

إجابة طرق الطهي و البدائل



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثالث الثانوي ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 13:24:51 2025-05-19

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث الثانوي والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

كراسة أنشطة مقرر أجا 212 مع الإجابات

1

العادات الغذائية حول الشعوب

2

مذكرة التربية الأسرية الشاملة أسر 212

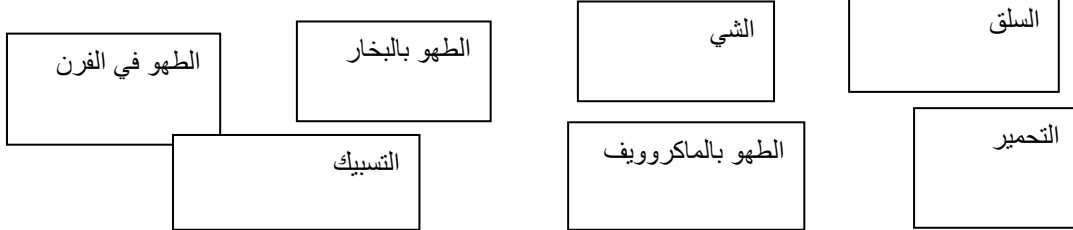
3

الوحدة الثانية // طرق الطهي

اليوم /...../ التاريخ /...../

1-1 مفهوم الطهي : هو ... **هو إنضاج الطعام على النار**، وذلك **بمزج المحتويات للحصول على غذاء شهى كامل سهل الهضم**

1-2 طرق الطهي



النشاط الاول : اكمل الجدول بالمفاهيم اللازمة : **مستوى ج**

المصطلح	التعريف
السلق	اسهل الطرق وهي طهو الطعام فى كمية ماء تكفي لغمره ودرجة حرارة تختلف حسب الطعام
التسبيك	طهو الطعام في إناء محكم الغطاء مع استعمال قليل من السائل، وخفض درجة الحرارة، ولذلك يستغرق طهو الطعام بهذه الطريقة مدة طويلة.
التحمير	نضج الطعام فى كمية من الدهن وهى طريقة سهلة وسريعة وتحتاج لحذر تام
طريقة الشي	إنضاج الطعام المراد طهوه وتحمير سطحه بتعرضه لحرارة شديدة مباشرة، أو في فرن عالي الحرارة ثم تهدأ الحرارة بعد الساعة الأولى من الطهو أو بواسطة الفحم.
الطهى بالفرن	انضاج الطعام بتعرضه للحرارة المشعة من اعلي الفرن ومن جدرانه بتيارات الهواء الساخن من داخله
الطهو بالبخر	طرق طهو الطعام بواسطة الأبخرة المتصاعدة من الماء في درجة الغليان، أو من الطعام نفسه وتسمى الأولى بالمباشرة والثانية بالطريقة غير المباشرة.
الطهي بالميكرويف	تعرف بالطهو الالكتروني، وآخر ما استحدث من وسائل الطهو وطرقه وتتم عملية الطهو في الأفران الالكترونية بواسطة موجات قصيرة يمتصها الطعام إلى عمق 5-7 سنتيمترات فتسبب تحريكاً واحتكاكاً بين جزيئات الطعام فيطهى الطعام بالحرارة المتولدة بداخله.

النشاط الثاني: 1- قارن بين طرق السلُق ...مستوى ب

السلق على الساخن	السلق على البارد
<ul style="list-style-type: none"> هو الحصول على الحساء أو المرق المحتوي على المواد الغذائية المتسربة من الطعام المراد طهوه لذلك يجب تقطيع الطعام قطعاً صغيرة لتعرض أكبر مساحة من سطح الطعام للماء البارد، ويسخن ببطء حتى يساعد على استخراج عصارات الطعا 	<ul style="list-style-type: none"> هو أن يلقي الطعام المراد سلقه لحماً كان أم خضراوات في الماء المغلي، لأن حرارة الماء تعمل على اكساب الطعام لوناً ونكهة أقوى، لأنها تمنع تسرب المواد الغذائية إلى ماء السلُق، وذلك بسبب تجمد طبقة البروتين الخارجية في اللحوم نتيجة الحرارة العالية، كما تنفجر حبيبات النشا الخارجية في الخضراوات والحبوب مكونة طبقة جيلاينية تساعد على حفظ العصارات داخل الطعام، وفي هذه الحالة يجب أن تكون عملية السلُق على نار هادئة

استعمالات طريقة السلق :

1- تستعمل طريقة السلق في سلق اللحوم والطيور والأسماك والخضراوات والفواكه والبيض والبقول والحبوب (الأرز- المعكرونة)

2- السوائل المستعملة في السلق هي :

الماء - مرق الدجاج أو اللحوم أو الطيور - الحليب - اللبن الرائب - عصير الطماطم - الشراب (القطر)

3- الشروط الواجب مراعاتها عند سلق الاطعمة :

يكون السائل في درجة الغليان إلا في حالة السمك، فتكون الحرارة أقل من الغليان.

يضاف للسائل الملح إذا لزم الحال

تكون كمية السائل كافية لغمر الطعام

ينزع الزيت (الريم) كلما ظهر

يغطي الوعاء (الطنجرة) جيداً ماعدا في سلق الخضراوات .

1- اكمل الجدول الاتي : مستوى ب

عيوب طريقة التسبيك	مزايا طريقة التسبيك
عسرة الهضم نظراً لارتفاع نسبة الدهن فيها وبخاصة إذا تم تحمير الخضراوات قبل إضافتها اللحم .	الطعام المطهو بهذه الطريقة ذو قيمة غذائية تساعد هذه الطريقة على الاقتصاد في الوقت والعمل والآنية والوقود لأن الطعام يطهى في إناء واحد وعلى شعلة واحدة .. تساعد هذه الطريقة على بقاء الطعام صالحاً للأكل مدة طويلة .

2- القواعد التي يتوقف عليها نجاح طريقة التسبيك .. مستوى ب

- أن تكون كمية السائل مساوية لكمية الطعام. نصف ك لحم = نصف لتر سائل
- استعمال إناء محكم يمنع التبخر (تبخر السائل). استخدام نار هادئة حتى لا تضيع نكهته ويفقد طعمه.
- و تختلف مدة الطهي تبعا لنوع الأطعمة . يكون السائل سميكاً نوعاً ما وله طعم لذيذ.

- قارن بين طرق التحمير من حيث المميزات والعيوب ...مستوى أ

التحمير البسيط	التحمير الغزير
يستخدم لتحمير الأطعمة الغير مغطاة بغطاء مثل العجة والكفتة وينبغي أن تكون هذه الأطعمة رقيقة حتى يسهل إنضاجها	يغمر الطعام في الزيت في مقلاة لا يقل عمقها عن 10 سم بها سلة للتحمير قطرها أقل من قطر المقلاة وتصل الزيت إلى حوالي $\frac{3}{4}$ ارتفاع المقلاة

2-اكتب فيما يلي ./مستوى أ

1-القواعد الواجب مراعاتها عند اجراء عملية التحمير :

كمية المادة الدهنية تصل الى ثلثي ارتفاع المقلاة يصفى الطعام بهز السلة أو المغرقة السلكية

يغمر بالدهن وبعد دقيقة يهدأ النار تجهيز الأطعمة حسب نوعها

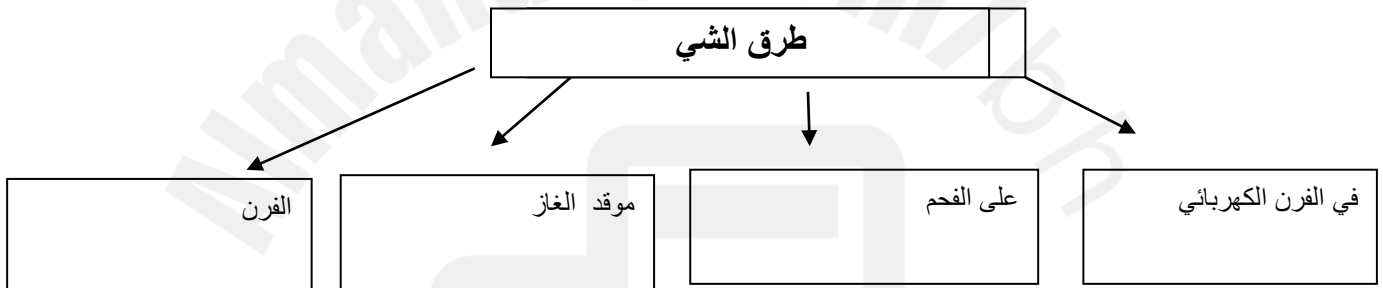
2-اهمية تغطية الاطعمة التي تجهز للتحمير بالأغلفة

- ❖ تتجمد بسرعة فتحتفظ الأطعمة بعصارتها فيصبح طعمها أفضل.
- ❖ تساعد على احمرار السطح من جميع الجهات بنفس الدرجة.
- ❖ تعمل على تحسين شكل الطعام وطعمه.

3- اذكر مزايا وعيوب الاطعمة المحمرة والمغلقة : مستوى ب

المزايا	العيوب
<ul style="list-style-type: none"> • الأطعمة المطهوه بهذه الطريقة سهلة الهضم لأن الأغلفة تمنع امتصاصها للمادة الدهنية. • تحمر جميع قطع الأطعمة بدرجة واحدة. • تأخذ وقت قصير في النضج - لا تحتاج لمراقبة كبيرة أثناء الطهي 	غير اقتصادية لأنها تستهلك كمية كبيرة من الدهن

النشاط الخامس : 1- اكمل طرق الشئ ..مستوى ب



2- اكمل بالمطلوب : مستوى ج

1- من قواعد الشئ :

تقلب اللحوم وترفع عن الشواية بعد تجمد الطبقة السطحية
من الممكن لف السمك والأطعمة الرقيقة بورق معدني لتجنب احتراقه
تتبل اللحوم قبل شيها بحوالي نصف ساعة بملح وفلفل وعصير بصل وليمون
لا يقلب اللحم إلا مرة واحدة علي كل جهة وعدم غرز الشوكة به
عرض الأطعمة لحرارة شديدة مباشرة ليتجمد البروتين الخارجي و يحتفظ بعصارته

2-مزايا طريقة الشئ :

1. عند تعريض الطعام (اللحم مثلا) للنار مباشرة تتكون طبقة تسد مسام اللحم بفعل الحرارة الشديدة المعرضة لها ، فتمنع تسرب المواد الغذائية من اللحم وبذلك يحتفظ الطعام بالمواد الغذائية فيه.
2. الأطعمة المشوية سهلة الهضم نظراً لعدم إضافة مواد دهنية إليها.

الطريقة سريعة تعمل على إظهار نكهة الطعام ، وتؤدي بالتالي إلى فتح الشهية

- ما هي القواعد الواجب مراعاتها عند الطهو في الفرن :

نظافة الفرن ورفوفه حتى لا يتغير طعم الطعامتفقد الفرن قبل استعماله بعشرين دقيقة وعدم فتحه بلا داعي

- علل : يستخدم حمام مائي احيانا في الطهي في الفرن :

وذلك لترطيب الحرارة نوعاً ما حتى تناسب هذه الأصناف، ويشترط ان يبقى الماء تحت درجة الغليان.

1- الطهي بالبخار هو طهو الطعام بواسطة الابخرة المتصاعدة من الماء او الطعام نفسه ، قارن بين هاتين الطريقتين : مستوى أ

الطريقة المباشرة	الطريقة الغير مباشرة
يستعمل فيها وعاء البخار الخاص، وهذه الطريقة تتبع في طهو الخضراوات وذلك بوضع الطعام في وعاء مثقوب محاط بالبخار ، أو البخار المتسرب من الوعاء الأسفل ، وفي هذه الحالة تتسرب بعض المواد الغذائية في الماء، لهذا يفضل استعمال هذه الطريقة لطهو الخضراوات ذات الغلاف كالبطاطس والجزر .	يوضع الطعام المراد طهوه في وعاء ويغطي بالغطاء ويوضع في وعاء به ماء مغلي وهكذا يمنع اتصال النار المباشرة بالمواد أو الطعام المراد طهوه وكذلك يمنع حرقه ، وينضج الطعام بتأثير عصارة الطعام كما تحفظ له مواده الغذائية ونكهته الخاصة، وتصلح هذه الطريقة أيضاً في عمل بعض أنواع البودنج والكريم كراميل والسحلب والكريمة

2- من مزايا الطهي بالبخار :

يحتفظ الطعام بنكهته الخاصة. الطعام المطهو بالبخار سهل الهضم لذلك يصلح للمرضى والناقيين.

تقل فيه المادة الغذائية المفقودة.

ما اهم الشروط الواجب توافرها عند الطهو بالبخار:

قطع اللحم الصغيرة والسمك البودنج يجب أن تغطي بورقة منعاً لتساقط البخار المتكاثف.

يجب أن يكون الإناء محكم لعدم تسرب البخار

يجب أن تبقى حرارة الماء بالجزء السفلي لوعاء البخار في درجة الغليان.

-عرف الطهو بالموجات فائقة القصر

تعرف بالطهو الالكتروني، وآخر ما استحدث من وسائل الطهو وطرقه وتتم عملية الطهو في الأفران الالكترونية بواسطة موجات قصيرة يمتصها الطعام إلى عمق 5-7 سنتيمترات فتسبب تحريكاً واحتكاكاً بين جزيئات الطعام فيطهى الطعام بالحرارة المتولدة بداخله

2- ما هي القواعد الواجب مراعاتها عند الطهو بالميكرويف :

عدم استخدام أوعية معدنية نحاسية أو ألومنيوم أو استانلستيل لأنها تحجب الموجات عن الطعام وتقلل كفاءة الفرن

استخدام أواني زجاجية غير قابلة للكسر أو صيني أو فخار لأن هذه المواد تمتص الحرارة ولا تعكس الموجات القصيرة بل تسمح بمرورها لذلك لا نجد الإناء يسخن

ضبط المدة اللازمة لإنضاج الطعام

علل لما يأتي

1- ضرورة استخدام اوان زجاجية او ورق او صيني او فخار في المايكرويف :

لان هذه المواد تمتص الحرارة ولا تعكس الموجات

2- اهمية عدم استخدام اوعية معدنية من النحاس او الالمونيوم والصلب الذي لا يصدأ(الاستليس ستيل):

لان هذه المواد لأنها تحجب الموجات عن الطعام وتقلل كفاءة الفرن

قارن بين مميزات و عيوب المايكرويف: تمسوى ب

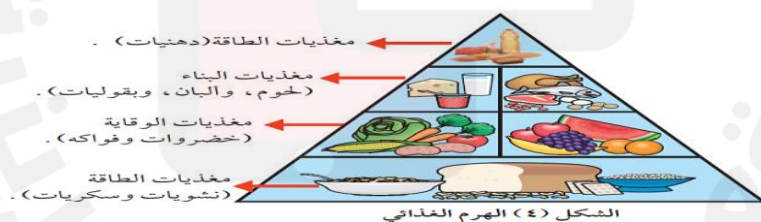
المزايا	العيوب
1- الأطعمة المطهوه بهذه الطريقة تستغرق وقت قصير جدًا. 2- سهولة تنظيف الفرن يمسح بقطعة. 3- الطعام لا يحترق ولكن يجف. 4- يصلح لتسخين الأطعمة المجمدة. 5- أثبتت الدراسات ان الأطعمة تحتفظ بنسبة كبيرة من فيتامين ج	1- لا يحمر سطح الطعام مما بحرمة المنظر الجميل. 2- أثبتت التجارب أن طعم ولون الطعام بالفرن العادي افضل من المطهو بالفرن الإلكتروني.

بدائل الأطعمة

اليوم /..... التاريخ /.....

- اكتب تعريف الهرم الغذائي..... تصنيف للعناصر الغذائية الأساسية أو المغذيات بطريقة بسيطة وسهلة وكل ما علينا عمله

الهرم الغذائي هو (معرفة - الغذائية - بطريقة - تفيد - في - تصنيف - الأساسية - سهلة - الغذائية - للفرد. - للعناصر - الحصص - وبسيطة)



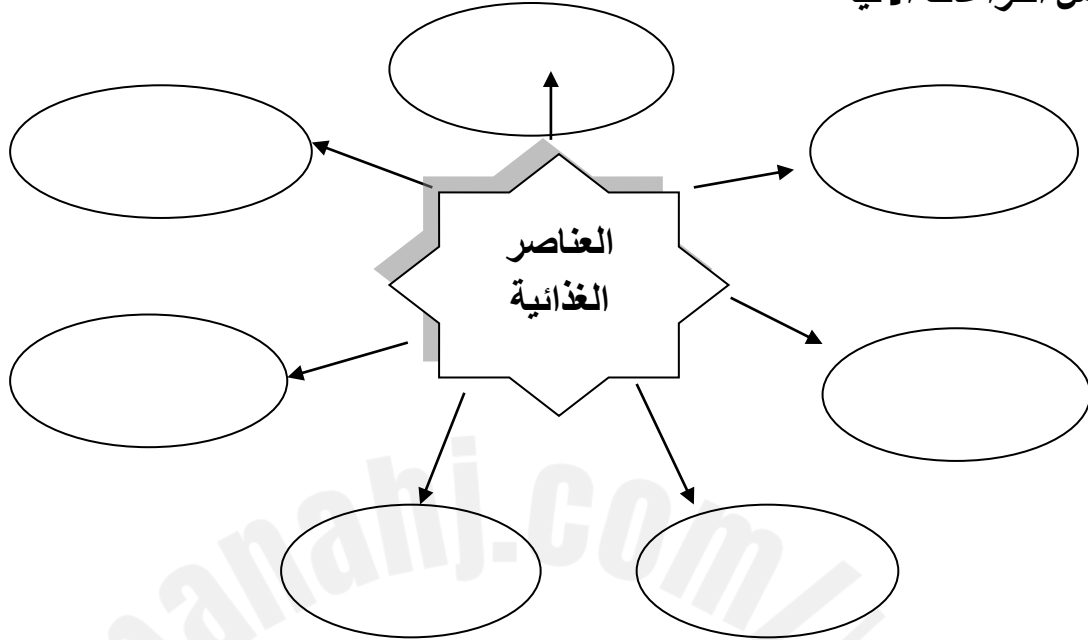
من إرشادات استخدام الهرم الغذائي:

- 1- معرفة عدد الحصص المحددة لكل قسم من أقسام الهرم الغذائي.
- 2- الالتزام بحاجة أجسامنا من الحصص الغذائية، فقاعدة الهرم تبدأ من 6 إلى 11 حصة.
- 3- معرفة تكوين وجبة غذائية تتناسب مع أذواقنا احتياجاتنا الغذائية.
- 4- معرفة كيفية الحصول علي المغذيات خلال اليوم الواحد.

5- معرفة بدائل الأطعمة وأهمية التنوع في اختياراتنا.

3- علل : أهمية تناولنا لجميع العناصر والمغذيات بنسب مختلفة : للحصول على غذاء متوازن

- اكمل الفراغات الآتية



رتب الجمل الآتية للحصول على مفهوم بدائل الاطعمة مستوى ج

بديل - متوازن - في - اختيار - الطعام - المغذيات - يعتبر - بآخر - دون - تغيير - في - أو - العناصر - تغيير - الغذائية
تغيير متوازن في اختيار الطعام بآخر بديل دون تغيير في المغذيات أو العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم وإنما تغيير في نوع الطعام،

2- النشاط الثالث : اكتب فيما يلي : مستوى ب

- أهمية معرفة البدائل
- توفير وجبات طعام لجميع أفراد الأسرة على اختلاف أعمارهم وأذواقهم وحالتهم الصحية.
- التنوع في المواد الغذائية. اختيار الوجبات الغذائية حسب السرعات الحرارية اللازمة.
- مراعاة الأفراد النباتيين
- 1- الناحية ...الاقتصادية....

2- الناحيةالاجتماعية الدينية

3- الناحيةالصحية الجمالية.....

1- الناحية الاقتصادية ساعدت على التحول إلى الطعام البديل

- ✓ إن ارتفاع أسعار المواد الغذائية التي نلمسها في وقتنا الحالي وخصوصاً في السلع الرئيسية مثل الأرز واللحوم والفاكهة نتج عنه اختيار بدائل غذائية مقاربة في القيمة الغذائية وبأسعار أقل ،كاختيار البقوليات بديلاً للحوم بأنواعها , أو اختيار الخضراوات بدل الفواكه.
- ✓ تغيير أساليب الاستهلاك وتقليل الفاقد بقدر الإمكان، فتحول المستهلك العادي إلى مستهلك رشيد تحت ضغط الناحية الاقتصادية، وتمثل ذلك في الحد من التذير في الحياة العادية وكذلك في الحفلات والمناسبات، والإعتماد على ما يعد من أطعمة في المنزل وتقليل طلبها أو تناولها خارج المنزل ، فغالبا إعداد الأطعمة في المنزل يكون أقل تكلفة وأكثر نظافة.
- ✓ وفرت الأطعمة المتنوعة المستوردة من دول العالم وتنوعها أثر في وجود البدائل وبكثرة .

2- الناحية الدينية والاجتماعية ساعدت على التحول إلى الطعام البديل

- ✓ تلعب المعتقدات الدينية دوراً كبيراً، وكذلك الموروثات الاجتماعية في نوع الطعام المتناول .
- ✓ فالشريعة الإسلامية تحرم تناول لحم الخنزير، وتوجد له بدائل عديدة من أنواع اللحوم من مصادر حيوانية أو بدائل نباتية، و الهندوس والبوذيون لا يتناول بعضهم اللحوم بجميع أنواعها، والبعض الآخر لا يتناول لحوم الأبقار خاصة، ولكنهم يتناولون الخضراوات والفواكه والبقوليات التي تعوضهم المغذيات الأساسية .
- ✓ الموروثات الاجتماعية فرضت بعض العادات الغذائية كالابتعاد عن تناول أطعمة معينة في آن واحد أو منع بعض الأطعمة في سن معينة أو في فصل معين أو وجود أطعمة خاصة بالمناسبات .
- ✓ تغير عادات تناول الطعام وطريقة التحضير وحياة الرفاهية التي وفرت الكثير من الأصناف الغذائية وبدائلها، والتي كانت في السابق تقتصر فقط على الحفلات والمناسبات الدينية والاجتماعية وذلك لاختلاف الأذواق والحالات الصحية في الأسرة الواحدة.

3- الناحية الصحية ساعدت على التحول إلى الطعام البديل

- ✓ قد تكون الصحة الجيدة أغلى ممتلكاتنا قيمة، فالشعور باللياقة والرفاهية الجسدية والعقلية على حد سواء هو جزء طبيعي وغريزي من الحياة اليومية.
- ✓ تقدير الصحة الجيدة قبل التعرض للمرض فمثلاً عند الإصابة بمرض السكر لابد لنا من الحذر الشديد من تناول السكر بكميات كبيرة في الطعام واللجوء للأغذية التي تستخدم فيها مواد بديلة عن السكر مثل سكر الفركتوز أو سكر الفاكهة و العسل الطبيعي وكميات بسيطة.
- الحصول على شكل جسم رشيق أجمل من الجسم المكتنز بالشحوم، وللحصول على الجسم الرشيق والصحة لابد من معرفة الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية اللازمة لكل شخص ومعرفة كيفية انتقاء الطعام المناسب عن طريق معرفة بدائل الأطعمة وتنوعها

اكمل الجدول الاتي ،لبعض بدائل الأطعمة قليلة السعرات الحرارية.. مستوى ب

المجموعات الغذائية	الأغذية	بدائلها
مجموعة الخبز	- نصف كوب من المكرونة بالصلصة البيضاء أو مع صلصة الجبن - الخبز الأبيض - حبوب الإفطار العادي 4/3 كوب أو نصف كوب بالسكر - البطاطس المقلية	المكرونة المسلوقة بالخضار خبز اسمر بالجبن القليل الدسم حبوب الإفطار بالنخالة أو بدون سكر 3/4 كوب, مضاف إليه قليل من الفواكه الجافة -البطاطس المشوية أو المسلوقة
مجموعة الحليب ومشتقاتها	حليب ومشتقاته الكاملة الايسكرام مبيض القهوة كامل الدسم	حليب ومشتقاته قليلة أو خالية الدسم الروب المتلج قليل الدسم أو الروب بالفواكه مبيض القهوة قليل أو خالي الدسم
مجموعة اللحوم وبدائلها	- اللحوم والدجاج بالجلد 30 جرام - تونة محفوظة بالزيت - بيضة واحدة	اللحوم منزوعة الدسم والدجاج منزوع الجلد علبة تونة حجم صغير محفوظة بالماء بياض البيض
مجموعة الدهون والزيوت	1ملعقة شاي من المارجرين والمايونيز كاملة الدسم 1-ملعقة شاي من السمنة أو الزبد	1 ملعقة شاي من المارجرين والمايونيز قليلة الدسم 1 ملعقة شاي من الزيوت كزيت الزيتون و الكانولا والسمسم والذرة (تستخدم بكميات ضئيلة جداً)
متفرقات يفضل التقليل من تناولها	رقائق البطاطس المقلية كاسترد بالحليب كامل الدسم بسكويت بالزبد الكعك العادي بالكريمة	ذرة "نفيش" محضر بدون زيت كاسترد بالحليب قليل الدسم بسكويت بدون زبد أو بالنخالة أو قليل السكر والدهن والصوديوم الكعك بدون كريمة والمضاف إليه الفواكه