



الموضوع: طهي الطعام.

الصف: الثامن.

المبحث: التربية المهنية.

إعداد: شبكة منهاجي التعليمية.

## السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. يقصد 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 أنسُب للسلق؟**

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

**٥. يُستخدم الشوي غالباً عند الرغبة في:**

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

**٦. الطريقة التي تعطي الطعام قواماً مقرمشاً 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 المدعدين.

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

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

١٣. يُستخدم الشوي أو التحمير 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 الحرائق.

**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 المثلث لحفظ لون الخضروات 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 الخضروات.
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



## إجابات الأسئلة

### السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. يقصد بطهي الطعام:

- أ. حفظ الطعام فقط.
- ب. تبريد الطعام.
- ج. تقطيع الطعام.

د. تعريض الطعام للحرارة لجعله صالحًا للأكل.

٢. أيُّ مما يأتي يعزّز 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 أنساب للسلق؟

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

٥. يُستخدم الشوي غالباً عند الرغبة في:

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

٦. الطريقة التي تعطي الطعام قواماً مقرمشاً هي:

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

٧. أي 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 المدعدين.

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 الحرائق.

**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 المثلثة للحفظ 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 الخضروات.
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.