



خصائص الاستهلاك الغذائي بإقليم الصويرة  
حالة الجماعة الترابية سميمو  
دراسة ميدانية

ياسين بوري<sup>1\*</sup>، نعيمة المدني<sup>2</sup>

<sup>1</sup> طالب باحث بسلك الدكتوراه، قسم الجغرافيا، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة القاضي عياض، مراكش، المغرب  
<sup>2</sup> أستاذة جامعية مؤهلة، قسم علم الاجتماع، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة القاضي عياض، مراكش، المغرب

Characteristics of food consumption in the province of  
Essaouira  
The case of the Smimo earthen group  
Empirical Study

Yassine Bouari<sup>1\*</sup>, Naima Elmadani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Research Student, Geography, Cadi Ayyad University, Marrakesh, Morocco

<sup>2</sup> Professor, Sociology, Cadi Ayyad University, Marrakesh, Morocco

*Corresponding author	yassineelbouari@gmail.com	*المؤلف المراسل
تاريخ النشر: 2022-08-02	تاريخ القبول: 2022-08-01	تاريخ الاستلام: 2022-07-25

المخلص

يقدم هذا المقال فكرة سوسيو-جغرافية تشخيصية لخصائص نمط الاستهلاك الغذائي بجماعة سميمو المنتمية تضاريسا لسلسلة الأطلس الكبير الغربي الهضبي، والتابعة إداريا لإقليم الصويرة. لقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى معرفة أهم المنتجات الزراعية والحيوانية الأكثر استهلاكاً والتحويلات الطارئة على النظام الغذائي بمجال الدراسة، ناهيك تمت الإحاطة بنظام الوجبات ذات التعاقب اليومي والكشف عن مختلف العناصر المرتبطة بمجال المطبخ من حيث بنيته التحتية (الأواني ووسائل التبريد والطهي).

من جهة ثانية تم استخلاص عدة مقترحات عبارة عن إرشادات غذائية تهم جانب الاختيار الأمثل للوجبات الصحية الكفيلة بتحقيق استهلاك غذائي معلق له تأثير إيجابي على الصحة النفسية والجسدية للمستهلك. منهجياً تم العمل بمنهج تجريبي قائم على الملاحظة الميدانية والاستبيان، حيث وقع الاختيار على عينة عشوائية محددة في 50 أسرة موزعة مجالي على مستوى الدواوير والمركز.

الكلمات المفتاحية: الاستهلاك، النمط الغذائي، الوجبات الغذائية، المطبخ، سميمو

Abstract

This article presents a socio-geographical diagnostic idea of the characteristics of the food consumption pattern in the Smimo community, which belongs to the topography of the Western High Atlas plateau chain, and is administratively affiliated to the province of Essaouira.

Through this study, we have come to know the most important agricultural and animal products that are most consumed and the emergency changes in the diet in the field of study, not to mention the system of meals with daily succession and the detection of various elements related to the kitchen field in terms of its infrastructure (utensils, refrigeration and cooking methods).

On the other hand, and then extracting several proposals, which are nutritional guidelines that concern the aspect of optimum selection of healthy meals that ensure the achievement of suspended food consumption that has a positive impact on the psychological and physical health of the consumer.

Methodologically, an empirical approach was implemented based on field observation and questionnaire, where the selection was made on a specific random sample in 50 families distributed spacially at the level of the districts and the center.

**Keywords:** Consumption, Dietary pattern, Diets, Cuisine, Smimo

## مقدمة:

يشكل الاستهلاك الغذائي جزءاً لا يتجزأ 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 والقدرة الشرائية للأسر.<sup>1</sup>

إن دراسة سيروورة الاستهلاك تركز على دعائم مبنية على أساس كشف معطيات فلاحية مركبة من منتوجات زراعية وحيوانية تعد بمثابة قائمة اختيار للمستهلكين حسب الدخل الفردي وتركيبية 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 نابعة من الثقافة المحلية كطرق الممارسة الفعلية للأكل 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 دخيل مقتبس وملقن من طرف وسائل الإعلام والتطور التكنولوجي في مجال الاتصال خصوصا منشورات منصة التواصل الاجتماعي.

## إشكالية البحث:

تعد الجماعات الترابية مجالات لها خصائص استهلاكية غذائية مرتبطة بنوعية الإنتاج الفلاحية والثقافة المحلية والتأثيرات الخارجية وتعتبر جماعة سميمو المنتمية لإقليم الصويرة لها نمط استهلاك مغاير لباقي الجماعات الأخرى إذن كيف يؤثر الإنتاج الفلاحي على الاستهلاك الغذائي بالمنطقة؟ وما هي مميزاته؟ وما الحلول الإرشادية التشاركية الرامية لإعادة الاعتبار لنمط الاستهلاك الغذائي الصحي التقليدي؟

<sup>1</sup> صبحي التوم (ابراهيم) 1980 " جغرافية الغذاء في السودان " جامعة عين شمس كلية الآداب قسم الجغرافيا رسالة ماجستير ص 162

## الفرضية الأساس:

نفترض أن الإنتاج الفلاحي يوجه نمط الاستهلاك الغذائي وأن ما هو عصري أصبح يهدد ما هو تقليدي صحي.

## المنهجية والأدوات الميدانية

### المنهج المتبع

اعتمدنا على المنهج التجريبي والوصفي من خلال بحث ميداني ولقد اعتمدنا على مجموعة من التقنيات كالاستمارة لتجميع المعطيات التي تضمنت الأسئلة الموجهة لساكنة المجال المدروس هذه الأسئلة ترتبط بالمعلومات الشخصية ثم تشخيص المنتجات الغذائية ومستخرجاتها إضافة إلى الملاحظة كوسيلة لفحص الظاهرة المدروسة عبر الاستخراج منها المعطيات الكمية والنوعية خاصة ما يرتبط بالإنتاج الزراعي.

### الأدوات

- ✓ نظام المعلومات الجغرافية (SIG) استخدم لإنجاز الخرائط.
- ✓ نظام سبيسس الإحصائي (SPSS) استعمل لتفريغ وتحليل المعطيات الميدانية.

### اختيار العينة وطريقة السحب

اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة التي يتم اللجوء إليها في حالة توفر شرطين أن تكون جميع أفراد مجتمع البحث معروفين وأن تجانس بين هؤلاء الأفراد ، ويتم اختيار هذه العينة وفق الأساليب التالية: أسلوب القرعة: حيث يتم ترقيم أفراد المجتمع الأصلي وكتابة هذه الأرقام في بطاقات توضع في صندوق ويتم سحب العدد المطلوب بشكل عشوائي، كما يوظف 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<sup>2</sup>.  
بالنسبة لطريقة السحب طبقنا العلاقة الآتية:

$$\text{حجم العينة (عدد الاستثمارات)} = 3\% \times \frac{\text{عدد الأسر}}{100}$$

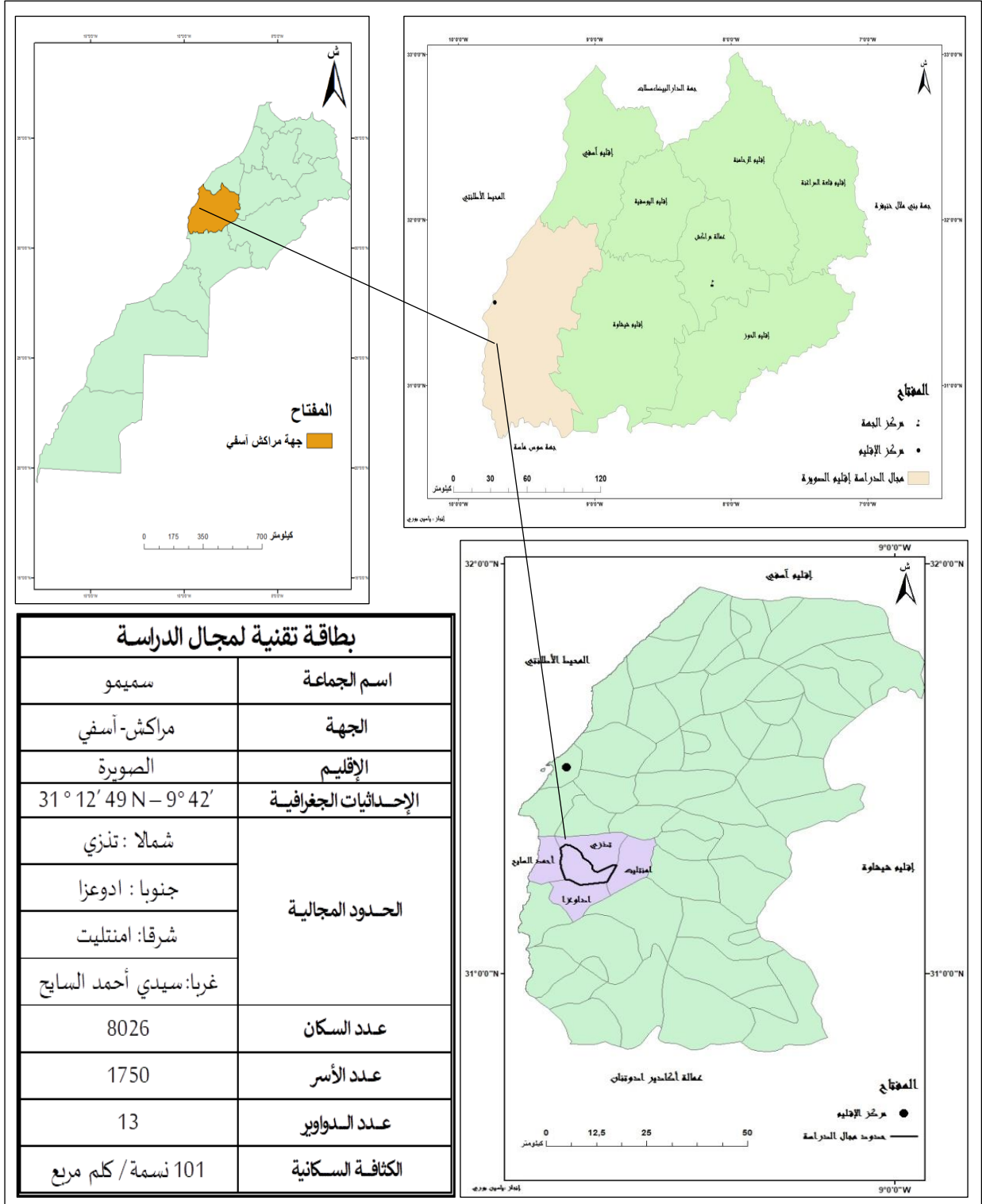
جدول رقم (1): عينة الدراسة (المصدر: المندوبية السامية للتخطيط إحصاء 2014)

حجم العينة	النسبة المئوية	عدد الأسر
50	3	1750

## نتائج الدراسة

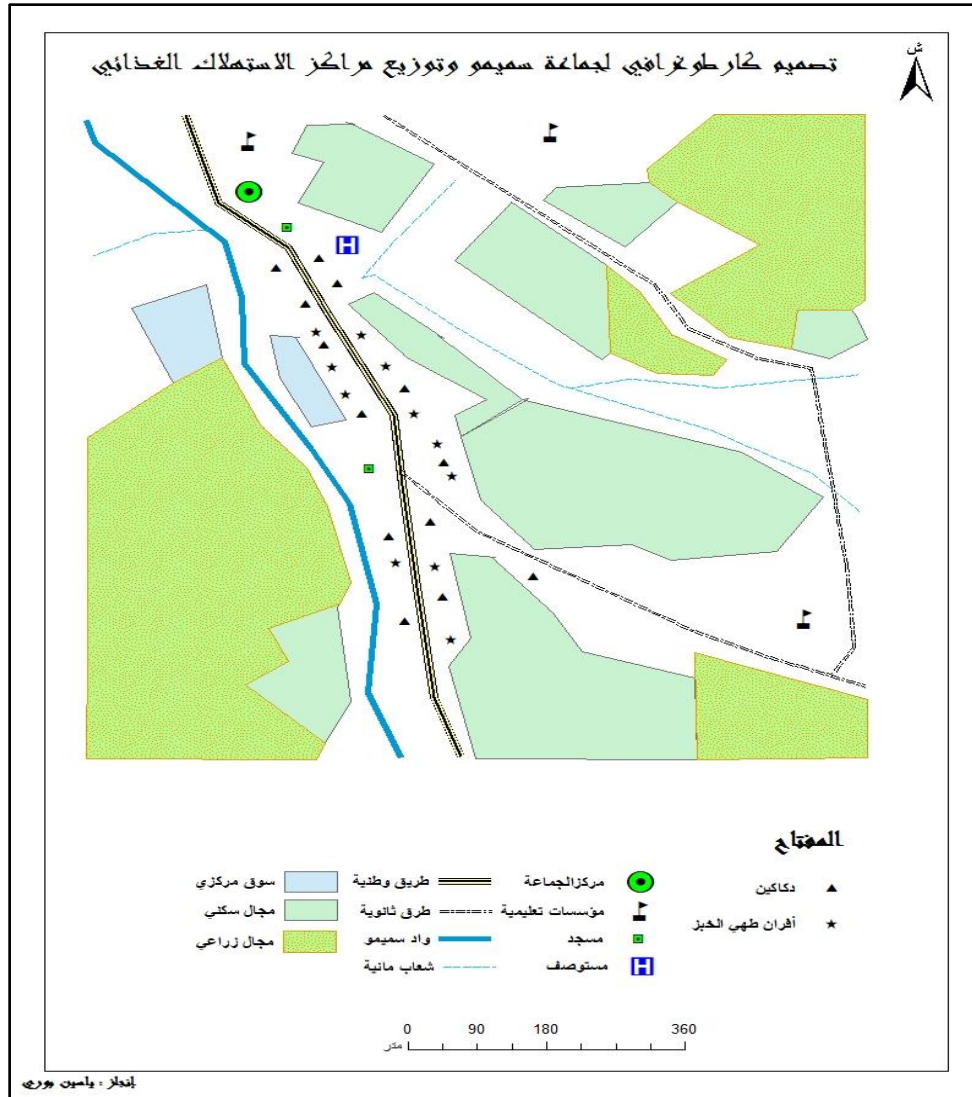
### 1- توطين مجال الدراسة

<sup>2</sup> الغول السعدى 1998 " مناهج البحث: العينات وأنواعها " ص 5



الشكل رقم (1) توطين مجال الدراسة إداريا (المصدر: عمل شخصي 2021)

## 2- تشخيص مراكز الاستهلاك الغذائي ووسيلة التخزين



الشكل رقم (2) تصميم لجماعة سميمو (المصدر: العمل الميداني 2021)

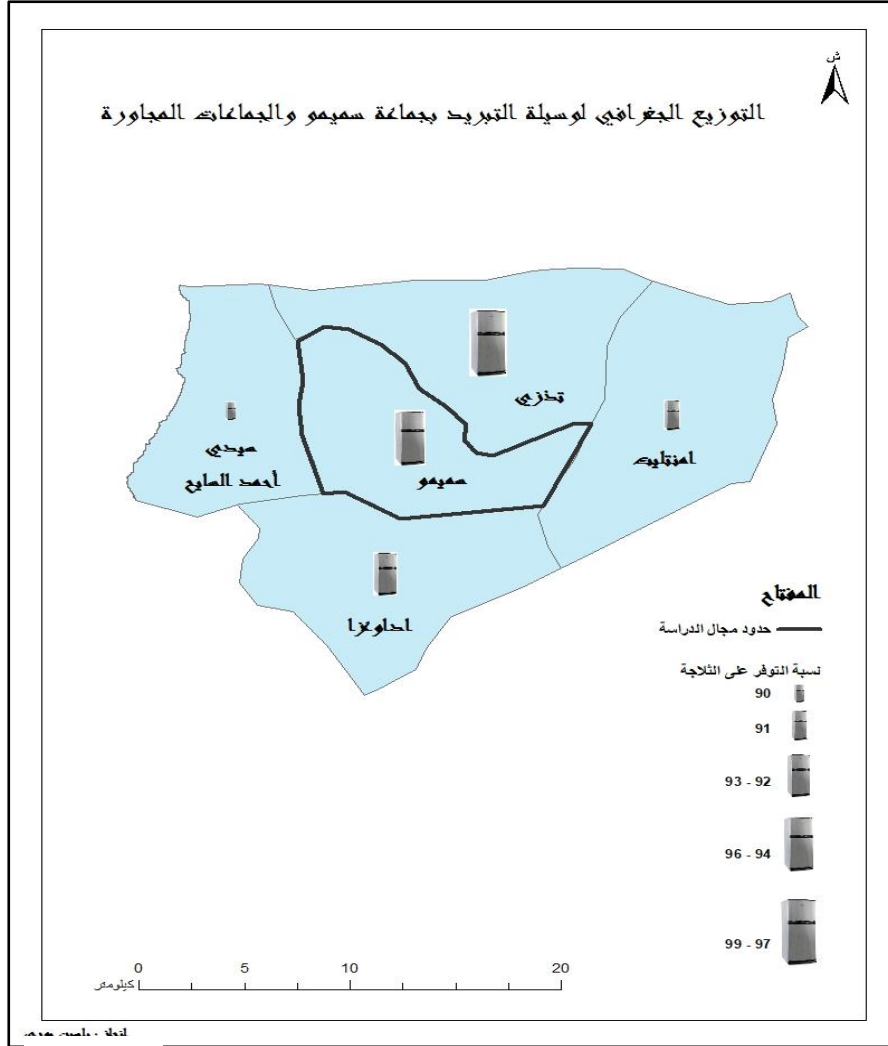
يوضح التصميم توزيع بعض نقط بيع المواد المستهلكة غذائيا، حيث ركزنا على تمثيل المكونات التي تعرف دينامية استمرارية كأفران طهي الخبز التي تشكل مصدرا لتزود بالخبز بالنسبة لسكانة المركز وضواحيها وتشتغل لمدة زمنية طويلة لتلبية حاجيات غالبية الأسر، لكن يعتبر هذا النشاط مشجعا على ترك وإهمال عادات تحضير الخبز التقليدي.

أما بخصوص الدكاكين تتركز معظمها في مركز سميمو بشكل متباين من نقطة لأخرى، حيث تتوفر على جميع المواد الغذائية المصنعة.

ويعتبر السوق المركزي الذي يحاذي الواد، سوقا استمراريا يتضمن الخضروات والفواكه ومحلات الجزارة وبيع الدجاج ناهيك عن نقط استهلاك العسل وزيت اركان ولأملو ثم الفواكه الجافة.

إن تنوع نقط بيع المواد الغذائية يساهم في التشجيع على الاستهلاك خاصة ما هو عصري، الشيء الذي يحدث خلا على مستوى الاستهلاك التقليدي وبروز عدة مشاكل صحية ناجمة عن سوء الاختيار وعدم عقلنة ترشيد استهلاك المواد الغذائية المصنعة.

### 3- وسيلة تخزين مواد الاستهلاك الغذائي



رقم الشكل (3): التوزيع الجغرافي لوسيلة التبريد (الاستمارة الميدانية 2021)

تمثل وسيلة تخزين المواد الغذائية المستهلكة 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 مقارنة مجال الدراسة بباقي الجماعات المجاورة اتضح إحصائيا أن نسبة 96 في المئة من الساكنة تتوفر على التلاجة وتبقى نسبة 4 في المئة تفتقد إما للكهرباء خصوصا في الدواوير البعيدة أو هناك عوامل أخرى متحكمة في ذلك.

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

#### 4- مصدر المستهلكات الزراعية ونوعيتها

##### 4-1 الحبوب المستهلكة

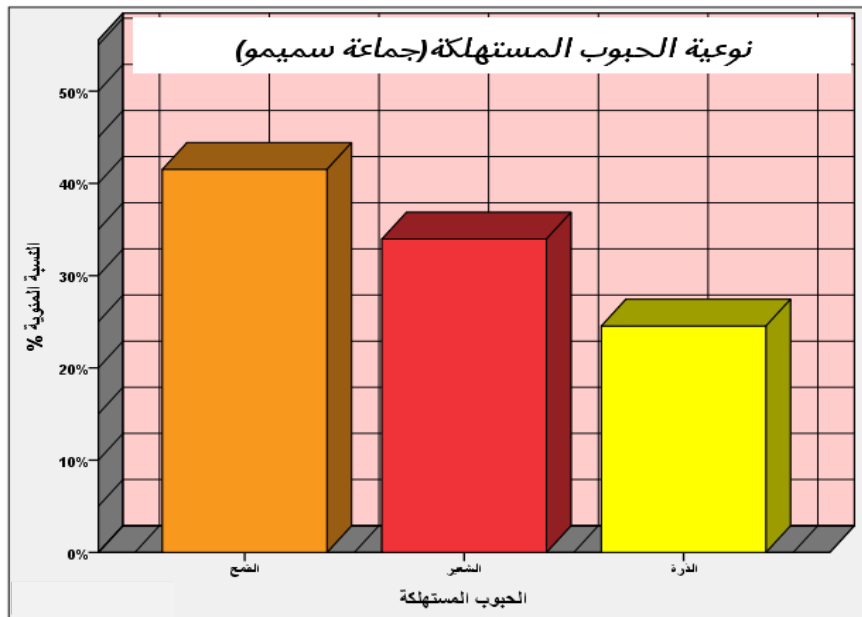
جدول رقم (2) مصدر التزود بالمنتجات النباتية (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

المنوية النسبية	العبئة	المستهلكة النباتية المنتجات مصدر
32,0	16	السوق
4,0	2	الاستغلالية
64,0	32	مزدوج
100,0	50	المجموع

يتجلى مصدر الاستهلاك النباتي لسكان جماعة سيمو في السوق والاستغلاليات المملكة، حيث توضح النتائج الميدانية أن 64 في المئة يتجهون نحو الأسواق الأسبوعية لأجل اقتناء المنتجات الزراعية والخضروات بشكل يطغى على الاكتفاء بما توفره الحقول الفلاحية الذاتية التي لم تتجاوز نسبتها 4 في المئة.

ونفسر هذه المفارقة بضعف ممارسة الفلاحة من الناحية الزراعية لما يتحكم في ذلك من عوامل طبيعية إضافة إلى اعتبار الأسواق مجالا لغرض المنتجات سواء كانت محلية أو دخيلة بأثمنة منخفضة تكيف مع خصوصيات الأسر الريفية.

وعليه نستنتج أن للأسواق مكانة في تزويد السكان بالمواد الاستهلاكية ومصدرا لا غنى عنه لتلبية الحاجيات الغذائية اليومية.



الشكل رقم (4) نوعية الحبوب المستهلكة (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

يتميز طابع الاستهلاك المرتبط بالحبوب بالتنوع، حيث يعتبر القمح متصدر القائمة بسبة تصل إلى أكثر من 40 في المئة، يليه الشعير ب 35 في المئة ثم استهلاك الذرة شكلت نسبتها 25 في المئة ونفس ارتفاع الاستهلاك للقمح والشعير بعدة عوامل تتجلى في الاستعمال اليومي في جميع التحضيرات الغذائية ومثال ذلك طهي الخبز والحلويات وأيضا الحساء، أما الذرة فتستهلك بشكل ضعيف حيث يتم استخدامها في الكسكس وأحيانا الخبز وقد يتم دمجها مع دقيق القمح والشعير تعتبر هذه الأنواع من الحبوب الأكثر استهلاكاً لما لها من منافع صحية.

## 4-2 القطني الأكثر استهلاكًا

جدول رقم (3) أصناف القطني المستهلكة (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

الملاحظة النسبة	الأجوبة		المستهلكة القطني نوعية
	المنوية النسبة	العينة	
73,5%	37,5%	36	الذول
6,1%	3,1%	3	الحمص
79,6%	40,6%	39	العدس
36,7%	18,8%	18	الفاصوليا
195,9%	100,0%	96	المجموع

يتميز استهلاك القطني بجماعة سميوم بالتنوع حيث نلاحظ انطلاقا من النتائج الجانبية على أن الأسر تعتمد بشكل خيالي على العدس والذول المنحصرة نسبتها ما بين 35 و 40 في المئة، ونرجع هذا الميل نحو هذه المنتجات إلى قيمتها الغذائية كتوفرها على الحديد وأيضا مصدرا لتدفئة المعدة في فصل الشتاء فهي بالتالي ذات استهلاك موسمي كما أنها غير مكلفة في عملية الطبخ. أما الفاصوليا فيتم استخدامها بنمط ضعيف بأقل من 20 في المئة، والشأن نفسه بالنسبة لمنتج الحمص الذي يأتي في المرتبة الاستهلاكية الأخيرة بقيمة لا تتجاوز 5 في المئة وذلك لاعتماده فقط في تحضير بعض الأطباق كالكسكس و(الكرعين) ثم (الحريرة الحمراء).

## 5- نوعية الخضروات المستهلكة (المنتجات السقوية)

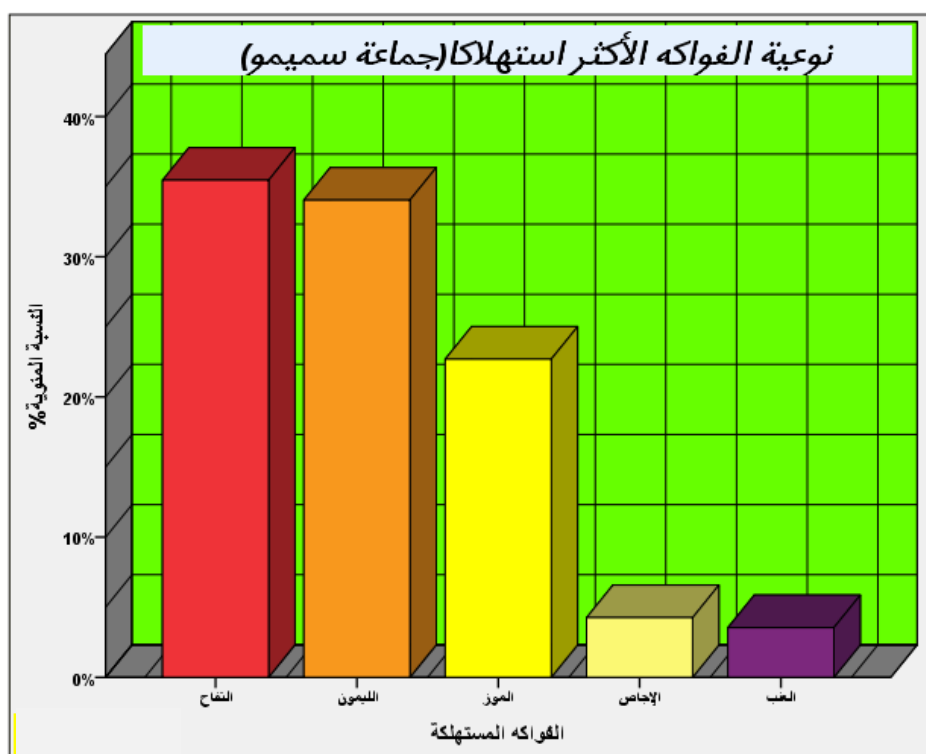
جدول رقم (4) الخضر المستهلكة بجماعة سميوم (الاستمارة الميدانية 2021)

الملاحظة النسبة	الأجوبة		المستهلكة الخضر
	المنوية النسبة	العينة	
100,0%	16,1%	50	البطاطس
44,0%	7,1%	22	المحفور
54,0%	8,7%	27	القرع
64,0%	10,3%	32	الفلفل
98,0%	15,8%	49	الطماطم
14,0%	2,3%	7	الشفرون
20,0%	3,2%	10	الخرشوف
80,0%	12,9%	40	الجزر
100,0%	16,1%	50	البصل
48,0%	7,7%	24	البندجال
622,0%	100,0%	311	المجموع



ينقسم استهلاك الخضروات بجماعة سميوم إلى ثلاث فئات يمكن تحديدها على الشكل الآتي:  
 خضروات ذات استهلاك استمراري وكثيف والمحددة نسبته في أكثر من 15 في المئة (البصل، البطاطس، الطماطم) حيث يتم استخدامها في جميع الأطباق اليومية كالتجبن والمعجنات دواليك الكسكس والسلطة وغيرها من المأكولات.  
 خضروات ذات استهلاك متوسط وموسمي والمنحصرة نسبتها ما بين 14 و7 المئة، والمتمثلة في (الجزر، البندجال، الفلفل، القرع والمحفور) هذه الأصناف النباتية تستهلك أكثر في فصل الصيف ومثل ذلك الجزر الممزوج بالليمون والبندجال المقلي في الزيت. ثم الصنف الأخير خضروات ذات استهلاك محدود والمشكلة نسبتها أقل من 5 في المئة وهي (الشفرون، الخرشوف) حيث تستعمل أحيانا في التجبن أو الكسكس إن تنوع الخضروات يساهم في إنتاج أطباق غذائية ذات خصوصيات محلية موروثة وأخرى دخيلة.

#### 6- أصناف الفواكه المستهلكة (المنتجات المائية)



الشكل رقم (5) نوعية الفاكهة المستهلكة (الاستمارة الميدانية 2021)

بالنسبة للفواكه التي يتم استهلاكها من طرف الأسر القاطنة بجماعة سميوم حيث يتبين لنا ارتفاع نسبة استهلاك التفاح والليمون ب 35 في المئة، ونفسر ذلك بانخفاض تكلفتها ودوام استمراريتها السنوية، مقارنة مع الموز الذي تصل نسبته إلى 22 في المائة والذي في غالب الأحيان يشهد ارتفاعاً على مستوى الثمن.

أما فيما يخص فاكهة الإحاص والعنب فهي موسمية، تتوفر فقط في فصل الصيف وإذا وجدت في باقي السنة فتعرف أثماناً خالية لا تستطع الأسر اقتنائها والتي لا تشكل نسبتها سوى 4 في المئة. يتم تقديم الفاكهة كمرفق للوجبات الرئيسية كالغذاء خصوصاً وفي بعض الأوقات في وجبة العشاء. وتلعب الفاكهة دوراً مهماً في تزيين المائدة وتشكل عادة غذائية لا استغناء عنها لما تتوفر عليه من منافع صحية مائية.

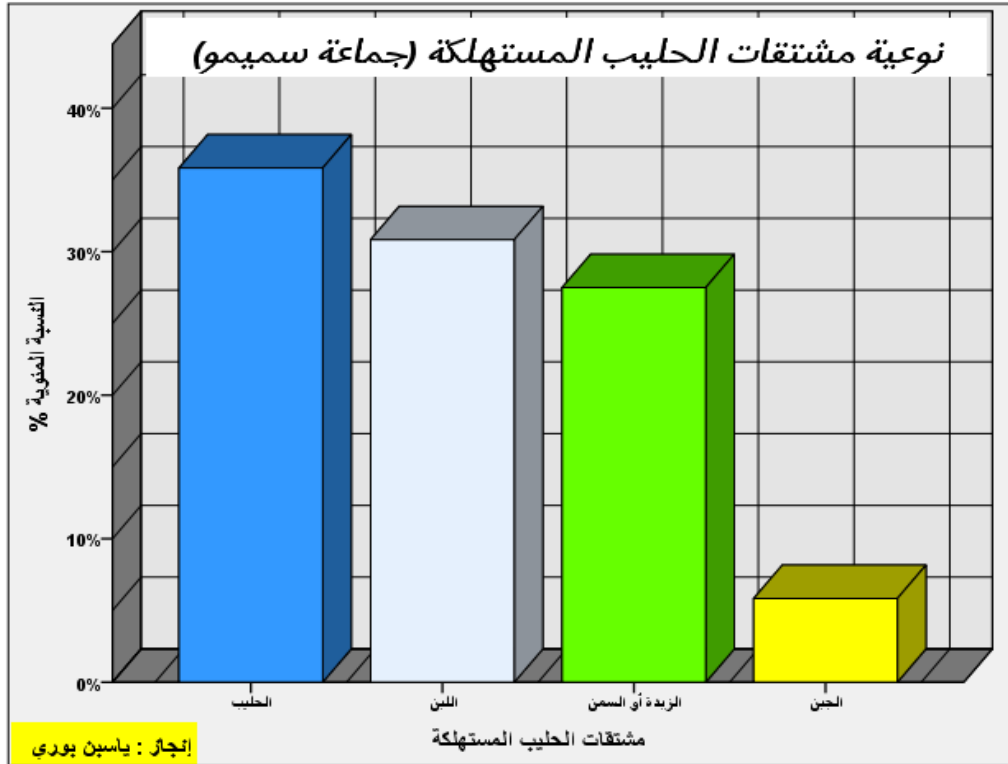
## 7- المنتجات الحيوانية الأكثر استهلاكاً

جدول رقم (5) نوعية اللحوم المستهلكة بمجال الدراسة (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

الملاحظة النسبية	الأجوبة		المستهلكة اللحوم
	المتوية النسبية	العينة	
54,0%	15,0%	27	البقر لحم
88,0%	24,4%	44	المعز لحم
100,0%	27,8%	50	الدجاج لحم
28,0%	7,8%	14	الغنم لحم
16,0%	4,4%	8	الأرنب لحم
74,0%	20,6%	37	البيض
360,0%	100,0%	180	المجموع

يتنوع استهلاك اللحوم بجماعة سميما، حيث يتصدر الدجاج القائمة بنسبة تتجاوز 25 في المئة وذلك لانخفاض ثمنه ولذة ذوقه وكونه يستعمل في تحضير الطجين، ناهيك عن عملية الشواء السائدة في المنطقة، ويعتبر لحم المعز الأكثر تقضياً بعد الدجاج إذ يحتل المرتبة الاستهلاكية الثانية بنسبة 24 في المئة نظراً لكثافة تربيته بمجال الدراسة متبوعاً بالبيض الذي يستخدم بدرجة عالية في بعض الوجبات كالعشاء والطور ولما له من قيمة غذائية تساوي 1 كيلوغرام من اللحم. أما بخصوص اللحوم ذات الاستهلاك المحدود والمنحصرة نسبياً ما بين 4 و 15 في المئة نجد لحم البقر والغنم ثم الأرانب والتي تفسر قلة استهلاكها بارتفاع تكلفتها ولا يتم تقديمها إلا في بعض المناسبات كالأعياد وتواجد الضيوف بالمنزل

## 8- مشتقات الحليب



الشكل رقم (6) أصناف مشتقات الحليب المستهلكة (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

تعتبر مشتقات الحليب من ضمن العناصر الغذائية التي تكتسي طابعا استهلاكيا ذو وثيرة مرتفعة لدى الجميع، وعليه فإن جماعة سميما تتميز بهذه الخاصية حيث نلاحظ من خلال النتائج الممثلة جانبا استهلاك الحليب واللبن والزبدة بنسبة تصل إلى 35 في المائة لما تتوفر عليه بعض الأسر التي تستوطن ضواحي المركز من الأبقار والتي تعد مصدرا لإنتاج هذه المواد الغذائية التي تحتوي على مجموعة من المقويات وتعتمد في مجموعة من الوجبات كالفطور الأول وتقديم اللبن مع الكسكس. 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.

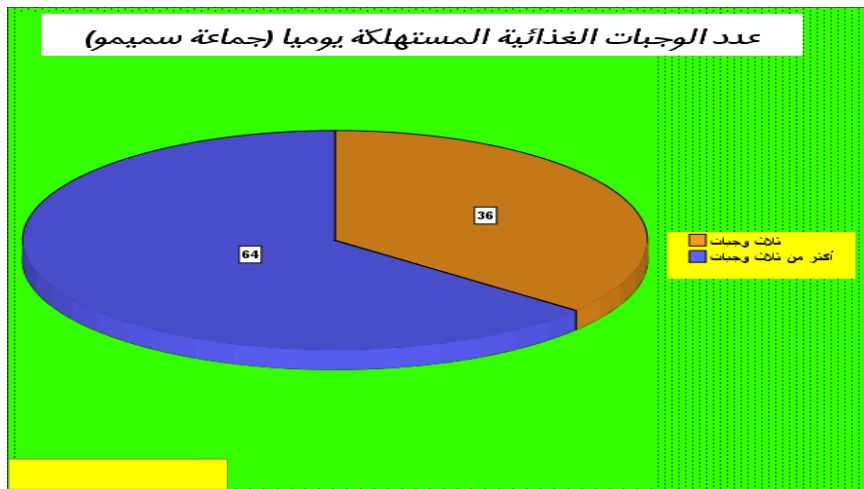
جدول رقم (6) نوعية المياه المستهلكة بالجماعة المدروسة (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

النسبة الملاحظة	الأجوبة		المستهلكة المياه نوعية
	النسبة المئوية	العينة	
86,0%	52,4%	43	البئر
60,0%	36,6%	30	المطفية
18,0%	11,0%	9	المياه المعدنية
164,0%	100,0%	82	المجموع

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 بجماعة سميما بالتنوع، حيث تنقسم إلى ثلاث أنواع تنصدرها مياه الآبار بنسبة 52 في المئة والتي تسير من طرف جمعيات المجتمع المدني وتؤدي الساكنة ثمن فواتيرها وتتركز أساسا على مستوى المركز، أما النوع الثاني من المياه المستهلكة تتمثل في مياه المطافئ التي شكلت نسبتها 36 في المئة والذي يتم تجميعه من مياه الأمطار ويعالج بطريقة تقليدية بواسطة مواد معقمة (كجفيل) و يعتبر صحيا ويتركز في الدواوير البعيدة. ويتم اللجوء في بعض الحالات على مستوى المركز لاقتناء المياه المعدنية نظرا لانتشار مادة (الكلكير) في مياه الآبار مما يؤثر على الصحة فيما يتعلق بالكلبي وانحباس المسالك البولية.

9- بنية الوجبات الغذائية بجماعة سميما

9-1 عدد الوجبات الغذائية



الشكل رقم (7) عدد الوجبات الغذائية بجماعة سميما (الاستمارة الميدانية 2021)

تنقسم الوجبات الغذائية حسب الدراسة الميدانية بجماعة سميما إلى نوعين تنصدرها الوجبات التي تفوق ثلاث عناصر وهي (الفطور الأول، الفطور الثاني، الغذاء والعشاء) حيث شكلت نسبتها 64 في المئة. وتتركز هذه النسبة في الدواوير المحيطة بالمركز والتي مازالت تعيش النمط القروي الأصلي مقارنة مع مركز الجماعة.

أما النوع الثاني تضمن ثلاث وجبات فقط وهي (الفطور، الغذاء، العشاء) بنسبة 36 في المئة تتركز أساسا على مستوى المركز الذي بدأ يأخذ صبغة حضرية. إن هذا التنوع على مستوى الجماعة سينتج لنا عادات غذائية متنوعة الخصائص حسب الموقع الجغرافي للدواوير التي تعتبر كمكونات تربية للمجال المدرس.

## 9-2 نوعية مكونات الفطور الأول المستهلكة

جدول رقم (7) بنية وجبة الفطور الأول (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

الملاحظة النسبية	الأجوية		المستهلكة الأول الفطور مكونات
	المنوية النسبية	العينة	
19,5%	12,9%	8	القهوة
36,6%	24,2%	15	الحليب
95,1%	62,9%	39	الحريرة
151,2%	100,0%	62	المجموع

يتضح من خلال المعطيات المرتبطة بنسبة استهلاك وجبة الفطور الأول أن هذه الأخيرة تتكون من ثلاث عناصر غذائية تختلف حسب أهميتها ومراتبها، حيث نلاحظ أن الأسر تلتجأ للحريرة مرفوقة بالتمر والتي شكلت نسبتها أكثر من 60 في المئة فلماذا العنصر عدة أنواع نذكر منها الممزوجة بالدقيق والأرز أو النوع الآخر السميدة المختلطة بالحليب وهناك صنف ثالث هو دشيش الشعير الذي يعتبر تقليديا وذو منافع صحية تنعكس على الأمعاء والمعدة بإيجابية كبرى.

وكما هو معلوم من الناحية الزمنية يتم استهلاك هذه المكونات بعد صلاة الصبح خصوصا في ضواحي المركز الذي مازالت تسود فيه الطبايع التقليدية. ويعد استهلاك القهوة والحليب ذو نسبة ضعيفة تنحصر ما بين 12 و 24 في المئة.

إذن يشكل الفطور الأول عادات غذائية موروثة عن الأجداد مازالت تحتفظ بها نسبة قليلة فهي في مسار الاندثار لارتباطها بفتة ضعيفة من الجيل القديم ما إن تختفي أيضا لا يبقى مكان لوجبة الفطور الصباحي الصحي.

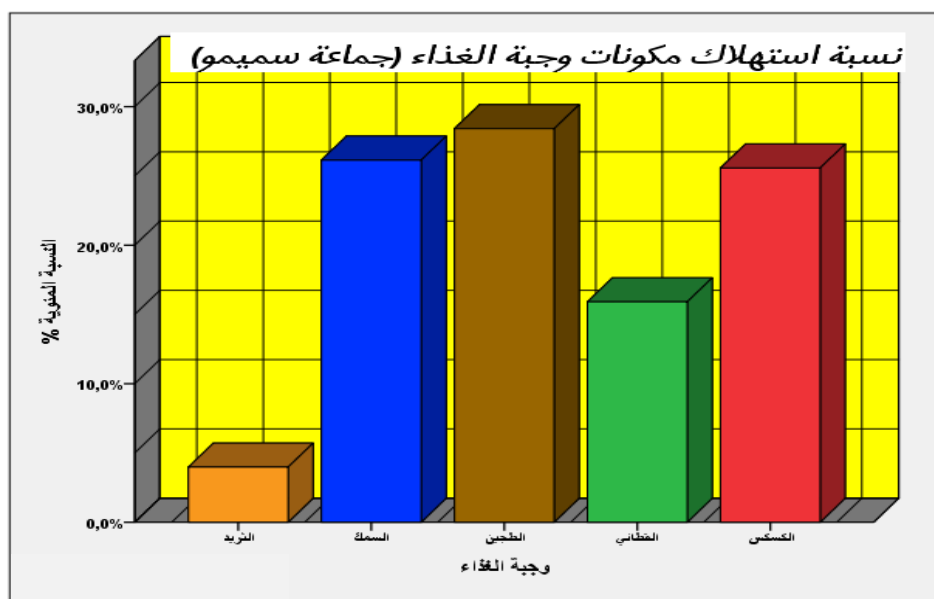
## 9-3 نوعية مكونات وجبة الفطور الثاني

جدول رقم (8) بنية وجبة الفطور الثاني (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

الملاحظة النسبية	الأجوية		المستهلكة الثاني الفطور مكونات
	المنوية النسبية	العينة	
42,0%	8,4%	21	الأملو
100,0%	20,1%	50	الخبز
42,0%	8,4%	21	الزبدة
100,0%	20,1%	50	الدشاي
22,0%	4,4%	11	العسل
18,0%	3,6%	9	المسمن
76,0%	15,3%	38	الأركان زيت
92,0%	18,5%	46	الذيتون زيت
6,0%	1,2%	3	العصير
498,0%	100,0%	249	المجموع

يتميز استهلاك الفطور الثاني بجماعة سميما بتنوع مكوناته الغذائية التي تحتوي على عناصر سائلة وأخرى صلبة حيث تصنف هذه المأكولات إلى ثلاث أنواع نحددها على الشكل الآتي:  
النوع الأول تتراوح نسبة استهلاكه ما بين 18 و 20 في المئة وهي دائمة الاستمرارية يوميا كزيتون الزيتون والخبز والشاي وأحيانا زيت الأركان علما أن المنطقة تعرف بإنتاجه.  
أما النوع الثاني تنحصر نسبته ما بين 1 و 8 في المئة وهي عناصر ذات استهلاك مناسبتي استثنائي كالأملو والمسنن والعسل وذلك نظرا لارتفاع تكلفته المادية.  
يتضح أن جماعة سميما تمتاز بخاصية غذائية إضافية على المستوى الوطني والمحددة في زيت الأركان والأملو ويعتبر الغطاء النباتي العامل المتدخل في ذلك.

#### 9-4 وجبة الغذاء



الشكل رقم (8) مكونات وجبة الغذاء (الاستمارة الميدانية 2021)

تتميز مكونات وجبة الغذاء بجماعة سميما بتنوعها حيث يتصدر الطجين القائمة بنسبة 28 في المائة يليه الكسكس ب 25 في المئة، وتعتبر هذه الأطباق الأكثر استهلاكاً والتي تعود لأصول تقليدية موروثية في النظام الغذائي المغربي. وما يميز المنطقة الاستهلاك المفرط للأسماك بنسبة 26 في المئة، ويتحكم في ذلك الموقع الساحلي لقربها من محطات بحرية كجماعة تافضنة والصويرة وامسون والتي تعرض مختلف أنواع السمك.

ويتم استهلاك القطاني بوثيرة متوسطة تصل نسبتها إلى 15 في المئة لأنه يصنف ضمن الأطباق الشتوية ويبقى طبق التريد ضعيف الاستهلاك نظرا لاعتماده فقط في مناسبات محددة كالولادة. من الملاحظ سيادة العادات التقليدية على مستوى وجبة الغذاء وانعدام الأطباق العصرية.

#### 9-5 وجبة العشاء

جدول رقم (9) مكونات وجبة العشاء بجماعة سميما (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

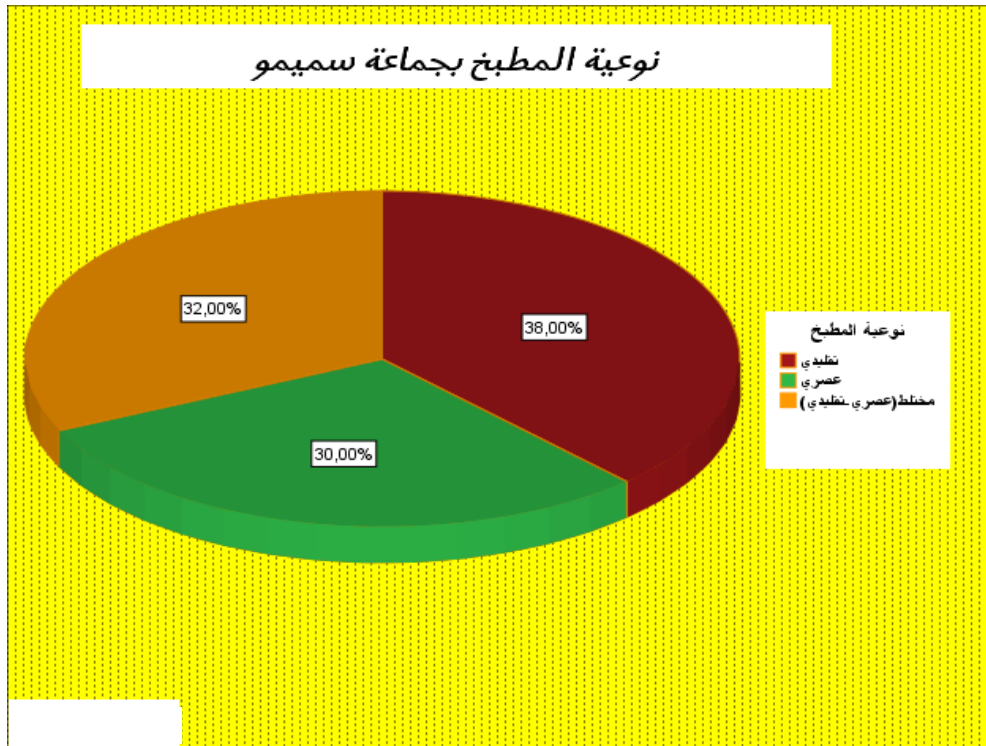
الملاحظة النسبية	الأجوبة		المستهلكة العشاء وجبة مكونات
	النسبة المئوية	العينة	
46,0%	18,0%	23	الطجين
66,0%	25,8%	33	القول حساء
58,0%	22,7%	29	المعجنات
58,0%	22,7%	29	الحريرة
28,0%	10,9%	14	والطماطم البيض
256,0%	100,0%	128	المجموع

تتنوع مكونات وجبة العشاء بجماعة سميمو حيث نلاحظ ارتفاع استهلاك حساء الفول أو الخضر بنسبة 25 في المئة نظرا لأهميتها الغذائية والعلاجية متبوعا بالمعجنات كالأرز بالحليب، وتعتبر وجبة خفيفة على المعدة وحددت نسبة استهلاكها في 22 في المائة والأمر نفسه لطبق الحريرة الذي له مكانة هامة ومفضلة لدى الأسر لانخفاض تكلفته وقيمه الصحية.

كما أن بعض أفراد الأسرة تفضل تناول الطجين بالسمك في نسبة محددة ب 18 في المئة، ويعد استهلاك البيض الممزوج بالطماطم محدود الاستهلاك. من الملاحظ أن غالبية الأطعمة المختارة هي ذو منافع صحية وتصنف من المأكولات الموروثة بالجماعة.

## 10- المطبخ: نوعيته وتجهيزاته والطاقة المستعملة

### 10-1 نوعية المطبخ المستخدم في عملية الطهي



الشكل رقم (9) نوعية المطبخ بمجال الدراسة (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

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 بجماعة سميمو يطغى عليه الطابع التقليدي بنسبة 38 في المئة، ويتركز أساسا على مستوى ضواحي المركز ويتميز ببنائه الطيني الأصيل ومن جهة أخرى نجد كذلك بعض الدواوير تدمج البناء المختلط بين الطين والإسمنت بنسبة 32 في المئة.

ويتركز المطبخ العصري بمركز الجماعة بنسبة تصل إلى 30 في المئة ونفسر ذلك بانتشار ظاهرة التعمير أي المنازل الاسمنتية. إذن نستنتج أن جماعة سميمو تضم ثلاثة أنواع من مختبرات الطبخ تختلف حسب طبيعة بنائها وتجهيزاتها مما يؤثر على نمط إنتاج الأطباق الغذائية والذي يتحكم فيه نوعية التجهيزات المتوفرة.

## 10-2 نوعية التجهيزات المطبخية

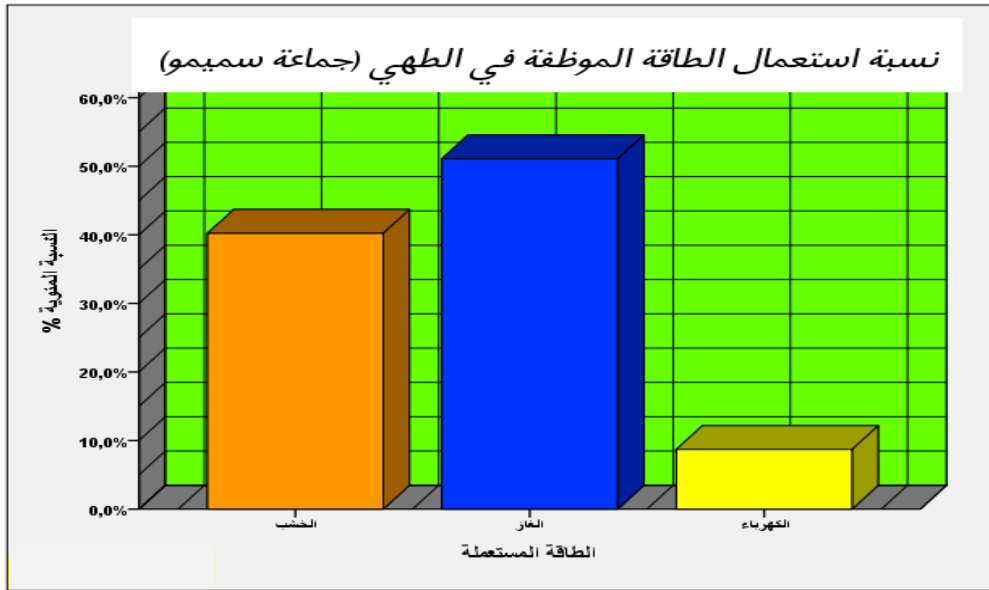
جدول رقم (10) التجهيزات المطبخية بمجال الدراسة ( المصدر : الاستمارة الميدانية 2021)

النسبة الملاحظة	الأجوبة		نوعية التجهيزات
	النسبة المئوية	العينة	
98,0%	30,4%	49	الأواني البلاستيكية
26,0%	8,1%	13	الأواني الزجاجية
76,0%	23,6%	38	الأواني الفخارية
98,0%	30,4%	49	الثلاجة
24,0%	7,5%	12	المجمد
322,0%	100,0%	161	المجموع

يتضح من خلال الرسم البياني جانبه أن امتلاك التجهيزات المطبخية بجماعة سميمو تتميز بتفاوتات بين المكونات التقنية للمطبخ حيث نلاحظ أن نسبة التوفر على الثلاجة والأواني البلاستيكية تتصدر بنسبة تفوق أكثر من 30 في المئة وهذا يمكن تفسيره لأهمية القصوى ذات أولوية الاستعمال المتمثلة في تخزين المأكولات والمحافظة على قيمتها الغذائية كاللحوم والخضروات إضافة لمسألة تبريد المشروبات وانطلاقاً 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 المجمد والأواني الزجاجية ضئيلاً بنسبة تحدد ما بين 10 و13 في المئة نظراً لتعويض مجمد الثلاجة للمجمد الكبير ونجده لدى الأسر الميسورة.

## 10-3 نوعية الطاقة الموظفة

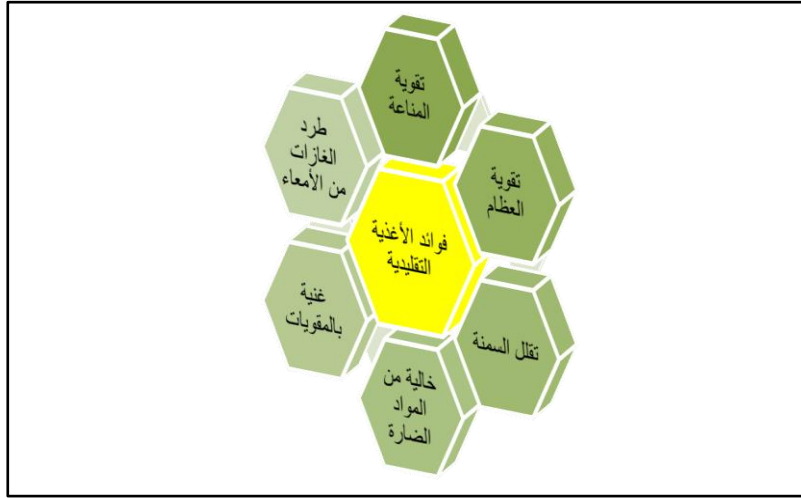


الشكل رقم (10): استعمال الطاقة في الطهي (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

تتنوع الطاقة المعتمدة في عملية الطهي بجماعة سميمو حيث تعتبر قنينة الغاز الأكثر استعمالاً بنسبة 50 في المئة يليها توظيف الخشب وبقياء حبوب الأركان وحددت نسبته ب 40 في المئة، أما الطهي بواسطة الكهرباء فيبقى ضعيفاً بنسبة لا تتجاوز 8 في المئة فهو يعتمد فقط لتشغيل بعض التجهيزات وآلة العصير وغيرها والفرن الكهربائي بالنسبة للأسر الميسورة.

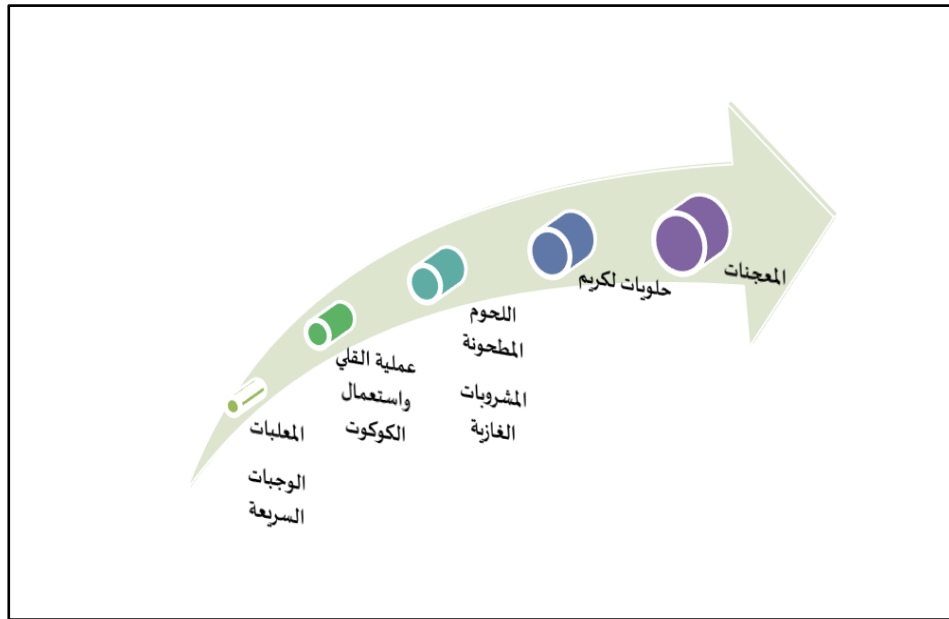
تلعب الطاقة دورا مهما في تأثير على ذوق الأطعمة ويعتبر الخشب أفضلها لما يحتوي عليه من مواد مفيدة مقارنة مع الغاز والكهرباء.  
**11- الأغذية التقليدية والعصرية**

### 11-1 فوائد الأغذية التقليدية حسب المستجوبين بمجال الدراسة



**الشكل رقم (11):** فوائد المأكولات التقليدية (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)  
 تعرف العادات التقليدية زمنيا بالمأكولات القديمة الموروثة عن الأجداد لفترات تاريخية محددة أما مجالياً فهي تربط بمجال جغرافي معين له خصائصه الطبيعية والبشرية.  
 وتتضمن بنية الأطعمة التقليدية مختلف المنتجات الفلاحية سواء كانت زراعية أو حيوانية أصيلة تنتمي لما هو معيشي غير تسويقي.  
 فمن خلال الدراسة الميدانية قمنا باستنتاج عدة فوائد تم التصريح بها من طرف الساكنة المحلية تهم مكانة التغذية القديمة وتأثيرها على مورفولوجيا الجسم وانعكاساتها الايجابية ولتوضيح ذلك لدينا الخطاطة أسفله:

### 11-2 نوعية الأغذية العصرية المضرة حسب المستجوبين بمجال الدراسة



**الشكل رقم (12):** خطاطة لأصناف المأكولات العصرية الضارة (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)



تعتبر بنية الأطعمة والأشربة للعادات الغذائية العصرية حسب تجارب الأسر المستجوبة بجماعة سميرو أنها ضارة في غالبيتها من حيث طرق تحضيرها ومكوناتها النباتية والحيوانية، فمعظم الساكنة تفضل التقليل منها وليس الابتعاد عنها بشكل كلي فالعادات العصرية دخيلة قامت بتخريب منظومة الأغذية إلا أنها استطاعت المساهمة في سد الخصاص المهول في مجال الأمن الغذائي وتفشيها بطرق غريبة عن طريق وسائل الإعلامية المرئية والمقروءة. وعليه تتجلى أهم الأغذية العصرية والأواني التي يجب التقليل من استعمالها فيما يوضحها الرسم البياني.

## 12- المقترحات العامة

تحتل الإرشادات الغذائية مكانة هامة في بناء صرح غذائي متين على مستوى البنية الأسرية، وتعتبر خارطة طريق مكسوة بمختارة الأطعمة والأشربة المجنبة لمجموعة من الأمراض الخطيرة التي أصبحت جغرافيا متركزة في العالم إذن حاولنا من خلال البحث الميداني تجميع قدر المستطاع مصفوفة من الحلول المحلية المقتبسة من تجارب الأسر بالمجال المدروس التي تنظم الاستهلاك وتحدد نوعية الأغذية الصالحة والتي أساسا هي ذات أصول تقليدية نابعة من إنتاج فلاحي أصيل متجنب للمبيدات المصنعة التي تحطم قيمة المنتجات و تخفي حقيقتها المنفعية.

فمن خلال الخطاظة أسفله أن الأسر المستجوبة حددت لنا قائمة لمختلف النصائح التي يجب الالتزام بها لبناء عادات غذائية صحية تجمع بين نوعية المأكولات وطرق تحضيرها وما يمكن القيام به وما يجب تجنبه.

كما استطعنا الإشارة أسفله لخطاظة ثانوية لأهم الوصفات الغذائية الطبية التي تعتمد في تحضيرها مكونات مستقاة من عناصر الطبيعة والتي تعالج مجموعة من الأمراض الناجمة عن السلوك الغذائي غير الصحي ولاسيما عادة الأكل المفرط والاهمال المقصود لما هو مكونات غذائية تقليدية التي أصبحت تهوي نحو الحافة والتي هي ركيزة الأنظمة الغذائية.



الشكل رقم (13): الإرشادات الغذائية العامة (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)



الشكل رقم (14): إرشادات تهتم الجانب الطبي (المصدر: الاستمارة الميدانية 2021)

### خاتمة

عموما نخلص على أن نمط الاستهلاك بجماعة سميوم يتميز بعدة خصائص إيجابية وأخرى سلبية. وعليه فهو نمط ازدواجي مختلط يجمع بين ما هو تقليدي وعصري يرتكز بشكل كبير على منتوجات دخيلة ومواد غذائية مصنعة، إلا أن المنطقة مازالت محافظة على ثقافة الأجداد الاستهلاكية من حيث تناول بعض أطباق الأطعمة الصحية كالعصيدة والزميطة والخبز بالشعير المحلي وغيرها، لكن مع الأسف بدأت التأثيرات الخارجية كالإعلام والإكراهات الفلاحية وتطور الصناعة الغذائية وتفشيها بالمجالات الريفية تهاجم صرح الموروث الذي يحمل في طياته العديد من المنافع التي تضمن استمرارية اللياقة الجسدية ومن هنا نقترح ما يأتي:

- لترشيد الاستهلاك الغذائي يجب تجنب التأثيرات الإعلامية.
  - التقليل من المواد المصنعة التي تخفي خبايا التحطيم البيئي لمورفولوجيا الجسم.
  - الاهتمام بتطوير النشاط الفلاحي المحلي خاصة مجال الخضروات والفواكه.
  - عدم الإفراط في استهلاك اللحوم الحمراء وأيضا البيض.
  - الإكثار من شرب السوائل خصوصا مياه البئر.
  - تجنب تكثيف الأكل في وجبة العشاء لما له من تأثيرات على المعدة والأمعاء.
- إذن قمنا بالاستدلال بمجموعة من المقترحات الدثانوية التي أضيفت للمحور الذي تحدثنا فيه على الإرشادات الغذائية هذه الأخيرة التي مازالت قليلة التفعيل في الوسط العائلي والمدرسي وكذلك الجامعي والإعلامي لما يسمى بالتربية الغذائية.

## قائمة المصادر والمراجع

### باللغة العربية

1. الغول السعدى 1998 " مناهج البحث: العينات وأنواعها " .
2. سرحان (نزار)، عز (محمد)، نادر (هشام) 2018 ترجمة كتاب " الطعام في المجتمع: الاقتصاد والثقافة الجغرافيا " منقول عن موقع سكة المعارف.
3. صبحي (التوم ابراهيم) 1980 " جغرافية الغذاء في السودان " كلية الآداب قسم الجغرافيا رسالة ماجستير.
4. مجلة أمل 1999 «التاريخ – الثقافة – المجتمع " العدد 16.

### باللغة الفرنسية

5. Direction provinciale d'Agriculture d'Essaouira 2016 « Base donner de la secteur d'agriculture des Communes d'Essaouira ».
6. El berkoui Meryem 2012 « caractéristiques environnementales et ressources en eau potable de la province d'Essaouira » mémoire de stages de fin d'études Université Cadi Ayyad Marrakech Faculté des sciences et techniques département de science de la terre p 16.
7. HCP de région Marrakech-SAFI 2014 « la base de donner statiques démographiques de le provinces d'Essaouira (Smimo – Ida ou Aazza – sidi Ahmed Essayhe – Imi- Ntlit – Tidzi).