



الموضوع: طهي الطعام.

الصف: الثامن.

المبحث: التربية المهنية.

إعداد: شبكة منهاجي التعليمية.

### السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. يُقصد بطهي الطعام:

- أ. حفظ الطعام فقط.
- ب. تبريد الطعام.
- ج. تقطيع الطعام.
- د. تعريض الطعام للحرارة لجعله صالحًا للأكل.

٢. أيُّ مما يأتي يُعزّز الطهي لدى الفرد؟

- أ. الاعتماد على الآخرين.
- ب. التبذير.
- ج. الاستقلالية.
- د. الكسل.

٣. الطريقة التي يُطهى فيها الطعام في ماءٍ مغلي هي:

- أ. الشوي.
- ب. القلي.
- ج. السلق.
- د. البخار.

٤. أيُّ من الأطعمة الآتية أنسب للسلق؟

- أ. اللحوم القاسية.
- ب. البطاطا المقلية.
- ج. السمك المشوي.
- د. المعكرونة.

٥. يُستخدم الشوي غالبًا عند الرغبة في:

- أ. تقليل الدهون.
- ب. الحفاظ على اللون فقط.
- ج. إبراز النكهة الطبيعية.
- د. تليين الخضراوات.

٦. الطريقة التي تعطي الطعام قوامًا مقرمشًا هي:

- أ. السلق.
- ب. البخار.
- ج. القلي.
- د. الطهي البطيء.

٧. أيُّ طرق الطهي الآتية تحافظ أكثر على القيمة الغذائية؟

- أ. الطهي بالبخار.
- ب. الشوي.
- ج. القلي.
- د. التحمير.

٨. يُطهى الطعام في القلي باستخدام:

- أ. ماء بارد.
- ب. بخار الماء.
- ج. حرارة منخفضة دون زيت.
- د. كمية كبيرة من الزيت الساخن.

٩. من الأطعمة المناسبة للطهي بالبخار:

أ. البطاطا المقلية.

ب. الدجاج.

ج. الخبز.

د. المعجنات.

١٠. تحتاج اللحوم القاسية عادةً إلى:

أ. طهي سريع.

ب. عدم طهي.

ج. سلق خفيف.

د. طهي طويل.

١١. من معايير اختيار طريقة الطهي:

أ. القوام المطلوب.

ب. لون الطبق.

ج. حجم الوعاء.

د. عدد المدعوين.

١٢. أيُّ طرق الطهي الآتية مناسبة للحصول على قوام ناعم؟

أ. القلي.

ب. الشوي.

ج. الطهي بالبخار.

د. التحمير.

١٣. يُستخدم الشوي أو التحميص من أجل:

أ. تقليل النكهة.

ب. تعزيز النكهة.

ج. فقدان الطعم.

د. منع النضج.

١٤. من قواعد السلامة عدم استخدام:

- أ. الملاعق البلاستيكية.
- ب. الأطباق الزجاجية.
- ج. السكاكين دون إشراف.
- د. الأواني البلاستيكية.

١٥. ارتداء مريول الطهي يساعد على:

- أ. زيادة أناقة الطاهي.
- ب. تغيير النكهة.
- ج. تسريع الطهي.
- د. الحماية من الحروق.

١٦. غسل اليدين قبل الطهي وبعده يهدف إلى:

- أ. تحسين القوام.
- ب. الالتزام بالنظافة.
- ج. زيادة الدهون.
- د. تغيير اللون.

١٧. تؤدي الحرارة المرتفعة مدة طويلة إلى:

- أ. فقدان بعض الفيتامينات.
- ب. زيادة الفيتامينات.
- ج. ثبات القيمة الغذائية.
- د. زيادة القيمة الغذائية.

١٨. تفاعل ميلارد يؤدي إلى:

- أ. تغير لون الطعام إلى الأبيض.
- ب. زيادة الماء في الطعام.
- ج. تبريد الطعام.
- د. تكوّن لون بني ونكهة مميزة.

١٩. الطريقة المثلى للحفاظ على لون الخضراوات الزاهي هي:

- أ. القلي.
- ب. الشوي.
- ج. السلق الخفيف أو البخار.
- د. التحمير الطويل.

٢٠. من مخاطر استخدام الزيت على نار عالية:

- أ. زيادة القيمة الغذائية.
- ب. تناثر الزيت وحدوث حروق.
- ج. تحسين النكهة فقط.
- د. سرعة التنظيف.

## السؤال الثاني:

🧠 أضع إشارة (✓) للعبارة الصحيحة، وإشارة (✗) للعبارة غير الصحيحة:

١. ( ) الطهي بالبخار يساعد على الحفاظ على القيمة الغذائية للطعام.
٢. ( ) القلي هو أفضل طريقة لتقليل الدهون في الطعام.
٣. ( ) تختلف طرق الطهي باختلاف نوع الطعام.
٤. ( ) الشوي يُكسب الطعام نكهة مميزة.
٥. ( ) يمكن استخدام الأدوات الحادة دون إشراف أثناء الطهي.
٦. ( ) السلق مناسب لبعض أنواع الخضراوات.
٧. ( ) الحرارة تؤثر في قوام الطعام ونكهته.
٨. ( ) إطفاء النار بعد الانتهاء من الطهي من قواعد السلامة.
٩. ( ) الطهي على حرارة منخفضة مدة طويلة قد يحافظ على عصارة اللحم.

١٠. ( ) لا تؤثر طريقة الطهي في القيمة الغذائية للطعام.

---

تمنياتنا لكم بالتوفيق

مركز  
المنهج  
التعليمي

## إجابات الأسئلة

### السؤال الأول:

🧠 أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. يُقصد بطهي الطعام:

- أ. حفظ الطعام فقط.
- ب. تبريد الطعام.
- ج. تقطيع الطعام.
- د. تعريض الطعام للحرارة لجعله صالحًا للأكل.

٢. أيُّ مما يأتي يُعزّز الطهي لدى الفرد؟

- أ. الاعتماد على الآخرين.
- ب. التبذير.
- ج. الاستقلالية.
- د. الكسل.

٣. الطريقة التي يُطهى فيها الطعام في ماءٍ مغلي هي:

- أ. الشوي.
- ب. القلي.
- ج. السلق.
- د. البخار.

٤. أيُّ من الأطعمة الآتية أنسب للسلق؟

- أ. اللحوم القاسية.
- ب. البطاطا المقلية.
- ج. السمك المشوي.
- د. المعكرونة.

٥. يُستخدم الشوي غالبًا عند الرغبة في:

أ. تقليل الدهون.

ب. الحفاظ على اللون فقط.

ج. إبراز النكهة الطبيعية.

د. تليين الخضراوات.

٦. الطريقة التي تعطي الطعام قوامًا مقرمشًا هي:

أ. السلق.

ب. البخار.

ج. القلي.

د. الطهي البطيء.

٧. أيُّ طرق الطهي الآتية تحافظ أكثر على القيمة الغذائية؟

أ. الطهي بالبخار.

ب. الشوي.

ج. القلي.

د. التحمير.

٨. يُطهى الطعام في القلي باستخدام:

أ. ماء بارد.

ب. بخار الماء.

ج. حرارة منخفضة دون زيت.

د. كمية كبيرة من الزيت الساخن.

٩. من الأطعمة المناسبة للطهي بالبخار:

أ. البطاطا المقلية.

ب. الدجاج.

ج. الخبز.

د. المعجنات.



١٠. تحتاج اللحوم القاسية عادةً إلى:

- أ. طهي سريع.
- ب. عدم طهي.
- ج. سلق خفيف.
- د. طهي طويل.

١١. من معايير اختيار طريقة الطهي:

- أ. القوام المطلوب.
- ب. لون الطبق.
- ج. حجم الوعاء.
- د. عدد المدعوين.

١٢. أيُّ طرق الطهي الآتية مناسبة للحصول على قوام ناعم؟

- أ. القلي.
- ب. الشوي.
- ج. الطهي البخار.
- د. التحمير.

١٣. يُستخدم الشوي أو التحميص من أجل:

- أ. تقليل النكهة.
- ب. تعزيز النكهة.
- ج. فقدان الطعم.
- د. منع النضج.

١٤. من قواعد السلامة عدم استخدام:

- أ. الملاعق البلاستيكية.
- ب. الأطباق الزجاجية.
- ج. السكاكين دون إشراف.
- د. الأواني البلاستيكية.

١٥. ارتداء مريول الطهي يساعد على:

أ. زيادة أناقة الطاهي.

ب. تغيير النكهة.

ج. تسريع الطهي.

د. الحماية من الحروق.

١٦. غسل اليدين قبل الطهي وبعده يهدف إلى:

أ. تحسين القوام.

ب. الالتزام بالنظافة.

ج. زيادة الدهون.

د. تغيير اللون.

١٧. تؤدي الحرارة المرتفعة مدة طويلة إلى:

أ. فقدان بعض الفيتامينات.

ب. زيادة الفيتامينات.

ج. ثبات القيمة الغذائية.

د. زيادة القيمة الغذائية.

١٨. تفاعل ميلارد يؤدي إلى:

أ. تغير لون الطعام إلى الأبيض.

ب. زيادة الماء في الطعام.

ج. تبريد الطعام.

د. تكون لون بني ونكهة مميزة.

١٩. الطريقة المثلى للحفاظ على لون الخضراوات الزاهي هي:

أ. القلي.

ب. الشوي.

ج. السلق الخفيف أو البخار.

د. التحمير الطويل.

٢٠. من مخاطر استخدام الزيت على نار عالية:

- أ. زيادة القيمة الغذائية.
- ب. تناثر الزيت وحدوث حروق.
- ج. تحسين النكهة فقط.
- د. سرعة التنظيف.

### السؤال الثاني:

أضع إشارة (✓) للعبارة الصحيحة، وإشارة (X) للعبارة غير الصحيحة:

١. (✓) الطهي بالبخار يساعد على الحفاظ على القيمة الغذائية للطعام.
٢. (X) القلي هو أفضل طريقة لتقليل الدهون في الطعام.
٣. (✓) تختلف طرق الطهي باختلاف نوع الطعام.
٤. (✓) الشوي يُكسب الطعام نكهة مميزة.
٥. (X) يمكن استخدام الأدوات الحادة دون إشراف أثناء الطهي.
٦. (✓) السلق مناسب لبعض أنواع الخضراوات.
٧. (✓) الحرارة تؤثر في قوام الطعام ونكهته.
٨. (✓) إطفاء النار بعد الانتهاء من الطهي من قواعد السلامة.
٩. (✓) الطهي على حرارة منخفضة مدة طويلة قد يحافظ على عصارة اللحم.
١٠. (X) لا تؤثر طريقة الطهي في القيمة الغذائية للطعام.