

ويبين الجدول رقم ٨ تكرار ما يستهلك من أصناف الأطعمة الرئيسية المتوافرة في الزيادات. أما الأطعمة التي نادراً ما يتم تناولها، والأطعمة التي تحتوي على قيمة غذائية صغيرة، فقد تم استثناءها. كما استثنيت أيضاً المعلومات المتعلقة بتكرار ما يتم تناوله من الأطعمة المحتوية على المواد السكرية (كالبسكويت والمرطبات... الخ) بسبب عدم دقة الافادات حولها.

### الجدول رقم ٨ تكرار ما يستهلك من الطعام

كانون الثاني - حزيران	مرة واحدة يومياً على الأقل	تموز - كانون الأول
خبز طماطم (بندورة) خضار طازجة زيوت		خبز زيوت
بيض فاصوليا وعدس حليب ومشتقاته لحوم ودجاج	مرة إلى ٣ مرات أسبوعياً	حبوب ونباتات عدسية أرز خضار طازجة طماطم (بندورة) بطاطا بيض
السردين	مرة كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع	لحوم ودواجن حليب ومشتقاته برغل

ويمثل الجدول رقم ٩ الدورة الفصلية في الزيادات، كما يبين نسبة الكفاية الغذائية للقرية مقارنة بالمقياس المعياري.

ونلاحظ أن اللحوم والدواجن والبيض، والخبز، (المصنوع من طحين القمح)، والفاصوليا تشكل مصدر البروتين الرئيسي خلال الشتاء والربيع. أما الحبوب الأخرى، والنباتات العدسية والأرز والخبز، فتشكل الغذاء الرئيسي خلال الصيف والخريف. ويمكن أن يعزى ارتفاع استهلاك البروتين خلال الشهور الستة الأولى من العام إلى التوفر النقدي في القرية. ويشكل الحليب ومشتقاته والخضار الطازجة، والبيض والخبز المصادر الرئيسية لمادة الكالسيوم. أما الانخفاض الملحوظ في تناول الكالسيوم خلال الصيف والخريف فربما يعود إلى قلة تناول الخضار وإلى الانخفاض النسبي في النقد. ويشكل اللحم ولحوم الدواجن، والحبوب، والعدسيات، والخبز، والخضار مصادر الحديد الرئيسية. ويمكن أن يعزى الثبات الملحوظ في كميات الحديد التي يتم تناولها على مدار السنة في القرية، رغم تناقص كميات اللحوم والخضار، إلى الزيادة في تناول العدس، والبرغل، والحبوب خلال فصلي الصيف والخريف.