

وحدة التكوين: الدينامية المجالية الإعداد والتنمية الترابية

مختبر الجيومرفولوجيا البيئة والمجتمع

أطروحة الدكتوراه في الجغرافيا تحت عنوان:

المحددات الطبيعية والبشرية للعادات الغذائية بعالية حوض أوركة

حالة الجماعات الترابية :

أوركة – ستي فاضمة – أوكايمدن

تحت إشراف الأستاذة:

نعيمة المدني

إنجاز الطالب الباحث : ياسين بوري

السنة الجامعية 2021-2022

تقديم عام

تعتبر العادات الغذائية أحد السلوكيات التي يمارسها الإنسان وتختلف من مجال إلى مجال، فالوسط الجبلي يختلف على المناطق السهلية والصحراوية وهذا الاختلاف له علاقة بمجموعة من العوامل الطبيعية والبشرية التي تؤثر في الممارسات الغذائية للمجتمع فالإنتاج الزراعي والحيواني يشكل مصدرا لتنوع الوجبات والأطباق.

ينظر إلى الغذاء من قديم الزمن على انه وسيلة إلى الصحة والقوة دون التعرف على تركيبه أو دراسة عناصره ، وللإنسان وله خاص بالطعام يحب أصنافا ويكره أصنافا أخرى ويعتبره وسيلة اجتماعية في اغلب الأحيان إذ يجتمع الناس في المناسبات والأعياد على مائدة واحدة.

قد يكون الطعام أداة جزاء أو عقاب وهو يستعمل في بيئات متباينة إيفاء للندور وتيمنا إلى الله لقضاء الحاجات ، من هنا كانت العادات الغذائية والمعتقدات الدينية تجاه الطعام تتوارثها الأجيال الجديدة ويتجدد ويبتكر منها الكثير تبعا لمقتضيات الظروف وطبيعة البيئة ومتطلبات الحضارة المتغيرة.

تختلف العادات الغذائية بين ما هو سليم وصحي ينتقل غالبا إلى الفرد من أبويه أو بيئته عن طريق التقليد اللاشعوري لتصرفات الأسرة أو الأفراد ، ويعتقد أن الطريقة الخاصة بمجموعته صحيحة وسليمة وينظر إلى باقي الطرق والنماذج على أنها مهزوزة وغير مكتملة وقد يعتقد بأنها ضارة ولذا فهو يرفض التغيير. ومن العادات ما هو ضار يرتكز على معتقدات لا أساس لها من الصحة صدقها الفرد ومارسها بالتدريب دون أن يناقشها، إما لأنها تأخذ الصبغة الدينية فلا يستطيع مناقشتها وإما لأنها رأي الجماعة ولا يليق به ان يشد عنه أو لأنه يتخيل حقائق وبراهين قد تكون من نسج الخيال أو التصور فأصبح من الصعب

اقتلاعها ومنها المعارضة من تقديم تحاليل الدم .وتحريم أكل اللحم عن الحامل والبيض عن الطفل والإكثار من تناول الطماطم ومنع الأطفال من الأكل في حال الإصابة بالإسهال.

ومن العادات ما لا يفيد ولا ينفع ، ومع ذلك يعتقد الناس مثل الغذاء الملكي والكافيار وأخيرا من العادات ما هو غير معروف النتائج مثل أكل طين الأرض مفيد للأطفال في سن النمو واكل الأم الحامل الجير والطباشير وقضم الثلج وغيرها، كما أن بعض القبائل في أفريقيا يشربون دم بعض الحيوانات بعد وخزها بإبر خاصة أو دم السلحفاة.¹

من جهة ثانية تعتبر العادات الغذائية تعبير عن مظاهر السلوك الجماعي المتكرر في إعداد وتناول الطعام ، وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية وتختلف من حيث مدى شيوعها وانتشارها، فبعضها خاص بسود مناطق معينة أو مجموعات وبعضها عام يسود المجتمع كله ، ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تنسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية الخير والشر والحلال والحرام والصحيح والخطأ.

¹ مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية " العادات الغذائية والعوامل المؤثرة في تكوينها " نشر في 30 نونبر 2010

الباب الأول : الإطار النظري والمنهجي والمفاهيمي

الفصل الأول : الإطار المنهجي والمفاهيمي

الفصل الثاني : مقاربات العادات الغذائية

الفصل الثالث : جغرافية التغذية

مقدمة الباب الأول

خصصنا هذا المقطع البحثي لتحديد الإطار المنهجي الذي هو بمثابة بناء لتوضيح الخطوات التي من خلالها معالجة الموضوع ، والتي حاولنا من خلالها عرض مجموعة من العناصر كإشكالية العامة والفرضيات ثم المنهج المتبع، كما تطرقنا في الجزء الثاني للمفاهيم الرئيسية والثانوية باعتبارها ذلك المجال الذي يمكننا من فهم واستيعاب عنوان البحث من حيث شكله ومضمونه، فهي مساعد محدد للمعاني وذلك الرابط بين مختلف مراحل الدراسة .

وفي جانب آخر أدرجنا النظريات والمقاربات التي تحتوي على دراسات قبلية ميدانية مساعدة على كيفية البحث وبنائه اعتمادا عليها فقد وظفنا مختلف الجهات العلمية بمتخصصين في عدة ميادين جغرافية تاريخية وفلسفية واقتصادية واجتماعية.

أما الجزء الأخير حاولنا تخصيصه للتعريف بجغرافية التغذية باعتبارها تنتمي للجغرافية البشرية التي مكنت من دراسة الأنظمة الغذائية عبر تحليل عملية الإنتاج الفلاحي والاستهلاك الغذائي.

الفصل الأول : الإطار المنهجي والمفاهيمي للدراسة

المحور الأول : الإطار المنهجي

- 1- الإشكالية العامة
- 2- فرضيات البحث
- 3- أهمية الدراسة وأسباب اختيارها
- 4- أهداف البحث
- 5- منهجية البحث
- 6- العينة
- 7- طريقة سحب العينة
- 8- أقسام البحث

المحور الثاني : الإطار المفاهيمي

- 1- تعريف جغرافية التغذية
- 2- مفهوم العادات الغذائية
- 3- معنى كلمة أوريكه
- 4- معنى الوجبات الغذائية
- 5- معنى الأكل
- 6- معنى الغذاء
- 7- مفهوم الطبخ
- 8- معنى المطبخ

مقدمة الفصل

يشكل الإطار المنهجي والمفاهيمي أساسا بنائيا لتوضيح الخطوات التي من خلالها سنعالج الموضوع والتي حاولنا من خلالها عرض مجموعة من العناصر إذن ما الإشكالية التي يعالجها موضوع الدراسة ؟ وما أهميتها وأسباب اختيارها ؟ وما هو المنهج المتبع فيها؟ وكيف تم اختيار عينة الدراسة ؟ والمفاهيم المؤثرة للموضوع؟

المحور الأول: الإطار المنهجي

1- الإشكالية العامة للبحث

تعتبر المناطق الجبلية مجالات جغرافية تتوفر على موارد طبيعية متنوعة سطحية وباطنية التي تشكل المصدر الرئيسي لعيش سكانها ، بل إن مسألة التغذية وعلاقتها بالإنتاج يرتبط أساسا بالعوامل الجغرافية المتمثلة في الجانب المرتبط بالموقع والموضع ثم نوعية التربة والمناخ فضلا عن بنية وعادات المجتمع، كل هذه المؤثرات لها انعكاس على الانتاج الفلاحي والاحتياجات الغذائية بالإضافة إلى طبيعة الأغذية المتواجدة والمعدة بالمناطق الجبلية.

إن التطرق لتحديد العوامل الجغرافية بشقيها الطبيعي والبشري يستدعي من ذلك الرجوع لخلفيات نظرية متعددة الأبعاد، تختلف من حيث تفسيرها للبعد الجغرافي في علاقتها بالعادات الغذائية من منظور تضاريسي له علاقة بالطبوغرافية ، و من جانب أنواع الإنتاج الفلاحي بالنسبة للزراعة وتربية الماشية ناهيك الجانب المناخي وتأثيره على الإنتاج الغذائي بالسفوح الجبلية ، ومناطق الدير وذلك عبر تحديد المؤشرات الحرارية والمطرية كمعايير إيجابية أو سلبية.

من جهة ثانية لدينا عامل الشبكة المائية كمورد رئيسي في عملية السقي هذا الأخير الذي يمثل عنصرا أساسيا في تنوع المنتجات كالخضر والفواكه خاصة ما يرتبط بالزراعة السقوية ، التي تتضمن العناصر الغذائية الأساسية ، أما فيما يخص عامل التربة فعلاقته بالتغذية تتجلى في كونها سطح الإنتاج فكلما توفرت تربة جيدة بمواصفات لائقة إلا وكان الإنتاج متنوعا من حيث الجودة والوفرة وبالتالي وجبات وأطباق غذائية متنوعة سليمة وصحية ما لم تتدخل فيها مكونات اصطناعية تعكس صورتها الطبيعية.

ومن جانب آخر تتموقع العوامل البشرية في تأثيرها على مجال العادات الغذائية من عدة جوانب ونقصد بها جميع ما تدخل فيه الإنسان من جميع الزوايا الاجتماعية و الاقتصادية ، النفسية ، الفسيولوجية فلكل هذه العناصر تأثيرات على النظام الغذائي ونمطه من منطقة لأخرى وهنا سنركز في دراستنا هذه على المجال الجبلي الذي بدوره يتوفر على جميع هذه العوامل التي تنتمي لمنظومة العامل البشري والتي تعكس مجموعة من السلوكات والتصرفات الغذائية للسكان المنطقة المدروسة.

كما أن البحث في مجال العادات الغذائية يتطلب التعرف أولا على التغذية في مجالاته المتنوعة خاصة ما يرتبط بجانب الهرم الغذائي الذي نتعرف من خلاله على تسلسل الأغذية حسب أهميتها ونوعيتها ثم أشكالها ، إضافة عمليات التخزين والتجفيف للمواد الغذائية ومصادر الطاقة الموظفة في الطبخ هذا الأخير الذي نجده يختلف من منزل إلى منزل آخر حسب طبيعة المطبخ والوسائل المستعملة في تحضير الأطباق سواء كانت تقليدية أو عصرية ، كما تقع مجموعة من التحولات على العادات الغذائية إذن :

إلى أي حد تساهم المحددات الطبيعية والبشرية في بناء وتوجيه وتحول العادات الغذائية بعالية حوض أوريك؟

إذن انطلاقا من السؤال المركزي سنطرح مجموعة من التساؤلات الفرعية الآتية :

✓ كيف توجه المحددات الطبيعية والبشرية الإنتاج الفلاحي بعالية حوض أوريكه؟

✓ كيف يوجه الإنتاج الفلاحي العادات الغذائية بمجال الدراسة ؟

✓ ماهي التحولات الطارئة على العادات الغذائية بحوض أوريكه ومالعوامل المساهمة في ذلك ؟

✓ ماهي مختلف العادات الغذائية الثابثة بمجال الدراسة ؟

2-فرضيات البحث

إن تحديد الفرضيات يعد من ضمن الخطوات الأساسية التي تحدد العمل الميداني المخبري باعتبارها حقيقة استباقية ، تتضمن تصورات مبنية على التأكيد أو النفي فهي ذلك المفتاح المناسب لإجراء لعملية القياس واختيار الأدوات الأنسب لتجميع المعطيات الكمية والنوعية ،إذن انطلاقا من هذا المعطى سنحدد:

1-2 الفرضية الأساسية

✓ المحددات الطبيعية و البشرية يؤثران في الانتاج الغذائي وتحول عاداته لعالية حوض أوريكه.

2-2 الفرضيات الثانوية

✓ المجال الجبلي يزخر بمنتجات غذائية متنوعة تعكس طبيعة المجال والمجتمع.

✓ الاستهلاك الغذائي لعالية حوض أوريكه ربما يتسم بالتنوع من جماعة لأخرى.

✓ وسائل الإعلام و شبكات التواصل الاجتماعي إلى جانب السياحة عوامل مساهمة في تحول

العادات الغذائية لعالية حوض أوريكه.

✓ التعاونيات وسيلة لتسويق وتشجيع منتجات العادات الغذائية التقليدية لعالية حوض أوريكه.

3-أهمية الدراسة وأسباب اختيارها

إن أهمية الدراسة تتضح من خلال إشكالياتها فموضوع العادات الغذائية تم التطرق إليه من عدة زوايا

أنثروبولوجيا واقتصادية ثم تاريخية، إذن حان دورنا كجغرافيين أن ندرس هذا الموضوع باعتبار التغذية تبتدأ

من التضاريس إلى المائدة (الإنتاج الفلاحي) وتتحكم فيه عدة محددات مناخية توجهه ، كما أن للعوامل البشرية تأثيرات مختلفة على توجيه العادات الاستهلاكية والسلوك الغذائي إذن تتلخص أهمية الدراسة واسباب اختيارها فيما يأتي :

✓ تغطية النقص في الدراسات الجغرافية في مجال التغذية خصوصا العادات الغذائية ومظاهر التأثير الطبيعي والبشري عليها.

✓ إنتاج بحث يعالج إشكالية التحولات الطارئة على العادات الغذائية بالأحواض المائية.

✓ محاولة التوصل لنتائج علمية محكمة مفسرة لتحول العادات الغذائية.

✓ التعريف بالثقافة الغذائية جغرافيا بالمجال الجبلي للأطلس الكبير الأوسط.

4- أهداف البحث

تعتبر أهداف البحث من ضمن الأسس التي تساعد على تحقيق الرؤيا العامة المسطرة لنجاح الدراسات

العلمية كما لها دور كبير في التسلسل المنهجي وعليه فدراستنا هذه تتلخص أهدافها فيما يأتي :

- تحديد العوامل الطبيعية والبشرية المؤثرة والموجهة للنشاط الفلاحي والعادات الغذائية.
- تعرف الإطار العام لجغرافية التغذية والنظم الغذائية.
- تحديد النظريات والمقاربات المعتمدة في دراسة العادات الغذائية.
- إجراء دراسة ميدانية لتشخيص العادات الغذائية (الإنتاج الفلاحي والاستهلاك) بحوض أوريكية.
- استكشاف مظاهر تحول العادات الغذائية والعوامل المتحركة في ذلك.
- تمثيلات الساكنة المحلية للعادات الغذائية السليمة.
- النظام الغذائي المقترح.

5- الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات المشابهة مورد انطلاق لدراستنا هذه حيث ستساعدنا على توضيح مجموعة من الخلفيات النظرية والعملية التي تم الاعتماد عليها والطرق الموظفة في صياغة الإشكالية والفرضيات وبالتالي فقد وجدنا ثلاث دراسات لها تقريبا صلة بإشكالية بحثنا والتي سنحدد ها على الشكل الآتي:

✓ **الدراسة الأولى:** في تخصص علم الاجتماع والأنثربولوجيا : للأستاذة نعيمة المدني بعنوان " المحددات الاجتماعية والثقافية لتحولات العادات الغذائية بالعالم القروي " بحث لنيل شهادة الدكتوراه في علم الاجتماع دراسة ميدانية بالعالم القروي العرائش².

تضمن هذا البحث عدة محاور أساسية نذكر منها مايلي:

- محددات العادات الغذائية من حيث البعد البيولوجي ثم الغذاء بين سلطة العادة ورمزية الطقس وذلك من منظور ايكولوجي.

- ايكولوجية العادات الغذائية بين الوحدة الجغرافية وتعدد الثقافات، ناهيك عن دور التغذية في التعبير عن الهوية.

- علاقة المرأة بالتغذية عبر ذكر أنواع المطابخ القروية.

- الغذاء من منظور تاريخي من خلال استعراض كرونولوجية الغذاء المغربي.

✓ **الدراسة الثانية:** لطالب الباحث بن عمارة محمد رسالة دكتوراه في علم اجتماع البيئة تحت عنوان " تأثيرات أنماط البيئة في تغيير العادات الاجتماعية الغذائية " دراسة ميدانية بصحراء وادي سوف وادي العلندة نموذجاً.³

² نعيمة المدني " المحددات الاجتماعية والثقافية لتحولات العادات الغذائية بالعالم القروي " دراسة ميدانية بالعرائش بحث لنيل الدكتوراه في علم الاجتماع 2010-2009

تطرق الباحث إلى الغذاء النباتي والحيواني حيث ركز على مجموعة من الخضروات والفواكه ثم الفواكه الجافة من ضمنها الثمر.

من وجهة ثانية تناولت الدراسة ذكر أصناف الوجبات الغذائية النمطية (الفطور و الغذاء ثم العشاء) وطرق تناولها إما بشكل جماعي أو فردي، كما تمت الإشارة لأهم المناسبات الاجتماعية والعادات الغذائية المرتبطة بها.

✓ **الدراسة الثالثة:** للدكتور عبد الرحمان مصيقر وزارة الصحة البحرين قسم التغذية بحث بعنوان " دراسة في العادات الغذائية في البحرين - الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية".⁴

تضمنت هذه الدراسة العوامل المؤثرة في العادات الغذائية من الناحية النفسية والاقتصادية ثم الاجتماعية.

من جانب آخر أشار البحث لأمراض سوء التغذية إضافة للعوامل المؤثرة في عملية تغييرها أما الشق الميداني منها تمحور حول دراسة الخصائص الاجتماعية لربات الأسر والوجبات اليومية ثم موقع العادات الغذائية في المناسبات الاجتماعية.

✓ **الدراسة الرابعة:** رسالة بحث ماجستير للطالب التوم ابراهيم طه صبحي بجامعة عين شمس قسم الجغرافيا تحت عنوان " جغرافية الغذاء في السودان " السنة الجامعية 1980.⁵

³ محمد بن عمارة " تأثيرات أنماط البيئة في تغيير العادات الاجتماعية الغذائية " دراسة ميدانية بصحراء وادي سوف. بحث لنيل شهادة الدكتوراه في علم اجتماع البيئة 2014-2015.

⁴ غيد الرحمن عبيد مصيقر " دراسة في العادات الغذائية : الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية " دولة البحرين وزارة الصحة إدارة الصحة العامة قسم التغذية سنة النشر 1981.

⁵ التوم ابراهيم طه صبحي "جغرافية الغذاء في السودان" كلية الآداب قسم الجغرافيا. رسالة ماجستير 1980.

على مستوى هذه الدراسة تم التطرق لمجموعة من العناصر المرتبطة بالعوامل المؤثرة في إنتاج واستهلاك الغذاء من عوامل طبيعية وبشرية، ناهيك أصناف المنتجات الفلاحية السائدة بالمجال الترابي للسودان ونمط الإستهلاك الغذائي في علاقته بالدخل الفردي والقدرة الشرائية للمواطنين. كما تضمن هذا البحث أبعاد الخريطة المستقبلية للغذاء عن طريق توضيح البعد الإنتاجي من حيث التوسع الأفقي والرأسي للأراضي والبعد الاستهلاكي عبر شرح التوقعات المستقبلية للسكان لصورة الغذاء.

6- منهجية البحث

6-1 المنهج المعتمد

يعتبر المنهج العلمي تلك الإجراءات المتضمنة للقواعد التي يتبعها الباحث للوصول للحقيقة علمية معينة تحكمها اشكالية محددة وعليه فدراستنا هاته خصصنا لها المنهج الآتي :

سوف نعتمد على المنهج التجريبي والوصفي من خلال بحث ميداني حيث سنعمل على إعداد دليل للمقابلة وشبكة للملاحظة من أجل الحصول على معطيات إحصائية نعزز بها بحثنا.

6-2 تقنيات البحث

- الملاحظة : باعتبارها وسيلة لفحص الظاهرة المدروسة عبر الاستخراج منها المعطيات الكمية والنوعية خاصة ما يرتبط بالإنتاج الزراعي ومشاهده ناهيك نوعية السلوكات الغذائية لساكنة حوض أوريقه.

- المقابلة : تعد موردا مكملا لعملية الملاحظة عبر استجواب أشخاص ذو معرفة معمقة بمجال الدراسة وهنا نقصد الشيوخ والنساء لما لهم من دراية قبلية قديمة موروثه حول أنواع الوجبات والأطباق الغذائية المنتشرة بالمنطقة.

- الإستمارة : أداة لتجميع المعطيات فهي وثيقة ورقية تضم مجموعة من الأسئلة الموجهة لساكنة المجال المدروس هذه الأسئلة ترتبط بالمعلومات الشخصية ثم بالنسبة لدراستنا فنجد محاور تتعلق بالإنتاج الفلاحي والعادات الغذائية.

هذه الوسيلة تمنحنا معطيات مكملّة متنوعة بأصناف كمية ونوعية نصيغ من خلالها عدة نتائج تحيلنا على اقتراح حلول مساعدة على الحفاظ على العادات الاجتماعية الغذائية التقليدية لما لها من وظيفة صحية.⁶

3-6 وسائل البحث

اعتمدنا في دراستنا هذه على عدة أدوات معلوماتية لتحليل المعطيات وإنجاز الخرائط والتصاميم ومن أهم هذه البرامج ما يأتي:

☞ نظام المعلومات الجغرافية (sig) استخدم لإنجاز الخرائط.

☞ نظام سببسس الإحصائي (spss) استعمل لتفريغ وتحليل المعطيات الميدانية.

☞ برنامج (sasplanet) مخصص لالتقاط الصور الجوية.

☞ برنامج إكسيل (exel) للتمثيل البياني.

7- العينة

العينة عبارة على اختيار لجزء من مجتمع البحث بحيث يكون التمثيل ،وتعطي نتائج قابلة للتعميم بطرق متفق عليها من الناحية العلمية ، وتجدر الإشارة أننا في دراستنا هذه اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة التي يتم اللجوء إلى هذا النوع من العينات في حالة توفر شرطين أن تكون جميع أفراد مجتمع البحث معروفين وأن تجانس بين هؤلاء الأفراد ، ويتم اختيار هذه العينة وفق الأساليب التالية:

6 - بن عمارة محمد " تأثيرات أنماط البيئة في تغيير العادات الاجتماعية الغذائية " دراسة ميدانية بصحراء وادي سوف بحث نيل شهادة الدكتوراه في علم اجتماع البيئة السنة الجامعية 2014-2015 ص 40-43

➤ أسلوب القرعة: حيث يتم ترقيم أفراد المجتمع الأصلي وكتابة هذه الأرقام في بطاقات توضع

في صندوق ويتم سحب العدد المطلوب بشكل عشوائي.

➤ جدول الأرقام العشوائية: يتم ترقيم جميع أفراد مجتمع الدراسة الأصلي ويتم وضعهم في جدول

يختار منها سلسلة من الأرقام العمودية أو الأفقية إلى أن يتم اختيار حجم العينة المناسب.⁷

1-7 طريقة السحب

اعتمدنا في هذه العملية على تطبيق العلاقات الرياضية في سحب عينة الدراسة حيث قمنا بما يأتي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد سكان الجماعة}}{\text{مجموع عدد سكان الحوض}} \times 100$$

$$\text{حجم العينة (عدد الاستثمارات)} = \frac{\text{عدد سكان الجماعة}}{100} \times 1$$

الشكل رقم 1 : عينة الدراسة بعالية حوض أوريكية

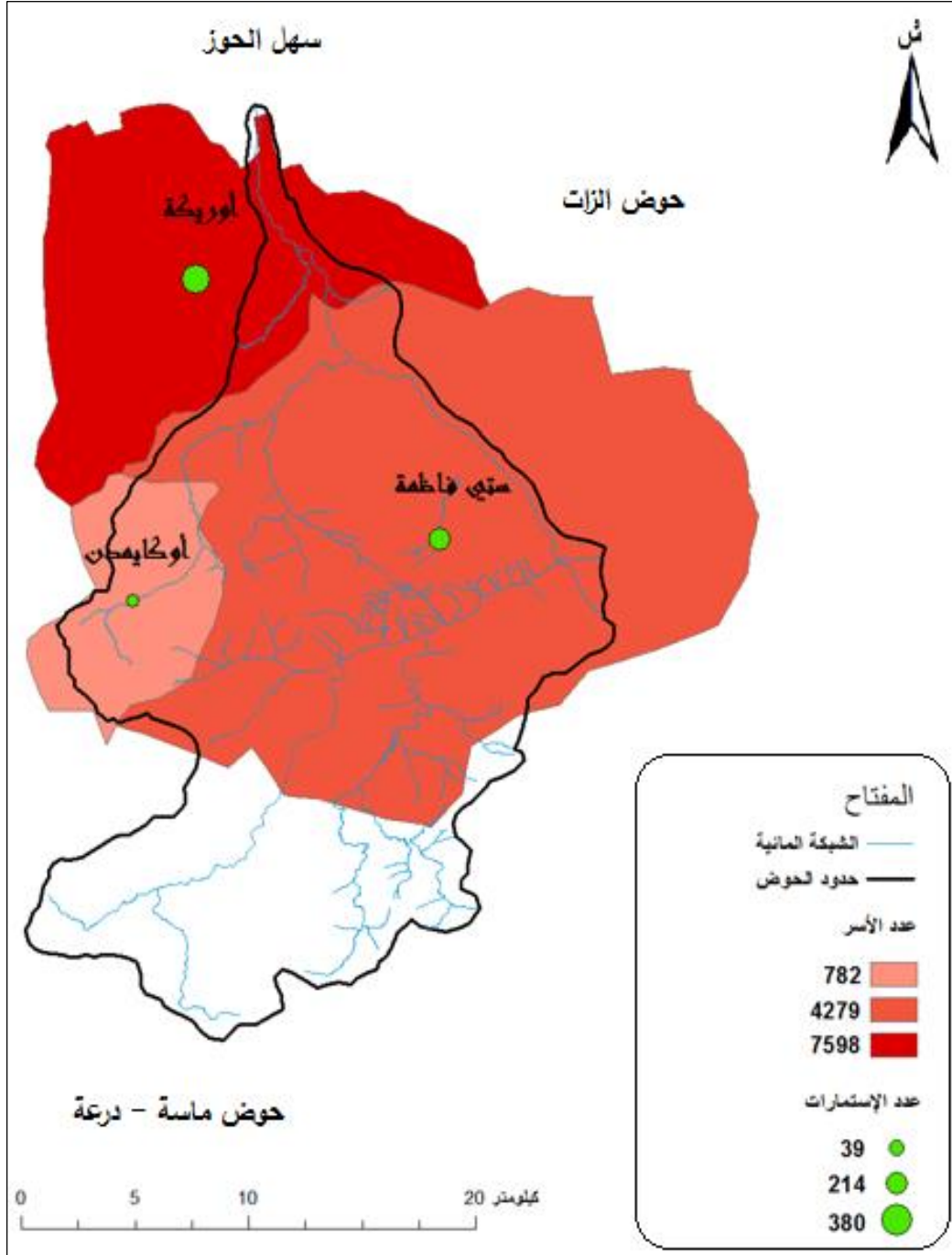
الجماعات	عدد السكان	عدد الإستثمارات	نسبة المئوية
اثنين أوريكية	37316	373	56%
ستي فاضمة	24120	241	36%
أوكايمدن	4795	50	8%
المجموع	66231	664	100%

المصدر : إحصاء 2014 والعمل الميداني 2018

⁷ السعدى الغول السعدى " مناهج البحث : العينات وأنواعها " 1998 ص 5

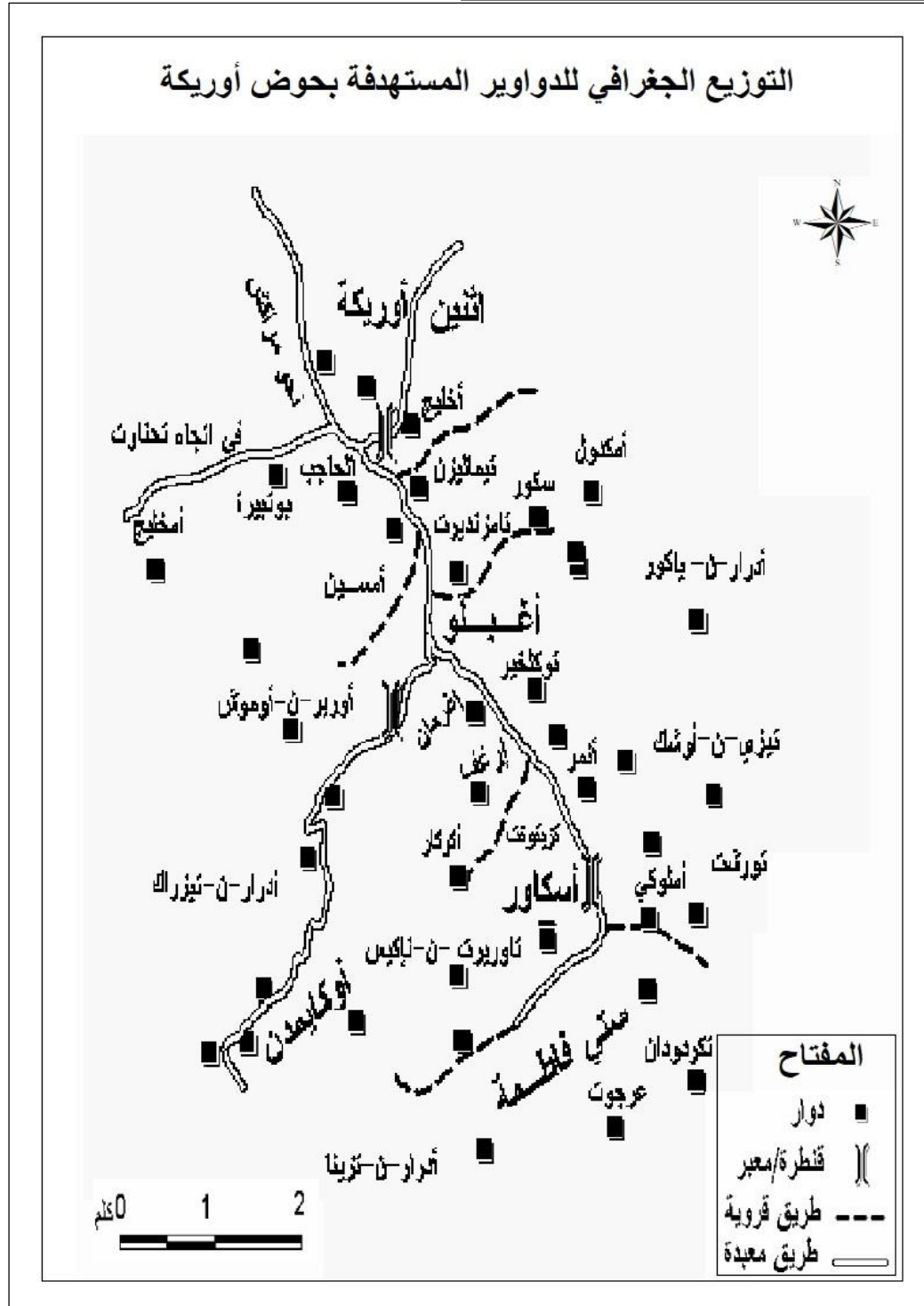
7-2 التوزيع الجغرافي لعدد الاستثمارات لعالية حوض أوريفة

الشكل رقم 2 : التوزيع الجغرافي لعينة الدراسة



المصدر : العمل الميداني 2019

الشكل رقم 3: توزيع الدواوير المستهدفة دراسيا



المصدر : التحريات الميدانية 2018

8- أقسام البحث

لقد قسمنا دراستنا هذه إلى أبواب يتضمن كل واحد منها مجموعة من الفصول التي سنحاول من خلالها تحديد مجموعة من المعطيات النظرية والعملية الميدانية والتي نحددها على الشكل الآتي :

الباب الأول: تطرقنا فيه الجانب النظري للدراسة عبر استعراض ثلاثة فصول أما **الفصل الأول** فتمحور حول الإطار المنهجي والمفاهيمي من خلال تحديد الإشكالية والفرضيات وغير ذلك من العناصر المنهجية المهمة. وقد تم تحديد المفاهيم الأساسية المؤثرة للعنوان والمرادفات التابعة لها.

وبخصوص **الفصل الثاني** استعرضنا فيه معظم المقاربات التي قدمت عدة معطيات حول الأنظمة الغذائية العالمية، أما الفصل الثالث خصص لأهم عناصر جغرافية التغذية.

الباب الثاني: مظاهر التأثير الطبيعي والبشري على العادات بعالية حوض أوريكّة ومظاهر الإنتاج الفلاحي. **الفصل الأول** تطرقنا فيه لذكر المحددات الطبيعية للعادات الغذائية بعالية حوض أوريكّة معتمدين على البحث الميداني ومعطيات إدارية متنوعة والبحوث الجامعية والمقالات العلمية.

الفصل الثاني: خصص لتحديد مظاهر المحددات البشرية والاجتماعية للعادات الغذائية بعالية حوض أوريكّة.

الفصل الثالث: مظاهر الإنتاج الفلاحي بعالية حوض أوريكّة حيث ذكرنا الجانب الزراعي وتربية الماشية والمغروسات الشجرية إضافة إلى مساحة الاستغلاليات وغيرها.

الباب الثالث: خصص لدراسة الاستهلاك الغذائي والعادات الغذائية التابثة والمتحولة والحلول

المقترحة

الفصل الأول: متجليات الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوريكية من حيث التطرق لنوعية الخضروات والمزروعات المستهلكة وكذلك اللحوم ومشتقات الحليب وسائل الاستهلاك الغذائي من خلال ذكر التجهيزات المطبخية وتوزيعها الجغرافي.

الفصل الثاني: العادات الغذائية الدائمة والاستثنائية ومظاهر تصريف النفايات.

الفصل الثالث: خصص لمظاهر العادات الغذائية الثابتة والمتحولة فعلى هذا المستوى عملنا على تصنيفها مع إدراج مجموعة من الصور المعبرة عن ذلك وخرائط التوزيع الجغرافي لهذه الأطباق، وتحديد عوامل تحولها وتبائها، وفي الأخير وضعنا تصورا اقتراحيا للنهوض بوضعية النظام الغذائي للمجال المدروس.

خاتمة عامة

المحور الثاني: الإطار المفاهيمي

يعتبر الإطار المفاهيمي ذلك المجال الذي يمكننا من فهم واستيعاب عنوان البحث من حيث شكله ومضمونه، فهي تساعدنا على تحديد المعاني في لغويتها واصطلاحها فهي بمثابة ذلك الرابط بين مختلف مراحل الدراسة فلا يمكننا أن نشرع في أي موضوعنا هذا إلا بتفكيك العنوان تفكيكا مفاهيميا رئيسيا وثانويا، بمعنى الكلمات العامة والمفاهيم التابعة لها خاصة إذن ما المقصود أولا بجغرافية التغذية ؟ ما العادات الغذائية والمفاهيم الثانوية التابعة لها ؟ وماذا تعني كلمة أوريكة؟

1- التعريف بجغرافية التغذية

تدرس جغرافية التغذية التفاوتات بين الشمال والجنوب، من حيث الإنتاجية الزراعية والنفايات الغذائية والسمنة كما تسعى لتوضيح علاقة التصنيع بالتطور الغذائي وتأثير النمو الديمغرافي عليه.⁸

إن جغرافية التغذية تحمل في طياتها تدقيقا للروابط الحاصلة بين الظروف الطبيعية والمحاصيل والثروة الحيوانية، وفق التقائية للجغرافية الريفية والزراعية وإعطاء فكرة علمية حول النظم الغذائية وتأثير العولمة عليها وعلاقة الموقع الجغرافي بالطعام كما يقول المثال " أخبرني ماذا تأكل ، سأخبرك من أين أتيت". وعليه فإن الجغرافية إذا أردنا أن نربطها بالتغذية، يستضح أنها مصدر دراسة اولية لمنبعها من حيث نوعية التضاريس المستغلة في الزراعة ، ونوعية المناخ المؤثر وطبيعية المرودية مرورا بخطوة التصنيع والتجارة والاستهلاك بمعنى القدرة الشرائية للمواطنين.

بشكل عام جغرافية التغذية، علم مركب جامع وشامل بين ماهو عامل طبيعي وبشري اقتصادي واجتماعي وتاريخي لفهم دينامية النظم الغذائية كما وكيفا.

⁸ <https://Espaceprépas> « Géographie de l'alimentation ,un programme à croquer » 2018 vu 24/01/2021 a 11h00

2- مفهوم العادات الغذائية

يقصد بها ذلك التعبير عن مظاهر السلوك الاجتماعي المتكرر في إعداد وتناول الطعام، وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية ، وتختلف من حيث مدى شيوعها وانتشارها فبعضها خاص يسود مناطق معينة وبعضها عام يسود المجتمع كله، ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تتسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية الخير والشر والحلال والحرام ثم الصحيح والخطأ.⁹

وفي تعريف بورجس ودين اعتبار العادات الغذائية بأنها الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الأغذية المتوفرة ، وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه ثم تناوله.¹⁰

ومن جهة أخرى فالعادات الغذائية ما هي إلا سلوكيات تعلمناها ومارسناها طويلا حتى صارت كطبيعة ثانية ونحن نشعر بأنها جزء منا، لأننا مارسناها على المدى الطويل وتكيفنا على وجودها معنا ، والعادة مثل كثير من المهارات التي تعلمناها أثناء مراحل النمو كالكلام والأكل والمشى، فالعادة ما هي إلا سلوكيات نتعلمها عن طريق مراقبة وتقليد الآخرين لأننا نرى كيف تجعل الآخرين يظهرون بشكل جيد وتشعرهم بالرضا.

وعليه يمكننا القول على أن العادات الغذائية حسب إشكالية بحثتنا أنها مجموع الممارسات الغذائية ذات أنماط سلوكية مجتمعية ، ترتبط أولا بالنشاط الفلاحي كمصدر للغذاء وبالتالي الإنتاج المتعلق بالمواد الغذائية الزراعية ثم الحيوانية، ناهيك عملية الطبخ كوسيلة تحويل لما هو طبيعي إلى أطعمة مصنعة قابلة للاستهلاك إما بطرق تقليدية أو عصرية ، ثم يأتي بعد ذلك التنظيم اليومي ولمناسباتي للأكل الذي يختلف حسب الأوساط الجغرافية وأنماط العيش سواء كان حضري أو ريفي.

⁹ عبد الرحمن مصيقر " دراسة في العادات الغذائية (الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية) " سنة النشر 1981 مرجع سابق ص 2
¹⁰ Burgess and Dean : « Mal Nutrition and Food Habits » Publication 1962 p 19 - 28

وعموما فالعادات الغذائية، ذلك السلوك الانساني لنظام غذائي متعدد الأبعاد حسب طبيعة العوامل المؤثرة فيه بكيفية تنتج عادات إيجابية أو سلبية عامة أو خاصة تنعكس على صحة الإنسان.

3- معنى كلمة أوريكَة

هي كلمة ذات صيغة عربية لكلمة أوريكَن الأمازيغية وفردها أوريك، وقد يكون معناها بائع الحلي والذهب ، ومعلوم أن وادي أوريكَة كان من طرق ربط الحوز بوادي درعة جنوبا، حيث كان منطلق ومنتهى تجارة السودان المؤسسة على الذهب.

وقد تحدث " إميل لاوست فيري " أن أصل الكلمة جاء من (إرك) بمعنى القدر، ويرمز به إلى ضيق مجرى الوادي وتعمقه بين منحدرين صخريين عاليين، فيعيش السكان في قعر الوادي كأنهم في قدر. كما يفسر الباحثين كلمة إوريكن بمربي النحل، إلا أن هذه التسمية تطلق محليا على ساكنة حوض أوريكَة.¹¹

4- معنى الوجبات الغذائية

4-1 الوجبات الأساسية

حسب جورج مارسى "إن الوجبة الغذائية الأساسية هي وجبة أمنسي (العشاء) أو وجبة المساء كما هو الأمر في روما " فالتفسير العملي لهذا الاختيار الغذائي يعود لكون أفراد الأسرة لا يجتمعون نهارا. فالليل هو الذي يعيدهم إلى المسكن، وهو الذي يجمعهم. أما خلال النهار فهم ينتشرون في الأرض سعيا وراء لقمة العيش، اللهم إذا استثنينا الأطفال والنساء ثم العجزة، فهذه الفئة لا تبعد عن المأوى حتى وإن مارست أشغالا حقلية أو رعية فهي في الغالب لا تبارح المسكن بعيدا.

¹¹ عادل ايت زويت " التهيئة الجبلية وأشكال التدخل بين السكان والدولة بحوض أوريكَة " بحث ماستر في جغرافية التهيئة كلية الآداب والعلوم الإنسانية مراكش جامعة القاضي عياض 2007-2008 ص 10

إن المرأة هنا هي مركز العالم ، هي التي تمنح الدفء والحياة، إنها دليل الاستقرار إذ مهما تحرك الرجل أو المتزوج فإنه لامحالة إلى البيت عائد ، إلى هنا مركز عالمه منه ينطلق وإليه يعود (المسكن - المرأة - الطفل) .

عندما نقول العشاء أو "أمنسي" بالآمازيغية وجبة أساسية فهذا لا ينبغي أن يفهم منه، أن الإنسان لا يتناول وجبات ثانوية ، وقبل عرضها ودراستها لابد من الوقوف عند محتوى الوجبة الأساسية وطريقة تناولها فهي لم يعد الأمر مقتصرًا على "الكسكس" أو "أبلبول" كما سجل مارسي ، فالأول يصنع من دقيق القمح .في حين الثاني يصنع من دقيق الشعير وأحيانًا مثيلاً لهما من دقيق الذرة. وسواء تعلق الأمر بالأول والثاني فكلاهما يهيأ باللحم والخضر المتوفرة .وتصنع أيضا وجبات أخرى تطلق عليها تسميات "بزين" "أحرير" فالمقصود بذلك؟

"فأحرير و بزین " يصنعان من دقيق القمح، وفي تحضيرهما اختلاف ، ذلك أن "بزین" يعرض " كالكسكس" للبخار ويسقى بالحليب وينسم بزبدة الحليب (السمن يساوي ليدام) أما " أحرير" ففي شكله يشبه الأول (بزین)، إنه عبارة عن حبات غليظة شيئًا ما عن " الكسكس" يهيأ بالماء الساخن ويضاف إليه الحليب (أشفاي) مع تنسيجه بزبدة مستخلصة من حليب الماعز أو البقر أو الغنم .أما " أحلاو" فهي وجبة من دقيق الشعير أو القمح أو الذرة هي وجبة تسقى باللبن بعد عرضه للبخار مرات متعددة¹².

¹² عبد الله هرهار " ذاكرة الطعام في أسس النظام الغذائي وعاداته " العدد 11 خريف 2011 ص 121- 123

2-4 الوجبات الثانوية

نقصد بها وجبتي الفطور والغذاء وهي وجبات يمكن أن تكون فردية، ويمكن أن تكون جماعية. يتناولها الانسان بشكل متفرد أو بمعية أسرته. يمكن أن نعتبر هذه الوجبات "عابرة" لكونها لا تتطلب جهدا: وقتا ومواد، وبين الوجبات الثانوية والأساسية يتناول الإنسان وجبات موازية، حيث يفتات في كل وقت وحين. فقد يتناول في البيت (بيئته أو عند أهله أو جيرانه...) وقد يتناول في الحقل أو المرعى أو السوق وجل هذه اللحظات تختلف باختلاف المواسم وظروفها ثم حسب الوضع (وفرة، قلة، جفاف). فلنقف عند محتويات وجبتي الفطور والغذاء و التوعيف:

فالفطور هو الوجبة المتناولة صباحا، وغالبا ما تحتوي القهوة أو الشاي، الحليب ومشتقاته ثم الزيت والزيتون، أما الغذاء هو الوجبة المتناولة عند منتصف النهار وهي وجبة لا تكلف الأسرة كثيرا لأن الأفراد لا يجمعهم البيت في هذا الوقت، فهم في الغالب منهكون في عملهم وموزعون حسب أدوارهم. أما التوعيف فهي وجبة تتناول بعد وجبة الغذاء وقبل وجبة العشاء وهي وجبة "خفيفة" تضم في الغالب الخبز و الدهنيات والألبان.

وتتأثر الوجبات التي سبق ذكرها من حيث محتوياتها وتحولاتها بالمواسم الأربع التي يعرفها الإنسان والمجال:

✓ ففي فصل الشتاء : يغلب استعمال القطاني وبعض الخضر كالقرع.

✓ في فصل الربيع : تستهلك بكثرة المواد المنتجة محليا كالبطاطس، الفول، البصل و البقولة

الحليب ومشتقاته كألبان الماعز والبقرة¹³...

¹³ عبد الله هرهار " المرجع نفسه " ص 124

فلنقف مثلا عند الحليب ومشتقاته، لنرى بأن هذه المادة تحظى بقيمة كبيرة لدى أهاليها، ويقول مثل شعبي أمازيغي: "ون يسطون دك غي آت يفاد" أي ما معناه "من نفخ في الحليب سيفتقده"، لذلك فإن المرء هاهنا، لا يمكن أن يبيع الحليب و مشتقاته، فالناس تفضل إفراغ الحليب في الأرض عوض بيعه، فإن جئت طالبا اللبن، يمنح لك مجانا حتى وإن كان المرء فقيرا أو محتاجا.

✓ ففي الصيف: تستهلك بكثرة البطاطس، البصل، الطماطم، الفلفل، القرع، وهو الموسم تكثر فيه الفواكه (كالعنب، التين، البطيخ، الدلاح، الرمان)

✓ خريفا: استهلاك الفواكه والبعض الخضروات كالبطاطس وغيرها من الأصناف الأخرى.¹⁴

إن ارتباط مفهوم الوجبات الغذائية بإشكالية بحثنا تتجلى في كونها ممارسات استهلاكية لمجتمع الدراسة تنقسم لنوعين أساسية وثانوية تمارس وفقا لعادات تقليدية تخضع تحكم تعاقب الفصول و الإطار الزمني كما يعتبر عمل رب الأسرة عاملا رئيسا ينظم عملية تناول الوجبات، وعليه فهذا المفهوم سيساعدنا في تعرف أنواع الوجبات اليومية والمعتمدة في المناسبات الاجتماعية.

5- معنى الأكل

يقصد به حسب التعريف الفرنسي انطلاقا من دراسة مجموعة من الباحثين لدراسة سيميائية لكلمة (أكل) باللغة الفرنسية (manger)، حيث قاموا بتحديد الدلالة الاشتقاقية لهذه الكلمة التي أصلها لاتيني (mander)، والتي معناها المضغ ناهيك عن عرضهم لتعريف بعض القواميس للكلمة بأنه (بلع الطعام سواء كان صلبا أو معجن) أما قاموس روبير الكبير، الذي عرفه بكونه (تلك العملية التي ترتبط بالبلع من طرف الإنسان من أجل الاقتيات).¹⁵

¹⁴ عبد الله هرهار "مرجع سابق" ص 123 - 126

¹⁵ نعيمة المدني "المحددات الاجتماعية والثقافية لتحولات العادات الغذائية بالعالم القروي" دراسة ميدانية بالعرائش 2009-2010 ص 11

ويرتبط مفهوم الأكل بإشكالية بحثتنا من خلال اعتباره عنصرا من ضمن عناصر العادات الغذائية حيث نجد كيفية الأكل تختلف حسب نوعية الطعام المقدم في المائدة فهناك أكل سريع والآخر ثقيل نظرا لتأثير عوامل ذات صبغة طبيعية أو بشرية لها علاقة بتاريخ المنطقة من هنا نستنتج ان لمقصود الأكل دلالة عميقة في أصول التغذية وكفعل إجرائي تنصدر عملية الطعام.

6- معنى الغذاء

يقصد به لغويا ما يتغذى به، وقيل: ما يكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام والشراب واللبن وقيل : اللبن غذاء الصغير وتحفة الكبير، وغذاه يغذوه غذاء.

إن مفهوم الغذاء في علاقته بإشكالية البحث، نقصد به تلك العملية المرتبطة بمأكل ومشرب مجتمع الدراسة لما ينتجه من أطباق وتنظيم للوجبات كمقويات للبنية الجسمية وهذا له علاقة وطيدة بالعادات والممارسات الاستهلاكية غذائيا التي تتضمن مجموعة من المواد الغذائية زراعي وحيواني.

7- معنى الطبخ

الطبخ أو الطهو أو الطهي أو إنضاج الطعام هو عملية لجعل المواد الغذائية جاهزة للأكل بتسخينه. يمكن الناس طهو الطعام على النار عن طريق استخدام الخشب أو الفحم، مع موقد يستخدم البروبان أو الغاز الطبيعي، أو مع موقد يستخدم الكهرباء. فالفرن مكان به نار يشبه الصندوق.¹⁶

إن مفهوم الطبخ في علاقته بإشكالية البحث حسب تصورنا، وانطلاقا من التعاريف السابقة فيمكننا أن نقول على أنه ذلك التدخل البشري المرتبط بعملية تحضير وإدماج ما هو زراعي حيواني بغية الحصول على أطباق تستهدف سد الحاجيات الغذائية للإنسان ، فهو من جهة أخرى ممارسة يومية تتماشى مع الوجبات الرئيسية والثانوية التي تعد سلوكات استهلاكية أسرية أو فردية.

¹⁶ [http:// Mawdoo3.com](http://Mawdoo3.com) / date : 15/11/2018 . heure : 12 h 39 min

وعموما فالطبخ يتميز بازدواجيته فهناك طبخ تقليدي يتصف ببساطته من حيث التحضير والتقديم، لكن الطبخ العصري له خاصية راقية ترتبط بأواني المطبخ ، وبنمط العيش ومن هنا فالطبخ المستهدف من دراستنا الميدانية هو طبخ تقليدي جبلي بأطباق وأكلات تاريخية.

8- مفهوم المطبخ

يقصد بالمطبخ ذلك المكان المخصص للطبخ ، وهو غرفة يتم فيها طبخ الطعام وتحضيره ويرتبط تطور المطبخ تاريخيا باختراع نطاق الطهي أو الموقد وتطوير بنية المياه التحتية القادرة على توفير المياه الجارية إلى المنازل الخاصة. تم طهي الطعام على نار مفتوحة. التطورات التقنية في تسخين الطعام في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر غيرت هندسة المطبخ. قبل مجيء الأنابيب الحديثة ، تم جلب المياه من مصدر خارجي مثل الآبار والمضخات والينابيع.¹⁷

عموما فالمطبخ حسب اشكالية البحث ذاك المجال المعتمد في تحويل المواد الغذائية من صبغة طبيعية إلى أطعمة متنوعة الأشكال والمكونات، فهو بالنسبة لنا مركز انتاج الغذاء ووسيلة ضرورية لتحضير الأكل.

فالمطبخ المستهدف من بحثنا هو المطبخ الجبلي ، الذي ينتمي لوسط ريفي يضم مجموعة من الأواني التقليدية والعصرية المتعددة الاستعمال لعملية تحضير الأطعمة الموروثة خلال سنوات، والتي مازالت تشكل الجزء الكبير من النظام الغذائي الممارس في النطاقات الجبلية نظرا لأهميتها وانعكاساتها الإيجابية على البنية الجسمانية.

¹⁷ [http:// Mawdoo3.com](http://Mawdoo3.com) / date : 15/11/2018 . heure : 12 h 39 min

خلاصة الفصل

عموما تعرفنا في هذا الفصل على خريطة مفاهيمية متعددة المعاني، ارتبطت أساسا بما له علاقة مباشرة بموضوع العادات الغذائية في شقها الطبيعي من حيث الجانب التضاريسي والمناخي ، وتأثير ذلك على النظام الغذائي خاصة في المناطق الجبلية، وكذلك العوامل البشرية التي تساهم بشكل أو بآخر في تكوين هذه العادات سواء من وجهة اجتماعية أو ديمغرافية ، ثم اقتصادية تتظافر فيما بينها لإعطاء عدة نماذج لأنظمة غذائية تختلف من حيث أنواع الوجبات والأطباق في المناسبات الاجتماعية، إضافة لطرق الأكل والطبخ التي ترتبط بنوعية الوسائل والمواد التي توجه الأنماط الغذائية للسكان، سواء في المجالات الجغرافية السهلية أو الجبلية.

الفصل الثاني : الإطار المقاربي للمعادات الغذائية

1- المقاربات الجغرافيا والاقتصادية

1- مقارنة فيدال دولابلاش

1-2 المقاربة المالتوسية

2- المقاربات الاجتماعية

2-1 المقاربة الخلدونية

2-2 المقاربة الوظيفية والبنوية

2-3 مقارنة ماكس فيبر

2-4 مقارنة مارسيل موس ، فيشر وآخرون

3- المقاربة الفلسفية

3-1 المقاربة الأفلاطونية

4- المقاربة التاريخية

5- المقاربة الأدبية

مقدمة الفصل

تعتبر المقاربات بمثابة نقطة انطلاق لفهم حيثيات الموضوع المدروس ، فهي تحتوي على دراسات قبلية ميدانية مساعدة على كيفية البحث وبنائه اعتمادا عليها فقد أدرجنا مختلف الوجهات العلمية بمتخصصين في عدة ميادين ، جغرافية تاريخية وفلسفية واقتصادية واجتماعية وذلك لوضع مقارنة تشاركية في تحليل الإشكال المطروح إذن ماهي هذه النظريات والمقاربات ؟ وما الأفكار الجغرافية المدمجة في كل واحدة منها ؟

1- المقاربات الجغرافيا والاقتصادية

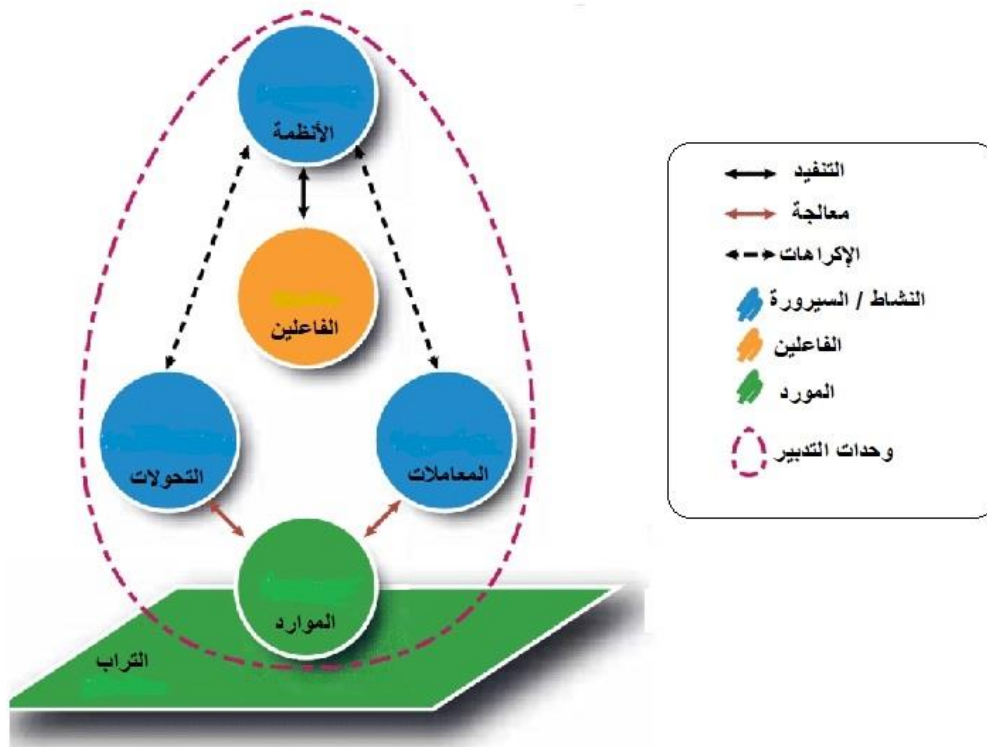
1-1 مقارنة فيدال دولابلاش

حسب فيدال دولابلاش 1952 : أكد أن " التراب هو الإطار الوحيد للإنتاج والتحويل ثم التوزيع والاستهلاك لتغذية، كما هو الإطار الذي نعبر من خلاله عن النظام الغذائي الذي يعرف ب " شبكة مترابطة من الفاعلين (المقاولات ، المؤسسات المالية ، المنظمات العامة و الخاصة)، محدودة في المكان الجغرافي الجهة ، الإقليم يتشاركون ويتعاونون بطرق مباشرة وغير مباشرة على خلق فائض من الثروات والخدمات الموجهة نحو تحقيق الاكتفاء من الحاجيات الغذائية لأحد أو مجموعة من المستهلكين، محليا أو خارج المنطقة المرغوب فيها.¹⁸

ولتوضيح ذلك سنستدل بالرسم التوضيحي الآتي :

¹⁸ Caroline Brand. Alimentation et métropolisation : repenser le territoire à l'aune d'une problématique vitale oubliée. Géographie. Université Grenoble Alpes; Laboratoire PACTE, UMR 5194 2015. P 18

المكونات الرئيسية للنظام الغذائي



المصدر: FAO 2017

1-2 المقاربة المالتوسية

حسب توماس مالتوس صرّح بأنّ ناتج الغذاء، يمكن أن يتوسّع فقط بشكل حسابي (في النسبة بامتداد

الأرض الزراعية) بينما السكان يمكن أن يزيّد بشكل هندسي، فكنموذج الكارثة المالتوسية. هذه النظرية التي

تنبأت بالمجاعة الأيرلندية و منذ الثورة الصناعية دراسة الغذاء تشكّلت على نحو متزايد، أخذ البعد المكاني في أغلب الأحيان.¹⁹

2- المقاربات الاجتماعية

1-2 المقاربة الخلدونية

نبه ابن خلدون إلى أسباب وقوع الأمراض وكثرتها بين سكان الحضر، الذي يغلب على معيشتهم طابع الترف المتجلي في خصب العيش وتنوع المآكل وكثرتها حيث قال " ووقوع الأمراض من أهل الحضر أكثر لذلك لخصب عيشهم وكثرة مآكلهم وقلة اقتصارهم على نوع واحد من الأغذية، وعدم توقيتهم لتناولها وكثيرا ما يخلطون بالأغذية من التوابل والبقول ثم الفواكه رطبا ويابسا في سبيل العلاج بالطبخ ولا يقتصر في ذلك على نوع و أنواع ، فربما عددنا في اليوم الواحد من ألوان الطبخ أربعين نوعا من النبات والحيوان، فيصير للغذاء مزاج غريب " .

أما أهل البادية فبحسب طبيعتها القاحلة، مما ينعكس على عاداتها الغذائية لسكانها وقاطنيها ونوعية طعامهم الذي يتصف بالبساطة والتكشف حيث أثار في قوله : " وأما أهل البادية فمأكلهم قليل في الغالب ، والجوع عليهم أغلب لقلة الحبوب".²⁰

2-2 المقاربة الوظيفية والبنوية

بدأ اهتمام العديد من علماء الاجتماع والأنثروبولوجيا – من الوظيفيين والبنويين – بدراسات الطعام خلال القرن العشرين. ومن بين الوظيفيين، في بداياتهم الأولى، كان الإمبيريقيون، الذين وصفوا عادات الطعام (العادات الغذائية) باعتبارها نوع من السلوك الطقسي والعرفي الذي يدعم إعادة إنتاج مجتمع مستقر

¹⁹ www.wikipedia.org « la géographie de l'alimentation » vu 12/07/2020 a 15 h00

²⁰ بن خلدون "في اختلاف أحوال العمران في الخصب والجوع وما ينشأ عن ذلك من الآثار في أبدان البشر وأخلاقهم " مقدمة ابن خلدون ص38

(انظر: Lupton, 1996). وقد حددوا قيمًا ومعايير معينة في أنماط الأكل تُعد رموزًا لبناءات أوسع داخل المجتمع ككل، وقد جادلوا بأن عادات الطعام التي تبدو مختلفة بالنسبة للغرباء عن المجتمع، فإنها في الحقيقة قد تكون لها وظيفة تساعد على ترابط المجتمع معًا (انظر: Goody 1982).

وبالمقارنة، نجد أن البنيوية قد سعت إلى فهم أوسع وأعمق لمعاني العادات الغذائية وأسبابها، وبصورة خاصة "كيف أن المذاق (تذوق الطعام) يتشكل وفقًا لقواعد ثقافية ويكون محكومًا بقواعد اجتماعية" (انظر: Mennel, Murcott and van Otterlo 1992). ويتم التقليل من قيمة النكهة، واللمس، والمميزات الغذائية والخصائص البيولوجية الأخرى لصالح السياق الاجتماعي الذي تكون فيه. وهناك مدخل ضمن البنيوية اشتمل على تطبيق أفكار سوسير حول التحليل اللغوي لفهم ثقافة الطعام. وعلى وجه الخصوص، قام كلود ليفي ستروس (المولود في عام 1908) بتحليل عالمية المعاني المتضادة (فيما أسماه مثلث الطهي): النقي والمطبوخ والفاقد. وقد اعتقد ستروس أن هناك سلوكيات معينة إزاء الطعام لها جذور راسخة في العقل البشري، وبالتالي فإنها تولد بناءات عالمية من الفكر والفعل.

وكان رولان بارت (1919 – 1980) واحدًا من البنيويين الأكثر امتاعًا وكانت نظريته ثاقبة. لقد استخدم بارت عينه السيميائية (حسه السيميائي) ليحاول تفسير تفضيلات الطعام الشعبية والطعام في وسائل الإعلام كالإعلانات، لقد نظر بارت إلى الطعام باعتباره نظامًا من الإشارات وكأي لغة، فالنظام الغذائي لديه قواعد للإقصاء، والدلالات المتناقضة (مثل مالح/ حلو)، وقواعد حاکمة لمعاني الترابط، مثل كيف يجب تجميع الأطباق الفردية وقوائم الطعام، وطقوس الاستخدام.²¹

²¹ ليبيتر أتكينز وأيان بولر " الطعام في المجتمع : الاقتصاد والثقافة والجغرافيا " ترجمة نزمين نزار سرحان نقلًا عن موقع سكة المعارف ص 56

2-3 مقارنة ماكس فيبر

يشير فيبر على أن " الاستهلاك الغذائي والحالة التغذوية يتأثران بالطبقة الاجتماعية ،ذلك أنه يرى أن الذين يتمتعون بخير مركز اجتماعي يستطيعون التمتع كميا ونوعيا بأغذية أفضل وبحالة صحية أفضل كما اعتبر أن المجتمع الزراعي لايعاني من الفقر والقحط ، بعدم الخوف والجوع وينصرف إلى الاهتمام بتغيير طبيعة الأغذية وكيفية تنسيقها.²²

2-4 مقارنة مارسيل موس ، فيشر وآخرون

لقد مكن علم اجتماع الغذاء ، الذي تطور كثيرا في السنوات الأخيرة ،بعض المبادئ الأساسية التي تسمح لنا بفهم تعقيد حقيقة الغذاء بشكل أفضل. فالغذاء ليس له وظيفة تغذوية فحسب ، بل أيضا اقتصادية واجتماعية وثقافية ودينية فالغذاء نظام اجتماعي ، أي منظمة بشرية تهدف إلى السماح بالحياة المجتمعية يساهم في تحديد ما يمكن تسميته "النظام الصالح للأكل". هذا يعكس الترتيب الموجود في المجتمع المعني. يوصى ببعض الأطعمة ، ويتم استبعاد البعض الآخر ، وهذا في بعض الأحيان بشكل مطلق ولكن غالبا ما يعتمد على الوقت والمكان والظروف. وتشكل هذه العديد من المعالم التي تسمح للأفراد بإدراك النظام الاجتماعي القائم والامتثال له.

إن طريقة تحضير الطعام وطريقة تناوله هي أيضا موضوع تدوينات تذكر ، على المستوى الرمزي مكان بعضها البعض داخل المنظمة القائمة ، وكذلك الروابط بين هذه المنظمة وترتيب الطبيعي أو الإلهي. وهكذا يأخذ قانون الغذاء ، في التعبير الشهير لمارسيل موس (1950) ، بعد "الحقيقة الاجتماعية الشاملة".²³

²² شهرزاد بسنوسي " ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمّة بمنطقة تلمسان مقارنة انثربولوجيا " بحث ماستر جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية 2010-2011 ص 18-19

²³ Jacques Barou « Alimentation et société » Article de novembre 2001 p 1

هذه الظاهرة عالمية بطبيعتها ، كما يتذكر كلود فيشler (1990): "حتى الآن ، لا توجد ثقافة معروفة خالية تمامًا من جهاز الفئات والقواعد الغذائية ، والتي لا تعرف وصفة طبية أو حظر فيما يتعلق ماذا تأكل وكيف يجب ان تاكل .".

تحدد جميع الثقافات الأطعمة التي يجب تناولها ، وماذا لا تأكل ، ومتى ، وكيف ومع من تأكلها أو لا تأكلها. تشكل هذه المجموعة من القواعد والطقوس والرموز "نظامًا للطهي" يساعد على تحديد هوية المجموعة التي تشير إليها.

فمثلا في المجتمعات في جنوب شرق آسيا حيث يتم التعبير عن قواعد استهلاك الطعام حتى في المجال اللغوي. أما الهند ، على سبيل المثال ، هي مجتمع طبقي جوهري ، حيث تعتبر مفاهيم النقية وغير النجسة أساسية لفهم العلاقات الاجتماعية. في هذا المجتمع ، لا يأكل أفراد الطبقات العليا فقط مع أعضاء الطبقات الدنيا ، ولكن سيتم التعبير عن فعل الأكل بكلمات مختلفة اعتمادًا على ما إذا كان يتعلق بالأشخاص العاديين أو الأشخاص المهمين اجتماعيًا. لن نستخدم نفس الكلمة لتعني "أكل" اعتمادًا على ما إذا كان الشخص الذي يأكل ينتمي إلى طبقة أعلى أو إلى طبقة أقل. لتوضيح هذه الاختلافات بطريقة بسيطة إلى حد ما ، سوف نقول على سبيل المثال: الملك "طعمه" و "الطعام" الكاسح.²⁴

كما تعرضت المائدة المغربية نظرا للتأمل العفوي والمقارنة بين الأمس واليوم ، حيث همت تغيرات على مستوى أنماط السلوك الغذائي وذلك ارتباطا بالانتقال من الجماعة إلى الفرد، ومن النباتي إلى اللحم ثم من الإنتاج الذاتي إلى المطعم، وهذا التحول الجوهري والهيكلي لماهية الأنظمة الغذائية المغربية تحكمت فيها عدة عوامل منها :

²⁴ Jacques Barou « Alimentation et société » Article de novembre 2001 p2

- العامل الاجتماعي حاسماً عبر تحديد المؤشرات التاريخية والثقافية ثم السياسية والدينية.
- الدافع التعليمي المؤسس للسلوك الغذائي فكلما ارتفع إلا وتوفر نمط غذائي متوازن ومنتظم استهلاكياً مما أدى إلى ظهور وبروز معالم غذائية جديدة.
- دوافع تاريخية استعمارية التي مكنت من إدخال مكننة مطبخية غيرت مجرى الطهي.
- دوافع سوسيوجغرافية (الهجرة) حيث تسبب الجفاف في النزوح نحو المدن مما أدى إلى تغير عادات الأكل واندثار ما هو تقليدي.
- العامل الاقتصادي فاعلاً عبر ارتفاع الأسعار لبعض المنتجات بصرف النظر عنها كما هو الشأن لمقارنة اللحوم الحمراء مع اللحوم البيضاء (الدجاج).²⁵

3- المقاربة الفلسفية

3-1 المقاربة الأفلاطونية

إن الاختلافات المكانية في ممارسات الإستهلاك وإنتاج الأغذية كانت مشهورة منذ قرون ماضية، حيث علق أفلاطون على الطبيعة التدميرية للزراعة ، عندما أشار إلى تآكل التربة من سفوح الجبال التي تحيط أثينا، فدراسة الغذاء لم تنحصر في انضباط وحيد، واسترعت انتباهاً لقدر ضخم من المصادر المتنوعة. حيث ركّز الجغرافيون الحديثون أولاً على الغذاء كنشاط اقتصادي، خصوصاً من الناحية الجغرافية الزراعية، هو ما كان حتى فترة قريبة محور انتباه الجغرافيين إلى الغذاء عبر إحساس أوسع: "ظهور جغرافية الغذاء الزراعية التي تريد فحص القضايا على طول شركات الأغذية أو ضمن أنظمة بند الغذاء المشتقة جزئياً، من تقوية الاقتصاد السياسي الذي اقترب في الثمانينات.

²⁵ عبد الرحيم العطري " قرابة الملح " الهندسة الاجتماعية للطعام شركة النشر والتوزيع المدارس 2016 ص 226- 228

كما أن الغذاء هو جسر بين العالم الطبيعي والاجتماعي، استرعى الانتباه من كلتا علوم الطبيعة وعلم الاجتماع. فإنتاج الأغذية كان من المصادر البيروقراطية التي ارتبطت بالحضارات القديمة لمصر القديمة والإمبراطورية الرومانية.²⁶

4- المقاربة التاريخية

4-1 مظاهر التغذية في تاريخ المغرب الوسيط

تأثرت التغذية في المغرب الأقصى بمجموعة من العوامل التاريخية الحضارية ، فعند قدوم العرب مع الفتح الاسلامي خلال 681 م لم يحدث تغيير عميق في نمط العيش ، لأن حياة الأمازيغ والعرب الاجتماعية لم تكن تختلف كثيرا من حيث الطعام والسكن فقد كان مستوى عيش العرب في صدر الإسلام بسيطا واقتصر على لون أو لونين من الطعام حيث كانت الحياة الأموية تدل على الذوق البدوي البسيط ثم انتقل العرب في العصر العباسي إلى عادات الأمم الأخرى من هنا تأثرت الأندلس بهم ، فتعلم أهل قرطبة أكثر ألوان الطعام تعقيدا في المطبخ البغدادي وبعد ضم الأندلس من طرف المرابطون والموحدون ازدادت وتفاعلت تأثيرات الثقافة الأندلسية حيث حدث تحول في نوعية مستوى العيش من خلال التفنن في تنويع ألوان الأطعمة والأشربة.

تباينت التغذية وعاداتها بين مختلف مناطق المغرب الأقصى، واختلف حسب شرائح المجتمع وفئاته فنجد الرجل يعتمدون على ما ينتجه القطيع من لحوم وألبان ، وارتكزت عند السكان المستقرين في الجبال

²⁶ www.wikipedia.org « la géographie de l'alimentation » vu 22/06/2020 a 12 h00

والبسائط على مواد زراعية كالحبوب والخضروات والزيوت ثم الفواكه وانطلاقا من هنا ستميز في الأطعمة بين صنفين ما هو من أصل نباتي وما هو من أصل حيواني مع ذكر ألوان الأشربة.²⁷

✓ الحبوب:

تفيد النصوص الجغرافية بتقديم احصائيات حول الحبوب، من حيث إنتاجها وتطورها وذلك ارتباطا بالسنوات والمناطق، وتبعا للظروف المناخية وعليه فإن الحبوب تشكل أهمية من الجانب الاستهلاكي فهي أساس أطعمة متعددة.

✓ الخبز الأبيض والخبز الأسود:

شكل الخبز المادة الغذائية الرئيسية لدى سكان البوادي والحوضر، على السواء وأرقى أنواعه : الخبز الأبيض من دقيق الدرمك (الدقيق الصافي الخالص)، ويستهلك من طرف فئات الطبقة المترفة أما خبز عامة الناس وباقي فئات "الطبقة الدنيا" في المجتمع، فهو خبز الشعير ويليهِ خبز الذرة فالدخن وغيره مما اصطلح على تسميته بالخبز الأسمر أو الأسود ففي المناطق الجبلية : تنبت الحبوب لكن القمح فيها قليل، لذلك يأكل سكانها خبز الشعير على مدار السنة فسكان حاحا يأكلون خبز الشعير هو أقرب إلى الرغيف، ينضج بدون خميرة على مقلاة فخارية ولا يقتصر استهلاك خبز الشعير على العامة من الناس، بل يشمل أحيانا حتى بعض الأعيان كما هو حال بعضهم بالريف ويقوم جبليون في نفس المنطقة بخلط الدخن مع بذور العنب لاستخراج دقيق يصنع منه خبز قال عنه الوزان إن "خبزا أسودا كريها شنيعا حقا".

إذا كان القمح قليلا في الجبال، فإنه كان وافرا في البسائط خصوصا الممتدة بين الساحل الأطلسي وجبال الأطلس، وعن وفرته في تامسنا على سبيل المثال كتب صاحب "وصف افريقيا" عن البرغواطين

: "تذكر كتب التاريخ أنه في عهد أولئك المبتدعين بلغت وفرة القمح درجة جعلت الناس يستبدلون أحيانا حمل جمل كبير منه بنعلين ..."

2-4 مائدة الطعام وطريقة تناوله

لخص صاحب " وصف افريقيا " طريقة وكيفية وتناول الطعام قائلا "إنهم يأكلون على الأرض فوق موائد منخفضة ،بدون فوط ولا أغطية من أي نوع، ولا يستعملون أية أدوات غير أيديهم ... تمسك قطعة اللحم باليد وينهش منها بالأسنان بقدر المستطاع ،إنهم يسرعون في الأكل ..."

وحسب ابن رزين التجيني أشار إلى استعمال ملاعق البقس لأكل الأرز باللبن الحليب أو هريسة القمح (المعروفة بهربل)، غير أن عادة استعمال الملعة والسكين لم تكن شائعة على نطاق واسع كما كان الأمر في أوروبا التي تم فيها تعميم استعمالها منذ القرن السادس عشر ، أما انتشار الشوكة فكان بطيئا ولم يعمم استعمالها في فرنسا وانجلترا إلا مع القرن الثامن عشر.²⁸

3-4 الإنتاج الغذائي قبل الاستعمار

تميز المجتمع المغربي بكونه مجتمعا زراعيا، إذ شكلت هذه الأخيرة مشهدا يسود في البوادي وضواحي المدن كالعرصات والبساتين لذلك شكلت الأرض أساس الغذاء، حيث تمحور جهد الفلاح حول الزراعة عبر استخراج الحب من الأراضي لصناعة الخبز أو العصيدة أو الكسكس ، إلا أن الإنتاج الحيواني كان ضئيلا حاضرا بقوة فقط في مائدة الأعيان.

وأكد الطبيب الإنجليزي " وليام لامبريار " في زيارته للمغرب خلال القرن 18 عشر على أن أراضي المغرب خصبة على العموم بزراعة مناسبة، قد تنتج محصولات تساوي وفرتها محصولات الواقعة شرق أوروبا

²⁸ محمد حبيدة " المغرب النباتي الزراعة والأغذية قبل الاستعمار " منشورات ملتقى الطرق 2018 ص 137

وغيرها وبالتالي هذه الشهادة تركز على عنصرين هما خصوبة التربة ونقص التقنية، فالمزارعون كانوا يعبرون عن خصوبة أراضيهم " هنا يكفي أن نرمي بالحب لكي ينبت ".

حاول الباحث الاستدلال بعدة حجج تؤكد على أن التربة بالمغرب تتميز بتعددتها وخصوبتها ، مما ينعكس على المردودية بشكل إيجابي ، لكنه استدرك غياب المكننة المساعدة على تحقيق الإنتاج الزراعي والحيواني ولاسيما تقنيات الأسمدة ووسائل الاستصلاح.

انقسمت الانتاج الزراعي الغذائي قبل الاستعمار لنوعين بلاد البور والساقية، حيث اعتمدت الزراعة البورية على الأمطار بكمية تقل عن 400 ملمتر ، وتحدت أهم منتوجاتها في الحبوب القمح الصلب والشعير و القطني الذرة ثم الفول والعدس إضافة للحمص ، وانقسمت هذه النوع من الزراعة إلى بورية مبكرة تسمى بالبكري وأخرى بورية متأخرة نعتت بالمزوزي خاضعة لتعاقب الفصول.

أما الزراعة السقوية فهي نسق تعددي لما هو (زراعة وبستنة ناهيك عن الغرسة) حيث تلبي حاجيات العائلة من الخضر (الجزر و اللفت ثم القرع و الثوم إضافة للبصل).

وتاريخيا تميز المجال الجبلي بتناوب زراعي وظيفي شكل فيه زراعة الأشجار حلقة رئيسية ومصدر الثروة كما في المثال شجر الأركان أهل سوس والزيتون جبالة.²⁹

إن نستنتج من خلال خصوصيات التقسيم الازدواجي للزراعة بالمغرب خلال الحقبة التاريخية قبل الاستعمار، أنه ساهم في ظهور ثنائية غذائية (بورية وسقوية) تتحكم فيها عدة عوامل طبيعية كالمناخ

²⁹ محمد حبيدة " المرجع نفسه " ص 138

والشبكة المائية والتي تركزت أساسا في المناطق الجبلية والسهلية ، وقلت كثافتها في المجالات المحادية للمناطق الحضرية.³⁰

كما أن هذا التقسيم البيئي للزراعة، أكد على تنوع الإنتاج الفلاحي خاصة المزروعات منها كالشعير الذي شكل محور عيش الساكنة، عكس القمح الذي يدل على الثراء ، أما الخضروات والقطاني فقد احتلت مكانة كبيرة في تلبية الحاجيات اليومية.

بالنسبة للأطعمة اليومية التي كانت سائدة في الفترة ما قبل الاستعمار نجد ما يأتي :

الخبز: وهو طعام مصنوع بواسطة العجين لمحاصيل القمح والشعير، حيث تدل كلمة الخبز أيضا على الأطعمة السائلة كالعصيدة ، حيث في المدينة يسود الخبز الأبيض المصنوع من الدرمل (القمح الخالص) وأيضا تواجد نوع آخر من خبز الحنطة المكون من القمح الكامل.

وشكل الخبز مؤشرا قويا للتمايز الاجتماعي بين الطبقة الغنية والفقيرة ، لكن تراتبية الطعام ذات الصيغة السوسيوجغرافية جعلت من الخبز الأبيض ذو وجهين إيجابي لذيذ وشهي و من جهة سلبي (فقير من حيث القيمة الغذائية بسبب عملية الطحن والغلبة).³¹

الكسكس: طبق يأكل في المساء حسب المناطق عوض الخبز والعصيد، حيث كان الناس يصنعونه من القمح (الكسكس) وأيضا من الشعير (البلبولة) ويصنع من الذرة بداز ويطبخونه بالسمن أو الماء ويصحب بالخضر واللحم.

اللحم: يحتل اللحم مكانة مهمة في النظام الغذائي ،عبر اعتماد ثلاث مؤشرات أولها المجازر وثانيها عيد الأضحى وثالثها الوزيلة.

³⁰ محمد حبيدة " المرجع نفسه " ص 137

³¹ محمد حبيدة مرجع سابق ص 26

من حيث المجازر نذكر نموذج مدينة فاس ، التي كانت تتوفر على أربعين مجزرة خلال القرن السادس عشر وتطورت لتصل في القرن التاسع عشر إلى 150 مجزرة.

أما المؤشر الثاني عيد الأضحى الذي يعتبر مناسبة سنوية لاستهلاك اللحم بشكل يومي ، وبوثيرة مرتفعة وتنتهي بصناعة القديد.

وفي ما يخص الوزيجة اتخذت شكلا اقتصاديا ، يتم اللجوء إليها عند اشتياق الناس للأكل اللحم حيث يجتمعون لشراء كبش أو عجل ويدبحونه ويوزعونه، وترتكز جغرافيا هذه الظاهرة على مستوى المجالين الريفي والحضري.³²

فحسب الحسن الوزان الذي وصف أهل فاس قائلا : يجتمع الأعيان في جماعات صغيرة ويعهدوا الجزار بذبح خروف يقتسمون لحمه تاركين الرأس والأكرع للجزار أجرا له.

أما حسب جاك بيرك قم بنعت الوزيجة (كمؤسسة غنية من الناحية السوسيلوجيا ، أولها التضامن وثانيها التوتر الاجتماعي وثالثها العادة).

4-4 النظام الغذائي في زمن المجاعات بالمغرب

لجأ الناس في زمن المجاعة نظرا لغياب التساقطات وتأثيرها على الإنتاج الفلاحي إلى أكل الجراد وبعض النباتات.

حسب علال ركوك " أقبل المغاربة على أكل نبات يرني الذي هو عبارة عن جذور نباتات ذات أوراق عريضة كانت تفور وتجفف ثم تطحن".

³² محمد حبيدة " مرجع سابق " ص73

وقد أشار محمد أمين البزار " باع المغاربة أبناءهم للإخماد نار الجوع وكان أول عهد تميز بالسطو والتسول واللبغاء واضطر آخرون لافتراس الكلاب والقطط والخنازير "

كما اعتمد المغاربة على نبات البلوط، وذلك لوصف لحسن الوزان لغابة البلوط " غابة بها أشجار باسقة تثمر بلوطا طويلا غليظا بحجم برقوق دمشق".

ومن ناحية نباتية أخرى استند المغاربة في نظامهم الغذائي في حقبة المجاعة على البقول المعروف بالخبيزة كما أشار إلى ذلك الإفرائي عندما تحدث عن " عام البقول".³³

5- المقاربة الأدبية

يتحدث باحثوا المجال الأدبي بلغة جغرافية حول الأنظمة الغذائية، باعتبار أصلها تضاريسي وهذا ما أشار إليه الباحث سعد سرحان عندما أصدر ديونا بعنوان " ديوان المائدة : الطعام عماد الحضارة من التضاريس إلى الهندسة " والذي اعتبر تاريخ الطعام هو تاريخ الصيد والزراعة وتربية المواشي... لذلك فإن الأرض، بتضاريسها المختلفة، كانت المسرح الذي شهد فصوله. ولعل ذلك ما يفسر الشبه الكبير بين خيارات الأرض وبين الأرحام التي تخلقت فيها. ففي اليابسة، تجد الأغصان والأشواك والأحجار ما يقابلها عند الأيائل والقنافذ والثمار. وفي البحر، لن نحتاج إلى كثير من الخيال لنرى في الأسواق الشعبية، تُعرض الخضار على شكل تلال، والقطاني والحبوب على شكل كتبان، واليقطين على شكل جبال، واللحوم والفواكه على شكل أكوام... فإذا هي أسواق ذات تضاريس تتكرر فيها مواويل وفي البيوت العتيقة التي كانت تخصص غرفة للمؤونة، يتم تخزين الطعام في الخواوي والدنان والأوطاب وأكياس الخيش وهلم جرا... وهي المواعين المصنوعة من الجلد أو القصب أو الطين، ولا يفوقها شبيها حين

³³ محمد حبيدة "المرجع نفسه" ص 90

يصل الطعام إلى المائدة، بعد رحلته الشاقة من رمضاء الطبيعة إلى نار المطبخ، يكون ولاؤه للتضاريس قد اكتمل تماما. ولنا فقط أن نتأمل قصعة الكسكس لنرى جبلا بركانيا مكلل القمة مبلول السفح.³⁴

وحسب محمد شقرون "مقدمة تحقيقه لكتاب ابن رزين التجيني المسمى " بفضالة الخوان في طيبات الطعام والألوان" حيث قدم عدة نصائح ترتبط باستخدام الأواني، ومن جملة ما قال " إن أول ما يجب أن يتجنب محاولة الطبخ في المواضيع الوخيمة الدميمة وأن لايطبخ في قدر الفخار مرتين، وقد نصح بعض الأطباء بذلك ،كما ذكر أن الطبخ في أواني الذهب والفضة لوأمكن وأباحه الشرع أفضل، كما حذر من الطبخ في أنية الحديد .

كما تمت الإشارة إلى استعمال أواني القصدير قدورا وصحافا، وأن الأكل والشرب في أواني الزجاج والطبخ إن أمكن ونهى أن تعطى الطعام بالصحائف بعد طبخه ، إلا بما يخرج منه البخار فإنهم زعموا أن تلك الأبخرة إذا ترددت ولم تخرج أحدثت في الأطعمة قوة سمية وخاصة السمك وكل ما يؤكل مشويا.³⁵

خلاصة الفصل

عموما توصلنا لمجموعة من النتائج النظرية ، من خلال استعراضها حيث جغرافيا اعتبر التراب المجال الوحيد للانتاج حيث يتدخل في ذلك عدة فاعلين أما تاريخيا تأكد على أن العادات الغذائية بالمغرب عرفت تطورا ملحوظا خلال الفترات التاريخية، سواء على مستوى الأطباق أو طبيعة المنتجات الفلاحية والحيوانية ، ومن الجهة السوسولوجية اتضح لنا ظهور تحولات سلوكية من ناحية طريقة تناول الطعام نتيجة مجموعة من العوامل المؤثرة ، وذهبت النظرية الإقتصادية لمارتوس ربطت بين علاقة تزايد السكان والمساحة الزراعية.

³⁴ سعد سرحان ديوان المائدة " الطعام عماد الحضارة من التضاريس إلى الهندسة " في موقع جريدة هسبريس 2020
³⁵ محمد بنشقرون في كتاب " ابن رزين التجيني فضالة الخوان في طيبات الطعام والألوان صور من فن الطبخ الأندلسي في عهد ابن مريـن"دار الغرب الإسلامي 2012 ص 45

الفصل الثالث: الإطار العام لجغرافية التغذية

1- العلاقة بين التأثيرات الطبيعية وتاريخ البشرية

2- الأنماط الغذائية كرأس مال جغرافي

3- المطبخ كمجال جغرافي

4- العامل الإيكولوجي لظاهرة التغذية

5- الحتمية في جغرافية التغذية

6- نماذج كارتوغرافية لتمثيل ظواهر التغذية في العالم

مقدمة الفصل

تندرج جغرافية التغذية ضمن حقل الجغرافية البشرية، التي مكنت من دراسة الأنظمة الغذائية على مستوى العالم ،عبر تحليل عملية الإنتاج الفلاحي والاستهلاك الغذائي، ناهيك عن تمثيل ظاهرة الغذاء بواسطة أعمال خرائطية واصفة ومفسرة لتأثيرات الطعام، كالسمنة و المجاعة بناءا على المعطيات الزراعية ونمط الاستهلاك إذن ماهي الشواهد التاريخية لجغرافية الغذاء ؟ وماهي المحاور الكبرى التي تهتم بها ؟ وما هي أهم نماذج الاعمال الخرائطية لظاهرة التغذية عالميا ؟

1- العلاقة بين التأثيرات الطبيعية وتاريخ البشرية

اهتم الجغرافيين باندماجية المجالات الجغرافية ، حيث تطرق لهذا الموضوع فيشر في الثلاثينات وحسب جون بنز 1942 فعل الأكل مسجل في الحيز التراي وهو مندمج مجاليا : "و من المؤكد أننا سنجد في كل غذاء إنساني جزء من التغطية النباتية لأرضه. فوجبات الإنسان تمثل بطريقة مباشرة أو غير مباشرة قص الامتدادات المجاورة له أو البعيدة من الغطاء النباتي ، الطبيعي أو الزراعي.³⁶

وبناءا على هذه الفكرة يؤكد برنز على أن هذه المؤثرات تؤدي إلى التغيرات الجغرافية ،ولتذكير فإن الفئات التي لقت شعبية كبيرة عند الجغرافيين : (الاحتمية - الإمكانية - حماية البيئة) خلال النصف الأول للقرن 20. لتذكر علاقة الإنسان بالطبيعة ،فدائما انطلقت من الطبيعة لجعلها رهن إشارة الإنسان عند الحتميين كارتزل، ولكن فيبير وهودركوت وضخوا كيفية تشكيل المجتمعات الإنسانية للنباتات المزروعة .وكما هو الحال في الآونة الأخيرة مع الكائنات المعدلة وراثيا .أما ماكس صور 1952 السباق لحماية البيئة ومن ضمن مسلماته العلاقة الثنائية بين الطبيعة والثقافية وقد خصص أكثر من 124 صفحة للتغذية في كتابه " الجغرافية الإنسانية .وبالنسبة بول كورو 1955 خطى خطوة جديدة بأخذه بعين الاعتبار أن الإنسان مشكل

³⁶ Gilles Fumey « Penser la géographié de l'alimentation » 12 novembre 2002 p 1

بالتقنيات والإمكانيات الثقافية وليس الطبيعية وهي الفكرة التي تملّي أن الإنسان ابن بيئته وبالخصوص الشق الغذائي.

ف نجد نفس المواقف في العلوم الإنسانية الأخرى مثل الأنثروبولوجيا ،فما هو ثقافي ليس إلا بعدا عضويا مشتق من مما هو بيولوجي . فحسب مالمينوفسكي 1968 يشير إلى أن الاحتياجات الأولية مشروطة بالطبيعة البيولوجية وأن الاحتياجات الثانوية ترجع لتأثيرات سوسولوجية وقد تابع كل من " ديكس ولنتور " أن المنتجات الغذائية الثقافية لاتهم إلا عدد قليل من المستهلكين.

فالمدرسة الثقافية مع "ميد وبينديكت " 1999 وضعوا الأصابع على التغيرات الثقافية وكذلك الوظيفة مع هاري 1985 تأخذ شكلا لحتمية بالموانع الثقافية ، وبالخصوص الدينية التي توضح ميزة التكيف فمثلا الخنزير بصعوبة تربيته في الأراضي القاحلة يصبح ممنوعا تناوله ،والمدهش أن استعمال الإنسان للموارد الطبيعية المحيطة به ليس حتميا حيث هناك إكراهات الاستعمال.

فبعض المنتجات الفلاحية كالقمح والعنب ليس موجودة في كل المجالات الجغرافية ، ولكن هذه المواد قد تم نشرها ثقافيا إلى أبعد الحدود .وقد بين سالين 1973 أن سكان الولايات المتحدة الأمريكية اختاروا مقارنة نوعية لاختيار المأكولات، وليست بالضرورة نتيجة تأثير بيولوجي،إيكولوجي أو اقتصادي بل هي نتيجة تكيف فلاحي للتجارة الدولية و العلاقة العالمية.فحسب ماقال فإن النمط الغذائي هو علاقة مع الطبيعة يعتمد بشكل كبير على نموذج الوجبة التي تتكون بالأساس من طبق لحم رئيسي مرفوق بمشروبات غازية ونباتية 1980.وهذه الطريقة تمكن من رؤية مختلفة وجديدة للعلاقة بين المكان والوجبة.³⁷

³⁷ Gilles Fumey « Penser la géographié de l'alimentation » 12 novembre 2002 p 2

2- الأنماط الغذائية كرأسمال جغرافي

تطرقت العلوم الإنسانية للتغذية كمجموعة من الأنماط المندمجة مع الأنظمة الإنتاجية فهي ليست إلا جزء لا يتجزء من التنظيم الجغرافي و الاجتماعي .

وضع كوندمينس 1954 كيف أن الطبيعة تصبح مجرد مورد إذ تم ادماجها مع النظام الثقافي، فمثلا السهول في منطقة بوس - فرنسا أصبحت عبارة عن حقول قمح في العصر الحديث لأن البرجوازية والملكية اعتبرت هذه الأراضي كمورد لباريس.

أكد باشلار 2001 على أن الطبيعة لا تفرض شيئا ولكن تمكن أو لاتمكن عملا بشريا مسيرا في سياق ثقافي معين فمثلا : الخريطة الزراعية في المناطق الاستوائية هي رهن استعمال بلدان الشمال حيث يستغلونها بدافع مناخي، وهذا لم يكن بالإمكان إلا بواسطة التكنولوجيا والأسواق واليد العاملة وأيضا الخيال الإنساني، حيث تم استغلال هذه المناطق دون المجالات الصحراوية لإنتاج (الحوامض ،الموز ، قصب السكر ...).

ووضع كذلك كورو 1948 عند دراسته لشعب Min Kia الذين يقطنون في Tali جنوب الصين والذين يعيشون في الجبال التي يصعب فيها زراعة الأرز قال فيهم " إنهم مزارعون أدكياء متشبثون بالعيش كأن الجبال الوعرة ليس لها وجود ،فزراعة الأرز هي أهم نشاط جدير باهتمامه ".³⁸

فالأنماط الغذائية تظهر كأنها معطيات قبلية مدعومة بحجج صحية ،انتمائية مكانية تربط الإنسان بمجتمعه وبترابه محتمة عليه السلوك الغذائي .إذن القيمة الرمزية التي يخلقها الأكل في معناه الثقافي، يفرض السلسل الهرمي للأذواق الشخصية والفردية ، لتصبح قيمة ثقافية مشتركة بين جميع عناصر مجموعة بشرية معينة التي تستهلك الخضروات والفواكه السائدة في الحيز المكاني ، ففي اليابان توجد طريقة مدهشة

³⁸ Gilles Fumey « Penser la géographié de l'alimentation » 12 novembre 2002 p 5

لأكل السمك نوع Fugu في مطاعم خاصة حيث أن طريقة تقطيع هذا السمك تشكل خطر الموت (لأن كبيده وأمعاه تحتوي على سموم خطيرة) غير أنها غير ممنوعة لحمولتها الرمزية.

فعلى الصعيد العالمي يمكننا التعرف على ثلاث أقطاب جغرافية ديناميكية في نشر الأطباق وطرق الأكل والاستهلاك فريدة من نوعها :

- القطب الآسيوي من الصين إلى الهند وبديمغرافية مرتفعة تحافظ على نظام غذائي عائلي غير مصنع أو قليل التصنيع وهذا يشكل رأسمال ذوقي للإنسانية جميعا .

- القطب المتوسطي الذي اعتبر منذ سنين كنموذج فقير حيث في العقدين الأخيرة استجاب بسهولة لحاجيات الإنسان السريع لاستهلاك والحركة، والمحـب لأطباق مثل (Pizza .Paellas ...).

- قطب الوسط والشمال الأمريكي الذي ينشر نمودجه في جميع مدن العالم التي بها العولمة والانفتاح، حيث يتأسس هذا النموذج من تعليمات علمية غير مطبقة كوجوب أكل الخضر ... وطموحه العالمي يصطدم بثقافات قروية داخلية قوية في البلدان الإسلامية (20%) من سكان العالم.

إذن فكل هذه المصطلحات تضع في أولويتها طريقة تحضير المنتجات الناتجة عن الفلاحة في سياق الطبخ الذي هو موسوم بالعادات والتقاليد المحلية القوية.³⁹

3- المطبخ كمجال جغرافي

يعتبر المطبخ هو من أسس الهوية والعلاقة مع الآخر. فمسألة الهوية لأنه يعتمد بالأساس على مهارات كل شخص تحويله للمنتجات الفلاحية . اما جنب العلاقة مع الآخر لأنه يتأسس من استعارات وتفاعلات أو رفض ، فالمطابخ في كل الثقافات تدبر أمر قارتية الإنسان وذلك بمزج منتوجات الطبيعة النباتية والحيوانية، حيث أن الإنسان بثقافته استمر في إبداع أنظمة الطهي ،الصلصات والتوابل هاته الأنظمة

³⁹ Gilles Fumey « Penser la géographié de l'alimentation » 12 novembre 2002 p 5

أسست المأكولات وأنواع الوجبات العائلية، فالوجبات هي نتيجة حتمية لطريقة التقطيع والطهي والتقديم هاته كلها تشكل نتيجة أفكار في أزمنة مختلفة وكذلك تهمين ثقافي (طبق هوياتي) وتبقى الرغبة في الطبخ ثنائية فالمطبخ الروتيني المفروض على مجموعة من النساء في العالم ثم هناك المطبخ الترفيهي الذي أصبح في الأونة الأخيرة نشاط ترفيهي بالنسبة للبلدان المتقدمة.

وتعتبر المجالات الجغرافية من ضمن المؤثرات الأساسية والمتغيرة حسب البلدان والثقافات والمستويات والمرتبطة بالمطبخ فمثلا في البلدان الغنية الآليات والأجهزة المنزلية الحديثة أجابت على تساؤلات "ربة البيت" الأمريكية في القرن العشرين على الأمن الصحي وبذلك أخذ المطبخ مظهر المختبر العلمي، حيث أنه وظيفي (أي يتوفر على أدوات دقيقة تساعد على التقطيع والتحضير)، كما أن اللون الأبيض (يرمز للنظافة)، أما في عصرنا الحالي مجال الطبخ أصبح يكتسي حلة قروية بصيغة حضرية (الرجوع لاستعمال المداخل ومواد بناء طبيعية كالخشب وصخر الجرانيت ناهيك عن توظيف الأواني الطينية القديمة). أما في البلدان الفقيرة والنامية فالمطبخ بالنسبة لهم هو اتفاق بين الإكراهات الثقافية (استعمال السكين فقط في المطبخ حسب ثقافة بلدان الجنوب وآسيا الشرقية أو التجريد الكلي لعملية الطبخ حيث يكتفي شعب الأزيك في أمريكا اللاتينية بالطبخ فوق صفيحة معدنية توضع فوق النيران.⁴⁰

4- العامل الإيكولوجي لظاهرة التغذية

تعتبر إيكولوجيا التغذية جزء ينتمي لحقل الجغرافية البيئية التي تدرس الجوانب المناخية والطبيعية وعليه فحسب جون فرنسوا نعت المطبخ القروي بمطبخ الأرض، كمطبخ لايتحول وبالتالي اعتقد أن التغذية القروية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأرض، بمعنى أنها محكومة بالبعد الإيكولوجي إذن سنحاول أن تطرق لمجموعة من الدراسات التي تصب في موضوعنا هذا من الناحية العامة لعلاقة التغذية بالإيكولوجية.

⁴⁰ Gilles Fumey « Penser la géographié de l'alimentation » 12 novembre 2002 p 7

أكد كورت ليفين (Kurt Lewin) سؤالاً حول : لماذا يأكل الناس ما يأكلون ، ينبغي أن نتساءل بالأحرى: كيف وصلت الأغذية إلى مائدة الطعام ،لذلك تبدو أهمية العوامل الطبيعية في تحديد بنية النظام الغذائي القروي في مرحلة التزود بالأغذية ، فمثلاً نلاحظ بالإنحصار في مجال جغرافي ضيق ، كيف أن الموارد الغذائية المحلية تؤثر على الذوق والاختيار الغذائي ،ففي نظر بانكيه (Banquet) تنقسم الإنسانية إلى :

✓ آكلي القمح : (أوروبا الغربية ، إفريقيا الشمالية ، أمريكا الشمالية ، الصين)

✓ آكلي الذرة : (إفريقيا الشمالية)

✓ آكلي البطاطس : (إفريقيا الوسطى)

وبالتالي نستنتج على أن الذوق والشهية مرتبطان دوماً بتواجد موارد محلية لغذاء تقليدي محلي، ونجد في ذات الشأن كيف تبدو اليومية الفلاحية "كرزنامة" نوعية للتوقيت القروي، وكأن النظام الغذائي القروي يسير على إيقاع ظروف معطاة ترصدها هذه اليومية عندما تنقسم السنة الفلاحية إلى مجموعة من الفترات، مرتبطة بعملية الحصاد والجني الخاص بمنتوج فلاحي معين أو بعض التحولات المناخية.

غير أننا يمكن أن نتساءل عن مدى استمرار دور اليومية الفلاحية في ظل الجفاف وضعف النشاط الفلاحي، فإذا كانت تحتفظ بأهميتها في الحدود التي تشرح كيف يشكل المنتوج الفلاحي الذي حل موسمه الغذاء الرئيسي في الوجبات ، تتدخل عوامل أخرى لتجعل النظام الغذائي القروي أقل صرامة وأكثر مرونة.

سوف تعمل المهارات المتعلقة بالتقنيات الغذائية على حفظ الأغذية مدة طويلة خارج فترة موسمها عن طريق التصبير والتخزين ، إذ تفرض بعض التحولات المناخية مثلاً اللجوء إلى بعض الأغذية المدخرة أو المحفوظة ، سواء في حالة الجفاف عند سقوط الثلوج أو حدوث الفيضانات .⁴¹

⁴¹ نعيمة المدني " المحددات الاجتماعية والثقافية لتحولات العادات الغذائية بالعالم القروي " بحث لنيل الدكتوراه دراسة ميدانية العرائش مرجع سابق ص 54

إن ما يجعل مجموعة بشرية تشكل وحدة ثقافية هو ما يجعلها كذلك تمثل لذات العادات الغذائية التي تدل ، من بين ما تدل عليه من مشاعر اللحمة والانتماء بين أفرادها ، غير أنه رغم التنوع الذي يطال هذه العادات داخل المجتمع ذاته بل وداخل الأسرة ذاتها، أمكننا الحديث عن خطوط كبرى تطبع العادات الغذائية التي تخص وحدات جغرافية محددة.

لقد أشارك من فلوندغان ومونطاني ملاحظة هامة مفادها أن الدراسات المتتالية للتغذية بحوض البحر الأبيض المتوسط قامت برصدها كوحدة متكاملة ومتجانسة بحكم تجانس ووحدة الظروف الجغرافية. غير أن لبروديل رأي آخر مفاده هذه المنطقة تمثل كتلة قديمة يبدو كل شيء فيها متوسطيا، غير أن الحقيقة أنه وحده الزيتون ، القمح يتجدر تاريخ المنطقة في حين يتجاوز تاريخ جل العادات حدود المكان.

بالنسبة لتشكيل العادات الغذائية المتوسطية يعود لاحتكاك بحضارات مختلفة وبعيدة بحكم الهجرات، التبادل التجاري فضلا عن فترات الاستعمار التي خلفت أثرها بدورها، وببدا أن دراسة العادات الغذائية المتوسطية تقتضي الخوض في دينامية انتشار هذه العادات لمعرفة أصولها ومكان ظهورها.

قام باديا (Padilla) بالتمييز بين فترات كبرى طبعت تاريخ العادات الغذائية المتوسطية :

مرحلة سحيقة تعود إلى ما قبل التاريخ، متمثلة في عهد الفينقيين والقرطاجيين، هذه الحضارات التي عرفت باستهلاك الزيتون، الكروم، التين، اللوز، المستوردة من آسيا فضلا عن الفلفل الأسود، كما عرفت ظهور الحبوب خاصة القمح ناهيك عن الحوامض والماعز والأبقار.

تميزت تأثيرات الحضارة الرومانية على المنطقة المتوسطية بانتشار زراعة شجر الزيتون وبعض الخضار فضلا عن القطن كالحمص ، الفاصوليا البيضاء والخضراء ثم العدس أما القرطاجيون فيرجع لهم الفضل في استهلاك الحوامض بالمنطقة.⁴²

⁴² نعيمة المدني " المرجع نفسه" ص 55

كما ساهم الوجود العربي بالمنطقة في دخول مجموعة من العادات الغذائية، حيث سيتم خلق نوع جديد من الفلفل هو الفلفل الأخضر انطلاقاً من الفلفل الأمريكي، كما ستدخل طرق طهي جديدة كالطبخ باستعمال السيخ والقلي فضلاً عن العجائن المورقة ، كما يخفى أثر العرب كذلك فيما يخص استعمال البهارات والمنسمات.⁴³

5- الحتمية في جغرافية التغذية

يعتقد الجغرافيين أن ما نأكل هو ما ننتج أي أن الإنتاج يخضع لقوانين التربة والمناخ، فصورة الحقل تتمثل في الصحن الذي يملأ عبر المنتج والذي يستفيد منها المستهلك عبر دورة الخضر والإنتاج الحيواني. لكن يمكننا أن نتساءل عن علاقة المنتج بالمستهلك هل هي بديهية ؟ فآسيا مثلاً لا تقدر على زراعة القمح نظراً لتمييزها بزراعة الأرز وتأثير تضاريسها ووضعها المناخي، فالأكل يختار النباتات والأطباق واختيارهم يمكن مناقشته انطلاقاً من زراعتهم للمقادير المعتمدة في عملية الطبخ، من جهة أخرى فالجغرافيين الباحثين يتسألون لماذا نأكل في الصحن ولماذا لا نأكل في الآخر ولماذا يعتبر تابناً؟

ومن منطلق أنثروبولوجيا التغذية في علاقتها بالحتمية الجغرافية في مجال التغذية أكد فيشر في كتابه " الإنسان القارات " وضح لماذا الإنسان يختار هذا الطبق ولا يختار الآخر أو هذه الحبوب لهذا الطبق وكيف يتم بناء " فكر غذائي " .

في نفس الطرح حسب " كلود ليفي ستروس " الذي تحدث أيضاً على أنه " لأكل غذاء ما يجب أولاً معرفته " فحسب دراسات أمريكية قام بها " بول غوزن " في حركة مدرسة "بالو ألتو" حول مبدأ الإدماج بين الأغذية ، من خلال أن الشخص يقوم بخلط ما يضعه في جسمه (الأطعمة)، فالوظيفة الغذائية يجب التفكير فيها من قبل لأنها تبني الهوية المرتبطة بما نأكل ، وهو ما ينعكس على الصحة وعلى البنية الجسدية . فما

⁴³ نعيمة المندي مرجع سابق ص 61 - 62

نأكله يجب أولاً قبوله باستخدام ملاحظتي الأولية فمثلاً " اللحم الأحمر يزيد في القوة والماء ينظف ويصفي والخضروات جد مهمة".

حسب M. lassault 2007 تعتبر التغذية موضوعاً جغرافياً حيث ميز الإنسان في المجال اعتماداً على أربعة خصائص " السلم الجغرافي ، المقياس ، المادة ، التضاريس . فالتغذية تظهر مثل المادة في معنى الظاهرة والتي تأخذ عبر تقويم السلم والمقياس والتضاريس.

بمعنى آخر فالسلم يطرح الإشكالية المحلية والعالمية أما السلم يعالج إشكالية البعد والقرب أما فيما يخص التضاريس فتهتم بدراسة إشكالية طبيعة المجال هل هو قروي أو حضري إضافة دراسة مكان الإنتاج ثم التحويل والتوزيع ناهيك عن الاستهلاك.

فالتغذية هي العقدة التي تربط العلاقة بين الإنسان والتراب : من ضمن هذه العلاقة نجد ارتباط الإنسان ببعض الأمكنة والتي تتحدد في العلاقات القوية المتمثلة في دراسة وسائل الطعام.⁴⁴

ظهرت الجغرافيا في الواقع كوحدة من الروابط بين الحقول هذا الرابط ثم بناؤه عبر جهاز معقد من الصور والحقائق النظرية ذات الصلة التاريخية . وبالعودة للقرون الماضية بأوروبا على وجه الخصوص أنه تم تطوير العديد من المطابخ " الوطنية والجهوية " كما أن الممارسين لفعل الأكل يوظفون المطابخ وهذا ماسماه Michel Lussault المقطع المجالي مع اعتماد وسيلتين تكمليتين هما :

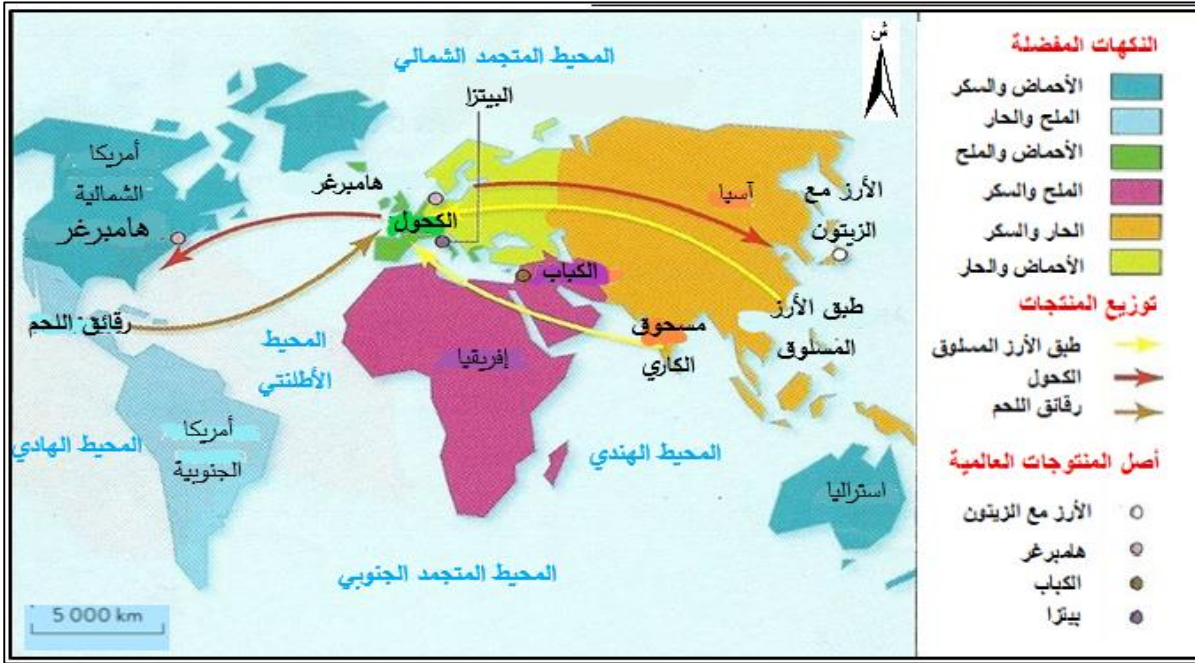
- تحديد الحدود ويعتبر هذا المبدأ كخيار للتحكم في المساحة ثم المسافة وإتقانها وهذا ما يحدده التساؤل " إذن كيف سأل ما لا أعرفه ؟ إذ لم أقم بتحديد التصنيف المكاني وعليه نجد أن في الماضي كان

⁴⁴ Gilles Fumey « Du déterminisme en géographie de l'alimentation » mai 2007.p 1

على التجار ضمان هذا الرابط عن طريق وضع علامات على المنتجات في شكل " تسمية " يمكن التعرف عليها على وجه الخصوص من خلال الأصل الجغرافي.

6- نماذج كارطوغرافية لمثيل ظواهر التغذية في العالم

الشكل رقم 5 : خريطة توزيع النكهات الغذائية بالعالم



المصدر : المنظمة العالمية للتغذية 2013

توضح الخريطة أعلاه التوزيع الجغرافي للنكهات الغذائية الطبيعية والمصنعة في العالم ، حيث يفضل الأمريكيون والآسيويون ثم الأستراليون استعمال السكر والملح والفلل الحار ، بينما ينتشر اعتماد الملح والسكر بكثرة في القارة الإفريقية و استخدام المواد الحارة في أوروبا.

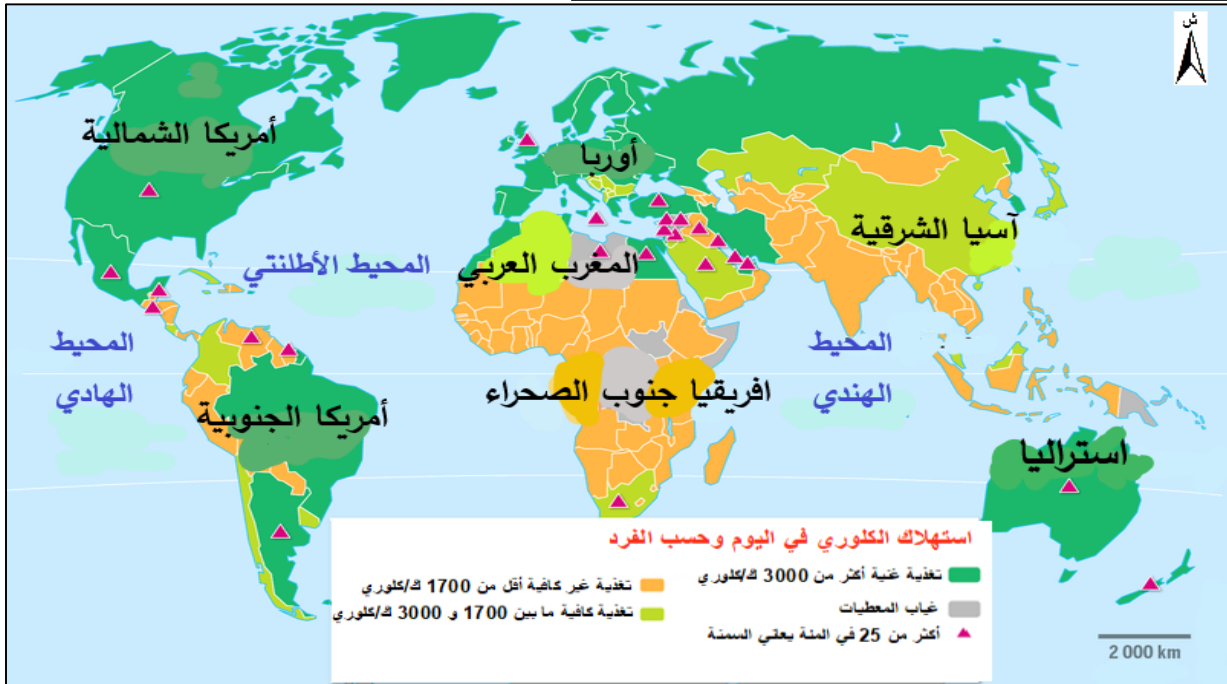
أما فيما يخص تيارات انتشار الأطباق الغذائية في العالم تختلف من قارة لأخرى حيث يتجه طبق (riz cantonais) من الصين نحو أوروبا، وهو عبارة عن خليط من الأرز المسلوق مع حبيبات الجلبان وقطع من

اللحم أو السمك الصغيرة إضافة للذرة وتعتبر أوربا مصدرا منتجا للكحول ، حيث يتجه إلى القارة الأمريكية بالتحديد المكسيك وأيضا نحو الدول الآسيوية.

كما نلاحظ على مستوى الخريطة ، كذلك أكلات المطبخ الأمريكي المعروفة بـ tex-mix التي هي عبارة عن رقائق اللحم الممزوجة بالطماطم والبصل والثوم ومقدار من زيوت نباتية، هذه الأكلة تتجه نحو أوربا بكثافة مرتفعة مقارنة مع باقي الدول الأخرى.

وبالنسبة للأصل الأطباق العالمية الأخرى نجد طبق (sushis) الذي تعتبر اليابان مركزه فهو عبارة عن خليط من الأرز مع الزيتون وبعض المكونات النباتية و يتم لفه في قطع من العجين ويتم تقطيعه ، ويتركز طبق (hamburger) بأمريكا الشمالية ويتكون من قطع الخبز ورقائق اللحم وبعض الأصناف النباتية ومشتقات الحليب ، ويعود أصل أكلة الكباب (kababs) لمنطقة سوريا ، أما طبق (pizzas) فيعود للأصول اليونانية والتركية.

الشكل رقم 6 : خريطة استهلاك السرعات الحرارية بالعالم



المصدر : المنظمة العالمية للتغذية 2013

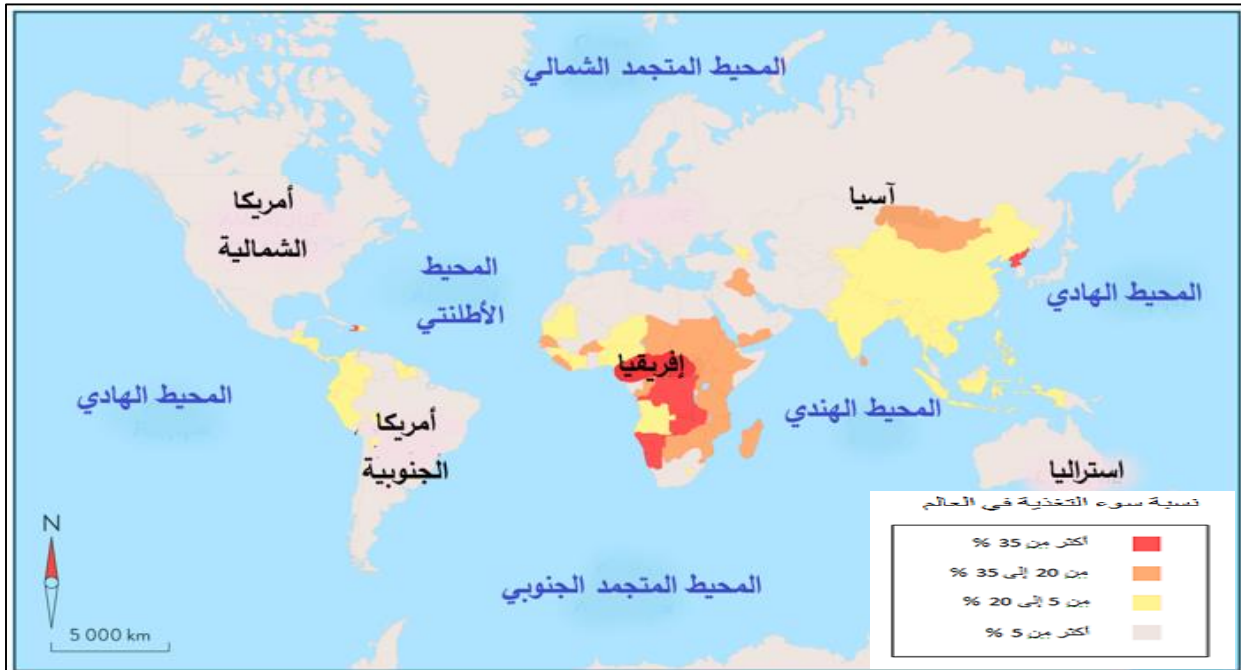
انطلاقاً من الخريطة، يتضح أن استهلاك السعرات الحرارية خلال اليوم لكل شخص يتوزع في العالم بشكل متباين حسب طبيعة الثقافة الغذائية ، حيث نلاحظ أن نوعية الاستهلاك تنقسم إلى ثلاث حالات نحددها على الشكل الآتي :

✓ تغذية كافية : أقل من 1700 (kcal) تتركز أساساً على مستوى الجنوب الغربي لآسيا الصغرى و غرب أمريكا الجنوبية.

✓ تغذية كافية : ما بين 1700 و 3000 (kcal) وتضم بعض دول شمال إفريقيا جنوبها وجزء كبير من آسيا الشرقية.

✓ تغذية غنية جداً : أكثر من 3000 (kcal) وتتركز معظمها في أمريكا الشمالية وروسيا والأجزاء الشرقية من أمريكا الجنوبية.

الشكل رقم 7 : خريطة توزيع ظاهرة نقص التغذية في العالم



المصدر: المنظمة العالمية للتغذية، حالة عدم الأمن الغذائي في العالم 2013

توضح الخريطة نقص التغذية على مستوى العالم ،حيث نلاحظ أن معظم الساكنة التي تعاني نقصا في الغذاء والتي تزيد عن 35 في المائة تتركز معظمها بإفريقيا الوسطى، وجزء آخر تنحصر نسبته ما بين 20 و 35 في المائة يوجد بشرق إفريقيا وآسيا ،فيما تتركز نسبة ما بين 5 و 20 في المائة في كل من سواحل أمريكا الجنوبية وجنوب آسيا وغرب إفريقيا ، بينما تصنف باقي دول العالم الأخرى تحت مقياس أقل من 5 في المائة.

ونفسر هذا التباين الحاصل بين دول العالم فيما يخص تصنيف النقص الغذائي إلى عدة عوامل طبيعية ، خصوصا بإفريقيا منها الإكراهات المناخية المتمثلة في ارتفاع درجة الحرارة، وقلة التساقطات الشيء الذي ينعكس سلبا على الوضعية الفلاحية ، مما يقود إلى عدم الأمن الغذائي ناهيك انتشار ظاهرة التصحر كما يساهم العامل الديمغرافي بدوره في زيادة الضغط على الموارد الطبيعية.

خلاصة الفصل

توصلنا إلى أن الجغرافيا، وصفت وفسرت ظاهرة التغذية من مجموعة من الجوانب المرتبطة بالإنتاج واختلاف الأطباق من مجال جغرافي لآخر ،كما اهتمت بتوطين عدة مواضيع كتوزيع النكهات في العالم والنقص في التغذية واعتبرت العوامل الطبيعية أحد الأطراف المؤثرة في توجيه التغذية ، واستندت هذا الفرع من الجغرافية على عدة مقاربات كالتاريخ والسوسولوجيا في الإحاطة بالنظام الغذائي من حيث إنتاجه وطرق تحضيره و طرق تناوله.

خلاصة الباب الأول

عموما تضمن هذا الباب مختلف العمليات المنهجية كالأشكالية، التي عالجت دور المحددات الطبيعية والبشرية في توجيه العادات الغذائية من جانب الإنتاج الفلاحي وطرق الاستهلاك الغذائي ، كما وظفنا المنهج التجريبي المعتمد على الاستمارة الميدانية المرفوقة بالملاحظة والمقابلة.

من جهة أخرى تم إعطاء عدة تعريفات للمفاهيم وربطها بأشكالية البحث ، كما وضحت بعض النظريات أن التراب له علاقة وطيدة بالتغذية ،لأنه هو المجال الوحيد للإنتاج و تاريخيا تؤكد على أن العادات الغذائية بالمغرب ، عرفت تطورا ملحوظا على مستوى الأطباق و طبيعة المنتوجات الفلاحية والحيوانية، أما سوسيولوجيا اتضح لنا بروز مجموعة من التحولات السلوكية من حيث تناول الطعام وذلك نتيجة لمجموعة من العوامل المؤثرة.

الباب الثاني: المحددات الطبيعية والبشرية للعادات الغذائية

بغالية حوض أوركة

ومظاهر إنتاج الفلاحي

الفصل الأول: المحددات الطبيعية للعادات الغذائية بغالية حوض أوركة

الفصل الثاني: المحددات البشرية للعادات الغذائية بغالية حوض أوركة

الفصل الثالث: مظاهر الإنتاج الفلاحي بغالية حوض أوركة

مقدمة الباب الثاني

تضمن هذا الباب تحديد العوامل الطبيعية ، من مناخ وتضاريس وتربة بكونها مؤثرات تتحكم في الإنتاج الغذائي، وذلك باعتبار أن لكل مجال خصوصياته الجغرافية توجه فلاحته وتفرض اقتراح حلول لتكيف معها.

أما المحددات البشرية تؤثر على العادات الغذائية وتوجهها من جانب السلوك الغذائي، حسب ما هو تعليمي (الوعي الغذائي) و وضعية الفقر والمهنة ثم المعتقدات الدينية إلى جانب الحالة العائلية والدخل الفردي.

وتم تخصيص الجانب الأخير لتشخيص المجال الفلاحي ، باعتباره ركيزة أساسية في مجال العادات الغذائية فما يتم إنتاجه فوق التضاريس التي هي الطبقة الأم ينتقل إلى المائدة وبالتالي نحدد من خلال ذلك نقاط القوة والضعف لمجال المنتجات سواء كانت زراعية أو حيوانية.

الفصل الأول: المحددات الطبيعية للعادات الغذائية بعالية حوض أوريكه

1- الموقع الجغرافي لحوض أوريكه

2- التضاريس

3- التربة

4- المناخ

5- الشبكة المائية

6- الغطاء النباتي

7- الجيولوجيا

مقدمة الفصل

تشكل العوامل الطبيعية والبشرية مؤثرات تتحكم في الإنتاج الغذائي من حيث مرفولوجياته شكلا وحجما وبنية، ويختلف ذلك من مجال جغرافي لآخر، إذن سنحاول من خلال هذا الفصل الإجابة على مجموعات التساؤلات الآتية : ما أبرز العوامل الطبيعية والبشرية المؤثرة في النظام الغذائي الأوريكي ؟

1- الموقع الجغرافي

يقصد بالموقع المكان وعلاقته بالأمكنة الأخرى اعتمادا على تحديد الاتجاهات والاحداثيات الجغرافية . أما الموضع يرتبط بعلاقة المكان بالشكل التضاريسي.

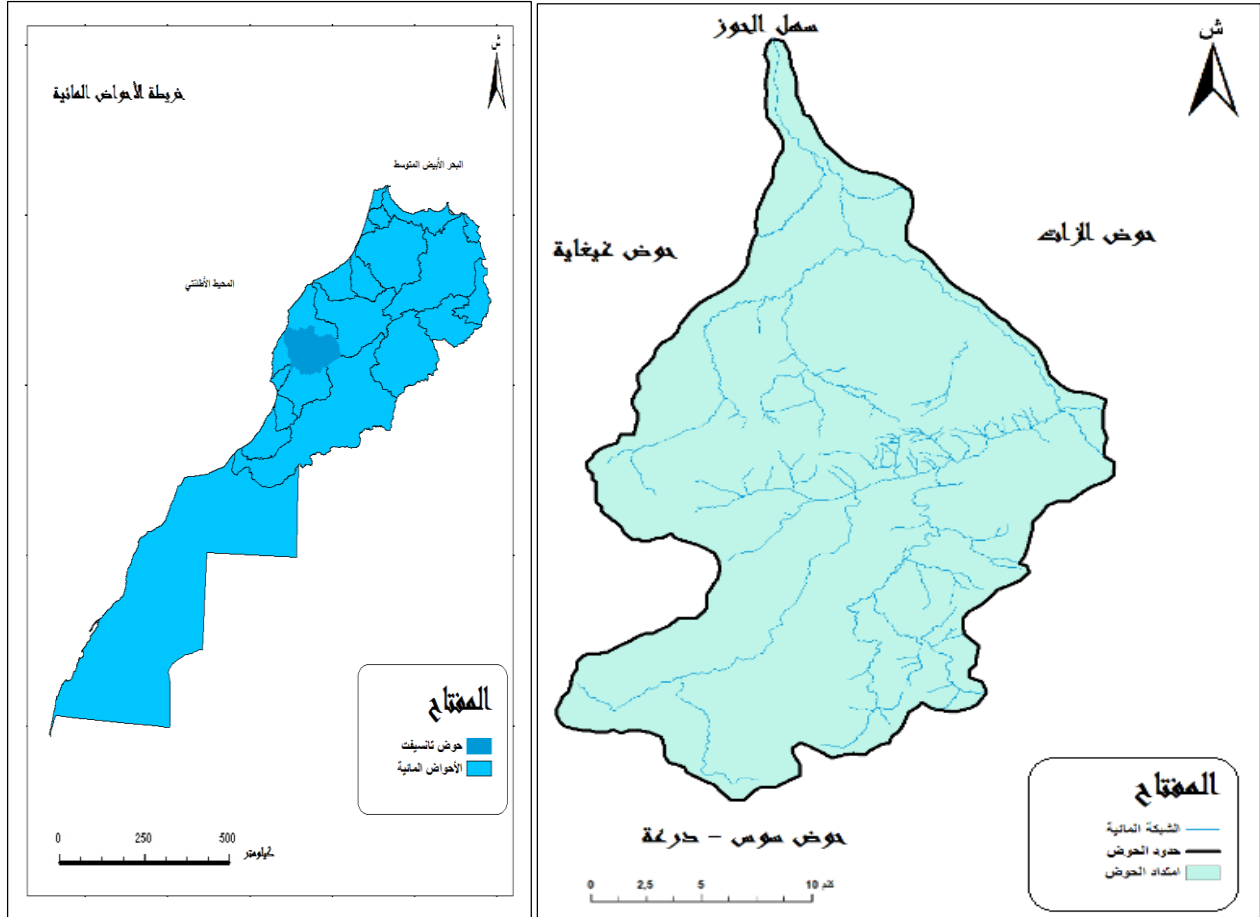
فالنسبة لتأثيره على العادات الغذائية فهو يحدد للمنطقة نمط الاستهلاك الغذائي فيها ، فمثلا الدول المطلة على البحار عادة تتناول الموارد البحرية (الأسماك بأنواعها) ، في حين تعتمد الدول المغلقة الداخلية على المنتجات الحيوانية الأخرى فنجد كثيرا من الدول الإفريقية تعتمد على صيد الحيوانات لوجود الغابات الكثيفة، في حين دول شرق آسيا تعتمد على الأرز طعاما أساسيا نتيجة الأمطار الاستوائية الكثيفة ، والطقس الحار اللذين يساعدان على زراعة الأرز . عموما فإن الغذاء الرئيسي في الشرق الأوسط يعتمد على القمح والأرز ثم الذرة ، أما إفريقيا نجد اعتماد الذرة والبطاطس والقمح أما أمريكا الجنوبية الذرة والفاصوليا وبالنسبة لآسيا الأرز ثم القمح.⁴⁵

إن مفهوم الموقع والموضع حسب إشكالية بحثنا ، اعتبر كعنصر من العناصر المتعلقة بالجانب الطبيعي ، فالإشارة له يمكننا من تعرف مجال الدراسة من حيث وضعية الاتجاهات والاحداثيات الجغرافية كما يساعدنا على تصنيف الموقع من الناحية التضاريسية ، وعليه سنحدد موقع مجال الدراسة طبيعيا وبشريا على الشكل الآتي:

⁴⁵ Lowenberge ,Todhnter, Wilson « Food and Man » (Edition John Wilez) p 58-59-117-162-193-232.

1-1 التوطن الطبيعي لحوض أوريكه

الشكل رقم 8 : خريطة موقع الدراسة طبيعيا

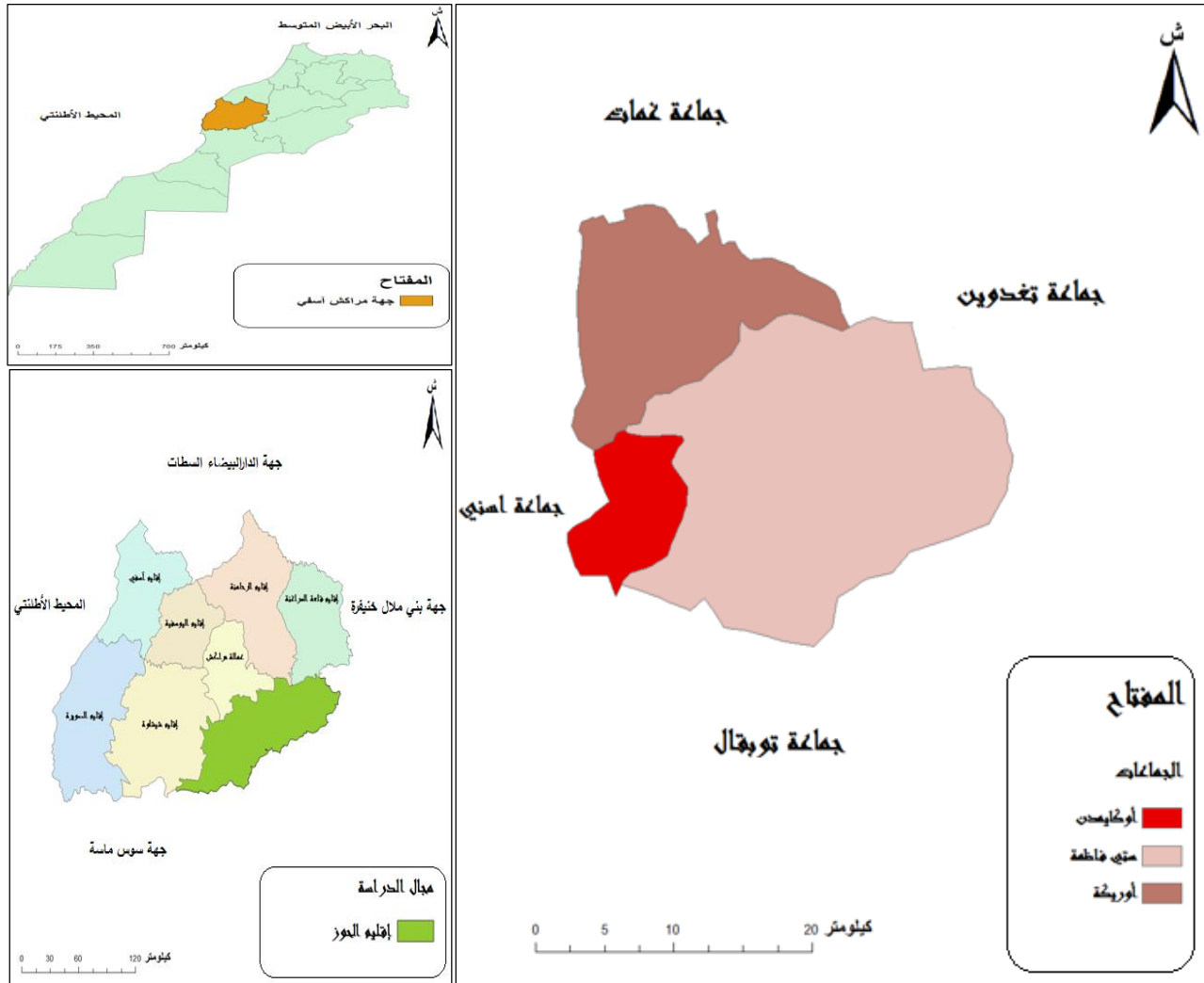


المصدر : MNT 2017-2018

يقع حوض أوريكه بسلسلة جبال الأطلس الغربي (أطلس مراكش) بين خطي عرض 31° و $^{\circ}$ و 31.20° شمال خط الاستواء وخطي طول 7.30° و 8° غرب خط غرينتش حيث يحده شمالا: سهل الحوز جنوبا: سهل سوس وحوض درعة و شرقا: حوض واد الزات أما غربا: حوض غياية.

1-2 التوطن الإداري لمجال الدراسة

الشكل رقم 9: موقع مجال الدراسة إداريا



المصدر : معطيات المندوبية السامية للتخطيط - 2018

على المستوى الحدود الإدارية ، تم التركيز على ثلاثة جماعات ترابية أوريكة و أوكايمدن ، ستي فاضمة التي تنتمي لإقليم الحوز التي تحدها شمالا جماعة غمات وجنوبا توبقال ثم غربا آسني وشرقا تغدوين.

2- التضاريس

يقصد بالتضاريس مجموع المرتفعات والمنخفضات التي تشكل بنية مجال جغرافي معين ، وتتكون من الجبال باعتبارها قمم شامخة ذات أشكال متنوعة بين الحادة والمقربة ، كما تتميز بتعمق أوديتها وسفوحها الشديدة الانحدار، ثم التلال التي تعتبر أقل ارتفاعا من الجبال لها نفس خصائصها ، ثم الأشكال الهضبية التي تتصف بأرضها المتوسطة الارتفاع وأوديتها المتعمقة وقممها المقربة ، وتعتبر السهول تلك الأشكال التضاريسية ذات أراضي مستوية أوديتها غير متعمقة.

تساهم التضاريس في التأثير على النشاط الزراعي من جهتين:

✓ أولا التأثير على المناخ : إن تأثير التضاريس على المناخ من حيث درجة الحرارة تقل بدرجة مئوية كلما ازداد الارتفاع بمقدار 150 متر الشيء الذي ينتج عن هذا تدرج الغطاء النباتي، كما تتعرض السفوح إلى أشعة الشمس بكثافة مختلفة نميز فيما بينها بين السفوح الظليلة التي تكون أكثر برودة ورطوبة وأخرى شامية تشكل مجال استقرار السكان.

أما من حيث كمية التساقطات فهي تزداد بتزايد الارتفاع وتتراوح ما بين 1500 و 2000 ملمتر سنويا حيث تختلف كميتها من سفح لآخر.

✓ ثانيا التأثير على التربة : يتجلى من حيث الانحدار.

- فالانحدار الشديد يتسبب في انجراف التربة أو استخلاصها من المواد الدقيقة وبالتالي ظهور تربة هيكلية.

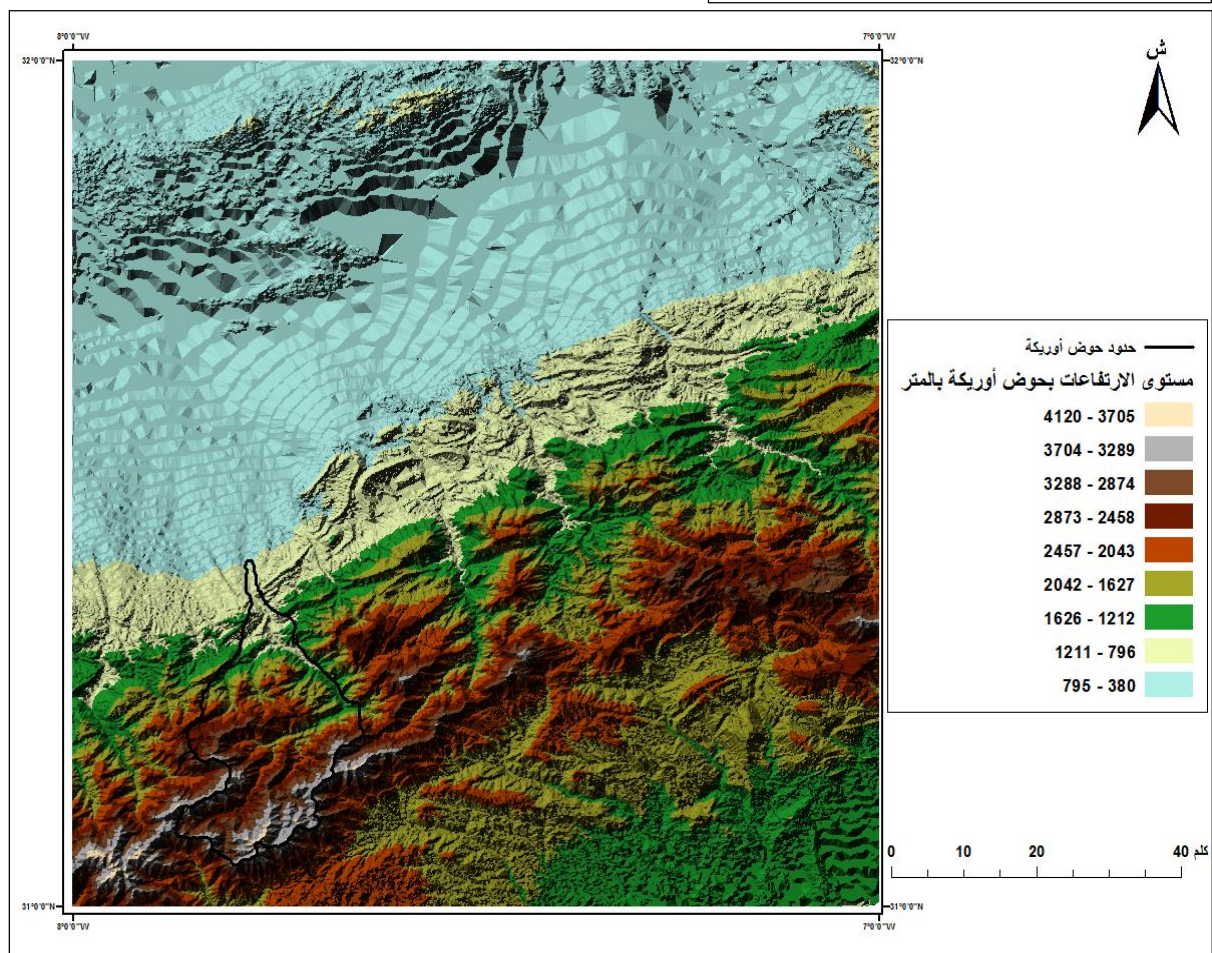
- أما الانحدار الضعيف يساهم في تشبع التربة بالماء مما يؤدي إلى ارتفاع الحموضة وتختنق النباتات.

-وبالتالي فأحسن الظروف المواتية للممارسة النشاط الزراعي هي التي يكون الانحدار فيها بين 3 و5

في المائة.⁴⁶

و تعتبر الارتفاعات كذلك عنصرا أساسيا في الجانب التضاريسي ،حيث تؤثر بشكل أو بآخر على ممارسة النشاط الزراعي في المناطق الجبلية مما ينعكس على إنتاج المواد الغذائية سواء كانت الأشجار المثمرة أو الحبوب وعليه سنحاول أولا تقديم خريطة الارتفاعات بحوض أوريكّة على الشكل الآتي:

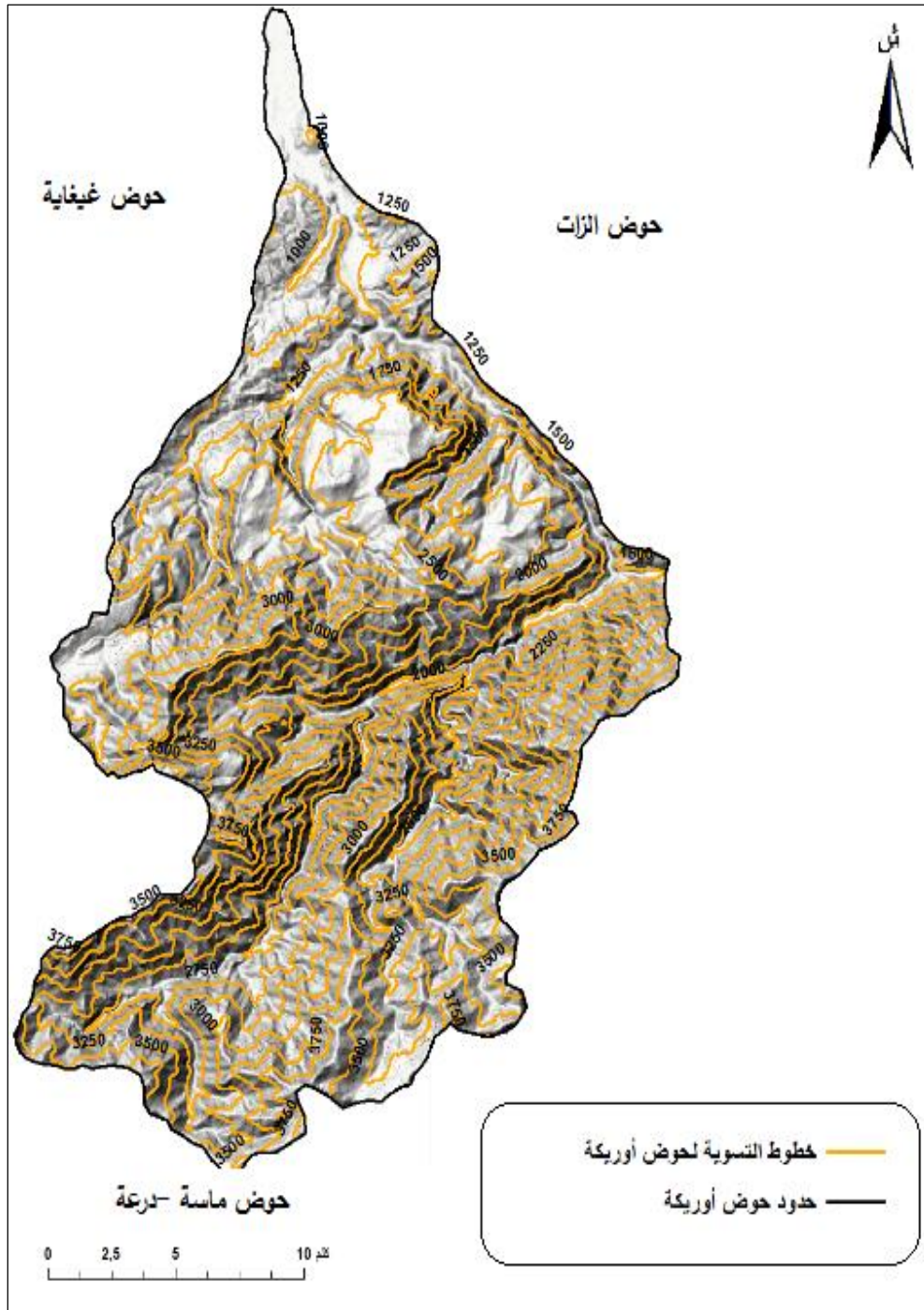
الشكل رقم 10: الارتفاعات بحوض أوريكّة



المصدر: MNT 2018

46 محمد بلفقيه " أوليات في الجغرافية الزراعية " منشورات الشركة المغربية 6 أكتوبر 1987 مرجع سابق ص 24

الشكل رقم 11 : خطوط التسوية بحوض أوريكه



المصدر : MNT 2019 / 2020

انطلاقاً من الخريطة أعلاه، فالارتفاعات بحوض الدراسة تتراوح ما بين 795 م إلى 4120 م حيث يتوضح لنا أن المجالات ذات الارتفاعات القصوى تتركز في الجزء الجنوبي رئيسياً، والمجال الجنوبي الغربي ثانوياً، عكس أدنى الارتفاعات المنتشرة في المناطق الشمالية وبالتالي يمكننا تقسيم نطاقات الارتفاع إلى ثلاثة مناطق نحددها على الشكل الآتي :

✓ المنطقة الشمالية : وتمتد هذه المنطقة الجبلية من من مصب الحوض إلى غاية محطة أغبالو ، وهي في معظمها تلال تتراوح ارتفاعاتها ما بين 790 إلى 2042 م ، ومن أهم المناطق بهذه المنطقة تانومري وأماسين.

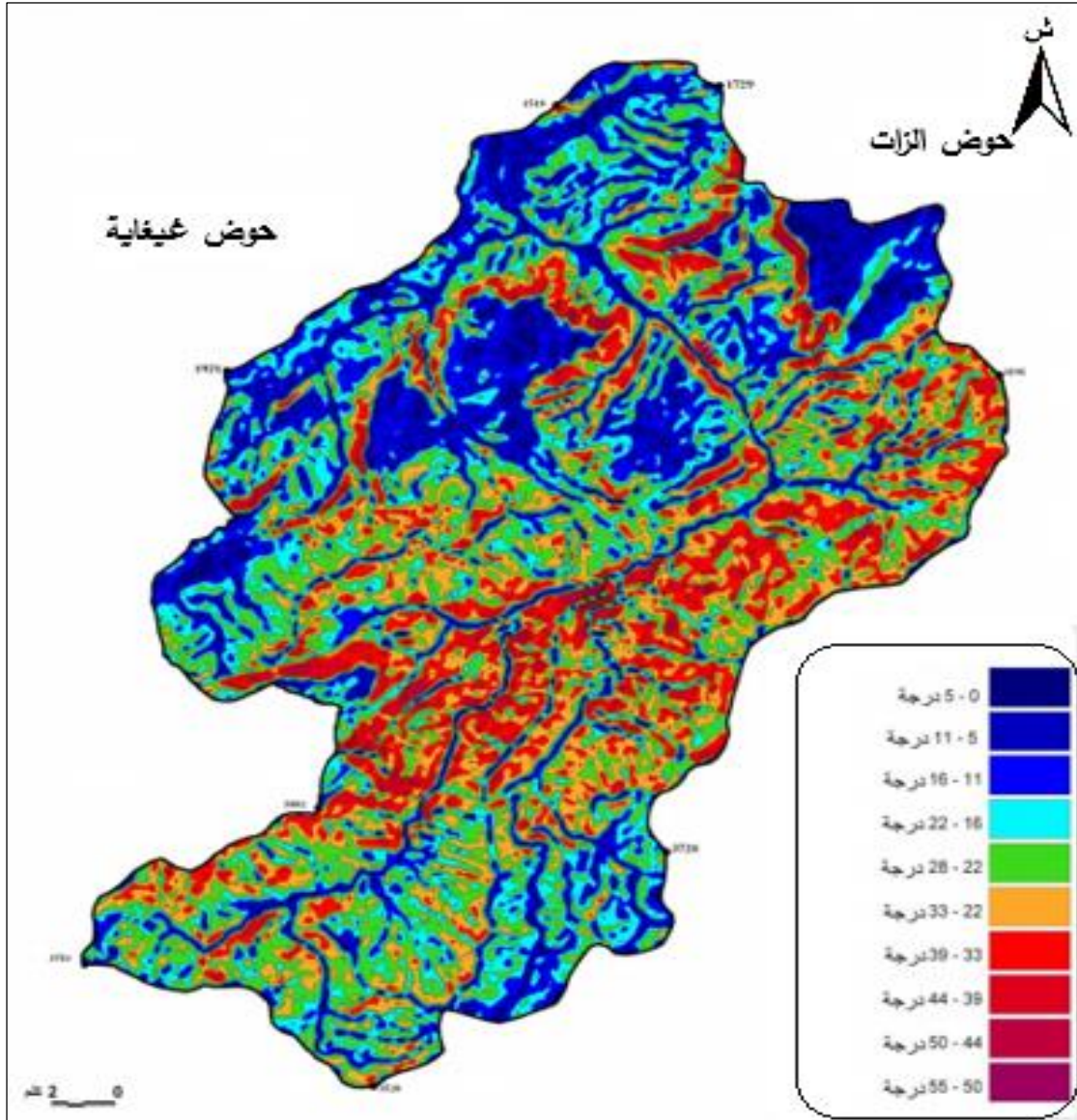
✓ المنطقة الوسطى : تبتدئ من منطقة أغبالو إلى مجال إمين تادرت التي تتميز بطابع تضاريسي هضبي حيث نجد من ضمن هذه الهضاب ياغور و تيمنكار التي تتراوح ارتفاعاتها ما بين 2045 و 2485 م.

✓ المنطقة الجنوبية : وتمتد من منطقة إمين تادرت إلى حدود الجوض ، حيث تتميز بارتفاعات تصل إلى 4120 متر ذات مسالك وعرة وشديدة الانحدار.

وعليه من خلال تشخيص وضعية الارتفاعات بمجال الدراسة، اتضح لنا أن ممارسة النشاط الفلاحي خاصة زراعة المواد الغذائية الأولية ممكنة في المنطقة الشمالية والوسطى لضعف الارتفاعات ، فيها مقارنة مع المنطقة الجنوبية التي تشكل الارتفاعات فيها عائقاً على مستوى الزراعة البورية والسقوية ، مما يستدعي اعتماد المدرجات التي تسهل التحكم في ممارسة العمل الفلاحي.

كما تتميز الانحدارات في حوض أوريكّة باختلافها ، حيث تؤثر بدورها على إنتاج المواد الغذائية في جانبها الزراعي، حيث تشكل عائقاً بالنسبة لتكوين استغلاليات الأشجار المثمرة أو محاطات سقوية تضم الخضر وبعض الأصناف الأخرى، إذن انطلاقاً من هذا التمهيد سنحاول الإدلاء بخريطة توضح فئات الانحدارات بحوض أوريكّة على الشكل الآتي :

الشكل رقم 12: خريطة الانحدارات بحوض أوريكه



المصدر : MNT 2019 / 2020

يتضح انطلاقا من الخريطة أعلاه أن الانحدارات بحوض أوريكه تتميز بشدتها حيث يمكننا تقسيمها

إلى فئات حسب درجة الانحدار على الشكل الآتي :

✓ فئات ذو انحدار ضعيف : من 0 إلى 16 درجة ،حيث تتركز على مستوى قعر أوريكه و سطوح الهضاب العليا في المنطقة الشمالية والشمال الغربي ، وتمثل نسبة 5.5 في المائة من مساحة الحوض مما تكون درجة تأثير على ممارسة الزراعة ضعيفا.

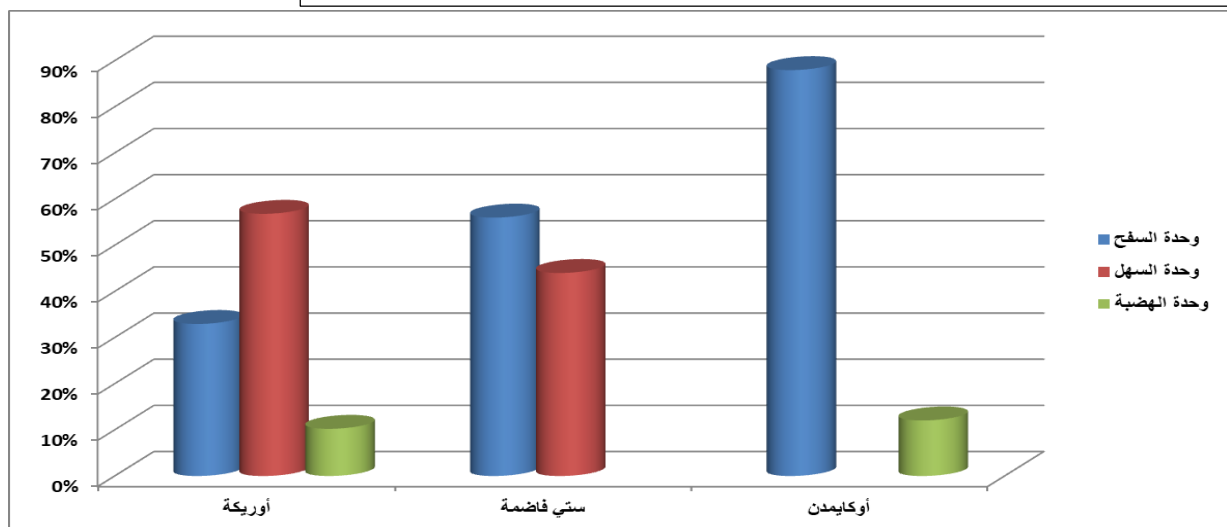
✓ فئات ذو انحدار متوسط : من 16 إلى 33 درجة تتركز هذه الفئة بالضفة اليسرى للحوض وتمتد منطقة أغبالو، وبالتالي تزداد صعوبة استغلال السفوح زراعيًا ، حيث يتم اعتماد المدرجات كتقنية تتكيف مع نوعية هذا الانحدار.

✓ فئات ذو انحدار قوي : من 33 إلى 55 درجة التي تتركز غالبيتها على مستوى السفوح الجنوبية (ياكور ، تمنكار) ، وتمثل نسبتها من مساحة الحوض 60 في المائة.

وعليه نستنتج انطلاقا من تحليل وضعية الانحدارات بحوض أوريكه في علاقتها بمجال التغذية يتضح لنا أنها تشكل إكراها بالنسبة للممارسة النشاط الزراعي، التي يمثل محور الحصول على المواد الغذائية وهذا كلما اتجهنا من سافلة الحوض نحو عاليته الشيء الذي يؤثر على تواجد بعض المنتجات الأولية نظرا لضيق المساحات الزراعية وضغط البعد التضاريسي.

1-2 نوعية الوحدة التضاريسية المستغلة في الإنتاج الغذائي

الشكل رقم 13 : وحدات التضاريس المستغلة في الإنتاج الغذائي بعالية حوض أوريكه



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

انطلاقاً من الرسم البياني يتبين تنوع الوحدات التضاريسية المستعملة في عملية الزراعة ،حيث نلاحظ استعمال السهل بنسبة مرتفعة حددت في 56 في المئة وانعدام استخدامه في جماعة أوكايمدن التي تتميز باستعمال وحدة السفوح بنسبة 88 في المئة ، أما بالنسبة لجماعة ستي فاضمة تعتمد على استغلال السفوح بنسبة 56 في المئة ، وتتنخفض نسب استعمال الهضاب بشتى تراب الحوض.

وبناء عليه يتضح وجود صعوبة تضاريسية توجه الإنتاج الزراعي وتتحكم فيه، وبالتالي ضيق المساحات الصالحة للزراعة خصوصاً بعالية الحوض يسهم في ضعف الفلاحة وقتلتها خصوصاً المزروعات والخضروات مما يدفع الساكنة بشكل كثيف التوجه نحو الأسواق.

3- التربة

يقصد بالتربة مجموع التوضعات السطحية التي تغطي الصخور، حيث تشكل عنصراً حيوياً بالنسبة للحياة الزراعية ، وتتكون التربة من مواد عضوية والأخرى معدنية يمكن التفصيل فيها على النحو الآتي :

✓ العناصر المعدنية كمواد غير متفسخة كالمرو ثم عناصر دبقية وهي عبارة عن جزيئات دقيقة وتكون من الطين أو الذبال أو أكاسيد معدنية.

✓ المواد العالقة عبارة عن أيونات معدنية تعتبر مصدراً لتغذية النباتات كالكالسيوم (Ca) والمغنيزيوم (mg) والبوتاسيوم (K).

✓ عنصر الأكاسيد ككبريتات المعادن كالحديد والمغنيز والألمنيوم.

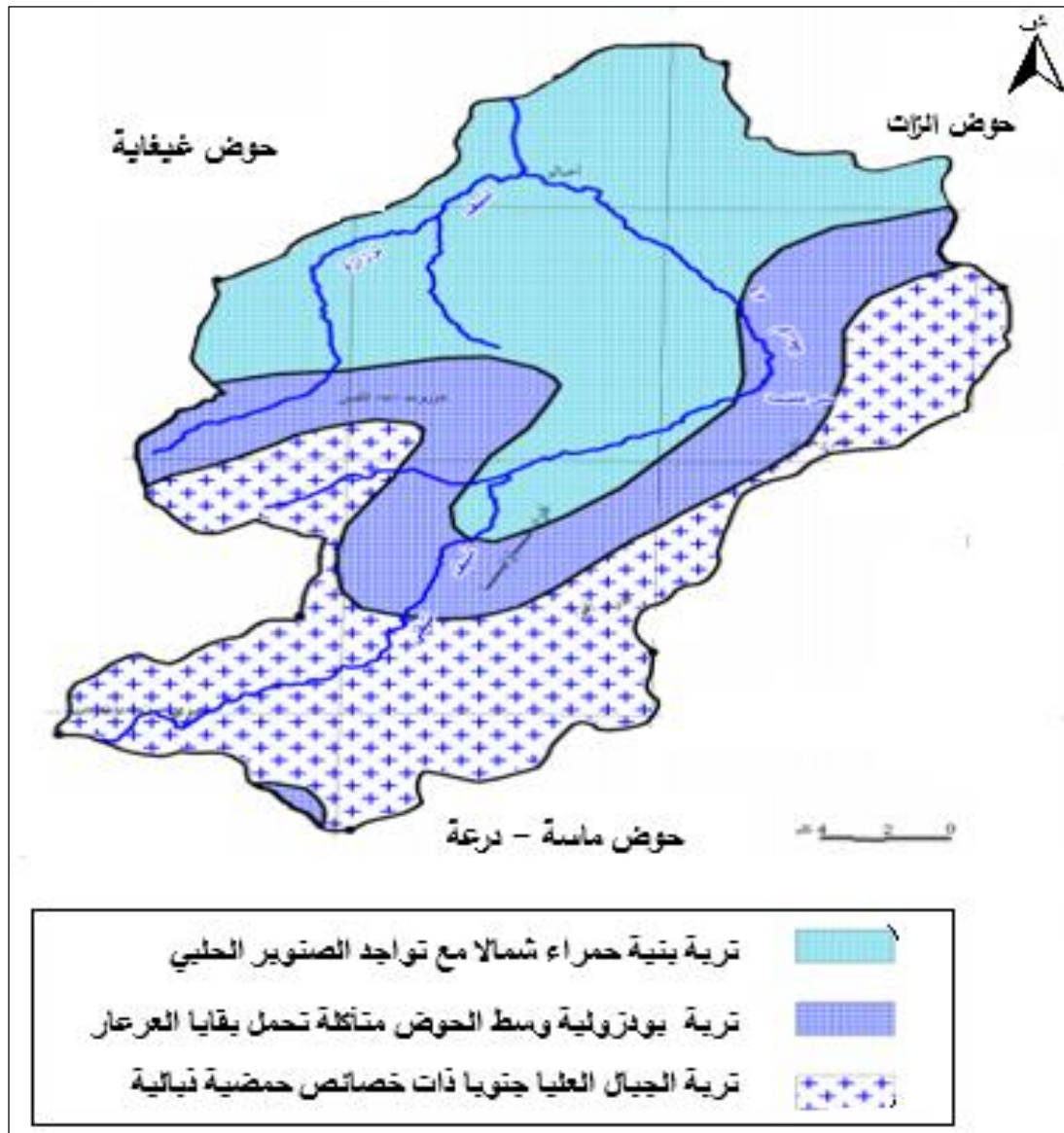
1-3 المواد العضوية

تؤدي المواد العضوية عن تفسخ حطامات النباتات وبقايا الحيوانات التي تعيش على السطح كالديدان والحشرات والنباتات المجهرية ، هذه المواد المتحولة تمتزج ببعضها فتعطي مادة سوداء تسمى الذبال، وترتبط

عملية تحويل المواد العضوية بالظروف المناخية وتختلف من منطقة لأخرى ، ففي المناطق الباردة يكون التحويل بطيئاً وسريعاً في المناطق الحارة.

كما تعتبر التربة عنصراً ضرورياً في ممارسة النشاط الزراعي ، حيث تمكن نوعيتها الغنية من توفير مواد غذائية متنوعة عكس التربة الفقيرة التي تنعكس على وضعية الإنتاج الزراعي إذن سنحاول الاستدلال بخريطة توضح نوعية التربة السائدة بحوض أوريكّة على الشكل الآتي :

الشكل رقم 14 : خريطة التربة بحوض أوريكّة



المصدر : مقطع لخريطة التربة بالمغرب

انطلاقا من الخريطة أعلاه، يتضح أن التربة بحوض أوريكّة تتصف باختلافها من العالية نحو السافلة الشيء الذي يدل على تنوع الإنتاج الغذائي وتأثره بعدة عوامل وعليه يمكننا تقسيم التربة إلى ما يأتي :

✓ تربة بنية حمراء : تتركز في شمال الحوض مع تواجد تشكيلات من الصنوبر الحلبي وتربات متأكلة أخرى ، ثم مجالات جرداء متحجرة صحراوية متمركزة فوق صخور الزمن الأول.

✓ تربة بودزولية : تتركز وسط الحوض هي متأكلة في الغالب تحمل بقايا من غابات العرعار وأدغال كثيفة مع مجالات جرداء صخرية وصحراوية.

✓ تربة الجبال العليا: تتركز على مستوى الجنوب ذات خصائص دبالية وحمضية ومجالات جرداء صخرية وحجرية تعود للزمن الأول.

من جهة أخرى وبشكل مفصل فحوض أوريكّة تختلف تربته نتيجة الركيزة الجيولوجية فمثلا هناك تربة تتركز فوق الصخور البركانية وهي في غالبيتها غير متطورة ضعيفة المادة العضوية تنتج عن تربة هيكلية قطاعها الترايبي غير مكتمل.

من جانب آخر نجد تربة تتركز فوق السفوح الكلسية التي تتميز بتطورها خصوصا في المجالات النباتية الكثيفة فهي تتضمن عدة مكونات دقيقة غنية بالمادة العضوية الشيء الذي يمكن من تكوين مركبات دبالية طينية.

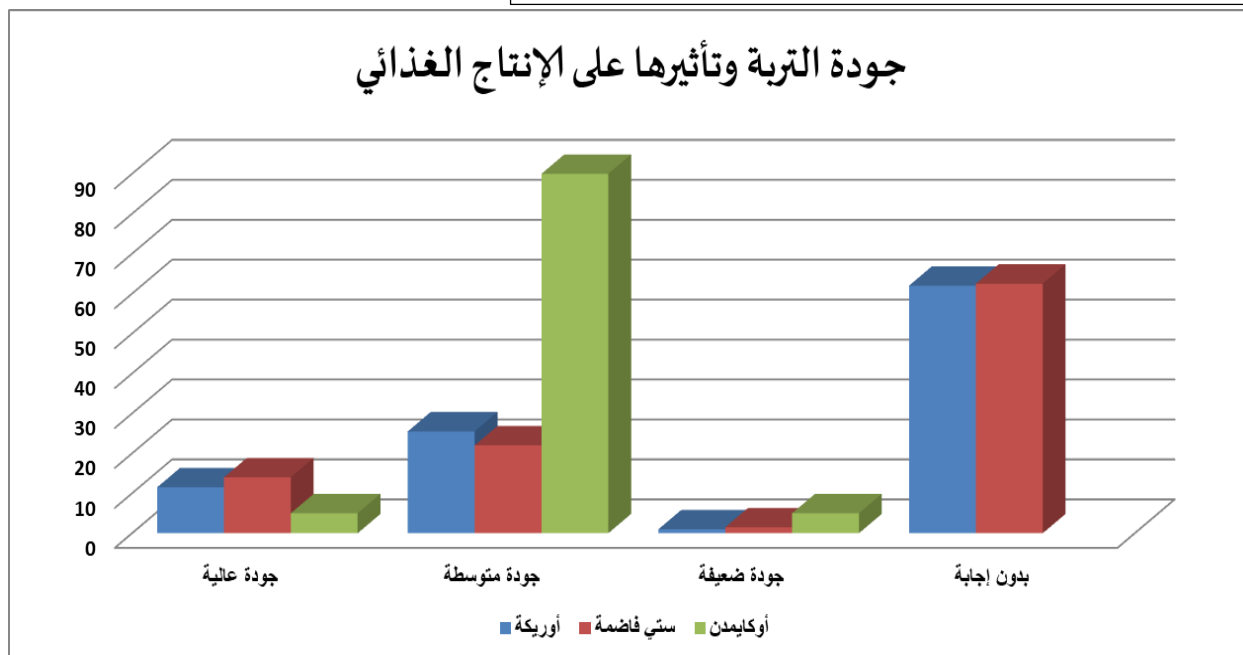
أما الجزء الآخر فهناك تربة تتمركز فوق الصخور الطينية والصلصالية الترياسية المكونة من تربة هيكلية تتميز بضعفها نظرا لقلة المواد العضوية.

عموما نستنتج أن تنوع التربة بمجال الدراسة ينعكس على مستوى تنوع المواد الغذائية من عالية الحوض نحو سافلته، وعليه يمكننا القول على أن للتربة دورا محوريا في التغذية خصوصا مرحلة الإنتاج التي تشكل أول خطوة في سيرورة النظام الغذائي.

يرتبط عامل التربة بإشكالية البحث من خلال تحليل نوعية التربة المكونة لمجال الدراسة وتحديد علاقتها بالمزروعات الغذائية ومدى تأثيرها على ممارسة النشاط الزراعي ، الذي يعتبر العملية الأولية لإنتاج الغذائي وبالتالي عملية الاستهلاك التي تندرج ضمن سيورة ممارسة العادات الغذائية ومن هنا يتبين لنا أن دراسة التربة له أهمية عامة في خاصة في الأوساط الجبلية التي تعاني مشاكل تتعلق بالتربة هذه الأخيرة التي تعرق عملية الانتاج الزراعي.

3-1 جودة التربة بعالية حوض أوريكة

الشكل رقم 15 : جودة التربة المستغلة في عملية الإنتاج الغذائي



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

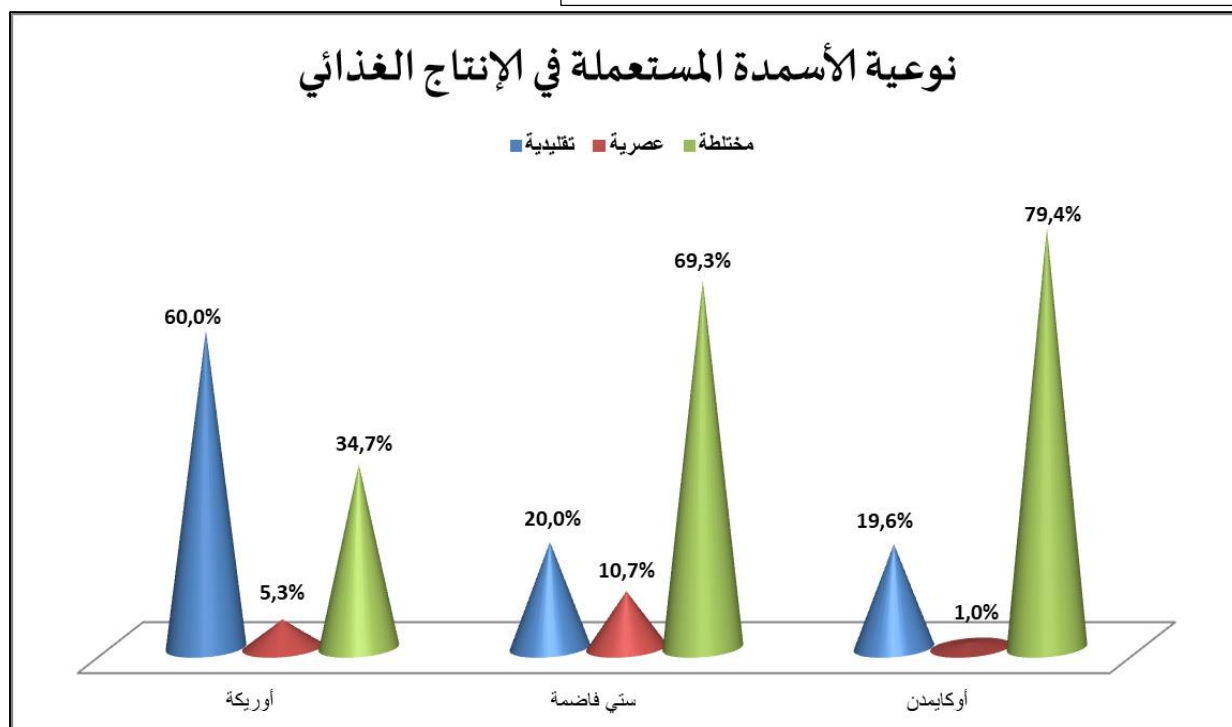
يتضح من خلال الرسم البياني أن نوعية التربة السائدة بعالية حوض أوريكة جودتها متوسطة خصوصا بجماعة أوكايمدن 90 في المئة أما باقي الجماعات الأخرى 25 في المئة.

وبالنسبة للتربة ذات الجودة العالية تتركز أساسا بجماعة ستي فاضمة وأوريكة بضيعات المجاورة للأودية بنسبة 14 في المئة ، وبالتالي فهذا العنصر الطبيعي دور كبير في مسألة الإنتاج الغذائي من حيث المردودية.

ونظرا لضيق المساحات الزراعية وتعرض التربة لعدة عوامل مناخية صعبة وقاسية، يساهم ذلك في ضعف الإنتاج المحلي والاتجاه نحو الأسواق لتزود بالمزروعات السقوية الخضر ومنتجات الحبوب (القمح والشعير) وبناءا عليه فإن التربة توجه الإنتاج الزراعي.

2-3 أنواع الأسمدة المعتمدة في الرفع من جودة التربة بعالية حوض أوريكة

الشكل رقم 16 : نوعية الأسمدة المعتمدة في الإنتاج الغذائي



المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

تعتبر الأسمدة عنصرا مؤثرا في عملية الإنتاج الغذائي من حيث جودتها وكما هو مبين ومفصل في الرسم البياني ، فحوض أوريكه يتميز باستعمال أسمدة مختلطة 79 في المئة بجماعة أوكايمدن وستي فاضمة 69 في المئة أما جماعة أوريكه تعتمد أسمدة تقليدية بنسبة 60 في المئة.

وبالتالي ينعكس استعمال الأسمدة بشكل مكثف خصوصا العصرية على المغروسات ومنتجات الحبوب والخضروات من حيث قيمتها الغذائية كالجودة ، فملاحظتنا من خلال مقارنة هذه المنتجات أنها يزيد حجمها مثلا كاطماطم و البطيخ وغيرها من الفاكهة ، وعليه فإن هذا التغير قد يتسبب في مشاكل صحية خطيرة كالسرطان وأمراض المعدة والأمعاء لذلك استعمال الأسمدة التقليدية يحافظ على بنية المواد المنتجة.

4- عامل المناخ

يقصد بالمناخ مجموع حالات الجو من تساقطات وحرارة ورياح خلال فترة زمنية طويلة تزيد عن اربع وعشرون ساعة ، وللتعرف على مكوناته بشكل دقيق لدينا تعاريف مفصلة لكل عنصر على الشكل الآتي :

4-1 الحرارة والإشعاع الشمسي

تؤثر درجة الحرارة بشكل واضح على الإنتاج الزراعي، فهي تلعب دورا كبيرا في العمليات الكيميائية مما يزيد من النشاط الحيوي للتربة، حيث تتفتت حبيبتها بفعل عملية الإنكماش والتمدد الناتج عن الارتفاع والانخفاض المستمر لدرجة الحرارة، كما أن للدببة اليومية لدرجة الحرارة إذا كانت كبيرة المدى وغير منتظمة خطورة على نمو المحاصيل .كما أن لأشعة الشمس دور كبير في حياة المزروعات حيث تقوي سيقان النباتات.⁴⁷

⁴⁷ محمد خميس الزوك " الجغرافية الزراعية " دار المعرفة الجامعية الإسكندرية سنة النشر 2000 ص 111

4-2 التساقطات والرطوبة

تشكل التساقطات عنصرا هاما لتوفير المياه، هذه الأخيرة تسمح بالمبادلات الكيماوية داخل النباتات، وتعمل على تغذية الخلايا، وتختلف متطلبات الماء لكل نبات خلال مراحل نموه فالأرز مثلا يتم غمره بالمياه لمدة عشرة أيام مقارنة مع نباتات أخرى تتحمل الجفاف كالشعير والقمح.

أما بالنسبة لعامل الرطوبة، يؤثر على حياة النباتات ويتمثل ذلك من خلال انخفاض درجة الحرارة في الفترة الليلية يؤدي إلى تكاثف بخار الماء، الذي يصبح عبارة عن سقيط يقصد به تكون الندى على الأرض وأوراق النباتات الشيء الذي يساعد على انتشار زراعة الذرة في السهول الأطلسية بالمغرب كحالة الصورة.⁴⁸

يعتبر المناخ عنصرا طبيعيا مهما في مجال الزراعة وتربية الماشية ،التي تندرج ضمن الأسس الأولية للأنظمة الغذائية وبالتالي التأثير على المردودية فكلما توفرت تساقطات مهمة إلا وتواجدت مواد غذائية متنوعة مما يساعد على تحضير العديد من الأطباق ذات الأصل التقليدي ، ويساعد على بروز عادات الطعام مختلفة البنية والأشكال ، إذن سنحاول تقديم خريطة المناخات بحوض أوريكمة مع تحليل مكوناتها.

وبالتالي سنحاول تحديد أهم النطاقات المناخية بحوض أوريكمة انطلاقا من الخريطة أسفله:

⁴⁸ محمد بلعقيح " أوليات في الجغرافيا الزراعية " منشورات الشركة المغربية 6 أكتوبر 1987 ص 18

الشكل رقم 17 : خريطة المناخ بحوض أوريكّة



المصدر : MNT 2019/ 2020

انطلاقاً من الخريطة أعلاه يتميز حوض أوريكّة بتنوع المناخ، حيث ينقسم إلى ثلاثة نطاقات

يتحكم فيها عامل الارتفاع نحددها على الشكل الآتي:

✓ نطاق شبه قاحل مع شتاء قارس ، يتركز في الجنوب والمنطقة الوسطى ، حيث يتميز بتساقطات غزيرة في فصل الشتاء الشيء الذي يرفع من صبيب المجاري المائية.

✓ نطاق شبه قاحل مع شتاء بارد، يتركز في المنطقة الشمالية الغربية والشرقية وبدوه يتميز بتساقطات مطرية معتدلة تتصف بالبرودة.

✓ نطاق رطب مع شتاء بارد ، يتركز في المنطقة الجنوبية الغربية ، حيث من خصائصه انخفاض درجة الحرارة وتساقطات ثلجية خلال فصل الشتاء.

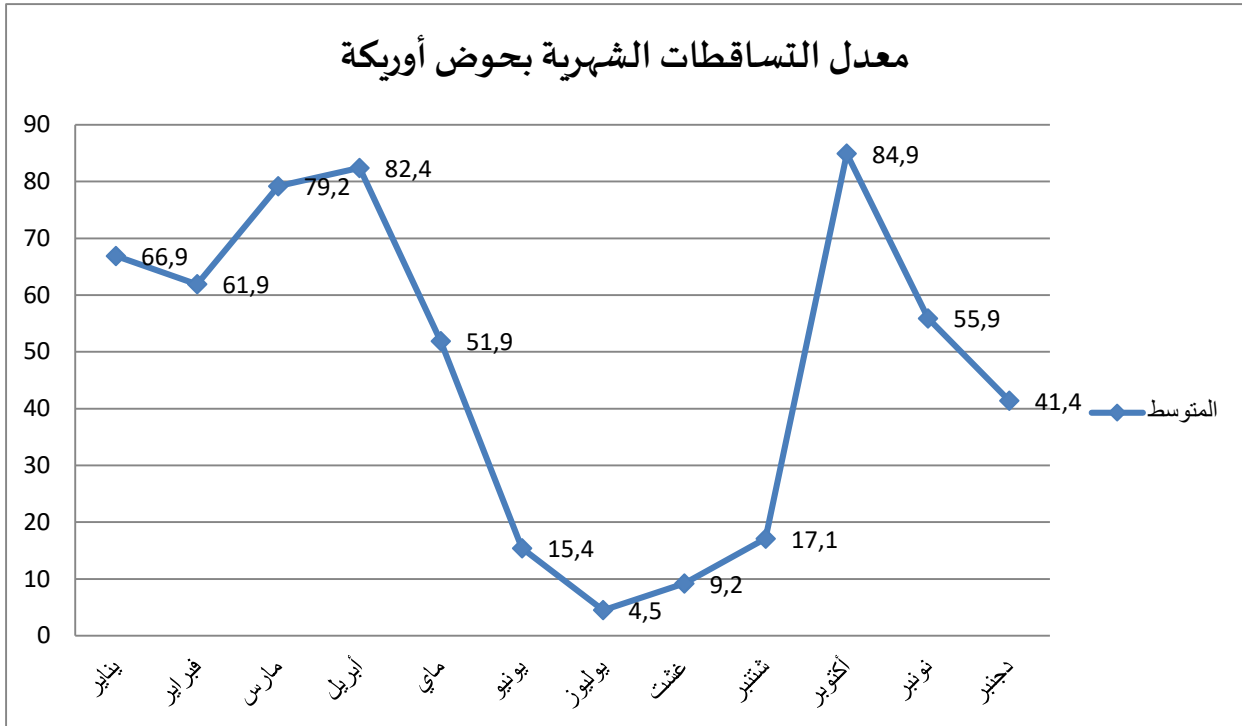
وعلى العموم فالمناخ بحوض أوريكية ، يمكن من خلق مجاري مائية سطحية منبعها التساقطات الثلجية والمطرية التي تؤثر بشكل كبير على نمو المزروعات التي تتركز على مستوى ضفاف الأنهار ، والتي تستمر طوال السنة ، مما يمكن المنطقة من عدة غذائية متنوعة الأصناف منها الخضروات والحبوب إضافة إلى المنتجات الحيوانية التي تتعدد فعل المناخ.

وسنحاول بعد تحليل وضعية المناخ بمجال الدراسة إلى التفصيل في مكوناته وخصائصه من تساقطات سنوية وحرارة لما لهما من دور فعال في النظام الغذائي بمنطقة الدراسة.

3-4 المعدلات الشهرية والسنوية للتساقطات بحوض أوريكية

يتميز نظام التساقطات بحوض أوريكية بكونه غير منتظم، حيث يعرف اختلافات شهرية وسنوية تنعكس على النشاط الفلاحي الذي يعتبر مورد غذائيا لساكنة المحلية، فالمنطقة تتلقى في بعض السنوات كميات هائلة ومهمة قد تقيد المنتجات وترفع من مردوديتها أو تشكل خطرا عليها في حالة الفيضانات. إذن انطلاقا من هذا التمهيد سنولي برسم بياني يوضح التوزيع الجغرافي لتساقطات بمجال الدراسة على النحو الآتي:

الشكل رقم 18 : مبيان يوضح التساقطات بحوض أوريكية



المصدر : معطيات وكالة الحوض المائي 2016

نلاحظ اعتمادا على المبيان أعلاه أن معدل التساقطات بعالية حوض أوريكية يعرف خلال الفترة الممتدة من شتنبر إلى أبريل ارتفاعا تدريجيا في كميات التساقطات تصل إلى 88 ملمتر ، بينما تنخفض تدريجيا في شهر يوليوز حيث تسجل أقل من 4 ملمترات وهذا إن دل على شيء فهو يدل على سوء انتظام التساقطات حسب المدى المطري الشهري.

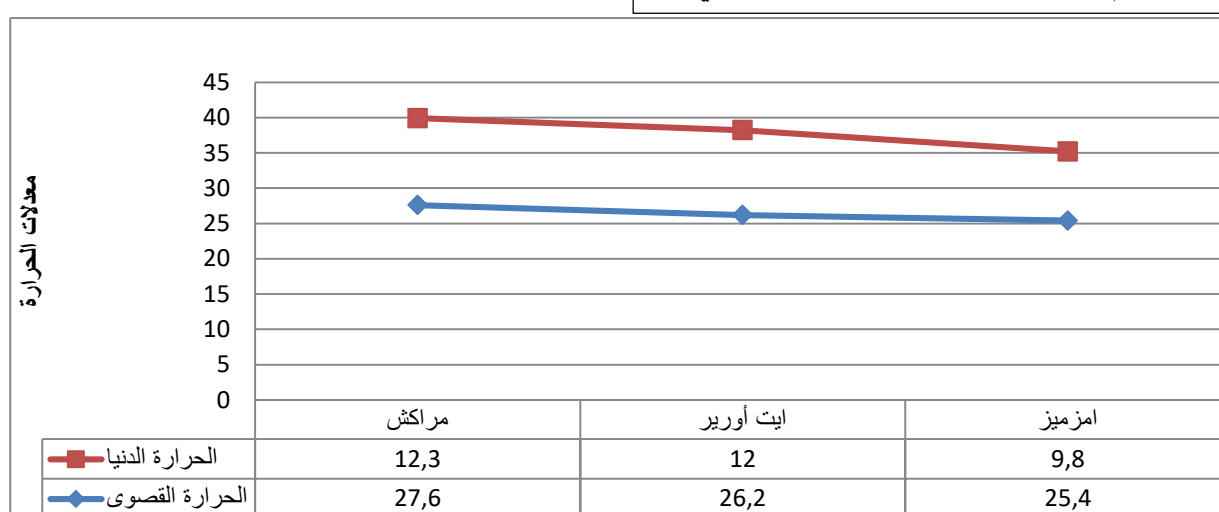
ومن جهة أخرى فحوض أوريكية يتلقى تساقطات ثلجية ناجمة عن مجموعة من التيارات الهوائية الغربية والشمالية الغربية خصوصا في القمم العليا.

وبالتالي نستنتج أن غنى الموارد المائية بمنطقة الدراسة، تتيح فرصة لإستثمارها في تنويع المنتجات الغذائية التي تلبي حاجيات الساكنة المحلية في مجال الطبخ وكذا المناطق المجاورة لها ، وعليه فالتساقطات

تشكل مصدرا أساسيا في خلق مصادر مائية تعتمد في عملية السقي ونذكر منها العيون ثم الأودية التي تستغل في تمكين المستغلات الزراعية من تلبية حاجياتها، ناهيك فهذا المورد يجعل الساكنة تحظى بمياه للشرب بشكل صحي نظرا لأنها نابعة من العيون وكمثال نذكر عين اولماس التي تحمل في مكوناتها عدة من العناصر الغذائية التي تساعد على بناء جسم سليم.

4-4 معدلات الحرارة بحوض أوريقة

الشكل رقم 19 : مبيان معدلات الحرارة بحوض أوريقة



المصدر : معطيات الجماعة الترابية أوريقة 2016

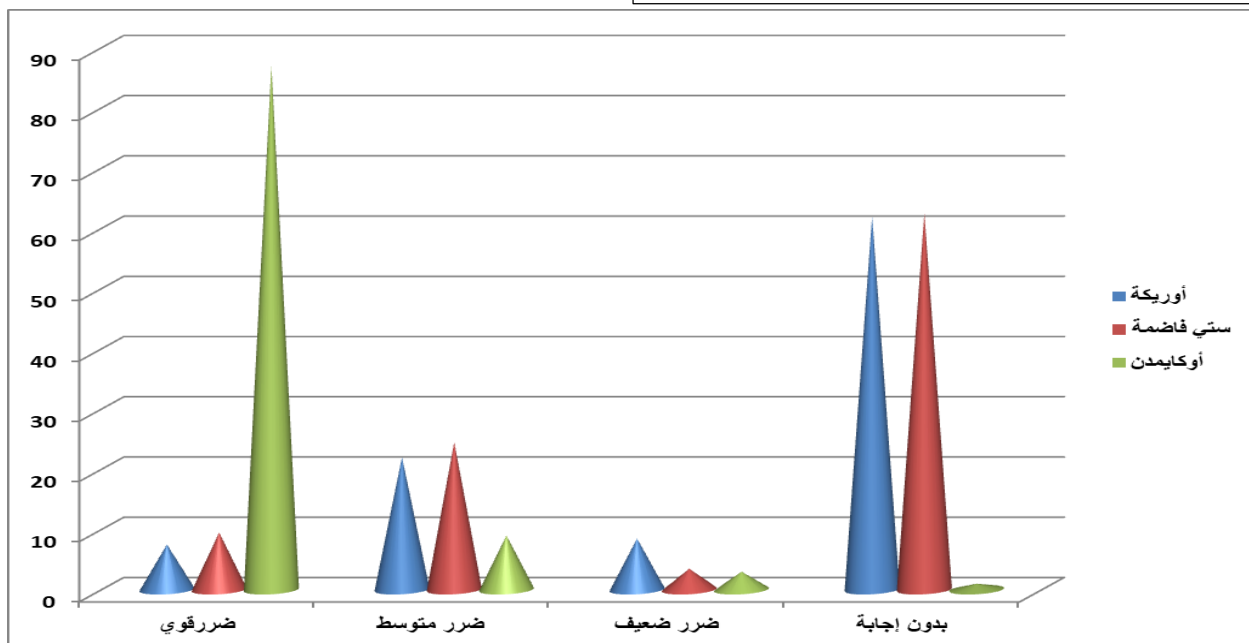
إن المعطيات المتعلقة بدرجة الحرارة إحصائيتها ظئيلة بمجال الدراسة تم الاعتماد على محطة هي اقرب المحطات إلى حوض أوريقة ، وعليه فمعدل متوسط الحرارة السنوي هو 18.6°C بينما المتوسط الشهري هو 16°C الشيء الذي يحلينا على أن معدلات الحرارة هي متباينة كما هو الحال بالنسبة لتساقطات.

وترتبط الحرارة بمجال التغذية من عدة زوايا حيث تشكل شرطا أساسيا لنمو النباتات، ومصدرا لتوليد الطاقة المعتمدة في الطبخ ، إضافة إلى أنها تؤثر بشكل سلبي على بعض المنتجات الفلاحية عندما تكون معدلاتها جد مرتفعة أو منخفضة ، وبالتالي تتدرج ضمن المؤثرات الطبيعية التي كذلك تنعكس على العادات

المرتبطة بالأكل فمثلا في فصل الشتاء السكان يلجؤون لتحضير وجبات متعددة باستعمال القطاني (الفول و العدس ، الفصوليا اليابسة) هذه المكونات تساعد على التكيف مع قساوة المناخ من برودة وتساقطات مطرية وثلجية ، عكس فصل الصيف فنجد أن الساكنة تلجأ لإعداد أطباق تتضمن الخضروات والأسماك ثم الفواكه وعليه سنلاحظ على أن للحرارة الدنيا والقصوى تدخل على مستوى بناء عادات غذائية متنوعة حسب الفصول السنوية.

4-5 تأثير الصقيع على المنتجات الغذائية

الشكل رقم 20 : تأثير الصقيع على المنتجات الغذائية



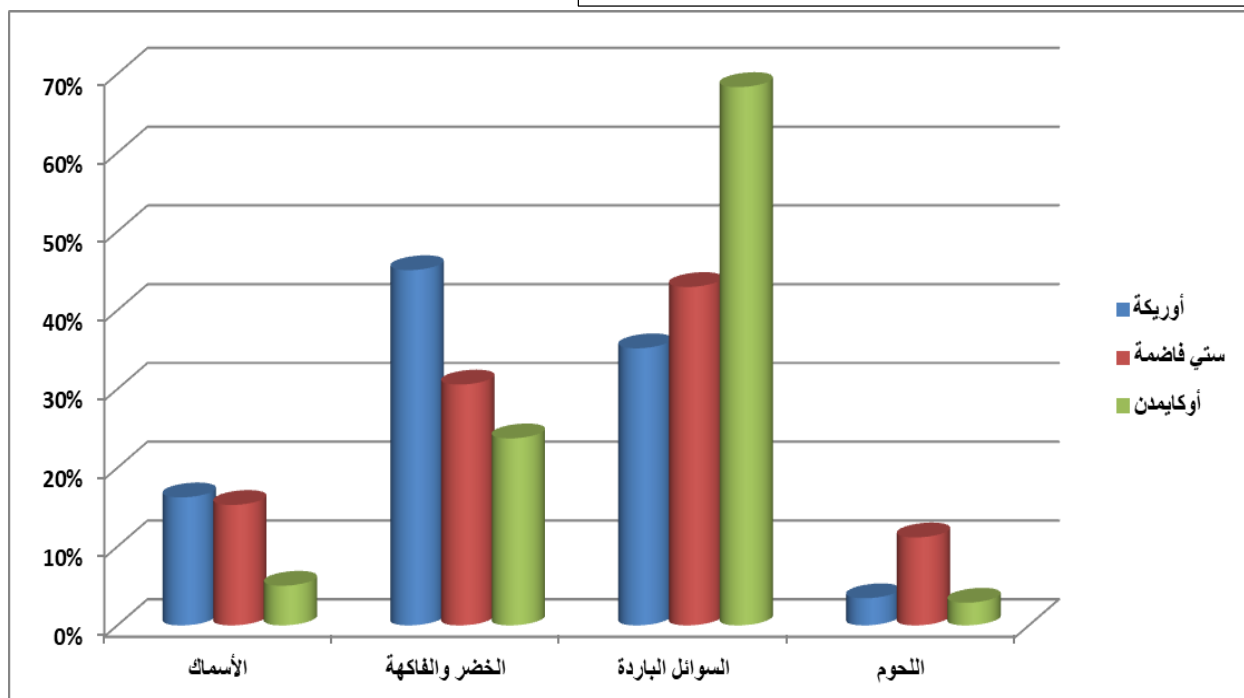
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتضح من خلال النتائج أعلاه أن تأثير الصقيع على الإنتاج الغذائي بعالية حوض أوريكة يعرف تباينا من جماعة لأخرى ، حيث نجده في جماعة أو كايمدن تتعرض لضرر قوي بنسبة 87 في المئة ومتوسط في كل من الجماعات المتبقية بمعدل 20 في المئة.

يتسبب تأثير الصقيع في إلحاق الضرر بالمنتجات الغذائية، مما يؤدي إلى إبدالها خصوص منتجات الحبوب والأشجار المثمرة هذه الأخيرة التي تتركز بشكل كبير على مستوى العالية ، وعليه فالساكنة تعتبر الإنتاج موردا ماليا تسوقه بغية تلبية الحاجيات في المرتبة الأولى ومن ناحية ثانية مصدرا غذائيا معيشيا.

4-6 توجيه الحرارة المرتفعة العادة الاستهلاكية بمجال الدراسة

الشكل رقم 21 : توجيه الحرارة المرتفعة للعادات الغذائية



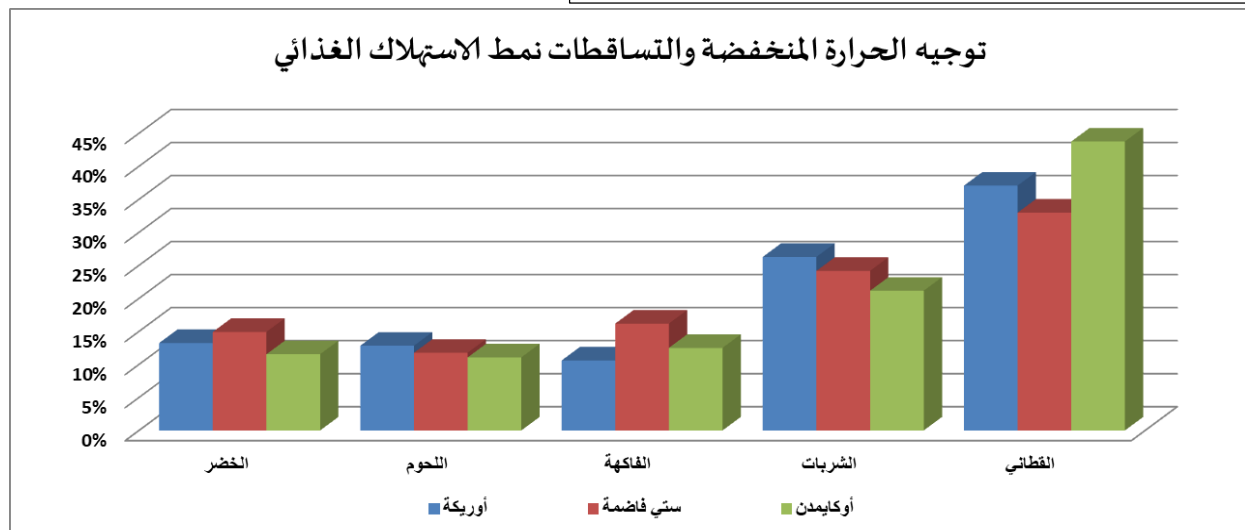
المصدر: الاستثمار الميدانية 2020

توجه الحرارة المرتفعة الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوريكة كما هو موضح في الرسم البياني ،حيث يرتفع اختيار السوائل الباردة على مستوى تراب المجال المدروس بصفة عامة بنسبة ما بين 30 و 60 في المئة ،والأمر نفسه بالنسبة لمنتوج الخضر والفاكهة ويبقى استهلاك الأسماك واللحوم حاضرا بشكل متوسط في جماعتي ستي فاضمة و أوريكة ويعزى تراجع هذا النوع من الأطعمة لارتفاع تكلفته.

وبناء عليه يتضح لنا وارتباط بالفرضيات المشار إليها سلفاً أن لعامل الحرارة تأثيراً واضحاً على اختيار الأطعمة المواتية والملائمة لنمط الاستهلاك الصيفي حسب ما يحتاجه الإنسان من فئات يومي، وللاشارة فالإتجاه يكون صوب الأطباق التي تحتوي على نسبة من المياه كالخضروات والفواكه الطرية نظراً لفقدانه نسبة كبيرة من الماء لذا يفكر في تعويضها ،وبالتالي يمكننا أن نختم بهذا القول الجغرافي (الطبيعة تقرض والإنسان يقترح).

7-4 توجيه الحرارة المنخفضة والتساقطات نمط الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوركية

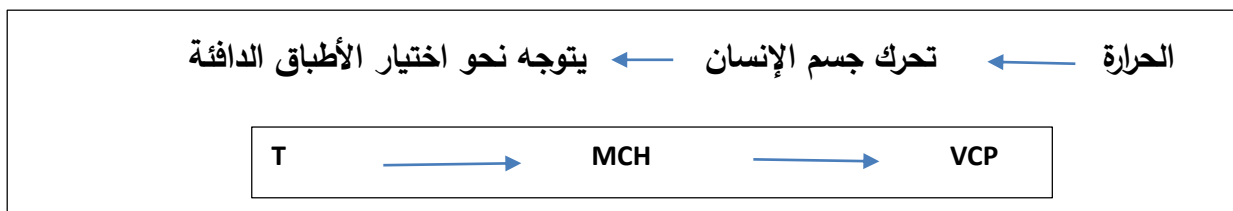
الشكل رقم 22: توجيه الحرارة المنخفضة الاستهلاك الغذائي



المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

تتنوع الأطعمة الشتوية بمجال الدراسة كما هو مبين في الرسم التمثيلي حيث يستهلك السكان الأوركيون القطاني والتي نعتت في زمن القحط والجفاف باللحوم الفقيرة بنسب متقاربة بين جماعات الحوض 40 في المئة ، ويليها مكون الشربات الذي نقصد به حساء الفول (البيصارة) وحساء الجلبان الخضر المطحونة (الصوبا) بنسبة متوسطة 26 في المئة ، ويبقى الإتجاه نحو الأنواع الأخرى من اللحوم البيضاء والحمراء وتبقى الخضر والفواكه نسبتها ضعيفة تتراوح ما بين 11 و 14 في المئة.

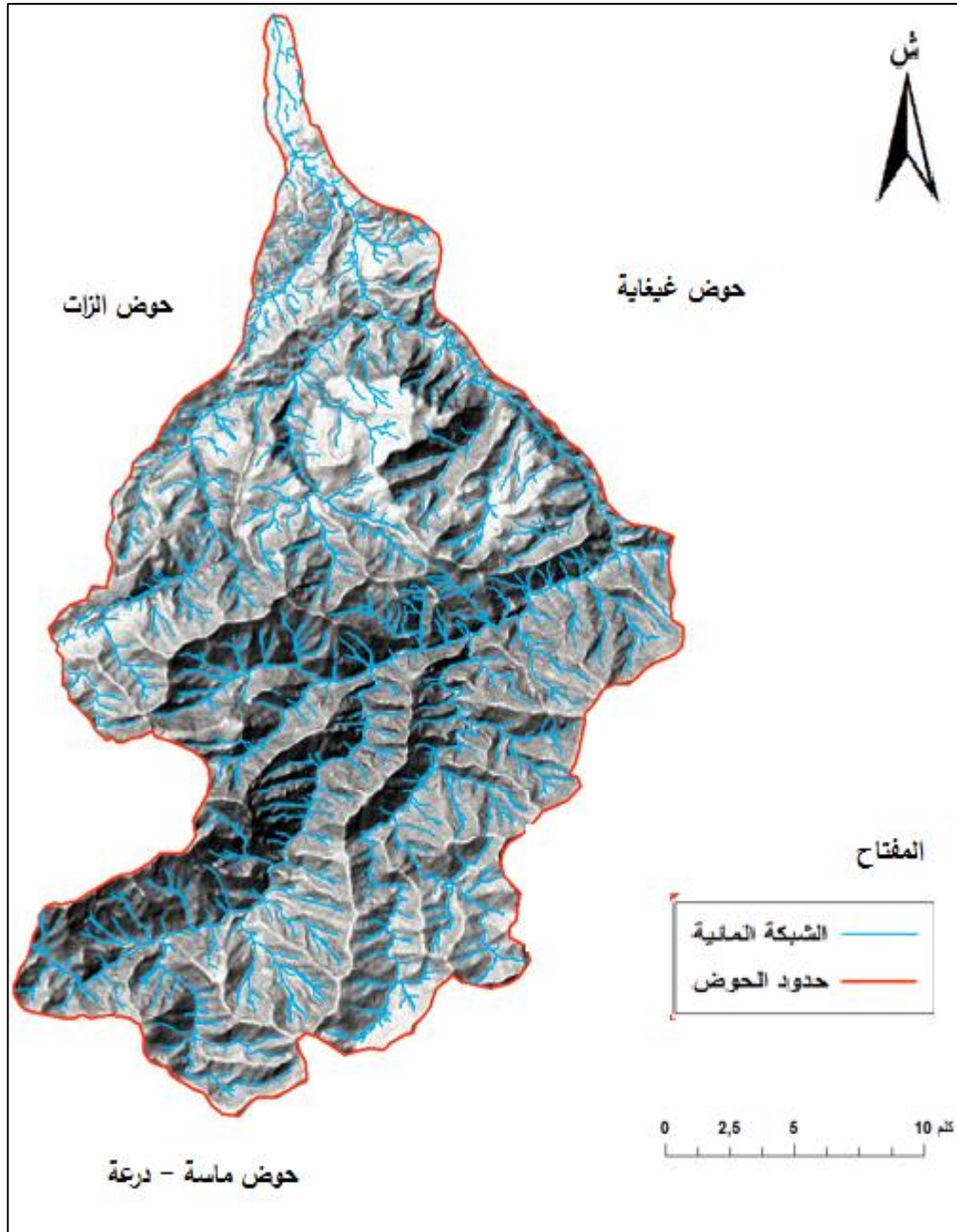
وعليه يبدو كما افترضنا أن محدد الحرارة المنخفضة والمتدنية لها دور كبير وتأثير على توجيه الإستهلاك خلال الفترة الشتوية استجابة لحاجيات جسم الإنسان من التدفئة والتي مصدرها الأطعمة المرتفعة نسبة تناولها ، فمثلا القطاني رغم قيمتها الضعيفة تعتبر أميرة الأطباق في الأيام الممطرة ونعبر عن ذلك بالعلاقة الآتية:



5- الشبكة المائية

تعتبر الشبكة المائية محور تزويد المواد الأولية الغذائية من منتجات زراعية متعددة الأصناف خضروات حبوب ، أشجار مثمرة فالماء يتحكم في نمو النباتات فقد يشكل في بعض الأحيان منقدا للحياة الزراعية وتارة أخرى مدمرا لها وعليه سنحاول تشخيص الوضعية العامة للموارد المائية السطحية التي تروي الحقول وتساعد عل خلق مورد غذائي متنوع الخصائص وذلك انطلاقا من الخريطة الآتية :

الشكل رقم 23: خريطة الشبكة المائية بحوض أوريكه



المصدر : MNT 2019/ 2020

انطلاقاً من الخرائط أعلاه ، يتضح أن حوض أوريكه يتميز بشبكة هيدروغرافية مهمة منها واد أوريكه الذي يعتبر المصدر الأساسي والمزود للمنطقة بالماء ، إضافة لعدة روافد منها تارززة ، تيغيريت

وادي تيفني ، وادي أموكي كما يتصدر وادي أوريكَة الرافد الأيسر لتانسيفت الذي ينبع من قمم الأطلس الكبير الغربي حيث يتصل بوادي الزات . كما تصل المساحة الإجمالية للحوض ب 547 كيلومتر مربع.

ويتوفر الحوض على مجموعة من الشعاب المائية ذات جريان موسمي، ترتبط بالتساقطات الغزيرة تستفيد منها بعض الأراضي الفلاحية لفترة مؤقتة ومن ضمن هذه الشعاب إرغف ، ثلاث نومان ، اماسين.

بالنسبة للمواد المائية الباطنية نجد العيون أغلبها ذات أصل معدني مثل ولماس التي تستغل غذائيا للشرب والتي يتم تصنيفها ضمن المغذيات السائلة كما تعتمد عليها الساكنة خصوصا غير المعدنية منها في مجال السقي وإرواء الماشية التي بدورها منتج يوفر اللحوم ومشتقات الحليب كمرتكزات غذائية حيث تتركز معظمها في منطقة أغبالو (عين امداحن) دوار اكنسان (عين واكنسان).

على العموم نستنتج أن حوض أوريكَة غني بموارد مائية سطحية وباطنية تساعد على وفرة المواد الأولية الزراعية ونمو النباتات وتوفير مياه الشرب ، وبالتالي فكل هذه العناصر المرتبطة بالشبكة المائية تجعل من التغذية أشكالا متنوعة من حيث عاداتها وطرق تحضيرها وتناولها، فغياب الماء معرقل للحياة الغذائية وتواجهه مصدر لانتعاشها وتعدد مظاهرها في جميع المجالات الجغرافية سواء كانت جبلية أو سهلية.

وعليه سنحاول الإدلاء بعدة من الصور المعبرة عن المشاهد الجغرافية للشبكة المائية بعالية الحوض

على الشكل الآتي:

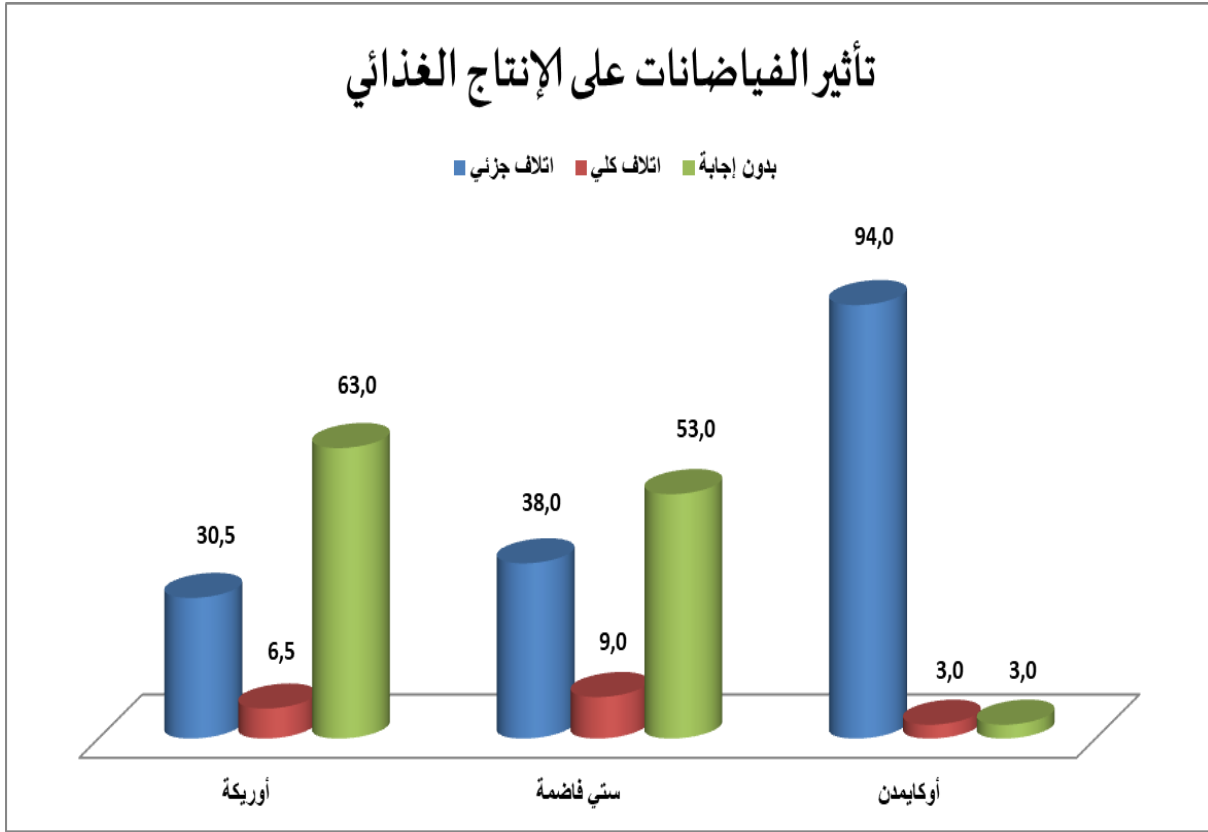
الشكل رقم 24 : مظاهر الشبكة المائية بعالية حوض أوريكّة



المصدر: العمل الميداني 2020

5-1 تأثير الفيضانات والسيول المائية على المنتجات الغذائية

الشكل رقم 25 : تأثير الفيضانات على المنتجات الغذائية



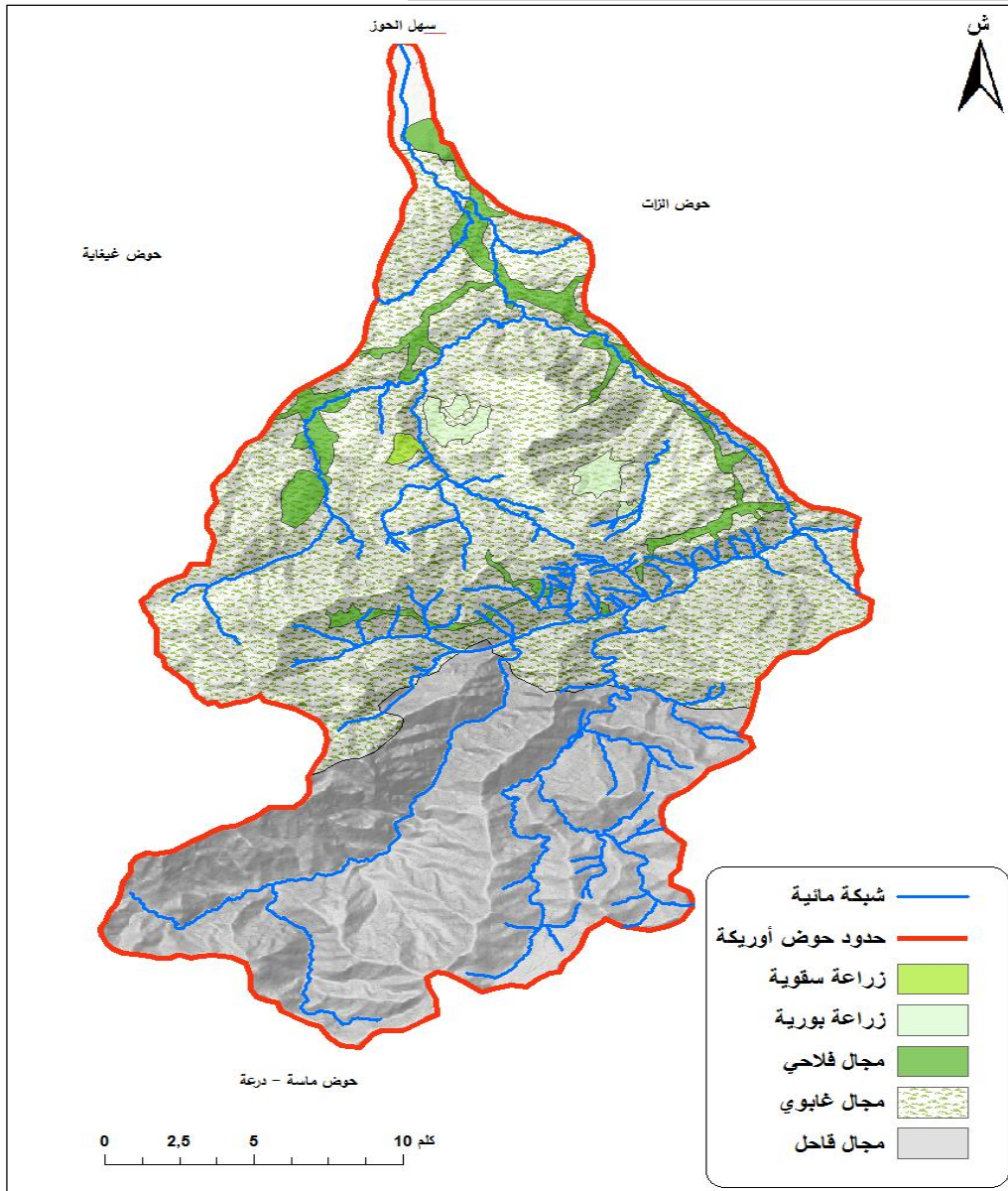
المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

تؤثر الفيضانات على الإنتاج الغذائي بحوض أوريكة حيث يتوضح أن طبيعة الأضرار جزئية بجماعة أوكايمدن 94 في المئة مقارنة مع جماعة أوريكة، وتنخفض نسبة الإضرار الجزئي في باقي تراب الحوض أقل من 10 في المئة ، أما ما تبقى بدون إجابة نظرا لعدم مزاولتهم لنشاط الفلاحة.

6- الغطاء النباتي

يندرج الغطاء النباتي ضمن المكونات الأساسية التي تشكل مصدر التغذية النباتية، لذلك لابد أن نقف على تشخيص الوضعية العامة للغطاء النباتي بحوض أوريكمة من أجل جرد أهم الأصناف المعتمدة في سيرورة الطبخ بالمنطقة ، وعليه سنحاول إبراز ذلك انطلاقا من الخريطة الآتية:

الشكل رقم 26 : خريطة استغلال الأراضي بحوض أوريكمة



المصدر : MNT 2019 / 2020 باعتماد معطيات الحوض المائي

انطلاقاً من الخريطة والمعطيات الواردة في التقارير الإدارية يتميز الغطاء النباتي بتنوعه من عالية الحوض نحو سافلته حيث يتوزع بكل متباين حسب الارتفاعات التي تمثلها خمس مجالات نحددها على الشكل الآتي :

✓ المجال الأول : من 900 إلى 1500 متر وهي عبارة عن مجال جاف ، يضم مجموعة من التشكيلات الشجرية التي تتكيف مع وضعية المناخ السائد من ضمنها السدرية التي تتركز في منطقة الدير وذلك بتلال مقدمة الأطلس والمدعمة بتشجير اصطناعي منها صنوبر حلب والأكليبتوس.

✓ المجال الثاني : من 900 إلى 1400 متر وهي مجال جبلي جاف، حيث ينتشر العرعار وبعض العينات المحلية النادرة كالفسق.

✓ المجال الثالث : من 1400 إلى 2000 متر وهو مجال شبه رطب يتميز بانتشار البلوط الأخضر خاصة بجبل فودرار ، كما تظهر بها أشجار كبيرة وعالية كالسنديان.

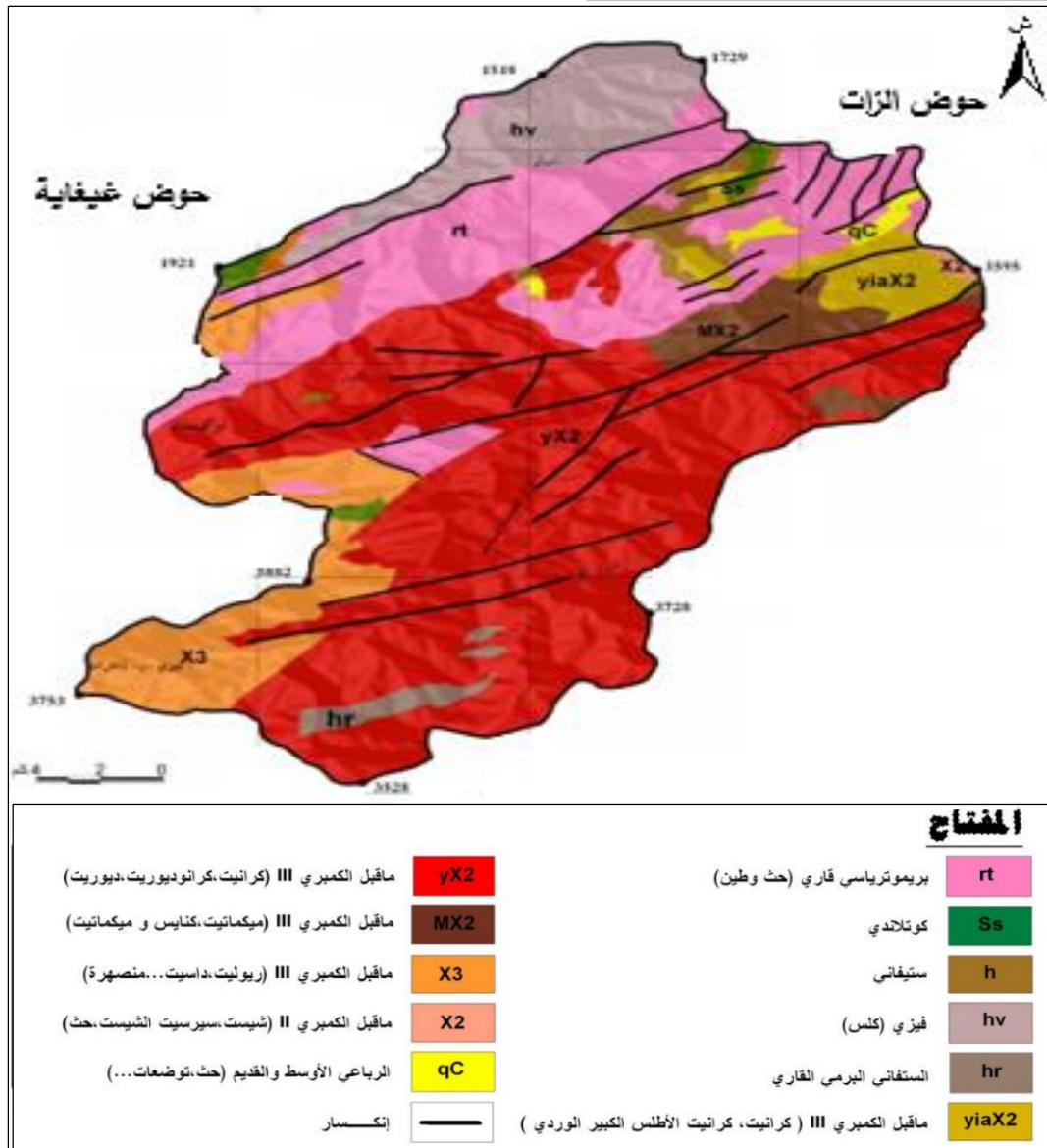
✓ المجال الرابع : من 2000 إلى 2600 متر وهي مجال شبه بارد يسود فيه العرعار وأشجار الخروب.

✓ المجال الخامس : يفوق 2500 متر يضم بعض النباتات الشوكية والأعشاب كالزعر أو الزعيترة والشيح كلها تشكيلات نباتي تستخدم في علاج بعض الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي.

7- الجيولوجية

تعتبر الخاصية الجيولوجية كأساس بينوي لمعرفة نوعية الصخور المكونة للمجال المدروس الذي يساعدنا كثيرا في تعرف طبوغرافية السطح ، وعليه فحوض أوريفة ينتمي للأحواض التابعة للأطلس الكبير الغربي الممتد من المحيط الأطلنطي في الغرب إلى تونس شرقا . سنحاول توضيح ذلك انطلاقاً من الخريطة الآتية:

الشكل رقم 27 :جيولوجية حوض أوريقة



المصدر: الخريطة الجيولوجية ورسازات ومراكش

انطلاقا من الخريطة أعلاه تتصف البنية الجيولوجية لمجال الدراسة ، بتنوع مكوناتها الصخرية فحسب

بيرون 1982 قسم منطقة أوريقة إلى أربع مناطق توازي محور الأطلس هي من الجنوب إلى الشمال نحددها

على الشكل الآتي :

✓ المنطقة المحورية التي يمثلها جبل توبقال 4156 متر.

✓ المنطقة المرتفعة التي تقع على بعد 250 متر مثل أدرار ياغور .

✓ المنطقة الواقعة بين ضفاف الأطلس مصنوعة من تلة مشجرة تقع بين 1000 و 2000 متر .

✓ منطقة سهل الحوز

إن هذه المناطق المنتمية للحوض تختلف باختلافها شكليا وجيولوجيا وهيكليا ، وعليه تعود البنية الجيولوجية لحوض أوريكية إلى أزمنة قديمة فهناك صخور تم تأريخها إلى بداية ما قبل الكامبري والرباعي وعليه يمكن تقسيم الحوض النهري لثلاث مجالات بنائية تفصلها مناطق الانكسارات الرئيسية ، وذلك حسب بيرسون Brison و Proust 1982 على الشكل الآتي :

✓ المجال الشبه الأطلسي : في هذا المجال تسوده صخور ترياسية في الشمال، أما في الجزء الجنوبي نجد سيادة صخور الزمن الأول (الشيست) إضافة لتوضعات طينية غرينية خاصة بمنطقة أماسين .

كما يتميز حوض أوريكية بسيادة صخور البازلتية رصيصية وحثية.

✓ مجال الهضاب العليا : تتميز هذه المناطق بسيادة وحدات تضاريسية هضبية ترياسية ، أما بالنسبة لضفاف واد أوريكية تسود توضعات غرينية وذلك بين أغبالو وارغف ، أما فيما يخص هضاب أوكايمدن و ياغور تهيمن عليها الأحجار الرملية الصلصالية.

المنطقة المحورية : يتميز هذا المجال بسيادة صخور كرانيتية تنتمي إلى ما قبل الكامبري تتكون من سحنة ذات صخور متحولة كالميكاشيست ، إضافة إلى مكونات صخرية منها شيست حثي ثم صخور بركانية تتألف من البازلت والأنديزيت والتي تمتد جنوب انكسار تزي نتاست.

خلاصة الفصل

عموما تعتبر المحددات الطبيعية عاملا مؤثرا في توجيه النشاط الفلاحي والعادات الغذائية من حيث نوعية المنتجات الزراعية والمغروسات الشجرية، فنوعية التضاريس بحوض أوريكه وجهت عملية الإنتاج لقلة الاستغلاليات خصوصا في العالية ، ثم طبيعة المناخ الذي يفرض على الساكنة تحديد الوجبات خاصة في فصل الصيف والشتاء ، كما أن الفيضانات تهدد الإنتاج الغذائي بجماعة ستي فاضمة وعليه انطلاقا من الفرضية المطروحة تأكد لنا تأثير العوامل الطبيعية على العادات الغذائية.

الفصل الثاني : المحددات البشرية والاجتماعية للعادات الغذائية

بغالية حوض أوريكه

- 1- المستوى التعليمي
- 2- مؤشر الخصوبة
- 3- الخصائص السكانية
- 4- الكثافة السكانية
- 5- الزواج والعزوبة
- 6- الحالة العائلية
- 7- الفقر و الهشاشة
- 8- مجال العيش
- 9- العدد الإجمالي للأسرة
- 10- عدد الفئات العمرية
- 11- المهنة
- 12- الدخل الفردي
- 13- تلبية الحاجيات الغذائية
- 14- الجنس والعمر
- 15- الاعتقادات الغذائية
- 16- الخرافات والسحر
- 17- الأزمات
- 18- الهجرة
- 19- السفر والسياحة
- 20- العوامل الفسيولوجية

مقدمة الفصل

تلعب المحددات البشرية بشقيها الديمغرافي والاجتماعي دورا كبيرا في التأثير على العادات الغذائية وتوجيهها من حيث السلوك الغذائي ، حسب طبيعة المستوى التعليمي والهجرة والمعتقدات الدينية ثم الحالة العائلية والدخل الفردي والمهنة إذن ماهي مظاهر هذه المؤثرات ؟ وما علاقتها بإشكالية البحث ؟

1- المستوى التعليمي (الوعي الغذائي)

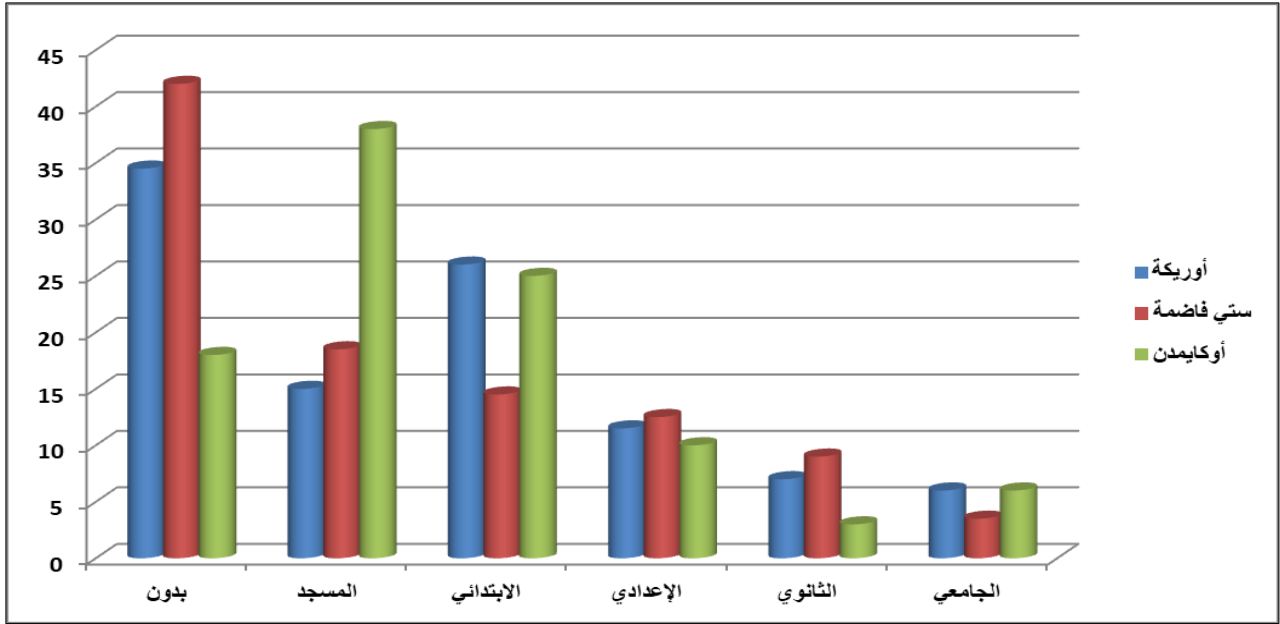
تعتبر الأمية أحد العوامل التي تعيق تطوير وتحسين العادات وأنماط السلوكيات الغذائية والاستهلاكية كما أنها تعمل على انتشار العديد من الخرافات الغذائية، وتحول دون إتباع الأساليب الصحية عند تناول الغذاء والأخذ بأسباب حمايته من التلوث ، ويؤثر ارتفاع المستوى التعليمي للأُمّهات تأثيرا كبيرا على الوعي الغذائي لهن وبالتالي على نمط الاستهلاك الغذائي والعادات الغذائية للأسرة . وقد أثبتت الدراسات أن العمر ومستوى التعليم أكثر تأثيرا على العادات الغذائية واستهلاك الغذاء من العوامل الأخرى وأن السيدات ذوات المستوى التعليمي المحدود يتناولن كميات أقل من مصادر البروتين الجيدة مثل اللحوم والدواجن، وكميات أكبر من السكريات مقارنة بالسيدات ذوات المستوى التعليمي المرتفع.

وبالتالي فارتفاع المستوى التعليمي يساعد فئات المجتمع على حسن اختيارهم وتحضير أطعمتهم،إن كفاية الوجبة المنزلية ترتبط ارتباطا قويا بمستوى تعليم ربة الأسرة ، فلقد وجد أن التي تحصل على كامل احتياجاتها الغذائية اليومية كانت رباتها ذو مستوى تعليمي مرتفع.⁴⁹

ونوضح المستوى الدراسي بحوض أوريكة انطلاقا من الرسم البياني أسفله :

⁴⁹ مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية " العادات الغذائية والعوامل المؤثرة في تكوينها " مرجع سابق

الشكل رقم 28: المستوى الدراسي بعالية حوض أوريكّة



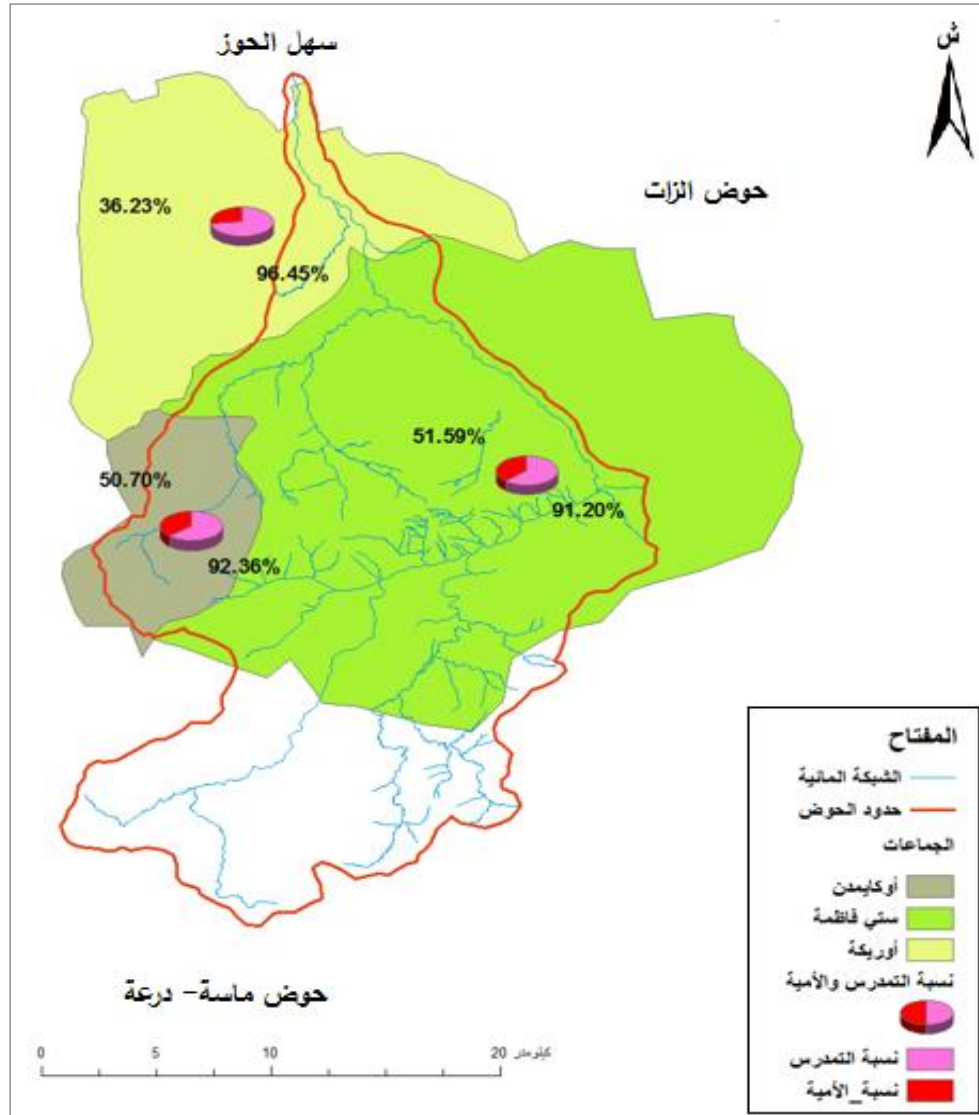
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

بالنسبة للمبيان أعلاه يمثل لنا المستوى الدراسي للفئة المستجوبة حيث تتصف بتنوعها واختلافها وتفاوت درجتها بين الجماعات، وعليه يتضح ارتفاع الأمية بكل من جماعتي ستي فاضمة بمعدل 42 في المئة وجماعة أوريكّة 34 في المئة وتبقى غالبية الساكنة لها تعليم ابتدائي وكتابي ما بين 18 و 30 في المئة وتقل الفئات التي لها مستوى ثانوي وجامعي بنسبة تنحصر ما بين 3 و 9 في المائة.

ونفسر هذا الاختلاف على مستوى الدراسة إلى عدة عوامل اجتماعية منها الهدر المدرسي أو الفقر وبعد المؤسسات التعليمية ، وأخرى إقتصادية كضعف المدخول الأسري وبالتالي عدم تحمل نفقات الدراسة خصوصا عند الإناث. ويعتبر مؤشر الأمية و التمدرس في علاقته بإشكالية التغذية من حيث تأثير الأمية على الوعي الغذائي، وكذلك التمدرس فكلما ارتفعت نسبة الأمية إلا ونجد نقص في المعرفة الغذائية من حيث استهلاكها وسلوك تحضيرها وتناولها والعكس بالنسبة لارتفاع نسبة التمدرس.

فارتفاع المستوى التعليمي يساعد على المعرفة الدقيقة في مجال التغذية من حيث تنظيم الوجبات واختيار الأفضل منها، وتكوين عادات غذائية صحية بدل العادات السيئة التي تؤثر على البنية الجسمانية إلا أن قد نجد خلاف ما قمنا بالتفصيل فيه، فقد تكون الأمية بنظام غذائي للأسرة صحي خصوصا في المناطق التي تعتمد على المنتجات المحلية وتوظف وسائل طبخ تقليدية كما تحافظ على الفترة الزمنية لتناول الأطباق وبالتالي نستنتج أن هذه المؤشرات تشكل محور النظام الغذائي لأي وسط جغرافي وهذا ما تمثله الخريطة أسفله:

الشكل رقم 29 : خريطة نسبة الأمية بعالية حوض أوركة



المصدر : معطيات HCP 2014

يتضح من خلال الخريطة أعلاه أن نسبة الأمية بمجال الدراسة تعرف تباين من جماعة إلى أخرى حيث نجده ترتفع في جماعة ستي فاضمة بنسبة 51.59 % ، وتليها جماعة أوكايمدن بنسبة 50.70% وتخفض الأمية في جماعة اثنين أوريكّة بنسبة 36 %.

ونفسر ارتفاع نسبة الأمية في أغلب الجماعات المكونة للحوض إلى عدة أسباب منها ضعف تواجد المؤسسات التعليمية أو بعدها وهذا عنصر متدول عند الجميع لأن المناطق الجبلية في غالبيتها تعاني من قلة اوجياب بنيات التجهيز الاجتماعي التي تندمج فيها المؤسسات التربوية، ناهيك عن انتشار الفقر الذي يساهم بدوره في عرقلة محاربة الأمية، علاوة على فقدان المساجد لدورها العام المتمحور حول محو جزء بسيط من هذه الظاهرة المنتشرة في الأوساط الجبلية.

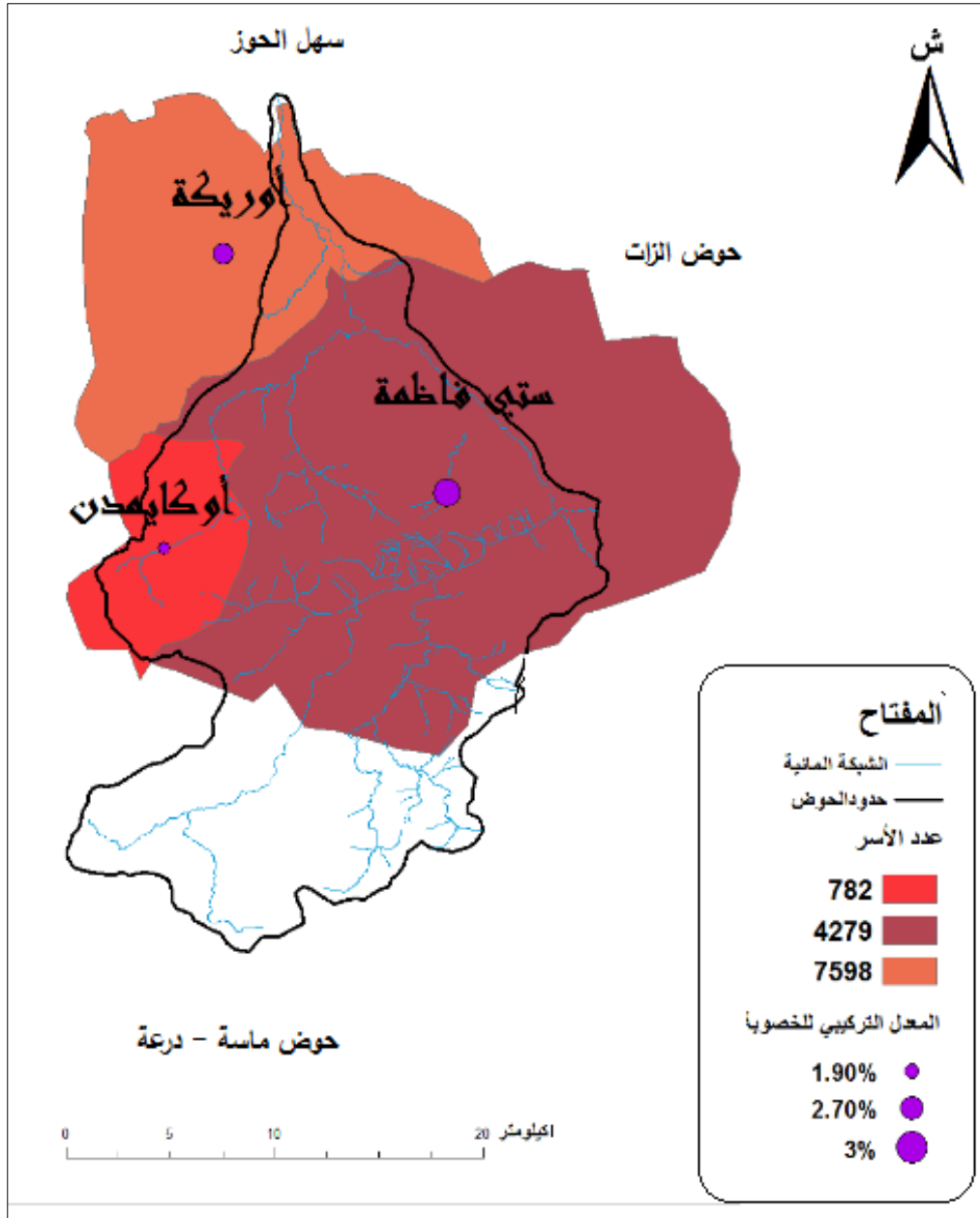
أما بالنسبة لمؤشر التمدرس فيتصف بكونه يعرف وثيرة مرتفعة ومقاربة بين جل الجماعات المستهدفة من الدراسة ،حيث نلاحظ أن نسبته المئوية تنحصر ما بين 91 % و 96 % إلا أن جماعة اثنين أوريكّة تتميز بارتفاع نسبة التمدرس.

و نفسر ارتفاع هذه النسبة بجماعة اثنين أوريكّة بقرب المدارس الابتدائية والثانوية وكذا توزيعها المتكافئ بين جميع الدواوير التابعة لها، إضافة لموقعها القريب من المراكز الحضرية الكبرى كمراكش باعتبارها مراكز مستقطبة لتلاميذ لأجل استكمال دراستهم.

2- مؤشر الخصوبة

يعرف معدل الخصوبة باعتباره سن الإنجاب عند المرأة ما بين 15 و 49 سنة ، وتعتبر عاملاً مؤثراً في التزايد الطبيعي كما تتأثر بنوعية العادات الغذائية للمرأة إذن سنحدد أهم المعطيات الإحصائية المرتبطة بحوض أوريفة على الشكل الآتي :

الشكل رقم 30 : خريطة نسبة الخصوبة بعالية حوض أوريفة



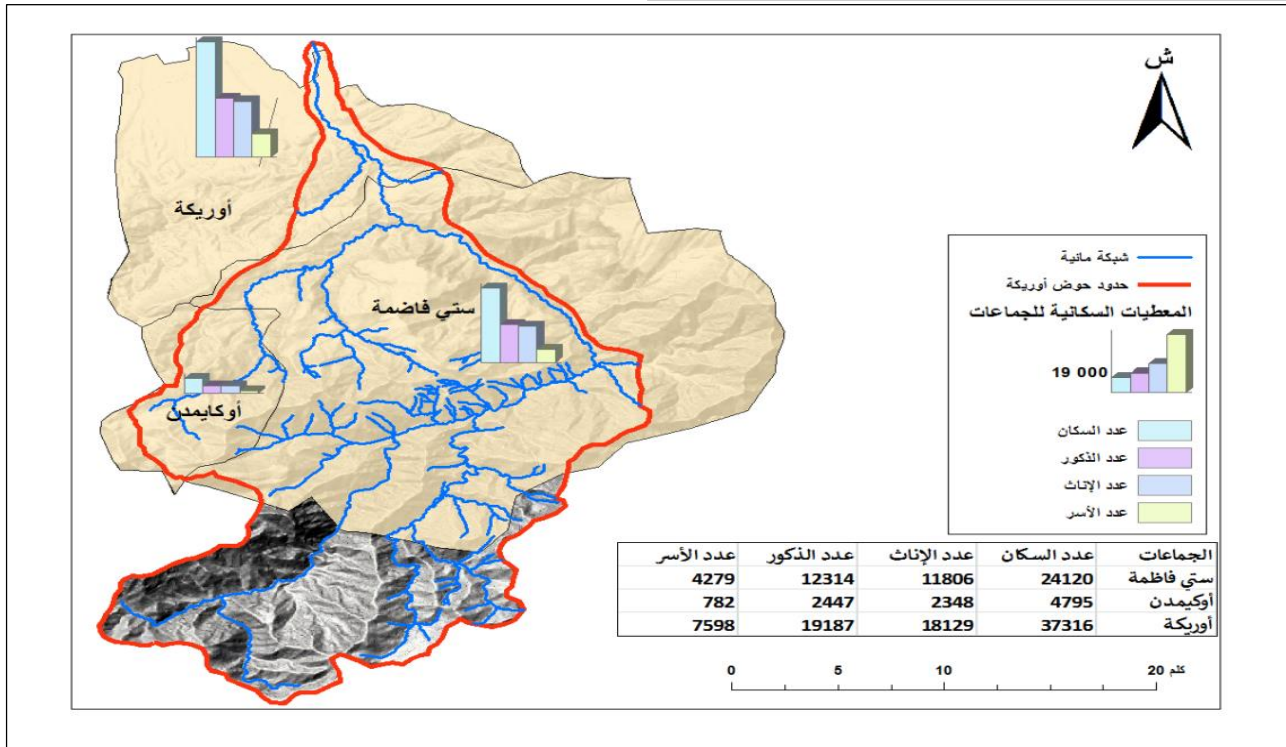
المصدر : معطيات 2014HCP

انطلاقاً من الخريطة أعلاه يتصف المعدل التركيبي للخصوبة بعالية حوض أوريكه بالاختلاف من جماعة لأخرى حيث يرتفع في جماعة أوريكه إلى 3 في المائة ، وكذلك جماعة ستي فاضمة التي يصل فيها المعدل إلى 2.70 في المائة، بينما ينخفض في جماعة أوكايمدن بمعدل 1.90 في المائة. ونفسر هذا التفاوت على مستوى الخصوبة إلى نسبة السكان ومعدل الزواج وكذلك نسبة النساء القادرات على الإنجاب ما بين 15 و 48 سنة.

3- الخصائص السكانية

يتزايد عدد السكان في أي مجال جغرافي عبر الاعتماد على مؤشرات ديمغرافية منها التكاثر الطبيعي (الولادات - الوفيات) ثم نسبة الهجرة (الوافدة) ، حيث سنحاول في هذا المقطع البحثي الإلقاء بخريطة المعطيات السكانية لحوض أوريكه وبالأخص الجوامع المستهدفة من الدراسة على الشكل الآتي :

الشكل رقم 31 : خريطة المعطيات السكانية بمجال الدراسة



المصدر : معطيات HCP 2014

عرف حوض أوريكة انتقالا ديمغرافيا ما بين سنة 2004 و 2014 حيث نلاحظ أن عدد السكان ارتفع بوثيرة إيجابية ،وهذا ما يتبين لنا انطلاقا من الخريطة فمثلا جماعة أوريكة وصل عدد سكانها إلى 37316 نسمة ،ثم تليها جماعة ستي فاضمة ب 24120 نسمة أما جماعة أوكايمدن يصل عدد سكانها إلى 4795 نسمة.

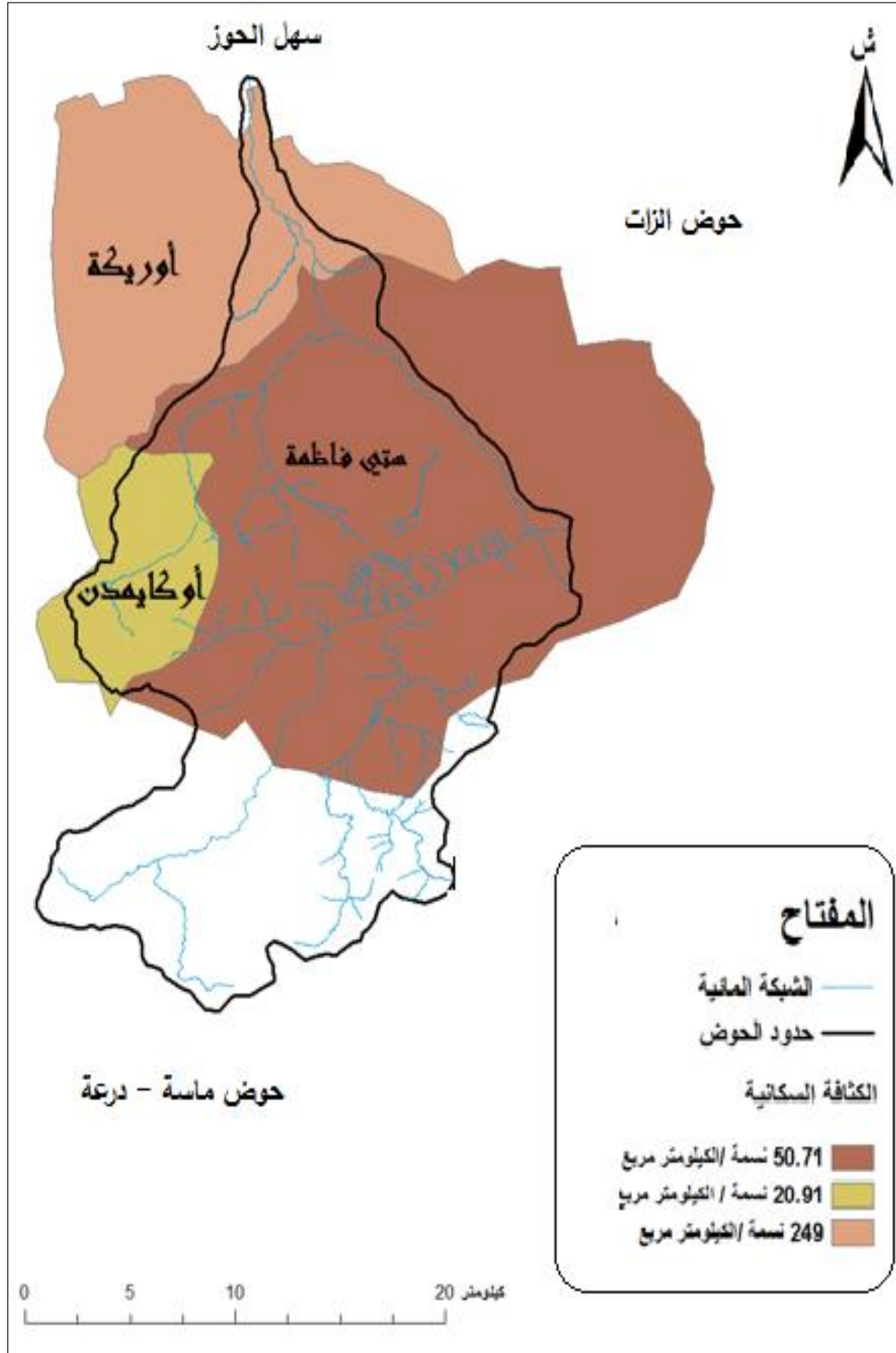
ونفسر ارتفاع عدد السكان بالحوض إلى ارتفاع نسبة الولادات خصوصا في جماعتي أوريكة وستي فاضمة، إضافة إلى ارتفاع نسبة الهجرة التي يتجه أفرادها من الدواوير التي يعاني سكانها من قلة العمل وضعف المردودية الزراعية ويتجهون نحو المراكز التي تعرف حركية اقتصادية ، خاصة في مجال السياحة كجماعة ستي فاضمة و أوريكة.

ويرتبط النمو الديمغرافي بإشكالية التغذية من خلال اعتباره عامل ضغط على الحاجيات الغذائية وبالتالي زيادة الطلب على المنتجات الفلاحية سواء الخضروات والحبوب او المنتجات الحيوانية من اللحوم الحمراء والبيضاء ومشتقات الحليب ، ومن جهة أخرى فتزايد السكان ينتج عادات غذائية متنوعة من جماعة لأخرى حسب نوعية الأغذية التي تتناولها الساكنة.

4- الكثافة السكانية

يقصد بالكثافة السكانية تلك المؤشر السكاني الموضح توزيع عدد السكان في منطقة جغرافية عبر حساب عدد السكان مقسوم على المساحة التي يشغلونها، وبالتالي فالكثافة السكانية ترتبط بتحكم عدة عوامل طبيعية واقتصادية إذن سنتطرق لهذا المؤشر كما تعبر عليه بالخريطة الآتية :

الشكل رقم 32 : خريطة الكثافة السكانية بعالية حوض أوريكّة



المصدر : اعتماد معطيات HCP 2014

يتضح من خلال الخريطة أعلاه أن توزيع الكثافة السكانية بعالية حوض أوريكه تتميز بتباين من جماعة لأخرى ، حيث ترتفع بجماعة أوريكه بمعدل 249 نسمة / كلم مربع ثم تليها جماعة ستي فاطمة ب 50 نسمة / كلم مربع ، أما جماعة أوكايمدن فتضم 20 نسمة / كلم مربع.

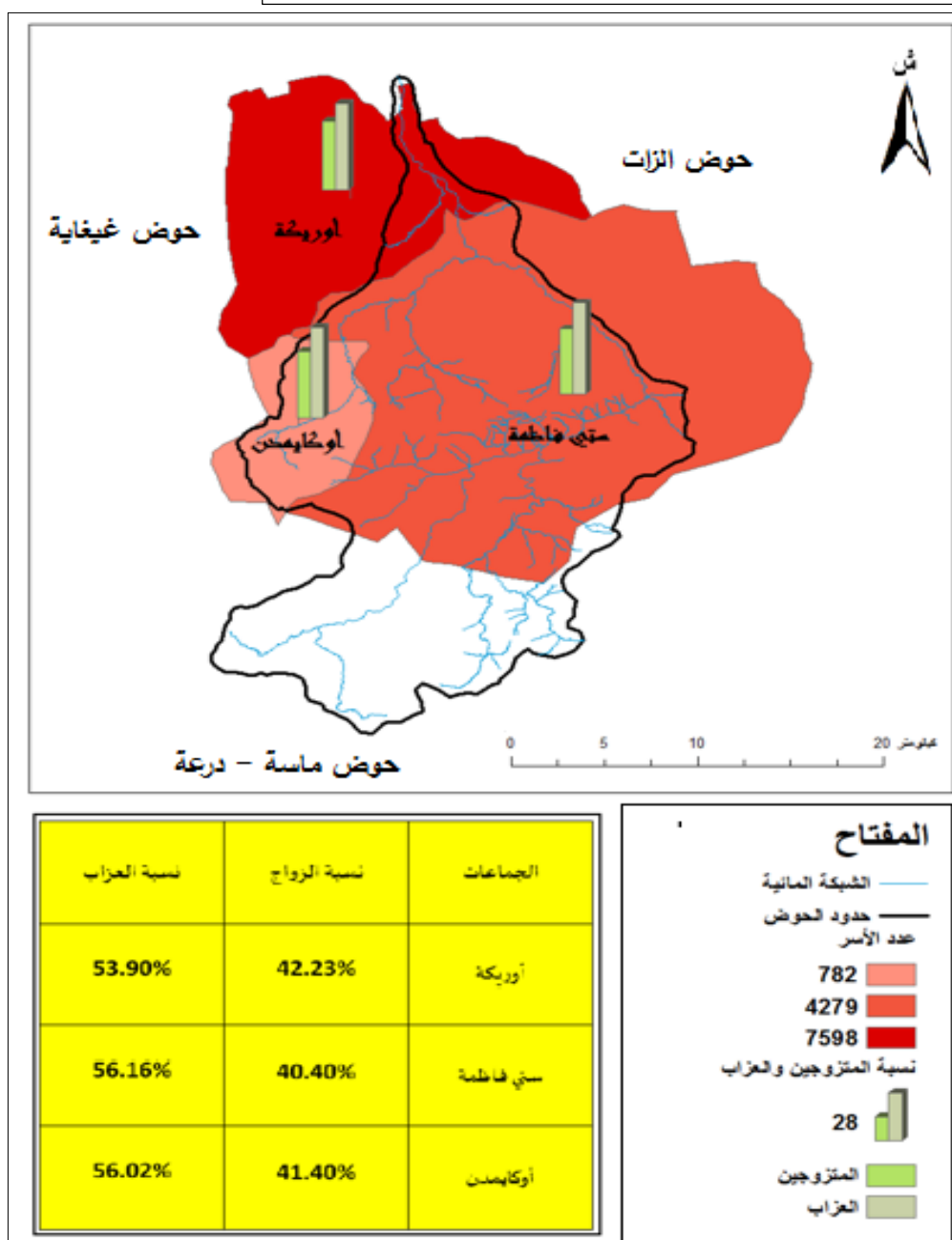
ونفسر تباين الكثافة السكانية بعالية حوض أوريكه بمجموعة من العوامل التي تختلف حسب نوعيتها فنجد العوامل الطبيعية تؤثر على خاصية التوزيع السكاني ، خاصة الشبكة المائية التي تعتبر عاملا جاذبا للسكان اللذين يعتمدونه في ممارسة الأنشطة الزراعية من حيث السقي ، وهذا يتجلى في تركز السكان على مستوى ضفاف وادي أوريكه وذلك من العالقة نحو السافلة إضافة للموقع والموضع فنجد معظم الساكنة تتجه نحو الأماكن القريبة من المراكز الحضرية التي تعرف دينامية إقتصادية وتجهيزات اجتماعية ، أما العوامل الاقتصادية تتجلى في الأنشطة السياحية الموسمية والدائمة مثال ذلك مركز ستي فاطمة وأوكايمدن علاوة على النشاط الصناعي (الصناعة التقليدية) التي تتركز على مستوى الطريق الرابطة بين أوريكه وستي فاطمة ، حيث تتموقع العديد من الأورش التي تضم منتجات متنوعة منها ماهو طيني ومعدني وخشبي ثم النسيج (الزرابي).

وعليه فعلاقة الكثافة السكانية بالتغذية وعاداتها تتجلى في تنوع ممارسة الفلاحة مما يعكس عاداتها الغذائية من عالة الحوض نحو سافلته ، فمثلا في المناطق التي تعرف كثافة مرتفعة تتميز بالتركيز على مواد غذائية ذو ازدواجية بينما هو تقليدي (المنتجات المحلية) وعصري (المنتجات الدخيلة)، الأمر الذي ينتج أطباق ووجبات أكل مركبة حسب طبيعة أصلها ، خلاف الكثافة السكانية المتوسطة والضعيفة التي تركز في غالبية نظامها الغذائي على استهلاك ما تنتجه من المزروعات والخضروات خاصة في الدواوير

البعيدة من مراكز الجماعات وتعتمد في عملية الطبخ على المواد الطاقية الطبيعية كبقايا الأخشاب والحيوانات التي شكل عادات صحية في تحضير الأكل.

5- مؤشر الزواج والعزوبة

الشكل رقم 33 : خريطة نسبة الزواج والعزوبة بعالية حوض أوركية



المصدر: معطيات HCP 2014

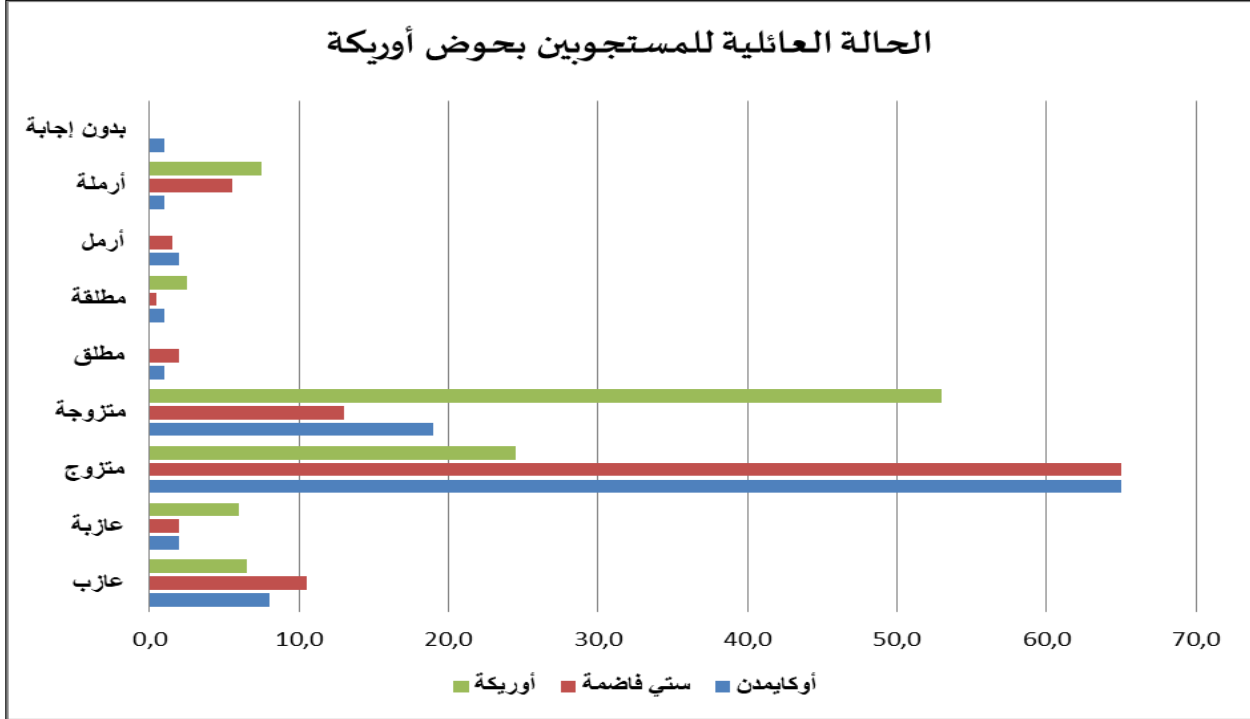
يتضح انطلاقاً من الخريطة أعلاه أن توزيع نسبة الزواج بعالية حوض أوريكه تتميز بكونها نسبة متوسطة ومتقاربة بين الجماعات، حيث تتراوح من 40 في المائة بستي فاطمة إلى 41 و 42 في المائة في كل من جماعة أوريكه وأكايمدن، نفس الشيء نجده بالنسبة لمؤشر العزوبة فهو متقارب بين الجماعات حيث ترتفع نسبتها في كل من جماعتي ستي فاطمة وأوكايمدن بمعدل 56 في المائة بينما تقل في جماعة اثنين أوريكه حيث تصل نسبة 53 في المائة.

ونفسر ارتفاع نسبة العزوبة بعدة أسباب منها قلة فرص الشغل العامل الذي يدفع شباب المناطق الجبلية بشكل خاص العزوف عن الزواج، ناهيك ارتفاع تـمدرس الفتيات مما يجعلهن يرفضن في بعض الحالات عدم التفكير في تكوين أسرة ، ونجد كذلك غلاء المعيشة وبالتالي ترسيخ فكرة أن الزواج قد يخلق مجموعة من المشاكل العائلية.

وعليه فمؤشر كل من الزواج والعزوبة في علاقتهما بالتغذية يتضح ذلك في أن لكل عنصر تأثيرا معينا ، فمثلا عندما نشير للزواج فإننا نتحدث عن الجو الأسري الذي له عاداته الغذائية اليومية والإستثنائية ويتميز بسلوكات غذائية واستهلاك محدد حسب طبيعة الزوج أو الزوجة ، فيما يخص عملية اختيار المواد الأولية الغذائية وكذلك طرق الطبخ وكيفية الأكل ، خلاف الجزء الآخر وهو مؤشر العزوبة الذي يتماشى العازب أو العازبة مع طرق الأكل الفردية أو الجماعية إذا كان العيش داخل العائلة أو خارجها، فعندما يضطر العازب للعيش وحده فنظامه الغذائي يتصف بسلوك نقص غذائي إما أن يعتمد على نفسه للطبخ أو أن يتجه صوب المأكولات الداخلية مما يتعرض للعادات غذائية سيئة تتسبب له في أمراض.

6- مؤشرات الحالة العائلية

الشكل رقم 34 : الحالة العائلية للمستجوبين



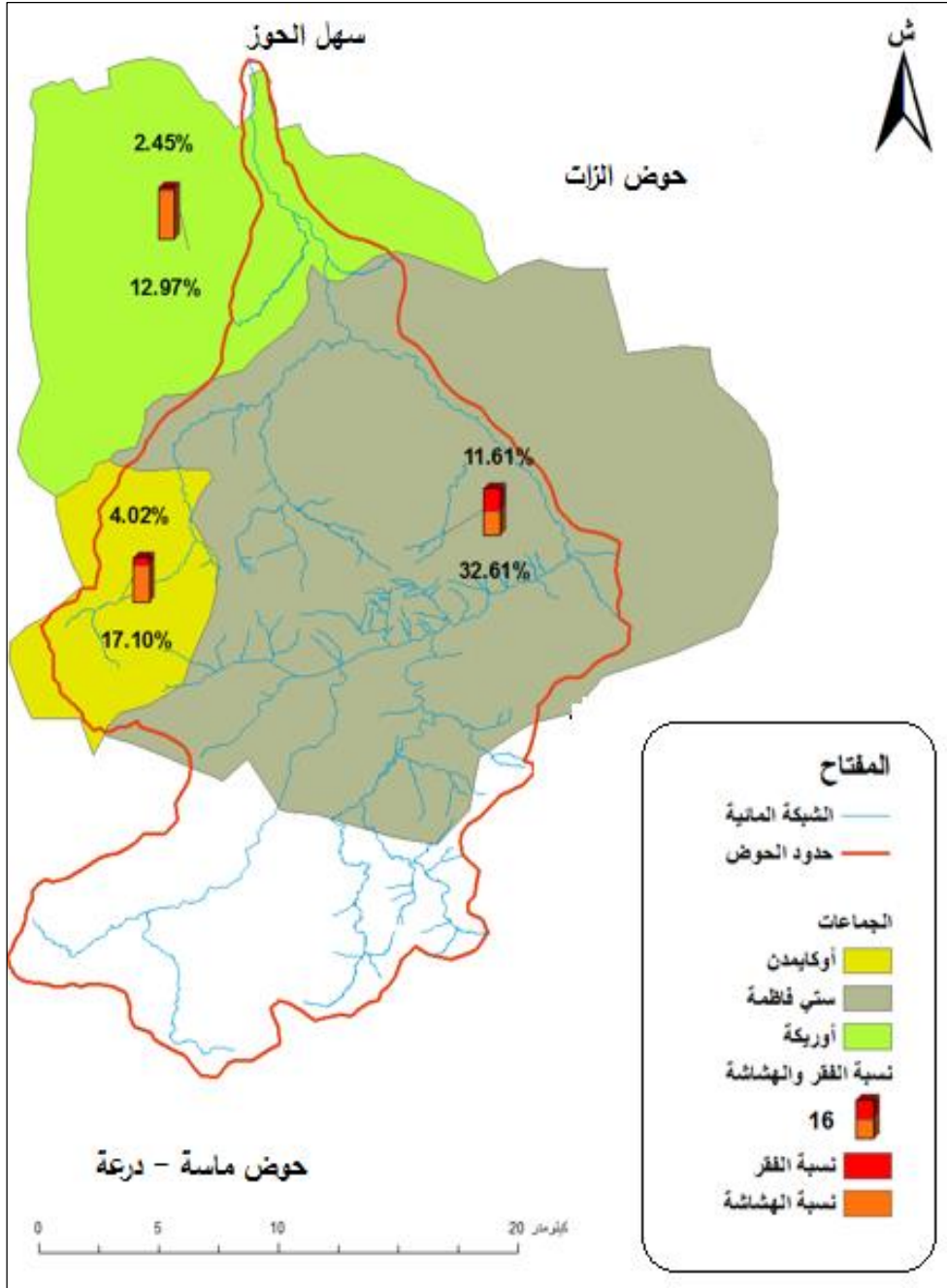
المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

يتضح من خلال الرسم البياني الموسوم بالحالة العائلية تنوعا على مستوى مؤشره، حيث نلاحظ جليا ارتفاع نسبة المتزوجين الذكور في الجماعات الثلاث والمنحصرة ما بين 20 و 65 في المئة، في حين تليها نسبة المتزوجات التي ترتفع نسبتهم في جماعة أو كايمدن، أما باقي الفئات المتبقية من عزاب ومطلقين وأرامل نسبتهم ضئيلة تتراوح ما بين 2 و 10 في المائة.

ونفس ارتفاع نسبة المتزوجين في حوض أوريكه لعدة عوامل منها توفر فرص العمل في عدة مجالات منها الاشتغال في التجارة والفلاحة ونسبة قليلة في الإرشاد السياحي لكون هذا الجماعات مجالات جغرافية سياحية، أما بالنسبة للعزاب من الذكور يعزى ذلك إلى عدم الرغبة في الزواج وتكوين أسرة نظرا لضعف المدخول أو البطالة.

7- الفقر والهشاشة

الشكل رقم 35: خريطة نسبة الفقر والهشاشة بحوض أوريكه



المصدر : اعتماد معطيات HCP 2014

يتضح من خلال الخريطة أعلاه أن حوض أوريكه يتميز بارتفاع نسبة الهشاشة التي تعتبر الدرجة الأخيرة من الفقر، حيث نجدها ترتفع على الخصوص في جماعة ستي فاطمة لكونها تضم عددا كبيرا من الدواوير وتصل نسبتها إلى 37 في المائة، كما تنتشر في جماعتي أوريكه و أوكايمدن بنسبة تعادل 12 في المائة.

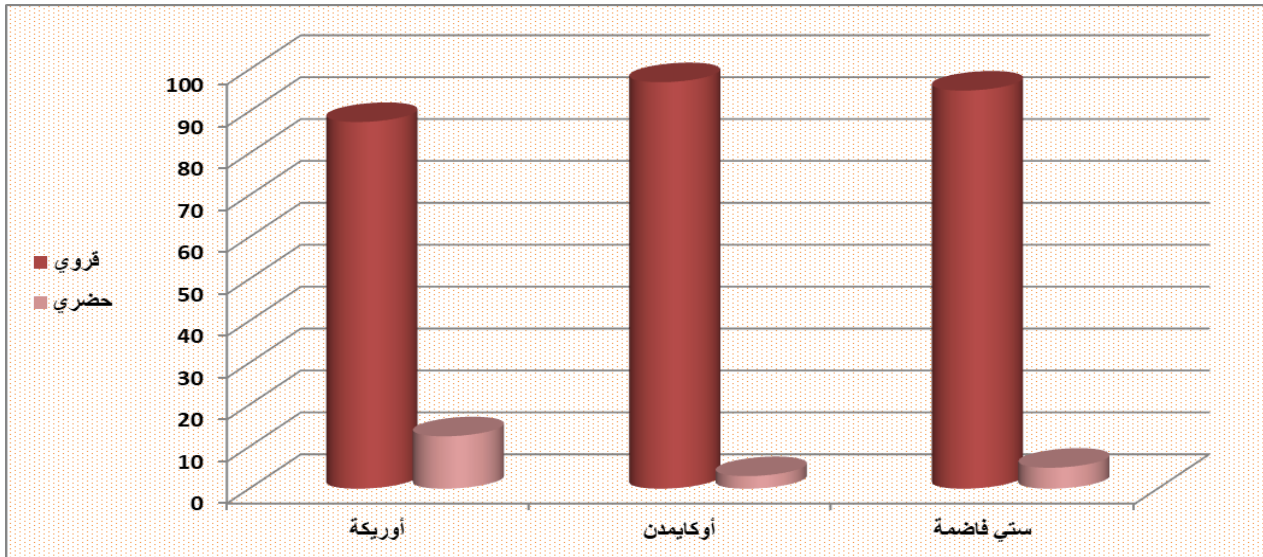
ونفسر تركيز ظاهرة الهشاشة الاجتماعية والفقر في غالبية الجماعات الخاضعة لدراسة بعدة عوامل من ضمنها قلة فرص الشغل، ضعف المدخول اليومي وانتشار البطالة خاصة عند الشباب مما يستدعي بعضهم لبيع المنتجات الغابوية كالزعرتر والزعيترة في الأسواق المحلية، ويندرج هذا النشاط المزاوول ضمن الأنشطة الموسمية التي تنحصر في الزمان مما تنعكس على وضعيتهم الاجتماعية التي تتصف بالهشاشة.

ويرتبط مؤشر الفقر والهشاشة بالتغذية وعاداتها من خلال أن الغذاء الذي يتم تناوله من طرف هذه الفئة هو تعبير في حد ذاته عن الوضعية الاجتماعية التي يعيشها هؤلاء الأفراد من حيث دخلهم الفردي، هذا الأخير الذي يعكس نوعية المنتجات والمواد الأولية التي يتم الإعتماد عليها في سيرورة الطبخ وكذلك الوسائل التي توظف لتحضير الوجبات الغذائية في شقها الأساسي والثانوي، إذا كانت متوفرة لأن هذه الفئة تكتفي فقط على وجبات محددة في الزمان بفعل الوضعية المادية ونضيف إجمالاً لهذا التحليل أن هذا النوع من الطبقات الاجتماعية تتركز غالبتها في هوامش الجماعات الترابية القروية التي تعاني نقصاً في التجهيزات الاجتماعية، نذكر منها الربط بالماء الصالح للشرب، والكهرباء هذه المكونات التي تتدرج ضمن أسس تحضير وتخزين المواد الغذائية من حيث الوسائل الكهربائية والمياه المستخدمة في الشرب والطهي وبهذا نكون قد أحطنا ببعض الملامح التي تربط بين متغير الفقر والهشاشة بإشكالية التغذية الجبلية.

8- مجال العيش (المجال الحضري والريفي)

يختلف نمط استهلاك الغذاء في المناطق الحضرية عنه في المجالات الريفية لعدة عوامل كاختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والتعليم ثم نوعية الاغذية المتوفرة، بالإضافة إلى اعتماد المجتمعات الريفية على الزراعة باعتبارها موردا أساسيا للدخل، فمثلا نأخذ المجتمع المصري حضريا تعتمد في غذائها على الخبز المحضر من القمح ويكون استهلاكها اللحم والأسماك والبقوليات ومنتجات الألبان أكبر نسبيا من المجتمعات الريفية المعتمدة على الخبز المكون من الذرة ويكون غذؤها أقل اعتمادا على منتجات الألبان.⁵⁰

الشكل رقم 36 : الأصل الجغرافي للمستجوبين



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

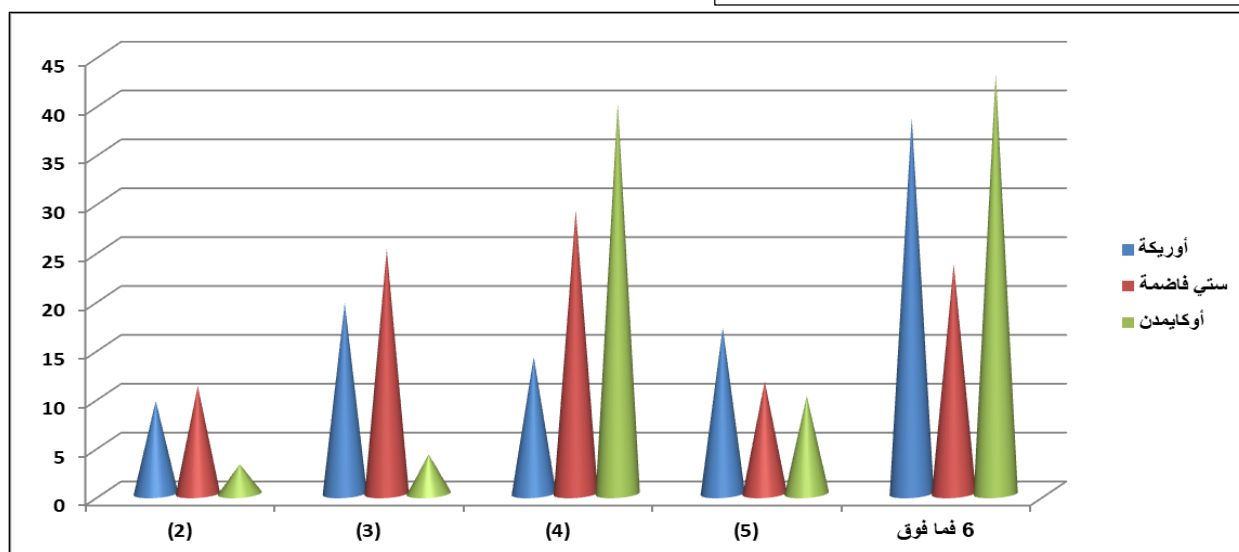
بالنسبة لطبيعة مجال الازدياد للفئة المستجوبة بعالية حوض أوريكة فأغلبيتها ينحدر من أصول قروية حددت نسبتها في 90 في المائة، مقارنة مع فئة قليلة من المجال الحضري التي جعلت المجال الريفي موطننا لاستقرارها نظرا لعدة عوامل اجتماعية كالزواج ، أو اقتصادية كغلاء المعيشة وارتفاع تكلفة الانفاق اليومي بالمدينة وهناك فرضية أخرى تشير لتفضيل السكن في الريف.

⁵⁰ May and Irma « the Ecology of Mal Nutrition in far and Near East » Han fer publishing p 48 -52

إن هذه المفارقة التي تعود للأصول الجغرافية للفئات التي توصلنا إليها قد تقودنا إلى اعتبار الفلاحة مصدرا أوليا لعيشها وجزءا لنظامها الغذائي ، وهذا أمرا نعتبره نسبيا نظرا لقلة الأراضي الزراعية التي تعتبر التضاريس عاملا متحكما فيها باستثناء تربية الماشية.

9- العدد الإجمالي لأفراد الأسرة

الشكل رقم 37 : العدد الإجمالي للأفراد الأسرة



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

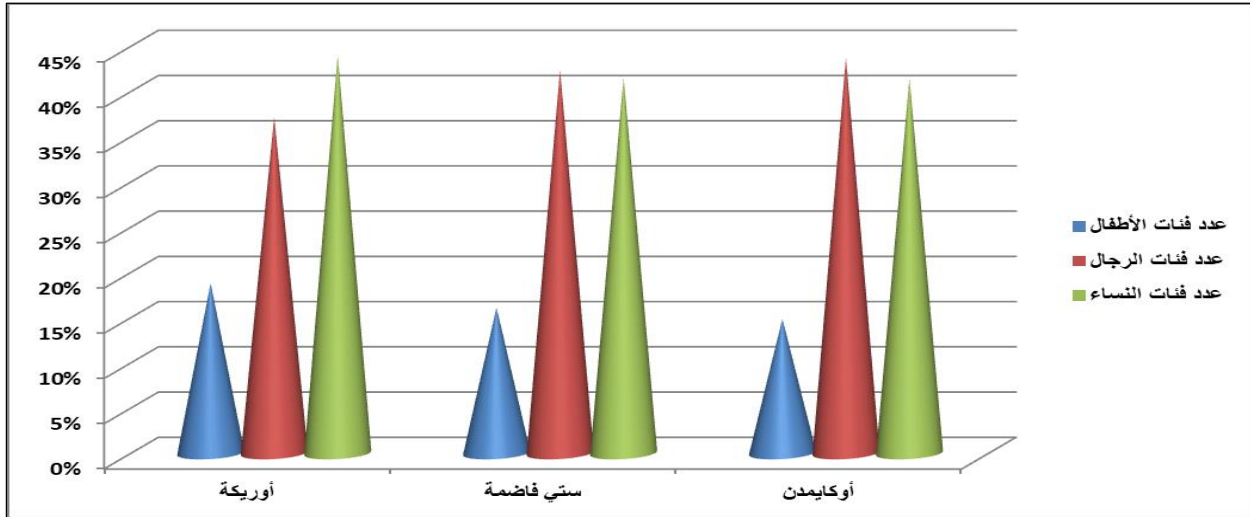
انطلاقا من الرسم البياني، تتصف بنية الأسر بعالية حوض أوريكة باختلاف مكوناتها من أسرة لأخرى حيث نلاحظ أن جماعة أوكايمدن هي التي تضم أعلى نسبة على مستوى 6 أفراد فما فوق بمعدل 43 في المئة ، وتليها جماعة أوريكة 38 في المئة، وتبقى جماعة ستي فاضمة في مكوناتها العائلية للأفراد متوسطة إلى ضعيفة بنسبة تتحصر ما بين 11 و 23 في المئة.

ونفسر هذا الاختلاف السائد على مستوى بنية الأسرة بمجال الدراسة بعدة أسباب منها تراجع الوعي المرتبط بالإنجاب، إضافة إلى مستوى الدخل والمستوى المهني والتعليمي لصاحب الأسرة. وعليه فالعلاقة القائمة بين الغذاء وأفراد الأسرة أنه كلما كان عدد الأسرة مرتفعا إلا وكانت صعوبة في عملية التنظيم وقت

الأكل والتوافق على أطباق محددة عكس الأسرة الصغيرة المكونة من 3 أفراد لها نظام غذائي مسطر حسب طبيعة مدخول كل أسرة.

10- عدد الفئات العمرية للأسرة

الشكل رقم 38 : عدد الفئات العمرية للأسرة



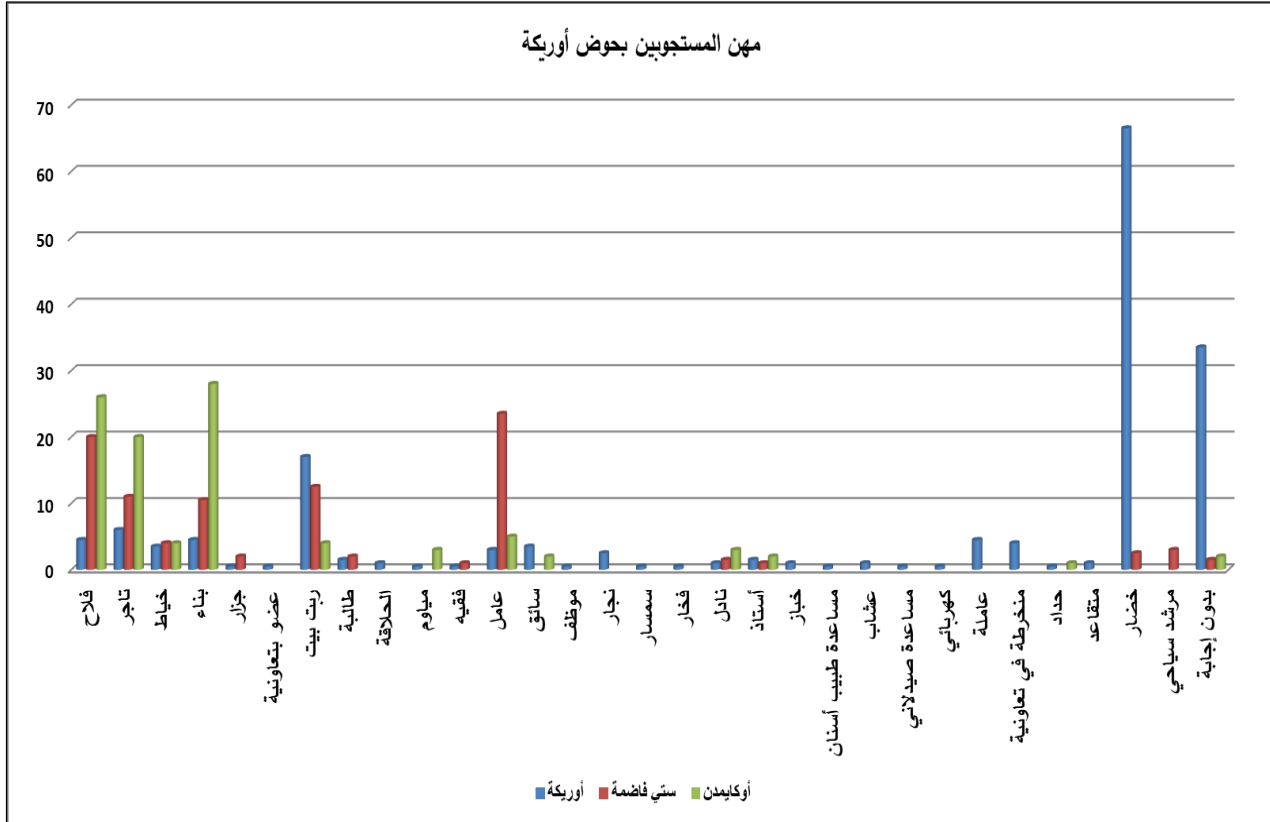
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتضح من خلال المبيان أعلاه الهرم الأسري المكون للعائلة بعالية حوض أوريكة ،حيث تتصف باختلافها وتقاربها 44 بالمئة، بين مختلف الجماعات فالنسبة لفئات الأطفال تنحصر ما بين 14 و 18 في المئة ، وتتقارب فئات النساء والرجال في نسبة و أن غالبية الأسر تتكون من فئات الرجال تحتل المرتبة الأولى في توزيعها على مستوى كل أسرة بنسبة 43 في المائة ، حيث يشكل الرجل معيها إما يمارس الفلاحة أو نشاط مهني آخر، الأمر نفسه لفئات النساء التي شكلت 41 في المائة.

أما بخصوص فئة الأطفال أظهرت النتائج على أن معظم الأسر المستجوبة تعرف نسب متساوية على مستوى نسبة توزيع هذه الفئة كما وسبق الإشارة إليه سالفا. إذن فالربط بين هذه المكونات الأسرية تجعل لكل منها أطمعة وأشربة تختلف حسب سن كل منها الشيء الذي يظهر تناقضات غذائية على مستوى كل أسرة.

11- مهن المستجوبين

الشكل رقم 39: مهن المستجوبين



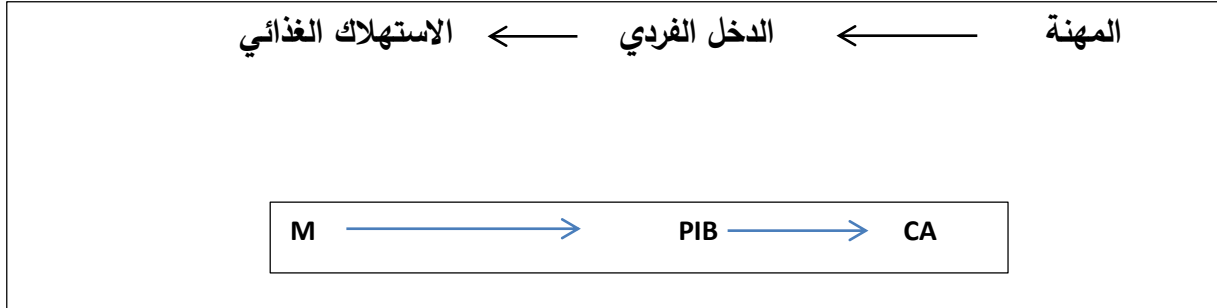
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتضح جليا انطلاقا من الرسم البياني ، تنوع المهن بعالية حوض أوريكه واختلاف تركزها من جماعة للأخرى حيث نلاحظ ارتفاع ممارسة أنشطة الفلاحة والتجارة والبناء وبيع الخضار بنسبة أكثر من 25 في المئة مقارنة مع باقي الحرف الأخرى التي لا تتجاوز 5 في المئة كما هو موضح أعلاه.

وتتميز جماعة أوريكه بتعاطي غالبية سكانها لبيع الخضار التي تجاوزت نسبتها 65 في المئة ونفسر ذلك بكونها مركز الحوض المائي وتتواجد بها أسواق أسبوعية ، واعتبارها ممرا طريقيا مهما رابطا بين جماعة تحناوت وايت أورير ، ناهيك أنها مركزا حضريا صاعدا مقارنة بالجماعات الأخرى.

ونعود لنوضح علاقة المهن بمجال التغذية ، حيث يوجه هذا المتغير ويتحكم في طبيعة المدخول الذي

يوجه الاستهلاك الغذائي لدى الأسر وفي علاقة رياضية توضيحية نحددها على الشكل الآتي:



الشكل رقم 40 : مظاهر لبعض المهن بعالية حوض أوريكة



بيع الأحذية



إصلاح الدراجات



إصلاح آلة الغسيل

المصدر: العمل الميداني 2019

توضح الصور بعض المهن التي يزاولها سكان عالية حوض أوريكة والتي تشكل لهم إما مصدرا

رئيسيا أو ثانويا للدخل إلى جانب ممارسة الفلاحة ، حيث يتم إصلاح آلة الغسيل إلى جانب بيع

الأحذية والمنتجات المحلية ومهن أخرى متنوعة.

الشكل رقم 41 : جدول التقاطعات لبعض المهن و المستوى الدراسي بمجال الدراسة

المهنة	المستوى الدراسي						مجموع العينة
	بدون	المسجد	الابتدائي	الإعدادي	الثانوي	الجامعي	
فلاح	3	0	4	1	1	0	9
تاجر	5	1	4	1	1	0	12
خياط	2	0	2	3	0	0	7
بناء	4	1	1	1	2	0	9
جزار	0	0	1	0	0	0	1
رب بيت	13	7	6	4	3	1	34
طالبة	0	0	0	0	0	3	3
الحلاقة	0	0	0	1	1	0	2
مياوم	0	0	1	0	0	0	1
فقيه	1	0	0	0	0	0	1
عامل	4	1	1	0	0	0	6
سائق	5	0	2	0	0	0	7
موظف	1	0	0	0	0	0	1
نجار	0	0	4	1	0	0	5
سمسار	1	0	0	0	0	0	1
فخار	0	0	1	0	0	0	1
نادل	1	0	1	0	0	0	2
أستاذ	0	0	0	0	0	3	3
خباز	1	0	0	1	0	0	2

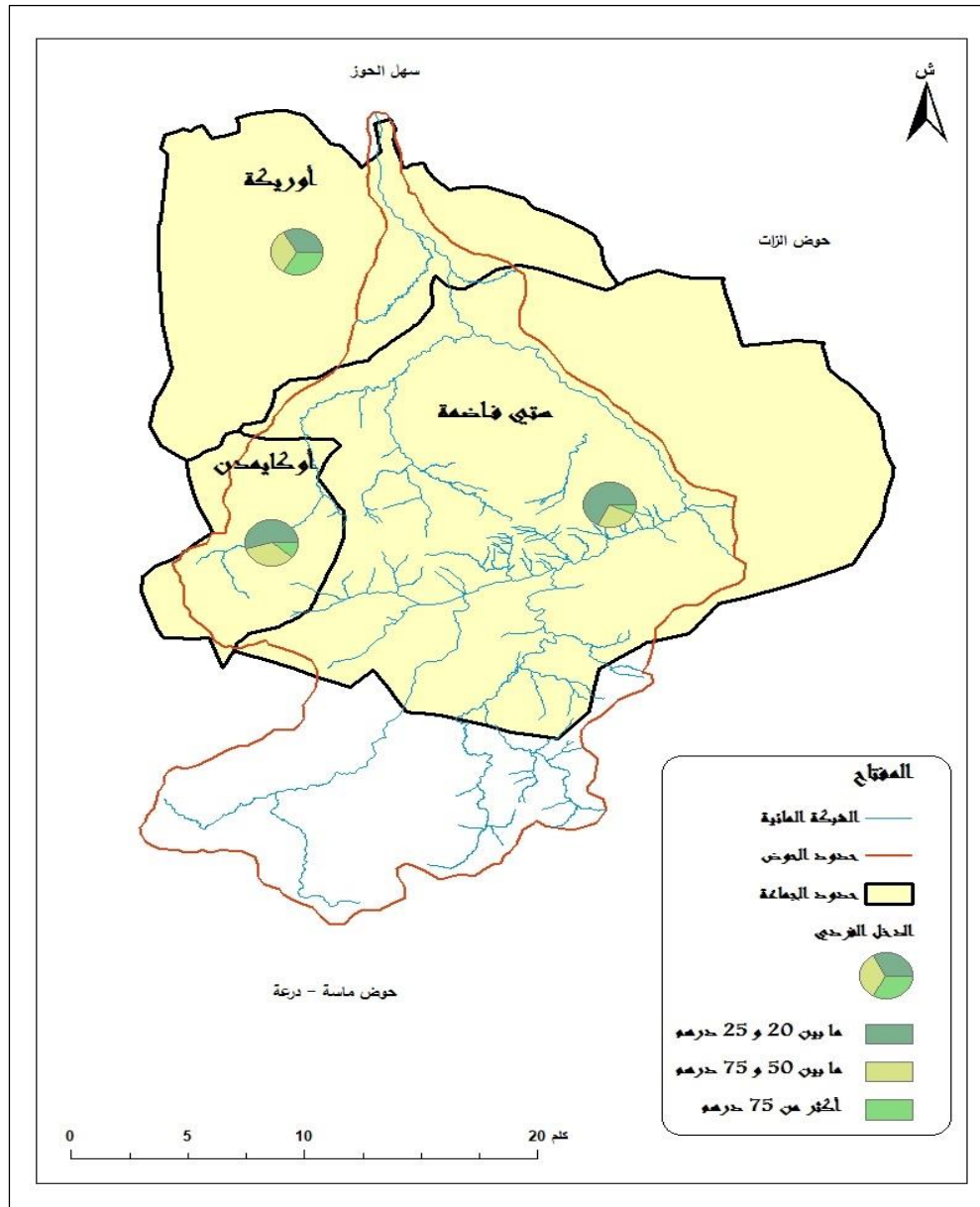
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يوضح الجدول أعلاه أشكال التقاطعات بين متغير المهنة وعلاقته بالمستوى الدراسي بعلية حوض أوريك، حيث يتضح أن ضعف مستوى التعليم لمجموعة من المهن والمحدودة فقط في السلك الابتدائي كممارس الفلاحة والسائقين، مقابل ربات البيوت اللواتي غالبتهم يتوفرن على مستوى لابس به، وهذا له تأثير على الوعي الغذائي.

12 - الدخل الفردي

يتصف الدخل الفردي باختلافه فيعرف انخفاضاً في كل من جماعة ستي فاضمة و أوكايمدن بمدخول ينحصر ما بين 20 و 25 درهم ، ويرتفع في جماعة أوريكة ليصل إلى أكثر من 75 درهم. ولتوضيح ذلك نستدل بالخريطة الآتية:

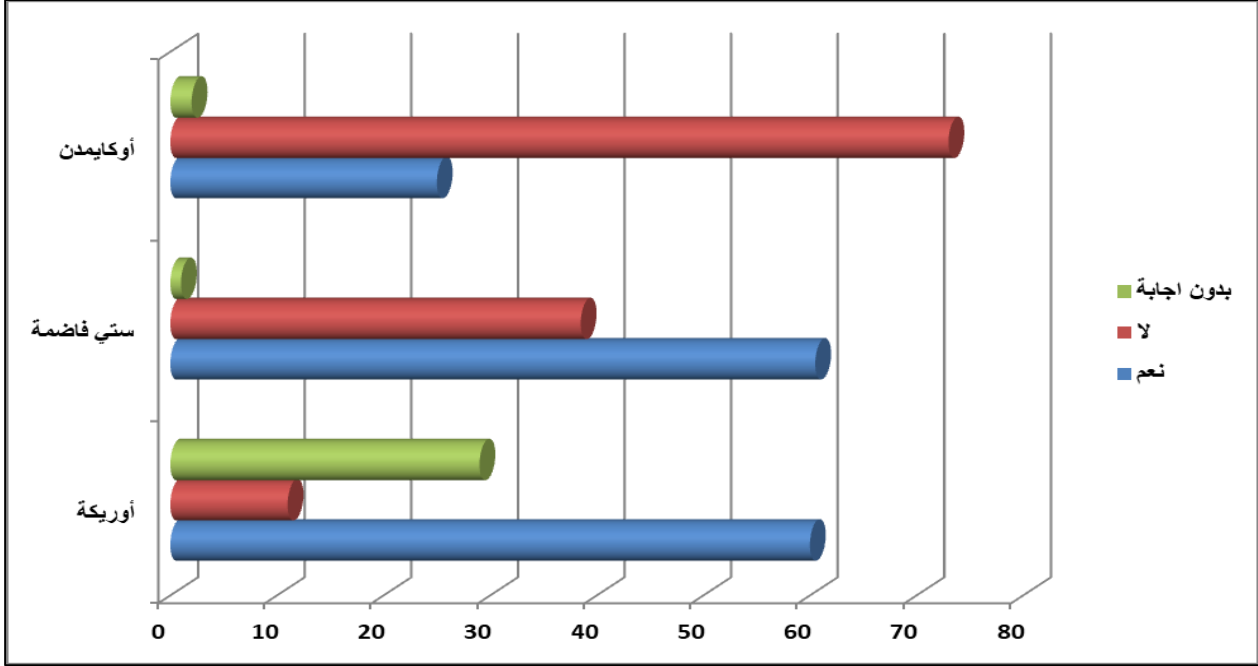
الشكل رقم 42: الدخل الفردي للأسرة بحوض أوريكة



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

13- تلبية حاجيات الاستهلاك الغذائي

الشكل رقم 43: حاجيات الاستهلاك الغذائي



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يمثل الرسم البياني رأي الساكنة حول طبيعة تلبية الدخل للمتطلبات اليومية الغذائية بعالية حوض أوريقة، حيث هناك اختلاف في الإجابات بين الجماعات فمثلا نلاحظ أن المدخول يلبي حاجيات جماعة أوريقة وستي فاضمة بنسبة 60 في المائة، مقارنة مع جماعة أوكايمدن التي معظم إجاباتها ب "لا" والتي حددت نسبتها 73 في المئة، بمعنى قلة المدخول يؤثر على تراجع القدرة الشرائية وتلبية الاحتياجات اليومية من المواد الغذائية.

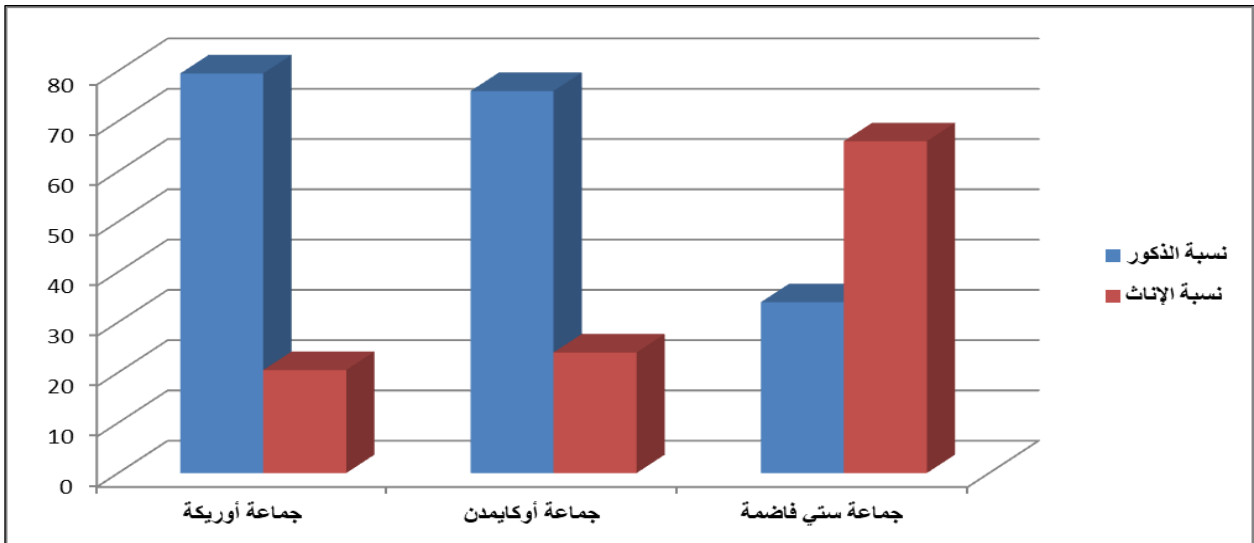
وبالتالي فإن نخلص لعلاقة المدخول بالتغذية باعتباره عاملا متحكما في تلبية الحاجيات من الأطعمة والأشربة للساكنة، فكلما كان مرتفعا إلى متوسط إلا تم تلبية رغبات الأسرة والأمر عكس ذلك إذا كان ضعيفا.

14- الجنس والعمر

تتمو العادات الغذائية مع الفرد منذ طفولته ، فالأسرة توفر للطفل البيئة المناسبة ليتعلم كيف وماذا يأكل وهي المسؤولة عن نضج العادات الغذائية السليمة ومقاومة الضغوط النفسية والبيئية والبيولوجية والاستمتاع بالحياة أطول فترة ممكنة.

وقد أظهرت الدراسات انخفاض في معدل التمثيل القاعدي مع تقدم العمر ويرجع ذلك إلى للاختلاف في أسلوب الحياة ،حيث يميل الشخص لأن يكون أكثر راحة ويقل نشاطه ، وبالتالي تقل الطاقة المستهلكة بالنسبة لوزن الجسم ، ويمثل الرسم البياني نوعية الجنس بمجال الدراسة على الشكل الآتي:

الشكل رقم 44 : نوعية الجنس المستجوب بعالية حوض أوريكه



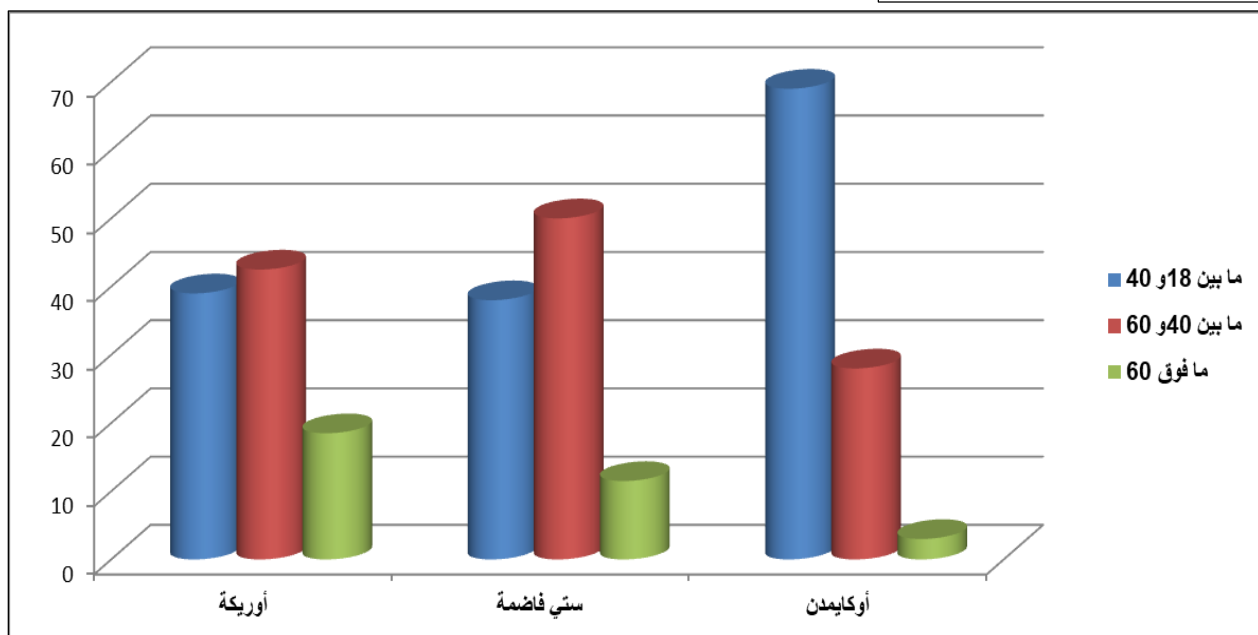
المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

يوضح المبيان أعلاه نسبة المستجوبين بالمجال المدروس ،حيث تتصف بارتفاع استجواب الذكور في جماعتي أوكايمدن وأوريكه بمعدل أكثر من 70 في المائة، بينما انخفضت نسبة الإناث إلى أقل من 25

في المائة ، مقارنة مع جماعة ستي فاضمة التي لم يتجاوز فيها استجواب الذكور 35 في المئة ، مقارنة مع الإناث التي حددت في 66 في المئة.

ونفسر هذا الاختلاف بين الجماعات المنتمية للحوض خصوصا انخفاض معدل الإناث الشيء الذي نرجعه إلى تهرب بعضهن عن الإجابة وفي غالبية الأحيان مصادفة الذكور أثناء عملية ملأ الاستمارة، وفي حالات أخرى أن بعض المحاور ترتبط بالمجال الفلاحي ، وبالتالي يستدعي منا اختيار الذكور عن الإناث ويرتبط هذا المؤشر الديمغرافي بالتغذية من خلال استنتاج خصوصيات كل جنس من حيث طرق تحضير الأطعمة وكيفية تناولها واقتراح بدائل لتحسين أنظمتها وكذا تجنب بعضها الآخر.

الشكل رقم 45: سن المستجوبين



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

نلاحظ من خلال المبيان أن البنية العمرية للأفراد المستجوبين بعالية حوض أوريكة تتصف بتنوعها وفتوة هرمها السكاني ، وتنقسم إلى ثلاث فئات نحددها على الشكل الآتي :

• فئة عمرية تتراوح ما بين 18 و 40 سنة : هذه الفئة تتميز بالفتوة ، والتي ترتفع نسبتها في جماعة أوكايمدن حيث تصل إلى 69 في المئة، مقارنة مع جماعتي أوريكه وستي فاضمة المتقاربتين في النسبة 39 في المئة ،إذن من الناحية الغذائية بطبيعة الحال سنجد نظاما مختلطا نظرا لتأثيرات إعلامية وأخرى ترتبط بتطور شبكة المواصلات.

• فئة عمرية تتراوح ما بين 40 و 60 سنة نسبتها مرتفعة في جماعتي ستي فاضمة وأوريكه 50 في المئة، وانخفاضها في جماعة أوكايمدن 28 في المئة، وعليه فإن النظام الغذائي لهم ذو خصائص تقليدية أكثر ماهو عصري لما تتوفر عليه هذه الأطعمة من فوائد صحية.

• فئة عمرية أكثر من 60 سنة نلاحظ أنها انخفضت في أوكايمدن أقل من 3 في المئة ، وترتفع في جماعتي أوريكه وستي فاضمة الشيء الذي يدل على انخفاض الشيوخة بحوض أوريكه والإقبال على الطعام .ويبدأ السلوك الغذائي للإناث في الاختلاف لان الفتاه تبدأ بالاهتمام بقوامها وإتباع حميات غذائية قد تؤدي إلى ظهور أمراض سوء التغذية.⁵¹

إن عملية النضج الجنسي والنفسي للمراهق قد تنعكس على عاداته الغذائية ، فقد يرفض اقتراحات الوالدين ويتناسى وجبة الإفطار ويرفض تناول أنواع من الأطعمة كنوع من إثبات الذات ويتأثر بأصدقائه فتراه يفضل تناول الوجبات السريعة من الأسواق أو مطعم المدرسة ، وهنا يمكن للأبوين مساعدته في المحافظة على وضعه الغذائي بإعطائه نوعا من الاستقلال والحرية في تناول الطعام.⁵²

كما تتدرج مجموعة من العوامل الإجتماعية الأخرى ذات التأثير على العادات الغذائية بصفة عامة والتي سنحاول ذكرها على الشكل الآتي :

⁵¹ <https://Kenanaonline.com/Food Technology Center / vu le 16-08-2020 a 15h30min>

⁵² <https://Kenanaonline.com/Food Technology Center / vu le 14-08-2020 a 23h30min>

15- الاعتقادات الغذائية

إن مفهوم الاعتقادات الغذائية مركب معقد من الصعب تتبعه، فكثير من الاعتقادات انتقلت من جيل لآخر، وتغيرت مع التغير الثقافي للمجتمع ومعظم الاعتقادات الغذائية مرتبطة بنوعية الديانات، ناهيك عن الخرافات والأعمال السحرية.⁵³

وتعتبر الاعتقادات الغذائية مهمة في تناول أو رفض بعض الأغذية ، فبينما يقبل أحد المجتمعات على بعض الأغذية فأنها قد تكون مرفوضة في بعض المجتمعات الأخرى ، وهناك الكثير من الخرافات المنتشرة في أنحاء كثيرة من العالم حول تأثير الأغذية على الإصابة بالأمراض أو الشفاء منها.⁵⁴

إن الكثير من المجتمعات تصنف الأغذية إلى أغذية ساخنة وأخرى باردة ، وهذا التصنيف ليس له علاقة بتأثير الغذاء على الجسم ، فمثلا في الهند يعتبر البيض واللبن واللحم من الأغذية الساخنة، بينما يعتبر اللبن والزبد ثم عصير الفواكه من الأغذية الباردة.⁵⁵

أما في بعض المجتمعات يتجنب الناس بعض الأغذية لاعتقادهم أنها تسبب المرض، ففي ماليزيا يعتقد أن الحامضة تسبب الملاريا ، وفي مصر يعتقد أن السمك يسبب الإصابة بالبرد والديدان.⁵⁶

وتعالج كثير من الأمراض بتناول أغذية معينة، فمثلا في لبنان يعالج السعال الديكي بتناول لبن الحمير وفي اليمن الشمالية تعالج الحمى الصفراء بتناول الليمون والأناناس.⁵⁷

⁵³ عبد الرحمن مصيقر " دراسة في العادات الغذائية (الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية) " سنة النشر 1981 ص 10

⁵⁴ مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية " العادات الغذائية والعوامل المؤثرة في تكوينها " مرجع سابق

⁵⁵ Saadan tenjadi : « Culture As importance factor in humain nutrition » American University 1967 p 112-114

⁵⁶ Mokay « Food Illness and Folk Medieine in sight From West Malaysia, Ecology of Food and Nutrition" p 67 - 1971

⁵⁷ Churehill and kanawati : « Cultural Factors in Nutrition in Lebanon », Proceedings of 6 th symposium on nutrition and Heath in the Near East (American University of Bierut) p 282-288

16- الخرافات والسحر

تنتشر المعتقدات السحرية والخرافية بكثرة في المجتمعات البدائية البعيدة عن المدينة ، وتنقسم الخرافات إلى قسمين ، أولهما : خرافات متعلقة بالخير مرتبطة بالديانات والطقوس الدينية. وثانيهما : خرافات متعلقة بالشر وتكون مرتبطة بالأرواح والأشباح.⁵⁸

ومثال ذلك المجتمعات البدائية تعتقد أن الشخص عندما يتناول الطعام قد تخرج روحه من فمه ، ولكي يتجنبوا ذلك ويحموا أنفسهم من مهاجمة الأعداء لهم في هذا الوقت فإنهم يغطون وجوههم عند تناول الطعام أو يديرون ظهورهم للطعام ويأكلونه خفية.⁵⁹

وفي شرق افريقيا نجد أن قبائل الماسا تعتقد أن غلي اللبن قد يجلب النحس للقبيلة ، والبعض يعتقد أن تناول لسان الحيوانات يجعل الشخص كثير الكلام، وأن تناول مخ الحمار يؤدي إلى الغباء.⁶⁰

أما في البحرين ، يعتقد الكثير من الناس أن الملح يطرد الحسد لذا نجدهم يعلقون كمية من الملح على بيوتهم أو متاجرهم خوفا من الحسد.⁶¹

17- الأزمات (النكبات)

إن التغيرات في الظروف البيئية الخارجية تؤدي إلى حدوث كثير من التغيرات في العادات الغذائية فالمجاعات والحروب والأوبئة والطوفان والأعاصير غالبا ما تؤثر في مصادر الغذاء وظروف تناوله ولقد وجد أنه في هذه الأزمات يتناول الأشخاص المنكوبون أطعمة لم تكن مألوفة لديهم ، فمثلا المجاعة التي ظهرت في باريس خلال الحرب الفرنسية اضطر الشعب الأشخاص المنكوبون أطعمة لم تكن مألوفة لديهم

⁵⁸ Bornstein : « Food and Society in The Yémen Arabe » , Publisher by FAO Rome p 28-36

⁵⁹ Whyte : « Rural Nutrition in Mansson Asia » Oxford University Kauala Lumpur 1974 p 57-66

⁶⁰ Pyke : « Food and Society » London Edition 1968 p 10-36

⁶¹ عبد الرحمن مصيقر " دراسة في العادات الغذائية (الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية) " سنة النشر 1981 مرجع سابق ص 11

فمثلا المجاعة التي ظهرت في باريس خلال الحرب الفرنسية اضطر الشعب إلى تناول لحم الخيول والقطط ثم الفئران.⁶²

18- الهجرة

الهجرة هي انتقال سكان منطقة إلى منطقة أخرى بهدف الإقامة لمدة لا تقل عن ستة أشهر ، وتنقسم إلى هجرة داخلية وهجرة خارجية فالهجرة الداخلية هي انتقال السكان داخل حدود الدولة وقد يكون من مناطق ريفية إلى مناطق حضرية أو من مدينة لأخرى ، وقد أدت الهجرة إلى تحول كثير من منتجي الغذاء إلى مستهلكين وإلى تغيير في نمط الاستهلاك للغذاء وتغيير في العادات الغذائية.وقد حدث خلال الثلاثين عاما الأخيرة موجة كبيرة من الهجرة الداخلية من المناطق الريفية إلى العواصم والمدن الكبرى ونظرا للظروف الاقتصادية الجيدة في دول الخليج العربي ،فقد اندمج الوافدون من القرى الصغيرة في المدن ، وغلب الطابع الحضري على معظم دول الخليج في نفس الوقت الذي توفرت فيه معظم الخدمات في المناطق الريفية وعادة يختلف نمط استهلاك الغذاء في المناطق الحضرية عنه في المناطق الريفية لعدة عوامل كالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي ونوعية الأغذية المتوفرة بالإضافة إلى اعتماد المجتمعات الريفية على الزراعة كمصدر أساسي للدخل.⁶³

وعموما فالمهاجرون عادة يجلبون معهم عاداتهم ومعتقداتهم إلى المكان الجديد ،وخلال انصهارهم في المجتمع تنتشر هذه العادات وقد تصبح جزءا من التقاليد والعادات الشعبية لهذا المجتمع، فمثلا انتشار كثير من الأغذية في معظم مناطق العالم كان نتيجة الهجرة نذكر انتشار الأرز وقصب السكر والجوز ثم الرمان في أوروبا كان نتيجة هجرة الصينيين والهنود وشعوب غرب آسيا.⁶⁴

⁶² Monocha : « **Mal Nutrition and Retarded Human Développement** » p 137 - 147 - 208 - 245

⁶³ مركز تكنولوجيات الصناعات الغذائية مرجع سابق

⁶⁴ Lowenberge : « **Food and Men** » Edition 1974 p 48 - 52

19- السفر والسياحة

يعد السفر والسياحة من العوامل الاجتماعية المؤثرة في العادات الغذائية فعند سفر الإنسان من بلد لأخرى فإن أول ما يبحث عنه هو تناول الوجبات الشعبية في البلد التي يزوره ، وعادة ما تختلف الأطعمة السائدة في مختلف بلاد العالم من حيث مكوناتها وطعمها واستخدام التوابل في تحضيرها وطريقة طهيها وتقديمها ، ونظرا لارتفاع الدخل تنشط السياحة الخارجية خلال الصيف إلى جميع دول العالم ونتيجة للاختلاط بهذه الشعوب يكتسب المسافر بعض العادات الغذائية الجديدة ويتعلم طرق إعداد وطهي بعض الأصناف ، كما شجع وجود العمالة الوافدة التجار على توفير الأغذية المناسبة لكل نوع منهم خاصة تلك السائدة في بلادهم الأصلية مما شجع المواطنين على تجربة هذه الأطعمة والإقبال عليه.

وتؤثر المربيات والخادومات في المنازل في العادات الغذائية ونوعية الأطعمة المتداولة وخاصة في وجبتي الإفطار والعشاء التي تنوعت بدرجة كبيرة وأصبحت أكثر ارتباطا بالأنماط الغذائية الوافدة.⁶⁵

وترتبط هذه المفاهيم الاجتماعية بإشكالية بحثنا انطلاقا من اعتبارها مؤثرات ذات أبعاد مختلفة على العادات الغذائية بشكل عام ، ونسعى من خلالها تحديد التأثيرات البارزة على مستوى السلوك الغذائي للمجتمع المدروس والتعرف على نوعية الممارسات الغذائية في جانب تحضير المأكولات وتناولها جماعيا وفرديا ، وعليه فإن هذه العوامل نعتبرها بمثابة مقومات ومراكز النظام الغذائي لأي مجال جغرافي.

⁶⁵ مركز تكنولوجيات الصناعات الغذائية مرجع سابق

20- العوامل الفسيولوجية

يتجلى تأثير العوامل الفسيولوجية على سلوك الفرد من خلال تأثير التفاعل الكيماوي في الجسم على السلوك، فهذا التفاعل يتأثر بمقدار التوازن والتكامل في المركبات الكيميائية المختلفة مثل الهرمونات والأنزيمات والعناصر الغذائية وبالتالي فهذه التغيرات هي :

21- تذوق الطعام

يرتبط السلوك الغذائي وتكوين العادات الغذائية بحاسة الذوق فالشخص منذ ولادته تنمو لديه حاسة الذوق مثل الحلو والمر والحامض والمالح ، وتختلف تلك الحاسة من شخص لآخر وكذا من مناسبة لأخرى في نفس الشخص ، وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال يمكن أن يتعودوا على روائح الأطعمة المختلفة ويكون تذوقهم أفضل عندما يكونوا بجوار أمهاتهم في المطبخ.

22- الإصابة بالأمراض

تحدث الإصابة بالأمراض بعض التغيرات الفسيولوجية وتؤدي إلى تغيرات في العادات الغذائية وهناك العديد من الأمراض التي تحتم على المريض إتباع نظام غذائي خاص يكون بعيدا عن عاداته الغذائية ، ومن هذه الأمراض قرحة المعدة وضغط الدم وتصلب الشرايين والسمنة والسكري، فمريض السكر مثلا يتجنب العديد من الأطعمة المفضلة لديه ومن ثم يحدث له تغيير في عاداته الغذائية.⁶⁶

23- الوراثة

يظهر دور الوراثة بصورة غير مباشرة في تحديد بعضا من العادات الغذائية ، إضافة أن الجينات هي التي تحدد كثيرا من الصفات الوراثية الفسيولوجية فقد يرث الفرد بعض الصفات الوراثية مثل غياب بعض

⁶⁶ عبد الرحمن مصيقر " دراسة في العادات الغذائية (الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية)" سنة النشر 1981 ص 5

الانزيمات ونشاط افراز الهرمونات التي تؤثر على تمثيل الغذاء في الجسم وهناك الكثير من الأمراض الوراثية التي تجعل المريض خاضعا لنظام غذائي معين مثل أمراض القلب والسمنة. أما التخلف العقلي الوراثي يؤثر على اكتساب الشخص وتطبعه بالعادات الغذائية فالشخص العادي يتطبع بعادات المجتمع أسرع من المتخلف، وهناك عامل آخر هو قدرة الاستيعاب والادراك للتكيف واكتساب العادات الغذائية فنجدها تختلف من شخص لآخر.⁶⁷

نستنتج أن العامل الفسيولوجي في علاقته بإشكالية البحث أنه يساهم بشكل كبير في دراسة المكونات الشخصية للمجتمع الدراسة من حيث نظامها الغذائي ، فكل عنصر فسيولوجي تأثير على بنية العادات الغذائية خاصة ما يرتبط بتغيير الأكل بالنسبة لبعض الفئات التي تعاني أشكال مرضية ، كما تنعكس على بعض المراحل العمرية التي نجدها تختلف من حيث سلوكها الغذائي وممارساتها الغذائية الاجتماعية.

24- العوامل النفسية

إن علاقة الإنسان بالطعام تكون عادات غذائية تبدأ من الأيام الأولى من ولادته فوضعه على ثدي أمه بعد ساعات من ولادته تنمي لديه عادة الرضاعة الطبيعية ، وتنظيم الأم لوجباته الغذائية تغرس فيه عادة الأكل بانتظام ، وإن إجبار الطفل باستمرار لإكمال طعامه تولد لديه عادة حب أو كره الطعام ، كما ترتبط بعض العادات الغذائية الخاطئة بمشاكل نفسية ارتبطت بتناول الطعام كعادة كره شرب الحليب وتناول طبق السلطة أو الفاكهة وكثرة تناول الشكولاتة وغيرها من العادات السائدة.⁶⁸

وتؤثر الحالات النفسية على العادات الغذائية فالتوتر والقلق غالبا ما يؤديان إلى كثرة تناول القهوة والشاي والسجائر وقد يتطور الأمر إلى تعاطي الكحول والمخدرات لتخفيف حدة التوتر ، كما يشعر الفرد

⁶⁷ عبد الرحمن مصيقر مرجع سابق ص 6

⁶⁸ <https://Kenanaonline.com/Food Technology Center / vu le 26-08-2020 a 11h30min>

بالأمان إذا تناول أطعمة معينة ، وتذكر الأطعمة الشعبية بالمناسبات الأسرية الخاصة وتشعر بالارتياح النفسي والحنين إلى جو الأسرة.

كما يرتبط عادة الإفراط في تناول الطعام عند المراهقين إلى تعويض النقص في الدرجات أو عدم التألف مع الأقران أو الشعور بالوحدة وعدم السعادة والاكتئاب.

فحسب مكنزي maki Nzi أن المرأة تميل إلى الابتكار والإبداع ، وتحضير الطعام وهذا يعكس رغبتها في الحصول على التقدير والرضا من أفراد العائلة وبخاصة زوجها ، فكثير من الأطفال يميلون إلى رفض الطعام وعدم تناوله محاولين جذب الانتباه إليهم وتأكيد شخصيتهم وان شعورنا بالقلق من هذه الظاهرة واصرارنا على تناوله للطعام يزيد من رفض الطفل للطعام.⁶⁹

25- الديانات

إن مسألة المعتقدات الدينية المختلفة الأوجه ساهمت في اختلاف نوعية الأطعمة المتناولة لكل ديانة فمثلا الديانة الإسلامية، تحرم لحم الخنزير لذا نجد أن عادة تناول هذا الصنف من اللحوم غير موجود في الدول الإسلامية واعتبار الجبال مصدرها الأساسي لتواجدها خلاف لحم البقر تحرم تناوله الديانة الهندوسية وتكتفي بأكل المنتجات الزراعية لذا يسمون بالنباتيين.

وهناك الكثير من المناسبات الدينية التي يتناول فيها الأفراد وجبات غذائية خاصة ، وتحاط بقدر كبير من الاهتمام والرعاية فمثلا في بلد البحرين فالأهالي يتناولون اللحم والأرز.

⁶⁹ Mokenzie : « The Impact Of Economic Statue In Food » Edition 1974 p 67 - 71

خلاصة الفصل

اتضح أن المحددات الطبيعية والبشرية تؤثر على وضعية النظام الغذائي على المجتمع بصفة عامة حيث توجه زراعته حسب طبيعة التضاريس ، والمناخ والموقع من خلال اختلاف المنتجات الفلاحية من منطقة لأخرى ، مما نجد كذلك تنوعا على مستوى الأطباق وطغيان منتوج ما على المائدة ، كما أن للمحددات البشرية وقع على العادات الغذائية من الجانب النفسي والديني.

الفصل الثالث : مظاهر الإنتاج الفلاحي بعالية حوض أوريكه

1- ممارسة النشاط الفلاحي

2- نوعية النشاط الفلاحي الممارس

3- مساحة الاستغلالية الزراعية

4- نوعية الحبوب المزروعة

5- نوعية المغروسات

6- نوعية الخضروات

7- نوعية الأعشاب الطبيعية

8- مستخرجات منتجات الحبوب

9- توجيه المنتجات الزراعية

10- نوعية الماشية

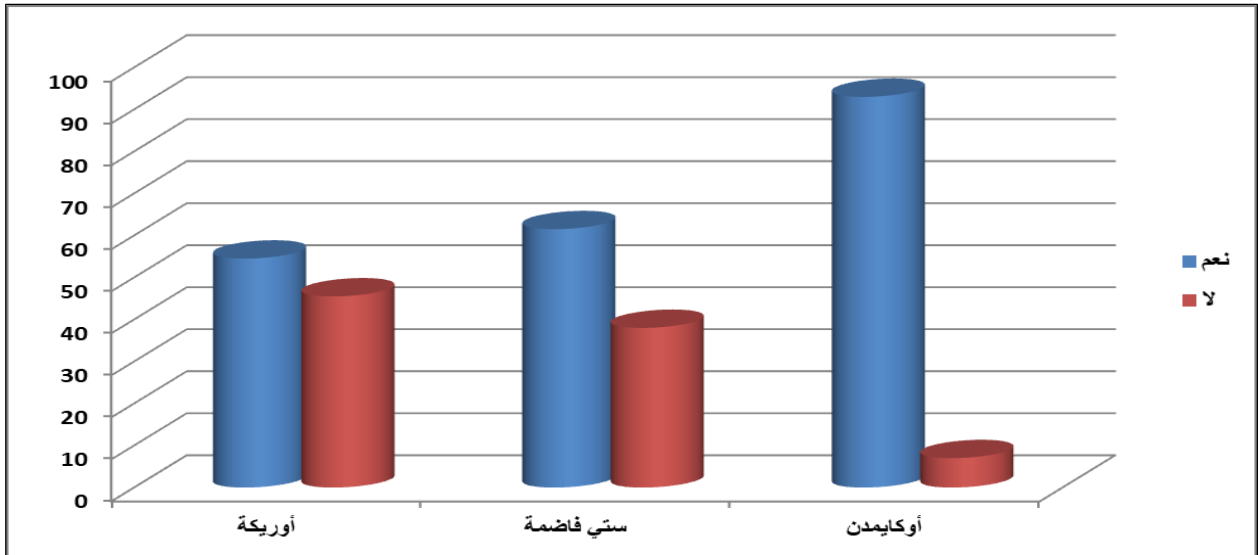
11- مصدر تغذية الماشية

مقدمة الفصل

يعتبر المجال الفلاحي ركيزة أساسية في مجال العادات الغذائية ، فلا يمكننا الحديث عن الأنظمة الغذائية بدونه فالتضاريس الطبقة الأم قبل أن ينتقل الطعام إلى المائدة مرورا بالمطبخ . إذن سنطرح مجموعة من التساؤلات التي نعالجها في هذا المقطع البحثي على النحو الآتي : ما مظاهر الإنتاج الزراعي والحيواني بعالية حوض أوريكه ؟ وما هي أوجه الاختلاف والتشابه بين الجماعات المكونة له ؟

1- ممارسة النشاط الفلاحي

الشكل رقم 46: ممارسة النشاط الفلاحي بعالية حوض أوريكه



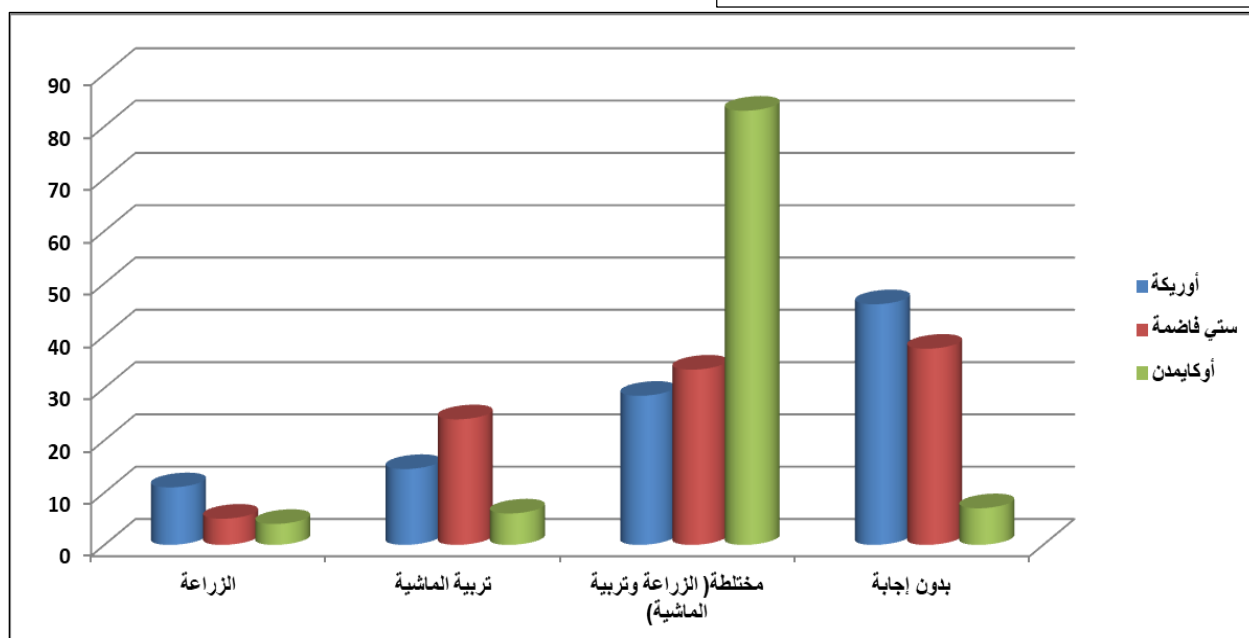
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتضح من خلال الرسم البياني أعلاه، أن ممارسة الفلاحة بعالية حوض أوريكه حسب المستجوبين ترتفع باوكايمدن بنسبة 93 في المئة، مقارنة مع جماعتي ستي فاضمة وأوريكه التي حددت نسبتهما في 60 في المئة.

أما بالنسبة لعدم مزاوله الفلاحة سجلت أقل نسبة بجماعة أوكايمدن ب 7 في المئة ، وأعلى نسبة بجماعة أوريكه 45 في المئة ، ونفسر هذا الاختلاف بضيق المساحات الصالحة للزراعة وصعوبة التضاريس وترتبط الفلاحة بالتغذية باعتبارها مصدر التزود بالمواد الفلاحية الزراعية والحيوانية إما باستعمالها في ماهو معيشي أو تسويقي يلبي الحاجيات اليومية والسنوية.

2- نوعية النشاط الفلاحي الممارس

الشكل رقم 47: نوعية النشاط الفلاحي الممارس



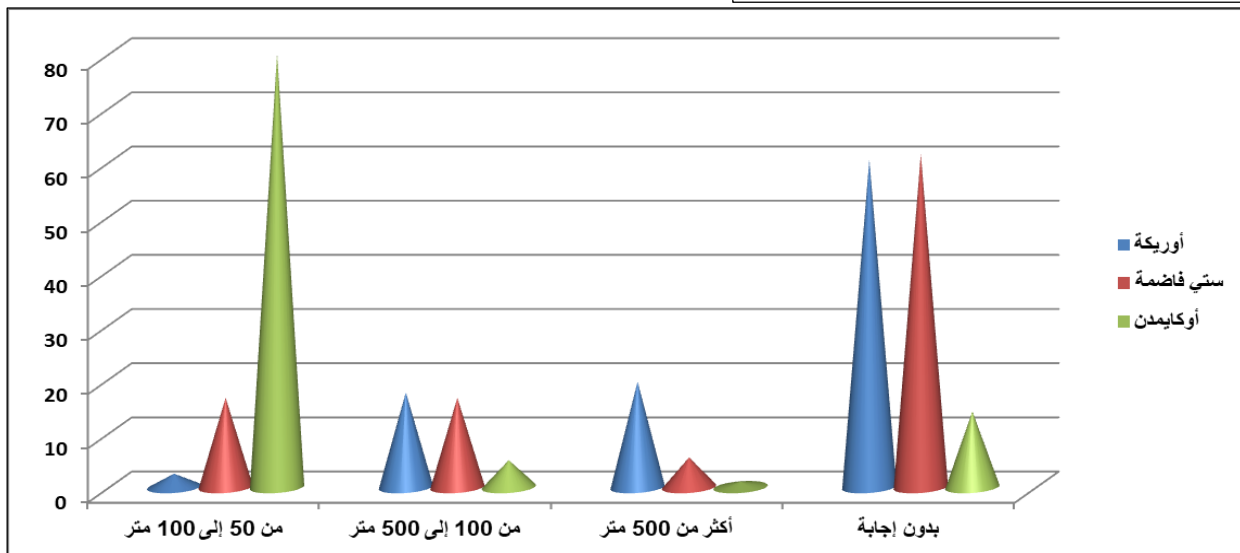
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يبدو انطلاقا من النتائج الممثلة في الرسم البياني على أن ممارسة النشاط الفلاحي مركزة بشكل كبير على الازدواجية، بين الزراعة وتربية الماشية بنسبة فاقت 80 في المئة، مقارنة مع الاكتفاء بالقيام بنشاط الزراعة لوحده الذي حددت نسبته في 4 في المئة خصوصا في جماعة أوكايمدن. إذن نستنتج على أن الجمع بين الزراعة وتربية الماشية يشكلان معا مصدرا موحدا للإنتاج الغذائي لكل أسرة ، وقد تكون الاستفادة من هذه المنتجات لتلبية الحاجيات بمعنى فلاحة معيشية والاستغناء بشكل جزئي عما هو تسويقي.

تشكل من وجهة أخرى مصدرا لاقتناء المواد الغذائية العصرية التي تتميز بأثمنتها المنخفضة ،لأن ما هو تقليدي من خصائصه الجودة وارتفاع تكلفته المادية، الشيء الذي يدفع بعض الفئات إجراء مقايضة سلعة بأخرى سنقدم مثالا حيا على ذلك بعض الدواوير تقوم ببيع البيض البلدي الذي يساوي ثمنه أكثر من درهمين ويتم استبداله بالبيض الرومي الذي لا تتعدى قيمته أقل من درهم .إذن من هنا يتضح لنا جليا أن ما هو تقليدي يندثر بسبب غزو وهجرة ما هو عصري واحتكاره للأسواق وهذا ما سنتوصل له من خلال المحاور القادمة.

3- مساحة الاستغلالية الزراعية

الشكل رقم 48: مساحة الاستغلالية الزراعية



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

بالنسبة لمساحات الاستغلاليات بمجال الدراسة، ارتفاع نسبة الاراضي التي تنحصر ما بين 50 إلى 100 متر بجماعة أوكايمدن ب 80 في المئة وانخفاضها في كل من جماعتي أوريكة بمعدل 2.5 في المئة. أما بخصوص باقي المساحات الأخرى كما نلاحظ في الجدول قليلة تتراوح نسبتها ما بين 5 و 10 في المئة نظرا لصعوبة التضاريس التي تفرض قلة هذا النوع من المساحات ،كما تساهم مساحة الاستغلاليات

المتوسطة والصغيرة في ممارسة الزراعة بشتى أنواعها التي توفر منتجات غذائية ذات أصناف متنوعة منها الحبوب والمغروسات.

4- نوعية الحبوب المزروعة

الشكل رقم 49: نوعية الحبوب المزروعة بعالية حوض أوريكه

النسبة المئوية			أنواع مزروعات الحبوب
أوكايمدن	ستي فاضمة	أوريكه	
13,1%	11,8%	28,3%	القمح
20,7%	29,9%	28,3%	الشعير
38,6%	25,0%	12,7%	الذرة
,7%	13,9%	17,5%	الفول
26,9%	19,4%	13,3%	الفاصوليا
100,0%	100,0%	100,0%	المجموع

المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتميز استعمال المزروعات التي يستخدمها سكان عالية حوض أوريكه في ممارستهم الفلاحية بالتنوع حيث أفرزت النتائج المتوصل إليها من خلال البحث الميداني ، أن المزروعات البورية من أهم ما يعتمد عليه فنلاحظ كما هو مبين من خلال الرسم البياني ارتفاع نسبة حبوب الشعير والقمح والذرة بنسب تتراوح ما بين 28 و 20 في المئة، مقارنة مع الفاصوليا والفول والتي حددت نسبتهما ما بين 13 و 19 في المئة ،خاصة في جماعة أوريكه وستي فاضمة باستثناء استعمال زراعة الجلبان بجماعة أوكايمدن.

وعليه فالإنتاج الزراعي يتحكم فيه مجموعة من العوامل الطبيعية خاصة التضاريس ،علما أن المنطقة المدروسة معظم طبوغرافيتها لاتسمح بممارسة الزراعة نظرا لضيق الاستغلايات وهذا راجع بالأساس للغطاء الغابوي الكثيف، إضافة إلى نوعية المناخ السائد الذي يتميز بعدم انتظام التساقطات وارتفاع درجة الحرارة مما يفرض الاكتفاء بزراعة مساحة صغيرة وهذا ما يجبر الأسر على الاتجاه نحو الأسواق لتزود بمنتجات الحبوب التي يتم طحنها و واستخراج الدقيق ومشتقاته.

وعليه سنقوم بالاستدلال بعدة صور مأخوذة من الميدان تشير إلى المساحة الزراعية لبعض المنتجات المتمركزة بالأساس في (جماعة اثنين أوريكية) نظرا لقلتها في العالية كما موضح أسفله :

الشكل رقم50: مظاهر من الإنتاج الزراعي بعالية حوض أوريكية



الفول



الشعير



القمح

المصدر: الاستثمار الميدانية 2020

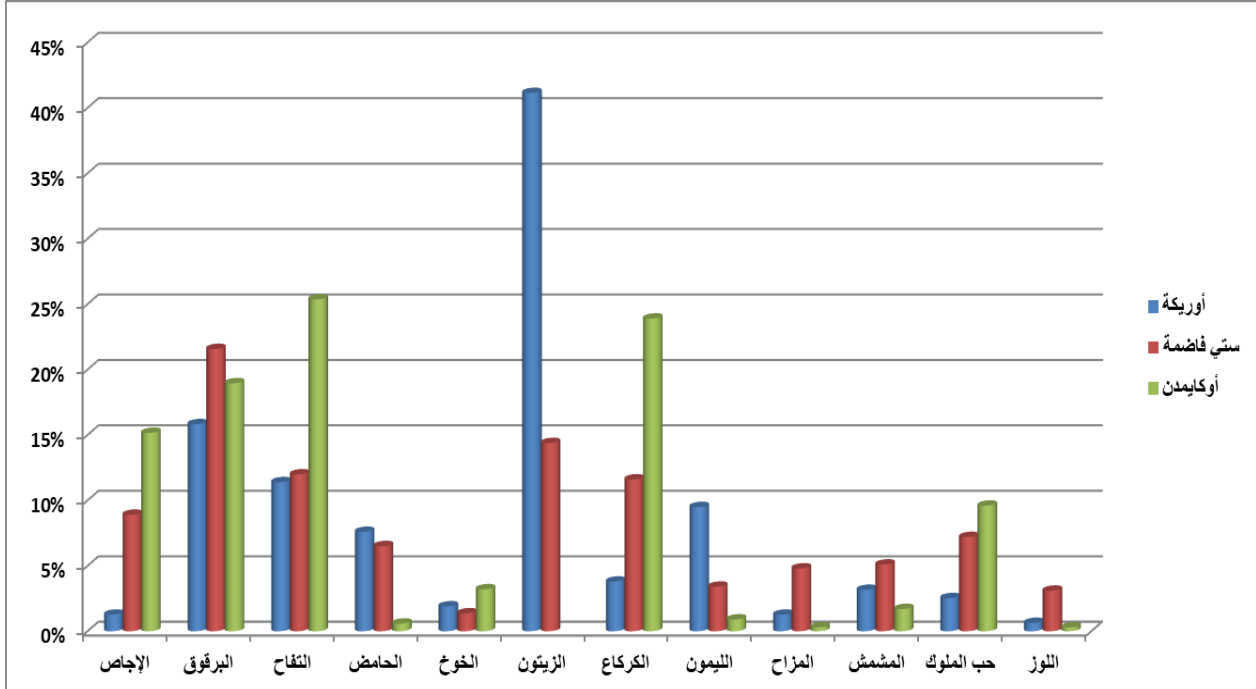
الشكل رقم 51: مظاهر الإنتاج الزراعي بعالية الحوض



المصدر: العمل الميداني 2019

5- نوعية المغروسات

الشكل رقم 52: نوعية المغروسات بعالية حوض أوريكه



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتميز نشاط غراسه الأشجار بمجال الدراسة بتنوعه رغم اختلافه من جماعة لأخرى كما هو واضح في المبيان أعلاه، حيث يوضح الرسم البياني جانباً اهتمام الساكنة بشجر الزيتون الذي شكلت نسبته 41 في المئة بجماعة أوريكه و 14 في المئة بستي فاضمة ،وانعدمه بأوكايمدن الذي يتميز بانتشار شجر التفاح بنسبة 25 في المئة وأيضاً شجر الجوز (الكركاع).

أما باقي المنتجات الثانوية كاللوز وحب الملوك والمزاح تنحصر نسبة استخدامها ما بين 2 و 9 في المائة، وتكون موسمية خصوصاً صيفاً.

إن هذا التنوع في المغروسات يوفر مخزوناً غذائياً خصوصاً الزيوت والفواكه الجافة، وسنوضح ذلك بعدة صور ميدانية على النحو الآتي:

الشكل رقم 53 : نماذج الأشجار المثمرة بعالية حوض أوركية



الحامض



لفوكا



التين



الزيتون



الكرعاع

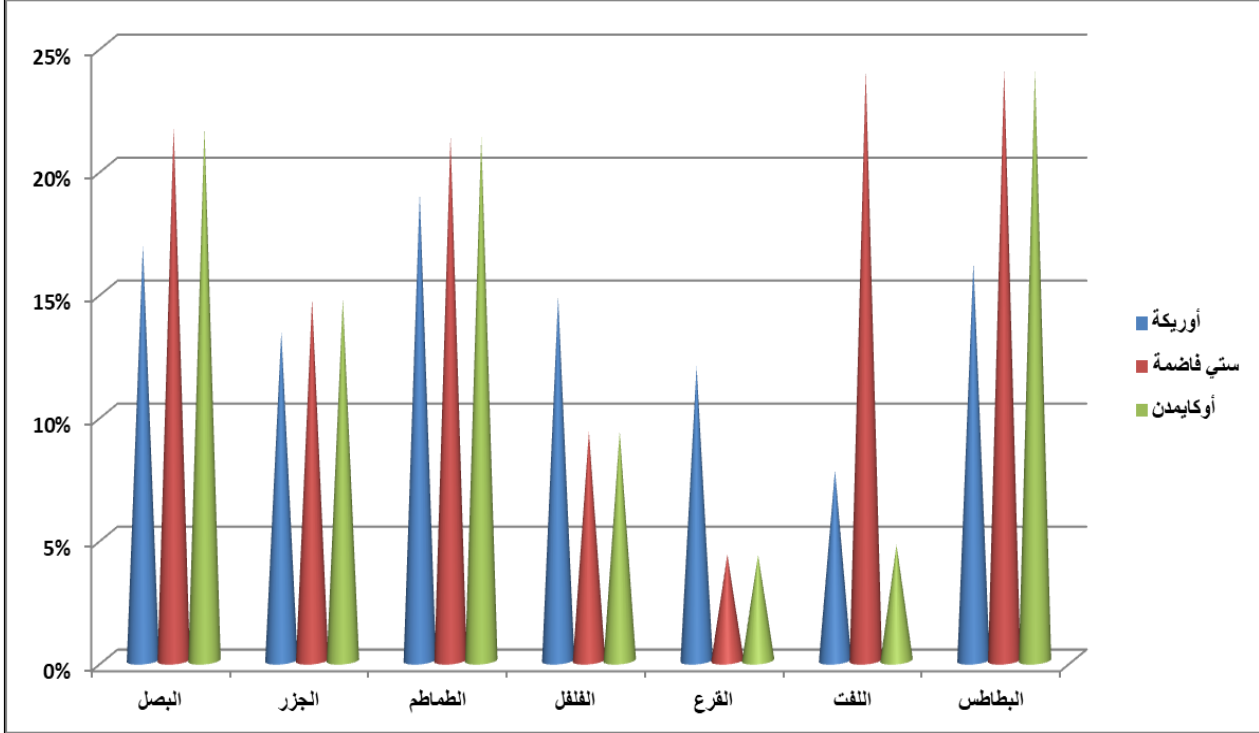


المزاح

المصدر: الاستثمار الميدانية 2020

6- نوعية الخضر المغروسة

الشكل رقم 54: إنتاج الخضروات بعالية حوض أوريكه



المصدر: الاستثمار الميدانية 2020

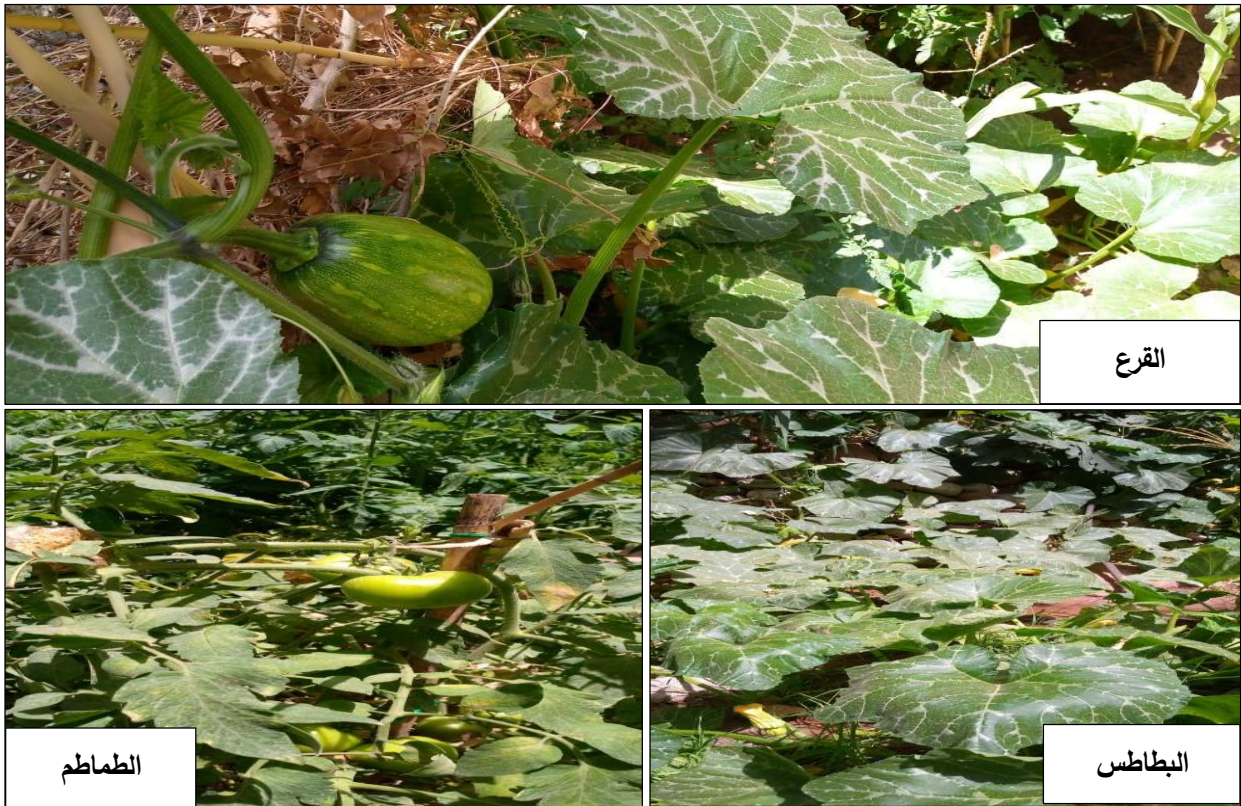
يتضح لنا من خلال المبيان أنواع الخضروات التي تتم غراستها وزراعتها بعالية حوض أوريكه والتي تتصف بتنوعها من جهة واختلافها من جماعة لأخرى، إضافة لمحدوديتها فنجد ارتفاع نسبة استعمال البطاطس والطماطم والبصل بمعدل 24 في المئة خصوصا بجماعتي أوكايمدن وسني فاضمة وانخفاض نسبتها بجماعة أوريكه 16 في المئة.

بالنسبة لباقي منتوجات الخضروات من القرع والفلفل والجزر تبقى نسبتها ضعيفة إلى متوسطة في أرجاء حوض أوريكه بمعدل ينحصر ما بين 4 و 14 في المئة.

ونفسر ارتفاع استعمال البصل والبطاطس في مجال الخضروات خصوصا بجماعة أوكايمدن وستي فاضمة أنه يرتبط بالشبكة المائية، وبالتالي تركزها على مستوى المصطبات القريبة من ضفاف الأودية وتتمثل طرق سقيها في توقيف المياه باستخدام السدود التقليدية والسواقي. كما يساهم عامل التربة الغنية بالذبال في انتشار هذا النوع من الإنتاج الزراعي بعالية الحوض.

وعموما نستنتج على أن إنتاج الخضروات بالحوض يتميز بخاصية المحدودية ، الأمر الذي يستدعي اعتماد الأسواق الخارجية وفي علاقة بالتغذية فالمنتجات المحلية من الخضر تشكل مكونا أساسيا لتحضير أهم الوجبات خصوصا وجبة الغذاء والعشاء بطريقة يومية أو استثنائية في ماهو تقليدي موروث وعصري دخیل.

الشكل رقم 55: مظاهر من إنتاج الخضر بعالية حوض أوريكه



المصدر: العمل الميداني 2021

7- نوعية الأعشاب المغروسة بعالية حوض أوريكه

الشكل رقم 56: نوعية الأعشاب بحوض أوريكه

النسبة المئوية			أصناف الأعشاب
أوكايمدن	ستي فاضمة	أوريكه	
3,50	14,50	21,9	البقدنوس
26,10	17,70	12,8	السلمية
13,80	16,40	9,1	الشبية
15,80	15,10	10,2	اللويزة
30,80	19,30	22,5	النعناع
10	17	23,5	الكزبرة
100	100	100	المجموع

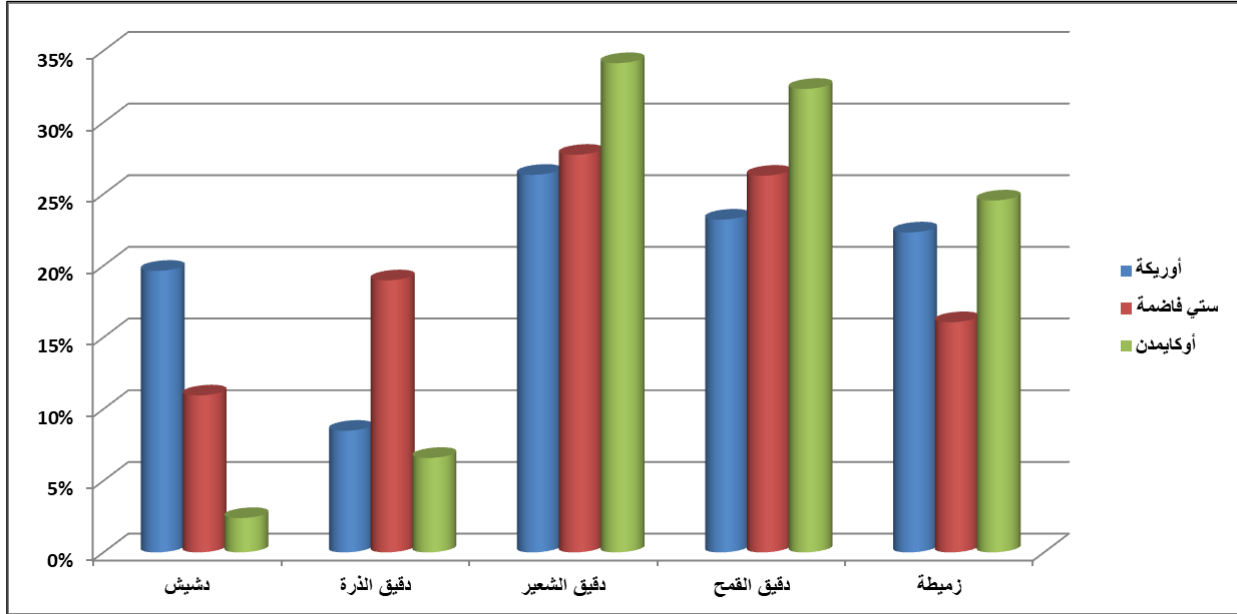
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

تتميز المستخرجات العشبية بعالية حوض أوريكه بتنوعها، حيث يعتبر النعناع أهم الأعشاب المتصدر بنسبة 30 في المائة خصوصا بجماعة أوكايمدن وأوريكه والذي يوظف في تحضير الشاي ويستهلك بشكل كبير، ناهيك على أنه غير مكلف في إنتاجه أما بخصوص النوع الثاني نجد كل من اللويزة و الشبية والسلمية بنسبة تنحصر ما بين 17 و 26 في المئة متبوعة بالكزبرة والمقدنوس محصورة ما بين 23 و 10 في المئة والتي تعتمد في طهي الأطعمة كالحساء والطجين وتعطي لها ذوقا خاص.

إن تنوع الأعشاب يمكن من إنتاج عادات غذائية محلية متنوعة خاصة في مجال المشروبات كالشاي من حيث تحضيره وطرق شربه.

8- مستخرجات منتجات الحبوب

الشكل رقم 57: مستخرجات منتجات بمجال الدراسة



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يوضح الرسم البياني أهم المستخرجات الغذائية الزراعية بعالية حوض أوريقة ، حيث من مواصفاتها التنوع فمن ضمن هذه المكونات البنوية للمزروعات الحبوبية نجد دقيق الشعير والقمح الذي تشكل نسبة انتاجه 34 في المئة خصوصا بجماعة أوكايمدن و الذي يعتبر مكونا غذائيا يمر من عدة مراحل منها التنقية ، والغسل والتجفيف ثم الطحن بطريقة تقليدية بواسطة الرحي، وهذا العمل تقوم به النساء ويتم استعماله في تحضير الخبز والحلويات.

أما بخصوص الزميطة فهي نوع من الخليط الذي يتضمن دقيق الشعير فقد حددت نسبة استخراجه في 22 في المئة ، وهي تعتبر من ضمن الأكل المفضلة في المنطقة إذ يعتمد في مكوناتها الأعشاب والعسل والماء الساخن.

وبالنسبة للشيش هو عبارة عن حبيبات الشعير المطحونة والتي يتم استعمالها في تحضير الكسكس والحساء وشكلت نسبته 19 في المئة في جماعة أوريكه ، وفي الترتيب الأخير نجد بداز الذي يندرج ضمن مستخرجات حبوب الذرة ويستغل في طهي نوع من الكسكس الرفيع ذات خضروات متنوعة ،ويحتل حسب المسألة الميدانية الصدارة الغذائية بالنسبة لسكان المنطقة بالرغم من انخفاض نسبة استخراج دقيقه.

وعموما نستنتج أن معظم هذه المستخرجات تعتمد في النظام الغذائي لمجال الدراسة بشكل خاص والمجالات الجغرافية الأخرى بكيفية عامة نظرا لأهميتها وقيمتها داخل المجتمع.

9- توجيه المنتجات الزراعية

الشكل رقم 58: توجيه المنتجات الزراعية

النسبة المئوية			توجيه المنتجات
أوكايمدن	ستي فاضمة	أوريكه	
16	10,5	14,5	تغذية معيشية
69	27,5	25,0	توجيه مزدوج
4	0,5	0,5	نحو السوق
11	61,5	60,0	بدون إجابة
100	100	100,0	المجموع

المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

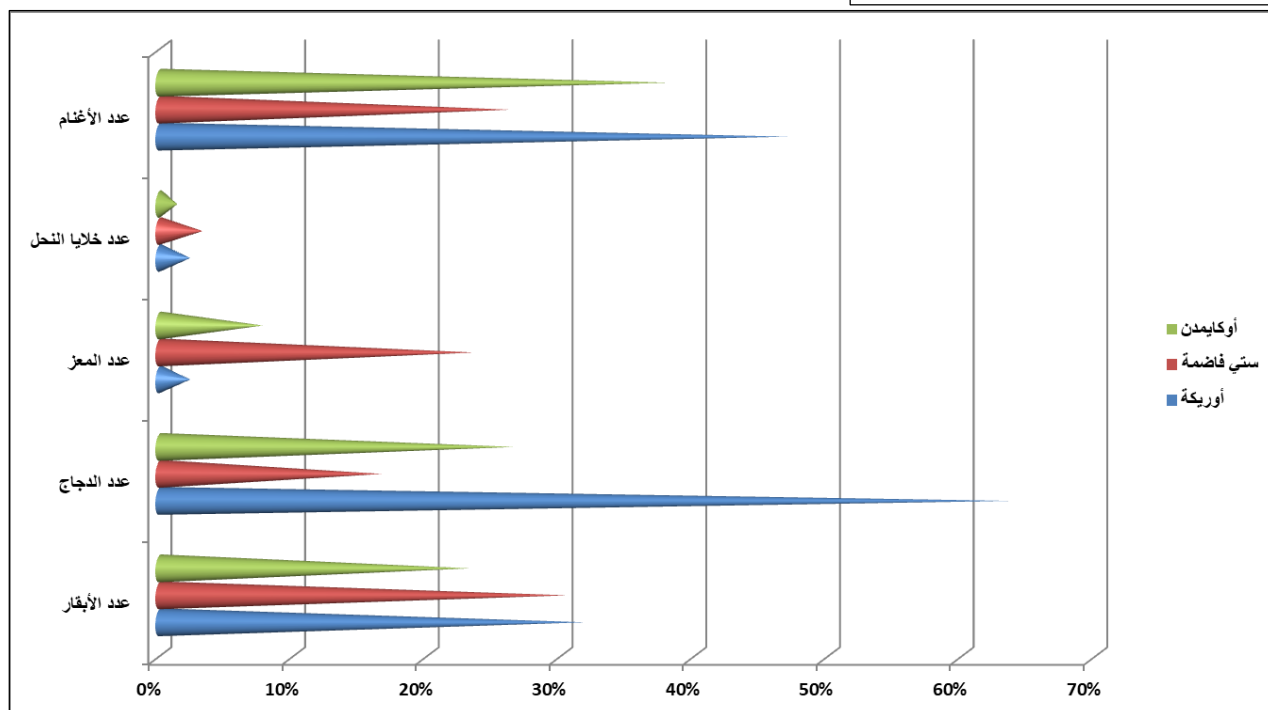
يشير الجدول لطريقة تصريف الإنتاج الزراعي بأنواعه سواء كان حبوبا أو مغروسات شجرية، ومن الملاحظ أن معظم الساكنة خاصة بجماعة أوكايمدن لها خاصية مزدوجة تمزج بين السوق والتغذية المعيشية والتي قدرت نسبته ب 69 في المئة ،مقارنة مع جماعتي ستي فاضمة وأوريكه ، فيما يقل توجيه المنتوجات

نحو السوق في تراب الحوض المائي بأكمله بنسبة ضعيفة حددت ما بين 4 و 0.5 في المئة ،أما التغذية المعيشية نسبتها متساوية ومتقاربة بين الجماعات الثلاث بنسبة 14 في المئة ، أما باقي متبقة كان بدون إجابة خاصة في جماعة ستي فاضمة وأوريكة.

وعموما نستنتج أن غالبية الفلاحين بالحوض يعتمدون على المنتجات في تلبية حاجيتهم اليومية بشكل خاص وبيع الأخرى منها لشراء مواد غذائية مصنعة كالسكر والزيت والمعلبات.

10- عدد الماشية المملكة بعالية حوض أوريكة

الشكل رقم 59: نوعية الماشية المملكة



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

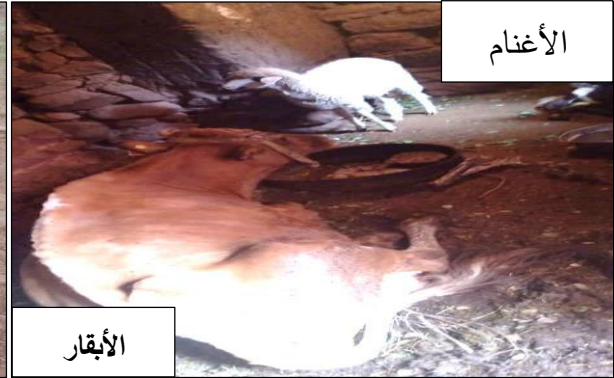
يتميز نشاط تربية الماشية بحوض أوريكة بكونه متنوع من صنف للآخر، حيث نلاحظ كما هو موضح جليا في الرسم البياني ومن خلال المعطيات الإحصائيات المرتبطة بالعمل الميداني أن هناك اهتمام بتربية الدجاج الذي يتصدر قائمة الدواجن بنسبة تمثل 63 في المئة، وذلك نظرا لتكلفته المنخفضة واعتباره من

بين العناصر الحيوانية الأكثر استهلاكاً وتفضيلاً من ناحية الذوق وإنتاج الطاجين وغيرها من المأكولات الأخرى.

أما الفئة الثانية الأغنام والمعز بنسبة تنحصر ما بين 30 و 47 في المئة ،ونفسر أيضا ارتفاع مؤشر هذا النوع لتوفر الغابة لكونها مصدر تغذيتها وبالتالي تقليل النفقات على الفلاح وتشكل كذلك مصدرا للدخل عن طريق بيعها في الأسواق فغالبية الساكنة تمارس هذا النشاط بشكل كبير.

أما بخصوص الأبقار فشكلت نسبتها 30 في المئة ، فتعتبر مصدرا غذائيا منتجا للحليب ومشتقاته لا يخضع لعملية البيع بل يستثمر في الحياة اليومية المعيشية. وبالنسبة للأرانب وتربية خلايا النحل تبقى ضئيلة تتصدر المرتبة الأخيرة بنسبة تتراوح ما بين 3 و 1 في المئة ، وذلك نظرا لصعوبة تربيتها من الناحية المادية وطرق التعامل معها خصوصا النحل.

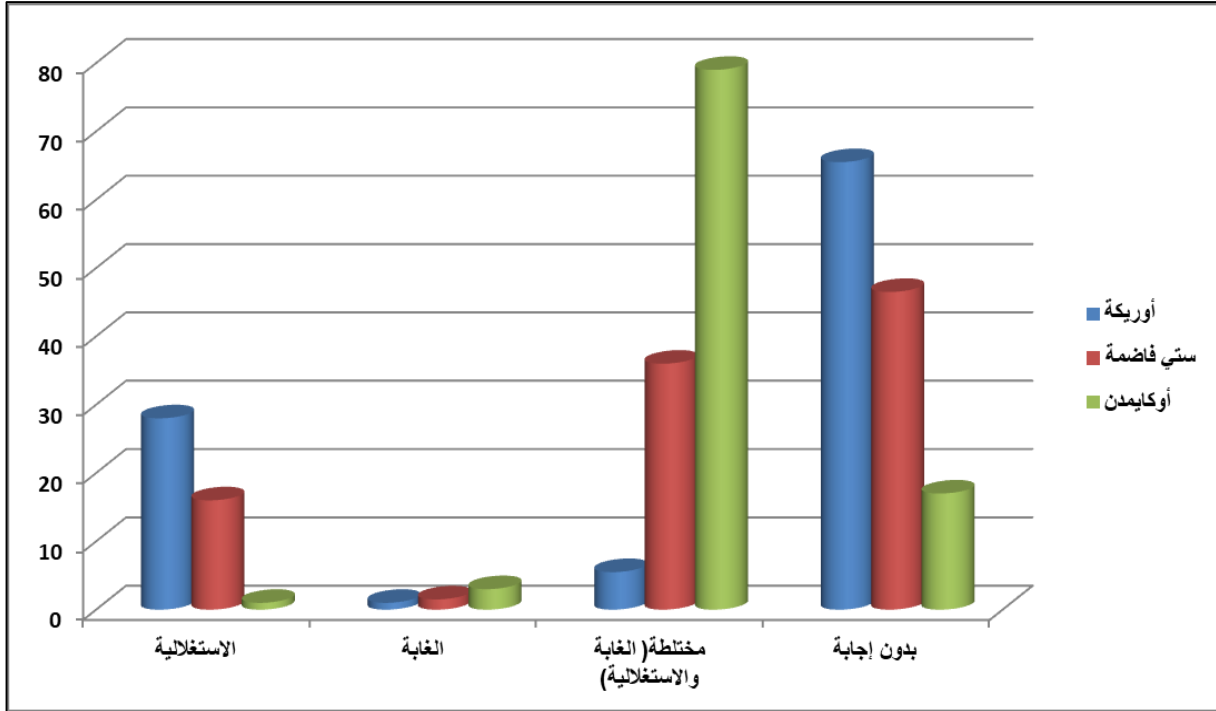
الشكل رقم 60: مظاهر من تربية الماشية بعالية حوض أوريكة



المصدر : العمل الميداني 2021

11- مصدر تغذية الماشية بعالية حوض أوريكه

الشكل رقم 61 : مصدر تغذية الماشية



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يوضح المبيان المصادر المعتمدة في تغذية الماشية بعالية حوض أوريكه، حيث تتسم في خصوصيتها بالتنوع الملاحظ بين الاستغلاية الفلاحية والغابة بنسبة 79 في المئة بجماعة أوكايمدن و 36 في المئة بجماعة ستي فاضمة، وتقل هذه النسبة بجماعة أوريكه نظرا لمحدودية المجال الغابوي.

توصلنا على أن الفلاح الأوركي يعاني من ناحية تغذية ماشيته نظرا لصعوبة التضاريس وقساوة المناخ في فصل الشتاء خصوصا في جماعة أوكايمدن التي تتلقى كميات من الثلوج.

خلاصة الفصل

على العموم ويمكن القول بأن المجال الفلاحي بمجال الدراسة يعرف طرق استغلال متنوعة، تختلف من مجال إلى آخر فمثلا رساتيق تمتد على طول قطاع المجرى الرئيسي لوادي أوريكّة، وعلى جنبات الروافد الداخلية للوادي وعلى سفوح الجبال الخفيفة الانحدار كما يتم توظيف المدرجات الزراعية التي هي تقنية بناء جدران من الحجارة متعامدة مع الانحدار لتدعم القطع الأرضية الصغيرة، ، أما فيما يخص مساحة هذه المدرجات فإنها تختلف من منطقة لأخرى وذلك حسب قوة انحدار السفح وتوجيهه.

رعويا يعتمد على عملية الانتجاع الذي تتحكم فيه جغرافية المنطقة بالإضافة إلى التقاليد الاجتماعية متعارف عليها بين الساكنة بحيث أن المجالات الرعوية الواقعة على الهضاب الداخلية كهضبة تمنكار و الياكور ثم هضبة أوكايمدن وعليه نستنتج ان مجال الدراسة يتوفر على عدة مؤهلات فلاحية زراعية وغابوية وأخرى ترتبط بتربية الماشية محدودة نظرا لصعوبة التضاريس والظروف المناخية تجعل من النظام الغذائي يبحث عن مصادر خارجية.

خلاصة الباب الثاني

توصلنا أن المحددات الطبيعية والبشرية تؤثر على وضعية النظام الغذائي حيث توجه زراعته من حيث المنتجات الفلاحية من منطقة لأخرى ، أما المحددات البشرية بشقيها الديمغرافي والسوسيو اقتصادي تؤثر على العادات الغذائية سلوكيا ونفسيا.

إن عالية حوض أوريكه له مؤهلات فلاحية محدودة بسبب الصعوبات التضاريسية و المناخية الشيء الذي يجعل نظامه الغذائي يبحث عن مصادر خارجية.

كما يعرف المجال الفلاحي طرق استغلال متنوعة، تختلف من جماعة إلى أخرى كالرساتيق التي تمتد على وادي أوريكه، كما يتم توظيف المدرجات الزراعية لتجاوز المعوقات والإرغامات الطبيعية.

الباب الثالث: الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوريكه ومظاهر العادات

الغذائية والحلول المقترحة

الفصل الأول : خصائص الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوريكه والتجهيزات المطبخية

الفصل الثاني : العادات الغذائية الدائمة والاستثنائية والنفايات الغذائية

الفصل الثالث : العادات الغذائية الثابت والمتحول والحلول المقترحة

مقدمة الباب الثالث

تطرقنا في هذا المقطع البحثي لخاصية الاستهلاك الغذائي الذي يندرج ضمن العمليات الكبرى التي تمكننا من تشخيص حاجيات السكان من المواد الغذائية ،كما له دور كبير في تحديد مختلف العلاقات القائمة بين الإنتاج و القدرة الشرائية للأسر .

كما أشارنا إلى التجهيزات التقليدية والعصرية المعتمدة في عملية الطهي والتي تتدرج ضمن وسائل الاستهلاك الغذائي إضافة إلى النفايات الصلبة التي تعتبر مخلفات للعملية المذكورة من جهة أخرى حددنا العادات الغذائية الدائمة والموسمية والتي تتضمن عدة وجبات منظمة في الزمان،كما أنها تعرف اسقرارا في مكوناتها التقليدية كما تتعرض لمجموعة من التحولات نتيجة لعوامل مختلفة.

وأخيرا من خلال الدراسة التشخيصية للنظام الغذائي بمجال الدراسة توصلنا لمجموعة من الحلول المحلية والعالمية للتقليص من مخاطر الأمراض والنهوض بالوعي الغذائي للسكان الأوركية.

الفصل الأول: الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوركة

- 1- مصدر المنتجات الزراعية المستهلكة
- 2- نوعية المزروعات المستهلكة
- 3- استهلاك القطني
- 4- استهلاك الخضروات
- 5- استهلاك الفاكهة
- 6- استهلاك النبات الطبيعي
- 7- نوعية اللحوم المستهلكة
- 8- مشتقات الحليب المستهلكة
- 9- استهلاك المياه
- 10- تصاميم كارتوغرافية لمراكز الاستهلاك الغذائي

مقدمة الفصل

يشكل الاستهلاك الغذائي جزءا لا يتجزء من جغرافية التغذية فهو يندرج ضمن العمليات الكبرى التي تمكننا من تشخيص حاجيات السكان من المواد الغذائية ،كما له دور كبير في تحديد مختلف العلاقات القائمة بين الإنتاج و القدرة الشرائية للأسر .

إن دراسة سيرورة الاستهلاك تركز على دعائم مبنية على أساس كشف معطيات فلاحية مركبة من منتوجات زراعية وحيوانية تعد بمثابة قائمة اختيار للمستهلكين حسب الدخل الفردي وتركيبه المجتمع وعدد أفراد الأسرة.

ويختلف نمط استهلاك الغذاء من مجال جغرافي لآخر، فالمناطق الجنوبية مثلا تمتاز بخصوصيات مناخية شتوية أو صيفية تتحكم في وثيرة توفير المنتوجات وتأقلم الساكنة معها كما هو الشأن للمناطق الشمالية والشرقية.

وجدير بالذكر أن لنمط استهلاك أطعمة وأشربة معينة عادات مجتمعية نابغة من الثقافة المحلية كطرق الممارسة الفعلية لأكل حول المائدة وتقسيم الوجبات وربطها بمدة زمنية محددة ناهيك عن الاهتمام والاستهلاك المكثف لمنتوج مفضل نظرا لقيمته التاريخية ومكانتها الغذائية.

ويتميز فعل الاستهلاك بازدواجية نوعية فهناك استهلاك موروث عن الأجداد مازال مستمرا ومن ناحية أخرى نجد استهلاك عصري دخیل مقتبس وملقن من طرف وسائل الإعلام والتطور التكنولوجي في مجال الاتصال خصوصا منشورات منصة التواصل الاجتماعي.

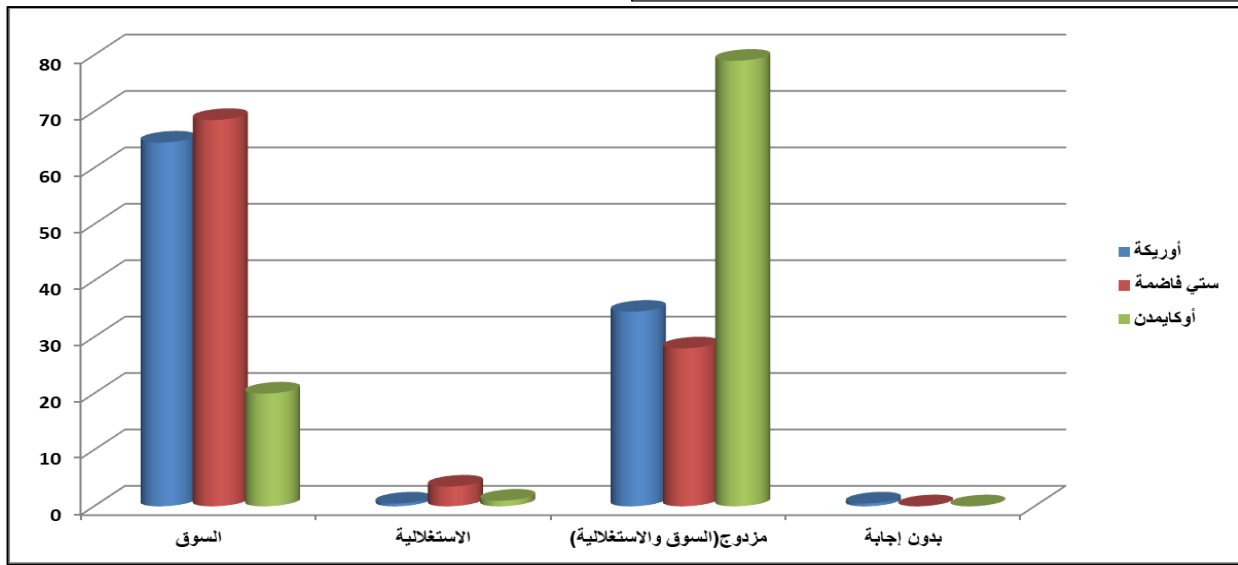
إن تعد الجماعات الترابية مجالات لها خصائص استهلاكية غذائية مرتبطة بنوعية الإنتاج الفلاحية والثقافة المحلية والتأثيرات الخارجية ويعتبر حوض أوريقة له نمط استهلاك مغاير لباقي الأحواض المائية

الأخرى إذن كيف يؤثر الإنتاج الفلاحي على الاستهلاك الغذائي بالمنطقة ؟ وما هي مميزاته ؟ وما التجهيزات المطبخية ؟

المحور الأول : مظاهر الاستهلاك الفلاحي بعالية حوض أوريكه

1- مصدر المنتجات الزراعية المستهلكة

الشكل رقم 62: مصدر المنتجات الزراعية المستهلكة



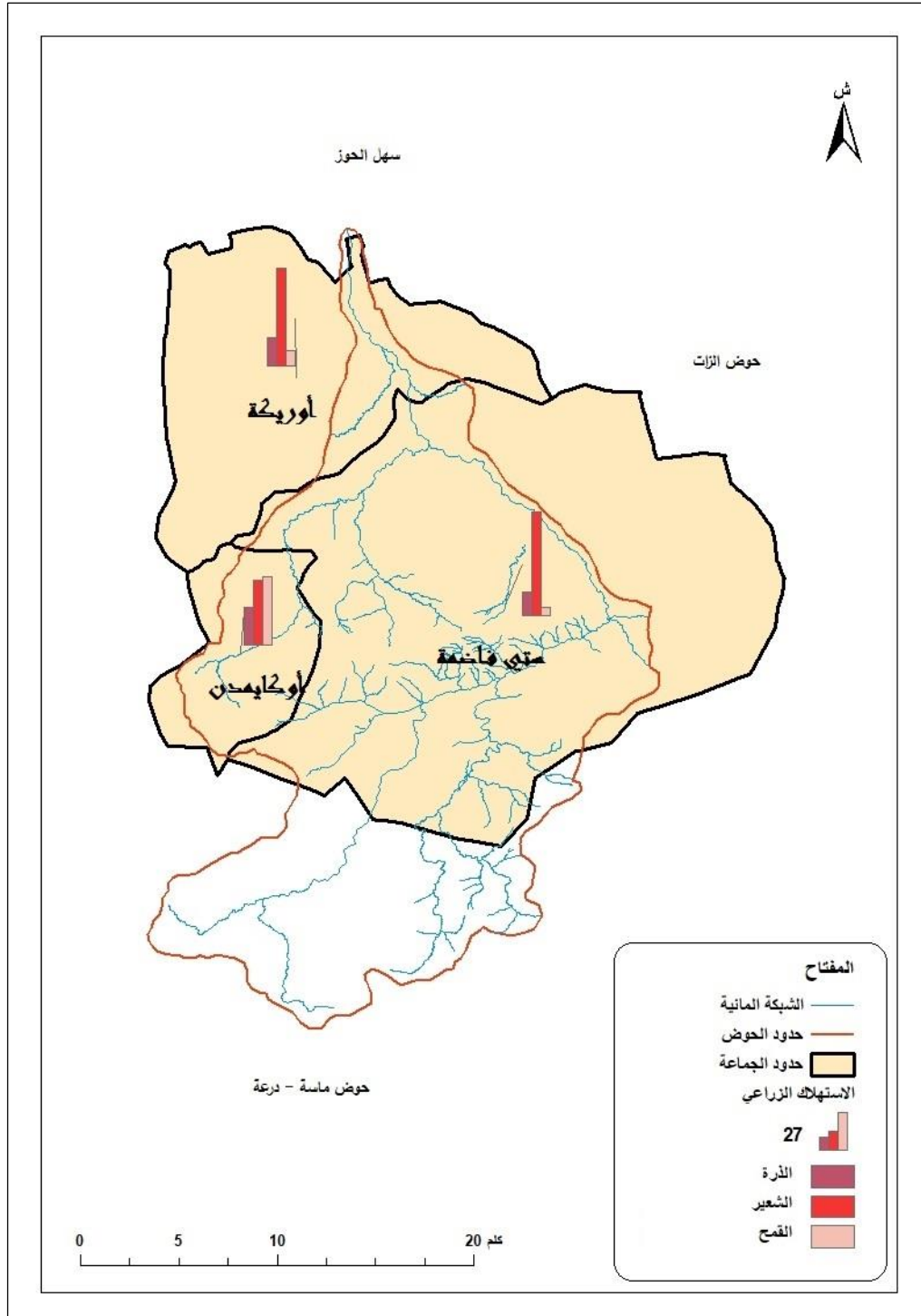
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتجلى مصدر الاستهلاك النباتي لسكان عالية حوض أوريكه في السوق والاستغلايات المملكة ،حيث توضح النتائج الميدانية أن ما بين 64 و 68 في المئة يتجهون نحو الأسواق الأسبوعية لأجل اقتناء المنتوجات الزراعية والخضروات بشكل يطغى على الاكتفاء بما توفره الحقول الفلاحية الذاتية التي لم تتجاوز نسبتها 3 إلى 1 في المئة.

ونفسر هذه المفارقة بضعف ممارسة الفلاحة من الناحية الزراعية لما يتحكم في ذلك من عوامل طبيعية، إضافة إلى اعتبار الأسواق مجالا لعرض المنتوجات سواءا كانت محلية أو دخيلة بأثمنة منخفضة تتكيف مع خصوصيات الأسر الريفية.

2-المنتجات الزراعية المستهلكة بعالية حوض أوركية

الشكل رقم 63: المنتجات الزراعية المستهلكة



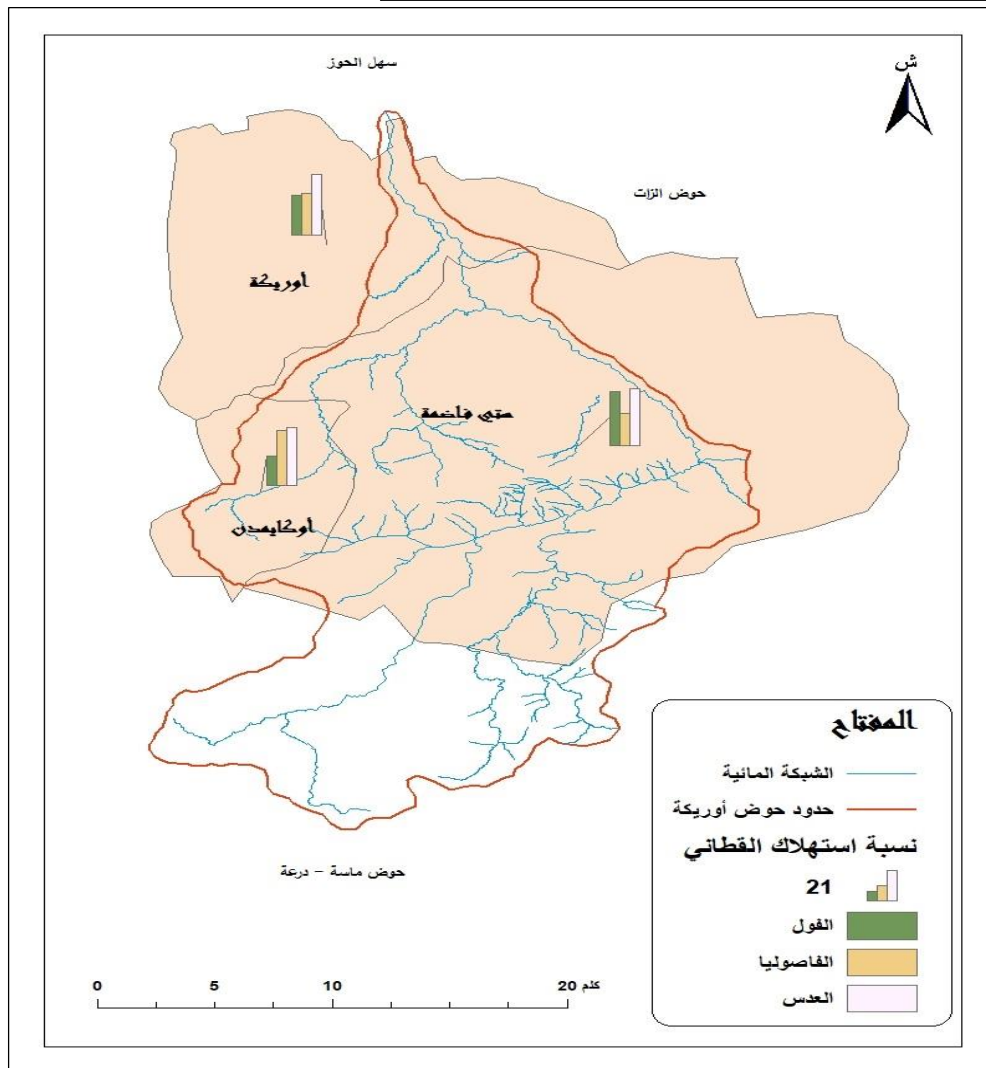
المصدر الاستثمار الميدانية 2020

انطلاقاً من الخريطة يتميز طابع الاستهلاك المرتبط بالحبوب بالتنوع بعالية حوض أوريكه، حيث يعتبر القمح متصدر القائمة بسبة تصل إلى أكثر من 54 في المئة بجماعة أوريكه، يليه الشعير ب 41 في المئة بأوكايمدن ثم استهلاك الذرة شكلت نسبتها 33 في المئة بجماعة ستي فاضمة.

ونفس ارتفاع الاستهلاك للقمح والشعير بعدة عوامل تتجلى في الاستعمال اليومي في جميع التحضيرات الغذائية ومثال ذلك طهي الخبز والحلويات وأيضاً الحساء. أما الذرة فتستهلك بشكل ضعيف حيث يتم استخدامها في الكسكس وأحياناً الخبز وقد يتم دمجها مع دقيق القمح والشعير.

3- نوعية القطني المستهلكة

رقم الشكل 64: القطني المستهلكة بعالية حوض أوريكه



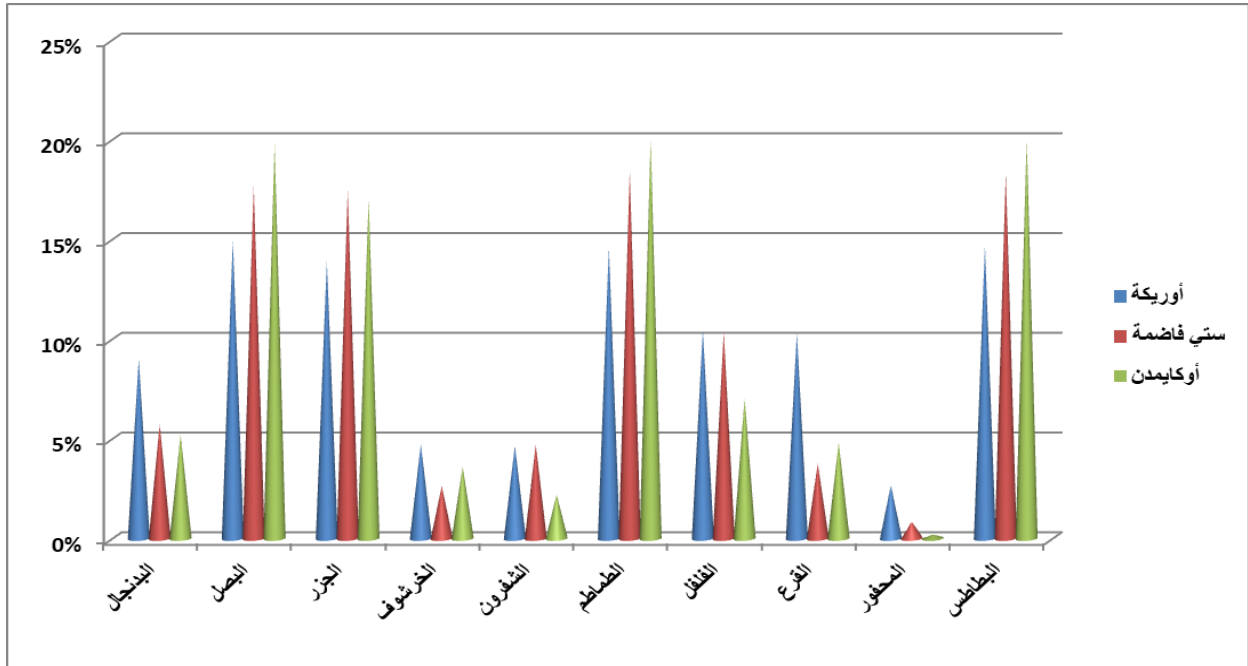
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتميز استهلاك القطاني بمجال الدراسة بالتنوع حيث نلاحظ انطلاقاً من النتائج أعلاه على أن الأسر تعتمد بشكل خيالي على العدس والبقول المنحصرة نسبياً ما بين 37 و 42 في المئة ، ونرجع هذا الميل نحو هذه المنتوجات إلى قيمتها الغذائية كتوفرها على الحديد ، وأيضاً مصدراً لتدفئة المعدة في فصل الشتاء فهي بالتالي ذات استهلاك موسمي كما أنها غير مكلفة في عملية الطبخ.

أما الفاصوليا فيتم استخدامها بنمط بنسبة 30 في المئة باستثناء جماعة أوكايمدن أما منتج الحمص الذي يغيب على مستوى اللائحة الاستهلاكية لاعتماده فقط في تحضير بعض الأطباق كالكسكس و(الكرعين) ثم (الحريرة الحمراء).

4- الخضروات الرئيسية المستهلكة

الشكل رقم 65 : الخضروات الرئيسية المستهلكة



المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

ينقسم استهلاك الخضروات بعالية حوض أوريكة حسب الرسم البياني إلى ثلاث فئات يمكن تحديدها

على الشكل الآتي :

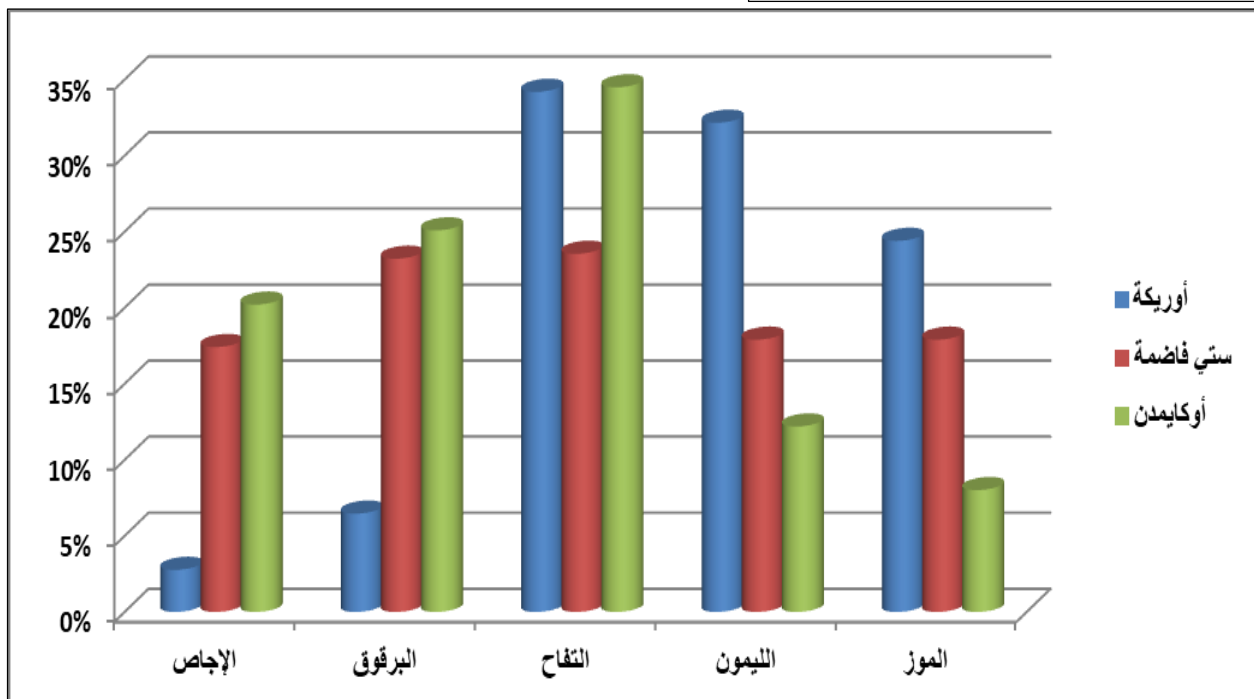
✚ خضروات ذات استهلاك استمراري وكثيف والمحددة نسبته في أكثر من 15 في المئة (البصل ، البطاطس ، الطماطم والجزر) حيث يتم استخدامها في جميع الأطباق اليومية كالتحجين والمعجنات دواليك الكسكس والسلطة وغيرها من المأكولات.

✚ خضروات ذات استهلاك متوسط وموسمي والمنحصرة نسبته ما بين 14 و 7 المائة والمتمثلة في (البندجال ، الفلفل ، القرع والمحفور) هذه الأصناف النباتية تستهلك أكثر في فصل الصيف ومثال ذلك الجزر الممزوج بالليمون والبندجال المقلي في الزيت.

✚ ثم الصنف الأخير خضروات ذات استهلاك محدود والمشكلة نسبته أقل من 5 في المائة وهي الشفرون ،الخرشوف حيث تستعمل أحيانا في التحجين أو الكسكس ،إن تنوع الخضروات يساهم في إنتاج أطباق غذائية ذات خصوصيات محلية موروثة وأخرى دخيلة.

5-نوعية الفاكة المستهلكة

الشكل رقم 66 : نوعية الفاكة المستهلكة



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يوضح المبيان أعلاه أهم الفواكه التي يتم استهلاكها من طرف الأسر القاطنة بعالية حوض أوريكه حيث يتبن لنا ، ارتفاع نسبة استهلاك التفاح والليمون ب 35 في المئة، ونفسر ذلك بانخفاض تكلفتها ودوام استمراريته السنوية، مقارنة مع الموز الذي تصل نسبته إلى 24 في المئة والذي في غالب الأحيان يشهد ارتفاعا على مستوى الثمن .ويحتل الموز والإجاص 20 في المئة بجماعة أوكايمدن وقلة استهلاكه بأوريكه حيث تصل نسبته ل 2.8 في المئة نفس الأمر بالنسبة للبرقوق 6.5 في المئة.

عموما يتم تقديم الفاكهة كمرافق للوجبات الرئيسية كالغذاء خصوصا، وفي بعض الأوقات في وجبة العشاء والغذاء في غالبية الأوقات.وتلعب الفاكهة دورا مهما في تزيين المائدة وتشكل عادة غذائية لا استغناء عنها لما تتوفر عليه من منافع صحية مائية.

الشكل رقم 67: مظاهر من الفاكهة المحلية المستهلكة بعالية حوض أوريكه



التفاح الأحمر



التفاح الأخضر



التين (كرموس)



الكركاع (الجوز)

المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

6- الأعشاب المستهلكة بحوض أوريكة

الشكل رقم 68 : الأعشاب المستهلكة

أنواع الأعشاب	النسبة المئوية		
	أوريكة	ستي فاضمة	أوكايمدن
اللويزة	13,7	17,7	16,4
السلمية	11,8	18,2	20,6
الشبية	8,3	17,4	11,9
الكزبرة	23,1	14,7	18,6
البقدنوس	21,5	14,5	5,1
النعناع	21,5	17,5	27,4
المجموع	100	100	100

المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتميز استهلاك الأعشاب بمجال الدراسة بتنوعه ،حيث يحتل استعمال النعناع بشكل كبير خصوصا

بجماعتي أوريكة و أوكايمدن بنسبة 27 في المئة ويليه استهلاك السلمية بنسبة من 18 و 20 في المئة.

ويرتفع استخدام الكزبرة و البقدنوس بجماعة أوريكة بنسبة 23 في المئة ،مقارنة مع جماعة ستي

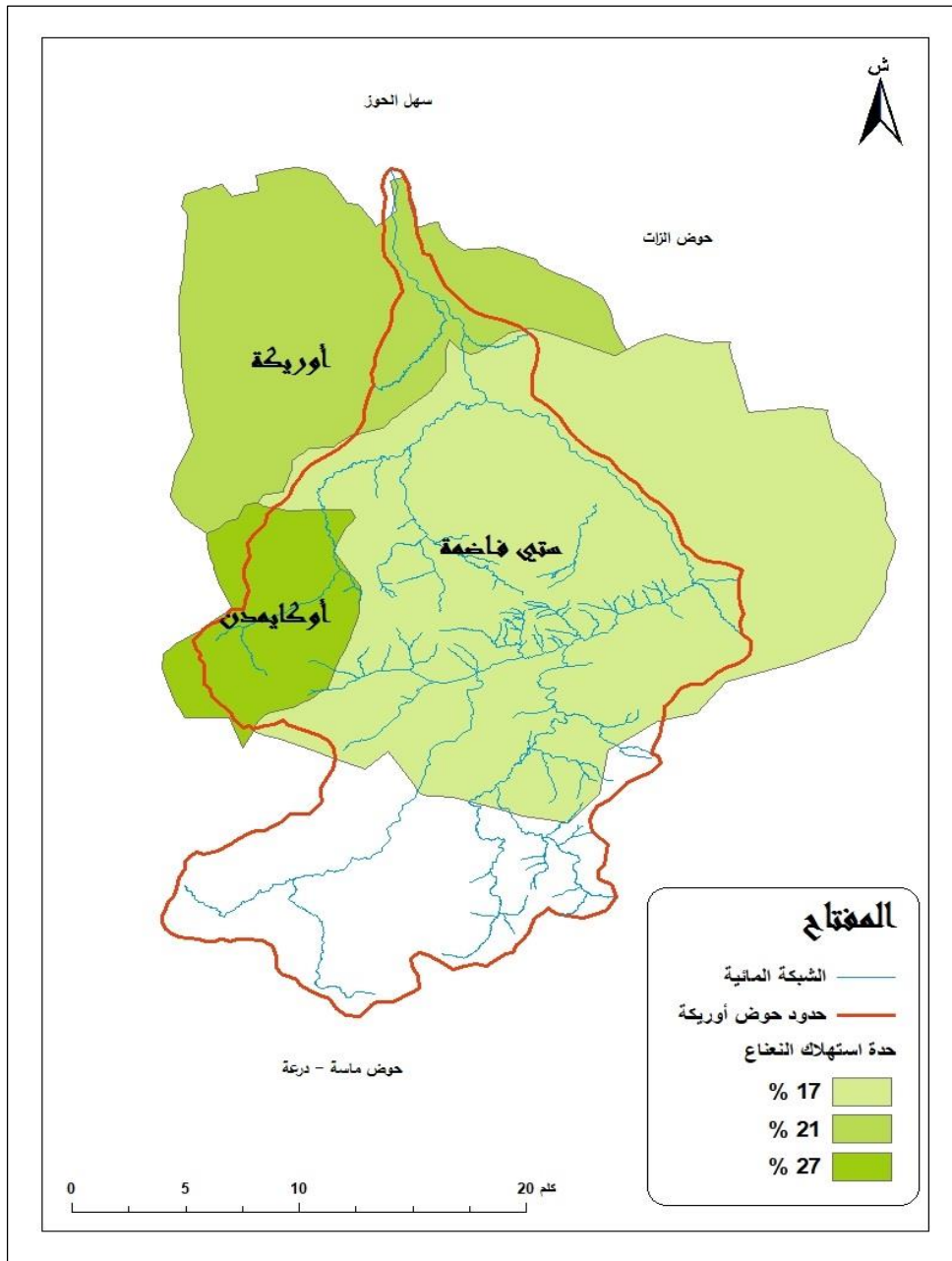
فاضمة ب 14.5 في المئة وأوكايمدن 5.1 في المئة.

وتستعمل هذه الأعشاب في تحضير عدة أطباق ومشروبات كالحريرة بالنسبة للكزبرة والبقدنوس و

الطاجين أما السلمية والنعناع تعتمدان في الشاي ، وتمثل الخريطة أسفله حدة استهلاك النعناع بعالية حوض

أوريكة على الشكل الآتي:

الشكل رقم 69 : حدة استهلاك النعناع



المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

يتضح من خلال الخريطة حدة استهلاك النعناع بعالية حوض أوريكة، حيث نلاحظ ارتفاعه بجماعة

أوكايمدن بنسبة 27 في المئة وتليها أوريكة ب 21 في المئة وتحتل جماعة ستي فاضمة المرتبة الأخيرة ب

17 في المئة.

عموما نلاحظ وجود تفاوتات بين الجماعات المدروسة على مستوى الثقافة الغذائية من حيث السلوك والإستهلاك الشيء الذي يدل على تحكم عوامل طبيعية أكثر منها اجتماعية.

7- النبات الطبيعي الأكثر استهلاكاً

الشكل رقم 70: النبات الطبيعي الأكثر استهلاكاً

النسبة المئوية			أنواع النبات الطبيعي
أوكايمدن	ستي فاضمة	أوريكة	
2,0	18,5	4,2	الفصة
1,4	2,8	13,3	البسباس
0,0	2,2	6,7	السلك
34,5	23,6	35,5	الخبيزة
29,0	34,3	9,1	كرنوش
33,10	18,5	31,3	الترجلة
100	100	100	المجموع

المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

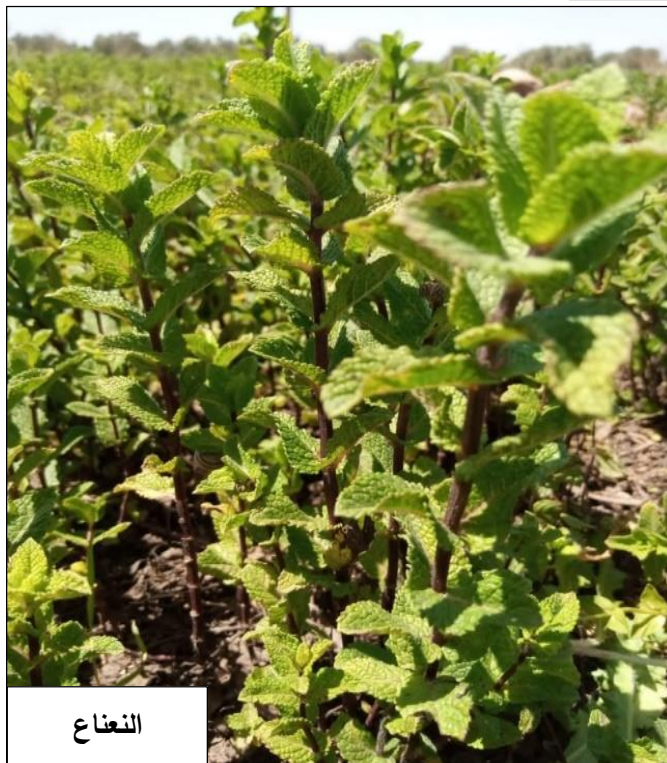
يتضح من خلال الرسم البياني استهلاك أنواع النبات الطبيعي بحوض أوريكة حيث يتضح التعاطي لنبات الخبيزة في كل من جماعة أوريكة وأوكايمدن بنسبة 35 في المئة.

أما بالنسبة لبركنوش يرتفع استهلاكه بستي فاضمة 34 في المئة والأمر نفسه للترجلة التي تستهلك ب 31 في المئة خصوصا في أوريكة.

وبخصوص باقي المنتجات النباتية الأخرى كالسلك والبسباس يبقى استهلاكها ضعيفا لا تتجاوز نسبتها 13 في المئة مقارنة مع النباتات الطبيعية.

عموما تتنوع النباتات الطبيعية بعالية حوض أوريكه وهذا ما توضحه سلسلة الصور الميدانية الآتية :

الشكل رقم 71: أنواع النبات الطبيعي والأعشاب المستهلكة



النعناع



كرنوش

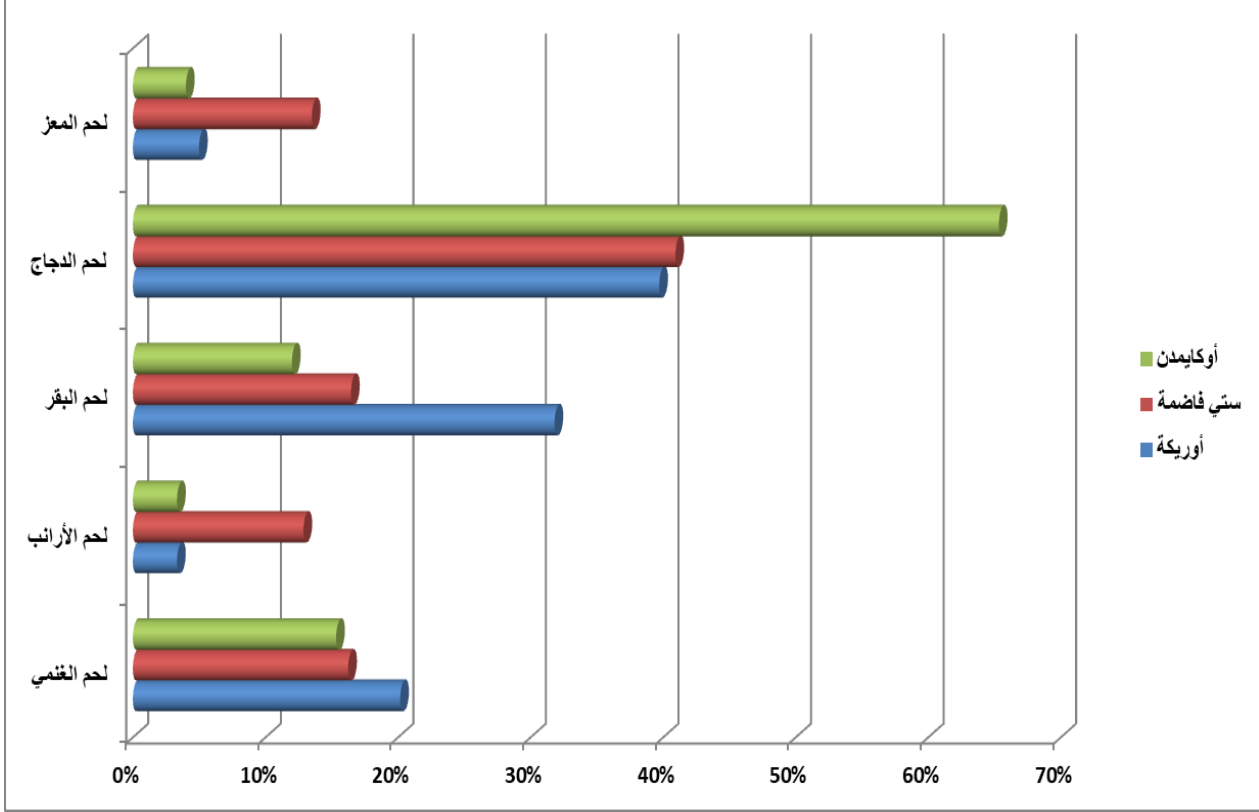


الشبية

المصدر : العمل الميداني 2021

8- منتجات المواشي الأكثر استهلاكاً

الشكل رقم 72: منتجات المواشي المستهلكة



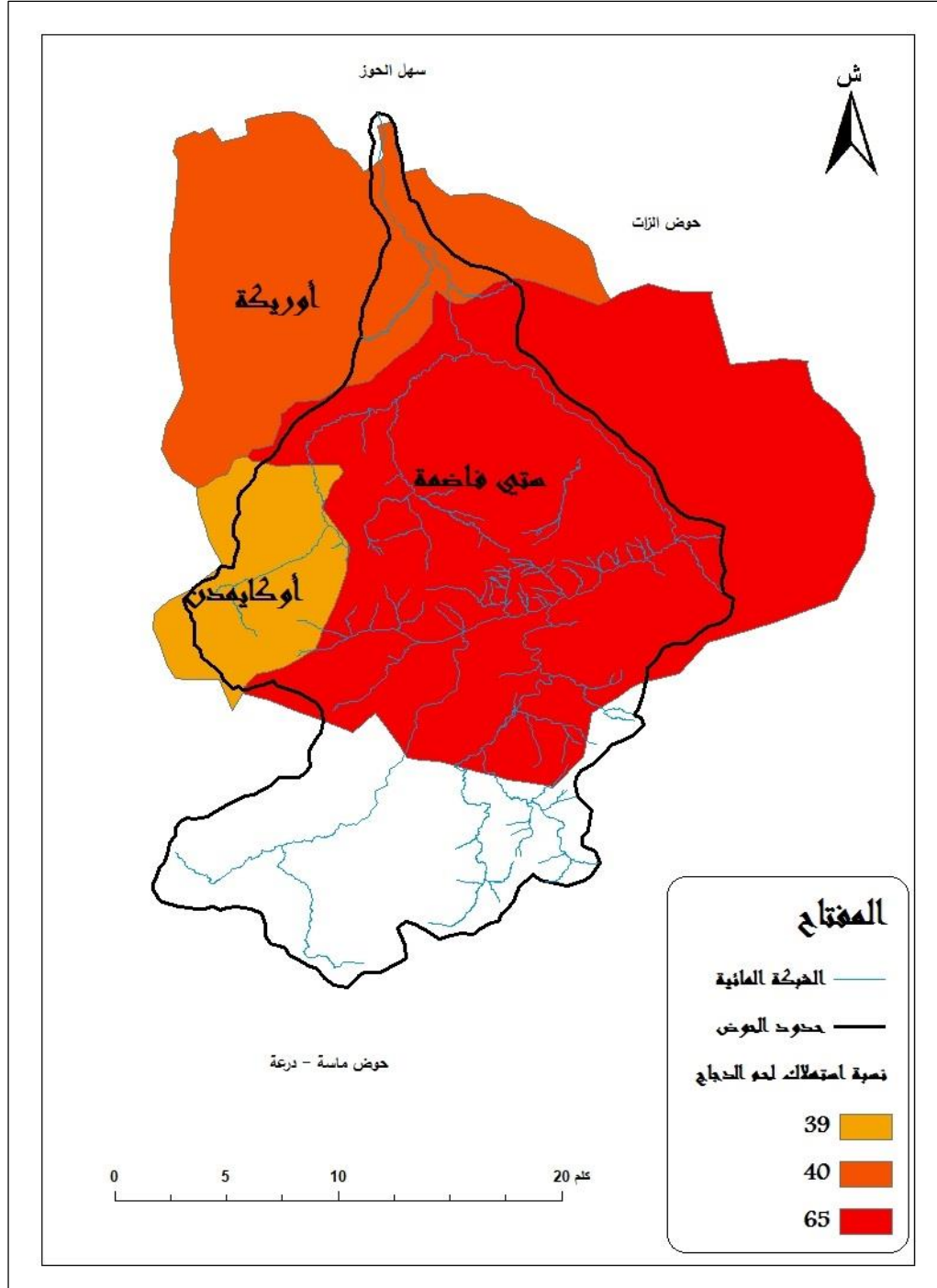
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتنوع استهلاك اللحوم بعالية حوض أوريكة، حيث يتصدر الدجاج القائمة بنسبة تتجاوز 65 في المئة خصوصاً بأوكايمدن وذلك لانخفاض ثمنه ولذة ذوقه وكونه يستعمل في تحضير الطحين، ناهيك عن عملية الشواء السائدة في المنطقة، ويعتبر لحم البقر الأكثر تفضيلاً بعد الدجاج إذ يحتل المرتبة الاستهلاكية الثانية بنسبة 31 في المئة ويشكل لحم الغنمي المرتبة الثالثة بنسبة 20 في المئة خاصة بأوريكة.

أما بخصوص اللحوم ذات الاستهلاك المحدود والمنحصرة نسبياً ما بين 3 و 13 في المئة نجد لحم الأرانب والمعز. وتعتبر هذه اللائحة من اللحوم في علاقتها بالتغذية مكوناً أساسياً لتحضير أطباق يومية واستثنائية لا يمكن الاستغناء عنها لمل توفره من مواد طاقية مفيدة للجسم والعقل.

وتمثل الخريطة أسفله حدة استهلاك لحم الدجاج بعالية حوض أوريكّة على الشكل الآتي :

الشكل رقم 73: حدة استهلاك لحم الدجاج بمجال الدراسة



المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

تعتبر الخريطة عن نسبة استهلاك لحم الدجاج بعالية حوض أوريكه حيث يرتفع استعماله بجماعة ستي فاضمة بمعدل 65 في المئة ، تليها جماعتي أوكايمدن وأوريكه المتقاربتين من حيث نسبة الاستهلاك.

عموما نفس المجال الجغرافي لكن هناك اختلاف بين مكوناته الترابية من حيث إختيار اللحوم وسلوك تناولها وطريقة طهيها وسبل الاجتماع عليها ، إذن سنحاول من خلال الجدول أسفله توضيح العلاقة بين الدخل الفردي واستهلاك لحم البقر على الشكل الآتي :

الشكل رقم 74: جدول التقاطعات بين الدخل الفردي واستهلاك لحم البقر بعالية الحوض

بدون إجابة	Tableau croisé الدخل الفردي للأسرة * لحم البقر				
	مجموع العينة	استهلاك لحم البقر		الدخل الفردي اليومي بالدرهم	
		لا	نعم		
-	49	15	34	ما بين 20 و 50 درهم	اثنين أوريكة
-	42	8	34	ما بين 50 و 75 درهم	
-	47	11	36	أكثر من 75 درهم	
62	138	34	104	المجموع	
-	67	55	12	ما بين 20 و 50 درهم	ستي فاضمة
-	109	51	58	ما بين 50 و 75 درهم	
-	12	7	5	أكثر من 75 درهم	
12	188	113	75	المجموع	
-	68	56	12	ما بين 20 و 50 درهم	أوكايمدن
-	25	21	4	ما بين 50 و 75 درهم	
-	7	5	2	أكثر من 75 درهم	
0	100	82	18	المجموع	

المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

9- مشتقات المواشي والدواجن بمجال الدراسة

الشكل رقم 75: منتجات المواشي والدواجن

أنواع المشتقات	النسبة المئوية		
	أوريكة	ستي فاضمة	أوكايمدن
البيض	22,7	23,4	23,4
الجبن	9,5	4,2	2,9
الزبدة	17,7	21,1	18,7
العسل	7,6	5,3	1,9
اللبن	17,1	18,2	21,4
الحليب	23,1	25,3	22,9
السمن	2,1	2,5	8,8
المجموع	100	100	100

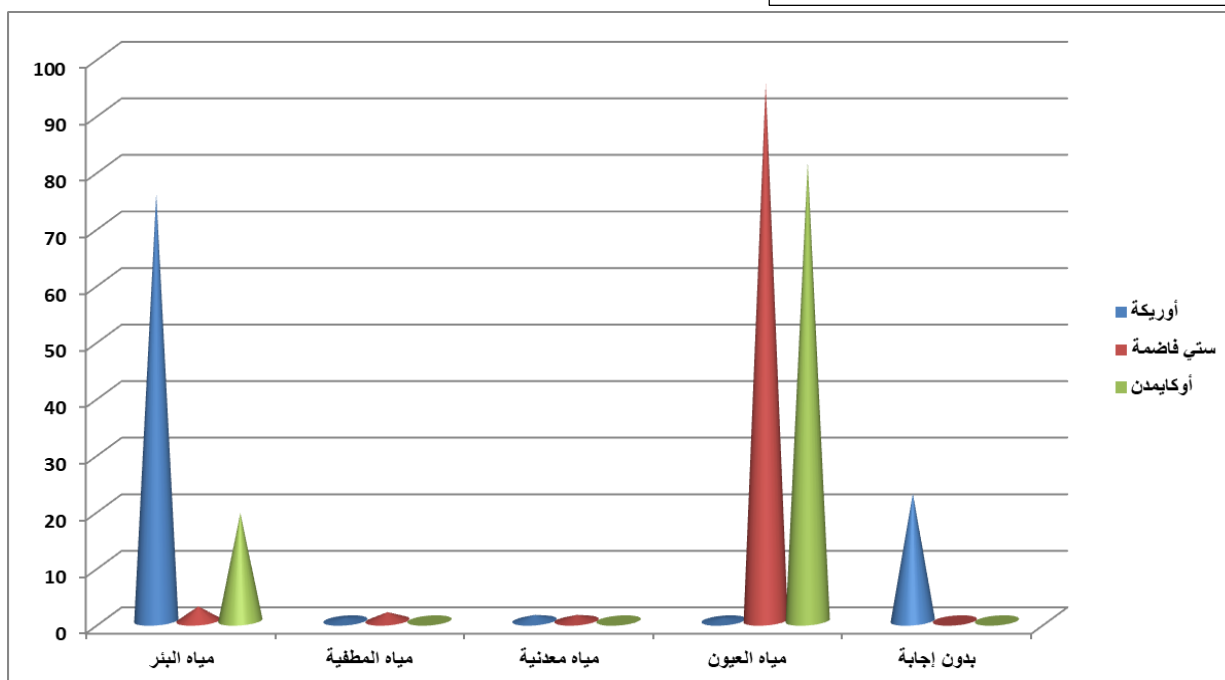
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

تعتبر مشتقات الحليب من ضمن العناصر الغذائية التي تكتسي طابعا استهلاكيا ذو وثيرة مرتفعة لدى الجميع ،وعليه فإن حوض أوريكة يتميز بهذه الخاصية حيث نلاحظ من خلال النتائج الممثلة في الرسم البياني استهلاك الحليب والبيض ثم اللبن والزبدة بنسبة تنحصر مابين 17 و 25 في المئة ، ونفسر ذلك لما تتوفر عليه بعض الأسر التي تستوطن ضواحي المركز من الأبقار والدجاج والتي تعد مصدرا لإنتاج هذه المواد الغذائية التي تحتوي على مجموعة من المقويات وتعتمد في مجموعة من الوجبات كالفتور الأول.

ويبقى استهلاك الجبن ضعيفا خصوصا في هوامش المركز لما لأهمية الزبدة وتفضيلها عليه لكن النسبة المسجلة فقط نجدها على مستوى المركز الذي يستعمل بشكل كثيف المنتجات المصنعة وذلك لتأثيرات متعددة من ضمنها التحضر والإعلام.

10- نوعية المياه المستهلكة بعالية حوض أوريكه

الشكل رقم 76: نوعية المياه المستهلكة



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يندرج الماء ضمن المكونات الغذائية الدائمة الاستهلاك والتي تشكل نواة الأغذية بحمولتها المنفعية والتكميلية المنعكسة على الصحة، إذن انطلاقا من هنا يتميز استهلاك مياه الشرب بحوض أوريكه بالتنوع، حيث تنقسم إلى ثلاث أنواع تصدرها مياه العيون بنسبة 95 المئة خصوصا بجماعة ستي فاضمة ثم تليها جماعة أوكايمدن ب 81 في المئة، وينتشر استهلاك مياه الآبار بجماعة أوريكه بنسبة 75 في المئة والتي تسير من طرف جمعيات المجتمع المدني وتؤدي الساكنة ثمن فواتيرها، أما المياه المعدنية التي تشكل نسبتها إلا 1 في المئة ونلاحظ غياب استعمال مياه المطافي التي هي عبارة عن حفرة تتجمع فيها مياه

الأمطار وتتم معالجتها بمادة تنظيف سائلة (جافيل) وتكون هذه المياه صحية نظرا لمصدرها الطبيعي ،ومن أهم مظاهر نوعية المياه المستهلكة ما توضحه الصور الآتية:

الشكل رقم 77: مصادر مياه الشرب بعالية الحوض



بئر بمنطقة ولماس



تقنية الربط بالماء الشروب



مياه العيون ستي فاضمة

المصدر : العمل الميداني 2020

الشكل رقم 78: مصادر مياه الشرب بعالية الحوض



ماء العيون أوكايمدن

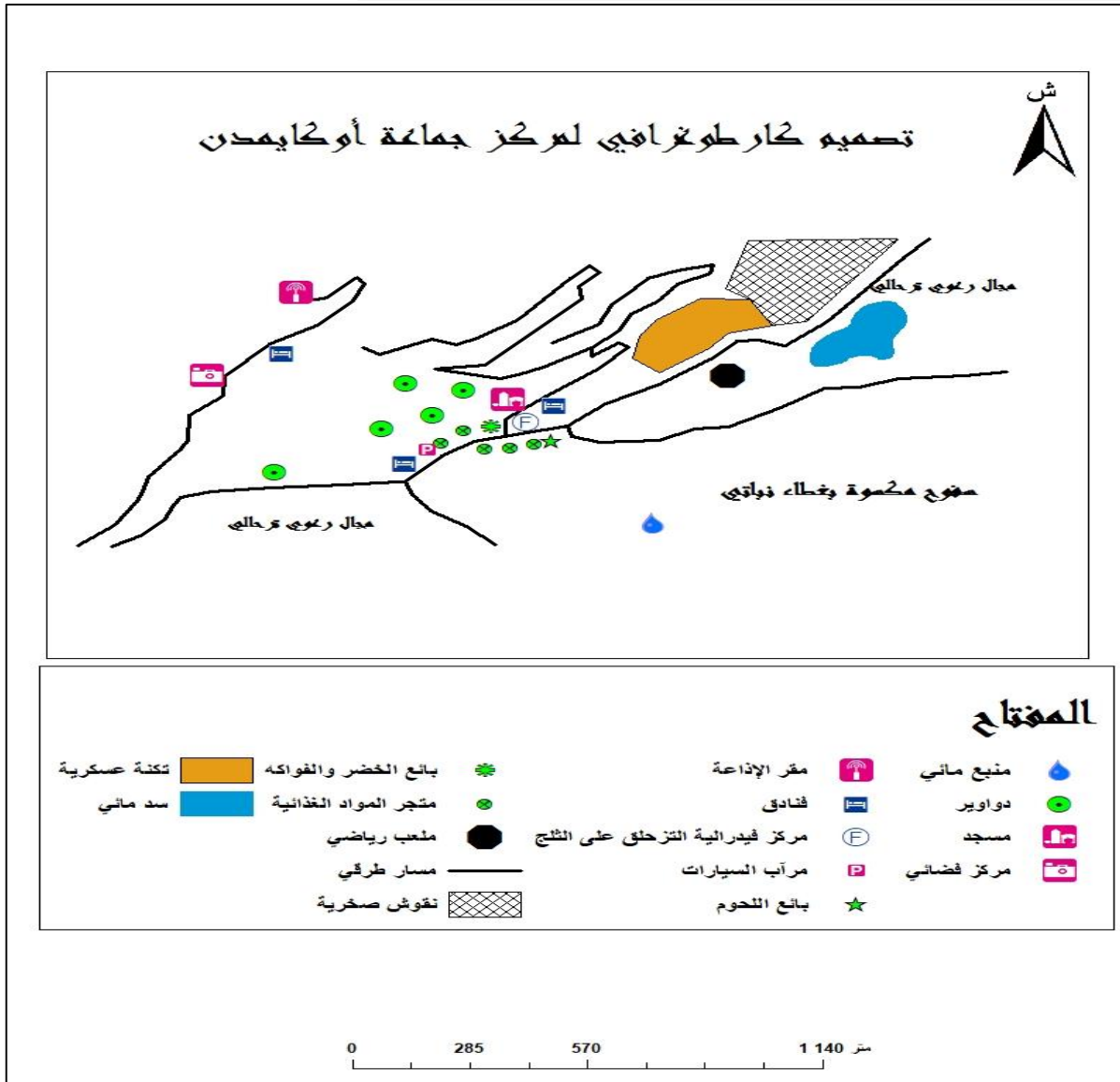


مياه بئر الجمعية

المصدر : العمل الميداني 2021

11-مراكز الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوريقا

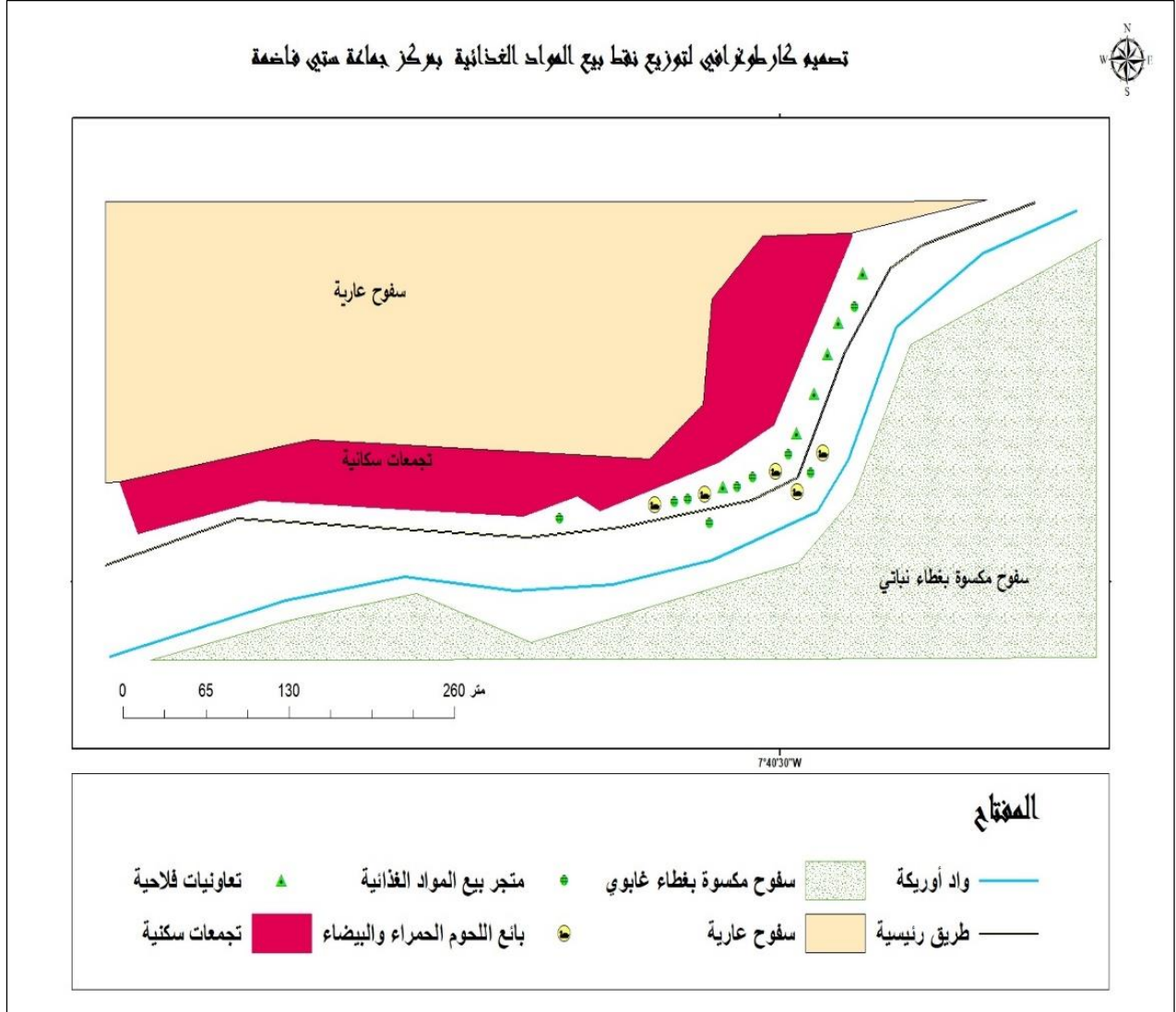
الشكل رقم 79: تصميم كارطوغرافي لمركز جماعة أوكايمدن ونقط الاستهلاك



المصدر : العمل الميداني 2020

من خلال التصميم الكارطوغرافي لجماعة أوكايمدن يتضح تواجد عدة متاجر متخصصة في المواد الغذائية والتي تعتبر مصدر تزود الساكنة إضافة لمحلات بيع الخضر والفاكهة وبعض نقاط اللحوم البيضاء والحمراء والتي تشغل بشكل كثيف في الفترة الشتوية نظرا للزواج السياحي الوافدين للاستجمام والتزحلق.

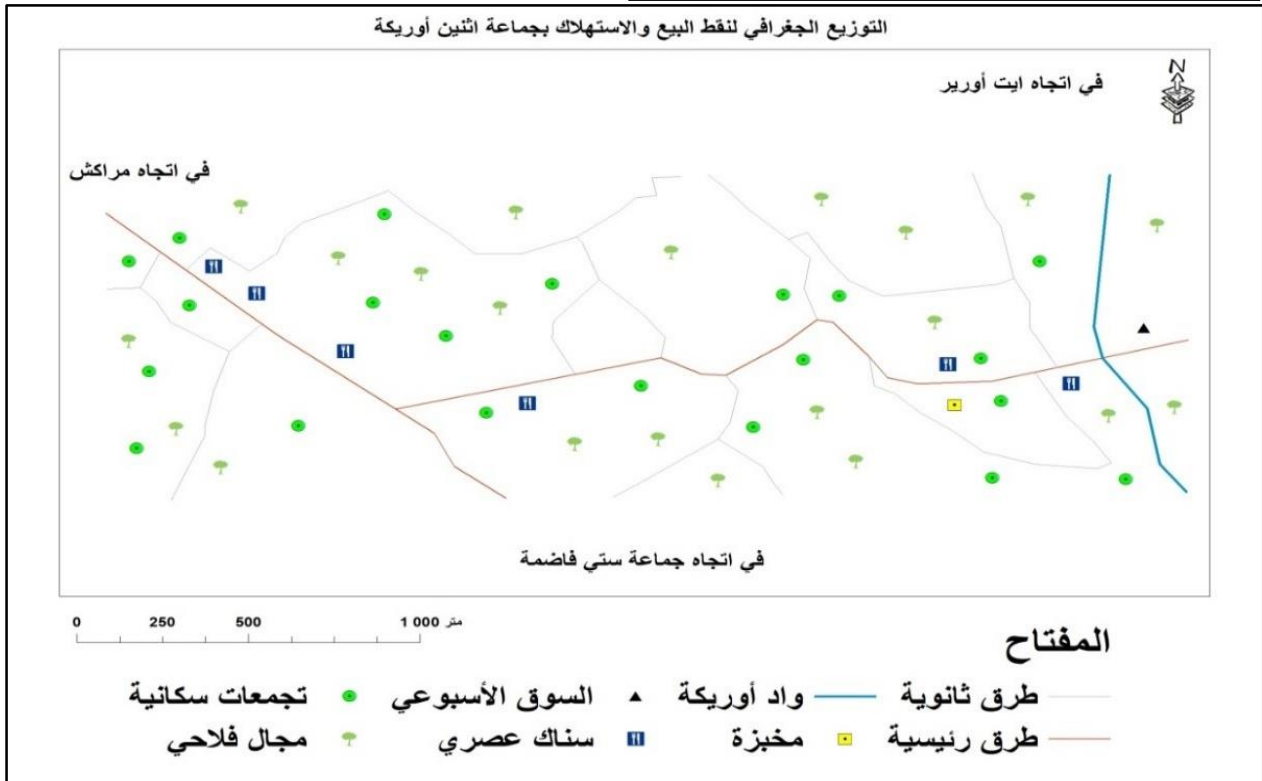
الشكل رقم 80: تصميم كارتوغرافي لتوزيع نقط بيع المواد الغذائية



المصدر : العمل الميداني 2021

يتضح أن مركز جماعة ستي فاضمة تتميز بانتشار عدد كبير من متاجر بيع المواد الغذائية والمتركة أساسا على مستوى الجهة اليمنى المحاذية للتجمعات السكنية، أما بالنسبة لبائعي اللحوم الحمراء والبيضاء نجدهم في الجهة المقابلة التي تطل على الواد وتعتبر جزءا من المقاهي التي تستقبل الزوار طيلة السنة.

الشكل رقم 81: تصميم كارتوغرافي لجماعة اثنين أوريكَة



المصدر: العمل الميداني 2020

يتضح انطلاقاً من الرسم أعلاه توفر اثنين أوريكَة على عدة نقط التزود بالمواد الغذائية كسوق اثنين أوريكَة، هذا إضافة للمحلات التجارية المحلية التي تتركز في مركز الجماعة والمقاهي والمطاعم باعتبار المنطقة سياحية.

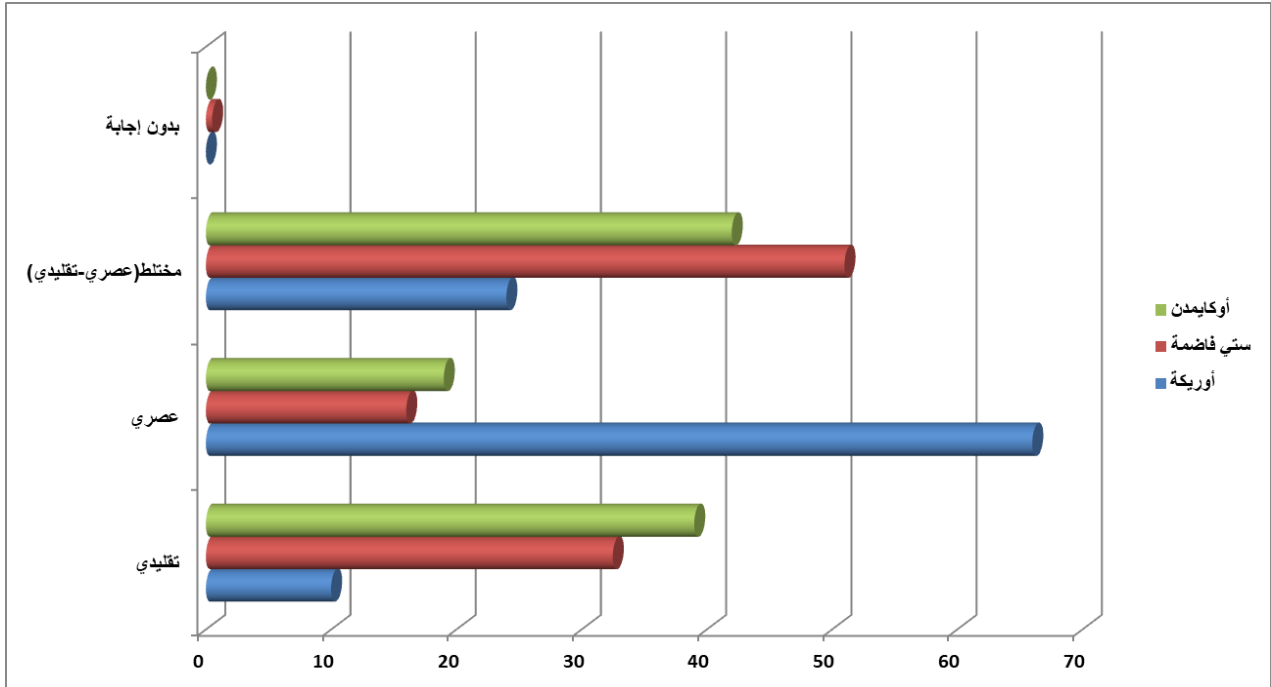
على العموم توصلنا لمجموعة من النتائج التي على رأسها أن الاستهلاك بحوض أوريكَة يتميز باعتماد عدة منتجات زراعية وأخرى حيوانية تختلف من جماعة للأخرى، حيث تتصدر جماعة اثنين أوريكَة ارتفاع الاستهلاك بها مقارنة مع عالية الحوض الذي يتسم بانخفاض استهلاك بعض المنتجات كاللحوم والفاكهة ويتحكم في ذلك الظروف المناخية والدخل الفردي وطبيعة الإنتاج.

المحور الثاني: التجهيزات المطبخية ومصادر طاقة الطهي بعالية حوض أوريكه

يتوفر المطبخ الأوريكي على عدة تجهيزات تقليدية وأخرى عصرية يتم الاعتماد عليها في عملية الطهي، وتندرج ضمن وسائل الاستهلاك الغذائي ، كما أن هذا الأخير ينتج عنه عدة نفايات صلبة تستغل في بعض الأحيان لتغذية الماشية وتارة ترمى بطرق عشوائية إذن ماهي مختلف التجهيزات المطبخية ؟ وماعلاقتها بإشكالية البحث ؟ وما مختلف بقايا الاستهلاك الغذائي بحوض أوريكه؟

1- نوعية المطبخ وتوزيعه الجغرافي

الشكل رقم 82: نوعية المطبخ



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يعتبر المطبخ مصنع مصغر لإنتاج الأغذية التقليدية والعصرية، ويضم مجموعة من التجهيزات الطينية والبلاستيكية والزجاجية والحديدية ،حيث يختلف شكله من مجال لآخر حسب مكونات البناء فمن خلال الدراسة الميدانية اتضح لنا أن المطبخ بحوض أوريكه يطغى عليه الطابع المختلط (عصري

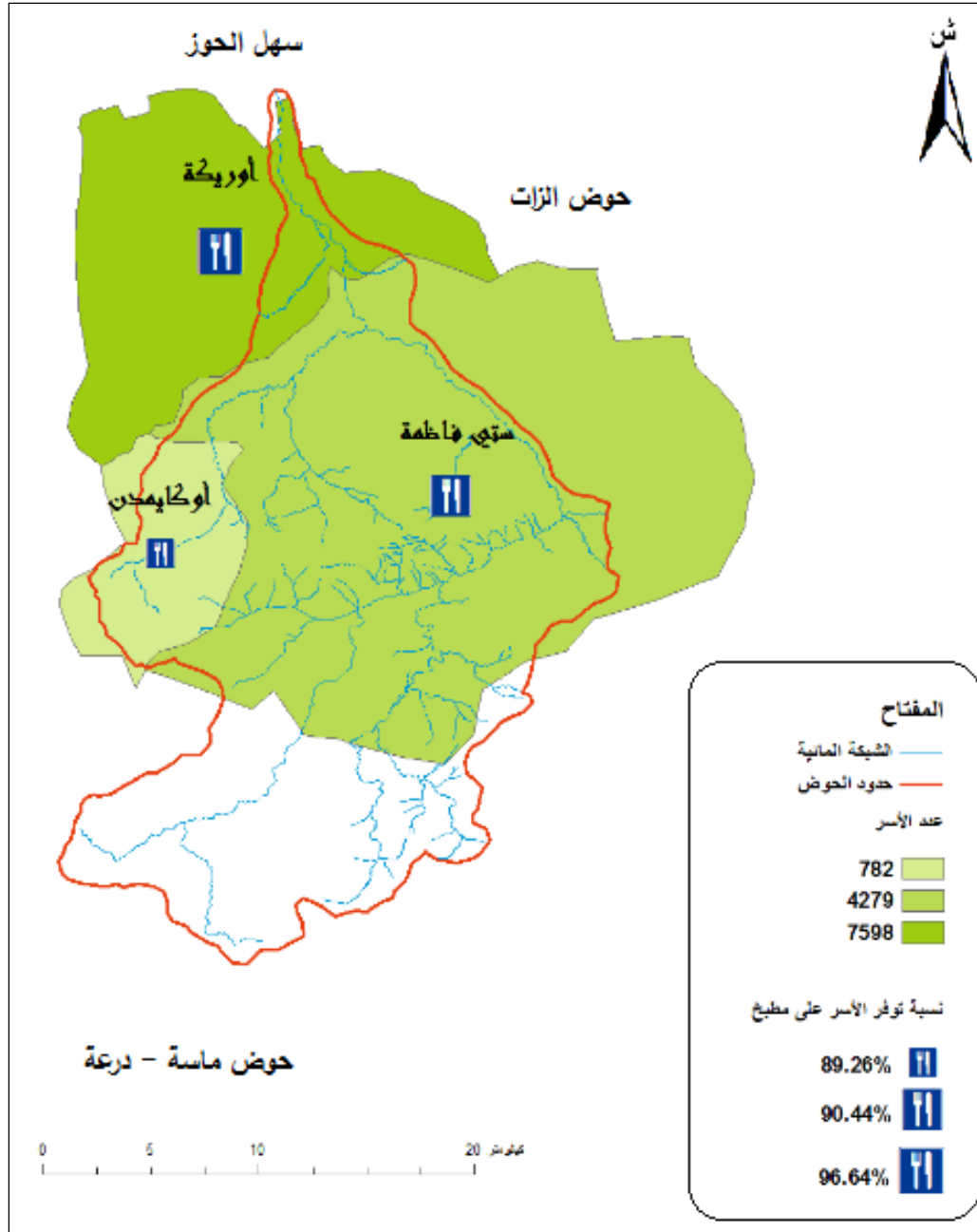
وتقليدي (بنسبة 51 في المئة خصوصا بجماعة ستي فاضمة وأوكايمدن ، ويتركز المطبخ العصري بمركز الجماعة أوريكه بنسبة تصل إلى 66 في المئة ونفسر ذلك بانتشار ظاهرة التعمير أي المنازل الاسمنتية. إذن نستنتج أن حوض أوريكه يضم ثلاثة أنواع من مختبرات الطبخ تختلف حسب طبيعة بنائها وتجهيزاتها مما يؤثر على نمط إنتاج الأطباق الغذائية والذي يتحكم فيه نوعية التجهيزات المتوفرة. وتوضح الصور أسفله مظاهر للمطبخ التقليدي والعصري المتمركز بسافلة وعالية حوض أوريكه على الشكل التالي:

الشكل رقم 83: المطابخ التقليدية بحوض أوريكه



المصدر: العمل الميداني 2021

الشكل رقم 84: التوزيع الجغرافي للمطبخ بعالية حوض أوريكّة



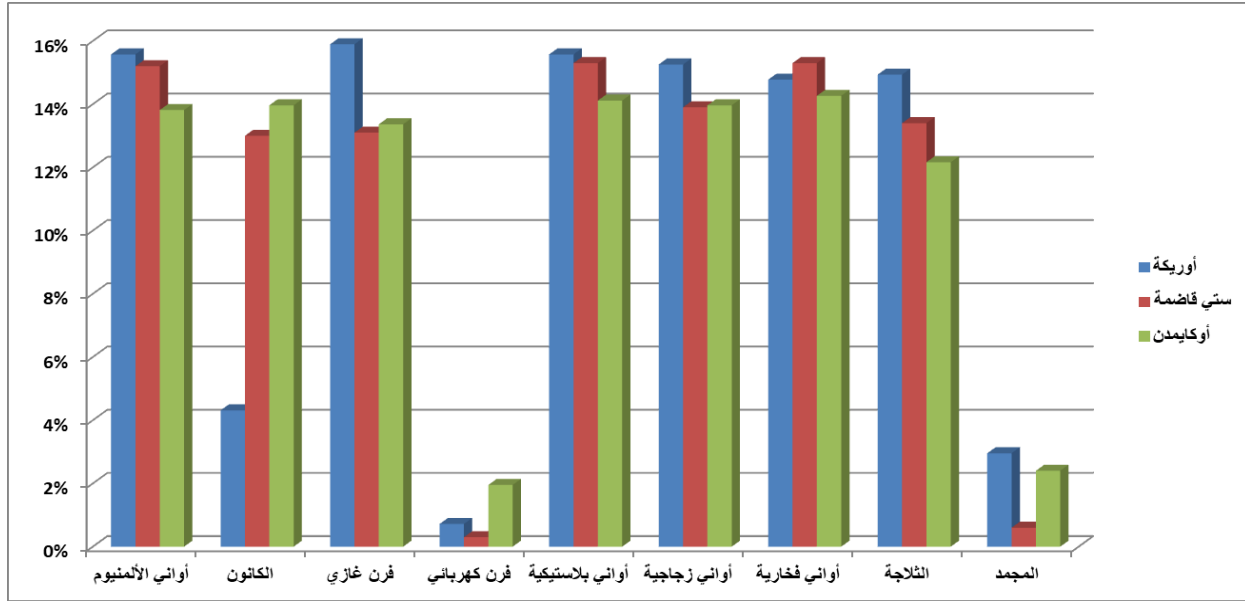
المصدر: معطيات 2014HCP

توضح الخريطة أعلاه توزيع نسبة التوفر على المطبخ بعالية حوض أوريكّة، حيث ترتفع بجماعة أوريكّة بمعدل أكثر من 96 في المئة نظرا لارتفاع حجم كثافتها السكانية وغالبيتهم يتوفرون على مطبخ عصري ، ثم تليها جماعة ستي فاضمة بنسبة 90 في المئة وذلك يرجع لارتفاع حجم الأسر ومساحتها

الشاسعة ، أما في التصنيف الأخير نجد جماعة أوكايمدن بمعدل 89 في المئة وهذا يعبر عن قلة سكانها مقارنة مع الجماعات السابقة.

2- نوعية التجهيزات المنزلية بعالية حوض أوريكه

الشكل رقم 85: نوعية التجهيزات المنزلية

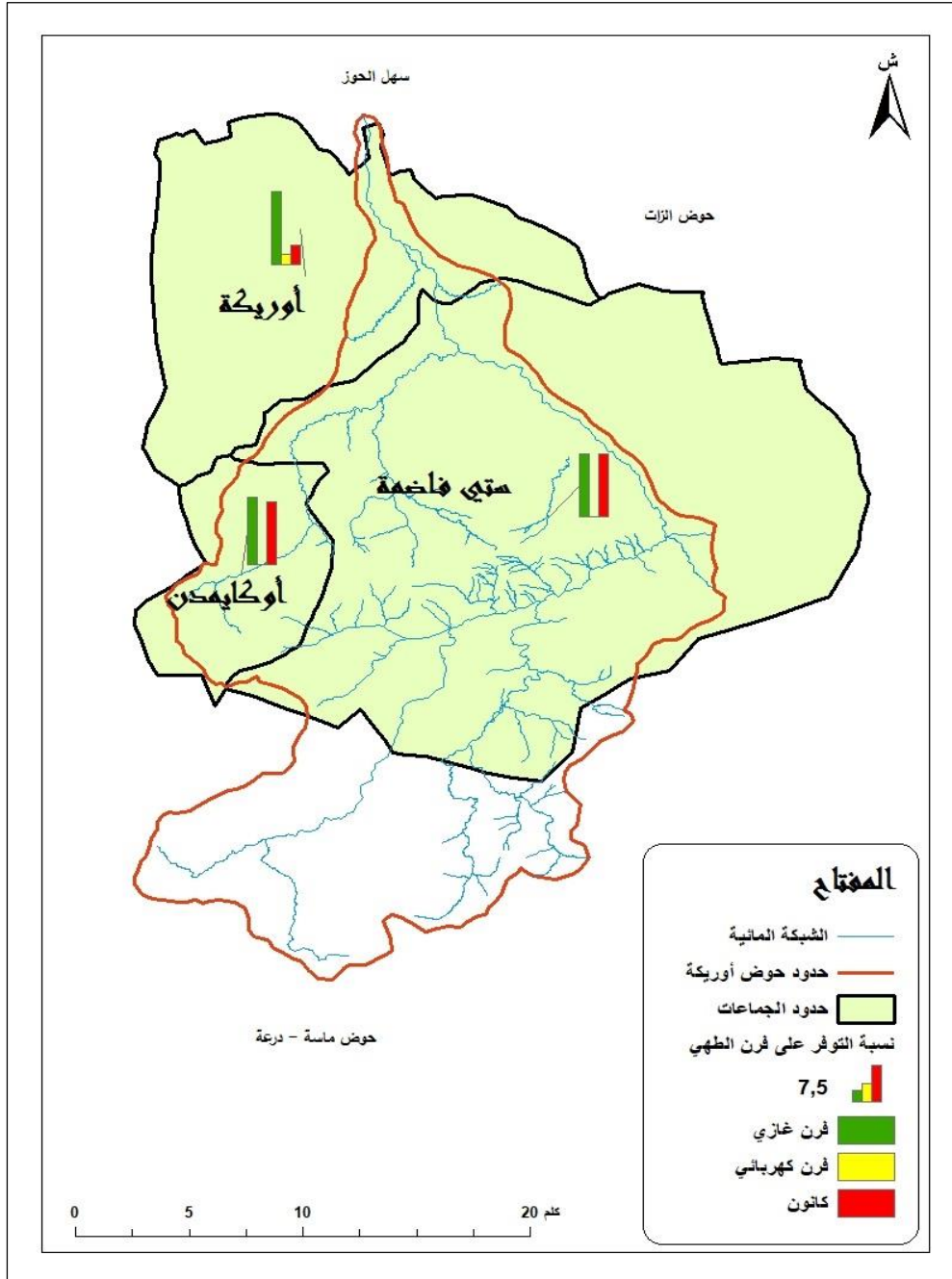


المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

يتضح من خلال الرسم البياني أن امتلاك التجهيزات المطبخية بعالية حوض أوريكه تتميز بتفاوتات بين المكونات التقنية للمطبخ، حيث نلاحظ أن نسبة التوفر على الثلاجة و الأواني البلاستيكية تنصدر بنسبة تفوق أكثر من 16 في المئة ، وهذا يمكن تفسيره لأهمية القصوى ذات أولوية الاستعمال المتمثلة في تخزين المأكولات والمحافظة على قيمتها الغذائية كاللحوم والخضروات ، إضافة لمسألة تبريد المشروبات وانطلاقا من هذه الفكرة نسجل على أن ارتباط عامل المناخ يوجه ويتحكم في استعمال هذه الوسيلة سواء في فصل الصيف أو الشتاء.

أما بخصوص الأواني البلاستيكية نرجع نسبة ارتفاعها إلى تكلفتها المنخفضة وتوظيفها في تخزين منتجات الحبوب والقطاني، ويعتبر استخدام المجدد والفرن الكهربائي ضئيلاً بنسبة حددت في أقل من 3 في المئة نظراً لتعويض مجدد الثلاجة للمجدد الكبير ونجد هذا الأخير لدى الأسر الميسورة.

الشكل رقم 86: توزيع أنواع الفرن حسب استخدامه بولاية حوض أوريكة



المصدر: الاستثمار الميدانية 2020

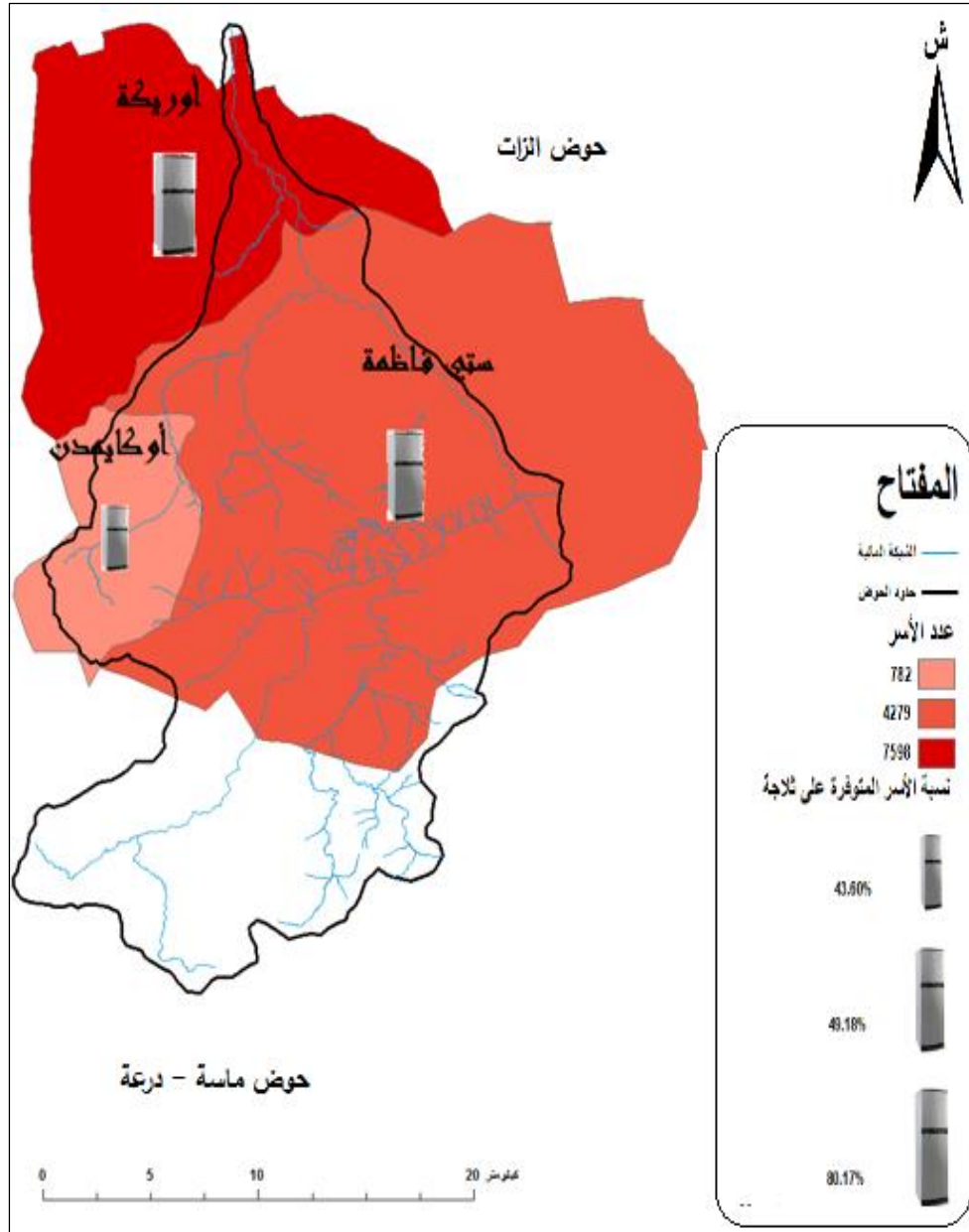
تشير الخريطة لتوزيع نوعية الفرن المستخدم بعالية حوض أوريفة حسب كل جماعة، حيث يتضح لنا أن معظم الجماعات يعتمدون على استخدام الفرن الغازي بنسبة تفوق 16 في المئة تم يليه الكانون الذي يصطلح عليه باللغة المحلية (تكت) والذي تمثل نسبته 15 في المئة، ويبقى استعمال الفرن الكهربائي ضعيفا إلى منعدم ونجده فقط بجماعة أوريفة نظرا لوضعيتها المركزية و بعض أسرها الميسورة.

الشكل رقم 87: أشكال الفرن التقليدي (الكانون)



المصدر: العمل الميداني 2019

الشكل رقم 88: توزيع وسيلة التبريد والتخزين بحوض أوريكية



المصدر : معطيات HCP 2014

تمثل الثلاجة وسيلة تخزين المواد الغذائية المستهلكة وهي إحدى العناصر التي لا يمكن الاستغناء عنها، حيث تحافظ على قيمة الأغذية واستعمالها لمرات متعددة فهي مناخيا تستخدم صيفا لتبريد السوائل وحماية الأطعمة من التلف.

فمن خلال المقارنة بين الجماعات الممنتمية للحوض المائي اتضح إحصائياً أن نسبة 80 في المئة من الساكنة تتوفر على الثلاجة خصوصاً بجماعة أوريكّة، وتبقى الجماعات الأخرى تمثل 49 في المئة ونفس انخفاض هذه النسبة إما أنها تفتقد للكهرباء خصوصاً في الدواوير البعيدة أو هناك عوامل أخرى متحركة في ذلك.

وعليه فعلاقة وسيلة التخزين والحماية بالاستهلاك تتجلى في تأمين ما يستهلك غذائياً حفاظاً على الصحة حسب التأثيرات المناخية كالحرارة والرطوبة وما ينتج عنها من تسمم وتلوث.

3- نوعية الطاقة المستعملة في الطهي

الشكل رقم 89: الطاقة المستعملة في الطهي

النسبة المئوية			نوعية الطاقة المستعملة
أوكايمدن	ستي فاضمة	أوريكة	
45,8	44,0	27,1	الحطب
46,2	54,5	62,1	الغاز
5,2	0,0	4,1	الكهرباء
2,8	1,50	6,6	روث الحيوانات
100	100	100	المجموع

المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

توضح النتائج نوعية الطاقة المعتمدة في عملية الطهي بعالية حوض أوريكّة، حيث يتضح تنوع العناصر الطاقية وتعتبر قنينة الغاز الأكثر استعمالاً بنسبة أكثر من 50 في المئة، يليها توظيف الحطب وحددت نسبته بـ 45 في المئة خصوصاً بجماعتي أوكايمدن وستي فاضمة.

أما الطهي بواسطة الكهرباء فيبقى ضعيفا بنسبة لا تتجاوز 8 في المائة فهو يعتمد فقط لتشغيل بعض التجهيزات وآلة العصير وغيرها والفرن الكهربائي ويتركز استعماله بجماعة اثنين أوريكية. تلعب الطاقة دورا مهما في تأثير على ذوق الأطعمة ويعتبر الخشب أفضلها لما يحتوي عليه من مواد مفيدة مقارنة مع الغاز والكهرباء.

خلاصة الفصل

عموما من النتائج المتوصل إليها تتعدد التجهيزات المطبخية بعالية حوض أوريكية حيث يستخدم السكان الأوريكيون الوسائل العصرية باتجاه سافلة الحوض كالفرن الكهربائي والمجمد والأواني الزجاجية مقارنة مع عالية الحوض أوكايمدن اللذين مازلوا يعتمدون في غالبية أدواتهم على الفرن التقليدي (الكانون) نفس الأمر بالنسبة (ستي فاضمة) إضافة إلى الأواني الطينية ، أما المطبخ يجمع بين الأصالة والمعاصرة بمعنى نوعية مواد البناء من الاسمنت والطين خاصة بعالية الحوض.

الفصل الثاني: العادات الغذائية الدائمة والموسمية

و النفايات الغذائية بعالية حوض أوركة

1- العادات الغذائية الدائمة

1-1 وجبة الفطور الأول

1-2 وجبة الفطور الثاني

1-3 وجبة الغذاء

1-4 وجبة العشاء

2- العادات الموسمية (الاستثنائية)

2-1 مناسبة رمضان

2-2 مناسبة عيد الفطر

2-3 مناسبة عيد الأضحى

2-4 مناسبة عاشوراء

2-5 مناسبة الزواج

2-6 مناسبة الولادة

2-7 مناسبة الختان

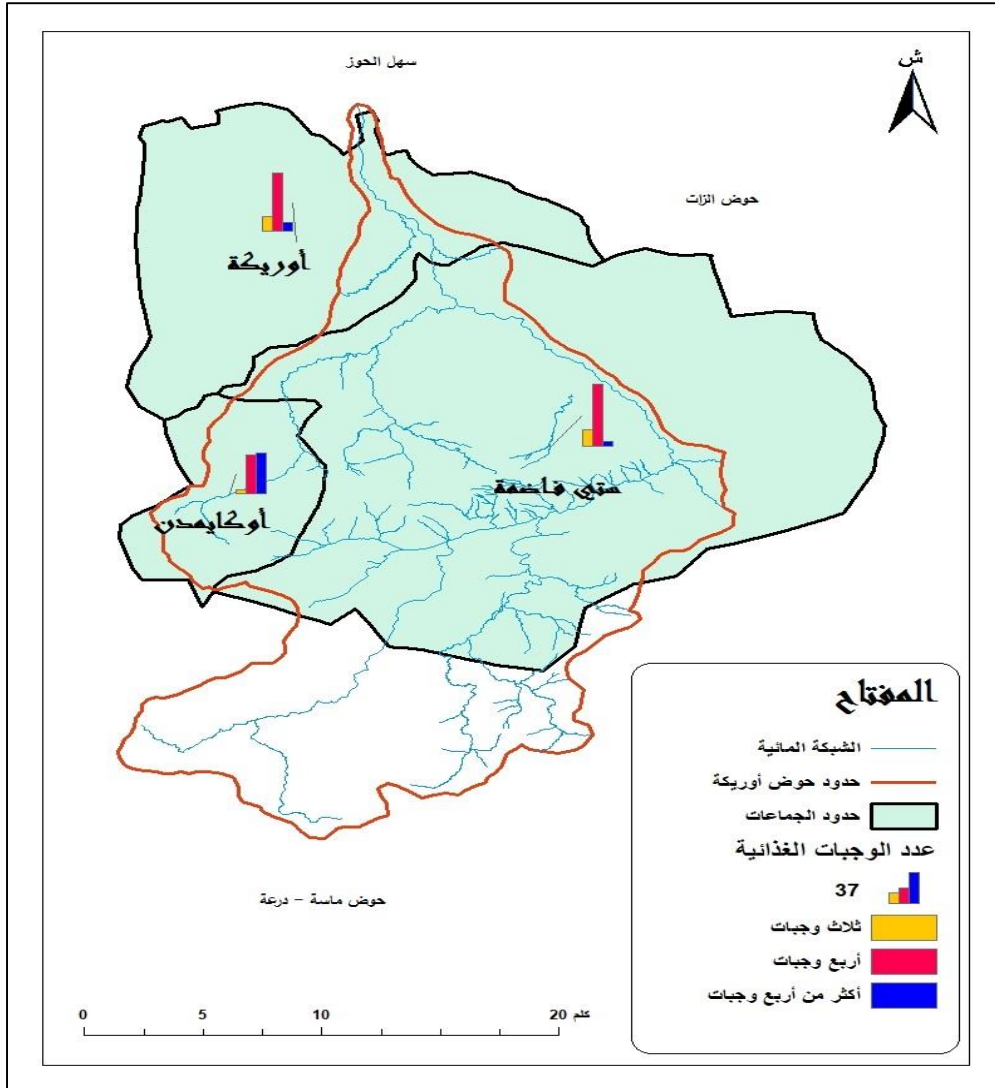
3- النفايات الغذائية بعالية حوض أوركة

مقدمة الفصل

يتميز حوض أوريكه كباقي المجالات الجغرافية بانتشار العادات الغذائية الدائمة والموسمية والتي تتضمن عدة وجبات منظمة في الزمان وتكون خاضعة لنظام مناخي معين ،كما أنها تعرف اسقرارا في مكوناتها التقليدية كما تتعرض لمجموعة من التحولات نتيجة لعوامل مختلفة إذن ما مظاهر الوجبات الدائمة والموسمية ؟ وما مخلفات العادات الغذائية ؟

1- عدد الوجبات الغذائية الدائمة

الشكل رقم 90: التوزيع الجغرافي لعدد الوجبات الغذائية بعالية حوض أوريكه

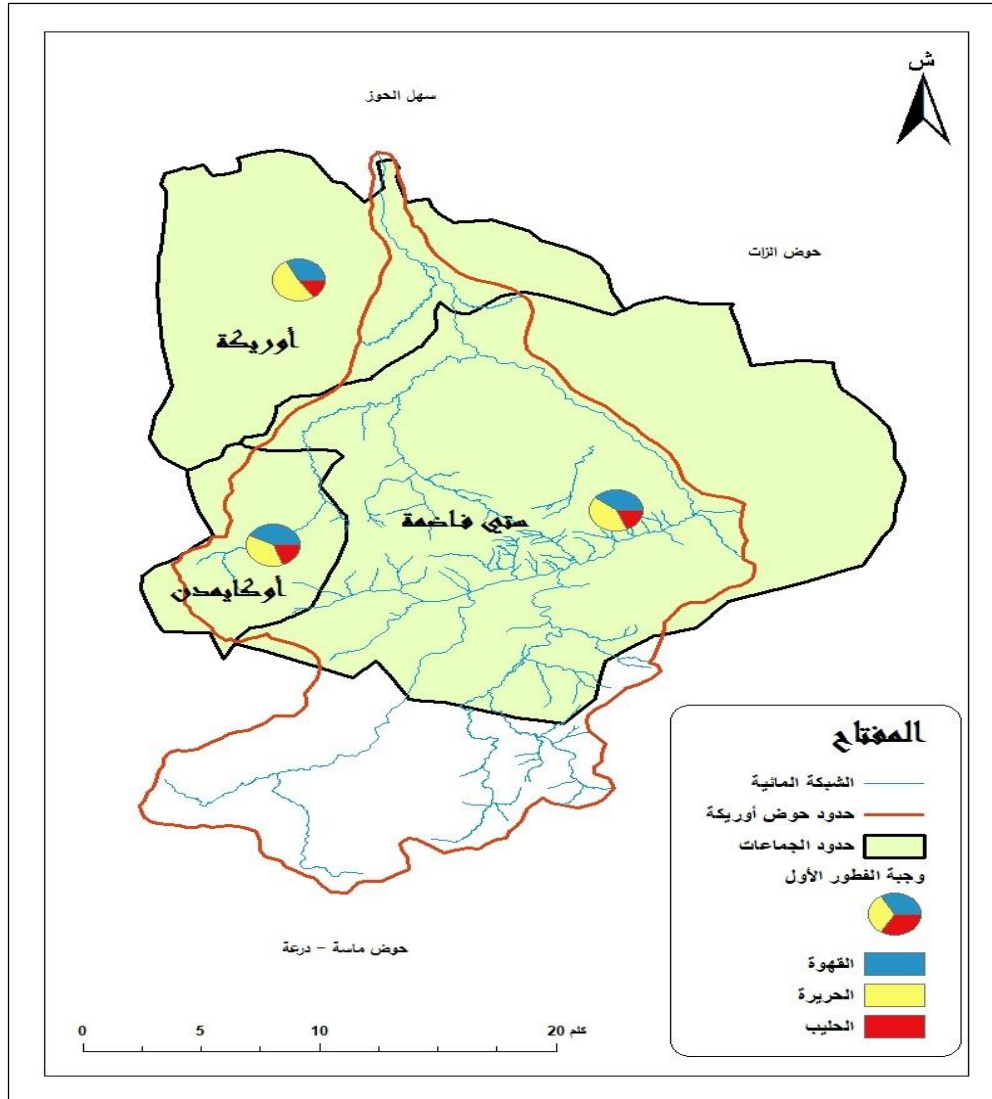


المصدر: الاستمارة الميدانية 2019

يتضح من خلال الخريطة أعلاه توزيع نسب عدد الوجبات الغذائية بعالية حوض أوريكه ،حيث تتصف باختلافها من جماعة لأخرى، فأكثرية الساكنة لديها يوميا أربع وجبات بمعدل أكثر من 70 في المئة خصوصا بستي فاضمة ، أما أكثر من أربع وجبات تنتشر بشكل كبير بأوكايمدن ،وتقل اعتماد ثلاث وجبات بشتي تراب الحوض تشكل الوجبات الغذائية نظاما سلوكيا لكل أسرة في مجال تنظيم أوقات الأكل وتحديد نوعية الأطعمة والأشربة المخصصة لذلك.

1-1 مكونات وجبة الفطور الأول

الشكل رقم 91: مكونات وجبة الفطور الأول

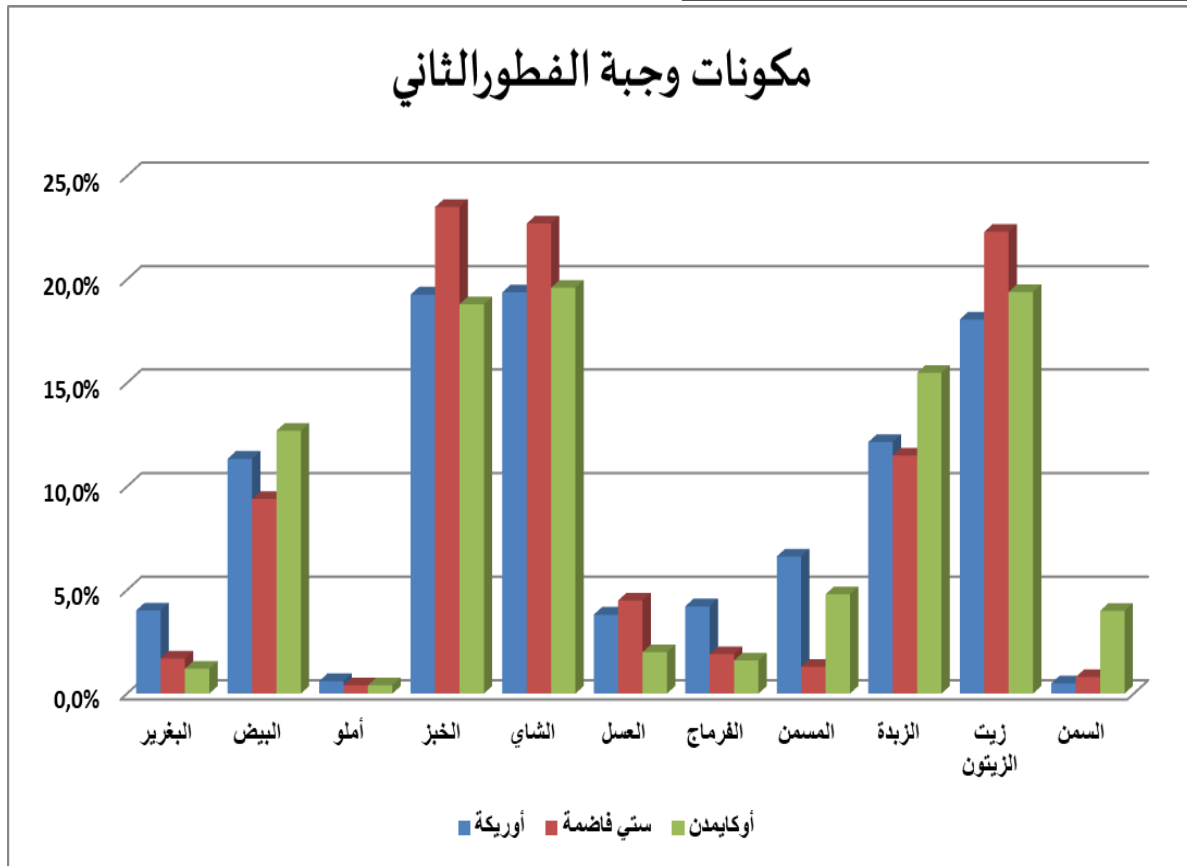


المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

انطلاقاً من الخريطة يتضح أن مكونات الفطور الأول متنوعة بعالية حوض أوريكه ونسبها متساوية بين الجماعات الترابية الواردة في الجدول فعلى مستوى استهلاك القهوة انحصرت نسبتها ما بين 32 و 42 في المئة نفس الأمر بالنسبة للحريرة ارتفاع استهلاكها بأوريكه ب 51 في المئة ،أما استهلاك الحليب فيبدو ضعيفا بنسبة لاتتجاوز 20 في المئة.

1-2 وجبة الفطور الثاني

الشكل رقم 92: مكونات وجبة الفطور الثاني



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يشكل الرسم البياني أعلاه مكونات وجبة الفطور الثاني بحوض أوريكية حيث تتصف بتنوعها واختلافها استهلاكها من جماعة إلى أخرى ويمكننا تقيئها إلى مجموعات حسب أهميتها :

✓ مكونات ذات استهلاك كثيف : الخبز ، زيت الزيتون ، الشاي ، الزبدة ، البيض .

✓ مكونات ذات استهلاك ضعيف : السمن ، المسمن ، البغريز ، أملو ، الفرماج ، العسل .

ونفسر اتجاه الساكنة لاستهلاك بشكل كبير التصنيف الأول نظرا لقيمتها الغذائية وكذلك انخفاض تكلفته المادية ، أما استعمال التصنيف الثاني يكون فقط في بعض المناسبات كالأعياد أو عندما يلتحق الضيوف.

1-3 وجبة الغذاء

الشكل رقم 93: مكونات وجبة الغذاء			
مكونات وجبة الغذاء	النسبة المئوية		
	أوريكية	ستي فاضمة	أوكايمدن
الثريد	6,6	13,0	19,0
السلطة	8,1	2,1	1,5
السماك	14,5	15,8	10,1
الطحين	23,2	29,2	24,0
الفاكهة	12,5	6,1	5,9
القطاني	16,5	14,5	16,5
الكسكس	18,6	19,4	23,0
المجموع	100	100	100

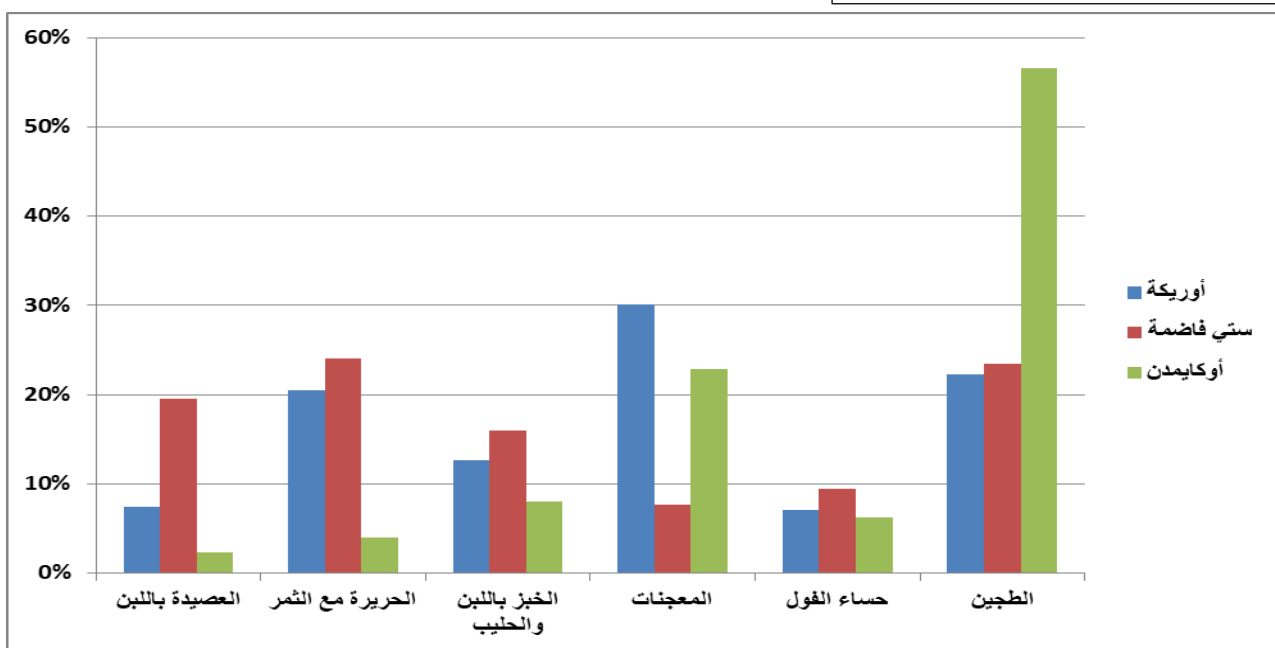
المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

تتميز مكونات وجبة الغذاء بحوض أوريكية بتنوعها حيث يتصدر الطحين القائمة بنسبة أكثر من 20 في المئة في جميع الجماعات ، يليه الكسكس بنسبة ما بين 18 و 23 في المئة ، وتعتبر هذه الأطباق الأكثر استهلاكاً والتي تعود لأصول تقليدية موروثة في النظام الغذائي المغربي.

ويتم استهلاك القطاني بوثيرة متوسطة تصل نسبتها إلى 15 في المئة لأنه يصنف ضمن الأطباق الشتوية وينعت باللحوم الفقيرة وهذا مصطلح يعود ذكره لزمن القحط بالمغرب ،ويبقى طبق الثريد ضعيف الاستهلاك نظرا لاعتماده فقط في مناسبات محددة كالولادة . من الملاحظ سيادة العادات التقليدية على مستوى وجبة الغذاء .

1-4 وجبة العشاء

الشكل رقم 94: مكونات وجبة العشاء



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

تتنوع مكونات وجبة العشاء بحوض أوريكة، حيث نلاحظ ارتفاع استهلاك الطجين بنسبة 56 في المئة خصوصا بجماعة أوكايمدن نظرا لأهميته ومكانته في الهرم الغذائي متبوعا بالمعجنات والحريرة والتمر، وتعتبر وجبة خفيفة على المعدة وحددت نسبة استهلاكها في 30 في المئة إذن لهذه الوجبات لها مكانة هامة ومفضلة لدى الأسر لانخفاض تكلفتها وقيمتها الصحية.

ويبقى استهلاك العصيدة باللبن وحساء الفول ضعيفا على مستوى الجماعات بدون استثناء تنحصر

نسبتها أقل من 9 في المئة.

الشكل رقم 95: مظاهر من الوجبات الغذائية (1)



كسكس ببيع خضري



مقلّة الحوت بالخضر



حساء بالذرة



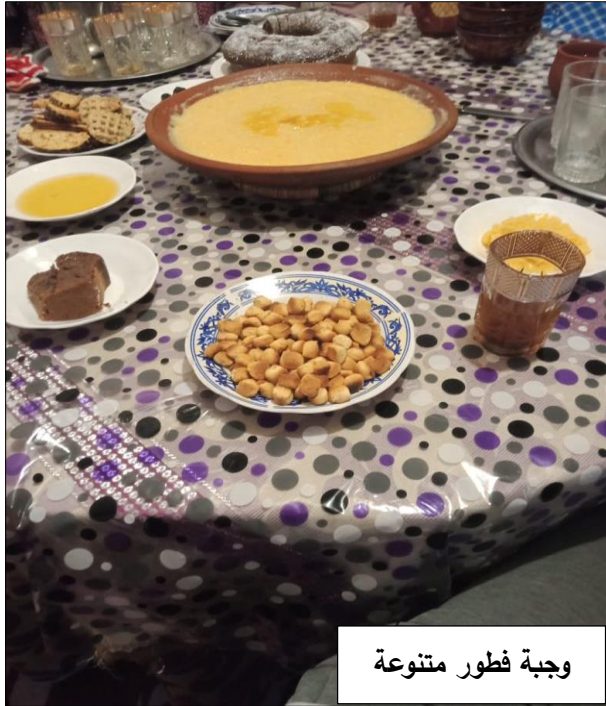
كسكس بالدشيش

المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

الشكل رقم 96: مظاهر من الوجبات الغذائية (2)



سمك و بطاطس



وجبة فطور متنوعة



الملوي بالشعير



السفة

المصدر : العمل الميداني 2020

الشكل رقم 97: مظاهر من وجبة الفطور بعالية حوض أوريكه



الزيت المرقدة



زيت الزيتون



حريرة الدشيش



وجبة فطور متنوعة



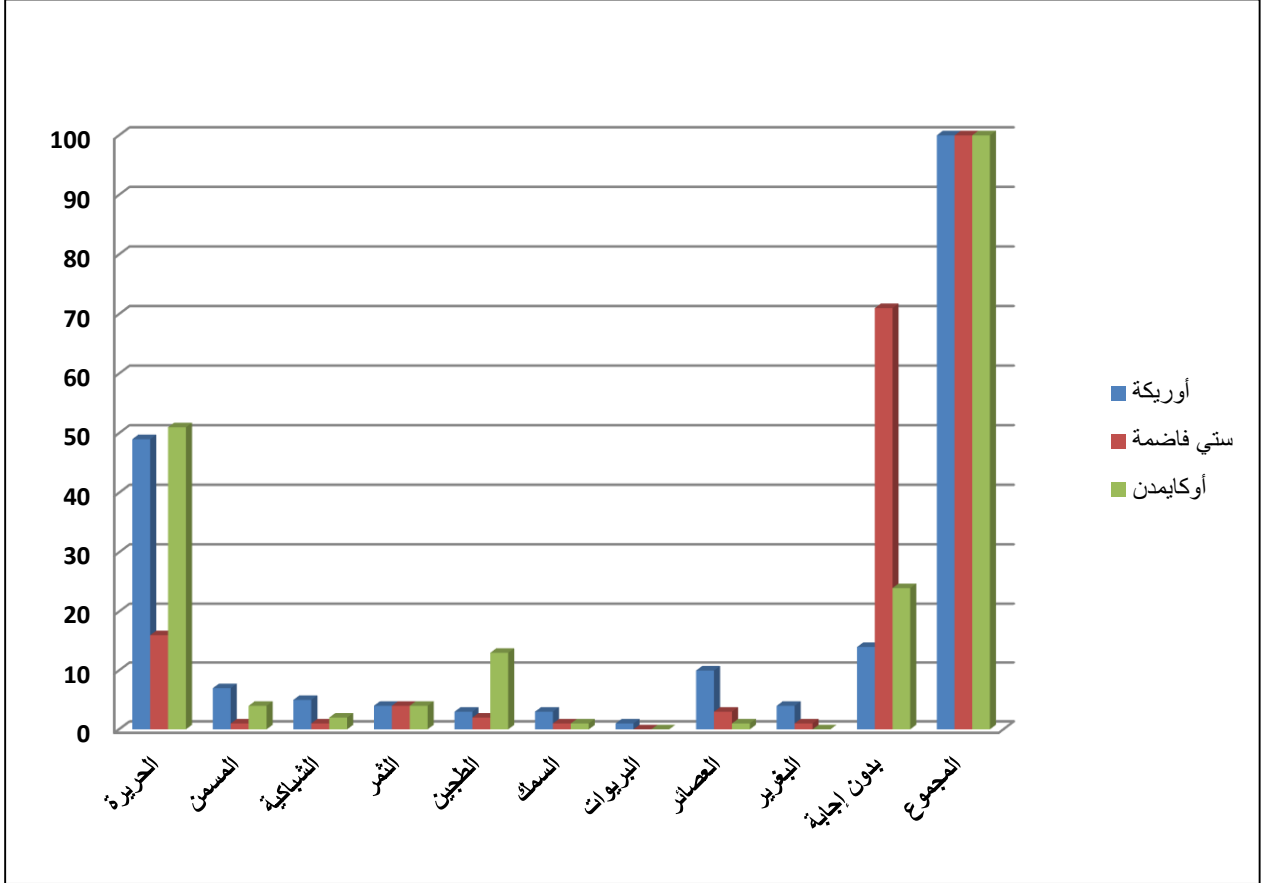
بيض الدجاج والديك الرومي

المصدر : العمل الميداني 2020

2- العادات الغذائية الاستثنائية

2-1 مظاهر مناسبة رمضان الغذائية

الشكل رقم 98 : مظاهر التغذية لمناسبة رمضان

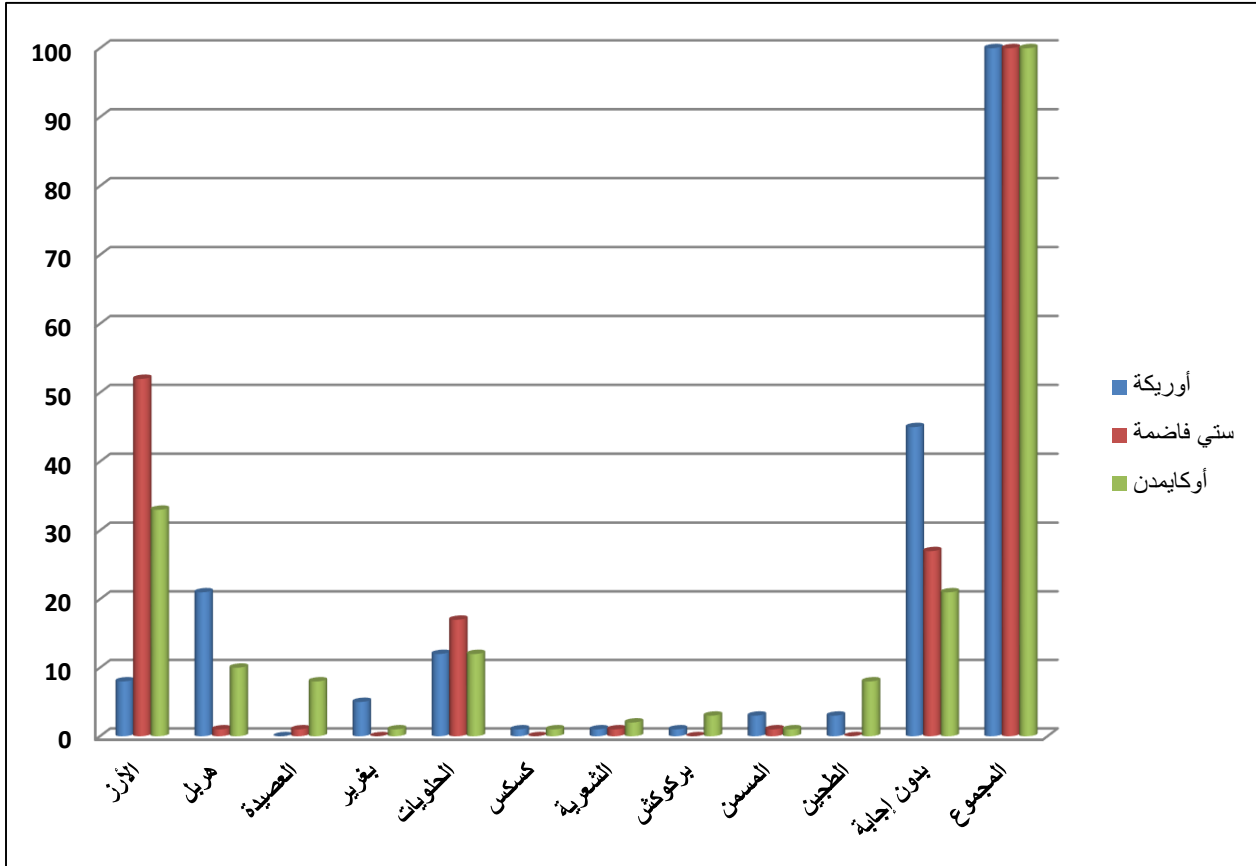


المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

تتميز العادات الغذائية لشهر رمضان بتنوع الأطباق بين ماهو تقليدي وعصري ،حيث نلاحظ ارتفاع استهلاك الحريرة بنسبة تفوق 50 في المئة خصوصا بجماعتي أوريكة وأوكايمدن ،وتبقى الأطباق الأخرى تتوزع بشكل متساوي بين الجماعات وتقل عن 10 في المائة باستثناء بعض المشروبات كالعصير والأطباق كالطجين والتي تنتشر بالأساس في جماعة أوريكة.

2-2 مناسبة عيد الفطر

الشكل رقم 99: الأطباق الرئيسية لعيد الفطر



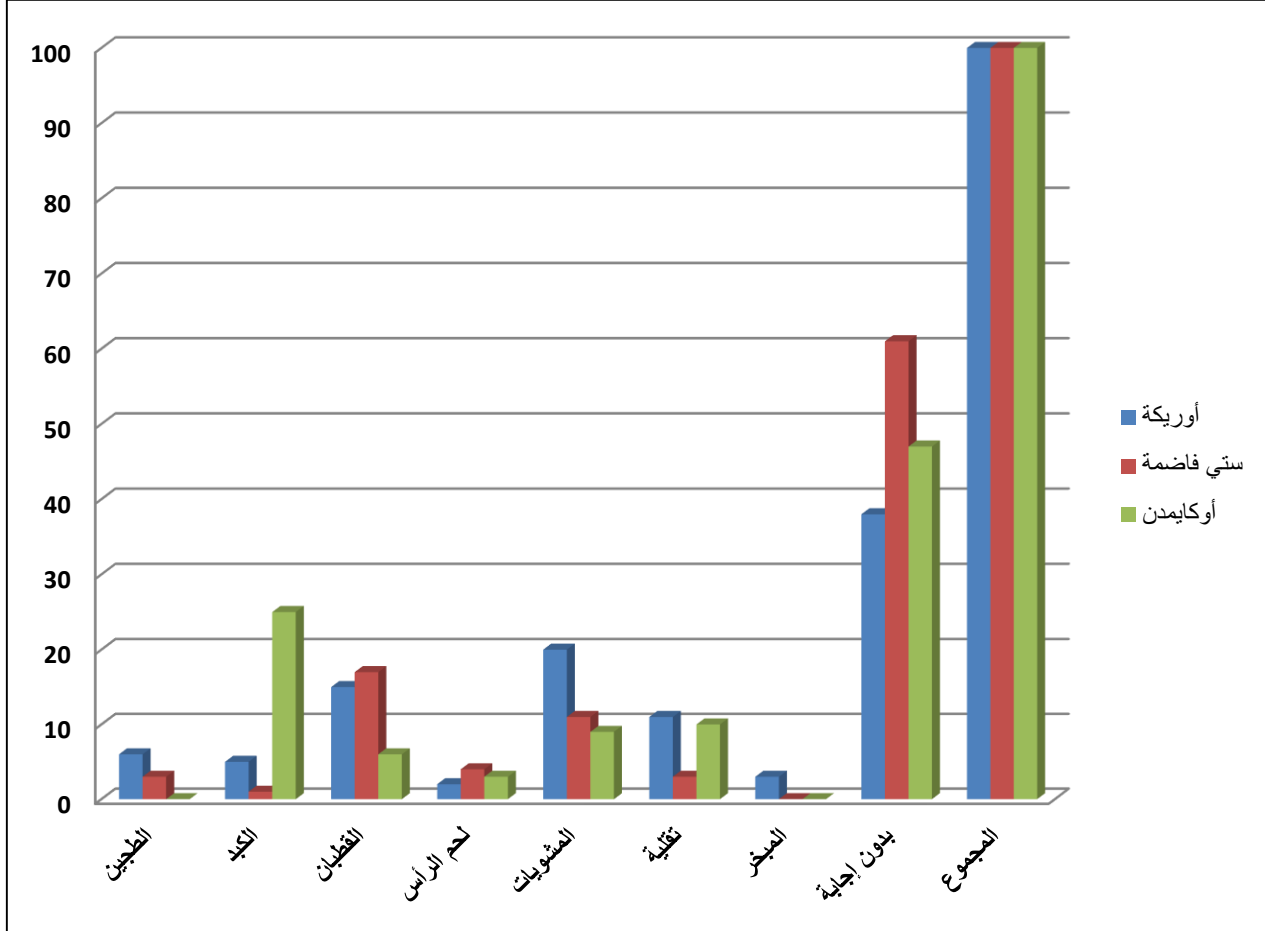
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

تتميز مناسبة عيد الفطر بعالية حوض أوريكة باستهلاك طبق الأرز الممزوج بالزبدة خصوصا في جماعة ستي فاضمة بنسبة 52 في المئة ، وينتشر طبق هريز في جماعة أوريكة بنسبة 20 في المئة أما العصيدة فتتركز في جماعة أوكايمدن ويبقى استهلاك الحلويات متقاربا في جميع تراب الحوض بمعدل يقل عن 15 في المئة.

أما بالنسبة لباقي الأطباق فهي ذات استهلاك ضعيف خصوصا البركوكش الذي هو عبارة عن كريات من دقيق القمح تبخر وتحضر بخلطها مع العسل والزبدة.

2-3 مناسبة عيد الأضحى

الشكل رقم 100: أطباق عيد الأضحى بعالية حوض أوريكه



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

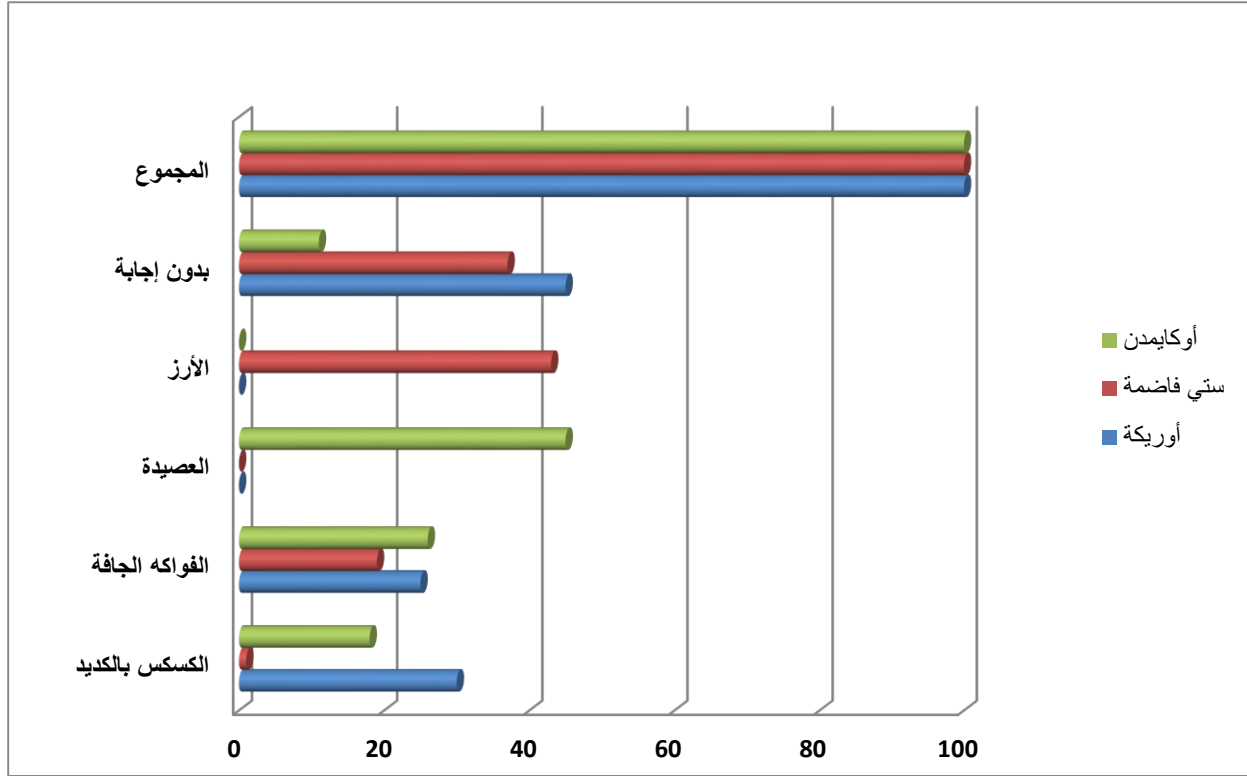
يوضح الرسم البياني أعلاه العادات الغذائية لمناسبة عيد الأضحى بعالية حوض أوريكه، حيث

نلاحظ تباين توزيع الأطباق فجماعة أوكايمدن تستهلك بشكل مرتفع الكبد بنسبة 25 في المئة، بينما جماعة

أوريكة تفضل المشويات من اللحم والثقيلة بنسبة 20 في المئة وتمتاز جماعة ستي فاضمة باستهلاك القطبان

بنسبة 15 في المائة.

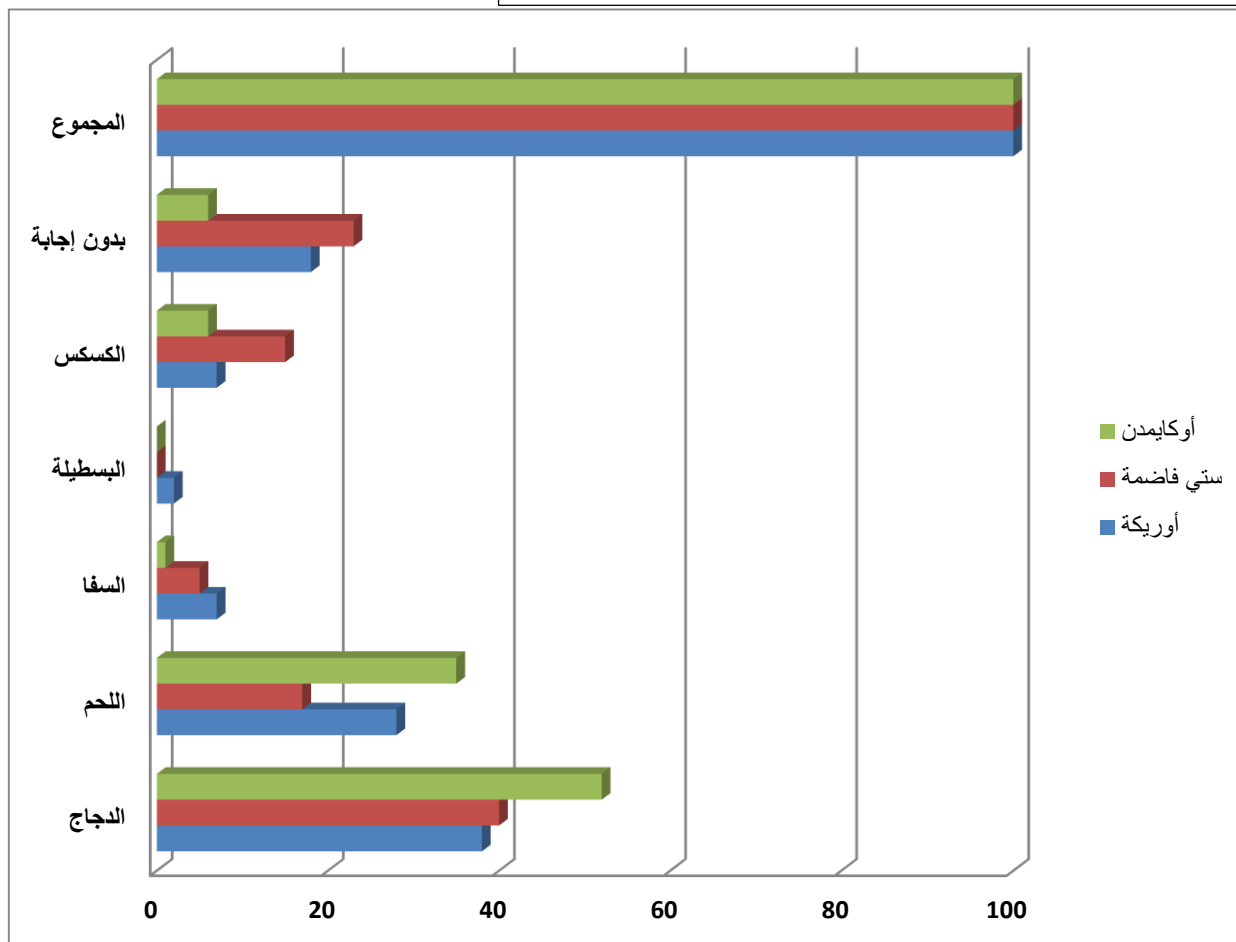
الشكل رقم 101: أطباق مناسبة عاشوراء عالية بحوض أوريكية



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

تتميز مناسبة عاشوراء بعالية حوض أوريكية انطلاقاً من الرسم البياني بـتبانها واختلافها حسب استهلاك الأطباق، حيث نلاحظ أن جماعة ستي فاضمة تستهلك الأرز بنسبة 42 في المائة، والفواكه الجافة بمعدل 18 في المائة، بينما جماعة أوريكية تعتمد على طبق الكسكس بالكديد بنسبة 28 في المائة أما بالنسبة لمجال أوكايمدن تفضل العصيدة مع اللبن بنسبة 42 في المائة وبالتالي هناك تنوع يرجع لعوامل تاريخية.

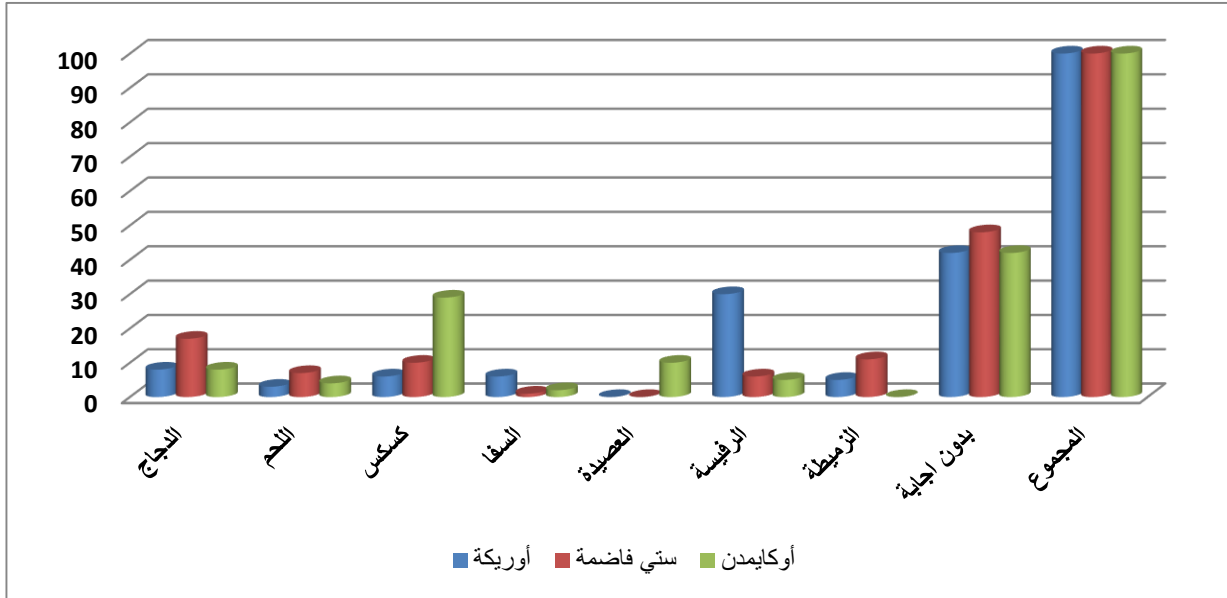
الشكل رقم 102: مظاهر التغذية لمناسبة الزواج بعالية حوض أوريكه



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يوضح المبيان أعلاه مميزات العادات الغذائية لمناسبة الزواج، حيث نلاحظ تنوع المأكولات الثابتة والمتحولة والتي تختلف حسب الجماعات فمثلا استهلاك الدجاج واللحم يتركز بالأساس في جماعة أوكايمدن بنسبة تفوق 30 في المئة، بينما طبق السفا والبسطيلة نجده فقط بجماعة أوريكة ونسبة ضعيفة بستي فاضمة بمعدل 6 في المئة، أما اعتماد الكسكس يبقى متقاربا في شتى مجال عالية حوض أوريكه.

الشكل رقم 103: مظاهر العادات الغذائية لمناسبة



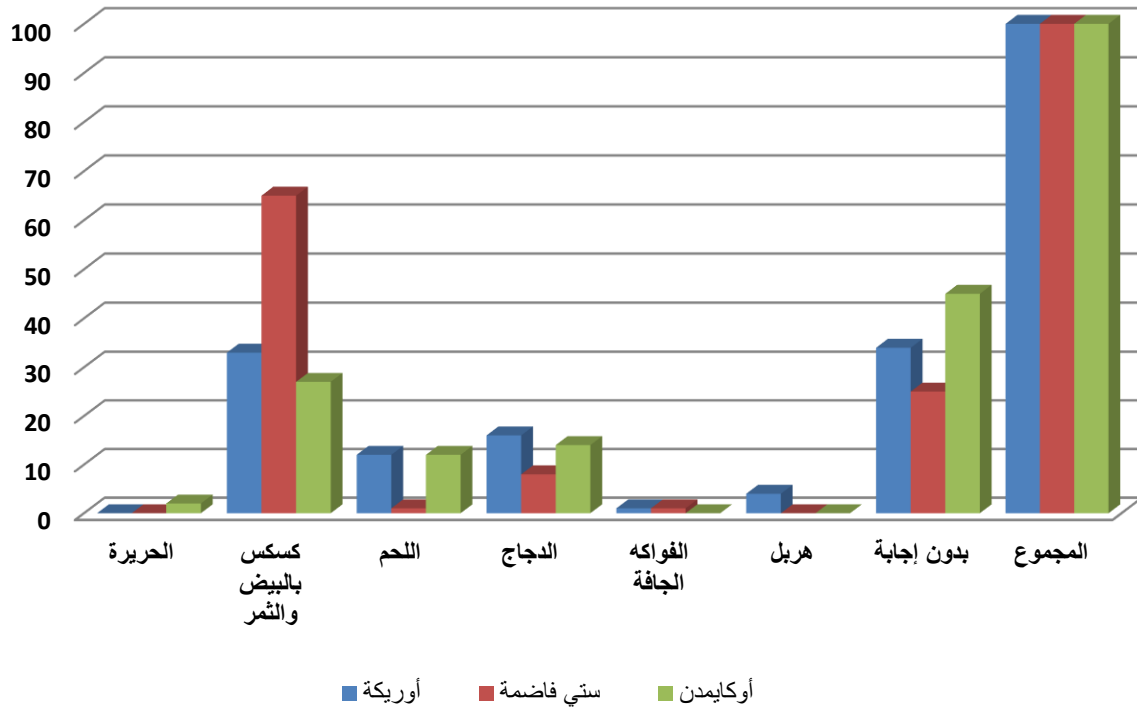
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يشير الرسم البياني أعلاه خصائص العادات الغذائية المعتمدة في مناسبة الولادة، حيث نلاحظ تنوع الأطباق التي تشكل الرفيصة مقدمتها بنسبة 29 في المئة خصوصا بجماعة أوريكة يليها الكسكس بنسبة 28 في المئة بجماعة أوكايمدن ثم الدجاج الذي تعتبر ساكنة ستي فاضمة الأكثر استهلاكاً له بمعدل 16 في المئة.

أما بخصوص الأطباق الأخرى يبقية اعتمدها متوسطا كالزميطة والعصيدة بعالية الحوض بنسبة 10 في المئة أما اللحم والسفا فأهميتهما ضعيفة الاستعمال بمعدل 5 في المئة.

عموما نستنتج أن غالبية المأكولات المقدمة في هذه المناسبة هي عادات تقليدية موروثية خاصة العصيدة والزميطة.

الشكل رقم 104: خصائص التغذية لمناسبة الختان

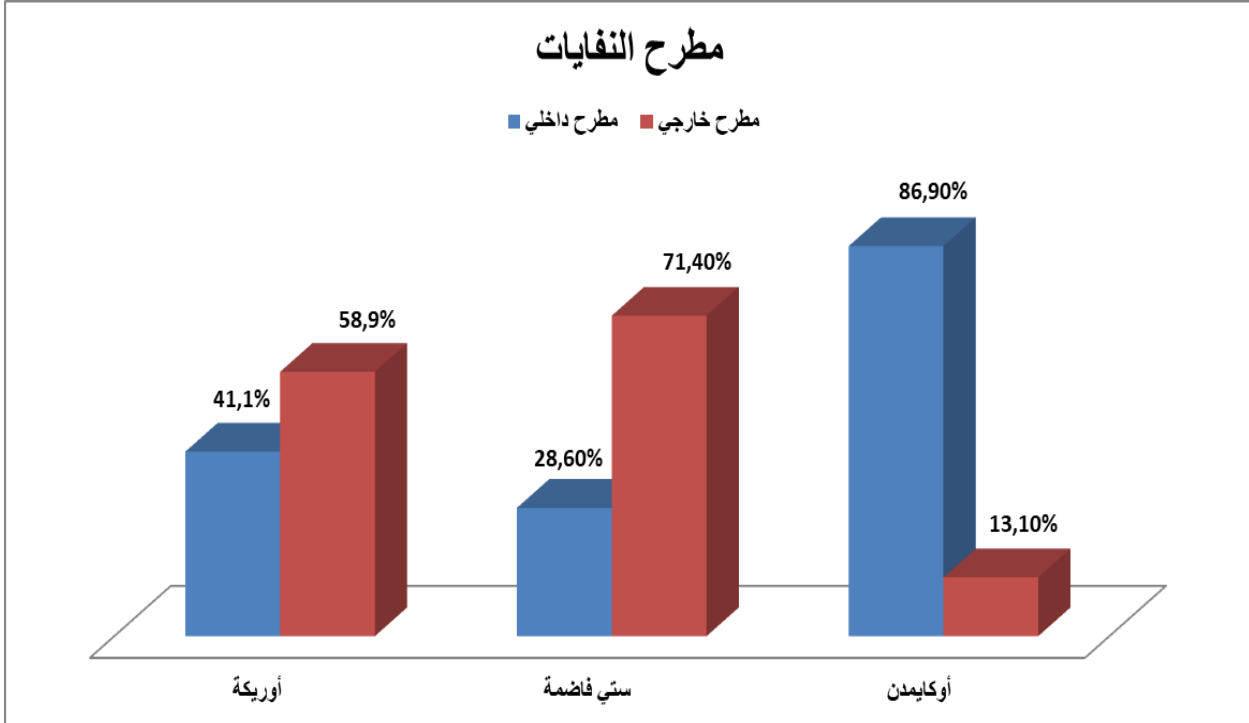


المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

تتميز مناسبة الختان بعالية حوض أوريكة بتنوع الأطباق من عاليته نحو سافلته حيث نلاحظ ارتفاع نسبة الكسكس بالبيض والتمر باعتباره طبقاً رئيسياً في جماعة ستي فاضمة بمعدل 64 في المئة مقارنة مع باقي الجماعات الأخرى ، ويقل اعتماد بعض الأطباق الأخرى بنسبة ضعيفة لا تتجاوز 5 في المئة كهربر الذي هو عبارة عن قمح مقشر يحضر على شكل حساء يخلط بالعسل والزبدة إضافة إلى الفواكه الجافة والحريرة الحمراء.

3-بقايا النفايات الغذائية : طرق تصريفها والاستفادة منها

الشكل رقم 105 : بقايا النفايات الغذائية



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

انطلاقا من الرسم البياني يتضح لنا أن تصريف النفايات الغذائية بعالية حوض أوريكة يتم عبر اعتماد مطرحين ،حيث ترتفع نسبة استعمال مطرح داخلي وهو عبارة عن حفرة تتواجد داخل مكان بالمنزل أي وراءه ولكن تابعة له وتدعى (البدوزة) خصوصا بجماعة أوكايمدن ب 86 في المئة أما باقي الجماعات تتخلص من النفايات خارجا إما بوضعها بجانب الواد أو القمامات التابعة للمجلس الجماعة بنسبة 58 في المئة باوريكة و 70 في المئة بجماعة ستي فاضمة.

ولتوضيح ذلك سنستعرض مجموعة من الصور المعبرة عن ذلك على الشكل الآتي:

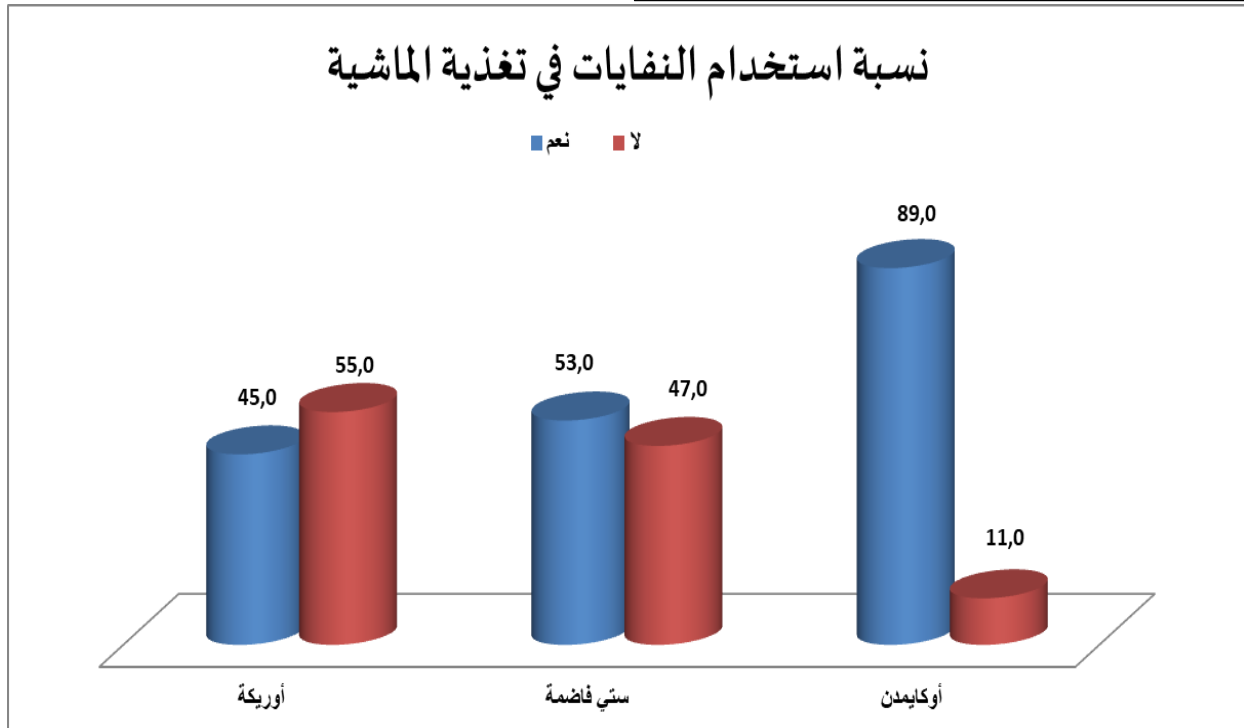
الشكل رقم 106: مظاهر من التخلص من النفايات بعالية حوض أوربكة



المصدر : العمل الميداني 2020

3-1 استخدام النفايات لتغذية الماشية

الشكل رقم 107: استخدام النفايات لتغذية الماشية



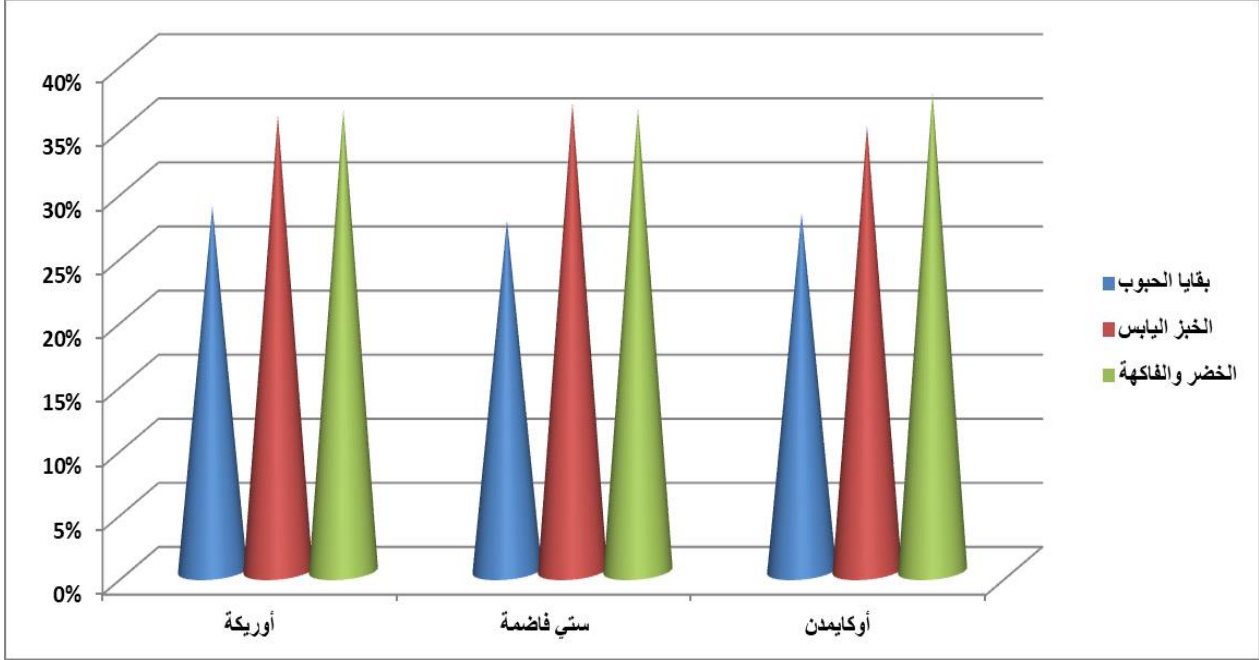
المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

نلاحظ من خلال الرسم البياني يتضح اختلافا واضحا بين الجماعات فيما يخص استخدام النفايات في تغذية الماشية حيث تصدر أوكايمدن 89 في المئة تليها جماعة ستي فاضمة ب 53 في المئة ، أما أوريكة تحتل نسبة 5 في المئة.

ونفسر هذا الاختلاف من حيث النسب الممثلة بين الجماعات الترابية إلى كون ارتفاعها بعالية الحوض يتجلى في التعاطي لتربية الماشية بشكل كبير خصوصا الأغنام والمعز نظرا لضيق المساحات الزراعية والأمر نفسه بالنسبة لجماعة ستي فاضمة.

2-3 أنواع بقايا النفايات المستعملة لتغذية الماشية

الشكل رقم 108: بقايا النفايات المستعملة لتغذية الماشية



المصدر: الاستثمار الميدانية 2020

للماشية عدة نفايات غذائية متنوعة كما هو موضح أعلاه في الرسم البياني ،حيث يتضح ارتفاع نسبة استعمال بقايا الخضر والفاكهة من قشور ورميها خصوصا للأبقار والأغنام ، أما بالنسبة للخبز اليابس يتم ترطيبه في صحن ماء كبير ووضعها لاستفادة الدجاج منه كما هو الشأن للحبوب والتي تبقى نسبة استخدامها متوسطة ومتقاربة بين الجماعات الترابية المكونة للحوض أوريكة.

إن تعتبر المخلفات الغذائية مصدرا رئيسيا لتلبية حاجيات المواشي والدواجن مما يوضح لنا عدم ضياع ما يتم تصريفه من بقايا الأطعمة المستعملة من طرف الساكنة وهذا إيجابي من الناحية البيئية حيث يجنب الإلقاء بها في الأودية وجنابات الطريق.

خلاصة الفصل

نستنتج من خلال العادات الغذائية المعتمدة في المناسبات الاجتماعية بعلية حوض أوركة تعرف تنوعا للأنظمة غذائية مختلطة بين ماهي أطباق تقليدية وأخرى عصرية ، وتختلف من جماعة لأخرى حيث تنتشر غالبية الأطعمة الحديثة بسافة الحوض لكونها قريبة من مدينة مراكش بمعنى التأثير الحضري هذا إضافة لكونها مركزا حضريا صاعدا عكس العلية التي مازالت محتفظة بنسبة متوسطة على المأكولات القديمة الموروثة والتي تحتوي على فوائد صحية.

إن النظام الغذائي الأوريكي يصنف ضمن الأنظمة المختلطة التي ازدواجية التقليدي والعصري والتي تحتاج إلى توجيهات لإعادة الهوية المحلية للطعام المحلي وذلك بإعادة النظر في المشاكل التي تواجه الفلاحة التي تعتبر مصدرا رئيسيا.

أما بخصوص النفايات فتختلف عملية التخلص منها فمثلا بعض ساكنة جماعة أوركة تتوفر على القمامات والدواوير التابعة لها تعتمد الحفر ما يصطلح عليه بالبدوزة نفس الأمر بعلية الحوض والبعض الآخر من السكان يرمونها في جانب الواد مما يتسبب في تلوث المياه ، كما تستعمل لتغذية الماشية من بقايا الخضر والخبز اليابس.

الفصل الثالث: العادات الغذائية بين الثابت والمتحول وتمثيلات

الساكنة والحلول المقترحة

المحور الأول: العادات الغذائية الثابت و المتحول والعوامل المفسرة

1- مظاهر العادات الغذائية الثابتة

2- مظاهر العادات الغذائية المتحولة

3- عوامل تحول العادات الغذائية بحوض أوركية

1-3 وسائل الاتصال

2-3 السياحة

4- عامل تثبيت العادات الغذائية

1-4 التعاونيات

المحور الثاني: الحلول المقترحة من أجل نظام غذائي صحي

1- تشخيص النظام الغذائي الأوركي

2- الحلول المقترحة من طرف الساكنة

3- الأنظمة الغذائية العالمية الصحية

4- نموذج السيادة الغذائية

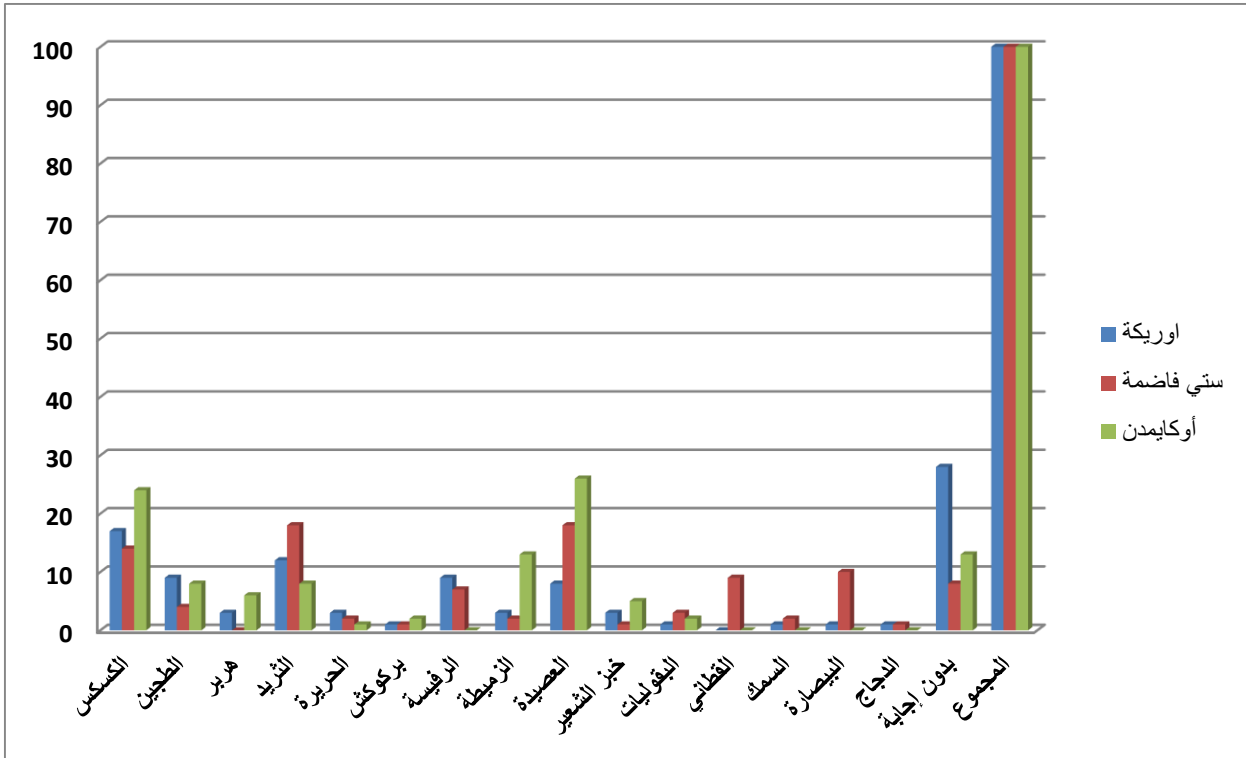
مقدمة الفصل

ككل المجالات الجغرافية يحتضن حوض أوريكه مجموعة من العادات الغذائية القديمة الموروثة عن الأجداد مثل الزميطة والعصيد وخبز الشعير ، لكنه في نفس الوقت فقد البعض منها بفعل عوامل متعددة أهمها العولمة (تطور وسائل الإعلام) وثانيها السياحة إضافة إلى ظهور عادات دخيلة عصرية ووسائل مطبخ عصرية ، إذن انطلاقاً من هذا المعطى ما مظاهر العادات الثابتة والمتحولة بحوض أوريكه ؟ وبماذا نفسر ذلك ؟ وما الحلول المقترحة من أجل نظام غذائي صحي تقليدي؟

المحور الأول: العادات الغذائية:الثابت والمتحول والعوامل المفسرة

1- العادات الغذائية الثابتة

الشكل رقم 109: مظاهر العادات الغذائية الثابتة بعالية حوض أوريكه



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

نلاحظ من خلال الرسم البياني أعلاه أن عالية حوض أوريكه مازالت محافظة على عاداتها الغذائية من ناحية تحضير الأطباق ووسائل طبخها بشكل ضعيف مهددة بالاختفاء ، فمثلا يظهر كل من الكسكس والعصيدة والثريد والبيصارة (حساء الفول) بنسبة متوسطة تعادل 25 في المئة خصوصا بجماعة أوكايمدن مقارنة مع جماعة أوريكه التي لا تتجاوز نسبتها 15 في المئة ، أما باقي الأطباق الأخرى يبقى اعتمادها ضعيفا وضئيلا بنسبة تقل عن 10 في المئة كخبز الشعير نظرا لتوالي فترات الجفاف وغلاء أسعار الحبوب.

1-1 طبق الكسكس التقليدي مع اللبن البلدي

الشكل رقم 110: طبق الكسكس التقليدي بعالية حوض أوريكه



المصدر: العمل الميداني 2019

1-2 طبق العصيدة وحساء الفول (البيصارة)

الشكل رقم 111: طبق العصيدة وحساء الفول بعالية حوض أوريكه



حساء الفول



طبق العصيدة

المصدر: العمل الميداني 2019

1-3 بعض أشكال الخبز التقليدي بعالية الحوض

الشكل رقم 112: أشكال الخبز



أرخفيس



تانورت



المحراش

المصدر : العمل الميداني 2019

1-4 كسكس الدشيش والطجين بمجال الدراسة

الشكل رقم 113: كسكس الدشيش



المصدر: العمل الميداني 2020

الشكل رقم 114: الطجين والبقول



المصدر: العمل الميداني 2020

5-1 التقلية والبي بعالية الحوض

الشكل رقم 115: طبق التقلية بالزيتون البلدي



المصدر: العمل الميداني 2020

الشكل رقم 116: طبق لبي



المصدر: العمل الميداني 2020

6-1 طبق الثريد والهممص

الشكل رقم 117: الأطباق التقليدية



طبق الثريد بالدجاج

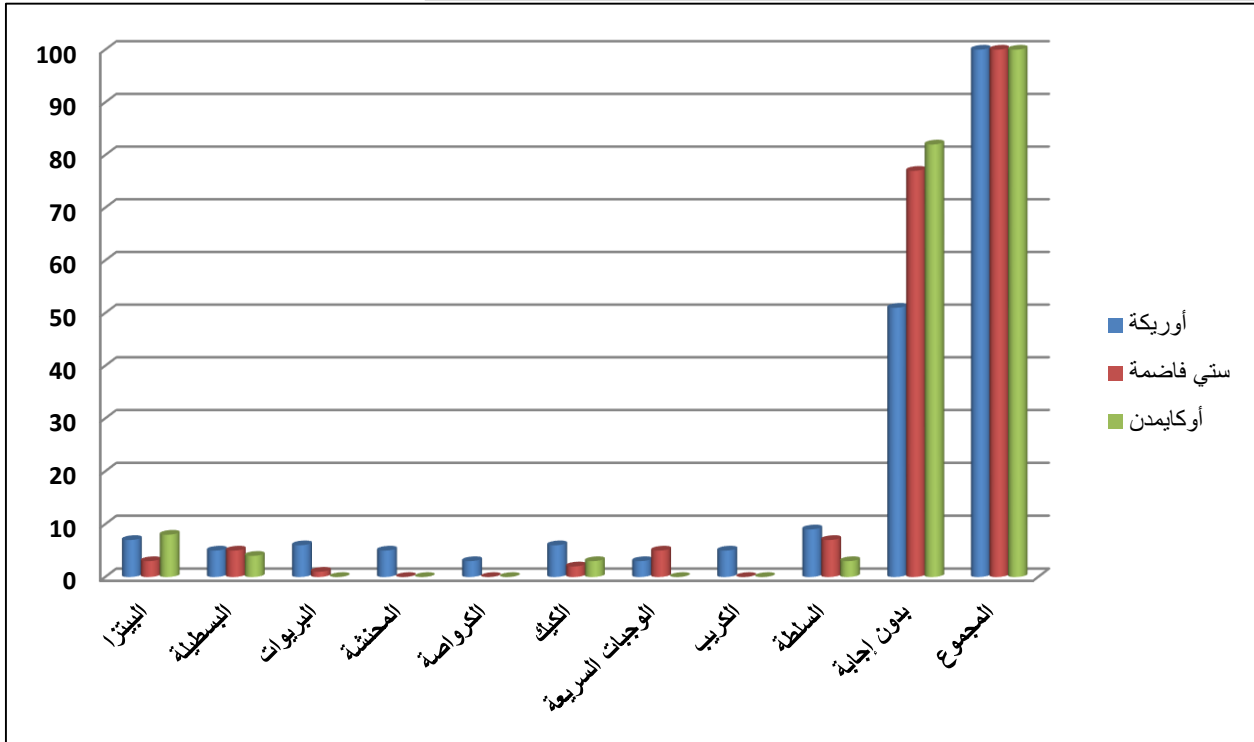


طبق الهممص (الكرعين)

المصدر: العمل الميداني 2019

2- مظاهر العادات الغذائية المتحولة

الشكل رقم 118 : نماذج من الأطباق العصرية الدخيلة بعالية حوض أوريكه



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتضح جليا انطلاقا من المبيان أن العادات الغذائية العصرية تتميز بالتنوع، لكن استهلاكها ضعيف بنسبة لا تتجاوز 10 في المئة وتتباين من جماعة لأخرى، حيث غالبية الأطباق تتركز في جماعة أوريكه كالمحنشة التي هي عبارة عن ورق البسطة مملوءة باللوز بشكل دائري بالإضافة إلى البيتزا والبسطة والكيك هذا الأخير عرف تحول ملحوظا من حيث شكله وطرق طهيها أما الكرواصة فهي ترتبط بتواجد المحلات المتخصصة والتي تتواجد بالجماعة المذكورة سالفا ، وبالنسبة للوجبات السريعة التي نقصد بها (بوكاديوس ، بانيني ، طاكوس ، طورطية) تنتشر غالبيتها في جماعة اثنين أوريكه.

ونفسر هذه التوزيع الجغرافي المتباين بين جماعة الحوض المدروس باعتبار أوريكة قريبة من مراكش ويطغى على سكنها الطابع الحضري إضافة إلى عامل استعمال وسائل التواصل الاجتماعية كاليوتوب والفيسبوك.

2-1 البيتزا

الشكل رقم 119: مظاهر أشكال البيتزا بمجال الدراسة



المصدر: العمل الميداني 2020

2-2 المعجنات بالبيض والبسطة بعالية الحوض

الشكل رقم 120: طبق المعجنات بالبيض والبسطة



المصدر: العمل الميداني 2019

2-3 الكيك العصري والسفة المدفونة بجماعة ستي فاضمة

الشكل رقم 121: كيك عصري مع العصير



المصدر : العمل الميداني 2020

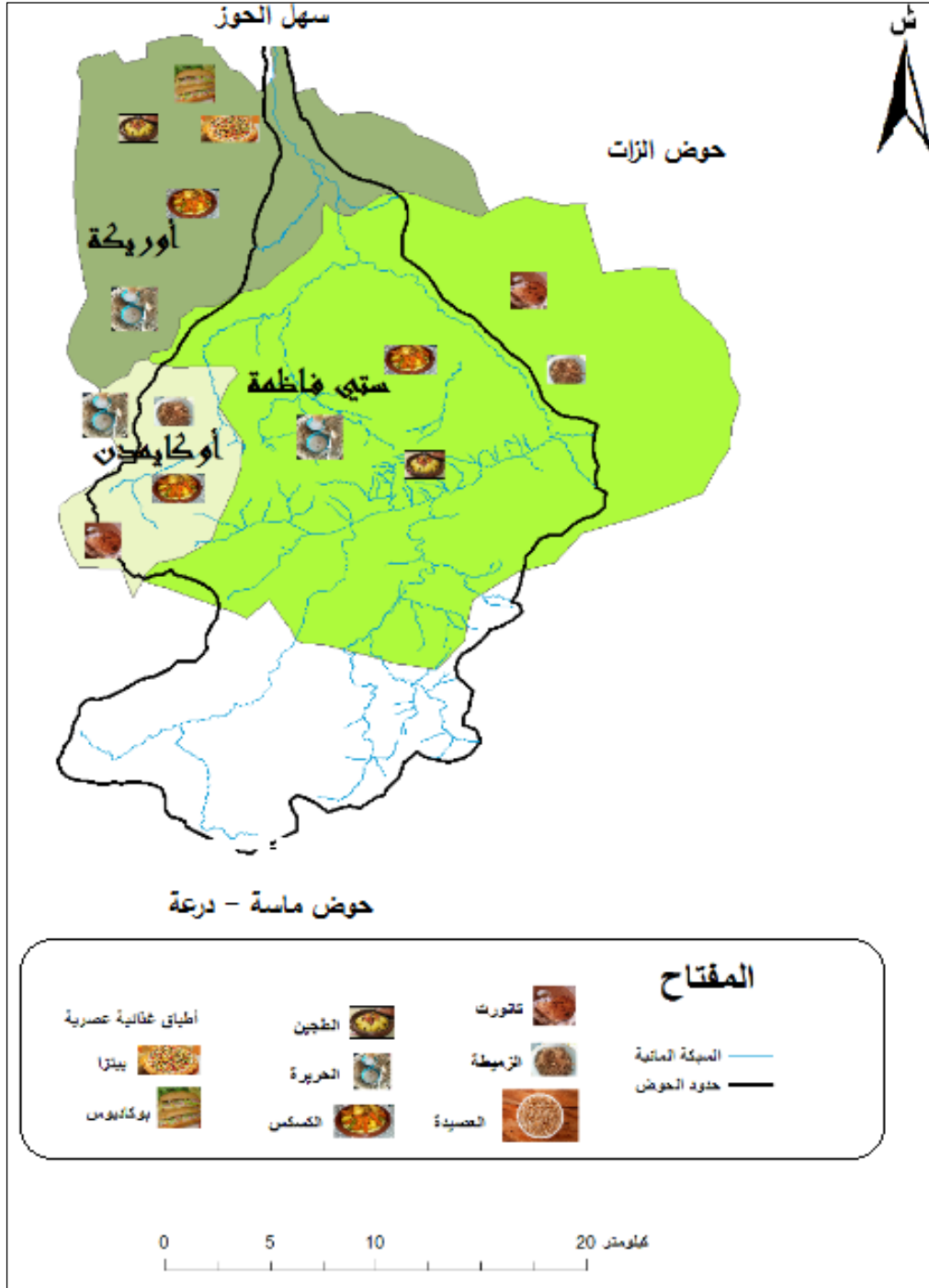
الشكل رقم 122: السفة مدفونة بالدجاج



المصدر : العمل الميداني 2020

2-4 التوزيع الجغرافي للعادات الغذائية التقليدية والعصرية بحوض أوريكه

الشكل رقم 123: التوزيع الجغرافي للعادات الغذائية التقليدية والعصرية

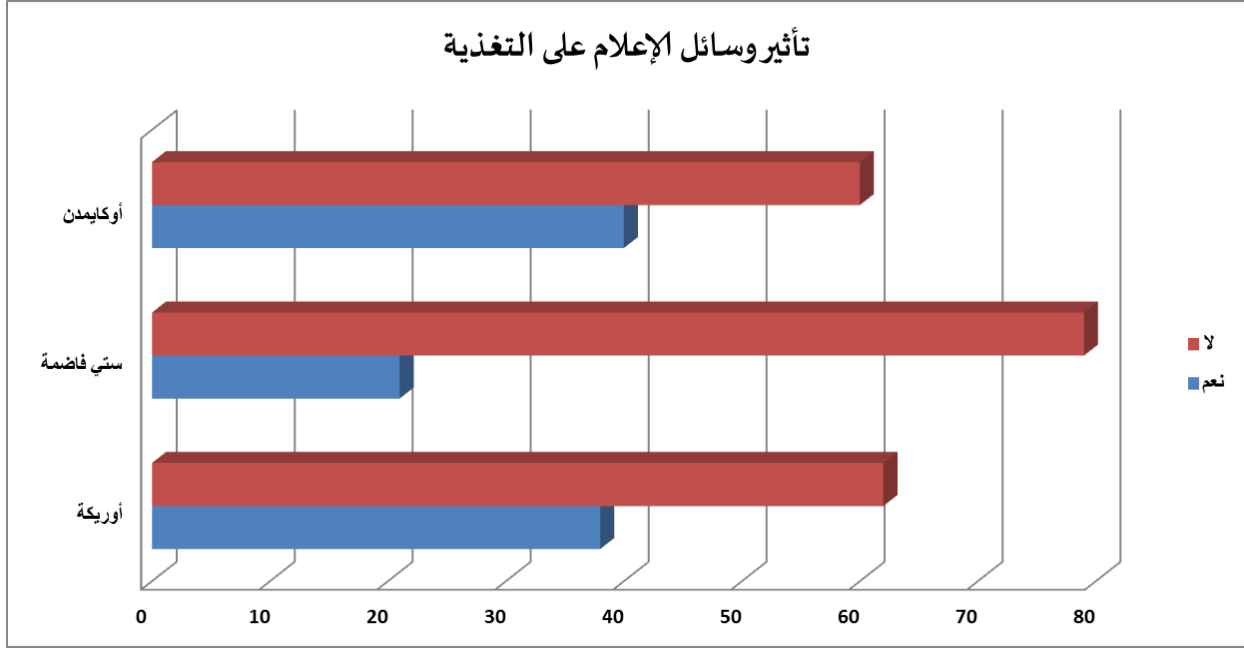


المصدر : الاستمارة الميدانية 2019

3- عوامل تحول العادات الغذائية بعالية حوض أوريكه

1-3 تأثير وسائل الإعلام

الشكل رقم 124: تأثير وسائل الإعلام على التغذية



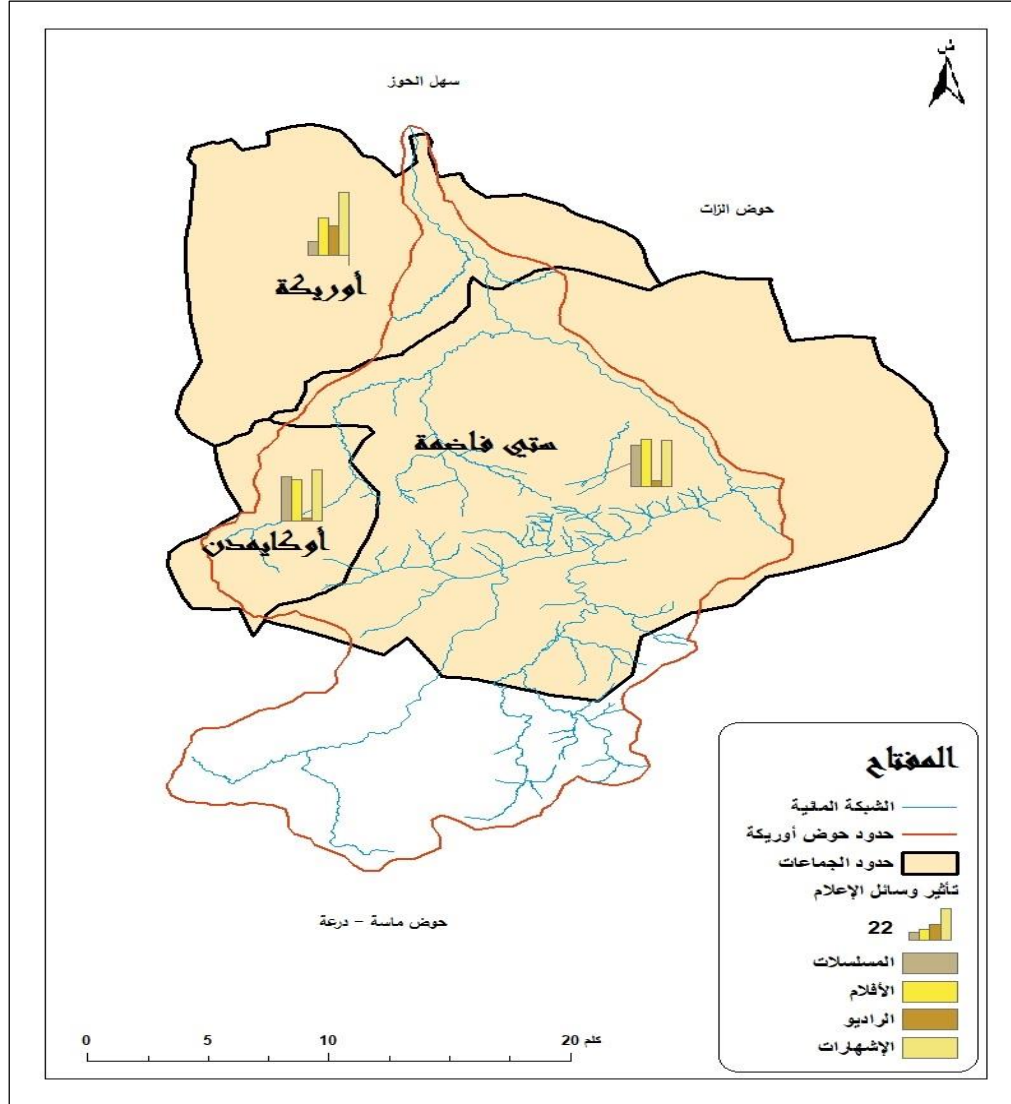
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

حسب الإحصائيات الواردة في المبيان يتضح أن وسائل الإعلام تؤثر على التغذية بشكل متفاوت من جماعة لأخرى ، حيث نجد أن التأثير الكبير ينتشر بجماعة أوكايمدن بنسبة 40 في المئة ثم تليها أوريكة ب 38 في المئة وبنسبة ضعيفة 21 في المئة جماعة ستي فاضمة.

ويلعب الإعلام دورا كبير بعالية حوض أوريكة في توجيه عقليات الأسر من حيث الطبخ والاستهلاك وتعتبر الإشهارات والمسلسلات ومحطات الراديو آليات هذا التأثير الذي يتسبب في اختفاء العادات القديمة بحمولتها ، وسنحاول من خلال الخريطة أسفله توضيح مستوى درجة تأثير هذا الوسائل ومواطن تركزها من جماعة إلى أخرى.

3-2 أنواع المؤثرات الإعلامية على التغذية

الشكل رقم 125: أنواع المؤثرات الإعلامية

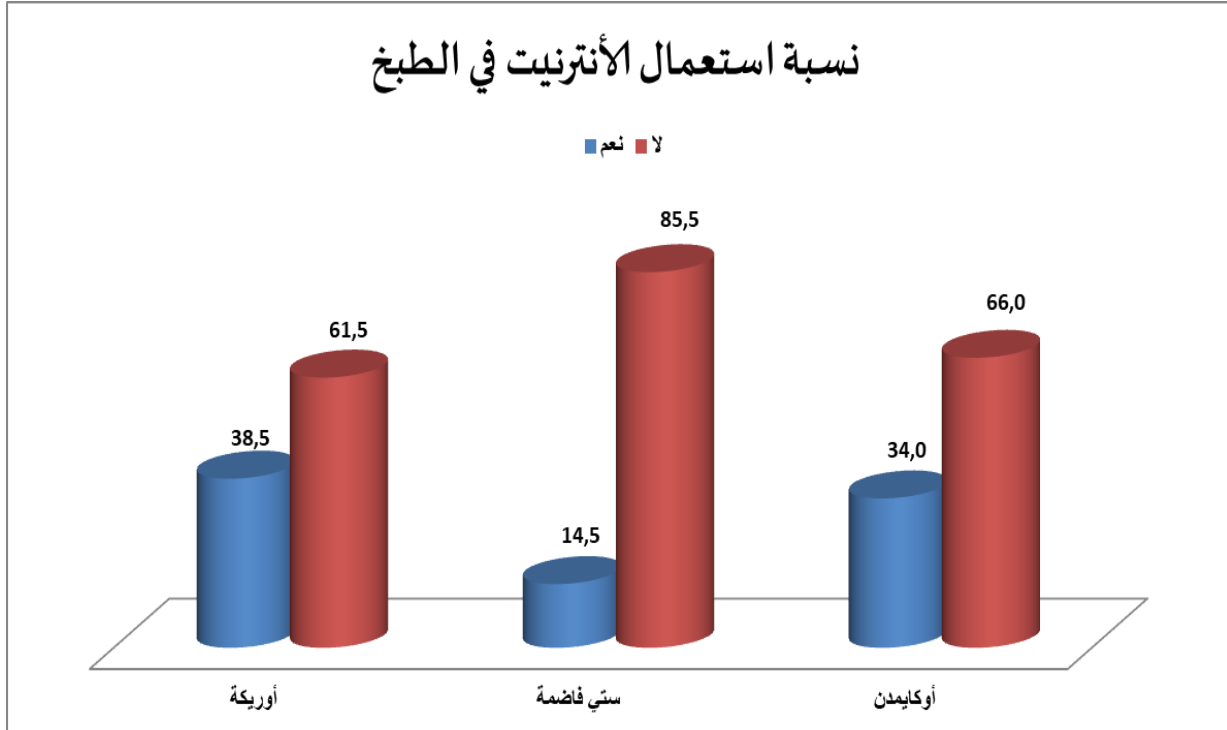


المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

تبين الخريطة أهم المؤثرات الإعلامية على التغذية بعالية حوض أوريكة، حيث نلاحظ ارتفاع تأثير الأفلام خصوصا بجماعة ستي فاضمة مقارنة بجماعة أوريكة ارتفاع توظيف برامج الراديو أما المسلسلات تنتشر بشكل كبير في أوكايمدن وانخفاض استعمال محطات الراديو ويبقى مؤثر الإشهار متغيرا مشتركا بين الجماعات الثلاث.

3-3 استعمال الأنترنت في تعلم الطبخ

الشكل رقم 126: استعمال الأنترنت في الطبخ



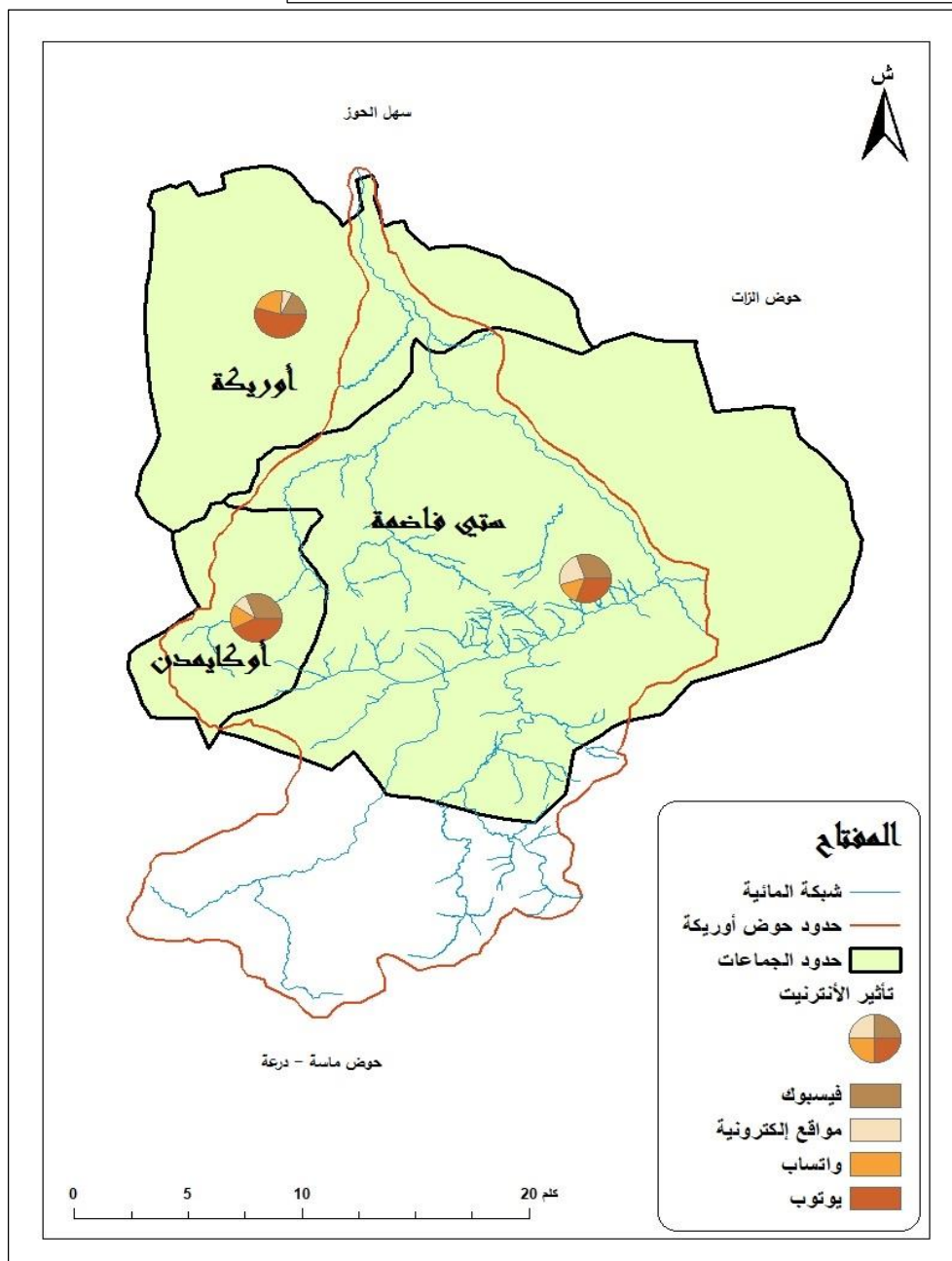
المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

تتميز وسائل التواصل الحديثة بكونها محطة تغيير كبيرة في حياة الأسر بشكل عام و عالية حوض أوريكة بشكل خاص، فعلى مستوى النظام الغذائي لهذا التراب نجد انطلاقا من المعطيات الإحصائيات الممثلة بيانيا أعلاه انخفاض استعمال شبكة الأنترنت في عملية تعلم الطبخ حيث تقل هذه النسبة بجماعة ستي فاضمة 85 في المئة مقارنة بجماعة أوريكة التي تشكل سافلة الحوض وتضم أسر ميسورة وصبيب أنترنت مرتفع.

وانطلاقاً من هذه المؤشرات سنحاول تحديد أنواع هذه البرامج المعلوماتية الموظفة في عملية تعلم طرق الطهي بشتى أنواعها وبالتالي يمكن اعتبارها وسيلة مهمة في تطوير النظم الغذائية عبر تهجير أنواع المأكولات من منطقة لأخرى.

3-4 أنواع البرامج المعلوماتية المستخدمة في تعلم الطهي

الشكل رقم 127: البرامج المعلوماتية المستخدمة في تعلم الطهي



المصدر : الاستمارة الميدانية 2021

انطلاقاً من المعطيات الواردة في الخريطة يتضح لنا استخدام برنامج اليوتوب بشكل كبير ثم يليه الفيسبوك والوتساب، إذن كل هذه الأدوات تعتبر عاملاً مؤثراً في سلوك الطبخ بعالية حوض أوريكه بنسب متقاربة بين الجماعات باستثناء المواقع الإلكترونية التي يقل اعتمادها.

وبالتالي فتنوع هذه البرامج يعطي إضافة في النظام الغذائي الأوريكي من خصائص الحداثة والتغيير كما من جهة سلبية ربما تساهم في ابتعاد الأسر عن ماهو تقليدي موروث.

3-5-3 السياحة كعامل تحول للعادات الغذائية بحوض أوريكه

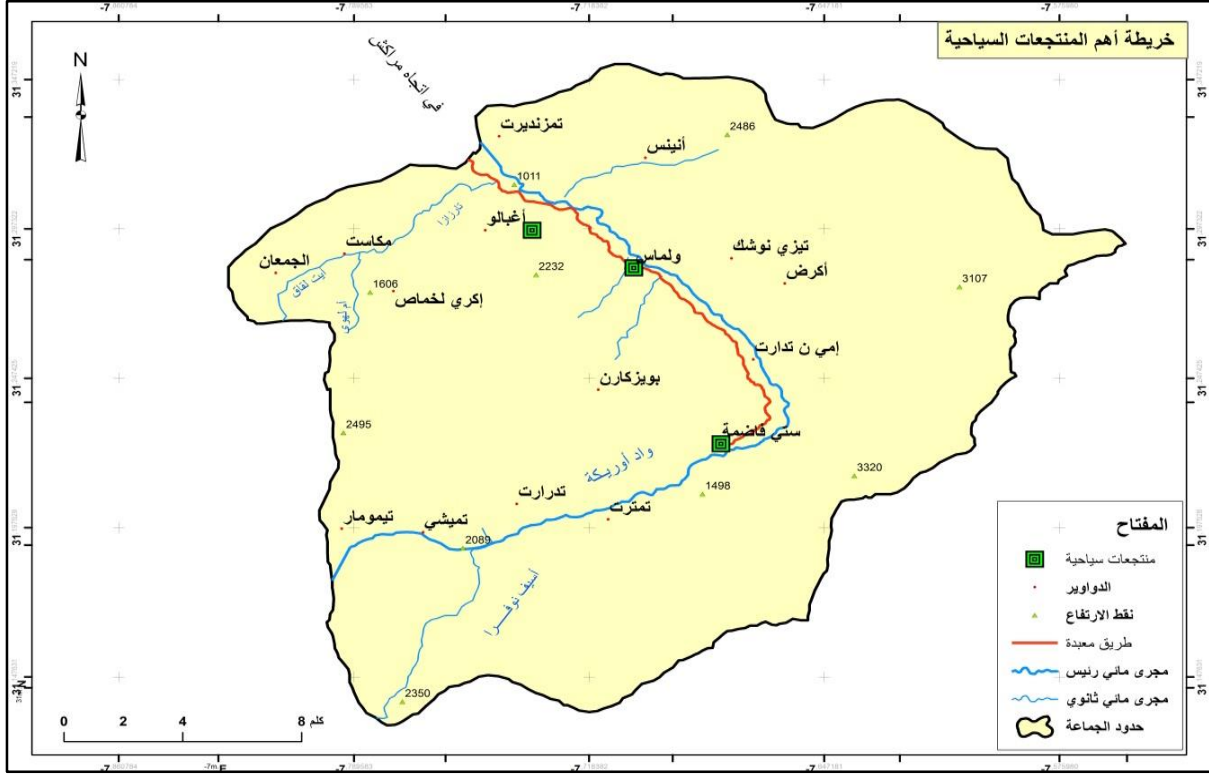
3-5-1 مظاهر النشاط السياحي

بحكم الموقع الجغرافي لحوض أوريكه ، تختزن الجماعات المدروسة مؤهلات طبيعية تجعل منها وجهة مفضلة بالنسبة لمجموعة من السياح المغاربة والأجانب. وتتوفر الجماعات على عدد من دور الضيافة والمآوي المرحلية يصل مجموعها إلى 25 وحدة و فندق واحد غير مصنف، و مخيم واحد ، بالإضافة إلى ثلاثة أضرحة، ومغارة واحدة.

يحتل النشاط السياحي بأشكاله المتنوعة أما جماعة ستي فاضمة مكانة هامة في الاقتصاد المحلي، و رغم المؤهلات الطبيعة التي تمتاز فقد عانى هذا النشاط ولا يزال من كوارث الفيضانات وضعف التجهيز و التدخلات العمومية باستثناء دور المجلس الجماعي لستي فاضمة في تنظيم السير و الجولان خلال فترات العطل و الصيف، وكذا تحسيس ومراقبة ظروف إيواء السياح بالمنازل المعدة للكراء أو بالمؤسسات الفندقية و غيرها.

3-5-2 التوزيع الجغرافي للمنتجات السياحية بعالية حوض أوركية

الشكل رقم 128 : خريطة التوزيع الجغرافي لأهم المنتجات السياحية



المصدر: برنامج العمل الجماعي ستي فاضمة 2016

أما السياحة بجماعة أوكايمدن فهي موسمية شتوية فقط لها كذلك دور جزئي في تحول العادات الغذائية نظرا لتوافد الزوار على المنطقة ،مما يفرض توفير مجموعة من الأطباق العصرية الدخيلة (الأكلات السريعة).

فالمجال الجغرافي لجماعة أوكايمدن تم تجهيزه بعدة بنايات فندقية تقدم للسياح في مجال الطبخ أكلات (البيتزا ، السلطة) ، وعليه سنحاول الاستدلال بمعطيات إحصائية حول الفضاءات والتجهيزات المتاحة بالجماعة.

3-5-3 الفضاءات والتجهيزات السياحية

الشكل رقم 129: الفضاءات السياحية بعالية الحوض

الفضاءات السياحية	العدد	ملاحظات
مآثر تاريخية	01	النقوش الصخرية باوكايمدن
أضرحة	–	–
زوايا	–	–
مواسم	01	موسم افتتاحي عزيز اوكايمدن
مخيمات طبيعية ومنتزهات	01	المنتزه الوطني لتوبقال
مغارات	–	–

المصدر: منوغرافية جماعة أوكايمدن 2016

الشكل رقم 130: نوع التجهيزات السياحية بعالية حوض أوريكه

نوع التجهيز	العدد	عدد الغرف
فنادق من 1 إلى 5 نجوم	3	160
قرى العطل السياحية	–	–
إقامات سياحية	–	–
دور الضيافة	–	–
فنادق غير مصنفة	–	–
مخيمات	1	–
مآوي مرحلية	3	11
مآوي الشباب	–	–
المجموع	7	–

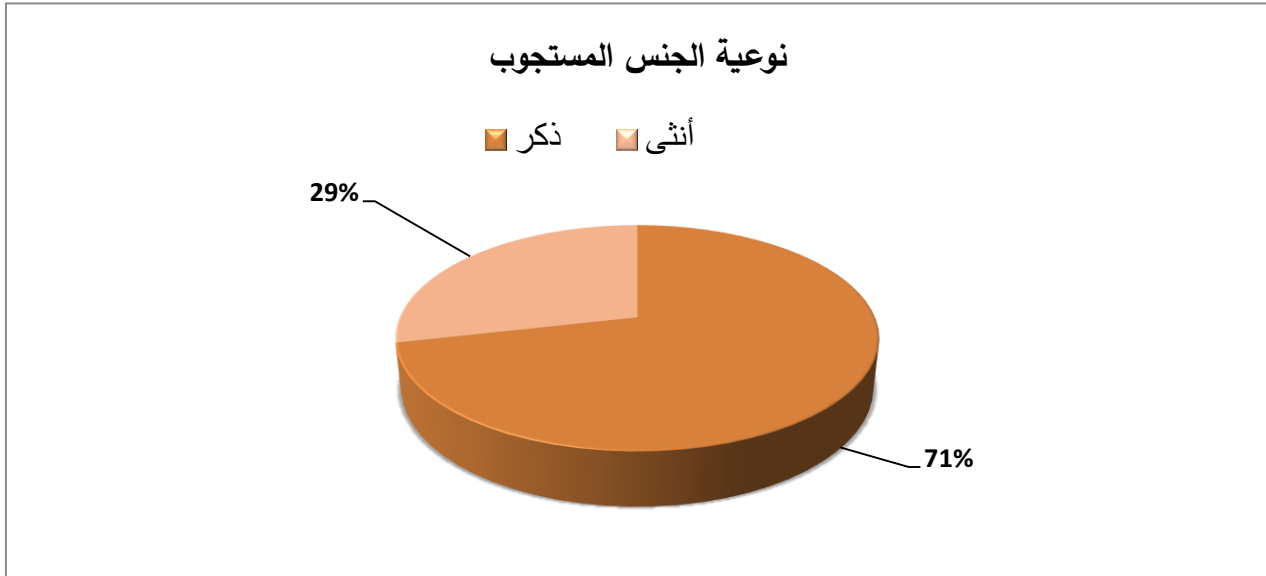
المصدر: منوغرافية جماعة أوكايمدن 2016

4- دور التعاونيات في الحفاظ على العادات الغذائية التقليدية عبر عملية تسويق منتوجاتها الفلاحية

تعتبر التعاونيات عاملاً محافِظاً على تراث العادات الغذائية التقليدية ، وذلك بتسويقها سياحياً للزوار القادمين من شتى العالم وبالتالي فهي آلية فعالة وناجعة للتذكير بأهمية المنتج الصحي إذن ما نوعية المنتجات المعروضة؟ وما الخصائص الاجتماعية للعاملين بها ؟

4-1 فئة الجنس العامل بالتعاونيات

الشكل رقم 131 : نوعية جنس المستجوبين



المصدر : الاستمارة الميدانية 2021

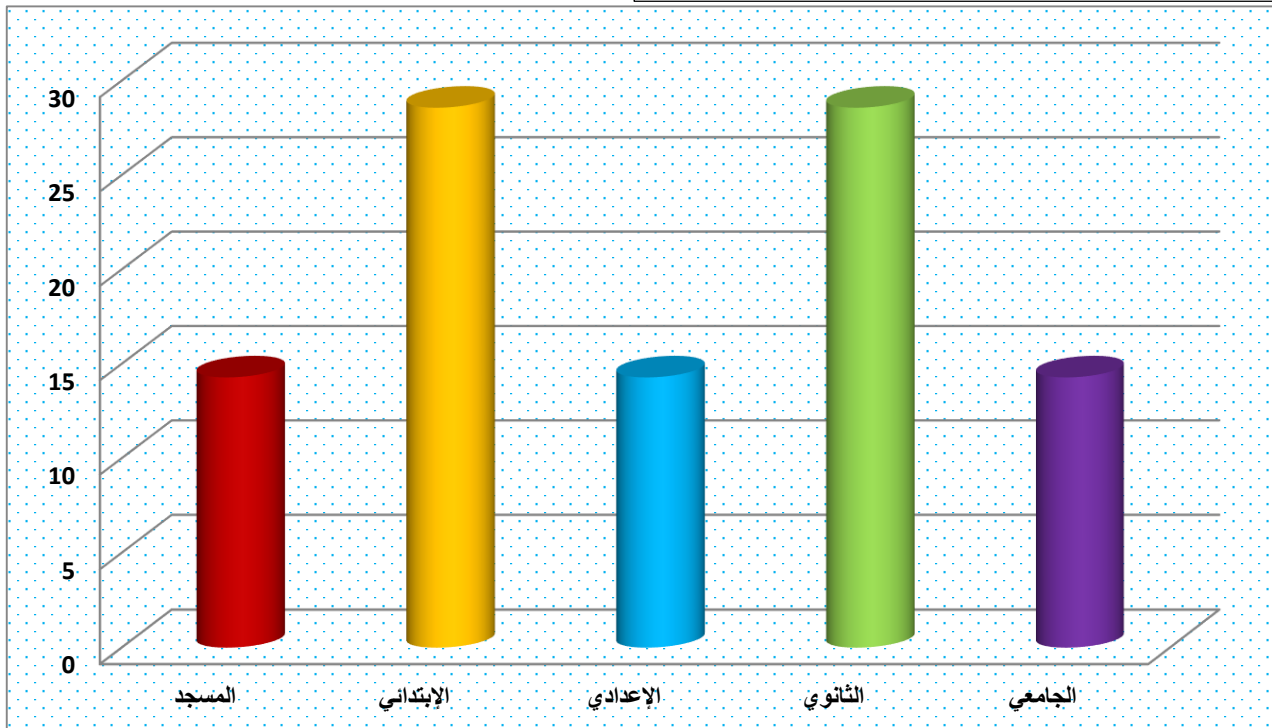
يتضح من خلال الرسم البياني ارتفاع نسبة اشتغال الذكور بالتعاونيات بنسبة تفوق 60 في المئة مقارنة مع عنصر النساء اللواتي تقل نسبتهن بمعدل 20 في المئة.

فغالبية التعاونيات بعالية حوض أوريفة والتي تتركز بشكل عام على مستوى جماعة ستي فاضمة رؤساؤها ذكور ذو مستوى تعليمي عالي وتجربة في مجال التسويق.

وعليه نجد بجماعة أوريفة تعاونية وحيدة مسيرة من طرف امرأة تشرف على عدد 30 منخرطة ، هذه التعاونية متخصصة في إنتاج مجموعة من المنتجات الغذائية كالكعك والحلويات وغيرها .

4-2 المستوى التعليمي

الشكل رقم 132 : المستوى التعليمي للعاملين بالتعاونيات



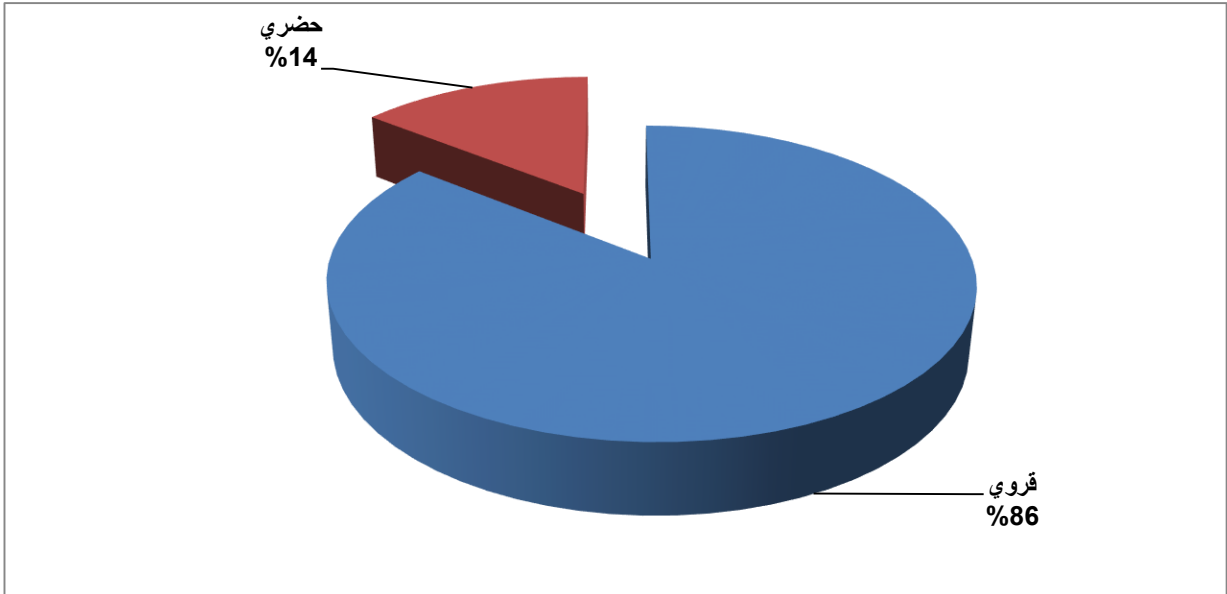
المصدر : الاستمارة الميدانية 2020

يبدو من خلال المعطيات الإحصائية الواردة في التمثيل العنصري أن المستوى التعليمي للمسؤولين على تسير التعاونيات المتخصصة في الإنتاج الغذائي معظمهم لديه مستوى ثانوي والآخر ابتدائي بنسبة أكثر من 25 في المئة ، ويليهما باقي المستويات الأخرى الجامعي الحاصلين على إجازة في عدة تخصصات نتذكر حين كنا في عملنا الميداني ومناقشة أحد هؤلاء الأشخاص تبين أنه متخصص في علم الاجتماع.

يعتبر المستوى التعليمي عاملا مؤثرا في تسير التعاونية وكيفية تسويق المنتجات الغذائية وترويجها في المعارض والأسواق المحلية.

3-4 مكان الازدياد (الولادة)

الشكل رقم 133: الأصل الجغرافي للعاملين بالتعاونيات



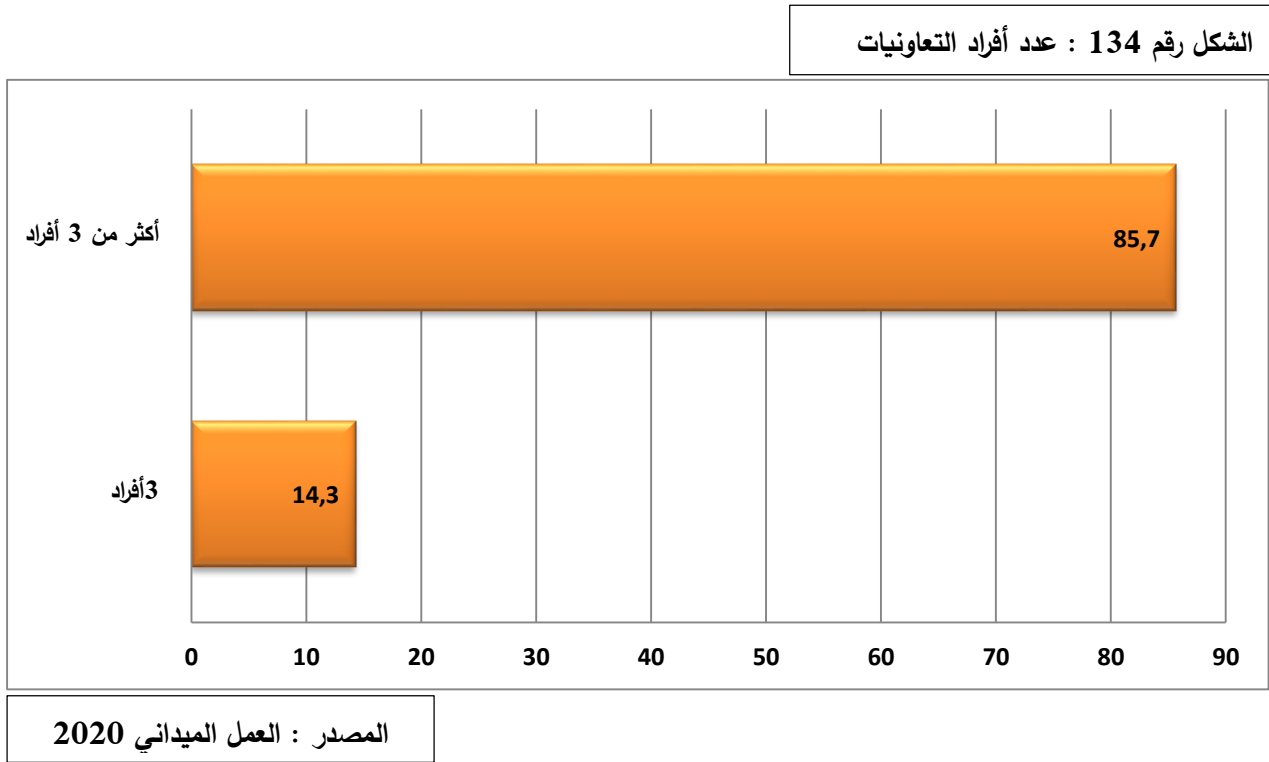
المصدر : الاستمارة الميدانية 2021

ينحدر أغلبية المنخرطين في التعاونيات من أصل قروي بنسبة أكثر من 75 في المئة ، مقارنة مع الفئة المتبقية التي لها أصول حضرية متنوعة من مراكش وأغلبيتها من بني ملال وأزيلال.

وبالتالي نستنتج أن شباب المنطقة من ذكور وإناث يعتمدون على مشاريع ذاتية وجماعية تمكن من تثمين المنتجات المحلية ، وخلق مكانة في الأسواق الوطنية والجهوية والإقليمية.

إن تأسيس التعاونيات من طرف هذه الشريحة المجتمعية الجبلية، يزيد شهرة للثقافة الغذائية ويشجع على ابتكار عدة طرق لترويج المواد الغذائية المصنعة بشكل يدوي ذات منافع صحية.

4-4 عدد الأفراد الذين يشتغلون بالتعاونيات ذات التسويق الغذائي

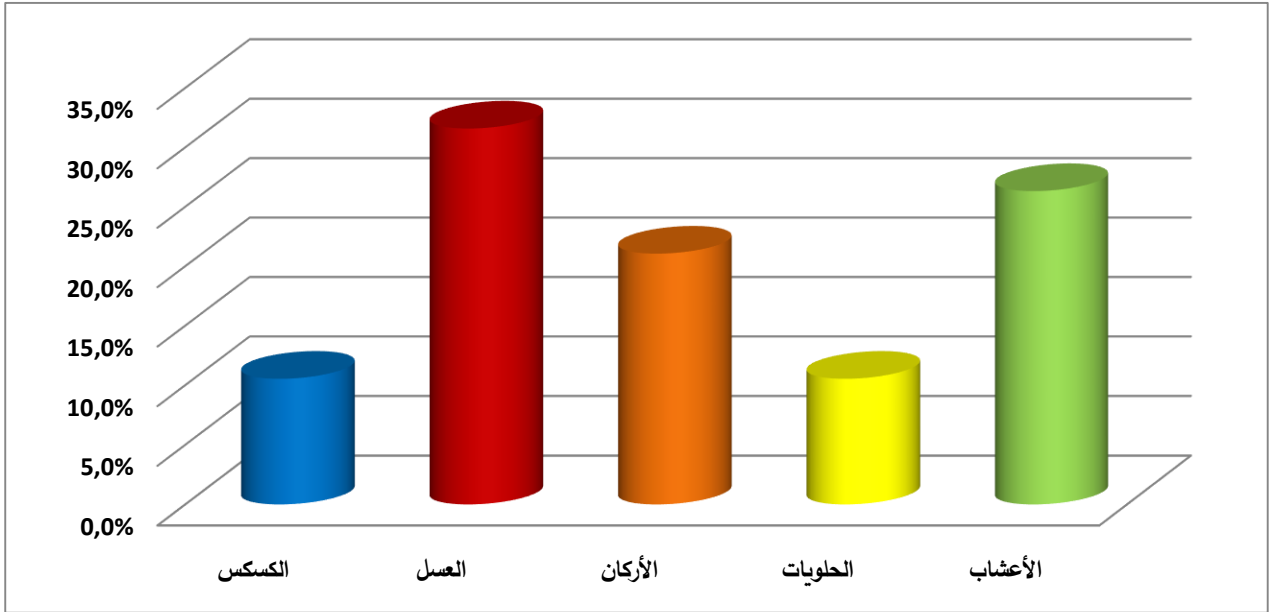


تتكون بيئة التعاونيات بعالية حوض أوريكة من أكثر من 3 أفراد بنسبة 78 في المئة أغلبيتهم رجال بجماعة ستي فاضمة عكس التعاونيات التي تتركز بجماعة أوريكة وجدنا بعضها تضم 30 امرأة يشتغلن في مجال الكعك والكسكس ، أما بعض التعاونيات الأخرى تشغل فقط أقل من ثلاثة أفراد بنسبة 5 في المئة.

تبين أن بنية التعاونيات تتماشى مع المنتوجات التي يتم تسويقها إذا كانت تروج ما تنتجه بشكل كبير وهذا عامل متحكم في عملية التشغيل بهذه الوحدات الصناعية الصغرى.

4-5 نوعية المبيعات الغذائية بعالية الحوض

الشكل رقم 135: نوعية المبيعات الغذائية

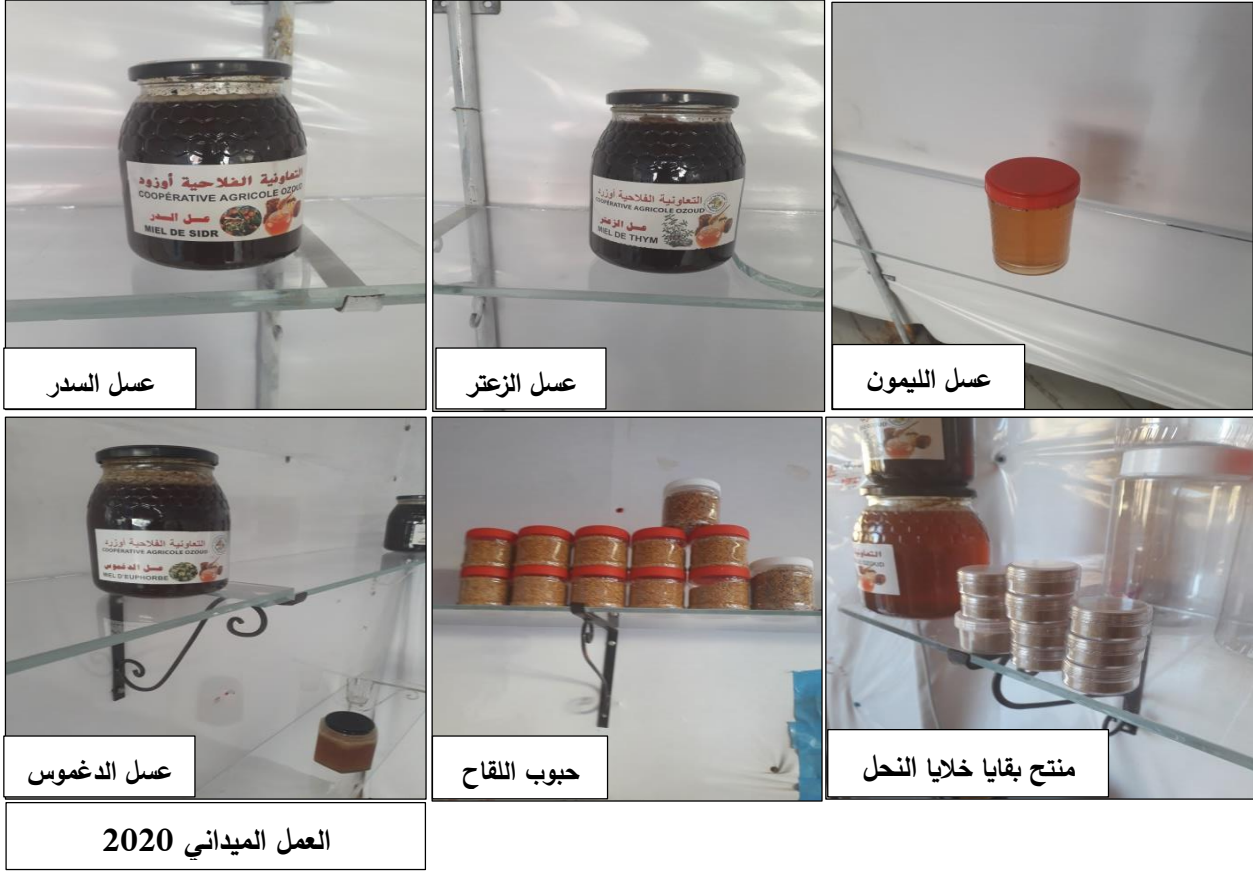


المصدر : الاستمارة الميدانية 2021

تتنوع المبيعات الغذائية للتعاونيات بمجال الدراسة حيث يرتفع تسويق العسل بنسبة 30 في المئة بجميع أنواعه من الزكوم وعسل الليمون والزعتر وغيره من الأنواع الأخرى ، يليها الأعشاب بأصنافها الطبية بنسبة 25 في المئة ثم الأركان الذي يستعمل لاستخراج الزيوت ويصنف الكسكس والحلويات في المرتبة الأخيرة بنسبة لا تتعدى 10 في المئة.

إن انطلاقا من جرد جل المنتوجات التي تسوقها التعاونيات بعالية حوض أوريكه سنعرز ذلك بمجموعة من الصور التي تم أخذها من العمل الميداني والتي تتضمن المنتجات الغذائية لكل تعاونية متخصصة على حدى.

الشكل رقم 136 :التعاونية الفلاحية أوزود (جماعة ستي فاضمة) ولماس



الشكل رقم 137 :تعاونية الأمل أوريفة (جماعة ستي فاضمة) ولماس



الشكل رقم 138 :تعاونية أبغلو لنساء أوريقة (جماعة اثنين أوريقة)

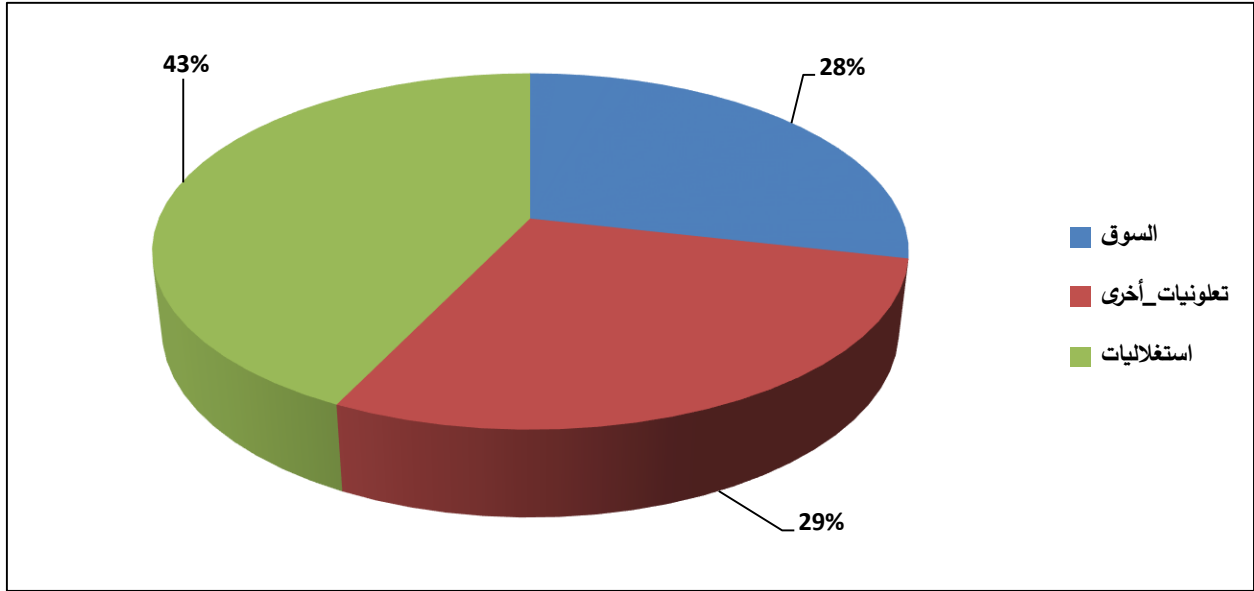


الشكل رقم 139 :تعاونية عيون أوريقة (جماعة ستي فاضمة) أغبالو



4-6 مصدر الحصول على المواد الغذائية

الشكل رقم 140 : مصدر الحصول على المواد الغذائية



المصدر : الاستثمار الميدانية 2020

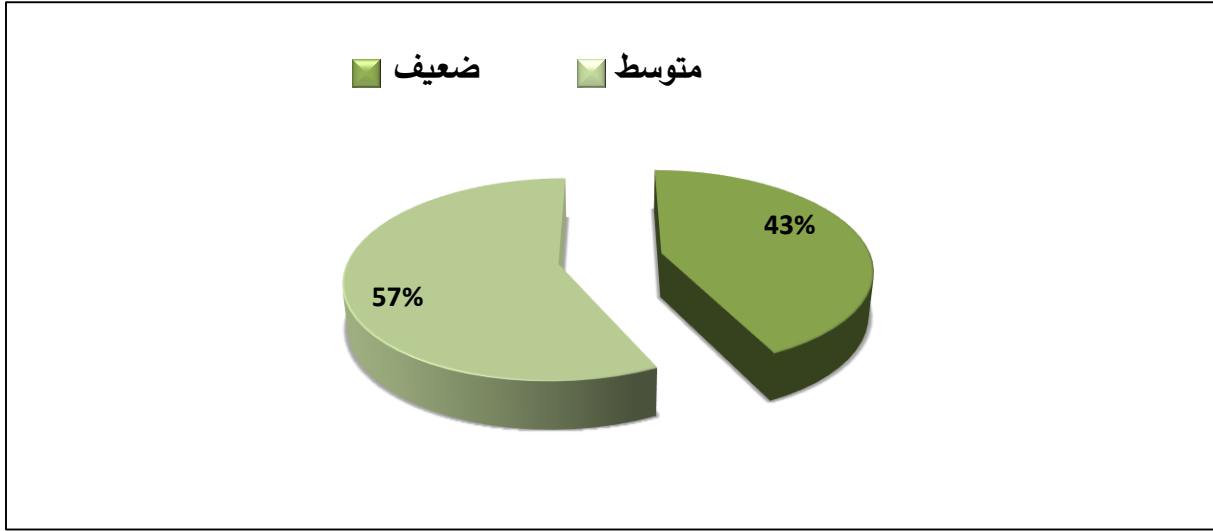
انطلاقاً من الرسم البياني يتضح أن هناك تنوع مصادر تزود التعاونيات بالمواد الأولية، حيث تستمد معظم منتجاتها من الإستغلايات المملكة من طرف الفلاحين المحليين قبيل مواد الحبوب وخلايا النحل بنسبة 30 في المئة ، ويبقى التزود من السوق والتعاونيات الأخرى ما نسبته 20 في المئة.

فمثلاً بالنسبة لمنتوج الأركان يتم الحصول عليه من تعاونيات من إقليم الصويرة ويتم طحنه وتنقيته من بقاياه وصنع مواد التجميل وكذلك خلطه مع العسل واللوز لاستخراج الأملو الذي يعتبر الأكلة المفضلة لدى جميع الساكنة.

تشكل مصادر التزود بالمواد الأولية نقط قوة بالنسبة للتعاونيات في تنويع منتجاتها مما يجعل منها ذات قيمة داخل المعارض ويزيد من ارتفاع قدرتها التسويقية.

4-7 قيمة المدخول الشهري للتعاونيات

الشكل رقم 141 : طبيعة مدخول التعاونيات

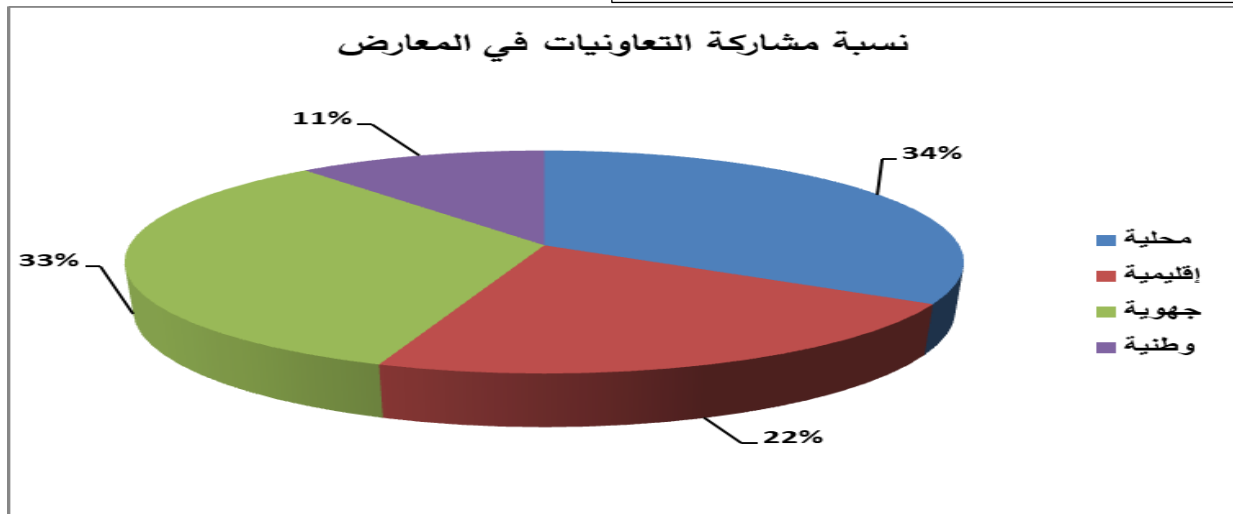


المصدر : الاستمارة الميدانية 2021

يتميز مدخول التعاونيات بعالية حوض أوريفة بكونه متوسطا بنسبة 65 في المئة متماشيا مع نوعية الرواج السياحي وما يدره من أرباح خصوصا التعاونيات التي تتركز في جماعة ستي فاضمة، كما تم توضيحه من طرف عضو تعاونية الأمل الذي أكد أن المدخول يرتبط بحركية النشاط السياحي.

4-8 المشاركة في معارض تسويقية

الشكل رقم 142 : المشاركة في المعارض التسويقية



المصدر : العمل الميداني 2021

من خلال الرسم البياني أعلاه يتضح أن معظم التعاونيات توجه منتوجاتها نحو المعارض المحلية والجهوية بنسبة 33 في المئة، مقارنة مع المشاركة الإقليمية التي لم تتجاوز 22 في المئة أما بالنسبة لتوجيه صوب ما هو وطني يبقى ضعيفا بمعدل 11 في المئة. ونفسر تراجع عرض البضائع ذات الطابع الغذائي بغياب شهادة السلامة الغذائية التي تمكن من إعطاء قيمة للمنتوج مما يشجع المستهلك على اقتناء البضاعة إضافة لضعف الاهتمام بالتعاونيات.

عموما بعد جرد النتائج المتعلقة بتشخيص الوضعية الديمغرافية للمستجوبين وكذا جانب الإنتاج الغذائي والاستهلاك، اتضح لنا أن هناك تنوع النمط الغذائي على مستوى حوض أوريكة من عاليته نحو سافلته لا من حيث المنتجات الفلاحية وكثافة تركزها من جماعة لأخرى، وكذلك ما يستهلك من مواد كاللحوم والخضر والفاكهة والتجهيزات المستعملة في الطبخ، وكذلك وجدنا مفارقة في انتشار التعاونيات المهتمة بالتغذية وتعتبر ستي فاضمة الجماعة الحاضنة بشكل كبير لها.

المحور الثاني : الحلول المقترحة لنظام غذائي صحي

يعد تشخيص النظام الغذائي ووضع مقترحات من أسس معالجة الإشكالية المطروحة وبمقاربة تشاركية مع الساكنة والسلطات المحلية وضعنا تصورا شاملا للعادات الغذائية السليمة التي يجب اتباعها للحفاظ على الصحة وتجنب الأمراض الخطيرة إذن ما وضعية النظام الغذائي الأوريكي ؟ وما تمثلات الساكنة للعادات الصحية ؟ وما نوع الأنظمة الغذائية المقترحة عالميا و محليا ؟

1- التحليل الاستراتيجي للنظام الغذائي الأوريكي

الشكل رقم 143 : التحليل الاستراتيجي للنظام الغذائي الأوريكي

<u>نقط الضعف</u> ➤ وعي غذائي ضعيف ➤ سلوك غذائي غير منظم ➤ قلة الأراضي الصالحة للزراعة ➤ قساوة الظروف المناخية وتأثيرها على الإنتاج ➤ الفيضانات وتأثيرها على المنتجات	<u>نقط القوة</u> ➤ تنوع المغروسات الشجرية ➤ مياه عيون صحية ➤ عادات غذائية ثابتة ➤ تنوع الوجبات الغذائية
<u>المهددات</u> ➤ انتشار الأمراض ➤ اندثار العادات التقليدية ➤ ضعف المنتج الفلاحي	<u>الفرص</u> ➤ المنتجات المحلية ➤ السياحة لتحسين الدخل الفرد

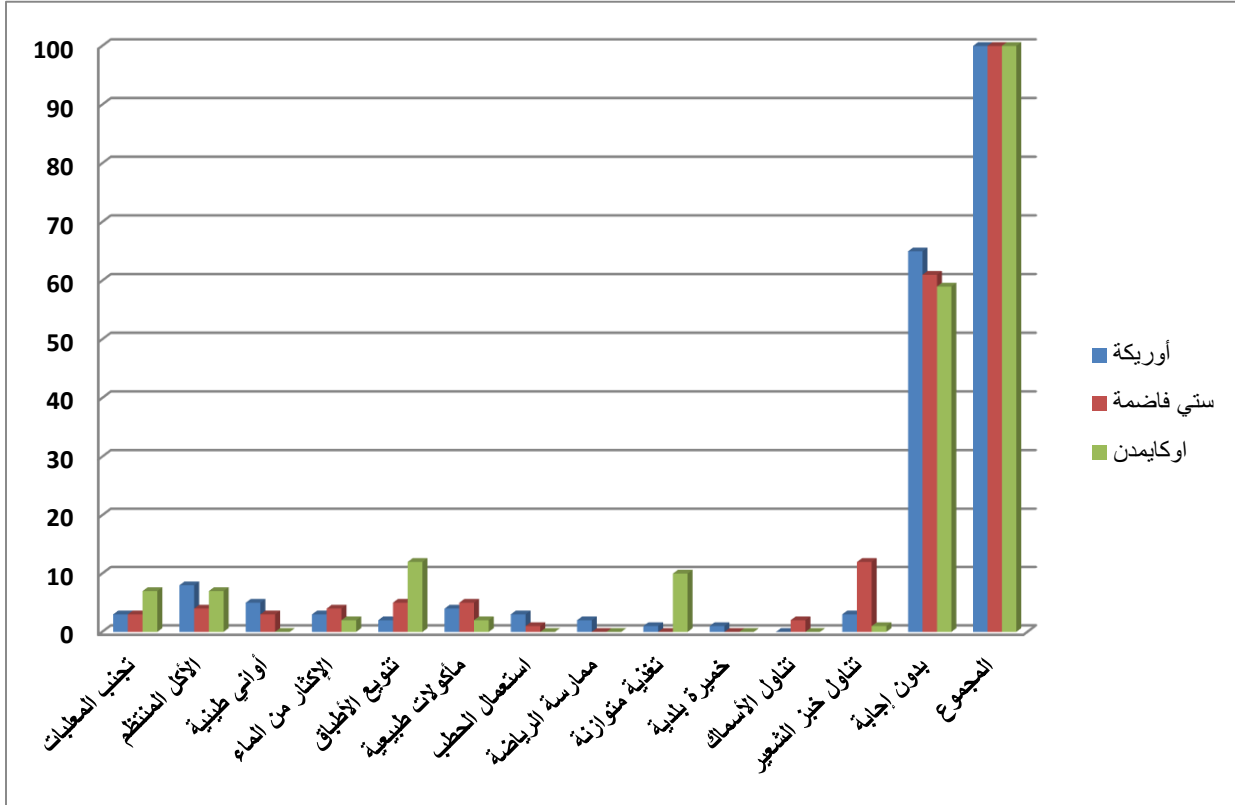
المصدر: نتائج العمل الميداني 2020

يتضح من خلال جدول التحليل الاستراتيجي للعادات الغذائية بمجال الدراسة أن النظام الغذائي تواجهه مجموعة من الصعوبات الطبيعية خاصة التضاريسية والمناخية التي تهدد بضعف المنتج الفلاحي الزراعي والحيواني، وانتشار الامراض نتيجة التعاطي للمعلبات وغيرها من الأطعمة غير صحية.

2- الحلول المقترحة (تمثلات الساكنة)

2-1 السلوكيات الغذائية السليمة

الشكل رقم 144: تمثلات الساكنة للنظام الغذائي السليم



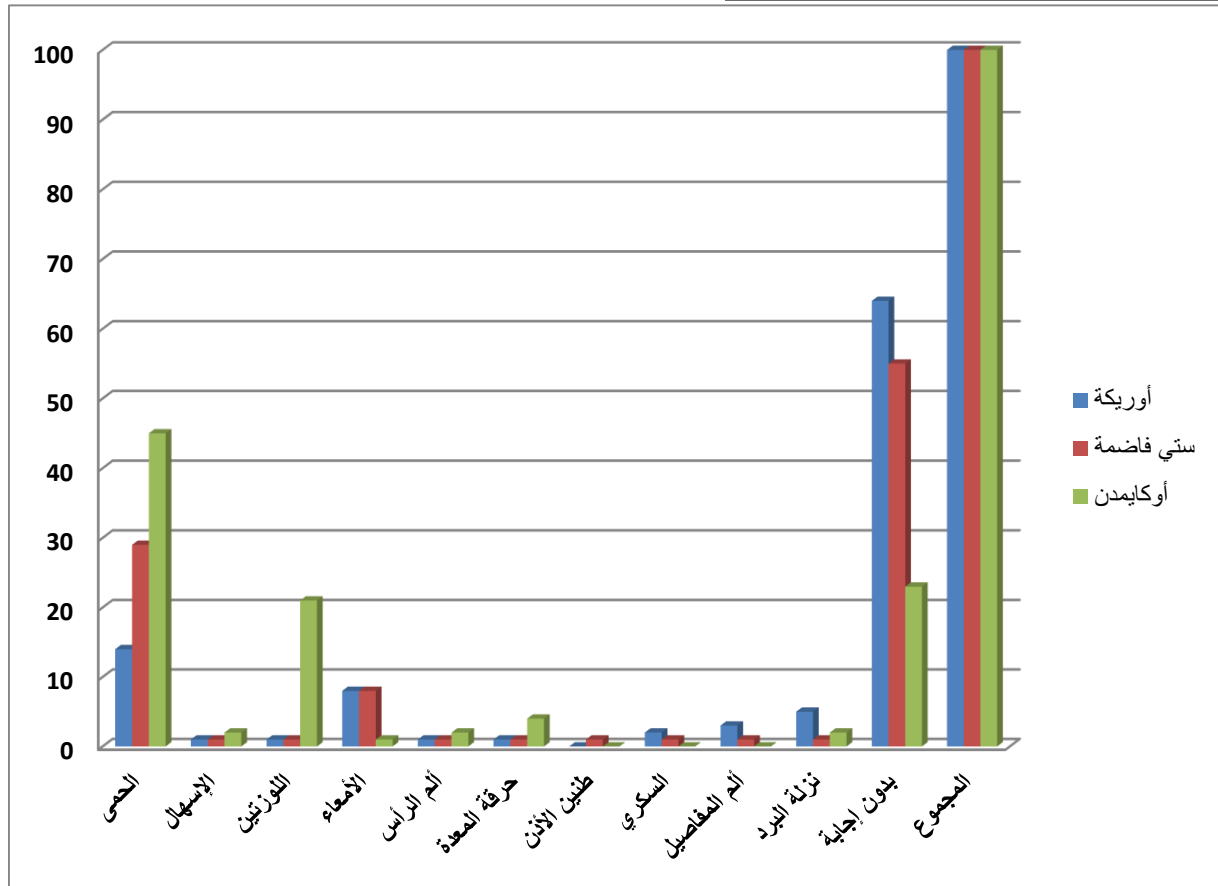
المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتضح من خلال الرسم البياني أعلاه بنية العادات الغذائية السليمة والصحية حيث تختلف حسب طبيعة فائدتها حيث يعتبر تنويع الأطباق أساسها على أساس تصريح الساكنة خصوصا جماعة أوكايمدن بنسبة 12 في المئة يليها التغذية المتوازنة والمنتظمة بنسبة 9 في المئة كما صرحت ساكنة ستي فاضمة بأهمية خبز الشعير وماله من عدة فوائد تعود بالنفع على الجهاز الهضمي فغالبيتها الناس يعانون من مرض المعوي الغليظ ، كما يعتبر كذلك تجنب المعليات نصيحة موحدة بين الساكنة المدروسة ، وأشارت ساكنة

ساقلة الحوض (أوريكه) بضرورة ممارسة الرياضة على الأقل المشي لتجنب السمنة وغيرها من الأمراض التي تسببها العادات الغذائية السيئة.

2-2 نوعية الأمراض الممكن معالجتها بالعادات الغذائية التقليدية

الشكل رقم 145: مظاهر الأمراض المنتشرة



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

تنتشر مجموعة من الأمراض التي تتم معالجتها باعتماد وصفات طبية طبيعية بنيتها الأعشاب الممثلة في الرسم البياني أعلاه بحوض أوريكه حسب تصريح الساكنة المستجوبة حيث ترتفع الحمى في مجال أوكايمدن وكذلك اللوزتين بنسبة تتجاوز 40 في المئة أما مرض الأمعاء فيتركز بالأساس في جماعة

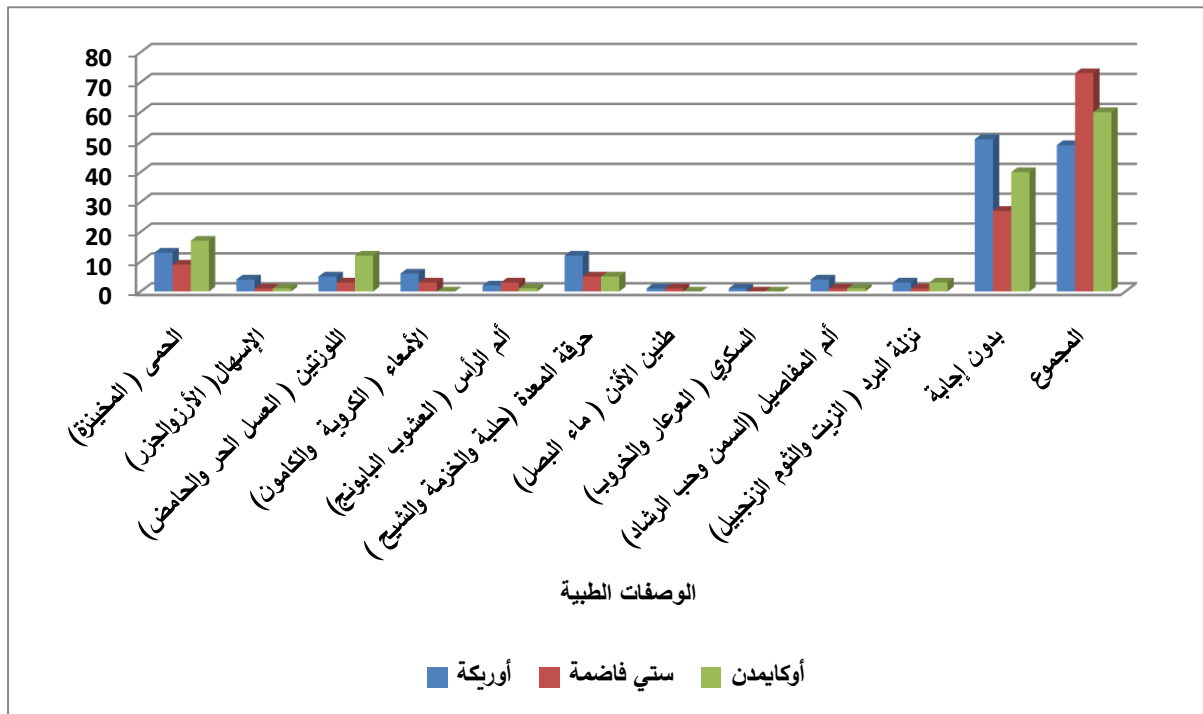
أوريكة وستي فاضمة بنسبة 8 في المئة وتبقى الأمراض الأخرى نسبتها ضعيفة لاتمثل سوى أقل من 4 في المئة (السكري ، وحرقة المعدة ، الإسهال) .

ونفسر هذا التباين في توزيع الأمراض لعوامل طبيعية مناخية فجماعة أوكايمدن خصوصا في فصل الشتاء وتساقط الثلوج وانخفاض درجة الحرارة تسبب انتشار الحمى ونزلات البرد مقارنة مع السافلة (أوريكة) ، أما تركيز مرض الأمعاء بجماعة أوريكة فيرجع إلى ابتعاد الساكنة عن الأغذية التقليدية كخبز الشعير واستبداله بدقيق المصنع وغيره من المواد الغذائية الدخيلة .

وعليه سنحاول الإدلاء بنوعية العادات الغذائية الطبية المستعملة في معالجة هذه الأمراض على

الشكل الآتي :

الشكل رقم 146: العادات الغذائية الطبية بعالية حوض أوريكة



المصدر: الاستمارة الميدانية 2020

يتضح من خلال المبيان أن الأعشاب المستعملة في علاج الأمراض بعالية حوض أوريكة تتميز بتنوعها، حيث نلاحظ في حالة الإصابة بالحمى يتم اللجوء بصفة عامة بتراب الحوض إلى استخدام المخينة التي هي عبارة عن أوراق خضراء وخلطها مع الليمون أو الحامض أما اللوزتين فيعتمد على العسل الحر، وتبقى معالجة باقي الأمراض الأخرى بعدة وصفات كالسمن الحار للألم المفاصل وماء البصل لطنين الأذن.

عموما مازالت الساكنة المحلية محتفظة ببعض العادات الغذائية الثابتة في مجال معالجة الأمراض وسنحاول في المقطع البحثي الموالي ذكر نماذج غذائية صحية.

3- نماذج من المقترحات العالمية للأنظمة الغذائية الصحية

يجب أن تلبي الأنماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة، وأن توفر مجموعة متنوعة من الأغذية ذات جودة تغذوية عالية وأن تكون آمنة للاستهلاك. ومن شأن هذه الأنماط أن تكون معقولة الثمن، وسهلة المنال وملائمة ثقافياً.

وينص إعلان روما الصادر عن المؤتمر الدولي الثاني المعني بالتغذية على أن " تحسن التغذية يتطلب أنماط غذائية صحية ومتوازنة ومتنوعة بما في ذلك الوجبات التقليدية بحسب المقتضى التي تلبي الاحتياجات من المغذيات لجميع المجموعات العمرية.⁷⁰

وحسب منظمة الصحة العالمية، " سوف يعتمد الوضع الصحيح لنظام غذائي متنوع، ومتوازن وصحي على الاحتياجات الفردية (مثل العمر، والنوع الاجتماعي ونمط الحياة) والسياق الثقافي والأغذية المتاحة محليا والعادات الغذائية "وتتمتع الأنماط الغذائية الصحية عادة بالميزات التالية:

⁷⁰ تقرير لجنة الأمن الغذائي العالمي فريق الخبراء الرفيع المستوى " التغذية والنظم الغذائية " مارس 2018 الصفحة 46

✓ **الكمية**: تتضمن الأنماط الغذائية الصحية الطاقة الضرورية للاستمرار في الحياة، ودعم النشاط البدني والوصول إلى وزن جسدي صحي؛ ومغذيات كلية ودقيقة بكميات كافية للاستجابة إلى الحاجات التغذوية والصحية الفردية.

✓ **التنوع**: تضم الأنماط الغذائية الصحية مجموعة من الأغذية الكثيفة بالمغذيات من مجموعات الأغذية الأساسية بما في ذلك الخضار، والفاكهة، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان والأغذية البروتينية الحيوانية والنباتية.

✓ **الجودة**: تتضمن الأنماط الغذائية الصحية المغذيات الكلية والدقيقة اللازمة. ولا يجب أن تضم الأغذية مواد مضافة غير محددة أو غير صحية مثل الدهون المتقابلة.

✓ **السلامة**: تتضمن الأنماط الغذائية الصحية الأغذية والمشروبات الآمنة للاستهلاك.⁷¹

1-3 بعض الأنظمة الغذائية لتحسين الصحة العامة

توجد مجموعة من الأنظمة الغذائية الصحية التي وضعت بدراسات علمية محكمة تسعى للحفاظ على صحة الأشخاص من الأمراض المزمنة ، وقد حولنا اختيار المناسب منها كما يوضحه الجدول أسفله :

⁷¹ تقرير لجنة الأمن الغذائي العالمي مرجع سابق الصفحة 47

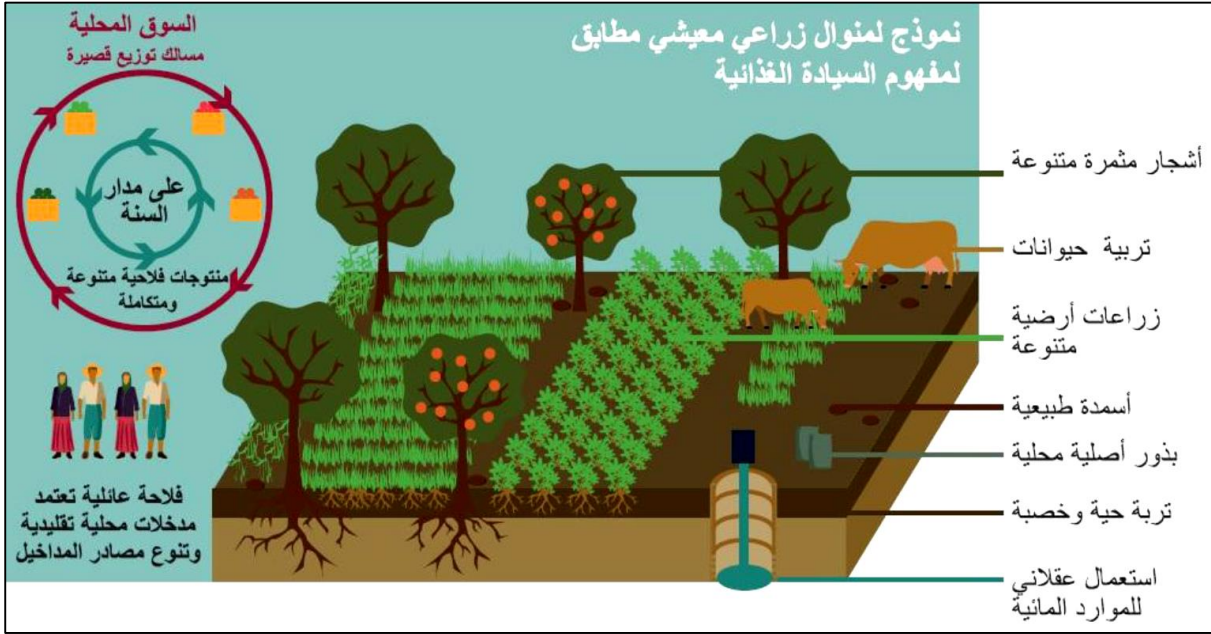
الأنظمة الغذائية	الأطعمة المقترحات
النظام الغذائي باليو دايت paleo diet	يعتمد على الأطعمة التي قد تكون قد تناولت خلال حقبة العصر الحجري القديم. وهو يتكوّن من البروتين والفواكه والخضروات والمكسرات والبذور، ويحذف الحبوب والألبان والبطاطس والسكر والأطعمة المصنّعة.
النظام الغذائي المتوسطي Mediterranean diet	ينطوي النظام الغذائي المتوسطي على تناول كميات كبيرة من زيت الزيتون والفواكه والخضراوات والمكسّرات والحبوب. كما يتضمّن الأسماك والدواجن (ولكن بكميّات أقل من الأسماك). وتناول الألبان واللحوم، مثل لحوم البقر، والحلويات بكميّات محدودة.

الأنظمة الغذائية	الأطعمة المقترحات
النظام الغذائي داش dash diet	تناول الكثير من الفواكه والخضروات واستعمال مشتقات الألبان منخفضة الدهون. وبذلك، فهذا النظام الغذائي منخفض الدهون المشبعة والكوليسترول. ويتضمن تناول الدواجن والأسماك والحبوب الكاملة والمكسرات ويحذر من تناول اللحوم الحمراء والحلويات والملح.
النظام الغذائي بريتيكين Pritkin	هو نظام غذائي منخفض الدهون وقليل البروتينات يعتمد على تناول الأطعمة الكاملة وغير المصنعة والطبيعية الغنية بالكروهيديرات مثل الحبوب والخضروات والفواكه.

المصدر : www.msmanuals.com

4- النموذج الفلاحي الأمثل لمفهوم السيادة الغذائية (النظام الغذائي الصحي)

الشكل رقم 148: نموذج لمنوال زراعي معيشي مطابق لمفهوم السيادة الغذائية



المصدر : جمعية أطاك المغرب (السيادة الغذائية)

حسب هذه الحركة التي حددت المفهوم لأول مرة في قمة الغذاء المنظمة من طرف منظمة الأغذية والزراعة في روما عام 1996 بكونه : “حق الشعوب في اتباع نظام غذائي صحي وثقافي ملائم ينتج بطرق مستدامة.

ترتكز السيادة الغذائية على مجموعة من المبادئ التي نذكرها على الشكل الآتي :

- ✓ حق المزارعين في إنتاج الأغذية.
- ✓ حق المستهلكين والمستهلكات في تحديد نوعية ما يريدون استهلاكه.
- ✓ ضرورة ربط أسعار المواد الزراعية بتكاليف الإنتاج.
- ✓ إشراك الشعب في توجهات السياسة الزراعية وأولوياتها الغذائية.

وبالتالي تعد السيادة الغذائية مشروعاً سياسياً للديمقراطية المحلية القائمة على المشاركة التي تقترح

وضع منتجي الأغذية وموزعيها ومستهلكيها في صميم نظام القرارات المتعلقة بالأغذية والزراعة.⁷²

خلاصة الفصل

عموما توصلنا لمجموعة من الحلول انطلاقاً من تمثيلات الساكنة للعادات الغذائية السليمة والوصفات التي يمكن اعتمادها من أجل معالجة الأمراض المنتشرة بعلية حوض أوريكسة خصوصاً والتراب الوطني عموما ، إضافة إلى التشخيص الاستراتيجي الذي حددنا من خلاله نقط الضعف والإكراهات التي تواجه النظام الغذائي بمجال الدراسة، حيث أدرجنا عدة نماذج للأنظمة الغذائية العالمية المشهورة ذات الإرشادات التوجيهية في مجال اختيار الأصناف المناسبة للحفاظ على الصحة التي تعتبر أساس حياة الإنسان فكما كانت الإختيارات من الخضر واللحوم ومشتقات الحليب سليمة ساعد ذلك على تجنب الأمراض الخطيرة كالسكري والسمنة ، علاوة على ذلك أدرجنا أنموذجاً للفلاحة التقليدية المعيشية التي توفر المنتوجات الصحية وهي وما يصطلح عليه بالسيادة الغذائية.

⁷² مجموعة العمل من أجل السيادة الغذائية تونس وجمعية أطاك المغرب " الفلاحة التصديرية تقوض السيادة الغذائية وتحاصر صغار الفلاحين في تونس والمغرب" دار النشر منظمة الحرب على العوز الطبعة شتنبر 2019

خلاصة الباب الثالث

إن النظام الغذائي بعالية حوض أوريكه يعتبر من الأنظمة المختلطة التي تضم ازدواجية التقليدي والعصري والتي تحتاج إلى توجيهات لإعادة الهوية المحلية للطعام المحلي.

كما أن تنوع النمط الغذائي على مستوى مجال الدراسة من حيث المنتجات الفلاحية وكثافة تركزها من جماعة لأخرى، وكذلك ما يستهلك من مواد كاللحوم والخضر والفاكهة والتجهيزات المستعملة في الطبخ.

توصلنا كذلك لمجموعة من نقط الضعف التي تعرقل الهوية المحلية للتغذية وبطريقة تشاركية مع الساكنة وضعنا حلولاً للتقليص من المخاطر التي تهدد الصحة، مع إدراج نماذج للأنظمة غذائية متنوعة ونموذج زراعي لتحقيق سيادة غذائية مبنية على منتجات طبيعية محلية ذو طبيعة تنظيمية وتخطيطية لها قواعد مساعدة على بناء وعي غذائي يتصف بالاختيار الصائب والعقلاني وتجنب العشوائية فصحتنا رهينة بنظام غذائي متكامل تقليدي.

خاتمة عامة

عموما نستنتج على أن المحددات الطبيعية بشتى أنواعها تأثيرا عاما على الإنتاج الغذائي وتوجيهه بعالية حوض أوريكية خاصة من حيث عامل الارتفاعات، وعليه من خلال تشخيص هذه الوضعية بمجال الدراسة اتضح لنا أن ممارسة النشاط الفلاحي خاصة زراعة المواد الغذائية الأولية ممكنة في المنطقة الشمالية والوسطى لضعف الارتفاعات فيها ، مقارنة مع المنطقة الجنوبية التي تشكل الارتفاعات فيها عائقا على مستوى الزراعة البورية والسقوية مما يستدعي اعتماد المدرجات التي تسهل التحكم في ممارسة العمل الفلاحي.

أما من ناحية المناخ توصلنا إلى يوفر خلق مجاري مائية سطحية منبعها التساقطات الثلجية والمطرية التي تؤثر بشكل كبير على نمو المزروعات التي تتركز على مستوى ضفاف الأنهار والتي تستمر طوال السنة مما يمكن المنطقة من عدة غذائية متنوعة الأصناف منها الخضروات والحبوب إضافة إلى المنتجات الحيوانية.

أما نظام التساقطات يتميز بكونه غير منتظم، حيث يعرف اختلافات شهرية وسنوية تنعكس على النشاط الفلاحي الذي يعتبر مورد غذائيا لساكنة المحلية ، فالمنطقة تتلقى في بعض السنوات كميات هائلة ومهمة قد تفيد المنتجات وترفع من مردوديتها أو تشكل خطرا عليها في حالة الفياضانات وبخصوص معدلات الحرارة فوجدنا على عدة أنها تشكل شرطا أساسيا لنمو النباتات ومصدرا لتوليد الطاقة المعتمدة في الطبخ إضافة إلى أنها تؤثر بشكل سلبي على بعض المنتجات الفلاحية عندما تكون معدلاتها جد مرتفعة أو منخفضة وبالتالي تتدرج ضمن المؤثرات الطبيعية التي كذلك تنعكس على العادات المرتبطة بالأكل فمثلا في فصل الشتاء السكان يلجؤون لتحضير وجبات متعددة باستعمال القطاني (الفول ، العدس ، الفصوليا اليابسة) هذه المكونات تساعد على التكيف مع قساوة المناخ من برودة وتساقطات مطرية وثلجية ، عكس فصل الصيف فنجد أن الساكنة تلجأ لإعداد أطباق تتضمن

الخضروات والأسماك ثم الفواكه وعليه سلاحظ على أن للحرارة الدنيا والقصى تدخل على مستوى بناء عادات غذائية متنوعة حسب الفصول السنوية .

فقد توصلنا كذلك أن عالية حوض أوريكه يتميز بسيادة غطاء نباتي متنوع يضم أصنافا يستخدمها سكان المنطقة إما كمصدر توفير الطاقة المعتمدة في الطبخ بالنسبة لخشب الاشجار اليابسة أو استخدام بعضها في مجال معالجة بعض الأمراض كالزعر أو الشيح أو غيرها من المنتجات الغابوية. من جهة أخرى توصلنا أن مجال الدراسة تختلف تربته نتيجة الركيزة الجيولوجية فمثلا هناك تربة تتركز فوق الصخور البركانية وهي في غالبيتها غير متطورة ضعيفة المادة العضوية تنتج عن تربة هيكلية قطاعها الترابي غير مكتمل ،و صنف آخر تتركز فوق السفوح الكلسية التي تتميز بتطورها خصوصا في المجالات النباتية الكثيفة فهي تتضمن عدة مكونات دقيقة غنية بالمادة العضوية الشيء الذي يمكن من تكوين مركبات ذبالية طينية.

أما الجزء المتبقي فهناك تربة تتمركز فوق الصخور الطينية والصلصالية الترياسية المكونة من تربة هيكلية تتميز بضعفها نظرا لقلة المواد العضوية،وعليه يمكننا القول على أن للتربة دورا محوريا في التغذية خصوصا مرحلة الإنتاج التي تشكل أول خطوة في سيرورة النظام الغذائي.

من الناحية المحددات البشرية توصلنا إلى أن النمو الديمغرافي يشكل عامل ضغط على الحاجيات الغذائية بالتالي زيادة الطلب على المنتجات الفلاحية سواء الخضروات والحبوب او المنتجات الحيوانية من اللحوم الحمراء والبيضاء ومشتقات الحليب ، ومن جهة أخرى فتزايد السكان ينتج عادات غذائية متنوعة من جماعة لأخرى حسب نوعية الأغذية التي تتناولها الساكنة خصوصا بجماعة أوريكه والتي تعتبر مركز جذب للسكان.

وعليه تبين لنا اختلاف الكثافة السكانية بمجال الدراسة فمثلا في المناطق التي تعرف كثافة مرتفعة تتميز بالتركيز على مواد غذائية ذو ازدواجية بينما هو تقليدي (المنتجات المحلية) وعصري

المنتجات الدخيلة الأمر الذي ينتج أطباق ووجبات أكل مركبة حسب طبيعة أصلها ، خلاف الكثافة السكانية المتوسطة والضعيفة التي تركز في غالبية نظامها الغذائي على استهلاك ما تنتجه من المزروعات والخضروات خاصة في الدواوير البعيدة من مراكز الجماعات وتعتمد في عملية الطبخ على المواد الطاقية الطبيعية كبقايا الأخشاب والحيوانات التي شكل عادات صحية في تحضير الأكل.

فمؤشر الأمية و التمدن يؤثران على الوعي الغذائي فكلما ارتفعت نسبة الأمية إلا ونجد نقص في المعرفة الغذائية من حيث استهلاكها وسلوك تحضيرها وتناولها والعكس بالنسبة لارتفاع نسبة التمدن هذا الأخير الذي يساعد على المعرفة الدقيقة في مجال التغذية من حيث تنظيم الوجبات واختيار الأفضل منها وتكوين عادات غذائية صحية بدل العادات السيئة التي تؤثر على البنية الجسمانية ، إلا أن قد نجد خلاف ما قمنا بالتفصيل فيه فقد تكون الأمية ولكن النظام الغذائي للأسرة صحي خصوصا في المناطق التي تعتمد على المنتجات المحلية وتوظف وسائل طبخ تقليدية كما تحافظ على الفترة الزمنية لتناول الأطباق ، وبالتالي نستنتج أن هذه المؤشرات تشكل محور النظام الغذائي لأي وسط جغرافي.

بالنسبة لظاهرة الهشاشة الاجتماعية والفقر، تنتشر بشكل كبير في غالبية الجماعات الخاضعة لدراسة بعدة عوامل من ضمنها قلة فرص الشغل ضعف المدخول اليومي وانتشار البطالة خاصة عند الشباب مما يستدعي بعضهم لبيع المنتجات الغابوية كالزعر والزعيترة في الأسواق المحلية ، ويندرج هذا النشاط المزاوول ضمن الأنشطة الموسمية التي تنحصر في الزمان مما تنعكس على وضعيتهم الاجتماعية التي تتصف بالهشاشة، وبالتالي أن الغذاء الذي يتم تناوله من طرف هذه الفئة هو تعبير في حد ذاته عن الوضعية الاجتماعية التي يعيشها هؤلاء الأفراد من حيث دخلهم الفردي هذا الأخير الذي يعكس نوعية المنتجات والمواد الأولية التي يتم الإعتماد عليها في سيرورة الطبخ وكذلك الوسائل التي توظف لتحضير الوجبات الغذائية في شقها الأساسي والثانوي إذا كانت متوفرة لأن هذه الفئة تكتفي فقط على وجبات

محددة في الزمان بفعل الوضعية المادية ونضيف إجمالاً لهذا التحليل أن هذا النوع من الطبقات الاجتماعية، تتركز غالبتها في هوامش الجماعات الترابية القروية التي تعاني نقصاً في التجهيزات الاجتماعية نذكر منها الربط بالماء الصالح للشرب والكهرباء ، هذه المكونات التي تندرج ضمن أسس تحضير وتخزين والمواد الغذائية من حيث الوسائل الكهربائية والمياه المستخدمة في الشرب والطهي وبهذا نكون قد أخطنا ببعض الملامح التي تربط بين متغير الفقر والهشاشة بإشكالية التغذية الجبلية.

على مستوى الوضعية الفلاحية والاستهلاك الغذائي ، اتضح لنا أن مجال الدراسة لا فيما يخص الجماعات المنتمية لعالية حوض أوركية تزرع بمنتجات متنوعة رغم الاكراهات الطبيعية من جانب التضاريس و قسوة المناخ ، لا من حيث المزروعات (القمح والشعير) واللذين يشكلان مصدراً أساسياً لتحضير المأكولات كالخبز و استخراج مكونات ثانوية كالدشيش والزميطة وغيرها.

كما أن الإنتاج الحيواني متنوع كما وسبق توضيحه في المقاطع البحثية السابقة من خلال البحث الميداني لكن فقط يختلف من جماعة لأخرى، فالأغنام فغالبيتها توجد بجماعة أوكايمدن ، إذن هذا التنوع على مستوى هذه المنتجات لا تستغله الساكنة في تغذيتها بل تبيعه وتستعين بشراء لحم البقر والدجاج الرومي بل تعتمد عليه في سد حاجياتها من المواد الغذائية وباقي الحاجيات الأخرى.

وعموماً فإشكالية التغذية ترتبط بالسياسة الفلاحية التي تنهجها الدولة التي وجب عليه كما سبق الإشارة إليه إشراك السكان في وضعها لتجنب تهديدات انعدام الأمن الغذائي وكذلك يبقى المستوى التعليمي عاملاً مؤثراً في مسألة الاستهلاك إلى جانب العوامل التضاريسية والمناخية.

لائحة المراجع والمصادر باللغة العربية

- كتب / بحوث / معاجم

- ✓ ابن خلدون (عبد الرحمن) " تأثير التغذية على أخلاق وأجسام الإنسان " المقدمة، بيروت دار القلم الطبعة السابعة 1989.
- ✓ ابن منظور (جمال الدين) لسان العرب بيروت : دار صادر، 1968.
- ✓ ابن العوام (زكريا) " كتاب الفلاحة " تحقيق جوزيف أنطونيو بانكييري مدريد 1802.
- ✓ اعميرة (ابتسام) العادات الغذائية بجهة الغرب بحث لنيل الإجازة في علم الاجتماع كلية الآداب والعلوم الإنسانية القنيطرة 2010.
- ✓ ايت الزاويت (عادل) بحث ماستر " التهيئة الجبلية وأشكال التدخل بين السكان والدولة بحوض أوركية " كلية الآداب والعلوم الإنسانية مراكش 2008.
- ✓ استيتو (محمد) " الفقر والفقراء في مغرب القرنين السادس عشر والسابع عشر " وجدة منشورات مؤسسة النخلة للكتاب 2004.
- ✓ أفا (عمر) " الظروف التاريخية لتطور أنماط الأطعمة المغربية : منطقة سوس في القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين " هيسبريس تمودا 1995.
- ✓ أبو العزم (عبد الغني) تقديم وتحقيق " أنواع الصيدلة في ألوان الأطعمة : الطبخ في المغرب والأندلس في عصر الموحدين، الرباط ، مركز دراسات الأندلس وحوار الحضارات نشر سنة 2003.
- ✓ التجيبي (ابن رزين) تقديم بنشقرون (محمد) " فضالة الخوان في طيبات الطعام والألوان : صورة من فن الطبخ في الأندلس والمغرب في بداية عصر بني مرين " منشورات دار الغرب الإسلامي 2012.

✓ المدني (نعيمة) تحول العادات الغذائية بالمغرب القروي " دراسة لأنثروبولوجية دار الأمان الرباط 2015.

✓ الحسين (ابراهيم) الأطعمة والأشربة في الصحراء " أنثروبولوجيا الطبخ وآداب المائدة عند البيضان مطبعة النجاح الجديد الدار البيضاء 2014.

✓ السبتي (عبد الأحد) " من الشاي إلى أتي : العادة والتاريخ " منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية الرباط الطبعة 1999.

✓ التوفيق (أحمد) " المجتمع المغربي في القرن التاسع عشر " منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية الرباط الطبعة الثالثة 2011.

✓ المريني (عبدالحق) " الشاي في الأدب المغربي " سلسلة شراع العدد 57 منشورات شراع طنجة 1999.

✓ العمد (إحسان صدقي) الخبز في الحضارة العربية الإسلامية حوليات كلية الآداب الحولية رقم 12 الكويت 1992.

✓ الخطابي (محمد العربي) " الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي " بيروت 1990.

✓ اللجنة الدائمة للتغذية التابعة للأمم المتحدة ورقة مناقشة " اختيار الاستثمارات اللازمة لتقديم الأنظمة الغذائية الأكثر صحة " المؤتمر الدولي الثاني المعني بالتغذية شتبر 2016.

✓ المنظمة العالمية للزراعة والتغذية " التغذية والنظم الغذائية " تقرير فريق الخبراء مارس 2018.

✓ الأمم المتحدة " قمة النظم الغذائية " التقرير التجميعي لحوارات الدول الأعضاء شتبر 2021 العطري (عبد الرحيم) " قرابة الملح " الهندسة الاجتماعية للطعام شركة النشر والتوزيع المدارس 2016.

✓ الزوك (محمد خميس) " الجغرافيا الزراعية " دار المعرفة الجامعية الطبعة 2000

✓ المدني (نعيمة) " المحددات الاجتماعية والثقافية لتحولات العادات الغذائية بالعالم القروي " دراسة ميدانية بالعرائش 2009-2010.

- ✓ بن عمارة (محمد) " تأثيرات أنماط البيئة في تغيير العادات الإجتماعية الغذائية " دراسة ميدانية بصحراء وادي سوف بحث نيل شهادة الدكتوراه في علم اجتماع البيئة السنة الجامعية 2014-2015.
- ✓ بسنوسي (شهرزاد) بحث ماجستير " ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة بمنطقة تلمسان مقارنة أنثروبولوجية " جامعة أبي بكر بلقايد كلية العلوم الإنسانية 2010.
- ✓ بلفقيه (محمد) " أوليات في الجغرافية الزراعية " منشورات الشركة المغربية 6 أكتوبر 1987.
- ✓ تحمسون (عزيز) العادات الغذائية بمنطقة ورزازات بحث لنيل الإجازة في علم الاجتماع كلية الآداب والعلوم الإنسانية سايس فاس 2013.
- ✓ تفاسكا (أحمد) " الفلاحة الكولونيالية في المغرب 1912-1956 " منشورات المعهد الوطني للبحث الزراعي الرباط 1998.
- ✓ جوان ويبستر غاندي " كتاب الغذاء والتغذية " دار النشر مكتبة الملك فهد الوطنية طبعة 2013.
- ✓ جمعية أطاك المغرب " الفلاحة التصديرية نقوض السيادة الغذائية وتحاصر صغار الفلاحية في تونس والمغرب " منظمة الحرب على العوز شتبر 2019.
- ✓ حورية (رشيد) تطور المطبخ المغربي وتجهيزاته من عصر المرابطين إلى نهاية العصر العثماني أطروحة لنيل الدكتوراه في الآثار الإسلامية معهد الآثار جامعة الجزائر 2011.
- ✓ حافظي علوي (حسن) " التغذية عند الملمثين " ضمن المرابطون الرباط 2007.
- ✓ حبيدة (محمد) " المغرب النباتي الزراعة والأغذية قبل الاستعمار " منشورات ملتقى الطرق 2018.
- ✓ حبيدة (محمد) " انتقال الأغذية في الحوض المتوسط : ملاحظات تاريخية " منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية الرباط 2009.

✓ حركات (ابراهيم) "الحياة الإجتماعية في عصر بني مرين : الأطفمة والأفراح " مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية مراكش الرباط العدد 6 السنة 1979.

✓ رداي (عبد الكريم) "فن الطبخ في الهواء الطلق" دار مرسوم للنشر 2013.

✓ رويان (بوجمعة) " جوانب من التغذية لدى المغاربة خلال فترة الحماية " مجلة أمل العدد 16 السنة السادسة 1999.

✓ سرحان (سعد) " ديوان المائدة : الطعام عماد الحضارة من التضاريس إلى الهندسة" دار العين للنشر 2015.

✓ سرحان (نزار) ، عز (محمد) ، نادر (هشام) ترجمة كتاب " الطعام في المجتمع : الاقتصاد والثقافة الجغرافيا " منقول عن موقع سكة المعارف نونبر 2018.

✓ صبحي (التوم ابراهيم) " جغرافية الغذاء في السودان " كلية الآداب قسم الجغرافيا رسالة ماجستير السنة 1980.

✓ مجلة أمل " التاريخ – الثقافة – المجتمع " العدد 16 السنة السادسة 1999.

✓ مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية " العادات الغذائية والعوامل المؤثرة في تكوينها " نشر في 30 نونبر 2010.

✓ مصيقر (عبد الرحمن) " دراسة في العادات الغذائية (الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية) " سنة النشر 1981.

✓ منظمة الأغذية والزراعة الأمم المتحدة كتاب الأنشطة " النظم الغذائية الصحية " تاريخ النشر 2019.

✓ نجم عبد الزهرة (أحمد) رسالة ماجستير "ثقافة الطعام في مجتمع محلي دراسة انثروبولوجية في مدينة بغداد" جامعة المستنصرية كلية الآداب 2015.

✓ نجاح (نزهة) العادات الغذائية في المغرب زمن الحماية الفرنسية:الناثب والمتحول أطروحة دكتوراه كلية الآداب والعلوم الإنسانية القنيطرة 2015

✓ نشاط (مصطفى) " التغذية والأزمة بالمغرب في العصر المريني" مجلة أمل الطبعة 1999.

✓ هرهار (عبد الله) " ذاكرة الطعام في أسس النظام الغذائي وعاداته " العدد 11 خريف 2011.

Ouvrages / Articles / Recherche

- ✓ Berge(L) : « Food and Men » Edition 1974.
- ✓ Baron(P)« Esquisse nutritionnelle du maroc rural » Bulletin Economique et Social du maroc n°126,1975.
- ✓ Baron(P) et Hammoudi(A)« Alimentation et nutrition dans les chiadmas» Bulletin Economique et Social du maroc n°128, 1975.
- ✓ Burgess and Dean : « Mal Nutrition and Food Habits » Publication1993.
- ✓ Bornstein : « Food and Society in The Yémen Arabe » ,Publisher by FAO Rome1990.
- ✓ Brand(C) «Alimentation et métropolisation : repenser le territoire à l'aune d'une problématique vitale» oubliée. Géographie. Universite Grenoble Alpes; Laboratoire PACTE, UMR 5194 2015.
- ✓ Barou(J)« Alimentation et société ethno-sociologue au Centre national de la recherché scientifique,conseil formation».Article de novembre 2001.
- ✓ Carol(H) « Food culture in the Méditerranéen » First published in 2009.
- ✓ Churehill and kanawati« Cultural Factors in Nutrition in Lebanon» Proceedings of 6 th symposium on nutrition and Heath in the Near East (American University of Bierut)1996.

- ✓ Chaulet(C)« L'enjeu alimentaire,agriculture et alimentation » revue du centre de recherche en economie appliquee pour le development N°31 annee 1992.
- ✓ Calvo(E) « Changements alimentaires et changements de société » revue du groupe de recherche pour l'education et la perspective,paris septembre 2002.
- ✓ Dumas(A) « Le grand dictionnaire de la cuisine » annee 1873.
- ✓ Fumey(G) « Penser la géographié de l'alimentation » 12 novembre 2002.
- ✓ Fumey(G) « Du déterminisme en géographie de l'alimentation» mai 2007.
- ✓ Fischler(C) « l'omnivore.le gout, la cuisine et le corps» Paris 2001.
- ✓ Frandrin(J.L) « Le gout a une histoire » revue des sciences humaines, N°135 février 2003.
- ✓ Garnon(P) « alimentation et mondialisation » N° 215 annee 2012.
- ✓ Garine(I) « Traditions and identité alimentation » anthropology of food, avril 2001.
- ✓ Goody(J) « Cooking cuisine and class, a study in comparative sociology» cambridg university press 1982.
- ✓ Grew(R) « The history of food and global history » publication of the yale centre for the study of globalisation 1993.

- ✓ Houbaida(M) « l'agriculture marocaine.Aux origins d'une structure archaïque» Magazine Zamane,n°41, avril 2014.
- ✓ Hausser(J) « Migration et alimentation » Hommes et migration N°1105 année 1990.
- ✓ Lamine(C)et Chiffolleau(Y) « reconnecter agriculture et alimentation dans les territoires : dynamiques et défis » 2012 .
- ✓ Levi-Provencal(E) « Pratiques agricoles et fete saisonnières des tribus djebalabs»Archives Berbère1918.
- ✓ Mokenzie : « The Impact Of Economic Statue In Food » Edition 1974.
- ✓ Michaux-Bellaire(E)et Salmon(G) « Les tribus arabes de la vallée du lekkous»Archives marocaines n°4 1905.
- ✓ Michel(N) « Pois et mesures de l'agriculture et de l'alimentation dans le maroc précolonial»Hespéris-Tamuda 1993.
- ✓ Monkachi(M)« L'alimentation traditionnelle dans les campagnes du nord du maroc» Médiévales,n°33 année 1997.
- ✓ May and Irma « the Ecology of Mal Nutrition in far and Near East » Hanfer publishing 1998.
- ✓ Maurizio(A)« Histoire de l'alimentation végétale depuis la préhistoire jusqu'à nos » paris 1932.

- ✓ Miège(E) « Origine et développement de la consommation du thé au maroc » Bulletin économique et social du maroc n° 71 année 1956.
- ✓ Pyke « Food and Society » London Edition 1968.
- ✓ Poulain(J.P) University of Toulouse « En dialogue avec la géographie : l'Espace social alimentaire » 2017.
- ✓ Sorre(M) « La géographie de l'alimentation » In: Annales de Géographie 2016.
- ✓ Tenjadi(S) « Culture As importance factor in human nutrition » American University 1967.
- ✓ Winter(M.) « Geographies of Food: Agro-food Geographies – Food Nature, Farmers and Agency, in Progress in Human Geography » 2005.
- ✓ Whyte : « Rural Nutrition in Mansson Asia » Oxford University Kuala Lumpur 1974.

مواقع إلكترونية و الإدارات العمومية

- ✓ [http// Mawdoo3.com](http://Mawdoo3.com) / date : 16/10/2018 . heure : 14 h 30 min.
- ✓ [http//www.bu.edu.eg.Nutrition](http://www.bu.edu.eg.Nutrition) /date : 15/11/2018 heure : 11h24min.
- ✓ <https://Espaceprépas> « Géographie de l'alimentation,un programme à croquer » 2018 vu 24/01/2021 a 11h00

الإدارات العمومية

- ✓ المديرية الجهوية للفلاحة بمراكش
- ✓ المكتب الجهوي لاستثمار الفلاحي بمراكش
- ✓ المندوبية الجهوية للمياه والغابات ومحاربة التصحر بمراكش
- ✓ الجماعة الترابية اثنين أوريكّة
- ✓ الجماعة الترابية ستي فاضمة
- ✓ الجماعة الترابية أوكايمدن
- ✓ مكتب السلامة الصحية والغذائية بمراكش

الملاحق

-1 الملحق (1) الاستثمار الميدانية الخاصة بالسكنة

-2 الملحق (2) الاستثمار الخاصة بالتعاونيات الفلاحية

-3 الملحق (3) طبائع الأغذية والأشربة



كلية الآداب والعلوم الإنسانية مراكش

ⵜⴰⵎⴰⵔⴰⵏⵜ ⵏ ⵓⵎ ⵏ ⵙⵉⵎⵓⵏⵉⵔ ⵏ ⵙⵉⵎⵓⵏⵉⵔ ⵏ ⵙⵉⵎⵓⵏⵉⵔ - ⵎⵔⵓⵎⵎⵓⵏⵉⵔ

Faculté des Lettres et des Sciences Humaines - Marrakech



رقم الاستمارة :

الجماعة :

الدوار :

وحدة التكوين : الدينامية المجالية الإعداد والتنمية التربية

مختبر الجيومورفولوجيا البيئة والجمع

استمارة بحث ميداني لنيل شهادة الدكتوراه في الجغرافيا تحت عنوان:

المحددات الطبيعية والبشرية للعادات الغذائية بعالية حوض أوريكة حالة الجماعات الترابية

أوريكة - ستي فاضمة - أوكايمدن

(نشكر كل من ساهم في ملء هذه الاستمارة ونؤكد أن المعطيات المستقاة ستستعمل

لأغراض علمية صرفة)

إنجاز الطالب الباحث : ياسين بوري

تحت إشراف الأستاذة:

الأستاذة : نعيمة المدني

السنة الجامعية : 2020-2019

المحور الأول : المحددات البشرية للعادات الغذائية بعالية حوض أوريكه

البطاقة التقنية للمستجوب (الخصائص الديمغرافية)

1. الجنس : 1.1 ذكر - 2.1 أنثى
2. الحالة العائلية :
 - 2-1 عازب (ة) - 2.2 متزوج(ة) - 2.3 مطلق(ة) - 2.4 أرمل(ة)
3. السن (العمر) ما بين :
 - 3.1 18 و 40 - 3.2 40 و 60 - 3.3 أكثر من 60
4. مجال الازدياد : (الولادة)
 - 4.1 قروي - 4.2 حضري
5. المستوى الدراسي : (التعليم)
 - 5.1 بدون - 5.2 المسجد - 5.3 الابتدائي
 - 5.4 الإعدادي - 5.5 الثانوي - 5.6 جامعي
6. العدد الاجمالي لأفراد الأسرة بالمنزل :
 - 6.1 (2 أفراد) - 6.2 (3 أفراد) - 6.3 (4 أفراد) - 6.4 (5 فأكثر)

7. عدد الفئات العمرية للأسرة داخل المنزل:

- 7.1 عدد فئة الأطفال : 7.1.1 (1) - 7.1.2 (2) - 7.1.3 (3)

- 7.2 عدد فئات النساء : 7.2.1 (1) - 7.2.2 (2) - 7.2.3 (3)

- 7.3 عدد فئات الرجال : 7.3.1 (1) - 7.3.2 (2) - 7.3.3 (3) - 7.3.4 (4) فأكثر

8. ماهي مهنتك :

8.1 فلاح - 8.2 تاجر - 8.3 خضار - 8.4 خياط - 8.5 بناء

- 8.6 جزار - 8.9 أخرى

9. الدخل الفردي للأسرة ما بين :

9.1 ما بين 20 و 50 درهم - 9.2 ما بين 50 و 75 درهم -

9.3 أكثر من 75 درهم - 9.4 أخرى

10. هل يكفيك دخلك اليومي لتلبية حاجيات الاستهلاك الغذائي :

10.1 نعم - 10.2 لا

المحور الثاني : الفلاحة كمصدر للتغذية

11 - هل تمارس النشاط الفلاحي

11.2 لا

11.1 نعم

12- حدد نوعية النشاط الفلاحي :

12.1 الزراعة - 12.2 تربية الماشية - 12.3 مختلطة

13- إذا كان النشاط الزراعي كم تبلغ مساحة الاستغلالية ؟

13.1 : من 50 متر إلى 100 متر - 13.2 : من 100 إلى 500 متر

13.3- : أكثر من 500 متر

14- ما نوعية الحبوب المزروعة ؟

14.1 القمح - 14.2 الشعير - 14.3 الذرة

14.4 الفول - 14.5 الجلبان

14.6 أخـ

.....

.....

.....

15- ما نوعية المغروسات الشجرية ؟

- | | | |
|-------------|------------------------|----------------|
| 15.1 التفاح | 15.2 الليمون | 15.3 الحوامض |
| 15.4 الإجاص | 15.5 البرقوق | 15.6 الزيتون |
| 15.7 اللوز | 15.8 الكركاع (الجوز) | 15.9 حب الملوك |
| 15.10 الخوخ | 15.11 المشمش | |

12.13 أخ _____ رى :

.....
.....
.....

16- ما نوعية الخضر المزروعة ؟

- | | | | | |
|--------------|---|--------------|---|------------|
| 16.1 البطاطس | - | 16.2 الطماطم | - | 16.3 القرع |
| 16.4 السلجم | - | 16.5 الفلفل | - | 16.6 الجزر |
| | | | | 16.7 البصل |

16.8 أخ _____ رى :

.....
.....

17- ما نوعية الأعشاب المغروسة :

17.1 النعناع - 17.2 الكزبرة - 17.3 البقدنوس

17.4 الشببة - 17.5 السلمية - 17.6 اللوزة

17.7 أخ _____ رى :

.....

.....

18- مستخرجات منتجات الحبوب :

18.1 دقيق الخبز (الشعير والقمح) - 18.2 ديشة الكسكس

18.3 الزميطة - 18.4 دقيق الذرة

5.8 أخ _____ رى

.....:

.....

19- هل هذه المنتجات الزراعية هي :

19.1 تسويقية (توجه للسوق) 19.2 معيشية (تغذية ذاتية) 19.3 ازدواجية

20 - إذا كانت تمارس تربية الماشية :

20.1- ما نوعية الماشية والأصناف الأخرى المملكة ؟

20.1.1 الأبقار - 20.1.2 الأغنام - 20.1.3 المعز

20.1.4 الدجاج - 20.1.5 النحل - 20.1.6 الحمام

20.1.7 أذكر.....

.....
.....

21- حدد عدد الماشية حسب صنفها ؟

عدد الأبقار - عدد الأغنام - عدد المعز

.....

عدد الدجاج - عدد خلايا النحل - عدد الحمام

.....

22- أين يتم تغذية هذه الماشية ؟

22.1 الاستغلالية - 22.2 الغابة - 22.3 مختلط

المحور الثالث: الاستهلاك الغذائي

23. ما نوعية المنتجات الزراعية الأكثر استهلاك في الوجبات الغذائية وما مصدرها ؟

23.1 مصدر المنتجات الزراعية :

23.1.1 السوق - 23.1.2 الاستغلالية - 23.1.3 مصدر مزدوج

24. نوعية المنتجات الزراعية (الحبوب) :

24.1 القمح - 24.2 الشعير - 24.3 الذرة

24.4 أخذ.....
.....
.....

25- نوعية القطاني :

25.1 الفول - 25.2 العدس - 25.3 الفاصوليا

25.4 أخذ _____ رى

.....:

.....

26- نوعية الخضروات الرئيسية :

26.1 الطماطم - 26.2 البطاطس - 26.3 البصل

26.3 القرع - 26.4 الجزر - 26.5 الفلفل

26.6 الخرشوف - 26.7 الشفرون - 26.8 المحفور - 26.9 البندجال

26.10 أخذ _____ رى :

.....

.....

27 - نوعية الفواكه المستهلكة :

27.1 التفاح 27.2 الموز 27.3 البرقوق

27.4 الإجاص 27.5 الليمون

27.6 أخ _____ رى

.....:

.....

28 - نوعية الأعشاب المستهلكة غذائيا :

28.1 النعناع - 28.2 الشيبة - 28.3 السلمية

28.4 اللوزية - 28.5 الكزبرة - 28.6 البقدونس

28.7 أخ _____ رى

.....:

.....

29 . ما نوعية النباتات الطبيعية الأكثر استهلاكاً ؟

29.1 - الخبيزة 29.2 السلك 29.3 الفصة

29.4 البسباس 29.5 كرنوش 29.6 الترجلة

29.7 أخ _____ رى

.....:

.....

30 . ما نوعية منتجات المواشي الأكثر استهلاكاً وما مصدرها ؟

30.1 مصدر منتجات المواشي :

30.1.1 السوق - 30.1.2 الحضيرة - 30.1.3 مزدوج

31. نوعية منتجات المواشي المستهلكة (اللحوم)

31.1 لحم البقر - 31.2 لحم الدجاج - 31.3 لحم المعز

31.4 لحم الأرنب - 31.5 لحم الغنم

31.6 أخرى

.....

.....

32. نوعية منتجات المواشي والدواجن (مشتقات الحليب + البيض)

32.1 الحليب - 32.2 اللبن - 32.3 فرماج - 32.4 البيض - 32.4 الزبدة

- 32.5 السمن - 32.6 العسل

32.7 أخرى

.....

.....

33 . ما نوعية المياه المستهلكة :

33.1 مياه البئر - 33.2 مياه المطفية - 33.3 مياه معدنية

33.4 مياه العيون

33.5 أخ _____ رى

.....:

.....

المحور الرابع: الوجبات الغذائية : أنواعها وعددها - تكلفتها

34. حدد عدد الوجبات الغذائية المستهلكة يوميا :

34.1 ثلاث وجبات - 34.2 أربع وجبات - 34.3 أكثر من أربع وجبات

35. مكونات وجبة الفطور الأول :

35.1 القهوة - 35.2 الحليب - 35.3 الحريرة

35.5 أخ _____ رى

.....:

.....

36. مكونات وجبة الفطور الثاني :

36.1 الشاي 36.2 الزيت 36.3 الفرماج

36.4 العسل 36.5 الزبدة 36.6 السمن

36.7 أملو 36.8 الخبز 36.9 تانورت

36.9 المسمن 36.10 البغيرير 36.11 البيض

36.12 أخذ _____ رى

.....:

.....

37. مكونات وجبة الغذاء :

37.1 الطجين - 37.2 الكسكس - 37.3 الثريد - 37.4 السمك

37.5 القطاني - 37.6 الفاكهة - 37.7 السلطة

37.8 أخذ _____ رى :

.....

.....

38. مكونات وجبة العشاء :

38.1 الطجين - 38.2 حساء الفول - 38.3 المعجنات

38.4 الخبز باللبن - 38.5 العصيدة - 38.6 الحريرة

38.7 أخذ _____ رى

.....:

.....

المحور الخامس المطبخ : نوعيته و تجهيزاته والطاقة المستعملة في الطهي

39- حدد نوعية المطبخ الذي تمتلكونه :

39.1 تقليدي (بناء طيني) - 39.2 عصري (بناء اسمنتي)

39.3 مختلط (الاسمنت والطين)

40- ما نوعية التجهيزات الأساسية المعتمد في الطهي والتخزين بمطبخكم ؟

40.1 فرن تقليدي (كانون) 40.2 فرن غازي 40.3 فرن كهربائي

40.4 ثلاجة 40.5 مجمد 40.6 أواني طينية

40.7 أواني زجاجية 40.8 أواني الألمنيوم 8.40 أواني بلاستيكية

40.10 أخرى

.....:

41- ما نوع الطاقة المستعملة في عملية الطهي ؟

41.1 الغاز 41.2 الحطب

41.2 الكهرباء 41.4 روث الحيوانات

المحور السادس: بقاء النفايات الغذائية : طرق تصريفها والاستفادة منها

42 - كيف تتخلصون من بقايا النفايات الغذائية الفاسدة ؟

42.1 مطرح داخل المنزل - 2. 42 خارج المنزل (جانب الواد)

43 - هل تستخدمون بقاء النفايات الصالحة لتغذية ماشيتكم ؟

43.1 نعم - 43.2 لا

44- إذا كان الجواب "نعم" حددها من ضمن الاختيارات الآتية :

44.1 بقاء الخضروات والفواكه - 44.2 بقاء الحبوب - 44.3 بقاء الخبز

التغذية بين تأثير وسائل الإعلام والاتصال

45 - هل تؤثر وسائل الإعلام على تغذيتكم اليومية ؟

45.1 نعم - 45.2 لا

46- إذا كان الجواب "نعم" حدد من ضمن الاختيارات المؤثرات الإعلامية :

46.1 الإشهارات الغذائية - 46.2 برامج الطبخ 46.3

برامج الراديو - 46.4 المسلسلات

46.5 أخصري

.....
.....

47 - هل تستعمل الأنترنت في تعلم الطبخ ؟

1.47 نعم - 2.47 لا

48 - إذا كان الجواب نعم حددها من ضمن الاختيارات الآتية

48.1 الفاييبوك - 48.2 اليوتوب - 48.3 الوتساب
48.4 أخرى

.....

المحور السابع: المحددات الطبيعية للعادات الغذائية بعالية حوض أوركة :

49 - عامل التضاريس :

49.1 حدد نوعية الوحدة التضاريسية التي تستغلها في ممارسة نشاطك الزراعي ؟

49.1.1 - سفح 49.1.2 - هضبة 49.1.3 سهل

50 - عامل التربة :

50.1 حدد جودة التربة المستغلة في عملية الإنتاج الغذائي انطلاقا من جني المحصول ؟

50.1.1 - جودة عالية - 50.1.2 - جودة متوسطة 50.1.3 جودة ضعيفة

51- ما هي أنواع الأسمدة المعتمدة في الرفع من خصوبة التربة ؟

51.1.1 - أسمدة تقليدية - 51.1.2 أسمدة عصرية - 51.1.3 أسمدة مختلطة

52 - عامل المناخ :

52.1 ما هي درجة تأثير الصقيع على المنتوجات الغذائية من حيث إلحاق الضرر بها ؟

52.1.1 - ضرر قوي 52.1.2 - ضرر متوسط 52.1.2 ضرر ضعيف

53- كيف توجه الحرارة المرتفعة عادة استهلاك نوعية المأكولات ؟ عبر اختيار :

53.1 استهلاك السوائل الباردة - 53.2 استهلاك الخضر والفواكه

53.3 استهلاك الأسماك - 53.4 استهلاك اللحوم

53.5 أذكر.....

.....

.....

54- كيف توجه الحرارة المنخفضة والتساقطات نمط الاستهلاك الغذائي ؟ عبر اختيار :

54.1 - استهلاك القطاني 54.2 استهلاك الشربات 54.3 -

استهلاك اللحوم 54.4 استهلاك الخضر والفاكهة

54.5 أذكر.....

.....

.....

55- ما نوعية تأثير الفياضانات والسيول المائية على المنتوجات الغذائية ؟

55.1 إتلاف المنتج الغذائي بشكل كلي - 55.2 إتلاف جزئي

56 - عنصر الوحيش (الحيوانات البرية)

57- حدة تأثير الخنزير البري على الإضرار بالمنتوجات الغذائية ؟

57.1 - يفسدها بشكل جزئي - 57.2 يفسدها بشكل كلي

58- حدد سبل مواجهة هذه الأضرار التي يسببها الخنزير البري ؟

58.1 قتل الخنزير 58.2 حراسة المنتوجات 58.3 دمية ترفيهية

58.4 أخرى.....

.....

محور تكميلي : العادات الغذائية : الأطباق المفضلة وخصائص المناسبات الاجتماعية

59- أذكر بعض الأطباق الغذائية التقليدية والعصرية التي تستهلكها ؟

الأطباق التقليدية	الأطباق العصرية

60- ما هي أصناف المأكولات التي تعتمدونها في المناسبات الآتية ؟

	رمضان
	عيد الفطر
	عيد الأضحى
	عاشور
	الزواج
	الولادة و الختان

- حدد بعض الأمراض ووصفات علاجها :

نوع المرض	وصفة علاجه الطبيعية

62 - حدد بعض المقترحات لبناء نظام غذائي صحي :

المقترح 1	
المقترح 2	
المقترح 3	

الملحق 2



كلية الآداب والعلوم الإنسانية مراكش

ⵜⴰⵎⴰⵔⴰⵏⵜ ⵏ ⵓⵎ ⵏ ⵓⵎⴰⵔⴰⵏⵜ ⵏ ⵓⵎⴰⵔⴰⵏⵜ ⵏ ⵓⵎⴰⵔⴰⵏⵜ - ⵎⴰⵔⴰⵎⴰⵏⵜ

Faculté des Lettres et des Sciences Humaines - Marrakech



رقم الاستمارة:

الجماعة:

استمارة إنجاز أطروحة دكتوراه خاصة :

بالتعاونيات المشتغلة في مجال المنتجات الغذائية بحوض أوريكية

(نشكر كل من ساهم في ملء هذه الاستمارة ونؤكد أن المعطيات المستقاة ستستعمل لأغراض

علمية صرفة)

■ إنجاز الطالب الباحث : ياسين بـوري

إشراف الأستاذة :

■ نعيمة المدني

السنة الدراسية 2020-2019

البطاقة التقنية للمستجوب

1- الجنس :

1.1 ذكر

1.2 أنثى

2- الحالة العائلية :

2.1 عازب(ة)

2.2 متزوج (ة)

2.3 مطلق (ة)

2.4 أرمل(ة)

3- المستوى الدراسي : (التعليم)

3.1 بدون 3.2 الكتاب

3.3 الابتدائي 3.4 الإعدادي

الثانوي

3.6 الجامعي

4- مكان الازدياد (الولادة)

4.1 قروي

4.1 حضري

5- عدد الأفراد الذين يشغلون بالتعاون أو الجمعية ذات التسويق الغذائي ؟

5.1 - (2 أفراد) - 5.2 - (3 أفراد) 5.3 أكثر من 3 أفراد

6- حدد عدد جنس كل فرد يشتغل بالتعاونية أو الجمعية ؟

6.1 عدد الإناث :

6.1.1 - (1) 6.1.2 (2) 6.1.3 (3)

6.1.4 (4) فما فوق

6.2 عدد الذكور :

6.2.1 - (1) 6.2.2 (2) 6.2.3 (3)

6.2.4 (4) فما فوق

المجال الغذائي لاشتغال التعاونية

7. حدد مجال اشتغال تعا ونيتم أو جمعيتكم الفلاحية :

7.1 الكسكس 7.2 العسل 7.3 الأركان

7.4 الحلويات 7.5 الحليب ومشتقاته

7.6 أخـ _____ رى

.....:

.....

8. من أين يتم الحصول على المواد الأولية ؟

8.1 الأسواق - 8.2 تعاونيات أخرى 8.3 استغلاليات مملكة

8.4 أذكر

.....
.....

9. ماهي قيمة المدخول الشهري حسب نوعية حركية البيع والفصول السنوية بالتقدير ؟

9.1- مرتفع 9.2 متوسط 9.9 ضعيف

10. هل تشاركون في التعريف ببضاعتكم في معارض تسويقية ؟

10.1 نعم 10.2 لا

11. إذا كان الجواب نعم حددها من ضمن الاختيارات الآتية :

11.1 محلية 11.2 إقليمية 11.3 جهوية 11.4 وطنية

11.5 دولية

12. حدد بعض مشاكل تسويق المنتجات الغذائية المصنعة بتعاونيتكم :

.....
.....

13. ما هي الحلول المقترحة لتثمين المنتجات الغذائية المصنعة ؟

.....
.....

طبائع الأغذية والأشربة : (المصدر: مجلة أمل " التاريخ - الثقافة - المجتمع "

العدد 16 السنة 1999)

أ. لحوم الحيوانات الطائفة	
لحم الهدد	إذا شوي قليه مع الفيجل نفع للحفظ وقلل النسيان
لحم الدجاج	معتدل الحرارة ،يزيد في العقل ويقوي الباءة
لحم الحجل	جيد الغذاء للبدن وهو سريع الهضم
لحم الحمام	أجود ما يكون لحم فراخه في فصلي الربيع والخريف
لحم الديك	غذاؤه محمود للبدن الانساني ، ينفع المفاصل
الببيض	بياضه بارد رطب رديء الغذاء ، صفاره حار رطب نفع لتقوية القلب
ب. لحوم الحيوانات الماشية	
لحم الجمل	طبيعته بارد يابس كثيف الغذاء ،أكل دماغه يضعف العقل ورئته تضعف البصر
لحم البقر	غليظ و كثيف يقوي الباءة ولحمه مفيد لأهل الكد والتعب
لحم الضأن	إذا شوي على الجمر يصلب الأعصاب ويزيد في الباءة
لحم الأرنب	طبعه حار يابس
لحم الثعلب	ينفع من الجدام
لحم القنفود	طبعه حار يابس ، يفيد البدن في شفاء أوجاع المفاصل والظهر

ج. أغذية الحبوب	
القمح	طبيعته حارة رطب ، إذا خلط بالسكر لين الصدر زاد في جوهر الدماغ ويقوي الباءة .
الشعير	طبيعته بارد يابس ، يؤكل مع العسل ثقيل على المعدة
الأرز	طبيعته حار يابس معتدل منافعه إذا طبخ يلين حامض إطلاق البطن
السلت	شبيهه بلقمح حبا ولونا يميل لسواد منافعه يحلل الأورام ضمادا
د. أغذية القطني	
العدس	طبيعته يابس ،سريع التسوس ثقيل على المعدة ينفع وجع البطن ويسكن السعال
الفول	بارد يابس أكله يولد الريح في البطن ولتجنب ذلك يرجى طبخه بالكمون والفلفل
هـ. أغذية الفواكه	
- الفواكه الجافة وشبه الجافة	
اللوز	حار يابس إذا أكل مع السكر نفع في إزالة الأوجاع وتقوية الدماغ والبصر ...
الجوز	حار يابس إذا أكل مع اللوز ينفع من لذغ ذوات السموم (كالعقارب والشعابين)
البلوط	طبيعته بارد يابس ممسك للبول
النبق	بارد رطب إذا شرب مع السكر أزال العطش واللهب من الجوف

التين	معتدل رطب سريع الهضم يزيد في العقل ويقوي الدماغ
الزيتون	طبيعته بارد يابس يمنع الأورام والقروح كما تفيد أوراقه معالجة عرق النسا
الزبيب	أصله عنب بعد تجفيفه من منافعه يصفى اللون ويقوي الأعصاب
التمر	طبيعته بارد رطب يسمن الأبدان ويقوي الباءة يقطع الحمى
- الفواكه الشجرية والأرضية	
الليمون	طبيعته حار يابس أكله يطفئ الالتهب والعطش من الجوف
التفاح	طبيعته بارد رطب أكله يقوي القلب وفم المعدة
الموز	غذائه غليظ ثقيل على المعدة أكله يزيد في الباءة
العنب	حار رطب يقوي الأعضاء يلين البطن
الحصرم	بارد يابس يفيد في إزالة أورام الحلق ونزيف الدم
الرمان	معتدل يدبغ المعدة وينفعها من الاسترخاء
تمر هندي	بارد يابس منافعه يسكن الحرارة يخفف من هيجان الدم والقيء ثم الغثيان
الكمأة (الترفاس)	بارد رطب تؤكل بمعية اللحوم والأبازير جيد لضعف البصر
البطيخ	بارد رطب بطئ الهضم ينقي البشرة ويطفئ الحرارة من الجوف
القتا (الخيار)	بارد رطب ثقيل على المعدة لا يكاد يهضم يصلح مع أكله بالتمر في تسمين الأجساد

ج- أغذية الخضر والبقول	
اليقطين	بارد رطب أكله يزيد في جوهر الدماغ ويقوي العقل ويسكن العطش ويشفي الحلق
السفرجل	طبيعته بارد يابس أكله يقوي القلب كما يزيد في العقل وينفع المرأة الحامل
البادنجان	طبيعته حار يابس يفسد لون البشرة لكنه يدر البول
البصل	طبيعته حار يابس أكله يفيد في تصفية الصوت ويقوي الكليتين كما ينقي الدماغ
الثوم	حار يابس يوكل نيئاً ومطبوخاً من منافعه يقوي المعدة ويقتل الدود وينفع البواسير
اللفت (السلجم)	طبيعته حار رطب أكله ينفع البصر وأوجاع الظهر وأكل بذره يفتت الحصى
الجزر	طبعه حار أجوده متوسط الحجم نافع لأوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد
الفجل	بارد رطب يساعد على هضم الطعام وورقه أفيد للبدن الانساني من أصله
الكرنب	طبيعته حار يابس وهو أنواع منه ملفوف (المكور) أكله ينقي الكلى والمثانة
الكرفس	حار يابس أكله يقوي القلب ويورث الحفظ له عدة منافع علاجية

الكزبرة	طبيعتها باردة يابسة يستعمل أوراقا أوجبا تسكن حرارة الجوف وتطفئ العطش
الخس	بارد لين يساعد على هضم الطعام ويذهب النعاس واليرقان لكنه يضعف الباءة

د - أغذية الألبان ومشتقاتها	
لبن الإبل	طبيعته حار يابس
لبن البقر	بارد رطب ، يصفى البدن يزيد في قوة الأعضاء
لبن الضأن	حار رطب خفيف على المعدة
لبن المعز	بارد رطب يبيض اللون إذا شرب مع التمر والجوز
اللبن الحامض	بارد رطب ،يمسك البطن ويطفئ حرارة الجوف
اللبن الرايب	إذا نزع حامضه نفع في قبض البطن
اللبن المضروب	حار رطب ،أجوده لبن الضأن الطري جيد للصوت وقصبة الرئة
السمن	حار رطب يستخرج من لبن البقر ،ثقل الهضم على المعدة
الجبن	بارد يابس يقيد في امساك البطن
اللباء " أضفس "	الحليب الأول للبقر بعد الولادة ،طبيعته رطب بطئ الهضم يأكل مع العسل

طبائع الأشربة :

مياه العيون	منها العيون المنحدرة من الجبال أعذب وأقرب للحلاوة عكس المياه النابعة من السهول
مياه الأنهار	كثيرة الأضرار بانصباب كثيرة المواد فيها
مياه الآبار	أجودها ما كثر مأوها وتختلف مياهها حسب طبيعة المواد التي تمر منها
مياه الأمطار	أخف المياه
مياه البحار	مختلفة منها ماهو مالح والآخر عذب ينفع للجرب والحكة اغتسالا
المياه الباردة	أجودها ما برد بالبرادات والأشجار إذا شرب على الطعام يقوي المعدة ويحرك الشهوة
المياه الحارة	هي مياه جريانها مرتبط بالمعادن المعروفة كالكبريت والزرنيخ
مياه الثلج والبرد	تلحق أضرارا بالمعدة
الخل	طبيعته بارد يابس أجوده ماكان من العنب الأحمر ولم يشمس يقوي المعدة

فهرس الأشكال

لائحة الخرائط (1)

الصفحة	الموضوع	رقم الخريطة
15	توزيع العينة المدروسة بعالية حوض أوركية	1
16	توزيع الدواوير المستهدفة دراسيا	3
54	توزيع النكهات الغذائية بالعالم	5
55	استهلاك السعرات الحرارية بالعالم	6
56	توزيع ظاهرة نقص التغذية في العالم	7
63	موقع الدراسة طبيعيا	8
64	موقع الدراسة ادريا	9
66	الارتفاعات بحوض أوركية	10
67	خطوط التسوية بحوض أوركية	11
69	الانحدارت بحوض أوركية	12
72	التربة بحوض أوركية	14
78	المناخ بحوض أوركية	17
86	الشبكة المائية بحوض أوركية	23

لائحة الخرائط (2)

رقم الخريطة	موضوعها	الصفحة
26	استغلال الأراضي بعالية حوض أوريكه	90
27	البنية الجيولوجية بعالية حوض أوريكه	92
29	لائحة الميكانات (1) نسبة الأمية بعالية حوض أوريكه	98
30	نسبة الخصوبة بعالية حوض أوريكه	100
31	المعطيات السكانية بعالية حوض أوريكه	101
32	الكثافة السكانية بعالية حوض أوريكه	103
33	نسبة الزواج والعزوبة بعالية حوض أوريكه	105
35	نسبة الفقر والهشاشة بعالية حوض أوريكه	108
42	الدخل الفردي للأسر بعالية حوض أوريكه	116
63	المنتجات الزراعية المستهلكة	153
64	القطاني المستهلكة	154
69	حدة استهلاك النعناع	159
73	حدة استهلاك لحم الدجاج	163
79	تصميم كارتوغرافي لمركز جماعة أوكايمدن	169
80	تصميم كارتوغرافي لمركز جماعة ستي فاضمة	170
81	تصميم كارتوغرافي لمركز جماعة اثنين أوريكه	171
84	التوزيع الجغرافي للمطبخ بعالية حوض أوريكه	174
86	توزيع أنواع الفرن بعالية حوض أوريكه	176
88	توزيع وسيلة التبريد بعالية حوض أوريكه	178
90	التوزيع الجغرافي لعدد الوجبات الغذائية	182
91	مكونات وجبة الفطور الأول	183
123	التوزيع الجغرافي للأطباق العصرية والتقليدية	212
125	أنواع المؤثرات الإعلامية	214
127	البرامج المعلوماتية المستخدمة في تعلم الطهي	216
128	التوزيع الجغرافي للمنتجات السياحية بعالية الحوض	218

لائحة المبيانات (1)

رقم المبيان	موضوعه	رقم الصفحة
13	وحدات التضاريس المستغلة في الإنتاج الغذائي	70
15	جودة التربة المستغلة في الإنتاج الغذائي	74
16	نوعية الأسمدة المعتمدة في الإنتاج الغذائي	75
18	خصائص التساقطات بحوض أوريكية	80
19	معدلات الحرارة بحوض أوريكية	81
20	درجة تأثير الصقيع على المنتوجات الغذائية	82
21	توجيه الحرارة المرتفعة للعادات الغذائية	83
22	توجيه الحرارة المنخفضة على الاستهلاك الغذائي	84
25	تأثير الفياضانات على المنتوجات الغذائية	89
28	المستوى الدراسي بمجال الدراسة	97
34	مؤشرات الحالة العائلية الأخرى	107
36	الأصل الجغرافي للمستجوبين	108
37	العدد الإجمالي للأفراد الأسر بعالية حوض أوريكية	111
38	عدد الفئات العمرية للأسرة	112
39	مهن المستجوبين	113
43	حاجيات الاستهلاك الغذائي	117
44	نوعية الجنس المستجوب بعالية حوض أوريكية	118
45	سن المستجوبين	119
46	ممارسة النشاط الفلاحي بمجال الدراسة	130

تتمة لائحة المبيانات(2)

رقم المبيان	موضوعه	الصفحة
47	نوعية النشاط الفلاحي الممارس	131
48	مساحة الاستغلالية الزراعية	132
52	نوعية المغروسات بمجال الدراسة	136
54	إنتاج الخضروات بعلية حوض أوركة	138
57	مستخرجات منتجات الحبوب	141
59	نوعية الماشية المملكة	143
61	مصدر تغذية الماشية	145
62	مصدر المنتجات الزراعية المستهلكة	152
65	الخضروات الرئيسية المستهلكة	155
66	نوعية الفاكهة المستهلكة	156
72	منتجات المواشي المستهلكة	162
76	نوعية المياه المستهلكة	166
82	نوعية المطبخ بحوض أوركة	172
85	نوعية التجهيزات المنزلية	175
92	مكونات وجبة الفطور الثاني	184
94	مكونات وجبة العشاء	186

تتمة المبيانات(3)

رقم المبيان	موضوعه	الصفحة
98	مظاهر التغذية لمناسبة رمضان	190
99	الأطباق الرئيسية لعيد الفطر	191
100	أطباق عيد الأضحى بعالية حوض أوركة	192
101	العادات الغذائية لمناسبة عاشوراء	193
102	مظاهر التغذية لمناسبة الزواج	194
103	مظاهر العادات الغذائية لمناسبة الولادة	195
104	خصائص التغذية لمناسبة الختان	196
105	بقايا النفايات الغذائية	197
107	استخدام النفايات لتغذية الماشية	199
108	بقايا النفايات المستعملة لتغذية الماشية	200
109	مظاهر العادات الغذائية الثابتة	203
118	نماذج من الأطباق العصرية الدخيلة	209
124	تأثير وسائل الإعلام على التغذية	213
126	استعمال الأنترنت في الطبخ	215
131	نوعية جنس المستجوبين بالتعاونيات	220
132	المستوى التعليمي للعاملين بلتعاونيات	221
133	الأصل الجغرافي للعاملين بالتعاونيات	222
134	عدد أفراد التعاونيات	223
135	نوعية المبيعات الغذائية	224
140	مصدر حصول التعاونيات على المواد الغذائية	227
141	طبيعة مدخول التعاونيات	228
142	المشاركة في المعارض التسويقية	228
144	تمثلات الساكنة للنظام الغذائي السليم	231
145	مظاهر الأمراض المنتشرة بعالية حوض أوركة وعادات علاجها	232
146	العادات الغذائية الطبية بعالية حوض أوركة	233

لائحة الجداول (1)

رقم الشكل	موضوعه	الصفحة
1	نسبة العينة بعالية حوض أوركية	14
41	التقاطعات بعالية الحوض	123
49	نوعية الحبوب المزروعة بحوض أوركية	133
56	نوعية الأعشاب بعالية حوض أوركية	140
58	توجيه المنتجات الزراعية	142
68	الأعشاب المستهلكة	158
70	النبات الطبيعي المستهلك	160
74	جدول التقاطعات بين الدخل الفردي واستهلاك لحم البقر	164
75	منتجات المواشي والدواجن المستهلكة	165
89	نوعية الطاقة المستعملة في الطهي	179
93	مكونات وجبة الغذاء بعالية حوض أوركية	185
129	الفضاءات السياحية بعالية الحوض	219
130	نوع التجهيزات السياحية بعالية الحوض	219
143	التحليل الاستراتيجي للنظام الغذائي الأوريكي	230
147	نماذج من الأنظمة الغذائية الصحية	236

لائحة الخطاطات

رقم الشكل	موضوعها	الصفحة
4	المكونات الرئيسية للأنظمة الغذائية	30

لائحة الصور (1)

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
24	مظاهر الشبكة المائية بعالية الحوض	88
40	مظاهر لبعض المهن بعالية حوض أوريكّة	114
50	مظاهر من الإنتاج الزراعي بعالية الحوض	134
51	الإنتاج الزراعي بعالية الحوض	135
53	نماذج الأشجار المثمرة بعالية حوض أوريكّة	137
55	مظاهر إنتاج الخضر بالحوض	139
60	مظاهر من تربية الماشية بعالية حوض أوريكّة	144
67	مظاهر من الفاكهة المحلية المستهلكة	157
71	أنواع النبات الطبيعي المستهلك	161
77	مصادر مياه الشرب بعالية الحوض (1)	167
78	مصادر مياه الشرب بعالية الحوض (2)	168
83	المطبخ التقليدي الأوريكي	173
87	أشكال الفرن التقليدي	177
95	مظاهر من الوجبات الغذائية (1) بعالية حوض أوريكّة	187
96	مظاهر من الوجبات الغذائية (2) بعالية حوض أوريكّة	188
97	مظاهر من وجبات الفطور بعالية الحوض	189
106	التخلص من النفايات بعالية الحوض	198

تتمة لائحة الصور(2)

رقم الصورة	موضوعها	الصفحة
110	طبق الكسكس التقليدي	204
111	طبق العصيدة وحساء الفول	205
112	أشكال الخبز التقليدي	205
113	كسكس الدشيش بحوض أوركية	206
114	الطجين والبقول	206
115	طبق التقلية بالزيتون البلدي	207
116	طبق لبي البقر	207
117	الأطباق التقليدية التابثة الأخرى بعالية حوض أوركية	208
119	أشكال البيتزا	210
120	مظاهر البسطيلة والمعجنات بالبيض	210
121	الكيك العصري	211
122	السفة المدفونة	211
136	منتجات التعاونية الفلاحية أوزود	225
137	منتجات تعاونيات الأمل أوركية	225
138	تعاونية أبغلو لنساء أوركية	226
139	تعاونية عيون أوركية	226
148	نموذج لمنوال زراعي معيشي مطابق للسيادة الغذائية	238

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
1	تقديم عام
3	الباب الأول: الإطار النظري والمنهجي والمفاهيمي
4	مقدمة الباب الأول
5	الفصل الأول: الإطار المنهجي والمفاهيمي للدراسة
6	مقدمة الفصل
6	المحور الأول: الإطار المنهجي
6	1- الإشكالية العامة
8	2- فرضيات البحث
8	3- أهمية الدراسة وأسباب اختيارها
9	4- أهداف البحث
10	5- الدراسات السابقة
12	6- منهجية البحث
12	6-1 المنهج المعتمد
12	6-2 تقنيات البحث
13	6-3 وسائل البحث
13	7- العينة
14	7-1 طريقة السحب
15	7-2 التوزيع الجغرافي لعدد الاستثمارات بعالية حوض أوريكه
16	7-3 الدواير المستهدفة من الدراسة
17	8- أقسام البحث
19	المحور الثاني: الإطار المفاهيمي
19	1- التعريف بجغرافية التغذية
20	2- مفهوم العادات الغذائية
21	3- معنى كلمة أوريكه
21	4- الواجبات الغذائية
21	4-1 الواجبات الأساسية
23	4-2 الواجبات الثانوية
24	5- معنى الأكل
25	6- معنى الغذاء
25	7- معنى الطبخ
26	8- مفهوم المطبخ

27	خلاصة الفصل
28	الفصل الثاني : الإطار المقاربي للعادات الغذائية
29	مقدمة الفصل
29	1- المقاربات الجغرافية والاقتصادية
29	1-1 مقارنة فيدال دولابلاش
30	1-2 المقاربة المالتوسية
31	2- المقاربات الاجتماعية
31	2-1 المقاربة الخلدونية
31	2-2 المقاربة الوظيفية والبنوية
33	2-3 مقارنة ماكس فيبر
33	2-4 مقارنة مارسيل موس ، فيشر وآخرون
35	3- المقاربة الفلسفية
35	3-1 المقاربة الأفلاطونية
36	4- المقاربة التاريخية
36	4-1 مظاهر التغذية في تاريخ المغرب الوسيط
38	4-2 مائدة الطعام وطريقة تناوله
38	4-3 الإنتاج الغذائي قبل الاستعمار
41	4-4 النظام الغذائي في زمن المجاعات بالمغرب
42	5- المقاربة الأدبية
43	خلاصة الفصل
44	الفصل الثالث : الإطار العام لجغرافية التغذية
45	مقدمة الفصل
45	1- العلاقة بين التأثيرات الطبيعية وتاريخ البشرية
47	2- الأنماط الغذائية كرسائل جغرافية
48	3- المطبخ كمداد جغرافي
49	4- العامل الإيكولوجي لظاهرة التغذية
52	5- الحتمية في جغرافية التغذية
54	6- نماذج كارتوغرافية لتمثيل ظاهرة التغذية في العالم
57	خلاصة الفصل
58	خلاصة الباب الأول
59	الباب الثاني : المحددات الطبيعية والبشرية للعادات الغذائية بعالية حوض أوربي ومظاهر إنتاجه الفلاحي
60	مقدمة الباب الثاني
61	الفصل الأول: المحددات الطبيعية للعادات الغذائية بعالية حوض أوربي

62	مقدمة الفصل
62	1- الموقع الجغرافي
63	1-1 التوطن الطبيعي لحوض أوريكية
64	1-2 التوطن الإداري لمجال الدراسة
65	2- التضاريس
70	2-1 نوعية الوحدة التضاريسية المستغلة في الإنتاج الغذائي بمجال الدراسة
71	3- التربة
74	3-1 جودة التربة بعالية حوض أوريكية
75	3-2 أنواع الأسمدة المعتمدة في الإنتاج الغذائي بعالية حوض أوريكية
76	4- المناخ
76	4-1 الحرارة والإشعاع الشمسي
77	4-2 التساقطات والرطوبة
79	4-3 المعدلات الشهرية والسنوية للتساقطات بعالية حوض أوريكية
81	4-4 معدلات الحرارة بحوض أوريكية
82	4-5 تأثير الصقيع على المنتوجات الغذائية
83	4-6 توجيه الحرارة المرتفعة العادة الإستهلاكية بعالية حوض أوريكية
84	4-7 توجيه الحرارة المنخفضة على الاستهلاك الغذائي الأوريكي
85	5- الشبكة المائية
89	5-1 تأثير الفيضانات والسيول المائية على المنتوجات الغذائية
90	6- الغطاء النباتي
91	7- الجيولوجية
94	خلاصة الفصل
95	الفصل الثاني: المحددات البشرية والاجتماعية للعادات الغذائية بعالية حوض أوريكية
96	مقدمة الفصل
96	1- المستوى التعليمي (الوعي الغذائي)
100	2- مؤشر الخصوبة
101	3- الخصائص السكانية
102	4- الكثافة السكانية
105	5- مؤشر الزواج والعزوبة
107	6- مؤشرات الحالة العائلية الأخرى بعالية حوض أوريكية
108	7- الفقر والهشاشة
110	8- مجال العيش
111	9- العدد الإجمالي لأفراد الأسرة
112	10- عدد الفئات العمرية للأسرة

113	11- مهن المستجوبين
116	12- الدخل الفردي
117	13- تلبية حاجيات الاستهلاك الغذائي
118	14- الجنس والعمر
122	15- الاعتقادات الغذائية
122	16- الخرافات والسحر
121	17- الأزمات
123	18- الهجرة
124	19- السفر والسياحة
125	20- العوامل الفسيولوجية
125	21- تذوق الطعام
125	22- الإصابة بالأمراض
125	23- الوراثة
126	24- العوامل النفسية
127	25- الديانات
128	خلاصة الفصل
129	الفصل الثالث: مظاهر الإنتاج الفلاحي بعالية حوض أوريكية
130	مقدمة الفصل
130	1- ممارسة النشاط الفلاحي
131	2- نوعية النشاط الفلاحي الممارس
132	3- مساحة الاستغلاليات الزراعية
133	4- نوعية الحبوب المزروعة
136	5- نوعية المغروسات
138	6- نوعية الخضر المغروسات
140	7- نوعية الأعشاب المغروسة
141	8- مستخرجات منتجات الحبوب
142	9- توجيه المنتجات الزراعية
143	10- عدد الماشية المملكة
145	11- مصدر تغذية الماشية
146	خلاصة الفصل
147	خلاصة الباب الثاني
148	الباب الثالث: الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوريكية ومظاهر العادات الغذائية والحلول المقترحة
149	مقدمة الباب الثالث

150	الفصل الأول: الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوريكه
151	مقدمة الفصل
152	المحور الأول: مظاهر الاستهلاك الفلاحي بعالية حوض أوريكه
151	1- مصدر المنتجات الزراعية الأكثر استهلاكاً
153	2- نوعية المنتجات الزراعية المستهلكة
154	3- نوعية القطاني المستهلكة
155	4- الخضروات الرئيسية المستهلكة
156	5- نوعية الفاكهة المستهلكة
158	6- الأعشاب المستهلكة
160	7- النبات الطبيعي الأكثر استهلاكاً
162	8- منتجات المواشي الأكثر استهلاكاً
165	9- مشتقات المواشي والدواجن المستهلكة
166	10- نوعية المياه المستهلكة
169	11- مراكز الاستهلاك الغذائي بعالية حوض أوريكه
172	المحور الثاني: التجهيزات المطبخية ومصادر طاقة الطهي بعالية حوض أوريكه
172	1- نوعية المطبخ وتوزيعه الجغرافي
175	2- نوعية التجهيزات المنزلية بعالية حوض أوريكه
179	3- نوعية الطاقة المستعملة في الطهي
180	خلاصة الفصل الثالث
181	الفصل الثاني : العادات الغذائية الدائمة والموسمية و النفائات الغذائية
182	مقدمة الفصل
182	1- عدد الوجبات الغذائية الدائمة بعالية حوض أوريكه
183	1-1 مكونات وجبة الفطور الأول
184	1-2 وجبة الفطور الثاني بعالية حوض أوريكه
185	1-3 وجبة الغذاء بعالية حوض أوريكه
186	1-4 وجبة العشاء بعالية حوض أوريكه
190	2- العادات الغذائية الاستثنائية
190	2-1 مظاهر مناسبة رمضان الغذائية
191	2-2 مناسبة عيد الفطر
192	2-3 مناسبة عيد الأضحى
193	2-4 مناسبة عاشوراء
194	2-5 مناسبة الزواج
195	2-6 مناسبة الولادة
196	2-7 مناسبة الختان

197	3- بقايا النفايات الغذائية : طرق تصريفها والاستفادة منها
199	3-1 استخدام النفايات لتغذية الماشية
200	3-2 أنواع بقايا النفايات لتغذية الماشية
201	خلاصة الفصل
202	الفصل الثالث : العادات الغذائية الثابت والمتحول وتمثلات الساكنة والحلول المقترحة
203	مقدمة الفصل
203	المحور الأول : العادات الغذائية : الثابت والمتحول والعوامل المفسرة
203	1- العادات الغذائية الثابتة
204	1-1 طبق الكسكس التقليدي مع اللبن البلدي
205	1-2 طبق العصيدة وحساء الفول (البيصارة)
205	1-3 بعض أشكال الخبز التقليدي بعالية حوض أوريكية
206	1-4 كسكس الدشيش والطجين البلدي والبقول
207	1-5 النقلية واللبي بحوض أوريكية
208	1-6 طبق الثريد والهممص (الكرعين)
209	2- مظاهر العادات الغذائية المتحولة
210	2-1 البيتزا
210	2-2 المعجنات بالبيض والبسطيلة بعالية حوض أوريكية
211	2-3 الكيك العصري والسفة المدفونة بعالية الحوض
212	2-4 التوزيع الجغرافي للعادات الغذائية التقليدية والعصرية بعالية حوض أوريكية
213	3- عوامل تحول العادات الغذائية بعالية حوض أوريكية
213	3-1 تأثير وسائل الإعلام
214	3-2 أنواع المؤثرات الإعلامية على التغذية
215	3-3 استعمال الأنترنت في تعلم الطبخ
216	3-4 أنواع البرامج المعلوماتية المستخدمة في تعلم الطهي
217	3-5 السياحة كعامل تحول للعادات الغذائية
217	3-5-1 مظاهر النشاط السياحي
218	3-5-2 التوزيع الجغرافي للمنتجات السياحية بعالية حوض أوريكية
219	3-5-3 الفضاءات و التجهيزات السياحية بعالية الحوض
220	4- دور التعاونيات في الحفاظ على العادات الغذائية التقليدية من خلال تسويق منتجاتها
220	4-1 فئة الجنس العامل بالتعاونيات
221	4-2 المستوى التعليمي
222	4-3 مكان الازدياد (الولادة)
223	4-4 عدد الأفراد المشتغلين بالتعاونيات

224	5-4 نوعية المبيعات الغذائية
227	6-4 مصدر الحصول على المنتجات الغذائية
228	7-4 قيمة المدخول الشهري للتعاونيات
227	8-4 المشاركة في المعارض التسويقية
229	المحور الثاني: الحلول المقترحة لنظام غذائي صحي
230	1- التحليل الاستراتيجي للنظام الغذائي الأوريكي
231	2- الحلول المقترحة (تمثلات الساكنة)
231	1-2 السلوكيات الغذائية السليمة
232	2-2 نوعية الأمراض الممكن معالجتها بالعادات الغذائية التقليدية
234	3- نماذج من المقترحات العالمية للأنظمة الغذائية الصحية
235	1-3 بعض الأنظمة الغذائية لتحسين الصحة العامة
238	4- النموذج الفلاحي الأمثل لمفهوم السيادة الغذائية (النظام الغذائي الصحي)
239	خلاصة الفصل
240	خلاصة الباب الثالث
241	خاتمة عامة
245	لائحة المراجع والمصادر باللغة العربية
250	مراجع باللغة الأجنبية
254	مواقع إلكترونية والإدارات العمومية
255	الملاحق
256	الملحق (1) الاستثمار الميدانية الخاصة بالساكنة
277	الملحق (2) الاستثمار الميدانية الخاصة بالتعاونيات
281	الملحق (3) طبائغ الأغذية والأشربة
287	فهرس الأشكال
287	لائحة الخرائط (1)
288	لائحة الخرائط (2)
289	لائحة المبيانات (1)
290	لائحة المبيانات (2)
291	لائحة المبيانات (3)
292	لائحة الجداول (1)
292	لائحة الخطاطات
293	لائحة الصور (1)
294	لائحة الصور (2)
295	فهرس المحتويات