

الصف
الرابع
الابتدائي
٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

التميز

أ / محمود سعيد



مراجعة المتميز

المهارات المهنية

علي مقررات مارس

اعداد

أ. محمود سعيد



نسخة
مجانية

ملق الإجابات
بالداخل



El.Motamez.School



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code او من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".
© يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



الطعام غير الصحي

الموضوع الرابع

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لتناولها بين الوجبات مثل :

الحلوى

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة - عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

المشروبات الغازية

البطاطس المقلية

الدجاج المقلي

ولكنها ليست صحية بسبب :



الوجبات السريعة

تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .

غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .

لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .

تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضره لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل :

الذرة المشوية

غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

الترمس

يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البلبيلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .

الأمر الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو آراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتى وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الآخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفضاظة .





الموضوع الخامس المحافظة علي سلامة الطعام

أسباب فساد الأطعمة

- تفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- في بعض الأحيان تبدو الأطعمة غير المحفوظة غير فاسدة ولكن قد يكون من الخطير تناولها .
- تعيش كائنات مثل **البكتيريا والعفن** علي اسطح المطبخ وفي الهواء وفي الطعام ، وتتغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى .
- **علل** - أهمية حفظ الأطعمة في مكان بارد مثل الثلاجة ؟ ج - لتجنب تعرضها للفساد ، لأن البكتيريا والعفن ينمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة .

تجنب تناول الطعام " إذا فسد " كما في الحالات الآتية :

- إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًا (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) ، فقد تمرض إذا تناولتها .
- الفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى .

حتى وان كان الطعام داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .

- **لاحظ :** يفسد الطعام ويتعفن اذا ترك في الهواء بسبب وجود البكتيريا والعفن والفطريات وهي كائنات دقيقة تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ويزداد بمرور الوقت .

إرشادات للمحافظة علي سلامة الطعام

- استخدم المكونات الطازجة فقط .
- ابق اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين ، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتيريا .
- اذا كان شعرك طويلًا فاربطه الي الخلف او قم بتغطيته .
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ، ولا تتركه علي البوتاجاز او المنضدة .





الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الموضوع السادس

الشراب الصناعي

الشراب الطبيعي

يتكون من الماء والسكر وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية .
يحتوي علي نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
يتكون من الماء والسكر لذلك يزود الجسم بالطاقة ، إلا ان كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .

المكونات
مزيج من الماء والسكر
وعصير الفاكهة الطبيعي

الفائدة الغذائية
غني بالفيتامينات و
الأملاح المعدنية

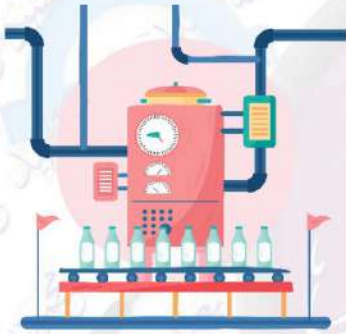


لاحظ : يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز يخلط مع الماء .

طريقه اعداد الشراب وحفظه :

- يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة مما يساعد علي القضاء علي البكتيريا .
- ثم يتم إضافة مادتين حافظتين ؟ لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ثم يتم تعبئتها في زجاجات وبذلك يمكن ان تدوم لفترات طويلة بدون ان تفسد .

بعض مشكلات صناعة الشراب الشائعة وطرق حلها :



الحل

هذا يعني ان السكر المستخدم غير نظيف ، ويجب عليك استخدام سكر نظيف بعد تصفيته جيداً .

المشكلة

اذا بدا لون الشراب داكناً جداً



الحل

تحدث هذه المشكلة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ، لذا يجب عليك إضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه .

المشكلة

ظهور طبقتان منفصلتان " طبقة صافية " و أخرى " عكرة " .



السلامة في المطبخ

الموضوع السابع

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ يجب علينا الالتزام بقواعد السلامة خلال تواجدنا في المطبخ ومنها :

- 1- استخدام البوتاجاز بشكل أمن يحافظ علي سلامتنا .
- 2- اشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز .
- 3- توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .
- 4- حافظ علي سلامتك عند استخدام السكين واحرص علي تقطيع الطعام بعيداً عن يديك .
- 5- لا تقطع الطعام أبداً فوق حوض المطبخ .



أدوات الطهي

أولاً : أواني الطهي المعدنية

1 - المقلاة المصنوعة من الألمنيوم :



عيوبها واضرارها (X)

تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية ، حيث ينبعث منها جزيئات الألمنيوم في الطعام .

مميزاتها (✓)

- تتوفر بالعديد من الألوان لأنها تتطلي من الخارج .
- ثمنها زهيد .

2 - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :



عيوبها واضرارها (X)

قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .

مميزاتها (✓)

- تسخن بسرعة .
- لا يلتصق بها الطعام " أي ان الطعام لا يحترق بسرعة فيها " .
- يسهل تنظيفها .

3 - الأواني المصنوعة من الفولاذ (الاستانلس)



لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، لذلك يمكن استخدامها في اعداد صلصات الطماطم والاطباق التي تحتوي علي ليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيميائية فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً .

- مقاومة للصدأ .
- خفيف الوزن .

ثانياً : الأدوات البلاستيكية : تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية في المطبخ لأنها تذوب اذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها مضره بالبيئة .

ثالثاً : الملاعق



ملاعق مصنوعة من السيليكون

- يفضل استخدامها لان السيليكون مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأواني .

ملاعق مصنوعة من الفولاذ

- تستخدم لتقديم الطعام .
- مصنوعة من الفولاذ فلا تجمع البكتيريا .
- لا تمتص الروائح .





إعداد الطعام والشراب الصحي

الموضوع الثامن

خطوات إعداد طعام صحي وشهي :

1- النظافة الصحية :

- غسل الأيدي جيّداً ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن بداية بالطهي .
- اغسل كلا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل .
- مستخدماً المياه النظيفة الجارية ، وضعها في أوعية منفصلة .

2- الإعداد :

- تحقق من الوصفة المراد إعدادها لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك ، ثم تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضاً .
- استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .

3- طرق الطهي :

- تجنّب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان، لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي .
- تعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقاً رائعة لطهي اللحوم .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيداً. وعند طهي الدجاج، استخدم ميزان حرارةً خاصاً بالطعام لتتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣ درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيّد .
- حاول ألا تفرط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا قم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط .

4- طريقة التقديم :

- ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتّب ومنظم .
- أضف الزينة إلى الطبق، مثل : شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق. وتأكد من أن نكهة هذه الزينة تمنح أيضاً طعاماً لذيذاً لهذا الطبق .





بنك أسئلة التميز علي مقررات شهر مارس

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

السؤال الأول

- ١ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من
 (أ) البروتين (ب) الدهون (ج) الاملاح
- ٢ يمكننا تزين الطعام بإضافة بعض
 (أ) شرائح الليمون (ب) الفلفل الحار (ج) أ، ب معاً
- ٣ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا
 (أ) الترمس (ب) البطاطس المقلية (ج) البلبيلة
- ٤ من مميزات الملاعق انها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح .
 (أ) البلاستيكية (ب) الورقية (ج) الفولاذية
- ٥ الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
 (أ) ينضج (ب) يتعفن (ج) يقل
- ٦ أواني الطهي المصنوعة من تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .
 (أ) السليكون (ب) الألومنيوم (ج) مواد غير لاصقة
- ٧ تتغذي البكتيريا والعفن علي والعناصر الغذائية الأخرى .
 (أ) الدهون (ب) الأملاح (ج) السكريات
- ٨ يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي لحمايته من
 (أ) البكتيريا (ب) الدهون (ج) السكر
- ٩ كل مما يلي من إرشادات المحافظة علي الطعام ماعدا
 (أ) ترك الطعام خارج الثلاجة (ب) تنظيف الاسطح (ج) غسل الطعام
- ١٠ احرص عند اعداد الشراب الصناعي علي إضافة السكر عندما يكون الشراب
 (أ) باردا (ب) دافئاً (ج) ساخناً
- ١١ لمعالجة مشكلة لون الشراب داكناً عليك استخدام نوع نظيف ومصفي .
 (أ) سكر (ب) ملح (ج) خل
- ١٢ للحفاظ علي الطعام أطول فترة ممكنة يفضل تركه في
 (أ) الفرن (ب) الثلاجة (ج) المطبخ



- ١٣ الإواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة .
 أ) الألومنيوم ب) البلاستيك ج) الاستانلس
- ١٤ ان لن يتم حفظ الطعام جيداً فقد يكون من تناوله .
 أ) الإيجابي ب) الخطير ج) الأمن
- ١٥ الأواني قد تكون سامة عند خدشها .
 أ) ذات الطلاء غير اللاصق ب) الاستانلس ج) الألومنيوم
- ١٦ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
 أ) الخل ب) البكتيريا والعفن ج) الماء
- ١٧ يجب توجيه مقابض الأواني طرف البوتاجاز .
 أ) قريب من ب) بعيد عن ج) بمحاذاة
- ١٨ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل
 أ) البطاطس المقلية ب) الحلوي ج) الذرة المشوية
- ١٩ الإفراط في طهي الطعام يتسبب في تقليل الموجودة في الطعام .
 أ) العناصر الغذائية ب) الاحماض ج) الاملاح
- ٢٠ من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن
 أ) ثمنها غالي ب) لونها واحد ج) ثمنها رخيص
- ٢١ يجب تجنب شراء الأدوات لأنها تذوب اذا تركت في اناء ساخن .
 أ) البلاستيكية ب) النحاسية ج) الخشبية
- ٢٢ لا تتفاعل الاواني المصنوعة من مع الأطعمة الحمضية .
 أ) الألومنيوم ب) النحاس ج) الاستانلس
- ٢٣ من طرق طهي اللحوم الصحية
 أ) الشوي ب) التحمير في الفرن ج) أ ، ب معاً
- ٢٤ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة
 أ) مرتفعة ب) متوازنة ج) منخفضة
- ٢٥ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من
 أ) الفيتامينات ب) الملح ج) البروتين
- ٢٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل (البكتيريا والعفن) في ظروف بيئية
 أ) دافئة ب) متجمدة ج) ساخنة جداً
- ٢٧ كل مما يلي من علامات فساد الفواكه والخضروات ماعدا
 أ) بقع داكنة ب) رائحة تخمر ج) متماسكة وطازجة



- ٢٨ المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي علي الفاكهة .
 أ) الغازية ب) الطبيعية ج) المعلبة
- ٢٩ يحتوي الشراب الصناعي علي كمية من العناصر الغذائية .
 أ) هائلة ب) كبيرة ج) قليلة
- ٣٠ يجب تجنب قلي الطعام لأن القلي يجعل الطعام
 أ) دهنيًا ب) غير صحي ج) أ، ب معًا

ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

السؤال الثاني

- ١ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية .
- ٢ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من ان الدجاج قد تم طهيه جيداً .
- ٣ علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .
- ٤ الإفراط في طهي الطعام يحافظ علي عناصره الغذائية .
- ٥ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .
- ٦ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيداً عن اليد .
- ٧ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية .
- ٨ يجب تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية لأنها مضره للبيئة .
- ٩ إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر علي صلاحيتها .
- ١٠ نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السيليكون لأنه لاصق وغير مرن .
- ١١ ظهور بقع داكنة علي الخضروات دليل علي فسادها .
- ١٢ يتكون الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم .
- ١٣ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا .
- ١٤ عند اعداد العصير يفضل إضافة السكر الي السائل عندما يكون بارد .
- ١٥ يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز .
- ١٦ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة .
- ١٧ عند الطهي يجب ان تكون الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .
- ١٨ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء .
- ١٩ من عيوب الاواني ذات الطلاء غير اللاصق انها قد تكون سامة عند الخدش .



- ٢٠ يستحسن إبقاء اللحوم والالبان خارج الثلاجة لحين استخدامها .
- ٢١ من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية .
- ٢٢ البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .
- ٢٣ التخمير بالزيت يجعل الطعام دهني وغير صحي .
- ٢٤ من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .
- ٢٥ عند اعداد الطعام يجب غسل الخضروات والفواكه والاسماك في وعاء واحد .
- ٢٦ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون .
- ٢٧ يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتي لا يلتصق الطعام بها .
- ٢٨ تتميز الاواني المصنوعة من الاستانلس بسعرها الرخيص .
- ٢٩ لا يفضل استخدام الملاعق الفولاذية لانها معرضة للصدأ وتمتص الروائح .
- ٣٠ من مميزات الملاعق السيليكون انها لا تخدش الاواني .
- ٣١ يفضل غسل اليدين جيداً قبل قيامك بإعداد الطعام .
- ٣٢ الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .
- ٣٣ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .
- ٣٤ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .
- ٣٥ من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينه وتفوح منها رائحة تخمر .
- ٣٦ يفسد العديد من الأطعمة اذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- ٣٧ ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام .
- ٣٨ الشراب الصناعي يحتوي علي نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
- ٣٩ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات لأنه يحتوي علي الفاكهة .
- ٤٠ من إرشادات الحفاظ علي الطعام ربط الشعر او تغطيته .
- ٤١ الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .
- المشروبات الطبيعية تحتوي علي عناصر غذائية قليلة جداً .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



الصف
الرابع
الابتدائي
٢٠٢٤

مراجعة + بنك اسئلة

التميز

أ / محمود سعيد



الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

المهارات المهنية

علي مقررات مارس

اعدادو

أ / محمود سعيد



El.Motamez.School



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code او من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".
يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



بنك أسئلة التميز علي مقررات شهر مارس

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

السؤال الأول

- ١ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من
 (أ) البروتين (ب) الدهون (ج) الاملاح (د) البوليصة
- ٢ يمكننا تزين الطعام بإضافة بعض
 (أ) شرائح الليمون (ب) الفلفل الحار (ج) أ، ب معاً (د) البوليصة
- ٣ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا
 (أ) الترمس (ب) البطاطس المقلية (ج) البوليصة (د) الفولاذية
- ٤ من مميزات الملاعق انها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح .
 (أ) البلاستيكية (ب) الورقية (ج) الفولاذية (د) الخشبية
- ٥ الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
 (أ) ينضج (ب) يتعفن (ج) يقل (د) يجمد
- ٦ أواني الطهي المصنوعة من تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .
 (أ) السليكون (ب) الألومنيوم (ج) مواد غير لاصقة (د) الخشب
- ٧ تتغذي البكتيريا والعفن علي والعناصر الغذائية الأخرى .
 (أ) الدهون (ب) الأملاح (ج) السكريات (د) الكربوهيدرات
- ٨ يتم إضافة مواد حافظة للمشروبات الصناعي لحمايته من
 (أ) البكتيريا (ب) الدهون (ج) السكر (د) الفطريات
- ٩ كل مما يلي من إرشادات المحافظة علي الطعام ماعدا
 (أ) ترك الطعام خارج الثلاجة (ب) تنظيف الاسطح (ج) غسل الطعام (د) تجميد الطعام
- ١٠ احرص عند اعداد المشروبات الصناعي علي إضافة السكر عندما يكون المشراب
 (أ) باردا (ب) دافئاً (ج) ساخناً (د) ساخناً
- ١١ لمعالجة مشكلة لون المشراب داكناً عليك استخدام نوع نظيف ومصفي .
 (أ) سكر (ب) ملح (ج) خل (د) صودا
- ١٢ للحفاظ علي الطعام أطول فترة ممكنة يفضل تركه في
 (أ) الفرن (ب) الثلاجة (ج) المطبخ (د) الحفظ



- ١٣ الإواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة .
 أ) الألومنيوم ب) البلاستيك ج) الاستانلس
- ١٤ ان لن يتم حفظ الطعام جيداً فقد يكون من تناوله .
 أ) الإيجابي ب) الخطير ج) الأمن
- ١٥ الأواني قد تكون سامة عند خدشها .
 أ) ذات الطلاء غير اللاصق ب) الاستانلس ج) الألومنيوم
- ١٦ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
 أ) الخل ب) البكتيريا والعفن ج) الماء
- ١٧ يجب توجيه مقابض الأواني طرف البوتاجاز .
 أ) قريب من ب) بعيد عن ج) بمحاذاة
- ١٨ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل
 أ) البطاطس المقلية ب) الحلوي ج) الذرة المشوية
- ١٩ الإفراط في طهي الطعام يتسبب في تقليل الموجودة في الطعام .
 أ) العناصر الغذائية ب) الاحماض ج) الاملاح
- ٢٠ من مميزات المقلدة المصنوعة من الألومنيوم أن
 أ) ثمنها غالي ب) لونها واحد ج) ثمنها رخيص
- ٢١ يجب تجنب شراء الأدوات لأنها تذوب اذا تركت في اناء ساخن .
 أ) البلاستيكية ب) النحاسية ج) الخشبية
- ٢٢ لا تتفاعل الاواني المصنوعة من مع الأطعمة الحمضية .
 أ) الألومنيوم ب) النحاس ج) الاستانلس
- ٢٣ من طرق طهي اللحوم الصحية
 أ) الشوي ب) التحمير في الفرن ج) أ، ب معاً
- ٢٤ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة
 أ) مرتفعة ب) متوازنة ج) منخفضة
- ٢٥ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من
 أ) الفيتامينات ب) الملح ج) البروتين
- ٢٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل (البكتيريا والعفن) في ظروف بيئية
 أ) دافئة ب) متجمدة ج) ساخنة جداً
- ٢٧ كل مما يلي من علامات فساد الفواكه والخضروات ماعدا
 أ) بقع داكنة ب) رائحة تخمر ج) متماسكة وطازجة



- ٢٨ المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي علي الفاكهة .
 أ) الغازية ب) الطبيعية ج) المعلبة
- ٢٩ يحتوي الشراب الصناعي علي كمية من العناصر الغذائية .
 أ) هائلة ب) كبيرة ج) قليلة
- ٣٠ يجب تجنب قلي الطعام لأن القلي يجعل الطعام
 أ) دهنيًا ب) غير صحي ج) أ، ب معًا

ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

السؤال الثاني

- ١ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية .
- ٢ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من ان الدجاج قد تم طهيه جيداً .
- ٣ علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .
- ٤ الإفراط في طهي الطعام يحافظ علي عناصره الغذائية .
- ٥ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .
- ٦ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيداً عن اليد .
- ٧ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية .
- ٨ يجب تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية لأنها مضره للبيئة .
- ٩ إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر علي صلاحيتها .
- ١٠ نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السيليكون لأنه لاصق وغير مرن .
- ١١ ظهور بقع داكنة علي الخضروات دليل علي فسادها .
- ١٢ يتكون الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم .
- ١٣ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا .
- ١٤ عند اعداد العصير يفضل إضافة السكر الي السائل عندما يكون بارد .
- ١٥ يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز .
- ١٦ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة .
- ١٧ عند الطهي يجب ان تكون الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .
- ١٨ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء .
- ١٩ من عيوب الاواني ذات الطلاء غير اللاصق انها قد تكون سامة عند الخدش .





يستحسن إبقاء اللحوم والالبان خارج الثلاجة حين استخدامها .

٢٠



من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية .

٢١



البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .

٢٢



التحمير بالزيت يجعل الطعام دهني وغير صحي .

٢٣



من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .

٢٤



عند اعداد الطعام يجب غسل الخضروات والفواكه والاسماك في وعاء واحد .

٢٥



يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون .

٢٦



يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتي لا يلتصق الطعام بها .

٢٧



تتميز الاواني المصنوعة من الاستانلس بسعرها الرخيص .

٢٨



لا يفضل استخدام الملاعق الفولاذية لانها معرضة للصدأ وتمتص الروائح .

٢٩



من مميزات الملاعق السيليكون انها لا تخدش الاواني .

٣٠



يفضل غسل اليدين جيداً قبل قيامك بإعداد الطعام .

٣١



الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .

٣٢



من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .

٣٣



لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .

٣٤



من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينه وتفوح منها رائحة تخمر .

٣٥



يفسد العديد من الأطعمة اذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .

٣٦



ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام .

٣٧



الشراب الصناعي يحتوي علي نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .

٣٨



الشراب الصناعي غني بالفيتامينات لأنه يحتوي علي الفاكهة .

٣٩



من إرشادات الحفاظ علي الطعام ربط الشعر او تغطيته .

٤٠



الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

٤١



المشروبات الطبيعية تحتوي علي عناصر غذائية قليلة جداً .

٤٢

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

