

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



في حين أنّ شراب عماد هو سائل صافٍ برتقالي وفتح اللون، مذاقه سكري جداً، وله نكهة البرتقال، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي؛ وهذا لأنه شراب صناعي، فهو لا يحتوي على عصير برتقال طبيعي، بل على ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية وموادّ حافظة فحسب. يمكن أن تكون العصائر الطبيعية أو صناعية؛ فالعصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر، أما العصائر الصناعية فهي مصنوعة من مادة ملوّنة صحّية.

يضيف الناس الماء إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل. لا تحتوي العصائر الصناعية على فاكهة أو

زهور طبيعية. **شَراب طبيعي - شَراب صناعي**
لنستكشف شَراب البرتقال -

ناقش أنواع الشراب المختلفة مع زميلك لك في الفصل؟ ما الشراب المفضل لديك؟ في رأيك، هل هي طبيعية أم صناعية؟ أيهما تعتقد أنّ له قيمة غذائية أكبر؟ ولماذا؟ **لأنّها مصنوعة من عصير الفاكهة المركز الطبيعي**

- للتراجع**
- 1- شَراب طبيعي طازج - 2- شَراب طبيعي معلب - 3- شَراب صناعي
 1. ما الطرق المختلفة التي يمكن من خلالها صنع المشروبات من الفاكهة والزهور؟
 2. في رأيك، هل من المغذي أكثر أن تتناول برتقالة أو أن تشرب عصير البرتقال؟ ولماذا؟ **تحتوي على قيمة غذائية بحجم كبير**
 3. أي نوع من المشروبات تختار أن تشربه الآن: العصير الطازج، أم الشراب الطبيعي المعلب، أم الشراب الصناعي؟ ولماذا؟ **لأنه مذاقه الفاكهة الطازجة**



تتم معالجة العصائر والمشروبات المركّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة.



تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام موادّ كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعدّ النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.



تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركّزة، والشراب الصناعي.



يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.

تُعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير.



الموضوع ٤-٢ الشراب الطبيعي والصناعي

الآن، بعد أن تعرّفت على الشراب الطبيعي والصناعي، سنتعرّف على كيفية التفرقة بين أنواع المشروبات المختلفة والمقارنة بينها.

أحضّر مشروبك المفضّل إلى الفصل. ثمّ اعمل ضمن مجموعات مع زملائك. سيقوم معلّمك بسكب كوبين من العصير لكلّ مجموعة لتذوّقها وتحليلها. بعدها، ستقومون بتدوين الملاحظات عن كلّ مشروب.

المهمّة ١

نُبرِّك للتلميذ

تذكّر مواصفات مشروبات الأولاد في فقرة «لنتعلّم». فكّر في الأسئلة التالية:

- كيف يبدو شكل مشروبك؟ وكيف يكون قوامه، سميك أم خفيف؟ ما لونه؟ هل لونه فاتح جدًا أم أنّه يُشبه الفاكهة الطبيعية الحقيقية؟ هل هو سائل صافٍ أم يوجد فيه قطع من الفاكهة؟
- ما مذاق مشروبك؟ هل مذاقه سكري أم بدون سكر؟ هل مذاقه طازج أم معلب؟ هل يمكنك تذوّق المكونات الأخرى التي تمّت إضافتها؟
- ما الذي يمكنك استنتاجه عن كلّ شراب استنادًا إلى شكله ومذاقه؟

الشراب ١

النكهة: فاكهة البرتقال
مذاق الشراب: الفاكهة الطازجة
اللون: طبيعي
شكل الشراب: معصور مسابرة
من الفاكهة

اعتقد أن هذا الشراب:

١. شراب طبيعي شراب صناعي
٢. طازج أو محضّر في المنزل صناعي ومعبأ في زجاجات / معلب
٣. مغذّ جدًا مغذّ إلى حدّ ما ليس مغذّيًا على الإطلاق

الشراب ٢

نكهة الفاكهة
مذاق الشراب: سكري جدا
اللون: فاتح اللون
شكل الشراب: سائل صافٍ فاتح اللون

اعتقد أن هذا الشراب:

١. شراب طبيعي شراب صناعي
٢. طازج أو محضّر في المنزل صناعي ومعبأ في زجاجات / معلب
٣. مغذّ جدًا مغذّ إلى حدّ ما ليس مغذّيًا على الإطلاق

الآن سؤرك معلّمك أيّ من المشروبات قمت بتحليلها. هل كنت محققاً بشأن نوع الشراب؟
إذا كانت المشروبات معلّبة، فقم بذكر المكونات من الملصقات الغذائية.
وأيّ منها له فائدة غذائية أكبر؟

المهمّة ٢

نعم / شراب طبيعي معلّب
مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء
والمواد الحافظة
- لونه مشابه للون الشراب الطبيعي الطازج
لا يحتوي على؟ خزانة من الفاكهة
مذاقه كخزانة الفاكهة ولكنه ليس طازجاً

ناقش مع زملائك في الفصل أنواع الشراب المتوفرة في مدرستك.
ما مكوناتها، وكيف تم صنعها؟

المهمّة ٣

- ١ شراب طبيعي طازج - معصور مباشرة من الفاكهة
- ٢ شراب طبيعي معلّب - مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء - والمواد الحافظة
- ٣ شراب صناعي - لا يحتوي على الفاكهة ويحتوي على سكر - لون صناعي - نكهة صناعية - مواد حافظة

لنراجع
كله سائل صافٍ فاتح اللون

١. كيف يختلف الشراب الصناعي بنكهة الفاكهة في الشكل والمذاق عن العصير الطبيعي؟

٢. أيّ من المشروبين اللذين قمت بتذوقهما هو المفضل لديك؟ ولماذا؟

الشراب الطبيعي الطازج - لأنه معصور مباشرة من الفاكهة

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٤-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

• أحدد المخاطر والعوائق عند تحضير الشراب الصناعي.

• أقترح حلولًا للتغلب على العيوب التي تحدث أثناء عملية التصنيع.

• أحضر الشراب من الفاكهة أو الزهور مع مراعاة تطبيق احتياطات الصحة والسلامة.

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

جيد جدًا جيد بحاجة إلى مجهود أكبر

جيد جدًا جيد بحاجة إلى مجهود أكبر

جيد جدًا جيد بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعل معًا

ما المنتجات التي يمكن تصنيعها من الفاكهة؟ **عصائر - مرب - شراب**

لنتعلم

جولة داخل المصنع

يقوم فصل هاني بجولة في مصنع للشراب، حيث تبين ياسمين، وهي عاملة في المصنع، للتلاميذ كيف

تجري عملية التصنيع.



تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعبأ

- أولاً، تُغسل الفاكهة جيدًا.
- تُرسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة.
- بعد ذلك، تعصر آلة مخصصة العصير وتصفية لإزالة اللب والقشرة والبذور.
- يختبر العمال جودة العصير.
- يُسخن العصير لقتل الميكروبات.
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة، ويُضاف إليه الماء والسكر، ويُخلط السكر بينما يكون السائل ساخنًا حتى لا يفصل فيما بعد.

توضح ياسمين أنه يمكن إضافة مكونات أخرى إلى العصير؛ فعلى سبيل المثال، إضافة المادة الحافظة تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب.

تحضير وتجهيز الشراب الصناعي

تأخذهم ياسمين إلى غرفة أخرى، حيث يتم إعداد الشراب الصناعي كالآتي:
تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب، ثم يُخلط الشراب بالماء.

أخيراً، تُعبأ المشروبات في زجاجات. بحيث:

• تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات.

• تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتُملأ.

• تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث.

توضح ياسمين أن الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جداً؛ فقد تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها.

وتشير ياسمين إلى أن العمال يرتدون غطاء الشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث، وكذلك لحماية العمال. ويتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح، وتنظيف الكميات المنسكبة من العصير بسرعة، وعدم ترك الأشياء على الأرض التي قد يتعثر بها أحدهم. كما أنهم حريصون على تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية.

يعتقد هاني أن العمل في مصنع شراب الفاكهة أمر ممتع.

لنستكشف

استناداً إلى المعلومات من خلال الجولة داخل المصنع ومعلوماتك وثقافتك العامة، اذكر ثلاثة أشياء يمكن أن تحدث بشكل خطأ أثناء إنتاج المشروبات في المصنع، وقد تتسبب بحدوث خلل في المنتج، أو إصابة أحد العمال. ناقش مع زميلك في الفصل كيف يمكن للعمال منع مثل هذه الحوادث المؤسفة.

لنراجع
• إرتداء عطاء الرأس
• تعقيم الأدوات
• صنع الزجاجات على السير
• الالتزام بكتابة التواريخ
• احتكام النظام الغذائي

١. ما الخطوات التي يتخذها عمال مصنع المشروبات للتأكد من أن المنتج النهائي سليم وعالي الجودة؟

٢. ما الذي يمكن أن يحدث إذا تلوث شراب أو تلوثت زجاجة شراب؟ **تغير المشروبات وفسادها**

٣. بأي نوع من المصانع قد تكون مهتماً للقيام بجولة فيه؟ هل تعتقد أنك ترغب في العمل في مصنع؟

ولماذا؟ **بزر إجابتك. مصنع للشراب**

سواء نضم
أم لا
مع ذكر السبب
بترك التلميذ

الآن، بعد أن تعرّفت على كيفية إنتاج الشراب الصناعي داخل المصنع ستُعدّ شرابًا في المدرسة، باتّباع إرشادات السلامة.

ليس لديك الآلات التي يمتلكها المصنع، وستصنع كمية صغيرة فحسب، لكنّ بعض الخطوات والإرشادات الصحيّة ستكون متطابقة. قبل أن تبدأ، ناقش وراجع الخطوات التي ستأخذها.

خطوات تحضير الشراب الصناعي:

قبل أن أبدأ في تحضير الشراب الصناعي، أحتاج إلى ...

تلهوه الفاكهة والألوان المحببة مع السكر

أثناء تحضير الشراب الصناعي، أحتاج إلى ...

تعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات

بعد أن أقوم بتحضير الشراب الصناعي، سوف ...

تعبأ المربوبات فما زجاجات وتم هذه

العملية نفها لجميع المربوبات

للحفاظ على المنتج سليمًا وغير ملوث، سوف ...

غسل الفاكهة جيدًا

اختيار جودة العصير

تخين العصير لقتل الميكروبات

تعقيم الزجاجات والتعبئة

للحفاظ على سلامتي أثناء إعداد المنتج، سوف ...

1- ارتداء غطاء الرأس

و العقازات لحماية العمال

تدريب العمال على استخدام

الآلات بشكل صحيح

2- عدم تزلزله أي شيء على الأرض حتى

لا يتعثر أحد

3- الحرص على تجنب الحروق عند استخدام

الحرارة العالية

إعرض منتجك على زملائك في الفصل. وإذا أمكن، فأحضر عيّنة منه واطلب من التلاميذ أخذ عينات من المنتج وتحديد نوع الشراب. اشرح الخطوات التي اتخذتها لإعداد المنتج وكيف حافظت على سلامته وعدم تلوثه، واطرح أيضًا ما فعلته للحفاظ على سلامتك أثناء عملية الإعداد.

- لنراجع
1. هل استمتعت بصنع شرابك الخاص؟ هل كان إعداده صعبًا؟ هل حدث خطأ أثناء إعداده؟ ما الذي تعلمته؟ وما الذي ستقوم به بشكل مختلف في المرة القادمة؟ **تنوع الفاكهة**
 2. أذكر بعض الاختلافات الأساسية بين إعداد شراب في المدرسة وتصنيع شراب في المصنع.
- آلات التعقيم - السير - تقييم ذاتي
- ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٥-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أشرح أهمية اللبن للتغذية.
- أصف كيفية معالجة اللبن لجعله سليمًا للاستهلاك.
- أناقش كيفية التحقق مما إذا كان اللين طازجًا وسليمًا.

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

- | | | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|-----|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |

لنتفاعل معًا حولها

أي من منتجات الألبان تفضل؟ ولماذا؟ هل هناك أي منتج لا تحبه؟ ولماذا؟
لنتعلم

أهمية اللبن

يشرب تامر اللبن كل يوم. وفي بعض الأحيان، يكون مذاقه حلواً جداً. وهو يرغب في تعلم كيف يتأكد أن اللبن الذي يشربه صالح للشرب.

يحتوي اللبن على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية، ويمكن أن يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي. ونحن نستهلك اللبن كسوائل أو يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة ويصنع منه الزبادي والجبن.

عادة ما يأتي اللبن من الأبقار، وأيضاً من الجاموس والماعز والأغنام والإبل والحيوانات الأخرى. وتُعدّ مصر من أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم.

ومع ذلك، فإنّ اللبن من المنتجات التي يسهل التلاعب فيها؛ حيث يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطيرة جداً في اللبن، وذلك لزيادة كميته أو ليبدو طازجاً.



يصبح اللبن مغشوشًا عند إضافة:

الماء: وهذا لا يُعدُّ أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.
الفورمالين: وهو الذي يحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج؛ ومع ذلك، فهو مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.

مادة النشا: تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية.

هل اللبن الذي تتناوله سليم؟

انتبه إلى طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي. وتحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية، وإذا لم تكن متأكدًا، فاختر اللبن:

• هل هو طازج؟ يتم غلي عينة من اللبن على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى يتخثر. إذا وجدت رواسب متجمدة، فهذا يعني أن اللبن غير طازج، أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن نوعية اللبن جيدة.

إضافة إلى ذلك، تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحبّ الأولاد مشروبات اللبن المختلفة.

لنستكشف: يُسرله للتلمذ

الآن، بعد أن عرفت المزيد عن اللبن، ماذا ستفعل للتأكد من أن اللبن الذي تتناوله سليم وصحي؟

كيف يمكنك التأكد من أن طرق الاختبار التي ستقوم بها سليمة، وأن النتائج ستكون دقيقة؟

لنراجع

١. لماذا يوجد لبن مغشوش؟ لزيادة الكمية أو لبيدو طازجًا

٢. هل هناك أي سبب وجيه لإضافة مواد إلى اللبن؟ نعم للحفاظ على إبقائه فترة طويلة وهذا غش فسر إجابتك.

٣. إضافة إلى اختبار اللبن في كل مرة تشربه فيها،

اذكر بعض الطرق الجيدة التي يمكن القيام بها لتأكد من أن اللبن سليم وصالح ليشربه الجميع.

و عمل اختبار بقلبه ١٥ دقيقة فإذا وجدت رواسب متجمدة فهو غير طازج، وإذا كانت رواسب دهنية يكون بريدو طازج

سوف تجري ثلاث تجارب للتحقق من وجود إضافات في اللبن. أولاً، اجمع المواد التالية. بعد كل تجربة، اكتب ما تراه.



سطح أملس مستو،
مثل مرآة صغيرة.



كمية قليلة من اللبن.



وعاءان: أحدهما مخصصاً للقياس والآخر مع غطاء.

التجربة ١: التحقق من وجود ماء مضاف.

الخطوة ١: ضع نقطة من اللبن على سطح مستو وناعم.

خطوة ٢: قم بإمالة السطح قليلاً حتى يتدفق اللبن.

النتيجة: في البداية يبقى اللبن النقي، ثم يتدفق ببطء تاركاً أثراً أبيض اللون. يتدفق اللبن المخفف على الفور من دون ترك علامة.

ما الذي أراه؟

سِرّاً للتلميذ

التجربة ٢: التحقق من وجود الفورمالين.



الخطوة ١: أضف ٢ إلى ٣ قطرات من حمض كبريتيك مركز إلى كمية مقدارها ١٠ مل من اللبن مضاف إليها كمية مماثلة من الماء.

خطوة ٢: انتظر ولا ترجّ المحلول.

النتيجة: إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة الفورمالين، وإذا لم يظهر ذلك فهذا يعني خلوه منها.

ما الذي أراه؟ بُرْلِي لِلتَّامِيْدِ

التجربة ٣: التحقق من وجود مادة النشا.



الخطوة ١: أضف من ٢ إلى ٣ قطرات من اليود إلى ٥ مل من اللبن.

خطوة ٢: رُجّ المحلول جيّدًا.

النتيجة: اللبن الذي يتحوّل إلى اللون الأزرق يكون فاسدًا ومغشوشًا، أما إذا ظلّ أبيض، فلا توجد فيه مادة النشا.

ما الذي أراه؟ بُرْلِي لِلتَّامِيْدِ



لنراجع مرفقنا كمانه اللبنة معنونا أم طازجا

١. ماذا تعلّمت عن عينات اللبن الخاصّة بك كنتيجة لهذه التجارب؟
٢. ما أهميّة اختبار عينات اللبن؟ للتأكد من كرمه صلاحيته

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٦-١، وضع علامة في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أصف كيفية حفظ الطعام بشكل صحي وسليم.
- أعرف متى يكون المنتج الغذائي غير صحي.
- أذكر المشكلات المتعلقة بسلامة الأغذية.

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

<input type="checkbox"/>	جيد جدًا	<input type="checkbox"/>	جيد	<input type="checkbox"/>	بحاجة إلى مجهود أكبر
<input type="checkbox"/>	جيد جدًا	<input type="checkbox"/>	جيد	<input type="checkbox"/>	بحاجة إلى مجهود أكبر
<input type="checkbox"/>	جيد جدًا	<input type="checkbox"/>	جيد	<input type="checkbox"/>	بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعل معًا في الملاحظة

لنحمي صحتنا من التلف والعلوث

كيف يحفظ الناس الطعام؟ لماذا من الضروري أن تكون قادرًا على حفظ الطعام؟

لنتعلم

حفظ الطعام بشكل سليم

يُعلم هادي أنه يجب أن تكون هناك طرق لحفظ الطعام بشكل سليم، ويتم اتباعها في المصانع والمنازل أيضًا. وتشمل طرق الحفظ كلاً من: التجفيف، والتجميد، والبسترة، والتعليق، وغالبًا ما تُضيف معاملة التصنيع أيضًا موادَّ حافظة؛ مثل حمض الستريك أو حمض الأسكوربيك أو النتريت أو الكبريتيك لجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول. وفي حال حدوث أخطاء في طريقة حفظ الطعام؛ فذلك قد يسبب نمو البكتيريا أو العفن في الطعام ما يؤدي إلى إصابة الناس بالمرض. ولقد تعلم هادي بأن هذه هي خطورة هذه الطريقة.





تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج. وبعد هذا التاريخ، لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته.

ممارسات لسلامة الغذاء

فتح هادي علبة فول، فكان السائل الموجود فيها يحتوي على الفقاعات ورائحته حادة. تحقّق هادي من تاريخ انتهاء الصلاحية المدوّن على العلبة، فوجد أنّه لم يمرّ بعد تاريخ انتهاء صلاحيتها، توجه هادي إلى المتجر الذي اشترى منه علبة الفول، فقال مدير المتجر: إنّ المشكلة هي مع المصنّع. فاتّصل هادي بالشركة المصنّعة، وقالوا له بأنّه لا بدّ من أنّه قد فتح علبة الفول وتركها. ولكنّ ذلك ليس صحيحًا.

الاتصال بـ

هل لديك شكوى بشأن سلامة منتج غذائي؟

تواصل مع جهاز حماية المستهلك!

الخَط الساخن: ١٩٥٨٨ (منطقة القاهرة الكبرى والإسكندرية)

الموقع الإلكتروني: www.cpa.gov.eg

البريد الإلكتروني: info@cpa.gov.eg

أو املاً نموذجًا في مكتب البريد المحلي الخاص بك.

وهنا اتّصل هادي بجهاز حماية المستهلك لتقديم

شكوى.

أرسل جهاز حماية المستهلك مفتشين إلى المصنّع لمعرفة ما حدث، وللتأكد من صحّة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنّع لعدم تكرار مثل هذا الموقف مرّة أخرى.

لنستكشف

ما الذي ستفعله إذا وجدت أنّ ثمة مشكلة في طعامك الذي اشتريته من مطعم أو بائع متجوّل أو متجر؟ في رأيك، ما الذي يجب أن يقوم به الشخص الذي باع لك الطعام لحلّ هذه المشكلة؟ وماذا يجب أن يفعل جهاز حماية المستهلك إذا تقدّمت بشكوى؟ قم بتأدية أدوار عن الأسئلة المطروحة ضمن سيناريو مع زميل لك في الفصل.

يترك للتأميد

لنراجع

١. ما الذي يجب أن تفعله قبل أن تشتري منتجًا غذائيًا للتأكد من سلامته؟ وما الذي يجب أن تفعله قبل أن تتناوله؟

التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية

٢. ما هي الطرق التي تعتقد أنّ المصنّع سيستخدمها لحفظ علبة الفول؟ في رأيك، ما الخطأ الذي حدث مع علبة فول هادي؟ وماذا فعل جهاز حماية المستهلك عندما تلقى بلاغًا عن المصنّع؟

٣. في رأيك، هل وجود أجهزة مثل جهاز حماية المستهلك أمر ضروري؟ ولماذا؟ هل مررت بتجربة سيئة مع أحد المنتجات؟

٤. هل تعتقد أنّ حماية المستهلك أمر مهم؟

٥. هل تعتقد أنّ حماية المستهلك أمر مهم؟

٦. هل تعتقد أنّ حماية المستهلك أمر مهم؟

٧. هل تعتقد أنّ حماية المستهلك أمر مهم؟

أو لا نعم

الآن، ستناقش بعض الطرق الشائعة لحفظ الطعام، وستجرب إحداها في المدرسة.

الخطوة ١: ناقش هذه الأسئلة مع زميل لك أو مع الفصل ككل. ما طرق حفظ الأطعمة التي تعرفها أو تستمتع بتناولها؟ وأي منها تقوم أسرتك باستخدامها؟ وكيف يتم ذلك؟

التجفيف - البصرة - التجميد - التملح
التعليب

الخطوة ٢: اختر أي طريقة من طرق الحفظ ستستخدمها، ثم اختر نوع الخضراوات والفاكهة التي ستقوم بحفظها.

التجميد - البازلاء - القلغاسي
الفراولة - المانجو

المخلّلات السريعة: يُستخدم في تخليلها الملح والخلّ فقط لحفظ الخضراوات، وهذا النوع من المخلّلات يمكن أن يكون جاهزًا للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمرّ لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة.

إرشادات السلامة:

- اغسل يديك والخضراوات جيدًا.
- كن حذرًا عند استخدام سكين حاد؛ ضع إحدى يديك على المقبض والأخرى فوق نصل السكين.
- لا تترك البرطمانات خارج الثلاجة لأكثر من ساعة.

التجفيف: يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا. ثمة بعض طرق التجفيف المنزلية الشائعة والمستخدمة وهي التجفيف باستخدام الهواء في الداخل، والتجفيف في الشمس خارجًا، والتجفيف باستخدام الفرن. وتتطلب جميع أشكال التجفيف مزيّجًا من الرطوبة المنخفضة، ودرجات الحرارة المرتفعة، ودوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنب تلف الأطعمة أو فسادها.

إرشادات السلامة:

- اغسل الفواكه والخضراوات أو الأعشاب وصفها جيّدًا من الماء قبل تجفيفها.
- جفّف بعض الخضراوات والفطر والفلفل الحارّ بالهواء في الداخل لأنها الطريقة الأمثل.
- يجب أن تتمّ عملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجافّ. وأيضًا أن تُعلّق الأطعمة بخيط أو توضع على رفوف لتتعرّض لدوران الهواء وتُجفّف.
- جفّف الفواكه (بما في ذلك الطماطم) في الشمس، لأنها الطريقة الأمثل. وبما أنّها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض والسكريات، فهذا يحميها من التلف. كما ويمكن تجفيف الفاصولياء بالطريقة نفسها، أي في الشمس.
- يجب أن توضع الفواكه وبعض الأعشاب الطيبة في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من الإستنلس أو من البلاستيك، ويُفضّل أن تتمّ عملية التجفيف هذه في الأيام الحارّة والجافة. وأثناء الليل يجب أن تتمّ تغطيتها ووضعها في الداخل.
- يمكن تجفيف معظم الأطعمة في الفرن. يجب أن تتمّ عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة تتراوح بين ٥٧ إلى ٩٢ درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل المروحة (في الفرن الحراري) لعدّة ساعات، وذلك لأنّ درجات الحرارة المرتفعة جدًّا قد تؤدّي إلى طهو الطعام بدلًا من تجفيفه.

الخطوة ٣: أطلب من شخص بالغ مساعدتك في جمع المكونات لكلّ طريقة من طرق الحفظ المستخدمة. وإذا أمكن، فالتقط صورًا للمراحل المختلفة من العملية أو ارسم صورًا لها.

الخطوة ٤: اعرض صورًا لمشروع حفظ الطعام الذي قمت به في المدرسة. اشرح عن طريقة الحفظ المستخدمة مع خطوات إرشادات السلامة.

بِرّك للتعليق

الخطوة ٥: قارن مع زملائك في الفصل بين الطرق المختلفة في حفظ الطعام. ما أوجه التشابه أو الاختلاف بينهما؟ ما أهميّة اتّباع إرشادات سلامة الأغذية؟

بِرّك للتعليق

- نعم حفظ الطعام
- هل استخدمت طرق حفظ الطعام المختلفة؟ ولماذا؟ برّر إجابتك.
٢. ما الأطعمة التي يمكنك حفظها في المدرسة؟ ما الخطأ الذي يمكن أن يحدث أثناء عملية الحفظ؟ وما الخطوات التي يجب أن تتخذها لجعل الأطعمة سليمة؟
- سورة التوراة
التأكيمة صوة المنتج وتاريخه
منا هيد التهورية
- تقييم ذاتي
- ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٧-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

يكون أنس حذرًا دائمًا عند استخدامه الأدوات الكهربائية مثل المثاقب وأدوات الصنفرة، ولا يقوم باستخدامها بالقرب من الماء. وقبل أن يقوم أنس بتغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة، يتأكد من أن الأدوات غير موصولة بالكهرباء، كما يتأكد من أن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر.

٤. كُن حذرًا عند استخدام الأدوات الكهربائية.



عندما يجري أنس أعمال الطلاء أو يستخدم مزيل الطلاء أو الغراء القوي، يحرص على فتح النوافذ ويضع مروحة لتهوية الغرفة، فربما تضره الأبخرة المتصاعدة من الطلاء.

٥. احرص على تهوية مكان العمل.



أصبح أنس نجارًا ودهانًا بارعًا جدًا كوالده.

لنستكشف

هل يمكنك التفكير في أي مخاطر أخرى قد يواجهها العمال في أعمال النجارة أو الطلاء؟ أجر عصفًا ذهنيًا، ثم ضع قائمة بالأفكار التي توصلت إليها. ما النصيحة التي ستقدمها للعمال لتجنب التعرض للإصابة؟

لتراجع لحماية الكرفسين

- لماذا تُعد النظارات الواقية للعينين ووسائل التهوية مهمة جدًا؟
- في رأيك، هل من الممكن تجنب مئة في المئة من الإصابات أثناء القيام بأعمال النجارة والطلاء؟ وضح إجابتك. **بتفادي المخاطر أثناء العمل**
- ما الأسباب التي تعتقد أنها قد تدفع بعض العمال إلى تجاهل المشكلات المحتملة أو إهمال احتياطات السلامة؟ كيف يمكنك إيصال الإرشادات المتعلقة بالسلامة للعمال بطريقة مقنعة؟

الآن، ستتبع قواعد السلامة في مكان العمل أثناء قيامك بصنع صندوق صغير وطلائه تستخدمه لوضع أقلام الرصاص فيه، أو لزراعة نبتة صغيرة فيه، أو لأي شيء آخر تريده.

الخطوة ١: راجع مع زميلك في الفصل احتياطات السلامة التي يجب أن تتخذها قبل البدء بمشروعك وأثناءه.

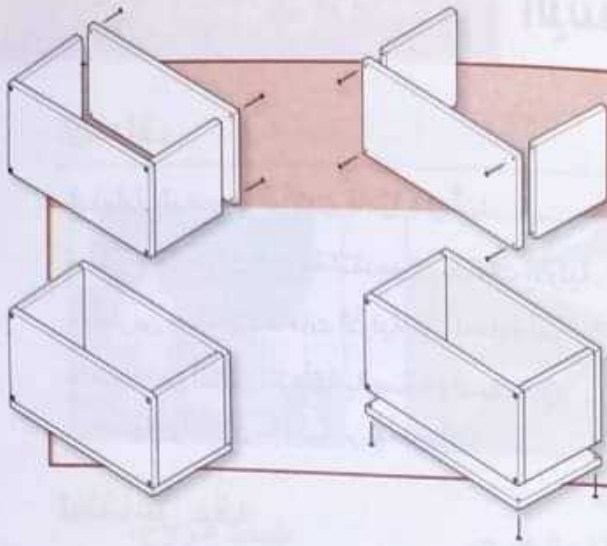
الخطوة ٢: خُطَّ لشكل الصندوق الذي تريد صنعه. اصنع نموذجًا لمساعدتك في وضع علامات على الخشب قبل تقطيعه. ستحتاج إلى لوحين جانبيين، ولوح للجهة الأمامية والخلفية، ولوح للقاعدة. هذا مثال، ولكن يمكنك جعل صندوقك أطول أو أعرض أو أقصر إذا كنت ترغب في ذلك.



احتياطات السلامة التي يجب اتباعها أثناء تقطيع الخشب:

عدم وضع اليد بالقرب من ريشة المنقب
- تثبيت الأشياء بمسامير

الخطوة ٣: إقطع الأجزاء الخاصة بك بعد أخذ المقاسات.



الخطوة ٤: اجمع أجزاء صندوقك، دوّن إرشادات السلامة الخاصة باستخدام الشاكوش.

احتياطات السلامة التي يجب اتباعها أثناء الصنفرة:

ارتداء نظارات السلامة
وصحاية الأعمى / المتأكد من الأدوات غير
متصلة بالكهرباء

الخطوة ٥: قم بصنفرة صندوقك حتى يصبح ناعمًا.

احتياطات السلامة التي يجب اتباعها أثناء الطلاء:

فتح النوافذ ووضع مروحة
للتهوية

الخطوة ٦: قم بطلاء صندوقك بالألوان أو اللون الذي تختاره وبالشكل الذي تريده.

الخطوة ٧: إعرض مشروعك النهائي على زملائك في الفصل، ووضّح لأيّ غرض ستستخدم صندوقك.

لنراجع اتباع احتياطات السلامة

١. ما الخطوات التي اتخذتها للحفاظ على سلامتك أثناء صنع صندوقك؟ هل لديك أي مشكلات تتعلق بالسلامة أو بإكمال المشروع؟ وضّح إجابتك. لا
 ٢. هل ستقوم بصنع وطلاء أشياء أكثر تعقيدًا في المستقبل؟ لماذا؟ برّر إجابتك. لا
- تقييم ذاتي
- ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٨-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

تعلم يوسف كيف يوقف النزيف عند حدوثه.



ضمّد الجرح.



نظف الجرح.



أضغط بقوة على الجرح
بقطعة قماش نظيفة.
أرفع الطرف المجرّوح إلى
أعلى فوق القلب.



اطّلع يوسف أيضًا على وضعية
الإفاقة. إذا كان الشخص فاقداً
للوعي ولكنه يتنفس، فإنّ هذه
الوضعية تساعد على التنفس حتّى
وصول المسعفين.

إثنِ الركبة والذراع البعيدتين
عنك، ووضّع يده الأخرى على خدّه
المعاكس.

ضع ذراعه التي هي أقرب
إليك على شكل زاوية قائمة.

لنستكشف سبب النزيف للطالب

أعدّ قائمة بالأسئلة التي لديك عن
الإسعافات الأولية.

كيف يمكنك إيجاد إجاباتها؟



إستخدِم الركبة البعيدة عنك
لتدوير المصاب في اتجاهك
مع دعم رأسه باستخدام يدك
الأخرى، فالركبة المثنية تمنع
الجسم من التدرج.

① إذا كانه فاقداً للوعي ولكن
يتنفس

لنراجع



قُم بإمالة الرأس بلطف قليلاً
إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح
مجرى الهواء، واستمِرّ في جسّ
نفضه وتنفسه حتّى وصول
المساعدة.

١. متى يجب وضع شخص

ما في وضعية الإفاقة؟

٢. لماذا من الضروري تقديم

الإسعافات الأولية حتّى

لو تمّ استدعاء سيارة

إسعاف؟ للإسعاف والنفاذ المريض

٣. ما أفضل طريقة لتعلم

كيفية تقديم الإسعافات الأولية؟ ولماذا؟

لإسعاف أي مريض

من مصور الإسعاف

١٤٣

من الهلال الأحمر

١. التدرّب على وضعية الإفاقة

لقد تعلّمت كيفية تجهيز شخص لتنفيذ وضعية الإفاقة له. والآن، ستمارس ما تعلّمته من خلال تأدية الأدوار في موقف يحتاج فيه شخص ما إلى تنفيذ وضعية الإفاقة له.

تذكّر بأنك في حاجة إلى اتباع الخطوات الأربع الأساسية للإسعافات الأولية. وقبل تمثيل السيناريو، قُمْ بتدوين ملاحظات حول ما يجب فعله في كلّ خطوة.

الخطوة ١: تقييم الوضع

التحقّق من نوع الإصابة

الخطوة ٢: التخطيط للتدخّل

في حالة الخطورة الاتصال ١٢٣

الخطوة ٣: تقدير الوضع

إعادة فحص الشخص

الخطوة ٤: تقديم الإسعافات الأولية

استخدام حقيبة الإسعافات الأولية

اختر زميلاً لك، وطبّق معه هذه الخطوات الأربع. تبادلاً الأدوار بحيث يكون لدى كلّ منكما فرصة لتقديم الإسعافات الأولية، ثمّ اعرض ذلك أمام زملائكم في الفصل مع شرح ما تفعلانه أثناء أداء دوركما.

مراجعة المحور الثالث

أسئلة المراجعة

اقرأ وأجب

١. أذكر ثلاثة أطعمة غنية بالبروتينات يمكن أن يتناولها النباتيون الصرف.

الفواكه والخضروات - البقول - الحبوب - المكسرات

٢. لماذا تناول الوجبات السريعة طوال الوقت ليس أمرًا جيدًا؟

لأنها ليست صحية ولا مفيدة

٣. كيف يمكن لموظفي مَقْصَف المدرسة عرض الطعام بطريقة ملفتة للنظر؟ وضع صورة الشهادة الصحية وضعها في الواجبة بكل منظم / وضع صور الطعام صحي على الجدران

٤. ما الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي؟

الطبيعي / معصور مباشرة من الفاكهة / الصناعي / لا يحتوي على عصير فاكهة

٥. كيف يتجنب عمال المصنع تلوث الشراب خلال معالجته؟

تحقق الأدوات والزيارات

٦. ما العناصر الغذائية النافعة التي يحتويها اللبن؟

البروتينات / الدهون / الكربوهيدرات / الفيتامينات / الألياف

٧. ما هي الطرق التي تُستخدم لحفظ الطعام بشكل صحي وسليم؟

التجفيف / التجميد / البسترة / التجميد / التعليق / التعليق

٨. ما الحوادث التي يمكن أن تحدث أثناء ممارسة أعمال النجارة؟

تطاير نشارة الخشب في العين / إصابة اليد عند التقطع

٩. ما الخطوات الأساسية الأربع للإسعافات الأولية؟ ولماذا هي مهمة؟

تقييم الوضع / التخطيط للتدخل / تقدير الوضع / تقديم الإسعافات الأولية

أكتب

أذكر خمسة أمور يمكن أن تقوم بها لتبقى سالمًا وبصحة جيدة في حياتك اليومية. وضح كيف يمكن لكل عمل أن يُبقيك سالمًا وبصحة جيدة. اتباع إرشادات السلامة

حفظ الطعام بكل سلام / التحقق من تاريخ الصلاحية / غسل اليدين
عدم تركه الطعام خارج الثلاجة / شراء الطعام الصحي

التفكير الناقد

فكر وأجب

١. بعد المدرسة، كانت فريدة جائعة وكان لديها بعض الدجاج المقلي، سلطة خضار طازجة وقطع من الجبن، زجاجة كبيرة من عصير الفاكهة الصناعي. أي من الخيارات المذكورة هو الأكثر صحة لفريدة؟ برّر إجابتك.

سلطة خضار طازجة وقطع من الجبن

٢. أثناء قيامك بالطهو مع أحد أقاربك، تعرّض لحادث أتى إلى جرح إحدى أصابعه بسكين حادّ عن طريق الخطأ. ماذا تفعل عندها؟

إسعافه بيطهر الجرح وربطه والإتصال

بالإسعاف ١٢٣

نشاط المراجعة

راجع وأجب

١. تخيل أنك ستطلق حملة توعية لمساعدة الناس على حماية صحتهم. فكر في مسألة التغذية والصحة أو السلامة. كيف يمكنك تثقيف الناس حول ذلك؟

هدية ندوة تثقيفية عن الطعام الصحي

٢. تخيل أنك بائع طعام أو شراب، ما الخطوات التي يمكن أن تتخذها لتجعل الطعام أكثر صحة، وملفتاً، وأمناً أكثر؟

وضع من الواجبة بكل نظيف ومنظّم ومغلف

وضع صورة للشهادة الصحية

٣. فكر في مهنة قد ترغب في ممارستها. ما أنواع المخاطر والحوادث وحالات الطوارئ التي قد يتعرّض لها الموظفون في هذه المهنة؟ وما خطوات السلامة التي يمكن أن تتخذها؟

يتراءى للتلميذ حسب المهنة

النسبة الرئيس

كيف نستطيع أن نحيا حياة صحية وسليمة؟

باتباع الإرشادات السلامة

والطعام الصحي