

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



مذكرة

مهارات مهنية الصف

الرابع الابتدائي منهج

مارس 2024

مجاناً

المهارات المهنية

علم الحياه

إعداد أ / رشا حسن معلم أول

اقتصاد منزلي

## عنوان الدرس: (الموضوع الثالث) (نظام غذائي صحي)

### ماذا علينا أن نأكل وما هي الكمية؟

- يجب أن نتناول الطعام الصحي والتقليل من الطعام الغير صحي للحفاظ علي صحتنا .

**الطعام الصحي :-** يحتوي على كميات كبيرة من المعادن والفيتامينات مثل الخضروات الداكنة والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .

**الطعام الغير صحي :-** الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي علي كميات كبيرة من الملح أو الدهون أو سكر.

يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم علي النمو مثل :-

- الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات .

- العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية .

- القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون .

### أمثلة لوجبات غذائية صحية :-

#### **1- الكشري :-**

يحتوي على الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات والطماطم والبصل من الخضروات .

#### **2- الملوخية :-**

تصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات مما يغذي ويشبع في أن واحد .

#### **3- المحاشي :-**

تتوافر فيها العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل الكوسا ويمكننا إضافة القليل من اللحم المفروم لترفع القيمة الغذائية للطعام .

### **تغيير بعض عادات الأكل لتصبح صحية أكثر :-**

- إعداد طبق البلبيلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر .

- طبق السلطة الذي يحتوي علي الخضروات والعناصر الغذائية والفيتامينات .

- طبق الفول الذي يحتوي علي البقوليات والبروتينات .

- الفشار والترمس والفواكه والبطاطس المسلوقة بدل من المحمرة .

### أسئلة على الدرس الثالث (نظام غذائي صحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون . ( )
- 2- لا يعتبر الكشري وجبة غذائية صحية او متوازنة . ( )
- 3- البلبيلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر وجبة صحية . ( )
- 4- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه . ( )
- 5- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء . ( )
- 6- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية . ( )
- 7- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية . ( )
- 8- العناصر الغذائية لا تساعد أجسمنا على النمو . ( )
- 9- الملوخية طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من .....

( الحبوب - الأرز - الملح - الفيتامينات )

2- يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على .....

( الخضروات والفاكهة - الملح - السكر - الدهون )

3- يعتبر الطعام ..... إذا أحتوي على الفيتامينات والمعادن .

( صحيًا - دهنيًا - غير صحي - مالحًا )

4- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل .....

( الحبوب الكاملة - الأرز والخضروات - الملح - السكر )

5- الطعام الصحي المتوازن هو الطعام الذي يحتوي على .....

( الفيتامينات - النشويات - السكريات - الدهون )

6- تكون الوجبة الغذائية ..... إذا احتوت على كثير من الملح .

( صحية - مفيدة - غير صحية - دهنية )

7- يحتاج ..... إلى وجبات متوازنة غنية لمساعدة الجسم على النمو .

( الرجال - الأطفال - المسن - المرأة )

8- يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات .....

( كبيرة - غير محسوبة - قليلة - غير صحية )

9- الوجبات ..... تحتوي على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون .

( السريعة - البطيئة - المعدة بالمنزل - الصحية )

10- تتكون البلبيلة من القمح واللبن وقليل من .....

( الملح - الفيتامينات - السكر - الفاكهة )

11- ..... من الأطعمة الشائعة الغنية بالفيتامينات والحبوب الكاملة والخضروات والبروتين .

( الكشري - البرجر - النودلز - البيتزا )

12- يعد الذرة المشوي والترمس أمثلة للوجبات .....

( الأساسية - السريعة - الخفيفة - الثقيلة )

## عنوان الدرس: (الموضوع الرابع) (الطعام غير الصحي)

### مشكلة الوجبات السريعة ؟

- تناول الوجبات السريعة مثل : الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى بين الوجبات قد تسبب عدم الارتياح .

- يمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحية بوجبات خفيفة صحية مثل

\_ الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين ...

\_ أو الذرة المشوي الغني ب الألياف والفيتامينات والمعادن .

### الوجبات السريعة :-

تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون والملح .

ونسبة منخفضة من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف بها منخفضة .

ولا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف .

### بعض التغيرات التي تجعل الوجبات الغير صحية لصحية :-

تناول البطاطس المشوية بدلاً من المقلية – شرب الماء أو عصير الفاكهة بدلاً من المشروبات الغازية

– تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

### المناقشة :-

هي عملية تبادل الآراء والحجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين .

- التفكير في الحجج والبراهين التي تدعم موقفك والتي قد يقدمها الطرف الآخر في المناقشة .

- والتفكير في طرق الرد علي حجج الطرف الآخر لتقديم الحجة الأقوى .

- يجب أن تحترم رأي الطرف الآخر في المناقشة حتى ان كنت لا توافقه في الرأي.

- وألا تقاطع أحد أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .

## الدرس الرابع ( الطعام غير الصحي )

### ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية . ( )
- 2- الترمس من الوجبات الصحية السريعة . ( )
- 3- الوجبات السريعة وجبات صحية ومتوازنة . ( )
- 4- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الحلوى والمشروبات الغازية . ( )
- 5- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح والألياف في الوجبات السريعة منخفضة . ( )
- 6- تناول البلبيلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي . ( )
- 7- الذرة المشوي غني بالألياف والفيتامينات والمعادن . ( )
- 8- على الرغم من أضرار الوجبات السريعة الا اننا نفضل تناولها . ( )
- 9- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ( )
- 10- من أسباب أقبال الأطفال على الوجبات السريعة لأنها مغرية . ( )
- 11- يمكن الحصول على الوجبات السريعة بسهولة . ( )
- 12- تحتاج أجسمنا الى بعض الملح ولاكن يجب الا نفرط في تناوله . ( )
- 13- تحتوى الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف . ( )
- 14- تناول الكثير من الملح والسكر مفيد جدا لجسمنا . ( )

### أختار الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يجب تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس ..... ليكون طعامًا صحيًا .

( المحروقة - المحمرة - النيئة - المطبوخة )

2- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و.....

( الدهون والملح - الفيتامينات - الالياف - الماء )

3- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات .....

( الغازية - الشوربة - الصحية - النافعة )

4- يعتبر الطعام صحي إذا احتوي على كمية كبيرة من .....

( السكريات - الدهون - الفيتامينات - النشويات )

5- يعتبر الطعام غير صحي إذا احتوي على نسبة كبيرة من .....

( الدهون - الفيتامينات - الكالسيوم - المعادن )

6- يعتبر ..... من الوجبات السريعة الصحية .

( الترمس - البطاطس المقلية - الدجاج المقلي - الحلوى )

7- تحتوي ..... على كمية كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي .

( البقوليات - الوجبات السريعة - الخضروات - الترمس )

8- الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من .....

( الملح - السكر - البقوليات - البروتين )

9- الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية من أمثلة .....

( الوجبات الصحية - الوجبات السريعة - الوجبات الخفيفة )

10- الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها .....

( مرتفعة - منخفضة - عادية - كبيرة )



## عنوان الدرس: (الموضوع الخامس) (المحافظة على سلامة الطعام)

### الطعام الأمان للأكل :-

- تفسد العديد من الأطعمة عن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتي وإن لم تبدو لنا فاسدة ففد يكون من الخطير تناولها .

### السبب الرئيسي لفساد الأطعمة :-

- الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام .

- تتغذي البكتيريا علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ولهذا من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة .

### أسباب فساد الطعام :-

- يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة فيسبب الأمراض عند تناوله .

- تفسد الفواكه والخضروات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح ليننة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى ومعظم الطعام يفسد خارج الثلاجة .

### ارشادات للمحافظة على سلامة الطعام :-

- 1- استخدام المكونات الطازجة فقط .
- 2- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلي أن يحين وقت استخدامها .
- 3- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .
- 4- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفة وغسلهم بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي كل البكتيريا .
- 5- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون وارتداء القفازات .
- 6- ربط الشعر إلي الخلف أو تغطية إن كان طويلاً .
- 7- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- 8- وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة .

### إجراءات لمراقبة عملية نمو العفن والبكتيريا :-

- 1- 3 أوعية مع أغطيتها .
- 2- ظرفان من الجيلاتين .

4- 250 م من الماء .

6- أعواد قطنية .

8- فوطة مطبخ .

3- مكعب واحد من مرقة البقر .

5- معلقتان صغيرتان سكر .

7- ملصقات أو بطاقات لاصقة .

### الخطوة الأولى :-

وضع المرق والماء المغلي والسكر والجيلاتين وتركها جانبا لبضع دقائق .

الخطوة الثانية :- وضع الخليط وهو ساخن بالتساوي بالأوعية وغطها بفوطة وتركها تبرد .

### الخطوة الثالثة :-

- استخدم 3 اعواد قطنية الأول امسح به سطح الأرض والثاني سطح المطبخ والثالث سطح حافظة الأقلام .

### الخطوة الرابعة :-

أمسح بالأعواد القطنية الأوعية التي تحتوي على الخليط .

أمسحهم بكل وعاء وأغطية فورا ثم أكتب أسم السطح علي كل وعاء .

### الخطوة الخامسة :-

- ضع الاوعية بمكان آمن لبضع أيام لا يلمسها أحد .

- أنتظر لتري ما الذي يحدث بعد بضعة أيام تبدأ برؤية العفن ونمو البكتيريا عليها .

### الخطوة السادسة :-

لاحظ نتائج عملية العفن والبكتيريا خلال فترات زمنية مختلفة :-

3 أيام – أسبوع واحد – عشرة أيام – أسبوعين .

### الملاحظة :-

يزداد نمو العفن والبكتيريا مع مرور الوقت .

## الموضوع الخامس (المحافظة على سلامة الطعام)

### ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- ( ) 1- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم .
- ( ) 2- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام .
- ( ) 3- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام .
- ( ) 4- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها .
- ( ) 5- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام .
- ( ) 6- يجب غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .
- ( ) 7- يتعفن الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة .
- ( ) 8- تفسد الأطعمة لو لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتى لم تبدو فاسدة .
- ( ) 9- تعيش البكتيريا والكائنات الدقيقة في الهواء وعلى الاسطح وتتسبب في فساد الطعام .
- ( ) 10- للمحافظة على سلامة الطعام نستخدم المكونات الطازجة فقط .
- ( ) 11- يجب غسل الفاكهة والخضروات والتخلص من الفاسد منها .
- ( ) 12- تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط .
- ( ) 13- ترك الفاكهة والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بها بقع وتحمض .

### أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1- السبب الرئيسي في فساد الطعام .....  
( الخل - البكتيريا والعفن - الماء - الملح )
- 2- الطعام قد ..... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .  
( يقل - يتضح - يتعفن - لا يتغير )
- 3- يجب أن يوضع الطعام داخل ..... حتى لا يفسد .  
( الغسالة - الثلاجة - الاواني - المطبخ )
- 4- الخضروات والفاكهة تصبح لينه إذا تركت ..... الثلاجة مدة طويلة .  
( خارج - على - تحت - فوق )
- 5- أغسل يدك باستمرار ب..... وارتي القفازات .

( الماء والصابون - الشامبو - الكلور - العطور )

6- للمحافظة على سلامة الفواكه والخضروات يجب إبقائها في ..... إلى أن يحين وقت استخدامها

( المطبخ - الثلاجة - أكياس بلاستيكية - مكان دافئ )

7- معظم الطعام ..... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

( يقل - يفسد - لا يتغير - يصبح جيدًا )

8- تتغذي البكتيريا والفطريات على .....

( الأملاح - السكريات - الفيتامينات - النشويات )

9- إذا كان الشعر طويل فمن الأفضل ..... من الخلف أو قم بتغطيته .

( تركة - ربطة - فردة - قصة )

10- عند تناول أطعمة فاسدة قد .....

( تمرض - تشفي - تصبح بصحة جيدة - تكبر )

11- ظهور البقع الداكنة على الخضروات تدل على انها .....

( طازجة - فاسدة - سليمة - نظيفة )

12- يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب انتقال .....

( الحشرات - الصابون - البكتيريا الضارة - الماء )

13- للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة .....

( دافئة - باردة - ساخنة جدا - مثلجة )

14- يفسد اللحم عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ..... عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة .

( ساعتين - ثلاث ساعات - ساعة - نص ساعة )

## عنوان الدرس:- ( الموضوع السادس ) ( الشراب الطبيعي والشراب الصناعي )

### التميز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي ؟

#### الشراب الطبيعي :-

- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

#### الفائدة الغذائية :-

غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

#### الشراب الصناعي :-

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات الملونة الطبيعية والصناعية ونسبة عالية من السكر .

#### الفائدة الغذائية :-

يزود الجسم بالطاقة بسبب السكر ولكن كمية العناصر الغذائية قليلة جدا .

- يمكن تحويل الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مراكز .

- الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي .

#### طريقة إعداد الشراب وحفظه :-

1- يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة يساعد على القضاء على البكتيريا .

2- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا .

#### المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها :-

- بدا لون الشراب داكناً جداً ( السكر المستخدم غير نظيف ) الحل ( استخدام سكر نظيف ) .

- ظهور طبقتين منفصلتين (طبقة صافية وطبقة عكرة ) لان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح (الحل ) إضافة السكر إلى السائل وهو ساخنا ليسهل خلطه .

#### طريقة تنفيذ المربي :-

-ك فراولة . - ½ ك سكر . - 3 عيدان قرفة .

- معلقة قشر برتقال . - عصير نصف ليمونة .

## الموضوع السادس ( الشراب الطبيعي والشراب الصناعي )

### ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- ( ) 1- الشراب الصناعي به نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
- ( ) 2- يتم إضافة الليمون إلى الشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا .
- ( ) 3- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .
- ( ) 4- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتيريا .
- ( ) 5- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي .
- ( ) 6- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .
- ( ) 7- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من الفيتامينات عن الشراب الطبيعي .
- ( ) 8- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكناً .
- ( ) 9- يساعد تبريد الشراب إلى درجة حرارة منخفضة في القضاء على البكتيريا .
- ( ) 10- يمكن تحويل كلا من الشراب الطبيعي والصناعي الى شراب مركز يخفف بالماء .
- ( ) 11- من المشكلات التي تظهر عند تصنيع الشراب وجود طبقتين من العصير .
- ( ) 12- يضاف السكر الى العصير وهو بارد لخلطة جيداً .

### أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1- تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من .....  
( العفن والبكتيريا - الحموضة - الماء - الغليان )
- 2- سبب ظهور طبقتين منفصلتين اثناء عملية صناعة الشراب هو .....  
( جودة السكر - عدم خلط السكر جيداً - نوع الفاكهة - وجود ماء )
- 3- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا اثناء تصنيع الشراب هي .....  
( الخلط - التعبئة - التسخين - البيع )
- 4- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية هو .....  
( الصناعي - الطبيعي - المخزن - المعلب )
- 5- كمية العناصر الغذائية في الشراب ..... قليلة جداً .  
( الطبيعي - المثليج - الفاسد - الصناعي )

- 6- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه .....
- ( صحي - فاسد - طازج - بارد )
- 7- المشروبات ..... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة .
- ( الغازية - الصناعية - الطبيعية - المعلبة )
- 8- يجب إضافة السكر إلى الشراب الصناعي عندما يكون .....
- ( باردًا - دافئًا - ساخنًا - معقمًا )
- 9- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على .....
- ( الفيتامينات - البكتيريا - الماء - اللون )
- 10 - الشراب ..... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية .
- ( الصناعي - الطبيعي - المعلب - المختلط )
- 11- لون الشراب داكنًا جدًا بسبب ان السكر المستخدم .....
- ( نظيف - غير نظيف - ملوث - مكرر )
- 12- يحتوي الشراب الصناعي على كمية ..... من العناصر الغذائية .
- ( كثيرة - قليلة - معتدلة - كبيرة )

## عنوان الدرس:- ( الموضوع السابع ) ( السلامة في المطبخ )

### كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ :-

- 1- استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص .
- 2- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز .
- 3- جعل السكين بعيدًا عن اليد عند تقطيع الطعام به .
- 4- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز .
- 5- عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ .

### أدوات الطهي :-

- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

### المقالة المصنوعة من الألومنيوم :-

**مميزتها :** مطلية بألوان مختلفة من الخارج وسعرها رخيص .

**عيوبها :** تتفاعل مع الأطعمة الحمضية مع ارتفاع درجات الحرارة وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم بالطعام .

### الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :-

**مميزتها :** تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام ويسهل تنظيفها .

**عيوبها :** قد تكون سامة عند خدش الطلاء .

### الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الأستانلس):-

- صلبة ومتينة . - تدوم لفترة طويلة جدًا . - خفيفة الوزن .

- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية مثل الليمون .

- يمكن استخدامها لإعداد الطماطم والليمون دون أن تتسرب أي مواد كيميائية تفسد الطعام باكتسابه طعما معدنيا .

### الأدوات البلاستيكية :-

- يجب تجنب شرائها فمن الممكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها تضر بالبيئة .

### الملاعق :-

- يفضل شراء المعالق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح



- السليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الاواني .

## الموضوع السابع ( السلامة بالمطبخ )

### ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- ( ) 1- عند الطهي يجب ان تكون مقابض الاواني بعيدة عن طرف البوتاجاز .
- ( ) 2- يفضل استعمال الاواني ذات الطلاء غير اللاصق لأنها صحية .
- ( ) 3- المواد البلاستيكية لا تترك فيها مواد ساخنة وتضر بالبيئة .
- ( ) 4- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق صحية .
- ( ) 5- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ .
- ( ) 6- توجه مقابض الاواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري .
- ( ) 7- يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند اشعال البوتاجاز .
- ( ) 8- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .
- ( ) 9- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن .
- ( ) 10- أواني الفولاذ تسرب مواد كيميائية الى الطعام فتفسده .
- ( ) 11- من مميزات الأواني الغير لاصقة ان الطعام لا يلتصق بها .
- ( ) 12- يفضل تقطيع الطعام فوق حوض المطبخ .
- ( ) 13- عند استخدام السكين يجب أن تكون قريبة من ايدك .
- ( ) 14- يجب استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص .

### أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

- 1- الأواني ..... قد تكون سامة عند خدش الطلاء .  
( الألومنيوم – المصنوعة من الفولاذ – البلاستيكية – ذات الطلاء الغير لاصق )
- 2- أواني تتميز بانها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي .....  
( الألومنيوم – المصنوعة من الفولاذ – البلاستيكية – ذات الطلاء الغير لاصق )
- 3- الملاعق ..... مرنة ولا تخدش الأواني .  
( البلاستيكية – السليكون – المصنوعة من الفولاذ – الألومنيوم )

- 4- الأدوات المصنوعة من ..... يمكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن .  
( المعدن - الألومنيوم - البلاستيك - السليكون )
- 5- المقلاة المصنوعة من ..... ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .  
( الألومنيوم - المصنوعة من الفولاذ - البلاستيكية - ذات الطلاء الغير لاصق )
- 6- الأدوات البلاستيكية يمكن أن ..... في الأناء الساخن .  
( تذب - تتفاعل - تصدأ - تتماسك )
- 7- الأواني الأستانلس ..... ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .  
( ثقيلة الوزن - خفيفة الوزن - تذب - تصدأ )
- 8- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم .....  
( ثمنها غالي - لونها واحد - ثمنها رخيص - تتفاعل مع الأطعمة )
- 9- من مميزات الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .....  
( ثقيلة الوزن - خفيفة الوزن - صلبة ومتينه - تصدأ )
- 10- يفضل شراء ..... المصنوع من السليكون .  
( الأطباق - الملاعق - الكبايات - الحلل )
- 11- تنبعث من المقلاة الألومنيوم ..... جزيئات الألومنيوم في الطعام .  
( رخيصة الثمن - غالية الثمن - اللامعة - الخفيفة )
- 12- الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة للـ .....  
( التعفن - الصدأ - التنظيف - الخدش )

## عنوان الدرس:- ( الموضوع الثامن ) إعداد الطعام والشراب الصحي )

### لإعداد طعام صحي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية:-

#### 1- النظافة الصحية :-

- غسل اليدين جيدًا ومسح الأسطح قبل البدء في الطهي .
- غسل كل من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه الجارية النظيفة ووضعهم بأوعية منفصلة .

#### 2- الإعداد :-

- التحقق من الوصفة للتأكد من توافر المكونات التي تحتاجها.
- الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ لإعداد وصفة جديدة .
- التحقق من كميات المكونات المطلوبة .
- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

#### 3 - طرق الطهي :-

- تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا .
- طرق الخبز والشوي أو التحمير بالفرن طرق رائعة لطهي اللحوم .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والاسماك جيدًا وعند طهي الدجاج استخدم ميزان الحرارة خاص بالطعام للتأكد من طهيه بدرجة داخلية تبلغ 73 د م أي الدرجة الأمنة للطهي بشكل جيد .
- عدم الإفراط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها لذلك يجب سلقها أو قلبها أو شويها لبضع دقائق فقط .

#### 4- طرق التقديم :-

- وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم .
- إضافة الزينة إلى الطبق مثل شرائح الليمون والفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق وتمنح طعمًا لذيذًا للطبق .

## الموضوع الثامن ( إعداد الطعام والشراب الصحي )

### ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ( )
- 2- يجب وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم . ( )
- 3- قلبي الطعام يجعله صحي ومفيد . ( )
- 4- التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي . ( )
- 5- الإفراط في طهي الخضروات يجعل الطعام صحي . ( )
- 6- يفضل تقديم الطعام ووضعة في الطبق بشكل مرتب ومنظم . ( )
- 7- الطهي الجيد للحوم والدجاج والاسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي . ( )
- 8- يجب تقطيع الطعام مباشرةً فوق حوض المطبخ . ( )
- 9- يكون الطعام دهنيًا وغير صحي عند شوية . ( )
- 10- أولى خطوات اعداد طعام صحي هي النظافة الشخصية . ( )
- 11- يجب استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام . ( )
- 12- طرق الخبز والشوي أو التحمير بالفرن طرق رائعة لطهي اللحوم . ( )
- 13- الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ لإعداد وصفة جديدة ينجح الطعام . ( )
- 14- يجب غسل كل من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل . ( )

### أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- أحد طرق الطهي غير الصحية .....  
( الشوي - السلق - القلي - على البخار )
- 2- عند الافراط في طهي الخضروات ..... العناصر الغذائية .  
( تقل - تزيد - تتبخر - تسيح )
- 3- يكون الطعام دهنيًا وغير صحي عند .....  
( سلقة - تحميره - شوية - على البخار )
- 4- أحد قواعد السلامة بالمطبخ اشعال عود الكبريت ..... من البوتاجاز .  
( بالقرب - بعيدًا - أمام - على )

- 5- من طرق الطهي الصحية ..... التي تجعل الطعام مفيداً .  
( الشوي - السلق - القلي - على البخار )
- 6- عملية الخبز والشوي والتحمير ..... طرق صحية للطهي .  
( بالزيت - بالفرن - بالثلاجة - بالحرق )
- 7- التحمير بالزيت يجعل الطعام ..... وغير صحي .  
( خفيفاً - دهنيًا - مشويًا - مسلوقًا )
- 8- يعد عملية التحمير والشوي والخبز بالفرن طرقًا ..... لطهي الطعام .  
( سيئة - غير صحية - رائعة - مكلفة )
- 9- الدرجة الآمنة لطهي الطعام ..... مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة .  
( 10 د - 100 د - 73 د - 5 د )
-