

ويعزى إرتفاع كميات فيتامين حـ إلى الاستهلاك المتكرر للطماطم والخضروات الخضراء والبطاطا. ويشكل البيض والخضار الصفراء والخضراء ومشتقات الحليب المصدر الرئيسي لفيتامين أ. وبالمقابل، يعزى الانخفاض في تكرار تناول الأطعمة الغنية بفيتامين أ خلال فصلي الصيف والخريف إلى انخفاض استهلاك الخضار وإلى التوفر النقدي في القرية.

وتقسم الأطعمة التي تستهلكها القرية إلى مجموعتين: ١ - ما يزرع بقصد الاستهلاك الفردي. ٢ - وما يتم شراؤه من السوق. وتتضمن الفئة الأولى كافة الخضروات المذكورة في الجدول رقم ٩ إضافة إلى القمح والبطيخ. هذا، إضافة إلى أنواع مختلفة من الخضروات الورقية كالخبازة والشمندر السويسري والحميض والتي تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم والحديد وفيتامين ١ وحـ، وتنمو بصورة طبيعية بين شهري كانون الثاني (يناير) ونيسان (أبريل). أما الحليب والبيض، فيحصل أهل القرية عليهما من الأبقار والماعز، والدجاج التي تقتنى لهذا الغرض. أما الأطعمة التي يبتاعها القرويون، فتتضمن اللحوم ومنتجات الحليب والحبوب والعدس والدجاج والزيوت والسكر. ويتم شراء هذه المواد، بصورة رئيسية، من مدينة نابلس التي تبعد ٣٠ كيلومتراً تقريباً إلى الشمال الغربي من قرية الزبيدات، أو من أحد حانوتي القرية. إلا أن ما يشتري من حانوتي القرية محدود حتى إذا ما توافرت فيها المواد المطلوبة، حيث يفضل المواطنون شراء احتياجاتهم من نابلس بسبب تنوع المواد فيها وانخفاض أسعارها مقارنة بالقرية. ويشكل عدم توافر وسائل تخزين الأطعمة عائقاً أساسياً أمام شراء كميات كبيرة منها، حيث يتم عادة تخزين القمح والسكر والزيت في أكياس وأوعية في إحدى زوايا المنزل المكتظ بساكنيه، أو على نتوء مسقوف قرب المنزل. ورغم أن الغالبية من السكان أنكرت شراء المواد الغذائية من مستوطنة أرغمان المجاورة، إلا أنه من المعتقد أن مثل هذه المواد تباع إلى النساء والأطفال من قرية الزبيدات الذين يعملون في المستوطنة المذكورة، بشرط توافر فائض من هذه المواد عن حاجة المستوطنين.

وتشير المعطيات، بشكل عام، إلى أن مواطني الزبيدات لا يعانون من نقص التغذية خلال النصف الأول من العام. (الكفاية الغذائية لإجمالي السكان تعادل ٩٢٪). إلا أنه، في النصف الثاني من العام، تتراجع الكفاية الغذائية عن المعدل (٧٥٪). وينبغي أن لا يغيب عن الذهن أن هناك اختلافات وفوارق في استهلاك الأطعمة بين منزل وآخر ويمكن أن تكون لهذه الاختلافات دلالتها في بعض الأحيان.

ويلعب دخل الأسرة دوراً في تحسين المستوى الغذائي. ونظراً لكون الدخل يعتمد على ملكية الأرض، ولأن العائلات التي لا تملك هذه الأرض هي الأكثر حاجة لشراء معظم موادها الغذائية، يترتب على ذلك، أن العائلات التي لا تملك أية أرض أكثر عرضة للنقص في الكفاية الغذائية من بقية العائلات.

وتشكل كيفية توزيع الطعام داخل المنازل سبباً آخر يضاف إلى العوامل التي تؤثر على الفوارق في استهلاك الطعام، فنتيجة لاشتراك العائلة عادة بوعاء واحد في تناولها للطعام، يعاني الذين يأكلون ببطء، وخاصة الأطفال، من نقص في الكفاية الغذائية نتيجة لسرعة البعض في تناولهم للطعام. كما يميز البالغون من الذكور عن الإناث بتقديم أفضل