

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



مدارس جيل ٢٠٠٠ للغات

الصف الخامس الابتدائي

مهارات مهنية

الفصل الدراسي الثاني

للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

الاسم :

الفصل :

المحور الثالث: الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الأول: بدائل اللحوم



✓ بدائل اللحوم

- يُعتبر النظام الغذائي المتوازن أساس الجسم الصحي والعقل السليم.
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
- يُفضل بعض الناس تناول البروتينات الحيوانية، بينما البعض الآخر يُفضل تناول البروتينات النباتية فقط.
- النظام الغذائي المتوازن يُفضل أن يحتوي على:

1 - البروتينات الحيوانية (المنتجات الحيوانية)

- يتناولها الكثير من الناس لأنهم يُفضلون مذاقها، والبروتينات التي تحتوي عليها.



• أمثلة على ذلك:

- اللحوم، والمأكولات البحرية، والبيض ومنتجات الألبان.



• أضرارها:

- تحتوي على دهون غير صحية.
- يُمكن أن يسبب الأكثر منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.
- يُمكن أن يكون لها آثار على المدى الطويل.

2- البروتينات النباتية:

• الفواكه والخضراوات:

- مصدر ممتاز للألياف والمعادن والفيتامينات.
- تُساعد على عملية الهضم.
- تُقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.



• الخضراوات الورقية الخضراء:

- تُساعد في السيطرة على ضغط الدم.
- تُنظم عمل الجهاز الهضمي.
- تقي من هشاشة العظام وفقر الدم.
- تُساعد على الاسترخاء



البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين الحيواني، ولكنها توفر عناصر غذائية إضافية لا توجد في المنتجات الحيوانية مثل:

البقول:



- أفضل مصدر للبروتين النباتي.
- توفر دهوناً صحية ومواد تُسمى مضادات الأكسدة التي تُساعد على تقليل الالتهابات.

الحبوب:



- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة.

المكسرات:



- مصدر جيد للبروتين.
- تشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحية والألياف ومضادات الأكسدة .

الخضراوات:



- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين ولكنها تُوفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

✓ الأشخاص النباتيون:

- هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية، وينقسمون إلى:
- أ- **النباتيون المتوازنون:** وهم الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض ومُنتجات الألبان والعسل.
- ب- **النباتيون الصّرف:** وهم الأشخاص الذين لا يأكلون مُنتجات من أي مصدر حيواني.

تدريبات على الموضوع الأول

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تُعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. ()
- 2- الوجبة الغذائية الصحية لا بد أن تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. ()
- 3- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ()
- 4- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. ()
- 5- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ()
- 6- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- تُعد أفضل مصدر للبروتين النباتي.
(أ) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) مُنتجات الألبان
- 2- الإفراط في تناول يسبب أمراض القلب.
(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) البقوليات (د) المُنتجات الحيوانية
- 3- الوجبة النباتية الصّرف تحتوى على
(أ) الأرز (ب) اللحوم (ج) الدجاج (د) البيض
- 4- الشخصية هى التى تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.
(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة
- 5- تُعتبر من البدائل النباتية.
(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجناب البيضاء
- 6- تناول الخضروات الورقية الخضراء يُساعد على الشعور ب
(أ) الاسترخاء (ب) الحُزن (ج) الغضب (د) التوتر

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

- (البقوليات - النباتون المتوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصّرف)
- 1- تحتوى على دهون غير صحية.
 - 2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم
 - 3- تُعتبر من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
 - 4- الأشخاص الذين لا يأكلون مُنتجات من مصدر حيواني هم

الموضوع الثاني: الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

✓ ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة:

- الوجبات السريعة: هي وجبات يتم تحضيرها بسرعة وطعمها رائع مثل: البطاطس المقلية والبيتزا.



- تُشاهد إعلاناتها على شاشات التلفزيون وعبر شبكة الإنترنت وفي المجلات حيث يبدو الطعام رائعًا وشهيًا.

- يظهر الأشخاص في هذه الإعلانات مبتهجين، فتظهر الإعلانات مُمتعة.

✓ أضرار الوجبات السريعة:

- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح، مما يجعل الطعام شهياً ولذيذاً.

- تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية (الطاقة العالية).

- تسبب ضرراً ناتجاً عن الطاقة العالية والسكر والملح والدهون ويزداد الضرر على صحة الإنسان مع مرور الوقت.

السعرات الحرارية: هي مقياس (كمية) الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

كيفية اختيار الوجبات الصحية؟

- يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح.

- التفكير في الأطعمة الصحية التي يمكن أن تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة.

تدريبات على الموضوع الثاني:

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. ()
- 2- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ()
- 3- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة. ()
- 4- يُفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. ()
- 5- تحتوي الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة. ()
- 6- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- تُعتبر مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السرعات الحرارية (د) درجة الحرارة

2- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم

(أ) سعداء (ب) نائمون (ج) غاضبون (د) متشائمون

3- تحتوي الوجبات على الكثير من السرعات الحرارية.

(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة

4- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة من الدهون والسكر والملح.

(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة

5- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من يضر بصحة الإنسان.

(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون

6- يُعتبر من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس.

(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا)

1- لا يُفضل شرب بعد الأكل مباشرة.

2- تُعد من الوجبات السريعة.

3- تحتوي على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر.

4- يُعتبر من الوجبات الصحية للإنسان.

تدريبات على الموضوعين الأول والثاني معا

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. ()
- 2- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. ()
- 3- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ()
- 4- تُوفر الخضروات والفيتامينات والمعادن والألياف. ()
- 5- المكسرات والخضروات تعتبر من البدائل النباتية. ()
- 6- الوجبة المغذية لابد أن تحتوى على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يُعتبر من البروتينات الحيوانية.
(أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفراولة (د) الخس
- 2- الوجبات تحتوى على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.
(أ) الصحية (ب) السريعة (ج) المفيدة (د) الجيدة
- 3- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين من البروتين الحيواني.
(أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أقل (د) ضخمة
- 4- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من
(أ) الطعام الصحي (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية
- 5- المنتجات تحتوى على دهون غير صحية.
(أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية
- 6- كل مما يلي يُعتبر من الوجبات السريعة ما عدا
(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلّى (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلّى

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(النباتية - المياه - النباتيون الصرف - السريعة - البيتا)

- 1- الأشخاص هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
- 2- يُفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات
- 3- الباذنجان من مصادر البروتينات
- 4- تُعتبر من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.

الموضوع الثالث: المقصف المدرسي



- يحتاج التلاميذ إلى الغذاء الصحي الذي يعزز (يساعد على التفكير الجيد والتحرك بنشاط طوال اليوم).
- طاقم المقصف المدرسي يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف.
- يحتاج عرض الطعام بشكل سليم وجذاب إلى بعض التفكير الإبداعي.

✓ طريقة عرض السلع داخل المقصف المدرسي:

- وضع المعروضات (السلع) في الواجهة وتجهيزها بشكل منظم جدًا.
- وضع صور الطعام الصحي على جدران المقصف.
- وضع كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.
- وضع صورة الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
- عرض الطعام يوفر الرغبة في تناوله مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس.
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب الانتباه.
- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تلفت النظر.

✓ طرق تخزين السلع داخل المقصف المدرسي بشكل آمن:

- يحتاج كل نوع من أنواع الطعام إلى طريقة خاصة به في المعاملة والعرض سواء كان ساخنًا أو باردًا، مغلفًا أو غير مغلف، مطبوخًا أو يقدم نيئًا ويتم ذلك عن طريق ما يلي:
- تخصيص أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيدي الأشخاص.
- استخدام ورق تغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية.
- حماية السلع من الملوثات والجراثيم.
- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة.

تدريبات على الموضوع الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ()
- 2- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ()
- 3- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. ()
- 4- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. ()
- 5- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. ()
- 6- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة يحمي الطعام من الحشرات.
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
- 2- لا بد من استخدام لحماية الطعام.
(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
- 3- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على الانتباه.
(أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق
- 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام على جدران المقصف.
(أ) الفاسد (ب) غير الصحي (ج) الصحي (د) الضار
- 5- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة عند تخزينه في مقصف المدرسة.
(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
- 6- وضع صورة الشهادة يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحية (د) العلمية

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية)

- 1- التفكير يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
- 2- لا بد من حفظ الأطعمة داخل أوعية خاصة.
- 3- عند تخزين الطعام يجب تخصيص للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة.
- 4- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل

الموضوع الرابع: الشراب الطبيعي والصناعي

- يُمكن أن تكون العصائر الطبيعية أو صناعية؛ فالعصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر، أما العصائر الصناعية فهي مصنوعة من مادة ملونة صحية ولا تحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.
- يضيف الناس الماء إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل.

✓ أنواع الشراب:



1- الشراب الطبيعي الطازج

- هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة.
- يحتوي على أجزاء من الفاكهة.
- له مذاق الفاكهة الطازجة.



2- الشراب الطبيعي المُعلب

- مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.
- لونه مشابه للون الشراب الطبيعي الطازج.
- لا يحتوي على أجزاء من الفاكهة .
- مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجًا.



3- الشراب الصناعي

- لا يحتوي على عصير الفاكهة.
- يحتوي على ماء، سكر، لون صناعي، نكهة صناعية و مواد حافظة.
- رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية.
- مذاقه سكري جدًا وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صافٍ فاتح اللون.

✓ الشراب الصناعي من المعمل إلى الزجاجاة



٣ تُباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق.



٢ تُنقل لبيعها أو تحويلها لعصير.



١ تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع.



٦ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة.



٥ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. - تعتبر النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.



٤ تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي أو العناصر المركزة والشراب الصناعي

✓ الشراب الطبيعي من المزرعة إلى الزجاجاة

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



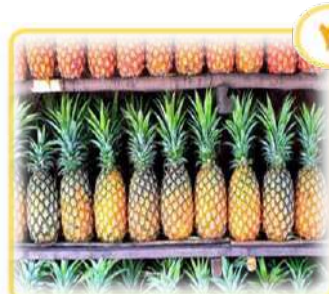
٢ تُنقل لبيعها أو تحويلها لعصير.



١ تُزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع.



٤ تُعصر بعض الفاكهة مباشرة وتُحول إلى عصير.



٣ تُباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق.

تدريبات على الموضوع الرابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر. ()
- 2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. ()
- 3- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة. ()
- 4- الشراب الصناعي يحتوى على ألوان ونكهات صناعية. ()
- 5- النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. ()
- 6- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب
(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطبيعي الطازج (ج) الصناعي (د) الفاسد
- 2- تقوم بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.
(أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات (د) المدارس
- 3- الشراب مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.
(أ) الصناعي الفاتح (ب) الطبيعي المعلب (ج) الطبيعي الطازج (د) الصناعي المخزن
- 4- المشروبات تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوى على أجزاء منها.
(أ) الغازية (ب) الصناعية المعلبة (ج) الطبيعية المعلبة (د) الطبيعية الطازجة
- 5- تُعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير
(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) الفاسد (د) غير الصحي
- 6- الشراب فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.
(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطازج (ج) الصناعي المعلب (د) الفاسد

(3) صوب ما تحته خط:

- 1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية. (.....)
- 2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل. (.....)
- 3- الشراب الطبيعي المعلب يحتوى على أجزاء من الفاكهة. (.....)
- 4- يحتوى الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية. (.....)

تدريبات على الموضوعين الثالث والرابع معا

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا. ()
- 2- العصر الطبيعي يحتوى على ماء وسكر لون صناعي. ()
- 3- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة. ()
- 4- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين. ()
- 5- يُمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر. ()
- 6- تُعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يُساعد التفكير على عرض السلع بطريقة جذابة.
(أ) الفلسفي (ب) العاطفي (ج) الإبداعي (د) العلمي
- 2- الشراب مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوى على أجزاء منها.
(أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعي (ج) السيئ (د) الطبيعي المعلب
- 3- الأطعمة غير المعبأة يتم داخل أوعية حفظ مخصصة.
(أ) رميها (ب) تخزينها (ج) تسخينها (د) تبريدها
- 4- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد
(أ) حافظة (ب) طبيعية (ج) صلبة (د) لاصقة
- 5- يجب الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.
(أ) رمي (ب) تخزين (ج) تبريد (د) هرس
- 6- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي الفاكهة.
(أ) حصاد (ب) عصر (ج) جمع (د) زراعة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

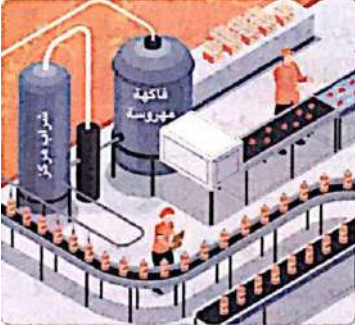
(الصناعي - الماء - درجة حرارة - زجاجية - الطبيعي المعلب)

- 1- الشراب مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
- 2- يجب تخزين السلع في أماكن ذات مناسبة.
- 3- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة للعصائر.
- 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة

الموضوع الخامس: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

✓ تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب والصناعي:

• خطوات تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب:



- أولاً تُغسل الفاكهة جيداً.
- تُرسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة.
- تقوم آلة مخصصة بعصر الفاكهة وتصفيتها لإزالة اللب والقشرة والبذور.
- يُختبر العمال جودة العصير.
- يُسخن العصير لقتل الميكروبات.
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة ويضاف إليه الماء والسكر.

• خطوات إعداد الشراب الصناعي:

- تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب.
- يُخلط الشراب بالماء.
- تقوم إحدى الآلات بتعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات.
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها.
- تنتقل الزجاجات المملوءة للمكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنّب التلوث.
- وأخيراً تُعبأ المشروبات في الزجاجات، وتتم هذه العملية نفسها لجميع المشروبات.

• ملاحظات مهمة يجب اتباعها عند تصنيع الشراب:

- عند خلط السكر لا بد أن يكون السائل ساخناً حتى لا يفصل فيما بعد.
- إضافة المواد الحافظة للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.
- الالتزام بالتدابير الصحية أمر ضروري فقد تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمير المشروبات وفسادها.

• احتياطات السلامة التي يجب على العمال اتباعها لصنع الشراب:

- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث ولحماية العمال.
- تدريب العمال على كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح لتجنّب الحوادث.
- عدم ترك العصير المنسكب أو أي شيء على الأرض حتى لا يتعرّض به أحد.
- الحرص على تجنّب الحروق عند استخدام الحرارة العالية.

تدريبات على الموضوع الخامس

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- غطاء الرأس والقفاذات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج. ()
- 2- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع. ()
- 3- إضافة المواد الحافظة للشرب المصنع أمر غير ضروري. ()
- 4- إحدى خطوات تحضير الشرب الطبيعي هي غسل الفاكهة. ()
- 5- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. ()
- 6- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يجب العصير لقتل الميكروبات.
(أ) تجميد (ب) شرب (ج) رمي (د) تسخين
- 2- عند إضافة إلى الشرب لابد أن يكون العصير ساخناً.
(أ) الملح (ب) السكر (ج) البهارات (د) القرفة
- 3- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في المشروبات وفسادها.
(أ) عصر (ب) غليان (ج) تخمر (د) تبخر
- 4- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً الفاكهة.
(أ) غسل (ب) تخزين (ج) هرس (د) تسخين
- 5- نحتاج إلى العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.
(أ) غسل (ب) تصفية (ج) غليان (د) تخزين
- 6- إضافة للشرب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.
(أ) الملح والسكر (ب) المواد الحافظة (ج) المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس)

- 1- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفاذات لحماية المنتج من
- 2- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم بالعصير.
- 3- عند تحضير العصير الطبيعي تُرسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم ب..... الفاكهة.
- 4- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام

الموضوع السادس: اللبن

✓ أهمية اللبن.

- يحتوي اللبن على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية.
- يُساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة.
- يتم استهلاك اللبن كسوائل أو يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة ويصنع منه الزبادي والجبن.
- يُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يُحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة.



✓ مصادر اللبن:

- يأتي اللبن من الأبقار، الجاموس، الماعز، الأغنام، والإبل.
- تُعد مصر من أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم.
- اللبن من المُنتجات التي يسهل غشها.
- يقوم البائعون عديمو الأخلاق بوضع إضافات خطيرة جدًا في اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجًا.

• يصبح اللبن مغشوشًا عند إضافة:

- **الماء:** ليس بالأمر الخطير، ولكن يتم الحصول على القليل من اللبن.
- **الفورمالين:** يُحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج، ويعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.
- **مادة النشا:** تُضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية.



• هل اللبن الذي تتناوله سليم؟

- للتأكد من أن اللبن سليم وطازج وصحي يجب مراعاة بعض الأمور منها:
 - طعم ورائحة اللبن.
 - التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية.
 - يُمكن اختبار اللبن عن طريق غلي عينة على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى يتخثر (يتجبن). إذا وجدت رواسب متجمدة (متجبنة) هذا يعني أن اللبن غير طازج، أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن نوعية اللبن جيدة.

تدريبات على الموضوع السادس

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي. ()
- 2- الأبقار هي المصدر الوحيد للبن. ()
- 3- اللبن من المنتجات التي يشهل غشها. ()
- 4- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. ()
- 5- وجود الرواسب المتجمدة بعهد غلى اللبن تدل على أن اللبن طازج. ()
- 6- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يدخل في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.
(أ) السمك (ب) الخضار (ج) اللبن (د) الجمبري
- 2- يتم غش اللبن عن طريق إضافة حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.
(أ) السكر (ب) الماء (ج) الجبن (د) السمن
- 3- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتي
(أ) يتبخر (ب) يتخثر (ج) يتجمد (د) ينضج
- 4- يتم إضافة للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.
(أ) النشا (ب) الثلج (ج) الفورمالين (د) الزبادي
- 5- عند إضافة بعض القطرات من يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق.
(أ) صيغة اليود (ب) حمض الكبريتيك (ج) الماء (د) العصير
- 6- بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب فهذا يعني أن اللبن غير طازج.
(أ) بيضاء (ب) دهنية (ج) صفراء (د) متجبنة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(الفورمالين - اللبن - الأبقار - المادة الدهنية - الدجاج)

- 1- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع منه
- 2- يُعتبر من المنتجات التي يسهل غشها.
- 3- يُحافظ على اللبن مأنه طازج وهو مادة حافظة قوية.
- 4- يُمكن الحصول على اللبن من

تدريبات على الموضوعين الخامس والسادس معا

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- () 1- لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات.
() 2- يُضاف الماء للألبان للحفاظ عليها طازجة.
() 3- لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السكر للشراب.
() 4- الفورمالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للألبان.
() 5- تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمير المشروبات وفسادها.
() 6- يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادى والأجبان.

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد منه.
(أ) الدهنية (ب) الحافظة (ج) الصلبة (د) الغازية
2- يقوم العمال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من
(أ) التبخر (ب) الغليان (ج) التلوث (د) التخمر
3- عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحول اللبن المغشوش إلى اللون
(أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأصفر (د) الأبيض
4- مرحلة الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.
(أ) تعقيم (ب) تعبئة (ج) كسر (د) غلى
5- يجب التأكد من تاريخ اللبن.
(أ) انتهاء صلاحية (ب) تغليف (ج) تعبئة (د) تطهير
6- عند تصنيع الشراب لابد من تعليم العمال كيفية استخدام بشكل صحيح.
(أ) الأرقام (ب) الآلات (ج) الأخبار (د) السكر

(3) صوب ما تحته خط:

- 1- تُعتبر مصر من أقل منتجي اللبن الجاموسى في العالم. (.....)
2- يتم خلط السكر مع العصير عندما يكون السائل مثلجًا. (.....)
3- يصبح اللبن طازجًا عند إضافة النشا. (.....)
4- يُحافظ الماء على إبقاء اللبن كأنه طازج. (.....)

الموضوع السابع: سلامة الطعام وحفظه

- يجب أن يُحفظ الطعام بشكل سليم، ولذلك تقوم المصانع والمنازل بطرق مختلفة لحفظه.
- تستخدم معامل التصنيع بعض المواد الحافظة لجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.



• المواد الحافظة المستخدمة:

- حمض الستريك.
- حمض الأسكوربيك.
- النترت.
- الكبريتيك.

• الأخطاء التي قد تحدث عند التصنيع:

- تتسبب الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام مما يؤدي إلى إصابة الناس بالأمراض.

• طرق حفظ الطعام:



• ممارسات لسلامة الغذاء:

- يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة يحتوي على فقاعات ورائحة حادة.
- التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العلبة وأنه غير مُنتهي.

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

• **الإجراءات التي يجب اتباعها عند وجود عيوب في المنتج:**

- عند وجود عيوب في المنتج عليك التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج.
- إذا لم يتم حل المشكلة بالمتجر يجب الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوى (حيث يتم إرسال مفتشين إلى المصنع للتأكد من صحة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لضمان عدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخرى).

• **يوجد العديد من الطرق الشائعة لحفظ الطعام ومنها:**

المخللات السريعة



- يُستخدم الملح والخل فقط لحفظ الخضراوات.
- يُمكن أن يكون هذا النوع من المخللات جاهزًا للأكل في خلال ساعات.
- يستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة.

• **إرشادات السلامة:**

- اغسل يدك والخضراوات جيدًا.
- كُن 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 حتى لا ينمو عليها أي عفن أو بكتيريا.
- جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى:
 - 1- مزيج من الرطوبة المنخفضة.
 - 2- درجة حرارة مرتفعة.
 - 3- دوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنّب تلف الأطعمة أو فسادها.



• **طرق التجفيف المنزلية الشائعة المستخدمة:**

- 1- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل.
- 2- التجفيف في الشمس خارجًا.
- 3- التجفيف باستخدام الفرن.

• أولاً: التجفيف باستخدام الهواء في الداخل:

تجفيف بعض الخضراوات والفطر والفلفل الحار والأعشاب بالهواء في الداخل.

إرشادات السلامة:



- اغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيداً من الماء قبل تجفيفها.
- قُمْ بعملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف.
- قُمْ بتعليق الأطعمة بخيط أو وضعها على رفوف لتتعرض لدوران الهواء وتجفّف.

• ثانيًا: التجفيف في الشمس خارجًا:

تجفيف الفواكه (بما في ذلك الطماطم) في الشمس، لأنها الطريقة المثلى. لاحتوائها على نسبة عالية من الأحماض والسكريات، ولحمايتها من التلف. ويمكن تجفيف الفاصولياء بالطريقة نفسها.

إرشادات السلامة:

- اغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيداً من الماء قبل تجفيفها.
- يجب أن توضع الفواكه وبعض الأعشاب الطبية في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من الاستانلس أو من البلاستيك.
- يُفضل أن تتم عملية التجفيف في الأيام الحارة والجافة. وأثناء الليل يجب أن تتم تغطيتها ووضعها في الداخل.



• ثالثًا: التجفيف باستخدام الفرن:

يمكن تجفيف معظم الأطعمة في الفرن.

إرشادات السلامة:

- اغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيداً من الماء قبل تجفيفها.
- يجب أن تتم عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة تتراوح بين ٥٧ إلى ٩٢ درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل مروحة الفرن لعدة ساعات، وذلك لأن درجات الحرارة المرتفعة جدًا قد تؤدي إلى طهي الطعام بدلاً من تجفيفه.



ملاحظة: طرق تجفيف الطعام بالهواء في الداخل أو تجفيفه في الشمس هي الطرق المثلى لتجفيف الطعام.

تدريبات على الموضوع السابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. ()
- 2- التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام. ()
- 3- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام. ()
- 4- المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة. ()
- 5- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات. ()
- 6- يُعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل. ()
- 7- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن. ()
- 8- عند وجود عيوب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- عملية تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.
(أ) السلق (ب) الطهي (ج) الغلي (د) التجفيف
- 2- يكون المنتج الغذائي إذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات.
(أ) غير صحي (ب) صحيًا (ج) طازجًا (د) جيدًا
- 3- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في
(أ) زيادة الجودة (ب) تماسك القوام (ج) نمو البكتيريا (د) زيادة الكمية
- 4- يعد التمليح أحد طرق حفظ
(أ) الكتب (ب) الطعام (ج) اللبن (د) الحلوى
- 5- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد عند حفظ الطعام.
(أ) الحافظة (ب) السكرية (ج) الصلبة (د) المالحة
- 6- عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة
(أ) معتدلة (ب) باردة (ج) منخفضة (د) عالية
- 7- يقوم جهاز بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي.
(أ) الشرطة (ب) حماية المستهلك (ج) الدولة (د) البيئة

الموضوع الثامن: نفاذي المخاطر أثناء العمل

✓ احذر عند استخدام الأدوات

- يقوم الحرفيون في المصانع باستخدام الآلات الثقيلة والتعامل مع الأدوات الكهربائية، وقد يُسبب ذلك إصابتهم، لذلك يجب اتباع مجموعة من الإرشادات للعمل بطريقة آمنة.

• الإرشادات الواجب اتباعها عند ممارسة أعمال النجارة والطلاء:

1- ارتداء نظارات واقية للعينين.

- يجب ارتداء نظارات السلامة وحماية الأعين عند التعامل مع الخشب، حيث يمكن أن تتطاير نشارة الخشب في كل مكان.

- يجب ارتداء نظارات السلامة عند القيام بعملية الطلاء تجنبًا لأي سوائل أو ألوان متناثرة.

2- إبقاء اليد بعيدًا عن الشفرة أو الحواف الحادة.

- يجب الحرص على عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب.

- عند تقطيع الخشب أو ثقبه، تُستخدم المسامير لتثبيت الأشياء على الطاولة.

- في حالة عدم وجود مسامير، يتم إمساك الأشياء بثبات مع إبقاء اليدين بعيدة عن الأجزاء الحادة.

- إذا كانت الأدوات ثقيلة، فيجب طلب المساعدة من شخص آخر.

3- استخدام الشاكوش بتأنٍ (حرص).

- يجب الحرص عند استخدام الشاكوش، فيتم مسك المسمار ثم الدق عليه دقًا خفيفًا جدًا في البداية، ثم دق باقي المسمار واليد بعيدة.

- يجب عدم تحريك الشاكوش إلى أعلى أو إلى أسفل حتى لا يصيب اليد أو الوجه.

4- الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية.

- يجب الحذر عند استخدام المثقب وأدوات الصنفرة وأي أدوات كهربائية أخرى.

- لا يتم استخدام هذه الأدوات بالقرب من الماء.

- عند تغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء وأن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر.

5- الحرص على تهوية مكان العمل.

- عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي يجب الحرص على فتح النوافذ ووضع مروحة لتهوية المكان، فالأبخرة المتصاعدة من الطلاء يمكن أن تكون مُضرة بالصحة.

تدريبات على الموضوع الثامن

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يُمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ()
- 2- لا بد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء. ()
- 3- عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرض على عدم إيذاء أيدينا. ()
- 4- يُمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء. ()
- 5- أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. ()
- 6- ارتداء نظارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يجب اتباع ما يلي عند تغيير ريشة المثقب ما عدا
(أ) تقريبه من الماء
(ب) عدم توصيله بالكهرباء
(ج) عدم إمرار السلك في الكهرباء
(د) إبعاده عن الماء
- 2- يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب المتناثرة.
(أ) بقايا الطعام
(ب) نشارة الخشب
(ج) السوائل والألوان
(د) بقايا الحديد
- 3- عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة بـ.....
(أ) طفل صغير
(ب) شخص بالغ
(ج) نظارات واقية
(د) مسامير
- 4- جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا
(أ) استخدام نظارات واقية
(ب) دق المسامير بالشاكوش بعيدًا عن اليد
(ج) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء
(د) استخدام المثقب بعيدًا عن الماء
- 5- يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام بـ.....
(أ) شرب الماء
(ب) عمل العصائر
(ج) أعمال النجارة
(د) الطهي
- 6- يجب أن تكون النوافذ عند القيام بعملية الطلاء.
(أ) مغطاة
(ب) مفتوحة
(ج) مغلقة
(د) مظلمة

الموضوع التاسع: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

✓ الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية:



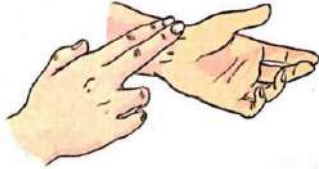
1- تقييم الوضع:

- التحقق من نوع الإصابة التي أصيب بها الشخص.
- بمعنى هل هو وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له؟



2- التخطيط للتدخل:

- في حالة خطورة الإصابة يجب الاتصال بالرقم 123 لاستدعاء سيارة الإسعاف.
- يجب التفكير في طريقة المساعدة حتى يصل المسعفون.



3- تقدير الوضع:





- إعادة فحص الشخص، هل يحتاج إلى المزيد من الإجراءات والتدابير.



4- تقديم الإسعافات الأولية:

- استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في علاج الإصابات والجروح الطفيفة.

✓ الخطوات التي يجب اتباعها لوقف نزيف حدث عند إصابة شخص ما:

	1- اضغط على الجرح بقطعة قماش نظيفة.
	2- ارفع الطرف المجرّوح إلى أعلى.
	3- نظّف الجرح.
	4- ضمّد الجرح.

✓ وضعية الإفاقة:

إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس فيجب اتباع الوضعية الآتية لمُساعدته على التنفس حتى وصول المسعفين.

1- ضع ذراعه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة.



2- اثن الركبة والذراع البعيدتين عنك، وضع يده الأخرى على خدّه المعاكس.



3- استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم رأسه باستخدام يديك الأخرى، فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدحرج.



4- قُم بإمالة الرأس بلطف قليلاً إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء، واستمر في حبس نبضه وتنفسه حتى وصول المساعدة.



تدريبات على الموضوع التاسع

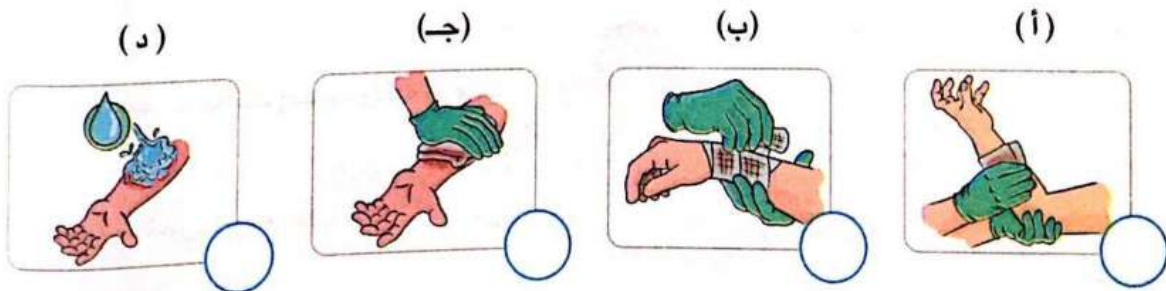
(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- () 1- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية للشخص المصاب.
- () 2- يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف.
- () 3- تُستخدم حقيبة الإسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة.
- () 4- وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف.
- () 5- يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة.
- () 6- يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة.
- () 7- لا يُمكن مُساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس.

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل مما يلي ما عدا
 - (أ) الاتصال برقم الإسعاف 123
 - (ب) استخدام حقيبة الإسعافات الأولية
 - (ج) مساعدته على التنفس
 - (د) عدم الاتصال بسيارة الإسعاف
- 2- يتم وضع الشخص في وضعية الإفاقة.
 - (أ) فاقد الوعي ولكنه يتنفس
 - (ب) فاقد الوعي ولا يتنفس
 - (ج) المصاب بنزيف
 - (د) المصاب بجرح طفيف
- 3- أى العبارات الآتية لا تعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية
 - (أ) الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف.
 - (ب) تضميد الجرح
 - (ج) عدم التحقق من نوع الإصابة
 - (د) مساعدة الشخص على التنفس

(3) رتب خطوات إيقاف نزيف جرح ما:



تدريبات على الموضوعات السابع والثامن والتاسع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يستخدم حمض النتريت أو الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. ()
- 2- التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام. ()
- 3- يجب التأكد من تاريخ الإنتاج فقط عند شراء أي منتج. ()
- 4- طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليس طريقة مثلى لحفظ الطعام. ()
- 5- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيداً عن اليد. ()
- 6- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنازل. ()
- 7- يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة. ()
- 8- لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى. ()
- 9- تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه؟
(أ) رائحته الحادة (ب) طعمه الجيد (ج) رائحته الجميلة (د) لونه الرائع
- 2- يجب الحذر من عند العمل بحرفة النجارة.
(أ) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء (ب) استخدام المثقب بعيداً عن الماء.
(ج) الدق بالشاكوش بعيداً عن اليد (د) ارتداء النظارات الواقية
- 3- يجب استخدام عند إصابة شخص ما.
(أ) الأطباق (ب) الأسعافات الأولية (ج) الشاحن (د) المسطرة
- 4- يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء سيارة عند إصابة شخص إصابة خطيرة.
(أ) الأجرة (ب) الرش (ج) الإسعاف (د) النقل
- 5- يجب وضع لتهوية الغرفة عند الطلاء.
(أ) سخان (ب) غسالة (ج) مروحة (د) موقد

الموضوع العاشر: شخصيات مصرية مؤثرة

✓ د. محمد أحمد غنيم



• من هو؟

- عالم مصري ولد في ١٧ مارس ١٩٣٩م، كان متفوقاً في دراسته وأحب دراسة الطب.
- تخرج في كلية الطب من جامعة القاهرة عام ١٩٦٠م.
- درس الجراحة، وتخصص في جراحة المسالك البولية (هي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي).
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية في مستشفيات جامعة القاهرة.
- قرر توسيع نطاق خبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات مختلفة في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وكندا.
- عمل عند عودته إلى مصر كأستاذ في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة.

• أهم إنجازاته:

- قام بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية (UNC) بجامعة المنصورة عام ١٩٨٣م وهو يعتبر أول مركز الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
- تعاون المركز مع منظمة الصحة العالمية وقدم خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضى.
- كما قدم المركز التعليم والتدريب العلمي للممرضين والأطباء على الصعيد المحلي والعالمي.
- قام بإجراء الآلاف من عمليات زراعة الكلى في المركز.
- أجرى بحوثاً متقدمة في العلوم الجراحية، وقدم فيها العديد من الأساليب الجراحية الحديثة. - قام بنشر العديد من الكتب والمقالات العلمية على الصعيد المحلي والعالمي.
- قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام ١٩٧٦م.
- قام مؤخراً بإجراء بحوث علمية متقدمة على زراعة الخلايا الجذعية (هي نوع من الخلايا التي تنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى مثل خلايا الكبد أو الكلى).
- عضو في العديد من الجمعيات الطبية، مثل الجمعية الفرنسية لجراحة المسالك البولية وجراحة الأورام بأمريكا. أستاذاً زائراً في العديد من الجامعات حول العالم.

• الجوائز التي حصل عليها:

- تم منحه درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة جوتنبرج في السويد.
- جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر عام ١٩٩٧م.
- جائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام ١٩٩٢م.
- جائزة الملك فيصل العالمية عام ١٩٩٩م.
- جائزة مبارك في مجال الطب عام ٢٠٠١م.

الموضوع الحادي عشر: المستكشف النشط

✓ السيدة لويز إيمانويل مابولو.

- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية ومزارعة ورائدة أعمال وبصفتها طاهية فإنها تستضيف فعاليات مختصة بعملية الطهي والتي تتميز بطعام صحي ولذيذ.
- هدفها تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام مكونات طازجة ومغذية وطبيعية.
- تفضل الحصول على مكونات طعامها من المنتجات والمصادر المحلية حيث يضمن لها المكونات الطازجة كما يساعد على دعم الاقتصاد المحلي.
- أسست مشروع الكاكو في الفلبين، وأهم أهدافه هي مساعدة المزارعين على أن يشعروا بالأمان من الناحية المالية، وأيضاً ضمان وجود غذاء كاف للسكان في المستقبل.
- علمت المزارعين كيفية زراعة النباتات التي يمكنها تحمل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية.
- زودت المزارعين بشتلات الكاكو كما تشجعهم على زراعة البامية واليقطين للحفاظ على خصوبة التربة.
- ساعد مشروع الكاكو ٢٠٠ مزارع على زراعة ثمانين ألف شجرة.
- حصلت بسبب مشروع الكاكو على جائزة «أبطال الأرض الشباب» في إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة، ومنحت لقب «أفضل مزارع شاب» لعام ٢٠١٨م.

✓ نمط الحياة الصحي يشمل:

• أولاً: الطعام الصحي:

- يعتبر الطعام الصحي أمراً مهماً جداً لصحة الإنسان، لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي لوقاية الجسم من العديد من الأمراض، وتوفير الطاقة التي يحتاج إليها الجسم.

• النظام الغذائي الصحي يشمل تقليل كل من:

الملح: الإفراط في تناوله يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

السكر: كثرة تناوله يزيد من فرص الإصابة بمرض السكري.

الدهون: كثرة استخدام المواد الدهنية مثل الزبد والسمن يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى سوء التغذية بينما الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

• ثانيًا: النشاط البدني (ممارسة الرياضة):

- يجب على الأطفال ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يوميًا بينما يحتاج البالغون إلى نصف ساعة يوميًا.

• دور مصر في تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي:

- تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي المزروعة لتحقيق الاكتفاء الذاتي وذلك لأهمية الزراعة ومساعدتها على حفظ الأمن الغذائي للبيئة، والاقتصاد أيضًا حيث إنه يخفض ما تحتاج مصر إلى استيراده.

- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفوري وغازات الاحتباس الحراري.

تدريبات على الموضوع الحادي عشر

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تناول القليل جدًا من العناصر الغذائية يتسبب في سوء التغذية. ()
- 2- تحرص السيدة لويز إيمانويل مابولو على استخدام مصادر محلية عند طهي الطعام. ()
- 3- يتطلب نمط الحياة الصحي ممارسة الرياضة والطعام الصحي. ()
- 4- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. ()
- 5- تشجع السيدة لويز إيمانويل مابولو المزارعين على زراعة البامية للحفاظ على خصوبة التربة. ()
- 6- تحقيق الأمن الغذائي يقلل من عملية الاستيراد. ()
- 7- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. ()
- 8- تهدف السيدة لويز إيمانويل مابولو لتثقيف الناس بما يتعلق بالطهي. ()
- 9- تناول طعام صحي يفيد الفرد والوطن والبيئة. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع ما يلي ما عدا
(أ) ارتفاع ضغط الدم
(ب) أمراض القلب
(ج) السكتة الدماغية
(د) المساعدة على عملية الهضم
- 2- يجب استخدام للحصول على طعام صحي ولذيذ.
(أ) مكونات طازجة
(ب) الكثير من الملح
(ج) الكثير من الدهون
(د) كمية كبيرة من السكر
- 3- يجب ممارسة للحصول على نمط غذائي صحي.
(أ) الرياضة
(ب) الكتابة
(ج) القراءة
(د) ركوب السيارات
- 4- يتسبب الإفراط في تناول الطعام في
(أ) تقليل الوزن
(ب) زيادة الوزن
(ج) النحافة
(د) الصحة الجيدة
- 5- تشجع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند
(أ) إنتاج الخشب
(ب) صناعة البلاستيك
(ج) طهي الطعام
(د) صناعة الورق

تدريبات على المحور الثالث بالكامل

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- () 1- تساعد الفواكهة والخضروات على عملية الهضم.
- () 2- الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية بدلاً من البروتينات الحيوانية.
- () 3- تعتبر الدواجن أحد البدائل النباتية التي يمكن تناولها.
- () 4- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح.
- () 5- لتناول وجبات صحية، يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.
- () 6- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة المشوية.
- () 7- صورة الشهادة الصحية تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي.
- () 8- استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي.
- () 9- لابد من وضع الكعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي.
- () 10- الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله.
- () 11- أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير.
- () 12- الشراب الطبيعي المعبأ له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجًا.
- () 13- للحفاظ على سلامة العمال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية.
- () 14- أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير.
- () 15- إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته.
- () 16- يدخل اللبن في الكثير من المنتجات والمشروبات المصنعة.
- () 17- يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من العناصر الغذائية.
- () 18- طعم ورائحة اللبن النفاذة يدلان على أنه طازج وصحي.
- () 19- لا يوجد أي طرق للتحقق من جودة اللبن وصحته.
- () 20- التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل.
- () 21- حمض الأسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام.
- () 22- يستخدم الملح والسكر في تحليل الخضروات وحفظها.
- () 23- تحتاج عملية تجفيف الطعام إلى نسبة رطوبة عالية.
- () 24- غسل الخضروات ضروري قبل عملية التجفيف فقط.
- () 25- ارتداء نظارات السلامة أمر ضروري عند القيام بعملية الطلاء.
- () 26- يجب فتح النوافذ عند استخدام الغراء أثناء الطلاء للحفاظ على الصحة.
- () 27- عليك الانتباه جيدًا عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل المثقب.
- () 28- يمكن تقديم الإسعافات الأولية دون تقييم وضع الشخص المصاب.
- () 29- الضغط على جرح شخص مصاب بقطعة قماش يساعد على وقف النزيف.
- () 30- وضعية الإفاقة تساعد الأشخاص المصابة بكسور بسيطة.
- () 31- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية زراعة كلى في مصر.
- () 32- الإفراط في تناول المواد السكرية يؤدي إلى الإصابة بالسمنة.
- () 33- لإتباع نمط حياة صحي يجب على البالغين والأطفال ممارسة الرياضة يوميًا.
- () 34- زيادة مساحة الأراضي الزراعية أم مهم للاقتصاد المصري.
- () 35- ملصق المنتج يتضمن معلومات خاصة المنتج.

- 36- لا توجد أي معايير تقوم بتنظيم تصنيع الأغذية المصنعة. ()
 37- الاختبار الأساسي للمنتجات يتم من خلال استخدام المستهلك لحواسه الخمس. ()
 38- يمكن التحقق من تاريخ انتهاء صلاحية المنتج عن طريق قراءة ملصق المنتج. ()
 39- يتغير قزام اللبن عند إضافة الفورمالين له. ()
 40- الشراب الصناعي المعبأ يحتوي على أجزاء من الفاكهة. ()

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- الوجبة يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
 (أ) السريعة (ب) المغذية (ج) غير الصحية (د) المخزنة
- 2- تحتوي على دهون غير صحية.
 (أ) المنتجات الحيوانية (ب) الخضراوات الورقية
 (ج) الفاكهة الطازجة (د) الخضراوات المجففة
- 3- الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يشرب اللبن يسمى بشخص
 (أ) غير صحي (ب) نباتي صرف (ج) يمارس الرياضة (د) نباتي متوازن
- 4- البقول والحبوب والخضروات يطلق عليها بدائل
 (أ) دهنية (ب) غير صحية (ج) نباتية (د) اللحوم
- 5- الوجبات تحتوي على نسبة عالية من السكر، والملح، والدهون.
 (أ) السريعة (ب) المغذية (ج) غير الصحية (د) المخزنة
- 6- احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من يضر بالصحة.
 (أ) الفيتامينات (ب) السعرات الحرارية (ج) الكالسيوم (د) البروتينات النباتية
- 7- الشراب الطبيعي المعبأ مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على
 (أ) أجزاء الفاكهة (ب) مواد حافظة (ج) سكر (د) ماء
- 8- المشروبات مصنوعة من مواد ملونة صحية.
 (أ) الفاسدة (ب) المخزنة (ج) الصناعية (د) الطبيعية
- 9- يتم تصنيع في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة.
 (أ) النكهات الصناعية (ب) السعرات الحرارية (ج) الألوان الطبيعية (د) الفاكهة الطبيعية
- 10- الشراب هو المعصور مباشرة من الفاكهة.
 (أ) الطبيعي المعبأ (ب) الصناعي (ج) المغلي (د) الطبيعي الطازج
- 11- يجب الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي.
 (أ) غلي (ب) خلط (ج) غسل (د) هرس
- 12- عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب ب
 (أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) الدهون
- 13- أتنا خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعي لابد أن يكون الشراب ساخناً حتى لا
 (أ) يفصل (ب) يتبخر (ج) يغلي (د) يتجمد
- 14- يتم غش عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين.
 (أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) اللبن
- 15- يمكن غش اللبن عن طريق إضافة له.
 (أ) المحليات (ب) النكهات (ج) الماء (د) الفاكهة

- 16- للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ
 (أ) إنشاء المصنع (ب) انتهاء الصلاحية (ج) حلب اللبن (د) تصدير المنتج
- 17- يمكن المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة له
 (أ) رائحة زكية (ب) لون زاهي (ج) رائحة حادة (د) طعم جميل
- 18- جهاز حماية يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المنتجات.
 (أ) التاجر (ب) المصنع (ج) المنتج (د) المستهلك
- 19- يعتبر أحد طرق حفظ الطعام.
 (أ) الشوى (ب) التعليب (ج) الطهى (د) السلُق
- 20- أحد طرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام
 (أ) البخار (ب) الماء (ج) الخل (د) الفرن
- 21- عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على
 (أ) غلق الأبواب (ب) غلق النوافذ (ج) فتح النوافذ (د) زيادة الطلاء
- 22- عند تغيير ريشة المثقب لابد من التأكد من أنه غير موصل
 (أ) بالغاز (ب) بالماء (ج) بالكهرباء (د) بالحرارة
- 23- يجب ارتداء لحماية الأعين عند نشر الأخشاب.
 (أ) نظارات السلامة (ب) شراب (ج) جلباب (د) ساعة
- 24- يجب الاتصال برقم لاستدعاء سيارة الإسعاف.
 (أ) 180 (ب) 122 (ج) 129 (د) 123
- 25- إذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس فوضعية ستساعده على التنفس.
 (أ) الاستقامة (ب) الإفاقة (ج) نصف جلوس (د) الجانبية
- 26- قام الدكتور بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
 (أ) مجدي يعقوب (ب) فاروق الباز (ج) محمد أحمد غنيم (د) طه حسين
- 27- لاتباع نظام غذائي صحي يجب التقليل من تناول
 (أ) الدهون (ب) الماء (ج) الخضراوات (د) الفاكهة
- 28- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى
 (أ) سوء التغذية (ب) الصحة الجيدة (ج) الحيوية (د) النشاط
- 29- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام
 (أ) الآلات الزراعية (ب) مياه الري (ج) السماد (د) الوقود الأحفوري
- 30- حصلت على جائزة (أبطال الأرض الشباب).
 (أ) جميلة بو حريد (ب) إيمانويل مابولو (ج) سميرة موسي (د) ماري كوين

الإجابات

إجابات الموضوع الأول

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. (×)
- 2- الوجبة الغذائية الصحية لا بد أن تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. (✓)
- 3- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. (✓)
- 4- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. (✓)
- 5- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (✓)
- 6- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (×)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- تعد أفضل مصدر للبروتين النباتي.
(أ) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان
- 2- الإفراط في تناول يسبب أمراض القلب.
(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) البقوليات (د) المنتجات الحيوانية
- 3- الوجبة النباتية الصرف تحتوى على
(أ) الأرز (ب) اللحوم (ج) الدجاج (د) البيض
- 4- الشخصية هى التى تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.
(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة
- 5- تعتبر من البدائل النباتية.
(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء
- 6- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب.....
(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(البقوليات - النباتات المتوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرف)

- 1- تحتوى **اللحوم** على دهون غير صحية.
- 2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم **النباتيون المتوازنون**
- 3- تعتبر **البقوليات** من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
- 4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم **النباتيون الصرف**

إجابات الموضوع الثاني:

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. (✓)
- 2- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. (✓)
- 3- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة. (✓)
- 4- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. (x)
- 5- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. (x)
- 6- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. (x)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- تعتبر.....مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) **السعرات الحرارية** (د) درجة الحرارة
- 2- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم
(أ) **سعداء** (ب) نائمين (ج) غاضبين (د) متشائمين
- 3- تحتوي الوجباتعلى الكثير من السعرات الحرارية.
(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) **السريعة**
- 4- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبةمن الدهون والسكر والملح.
(أ) **منخفضة** (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
- 5- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية منيضر بصحة الإنسان.
(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) **الدهون**
- 6- يعتبرمن العادات غير الصحية التي يتبعها الناس.
(أ) تناول الفاكهة (ب) **شرب المياه الغازية** (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

- (المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا)
- 1- لا يفضل شرب **الشاي** بعد الأكل مباشرة.
 - 2- تعد **البيتزا** من الوجبات السريعة.
 - 3- تحتوي **الوجبات السريعة** على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر.
 - 4- يعتبر **المحشى** من الوجبات الصحية للإنسان.

إجابات الموضوعين الأول والثاني:

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تحتوب الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. (✓)
- 2- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. (×)
- 3- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (×)
- 4- توفر الخضروات والفيتامينات والمعادن والألياف. (✓)
- 5- المكسرات والخضروات تتنبر من البدائل النباتية. (✓)
- 6- الوجبة المغذية لا بد أن تحتوى على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. (×)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يعتبر من البروتينات الحيوانية.
(أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفراولة (د) الخس
- 2- الوجبات تحتوى على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.
(أ) الصحية (ب) السريعة (ج) المفيدة (د) الجيدة
- 3- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين من البروتين الحيواني.
(أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أقل (د) ضخمة
- 4- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من
(أ) الطعام الصحي (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية
- 5- المنتجات تحتوى على دهون غير صحية.
(أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية
- 6- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا
(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلى (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلى

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

- (النباتية - المياه - النباتيون الصرف - السريعة - البيتزا)
- 1- الأشخاص **النباتيون الصرف** هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
 - 2- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات **السريعة**
 - 3- الباذنجان من مصادر البروتينات **النباتية**
 - 4- تعتبر **البيتزا** من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.

إجابات الموضوع الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. (x)
- 2- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. (✓)
- 3- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. (x)
- 4- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. (x)
- 5- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. (✓)
- 6- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة يحمي الطعام من الحشرات.
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
- 2- لابد من استخدام لحماية الطعام.
(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
- 3- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على الانتباه.
(أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق
- 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام على جدران المقصف.
(أ) الفاسد (ب) غير الصحي (ج) الصحي (د) الضار
- 5- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة عند تخزينه في مقصف المدرسة.
(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
- 6- وضع صورة الشهادة يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحية (د) العلمية

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

- (غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية)
- 1- التفكير **الإبداعي** يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
 - 2- لابد من حفظ الأطعمة **غير المعبأة** داخل أوعية خاصة.
 - 3- عند تخزين الطعام يجب تخصيص **عبوات** للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة.
 - 4- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ **الحشرات**

إجابات الموضوع الرابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر. (✓)
- 2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. (x)
- 3- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة. (x)
- 4- الشراب الصناعي يحتوى على ألوان ونكهات صناعية. (✓)
- 5- النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. (x)
- 6- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية. (x)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب
(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطبيعي الطازج (ج) الصناعي (د) الفاسد
- 2- تقوم بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.
(أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات (د) المدارس
- 3- الشراب مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.
(أ) الصناعي الفاتح (ب) الطبيعي المعلب (ج) الطبيعي الطازج (د) الصناعي المخزن
- 4- المشروبات تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوى على أجزاء منها.
(أ) الغازية (ب) الصناعية المعلبة (ج) الطبيعية المعلبة (د) الطبيعية الطازجة
- 5- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير
(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) الفاسد (د) غير الصحي
- 6- الشراب فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.
(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطازج (ج) الصناعي المعلب (د) الفاسد

(3) صوب ما تحته خط:

- 1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية. (الصناعي)
- 2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل. (الماء)
- 3- الشراب الطبيعي المعلب يحتوى على أجزاء من الفاكهة. (الطازج)
- 4- يحتوى الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية. (صناعية)

إجابات الموضوعين الثالث والرابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا. (✓)
- 2- العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسكر لون صناعي. (x)
- 3- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة. (✓)
- 4- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين. (✓)
- 5- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر. (✓)
- 6- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يساعد التفكير على عرض السلع بطريقة جذابة.
(أ) الفلسفي (ب) العاطفي (ج) الإبداعي (د) العلمي
- 2- الشراب مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها.
(أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعي (ج) السيئ (د) الطبيعي المعلب
- 3- الأطعمة غير المعبأة يتم داخل أوعية حفظ مخصصة.
(أ) رميها (ب) تخزينها (ج) تسخينها (د) تبريدها
- 4- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد
(أ) حافظة (ب) طبيعية (ج) صلبة (د) لاصقة
- 5- يجب الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.
(أ) رمي (ب) تخزين (ج) تبريد (د) هرس
- 6- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي الفاكهة.
(أ) حصاد (ب) عصر (ج) جمع (د) زراعة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

- (الصناعي - الماء - درجة حرارة - زجاجية - الطبيعي المعلب)
- 1- الشراب الطبيعي المعلب مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
 - 2- يجب تخزين السلع في أماكن ذات درجة حرارة مناسبة.
 - 3- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة الماء للعصائر.
 - 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة زجاجية.

إجابات الموضوع الخامس

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج. (✓)
- 2- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع. (x)
- 3- إضافة المواد الحافظة للشرب المصنع أمر غير ضروري. (x)
- 4- إحدى خطوات تحضير الشرب الطبيعي هي غسل الفاكهة. (✓)
- 5- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. (✓)
- 6- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يجبالعصير لقتل الميكروبات.
(أ) تجميد (ب) شرب (ج) رمي (د) تسخين
- 2- عند إضافةإلى الشراب لا بد أن يكون العصير ساخناً.
(أ) الملح (ب) السكر (ج) البهارات (د) القرفة
- 3- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب فيالمشروبات وفسادها.
(أ) عصر (ب) غليان (ج) تخمر (د) تبخر
- 4- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاًالفاكهة.
(أ) غسل (ب) تخزين (ج) هرس (د) تسخين
- 5- نحتاج إلىالعصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.
(أ) غسل (ب) تصفية (ج) غليان (د) تخزين
- 6- إضافةللشرب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.
(أ) الملح والسكر (ب) المواد الحافظة (ج) المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

- (ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس)
- 1- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث
 - 2- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير.
 - 3- عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بهرس الفاكهة.
 - 4- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية

إجابات الموضوع السادس

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي. (✓)
- 2- الأبقار هي المصدر الوحيد للبن. (x)
- 3- اللبن من المنتجات التي يشهل غشها. (✓)
- 4- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. (✓)
- 5- وجود الرواسب المتجمدة بعهد غلى اللبن تدل على أن اللبن طازج. (x)
- 6- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن. (x)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يدخل في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.
(أ) السمك (ب) الخضار (ج) اللبن (د) الجمبري
- 2- يتم غش اللبن عن طريق إضافة حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.
(أ) السكر (ب) الماء (ج) الجبن (د) السمن
- 3- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى
(أ) يتبخر (ب) يتخثر (ج) يتجمد (د) ينضج
- 4- يتم إضافة للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.
(أ) النشا (ب) الثلج (ج) الفورمالين (د) الزبادي
- 5- عند إضافة بعض القطرات من يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق.
(أ) صيغة اليود (ب) حمض الكبريتيك (ج) الماء (د) العصير
- 6- بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب فهذا يعني أن اللبن غير طازج.
(أ) بيضاء (ب) دهنية (ج) صفراء (د) متجبنة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(الفورمالين - اللبن - الأبقار - المادة الدهنية - الدجاج)

- 1- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية منه
- 2- يعتبر اللبن من المنتجات التي يسهل غشها.
- 3- يحافظ الفورمالين على اللبن لأنه طازج وهو مادة حافظة قوية.
- 4- يمكن الحصول على اللبن من الأبقار

إجابات تدريبات على الموضوعين الخامس والسادس

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. (✓)
- 2- يضاف الماء للألبان للحفاظ عليها طازجة. (x)
- 3- لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السكر للشراب. (x)
- 4- الفورمالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للألبان. (✓)
- 5- تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمير المشروبات وفسادها. (✓)
- 6- يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادى والأجبان. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- قوام اللبن يتغير عند انتزاع الموادمنه.
(أ) الدهنية (ب) الحافظة (ج) الصلبة (د) الغازية
- 2- يقوم العمال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من
(أ) التبخر (ب) الغليان (ج) التلوث (د) التخمر
- 3- عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحول اللبن المغشوش إلى اللون
(أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأصفر (د) الأبيض
- 4- مرحلةالزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.
(أ) تعقيم (ب) تعبئة (ج) كسر (د) غلى
- 5- يجب التأكد من تاريخاللبن.
(أ) انتهاء صلاحية (ب) تغليف (ج) تعبئة (د) تطهير
- 6- عند تصنيع الشراب لابد من تعليم العمال كيفية استخدامبشكل صحيح.
(أ) الأرقام (ب) الآلات (ج) الأخبار (د) السكر

(3) صوب ما تحته خط:

- 1- تعتبر مصر من أقل منتجي اللبن الجاموسى في العالم.
 - 2- يتم خلط السكر مع العصير عندما يكون السائل مثليجًا.
 - 3- يصبح اللبن طازجًا عند إضافة النشا.
 - 4- يحافظ الماء على إبقاء اللبن كأنه طازج.
- (أكبر)
(ساخنًا)
(مغشوشًا)
(الفورمالين)

إجابات الموضوع السابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. (x)
- 2- التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام. (✓)
- 3- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام. (✓)
- 4- المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة. (x)
- 5- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات. (✓)
- 6- يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل. (✓)
- 7- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن. (✓)
- 8- عند وجود عيوب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- عمليةتقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.
 - (أ) السلق
 - (ب) الطهي
 - (ج) الغلي
 - (د) التجفيف
- 2- يكون المنتج الغذائيإذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات.
 - (أ) غير صحي
 - (ب) صحيحاً
 - (ج) طازجاً
 - (د) جيداً
- 3- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في
 - (أ) زيادة الجودة
 - (ب) تماسك القوام
 - (ج) نمو البكتيريا
 - (د) زيادة الكمية
- 4- يعد التمليح أحد طرق حفظ
 - (أ) الكتب
 - (ب) الطعام
 - (ج) اللبن
 - (د) الحلوى
- 5- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد عند حفظ الطعام.
 - (أ) الحافظة
 - (ب) السكرية
 - (ج) الصلبة
 - (د) المالحة
- 6- عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة
 - (أ) معتدلة
 - (ب) باردة
 - (ج) منخفضة
 - (د) عالية
- 7- يقوم جهاز بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي.
 - (أ) الشرطة
 - (ب) حماية المستهلك
 - (ج) الدولة
 - (د) البيئة

إجابات الموضوع الثامن

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. (×)
- 2- لا بد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء. (✓)
- 3- عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرض على عدم إيذاء أيدينا. (✓)
- 4- يمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء. (×)
- 5- أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. (✓)
- 6- ارتداء نظارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يجب اتباع ما يلي عند تغيير ريشة المثقب ما عدا
(أ) تقريبه من الماء
(ب) عدم توصيله بالكهرباء
(ج) عدم إمرار السلك في الكهرباء
(د) إبعاده عن الماء
- 2- يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنبالمتناثرة.
(أ) بقايا الطعام
(ب) نشارة الخشب
(ج) السوائل والألوان
(د) بقايا الحديد
- 3- عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة ب.....
(أ) طفل صغير
(ب) شخص بالغ
(ج) نظارات واقية
(د) مسامير
- 4- جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا
(أ) استخدام نظارات واقية
(ب) دق المسامير بالشاكوش بعيدًا عن اليد
(ج) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء
(د) استخدام المثقب بعيدًا عن الماء
- 5- يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام ب.....
(أ) شرب الماء
(ب) عمل العصائر
(ج) أعمال النجارة
(د) الطهي
- 6- يجب أن تكون النوافذعند القيام بعملية الطلاء.
(أ) مغطاة
(ب) مفتوحة
(ج) مغلقة
(د) مظلمة

إجابات الموضوع التاسع

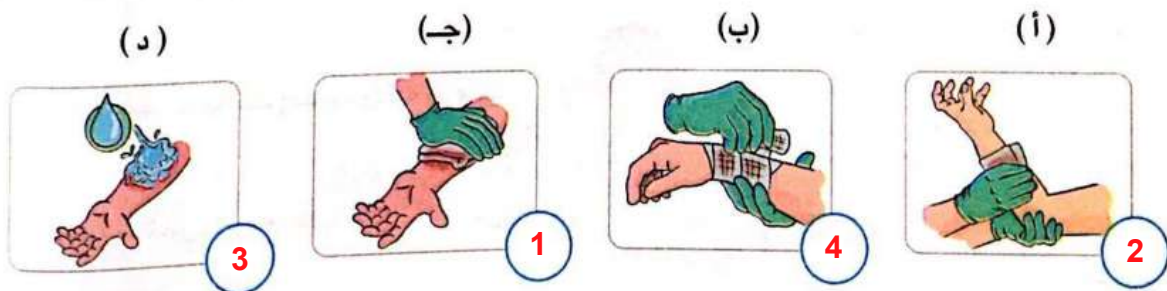
(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية للشخص المصاب. (×)
- 2- يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف. (×)
- 3- تستخدم حقيبة الإسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. (✓)
- 4- وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف. (×)
- 5- يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة. (✓)
- 6- يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة. (×)
- 7- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس. (×)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل مما يلي ما عدا
 (أ) الاتصال برقم الإسعاف 123
 (ب) استخدام حقيبة الإسعافات الأولية
 (ج) مساعدته على التنفس
 (د) عدم الاتصال بسيارة الإسعاف
- 2- يتم وضع الشخص في وضعية الإفاقة.
 (أ) فاقد الوعي ولكنه يتنفس
 (ب) فاقد الوعي ولا يتنفس
 (ج) المصاب بنزيف
 (د) المصاب بجرح طفيف
- 3- أي العبارات الآتية لا تعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية
 (أ) الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف.
 (ب) تضميد الجرح
 (ج) عدم التحقق من نوع الإصابة
 (د) مساعدة الشخص على التنفس

(3) رتب خطوات إيقاف نزيف جرح ما:



إجابات تدريبات على الموضوعات السابع والثامن والتاسع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يستخدم حمض النتريت أو الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. (✓)
- 2- التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام. (x)
- 3- يجب التأكد من تاريخ الإنتاج فقط عند شراء أي منتج. (x)
- 4- طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليس طريقة مثلى لحفظ الطعام. (x)
- 5- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيداً عن اليد. (✓)
- 6- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنازل. (x)
- 7- يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة. (✓)
- 8- لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى. (x)
- 9- تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه؟
(أ) رائحته الحادة (ب) طعمه الجيد (ج) رائحته الجميلة (د) لونه الرائع
- 2- يجب الحذر من عند العمل بحرفة النجارة.
(أ) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء (ب) استخدام المثقب بعيداً عن الماء. (ج) الدق بالشاكوش بعيداً عن اليد (د) ارتداء النظارات الواقية
- 3- يجب استخدام عند إصابة شخص ما.
(أ) الأطباق (ب) الأسعافات الأولية (ج) الشاحن (د) المسطرة
- 4- يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء سيارة عند إصابة شخص إصابة خطيرة.
(أ) الأجرة (ب) الرش (ج) الإسعاف (د) النقل
- 5- يجب وضع لتهوئة الغرفة عند الطلاء.
(أ) سخان (ب) غسالة (ج) مروحة (د) موقد

إجابات تدريبات على الموضوع الحادي عشر

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تناول القليل جدًا من العناصر الغذائية يتسبب في سوء التغذية. (✓)
- 2- تحرص السيدة لويز إيمانويل مابولو على استخدام مصادر محلية عند طهي الطعام. (✓)
- 3- يتطلب نمط الحياة الصحي ممارسة الرياضة والطعام الصحي. (✓)
- 4- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. (✓)
- 5- تشجع السيدة لويز إيمانويل مابولو المزارعين على زراعة البامية للحفاظ على خصوبة التربة. (✓)
- 6- تحقيق الأمن الغذائي يقلل من عملية الاستيراد. (✓)
- 7- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. (×)
- 8- تهدف السيدة لويز إيمانويل مابولو لتثقيف الناس بما يتعلق بالطهي. (✓)
- 9- تناول طعام صحي يفيد الفرد والوطن والبيئة. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع ما يلي ما عدا
(أ) ارتفاع ضغط الدم
(ب) أمراض القلب
(ج) السكتة الدماغية
(د) المساعدة على عملية الهضم
- 2- يجب استخدام للحصول على طعام صحي ولذيذ.
(أ) مكونات طازجة
(ب) الكثير من الملح
(ج) الكثير من الدهون
(د) كمية كبيرة من السكر
- 3- يجب ممارسة للحصول على نمط غذائي صحي.
(أ) الرياضة
(ب) الكتابة
(ج) القراءة
(د) ركوب السيارات
- 4- يتسبب الإفراط في تناول الطعام في
(أ) تقليل الوزن
(ب) زيادة الوزن
(ج) النحافة
(د) الصحة الجيدة
- 5- تشجع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند
(أ) إنتاج الخشب
(ب) صناعة البلاستيك
(ج) طهي الطعام
(د) صناعة الورق

إجابات تدريبات على المحور الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تساعد الفواكهة والخضروات على عملية الهضم. (✓)
- 2- الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية بدلاً من البروتينات الحيوانية. (✓)
- 3- تعتبر الدواجن أحد البدائل النباتية التي يمكن تناولها. (x)
- 4- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح. (x)
- 5- لتناول وجبات صحية، يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر. (✓)
- 6- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة المشوية. (x)
- 7- صورة الشهادة الصحية تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي. (✓)
- 8- استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. (✓)
- 9- لابد من وضع الكعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي. (x)
- 10- الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله. (x)
- 11- أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير. (x)
- 12- الشراب الطبيعي المعلب له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجًا. (✓)
- 13- للحفاظ على سلامة العمال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية. (✓)
- 14- أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير. (x)
- 15- إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته. (✓)
- 16- يدخل اللبن في الكثير من المنتجات والمشروبات المصنعة. (✓)
- 17- يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من العناصر الغذائية. (x)
- 18- طعم ورائحة اللبن النفاذة يدلان على أنه طازج وصحي. (x)
- 19- لا يوجد أي طرق للتحقق من جودة اللبن وصحته. (x)
- 20- التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل. (✓)
- 21- حمض الأسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام. (✓)
- 22- يستخدم الملح والسكر في تخليل الخضروات وحفظها. (x)
- 23- تحتاج عملية تجفيف الطعام إلى نسبة رطوبة عالية. (x)
- 24- غسل الخضروات ضروري قبل عملية التجفيف فقط. (x)
- 25- ارتداء نظارات السلامة أمر ضروري عند القيام بعملية الطلاء. (✓)
- 26- يجب فتح النوافذ عند استخدام الغراء أثناء الطلاء للحفاظ على الصحة. (✓)
- 27- عليك الانتباه جيدًا عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل المثقب. (✓)
- 28- يمكن تقديم الإسعافات الأولية دون تقييم وضع الشخص المصاب. (x)
- 29- الضغط على جرح شخص مصاب بقطعة قماش يساعد على وقف النزيف. (✓)
- 30- وضعية الإفاقة تساعد الأشخاص المصابة بكسور بسيطة. (x)
- 31- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية زراعة كلى في مصر. (✓)
- 32- الإفراط في تناول المواد السكرية يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. (✓)

- 33- لإتباع نمط حياة صحي يجب على البالغين والأطفال ممارسة الرياضة يوميًا. (✓)
- 34- زيادة مساحة الأراضي الزراعية أم مهم للاقتصاد المصري. (✓)
- 35- ملصق المنتج يتضمن معلومات خاصة المنتج. (✓)
- 36- لا توجد أي معايير تقوم بتنظيم تصنيع الأغذية المصنعة. (×)
- 37- الاختبار الأساسي للمنتجات يتم من خلال استخدام المستهلك لحواسه الخمس. (✓)
- 38- يمكن التحقق من تاريخ انتهاء صلاحية المنتج عن طريق قراءة ملصق المنتج. (✓)
- 39- يتغير قزام اللبن عند إضافة الفورمالين له. (×)
- 40- الشراب الصناعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة. (×)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- الوجبة يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
 (أ) السريعة (ب) المغذية (ج) غير الصحية (د) المخزنة
- 2- تحتوي على دهون غير صحية.
 (أ) المنتجات الحيوانية (ب) الخضراوات الورقية (ج) الفاكهة الطازجة (د) الخضراوات المجففة
- 3- الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يشرب اللبن يسمى بشخص
 (أ) غير صحي (ب) نباتي صرف (ج) يمارس الرياضة (د) نباتي متوازن
- 4- البقول والحبوب والخضروات يطلق عليها بدائل
 (أ) دهنية (ب) غير صحية (ج) نباتية (د) اللحوم
- 5- الوجبات تحتوي على نسبة عالية من السكر، والملح، الدهون.
 (أ) السريعة (ب) المغذية (ج) غير الصحية (د) المخزنة
- 6- احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من يضر بالصحة.
 (أ) الفيتامينات (ب) السعرات الحرارية (ج) الكالسيوم (د) البروتينات النباتية
- 7- الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على
 (أ) أجزاء الفاكهة (ب) مواد حافظة (ج) سكر (د) ماء
- 8- المشروبات مصنوعة من مواد ملونة صحية.
 (أ) الفاسدة (ب) المخزنة (ج) الصناعية (د) الطبيعية
- 9- يتم تصنيع في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة.
 (أ) النكهات الصناعية (ب) السعرات الحرارية (ج) الألوان الطبيعية (د) الفاكهة الطبيعية
- 10- الشراب هو المعصور مباشرة من الفاكهة.
 (أ) الطبيعي المعلب (ب) الصناعي (ج) المغلي (د) الطبيعي الطازج
- 11- يجب الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي.
 (أ) غلى (ب) خلط (ج) غسل (د) هرس
- 12- عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب ب
 (أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) الدهون
- 13- أثنا خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعي لابد أن يكون الشراب ساخناً حتى لا
 (أ) يفصل (ب) يتبخر (ج) يغلى (د) يتجمد

- 14- يتم غش عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين.
 (أ) الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) اللبن
- 15- يمكن غش اللبن عن طريق إضافة له.
 (أ) المحليات (ب) النكهات (ج) الماء (د) الفاكهة
- 16- للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ
 (أ) إنشاء المصنع (ب) انتهاء الصلاحية (ج) حلب اللبن (د) تصدير المنتج
- 17- يمكن المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العبوة له
 (أ) رائحة زكية (ب) لون زاهي (ج) رائحة حادة (د) طعم جميل
- 18- جهاز حماية يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المنتجات.
 (أ) التاجر (ب) المصنع (ج) المنتج (د) المستهلك
- 19- يعتبر أحد طرق حفظ الطعام.
 (أ) الشوى (ب) التعليب (ج) الطهى (د) السلق
- 20- أحد طرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام
 (أ) البخار (ب) الماء (ج) الخل (د) الفرن
- 21- عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على
 (أ) غلق الأبواب (ب) غلق النوافذ (ج) فتح النوافذ (د) زيادة الطلاء
- 22- عند تغيير ريشة المثقب لابد من التأكد من أنه غير موصل
 (أ) بالغاز (ب) بالماء (ج) بالكهرباء (د) بالحرارة
- 23- يجب ارتداء لحماية الأعين عند نشر الأخشاب.
 (أ) نظارات السلامة (ب) شراب (ج) جلباب (د) ساعة
- 24- يجب الاتصال برقم لاستدعاء سيارة الإسعاف.
 (أ) 180 (ب) 122 (ج) 129 (د) 123
- 25- إذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس فوضعية ستساعده على التنفس.
 (أ) الاستقامة (ب) الإفاقة (ج) نصف جلوس (د) الجانبية
- 26- قام الدكتور بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
 (أ) مجدي يعقوب (ب) فاروق الباز (ج) محمد أحمد غنيم (د) طه حسين
- 27- لاتباع نظام غذائي صحي يجب التقليل من تناول
 (أ) الدهون (ب) الماء (ج) الخضراوات (د) الفاكهة
- 28- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى
 (أ) سوء التغذية (ب) الصحة الجيدة (ج) الحيوية (د) النشاط
- 29- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام
 (أ) الآلات الزراعية (ب) مياه الري (ج) السماد (د) الوقود الأحفوري
- 30- حصلت على جائزة (أبطال الأرض الشباب).
 (أ) جميلة بو حريد (ب) إيمانويل مابولو (ج) سميرة موسي (د) ماري كوين