفریزر، وحاويات التخزين الجاف. • معدات المناولة الآمنة (القفازات، والمآزر، والحاويات المغلقة، الخ). 	<ul style="list-style-type: none"> • أواني كبيرة، ومقالي، وسكاكين، وألواح تقطيع الخ. • أدوات تقديم للاستخدام مرة واحدة أو قابلة لإعادة الاستخدام (أطباق، أكواب، أواني). • أدوات طهي (ملعق، مغارف، قشّارات الخ).
الموظفون والمتطوعون	أساسيات السلامة والنظافة	الخدمات اللوجستية والتواصل
<ul style="list-style-type: none"> • طهارة أو فرق تحضير طعام حاصلة على تدريب أساسي. • متطوعون لتوزيع الطعام والتنظيف. • مسؤولو سلامة للنظافة والاستجابة للطوارئ. • متطوعون من العائلات النازحة لإعداد الطعام (يمكن تدريبهم مع الوقت). 	<ul style="list-style-type: none"> • محطات غسل اليدين ومعقمات الأيدي. • حقائب إسعافات أولية وطفايات حريق. • إدارة النفايات (صناديق قمامة، إعادة أو تسميد إن أمكن). • بروتوكولات واضحة لسلامة وتخزين الطعام. 	<ul style="list-style-type: none"> • نظام تواصل لتنسيق العمليات. • شراكات مع الموردين المحليين، أو المزارعين المحليين، أو منظمات الإغاثة والجمعيات المحلية والمبادرات المجتمعية المدني الخ. • وسائل نقل لتوزيع الطعام (في حال المطبخ المركزي). • لافتات لإرشاد المستلمين والحفاظ على النظام.

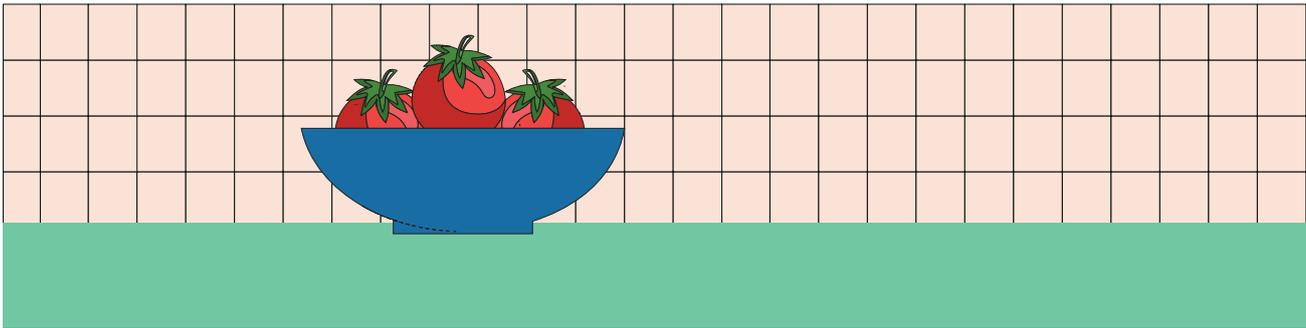
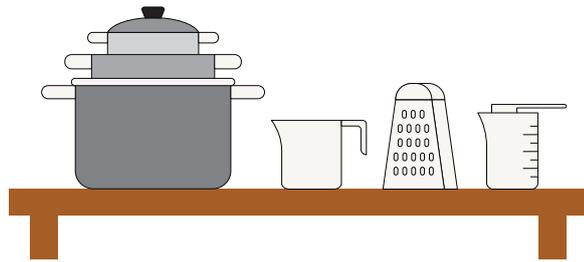
ملاحظة

* بشكل عام، يجب إعطاء الأولوية للأطعمة الطازجة عند توفّرها؛ أما في حال عدم توفّرها، فإن الأطعمة المعلبة قد تبدو خياراً خاصاً نظراً لمدة صلاحيتها الطويلة وسهولة تخزينها مقارنةً بالأطعمة الطازجة الأسرع تلفاً والحبوب التي هي أكثر عرضة للعوامل الطبيعية والحشرات والآفات من الأطعمة المعلبة. ولكن، يجب التنبيه إلى أنّ محتوى الملح في الأطعمة المعلبة قد يكون مصدر قلق للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي يجب غسل الطعام المعلّب بمياه الشفة النظيفة للمساعدة في تقليل كمية الملح.

التخطيط الأساسي لمطبخ مجتمعي عملي وآمن

1

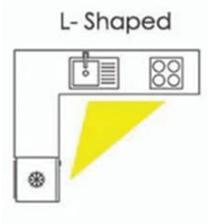
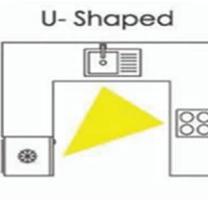
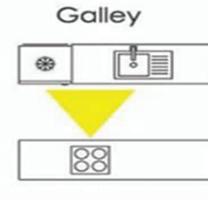
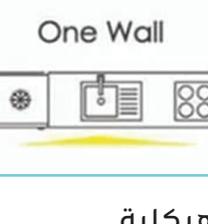
إن تصميم مطبخ مجتمعي فعّال وآمن يتطلب مراعاة مجموعة من العناصر الهيكلية والتنظيمية التي تضمن انسيابية العمل، السلامة الغذائية، وراحة المستخدمين. ويبدأ ذلك من تحديد المساحة المناسبة للمطبخ استنادًا إلى عدد الوجبات المطلوب تحضيرها يوميًا، ما يساعد على تحديد سعة التشغيل وعدد الأفراد القادرين على العمل داخل المطبخ في الوقت ذاته. ولكن عندما تكون المساحة محدودة، فإن الابتكار والتنظيم الجيد يساعدان في تنظيم المساحة المتاحة وتحويلها إلى مطبخ فعّال وعملي. وعادة ما تسهّل العمل في المطبخ التناوبات بين مجموعات المتطوعين أو الأفراد المتطوعين في إعداد الوجبات. بالتالي يتم تقسيم المتطوعين أو المتطوعات إلى مجموعات تعد الطعام في أيام محدّدة خلال الأسبوع، أو حتى خلال فترات مختلفة من اليوم حسب جدول يتم التوافق عليه بين جميع الأطراف المعنية.



تصميم المطبخ

- يلعب تصميم المطبخ دورًا رئيسيًا في فعالية الهيكل العام للمطبخ، خاصة عندما يكون المطبخ مشتركًا بين عدة عائلات أو يُستخدم في سياقات طارئة أو جماعية. يتأثر تصميم المطبخ بعدة عوامل مثل:
- المساحة والبنية التحتية المتوفرة: تُعد المساحة الأرضية الكافية، والتهوية، والصرف الصحي، وخدمة المياه، عوامل أساسية لضمان كفاءة المطبخ، ويجب أخذها بعين الاعتبار عند تصميم المساحة. كما يجدر تضمين التصميم ممرات مناسبة لاستلام المواد في المطبخ وتوزيع الوجبات الجاهزة.
 - الاستدامة وكفاءة الطاقة: يُمكن أن يُسهم تحسين استخدام الطاقة، مثل تجميع مواعيد الطهي في ركن واحد لتقليل الانبعاثات في جعل المطبخ صديقًا للبيئة.
 - بيئة العمل والسلامة: يُقلل المطبخ المُصمم جيدًا من حركة المستخدمين، مما يُقلل من الحوادث، ويُحسّن سير العمل.
 - المرونة والتوسّع: تضمن القدرة على التكيف مع الضغوط الموسمية أو النمو المُستقبلي سهولة الاستخدام على المدى الطويل.

نعرض في ما يلي التصاميم الشائعة التي يمكن اعتمادها في تصميم المطابخ:

الأشكال الشائعة المعتمدة في تصميم المطابخ:		جدول 2:	
رسم توضيحي	السلبيات	الإيجابيات	تصميم المطبخ
 <p>L- Shaped</p>	<ul style="list-style-type: none"> • قد لا يكون كافيًا إذا كان عدد العاملين كبيرًا • المساحة الوسطى قد تكون غير مستغلة 	<ul style="list-style-type: none"> • يستغل جدارين متجاورين مناسب للمساحات المتوسطة • إمكانية إضافة نقطة مركزية (جزيرة) لزيادة الكفاءة 	شكل L
 <p>U- Shaped</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يتطلب مساحة كبيرة نسبيًا • قد يكون من الصعب التنقل داخله إذا كان ضيقًا 	<ul style="list-style-type: none"> • يوفر مساحة عمل على ثلاث جدران • يسهل العمل المتزامن لعدة أشخاص 	شكل U
 <p>Galley</p>	<ul style="list-style-type: none"> • قد يؤدي إلى ازدحام بين العاملين • محدود في إمكانية التوسع 	<ul style="list-style-type: none"> • فعال في المساحات الضيقة • يسهل الوصول إلى جميع المعدات 	المطبخ الطولي (Galley)
 <p>One Wall</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يحتاج إلى فصل واضح بين منطقة التحضير والراحة • يتطلب تهوية وتنظيف دائمين 	<ul style="list-style-type: none"> • يعزز التفاعل الاجتماعي مع مناطق الجلوس • يعطي شعورًا بالاتساع والانفتاح 	المطبخ المفتوح

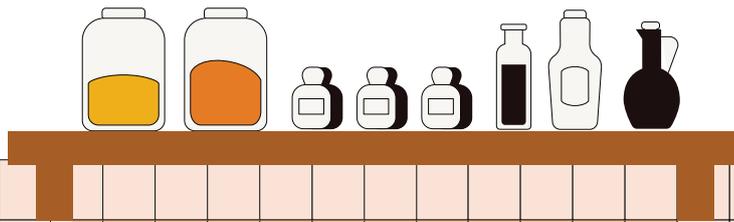
رغم أهمية هذه التصاميم، إلا أن استخدامها في السياق المجتمعي يفرض تحديات هيكلية

وتنظيمية، أبرزها:

- الازدحام بسبب استخدامه من قبل أكثر من عائلة أو عدد كبير من المتطوعين.
- انعدام الخصوصية مما قد يسبب توترات.
- تعارض الجداول الزمنية واختلاف الاحتياجات الغذائية بين المستخدمين.

ولتجاوز هذه التحديات الهيكلية والتنظيمية التي قد تتم مواجهتها من قبل المستخدمين في المطابخ المجتمعية، نقترح مجموعة من الحلول العملية التي يمكن تطبيقها وفقًا لكل حالة على حدة، والتي قد تعزز من فعالية التشغيل وتقلل من الخلافات، كما تساهم في توفير بيئة عمل آمنة ومنظمة لجميع المستخدمين.

الوصف	العنصر التنظيمي أو التشغيلي
تحديد أوقات محددة لاستخدام المطبخ بالتشاور مع المستخدمين، وعرضها بشكل مرئي، مع تحديثها دوريًا لتجنّب التداخل والازدحام.	1. جداول زمنية واضحة
فصل المطبخ إلى مناطق وظيفية (تحضير، طهي، تخزين، تعبئة، الخ) لضمان سلامة الغذاء وسير العمل بفعالية.	2. تقسيم مساحات العمل
تأمين الأدوات الضرورية لتجنّب مشاركة غير آمنة وتأخير في العمل. تشمل الأدوات على سبيل المثال لا الحصر السكاكين، والقدر الكبيرة، وأواني التخزين، وحافظات الطعام (من الأفضل توفير حافظات طعام ذات سعة كافية لحفظ وجبة عائلية، في حال عدم تناول الأسرة للوجبة مباشرة بعد التوزيع).	3. توفير الأدوات والمعدات الكافية
عقد اجتماعات دورية، استخدام لافتات توجيهية واضحة، تحديد مسؤول تنسيقي لحلّ الخلافات، وتشجيع ثقافة التعاون والاحترام.	4. تعزيز التواصل بين المستخدمين
أفران ومواقد غاز كبيرة (صناعية) وقدر بسعة 50-100 لتر لتحضير كميات كبيرة من الطعام يوميًا (حسب عدد الأفراد الذين سيتمّ تقديم الطعام لهم)، و/أو مواقد صغيرة يتم استعمالها من قبل العائلات التي تعدّ وجباتها بنفسها	5. أجهزة الطهي
ثلاجات وفريزرات صناعية لحفظ كميات كبيرة من اللحوم والخضار والأطعمة الجاهزة.	6. معدات التبريد
طاولات ستانلس ستيل لتحضير الأكل، مغاسل مزدوجة، ورفوف للتخزين تضمن النظافة والتنظيم.	7. تجهيزات التحضير والنظافة
سكاكين، ملاعق، خلاطات صناعية، موازين رقمية لضبط الكميات بدقة.	8. أدوات طبخ صناعية أساسية



القسم الثاني

مخطط عمليّة إدارة الأغذية



القسم الثاني مخطط عملية إدارة الأغذية

2.1. تخطيط قائمة الطعام

في البيئات الإنسانية، خصوصًا بين مجتمعات النازحين واللاجئين، لا يقتصر التحدي الغذائي على تأمين كميات كافية من الطعام فقط، بل يشمل أيضًا ضمان تنوعه وتوازنه الصحي. فالتغذية محدودة التنوع والفقيرة بالعناصر الأساسية قد تؤدي إلى حالات سوء تغذية مزمنة، لا سيما لدى الأطفال والنساء الحوامل.

2.1.1. تطوير قوائم الطعام

عند تصميم القوائم الغذائية، يجب أخذ عدة نقاط بعين الاعتبار؛ أبرز هذه النقاط هي:

الاعتماد على المكونات المحلية والموسمية والمتوفرة بسهولة

يساهم استخدام مكونات محلية في خفض الكلفة وتعزيز الاستدامة. على سبيل المثال، يمكن اعتماد العدس كمصدر للبروتين النباتي، والبرغل كمصدر للكربوهيدرات، مع الاستفادة من الخضروات الموسمية المتاحة مثل السلق، الملفوف، البطاطا، أو الكوسى وغيرها.

إحترام العادات الغذائية المحلية

من الضروري مراعاة تفضيلات المجتمع المستفيد. فعلى سبيل المثال، يُمكن أن يُساهم تقديم الوجبات التقليدية مثل المجذرة والخضراء في زيادة تقبل الأفراد للطعام والتقليل من الهدر.

تحقيق التوازن الغذائي في كل وجبة

ينبغي أن تحتوي كل وجبة على:

- مصدر للكربوهيدرات: برغل، أرز، بطاطا.
- مصدر للبروتين: عدس، فول، بيض، دجاج أو لحوم (في حال توفرها).
- خضار مطهية أو طازجة لتوفير الفيتامينات والألياف.
- للمزيد من المعلومات، الرجاء مراجعة ملحق رقم 1 "قائمة أسبوعية لمطبخ مجتمعي".

2.1.2. الاعتبارات الصحية في اختيار الوصفات الغذائية

عند إعداد الوجبات، يجب التأكد من أنها تلبى الاحتياجات الغذائية اليومية لجميع الفئات العمرية، للحفاظ على الصحة والوقاية من سوء التغذية، وتقديم وجبات آمنة ومناسبة. تختلف هذه الاحتياجات ليس فقط بحسب العمر، بل أيضًا بالوضع الصحي والجنس، ومستوى النشاط البدني. نذكر في ما يلي بعض الاعتبارات التي من الضروري أخذها بعين الاعتبار:

جدول 4: الاعتبارات الصحية التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند اختيار الوصفات الغذائية

الحل المقترح	الحالة الصحية
تجنب استخدام المكونات المسببة للحساسية أو استبدالها ببدائل آمنة، مع التأكد من سؤال المستفيدين عن أي حساسية لديهم وأخذ ذلك بعين الاعتبار عند تحضير الوجبات.	الحساسية الغذائية، حيث يعاني البعض من حساسية تجاه الحليب، البيض، الأسماك والمحاريات القشرية، المكسرات، الفول السوداني، القمح، وفول الصويا، بالإضافة إلى حالات عدم تحمل الغلوتين

مرض السكري	تعديل المكونات لتناسب مع الحميات الطبية مثل وجبات قليلة السكر.
ارتفاع ضغط الدم	تقليل كمية الملح والدهون المشبعة، وزيادة الخضار والفواكه في الوجبات.
التهاب القولون العصبي (Low FODMAP)	استبعاد المكونات المهيجة مثل البصل والثوم والبقوليات عالية التخمير كالعَدَس والفاصوليا والحمص
حساسية اللاكتوز	تجنّب منتجات الحليب العادي واستبدالها ببدائل خالية من اللاكتوز وحليب الصويا أو حليب الأرز أو حليب اللوز

تُعد توصيات وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) ومصادر مثل "شبكة التغذية في حالات الطوارئ" (Emergency Nutrition Network ENN) مرجعًا أساسياً لتخطيط الغذاء اليومي، لا سيما في ظروف الطوارئ. وفي السياقات الإنسانية، توصي منظمة الصحة العالمية ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين بتأمين بين 1700 سعرة حرارية يوميًا للفرد البالغ، كحد أدنى لضمان البقاء وتغطية الوظائف الحيوية. وعندما تطول فترة الطوارئ لأسابيع أو حتى أشهر، وفي حال اعتماد النازحين على المساعدات الغذائية بشكل حصري أو شبه حصري، يجب أن توقّر هذه الحصص ما بين 1700 إلى 2100 سعرة حرارية للشخص الواحد في اليوم.

جدول 5: الاحتياجات الغذائية اليومية (للبالغين) - حسب وزارة الزراعة الأمريكية

العنصر	الاحتياج اليومي
السرعات الحرارية	1800-2400 سعرة يوميًا (حسب العمر، الجنس، مستوى النشاط)
الكربوهيدرات	45% - 65% من السرعات ما يقارب 225-325 غرام (ل 2000 سعرة حرارية)
البروتين	10% - 15% ما يقارب 50-75 غرام (ل 2000 سعرة حرارية)
الدهون	20% - 35% ما يقارب 44-78 غرام (ل 2000 سعرة حرارية)
الفيتامينات والمعادن	من مصادر طبيعية متنوعة مثل الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، وتختلف الكمية حسب كل عنصر غذائي، مثلًا: الكالسيوم 1000 ملغ تقريبًا، والحديد 18 ملغ تقريبًا، وفيتامين C بحدود 75-90 ملغ تقريبًا
ألياف	20-30 غرام

2.1.3.

تغذية الرضع وصغار الأطفال في حالات الطوارئ

تُعدّ تغذية الرضع وصغار الأطفال بشكل مناسب في حالات الطوارئ أمراً أساسياً في الحفاظ على صحتهم. وتبرز أهمية اتباع المبادئ التوجيهية لتغذية الرضع وصغار الأطفال في الطوارئ (YCF-E-Infant and Young Child Feeding in Emergencies)، التي تؤكد على الرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى، وتقديم أطعمة تكميلية مغذية بعد ذلك، مع الحذر من استخدام بدائل حليب الأم دون مبرر طبي. وتشمل المبادئ الأساسية ما يلي:

1. **الرضاعة الطبيعية الحصرية:** يجب إرضاع الطفل رضاعة طبيعية فقط خلال الأشهر الستة الأولى. وفي حالات الطوارئ، من الضروري دعم الأمهات على الاستمرار في الرضاعة أو إيجاد حلول بديلة (مثل الأمهات المرضعات المتطوعات) في حال غياب الأم البيولوجية.
2. **التغذية التكميلية الآمنة والمناسبة:** بدءاً من عمر ستة أشهر، يجب تقديم أطعمة تكميلية آمنة ومغذية مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين أو أكثر.
3. **الحماية من الاستخدام غير الضروري لبدايل حليب الأم:** يجب عدم توزيع أو استخدام بدائل حليب الأم (مثل الحليب الصناعي) إلا عند الضرورة القصوى، وتحت إشراف صارم، لتفادي تقويض الرضاعة الطبيعية.
4. **دعم الأطفال غير المرضعين:** في الحالات التي يتعدّر فيها اللجوء إلى الرضاعة الطبيعية، يجب توفير تغذية بديلة آمنة ومناسبة، وضمان تحضيرها بطرق نظيفة باستخدام مياه آمنة.
5. **المتابعة والتقييم:** من الضروري مراقبة الممارسات الغذائية بشكل منتظم لضمان فعالية التدخلات، وتعديل البرامج بناءً على الاحتياجات المتغيرة.

الاحتياجات الغذائية وأمثلة تطبيقية للفئات الحساسة في حالات الطوارئ

جدول 6:

الفئة	الاحتياج من الطاقة	الاحتياج من البروتين	الدهون	العناصر الدقيقة الأساسية	أمثلة تطبيقية في حالات الطوارئ
النساء الحوامل	في الوضع الطبيعي، تحتاج المرأة البالغة إلى حوالي 2000 سعرة/اليوم، أما خلال الحمل، فهي تحتاج إلى سعرات إضافية على الشكل التالي: • 285 سعرة إضافية في اليوم خلال الثلث الثاني من الحمل • 475 سعرة إضافية في اليوم خلال الثلث الثالث من الحمل	تحتاج المرأة الحامل إلى ما يعادل الاحتياج الأساسي للبالغين (50 غرام من البروتين يوميًا) إضافة إلى 25 غرام إضافية، أي بمجموع يقارب 75 غرام بروتين في اليوم	20% - 35% من مجموع الطاقة	الحديد، الفولات، الكالسيوم، اليود.	تقديم وجبة إضافية تحتوي على عدس/ سبانخ (حديد)، حليب مدعم بالكالسيوم، وفاكهة حمضية لتعزيز امتصاص الحديد.
النساء المرضعات	تحتاج المرأة المرضعة إلى إضافة ما بين 500 و 675 سعرة في اليوم إلى احتياجها الطبيعي (2000 سعرة في اليوم)	تحتاج المرأة المرضعة إلى ما يعادل الاحتياج الأساسي للبالغين (50 غرام من البروتين يوميًا) إضافة إلى 25 غرام إضافية، أي بمجموع يقارب 75 غرام بروتين في اليوم	≤ 20% من مجموع الطاقة	فيتامين A، اليود، الكالسيوم، الزنك.	توزيع مكسرات، أجبان أو لبن، وخضار مطبوخة. توفير جلسات توعية حول التغذية بعد الولادة.

إنشاء مكان آمن مخصص للرضاعة، ودعم الأمهات نفسيًا وتغذويًا، إشراف مثقفات صحيات على الرضاعة الطبيعية الحصرية.	فيتامين D والحديد (حسب الحاجة)	الرضاعة تلبى الحاجة	الرضاعة الطبيعية تلبى الحاجة	لا اعتماد الكامل على الرضاعة الطبيعية	الرضع (0-6 أشهر)
تقديم وجبة مهروسة من العدس والخضار مع ملعقة زيت نباتي. دعم استمرارية الرضاعة الطبيعية، وتقديم وصفات منزلية.	الحديد، الزنك، vitamin A، اليود	30% - 45% من مجموع الطاقة	1.1-1.3 غرام/كغ/يوم	600 - 900 سعرة/اليوم	الأطفال (6-23 شهرًا)
وجبة متكاملة من الأرز والبيض أو الدجاج مع خضار مطبوخة وفاكهة.	الحديد، الكالسيوم، vitamin A، الفوليات	30%- من مجموع الطاقة	1.1-1.3 غرام/كغ/يوم	1000 - 1400 سعرة/اليوم	الأطفال (2-5 سنوات)

تشير معظم الدراسات الى انتشار نقص الحديد والفيتامين "د" في لبنان بين مختلف الفئات السكانية. فعلى الرغم من مناخ لبنان المشمس، إلا أن نقص الفيتامين "د" شائع جدًا وذلك بسبب عدة عوامل مثل الملابس المحافظة، وأنماط الحياة المنزلية، ونظام غذائي غير متوازن. يحتاج البالغون إلى حوالي 400-600 وحدة دولية (IU) يوميًا من الفيتامين "د"، بينما قد يحتاج الأطفال والرضع إلى كميات أقل لكنها ضرورية لتعويض نقص التعرض للشمس. أما بالنسبة للحديد، فيختلف الاحتياج حسب العمر والجنس، حيث يحتاج الرجال والنساء غير الحوامل إلى حوالي 8-18 ملغ يوميًا، والنساء الحوامل إلى كميات أكبر تصل إلى 27 ملغ يوميًا لتعويض الفاقد خلال الحمل.

لذلك من المهم جدًا أخذ هذه الأنماط بعين الاعتبار عند تخطيط قائمة الطعام في مطبخ الطوارئ، وتضمين الوجبات أغذية غنية بالحديد والفيتامين "د" مثل الحبوب المدعمة بهما، واللحوم الحمراء، والكبد، والعدس، والفاصولياء، والسبانخ، والأسماك وصفار البيض، وبعض منتجات الألبان المدعمة الغنية بالفيتامين "د". يُستحسن إضافة مصدر للفيتامين C (كالحمضيات أو الطماطم أو الفليفلة) لتعزيز امتصاص الحديد النباتي (في العدس والسبانخ).

في ما يلي بعض الأمثلة عن وجبات تقليدية متكاملة وسهلة التحضير:

مجذرة بالأرز والسلطة الخضراء

وجبة تقليدية لبنانية غنية بالطاقة والبروتين النباتي، يمكن تحضيرها بكميات كبيرة بسهولة. مكونات الوصفة متوفرة بشكل دائم في السوق اللبناني، وهي تتضمن:

- العدس البني: مصدر غني بالبروتين والحديد
- الأرز الأبيض: يمنح الطاقة والنشويات الصحية
- البصل: يعطي نكهة للطبق ويحتوي على مضادات الأكسدة
- زيت زيتون: دهون صحية تحسّن امتصاص الفيتامينات
- ملح وفلفل أسود: للتتبيل
- كمون: يساعد في الهضم
- ماء: نظيف لطهي العدس والرز

يتم تقديم هذا الطبق مع سلطة الملفوف أو سلطة خضراء موسميّة، كما يمكن تقديمها مع اللبن -يختلف التقديم حسب البلدة.

فوائد هذه الوجبة:

- تحتوي على البروتين النباتي أي هي ملائمة في حال عدم توفر اللحوم
- تحتوي على الأرز الذي يوفر طاقة مستدامة، والبصل يعزز المناعة
- سهلة التحضير بموارد قليلة، بسيطة ومغذية، ويمكن تقديمها ساخنة أو باردة.

يخنة البطاطا باللحم (تقدم مع الرز بالشعيرية)



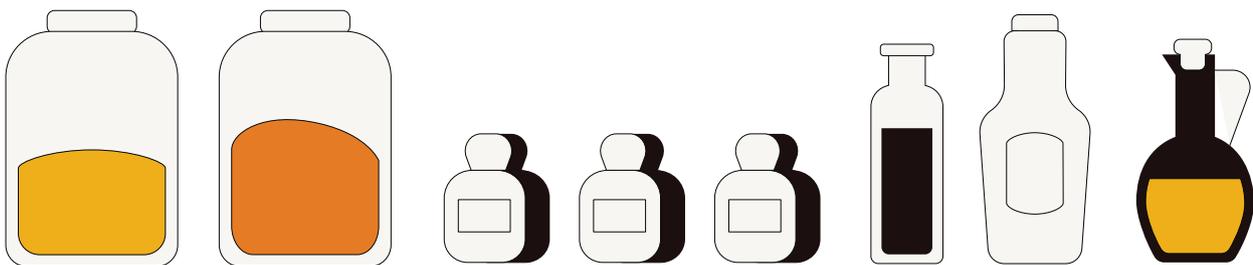
وصفة لبنانية متوازنة تحتوي على اللحم، سهلة التحضير، ومناسبة للتوزيع في المطابخ المجتمعية خلال الطوارئ. تحتوي هذه الوصفة على مكوثات مغذية يسهل إيجادها في السوق، وهي توفر البروتين، والكربوهيدرات، والفيتامينات، والدهون الصحية:

لحم بقرّي أو غنم مقطع الى مكعبات صغيرة: مصدر غني بالبروتين والحديد

- بطاطا: تعطي الطاقة والكربوهيدرات
- بصل: يعزز النكهة ويحتوي على مضادات الأكسدة
- زيت زيتون: مصدر للدهون الصحية
- بندورة: غنية بفيتامين C
- ربّ البندورة: لتعزيز النكهة
- ملح وفلفل أسود: للتبيل
- كمون وكرم: لتحسين الهضم ومنح نكهة مميزة
- ماء نظيف: لطهي اليخنة

فوائد هذه الوصفة:

- غنية بالسعرات الحرارية: البطاطا التي توفر الكربوهيدرات للطاقة، واللحم الذي يمد الجسم بالبروتين الضروري للحفاظ على العضلات.
- سهلة التحضير والتخزين: يمكن إعدادها مسبقًا وتخزينها في عبوات محكمة الإغلاق، مما يجعلها مناسبة للطوارئ.
- مصدر جيد للفيتامينات والمعادن: تحتوي على البصل والثوم والطماطم، وهي غنية بمضادات الأكسدة التي تعزز المناعة.
- تعزز الشعور بالشبع: توفر الدهون والبروتينات التي تساعد في الحفاظ على الطاقة لفترات طويلة، مما يجعلها مناسبة للظروف التي يكون فيها الطعام محدودًا.



¹ Arabi A, Chamoun N, Nasrallah MP, Tamim HM. Vitamin D Deficiency in Lebanese Adults: Prevalence and Predictors from a Cross-Sectional Community-Based Study. Int J Endocrinol. 2021 Aug 20;2021:3170129. doi: 10.1155/2021/3170129. PMID: 34462634; PMCID: PMC8403038.

توحيد الوصفات

2.2.

يعزز توحيد الوصفات تنظيم العمل في المطبخ، كما يقلل الهدر، ويساعد على ضمان الجودة والنكهة المتسقة على الدوام. يعتمد توحيد الوصفات على عدّة خطوات أساسية مثل:

تحديد الكميات بدقّة

حسب عدد الحصص التي سيتمّ تحضيرها. على سبيل المثال، يحتاج إعداد وجبة مجردة بالبرغل لـ 100 شخص إلى:

- 10 كغ عدس
- 6 كغ برغل
- 3 لترات زيت
- 2.5 كغ بصل

نقترح استخدام نموذج رقم 1 لتحويل وصفة طعام مخصصة لـ 5 أشخاص لتكفي 100 شخص.

تدوين خطوات التحضير بوضوح

حيث يتمّ توثيق كل خطوة من خطوات التحضير، مع ذكر المدة اللازمة (لكل خطوة/مرحلة)، ودرجة الحرارة المطلوبة، والأدوات المستخدمة.

إختبار الوصفات بكميات صغيرة

الأمر الذي يساعد الاختبار الأولي على تقييم الطعم، ضبط الكلفة، وتحسين القيمة الغذائية قبل التنفيذ على نطاق واسع.

ملاحظة:

عند تحديد الوصفات يجب أخذ ما يلي بعين الاعتبار:

- نوع الحساسية الغذائية للمستفيدين
- عمر المستفيدين
- الاحتياجات الغذائية الخاصة (مثل الحميات أو الحالات الصحية الخاصة)

بالإضافة إلى ذلك، قد يعاني بعض المستفيدين من أمراض مزمنة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم، مما يتطلب إعداد وجبات متوازنة تتوافق مع احتياجاتهم الخاصة. وفي حالات الحساسية الغذائية، يجب تجنّب مكونات معينة تمامًا للحفاظ على سلامة المستفيدين.

نعرض في الملحق رقم 1 "قائمة أسبوعية لمطبخ مجتمعي"، كمثال على وصفات لبنانية تقليدية يمكن تحضيرها. تتضمن القائمة أمثلة للوجبات الرئيسية، والفاكهة والتحلية، والسلطة والخضار التي يمكن تقديمها، بالإضافة إلى ملاحظات لوجستية لتسهيل العمل في المطبخ.

التحضير-تقنيات الطهي الآمن

2.3.

رغم أن المطابخ المجتمعية لا تعتبر منشآت تجارية ولا تُلزم بقوانين سلامة الغذاء التجارية، إلا أنه من الضروري الالتزام بأعلى معايير النظافة والسلامة لضمان صحة وسلامة الأشخاص الذين يستهلكون الأطعمة التي يتمّ إعدادها في المطبخ. بناءً على الدراسات المختلفة في هذا المجال، هناك عدّة نقاط يجدر أخذها بعين الاعتبار؛ على سبيل المثال:

التدريب على سلامة الغذاء

ينبغي أن يحتوي كل مطبخ على شخص واحد على الأقل مدربًا على التعامل مع الطعام بأمان. ويجب أن يغطي التدريب المواضيع الأساسية التالية:

ضمان طهي آمن عند العمل بكميات كبيرة

- يُفضل استخدام قدور عميقة مع تقليب مستمر لتوزيع الحرارة.
- التأكد من وصول درجة الحرارة الداخلية للطعام إلى 75 درجة مئوية (75°C) على الأقل.
- استخدام ميزان حرارة نظيف ومعقم (في حال توفّره) للتحقق من وصول الطعام إلى درجة الطهي الآمنة.

حفظ الطعام الساخن

- الحفاظ على درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية (60°C) أثناء التقديم.
- التأكد من نضج اللحوم جيدًا وخروج سوائل شفافة منها.

تبريد الطعام

- عدم وضع الطعام الساخن مباشرة في البراد.
- تبريد الطعام إلى 21 درجة مئوية (21°C) خلال ساعتين، ثم إلى أقل من 5 درجة مئوية (5°C) خلال أربع ساعات لاحقة.
- تقسيم الطعام إلى حاويات صغيرة لتسريع التبريد. يتم ذلك من خلال استخدام أوعية لا يتجاوز ارتفاع الطعام فيها 5 سنتيمتر، وتوزيع الكميات الكبيرة على عدة أوعية بدلاً من تركها في وعاء واحد عميق. يساعد هذا الإجراء على خفض درجة الحرارة بسرعة أكبر والحد من نمو البكتيريا.
- تدوين اسم الوجبة، تاريخ ووقت التحضير، وتخزينها على الرفوف وليس على الأرض.

التعامل مع الطعام المبرّد

- يمكن ترك الطعام المطبوخ خارج البراد لمدة ساعتين كحد أقصى، ثم يجب تسخينه حسب الحاجة.
- في حال بقاء الطعام خارج البراد لأكثر من 4 ساعات، يجب التخلص منه.

لتوثيق التغييرات في نظام التبريد يمكن استخدام النموذجين التاليين:

- نموذج 2 نظام المراقبة الحرارية وسجلاته

- نموذج 3 سجل انقطاع التبريد

التقديم والتوزيع

2.4.

تُعدّ مرحلة تقديم الطعام وتوزيعه من أهم المراحل لضمان سلامة الأغذية. وتتضمن هذه المرحلة ثلاث نقاط أساسية: التقديم الآمن، الحفاظ على درجات الحرارة، والتوصيل خارج الموقع.

التقديم الآمن

يجب تقديم الطعام بطريقة تقلّل من احتمالية التلوث وتحافظ على جودة وسلامة الوجبة المقدّمة. لتحقيق ذلك يجب:

- ارتداء القفازات واغطية الشعر للرأس واليدين بشكل دائم أثناء التقديم.
- استخدام ملاعق وأدوات تقديم مخصصة لكل نوع من الأطعمة.
- تقليص وقت بقاء الطعام في "منطقة الخطر" (درجة حرارة بين 5 و63 درجة مئوية) وذلك عبر تبريد الأطعمة المطهية أو إعادة تسخين الأطعمة المبردة بسرعة. يجب ألا يبقى الطعام في هذه المنطقة لأكثر من ساعتين متواصلتين، إذ إن تجاوز هذا الحد يزيد بشكل كبير من خطر تكاثر البكتيريا والتسمم الغذائي.

الحفاظ على درجات الحرارة

لضمان تقديم الطعام في حالة أمانة وصحية، يجب التحكم بدرجة حرارته خلال مرحلة التوزيع عبر هذه الإجراءات البسيطة:

- استخدام حافظات حرارية للحفاظ على حرارة الطعام.
- التحقق من درجات الحرارة قبل البدء بالتوزيع.
- تجنّب ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة.

التوصيل خارج الموقع

في حال نقل الطعام إلى أماكن أخرى، سواء للتوزيع على المجتمع أو لتقديمه في موقع آخر، من الضروري الالتزام بإجراءات سلامة محددة لضمان وصول الطعام سليماً وآمناً كما هو مبين في الجدول رقم 7 أدناه:

جدول 7: إجراءات سلامة محددة لضمان وصول الطعام سليماً وآمناً				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>نقل الطعام الساخن</th> <th>نقل الطعام البارد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • استخدام صناديق عازلة حرارية أو عربات ذات نظام تدفئة • التأكد من الحفاظ على درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية أثناء النقل • عدم نقل الطعام الساخن لمسافات طويلة دون وسيلة مناسبة </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • استخدام عربات مبرّدة أو صناديق عازلة مع ألواح تبريد للحفاظ على درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية • التأكد من أنّ الطعام المجمّد يبقى في حالة تجميد صلب • استخدام التبريد السلبي (صناديق عازلة) فقط في النقل لمسافات قصيرة • تسجيل وقت التحضير ووقت التوصيل • تسليم الطعام خلال ساعتين كحد أقصى </td> </tr> </tbody> </table>	نقل الطعام الساخن	نقل الطعام البارد	<ul style="list-style-type: none"> • استخدام صناديق عازلة حرارية أو عربات ذات نظام تدفئة • التأكد من الحفاظ على درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية أثناء النقل • عدم نقل الطعام الساخن لمسافات طويلة دون وسيلة مناسبة 	<ul style="list-style-type: none"> • استخدام عربات مبرّدة أو صناديق عازلة مع ألواح تبريد للحفاظ على درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية • التأكد من أنّ الطعام المجمّد يبقى في حالة تجميد صلب • استخدام التبريد السلبي (صناديق عازلة) فقط في النقل لمسافات قصيرة • تسجيل وقت التحضير ووقت التوصيل • تسليم الطعام خلال ساعتين كحد أقصى
نقل الطعام الساخن	نقل الطعام البارد			
<ul style="list-style-type: none"> • استخدام صناديق عازلة حرارية أو عربات ذات نظام تدفئة • التأكد من الحفاظ على درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية أثناء النقل • عدم نقل الطعام الساخن لمسافات طويلة دون وسيلة مناسبة 	<ul style="list-style-type: none"> • استخدام عربات مبرّدة أو صناديق عازلة مع ألواح تبريد للحفاظ على درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية • التأكد من أنّ الطعام المجمّد يبقى في حالة تجميد صلب • استخدام التبريد السلبي (صناديق عازلة) فقط في النقل لمسافات قصيرة • تسجيل وقت التحضير ووقت التوصيل • تسليم الطعام خلال ساعتين كحد أقصى 			

متطلبات مركبة النقل

- فصل الطعام عن أي مواد كيميائية أو منتجات خطيرة أثناء النقل.
- تنظيف مركبة النقل وصناديقها قبل كل عملية توصيل.
- تحميل الطعام فقط عندما يكون جاهزاً للتسليم.
- تسليم الطعام فوراً بعد تحميله لتقليل الوقت خارج التبريد أو التدفئة.
- فصل الطعام الجاهز للأكل عن الطعام النيء.
- تغطية جميع الأطعمة بشكل محكم قبل النقل.

الخدمة - المتابعة بعد التقديم

2.4.1.

تُعد المتابعة بعد تقديم الوجبات خطوة أساسية في ضمان جودة الخدمة وسلامة المستفيدين. تهدف هذه المرحلة إلى تقييم مدى تقبّل الوجبات، رصد أية ملاحظات أو شكاوى، والتحقق في أي أعراض صحية مرتبطة بالغذاء، مما يساهم في تحسين الأداء والتقليل من المخاطر المحتملة. تختلف آليات المتابعة باختلاف الظروف، لكنها تبقى ضرورية في جميع الأوقات. نقترح في ما يلي بعض الخطوات التي يمكن اتباعها في حالات الطوارئ:

- التقييم السريع الميداني: يقوم أحد أفراد الفريق المسؤول عن المطبخ بزيارة أماكن التقديم أو التوزيع لمراقبة الوضع، والتأكد من عدم وجود شكاوى فورية أو آثار جانبية على المستهلكين:
- آلية إبلاغ مبسطة: يُعتمد نظام شفهي أو نماذج ورقية بسيطة لتوثيق أي مشكلة، مع حفظها في ملفات يومية حتى لو كان ذلك يدويًا.
- استجابة فورية للحوادث الصحية: في حال الاشتباه في تلوث غذائي، يتم سحب باقي الكمية فورًا، وإبلاغ المسؤول الصحي، وتوثيق الحادثة بشكل سريع.
- تحسين مستمر في ظل الإمكانيات المتاحة: بالرغم من محدودية الموارد في حالات الطوارئ، يجب مراجعة الإجراءات وتعديلها بما يضمن الحد الأدنى من الجودة والسلامة.

تقليل الهدر ومراقبة الجودة

2.5.

تقليل الهدر في المطابخ المجتمعية

2.5.1.

يُعتبر تقليل هدر الطعام جزءًا أساسيًا من إدارة الموارد، خصوصًا في حالات الطوارئ حيث تكون إمدادات الغذاء محدودة. لذا، يجب اعتماد ممارسات دقيقة عند إعادة تسخين الطعام، إعادة استخدام البقايا بطريقة آمنة ومبتكرة، ضبط الكميات، وتقييم صلاحية المواد الغذائية من دون التأثير على سلامة وجودة الطعام.

إعادة تسخين الطعام بأمان

- يجب أن تصل حرارة الطعام إلى 75 درجة مئوية (75°C) في المركز أثناء إعادة التسخين.
- يُعاد تسخين الطعام وتقديمه مرة واحدة فقط لتفادي نمو البكتيريا.
- يجب حفظ الطعام الساخن أثناء التقديم عند درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية (60°C).

ملاحظة:

يمنع استخدام "بان ماري" أو أفران تسخين المخبوزات والمعجنات لإعادة التسخين، لأنها لا ترفع الحرارة بسرعة كافية وتُبقى الطعام لفترة طويلة في "منطقة الخطر الحراري" (بين 5 و63 درجة مئوية) مما يسمح بنمو الجراثيم.

إعادة استخدام البقايا بطريقة مبتكرة

- يمكن استخدام الأرز المتبقي لتحضير أطباق جديدة مثل "رز مبهر" أو "كبة بالأرز".
- تُستخدم الخضار المطبوخة لإعداد الشوربات.

ضبط الكميات بدقة

- إعداد جداول يومية توضح عدد المستفيدين لتحديد الكميات بدقة.
- تدريب الفريق على تقدير الكميات لتقليل من هدر الطعام.

تقييم صلاحية المواد

- يمكن تحويل الخبز الجاف إلى فتات لاستخدامه في الطهي.
- الجزر الطري يصلح لتحضير الشوربات بدلاً من رميه.

إدارة الموارد سريعة التلف في حالات الطوارئ

2.5.2.

في حالات الطوارئ، قد تصل إلى المطبخ المجتمعي كميات كبيرة من المواد الغذائية سريعة التلف – مثل اللحوم، الدواجن، الخضار، الفواكه، أو منتجات الألبان – إما كتبرعات عاجلة (المواد الغذائية أو الوجبات القابلة للتلف والتي يجب استهلاكها دون تأخير) أو ضمن عمليات توزيع غير منتظمة. في مثل هذه الحالات، يصبح الوقت عاملاً حاسماً، وتُعد سرعة التصرف والتنظيم الذكي أساساً لتفادي الهدر وضمان الاستخدام الآمن لهذه الموارد.

كل مكوّن غذائي يصل إلى المطبخ يجب اعتباره موردًا ثمينًا يجب استثماره بأقصى فعالية ممكنة، مع مراعاة سلامة الغذاء والحد من التسمم أو التلف الغذائي.

أهداف التصرف السريع

- منع التلف الناتج عن سوء التخزين أو التأخير في الاستخدام والتوزيع.
- تحويل الأطعمة القابلة للتلف، مثل الخضروات والفواكه، لزيادة مدة صلاحيتها عن طريق الطهي المسبق أو التجميد أو التجفيف.
- تقليل الهدر لأدنى حد.
- ضمان سلامة المستفيدين من خلال اتباع ممارسات الطهي والتبريد الآمن.

أمثلة عملية للتصرف السريع والذكي في إدارة الموارد سريعة التلف

جدول 8:

المادة الغذائية	وضع الطوارئ المحتمل	طريقة التخزين/الاستخدام اللاحق	الحل المقترح
الدجاج الطازج بكميات كبيرة	لا يُستهلك خلال 24 ساعة	• تبريد في درجة حرارة 5 درجات مئوية أو أقل لمدة 3-5 أيام • تجميد حتى 3 أشهر	• يُطهى فورًا (سلق، شواء، مع خضار) • يُجمّد كوجبات
لحوم حمراء قرب انتهاء الصلاحية	غير صالحة للتقديم النيء	• تبريد مؤقت أو تجميد مباشر بعد الطهي	• تُفرم وتُطهى ككفتة أو صلصات
البندورة الناضجة جدًا	غير مناسبة للسلطة أو الحفظ الطازج	• حفظ مبرد في درجة حرارة 5 درجات مئوية أو أقل أو تعبئة محكمة	• تُطهى كصلصة (طبخ أو بيتزا...)
الموز الطري	تغيير القوام، غير مناسب كفاكهة طازجة	• استهلاك مباشر أو تبريد ليومين	• يُستخدم في كعك موز أو عصائر طبيعية
خضار متنوعة ناضجة	فقدان الصلابة، قرب التلف	• تبريد سريع بعد الطهي	• تُطهى في شوربات أو يخنات
الخبز الجاف	غير مناسب للأكل المباشر	• تخزين في مكان جاف في علب مغلقة	• يُجفف بالكامل ويُطحن ليُستخدم ككعك أو تغليف

ملاحظة:



في حال وصول كميات كبيرة من المواد الغذائية سريعة التلف، وعدم قدرة المطبخ على استخدامها أو التي تتجاوز احتياجات الناس الموجودين في المركز، نقترح مشاركة هذه المواد الغذائية مع مطابخ أخرى أو حتى توزيعها على العائلات النازحة في المنطقة. يمكن مراجعة الملحق رقم 2 حول "القدرات الإنتاجية التقريبية لمطبخ طوارئ مجتمعي".

إدارة الفريق وتشغيل المطبخ



تتطلب إدارة المطبخ المجتمعي وتشغيله تنظيمًا محكمًا، وتوزيعًا فعّالًا للمهام، وودعمًا من فريق عمل متعدّد المهام، يعمل أفراده معًا لضمان سلامة وجودة العمل. هذه العمليات هي التي تضمن تقديم وجبات آمنة ومغذية بشكل دوري، خصوصًا في حالات الطوارئ أو الأزمات مثل النزوح أو بعد الحروب والكوارث الطبيعية. في ما يلي، هيكل مقترح لفريق العمل المسؤول عن تشغيل المطبخ المجتمعي مركزي.

- **الطاهي الرئيسي:** مسؤول عن الإشراف العام على عمليات الطهي والتنظيف، وتوزيع المهام، وضمان الالتزام بإجراءات السلامة الغذائية.
 - **مساعدو الطاهي:** يدعمون الطاهي في التحضير، والطهي، والتنظيف، والتخزين. يجب أن يكونوا على دراية بأساسيات السلامة الغذائية.
 - **المتطوعون:** يساهمون في أعمال متنوعة مثل غسل الخضار، ترتيب المكونات، التعبئة، والتنظيف بعد الانتهاء. يجب تدريبهم قبل البدء في العمل.
 - **المنسق الإداري واللوجستي:** يتابع جداول العمل، يتواصل مع المزوّدين، ينظم سير العمليات اليومية، ويراقب مخزون المطبخ (المكونات، والسلع المجففة، ولوازم التنظيف، وأساسيات الطبخ الخ).
 - **مسؤول السلامة:** يراقب النظافة، يستخدم قوائم فحص دورية، ويتدخل في حال حدوث مخالفة.
- في ظروف الطوارئ، يختلف تكوين فريق العمل في المطبخ المجتمعي عن الظروف العادية. قد يتكوّن الفريق من طهارة متطوعين، ونساء من المجتمع المحلي والنازحين يتناوبون على الطهي. لذلك، تصبح المرونة في توزيع الأدوار والتواصل الفعّال أمرًا أساسيًا لضمان سير العمل بسلامة وكفاءة. كما ينبغي أخذ اختلاف الخلفيات والخبرات بعين الاعتبار وتوفير تدريب مبسّط وسريع لكل من ينضمّ إلى الفريق، مع توضيح القواعد الأساسية للنظافة والسلامة، وتحديد المسؤوليات بوضوح لتفادي التداخل أو الفوضى. فالمرونة في هذا الوضع لا تعني التهاون بقواعد الصحة العامة وسلامة الغذاء، إذ يجب الالتزام الصارم بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين، واستخدام أدوات نظيفة ومعقّمة، وتطبيق إجراءات السلامة الغذائية في جميع مراحل التحضير والطهي والتوزيع.

التدريب التعريفي هو خطوة أساسية تسبق انخراط أي شخص في العمل داخل المطبخ. يهدف هذا التدريب إلى بناء فهم موحد لدى الفريق حول مفاهيم النظافة والسلامة الغذائية، وتحديد مسؤوليات الأفراد بوضوح، وتفادي الأخطاء التي قد تؤدّي إلى وقوع حوادث أو تلوث غذائي. يُنصح أن يتم هذا التدريب عند انضمام أعضاء جدد، ويُعاد بشكل دوري. نعرض في ما يلي أمثلة عن المواضيع الأساسية التي قد يشملها التدريب التعريفي، كما نصمّن الملحق رقم 3 "مواضيع التدريب" تفصيلًا أكثر لهذه المواضيع.

1. **مبادئ النظافة الشخصية:** غسل اليدين، وارتداء القفازات، تغطية الشعر، وتجنّب ارتداء المجوهرات.
2. **أساسيات السلامة الغذائية:** منع التلوث المتبادل، التحكم بدرجات حرارة الحفظ والطهي، التعامل السليم مع اللحوم والدواجن.
3. **إجراءات الطوارئ والسلامة العامة:** التصرف في حالات الحريق أو الإصابة، استخدام طفاية الحريق.
4. **إدارة النفايات:** فصل النفايات العضوية وغير العضوية، والتخلّص من النفايات بشكل صحي وآمن.
5. **إجراءات التشغيل اليومية:** جداول العمل، كيفية تعبئة الطعام، وتنظيف المعدّات.

ملاحظة: 

يرجى مراجعة نموذج 4 "استمارة تدريب وتوعية العمال" نموذج 5: "قائمة حضور التدريب السريع" لتوثيق جلسة التدريب.

إدارة الوقت والعمل الجماعي

3.2.

يختلف العمل داخل المطبخ المجتمعي في الظروف الطارئة إلى حد كبير عن العمل في بيئات الإنتاج الغذائية الاعتيادية. قد يشارك في هذه المطابخ متطوعون من مختلف الخلفيات، من ضمنهم طهاة محترفون وهواة، ونساء من عائلات مختلفة، وأفراد يفتقرون إلى الخبرة المهنية في الطهي وغيرهم. هذا التنوع يجعل التنسيق والعمل الجماعي أمرًا بالغ الأهمية ولكنه أيضًا يمثل تحديًا يحتاج إلى إدارة واعية ومرنة.

التحديات داخل فريق عمل المطبخ

جدول 9:

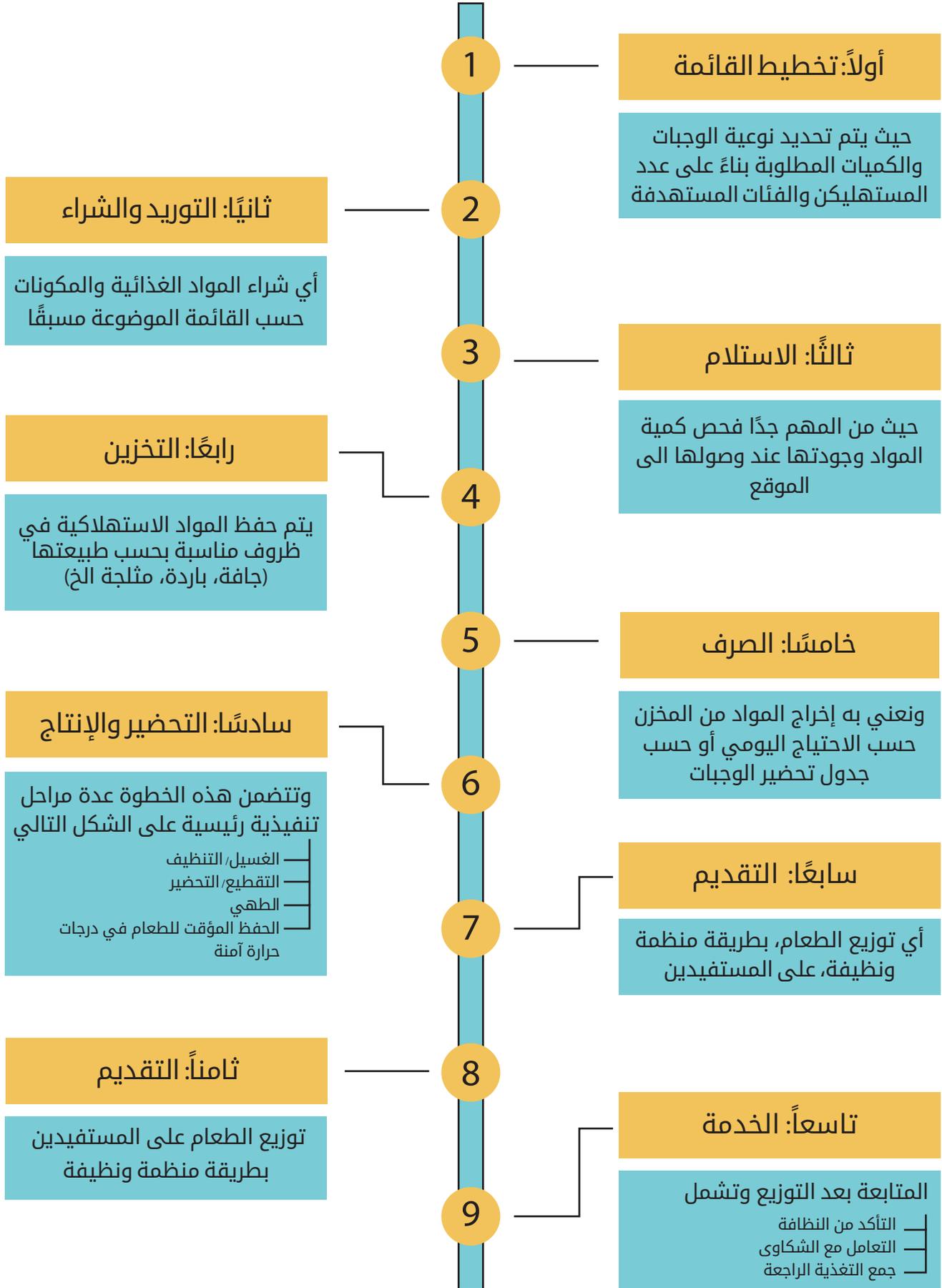
التحدي	الشرح	الحل المقترح
اختلاف مستويات الخبرة بين أعضاء الفريق	يشارك في العمل طهاة محترفون إلى جانب متطوعين وأشخاص يطبخون لأول مرة في بيئة جماعية	توجيه واضح وتوزيع مهام يتناسبان مع قدرات ومهارات كل فرد
التنوع الثقافي والاجتماعي	مشاركة سيدات من عائلات متعددة، قد تختلف في طرق الطهي، والعادات الغذائية، وحتى اللغة	تعزيز الاحترام المتبادل وفهم الاختلافات، وتضمين قوائم الطعام الوصفات التي تقترحها السيدات مما يعزز انتمائهن للمطبخ.
دور المتطوعين	عدم إلتزام المتطوعين بساعات عمل ثابتة	توزيع مهام يسمح بالاستبدال والتعاون السلس
الضغط الزمني وحجم العمل	قد تزيد الحاجة لإعداد كميات كبيرة من الطعام بسرعة من ضغط العمل	تنسيق عالي لتجنب الازدحام والأخطاء

- توزيع المهام بوضوح مع مرونة في التعديل: تحديد مهام واضحة لكل فرد مع السماح بالتكيف حسب التوفر والمهارات.
- التواصل المستمر والفعال: استخدام وسائل تواصل بسيطة وواضحة لضمان وصول التعليمات، مع تشجيع الاستفسار عند الحاجة.
- تعزيز روح التعاون والاحترام المتبادل: تقدير مساهمة كل فرد بغض النظر عن خلفيته، وتشجيع الدعم المتبادل بين الأعضاء.
- تنظيم الجدول الزمني بعناية: وضع جداول مرنة تتيح دخول وخروج المتطوعين دون تعطيل سير العمل.
- توفير التدريب والتوجيه: تقديم إرشادات مبسطة ومتكررة حول المهام الأساسية وقواعد السلامة والنظافة.
- تجنّب التداخل والازدحام: تنظيم أماكن العمل بحيث يكون لكل فريق أو فرد مساحة محددة لتقليل الفوضى والأخطاء.

تنظيم سير العمل في المطبخ

3.3.

بهدف ضمان تدفق منظم للعمليات داخل المطبخ، من المفصل تصميم سير العمليات على النحو التالي:



في ظروف الحياة الطبيعية، يتمّ اتّباع مخطط معيّن لعملية إدارة الأغذية يُظهر التسلسل المثالي للعملية. ولكن، في حالات الطوارئ (مثل الأزمات، الحروب، أو الكوارث)، قد تتغيّر الخطوات أو تُختصر حسب الحاجة والإمكانات المتوقّرة. نقارن في الجدول التالي العملية في ظروف طبيعية بما قد يحصل في حالة طوارئ، كما نعرض ما يجب تفاديه في حالات الطوارئ مع مراعاة أهمية إيلاء الأولوية لجودة الأطعمة وممارسات النظافة عند تحضير الوجبات وتقديمها:

جدول 10:

مقارنة بين العملية المثالية وعملية الطوارئ

الخطوة	كيفية سير الأمور في الوضع الطبيعي (أو المثالي)	كيف قد تسير الأمور في حالات الطوارئ	ما لا ينبغي القيام به في حالات الطوارئ
تخطيط القائمة	يتم بالتفصيل حسب القيمة الغذائية والتوازن الغذائي	بناء القائمة بسرعة حسب المواد المتاحة، مع الأخذ بعين الاعتبار القيمة الغذائية بقدر المستطاع	إعداد قوائم عشوائية دون مراعاة التوازن أو احتياجات الفئات المستفيدة
الشراء (التوريد)	التوريد من موردين معتمدين من خلال عقود	قد يتم التوريد عبر تبرعات أو شراء طارئ	قبول مواد مجهولة المصدر أو منتهية الصلاحية
الاستلام	فحص كمي ونوعي	يتم فحص سريع لضمان السلامة الأساسية: جودة المواد الاستهلاكية (الرائحة، اللون، الخ) وتاريخ الصلاحية	استلام مواد دون أي تفقد أو دون التأكد من تاريخ الصلاحية
التخزين	وفق درجات حرارة ومواصفات دقيقة	يُخزن بما هو متاح مع التركيز على السلامة والنظافة	تخزين الطعام على الأرض مباشرة، أو في أوعية مفتوحة، أو مع مواد كيميائية
الصرف (الاستهلاك والإنفاق)	اعتماد سجلات دقيقة وكميات مضبوطة	الصرف بشكل سريع لتأمين الوجبات	توزيع عشوائي يؤدي إلى هدر أو نقص في المواد الغذائية
التحضير	إعداد الطعام حسب خطوات واضحة ومتسلسلة	اختصار الخطوات لتسريع الإنتاج وتلبية الاحتياجات، خاصة في بداية حالة الطوارئ	إهمال أو التقليل من أهمية تنظيم العمل في المطبخ
الطهي	حسب درجات حرارة ومواصفات دقيقة	التركيز على قتل الجراثيم وتوفير وجبة آمنة	إهمال إجراءات السلامة الغذائية المتعلقة بدرجات حرارة الطهي وتذويب الطعام، مثل الطهي الجزئي أو غير الكامل الذي لا يقتل البكتيريا
الحفظ المؤقت	حفظ الطعام في درجات حرارة مناسبة	يُقدّم الطعام في كثير من الأحيان فور الانتهاء من طهيه، أو يُحفظ لفترة وجيزة باستخدام وسائل بسيطة مثل تغطيته أو إبقائه على نار هادئة	ترك الطعام في "منطقة الخطر الحراري" (5-63 درجة مئوية) لفترات طويلة
التقديم	تقديم الطعام باستخدام أدوات وأوعية مخصصة	قد يتم التوزيع بأبسط الوسائل المتوفرة مثل أوعية بلاستيكية نظيفة، ملاعق معدنية مشتركة، أو تغليف في أكياس نظيفة	تقديم الطعام باستخدام الأيدي مباشرة أو أدوات غير نظيفة، أو وضع الأطعمة الساخنة في أوعية بلاستيكية غير مخصصة لتحمل الحرارة، قد يتسبب في ذوبان البلاستيك أو تسرب مواد ضارة إلى الطعام.

الخطوات التحضيرية لتفعيل المطابخ المجتمعية قبل وقوع حالة الطوارئ

3.4.

لضمان سرعة وكفاءة الاستجابة في حالات الطوارئ من الضروري إعداد خطة تحضيرية شاملة كل الجوانب التشغيلية واللوجستية. تضمن هذه التحضيرات استمرارية العمل وتقليل الفوضى عند اندلاع الأزمة، مع التركيز على سلامة المستفيدين والعاملين. كما تستلزم هذه المرحلة الاستعدادية، إن أمكننا تسميتها هكذا، جهود مختلف الجهات من مجموعات المتطوعين والمجتمع المحلي، والجمعيات الأهلية، والبلديات والسلطات المحلية الخ. نعرض في ما يلي بعض الاقتراحات التي يمكن للمجتمع المحلي من جمعيات وأفراد متطوعين القيام بها لتسهيل الاستجابة وتجهيز وتشغيل المطابخ المجتمعية بكفاءة لتوفير وجبات غذائية آمنة ومغذية عند نشوب أزمة أو كارثة.

المرحلة الأولى: التحضير ما قبل الطوارئ

- إعداد قائمة بالمطابخ الجاهزة الممكن تفعيلها؛ قد تكون هذه المطابخ تابعة لمؤسسات خيرية أو تعاونيات تصنيع غذائي، أو جمعيات أو حتى مطاعم وشركات تقديم طعام (Catering companies) ممكن التواصل مع أصحابها والتشاور في استخدامها.
- تحديد نقاط التواصل والمسؤولين في كل مطبخ.
- وضع قاعدة بيانات بالموردين المحليين للمعدات الأساسية (أواني، غاز، أدوات سلامة، ثلاجات) والسلع الغذائية والمنتجات الزراعية، والمزارعين المحليين، ومراكز التوزيع، وتحديثها بشكل مستمر.
- تدريب أولي لفريق من المتطوعين على قواعد النظافة، والعمل الجماعي، والسلامة، والعمل في ظروف استثنائية. في وقت لاحق، من المهم أيضاً تواصل التدريب على مواضيع مختلفة وذات صلة، مما يضمن تحديث وتنشيط المعلومات، إضافة الى تدريب الأفراد الذين ينضمون للمطبخ لاحقاً.
- دراسة إمكانية تخزين كميات أساسية من المواد الجافة (عدس، أرز، فاصوليا، معلبات) وتأمين مكان مناسب لتخزينها. (الرجاء مراجعة الملاحظة حول الأطعمة المعلبة، صفحة 10).
- تحديد الجهات المانحة المحلية والدولية وخاصة تلك المعنية بالإغاثة والأمن الغذائي، وتحديد الممثلين المحليين لها أو الجهات التابعة لها التي يمكننا التواصل معها بشكل.
- إنشاء شراكات مع البلديات، والجمعيات المحلية والجهات المانحة الخ ووضع خطة تشاركية للاستجابة للطوارئ.

المرحلة الثانية: أول أسبوع من التفعيل

- التواصل مع المتطوعين والعاملين في المطبخ وتحديد جداول العمل والمشاركة.
- تقييم المطبخ المتوقّر أو المكان الذي سيتم إنشاء المطبخ فيه: تحديد البنى التحتية المتوقّرة وتحديد مصادر المخاطر - إن وُجدت، وتقييم مدى ملاءمة المساحة من حيث الأمن والسلامة، الخ.
- تنظيف وتعقيم المطبخ المتوقّر، وفحص المعدات للتأكد من أنّها تعمل بشكل جيّد. في حال عدم وجود مطبخ قريب من مركز استقبال النازحين يمكن الاعتماد عليه، تحديد مساحة داخل المركز لتحويلها إلى مطبخ مجتمعي وتجهيزه.
- تقدير عدد المستفيدين الأوّلي.
- إعداد قوائم أولية للوجبات عبارة عن وصفات بسيطة ومغذية في آن، تحتوي على بروتين، وكربوهيدرات، وخضار (مثل: المجذرة، يخنة بطاطا، فول باللحمة والرز، شوربة عدس...) وتعتمد على مكونات موسميّة متوقّرة.
- تكييف الوصفات مع المواد المتوفرة، على سبيل المثال استبدال الدجاج بالعدس أو البيض؛ ومراعاة الحساسية الغذائية عند التخطيط.

- توزيع المهام داخل الفريق وتوضيح قواعد العمل الجماعي.
- تأمين المواد الخام، سواء بالشراء (إذا توفرت الأموال) أو من خلال المساعدات الغذائية.
- التواصل مع الموردين المحليين أو التعاونيات والاتفاق على عملية الشراء وآلية الدفع.
- التواصل مع منظمات إغاثة لتأمين الحصص الغذائية ووضع آلية لتوزيع الحصص حسب الأولوية (الأكثر حاجة، العائلات الكبيرة...).
- تأمين التخزين المناسب عبر تنظيف وتعقيم أماكن التخزين التي يتم تحديدها.
- تحديد الأولوية في استخدام المواد الغذائية حسب مدّة صلاحيتها.
- التواصل مع الجمعيات والمؤسسات الخيرية والجهات الحكومية التي تؤمن الوجبات الساخنة والحصص الغذائية لتأمين الغذاء للقادمين الى المركز الى حين تشغيل المطبخ، وأيضًا لتوفير مكونات المطبخ وغيره.

المرحلة الثالثة: تشغيل المطبخ وتحسين الأداء (الأسبوع 2 وما بعد)

- التشغيل التجريبي للمطبخ واختبار عمليّات التحضير والتوزيع والاستجابة للطلبات، والقيام بالتعديلات والتحسينات اللازمة حسب ردود الفعل الواردة.
- إشراك النازحين في تشغيل المطبخ وتحديد الراغبين في المشاركة في إعداد الطعام.
- إشراك النازحين في أخذ القرارات من خلال تحديد ممثل عن كل عائلة أو كل مجموعة.
- تنظيم عمليات الاستلام والتخزين والتوزيع بشكل يومي.
- اعتماد وصفات موحّدة وتقدير الكميات بدقة.
- تقليل الهدر من خلال إعادة استخدام بقايا الطعام بأمان.
- عقد اجتماعات دورية ورفع تقارير يومية لتقييم الأداء وتحديد الثغرات.

ملاحظة:

إنّ هذه الخطوات إرشادية فقط، لأغراض التوجيه. ويخضع التنفيذ الفعلي (على أرض الواقع) وطول كل مرحلة لشدّة حالة الطوارئ وسرعة الاستجابة.

التوريد والشراء

3.5.

لضمان استدامة وجودة سلسلة التوريد وتحسين عملية اختيار الموردين والمزارعين، يُوصى باستخدام خريطة الموردين والمزارعين كأداة منظمة وموثقة. تساعد هذه الخريطة في جمع وترتيب المعلومات الأساسية لكل مورد أو مزارع، مثل الموقع، المنتجات، جودة المنتجات، الكميات المتوفرة، الأسعار، الشهادات الصحية والغذائية مثل شهادة صحية من وزارة الزراعة أو الصحة تؤكد أن المنتجات صالحة للاستهلاك، وشروط التوصيل والدفع.

باستخدام هذا النظام، يمكن متابعة أداء الموردين بشكل دوري، وتسهيل التواصل والتنسيق، وتقليل المخاطر المرتبطة بسلسلة التوريد. كما يسهّل النظام اتخاذ قرارات مستنيرة عند التعاقد مع موردين جدد أو تقييم الموردين الحاليين (ملحق 4 "قائمة بموردي المعدات في لبنان" ونموذج التخطيط رقم 6).

الإستلام

تشكّل عملية استلام المواد الغذائية والمواد الأولية نقطة حاسمة في سلسلة الإمداد الغذائي، إذ تؤثر بشكل مباشر على جودة وسلامة الأغذية المحضّرة. لذلك، من الضروري اعتماد إجراءات دقيقة وموثقة لضمان مطابقة المواد المستلمة للمعايير المطلوبة سواء في الظروف الطبيعية أو في حالات الطوارئ.

في حالات الطوارئ، حيث قد تضعف الرقابة الرسمية وتتأثر سلاسل التوريد، يجب تعزيز معايير التحقق الذاتي لضمان سلامة المستهلكين، مع مراعاة ما يلي:

التحقق الميداني البديل

- في حال غياب الوثائق الرسمية، يتم اللجوء إلى فحص حسي دقيق (ملحق رقم 5 - الفحص الحسي للأغذية الشائعة) كوسيلة بديلة أولية للتحقق من سلامة المنتج.
- توثيق مصدر المنتج شفهيًا إن تعذر الحصول على وثائق.

المرونة في التحقق من الصلاحية

- اعتماد التقييم الحسي المبني على الخبرة إذا كانت التواريخ غير واضحة أو مفقودة، مع توخي الحذر الشديد في المنتجات عالية الخطورة مثل اللحوم، والألبان، والوجبات الجاهزة.

تسجيل استثنائي يدوي / ورقي

- في حال انقطاع الكهرباء أو الإنترنت، تُستخدم دفاتر يدوية لتسجيل عمليات الاستلام والتخزين.
- الحفاظ على النسخ الورقية في مكان آمن.

مراقبة ذاتية لمصادر الإمداد

- اعتماد موردين معروفين محليًا أو مجتمعيًا لضمان الحد الأدنى من الثقة.
- تشجيع التوريد من مزارعين ومورّدين ضمن شبكات موثوقة ومعروفة.

إجراءات النظافة البديلة

- تعزيز فحص الشاحنات والمخازن يدويًا نظرًا لاحتمال توقف خدمات التنظيف والتبريد.
- تقليل مدة التخزين قدر الإمكان والاعتماد على الاستهلاك السريع للمواد الطازجة.

تدريب الفرق على التقييم السريع للمخاطر

- تدريب الموظفين على اتخاذ قرارات سريعة حول رفض أو قبول المنتجات بناءً على الظروف ودرجة الخطورة المحتملة لكل منتج.

التخزين

- لتطوير نظام المخزون وجعله أكثر كفاءة ومرونة، من المقترح القيام بالتالي:
- استخدام رفوف متحركة أو قابلة للتعديل لتسهيل ترتيب المنتجات حسب تواريخها.
 - إعادة تنظيم التخزين بعد كل عملية استلام جديدة للمواد الغذائية.
 - مراقبة مستمرة لمؤشرات الرطوبة والحرارة في أماكن التخزين، حيث أن بعض المؤشرات على فساد الطعام قد لا تكون ظاهرة فورًا.

قد أعدنا ثلاثة نماذج يمكن الرجوع إليها لمتابعة المخزون، وهي:

- نموذج 7 جدول مراقبة استلام البضائع
- نموذج 8 نظام الوارد أولاً يُصرف أولاً
- نموذج 9 توثيق تلف المواد الغذائية

الصرف في حالات الطوارئ

3.5.1.

تشير عملية "الصرف" إلى إخراج المواد الغذائية من المخزن أو المستودع إلى المطبخ أو منطقة التحضير أو نقاط الاستهلاك النهائية. تهدف هذه العملية إلى ضمان الاستخدام المنظم والفعال للمواد الغذائية، مع الحفاظ على سلامتها وجودتها، وتجنب الهدر أو سوء التخزين.

في ظل الأزمات، تزداد أهمية ترشيد الصرف وإدارة المخزون بدقة لضمان استمرارية التغذية لأطول فترة ممكنة. نعرض في ما يلي بعض الخطوات التي تساعد في ضبط عملية الصرف وجعلها أكثر فعالية:

تقنين الصرف

يتم صرف المواد وفق خطة طوارئ معتمدة تُحدّد فيها:

- الأولويات الغذائية
- الحصص اليومية للفرد أو المجموعة
- مدة التغطية المتوقعة للمخزون المتبقي

تحديث سجل الطوارئ

- إنشاء سجل صرف خاص بحالات الطوارئ يُحدّث يدويًا أو على أوراق مطبوعة (في حال غياب الكهرباء).
- تسجيل كل عملية صرف بدقة مع ملاحظات عن الكميات المتبقية.

صرف حسب الاحتياج الفعلي فقط

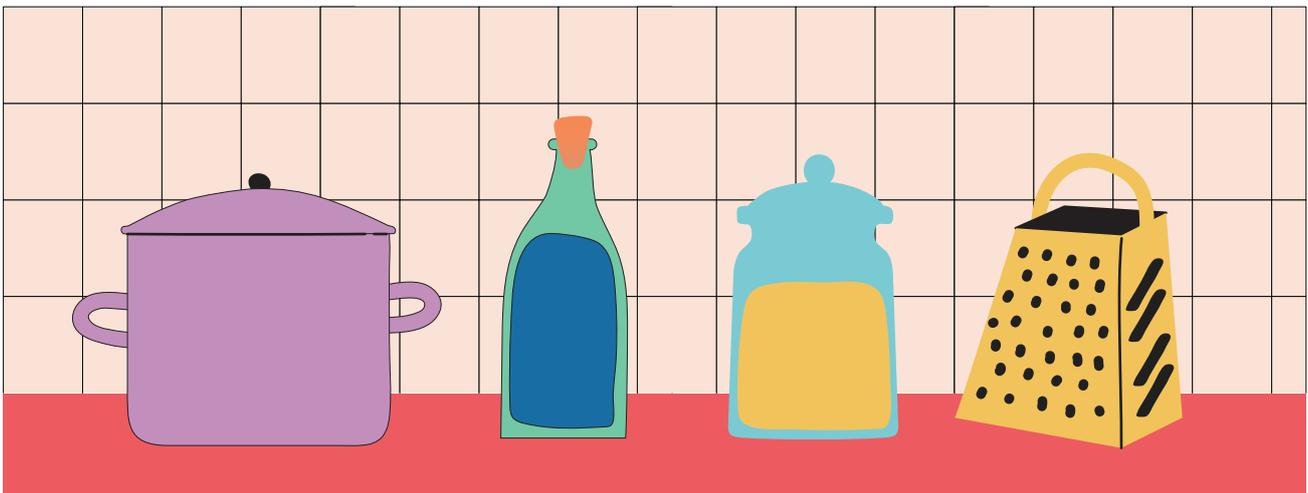
- من المفضّل عدم صرف كميات زائدة عن الحاجة اليومية لضمان استمرارية التزويد.
- مراجعة خطة التحضير لتكييف الوصفات وتقليل الاعتماد على المنتجات النادرة.

اعتماد منتجات بديلة

صرف المنتجات البديلة أو المخزنة طويلة الأجل عند نقص المواد الطازجة (مثل المعلبات، البقوليات، الدقيق).

المتابعة اليومية للمخزون المتبقي

تحديث المخزون بعد كل عملية صرف وتقديم تقرير يومي للجهة المشرفة على التغذية والطهو.



السلامة الغذائية الأساسية



القسم الرابع

السلامة الغذائية الأساسية

تعد السلامة الغذائية حجر الأساس في حماية صحة الأفراد والمجتمعات، سواء في الأوقات العادية أو خلال الطوارئ والأزمات، ويتطلب توفير غذاء آمن وصحي الالتزام بجملة من القواعد والممارسات التي تضمن الحد من المخاطر الصحية المرتبطة بتناول الطعام، بما في ذلك التلوث البيولوجي والكيميائي والفيزيائي. في هذا الإطار، تتحوّل سلامة الغذاء إلى مسؤولية جماعية يشترك فيها كل من يعمل في سلسلة الإمداد الغذائي، من الإنتاج إلى التقديم.

يتضح أن حالات الطوارئ تفرض ظروفًا استثنائية تتطلب من الجهات المسؤولة عن إعداد وتقديم الطعام اعتماد تدابير مرنة وسريعة تضمن استمرارية الخدمة دون الإخلال بسلامة الغذاء.

ومن أهم التوصيات التي يجب أخذها بعين الاعتبار في هذه الظروف:

- ضرورة تجهيز خطة طوارئ واضحة تتضمن بدائل للمياه والتبريد والطاقة، وتوفير أدوات ومستلزمات النظافة والتعقيم بكميات كافية (نموذج 10 سجل جرد أدوات التنظيف والصيانة).
- تدريب الطواقم على الممارسات الصحية السليمة في ظروف الضغط.
- وضع آليات واضحة لتصنيف الأغذية ومراقبة صلاحيتها وفق مبدأ "الأول في الانتهاء، يُصرف أولاً"، وتطبيق أنظمة لتوثيق كافة الأنشطة المرتبطة بالتخزين والتحضير والتوزيع.
- الاهتمام بإدارة بقايا الطعام والحساسية الغذائية من خلال اعتماد رموز أو ألوان خاصة وتوثيق الحالات بشكل دقيق.

الممارسات الصحية الجيدة

4.1.

الممارسات الصحية الجيدة هي مجموعة من الإرشادات والسلوكيات اليومية التي تهدف إلى الحفاظ على نظافة البيئة الغذائية والحد من التلوث، تُعتبر هذه الممارسات أساسية في تقليل خطر انتقال الأمراض المنقولة عبر الطعام، وهي مطلوبة في جميع مراحل الإنتاج والتحضير والتوزيع، وفي جميع الأوضاع سواء العادية أو الطارئة.

نعرض في الجدول التالي أسس الممارسات الصحية الجيدة التي يجب اتباعها.

أسس الممارسات الصحية الجيدة

جدول 11:

التوصية	البند
غسل اليدين، تغطية الشعر، قص الأظافر، عدم لبس الإكسسوارات، استخدام القفازات عند الضرورة	النظافة الشخصية
تنظيف وتطهير منتظم للأسطح، التخلص من القمامة، صيانة جيدة للأدوات (نموذج 11 قائمة التحقق اليومية - لضمان تنفيذ مهام النظافة؛ ونموذج 12 قائمة التحقق اليومية للتنظيف Daily Cleaning Checklist)	نظافة المكان والمعدات
منع المصابين بأعراض مرضية (إسهال، سعال، ورشح، الخ) من العمل، والإبلاغ عن أي توعك صحي	الصحة العامة للعاملين
<ul style="list-style-type: none"> • استخدام المعقمات كبديل عند عدم توفر كمية كافية من الماء، يمكن مثلاً استخدام معقم كحولي يحتوي على 70% على الأقل من الإيثانول أو الأيزوبروبانول، لتنظيف اليدين. أما لتعقيم الأسطح والأدوات، فيمكن استخدام محاليل الكلور المخففة (50-100 جزء بالمليون) بعد إزالة بقايا الطعام ميكانيكياً. وفي حال عدم توفر معقمات تجارية، يمكن تحضير محلول بسيط من الكلور بإضافة ملعقة كبيرة من الكلور المنزلي (5%) إلى لتر واحد من الماء النظيف • ضمان توفر مياه نظيفة، حماية الطعام من التلوث 	إدارة الطوارئ الصحية

اللباس الواقي في المطابخ المجتمعية

يلعب اللباس الواقي دورًا أساسيًا في الوقاية من تلوث الطعام، والحفاظ على النظافة الشخصية للعاملين، خاصة في الظروف التي يتم فيها إعداد كميات كبيرة من الطعام ضمن بيئة مزدحمة ومضغوطة كما هو الحال في المطابخ المجتمعية خلال حالات الطوارئ الإنسانية.

العنصر	ما قد يسوء في حالات الطوارئ	حلول ممكنة ومقترحة
تغطية الرأس بالكامل	• عدم توافر قبعات كافية أو استخدامها مرة بعد مرة بدون تنظيف • تجاهل العاملين لللبسها تحت الضغط	• توفير قبعات ورقية/قماشية رخيصة قابلة للاستخدام لمرة واحدة • تعيين مراقب مدخل للتأكد من الالتزام قبل الدخول
المريول الخاص	• عدم كفاية عدد المراييل أو استخدامها خارج المطبخ • نسيان غسلها بانتظام	• تخصيص مراييل بلون مميز تبقى داخل المطبخ فقط • تعليق مراييل نظيفة في المدخل وتوفير سلة لجمع المستخدمة
الحفاظ على النظافة	• ارتداء المريول فوق ملابس متسخة أو عدم غسل اليدين قبله • غياب رقابة على الحالة العامة	• وضع لافتات تذكيرية (صور بسيطة) • تنظيم تدريب قصير يوضح أهمية النظافة واللباس الواقي في دقائق معدودة • مراجعة نموذج 13 حول "الإرشادات المتعلقة بملابس العمل"
نقص التوعية والرقابة	• عدم وعي المتطوعين أو العاملين الجدد بأهمية اللباس الواقي • لا يوجد من يتابع الالتزام	• تعيين أحد المتطوعين كمشرف على تطبيق قواعد النظافة واللباس الواقي في كل وردية • تنظيم دورات توعوية سريعة أثناء فترات الراحة أو بداية اليوم

ملاحظة:

يمكن تعيين أحد المتطوعين في كل وردية كمشرف بسيط يتابع مدى التزام الفريق بلباس الرأس، المريول، وغسل اليدين، مما يعزز من ثقافة الوقاية والانضباط داخل المطبخ المجتمعي، خاصة في أوقات الطوارئ.

السلوك الصحي السليم داخل المطبخ

لا يقلّ الالتزام بالسلوك الصحي في المطبخ أهمية عن النظافة الشخصية أو جودة الطعام. فهو يُشكّل جزءًا أساسيًا من ضمان سلامة الغذاء وحماية صحة المستفيدين، خاصة في البيئات التي ينتشر فيها المرض بسهولة، أو في حالات الطوارئ حيث تكون المناعة العامة ضعيفة، والرقابة الصحية محدودة. لذلك، من الضروري الالتزام بالتعليمات التالية لضمان بيئة مطبخ آمنة وصحية:

- يُمنع التدخين أو الأكل أو الشرب داخل منطقة التحضير
- يُمنع العمل في حال وجود أعراض مرضية مثل الإسهال والسعال والرشح والحمى والطفح الجلدية (يُفضل الإنعزال لمدة 48 ساعة على الأقل بعد اختفاء الأعراض، وذلك لضمان عدم نقل العدوى إلى الزملاء أو المستفيدين من الطعام)
- إبلاغ المشرف فورًا في حال الإصابة بجرح أو مرض

عند التعرّض لأي جرح أثناء العمل، حتى لو كان بسيطًا، يجب:

- غسل الجرح جيدًا.
 - تغطيته بضماد مقاوم للماء.
 - إبلاغ المشرف فورًا قبل متابعة العمل.
- لا يجوز العمل في تحضير الطعام بيد مجروحة ما لم تكن مغطاة بالكامل بالقفاز المناسب. في حال الشعور بوعكة صحية أو الشك في الإصابة بعدوى، يجب إبلاغ المشرف فورًا وعدم تجاهل الأعراض، حفاظًا على السلامة العامة.

4.2.

أسس السلامة في تجهيز الطعام الجيدة

تهدف هذه الممارسات إلى إنتاج غذاء آمن وعالي الجودة، وذلك عبر تنظيم العمليات وتطبيق معايير تقنية محددة. وهي تهدف إلى تقليل المخاطر في عمليات الإنتاج الغذائي عبر تنظيم العمليات، وضمان تطبيق معايير رقابية دقيقة تشمل النظافة، التحكم الحراري، ومنع التلوث المتبادل.

أسس السلامة في تجهيز الطعام الجيدة والتوصيات

جدول 13:

العملية	التوصية	النماذج المطلوبة
التخزين البارد	بين 0 - 4 درجات مئوية، تحقق يومي من الحرارة	نموذج رقم 2 : نظام المراقبة الحرارية وسجلاته
التجميد	18 درجة مئوية تحت الصفر أو أكثر ، ممنوع إعادة تجميد الطعام	
الطهي	75 درجة مئوية أو أكثر داخليًا، خاصة للحوم والدواجن	
التبريد السريع	التبريد خلال ساعتين، منع إدخال طعام ساخن للثلاجة	

تقييم بيئة المطبخ

لضمان الامتثال لمعايير الصحة والسلامة، يجب إجراء تقييم دوري لبيئة المطبخ يشمل النقاط التالية:

- تهوية جيدة لضمان خروج الروائح والبخار.
- إضاءة كافية للعمل الآمن وتفادي الحوادث.
- خلو الممرات من أي عوائق أو أسطح مبللة قد تسبب الانزلاق.
- وجود طفايات حريق صالحة للاستعمال في أماكن واضحة وسهلة الوصول.
- في الحالات المثلى تتوفر مخارج طوارئ واضحة، غير مغلقة، ومعلّمة بإشارات مناسبة.
- تخزين الأدوات الحادة والمواد الكيميائية بطريقة آمنة ومخصصة.

أمثلة على المخاطر الشائعة في المطابخ

جدول 14:

نوع الخطر	التفاصيل
تخزين غير سليم للسكاكين	يجب وضعها في حوامل أو أدراج مخصصة بعيدًا عن متناول الأشخاص الغير مدربين.
الأسطح الزلقة	يجب تنظيفها فورًا ووضع لافتات تحذيرية لحين الجفاف.
أسلاك أو أدوات على الأرض	تُشكل خطر تعثر؛ يجب تثبيتها أو إزالتها فورًا.
الحرارة والبخار المرتفع	ضرورة التأكد من وجود تهوية كافية.
رفع أوزان ثقيلة بطريقة خاطئة	ضرورة تدريب العاملين على تقنيات الرفع الآمن لحماية الظهر والمفاصل.

الإجراءات عند اكتشاف خطر محتمل

- إيقاف النشاط فوراً إذا كان الخطر يشكل تهديداً مباشراً.
- إبلاغ المسؤول أو المشرف بشكل فوري.
- تسجيل الملاحظة في دفتر أو سجل الحوادث.
- اقتراح حل وقائي لتفادي تكرار الحادث إن أمكن.
- متابعة تنفيذ الحل وضمان تقييمه بعد التطبيق.

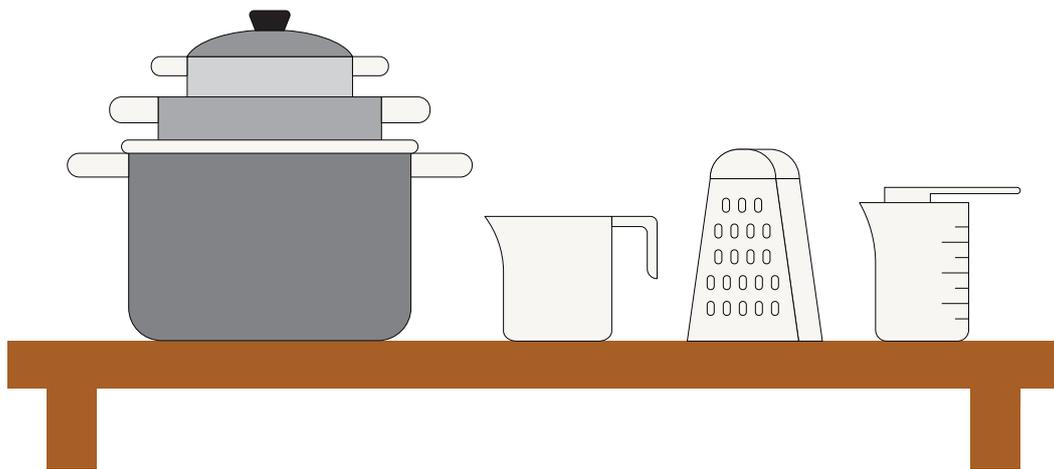
منع التلوث المتبادل

يُقصد بالتلوث المتبادل انتقال الجراثيم أو المواد الملوثة من مادة غذائية إلى أخرى، أو من سطح ملوث إلى الطعام، وهو من الأسباب الرئيسية لحالات التسمم الغذائي. غالباً ما يحدث هذا التلوث عندما يتم استخدام الأدوات أو الأسطح نفسها لتحضير الأغذية النيئة والمطبوخة، أو عندما تُخزن الأطعمة بطريقة عشوائية دون مراعاة الفصل والنظافة. لمنع حدوث التلوث المتبادل، يجب اتباع الإجراءات المحددة في الجدول رقم 15، كما نقترح استخدام نموذج 14: "استمارة متابعة الفصل بين الطعام النيء والمطبوخ".

منع التلوث المتبادل والتوصيات

جدول 15:

النماذج المطلوبة	التفاصيل	الإجراء
استمارة متابعة الفصل بين النيء والمطبوخ	تخزين وتحضير الأدوات والمكونات في مناطق منفصلة باستخدام أوعية/ أدوات مخصصة لكل نوع، مع ترميز لوني لتسهيل التمييز	الفصل بين النيء والمطبوخ
قائمة فحص تنظيف محطات التحضير	إعداد الطعام بترتيب معين مع البدء بالأطعمة الجاهزة للأكل (مثل الخبز أو الفاكهة)، ثم الخضراوات، ثم اللحوم المطبوخة، وأخيراً اللحوم أو الأسماك النيئة. تنظيف الأسطح بعد كل خطوة.	التقليل من مخاطر التلوث المتبادل من خلال اتباع ممارسات عملية وصحية
قائمة فحص تنظيف محطات التحضير	تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات بين استخدام المكونات النيئة والمطبوخة لمنع انتقال البكتيريا	تنظيف محطة العمل بين المهام
مخطط يوضح تقسيم المناطق داخل المطبخ	تنظيم مساحة العمل بحيث تكون هناك منطقة مخصصة للأغذية الجاهزة (نظيفة) وأخرى لتحضير الأغذية النيئة	الفصل بين منطقة نظيفة ومنطقة ملوثة
مواد توعوية مرئية (ملصقات/رموز) في كل منطقة	وضع لافتات وإشارات لونية أو رمزية تحدد أدوات كل منطقة وتذكر العاملين بإجراءات النظافة والتعقيم	استخدام لوحات تعريف أو إشارات مرئية



نظافة المطبخ والمعدات

الحفاظ على نظافة المطبخ والمعدات لا يقل أهمية عن مكونات الطعام نفسه. يتطلب تحقيق النظافة في المطبخ جداول واضحة للتنظيف، وأدوات مخصصة، وتجفيف سليم يمنع نمو الجراثيم. نقدّم في الجدول رقم 16 تليخيصاً لأهمّ التحديات والحلول المقترحة لها.

التحديات في الإلزام بأسس نظافة المطبخ، والحلول المقترحة		جدول 16:
التحدي	الحل	النماذج المطلوبة
قلة الوقت أو المنظفات	تعيين مسؤول نظافة في كل وردية، استخدام مطهرات آمنة محلية	نموذج رقم 11: قائمة التحقق اليومية للتنظيف نموذج رقم 15: تقرير عدم الالتزام
نقص الأدوات	مع نقص الموارد لشراء أدوات جديدة، ينصح بتدوير أو إعادة استخدام الأدوات المستهلكة	نموذج رقم 10: سجل جرد أدوات التنظيف والصيانة
تجفيف الأدوات	استخدام مناديل ورقية، تجفيف بعيد عن منطقة التحضير	نموذج رقم 16: استمارة متابعة نظافة وتجفيف الأدوات
أدوات التنظيف	تخزينها جافة، تغييرها أسبوعياً	نموذج رقم 17: سجل حالة أدوات التنظيف وجدول استبدالها

مراقبة الجودة والاختبارات

4.3.

ليست المراقبة اليومية والمستمرة لعمليات تحضير الطعام مجرد إجراء روتيني، بل هي ركيزة أساسية لضمان سلامة الغذاء وصحة المستفيدين، خاصةً في البيئات الحساسة مثل المطابخ المجتمعية في حالات الطوارئ. إنّ أيّ خلل في درجات الحرارة أو نظافة الأدوات أو مصادر المياه قد يؤدي إلى تلوث الطعام والتسبب في حالات تسمم غذائي جماعي.

تهدف مراقبة الجودة الى تحقيق التالي:

- منع التسمم الغذائي: قد يحدث التسمم نتيجة وجود جراثيم أو سموم ناتجة عن سوء الحفظ، أو الطهي غير الكامل، أو التبريد غير الكافي. لذلك يجب الالتزام بدرجات حرارة الطهي والتبريد الآمن لمنع تكاثر البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا أو الإيشيريشيا كولاي.
- ضمان النظافة والتعقيم: إنّ فحص نظافة أدوات التحضير والتقديم والغسيل يقلل من خطر التلوث المتبادل (Cross-contamination) لذلك من الضروري التأكد من استخدام مواد تنظيف ومعقمات فعّالة وغير ضارة.
- مراقبة التلوث البكتيري والممارسات الخطرة: مثل تخزين الأطعمة النيئة بجانب المطهية، أو إعادة تسخين غير كافٍ، أو تحضير الطعام في درجات حرارة مرتفعة. وبالتالي يُنصح بتدريب الفرق على السلوكيات الصحيحة لتحسين الوقاية.
- فحص نوعية المياه: تشكّل المياه الملوثة أحد أخطر مصادر نقل الأمراض. لذلك يجب التأكد من أن المياه المستخدمة في الطبخ والغسيل صالحة وخاضعة للفحص الدوري.
- توثيق الجودة والامتثال: تتيح السجلات اليومية لدرجات الحرارة، ونظافة المعدات، وحالة المواد المستلمة، التتبع السريع لأي خطأ.

النتيجة المقبولة	متى تُستخدم؟	الاستخدام الرئيسي	الأداة
ساخن : أكثر من 60°C درجة مئوية بارد : أقل من 5°C درجات مئوية	يوميًا أو لكل وجبة	قياس حرارة الطعام المطبوخ/ المحفوظ	ميزان حرارة رقمي
50 - 100 جزء في المليون	يوميًا	قياس تركيز الكلور في ماء التنظيف	شرائط كلور*
بين 6.5 و8.5	عند الشك أو تغيير المصدر	قياس درجة حموضة المياه	شرائط pH*
أقل من 500 ppm	أسبوعيًا أو مع تغيير المصدر	قياس جودة المياه (الأملاح الذائبة)	جهاز TDS** (إجمالي المواد الصلبة الذائبة)
لا تلوث	شهريًا أو عند الحاجة	التحقق من خلو الماء من التلوث البكتيري	اختبار بكتيريا** (Coliform)

* يمكن استخدام هذه الأدوات حيث تتوفر المختبرات.

** شرائط الكلور و pH سهلة الاستخدام ومتوفرة في Casa Pools (50 شريط بـ\$12) أو لدى Arabian Lab Technologies

خطوات قياس حرارة الطعام:

- غسل الميزان بماء دافئ وصابون.
- تعقيمه بمنديل كحول أو ماء ساخن (77 ° ح لمدة 30 ثانية).
- إدخال المسبار في مركز الطعام السميكة.
- قراءة وتسجيل درجة الحرارة.
- تنظيف الميزان بعد كل استخدام.

4.4. الممارسات التخزينية الجيدة

4.4.

تُساهم الممارسات التخزينية الجيدة في ضمان جودة وسلامة المنتجات من خلال تطبيق نظام جرد منتظم، واستخدام عبوات محكمة الإغلاق، والالتزام بمبادئ التداول السليم للمواد الغذائية لتفادي الهدر وضمان الاستخدام قبل فسادها.

بالنسبة للمواد الغذائية المعبأة التي تحمل تاريخ انتهاء صلاحية واضح، يجب اعتماد مبدأ "الأول انتهاءً يُصرف أولاً" (FEFO) كأولوية مطلقة، مع تطبيق مبدأ "الأول دخولاً يُصرف أولاً" (FIFO) فقط في حال تساوي تواريخ الانتهاء.

أما بالنسبة للمنتجات الطازجة التي لا تحمل تاريخ انتهاء ظاهر (مثل الخضار والفاكهة الطازجة)، فيُوصى بتطبيق مبدأ "الأول دخولاً يُصرف أولاً" (FIFO)، باعتباره أكثر ملاءمة في هذه الحالة.

لتسهيل تطبيق مبدأ FEFO بشكل عملي، ننصح باتباع الخطوات التالية:

1. تصنيف المنتجات حسب تاريخ الانتهاء: عند وصول شحنات جديدة، تُفحص تواريخ الانتهاء وتُرتب المنتجات بحيث تكون التي تنتهي صلاحيتها قريباً في مقدمة الرفوف أو أماكن الوصول السهل.
2. وضع بطاقات تعريفية واضحة على كل منتج تُلصق بطاقة تحتوي على اسم المنتج، الكمية، تاريخ الدخول إلى المخزن، وتاريخ انتهاء الصلاحية بشكل واضح للموظفين.
3. تدريب الموظفين على قراءة تواريخ الانتهاء وفهم أهمية استخدام المنتجات التي تنتهي أولاً لتجنب الفاقد.
4. إجراء مراجعات دورية للمخزون للتأكد من عدم وجود منتجات منتهية الصلاحية، والتخلص منها فوراً إن وجدت.
5. استخدام أنظمة إلكترونية باستعمال excel sheet التي تنبّه لتواريخ الانتهاء بشكل آلي وتساعد في تنظيم صرف المنتجات حسب FEFO.

جدول 18:

التوصيات للإلتزام بأسس الممارسات التخزينية الجيدة

النماذج المطلوبة	التوصيات
نموذج رقم 18: ملصقات تخزين موحدة (اسم المادة - تاريخ الاستلام - تاريخ الانتهاء)	حفظ الأغذية في عبوات نظيفة ومحكمة الإغلاق
نموذج رقم 8: سجل حركة المخزون (FIFO)	تطبيق مبدأ FIFO وFEFO في ترتيب المنتجات على الرفوف ووضع بطاقات تعريفية واضحة على كل منتج تشمل الاسم، الكمية، وتاريخ الدخول وتاريخ الانتهاء
نموذج رقم 9: توثيق تلف المواد الغذائية	وضع بطاقات تعريفية واضحة على كل منتج تشمل الاسم، الكمية، وتاريخ الدخول وتاريخ الانتهاء وإزالة المواد الفاسدة أو التالفة فوراً
	تدريب فريق التخزين على الممارسات التخزينية الجيدة، ومراجعة الإلتزام عبر قوائم تفتيش دورية
	تخصيص مناطق منفصلة لتخزين المواد النيئة والمطهية، والمنظفات
	قياس درجات الحرارة والرطوبة دورياً، والتأكد من التهوية المناسبة
	رفع المنتجات عن الأرض بما لا يقل عن 15 سم باستخدام رفوف معدنية أو بلاستيكية

أمثلة على طرق التخزين الصحيحة للأطعمة في الثلاجة والفرزير

لضمان الحفاظ على جودة الأطعمة وسلامتها، من المهم اتباع طرق التخزين المناسبة لكل نوع من الأطعمة. في ما يلي أمثلة على بعض الأطعمة الشائعة مع مدة صلاحيتها في الثلاجة (أو البراد) والفرزير، بالإضافة إلى تعليمات التخزين المناسبة لكل حالة:

جدول 19:

تخزين أطعمة البروتين الشائعة

تعليمات التخزين	مدة الحفظ في الفريزر (18 درجات مئوية تحت الصفر أو أكثر)	مدة الحفظ في البراد (0 ← 4 درجات مئوية)	الطعام
يُحفظ في العلبة الأصلية على الرف الأوسط	غير مناسب للتجميد	حتى 4 أسابيع	بيض نيء (في القشرة)
يُحفظ في وعاء مغلق	غير مناسب للتجميد	1 أسبوع	بيض مسلوq
في علبة محكمة الإغلاق	4-6 أشهر	3-4 أيام	دجاج مطبوخ
يفضل استهلاكه خلال 72 ساعة	4-6 أشهر	3-4 أيام	لحم بقري مطبوخ
يُحفظ في وعاء محكم، يُطهى خلال 24-48 ساعة	3-4 أشهر	1-2 يوم	لحم مفروم نيء
تحفظ في علبة محكمة	2-3 أشهر	3-4 أيام	كفتة مطبوخة
يجب تبريده مباشرة بعد الطهي	2-3 أشهر	2-3 أيام	سمك مطبوخ

دليل إنشاء وتشغيل المطابخ المجتمعية في لبنان خلال الأزمات وحالات الطوارئ

تحفظ في وعاء زجاجي أو بلاستيكي نظيف	غير مناسب للتجميد	2 أيام	تونة معلبة (بعد الفتح)
تحفظ مع قليل من ماء السلق أو زيت الزيتون	2-3 أشهر	3-5 أيام	عدس / حمص / فول مطبوخ
تحفظ في علبة مغلقة	غير مناسب للتجميد	5-7 أيام بعد الفتح	جبنة بيضاء / زبادي يوناني
	يمكن تجميدها حتى 6 أشهر، ولكن قد يتأثر قوامها ونكهتها	2 - أسابيع	جبنة صفراء
تحفظ في علبة مغلقة	غير مناسب للتجميد	5-7 أيام بعد الفتح	لبن / حليب
تحفظ في علبة مغلقة داخل الثلاجة أو الفريزر	حتى سنة	حتى 6 أشهر	مكسرات غير مملحة

جدول 20: تخزين منتجات أخرى شائعة

الطعام	مدة الحفظ في البراد (0-4 درجات مئوية)	مدة الحفظ في الفريزر (18 درجات مئوية تحت الصفر أو أكثر)	تعليمات التخزين
خضروات طازجة	3-7 أيام	8-12 شهراً بعد التجميد السري	تحفظ في أكياس بلاستيكية مثقبة أو علب محكمة
فواكه طازجة	3-10 أيام	6-12 شهراً (مقطعة أو مهروسة)	تحفظ في درج الفواكه أو علب مخصصة
خبز ومعجنات	3-5 أيام	3 أشهر تقريباً	تحفظ في كيس بلاستيكي أو علبة محكمة
ألبان طازجة	5-7 أيام بعد الفتح	الزبدة حتى 6 أشهر الحليب غير مفضل	تحفظ في الجزء الأبرد من الثلاجة
مأكولات بحرية طازجة	1-2 يوم	6-3 أشهر	تحفظ في وعاء مغلق أو ملفوفة بورق بلاستيكي
أطعمة جاهزة ومطبوخة	3-4 يوم	2-3 أشهر	تحفظ في علب محكمة، تبرد سريعاً بعد الطهي
صلصة بندورة	5-7 أشهر	2-3 أشهر	بعد فتح العبوة، يجب نقل الصلصة إلى وعاء زجاجي أو بلاستيكي محكم الإغلاق وتخزينها في الثلاجة، يُفضل قبل التجميد إضافة قليل من زيت الزيتون فوق الصلصة لتقليل تعرضها للهواء والحفاظ على النكهة.

لا بدّ من التطرّق إلى موضوع الإدارة السليمة للنفايات في المطابخ المجتمعية، ولا سيّما خلال الأزمات وحالات الطوارئ، وذلك نظرًا للدور المهم الذي تلعبه في الحفاظ على النظافة، وحماية الصحة العامة، وضمان السلامة البيئية.

خلال الحروب والكوارث الطبيعية والأزمات الأخرى، يتعطل عمل البلديات والجهات المسؤولة عن رفع النفايات من على الطرقات، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم النفايات وبالتالي إلى تلوث الطعام والماء، ممّا يزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل الكوليرا والتيفوئيد وغيرها. تساعد البيئات النظيفة على الحد من العدوى، وخاصة في أماكن النزوح عالية الكثافة، وفي المطابخ المجتمعية التي تخدم عددًا كبيرًا من المتضرّرين.

إن الإدارة الفعّالة للنفايات في المطابخ المجتمعية أثناء حالات الطوارئ والأزمات، أمر ضروري للحفاظ على النظافة ومنع المخاطر الصحية وضمان العمليّات الفعّالة. نعرض في ما يلي أنواع النفايات التي تنتج في المطابخ المجتمعية (أغلبيتها نفايات عضوية)، والخطوات الأساسية في عمليّة إدارتها. وترتكز إدارة النفايات الفعّالة على تقليل توليد النفايات، وفصل أنواع النفايات، وضمان التخلص الآمن من المواد أو إعادة استخدامها. كما يُعتبر إعطاء الأولوية لفصل النفايات عند المصدر (على سبيل المثال، استخدام صناديق منفصلة لبقايا الطعام، والمواد القابلة لإعادة التدوير، والنفايات العامة) وإشراك أعضاء المجتمع في جهود الحدّ من النفايات، استراتيجيات رئيسية. ننصح باستخدام نموذج 19 "جدول المراقبة اليومية للتخلص من النفايات".

جدول 21: أنواع النفايات التي تنتج عن المطابخ المجتمعية

نوع النفايات	أمثلة	طرق التخلّص منها
نفايات عضوية	بقايا طعام، قشور خضار وفواكه، فضلات لحم	<ul style="list-style-type: none"> تحويلها إلى سماد عضوي آخذين بعين الاعتبار النفايات العضوية التي يمكن استخدامها في إنتاج الكومبوست التخلص منها في حفر نفايات قابلة للتحلل الحيوي التواصل مع الجمعيات الزراعية التي يمكنها جمع النفايات وتحويلها إلى سماد
نفايات غير عضوية	بلاستيك، ورق، وموادّ التغليف	<ul style="list-style-type: none"> جمعها بشكل منفصل لإعادة تدويرها التخلص منها بشكل آمن التواصل مع الجمعيات التي تعيد تدوير الورق أو البلاستيك الخ
نفايات خطرة أو ملوثة	بقايا منظفات، أدوات ملوثة بدم أو مواد كيميائية أو ادوية	<ul style="list-style-type: none"> التواصل مع الجهات المعنية من جمعيات وغيرها لمعالجتها بدقّة وتجنب التلوث

خطوات التخلّص الآمن من النفايات

- فصل النفايات في حاويات و/أو أكياس مخصصة ومنفصلة. التأكّد من استخدام أكياس قوية لتجنّب تمزّقها وتسربّ السوائل.
- إغلاق الأكياس بإحكام ونقلها إلى خارج المطبخ، بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات (مثل الهررة أو الحيوانات البرية).
- التخلّص اليومي من النفايات وعدم تركها في المطبخ لليوم التالي.
- تنظيف وتعقيم الحاويات على الأقل مرّة أسبوعيًا.

التحكّم في هدر الطعام وإنتاج النفايات

- التخطيط لوجبات فعّالة لتقليل بقايا الطعام.
- التشجيع على إعادة استخدام الطعام الزائد عندما يكون ذلك آمنًا (مثل إعادة استخدام بقايا الخضراوات في الحساء).
- تتبّع توزيع الطعام لتجنّب الإفراط في التقديم والهدر غير الضروري.
- التشاور مع العائلات وتطوير قائمة الطعام بشكل تشاركي للتأكّد من الأطباق المقترحة ترضي أذواق الجميع.

الإدارة المالية والمحاسبة ووضع الميزانية



القسم الخامس

الإدارة المالية والمحاسبة ووضع الميزانية

يساعد تنظيم الأمور المالية على ضمان استدامة المبادرة والشفافية والكفاءة. يعتمد هذا التنظيم على عدّة نقاط أساسية نعرضها بشكل موجز في الجدول التالي:

تحديات الإدارة المالية والمحاسبة ووضع الميزانية في حالات الطوارئ، والحلول المقترحة لتجاوزها			جدول 22:
العنصر	الشرح	التحديات والصعوبات	حلول ممكنة ومقترحة
وضع الميزانية	وهي تعني تخصيص الموارد وتحديد كيفية استخدام الأموال: شراء الطعام والمواد الغذائية الأولية، أو معدات الطهي، أو النقل، أو أجور الموظفين، الخ	• صعوبة التنبؤ بالنفقات بسبب تغيّر الأسعار أو الحاجات اليومية أو ازدياد عدد النازحين • وصول غير منتظم للموارد المالية • الإفراط في الإنفاق على سلع غير ضرورية	• إعداد ميزانية مرنة قابلة للتعديل أسبوعيًا استجابةً لنقص الإمدادات أو الاحتياجات غير المتوقعة • اعتماد سيناريوهات مختلفة (حد أدنى، متوسط، طارئ)
المحاسبة	تسجيل كل عملية شراء أو تبرّع بشكل دقيق، وإصدار تقارير دورية	• تودّي الضغوطات (النفسيّة وضغط الوقت والحالة الأمنية وغيرها) إلى إهمال التوثيق • نقص في الكفاءات المحاسبية بين المتطوعين	• استخدام دفتر ورقي أو ملف Excel بسيط يومي لتوثيق التبرعات والمشتريات • تدريب شخص واحد على الأقل كمحاسب ميداني
إدارة الفواتير	أرشفة الفواتير، ومتابعة المواعيد مع المزوّدين.	• فقدان الفواتير أو تأخر إصدارها من قبل الموردين • صعوبة أرشفتها إلكترونيًا	• تصوير كل فاتورة مباشرة بعد الاستلام (بالبهاثف الجوّال مثلاً) • أرشفة الفواتير ورقياً داخل مصنّف مقسّم حسب التاريخ أو المورد
ضبط التكاليف	مراقبة استخدام المواد وتجنّب الهدر، ومقارنة الأسعار بين المزوّدين	• سوء التقدير في الكميات • عدم وجود متابعة لاستخدام المواد • استغلال الموردين للوضع الطارئ	• مراقبة المخزون يوميًا • مقارنة أسعار من 2-3 موردين على الأقل • تعيين مسؤول مشتريات واحد لتجنّب العشوائية • التفاوض على صفقات أفضل للحصول على خصومات كبيرة من الموردين وتجنّب تقلبات الأسعار
الشفافية والمساءلة	تضمن الشفافية استخدام أموال المانحين أو منظمات الإغاثة بشكل صحيح، ممّا يزيد من ثقة المانحين؛ كما تساعد في الحفاظ على المصداقية مع المتطوعين والمستفيدين	• سوء تخصيص الأموال وعدم وجود سجلات واضحة • التوزيع غير العادل للغذاء • المحسوبية أو التحيز في توزيع الإمدادات ممّا قد يؤدي إلى حدوث صراعات داخل المجتمع • عدم الكفاءة التشغيلية حيث قد يؤدي اتخاذ القرارات السيئة إلى نقص الغذاء أو الهدر غير الضروري	• الامتثال للوائح التنظيمية عبر تنظيم السجلات المالية في حال وجود عمليات تدقيق أو تقارير حكومية • إشراك المتطوعين وخاصة النازحين في القرارات المتعلقة بصرف الأموال وتحديد الأولويات • اعتماد سياسات للمساءلة • تنفيذ نظام توزيع غذائي شفاف وتشجيع آليات ردود الفعل المجتمعية لتحديد الممارسات غير العادلة • تعزيز ثقافة النزاهة بين المتطوعين والموظفين وتشجيع التواصل المفتوح وتبادل الآراء بين جميع أصحاب المصلحة المعنيّين

التحديات الرئيسية لإنشاء وإدارة مطبخ مجتمعي خلال الأزمات



القسم السادس

التحديات الرئيسية لإنشاء وإدارة مطبخ مجتمعي خلال الأزمات

بعد تفصيل مراحل إنشاء المطبخ المجتمعي وتشغيله، لا بدّ من التطرّق الى المشاكل التي يواجهها تنفيذ هذا النوع من المبادرات مثل التحديات المرتبطة بالوضع الأمني، وضعف البنية التحتية، وانقطاع الإمدادات. نعرض في ما يلي أهم هذه التحديات، مقترحين بعض الحلول الواقعية التي يمكن أخذها بعين الاعتبار.

السلامة والأمان

الحرب والوضع الأمني غير المستقرّ يُعرّضان الفرق العاملة والنازحين لمخاطر مباشرة، مثل القصف والاشتباكات.

التحدي	الحل المقترح
خطر القصف أو إطلاق النار	اختيار موقع آمن نسبياً (قبو، مبنى داخلي، بعيداً عن نقاط الاشتباك).
صعوبة تنقل الفريق أو النازحين	التعاون مع متطوعين من داخل المجتمع المحلي لتقليل الحاجة للتنقل.
انعدام الأمن الليلي	تقليل ساعات العمل في المطبخ وحصرها ضمن أوقات آمنة (نهاراً فقط).

سلاسل التوريد والتزويد

يتسبّب الحصار أو إغلاق الطرق بانقطاع الموارد الأساسية مثل المواد الغذائية والوقود والماء، أو بصعوبة الوصول إليها.

التحدي	الحل المقترح
صعوبة الحصول على الغذاء	الاعتماد على موارد محلية، التنسيق مع منظمات إغاثية، تخزين احتياطي بسيط
عدم توفّر وقود للطبخ أو للتسخين	استخدام أدوات بديلة (مثل الغاز الصغير أو الحطب)، وتقنين استخدام الوقود
نقص المياه أو تلوثها	تخزين مياه نظيفة، استخدام الفلاتر أو أقراص الكلور لتعقيم المياه
تلقي كمية كبيرة من نفس السلعة، أو تلقي سلع لا يستخدمها / يستهلكها النازحون	التواصل مع الدكاكين المحلية ومناقشة إمكانية استبدال هذه السلع

ضعف البنية التحتية

في ظروف تكون فيها المباني مدمّرة، والكهرباء والمياه منقطعة، ولا تتوفّر المعدات اللازمة لإعداد الطعام، يتوجّب على الجهات المعنية التحلّي بمخيلة خصبة والمنطق السليم. نستعرض، في الجدول التالي، نماذج من التحديات المرتبطة بضعف البنية التحتية، والتي قد تظهر أثناء الأزمات، إلى جانب مقترحات لحلول مبتكرة لمعالجتها.

التحدي	الحل المقترح
عدم توفّر مطبخ مجهز	<ul style="list-style-type: none"> تجهيز مساحة بسيطة ومؤقتة (مثل خيمة مطبخ)، واستخدام معدات يدوية بسيطة. التكامل بين الوجبات التي يمكن إعدادها في المطبخ والوجبات الساخنة و/أو الحصص الغذائية التي يتم تلقيها من الجهات المانحة مثل المنظمات غير الحكومية وغيرها.
انقطاع الكهرباء	<ul style="list-style-type: none"> اعتماد وسائل طهي لا تعتمد على الكهرباء. استخدام مولدات مؤقتة صغيرة. إعداد الطعام أولاً باستخدام المكونات الطازجة وذات مدة صلاحية قصيرة، والقابلة للتلف مثل اللحوم والدجاج وغيرها، وترك المكونات الجافة مثل الحبوب والمعكرونة والمعلبات للاستخدام لاحقاً.
صعوبة حفظ الطعام المبرد	<ul style="list-style-type: none"> تقليل إنتاج الوجبات التي تحتاج تبريد، والطبخ حسب الحاجة اليومية فقط.

نقص في الكوادر المدربة

في الظروف الطارئة، قد لا تتوفر فرق متطوعين مدربين على العمل تحت الضغط أو حتى فرق ملامّة بإعداد الطعام لعدد كبير من الناس ولديها خبرة في تطبيق معايير سلامة الغذاء. في هذه الحال، نقترح القيام بالتالي:

التحدي	الحل المقترح
نقص الكوادر المؤهلة	<ul style="list-style-type: none"> • تدريب سريع لمتطوعين محليين على المهام الأساسية وسلامة الغذاء. • تدريب النازحين وإشراكهم في العمل في المطبخ وإعداد الطعام والتوزيع الخ.
الإرهاق أو الضغط النفسي	<ul style="list-style-type: none"> • تنظيم نوبات عمل في المطبخ مرنة. • توفير دعم نفسي بسيط إن أمكن. • تنظيم جلسات دعم نفسي أو لقاءات جماعية لمشاركة التجارب والضغط، مما يساعد في تخفيف العبء العاطفي. • خلق بيئة عمل إيجابية حيث يشعر الجميع بالتقدير والانتماء.

صعوبة التوثيق والمتابعة

من الصعب متابعة الجودة أو الاحتياجات في ظل الفوضى أو في نقص الاتصال أو غيابه. في هذه الحال نقترح حلول بسيطة من شأنها تسهيل سير الأمور إلى حين إيجاد حلّ دائم:

التحدي	الحل المقترح
عدم القدرة على حفظ السجلات	<ul style="list-style-type: none"> • استخدام دفاتر بسيطة، أو نماذج ورقية مختصرة وسهلة المتابعة. • يمكن الارتجال في تطوير النماذج والجداول التي يجب ملؤها، اعتمادًا على طبيعة البيانات التي نحتاج إلى جمعها وتتبعها.
غياب التواصل بين الفرق	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد شخص منسق لكل فريق ولكل عائلة موجودة في المركز/ الملجأ. • استخدام وسيلة تواصل متاحة (مثل الواتساب إن توفّر، حيث يمكن إنشاء مجموعة تضم أشخاص محدّدين).

عدم تقبّل المجتمع المحليّ وجود نازحين في بلدتهم أو حيّهم

إنّ إدارة وتشغيل مطبخ مجتمعي في بيئة لا تتقبّل وجود النازحين يُمكن أن تكون تحدّيًا كبيرًا للقيّمين على المطبخ وللنازحين، لكنها أيضًا فرصة لإحداث تغيير إيجابي في المجتمع الذي يحيط بهذا المطبخ. نعرض في ما يلي بعض الخطوات التي قد تساعد في تحسين التفاعل مع المجتمع المحلي:

التحدي	الحل المقترح
مقاومة من المجتمع المحليّ بشكل عام	<ul style="list-style-type: none"> • تنظيم جلسات حوارية أو اجتماعات مجتمعية لتعريف السكان المحليين بفكرة المطبخ وأهدافه. • إشراك المجتمع المحلي وعدم التركيز فقط على النازحين: يمكن دعوة السكان المحليين للمشاركة في الطبخ، التوزيع، وحتى الاستفادة من الخدمات. فإذا شعروا بأن المطبخ يخدم الجميع، قد يخفّف ذلك من التوتر. • تنظيم ورشات عمل تجمع النازحين وأفراد المجتمع المحلي، مثل دروس الطبخ لبناء علاقات شخصية وكسر الحواجز. • إشراك قادة المجتمع مثل رجال الدين، أو المؤثرين المحليين في دعم المطبخ، والبلديات والمؤسسات العامة المحلية، وأصحاب المصلحة المحليين.
رفض بعض أصحاب الدكاكين والمحلات التجارية التعامل مع النازحين	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد المحلات التجارية التي لا تمنع التعامل تجاريًا مع النازحين، ومشاركة لأئحة بأسمائها ومواقعها مع النازحين.
تردّد أصحاب المحال التجارية في دعم المطابخ التي تخدم النازحين	<ul style="list-style-type: none"> • شرح أهداف المطبخ وتأثيره الإيجابي على المجتمع ككل، وإقناع أصحاب المحال التجارية بأن التعاون قد يعزز سمعتهم ويجذب زبائن جدد ويدعم الاقتصاد المحلي. • البحث عن موردين بدلاء والتوجه إلى أسواق الجملة، والجمعيات الخيرية، أو حتى المزارعين المحليين والمجموعات التعاونية الزراعية والغذائية المحلية الذين قد يكونون أكثر استعدادًا لدعم المبادرة. • بناء شراكات مع جهات داعمة والتواصل مع المنظمات الإنسانية، والشركات الكبرى، أو حتى الجهات الحكومية لتوفير الدعم البديل والمساعدة على تجاوز العراقيل.

التنافس على الموارد المتوفرة في المطبخ

في كثير من الأحيان، وتحت الضغوط الموجودة، قد تنشأ بعض التحديات بين العائلات النازحة التي تستخدم المطبخ المجتمعي وتستفيد من خدماته. لذلك نقترح اعتماد الشفافية وتعزيز الحوار والتفاهم لتخفيض التوتر، ولتحويل التحديات إلى فرص لبناء تضامن أقوى بين العائلات، وضمان استمرار المطبخ في خدمة الجميع.

التحدي	الحل المقترح
وجود خلافات تتعلق بتوزيع الحصص الغذائية الساخنة وأو الوجبات	<ul style="list-style-type: none"> وضع نظام توزيع عادل وواضح للجميع. تحديد آليات توزيع الطعام بحيث تكون شفافة ومتساوية للجميع. إشراك ممثلين عن العائلات في مناقشة التحديات واتخاذ القرارات المتعلقة بإدارة المطبخ، واستخدام المؤن والموارد المتوفرة، وآلية توزيع الطعام، وتحديد الأشخاص الذين سيقومون بإعداد الطعام الخ
نشوء خلافات على خلفيات ثقافية واجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> تقديم وجبات متنوعة تناسب مختلف الخلفيات الثقافية والدينية. إشراك العائلات في تطوير قوائم الطعام لتعزيز الشعور بالانتماء. التأكيد على أن المطبخ مساحة للجميع، وليس لفئة محددة فقط.



فحص المياه وتنقيتها



القسم السابع

فحص المياه وتنقيتها

بشكل عام، إنّ إعطاء الأولوية لإدارة المياه والصرف الصحي أمر بالغ الأهمية للصحة العامة والسلامة. والإدارة الفعّالة للمياه والصرف الصحي أمران ضروريان للحفاظ على النظافة وسلامة الغذاء في المطبخ المجتمعي أثناء حالات الطوارئ.

وتتأثر جودة المياه وإمداداتها بشدة أثناء حالات الطوارئ، وذلك بسبب عوامل متعددة منها:

- أضرار في البنية التحتية
- التلوث (مياه الصرف الصحي والنفايات الصناعية والمواد الكيميائية الخ)
- الوصول المقيّد إلى مصادر مياه موثوقة وإلى مرافق النظافة
- الإفراط في استخدام الموارد والضغط عليها
- تعطل سلاسل التوريد
- انتشار الأمراض المنقولة بالمياه

تشمل الجوانب الرئيسية لإدارة المياه خلال حالات الطوارئ ضمان إمدادات مياه آمنة وكافية، وتطبيق أنظمة الصرف الصحي الأساسية، وتعزيز ممارسات النظافة الجيدة. كما وقد تشمل هذه الإجراءات توفير نقل مؤقت للمياه، وتوفير بنية تحتية للصرف الصحي، مثل مراحيض الخنادق، والتوعية بالنظافة.

في لبنان، حيث البنية التحتية ضعيفة بالفعل وحيث يواجه المواطنون نقصًا في المياه بشكل متكرّر خاصة في المناطق المكتظة وخلال فترات الجفاف، فإن ضمان الحصول على مياه نقية ومستمرة في حالات الطوارئ يصبح تحديًا حقيقيًا.

نعرض في هذا القسم طرقًا بسيطة وغير مكلفة لفحص جودة المياه وتكريبها بهدف تأمين مياه الطهي والتنظيف في المطابخ المجتمعية.

فحص المياه

لماذا نفحص المياه؟

لأن الماء يُستخدم في الطبخ، التنظيف، وغسل الخضار، ويجب أن يكون صالحًا %100. استند لنموذج رقم 20 لجدول فحص المياه للمطابخ المجتمعية وحالات الطوارئ.

جدول 23:	طرق فحص المياه	
الفحص	النتيجة المطلوبة	ماذا نفعل إذا كانت غير مناسبة؟
تقييم بصري وشمّي	شفاف، بدون رائحة أو لون، عدم وجود أي ترسبات	عدم استخدام المياه وتبليغ المسؤول
إختبار المواد الصلبة الذائبة الكلية (TDS)	أقل من 500 ppm أو أقل من 1000 ملجم/لتر	إستخدام مياه معبّأة أو معالجة
استخدام مجموعة اختبار المياه المحمولة (اختبار ميداني سريع) مثل شرائط اختبار الميكروبات	إنعدام أي نمو بكتيري	التوقّف الفوري عن استخدام المياه والتبليغ عن التلوّث
الفحوصات المخبريّة (من أجل السلامة على المدى الطويل)	إنعدام المعادن الثقيلة والفيروسات والسموم والميكروبات	التوقّف الفوري عن استخدام المياه والبحث عن مصادر مياه موثوقة

يمكن التعاون مع المختبرات المحلية الخاصة أو الحكومية (مثل معهد الأبحاث الزراعية اللبناني، ومعهد الأبحاث الصناعية، مختبر الجامعة الأمريكية في بيروت، ومختبر تحليل المياه والتربة المتخصص في جامعة بيروت العربية) لاختبار جودة المياه في المطابخ المجتمعية.

كيف ننقي المياه إذا كانت ملوثة؟

تُعدّ تنقية المياه في حالات الطوارئ أمرًا بالغ الأهمية لضمان السلامة والنظافة والصحة في المطابخ المجتمعية. وقد تُشكّل المياه الملوثة مخاطر جسيمة، لا سيّما في حالات الأزمات التي يكون فيها الدعم الطبي محدودًا. وبالتالي تساعد تنقية المياه في:

- الوقاية من الأمراض المنقولة بالمياه
- الحفاظ على سلامة الغذاء
- ضمان النظافة في الطهي والتنظيف
- إزالة المواد الكيميائية الضارة والسموم
- الوقاية من مشاكل الجهاز الهضمي والجفاف
- دعم عمليات الطوارئ طويلة الأمد، أي استدامة إنتاج الغذاء دون الاعتماد على المياه المعبأة باهظة الثمن

هناك طرق عديدة لتنقية المياه وجعلها مناسبة للشرب، والطهي وغسل الخضار والفواكه وأواني المطبخ. نعرض في الجدول التالي أبرز الطرق المستخدمة لتنقية المياه، منها السهلة وقليلة التكلفة مثل غلي المياه واستخدام الكلور المنزلي، ومنها الذي يتطلب تعيين ميزانية لشراء المعدات مثل الفلاتر المتوفرة في السوق اللبنانية.

طرق تنقية المياه		جدول 24:
ملاحظات	تفاصيل	الطريقة
• يعدّ غلي المياه طريقة موثوقة لتطهير وتنقية المياه، خاصة في الظروف التي لا تتوفر فيها خيارات أخرى.	• غلي المياه لدقيقة واحدة على الأقل. • حفظ المياه المبرّدة في وعاء نظيف ومعقمّ بغطاء محكم لمنع إعادة التلوث	الغلي
• تعتبر فلاتر الكربون المنشّط جيّدة في إزالة المواد الكيميائية، ولكنها قد لا تزيل البكتيريا أو الطفيليات بشكل فعال. • هناك أيضًا مرشحات المياه المحمولة مثل Sawyer Minig LifeStraw، وغيرهما، وهما صغيران وخفيفا الوزن وفعالان في إزالة البكتيريا والطفيليات.	• تركيب الفلتر من قبل أخصائي لتجنّب الأخطاء. • يتمّ تغيير الفلتر دوريًا (حسب النوع) • بالنسبة للفلاتر الصغيرة المحمولة، فهي سهلة الاستعمال.	الفلاتر
• عدم إضافة كمّيّة كبيرة من الكلور لأنه يصبح سامًا بجرعات عالية	• إضافة نقطتي كلور لكل لتر مياه • تحريك المياه جيّدًا لضمان توزيع المادة المطهرة • ترك المياه لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل شربها، حتى يتم القضاء على البكتيريا والفيروسات	الكلور المنزلي (غير المعطر وبنسبة تركيز 5% إلى 6%)

ملاحظات هامة

- يجب تسجيل نتائج فحوصات المياه في سجلّ خاص والحفاظ عليها.
- يجب تغيير مصدر المياه فورًا إذا كانت غير صالحة.
- يمكن طلب دعم من البلدية أو المنظّمات المعنيّة إذا تكررت المشاكل المتعلّقة بجودة المياه.

القسم الثامن

سلامة المطبخ والصحة المهنية



السلامة العامة داخل المطبخ

في بيئات الطوارئ والمطابخ المجتمعية التي تضم متطوعين من خلفيات ومستويات خبرة مختلفة، تصبح السلامة العامة وإجراءات الطوارئ من أهم الأولويات لضمان سلامة العاملين والزوار على حد سواء، والحفاظ على استمرارية العمل دون وقوع حوادث أو أضرار. من الضروري أن يكون كل فرد في الفريق، سواء أكان طاهياً محترفاً، أو متطوعاً جديداً، أو أحد أفراد العائلات المشاركة، على دراية كاملة بالإجراءات التي يجب اتباعها عند وقوع أي طارئ، مثل معرفة أماكن معدّات السلامة، وكيفية التصرف السريع والفعال، وكيفية التواصل مع المسؤولين أو الجهات المختصة.

يتضمن تقييم المخاطر المتعلقة بالسلامة في المطبخ تحديد المخاطر المحتملة وتنفيذ التدابير اللازمة للحد منها. يركز اتخاذ التدابير الوقائية على ما يلي:

- تحديد المخاطر المحتملة مثل الانزلاق، الحروق، أو حالات التسمم / التعامل غير السليم مع الطعام.
- تقييم المخاطر: تقييم احتمالية وخطورة كل خطر قد تمّ تحديده. على سبيل المثال، تُشكّل الأرضية المبللة خطراً كبيراً للانزلاق، بينما تزيد السكين غير الحادة من احتمالية الإصابة.
- مراجعة إجراءات التحكم مثل التحقق من احتياطات السلامة الحالية: مثل طفايات الحريق، والتخزين السليم للمواد الكيميائية، والتعامل الآمن مع المعدات.
- تطبيق إجراءات سلامة إضافية إذا لزم الأمر، مثل إضافة احتياطات جديدة كالحصائر المانعة للانزلاق، أو تحسين التهوية.
- تقديم تدريبات منتظمة على كيفية التعامل مع الحرائق واستخدام معدات الإطفاء.
- توفير صندوق إسعافات أولية في مكان ظاهر وسهل الوصول إليه لجميع العاملين.
- المراقبة والتحديث من خلال مراجعة بروتوكولات السلامة بانتظام وتعديلها بناءً على المخاطر أو الحوادث الجديدة. وقد أعدنا النموذج رقم 22 "قائمة التحقق للسلامة المهنية في المطبخ المجتمعي" للمساعدة في ضمان بيئة مهنية سليمة داخل المطبخ.

الإسعافات الأولية في المطبخ المجتمعي

إنّ توفير صندوق إسعافات أولية واستخدامه بشكل فعّال هو عنصر حيوي في إدارة الحوادث التي تقع خلال نوبات العمل في المطبخ. نعرض في ما يلي بعض الإرشادات الأساسية المتعلقة بصندوق الإسعافات الأولية وكيفية استخدامه:

موقع الصندوق والتعامل معه

- وضع الصندوق في مكان ظاهر وسهل الوصول.
- تعريف جميع العاملين بموقع الصندوق ومحتوياته.
- التحقق من محتويات الصندوق بشكل دوري وإعادة تعبئته عند الحاجة.

محتويات صندوق الإسعافات الأولية - لضمان الجاهزية في جميع الأوقات

- شاش معقم، لاصقات طبية، شريط لاصق.
- قفازات طبية للحماية.
- معقم للجروح لتطهيرها.
- مقص، ملقط لتسهيل التدخل الأولي.
- كريم مهدئ للحروق.
- كمادات باردة فورية.
- مسكنات خفيفة مثل الباراسيتامول.
- دفتر خاص لتسجيل الحوادث والإصابات.

التعامل مع الحالات الطارئة

الجروح البسيطة



مراقبة الجرح خلال الأيام التالية لاكتشاف أي علامات التهاب



تجفيف الجرح وتغطيته باستخدام شاش معقم



تنظيف الجرح بماء نظيف أو معقم بلطف



غسل اليدين جيدًا وارتداء القفازات

الحروق البسيطة



استخدام كريم حروق مهدئ إن توفر



تجنب وضع الثلج مباشرة على الجلد



عدم فتح الفقاعات في حال ظهورها



تجنّب وضع الثلج مباشرة على الجلد



وضع منطقة الحرق تحت ماء بارد لمدة 10-15 دقيقة

حالات الاختناق



الاتصال فورًا بخدمات الطوارئ



إذا لم ينجح السعال، استخدام تقنية الضغط البطني (Heimlich)



تشجيع الشخص على السعال إن كان قادرًا

فقدان الوعي أو الإغماء



عدم تقديم أي طعام أو شراب للمصاب أثناء فقدان الشخص وعيه.



الاتصال بالإسعاف فورًا



وضع المصاب في وضعية الاستلقاء الجانبي الآمن



التحقق من أن الشخص يتنفس بشكل طبيعي

النزيف الكبير



في حال استمرار النزيف، اتصل بالإسعاف فورًا.



الاستمرار في الضغط حتى توقف النزيف.



إذا أمكن، رفع العضو المصاب فوق مستوى القلب.



الضغط على مكان النزيف باستخدام شاش أو قماش نظيف.

السلامة من الحرائق

للقاية من الحرائق داخل المطبخ، اتبع الإرشادات التالية:



تجنّب ارتداء ملابس فضفاضة أثناء الطهي



استخدام منبه للتذكير بفترات الطهي



عدم ترك الطعام دون مراقبة على الغاز أو في الفرن



التأكد من وجود طفاية حريق وبطانية إطفاء في المطبخ وأن الجميع يعرف كيفية استخدامها.



أبعاد المواد القابلة للاشتعال مثل القفازات، المناشف، والأكياس البلاستيكية عن مصادر الحرارة.

التبليغ عن الحوادث

لتعزيز السلامة، من الضروري توثيق كل الحوادث التي تحدث في المطبخ، الأمر الذي يساعد في:



حماية المشاركين والمنظمين قانونيًا من خلال توثيق موثوق



التعلّم من الأخطاء السابقة وتجنب تكرارها



تحسين الإجراءات الوقائية المستقبلية

أرقام الطوارئ في لبنان

جدول 25:

 <p>الجيش اللبناني 1701 غرفة عمليات الجيش اللبناني 117</p>	 <p>الأمن العام 1717</p>	 <p>الشرطة 112</p>
 <p>فوج الإطفاء 175</p>	 <p>الدفاع المدني 125</p>	 <p>الصليب الأحمر اللبناني 140</p>

استدامة المطبخ المجتمعي



تتجاوز مساهمات المطابخ المجتمعية معالجة الأمن الغذائي، حيث يمتد أثر هذه المبادرات إلى مجالات أخرى من الحياة الإنسانية والاجتماعية. فكما سبق وذكرنا، توّفر المطابخ المجتمعية مساحات لتعلم المهارات القيادية، وتعزيز الروابط الاجتماعية بين الأشخاص الذين يتلقون الطعام وأولئك الذين ينتجونه أو حتى يساهمون في عملية إنتاجه. لذلك، في بعض الحالات، لا بد من العمل على استدامة المطبخ لدعم المجتمعات المحلية والمساهمة في تعزيز التغيير المنشود نحو أنظمة غذائية محلية أكثر صحة ومرونة، خاصة خلال فترات الأزمات. نستعرض في ما يلي بعض الاقتراحات التي تساهم في استدامة للمطبخ المجتمعي:

استقطاب الدعم والتمويل

على الرغم من وجود إجماع على الفوائد المتعددة للمطابخ المجتمعية، إلا أن استدامة هذه المبادرات غير مضمونة. خلال حالات الأزمات بشكل خاص، تحتاج المطابخ إلى دعم وتمويل مستمرين للحفاظ على تشغيلها وخدمة المجتمع الذي هو بحاجة إلى خدماتها. ويأتي هذا الدعم من مصادر عدة نذكر منها:

- المنظمات التابعة للأمم المتحدة مثل منظمة الصحة العالمية، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، برنامج الأغذية العالمية، منظمة اليونيسف، منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية، الخ.
- المنظمات غير الربحية مثل الصليب الأحمر الدولي، ومنظمة الإغاثة الدولية، وخدمات الإغاثة الكاثوليكية، والإغاثة الإسلامية فرنسا، ومنظمة أطباء بلا حدود، العمل لمكافحة الجوع، وغيرها.
- جمعيات الإغاثة والتنمية المحليّة وهي متعددة، تعمل في مناطق مختلفة وعلى عدّة أصعدة.
- رعايات الشركات حيث قد تبرع الشركات الخاصة، خاصة تلك العاملة في قطاع الأغذية، بالإمدادات والمعدات والمساعدات المالية للمطابخ المجتمعية.
- مساهمات المجتمع من السكان المحليين والمتطوعين من خلال التبرعات، وفعاليات جمع التبرعات، والمساعدة العملية والتطوُّع.
- هذا الى جانب الدعم الذي تقدّمه الحكومات المحلية وخاصة البلديات.

وضع استراتيجية متكاملة

لا بدّ لنا أيضًا أن نتطرّق الى استدامة النشاط في المطبخ المجتمعي خلال فترة الطوارئ، والتي يمكن تحقيقها عبر اعتماد استراتيجية متكاملة لا تركز على استقطاب الدعم والتمويل فقط، ولكن على تنظيم العمل داخل المطبخ أيضًا وتحسين الإدارة التشغيلية فيه:

- تنويع مصادر الغذاء من خلال بناء شراكات مع المزارعين المحليين وبنوك الطعام والموردين لضمان تدقّق مستمرّ للمكونات والموارد اللازمة.
- المرونة في تطوير قائمة الطعام الأسبوعية بناءً على المكونات المتاحة.
- استراتيجيات طهي فعّالة حيث يمكن لإعداد كميات كبيرة من الطعام ولتخطيط فعّال للوجبات أن يزيدا من الموارد مع تقليل الهدر. إذا توفّرت وسائل التبريد في المطبخ، يمكن تخزين الكميات الفائضة؛ أمّا إذا تعدّز الأمر، فيمكن توزيع الحصص الزائدة على مراكز أخرى للنازحين.
- وضع خطط طوارئ لانقطاع التيار الكهربائي، وانقطاعات سلسلة التوريد، وزيادة الطلب أثناء احتدام الأزمات.
- تعزيز علاقات قوية مع المنظّمات المحلية والمتطوّعين والجهات المانحة للحفاظ على الدعم والتمويل.
- حلّ النزاعات التي قد تنشأ بين الأفراد الذين يستخدمون المطبخ، بشكل سريع وديبلوماسي.

"مطبخ من أجل التنمية"

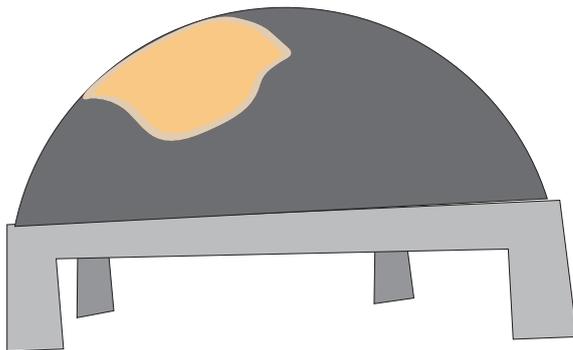
من العوامل الأساسية التي يجب أخذها في الاعتبار، هو كيفية استدامة المطابخ المجتمعية عندما يبدأ النازحون بالعودة الى بيوتهم، علمًا أنّ عددًا كبيرًا لن يتمّ بالعودة قبل فترة طويلة. وهذه الاستدامة لا تشمل كل أنواع المطابخ كتلك التي تمّ تأسيسها بشكل مؤقت في المدارس أو الخيم أو المراكز المؤقتة. نحن نعني هنا المطابخ التي تمّ تأسيسها داخل جمعيات أو مراكز أخرى، وتلك التي تتمتع بمواصفات محددة تمكّنها من استكمال نشاطها. في نفس الوقت، يجب ألا ننسى أن بعض هذه المطابخ كانت تعمل بالفعل ولكنها حوّلت أنشطتها لمعالجة حالة الطوارئ الناشئة.

ومن هنا نشأ مفهوم "المطبخ من أجل التنمية": فالمطابخ المجتمعية التي أنشئت في السابق لمعالجة انعدام الأمن الغذائي للمجتمعات النازحة واللاجئين، يمكن أن تتحول الآن إلى كيان أكثر استدامة يدعم سبل عيش المجتمع المحلي، بما في ذلك الأعضاء الذين اضطروا الى النزوح ولم يتمكّنوا بعد من العودة الى بيوتهم.

وتتطلب استدامة المطبخ المجتمعي بعد الطوارئ تخطيطًا استراتيجيًا الى جانب دعم طويل الأمد خاصة من المجتمع المحلي والمنظمات الحكومية المحلية مثل البلديات على سبيل المثال التي تلعب دورًا أساسيًا في تقديم الدعم ليس المادي فقط. فالهدف هو جعل المطبخ يقوم بأنشطة مدوّرة للدخل، تستهدف فئات متنوعة من الجمهور وتؤمّن وظائف لأفراد المجتمع خاصة النساء والشباب. في الوقت نفسه، من المهم مناقشة مستقبل المطبخ المجتمعي مع المنظمة التي تديره، ومناقشة مختلف الخدمات التي يمكن للمطبخ تقديمها مثل خدمات التموين، توزيع المساعدات الغذائية، وإنتاج المونة وغيرها. ويتطلب ذلك أيضًا إجراء دراسة سوق ودراسة جدوى اقتصادية لضمان ملائمة الخيار المعتمد للمطبخ وتحقيق استدامة المشروع من الناحية المالية.

إنشاء حدائق مجتمعية لتطوير مصادر غذائية مستدامة

تلعب الحدائق المجتمعية، خاصة الحضرية منها، دورًا بارزًا في تعزيز الأمن الغذائي، وتقوية العلاقات الاجتماعية. يعتمد إنشاء هذه الحدائق، خاصة في السياق اللبناني، على توفير قطعة أرض يمكن تحويلها الى حديقة لإنتاج الخضار والأعشاب والفواكه وتنظيم الأنشطة المجتمعية. وفي حال عدم توفر قطعة أرض، يمكن ممارسة الزراعة العامودية أو زراعة الأسطح. في كل الأحوال، ومهما كان شكل الحديقة، هناك بعض الشروط الأساسية التي يجب أن تتوفر، منها الحصول على تصريح من البلدية المحلية أو السلطة المعنية، وتوفير مياه نظيفة للري، وتوفير موارد مالية لشراء المعدات وبدء المشروع، ووجود أشخاص لديهم خبرة في الزراعة (يمكن لهؤلاء الأشخاص التطوّع للعمل في الحديقة، كما يمكن أيضًا "توظيف" شخص دائم للاهتمام بالحديقة ومتابعتها بشكل يومي). وبالتالي، تساهم الحديقة في تموين المطبخ بالخضار الطازج، مما يخفف من التكاليف، كما يمكن بيع المنتجات الفائضة وتوليد دخل إضافي. الى جانب ذلك، تستفيد الحديقة من بقايا الطعام التي يمكن تحويلها الى سماد عضوي للمزروعات (نموذج رقم 22: "سجل التخلص من بقايا الطعام").



تقديم خدمات الوجبات المنتظمة

- يمكن لمطبخ الطوارئ أن يتحوّل الى مطبخ لتقديم الوجبات اليومية. لكنّ هذا التحوّل يحتاج الى التخطيط الاستراتيجي لضمان استدامة المطبخ. تتركز هذه الاستراتيجية على النقاط التالية:
- ترقية المعدّات وتحسين التخزين والخدمات اللوجستية لتناسب مع أهداف المطبخ الجديدة وأنشطته.
 - تعزيز معايير سلامة الأغذية والحصول على الشهادات الصحية اللازمة.
 - تطوير قائمة طعام تناسب مع الأهداف الجديدة للمطبخ، وتنويعها.
 - حسب مساحة المطبخ والمعدّات المتوفّرة وإمكانية الحصول على معدّات جديدة، يمكن التخصّص في إنتاج أصناف معيّنة - على سبيل المثال، يمكن للمطبخ أن ينتج وجبات طبخ يومي، أو أطعمة مجمّدة مثل أقراص الكبة، والمعجنات على أنواعها، والأطعمة الجاهزة للطهي مثل ورق العنب والمحاشي الخ كما يمكنه تأمين المأكولات الجاهزة للمناسبات، ومنتجات المونة مثل المربيات والمخللات، والمنتجات المجففة، الخ.
 - توظيف سيّادات من المجتمع المحلي.
 - تدريب العاملين في المطبخ وبناء قدراتهم بشكل منتظم.
 - تطوير العلاقات مع المزارعين المحليين وخاصة الصغار منهم، للحفاظ على الرسالة الاجتماعية والتنمية للمطبخ.
 - التسويق والتواصل مع العملاء المحتملين مثل منظمي الفعاليات، والشركات، والمجتمعات المحلية لتأمين عقود خدمات الطعام الخ.
 - تطوير وتعزيز الشراكات مع الجمعيات الأهلية التي يمكنها دعم المطبخ من خلال تقديم الدورات التدريبية، وتقديم المعدّات والمساعدة في تسويق خدمات المطبخ الخ.
 - كما يمكن تعزيز استدامة المطبخ من خلال تقديم الاشتراكات الشهرية أو الاسبوعية للزبائن.

تنظيم أنشطة مجتمعية

للحفاظ على موقعه كمساحة للتلاقي وتطوير العلاقات الاجتماعية وتمكينها، يمكن للقيمين على المطبخ المجتمعي تعزيز هذا الدور عبر تنظيم أنشطة مجتمعية ثقافية وتعليمية تستهدف جمهوراً واسعاً. تتنوّع هذه النشاطات لتتضمّن الدورات التدريبية على الطهي، وإنتاج المونة المنزلية، وأسس السلامة الغذائية، وغيرها من المواضيع ذات الصلة. بإنتاج الأكل والزراعة والتغذية. ويمكن تكييف مضمون هذه الدورات التدريبية بحسب الفئات العمرية والاحتياجات.

تهدف هذه الاقتراحات الى ضمان تشغيل المطابخ على المدى الطويل وخلق فرص عمل وتعزيز التعاون مع المجتمع الذي يحيط بهذه المطابخ وتعزيز الأنظمة الغذائية المحلية والمستدامة. ولكن من المهم جدّاً أيضاً اعتماد استراتيجية مرنة تسمح بتحويل نشاط المطبخ مع تغيّر الأوضاع، هذا بالإضافة الى الاستفادة من فترات الاستقرار لتحسين المطبخ وبناء قدرات العاملين فيه، لضمان القدرة على الاستجابة بشكل فعّال في أوقات الطوارئ.



دراسات حالة



نعرض في هذا القسم بعض دراستي حالة مختارتين لمطابخ مجتمعية ومبادرات تمّ إنشاؤها في لبنان خلال الحرب التي وقعت في نهاية عام 2024. ونسلط الضوء على ممارسات معيّنة تمّ تطبيقها في المطابخ لتساهم في نجاح المبادرة.

المطبخ المجتمعي رقم 1

طاهية ماهرة تدير مطبخها الخاص في بلدة جنوبية منذ سنوات، لم تتوقع يومًا أن تتحول خبرتها في الطهي إلى أداة إنقاذ خلال أزمة وطنية. فعند اندلاع الحرب على لبنان في خريف 2024، اضطرت إلى مغادرة منزلها والنزوح إلى مدرسة رسمية في بلدة جبلية. ورغم حالة الصدمة وعدم اليقين التي تعرّضت لها، عادت روح المبادرة لديها، ورأت فرصة لخدمة مجتمعها من خلال ما تتقنه: الطبخ والتنظيم.

بدعم من البلدية ومنسق المدرسة، أعادت تفعيل مطبخ صناعي في البلدة، وساهمت في إطلاق مبادرة تغذية واسعة. سرعان ما أصبح المطبخ المركزي نقطة انطلاق لدعم سبع مدارس مجاورة تستقبل نازحين، كما تمّ إنشاء مطابخ فرعية حوله.

استُهلّ العمل في المطبخ بإعداد 500 وجبة يوميًا، ثم ارتفع العدد إلى 1000، ولاحقًا إلى 1500 وجبة يوميًا. أشرف على الطهي متطوعون من النازحين، خاصة من النساء والشباب، تحت توجيه الطاهية، مما ساهم في تمكين المجتمع وتحقيق شعور بالمشاركة والأمل.

عوامل النجاح الأساسية

- **الخبرة التقنية:** وفرت الطاهية المعرفة اللازمة لتنظيم العمل، ضبط الحصص، ضمان سلامة الغذاء، وتدريب المتطوعين على إعداد وجبات مغذية ومتقبّلة من مختلف الفئات.
- **إدارة المطبخ والهيكلية:** عمل المطبخ المركزي كمركز إنتاج، يوزّع وجبات نصف جاهزة أو مكونات مجهزة على المطابخ الصغيرة. ساعد هذا في ترشيد الموارد وتقليل الهدر ومنح العائلات دورًا في تحضير طعامها حسب رغبتها.
- **دور البلدية والتنسيق:** كان التواصل الفعال بين فاطمة، منسق المدرسة، والبلدية عاملًا حاسمًا لضمان توافر الموارد وتوزيعها، وتجاوز الصعوبات اللوجستية خلال الحرب.

التحديات والدروس المستفادة

- **المشاكل الإنشائية:** عند إعادة تفعيل المطبخ المركزي، تبين وجود مادة الأسبستوس في الجدران، وهي مادة خطيرة على الصحة. سلط هذا الحدث الضوء على أهمية الفحص الاستباقي للمرافق وتخصيص ميزانية لصيانة عاجلة قبل بدء التشغيل في أي مطبخ.
- **اختلاف الأذواق والخلفيات:** تباين الأذواق الغذائية بين العائلات القادمة من مناطق مختلفة أدى إلى نشوء توتر بين الحين والآخر. وبرزت الحاجة إلى نموذج يسمح بإعداد مكّونات نصف مطهية تُوزّع للعائلات، ليقوموا بتعديلها حسب تفضيلاتهم، ممّا يعزّز الشعور بالكرامة والانتماء.
- **إدارة الضغط النفسي:** مع استمرار الحرب، تصاعد التوتر بين السكان، وأصبح الطعام رمزًا للهوية والانتماء. نظّمت الطاهية لقاءات أسبوعية قصيرة لتبادل الآراء بين العائلات والمتطوعين، ممّا ساعد على تخفيف التوتر، وبناء الثقة.

المطبخ المجتمعي رقم 2

مع بدء قدوم النازحين من قرى البقاع الجنوب وضاحية بيروت الى بلدة جبيلية في لبنان، تجمّع عدد من المتطوّعين وطالبوا من رئيس البلدية فتح أبواب المدرسة الرسمية لاستقبال العائلات النازحة لدعمهم وتأمين سلامتهم واحتياجاتهم، بالإضافة الى بناء جسور التواصل بينهم وبين أبناء البلدة.

تمّ إنشاء مطبخ في حاوية شاحنة، وعمل المتطوّعون على تجهيزه، أولاً على نفقتهم الخاصة ومن خلال دعم المجتمع المحلي، ثمّ بدعم من الجمعيات مثل برنامج الأغذية العالمي للأمم المتحدة وغيرها. بدأ المطبخ بخدمة حوالي 400 شخصاً وتقديم السندويشات لهم. وبعد تجهيز المطبخ، تبرّعت أربع سيدات من العائلات التي نزحت، لتحضير الأكل لجميع العائلات في المدرسة، والتي أصبح عددها 300 عائلة.

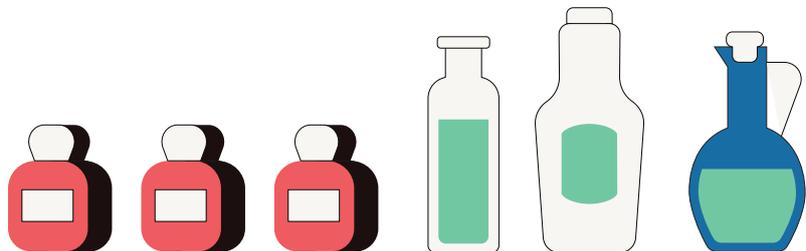
أُخذت القرارات في المطبخ (ماذا نطهو، وكيف نوّزع، إلخ) بمشاركة السيدات الأربع، وممثلين عن المتطوعين والعائلات، مما سمح بالشفافية وقلّل من احتمالية حدوث سوء فهم. وعلى الرغم من أن المطبخ كان حلاً رئيسياً لانعدام الأمن الغذائي، إلا أن "السلة الغذائية" كانت دائماً الخيار الثاني للعائلات حيث كان لديها دائماً خيار تحضير وجبات الإفطار والعشاء. كما بقيت الوجبات الساخنة، التي توزعها المنظمات غير الحكومية، مرحّباً بها، وتم إرسال الفائض إلى العائلات (خارج المدرسة) التي لم يكن لديها مرافق للطهي.

عوامل النجاح الأساسية

- الخبرة التقنية والتطوُّع: طلب أحد المتطوعين، الذي كان يملك شركة كايترينغ، من الطاهي الذي يعمل لديه، تدريب سيدات المطبخ على الطهي بكميات كبيرة.
- الإدارة الفعّالة وحسن التنظيم: كانت تتم مشاركة قائمة الغداء يومياً، وجمع الطلبات من العائلات - ممّا أدى إلى تجنب هدر الطعام.

التحديات والدروس المستفادة

- التواصل مع المجتمع المحلي: قام المتطوّعون بإعداد قائمة بالمحلات المتعاونة والتي تقدّم أسعار مدروسة، ومشاركتها مع العائلات النازحة.
- ضعف التغذية الكهربائية: لمنع هدر الطعام وتلفه، خاصة في غياب تغذية مستقرّة بالطاقة الكهربائية، كان يتمّ استهلاك الطعام في نفس اليوم ولم يتمّ تخزينه لفترة طويلة.



بطاقة تحليل حالة



الحالة 1: المطبخ الذي لم يتسع له المكان¹

التحدي:

كان فريق عمل الملجأ الكائن في مبنى مدرسة، ممنوعاً من تركيب مطبخ دائم بسبب مخاوف تتعلق بالمسؤولية وإعادة التأهيل.

الاستجابة:

حل جذري: صمّم المتطوعون مطبخاً داخل حاوية خارج حدود ملكية المدرسة. تنفيذ سريع: بمساعدة التبرعات من منظمة غير حكومية، قاموا بشراء الحاوية وتجهيزها بأجهزة مستعملة وتمديدات صحية.

الدروس الأساسية:

بنية تحتية مستقلة: أصبح المطبخ في الحاوية مركزاً غذائياً مستقرّاً ونظيفاً وفعالاً. الملكية المجتمعية: بناء مطبخهم الخاص منح المتطوعين شعوراً بالفخر والسيطرة طويلة الأمد. المكان كقوة: السيطرة على المطبخ الخاص بهم مكّنت المتطوعين من التخطيط للمستقبل، وتوسيع العمليات، والحفاظ على الكرامة.

مقترح عناصر نقاش وأو معرفة علمية مرتبطة بالحالة:

- القيادة الإدارية
- التفاوض

نتائج تحليل الحالة

قوموا ب	لا تقوموا ب	
		القيادة الإدارية
		التفاوض
		عناصر أخرى

الحالة 2: النازحين والمشاركة في العمل

ملخص الحالة:

في بلدة لبنانية، أصبحت إحدى المدارس التي تؤوي العائلات النازحة موقعًا مركزيًا للطهي ليس فقط لنحو 300 مقيم فيها، بل للمنطقة بأكملها - ما يقدر بنحو 1,500 نازح موزعون على مدارس وملاجئ متعددة. تولت مجموعة صغيرة من النساء، وأبرزهن أ.ب.، وهي طاهية ذات خبرة، مسؤولية إعداد كميات هائلة من الطعام تحت ظروف مرهقة وشحيحة الموارد. على الرغم من الدور الحاسم لهذا المطبخ في إعالة المجتمع النازح الأوسع، إلا أن قلة قليلة من الآخرين تقدموا للمساعدة. اضطر فريق المطبخ كل يوم للعمل تحت ضغط الإرهاق والضغط العاطفي، حيث كان من الواضح أنه بدون مطبخ فعال، سيتعرض المئات للجوع.

رفض العديد من النازحين، وخاصة النساء المقيمات في المدرسة، الانضمام إلى نوبات المطبخ - بعضهن قلن إنهن غير معتادات على مثل هذا العمل، بينما جادلت أخريات بأنه يجب أن يدفع لهن أجر إذا كنّ سيساعدن. بالإضافة إلى ذلك، خلقت شحنات الطعام الخارجية من المنظمات غير الحكومية أو الأحزاب السياسية ديناميكية اعتمادية، مما دفع البعض إلى تفضيل الحصول على المساعدات بدلًا من المشاركة في الطهي الجماعي.

الاستجابة المقترحة (تنفيذ جزئي):

اقترحت استراتيجية وطُبقت جزئيًا: يذهب منسق الملجأ يوميًا من غرفة إلى غرفة في الصباح ويختار مساعدين جددًا للتناوب في المطبخ. كان الهدف هو ضمان تقاسم المسؤولية ومنع الإرهاق. امثل بعض السكان؛ بينما قاوم آخرون أو وجدوا أعذارًا لتجنب واجبات المطبخ. تحمل المتطوعون القلائل الملتمزمون عبئًا هائلًا - غالبًا دون تقدير أو راحة كافية.

الدروس المستفادة والتوصيات:

- توقع الإرهاق في مطابخ الطوارئ: إطعام 1,500 شخص يوميًا بمساعدة عدد قليل من المتطوعين أمر لا يمكن تحمله. يجب أن تكون مطابخ الطوارئ مستعدة بخطط تناوب، وفترات راحة، وتعزيزات مدمجة في نماذجها.
 - وضع اتفاقيات مشاركة واضحة مبكرًا: عند الوصول إلى الملجأ، يمكن إبلاغ جميع العائلات (شفويًا و عبر لافتات مرئية) بأن المشاركة المشتركة في الطهي أو التنظيف أو اللوجستيات جزء من البقاء الجماعي. وهذا يحدد التوقعات قبل أن تتأصل عادات التجنب.
 - التنسيق مع الملاجئ الأخرى لتقاسم المهام: بدلًا من أن يقوم موقع واحد بالطهي للجميع، يمكن النظر في تقسيم الواجبات - موقع يخبز، وآخر يجهز وجبات جافة، وثالث يتعامل مع الخضروات. هذا يركز العمل ويخلق شبكة تضامن.
 - التحفيز، لا العقاب: قدم حوافز صغيرة - حصصًا إضافية، أغراضًا مريحة صغيرة، لوحات تقدير - لأولئك الذين يشاركون. تجنب التوبيخ أو الإجبار، مما قد يولد الاستياء.
 - إعادة توجيه المساعدات الخارجية عبر المطبخ: يجب أن يُطلب من المنظمات غير الحكومية والمانحين تزويد المطبخ المركزي بدلًا من تجاوزه. وهذا يعزز شبكة الدعم المحلية ويمنع اقتصادًا موازيًا للمساعدات من إضعاف الهياكل الجماعية.
 - التعرف على العبء العاطفي والتوقعات المتعلقة بالجنس: العديد من النساء كن قد فررن للتو من مناطق حرب، أو كن يعتنين بالأطفال، أو كن في حالة حداد. قد يكون توقع المشاركة الفورية غير واقعي بدون دعم عاطفي وتخطيط يراعي النوع الاجتماعي.
- تكشف هذه الحالة كيف ترتبط المشاكل اللوجستية ارتباطًا وثيقًا بالديناميكيات العاطفية والاجتماعية والسياسية.

مقترح عناصر نقاش وأو معرفة علمية مرتبطة بالحالة:

- القيادة الإدارية
- التفاوض

نتائج تحليل الحالة

قومواب	لا تقومواب	
		القيادة الإدارية
		التفاوض
		عناصر أخرى



الحالة 3: أتعاب العمل والشائعات

ملخص التحدي:

مع استمرار الحرب وتحوّل المطبخ في إحدى الضيع (الذي يخدم حوالي 1500 نازح) إلى موقع مركزي في الحياة اليومية، بدأت شائعة مؤذية في الانتشار: أن النساء اللواتي يُشاهدن باستمرار يعملن في المطبخ - مثل أ.ب. وغيرهن - يتقاضين أجرًا على عملهن.

على الرغم من أن هذه الفكرة كانت خاطئة، إلا أنها سرعان ما قوّضت الروح الجماعية للمطبخ. بدأ العديد من الناس يسألون:

"لماذا أساعد إذا كانوا يتقاضون أجرًا؟"

فيما رفض آخرون التطوع ما لم يحصلوا هم أيضًا على مقابل. وعلى الرغم من أن الفريق كثر مرارًا وتكرارًا أن لا أحد يتقاضى أجرًا وأن المطبخ قائم على المساعدة المتبادلة التطوعية، استمر الشك وانعدام الثقة.

في الواقع، كان العمل مرهقًا نفسيًا وجسديًا، واستمرّت المجموعة الأساسية من العاملين في المطبخ بدافع الالتزام، وليس المكافأة المادية.

الأثر:

- انخفاض المعنويات بين المتطوعين في المطبخ.
- انتشار مشاعر الغبن والظلم.
- تراجع عدد المتطوعين الجدد.
- انسحاب بعض العائلات من الحياة الجماعية، مفضّلين المساعدات الغذائية الخارجية.

الحلول المقترحة والاجراءات الوقائية:

1. التواصل الشفاف منذ البداية: تعليق لافتات واضحة أو ملصقات تُظهر أن المطبخ مبادرة قائمة على العمل التطوعي. كما يمكن تكرار هذه الرسالة يوميًا خلال الإعلانات أو توزيع الوجبات.
 2. دوائر التقدير اليومية: بدء أو إنهاء كل يوم بتجمّع قصير لشكر العاملين في المطبخ علنًا. هذه اللحظات العلنية تُظهر أن عملهم غير مدفوع الأجر لكنه مُقدّر وأساسي.
 3. توثيق العمل التطوعي (بشكل غير رسمي مثل المراييل أو الشارات): توزيع مراييل أو شارات أو أوشحة مطبخ مكتوب عليها "متطوع" لإبراز الدور بوضوح ومنحه كرامة. هذا يُساعد في تفنيد المعلومات المغلوطة وبناء الفخر.
 4. دعوات مفتوحة للمراقبة أو المساعدة: السماح للسكان بمشاهدة العمل عن قرب أو المساعدة في مهام خفيفة (مثل غسل الخضار أو تحريك الحساء) بدون ضغط. الرؤية المباشرة للعمل تُغيّر الانطباعات غالبًا.
 5. إنشاء جدول تناوب للمتطوعين: عندما يرى الجميع أن لا "مفضلين" يتم اختيارهم وأن العبء موزّع بشكل عادل، تقل الشائعات حول المحسوبيات أو الدفع السري.
 6. مساحات لحل النزاعات: إذا تصاعدت الشائعات إلى نزاعات علنية، يمكن تشكيل مجموعة صغيرة من الأشخاص الموثوقين (كبار السن، شباب، نساء محترمات) لعقد جلسات استماع وتهدئة الوضع وتفنيد الأكاذيب بهدوء.
- هذا التحدي يُظهر مدى هشاشة الثقة في زمن الحرب، وكيف يمكن للمعلومات المغلوطة - خاصة المتعلقة بالمال - أن تُفترق حتى بين أكثر المبادرات نبلاً وحسن نية.

مقترح عناصر نقاش وأو معرفة علمية مرتبطة بالحالة:

- القيادة الإدارية
- حل المشكلات
- التواصل

نتائج تحليل الحالة

قومواب	لا تقومواب	
		القيادة الإدارية
		حل المشكلات
		التواصل
		عناصر أخرى



الحالة 4: العين بصيرة واليد قصيرة

ملخص التحدي:

في مدرسة في ضيعة في جبل لبنان، كانت العائلات النازحة تتلقى طرودًا غذائية أسبوعية من منظمات غير حكومية وأحزاب سياسية وجهات إنسانية مختلفة. هذه الطرود، التي كانت غالبًا تكفي لمدة أسبوع أو أسبوعين، لم تُوزَّع من قبل هذه الجهات مباشرة، بل عبر لجنة منتخبة ذاتيًا من داخل المجتمع النازح نفسه. هذا النهج الديمقراطي عزَّز في البداية الشعور بالملكية والمساءلة الداخلية.

لكن مع مرور الوقت، ظهرت نماذج سلوكية مقلقة: بدأت بعض العائلات بإعادة توزيع الطرود التي استلمتها على أقارب وأصدقاء يقيمون خارج الملجأ، ولا تنطبق عليهم شروط الاستفادة من المساعدة. ثم تعود هذه العائلات نفسها لتُبلغ فريق التوزيع الداخلي بأنها لم تتسلم شيئًا، بهدف الحصول على مساعدات إضافية.

هذا السلوك أدى إلى إرهاق الموارد والعلاقات على حد سواء:

- وضع ضغطًا غير عادل على اللجنة المنتخبة، التي وُجِّهت إليها اتهامات بالمحسوبية أو التقصير.
- قوِّض الثقة داخل المجتمع النازح نفسه.
- أدَّى إلى نشوب نزاعات ومشاعر استياء وشك بين العائلات.
- اضطر المنظمون للمطبخ والمساعدات إلى لعب دور "الشرطة"، وهو دور لم يُصمِّموا لأجله.

لماذا حدث هذا؟

رغم أن بعض الحالات كانت بالفعل تلاحقًا، فإن العديد من العائلات كانت ببساطة تحاول دعم أقارب لها نزحوا أيضًا ولكن لم يجدوا مأوى في المدرسة. هذا يعكس ثقافة عميقة من الكرم والتضامن المجتمعي، لكنها اصطدمت بواقع محدودية الموارد والحاجة إلى توزيع عادل.

الدروس المستفادة والاستراتيجيات المقترحة:

1. حماية اللجان الداخلية عبر تفويض واضح ودعم فعلي: تأمين أدوار واضحة ومكتوبة لفرق توزيع المساعدات المنتخبة، وتوفير الدعم المعنوي من القادة المجتمعيين والشركاء الخارجيين. لا بد من حماية مصداقيتهم.
 2. استخدام وسائل توثيق شفافة: يمكن أن تساعد وسائل بسيطة مثل ورقة توقيع، ختم بطاقة، أو نظام قسائم مرقمة في تتبع من استلم ومتى، دون الحاجة لأدوات رقمية أو رقابة صارمة.
 3. عقد اجتماعات مجتمعية أسبوعية: توفير مساحة منتظمة لجميع العائلات لطرح المخاوف، أو الأسئلة، أو الاقتراحات. هذا يساهم في تنفيذ الشائعات، تقليل التوتر، وتعزيز الحكم الذاتي المجتمعي.
 4. إضفاء الطابع الرسمي على "بروتوكول المشاركة": الاعتراف بأن بعض الناس يرغبون في مشاركة المساعدات. بدلًا من إخفاء ذلك، يمكن للعائلات أن تعلن رسميًا إذا كانت تود التبرع بجزء من طردها، أو طلب طرد إضافي مع تفسير. هذا يعزز الشفافية بدلًا من السرية.
 5. توفير وساطة خارجية عند تصاعد النزاع: إذا تصاعدت التوترات والاتهامات، يمكن الاستعانة بوسيط خارجي أو أخصائي اجتماعي لحل النزاعات بشكل عادل، وحماية اللجنة الداخلية من الاستنزاف أو أن تكون كبش فداء.
 6. خلق قنوات بديلة للمساعدات للعائلات غير المسجلة القرية: التعاون مع المنظمات غير الحكومية لتأمين مساعدات إضافية للأقارب "الخارجيين" الذين يعيشون قرب المدرسة ولكن خارج نظام ملجئها. هذا يخفف الضغط عن الداخلين ويقلل الحاجة إلى الكذب أو التوزيع السري.
- تكشف هذه الحالة كيف يمكن حتى للأنظمة المجتمعية الحسنة النية أن تنهار تحت الضغط عندما تكون الموارد محدودة والروابط الاجتماعية قوية. تعزيز الشفافية والتواصل والعدالة هو المفتاح للحفاظ على التضامن في أوقات الأزمات.

مقترح عناصر نقاش وأو معرفة علمية مرتبطة بالحالة:

- الوساطة
- التفاوض

نتائج تحليل الحالة

قومواب	لا تقومواب	
		القيادة الإدارية
		التفاوض
		عناصر أخرى



الحالة 5: الصراع بين دعم الأسواق المحلية وإدارة ميزانية الأزمة

خلال الحرب الإسرائيلية على لبنان عام 2024، أظهر رئيس بلدية في ضيعة في جبل لبنان كرمًا بفتحته المدرسة العامة لاستضافة العائلات النازحة. ومع ذلك، فرض شرطًا صارمًا: يجب شراء جميع المواد الغذائية والإمدادات من داخل القرية. وكان هدفه دعم الاقتصاد المحلي في زمن الحرب.

بالنسبة لمطبخ التضامن، خلق هذا الأمر معضلة خطيرة. كان لدى الفريق ميزانية محدودة ومتقلبة، وكان مسؤولًا عن توفير وجبات يومية لحوالي 200 عائلة نازحة. بينما كانت القرية توفر الوصول إلى السلع الأساسية، كان المنظمون يعلمون أن بعض الإمدادات يمكن الحصول عليها من المناطق المجاورة أو من خلال مانحين خارجيين بأسعار أقل أو مدعومة، مما يسمح لهم بتوسيع الموارد وإطعام المزيد من الناس.

كان قيد رئيس البلدية غير قابل للتفاوض. ففي سياق النزوح والطوارئ، كان تحدي هياكل السلطة المحلية يمكن أن يؤدي إلى توترات أو حتى فقدان الوصول إلى مساحة المدرسة ومرافقها.

كيف أدرنا الأمر (حل جزئي):

بينما تم شراء الطعام والسلع من داخل القرية كما هو مطلوب، استمر وصول الطرود الغذائية الخارجية من المنظمات غير الحكومية والأحزاب السياسية ومجموعات التضامن. ساعدت هذه الطرود في تخفيف العبء عن الميزانية وضمان إمداد غذائي أكثر تنوعًا.

ما الذي يمكن فعله أيضًا:

- أن يجد المتطوعون طرقًا للتنسيق مباشرة مع سكان القرية للتفاوض على أسعار معقولة أو تلقي تبرعات عينية، مثل الخضروات أو الوجبات المطبوخة أو الخبز.

الدروس المستفادة والتوصيات:

1. **التفاوض والتأطير:** عند العمل مع أصحاب السلطة المحليين، يجب تأطير المساعدات الخارجية ليس كتهديد للاقتصاد المحلي، بل كألية دعم تسمح لمطبخ المجتمع بالعمل دون استنزاف موارد القرية.
2. **وضع اتفاقيات شراء مختلطة:** اقترح خطة واضحة تجمع بين الشراء المحلي (لدعم الاقتصاد) والتبرعات الخارجية (لتوسيع القدرة). يمكن أن يبني هذا الثقة مع الحفاظ على المرونة التشغيلية.
3. **استخدام الميزانيات العلنية لتوضيح القيود:** يمكن أن تساعد الرسوم البيانية البسيطة أو ملخصات التكلفة اليومية السلطات المحلية على فهم الضغط على الموارد وفتح مجال للتسوية.
4. **الحفاظ على التضامن المجتمعي ظاهرًا:** أشرك السكان المحليين في المطبخ - ليس فقط كموردين، ولكن كمساعدين ومنظمين مشاركين. وهذا يبني شعورًا بالملكية المشتركة ويخفف السياسات المتشددة.

مقترح عناصر نقاش وأو معرفة علمية مرتبطة بالحالة:

- التفاوض
- حل النزاعات

نتائج تحليل الحالة

قومواب	لا تقومواب	
		التفاوض
		حل النزاعات
		عناصر أخرى



لائحة النماذج

نموذج 1

تحويل وصفة طعام مخصصة لـ 5 أشخاص لتكفي 100 شخص، يمكن اتباع قاعدة رياضية بسيطة

الكمية الجديدة = $(5/100) \times$ الكمية الأصلية $\times 20 =$ الكمية الأصلية
 أي يتم ضرب جميع المكونات في 20.
مثال عملي:
 لنفرض أن الوصفة الأصلية لـ 5 أشخاص تشمل:

ملاحظات	الكمية لـ 100 شخص (x20)	الكمية لـ 5 أشخاص	المكوّن

ملاحظات عند التوسيع:

- التوابل: قلّلي كمية التوابل بنسبة 25%-10 من الناتج النهائي واضبطي حسب التذوق.
- السوائل: ابدئي به 90% من الكمية المحسوبة واضبطي حسب القوام.
- الأدوات: تأكدي من استخدام أواني ومواقد مناسبة للكميات الكبيرة.
- التحريك: التحريك ضروري لتوزيع الحرارة والبهارات بالتساوي.
- التقديم: جهزي خطة للتقديم الجماعي (سُفر، حافظات حرارية، مغارف مناسبة...).

نموذج 2

نظام المراقبة الحرارية وسجلاته

1. سجل مراقبة درجات حرارة الثلاجات (التخزين البارد)
النطاق: بين 0-4°C
التكرار: مرتين يوميًا (صباحًا ومساءً)

التاريخ	الوقت	اسم الثلاجة	درجة الحرارة	الحالة (طبيعية/إنذار)	الإجراءات المتخذة	الموظف	التوقيع

2. سجل مراقبة درجات حرارة المجمدات (التجميد)
النطاق: -18°C أو أقل
ملاحظات: يمنع إعادة التجميد بعد ذوبان المنتج

التاريخ	الوقت	اسم المجمد	درجة الحرارة	هل هناك منتج ذائب؟	تم التصرف؟ (نعم/لا)	الموظف	التوقيع

3. سجل مراقبة درجة حرارة الطهي
النطاق: $75^{\circ}\text{C} \leq$ داخل المنتج (خاصة اللحوم والدواجن)

التاريخ	اسم الطبق	نوع الطعام (دجاج، لحم)	درجة الحرارة الداخلية	وقت القياس	هل تم بلوغ $75^{\circ}\text{C} \leq$ ؟	الموظف	التوقيع

4. قائمة إجراءات التبريد السريع

التاريخ	اسم المنتج	وقت الانتهاء من الطهي	وقت بدء التبريد	وقت الوصول إلى 4°C	تمت العملية بنجاح؟	الطريقة (حمام جليدي، تهوية)	الموظف	ملاحظات

5. سجل بلاغات التجاوزات الحرارية لتوثيق أي خلل حراري يتجاوز الحدود الآمنة

التاريخ	اسم التجاوز	الموقع (ثلاجة / مجمد/طهي)	درجة الحرارة المسجلة	الحد الآمن	الإجراء المتخذ فوراً	من أبلغ؟	التوقع

تحضير الطعام ما قبل الطبخ أو بعده

لا يجب أن يبقى الأكل المطبوخ أكثر من ساعتين خارج البراد

لماذا؟

منطقة الحرارة الخطرة: (60°C- 5°C) حيث تتكاثر الجراثيم بسرعة لذلك لا يجب ان يبقى الأكل المطبوخ في هذه المنطقة لأكثر من ساعتين ← وضعها في البراد (< 5°C) أو على النار (> 60°C)

نموذج 3

سجل انقطاع التبريد

يستخدم هذا النموذج لتوثيق أي حادثة انقطاع أو خلل في أنظمة التبريد (ثلاجات، وفريزرات، غرف تبريد)، مما يساعد على تقييم الأثر على سامة الأغذية واتخاذ إجراءات تصحيحية عاجلة.

الرقم	التاريخ	الوقت (من - إلى)	مكان التبريد المتأثر	درجة الحرارة قبل الانقطاع	درجة الحرارة عند الفحص	سبب الانقطاع	المواد المخزنة	الإجراء المتخذ	الموظف المسؤول	التوقع

تفاصيل يجب الانتباه لها:

- مكان التبريد المتأثر: ثلاجة عرض، غرفة تبريد، فريزر، ثلاجة نقل...
 - الأسباب المحتملة للانقطاع:
 - انقطاع كهرباء عام
 - عطل في الجهاز
 - خطأ بشري (نسيان الإغلاق، فصل الكهرباء...)
 - تحميل زائد أو فتح متكرر
 - المواد المخزنة: أطعمة مطبوخة، لحوم نيئة، منتجات ألبان، خضار، مواد مجمدة...
 - الإجراء المتخذ:
 - تفريغ ونقل المواد إلى وحدة تبريد بديلة
 - تقييم صلاحية الطعام (بواسطة ميزان حرارة أو حسياً)
 - التخلص من المواد غير الآمنة
 - تبليغ الإدارة أو الصيانة
 - إصلاح فوري أو جدولة فحص فني
- التوصية:
يجب حفظ هذا السجل في ملف سلامة الغذاء، وإرفاق أي صور، تقارير صيانة، أو إشعارات طاقة عند وجود خلل كبير.

نموذج 4

استمارة تدريب وتوعية العمال

ملاحظات	تقييم الموظف للتدريب (ممتاز / جيد / مقبول / ضعيف)	توقيع الموظف	حضر التدريب (X/√)	القسم	اسم الموظف	اسم المدرب	موضوع التدريب	التاريخ	الرقم

ملاحظات الاستخدام:

- التاريخ: تاريخ عقد التدريب.
- موضوع التدريب: مثل "نظافة الأيدي"، "سلامة الأغذية"، "العمل في بيئة باردة"، إلخ.
- اسم المدرب: الشخص المسؤول عن الجلسة.
- اسم الموظف: الشخص المتدرب.
- تقييم الموظف: يمكن أن يكون عبر استبيان سريع أو ملاحظة شفوية.
- ملاحظات: أي تفاصيل إضافية، مثل الحاجة لإعادة التدريب، أو تجاوب ممتاز من الموظف.

نموذج 5

قائمة حضور التدريب السريع

يُستخدم هذا النموذج لتوثيق أسماء المشاركين في جلسات التدريب السريعة (مثل ورش العمل، التوجيه الميداني، الجلسات التوعوية القصيرة، إلخ).

نوع التدريب:

المدرّب:

التاريخ:

الرقم	الاسم الكامل	الوظيفة / القسم	رقم الهاتف / البريد الإلكتروني	التوقيع	الملاحظات

نموذج 6

نموذج خريطة الموردين والمزارعين

اسم المورد / المزارع	الموقع (المنطقة / القرية)	المنتج / المنتجات	جودة المنتج (تقييم 1-5)	الكمية المتوفرة (شهرياً)	نطاق السعر	الشهادات	شروط التوصيل	جهة الاتصال والمعلومات	شروط الدفع	ملاحظات وتعليقات

نموذج 7

جدول مراقبة استلام البضائع من حيث الجودة والتخزين

التاريخ	اسم الصنف	اسم المورد	رقم الدفعة / الرمز	الكمية المستلمة	حالة التغليف	درجة الحرارة عند التسليم	الفحص الحسي (اللون / الرائحة / الملمس)	تاريخ الانتهاء	متطلبات التخزين	موقع التخزين	قبول / رفض	ملاحظات
23/05 2025/	صدر دجاج	المورد أ ب ج	2025 0523A	20 كجم	سليمة / تالفة	4°C	طبيعي / فاسد	01/06 2025/	تبريد (4°C-0)	ثلاجة كبيرة	مقبول	تم متأخر التسليم ساعتين

نموذج 8

نظام الوارد أولاً يُصرف أولاً (FIFO)

اسم المادة	الكمية	تاريخ الدخول	تاريخ الانتهاء	مكان التخزين	تاريخ الاستخدام	الكمية المتبقية	ملاحظات

نموذج 9

توثيق تلف المواد الغذائية

اسم المادة	الكمية التالفة	تاريخ الاكتشاف	تاريخ الانتهاء	السبب المحتمل للتلف	الإجراء المتخذ	اسم الموظف	ملاحظات

سجل جرد أدوات التنظيف والصيانة

هو ضروري لمتابعة ما هو متوفر، ما تم استخدامه، وما يجب طلبه أو صيانته، في بيئات العمل مثل المطابخ، المدارس، المستودعات، أو المنشآت الصحية.

الرقم	اسم الأداة / المعدة	النوع (تنظيف/ صيانة)	الكمية المتوفرة	الكمية المستخدمة	الحالة (جيدة / تحتاج صيانة / تالف)	تاريخ الفحص الأخير	ملاحظات	المسؤول

أمثلة على أدوات قد تُدرج في السجل:

أدوات تنظيف:	أدوات صيانة:
<ul style="list-style-type: none"> • فرش تنظيف • ممسحات (Mops) • دلاء • قفازات • إسفنجات • عبوات معقمت 	<ul style="list-style-type: none"> • مفكات • مفاتيح إنجليزية • معدات بسيطة للكهرباء أو التمديدات • مواد تزييت أو تشحيم • مصابيح احتياطية

نصائح للتنظيم:

- يُفضل تصنيف الأدوات حسب نوعها أو مكان استخدامها.
- تحديد تاريخ فحص دوري (أسبوعي أو شهري).
- تعيين شخص مسؤول عن مراجعة السجل وإعادة الطلب عند النقص أو التلف.
- يمكن إضافة رمز/باركود لكل أداة لتتبعها إلكترونياً.



لقائمة التحقق اليومية (لضمان تنفيذ مهام النظافة)

المهمة	الوقت المحدد	مسؤول التنفيذ	تم التنفيذ (✓)	ملاحظات إضافية
غسل اليدين قبل تحضير الطعام	قبل كل وجبة	جميع أفراد الطاقم		
تعقيم الأسطح قبل التحضير	قبل البدء في الطهي	مسؤول التنظيف		
تنظيف أدوات التقطيع والطهي	بعد كل استخدام	الطاهي المساعد		
مراقبة حرارة الثلاجة	صباحًا ومساءً	المشرف الصحي		
إزالة النفايات	مرة على الأقل يوميًا	عامل النظافة		
تنظيف الأرضيات	صباحًا ومساءً	عامل النظافة		



قائمة التحقق اليومية للتنظيف

ملاحظات	الوقت	المسؤول	تم التنظيف (✓)	المطلوب تنظيفه	المنطقة / الأداة
	صباحًا / مساءً	[اسم]		كنس ومسح بمحلول مطهر	الأرضيات
	بعد كل استخدام	[اسم]		تنظيف بماء وصابون ثم تعقيم	الأسطح / الطاوات
استخدم لون مخصص لكل نوع طعام	مباشرة بعد الاستخدام	[اسم]		غسل وتعقيم بعد كل استخدام	ألواح التقطيع
	صباحًا / مساءً	[اسم]		تنظيف بمطهر وإزالة بقايا الطعام	الأحواض / المجلى
	بعد الاستخدام	[اسم]		غسل بالماء الساخن والصابون ثم تعقيم	أدوات الطهي (سكاكين، ملاعق)
افحص درجة الحرارة أيضًا	مرة أسبوعيًا	[اسم]		تنظيف الرفوف ومسح الانسكابات	الثلاجات / المجمدات
	3 مرات يوميًا	[اسم]		مسح وتعقيم	مقابض الأبواب / الخزائن
أقياس جديدة توضع دائمًا	يوميًا	[اسم]		تفريغ وتنظيف وتعقيم	سلال القمامة
	صباحًا	[اسم]		تعبئة الصابون، التحقق من المناشف	مرافق اليدين (مغسلة، صابون)
	بعد الاستخدام	[اسم]		تنظيف وتعقيم	معدات الطهي الكبيرة (قدور، مقالي)
					تعليمات إضافية:

ملاحظات:



- استخدم دائمًا محلولاً معتمدًا للتنظيف يحتوي على الكلور المخفف بنسبة 100 جزء في المليون أو حسب توصيات منظمة الصحة العالمية.
- يجب ارتداء القفازات أثناء التنظيف وتغييرها عند الانتقال بين المناطق الملوثة والنظيفة.
- يجب الاحتفاظ بنسخة من هذه القائمة موقعة يوميًا من قبل مسؤول النظافة أو المشرف.

نموذج قائمة التحقق الأسبوعية للتنظيف (Weekly Deep Cleaning Checklist)

ملاحظات	تم التنظيف (✓)	المسؤول	اليوم	المطلوب تنظيفه بعمق	المنطقة / الأداة
إزالة البقع أو الدهون		[اسم]	[مثلاً: السبت]	مسحها بمحلول مطهر	الجدران
استخدام فرشاة خشنة		[اسم]	[مثلاً: الجمعة]	تنظيف خلف وتحت المعدات	الأرضيات والزوايا
يتطلب أدوات خاصة بالحماية		[اسم]	[مثلاً: الأحد]	إزالة الدهون وتغيير الفلتر إذا لزم	الشفاطات والفلتر
تحقق من FIFO		[اسم]	[مثلاً: الإثنين]	تنظيف شامل، التخلص من المواد منتهية الصلاحية	الثلاجات والمجمدات
		[اسم]	[مثلاً: الخميس]	تفريغها وتنظيفها بمطهر	الخزائن والأدراج
تجنب المواد الكاشطة		[اسم]	[مثلاً: الثلاثاء]	تنظيف داخلي وخارجي بمادة مخصصة	معدات الطهي الثقيلة (فرن، شواية)
تحقق من علامات القوارض		[اسم]	[مثلاً: الأربعاء]	تنظيف الأرضية والرفوف	مناطق التخزين الجاف

ملحق: نموذج قائمة التحقق في حالات الطوارئ (Emergency Cleaning Checklist)

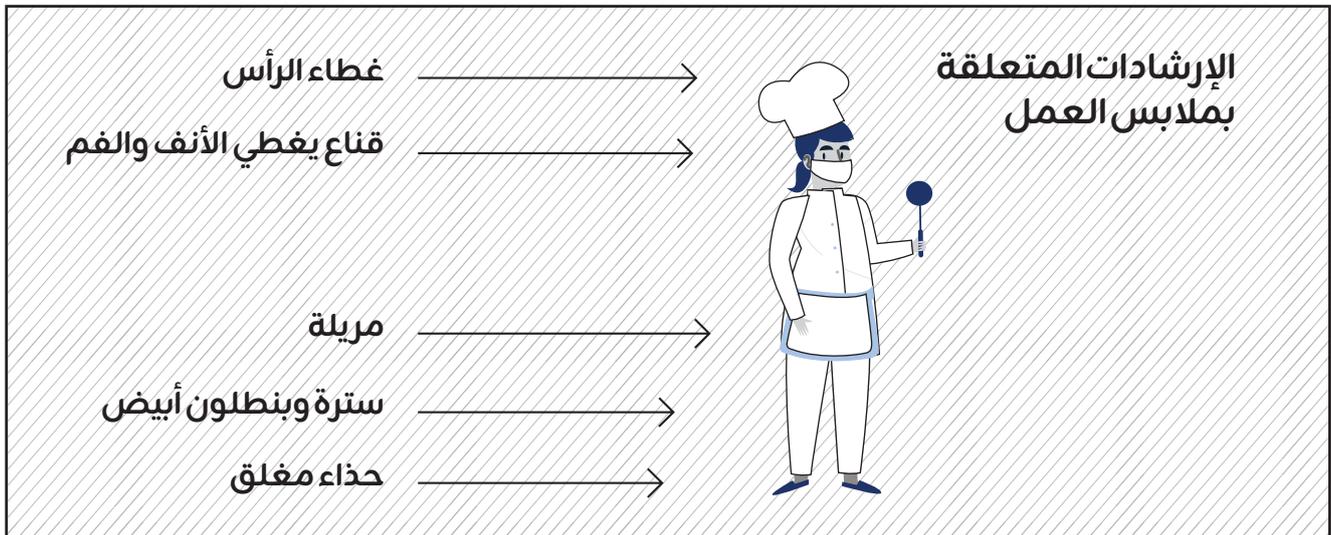
ملاحظات	تم (✓)	الخطوات المطلوبة	الحالة / الإجراء
		إيقاف النشاط فوراً	تلوث من سكب مواد غذائية أو كيميائية
		تنظيف فوري بمطهر	
		تغيير القفازات	
		فحص حرارة الثلاجة	انقطاع الكهرباء لأكثر من ساعتين
		سجل تاريخ ووقت الانقطاع	التخلص من الأغذية الحساسة
		إبلاغ المشرف	انتشار الحشرات أو القوارض
			تنظيف وتعقيم شامل

	وثق الحادث والتدخلات		الاتصال بمكافحة الآفات
		إخراجه فوراً من المطبخ	مرض أحد أعضاء الفريق
	لا يعود للمطبخ حتى يشفى تمامًا		تعميم كافة المناطق المشتركة
		إزالته فوراً	اكتشاف غذاء منتهي الصلاحية
			تنظيف مكان التخزين
	سجل الكمية والتاريخ		مراجعة نظام FIFO

نموذج 13

الإرشادات المتعلقة بملابس العمل

الرقم	التاريخ	اسم الموظف	القسم	هل خضع للتدريب؟	القبعة (موزع/مستخدم) (X/√)	المربول (موزع/مستخدم) (X/√)	القفايزات (موزع/مستخدم) (X/√)	ملاحظات الالتزام	اسم المشرف/المدرّب	توقيع الموظف/المشرف



نموذج 14

استمارة متابعة الفصل بين الطعام النيء والمطبوخ

استمارة متابعة الفصل بين النيء والمطبوخ، وهي أداة ضرورية لضمان تطبيق أحد أهم مبادئ سلامة الغذاء، وهي منع التلوث التبادلي، خصوصًا بين اللحوم النيئة والمنتجات المطهية أو الجاهزة للأكل.

ملاحظات	التوقيع	اسم الموظف	هل تم الفصل في التقطيع/ التحضير؟	هل تم التخزين في رفوف منفصلة؟	هل تم استخدام أدوات منفصلة؟	الموقع (المطبخ/ المخزن/ التبريد)	الفترة (صباحية/ مسائية)	التاريخ	الرقم

نقاط المتابعة الأساسية في الاستمارة:

1. استخدام أدوات منفصلة: مثل ألواح تقطيع، سكاكين، أو أوعية.
2. تخزين منفصل: مثل حفظ النيء في الرف السفلي والمطبوخ في العلوي.
3. تحضير في مناطق مختلفة: أو تنظيف وتطهير شامل بين التحضيرات.
4. مراقبة العاملين: هل يغيرون القفازات ويغسلون الأيدي بين المراحل؟

صائح للتطبيق الجيد:

- يجب تدريب جميع الموظفين على مخاطر التلوث التبادلي.
- يمكن إرفاق صور من كاميرات المطبخ أو تدقيق فجائي لتعزيز الالتزام.
- يوقع المشرف على الجودة أو مسؤول سلامة الغذاء على هذه الاستمارة دوريًا.

نموذج 15

نموذج تقرير عدم الالتزام

يجب تعيين مشرف نظافة ولباس لكل وردية عمل ليكون مسؤولاً عن متابعة تطبيق قواعد النظافة الشخصية وارتداء الملابس الواقية بشكل صحيح.

نموذج تقرير عدم الالتزام بالنظافة والسلامة

التاريخ	اسم العامل	نوع المخالفة	مكان العمل	وصف المخالفة	الإجراءات التصحيحية المتخذة	اسم المشرف	التوقيع

أمثلة توضيحية لكل عمود من الأعمدة المطلوبة في نموذج تقرير عدم الالتزام بالنظافة والسلامة:

نوع المخالفة	مكان العمل	وصف المخالفة	الإجراءات التصحيحية المتخذة
عدم ارتداء القفازات	قسم تجهيز الطعام	الموظف لم يرتدِ القفازات أثناء تحضير الطعام	توجيه الموظف فوراً لارتداء القفازات، إعادة تدريب الموظفين على قواعد النظافة
عدم ارتداء الطقم الواقي	منطقة الفرز	عدم استخدام المئزر والقبعة الواقية	توفير الطقم الواقي للموظف، متابعة الالتزام يومياً
تناول الطعام أثناء العمل	منطقة التعبئة	الموظف تناول وجبة داخل منطقة تحضير الطعام	إنذار شفهي، توعية بأهمية عدم تناول الطعام داخل مناطق التحضير
عدم غسل اليدين بعد استخدام الحمام	جميع الأقسام	ملاحظة عدم غسل اليدين قبل العودة للعمل	تنفيذ دورة توعية، تعليق ملصقات تذكيرية بغسل اليدين
استخدام أدوات ملوثة	قسم القطع	استخدام لوح تقطيع غير معقم أثناء العمل	تعقيم الأدوات فوراً، إجراء فحص دوري للأدوات المستخدمة

نموذج 16

استمارة متابعة نظافة وتجفيف الأدوات

الرقم	اسم الأداة	التاريخ	الوقت	تم التنظيف؟	تم التجفيف؟	طريقة التنظيف (يدوي/ غسالة)	اسم المُنظف المستخدم	ملاحظات (تلف/انساخ متكرر)	اسم الموظف	التوقيع

إرشادات استخدام الاستمارة:

- الزمن: تُستخدم مرة أو أكثر يومياً حسب حجم العمل.
- طريقة التنظيف: اذكر إذا تم التنظيف يدوياً أو باستخدام غسالة أدوات مهنية.
- الملاحظات: تُوثق الأعطال، بقاء بقع دهنية، تغيير لون الأداة، الخ.
- الاعتماد: تُوقع من الموظف المسؤول والمشرف عند نهاية الدوام.

التوصيات العملية:

- يجب تجفيف الأدوات هوائياً وليس بمنشفة (لمنع التلوث التبادلي).
- الالتزام باستخدام منظف مصرح به ومناسب لنوع المادة (ستانلس، بلاستيك...).
- عند التلف أو الصدأ، يُوصى بالإبلاغ فوراً وتوثيق ذلك في السجل.

سجل حالة أدوات التنظيف وجدول استبدالها

يستخدم هذا السجل لتتبع حالة أدوات التنظيف (مثل المماسح، الفرش، القفازات، الإسفنجات...)، وتحديد مواعيد استبدالها، بهدف ضمان النظافة الفعّالة وتفادي التلوث التبادلي، تماشيًا مع معايير سلامة الغذاء والنظافة العامة.

نموذج سجل حالة أدوات التنظيف

الرقم	اسم الأداة	الموقع المستخدم فيه	تاريخ الاستخدام الأول	الحالة الحالية	تاريخ الفحص	ملاحظات / أعطال	مقترح الاستبدال	المسؤول	التوقيع

جدول استبدال أدوات التنظيف المقترح

نوع الأداة	فترة الاستخدام القصوى	ملاحظات الاستبدال
إسفنجة تنظيف	1 أسبوع	تُستبدل فور تغيّر الرائحة أو التمزق
فرشاة تنظيف	1-2 شهر	تُستبدل عند تلف الشعيرات أو تغير اللون
ممسحة أرض	1 شهر	أو فور تغير الرائحة أو تشقق الرأس
دلو / وعاء تنظيف	3-6 أشهر	أو عند حدوث تشققات أو ترسبات يصعب تنظيفها
قفازات مطاطية	1 أسبوع - استخدام محدود	تُستبدل يوميًا إن كانت للاستعمال الواحد

نصائح للتطبيق:

- يفضل ترميز الأدوات بالألوان حسب أماكن استخدامها (مثلًا: الأحمر للحمام، الأخضر للمطبخ).
- تُوثق عمليات الفحص أسبوعيًا على الأقل.
- يجب أن تُخزّن الأدوات في مكان نظيف ومهوّى ومخصص لها.

نموذج 18

ملصقات تخزين موحدة (اسم المادة - تاريخ الاستلام - تاريخ الانتهاء)

ملصق تخزين المواد الغذائية

اسم المادة: _____
 تاريخ الاستلام: ____ / ____ / ____
 تاريخ الانتهاء: ____ / ____ / ____
 الكمية: _____
 مكان التخزين: _____
 الموظف المسؤول: _____

ملصقات تخزين موحدة يمكن استخدامها على العبوات أو الرفوف في المطبخ، غرف التبريد، المخازن، أو الثلاجات. هذا النوع من الملصقات يُسهل تطبيق نظام FIFO، ويساعد الموظفين على التعرّف بسرعة على حالة المواد المخزنة.

التوصيات عند الاستخدام:

- الطباعة: استخدمى ورق مقاوم للرطوبة أو لصاقات قابلة للمسح/إعادة الكتابة.
- اللغة: يمكن طباعة الملصق ثنائي اللغة (عربي/إنجليزي) إن وُجد فريق متنوع.
- الموقع: تبيّن الملصق دائماً على الجزء الأمامي الظاهر من الوعاء أو الرف.
- الألوان:

أخضر = جديد

أصفر = قريب من الانتهاء

أحمر = منتهي/يجب التخلص منه

نموذج 19

جدول المراقبة اليومية للتخلص من النفايات

المهمة	X لم يتم	✓ تم
فصل النفايات بشكل صحيح		
تفريغ النفايات قبل نهاية الدوام		
تنظيف وتعقيم حاويات النفايات		
لا وجود لرائحة أو حشرات في المكان		

إرشادات إضافية

- عدم ترك أكياس النفايات مفتوحة داخل المطبخ.
- عدم وضع النفايات قرب مناطق التحضير أو التخزين.
- استخدام أغطية للحاويات يقلل من الروائح والحشرات.
- إبلاغ المسؤول فوراً عند ملاحظة أي حيوانات أو حشرات.

نموذج 20

نموذج فحص ماء - للمطابخ المجتمعية ومواقع الطوارئ

التاريخ : اسم المسؤول : الموقع.....:

نوع الفحص	القيمة المقبولة	النتيجة المسجلة	مطابق / غير مطابق	الملاحظات / الإجراء المتخذ
التقييم البصري والشمي	شفاف، بدون لون أو رائحة أو ترسب			
درجة الحرارة (م°)	20 - 25 م° (للاستخدام العادي)			
اختبار الكلور الحر (ppm)	< 0.2 ppm (للماء المعالج)			
اختبار TDS (ppm)	أقل من 500 ppm			
اختبار الحموضة pH	بين 6.5 و 8.5			
اختبار البكتيريا (Coliform)	لا يوجد نمو بكتيري			
نوع مصدر المياه	مياه بلدية / بئر / شاحنات / أخرى:			
آخر فحص مختبري (إن وجد)	التاريخ:			
التوصيات				

ملاحظات 

- يتم تعبئة النموذج مرة شهرياً على الأقل، أو كلما تغير مصدر المياه.
- في حالة " غير مطابق"، يجب التوقف عن استخدام المياه فوراً وإبلاغ المسؤول الفني أو الجهة المعنية.

نموذج 21

قائمة التحقق للسلامة المهنية في المطبخ المجتمعي

اسم المطبخ: _____
 التاريخ: _____
 تم الفحص من قبل: _____

أولاً: السلامة العامة

ملاحظات	لا (X)	نعم (✓)	البند
			هل الممرات خالية من العوائق والانزلاقات؟
			هل الأرضية نظيفة وجافة؟
			هل جميع الأسلاك والأجهزة منظمة وأمنة؟
			هل تتوفر إضاءة كافية في جميع المناطق؟
			هل توجد تهوية مناسبة داخل المطبخ؟

ثانياً: الوقاية من الحرائق

ملاحظات	لا (X)	نعم (✓)	البند
			هل توجد طفايات حريق تعمل؟
			هل يعرف المشاركون أماكن طفايات الحريق؟
			هل ممرات الهروب واضحة وخالية؟
			هل تم تدريب الفريق على استخدام الطفايات؟

ثالثاً: الأدوات الحادة والخطرة

ملاحظات	لا (X)	نعم (✓)	البند
			هل السكاكين مخزنة بشكل آمن؟
			هل توجد تعليمات واضحة لاستخدام الأدوات الحادة؟
			هل يتم الإبلاغ عن أي أدوات مكسورة أو خطيرة؟

رابعاً: الإسعافات الأولية

ملاحظات	لا (X)	نعم (✓)	البند
			هل صندوق الإسعافات الأولية متوفر؟
			هل يعرف الفريق مكانه؟
			هل يحتوي على مستلزمات محدثة؟

خامساً: النظافة وسلامة الأغذية

ملاحظات	لا (X)	نعم (✓)	البند
			هل تُغسل الأيدي بشكل دوري؟
			هل يتم تخزين الطعام بشكل آمن؟
			هل تُستخدم معدات نظيفة ومعقمة؟

ملاحظات إضافية / إجراءات مطلوبة:

ملاحظات إضافية / إجراءات مطلوبة:

سجل التخلص من بقايا الطعام

يُستخدم هذا السجل لتوثيق كميات وأنواع الطعام المتبقي أو غير المستخدم في المطابخ الجماعية، المطاعم، المدارس، أو أي مؤسسة غذائية. يساعد على تتبّع مصادر الهدر وتحسين التخطيط الغذائي والشراء.

الرقم التسلسلي	التاريخ	نوع الوجبة / المادة الغذائية	الكمية المهدورة (كغ/ لتر/وحدة)	سبب التخلص	طريقة التخلص	المسؤول

أمثلة على أسباب التخلص:

- فائض عن الحاجة
- لم تُستهلك خلال الفترة الآمنة
- تلف في الطهو / التخزين
- شكوى حسية (مذاق، رائحة، لون...)
- انتهاء صلاحية
- خطأ في التوزيع أو التحضير

طرق التخلص الممكنة:

- رمي في حاوية مخصصة للنفايات العضوية
- إعادة التوجيه إلى علف حيواني (في بعض الحالات القانونية)
- التسميد العضوي (Composting)
- التبرع (وفق سياسة المؤسسة وتوافقها مع قوانين السلامة الغذائية)

ملاحظات

- يجب تعبئة السجل يوميًا أو بعد كل فترة توزيع وجبة.
- يُفضل تحليل السجل شهريًا لاستخلاص مؤشرات عن التبذير أو مشاكل التوزيع/الطهو.
- يجب توقيع المسؤول لتأكيد التوثيق الفعلي.

لائحة المراجع

Arabi A, Chamoun N, Nasrallah MP, Tamim HM. Vitamin D Deficiency in Lebanese Adults: Prevalence and Predictors from a Cross-Sectional, Community-Based Study. *Int J Endocrinol.*, 2021. doi 10.1155/2021/3170129 . PMID: 34462634; PMCID: PMC8403038.

FAO, 2019. Nutrition guidelines and standards for school meals: a report from 33 low and middle-income countries. Rome. 106 pp. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

YCF-E - Infant and Young Child Feeding in Emergencies, 2025. Infant and Young Child Feeding in Emergencies (IYCF-E) Support – Lifesaving. Interventions. <https://doi.org/10.71744/zyhr-sc61>

Sphere Association, 2018. The Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response, fourth edition, Geneva, Switzerland. www.spherestandards.org/handbook

The American University of Beirut, 2013. The Food-Based Dietary Guideline Manual for Promoting Healthy Eating in the Lebanese Adult Population, 79 pages. <https://www.aub.edu.lb/fafs/nfsc/Documents/FBDG%20English%20Version.pdf>

The Food Heritage Foundation, <https://food-heritage.org/>

The Government of Lebanon and the United Nations, 2023. Lebanon crisis response plan 2023. https://lebanon.un.org/sites/default/files/2023-05/Lebanon%20Crisis%20Response%20Plan%202023_0.pdf

U.S. Food and Drug Administration, 2022. Food Code, 688 pages. <https://www.fda.gov/media/164194/download?attachment>

UNHCR, UNICEF, WFP and WHO, 2022. Food and Nutrition Needs in Emergencies, 57 pages. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/68660/a83743.pdf>

United States Department of Agriculture (USDA), 2011. Choose MyPlate. <http://www.choosemyplate.gov/>

لائحة الملحقات



قائمة أسبوعية لمطبخ مجتمعي

ملحق 1

اليوم	الوجبة الرئيسية	الفاكهة أو التحلية	الخضار/السلطة	النشويات	ملاحظات لوجستية
الإثنين	يخنة بطاطا مع الدجاج	تفاحة أو موزة	سلطة ملفوف	أرز أبيض	تجهيز الدجاج في اليوم السابق
الثلاثاء	مجدة	لبن رائب	خيار وبنندورة مقطعة	خبز عربي	استخدام البرغل أو الأرز حسب المتوفر
الأربعاء	معكرونة بالخضار أو باللحم	تمر أو فاكهة موسمية	خس وصلصة لبن بالثوم	معكرونة مسلوقة	طبخ دفعة كبيرة وتبريد فوري
الخميس	يخنة لوبيا مع اللحم	كعكة صغيرة	سلطة خضراء	برغل	تقديمها مع البرغل أو الأرز حسب المتوفر
الجمعة	رز ودجاج مشوي	تفاح أو كمثرى	لبن بالخيار	أرز بالخضار	توزيع الدجاج بالتساوي
السبت	فتوش وعدس بالزيت	موز أو تمر	فتوش	خبز محمص	وجبة نباتية خفيفة
الأحد	حمص بطحينة وفول بالزيت	حلوى بسيطة (مهلبية)	مخللات وخضار مقطعة	خبز عربي	تجهيز الحمص قبل يوم

ملاحظات

- يجب تعديل المكونات بحسب التوفر والميزانية.
- يُفضل استخدام الخضار الموسمية لتقليل الكلفة.
- يمكن تكرار الوجبات أو تدويرها كل أسبوعين.
- يجب مراعاة شروط السلامة الغذائية في التخزين والتحضير والتقديم.
- الكميات يجب أن تُحسب بما يتناسب مع عدد الأشخاص (مثال: 10 كغم أرز تكفي تقريباً 100 شخص).

القدرات الإنتاجية التقريبية لمطبخ طوارئ مجتمعي

ملحق 2

نوع المعدة	المواصفات النموذجية	القدرة الإنتاجية اليومية	عدد المستفيدين التقريبي (وجبات/يوم)
قدر صناعي	سعة 80 لتر × 3	240 لتر طهي يومي	1200-1500 وجبة (حساء/يخنة)
موقد غاز صناعي	4-6 عيون	يشغل 4 قدور أو أكثر	يدعم تحضير الوجبات بشكل متزامن
فرن صناعي	كهربائي أو غاز - 4 صواب	خبز 400 رغيف أو 200 صينية	800-1000 وجبة تشمل أصناف مشوية
خلاط أرضي صناعي	سعة 30 لتر	3 دفعات/ساعة	300-400 وجبة مهروسة أو صلصات
ثلاجة تجارية	سعة 500-700 لتر	تخزين ليومين إلى 3 أيام	1000 وجبة بمكونات مبردة
فريزر تجاري	سعة 500-700 لتر	تخزين لحوم وخضار مجمدة	3 أيام مخزون لـ 1000 شخص
طاولات تحضير ستانلس	2 متر × 1 متر × 3 طاولات	دعم التحضير الجماعي	يدعم تحضير 1500 وجبة/يوم
مغاسل مزدوجة	ستانلس ستيل + ماء ساخن	غسيل مستمر للمعدات	يخدم 4 محطات تحضير

المحور الأول: النظافة الشخصية والصحة

الموضوع	الوصف
غسل اليدين بشكل صحيح	خطوات غسل اليدين، الأوقات الأساسية (قبل/بعد التعامل مع الطعام، بعد دخول الحمام...)
اللباس الواقي	أهمية ارتداء القبعة، القفازات، المربول، والكمامة (عند الحاجة)
السلوكيات الشخصية	منع التدخين، الأكل، الشرب، لمس الوجه، استخدام الهاتف أثناء العمل
الإبلاغ عن الأمراض	متى يجب على الموظف الامتناع عن العمل (حمى، إسهال، جروح مكشوفة...)

المحور الثاني: سلامة الأغذية

الموضوع	الوصف
التلوث المتبادل	كيفية انتقال الجراثيم بين الأغذية النيئة والمطبوخة وطرق منعه
درجات الحرارة الحرجة	18°C - التجميد؛ 0-4°C التبريد؛ 75°C ≥ الطهي
التبريد السريع	تبريد الطعام خلال ساعتين قبل التبريد النهائي
التعامل مع الأغذية الحساسة	كالألبان، اللحوم، الدواجن، المأكولات البحرية
مدة الحفظ والتسمية	FIFO/FEFO استخدام الملصقات وتطبيق

المحور الثالث: التنظيف والتعقيم

الموضوع	الوصف
جدول التنظيف اليومي	من ينظف ماذا، متى، وبأي مادة
أنواع المنظفات والمعقمات	استخدام المواد المناسبة حسب السطح أو الغرض
تخزين مواد التنظيف	عدم تخزينها قرب الأغذية، وضع الملصقات والتحذيرات
تنظيف الأدوات	خطوات تنظيف أدوات القطع، الطناجر، والأسطح

المحور الرابع: الصيانة والتخزين

الموضوع	الوصف
المراقبة الحرارية	استخدام سجلات الثلاجات والمجمدات بانتظام
فصل الأغذية	النيء عن المطبوخ، الأغذية الجافة عن الرطبة
التحكم بالآفات	التعرف على علامات القوارض والحشرات والإبلاغ
تقارير العطل	كيفية توثيق أعطال البرادات أو الكهرباء والتبليغ السريع

المحور الخامس: السلامة العامة والطوارئ

الموضوع	الوصف
التعامل مع الحوادث	الجروح، الحروق، الانزلاقات - ماذا تفعل أولاً؟
الإخلاء والطوارئ	كيف تتصرف في حال اندلاع حريق أو تسرب غاز
التعامل مع المواد الخطرة	المنظفات، أدوات حادة، أجهزة تسخين

المحور السادس: التوثيق والمتابعة

الموضوع	الوصف
أهمية السجلات	سجل درجة الحرارة، سجل التنظيف، سجل توزيع الأدوات
الإبلاغ عن المخالفات	نموذج عدم الالتزام، وأسلوب التصرف
مراقبة الجودة	كيف يشارك العامل في تحسين جودة الخدمة والطعام

قائمة بموردي المعدات في لبنان

ملحق 4

المورد الثالث	المورد الثاني	المورد الأول	المعدات
Al Abdullah Trading	IPEC	Mina Industry	معدات الطهي (أفران، مواقد غاز، قدور صناعية)
IPEC	MEFOSA sarl	Cansoun food safety and processing	أجهزة قياس درجات الحرارة
—	Mina Industry	IPEC	أدوات الطهي (سكاكين، مقالي، أواني طهي)
Hijazi	Mina Industry	IPEC	معدات تخزين (ثلاجات، فريزرز)
Sanita	Saker	LIFE ltd.	معدات تنظيف وتعقيم
Mina Industry	Hijazi	IPEC	أنظمة تخزين الطعام (رفوف، حاويات)
Adnan Takkoush	Al Abdullah Trading	IPEC	معدات المخابز
—	Mina Industry	Al Abdullah Trading	أدوات تقديم الطعام

معلومات الاتصال بالموردين

 <p>Al Abdullah Trading +961 03 729 544 أوزاعي، بيروت</p>	 <p>IPEC www.ipec.me +961 09 237 037 زوق مصبح، جبل لبنان</p>	 <p>Mina Industry http://www.minaelite.com/ +961 03 368 750 ميناء، طرابلس</p>	 <p>MEFOSA sarl www.mefosa.com +961 70 913 590 حمرا، بيروت</p>	<p>Cansoun food safety and processing +961 71 691 711 بيروت، لبنان</p>
<p>.LIFE ltd www.life-lb.com +961 03 855 245 رومية، جبل لبنان</p> 	<p>Sanita https://sanitalb.com +961 09 477 001 جبيل، شمال لبنان</p> 	<p>Adnan Takkoush https://adnantakkoush.com +961 81 701 113 بيروت، لبنان</p> 	<p>Hijazi https://hijazigrouplb.com +961 76 618 924 صيدا، جنوب لبنان</p> 	<p>Saker +961 3 415 190 كفرشيمة، جبل لبنان</p>

الفحص الحسي (Organoleptic Check) للأغذية الشائعة

ملحق 5

ملاحظات	العلامات غير المقبولة (تلف/فساد)	الخصائص المقبولة (لون، رائحة، مظهر، قوام)	الصف
يجب حفظها في مكان جاف بعيد عن الرطوبة	وجود حشرات، رائحة عفن، حبوب متكسرة أو متغيرة اللون	لون موحد، حبوب صلبة، رائحة طبيعية	العدس/ البقوليات الجافة
من الأفضل استهلاكها طازجة	اصفرار، ذبول شديد، لزوجة، رائحة كريهة	أوراق خضراء نضرة، رائحة طبيعية، بدون ذبول	السبانخ/ الخضار الورقية
يمكن حفظها في الثلاجة لمدة قصيرة	ذبول، بقع سوداء، رائحة تخمر	قرون خضراء متماسكة، قوام هش	الفاصولياء (الطازجة)
لحرارة المثلى لتبريد اللحوم الحمراء هي ما بين 1 إلى 4 درجات مئوية	لون بني/ رمادي، رائحة غير طبيعية (أمونيا/ تعفن)، لزوجة	لون أحمر طبيعي، قوام متماسك، رائحة طازجة	اللحوم الحمراء
اختبار الطفو لمعرفة ما إذا كان البيض طازجاً أو فاسداً*	قشرة مكسورة/ ملوثة، رائحة كبريتية	قشرة نظيفة غير متشققة، صفار ثابت، بياض شفاف	البيض
السّمك هو من الأغذية الأكثر حساسية للتلف. يجب أن يُحفظ السّمك الطازج على الثلج أو في درجة حرارة بين 0 إلى 4 درجات مئوية	عيون غائمة/ غائرة، خياشيم رمادية، لزوجة شديدة، رائحة كريهة	عيون لامعة، خياشيم حمراء، قوام متماسك، رائحة بحرية طبيعية	الأسماك
يجب حفظ منتجات الألبان في درجة حرارة بين 1 إلى 4 درجات مئوية	تخثر غير طبيعي، رائحة حامضة قوية، تغير لون	رائحة طبيعية، قوام متجانس، لون طبيعي	منتجات الألبان (حليب/ لبن / جبنة)

ملاحظات

* اختبار الطفو للبيض هو طريقة بسيطة وشائعة لمعرفة ما إذا كان البيض طازجًا أو فاسدًا. يتم الاختبار عبر ملء وعاء عميق بالماء البارد و وضع البيضة برفق في الماء. إذا استقرت البيضة في قاع الوعاء بشكل أفقي، فهي طازجة جدًا. أما إذا مالت قليلاً أو وقفت بزواوية، فهذا يعني أنها ليست طازجة تمامًا لكنها لا تزال صالحة للاستخدام. وإذا بدأت البيضة تطفو جزئيًا أو وقفت بشكل عمودي، فهي قديمة وقد يكون من الأفضل استخدامها في الطهي جيدًا أو التخلص منها حسب الرائحة والمظهر. أما البيضة التي تطفو بالكامل على سطح الماء، فهي فاسدة ويجب التخلص منها فورًا.

المستلزمات الأساسية لمطبخ طوارئ مجتمعي

ملحق 6

طوارئ مجتمعي قادر على خدمة أعداد كبيرة من المستفيدين في حالات الأزمات. المواصفات والكميات المذكورة تُعد نماذج إرشادية قابلة للتعديل وفقًا لحجم المطبخ، عدد المستفيدين، ومدى توفر الموارد. وقد تم الحرص على تقليل استخدام المواد البلاستيكية قدر الإمكان، واستبدالها ببدايل أكثر استدامة مثل الستانلس ستيل، الزجاج، أو السيراميك، حفاظًا على البيئة وتعزيزًا لإمكانية إعادة الاستخدام.

قائمة المعدات الأساسية

أدوات المائدة والتقديم	المعدات الكبيرة
<ul style="list-style-type: none"> • أطباق (ستانلس أو سيراميك) • أوعية تقديم (ستانلس أو زجاج) • ملاعق تقديم وغرف • شوك وسكاكين وملاعق (ستانلس) • أكواب زجاجية • موزعات ملح وفلفل (زجاجية) 	<ul style="list-style-type: none"> • قدور صناعية (80 لتر) • موقد غاز صناعي (4-6 عيون) • فرن صناعي (غاز/ كهرباء، 4 صوان) • خلاط أرضي صناعي (30 لتر) • ثلاجة تجارية (500-700 لتر) • فريزر تجاري (500-700 لتر) • طاوالت تحضير ستانلس (1x2 متر) • مغسلة مزدوجة ستانلس ستيل (مع ماء ساخن)
أدوات التحضير والتقطيع	أدوات الطهي
<ul style="list-style-type: none"> • سكاكين احترافية متنوعة (لحم، خضار، خبز) • ألواح تقطيع (خشب أو ستانلس) • مصفاة وغربال • أوعية خلط (ستانلس أو زجاج) • أدوات قياس (ملاعق وأكواب معدنية) 	<ul style="list-style-type: none"> • قدور 10 لتر و 8 لتر و 5 لتر • صواني خبز وصواني تحميص • مقالي متنوعة (عميقة ومفتوحة) • مضارب (Whisks) • سياتولا حرارية (سيليكون صحي) • ملاعق خشبية • هراسة بطاطا • فتّاحة علب • مبشرة
المعدات	النظافة والسلامة
<ul style="list-style-type: none"> • خلاط كهربائي • مضرب يدوي كهربائي • محضرة طعام صناعية (تستخدم للخلط والعجن، والبرش والتفشير، وتحضير الصلصات أو الحساء بكميات كبيرة). 	<ul style="list-style-type: none"> • قفازات مطاطية متعددة المقاسات • ليف جلي معدني • مناشف قطنية (بدل المحارم الورقية) • صابون غسيل الأواني وصابون يدين • مطهّرات (خل/بيكربونات/كلور ممدد) + شريط اختبار • مريلات قماشية • شبكات شعر • عدة إسعافات أولية

مثال توضيحي

- لخدمة 1000 مستفيد يومياً (تقديم وجبة كاملة)، يمكن اعتماد ما يلي بشكل تقريبي:
- 1000 طبق ستانلس/سيراميك (طبق لكل شخص)
- 1000 كوب زجاجي
- 1000 شوكة + 1000 ملعقة + 1000 سكين (ستانلس)
- 50 ملعقة تقديم وغرف كبيرة
- 20 وعاء تقديم (ستانلس أو زجاج)
- 15 لوح تقطيع (يتم تخصيصها للحوم والخضار لتفادي التلوث)
- 10 قدور صناعية بأحجام مختلفة (من 10 لتر حتى 80 لتر)
- 10 مقالي (8-10 إنش، عميقة ومفتوحة)
- 3 خلاطات كهربائية + 1 محضرة طعام صناعية
- 3 طاولات تحضير (ستانلس، 1x2 م)
- مغسلة استانلس (عدد 2) مع ماء ساخن

