

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



عالم المسسة

في

المهارات المهنية

5



الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

إعداد سماح النجار

هدية جارية علي روح

والدي ووالدتي وأخي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



عالم سمسم
في

المهارات المهنية

الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

إهداء إلى.....

لكل من علمني حرفاً، لمن آمن ووثق في نجاحي وستظل كلماته سراجاً يضيئ لي في عمّة الطريق دوماً
ودانما، إلى طلابي وطلباتي، ولكل من استفاد من هذا العمل اللهم تقبله خالصاً لوجهك الكريم واجعله حجة لي
يوم ألقاك واجعل ثوابه في ميزان حسنات أبي وأمي وأخي

سماح النجار

المحور الثالث

الصحة والسلامة للجميع



الدرس الأول
بدائل اللحوم

النظام الغذائي

_ يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم

الفواكه والخضروات



_ هي مصادر ممتازة للألياف تساعد في عملية الهضم

_ تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

* الخضروات الورقية الخضراء

_ تساعد في السيطرة على ضغط الدم وتنظيم عمل الجهاز الهضمي والوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم وتساعد على الاسترخاء

المنتجات الحيوانية

_ تحتوي على دهون غير صحية قد تسبب زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة والتي قد يكون لها آثار طويلة المدى



النباتيون

_ هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية وينقسموا إلى «

أولاً النباتيون المتوازنون

_ لا يأكلون اللحوم وقد يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل

ثانياً النباتيون الصرف

_ لا يأكلون أي منتجات من مصدر حيواني إطلاقاً



البدائل النباتية

تحتوي على نسبة أقل من البروتين و توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية ومنها «



البقول

تعد أفضل مصدر للبروتين النباتي توفر دهوناً صحية تسمى مضادات الأكسدة تعمل على تقليل الالتهابات



الحبوب

تحتوي على نسبة عالية من الألياف وتحتوي على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة

الخضروات

تحتوي على نسبة عالية من البروتين لكنها توفر الفيتامينات والمعادن والألياف



المكسرات

هي مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحية والألياف ومضادات الأكسدة

تتطلب الوجبة المغذية خيارات بين البروتين النباتي والحيواني

ردد معي

ربنا اتنا من لدنك رحمة وهي لنا من أمرنا رشدا، رب اني وهن العظم مني واشتعل الرأس
شيبا ولم أكن بدعائك رب شقيا



تدريبات الدرس الثاني

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- النظام الغذائي المتوازن هو بمثابة المفتاح لحسم صحي و عقل سليم.(.....)
- ٢- يؤدي الإفراط في تناول المنتجات الحيوانية إلى تحسن الحالة الصحية.(.....)
- ٣- تحتوي المكسرات على نسبة عالية من الألياف.(....)
- ٤- النباتيون الصرف يأكلون منتجات من مصدر حيواني.(....)
- ٥- النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم وقد يأكلون البيض ومنتجات الألبان.(.....)
- ٦- تعتبر البقول أفضل مصدر للبروتين النباتي.(.....)
- ٧-توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن.(.....)
- ٨- تساعد الخضروات الورقية على الاسترخاء.(.....)
- ٩- النباتيون هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتين الحيواني.(.....)
- ١٠- تساعد الفواكه والخضروات في عملية الهضم.(.....)

السؤال الثاني اكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات:

(الجهاز الهضمي - السمنة المفرطة - الوجبة المغذية - البقول - الصرف)

- ١- توفر..... دهونا صحية تعمل على تقليل الالتهابات.
- ٢- النباتيون..... لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني.
- ٣- تنظم الفواكه والخضروات عمل..... بشكل جيد
- ٤-الدهون غير الصحية تؤدي إلى الاصابة ب.....
- ٥-..... خيارات بين البروتين النباتي والحيواني

السؤال الثالث اختر الاجابة الصحيحة!

- ١- توفر..... الفيتامينات والمعادن والألياف.
- (أ) البقول (ب) المكسرات (ج) الخضروات
- ٢-..... تحتوي على نسبة أقل من البروتين.
- (أ) الدهون (ب) البدائل النباتية (ج) الحبوب
- ٣-تساعد في عملية الهضم.
- (أ) الفواكه (ب) الخضروات (ج) كلاهما
- ٤-..... لها آثار طويلة المدى وتسبب خطر الاصابة بأمراض القلب والسمنة.
- (أ) الخضروات (ب) الحبوب (ج) المنتجات الحيوانية
- ٥- النباتيون..... قد يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل.
- (أ)الصرف (ب)المتوازن (ج)المتعصب

الدرس الثاني

الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية



الوجبات السريعة

_ تتميز بأنها سريعة التحضير وطعمها رائع

_ تحتوي على نسبة عالية من السكريات و الملح والدهون والتي تجعل الطعام شهيا ولذيذا وتضيف
سعات حرارية كبيرة

_ لاحظ أنها لا تشعرك بالشبع طوال اليوم و سعرها مرتفع وتسبب الكثير من الضرر

التوعية بمكونات الوجبة

_ توضح العديد من المطاعم مكونات الوجبات السريعة وعلى كل عنصر تحتوي عليه لذلك يجب اختيار
الوجبة تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح

العادات الغذائية غير الصحية

شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

_ يؤدي إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم مما يسبب فقر الدم (الأنيميا)

تناول الأطعمة المقلية

_ يسبب تناولها على الدوام أمراض القلب والسكتة الدماغية لاحتوائها على طاقة أكثر من الأطعمة غير
المقلية مما قد يسبب السمنة

شرب المشروبات الغازية

_ تحتوي على نسبة عالية من السكريات وشربها بانتظام يسبب السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبب
هشاشة العظام وأمراض القلب والاصابة بداء السكري وتسوس الأسنان

عادات صحية خاطئة

_ يؤدي اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية من الدهون والمواد الحافظة إلى الإصابة بالسمنة
_ يعد تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام و كميات أقل بكثير من نوع آخر يسبب الضرر
لأجسامنا



ردد معي ربنا إنك تعلم ما تخفي وما نعلن وما يخفى على الله من شيء في الأرض ولا في السماء

تدريبات الدرس الثاني

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة:

- ١- تتميز بأنها سريعة التحضير وطعمها رائع لكنها لن نشعرنا بالشبع طوال اليوم.
- (أ) الوجبات الخفيفة (ب) الوجبات الرئيسية (ج) الوجبات السريعة
- ٢- تناول أطعمة..... يرتبط بأمراض القلب والسكتة الدماغية. (أ) مشوية (ب) مقلية (ج) غير مقلية
- ٣- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يؤدي إلى.....
- (أ) السكتة الدماغية. (ب) هشاشة العظام. (ج) قلة امتصاص الحديد
- ٤- المشروبات الغازية تحتوي على نسبة عالية من..... (أ) الأملاح (ب) السكريات (ج) الدهون
- ٥ - الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة..... من الأطعمة غير المقلية. (أ) أقل (ب) أكثر (ج) تساوي

السؤال الثاني ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- تناول الأطعمة المقلية يسبب النحافة.....
- ٢- تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير.....
- ٣- تضيف الوجبات السريعة الكثير من السرعات الحرارية للجسم.....
- ٤- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة من العادات الصحية المفضلة.....
- ٥- شرب المشروبات الغازية يزيد من فرص الإصابة بداء السكري.....

السؤال الثالث صل العبارات الآتية بما يناسبها:

(...) نسبة كبيرة من الدهون والسكريات
 (...) نسبة منخفضة من السكر و الملح
 (...) السمعة
 (...) فقر الدم

- ١- يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على
- ٢- تحتوي الوجبات السريعة على
- ٣ - شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب
- ٤- تناول كميات من الدهون والمواد الحافظة يسبب



الدرس الثالث المقصف المدرسي

الوجبة الغذاء الصحية

_ تعتبر من الأمور المهمة جدا فالتلاميذ يحتاجون إلى الغذاء لتعزيز تفكيرهم ودعم حركاتهم و نشاطهم طول اليوم

طاقم المقصف المدرسي

_ يعمل الطاقم بجد للتأكد من جودة الوجبات داخل المقصف وعرضها بشكل ملفت للإنتباه مع توفير كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة

_ يجب وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف بعض

_ يعد استخدام اللافتات الصحية وعرض صور الطعام أمر ضروري جدا

_ يجب ترتيب الرفوف ورضها بطريقة جذابة مع تقديم الطعام في أطباق ملونة و مغلقة بطريقة ملفتة

طرق حفظ الطعام

_ يجب تخزين الطعام بشكل آمن وسليم وحمايته من الملوثات والجراثيم وحفظه في درجة حرارة مناسبة ليبقى آمنا للأكل

التعامل مع أنواع الطعام

_ يتطلب عرض الأطعمة بطريقة جذابة بعض التفكير الابداعي

_ يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص من المعاملة والعرض سواء ساخنا باردا، مغلفا ، غير مغلف ، مطبوخا ، أو يقدم نينا حيث **يجب الآتي** «««««

١- تخصيص أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة

٢- وجود خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيدي الأشخاص

٣- توفير ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام

٤- يتم حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة مع فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية

ردد معي

رب أدخلني مدخل صدق وأخرجني مخرج صدق
واجعل لي من لدنك سلطانا نصيرا



تدريبات الدرس الثالث

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، و علامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية.(....)
- ٢- ليس من المهم تخزين الطعام بشكل آمن وسليم.(....)
- ٣- يجب على التلاميذ ترتيب الرفوف بالمقصف المدرسي.(....)
- ٤-درجة الحرارة المرتفعة تُبقي الأكل آمنا ولا يتلف.(....)
- ٥-استخدام اللافتات الصحية من الأمور غير الضرورية(.....)
- ٦- يجب لفت انتباه التلاميذ للوجبات المقدمة بطريقة جذابة ومميّزة.(.....)
- ٧- صورة الشهادة الصحية تعد ضمانا لسلامة صحة التلاميذ بالمقصف.(.....)
- ٨- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص من المعاملة و العرض.(....)
- ٩-يمكن وضع الأطعمة الساخنة والباردة في نفس الأوعية.(....)
- ١٠-ورق التغليف والأكياس والعبوات من أشكال حماية اصناف الطعام.(....)

السؤال الثاني اختر الاجابة الصحيحة:

- ١- لعرض الطعام بشكل سليم وجذاب يتطلب ذلك.....
(أ) التفكير الابداعي (ب) المال (ج)الإضاءة
- ٢- لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات نوفر.....
(أ) أطباق (ب)لافتة صحية (ج)خزائن ذات واجهة زجاجية

٣- لضمان صحة سلامة الطعام و العاملين في المقصف نضع.....

(أ) ورق التغليف (ب) شهادة جامعية (ج) شهادة الصحية

٤- يعمل..... بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف المدرسي

(أ) المعلمون (ب) المدير (ج) طاقم المقصف

٥ - يتم حفظ..... داخل أوعية حفظ مخصصة

(أ) الأطعمة النيئة (ب) الأطعمة المطبوخة (ج) الأطعمة غير المعبأة

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية باستخدام بنك الكلمات:

(الجراثيم - غير المعبأة - الشهادة الصحية- أطباق ملونة - اللافتات الصحية)

١- يجب تقديم الطعام في..... لجذب الانتباه.

٢- يجب تخزين الطعام وحمايته من..... والملوثات.

٣- الأطعمة..... يتم حفظها داخل أوعية مخصصة.

٤- لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف يجب وضع.....

٥- يعد استخدام..... أمر ضروري جداً.

الدرس الرابع الشراب الطبيعي والصناعي

تقسيم المشروبات إلى الشراب الطبيعي والشراب الصناعي



أولاً الشراب الطبيعي

هو شراب نقي طازج و معصور مباشرة من الفاكهة

الشراب الطبيعي من المزرعة إلى الزجاجة

تزرع الفواكه والزهور في الزراع ثم تنقل للبيع أو تحويلها إلى عصير

تباع بعض الفواكه والزهور في الأسواق

تعصر بعض الفواكه مباشرة للحصول على عصير

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

ثانياً الشراب الصناعي

هو شراب معذب مصنوع من الفاكهة والماء و المواد الحافظة السكر

الشراب الصناعي من المعمل إلى الزجاجة

تزرع الفواكه والزهور في المزرع وتباع أو تحول بال عصير

تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي والعصائر المركزة والشراب الصناعي

تصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة و الزهور

تعد النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير الطبيعي

تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة حتى يمكن تخزينها لفترة طويلة

ردد معي ربنا إنك رعوف رحيم، ربنا عليك توكلنا واليك أنبنا واليك المصير، ربنا لا تجعلنا فتنه للذين كفروا واغفر لنا ربنا إنك أنت العزيز الحكيم.



تدريبات الدرس الرابع

السؤال الأول ضع علامة أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- العصائر الصناعية تصنع من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.(.....)
- ٢- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي والعصائر المركزة.(.....)
- ٣- تتم معالجة العصائر حتى يمكن تخزينها لفترة طويلة.(....)
- ٤- الشراب الصناعي طعمه ورائحته لا يشبهان طعم الطبيعي.(....)
- ٥- لا تحتوى العصائر الصناعية على فاكهة أو زهور طبيعية.(.....)

السؤال الثاني اختر الاجابة الصحيحة:

- ١- الشراب الطبيعي الطازج معصور من.....
(أ) الفاكهة الطبيعية (ب) نكهات صناعية (ج) ماء وسكر
- ٢- تقوم المصانع بمعالجة.....
(أ) العصير النقي والمركزي (ب) الشراب الطبيعي والصناعي (ج) كل ما سبق
- ٣- تعد النكهة الصناعية..... من العصير الطبيعي. (أ) أعلى ثمننا (ب) أرخص ثمننا (ج) أهم
- ٤- يحتوى الشراب على ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية.
(أ) الطبيعي (ب) الصناعي (ج) النقي
- ٥ - من أنواع الشراب الطبيعي..... (أ) طبيعي معلب (ب) طبيعي طازج (ج) كلاهما

السؤال الثالث صل العبارات الآتية بما يناسبها:

(.....) مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي فى الفاكهة
(.....) تخزينها لفترة طويلة
(....) عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر
(.....) ماء و سكر ولون صناعي ونكهة صناعية
(.....) العصير النقي والشراب الطبيعي أو العصائر

١- تتم معالجة العصائر حتى يمكن
٢- العصائر الطبيعية مصنوعة من
٣- تصنع النكهات الصناعية فى المعمل من
٤- تقوم المصانع بمعالجة
٥- يحتوى الشراب الصناعي على

الدرس الخامس

جولة داخل مصنع شراب الفاكهة



كيفية تحضير الشراب الطبيعي المعب



- _ أولا تغسل الفاكهة جيدا وترسل عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة
- _ تقوم آلة مخصصة بعصر العصير وتصفيته لإزالة اللب والقشور والبذور
- _ يختبر العمال جودة العصير ثم يُسخن لقتل الميكروبات
- _ يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة ويضاف إليه الماء والسكر الذي يخلط والسائل ساخن حتى لا يفصل فيما بعد
- _ تضاف المادة الحافظة التي تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

تحضير وتجهيز الشراب الصناعي



- _ تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه في المعامل مع السكر لصنع الشراب ثم يخلط بالماء ثم تعبأ المشروبات من زجاجات

كيف تعبأ المشروبات في زجاجات؟



- _ تعقم الزجاجات لقتل الميكروبات ثم تحرك أسفل السير المتحرك لتملأ وتنقل إلى مكان لوضع الأغطية
- بإحكام لتجنب التلوث

التدابير الصحية

- _ يعتبر الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري حيث قد تسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات تخمر المشروبات

_ يرتدى العمال غطاء الشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث

- _ يتعلم العمال الاستخدام الصحيح للآلات وتنظيف الكميات المنسكبة من العصير بسرعة وعدم ترك الأشياء على الأرض حتى لا يتعثر بها أحد وتجنب الحروق عند استخدام الحرارة

ردد معي

رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل العقدة من لساني يفقه قلبي، رب زدني علما



تدريبات الدرس الخامس

السؤال الأول ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة :

- ١- أولى خطوات تجهيز الشراب و هي تسخين العصير لقتل الميكروبات.(.....)
- ٢- تتم اضافة المادة الحافظة لاطالة فترة صلاحية الشراب.(....)
- ٣- تعقم الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات.(....)
- ٤- يجب تنظيف العصير المنسكب لتجنب تعثر العمال.(....)
- ٥ - يخلط السكر عندما يكون السائل ساخنا حتى لا يفصل فيما بعد.(.....)

السؤال الثاني اختر الاجابة الصحيحة :

- ١- من خطوات تجهيز الشراب المعب
 - (أ) غسل الفاكهة ثم هرسها. (ب) عصر الفاكهة ثم إزالة اللب والبذور. (ج) جميع ما سبق
- ٢- يتم خلط السكر بينما السائل ساخنا حتى
 - (أ) يقتل الميكروبات. (ب) لا يفصل. (ج) يبرد
- ٣- تنتقل الزجاجات المملوءة على لوضع الأغطية لتجنب.....
 - (أ) مخاطر العمل. (ب) سقوطه. (ج) التلوث.
- ٤- بعد عصر الفاكهة يتم إزالة.....
 - (أ) القشرة واللب. (ب) البذور. (ج) كلاهما
- ٥- يتم تسخين العصير لـ
 - (أ) اضافة الماء. (ب) ملئ الزجاجات (ج) قتل الميكروبات

الدرس السادس

اللبن

أهمية اللبن

_ يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون والكربوهيدرات.



_ يساعد على النمو وحماية الجهاز المناعي

_ يمكن استخدام اللبن كسوائل أو منتجات مثل (الجبن - الزبادي)

مصادر الألبان

_ نحصل على الألبان من الأبقار والجاموس والماعز والأغنام والإبل

_ تعتبر مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم



كيف يتم غش الألبان؟

_ اللبن من المنتجات التي يسهل التلاعب فيها بوضع إضافات خطيرة في اللبن وذلك لزيادة كميته أو ليبدو طازجا وذلك من خلال الآتى:

_ لا يعد إضافة الماء أمرا خطرا حيث يسبب زيادة كمية اللبن ولكنه يقلل من قيمته أى أنك تدفع الكثير من المال مقابل القليل من اللبن

كيفية التأكد من وجود ماء مضاف

_ نضع نقطة من اللبن على سطح مستوي وناعم ونقوم بإمالة السطح فنلاحظ ««««

أ- يبقى اللبن النقي ثم يتدفق ببطء تاركا أثرا أبيض

ب- إذا كان مخففا يتدفق دون ترك علامة

الفورمالين

_ هي مادة حافظة قوية قد تكون ضارة و تحافظ على ابقاء اللبن كانه طازج

كيفية التحقق من وجود الفورمالين



_ نضيف قطرات من حمض الكبريتيك المركز وكمية معادلة من الماء من دون الرج ونلاحظ الأتي ««««

١- اذا ظاهر في اللبن حلقة زرقاء او بنفسجية فهذا يعني وجود الفورمالين

مادة النشا

_ تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية

كيفية التحقق من وجود مادة النشا



_ يتم إضافة قطرات اليود إلى اللبن مع رج المحلول

_ اذا تحول إلى اللون الأزرق يكون فاسدا ومغشوش

_ واذا ظل أبيضاً فهذا يعني عدم وجود نشا

_ يمكن إضافة الألوان والتكهات والمحليات الصناعية

فكر مع سمسم هل اللبن الذي تتناوله سليماً؟



_ يتم ذلك من خلال الانتباه إلى طعم و رائحة اللبن لمعرفة إذا ما كان طازجا وصحيا مع التحقق من تواريخ الصلاحية

اكتشف مع سمسم هل اللبن طازجا؟



_ من خلال غلي عينة من اللبن على نار هادئة لمدة ١٠ دقيقة حتى يتخثر وفي حال وجود رواسب دهنية يعني أن نوعية اللبن جيدة

ردد معي

ربي أوزعي أن اشكر نعمتك التي أنعمت على وعلى والدي وإن اعمل صالحا ترضاه وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك وإني من المسلمين



تدريبات الدرس السادس

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- يحتوى اللبن على نسبة قليلة من العناصر الغذائية و البروتينات.(...)
- ٢- تعتبر مصر أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم
- ٣- الفورمالين مادة حافظة قوية و مفيدة.(...)
- ٤- تضاف النشا لتعديل قوام اللبن بعد نزع المادة الدهنية.(...)
- ٥- للتأكد من وجود مادة الفورمالين يستخدم حمض الكبريتيك المركز.(....)
- ٦- للتحقق من وجود النشا في اللبن يستخدم اليود.(....)
- ٧- يجب التأكد من تاريخ الصلاحية عند شراء الألبان.(...)
- ٨- عند ظهور رواسب دهنية بعد غلى اللبن هذا يعنى أن نوعيته جيدة (...)
- ٩- يساعد اللبن على النمو وحماية الجهاز المناعى.(....)
- ١٠- اللبن من المنتجات التى يصعب التلاعب بها (...)

السؤال الثاني صل العبارات الآتية بما يناسبها:

١-الماء	(....) أن اللبن غير طازج
٢-الفورمالين	(....) يعنى وجود مادة الفورمالين
٣- النشا	(....) أن اللبن فاسدا و مضاف إليه النشا
٤- اليود	(....) يستخدم للكشف عن وجود النشا
٥- يعنى ظهور اللون الأزرق	(....) لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية
٦- يعنى ظهور اللون البنفسجى	(....) هى مادة حافظة قد تكون ضارة
٧- الرواسب المتجمدة	(....) لا يعد إضافتها أمرا خطيرا

الدرس السابع
سلامة الطعام وحفظه

طرق حفظ الطعام بشكل سليم

١- التجفيف ٢- البسترة ٣- التجميد ٤- التلميح ٥- التعليب

أمثلة للمواد الحافظة التي تضاف لحفظ الطعام.

_ حمض الستريك - حمض الاسكوربيك - والنترت - الكبيرتريك

_ في حالة حدوث خطأ في طريقة الحفظ قد تنمو البكتريا والعفن والاصابة بالأمراض

ممارسات هامة لسلامة الغذاء

_ عند وجود مشكلة في سلامة الأطعمة في مصنع ما علينا التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية

_ تاريخ الصلاحية هو «التاريخ الذي يجب أن يتم فيه إستهلاك المنتج وبعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج و جودته

_ يجب الاتصال بجهاز حماية المستهلك على الخط الساخن (١٩٥٨٨) لتقديم شكوى وإرسال مفتشين إلى المصنع لمعرفة السبب والتأكد من تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لعدم تكرارها

بعض طرق حفظ الأطعمة الشائعة

أولاً المخللات السريعة

_ نستخدم الملح والخل فقط لحفظ الخضروات وبذلك تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات ويستمر صالحا لمدة أسبوع تقريبا في الثلاجة

ثانياً التجفيف

_ يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها العفن أو البكتريا كما يجب غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل تجفيفها

_ تتطلب جميع أشكال التجفيف مزيجا من الرطوبة المنخفضة وحرارة مرتفعة ودوران الهواء لإزالة الرطوبة لتجنب تلف الأطعمة

أنواع التجفيف



أولاً التجفيف في الهواء في الداخل

_ هي الطريقة الأمثل لتجفيف بعض الخضروات والفطر والفلفل الحار
_ تتم عملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف وتعلق الأطعمة بخيط أو توضع على رفوف
لتعرض لدوران الهواء

ثانياً التجفيف في الشمس

_ يتم تجفيف الطماطم في الشمس لأنها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض والسكريات كذلك
الفواكه والفاصوليا مما يحفظها من التلف
_ توضع الفواكه والأعشاب الطبية في الشمس طول اليوم على فرش أو مسطح خشبي أو استلنس
أو بلاستيك ويفضل أن تتم في الأيام الحارة والجافة وتغطي في الليل وتوضع في الداخل

ثالثاً التجفيف في الفرن

_ تتم على درجة حرارة تتراوح بين ٥٧ إلى ٩٢ درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل مروحة
الفرن الحراري لعدة ساعات مع تجنب الحرارة المرتفعة جداً لأنها تؤدي إلى تطهو الطعام بدلاً من
تجفيفه

ردد معي

ربنا وأدخلهم جنات عدن التي وعدتهم ومن صلح من آبائهم وأزواجهم وذرياتهم إنك أنت
العزیز الحکیم وقهم المسینات ومن تق المسینات يومئذ فقد رحمته وذلك هو الفوز العظيم



تدريبات الدرس السابع

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- من أمثلة المواد الحافظة حمض النتريت والكبريتيك. (.....)
- ٢- توجد طريقة واحدة لحفظ الطعام وهي التمليح. (.....)
- ٣- يستخدم الملح والخل في حفظ الخضروات لصنع مخللات سريعة. (.....)
- ٤- التجفيف يزيل الرطوبة من الأطعمة فتتعدد البكتيريا والعفن. (... ..)
- ٥- تتم عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة مرتفعة جدا. (.....)

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- في حالة حدوث خطأ في طريقة حفظ الطعام يسبب ذلك.....
- (أ) نمو البكتيريا والعفن (ب) الإصابة بالأمراض (ج) كلاهما
- ٢- من طرق حفظ الطعام.....
- (أ) التخمير (ب) الطهي (ج) التجميد
- ٣- الجهاز المسئول عن ارسال مفتشين للمصانع للتأكد من صلاحية الغذاء هو.....
- (أ) الجهاز المركزي للتعبنة والسكان (ب) جهاز الرقابة العامة (ج) جهاز حماية المستهلك
- ٤- يتم تجفيف الفاصوليا والطماطم عن طريق.....
- (أ) الشمس (ب) الطهو (ج) التجميد
- ٥- يفضل التجفيف في الأيام.....
- (أ) الممطرة (ب) الحارة والجافة (ج) الباردة
- ٦- يتم إزالة الرطوبة من الأطعمة عن طريق.....
- (أ) التمليح (ب) التخليل (ج) التجفيف

السؤال الثالث صل العبارات الآتية بما يناسبها:

(.....) تحتوي على نسبة عالية من الأحماض
(.....) الشمس
(.....) يتم على درجة حرارة بين ٥٧ إلى ٩٤ درجة مئوية
(.....) هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج
(.....) لتقديم شكوى بشأن سلامة منتج غذائي

١- التجفيف في الفرن
٢- تاريخ الصلاحية
٣- الخط الساخن
٤- تجفف الفواكه والأعشاب الطبية في
٥- تجفف الطماطم في الشمس

الدرس الثامن

تفادي المخاطر أثناء العمل



الحذر عند استخدام الأدوات أثناء النجارة والطلاء يجب»

أولاً ارتداء نظارات واقية للعينين

لحماية العين عند التعامل مع الطلغ نشارة الخشب أو عن د الطلاء لتجنب أى سوانل أو ألوان متناثرة

ثانياً ابقاء اليد بعيدا عن الشفرات أو الحواف الحادة

عند قطع الخشب أو ثقبه تستخدم المسامير لتثبيت عمله على طاولة

في حالة عدم وجود مسامير يتم مسك العمل بثبات مع ابعاد اليد عن الأجزاء الحادة أو طلب المساعدة إذا كانت الأدوات ثقيلة

ثالثاً استخدام الشاكوش بتأن

يجب استخدامه بحذر بالدق الخفيف في البداية ثم ابعاد اليد لدق باقى المسمار ولا يحرك الشاكوش لأعلى أو لأسفل حتى لا يصاب الوجه أو اليد

رابعاً استخدام الأدوات الكهربائية

يجب استخدام الأدوات الكهربائية بحذر مثل المثاقب وأدوات الصنفرة وعدم استخدامها بالقرب من الماء

عند تغيير ريشة المثقب أو ورقة المثقب التأكد أن الأدوات غير موصولة بالكهرباء وأن السلك لا يمتد عبر ممر

خامساً تهوية مكان العمل

عند استخدام مزيل الطلاء والغراء القوى يجب الحرص على فتح النوافذ وتهوية الغرفة بالمروحة فقد تضر الأبخرة المتصاعدة من الطلاء

ردد معي

ربنا إنا سمعنا مناديا ينادي للإيمان أن امنوا بربكم فأمنوا، ربنا فاعفر لنا ذنوبنا وكفر عنا سيئاتنا وتوفنا مع الأبرار



تدريبات الدرس الثامن

السؤال الأول ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- من الخطر استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء.(....)
- ٢- يجب ارتداء نظارات لحماية العين عند التعامل مع نشارة الخشب.(.....)
- ٣- يتم فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء لتجنب الأبخرة المتصاعدة.(.....)
- ٤- لا يحرك الشاكوش لأعلى أو لأسفل حتى لا يصيب الوجه أو اليد.(.....)
- ٥- يتم تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء.(....)
- ٦- تستخدم المسامير لتثبيت قطعة الخشب على الطاولة عند ثقبها.(.....)

السؤال الثاني صل العبارات الآتية بما يناسبها:

(.....) لتثبيت الخشب على الطاولة لقطعه أو ثقبه
 (.....) يتم تغييرها بعد فصل التيار الكهربائي
 (.....) تستخدم للحماية من نشارة الخشب أو السوائل والألوان المتناثرة
 (.....) يجب استخدامه بحذر

- ١- النظارات الواقية
- ٢- الشاكوش
- ٣- المسامير
- ٤- ريشة المثقب

السؤال الثالث اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١- عند القيام بعملية الطلاء يجب أن تكون النوافذ..... (أ) مغطاة (ب) مفتوحة (ج) مغلقة
- ٢- عند تغيير ريشة المثقب نقوم ب.....
 (أ) توصيل الكهرباء (ب) فصل الكهرباء (ج) تمرير السلك الكهربائي عبر معر
- ٣- يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب أي.....
 (أ) مسامير (ب) نشارة الخشب (ج) سوائل وألوان متناثرة
- ٤- نطلب مساعدة الأشخاص البالغين عند استخدام.....
 (أ) مزيل الطلاء (ب) الشاكوش (ج) الآلات الحادة أو الثقيلة
- ٥- جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا.....
 (أ) استخدام الشاكوش بتأن (ب) استخدام نظارات واقية (ج) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء
- ٦- يتم استخدام النظارات الواقية عند القيام ب... (أ) الخروج نهاراً (ب) حضور حفلات (ج) أعمال النجارة
- ٧- نستخدم..... في الغرفة للتهوية عند القيام بالطلاء. (أ) التلفاز (ب) مروحة (ج) مدفأة

الدرس التاسع

الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

عند المساعدة في حالات الطوارئ الصحية يجب تعلم أربع خطوات أساسية عند القيام بالإسعافات الأولية كالتالي « « « «

أولاً تقييم الوضع

التحقق من نوع الإصابة وهل الشخص في وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ أو هل ينزف؟

ثانياً التخطيط للتدخل

إذا كانت الإصابة خطيرة فاتصل بالرقم ١٢٣ لاستدعاء سيارات الإسعاف

ثالثاً تقدير الوضع

من خلال إعادة فحص الشخص هل هناك حاجة لمزيد من الإجراءات والتدابير

رابعاً تقديم الإسعافات الأولية

من خلال علاج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام الحقيبة الإسعافات الأولية

كيفية إيقاف النزف

الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة

رفع الطرف المجرّوح لأعلى فوق القلب مع تنظيفه وتضميده

وضعية الإفاقة إذا كان الشخص فاقدا للوعي لكنه يتنفس

١- ضع ذراعه الأقرب إليك بزاوية قائمة

٢- ثني الركبة والذراع البعيدة مع وضع اليد الأخرى على خده المعاكس

٣- تدوير المصاب في اتجاهك ودعم رأسه بيدك وثني الركبة لمنع تدرجه

٤- إمالة الرأس للخلف ورفع الذقن لفتح مجرى الهواء مع جس النبض والنفس حتى وصول المساعدة

رند معي سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم



تدريبات الدرس التاسع

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- يتم علاج الاصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الاسعافات الأولية.(....)
- ٢- عند حدوث نزيف يتم و خفض الطرف المجرح لأسفل لنزول الدم.(...)
- ٣- تستخدم وضعية الافاقة لشخص فاقد الوعي ولا يتنفس.(.....)
- ٤- في حالة الاصابات الخطرة يتم لا استدعاء سيارة الاسعاف.(....)
- ٥ - للمساعدة في حالات الطوارئ الصحية هناك خطواتين فقط يجب تعلمها.(....)

السؤال الثاني اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- أولى خطوات المساعدة في حالات الطوارئ هي.....
 - (أ) الاتصال بالاسعاف
 - (ب) تقديم الاسعافات الأولية
 - (ج) تقييم الوضع
- ٢- عند توقف النزيف نتبع الاتي ماعدا.....
 - (أ) الضغط على الجرح بقوة
 - (ب) ترك الجرح مكشوف
 - (ج) تنظيف الجرح.
- ٣- يمكن علاج كلا مما يلي باستخدام حقيبة الاسعافات الأولية ماعدا.....
 - (أ) الاصابات البسيطة
 - (ب) الحروق الشديدة
 - (ج) الجروح الطفيفة
- ٤- لمنع تدحرج الشخص فاقد للوعي يتم.....
 - (أ) وضع ذراعه على شكل زاوية قائمة
 - (ب) إمالة الرأس
 - (ج) ثني الركبة
- ٥ - يمكن تقديم المساعدة لشخص فاقد الوعي و.....
 - (أ) ينزف
 - (ب) يتنفس
 - (ج) لا يتنفس

المحور الرابع

الرؤية الفنية للعالم

