



وزارة التربية

الاقتصاد المنزلي

إدارة المنزل - الغذاء والتغذية

الصف الثامن



المرحلة المتوسطة



الطبعة الأولى



وزارة التربية

الاقتصاد المنزلي

إدارة المنزل - الغذاء والتغذية

الصف الثامن

المؤلفون

أ. أماني صالح مهدي جريو (مشرفاً عاماً)

أ. عائشة جاسم العلي	أ. طيبة علي عبدالرحيم
أ. خالدة صالح الطريمان	أ. موزي شجاع السبوق
أ. فريجة حمد الرشيد	أ. هديل خالد الحبشي
أ. فاطمة حمزة صرخوه	أ. منى عادل الصرعاوي

أ. زينب علي البيرمي (مقرراً)

الطبعة الأولى

١٤٣٩ هـ - ١٤٤٠ هـ

٢٠١٨ م - ٢٠١٩ م

حقوق الطبع و التأليف و النشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث
التربوية والمناهج - إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى : ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م

مطابع الألفين

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (٨٣) بتاريخ ٢٠١٨/٧/٣١





صَلَّى السُّلْطَانُ الشَّيْخُ صَبَّاحُ الْأَحْمَدُ الْجَابِرُ الصَّبَّاحُ
أَمِيرَ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافِلُ أَحْمَدَ الْجَابِرِ الصَّبَّاحِ
وَلِيَّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

المحتوى

الصفحة	الموضوع
١٣	- المقدمة
١٥	- الوحدة الأولى : إدارة المنزل والثقافة الاستهلاكية
٢١	- الفصل الأول : المسكن
٢٢	- الأثاث المستخدم في غرف المنزل
٢٨	- التقويم النهائي
٢٩	- المنظفات المنزلية
٣٠	- طرق تنظيف أثاث المنزل
٤٢	- التقويم النهائي
٤٣	- التخزين
٥٠	- التقويم النهائي
٥١	- الفصل الثاني : الإدارة المنزلية
٥٥	- العملية الإدارية
٥٩	- التقويم النهائي
٦٠	- اتخاذ القرارات
٦٤	- التقويم النهائي
٦٥	- الخريطة الذهنية
٧٤	- التقويم النهائي
٧٥	- الفصل الثالث : إدارة موارد الأسرة
٧٩	- إدارة الموارد المالية للأسرة
٨٤	- التقويم النهائي
٨٥	- مصادر الدخل
٨٩	- التقويم النهائي
٩٠	- الميزانية
٩٦	- التقويم النهائي

المحتوى

الصفحة	الموضوع
٩٧	- الفصل الرابع : الثقافة الاستهلاكية للأسرة
١٠١	- حقوق وواجبات المستهلك
١٠٨	- التقويم النهائي
١٠٩	- الدعاية والإعلان وأثرها في سلوك المستهلك
١١٤	- التقويم النهائي
١١٩	- الفصل الخامس : البيئة
١٢٠	- التدوير
١٢٨	- التقويم النهائي
١٢٩	- الوحدة الثانية: علم الغذاء والتغذية
١٣١	- الفصل السادس: علم الغذاء والتغذية
١٣٥	- العادات الغذائية
١٤٤	- التقويم النهائي
١٤٥	- الوجبات الغذائية
١٥٣	- التقويم النهائي
١٥٥	- الفصل السابع : اختيار المواد الغذائية وطرق حفظها
١٥٩	- اختيار الغذاء عند الشراء
١٦٤	- التقويم النهائي
١٦٥	- المضافات الغذائية
١٧١	- التقويم النهائي
١٧٢	- العبوات الغذائية
١٧٩	- التقويم النهائي
١٨٠	- حفظ الأغذية
١٨٧	- التقويم النهائي
١٨٨	- التخليل والتسكير
١٩٤	- التقويم النهائي

المحتوى

الصفحة	الموضوع
١٩٥	- الفصل الثامن : إعداد الموائد
١٩٩	- إعداد وترتيب الموائد
٢١١	- التقييم النهائي
٢١٢	- طرق إعداد وترتيب موائد الطعام
٢١٨	- التقييم النهائي
٢١٩	- الفصل التاسع : الطرق العامة لطهي الطعام
٢٢٣	- القواعد العامة لطهي الطعام على أساس علمي سليم
٢٢٤	- طرق قواعد الطهي المختلفة
٢٢٧	- أولاً: الطهي بالحرارة الرطبة
٢٣٠	- التقييم النهائي
٢٣١	- ثانياً: الطهي بالحرارة الجافة
٢٣٣	- التقييم النهائي
٢٣٤	- ثالثاً: طرق الطهي بالمادة الدهنية
٢٣٦	- التقييم النهائي
٢٣٧	- رابعاً: الطهي باستخدام الأشعة متناهية القصر (الميكروويف)
٢٣٩	- التقييم النهائي
٢٤٠	- تطبيقات عملية لحفظ الأغذية (تخليل - تسكير)
٢٤٤	- تطبيقات عملية لحفظ الأغذية (تجفيف)
٢٤٦	- تطبيقات عملية لحفظ الأغذية (تجميد)
٢٤٨	- تطبيقات عملية في تحضير أصناف غذائية تصلح لوجبة الغداء والعشاء باستخدام طرق الطهي المختلفة
٢٦٦	- التقييم النهائي
٢٧١	- المراجع

المقدمة

يشهد عالمنا المعاصر تغيرات سريعة ومتتابة في مختلف نواحي الحياة ، مما فرض أهمية التفكير في تطوير المناهج الدراسية وذلك بطرح موضوعات ذات أهمية كبيرة في حياة المتعلمة بحيث تساعد على تحقيق درجة من الكفاية التي تمكنها من التعامل مع تطورات الحياة، وما تتطلبه من وسائل لمواجهة تغيراتها العصرية .

وانطلاقاً من حرص وزارة التربية على إعداد المتعلمة في المرحلة المتوسطة فقد أرتأى التوجيه الفني العام تأليف المنهج المطور للصف الثامن لتزويد المتعلمات بالخبرات والمعلومات المتعلقة بإدارة المنزل من خلال الأسس الصحيحة لاتخاذ القرارات وتنظيم الوقت ، مع الحرص على الاقتصاد والادخار وترشيد الاستهلاك في مختلف المجالات .

كما اهتم المنهج أيضاً في مجال الغذاء والتغذية من خلال طرق الحفظ وتخزين الأغذية والطرق المختلفة لطهي الطعام وتطبيقاته ، مع الاهتمام بإعداد وترتيب الموائد للوجبات الغذائية .

نسأل الله العلي القدير أن يحقق هذا الكتاب الهدف المنشود والفائدة المرجوة .

والله ولي التوفيق

المؤلفون

تعريف الأيقونات



الوحدة الأولى

إدارة المنزل
والثقافة الاستهلاكية



المسكن

الفصل الأول

أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على أن:

- ١- تعدّد الأثاث المستخدم في غرف المنزل.
- ٢- تشير إلى أنواع المنظفات المنزلية.
- ٣- تذكر المواد المصنوع منها أثاث المنزل.
- ٤- توضح الطرق المثلى لتخزين المواد في المنزل.
- ٥- تصنف خزانات الملابس حسب أماكنها واستخداماتها.

المسكن

إن تأمين المأوى هو من أولى الاحتياجات الأساسية التي يجب إشباعها. والبيت إلى جانب كونه مركزاً للراحة والترفيه، فهو المكان الذي يقضي الإنسان من العوامل الخارجية ويوفر احتياجاته الضرورية. فلم يعد المسكن يمثل مكاناً للإقامة فقط والمبيت بل أصبح في عصر السرعة والتكنولوجيا منظومة متكاملة لجميع احتياجات الأفراد. ومن خصائص المسكن المهمة وضعية الغرف داخل البيت، ومدى مناسبة قطع الأثاث فيها.

فقد نلاحظ في جميع غرف المنزل المختلفة العديد من قطع الأثاث المناسبة لكل غرفة حسب طبيعة استخدامها.

دعينا نعدد غرف المنزل :



الأثاث المستخدم في غرف المنزل

لو تساءلنا عما تحتويه غرفتك الخاصة من قطع أثاث: فمن المعروف أن كل غرفة في المنزل تحتوي على قطع أثاث تناسب طبيعة استخدامها. وقد يختلف الأثاث من غرفة لأخرى، ومن منزل لآخر بحسب أذواق الناس، ولكن لاختلاف جميعنا بأن قطع الأثاث الأساسية الضرورية موجودة في جميع المنازل.



غرفة المعيشة هي من أهم الغرف المستخدمة في المنزل بين أفراد الأسرة، حيث تُعدُّ مكان تجمع الأسرة بغرض الاسترخاء والاجتماعات، وهي

غرفة المعيشة

عادة ما تكون في وسط المنزل لسهولة التجمع فيها ويجب أن تحتوي على نوافذ للتهوية. وقد تحتوي على قطع الأثاث المناسبة لتأدية الغرض منها، مثل الأريكة، طاولة التلفاز، طاولة التقديم، السجاد و الستائر.

تُعَدُّ غرفة استقبال الضيوف من الغرف الضرورية في المنازل الكبيرة ويمكن استبدالها بغرفة المعيشة في المنازل الصغيرة، حيث يمكننا استقبال الضيوف بهذا الجزء المخصص في المنزل، وهذه الغرفة عادة ما تكون قريبة من المدخل لسهولة دخول وخروج الضيوف، ويجب أن تحتوي على نوافذ للتهوية، وقد تحتوي على قطع أثاث مثل: كنب، طاولة التقديم، إكسسوارات وفضيات، سجاد، ستائر، ثريات، أباجورات.

غرفة الاستقبال



تُعَدُّ غرفة النوم الرئيسية من الغرف المهمة التي يجب الاعتناء بها من ناحية اختيار الأثاث وتوزيعه بالشكل المناسب بما يساعد على سهولة تنظيفه بعناية، وهذه

غرفة النوم

الغرفة عادة ما تكون قريبة من الحمام وغرف النوم الأخرى لحاجتها لكثير من الخصوصية والهدوء، ويجب أن تحتوي على نوافذ للتهوية. وقد تحتوي على قطع الأثاث التالية: سرير، مناضد جانبية، خزانة ملابس، سجاد، ستارة، تسريحة، أباجورات.



دورة المياه

تُعَدُّ دورة المياه من الأماكن المهمة التي يجب الاعتناء بها من ناحية النظافة اليومية واختيار أفضل المنظفات لها، ويجب أن تحتوي على نوافذ

للهوية ومروحة هوائية لتجديد الهواء.

وقد تحتوي على قطع الأثاث الضرورية: مرايا، خزانة لحفظ أدوات النظافة، رفوف، سلة ملابس، ستارة بلاستيكية، سجاد للأرضيات، إضاءة جانبية.



المكتب

تُعَدُّ المكتب من الأماكن المهمة للعمل والدراسة، ويجب الاعتناء في تأثيث غرفة المكتب وتنسيقها والحرص على نظافتها بما يتلاءم مع طبيعة المكان والمساحة. ويجب أن يحتوي المكتب على نوافذ للتهوية.

من قطع الأثاث المناسبة لغرفة المكتب :

كنب من الجلد أو القماش، مكتبة كتب، مكتب، سجاد، أباجورات، تحف، إكسسوارات، أدوات مكتبية، أجهزة كهربائية وإلكترونية.



تُعَدُّ غرفة الطعام
من الغرف الضرورية
في المنازل الكبيرة
ويمكن استبدالها
بغرفة المعيشة في
المنازل الصغيرة
والشقق، وهي مكان
تناول أفراد الأسرة

غرفة الطعام

طعامهم، وعادة ما تكون قريبة من المطبخ لسهولة إحضار الأطباق
إليها، ويجب أن تحتوي على نوافذ للتهوية، ويستحب أن يكون فيها نافذة
كبيرة لتناول الأطباق من المطبخ مباشرة.
وقد تحتوي على قطع الأثاث المناسبة لتأدية الغرض منها، مثل طاولة
الطعام الكبيرة. كراسي، أواني زجاجية، سجاد، ستائر، فضيات، خزانة
أواني، تحف.



تتماز المطابخ العصرية اليوم بأنها عملية وتوفر الراحة والرحابة، حتى تختصر ربة المنزل وقتها أثناء تحضيرها الطعام لأفراد عائلتها .

ومن ميزات هذه المطابخ أن خزائنها الجميلة تشكل مكاناً يتسع لتخزين عدد

أكبر من الأغراض. حيث تعددت المواد الخام المستخدمة في صناعة المطابخ الرئيسة الحديثة التي تتماز بسهولة الاستعمال والتنظيف وغير قابلة للاشتعال، وذات الألوان المتعددة التي تناسب جميع الأذواق والميزانيات.

ويستحسن وضع أواني الزهور والنباتات الخضراء لتضفي على مطبخك طابعاً مريحاً، ويمكنك تزيين المكان بنفس العناصر التي يحتويها: كالأباريق وحزم البصل والثوم والأزهار المجففة، بالإضافة إلى الأواني الخشبية والفخارية ذات النقوش الجميلة .

ينصح باختيار السيراميك لأرضية المطابخ لأنها تقاوم الرطوبة .



وزعي في الجدول التالي قطع الأثاث والكماليات المناسبة لكل غرفة :

(تسريحة - كنب - ميكروويف - أباجرة - أواني فضية - تلفاز - خزانة كتب -
طاولة طعام - علب بهارات - ثريات كرسالية - إكسسوارات - ستائر بلاستيكية
- أرفف زجاجية - أدوات مكتبية).

مدى مناسبة قطع الأثاث فيها.

غرف المنزل	قطع الأثاث
المطبخ	
المكتب	
غرفة النوم	
غرفة الطعام	
غرفة استقبال الضيوف	
غرفة المعيشة	
دورة المياه	

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

[illegible]

المنظفات المنزلية

قال تعالى: ﴿وَعَهْدُنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ

السُّجُودِ﴾ سورة البقرة: ١٢٥

للنظافة أهمية كبيرة في حياتنا كمسلمين، وتعدّ النظافة واحدة من أهم الممارسات التي نتبّعها ضمن حياتنا اليوميّة باستمرار، سواء النظافة الشخصية أو البيئية العامّة، فمن الضروريّ العناية بالنظافة التي تساعد على التقليل من احتمالية الإصابة بالأمراض، وتساعدنا في تجنب البكتيريا والفيروسات بعيدة عن أجسامنا.

تستعمل ربة المنزل في التنظيف مواد مختلفة ومتعددة حيث إن كل نوع منها يناسب قطعة أثاث معينة، وأي خطأ في طريقة الاستعمال قد يؤدي إلى إتلاف القطعة المراد تنظيفها، ومن المعروف أن مواد التنظيف هذه مختلفة في تركيبها ويجب أن تكون ربة الأسرة على علم ودراية بهذه المواد واستعمالاتها.

القلويات (صودا الغسيل كربونات الصوديوم)

الأحماض (الخل والليمون)

مواد التشحيم (الفازلين)

مذيبات الدهون (البنزين)

مواد التنظيف الجاهزة

مواد ماصة للدهن (النخالة - بودرة التلك)

مواد الصقل والمواد الخداشة (الملح - السلك المعدني)

أنواع مواد
التنظيف :

طرق تنظيف أثاث المنزل :

أولاً : الأثاث المصنوع من الأخشاب :

تستخدم الأخشاب في صناعة العديد من محتويات المنزل وتختلف قيمتها باختلاف نوع الشجر المستخرج منه، لذا فقد ينقسم إلى :



الأثاث
الخشبي

الأخشاب غير
المدهونة

الأخشاب المدهونة

الأخشاب المدهونة :

١

يزال الغبار عنها بفوطة
نظيفة .

٢

تلمع بالدعك الجيد
بقطعة من القماش
الناعم .

٣

يدهن الخشب بكريم الأثاث
أو ورنيش الأثاث .

٤

يترك فترة من الزمن حتى
يتشرب الخشب الورنيش
ثم تُلَمَّع بفوطة من القطن .

٥

أثناء القيام بالتلميع أو الدعك
يجب أن تكون الفوطة في اليد
اليسرى حتى لا يلمس الأثاث
باليد فترك آثاراً على الأثاث .



الأخشاب غير المدهونة

٣

تترك لتجف في مكان
متجدد الهواء، بعيداً
عن أشعة الشمس.

٢

تمسح بفضة مبللة
وتدعك بلطف في اتجاه
نسيج الخشب.

١

يزال الغبار عنها بفضة
نظيفة .

٤

لا ينقع الخشب مطلقاً
بالماء .



قطع الأثاث المصنوعة من الأسيتيل والفضة :

ثانياً :

تستعمل أنواع مختلفة من المعادن في تصنيع الأثاث بكامله أو جزء منه ومن أهمها :



الأسيتيل ستيال :

وهو عبارة عن الحديد الصلب غير قابل للصدأ، له لون ولمعة محببة، وتمت معالجته بمزجه مع معادن أخرى للحصول على صفات معدنية تناسب الاستخدام اليومي.



استخدامات الأسيتيل :

في غرفة الاستقبال

..... *

..... *

في غرفة المعيشة

..... *

..... *

في المطبخ

..... *

..... *

طريقة تنظيف الأستيل :

١ ينظف بغسله بالماء الساخن والصابون باستعمال ليفة ناعمة .

٢ يشطف بالماء الساخن .

٣ يجفف مباشرة للمحافظة على لمعانه .

الفضة :

تُعَدُّ الفضة من المعادن اللينة ذات اللون الأبيض البراق الذي لا يصدأ بسرعة. وتظل الفضة براقه لامعة في حال استعمالها بكثرة ، أمّا إذا بقيت بدون استعمال فإن مركبات الكبريت الموجودة في الجو تترك تأثيراً سيئاً عليها مما يؤدي إلى اسودادها. لذلك فمن الضروري أن تحفظ الفضة في علب أو أكياس مبطنة بالجوخ أو المخمل بمعزل عن الهواء.





حدّدي أماكن استخدام الفضة في غرف المنزل :

في غرفة الطعام

*

*

في غرفة الاستقبال

*

*

طريقة تنظيف الفضة :

١ يفرش مكان التنظيف بقطعة من الشمع أو الورق .

٢ تغسل الأدوات بالماء الساخن والصابون السائل باستخدام قطعة إسفنج ناعمة .

٣ تجفف ثم تدعك بمسحوق جاهز لتنظيف الفضة.

٤ تلمع بفوطة نظيفة ذات وبر أو قطعة من الجلد مع استعمال فرشاة ناعمة لتنظيف الأجزاء الداخلية والزخارف، مع مراعاة عدم ترك أثر للمادة المستعملة في التنظيف .

قطع الأثاث المصنوعة من الزجاج :

ثالثاً :



يعد الزجاج مادة شفافة سهلة الكسر، وهو عبارة عن خليط من مادة السيليكيا (نوع من الرمل). مع الصودا مضافاً له الجير.



أين يستخدم الزجاج في المنزل ؟

طريقة تنظيف الزجاج :

١ يزال الغبار والأتربة عن الزجاج، بتنظيفه أولاً بقطعة قماش جافة.

٢ يرش الزجاج بقليل من سائل التنظيف، أو يصب جزء من السائل على قطعة نسيج غير وبرية ثم يوزع على الزجاج .

٣ قبل أن يجف السائل من الزجاج يُلمّع بفوطة ناعمة نظيفة من الشامواه.



رابعاً : قطع الأثاث المصنوعة من الجلد :

يعد الأثاث الجلدي من القطع الجميلة التي تحتل مكاناً مهماً في المنازل ، حيث يستخدم في المكاتب ويمتاز بالقوة والمتانة وسهولة تنظيفه خاصة الألوان الداكنة منه .

استعمالات الجلد في الأثاث

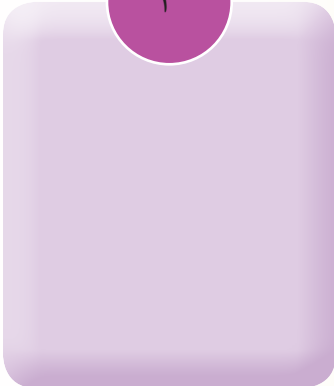


يستعمل الجلد في تنجيد الأثاث بمختلف أشكاله ومنه الجلد الطبيعي والصناعي، والنوع الثاني هو المنتشر في الاستخدام بين الناس لأنه رخيص الثمن وسهل التنظيف .

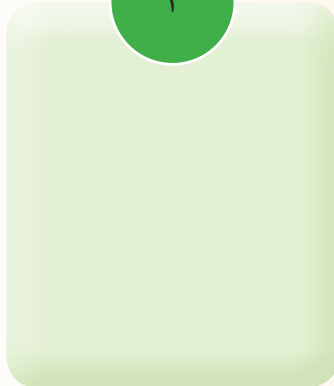


ما هي استخدامات الجلد في الأثاث ؟

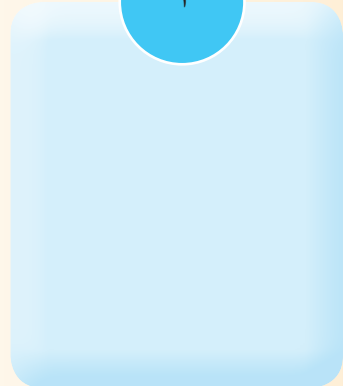
٣



٢



١



كيفية تنظيف الأثاث المصنوع من الجلد :

الأدوات المستخدمة

فرشاة ذات
شعر للتنظيف.

فرشاة ناعمة
للتلميع.

ورنيش خاص
لتنظيف الأثاث
الجلدي.

طريقة التنظيف

ينفض الأثاث
بالفرشاة لإزالة
الغبار.

تدهن قطعة
الأثاث الجلدي
بالطلاء حسب
لونها

يلمع بفرشاة ناعمة
أو بفوطة (كودري)
أو بقطعة من نسيج
محملي



خامساً : قطع الأثاث المصنوعة من القماش :



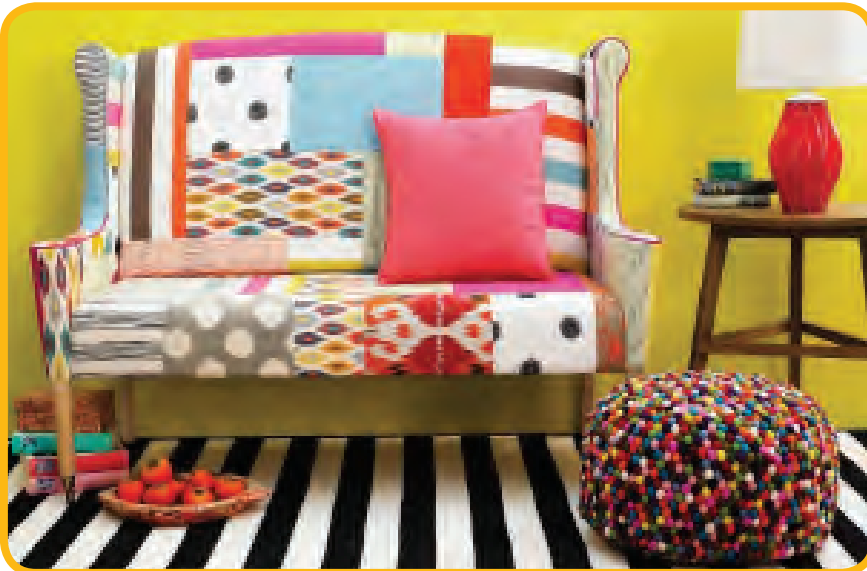
من استعمالات القماش في الأثاث المنزلي :

١

٢

٣

٤



يجب مراعاة نوع القماش
عند التنظيف

طرق تنظيف أقمشة التنجيد (المصنوعة من القطن)

- ١ تشطف عدة مرات قبل الغسل.
- ٢ تغسل بماء مذاق فيه صابون بالضغط على القطعة وليس العصر.
- ٣ تشطف بماء دافئ كثير للتخلص من الصابون ثم تغسل بالماء البارد.
- ٤ تنشر مفرودة مستقيمة على حبل الغسيل.

طرق تنظيف أقمشة التنجيد (المصنوعة من أقمشة صناعية)

- ١ تغسل مباشرة دون أن تنقع بالماء الدافئ والصابون .
- ٢ تشطف بالماء الدافئ لإزالة أثر الصابون منها عدة مرات.
- ٣ ينفض ما بها من الماء برفق بعد غسلها ولا تعصر.
- ٤ تنشر مفرودة تماماً ومستقيمة إلى أن تجف.

تذكري دائماً أن تختبري منظف الأثاث على منطقة صغيرة قبل الاستخدام .



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

[illegible]

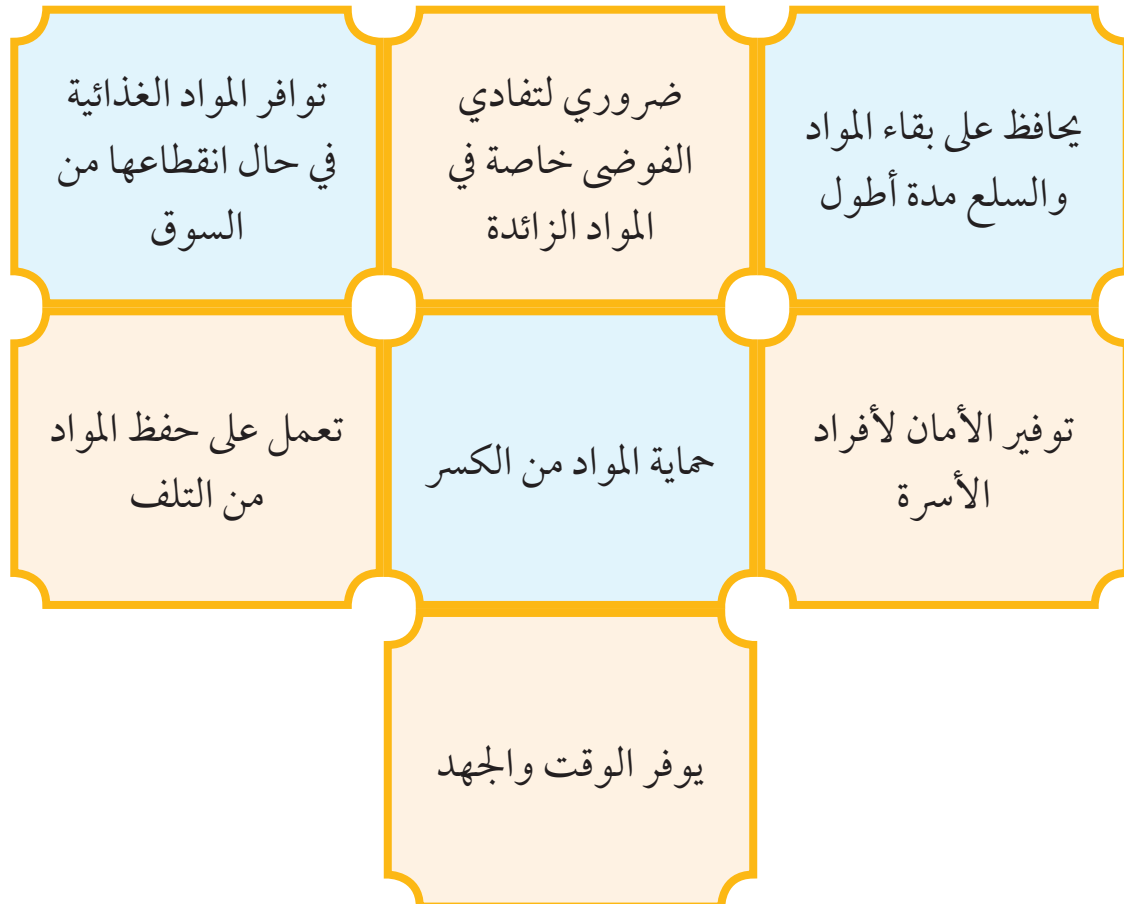
التخزين

ماهو التخزين ؟

هو وضع الأدوات والمواد المختلفة بالمنزل في المكان المناسب لها وبالطريقة الصحيحة. حيث يمكن الوصول إليها في أقل جهد.

بمعنى آخر التخزين هو الحفاظ على السلع والمعدات بمختلف أنواعها لتبقى سليمة .

من فوائد التخزين :



الطرق المثلى للتخزين :

أولاً : تخزين المواد الغذائية :



١- من الضروري الفصل في التخزين ما بين المواد الغذائية والمواد الأخرى .



٢- المواد الغذائية التي تتأثر بالشمس تخزن في أماكن مسقوفة ومغلقة ، أما التي تتأثر بالحرارة والرطوبة يتم تخزينها بالثلاجة .



٣- تخزن المواد الغذائية ذات الروائح القوية في أماكن بعيدة عن التي تكتسب الروائح .



٤- تجمع المواد الغذائية التي تعامل بطريقة واحدة في مكان حفظ واحد .



٥- لابد من متابعة تاريخ انتهاء صلاحية المنتج وفحصه دورياً .

ثانياً : تخزين المواد الأخرى :



١- وضع الأجهزة والأدوات بالطريقة المناسبة وفي الاتجاه الذي ستستعمل فيه .



٢- الأواني الثقيلة الضخمة التي يخزن فيها السكر والطحين والأرز، يجب أن تكون مزودة بعجلات .
لماذا؟



٣- لا توضع المواد على أرضية المخزن ويفضل رفعها على رفوف .



٤- لسلامة الاستهلاك يراعى وضع المواد القديمة في مقدمة الرف بينما توضع المواد الجديدة في الخلف .

ما يجب مراعاته عند تصميم أماكن التخزين :



١- اختيار الأرفف سهلة الحركة ليتسنى تغيير أماكنها وتنظيف أسفلها.



٢- إمكانية عمل مساحة تخزين إضافية في المخازن العلوية والاستفادة من السطح الداخلي لأبواب الخزائن .



٣- إن فتحات الأبواب الواسعة ضرورية في أماكن التخزين ، لذا يجب أن تفتح أبواب خزانة الملابس بشكل كامل ، لأن الأبواب السّحابة (المنزقة جانباً) لا تعطي تخزيناً مريحاً للملابس.



٤- من الضروري تخزين المواد الغذائية في أماكن جيدة التهوية .



مراكز التخزين بالمنزل :



يمكن تخزين الطعام وأدوات ومعدات المطبخ .

المطبخ



يمكن تخزين ، و
وأدوات تنسيق الزهور.

المخازن



يمكن تخزين أدوات التنظيف.

دورة
المياه



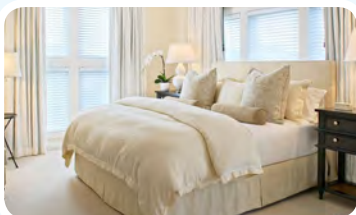
يمكن تخزين

غرفة
الطعام



يمكن تخزين و
والأدوات الخاصة بأفراد الأسرة .

غرفة
المعيشة



يخزن بها

غرفة
النوم

أشكال خزانات الملابس :

الخزانات المستخدمة في تخزين الملابس أشكال عدة :

خزانة الجدار

خزانة الحجرة

أسفل السرير

الرفوف



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The paper has rounded corners and is framed by a dark border. There are 20 evenly spaced horizontal lines across the page, providing a template for writing or drawing.



الإدارة المنزلية

الفصل الثاني

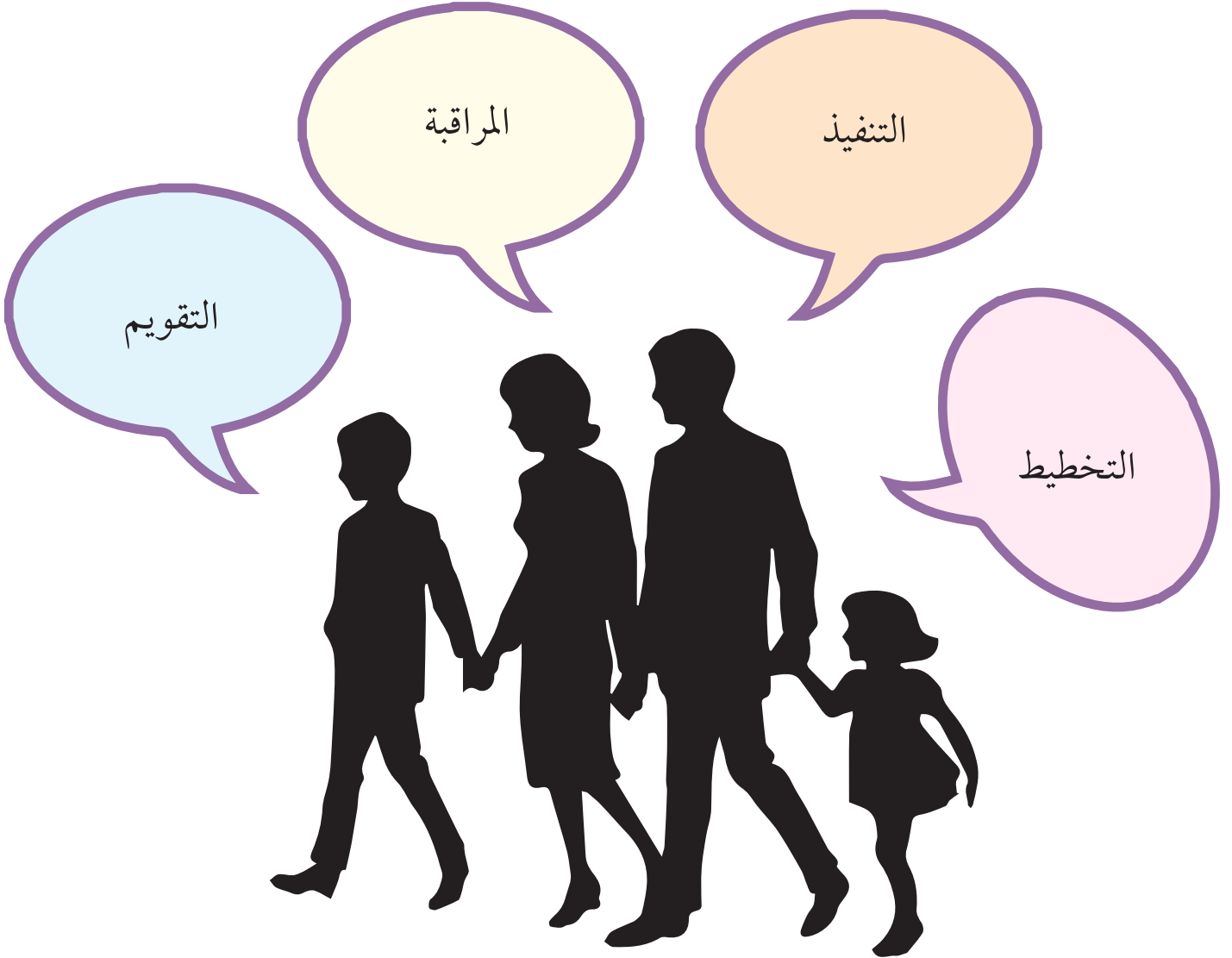
أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على أن:

- ١- تتعرف أسس العملية الإدارية .
- ٢- توضح الخطوات التي تساعد على اتخاذ القرار .
- ٣- تستخدم الخريطة الذهنية في حياتها اليومية .

العملية الإدارية

إن الغرض من تعلم الأهداف والقيم والموارد هو لمساعدة الشخص على إدارة شؤون حياته وحياة أسرته بيسر وسهولة .
وتتم إدارة المنزل على مراحل، تتحقق باتباع خطوات تعتمد كل خطوة منها على الخطوات التي تليها كالتالي:



التخطيط :

أولاً :

هو عنصر أساسي ومهم في العملية الإدارية، بل يُعَدُّ من أولى مراحل الإدارة المنزلية حيث لا يمكن تنفيذ أي عمل بنجاح دون تخطيط مسبق له .
فالتخطيط مرحلة فكرية تسبق التنفيذ وتتضمن سلسلة من القرارات تتعلق في المستقبل، وهذه القرارات تحددها الأهداف المنشودة بوضوح والموارد اللازم استخدامها وكيفية استخدام كل منها .





بعد دراسة أنواع الخطط.. اذكرى نوع الخطة
حسب الأمثلة التي أمامك:

نوعها	الخطة
	الدراسة في كلية الطب
	التنزه في عطلة نهاية الأسبوع على البحر
	شراء منزل جديد

وسواء كانت الخطط قصيرة المدى أو طويلة المدى فإنها تنقسم إلى نوعين:

خطط ذهنية

خطط مكتوبة

التنفيذ :

ثانياً :

هو تحويل الخطة إلى عمل ويصحب التنفيذ عمليتان متداخلتان هما : التنسيق والإشراف .

التنسيق: يقصد به تنظيم أعمال الأفراد المشتركين في عملية التنفيذ حتى لا تتعارض جهودهم ويعطل بعضهم بعضاً.

الإشراف: يتضمن الإرشاد والتوجيه لمن يقوم بالتنفيذ كي تتحقق أهداف الخطة الموضوعية ويجب أن يكون الأسلوب المتبع في التوجيه لطيفاً مشجعاً كي لا ينفر الأفراد فيتقاعسوا عن تنفيذ الخطة.

ثالثاً :

هي متابعة التنفيذ في مراحله المختلفة للتأكد من أن التنفيذ مطابق للخطة الموضوعية، وإتمام العمل في الوقت المحدد له وحسن استخدام الموارد، وإجراء التعديلات اللازمة، لضمان حسن النتيجة.

رابعاً :

هو الحكم على نتائج العمل المنجز ، أي التقييم وإعادة النظر فيما يتعلق بخطوات
الخطّة من تخطيط وتنفيذ ورقابة ، لتعرّف عناصر النجاح وأسباب الفشل .
وفي كلتا الحالتين يحاول التعرف على نواحي الضعف والقوة في ما أتم من أعمال ،
ومدى ما حققه من أهداف وعلية يمكن تعريف التقييم بأنه «عملية تفحص ونقد
شاملة يقوم بها الفرد لدراسة تصرفاته وأعماله وخططه» .



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

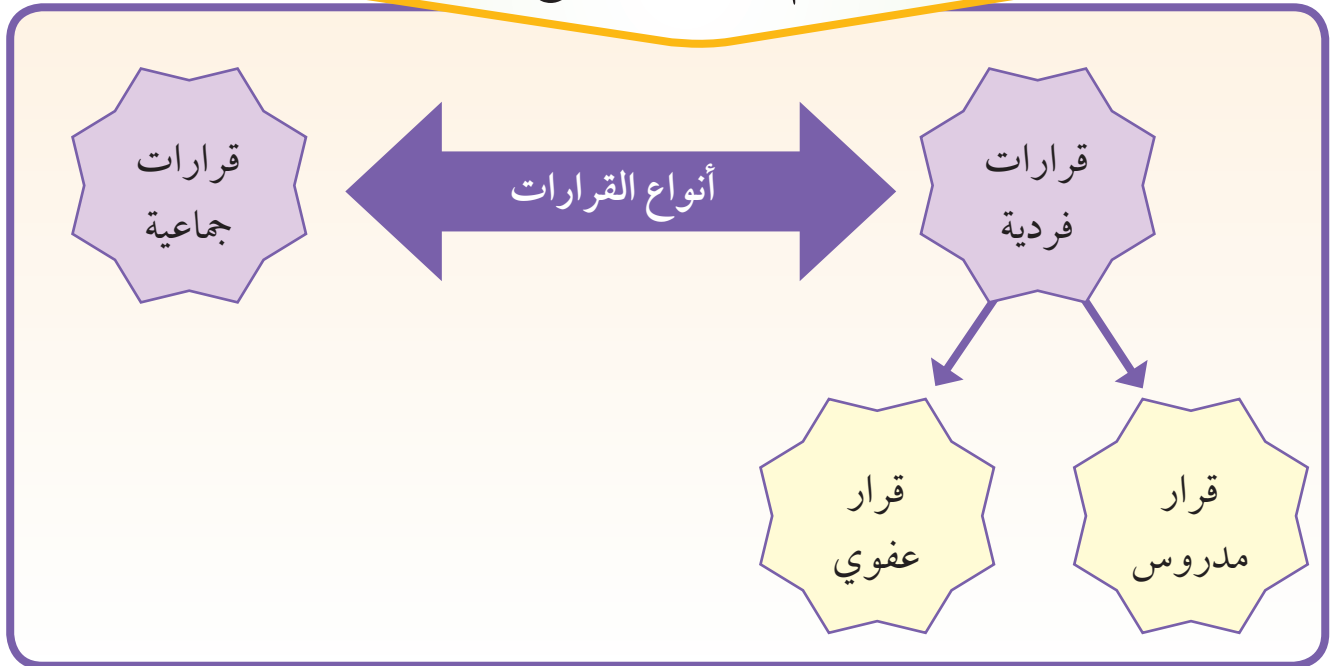
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

اتخاذ القرارات

يمكننا أن نعرف اتخاذ القرار : « بأنه عملية اختيار بين اثنين أو أكثر من الخيارات أو البدائل الممكنة » .

غالباً ما تواجهك مشكلات في حياتك وتحتاج إلى حل ، إن مفتاح حل هذه المشكلات في اتخاذ القرارات الحكيمة ، وتعلّمك صنع القرار يُعد مهارة تساعدك في إدارة حياتك اليومية .

تقسم القرارات لأنواع :



تعريف القرار الفردي : هو القرار الذي يتخذه الشخص بمفرده

أنواع القرار

قرار مدروس

يتم بصورة شعورية، ويحتاج إلى تفكير، في موقف يتطلب الاختيار الأفضل بين عدة خيارات أو بدائل مختلفة.

قرار عفوي

يتم بصورة لا شعورية، ويدل على عادة سلوكية تعتمد في أساسها على قرارات سبق تجربتها.



اذكري مثلاً لقرارات عفوية وقرارات مدروسة :

.....

.....

.....

.....



حددي الإجابة الصحيحة من القرارات التالية بعلامة (✓) :

القرارات	عفوية	مدروسة
السفر في العطلة الصيفية		
ارتداء الملابس المدرسية صباح كل يوم		
التوجه للعمل يومياً		
ارتداء ملابس السهرة لحفل زفاف صديقتك		

ثانياً : القرار الجماعي :

هو القرار المدروس الذي يشترك أكثر من شخص واحد في اتخاذه

ففي الأسرة عادة ما يشترك الأفراد في اتخاذ القرارات المناسبة المتعلقة في شؤون الأسرة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والترفيهية، وبذلك تتاح الفرصة لأكثر من شخص واحد للاشتراك في كل مرحلة من مراحل اتخاذ القرار.

مراحل اتخاذ القرار :

لكي يتخذ الفرد قراراً حكيماً فإنه يمر فكرياً بعدة مراحل هي :

مراحل اتخاذ القرار :

التعرف على المشكلة و تحديدها .

البحث على الاحتمالات والحلول المختلفة للمشكلة وجمعها .

دراسة مزايا و عيوب و نتائج و عواقب كلٍّ من تلك الاحتمالات .

اختيار (أفضل) هذه الاحتمالات .

تقبُّل المسؤولية المترتبة على اتخاذ القرار .

تقييم القرار .

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

[illegible]

الخريطة الذهنية

كثيرة هي الوسائل المساعدة على الفهم والاستيعاب والحفظ، أحيانا تتعلّق بالمعلّم بغية إيصال الفكرة للمتعلم، وأحيانا يستخدمها المتعلّم للحفظ والمراجعة والتلخيص.

بالمقابل يمكن للمتعلم أن يعزّز الدروس التي تلقّاها بالاستماع إلى مقاطع صوتية أو مرئية، ويمكنه أن يستعين بمراجعة جماعية، ويمكنه أيضاً أن يلخّص الدرس الذي تلقاه في شكل رسم توضيحي.

كما أن الخريطة الذهنية تمكّننا من قراءة المعلومة بكامل الدماغ، بفصّيه الأيمن والأيسر، فترفع بذلك من كفاءة التعلّم والاستيعاب، ومن ثمة يتمّ تخزين المعلومات في الدماغ لأطول مُدّة ممكنة، لأنها جمعت بين الصور والكلمات، وربطت المعاني المختلفة بعضها ببعض عن طريق الفروع المستخدمة في رسمها.

والرسم التوضيحي للخريطة الذهنية هو من القواسم المشتركة بين المعلّم والمتعلّم، وإن لم نكن من المعلمين فنحن متعلّمون!

معلومات بسيطة عن المخ :

مخ الإنسان مقسوم إلى قسمين متساويين (مخ أيمن أي الفص الأيمن ومخ أيسر أي الفص الأيسر) ، كلا المخين يتحكم في الحركات وغيرها التي يقوم بها الإنسان بصورة عكسية.

بمعنى أن المخ الأيمن مسئول عن الأعضاء الموجودة في الجهة اليسرى من الإنسان، والعكس صحيح فالمخ الأيسر مسئول عن الأعضاء الموجودة في جهة اليمين.

ستكتشف أن الخريطة الذهنية يرتاح لها العقل كثيراً، وهي تشغل العقل الأيمن والأيسر معاً، وشكل خلايا المخ مثل شكل الخريطة الذهنية. فهذا العلم موافق للخلايا العصبية وموافق للطبيعة فهو كالأشجار بأعضائها وفروعها .



الأعسر (الذي يستخدم يده اليسرى دائماً) تقلب لديه المعلومات في فصي المخ فالجزء الأيمن لديه هو الأيسر والعكس .

وظائف العقل :

كما أسلفنا الذكر فإن المخ البشري ينقسم لقسمين: الفص الأيمن والفص الأيسر ولكل منهما مهام مسؤول عنها وسنستعرض هذه المهام:

١ الجزء الأيمن من المخ :

- 
- الإيقاع
 - الإدراك المكاني
 - الأبعاد
 - الخيال
 - أحلام اليقظة
 - الألوان
 - رؤية الصورة الكلية
 - التحدث
 - النطق
 - الأعداد
 - التسلسل
 - المهارات الخطية
 - التحليل
 - إعداد القوائم

- الخيال - أحلام اليقظة
- الألوان - الأصوات
- والألحان - التناسق -
- الموسيقى - الأبعاد -
- الشاعر - الرسم - الحب .

٢ الجزء الأيسر من المخ :

- القوام - الأرقام -
- الحسابات - الترتيب
- الكلمات - التفكير -
- المنطق - التحليل .

فما هي خريطة العقل (الخريطة الذهنية) :

الخريطة الذهنية :

هي تقنية عن طريق الرسم تزودك بمفاتيح تساعدك على استخدام طاقة عقلك بتسخير أغلب مهارات العقل بـ (كلمة ، صورة ، عدد ، منطق ، ألوان ، إيقاع) في كل مرة ، وأسلوب قوي يعطيك الحرية المطلقة في استخدام طاقات عقلك . والخريطة الذهنية يمكن أن تستخدم في مختلف مجالات الحياة وفي تحسين تعلمك وتفكيرك بأوضح طريقة وبأحسن أداء بشري .

الخريطة الذهنية بتعريف د. نجيب الرفاعي (موجهة للطلاب) هي :

وسيلة ناجحة من وسائل الدراسة تقوم بربط المعلومات المقروءة في الكتب والمذكرات بواسطة رسومات وكلمات على شكل خريطة ، فأنت أولاً تقرأ الفكرة في المادة المكتوبة ومن ثم تحولها إلى كلمات مختصرة ممزوجة بالأشكال والألوان ، فبإمكانك اختصار فصل كامل في ورقة واحدة حجم (A4) . وبتعودك بالنظر إلى هذه الورقة ستجد من السهولة جداً استخراج المعلومات منها أثناء الدراسة وأثناء الاختبارات والامتحانات .

كيف نرسم الخريطة الذهنية ؟

يذكر أن سبب نجاح الخرائط الذهنية هو أنها تشابه طريقة عقل الإنسان من حيث ترتيب المعلومات والربط بينها باستخدام الصور والرموز والألوان والأشكال .

خطوات عمل الخريطة الذهنية :

١ احضر ورقة بيضاء غير مسطرة وابدأ الرسم في منتصف الورقة تماماً.

٢ استخدم شكلاً أو صورة معبرة عن الفكرة الرئيسية.

٣ استخدم الألوان خلال الرسم لأن الألوان تعمل على لفت الانتباه والإثارة.

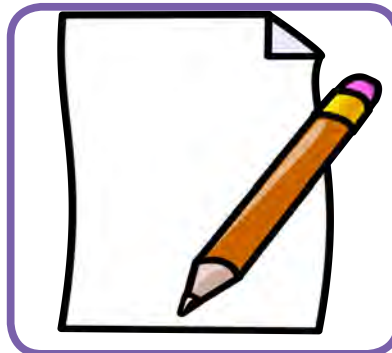
٤ أوصل الفروع الرئيسية بالشكل المركزي.

٥ اجعل التوصيل بين الفروع يأخذ شكل منحنيات حتى لا يصيب القارئ الملل.

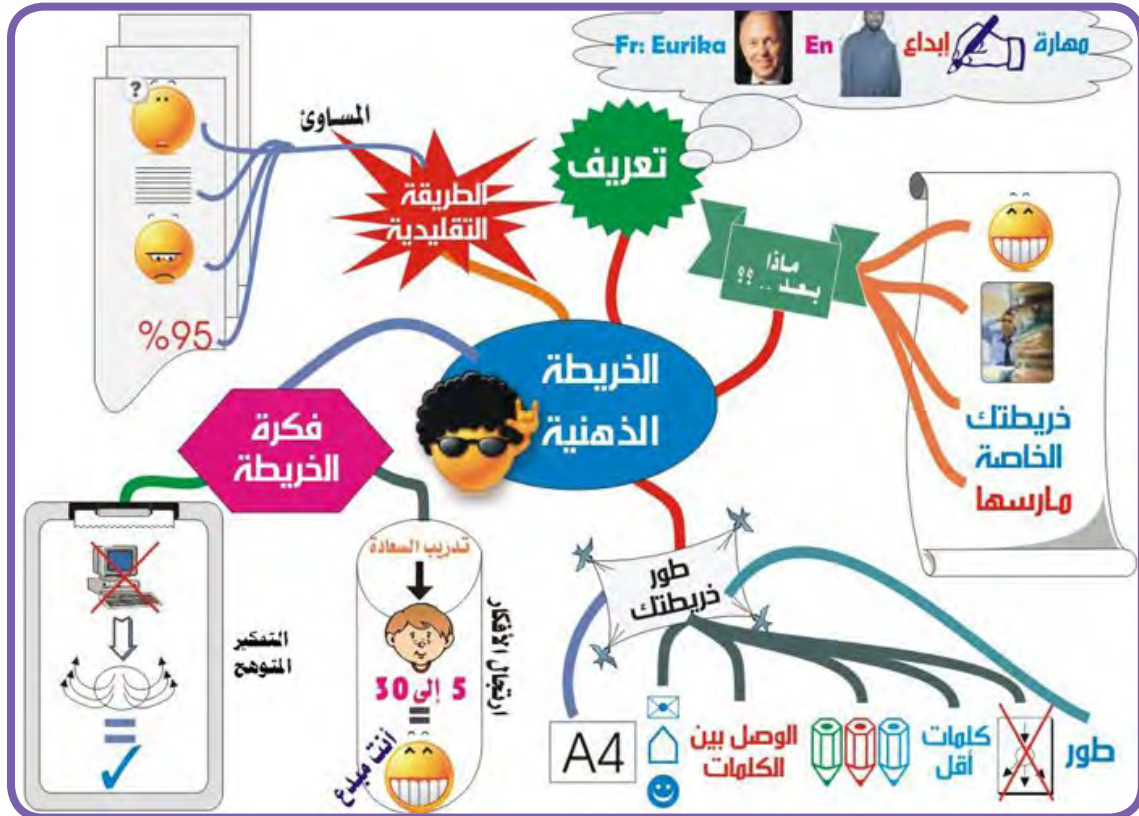
٦ استخدم كلمة واحدة فقط لكل سطر.

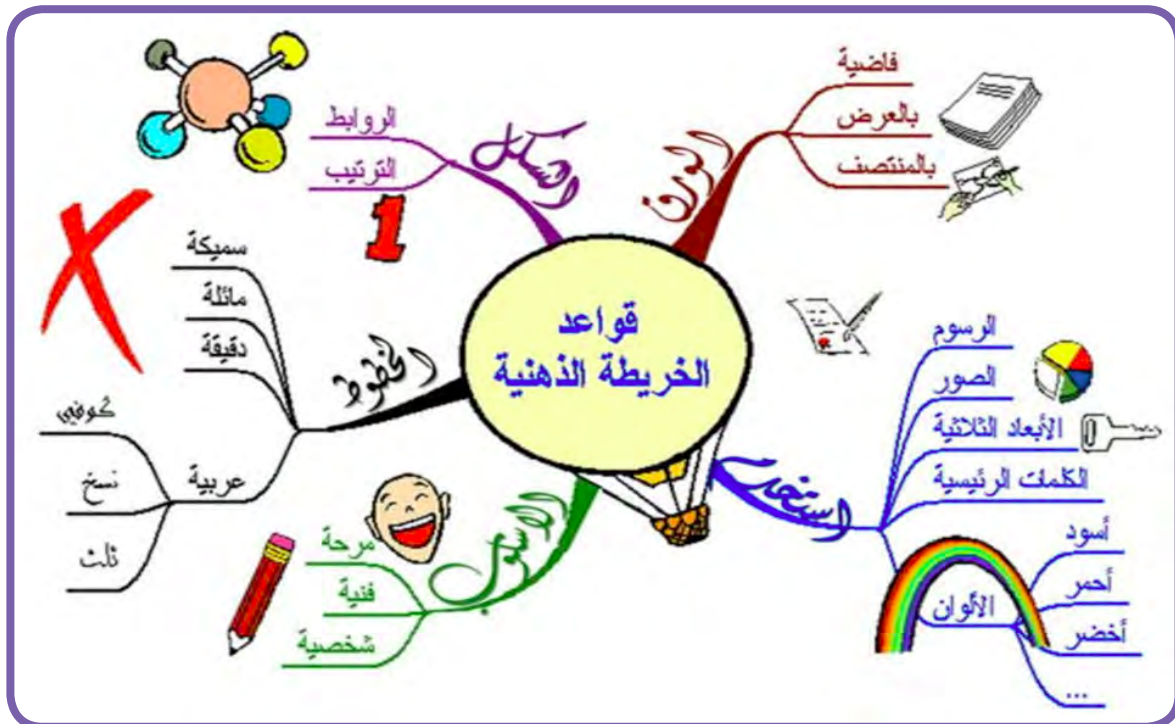
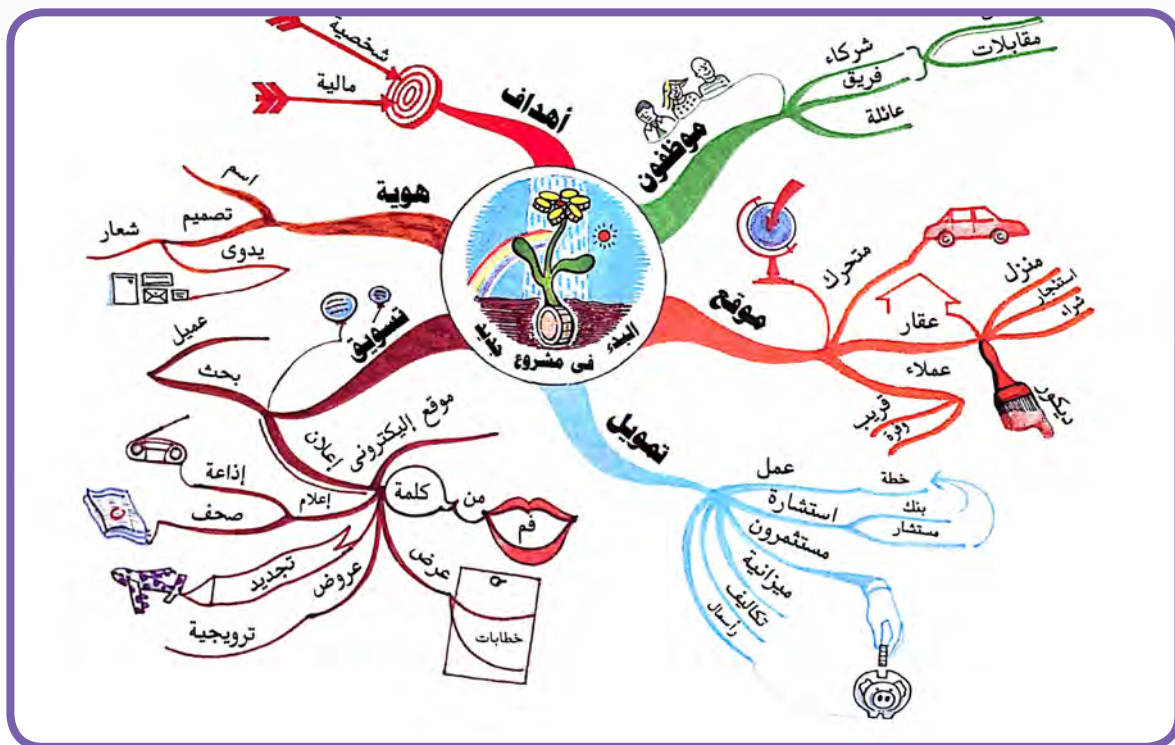
٧ استخدم الصور المعبرة قدر الإمكان لوصف الأفكار الفرعية.

الأدوات المستخدمة :



نماذج من الخرائط الذهنية :





فوائد الخريطة الذهنية :

تقدم نظرة شاملة لموضوع أو مجال كبير .

تمكنك من التخطيط للأهداف أو تحديد الخيارات .

تعمل على جمع أكبر قدر من المعلومات في مكان واحد .

تشجع على حل المشاكل بأن تتيح لك رؤية طرق إبداعية جديدة .

يكون النظر إليها ، وقراءتها وتذكرها أمراً ممتعاً ومسلية .



بعد دراستك للخريطة الذهنية ، اذكر أربعة أغلاط للخرائط الذهنية .

.....

.....

.....

.....

.....



صديقتك تريد السفر في عطلة منتصف العام إلى دبي ، خططي معها
للسفر في خطة قصيرة المدى عن طريق خريطة ذهنية.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The paper has rounded corners and a thin blue border. There are 20 evenly spaced horizontal lines across the page, providing a template for handwriting practice or note-taking.



إدارة موارد الأسرة

الفصل الثالث

أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على أن:

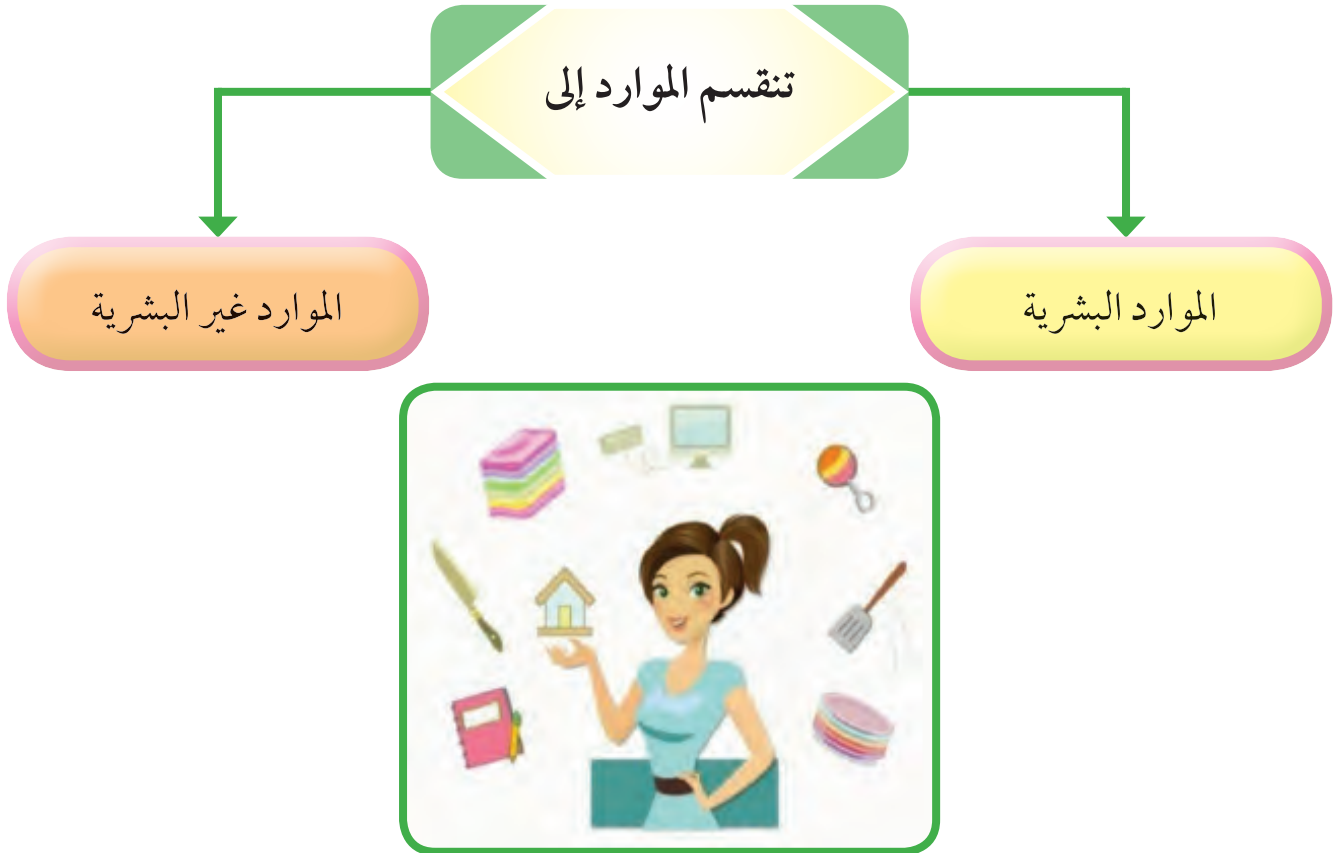
- ١- التعرف على مفهوم الموارد وأنواعها .
- ٢- توضيح أهمية التخطيط المالي .
- ٣- تنمي مهاراتها في وضع الميزانية .

إدارة الموارد المالية للأسرة

من المعلوم أن الموارد تختلف في كميتها ونوعها من أسرة إلى أسرة أخرى بل من فرد إلى آخر فهي تعتمد على حسن استغلال وإدارة الفرد لهذه الموارد فيشكل ضرورة لا بد منها لتحقيق أكبر قدر من السعادة، وتؤثر تأثيراً قوياً ومباشراً على اتجاهات وقيم الفرد نفسها، وتزايد أهمية هذا التأثير في الوقت الحاضر في مقابل المؤثرات المجتمعية مثل وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة.

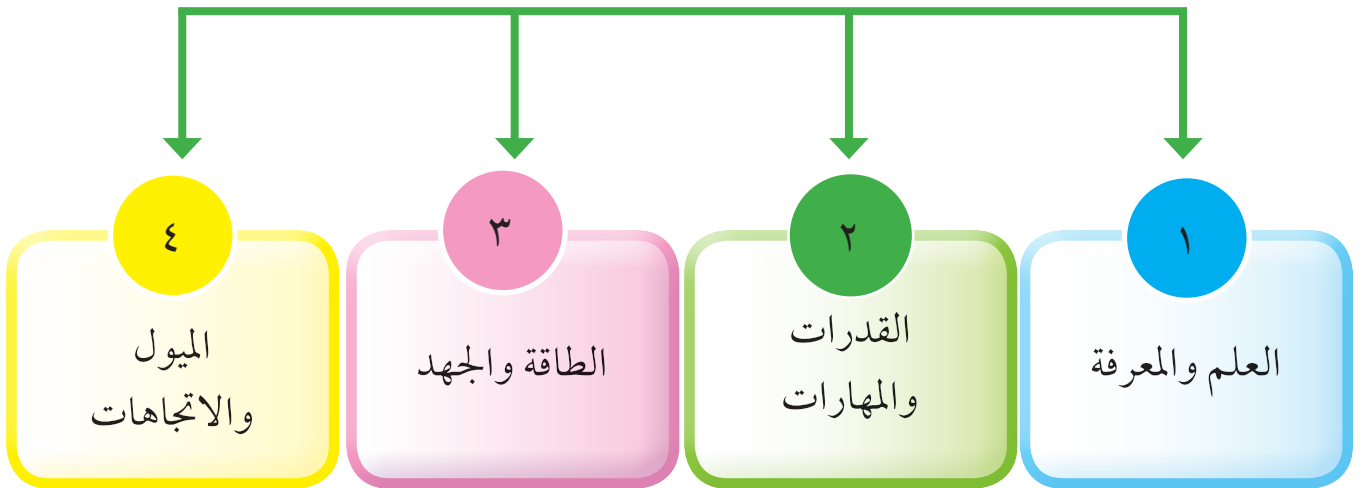
إذاً، ماذا نقصد بالموارد؟

كل ما نملكه من إمكانيات وثروات يمكن أن نستخدمها أو نستفيد منها يسمى مورداً.



الموارد البشرية :

يقصد بها ما يستطيع كل فرد أن يقدمه من كسب أو خدمات في حدود إمكانياته من:



الموارد غير البشرية :

هي الموارد اللازمة لتحقيق كثير من الأهداف وهي تتعلق بالأشياء المادية الملموسة وغيرها التي يستفيد منها الفرد مباشرة مثل:

المال



الممتلكات



تسهيلات المجتمع



الوقت



إدارة الموارد المالية للأسرة :

يقصد بها إدارة دخل الأسرة والأفراد من النقود التي تكون الجزء المهم من الموارد غير البشرية.



العوامل التي تؤثر في إدارة الأموال :

الدخل المالي

١



القيم والأهداف

٢



العمر

٣



المستوى التعليمي

٤



اذكري أهمية التخطيط المالي :



تحديد الأهداف
والحاجات



حسن إدارة
الأعمال

التطوير في التفكير

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

[illegible]

مصادر الدخل

في حديثنا عن الأسرة أوضحنا أن المورد المالي يكون الجزء المهم من موارد الأسرة فإذا سألت أحداً عن دخله ، ستكون إجابته هي: **مجموع ما يدخل إلى جيبه من نقود سواء كان من مصدر واحد أو مصادر مختلفة سنوياً كان أو شهرياً .**

وقد عرّف الاقتصاديون الدخل: بأنه مجموع السلع والخدمات المحدودة المتوافرة لتحقيق رغبات الافراد وإشباع احتياجاتهم في مدة زمنية محددة.



دخول غير مباشر



دخل مباشر



يشتمل على السلع المادية والخدمات المتوافرة
للأسرة دون استعمال المال . ومثال على ذلك إذا
امتلكت الأسرة حديقة تنتج الفواكه فهم يحصلون
على الفواكه دون شرائها ، أو أسرة تقوم بتربية
دواجن فهم يحصلون على دجاج وبيض لغذائهم
دون شرائه.

أولاً : الدخل المباشر :

الدخل المباشر

استغلال ممتلكات
دائمة

خدمات يؤديها أفراد
الأسرة

سلع مادية تنتج من
البيت

يتكون من السلع المادية والخدمات التي يحصل
عليها الفرد مقابل شيء عادة بدفع النقود .

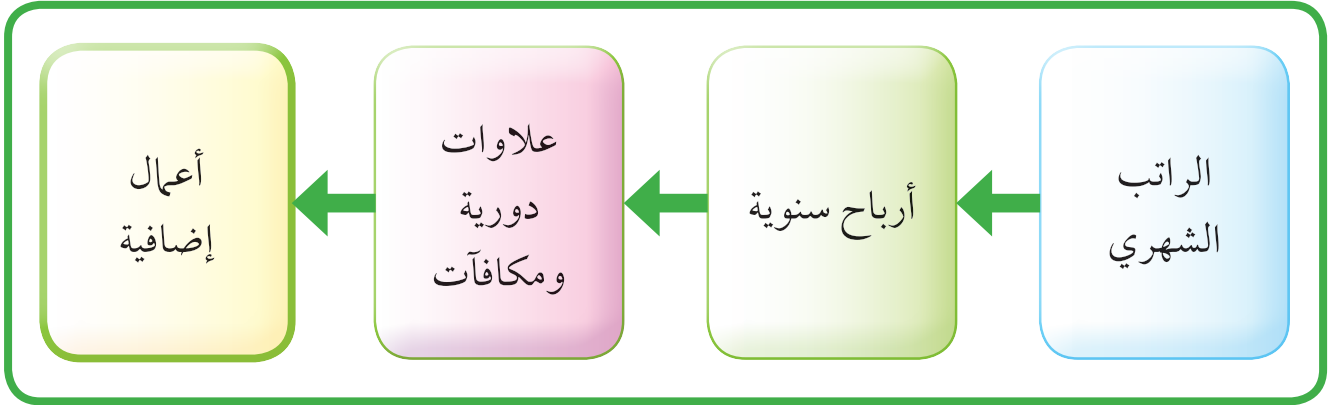
ثانياً الدخل غير المباشر :

الدخل غير المباشر

تبادل (مقايضة)

مال

مصادر الدخل المالي للأسرة



وعند التطرق إلى الدخل لابد أن يصاحبه المصروفات فيجب الموازنة بين الدخل والصرف كما يجب على الأسرة أن تكيف دخلها مع مصروفاتها.



المصروفات

هي ما تنفقه الأسرة لتلبية متطلباتها، وتختلف من أسرة إلى أخرى.



اذكري أمثلة لأنواع المصروفات :



مصروفات شهرية

شراء أدوات التنظيف



مصروفات يومية

مصروف المدرسة



مصروفات ثابتة

أقساط المشتريات



مصروفات طارئة

السفر الطارئ للعلاج



مصروفات سنوية

تغيير الأثاث

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

[illegible]

الميزانية

ماذا نقصد بالميزانية

الميزانية هي وثيقة تهدف إلى تقدير النفقات الضرورية لإشباع الحاجات العامة والإيرادات اللازمة للأسرة فهي تساعد في تجنب المتاعب المالية.

فالميزانية لا تنحصر على المورد المالي فقط بل تشمل على :



ميزانية للدخل المالي



ميزانية للملبس



ميزانية للغذاء



ميزانية للوقت

أنواع الميزانيات للأسرة :

أمثلة	أ - أنواع الميزانيات
مصرف المدرسة - الجمعية - (تسوق)	١ - أسبوعية
أقساط متنوعة / إيجار السكن	٢ - شهرية
سفر	٣ - سنوية



الهدف من وضع الميزانية

تحقيق
الراحة النفسية

تطوير
الفكر

المساعدة
على ادخار جزء من
النقود

توفير
الاحتياجات

كما تبني الميزانيات على أسس عامة لا تتغير بتغير المورد:

المرونة

مراعاة أهداف أفراد الأسرة

الظروف الطارئة

إشباع الحاجات

تحسين طرق المعيشة

مراعاة مستويات أفراد الأسرة





الميزانية الشخصية

تتضمن عملية إعداد الميزانية الشخصية كل ما يتعلق بالشخص نفسه ، من خلال تحديد الدخل الذي يتلقاه ، بعد ذلك تدون الاحتياجات المطلوبة ، اذكر بعضاً منها.



خطوات إعداد ميزانيتك الشخصية :



وعند ذكر الميزانية لا بد أن نشير إلى الادخار.

الادخار :



هو الجزء غير المستهلك من الدخل ، ويمكن أن يحصل منه الفرد على فائدة باستثماره أو تنميته في مشروعات تحقق له أهدافاً معينة ، وهناك نوعان للادخار :

أنواع الادخار

الادخار الإجباري

وهو اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل الحصول على المعاش التقاعدي لموظفيها عند نهاية خدمتهم.

الادخار الاختياري

وهو امتناع الفرد عن استخدام جزء من دخله برضاه دون إجبار.

ضعي مخططاً لميزانية أسبوعية :

اليوم / التاريخ	نوع المصروفات « المشتريات »	المبلغ		المجموع د.ك	الملاحظات
		دينار	فلس		
١ الأحد	- مصروف مدرسة - شراء مستلزمات مكتبية	١	٥٠٠ ٠٠٠	١.٥٠٠ د.ك	
٢ الاثنين					
٣ الثلاثاء					
٤ الأربعاء					
٥ الخميس					
٦ الجمعة					
٧ السبت					
مجموع الميزانية خلال الأسبوع					
الادخار					
علماً بأن ميزانيتك الأسبوعية = ١٠ دك					

سلبات الإنفاق في المجتمع الكويتي :

١- بعد انتشار مواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى زيادة الإنفاق.

٢- الإنفاق العشوائي دون وضع ضوابط أو معايير للصرف .

٣- زيادة استهلاك الوجبات السريعة والأكل بالمطاعم وما يصاحبها من زيادة في الإنفاق.

٤- الإسراف في إعداد الوجبات الغذائية وخاصة في الولائم والحفلات.

٥- الاهتمام بالمظاهر والكماليات الشخصية والمنزلية والمبالغة فيها والإنفاق عليها ببذخ.

٦- امتلاك كل فرد من الأسرة سيارة أو أكثر وعدم الاهتمام ببند الادخار.

٧- زيادة تكاليف الزواج والمبالغة فيها.

قدمي حلولاً لمشكلة الإنفاق العشوائي في المجتمع الكويتي.



١-

٢-

٣-

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

..... عنوان الوحدة :

.....

[illegible]



الثقافة الاستهلاكية للأسرة

الفصل الرابع

أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على أن:

- ١- تتعرف حقوق وواجبات المستهلك.
- ٢- توضح أهم مشكلات المستهلك.
- ٣- تشير إلى أهم الجهات المعنية بحماية المستهلك.
- ٤- تبين أثر الدعاية والإعلان في سلوك المستهلك.

حقوق وواجبات المستهلك

إن الدولة أخذت على عاتقها مسؤولية حماية المستهلك ومساعدته ليتمكن من اتخاذ القرار .



حقوق المستهلك :

١ حق الأمان : الحماية من المنتجات والخدمات التي تُشكل ضرراً على صحته وسلامته .

٢ حق المعرفة : تزويده بالحقائق التي تساعد على الشراء والاستهلاك بصورة سليمة .

٣ حق الاختيار : الاختيار بين العديد من البدائل من السلع والخدمات بأسعار تنافسية مع ضمان الجودة .

٤ حق الاستماع إلى آرائه : أن تأخذ بآرائه في تطوير السلع والخدمات .

٥ حق إشباع احتياجاته الأساسية : الحصول على السلع والخدمات الضرورية الأساسية كالغذاء والكساء والمأوى والرعاية الصحية والتعليم .

الحق بتسوية عادلة لمطالبه المشروعة.

حق التعويض :

٦

العيش والعمل في بيئة خالية من المخاطر.

حق العيش في بيئة
سليمة :

٧

واجبات المستهلك :

- ١ - الوعي بحقوقه في جميع نواحي الاستهلاك.
- ٢ - البحث عن مواصفات المنتج الذي يريد شراءه.
- ٣ - الامتناع عن شراء المواد والمنتجات والمصنوعات التي تعرض على قارعة الطريق.
- ٤ - توخي الحذر من الوقوع في فخ الإعلانات المضللة.
- ٥ - فحص السلعة جيداً للتأكد من أنها خالية من أي عيوب قبل مغادرة المحل.
- ٦ - التأكد من مدة صلاحية المنتج أو المادة أو الدواء، وأن يمتنع عن استعمالها بعد انتهاء مدة الصلاحية.
- ٧ - طلب فاتورة / إيصال بالمشتريات من صاحب المحل.
- ٨ - ألا يتوانى عن تقديم الشكوى المناسبة إلى الجهات المعنية.

مشكلات المستهلك :

يواجه المستهلك أحياناً بعض المشكلات عند شرائه لسلعه ما، وقد لا يميز بين حاجته الفعلية في زحمة المعروضات من السلع ويشترى غير الذي خطط له.



من أهم المشكلات التي تواجه المستهلك مايلي :

تشمل النسب المكونة للمنتج من الرطوبة ، الملح ،
الدهن والمواد الإضافية الأخرى ، لذلك يواجه
المستهلك صعوبة التعرف على الصفات النوعية لأغلب
السلع وذلك لعدم وضوحها أو بسبب اختلافها من
منتج لآخر.

١ الصفات النوعية :



حاولي معرفة الصفات النوعية لأكثر من نوع من نفس المنتج
ودوني ملاحظتك هنا :

الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	السعرات الحرارية	الصفات النوعية
				منتج (١)
				منتج (٢)

كل السلع تقاس إما بالوزن أو العدد أو الحجم ، ومعظم السلع تعباً أو تغلف قبل بيعها ويتعذر على المستهلك معرفة محتواها كمّاً وعدداً إلا بعد الشراء وهناك بعض السلع تتأثر بالعوامل الجوية ، وهنا يكتب على غلاف العبوة (الوزن الصافي - الوزن عند التعبئة) .

الكمية :

٢

وتعني الصفات الجيدة للسلع أو المنتج مثل اللون والطعم والرائحة ويستطيع المستهلك معرفة ذلك بسهولة.

الجودة :

٣



وتعني توافر أساليب الأمن والسلامة بالسلع في المطاعم ولعب الأطفال ، مواصفات زجاج النوافذ ، إطارات السيارات وكل هذه الأمور تستدعي وجود ضوابط وقوانين تحدد المواصفات الفنية للسلع والتي من شأنها توافر الأمن والسلامة للمستهلك .

السلامة والأمان :

٤

معظم المستهلكين يرون أن البضائع غالية الثمن دائماً ما تكون مضمونة الجودة وأن البضائع رخيصة الثمن رديئة، بالتالي يتجهز التاجر هذه الفكرة فيرفع سعر بضاعته الرديئة.

التسعيرة :

٥

نظراً لكثرة وتنوع حاجات ومتطلبات المستهلك والإقبال على الشراء فإن ذلك أعطى فرصاً للاحتيال التجاري ويتضح ذلك أكثر في موسم التنزيلات حيث تعرض بعض السلع (ملابس - أحذية - أجهزة ... إلخ) ولا نجد ما يدل على العلامة التجارية أو البلد المنتج لها.

الاحتيال :

٦

ملحوظة متى تقدم شكوى؟

عند اكتشاف غش تجاري أو ارتفاع في الأسعار أو في حال وجود خلاف بشأن خدمات ما بعد البيع أو رفض المزود استرداد السلعة أو استبدالها بعد اكتشاف عيب فيها.



١ اتصل على لرقم الخط الساخن لخدمة العملاء

٢ أرسل شكواك إلى البريد الإلكتروني

www.moci.gov.kw



عزيزتي المتعلمة :

كوني إيجابية وبلغني عن أي مخالفة إلى أقرب مركز لحماية المستهلك
فمشاركتك في نشر ثقافة حماية المستهلك تحمي حقك .

الجهات الرسمية التي تقوم بحماية المستهلك :

حرصت دولة الكويت على حماية المستهلك والحد من انتشار أساليب الغش التجاري
عن طريق مؤسساتها المتخصصة والتي من شأنها حماية المستهلك وهي :

٣

وزارة التجارة
والصناعة - إدارة
حماية المستهلك

٢

الهيئة العامة للصناعة
- إدارة المواصفات
القياسية

١

إدارة الجمارك

٥

بلدية الكويت

٤

وزارة الصحة - إدارة
المختبرات



بعد تعرفك على الجهات المختصة في حماية المستهلك
أكمل هذا الجدول :

م	الجهة المختصة	المهمة
	إدارة الجمارك	أخذ عينات من البضائع الواردة للتأكد من سلامة العلامة التجارية .
		جمع وإتلاف المواد غير الصالحة للاستعمال .
		فحص عينات المواد الغذائية قبل الإفراج عنها من قبل الجمارك .
		التصريح بدخول السلع أو إعادتها إلى مصدرها .
		مراقبة الأسعار قبل وبعد التنزيلات .

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners at the top and bottom. The background is a solid light blue color.

الدعاية والإعلان وأثرها في سلوك المستهلك

الدعاية والإعلان عن السلع والخدمات المتاحة للمستهلك سلاح ذو حدين ، فهي بلا شك تنفع المستهلك ولكنها في الوقت ذاته قد تضره ، وبانتشار وسائل الإعلان المختلفة والتقدم التكنولوجي أصبحت الإعلانات قوة هائلة ومؤثرة على سلوك المستهلك .
إن الدعاية والإعلان التي تحاصرنا في كل مكان تؤثر بلا شك في سلوك المستهلك وفي قراراته الشرائية وفي ميزانيته المالية .

هي محاولة التأثير في الأفراد والجمهير والسيطرة على سلوكهم وذلك في مجتمع معين ولهدف معين .

الدعاية :

هو أسلوب لعرض السلع والخدمات وترويجها بواسطة شخص ما أو وسيلة من وسائل النشر المختلفة .

الإعلان :

أنواع الإعلانات المؤثرة في السلوك الاستهلاكي :

قد يعلن بصراحة عن السلعة أو الخدمة ويشير إلى أماكن تواجدها ومميزاتها والخدمات التي تؤديها للمستهلك وأحياناً سعرها .

الإعلان المباشر :

وهو الذي يسعى إلى التأثير على الجماهير لتسلك سلوكاً معيناً ويأتي عن طريق استخدام أحد نجوم السينما أو الرياضيين المشهورين لنوع معين من السجائر أو العطور أو شفرات الحلاقة مثلاً دون أن يذكر اسم السلعة ولكن مجرد ظهور إحدى هذه السلع مع وضوح علامتها التجارية من خلال عرض الفيلم يُعدُّ نوعاً من الدعاية والإعلان لهذا المنتج.

الإعلان غير المباشر :

وسائل الدعاية والاعلان :

زيارات منزلية

نوافذ عرض



صحف ومجلات

أساليب الإعلان المؤثرة في المستهلك :



يعتمد مصمم الإعلان على الدراسات النفسية التي يتعرف منها على أحسن الطرق في التأثير على آراء الناس وتغيير اتجاهاتهم ، ومن أمثلة هذه الأساليب ما يلي :

١ إعطاء الإعلان صبغة علمية باستعمال بعض الألفاظ الطبية أو الكيميائية .

٢ استعمال حقيقة معروفة ولكن بطريقة تُشعر المستهلك أنها ميزة خاصة بهذه السلعة .

٣ استغلال بعض الخدع السينمائية في التصوير لإبهار المستهلك بنتائج استعمال السلعة .

٤ محاولة إشعار المستهلك أن ما لديه من سلع أصبحت غير صالحة أو لم تعد مواكبة للتقدم .

٥ استخدام الخدع اللفظية التي تشد انتباه المستهلك .

يعطي للمستهلك
معلومات عن السلعة
والخدمات

يعطي أسعاراً للسلع
والخدمات

أثر الإعلان على المستهلك

يؤدي إلى تنافس
المنتجين لتقديم أفضل
الخدمات

يوفر جهد ووقت
المستهلك

سلبيات الإعلان :



٤

قد يتضمن
الإعلان
معلومات مضللة

٣

يركز على
المؤثرات النفسية
والعاطفية ولا
يخاطب العقل

٢

أحياناً تستخدم
وسائل غير
مناسبة لإثارة
المستهلك

١

يخلق رغبات غير
حقيقة للشراء

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners and a thin black border around the edges.



البيئة

الفصل الخامس

أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على أن:

- ١- تتعرف مفهوم التدوير وأهميته .
- ٢- تشير إلى أنواع النفايات .
- ٣- تنمي مهاراتها في تدوير بعض الخامات المستهلكة .

البيئة

هي المكان الذي يعيش فيه الإنسان ويتأثر به ويؤثر فيه. هذا المكان قد يتسع ليشمل منطقة كبيرة جداً وقد تضيق دائرته ليشمل منطقة صغيرة جداً لا تتعدى رقعة المسكن الذي يسكن فيه .

إن الحفاظ على البيئة مسؤولية كل فرد من أفراد المجتمع ويتم ذلك من خلال تجنب مظاهر التلوث المتعددة ونشر الوعي الثقافي بين أفراد المجتمع ، يُعدُّ التدوير إحدى طرق الحفاظ على البيئة من التلوث.

بدأت فكرة التدوير أثناء الحرب العالمية الأولى والثانية، حيث كانت الدول تعاني من النقص الشديد في بعض المواد الأساسية مثل المطاط، مما دفعها إلى تجميع تلك المواد من المخلفات لإعادة استخدامها.

وبعد سنوات أصبحت عملية التدوير من أهم أساليب إدارة التخلص من المخلفات؛ وذلك للفوائد البيئية الكثيرة لهذه العملية التي سوف نتطرق إليها لاحقاً.

لسنوات عديدة كان التدوير المباشر عن طريق منتجي مواد المخلفات (الخردة) هو الشكل الأساسي لإعادة التصنيع، ولكن مع بداية التسعينيات بدأ التركيز على التدوير غير المباشر أي تصنيع مواد المخلفات لإنتاج منتجات أخرى تعتمد على المادة الخام نفسها مثل: تدوير الزجاج والورق والبلاستيك والألمنيوم وغيرها من المواد التي يتم الآن إعادة تصنيعها.

التدوير

وهي إعادة استخدام النفايات سواء المنزلية أو الصناعية بتحويلها إلى مادة قابلة لإعادة التصنيع، وعمل منتجات جديدة منها لتقليل تأثير هذه المخلفات وتراكمها على البيئة.

لنتعرف أهمية التدوير :

تقليل الطلب على
مواد الخام

توفير المبالغ المالية



يقلل من التلوث
البيئي

تحقيق عوائد
اقتصادية من المواد
المعاد تصنيعها

أنواع التدوير

التدوير غير المباشر

التدوير المباشر

بعد التدوير

تستخدم كبديل للرمل
في رصف الشوارع

المادة الخام
الزجاج
المجروش

بعد التدوير

الزجاج

المادة الخام

الزجاج

أنواع حاويات النفايات :

قد تم تخصيص حاويات لوضع المخلفات فيها لسهولة إعادة تدويرها فقسمت النفايات إلى أربعة أقسام ، لكل نوع منها صندوق خاص يميزه لون محدد ، تختلف التقسيات من دولة لأخرى .

الصندوق الأزرق

← مخصص للأوراق والورق المقوى.

الصندوق الأصفر

← مخصص للعبوات البلاستيكية.

الصندوق الأخضر

← مخصص للزجاج.

الصندوق الأحمر

← مخصص للمعدن.



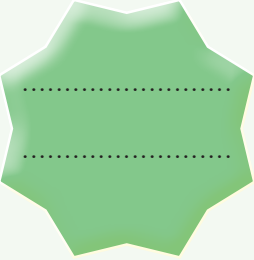
ماذا يحدث لمواد إعادة التدوير :



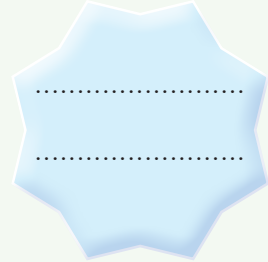


اذكري ما يمكن تدويره

تدوير
الألومنيوم



تدوير
القماش



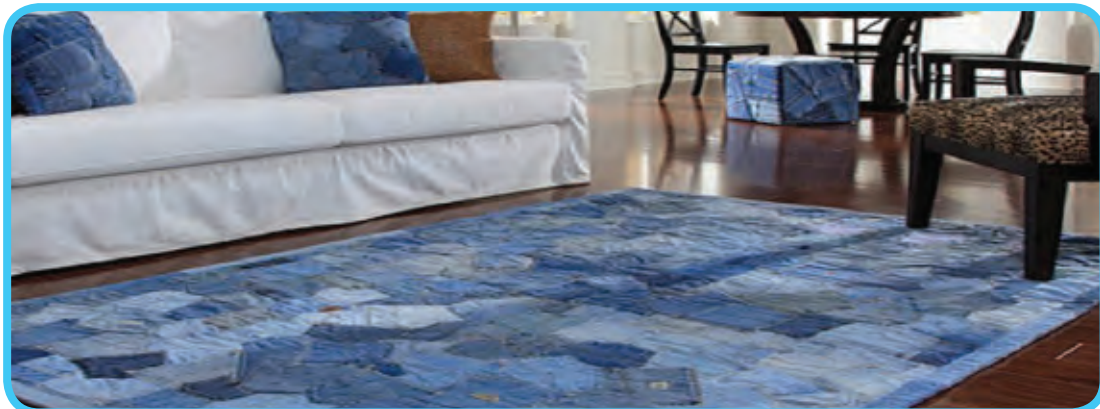
تدوير
النحاس



عزيزتي المتعلمة إذا ألقيت نظرة داخل منزلك سوف تجدين أشياء كثيرة يمكن إعادة تدويرها في كل غرفةٍ من غرف المنزل وكذلك المطبخ ودورة المياه والمخزن.

يمكن تدوير: الوسادات ، الكراسي ، الطاولات ، الستائر ،
المجلات والصحف ، بعض الإكسسوارات لغرفة المعيشة أو
الاستقبال ، علب الكرتون أو البلاستيك ... إلخ

غرفة المعيشة أو
الاستقبال :



يمكن تدوير: الإكسسوارات ، الملابس ، الوسادات ، بعض
زجاجات العطور ، علب الترتيب ، علب الأحذية ... إلخ

غرفة النوم :



يمكن تدوير: لفائف ورق المراحيض ، علب الشامبو وغسول
الجسم واليد وبعض قناني منتجات التنظيف الفارغة... إلخ

دورة المياه :



يمكن تدوير بعض الأواني ، علب غسل الأواني علب البلاستيك
وبعض علب الكرتون .. إلخ

المطبخ :



كيف يمكن أن نتعرف الأشياء التي يمكن إعادة تدويرها ؟

يجب أن نسأل أنفسنا ما المادة التي صُنِعَ منها هذا الشيء الذي أمامنا ؟
إذا كان الجواب هو الزجاج ، الخشب ، الورق ، الكرتون ، البلاستيك ، القماش ، النحاس
فكوني على يقين أنه يمكن إعادة تدويره حتى لو لم يحمل رمز إعادة التدوير 

ماذا نقصد بالرمز ؟ 

يعرف الرمز الثلاثي الزوايا المكون من ثلاثة أسهم بحلقة (موبوس) وهو يشير
إلى أن المنتج قابل لإعادة التدوير، لكن لا يمكن إيجاده على جميع الأشياء التي يمكن
إعادة تدويرها. لذلك لا نعتمد على وجود هذا الرمز. ولكن إسأل نفسك ما المادة
التي صنع منها؟



ماذا نقصد بالأرقام الموجودة أسفل البلاستيك؟

رقم البلاستيك	الملاحظات	يستخدم في
	آمن لمرة واحدة - لا تُعيد استخدامها	علب الماء وعلب العصير
	آمن وقابل للتدوير بل أكثرها أماناً	علب الشامبو والمنظفات وعلب الحليب
	ضار وسام إذا استخدم فترة طويلة	لعب الأطفال
	آمن نسبياً وقابل للتدوير	علب الأقراص المدججة، وأكياس التسوق
	من أفضل أنواع البلاستيك وأكثرها أماناً، وغير ضار أبداً	بعض الأواني
	خطر وغير آمن	علب البرجر، وأكواب الشاي الفلين
	تجنب هذه المادة قدر الإمكان	النظرات الشمسية، رضاعات الأطفال، لعب الأطفال ولا بد من التأكد أنها خالية من BPA



BPA :

هي مادة شفافة مقاومة للكسر ، تتسرب هذه المادة من البلاستيك للسوائل أو الأغذية في العبوات .

قبل التدوير :



الحذر عند استخدام
مواد حادة أو حارقة.

الابتعاد عن العبوات
التي كانت تحتوي على
مواد سامة أو مواد
سريعة الاشتعال .

التأكد من سلامة المادة
المراد إعادة تدويرها.

تطبيق
عملي

* شاركي في اختيار قطعة من البلاستيك أو الزجاج أو القماش، وقومي بتدويرها.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

الوحدة الثانية

علم
الفداء والتفذية



علم الغذاء والتغذية

الفصل السادس

أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على أن:

- ١- تتعرف المتعلمة الأسس العامة لتخطيط وتحضير الوجبات الغذائية .
- ٢- التطبيق العملي لأصناف غذائية بسيطة تصلح لوجبة (الغداء - العشاء) .
- ٣- تنمي اتجاهات إيجابية نحو تعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة.
- ٤- تحرص على اتباع نمط غذائي سليم .

العادات الغذائية

أدى التغير الاقتصادي والاجتماعي السريع في العقدين الماضيين إلى تغيرات كبيرة في العادات الغذائية للمجتمع ، وهذا بدوره انعكس على الحالة الصحية والغذائية للفرد. و العادات الغذائية : تعبر عن مظاهر سلوك المجتمع المتكرر في إعداد وتناول الطعام، وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية والدينية. وتختلف من حيث مدى شيوعها وانتشارها ، ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تنسجم مع قيمه ومبادئه ومعتقداته الدينية .

هي الطرق المتبعة في اختيار وتناول الأغذية المتوفرة وتشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتناوله .

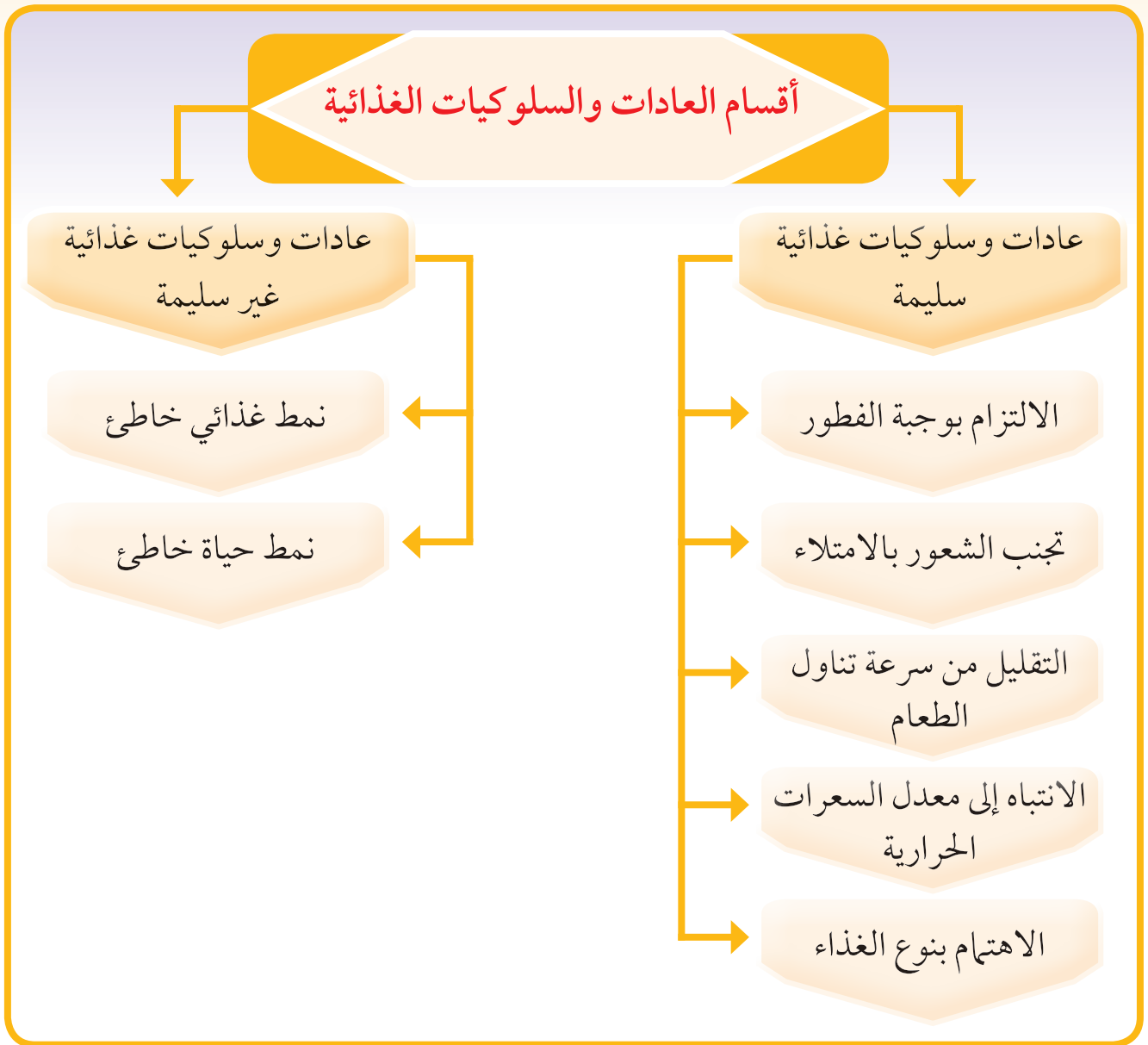
العادات الغذائية :

هي ممارسات لنمط معيشي معين بصورة يومية حيث يقوم بها الشخص في التعامل مع الغذاء سواء أثناء إعداد الطعام أو تناوله.

السلوكيات
الغذائية :

هي الزيادة أو النقصان في تناول بعض العناصر الغذائية مما يسبب أضراراً صحية .

سوء التغذية :



قال صلى الله عليه وسلم : « ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيّات يقمن صلبه ، فإن لم يفعل فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه . » رواه الترمذي .

عادات وسلوكيات غذائية غير سليمة :

أولاً الأنماط الغذائية الخاطئة وطرق تعديلها:

هناك العديد من العادات الغذائية الخاطئة التي تساعد في حدوث أمراض سوء التغذية عند الأفراد منها:

(أ) إهمال تناول وجبة الفطور:



الخطأ:

- عدم وجود وقت كاف لتناول وجبة الفطور بسبب الاستيقاظ متأخراً .
- عدم وجود وجبة فطور جاهزة.
- عدم حث الأسرة أبناءها على تناول وجبة الفطور.

التصحيح لهذا النمط:



- الحرص على تناول وجبة الفطور والانتظام بمواعيد الوجبة.
- وضع بدائل لأطعمة متنوعة في الوجبة.
- تناول الوالدين لوجبة الفطور قدوة لبقية أفراد العائلة.

ب) تناول الأطعمة فقيرة القيمة الغذائية عالية السعرات الحرارية والدهون المشبعة :

الخطأ:



- كثرة تناول الوجبات السريعة عالية الدهون والسعرات الحرارية .
- تناول المعجنات والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة أثناء مشاهدة التلفاز .
- عدم تناول الخضراوات والفواكه بصورة يومية .

التصحيح لهذا النمط:



- الإقلال من تناول الوجبات السريعة (مرة واحدة بالأسبوع واختيار المشوي منها وتفضيل الحجم الصغير واختيار السلطة والعصير أو الماء) .
- اختيار الوجبة الخفيفة منخفضة السعرات الحرارية خالية الدهون المشبعة مثل (الحليب - التمر - المكسرات - السلطة ...)
- التقليل من تناول الأغذية التي تحتوي على سكريات مصنعة (شوكولاته - فواكه معلبة - مربى - مشروبات غازية ...)

تذكري أن المكسرات والبذور غنية بالدهون فلا تفرطي في تناولها، ويفضل تناول المكسرات غير المحمصة (النئة).





زميلتك تعاني من ارتفاع في نسبة الكولسترول الضار، طلب منها الطبيب الامتناع عن بعض السلوكيات الغذائية الخاطئة .. ما الإرشادات التي تقدمينها لزميلتك لمساعدتها في التغلب على هذا العارض الصحي ؟

(ج) قلة تناول الخضراوات والفواكه :

الخضراوات والفواكه من الأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف وتُعَدُّ هذه المغذيات ضرورية لصحة وسلامة الجسم والوقاية من الأمراض.



الخطأ:

- عدم وجودها على مائدة الطعام.
- عدم التشويق في طريقة تقديمها.

التصحيح لهذا النمط:



- تقديم الخضراوات مع الوجبات اليومية.
- التشجيع على ذكر فوائد تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه، خاصة أنها قليلة السعرات الحرارية ومفيدة للصحة والجمال.
- تقديم الخضراوات والفواكه مع قطع البسكويت والجبن كمشال لوجبة خفيفة.
- تناول الخضراوات والفواكه في جو عائلي يساعد على الترغيب بتناولها.

(أ) عدم ممارسة الرياضة البدنية :



إن قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة تُعدُّ أحد الأسباب المهمة في تفشي الأمراض خاصة السمنة بين المراهقين والبالغين في مجتمعاتنا حيث لا يقوم الشخص بأي نوع من أنواع النشاط الجسدي، حيث توفر كل الوسائل الحديثة التي تساعد على الخمول وقلة الحركة كالسيارة والجلوس وراء المكاتب وأمام التلفاز.

أهمية الرياضة :

- تساعد في المحافظة على الوزن المثالي وتحمي من السمنة.
- تحسن اللياقة البدنية وتخفف الإجهاد والتوتر فتحسن الحالة النفسية.
- تخفف من مستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار في الدم.
- زيادة كثافة العظم مما يقلل من هشاشة العظام فتساعد على بناء العضلات والعظام.

التصحيح لهذا النمط :



- ممارسة النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة يومياً.
- وضع أنشطة بدنية في مناهج التربية البدنية لتشجيع الطلاب على ممارسة هذا النشاط.
- توعية الأفراد بأهمية الرياضة بإقامة ماراثون أو حملات لممارسة الرياضة.

ب) مشاهدة التلفاز عند تناول الطعام :

- يُعدّ سلوكاً خاطئاً يشجع على زيادة السمنة عند أفراد العائلة وذلك بسبب:
- توفر المال عند الأفراد سهل سبل اقتناء أكثر من جهاز تلفاز في المنزل .
- رغبة بعض أولياء الأمور في مشاهدة أبنائهم للبرامج أثناء تناول الطعام مما يسبب انشغال الأبناء وإلهائهم مما يؤثر على نوعية وكمية الأطعمة المتناولة.
- طول فترة الجلوس أمام شاشة التلفاز بسبب استخدام الإنترنت وألعاب الفيديو مما ساعد على تقليل الحركة.

التصحيح لهذا النمط :

- عزل مائدة الطعام عن مكان مشاهدة التلفاز.
- عدم وضع أطباق التقديم بل وضع الطعام في وجبات لتلافي غرف المزيد من الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.

ج) التسوق غير الجيد أثناء شراء الأطعمة :

هو نمط سلوكي خاطئ فالوالدان هما من يقومان بشراء واختيار الأطعمة وعليه فإن الأبناء يتعلمون بعض الأخطاء التي تحصل نتيجة هذا التسوق الخاطئ للأطعمة .

التصحيح لهذا النمط :

- وضع قائمة بالمشتريات وعدم الاعتماد على الذاكرة .
- تحديد الأطعمة المهمة، ومن ثم الأقل أهمية في القائمة .
- اختيار المتجر النظيف والمرتب؛ فإنه دلالة على جودة المنتج والمحافظة على طرق التخزين الجيد .
- شراء الكمية التي تحتاجينها حيث إن العروض الخاصة تجعلنا نشترى كميات كبيرة من الأطعمة من دون مراعاة وجود أماكن لحفظها مما يعرضها للتلف أثناء حفظها في المنزل.
- عدم الذهاب لشراء الأطعمة وإحساس الجوع يسيطر على النفس لتلافي شراء الأطعمة المحببة للنفس .
- قراءة بطاقة العبوة والانتباه لتاريخ الإنتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية بالإضافة إلى مكونات المنتج .



اذكري نمطاً خاطئاً من العادات الغذائية التي تودين إلقاء الضوء عليه مع تصحيح هذا السلوك.

الأسس العامة عند تخطيط وجبة غذائية :



- التوازن في تناول الحصص الغذائية بما يتناسب مع احتياجات الجسم دون زيادة أو نقصان.
- تناول أنواع مختلفة من الطعام يومياً .
- الاعتدال في تناول الدهون والسكريات والسعرات الحرارية والملح .
- تناول منتجات الألبان يومياً للحصول على اللازم من الكالسيوم .
- تناول كميات كافية من الفواكه والخضراوات بشكل يومي .
- تناول اللحوم والأسماك والدواجن والبقوليات والمكسرات بانتظام .
- الحرص على تناول كميات كافية من الحبوب الكاملة التي تُعدُّ مصدراً مهماً للألياف الغذائية وبعض العناصر الغذائية الأخرى .
- تناول كميات كافية من الماء والسوائل الأخرى اليومية .

العوامل التي يجب مراعاتها عند إعداد الوجبات اليومية :

هناك عدة قواعد يجب مراعاتها عند إعداد الوجبات الغذائية وكذلك مراعاة الوقت، الجهد، النظافة ، التنوع في اللون والطعم واحتوائها على جميع العناصر الغذائية كما يلي :

- ١- اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء مثل: (اللحوم - الطيور - البقوليات - حليب) .
- ٢- اختيار صنف من أغذية الوقاية مثل: (الفواكه - الخضراوات) ، مع مراعاة أن يكون بعضها طازجاً غير مطهو، ليحصل الجسم على كفايته من الفيتامينات .
- ٣- إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة مثل: (الأرز - المعكرونة - الخبز) بالإضافة إلى الدهون المستعملة في الطهي .
- ٤- مراعاة (السن - الجنس - ونوع العمل - والحالة الاقتصادية -الحالة الصحية للأسرة) عند إعداد الوجبة .

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

[illegible]

الوجبات الغذائية

إن الصحة الجيدة من أسباب سعادة الإنسان ، فهي سبب قدرته على العمل والإنتاج.

هي التي تشمل أنواع الأغذية وكمياتها والمشروبات التي يتناولها الإنسان كل يوم.

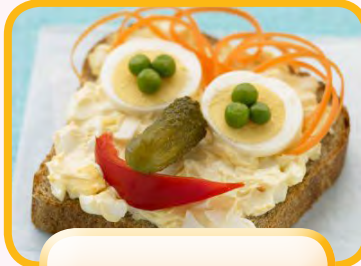
مفهوم الوجبة الغذائية :



أنواع الوجبات : حسب احتياجات الفرد



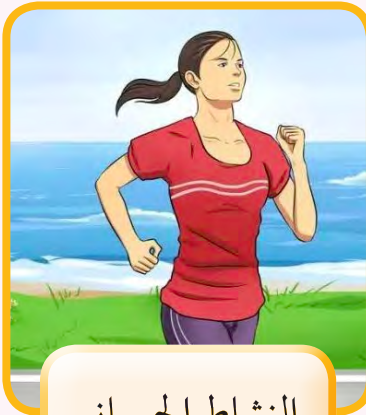
الطقس



معدل النمو



النوع



النشاط الجسماني



الحالة الصحية

العوامل المؤثرة على الاحتياجات اليومية :

١ - معدل النمو :



يختلف معدل نمو الأفراد خلال فترة حياتهم ، ففي السنوات الخمس الأولى من العمر يكون معدل النمو سريعاً لذا فإن حاجة الجسم من العناصر الغذائية يزداد نسبياً .

٢ - النوع :



تختلف الاحتياجات الغذائية للذكر عنها للأنثى وهذا راجع إلى بعض الاختلافات الفسيولوجية مثل طول ووزن الأنثى وحملها والولادة.

٣ - النشاط الجسماني :

كلما كان المجهود الجسماني الذي يبذله الشخص أكثر ؛ احتاج إلى كميات أكبر من الطاقة الحرارية، فمثلاً نجد أن الرياضيين والعمال يحتاجون إلى كميات أكبر في بعض العناصر الغذائية.

٤ - الحالة الصحية للشخص :

غالبًا ما تؤدي الأمراض إلى حدوث نقص في تناول بعض العناصر الغذائية ، لذا فإن الشخص المريض يحتاج إلى كميات أكبر من المغذيات ، كما أن المريض في فترة النقاهة بعد المرض يحتاج إلى تعويض ما فقده الجسم من أنسجة وعناصر غذائية أثناء الإصابة بالمرض .

٥ - الطقس :



إن العمل في الأجواء الباردة يستدعي زيادة في كمية الطاقة الحرارية المتناولة، أما العمل في الأجواء الحارة فإنه يقلل من نشاط الشخص وبالتالي تقل حاجته إلى الطاقة .

كذلك ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى فقد كبير في كمية سوائل الجسم نتيجة زيادة إفراز العرق لذا فإن الاحتياجات من العناصر المعدنية والسوائل ترتفع في هذه الأجواء .



١ - لماذا يوجد اختلاف في تقبل الأبناء للطعام ؟

٢ - إعطِ أمثلة لأطعمة صحية يمكن تناولها في الوجبات الثلاث الرئيسية (فطور - غداء - عشاء).

أنواع الوجبات (الرئيسية والخفيفة) اليومية :

من المعروف أن هناك ثلاث وجبات رئيسية خلال اليوم يتخللها وجبتان خفيفتان يتم تناولهما في اليوم الواحد ، وتختلف أهمية الوجبة من مجتمع إلى آخر.



الوجبات الغذائية الرئيسية :

١ - وجبة الفطور:



من الوجبات المهمة من الناحية الغذائية وخاصة أنها تأتي بعد مدة طويلة من عدم تناول أي طعام نتيجة فترة النوم. **والإفطار الجيد** يساعد الإنسان على زيادة نشاطه أثناء العمل والدراسة، ويساعد أجهزة الجسم في العمل بطريقة سليمة.

أهمية الوجبة :



- تزود الجسم بربع احتياجاته من العناصر الغذائية اليومية.
- زيادة النشاط البدني والذهني وزيادة المقدرة على التركيز والانتباه.
- قدرة أجهزة الجسم على العمل بطريقة سليمة وخاصة المخ.

٢- وجبة الغداء:

تُعَدُّ الوجبة الرئيسية في اليوم حيث تحتوي علي كل العناصر الغذائية الضرورية للجسم من بروتينات وكربوهيدرات ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية .

أهمية الوجبة :



- تزود الجسم بنصف احتياجاته اليومية من العناصر الغذائية .
- تزود الجسم بالطاقة الضرورية لبقية اليوم .
- تعطي معظم احتياج الجسم من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون .

٣- وجبة العشاء:



تفضل وجبة العشاء أن تكون متنوعة وتحتوي على مكونات سهلة الهضم نظراً لأن نشاط الإنسان يقل بعدها وخاصة عند النوم.

أهمية الوجبة :



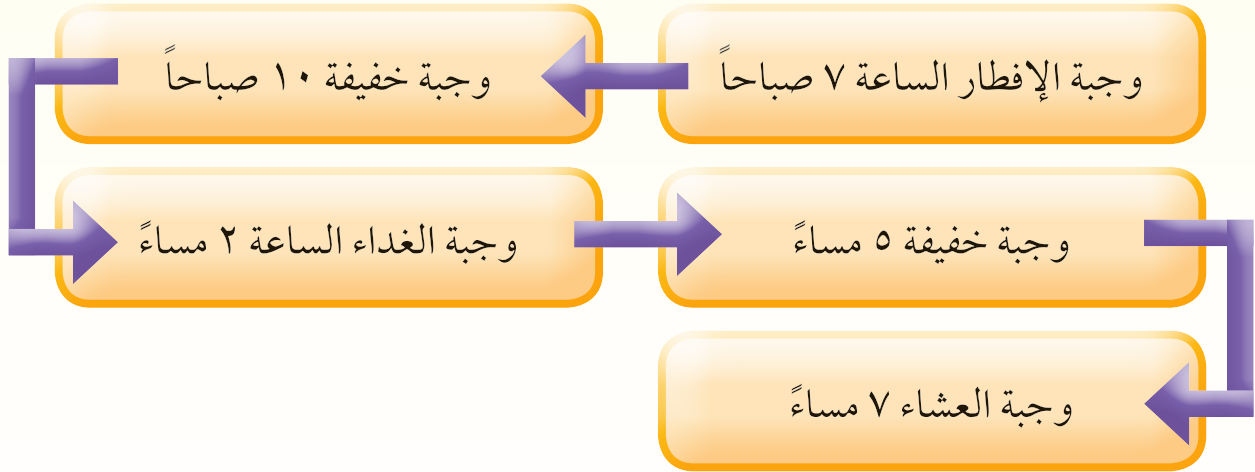
- تعطي الربع الأخير من احتياج الجسم للطاقة في اليوم .
- تهيئ الجسم لفترة الصيام أثناء النوم ليلاً .
- تساعد على النوم المريح خاصة إذا تم تناول هذه الوجبة مبكراً .

٤ - وجبة خفيفة :



هي عبارة عن وجبات صغيرة تتكون من حصة واحدة يتم تناولها بين الوجبات الثلاث الرئيسية. الهدف من هذه الوجبات الخفيفة هو إشباع الجوع ورفع معدل حرق السعرات الحرارية ، عدد هذه الوجبات هو وجبتان يومياً، الأولى بين وجبة الإفطار والغداء والثانية بين الغداء والعشاء.

فعلى سبيل المثال إن كانت مواعيد وجباتك الرئيسية كالتالي:



وجبات خفيفة

٧ حبات لوز	جزرة متوسطة
كوب لبن	كوب روب
سلطة خضار	جرانولا
٥ حبات تمر	كوب ذرة
كوب مهلبية	تفاحة

نموذج لوجبة يومية متوازنة متكاملة :

الوجبة	المكونات
فطور :	عصير فاكهة - أومليت بالمشروم - خبز - زبدة - مربى - حليب
وجبة خفيفة	جرانولا
غداء :	لحم مع أرز - سلطة خضراء - كريم كراميل - عصير برتقال
وجبة خفيفة	تفاحة
عشاء :	شاورما دجاج بالطماطم - بطاطس محمرة - خبز - لبن - فاكهة



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with a bright orange border. The corners of the paper are rounded. There are horizontal dotted lines spaced evenly across the page, providing a guide for handwriting practice. The paper is otherwise blank, with no text or other markings.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

[illegible]



اختيار المواد الغذائية
وطرق حفظها

الفصل السابع

أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على:

- ١- إكساب المتعلمة الطرق السليمة لحفظ وتخزين الأغذية في المنزل.
- ٢- تزويد المتعلمة بمعلومات عن أنواع العبوات الغذائية والبيانات التي تحتويها بطاقة العبوة .
- ٣- تنمية الوعي الغذائي لدى المتعلمة نحو المواد المضافة للغذاء (الأرقام ومدلولاتها).
- ٤- إظهار وعيٍ بالنصائح والتحذيرات الصحية عند استخدام العبوات .
- ٥- تطبيق عملي لطرق حفظ الطعام باستخدام (التجميد - التخليل - التكمير).

اختيار الغذاء عند الشراء

الكثير يسأل إذا كان هناك إرشادات أو خطوات ينبغي اتباعها أثناء شراء المواد الغذائية وما الأمور التي يجب أن نركز عليها أثناء الشراء، فالكثير يقوم بشراء الأطعمة الطازجة والمحفوظة دون معرفة المواصفات الدقيقة التي يجب توفرها في المادة الغذائية .

الشروط العامة عند شراء الأغذية :



أولاً الأمور التي يجب اتباعها عند شراء الأغذية :



١ - شراء المواد الغذائية من مصادر معروفة وموثوقة .

٢ - ملاحظة تاريخ انتهاء الصلاحية .



٣ - وضع اللحوم والدواجن في عبوات بلاستيكية نظيفة وفصلها عن بقية المواد الأخرى مثل الخضار والفاكهة والخبز لمنع التلوث .

٤ - نقل المشتريات فور شرائها إلى المنزل أو إلى مكان تخزينها دون تعريضها للحرارة أو الرطوبة .

ثانياً

الأمور التي يجب تجنبها عند شراء الأغذية :



١ - استبعاد العبوات المضغوطة أو التي عليها صدأ .



٢ - تجنب شراء أي مادة غذائية تظهر عليها علامات تلف أو رائحة غير طبيعية أو لونها الطبيعي متغير .



٣ - استبعاد أي مادة غذائية لا توجد عليها بطاقة بيانات مبين عليها اسم الصنف والمكونات وتاريخ الصلاحية .



٤ - استبعاد أكياس الخضار المجمدة واللحوم والدواجن والأسماك المجمدة التي بها ثقوب أو ممزقة أو التي تتسرب منها السوائل .



نشاط

- تخيلي أنك دخلت متجراً للتسوق مع والدتك لشراء بعض المواد الغذائية .
ضعي خطأً تحت اثنين من الأمور التي يجب تجنبها عند الشراء .
- اختيار مواد غذائية ذات جودة عالية .
 - اختيار العبوات السليمة وتجنب المضغوطة .
 - شراء مواد غذائية يظهر عليها التلف .
 - شراء مواد غذائية غير مدون عليها تاريخ الصلاحية .

شراء اللحوم :

عند شراء اللحوم نستخدم عبارات وصف مثل: هبرة، قليلة الدهون، طازجة، طرية وغيرها من العبارات التي تدل على أفضل نوعية لحوم نستطيع أن نحصل عليها. ومن أكثر ما يلفت انتباهنا ونلاحظه في اللحوم ألوانها، فهي قد تلعب دوراً مهماً في التأثير على قرارنا الشرائي.



مواصفات اللحم الطازج الحديث الذبح :

١- جيد الرائحة .

٢- لونه أحمر زاهي غير مسود أو به بقع زرقاء.

٣- غير رخو.

٤- أن يكون اللحم مختوماً بالختم المميز لكل نوع

٥- المصدر قد يكون عربياً أو مهجناً أو مستورداً.

٦- يحفظ اللحم بعد شرائه مباشرة بالتبريد أو التجميد.



شراء الخضراوات والفواكه :

إن الاهتمام بعملية اختيار الخضراوات والفواكه ليس حكراً على ربات البيوت فقط فكل منا يذهب للتسوق وعليه أن يتعلم كيف ينتقي الصالح منها، والناضج والمفيد من بين التلال المتراكمة أمامه.

مواصفات الخضراوات والفواكه عند الشراء :



١ - جيدة الرائحة .

٢ - الأوراق نضرة خضراء .

٣ - ملاحظة درجة نضج الثمار من خلال حجمها - شكلها - درجة ليونتها .

٤ - شراؤها من الثلاجات .

٥ - التأكد من مصدرها .

٦ - تحفظ في الثلاجة .

التكنولوجيا الحديثة تسمح بتوافر مجموعة واسعة
من الفواكه على مدار السنة



شراء الحبوب والبقول :

يقبل بعض الناس على تناول الحبوب، ويركز على تناول البروتين النباتي من البقول حيث إنها مصدرًا للبروتينات الأفضل للجسم .

مواصفات الحبوب والبقول عند شرائها:

- ١- رائحتها مقبولة .
- ٢- لونها طبيعي .
- ٣- حباتها صحيحة صافية اللون .
- ٤- أن تكون خالية من المواد الغريبة كالحصى والسوس .
- ٥- تخزن في علب مغطاة في أماكن جيدة التهوية خالية من الرطوبة ونظيفة .



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The paper has rounded corners and a thin blue border. There are 20 evenly spaced horizontal lines across the page, providing a template for handwriting practice or general writing.

المُضافات الغذائية

مفهوم المُضافات الغذائية :

هي مواد تتم إضافتها إلى المنتجات الغذائية عن قصد أثناء عملية التصنيع بغرض إكسابها بعض الصفات كاللون والقوام والنكهة ، أو بغرض إطالة فترة صلاحية المادة الغذائية بالإضافة لمميزات وصفات أخرى .

مصادر المواد المُضافة للأغذية

مصنعة

الألوان الصناعية والمحليات
والمواد الحافظة وبعض المنكهات

طبيعية

الأصباغ النباتية والتوابل
وبعض الألوان الطبيعية



إن المواد التي تضاف إلى المنتج الغذائي في أي مرحلة من مراحل تحضيره قد يكون لها اسم علمي طويل أو قد يختلف اسمها من بلد لآخر ، لذلك اتفق المختصون بتوحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية لسهولة التعرف عليها وذلك بوضع **حرف E** ثم يتبعه أرقام معينة تدل على المادة المضافة .



أرقام مضافات الأغذية ومدلولاتها :

مدلولاتها	الأرقام
مواد ملونة	من 100 - 199
مواد حافظة	من 200 - 299
مضادات الأكسدة	من 300 - 399
مواد مستحلبة ومثبتة	من 400 - 499





ذهبت زميلتك للجمعية التعاونية، واشترت بعضاً من رقائق البطاطس والشوكولاته والحلويات. ساعديها في التعرف على مدلولات الرموز الموجودة على مشترياتها :

اسم المنتج	الرمز	المدلول

من أوائل المضافات الغذائية: الملح ، الخل ، التوابل ،
النشا ، الجلاتين ، العسل والسكر .



الغرض من استعمال المُضافات الغذائية

لأغراض تكنولوجية

لتحسين صفات المُنتج الغذائي

لرفع القيمة الغذائية للمنتجات الغذائية



أولاً مُضافات لرفع القيمة الغذائية للمنتجات الغذائية :

الفيتامينات ، العناصر المعدنية ، الأحماض الأمينية ، الأحماض الدهنية والألياف الغذائية بأنواعها.



ثانياً مُضافات لتحسين صفات المنتج الغذائي :

محليات ، ملونات ، مثبتات ، مواد رافعة ، محسنات النكهة وترطيب العجائن.



ثالثاً مُضافات لأغراض تكنولوجية (لإطالة احتفاظ المنتج بخصائصه) :

مواد حافظة ، مضادات الأكسدة ، مبيّضات للدقيق ، مواد للحفظ على اللون ، مواد للمستحلبات ومثبتات لتحسين القوام .



هل يمكن للمُضافات الغذائية أن تغير من لون الطعام ؟ وكيف ؟



الشروط الواجب توافرها في المادة المُضافة للغذاء

١- جميع المُضافات الغذائية يجب أن تخضع للعديد من الاختبارات الصحية للتأكد من سلامتها على صحة الإنسان.

٢- يجب أن تكون آمنة وفي حدود التركيزات المسموح باستخدامها في الغذاء.

٣- يجب أن تكون معتمدة ، وتمت الموافقة عليها من لجنة دستور الأغذية العالمي.

كيف نحمي أنفسنا من المضافات الغذائية :

- ١ - عن طريق شراء الأغذية الخالية أو المحتوية على أقل نسبة ممكنة من هذه المضافات من خلال قراءة قائمة المحتويات على بطاقة البيانات في المادة الغذائية.
- ٢ - تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية التي تسبب مشكلات صحية.
- ٣ - تجنب تناول كميات كبيرة من بعض الأغذية الخفيفة التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان وخاصة للأطفال، واستبدالها بالأغذية الخفيفة المعدة بالمنزل أو الفواكه والخضار.
- ٤ - المراقبة الشديدة والدورية من قبل الدولة على الصناعات الغذائية وخاصة الأغذية التي تصنع للأطفال ، والتأكد من خلوها من المواد الحافظة والملونات الممنوعة دولياً والتأكد من النسبة المسموح إضافتها لتلك المنتجات وأن تكون بالحد الأدنى.
- ٥ - منع إستيراد المواد الحافظة والملونة المحظورة دولياً.

الأضرار الناشئة والأخطار الصحية للمواد المضافة :

إن للمضافات الغذائية ضوابط وقوانين تحكمها وتحدد الكميات المسموح بها في المادة الغذائية .. ففي حالة **زيادة الكمية** يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل تكوين الأورام السرطانية ، التأثير على وظيفة القلب ، والكبد والكلى ، التأثير على المخ والجهاز العصبي وقد يؤدي زيادتها إلى الإصابة بأمراض في الجلد والفم وتدمير بعض الفيتامينات الضرورية للجسم .



ابحثي في البدائل الصحية للمواد الحافظة الطبيعية بدلاً عن المواد الحافظة المصنعة :

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

..... عنوان الوحدة :

.....

[illegible]

العبوات الغذائية

تعبئة المادة الغذائية : هي تقنية حفظ المنتج الغذائي من الفساد والتلوث لأطول فترة زمنية ممكنة.



تطورت مواد التعبئة والتغليف مع التطور التاريخي للإنسان، حيث تطورت مواد وأشكاله وتقنيات إنتاجه وتفنن الإنسان في صناعتها وفي إعدادها واختيار شكلها وحجمها ولونها .

الغرض من تعبئة وتغليف المنتجات الغذائية :

١ - التعرف على البيانات الخاصة بالمادة الغذائية .

٢ - المحافظة على صفات الجودة من حيث اللون والطعم والرائحة .

٣ - المحافظة على المنتج الغذائي من التلوث والفساد السريع .

٤ - (القيمة الغذائية - الوزن - المصدر - تاريخ الصلاحية) .

الصفات التي تمتاز بها مواد التعبئة الغذائية أثناء التصنيع :

- أن تكون كافة المواد الداخلة في تصنيعها غير سُمية .

- أن تكون نظيفة لمنع حدوث أي تلوث للمادة الغذائية .

- أن توفر الحماية للمادة الغذائية من أية تأثيرات للكائنات المجهرية أو الحشرات .

أنواع العبوات :



البلاستيكية



الزجاجية



الورقية



المعدنية

العبوات المعدنية :

تستخدم أنواع من المعادن في صناعة العلب والصواني حيث إن العلب المعدنية تكون محكمة القفل، وبالتالي تحمي الغذاء جيداً ومن مميزات أنها ذات جودة في توصيلها للحرارة .



العبوات الورقية :

تتميز العبوات الورقية بخفة وزنها وانخفاض أسعارها وسهولة تشكيلها كما أنها غير ملوثة للبيئة ، ويدخل في تصنيعها مواد مُضافة كالألومنيوم أو تكون مغطاة بالبلاستيك أو الشمع ، حيث تؤدي هذه المواد المُضافة إلى تقوية الورق وتمنع تبخير الرطوبة منه وكذلك تحافظ على كثير من الأغذية المعبأة في الحالة شبه الطازجة .



العبوات الزجاجية :

هناك عدة أشكال منها الزجاجات أو البرطمانات الزجاجية التي يمكن أن تغطي بإحكام لكي تحمي المنتج المعبأ فيها فهي حافظة جيدة لطعم ورائحة المادة الغذائية ولكنها ثقيلة الوزن ومعرضة للكسر .



العبوات البلاستيكية :

من أهم خصائص العبوات البلاستيكية أنها تتنوع في درجة السمك ، خفيفة الوزن، مقاومة للكسر وغير منفذة للرطوبة أو الهواء ، تتعدد أشكالها ، فمنها (أكياس النايلون ، الأطباق، الأكواب البلاستيكية ، العبوات) أو البرطمانات المستخدمة في تعبئة كثير من المنتجات الغذائية مثل العصائر والمربى والحليب .



بيوتنا مليئة بالبلاستيك وخاصة المطبخ . وبالرغم من أنها سهلة الاستخدام ورائعة للتخزين إلا أن المواد الكيميائية في العبوات البلاستيكية وأدوات المطبخ الأخرى قد تلوث الأطعمة أو المشروبات .



اذكري أنواع العبوات الغذائية الموجودة بالصورة وأهم استخداماتها .



.....

.....

.....

.....

.....

نصائح وتحذيرات صحية لاستخدام العبوات البلاستيكية:



١- تجنب تسخين المواد الغذائية بعبوات بلاستيكية غير مناسبة للميكروويف لأنه قد ينتج عنها تحولات كيميائية تسبب الأمراض .

٢- عدم وضع الخبز في كيس من البلاستيك عند التسخين.

البيانات الخاصة بطاقة المادة الغذائية المعبأة :

علينا أن نتعرف أولاً على بطاقة المادة الغذائية المعبأة:

هي كل بيان أو (إيضاح ، علامة، مادة وصفية، مصورة ، مكتوبة ، محفورة، بارزة) متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

البيانات الخاصة بطاقة المادة الغذائية المعبأة :

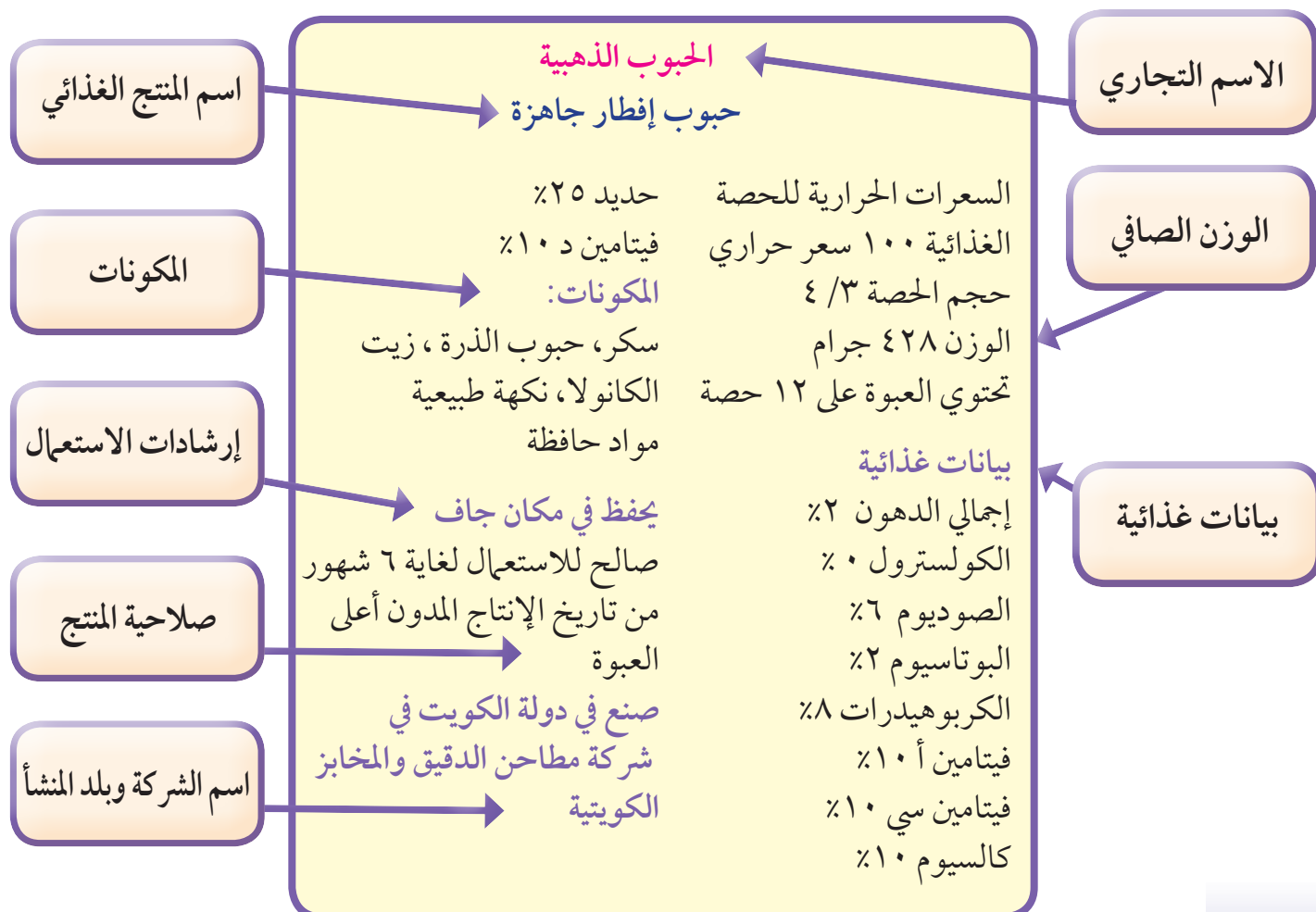
الوزن الصافي	البيانات الغذائية	المكونات	اسم الصنف أو المنتج الغذائي
* الوزن الحقيقي للمادة الغذائية فقط وتقاس بمقاييس الحجم أو الوزن وفق طبيعة المنتج .	* توضح القيم الغذائية للمنتج كقيمة الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ... إلخ	* تدرج المكونات الداخلة في تركيب المنتج بالترتيب وفق الوزن، وتشتمل المكونات الأساسية والمواد المضافة التي تحمل رموزاً توضح ماهيتها .	* اسم عام يوصف ويعرف طبيعة المنتج .
الاسم التجاري	اسم الشركة المصنعة وبلد المنشأ	إرشادات الاستعمال	صلاحية المنتج
* علامة تجارية لصنف أو مجموعة أصناف من المنتجات .	* اسم وعنوان الشركة المصنعة وبلد المنشأ وقد تحمل البطاقة اسم الوكيل والموزع المحلي .	* الإسلوب الصحيح لاتباعه في استخدام أو إعداد المنتج أو تخزينه للحصول على أفضل النتائج .	* تاريخ الإنتاج أي تاريخ تعبئة المنتج الغذائي وتاريخ انتهاء الصلاحية أي آخر يوم يمكن تناول المنتج فيه .



ذهبت مع والدتك للجمعية التعاونية لشراء مواد غذائية معبأة وطلبت
منك تحديد البيانات التالية :

اسم المنتج	
الوزن الصافي	
بلد المنشأ	
صلاحية المنتج	

بطاقة المادة الغذائية المعبأة :



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

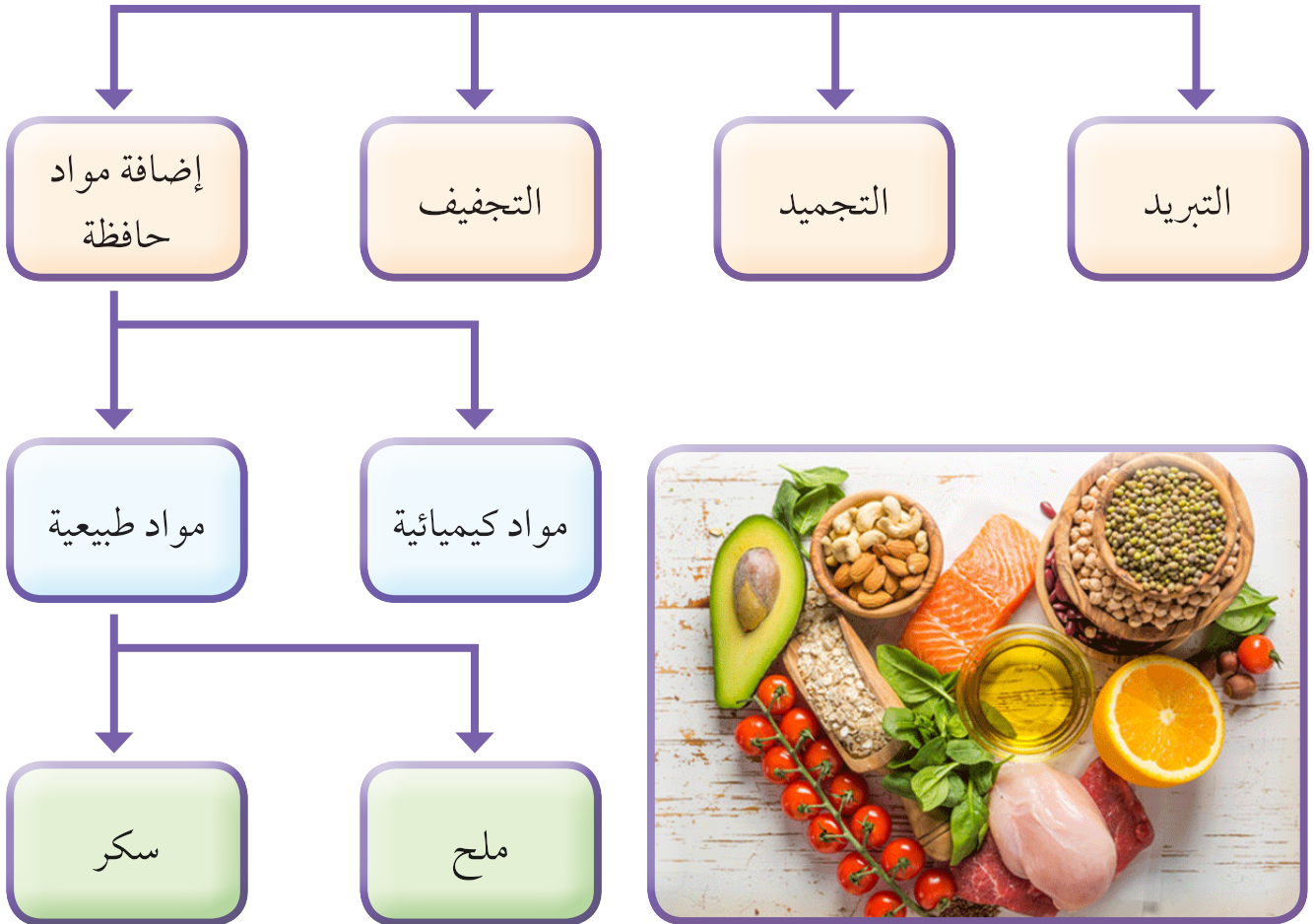
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The paper has rounded corners and a thin blue border. There are 20 evenly spaced horizontal lines across the page, providing a template for handwriting practice or note-taking.

حفظ الأغذية

تتعرض جميع الأغذية الخام للتلف والفساد بعد عمليات الحصاد أو الذبح ويختلف معدل حدوث الفساد بالأغذية حسب نسبة الماء الذي يحتويها، فالأغذية الخام المحتوية على نسبة عالية من الرطوبة تكون سريعة الفساد مثل الخضراوات واللحوم والأسماك، وهناك أغذية أخرى مثل البطاطس والتفاح تكون متوسطة التلف وتلف في مدة تتراوح بين أسابيع أو أشهر، أما الحبوب والبقول الجافة والسكر والملح والتي تمتاز بانخفاض محتواها من الرطوبة فتكون غير معرضة للتلف السريع وتحفظ من أشهر إلى سنوات.

تكمن أهمية حفظ الأغذية في حفظ ما يزيد عن حاجة الإنسان من الأغذية والحصول عليها في غير موسمها. وتلجأ ربة المنزل لحفظ الأغذية بشكل (يومي - أسبوعي - موسمي)، حيث تحفظ الطعام الفائض عن حاجة أسرته في الثلاجة ويعد هذا الحفظ يومي، كما أنها تحفظ الفواكه في المكان المخصص لها لأسبوع أو أكثر وتحفظ الخبز والبيض والزبدة في الثلاجة لمدة أسبوع أو أكثر ويعد حفظاً أسبوعياً، أما الحفظ الموسمي فهو حفظ الأطعمة لفترات طويلة من شهر إلى أشهر كما في حفظ الحبوب والبقول والمكسرات والسكر.

طرق حفظ الأغذية :



أولاً الحفظ بالتبريد:

هي من طرق الحفظ بدرجات الحرارة المنخفضة أعلى من الصفر المئوي (١ إلى ٧ م) وهي طريقة سريعة لحفظ الأطعمة لمدة قصيرة من الزمن ، والثلاجة هي المكان المثالي لحفظ الأطعمة سريعة التلف لتعطيل نشاط الأحياء الدقيقة لفترة محدودة.

يعد التبريد من أكثر أشكال حفظ الأغذية انتشاراً ، ويستخدم لجميع أنواع الأطعمة تقريباً مثل (اللحوم - الفواكه - الخضراوات - المشروبات) ... ولا يؤثر التبريد بشكل عام في مذاق الطعام.

ما يجب مراعاته عند حفظ الأطعمة في الثلاجة :

- ١ - الأطعمة المطهية الساخنة تنقل في أوانٍ من الصيني أو البايكس وتُغطى وتُترك حتى تبرد قبل وضعها في الثلاجة.
- ٢ - وضع الأطعمة في أوانٍ ذات أغطية لاحتجاز الرطوبة وحمايتها من التقاط الروائح من الأطعمة الأخرى.
- ٣ - الزبد والجبن يحفظ في علب بلاستيكية مغطاة حتى لا يجف.
- ٤ - تغسل الخضراوات الورقية وتصفى ثم تحفظ داخل أكياس من البلاستيك على أرفف الثلاجة أو في الدرج السفلي الخاص بها.
- ٥ - الفاكهة اللينة كالفاولة والتين والرطب تحفظ بدون غسل إلا عند استهلاكها حتى لا تفسد، وتفرد في إناء مسطح وتُغطى بالبلاستيك.
- ٦ - الفاكهة قوية الرائحة كالجوافة والشمام تحفظ في كيس بلاستيك أو إناء محكم الإغلاق حتى لا تنتقل رائحتها إلى باقي محتويات الثلاجة.
- ٧ - يوضع البيض في العبوة المخصصة للبيض على الرف في الثلاجة .

ثانياً الحفظ بالتجميد:

وهي من طرق الحفظ بدرجات الحرارة المنخفضة وهي حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً أقل من درجة الصفر المئوي وتؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحيّة الدقيقة .

مميزات تجميد الأطعمة :

- ١- تقليل الوقت والجهد اللازمين لإعداد الوجبات، لأن الطعام المجمد غالباً ما يكون جاهزاً للطهي.
- ٢- يساهم في توفير الطعام على مدار فصول السنة.
- ٣- يحافظ على القيمة الغذائية للأطعمة.

أما بالنسبة **لعيوب التجميد** فإن إذابة الثلج بطريقة غير صحيحة يعرض الأطعمة إلى تغيرات غير مرغوبة، لذا فإن عملية إذابة الثلج هي من النقاط المهمة جداً والتي يجب إدراك أهميتها وتطبيق الطريقة الصحيحة لماله من فوائد جمّة تتعلق بالقيمة الغذائية وبخصائص الطعام بعد الطهي.

طرق إذابة الثلج عن الأطعمة المجمدة :

- ١- إنزالها من الفريزر (المجمدة) إلى الثلاجة حتى ينصهر الثلج.
- ٢- استخدام الميكروويف .

تأثير عملية التجميد على القيمة الغذائية للأطعمة :

- ١- إذا طالت فترة تخزين الأطعمة المجمدة قد تحدث بعض التغيرات على البروتينات والدهون.
- ٢- فقد بعض الأملاح المعدنية عند ذوبان الثلج عن الأطعمة كاللحوم والأسماك والخضار والفواكه.

تتوقف سرعة التجميد على سمك المادة الغذائية المراد تجميدها وعلى حجمها ، فكلما قل سمك المادة الغذائية وصغرت مساحة سطح العبوات المستعملة كان التجميد أسرع.



ثالثاً : التجفيف :

هي من طرق الحفظ التي تعتمد على تقليل نسبة الرطوبة في الأطعمة .

طرق تجفيف الأطعمة :

١ - **التجفيف الطبيعي** : من أقدم طرق حفظ الأغذية حيث لا يحتاج إلا لوضع الثمار في الشمس على صواني وتركها لتجف .

٢ - **التجفيف الصناعي** : في هذه الطريقة تستبدل حرارة الشمس بالهواء الساخن الجاف المندفَع بسرعة كبيرة في اتجاهات مختلفة من خلال تشغيل جهاز التجفيف الكهربائي .



مقارنة بين التجفيف الطبيعي والتجفيف الصناعي :

وجه المقارنة	التجفيف الطبيعي	التجفيف الصناعي
مصدر الحرارة	الشمس	مصدر حراري صناعي
المساحة	يحتاج مساحات كبيرة	لا يحتاج لمساحات كبيرة
المدة	يستغرق مدة طويلة	يستغرق مدة قصيرة
التكلفة	لا تحتاج تكلفة عالية	مكلفة
لون الطعام بعد التجفيف	فاتح	غامق نسبياً
تعرضها للعوامل الجوية	تتعرض للأتربة والعوامل الجوية	لا تتعرض للعوامل الجوية



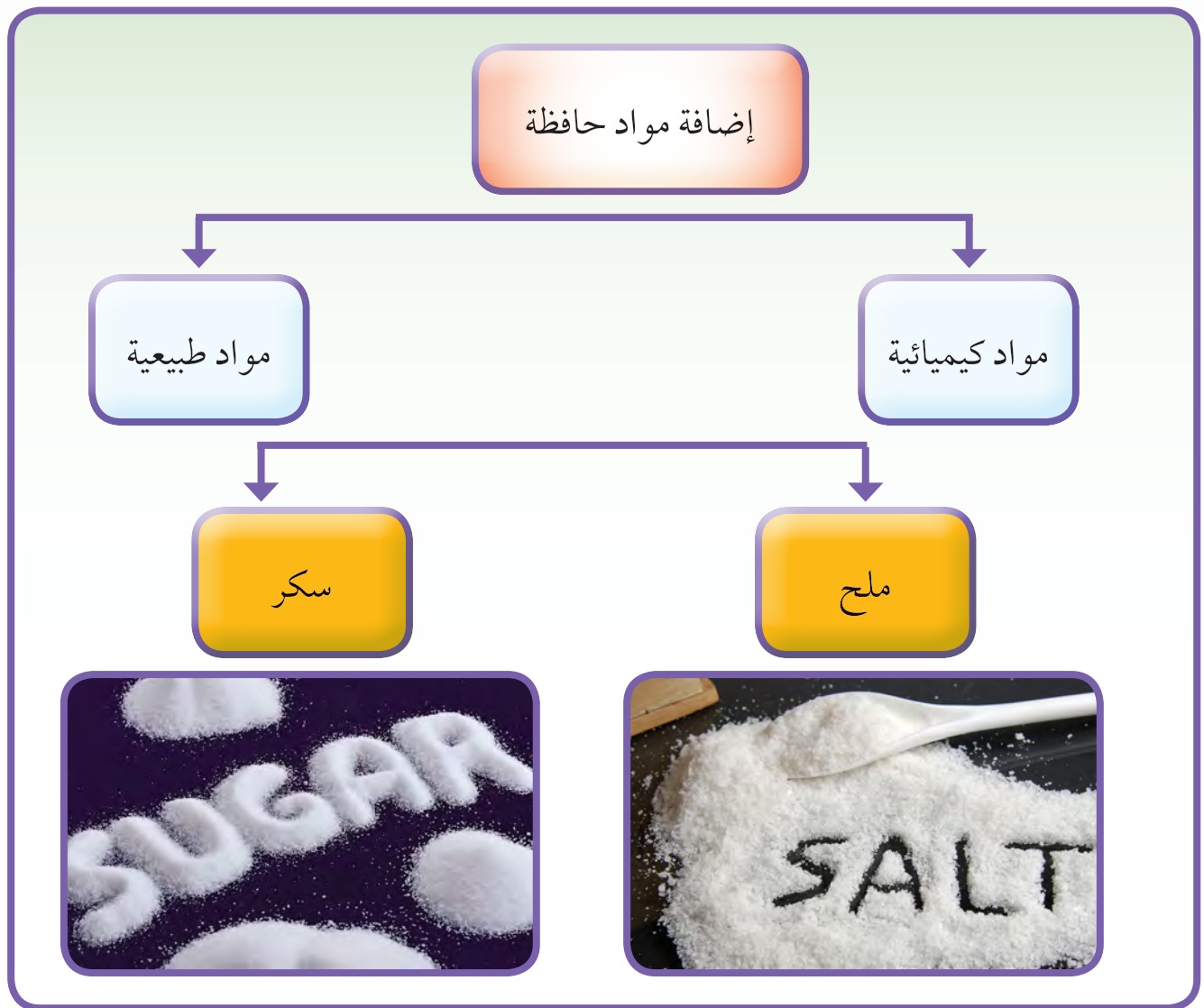
أهمية التجفيف :

- ١ - الاحتفاظ بالمواد الغذائية لمدة طويلة في حالة صالحة للاستعمال.
- ٢ - انخفاض تكاليف التحضير والتجهيز.
- ٣ - سهولة النقل بسبب خفة وزنها.

ينصح بتناول الفواكه المجففة قبل القيام بنشاط جسدي لاحتوائها على تركيز مرتفع من السكر ، كما أنها غنية بالألياف التي تساعد في علاج حالات الإمساك .



رابعاً إضافة المواد الحافظة :



حفظ الأغذية بإضافة المواد الكيميائية :

هو حفظ الطعام بإضافة المواد الكيميائية مثل (بنزوات الصوديوم - حمض الستريك) ثم يوضع داخل علب محكمة الإغلاق ويُعرضُ لحرارة مرتفعة مدة محدودة من الزمن ثم يبرد بعدها. ومن هذه الأغذية الفاكهة ، الخضروات ، اللحوم وبعض الأسماك .

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

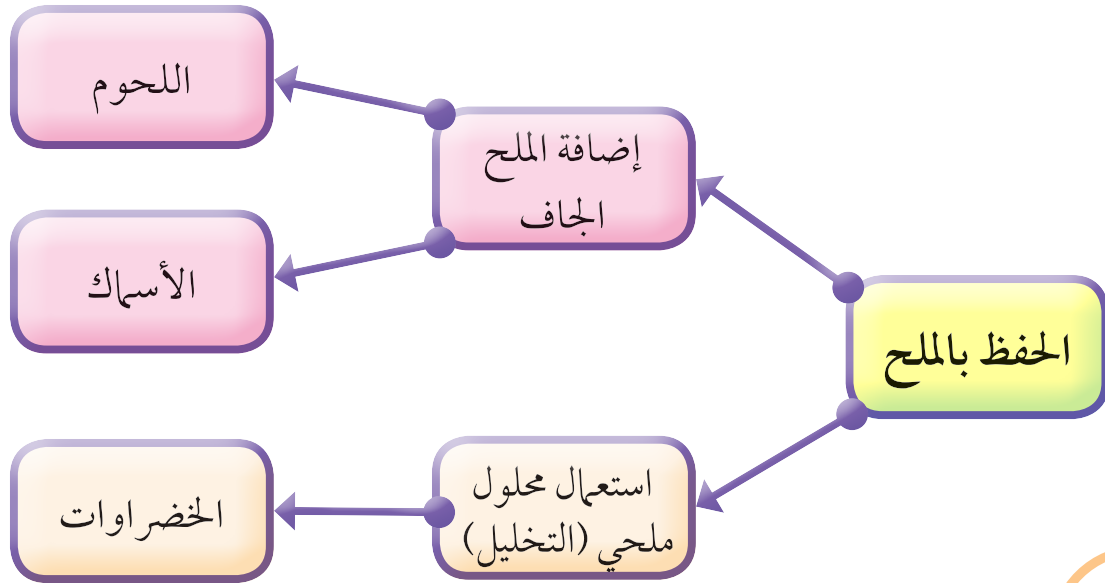
.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners at the top and bottom. The background is a solid light blue color.

التخليل والتسكير

حفظ الأغذية بإضافة المواد الطبيعية :

هو حفظ الطعام إما بإضافة الملح أو بإضافة السكر لإطالة الصلاحية وإكسابها خصائص أخرى (الطعم واللون والرائحة) .



من التراث الكويتي صنع الأچار في البستوك. هل تعرفين ما هو البستوك؟



.....

.....

.....

الشروط الواجب مراعاتها عند عمل المخلل (أجار):

- ١- تختار الثمار الجيدة وذات الأحجام المناسبة.
- ٢- تغسل وتجهز وتقطع الكبيرة منها، وتسلق الجامدة قليلاً.
- ٣- تعقّم وتنظف الأواني المراد الحفظ بها وتكون عادة من الزجاج أو الفخار.
- ٤- تختار المواد المستعملة في المخلل من ملح وخل وتوابل من النوع الجيد.
- ٥- يفضل استعمال الصبغات النباتية كالبنجر أو قشر البصل في تلوين المخلل (الأجار).
- ٦- يمكن أن يوضع قليل من زيت الزيتون على وجه كل زجاجة منعاً للفساد.



الحفظ بالسكر :

أما الحفظ بإضافة السكر كمادة حافظة للفاكهة في عمل المربى (التسكير) والفاكهة المحلاة، ويضاف للعصير لعمل الشراب المركز وبذلك يوقف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.



الشروط الواجب مراعاتها عند عمل المربى :

- ١ - اختيار الفاكهة السليمة الجيدة.
- ٢ - الثمار ذات القشور (السفرجل - الكمثرى - التفاح) تغسل وتجفف وتقشر.
- ٣ - الثمار ذات البذور (المشمش - الكرز) تغسل وتجفف وتزال بذورها وتهرس في حال الرغبة بعملها مهروسة.
- ٤ - تقليل كمية السكر في الفاكهة الحلوة، أما الثمار الحامضة فتكون كمية السكر مساوية لكمية الفاكهة.
- ٥ - إضافة قليل من عصير الليمون حتى لا يتبلور السكر في المربى.
- ٦ - تطهى المربى في قدر سميكة الحافة والقاع حتى لا تحترق .
- ٧ - تطهى المربى على نار هادئة كي لا تحترق ، ويلاحظ إذابة السكر تماماً قبل بدء الغليان وذلك بالتحريك المستمر، وتختلف مدة نضجه حسب نوع وصلابة الفاكهة.
- ٨ - تجنب طهي المربى لمدة طويلة حتى لا يتغير طعم الفاكهة.

٩- يزال الريم كلما ظهر، لأن عدم إزالته يسبب تعكر المربي.

١٠- يختبر نضج المربي بوضع قليل منه أثناء الطهي على حافة طبق نظيف جاف، فإن حافظ على قوامه وانكمش سطحه عندما يبرد دل ذلك على نضجه.

١١- تعقم الزجاجات قبل البدء بالعمل وذلك بغسلها وغليها وتجفيفها.

١٢- يعبأ بعد أن يبرد في زجاجات معقمة مع عدم ترك فقاعات هواء لأن ذلك يساعد على فساده.

١٣- تؤخذ قطعة من ورق الزبدة بنفس قياس الغطاء وتغطي بها الزجاجاة لعزلها عن الهواء، ثم تغطي بغطائها.

١٤- يلصق على كل زجاجة ورقة يكتب عليها اسم المربي ونوعه وتاريخ إنتاجه ويحفظ في مكان جاف متجدد الهواء.



علي سبب استبعاد استخدام قدور الألمنيوم في طهي المربي.

.....

.....

.....

.....

تأثير طرق حفظ الأغذية على القيمة الغذائية للأغذية :

طريقة الحفظ	الأغذية المحفوظة	التأثير على القيمة الغذائية
التبريد	خضار، فاكهة، لحوم، أسماك، دواجن، بيض، منتجات الألبان، المخبوزات	إنخفاض طفيف في القيمة الغذائية نتيجة الفقد في الفيتامينات
التجميد	معظم الخضار وبعض الفاكهة، اللحوم، الأسماك، الدواجن، المخبوزات	فقد في بعض الفيتامينات
التجفيف	الخضار والفاكهة، الحبوب والبقوليات	فقد شديد في الفيتامينات
التخليل	الخضار	تسرب معظم العناصر الغذائية الذائبة في الماء
التسكير	فواكه	فقد بعض الفيتامينات

تجميد الخضراوات :

تعتبر **الخضراوات** منتجات زراعية موسمية لا يتوافر معظمها إلا في أوقات معينة من العام، ونظراً لأهميتها الغذائية ودخولها في الكثير من الوجبات اليومية في عمليات الطبخ وتحضير الوجبات المختلفة، لذا كان لابد من الاحتفاظ بكميات مناسبة من هذه الخضراوات لاستهلاكها في غير موسم زراعتها.



الخطوات اللازم اتباعها في عملية تجميد الخضراوات :

- ١- اختيار الأصناف بحيث تكون ذات نوعية وجودة عاليتين وأن تكون ناضجة حديثة القطف.
- ٢- استبعاد الخضراوات غير الصالحة للتجميد.
- ٣- غسل الخضراوات تحت الماء الجاري.
- ٤- يقشر الجزر، تقطع الفاصوليا والباميا.
- ٥- توضع الخضراوات في ماء مغلي لفترة قصيرة تتراوح بين ٢ - ٦ دقائق حسب نوع الخضراوات وكميتها.
- ٦- تعبئة الخضراوات بعد التخلص من مياه السلق والتبريد في أكياس مناسبة لمنع تسرب الرطوبة.
- ٧- توضع الأكياس في جهاز التجميد بطريقة منظمة كي يسهل إخراجها عند الطلب.



توضع الخضراوات في ماء مغلي لفترة قصيرة تتراوح بين ٢ - ٦ دقائق ... لماذا؟

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

.....: عنوان الوحدة

[illegible]



إعداد الموائد

الفصل الثامن

أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على أن:

- ١ - تحدد أهمية إعداد المائدة وأثرها على شهية الأفراد .
- ٢ - تصنّف أدوات المائدة .
- ٣ - تظهر وعياً بإلمامها بقواعد إعداد المائدة .
- ٤ - تتدرب على طرق عمل طيات فوط المائدة .

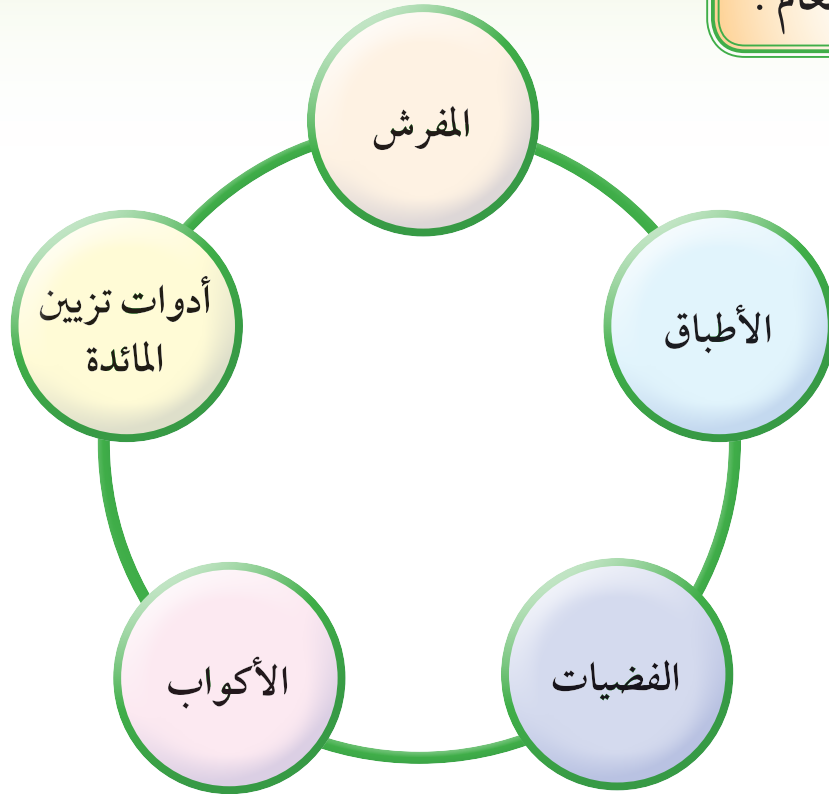
إعداد الموائد

نجاح أي مناسبة يعتمد على التخطيط الجيد وحسن استغلال الامكانيات المتاحة، وهناك عوامل تساعد على تحقيق النجاح في أي مناسبة، **وإن ترتيب المائدة والعناية بإعدادها إعدادًا حسنًا له أهمية كبيرة في الإقبال على تناول الطعام بشهية، وليس المقصود المبالغة في إعدادها وتنسيقها، وإنما يجب مراعاة البساطة وهذا يتطلب العناية التامة بإعداد مائدة الطعام.**



ما الأشياء التي تحتاجينها لإعداد وترتيب مائدة الطعام ؟

إعداد مائدة الطعام :



أولاً المفرش :

تعتبر **مفارش المائدة** ذات أهمية كبيرة في تصميم المائدة إذ إنها تضيفي جواً هادئاً، راقياً وكلاسيكياً على شكل المائدة مما يحسن من مظهرها، ويجب علينا الانتباه عند اختيار مفارش المائدة مجموعة من عوامل وخصائص مفارش المائدة من أهمها معرفة المقاس المطلوب لحجم المفرش حسب طول وعرض المائدة .

وتصنع المفارش من عدة أقمشة مثل الكتان ، القطن والدانتيل . ويستحسن أن يتدلى المفرش من جميع الجهات بالتساوي بمقدار (٣٠ - ٤٠) سم. أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت المائدة من الزجاج أو الخشب المشغول.



ثانياً الأطباق :



- * يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
- * يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحنون أمام كل فردٍ مهما كانت الأصناف .
- * يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة ، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.

ثالثاً الفضيات :

تطلق كلمة فضيات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام سواء كانت من الفضة أو من غيرها من المعادن مثل الكروم أو الصلب.



إرشادات إستعمال الفضييات :

- * ترتيب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.
- * توضع القطع متقاربة ولكن غير متلاصقة، وتبعد عن طرف المائدة للداخل حوالي ٣ سم بحيث يكون أطراف القطع السفلى كلها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة.
- * يوضع سكين الأكل إلى يمين الصحن ونصلها للداخل.
- * توضع ملعقة الشوربة إلى يمين السكين متجهة إلى أعلى.
- * توضع الشوك إلى يسار الصحن.
- * إذا كانت الأصناف المقدمة لا تحتاج لسكين فعندئذ توضع شوكة الأكل محل السكين.
- * أدوات الغرف الخاصة بكل صنف توضع إلى جانب الصحن الخاص حسب طريقة التقديم المتبعة.



رابعاً الأكواب :



* توضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً.

* يفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كل شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

خامساً أدوات تزيين المائدة :

ترتيب وتزيين المائدة أمر ضروري ومهم عند إقامة مناسبة أو حفلة أو زيارة في المنزل ، إضافة إلى أنها تعطي لمسة جمالية مع البساطة وتدل على الذوق السليم .

سنقدم لك بعض الأفكار الخاصة في فن تزيين المائدة :

* تجميل المائدة باستعمال الأزهار والورود الطبيعية أو الصناعية على ألا تكون مرتفعة كي يتمكن الجالسون من رؤية بعضهم بعضاً.

* فن تزيين المائدة بالخضراوات والفواكه ويمكن عمل أشكال منها ووضعها على المائدة.

* التزيين عن طريق الإضاءة الخافتة والشموع خصوصاً لوجبة العشاء.

* استخدام فوط المائدة والمناديل في تزيين المائدة بعدة أشكال متنوعة واستخدام المقابض الخاصة بالفوط.

وسوف نتدرب على أجمل الطرق وأسهلها في عمل طيات متنوعة للمائدة .



طريقة إعداد المائدة :

إن ترتيب مائدة الطعام أشبه بخارطة طريق نحو وجبتك، حينما تجلسين إلى مائدة الطعام لأول مرة، ادرسي مكان وضع أدوات المائدة والأكواب وسوف يساعدك ذلك على الشعور بقدر من الراحة. ويتوقف تحديد كمية أدوات الطعام المستخدمة في إعداد المائدة حسب عدد الأطباق التي سيتم تقديمها .

هناك قاعدتان بسيطتان يجب تذكرهما عند ترتيب أدوات المائدة :

القاعدة الأولى :

إبدئي بترتيب أدوات المائدة من الخارج واتجهي إلى الداخل نحو المنتصف.



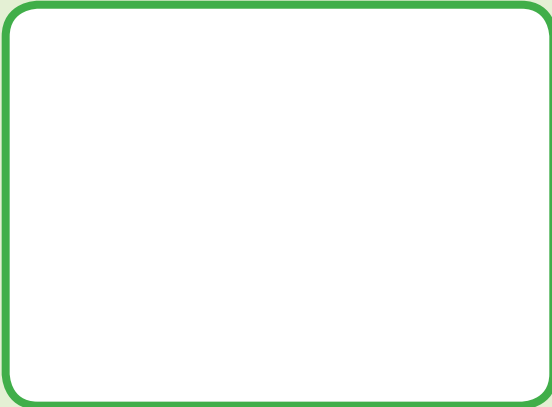
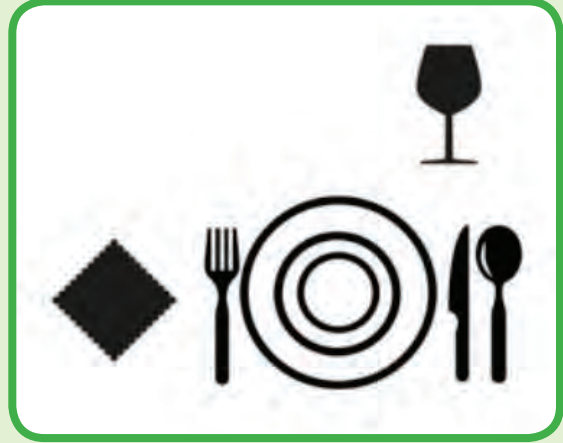
القاعدة الثانية :

قاعدة (b -- d) وهي وضع الخبز والزبدة جهة اليسار، والمشروبات جهة اليمين وتعني (bread) وهي الخبز جهة اليسار و (drink) المشروبات جهة اليمين .





صححي الخطأ في ترتيب أدوات المائدة وأكملي الناقص .



فوط المائدة :

هي إحدى أدوات المائدة وتستخدم مثل باقي الأدوات الأخرى وهي أولى الأدوات التي تستعمل عند الجلوس على المائدة .
تصنع فوط (مناديل) المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة . وتعد من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع فوقها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة .



كيف تستخدم فوط المائدة ؟

- ١ - بمجرد الجلوس إلى المائدة توضع الفوطة على الفخذين (الحجر).
- ٢ - تجنب وضع الفوطة على ياقة القميص أو تحت الرقبة أو على الصدر.
- ٣ - بعد الانتهاء من تناول الطعام يتم الربت على (الشفاه) بخفة ولا تمسح بشدة .



- ٤ - من الممكن أن تترك الفوطة بعد الانتهاء كلياً من تناول الطعام يسار الطبق.
- ٥ - في حالة الاستراحة من الأكل أو القيام عن المائدة توضع على الكرسي أو على جهة اليمين .

طرق عمل بعض الطيات مرفقة بإرشادات العمل خطوة بخطوة :



أولاً طريقة عمل طية التاج :

١- افردى الفوطة على الطاولة ووجهها إلى أسفل ، ثم اثنيها على شكل مثلث كبير.



٢- اثني أطراف المثلث من القاعدة إلى أعلى ليتقابل الطرفان.



٣- اثني الزاوية السفلى قبل نهاية الحافة العليا بمقدار ٢ سم .



٤- اطوي الطرف الأعلى لنفس الثنية إلى أسفل إلى أن يتقابل مع قاعدة المثلث .



٥- لفي المثلث إلى الخلف وأدخلي طرفيه بعضهما ببعض .



٦- يمكن أن تتحول الطية إلى شكل الزهرة عند ثني الأطراف العليا للتاج إلى أسفل .



ثانياً
طريقة عمل طية الجيب المائل :

١- اطوي المفرش مرتين ووجهه إلى أعلى بحيث تكون أطرافه المفتوحة أعلى اليمين .



٢- اطوي الطرف الأول إلى الخارج عدة ثنيات بعرض ٥ سم لكل ثنية .



٣- استمري في عمل الثنيات وصولاً إلى قطر المربع .



٤- اثني الطرف التالي وأدخليه في جيب المثلث السابق عمله بحيث يظهر منه مقدار ٣ سم .



٥- اثني طرفي المربع إلى أسفل بمقدار الثلث لكل طرف ، ووجهي الطية بحيث تكون الجيوب إلى أعلى، ثم رتبي أدوات المائدة داخل الجيب .



ثالثاً

طريقة عمل طية وردة الجوري :



١ - افردى الفوطة على الطاولة ووجهها إلى أسفل، ثم اثنها على شكل مثلث كبير.



٢ - لفى الفوطة على شكل أسطوانة، واتركي مسافة ١٠ سم في النهاية.



٣ - لفى الأسطوانة على شكل دائرة إلى النهاية، ثم أدخل الطرف الأخير بعضها ببعض.



٤ - يمكن أن تتحول الطية إلى شكل وردة جورية عند ثني نهاية الأطراف.



قومي بعمل طيات متنوعة للمائدة من ابتكارك لتسعدي بها أسرتك .



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with rounded corners, framed by a thick green border. The paper is ruled with horizontal dotted lines, providing a guide for handwriting practice. There are 18 evenly spaced dotted lines across the page. The top-left corner of the paper is slightly folded over.

طرق إعداد وترتيب موائد الطعام

تتنوع طرق إعداد وترتيب موائد الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة مثل :

* مائدة الطعام الرسمية .

* مائدة الطعام شبه الرسمية .

* مائدة العائلة التقليدية .

* طريقة البوفيه .

عند تناول غداء أو عشاء رسمي :

أولاً



- توجد قاعدة واحدة فقط لإعداد المائدة للطعام الرسمي، يجب أن تكون **المسافات متساوية** بين الأدوات مع الحفاظ على تناسق مظهرها. كما يجب أن يكون الطبق الرئيسي في المنتصف بالضبط.

ترتب مائدة الطعام الرسمي على النحو التالي :

- ١- وضع الطبق الرئيسي في منتصف الأدوات الأخرى، وفي مواجهة كرسي الضيف .
- ٢- يوضع طبق الزبدة بعد الشوكة وإلى الأمام منها على اليسار.
- ٣- وضع كوب الماء أو العصير أعلى السكين جهة اليمين بالترتيب حسب الحجم .
- ٤- توضع الشوكة على الناحية اليسرى من الطبق الرئيسي .



هل بإمكانك مساعدة صديقتك بالفصل بكيفية ترتيب أدوات مائدة الطعام الرسمية بالرسم؟

ثانياً

مائدة الطعام شبه الرسمي - غير الرسمي :

- عدم التدقيق في تساوي المسافات بين الأدوات الموضوعة على المائدة كما هو الحال في مائدة الطعام الرسمي .
- في هذا النوع من الموائد يقل عدد الأطباق مقارنة بالمائدة الرسمية .
- يتم وضع الطبق الرئيسي عند تقديم الطعام .

ثالثاً

مائدة العائلة التقليدية (مائدة المنزل) :



على هذه المائدة يستخدم أقل عدد ممكن من الأدوات، الأهم في الاستخدام. وبما أنه تقدم في هذه المائدة وجبة واحدة وطبق حلو واحد، فالحاجة تكون فقط: لشوكة وسكين وملعقة واحدة.

طريقة البوفيه :

رابعاً



وهي من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الضيوف، حيث يوضع الطعام في صحنون كبيرة، ويوضع على مائدة جانبية، ويرص حسب أولوية تقديم الأصناف، وعادة توضع أطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية أو في نهاية المائدة الرئيسية.

آداب تناول الطعام وقواعد الأكل :

هناك آداب وسلوكيات يجب مراعاتها عند القيام بتناول الطعام والتي من شأنها إظهار التأدب والاحترام على مائدة الطعام، ويطلق عليها آداب المائدة أو آداب الطعام وهي :

- غسل اليدين قبل تناول الطعام.
- الدعاء بالبركة ، للحديث النبوي : « إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَاماً فَلْيَقُلْ : اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ » . رواه أبو داود من حديث ابن عباس .
- التسمية قبل الأكل ، « إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَاماً فَلْيَقُلْ : بِسْمِ اللَّهِ ، فَإِنْ نَسِيَ فِي أَوَّلِهِ ، فَلْيَقُلْ : بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ » رواه الترمذي .
- الأكل باليد اليمنى ، للحديث النبوي : « يَا غُلَامُ سَمِ اللَّهَ ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ » . رواه البخاري .

أتكتبت الجلوس حول مائدة الطعام :

- يجب الجلوس بهدوء وعدم إحداث أي ضجة .
- عند الجلوس يجب مراعاة عدم إزعاج الجالس بجوارك .
- من قواعد الجلوس إلى المائدة أن تجلس ربة المنزل (الأم) في مقدمة المائدة و(الأب) في المواجهة وتجلس الابنة الكبرى بجوار الأب على يمينه ويجلس الابن الأكبر بجوار الأم على يمينها .
- الجلوس في وضع مستقيم دون تكلف .
- عدم الانحناء على المائدة أثناء تناول الطعام .
- عدم ارتكاز الكوع على المائدة أثناء تناول الطعام .
- نقل الطعام إلى الفم، ولا يقرب الفم إلى الطبق .
- عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل .



هل تعرفين ما هي أكثر السلوكيات غير المرغوبة عند الجلوس حول مائدة الطعام؟

قواعد استعمال أدوات المائدة :

- ١- يجب عدم رفع أدوات المائدة أو الإشارة بها أثناء الحديث على المائدة .
- ٢- عند استخدام أدوات المائدة نبدأ من الخارج إلى الداخل ومن القطعة الموضوعة أقصى اليمين أو أقصى اليسار ثم التي تليها حسب ترتيبها على المائدة .
- ٣- مسك السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى .



- ٤- نقوم بتقطيع الطعام بالسكين لقطع صغيرة ثم نقوم بغرس الشوكة في القطعة ونتناولها (الطريقة الأوروبية) ويمكن بعد تقطيع الطعام وضع السكين على الطبق من أعلى بالعرض ثم نمسك الشوكة باليد اليمنى لتناول الطعام (طبقاً للآداب الإسلامية) وهي (الطريقة الأمريكية) .



وضعية الراحة أثناء تناول الطعام



الطريقة الأوروبية



الطريقة الأمريكية

وضعية الانتهاء من تناول الطعام :

الشوكة والسكين :

حينما تنتهي من تناول الطعام ضعِي مقبضي السكين والشوكة في اتجاه **الساعة الرابعة** فوق الطبق . بينما يشير طرف السكين وسن الشوكة إلى **الساعة العاشرة** فوق الطبق يكون اتجاه سن الشوكة إلى أعلى بينما يكون نصل السكين مواجهاً للشوكة دائماً.



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

[illegible]



الطرق العامة لطهي الطعام

الفصل التاسع

أهداف الفصل

في نهاية هذه الوحدة تكون المتعلمة قادرة على أن:

- ١- تتعرّف قواعد الطهي المختلفة ومزايا وعيوب كلٍّ منها.
- ٢- توضح تأثير عمليات طهي الأطعمة على القيمة الغذائية.
- ٣- تنمي الاتجاه لتوفير الأمن والسلامة في مختبر تحضير الأطعمة.
- ٤- تحرص على اتباع الأساليب الصحيحة لتحضير أصناف الطعام.
- ٥- تعد أصنافاً مختلفة من الأطعمة باستخدام القواعد المناسبة لطهي الطعام.

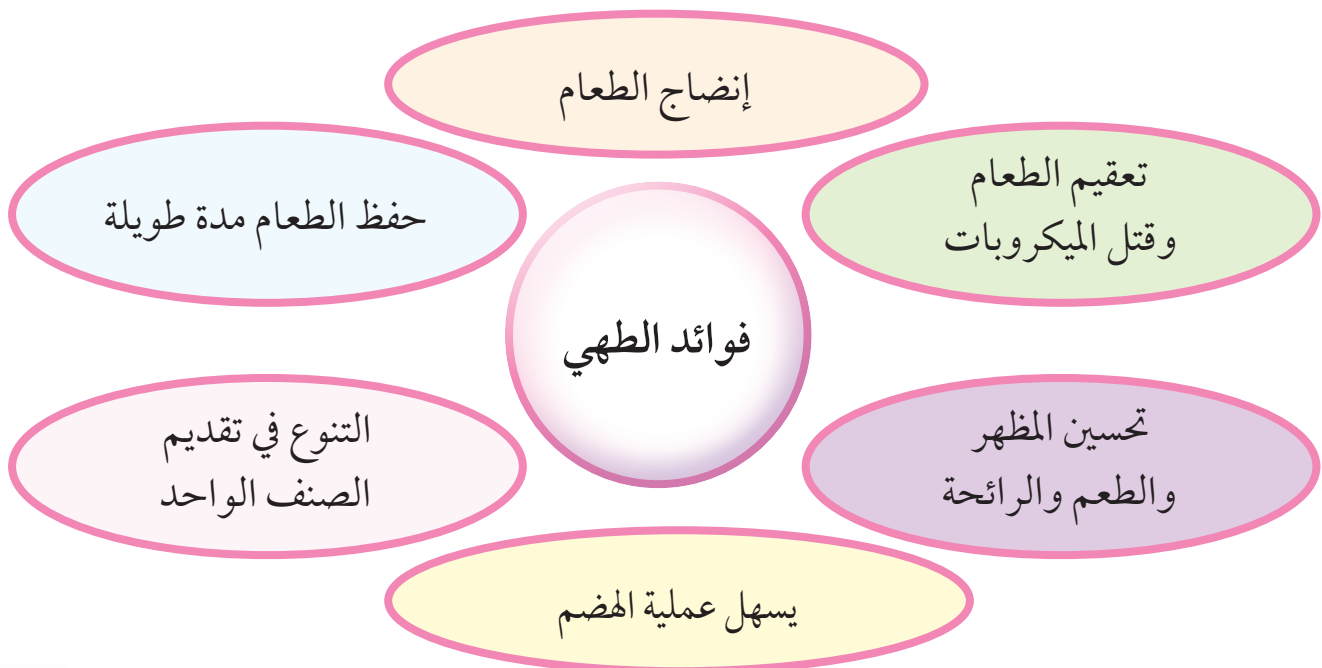
القواعد العامة لطهي الطعام على أساس علمي سليم

يعتبر الطهي وتقديم الطعام دليلاً مهماً على تقدم الشعوب وتحضرها. فكلما زادت المدنية في مجتمع ما، تقدمت الأصناف التي يقوم بتناولها، من حيث مكوناتها وطرق إعدادها وحتى الأواني والأدوات المستخدمة في عملية الطهي. كما أن الطهي السليم يساعد في الاحتفاظ بالقيمة الغذائية للطعام، مما يحافظ على الصحة التي تضمن الراحة والسعادة لأفراد المجتمع.

مفهوم عملية الطهي :

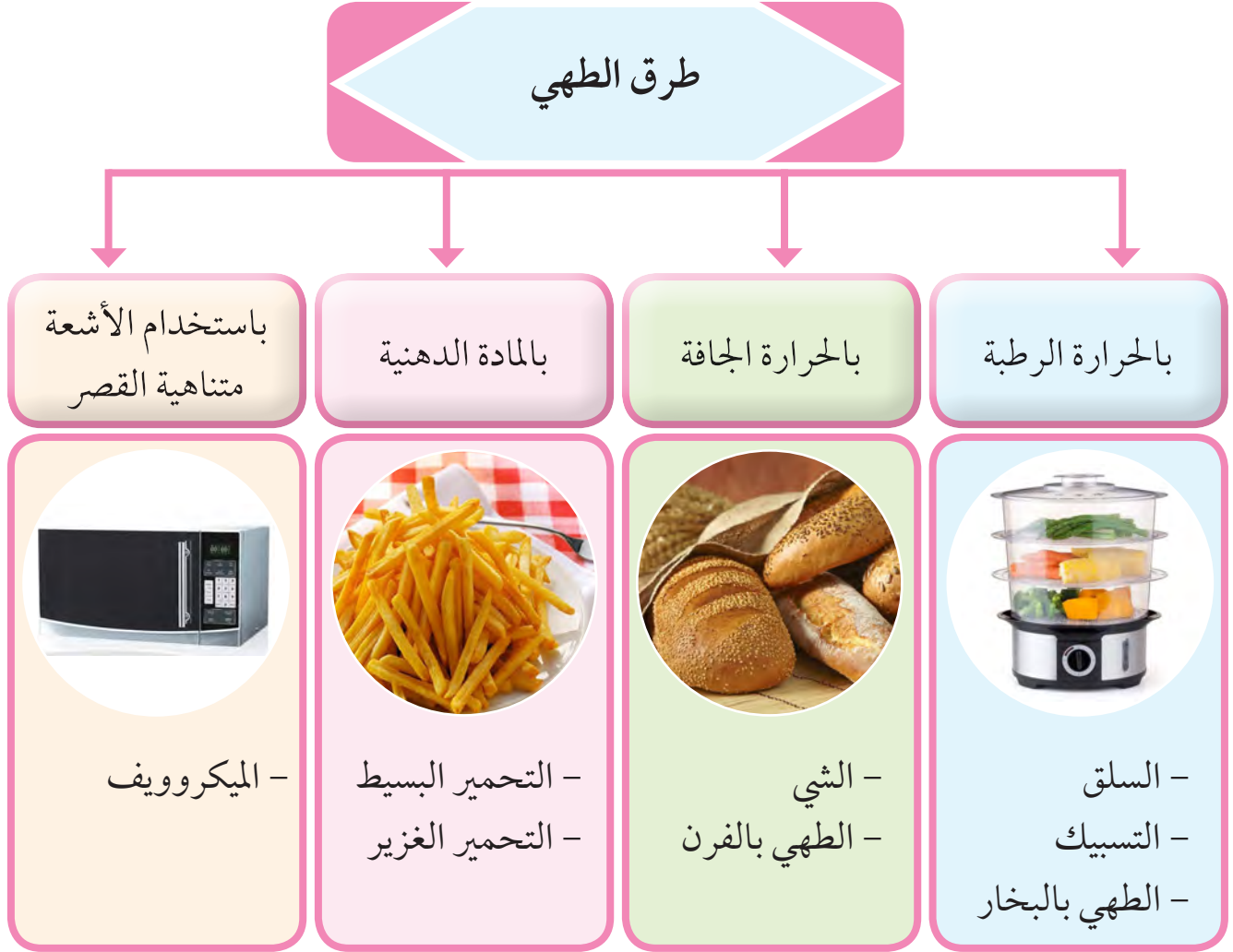
الطهي هو تعريض الطعام للحرارة لتغيير مظهره ليصبح ليناً سهل المضغ والهضم وجعله أشهى طعماً وأكثر أمناً عند تناوله.

فوائد الطهي :



طرق وقواعد الطهي المختلفة :

حيث إن لكل طريقة طهي قاعدة خاصة نعرضها فيما يلي :



اذكري بعض الأطباق المفضلة لديك، وحددي طريقة الطهي المناسبة لها .

.....

.....

تأثير عملية الطهي على الأطعمة :

- ١ - تسخين الدهون لفترة طويلة يؤدي إلى تحللها؛ منتجة دخاناً ذا رائحة غير مرغوبة .
- ٢ - الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات تتحول إلى لون بني عند تعرضها للحرارة ويتغير طعمها مثل الخبز والكيك والبسكويت وعادة تساعد في إعطاء نكهة مرغوبة لهذه المنتجات .
- ٣ - تتأثر البروتينات وتتخثر عند تسخينها وتصبح صلبة لذلك يجب أن تطهى على نار هادئة لأن الحرارة العالية تبقّيها صلبة وقد تصبح أكثر صلابة مثل البيض واللحوم.
- ٤ - عملية الطهي تؤدي إلى فقد بعض الأملاح المعدنية التي لها قابلية للذوبان في الماء.
- ٥ - طريقة الطهي تقضي على بعض الفيتامينات خاصة فيتامين ج ، ب ، ب١ ، ب٢ .

كيفية تقليل الفاقد في القيمة الغذائية عند الطبخ :

- ١ - تخزين الأغذية الطازجة لأقصر فترة ممكنة .
- ٢ - عدم تقطيع الخضراوات أكثر من اللازم وإعدادها قبل الطبخ بفترة قصيرة .
- ٣ - عدم نقع الخضراوات في الماء بعد تقطيعها أو تقشيرها خاصةً .
- ٤ - طبخ الخضراوات بوضعها في الماء المغلي أو المرق مباشرة، وأن تتم عملية الطبخ لفترة قصيرة .
- ٥ - الاستفادة من الماء الذي استعمل لطبخ الأرز أو الخضراوات لعمل الشوربة أو المرق من اللحوم والدواجن .
- ٦ - تجنب إعادة تسخين الوجبات قدر الإمكان .

الأساليب الصحية لتحضير أطباق صحية :

يبحث الجميع عن وصفات
طبخ صحّية ولذيذة في الوقت نفسه، وذلك
لأنّ هذا الطعام يفيد الجسم بشكل عام ولا يسبّب
أيّ ضرر له، فكلّما كان الطعام صحّياً أكثر؛ كانت الصحة
أفضل والجسم أكثر نشاطاً فهو في الأغلب قليل الدهون
وبالتالي لا يحتوي على الكثير من السعرات الحراريّة،
وسوف نتناول في هذه الوحدة طرق تحضير
الطعام الصحّي واللّذيذ.

أولاً : الطهي بالحرارة الرطبة



١ - **السلق** هو إنضاج الطعام مع سائل تبلغ حرارته درجة الغليان (١٠٠°م) وتعرف بتساعد بخار السائل وظهور فقاعات هوائية سريعة وقوية تنكسر عند سطح السائل .

السلق أفضل طريقة
لإعداد طعام الأطفال
الصغار

يعتبر **السلق** من أسهل طرق الطهي، وتختلف كمية الماء تبعاً لنوع الطعام، حيث تستخدم كمية كبيرة عند سلق **البقول والنشويات واللحوم**. أما بالنسبة **للخضراوات** فقد تستخدم كمية من الماء تكفي لإنضاجها فقط، بينما تسلق **الأسماك** في كمية قليلة من الماء في درجة أقل من الغليان قد تصل إلى (٨٠ م) نظراً لليونة أليافها، ولأن أنسجتها تحتوي على نسبة كبيرة من الماء.

العيوب

- * فقد الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات .
- * مدة الطهي تأخذ وقتاً طويلاً
- * خاصة سلق اللحوم والبقوليات .

المزايا

- * اكتساب الأطعمة لوناً ونكهة .
- * حفظ العصارات داخل الأطعمة .



٢- التسبيك : هو إنضاج الطعام في كمية محدودة من سائل حرارته دون درجة الغليان بقليل (٩٠°م) (حرارة منخفضة) في أناء محكم الغطاء على نار هادئة مباشرة أو داخل الفرن.

والتسبيك أحد طرق الطهي المألوفة لدى مجتمعاتنا، وهو من الطرق الاقتصادية إذا أُعِدَّ بطريقة صحيحة.

وقد يكون **التسبيك** إما في إناء محكم الغطاء يوضع على النار، أو قد يطهى بالفرن ويستعمل عادة طاجن الفخار المطلي من الداخل أو أواني البايركس؛ وفائدة ذلك هو احتفاظها بالحرارة المكتسبة التي تساعد على نضج الأطعمة كما أنها تمتاز بسهولة التنظيف، وليس لها تأثير في طعمه ولا في فساده.

العيوب

- * عسر الهضم نظراً لارتفاع نسبة المادة الدهنية و التوابل .
- * فقد جزء من الفيتامينات نتيجة طول مدة الطهي .

المزايا

- * الاحتفاظ بالعناصر الغذائية في الطعام .
- * توفير الجهد حيث إن الطعام يُطهى في إناء واحد و على نار هادئة .



من خلال ما تعلمت من قاعدتي (السلق والتسبيك) هل يمكن أن تقارني بينهما من حيث كمية السائل - ودرجة الحرارة؟

وجه المقارنة	السلق	التسبيك
كمية السائل		
درجة الحرارة		

٣- **الطهي بالبخار** : إنضاج الطعام بواسطة بخار الماء المغلي في إناء خاص محكم الغطاء (إناء الغلي المزدوج - قدر الضغط - جهاز الطهي على البخار) إذ تصل درجة حرارته إلى (١٢٠م) أو أكثر فتقصر مدة الطهي .

الأجهزة المستخدمة في الطهي بالبخار



جهاز الطهي على البخار



قدر الضغط



إناء الغلي المزدوج

العيوب

- * أواني الطهي بالبخار مرتفعة الثمن .
- * يشكل بعض المخاطر إذا استخدم بطريقة خاطئة .

المزايا

- * الطعام المعد خفيف وسهل الهضم .
- * تحتفظ الأطعمة بقيمتها الغذائية .
- * يمكن طهي عدة أصناف في وقت واحد .
- * لا يحتاج لوقت طويل في الطهي .

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

ثانياً : الطهي بالحرارة الجافة

هو تعريض الطعام للحرارة المباشرة الناتجة من الفحم المتقد ، شعلة الغاز ، الشواية الكهربائية أو الفرن الكهربائي .



الفحم المتقد



الفرن
الكهربائي



الشواية
الكهربائية

أفضل طريقة للشواء هي الباربيكيو حيث استعمال الفحم يعطي الطعام نكهة خاصة .

الطَّهي بالفرن وينقسم إلى :



الخبز

الروست



- تطلق كلمة **روست** على شَيِّ مقاطع اللحم الصغيرة (شرائح اللحم ، الريش ، اللحم المفروم) وكبيرة الحجم (كالفخد والكتف) وذلك بتعريضها للحرارة المشعة داخل الفرن في إناء مكشوف الغطاء به قليل من الدهن لتطرية اللحم .

الروست

- تطلق كلمة **خبز** على إنضاج جميع أنواع العجائن بالحرارة الجافة داخل الفرن مثل (الفطائر - الكيك - الخبز) .

الخبز

العيوب

- * يكون الطعام جافاً نوعاً ما .
- * يستغرق فترة أطول في الطهي .

المزايا

- * سهل التحضير
- * يضيف نكهة لذيذة للطعام
- * تحتفظ بالعناصر الغذائية داخل الأطعمة .

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ثالثاً : طرق الطهي بالمادة الدهنية



التحمير : هو طريقة طهي الطعام وإنضاجه في كمية من المادة الدهنية تختلف كميتها ودرجة حرارتها تبعاً لأنواع الأطعمة المختلفة .

ينقسم التحمير إلى نوعين أساسيين هما :

١- **التحمير البسيط :** هو إنضاج الطعام في كمية قليلة من المادة الدهنية باستخدام المقلاة.

والأطعمة التي تُطهى بهذه الطريقة كثيرة منها على سبيل المثال (البيض ، اللحوم ، الأسماك) كما يُعدُّ تشويح اللحوم والخضار قبل طهيها بطريقة التسبيك مثلاً نوعاً من أنواع التحمير البسيط . ونظراً لأن كمية المادة الدهنية قليلة، **فالتحمير** يكون سطحياً ، لذا يجب تقليب الطعام للحصول على اللون المحمر المتجانس ، ويستخدم إناء مسطح لقلي الأطعمة المراد تحميرها .



٢- **التحمير الغزير :** هو إنضاج الطعام في كمية كبيرة من المادة الدهنية بحيث تغطيه تماماً باستخدام قدر التحمير الغزير.

الأطعمة التي تصلح لهذه الطريقة كثيرة منها (الكفتة ، الفلافل ، البطاطس ، السمبوسة ، الكبة) وبعض أصناف العجائن (كبلح الشام، اللقيمات، الدونات) وغيرها.

حيث يغمر الطعام كله في الدهن لذلك لا تحتاج الأطعمة إلى تقليب أو ملاحظة مستمرة كما في التخمير البسيط ، ونظراً لارتفاع درجة حرارة المادة الدهنية (١٩٠ م) فإنها تعمل على سرعة جفاف واحمرار سطح الطعام ، واكتسابه الصلابة المرغوبة ، واللون المتجانس .

يصلح التخمير الغزير للأطعمة المغلفة بصفة خاصة.



قارني بين مزايا وعيوب كل من :

المقارنة	التخمير البسيط	التخمير الغزير
المزايا		
العيوب		

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

رابعاً : الطهي باستخدام الأشعة متناهية القصر (الميكروويف)

في عصر السرعة والتطور التكنولوجي أصبح **فرن الميكروويف** من الضروريات الملحة وربما لا يخلو بيت من فرن الميكروويف .
في البداية تم استخدام **الميكروويف** فقط في تسخين الطعام وإذابة الطعام المثلج ولكن بعد ذلك تم تحديث خصائصه ليستخدم أيضاً في طبخ الطعام .
وتعتمد فكرته على توليد طاقة كهرومغناطيسية تسري في موجات من هواء الفرن ذات تردد عالٍ ، وإشعاع هذه الموجات يزيد من درجة حرارة الطعام فقط .



تحذير: تجنب استخدام الأطباق المعدنية
والمغطاة بورق الألمنيوم (القصدير)
داخل الميكروويف.



يراعى استخدام الأواني المناسبة
للطهي بالميكروويف مثل الأواني
الزجاجية والسيراميك وأطباق
البلاستيك الخاصة لها.

المزايا	العيوب
* يساهم في تحضير أصناف سريعة . * أكثر نظافة عند الاستخدام بالمقارنة مع فرن الغاز .	* التسخين غير منتظم . * يحتاج أدوات طهي خاصة .

إعادة تسخين الأطعمة :

هناك عدة قواعد لتسخين الطعام منها:

- * يجب أن يسخن الطعام بعد تبريده ويقدم مباشرة.
- * يجب أن لا يتعدى التسخين مدة الساعة ويكون سريعاً جداً.
- * لا يسخن الطعام أكثر من مرة.
- * استخدام أوانٍ آمنة للتسخين.
- * تسخن الكمية المراد أكلها فقط.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

[illegible]

تطبيقات عملية لحفظ الأغذية (تخليل - تسكير)

مخلل الخيار والجزر

المقادير



- ٤ حبات خيار.
- ٢ حبة جزر.
- ٢ كوب قياسي ماء .
- ٣ ملعقة طعام قياسية ملح .
- ١ ملعقة طعام قياسية سكر .
- ١ / ٤ كوب قياسي خل أبيض .
- ١ / ٤ كوب قياسي زيت نباتي .

الطريقة

طريقة التحضير :

- ١ - يغلى الماء ويترك جانباً ليبرد .
- ٢ - يقطع الجزر والخيار حسب الرغبة .
- ٣ - ترص قطع الجزر والخيار في برطمان زجاجي معقم .
- ٤ - يضاف محلول الماء الممزوج بالملح والسكر إلى البرطمان ثم توضع طبقة من الزيت ويغلق بإحكام .
- ٥ - يوضع جانباً بدون فتح لمدة ٧ أيام على الأقل ليصبح جاهزاً للأكل .

مربى الفراولة

المقادير



- ٢ كوب قياسي شرائح فراولة.
- ٢ كوب قياسي سكر .
- ٢ ملعقة طعام قياسية عصير ليمون.

الطريقة

- ١- ترش شرائح الفراولة بالسكر وتوضع في علبة بلاستيك بالثلاجة لمدة ٨ ساعات .
- ٢- توضع الفراولة في قدر غير قابل للالتصاق على نار هادئة ويزال الريم منها (الرغوة البيضاء).
- ٣- يضاف عصير الليمون على مزيج الفراولة .
- ٤- يحرك حتى يثقل قوام المربى يترك حتى يبرد ثم يعبأ في برطمانات معقمة.
- ٥- توضع برطمانات المربى في الثلاجة .

مرّبى الرمان



المقادير

- ٢ كوب قياسي حب الرمان الطازج.
- ١ كوب قياسي سكر .
- ١ / ٤ كوب قياسي ماء .
- ١ / ٢ ملعقة طعام قياسية عصير ليمون.
- ١ ملعقة طعام قياسية ماء الورد .

الطريقة

- ١- يوضع حب الرمان والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ الخليط بالغليان .
- ٢- يضاف السكر وعصير الليمون ويقلب الخليط .
- ٣- يترك الخليط على النار حتى يصبح غليظ القوام .
- ٤- يترك جانباً حتى يبرد قليلاً ثم يعبأ في برطمانات معقمة وتغطى بإحكام وتحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام .

مرّبّى البرتقال مع الجزر

المقادير



- ٢ حبة برتقال متوسطة الحجم
- ١ جزرة كبيرة الحجم (مبشورة)
- ٣ كوب قياسي ماء
- $\frac{1}{2}$ كوب قياسي سكر
- ١ ملعقة طعام قياسية ماء ورد
- $\frac{1}{4}$ كوب قياسي (برتقال مبشور)
- ١ ملعقة طعام قياسية (بشر ليمون)

الطريقة

- ١ - يقشر البرتقال ويقطع لقطع صغيرة .
- ٢ - تضاف قطع البرتقال بقدر غير لاصق ثم يضاف الماء ويترك حتى الغليان .
- ٣ - يضاف مبشور الجزر ويغلى لمدة ٥ دقائق .
- ٤ - يضاف السكر مع التحريك المستمر على نار متوسطة ثم يضاف البرتقال والليمون المبشور .
- ٥ - يستمر التحريك حتى يغلي القوام لمدة ٣٠ دقيقة .
- ٦ - يرفع من على النار ثم يضاف ماء الورد ويحرك . يترك ليبرد .
- ٧ - يعبأ في برطمانات معقمة .
- ٨ - تحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام .

تطبيقات عملية لحفظ الأغذية (تجفيف)

طريقة تجفيف الطماطم

المقادير



- ٤ حبات طماطم
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة إكليل الجبل

الطريقة

- ١- تغسل الطماطم جيداً وتجفف.
- ٢- تقطع الطماطم إلى نصفين ، ثم تزال البذور باستخدام الملعقة.
- ٣- توضع الطماطم على صينية بلاستيكية أو خشبية.
- ٤- يرش الملح على الطماطم حتى تغمر بالملح.
- ٥- وضع الطماطم تحت أشعة الشمس وتفقّدها من حين لآخر، وفي الليل تُغطّى بقماش خفيف لحمايته من الحشرات .
- ٦- ترك الطماطم لمدة لا تقل عن ٣ أيام في الشمس.
- ٧- حفظ الطماطم المجففة داخل وعاء مغطى ويتم غمره بالزيت ووضع القليل من إكليل الجبل داخل الوعاء، ثم وضع الوعاء في مكان بعيد عن الرطوبة.

طريقة تجفيف الزنجبيل

المقادير



٤ حبات زنجبيل طازج

الطريقة

- ١- نغسل الزنجبيل الطازج ونضعه على صينية ونعرضه للهواء حتى يجف من الماء.
- ٢- نفرّد قطعة من القماش بالصينية ثم نضع فوقها الزنجبيل ونغطيها بقطعة من الشاش الأبيض الخفيف ونثبتها على الأطراف حتى لا تتطاير.
- ٣- نضع الزنجبيل بمكان مناسب بعيداً عن الأرض مع توفر الشمس والهواء.
- ٤- يحتاج الزنجبيل أسبوعاً إلى أسبوعين حتى يجف تماماً. وللتأكد من جفافه تماماً نقطع الزنجبيل من الوسط بالسكين.
- ٥- نبشر الزنجبيل ثم نضعه بوعاء محكم الإغلاق ويحفظ في مكان جاف بعيد عن الرطوبة.

تطبيقات عملية لحفظ الأغذية (تجميد)

تجميد البازلاء



الطريقة

- ١- تفصص البازلاء وتغسل جيداً وتوضع في مصفاة.
- ٢- يتم تحضير إناء به لتر ماء وملعقتا ملح .
- ٣- ثم يرفع على النار وعندما يقترب من الغليان تغمر المصفاة وتترك البازلاء تغلى لمدة ٤ دقائق .
- ٤- ترفع من على النار وتغمر في الحال في إناء به ماء بارد لمدة دقيقتين للمحافظة على لونها الأخضر وعلى خواصها الطبيعية .
- ٥- ترفع المصفاة من الماء البارد، وتبقى حتى تتخلص البازلاء من الماء وتجف تماماً .
- ٦- تحفظ في أكياس من النايلون ويحكم إغلاقها وتحفظ في الفريزر.

تجميد الباميا



الطريقة

- ١- تغسل الباميا بعناية ثم تترك فترة في مصفاة للتخلص من الماء العالق بها .
- ٢- يزال الجزء العلوي من الباميا بشكل هرمي دون أن تقطع الحبة حتى لا تتسرب عصارتها .
- ٣- توضع في مصفاة ثم يتم غمر المصفاة في ماء مغلي مضافاً إليه مقدار من الملح وملعقة كبيرة عصير ليمون وذلك لمدة ٣-٥ دقائق .
- ٤- ترفع من على النار وتغمر في الحال في إناء به ماء بارد لمدة دقيقتين للمحافظة على لونها الأخضر وعلى خواصها الطبيعية .
- ٥- تترك لتبرد وتجف وتعبأ في أكياس نايلون بحيث لا تترك فيها فراغات قدر المستطاع ثم يحكم غلق الأكياس باستخدام طرف السكين وتوضع بالفريزر .

تطبيقات عملية في تحضير أصناف غذائية تصلح لوجبة الغداء والعشاء باستخدام طرق الطهي المختلفة

شوربة الدجاج بالذرة (الحرارة الرطبة)

المقادير



- ٢ قطعة صدر دجاج
- ٣ ملعقة طعام قياسية كبيرة زيت نباتي
- ١ / ٢ ملعقة طعام قياسية ثوم مهروس
- ١ ملعقة طعام قياسية نشاء ذرة
- ٤ أكواب قياسية ماء
- ١ / ٢ كوب قياسي ذرة
- ٢ ملعقة طعام قياسية عصير ليمون (حسب الرغبة)
- فلفل أبيض - ملح

الطريقة

- ١- تغسل قطع الدجاج ثم تجفف وتقطع قطعاً صغيرة .
- ٢- يشوح الثوم بالزيت ثم تضاف قطع الدجاج وتقلب مع إضافة التوابل .
- ٣- يضاف الماء المغلي على الدجاج ويترك ليغلي حتى ينضج .
- ٤- يذوّب نشاء الذرة بقليل من الماء البارد ويُضاف إلى المزيج .
- ٥- تضاف الذرة ثم تخفف النار ويترك لمدة ٧ دقائق .
- ٦- يترك المزيج حتى يشخن قوام الشوربة ثم يضاف عصير الليمون ويرفع من على النار .
- ٧- تسكب الشوربة في أوان عميقة وتقدم ساخنة .

شوربة القرع بالبطاطا الحلوة (الحرارة الرطبة)

المقادير



- ٣ أكواب قرع مقطعة مكعبات
- ١ بصلة صغيرة مفرومة
- ١ حبة بطاطا حلوة مكعبات
- ١ فص ثوم مهروس
- ١ ملعقة طعام قياسية بودرة شوربة الخضار (حسب الرغبة)
- ١ لتر من الماء
- ٢ ملعقة طعام قياسية زيت
- ١ / ٢ كوب قياسي عصير ليمون
- ملح - فلفل أسود

الطريقة

- ١- تسلق مكعبات القرع بالماء مع البطاطا الحلوة وتترك تغلي على النار حتى تنضج ثم تخلط بالخلاط الكهربائي .
- ٢- تشوّح البصلة وبعدها الثوم بالزيت على النار وتضاف بودرة شوربة الخضار ومن ثم خليط القرع وتبيل بالفلفل والملح حسب الحاجة وتترك على النار لمدة ٧-١٠ دقائق ويمكن إضافة الماء إن احتاج الأمر .
- ٣- تسكب الشوربة في الإناء ويضاف الليمون وتقدم ساخنة .

صينية دجاج بالخضروات (التسبيك)

المقادير



- ٤ قطع دجاج
- خضراوات مشكلة مقطعة حسب الرغبة (بصل - بطاطس - طماطم - فلفل ملون - فص ثوم)
- ملعقة طعام قياسية زنجبيل طازج
- ١ كوب قياسي صلصة الطماطم
- ثوابل (ملح - فلفل أسود - كاري)

الطريقة

- ١- تغسل قطع الدجاج وتتبّل بالتوابل .
- ٢- توضع قطع الدجاج في صينية من الفخار أو البايركس مع الخضار المشكلة ثم توضع عليها صلصة الطماطم .
- ٣- توضع الصينية على نار هادئة داخل الموقد أو داخل الفرن لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة (حتى تنضج) .
- ٤- يقدم مع الأرز أو الخبز أو المعكرونة .

أرز بالخضار (التسبيك)

المقادير



- ١ كوب قياسي خضار مثلجة
- ١ ملعقة طعام قياسية زيت
- ٢ كوب قياسي أرز
- ٤ أكواب قياسية مرق دجاج (تقريباً)
- ملح - فلفل أسود

- يعد قدر طهي الأرز الكهربائي (rice cooker) من الأجهزة الحديثة المطوّرة ،
إذا كنت تعاني من مشكلة تكتل الأرز ففي هذه الحالة فإن هذا الجهاز سينقذك .
- يمتاز هذا الجهاز بأنه سهل الاستعمال ويوفر الوقت والجهد وآمن في الطهي
ويحافظ على الطعام ساخناً بعد طبخه ولا يحتاج الطعام للمراقبة لأنه مزود بمؤشر
أوتوماتيكي يُضيئ عندما يكون الطعام جاهزاً.

الطريقة

- ١- يوضع الزيت في القدر ثم يضاف إليه الخضار ويقلب لمدة ٣ دقائق.
- ٢- يضاف الأرز للخضار ثم يوضع عليه مرق الدجاج والملح والفلفل.
- ٣- يترك حتى ينضج ثم يقدم.

كمية السائل تعتمد على حسب نوعية الجهاز المستخدم



خضار سوتيه (الحرارة الرطبة)

المقادير



- ١ / ٢ كوب قياسي جزر صغير
- ١ / ٤ كوب قياسي زهرة
- ١ / ٢ كوب شرائح كوسا
- ملح - فلفل أسود

الطريقة

- ١- يطهى الجزر والزهرة والكوسا في جهاز البخار لمدة تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٢- تتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة .

سلطة السيزر (الحرارة الجافة)

المقادير



مقلاة شواء مزدوجة بوجهين غير قابلين للالتصاق - تمنح الطعام نكهة وطعمًا لذيذًا - مقابض ضد الحرارة

- ١ ملعقة طعام قياسية عصير ليمون
- ٢ ملاعق طعام قياسية ماء
- ملح

تضاف جميع المقادير في الخلاط الكهربائي لمدة دقيقتين

- ٢ كوب قياسي خس مقطع قطع كبيرة.
- ١ شريحة صدر دجاج متبل
- ٢ شريحة توست مقطعة مكعبات.
- ١ فص ثوم مهروس + ٢
- رشّة من بخاخ الزيت
- ١ ملعقة طعام قياسية زعتر مجفف (أوريغانو)
- شرائح رفيعة من جبن البارميزان
- ١ ملعقة طعام قياسية زيتون
- ١ ملعقة طعام قياسية مايونيز
- ١/٤ كوب قياسي جبن بارميزان
- ١ فص ثوم مهروس
- ٢ ملعقة طعام قياسية خل خردل
- ١ ملعقة طعام قياسية صلصة السيزر الجاهزة

الطريقة

- ١- يمزج الثوم مع زيت الزيتون والزعتر مع مكعبات التوست وتحمص بالفرن إلى أن تصبح ذهبية ومقرمشة .
- ٢- يشوى الدجاج باستخدام المقلاة المزدوجة على النار، ويقلّب من الجهتين إلى أن ينضج .
- ٣- يوضع الخس في إناء عميق ثم تسكب الصلصة ويقلب .
- ٤- يقطع الدجاج المشوي شرائح رفيعة ويوزع فوق السلطة .
- ٥- تضاف قطع التوست المحمصة ثم توزع شرائح جبن البارميزان على سطح السلطة وتقدم .

عرايس اللحم (الحرارة الجافة)

المقادير



- ٥٠٠ جرام لحم مفروم ناعم
- ١ بصلة (متوسطة مفرومة ناعمة)
- ١ حبة فلفل أخضر حلو
- ١ حبة طماطم (كبيرة مفرومة ناعمة)
- ٢ فص ثوم مهروس
- ١/٢ كوب بقდونس مفروم (حسب الرغبة)
- ملح - فلفل (حسب الرغبة)
- بهارات
- ٤ أرغفة خبز عربي
- زيت زيتون

الطريقة

- ١- يخلط اللحم مع البصل والفلفل والطماطم والبقدونس والثوم والملح والبهار والفلفل الأسود حتى تمتزج تماما.
- ٢- يفتح كل رغيف خبز عربي إلى طبقتين ويدهن داخلها وخارجها بزيت الزيتون.
- ٣- يوزع خليط اللحم داخل رغيف الخبز ثم تغطى بالطبقة الأخرى منها.
- ٤- توضع الأرغفة في صينية ثم تُشوى بالشواية الكهربائية حتى ينضج اللحم داخلها.
- ٥- تقدم العرايس ساخنة مقطعة على شكل مثلثات مع البقدونس والزيتون والليمون إلى جانبها.

الإلبة (بر الوالدين) (الحرارة الجافة)

المقادير



- ١ كوب قياسي حليب بودر
- ٣ بيضات + نقطة خل
- ٢ كوب قياسي ماء مغلي
- ١/٢ كوب قياسي سكر
- رشّة هيل وزعفران

الطريقة

- ١- يضاف الماء إلى الحليب ويحرك جيداً ثم تضاف باقي المقادير البيض والسكر ماعدا الهيل والزعفران.
- ٢- يصفى الخليط بالمصفاة ثم يسكب في إناء عميق ويرش بالهيل والزعفران.
- ٣- يغطّى جيداً ثم يدخل الفرن بحمام مائي (كمية ماء قليلة) على درجة حرارة ١٨٠ لمدة ١ / ٢ ساعة تقريباً.
- ٤- يُختبر نضج الإلبة بوضع طرف السكين في داخل الإلبة، إذا خرجت السكين نظيفة دل على نضجها.
- ٥- تخرج من الفرن وتترك لتبرد ومن ثم توضع في الثلاجة لمدة لا تقل عن ١ / ٢ ساعة وتقدم باردة.

كرات الكنافة (الحرارة الجافة)

المقادير



- ٢٥٠ جرام من عجينة الكنافة

- ١/٤ كوب قياسي زبدة

- ١/٢ كوب قياسي قشطة

مقادير القطر (الشيرة) :

- ٢ كوب قياسي سكر - كوب قياسي ماء

- ١ ملعقة طعام قياسية عصير ليمون

- ١ ملعقة طعام قياسية ماء ورد (اختياري)

يمكنك الاحتفاظ بالقطر لمدة شهرين من خلال حفظه في وعاء زجاجي جاف ونظيف وفي مكان بارد .

الطريقة

- ١- تفكك عجينة الكنافة في وعاء عميق ثم تضاف عليها الزبدة الذائبة وتدعك حتى تتشرب بالزبدة داخل العجينة .
- ٢- يؤخذ مقدار بسيط من الكنافة ويوضع في قوالب **جهاز صانعة الكيك (لولي بوب)** مع الضغط عليها من الوسط .
- ٣- يغلق غطاء الجهاز حتى تنضج الكرات .
- ٤- يرفع الغطاء وتُحشى جزء منها بالقشطة، والجزء المتبقي يغطى على الحشوة لتصبح كرة دائرية كاملة ثم يغلق غطاء الجهاز مرة أخرى .
- ٥- يترك مدة لا تقل عن ٤ دقائق لتكون ذهبية اللون .
- ٦- ترفع الكرات من الجهاز ثم تسقى بالقليل من القطر ولا تغطس في القطر (كي لا تزيد حده الحلاوة) .

كفتة اللحم بالصلصة (الحرارة الجافة الرستو)



المقادير

مقادير الكفتة:

- ١ / ٤ كيلو غرام لحم مفروم
- ١ بصلة صغيرة مفرومة
- ١ ملعقة طعام قياسية خضراء مفرومة
- ملح - فلفل أسود - بهارات

مقادير الصلصة:

- ٢ كوب قياسي عصير الطماطم
- ٢ ملعقة طعام قياسي صلصة الطماطم
- ١ بصلة (مقطعة قطع صغيرة)
- ١ فص ثوم مهروس
- كمون - بهارات - فلفل أسود (حسب الرغبة)

- ١ كوب قياسي ماء ساخن
- ٢ ملعقة طعام قياسية كبيرة زيتاً

للتزيين : فستق مبشور

الطريقة

- ١- يسخن الفرن على درجة حرارة ٢٠٠ م .
- ٢- تخلط مقادير الكفتة مع بعضها ويضاف عليها البصل المفروم والتوابل جميعها .
- ٢- تكور خلطة الكفتة إلى كور صغيرة، وتوضع في صينية مدهونة بالزيت وتوضع في الفرن إلى أن تنضج وتحمّر .
- ٣- يوضع قدر على النار ويشوح البصل بالزيت ويقلب حتى يحمر .
- ٤- توضع باقي المقادير وتغطى وتترك حتى تتسبك .
- ٥- تضاف الكفتة إلى الصلصة ثم تعاد إلى الفرن لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق .
- ٦- تزين بالفستق ثم تقدم .

فطائر البف باستري (الفلوفان) بالدجاج الحارة الجافة (الخبز)

الطريقة

- ١- تقطع الدجاج قطعاً مناسبة بعد غسلها وتسلق ثم تصفي وتترك جانباً.
- ٢- تسلق زهرات البروكلي بالبخار أو الماء مدة ٥ دقائق.
- ٣- تحمى الزبدة في قدر حتى تذوب ويضاف إليها الطحين ويخلطان معاً لتظهر الفقائيع.
- ٤- تضاف مرقة الدجاج والتوابل مع مراعاة التحريك المستمر بملعقة خشب إلى أن تصبح الصلصة ناعمة.
- ٥- تضاف الكريمة على الصلصة وتترك تُطهى لمدة ٣ دقائق ثم ترفع من على النار.
- ٦- يضاف البروكلي وقطع الدجاج إلى الصلصة وتخلط جيداً معها.
- ٧- تحشى فطائر الفلوفان بالحشوة ثم يوضع عليها جبن الموزاريلا.
- ٨- تخبز في الفرن لمدة ٣ دقائق
- ٩- تقدم ساخنة



المقادير

- ٦ قطع فطيرة فولوفان مخبوزة
- وجاهزة للحشو (البف باستري).
- ٢ قطعة صدر دجاج.
- ٦ قطع زهرات بروكلي.
- ١ كوب قياسي مرقة دجاج.
- ملعقة طعام قياسية زبدة.
- ١ صفار بيض.
- ٢ ملعقة طعام قياسية كريمة.
- ٣ ملعقة طعام قياسية طحين.
- بهار- ملح - رشة جوز الطيب - رشة
- فلفل أبيض (حسب الرغبة).
- جبن موزاريلا.

مولتن كيك (الأشعة متناهية القصر (الميكروويف)

المقادير



- ١٥٠ جرام كاكاو خام.
- ٥٠ جرام زبدة.
- ٥٠ جرام سكر ناعم.
- ٣ ملاعق طعام قياسية طحين.
- ١ بيضة + ١ صفار بيضة أخرى فانيليا.

الطريقة

- ١- يذوّب الكاكاو الخام مع الزبدة إما على النار أو بالميكروويف .
- ٢- ينخل الطحين والسكر ويترك جانبا .
- ٣- يخلط البيض والفانيليا ثم يضاف له الطحين والسكر المنخول والكاكاو المذاب .
- ٤- يسكب في قوالب، وتوضع بالميكروويف لمدة ٣ - ٥ دقائق .
- ٥- تترك لتبرد ثم تزين بحبة الفراولة والسكر الناعم .

البطاطس المشوية (الأشعة متناهية القصر (الميكروويف)

المقادير



- ٢ حبة بطاطس مغسولة ومجففة.
- ٢ ملعقة طعام قياسية مايونيز.
- ١ ملعقة طعام قياسية عصير ليمون.
- ملح - فلفل (حسب الرغبة).

حشوة:

(جبين - زيتون - ذرة ...)

الطريقة

- ١- يسخن الفرن قبل البدء بالعمل .
- ٢- تثقب البطاطس عدة مرات باستخدام الشوكة أو عود رفيع ، ثم توضع في صينية الفرن .
- ٣- تفتح البطاطس بشق طولي من الأعلى ويخرج كمية البطاطس من داخلها .
- ٤- تمزج البطاطس مع بقية المقادير المختارة وتبل بالملح والفلفل .
- ٥- يعاد الخليط داخل البطاطس ويوضع عليها جبين الموزاريلا وتدخل الميكروويف لمدة دقيقتين وتقدم ساخنة .

بانكيك بالشوفان (تحمير بسيط)

المقادير



- ١ - كوب قياسي طحين.
 - ٢ - ١/٢ كوب قياسي الشوفان
 - معلقة طعام قياسي قرفة مطحونة.
 - ٤ - ١/٤ معلقة طعام قياسي بيكنج بودر.
 - ٤ - ١/٤ معلقة طعام قياسي صغيرة ملح.
 - ١ - كوب قياسي من الحليب السائل.
 - ٢ - بيضة.
 - ٢ - معلقة طعام قياسية سكر.
 - ٢ - معلقة طعام قياسية زبدة أو زيت.
- للتزيين:**
- عسل - صلصة الشوكولاتة.

الطريقة

- ١ - يطحن الشوفان في المطحنة الكهربائية حتى يتحول لمسحوق ناعم.
- ٢ - يضاف دقيق الشوفان إلى المكونات الجافة الطحين - السكر القرفة، وبيكنج بودر والملح.
- ٣ - تخلط المكونات السائلة الحليب والبيض ثم تضاف إلى خليط الطحين حتى تتكون عجينة شبه سائلة.
- ٤ - تسخن مقلاة عديمة الالتصاق بقليل من الزيت أو الزبدة، وتصب معلقة كبيرة من البان كيك وتحمّر على نار متوسطة لتكتسب لوناً ذهبياً من الجهتين.
- ٥ - تُرصُّ وحدات البان كيك وتُقدَّم مع العسل أو صلصة الشوكولاتة وحبات الفراولة.

السمبوسة المقلية (تحمير غزير)

المقادير



- عجينة سمبوسة جاهزة.
- حشوة حسب الرغبة
- (أجبان - دجاج - لحم مفروم - خضار).

الطريقة

- ١- تخرج رقائق السمبوسة من الفريزر قبل ساعة من التحضير .
- ٢- تفتح علبة الرقائق وتغطى بمنشفة قطن مبللة لتحافظ عليها طرية ثم تؤخذ رقاقة من رقائق السمبوسة ويغطى الباقي، ونضع ملعقة كبيرة من الحشوة ونغلقها بشكل مثلث مع دهن آخرها بخليط الطحين مع الماء ولصقها جيداً حتى لا تفتح أثناء القلي .
- ٣- نكرر الخطوات السابقة حتى انتهاء كمية العجينة والحشوة، وتغطية السمبوسة بعد لفها حتى لا تجف وتتكسر .
- ٤- تقلى السمبوسة في زيت غزير وحام وأثناء القلي نخفف النار ونقلب السمبوسة حتى تصبح ذهبية و مقرمشة ثم ترفع من الزيت وتوضع على ورق ليمتص منها الزيت .
- ٥- تقدم ساخنة.

دجاج بالعسل وصلصة الصويا بالسمسم (تحمير غزير)

المقادير



- ٢ شريحة دجاج فيليه.

التبيلة :

- ١ ملعقة طعام قياسية زيت زيتون.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ملح / فلفل أسود (حسب الرغبة).
- ١ / ٤ كوب عصير ليمون.

الصلصة

- ٢ فص ثوم مهروس.
- ١ / ٤ كوب قياسي عسل.
- ١ / ٤ كوب قياسي صلصة الصويا.
- ٢ ملعقة طعام قياسية زيت زيتون.
- ١ / ٤ كوب قياسي صلصة كاتشب.
- ١ / ٢ ملعقة طعام قياسية نشا.
- رشة فلفل أسود.

للتغطية

- ١ كوب قياسي طحين + ٢ ملعقة طعام قياسية نشا.
- ١ ملعقة طعام قياسية زعفران مجفف
- بابريكا
- ٢ بيض + قطرة قياسية خل
- ٣ ملاعق طعام حليب سائل
- رشة فلفل أحمر ناعم

الطريقة

- ١- لتحضير الصلصة: يوضع الزيت في قدر على نار هادئة ثم يضاف إليه الثوم ويقلب حتى يذبل ثم يضاف العسل وعليه مكونات الصلصة ويحرك الجميع ثم يُطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار ويترك ليبرد .
- ٢- يخلط البيض المضاف له الخل مع الحليب ويوضع جانباً، ثم تخلط باقي مكونات التغطية (الطحين + التوابل + النشا) .
- ٣- تقسم كل شريحة دجاج إلى شريحتين رفيفتين أو حسب الرغبة، ثم تتبل بالثوم والفلفل والملح والزيت وتترك لمدة ٤ / ١ ساعة في خلطة التتبيل .
- ٤- تغمس كل قطعة في خليط الطحين، ثم البيض، ثم خليط الطحين، ثم توضع في الفريزر لمدة ١٠ دقائق .
- ٥- تقلى شرائح الدجاج في زيت ساخن غزير حتى تتحمر جيداً من الجانبين ثم تُصفى وتُعطى بالصلصة وتُزين بالبقدونس والليمون والسّمسم وتُقدّم .

بطاطس حلوة (ودجر)

المقادير



- ٢ حبة بطاطس حلوة متوسطة الحجم.
- ١ / ٤ معلقة طعام قياسية فلفل أسود + بابريكا + كزبرة جافة + ثوم بوردة + أوريجانو.
- رشة ملح (حسب الرغبة).
- ٢ معلقة طعام قياسية زيت زيتون.

الطريقة

- ١- يسخن جهاز القلاية الكهربائية (Air Fryer) قبل البدء بالعمل .
- ٢- تغسل البطاطس الحلوة ثم تجفف وتقطع شرائح بدون تقشير .
- ٣- تتبل البطاطس بالتوابل ويضاف إليها زيت الزيتون
- ٤- توضع البطاطس - لمدة ١٠-١٥ دقيقة مع مراعاة تقليب البطاطس للحصول على اللون المحمر المتجانس .
- ٥- تقدم ساخنة.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with rounded corners, framed by a thick pink border. The paper is ruled with horizontal dashed lines, providing a guide for handwriting practice. There are 15 evenly spaced dashed lines across the page. The paper is otherwise blank, with no text or other markings.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

..... عنوان الوحدة :

.....

[illegible]

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

[illegible]

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ: / /

..... عنوان الوحدة :

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners at the top and bottom. The background is a solid light blue color.

المراجع

- (١) دُورلِنغ كِنْدَرْسُلي - ١٩٩٦ م - موسوعي الأولي الوقت - مكتبة لبنان ناشرون بالتعاون مع شركة دُورلِنغ كِنْدَرْسُلي.
- (٢) د. مصطفى عبد اللطيف عباس - ٢٠٠٤م - حماية البيئة من التلوث حماية للحياة - دار الوف لدنيا الطباعة والنشر.
- (٣) د. كوثر حسين كولج - ١٩٨٨ الطبعة الثامنة - الإدارة المنزلية - عالم الكتب.
- (٤) نهايات ياسين الحفار - ١٩٩٥ - الاقتصاد المنزلي - دار المعاجم .
- (٥) إيفلين جونز ، هلين برنهام - ١٩٩٤ - الشؤون المنزلية للناشئات - مكتبة النهضة المصرية.
- (٦) د. جورج قاضي - ٢٠٠٧م - الحياة وعلم البيئة - عوידات بيروت.
- (٧) قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك - ٢٠٠٧م - مطبوعات متنوعة - وزارة التجارة والصناعة .
- (٨) درية أمين ، إحسان البقلي - ١٩٨١ م - التخطيط والإدارة في الاقتصاد المنزلي - عالم الكتب.
- (٩) عادل بن عبدالله العتيبي ، د. فايزه بن عبدالله العوضي - ٢٠١٤م - قيم العمل والولاء له - ابن النفيس للدعاية والإعلان والنشر والتوزيع .
- (١٠) نيل راسل جونز - ٢٠١٤م - كتيب الجيب اتخاذ القرار - مكتبة جرير .
- (١١) أ. د. محمود سليمان العميان - ٢٠٠٥ - السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال - دار وائل للنشر والتوزيع .
- (١٢) د. نجيب عبدالله الرفاعي - ٢٠١٣م الطبعة الثالثة - الخريطة الذهنية خطوة بخطوة
- (١٣) مهارات الاستشارات والتدريب .
- (١٤) إدارة موارد ٧٨ المرحلة الثانوية .
- (١٥) علوم الأسرة والمستهلك - مجال التصميم الداخلي - المرحلة الثانوية .

- ١٦) الاقتصاد المنزلي ٤٧ - المرحلة الثانوية .
- ١٧) علوم الأسرة والمستهلك مجال إدارة الموارد - المرحلة الثانوية .
- ١٨) الاقتصاد المنزلي ، الثقافة المنزلية والاستهلاكية ، الصف التاسع .
- ١٩) تلوث المواد الغذائية (د. أحمد عبدالوهاب)
- ٢٠) غذاؤك الصحي بين يديك (د. عبدالرحمن المصيقر)
- ٢١) ألف باء التجويد المنزلي للأغذية (جاسم حسن)
- ٢٢) الغذاء والأنسان (د. عبدالرحمن المصيقر - د. محمد علي)
- ٢٣) مضافات الأغذية وسلامة الغذاء (د. خالد المدني)
- ٢٤) المرشد في الغذاء والطهي
- ٢٥) التسمم الغذائي (زكريا خنجي)
- ٢٦) الأطباق الشعبية في دول الخليج العربية (د. عبدالرحمن المصيقر)
- ٢٧) الثقافة الغذائية (الدكتور مناحي الشمري)
- ٢٨) الثقافة الصحية متعة الحياة (الدكتور حسان شمس باشا)
- ٢٩) الموسوعة العربية للغذاء والتغذية (عبدالرحمن المصيقر)
- ٣٠) التغذية السليمة أساس الارتقاء بالتعليم (أ. ت. صفا حسين - د. منى الصميعي - د. انتصار الشامي)