

مَعْمَدُ المِخْطِيطِ القومِى

مذكرة رقم (١٢٨٩)

حساب الحد الأدنى لتكلفة الغذاء اليومي للأسرة
المصرية لسد الاحتياجات الغذائية الموصى بها دولياً
(دراسة فى اقتصاديات الغذاء والتغذية)

دكتورة / عائدة محمد على الاصفهاني

إعادة طبع

أبريل ١٩٨٣

حساب الحد الأدنى لتكلفة الغذاء اليومي للأسرة
العصرية لسد الاحتياجات الغذائية الموصى بها دولياً
(دراسة في اقتصاديات الغذاء والتغذية)

اعداد

د . عايدة محمد على حسين الازفهاني
مركز التخطيط الاجتماعي والثقافي
معهد التخطيط القومي

القاهرة

نوفمبر ١٩٨٠

المحتويات

صفحة

١	تمهيد	
١	القسم الأول : الغذاء والسكان	
٥	مكونات نصيب الفرد	
	القسم الثاني : محاولة لتقدير الحد الأدنى من الانفاق على الغذاء الضروري للأسرة المصرية	
١٠	أولا : متوسط حجم الأسرة المصرية	
١٠	ثانيا : التوزيع النسبي للأفراد داخل الأسرة حسب فئات السن والنوع	
١٢	ثالثا : متوسط الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية لنموذج الأسرة	
	رابعا : نموذج الغذاء اليومي لكميات الأطعمة اللازمة لتغطيته الاحتياجات الغذائية للأسرة المصرية	
١٧	خامسا : الحد الأدنى لتكلفة نموذج كميات الأطعمة اليومية اللازمة لتغطيه الاحتياجات الغذائية للأسرة المصرية	
٢٢	التوصيات	
٢٥	الملحقات	
٢٧	مراجع الدراسة	
٤٤	أولا : المراجع العربي	
٤٦	ثانيا : المراجع الأجنبي	

تمهيد :

من بين المشاكل العديدة التي تتعرض لها الدول النامية تبرز مشكلة نقص وسوء التغذية لتضع نفسها في المرتبة الاولى من هذه المشاكل ، وذلك لارتباطها بالعديد من العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والبيئية ، ولما لها من آثار على معدلات الاداء التي تتوقف عليها سرعة التنمية الاقتصادية والاجتماعية ، وتزداد مشكلة سوء التغذية بالدول النامية تعقيدا بسبب نقص الغذاء على المستوى العالمى وارتفاع اسعاره ، مما يودى الى ضرورة تضافر جهود جميع الشعوب المتقدمة والنامية على السواء لحلها .

ويرجع انتشار امراض سوء التغذية فى اى مجتمع من المجتمعات الى عوامل عدة تتداخل مع بعضها البعض ويؤثر بعضها فى البعض الآخر . ويمكن القول بوجه عام ان من اهم العوامل التي تؤدى الى انتشار امراض سوء التغذية ما يلى :-

- عدم كفاية الاطعمة المنتجة لسد احتياجات السكان .
- زيادة السكان بمعدلات تفوق زيادة انتاج الطعام .
- عدم تساوى توزيع الاطعمة المتاحة بين فئات الدخل المختلفة وبين افراد الاسرة من حيث العمر والنوع والحالة الفسيولوجية .
- عدم الاستفادة التامة من الاطعمة المتاحة بسبب ارتفاع نسبة الفقد فيها خلال المراحل المختلفة من الانتاج وحتى الاستهلاك .
- عوامل فردية تؤثر على مدى الاستفادة من الطعام المتناول ، كما فى حالات سوء الهضم والامراض التي تؤدى الى عدم امتصاص الاطعمة المهضومة ، والاصابة بالطفيليات التي تشارك الفرد فى طعامه الخ .

وكل ذلك يحد من توفير العناصر الغذائية اللازمة لسلامة الجسم والعقل . ومن اهم علامات سوء التغذية تذكر النقص فى وزن الجسم عن المعدلات الطبيعية ، والقصور فى النشاط والانتاج ، بالإضافة الى عدم القدرة على التركيز والشعور بالخمول والاكتئاب والضعف فى القدرة على مقاومة الامراض . ويمكن تشبيه ذلك بحلقة مفردة تهدأ بسوء ونقص التغذية يترتب

عليها انخفاض في القدرة على العمل وبالتالي على القدرة الشرائية للطعام المتوازن وما يتبع ذلك من مضافات .

والتصوير السليم والدقيق لوضع مشكله الغذاء والتغذية امر هام وضروري لرسم السياسة الغذائية والاقتصادية . لذلك يلزم توافر قدر كاف من المعلومات في المجالات التالية :-

- الحد الأدنى للاحتياجات الغذائية لفئات الشعب المختلفة من حيث السن والنسوع وطبيعة العمل والحالة الفسيولوجية الخ .
- الحالة الاقتصادية على مستوى الدولة ككل وكذا على مستوى الاسرة والفرد .
- العادات الغذائية للمواطنين واتجاهاتها ، مع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يتعرض لها الافراد .
- الحد الأدنى لتكلفة التغذية الضرورية ، مما يساعد عند رسم سياسات الاجور والدخل .
- يعتبر حساب الحد الأدنى لتكلفة التغذية الضرورية هاما عند تقدير الاسعار بصفة عامة ، واسعار السلع الغذائية بصفة خاصة . ومن مجمل سياسات الاسعار والاجور تحديد مستويات المعيشة والقدرة على الحصول على الغذاء الصحي المتكامل .

يجدر بنا القول بأن ضمان تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية الشاملة بالمعدلات السريعة يرتبط بضمان توفير الحد الأدنى من التغذية المتوازنة للأسرة المصرية . وذلك من اجل رفع مستوى المعيشة للغالبية العظمى من الشعب .

والرغم من ان مشكلة الغذاء والتغذية مثلها مثل شتى المشكلات الاقتصادية والاجتماعية خاضعة للتغير المستمر - اذ انها تتأثر بالعوامل الحضارية والظروف البيئية - وتعد يسيل الانماط الاستهلاكية ، ونشر الوعي الغذائي الصحي الى جانب العوامل الاساسية وهي مستوى مستويات الدخل وشكله ونوعيته ... الخ - فان هذه الدراسة سوف لا تتعرض لمثل هذه العوامل المتشابهة والمتعددة الجوانب ، على ان تقوم ببحثها في دراسة لاحقة .

الهدف من الدراسة :

نظرا لتعدد مشكلة الامن الغذائي بمصر في السنوات الاخيرة فقد تعددت البحوث والدراسات التي تمت في هذا الصدد . ولكن يلاحظ على هذه البحوث والدراسات ان الغالبية العظمى منها تنصب على بحث هذه المشكلة على المستوى القومي ، وما يرتبط بها من سياسات متعلقة بتنمية القطاع الزراعي والثروة الحيوانية ، ومن سياسات ترتبط بالتجارة الخارجية والاسعار العالمية للمواد الغذائية ، الخ ^(١) . أما دراسة الاحتياجات الغذائية للأسرة المصرية وما يرتبط بها من انفاق ضروري ، فانه حسب علمنا ، لم تجر فيها دراسات جادة ، سوى بحوث ميزانية الأسرة .

وتهدف هذه الدراسة أساسا الى حساب تكلفة الحد الأدنى من الغذاء اليومي اللازم لتغطية الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية لنموذج الأسرة المصرية .

خطة الدراسة :

سوف تنقسم خطة البحث في هذه الدراسة الى قسمين رئيسيين :

(١) انظر على سبيل المثال :

- د . زكي محمود شبانة : " الاتفاق المحتمل لمشكلة الغذاء في مصر " ، الجمعية المصرية للاقتصاد السياسي والاحصاء ، والتشريع ، المؤتمر العلمي السنوي الخامس للاقتصاديين المصريين ، القاهرة ٢٧ - ٢٩ مارس ، ١٩٨٠ .
- د . شنودة سمعان شنودة : " التغذية والغذاء والتنمية الزراعية في البلاد العربية " ، مذكرة خارجية رقم ١٢٤٠ بمعهد التخطيط القومي بالقاهرة مارس ١٩٧٩
- المؤتمر الاول لمركز البحوث الزراعية : " دور مركز البحوث الزراعية في انجاز التنمية الخضراء والامن الغذائي " ، الجيزة ٢٢ - ٢٩ مايو ١٩٧٩ .
- د . احمد سليم محمد خليل : " اقتصاديات الغذاء والميزان الغذائي " ، الندوة القومية الاولى للغذاء والتغذية بجمهورية مصر العربية ، ١٧ - ٢٢ يناير ١٩٧٦ .
- مهندس محمد فخرى عبد المجيد : " السياسة التموينية في ضوء المعالم الرئيسية لاستراتيجية التنمية في مصر حتى عام ٢٠٠٠ " ، الندوة القومية الاولى للغذاء والتغذية ، بجمهورية مصر العربية ، ١٧ - ٢٢ يناير ١٩٧٦ .

القسم الأول :

يهدف الى اعطاء تحليل نظري عن العلاقة بين السكان والغذاء ، وحضر الملامح من الفروق القائمة بين مستوى الغذاء في الدول المتقدمة والدول المتخلفة . وهو مبني على قسم نظري ، نعتبره كمدخل تمهيدى للقسم الثاني .

القسم الثاني :

وفيه نعرض محاولتنا لتقدير الحد الأدنى للانفاق الضروري الذي يلزم الاسرة المصرية لتدبير الحد الأدنى من الغذاء الصحي . وتتمثل خطوات الدراسة في هذا القسم كما يلي :

أولاً : تحديد حجم الاسرة المصرية بالريف والحضر على السواء من واقع النتائج المجمعة للدراسات الأربع في " بحث ميزانية الاسرة المعيشية في مصر " ، الصادر عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء ، بجمهورية مصر العربية ، لعام ١٩٧٨ .

ثانياً : تصميم نموذج للأسرة المصرية بعد حساب التوزيع النسبي للسكان على فئات السن والنوع المختلفة ، من واقع التعداد السكاني لعام ١٩٧٦ ، والصادر عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء بجمهورية مصر العربية .

ثالثاً : تصميم نموذج الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية لفئات السن المختلفة من الذكور والاناث وذلك بما يطابق تصنيف تعداد السكان لعام ١٩٧٦ ، ومبني على الاسترشاد بالتوصيات الأمريكية لعام ١٩٧٤ ^(١) . ومنه يحسب متوسط الاحتياجات

(١) See: Food & Nutrition Board-National Academy of Sciences: "Recommended daily dietary allowances", Designed for the maintenance of good nutrition of practically all healthy people in the USA, Revised 1974.

Cited from: Davidson S., et al: "Human Nutrition and Dietetics", 6th edition, Churchill Livingstone, London & New York, 1975, P. 182.

اليومية من الأسعار والبروتين لنموذج الأسرة المصرية .

رابعاً : ترجمة متوسط الاحتياجات اليومية من الأسعار والبروتين للأسرة المصرية إلى كميات من الأطعمة تتماشى مع أنواع الغذاء المتاح في مصر مع العادات الغذائية الشائعة والاسترشاد بالميزان الغذائي الصادر عن وزارة الزراعة بمصر لعام ١٩٧٧ .

خامساً : حساب الحد الأدنى لتكلفة نموذج كميات الأطعمة اليومية اللازمة لتغطية الاحتياجات الغذائية للأسرة من واقع التسمية الجبرية (لوزارة التمن) ^(١) وأسعار المجموعات الاستهلاكية وكذلك أسعار الاغذية المقتنة من يوليو ١٩٧٩ إلى يوليو ١٩٨٠ .

(١) وزارة التمن " جداول تحديد أقصى الإجمالي للسلع والمواد الخاصة للتسمية الجبرية لمدينة القاهرة - النشرة الأسبوعية " ، للفترة من يوليو ١٩٧٩ إلى يونيو ١٩٨٠

القسم الاول : الغذاء والسكان

يمكن القول ه ان هناك ثلاثة اخطار تهدد مستقبل البشرية وهى : الحرب النووية
ومشكلة التخلف الاقتصادى والاجتماعى ببلاد العالم الثالث ، ومشكلة الجوع . وكلها
اخطار مرتبطة بعضها ببعض بدرجة كبيرة .

ومن المسلم به ان معدلات الزيادة السكانية تهدد بزيادة حجم مشكلة الغذاء والتغذية
ما لم تتخذ كل الوسائل لتجنبه ه خاصة وان كل التقديرات والدراسات تشير الى انه من
المنتظر ان يتضاعف عدد سكان الكرة الارضية الحالية من ٣.٧ بليون نسمة الى حوالي
٧ بليون نسمة فى عام ٢٠٠٠ (١) . بالاضافة الى ان الزيادة فى عدد السكان تعسوق
الزيادة فى انتاج الغذاء فى العالم بصفه عامه ه وفى الدول النامية بصفه خاصة .

وتشير نتائج المسح الغذائى العالمى الصادر عن منظمة الاغذية والزراعة العالمية عام
١٩٧٢ (٢) والموضحة بالجدول رقم (١) ه ان معدل الزيادة السنوية للسكان فى السدول
المتقدمة قد انخفض من حوالى ١% فى الستينات الى حوالى ٠.٩% فى السبعينات . وقد
صاحب ذلك انخفاض طفيف فى معدل الزيادة فى انتاج الغذاء من حوالى ٢.٤% فى
السبعينات الى حوالى ٢.٣% فى ه بينما ظل معدل الزيادة فى انتاج الغذاء
بالنسبة للفرد ثابتا أى حوالى ١.٤% فى الستينات والسبعينات .

اما فى الدول النامية فان معدل الزيادة فى السكان قد ظل ثابتا أى حوالى ٢.٣%
خلال الستينات والسبعينات ه بينما انخفض معدل الزيادة فى انتاج الغذاء من حوالى ٣.١%

See: Borgstrom G.: "World Food Resources", Offset Lithography, London
Britain, 1973, P. 1. (١)

See: Food and Agriculture Organization of The United Nations: "The
Fourth World Food Survey", FAO Statistics Series No. 11 & FAO
Food and Nutrition Series No. 20, Rome, 1977, P. 4, 7, 70. (٢)

في الستينات الى حوالي ٢٧٪ في السبعينات ، كما انخفض معدل الزيادة في انتاج الغذاء بالنسبة للفرد من نحو ٧٪ في خلال الستينات الى نحو ٣٪ في السبعينات .

كما تشير الارقام الى ان معدل الزيادة السكانية بالنسبة لمصر قد انخفضت بنسبة طفيفة اى من حوالي ٢٪ في الستينات الى حوالي ٢٤٪ في السبعينات . اما معدل الزيادة في انتاج الغذاء فقد انخفض بشدة من حوالي ٣٪ في الستينات الى حوالي ٢٪ في السبعينات ، مما اثر على معدل الزيادة في انتاج الغذاء بالنسبة للفرد بالتناقص ، فقد كان حوالي ١٪ في الستينات ثم انخفض الى حوالي ٠.٢٪ في السبعينات .

وبالتالي يلاحظ من جدول (١) ان معدل الزيادة في انتاج الغذاء ككل ، ومعدل الزيادة في انتاج الغذاء بالنسبة للفرد على مستوى العالم قد تعرضا الى انخفاض واضح فسي الفترة من ١٩٦٠ - ١٩٧٠ الى الفترة ١٩٧٠ - ١٩٧٦ . ويرجع ذلك اساسا الى الموقف في الدول النامية ، حيث ان مقدار النقص في معدل الزيادة في انتاج الغذاء أعلى بكثير مما هو واضح بالنسبة للدول المتقدمة .

ويوضح الجدول رقم (١) ان معدل زيادة انتاج الحبوب في الدول المتقدمة قد انخفض من حوالي ٢٨٪ في الستينات الى نحو ٢٪ في السبعينات ، كما انخفض معدل الزيادة في انتاج الحبوب للفرد من حوالي ١٨٪ في الستينات الى نحو ١.٦٪ في السبعينات . أما في الدول النامية فان معدل الزيادة في انتاج الحبوب للفرد قد انخفض بنسبة اثير مما حدث في الدول المتقدمة في الفترة السابق ذكرها . وقد انخفض معدل الزيادة في انتاج الحبوب في الدول النامية من حوالي ٣٤٪ في الفترة ١٩٦٠ - ١٩٧٠ الى حوالي ٢٨٪ في الفترة ١٩٧٠ - ١٩٧٦ ، وانخفض معدل الزيادة في انتاج الحبوب للفرد من الستينات الى السبعينات بمقدار ٠.٧٪ فقط .

(١) تشير التقديرات الحديثة للبنك الدولي ، أن معدل النمو السكاني بمصر قد عاد للارتفاع فسي السنوات الأخيرة ، حيث قفز مرة أخرى الى ٢.٤٪ في عام ١٩٧٨ بعد أن كان قد وصل الى ٢.١٪ خلال السنوات ١٩٦٧ - ١٩٧٢ ، انظر :

جدول رقم (١) : متوسط معدلات الزيادة في السكان
وانتاج الغذاء وانتاج الحبوب في
دول العالم ومصر في الفترة
(١٩٦١-١٩٧٠) و (١٩٧٠-١٩٧٦)

	الدول المتقدمة		الدول النامية		العالم		مصر	
	٧٠-٧٦	٧٦-٧٠	٧٠-٧٦	٧٦-٧٠	٧٠-٧٦	٧٦-٧٠	٧٠-٧٦	٧٦-٧٠
السكان	١	٠.٩	٢.٣	٢.٣	١.٩	١.٩	٢.٥	٢.٤
الزيادة في انتاج الغذاء								
اجمالي	٢.٤	٢.٣	٣.١	٢.٧	٢.٧	٢.٤	٣.٥	٢.١
الفرد	١.٤	١.٤	٠.٧	٠.٣	٠.٨	٠.٥	١.١	٠.٢
الزيادة في انتاج الحبوب								
اجمالي	٢.٨	٢.٥	٣.٤	٢.٨	٣.١	٢.٧	٣.٣	١.٤
الفرد	١.٨	١.٦	١.١	٠.٤	٠.٧	٠.٣	٠.٨	٠.١

المصدر : منظمة الاغذية والزراعة العالمية ، "المسح الغذائي العالمي" ، (١٩٧٧) ، ص (٧٠ ، ٧٠٤ ، ٧٠٤) .

أما في مصر فقد حدث انخفاض شديد لمعدل الزيادة في انتاج الحبوب من حوالي ٣.٣% في الستينات الى حوالي ١.٤% في السبعينات ، مما اثر على معدل الزيادة في انتاج الحبوب بالنسبة للفرد بالتناقص من حوالي ٠.٨% في الستينات الى حوالي ٠.١% في السبعينات .

جدول رقم (٢) النسبة المئوية لكمية الحبوب المستخدمة
كعلف للحيوان فى العالم

دول العالم	١٩٦١ - ١٩٦٣		١٩٧٢ - ١٩٧٤	
	كمية الحبوب كغذاء للانسان وعلف للحيوان (مليون طن مترى)	نسبة الحبوب كعلف	كمية الحبوب كغذاء للانسان وعلف للحيوان (مليون طن مترى)	نسبة الحبوب كعلف
الدول المتقدمة	٤١٦٣ %	٦٢	٧٥٦٣	٧٢ %
الدول النامية	٤٠٥	١٢	٥٧٣	١٣
العالم	٨٢١٨	٣٧	١١٤٩٦	٤٣

المصدر : منظمة الاغذية والزراعة العالمية ، المسح الغذائى العالمى ، ١٩٧٧ ، ص (١٠) .

ويتبين من الجدول رقم (٢) ان مقدار ما يستخدم من الحبوب كعلف للحيوان فى الدول المتقدمة قد ارتفع من ٦٢ % خلال الستينات الى ٧٢ % خلال السبعينات . أما فى الدول النامية فان نسبة الحبوب المستخدمة كعلف لم تتغير كثيرا فكانت ١٢ % فى الستينات ، ١٣ % فى السبعينات . وهذا يوضح ان نصيب الفرد من الحبوب بالدول النامية قد انخفض لضخامته على الجزء المخصص للحيوانات ، الامر الذى يقلل من كفاءة الانتاج الحيوانى .

ومما يستوجب الذكر ان متوسط ما يتوفر للفرد فى الدول المتقدمة من الغذاء بصفه عامه يزيد على متوسط ما يتوفر له فى الدول النامية . وعكس ذلك مدلول وفرة انتاج الاغذية المختلفة فى الدول المتقدمة ، واصبحت المشكلة هى مشكلة السلع الفائضة ، مما جعل حكوماتها تلجأ الى زيادة ما يصدر من محاصيلها . ليس هذا فقط ، بل انه من الثابت تاريخيا ، انه فى بعض الفترات كثيرا ما كانت تضطر الدول المتقدمة الى اعدام فائض السلع لكى تحافظ على مستوى اسعارها وتثبيت متوسط دخل المنتجين المرتفع فى هذه الدول . أما فى الدول النامية

ادى تضخم عدد السكان الى زيادة الاحتياجات من السلع الغذائية بما يجاوز الانتاج .
ومثل هذه الاوضاع تودى الى زيادة فى الواردات وخفض فى الصادرات من السلع
الغذائية ، مما يتطلب ضرورة مساهمة الحكومات فى الدعم ، وضرورة تعميم نظام البطاقات
فى توزيع السلع الاساسية .

مكونات نصيب الفرد من الاطعمة المختلفة :

فى الاجتماع السادس عشر لعصبة الامم الذى عقد فى سبتمبر عام ١٩٣٥ كان مسن
بين القرارات التى اتخذت ، قرار خاص لحث الحكومات على دراسة الطرق التى تهدف الى
تحسين التغذية فى الدول الاعضاء . ونتيجة لهذا القرار تكونت لجنة بالقسم الصحى للعصبة
تضم خبراء فى الزراعة والاقتصاد والصحة ، ونشر تقريرها عام ١٩٣٧ متضمنا التوصية بتكوين
لجان مماثلة فى دول العصبة الاعضاء ، وذلك لدراسة مشاكل التغذية بهذه الدول . (١)

وكانت مصر من اوائل الدول التى اخذت بتوصية عصبة الامم ، اذ تم تشكيل اللجنة
الدائمة للتغذية بوزارة الصحة عام ١٩٣٩ بهدف دراسة حالة التغذية فى البلاد
والعمل على تحسين مستواها . ويكون من صميم عملها بحث اسباب سوء التغذية ووضع
الوجبات المتوازنة المناسبة للظروف المختلفة ، مع القيام باجراء ابحاث علمية فيما يتعلق
بالثروة الغذائية للبلاد .

وقد قامت كثير من دول العالم باعداد " الميزان الغذائى " والذى يمثل متوسط
نصيب الفرد من الاطعمة المتاحة فى اليوم فى هذه الدول . ويمكن تقدير القيمة الغذائية
لهذه الاطعمة وقارنتها بالاحتياجات الغذائية الصحية لمتوسط الفرد فى اليوم حسب
التوصيات الدولية . وبالتالى يمكن الاستدلال على مدى كفاية الاطعمة المتاحة للفرد
البالغ بصفة عامة ، اذ ان الميزان الغذائى لا يوضح متوسط الانصبة من الاغذية المتاحة
لفئات العمر والنوع المختلفة ومنه يمكننا معرفة أوجه النقص فى السلع الغذائية
وسده عن طريق الاستيراد . كما يبين التغير الذى يحدث من سنة الى أخرى

(١) د . أحمد حسن دكورى : " معهد التغذية وانشطته " الندوة القومية الاولى
للغذاء والتغذية لجمهورية مصر العربية ١٧-٢٢ يناير ١٩٧٦ .

في الخط الغذائى ، ويمكن ان يتخذ كدليل عند التخطيط لسياسات انتاج الاغذية وتوفيرها .
هذا بالاضافة الى استخدامه في مقارنة الميزان الغذائى للدول بعضها ببعض .

ويبين الشكل رقم (١) ، رقم (٢) والجدول رقم (٣) مقارنة بين النسبة المئوية
للسعرات والبروتينات المستمدة من مجموعات الاطعمة المختلفة في غذاء الفرد اليومى في الدول
المتقدمة والنامية بصفة عامة وفي مصر بصفة خاصة ومنه يتضح ما يلى :

(١) ان اهم مصادر الطاقة في الغذاء اليومى للفرد في مصر هي مجموعة الحبوب تليها
مجموعة الزيوت والدهون ثم السكر حيث تكون نسبة السعرات المستمدة منها هي
٦٩.١% ، ٧٦.٢% ، ٧٢.٢% على التوالي . أما مجموعة الدرنات فهي تشكل نسبة
ضئيلة من السعرات اليومية تصل الى ١.٢% . بينما في الدول المتقدمة نجد ان نسبة
الطاقة اليومية المستمدة من الحبوب تقل الى حوالى الثلث عن ما هو بمصر ، ففى
حين ترتفع النسبة من كل من الزيوت والدهون ، والسكر ، والدرنات فتصل الى
١٥.٧% ، ١٣.٢% ، ٣.٨% على التوالي .

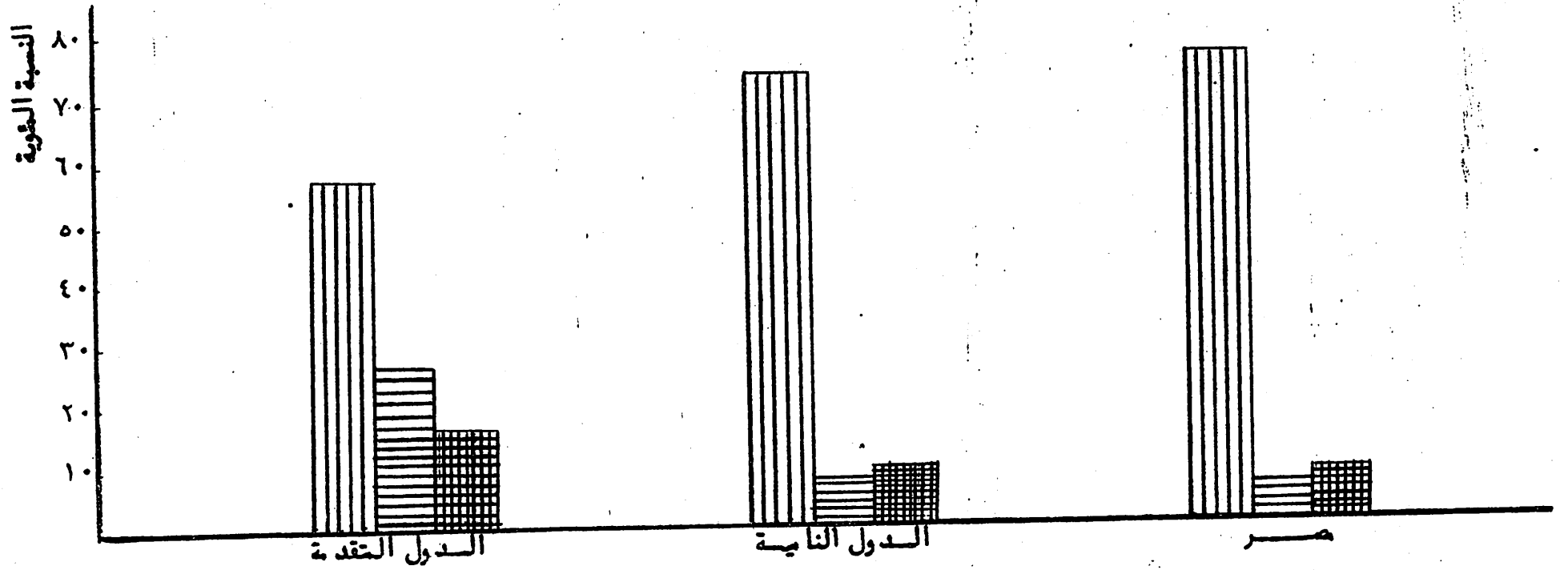
(٢) اما اغذية البناء فنجد ان نسبة البروتين المتاح من البقوليات في اليوم للفرد في مصر
اعلى منها في الدول المتقدمة حيث تكون ٦.٢% ، ٥.٨% على التوالي . بينما
نسبة البروتين المتاح من المنتجات الحيوانية للفرد يوميا في مصر فهي تقل بكثير عن
نسبة المتاح في الدول المتقدمة حيث تكون النسب ١٣.٢% ، ٥.٨% على التوالي
(٣) يلاحظ ان نسبة السعرات والبروتينات المتاحة من الخضراوات والفواكه (اغذية الوفاية)
للفرد يوميا في مصر هو نحو ٥.٢% ، ٦.٨% على التوالي اى اكثر مما هو عليه ففى
الدول المتقدمة حيث يبلغ نحو ٤.٨% ، ٤.٩% على التوالي .

وهكذا يتضح لنا ان المنتجات الحيوانية كاللبن والبيض والاسماك واللحوم تعتبر اغذية
رئيسية في الدول المتقدمة حيث تشكل حوالى $\frac{1}{3}$ ما يلزم من الطاقة للفرد في اليوم واكثر من
 $\frac{1}{4}$ ما يلزم من البروتين .

جدول رقم (٣) مقارنة بين النسبة المئوية للحجرات والبروتينات الواردة من
مجموعات الاطعمة المتاحة لغذاء الفرد اليومي في جدول
المتقدمة ، والدول النامية ، و

مجموعات الاطعمة	الدول المتقدمة (١)		الدول النامية (٢)		مجموعات الاطعمة (٣)	
	السعرات	البروتين	السعرات	البروتين	السعرات	البروتين
المتاح	٣٣٤٠ (كيلو/سعر)	٩٥٤ (جرام)	٢٤٤٠ (كيلو/سعر)	٦٤٨ (جرام)	٣٣٦٢ (كيلو/سعر)	٩١٨ (جرام)
المنتجات النباتية	%	%	%	%	%	%
الحبوب	٥٧٣	٤١٣	٨٤٢	٧٨٨	٨٦٤	٨٦٨
الدرنات	٢٦٤	٢٦٢	٦٢٣	٦١٩	٦٩٩	٧٢٨
السكر	٣٨	٣	٢	١٤	١٢	١
البقول	١٣٢	-	٨٦	٠	٢٢	-
الخضراوات والفواكه	٢٧	٥	٤٣	٨٤	٢٩	٦
منتجات نباتية أخرى	٤٨	٤٩	٦٣	٦٢	٥	٦٨
المنتجات الحيوانية	٦٤	٢	٠	٠	-	-
اللحوم	٢٧	٥٨	٧٢	٢١	٦	١٣
البيض والاسماك	١٥	٢٨٤	٣٤	٩٨	١	٥
اللبن	٣٤	١٢٢	٠	٢	٠	١
الزيوت والدهون	٨٦	١٧٩	٣٤	٩	٤	٦
(نباتية وحيوانية)	١٥٧	٠	٨٦	٠	٧٦	-
	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

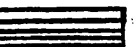
- المصدر : (١) مثله في دول الولايات المتحدة الاممكية - كندا - استراليا - تينزلاند - اليابان
جنوب افريقيا في الفترة (١٩٧٢-١٩٧٤) . منظمة الاغذية والزراعة العالمية ، السعر
الغذائي العالمي ، (١٩٧٧) ، ص (٢١ ، ٢٤) .
(٢) مثله في دول الشرق الادنى في الفترة (١٩٧٢-١٩٧٤) ، منظمة الاغذية والزراعة
العالمية ، السعر الغذائي العالمي ، ١٩٧٧ ، ص (٢٥ ، ٢٦) .
(٣) وزارة الزراعة ، الميزان الغذائي ، ج ٢ ، ص ١٩٧٧ .

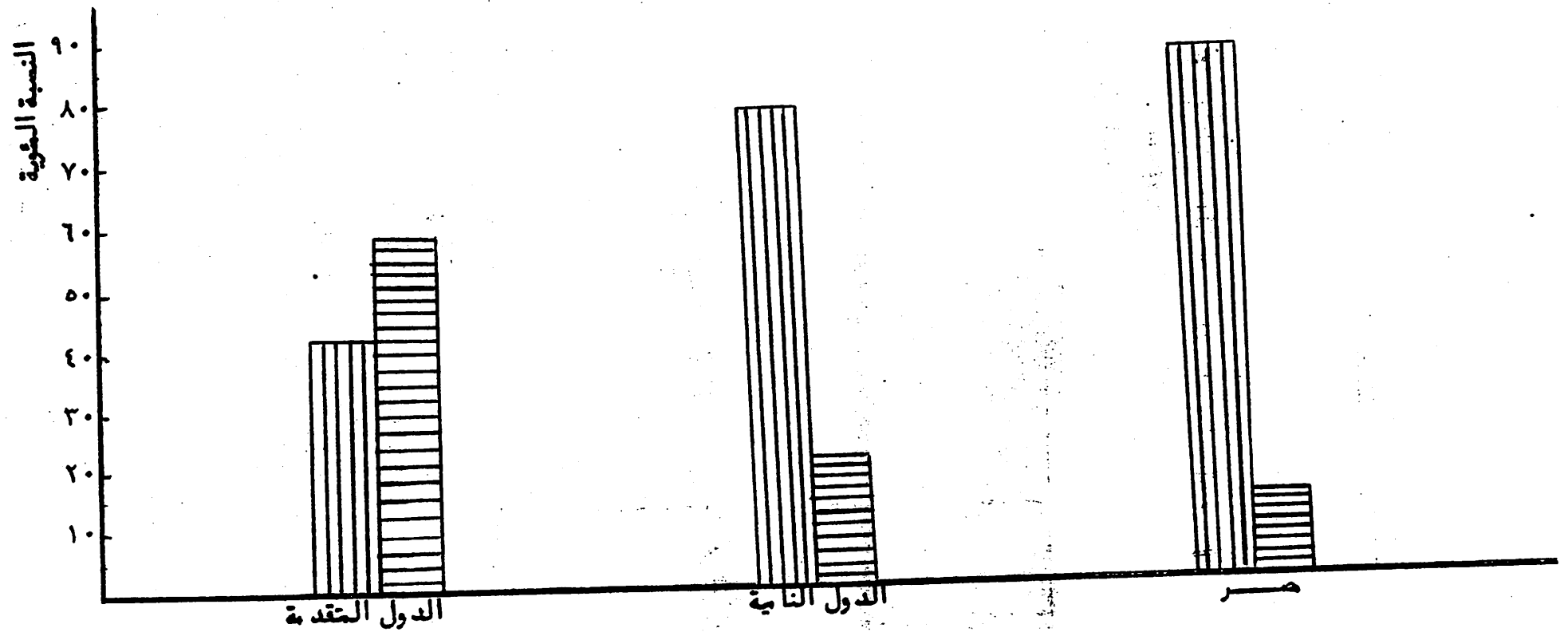


شكل رقم (١)

مقياس رسم ١ : ١٠

النسبة المئوية للسعرات المستمدة من المنتجات النباتية والحيوانية والدهون في غذاء الفرد اليومى بالدول المتقدمة والدول النامية وجمهورية مصر العربية

من الدهون 
 من المنتجات الحيوانية 
 من المنتجات النباتية 



شكل رقم (٢)

النسبة المئوية للبروتينات المستمدة من المنتجات النباتية والحيوانية في غذاء الفرد اليومي بالدول المتقدمة والدول النامية ومصر

مقياس رسم ١ : ١٠

من المنتجات النباتية
من المنتجات الحيوانية

القسم الثاني : محاولة لتقدير الحد الأدنى من

الانفاق على الغذاء الضروري للأسرة المصرية

أولاً : متوسط حجم الأسرة المصرية :

بدراسة نتائج بحوث ميزانية الأسرة في مصر لعام ١٩٧٨ اتضح ان متوسط عدد افراد الأسرة المصرية في الحضر وفي الريف هو ٤,٥ و ٧,٥ فرد على التوالي (جدول رقم ٤) .

جدول رقم (٤) متوسط حجم الأسرة المصرية
بالحضر والريف

	حضر	ريف
عدد الافراد	٤٣٤٣٧	٢٢٧٨٢
عدد الاسر	٧٩٩٣	٤٠٠٢
متوسط حجم الأسرة	٥,٤	٥,٧

المصدر : الجهاز المركزي للتعيشة العامة والاحصاء بمصر :
" بحث ميزانية الأسرة بالعينة " ١٩٧٨ ،

ص ٦١ - ٦٦ .

ثانياً : التوزيع النسبي للأفراد داخل الأسرة حسب فئات السن والنوع :

بعد دراسة نتائج التعداد السكاني لعام ١٩٧٦^(١) ، امكن حساب التوزيع النسبي للسكان حسب فئات السن والنوع بالحضر والريف (ملحق رقم ٢) والذي يتضح منه الاتي :

(١) انظر : الجهاز المركزي للتعيشة العامة والاحصاء : " التعداد العام للسكان والاسكان

١٩٧٦ - النتائج التفصيلية لاجمالي الجمهورية " ، مرجع رقم ٩٣ - ١٥١١١ -

١٩٧٨ ، جمهورية مصر العربية ، سبتمبر ١٩٧٨ ص ٧٢ حيث تم استخدام جدول

توزيع السكان حسب فئات السن والنوع في حضر وريف محافظات الجمهورية (ملحق رقم ١) .

- ان نسبة الذكور للاناث بمعظم فئات السن المختلفة متقاربة الى حد كبير ، وقد بلغت نسبتها لجميع الفئات حوالى ٥١% ذكور ، ٤٩% اناث .
- ان نسبة سكان الحضر الى نسبة سكان الريف هي ٤٤% للحضر ، ٥٦% للريف ومن نفس التعداد السكانى لعام ١٩٧٦ نجد ان نسبة سكان الحضر قد زادت بمقدار ٣% عن ما كانت عليه عام ١٩٦٦ ، مما يوضح زيادة الهجرة من الريف الى الحضر .

ونظرا للزيادة المضطردة فى الهجرة من الريف الى الحضر ، واحتمال تقارب النسبة المثوية لتوزيع السكان بينهما فى المستقبل القريب ، فقد تم تحديد متوسط حجم الاسرة المصرية بالريف والحضر على السواء ، والتي تتكون من ٥.٥ فرد كما هو واضح فى الجدول السابق رقم (٤) .

- ومعرفة التوزيع النسبى للسكان على فئات السن والنوع المختلفة (ملحق رقم ٢) ،
- امكن التوصل الى تصميم نموذج للأسرة المصرية (جدول رقم ٥) .

جدول رقم (٥) توزيع الافراد داخل نموذج الاسرة المصرية
حسب التوزيع النسبى للسكان على فئات
السن المختلفة

فئات السن	التوزيع النسبى لسكان الجمهورية %	توزيع الافراد داخل الاسرة (فرد)
اقل من سنة	١.٩١	١ر
١ - ٤	١١.٨٧	٦ر
٥ - ٩	١٢.٧٨	٧ر
١٠ - ١٤	١٣.٣٩	٧ر٤
١٥ - ١٩	١٠.٩٠	٦ر١
٢٠ - ٢٤	٨.٣٢	٤ر٦
٢٥ - ٤٩	٢٨.٠٧	٦ر١
٥٠ - ٥٤	٣.٩٩	٢ر
٥٥	٨.٦٩	٤ر٨
الاجمالى	١٠٠.٠٠	٥٥ر

+ المصدر : ملحق رقم (٢) .

ثالثاً : متوسط الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية لنموذج الأسرة :

لقد قامت هيئات رسمية دولية بأعداد جداول كثيرة توضح الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية التي لاغنى عنها للحفاظ على الجنس البشري . وكانت الولايات المتحدة الأمريكية أول من قام بأعداد مثل هذه الجداول في عام ١٩٤٣ ^(١) ثم تكرر أعدادها بعد ذلك مرة كل خمسة سنوات تقريباً منذ ذلك الوقت . ومنذ البداية وجد أن الاصطلاح "recommended allowances" يفضل الاصطلاح "Standards" كوسيلة للتعبير عن فكرة استخدام هذه القننات للعناصر الغذائية كخطوط إرشادية وليست كاحتياجات محددة مثلي أو دنيا . "minimum or optimum".

وهو عدد من التعاريف الخاصة بالاحتياجات اللازمة من الطاقة ، والبروتين ، والأملاح المعدنية والفيتامينات لمجموعات مختلفة من الناس في مختلف أنحاء العالم . وصيغة عامة تتفق جميعها نحو هدف مشترك وهو أن تكون الاحتياجات المحسنة من العناصر الغذائية والتي يجب الحصول عليها من الأنظمة المختلفة يومياً - بالقدر الكافي لسد احتياجات الأفراد الأصحاء وللغالبية العظمى من السكان (١) (٢) (٣) (٤) (٥)

(١) National Research Council: "Recommended Dietary Allowances", Reprint and Circular Series, (115), Washington, D.C., 1943.

(٢) National Academy of Sciences, National Research Councils: "Recommended Dietary Allowances", Revised 1968, Publ. 1694, Washington, D.C., 1968.

(٣) FAO/WHO, "Requirements of Ascorbic Acid, Vitamin D, Vitamin B₁₂, Folate and Iron", Report of a Joint FAO/WHO Expert Group, WHO Technical Rep. Ser. 452, FAO Nutrition Meetings Rep. Ser. 47, Geneva, 1970.

(٤) Canadian Council on "Nutrition", Canad. Bull. Nutr., Vol. 6, 1964, p.1.

(٥) Reports on "Public Health and Medical Subjects", Department of Health and Social Security, 120, London, HMSO, 1969.

ولا يفوتنا ان نتوه في هذا الصدد ان الاحتياجات للعناصر الغذائية تختلف باختلاف الافراد وحتى بالنسبة للفرد الواحد من فترة لآخرى • ويرجع ذلك الى الاختلاف في التركيب الوراثي ، والسن ، والنوع ، وحجم الجسم ، والحالة الفسيولوجية ، والنشاط الجسماني والظروف البيئية • وما انه من الصعب تحديدها لكل فرد على حدة ، لذلك فقد حسبت على أساس ان توفر جانبها من الامان للغالبية العظمى للمجموعات المختلفة من الافراد - وبالتالي فهي تكون اكثر او اقل من الاحتياجات التي تلزم معظمهم (١).

وتجدر الاشارة هنا الى ان الاحتياجات الغذائية اليومية والواضحة بالملحق رقم (٣) ، (٤) ، (٥) يتبين منها ان الفارق بين بعضها البعض ليس كبير • وانه يمكن ان يستخدم اى منها في دول العالم المختلفة بعد اجراء تعديلات بسيطة (٢) ، فعلى سبيل المثال نجد ان تطبيق ما جاء من توصيات سواء منها الامريكية (١٩٧٤) (٣) (ملحق رقم ٣) او البريطانية (١٩٦٩) (٤) (ملحق رقم ٤) او تلك الصادرة عن

(١) See: El Asfahani M. A.: "Nutritional Requirements of a Selected Group of Workers and their Realization in Industrial Feeding", Ph.D. Thesis, Prague School of Economics, Prague, 1977. P. 6-11. (Unpublished).

(٢) See: Who Chronicle: "Energy and Protein Requirements", Vol. 27, No. 11, Geneva, 1973, P. 481.

(٣) المرجع السابق ذكره ص ١/د

(٤) See: Department of Health and Social Security: "Recommended daily intakes of energy and nutrients for the UK 1969". Cited from : "Davidson S., et al: "Human Nutrition and Dietetics" 6 th edition, Churchill Livingstone, London, 1975, P. 184.

المشترك بين مجموعة الخبراء^(١) لمنظمة الاغذية والزراعة العالمية ومنظمة الصحة العالمية (١٩٧٢) (ملحق رقم ٥) على سكان المناطق الحارة لن يتطلب سوى مواءمة أن المقدار الكلى للسعرات اليومية التي يحتاجها الفرد في تلك المناطق يقل عن مثلية لسكان المناطق المعتدلة المناخ وكذلك المناطق الباردة .

هذا وبالنسبة لجمهورية مصر العربية لا توجد مقننات غذائية للسكان وفئات السن والنوع المختلفة ، ولقد أجريت عدة محاولات ضئيلة جدا في هذا المجال ، الا أنها لم تكن محاولات جديدة برغم الاهمية القصوى لهذا الموضوع في استخدام هذه المقننات يمكن تحديد سياسة قومية للدولة للغذاء والتغذية على اساس علمي من حيث :

- تقدير حجم الطلب الكلى للسلع الغذائية المختلفة اللازمة لسد الاحتياجات الغذائية الفعلية للفئات السكانية المختلفة .
- تحديد سياسة الدولة الزراعية من حيث المساحة المزروعة بالمحاصيل الغذائية والتركيب المحصولي الأمثل ، ومدى اسهام الدولة في تحسين نوعية المحاصيل الغذائية .
- تحديد سياسة الدولة في استيراد السلع الغذائية اللازمة لسد النقص فيها .
- تحديد مستوى الأجور وخاصة الحد الأدنى للأجور حيث أنه توجد علاقة وثيقة بين مستوى الدخل للفرد ومستوى التغذية السليمة اللازمة له .
- الى أى مدى تساهم الدولة بسياسة الدعم المالى الموجه للغذاء وذلك للمحافظة على أسعار السلع الغذائية بحيث يمكن للأفراد الحصول على احتياجاتهم الغذائية الضرورية .

باستخدام جدول التوصيات الامركية (١٩٧٤) من العناصر الغذائية ^(١) (ملحق

رقم ٣) • امكن تصميم نموذج للاحتياجات اليومية من السعرات والبروتين لفئات السن

المختلفة من الذكور والاناث وذلك بما يطابق تصنيف تعداد السكان في مصر لعام ١٩٧٦ ^(٢)

(ملحق رقم ٢) كما هو واضح في الجدول التالي رقم (٦) •

جدول رقم (٦) : نموذج الاحتياجات الغذائية اليومية من
السعرات والبروتين لفئات السن المختلفة
حسب التوصيات الامركية

فئات السن	السعرات كيلو / سعر	البروتين (جم)
اقل من سنة	٨٣٧	١٥٦
١ - ٤	١٤٢٥	٢٤٧٥
٥ - ٩	٢١٦٠	٣٣٦١
١٠ - ١٤	٢٥٦٠	٤٢٤٤
١٥ - ١٩	٢٥٥٠	٥٠٨
٢٠ - ٢٤	٢٤٧٠	٥٠٤
٢٥ - ٤٩	٢٣٥٠	٥١٠
٥٠ - ٥٤	٢١٥٠	٥١٠
٥٥ +	٢١٠٠	٥١٠

† Source: F.N.B-N.B.S, R.D.D.A., USA, 1974.

(١) نفس المصدر السابق ص ١ / د

(٢) الجهاز المركزي للتمهنة العامة والاحصاء المرجع السابق ذكره ص ١٠ / ٢

والاستعانة بنموذج الاحتياجات الغذائية اليومية (جدول رقم ٦) ، امكن حساب متوسط الاحتياجات اليومية من السعرات والبروتين للأفراد بنموذج الاسرة المصرية (جدول رقم ٥) ، حيث بلغت هذه الاحتياجات حوالي ١٢٢٧٢ كيلو / سعر ، وحوالى ٢٤٢ جرام بروتين فى اليوم كما هو واضح بالجدول رقم (٧) . أما فى حالة وجود حامل او مريض بالاسرة فان متوسط الاحتياجات اليومية من السعرات والبروتين يتطلب الزيادة حسب التوصيات الامريكية لعام ١٩٧٤ ^(١) (ملحق رقم ٣)

جدول رقم (٧) متوسط الاحتياجات اليومية من السعرات والبروتين لنموذج الاسرة المصرية حسب التوصيات الامريكية

فئات السن	توزيع الافراد داخل الاسرة (فرد)	السعرات (٢) (كيلو / سعر)	البروتين (٣) (جرام)
اقل من سنة	١ر	٩٢ر	١٧٢ر
١ - ٤	٦ر	٩٤٠ر	١٦٣٤ر
٥ - ٩	٧ر	١٥٥٥ر	٢٤١٩ر
١٠ - ١٤	٧ر	١٨٩٤ر	٣١٤ر
١٥ - ١٩	٦ر	١٥٣٠ر	٣٠٤٨ر
٢٠ - ٢٤	٦ر	١١٣٦ر	٢٣٦ر
٢٥ - ٤٩	٦ر	٣٦٤٢ر	٧٩٠٥ر
٥٠ - ٥٤	٢ر	٤٧٣ر	١١٢٢ر
٥٥ +	٨ر	١٠٠٨ر	٢٤٤٨ر
الاجمالى	٥٥ر	١٢٢٧١ر	٢٤٢٠٨ر

المصدر : (١) الجدول السابق رقم (٥) ص ١١
(٢) و (٣) الجدول السابق رقم (٦) ص ١٢

رابعاً : نموذج الغذاء اليومي لكميات الاطعمة اللازمة لتغطية الاحتياجات الغذائية للأسرة

المصرية :

باستخدام جداول تحليل الاطعمة بمعهد التغذية بالقاهرة لعام ١٩٧٦ ، ١٩٧٧^(١) ،
(ملحق رقم ٦) واسترشاداً بالميزان الغذائي الصادر عن وزارة الزراعة عام ١٩٧٧^(٢) (ملحق
رقم ٧) ، أمكن ترجمة الاحتياجات اليومية من السعرات والبروتين للأسرة الى نموذج
كميات الاطعمة المختلفة اللازمة لتغطية هذه الاحتياجات ، كما هو واضح في جدول رقم (٨) .
وقد روي عند وضع هذا النموذج الغذائي ما يلي :-

- تأمين الاحتياجات اليومية للأسرة من السعرات والبروتين ، أي حسب التوصيات
الأمريكية التي وضعت لتكفي احتياجات الفرد صحيح البنية والذي يقوم بجهد متوسط
وفي ظروف بدنية صحية .
- اختيار اصناف الاغذية التي تكون اكثر شيوعاً واستهلاكاً بحيث تتماشى مع نمط الاستهلاك
الغذائي كما هو وارد بالميزان الغذائي في مصر لعام ١٩٧٧ (ملحق رقم ٧) .
- اختيار صنف او اكثر من اصناف الغذاء الخاصة بمجموعات الطعام الثلاث (اطعمة
الطاقة - اطعمة البناء - اطعمة الوقاية) . وذلك حتى يكون الغذاء متوازناً
ومتنوعاً ، مما يضمن توافر العناصر الغذائية التي لم يتم حسابها مثل الفيتامينات
والاملاح المعدنية .

يبين الجدول رقم (٩) مقارنة بين النسبة المئوية للسعرات المستمدة من مجموعات
الاطعمة المختلفة بالنسبة لنصيب الفرد اليومي منها بنموذج الغذاء اليومي للأسرة المصرية
(جدول ٨) والميزان الغذائي (١٩٧٧) ، حيث يتضح ما يلي :-

- في الوقت الذي وصلت فيه النسبة المئوية للسعرات المستمدة من مجموعة الحبوب الى
حوالي ٦٩.١% في الميزان الغذائي نجد انها انخفضت الى حوالي ٦٠% بالنسبة
لل فرد بنموذج الاسرة .

(١) لعزيد من التفاصيل انظر : معهد التغذية " جداول القيمة الغذائية للاطعمة غير المطهية
(جرام لكل مائة جرام جزء مأكول) " ، القاهرة ، ١٩٧٦ ، ١٩٧٧ .

(٢) المرجع السابق ذكره ص ٧ / ٣

جدول رقم (٨) نموذج لكميات الاطعمة اليومية اللازمة لتغطية الاحتياجات الغذائية للأسرة المصرية

البروتين (جرام) (٢)		السعرات (١)	الوزن كما يشتري (جرام)	الاغذية
حيوانى	نباتى	(كيلو / سعر)		
	٢٠٨ر٠٠	٦٥٤٦	٢٧٤٤	<u>الحبوب :</u>
	١٦ر١٢	٨٨٢ر	٢٥٠	الخبز البلدى (١٦ رغيف)
				الأرز
	٣ر٧٥	٢٠٢ر	٢٩٤	<u>المحاصيل النشوية :</u>
				بطاطس
				<u>السكر والعسل :</u>
		٨٠٠ر٠٠	٢٠٠	سكر
				<u>البقوليات والنقل والذرة :</u>
	٢٤ر٩٣	٤٥٦	١٠٠	فول جاف
				<u>الخضروات :</u>
	١٢ر٣١	٢١٨ر٧٥	٧٥٣	للطهي
	٧ر٢٥	١٦٢ر	٦٠٢	للسلطة
	٨ر٢٥	٥١٥ر٢٥	٩٩٣	فواكهه
				<u>اللحوم :</u>
٢٥ر٤٢		٤٠٦ر٠٠	٢٠٠	لحم عجل
				<u>الالبان ومنتجاتها :</u>
٢٦ر٨٥		٤٤٢ر	٧٥٠	لبن مبستر (نصف دسم)
				<u>الزيوت والدهون النباتية :</u>
		٩٠٠	١٠٠	زيت نباتى
		٧٤٧	٨٣	سمن نباتى
٣٤٣ر٣٨		١٢٢٧٩		الاجمالى
٦٢		٢٢١٢		متوسط عام للفرد بالاسرة

(١) حسب القيمة الغذائية من معهد التغذية : " جداول القيمة الغذائية للاطعمة غير مطهية (جرام لكل مائة جرام جزء مأكول) القاهرة ، ١٩٧٦ ، ١٩٧٧ ، (ملحق رقم) .

جدول رقم (٩) مقارنة بين النسبة المئوية للسعرات المستمدة من كميات
الاطعمة لتصيب الفرد اليومى منها بنموذج الغذاء
للأسرة والميزان الغذائى (١٩٧٧)

مجموعات الاغذية	نموذج الغذاء للأسرة (١)	الميزان الغذائى (٢)
السعرات (كيلو / سعر)	٢٢١٣	٣٣٦٢
الحبوب	٦٠ مر ١	٦٩ مر ١
المحاصيل النشوية	١٦٥ مر ١	١٦٥ مر ١
السكر والعسل	٦ مر ١	٧ مر ١
البقوليات والنقل والبدور	٣٧ مر ١	٢٩ مر ١
اللحوم والالبان	٦٩ مر ١	٦٩ مر ١
الخضروات والفواكه	٧٣ مر ١	٥٣ مر ١
الزيوت والدهون النباتية	١٣ مر ٤	٧ مر ٦
	١٠٠ مر ١	١٠٠ مر ١

المصدر :

- ١) حسب من الجدول السابق رقم (٨)
- ٢) حسب من الملحق رقم (٧)

- النسبة المئوية للسعرات المستمدة من مجموعة المحاصيل النشوية بالنسبة للفرد بنموذج الأسرة قد ارتفعت عن الميزان الغذائى بمقدار ٠٤٥ % فقط .
- ارتفعت النسبة المئوية للسعرات المستمدة من مجموعة البقول والنقل والبدور بالنسبة للفرد بنموذج الأسرة بمقدار ٠٨ % عن الميزان الغذائى .
- ازدادت النسبة المئوية للسعرات المستمدة من اللحوم والالبان بالنسبة للفرد بنموذج الأسرة بمقدار ٠٩ % عن الميزان الغذائى .
- انخفضت النسبة المئوية للسعرات المستمدة من مجموعة السكر والعسل بالنسبة للفرد بنموذج الأسرة بمقدار ٠٧ % عن الميزان الغذائى .

- ارتفعت النسبة المئوية للسعرات المستمدة من الخضروات والفواكه بالنسبة للفسرد بنموذج الاسرة بمقدار ٢٠% عن الميزان الغذائي .
- اما مجموعة الزيوت والدهون النهائية المستخدمة في الطهي فقد بلغت النسبة حوالى ١٣٤% للفرد بنموذج الاسرة فى حين انها تمثل حوالى ٧٦% فقط نفسى الميزان الغذائى أى بزيادة قدرها ٥٨% تقريباً . ومقارنتها بالدول المتقدمة نجد انها تقل عنها بمقدار ٢٣% (جدول رقم ٣) .

والميزان الغذائى لعام ١٩٧٧ (ملحق رقم ٧) يبين ان متوسط نصيب الفرد المصرى من الغذاء اليومى يتيح له حوالى ٣٣٦٢ سعر ٩١٨ جرام بروتين . والتالى يصبح نصيب نموذج الاسرة المصرية المكونة من ٥ فرد هو حوالى ١٨٦٥٩ سعر ٥٠٩٤٩ جرام بروتين فى اليوم . بينما تصل الاحتياجات الغذائية اليومية والمحسوبة من واقع التوصيات الامريكية (١٩٧٤) لنموذج الاسرة المصرية الى حوالى ١٢٢٧٢ سعر ٢٤٢ جرام بروتين (جدول رقم ٩) .

ومن هذا يتضح ان كميات الغذاء المتاح يوميا للأسرة المصرية - حسب بيانات الميزان الغذائى وتبعاً لمجموعات الحبوب ، والسكر ، والبقول ، والخضروات ، واللحوم والاسماك والبيض ، والالبان - تغطى الاحتياجات المطلوبة بل وتزيد عنها كما هو واضح بالجدول رقم (١٠) . وبالرغم من ذلك فان نتائج الدراسة التى اجريت فى مصر بمعهد التغذية عام ١٩٧٨ عن الحالة الغذائية للاطفال دون السن المدرس وعلى مستوى الجمهورية^(١) أثبتت ان حوالى ٢٣% من الاطفال يعانون من نقص التغذية الحاد بينما يعانون حوالى ٢١% من الاطفال من نقص التغذية المزمن . ويمكن تفسير هذا بأن توزيع الاطعمة بين طبقات الشعب وايضا بين افراد الاسرة غير متساوى .

(١) See: Nutrition Institute of Egypt: "National Nutrition Survey",; Cairo, 1978, P. 24 - 82.

ج. د. رقم (١٠) مقارنة بين نموذج كميات الاطعمة اليومية اللازمة لتغطية الاحتياجات الغذائية للأسرة المصرية والميزان الغذائي (١٩٧٢)

الكميات / يوم / جرام / للأسرة		المجموعات الغذائية
نموذج الأسرة المصرية (٧)	الميزان الغذائي (١)	
٢٩٥٤	٣٦٧٤	الحبوب
٢٩٤	٢٥٣	المحاصيل النشوية
٢٠٠	٣٩١٣	السكر
١٠٠	١٤٤٣	البقوليات
١٣٥٥	١٤٩١٨	الخضروات
٩٩٣	٧٦٢	الفواكهة
		<u>المنتجات الحيوانية :</u>
٢٠٠	٢٤٣٦	اللحوم والأسماك والبيض
٧٥٠	٩٠٠	الألبان
١٨٣	١٦٠	الزيوت والدهون النباتية

المصدر :

(١) ملحق رقم (٧)

(٢) الجدول السابق رقم (٨) .

خامسا : الحد الأدنى لتكلفة نموذج كميات الاطعمة اليومية اللازمة لتغطية الاحتياجات الغذائية للأسرة المصرية :

تم حساب الحد الأدنى لتكلفة نموذج كميات الاطعمة اليومية للأسرة المصرية من واقع التسعيرة الجبرية وأسعار المجمعات الاستهلاكية وأسعار اصناف الاطعمة المقننة وذلك للفترة من يوليو ١٩٢٩ الى يونيو ١٩٨٠ (ملحق رقم ٩٥٨ ٠ ١١٥١٠) وقد روي منسند حساب التكلفة ما يلي :-

- حسب تكلفة الخبز على اساس رغيف التموين البلدي زنة ١٦٩ جرام بسعر قرش صاغ واحدا بناءً على التسعيرة الجبرية لوزارة التموين .
- تحديد الجزء الذي يخص الأسرة من الاطعمة المقننة بالبطاقة التموينية (سكر - زيت ارز - فول) وحسبت تكلفته بناءً على الاسعار التموينية . اما الجزء الباقي فقصد حسب تكلفته على اساس المجمعات الاستهلاكية .
- حسب متوسطات الاسعار للخضر والفاكهة المختارة على مدار السنة ، بحيث اختيرت الاصناف الأكثر شيوعا واستهلاكاً وارخصها سعرا .

يبين الجدول رقم (١١) الحد الأدنى لتكلفة كميات الاطعمة اليومية اللازمة لتغطية الاحتياجات الغذائية للأسرة المصرية والتي بلغت حوالي ٨٦ قرشا ، اي بواقع حوالي ستة وعشرون جنينها شهريا (١) . الامر الذي لا بد ان يؤخذ في الاعتبار عند تحديد الحد

(١) نود ان نلفت النظر هنا ، الى ان الاسعار التي اعتمدنا عليها هي من واقع التسعيرة الجبرية وأسعار المجمعات الاستهلاكية بالحضر أساسا . ونظرا للاختلاف الكبير بين مستويات الاسعار في الريف والحضر ، حيث تشير الارقام القياسية لنفقات المعيشة الرسمية الى ارتفاع اسعار السلع الاستهلاكية بالريف اذ ما قورنت بالحضر ، ونظرا لقلة عدد المجمعات الاستهلاكية بالمناطق الريفية فمن الواضح ان ، ان اعتبارات الدقة في حساب الحد الأدنى للاتفاق على الغذاء للأسرة المصرية بالريف ، تتطلب منا ان نعتد على اسعار الريف وليس على اسعار المدن . ونظرا لعدم توافر بيانات عن ذلك ، فقصد اعتبرنا (تجاوزا) ان اسعار الريف ماثلة لاسعار الحضر . ومن هنا وجبت الإشارة الى ذلك .

الحد الأدنى للأجور وذلك لضمان الحد الأدنى للتغذية الصحية السليمة .

ولا يفوتنا أن ننوه في هذا المجال ، بأن هذا النموذج المقترح لكميات الأطعمة اليومية للأسرة المصرية في هذه الدراسة ، لا يعد إلزاماً في تطبيقه لتغذية الأسرة ، بل يمكن تغيير مكوناته كما ونوعاً بالاسترشاد بجدول بدائل الوحدة الغذائية للفرد من مجموعات الأطعمة الثلاث (الطاقة ، البناء ، الوقاية) والذي أعد في هذه الدراسة (ملحق رقم ١٢) مما يؤدي في هذه الحالة إلى اختلاف تكلفته .

هذا ولقد تم تصميم نموذج (أ) (ملحق رقم ١٣ ، ١٤) لوجبة يومية منخفضة الثمن للفرد البالغ بصفة عامة ، والذي يؤدي مجهوداً متوسطاً بنموذج الأسرة المصرية (جدول ٨) . وأخرى نموذج (ب) (ملحق رقم ١٥ ، ١٦) متوسطة الثمن . ويتضح من النموذجين أن شمول الغذاء اليومي للأسرة على لحوم بنموذج (ب) أدى إلى زيادة البروتين الحيواني والتكلفة بنسبة ٤١ % ، ١٨ % على التوالي عن نموذج (أ) .

وبالنظر إلى تكلفة النماذج الثلاث للغذاء اليومي للأسرة المصرية جدول رقم (١١) وملحق رقم (١٤) ، وملحق رقم (١٦) نجد أن تكلفة الغذاء تتراوح ما بين ٨٥٩ ، ١٢٠٢ ، ١٢٥٨٧ قرشاً على التوالي ، ومتوسط عام هو حوالي ١٠٤٥٠ قرشاً يومياً للأسرة . أي بزيادة مقدارها حوالي ٦٨ قرشاً شهرياً للأسرة عن النموذج المقترح (جدول رقم ١١) في هذه الدراسة . (١)

(١) نود أن نلفت النظر هنا إلى أنه يمكن تصميم عدد كبير من بدائل الأطعمة في الوجبات اليومية - والتي تختلف فيما بينها من ناحية الأصناف والكميات - واللازمة لتغطية الاحتياجات الغذائية للفرد حسب السن والنوع والمجهود الجسماني . ونظراً إلى أن الهدف الذي سميناه من هذه الدراسة هو حساب الحد الأدنى لتكلفة الغذاء اليومي الضروري للأسرة واللازم للوفاء باحتياجاتها الغذائية ، فقد اقتصر في الوقت الحالى على النموذجين السابق ذكرهما (أ) ، (ب) . وذلك لإظهار أثر شمول الوجبة اليومية على البروتينات الحيوانية المصدر في رفع تكلفة الغذاء اليومي للأسرة بصفة عامة .

جدول رقم (١١) الحد الأدنى لتكلفة نموذج كميات الاطعمة اليومية اللازمة لتغطية الاحتياجات الغذائية للأسرة المصرية

الاغذية	الوزن كما يشتري	الحصة (١) التمهنية للأسرة في اليوم	متوسط التكلفة		
			الحصة التمهنية	التسعيرة الجبرية	المجمعات الاستهلاكية
	جرام	جرام		قرش	التكلفة الكلية
خبز بلدى (١٦ رغيف)	٢٧٠٤				١٦
أرز	٢٥٠	٢٧٧ مر	١٢٥		١٢٥
بطاطس	٢٩٤			٣٦	٣٦
سكر	٢٠٠	١٣٨,٢٥	١٤		٣٢٤
فول جاف	١٠٠	٣٣٣	٣٣		١٩٣
خضروات للطهي	٢٥٣			٧٢	٧٢
خضروات للسلطة	٦٠٢			٧٠٤	٧٠٤
فواكهه	٩٩٣				٢٠٨
لحم عجل	٢٠٠				١٣,٦
لبن مبستر	٧٥٠				٧ مر
زيت	١٠٠	٨٣,٢٥	٠,٨٣		١,٣٣
سمن نباتى	٨٣				٢ ار
اجمالى التكلفة					٨٥,٥٩

(١) المصدر : الجدول السابق رقم (٨) .

(٢) المصدر : ملحق رقم (٩) .

التوصيات :

لا شك أن ضمان الحد الأدنى للتغذية السليمة لأفراد الشعب بمختلف طبقاته وأعمارهم هو في حد ذاته ضمان الحد الأدنى للمستويات الصحية . ويوفر هذا على الدولة الكثير من نفقات الرعاية الصحية ، كما وأن ضمان الحد الأدنى للمستوى الصحي يعد نفس الوقت ضمان للحد الأدنى المناظر من مستوى الانتاجية .

ولا شك أن ظروف مجتمعنا المصري تتطلب بذل الجهد في شتى المجالات لتطهير أنماط التغذية الحالية . وهذا يعني توفير ما يحتاجه كل فرد من غذاء صحي في كل مرحلة من مراحل عمره .

وعلى أية حال ، فإن النتيجة الهامة التي توصل اليها هذا البحث ، تتمثل في أن التقدير الذي وصلنا اليه ، كحد أدنى لمتطلبات الاتفاق الاسرى على الغذاء هو (= ٢٦ جنيها شهريا) ، أما يريذ عن الحد الأدنى للأجور بمصر . فمن المعلوم أن الحد الأدنى للأجور بمصر يساوي (= ٢٠ جنيها شهريا)^(١) . ومن هنا يتبين لنا مدى الفجوة القائمة بين الحد الأدنى للأجور وبين الحد الأدنى اللازم لمواجهة متطلبات الغذاء الضروري . وإذا كانت هذه الدراسة قد أغلقت متطلبات الحياة الأخرى الضرورية كالسكن والملبس والنقل والمواصلات ، والعلاج ، والتعليم ، الخ ، - وهي من الأمور التي ارتفعت أسعارها كثيرا في السنوات الأخيرة - فإن ذلك يبين لنا ، إلى أي مدى أصبح ارتفاع الأجور الدنيا ، مطلباً إنسانياً واجتماعياً هاماً في مصر .

ولا يجب أن يغيب عن الأذهان ، أن تقديرنا للحد الأدنى اللازم للاتفاق الاسرى على متطلبات الغذاء ، قد اعتمد أساساً على الأسعار الرسمية ، وهي أسعار لا تعكس الأسعار الفعلية التي يتعامل معها المواطن فعلاً في الأسواق .

(١) الجريدة الرسمية : " قانون رقم ١٣٦ لسنة ١٩٨٠ - بتعديل بعض أحكام قانون نظام العاملين المدنيين بالدولة وقانون نظام العاملين بالقطاع العام " ، الهيئة العامة للطابع الأميرية ، ج ٠ م ٠ ع ، العدد ٢٨ (مكرر) في ١٢ يوليو لعام ١٩٨٠ ، ص ٣١ .

- وعلى ايه حال ، اذا جاز لهذا البحث ان ينتهى الى مجموعة معينة من المقترحات او التوصيات المرتبطة بالهدف الذى سعيانا وراءه ، فانها من الممكن ان تكون كما يلى :
- ١- ضرورة التفكير فى رفع الحد الأدنى للاجر بمصر بما يتماشى مع متطلبات الاتفاق الضرورى ، للاسرة المصرية ويربط ذلك باتجاهات الاسعار .
 - ٢- محاربة التضخم ، والعمل على رسم سياسات نقدية ومالية تهدف الى تحقيق الاستقرار السعري بمصر ، وخصوصا فى مجال الضروريات .
 - ٣- مراقبة التسميرة الجبرية مراقبة جديده وصفه مستمرة ، بما يكفل ضمان تنفيذها لصالح المستهلك وعلى ان تحدد الاسعار الجبرية تحديدا علميا دقيقا . ويرتبط بهـ هذه النقطة ضرورة التحكم فى قنوات توزيع هذه السلع ، وضمان عدالة توزيعها بين الريف والحضر . والتوسع فى الجمعيات التعاونية الاستهلاكية ، والعمل على انتشارها فى الاحياء والمناطق السكنية التى يتجمع فيها اعداد كبيرة من السكان ذوى الدخل الثابت والمحدود .
 - ٤- محاربة السوق السوداء فى مجال المواد الغذائية الضرورية وابعاد العناصر الاحتكارية عنها التى تتلاعب فى هذه السوق من خلال تحكمها فى مجال النقل والتخزين .
 - ٥- الاستمرار فى تطبيق سياسات الدعم المالى الموجه للغذاء مع ضرورة العمل على ان يصل الدعم الى مستحقيه من طبقات الشعب غير القادرة . وربما تطلب الامر ادخال سلع اخرى ضمن المقننات التموينية ، وخصوصا تلك السلع التى تتمتع بقيمة غذائية مرتفعة ونعاني نقصا فى انتاجها او تدبيرها مثل الاطعمة الحيوانية المصدر (١) .

(١) يرى البعض انه من الممكن الغاء الدعم الذى تخصصه الحكومة للسلع التموينية على ان ترتفع الاجور النقدية . ولكن يرد على ذلك بأن زيادة الاجور فى مقابل الغاء الدعم لا تمثل حلا سليما لذوى الدخل الثابتة والمحدودة . ان من المتوقع ان ترتفع اسعار السلع الذى سيلغى الدعم عنها ، بمقدار اكبر من مقدار الاعانه الموجه لهذه السلع ، والمثل على ذلك الحلاوة الطحينيه " فقد ارتفعت سعرها بعد الغاء الدعم الى نحو ٨٠ قرشا للكيلو بعد ان كان سعرها قبل الغاء الدعم لا يزيد عن ٢٠ قرشا . وليس من المعقول او المتصور ان الدولة كانت تدفع دعما قدره ٦٠ قرشا لكل كيلو حلاوة " . انظر ذلك فى الدراسة التى قام بها الدكتور رمزى زكى فى هذا المجال : " الدعم والتضخم ومستوى معيشة محدودي الدخل فى مصر " ، وقد صدرت عن رئاسة مجلس الوزراء بالقاهرة ، ديسمبر ١٩٧٩ ، ص (١٢) .

ملحق رقم (١)

توزيع السكان حسب فئات السن والنوع

في حضروف محافظات الجمهورية

محافظة	حضر / ريف	النوع	فئات العمرية							
			أقل من سنة	- ١ -	- ٥ -	- ١٠ -	- ١٥ -	- ٢٠ -	- ٢٥ -	- ٣٠ -
مدينة (المناطق الحرة)	حضر	أ	١١٠	٦٠٣	٦٢٠	٥٠٢	٦٤٢	٥٦٦	٦٢٠	٦٩٥
		ب	١٠٠	٥٩٥	٥٣٨	٤٦٧	٣١١	٢٨٥	٢٤١	١٦٤
		ج	٢١٠	١١٩٨	١١٥٨	٩٨٩	٩٥٤	٨٥١	٧٦١	٩٥٥
إجمالي الجمهورية	حضر	أ	١٦٢٧٠٥	٨٥٣٠٠٤	٩٤٨٦٠٢	١٠٧٥٢٨٨	٩٩٠٨٣٦	٧٥٩٦٩٢	٦٣٨٣١٤	٤٤٠٩١٩
		ب	١٥٩٨٥٦	٨١٢٧٧١	١٠٠٠٠٠٠	١٠١٨٧٢٢	٩٩٠٩٦٨٦	٨٠٥٦٨٨	٦٥١٤٢١	٤٠٧٤٤٢
		ج	٣٢٢٥٦١	١٦٧٤٧٧٥	١٨٤٨٦٠٢	٢٠٩٤٠١١	١١٠٠٥٢٢	١٥٦٤٢٨٠	١٢٨٩٢٣٥	٨٤٨٦١٨
	ريفي	د	١٨٨١٢٤	١٢٤٤٢٢	١٤٧٣٢١١	١٥٠٦٦٦١	١١٥٦٠١٨	٧٦٢٩٨٧	٦٨٣٣٥١	٤٤٤٢٥٢
		هـ	١٨٦٢٥٢	١٢٢٥٠٢٥	١٣٥٩٨٨٩	١٣٠٤٨٢١	٩٤٠٢٦٦	٧٥٦٠١٠	٧١١٤٩٥	٥٢٩٤٦١
		و	٣٧٤٣٧٧	٢٦٦١٤٥٧	٢٨٣٣٥٠٠	٢٨١١٥١٢	٢٠٩٢٨٤	١٥١٨٩١٧	١٢٩٤٨٤٦	١٠٢٤٢٧٩
جملة	أ	د	٣٥١٨٤٩	٢١٦٤٢٦	٢٤٢١٨١٢	٢٥٨١٩٧١	٢٢٤١٢٧١	١٥٢٢٢٧١	١٢٢١١٦٠	٨٢٥٧٨٧
	ب	هـ	٢٤٦١٠٩	١٤٧٧١٦	٢٢٥١٨٨٩	٢٢٢٣٥٤٤	١٨٤٤١٥٢	١٥١١٠٢٨	١٢٢٩١١٣	٨٤٦٩٠١
	ج	و	٦١٧١٢٨	٢٤٤٢٢٢٤	٢٦٨١٧٠٢	٤٦٠٥٥٢٢	٣١١١٨٠٦	٢٠٨٢١٧٧	٢١٨٤٥٨١	١٨٨٢١١١

تابع لمحق رقم (١)

المحافظة	حضر / ريف	النوع	فئات السن							الجملة
			٤٥ -	٥٠ -	٥٥ -	٦٠ -	٦٥ -	٧٠ -	٧٥ -	
سنياء (المناطق المنحدرة)	حضر	أ ج	٣٥٨	٢٦٣	١٩٠	٩٤	٥٦	٤١	٩٢	٢٠٧٩
			١٠٣	١١٧	٦١	٩٧	٣٨	٥٥	٧٨	٣٦٣٨
			٤٦١	٣٨٠	٢٥١	١٩١	٩٤	٩٦	١٧٠	١٧١٧
إجمالي الجمهورية	حضر	أ ج	٣٦٠٨٤٥	٣٢١١٥١	٢١٧٧٠٨	١٩٧٥٩٤	١١٣٦٧٦	٨٠٥٦٨	٦٨٤٧٠٠	٨٢٢٧٧٨٧
			٣٠٧١٠٤	٢٩٧٠٣١	١٦٠٦٨٣	١٨٣٠٩٧	٨٧٤٠٦	٨٤٣٣٤	٧٣٤٧٢	٧٨٠٨٦١٦
	ريف	أ ج	٦٦٧٩٤٩	٦١٨١٨٢	٣٧٨٣٩١	٣٨٠٦٩١	٢٠١٠٨٢	١٦٤٩٠٢	١٤١٩٤٢	١٦٠٣٦٤٠٣
			٤٢٨٦٧٦	٣٩٨٠٣٤	٢٦٤٢٨٩	٢٨٢٣٤٩	١٥٥١٠١	١٢١٨٥٤	٩٩٤٩٢	١٠٤١٩٥٠٢
			٤٣١٠٩٩	٤٤٤٨٨٣	٢٥١٤١٠	٣٠٧٢٨٢	١٥٤٩٩٨	١٥٠٥٧٢	١٢١٢٩٧	١٠١٧٠٢٩٩
			٨٥١٧٧٥	٨٤٢٩١٧	٥١٥٦٩٩	٥٨٩٦٣١	٣١٠٠٩٩	٢٧٢٤٢٦	٢٢٠٧٨٩	٢٠٥٨٩٨٠١
الجملة	أ ج	أ ج	٧٨٩٥٢١	٧١٩١٨٥	٤٨١٩٩٧	٤٧٩٩٤٣	٢٦٨٧٧٧	٦٠٢٤٢٢	١٦٧٩٦٢	١٨٦٤٧٢٨٩
			٧٣٨٢٠٣	٧٤١٩٢٤	٤١٢٠٩٣	٤٩٠٣٧٩	٢٤٢٤٠٤	٢٣٤٩١٦	١٩٤٧٣٨	١٧٩٧٨٩١٥
			١٥٢٧٧٢٤	٤٦١٠٩٩	٨٦٤٠١٠	٩٧٠٣٢٢	٥٩١١٨١	٤٣٧٣٢٨	٣٦٢٧٣١	٣٦٢٢٦٢٠٤

ملحق رقم (٢) التوزيع النسبي للسكان حسب فئات السن والنوع في حضرة
محافظات ج. م. ع. (١٩٧٦).

فئات السن	النوع	%	%	الجمهورية
أقل من سنه	ذكور إناث اجمالي	٥٠ ٤٤ ٨٩	١ ١ ١٠٢	١٩٤ ١١٠ ١٠٠
١ - ٤	ن أ ح	٢٣٢ ٢٢٥ ٤٨	٣٢٧ ٣٢٢ ٢٢٩	٢٠٠ ٥٨٦ ١١٨٦
٥ - ٩	ن أ ح	٢٤٦ ٢٠٥ ٤٥	٣٧١ ٢٧٣ ٤٠٢	٢١١ ٢١٧ ١٢٧٨
١٠ - ١٤	ن أ ح	٢١٤ ٢٧٨ ٥٧٢	٤١١ ٣٦٦ ٧٦٧	٧٠٥ ٢٣٤ ١٣٣٩
١٥ - ١٩	ن أ ح	٢٧١ ٢٤٨ ٥١٩	٣١٤ ٢٧٧ ٥٩١	٥٨٥ ٥٠٥ ١٠٩٠
٢٠ - ٢٤	ن أ ح	٢٠٧ ٢٠٢ ٤٠٩	٢٠٨ ٢٠٦ ٤١٥	٤١٦ ٤٢٦ ٨٤٢
٢٥ - ٢٩	ن أ ح	٢٦٥ ٢٣٠ ٤٩٥	٧٣٨ ٧٨٥ ١٥٢٣	١٣٩٥ ١٤١٢ ٢٨٠٧
٣٠ - ٣٤	ن أ ح	٨٨ ١٠١ ١٨٩	١٠٩ ١٢١ ٢٣٠	١٩٦ ٢٠٣ ٣٩٩
٣٥ - ٣٩	ن أ ح	١٨٥ ١٦١ ٣٤٥	٢ ٢٧ ٥٢٢	٤٣٨ ٤٣ ٨٦٨
جميع فئات السن	ن أ ح	٢٢٤٦ ٢١٣٢ ٤٣٧٨	٢٨٤٥ ٢٧٧٧ ٥٦٢٢	٥٠٩٢ ٤٩٠٧ ١٠٠٠٠

المصدر : الملحق السابق رقم (١)
تم جمع فئات العمر من ٢٥ إلى ٤٩ سنة وكذلك من ٥٥ إلى ٧٥ سنة (بما في ذلك الجزء الصغير من)
نظرا لتساوي كل فئة منهم في احتياجاتهم الغذائية حسب التوصيات الأمريكية ١٩٧٤ (ملحق رقم ٣)

ملحق رقم (٢)

Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences-National
Council Recommended daily dietary allowances,^(a)

Revised 1974

Designed for the maintenance of good nutrition of practically all healthy people in the USA

	Age (Years)	Weight (kg) (lb)	Height (cm) (in)	Energy (kcal) ^(b)	Protein (g)
Infants	0.0-0.5	6 14	60 24	kg x 117	kg x 2.2
	0.5-1.0	9 20	71 28	kg x 108	kg x 2.0
Children	1-3	13 28	86 34	1300	23
	4-6	20 44	110 44	1800	30
	7-10	30 66	135 54	2400	36
	11-14	44 97	158 63	2800	44
Males	15-18	64 134	172 69	3000	54
	19-22	67 147	172 69	3000	54
	23-50	70 154	172 69	2700	56
	51+	70 154	172 69	2400	56
	11-14	44 97	155 62	2400	44
Females	15-18	54 119	162 65	2100	48
	19-22	58 128	162 65	2100	46
	23-50	58 128	162 65	2000	46
	51+	58 128	162 65	1800	46
Preguant	..			+300	+30
Lactaing	..			+500	+20

a) The allowances are intended to provide for individual variations among most normal persons as they live in the United States under usual environmental stresses. Diets should be based on a variety of common foods in order to provide other nutrients for which human requirements have been less well defined.

b) Kilojoules (KJ) = 4.2 x kcal.

Department of Health and Social Security.
Recommended daily intakes of energy and nutrients for the U.K.1969

Age range*in years	Occupational category	Body weight	Energy		Protein
		Kg	Kcal	Mj	g
Boys and Girls					
0 up to 1 ^b		7.3	800	3.3	20
1 up to 2		11.4	1200	5.0	20
2 up to 3		13.5	1400	5.9	38
3 up to 5		16.5	1600	6.7	40
5 up to 7		20.5	1800	7.5	45
7 up to 9		25.1	2100	8.8	53
Boys					
9 up to 12		31.9	2500	10.5	63
12 up to 15		45.5	2800	11.7	70
15 up to 18		61.0	3000	12.6	75
Girls					
9 up to 12		33.0	2300	9.6	58
12 up to 15		48.6	2300	9.6	58
15 up to 18		56.1	2300	9.6	58
Men					
18 up to 35	Sedentary	65.0	2700	11.3	68
	Moderately active	..	3000	12.6	75
	very active		3600	15.1	90
35 up to 65	Sedentary	65.0	2600	10.9	65
	moderately active		2900	12.1	73
	very active		3600	15.1	90
65 up to 75	Assuming a	63.0	2350	9.8	59
75 and over	Sedentary life	63.0	2100	8.8	55
Women					
18 up to 55	Most occupations	55.0	2200	9.2	55
	very active		2500	10.5	63
55 up to 75	Assuming a	53.0	2050	8.6	51
75 and over	Sedentary life	53.0	1900	8.0	48
Pregnancy			2400	10.0	60
2 nd and 3 rd trimester					
Lactation			2700	11.3	68

a The ages are from one birthday to another: e.g., 9 up to 12 is from the 9 th up to, but not including, the 12 th birthday. The figures in the Table in general refer to the mid-point of the ranges. though those for the range 18 up to 35 refer to the age 25 years, and for the range 18 up to 55 years of age.

b Average figures relating to the first year of life.

c The body weights of children and adolescents are averages and relate to London in 1965. (Tanner, Whitehouse and Takaishi, 1966). The body weights of adults do not represent average values: they are those of the FAO (1957 a) reference man and woman, with a nominal reduction for the elderly.

d Average requirements relating to groups of individuals.

e Mega joules (10^6 joules). Calculated from the relation 1 kilocalorie = 4.186 kilojoules, and rounded to 1 decimal place.

f Recommended intakes calculated as providing 10 per cent of energy requirements.

ملحق رقم (٥)

RECOMMENDED INTAKES OF NUTRIENTS FAO, 1972

Age	Body weight	energy		Protein
		Kilo calories	Mega-joules	
	Kilo grams			grams
Children				
1	7.3	820	3.4	14
1.3	13.4	1360	5.7	16
4.6	20.2	1830	7.6	20
7.9	28.1	2190	9.2	25
Male adolescents				
10-12	36.9	2600	10.9	30
13-15	51.3	2900	12.1	37
16-19	62.9	3070	12.8	38
Female adolescents				
10-12	38.0	2350	9.8	29
13-15	49.9	2490	10.4	31
16-19	54.4	2310	9.7	30
Adult man (moderately active).	65.0	3000	12.6	37
Adult woman (moderately active).	55.0	2200	9.2	29
Pregnancy (later half)		+ 350	+1.5	38
Lactation (first 6 months)....		+ 550	+2.3	46

Source: Report of a joint FAO/WHO Expert Group, "Energy and Protein Requirement", FAO, Rome. 1972.

(1) As egg or milk protein.

ملحق رقم (٦) جدول القيمة الغذائية لبعض الأطعمة غير المطهية
(جرام لكل ١٠٠ جرام جزء مأكول)

المنتجات	المكونات	القيمة
خبز بلدي	٢٥٢	٦,٦٥
لوز	٣٦٧	٩,٨
مكرونة	٤٥٦	٢٤,١٣
فول	٢٤٨	١٩,٦
فاصوليا	٢٥١	٢٣,٧
عدس	٧٥	١,٦
قلنسوس	٤٠٠	٠,٣
مكرونة	٣١٥	
صل أبوكس	٢٩٣	
صل أبوكس	٩٠٠	
زيت نباتي	٩٠٠	
سم نباتي	٢٠٢	١٢,٧١
لحم عجالي	١٣٥	٢١
لحم دجاج	٧٤	١٨,١
سمك بلطي	١٥٧	١٣
بوري	٥٩	٣,٨
لبن ممتزج	٢٤٨	١٦,٨٤
جبن أبوكس	٤٥٢	٢٥,٨٥
جبن زوس	١٠٦	١٩,٦
جبن فوسف	٦٨	٢,٦٥

المصدر: معهد التغذية بالقاهرة، جداول القيمة
الغذائية للتغذية غير المطهية (جرام/مائة جرام جزء مأكول)
١٩٧٦ و ١٩٧٧

ملحق رقم (٧) انتاج واستهلاك المواد الغذائية في جمهورية مصر العربية
لعام ١٩٧٧ (الميزان الغذائي)

ما يخص المستهلك			المحصول
الهيكتار	الجرام/للمتر	الكميات/سعر	
٦٦٧	٢٣٥٢	٦٦٢	الحبوب
٦٠	٤٠	٤٥٦	المحاصيل النشوية
٢٤١	٧٠	٧٠	السكر والعسل
٩٧	٢٦	٢٦	البقوليات والبقول والذرة
٧٧	٢٦٨	٢٦٨	الخضروات الطازجة
٩٨	١٣٧٤	١٣٧٤	الفواكه
٥١	٢٨	٢٨	اللحوم
٩	١١٨	١١٨	الأسماك
٧	٤	٤	البقول
١٣٥	١٦٢٢	١٦٢٢	الألبان
٢٥٥	٢٨٨	٢٨٨	الزيت والدهون النباتية
١١٨	٣٣٦٢	٣٣٦٢	الإجمالي

بوتلين حيواني ١٢٢

بوتلين نباتي ٧٩٦

المصدر: وزارة الزراعة : " انتاج واستهلاك المواد الغذائية في جمهورية مصر العربية -
الميزان الغذائي " ، نشرة معهد بحوث الاقتصاد الزراعي ، القاهرة ، ١٩٧٧ .

ملحق رقم (٨) قائمه التسعيره الجبريه للخضروات المختاره على مدار السنه
(يوليو ١٩٧٩ - يونيو ١٩٨٠)

المنصف	متوسط ثمن الكيلو جرام شهريا / قـرش												متوسط ثمن كيلو قرش
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
بطاطس	١٣	١٣	١٢	١١	١٤	١٠	٨	١٣,٢	١٥	١٤	١٣	١٣	١٢,٣
طماطم	٦	٨,٧٥	١٢,٢	١٢	١١	١٣	١١	١٢	١٧	١٢,٢	٨,٧٥	٦	١٢,٧
بصل	١٨	٩	١٥,٥	١١	٨	٩	١١	١١	١١	١٥,٥	٩	١٨	٩
بانتجان روسى	٥	٤	٥,٥	٦	٦,٢٥	٦	٦,٢٥	٦	٧,٣	٨	٥	٥	٧
كوسه كبيره	٨	٦	٨	٧,٣	١٠	٩	٦,٤	٥	٧,٣	٨	٦	٨	٨
ملوخيه	٦	٥	٥	٥	٦	٦	٦	٦	٦	٥	٥	٦	٨
بامية	١٤	١١	١٤,٥	١١	١٤	١٠	١٤	١١	١٤	١٤,٥	١١	١٤	١٣
فلفل روسى	١٣	١٠	١١	١٠	١١	١٠	١١	١٠	١١	١٠	١١	١٠	١١,٧
جزر اخضر	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦,٦
خيار	١٥	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٥

المصدر وزارة التموين " جداول تحديد اقصى الاسعار للملح والمواد الخاضعه للتسمير الجبرى لمدينه القاهرة - النشرة الأسبوعيه " للفترة من

يوليو ١٩٧٩ الى يونيو ١٩٨٠ .

ملحق رقم (١) أسعار بعض الاطعمه حسب التسعيره الجبريه والجمعيات
الاستهلاكيه للفترة من يولييه (١٩٢٩) الى يونيو (١٩٨٠)

المجمعات المستهلكة كيلو جرام / قرش	التسعيير الجبيرة كيلو جرام / قرش	المنصف
	١	الخبز البارد
١٤	٥	الآرز (١)
	١٢	المكرون
	١٤	الشعر
٢٤	١٠	الفول (٢)
	١٢	عدس أصفر مجروش
	١١	عدس أبو جبيرة
٣٥ - ٣٠	٣٠	فاصوليا بيضا مستورد
٣٥ - ٣٠	١٠	سمك
٢٥	١٠	زيت (٤)
		سمن نباتي
	١٠	لبن مبستر (شركة مصر للالبان)
	٥	كوب لبن زادي (شركة مصر للالبان)
٦٦		جبين أبيض
١٤٠		جبين روم
٤٠		جبين قبي
٥		جبين
٩٠		عسل أبيض
٣٠		عسل أسود
٣٥		سمك بلط
١٠٠		دجاج مجمد
٦٨		لحم عجالي

- (١٥٢) (٣٥٤) (٤٥٤) الحصص التموينية للفرد بمحافظة القاهرة والصادرة عن وزارة التموين هي :
- ٧٥٠ جم ٤٥٠٠ جم ١٥٠٠ جم للفرد في الشهر من السكر والزيت والارز على التوالي .
- ١٠٠٠ جم للاسرة في الشهر من الغول .
- + وزارة التموين ، التسعيرة الجبرية ، للفترة يوليو ١٩٧١ الى يونيو ١٩٨٠ .

ملحق رقم (١٠)
متوسط القيمة الغذائية والتكلفة للخضر المختارة على مدار السنة
(جرام لكل ١٠٠ جرام جزر مأكسول)

المنصف	السمرات (١) (كيلو/سعر)	الروتين (٢) (جرام)	الجزء المفقود (٣) (جرام)	ثمن الكيلو (٤) (قرش)
خضروات للطهي :				
بازنجان وموسى	٢٨	١٠٧ر	١٥	٧
باميه	٤٧	١٤٩ر	٢٠	١٣
بصل	٦٣	١٧ر	٧	٩
جزر اصفر	٤٢	١١١ر	١٠	٦,٦
خبثه	٢١	٣,٧٩	٢٠	١٠
سبانخ	٤١	٢,٥٢	٢٠	٦,٠
طماطم	١٩	٠,٦٧	٢	١٢,٧
فلفل اخضر	٢٢	٠,٧٦	٢٠	١١,٧
كوسه (مقشرة)	٢١	١,٠٠	٢٥	٨
ملوخيه	٦٠	٥,٨	٣٥	٨
فاصوليا	٢٥	١,٨٢	١٢	٩,٦
المتوسط	٣٥	١,٩٧	١٧	٩,٦
خضروات للسلطة :				
طماطم	١٩	٠,٦٧	٢	١٢,٧
جرجير	٣٤	٢,٧٤	٢٥	١٠
بصل	٦٣	١,٧	٧	٩
خبثه	١٤	٠,٦٩	٢٣	١٥
المتوسط	٣٢,٥	١,٤٥	١٧	١١,٧

- (١) حسب من معهد التغذية : " جداول القيمة الغذائية للاطعمه غير مطهيه " القاهرة ١٩٧٧ .
- (٢) حسب من معهد التغذية : " جداول القيمة الغذائية للاطعمه غير مطهيه " القاهرة ١٩٧٦ .
- فيها عدا الملوخيه فقد حسب الجزء المفقود لها من منظمة الاغذية والزراعة العالميه : " جداول القيمة الغذائية لشرق آسيا " لعام ١٩٧٢ .
- (٤) متوسط الاسعار حسب التسميره الجبريه لوزارة التوين القاهرة من يوليو ١٩٧٩ الى يونيو ١٩٨٠ (ملحق رقم ٨) اما السبانخ والخبيزة فحسب اسعار المجمعات الاستهلاكيه لنفس الفترة السابق ذكرها .

ملحق رقم (١١)
متوسط القيمة الغذائية والتكلفة للفواكه المختارة على مدار السنة
(جرام لكل ١٠٠ جرام جزء الكسول)

المنصف	المحمرات (١) (كجم/سعر)	البوتني (٢) (جرام)	الجزء المقبول (٣) (جرام)	نوع الكالسيوم (٤) (قسط)
برتقال ابو مسره	٥٢	١٤٤	٣٠	١٢
يوسفي	٤٧	١٠٣	٣٠	١٢
برتقال بلدى	٥٢	١٢٣	٣٠	١٠
بلح طاق احمر	١٨٥	١٩	١٢	٢٥
تين طاق	٦١	١٨	٤	٥٠
جوانف	٥٨	٠٨٩	٤	٢٠
شمس	٢٣	٠٤	٤٤	١٥
بطيخ	٢١	٠٦٢	٥٠	٥
خرب	٧٥	٠٣٧	٥	٢٥
موز	١٠٤	١٣٥	٢٥	٢٥
المتوسط	٦٨,٧	١٩	٢٤,٥	٢١

(١) حسب من معهد التغذية : " جداول القيمة الغذائية للاطعمة الغير مطهيه " .
القاهرة ١٩٧٧ .

(٢) حسب من معهد التغذية : " جداول القيمة الغذائية " القاهرة ١٩٧٦ .

(٤) متوسط الاسعار بالجمعات الاستهلاكية للفترة من يوليو ١٩٦١ الى يونيو ١٩٨٠ .

ملحق رقم (١٢) الوحدة الغذائية للفرد من مجموعات الاطعمة الثلاث (الطاقة ، البناء ، الوقاية)

الصفة	الوزن كما يقدر (جرام)	المركبات (إعداد الاستهلاك)	المصرات (كيلو/سعر)	البروتين (جرام)	السكر (قروش)
مجموعة الطاقة :					
الحبوب :					
قمح	٨٥	٦٠٠	٦٠٠	٦	٦
أرز	٥٠	١٧٦	١٧٦	٣	٣
مكرونه	٥٠	١٨١	١٨١	٤	٤
الدورات :					
بطاطس	١٠٠	٨١	٨١	١	١
فلفل	١٠٠	٨٢	٨٢	١	١
المكر والمصل :					
المكر	٧	٣٠	٣٠	١	١
صل ابيض	٣٠	٩٤	٩٤	١	١
صل اسود	٣٠	٨٧	٨٧	١	١
الزيت والدهن :					
زيت نباتي	٥	٤٥	٤٥	٠	٠
زيت بلادي	٥	٤٤	٤٤	٠	٠
مجموعة البناء :					
لحم عجل متوسط الدهن	٤٠	٩٦	٩٦	٧	٧
لحم دجاج	٤٠	٥٩	٥٩	٧	٧
سمك بلطي	٤٠	٢٩	٢٩	٧	٧
بيض دجاج	٥٠	٧٨	٧٨	٦	٦
لبن (نصف دسم)	١٥٠	٨٨	٨٨	٤	٤
لبن زبادي	١٥٠	١٠٢	١٠٢	٣	٣
جبن ابيض	٣٠	٧٤	٧٤	٤	٤
جبن نستو اوروبي	٣٠	٩٠	٩٠	٤	٤
جبن قريش	٣٠	٣١	٣١	٥	٥
فول للتدسيس	٣٠	١٣٦	١٣٦	٧	٧
فاصوليا بيضا	٤٠	١٣٩	١٣٩	٧	٧
عدس	٤٠	١٤٠	١٤٠	٩	٩
مجموعة الوقاية :					
خضراوات طازجه للمطبخ	١٠٠	٣٦	٣٦	١	١
خضراوات للطهي	١٢٥	٣٥	٣٥	١	١
فاكهة طازجه	١٥٠	٦٨	٦٨	١	١

(١) و (٢) حسب من " جدول القيمة الغذائية للاطعمة غير مطبوخة " القاهرة ١٩٧٦ .

ملحق رقم (٩) ، (١٠) ، (١١) .
 اسماء المجموعات الاستهلاكية وكذلك التسمية الجيرة لوزارة التموين ملحق رقم (٩) ، (١٠) ، (١١) .

ملحق رقم (١٣)
نموذج (أ) الغذاء اليومي للفرد البالغ بالأسره المصريه
(المنخفض الثمن)

المنتجات (٢)		الاسعار (١)	الوزن كما يشتري	المنصف
حيوانى	نباتى	كيلو/سعر	جرام	
٦	٣٤,٦٥	١٠٨٩,٤٥	٤٥٠	خبز بلدى (٣ رغيف)
		٧٤,٤	٣٠	جبن ابيض
	٧	١٣٦,٨	٣٠	فول جفاف
		٤٥,٠	٥	زيت
	١٢,٢٧	٥٤٣,٩	١٤٥	كشمرى
		٧٨,٠	٥٠	بوضه
	٢,٢	٤٨٧,٥	١٥٠	خضر طازجه للملحة
	١,١	٦٨,٧	١٠٠	فاكهه
	١,٣	٣٣,٦	١٢٠	بازنجوان
		١٣٥,٠	١٥	زيت
		١٢٠	٣٠	سكر
٧١		متوسط ما يحصل عليه الفرد البالغ /يوم ٢٣٧٤		

(١) و (٢) حسب القيمة الغذائية من الملاحق السابقة رقم (٦) و (١٠) و (١١) .

ملحق رقم (١٤)
التكلفة اليومية لنموذج (أ) الغذاء اليومي للفرد البالغ
(المنخفض الثمن)

المنصف	الوزن كـ يشتري	الحصة التوزيعية للفرد اليومي	التكلفة (١)		
			الحصة التوزيعية الجبرية	الاجمالية الاستهلاكية	التكلفة الكليّة
	جرام		قروش		
خبز بلدى ٣٠ رغيف	٤٥٠				٣٠
جبين ابيض	٣٠			٢٠٤	٢٠٤
فول جفاف	٣٠	٦	٠٠٦	٦	٠٠٦٦
زيت	٧	٧٧	٠٠٧		٠٠٧٧
كرفس	١٤٥			٢٠١	٢٠١
بصل	٥٠				٥٠
خضار طازجة للسلطة	١٥٠		١٢٥		١٢٥
فاكهة	١٠٠			٢٠١	٢٠١
بازيلى	١٢٠		٠٠٨٤		٠٠٨٤
زيت	٢٠	٨	٠٠٨	٣٦	٠٠٨٤
سكر	٣٠	٢٥	٢٥	١٥	٤٠

اجمالى التكلفة اليومية للفرد

١٨٠

اجمالى التكلفة اليومية لنموذج الاسر المصرية

١٠٢١٢

(١) حسب تامين الملاحق السابقة رقم (٩) و (١٠) و (١١) .

ملحق رقم (١٥)
نموذج (ب) الغذاء اليومي للفرد البالغ بالأسرة المصرية
(المتوسط الثمين)

البيوت (٧)		السعر (١)	الوزن كما يشتري	المنصف
حيواني	نباتي			
جرام	جرام	كولو / سعر	جرام	
٥٠٥	٢٤٦٥	١٠٨٩٤٥	٤٥٠	خبز بلدى (٣ زخف)
		٧٤٤	٣٠	جبنه ابيض
	٧م	١٣٦م	٣٠	فول جفاف
١٠ر٦		٧٦٠	٧	زيت
		١٢١م	٦٠	لحمه متوسطه الدهن
	٣ر٣	١٧٦م	٥٠	أرز جفاف
٣٩٧	٢ر٩٥	٥٢م	١٥٠	خضر للطهى
	١ر٤٥	٣٢م	١٠٠	خضر للسلطة
		١٣٥ر٠	١٥	سمن للطهى
	٢ر٢	١٣٧٤	٢٠٠	فاكهة
		١٠٢ر٠	١٥٠	زبادى
		١٢٠ر٠	٣٠	سكر
٧٢		متوسط ما يحصل عليه الفرد البالغ / يوم ٢٧٥٠		

(١) و (٢) حسب القيمة الغذائية من الملاحق السابقة رقم (١)، (١٠)، (١١).

ملحق رقم (١١)
التكلفة اليومية لنموذج (ب) الغذاء اليومي للفرد البالغ
(المتوسط الثمن)

المنصف	الوزن كما يشتري	الحصة التوزيعية للفرد في اليوم	التكلفة (١)		
			الحصة التوزيعية	التسعيرة الجبرية	للمجموعات الاستهلاكية الكلية
	جرام	جرام	ق	ق	ق
خبز بلدي (٣ أرغيف)	٤٥٠				٣٠
جبين أبيض	٣٠				٢٠٤
فول جاف	٣٠	٦	٠٦	٣	٠٦٦
زيت	٧	١٥	٠٧		٠٧
لحمة متوسطة الدهن	٦٠				٤٠٨
أرز جاف	٥٠	٥٠	٢٥		٢٥
خضروات للطهي	١٥٠			١٤٤	١٤٤
خضروات للسلطة	١٠٠			١١٧	١١٧
سمن للطهي	١٥			٣٧	٣٧
فاكهة	٢٠٠			٤٢	٤٢
زيت	١٥٠			٥٠	٥٠
سكر	٣٠	٢٥	٢٥	١٥	٤٠

٢٢٦٨

اجمالي التكلفة اليومية للفرد

١٢٥٨٢

اجمالي التكلفة اليومية لنموذج الاسره
المصريه

مراجع الدراسة

أولا : المراجع العربية

أحمد حسن دكرورى (دكتور) "معهد التغذية وأنشطته" ، الندوة القومية الاولى للغذاء والتغذية ،
بجمهورية مصر العربية ١٧٥ - ٢٢ يناير ١٩٧٦ .

أحمد سليم محمد خليل (دكتور) : "اقتصاديات الغذاء والميزان الغذائى" ، الندوة القومية الاولى
للغذاء والتغذية ، بجمهورية مصر العربية ١٧٥ - ٢٢ يناير ١٩٧٦ .

الجريدة الرسمية : "قانون رقم ١٢٦ لسنة ١٩٨٠ - بتعديل بعض احكام قانون نظام العاملين المدنيين
بالدولة وقانون نظام العاملين بالقطاع العام" ، الهيئة العامة للمطابع الاميرية ،
ج ٣٠ ع ٥ ، العدد (٢٨) مكرر ١٢٥ يوليو ١٩٨٠ ، ص ٣١ .

الجهلز المركزى للتعبة العامة والاحصاء : "التعداد العام للسكان والاسكان ١٩٧٦ - للنتائج التفصيلية
لاجمالى الجمهورية" ، مرجع رقم ٩٣ - ١٥١١١ - ١٩٧٨ ،
جمهورية مصر العربية ، سبتمبر ١٩٧٨ ، ص ٧٢ .

الجهاز المركزى للتعبة العامة والاحصاء : "بحث ميزانية الاسرة بالعينة فى جمهورية مصر العربية" ، النتائج
المجمعة للدورات الاربع ١٩٧٤ - ١٩٧٥ ، مرجع رقم
٢٤ ٢٥ / ٧٨ ، القاهرة ، سبتمبر ٧٨ ، ص ٦٢ - ٦٦ .

المؤتمر الاول لمركز البحوث الزراعية : "دور مركز البحوث الزراعية فى انجاز الثروة الخضراء والامن الغذائى"
الجيزة ٢٢٥ - ٢٩ مايو ١٩٧٩ .

رمزى زكى (دكتور) : "الدعم والتضخم ومستوى معيشة محدودى الدخل فى مصر" ، رئاسة مجلس الوزراء
بالقاهرة ، ديسمبر ١٩٧٩ ، ص ١٢ .

زكى محمود شبانه (دكتور) : "الاتفاق المحتملة لمشكلة الغذاء فى مصر" ، الجمعية المصرية للاقتصاد
السياسى والاحصاء والتشريع ، المؤتمر العلمى السنوى الخامس للاقتصاديين
المصريين ، القاهرة ٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٠ .

شنوده سمعان شنوده (دكتور) : "التغذية والغذاء والتنمية الزراعية في البلاد العربية" ، مذكرة

خارجية رقم ١٩٤٠ بمعهد التخطيط القوي بالقاهرة - مارس
١٩٧٩ .

محمد فخرى عبد المجيد (مهندس) : "السياسة التموينية في ضوء المعالم الرئيسية لاستراتيجية التنمية

في مصر حتى عام ٢٠٠٠" ، الندوة القومية الاولى للغذاء
والتغذية ، بجمهورية مصر العربية ١٧٠ - ٢٢ يناير ١٩٧٦ .

معهد التغذية : "جداول القيمة الغذائية للاطعمة غير مطهية - جرام لكل مائة جرام جزء مأكول" ،

القاهرة ١٩٧٦ .

معهد التغذية : "جداول القيمة الغذائية للاطعمة غير مطهية - جرام لكل مائة جرام جزء مأكول" ،

القاهرة ١٩٧٦ .

وزارة التموين : "جداول تحديد أقصى الاسعار للسلع والمواد الخاضعة للتسعير الجبرى لمدينة

القاهرة" ، النشرة الاسبوعية ، محافظة القاهرة ، مطبوعة من يوليو ١٩٧٩ الى

يونيو ١٩٨٠ .

وزارة الزراعة : "انتاج واستهلاك المواد الغذائية في جمهورية مصر العربية - الميزان الغذائي" ،

نشرة معهد بحوث الاقتصاد الزراعى ، القاهرة ١٩٧٧ .

ثانيا : المراجع الأجنبية

1. Borgstrom G.: "World Food Resources", Offset Lithography, London, Britain, 1973, P.1.
2. Canadian Council on "Nutrition", Canad. Bull. Nutr., Vol. 6, 1964, P.1.
3. Department of Health and Social Security: "Recommended daily intakes of energy and nutrients for the U.K 1969"
Cited from: Davidson S., et al: "Human Nutrition and Dietetics", 6th edition, Churchill Livingstone, London, 1975, P. 184.
4. El Asfahani M.A.: "Nutritional Requirements of a selected Group of Workers and their Realization in Industrial Feeding", Ph.D. Thesis, Prague School of Economics, Prague, 1977, P. 6-11.
(unpublished)/
5. FAO: "Food Composition Table For Use In East Asia", Food Policy and Nutrition Division, Rom, December, 1972.
6. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): "The Fourth World Survey" FAO Statistics Series No.11 and FAO Food and Nutrition Series No.10 , Rome, 1977, P.4,7,10 and 70.
7. Food and Nutrition Board-National Academy of Sciences: "Recommended daily dietary allowances", USA, Revized 1974.
Cited From: Davidson S., et al : "Human Nutrition and Dietetics" 6th edition, Churchill Livingstone, London and New York, 1975, P. 186.
8. FAO/WHO: "Requirements of Ascorbic Acid, Vitamin D, Vitamin B₁₂, Folate and Iron", Report of a Joint FAO/WHO Expert Group, WHO Technical Rep. Ser. 452, FAO Nutrition Meetings Rep. ser.47, Geneva, 1970.
9. National Academy of Sciences, National Research Councils: "Recommended Dietary Allowances", Revised 1968, Publ. 1694, Washington, D.C., 1968.

10. National Research Council: "Recommended Dietary Allowances", Reprint and Circular Series, (115), Washington, D.C., 1943.
11. Nutrition Institute of Egypt: "National Nutrition Survey", Cairo 1978, P. 24-32.
12. Report of a Joint FAO/WHO Expert Group: "Energy and Protein Requirement", FAO, Rome, 1972.
13. Reports on "Public Health and Medical Subjects", Department of Health and Social Security, 120, London, HMSO, 1969.
14. World Bank: "Arab Republic of Egypt, Recent Economic Developments and External Capital Requirements", 1979, P. 26.
15. WHO Chronick : "Energy and Protein Requirements", Vol. 27, No. 11, Geneva, 1973, p. 481.