

التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكر السبب:

(صح) حتى يزيد من كثافة وقوام الحساء

☐

عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.

(خطأ) لأن شربها يعيق إفراز الأنزيمات الهضمية مما يؤدي إلى عسر الهضم

☐

الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

(خطأ) حتى لا نفقد جزءاً من قيمتها الغذائية

☐

غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

٢: قارن بين الحساء الجاهز والحساء المعد في المنزل من حيث:

الحساء الجاهز

الحساء المعد في المنزل

المقارنة

القيمة الغذائية قليلة

القيمة الغذائية عالية

القيمة الغذائية

أكثر

أقل

السرعات الحرارية

كبيرة

قليلة

نسبة الدهون

٣: ضع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (×) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة :

صح



شكل (٤)

خطأ



شكل (٣)

خطأ



شكل (٧)

صح



شكل (٦)

صح



شكل (٥)

٤: طُلب منك إعداد سلطة مكّملة لأصناف في وليمة ما، ما السلطة المكّملة تكل صنف، وما دورها؟

الصف	السلطة	دورها
دجاج مشوي	الحمص بالطحينة	مشهية وطرية
أرز أبيض	سلطة خضراوات	لإكمال قيمتها الغذائية
شرائح من السمك المقلي	سلطة الطحينة	تعطي طعم مميز



الوحدة الثالثة الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتني من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله -
 على إتقانها بكفاءة عالية.



