



إدارة المناهج والكتب المدرسية

دليل المعلم

# إنتاج الطعام

( النظري والتدريب العملي )



المستويان الأول والثاني



للمرحلة الثانوية

الفندقي والسياحي

م ٢٠١٢ / ١٤٣٣هـ

الطبعة الأولى

الفندقي والسياحي

للمرحلة الثانوية

المستويان: الأول والثاني

دليل المعلم / إنتاج الطعام

ISBN:978-9957-84-416-5



9 789957 844165



مطبعة مكة



إدارة المناهج والكتب المدرسية

# دليل المعلم

# إنتاج الطعام

المستويان الأول والثاني  
للمرحلة الثانوية  
الفرع الفندقي والسياحي

تأليف

صالح محمد حمد

بلال نمر عبدالله

محمد راشد الكردي

الناشر

وزارة التربية والتعليم  
إدارة المناهج والكتب المدرسية

يسر إدارة المناهج والكتب المدرسية استقبال ملحوظاتكم على هذا الدليل عن طريق العناوين الآتية:

هاتف: ٥-٨ / ٤٦١٧٣٠٤، فاكس: ٤٦٤٥٨٨٨، ٤٦٣٧٥٦٩ ص.ب: (١٩٣٠) الرمز البريدي: ١١١١٨

أو بوساطة البريد الإلكتروني: VocSubjects.Division@moe.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم استخدام هذا الدليل في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار مجلس التربية والتعليم رقم ٢٨/٢٠١٢، تاريخ ٤/٧/٢٠١٢ م، بدءاً من العام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م.

الحقوق جميعها محفوظة لوزارة التربية والتعليم  
عمان - الأردن / ص . ب ( ١٩٣٠ )

#### لجنة التوجيه والإشراف على التأليف

أ. وفاء موسى العبد اللات / رئيساً  
م. عبدالله محمود الهور  
أ. غسان فوزان الحايك  
د. عمر مقداد مقدادي  
م. عادل أحمد ممتاز  
م. بادرة حميد اليماني

التحرير العلمي: غسان فوزان الحايك  
التحرير اللغوي: ناصر علي محمد  
التحرير الفني: أحمد محمد صلاح  
التصميم: عمر أحمد أبو عليان  
الانتاج: عبدالرحمن سليمان أبو صعيك

دقق الطباعة: غسان فوزان الحايك  
راجعها: م. عادل أحمد ممتاز

**منهاجي**  
متعة التعليم الهادف



رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
(٢٠١٢ / ٣ / ١٠٠٤)  
ISBN: 978 - 9957 - 84 - 416 - 5

|    |  |
|----|--|
| ٦  | ..... المقدمّة                                 |
| ٧  | ..... إرشادات التعامل مع الدليل                |
| ٩  | ..... الطالب الذي نريد                         |
| ١٠ | ..... نموذج مقترح لتحضير حصّة                  |
| ١١ | ..... النتائج العامّة                          |
| ١٢ | ..... توزيع الوحدات والدروس وفق الحصص المقرّرة |

## المستوى الأول

### الوحدة الأولى : تصميم المطبخ

|    |  |
|----|--|
| ١٨ | ..... أولاً: تصميم المطبخ                          |
| ٢٠ | ..... ثانياً: أقسام المطبخ                         |
| ٢٤ | ..... ثالثاً: الهيكل التنظيمي للمطبخ               |
| ٢٦ | ..... رابعاً: مهام العاملين في المطبخ              |
| ٣٠ | ..... خامساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ |
| ٣٦ | ..... سادساً: علاقة المطبخ بالأقسام الأخرى         |

### الوحدة الثانية : الصحة والسلامة

|    |   |
|----|---|
| ٤٤ | ..... أولاً: سلامة الأغذية وأسباب فسادها    |
| ٤٨ | ..... ثانياً: قواعد النظافة والسلامة العامة |
| ٥٠ | ..... ثالثاً: قواعد مكافحة الحرائق          |
| ٥٦ | ..... رابعاً: مبادئ الإسعافات الأولية       |

### الوحدة الثالثة : التحضير للإنتاج

|    |   |
|----|---|
| ٦٢ | ..... أولاً: استخدام الأجهزة والأدوات في عمليات التحضير |
| ٦٨ | ..... ثانياً: عمليات التحضير للإنتاج                    |

### الوحدة الرابعة : الغذاء الصحي

|    |  |
|----|--|
| ٧٨ | ..... أولاً: أسس التغذية والعناصر الصحية |
| ٨٢ | ..... ثانياً: تخطيط الوجبات الغذائية     |
| ٨٤ | ..... ثالثاً: قوائم الطعام الصحية        |
| ٨٨ | ..... رابعاً: حساب تكلفة الطبق           |

## المستوى الثاني

## الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة

|     |   |
|-----|---|
| ٩٦  | ..... أولاً: التحضيرات الأولية للخضراوات والفواكه |
| ١٣٠ | ..... ثانيًا: الحبوب والبقوليات                   |
| ١٤٢ | ..... ثالثًا: الزيوت والدهون                      |
| ١٤٦ | ..... رابعًا: اللحوم الحمراء                      |
| ١٦٠ | ..... خامسًا: الدواجن والطيور                     |
| ١٦٨ | ..... سادسًا: الأسماك والأطعمة                    |

## الوحدة الثانية : طهو الطعام

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ١٨٠ | ..... أولاً: أهمية طهو الطعام    |
| ١٨٢ | ..... ثانيًا: طرق الطهو المختلفة |

## الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ١٩٦ | ..... أولاً: البيض واستعمالاته   |
| ٢١٠ | ..... ثانيًا: الحليب واستعمالاته |

## الملاحق

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| ٢٣٣ | ..... ملحق ( ١ ) : إجابات الأسئلة |
| ٢٤٩ | ..... ملحق ( ٢ ) : أدوات التقويم  |
| ٣١٧ | ..... ملحق ( ٣ ) : أوراق العمل    |



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسولنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد :  
أخي المعلم / أختي المعلمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

نضع بين أيديكم (دليل المعلم) لكتاب (إنتاج الطعام) للمرحلة الثانوية، المستويان الأول والثاني بطبعته الأولى، آملين الإفادة منه في إعداد الدروس، وتنفيذه بوصفه أحد المصادر التي تساعد على تحقيق النتاجات التعليمية المرجوة.

ولعل من الأسس المهمة التي بُني عليها هذا الدليل أنه يعدّ أحد الركائز لتحقيق المنهاج وخطة التطوير التربوي المنبثقة من فلسفة التربية والتعليم نحو اقتصاد المعرفة.

ونحن إذ نقدّم هذا الدليل فإننا نأمل أن يكون مرشداً لكم في تخطيط الدروس بما يتلاءم مع مستويات الطلبة والبيئة المادية الصفية وأهداف المبحث، ونرجو أن يتحقق به التكامل بين النظرية والتطبيق؛ وبخاصة أنه ارتبط بكتاب الطالب على نحو مباشر، وبالنتائج التعليمية واستراتيجيات التدريس والتقويم، فضلاً عن اهتمامه بتفعيل دور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) بوصفها أداة لتفعيل التعلم الإيجابي تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً.

إنّ هذا الدليل الذي نضعه بين أيديكم هو أمثلة واجتهادات لا نتوقع منكم الوقوف عندها فحسب، بل نرجو أن يكون منطلقاً لتنمية خبراتكم وإبراز قدراتكم الإبداعية في وضع البدائل، أو الأنشطة المتنوعة، أو إضافة كل جديد إلى المحتوى، أو بناء أدوات تقويم بمعايير أخرى.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

تضمّنت صفحات الدليل مجموعة من العناصر التي يعتقد أنها تمثل أبرز جوانب الموقف التعليمي التعلّمي، وفي ما يأتي توضيح لكلّ من هذه العناصر :

- **نتائج التعلّم**  
نتائج خاصّة يتوقّع أن يحققها الطلبة، تميّز بشموليتها وتنوّعها (معارف، ومهارات، واتجاهات)، وتعدّ مرجعاً للمعلّم؛ إذ يُبنى عليها المحتوى، وتعدّ الركيزة الأساسيّة للمنهاج، وتُسهّم في تصميم نماذج المواقف التعليمية المناسبة، وفي اختيار استراتيجيات التدريس وبناء أدوات التقويم المناسبة لها.
- **البنية المعرفيّة**  
تتكوّن البنية المعرفيّة لأيّ مبحث من مجموعة من العناصر (مفاهيم، ومصطلحات، ومهارات، خوارزميات، ونظريات وقوانين ومبادئ)، وتشكّل المفاهيم عناصر مفتاحيّة لبقية عناصر البنية المعرفيّة، ولذلك حدّدت المفاهيم والمصطلحات الأساسيّة التي وردت في الكتاب المدرسي؛ بهدف التركيز عليها في تصميم الموقف التعلّمي.
- **السلامة العامة**  
إرشادات واحتياطات الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الموقف التعليمي.
- **استراتيجيات التدريس**  
الإجراءات والخطوات المنظّمة التي يقوم بها المعلّم وطلّبه لتنفيذ الموقف التعليمي، وهي أيضًا خطوات مفتوحة يمكن للمعلّم تطويرها أو تغييرها بما يتلاءم وظروف الطلبة وإمكانات المدرسة، مع مراعاة توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) عند الحاجة .
- **إدارة الصف**  
إجراءات تهدف إلى تنظيم الموقف التعليمي وضبطه؛ لتسهيل تنفيذ الدرس بكفاءة، ومن أمثلتها ما يأتي:  
  - ١ - تنظيم زمنيّ متوقّع لكل خطوة من خطوات الدرس الإجرائيّة.
  - ٢ - تنظيم جلوس الطلبة على شكل (مجموعات، أو حلقة دائرية، أو حرف U، أو غير ذلك).
  - ٣ - تهيئة البيئة الصفّيّة (إنارة كافية وتهوية ونظافة وغيرها) .
  - ٤ - تهيئة الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ الدرس.
  - ٥ - إثارة دافعيه الطلبة للتعلّم.
  - ٦ - استخدام أوراق العمل وأدوات التقويم المناسبة والأنشطة المتضمّنة.
- **معلومات إضافية**  
معلومات إثرائية وضروريّة وموجزة ذات علاقة بالمحتوى موجّهة للمعلّم والطالب، تهدف إلى إثارة دافعيه الطالب ومساعدته على التعلّم، وإثراء معارف المعلّم بالمحتوى، وإرشاده إلى استخدام مصادر تعليمية أخرى متنوّعة.
- **الزمن المتوقّع**  
المدة الزمنية المتوقّعة لتحقيق النتائج الخاصّة.



- **الفروق الفردية**  
مجموعة أنشطة وأسئلة وإضافات في المحتوى أعدت لسد احتياجات الطلبة وفق قدراتهم المتنوعة من حيث (النوع الاجتماعي، والاحتياجات الخاصة، والبيئات الاجتماعية).
- **استراتيجيات التقويم وأدواته**  
الخطوات والإجراءات المنظمة التي يقوم بها المعلم أو الطلبة لتقويم الموقف التعليمي وقياس مدى تحقق النتائج، وهي عملية مستمرة في أثناء تنفيذ الموقف التعليمي يمكن تطويرها أو بناء نماذج أخرى مشابهة لتطبق بالتكامل مع إجراءات إدارة الصف.
- **التكامل الرأسي والأفقي**  
الرأسي: ربط المفهوم بمفاهيم أخرى ضمن المبحث نفسه على مدى الصفوف المتتالية.  
الأفقي: ربط المفهوم بالمباحث الأخرى ضمن الصف نفسه.
- **مصادر التعلم**  
مصادر تعليمية يمكن للطلاب والمعلم الرجوع إليها؛ بهدف زيادة معلوماتهم وخبراتهم وتدعيم تحقيق النتائج، وتشمل ( كتبًا، وموسوعات، ومواقع إنترنت، وأقراصًا مدمجة، وزيارات ميدانية، ومقابلات أشخاص، وغير ذلك).
- **المادة المحوسبة**  
المادة التعليمية الإلكترونية التي أعدتها وزارة التربية والتعليم في عدد من المباحث الدراسية (الرياضيات، والعلوم، والحاسوب، واللغة العربية، والتربية الوطنية، والإدارة المعلوماتية)؛ لتكون رديفة وداعمة لتحقيق نتائج التعلم، بالإضافة إلى التسجيلات والأقراص المدمجة، وأرشيف التلفزيون التربوي.
- **أخطاء شائعة**  
توقعات لأخطاء محتملة وشائعة بين الطلبة والمجتمع، تتعلق بالمهارات والمفاهيم والقيم الواردة، مما يتطلب تقديم معالجة لهذه الأخطاء.
- **الملاحق**  
تضمن الدليل ملاحق منفصلة يتناول كل منها أحد الجوانب الآتية :  
إجابات أسئلة الكتاب، وأوراق عمل، وأدوات تقويم، وجداول، ورسومات توضيحية وبيانية، وخرائط، وصور.

تهدف خطة التطوير التربوي المبني على اقتصاد المعرفة إلى إعداد جيل من الطلبة يتمتع بمهارات حياتية تركز على عقيدة الأمة، ومبادئها، وقيمها الأصيلة، ويمثل استثماراً حقيقياً للمعرفة والخبرات. ولأن طلبة اليوم هم بناء المجتمع غداً، وهم الذين يتحملون مسؤولية الارتقاء به إلى أعلى المستويات في مختلف جوانب الحياة، فإن المناهج الجديدة تسعى إلى تنمية الطالب الذي يتميز بأنه:

- ١ - يتحلى بأخلاقيات المهنة وفق القيم العربية والمعتقدات الإسلامية.
- ٢ - يبحث عن المعرفة وينظمها ويحللها ويوظفها، ثم يولد معرفة جديدة لرفع المستوى المهني.
- ٣ - يطبق مهارات الاتصال والتواصل في تعامله مع الآخرين، وحسن الاستماع، والموضوعية في الحوار.
- ٤ - يمارس التفكير الناقد والإبداعي، والاستقصاء وحل المشكلات بصورة عملية على نحو مستمر، ويستخدم ذلك في اتخاذ القرارات.
- ٥ - يوظف عناصر العمل الفني للإبداع وأسسها في المجال الفندقي والسياحي.
- ٦ - يحافظ على البيئة وتطبيق إجراءات الصحة والسلامة في العمل والمنزل.
- ٧ - يُرشّد الاستهلاك، وذلك بالاستخدام الأمثل للموارد في المجال الفندقي والسياحي.
- ٨ - يستخدم أدوات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) بمستويات متقدمة، بإتقان، وأمان وأخلاق في البحث والتحليل، ومعالجة البيانات والعروض التقديمية وغير ذلك.
- ٩ - يتخذ القرار المناسب في التوجّه المستقبلي نحو سوق العمل أو التعليم العالي.
- ١٠ - يطور نفسه في مجالات البحث والاستقصاء والتعليم المستمر.
- ١١ - يستعمل الأجهزة الحديثة لتطوير مستوى العمل.
- ١٢ - يمتلك الكفايات المهنية اللازمة لسوق العمل.
- ١٣ - يتحمل المسؤولية ويحترم العمل.
- ١٤ - يشارك مشاركة فاعلة في سوق العمل والإنتاج.
- ١٥ - يقدر ذاته بمستويات عالية، ويمارس عمليات التقويم الذاتي على نحو مستمر.
- ١٦ - يبتكر الجديد ويصبح لديه القدرة على إنشاء مشاريع صغيرة بما يلبي حاجات المجتمع بمستوياته جميعها، ويرفع من مستويات المعيشة، ويحسن دخل الأسرة للنهوض بالاقتصاد الوطني.





- يتعرّف مبادئ طهو الطعام وطرقه.
- يتعرّف عمليات تخضير الأطعمة.
- يتعرّف منتجات الحليب والبيض.
- يستخدم المفاهيم والمصطلحات والرموز المتداولة في إعداد الطعام.
- يعمل بروح الفريق مع زملائه.
- يطبق الخبرات السابقة في المواقف الجديدة لحل المشكلات.
- ينمي الإحساس بالانتماء والمسؤولية تجاه بيئة العمل.
- يدرك أهمية الموارد ويستغلها استغلالاً أمثل.



توزيع الوحدات الدراسية وفق عدد الساعات المقررة

| عدد الساعات |      | الدرس   | الوحدات                             | المستوى |
|-------------|------|---|-------------------------------------|---------|
| عملي        | نظري |   |                                     |         |
| ٤           | ٣    | أولاً: تصميم المطبخ                               | الوحدة الأولى :<br>تصميم المطبخ     | الأول   |
| ٤           | ٣    | ثانياً: أقسام المطبخ                              |                                     |         |
| ٣           | ١    | ثالثاً: الهيكل التنظيمي للمطبخ                    |                                     |         |
| ٧           | ١    | رابعاً: مهام العاملين في المطبخ                   |                                     |         |
| ٣           | ٣    | خامساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ      |                                     |         |
| ٦           | ٢    | سادساً: علاقة المطبخ بالأقسام الأخرى              |                                     |         |
| ٠           | ٢    | أولاً: سلامة الأغذية وأسباب فسادها                | الوحدة الثانية :<br>الصحة والسلامة  | الأول   |
| ٦           | ٢    | ثانياً: قواعد النظافة والسلامة العامة             |                                     |         |
| ٤           | ٢    | ثالثاً: قواعد مكافحة الحرائق                      |                                     |         |
| ٤           | ٢    | رابعاً: مبادئ الإسعافات الأولية                   |                                     |         |
| ٤           | ٢    | أولاً: استخدام الأجهزة والأدوات في عمليات التحضير | الوحدة الثالثة :<br>التحضير للإنتاج | الأول   |
| ١١          | ٣    | ثانياً: عمليات التحضير للإنتاج                    |                                     |         |
| ٢           | ٢    | أولاً: أسس التغذية والعناصر الصحية                | الوحدة الرابعة :<br>الغذاء الصحي    | الأول   |
| ٠           | ٢    | ثانياً: تخطيط الوجبات الغذائية                    |                                     |         |
| ٢           | ٢    | ثالثاً: قوائم الطعام الصحية                       |                                     |         |
| ٤           | ٢    | رابعاً: حساب تكلفة الطبق                          |                                     |         |
| ٦٤          | ٣٤   |   | مجموع الحصص                         |         |

توزيع الوحدات الدراسية وفق عدد الساعات المقررة

| عدد الساعات |      | الدرس                                       | الوحدات                                  | المستوى |        |  |
|-------------|------|---|--|---------|--------|--|
| عملي        | نظري |   |  |         |        |  |
| ١٤          | ٣    | أولاً: التحضيرات الأولية للخضراوات والفواكه | الوحدة الأولى :<br>تحضير الأطعمة         | الثاني  |        |  |
| ١٢          | ٢    | ثانياً: الحبوب والبقوليات                   |  |         |        |  |
| ٣           | ٢    | ثالثاً: الزيوت والدهون                      |  |         |        |  |
| ٩           | ٧    | رابعاً: اللحوم الحمراء                      |  |         |        |  |
| ٦           | ٢    | خامساً: الدواجن والطيور                     |  |         |        |  |
| ٥           | ٢    | سادساً: الأسماك والأطعمة                    |  |         |        |  |
| ٠           | ٢    | أولاً: أهمية طهو الطعام                     | الوحدة الثانية :<br>طهو الطعام           | الثاني  |        |  |
| ٩           | ٢    | ثانياً: طرق الطهو المختلفة                  |  |         |        |  |
| ٥           | ٢    | أولاً: البيض واستعمالاته                    | الوحدة الثالثة :<br>البيض ومنتجات الحليب |         | الثاني |  |
| ٦           | ٢    | ثانياً: الحليب واستعمالاته                  |  |         |        |  |
| ٦٩          | ٢٦   | مجموع الحصص                                 |  |         |        |  |



# المستوى الأول



منهاجي  
متعة التعليم الهادف







# الوحدة الأولى

## تصميم المطبخ

منهاجي

متعة التعليم الهادف





## تصميم المطبخ

## Kitchen Design



• ما أهمية التصميم الداخلي في تسهيل مهمات العاملين في المطبخ؟

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف تصميم المطبخ.
- يوضح الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم المطابخ المستخدمة في الفنادق.
- يبين أهمية تصميم المطبخ من الداخل .
- يتعرف بعض المواصفات الإنشائية لعدد من الفنادق.

## المفاهيم والمصطلحات

تصميم المطبخ، المواصفات الإنشائية.

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر، أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح السؤالين الآتيين:
- ما أهمية وضع تصاميم للمطابخ والمطاعم في الفنادق والمنازل؟
- ما الأمور التي ينبغي مراعاتها عند تصميم المطبخ؟
- يعرض المعلم بعض الصور أو النشرات الخاصة بموضوع الدرس، ثم يطرح بعض الأسئلة على الطلبة، مثل:
- من دخل مطبخاً في مطعم ولاحظ فرقا بينه وبين المطبخ في منزله؟ ما تلك الفروقات؟ من منكم شاهد مطبخاً كبيراً في فندق؟ هل تستطيع أن تصفه لنا؟
- من المعروف أن المطبخ في المطعم يُنتج أطعمة متنوعة بسهولة ويسر، فهل أدركت سبب اختلاف مساحة هذه المطاعم؟ ما أثر استخدام الإضاءة الطبيعية بدلاً من الإضاءة الصناعية في زيادة الإنتاج في المطبخ؟
- يوزع المعلم ورقة العمل (١-١) على الطلبة، ويطلب إليهم تنفيذها، وذلك لتوضيح المواصفات الإنشائية للمطبخ.
- يناقش المعلم إجابات الطلبة والنتائج التي توصلت إليها المجموعات بعد تنفيذ ورقة العمل، ويدونها على السبورة.

## التعلم عن طريق النشاط

- التنسيق مع بعض الفنادق القريبة لتنظيم زيارة للطلبة لمشاهدة تصميم أقسام المطبخ الداخلية.
- تقسيم الطلبة الى مجموعتين، وتعيين مقرر لكل منهما.
- تكليف كل مجموعة بتنفيذ مهمة خاصة كما يأتي:
- المجموعة الأولى: تدون ملاحظات عن مواصفات هذا القسم، وتعدّ قائمة تتضمن مواصفات مطبخ كبير.
- المجموعة الثانية: تبين الأسباب التي على أساسها يصمّم المطبخ المدرسي من الناحية الإنشائية، وتجري مقارنة بينه وبين المطبخ في الفندق .
- تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه أمام الطلبة.
- يلخص المعلم ما توصلت إليه المجموعات .

## معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق إجابات الأسئلة (١)، انظر ملحق أدوات التقييم (١-١) .

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

- تكليف الطلبة بعمل مجلة حائط لوظائف قسم التدبير الفندقي وتعليقها في قسم التدبير الفندقي في المدرسة.

## إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.  
- أداة التقويم: قائمة الرصد (١-١).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

## للمعلم

- هادي ناصر العجلوني، سلسلة إدارة الفنادق، المطبخ، عمان، الأردن،  
٢٠١٩م.

## للطالب



بعد المطبخ من الأقسام الرئيسة في الفنادق والمطاعم المستقلة، إلا يتم فيه تحضير الأطعمة المختلفة وإنتاجها لتلبية رغبات الضيوف وأذواقهم. وقد تزايد الاعتماد حديثاً بالمطابخ من قبل إدارات الفنادق والمطاعم لمواكبة التطورات التكنولوجية والإفادة منها في مجالات تجهيز المطابخ تسهيلاً للعمل ولخدمة طلبات الضيوف المختلفة. ومن هنا تكمن أهمية تخطيط المطبخ في تحضير الطعام وإنتاجه من خلال الاستغلال الأمثل للموارد البشرية والمادية.

يتوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- توضح مواصفات تصميم المطبخ.
- تعرف أقسام المطبخ المختلفة.
- تعرف الهيكل التنظيمي للمطبخ.
- توضح مهام العاملين في المطبخ.
- تعرف الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- توضح علاقة المطبخ مع الأقسام الأخرى.
- ترسم مخطط أقسام مطبخ كبير الحجم.
- ترسم مخططاً تنظيمياً للعاملين في مطبخ كبير الحجم.
- تستخدم الأجهزة والأدوات بطريقة صحيحة وسليمة.
- تعدّ مذكرة داخلية للتعاون مع أقسام الفندق.
- تعدّ برنامج الدوام الأسبوعي.

## أولاً تصميم المطبخ

المطبخ: هو المكان المخصص لتحضير الأطعمة وطهيها وإعدادها، ويتبع قسم الطعام والشراب، إلا أن العمل فيه يتسبب الإرهاق الجسدي للعاملين، وهذا يتطلب من إدارة الفندق أو المطعم العمل على تهيئة الظروف المناسبة للعاملين فيه، وينتج ذلك من خلال تصميم المطبخ وتخطيطه بشكل صحيح وسليم لتوفير الجزء الملائم للعمل، والاستخدام الأمثل لكل من الأجهزة والمعدات والمواد، مع ألباح الوسائل والشروط الشخصية السليمة، ويتطلب إنشاء المطبخ في الفندق مراعاة شروط مهتدة لئلا يتمكن العاملون فيه من القيام بأعمالهم على أكمل وجه، إذ يظهر الطهاة إنداعاتهم الفدنية في تحضير الأطباق والأطعمة المتنوعة وتجهيزها وتزينها.

وفي ما يأتي أهمّ الإحصائيات التي يجب مراعاتها عند تصميم المطبخ:

## ١ - موقع المطبخ

يلتزم إنشاء المطبخ على مستوى الطابق نفسه الذي تتواجد فيه المطاعم إذا كان ذلك ممكناً، مما يساعد على سرعة إيصال الوجبات للضيوف.

## ٢ - المساحة

أن تناسب المساحة الإجمالية للمطبخ مع حجم الفندق، من حيث عدد الغرف، وعدد المطاعم والمرايح التي يتم خدمتها، واستيعاب المعدات والآلات والتجهيزات اللازمة للعمل، مع توفير مساحة كافية لحركة حركة العاملين داخله.

## ٣ - الإضاءة والتهوية

توفر إضاءة طبيعية كافية بوجود عدد كافٍ من النوافذ والإضاءة الصناعية لتجنب فساد الأغذية، لذا بالنسبة للتهوية فيجب توفير مراوح شفط كبيرة لتخلص من الأبخرة والأبخرة المتصاعدة أثناء تحضير الأطعمة، خاصة عند إجراء عملية القلي والشوي.

### النتائج الخاصة

- يتعرف أقسام المطبخ.
- يتعرف طبيعة عمل كل قسم من أقسام المطبخ الداخلية.
- يوضح أهمية تقسيم المطبخ الرئيس إلى (أقسام) تخصصية.
- يصف طبيعة عمل أقسام المطبخ الداخلية ومهامها في أثناء زيارة الفنادق القريبة.

### المفاهيم والمصطلحات

رئيس الطهاة ( الشيف التنفيذي).

### السلامة المهنية

### استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

#### التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بتقديم الفكرة الآتية: بناء على ما سبق ذكره من أهمية وجود المطبخ في المنزل أو المطعم أو الفندق، وعلى وجه الخصوص في المطعم أو الفندق فإنه من الضروري جداً توزيع الأعمال في هذا القسم الكبير، نظراً إلى كثرة الأعمال المطلوب إنجازها من العاملين، مثل إعداد الولائم الكبيرة أو الحفلات أو المناسبات وغير ذلك. وبطبيعة الحال فإنه إذا لم توزع المهام والأعمال على أصحاب الاختصاص، كلٌّ في مجاله فإن ذلك سيؤدي إلى حدوث إرباك وإهمال من العاملين لكثرة العمل المطلوب منهم إنجازها.

#### التعلم عن طريق الأنشطة/ زيارة علمية

- التنسيق مع بعض الفنادق القريبة لزيارتها، وتعريف الطلبة طبيعة العمل في أقسامها الداخلية، ومهام العاملين فيها، ثم يدون الطلبة ملاحظاتهم عليها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتي عمل غير متجانستين، وتعيين مقرر لكل واحدة.
- يعرض الطلبة نتائج الزيارة على المعلم لمناقشتهم فيه.
- يدون المعلم ملاحظاته على ما عرض عليه، ويقوم أداء الطلبة.
- يدون الطلبة ملاحظاتهم في ملف التدريب الخاص.
- يطرح المعلم بعض الأسئلة على الطلبة لتحفيزهم على المشاركة، مثل:
  - ما أسباب تقسيم المطبخ إلى أقسام داخلية عدة على شكل وحدات عمل؟
  - هل ترى أن هنالك فائدة من تقسيم المطبخ إلى أقسام فرعية متخصصة في الأعمال؟
- مناقشة إجابات الطلبة، واستخلاص النتائج، وتلخيص الأفكار الرئيسة على السبورة.

### معلومات إضافية للمعلم

#### 4 - السلامة العامة

توفر صندوق إسعافات أولية؛ لمعالجة الإصابات التي تحدث خلال العمل، وكذلك توفير طفايات حريق متنوّعة وموزّعة في أقسام المطبخ، إضافة إلى توفير مخارج للظوارئ واستخدامها في الحالات الطارئة.

#### 5 - الأرضية

يراعى في البلاط المستخدم في أرضية المطبخ أن يكون من النوع المانع للانزلاق، وأن يرتّب بدرجة ميلان مناسبة، مع وجود نظام تصريف جيداً تحثاً لتجمع المياه على الأرضية.

#### 6 - الجدران

تُنظف الجدران بلاط سهل التنظيف، لا يمتصّ الرطوبة، ولونه فاتح خالٍ من التشققات، وعازل للصوت والفضح.

#### 7 - السقف

على السقف بمادة مسامية، تمنع تكثيف بخار الماء على شكل قطرات قد تساقط على الأطعمة، وتسبب تلوث الطعام والأدوات.

#### 8 - الأبواب والنوافذ

يجب أن تكون الأبواب من النوع الذي يفتح بالتحاكن، وتركيب شبابيك سخاية مع منخل؛ لمنع دخول الحشرات.

#### 9 - الترتيب

توضع المعدات والأجهزة في الأماكن المناسبة لطبيعة العمل، ممّا يسهّل الحركة، ويساعد على سير العمل على أحسن وجه.

#### 10 - شبكة الاتصالات

يفضّل إنشاء شبكة تلفونات للاتصال بين مختلف أقسام المطبخ، إضافة إلى مكبرات الصوت وأجهزة اتصال داخلية؛ وذلك لتسهيل عملية الاتصال بين الموظفين.

### إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الضروقات الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة إعداد قائمة بأقسام المطبخ ومهام كل قسم.

## إثراء

– تكليف الطلبة تصميم هيكل للأقسام الداخلية لمطبخ كبير، وتدوين ملاحظاتهم، وبيان التشابه بين هذه الأقسام وما شرحه المعلم في الدرس.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة .

– أداة التقويم: قائمة الرصد (١-٢)، و (١-٣)، و (١-٤)، و (١-٥).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

## للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

## ١١ - المصاعد

وجود المصاعد يسهل عملية نقل المواد الغذائية المستلمة من المستودعات والموزعين، وإعداد طلبات الطعام إلى الطُوبف في الطوابق بأسرع وقت.

## ١٢ - تمديدات المياه

يجب توفير المياه الشائعة والباردة في العمل، مع توفير نظام تصريف مائي، يمنع تلوث المياه على الأرضيات.

## ١٣ - التمديدات الكهربائية

عمل تمديدات كهربائية لتحمل ضغط العمل، مع وجود مقاس (أياريز) كهربائية كافية وموزعة بشكل صحيح، تخدم المعدات والأجهزة الكهربائية، مع مراعاة أن تكون بعيدة عن تمديدات المياه.

## ١٤ - غرف تبريد وتجميد

توفر غرف تبريد للخضار والفواكه والحليب ومشقاته التي يتم استلامها من الموزعين، وتوفر غرف تجميد للحوم الحمراء والبيضاء، وغرفة تجميد خاصة للأسماك والمأكولات البحرية.

## المواصفات الإنشائية للمطبخ

## نشاط (١-١)

من خلال مجموعتك، أعد قائمة بأهم المواصفات الإنشائية الواجب توافرها عند تصميم المطبخ في الفندق، ثم اعرض ذلك على زملائك في الغرفة الصغرى، وناقشهم بها.

١٣

## ثانياً أقسام المطبخ

يتكوّن المطبخ من أقسام عدّة مهمتها تحضير الأطعمة الباردة والشائعة وإنتاجها لتسهيل العمل وتنظيمه وتوفير الوقت والجهد، ومن هذه الأقسام ما يأتي:

## ١ - مكتب ورئيس الطّهاة "الشيف التنفيذي" Executive Chef Office

يفضّل أن يكون مكتب الشيف التنفيذي (كبير الطّهاة) عند مدخل المطبخ، أو في أحد أركانها البارزة حتى يتسكّن من مراقبة سير العمل، وروية العاملين في المطبخ بشكل مباشر وواضح، وفي هذا المكتب يكتب رئيس الطّهاة طلبات الشراء للمواد الأوتّية، ويعمل برنامج الدوام للموظّفين، ويحفظ الملفات الخاصة بقسمه.

## ٢ - قسم التحضيرات Preparation Section

يعتد هذا القسم الركيزة الأساسية الذي تعتمد عليه باقي الأقسام، إذ يتّصف المواد الأوتّية من الخضراوات وفواكه ومنتجاتها وتجهيزها حسب مواصفات الإنتاج المطلوبة من الأقسام الأخرى، نظراً لشكلها.



الشكل (١-١): قسم التحضيرات.

## ٣ - قسم المأكولات الشائعة Hot Food Section

يحلّ هذا القسم المرحلة الأولى من حيث المساحة بين أقسام المطبخ الإنتاجية، ويتم فيه تحضير وإعداد الوجبات والسلصات الشائعة وغيرها، ومنه يتم تقديم الطبق الرئيس في قائمة الطعام.

١٤

## النتائج الخاصة

- يتعرف الخطوات المتبعة عند رسم مخطط لأقسام المطبخ من الداخل .
- يرسم مخططاً لأقسام مطبخ كبير الحجم باستخدام الحاسوب .

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

## تنفيذ التمرين (١-١)

- تهيئة الطلبة للذهاب إلى مختبر الحاسوب في المدرسة بالتنسيق مع قيم المختبر في اليوم المحدد.
- التنسيق مع قيم مختبر الحاسوب في المدرسة لتجهيز مستلزمات الحاسوب للرسم والطباعة.
- اصطحاب الطلبة إلى مختبر الحاسوب في الحصة المخصصة لهم والمتفق عليها مع قيم المختبر.
- التأكد من جاهزية المختبر للبدء بالتمرين.
- تزويد الطلبة بمخطط معد مسبقاً.
- رسم مخطط مقترح لمطبخ من الداخل على النحو الآتي:
- رسم مستطيلات باستخدام برنامج الرسام في جهاز الحاسوب المدرسي، وعرضه عن طريق برنامج (Data Show).
- كتابة اسم كل قسم داخل المستطيلات (مكتب رئيس الطهاة، قسم التحضيرات، قسم المأكولات الساخنة، قسم المأكولات الباردة، قسم المشاوي، قسم الحلويات، قسم المأكولات الصحية، قسم غسل الأدوات والأواني) والتأكد من وجود الأقسام عند تعبئتها.
- طباعة التصميم عن طريق الطباعة المرفقة بجهاز الحاسوب.
- عرض التصميم على الطلبة ومناقشتهم فيه.
- الاحتفاظ بالتصميم في ملف خاص للتدريب العملي.

## معلومات إضافية للمعلم

## ٤ - قسم المأكولات الباردة Cold Food Section

ويتسم فيه تحضير الوجبات الباردة وإعدادها من مقبلات وسلطات ولحوم باردة، كالترتيب والصلصات الباردة بأنواعها.

## ٥ - قسم المشاوي Grill Section

يتبع هذا القسم في بعض الفنادق إلى قسم الشاخن، ويكون مستقلاً في بعضها الآخر، أو تابعاً إلى قسم الملحمة، وذلك حسب نظام الفندق وسيات.

يشوي هذا القسم اللحوم والدواجن والأسماك والخضراوات، من خلال استخدام منقل خاصة تعمل على الفحم، أو الغاز، أو الكهرباء.

## ٦ - قسم الحلويات Pastry Section

## نشاط

بعض الفنادق الكبيرة لديها قسم مستقل لإنتاج المعجنات والمعجنات.



الشكل (١-٢) قسم الحلويات.

يتفرع في هذا القسم تحضير الحلويات وإعدادها بمختلف أنواعها الشرقية والغربية، والفواكه، وسلطة الفواكه، والكسبريمات بأنواعها، والمتحبات، كاللوزة (الآيس كريم)، والمعجنات، والشيزر بأنواعه، وبتوشج الشكل (١-٢) قسم الحلويات، الذي غالباً ما يكون منفصلاً عن باقي أقسام المطبخ الأخرى، لماذا؟

## ٧ - قسم الملحمة Butchery Section

يشغل هذا القسم مجموعة من القضاين الماهرين والمتخصصين في تقطيع اللحوم والأسماك والدواجن بأنواعها المختلفة وفرمها وتشطيبها وتجهيزها حسب المطلوب، وإرسالها إلى الأقسام الإنتاجية.

١٥

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– إعطاء فرصة أخرى للطلبة من أجل إعادة التمرين بإشراف المعلم.

#### إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: مراجعة الذات .
- أداة التقويم: سجل وصف سير التعلم (٣-١).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

#### للمعلم

- هادي ناصر العجلوني، سلسلة إدارة الفنادق، المطبخ، عمان، الأردن، ١٩٩٨م.

#### للطالب

منهاجي  
متعة التعليم الهادف



#### ٨ - قسم المأكولات الصحيّة Healthy Food Section

أنشئ هذا القسم حديثاً لتهيئ طبات الطّيف الذين يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً، كالتاليين، أو الذين يتبعون حميات خاصّة، كمرض السكري، والقرص.

#### ٩ - قسم إعداد طعام العاملين Staff Food Section

بعد هذا القسم وحيات الطّعام الخاصّة بالموظّفين العاملين في أقسام الفندق المختلفة، من خلال قائمة يومية توفر الوجبات الثلاث خلال الاستراحات المحدّدة أثناء الدوام الرسمي.

#### ١٠ - قسم غسل الأدوات والأواني (المجلّي) Steward Section

يتكفّف العاملون في هذا القسم الأدوات المستعملة "المستخدمة" أثناء اليوم، كالطماجر والمقالي والمجانبات والخلاطات، أو التوماتيكيا بواسطة أجهزة تنظيف آلية "Washing Machines" لتنظيف الفصينات والصبني والأكواب بأنواعها. والشكل (٣-١) يمثل أحد أنواع هذه الماكينات.



الشكل (٣-١): ماكينة تنظيف الأدوات والأواني.

#### أقسام المطبخ

#### نشاط (٢-١)

من خلال مجموعات العمل، وزر أحد الفنادق المصنّفة خمس نجوم، وسجل في دفترك مهام أقسام المطبخ ووظائفه المختلفة، وناقشها مع زملائك في الشفّ.



## النتائج الخاصة

- يوضح مفهوم الهيكل التنظيمي للمطبخ.
- يبين الفرق بين حجم الهيكل التنظيمي للمطبخ بحسب حجم الفندق وتصنيفه.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- هل يوجد هيكل تنظيمي للوظائف في مدرستنا؟ هل يوجد هيكل تنظيمي في الجامعات؟ وهل هو أكبر من الهيكل التنظيمي للمدرسة؟ ولماذا يدون المعلم إجابات الطلبة على السبورة، ثم يرسم هيكلًا تنظيميًا للوظائف في المدرسة، ويبين لهم أهميته؟

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- التخطيط للدرس وكتابة النتائج على السبورة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتكليفهم القيام بالمهام المطلوبة.
- توزيع ورقة العمل رقم (١-٣): الهيكل التنظيمي للمطبخ على الطلبة.
- توزيع الأدوار على المجموعات، وحث الطلبة على التعاون في ما بينهم.
- تفقد المجموعات في أثناء سير العمل وتوجيههم.
- يعرض مقرر المجموعات عملهم على زملائهم الطلبة ويناقشونهم فيه.
- تلخيص ما تتوصل إليه المجموعات من إجابات.

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- التخطيط للدرس وكتابة النتائج على السبورة.
- توزيع ورقة العمل رقم (١-٤): حفظ مصطلحات الهيكل التنظيمي للمطبخ على الطلبة.
- تكليف الطلبة حفظ ما جاء في ورقة العمل ضمن الخطة المبينة لهم، وتوجيههم وحثهم على التعاون في ما بينهم.
- تفقد المجموعات في أثناء سير العمل، وتوجيههم وتقويم أخطائهم.
- توجيه مقرر المجموعات تقديم تقرير عن مستوى حفظ زملائهم.
- تكليف الطلبة بتسميع المصطلحات في ما بينهم.

## معلومات إضافية للمعلم

ملحق التقويم (١-٦) وملحق ورقة عمل (١-٣) و (١-٤).

## النتائج العملية

أن يرسم مخطط أقسام مطبخ كبير الحجم.

## المعلومات النظرية

تشتم الفنادق المصنفة والكبرى المطبخ إلى أقسام رئيسة متعددة، وذلك تسهيلاً وتنظيماً للعمل؛ كي لا تتداخل المهام والأعمال مع بعضها البعض، مع مراعاة فصل قسم الحلويات عن بقية أقسام المطبخ الأخرى.

## التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي أو مختبر الحاسوب.
- قرطاسية (أقلام رصاص وحرير، وأوراق، ومسطرة...).
- جهاز كمبيوتر وطابعة.
- مخططات مطابخ متعددة في فنادق كبيرة.

## إرشادات عامة

- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- أبح الأسلوب الأدائى في عملية التدريب العملي.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للحل من مستوى الأداء.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة رسم الهيكل التنظيمي الموجود في الكتاب باللغتين العربية والإنجليزية على الدفتر.

#### إثراء

– تكليف الطلبة رسم الهيكل التنظيمي نفسه باستخدام برمجية (Word).

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة .

– أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-٦).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

##### للمعلم

– أحمد حماد، عماد عبد الهادي، إدارة وتجهيز المطبخ، ٢٠٠٢م.

##### للطالب

#### خطوات تنفيذ التمرين

- اطلاع على مخططات المطابخ المختلفة.
- ابدأ برسم المستطيلات على الورقة باستخدام المسطرة.
- اكتب أقسام المطبخ داخل المستطيلات: "مكتب ونيس الطهاة (الشيف التنفيذي) وقسم التحضيرات، وقسم المأكولات الساخنة، وقسم المأكولات الباردة، وقسم المشاوي، وقسم الحلويات، وقسم المأكولات الصلبة، وقسم إعداد طعام العاملين، وقسم غسل الأدوات والأواني".
- تأكد من تعبئة الأقسام جميعها.
- لرسم التصميم باستخدام الحاسوب بواسطة برنامج الرسم أو معالجة النصوص.
- اطبع التصميم عن طريق الطابعة المراقبة للحاسوب.
- اعرض التصميم على معلمك وزملائك، ناقشهم به.
- احفظ التصميم في ملف التدريب العملي الخاص بك.

#### تمرين عملي

- صنم مخططاً لمطبخ فندق توضح فيه الأقسام الآتية:
- قسم التحضيرات، وقسم المأكولات الباردة، وقسم المأكولات الساخنة، وقسم الحلويات، وقسم غسل الأدوات والأواني، أيا ع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

#### معايير التقييم

- دقة الإجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شمولية الأداة وتميز أقسام المطبخ.

## ثالثاً الهيكل التنظيمي للمطبخ

يوضح الهيكل التنظيمي للمطبخ مسؤوليات وواجبات كل قسم من الأقسام، ويختلف من مؤسسة إلى أخرى ومن فندق إلى آخره وذلك حسب الحجم والتصنيف والتوسع والإمكانات وغيرها.

يعتبر المطبخ من الأقسام التابعة تنظيمياً إلى إدارة الطعام والشراب في الفندق (Food and Beverage Department)، التي يرأسها مدير دائرة الطعام والشراب (Food And Beverage Manager)، يوضح الشكل (١-٤) هيكلًا تنظيميًا لمطبخ في فندق مصنف خمس نجوم:

١٩

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يعي مبدأ التخصص في العمل.
- يوضح مهام العاملين في المطبخ.
- يبين مساوئ التداخل والازدواجية في العمل.
- يتعرف مهام العاملين في مطبخ فندق، تصنيفه درجة أولى.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح بعض الأسئلة، مثل: ما الذي يحدد عدد الموظفين في المطبخ (بالرجوع إلى الدرس السابق)؟
- من منكم يؤيد معرفة مهام العاملين في المطبخ؟ ولماذا؟

## التدريس المباشر: الأسئلة والأجوبة لشرح مهام العاملين في المطبخ

- التخطيط للدرس، وتحديد النتائج الخاصة وتدوينها على السبورة.
- ما مفهومك لمبدأ التخصص في العمل؟ على ماذا يعتمد عدد الموظفين في المطبخ؟ ما العلاقة بين حجم العمل وعدد الموظفين العاملين في المطبخ؟
- تلخيص إجابات الطلاب، وتدوينها على السبورة، وتقييم الطلبة.

## التعلم عن طريق النشاط، الزيارة الميدانية

- تنفيذ النشاط (١-٣): زيارة فندق مصنف من فنادق الدرجة أولى، وملاحظة مهام العاملين، ومقارنتها بالدرس.
- التخطيط للدرس، وتحديد النتائج للطلبة، وشرحها لهم.
- تنسيق زيارة ميدانية لبعض الفنادق ضمن تعليمات وزارة التربية والتعليم.
- دعم الطلبة وتشجيعهم.
- عرض الطلبة ما يتوصلون إليه ويناقشونه مع زملائهم.

## معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– يطلب المعلم من الطلبة التعاون مع زملائهم المجتهدين، وإعادة تنفيذ تمرين (١-٢).

#### إثراء

– يطلب المعلم من الطلبة إعداد هيكل تنظيمي لمطبخ في مستشفى كبير، وعرضه على زملائهم.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-٧).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

#### للمعلم

– أحمد حماد، عماد عبد الهادي، إدارة وتجهيز المطبخ، ٢٠٠٢م.

#### للطالب



الشكل (١-١) هيكل تنظيمي لمطبخ كبير الحجم.

٢٠

### رابعاً مهمات العاملين في المطبخ

بدأت أساليب العمل تتطور بشكل متسارع بعد ظهور فكرة التخصص، التي نتج عنها مبدأ تقسيم العمل إلى مهمات محددة تضمن الإنتاجية وحسن الأداء، والتقليل من التداخل والازدواجية في العمل. ومن هنا أخذت الفنادق والمطاعم المستقلة تستقطب العاملين، وتوظف في المطبخ أصحاب الخبرات الطويلة والمهارات العالية.

وفيما يأتي أهم العاملين في المطبخ ومهام كل منهم:

#### ١- رئيس الطهاة Executive Chef

المسؤول المباشر عن المطبخ، وبشرط فيه أن يكون قادرًا على استغلال المواد الأولية المستخدمة في المطبخ؛ لإنتاج وجبات مستحبة عالية الجودة، بأقل تكلفة مع مراعاة رغبات الضيوف وأذواقهم، ويجب أن يكون قادرًا على إعداد قوائم الطعام بمختلف أنواعها بالتعاون مع مدير الطعام والشرايب ومدير المطعم وحساب التكاليف، وإعداد الكشوف الخاصة بالمواد الأولية اللازمة للاستهلاك اليومي والدوري، وعليه مراقبة الوجبات عند خروجها من المطبخ إلى المطاعم؛ لتأكد من جودتها وحسن ترتيبها وتزينها، بالإضافة إلى ذلك فإنه المسؤول الأول عن تنظيم العمل وتوزيع المهمات في المطبخ؛ لضمان سير العمل على أحسن وجه، ويعد الدورات التدريبية للعاملين في قسمه، كما ينتش مع قسم الموارد البشرية؛ لبيان حاجة قسمه من العاملين، ومقابلة المرشحين لاختيار الأكفأ، منهم، يضاف إلى ذلك أنه ينتش بترقية العاملين في قسمه.

#### ٢- مساعد رئيس الطهاة Sous Chef

يحل محل رئيس الطهاة في حال غيابه، ويساعده في العمل أثناء وجوده، وذلك بالإشراف والمراقبة على الأقسام المختلفة في المطبخ، ويضع برنامج دوام العاملين.

٢١

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات رسم هيكل تنظيمي للعاملين في المطبخ.
- يرسم هيكلًا تنظيميًا للعاملين في المطبخ.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٢): رسم هيكل تنظيمي للعاملين في المطبخ.
- التخطيط للدرس، وتجهيز المواد اللازمة، وتجهيز مختبر الحاسوب مسبقًا.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتعيين مقرر لكل مجموعة.
- توجيه المجموعات إلى الاطلاع على الهياكل التنظيمية المختلفة.
- تنظيم المجموعات في قاعة الحاسوب، ثم يطلب إلى مقرري المجموعات تشغيل الحاسوب وفتح برنامج الرسام.
- يطبق المعلم التمرين خطوة خطوة أمام الطلبة، ويطلب إليهم تطبيق التمرين بإشرافه.
- تشجيع الطلبة، وحثهم على العمل بروح الفريق.
- الإيعاز للطلبة بطباعة التصميم.
- تقويم أداء الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

## ٣- مسؤول قسم Chef De Partie

يكون مسؤولًا عن مجموعة من الطهارة ومساعدتي الطهارة العاملين في أقسام المطبخ المختلفة، ومن مهامه الإشراف على قسمه، وإعداد برنامج دوام العاملين فيه، ومساعدته على حل قضايا العمل المختلفة.

## ٤- مسؤول قسم المأكولات الساخنة Hot Food Chef

يعتبر المسؤول المباشر عن المطبخ الساخن، ويشرف على توزيع المهامات في قسمه، وتنظيم سير العمل فيه، وبعد يومًا الكشوف المتعلقة بطلب المواد الأولية لقسمه، علاوة على ذلك فإنه يجهز الوجبات الساخنة، والصلصات الساخنة، والشوربات بأنواعها، كما يتلصع على قائمة الطعام اليومية لمعرفة ما يفضله منها فيبذلها.

## ٥- مسؤول قسم المأكولات الباردة Cold Food Chef

يعتبر المسؤول المباشر عن قسمه، ويشرف على توزيع المهامات، وتنظيم سير العمل فيه، وطب العوادة اللازمة له، ويرتكر عمله في تجهيز المقلات، والسلطات، والصلصات الباردة بأنواعها.

## ٦- مسؤول قسم الحلويات Pastry Chef

المسؤول المباشر عن قسم الحلويات، ويشرف على توزيع المهامات، وتنظيم سير العمل فيه، ويرتكر عمله في تجهيز مختلف أنواع الحلويات الباردة والساخنة الشرقية منها والغريبة، والفواكه والبوظة والمصنجات.

## ٧- مسؤول قسم كافتيريا الموظفين Staff Canteen Chef

الطاهي المسؤول عن كافتيريا الموظفين، وتحضر مهامه في تجهيز الوجبات لهم حسب قائمة الطعام المتفق عليها مسبقًا، ومساعدته في ذلك عمال المطبخ.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-٧).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

- للمعلم
- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب

- ٨ - مسؤول قسم المشاوي Grill Chef  
المسؤول عن شوي مختلف أنواع اللحوم والدواجن والأسماك والخضراوات جميعها، وذلك باستخدام آلات وماكينات شوي خاصة.
- ٩ - مسؤول قسم الملحمة Butchery Chef  
مسؤول عن الملحمة، إذ يجتاز اللحوم والدواجن والأسماك حسب ما تطلب أقسام المطبخ، يساعده في ذلك لقطاب اللحم "آخر".
- ١٠ - مسؤول قسم المجلي Steward Chef  
مسؤول عن قسم التنظيف الذي يكون مجهزاً بأحواض تنظيف يدوية، وماكينات آلية (Dish Washing Machines)، ويعمل تحت إمرته عمال مجلي (Stewards) تحمض مهنتهم في تنظيف المطبخ والأواني والصحون والأدوات المستعملة.
- ١١ - الطهاة Cooks  
هم الذين يحضرون مختلف المأكولات الباردة والشاخة وتجهزها ويطهروها.
- ١٢ - مساعدي الطهاة Assistant Cooks  
يكون لكل طاهٍ مساعد يساعده في أعماله، فمثلاً مساعد طاهي المأكولات الباردة يساعد الطاهي على إنجاز الأعمال المطلوبة كأنها من إعداد المقبلات وغيرها.

### مهام العاملين

### نشاط (٣-١)

رز مطبخاً في فندق مهتف درجة أولى، ولاحظ مهام العاملين فيه، وقارنها بما درست، وسجل ملحوظاتك، ثم ناقشها مع زملائك في الغرفة الصفية.

## النتائج الخاصة

- يتعرف الأجهزة الكبيرة المستخدمة في المطبخ.
- يحدد الفروق بين الأجهزة الكبيرة والأجهزة الصغيرة والمعدات والأدوات، واستخدامات كلٍّ منها.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

- اتباع مبادئ السلامة في أثناء التعلم على كيفية استخدام المعدات والأدوات الكهربائية واليدوية قبل التدريب.
- التأكد من صلاحية المعدات والأدوات قبل التدريب، وممارسة العمل، وتشغيل المعدات من شخص واحد، وعدم تشغيلها قبل تعلم أسس استخدامها، وتنظيف الأجهزة والأدوات بعد كل استخدام، وحفظها في المكان المخصص لها، وفصل التيار الكهربائي عن الأجهزة قبل تنظيفها.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- سمّ المعدات والأدوات التي رأيتها في المطابخ والملاحم ومحلات بيع الحلويات؟ ما أهمية التجهيزات والأدوات في إنجاز العمل؟
- مناقشة الطلبة للتوصل إلى إجابات سليمة عن الأسئلة المطروحة.

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- التخطيط للدرس.
- توضيح الفرق بين الأجهزة الكبيرة والأجهزة الصغيرة والمعدات والأدوات.
- تهيئة البيئة الصفية المناسبة.
- تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتكليفها القيام بالآتي:
- المجموعة الأولى: كتابة أسماء الأجهزة الكبيرة المستخدمة في المختبر.
- المجموعة الثانية: كتابة أسماء الأجهزة الصغيرة المستخدمة في المختبر.
- المجموعة الثالثة: كتابة أسماء الأدوات المستخدمة في المختبر.
- يتأكد من أن المجموعات تعمل على نحو صحيح، ويوجههم ويشجعهم ويقوم أداءهم، ويحثهم على العمل بروح الفريق.
- يطلب المعلم من مقرري المجموعات عرض ما توصلت إليه المجموعات أمام الطلبة، ومناقشتهم فيه، وتقييم أدائهم.
- يشرح المعلم للطلبة عمل كل جهاز شرحاً مفصلاً كما ذكر في الكتاب.
- تلخيص الدرس على السبورة.

## معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق (١-٨) من أدوات التقييم.

## النتائج العملية

أن يرسم هيكلًا تنظيميًا لمطبخ كبير الحجم.

## المعلومات النظرية

تعد إدارة الفنادق والمطاعم مخططات تنظيمية، توضح التقسيمات والتنظيم والاتصال بين أقسام الفندق المختلفة، بما يحقق الأهداف المرسومة.

تبدأ المخططات التنظيمية دائمًا من رأس الهرم في قسم المطبخ ويمثله رئيس الطهاة (الشيف التنفيذي)، ثم التدرج في الأقسام الفرعية ووظائفها، حتى تنهي أسفل الهرم، كما يوضح المخطط التنظيمي التسلسل الإداري والوظيفي للعاملين، وتختلف أشكال الهياكل التنظيمية للمطابخ تبعًا لعوامل عدّة، منها: حجم الفندق وسعته ونظامه وسياسته... إلخ.

## التجهيزات اللازمة

- مخططات الهياكل التنظيمية متعددة في مطابخ الفنادق كبيرة الحجم.
- مختبر التدريب العملي أو مختبر الحاسوب.
- قرطاسية (الفلان رصاص وحرير، وأوراق، ومسحاة، ومسطرة...).
- جهاز كمبيوتر وطابعة.

## إرشادات عامة

- تهيئة مكان العمل، وتوفير المستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.
- إتاحة الفرصة لطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتعلق من مستوى الأداء.

## خامسًا

## الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ

تعدّ الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ، وتختلف أحجامها وأعدادها تبعًا لحجم العمل في الفندق، ويمكن تصنيفها إلى الآتي:

١ - الأجهزة الكبيرة، ومن أهمها ما يأتي:



١ - الثلاجات: تنوفر هذه الثلاجات بأحجام وأشكال مختلفة، ويمكن أن تكون على شكل غرف كبيرة، مثل ثلاجة الخضراوات، وثلجة اللحوم الحسراء والبيض، وثلجة الأطعمة الباردة، وعادة ما تكون مجهزة بميزان حرارة مثبت في الخارج للتحكم في درجة الحرارة ومراقبتها. ويوضح الشكل (١-٥) أحد أنواع هذه الثلاجات.

الشكل (١-٥) أحد أنواع الثلاجات.

ب - المجمّعات: تنوفر بأحجام وأشكال مختلفة، مثل مجمّعات اللحوم والدواجن، ومجمّعات خاّصّ بالأسماك والماكولات البحرية.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير (١-٨).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب

### خطوات تنفيذ التمرين

- اطلاع على مخططات المطابخ الكبيرة وهياكلها التنظيمية.
- ارسم المستطيلات بشكل هرمي.
- حدّد المستويات الوظيفية، وسجلها ابتداءً بأعلى مستوى وظيفي إلى أدنى مستوى، وهي: رئيس الطهاة، ومساعد رئيس الطهاة، ومسؤول طهارة المأكولات الساخنة، ومسؤول طهارة المأكولات الباردة، ومسؤول طهارة الحلويات، ومسؤول طهارة طعام الموككين، ومسؤول طهارة المشاوي، ومسؤول الملحمة، ومسؤول قسم المجلي، والطهاة، ومساعدو الطهاة، والمتدربون.
- ارسم التصميم بواسطة برنامج الرسم أو معالج النصوص.
- اطبع التصميم بواسطة الطابعة المرافقة للحاسوب.
- اعرض التصميم على معلماتك وزملائك، وناقشهم به.
- صوّر نسخاً من التصميم، ووزّعها على زملائك.
- احتفظ بالتصميم في ملف التدريب العملي الخاص بك.

### تمرين عملي

ارسم هيكلًا تنظيميًا لمطبخ فندق كبير الحجم، بأشاع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

### معايير التقييم

- دقة الإنجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شمولية الأداء.
- وضع المستويات الوظيفية في المكان المناسب.

٢٥



ج - جهاز الشوي: جهاز يعمل غالبًا بالغاز، ويستخدم لإسحاق اللحم بأنواعها وتحمير هساء، يوضح الشكل (٦٦-١) جهاز الشوي (الجريل).

الشكل (٦٦-١) جهاز الشوي.

د - فرن الغاز العادي: متعدد الاستعمالات كفرن الغاز المنزلي، إذ يستخدم في عملة الطهو والتسخين والتحمير، كما أنه مزوّد بشواية خاصة لشوي اللحم وغيرها، ويعتد مبدأ عمله على إصدار حرارة من الأعلى والأسفل لشوي الطعام.



هـ - فرن الهواء الساخن: يمتاز هذا الفرن بأنه يعمل على الكهرباء، ومزوّد بمراوح توزّع الهواء بالتساوي على حجرة الفرن، يوجد فيه عدد من الرفوف توضع عليها الأغذية المراد طهوها، ويلفّل الهواء الساخن الصادر منه يتمّ إسحاق الأطعمة وتسخينها، ويوضح الشكل (٦٧-١) أحد هذه الأفران.

الشكل (٦٧-١) فرن الهواء الساخن.

٢٧



## النتائج الخاصة

- يتعرف الأجهزة والمعدات والأدوات الصغيرة المستخدمة في المطبخ.
- يقارن بين الأجهزة والمعدات والأدوات الصغيرة المستخدمة في المطبخ.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- سَمِّ المعدات والأدوات الصغيرة المستخدمة في المطبخ؟ ما أهمية التجهيزات والأدوات الصغيرة في إنجاز العمل؟
- مناقشة الطلبة في ما سبق للتوصل إلى الإجابات الصحيحة.

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- التخطيط للدرس.
- توضيح الفرق بين الأجهزة الكبيرة والأجهزة الصغيرة والمعدات والأدوات.
- تهيئة البيئة الصفية المناسبة.
- تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات، وتعيين مقرر لكلٍ منها، ثم يطلب إليهم كتابة أسماء الأجهزة والأدوات الصغيرة المستخدمة في المختبر.
- التأكد من أن المجموعات تعمل على نحو صحيح، وتوجيههم وتشجيعهم وتقييم أدائهم، وحثهم على العمل بروح الفريق.
- يعرض مقرر المجموعات ما توصلت إليه المجموعات أمام الطلبة، ويناقشهم المعلم فيه ويقوم أداءهم.
- توضيح آلية عمل كل جهاز، كما ذكر في الكتاب.

## معلومات إضافية للمعلم

و - فرن البخار Steamer Oven: يستعمل لطهو الأطعمة وتسخينها، عن طريق بخار الماء، ومن حسنة أنه يحافظ على لينة الأطعمة الغلاتية ونكهتها ولونها مقارنة بطرق التسخين الأخرى.

ز - فرن الموجات القصيرة (الميكروويف) Microwave Oven: يستعمل لطهو



الشكل (١-٨): فرن الموجات القصيرة.

الأطعمة وتسخينها، بواسطة الموجات الكهرومغناطيسية. ومن مميزات أنه لا يحترق أسطح المواد الغلاتية، ولا يمكن استعمال الأوعية المعدنية فيه. يوضح الشكل (١-٨) أحد أنواع هذه الأفران.

ح - الفرن المركب Combined Oven: يمتاز هذا النوع من الأفران بمميزات فرن الهواد الساخن وفرن الموجات القصيرة نفسها، كما يمكن استعمال الأدوات المعدنية وتحضير أسطح المواد الغلاتية فيه.

ط - فرن السلمندر Salamander Oven: يستعمل لتسخين المواد الغلاتية أو



الشكل (١-٩): فرن السلمندر.

تحميرها. يوضح الشكل (١-٩) أحد أنواع هذه الأفران.

٢٨

ذ - مقالي الزيت العميقة Deep Fryers: جهاز يستخدم لطهو الخضراوات، كالبطاطا



الشكل (١-١٢): مقالي الزيت العميقة.

وغيرها، واللحوم، والدجاج بطريقة القلي العميق (Deep Frying)، وذلك بعد وضع كمية كبيرة من زيت القلي وتسخينه إلى الدرجة المطلوبة، كما في الشكل (١-١٢).

س - الشوّيات: تتوفر بأحجام مختلفة، وقد تعمل على الفحم، أو الكهرباء، أو الغاز، وتستخدم لشوي الخضراوات واللحوم والدواجن، مثل شواية الشاورما، وشواية الدجاج وغيرها.

## ٢ - الأجهزة الصغيرة

ومن أمثلتها ما يأتي:

- آلة تقشير البطاطا.
- جهاز تحميص الخبز Toaster.
- آلة تحضير القهوة.
- مفرمة اللحوم.
- منشار كهربائي للمجتمعات.
- سخان ماء كهربائي.
- آلة تقطيع اللحوم إلى شرائح.

٣٠

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير ( ١-٨ ) .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

- للمعلم
- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
  - Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
  - Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith. 7th ed, 2011.

للطالب

ي - حوض الماء الساخن "جهاز البان ماري" Bain-Marie: حوض مُمدّ جزئياً بالماء، ويسخن بالكهرباء، أو الغاز، ثم توضع فيه الأطعمة للمحافظة على درجة حرارتها طوال فترة تقديمها للضيوف.

ك - طاجن طهو ذات أحجام مختلفة (حفظ، وعادي): أوعية وأوانٍ أحجامها وأشكالها وأنواعها مختلفة، واستخداماتها متنوعة.

ل - المقلّي القلاب Tiltng Pan: جهاز معدّه الاستعمالات، يستعمل للجهاز الأرز أو لسلق الأطعمة وطهوها بكميات كبيرة، انظر الشكل (١٠-١).



الشكل (١٠-١): المقلّي القلاب.



الشكل (١١-١): العلاط/ الخلاط.

م - العلاطات والعتنات: أجهزة تعمل بالكهرباء، وتستخدم لخلط المعجنات والمخبوزات وغجنها بأشكالها المختلفة، انظر الشكل (١١-١).

### النتائج الخاصة

- يستخدم أجهزة المطبخ ومعداته وأدواته بطريقة صحيحة وسليمة.
- ينظف الأجهزة والأدوات بطريقة صحيحة وآمنة.

### المفاهيم والمصطلحات

### السلامة المهنية

### استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

#### التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- عرض استخدام بعض أجهزة المطبخ ومعداته وأدواته عرضاً تطبيقياً بتنفيذ تمرين (٣-١): (استخدام الخلاط الكهربائي).
- توزيع الطلبة في المختبر على شكل نصف دائرة لضمان الرؤيا للجميع.
- عرض المعدات والأدوات وأجزائها المستخدمة في المختبر أمام الطلبة.
- تشغيل كل جهاز من أجهزة المختبر واستخدامه أمام الطلبة.
- يطبق كل طالب ما شاهدته أمام زملائه.
- متابعة الطلبة باستمرار وتوجيههم وتقويم أدائهم.
- يبين المعلم أنواع مواد التنظيف المختلفة واستخداماتها.
- يشرح المعلم أسس تنظيف المعدات والأدوات.
- عرض تنظيف بعض المعدات والأدوات أمام الطلبة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، ثم تُكلف كلٌّ منها تنظيف عدد من المعدات والأدوات.
- يوجه المعلم الطلبة باستمرار ويقوم أداءهم.

### معلومات إضافية للمعلم

### ٣- الأدوات الصغيرة

ومنها:

- أ - كسورلات مستطيلة ذات غطاء.
- ب - ميزان يستخدم لوزن المواد الأوتية.
- ج - رقيقة عجن (الشوبك).
- د - صوان مرتفعة ذات غطاء.
- هـ - شوكة وسلائق مطبخ (معدنية، بلاستيكية، وخشبية).

### ٤- معدات وأدوات العمل (الطهر)

يجهز قسم المطبخ بأنواع من المعدات التي تختلف في أحجامها وقياساتها حسب الاستخدام المناسب للعمل، ومن هذه المعدات ما يأتي:

- أ - طاولات تحضير معدنية وخشبية.
- ب - رفوف معدنية.
- ج - أحواض لغسل الخضراوات والفواكه.
- د - طاولات خشبية لتجهيز النعوم.
- هـ - مغارف "أدوات سكب".
- و - أدوات تقشير الخضار ومبارش.
- ز - أرواح للتنظيف.
- ح - قفازات علب.
- ط - عشاريات ليون.
- ي - مصابيح مختلفة الأحجام.
- ك - موازين ذات أحجام مختلفة.

٣١

### إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

- تكليف الطلبة ضمن مجموعات تتكون من خمسة طلاب إحضار صور وأدلة استخدام المعدات والأدوات المستخدمة في المطابخ الإنتاجية.
- إعادة التطبيق العملي بإشراف المعلم وتوجيهه.

## إثراء

- تكليف الطلبة ضمن مجموعات تتكون من خمسة طلاب إعداد قائمة تتضمن أسماء الأجهزة والمعدات والأدوات اللازمة لتجهيز مطبخ إنتاجي مبيئاً فيها الاسم والكمية.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد (١-٨).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

- للمعلم
- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith. 7th ed, 2011.

## للطالب

## ٥ - السكاكين Knives

يتوفر في المطابخ الكبيرة أنواع من السكاكين المختلفة في الشكل والحجم والاستخدام، بما يتناسب مع طبيعة العمل المطلوب إنجازها، انظر الشكل (١-١٣)، ومن أنواعها:

- سكين تقشير الخضراوات: Paring Knife: تستخدم لتقشير الخضراوات والدواجن.
- سكين القصاب: Butcher's Knife: تستخدم لقطع اللحم والدواجن.
- سكين مشاب: Serrated Knife: تستخدم لقطع الخبز.
- سكين الطهي: Cook Knife: تستخدم لقطع المواد الغذائية.
- سكين فوم الخضراوات: Vegetable Knife.
- سكين بسط العجين أو الكريما: Spatula.
- قطاعة لحوم: Meat Cleaver: تستخدم لقطع اللحم (الذبائح) الكبيرة.



الشكل (١-١٣): أنواع مختلف من السكاكين.

النتائج العملية

أن يستخدم الخلاط الكهربائي بطريقة صحيحة وسليمة وآمنة.

المعلومات النظرية

تحتاج المطابخ الكبيرة إلى التواء الأجهزة المتوزعة لإنجاز الأعمال المطلوبة، والتي تتوفر فيها المواصفات المتطورة في مجال العمل، مما يؤثر التكلفة والوقت والجهد على الفندق والعمالين معاً، ولابد من إتقان استخدام هذه الأجهزة من قبل العاملين عليها، والمحافظة عليها لإزالة عمرها التشغيلي في العمل، من خلال استخدام هذه الأجهزة وتشغيلها بطريقة صحيحة وسليمة.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- جهاز الخلاط الكهربائي.
- كتب تعليمات التشغيل والصيانة للخلاط الكهربائي.
- ثلاث حبات بندورة، ومصفاة، ووعاء نظيف، وكوب ماء نظيف.

إرشادات عامة

- تطبيق تعليمات الضخامة العامة والسلامة المهنية.
- تهئية مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتباع الأسلوب الآمن في عملية التدريب العملي.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقق من مستوى الأداء.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

النتائج الخاصة

- يتعرف أقسام الفندق الأخرى.
- يبين علاقة المطبخ بالأقسام الأخرى.
- يدرك أهمية علاقة المطبخ بأقسام الفندق الأخرى.

المفاهيم والمصطلحات

الدوائر الأمامية، قسم المحاسبة، قسم المشتريات، التدبير الفندقي، قسم الصيانة. تعرف الرموز الآتية المستخدمة في جدول الدوام: (A, B, C, S/S, V, SL, U/P)

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما الأقسام التي تقدم الخدمات في الفنادق؟ ما اسم القسم الذي يستقبل النزلاء في الفندق؟ ما اسم القسم الذي يعتني بغرف النزلاء في الفندق؟ هل يحتاج المطبخ إلى صيانة؟ ما اسم القسم الذي يتولى عملية شراء مستلزمات المطبخ؟ هل يوجد علاقة بين المطبخ وأقسام الفندق الأخرى؟
- مناقشة الطلبة وتدوين ما توصلوا إليه وتلخيصه على السبورة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة واختيار مقرر لكل مجموعة.
- تكليف كل مجموعة بكتابة واجبات القسم، ثم عرض ذلك عن طريق مقرر المجموعة ومناقشته مع الطلبة.
- بعد الانتهاء من عرض عمل الأقسام يطرح المعلم السؤال الآتي:
- هل أدرتكم علاقة قسم المطبخ بهذا القسم؟
- بعد الانتهاء من الإجابات يلخص المعلم مشاركات الطلبة.

التعلم عن طريق النشاط والعمل الجماعي:

- تنفيذ نشاط (١-٤): علاقة الأقسام الأخرى بالمطبخ.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها.
- يطلب من كل مجموعة البحث عن أقسام أخرى لها علاقة بقسم المطبخ لم تذكر، مستعينين بكتب فندقية متخصصة.
- تكليف مقرري المجموعات عرض ما توصلوا إليه أمام الطلبة ومناقشته معهم.
- تدوين ما توصلوا إليه على السبورة.

معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة زيارة أحد الفنادق، وكتابة تقرير عن علاقة المطبخ ببعض أقسام الفندق الأخرى.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء (١-٩).  
– أداة التقويم: سلم التقدير.

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

#### خطوات تنفيذ التمرين

- اقرأ التعليمات الخاصة بالشركة الصانعة قبل استعمال الخلاط الكهربائي.
- تأكد أن الخلاط الكهربائي نظيف وخالي من أي مواد.
- تأكد من تشغيل الخلاط الكهربائي بوسله بقباس الكهرباء بطريقة صحيحة.
- ضع ثلاث حبات بندورة بعد غسلها داخل الخلاط مع نصف كوب من الماء النظيف.
- شغل الخلاط الكهربائي بعد تغطيته لمدة نصف دقيقة تقريباً.
- تأكد من عملية عصر حبات البندورة.
- صفّ العصير بوساطة المصفاة داخل الوعاء.
- انفصل الجهاز عن الكهرباء بعد الانتهاء من استخدامه.
- احفظ عصير البندورة في التلاجة لحين الاستعمال.
- نظّف الجهاز بعد الاستعمال.
- احفظ الجهاز في المكان المخصص له.

#### تمرين عملي

شغل الخلاط الكهربائي الموجود في المطبخ التدريبي بالشكل الصحيح؛ لإعداد عصير العنب الطبيعي أو الشمام، بالشّاع خطوات تنفيذ التمرين السابقة، ثمّ نظّف الخلاط الكهربائي بشكل جيّد بعد الاستعمال، واحفظه في مكانه المخصص.

#### معايير التقييم

- دقّة الإنجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شموليّة الأداة.
- التأكد من نظافة الخلاط الكهربائي وصالحته قبل الاستعمال وبعده.

٣٤

### سادساً علاقة المطبخ مع الأقسام الأخرى

لا يتم العمل في المطبخ بشكل مستقل، فهناك تنسيق مستمر بين المطبخ وبعض الأقسام الأخرى في الفندق، أمثلها: قسم الطعام، وقسم الدوائر الأمنية، وقسم المحاسبة، وقسم التدبير الفندقي، وقسم الصيانة، وأقسام أخرى؛ لتحقيق هدف واحد يتمثّل في المحافظة على سمعة الفندق وإرضاء الضيوف بشكل مستمر. وفيما يأتي توضيح لعلاقة المطبخ ببعض الأقسام الأخرى:

#### ١ - علاقة المطبخ مع المطعم

يرتبط المطبخ مع المطعم بعلاقة مباشرة ومتداخلة بشكل كبير، وتتمثّل هذه العلاقة في:

١ - التنسيق بين المطبخ والمطعم لإعداد قائمة الطعام اليومية والدورية.

٢ - يتلقّى مدير المطعم الطلبات الخاصة بحجوزات الضيوف بوساطة البريد الإلكتروني، أو بالهاتف، أو بمقابله شخصياً، ويبلغ رئيس الطهاة بهذه الطلبات من حيث نوعيتها وكميتها وأوقات تجهيزها، وكذلك في الحفلات الكبيرة، حيث يتمّ التنسيق بين المطبخ والمطعم قبل وقت كافٍ؛ ليتمكن موظفو المطبخ من تحضير المواد الأواني اللازمة، وبرمجة دوائهم بما يتناسب ومتطلّبات هذه الحفلات.

٣ - نقل شكاوي الضيوف وملحوظاتهم إلى رئيس الطهاة من خلال مدير المطعم.

#### ٢ - علاقة المطبخ مع قسم الدوائر الأمنية

تتمثّل العلاقة بين المطبخ وقسم الدوائر الأمنية في معرفة عدد ضيوف الفندق، وعدد أفراد المجموعات الشياخة المتوقّع وصولها؛ لمعرفة برنامج وجبات الطعام المطلوب تجهيزها لهم، وكذلك التعاون المستمر من خلال عقد اجتماعات أسبوعية أو شهرية؛ لنهوض بمستوى جودة الخدمة المقدّمة للضيوف، ووضع الحلول المناسبة للملحوظات والاقتراحات المطروحة.

٣٥

النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد مذكرات للتعاون مع أقسام الفندق الأخرى.
- يُعدّ مذكرات للتعاون مع أقسام الفندق الأخرى.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تمرين (١-٤): إعداد مذكرة داخلية لقسم الدوائر الأمامية تتضمن أعداد الضيوف:
- التخطيط للدرس وتوضيح النتائج للطلبة وتدوينها على السبورة.
- عرض بعض مذكرات التعاون على الطلبة باستخدام جهاز العرض، أو توزيع صورة عليهم.
- رسم النموذج على السبورة.
- شرح أسس تعبئة النموذج.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة.
- تعبئ المجموعة النموذج بحسب تعليمات المعلم خطوة خطوة، وحسب خطوات التمرين.
- يتابع المعلم أداء الطلبة ويوجههم ويحثهم على التعاون ويقوم أداءهم في أثناء التطبيق.
- تعرض المجموعة عملها أمام الطلبة بإشراف المعلم.
- تقييم أداء المجموعات.

معلومات إضافية للمعلم

٣- علاقة المطبخ مع قسم المحاسبة

يشق قسم المحاسبة مع المطبخ بخصوص حساب تكاليف الطعام والشراب، وهي مهنة يقوم بها محاسب التكاليف الذي يشترك في إعداد قوائم الطعام وتسعرها، كما يشرف على عمليات الجرد الدوري لموجودات المطبخ، والمبيعات اليومية عن طريق أمين الصندوق.

قضية للمناقشة

يتوافر حديثاً في معظم الفنادق الكبيرة قسم تكنولوجيا المعلومات "IT". ناقش مع زملائك في الصف علاقة المطبخ مع هذا القسم.

٤- علاقة المطبخ مع قسم المشتريات

نأتي طبعة العلاقة بين قسمي المشتريات والمطبخ من خلال تزويد قسم المشتريات بقائمة تتضمن احتياجات المطبخ كافة، من مواد غذائية وأدوات ومعدات حسب الحاجة أو نتيجة الفحص، وبأني دور قسم المشتريات في تأمين احتياجات المطبخ كاملة وبالطريقة الصحيحة حسب السياسات المتبعة في المؤسسة، كما أن المواد التي يطلبها المطبخ من قسم المشتريات يتم حفظها وتخزينها في المستودعات لحين طلبها من قبل المطبخ بالطرق المناسبة.

٥- علاقة المطبخ مع قسم التدبير الفندقي

هناك علاقة أساسية بين المطبخ وقسم التدبير الفندقي، بخصوص لباس العاملين في المطبخ والظروف المستخدمة فيه، وكذلك تحضير وجبات العاملين في قسم التدبير الفندقي، والتنسيق والإشراف على استعمال ميدان الحشرات والذباب في المطبخ.

٦- علاقة المطبخ مع قسم الصيانة

تمثل العلاقة بين المطبخ وقسم الصيانة في المحافظة على معدات المطبخ وأدواته، والعمل على إصلاحها عند حدوث الأعطال فيها، وإجراء الصيانة الدورية والوقائية

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات، ويكرر عرض نماذج مختلفة من مذكرات التعاون بين أقسام المطبخ وأقسام الفندق الأخرى، ثم تعبئة ورقة العمل مرة أخرى.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير (١-٩).

التكامل الأفقي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

التكامل الرأسي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

لها. كما يعمل الإصلاحات اللازمة للأدوات والمعدات حسب طلب الصيانة المتعلق بأعطال الكهرباء والتصريف الصحي وغيره، لاحظ نموذج طلب الصيانة أدناه.

علاقة المطبخ مع أقسام الفندق

نشاط (٤-١)

ارجع إلى مكتبة المدرسة، وابحث في أحد الكتب الفندقية المتخصصة عن أقسام أخرى لها علاقة مع المطبخ لم يتم ذكرها، ثم اكتب تقريراً بذلك، واعرضه على زملائك في الصف.

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| طلب صيانة  |                             |
| الرقم: _____   | التاريخ: ____ / ____ / ____ |
| مكان المشكلة: _____                                      | قسم المحلى: _____           |
| وصف المشكلة: _____                                       | تعطل ماكينة الحلى: _____    |
| اسم وتوقيع رئيس القسم: عبدالله محمد                      | الساعة: الساعة صباحاً       |
| إجراءات قسم الصيانة: تحويل الطلب للمختص وتسجيله للمتابعة |                             |
| تم تكليف الفني: _____                                    | محمد راشد                   |
| تاريخ الإنجاز: ____ / ____ / ____                        | الساعة: الرابعة بعد الظهر   |
| ملحوظات: _____   | تم تغيير مجرى الماكينة      |
| اسم وتوقيع فني الصيانة: _____                            | علي عيسى                    |



## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد برنامج الدوام الأسبوعي.
- يُعدّ برنامج الدوام الأسبوعي.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تمرين (١-٥): إعداد برنامج دوام العمل الأسبوعي.
- التخطيط للدرس وتوضيح النتائج المراد تحقيقها.
- يوزع المعلم ورقة العمل (١-٤) على الطلبة.
- يحدد نتائج الدرس ويدونها على السبورة.
- يرسم النموذج على السبورة.
- يشرح الرموز المستخدمة في النموذج.
- يقسّم المعلم لطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، ويعين مقررًا لكل منها.
- يعبئ المجموعة النموذج حسب تعليمات المعلم خطوة خطوة.
- يتابع أداء الطلبة ويوجههم ويحثهم على التعاون في أثناء التطبيق.
- تعرض المجموعة عملها على المعلم لتقييمها.
- يقيّم المعلم أداء المجموعات.

## معلومات إضافية للمعلم

التمرين (١-٤) إعداد مذكرة داخلية لقسم الدوائر الأمانة حول أعداد الضيوف في الفندق

## النتائج العملية

أن يعدّ مذكرة داخلية لتعاون مع أقسام الفندق.

## المعلومات النظرية

بعد العمل الفندقي من الأعمال التي تعتمد على الجهود الجماعية، إذ لا يمكن تقسيم الأقسام الموجودة في الفندق القيام بمهامها بمعزل عن الأقسام الأخرى، بل إنّ التنسيق والتعاون أساس العمل الصحيح المبني على روح عمل الفريق الواحد في إنجاز المهام والأهداف المطلوبة.

## التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- أدوات كتابة (أوراق، أقلام، مسطرة).
- بعض نماذج المذكرات الصادرة من أحد الفنادق.

## خطوات تنفيذ التمرين

- اطلع على بعض نماذج المذكرات الصادرة من أحد الفنادق.
- خذ المذكرة، وأعدّها باستخدام الأدوات الكتابية.
- حدّد يوم كتابة المذكرة وتاريخها.
- حدّد الطرف المرسل وهو المطبخ.
- حدّد الطرف المستقبل وهو قسم الدوائر الأمانة.
- حدّد موضوع المذكرة وهو معرفة عدد الضيوف في الفندق.
- وقّع المذكرة، وأرسلها إلى قسم الدوائر الأمانة.

## تمرين عملي

أعدّ مذكرة داخلية إلى قسم الدوائر الأمانة للاستفسار عن أعداد المجموعات الشبانية في الفندق، بأشاع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

٣٨

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات، ويوزع عليهم نماذج مذكرات فارغة، ويطلب إليهم تعبئتها، ومناقشتها مع زملائهم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء (١-٩).

– أداة التقويم: سلم التقدير .

التكامل الأفقي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

التكامل الرأسي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

النتائج العملي

أن يعدّ برنامج دوام العمل الأسبوعي.

المعلومات النظرية

يعدّ برنامج الدوام في المطابع خطًا عمل مصفّرًا لتفنين أسماء العاملين وأوقات دوامهم، وعطلهم الأسبوعية، وإجازاتهم لضمان الدقة وسرعة الإنجاز في العمل.

التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- قرطاسية (أقلام ومصاص وجر، وأورال، وممحاة، ومسطرة...).
- جهاز كمبيوتر وطابعة.
- توفير برامج عمل الوظائف المطبوع.

إرشادات عامة

- تهيئة مكان العمل، وتوفير المستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقق من مستوى الأداء.
- حتّ الطلبة على اكتشاف الحلول في وردّات العمل.
- مساعدة الطلبة في تصحيح برنامج دوام لتغطية وردّات العمل.

مخططات تنفيذ التمرين

– انظر إلى برنامج الدوام الأسبوعي في قسم الماكولات الشاغرة وادرسه جيّدًا.

| الاسم         | الوظيفة                  | سبت<br>A/11 | أحد<br>A/12 | الثلاثاء<br>A/13 | الأربعاء<br>A/14 | الخميس<br>A/15 | الجمعة<br>A/16 |
|---------------|--------------------------|-------------|-------------|------------------|------------------|----------------|----------------|
| وليد موسى     | رئيس طهارة الشاغرة       | A           | SS          | B                | OFF              | SS             | SS             |
| زيد نعيم      | مطاب أول                 | A           | OFF         | A                | A                | A              | A              |
| عيسى عمران    | مساعد مطاب               | A           | A           | A                | OFF              | A              | A              |
| يوسف أحمد     | مدرّز                    | A           | A           | A                | A                | OFF            | A              |
| محمد تيسير    | مساعد رئيس طهارة الشاغرة | B           | B           | OFF              | B                | B              | B              |
| عبادة محمد    | مطاب أول                 | B           | B           | B                | OFF              | B              | B              |
| يحيى زكريا    | مطاب ثان                 | B           | B           | B                | OFF              | B              | B              |
| يكر علي       | مطاب ثان                 | C           | C           | C                | C                | C              | OFF            |
| عمر عبدالعزیز | مدرّز                    | SS          | SS          | SS               | SS               | OFF            | SS             |
| محمد عبدالله  | مطاب ثان                 | C           | C           | C                | C                | C              | OFF            |
| زيد معاوية    | مساعد مطاب               | B           | B           | A                | OFF              | A              | B              |

– جهّز الأدوات الكتابية اللازمة للعمل.

– استعن بجدول الرموز الآتي في إجراء التعديلات المطلوبة:

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| A: Morning Shift | 07:00 A.M - 04:00 P.M |
| B: Evening Shift | 03:00 P.M - 12:00 M.N |
| C: Night Shift   | 11:00 P.M - 08:00 A.M |
| SS: Split Shift  | 11:00 A.M - 06:00 P.M |
| Off              | يوم العطلة الأسبوعية  |
| V: Vacation      | إجازة سنوية           |
| SL: Sick Leave   | إجازة مرضية           |
| UP: Unpaid Leave | إجازة غير مدفوعة      |



# الوحدۃ الثانیة

الصحة والسلامة

منهاجي

متعة التعليم الهادف



الوحدة الثانية



الصحة والسلامة

Safety and Hygiene



• ما دور تطبيق معايير الصحة والسلامة في زيادة الإنتاجية؟

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

النتائج الخاصة

- يتعرف الإجراءات الصحيحة المتبعة في أثناء إعداد الغذاء.
- يوضح مفهوم سلامة الغذاء وأسباب فسادها.
- يدرك متطلبات النظافة الشخصية وأهميتها للعاملين في مجال صناعة الغذاء.
- يطبق متطلبات النظافة الشخصية.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
  - هل شاهدتم طعاماً فاسداً؟ ما نوعه؟ ما صفاته؟ ماذا يحصل لو تناولته أحد الأشخاص؟ هل تعتقدون أنه من الضروري معرفة أسباب فساد الأطعمة وكيفية الوقاية منها؟ لماذا؟
  - يلخص المعلم إجابات الطلبة ويدونها على السبورة.

التدريس المباشر/ الأسئلة والأجوبة

- التخطيط للدرس وتحديد النتائج، وتدوينها على السبورة، وربط التعلم الحالي بخبرات الطلبة الحياتية.
  - ما المقصود بمفهوم (الغذاء السليم)؟ هل يمكن التغلب على ظاهرة فساد الأغذية؟ كيف يمكن الوقاية من الإصابة بالتسمم الغذائي؟ هل لتقديم الغذاء السليم أثر إيجابي في زيادة الربح في المطعم؟
  - تلخيص الدرس للطلبة، وتقييم أدائهم.

التعلم التعاوني

- عرض توضيحي عن طريق تنفيذ النشاط (٢-١) لتوضيح متطلبات النظافة الشخصية وأهميتها للعاملين في مجال صناعة الغذاء.
  - تقسيم الطلبة إلى مجموعات غير متجانسة، وتعيين مقرر لكل منها.
  - يوزع المعلم ورقة العمل: (٢-١) على الطلبة ويشرح تطبيقها لهم.
  - يوجه المعلم الطلبة إلى تطبيقها خلال اليوم الأول واليوم الثاني.
  - تكليف مقرر المجموعات عرض ما توصلوا إليه أمام الطلبة، ومناقشتهم فيه.
  - توجيه الطلبة وتشجيعهم على التعاون، وأداء العمل بروح الفريق.
  - مناقشة الطلبة المقصرين في تنفيذ متطلبات أسس الصحة الشخصية، وحثهم على تطبيقها.

معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق إجابات الأسئلة (١)، وملحق (٢-١) من أدوات التقويم، وملحق ورقة عمل (٢-١) و (٢-٢).

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات، ويختار أحد الطلبة المميزين ليعبئ أوراق العمل (١-٢) و(٢-٢) بإشرافه وتوجيهاته.

#### إثراء

– يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات، لإجراء تجربة حفظ مادة غذائية بطريقة صحيحة، ومادة أخرى من النوع نفسه بطريقة غير صحيحة، ثم يطلب من كل مجموعة كتابة تقرير عن نتائج التجربة.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: قائمة رصد لفظي ملحق (١-٢).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

#### للمعلم

– موقع مؤسسة الغذاء والدواء:

- [www.jfda.jo](http://www.jfda.jo)

#### للطالب

– موقع المديرية العامة للدفاع المدني:

- [www.cdd.gov.jo](http://www.cdd.gov.jo)



تحرص إدارة الفندق على الالتزام بالشروط الصحيّة والقيّد بها والتعاقد بالتدابير والاحتياطات الصحيّة والسليمة، عند التعامل مع المواد الغذائية، للمحافظة عليها من التلف والتلوث خوفاً من فسادها.

كما تحرص أيضاً على الالتزام بقواعد النظافة والسلامة العائقة للوصول إلى أعلى مستوى من النظافة الشخصية والعائقة في بيئة العمل، وضمان سلامة العاملين عن طريق اتخاذ الإجراءات الكفيلة التي تضمن بيئة عمل آمنة مناسبة وصحية لمنع وقوع الحوادث أثناء العمل.

وتسعى إدارة الفندق إلى تدريب العاملين لديها من مختلف أقسام الفندق على طريقة مكافحة الحرائق بالتعاون مع مديرية الدفاع المدني العام، وعلى تقديم خدمات الإسعاف الأولي بصورة صحيحة في حال وقوع الحوادث.

يتوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- توضح مفهوم سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية.
- تشرح قواعد النظافة والسلامة العائقة.
- تعرف قواعد مكافحة الحرائق وإعداد تقارير الحوادث.
- تعرف مبادئ الإسعافات الأولية.
- تكتب تقرير الحوادث.
- تستخدم معدات إطفاء الحريق.
- تفتش بعض الإسعافات الأولية.

## أولاً سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية

لقد أصبح علم التغذية من العلوم المهمة؛ وذلك لأهميته الوثيق بالحياة اليومية، إذ إن تحضير الوجبات الغذائية المتوازنة وتقديمها بشكل صحيح وسليم يضمن الصحة للأفراد، ويساهم في الوقاية من تلوث الأغذية.

## ١ - سلامة الغذاء

تهتم إدارة المطعم بآداب الطرق الصحية والنظيفة بشكل يومي ومباشر أثناء العمل في المطبخ؛ للمحافظة على خصائص الغذاء وعدم تعرضه للتلوث، ومن هذه الطرق ما يأتي:

- ١ - آداب الإجراءات الصحيحة أثناء إعداد الغذاء وتحضيره وحفظه، وهي:
  - ١ - السيطرة على درجة حرارة الأغذية لتجنب فسادها.
  - ٢ - عدم إعادة تسخين الأغذية أكثر من مرة.
  - ٣ - إزالة الجليد عن الأغذية المجمدة داخل الثلاجة وليس خارجها.
  - ٤ - عدم إزالة الأغذية المجمدة باستخدام الماء الساخن أو الدافئ.
  - ٥ - تنظيف المواد الغذائية وغسلها، كالخضراوات والفواكه، ثم تجفيفها جيداً قبل تخزينها.
  - ٦ - تجنب ترك الأغذية سريعة الفساد على حرارة الغرفة لأكثر من ثلاثين دقيقة.
  - ٧ - منع التلوث المتبادل، وذلك عن طريق فصل المواد الغذائية النيئة وخاتمة اللحوم عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
  - ٨ - طهي اللحوم جيداً إلى أن تصل حرارتها إلى درجة الحرارة المطلوبة.

٤٧

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف أسباب فساد الأطعمة.
- يراعي تطبيق الإجراءات الصحيحة في أثناء إعداد الغذاء وتحضيره وحفظه.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر

- عرض توضيحي عن طريق تنفيذ ورقة العمل (٢-٢) لتوضيح أسباب فساد الأطعمة وطرق الوقاية منه.
- التخطيط للدرس، وتوضيح النتائج الخاصة للطلبة وتدوينها على السبورة.
- توزيع ورقة العمل (٢-٢) على الطلبة وشرح تطبيقها لهم.
- تكليف الطلبة تعبئة ورقة العمل في البيت.
- تكليف الطلبة عرض ما توصلوا إليه أمام زملائهم ومناقشتهم فيه.
- توجيه الطلبة وتشجيعهم.
- تلخيص الواجب على السبورة.

## التدريس المباشر

- قضية للبحث صفحة (٤٧): أهم أسباب التسممات الغذائية الناتجة من البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات، والعفن:
- تكليف الطلبة البحث في مصادر البحث المحدد لهم، أو في الموقع الآتي: ([www.jfda.jo](http://www.jfda.jo)) عن أهم أسباب التسممات الغذائية الناتجة من البكتيريا والفيروسات، والطفيليات، والعفن. (قضية البحث صفحة (٤٧)).
- يتابع المعلم مع الطلبة نتائج البحث.
- يدون الطلبة نتائج البحث التي توصلوا إليها.

## معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الضرووق الفردية

#### علاج

- تكليف الطلبة تعبئة ورقة العمل (٢-١) بالتعاون مع الطلبة المجتهدين.

#### إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير اللفظي (٢-٢).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

- التربية المهنية، الصف السابع، الجزء الأول، الوحدة السادسة، اختيار المواد الغذائية، الدرس الثالث، فساد الأغذية ووسائل حفظها.

#### مصادر التعلم

للمعلم  
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب  
- لجنة التخطيط والتنظيم (مديرية الدفاع المدني) الإسعاف الأولي في البيوت، عمان، الأردن، ١٩٩٩م.

- ٩ - تجهيز الطعام بفترة قصيرة قبل تناوله، وإلقاء النوع الذي يترك سائلاً على درجة حرارة فوق ٦٣°م لتفادي خطر نمو البكتيريا.
- ١٠ - تقاعد المواد المخزنة دورياً وباستمرار، واستخدام القديم منها قبل الحديث.
- ١١ - عدم السماح للعطش الذين يعانون من أمراض معدية أو جروح بتحضير الطعام أو طهوه.
- ب - تخطيط المطبخ وتصميمه بشكل أقسام منخفضة يساعد على سهولة حركة العاملين فيه وتنظيفه، مثلاً يوفر الوقت والجهد، ويقلل من أخطار فساد الأغذية وتلوثها.
- ج - التخلص من الفضلات بطريقة صحيحة وسليمة لمنع انبعاث الروائح الكريهة، وخوفاً من نكاث الحشرات والقوارض التي تنقل الكثير من الأمراض.
- د - تنظيف المطبخ وتعليقه مرات عدة يومياً باستخدام المواد الآتية:
  - ١ - المنظفات: مواد كيميائية تضاف إلى الماء الساخن تساعد في إزالة الشحوم والأوساخ وفضلات الأغذية.
  - ٢ - المعقمات: مواد كيميائية تقلل معظم الأحياء الدقيقة، كالبيكتيريا وغيرها.
  - ٣ - الماء الساخن: يستخدم الماء الساخن على درجة حرارة ٨٠°م بدلاً من المعقمات الكيميائية باعتباره طريقة فعالة للتطهير.
  - هـ - مكافحة الآفات، وتشمل:
    - ١ - مكافحة الحشرات، مثل الذباب والعنكبوت، وذلك باستخدام المبيدات الحشرية المسموح بها.
    - ٢ - مكافحة القوارض، مثل الفئران، وذلك باستخدام سموم القوارض المسموح بها قانونياً والمصادقة الحديثة.
    - و - تطبيق شروط النظافة والنظافة الشخصية على العاملين في المطبخ.

#### النشاط (١-٢)

#### النظافة والطاقة الشخصية

بعد تقسيم الطلبة مجموعات، ودون بالتعاون مع أفراد مجموعتك علامات النظافة والطاقة الشخصية الإيجابية والسلبية، واغرض ما توصلت إليه بصورة قائمة أو جدول على زملائك في الصف.



## النتائج الخاصة

- يتعرف قواعد النظافة العامة.
- يراعي قواعد النظافة والصحة الشخصية.
- يقدر أهمية اتباع قواعد السلامة العامة في سلامته وسلامة الآخرين.
- يعي إجراءات التعامل مع الحوادث والإصابات.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية :
  - من المسؤول عن صحتك الشخصية؟ ما دورك في المحافظة على نظافة البيئة؟ كيف يمكن المحافظة على النظافة العامة في المطبخ؟ ما أهمية وجود مخارج للطوارئ في المطبخ؟ ما الإجراء المناسب في حالة تعرضك للإصابة بجرح في يدك وأنت تعمل في المطبخ؟
  - تلخيص الإجابات للطلبة.

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي: شرح الدرس النظري

- التخطيط للدرس.
- تحديد نتائج الدرس النظري، وتدوينها على السبورة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتعيين مقرر لكل منها، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- المجموعة الأولى: كتابة أسس النظافة الشخصية التي يعتقدون أنها ضرورية للعمل في إعداد الطعام.
- المجموعة الثانية: كتابة أهم أسس قواعد السلامة العامة في المطبخ.
- المجموعة الثالثة: كتابة أهم إجراءات التعامل مع الحوادث والإصابات أثناء العمل.
- الطلب من مقرري المجموعات عرض ما توصلت إليه مجموعاتهم على زملائهم في الصف ومناقشتهم فيها.
- تشجيع الطلبة، وحثهم على التعلم التعاوني، وتقويم أدائهم، وتوجيههم في أثناء أداء التمرين.
- تلخيص ما توصلت إليه المجموعات وربطه بنتائج الدرس.

## التدريس المباشر

- تنفيذ قضية للبحث صفحة (٥٢): الحوادث ومدى تأثير الإصابة في العاملين.
- تكليف الطلبة البحث في مصادر البحث المحددة لهم ([www.cdd.gov.jo](http://www.cdd.gov.jo)) عن مدى تأثير الحوادث والإصابات في العاملين.
- يتابع المعلم مع الطلبة نتائج البحث.
- يدون الطلبة نتائج البحث التي توصلوا إليها.

## معلومات إضافية للمعلم

## الملاحق انظر ملحق رقم (٢-٣) من أدوات التقويم.

## ٢ - أسباب فساد الأغذية

بعد الغذاء فاسداً إذا تعذرت إحدى خواصه، مثل: الشكل، واللون، والطعم، والرائحة، والملمس، بحيث تجعله أقل قابلية للاستهلاك البشري، وخطراً بصحة المستهلك، ويؤدي فساد الأغذية إلى خسارة في الأرواح البشرية؛ نتيجة تناول الأغذية الفاسدة المؤثرة إلى التسمم الغذائي، وكذلك إلى خسارة مائة نتيجة فقدان كميات كبيرة من الأطعمة الفاسدة، بالإضافة إلى فقدان الثقة بالموثقة المنتجة للأطعمة.

بعد عدم الالتزام ببرامج الحرارة اللازمة أثناء تخزين الأغذية من أهم عوامل فسادها، إضافة لعدم الاهتمام بالنظافة والصحة الشخصية، واستعمال الأدوات الملوثة، وكذلك تناول أغذية من مصادر غير آمنة صحياً، وهناك أسباب عدة تعمل على فساد الأغذية منها: الحويطة، والكيمبالتا، والفريجاتا، والحشرات والقوارض.

١ - الحويطة (جرثومة): الأحياء الدقيقة (الكبرياء، والفيروسات، والطفيليات، والأعفان) واسعة الانتشار في الطبيعة، وهي موجودة في كل مكان، في الهواء، الماء، والتربة وعلى جسم الإنسان، وعلى المواد الغذائية، وما يسبب الفساد منها وجود الأنواع التي تسبب المرض من خلال إفرازها لمواد سامة.

## قضية للبحث

بالرجوع إلى موقع مؤسسة الغذاء والدواء "http://www.fda.jo"، ابحث في أهم أسباب التسممات الغذائية الناتجة عن: الكبرياء، والفيروسات، والطفيليات، والأعفان، ودرّتها في دفترك، لمناقشتها مع زملائك في الصف.

ب - الكيمبالتا: من أسباب فساد المواد الغذائية تؤذيها بقايا المبيدات الحشرية والمعلّقات التي تستخدم للقضاء على الآفات الحشرية، مما يؤدي إلى تفاعلات كيميائية قد ينتج عنها تعثر في الطعم واللون والقوام للمواد الغذائية، إضافة إلى تكون مركبات ضارة، كما قد يحصل تأكسد لبعض الفيتامينات الموجودة فيها.

٤٩

## ثانياً قواعد النظافة والسلامة العامة

تعد النظافة الشخصية والعامة شرطاً أساسياً من شروط الصحة العامة، وضرورة لكل فرد خاصة العاملين في تحضير الطعام وإعداده وإنتاجه، كما تكمن أهميته النظافة والسلامة العامة في الحفاظ على عناصر الإنتاج، وهي: الأيدي العاملة، والآلات والمعدات، والمواد الأولية. ساهم تنوع المهن وازديادها في زيادة الإصابات والأمراض، الأمر الذي وبه إنظار العالم للمحافظة على صحة الإنسان وسلامته وحياته من أخطار الحوادث وغيرها، من خلال وضع التشريعات والقوانين، وتوفير الأساليب الوقائية المناسبة لتحقيق السلامة للعاملين في مكان العمل، فقد نصت تشريعات الصحة والسلامة المهنية في قانون العمل الأردني على ضرورة توفير شروط الصحة والسلامة في أماكن العمل لحماية العاملين من الأخطار والأمراض التي تنجم عن ظروف العمل والآلات المستخدمة فيه.

## ١ - قواعد النظافة

بحرص مدير المطبخ (رئيس الطهاة) على الالتزام بشروط النظافة والسلامة باستمرار، وتوعية العاملين وتدريبهم من خلال المتابعة المستمرة لتزويدهم بالاحتياجات اللازمة والوسائل المثبتة كافة للوصول إلى درجة عالية من النظافة في بيئة العمل، ومن أهم قواعد النظافة العامة والصحة الشخصية ما يأتي:

- حصول العاملين في المطبخ على تقرير طبي دوري يؤكد خلوّهم من الأمراض وخاصة المعدية منها.
- ارتداء لباس الخاص بالعمل في المطبخ، والقفاقر المطمئنة، واستخدام غطاء الرأس.
- ضرورة الاستحمام يومياً.
- تغطية الجروح حتى لا تنهب وتنتقل البكتيريا إلى الغذاء.
- عدم ارتداء الخواتم والمجوهرات وساعات اليد أثناء العمل.

٥١

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة ضمن استراتيجية العصف الذهني بكتابة أهم متطلبات النظافة الشخصية الخاصة بكل شخص منهم، ويقدم المعلم المساعدة لهم في أثناء ذلك.

## إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن ( قواعد النظافة العامة، والشخصية، ونظافة المكان، والأدوات والمعدات، والمواد الأولية)، التي تسهم في سلامة الفرد والمجتمع.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٢-٣).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

## للمعلم

- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

– حامد التكروري ورفاقه، التغذية والصحة، المستوى الأول الفرع الفندقي، وزارة التربية والتعليم، عمان، الأردن، ٢٠٠٤م.

## للطالب

- ج - الفلزات: يمكن ترمز المواد الغذائية إلى الخلد، أو الكدمات، أو العبث بالأيدي، مما يؤثر في مظهرها وقوامها ويسرع في فسادها، وقد توجد فيها بعض الأتربة والقطع الصغيرة من الحجارة والمعادن والزجاج والبلاستيك التي قد توجد في المواد الغذائية، مثل الحبوب.
- د - العشرات والقوارض: تسبب هذه الكائنات فقدان جزء من المادة الغذائية وأضراراً ميكانيكية وكيميائية، وبعد وجودها أو وجود مخلفاتها في الغذاء مؤثراً على الفوت الغذاء بالشعقة.

## تعلم

الأسرار الأخرى: تعثر في كون الخضراوات والفواكه، مثل البطاطا والباذنجان والتفاح والموز، وللحد من بظلم تطيس المادة الغذائية في محلول حامضي، أو حسب الاستحسان عنها بتغطيتها ورشها بالسكر، أو تزيدها.

- و - عدم استخدام عطور ذات رائحة قوية حتى لا تؤثر في طعم الأغذية.
- ز - غسل الأيدي بانتظام خلال العمل اليومي، وخاصة بعد الخروج من الحمام، وبعد التدخين.
- ح - عدم التدخين في مناطق إعداد الطعام.
- ط - عدم الجلوس على أسطح طاولات تحضير الطعام.
- ي - عدم لمس الأنف والقدم بالأيدي، وتجنب العيش عند إعداد الطعام.
- ك - استعمال قوط نظيفة أثناء العيش والتعامل.
- ل - استعمال ملاعق نظيفة لتذوق الطعام.
- م - غسل أواني التقطيع جيداً بعد كل استعمال.
- ن - تنظيف الوافد والأبواب.
- س - مسح الأسقف والجدران والأرضيات.
- ع - غسل الرفوف من الغبار بماء معقم.
- ف - غسل أرضية المطبخ بالمطعمات المسحوحة يومياً.

## ٢ - السلامة العامة

يقصد بالسلامة العامة مجموعة الوسائل المستخدمة والإجراءات المتبعة لمنع وقوع الحوادث في مكان العمل، وذلك بتطبيق التعليمات والاحتياطات الكفيلة بوقاية العاملين من أخطار العمل والحفاظ على صحتهم، لذلك لا بد من التوعية بالأخطار الكامنة في مكان العمل، وكيفية الوقاية منها من خلال ما يأتي:

- أ - إجراءات الوقاية من حوادث الاتزلاق:  
١ - التأكد من ارتداء الحذاء الخاص بالمطبخ (سابو) "Sabo".

## النتائج الخاصة

- يتعرف عناصر الحريق.
- يتعرف الشروط اللازم توافرها للوقاية من الحرائق.
- يذكر أنواع الحرائق.
- يبين أنواع طفايات الحريق وأجزائها واستخداماتها.
- يوضح الإجراءات الواجب اتباعها عند نشوب الحريق.
- يدرك أهمية أسس استخدام طفايات الحريق.
- يعي أهمية نظام الإطفاء الذاتي.

## المفاهيم والمصطلحات

طفايات الحريق (Fire Extinguisher)، نظام إنذار الحريق (Fire Alarm Extinguisher)، مخارج الطوارئ (Fire Exit).

## السلامة المهنية

- اتباع أسس استخدام طفايات الحريق المختلفة.
- عند إجراء التطبيق العملي يجب ترك مسافة كافية بين الطلبة والنار، وذلك لسلامتهم.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بإثارة الأسئلة الآتية: صف حريقاً شاهدته في التلفاز. هل تعتقد أنه يجب معرفة أسس ومهارات مكافحة الحرائق وإخمادها؟ لماذا؟
- يلخص المعلم إجابات الطلبة على السبورة.

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة/ عرض فيلم

- عدّد عناصر الحريق؟ لماذا يُعدّ من الضروري تعلم إطفاء الحريق؟ ما الشروط اللازم توافرها للوقاية من الحريق؟ ما أسباب الحرائق؟ وما أنواعها؟ وما طرق مكافحة كل حريق؟ ما أنواع طفايات الحريق وأسس استخدامها؟ عدّد أجزاء طفايات الحريق. ما الإجراءات الواجب اتباعها عند نشوب الحريق؟ ماذا تعرف عن نظام الإطفاء الذاتي؟
- عرض فيلم فيديو يوضح الإجراءات الوقائية من نشوب الحرائق، واستخدام معدات الحريق.
- مناقشة الطلبة، وتلخيص إجاباتهم، وربطها بنتائج الدرس، وحثهم على أهمية معرفة قواعد مكافحة الحريق.

## المناقشة والحوار (مسألة للمناقشة)

- يكتب المعلم على السبورة العبارة الآتية: أثر الحرائق في البيئة والاقتصاد الوطني، ثم يناقش الطلبة في الموضوع باستخدام أسلوب العصف الذهني، وكتابة النتائج على السبورة، ثم يطلب إلى الطلبة تدوين النتائج في دفاترهم.

## معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق ( ٢ - ٤ ) من أدوات التقويم.

٢ . المحافظة على نظافة أرضية المطبخ من الماء والزيوت والدعجون المنسكب.

٣ . لا تركس أبداً داخل المطبخ.

٤ . لا تترك الأوعية أو الأدوات على الأرض.

٥ . لا تحمل مواد كثيرة قد تعجب عنك الرتبة.

ب - إجراءات الوقاية من حوادث الحروق:

وسائل السلامة والوقاية الشخصية:

١ - ملابس العمل.

٢ - القفاز.

٣ - أحذية السلامة.

٤ - غطاء الرأس.

١ . استخدام السكين بطريقة صحيحة.

٢ . استخدام لوح القطع، وعدم القطع على لوح معدني أو باليد.

٣ . قطع المواد بالاتجاه المعاكس لحسمك وللآخرين.

٤ . استخدم السكين للقطع فقط، ولا تستخدمها لأغراض أخرى، مثل فتح

المعلبات.

٥ . لا تحاول التقاط سكين أثناء سقوطها عن الطاولة.

٦ . يجب أن يكون جانب السكين الحاد معاكساً ليدك عند نظفها.

٧ . يجب أن يكون رأس السكين إلى الأسفل عند حملها والمشي بها.

ج - إجراءات الوقاية من حوادث الحروق:

١ . التزم ارتداء حائكتي الطامي أثناء العمل، وافترض دائماً بأن أيدي الطباخر والمقلاة ساخنة.

٢ . استخدم قوطة ناعمة لحمل المعينات الساخنة، ولا تستخدم القوطة المعتلة أو الرطبة.

٣ . أهد أيدي الطباخر أو المقالي عن سائر الآخرين وعن شعلة النار (النهب).

٤ . عند رفع غطاء الطنجرة اتجه بعيداً عنك، حتى تحمي نفسك من حرارة البخار.

٥ . جفّف الطعام من الماء قبل عمليته القلي.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

#### إثراء

– يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات، ثم يطلب إلى كل منها إعداد لوحة صور إرشادية للوقاية من أخطار النيران، وإحضار صور عن معدات الحريق، ولوحات أخرى توضح أنواع طفائيات الحريق واستخداماتها، ثم تعرض النتائج على المعلم، ويقوم الطلبة بتعليقها في الأماكن المناسبة.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيّة التقويم: الورقة والقلم .
- أداة التقويم: اختبار كتابي (٢-٤).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

– التربية المهنية/ الصف السابع، الوحدة الثانية/ الحرائق، الدرس الأول:  
التعامل مع الحريق

#### مصادر التعلّم

للمعلم  
– المنظمة الدولية للحماية المدنية، الإسعافات الأولية في حالة وقوع الحوادث، عمان، الأردن، ١٩٩٨م.

للطالب

٥ - إجراءات الوقاية من الحوادث التي تسببها المعدات والآلات:

١. تعزف الطريقة الصحيحة لتشغيل الآلة وإعطائها قبل استخدامها.
٢. تأكد من توقف الآلة تمامًا عن الدوران قبل إخراج المواد الغريبة منها.
٣. تأكد من فصل التيار الكهربائي قبل تنظيف الآلة.
٤. تأكد من إغلاق مفاتيح تشغيل الآلة قبل وصلها بالتيار الكهربائي.
٥. لا تلمس الآلة المتوصلة بالكهرباء، وبذلك مبلّغان بالماء.

#### قضية للبحث

بالرجوع إلى موقع المديرية العامة للدفاع المدني الإلكتروني: <http://www.cdd.gov.jo> ابحث أنت والفراد مجموعتك عن تصنيف الحوادث ومدى تأثير الإصابة في العاملين، ثم اكتب تقريرك، واعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصف.

٣ - إجراءات التعامل مع الحوادث والإصابات

- ١- تصنف الإصابات وفق الآتي:
  - ٢- نوع الإصابة.
  - ٣- خطورة الإصابة.
  - ٤- أسباب الإصابة.
  - ٤- نتائج الإصابة.
- تساعف جهود الوقاية من الحوادث والإصابات في الحد منها، ولكنها لا تمنعها تمامًا، وفي حال حدوث إصابة عمل فيجب التعامل معها بجدية وسرعة فائقة في معالجتها، وأخذ الإجراءات الإدارية والقانونية الشّعبة لإبلاغ الإدارة والجهات المعنية لتغطية تكاليف العناية الطّبية والالتزامات الضرورية الأخرى حسب الإصابة، يوضّح الشكل (٢-١)

٥٤

#### نموذج تقرير الحوادث والإصابات

|   |                                |             |                   |
|---|--------------------------------|-------------|-------------------|
| الاسم الأول: عاصم.  | اسم الأب: محمد.                | الجد: عيسى. | العائلة: الأيوبي. |
| الوظيفة: طبا.   |                                |             |                   |
| العمر: ٢٥ سنة.  |                                |             |                   |
| ساعة الإصابة: الواحدة ظهرًا.  | تاريخ الإصابة: ٢٠١٠/٨/٨        |             |                   |
| تاريخ كتابة التقرير: ٢٠١٠/٨/٨   | اسم كاتب التقرير: عبدالله يوسف |             |                   |
| طبيعة الإصابة والحالة المرضية: التزلق على أرضية المطبخ، وحدثت كسر في الساق اليمنى.  |                                |             |                   |
| التقرير الطّبي وتوصيات الطّبيب: يعاني المصاب كسرًا في الساق اليمنى، ويحتاج إلى علاج واستراحة لمدة أسبوع، ثم تراجع للفحص الطّبي. |                                |             |                   |
| مكان وقوع الحادث: المطبخ.   |                                |             |                   |
| اسم المدير المسؤول وتوقيعه: عبدالله يوسف.   |                                |             |                   |
| اسم الطّبيب وتوقيعه: زيد معاوية   |                                |             |                   |
| ملحوظات الإدارة وتوصياتها: حدد برامج تدريبية للعاملين ومتابعة إشرافهم لهم.  |                                |             |                   |

الشكل (٢-١): نموذج تقرير حادث.

٥٥

## النتائج الخاصة

- يتعرف كيفية إعداد تقارير الحوادث.
- يكتب تقارير الحوادث.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعليم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تطبيق تمرين (٢-١): تقارير الحوادث.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتعيين مقرر لكل منها.
- توزيع ورقة العمل (٢-٣): تقرير الحوادث والإصابات على المجموعات، ثم توضيح إجراءات التعامل معها.
- يعي المعلم النموذج أمام الطلبة خطوة خطوة.
- تكليف المجموعات تعبئة النموذج.
- توجيه الطلبة في أثناء التطبيق.
- توجيه مقرر المجموعات إلى عرض النماذج المعبأة ومناقشتها مع الطلبة.
- تلخيص ما توصلت إليه المجموعات.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

أن يبدأ تقرير الحوادث.

## المعلومات النظرية

في حال حدوث أي إصابة أثناء العمل يجب على المسؤول تدوينها في تقرير الحوادث ورفع التقرير إلى المسؤول المباشر؛ لتتبع حالة المصاب طبياً، والتأكد من صحته.

## التجهيزات اللازمة

- مختبر التشريب العملي.
- نموذج التقرير الخامن بالحوادث المعتمد في الفندق.
- قلم.

## إرشادات عامة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- أنواع الأسلوب الأداتي في عملية التشريب العملي.
- تهئية مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

## خطوات تنفيذ التمرين

- اكتب اسم المصاب من أربعة مقاطع.
- اكتب الوظيفة التي يشغلها المصاب وعمره.
- اكتب ساعة حدوث الإصابة، وتاريخ الإصابة، وتاريخ كتابة التقرير.
- اكتب طبيعة الإصابة والحالة المرضية.
- اكتب مكان وقوع الحادث.
- اكتب اسمك بصفتك كاتب التقرير.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

- تكليف الطلبة بالعمل مع الطلبة المتميزين والتعلم منهم، ثم تكليفهم حل التمرين العملي في المنزل، وعرضه على المعلم .

#### إثراء

- تكليف الطلبة المتميزين تدريب أقرانهم من الطلبة الأقل تحصيلاً على حل التمرين العملي .

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٢-٣) .

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

#### للمعلم

- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.
- حامد التكروري ورفاقه، التغذية والصحة، المستوى الأول الفرع الفندقية، وزارة التربية والتعليم، عمان، الأردن، ٢٠٠٤م.

#### للطالب

- اكتب اسم معلميك بصفتك المسؤول والمُتقِب.
- اكتب أي ملحوظات وتوصيات مهتة.

#### تمرين عملي

تعرض الطاهي أحمد حسن لإصابة عمل في الساعة الرابعة بعد الظهر بتاريخ ٢٢/١٠/٢٠١٠، أدت إلى حدوث جرح عميق في يده اليمنى، علماً بأن الطاهي يعمل في قسم الماكولات الساخنة، وعمره أربعة وعشرون عامًا، ويعاني من ظروف نفسية صعبة. بصفتك رئيس المُهَيَّأ، املأ تقرير الحوادث بناءً على المعلومات الواردة أعلاه حسب خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

| نموذج تقرير الحوادث والإصابات  |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| الاسم الأول:                   | اسم الأب:         |
| الوظيفة:                       | العائلة:          |
| ساعة الإصابة:                  | العمر:            |
| تاريخ كتابة التقرير:           | تاريخ الإصابة:    |
| طبيعة الإصابة والحالة المرضية: | اسم كاتب التقرير: |
| التقرير الطبي وتوصيات الطبيب:  |                   |
| مكان وقوع الحادث:              |                   |
| اسم المدير المسؤول وتوقيعه:    |                   |
| اسم المُقِب وتوقيعه:           |                   |
| ملحوظات الإدارة وتوصياتها:     |                   |

#### معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- استخدام المعلومات وتوظيفها.
- دقة الإنجاز وسرعته.

٥٧

### ثالثاً

#### قواعد مكافحة الحرائق

تشكل الحرائق خطراً على الحياة والصحة والبيئة والممتلكات، وتؤدي إلى إصابة الأفراد بالحروق وربما الموت أحياناً، أو إلى خسائر في الممتلكات وتوقف الإنتاج، أو إلى تلوث في البيئة بفعل الغازات والأبخرة والأدخنة الملوثة والانبعاثات الناتجة عن الحريق.

#### ١ - الشروط اللازمة لتوقها للوقاية من الحرائق:

- | عناصر الحريق:        |
|----------------------|
| ١ - الأكسجين.        |
| ٢ - الوقود.          |
| ٣ - الحرارة.         |
| ٤ - المادة المساعدة. |

- مخارج الطوارئ.
- خطف الطوارئ.
- معدات مكافحة الحريق.
- نظام للإنذار المبكر عن الحريق.
- برنامج صيانة معدات الحريق وفحصها.
- برنامج دوري وتنشيطي لتدريب العاملين.

#### ٢ - أسباب الحرائق:

يمكن إجمال أهم أسباب الحرائق في ما يأتي:

- الكهرباء.
  - الانفعال الذاتي والاحتكاكات.
  - الشفلات المفتوحة.
  - الجهل والإهمال.
- #### ٣ - أنواع الحرائق وطرق مكافحتها:

- الحرائق العادية: وتحتاج إلى طفايات الماء وحضض الصودا أو السوائل رغوية.
- الحرائق الملتها: وتحتاج إلى طفايات سائل رغوية، أو ثاني أكسيد الكربون، أو الكيماويات الجافة.
- الحرائق في المعدات الكهربائية: وتحتاج إلى طفايات ثاني أكسيد الكربون.

٥٨

## ٤ - الإجراءات الواجب اتباعها عند نشوب الحريق:

- ١ - كسر زجاج صندوق إنذار الحريق الذي يعمل تلقائياً بإطلاق صوت الأجراس في الفندق.
- ب - فصل التيار الكهربائي.
- ج - التبليغ عن مكان الحريق.
- د - استخدام خرطوم المياه لحين وصول فريق الدفاع المدني.
- هـ - إخلاء منطقة الحريق من الناس.
- و - استخدام طفايات الحريق المناسبة، باتباع الخطوات الآتية:
١. اسحب مسبار الأمان الموجود في الجزء العلوي من المقبض.
  ٢. أجه إلى موقع الحريق.
  ٣. وجه المادة نحو قاعدة الحريق، وكافح الحريق والقماع اتجاه الريح.
  ٤. انقطع على مقبض التشغيل لخروج مادة الإطفاء.
  ٥. حرك الطفاية بيميناً وشمالاً.



الشكل (٢-٢): طفاية حريق.

٥٩

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات مكافحة الحريق.
- يستخدم معدات الإطفاء في مكافحة الحريق.

## المفاهيم والمصطلحات

التدريب، دراسة الحالة، تدريب الحساسية.

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعليم المباشر/ استضافة زائر والتطبيق العملي

- التنسيق المسبق مع إدارة الدفاع المدني في منطقة المدرسة لاستضافة زائر مختص للإشراف على تطبيق التمرين العملي (٢-٢).
- التخطيط للمدرس وتهيئة الظروف المناسبة لذلك.
- تجهيز جميع المعدات والأدوات اللازمة من أجل تنفيذ التمرين في ساحة المدرسة.
- تعيين الطلبة على شكل نصف دائرة على العكس من اتجاه الريح.
- تطبيق التمرين أمام الطلبة.
- تكليف أحد الطلبة النشيطين تنفيذ التمرين بإشراف المعلم.
- إعطاء فرصة للطلبة لتطبيق التمرين بإشراف المعلم.
- توجيه الطلبة، وحثهم على التعاون في ما بينهم.

معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق (٢-٤) من أدوات التقويم.

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيّة التقويم: الملاحظة .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٢-٤).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

- التربية المهنية/ الصف السابع، الوحدة الثانية/ الحرائق، الدرس الأول: التعامل مع الحريق.

## مصادر التعلّم

للمعلم

- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

- حامد التكروري ورفاقه، التغذية والصحة، المستوى الأول الفرع الفندقية، وزارة التربية والتعليم، عمان، الأردن، ٢٠٠٤م.

للطالب

## ٥ - نظام الإنقاذ الذاتي



نظام حديث في إنقاذ الحرائق، تستخدمه الفنادق والمستشفيات والشركات الكبيرة والمطارات، ويعتمد مبدأ عمله على معرفة مكان الحريق بواسطة كاشفات حساسة للدخان والحرارة، موزعة بمساحات معينة، تحدد مكان الحريق عند وقوعه بواسطة إشارات صادرة إلى جهاز الحاسوب المرتبط بنظام الإنقاذ الذاتي والموجود في غرفة التحكم. ويوضح الشكل (٢-٣) أحد أنواع الكاشفات الحساسة للدخان.

## مسألة للمناقشة

ناقش مع أفراد مجموعتك في أثر الحرائق في البيئة والاقتصاد الوطني، ثم اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصف.



## النتائج الخاصة

- يدرك أهمية مبادئ الإسعافات الأولية.
- يشرح عمل المسعف وصفاته.
- يتعرف أنواع الإصابات وكيفية إسعافها.
- يتعرف إجراءات إسعاف شخص أصيب باختناق أو صدمة كهربائية.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

- مراعاة مبادئ وأسس السلامة العامة في أثناء تطبيق التمرين. (استخدام الكفوف، طرق الحمل الصحيحة للمصاب).

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- هل سبق أن شاهدت حادثاً، أو تعرضت لإصابة؟ هل شعرت بضرورة إجراء الإسعافات الأولية للمصابين وأهميتها؟ هل توجد ضرورة لتعلم الإسعافات الأولية خاصة للعاملين في المطبخ؟ ثم يلخص المعلم إجابات الطلبة ويوجههم إلى ضرورة الاهتمام لتحقيق نتائج الدرس.

## التدريس المباشر/ المحاضرة/ شرح الدرس النظري.

- التخطيط للدرس.
- كتابة نتائج الدرس على السبورة.
- شرح عمل المسعف وصفاته.
- شرح المبادئ العامة في الإسعافات الأولية للمصابين.
- عرض صور لأنواع الإصابات.
- شرح أسس إجراءات إسعافها.
- عرض فيلم فيديو يوضح إجراءات الإسعافات الأولية.
- تلخيص الدرس للطلبة ومناقشتهم فيه.
- التدريس المباشر/ قضية للبحث صفحة (٦٢): (كيفية إسعاف شخص أصيب باختناق أو صدمة كهربائية).
- تكليف الطلبة البحث في مكتبة المدرسة عن كيفية إسعاف شخص أصيب باختناق أو صدمة كهربائية.
- يتابع المعلم مع الطلبة نتائج البحث.
- يدون الطلبة نتائج البحث التي توصلوا إليها.

## معلومات إضافية للمعلم

- الإسعافات الأولية: هي الخدمات الطبية الضرورية الواجب تقديمها في الحال عند حدوث الإصابة، لإنقاذ حياة المصاب، أو منع حدوث مضاعفات، حسب الإمكانيات المتوافرة في مكان الحادث، لحين توافر الخدمات الطبية المناسبة.

## الملاحق

انظر ملحق (٢-٥) من أدوات التقييم.

## النجاح العملي

أن يستخدم معدات إطفاء الحريق.

## المعلومات النظرية

إن تدريب العاملين في الفنادق على مكافحة الحريق يساهم في التخفيف من الخسائر المادية والبشرية، كما أن التجهيزات المناسبة للكشف عن الحرائق تساهم أيضاً في التقليل من أخطار الحريق.

## التجهيزات اللازمة

- علبة حريق (من الماء وحمض الصودي).
- مجموعة من الأقفان الجافة أو الكراتين الفارغة.
- كبريت ومادة لعلية.
- ساحة المدرسة.

## إرشادات عامة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتباع الأسلوب الآمن في عملية التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

## رابعاً مبادئ الإسعافات الأولية

تعد الإسعافات الأولية مهنة جداً قبل نقل المصابين إلى المستشفى، ويجب أن يقوم بها من تدرب عليها جيداً، والهدف الرئيس من عمل الإسعافات الأولية للمصاب هو الإنقاذ على الحياة، ومنع أي مضاعفات حتى يصل مختص الإسعاف أو الطبيب المعالج، والإسعاف الأول هو أول مساعدة أو معالجة تُقدم للمصاب قبل وصول الإسعاف أو أحد أعضاء الكادر الطبي، وتتركز مبادئ الإسعافات الأولية على عمل المسعف وصفاته والمبادئ العامة في إسعاف المصابين، وإجراءات الإسعافات الأولية لحالات مختلفة.

## ١- عمل المسعف

تختص مسؤولية المسعف في أتياع الخطوات الآتية:

- تشخيص الإصابة.
- تحديد ظروف الحادث، أو نوع المرض، أو الحالة التي يشكو منها المصاب.
- تقديم المعالجة الفورية المناسبة للمصاب في ضوء الأعراض الظاهرة، وتدوين العلامات الحيوية الأربع (حرارة، نبض، وضغط، وتنفس).
- نقل المصاب إلى عيادة طبيب أو مستشفى حسب ما تقتضيه حالته الصحية.

## ٢- صفات المسعف

- سرعة البديهة.
- الهدوء والثبات.
- الثقة بالنفس.
- الأمانة والإخلاص في العمل.
- كتمان الأسرار.

## تعليم

درهم ولقمة خير من قطار علاج.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

## إثراء

- يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات، ثم يطلب إلى كل منها إعداد لوحة صور إرشادية تبين أسس إجراء الإسعافات الأولية لمجموعة من الإصابات يحددها المعلم مسبقاً، ثم تعرض النتائج على زملاء بإشراف المعلم، ويقوم الطلبة بعد ذلك بتعليقها في الأماكن المناسبة.
- (ملحوظة): يجب أن يتضمن الإثراء الإصابات المختلفة مثل: الشرق (الشرذقة)، والحروق، والكسور، والإغماء، والجروح بأنواعها).

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٢-٥).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

- التربية المهنية، الصف السابع الجزء الأول/ الوحدة الثالثة: الإسعافات الأولية، الدرس الرابع: إسعاف بعض الحالات الطارئة.

## مصادر التعلم

## للمعلم

- المنظمة الدولية للحماية المدنية، الإسعافات الأولية في حالة وقوع الحوادث، عمان، الأردن، ١٩٩٨م.

## للطالب

## خطوات تنفيذ التمرين

- اسحب مسبار الأمان الموجود في الجزء العلوي من المقبض.
- أجه إلى موقع الحريق.
- وجه العاتة نحو قاعدة الحريق، وكافح الحريق وفقاً مع اتجاه الرياح.
- اضغط على مقبض التشغيل لخروج مادة الإطفاء.
- حرك العاتة يميناً وشمالاً.

## تمرين عملي

أطلق حربياً لعدد من الكراتين الفارغة المشتعلة في ساحة المدرسة، وذلك باستخدام عاتة الماء وحمض الصودا، أتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

## معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- إعادة ساحة المدرسة إلى حالتها الطبيعية نظيفة وآمنة.
- تطبيق مبادئ السلامة والشاملة العاتة.
- دقة الإجاز وسرعته.

٦٢

## ٣- المبادئ العامة في إسعاف المصابين

- أ - البدء بإسعاف الإصابات من الأكثر خطورة إلى الأقل خطورة.
- ب - إبعاد الأشخاص المتحتمين حول المصاب.
- ج - طمأننة المصاب وتهدئته إذا كان واعياً.
- د - البدء بعمل الإسعاف الضروري بالسرعة الممكنة.
- هـ - إجراء عملية التنفس الاصطناعي في حال توقف تنفس المصاب.
- و - إيقاف النزف، أو تثبيت الكسور إن وجدت.
- ز - نقل المصاب إلى أقرب مركز طبي لاستكمال العلاج.
- ح - إبلاغ إدارة الفندق عن الحالة.
- ط - كتابة تقرير الحوادث، وإرساله إلى الجهة المختصة.

## ٤- أنواع الإصابات وكيفية الإسعاف الأولي

تختلف أنواع الإصابات باختلاف الحوادث التي تحدث أثناء العمل، وقد تكون الإصابات بسيطة، أو متوسطة، أو بليغة، ومنها:

## ١ - النزف الحاد (الحروح)

- ١ - تأكد من عدم وجود خطر على المصاب وعدم وجود جروح أخرى.
- ٢ - اضغط على حائطي الحرح بواسطة قطعة نظيفة من القماش، وواصل الضغط حتى يقطع النزف ولمدة أقصاها ١٥ دقيقة.
- ٣ - مع المصاب يستلقي مع رفع قدميه إلى أعلى من مستوى رأسه، وازفع العضو المصاب إلى أعلى مع إبقاء الضغط على الحرح.
- ٤ - عند توقف النزف، لربط الحرح برابط جيد يقطع من القماش.

## قضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع المختصة في مكتبة المدرسة، اكتب تقريراً عن كيفية إسعاف شخص أصيب باختناق / صدمة كهربائية، ثم اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصف.

٦٤

## النتائج الخاصة

- يتعرف إجراءات إسعاف النزف.
- يطبق مبادئ الإسعافات الأولية (إسعاف النزف).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التمرين العملي

- تطبيق التمرين رقم (٢-٣): إسعاف النزف.
- التخطيط للدرس بتهيئة المكان، وتجهيز المستلزمات اللازمة لتطبيق التمرين مسبقاً.
- يطبق المعلم التمرين خطوة خطوة أمام الطلبة.
- اختيار أحد الطلبة لتطبيق التمرين بإشراف المعلم.
- إعطاء فرصة لجميع الطلبة لتطبيق التمرين.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم في أثناء تنفيذ النشاط.
- تقييم أداء الطلبة بناءً على المعايير المذكورة في ملحق التقويم الخاص بالتمرين.

## معلومات إضافية للمعلم

## ب - الحروق

- ١ - أحضر بقلابة، أو معطفاً، أو سجاداً، ولفّ المصاب بها لإطفاء النار فوراً.
- ٢ - بزد مكان الحرق، وذلك بسكب الماء البارد لمدة ١٠ دقائق على الأقل.
- ٣ - ضع المصاب في مكان مربع دون تحريكه إذا كان الحرق عظيماً.
- ٤ - امسح التلوث بتغطية الحروق دون لمسها.
- ٥ - إذا كان الحرق يشكل خطورة على المصاب، فأتصل بالجهات المختصة، واحتلب سيارة الإسعاف فوراً.

## ج - السط

- ١ - ارفع عن المصاب ملابس المبتلة وآلة ملابس أخرى غليظة قد تصعب حركة بسبب التورم.
- ٢ - بزد الجزء الذي تعرض للسط من جسم المصاب، وذلك بسكب الماء البارد أو وضع أكياس من الثلج عليه لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق.
- ٣ - ضع المصاب بالوضعية المريحة دون تحريكه وخاصة إذا كان السط عظيماً.
- ٤ - غطّ المصاب، واحذر من لمس الجزء المصاب.

## د - الكسور

- ١ - تأكد من عدم وجود خطر بوجود إصابات أخرى.
- ٢ - لا تحرك الشخص المصاب، بل اجعله في وضع مربع قدر الإمكان.
- ٣ - ارفع قدمي المصاب أعلى من مستوى رأسه قليلاً إذا سمحت إصابته بذلك.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير (٢-٥).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

- التربية المهنية، الصف السابع الجزء الأول/ الوحدة الثالثة: الإسعافات الأولية، الدرس الرابع: إسعاف بعض الحالات الطارئة.

### مصادر التعلم

- للمعلم
- المنظمة الدولية للحماية المدنية، الإسعافات الأولية في حالة وقوع الحوادث، عمان، الأردن، ١٩٩٨م.

للطالب

٤ - اجمع المصاب من البرد، واحرص على عدم تجاوز درجة حرارة الجسم الطبيعية.

٥ - اطلب سيارة الإسعاف إذا كانت الإصابة خطيرة.

هـ - فقدان الوعي (الإغماء)

- ١ - تأكد من عدم وجود خطر على المصاب.
- ٢ - إذا كان نرف المصاب شديداً، فاعمل على وقته.
- ٣ - إذا كان المصاب غير قادر على التنفس، فابدأ قسورياً بإجراء التنفس الاصطناعي له، وذلك بطريقة النفخ من العم إلى العم.
- ٤ - إذا كان القلب متوقفاً عن النبض، فعليك المباشرة بالضغط عليه وإجراء عملية التنفس الاصطناعي.
- ٥ - إذا كان النبض والتنفس طبيعياً، فضع المصاب في مكان مكشوف.
- ٦ - اطلب سيارة إسعاف من الجهات المختصة.

### قضية للمناقشة

ناقش أفراد مجموعتك في قصة إصابة أحد الأشخاص الذين تعرفهم، وكيفية إسعافه، ثم اعرض تلك على زملائك في الصف.



# الوحدۃ الثالثة

التحضير للإنتاج

منهاجي

متعة التعليم الهادف



## التحضير للإنتاج

### Preparation for Production



• ما أهميته إجراءات التحضير للإنتاج في خفض التكاليف وزيادة الربح؟

### النتائج الخاصة

- يتعرف أسس اختيار أجهزة المطبخ.
- يدرك أهمية حسن استخدام المعدات والأجهزة والأدوات في عمليات التحضير.
- يوضح كيفية استخدام الأجهزة والمعدات والأدوات والمحافظة عليها.

### المفاهيم والمصطلحات

الموارد المادية، الموارد البشرية.

### السلامة المهنية

- يراعي إرشادات السلامة العامة عند استخدام الأجهزة والأدوات في عمليات التحضير.
- استخدام دليل التشغيل لكل آلة أو جهاز، كما هو موضح من الشركة الصانعة.

### استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

#### التدريس المباشر/ التفكير الناقد

- التمهيد للدرس بطرح الموضوع الآتي: يطلب المعلم من أحد الطلبة أن يقشر حبات من البطاطا مستخدماً آلة التقشير الكهربائية الكبيرة، وهي عادة ما يوضع فيها كميات كبيرة، ولا تحتاج إلى وقت كبير لإنجاز العمل؛ لاحتوائها على قرص ذي سطح خشن يدور بسرعة كبيرة جداً، ويعتمد في تقشير البطاطا على دوران القرص (الوجه الخشن)، فوضع الطالب كمية البطاطا في الآلة، وتركها بضع دقائق، فلما أراد إخراجها لم يجد سوى بضع حبات مقشرة على النحو المطلوب، فما الخطأ الذي وقع فيه الطالب؟ هل هو التسرع في العمل؟ هل كان بسبب جهله كيفية عمل آلة البطاطا وقلة المعرفة، أم محاولة إظهاره نفسه؟
- إذا كنت لا تعرف كيفية استخدام أي آلة أو أداة يجب عليك السؤال عنها وعن كيفية استخدامها.
- تدرب جيداً على استخدام الأدوات والآلات والمعدات.
- لا تضع اللوم على الآخرين إذا لم تفهم عمل تلك المعدات.
- يربط المعلم هذا الموضوع بالدرس الخامس، الوحدة الأولى: الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ، ويتحدث فيه عن أهمية اختيار الأجهزة المناسبة لطبيعة المطبخ، هل هو مطبخ حديث، كلاسيكي، قديم، في مستشفى، أم في مطعم، هل هي معدات كبيرة أم صغيرة حديثة أم قديمة؟ يجب أن تتناسب مع درجة الفندق أو المطعم واختيارها بناءً على أسس ومعايير صحيحة، بناءً على ما ورد في الدرس الأول (تصميم المطبخ).

#### التعلم عن طريق النشاط/ زيارة معارض تجهيزات الفنادق

- الاتصال بالمعارض أو الشركات التي لها علاقة بتجهيز الفنادق للسماح للطلبة بزيارتها للاطلاع على تلك التجهيزات وكتابة الملاحظات عنها.
- تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات، وتعيين مقرر لها.
- تكليف كل مجموعة بتنفيذ مهمة خاصة على النحو الآتي:
- المجموعة الأولى: تزور مجموعة من الفنادق المصنفة الكبرى والصغرى، وتشاهد الأجهزة والأدوات المستخدمة فيها، وتلاحظ الفروق بينها،

### إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

#### أولاً استخدام المعدات والأجهزة والأدوات في عمليات التحضير

حسن التعامل مع معدات المطبخ وأدواته من حيث أسس اختيارها وطرق استخدامها وتنظيفها وصيانتها له أهميته كبيرة في إطالة عمرها، والقليل من التكاليف، والاستغلال الأمثل للموارد المادية والبشرية، مما يحقق الأهداف المرسومة.

- 1 - أسس اختيار أجهزة المطبخ ومعداته الكبيرة والصغيرة عند اختيار الأجهزة الكهربائية الكبيرة والصغيرة، يجب مراعاة الأمور الآتية:
  - أ - اختيار المعدات ذات الأحجام التي تناسب مع المساحة المخصصة، وكثافة الإنتاج وقوة التيار الكهربائي.
  - ب - اختيار الأجهزة المصنعة من قبل شركات موثوق بها، مع ضرورة وجود كفاية صيانة بعد شرائها.
  - ج - اختيار المعدات المصنعة بالطرق التي تسهل فيها عملية تفكيكها وتنظيفها.
  - د - اختيار المعدات المحيطة بإضافات للحماية من الإصابة أثناء استخدامها.
  - هـ - ضرورة توفر دليل تعليمات الاستخدام المرفق مع كل جهاز لمعرفة الطرق الصحيحة للتشغيل والصيانة.
  - و - ضرورة توفر قطع الغيار اللازمة لصيانة تلك الأجهزة.
  - ز - ضرورة تناسب تكلفة المعدات مع الإمكانيات المادية.
- 2 - استخدام الأجهزة والمعدات والأدوات والمحافظة عليها

للمحافظة على الأجهزة والمعدات أطول مدة ممكنة بكفاءة عالية، يجب وضع الجهاز في المكان المناسب والمخصص له، وأن تُجرى عمليات الصيانة حسب تعليمات الشركة الصانعة، وأن يُنظف الجهاز بعد كل استعمال أو كلما تروم الأمر باستخدام أدوات

وتبين أسس اختيار وشراء الأجهزة والمعدات المستخدمة فيها، ثم تدون ملاحظات عن كيفية عمل هذه الأجهزة، وأهمية وجودها في المطبخ، وكيفية المحافظة عليها من التلف أو الخراب، والمواصفات الخاصة بها، ومناسبتها للعمل الفندقية.

- المجموعة الثانية: تزور معارض تجهيزات الفنادق والمطاعم، وتحضر بعض النماذج الدعائية (بروشورات).
- المجموعة الثالثة: تجمع ما دونه أو أحضره طلبة المجموعات الأولى والثانية في أثناء الزيارات الميدانية، وتناقش الأمور الواجب مراعاتها عند عملية شراء الأجهزة والمعدات، والأدوات.
- عرض ما توصل إليه مقرر والمجموعات.
- تلخيص الإجابات على السبورة، وربطه بالدرس الخامس في الوحدة الأولى: (الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ).

#### معلومات إضافية للمعلم

- تختلف الأجهزة والمعدات المستخدمة في الفنادق والمطاعم بحسب طبيعة المؤسسة وتصنيفها وحجمها أو طبيعة الفئة المستهدفة بالخدمة، ومكان أو موقع المؤسسة، ورأس المال، وهيئة العاملين، ومعدّل الأطباق المراد تصنييعها.

نظري (ساعتان)

#### الزمن المتوقع

#### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

- ما الأسس التي يجب مراعاتها عند استخدام الأجهزة والأدوات في عمليات التحضير؟

#### إثراء

- تكليف الطلبة مناقشة المفاهيم الآتية:
- التقليل من التكاليف عن طريق استخدام الأداة – إطالة عمر الأداة.

#### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة الرصد / سلم التقدير العددي (٣-١).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### للمعلم

- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith. 7th ed, 2011.

#### للطالب



يحترق المطبخ أو إذا اختلفت من المواد الغذائية، فبها الطراح والمحدد والمغلب، وبناء عليه فإن عمليات تحضير المواد الغذائية مهمة جداً، حيث تبدأ من خلال عمليات الشراء والاستلام والتخزين، ثم عمليات التحضير في القسم المعني داخل المطبخ، قبل إرسالها إلى أقسام المطبخ المختلفة.

وتطلب عمليات التحضير توفر الأجهزة والأدوات اللازمة للتعامل مع أصناف المواد الغذائية حسبها بطريقة صحيحة لتوفر الكفاءة والوقت والجهد معاً.

ويوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- توضح كيفية استخدام المعدات والأجهزة والأدوات في عمليات التحضير.
- تعرف عمليات التحضير للإنتاج بشكل متسلسل.
- تشرح قواعد النظافة العامة.
- تملأ نموذج طلبية شراء المواد الغذائية.
- تستلم مواد غذائية وفقاً للمواصفات.
- تتعامل مع الأغذية حسب شروط النظافة السليمة.

ومواد التنظيف المناسبة، وفي ما يأتي بعض الأجهزة والمعدات المستخدمة في المطبخ:

أ - الفلجات: تستخدم بعد توصيلها بالتيار الكهربائي، ويراعى وضع كتيبات من المواد الغذائية تناسب مع سعتهما، كما يجب عدم فتح باب التاجعة وإغلاقه باستمرار.

يتم تنظيف التاجعة بعد فصل التيار الكهربائي أولاً، وإخراج المواد الغذائية منها، ثم تنظيفها بالماء والصابون وبكربونات الصوديوم، التي تساعد على إزالة البقع وانعكاس رائحة الطعام منها، ويجب تجنب استعمال أي مادة خشنة وذات رائحة غير مناسبة في التنظيف، وبعد ذلك يُجفّف جيّداً.

ب - المجمدات (الفرور): تستخدم بعد توصيلها بالتيار الكهربائي، ويراعى وضع كتيبات من المواد الغذائية تناسب مع سعتهما، كما يجب عدم فتح باب المجمد وإغلاقه باستمرار.

يُجفّف المجمد بعد فصل التيار الكهربائي أولاً، وإخراج المواد الغذائية منه، ثم إزالة الثلج المتراكم فيه، وتنظيفه بالماء والصابون، وبعد ذلك يُجفّف جيّداً.

ج - الأفران: يجب التأكد من نظافة الجزء الخارج من الأواني الطهي قبل إدخالها إلى الفرن، ثم إدخال الصينية بعد أن تصل درجة حرارة الفرن إلى الحد المطلوب، مع وضع الصينية في وسط الفرن، وإغلاق بابها وعدم فتحه إلا للضرورة القصوى.

وبتم تنظيف الفرن بعد فصل التيار الكهربائي أو الغاز عنه أولاً، وتركه حتى يبرد، ثم يُفرغ من محتوياته (رفوف وصواني)، ويُجفّف بالماء والصابون ومواد التنظيف المناسبة، وبعد ذلك يُجفّف جيّداً منعاً للصدأ.

د - العجانة: تستخدم بعد تثبيت وعاء العجانة بشكل محكم فوق القاعدة، ووضع المضرب المناسب للعمل (مضرب سلك أو مضرب الكف)، ثم توصيلها بالتيار الكهربائي.



## النتائج الخاصة

- يدرك أهمية تنظيف الثلاجة المستخدمة في المطبخ باستمرار.
- يُحسِّن استخدام المواد والأدوات في عمليات التنظيف.
- يعي أهمية إبقاء الثلاجة نظيفة ومرتبّة.
- ينظف ثلاجة المطبخ ويراعي قواعد النظافة العامة.

## المفاهيم والمصطلحات

بيكربونات الصوديوم ، فوطة غير وبرية.

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر، أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بتذكير الطلبة بحديث النبي صلى الله عليه وسلم: (نظفوا أفئيتكم...) وبيان أهمية النظافة في المأكل والملبس ونظافة المواد والأدوات والمعدات التي يستخدمها الإنسان.
- ربط التعلم السابق بالتعلم اللاحق بإثارة الأسئلة المفتاحية الآتية:
- هل يُعدّ تعلم مهارات خاصة في عملية تنظيف الثلاجات أمراً ضرورياً؟
- ما المواد المستخدمة في تنظيف الأجهزة والأدوات؟ وما الفائدة من استخدام بعضها دون الآخر من ناحية سلامة الاستخدام، وكيفيته أو من حيث الضرر الناتج منها؟
- معرفة أهمية الحفاظ الدائم على الترتيب الداخلي للثلاجة ونظافتها، مما يؤثر في جودة الغذاء وسلامته مدة أطول.
- ما أنواع المبردات وكيف تنظف؟
- هل يمكن تنظيف جميع المبردات المستخدمة في المطابخ بالطريقة سها؟

التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- يجهز المعلم المشرف على أداء التمرين مستلزمات التمرين جميعها.
- يجهز المختبر الخاص بالتدريب العملي.
- تنظيف إحدى الثلاجات أمام الطلبة بحسب قواعد وأصول التنظيف لتعريف الطلبة ذلك قبل البدء بها، مثل فصل التيار الكهربائي، وإخراج جميع محتوياتها من مواد غذائية، واستخدام المنظفات المناسبة التي لا تؤثر في الأطعمة ولا تضر بها.
- تكليف الطلبة تجهيز مستلزمات عمل التمرين التي استخدمت في العرض.
- تجهيز ماء دافئ، صابون سائل تنظيف، بودرة أطفال، بيكربونات الصوديوم، فوطة غير وبرية، وعاء صغير عميق، كتيب تعليمات استخدام الثلاجة.
- يوضح المعلم طبيعة استخدام المواد للطلبة، ويعطي أمثلة.
- يبدأ الطلبة بتنفيذ التمرين (٣-١) من الكتاب بعد التقسيم.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، وتكليف كلٍّ منها بتنفيذ مهمة خاصة كما يأتي:

الملاحق ملحقات أدوات التقويم (٣-٢).

ويتم تنظيف العبوة بعد فصلها عن التيار الكهربائي أولاً، وتظيفها باستخدام الماء الساخن ومواد التنظيف اللازمة، وغسلها بالماء جيّداً، ثم تجفيفها جيّداً.

هـ - جهاز الشوي: يجب التأكد من نظافة سطحه العلوي،

ثم تشغيله بالكهرباء أو الغاز للوصول إلى درجة الحرارة المطلوبة، مع وضع كتية من الزيت على سطحه العلوي عند الشوي.

ويتم تظيفه بعد فصل التيار الكهربائي أو الغاز عنه وتركه حتى يبرد، ثم إزالة بقايا المواد الغذائية العالقة باستخدام (المشحاف)، وتظيفه بالماء الساخن ومواد التنظيف المناسبة، ثم شطفه بالماء، وتجفيفه جيّداً منقاً للصدأ.

و - أواني الطهي: تستخدم الأواني المختلفة لطهي المواد الغذائية، حسب الكتلنات المطلوبة، مع مراعاة وضعها الصحيح فوق الغاز بأن تجعل مقابضها باتجاه الداخل.

ويتم تظيفها بإزالة المواد العالقة فيها، كالدهن وبقايا الطعام، ثم تظيفها وفركها جيّداً بالماء ومواد التنظيف، وبعد ذلك يتم شطفها جيّداً بالماء، ثم تجفيف، وتحتفظ في المكان المخصص لها.

ز - طاوولات العمل: تكون هذه التجهيزات عادة باحتكاك دائم مع الأطعمة خاصة

التيته منها، لذلك يجب الانتباه إلى تظيفها بعناية وتظيفها وتلميعها جيّداً لإزالة البقع والمواد الدهنية والأوساخ المترسكة عليها.

ح - أواني القطع: تستخدم أواني القطع في تقطيع اللحوم والخضراوات وغيرها، ويجب تظيفها جيّداً وتظيفها، ثم رش أسطحها بالمنظف للحيلولة دون انتشار البكتيريا والأحياء الدقيقة عليها، لذلك

تغسل بعض مطابخ الفنادق استخدام أواني تقطيع ذات كوان مختلفة: فالأحمر يستخدم للحوم الحمراء، والأخضر للخضراوات، والأزرق لتساكولات البحرية.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

- تكليف المجموعة الأولى تنفيذ النشاط (٣-١).
- تكليف المجموعة الثانية بإنجاز التمرين الثاني الخاص بالمجمد.
- تزويد الطلبة بالمواد والأدوات اللازمة للعمل.
- توجيه كل مجموعة إلى التطبيق المباشر.
- متابعة أداء الطلبة، وتقويم أدائهم وتقديم التغذية الراجعة لهم.
- يناقش المعلم ما توصل إليه الطلبة، ثم يدونه على السبورة.

## معلومات إضافية للمعلم

- يُعدّ استخدام بعض مواد التنظيف ضاراً بالمواد الغذائية المحفوظة، ومؤثراً في طعمها، فيجب الانتباه إلى ذلك، مثل منظف الزجاج الذي يحتوي على مادة الأمونيا، وهي مادة ضارة وسامة.

### مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد (٣-٢).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

يستحسن استعمال كواح القطوع البلاستيكية، لأنها أقل ضرراً من الخشبية.  
ط - أوعية النظافة: تتلّف يومياً بعد ترفيقها من محتوياتها والمواد العالقة فيها بالماء الساخن والصابون والمعقمات؛ للتخلّص من الروائح الكريهة.  
ويجب تنظيف الأرضيات والجدران بعد نهاية كلّ عمل، وخاصة عند تحريك الأجهزة والمعقدات من مكانها في المطبخ، والتأكد من إزالة الأوساخ من الزوايا والحوافّ الجائفة، وتظيف مجاري المياه والصرف الصحيّ يومياً بالماء الساخن وبعض الموادّ الكيميائية كالصودا الكاوية، حتى لا يعاقب بها أنّ أكر للذّغيات والأوساخ.

#### قضية للمناقشة

ناقش مع أفراد مجموعتك الإجراءات الكفيلة بالمحافظة على نظافة المطبخ وتجهيزاته، وأثرها في الصحة والسلامة العامة. ثمّ اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصفّ.

## النتائج الخاصة

- يدرك أهمية تنظيف الأفران في المطبخ باستمرار.
- يحسن استخدام المواد والأدوات في عمليات التنظيف.
- يعي أهمية بقاء الفرن نظيفاً وجاهزاً للاستعمال.
- يطبق قواعد النظافة العامة عند تنظيف الأفران.

## المفاهيم والمصطلحات

مزيل الدهون، كتيب تعليمات استخدام الفرن.

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر، أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح تجربة بسيطة لإحدى الأمهات التي لاحظت وجود طعم غريب وغير جيد بعد أن أعدت قالب كيك في الفرن، واعتقدت أن ذلك عائد إلى خلل في طريقة العمل أو المواد التي أضافتها، وعند تكرار عمل قالب آخر لاحظت أن المشكلة لم تتغير، علمًا بأنها اتخذت الخطوات الصحيحة في العمل، ثم أدركت أن الفرن الذي تستخدمه غير نظيف وفيه بقايا من أطعمة قد أعدتها من قَبْل بالفرن، وقررت تنظيف الفرن وعمل اختبار جديد على قالب جديد، فوجدت الاختلاف في الطعم وكان القالب مميزًا كما أرادت.

- برأيك أين يكمن الخلل؟
- ماذا استنتجت الأم بعد هذا التعب؟
- ما رأيك في أن تتعلم المهارات الخاصة التي ترى أنها ضرورية لتنظيف الأفران وعن المواد المستخدمة فيها؟
- هل يمكن تنظيف الأفران المستخدمة في المطابخ بالطريقة نفسها؟
- إذا لم ينظف الفرن فهل هنالك تأثير في الأطعمة المطهية من ناحية (النكهة أو الطعم أو اللون)؟

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- يجهز المعلم المشرف على أداء التمرين جميع مستلزمات التمرين.
- يختبر التدريب العملي.
- ينظف المعلم الفرن أمام الطلبة بحسب قواعد وأصول التنظيف لتعريفهم أصول التنظيف قبل البدء بها مثل: فصل التيار الكهربائي عن الأفران الكهربائية، والتأكد من برودة الغاز أو الفرن، وأسس استخدام المنظفات، وغيرها.
- يطلب المعلم من الطلبة تجهيز مستلزمات عمل التمرين التي استخدمها في العرض مثل: ( ماء ساخن، مزيل دهون، إسفنجة، فوطة غير وبرية، وعاء صغير عميق، كتيب تعليمات استخدام الفرن.
- يوضح المعلم طبيعة استخدام المواد للطلبة، ويعطي أمثلة.
- يبدأ الطلبة بتنفيذ التمرين (٣-٢) من الكتاب صفحة (٧٧) بعد تقسيم الطلبة إلى مجموعتين.
- تكليف كل مجموعة بتنفيذ مهمة خاصة كما يأتي:
- المجموعة الأولى: تنفيذ النشاط (٣-٢) صفحة (٧٧).

## الملاحق

ملحق أدوات التقويم (٣-٣).

## النتائج العملية

أن يعثق قواعد النظافة العامة.

## المعلومات النظرية

تقع مسؤولية المحافظة على نظافة الأجهزة والمعدات المستخدمة في المطبخ أطول مدة ممكنة بكفاءة عالية على عاتق العاملين فيه، من حيث الاستخدام الصحيح والصيانة المستمرة وكذلك عمليات التنظيف بعد كل استعمال أو كلما لزم الأمر باستخدام مواد التنظيف المناسبة.

## التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- ماء دافئ.
- صابون سائل تنظيف.
- بودرة أطفال.
- بيكر بونات الصوديوم.
- فوطة نظيفة غير وبرية.
- وعاء صغير وعميق.
- كتيب تعليمات استخدام الأفران.

## إرشادات عامة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والاعتراف عليهم في أداء ذلك.
- إتباع الأسلوب الآمن في عملية التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة للتحقق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

- المجموعة الثانية: تكليف المجموعة الثانية بإنجاز التمرين الثاني الخاص بالميكرويف صفحة (٧٨).
- تزويد الطلبة بالمواد والأدوات اللازمة للعمل.
- الطلب إلى كل مجموعة التطبيق المباشر.
- متابعة أداء الطلبة، وتقويم أدائهم وتقديم التغذية الراجعة لهم.
- يتوصل الطلبة إلى الاستنتاجات المتعلقة بالموضوع، وتدوينها على السبورة، وفي دفاترهم.

## معلومات إضافية

- يجب تنظيف أرفف الفرن بعد كل استعمال، وذلك لاحتمال وجود عوالت متبقية من الأطباق؛ كي لا تؤثر في طعم الأطباق الجديدة ونكهتها.

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

## إثراء

– تكليف الطلبة تطبيق التمرين في المنزل ليرسخ في أذهانهم.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الملاحظة.

– أداة التقويم: سلم تقدير (3-3).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

## خطوات تنفيذ التمرين

- اقرأ كتب التعليمات الخاصة بالأجعة.
- انفصل التيار الكهربائي عن الأجنة.
- اخرج الأطعمة من الأجنة.
- ارفع الزئبق والأدراج، والأجزاء الممكنة فكها في الأجنة، ونقلها بالماء الدافئ والصابون، ثم جففها جيّداً وأعدّها إلى أماكنها، بعد تنظيف الأجنة من الداخل.
- نظّف جدار الأجنة من الداخل والخارج بماء دافئ مع إضافة بيكربونات الصوديوم بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر واحد من الماء.
- نظّف الإطار المطاطي بالماء والصابون، وجفّفه جيّداً بقطعة ناعمة، ثم رقه ببودرة أطفال حتى لا يتعرض إلى الجفاف أو الانكماش.
- أعد الأطعمة إلى الأجنة.
- أعد وصل التيار الكهربائي للأجنة بعد الانتهاء من تنظيفها، وأغلقها.

## تمرين عملي

نظّف مجلّد قسم التحضيرات في المطبخ، باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

## معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- ترك مكان العمل نظيفاً ومرتباً.
- اختيار المواد وخلطها بشكل مناسب وصحيح.
- تطبيق مبادئ السلامة والشاملة العامة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.

## النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم التحضير للإنتاج .
- يوضح أهمية عمليات التحضير للإنتاج .
- يعي أهمية عمليات التحضير للإنتاج والشراء.

## المفاهيم والمصطلحات

الإرشادات العامة للشراء، صفات موظف المشتريات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر

- التمهيد للدرس بإثارة السؤال الآتي:
- أردت أن تذهب في رحله مع أصدقائك في يوم عطلة رسمية، وكان أقرب مكان للتسوق في حيك قد أغلق أبوابه في ذلك اليوم، ولم تكن قد اشتريت أو تجهزت بما يلزم لتلك الرحلة، وإذا أردت أن تشتري في ذلك اليوم ضاع الوقت، ولن تكون المواد بالجودة أو السعر المناسب، فما المفترض عمله لتلاشي هذا الموقف؟
- الجواب : أن تجهز بكل ما أردت قبل وقت الرحلة بيوم على الأقل وهذا يقودنا إلى عملية التحضير المسبق للعمل.
- فهل أدركت الهدف من عمليات التحضير المسبقه (عملية الشراء) واستلام المواد التي اشتريتها وتخزينها.
- التمهيد للدرس بتوجيه السؤال الآتي. هل هنالك أي أسس تعتمد عند عمليات الشراء؟ أي (ماذا سنشتري، لماذا سنشتري، ممن سنشتري، كم سنشتري)؟ ما الهدف منها؟
- مناقشة إجابات الطلبة .
- إدارة جلسة للنقاش والتفكير المنطقي للتوصل إلى مفهوم عملية الشراء الجيد وأهميته في الحصول على ما نريد من مواد بحسب المواصفات بأقل الأسعار وأحسن جودة، وأقصر وقت ممكن حسب أسس الشراء المذكورة.

## العمل التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، وتعيين مقرر لكل مجموعة.
- تكليف كل مجموعه منهم بتنفيذ مهمة خاصة كما يأتي:
- المجموعة الأولى: تحدد الأسس والمعايير اللازمة التي يمكن استخدامها في عملية طلب، وشراء مواد غذائية معتمدة ومطابقة للمواصفات العامة والشروط المنصوص عليها في الدرس، كقياس جودة هذه المواد، والاستهلاك المتوقع لها.
- المجموعة الثانية: تعدّ نموذج طلب مواد غذائية ونموذج استلام للمادة المشتراه بحسب أصول الاستلام الصحيحة؛ لتنفيذ التمارين المخصصة لذلك.
- عرض ما توصلت إليه المجموعات، ومناقشة النتائج، وتلخيصها، والاحتفاظ بنسخة في الملف الخاص بالطلبة.

## النتائج العملية

أن يعثق قواعد الطاقة العائنة.

## المعلومات النظرية

تقع مسؤولية المحافظة على نظافة الأجهزة والمعدات المستخدمة في المطبخ أطول مدة ممكنة بكفاءة عالية على عاتق العاملين فيه، من حيث الاستخدام الصحيح والصيانة المستمرة، وكذلك عمليات التنظيف بعد كل استعمال أو كلما لزم الأمر باستخدام مواد التنظيف المناسبة.

## التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- ماء ساخن.
- مزبلي الدهون.
- إسفنجة.
- فوط نظيفة غير وبرية.
- وعاء صغير وعميق.
- كتيب تعليمات استخدام الفرن.

## إرشادات عامة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- اتباع الأسلوب الآتني في عملية التدريب العملي.
- تهئية مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة؛ للتحقق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## التدريس المباشر

- تنفيذ قضية للبحث صفحة (٨١): نماذج الشراء.
- تكليف الطلبة بالبحث في مصادر البحث المحددة لهم (في مكتبة المدرسة). عن نماذج الشراء. (قضية للبحث) صفحة (٨١).
- يتابع المعلم مع الطلبة نتائج البحث.
- يدوّن الطلبة نتائج البحث التي توصلوا إليها.

## معلومات إضافية للمعلم

- يمكن الاستعانة بأحد الموردين المحليين للمواد الغذائية بهذا الشأن.

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

- تكليف بعض الطلبة شراء مواد بسيطة لمنزلهم، وتدوين الملاحظات عن ذلك.

#### إثراء

- تكليف الطلبة المشاركة في تحليل ما ورد ذكره في النص (ماذا سنشتري، ممن سنشتري، كم سنشتري).

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٣-٤).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

#### للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

#### للطالب

#### خطوات تنفيذ التمرين

- اقرأ كتب التعليمات الخاص بالفرن.
- انفصل التيار الكهربائي أو الغاز عن الفرن.
- أخرج محتويات الفرن جميعها.
- نظف بالماء الساخن ومواد التنظيف اللازمة.
- جفف الفرن جيدًا، وأعد محتوياته إلى أماكنها.
- أعد وصل التيار الكهربائي أو الغاز إلى الفرن بعد الانتهاء من تنظيفه.

#### تمرين عملي

نظف فرن الموجات القصيرة، باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

#### معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- ترك مكان العمل نظيفًا ومرتبًا.
- اختيار المواد وخطتها بشكل مناسب وصحيح.
- تطبيق مبادئ السلامة والشاملة العائد.
- دقة الإنجاز وسرعته.

٨٠

### ثانياً عمليات التحضير للإنتاج

قبل البدء في عمليات التحضير للإنتاج التي تتم في أقسام إعداد المواد الغذائية في المطبخ، ستتعرف عمليات شراء المواد الغذائية واستلامها وتخزينها، ثم عمليات تحضيرها.

#### ١ - شراء المواد الغذائية

المهنة الأساسية في شراء المواد الغذائية في معظم الفنادق هي الحصول على المواد الغذائية بمستويات جودة معينة، ولا تتم عملية شراء المواد الغذائية بصورة عشوائية وإنما تتم بناءً على معرفة حاجة الاستهلاك اليومي والمتوقع للفندق، وتكمن مهنة مسؤول الشراء في توفير الكميات المناسبة من المواد الغذائية وبالجودة العالية، إضافة إلى وصول المواد الغذائية المشتراة إلى الفندق في الوقت المناسب وبالأسعار المناسبة.

تتم عملية الشراء بالتعاون مع مدير المشتريات ومدير الطعام والشرب وشيف المطبخ التنفيذي ومراقب حسابات التكاليف وتختلف معايير مواصفات المواد الغذائية المطلوب شراؤها للمطبخ حسب الموازنة الموسمية، وقائمة الطعام في المطعم، والجودة المطلوبة، وتوفر المواد الموسمية في الأسواق، والقدرة على تخزينها بصورة سليمة لفترة زمنية معينة.

٨١

## النتائج الخاصة

- يتعرف أسس استلام المواد الغذائية.
- يملأ نموذج طلب المواد الغذائية.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تطبيق تمرين (٣-٣) طلب المواد الغذائية.
- التجهيز للدرس، وتهيئة الظروف المناسبة لتنفيذ التمرين، وتدوين النتائج على السبورة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات لا يزيد عدد أفرادها على ستة طلاب، وتحديد مقرر لها من المجموعة نفسها.
- توزيع ورقة العمل (١-٣) على المجموعات.
- تكليف الطلبة تعبئة النموذج بحسب خطوات التمرين.
- متابعة الطلبة وتوجيههم وتقييم أدائهم.
- توجيه مقرري المجموعات عرض ما توصلوا إليه، ومناقشة زملائهم في ذلك.
- تلخيص ما توصل إليه الطلبة على السبورة، وتوضيح أهميته لهم.

## التدريس المباشر

- التمهيد لدرس ( استلام المواد الغذائية) بطرح الأسئلة الآتية: هل سبق أن شاهدتم أحد التجار وهو يسلم بعض البضائع؟ هل تستخدم نماذج لهذا العمل؟
- يحدد نتائج الدرس ويدونه على السبورة.
- توضيح أهمية إجراءات عملية استلام البضائع في الفندق.
- توضيح الشروط الصحيحة الواجب توافرها في مكان استلام البضائع.
- شرح النقاط الأساسية في تقييم البضائع الموردة من التاجر، مثل: ( الكمية، النوعية، الجودة، السعر وغير ذلك).
- توضيح هدف تشكيل لجنة الاستلام ومهام كل عضو فيها.
- تلخيص الدرس ومناقشة الطلبة فيه.

## معلومات إضافية للمعلم

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، دُون في دفترتك مهام أخرى لمسؤول الشراء في الفندق، واختر منها على زملاتك في الصف.

- ١ - إرشادات عائلة في عملية الشراء: هناك إرشادات لا بد من مراعاتها عند عملية الشراء منها:
- ١ - لا يسمح بشراء أية مائة غذائية منتهية الصلاحية أو لو شككت على الانتهاء.
  - ٢ - لا يسمح بشراء أي مواد مصنعة يدويًا (كالسمن البلدي مثلاً) دون فحص مخبري.
  - ٣ - لا يسمح بالشراء القدي إلا في حالات عدم توفر المواد المطلوبة لدى المورد.
  - ٤ - لا يسمح بشراء أي مائة دون إرفاق نسخة من طلب الشراء الخاص بها، ولا يتم دفع قيمتها دون ذلك، يوضح الشكل (١-٣) نموذجًا لطلب شراء.
  - ٥ - التقيّد بالإنفاذ المولعة بين الفندق والمورد.

- ب - صفات موظفي الشراء: هناك صفات وأخلاقيات عدة يجب أن تتوفر في موظفي الشراء منها:
- ١ - الأمانة والصدق.
  - ٢ - التقيد بمبادئ الشراء الصحيحة.
  - ٣ - رفض أي تعويضات، أو دفعات على شكل خدمات، أو منح، أو هدايا، أو هبات إطفاء من قبل المورد.
  - ٤ - عدم استغلال المنصب لأغراض وأهداف شخصية على حساب المصلحة العامة.

## الناح العملي

أن يملأ نموذج طلب مواد غذائية.

## المعلومات النظرية

يُملأ طلب الشراء بعد التأكد من وجود نقص في المواد الغذائية المخزنة في المستودعات، إذ يبين فيه احتياجات المطبخ من المواد الغذائية.

## التجهيزات اللازمة

- مخبر التدريب العملي.
- نموذج طلب شراء.
- قلم.

## إرشادات عائلة

- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم، والإشراف عليهم في أثناء ذلك.
- إتباع الأسلوب الأداتي في عملية التدريب العملي.
- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- إعداد قوائم تقييم عملية؛ لتتحقق من مستوى أدائهم في تنفيذ التمرين.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة إعادة التمرين ضمن مجموعات، بالتعاون مع أحد الطلاب المجتهدين.

## إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن أسس استلام اللحوم المبردة والمجمدة والطازجة.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٣-٤) .

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

- للمعلم
- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

- ٥ . كتمان أسرار العمل، وخاصة المتعلقة بالأسعار والمواسفات.
- ٦ . المعرفة الشاملة بمواسفات المواد الغذائية.

## قضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع الفندقية في مكتبة المدرسة، اطلع على نماذج الشراء الموجودة ثم اعرضها على زملائك في الصف.

| طلب شراء   |                 |                       |              |                     |
|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------------|
| تاريخ طلب الشراء: ٢٠١٠/٣/٨                       |                 | رقم طلب الشراء: ٩٨٥٤٧ |              |                     |
| طريقة الدفع: ذمم                                 |                 |                       |              |                     |
| من (الصفحة): الأرائسي المقدسة                    |                 |                       |              |                     |
| تاريخ استلام الطلب: ٢٠١٠/٥/٢٣                    |                 |                       |              |                     |
| إلى (المورد): شركة الشهداء التجارية              |                 |                       |              |                     |
| المادة   | الكمية المطلوبة | الوحدة المطلوبة       | تكلفة الوحدة | مجموع تكاليف الوحدة |
| سمك فليه   | ٣٠              | كيلو غرام             | ٣٠٠ دينار    | ٩٠ ديناراً          |
| فطر (مشروم)                                      | ٥٠              | علبة وزن ٢٥٠غم        | ٠,٥ دينار    | ٢٥ ديناراً          |
| حليب   | ٤٠              | بالكيت وزن ٩٠٠غم      | ٣,٥ دينار    | ١٤٠ ديناراً         |
| توقيع مدير قسم المشتريات: محمد نيسر يوسف         |                 |                       |              |                     |
| توقيع مراقب تكاليف الطعام والشراء: ولده موسى فرج |                 |                       |              |                     |
| توقيع المدير المالي: مصطفى محمود خليل            |                 |                       |              |                     |

الشكل (٣-١): نموذج طلب شراء.

٨٣

## خطوات تنفيذ التمرين

- اكتب تاريخ طلب الشراء وتاريخ الاستلام.
- اكتب رقم طلب الشراء.
- اكتب طريقة الدفع.
- اكتب اسم الفندق واسم المورد.
- اكتب أسماء المواد الغذائية المطلوبة.
- اكتب الكمية المطلوبة من المواد الغذائية.
- اكتب نوع الوحدة وتكلفتها لكل صنف.
- اكتب مجموع تكاليف الوحدات المطلوبة.
- اكتب اسم معلّمك بصفته مدير المشتريات.
- اكتب اسم زميلك بصفته مراقب تكاليف.
- اكتب اسمك بصفته المدير المالي.
- احفظ التمرين في ملف التدريب العملي الخاص بك.

## تمرين عملي

طلب مدير المشتريات نعيم العاردين في فندق مكة بتاريخ ٢٠١٠/٩/٣٠ من المورد عبدالله المحمدي بطلب شراء رقم (١٥٨٤٧) لزويد الفندق بالمواد الآتية:

(١٢) علبة رب بتدورة بسعر نصف دينار للعلبة الواحدة، و(٥) كغم لحمه خروف بسعر سبعة دنانير للكيلو الواحد، و(١٠) كغم أرز بسعر دينار للكيلو، على أن يكون تسليمها بتاريخ ٢٠١٠/١٠/٩، علماً بأن قيمة طلب الشراء ستدفع بعد شهر من تاريخ استلامه.

املاً بطلب شراء المواد الغذائية بناءً على المعلومات أعلاه حسب خطوات التمرين السابق.

٨٥





## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٣-٤) .

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

تعدّ عملية استلام المواد الغذائية من الأمور المهمة داخل الفندق، والتي تدخل ضمن عملية مراقبة التكاليف، وتهدف عملية الاستلام إلى فحص المواصفات الغذائية الواردة للفندق وتلقيها وتابعتها ضمن المعايير والمواصفات المطلوبة، مثل: الكمية والحدود والأسعار والأوزان، وتحتاج عملية الاستلام إلى مساحة كافية للعمل، وتعين أشخاص ماعرين ومدربين وذوي خبرة في عملية الاستلام، وتزويدهم بوزن الاستلام من موازين وقفان وفرطاسية وميزان حرارة وعربات وكفة حاسبة وغيرها، وعندما يُحضر المسوّذ المواد الغذائية إلى منطقة الاستلام، تُدخّل بعض المواد الغذائية مباشرة إلى المطبخ وبعضها الآخر إلى المستودعات، وفي حال وجود أي مخالفة للشروط والمواصفات المتعلق عليها تُرفض البضاعة ولا يتم استلامها.

ويتم استلام المواد الغذائية من قبل لجنة الاستلام المكوّنة من:

- 1 - وليس اللجنة: وغالبًا ما يكون مدير قسم المشتريات.
- ب - وليس الطهاة (شيف المطبخ): وهو العضو الفني في اللجنة؛ فهو الذي يقرّر مدى مطابقتها للمواصفات للمواصفات المتعلق عليها.
- ج - أمين المستودع.
- د - عضو مالي: مراقب حسابات التكلفة، وذلك لمراجعة الفواتير والأوزان والأسعار.
- هـ - مراقب الجودة.

والهدف من تشكيل هذه اللجنة التأكد من الأخطاء المطلوبة قد شُملت بالكميات والمواصفات المطلوبة وفي الأوقات المحددة، والانتباه لتفادي أي مخالفات.

٨٧

## خطوات تنفيذ التمرين

- زن الأسماك، وقلنها بالأوزان والمواصفات المدوّنة في طلب شراء المواد الغذائية مع الفاتورة.
- اقرأ بطاقة البيان، وخاصة تاريخ الإنتاج والانتها.
- تأكد من عدم وجود أوان غيرية فيها.
- تأكد من أنّ الأسماك محتدة بطريقة جيّدة وأنها غير طرية.
- انقل السمك إلى المجتد.

## تمرين عملي

استلم مواد غذائية (دجاج مجتد)، بأياح خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

## معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- تطبيق مبادئ السخنة والسلامة العامة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.

٨٩

## النتائج الخاصة

- يتعرف أسس تحضير المواد الغذائية حسب الأقسام وطبيعة عمل كل قسم.
- يتعامل مع الأغذية حسب شروط التغذية السليمة (يتعرف كيفية تذويب الدجاج المجمد).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر

- التمهيد لدرس (تحضير المواد الغذائية) بطرح السؤالين الآتيين: هل لتحضير الدرس مسبقاً أثر إيجابي في مستوى التحصيل؟ هل سبق أن ساعدت في تجهيز الطعام قبل يوم من الذهاب في رحلة ترفيهية؟ ولماذا؟
- تحديد نتاج الدرس وتدوينه على السبورة.
- توضيح هدف تحضير المواد الغذائية وأسس وأقسام التحضير في المطبخ.
- توضيح الشروط الصحية الواجب توافرها في مكان التحضير.
- تلخيص الدرس ومناقشة الطلبة فيه.

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تمرين (3-5): تذويب الدجاج المجمد.
- يعد المعلم الدرس ويهيئ الظروف المناسبة لتنفيذ التمرين، وتدوين النتائج الخاص بالحصّة على السبورة.
- شرح أهمية مراعاة الشروط الصحية في التعامل مع المواد الغذائية المختلفة، ثم شرح أسس إزالة الجليد عن الدجاج أو اللحوم.
- يدخل المعلم الطلبة في المختبر، ويشرح لهم أسس إذابة الجليد عن الدجاج خطوة خطوة بحسب خطوات التمرين.
- تكليف أحد الطلبة المجتهدين تطبيق خطوات إذابة الجليد عن الدجاج بحسب خطوات التمرين.
- تلخيص ما توصل إليه الطلبة على السبورة.

## معلومات إضافية للمعلم

## ٣- تخزين المواد الغذائية

بعد تخزين المواد الغذائية من الأمور المهمة جدًا في المؤسسات الغذائية، إذ يحلّق التخزين فوائد عديدة، أهمها ضمان توافر المواد الغذائية بأسعار مقبولة في حال القطاعها من الأسواق أو في حال زيادة حجم العمل.

ويجب أن يكون موقع المخازن قريبًا من مناطق الاستلام والمطبخ لتقليل حركة المواد الثقيلة، وأن تكون معصمة بشكل يسهّل عملية إدخال المواد وإخراجها، وتتم عملية التخزين حسب النظام المعروف "FIFO" (First In First Out)، أي ما دخل للمخازن أولاً بحسب أن يخرج أولاً أو بحسب قاعدته "FEFO" (First Expired First Out)، وتوضع المواد الغذائية في مخازن مناسبة وتحت الظروف المناسبة من حيث درجة الحرارة والرطوبة الجيدة لغرض تقليل من التلف والضباب، وبصورة عملة يمكن تقسيم المواد الغذائية المخزّنة بسرعة التلف، ومتوسطة التلف، وبطيئة التلف، فالمواد الغذائية سريعة التلف هي التي تكون فترة تخزينها محدودة، مثل: الحليب ومنتجات الألبان، واللحوم الطازجة والأطعمة البحرية الطازجة، أما المواد الغذائية متوسطة التلف، فتكون فترة تخزينها متوسطة، كالخضار والفواكه، وأما المواد الغذائية بطيئة التلف، فهي التي تكون فترة تخزينها طويلة نسبيًا تصل إلى فترة سنة فأكثر في بعض الأحيان، مثل: الحبوب الجافة، والبقول الجافة، والسكر، والملح، والمعلّبات، وغيرها.

من الأمور التي يجب مراعاتها عند تخزين المواد الغذائية ما يأتي:

- تخزين المواد الغذائية المرزدة والمجمدة مباشرة بعد تسلمها.
- وضع المواد الخفيفة على الرفوف العليا، والمواد الثقيلة على الرفوف السفلية.
- توفير بطاقة خاصة لكل صنف من الأصناف المخزّنة لتسهيل عملية الصرف والجرد.

بطاقة الصنف: تُمكن المسؤولين في قسم المشتريات والمستودعات من التعرف إلى موقع المادة، ونوعها، وتاريخ استلامها، والحد الأعلى والأدنى للكثافة الموجودة، وتعتبر هذه البطاقة مهمة في تسهيل عملية الجرد والمراقبة والتدقيق على المواد المخزّنة.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيات التقويم:

- أداة التقويم:

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطلاب

د - تخزين المواد الغذائية ذات الروائح القوية في أماكن بعيدة عن المواد التي تمتص هذه الروائح.

هـ - الفصل بين المواد الغذائية والمواد الأخرى كالمنظفات وغيرها.

و - تخزين الخبز في أوعية جئدة التهوية.

ز - مراقبة المواد الغذائية، وفحصها دورياً، واستبعاد غير الصالح منها.

ح - مراقبة درجات الحرارة الخاصة برف التبريد دورياً.

ط - استخدام المواد المقاومة للحشرات كلما لزم الأمر.

توجد أنواع مختلفة لفرغ تخزين المواد الغذائية، وذلك حسب خصائصها واستخدامها، وهي:

أ - فرغ التجميد: وتقسّم إلى نوعين:

١ - التجميد الطويل: تتحدد المواد الغذائية لفترة طويلة نسبياً، وتكون درجة الحرارة فيها (°C -18) درجة مئوية تقريباً، وتستخدم هذه الفرغ لتجميد اللحوم بأنواعها المختلفة، والأحياء البحرية، وغيرها.

٢ - التجميد العادي: تتحدد المواد الغذائية لفترة ليست طويلة نسبياً لأنها تستهلك بسرعة، وتكون درجة الحرارة قريبة من درجة الصفر المئوي تقريباً، وتستخدم لتجميد أصابع العطاء، وأنواع الرغز، وبعض أنواع الأحياء، والبطاطا.

ب - فرغ التبريد: وتقسّم إلى نوعين:

١ - التبريد المنخفض: تُزود المواد الغذائية لفترة طويلة نسبياً، وتكون درجة الحرارة فيها من (°C -4 إلى °C -18) درجات مئوية تقريباً، وتستخدم هذه الفرغ لتبريد الحليب ومشتقاته، والبيض.

٢ - التبريد العادي: تُزود المواد الغذائية في درجة حرارة أعلى من الأولى، وتكون درجة الحرارة فيها من (°C -5 إلى °C -8) درجة مئوية تقريباً، وتستخدم لتبريد الخضار، والفواكه، وأنواع من الخبز.

ج - فرغ التخزين الحافئ: وفيها تُحفظ المواد الغذائية الحافئة وتُخزّن في درجة حرارة ما بين (°C 10 إلى °C 20) درجة مئوية تقريباً، وتستخدم لتخزين المعلبات، والزيت، والحبوب الحافئة، وغيرها.

٩١

## ٤ - تحضير المواد الغذائية

تُحضّر المواد الغذائية وتُجهز حسب طبيعتها وخصائصها واستخدامها، فحضّر بعض المواد الغذائية قبل دخولها المستودعات، والبعض الآخر يُحضّر بعد إخراجها من المستودعات، ويمكن تصنيف أقسام تحضير المواد الغذائية إلى الآتي:

أ - قسم تحضير الخضار والفواكه: وفيه تُغفّ معظم أنواع الخضار والفواكه الواردة إلى المطبخ، تُغسل وتُغفّ جيداً، ثم تُجفّف، بعد ذلك توضع في أكياس تايلون شفافة، وتُغفّف ويكتب عليها اسم المادة، وتاريخ تغليفها، وتُحفظ مبردة في الثلاجات، ثم تُرسل إلى أقسام المطبخ الأخرى حسب الحاجة.

ب - قسم تحضير منتجات الألبان: وفيه تُستلم أنواع منتجات الألبان جميعها من حليب ولبن ولبننة وجبن وغيرها، ومن ثم تُزود وتُخزّن في الثلاجات الحافئة بها، إلى حين إرسالها إلى أقسام المطبخ الأخرى حسب الحاجة.

ج - قسم الملحمة: وفيه تُحضّر أصناف اللحوم والطيور كالتفاد، كالتحريف والماعز والدجاج والحش وغيرها، إذ تُستلم اللحوم على شكل ذبائح كاملة، حيث يتمّ نظفها وتقطيعها وجرمها وتشفيتها وتسخينها حسب حاجة الأقسام الأخرى في المطبخ، كما يتمّ أيضاً تحضير أصناف الأحياء البحرية جميعها، كالأسماك والقشريات والقواقع، ويتمّ نظفها وتقطيعها وتشفيتها وتسخينها، وإرسالها إلى الأقسام الأخرى في المطبخ حسب الحاجة.

٩٢



# الوحدۃ الرابعة

الغذاء الصحي

منهاجي  
متعة التعليم الهادف

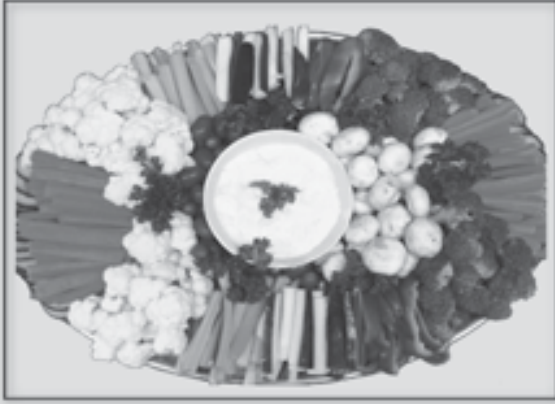


الوحدة الرابعة



الغذاء الصحي

Healthy Food



• كيف يمكن تحقيق التوازن الغذائي في تخطيط الوجبات الغذائية؟

أولاً أسس التغذية والعناصر الغذائية

اعتنى الإنسان منذ وجوده على سطح الأرض بالغذاء، فبحث عنه وجاهد في سبيل الحصول عليه، واستطاع بمرور الزمن التعود على تناول أنواع من الأطعمة مختلفة التركيب والطعم، وذلك للإبقاء على حياته والقيام بأعماله ووظائف جسمه الحيوية، وقد ارتبط علم التغذية بالعديد من العلوم الأخرى، انظر الشكل (٤-١).



الشكل (٤-١): علم التغذية بالعلوم الأخرى.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

النتائج الخاصة

- يتعرف علاقة علم غذاء الإنسان بالعلوم الأخرى.
- يتعرف أنواع العناصر الغذائية (الأساسية).
- يميز بين أغذية الطاقة وأغذية البناء وأغذية الوقاية.
- يدرك فوائد عناصر الغذاء.
- يتعرف مصادر الطاقة لجسم الإنسان.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما الذي تعرفه عن علم تغذية الإنسان؟
- اذكر بعض أنواع العلوم التي تتعامل معها في حياتنا.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يقسم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام الآتية بالاستعانة بالشكل (٤-١) الذي يبين علاقة علم التغذية بالعلوم الأخرى.
- تقوم المجموعات بدراسة أجزاء هذا الشكل.
- عرض النتائج التي توصلت إليها عن طريق مقرر المجموعة أمام المعلم.

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما شعورك عندما تكون جائعاً وعطشاً؟ في هذه الحالة هل تستطيع أن تدرس أو تلعب؟ لماذا؟ هل للغذاء دور في الحصول على الطاقة التي تمكنك من الدراسة واللعب؟
- صفوا ما تتعرض له شعوب بعض البلدان من جراء نقص الغذاء مما شاهدتم في التلفاز.

التدريس المباشر/ العرض التوضيحي/ المحاضرة

- التخطيط للدرس وتدوين النتائج على جزء من السبورة.
- ربط تعلم الطلبة الحالي بالتعلم السابق وبخيراتهم الحياتية.
- عرض الشكل (٤-١) لتوضيح علاقة علم التغذية بالعلوم الأخرى.
- تدوين عناصر الغذاء على السبورة ثم شرحها للطلبة.
- تلخيص الدرس ومناقشة الطلبة فيه.
- تقييم الطلبة.

التدريس المباشر/ المحاضرة

- تدوين نتائج الدرس على السبورة.
- تعريف الطلبة بعناصر الغذاء وفوائدها وأماكن وجودها.
- تلخيص الدرس.

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة إحضار جداول تبين أماكن وجود عناصر الغذاء في الطعام.

#### إثراء

– تكليف الطلبة إحضار جداول تبين عدد السعرات الحرارية في بعض المواد الغذائية.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجيات التقويم:

– أداة التقويم:

#### التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### مصادر التعلم

#### للمعلم

– د. حامد التكروري، د. خضر المصري، تغذية الإنسان، (١٩٩٤م).

#### للطالب



تعدّ التغذية الجيدة والسليمة من أهمّ أمور الصحة عند الإنسان، إذ إنّ العناصر الغذائية الموجودة في المواد الغذائية يحتاج إليها الجسم بمقادير محدّدة؛ وذلك للإبقاء على حياته، والقيام بأعماله ووظائفه الحيوية، متعلّقًا بصحة جيّدة عالية من الأمراض، ويعتمد تخطيط الوجبات الغذائية المتوازنة على معرفة ما يحتويه الغذاء من العناصر الغذائية والسعرات الحرارية.

يتصوّر بعض الناس أن إعداد قوائم الطعام المتّخّذة أمر سهل، بحيث يمكن لأيّ شخص يعمل في تحضير الطعام وإنتاجه كتابة مجموعة من أصناف الطعام العشوي، في حين إنّ إعدادها يعدّ علمًا ومثًا يحتاج إلى الخبرة والدراية.

يتولّع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- تعرّف أسس التغذية والعناصر الغذائية.
- تعرّف تخطيط الوجبات الغذائية.
- تعرّف قائمة الطعام المتّخّذة واستعمالاتها.
- تحسب تكلفة الطبق الواحد.
- تحسب كثافة السعرات الحرارية لبعض الأغذية.
- تعدّ قائمة طعام تحتوي أحيانًا نباتية.

تشمل العناصر الغذائية الكربوهيدرات والدهنيات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء وتتناول بالتفصيل كلاً من هذه العناصر:

تزوّد الكربوهيدرات والدهون والبروتينات الجسم بالطاقة، بينما تقوم العناصر الأخرى بوظائف حيوية مهمّة، ولكنها لا تآكسد في الجسم لإنتاج الطاقة، إذ إنّ الجسم لا يمكن أن يستغني عن عنصر غذائي واحد من هذه العناصر إطلاقًا، بل يحتاجها جميعها بنسب متفاوتة، وهذه العناصر كلّها تتوفر في الأطعمة التي نأكلها، ونادرًا ما تتوفر جميعها مجتمعة في طعام واحد، لذلك ومن أجل الحصول على تغذية جيّدة وسليمة لا بدّ من التنوع في تناول الأطعمة؛ للحصول على وجبات غذائية متكاملة ومتوازنة بشكل يومي، وفي ما يأتي شرح مختصر لكلّ عنصر من العناصر الغذائية:

#### ١ - الماء

الماء أساس الحياة ودونه لا يمكن لأيّ كائن حي أن يعيش، ويغطّي الماء ثلاثة أرباع مساحة الكرة الأرضية، أضف إلى ذلك أنّ جسم الإنسان يحتوي على الماء بنسبة ٦٥٪ تقريبًا، ويؤدّي الماء ووظائف عدّة في جسم الإنسان، ومنها الآتي:

- يعمل الماء كوسيط للتفاعلات الكيميائية داخل الجسم.
- يعمل كوسيط لحمل زوائد الجسم وفضلاته والتخلّص منها.
- يركّب المفاسل والأغشية المخاطية متى يخفّف الاحتكاك.
- يحفظ أنسجة العين، ويحمي الحنّين في رحم أمّه من المؤثرات الخارجية.
- يساعد على عمليات الهضم والامتصاص، إذ ينقل المواد الغذائية ويوزّعها من الدم إلى الخلايا.
- يحافظ على ثبات درجة حرارة الجسم.

#### ٢ - الكربوهيدرات

تصنّف الكربوهيدرات إلى ثلاث مجموعات أساسية:



## النتائج الخاصة

- يتعرف كمية السرعات الحرارية التي يعطيها كل عنصر غذائي.
- يحسب السرعات الحرارية في المواد الغذائية.

## المفاهيم والمصطلحات

الطاقة والحرارة، الأكسدة، كيلو سعر حراري .

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- حساب السرعات الحرارية للمواد الغذائية المبينة في التمرين (٤-١):
- التخطيط للدرس، وتحديد النتائج للطلبة، وتدوينها على السبورة.
- تجهيز الأدوات اللازمة للدرس مسبقاً.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها .
- تطبيق التمرين خطوة خطوة أمام الطلبة باستخدام التقنية المتوفرة.
- تكليف الطلبة تطبيق التمرين كما شاهدوه بحسب تسلسل خطوات التمرين بإشراف المعلم.
- تقييم أداء الطلبة وتوجيههم، وحثهم على العمل الجماعي، والعمل بروح الفريق.
- تكليف مقرر المجموعات عرض عملهم على زملائهم ومناقشتهم فيه.
- مناقشة الطلبة وتلخيص الدرس على السبورة.

## التدريس المباشر/ قضية للبحث

- مناقشة صفحة (١٠١): مصادر الفيتامينات الغذائية، وأهمية فيتاميني (هـ، ك) لصحة الإنسان.
- تكليف الطلبة البحث في مصادر البحث المحددة لهم (مراجع متخصصة) عن مصادر الفيتامينات الغذائية، وأهمية فيتاميني (هـ، ك) لصحة الإنسان.
- يتابع المعلم مع الطلبة نتائج البحث.
- يدون الطلبة نتائج البحث التي توصلوا إليها.

## معلومات إضافية للمعلم

## ١ - الكربوهيدرات الأحادية البسيطة

١. الجلوكوز: المنتج النهائي لعملية هضم الكربوهيدرات في الجهاز الهضمي. إن كل جرام من الكربوهيدرات يحترق داخل جسم الإنسان يعطي (٤) كيلو سعر حراري.
٢. الفركتوز: يوجد في الفواكه، ويسمى سكر العسل، ويعتبر أحلى أنواع السكريات.
٣. الجالاكتوز: يوجد متحلاً مع الجلوكوز مكوناً سكر الحليب (لاكتوز) وطعمه قليل الحلاوة.

## ب - الكربوهيدرات الثنائية

١. السكروز: يتكون من الجلوكوز والفركتوز، ويعرف بسكر المائدة أو سكر القصب.
٢. اللاكتوز: يعرف بسكر الحليب، ويتكون من الجلوكوز والجالاكتوز وطعمه قليل الحلاوة.
٣. المالتوز: ناتج عن هضم النشويات، ويتكون من جزئين أحاديين من سكر الجلوكوز ويعرف بسكر الشعير.

## ج - الكربوهيدرات المعقدة

١. المالاكتوجين: يصنع داخل جسم الإنسان من الجلوكوز، ويخزن في الكبد والعضلات، ويعرف بالنشا الحيواني.
٢. النشا: يعد المصدر الأساسي للطاقة التي يحتاجها الجسم، يوجد بكثرة في البطاطا، والحبوب، كالأرز والقمح، والبقوليات.
٣. الألياف الغذائية: وتنقسم من حيث ذوبانها في الماء إلى نوعين هما:
  - أ. الألياف القابلة للذوبان: وهي القابلة للذوبان في الماء، وتتواجد في الشعير وبعض البقوليات.
  - ب. الألياف غير القابلة للذوبان: وهي التي لا تذيب في الماء، وتتواجد في نخالة القمح، ونخالة الشوفان، ومعظم الفواكه والخضراوات.

١٠١

## ٥ - الفيتامينات

- مواد عضوية دقيقة يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً لتتم الإبقاء على الحياة، والتمتع بصحة جيدة خالية من الأمراض، ولا تعد مصدراً للطاقة.
- وتنقسم الفيتامينات إلى نوعين:
- أ - الفيتامينات الذائبة في الماء:
    ١. تتميز بذوبانها في الماء، وتمتص من الدم مباشرة.
    ٢. لا تخزن في الجسم لمدى طويل (لذلك يجب تناولها يومياً)، ويتخلص الجسم منها عن طريق البول.
    ٣. تحتوي على مجموعة فيتامين ب وفيتامين ج.
  - ب - الفيتامينات الذائبة في الدهون: تذيب هذه الفيتامينات في الدهون والزيوت، وزيادتها في الجسم تؤدي لأعراض سلبية إذا تم تناولها بكميات كبيرة، وأعتها: أ، د، هـ، ك.

## قضية للبحث

- بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في علم الغذاء والتغذية، اكتب تقريراً، وناقشه مع زملائك في الصف عن:
- ١ - المصادر الغذائية للفيتامينات وأهمية فيتاميني (هـ و ك) لصحة الإنسان.
  - ٢ - المنتجات اليومية الموسمية باستهلاكها من البروتينات والدهون.

## ٦ - الأملاح المعدنية

- توافر في ملح الطعام، وماء الشرب، والحليب ومشتقاته، واللحوم بأنواعها، والأسماك والخضراوات، والفواكه، والحبوب ومنتجاتها، والبقوليات، وتنقسم الأملاح المعدنية إلى قسمين:

١٠٣

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## الملاحق

ملحق أدوات التقييم (٤-١) .

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٤-١) .

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

- د. حامد التكروري ، د . خضر المصري، تغذية الإنسان، (١٩٩٤م) .
- www.nutrition.com.sg

للطالب

تذكر

الأيض الغذائي لا تمدّ الجسم بأيّ سعرات حراريّة، ولكنها تساعد على الحركة النموّحنا للأعضاء وتسهّل خروج الفضلات الصّلبة؛ ممّا يمنع حدوث الإمساك عند الإنسان.

## ٣- الدهون

تقسم إلى نوعين: مشبعة وغير مشبعة، وتُحصل عليها من مصادر حيوانية ونباتية، وتوفّر في اللحوم والأسماك والزيوت والشحوم والحليب ومشتقاته، وتُخزّن الدهون في الأنسجة الدهنية، ومن وظائف الدهون في الجسم ما يأتي:

- تمدّد الجسم بالطاقة، إذ إنّ كلّ غرام دهون يحترق داخل الجسم يعطي (٩) كيلو سعر حراري.
- تُحفظ للجسم حرارته.
- تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات الذائبة في الدهون ونقلها عبر الدم.

## ٤- البروتينات

توفّر البروتينات في اللحوم والدواجن والأسماك ومنتجات الألبان والبقوليات والحبوب والبيض، أمّا وظائفها فهي:

- بناء خلايا الجسم وتعويض النقص منها.
- تدخل في تركيب الإنزيمات والهرمونات والأنسجة والأجسام المضادة والدم في الجسم.
- المحافظة على توازن سوائل الجسم.
- الرائد من البروتين بعدّ مصدرًا للطاقة، إذ يعطي الغرام الواحد (٤) كيلو سعر حراري.

١٠٢

- الألاح المعدنية الكبرى: توجد في الجسم بكميات أكثر من (١٠٠ ملغ/يومياً)، مثل: الكالسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، والفسفور.
- الألاح المعدنية الصغرى: توجد بكميات لا تتعدى بضعة مليغرامات يومياً مثل: الحديد، والنحاس، واليود.

## مثال

إذا علمت أنّ طبق عدس وزنه (٢٥٠) غم يحتوي على العناصر الغذائية الآتية:  
(٥٠) غرام كربوهيدرات، و(٢٠) غرام بروتين، و(٥) غرامات دهون، و(٤) غرامات أملاح معدنية، و(١٧٠) غرام ماء.  
فكم كتلة السعرات الحراريّة التي يؤدّيها طبق العدس؟

## الحل

الكربوهيدرات = ٤x٥٠ = ٢٠٠ كيلو سعر حراري  
البروتين = ٤x٢٠ = ٨٠ كيلو سعر حراري  
الدهون = ٩x٥ = ٤٥ كيلو سعر حراري  
(الماء + الألاح المعدنية + الفيتامينات = صفر كيلو سعر حراري)  
المجموع = ٣٢٥ = ٤٥ + ٨٠ + ٢٠٠ كيلو سعر حراري

١٠٤

## النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم الغذاء الصحي.
- يدرك مبادئ تخطيط الوجبات.
- يصنف الأغذية في الهرم الغذائي إلى خمس مجموعات رئيسية.
- يقسم الأغذية إلى مجموعات على أساس التشابه في محتوى كل مجموعة.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- هل يعدّ التخطيط مهمًا في حياة الإنسان؟ من منكم يستطيع أن يحدثنا عن تخطيط (الطعام) للرياضيين، وبخاصة الذين يمارسون رياضة بناء الأجسام؟ هل سمعتم بغذاء الحوامل؟
- تلخيص إجابات الطلبة، وتدوينها على السبورة، وربطها بنتائج الدرس.

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما المقصود بالتغذية السليمة؟
- اذكر المجموعات الغذائية التي يحتويها الهرم الغذائي / قضية للبحث: معرفة تفاصيل المجموعات الغذائية داخل الهرم الغذائي.
- هل لديك معلومات عن نظام بدائل الأغذية؟

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي/ الطاولة المستديرة

- التخطيط للدرس وتهيئة البيئة الصفية المناسبة له.
- تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات غير متجانسة، وتكليفها القيام بمناقشة ما يأتي:
- مفهوم التغذية السليمة والغذاء الصحي.
- الهرم الغذائي .
- نظام بدائل الأغذية.

## تعيين مقرر لكل مجموعة.

- تكليف مقرر المجموعات عرض ما توصلت إليه مجموعاتهم.
- متابعة الطلبة، ومناقشتهم، وتلخيص ما توصلت إليه كل مجموعة من معلومات وتدوينها على السبورة.
- تقييم ما توصلت إليه كل مجموعة.

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تطبيق التمرين (٤-١): تحليل الغذاء الشخصي.
- التخطيط للنشاط
- تكليف الطلبة تحليل طعامهم يوم أمس لوجبات الفطور والغداء والعشاء، لمعرفة ما إذا كان غذاؤهم لهذا اليوم متوازنًا أم لا، ثم مناقشة ما توصلوا إليه مع زملائهم الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

أن يحسب كثافة السعرات الحرارية في كوب حليب.

## المعلومات النظرية

تعدّ العناصر الغذائية الجسم بالطاقة الحرارية، وتساعد الإنسان على القيام بنشاطاته وممارسة حياته بشكل جيد، وعدم حصوله على الكثافة اللازمة من السعرات الحرارية قد يؤثر فيه بشكل سلبي، لذلك هناك احتياجات يومية ضرورية من السعرات يجب أن يحصل عليها الإنسان من خلال غذائه اليومي.

## التجهيزات اللازمة

- مختبر التدرّب العملي.
- فرطاسية (أوراق، وأقلام).
- كوب حليب يحتوي على: (١٢) جرام كربوهيدرات، و(١٠) جرامات دهون، و(٨) جرامات بروتين.

## إرشادات عامة

- تهيئة مكان العمل بالمستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتباع الأسلوب الآمن في عملية التدرّب العملي.
- إعداد قوائم تقييم الطلبة، للتحقق من مستوى الأداء.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.

١٠٥

## ثانيًا تخطيط الوجبات الغذائية

يصف خبراء التغذية الغذاء السخي بأنه ذلك الغذاء الذي:

- ١- يرتكز على تناول الفواكه، والخضار، والحبوب الكاملة، والحليب ومشقاته.
  - ٢- يحتوي على اللحوم الحمراء الغالية من الدهون، والدجاج، والأسماك، والبقوليات.
  - ٣- يكون منخفض المحتوى من الدهون المشبعة، والكوليسترول، والملح، والسكر.
- وقد وضعوا دليلًا غذائيًا وأدوات يستطيع الفرد بواسطتها اختيار الغذاء اليومي السخي، والذي يحقق مبادئ تخطيط الوجبات الغذائية المتوازنة، وهناك أداتان رئيستان تستخدمان بشكل واسع في تخطيط الوجبات الغذائية، هما: نظام المجموعات الغذائية، وقوائم بدائل الأطعمة.

## ١ - نظام المجموعات الغذائية (Food Groups)

- نظام يقسم الأطعمة متشابهة المصدر والمحتوي من العناصر الغذائية إلى مجموعات غذائية، ويحدّد ما يمكن أن يتناوله الناس من كلّ مجموعة، ومثال عليه دليل الهرم الغذائي، حيث قُسمت الأطعمة إلى ست مجموعات رئيسية، هي: الخبز والحبوب، والخضراوات، والفواكه، واللحوم، والحليب، ونُقلت على شكل هرم بألوان مختلفة، بحيث يمثل كلّ لون مجموعة غذائية مختلفة، وفيها يعتمد مقدار ما يتناوله الفرد من كلّ مجموعة يوميًا حسب احتياجاته من السعرات الحرارية بناءً على العمر والجنس والنشاط الرياضي، بحيث يكون لكلّ فرد هرمه الغذائي الخاصّ به.

و يوضّح الشكل (٤-٢) الهرم الغذائي للمجموعات الغذائية.

١٠٧

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## الملاحق

ملحق أدوات التقييم (٤-٢) .

## مراعاة الضروقات الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة رسم الهرم الغذائي، وكتابة كل ما يحتويه هذا الهرم.

## إثراء

– تكليف الطلبة تخطيط وجبة غذائية كاملة ومتوازنة.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة .

– أداة التقويم: سلم تقدير اللفظي (٤-٢).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- www.mypyramid.gov

## خطوات تنفيذ التمرين

- اكتب القوانين الثلاثة الخاصة بكثافة السعرات الحرارية المنبعثة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.
- حوّل كثافة العرارات من كل عنصر غذائي إلى سعرات حرارية.
- اجمع النتائج النهائية للسعرات الحرارية.
- احفظ التمرين في ملفّ التدريب العملي.

## تمرين عملي

- احسب كثافة السعرات الحرارية الموجودة في طبق حشيش، إذا علمت أنّ الطبق يتكوّن من العناصر الغذائية الآتية:
- |                          |                       |                   |
|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| (٢٠) غرام بروتين.        | (٥٠) غرام كربوهيدرات. | (١٠) غرامات دهون. |
| (٥) غرامات أملاح معدنية. | (٧٥) غرام ماء.        |                   |

## معايير التقييم

- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شمولية الأداة.
- دقّة الإنجاز وسرعته.
- معرفة السعرات الحرارية المنبعثة من العناصر الغذائية.
- استخدام المعلومات وتوظيفها.

١٠٦



الشكل (١-٢): الهرم الغذائي للمجموعات الغذائية.

ويشمل الهرم الغذائي المجموعات الآتية:

- ١ - مجموعة الخبز والحبوب (Bread & Cereals Group): تشكّل الغذاء الأساسي للكثير من المجتمعات، وتعدّ المصدر الرئيس للطاقة والكربوهيدرات، وتشمل هذه المجموعة القمح والشعير والأرز والذرة والشوفان والمنتجات المصنّعة منها، كالخبز والمعكرونة والمعجنات والسكريات والبرغل والفريكة وغيرها، تُعدّ هذه المجموعة مصدرًا متوسّطًا للبروتين، ويوصى بتناول الحبوب الكاملة ومنتجاتها، وذلك لاحتوائها على نسب مرتفعة من فيتاميني (ب١) و(ب٢)، والنياسين وعضوي الحديد والكاروتين، كما أنّها غنية بالألياف الغذائية الضرورية للوقاية من الإصابة بالإمساك وسرطان القولون وغيرها من الأمراض مقارنة بالحبوب منزوعة القشور.

١٠٨

## النتائج الخاصة

- يتعرف قوائم الطعام الصحية.
- يميز بين قوائم الحميات الغذائية وقوائم طعام النباتيين.

## المفاهيم والمصطلحات

الحميات الغذائية، النباتيين.

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:

- لماذا يطلب الطبيب من المريض تناول بعض أنواع الطعام، والامتناع عن تناول أطعمة أخرى؟
  - ما المقصود بطعام النباتيين؟
- تلخيص إجابات الطلبة وربطها بنتائج الدرس.

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس وتدوين النتائج الخاصة على السبورة، وطرح الأسئلة الآتية:

- ما مفهوم الطعام الصحي؟ ما قوائم الحميات الغذائية؟ ما الحماية الغذائية التي تقترحها على مريض السكري ومريض ارتفاع ضغط الدم؟ ما المقصود بالإنسان النباتي؟ هل يُعدّ النباتيون أقل عرضة للإصابة بالأمراض من غيرهم؟

التعلم التعاوني/ المناقشة ضمن فريق

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات لمناقشة المسألتين الآتيتين:
- أهمية اتباع حميات خاصة للذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة.
- إن الأطعمة النباتية المصدر غنية بالألياف الغذائية، ولا تحتوي نسبة كبيرة من الدهون والكوليسترول.
- مناقشة كل مسألة على حدة، ثم عرض ما تتوصل إليه المجموعات عن طريق قائد المجموعة، ويدير المعلم المناقشة للتوصل إلى النتائج وتلخيصها وتدوينها على السبورة.

التعلم عن طريق النشاط/ تطبيق النشاط ( ٤-١ )

- التخطيط لتنفيذ النشاط، وتحديد النتائج المطلوب من الطلبة تحقيقه.
- يطلب المعلم من الطلبة كتابة ما تناولوه من طعام يوم أمس على قصاصة ورق، ثم يطلب منهم تحليل محتوى هذه الوجبات من العناصر الغذائية.
- يطلب المعلم من الطلبة عرض ما دونوه أمام زملائهم ويناقشهم فيه لتحديد ما إذا كانت هذه الوجبات متوازنة أم غير ذلك.
- تلخيص ما توصل إليه الطلبة على السبورة.

الملاحق انظر ملحق (٤-٣) من أدوات التقييم.

ب - مجموعة الخضراوات (Vegetables Group): وتشمل أنواع الخضراوات جميعها، ولتعدّ هذه المجموعة مصدراً جيّداً للأملاح المعدنية، وخاصة البوتاسيوم والحديد، كما أنّها تمدّ الجسم بمعظم الفيتامينات، مثل فيتامينات (أ)، و(ب١)، و(ب٢)، و(ج)، وهي غنية أيضاً بالألياف الغذائية، ولكنها ذات محتوى منخفض من الدهون نسبياً.

ج - مجموعة الفواكه (Fruit Group): وتشمل أنواع الفواكه جميعها، ولتعدّ هذه المجموعة مصدراً جيّداً للأملاح المعدنية، وخاصة البوتاسيوم والحديد، كما أنّها تمدّ الجسم بمعظم الفيتامينات، مثل فيتامينات (أ)، و(ب١)، و(ب٢)، و(ج)، وهي غنية أيضاً بالألياف الغذائية، ولكنها ذات محتوى منخفض من الدهون نسبياً.

د - مجموعة اللحوم وبدائلها (Meat & Meat Alternates Group): تشمل هذه المجموعة اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن والبيض والبقوليات، والمكسرات، حيث تمدّ الجسم بالبروتينات ذات القيمة الحيويّة العالية، والحديد، والكاروتين، وكذلك فيتامينات (ب١) و(ب٢) و(ب٦).

هـ - مجموعة اللحوم في نباتات المصدر، مثل (الحنظل، والعنبر، والبقول، والقمح، والخبز)، وتزوّدنا بكثير من العناصر الغذائية التي من أهمّها المغنيسيوم، والزنك، وفيتامين (هـ)، وفيتامين (ب٦).

و - مجموعة الحليب ومشتقاته (Milk & Milk Products Group): تشمل هذه المجموعة الحليب بأنساقه المختلفة ومشتقاته الأخرى، كالألبان واللبن والجبن والجميد واليوغرت وغيرها، وتكمن الأهميّة الغذائية لهذه المجموعة في أنّها تمدّ الجسم بالبروتين، وتعدّ مجموعة الحليب المصدر الرئيس للكالسيوم وفيتامينات (أ)، و(ب٢)، و(ب٦)، و(د)، وبعض الأملاح المعدنية، كالفسفور والمغنيسيوم.

ز - مجموعة الدهون والزيوت: تراعى تناول الأطعمة هذه المجموعة بتخلط، ومن أمثلتها الزيتون والزيوت والدهون وبعض السكاكر والحلويات والمصنعات الدسمة والمكسرات.

## قضية للبحث

بالاعتماد مع أفراد مجموعتك، ارجع إلى الموقع الإلكتروني "http://www.mypyramid.gov"، وحاول معرفة تفاصيل المجموعات الغذائية داخل الهرم الغذائي.

١٠٩

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## ٢ - نظام بدائل الأغذية (Food Exchange Lists)

قسمت الأغذية في هذا النظام إلى مجموعات غذائية، على أساس الشبه في محتوى كلِّ فئة من السعرات الحرارية، ومن الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، حيث يمكن استبدال أيِّ طعام بأصناف أخرى داخل الفئة الواحدة بشرط تناول الكمية المحددة، ومراعاة مقدار الحصة من كلِّ نوع من أصناف الطعام، ويستخدم هذا النظام لتخطيط الوجبات الغذائية للمرضى في المستشفيات، وفي الحالات الخاصة، كتخفيف الوزن، والحميات الغذائية المحددة في كثرة الطاقة الحرارية. يوضح الجدول (١-٤) ملخصاً لقوائم البدائل الغذائية.

الجدول (١-٤): ملخص البدائل الغذائية.

| المجموعة الغذائية    | بالسعرات الحرارية | الكربوهيدرات (غم) | البروتينات (غم) | الدهون (غم) | السعرات الحرارية |
|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------|------------------|
| الحليب كامل الدسم    | ٢٤٠               | ١٢                | ٨               | ٨           | ١٥٠              |
| الحليب خالي الدسم    | ٢٤٠               | ١٢                | ٨               | ١           | ٩٠               |
| الخضراوات            | ١٠٠               | ٥                 | ٢               | -           | ٢٥               |
| الفواكه              | مختلف             | ١٥                | -               | -           | ٦٠               |
| الحبوب والشبوتات     | مختلف             | ١٥                | ٣               | ١           | ٨٠               |
| اللحوم عالية الدهون  | ٣٠                | -                 | ٧               | ٣           | ٥٥               |
| اللحوم متوسطة الدهون | ٣٠                | -                 | ٧               | ٥           | ٧٥               |
| اللحوم منخفضة الدهون | ٣٠                | -                 | ٧               | ٨           | ١٠٠              |
| الدهون               | ٥                 | -                 | -               | ٥           | ٤٥               |

### الغذاء المتوازن

### نشاط (١-٤)

اكتب أنواع الأغذية التي تناولتها يوم أمس في الوجبات الثلاث، وناقش مع أفراد مجموعتك إن كان غداؤك اليوم متوازناً، ثم اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصفِّ.

١١٠

## معلومات إضافية للمعلم

- يظن بعض الناس أن الطعام الصحي يتمثل في الابتعاد عن تناول الدهون كلياً، والصحيح هو أنه يجب الابتعاد عن الدهون الضارة، وضرورة تناول غذاء متوازن ومتنوع من الهرم الغذائي الشرق أوسطي، ومن الزيوت المفيدة للجسم، كزيت السمك وزيت الزيتون.

نظري (ساعتان)

## الزمن المتوقع

## مراعاة الفروق الفردية

### علاج

- يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات بمشاركة أحد الطلبة المجتهدين، ويكلفهم إعداد قائمة بأسماء الأطعمة الصحية لكل من الأمراض الآتية: (مرض القلب، مرض السكري، مرض النقرس)، ثم عرضها على المعلم لتقويمها.

### إثراء

- تكليف الطلبة إعداد قائمة بأسماء خمس عشرة وجبة غذائية نباتية متكاملة للأشخاص النباتيين، يحتوي كل منها على عناصر الغذاء التي يحتاج إليها الجسم.

- إعداد تقرير عن ذلك، وعرضه على المعلم وطلبة الصف .

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (٤-٣).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية، التاسع الأساسي. الجزء الثاني، الوحدة السادسة، السياحة.

## مصادر التعلم

### للمعلم

- كتاب الغذاء والتغذية، منظمة الصحة العالمية، مجموعه من المتخصصين في علوم التغذية.

### للطالب

## النتائج الخاصة

- يتعرف كيفية إعداد قائمة طعام تحتوي على أطباق نباتية.
- يعد قائمة طعام تحتوي على أطباق نباتية.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط / التدريب العملي

- تمرين إعداد قائمة طعام صحية.
- تحضير التجهيزات اللازمة لأداء التمرين (٤-٢).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، وتعيين مقرر لكل منهما، وتكليفهم القيام بما يأتي:
- مجموعة تنفذ التمرين كتابياً باستخدام الورق والأقلام وغير ذلك من الأدوات.
- مجموعة تؤدي التمرين باستخدام الحاسوب / برمجية (Word).
- متابعة أداء المجموعتين وإرشادهم.
- يعرض مقرر المجموعة الأولى ما توصلت إليه مجموعته، وذلك بكتابته على السبورة.
- يعرض مقرر المجموعة الثانية ما توصلت إليه مجموعته باستخدام جهاز العرض (data show).
- تقويم أداء الطلبة.

## ثلاث قوائم الطعام الضخمة

هناك أنواع عديدة من قوائم الطعام الضخمة، منها ما يأتي:

## ١ - قوائم طعام المستشفيات (الحميات الغذائية)

تتميز هذه القوائم بأنّها تقدّم أنواعاً من الأطعمة لتزلاء المستشفى، والذين يحضرون ضيوفاً على المستشفى لحن تماثلهم للشفاة.

تعدّ الأطعمة المقدّمة إلى المرضى في المستشفيات جزءاً لا يتجزأ من العلاج، ويتم وصفها من قبل الطّبيب المختصّ، مثلما يصف الدواء تماثلاً، وبعدّ الطعام ويُجهز وفق إجراءات وأسس مبروسة من قبل أخصائي التغذية في المستشفيات.

كما أنّ هذه الأطعمة عادةً بحري عليها بعض التعديلات؛ لتزويد الحالات المرضية المختلفة بحاجتها من العناصر الغذائية المختلفة بشكل يستطيع الإفادة منها، حيث يُجهز ما يقارب من عشر إلى عشرين وصفة غذائية مختلفة حسب الحالة المرضية.

توفّر حميات خاصة لمرضى القلب تتميّز بانخفاض كثثات الدهون والصدوديوم، وأخرى خاصة لمرضى السكري تتميّز بضغط العناصر الغذائية بشكل دقيق وخاصة نسبة السكّرات فيها، وكذلك حميات خاصة لمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم تتميّز بانخفاض نسبة الأملاح المعدنية وخاصة الصدوديوم، أما بعض المرضى الذين يعانون من أمراض الكلى والجهاز البولي فتلدّم الحذبة محدّدة البروتين والأملاح لهم، في حين مرضى الفرس يلدّم طعام منخفض البروتين لهم، والمرضى الذين يخضعون لعمليات جراحية تلدّم الحذبة سائلة لهم بعد العملية مباشرة، وغير ذلك الكثير من الحالات المرضية التي تلدّم لهم وصفات غذائية مناسبة كلّ حسب حالته الشّخيد.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة إعداد قائمة طعام صحية متكاملة.

## إثراء

– تكليف الطلبة المتميزين تدريب أقرانهم من الطلبة الأقل تحصيلاً على حل التمرين العملي .

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: قائمة الرصد (٤-٤).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

– التربية المهنية، الصف العاشر، الجزء الأول، الوحدة التاسعة: البحث عن عمل (وظيفة)، الدرس الأول: كيف تقدم نفسك للعمل.

## مصادر التعلم

للمعلم

## للطالب

– كتاب الغذاء والتغذية، منظمة الصحة العالمية، مجموعة من المتخصصين في علوم التغذية.

زر أحد المستشفيات القريبة من منطقتك، وتعريف قوائم الطعام الشخصية المتوفرة لديهم، ودون ملحوظاتك حول أصناف الطعام والحالة الصحية، ونقاشها مع زملائك في الصف.

## ٢ - قوائم طعام النباتيين

إن مفهوم الإنسان النباتي يعني الامتناع عن تناول الأطعمة ذات المصدر الحيواني جميعها، ولكن النباتيين ليسوا كذلك كلهم؛ فمنهم من يأكل الدجاج والسمك ومنتجات الألبان، وينتج عن أكل اللحوم الحمراء فقط، ومنهم من يأكل البيض ومنتجات الألبان ولا يأكل اللحوم والأسماك والطيور، وهناك نوع ثالث من النباتيين يعتمد في غذائه على الخضراوات والفواكه والبقوليات بحسب.

تستمر الأطباق النباتية التي تزود الضيوف من مختلف الأعمار والأجناس والحالات الاجتماعية بخيارات متعددة في وجبات الإفطار والغداء والعشاء، والتي تكون فيها نسبة الألياف الغذائية عالية، وتكون نسب الكوليسترول والدهن أقل بكثير من مثيلاتها في الأطباق الأخرى غير النباتية.

## غذاء النباتيين أفضل للصحة

## قضية للمناقشة

يقال: إن النباتيين أقل عرضة للأمراض من غيرهم.  
ناقش ذلك مع أفراد مجموعتك وزملائك في الصف.



## النتائج الخاصة

- يعي مفهوم التكلفة.
- يتعرف لجنة حسابات التكاليف.
- يتعرف أسس حساب تكلفة الطبق.
- يتعرف أسس حساب النسبة المئوية لتكلفة الطبق.
- يتعرف أسس حساب سعر البيع الطبق.
- يميز بين تكلفة الطبق وسعر البيع.

## المفاهيم والمصطلحات

تكلفة الطبق، سعر البيع.

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- كيف يحسب التاجر الناجح سعر البيع؟
- هل يستطيع التاجر البيع من دون حساب تكلفة البضاعة؟
- تلخيص إجابات الطلبة، وتدوينها على السبورة، وربطها بالدرس.

## التدريس المباشر/ المحاضرة

- شرح مفهوم التكلفة وأسس حسابها، وحساب نسبتها المئوية وسعر البيع.
- التخطيط للدرس.
- تدوين النتائج الخاصة للدرس على السبورة.
- شرح الدرس بحسب تسلسل نتاجاته، وربطه بخبرات الطلبة الحياتية في أثناء ذلك.
- تلخيص الدرس، ومناقشة الطلبة فيه.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

أن يعد قائمة طعام تحتوي على أطباق نباتية.

## المعلومات النظرية

تحتوي قوائم الطعام على خيارات متعددة من الأطباق النباتية، التي تمكن الضيف من اختيار ما يناسبه منها، علماً بأن السعر يحدّد في هذه التوعية من القوائم بحسب كل صنف من أصناف المأكولات النباتية الموجودة فيها.

## التجهيزات اللازمة

- مختبر التدريب العملي.
- قرطاسية (أقلام رصاص وحرير، وأوراق، وممحاة، ومسطرة...).
- جهاز كمبيوتر (جهاز عرض) Data show.
- نماذج وصور متنوعة لبعض قوائم الطعام والشراب في الفنادق والمستشفيات.
- كتب ومراميع تفتش قوائم طعام نباتية.
- أسماء لأطباق نباتية مختلفة، مثل: سلطة عريفة، وسلطة فواكه، وسلطة خضراء، وبطاطا مسلوقة، وخضار سوتيه، وحبوبية خضراء، وحبوبية فرتة، وأرز بالخضار.

## إرشادات عامة

- مراعاة تعبئة الأصناف بالشكل الصحيح وفي المكان المناسب.
- إتاحة الفرصة للطلبة لتنفيذ التمرين بأنفسهم.
- تهيئة مكان العمل، وتوفير المستلزمات الضرورية لتنفيذ التمرين.
- اتباع الأسلوب الأدائي في عملية التدريب العملي.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

#### إثراء

- يكلف الطلبة بالتعاون مع مدرس مادة الحاسوب تصميم نموذج لحساب تكلفة الطبق وإخراج النسبة المئوية وسعر البيع تلقائياً باستخدام برنامج (إكسل).

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيات التقويم: الملاحظة .
- أداة التقويم: سلم التقدير اللفظي ( ٤-٥ ) .

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

- للمعلم  
- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

#### للطالب

#### خطوات تنفيذ التمرين

- تجهز الأدوات الكتابية اللازمة للعمل والرسم.
- ارسم مربعاً بنظمتين عموديتين، وستة صفوف، وقسم العمود الثاني إلى قسمين.
- ابدأ بتعبئة التصميم بعد الاطلاع على نماذج، وتصاميم، وصور لقوائم صحنية محددة.
- خصص العمود الأول لأصناف المأكولات، وتحّد المقادير عليها في الصّف الأول، والشوربات في الصّف الثاني، والسلطات في الصّف الثالث، والأطباق الرئيسية في الصّف الرابع.
- قسم العمود الثاني إلى قسمين، بحيث يحتوي السعر الخاص بكل وجبة بالدينار والقرش.
- اكتب الأطباق الناتجة السابق ذكرها، علماً بأنّ سعر طبق السلطة ديناران، والشوربة دينار ونصف، والأطباق الأخرى ديناران ونصف.
- حدّد المربّع الموجود في أسفل القائمة ليضمّل السعر مضاعفاً إليه ١٦٪ خيرية مبيعات + ١٠٪ بدل خدمة.
- صمّم القائمة بواسطة برنامج معالجة النصوص (الورد).
- اعرض التصميم بواسطة جهاز العرض على معلّسك وزملائك لمناقشته.
- احفظ التمرين في ملفّ التدريب العملي الخاص بك.

#### تمرين عملي

أعدّ قائمة طعام تحتوي على مجموعة من الأصناف النباتية المتنوعة، مثل: شوربة عدس، وشوربة فريكية، وسلطة الحر جبر، وتولاء، وبقايا مشوية، وخضار سوتيه، و(سالماني نابوليتانا)، وذلك بألوان خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

#### معايير التقييم

- دقّة الإجاز وسرعته.
- التسلسل المنطقي في خطوات العمل.
- شمولية الأداة في وجود أطباق نباتية متنوعة في القائمة.
- استخدام لغة واضحة ومفهومة.

١١٤

### رابعاً حساب تكلفة الطبق

تحتلّ محاسبة التكاليف أهميّة خاصّة في مائة الفنادق؛ لما لها من أهداف مهمّة تسعى لتحقيقها، ووظائف تقوم بأدائها، إذ تساعد الإدارة في اتخاذ القرارات السليمة للاستغلال الأمثل للموارد، والحصول على أفضل النتائج، وبالتالي زيادة أرباح الفندق، ويتمّ ذلك بمراقبة التكاليف، ومحاولة تخفيضها إلى أدنى حدّ ممكن، مع مراقبة المصاريف ومناجعتها في الفندق.

إنّ عمليّة حساب تكلفة أطباق الأمتعة المتنوعة في المطبخ أمر ليس بالسهل؛ لأنّ ذلك يعتمد على عوامل مختلفة لتحديد تكلفة حساب كلّ طبق، ومن ثمّ تسعير تلك الأطباق بالطريقة التي تحلّق القائمة للفندق، أضف إلى ذلك أنّه كلّما كانت لجنة محاسبة التكاليف ذات خبرة ودراسة كبيرة بهذا الأمر فإنّ ذلك سينعكس إيجاباً على الفندق ككلّ.

تحتسب تكلفة الطبق الواحد بإيجاد إجمالي القيمة الفعلية للمواد الطبخية الداخلة فيه، وذلك وفق القانون الآتي:

تكلفة الطبق الواحد = (وزن المادة الغذائية بالقرام ÷ ١٠٠٠ × سعر كيلو المادة الغذائية).

ويوضّح المثال الآتي طريقة الحل لحساب تكلفة طبق تيش طاووق لشخص واحد:

١١٥

مثال: طبق شيش طاووق لشخص واحد يحتوي على المواد الغذائية الآتية:

| المواد الغذائية   | الكمية بالغم | سعر تكلفة الكيلو بالدينار | القيمة بالدينار |
|-------------------|--------------|---------------------------|-----------------|
| دجاج مسكب         | ٢٥٠غم        | ٣,٠٠٠                     | ٠,٧٥٠           |
| أصابع بطاطا مقلية | ٢٥٠غم        | ٠,٧٠٠                     | ٠,١٧٥           |
| خضار مشككة سوتيه  | ٢٥٠غم        | ١,٢٥٠                     | ٠,٣١٣           |
| بهارات وتوابل     | ٢٠غم         | ٥,٠٠٠                     | ٠,١٠٠           |
| عصير ليمون        | ٢٠غم         | ١,٥٠٠                     | ٠,٠٣٠           |
| فليلة ملونة       | ٥٠غم         | ١,٢٥٠                     | ٠,٠٦٣           |
| زيت زيتون أو طرة  | ٢٥غم         | ٢,٢٥٠                     | ٠,٠٥٦           |
| المجموع الكلي     |              |                           | ١,٤٨٧           |

نحسب كل مادة غذائية في الجدول أعلاه وحدها، ثم نجمع تلك النتائج ونضعها في المجموع الكلي بالأسفل.

$$٠,٧٥٠ = ٣ \times (٢٥٠ \text{غم} \div ١٠٠٠)$$

$$٠,١٧٥ = ٠,٧ \times (٢٥٠ \text{غم} \div ١٠٠٠)$$

$$٠,٣١٣ = ١,٢٥ \times (٢٥٠ \text{غم} \div ١٠٠٠)$$

$$٠,١٠٠ = ٥ \times (٢٠ \text{غم} \div ١٠٠٠)$$

$$٠,٠٣٠ = ١,٥ \times (٢٠ \text{غم} \div ١٠٠٠)$$

$$٠,٠٦٣ = ١,٢٥ \times (٥٠ \text{غم} \div ١٠٠٠)$$

$$٠,٠٥٦ = ٢,٢٥ \times (٢٥ \text{غم} \div ١٠٠٠)$$

إذن، مجموع تكلفة طبق شيش طاووق لشخص واحد = ١,٤٨٧ دينار.

١١٦

### إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إجراء حساب تكلفة الطبق.
- يحسب تكلفة الطبق.

### المفاهيم والمصطلحات

### السلامة المهنية

### استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

#### التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تمرين (٤-٣): حساب تكلفة الطبق.
- التخطيط للدرس، وتجهيز التجهيزات اللازمة، وتهيئة البيئة الصفية لتنفيذ استراتيجية التعليم.
- توضيح النتائج للطلبة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها.
- تطبيق التمرين للطلبة خطوة خطوة.
- تكليف الطلبة تطبيق التمرين.
- حث الطلبة على التعلم والعمل بروح الفريق وتوجيههم، وتقويم أدائهم.
- تكليف مقرري المجموعات عرض ما توصلوا إليه أمام الطلبة، ومناقشتهم فيه.
- تقييم الطلبة.

### معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق (٤-٦) من أدوات التقويم.

## مراعاة الضروقات الفردية

## علاج

- بالتعاون مع الطلبة النشيطين يقسم الطلبة إلى مجموعات، ويطلب منهم تطبيق تمرين (٤-٣) خطوة خطوة بإشرافه.

## إثراء

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتكليفهم إعداد تقرير عن كيفية تقليل تكلفة إنتاج الطعام.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير اللفظي (٤-٦).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

القاعدة العامة بالكاليف في الفنادق تقول: إن أفضل سعر لبيع طبق الطعام هو ثلاثة أضعاف تكلفة الطبق نفسه على أقل تقدير، إذن، فإذا كانت تكلفة طبق الشيش طاووق ١,٤٨٧ دينار، فيجب أن يباع ذلك الطبق بـ ٤,٤٦٠ دينار فأكثر على الأقل، لتحقيق الربح المطلوب، وكلما رفعت السعر أكثر حققنا نسبة أرباح أعلى.

نحسب النسبة المئوية لتكلفة الطبق في الفندق حسب القانون الآتي:

$$\text{النسبة المئوية لتكلفة الطبق} = \frac{\text{مجموع تكلفة الطبق بالدينار}}{\text{سعر بيع الطبق بالدينار}} \times 100\%$$

$$\text{النسبة المئوية لتكلفة طبق الشيش طاووق} = \frac{1,487}{4,460} \times 100\%$$

$$= 33,3\%$$

ولقد هذه النسبة جيدة في حساب الكاليف لأنها تقع ضمن النسبة المئوية المتعارف عليها في الفنادق والمطاعم، والتي تتراوح بين ٣٠-٤٠٪ من سعر البيع.

تعلم

أفضل سعر لبيع المشروبات هو أربعة أضعاف قيمة التكلفة.



# المستوى الثاني



منهاجي

متعة التعليم الهادف





# الوحدة الأولى

## تحضير الأظعمة

منهاجي  
متعة التعليم الهادف





النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع الخضراوات وأصنافها.
- يصنف الخضراوات بناءً على الجزء الذي يؤكل منها.
- توضيح أسس فرز الخضراوات.

المفاهيم والمصطلحات

(Misenplace): مصطلح فرنسي يعني التحضيرات الأولية.

السلامة المهنية

- مراعاة قواعد السلامة العامة في مختبر الطبخ التدريبي.
- الحث على مراعاة قواعد السلامة العامة في كل خطوات التعامل مع الأدوات الحادة.

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- هل يكلفك الأهل بالقيام بمهمة شراء الخضراوات والفواكه من السوق؟ ما الأسس التي تعتمد عليها عند الاختيار؟ هل سبق أن شاهدت أحد أفراد أسرته يقوم بفرز الخضراوات، مثل البندورة؟ ولماذا؟
- يلخص المعلم إجابات الطلبة ويدونها على السبورة، ويناقشها مع الطلبة، ويشوقهم لنتائج الدرس.

التدريس المباشر/ المحاضرة

- يدوّن المعلم على السبورة النتائج الخاصة التي على الطلبة تحقيقها، ويربط إجابات الطلبة الواردة في التمهيد للدرس وخبراتهم الحياتية في المنزل بنتائج الدرس في أثناء إلقاء المعلم المحاضرة، وفي نهاية المحاضرة يلخص المعلم الموضوع بحسب النتائج المدونة على السبورة.
- التعلم عن طريق النشاط (١-١): الأسس والشروط التي يجب على لجنة الاستلام اتباعها.
- يخطط المعلم للنشاط، ويجهز المواد اللازمة لذلك.
- تحديد نتائج النشاط المطلوب من الطلبة تحقيقه وتدوينه على السبورة، والأسس والشروط التي يجب على لجنة الاستلام اتباعها عند استلام الخضراوات؟
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يبين المعلم للطلبة أعضاء لجنة الاستلام ( موظف استلام من قسم المشتريات، ومراقب التكلفة من قسم المحاسبة، ورئيس الطهاة من المطبخ).
- توزيع ورقة العمل (١-١) على الطلبة ويشرح لهم كيفية استخدامها.
- دعم الطلبة وإرشادهم وتشجيعهم على التعاون خلال تنفيذ النشاط، وتقييم أدائهم.
- تكليف مقرر من المجموعات عرض ما توصلوا إليه ومناقشته مع المجموعات.

أولاً التحضيرات الأولية للخضراوات والفواكه

يعدّ التخطيط الجيد من الأساسيات المهمة في عمليات تحضير الطعام وإنتاجه، فعمليات التحضير تسبق الإنتاج وهذا يوفر الوقت والجهد، مثل فرز الخضراوات والفواكه والتظيف الجيد لها والتشهير والتفطع حسب طريقة طهو الطبق المطلوب إعداده داخل المطبخ.

١- الخضراوات (Vegetables)

الخضراوات من أكثر الأغذية توتراً في المطبخ، ولها استخدامات كثيرة، فهي تستخدم طبقاً رئيساً أو مرافقاً أحياناً، وتدخل في صناعة الكثير من الشوربات، وتستخدم كأساس للمشروبات الصحية، مثل عصير الجزر، كما تستخدم بتقطيعات منتظمة أو كمواد زينة للأطباء، ويمكن أن تُقدم الخضراوات مطبوخة أو نيئة، وهي غنية بالفيتامينات والعناصر المعدنية والألياف الغذائية، كما أنها تزيد من تقبل الوجبات؛ لأنها تساهم في إعطاء نكهات متنوعة وألوان جذابة، ويمكن إعدادها وتقديمها بطرق مختلفة، وتحتوي معظم الخضراوات على نسبة عالية من الماء قد تصل بعضها إلى ٩٢٪ من وزنها كما في الخيار، كما أنها تتميز باحتوائها على نسبة عالية من الألياف الغذائية (السليلوز)، وبعضها غني بالنشا كالذرات، وهي تشكل مصادر جيدة للفيتامينات، وبخاصة فيتامين أ، وفيتامين ج، والمعادن كالسيوم، والبوتاسيوم والمغنيسيوم، إن عملية تحضير الخضراوات قبل الطهو تقلل كثيراً من وقت الطهو فلا يبقى على الطهي سوى إخراج الخضراوات من التلابة وطهوها، ويمثل الشكل (١-١) بعض أنواع الخضراوات.

Misenplace

مصطلح فرنسي يعني التحضيرات الأولية

نشاط

- للحفاظ على جودة الطعام وسلامته من الفساد والتلوث يجب مراعاة ما يأتي:
- الاهتمام بنظافة العاملين باستمرار.
- المحافظة على نظافة الأدوات والأجهزة.
- العناية بنظافة أماكن العمل.
- حفظ المواد الغذائية بطرق صحيحة.

٩

٧. الخضراوات البقولية: مثل الفاصولياء الخضراء (Green Beans).

٨. الأعشاب الخضراء: مثل البقدونس (Parsley)، والنعناع (Mint)، والكزبرة (Coriander)، والزعتر (Thyme)، والقلة (Watercress).

الختيار الخضراوات

نشاط (١-١)

الكتب، بالتعاون مع أفراد مجموعتك، الأسس والشروط التي يجب على لجنة الاستلام اتباعها عند استلام الخضراوات، ثم اعرض ما توصلوا إليه على زملائك في الصف.

ب - فرز الخضراوات: تحزن الخضراوات بعد استلامها ومطابقتها للمواصفات المطلوبة، في الأماكن المخصصة لها، ثم تأتي عملية فصل الخضراوات الصالحة للطهي قبل تحضيرها على النحو الآتي:

١. البندورة: يتم فرز البندورة الحمراء الطرية للطنحن والطبخ، أما البندورة الصلبة فتستعمل للسلطات والمقبلات وتزين الأطباق.

٢. البصل: يتم فرز البصل الأبيض الصغير ليستخدم في إعداد الشبهات الباردة، مثل محلل البصل، أو للطهي من غير تقطيع، مثل إعداد المعقنة (الفتول)، أما البصل الأبيض الكبير فيستخدم في إعداد السلطات والساندويشات، أو يقطع مفروماً، أو شرحات، أو جوالج عند الطهي.

أما البصل الأحمر، فيفضل استخدامه في إعداد السلطات، في حين يستخدم البصل الأخضر ذو الأوراق الغضة في إعداد السلطات والشبهات.

٣. الباذنجان: نادراً ما يُستخدم الباذنجان مطبوخاً في الماء، فهو عادةً يشوى أو يقلى بعدة طرق مختلفة يستخدم فيها الباذنجان المحلو كبير الحجم، في حين يستخدم الباذنجان صغير الحجم للمحاشي والشخلات.

٤. الكوسا: تُفرز الكوسا الكبيرة الحجم للطهي البخار، أو في الماء مع الصلصة، مشوية، أو مقليّة بالزيت وأما الصغيرة منها، فيستخدم للمحاشي.

١١

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## التدريس المباشر

- تنفيذ قضية البحث باستخدام ورقة عمل رقم (١-٢).
- توجيه الطلبة إلى إعداد بحث عن أسباب فساد الخضراوات الآتية:
  - (الجذور، الدرنيات، الأبعسال، الأوراق، الثمار، الأزهار)، ثم مناقشتهم في ما توصلوا إليه، وتدوين ما توصلوا إليه على السبورة.

## معلومات إضافية للمعلم

### أشكال التقطيعات:

(Slices, Fingers, Cubes, Brunoise, Small dice, Medium dice, Large dice, Julienne, Batonnet, French fry).

نظري (ساعة)

## الزمن المتوقع

## مراعاة الفروق الفردية

### علاج

- لعلاج الضعف في قراءة مصطلحات أسماء الخضراوات والفواكه وحفظها يطلب المعلم من الطلبة ضمن العمل في مجموعات، وبالتعاون مع معلم الحاسوب إحضار جهاز فيديو لمشاهدة صور تتضمن أنواع الخضراوات والفواكه، والاستماع إلى لفظها بالاستعانة بالشبكة العنكبوتية (الإنترنت)، ثم يطلب من الطلبة الاحتفاظ بنسخة لتكرار استخدامها في منازلهم كي يحفظوا اللفظ.

### إثراء

- تكليف الطلبة إحضار صور لأنواع الخضراوات والفواكه التي لم تذكر في الدرس مع أسمائها باللغة الإنجليزية.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-١).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

### للمعلم

- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

### للطالب



الشكل (١-١): أنواع من الخضراوات.

١ - تصنيف الخضراوات: تُصنّف الخضراوات بناءً على الجزء الذي يؤكل، فمنها: الجذور، الدرنيات، الأبعسال، الثمار، والأوراق، والأزهار، وبذور الخضراوات البقولية. وفيما يأتي لائحة مختصرة عن الجزء الذي يؤكل من الخضراوات التي تُصنّف تلك الأنواع المختلفة:

١. الجذور (Roots): مثل الجزر (Carrot)، واللفت (Turnip)، والشمندر (Beet)، والفجل (Radish).
٢. الدرنيات (Tubers): مثل البطاطا (Potatoes)، والبطاطا الحلوة (Sweet potatoes).
٣. الأبعسال (Bulbs): مثل الثوم (Garlic)، والكراث (Leek)، والبصل (Onion).
٤. الأوراق (Leaves): مثل الخس (Lettuce)، والسبانخ (Spinach)، والملفوف (Cabbage)، والمانوخة (Molokhia).
٥. الثمار (Fruits): مثل الخيار (Cucumber)، والبنندرة (Tomatoes)، والبانديجان (Eggplant)، والكوسا (Marrow, Squash).
٦. الأزهار (Flowers): مثل زهرة القرنبيط (Cauliflower)، والزهرة الخضراء البروكلي (Broccoli).

١٠

٥. البطاطا: تُفرز الحبات الكبيرة والصغيرة الحجم للسلق أو الشوي أو للهرس لاستخدامها في مرقات الأطباق والسلطات، أما الحبات متوسطة الحجم، فتستخدم لتفلي أو تُقطع بأشكال مختلفة وتقدم مع أطباق الحوم.

٦. الخيار: تُفرز الحبات صغيرة الحجم لاستخدامها في المخللات، ومتوسطة الحجم لتزين الأطباق، أما كبيرة الحجم، فتستخدم للسلطات.

٧. الخضراوات القوية: كالفاصولياء، والذرايا، حيث تُفرز الخضراوات ذات القرون اللينة للدهن مع قشورها بعد تقطيعها، أما إذا كانت قاسية وكثيرة الألياف، فترال بذورها، وتطهى البذور فقط.

٨. الكرفس: يتم فرز الأضلاع الداخلة والأضلاع الرفيلة اللينة للمخللات والسلطات، أما الأضلاع الكبيرة، فتستخدم في إعداد الأطباق المختلفة، وتقدم أحياناً بعصاها طبقاً متوافقاً للأطباق الرئيسة، في حين تستعمل الأوراق لإعداد المرق والحساء، وتضاف كذلك إلى الباقية المعطرة لإكساب الطعام نكهة مستحبة.

## قضية للبحث

عد مع أفراد مجموعتك إلى أحد المراجع في مكتبة مدرستك، وبحث عن أسباب فساد الخضراوات وصنّفها في جدول حسب سرعة فسادها، ثم اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصف.

ج - تنظيف الخضراوات وتطهيرها: بعد عملية الفرز تأتي عملية تنظيف الخضراوات وتطهيرها من الأتربة والميكروبات بغسلها قبل طهيها أو أكلها، وخاصةً تلك التي تستخدم طازجة من غير طهي، فهي تحتاج إلى مزيد من العناية عند غسلها بالماء، علماً أنّ استعمال الماء الدافئ أو الساخن يُسبب ذوبان بعض الخضراوات؛ مثل البنندرة، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوع الخضراوات وأصنافها.

١٢

## النتائج الخاصة

- يدرك أهمية تنظيف الخضراوات وتطهيرها.
- يتسلسل في خطوات التحضير الأولية لإعداد بعض الخضراوات قبل طهوها، مثل ( البندورة، البطاطا، الباذنجان، وغيرها).

## المفاهيم والمصطلحات

التطهير، التعقيم .

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما الإجراءات التي يجب القيام بها قبل تقطيع الخضراوات؟
- لماذا لا نقشر الخضراوات قبل تنظيفها؟ وما أهمية عملية التسلسل في التحضيرات الأولية؟
- تلخيص إجابات الطلبة وتدوينها على السبورة ومناقشتها معهم.
- التدريس المباشر/ المحاضرة
- يدوّن المعلم على السبورة النتائج الخاصة التي على الطلبة تحقيقها، ثم يربط إجابات الطلبة الواردة في التمهيد للدرس وخبراتهم الحياتية في المنزل بنتائج الدرس في أثناء المحاضرة.
- يلخص المعلم ما ناقشه مع الطلبة على السبورة.

1. الخضراوات الورقية: تحتاج هذه الخضراوات إلى عناية كبيرة في أثناء غسلها، فوضع في وعاء كبير، وتغسل تحت ماء الصنوبر الجاري ورقة ورقة لتخلص من الحشرات والرمل، وبخاصة التي توكل تبة كالخس، ثم تُهز بقوة لتخلص من الماء الزائد أو تُشطف في شبكة الخضراوات وتوضع في مصفاة، مثال ذلك: السبانخ، والملوخية، والخس، والملفوف.

2. الخضراوات الجارية والدرتية: مثل الجزر، والبطاطا، فهي تُغسل جيّدًا بالماء مع استخدام الإسفنج أو فرشاة خاصة لإزالة كل ما هو عالق بالقرشرة، ثم تُشطف واحدة تلو الأخرى باستعمال ماء الصنوبر، ثم تجفّف من الماء وتُحفظ بطريقة صحيحة للاستخدامات المختلفة.

3. الخضراوات الثمرية: تُغسل جيّدًا بالماء والصابون باستعمال إسفنج ناعم، ثم تُشطف واحدة تلو الأخرى بالماء الجاري.

4. القرنبيط (الزهرة): يجب أن تفصل زهرات القرنبيط بسبب اختفاء الحشرات داخلها، وتغسل بالماء الجاري، ثم تُنقع قليلاً بالماء المملح بحيث تكون الزهرة للأسفل، فتقلو الحشرات على سطح الماء.

## قضية للبحث

عد مع أفراد مجموعتك إلى أحد المراجع في مكتبة المدرسة لكتابة تقرير عن المواد المستخدمة في تطهير الخضراوات، ثم اعرض ما تتوصل إليه على زملائك في الصف.

2- تحضر الخضراوات قبل الطهي: في ما يأتي عمليّة تحضير بعض أنواع الخضراوات التي يكثر استعمالها في المطبخ:

1. البندورة: يتم تقطيع البندورة بعد نقشرها، أو إبقاؤها كاملة أو تقطيعها إلى مكعبات صغيرة، أو إلى شرائح، أو استخدامها للتزين حسب الرغبة، وقد تُغفر البندورة لغشوها.

١٣

9. الجزر: يقطع الجزر بعد نقشره وتغسله بأشكال وحجوم مختلفة تبعاً للأغراض الاستعمال وطريقة الطهي.

10. الخرشوف (الأرض شوكي): يتم تقطيع أطراف الخرشوف عند قاعدة الأوراق، ثم تزال الأوراق الصغيرة المتوافرة في الأسفل، ثم تقطع رؤوس الأوراق بالسكين ويُعاد قطع أعلى الأوراق بالمقص، وإذا كان الخرشوف كبيراً تُشدّ أوراقه بوساطة حيط، ثم يُغسّس في ماء مُضاف إليه الملح والليمون ويترك حتى الغليان، ثم يرفع الخرشوف ويضاف إليه الماء البارد ويُغسّس مع مراعاة أن يكون رأسه للأسفل، ثم يوضع في التلاجة لحين الطهي أو الاستعمال.

هـ - نقشر الخضراوات: هناك خضراوات لا يُغسل الكثير من الطهارة نقشرها، كالباذنجان، والكوسا وغيرها، وذلك لاحتواء قشورها على بعض الفيتامينات والمعادن والألياف. قد تؤدي طريقة التقشير الخاطئة إلى فقدان كبير في القيمة الغذائية، أمّا الخضراوات الورقية مثل الملوخية، والسبانخ...إلخ، فلا نقشرها بل نلطف الأوراق ونزال منها النابتة وغير الصالحة.

1. البندورة: تختار الحبات الناضجة وتحز برأس السكين بشكل (+) من الجهة المقابلة للقبع ثم ترزع القرشرة بسهولة. أمّا البندورة الشخصية لتطهو فقطع في الماء المغلي مدّة دقيقتين، ثم تُغسّس في الماء المثلج وتُغسّس، ثم تُنقّر بسهولة.

2. البصل: ينقّر البصل الأبيض أو الأحمر بإزالة طرفه العلوي والسفلي، ثم يُغسّس مدّة دقيقة في الماء المغلي، وبهذا تزول قشرته بسهولة ولا يسبب دموعاً للعين، كما يمكن نقشره تحت الماء الجاري.

3. الباذنجان والكوسا: يفضل عدم نقشر الباذنجان والكوسا بل يُقَطّع الطرف الأسفل والقبع فقط، ثم يُقَطّع حسب طريقة التحضير المرغوب بها، ويمكن ترزع القرشرة على شكل شرائح طويلة بوساطة سكين نقشر الخضراوات.

4. الكرّفس: بعد قطع سيقان وأوراق الكرّفس الخضراء على مستوى الصلة، تُزال الأوراق الخارجية للصلة كثيرة الألياف، ثم تُترك الصلة كاملة إذا كانت صغيرة، أما إذا كانت كبيرة، فتقطع إلى نصفين.

١٥

معلومات إضافية للمعلم

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

ملحق (١-١) من أدوات التقويم.

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

- تكليف الطلبة استخدام طريقة العصف الذهني في كتابة تقرير عن طرق تنظيف الأصناف المختلفة من الخضراوات (الورقية، الجذرية والدرنية، الثمرية).

#### إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن أسس استخدام المواد الكيميائية في التعقيم، وعرض ما توصلوا إليه على زملائهم.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيات التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-١).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

٢. البطاطا: تحتوي البطاطا على الماء، والنشا، والبروتين، والأملاح المعدنية؛ مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم. وعند تحضير البطاطا للظهور لا بد من اختيار الحبات السليمة التي تناسب مع طريقة الطهي، ثم تُغسل هذه الحبات من الطين والأثرية العالقة بها جيدًا، ثم تُغسّر باستخدام القشّارة اليدوية أو الكهربائية، ولا تُستخدم السكن في عملية التقشير، ثم تأتي عملية التقطيع حسب الطبق المراد إعداده، فالبطاطا تُؤكل مطهورة، أو مسلوقة، أو مشوية، أو مهروسة، أو محشوة، أو مقلية، وتدخل في إعداد أطباق مختلفة، مثل الخضروات المشكّلة مع لحم الخروف، أو تقدم كمرافق لكثير من أطباق اللحوم والدواجن والأسماك.

٣. الباذنجان: بعد غسل حبات الباذنجان، تُقطع إلى شرائح، وتوضع في طبق من الزجاج أو الفخار، ويُرش بالملح، وتترك قطع الباذنجان لتتخلص من الماء والطعم المر، وتقليل امتصاص الزيت في أثناء عملية القلي، وهذه الطريقة ضرورية خاصة إذا كان الباذنجان شحيحًا بالماء.

٤. الكرفس: تُغسل أطباق الكرفس ذي الأضراس الصغيرة وإزالة المحوفا منها، وتُقطع قاعدة كلّ غصن، وتزال الأوراق، وتُغسل الأضراس، وتُقطع إلى قطع حسب الاستعمال المطلوب.

٥. الكوسا: يتم إزالة أطراف ثمار الكوسا، وتقطع هذه الثمار بشكل شرائح طولية، أو مكعبات، أو حسب الغرض من استعمالها.

٦. القرنبيط (الزهرة): يُقطع القرنبيط من الساق حسب الحجم المراد نوع الطبق.

٧. اللوز الصفراء: تُزع حبوب اللوز الصفراء بواسطة السكن مع مراعاة نزع حبة اللوز من الأصل مع الضغط بالسكين ثم يتم سلقها وحفظها للاستعمالات المختلفة.

٨. البازيلاء: نزع حبوب البازيلاء من قشورها ثم تقطع بماء مغلي وتُحفظ في مكان بارد بعيدًا عن الهواء، أو توضع في أكياس نايلون مفرغة من الهواء ثم تغلق جيدًا وتُحفظ في المجمد لحين الاستعمال.

١٤

٥. الكرات: وهو يشبه البصل الأخضر، إلا أنّ أوراق الكرات أغلظ وأعرض من البصل الأخضر، حيث يتم تقشير الكرات ثم تقطيع الجزء العلوي للأوراق الخضراء.

٦. الفجل: نزع أوراق الفجل أولاً، ثم يُغسل ويُغسّر ويقطع بشكل شرائح فصوص لونها أحمر وأبيض، ويمكن تقشيرها كلياً أو عدم تقشيرها، وذلك حسب الطلب.

٧. البطاطا والجزر: تُغسّر باستخدام قشّارة الخضروات نزع قشرة ورقية فقط، ويجب عدم استخدام السكن لتقشير البطاطا والجزر وما شابهها، كما يُمكن استعمال الماكينات الحديثة المعدة لتقشير الكميات الكبيرة لمثل هذه الأنواع.

يواجه القائمون على تحضير الطعام حدوث تغير لون بعض الأنواع من الخضروات والفواكه بعد تقشيرها كالبطاطا والباذنجان والجزر والتفاح إلى اللون البني، وهذا التغير الناتج عن اللون يسمى الاسمرار التزمي، والسبب في حدوث الاسمرار التزمي للخضروات والفواكه هو احتوائها على تراكبات تسمى الإزيمينات، حيث تبقى محبوسة داخل أسجة النبات ما دامت سليمة لئلا يحدث أيّ خدش أو إزالة القشور عنها، فإنها تُعرض (الإزيمينات) إلى الهواء الجوي فتتسبب مباشرة وتُمارس نشاطها على بعض المركبات المتواجدة في الخضروات والفواكه، فتؤكسدها وتغير لونها وتُفقد صلاحيتها وتكهنها الجيدة، ويُصبح شكلها غير مقبول. يمكن إيقاف فعل الإزيم المسبب لهذا اللون غير المرغوب به بواسطة الحرارة، أو نزع المادة الغذائية بالماء، مثل البطاطا، أو ريق الباذنجان بالملح، أو إضافة عصير الليمون إلى سلطة الفواكه أو ريق قطع الفواكه بالسكّر.

#### قضية للمناقشة

ناقش مع أفراد مجموعتك الأمور الواجب مراعاتها عند تقشير الخضروات لتفادي الأخطاء الشائعة في عملية التقشير، ثم اعرض ما توصلوا إليه على زملائك في الصف.

و - تقطيع الخضروات وتجهيزها لعدّ السكن الأنواع المناسبة والجيدة التي يُمكن الطهي من فوم الخضروات ولتقطيعها وترقيقها بسهولة حسب الاستخدامات المختلفة؛ لذا يجب استعمال السكن الحاد لتحضير الخضروات بطريقة جميلة ومُتسقة، وبمثل الشكل (٢-١) بعضاً من هذه التقطيعات.

١٦



الشكل (١-٢): بعض أنواع القطيعات.

وهناك أشكال كثيرة للقطيعات، منها ما يأتي:

١. شرائح سميكة (Slices) تُصنَّح للكوسا، والبطاطا، والجزر، واللفت، والفجل، فوساطة السكين تقطع شريحة رقيقة طولاً لإعطاء الخضراوات قاعدة تُسهل من خلالها عملية التقطيع، لئلا تُقبض الخضراوات المراد تقطيعها بإحكام مع ثني الأصابع للداخل لتفادي الجروح، ثم تقطع الخضراوات بشكل شرائح إلى قطع متساوية، ويمكن التقطيع إلى دوائر رقيقة (حسب الطلب).



تذكري

عند استخدام السكين في عملية التقطيع تأكد أن تكون أصابع اليد للداخل.

٢. أصابع (Fingers): تقطع أطراف البطاطا من الجهات الأربع للتخفيف من إسناداتها، بعد ذلك تقطع إلى شرائح بسُمك ١ سم على امتداد الطول، ثم تقطع طولاً بسُمك ١ سم.

٣. مكعبات الخضراوات (Cubes): بعد تقطيع الخضراوات إلى أصابع، يتم تقطيعها عرضياً بوساطة السكين للحصول على مكعبات متساوية.

٤. عيدان الكيريت (Julienne): من الممكن تقطيع الخضراوات بوساطة آلة التقطيع، إلا أنه من الصعب تقطيعها بشكل شرائح طويلة (عيدان كيريت)، حيث تقطع البطاطا طولاً إلى شرائح رقيقة جداً بوساطة السكين، بعد ذلك تُرتب شرائح البطاطا

١٧

## ٢- الفواكه (Fruits)

الفواكه من الأطعمة العرغوية، لأنها سهلة الهضم، ومتعددة، وفاتحة للشهية، وذات نكهات متنوعة وألوان جذابة، وطعم حلو، والفواكه تكون في الغالب غنية بالفيتامينات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، والسكريات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والألياف الغذائية، ونسب قليلة من البروتينات والدهنيات.

تُقدَّم الفواكه كمقبلات مطبوخة أو تبتة على شكل عصير، أو خليط من الفواكه المشكَّلة أو مقطعة بالشكل مختلف وتدخل في صناعة الكثير من أصناف الحلويات.

١ - تصنيف الفواكه: هناك أصناف كثيرة من الفواكه تختلف في ألوانها ونكهاتها وطعمها وحجمها وصفاتها، وهي تُصنَّف في ثلاث كما يأتي:

١. التفاحيات (Pomes): مثل التفاح (Apple)، والإحماض (الكشمري) (Pears)، والجزالة (Guava).
  ٢. التوزيمات (Drupe): مثل المشمش (Apricot)، والخوخ (Peach)، والكرز (Cherry).
  ٣. الحمضيات (Citrus): مثل البرتقال (Orange)، والجريب فروت (Grapefruit)، والكلمنتينا (Clementina).
  ٤. العنب (Grapes): العنب الأخضر، والعنب الأسود.
  ٥. البطيخ (Melons): مثل البطيخ (Watermelon)، والشمام (Melon).
  ٦. الثوت بألوانه المختلفة (Berries)، والفراولة (Strawberry).
  ٧. فواكه أخرى: مثل التين (Figs)، والأناناس (Pineapple)، والمango، والموز (Banana).
- ب - فرز الفواكه: تتم عملية فرز الفواكه سواء كانت تفاحيات أو حمضيات... إلخ، حيث يتم استبعاد الدامل والحبات المجروحة عن الحبات السليمة وذلك منعا لإصابة الحبات كئها بالتلف.
- ج - تقشير الفواكه: تقشر الفواكه حسب الاستخدامات المختلفة بوساطة سكين صغير حاد، حيث تزال القشرة الخارجية، ثم تقطع بالشكل المطلوب، ويمكن استعمال الماكينات الحديثة لتقشير الفواكه.

١٨

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف طرق تقطيع الخضراوات.
- يتعرف الأشكال الفنية التي تستخدم عند تقطيع الخضراوات.
- يصنف أنواع الفواكه.
- يبين أسس فرز الفواكه.
- يدرك التحضيرات الأولية للفواكه.
- يتعرف طرق طهو الفواكه.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- اذكروا أشكال آخر خمس خضراوات مقطعة تناولتموها خلال الأسبوع الماضي؟ هل تستطيعون أن تصفوا لزملائكم بعض الأشكال الفنية للخضراوات والفواكه؟ اذكروا ما شاهدتم من أصناف الفواكه المختلفة في أثناء وجودكم في السوق؟
- يلخص المعلم إجابات الطلبة ويدونها على السبورة، ويناقشها معهم ويشوقهم لنتائج الدرس.

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي والعرض التوضيحي

- يخطط المعلم للدرس، ويهيئ البيئة الصفية المناسبة لذلك.
- المطلوبة على النحو الآتي:
- المجموعة الأولى: تبين أشكال قطع الخضراوات المختلفة بالاستعانة بكتب الطبخ وخبراتهم الحياتية.
- المجموعة الثانية: تبين أهمية التحضيرات الأولية للخضراوات المختلفة بالاستعانة بكتب الطبخ وخبراتهم الحياتية.
- المجموعة الثالثة: تدون أنواعاً مختلفة من الفواكه بحسب ميزاتها وتصنيفها بالاستعانة بكتب الطبخ وخبراتهم الحياتية.
- المجموعة الرابعة: تدون أسس فرز الفواكه بحسب صنفها بالاستعانة بكتب الطبخ وخبراتهم الحياتية.
- حث الطلبة على العمل التعاوني، وتشجيعهم وتوجيههم وتقويم أدائهم.
- تكليف مقرري المجموعات عرض ما توصلوا إليه على زملائهم الطلبة وتدوينه على السبورة.
- تلخيص إجابات الطلبة، ثم عرض ورقة العمل (١-٣) عليهم من أجل توضيح طرق تقطيع الخضراوات، وصقل معرفتهم.

## معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق (١-١) من أدوات التقويم. ورقة عمل (١-٣).

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

## إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير مصور عن تقشير أحد الفواكه الآتية، ثم عرضه على زملائهم: الأناناس، المنجا، الكيوي.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-١) .

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

## للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

الواحدة فوق الأخرى، وتقطع طولاً إلى عيدان، أما الفلفل الحلو والكراث والجزر وأضلاع الكرفس، فتقطع إلى شرائح طولاً، ثم توضع كل شريحة على لوح التقطيع وتقطع إلى عيدان رفيعة.

٣- الأشكال الفنية لتطبخ الخضراوات: من المهارات الفنية التي يقوم بها الطهاة للحصول على أشكال متنوعة من تقطيعات الخضراوات لتزين أطباق الطعام ما يأتي :

١. شكل وردة: تقشر حبة البندورة بشكل حلزوني وتتواصل مع مراعاة عدم قطع أي جزء منها في أثناء التقشير، ثم تلتف القشرة حول نفسها لتشكل وردة جميلة تستعمل في تزيين الأطباق الشقمة.

٢. شكل بيضوي: بعد تقشير الجزر واللفت والطماطم، تقطع أطرافها، وتزال الزوايا والخواف لتصبح بشكل بيضوي، ويصل الشكل (٣-١) بعض الأشكال الفنية المستخدمة في تزيين أطباق الطعام.



الشكل (٣-١): الأشكال الفنية المستخدمة في التزيين.

## مضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في إنتاج الطعام أو أحد محركات البحث على الشبكة العنكبوتية لتعرف أنواع الصور وأساليبها في العالم، ثم اعرض باستخدام برمجية عرض الطهاة في تزيين أطباق الطعام، ثم اعرض ما تتوصل إليه على زملائك في الصف.

١٨

## مضية للبحث

عد مع أفراد مجموعتك إلى مكتبة المدرسة أو استعمل أحد محركات البحث على الشبكة العنكبوتية لتعرف أنواع الصور وأساليبها في العالم، ثم اعرض باستخدام برمجية عرض الشرائح ما تتوصل إليه على زملائك في الصف.

د - طهو الفواكه : تزاكل معظم الفواكه طازجة أو تسلق من أجل تعبئها، أو تطهى لعمل المربى، وقد تهرس بعد ذلك لإنتاج بعض الحلوى (Dessert) التي تزاكل باردة، ومن الأمور الواجب مراعاتها عند طهو الفواكه درجة الضغط وتأثيرها في قوام المنتج وكمية السكر والماء للحصول على نكهة مناسبة.

تجدر الإشارة إلى أنّ لظهور تأثيراً في لون الفاكهة، ونكهتها وقسمتها الغذائية، ولهذا يفضل تقشير مدة الطهو ما أمكن للمحافظة على خصائصها ونكهتها وخصائصها الغذائية، وبخاصة فيتامين ج، ومن أشهر طرق طهو الفواكه الخبز بالفرن حيث إنها تدخل في كثير من حسوات الحلويات، أو الطهو في المحاليل السكرية لإعداد المربيات.

تحتفظ معظم الفواكه، كالعنب، والتين، والفاصيح مبردة وعلى درجة رطوبة لا تقل نسبتها عن ٨٥٪ مع توفير الأضواء من الأسفل المهمة في (درجة حرارة الغرفة) حيث يسبب تبريده اسوداداً في لون القشرة، من غير أن يؤثر في الجزء القابل للأكل.



## مضية للمناقشة

ناقش أفراد مجموعتك في الوسائل المستخدمة في ترشيد استهلاك الماء والكهرباء في أثناء تحضير الطعام وإنتاجه، ثم اعرض النتائج التي تتوصل إليها على زملائك في الصف.

٢٠



مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة بعد تقسيمهم في مجموعات إعادة تطبيق التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .

- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-١) .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

- للمعلم
- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
  - Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
  - Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب

|   |  |
|---|--|
| ٤ | ضع الجزء السفلي الحاد للسكين على أعلى نقطة للمس بالحواف (٤٥) درجة.   |
| ٥ | اسحب الجزء الحاد من السكين على المسن من الطرف أعلى نقطة من المسن حتى الطرف السفلي كما هو مبين في الشكل المرفق. |
| ٦ | كرر عملية الشحذ للطرف الآخر من السكين.   |
| ٧ | كرر عملية الشحذ حتى تصبح السكين حادة جدًا.   |
| ٨ | اغسل السكين بالماء والصابون وجفها جيدًا.   |

تمرين عملي

الشحذ السكين على غرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                   | نعم | لا |
|-------|---------------------------------|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة السكين.          |     |    |
| ٢     | حصدت السكين بالطريقة الصحيحة.   |     |    |
| ٣     | قادت عملية شحذ السكين بشكل جيد. |     |    |
| ٤     | راعت أمور السلامة العامة.       |     |    |

٢٢

|   |   |
|---|---|
| ٢ | ضع ماء في طنجرة، واركبها على النار حتى تغلي.  |
| ٣ | ضع البندورة في الماء المغلي مدة دقيقتين تقريبًا بحسب كمية البندورة، مراعاة عدم فوبان البندورة.                            |
| ٤ | ارفع البندورة من الطنجرة، ثم ضعها في المصفاة وأطفئ النار تحت الطنجرة.   |
| ٥ | ضع البندورة مباشرة في الماء البارد مع الملح، ثم ازرع القشور بلطف عنها، مراعاة عدم ترك أي من القشور عليها وضعها في الوعاء. |

تمرين عملي

لفذ عملية تقشير البندورة وتقطيعها على غرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                               | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | راعت أمور النظافة قبل البدء بأداء التمرين.  |     |    |
| ٢     | غسلت الخضراوات وجفقتها قبل البدء بالعمل.    |     |    |
| ٣     | قشرت البندورة بطريقة صحيحة.                 |     |    |
| ٤     | راعت أمور السلامة العامة عند تنفيذ التمرين. |     |    |

٢٤



## النتائج الخاصة

- يتعرف كيفية تقشير البصل وتقطيعه وحفظه.
- يحفظ البصل بطريقة صحيحة.
- يقشر البصل ويقطعه ناعماً على شكل جوانح.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٣): تقشير البصل وتقطيعه ناعماً على شكل جوانح.
- يخطط المعلم مسبقاً قبل البدء بالحصّة العملية ( تجهيز أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب).
- يحدد النتائج المطلوب تحقيقها من الطلبة، ويشرح آلية الوصول إليها.
- يقسم الطلبة إلى مجموعات عمل.
- يجهز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية، وتكليف الطلبة إعادة تجهيز طاولة العمل بما يأتي: (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، و وعاء للمنتج)
- تعريف الطلبة أدوات العمل.
- يبين المعلم الطريقة الصحيحة للإمساك بالسكين، وكيفية البدء بعملية التقطيع، وذلك بالإمساك بمقبض السكين والاستعانة باليد الأخرى عند الضرورة.
- يوضح لهم كيفية نظافة الطاولة وترتيبها.
- ينفذ المعلم التمرين (١-٣) خطوة خطوة أمام الطلبة بحسب ما جاء في محتوى التمرين.
- تكليف أحد الطلبة المجتهدين تنفيذ التمرين أمام الطلبة.
- الإيعاز لكل طالب تنفيذ التمرين بإشراف المعلم.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيزهم وتقويم أدائهم.
- متابعة عمل الطلبة خطوة بخطوة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقويم أداء الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

## اقترح

- تمرين (١-٢) و(١-٣): يدرّب المعلم الطلبة على إعداد قلاية بندورة، أو استغلال المنتج لإعداد أي أنواع أخرى يراها المعلم مناسبة.

## الملاحق

انظر ملحق (١-١) من أدوات التقويم.

## النتاج العملي

- أن يقشر البصل ويقطعه حسب الطلب.

## المعلومات النظرية

لعدة مهارات تقطيع البصل مهتمة باعتبارها المكون الأساسي لكثير من الأطباق والأطباق المطبوخة والسلطات الطازجة، ونكهة البصل ورائحته تأتي من احتوائه على مركبات الكبريت الطيارة التي تفلد في أثناء الطهي، فتختف بذلك رائحة البصل.

## التجهيزات اللازمة

• طاولة عمل، وعاء (جاط) عدد ٣، سكين تقطيع الخضراوات، لوح تقطيع، بصل ١ كغم.

## محطات تنفيذ التمرين

| رقم المحطة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|---|---|
| ١          | نظف البصل وأزل الأثرية إن وجدت.   |  |
| ٢          | قطع طرفي البصلة من جهة إنبات الورق وجهة الجذور وضع القشور في (جاط) مخصص لذلك. |   |
| ٣          | القطع قطعاً سطحياً بالسكين المعكوف من الطرف العلوي إلى الطرف السفلي للبصلة.   |   |

٢٥

## ب- تقطيع البصل ناعماً:

1. ضع رأس البصلة على لوح التقطيع واقطعها نصفين كما مر معك سابقاً.
2. ضع نصف رأس البصلة على لوح التقطيع بحيث يكون الجزء الداخلي إلى أسفل.
3. أمسك السكين من المقبض وامسك البصلة باليد الأخرى بحيث تكون أطراف اليد معكوفة إلى الداخل.
4. قطع البصل شرائح بسماك ٣ مم من الطرف المعاكس لمنطقة إنبات الجذور، مراعاة عدم فصل الشرائح عن بعضها من منطقة الجذور.
5. قطع البصلة بعكس اتجاه شرائح البصل وبسماك ٣ ملم، وركز عملياً التقطيع حتى انتهاء كمية البصل.
6. احتفظ بالبصل الجاهز في (جاط) لحين الاستعمال.

٢٧

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة بعد تقسيمهم في مجموعات إعادة تطبيق التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

إثراء

– تكليف الطلبة التدرّب على سرعة الأداء في البيت.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي ( ١-١ ) .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٤ | <p>زرع القشور الخارجية، مراعاة في ذلك عدم زرع شرائح البصل مع القشرة الخارجية.</p> <p>• غسل البصل بماء بارد.</p> <p>١- تقطيع البصلة جوانح :</p> <p>١ . قطع البصلة نصفين متساويين مبتدئاً بنصف إنبات الجذور ومنتهاً بنصف منقطة إنبات الأوراق.</p> <p>٢ . ضع نصف رأس البصلة على لوح التقطيع بحيث يكون الجزء الداخلي إلى أسفل.</p> <p>٣ . أمسك السكين من المقبض و أمسك البصلة باليد الأخرى بحيث تكون أطراف أصابع اليد معكوفة إلى الداخل.</p> <p>٤ . قطع البصل شرائح بسماك ٢م من الطرف المتعاكس لمنقطة الجذور والأوراق، مركزاً عملياً التقطيع حتى نهاية كمية البصل.</p> <p>• ضع المنتج في (جاط) لحين الاستعمالات المختلفة.</p> |
|---|---|

٢٦

| ملحوظات مهمة  |  |     |    |
|---|--|-----|----|
| <p>• يستخدم في الفنادق ألواح تقطيع بألوان مختلفة لتقطيع المواد الغذائية المختلفة عليها، من مثل:</p> <p>• اللون الأحمر : يستخدم لتقطيع اللحوم الحمراء.</p> <p>• اللون الأبيض : يستخدم لتقطيع الدجاج والطيور.</p> <p>• اللون الأخضر : يستخدم لتقطيع الخضراوات.</p> <p>• اللون الأزرق : يستخدم لتقطيع الأسماك .</p> <p>• لوح التقطيع المستخدم لتقطيع الأطعمة غير الناضجة لا يستخدم لتقطيع الأطعمة الناضجة.</p> |  |     |    |
| تمرين عملي  |  |     |    |
| <p>لشر البصل وقلعه على فرار خطوات العمل السابقة.</p>  |  |     |    |
| معايير التقييم  |  |     |    |
| <p>بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أداءك من خلال قائمة الرصد الآتية :</p>   |  |     |    |
| الرقم   | معايير الأداء  | نعم | لا |
| ١   | حضرت الأدوات المناسبة لأداء التمرين.                 |     |    |
| ٢   | ميزت بين أمشاط البصل وأشكاله وكواته.                 |     |    |
| ٣   | طبقت مهارة تقشير البصل وتقطيعه بطريقة صحيحة.         |     |    |
| ٤   | راعت أمور النظافة و السلامة العامة عند أداء المهارة. |     |    |

٢٨

النتائج العملية

- أن يفرم البقدونس.

المعلومات النظرية

إن عملية تقطيع البقدونس تتطلب مهارة عالية خصوصاً فرم الناعم حيث يُحتر البقدونس من الأعشاب الخضراء التي تُستخدم بكثرة في أطباق الطعام.

التجهيزات اللازمة

- لوح تقطيع، سكين حادة لتقطيع البقدونس، وعاء (حاوا) عدد 3.
- وعاء (حاوا) زجاجي لغسل الخضراوات، قطع قماش.
- ضمنا بقدونس.

خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|--|---|
| 1          | ضع ضمنا البقدونس على لوح التقطيع، واقطع حيط الربط وانزع الأوراق الصفراء والأعشاب الأخرى من بين عروق البقدونس، ثم اغسل البقدونس وعلمه وضعه في المصفاة لتجفيف الماء، أو جفله بمصفاة الخضراوات. |  |
| 2          | ضع البقدونس بشكل منظم.   |   |

29

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات فرم البقدونس.
- يفرم البقدونس.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تمرين (1-1): فرم البقدونس.
- يخطط المعلم للدرس، ويعد التجهيزات اللازمة مسبقاً قبل البدء بالحصّة العملية (أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب).
- تحديد النتائج التعليمية المطلوب تحقيقها لدى الطلبة وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل.
- تجهيز طاولة العمل وفق المعايير الدولية، وتكليف الطلبة إعادة تجهيزها بالمعدات اللازمة للتنفيذ (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- يعرف المعلم أدوات العمل للطلبة.
- يوضح المعلم الطريقة الصحيحة للإمساك بالسكين وكيفية البدء بعملية التجهيز والتقطيع، وذلك بالإمساك بمقبض السكين، والاستعانة باليد الأخرى عند الضرورة.
- ينفذ المعلم التمرين (1-1) بحسب خطوات التمرين خطوة خطوة أمام الطلبة.
- يطلب المعلم من أحد الطلبة المجتهدين تنفيذ التمرين أمام زملائهم.
- يطلب المعلم من المجموعات تنفيذ التمارين بإشرافه، وحثهم على المحافظة على نظافة طاولة العمل، وترتيبها في أثناء تطبيق خطوات التمرين.
- يشجع المعلم الطلبة ويوجههم ويعززهم.
- يتابع المعلم الطلبة في أثناء إعادة تنظيف المكان، وترتيبه وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة إعادة تطبيق التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

#### إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .

– أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-١).

### التكامل الأفقي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### التكامل الرأسي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### مصادر التعلم

#### للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

#### للطالب

|   |   |  |
|---|---|--|
| ٣ |  | <p>ضع حزمة البقدونس على لوح القطع وامسكها بإحدى يديك جيّناً وأمسك باليد الثانية السكين الخاصة بقطع الخضراوات وابدأ بالقطع ناعماً بلطف حتى تصل إلى العروق غير القطعة.</p> |
| ٤ |   | <p>اجمع البقدونس الناعم في (حباط) وأعد فرم يائي كمية البقدونس حتى يُنعم بدرجة أصفر.</p>  |
| ٥ |  | <p>ضع البقدونس في قطعة قماش واربطها جيّناً وامصر البقدونس واملسه عدّة مرات تحت الماء البارد الجاري.</p>  |
| ٦ |   | <p>امصر البقدونس جيّناً وبقوة قبل إخراجها من قطعة القماش وضعه في (الحباط) للاستخدامات المختلفة.</p>  |

#### تمرين عملي

فرم الكزبرة أو البقدونس على فرار خطوات العمل السابقة.

٣٠

#### معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | حظرت الأدوات المناسبة لأداء التمرين.  |     |    |
| ٢     | نظّفت البقدونس أو الكزبرة من الأوراق الصفراء وغسلتها جيّناً وحققتها من ماء الفسل. |     |    |
| ٣     | فرمت البقدونس أو الكزبرة فرماً ناعماً بطريقة صحيحة.                               |     |    |
| ٤     | راعت أمور السلامة العامة عند أداء المهارة.  |     |    |

٣١

## النتائج العملية

- أن يظف أوراق الخس.

## المعلومات النظرية

الخضراوات الخضراء، وخاصة أوراق الخس بحاجة إلى تنظيف وتطهير بشكل جيد، وذلك للتخلص من الأتربة والحشرات وبيوضها التي تعاقبها بشكل كبير.

## التجهيزات اللازمة

\* لوح تقطيع، سكين، وعاء (حاظ) عدد (٣)، مادة مطهرة، طاولة عمل، خس عدد (١)، قطع قماش.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|--|---|
| ١          | ضع الخس على لوح التقطيع وقطع الطرف السفلي بواسطة السكين، ثم افصل الأوراق الواحدة تلو الأخرى. |  |
| ٢          | ضع الماء البارد في (حاظ) وافصل أوراق الخس منه بعلف مراعياً عدم ترك أي أتربة أو حشرات.        |   |
| ٣          | ارفع أوراق الخس النظيفة من الماء وضعها في (حاظ) نظيف.  |   |

٣٢

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- ينظف الخضراوات الورقية (الخس).
- يعدّ سلط الخضراوات المشكلة.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٥-١): تنظيف الخضراوات الورقية ( الخس)، والتمرين (٦-١): إعداد سلطة الخضراوات المشكلة.
- يخطط المعلم ويعد التجهيزات اللازمة مسبقاً قبل البدء بالحصة العملية (أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب).
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يجهز المعلم طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية، ثم يطلب إلى الطلبة إعادة تجهيزها بالمواد اللازمة للتطبيق (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- ينفذ المعلم التمرين (٥-١) والتمرين (٦-١) بحسب خطوات التمرينين خطوة خطوة أمام الطلبة.
- يوضح المعلم الطريقة الصحيحة للإمساك بالسكين وكيفية البدء بعملية التجهيز والتقطيع، وذلك بالإمساك بمقبض السكين، والاستعانة باليد الأخرى عند الضرورة.
- تكليف أحد الطلبة المجتهدين تنفيذ التمرين أمام زملائهم.
- تكليف المجموعات تنفيذ التمارين بإشرافه خطوة خطوة.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيزهم.
- متابعة الطلبة في أثناء إعادة تنظيف المكان، وترتيبه وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الضروقات الفردية

## علاج

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات وتكليفهم إعادة تطبيق التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

## إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-١).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

## للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

|   |   |   |
|---|---|---|
| ٤ | ضع مواد التطهير في (حاجط) آخر وأضف إليها الماء البارد مراراً فإذ التعليمات الموجودة على عبوة التطهير. |  |
| ٥ | غسل أوراق الخس النظيفة في الماء ومواد التطهير ثم ازلها.   |  |
| ٦ | اغسل أوراق الخس بالماء البارد النظيف لتخلص من بقايا مواد التطهير.                                     |   |

تمرين عملي

نظف أوراق الخس على غرار خطوات العمل السابقة

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أداءك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | فرزت أوراق الخس والبعدت التالف منها.                  |     |    |
| ٢     | غسلت أوراق الخس وجففتها قبل عملية الحفظ بطريقة صحيحة. |     |    |
| ٣     | نظفت مكان العمل بعد الانتهاء ورتبته.                  |     |    |

٣٣

## التمرين (١-٦) إعداد سلطة الخضراوات المشكلة

| النتائج العملية  |   |                         |
|--|---|-------------------------|
| - أن يُعدّ سلطة الخضراوات المشكلة.   |   |                         |
| المعلومات النظرية  |   |                         |
| يفضل أن تحضر سلطة الخضراوات قبل تقديمها مباشرة، مراعاةً أن تكون قطعها كبيرة حتى لا تفقد فيتامين (ج) السريع التأكسد، ثم يقدم طبق السلطة مرافقاً لأطباق الأرز المغفل والمقلوبة، كما يقدم كنوع من المقبلات.   |   |                         |
| التجهيزات اللازمة  |   |                         |
| • إناء للفصل، سكين، لوح تقطيع، عصارة ليمون، ملاق توم، ملعقة وشوكة للتخلط، وعاء عميق، وطبق بلوري للتقديم.   |   |                         |
| • (١) كغ من البندورة، (٣) حبات من الخيار، حبة بصل، (٤) حبات من التوم، نصف خسة صغيرة، قرن فلفل أخضر حلو، حبتا جزر، ملعقة مائدة من عصير الليمون، نصف باقة صغيرة من البقدونس، ملعقة مائدة من زيت الزيتون، سماق حسب الرغبة، ملح حسب الرغبة، وبقلة صغيرة من البقلة (اختياري). |   |                         |
| خطوات تنفيذ التمرين  |   |                         |
| رقم الخطوة   | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
| ١  | اغسل الخضراوات المختلفة بالماء جيّداً، وقشر ما يلزم منها. |                         |

٣٤

## النتائج العملية

- أن يقدّم طبقاً من التبولة.

## المعلومات النظرية

التبولة سلطة شعبية وتعتبر نوعاً من أنواع المقبلات، وهي مشهورة في بلاد الشام، وقد انتشرت شعبتها بين سائر بلدان حوض المتوسط.

## التجهيزات اللازمة

- بقادونس مفروم فرماً ناعماً ٦٠ غ، نعنع مفروم فرماً ناعماً ١٥٠ غ، كوب أو نصف كوب برطل أحمر ناعم منقوع ومصفور من الماء جثناً، بندورة مفرومة فرماً ناعماً ٣٠٠ غ، عصير ليمون حسب الحاجة، زيت زيتون ٨٠ غ، بهل ناعم مفروم فرماً ناعماً بحجم حبة البرغل تقريباً ٨٠ غ، ملح، و ١٠ أوراق خس للترتين.
- لوح تقطيع، سكين تقطيع خضار حاد، وعاء (جاط) عدد (٣)، طبق سلطة فارغ عدد (١)، عصارة ليمون، وعاء زجاجي لغسل الخضراوات، ملاعق للخلاط عدد (٢)، مفرقة للسكب، طاولة عمل، حوض لغسل الخضراوات.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | ضع البقدونس، والبندورة والبرطل والنعنع الأخضر المفروم في وعاء (جاط) الخلاط. |                         |

٣٦

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد التبولة.
- يعدّ طبقاً من التبولة.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٧-١): إعداد طبق التبولة.
- يخطط المعلم لحصته ويعدّ التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصّة العملية (تجهيز أدوات ومعدات ومواد كافية للتدريب).
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يجهز المعلم طاولة العمل والأدوات اللازمة (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- تعريف الطلبة بأدوات العمل اللازمة.
- يوضح المعلم الطريقة الصحيحة للإمساك بالسكين وكيفية البدء بعملية التجهيز والتقطيع، وذلك بالإمساك بمقبض السكين، والاستعانة باليد الأخرى عند الضرورة.
- تنفيذ التمرين (٧-١) خطوة خطوة بالترتيب وبحسب ما جاء في خطوات التمرين أمام الطلبة، وبعد ذلك يطلب من المجموعات تطبيق التمرين بإشراف المعلم.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيزهم.
- تكليف الطلبة سكب منتجهم في أطباق مناسبة وتزيينه وعرضه.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيزهم.
- متابعة الطلبة في أثناء إعادة تنظيف المكان، وترتيبه وحفظ المواد بطريقة صحيحة.
- تقييم أداء الطلبة.
- بالرجوع إلى التمارين السابقة يمكن استخدام منتجاتها في إعداد تمارين السلطات.

## معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

- تكليف الطلبة إعادة تطبيق التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

#### إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-١).

### التكامل الأفقي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### التكامل الرأسي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

|  |   |
|--|---|
|   | <p>٢ أضف إلى البصل المفروم فرماً ناعماً قليلاً من الزيت وافرته جيّداً ثم أضفه إلى المواد في (حائط) الخلط.</p>   |
|   | <p>٣ أضف الزيت وعصير الليمون والملح.</p> <p>٤ اخلط المكونات جميعها بخلط.</p> <p>٥ ضع أوراق الخس في (حائط) التقديم واسكب البوتلة على أوراق الخس، وزينها بما يتناسب معها من خضراوات مراعاة عدم التآخّر.</p> <p>٦ ضع أوراق الخس في طبق السلطنة لسكب حصة واحدة للشخص واحد على أوراق الخس وزينها بما يتناسب معها من خضراوات.</p> |
| <p>ملحوظات مهمة</p> <p>يمكن استخدام المواد الآتية حسب الرغبة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الرغل الأبيض عوضاً عن الرغل الأحمر.</li> <li>• البصل الأخضر عوضاً عن البصل الشاذف.</li> </ul> |   |
| <p>تمرين عملي</p> <p>أعدّ البوتلة على غرار خطوات العمل السابقة مع استعمال الرغل الأبيض بدل الأحمر.</p>   |   |

| معايير التقييم   |   |     |    |  |
|--|---|-----|----|--|
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية : |   |     |    |  |
| الرقم  | معايير الأداء   | نعم | لا |  |
| ١  | جهزت القدونس والمواد اللازمة لأداء التمرين.           |     |    |  |
| ٢  | طبقت عملية قزم القدونس واليددورة والبصل بطريقة صحيحة. |     |    |  |
| ٣  | زينت طبق البوتلة بطريقة جذابة.                        |     |    |  |
| ٤  | أضفت الزيت وعصير الليمون والملح عند التقديم مباشرة.   |     |    |  |
| ٥  | راعيت شروط النظافة والسلامة العامة.                   |     |    |  |



## النتائج العملية

– أن يقدّر طبق السلطة اليونانية.

## المعلومات النظرية

تعدّ السلطة اليونانية من السلطات ذات القيمة الغذائية العالية لاحتوائها على الحبة والخضراوات المتنوعة.

## التجهيزات اللازمة

• خيار ١٠٠ غ، بندورة ١٠٠ غ، فلفل حلو ٥٠ غ، خس ٥٠ غ، جبنة فيتا ٣٠ غ، زيت زيتون ٢٠ غ، عصير الليمون حسب الحاجة، فلفل أبيض حسب الحاجة، بصل مقطع حلقات رفيعة جدًا، زعتر ورقي ناعم، رشة ملح للتطعم، ١٠ حبات زيتون أسود.

• لوح تقطيع، سكين لتقطيع الخضراوات حادة، وعاء (جانا) عدد (٣)، طبل سلطة فارغ، وعاء زجاجي لغسيل الخضراوات، ملاعق للخلاط عدد (٢)، عصارة ليمون، ملعقة عدد (٢)، طاولة عمل، حوض لغسيل الخضراوات.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | اغسل الخضراوات جميعها جيدًا ونظفها.   |                         |
| ٢          | اقطع كلاً من البندورة والخيار والفلفل الحلوة إلى قطع كبيرة الحجم (٢ سم × ٢ سم). |                         |

٣٩

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد السلطة اليونانية.
- يعدّ طبقاً من السلطة اليونانية.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تمرين (١-٨): إعداد السلطة اليونانية.
- يخطط المعلم للدرس ويعدّ التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصّة العملية (أدوات ومعدات ومواد كافية للتدريب).
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها، وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يجهز المعلم طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية، ثم يطلب إلى الطلبة تجهيزها بما يأتي: (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- تنفيذ التمرين (١-٨) خطوة خطوة بالترتيب وبحسب ما جاء في خطوات التمرين أمام الطلبة، وبعد ذلك يطلب من المجموعات تطبيق التمرين بإشرافه وتوجيهه.
- يوضح المعلم الطريقة الصحيحة للإمساك بالسكين وكيفية البدء بعملية التجهيز والتقطيع، وذلك بالإمساك بمقبض السكين، والاستعانة باليد الأخرى عند الضرورة.
- تكليف أحد الطلبة المجتهدين تنفيذ التمرين أمام زملائه.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيزهم.
- تكليف الطلبة سكب منتجهم وتزيينه وعرضه في أطباق مناسبة.
- تقييم أداء الطلبة.
- متابعة الطلبة في أثناء إعادة تنظيف المكان، وترتيبه وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

مراعاة الضرووق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيّة التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي ( ١-١ ) .

التكامل الأفقي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

التكامل الرأسي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

مصادر التعلّم

للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٣ | اغسل أوراق الخس، وضعها حول الوعاء الزجاجي من الداخل، ثم أضف إليها الخضراوات المقطعة.  |
| ٤ | فُتِّح جبة الفيتا إلى مكعبات متوسطة الحجم وضعها فوق المكونات السابقة.   |
| ٥ | أضف الملح والفلفل حسب الحاجة، ثم رش عليها زيت الزيتون وعصير الليمون وحبّات الزيتون الأسود، ثم رش الزعتر الورقي الناعم.                      |
| ٦ | تُقدّم السلطة في طبق التقديم حيث توضع فوق أوراق الخس وتزين بأوراق العنّاب الطازجة، والبصل المقطع حلقات، والزيتون، وبعض القطع من جبة الفيتا. |

ملحوظات مهمة

- يفضّل إضافة الملح والليمون إلى السلطة قبل تقديمها بمدة قصيرة للمحافظة على نضارة الخضراوات وشكلها عند التقديم.

تمرين عملي

أعدّ السلطة اليونانية على غرار خطوات العمل السابقة.

٤٠

| معايير التقييم   |   |     |    |
|--|---|-----|----|
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية : |   |     |    |
| الرقم  | معايير الأداء                           | نعم | لا |
| ١  | غسلت الخضراوات جيّداً.                  |     |    |
| ٢  | قطعت الخضراوات بطريقة صحيحة.            |     |    |
| ٣  | نظفت مكان العمل ورنته جيّداً.           |     |    |
| ٤  | زمنت الطبق بشكل مناسب.                  |     |    |
| ٥  | أضفت الملح والليمون قبل التقديم مباشرة. |     |    |
| ٦  | راعت شروط النظافة والصحة العامة.        |     |    |

٤١

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد سلطة الجرجير.
- يعدّ طبقاً من سلطة الجرجير.
- يتعرف خطوات إعداد سلطة الفواكه.
- يعدّ طبقاً من سلطة الفواكه.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تمرين (١-٩): إعداد سلطة الجرجير وتمرين (١-١٠): إعداد سلطة الفواكه.
- يخطط المعلم للحصة ويعدّ التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصة العملية (تجهيز أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب ضمن مجموعات ثلاث طلاب وفي كل محطة عمل).
- يحدد المعلم النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها ويشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة.
- يجهز المعلم طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية، ثم يطلب إلى الطلبة تجهيز طاولة العمل (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- يعرف المعلم الطلبة مواد وأدوات العمل.
- ينفذ المعلم التمرين (١-٩) وتمرين (١-١٠) خطوة خطوة بالترتيب وبحسب ما جاء في خطوات كل تمرين أمام الطلبة، وبعد ذلك يطلب من المجموعات تطبيق التمرين بإشرافه وتوجيهه.
- يوضح المعلم الطريقة الصحيحة للإمساك بالسكين وكيفية البدء بعملية التجهيز والتقطيع، وذلك بالإمساك بمقبض السكين، والاستعانة باليد الأخرى عند الضرورة.
- تكليف أحد الطلبة المجتهدين تنفيذ التمرين أمام زملائه.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيزهم.
- يطلب المعلم من الطلبة سكب منتجهم وتزيينه وعرضه في أطباق مناسبة.
- يطلب المعلم من الطلبة تنظيف المكان، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.
- يقيم المعلم أداء الطلبة.

معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يعدّ طبقاً من سلطة الجرجير.

## المعلومات النظرية

الجرجير من الأعشاب الخضراء الغنية بالألياف المعدنية وذات المذاق الحاد.

## التجهيزات اللازمة

- جرجير (٣) حبات، ملعقة كبيرة بندورة مجففة مقطعة بشكل طولي ناعم، جبنة (بارميزان) أو جبنة ماعز معلقة طعام واحداً، زيت زيتون معلقة طعام واحداً، خل أحمر مملح، عصير ليمون ٤ ملاعق طعام، ثوم مهروس هرساً ناعماً (٤) حبات، ملح نصف ملعقة صغيرة، فلفل أبيض نصف ملعقة طعام حسب الرغبة.
- لوح تقطيع، سكين تقطيع الخضراوات حاداً، وعاء (جاءت) عدد (٣)، طبق سلطة فارغ، وعاء زجاجي لغسل الخضراوات، ملاعق للمخلط عدد (٢)، طاولة عمل، حوض لغسل الخضراوات.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                          | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|--|---|
| ١          | الغسل أوراق الجرجير جيّداً وغليها وجفها. |  |

٤٢

## معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء                               | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | حضرت المواد والأدوات اللازمة لأداء المهارة. |     |    |
| ٢     | راعت النظافة العامة للمواد والأدوات.        |     |    |
| ٣     | استخدمت المقادير المناسبة لأداء المهارة.    |     |    |
| ٤     | طبقت التسلسل الصحيح في طريقة العمل.         |     |    |
| ٥     | زينت الطبق بشكل مناسب.                      |     |    |
| ٦     | أضفت التبلية عند تقديم السلطة.              |     |    |

٤٤

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## الملاحق

انظر ملحق (١-١) من أدوات التقييم.

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي ( ١-١ ) .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

- للمعلم
- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب

|   |  |   |
|---|--|---|
| ٢ | ضع أوراق الجرجير في (جسطة) الخلط، وأضف إليه البندورة المحفلة المقطعة بشكل طولي، ثم قلبه مع بعضه بعضاً. |  |
| ٣ | أضف الخل والزيت والملح والفلفل والثوم الناعم وقلبه جيّداً مع بعضه بعضاً ثم رده على السلطة.             |  |
| ٤ | رش الجبنة على الوجه وزين السلطة بما يناسبها من عطرانوات.   |   |

ملحوظات مهمة

- تتوافر عدة طرق لعمل السلطة، فمنها ما يُضاف إليه البندورة والبصل والسماق ومواد أخرى حسب الرغبة ويزين الطبق بالبندورة الكرزية وجبنة (البارميزان).
- يجب تجهيز صلصة التتبيل بوضع الخل والزيت والليمون والملح والثوم الناعم في وعاء وحفله جيّداً، ثم يُقدم إلى جانب الطبق حسب الرغبة.

تمرين عملي

أعدّ سلطة الجرجير على طراز خطوات العمل السابقة.

٤٣

التمرين (١-١٠) إعداد سلطة الفواكه

النتائج العملي

- أن يُعدّ طبقاً من سلطة الفواكه.

المعلومات النظرية

تُعدّ سلطة الفواكه مصدرًا رئيسًا للفيتامينات والأملاح المعدنية، وهي تُقدّم عادةً بعد الوجبات، على شكل خليط من الفواكه المقطعة المتضاف إليها عصير البرتقال، وقد تُقدّم مقطعة وإلى جانبها بعض الصلصات المجهزة من بعض أنواع الفواكه.

التجهيزات اللازمة

- حثنا برتقال، حثنا لفاح أخضر، حثنا موز، أناس حبة واحدة، مانجو حبه واحد، فراولة ١٠٠ غ، رمان حبة واحدة، سكر ١٠٠ غ، كوب عصير برتقال أو ماء.

خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|---|---|
| ١          | اغسل الفواكه جميعها وقلّصها ما يلزم لتقشيرها منها.                                      |  |
| ٢          | أخرج لبّ البرتقال من الحبات بشكل جيد، ثم اعصر ما تبقى منها للحصول على العصارة المتبقية. |   |

٤٥

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد حساء الخضراوات.
- يعدّ حساء الخضراوات.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## استراتيجية التعلم عن طريق النشاط

- تنفيذ التمرين (١-١١): إعداد حساء الخضراوات.
- يخطط المعلم للوحدة، ويهيئ الظروف، ويجهز التجهيزات اللازمة قبل البدء بالوحدة العملية (تجهيز أدوات ومعدات ومواد كافية للتدريب).
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يجهز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية، ثم يطلب من الطلبة تجهيز طاولة العمل بما يأتي: (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- تعريف الطلبة أدوات العمل.
- يوضح المعلم الطريقة الصحيحة للإمساك بالسكين وكيفية البدء بعملية التجهيز والتقطيع، وذلك بالإمساك بمقبض السكين، والاستعانة باليد الأخرى عند الضرورة.
- المحافظة على نظافة طاولة العمل.
- ينفذ المعلم التمرين (١-١١) خطوة خطوة بالترتيب وبحسب ما جاء في خطوات التمرين أمام الطلبة، ثم تكليف المجموعات تطبيق التمرين بإشرافه وتوجيهه.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيزهم.
- تكليف الطلبة تزيين منتجهم وعرضه في أطباق مناسبة.
- الاهتمام بأشكال قطع الخضراوات.
- حث الطلبة على مراعاة أسس السلامة في أثناء استخدام الفرن.
- تقييم أداء الطلبة.
- تكليف الطلبة ترتيب المكان، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

|   |   |
|---|---|
| ٣ | فُطِّعَ كُتْلًا مِنَ الْفَاحِ الْأُنَانِسِ وَالْمَانِجُو إِلَى مَكْعَبَاتٍ صَغِيرَةٍ الْحَجْمِ وَفِي النِّهَايَةِ سُزِّجَ الْعُوزُ إِلَى حَقَائِقَ رَقِيقَةً.   |
| ٤ | الْمِخْجُ حَبَّةَ الزَّمَانِ وَاسْتَخْرَجَ الْبُذُورَ مِنْهَا وَأَضْفَهَا إِلَى سَائِرِ الْمَكْعَبَاتِ ثُمَّ قَطَّعَ حَبَاتِ الْفَرَاوَلِ وَأَضْفَهَا إِلَى الْخَلِيطِ.                                     |
| ٥ | اِخْلَطَ الْمَكْعَبَاتَ مِنْ أَجْلِ الْمَتَّزِجِ، ثُمَّ أَضْفَ إِلَيْهَا السُّكَّرَ وَزَكَّاهَا حَتَّى تَشْتَرِبَ السُّكَّرَ لِرَافِيَةِ نَعْفِ سَاعَةٍ، ثُمَّ أَضْفَ عَصِيرَ الْبَرْتَقَالِ أَوْ الْمَاءِ. |

## ملحوظات مهمة

- يمكن أن تضاف إلى سلطة الفواكه أنواع مختلفة من الفواكه، وذلك حسب المتوفر في الموسم.
- يمكن تقديم الفواكه المقلّعة في حفلات (البوفيهات) إلى جانبها الشوكولاتة الساخنة (فوندو).

## تمرين عملي

أعدّ سلطة الفواكه على غرار خطوات العمل السابقة.

## معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء                               | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | حضرت المواد والأدوات اللازمة لأداء المهارة. |     |    |
| ٢     | قطعت الفواكه بطريقة صحيحة.                  |     |    |
| ٣     | استخدمت المقادير المناسبة لأداء المهارة.    |     |    |
| ٤     | طبقت التسلسل الصحيح في طريقة العمل.         |     |    |

|    |  |
|----|--|
| ٤  | قُطِرَ حَبَّةَ الْبَطَاطَا وَقَطَعَتْهَا إِلَى مَكْعَبَاتٍ صَغِيرَةٍ وَضَعَهَا فِي مَحَلُولٍ مَائِيٍّ.   |
| ٥  | قُطِرَ الْعُوزُ وَقَطَعَهُ إِلَى جَوَانِحٍ.  |
| ٦  | اِغْسَلِ الْكُزْبَرَةَ، ثُمَّ قَرِّبْهَا فَرْمًا نَاعِمًا.   |
| ٧  | ضَعِ الرِّبْدَةَ فِي الطَّحْجَةِ وَارْفَعْهَا عَلَى مَصْدَرٍ حَرَارِيٍّ حَتَّى تَتَصَهَّرَ، ثُمَّ أَضْفِ جَوَانِحَ الْعُوزِ وَحَرِّكْهَا حَتَّى تَذَلَّ.   |
| ٨  | أَضْفِ الْحَزْرَ وَحَزْكَهَ مَدَّةَ ٣ دَقَائِقٍ، ثُمَّ أَضْفِ مَكْعَبَاتِ الْبَطَاطَا وَحَزْكَهَ الْخَلِيطَ مَدَّةَ ٥ دَقَائِقٍ ثُمَّ أَضْفِ مَكْعَبَاتِ الْكُوسَا وَحَزْكَهَ مَدَّةَ دَقِيقَتَيْنِ.                           |
| ٩  | زَيِّنِ الْعُظْمَانَ عَلَى الْخَضْرَاوَاتِ مَعَ التَّحْرِيكِ الْمَسْتَمِرِّ حَتَّى لَا يَبْتَكِلَ.   |
| ١٠ | أَضْفِ مَرَقَ اللَّحْمِ إِلَى الْخَضْرَاوَاتِ وَحَزْكَهَ.  |
| ١١ | أَضْفِ الْكُزْبَرَةَ إِلَى الْمَزِيجِ، ثُمَّ أَضْفِ الْمَلْحَ وَالْفَلْفَلِ وَالنَّهَارَاتِ.   |
| ١٢ | اِزْكُ الْخَلِيطَ بِعَلِيٍّ حَتَّى تَضْحَ الْخَضْرَاوَاتُ مَعَ التَّحْرِيكِ بَيْنَ الْحَيْنِ وَالْآخَرِ.   |
| ١٣ | اِخْتَرِ نَضْحَ الْخَضْرَاوَاتِ بِإِخْرَاجِ بَعْضِهَا وَضَغْطِ عَلَيْهَا، فَإِذَا كَانَتْ طَرِيَةً تَكُونُ قَدْ نَضَحَتْ وَيَسْتَحْسِنُ أَنْ تَلْوَقِي الْخَضْرَاوَاتِ وَالنَّخَسَاءَ لِتَأْتِدَ مِنَ الطَّعْمِ وَالنَّكْهَةِ. |

## ملحوظات مهمة

- اختبر نضج الخضراوات بإخراج بعضها والضغط عليها فإذا كانت طرية تكون قد نضجت.
- يستحسن أن تلوقي الحساء للتأكد من الطعم بعد الاستواء.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

- تكليف الطلبة بعد تقسيمهم في مجموعات إعادة تطبيق التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

#### إثراء

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي ( ١-١ ) .

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

#### للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

#### للطالب

#### النتائج العملية

- أن يعدّ حساء الخضراوات.

#### المعلومات النظرية

يقدّم الحساء في بداية الوجبة قبل الأطباق الرئيسة كمشبهات طعام مع الخبز المحمص المذاب عليه جبة (البارميزان)، وحساء الخضراوات غني بالفيتامينات والكربوهيدرات.

#### التجهيزات اللازمة

- سكين حاد، لوح تقطيع، فشارق، طنجرة، ملعقة خشبية، وعاء، ملعقة سكب، أطباق شوربة، وأطباق رئيسة.
- حبة واحدة كبيرة من البطاطا، ثلاث جزرات متوسطة الحجم، حبتان متوسطتان من الكوسا، ربع ضمة من الكزبرة، ملعقة كبيرة من الطحين، بصلة كبيرة، خبز فرنجي، فلفل أسود ناعم حسب الرغبة، (٢) لتر من مرق اللحم، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة زبدة كبيرة، بهارات مشكّلة.

#### خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                          | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|--|---|
| ١          | غسل الخضراوات جيّداً.                    |  |
| ٢          | قشر حبات الجزر، وقطعها إلى مكعبات صغيرة. |   |
| ٣          | قطع الكوسا إلى مكعبات صغيرة.             |   |

#### تمرين عملي

أعدّ حساء الخضراوات على طراز خطوات العمل السابقة.

#### معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                    | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | غسلت الخضراوات بطريقة صحيحة وقشرتها وقلعتها.     |     |    |
| ٢     | طهوت الخضراوات حسب نوعها الأقل طراوة، ثم الطرية. |     |    |
| ٣     | طبقت التسلسل الصحيح في تنفيذ التمرين.            |     |    |
| ٤     | راعت أمور الطاقة والسلامة العامة.                |     |    |

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات شي البطاطا.
- يعد طبقاً من البطاطا المشوية.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-١٢): إعداد البطاطا وشيها.
- يخطط المعلم ويعد التجهيزات اللازمة مسبقاً قبل البدء بالحصة العملية (تجهيز أدوات ومعدات ومواد كافية للتدريب).
- يحدد المعلم النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها، ويشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يجهز المعلم طاولة العمل ثم يطلب إلى الطلبة تجهيز الأدوات الآتية: (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- ينفذ المعلم التمرين (١-١٢) خطوة خطوة بالترتيب وبحسب ما جاء في خطوات التمرين أمام الطلبة.
- يطلب من المجموعات تطبيق التمرين بإشرافه وتوجيهه.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيزهم.
- تكليف الطلبة تزيين منتجهم وعرضه في أطباق مناسبة.
- حث الطلبة على ضرورة مراعاة أسس السلامة في أثناء استخدام الفرن.
- تقييم أداء الطلبة.
- متابعة الطلبة في أثناء تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يعد طبقاً من البطاطا المشوية.

## المعلومات النظرية

يتم اختيار حبات البطاطا الكبيرة، ولها بوريق القصدير وشيها بالفرن، وتقدم البطاطا المشوية مرافقة لأطباق اللحوم والأسماك والدواجن بعد سطحها من الأعلى ووضع الرinde عليها.

## التجهيزات اللازمة

- لوح تقطيع، سكين خضراوات، قشرة خضراوات، وعاء (جاط) عدد (٣)، ماء بارد، طاولة عمل، وعاء (جاط) زجاجي، فوط عدد (٣)، فرن، صينية، ورق كيتوم.
- حبات بطاطا، (٣) ملاعق من الكريمة الحامض أو الزبدة، رشة ملح وفلفل أبيض.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|---|---|
| ١          | المسل البطاطا جيّداً وجفّفها، ثم لفها بوريق القصدير.  |  |
| ٢          | سخن الفرن على درجة حرارة ٢٥٠°م، ثم ضع البطاطا في صينية الشواء وأدخلها الفرن مدّة ساعة حتى تسوي. |   |

••

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

- يقسم المعلم الطلبة مجموعات وتكليفهم إعادة تطبيق التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

## إثراء

- تكليف الطلبة التدرّب على سرعة الأداء في البيت.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي ( ١-١ ) .

## التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

## التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

## مصادر التعلّم

## للمعلم

- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٣ | الخب البطاطا بعد ٣٠ دقيقة على الوجه الثاني بالفرن عند الشوي وتأكد من الاستواء بقرع عود من الخشب داخل حبة البطاطا.   |
| ٤ | اسطح البطاطا من الجهة العليا بسكين حاد على شكل +، واضغط على الحبة داخل قطعة قماش لكي يتم فتحها، وضع ملعقة الكريمة الحامضة أو الزبدة داخل تجويف البطاطا على الوجه. |

## تمرين عملي

أعدّ البطاطا المشوية على فرار خطوات العمل السابقة.

## معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | غسلت البطاطا بطريقة صحيحة.   |     |    |
| ٢     | شويت البطاطا بالفرن، مراعيًا أمور السلامة في أثناء عملية الشوي ودرجة الاستواء بعد الشوي. |     |    |
| ٣     | نظفت مكان العمل ورتبته.  |     |    |
| ٤     | سطححت البطاطا بعد الاستواء بطريقة سليمة.   |     |    |



## النتائج الخاصة

- يتعرف المكونات اللازمة لإعداد مادة البطاطا المهروسة.
- يعد البطاطا المهروسة (بيوريه).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-١٣): إعداد البطاطا المهروسة (بيوريه).
- يخطط المعلم ويعد التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصة العملية (تجهيز أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب).
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها وتوضيح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتعيين مقرر لها.
- يجهز المعلم طاولة العمل وفق المعايير الدولية، ثم يكلف الطلبة تجهيز الأدوات الآتية: (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- تعريف الطلبة أدوات العمل المطلوبة في التمرين.
- ينفذ المعلم التمرين (١-١٣) خطوة خطوة بالترتيب وبحسب ما جاء في خطوات التمرين أمام الطلبة، وتكليف المجموعات تطبيق التمرين بإشرافه وتوجيهه.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم في أثناء التنفيذ.
- يطلب المعلم من الطلبة سكب منتجهم، وتزيينه، وعرضه في أطباق مناسبة.
- تقويم أداء الطلبة.
- متابعة الطلبة في أثناء تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يعد البطاطا المهروسة (بيوريه).

## المعلومات النظرية

تختار حبات البطاطا متوسطة الحجم، وبعد عملية سلقها تهرس وتمزج بالزبدة والحليب وتقدم كمرافق لأطباق اللحوم والطيور.

## التجهيزات اللازمة

- كيلو ونصف من البطاطا ، نصف كوب من الحليب الساخن، صفار بيضة (اختياري)، (٣) ملاعق كبيرة من الزبدة.
- رُبع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، ورُبع ملعقة صغيرة من البهارات.
- ملح حسب الرغبة.
- طنجرة مع غطاء، وعاء لغسل الخضراوات، مضرب سلك يدوي أو خلاط يدوي، أو آية، عرسة بطاطا، أو مطحنة خضراوات.
- سكين، كوب معياري، فرشاة تنظيف الخضراوات.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                                      | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | المسل البطاطا جيّداً واستعمل الفرشاة إننا لزم الأمر. |                         |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم تقدير العددي (١-١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

- للمعلم  
- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب

|   |   |   |
|---|---|---|
| ٢ | اسلق البطاطا في الماء الشفاف له قليل من الملح حتى تنضج، وبالنسبة فذلك بإدخال شوكة فيها بسهولة.  |   |
| ٣ | صفها من الماء وقشرها، ثم اهرسها بمطحنة الخضراوات، أو هرس البطاطا.   |  |
| ٤ | سخن الحليب إلى درجة الغليان وأخفه مع الزبدة إلى البطاطا، واخفق الخليط بالخفاقة اليدوية أو الكهربائية حتى يصبح المزيج ناعماً جداً ثم ترك الخليط حتى يبرد قليلاً. |  |
| ٥ | أضف الملح والبهار والفلفل الأبيض وصغار البيض إلى البطاطا، ووضعه الوعاء على نار هادئة مع التحريك مدة ٥ دقائق تقريباً حتى يتجانس الخليط.                          |   |

ملحوظات مهمة

- لحفظ البطاطا (البورية) ساعة بعض الوقت لحسن التقديم، يوضع وعاء البطاطا في وعاء آخر فيه ماء ساخن ويغطى بقطعة قماش.

تمرين عملي

أعد البطاطا المهروسة (بورية) على فرار خطوات العمل السابقة.

٥٣

| معايير التقويم   |  |     |    |
|--|--|-----|----|
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية : |  |     |    |
| الرقم  | معايير الأداء                                    | نعم | لا |
| ١  | غسلت البطاطا بطريقة صحيحة وقطعتها.               |     |    |
| ٢  | سلقت البطاطا بطريقة صحيحة وتأكدت من استوائها.    |     |    |
| ٣  | خلطت سائر المكونات مع البطاطا المسلوقة بشكل جيد. |     |    |
| ٤  | زيت البطاطا (بورية) بشكل مناسب.                  |     |    |
| ٥  | راعت التسلسل المنطقي في أداء العمل.              |     |    |
| ٦  | حافظت على تقديم البطاطا ساخنة.                   |     |    |

٥٤

## النتائج الخاصة

- يتعرف مكونات إعداد البطاطا (بولانجر).
- يعد البطاطا (بولانجر).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-١٤): إعداد البطاطا (بولانجر).
- يخطط المعلم للحصة ويعد التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصة العملية (تجهيز أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب).
- تحديد النتائج المطلوب تحقيقها من الطلبة وتدوينها على السبورة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتعيين مقرر لها.
- تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية، ثم تكليف الطلبة إعداد الأدوات اللازمة للتنفيذ (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، وعاء، وعاء للمنتج).
- ينفذ المعلم التمرين (١-١٤) خطوة خطوة بالترتيب وبحسب ما جاء في خطوات التمرين أمام الطلبة وتكليف المجموعات تطبيق التمرين بإشرافه وتوجيهه.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتعزيز أدائهم.
- تكليف الطلبة سكب منتجهم، وتزيينه، وعرضه في أطباق مناسبة.
- حث الطلبة على ضرورة مراعاة أسس السلامة في أثناء استخدام الفرن.
- تقويم أداء الطلبة.
- متابعة الطلبة في أثناء تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

## التمرين (١-١٤) إعداد بطاطا بولانجر

## النتائج العملية

- أن يُعدَّ بطاطا (بولانجر).

## المعلومات النظرية

البطاطا (البولانجر) هي قِطْع من البطاطا المشوية بالفرن مع البهارات، وتُقدَّم إلى جانب أطباق اللحوم.

## التجهيزات اللازمة

- صينية شوي، فرن غاز، قشارة خضار، سكين فرم، لوح تقطيع.
- ٤٠٠ غ بطاطا، ١٠٠ غ بصل، ربع لتر مرق دجاج أو لحم، ٥٠ غ زبدة، ٢٥ غ زيت، ملعقة بقونس مفروم، رشة ملح، رشة فلفل، رشة زعفران بري (أوريغانو).

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسم التوضيحية  |
|------------|--|---|
| ١          | قشر البطاطا وقطعها دوائر بسماك ٢ سم.                                     |  |
| ٢          | قشر البصل وقطعه على شكل أجنحة (ريش).                                     |   |
| ٣          | اخلط البصل والبطاطا مع بعضها بعضاً، ثم رَشْ الملح والفلفل (والأوريغانو). |   |

٥٥

## معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                    | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | غسلت البطاطا بطريقة صحيحة وقشرتها وقطعتها.       |     |    |
| ٢     | بهرت البطاطا وشويتها في الفرن حتى النضج المطلوب. |     |    |
| ٣     | نظفت مكان العمل ورتبته.                          |     |    |
| ٤     | راعت شروط النظافة والسلامة العامة.               |     |    |
| ٥     | راعت التسلسل المنطقي في التمرين.                 |     |    |

٥٧

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## الملاحق

انظر ملحق (١-١) من أدوات التقييم.

### مراعاة الضرووق الفردية

#### علاج

- تكليف الطلبة بعد تقسيمهم في مجموعات عمل إعادة تطبيق التميرين بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

#### إثراء

- يطلب المعلم من الطلبة التدرب على سرعة الأداء في البيت.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم تقدير العددي (١-١).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

### مصادر التعلّم

#### للمعلم

- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith. 7th ed, 2011.

#### للطالب

|   |   |
|---|---|
|  | <p>٤ - حضر صينية الشوي، وضع البطاطا، ثم أضف الزبدة وقبّها مع البطاطا والبصل جيّدًا.</p> <p>٥ - ضغ الزيت على وجه البطاطا بالفردشة جيّدًا لكي يتوزّع على البطاطا كاملًا، ثم أضف المرق.</p> <p>٦ - سخن الفرن على درجة حرارة ٢٥٠ من واتسو البطاطا مدّة ٢٠ دقيقة حتى تبدأ بالاستواء، ثم خفض درجة الحرارة والترك البطاطا لكي تستوي وينضج المرق مدّة ساعة واحدة على الأقل.</p> |
|---|---|

ملحوظات مهمة

- من الممكن استعمال الكرات بدلًا من البصل في إعداد البطاطا (الولانجر) لكي يعطي مذاقًا أفضل في الطعم.

تميرين عملي

أعدّ البطاطا (الولانجر) على طراز خطوات العمل السابقة.

٥٦

### ثانياً الحبوب والبقوليات

تشكل الحبوب والبقوليات جانبًا مهمًا في غذاء الإنسان فهي من أهم السلع الغذائية، التي عرفها الإنسان منذ فجر التاريخ فكان لها الفضل الكبير في توطئه واستقراره. إذ تعدّ الغذاء الرئيس لأغلب سكّان العالم لارتفاع قيمتها الغذائية وانخفاض ثمنها وسهولة إنتاجها وتخزينها مقارنة بالأغذية الأخرى.

#### ١- الحبوب واستعمالاتها

تعدّ الحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للطاقة والبروتين وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية، والحبوب كثيرة ومتنوعة تنتمي إلى الفصيلة النجيلية وتتفاوت في مواسمها الزراعية، فمنها ما هو شتوي كالقمح والشعير والشفوفان، ومنها ما هو ربيعي أو صيفي، كالذرة.

١- أنواع الحبوب: من أنواع الحبوب الرئيسة القمح، والأرز، والذرة، والشفوفان، والشعير. وفي ما يأتي نبذة مختصرة عن كلّ منها:

١- القمح (Wheat): يسمى القمح بأسماء عديدة، كالحنطة والبرّ، ويُعدّ من

٥٨

## ثانياً الحبوب والبقوليات

تُشكل الحبوب والبقوليات جانباً مهماً في غذاء الإنسان؛ فهي من أهم السلع الغذائية، التي عرفها الإنسان منذ فجر التاريخ فكان لها الفضل الكبير في توطينه واستقراره. إذ تُعدّ الغذاء الرئيس لأغلب سُكّان العالم لارتفاع قيمتها الغذائية وانخفاض ثمنها وسهولة إنتاجها وتخزينها مقارنة بالأغذية الأخرى.

١- الحبوب واستعمالاتها

تعدّ الحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للطاقة والبروتين وبعض الفيتامينات والألياف المعدنية، والحبوب كثيرة ومتنوعة تنتمي إلى الفصيلة النجيلية وتنتج في مواسمها الزراعية، فمنها ما هو سنوي كالقمح والشعير والشوفان، ومنها ما هو ربيعي أو صيفي كالذرة.

أ- أنواع الحبوب: من أنواع الحبوب الرئيسة القمح، والأرز، والذرة، والشوفان، والشعير. وفي ما يأتي نبذة مختصرة عن كلّ منها:

١- القمح (Wheat): يسمى القمح بأسماء عديدة، كالحنطة والبر، ويُعدّ من

## منتجات القمح

- الطحين (الدقيق): يستعمل بشكل رئيس في صناعة الخبز والمعجنات والقطاير والكعك بأنواعها.
- السميد: يستعمل بشكل رئيس في صناعة الحلوى الشرقية، كالكهربي والبسوسة والحلبة.
- الفريكة: تستعمل لإعداد مفضل الفريكة، أو الدجاج المحشو بالفريك، أو تُعدّ كحساء.
- البرغل والحريشة: يؤكل البرغل الناعم بعد نقعه في السلطات كما في الثبولة ويطهى البرغل الخشن مقللاً كالأرز.
- المعكرونة (الپاستا): يتوفر منها منتجات عدة وأشكال مختلفة، منها: المعكرونة، والساقي، والشعيرية، والزانبا.
- الفول: منتج تقليدي على شكل كرات صغيرة معروف في كثير من الدول العربية بأسماء مختلفة.

٥٨

## النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم الحبوب والبقوليات.
- يذكر أنواع الحبوب واستعمالاتها.
- يراعي أسس اختيار الحبوب وتخزينها.

## المفاهيم والمصطلحات

الشوفان، قمح الديورم، الجلوتين

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/العصف الذهني

- استنهاض أفكار الطلبة بطرح الأسئلة الآتية:
- ما مفهوم الحبوب والبقوليات؟ وما أنواعها المختلفة؟
- هل تعدّ الذرة الصفراء من الحبوب أم من البقوليات؟
- لماذا يعدّ القمح الكامل ذا قيمة غذائية أكبر من القمح المقشور؟
- اذكر بعض المنتجات التي تنتج من القمح؟
- اذكر أمثلة على بعض أنواع الأرز الموجودة في السوق؟
- ما العناصر الغذائية الموجودة في الحبوب؟

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، ومناقشة المسألتين الآتيتين:
- مجموعة تناقش أسس اختيار الحبوب.
- مجموعة تناقش أسس تخزين الحبوب.
- تعيين مقرر لكل مجموعة.
- توجيه الطلبة وحثهم على العمل الجماعي.
- يطلب المعلم إلى كل مجموعة مناقشة مسألة واحدة، ثم يكلف مقرر كل مجموعة عرض ما توصلوا إليه ومناقشته مع الطلبة.
- متابعة نقاش الطلبة، وتلخيص ما توصلوا إليه، وتدوينه على السبورة.

معلومات إضافية للمعلم

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيّة التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد (١-٢).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلّم

للمعلم

- تحضير الطعام وإنتاجه، الجزء الأول والثاني، كلية عمون للتعليم الفندقية والسياحي، عمان، ٢٠٠٥م.

للطالب

أقدم الأغذية الرئيسة التي عرفها الإنسان وتوافر منه ثلاثة أنواع:

- القمح القاسي: يستعمل في صناعة الخبز.
- قمح الصلاد (الدورم): قاس جداً ويحتوي على نسبة عالية من بروتين الجلوتين، ويستعمل في صناعة المعكرونة (والسباغيتي).
- القمح الطري: يستعمل في صناعة الكعك والبسكوت.

٢. الأرز (Rice): يُعدّ الأرز الغذاء الرئيس لشعوب آسيا، وعلى الرغم من احتوائه على نسب أقل من البروتين مقارنة بالحبوب الأخرى، إلا أنه سهل الهضم واستفاد الجسم من البروتين المتوافر فيه عالية، والأرز المتوافر في الأسواق هو أرز مقشور (أي منزوع الغلاف الخارجي والجنين) وفي هذه العملية يفقد الأرز نسبة كبيرة من عناصره الغذائية.

## قضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في إنتاج الطعام، ابحث مع أفراد مجموعتك في أنواع الأرز المستعملة في الطهي في بلدان من حيث: أنواعها (طول الحبة)، استعمالها في الطهي، درجة حرارة الماء المستخدمة وفترة النقع، وكمية الماء المستخدمة للطهي، ثم اكتب تقريراً بذلك واخرضه على زملائك في الصف.

٣. الذرة الصفراء (Sweet Corn): يُعدّ الذرة الصفراء الغذاء الرئيس لبعض دول إفريقيا وأمريكا الجنوبية، ونوعية البروتين فيها أقل قيمة من تلك المتوافرة في القمح والأرز، ويحتوي الذرة على نسبة عالية من الدهون مقارنة بالحبوب الأخرى، ويصنع من حبوبها البوشار. ومن أهم منتجات الذرة الششا الذي يصنع منه شراب

٥٩

الذرة (Corn Syrup) ويستعمل في كثير من أنواع الحلويات بدل السكر، ومن منتجات الذرة أيضاً الزيت الذي يستخرج من الأجنة، وحبوب القشور الجافة (Corn Flakes).

٤. الشوفان (Oats): ينبت الشوفان في بلدان برتغال بين القمح والشعير في العادة، ويُعرف بالقرطمان أو الهرطمان وهو لفظ فارسي، وحجم حبوب الشوفان متوسط بين القمح والشعير.

٥. الشعير (Barley): يُعدّ الشعير من أقدم أنواع الحبوب، وقد استعمل في الماضي لإنتاج الخبز. أمّا حالياً فتستعمل حبوبه المقشورة في إنتاج أنواع من الحساء والشراب.

ب- اجهز الحبوب وتخزينها: يُراعى عند اختيار الحبوب أن تكون من الأصناف الجيدة والصالحة للاستهلاك، وأن تكون ذات لون ورائحة طبيعية وعالية من السوس والشوائب، كالحمص، والأرربة.

لقد اعتم الإنسان منذ زمن بعيد بخزن غذائه من الحبوب وترك الكثير من الصور والمخطوطات حول إبقاء الحبوب في سائلبها كطريقة لحفظها وتخزينها، فقد تبع الإنسان خلال حضارته المتعاقبة طرقاً كثيرة في تخزين الحبوب، أهمها ما يأتي:

١. تعريض الحبوب لأشعة الشمس، وهو ما يعرف بالتجفيف الطبيعي.
٢. خلط الحبوب ببعض البائات التي تحتوي على مواد منفرة للحشرات كورق العاز والدفلة.
٣. خلط الحبوب بالرماد أو الملح المطحون.
٤. التبخير بواسطة الدخان الذي يساعد على إبعاد الحشرات خارج المخازن.

## قضية للبحث

ابحث مع أفراد مجموعتك في مصادر المعرفة المتوافرة لديك عن أسباب غفن الحبوب وأخطاره الصحية، ثم اعرض ما تتوصل إليه على زملائك في الصف.

٦٠

## النتائج العملية

- أن يعدّ طبق أرز مفلفلًا.

## المعلومات النظرية

الأرز المتوافر في الأسواق هو أرز مقشور، ويوجد أصناف عدة من الأرز منها ذات الحبة شبه الكروية (المصري)، وذات الحبة الطويلة (البنغالي)، أو الأرز (الأمريكي)، ويدخل الأرز في إعداد أطباق مختلفة، مثل الأرز البخاري، والأرز البرياني، وأرز المنسف، وأرز المقلوبة، وأرز المحاشي وغيرها.

## التجهيزات اللازمة

- أرز حبة متوسطة ٥٠٠ غرام، زيت فلي ٥٠ مليلتر، ماء بارد ١ لتر (لغسل الأرز من الشاء)، ماء فاتر ١ لتر (لنقع الأرز)، ماء ساخن ١ لتر (لغلي الأرز)، ملح ١٥ غرام.
- وعاء معدني عميق عدد (١)، طنجرة ذات قاعدة سميكة وغطاء محكم عدد (١)، كفاكبر عدد (١)، مصفاة عدد (١)، ملعقة خشبية عدد (١)، قفل للتقديم عدد (١)، ملعقة مائدة كبيرة عدد (١)، كوب معياري عدد (١)، صحن عميق عدد (١).

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | نقى الأرز وغسله بالماء البارد، ثم نقعه بالماء الفاتر مدة ثلاث ساعات تقريبا. |                         |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد طبق الأرز المفلفل.
- يعدّ طبق الأرز المفلفل.

## المفاهيم والمصطلحات

أرز بسمتي، أرز بخاري، أرز برياني.

## السلامة المهنية

- التعامل بحذر مع الماء المغلي وموقد الغاز، الحذر عند فتح طنجرة الأرز الساخن خوفاً من البخار المتصاعد.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما الأرز؟ ما أنواع الأرز المتوفرة في السوق المحلي؟ كم مرة تتناول الأرز في الأسبوع؟ هل يعد نقع الأرز ضرورياً قبل طهوه؟ لماذا؟ ما نوع الأرز المناسب للمحاشي؟
- مناقشة الأفكار والمعلومات وتلخيص إجابات الطلبة على السورة.

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-١٥) إعداد الأرز المفلفل، كما يأتي:
- تجهيز المقادير والأدوات والمعدات والتجهيزات اللازمة للتمرين قبل وقت الحصة.
- يطبق المعلم التمرين حسب خطوات العمل الواردة في التمرين.
- إدماج الطلبة في العمل على النحو الآتي:
- تكليف بعض الطلبة غسل الأرز وتنظيفه ونقعه.
- تكليف طالب آخر بوضع المادة الدهنية في قدر الطهو (الطنجرة) على نار الموقد.
- تكليف طالب آخر تجهيز كمية الماء الساخن المطلوبة لطهو الأرز.
- تكليف طالب آخر تصفية الأرز.
- إتمام عملية طهو الأرز على النار.
- بعد الانتهاء من إعداد الطبق، يكلف المعلم الطلبة بترتيب المشغل وإعادةه كما كان.
- يقوم المعلم أداء الطلبة في أثناء أداء التمرين.

## معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الضروقات الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد قائمة تتضمن عشرة أطباق يدخل في تركيبها الأرز.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: قائمة رصد (١-٣).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

للمعلم

– كمال صدوف وسيما عثمان، ألف بياء الطبخ، القاهرة، ١٩٩٧م.

للطالب



|   |   |
|---|---|
| ٢ | صفّ الأرز من الماء بوضعه في المصفاة المخصصة لذلك حتى يخرج الماء منه.                          |
| ٣ | ضع طنجرة على النار الحامية وأضف فيها الزيت واتركه حتى يحمر، ثم أضف إليها الأرز.               |
| ٤ | قلّب الأرز بكتكبر كلما تحسنت الطبقة السفلية، ثم رش عليه الملح.                                |
| ٥ | أضف الماء المغلي وأغلق الطنجرة بغطاء محكم لمنع خروج البخار واتركه على النار الهادئة حتى ينضج. |
| ٦ | ارفع الأرز عن النار واسكبه في الوعاء المناسب وقدمه.   |

ملحوظات مهمة

- يمكن استخدام الكركم أو البهارات في أثناء طهي الأرز.
- يحفظ الأرز المطهو بطريقة صحيحة خorcاً من التلف والفساد.
- لزوجة الأرز وتغير الطعم والرائحة من موزرات فساد.

تمرين عملي

أعد الأرز المغفلل باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

٦٢

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | نظمت الأرز وغسلته بالماء البارد، ثم نغته بالماء الفاتر مدة ثلث ساعة تقريبا.                     |     |    |
| ٢     | صفت الأرز من الماء ووضعته في المصفاة المخصصة لذلك حتى يخرج الماء منه.                           |     |    |
| ٣     | وضعت طنجرة على النار الحامية وأضفت فيها الزيت واتركته حتى يحمر، ثم أضفت إليها الأرز.            |     |    |
| ٤     | قلّبت الأرز بكتكبر كلما تحسنت الطبقة السفلية، ثم رشنت الملح عليه.                               |     |    |
| ٥     | أضفت الماء المغلي وأغلق الطنجرة بغطاء محكم لمنع خروج البخار واتركته على النار الهادئة حتى ينضج. |     |    |
| ٦     | رفعت الأرز وسكته في الوعاء المناسب وقدمته.  |     |    |

٦٣



## النتائج العملية

- أن يُعدَّ حساء الفريكة.

## المعلومات النظرية

الفريكة قمح بلدي غير ناضج يستعمل في تحضير الشوربات وبعض الوجبات الرئيسة مع الدجاج.

## التجهيزات اللازمة

- نصف كيلو غرام من الفريكة، نصف كيلو، نصف كوب من الزبدة، فلفل أسود حسب الرغبة، ورق خبز حسب الرغبة، بهارات حسب الرغبة، ٢ لتر من مرق لحم، باقة عطرية، رشة ملح الطعام.
- طنجرة، وعاء عميق، ملعقة خشبية، ملعقة كبيرة، ملعقة سكب، ملعقة صغيرة، كوب معياري، أطباق شوربات، مصفاة، سكين، لوح تقطيع.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | جهز المرق (الأساس) وأخف إليه الباقية العطرية، والتركة يغلي بهندوء لمدة ١٥ دقائق مع مرق اللحم. |                         |
| ٢          | فتر العمل وقطعه قطعاً ناعمة.  |                         |

٦٤

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد حساء الفريكة.
- يعدّ حساء الفريكة.

## المفاهيم والمصطلحات

الفريكة، الجريشة، البرغل.

## السلامة المهنية

- استخدام السكاكين بحذر. التأكد من سلامة المعدات والتجهيزات في المشغل.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس وذلك بتوجيه الأسئلة الآتية:
- ما الفريكة؟ من منكم رأى المزارعين وهم يعدون لإنتاج الفريكة؟ لماذا سميت فريكة؟ كيف تُجهَّز حبوب الفريكة؟ ما الأطباق التي تدخل الفريكة في إعدادها؟
- تلخيص إجابات الطلبة وكتابتها على السبورة.

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-١٦) إعداد حساء الفريكة، وذلك كما يأتي.
- تجهيز المقادير والأدوات والمعدات اللازمة لتنفيذ التمرين قبل بدء الحصّة.
- توزيع الطلبة إلى مجموعات عمل باستخدام إحدى طرق تشكيل المجموعات العشوائية، وتعيين مقرر لكل منها.
- إدماج الطلبة في العمل على النحو الآتي:
- تكليف المجموعة الأولى بتنقية الفريكة وغسلها ونقعها.
- تكليف المجموعة الثانية بتقشير البصل وفرمه فرماً ناعماً.
- تكليف المجموعة الثالثة بوضع المادة الدهنية في الطنجرة وتقليب البصل حتى ينضج.
- تكليف المجموعة الرابعة بإتمام عمل حساء الفريكة.
- متابعة العمل في المجموعات وتصويب الأخطاء إن وجدت.
- تتابع كل مجموعة أعمال النظافة أولاً بأول.
- بعد الانتهاء من إعداد الحساء يكلف المعلم الطلبة بترتيب مكان العمل، وإعادةه كما كان.
- تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق التمرين.

## معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة بمساعدة الأهل في البيت في إعداد حساء الفريكة.

#### إثراء

– تكليف الطلبة كتابة وصفات لأحد الأطباق الآتية:

- منسف الفريكة.
- دجاج محشي بالفريكة.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: سلم التقدير (١-٤).

### التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

### التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب



- ٣ نضّ الفريكة جيّداً من الشوالب ومن الأحجار الطاهرة باستخدام المصفاة.
- ٤ اشطف الفريكة بالماء جيّداً، ثمّ اسحبها من الماء باليد، وتكرّر ذلك ثمّ صنفها، وتُسقى هذه العملية لتسهيل الفريكة.
- ٥ ضغ الزبدة في طنجرة، وتركها حتى تسهر واحرس على ألا تحترق، ثمّ أضف الصلّ وقبه حتى يذبل ويصبح لونه ذهبياً.
- ٦ أضف الفريكة إلى الطنجرة وقلّبها باستخدام المعلقة الخشبية مدة ٥ دقائق.
- ٧ ضغ مرق اللحم على الفريكة، وأضف الملح والفلفل والبهارات والباقا العطرية.
- ٨ ترك الخليط يذلي وهو مغلي، ثمّ خفض الحرارة حتى تنضج الفريكة.

ملحوظات مهمة

- تتكون الباقا العطرية من ورق الغار، وعروق البقدونس، وعروق الزعفران البردي.

تمرين عملي

أعدّ حساء الفريكة على غرار خطوات العمل السابقة.

٦٥

| معايير التقويم  |   |     |    |
|---|---|-----|----|
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية: |   |     |    |
| الترقيم   | معايير الأداء   | نعم | لا |
| ١   | غسلت الفريكة ونظفتها وصفتها من الماء جيّداً.                  |     |    |
| ٢   | سخنت الزيت جيّداً وعمدت على قلب الفريكة بشكل جيد.             |     |    |
| ٣   | اخترت المعيار الصحيح من مرق اللحم والملح اللازم لطهو الفريكة. |     |    |
| ٤   | طهوت الفريكة حتى الوصول إلى النضج المطلوب.                    |     |    |
| ٥   | راعت شروط النظافة والصحة العامة.                              |     |    |

٦٦

## النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم البقوليات.
- يتعرف أنواع البقوليات المختلفة.
- يدرك أهمية تجهيز البقوليات وتنقيتها قبل الطهو.
- يتعرف طرق طهو بعض أنواع البقوليات.

## المفاهيم والمصطلحات

فول الصويا، الحرارة الرطبة.

## السلامة المهنية

- اتخاذ الحيطة والحذر عند التعامل مع موقد الغاز.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما المقصود بالبقوليات؟ اذكر خمسة أنواع من البقوليات الأكثر تداولاً في بلادنا؟ كيف تحضر العدس المجروش للطهو؟ هل يجب نقع الفول والحمص قبل الطهو؟ لماذا؟
- مناقشة الإجابات، واستخلاص النتائج، وتلخيص الأفكار الرئيسة على السبورة.

التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تجهيز المشغل للقيام بالنشاط المطلوب.
- تكليف الطلبة القيام بالنشاط (١-٢): تأثير إضافة بيكربونات الصوديوم.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين حسب التقسيم العشوائي، وتعيين مقرر لكل منها.
- تنقع المجموعتان كمية من الحمص مدة (١٢) ساعة.
- تطهو إحدى المجموعتين الحمص وتضيف إليه كمية من بيكربونات الصوديوم.
- المجموعة الأخرى تطهو الحمص من دون إضافة أي شيء سوى الماء.
- تحديد مدة زمنية موحدة لكل من المجموعتين.
- تدون كل من المجموعتين الملاحظات الآتية:
- مدة الطهو اللازمة للنضج.
- اللون والنكهة وشكل الحبات في كل حالة.
- كتابة ما توصلت إليه المجموعتان على السبورة.
- تكليف الطلبة تنظيف المشغل وترتيبه وإعادةه كما كان.
- تقييم عمل الطلبة.

معلومات إضافية للمعلم

## ٢- البقوليات

البقوليات هي البذور الحافة لبعض أنواع النباتات، وأكثر أنواعها شيوعاً في بلادنا العدس والحمص والفول والفاصوليا، والفاصوليا، واللوبيا، وهي تشكل حباتاً بالغ الأهمية في غذاء الإنسان نظراً إلى ارتفاع قيمتها الغذائية وانخفاض ثمنها، وتعدّ مصادر جيدة للبروتينات والشويات وبعض العناصر المعدنية: كالكالسيوم، والفسفور، والحديد، والزنك، وبعض الفيتامينات الذائبة في الماء، وهي جيدة في محتواها من الطاقة، ومن مساوي البقوليات احتواؤها على بعض السكريات الثلاثية والرابعة التي لا يتم امتصاصها في الأمعاء الدقيقة؛ لذا، فإنها تُسبب تخمراً في الأمعاء الغليظة مما ينتج عنه غازات تسبب الانتفاخ، أضف إلى ذلك فإن قشور البقوليات تحتوي على ألياف خشنة عسرة الهضم، ولهذا يتم استهلاكها مقشورة.

أ- أنواع البقوليات: في ما يأتي نبذة مختصرة عن أهم أنواع البقوليات واستخداماتها:

١. الحمص (Chick Peas): يُعدّ الحمص من البقوليات الصلبة، وهو شائع الاستعمال، ويؤكل الحمص أخضر طازجاً أو مشويّاً، وهو ما يسمى الحاملة أو الهويصة، كما يؤكل مطبوخاً ومهروناً (حمص بالطحينة أو فة الحمص)، أو ملقاً كما في خلطة الفلافل (الطعمية)، أو محتقناً كما في الفطاطما، أو مسلوقاً ومملحاً (البيلة)، يحتوي الحمص على نسبة جيدة من البروتينات والشويات، ويُعدّ مصدراً جيّداً للطاقة.

٢. الفول (Broad Beans): يُعدّ الفول من الأطعمة الشعبية في بلادنا ويؤكل أخضر مطبوخاً بالزيت أو مع الأرز، ويؤكل الفول تام النضج مطبوخاً (كالفول المدمس)، كما يدخل في مكونات خلطة الفلافل، ويؤدي الإفراط في تناوله هو والحمص إلى بعض الاضطرابات الهضمية والانتفاخ.

٣. العدس (Lentil): يُعدّ العدس من أقدم الأغذية التي عرفها الإنسان، ويحتوي على البروتين بشكل كبير ونسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية وهو مصدر جيد للطاقة، ويؤكل العدس مطبوخاً (إذ يُعدّ منه أطباق عديدة كالمحردة (عدس مع الأرز) وشوربة العدس، ويطبخ مع الأرز والبن، وهو ما يُسمى الرشوف).

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة بالبحث عن أنواع الحبوب والبقوليات المتوفرة في السوق المحلي، وكتابة تقرير عن ذلك.

#### إثراء

– تكليف الطلبة إعادة تطبيق النشاط الموجود في الدرس على نوع آخر من البقوليات، مثل الفول.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد (١-٥).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

#### للمعلم

- تحضير الطعام وإنتاجه، الجزء الأول والثاني، كلية عمون للتعليم الفندقي والسياحي، عمان، ٢٠٠٥م.
- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith. 7th ed, 2011.

#### للطالب

٤. الفاصولياء الجافة (Dry Beans): تُعدّ الفاصولياء الجافة من المحاصيل الصيفية، وهي غنية بالبروتينات والكربوهيدرات، وهي مصادر جيدة للطاقة، كما تحتوي على نسبة جيدة من العناصر المعدنية، وتطبخ مع اللحم ومرق البندورة.

٥. فول الصويا (Soya Beans): يُعدّ فول الصويا من أغنى البقوليات على الإطلاق في محتواه من البروتينات والدهون وبعض العناصر المعدنية كالسيوم والفسفور، ويستخرج منه زيت الصويا.

٦. الرمس (Lupin): يُعدّ الرمس من البقوليات الغنية بالبروتينات، ويحتوي على ألياف السليولوز المضادة للإسكات.

ب- تحضير البقوليات: تحتاج البقوليات إلى تجهيز وتغذية قبل طهيها لتأكد من خلوها من الشوائب والحصى، ثم غسلها ونقعها بالماء لتفصير مدة طهيها ويتبع عن الطبخ تمام انتفاخ البذور وزيادة حجمها، لذلك ينهي نقع البقوليات بكمية كافية من الماء المغلي مسبقاً لتخفيف تأثير عسر الماء، ويستعمل قرابة (٣-٤) لتر من الماء لكل كيلو غرام بقول، كما يمكن إضافة كمية قليلة من باكتريونات الصوديوم (ربع ملعقة صغيرة لكل لتر ماء) ويتم النقع لتطرية غللتها وزيادة امتصاص الماء، وينهي تنظيف البقوليات جيداً بالماء للتخلص من هذه المادة القلوية قبل الطبخ؛ لأنها تحطم اليامين (فيتامين ب١)، وتعطي قواماً مهيئاً، وطعماً غريباً ولو لم يكن ذلك.

#### نشاط (٢-١) تأثير إضافة باكتريونات الصوديوم

ناقش مع أفراد مجموعتك كمية من الحمص مدة (١٢) ساعة ثم قسم الكمية إلى جزأين، وأضف إلى الجزء الأول قليلاً من باكتريونات الصوديوم، ثم أعد الجزأين للمدة نفسها وتحت ظروف مماثلة، ولاحظ ما يأتي:

- ١- مدة الطهو اللازمة للضغط.
- ٢- اللون والنكهة وشكل الحبات في كل حالة.

دون ما توصلت إليه، ثم اعرضه على زملائك في الصف.

٦٨

ج- طهو البقوليات: تغلي البقوليات عادة بالحرارة الرطبة، وفي حال استعمال البندورة أو صلصتها تضاعف بعد أن تصبح البقول طرية، يساعد الطهو على زيادة قابلية هضم البقوليات، كما يزيد الطهو من وفرة المعادن نتيجة تحلل جزء منها، لكن الطهو يعمل على فقد في الفيتامينات الحساسة للحرارة وبخاصة فيتامين ب١، لذلك ينصح بعدم زيادة مدة الطهو عن الحد اللازم للمحافظة على قيمتها الغذائية ومنع ذوبانها.

#### قضية للمناقشة

ناقش مع أفراد مجموعتك الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار البقوليات وتخزينها، ثم اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصف.

#### قضية للبحث

ابحث مع أفراد مجموعتك في مصادر المعرفة المتوفرة لديك (كتب، أو نشرات، أو إنترنت، أو غير ذلك) عن الأوزان والمكاييل المعيارية لكل من الكوب، ملعقة طعام كبيرة، ملعقة صغيرة، وغيرها، ثم اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصف.

٦٩

## النتائج العملية

- أن يعدّ الفول المدمس.

## المعلومات النظرية

طبق شعبي يتم تحضيره من حبات الفول الكامل أو المحروش أو كليهما بعد سلقها بالماء، ويُمكن إعداد تشبيلة الفول من الثوم والملح وعصير الليمون والفلفل الحار بوضع هذه المكونات في الخلط وعلطها جيدًا وتزين طبق الفول فيها.

## التجهيزات اللازمة

- إناء للقطع، طنجرة ضغط، مذقة نوم، كوب معياري، خلط كهربائي، طبق، ملعقة صغيرة، ملعقة كبيرة.
- كوب من حبوب الفول الجافة، ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون، فطمان من الثوم، ملح الطعام (حسب الرغبة)، ملعقتان صغيرتان من القندوس المفروم، قرن فلفل حار (لتزيين).

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | نظف حبات الفول الجاف من الحصى والشوائب والحبوب الغريبة. |                         |
| ٢          | اغسل الفول جيدًا بالماء.                                |                         |

٧٠

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد الفول المدمس.
- يعدّ الفول المدمس.

## المفاهيم والمصطلحات

الفول المدمس، الفول النبات.

## السلامة المهنية

- التعامل بحذر مع موقد النار، التأكد من سلامة المعدات والتجهيزات في المشغل.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-١٧): إعداد الفول المدمس.
- تجهيز المشغل للقيام بالنشاط المطلوب.
- تجهز المواد والمعدات والأدوات اللازمة لعمل الفول المدمس.
- توزيع الطلبة في مجموعات عمل غير متجانسة، وتعيين مقرر لها، وتكليفها ما يأتي:
- المجموعة الأولى: تنظف الفول الجاف من الحصى والشوائب.
- المجموعة الثانية: تغسل الفول وتنقعه بماء بارد وتضيف إليه كمية من بيكربونات الصوديوم، ثم ينقع مدة (٨-١٢) ساعة.
- يحضر المعلم كمية من الفول المنقوع مسبقًا.
- المجموعة الثالثة: تغسل الفول المنقوع وتضعه في طنجرة لسلقه بالنار.
- المجموعة الرابعة: تعمل التشبيلة من الفلفل الحار والثوم والليمون.
- توجيه كل مجموعة إلى تطبيق التمرين.
- بعد الانتهاء من إعداد الطبق يكلف المعلم الطلبة تجهيز المشغل، وإعادته كما كان.
- متابعة أداء الطلبة وتقييم أدائهم وتقديم التغذية الراجعة لهم.

## معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الضروك الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة إعداد الفول المدمس بمساعدة أحد أفراد أسرته.

#### إثراء

– تكليف الطلبة كتابة وصفات أخرى مشتقة من الفول، ثم شرحها لزملائهم في الصف.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجيّة التقويم: الملاحظة .

– أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-٦) .

#### التكامل الأفقي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### التكامل الرأسي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### مصادر التعلّم

#### للمعلم

– تحضير الطعام وإنتاجه، الجزء الأول والثاني، كلية عمون للتعليم الفندقية والسياحي، عمان، ٢٠٠٥م.

- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.

- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.

- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

#### للطالب

|   |  |
|---|--|
| ٣ | الفتح الفول في إناء فيه ماء بارد (سلق عليه) مسكاً (٨-١٢) ساعة.   |
| ٤ | ضع الفول المنقوع في طنجرة الضغط، أضف ٤ أضغاف ماء مغلياً، ثم أغلق الطنجرة وضعها على نار هادئة حتى ينضج الحبوب، ويصبح قابلاً للتهرس بضغطه بين الشاهد والأبهام. |
| ٥ | اخلط الفول المطهون (بعد هرسه جزئياً أو كما هو حسب الرغبة) بعصير الليمون والثوم المهروس والملح.   |
| ٦ | ضع الفول في طبق التقديم وزنه بالقدونس والفلفل، ثم أضف على سطحه زيت الزيتون.  |




ملحوظات مهمة

- يستعمل الفول المجروش لتحضير الفول المدمس بنسبة ٥٠٪ فول حب مقابل ٥٠٪ فول مجروش.
- ينصح بسلق الفول في ماء بارد مسبقاً لتسريع في نضجها، إذ إنّ الغلي يربط جزئاً كبيراً من أملاح الكالسيوم المسببة لعسر الهضم.

٧١

تمرين عملي

أعدّ الفول المدمس على غرار خطوات العمل السابقة مع استعمال نصف الكمية فول مجروش بدل الفول الحب.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أداءك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | حضرت الفول اللازم للطهو من حيث نظافته من الحصى والشوائب وغسلته جيّداً. |     |    |
| ٢     | طهوت الفول على النار حتى الاستواء المطلوب.                             |     |    |
| ٣     | هرست الفول مع مكوناته الأخرى بطريقة صحيحة.                             |     |    |
| ٤     | راعت النظافة والسلامة العامة عند أداء المهارة.                         |     |    |

٧٢

## النتائج العملية

- أن تُعدّ الحمص بالطحينة.

## المعلومات النظرية

طبق شعبي يُؤدّم كغليّ مقلات مزيجًا بالكومون والبدونس المفروم، وكذلك بشرائح المخلّلات، وبخاشة ذرائح مخلّل الخبار.

## التجهيزات اللازمة

- إداة للثقب، كوب معباري، خلاط كهربائي، طنجرة ضغط، صينية، طبق، ملعقة كبيرة، ملعقة صغيرة.
- كوب واحد من الحمص الجاف، ورُبّع ملعقة صغيرة من بيكر بونات الصوديوم.
- (٤) ملاعق كبيرة من الطحينة، وعصير حبة واحدة من الليمون.
- ملعقة كبيرة من البدونس المفروم (للتمرين)، ورُبّع ملعقة صغيرة من الكومون (للتمرين)، ورشة صغيرة من الشطة الحمراء حسب الرغبة للتمرين.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم الوصفية   |
|------------|--|---|
| ١          | ضع الحمص على صينية ولقّه جيّدًا من الحمص والشوائب والحبوب الغريبة خاصة ذات اللون الأخضر. |  |

٧٣

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد الحمص بالطحينة.
- يعد الحمص بالطحينة.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

- التعامل بحذر عند استخدام موقد النار والتأكد من سلامة المعدات والتجهيزات في المشغل.
- الحذر عند استخدام آلة طحن الحمص.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-١٨): إعداد الحمص بالطحينة.
- تجهيز المشغل للقيام بالنشاط المطلوب.
- تجهيز المواد والمعدات والأدوات اللازمة لعمل الحمص بالطحينة.
- توزيع الطلبة إلى خمس مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام الآتية:
  - المجموعة الأولى: تنظف الحمص الجاف من الحصى والشوائب.
  - المجموعة الثانية: تغسل الحمص وتنقعه بماء بارد وتضيف إليه كمية من بيكر بونات الصوديوم، ثم تنقعه مدة (٨-١٢) ساعة.
  - المجموعة الثالثة: تسلق الحمص الذي نقعه المعلم من قبل.
  - المجموعة الرابعة: تطحن الحمص الذي سلقه المعلم من قبل.
  - المجموعة الخامسة: تعمل التتبيلة من الفلفل الحار والثوم والليمون.
- توجيه كل مجموعة إلى تطبيق التمرين.
- بعد الانتهاء من إعداد الطبق يكلف المعلم الطلبة ترتيب المشغل، وإعادةه كما كان.
- متابعة أداء الطلبة وتقييم أدائهم، وتقديم التغذية الراجعة لهم.

## معلومات إضافية للمعلم

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة إعداد الحمص بالطحينة بالتعاون مع أفراد أسرته وبحسب خطوات تنفيذ التمرين.

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد أنواع أخرى مشتقة من الحمص بالطحينة.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: سلم تقدير (١-٧).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– صدوف كمال، وسيما عثمان، ألف باء الطبخ الموسع، بيروت، دار العلم للملايين.

للطالب

– فردوس رضا توفيق (٢٠٠١) مطبخي بين يديك، الأردن، مكتبة الشباب ومطبعتها.

|   |   |   |
|---|---|---|
| ٢ | القع الحمص (بعد غسله جيدًا بالماء) بكنية كافية من الماء طوال الليل، مع إضافة ربع ملعقة صغيرة من بايكربونات الصوديوم.  |  |
| ٣ | انظف حبوب الحمص من ماء القع.  |   |
| ٤ | ضع الحمص في طنجرة الضغط، وأضف إليه نحو أربعة أضعاف ماء مغليًا، ثم اسلق الحمص في طنجرة على نار هادئة حتى ينضج ويصبح قابلاً للتهرس بضغطه بين الشاهد والإبهام، ثم افرّد الحمص المسلوق بعد تصفيته من الماء على صينية مدة من الزمن حتى يبرد. |  |
| ٥ | اعرس الحمص حتى يصبح ناعمًا باستعمال الخلاط الكهربائي أو أية أداة مناسبة، مع إضافة قليل من الثلج أثناء التهرس.   |   |
| ٦ | اخلط الحمص مع الطحينة وعصير الليمون والثوم المهروس وكمية من الملح حسب الرغبة.   |  |
| ٧ | ضع الحمص في طبق التقديم، وزينه بالبقدونس والشطة وحبّات من الحمص المسلوق وزيت الزيتون.   |   |

٧٤

ملحوظات مهمة

- التبريد السريع للحمص ينشره على صينية واسعة يمنع فسادة بسرعة.
- وضع الثلج في أثناء التهرس يعطي الحمص اللون الأبيض ويحافظ على جودته.
- احفظ الحمص بعد إعداده في التلاجة، واعمل على تغطيته لمنع جفافه وتلفه.

تمرين عملي

أعدّ الحمص على غرار خطوات العمل السابقة؛ بإضافة قليل من البقدونس المفروم الناعم، وعصير الليمون، وقليل من الثوم المهروس حسب الرغبة.

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء                              | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | حضرت الحمص للطهو بطريقة صحيحة.             |     |    |
| ٢     | طهوت الحمص حتى النضج المطلوب.              |     |    |
| ٣     | هرست الحمص وأضفت إليه باقي المكونات.       |     |    |
| ٤     | وضعت الحمص في طبق التقديم وزيته بشكل جميل. |     |    |

٧٥



## النتائج العملية

- أن تُعدّ طبقاً من الفلافل.

## المعلومات النظرية

يُحضّر الفلافل في بلادنا من الحمص (من غير إضافة الفول) إلا أنه يمكن أن يستبدل الحمص بالفول (جزئيًا أو كليًا) كما في المصنوعة (الفلافل المصرية).

## التجهيزات اللازمة

• إناء للتقيع، مقرفة شبك، سلة شبك، لوح تقطيع، سكين، ملعقة صغيرة، ملعقة كبيرة، أطباق لوضع المواد فيها، كوب معياري، أداة عمل أقراص الفلافل، طنجرة واسعة، سكين حادة، آلة فرم اللحم، ومقلاة عميقة.

• ٧ أكواب من الحمص المنقوع مدة ٢٤ ساعة، ملعقة كبيرة كمون، (٤) حبات متوسطة من البصل المفروم، باقة من البقدونس، باقة من الكزبرة، (٨) فصوص من الثوم المقشور، قرن فلفل أخضر حار، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ملعقة كبيرة من الملح (حسب الرغبة)، زيت فلي، ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم، ملعقة كبيرة من الكمون.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                                      | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | اغسل البقدونس والكزبرة جيدًا، ثم فرمها فرمًا ناعمًا. |                         |

٧٦

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد الفلافل.
- يعد الفلافل.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

- التعامل بحذر مع موقد النار، التأكد من سلامة المعدات والتجهيزات في المشغل.
- العناية بالنظافة الشخصية ونظافة الأدوات والمعدات ومكان العمل.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-١٩): إعداد الفلافل.
- تجهيز المشغل للقيام بالنشاط المطلوب.
- يجهز المعلم المواد والمعدات والأدوات اللازمة لعمل الفلافل.
- توزيع الطلبة في مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام الآتية:
  - المجموعة الأولى: تنظف الحمص من الحصى والشوائب.
  - المجموعة الثانية: تطحن الحمص وتضيف إليه البهارات والملح.
  - المجموعة الثالثة: تقلي الفلافل.
- توجيه كل مجموعة إلى تطبيق التمرين.
- بعد الانتهاء من إعداد الطبق يكلف المعلم الطلبة تنظيف المشغل، وإعادةه كما كان.
- متابعة أداء الطلبة، وتقييم أدائهم، وتقديم التغذية الراجعة لهم.

منهاجي

متعة التعليم الهادف



معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق (١-٨) من أدوات التقييم.

### مراعاة الضرووق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة إعداد الفلافل بمساعدة أحد أفراد أسرته.

#### إثراء

– تكليف الطلبة إعداد الفلافل المحشوة.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة رصد ( ١-٨).

#### التكامل الأفقي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### التكامل الرأسي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

|  |   |
|--|---|
|  | ٢ غسل الحمص المنقوع.  |
|  | ٣ فشر البصل والثوم وقطعهما.   |
|  | ٤ اخلط المواد وضعها في آلة الفرغ (آلة فرم اللحم) وافرغها فرغاً ناعماً.  |
|  | ٥ أضف الملح والبهارات إلى الكمون والكزبرة ويكرهونات الصوديوم واخلطها جميعاً، والترك الخليط من ساعة إلى ساعتين، ثم اعصته جيّداً. |
|  | ٦ سخن كمية من الزيت بارتفاع ٧ سم في مقلاة عميقة حتى درجة القلي المناسبة (من غير الوصول إلى درجة التدخين).                       |
|  | ٧ شكل قرصاً من الفلافل باستعمال آلة الفلافل وأسقطها في الزيت الحار حتى تنحمر من الوجهين.  |

ملحوظات مهمة

- تُقدّم قرص الفلافل في ساندويشات يضاف إليها الحمص والسلطة أو بعض السقالي كالزهرة والطماطم والباذنجان، كما تقدم الفلافل إلى جانب الحمص بالطحينة أو الفول المدمس كوجبة غذائية.
- أنسب الزيوت للقلي الفلافل: زيت الساروق، أو زيت بذرة القطن، أو زيت دوار الشمس، أو زيت بذرة الخيل.

تمرين عملي

أعدّ الفلافل المحشوة بإضافة البصل والسماق والسمن على غرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء                                   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | حضرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.    |     |    |
| ٢     | فرمت المواد على آلة الفرغ مراعاةً لآمن السلامة. |     |    |
| ٣     | شكلت قرص الفلافل بطريقة صحيحة.                  |     |    |
| ٤     | قليت الفلافل بالزيت على درجة الحرارة المناسبة.  |     |    |
| ٥     | حشيت الفلافل بطريقة صحيحة.                      |     |    |
| ٦     | راعت شروط النظافة والسلامة العامة.              |     |    |

## النتاج العملي

- أن تُعدَّ طبقًا من شوربة العدس.

## المعلومات النظرية

يُقدَّم حساء العدس منفردًا، أو مع قطع من اللحم في أطباق مناسبة، ويُزين بالبقدونس وهو متوسط الكثافة ناعم القوام ويُمكن أن يقدم معها قطع خبز صغيرة مقلية أو محمصة بالفرن، وهو غذاء مهم، وحساء فاتح للشهية.

## التجهيزات اللازمة

• إزاء اللطخ، مقلّي، طنجرة، كوب معياري، ملعقة كبيرة، ملعقة صغيرة، سكين، مصفاة خضراوات، خلاط يدوي أو كهربائي، مقشرة خضراوات (مبشرة)، كوبان من العدس المجروش (المقشور)، حبتان متوسطتان من البطاطا، بصلة متوسطة الحجم، ملعقة كبيرة من الزبدة أو السمن، حبة متوسطة من الجزر، (٥) أكواب من مرق اللحم أو الدجاج أو الماء، ملح وفلفل حسب الرغبة، رُبع ملعقة صغيرة من الكمون، رُبع ملعقة صغيرة من الكركم.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد شوربة العدس.
- يعدّ شوربة العدس.

## المفاهيم والمصطلحات

تصويل العدس.

## السلامة المهنية

- التعامل بحذر عند استخدام السكاكين، والتأكد من سلامة المعدات والتجهيزات في المشغل.
- الحذر من موقد النار والبخار المتصاعد عند سلق العدس.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٢٠): إعداد شوربة العدس.
- تجهيز المقادير والأدوات والمعدات اللازمة لتنفيذ التمرين قبل بدء الحصة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات بإحدى طرق تشكيل المجموعات العشوائية، وتعيين مقرر لكلٍّ منها.
- إشراك الطلبة بالعمل، وذلك بتوزيعهم في مجموعات على النحو الآتي:
  - المجموعة الأولى: تنقي العدس المجروش من الشوائب والحبوب الغريبة، وتغسله وتصفّله.
  - المجموعة الثانية: تقشر البصل وتفرمه فرمًا ناعمًا.
  - المجموعة الثالثة: تضع المادة الدهنية في الطنجرة، وتقلب البصل حتى ينضج.
  - المجموعة الرابعة: تكمل عمل شوربة العدس، وذلك بتقليب العدس والبصل وتضيف الماء أو المرق الساخن إليه، ثم تضيف الملح والكمون إلى الشوربة، وتتركها تغلي على النار لحين النضج.
- متابعة العمل في مجموعات وتصويب الأخطاء إن وجدت.
- بعد الانتهاء من إعداد الشوربة يكلف المعلم الطلبة تنظيف مكان العمل، وإعادةه كما كان.
- تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق التمرين.

## معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الضرووق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة مساعدة الأهل في البيت في إعداد شوربة العدس.

#### إثراء

– تكليف الطلبة كتابة طريقة عمل أحد الأطباق الآتية:

- الرشوف.
- المجردة.
- الكوشري.
- الرشتا.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجيّة التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: سلم التقدير ( ١-٩ ).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

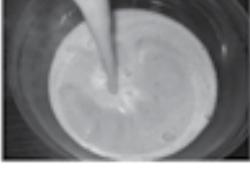

– التربية المهنية – الصف العاشر، الوحدة السابعة إعداد الطعام الدرس الأول.

### مصادر التعلّم

#### للمعلم

– فردوس رضا توفيق، مطبخي بين يديك، الأردن، مكتبة الشباب ومطبخها، ٢٠٠١م.

#### للطالب

| رقم<br>الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|---------------|---|---|
| ١             | نظف العدس جيّداً من الشوائب، ثمّ اغسله وصفّاه.  |  |
| ٢             | قشر البصل واقطعه فرماً ناعماً.  |   |
| ٣             | اقطع حبات الجزر والبطاطا، ثمّ قشرها بالمقشرة وقطّعها قطعاً ناعماً، أو ابشرها بالمبشرة.  |   |
| ٤             | قَبِّب البصل الناعم بالزبدة على نار هادئة حتى يذبل، ثمّ أضف إليه الجزر والبطاطا وقَبِّب الخليط جيّداً على النار مدّة خمس دقائق تقريباً. |   |
| ٥             | أضف العدس ومرق اللحم وخليط الخضراوات والترك الخليط بطني على نار هادئة حتى ينضج العدس.   |   |
| ٦             | ارفع المزيج عن النار، واعرسه باستعمال حراسة يدوية أو خلاط كهربائي وأضف مزيداً من الماء أو المرق المغلي إن لزم الأمر.                    |  |
| ٧             | ضع المزيج المسهروس في الطنجرة مرة أخرى وارفعه على النار مرة أخرى حتى يغلي ويغلي إلى الكثافة المطلوبة.                                   |   |

٨٠

| رقم | معايير الأداء                                | نعم | لا |
|-----|--|-----|----|
| ١   | حضرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢   | قشرت الخضراوات وفرمتها حسب المطلوب.          |     |    |
| ٣   | هرست الخليط جيّداً على الخلاط.               |     |    |
| ٤   | تذوقت طعم الحساء بعد التحضير.                |     |    |
| ٥   | راعت التسلسل المنطقي في أداء التمرين.        |     |    |

٨١

## النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع الزيوت والدهون التي يستعملها الإنسان.
- يميز بين الدهون المشبعة وغير المشبعة.
- يعدد فوائد الزيوت والدهون.
- يدرك أهمية الدهون في غذاء الإنسان.
- يبين استعمال الزيوت والدهون في عمليات الطهو.
- يذكر طرق حفظ الزيوت والدهون.

## المفاهيم والمصطلحات

الزيوت المهدرجة، الدهون المشبعة، الدهون غير المشبعة.

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## العمل الجماعي، النقاش

- التمهيد للدرس بإجراء نقاش، وتوجيه الأسئلة الآتية :
  - هل للدهون أهمية في حياتنا؟ وما الفائدة منها؟
  - اذكر بعض أنواع الدهون والزيوت الموجودة في السوق .
  - ما المقصود بالدهون المشبعة وغير المشبعة؟
  - اذكر بعض فوائد الدهون والزيوت وكيفية حفظها واستخدامها.
- مناقشة إجابات الطلبة وتلخيصها على السبورة، والخروج بفهم مشترك لها .

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتعيين قائد لكل مجموعة، وتكليف كل منها بتنفيذ مهمة محددة، كما يأتي :
  - مجموعة تناقش أهمية الدهون في غذاء الإنسان .
  - مجموعة تناقش أنواع الدهون والزيوت التي يتناولها الإنسان.
  - مجموعة تناقش الفرق بين الدهون المشبعة وغير المشبعة .
  - مجموعة تناقش فوائد الدهون والزيوت لصحة الإنسان .
  - مجموعة تناقش استخدامات الدهون والزيوت في عمليات الطهو .
  - مجموعة تناقش طرق حفظ الزيوت والدهون .
  - تحدد مدة زمنية معينة لتنفيذ المهام المطلوبة .
  - عرض ما تتوصل إليه المجموعات، ومناقشته، وتلخيص النتائج .
  - تقييم عمل المجموعات، وتقديم التغذية الراجعة.

## ثالث الزيوت والدهون واستعمالاتها

للزيوت والدهون أهمية كبيرة في غذاء الإنسان، لأنها تعدُّ أحد المصادر الرئيسة للطاقة، وتتكون الدهون غالباً من ثلاثة جزئيات من الأحماض الدهنية مرتبطة ببعضها بواسطة جزيء من الجليسرول، وللدهون استعمالات كثيرة جداً، فمنها ما يؤكل مباشرة مثل أنواع الزبدة المختلفة و زيت الزيتون، وتُستخرج الدهون والزيوت من مصادر رئيسية: نباتي من اللوز و دوار الشمس والفول وجوز الهند وأنواع كثيرة أخرى، وحيواني من دهن الحيوانات، والحليب يُستخرج منه الزبدة الطبيعية التي تدخل في تركيب الكثير من الأطعمة والحلويات أو يمكن تناولها مباشرة، وللزيوت والدهون استعمالات واسعة في إعداد الأطعمة، إلا أنَّ الإفراط في تناولها يؤدي إلى مشاكل صحية. انظر الجدول (١-١) الذي يبين خصائص الدهون.

١ - أنواع الزيوت والدهون

تُستخرج الدهون والزيوت من مصدر نباتي ومصدر حيواني، ويمكن إجمال أنواع الزيوت والدهون بما يأتي:

أ - الزيوت النباتية Vegetable oil: وهي الزيوت التي يتم استخراجها من النباتات، مثل اللوز Corn oil، فول الصويا Soy oil، والذئبل Palm oil، وزيت السمسم Sesame oil، وزيت دوار الشمس Sunflower oil، وزيت الزيتون Olive oil.

ب- السمن النباتي Vegetable fat: يصنع السمن من الزيوت النباتية الطبيعية مثل زيت بذرة الصنوبر.

ج- الزبدة Butter: تُستخرج الزبدة من الحليب، وتحتوي على الماء وبعض الحموض الدهنية الطيارة التي تكسبها طعماً ورائحة مميزة، ولها استعمالات كثيرة في تحضير الطعام وإنتاجه وخاصة الحلويات.

الزيوت المهدرجة: زيوت تفاعل مع الهيدروجين تحت ظروف معينة، لتتحول إلى الحالة الصلبة تحت درجات الحرارة العادية مع توافر عوامل مساعدة.

٨٢

- ج - حفظ بعض أنواع الأطعمة: تستعمل الزيوت وبخاصة زيت الزيتون كمادة حافظة لبعض الأطعمة، مثل المكسوس والبنّة، وعلى سطح المخلاتات لمنع نمو العفن.
- د - نظرية المعائن: إن إضافة المادة الدهنية للمعائن تعمل على ثباتها، وبذلك يؤدي إلى نظرية المعائن ويؤخر فسادها ويكسبها نعومة مناسبة، وتزيد مدة حفظها.
- هـ - قلي الأطعمة: هناك أنواع من الدهون تستخدم للقلي العميق، وأنواع أخرى مثل الزبدة لا تصلح للقلي البسيط فقط.

## مقضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في إنتاج الطعام ابحث أنت وزملائك عن استخدامات الزيوت والدهون بمصادرهما، الحيواني، والنباتي في إنتاج الطعام، ثم اكتب تقريراً بذلك واعرضه على زملائك في الصف.

٣- استعمال الزيوت والدهون في عمليات قلي الطعام

يجب الحرص والانتباه للحفاظ على سلامة الاستخدام الأفضل للزيوت والدهون بمراحل الأمور الآتية:

أ - الاهتمام بنظافة المادة الدهنية بصفاتها بعناية بعد كل عملية قلي.

ب- اختيار زيت القلي السائل لاستعمالات القلي العميق.

ج- التأكد من عدم توافر رائحة غير طبيعية في الزيت قبل استخدامه.

د - التأكد من نظافة المقلّي قبل وضع الزيت فيه.

هـ - التأكد أن كمية الزيت في المقلّي لا تزيد على ثلثي سعته.

و - تسخين الزيت لدرجة حرارة مناسبة، تبعاً لنوع المادة الغذائية، والحرص على ألا يعلى الزيت إلى درجة التدخين، ولا ترفع

المادة المراد قليها والزيت بارداً، لأن ذلك يؤدي إلى إفسادها بالزيت.

ز - التأكد من عدم وجود ماء في المادة الغذائية قبل وضعها في المقلّي.

٨٤

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق (١-١٠) من أدوات التقويم.

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

- تكليف الطلبة العمل في مجموعات مع أحد الطلبة المجتهدين لتحديد الفرق بين الدهون المشبعة وغير المشبعة في جدول، وذكر بعض أنواعها.

#### إثراء

- يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات، ويكلفهم كتابة بحث عن كيفية إنتاج زيت الزيتون، والزبدة الحيوانية.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة
- أداة التقويم: قائمة الرصد (١-١٠)

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

##### للمعلم

- أسس علوم الأغذية ، د.جون ميكرسون، ترجمة واصل محمد أبو العلي، ١٩٨٥ م ، الدار العربية للنشر .

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

##### للطالب

د - السمن الحيواني Animal Fats: دهن خالص من غير ماء، مصنع من زبدة الحليب يُضاف إليها النكهة والصبغة.

هـ - المرجرين Margarine: زيوت مهدرجة مستحلبة وغير مهدرجة، يضاف إليها الماء والأصباغ، وتحتوي على بعض مكونات الحليب، وهو منتج شبه بالزبدة، ويستعمل كبديل لها.

و- الشحوم Grease: تستخرج من الأنسجة الحيوانية، مثل لية الخاروف.

ز - الدهون المقصورة Shorting: دهون يتم تصنيعها بطرائق مختلفة كالمهدرجة أو المذرج بأشكال مختلفة من الدهون بنسب متفاوتة حسب الاستعمال المطلوب، ومن خصائصها أنها لينة وليئة.

ح - زبدة الكاكاو Cocoa Butter: الدهن المستخلص من بذور الكاكاو، ولها نكهة مميزة مرغوبة، ناعمة وتذوب بسرعة في الفم، وتستخدم في تليسات الكيك وغيرها.

الجدول (١-١): خصائص الدهون المشبعة وغير المشبعة.

| الدهون غير المشبعة  | الدهون المشبعة   |
|---|--|
| سائلة في درجات الحرارة العادية.   | صلبة في درجات الحرارة العادية.   |
| لا تتأثر بعوامل الهواء والحرارة والرطوبة.   | تتلف بالهواء والحرارة والرطوبة.  |
| تتكون من حموض دهنية، تحتوي على روابط ثنائية، فيها أحادية وتشتمل أنواع الدهون ويمكن تحويلها إلى دهون مشبعة بإضافة الهيدروجين، والحيوانية جميعها. | تتكون من حموض دهنية، جميع الروابط تتكون من حموض دهنية، جميع الروابط فيها أحادية وتشتمل أنواع الدهون والحيوانية جميعها. |

#### ٢- فوائد الزيوت والدهون

لزيوت والدهون فوائد عددة في تحضير الطعام وإنتاجه، منها ما يأتي:

- ١ - إعطاء نكهة طيبة مسماة للطعام: يضاف استخدامها في السلطات أو الصلصات الباردة نكهة طيبة، وذلك تبعاً للدهن المستخدم.
- ب - منع الطعام من الالتصاق بإناء الطهي: تدهن صواني الطهي بالسمن أو الزيت قبل وضع العجائن فيها كي لا تلتصق بها في أثناء الطهي.

٨٣

ح - في حالة وصول الزيت إلى درجة التدخين يجب التخلص منه حتى لا يتأكسد ويصبح ضاراً بالصحة.

#### ٤- حفظ الزيوت والدهون

من الضروري حفظ الزيوت والدهون بطرق مناسبة للحفاظ على جودتها وصلابتها، ومن أهم الأمور التي يجب مراعاتها عند حفظ الزيوت والدهون وتخزينها ما يأتي:

- ١ - حفظ الزيوت النباتية والحيوانية في درجة حرارة الغرفة العادية.
- ب - حفظ الزيوت في مكان جاف وبعيد عن الرطوبة.
- ج - رفع عبوات الزيوت عن سطح الأرض (١٠ سم) على الأقل.
- د - حفظ الزبدة (المارجرين) على درجة حرارة من (٢٠° - ٥°).
- هـ - يمكن حفظ الزبدة مدناً طويلة في درجة التبريد (-١٨°).
- و - إبعاد الزيوت والدهون عن الضوء لمنع تأكسدها.
- ز - حفظها في عبوات محكمة الإغلاق، ويفضل أن تكون داكنة اللون.

#### قضية للبحث

بالرجوع إلى أحد محركات البحث على الشبكة العنكبوتية أو أحد المراجع المتخصصة في كيمياء الغذاء، ابحث مع أفراد مجموعتك عن تزنخ الزيوت والدهون بنوعيه، التزنخ التأكسدي، والتحللي، ثم اكتب تقريراً بذلك وعرضه على زملائك في الصف.

٨٥

## النتائج الخاصة

- يتعرف كيفية إعداد البطاطا (كروكيت) بالقلي العميق.
- يعد البطاطا كروكيت بالقلي العميق.

## المفاهيم والمصطلحات

قلي عميق، بطاطا كروكيت .

## السلامة المهنية

- الحذر عند استخدام موقد النار، والسكاكين، وقشارة البطاطا، وآلة هرس البطاطا، وفي أثناء القلي العميق.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٢١): إعداد بطاطا (كروكيت) بالقلي العميق.
- تحضير المقادير والأدوات والمعدات اللازمة للتمرين قبل بدء الحصة.
- توزيع الطلبة إلى مجموعات من (٤-٦) طلاب بإحدى طرق تشكيل المجموعات العشوائية، وتعيين مقرر لكل منها.
- يطبق المعلم التمرين حسب خطوات العمل الواردة في التمرين .
- تكليف الطلبة بالعمل في مجموعات لإنجاز المهام على النحو الآتي:
  - المجموعة الأولى: تقشر البطاطا .
  - المجموعة الثانية: تسلق البطاطا وتضيف الملح والبهارات والمكونات الأخرى.
  - المجموعة الثالثة: تهرس البطاطا وتشكلها على شكل أسطوانات.
  - المجموعة الرابعة: تضع البطاطا بالطحين والبيض القرشلة.
  - المجموعة الخامسة: تقلي البطاطا وتقدمها.
- يقيم المعلم المجموعات.
- متابعة الطلبة في أثناء تنظيف المطبخ.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يُعدّ بطاطا (كروكيت) بالقلي العميق.

## المعلومات النظرية

البطاطا (كروكيت) من أنواع البطاطا التي تقدم كنوع من أنواع المقبلات الساخنة، وعادةً ما تقدم بجانب الدجاج المقلي أو المشوي، وتقلي البطاطا بطريقة القلي العميق، ويسمى كل نوع حسب الشكل المعمول به مثل (بوليناز) على شكل حبة الإحسان، والكروية (بوتز)، تقدم كمرافق للأطباق الرئيسة المعدة من اللحوم والطيور.

## التجهيزات اللازمة

- وعاء عميق، طنجرة، لوح تقطيع، مقلى عميق، قشارة، مصفاة.
- بطاطا ١ كيلو غم، زبدة ٥٠ غم، بيضة واحدة، بهار مشكل ١٠ غم، قرشلة مطحونة بالكيت، ملح ١٠ غم، فلفل أبيض ٥ غم.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | الغسل البطاطا وقشرها، ثم اسلقها حتى الاستواء وصفاها من الماء. |                         |
| ٢          | اغمس البطاطا على العاكة حتى تصبح ناعمة، ثم ضعها في وعاء عميق. |                         |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الضرووق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة إعادة التمرين في المنزل بالتعاون مع أحد أفراد أسرتههم.

#### إثراء

– تكليف الطلبة ضمن مجموعات كتابة أسماء أنواع البطاطا المقلية وصورها.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .

– أداة التقويم: سلم تقدير لفظي (١-١١).

#### التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### مصادر التعلم

##### للمعلم

– الشيف رمزي، الكتاب الأول، رمزي نديم شويري، ٢٠٠٣م، مطبعة الحدث، لبنان .

##### للطالب

|   |   |
|---|---|
|                                | <p>٣ أخسف الملح والفلفل الأبيض والزبدة واخلطها جيّداً.</p> <p>٤ شكل البطاطا على شكل أسطواني بطول ٥ سم، وقطر ٢ سم.</p> <p>٥ اغمس قطع البطاطا بالطحين، ثم البيض المخفوق، ثم القرشنة.</p> <p>٦ سخّن الزيت على درجة حرارة ١٦٠°س.</p> <p>٧ امسأسة القلي بالبطاطا بكمية مناسبة.</p> <p>٨ اقلي البطاطا بطريقة القلي العميق على درجة حرارة ١٦٠°س حتى تحمر وتسامك.</p> |
| <p>ملحوظات مهمة</p> <p>• تستعمل بعض ألقطة الطعام لزيادة القيمة الغذائية والتكهية، مثل البيض والطحين والقرشنة.</p> |   |
| <p>تمرين عملي</p> <p>أعدّ بطاطا (كروكيت) على غرار خطوات العمل السابقة مع تغير التشكيل.</p>                        |   |

٨٧

| معايير التقييم  |  |     |    |
|---|--|-----|----|
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية: |  |     |    |
| الرقم   | معايير الأداء  | نعم | لا |
| ١   | تأكدت من نظافة المواد و الأدوات الخاصة بتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢   | قشرت البطاطا بشكل جيّد.                                |     |    |
| ٣   | سلفت البطاطا وفرمتها حسب المطلوب.                      |     |    |
| ٤   | شكلت البطاطا المسلوقة على شكل أسطوانات.                |     |    |
| ٥   | راعيت النظافة والترتيب في أثناء العمل.                 |     |    |
| ٦   | راعيت التسلسل المنطقي وسرعة الإنجاز في خطوات العمل.    |     |    |

٨٨



## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد البندورة بطريقة القلي البسيط.
- يعد البندورة بطريقة القلي البسيط .

## المفاهيم والمصطلحات

القلي البسيط.

## السلامة المهنية

- الحذر عند استخدام موقد النار والسكاكين والزيت الساخن.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق الأنشطة

- تنفيذ التمرين (١-٢٢): إعداد البندورة بالقلي البسيط.
- تجهيز المقادير والأدوات والمعدات اللازمة لتنفيذ التمرين قبل البدء بالحصة.
- ينفذ المعلم خطوات التمرين كما وردت في الكتاب .
- تكليف الطلبة تنفيذ خطوات التمرين، بعد توزيعهم في مجموعات زوجية .
- متابعة عمل الطلبة، وتوجيههم، وتقييم أدائهم.

## التمرين (١-٢٢) إعداد البندورة بالقلي البسيط

## النتائج العملية

- أن يُعدّ البندورة بطريقة القلي البسيط.

## المعلومات النظرية

تقدم البندورة المقلية بجانب اللحمة المشوية أو السمك المقلّي، ويراعى أن تحافظ على شكل البندورة وتناسكها بعد قليها.

## التجهيزات اللازمة

- بندورة عدد ١٠، ملح ٢٠ غ، فلفل أبيض ٥ غ، ملعقتا زيت زيتون.
- مقلّي، سكين، لوح تقطيع.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|---|---|
| ١          | اختر حببات البندورة الخالية من أجنة عيوب والمسلها جيّداً. |  |
| ٢          | أزل رأس البندورة بالسكين وورش عليها الملح والفلفل.        |   |

٨٩

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

معلومات إضافية للمعلم

الملاحق انظر ملحق التقويم (١-١٢).

### مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة إعداد التمرين بالتعاون مع الطلبة الذين نفذوه بنجاح.

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد البيض المخفوق المقلي.

– تكليف الطلبة كتابة الفرق بين القلي السطحي والقلي العميق.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة رصد لفظي (١-١٢).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

### مصادر التعلم

للمعلم

– الشيف رمزي، الكتاب الأول، رمزي نديم شويري، مطبعة الحدث، لبنان، ٢٠٠٣م.

للطالب

منهاجي

متعة التعليم الهادف



|  | ٣  | ضع المقلّي على النار وضع فيه قليلاً من الزيت، و اتركه حتى يسخن. |    |
|---|--|---|----|
|   | ٤  | رتّب حبات البندورة في المقلّي، وقلها حتى يتغير لونها وتحمّر.    |    |
| <b>تمرين عملي</b>   |  |   |    |
| أعد البندورة بالقلي السيط على غرار خطوات العمل السابقة.                             |  |   |    |
| <b>معايير التقويم</b>   |  |   |    |
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :                |  |   |    |
| الرقم   | معايير الأداء                                | نعم   | لا |
| ١   | حضرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |   |    |
| ٢   | قلبت حبات البندورة بطريقة صحيحة.             |   |    |
| ٣   | طبقت التسلسل الصحيح في أداء تنفيذ التمرين.   |   |    |
| ٤   | راعت الطاقة الشامة في أداء تنفيذ التمرين.    |   |    |
| ٥   | راعت شروط الصحة والسلامة العامة.             |   |    |

### النتائج الخاصة

- يتعرف اللحوم الحمراء.
- يبين أنواع اللحوم الحمراء ومصادرها وقيمتها الغذائية.
- يتعرف نسب مكونات اللحم.
- يعي أهمية خطوات ذبح الحيوان، وتصنيف اللحوم.

### المفاهيم والمصطلحات

( Beef, Lamb, Mutton, Goat, Veal, Boning, Fillet, Steak, Cubs, Slice, Mince meat, Lamb cuts, Beef cuts, Boning knife, Chopper, Hook)

### السلامة المهنية

- مراعاة أسس السلامة في أثناء استخدام الأدوات الحادة خاصة عند استخدام الساطور.

### استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

#### التدريس المباشر

- يمهّد المعلم للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- لماذا سميت اللحوم الحمراء بهذا الاسم؟ وما مصادرها؟
- تلخيص إجابات الطلبة وتدوينها على السبورة وربطها بنتائج الدرس.

#### التدريس المباشر/ العرض التوضيحي

- تدوين نتائج الدرس على السبورة، وحث الطلبة على تحقيقها.
- توضيح القيمة الغذائية وأهميتها للإنسان، ثم رسم هرم على السبورة يبين نسب مكونات اللحم.
- لتوضيح أنواع اللحوم الحمراء يعرض المعلم صوراً للحوم الحمراء (عجل، بقر، ضأن وماعز) ويصف لهم الفروق بينها.
- شرح طرق تطرية اللحم.
- في نهاية الحصة يلخص المعلم الدرس للطلبة ويناقشهم فيه.

#### التعلم عن طريق النشاط

- القيام بزيارة ميدانية لتوضيح كيفية ذبح الحيوان
- يبين المعلم للطلبة الهدف من الزيارة.
- التخطيط لزيارة المسلخ حسب الأنظمة المعمول بها في وزارة التربية والتعليم.
- توضيح إجراءات الزيارة.
- تنفيذ الزيارة: بمرافقة معلم المادة وطبيب ومشرفين لشرح إجراءات ذبح الحيوان.
- الاهتمام بأسئلة الطلبة ومشاركاتهم وتشجيعهم.
- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن الزيارة.
- مناقشة الطلبة في خطوات ذبح الذبائح، وتدوينها على السبورة.

#### معلومات إضافية للمعلم

### رابعاً اللحوم الحمراء

اللحم هو الجزء المأكل من فئات المواشي والطيور والحيوانات البحرية، ويشمل أعضاء الأعضاء الداخلية المأكلية كالكبد، والكلى، وغيره.

#### ١- القيمة الغذائية

تعدّ اللحوم مصدراً مهماً للبروتين ذي القيمة الحيوية العالية، كما أنّها مصادر جيدة لفيتامين (ب) المركب، والحديد، والزنك، والدعون التي تعدّ مصدراً جيّداً للطاقة في الجسم، علماً بأن محتوى اللحم الحمراء من الكوليسترول هو أعلى منه في الدواجن والأسماك البيضاء، ومن الأطعمة الغنية بالكوليسترول الدعون والشحوم والنخاع والكبد والكلى.

#### ٢- مكونات اللحم الحمراء

تحتوي اللحوم الحمراء على المواد الرئيسة الآتية:

- الماء (Water): ويشكل ٧٥٪ من وزن الذبيحة تقريباً.
- البروتين (Protein): ويشكل ١٨٪ من وزن الذبيحة.
- مواد ليروجينية غير بروتينية: وتشكل ٢٪ من وزن الذبيحة.
- الكربوهيدرات: وتشكل ١٪ من وزن الذبيحة.
- الأنسجة الدهنية: تختلف نسبة الأنسجة الدهنية في الحيوانات حسب العامل الوراثي، والجنس، والتغذية، ومرحلة نمو الحيوان.
- الأملاح المعدنية (Minerals): تحتوي اللحوم على عدد من الأملاح المعدنية، وهي: الكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، والنحاس، والمنغنيز، والفسفور، والزنك.
- الفيتامينات (Vitamins): تختلف كمية الفيتامينات المتوفرة في اللحوم باختلاف نوع الحيوان وتغذيته، وتحتوي اللحوم على الفيتامينات الذائبة في الماء، وهي مجموعة فيتامين (ب)، والفيتامينات الذائبة في الدعون التي تشمل (أ، د، هـ، ك).

٩١

- ز - إزالة الأحشاء الداخلية وتطيق الذبيحة من الداخل والخارج.
- ح - تقطيع اللحم الباردة، وترك لحوم الضأن كما هي.
- ط - تغليف اللحم.
- ي - إدخال اللحم إلى البرادات.

#### ٥- نظرية اللحم

تعدّ نظرية اللحم الطازجة من الأمور الضرورية في تجهيزها وإعدادها، واللحم الطري يسهل عملية المضغ والبلع، ومن طرائق النظرة ما يأتي:

- التعليق: يعني وضع اللحم بعد عملية الذبح بوقت قصير في التلاجة مدة يوم واحد على الأقل للأفلام وأكثر من ذلك للأبقار، وساعتين أو أكثر للحم الدجاج، ويهدف التعليق إلى التخلص من حالة الشد وتصلب العضلات ونيسها الذي يحصل بعد ذبح الحيوان التي تعرف بالثيبس الرمي (Rigor Mortis).
  - الطرق الميكانيكية: مثل الطرق والفرم التي تؤدي إلى تقطيع الألياف وانطلاق الأيونات القابلة المحللة للبروتين.
  - استعمال إنزيمات محللة للبروتين: مثل إنزيم البابين المستخرج من نبات البابايا، والبروملين المستخرج من الأناناس.
  - استعمال الحمض: مثل عصير الليمون، أو الخل، إذ قد يسهم ذلك في تحلل الكولاجين.
- ٦- مقاطع اللحم الرئيسة وتصنيفها
- تعرفت سابقاً أنواع اللحوم المختلفة، وهذه اللحوم تقسمات متعددة لكل نوع من أنواعها، وتختلف جودة اللحم حسب المكان الذي أخذت منه القطعة من جسم الحيوان وكذلك نوع الحيوان وعمره وجنسه ومظهره العام.
- وبين الشكل (١-٤) والشكل (١-٥) مقاطع اللحوم المختلفة.

٩٣

### إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى



## النتائج الخاصة

- يتعرف أسس اختيار اللحوم عند شرائها.
- يتعرف طرق طهو اللحوم.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- تدوين نتائج الدرس على السبورة.
- ما طرق طهو اللحوم؟
- هل هناك علاقة بين طرق طهو اللحوم ومذاقها؟
- ما أهمية طهو اللحوم للإنسان؟
- تدوين إجابات الطلبة على السبورة.
- توضيح المقصود بتطرية اللحوم وأهميتها في العمل.
- عرض بعض الصور التوضيحية عن أدوات وطرق تطرية اللحوم.

## التعلم عن طريق النشاط

- تنفيذ نشاط (٣-١) : معرفة جودة اللحوم.
- يخطط المعلم للنشاط.
- تحديد نتاج النشاط المطلوب من الطلبة تحقيقه، وتدوينه على السبورة: (تعرف جودة اللحوم).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يبين المعلم الأمور التي يُسأل عنها القصاب لمعرفة أسس اختيار اللحوم، وكيفية التنسيق معه وشكره بعد الانتهاء من الموضوع.
- دعم الطلبة وتشجيعهم على التعاون خلال تنفيذ النشاط.
- تكليف مقرري المجموعات عرض ما توصلوا إليه، ومناقشته مع المجموعات.
- تدوين خلاصة ما توصلت إليه المجموعات على السبورة.

## معلومات إضافية للمعلم

## ٧- اختيار اللحوم وشرائها

اللحوم مرتفعة الثمن مقارنة بالمواد الغذائية الأخرى؛ لذا ينبغي اختيارها وتخزينها وإعدادها حسب الأصول المتعارف عليها في العمل، ويجب مراعاة الأمور الآتية في اختيارها وشرائها:

## نشاط

فساد اللحوم يعني توافر التزوجة، أو ظهور الرائحة الكريهة.

- أن تكون اللحوم طازجة وذات عصرية.
- أن تكون عالية الجودة من حيث زهاء اللون ولعانة، ورائحتها طبيعية مقبولة.
- أن تكون الذبحة مكتملة، خاصة في مناطق الظهر، والفخذ، والرقبة.
- أن تكون مختومة بالختم المميز لنوع اللحم حسب المواصفات العالمية والمحلية.
- الشراء من أماكن نظيفة وتطبق الشروط الصحية.
- شراء كميات تناسب مع أماكن التخزين المتوفرة.
- اختيار اللحوم المناسبة لطريقة الطهو المرغوبة.
- التأكد من درجة حرارة اللحوم عند استلامها.

## التعرف إلى جودة اللحم

## نشاط (٣-١)

زر مع أفراد مجموعتك أكثر من قصاب (لحام) واسأله عن الدلائل التي يعتمدها لمعرفة جودة اللحم، ثم تدوّن ما توصلت إليه، وأعرضه على زملائك في الصف.

## ٨- طهو اللحوم

الغرض الأساسي من طهو اللحوم هو جعلها طرية قابلة للتذيق والهضم، كما أنه يطيل مدة حفظها ويقضي على الأحياء الدقيقة فيها، علاوة على أن الطهو يكسبها طعماً ولوناً مستقرين وتعتمد طريقة الطهو على مقاطع الذبحة المراد طهوها كما يأتي:

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– لتوضيح طريقة تطرية اللحوم: يطلب المعلم من الطلبة القيام بنشاط منزلي بالتعاون مع الأهل، وذلك بنقع نصف قطعة دجاج بقليل من الخل والليمون، والنصف الآخر يُترك من دون نقع ثم تُطهى القطعتان، وتدوّن الفروق بينهما من حيث الوقت اللازم للطهو، والنكهة.

## إثراء

– يطلب المعلم من الطلبة إحضار صور تعليمية عن تقطيعات لحوم البقر والأغنام بالاستعانة بالشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجيّة التقويم:

– أداة التقويم:

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

– كتاب التربية المهنية للصف العاشر، الوحدة العاشرة – اللحوم الدرس الأول.

## مصادر التعلّم

## للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

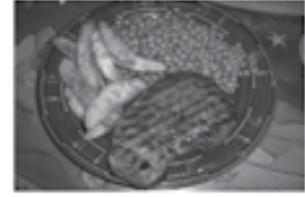
أ – تستعمل الحرارة الجافة مثل القلي والشوي والتحمير لطبخ اللحوم بطريقة حسب حجمها مثل المتة (القهية) وكذلك كبدة الخاروف، انظر الشكل (٦-١).

ب – تستعمل الحرارة الرطبة، مثل السلق والخيار تحت الضغط لطهو القطع قليلة الطراوة، مثل الأضراس، والرقبة، والقلب، واللسان.

ج – تستعمل طريقة التبخين أو التسيك لطهو القطع متوسطة الطراوة، مثل لحم الخنزير والكفت.

ويؤدي الطبخ إلى عدد من التغيرات في اللحم، تشمل تحسين اللون، والنكهة، والقدرة في وزنها نتيجة التصهار الدهن وانكماش العضلات وفقدان الماء، ويزداد القدد بزيادة مدة الطبخ والمساحة السطحية للقطعة، كما يفقد فيتامين (ب) المركب، ويعتمد ذلك على كمية الماء المستعمل، ومدة الطبخ، والمساحة السطحية للقطعة.

والجدول (٦-١) والجدول (٦-٢) يبيان مقاطع لحم العجل والضأن وطرق الطهو المناسبة.



الشكل (٦-١): لحم قذبة مشوي.

الجدول (٢-١) : قطع لحوم العجل ومعالجاتها وطرق الطهو المناسبة.

| طريقة الطهو المناسبة                   | الشكل النهائي   | قطع اللحم القوي         |
|--|---|-------------------------|
| الخبزات والبطيخ البني.                 | قطعة لحم كبيرة كنداعل مع طبقة دهنية.                                | الرقبة                  |
| الشواء والقلي.                         | قطعة لحم طرية من ظهر العجل.   | الذنب                   |
| الشواء والقلي.                         | لحم طري مع لنداعل الدهن.  | الستيك                  |
| الطهو البطيء، والشواء.                 | قطعة لحم هرة مع طبقة منفصلة من الدهن الخارجي.                       | الجانب الأمامي للخاصرة  |
| الشواء.                                | نداعل الدهن مع اللحم الطري.   | الكسولة                 |
| الطهو البطيء مع الخبزات والقرم الناعم. | يحتوي على عظام بيضاء ولحم ووردي مع بعض الأسجة الضامة.               | الفخذ                   |
| الطهو في الفرن والبطيخ البني.          | لحم ووردي فاتح مع لنداعل قليل من الدهن في اللحم مع طبقة دهن خارجية. | الكنت                   |
| الشواء والفرن والقلي.                  | لحم هير ذو لون زهري لا يحوي دهناً على الطبقة الخارجية.              | الجزء الأمامي (السكراب) |

## المقاطع الطرية في لحم العجل والضأن

## نشاط (٤-١)

اطلع مع أفراد مجموعتك على الجدولين (٢-١) و (٣-١)، ثم حدّد المقاطع الطرية في لحم العجل والضأن وطريقة الطهو المناسبة، ثم دوّن ما توصلت إليه في دفترتك، ثم اعرضه على زملائك في الصف.

٩٧

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف مقاطع اللحوم الرئيسية وتصنيفاتها.
- يتعرف مقاطع لحم العجل والضأن وطريقة الطهو المناسبة لها.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## استراتيجية التعلم عن طريق النشاط

- تنفيذ نشاط (١-٤): تعرف المقاطع الطرية في لحم العجل والضأن المبينة في الجدول (٢-١) و (٣-١).
- يخطط المعلم للنشاط.
- يحدد المعلم نتائج النشاط المطلوب من الطلبة تحقيقه، ويدونه على السبورة (التعرف على مقاطع لحم العجل والضأن).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- توزيع ورقة العمل (٤-١) على المجموعات.
- تكليف الطلبة تعبئة ورقة العمل.
- توجيه الطلبة وتشجيعهم على التعاون خلال تنفيذ النشاط.
- الطلب من مقررري المجموعات عرض ما توصلوا إليه ومناقشته مع المجموعات.
- تدوين خلاصة ما توصلت إليه المجموعات على السبورة.

## معلومات إضافية للمعلم

الملاحق أنظر ملحق (١-٤) من أدوات التقويم ورقة العمل (٤-١)

## مراعاة الضرووق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة الاطلاع على ثلاجة المنزل، وكتابة تعليمات حفظ اللحوم الموجودة على باب الثلاجة من الداخل أو رسم أشكالها.

## إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن التلوث التبادلي.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة شطب (١-٤).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

– كتاب التربية المهنية، الصف العاشر، اللحوم الحمراء والبيضاء.

## مصادر التعلم

للمعلم

للتالب

الجدول (٣-١) : قطع الضأن ومواسماتها وطرق الطهو المناسبة.

| قطع اللحم الغري  | الشكل المثالي   | طريقة الطهو المناسبة   |
|--|---|--|
| طرف الرقبة   | قطعة خارجية من الدهن الأبيض مع لداخل الدهن  | التحمير في الفرن، الطهو في من خلال اللحم.                        |
| الصدر  | لداخل الدهن الأبيض في اللحم.  | التحمير في الفرن والطهو البطيء، والشواء.                         |
| الخدل  | أطراف العظام حمراء ورطبة مع لداخل الدهن.  | التحمير في الفرن، الشواء، الباربيكيو (مزوجة العظام).             |
| وسط الرقبة ونايتها                                     | نسبة عالية من الدهن.  | الطهو البطيء، والشواء.   |
| الظهر  | العظام رطبة لحم غير ورطب مع بعض الأسجة الضامة.  | الخبز، الطهو في الكسرولة، الطهو البطيء، والقلي في المقلاة.       |
| قطعة من سرج الضأن (توازيات)                            | قطعة لحم غير ورطبة، قطعة كثيفة من الدهن الأبيض حول الطبقة الخارجية.   | الطهو في الفرن، القلي في المقلاة السوداء على الفحم (الباربيكيو). |
| قطعة لحم من سرج الضأن مع جزء من العسود الغري والأضلاع. | قطعة لحم هبرة زهرية اللون، لداخل خفيف من الدهن والتحمير.  | الطهو في الفرن.  |
| قطعة الساق   | عظام بيضاء، دهن أبيض، وملينة بالنسج الضامة.   | الخبز والطهو البطيء.   |
| الكنتف   | قطعة لحم أو نها زهري ورطبة مع لداخل ظاهر للدهن، عظام مرطبة بيضاء، محيطه بالأسجة الضامة، العظام ومقطعة مكعبات. | الطهو في الفرن، الشواء، مزوجة (مزوجة).                           |





## النتائج الخاصة

- يتعرف طرق تخزين اللحوم (التبريد والتجميد)
- يذكر الأمور التي يجب مراعاتها عند حفظ اللحوم بالتبريد.
- يوضح الأمور التي يجب مراعاتها عند تجميد اللحوم.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ الأسئلة والأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
  - من منكم يستطيع أن يصف كيفية حفظ اللحوم الطازجة في منزله؟
  - ما الهدف من عملية تخزين اللحوم؟
- التدريس المباشر المحاضرة لشرح تخزين اللحوم.
- تدوين نتائج الدرس على السبورة.
- شرح الدرس للطلبة.
- تلخيص الدرس وتقييم الطلبة.

## ٩ - تخزين اللحوم

تُخزن اللحوم مدّةً زمنية مختلفة، وذلك حسب طريقة الحفظ، وهناك عدة طرق لتخزين اللحوم وحفظها منها:

١ - التبريد (Chilling): تُستخدم طريقة الحفظ بالتبريد لحفظ اللحوم الطازجة مدّةً زمنية محدودة، ويعتمد طول هذه المدّة على نوع اللحم، وحجم القطعة، انظر الشكل (٧-١)، وتقل مدّة الحفظ كلما صغر حجم القطعة حتى أنها تصل إلى يوم واحد لحفظ اللحوم المفرومة.

## نقطة

تتراوح درجة الحرارة المناسبة لحفظ اللحوم الطازجة بين (٢° - ٥°)، مع مراعاة رطوبة البرد للحفاظ على عسبرتها.

يساعد تغليف اللحوم على المحافظة على اللحم مدّة أطول، وخصوصاً إذا غلقت عبوات مفرغة من الهواء (Vacuum Packaging). بين الجدول (٤-١) درجات الحرارة الآتية لحفظ اللحوم والمدّة الزمنية للتبريد والتجميد.



الشكل (٧-١): قطع من اللحوم.

٩٩

٢. المحافظة على درجة حرارة المجمد = ١٨° س.
٣. عدم تجميد قطع كبيرة للإسراع في عملية التجميد.
٤. تغليف قطع اللحوم قبل تجميدها.
٥. عمل جدول مراقبة على مدار ساعة لتحكم في درجة حرارة المجمد وضبطها.
٦. عدم تكديس اللحوم فوق بعضها بعضاً.

يجب مراعاة الآتي قبل استخدام اللحوم المجمدة:

- ضع اللحوم المجمدة في التلاجة قبل استخدامها بنحو ٢٤ ساعة.
- لا تستخدم الماء الساخن لإذابة اللحم عن اللحوم.
- عدم إعادة تجميد اللحوم بعد إذابة الحليد عنها.

## قضية للمناقشة

ناقش أفراد مجموعتك في أسباب عدم تكديس اللحوم فوق بعضها في المجمد، ثم اعرض النتائج التي توصل إليها على زملائك في الصف.

١٠١

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## معلومات إضافية للمعلم

الملاحق (١-١٥) من أدوات التقويم.

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير العددي (١-١٥).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية الصف العاشر/ الوحدة العاشرة للحموم.

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

الجدول (١-٤) : فترات حفظ اللحم ومدة الحفظ بالتبريد والتجميد.

| نوع اللحم | إخراج التلاجة ١٥ من | داخل التلاجة ٥ من | تجميد -١٨ من |
|-----------|---------------------|-------------------|--------------|
| لحم بقري  | ٣ أيام              | ٨ أيام            | ١٢ شهراً     |
| لحم عجل   | يومان               | ٣ - ٥ أيام        | ١٢ شهراً     |
| لحم ضأن   | يومان               | ٣ - ٥ أيام        | ٩ أشهر       |
| لحم مفروم | ٤ ساعات             | ٢٤ ساعة           | ٣ أشهر       |

ومن الأمور التي يجب مراعاتها عند حفظ اللحم بالتبريد ما يأتي :

١. شراعات حجم غرف التبريد وعدم تخزين كميات من اللحم أكثر من طاقتها.
٢. التأكد من درجة حرارة غرف التبريد (من ٢- إلى ٥- من).
٣. عدم تكديس اللحم فوق بعضها دون ترك مجال للهواء بين قطع اللحم.
٤. تغليف قطع اللحم قبل حفظها.
٥. عدم ترك أبواب غرف التبريد مفتوحة.
٦. كتابة تاريخ الحفظ واسم القطعة.
٧. استخدام قاعدة الداخل أولاً يخرج أولاً عند صرف اللحم.



- ب- التجميد (Frozen) : يُعدّ من طرق الحفظ المستخدمة والشائعة التي تعمل على حفظ اللحم مدّةً طويلة، إلاّ أنّه يحدث بعض التغيرات على جودة اللحم وصفاتها فيما يخصّ على الطعم واللون، وهناك بعض الإجراءات التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تجميد اللحم، منها :
١. تبريد اللحم قبل التجميد.

١٠٠

التبرين (١-٢٣) إعداد شرائح لحم العجل المغلفة المقلية (إسكلوب)

**النتائج العملية**

- أن تُعدّ شرائح لحم العجل المغلفة المقلية (إسكلوب).

**المعلومات النظرية**

يعدّ (الإسكلوب) من شريحة لحم العجل الرقيقة لسرعة استوائها، وهو يقدّم مع الخضراوات المسلوقة والبطاطا.

**التجهيزات اللازمة**

- (٢) كغ لحم عجل صغير، فحجان من الطحين، كوب من القرشلة الناعمة، (٦) بيضات، ربع ملعقة من الفلفل الأبيض.
- نصف ملعقة من البهارات المشكلة، (٢ - ٣) ملاعق كبيرة من زيت القلي، ملعقة ونصف صغيرة من الملح.
- مقلّس، شوكة كبيرة، سكين تشريح، لوح تقطيع، وعاء مطرقة للحجم، أطباق.

**خطوات تنفيذ التبرين**

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | القطع بسكين التشريح شرائح اللحم بسماك ٢ سم سمكها دائرية بوزن (١٣٠ - ١٥٠) غراماً. |                         |

١٠٢

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد شرائح اللحم وتغليفها وقليلها (اسكالوب بانيه).
- يعدّ شرائح اللحم ويغلفها وقليلها (اسكالوب بانيه).

## المفاهيم والمصطلحات

تشفية اللحم

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٢٣-١):
- التحضيرات الأولية للحوم وإعداد شرائح اللحم وتغليفها وقليلها (اسكالوب بانيه).
- يخطط المعلم للحصة ويجهز التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصة العملية (أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب ضمن مجموعات لكل محطة عمل).
- كتابة النتائج المطلوب من الطلبة تحقيقها والتركيز على النتاج التعليمي الرئيس للدرس، وهو تجهيز اللحوم الحمراء، مثل تجهيز شرائح لحم العجل (تنظيفها من العروق والدهون، طرقتها بالمطرقة، تغليفها بالمواد، قليلها وتقديمها).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- توجيه الطلبة إلى كيفية تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية، ( لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام، ووعاء، وجاطات للمنتج).
- تعريف الطلبة أدوات العمل.
- عرض طريقة تشفية اللحم وتقطيعه على شكل شرائح، ثم تكليف الطلبة تنفيذ هذه الخطوة.
- تمليح شرائح اللحم وتبهيرها، ثم تغليفها بالطحين، ثم بالبيض ثم بالقرشلة، ثم قليلها وعرض طريقة تقديمها.
- تكليف الطلبة القيام بتغليف شرائح اللحم ثم قليلها وبعد ذلك تقديمها، بحسب ما شاهدوا بإشراف المعلم.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تكليف الطلبة سكب المنتج في أطباق التقديم الساخنة.
- تقييم أداء الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتاج العملي

- أن تعدّ شرائح لحم العجل المغلفة المقلية (اسكالوب).


## المعلومات النظرية

يعدّ (الاسكالوب) من شريحة لحم العجل الرقيقة لسرعة استوائها، وهو يقدم مع الخضراوات المسلوقة والبطاطا.

## التجهيزات اللازمة

- (٢) كغ لحم عجل صغير، قنجان من الطحين، كوب من القرشلة الناعمة، (٦) بيضات، ربع معلقة من الفلفل الأبيض.
- نصف معلقة من البهارات المشكلة، (٢ - ٣) ملاعق كبيرة من زيت القلي، معلقة ونصف صغيرة من الملح.
- مقلي، شوكة كبيرة، سكين تشريح، لوح تقطيع، وعاء، مطرقة للحوم، أطباق.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|---|---|
| ١          | القطع بسكين التشريح شرائح اللحم بسمك ٢ سم شبه دائرية بوزن (١٣٠ - ١٥٠) غراماً. |  |

١٠٢

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الضروقات الفردية

## علاج

– إعطاء الطلبة فرصة أخرى لتطبيق تمرين (١-٢٣).

## إثراء

– تكليف الطلبة الرجوع إلى كتب فندقية متخصصة لكتابة تقرير عن مواد التغليف الأخرى.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير العددي (١-١٥).

## التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

## التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

## مصادر التعلم

## للمعلم

– شيرين سليمان تيم، فتافيت، أشهى أصناف الطبخ والحلويات، الأردن، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩م.

- Practical Cookery, David foscett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٢ | اخفق البيض جيّداً في وعاء.  |
| ٣ | ضع كلاً من القرشلة والبيض والطحين في أطباق منفصلة.  |
| ٤ | ضع الملح والفلفل الأبيض والبهارات مع البيض وحرك الخليط جيّداً.  |
| ٥ | ضع شريحة اللحم داخل كيس من البلاستيك على سوح التظطيع، ودي كُن واحدة بالجهة الملساء من المطرقة حتى تفرد إلى السمك المطبوع. |
| ٦ | تنال شرائح اللحم بالملح والفلفل والبهارات ثم اغسبها في الطحين، ثم البيض ثم القرشلة.                                       |
| ٧ | سخن المقلي، والرك الزيت بسخن فيها لدرجة ١٦٠ س.  |
| ٨ | اقلي الشرائح حتى تنضج من الداخل ويصبح لونها ذهبياً من الجهتين.  |

ملحوظات مهمة

- يتم تحضير (السكراب) العجل من قطعة (الروست) لطراوتها العالية، وقلة الألياف فيها.
- يتم قلي (السكراب) بالزيت الخفيف في المقلاة وعلى نار متوسطة حتى يتم الاستواء والتحمير المطلوب.

١٠٣

## تمرين عملي

أعدّ (سكراب) الدجاج على طرار خطوات العمل السابقة.

## معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | حضرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | قطعت شرائح اللحم بطريقة صحيحة.               |     |    |
| ٣     | بهرت شرائح اللحم بطريقة صحيحة ولغقتها.       |     |    |
| ٤     | قلبت شرائح اللحم حتى فرجة الاستواء المطلوب.  |     |    |
| ٥     | راعت شروط النظافة والسلامة العامة.           |     |    |

١٠٤

## النتاج العملي

- أن يُعدّ طبق (بيف سترغانوف).

## المعلومات النظرية

طبق روسي الأصل يُقدّم في أغلب الفنادق على (البوفيهات) لخدمة أعداد الضيوف الكبيرة، ويُعدّ من الأطباق التي تُحضّر من لحم الفيليه البقري.

## التجهيزات اللازمة

- (٤٠٠) غ لحمه فيليه بقري، ٥٠ غ زبدة أو زيت طهي، نصف ملعقة (باريكا) حمراء، ٢٥ غ من البصل، ١٢٥ مل خل أحمر.
- (١٢٥) مل كريم للطهي، ملعقتا عصير ليمون، فحانان من العرق النبي (دمي جلاش)، رُبْع حزمة من البقدونس، رشة ملح، فلفل للطعم.
- لوح تقطيع، سكين حادة، مقلاة، ملعقة خشب، طبق للتقديم.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | نظف قطعة الفيليه جيّداً ثمّ قطع النحمة طولياً (١×٥سم).                |                         |
| ٢          | سخّن المقلاة على النار، وضع نصف كمية الزبدة أو الزيت حتى تسخن جيّداً. |                         |

١٠٥

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد البيف سترغانوف.
- يعد طبق البيف سترغانوف.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٢٤-١): التحضيرات الأولية للحوم: (بيف سترغانوف).
- يخطط المعلم للحصة ويهيئ الظروف، ويجهز التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصة العملية.
- كتابة النتائج المطلوب من الطلبة تحقيقها، والتركيز على النتائج الرئيسة للدرس، وهو تجهيز اللحوم الحمراء.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- توجيه الطلبة إلى تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام، ووعاء للمواد، وجاطات للمنتج).
- تعريف الطلبة أدوات العمل.
- ينفذ المعلم التمرين (٢٤-١) بحسب خطوات التنفيذ خطوة خطوة أمام الطلبة.
- عرض طريقة تشفية الفيليه، وتقطيعه على شكل شرائح، ثم تكليف الطلبة تنفيذ هذه الخطوة.
- تملح شرائح اللحم وتبهيرها.
- تكليف المجموعات تنفيذ التمارين بإشراف المعلم.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تكليف الطلبة سكب المنتج في أطباق التقديم الساخنة.
- تكليف الطلبة تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.
- تقييم أداء الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتكليفهم إعادة التطبيق بالتعاون مع أحد الطلبة المتميزين.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير العددي (١-١٦).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

|   |  |   |
|---|--|---|
| ٣ | أضف اللحم إلى المقللة وقلب جيّداً، ثم أضف الملح والبابريكا الحمراء والفلفل واركبها حتى تحمر على الأطراف يكاملها مدة ٥ دقائق تقريباً بحيث يكون اللحم لؤلؤ من درجة الاستواء. |  |
| ٤ | صف اللحم من المقللة، وأضف بالمقللة نفسها نصف كمية الزيت أو الزبدة المتبقية، وسخنها جيّداً.   |   |
| ٥ | قطع البصل ريشاً، ثم ضعه على المقللة حتى يتحمر قليلاً.  |   |
| ٦ | أضف البصل الأحمر، واركبه حتى ينضج قليلاً.  |  |
| ٧ | أضف اللحم إلى البصل والبصل، ثم المرق البني (دمس جلاس) واركبه على النار مدة (١٠-١٥) دقيقة حتى تستوي اللحم.  |   |
| ٨ | اسكب الطعام في طبق التقديم، وضع الكريمة على الوجه، وزينه بالقدونس الناعم.  |   |

١٠٦

ملحوظات مهمة

- هناك عدة طرق لتحضير طبق (بيف ستر غانوف)، منها:
- إضافة مخلل الخيار إلى (بيف ستر غانوف).
- زين بالبطاطا المقطعة مربعات صغيرة ومقلية على وجه الطبق.

تمرين عملي

أعدّ (بيف ستر غانوف) على طراز خطوات العمل السابقة، مع إضافة مخلل الخيار.

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء                                | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | حضرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | فلّغت شرائح اللحم إلى أصابع.                 |     |    |
| ٣     | مكّلت التسلسل في تنفيذ التمرين.              |     |    |
| ٤     | راعيت الطاقة الشاملة عند تنفيذ التمرين.      |     |    |
| ٥     | تأكدت من النضج الجيد للحوم.                  |     |    |

١٠٧

## النتائج الخاصة

- يجهز كتف الخروف ويقطعه ويفرمه بآلة فرم اللحوم فرماً ناعماً.
- يُعدّ كباب لحم الخروف.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٢٥): (التحضيرات الأولية للحوم) وإعداد كباب لحم الخروف.
- يخطط المعلم ويجهز التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصّة العملية .
- كتابة النتائج المطلوب من الطلبة تحقيقها والتركيز على النتائج الرئيس للدرس، وهو تجهيز اللحوم الحمراء.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- توجيه الطلبة إلى تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية، ( لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام، ووعاء للمواد، وأوعية للمنتج).
- تعريف الطلبة أدوات ومواد العمل.
- عرض طريقة تشفية كتف الخروف وتقطيعه، وتجهيز آلة طحن اللحم، وطحن اللحم ناعماً، ثم تكليف الطلبة تنفيذ هذه الخطوات.
- تقطيع الخضراوات أمام الطلبة، ثم يطلب المعلم منهم تطبيق ذلك.
- إعداد طبق كباب اللحم من المواد المجهزة.
- تكليف الطلبة القيام بإعداد الطبق كما شاهدوه، خطوة خطوة، وبعد ذلك سكبها وتقديمها.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تقييم أداء الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يعدّ الكباب من لحم الخروف على الطريقة التركية.

## المعلومات النظرية

يتم تحضير الكباب في العادة لرحلات و حفلات الشواء، حيث يشوى على الفحم، ويقدم مع البطاطا أصابع مقلية وحمات البندورة والبصل المشوي، وسلطة البندورة الحارة.

## التجهيزات اللازمة

- كيلو جرام واحد من لحم كتف الخروف المشقى، مع قليل من الدهن، رأس بصل حجم كبير، ستا ثوم مقشر، ملعقة نعنغ أخضر مفروم، ملعقة بقدونس مفروم، ملعقة كمون بودرة، ملعقة من الملح، نصف ملعقة من الفلفل الأسود، ربع فنجان من زيت الفلي.
- سكين حادة، لوح تقطيع، آلة طحن اللحم، غاز للظهور (جريل)، مغرفة خشب، وعاء عميق، مقلاة معدنية.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                                      | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | فرم اللحم بعد نظفها من العظم والدهن مع البصل والثوم. |                         |
| ٢          | ضع اللحم في وعاء عميق.                               |                         |
| ٣          | أضف البقدونس المفروم والتنعغ إلى اللحم.              |                         |
| ٤          | أضف الكمون والملح والفلفل.                           |                         |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد قائمة تتضمن عشرة أطباق يدخل في تركيبها الأرز.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: سلم تقدير عددي ( ١-١٧).

#### التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

|   |   |     |    |
|---|---|-----|----|
|    | <p>٥ ادعتك اللحمه جيّدًا بالمكونات جميعها.</p> <p>٦ قطع اللحمه إلى قطع صغيرة على شكل دوائر، واضغطها باليد قليلاً لتأخذ شكلاً مستطيلاً، وهو شكل الكباب المعروف</p> <p>٧ سخن غاز الشوي ثم ابدأ بشوي الكتلة حتى تتحمر من الوجهين وتستوي.</p> <p>٨ ضع في طبق التقديم الكباب وزينة بالقدونس المفروم.</p> |     |    |
| <p>ملاحظات مهمة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يُقدّم هذا الطبق مع الأرز العربي وسلطة لبن الخيار و(حوسة) البندورة على وجه الكباب.</li> <li>• عند فرم اللحمه على المائدة، لا تضغط اللحمه يديك بل اضغطها بالمدق الخاص بذلك خوفاً من حدوث إصابات.</li> </ul> |   |     |    |
| <p>تمرين عملي</p> <p>أعدّ كباب لحمه الخاروف التركي على غرار خطوات العمل السابقة.</p>  |   |     |    |
| <p>معايير التقييم</p> <p>بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أداءك من خلال قائمة الرصد الآتية :</p>   |   |     |    |
| الرقم   | معايير الأداء   | نعم | لا |
| ١   | فرمت اللحمه والبصل على المائدة بطريقة صحيحة.  |     |    |
| ٢   | خلطت المكونات جميعها جيّدًا .   |     |    |
| ٣   | شكلت الكباب بطريقة صحيحة، ودونته بطريقة آمنة حتى وصل إلى النضج المطلوب.   |     |    |



## خامسنا الدواجن

الدواجن من أنواع اللحوم البيضاء، مثل الدجاج، والأرانب، والطيور، وهي تحتوي عناصر غذائية قيمة، مثل اللحوم الحمراء والأسماك، وتمتاز لحوم الدواجن بطراوتها، وسهولة استوائها وتقطيعها. وفي ما يأتي بيان لقيمتها الغذائية وطرق اختيارها والتحضرات الأوتية لها، مع التركيز على طيور الدواجن؛ لأنها أكثر الطيور استعمالاً في البيوت والمطاعم.

١- اختيار الدواجن

يفضل شراء الدواجن صغيرة السن لليوننة أنسجتها وسهولة هضمها، وهناك مؤشرات تدل على صغر السن عند شراء الدواجن، بين الجدول (٥-١) بعضاً من أنواع الطيور، وصفات العروة فيها.

الجدول (٥-١): صفات العروة الخاصة ببعض أنواع الطيور.

| أنواع الطيور                 | صفات العروة  |
|------------------------------|--|
| الدجاج (Chicken)             | لون الجلد أبيض طريّ خالي من الكدمات أو الألوان الغريبة لزرق أو أسود. |
| الديك الرومي (Turkey)        | أقدام مستديرة، صدر ممتلئ باللحم، جلد رطب، ورائحة جيدة.               |
| البق والأوز (Duck and Goose) | لون جلد الأرجل أصفر، والجلد المكون للقدم لين، والصدر ممتلئ باللحم.   |

٢- ذبح الدواجن

يتم تحضير الدواجن في مسالخ متخصصة بعد التأكد من خلوها من الأمراض، وتكون هذه المسالخ تجهيزاً بالأدوات والمعدات اللازمة، ويمكن إنجاز خطوات الذبح والتجهيز بما يأتي:

١١٠

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع اللحوم البيضاء ومنها الدواجن والطيور ويبين قيمتها الغذائية.
- يدرك أهمية الاختيار الجيد عند شراء الدجاج والطيور للذبح.
- يتعرف خطوات ذبح الدواجن.
- يتعرف طرق طهو الدواجن.
- يقدر أهمية اختيار الدواجن والطيور في إعداد الأطباق الغذائية لسهولة تقطيعها ونضجها.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بتوجيه الأسئلة الآتية:
- كلفَت مرة بشراء دجاج للمنزل لطهي شيء منه مباشرة، وحفظ ما تبقى، فكيف تفرق بين لحوم الدواجن الطازجة والمجمدة قبل شرائها؟
- كيف يمكن معرفة جودة الدجاج أو رداءته بالنظر إلى شكله الخارجي؟ ما طرق طهي الدجاج؟
- تنظيم الإجابات وتدوينها على السبورة.

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة:
- المجموعة الأولى: تناقش أسس اختيار الدواجن الطازجة.
- المجموعة الثانية: تناقش الأمور التي ينبغي أن تراعى عند ذبح الدواجن.
- المجموعة الثالثة: تناقش صفات الجودة في الدجاج الطازج وقيمتها الغذائية.
- الطلب من مقررري المجموعات عرض ما توصلت إليه المجموعات.
- توزيع ورقة العمل (٥-١) على المجموعات.
- تقييم أداء الطلبة.
- تلخيص الدرس للطلبة، ومناقشتهم فيه.

## معلومات إضافية للمعلم

الملاحق ملحق أدوات التقويم (١-١٨) ورقة عمل (٥-١).

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن أسس ذبح الدواجن.

## إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن أهمية صفات الدجاج الطازج.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: قائمة رصد ( ١-١٨ ).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

## للمعلم

– شيرين سليمان تيم، فتافيت، أشهر أصناف الطبخ والحلويات، الأردن، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩م.

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

أ - إجراء الفحص الطبي البصري للدواجن.

ب - ذبح الدجاج وتعليقه.

ج - فحص الدجاج بالماء الساخن.

د - تلف الريش.

هـ - إخراج الأحشاء الداخلية.

و - تنظيف الدجاج من الداخل والخارج.

ز - تصفية الدجاج من الماء.

ح - تغليف الدجاج بأكياس محكمة الإغلاق وحفظها مبردة أو مجمدة.

٣- القيمة الغذائية للدواجن

لا تختلف القيمة الغذائية للدواجن كثيراً عنها في اللحوم والأسماك، ويُثن الجدول (٦-١) المحتوى والقيمة الغذائية لمقاطع لحم الدجاج.

الجدول (٦-١) : القيمة الغذائية لمقاطع لحم الدجاج.

| المادة | الكمية | ماء % | الطاقة  | بروتين | الدهون | الحديد | اليامين | الباسن |
|--------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|
|        | غ      |       | كالثوري | غ      | غ      | مغ     | مغ      | مغ     |
| صدر    | ١٠٠    | ٥٠٧٢  | ٢٠٠     | ٣٢,٥   | ٦,٢٥   | ١,٦٥   | -٠,٠٥   | ١٤,٥   |
| فخذ    | ١٠٠    | ١٣٧,٥ | ٢٢٥     | ٣٠     | ١٠     | ٢      | -٠,٧٥   | ٦,٧٥   |

٤- طهو الدواجن

تطهى الدواجن كما هو الحال في اللحوم الأخرى، فمثلاً تستعمل طرق الطهو الجاف لطيور صغيرة السن ذات الطراوة العالية، في حين تستخدم طرق الطهو الرطبة لطيور الأكبر سناً التي تكون أقل طراوة لجعلها طرية وذات قابلية أفضل للأكل، وتطهى الدواجن والطيور، أتنا كاملاً، وإنما مقطعة، وإنما محشوة وإنما مزوجة العظم.

١١١

## النتائج العملي

- أن تشفى (تسحب) الدجاج.

## المعلومات النظرية

يُفضل بعض الأشخاص استخدام الدجاج المسحب في إعداد بعض أصناف الطعام نظرًا إلى عدم احتوائه على العظم في عملية الطهي، وتسهيل عملية التحضير والإعداد والخدمة.

## التجهيزات اللازمة

- دجاجة وزن ٢ كغ.
- سكين تسحب، لوح تقطيع.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | ضع الدجاجة على لوح التقطيع، بحيث يكون الصدر ملامسًا للوح.                    |                         |
| ٢          | شق الجلد طولًا من المفصل المحاذي للرقبة إلى أعلى العمود الفقري بسكين التسحب. |                         |
| ٣          | اغرز السكين بين عظم الصدر واللحم، ثم اكشط اللحم عن العظم من الجهتين.         |                         |

١١٢

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف مهارات إعداد الدجاج المسحب.
- يعد الدجاج بطريقة التشفية.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- التوصل إلى مفهوم تشفية الدجاج من العظم، باستخدام طريقة العصف الذهني، وتحديد الأجزاء التي يستخرج منها أكبر كمية من لحم الدجاج، وذكر نوع السكين المستخدم في تلك العملية.
- تطبيق التمرين (١-٢٦) على النحو الآتي:
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة.
- إعطاء كل مجموعته الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات خطوة خطوة.
- يحضر الدجاج بوزن (٢) كغم تقريبًا.
- يضع الدجاجة على لوح التقطيع بحيث يكون الصدر ملامسًا لسطح اللوح.
- يشق الجلد طوليًا من المفصل المحاذي للرقبة إلى أعلى العمود الفقري بسكين التسحب.
- يغرز السكين بين عظم الصدر واللحم.
- يكشط اللحم عن العظم من الجهتين.
- يسحب عظم الفخذ من اللحم، ويجعل رأس السكين محاذيًا لعظم الفخذ.
- يكشط اللحم عن عظم الفخذ وينزع العظم بحذر.
- يسحب جلد الدجاجة عن اللحم بيديه.
- يراعي النظافة أولاً بأول عند أداء التمرين.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يُتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم لهم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- التأكد من مراعاة الطلبة السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لضمان نجاح التمرين.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني في تنفيذ النشاط (فكر): لماذا يسحب الجلد عند النهاية باليد؟
- إعطاء كل مجموعته الأدوات والمواد اللازمة.
- تقييم المجموعات وتقديم التغذية الراجعة اللازمة.

## معلومات إضافية للمعلم

## الملاحق ملحقات أدوات التقييم (١-١٩)

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سجل وصف سير التعلم ( ١-١٩ ).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية للصف العاشر/ الجزء الأول، الوحدة العاشرة: اللحوم، الدرس الأول: اللحوم الحمراء.

## مصادر التعلم

- للمعلم
- كمال صدوف وسيما عثمان، ألف باء الطبخ القاهرة، ١٩٧٧ م.
- للطالب

|   |   |   |
|---|---|---|
| ٤ | اسحب عظم الفخذ من اللحم واجعل رأس السكين محاذًا لعظم الفخذ. |  |
| ٥ | اكتشط اللحم عن عظم الفخذ واترع العظام باتباء.               |  |
| ٦ | اسحب جلد الدجاجة عن اللحم بيديك.                            |   |

تمرين عملي

شفّ ( سحب ) الدجاج على طراز خطوات العمل السابقة.

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة المواد والأدوات الخاصة بتليد التمرين. |     |    |
| ٢     | تأكدت أن السكين ملائمة للعظم في خطوات التسحب كلها.   |     |    |
| ٣     | اكتشطت اللحم عن العظم بشكل جيد.                      |     |    |
| ٤     | ترعت الجلد عن العظم بطريقة صحيحة.                    |     |    |
| ٥     | راعت النظافة والترتيب وشروط السلامة في أثناء العمل.  |     |    |
| ٦     | راعت التسلسل المنطقي وسرعة الإنجاز في خطوات العمل.   |     |    |

١١٣

النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد دجاج شيش طاووق.
- يعد طبقاً من الدجاج المسحب (الشيش طاووق).

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

استراتيجية التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- استخدام طريقة العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم الدجاج المسحب: ما أفضل شكل للدجاج يمكن استخدامه في عمل طبق الشيش طاووق؟ هل هو القطع، أم الكامل، أم المسحب من دون عظم؟ وما السبب؟ وهل يصلح أي من الأشكال الأخرى التي ذكرت سابقاً.
- تطبيق التمرين (١-٢٧) على النحو الآتي:
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة.
- إعطاء كل مجموعته الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام الطلبة خطوة خطوة.
- يحضر الدجاج بوزن (٢) كغم تقريباً .
- يسحب الدجاج وينزع منه العظم.
- يجهز مستلزمات التمرين (مشوى، عيدان شك، زبديه كبيره، لوح تقطيع، سكين حاد، طبق للتقديم، مدق ثوم، عصارة ليمون، وعاء زجاجي، خردل (ملعقة كبيره)، زعتر بمقدار (¼) ملعقة، (٥) أضراس من الثوم، عرق ريحان، (¼) فنجان عصير ليمون، فنجان زيت زيتون، ملح، فلفل للطعم.
- يحضر قطع الدجاج المسحب ويقطعه إلى قطع مربعة قياسها (٣×٣) سم، ويضعها جانباً.
- يضع في الوعاء الخردل وزيت الزيتون والزعتر والثوم بعد دقه ناعماً والريحان المفروم وعصير الليمون، ثم يرشه بالملح والفلفل وتقليبه جيداً.
- يضيف قطع الدجاج إلى الخليط ويقبله جيداً ويتركه منقوعاً مدة ساعتين.
- يشغل المشوى (الجرل)، ويتركه حتى تصل درجة حرارته إلى (٢٥٠) س.
- يشك الدجاج في العيدان، ثم يشويها جيداً على النار على الوجهين حتى تحمر وتنضج.
- يضع الدجاج في طبق التقديم، ويضيف إليه خضار السوتيه (المسلوقه).
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم لهم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي المعلم والطلبة مبادئ السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لضمان نجاح التمرين .

النتائج العملية

- أن تعد طبقاً من دجاج الشيش طاووق.

المعلومات النظرية

دجاج الشيش طاووق من الأطباق اللذيذة والصحية، وهو يُعدّ كطبق رئيس مع الخضراوات المشوية أو المسلوقة، ويُؤنّ بالقدونس المفروم وشرحات الليمون.

التجهيزات اللازمة

- مشوى (جرل)، عيدان خشب للشوى، زبديه كبيرة، لوح تقطيع، سكين حاد، طبق التقديم، مدق الثوم، عصارة ليمون، وعاء زجاجي.
- كيلو من الدجاج المسحب، ملعقة كبيرة من صلصة الخردل، ¼ ملعقة من الزعتر، البلدي ٥ فصوص ثوم، عرق ريحان، ¼ فنجان من عصير الليمون، فنجان زيت زيتون، ملح، فلفل للطعم.

خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|--|---|
| ١          | حضر قطع الدجاج المسحب وقطعه إلى قطع مربعة ٣×٣ سم وضعها جانباً. |  |

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-٢٠) .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية للصف العاشر .

مصادر التعلم

للمعلم

- كمال صدوف و سيما عثمان، ألف باء الطبخ القاهرة، ١٩٧٧م.

للطالب



|   |   |   |
|---|---|---|
| ٢ | تضع في الوعاء الخردل وزيت الزيتون والزعر البني والتوم بعد دقة دقنا ناعشا والريحان المفروم وعصير الليمون، ثم رشة الملح والفلفل، وقببه جثا. |  |
| ٣ | أخسف قطع الدجاج المسحبة والمقطعة في الوعاء إسي المكونات السابقة وقبها جثا ثم تركها مدة ساعتين على الأقل حتى تتخلل نكهة الأعشاب.           |  |
| ٤ | دفع المشوي والركه بحمي جثا لدرجة حرارة ٢٥٠.   |   |
| ٥ | سكّ الدجاج في عيدان الشوي، ثم اشوها جثا على الوجهين حتى تحمر وتستوي مع التأكد من الطبخ.   |   |

ملحوظات مهمة

- يكون الدجاج ذا لون أحمر من الأطراف كلها، وتكون رائحة الأعشاب طاهرة.

تمرين عملي

أعدّ دجاج شيش طابوق على غرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | حضرت المواد والأدوات اللازمة لأداء التمرين.                 |     |    |
| ٢     | طبقت مهارة تسحب الدجاج بطريقة صحيحة.                        |     |    |
| ٣     | راعت التسلسل في تنفيذ التمرين.                              |     |    |
| ٤     | عملت على سكّ قطع الدجاج في الأسياخ أو عيدان الشيش بشكل جيد. |     |    |
| ٥     | شويت الدجاج على الشواية حتى يطبخ تمام.                      |     |    |
| ٦     | راعت شروط النظافة والصحة العامة.                            |     |    |

النتائج الخاصة

- يتعرف مهارات إعداد طبق من الدجاج المشوي.
- يعد طبقاً من الدجاج المشوي.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٢٨): إعداد الدجاج المشوي.
- يجهز المعلم مستلزمات الدرس مسبقاً، ثم يوزع ورقة العمل (٦-١) ويطلب من الطلبة تنفيذها بتوجيهه وإشرافه.
- تحديد النتائج الخاص بالدرس للطلبة، والتركيز على مهارات تجهيز الدواجن (تسحب، نقع).
- يطبق المعلم التمرين، خطوة خطوة أمام الطلبة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة.
- إعطاء كل مجموعة الأدوات والمواد اللازمة.
- تكليف الطلبة تطبيق التمرين خطوة خطوة بحسب ما جاء في الكتاب المدرسي بإشراف المعلم.
- تقييم الطلبة وتوجيههم، وحثهم على العمل الجماعي.
- يشغل المشوى (الجرل) حتى تصل درجة حرارته إلى (٢٥٠) درجة مئوية.
- يضع الطلبة الدجاج المشوي في أطباق التقديم، ويضيفون إليه خضار السوتيه.
- يقيم المعلم أداء الطلبة.

معلومات إضافية للمعلم

النتائج العملية

- أن يُعدّ الدجاج المشوي.

المعلومات النظرية

يُعدّ طبق الدجاج المشوي أفضل من الناحية الصحية؛ وذلك لانخفاض نسبة الدسم فيه، ويُغسّل استعمال الطيور صغيرة السن في عملة الشوي.

التجهيزات اللازمة

- دجاج كامل عدد (٢) (وزن كل دجاجة كيلو جرام واحد)، كوب من زيت الزيتون، (٤) فصوص من الثوم، ملعقة كبيرة من ورق السفر البري، (٦) أعواد من كبش القرنفل، ملعقة كبيرة من صلصة الخردل، عود فرقة، عود ريحان، (٣) أعواد صغيرة من حمص البان، نصف كوب من حمض الليمون.
- لوح تقطيع، سكين حادة، وعاء عميق، ملعقة كبيرة، فرن شوي، صينية شواء.

خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                                     | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | نظف الدجاج جيّداً ثمّ قطعه أرباعاً بالعظم.          |                         |
| ٢          | ضع الثوم السري وصلصة الخردل والريحان والثوم المدقوق |                         |

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (١-٢١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية للصف العاشر/ الجزء الأول، الوحدة العاشرة: اللحوم، الدرس الثاني: اللحوم البيضاء.

مصادر التعلم

- للمعلم - كمال صدوف وسيماء عثمان، ألف باء الطبخ، القاهرة، ١٩٧٧م.
- للطالب




٣ وزيت الزيتون وحمض الليمون وحمص البازيل وعيدان كزبرة القرنفل والقرصة في وعاء ثم قلبه جيدًا.

٤ المارك قطع الدجاج بالتسوية وتركتها مرصوصة على بعضها مدة ساعتين على الأقل حتى تتخلل نكهة الأعشاب.

٥ سخن الفرن إلى درجة حرارة ٢٥٠ سن وضع قطع الدجاج على صينية الشوي، ثم ضعه بالفرن مدة ساعة تقريبًا حتى يستوي، مع قلب الدجاج على الوجهين في أثناء الشوي ليتحمر جيدًا.

ملحوظات مهمة

- تأكد من نضج الدجاج بقطع جزء منه، فإذا قطع بسهولة دل ذلك على نضجه، ويمكنك أن تدق جزءًا منها للتأكد من ذلك.
- يمكن استخدام ورق قصدير لتغطية الصينية قبل وضعها في الفرن.

تعرين عملي

أعدّ الدجاج المشوي على غرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التعرّين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | حطرت المواد والأدوات اللازمة لأداء التعرّين. |     |    |
| ٢     | بهرت الدجاج التعداد للشوي بطريقة صحيحة.      |     |    |
| ٣     | راعت التسلسل في تنفيذ التعرّين.              |     |    |
| ٤     | شويت الدجاج حتى الوصول للنضج التام.          |     |    |
| ٥     | راعت أمور السلامة عند انفعال الفرن.          |     |    |



## سادساً الأسماك والمأكولات البحرية

للأسماك أنواع كثيرة جداً، وهي من الحيوانات الفقارية، ويعيش بعضها في الماء العذب في البحيرات والأنهار، وبعضها الآخر في المياه المالحة في البحار والمحيطات، وتعدّ غذاءً رئيساً للبشر.

١- الأسماك

أ- تصنف الأسماك حسب محتواها إلى:

١. أسماك زيتية أو دهنية، مثل سمك الرنكة، والسالمون، والسردين.

٢. أسماك بيضاء (قليلة الدهون)، مثل سمك الكود، والهامور، والهادوك.

ب- تصنف الأسماك تبعاً لنوع الماء الذي تعيش فيه إلى:

١. أسماك بحرية: وهي التي تعيش في البحر، ومثال عليها سمك الداب، والهايبوت، والسلطان إبراهيم. وتتميز هذه الأنواع بقشور سميك، ولحم أقل طراوة من الأسماك النهرية.

٢. أسماك نهرية: وهي التي تعيش في الأنهار، مثل: سمك التراوت، والسالمون (Salmon)، وبشكل الشكل (١-٨) أنواعاً متعددة للأسماك النهرية.



الشكل (١-٨): بعض أنواع الأسماك النهرية.

١٢٠

هـ - أنواع الأسماك والفرق المفصلة لظهورها: الأسماك من الأطعمة سريعة الفساد، ولذلك يجب استخدامها خلال ساعات في حالة عدم حفظها في البراد أو في الثلج المبروش. لا يحتاج لحم السمك مدة طويلة للتطهير؛ لأنه طري بطبعه، ويوضح الجدول (٧-١) بعض أنواع الأسماك المعروفة، وطرق الطهو المناسبة لها.

الجدول (٧-١): بعض أنواع الأسماك وطرق طهوها.

| نوع السمك        | طريقة الطهو  |
|------------------|--|
| الهامور          | الطهو على البخار، الطهو في الفرن، الشوي.   |
| الزبيدي          | الطهو في الفرن، والقلي.  |
| الشعور           | الطهو الرطب، والشوي بالفرن.  |
| فيله سمك الهامور | القلي في المقلات، والقلي في الزيت العميق، والشوي.  |
| السلطان إبراهيم  | القلي والطهو في الفرن.   |
| السالمون         | القلي في المقلات، والسلق، والطهو على البخار، والطهو في الفرن، والشوي على الفحم (الباربيكيو). |
| السردين          | القلي، والشوي على الفحم (الباربيكيو)، والطهو في الفرن.                                       |

## نشاط (٥-١) أنواع الأسماك

زر أنت وزملائك سوق السمك، ثم دؤن في دفترك أنواع الأسماك المعروفة والمتداولة، ثم اكتب تقريراً بذلك، واخرجه على زملائك في الصف.

و - التركيب الكيميائي والقيمة الغذائية للأسماك: للأسماك قيمة غذائية عالية، وهي تختلف من نوع إلى آخر وذلك حسب المكان الذي تعيش فيه، وحسب أشكالها ومحتواها وفي ما يأتي المكونات الرئيسة للأسماك، وبعض العناصر الغذائية التي تحتويها:

١٢٢

## النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع الأسماك.
- يصنف الأسماك.
- يبين علامات جودة الأسماك.
- يتعرف طرق طهو الأسماك.
- يميز أشكال الأسماك ومنتجاتها في السوق.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- للتمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- التخطيط المسبق للدرس، وكتابة النتائج الخاصة على السبورة.
- ما مصادر الأسماك؟ هل من الضروري معرفة علامات جودة الأسماك؟ من منكم نظف الأسماك، أو شاهد أحد أفراد أسرته ينظفها؟ لماذا يضعون الثلج المبشور على السمك الطازج؟ هل يطيل مدة الحفظ؟ هل تعرفون طرق حفظ أخرى للأسماك؟ ما طرق طهي الأسماك؟
- تدوين خلاصة الدرس على السبورة.

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تنفيذ النشاط (١-٥).
- يخطط المعلم لتنفيذ النشاط مسبقاً.
- تدوين نتائج النشاط المطلوب تنفيذه على السبورة وتوضيحه للطلبة: (تعرف أنواع الأسماك المتداولة في السوق).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها.
- تشجيع الطلبة وتوجيههم وتصويب أدائهم في أثناء تنفيذ النشاط، وحثهم على التعاون.
- تكليف مقرر المجموعات عرض ما توصلت إليه مجموعاتهم على زملائهم الطلبة.
- تدوين خلاصة ما توصلت إليه المجموعات على السبورة.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة إعادة خطوات التمارين بإشرافه.

## إثراء

– تكليف الطلبة كتابة أسماء مأكولات بحرية لم تذكر في الدرس.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: سلم التقدير رصد لفظي (١-٢٢).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

## للمعلم

– سهى الكيالي، المطبخ العربي الأصيل، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

- practical cookery, David foskett, victor ceserani, Roland Kinton, 10th Ed,2007

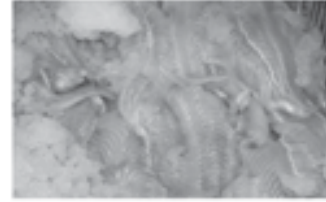
## للطالب

ج- علامات جودة الأسماك: إنّ من أهم صفات الجودة في السمك أن يكون طازجاً غير متحلّل، وهناك بعض الصفات التي تدل على السمك الطازج، ويجب الانتباه لها عند اختيار الأسماك الطازجة وشرائها، وهي:

1. العينان لامعتان غير غائرتين في محجر العين.
2. الجلد ملب لا يترك أثراً عند الضغط عليه.
3. الحسك يصعب نزع بسهولة عن الجلد.
4. الخياشيم حمراء اللون وليست لون رمادي.
5. اللحم متماسك.
6. الرائحة الجيدة.

د- التحضيرات الأولية للأسماك: يُمكن طهو الأسماك كاملة، أو بعد قطع رؤوسها، أو تقطيعها إلى أجزاء عدّة، ويُمكن سلق الجلد عن بعض الأنواع التي لا تحوي أنسجتها لاستخراج قطع القلبية كما في الشكل (١-١٩). وتشمل التحضيرات ما يأتي:

1. إزالة الحسك (الفلوس) عن الجلد.
2. قطع الزعانف والزوائد.
3. إزالة الأحشاء.
4. تنظيف السمك وغسله بالماء جيّداً، ثم حلقه أو إرساله إلى قسم الملحمة.



الشكل (١-١٩): سمك القلبية.

١٢١

1. الماء (Water): تتراوح نسبة الماء في الأسماك بشكل عام بين (٦٠-٨٠٪) من أوزانها وتصل إلى (٩٠٪) في أنواع أخرى منها.
2. البروتينات (Protein): تختلف نسبة البروتينات في الأسماك من نوع إلى آخر، ولكن يمكن القول إنّ نسبة البروتين تتراوح بين (١٥-٢٥٪) في الأسماك، ويمكن أن تزيد قليلاً في بعض الأنواع.
3. الدهون (Fats): تختلف نسبة الدهون في الأسماك بصورة كبيرة عن بعضها بعضاً، وتختلف أماكن تخزين الدهون في الأسماك؛ فبعضها يوجد في الرأس والكبد، وبعضها الآخر يوجد في أنسجة الجسم، كما في الأسماك الدهنية.
4. الكربوهيدرات (Carbohydrate): تحتوي الأسماك على كمية قليلة جداً من الكربوهيدرات، ولا تزيد عن (١٪) من مكوناتها.
5. الفيتامينات (Vitamins): تحتوي الأسماك على نسبة جيدة من الفيتامينات وبكميات أفضل من لحوم الأبقار، أو الطيور، أو الأغنام.
6. الأملاح المعدنية (Mineral salts): تحتوي الأسماك على نسبة قليلة من الأملاح المعدنية المختلفة، تتراوح بين (١-٢٪) من وزن الأسماك.
- ٣- أشكال الأسماك ومنهجيات في الأسواق: يُمكن تسويق الأسماك على أشكال مختلفة وكثيرة، إذ يمكن تسويقها طازجة كاملة أو مقطعة أو محفوظة بطرق الحفظ المختلفة. وفي ما يأتي أهم الأشكال التي تُسوّق الأسماك بها:

  1. الأسماك الطازجة والمجمدة ومنها:
    - أ. الأسماك الكاملة (Whole Round Fish) وتسوّق كاملة كما هي.
    - ب. سمك القلبية (Filet).
  - ج. شرائح تُؤخذ من السمك بعد إزالة الجلد والزعانف والرأس والأحشاء والعظام.
  - د. مقاطع الأسماك العرضية (Steak)، وهي شرائح تقطع بشكل عرضي تشبه قطع القلبية في اللحم.

١٢٢

## النتائج الخاصة

- يتعرف طرق حفظ الأسماك.
- يميز أصناف الأحياء البحرية وأنواعها.
- يوضح علامات جودة الأحياء البحرية.
- يعد أطباق من الأسماك والأطعمة البحرية.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر / الأسئلة والأجوبة

- يخطط المعلم للدرس مسبقاً، ويكتب النتائج الخاصة على السبورة لشرح طرق حفظ الأطعمة.
- يسأل المعلم الطلبة الأسئلة الآتية:
  - كيف تحفظ الأسماك في منزلكم؟
- تدوين إجابات الطلبة على السبورة، وتوضيح طريقة الحفظ بالتبريد والتجميد.

## التدريس المباشر/ العرض التوضيحي لشرح الأطعمة البحرية الأخرى

- التخطيط المسبق للدرس، وكتابة النتائج الخاصة على السبورة لشرح الأطعمة البحرية الأخرى.
- عرض صور القشريات والصدفيات بأنواعها المختلفة على الطلبة، ومناقشتهم فيها.

## التعلم التعاوني/ العمل الجماعي،

- تنفيذ النشاط (١-٦).
- يخطط المعلم لتنفيذ النشاط مسبقاً.
- تدوين نتائج النشاط المطلوب تنفيذه على السبورة، وتوضيحه للطلبة: (تعرف علامات فساد الأسماك).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتعيين مقرر لكل منها.
- توجيه الطلبة وتشجيعهم، وتصويب أدائهم في أثناء تنفيذ النشاط، وحثهم على التعاون.
- تكليف مقرري المجموعات عرض ما توصلت إليه مجموعاتهم على زملائهم.
- تدوين خلاصة ما توصلت إليه المجموعات على السبورة.

## معلومات إضافية للمعلم

٢. الأسماك المحفوظة: تتميز هذه الأسماك بفترة صلاحيتها الطويلة بالمقارنة مع الأسماك الطازجة ومنها ما يأتي:

أ. الأسماك الشملحة: أسماك وضعت في محلول ملحي مركز بين (٦ - ١٠٪)، ومثال عليها السمك المعروف باسم (الفسخ) الذي يمكن حفظه بطريقة التملح؛ إننا بوضع الملح في الماء بكمية كبيرة ثم نحفظ السمك فيه، وإننا بطريقة تغليبه السمك بالملح مباشرة وبكميات كبيرة، ويتم تقع السمك قبل تناوله بساعات لإزالة الملح عنه.

ب. الأسماك المجففة: الأسماك التي أزيل الماء منها؛ إننا عن طريق إضافة الملح، وإننا أو عن طريق التجفيف الصناعي بتعرض السمك إلى درجات حرارة عالية.

ج. الأسماك المدخنة: أنواع من الأسماك عُرضت للدخان الناتج عن عملية احتراق أنواع معينة من الأخشاب، وهذا الدخان يؤدي إلى قتل البكتيريا مما يساعد على تجفيف الأسماك من الماء، ويؤدي إلى حفظها مدة أطول. ومن أشهر أنواع الأسماك المدخنة سمك السلمون والتروت.

د. الأسماك المعلية: هناك أنواع مُعدّدة من الأسماك التي تُحفظ بطريقة التعليب حيث تُغلب بعد معالجتها إننا بالحرارة، وإننا بمحلول ملحي مركز. ومن أشهر أنواع الأسماك المعلية: التونا، والسردن، والأنشوجا.

ح - حفظ الأسماك: من المعروف أن لحوم الأسماك تفسد بسرعة، مقارنة بلحوم الحيوانات الأخرى؛ ذلك لأن الأسماك طرية، وذات عسيرة عالية تُسهّل نشاط البكتيريا المسببة

للفساد داخلها، وتعدّ البكتيريا التي تعيش على سطحها من النوع المحب للبرودة، حيث تستطيع النمو جيّداً عند درجات الحرارة المنخفضة، مسببة فساد الأسماك بسرعة. ومن طرق حفظ الأسماك:

الطريقة الفضلى لحفظ السمك الطازج هي تغليبه بالملح؛ لأنه يمنع السمك من الجفاف، ويقلل التعرض للأكسجين الجوي.

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الضروك الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-٢٣).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

- سهى الكيالي، المطبخ العربي الأصيل، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

- practical cookery, David foskett, victor ceserani, Roland Kinton, 10th Ed,2007

للطالب

١ - التبريد: تحفظ الأسماك بطريقة التبريد مدة قليلة، ويمكن حفظها في التلاجة مدة لا تزيد على يومين بعد تظيفها جيدًا، كما يمكن حفظها عن طريق تغطيتها بالتلح المبروش، وهذا أفضل من وضعها في غرف التبريد، والشكل (١٠-١) يبين طريقة حفظ السمك بالتلح المبروش.

٢ - التجميد: من الطرق التي يمكن حفظ الأسماك بها مدة طويلة، إذ يمكن حفظ الأسماك المجمدة لأشهر عدة، وتراعى عند تلويبها التلح الطرق السليمة؛ لأن الأسماك أكثر حساسية من الأطعمة الأخرى، ويسهل فسادها بسرعة.



الشكل (١٠-١): حفظ السمك بالتلح المبروش

علامات فساد السمك

## نشاط (٦-١)

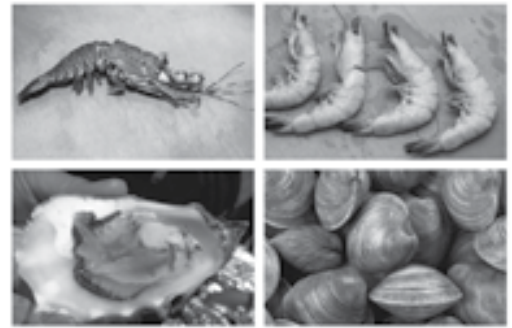
عد مع أفراد مجموعتك إلى كتب علوم الأطعمة، أو الشبكة العنكبوتية لتعرف الصفات التي تدل على فساد الأسماك، ثم دوّن ما تلاحظه، وانعش على زملائك في الصف.

١٢٥

## ٢- الأطعمة البحرية الأخرى

توجد أنواع مختلفة من المأكولات البحرية الأخرى التي لا يمكن تصنيفها ضمن قائمة الأسماك، وبين الشكل (١١-١) بعض أنواع القشريات والقواقع، وتتميز هذه المأكولات بارتفاع أسعارها وتختلف إلى صنفين، وهما:

- أ - القشريات، ومن الأمثلة عليها: القوستر (Lobster)، والروبيان (Shrimp)، والسرطان (Crab).
- ب - القواقع (الصدفيات)، ومن الأمثلة عليها: الإسكالوب (Scallop)، والمحار (Oyster)، وبلح البحر (Clams).



الشكل (١١-١): بعض أنواع القشريات والقواقع

١٢٦

## النتائج العملية

– أن يُعدَّ طبقاً من السمك المشوي مع الصلصة الحارة.

## المعلومات النظرية

الأسماك غنية بالبروتين وغني باليود والزنك الضرورية لنمو جسم الإنسان، وهو يقدم كطبق رئيس إلى جانب الصلصات المشوية والبطاطا والخضراوات.

## التجهيزات اللازمة

- سمكة حمراء أو هامور وزنها (٢) كيلو، (٥) قصوص ثوم، رأسا بصل، نصف ضمة كبيرة خضراء، نصف فنجان من عصير الليمون، ملعقة من معجون البندورة.
- (٥) حبات بندورة حمراء، ملعقة كمون، نصف ملعقة (باريكا) حارة، قرن فلفل أخضر حار، نصف فنجان زيت زيتون، رشة ملح، وفلفل للطعم.
- قرن للشوي، لوح تقطيع، صينية للشوي، سكين فرم، طنجرة للطهي، ومقلاة.
- مصفاة، وعاء (حائط) لتقديم.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | نظف السمك من القشور والأحشاء واغسله جيّداً واصلقه من الماء بعد التنظيف والغسل. |                         |

١٢٧

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد سمكة مع الصلصة الحارة لشيئها بالفرن.
- يشوي سمكة مُشوية بالصلصة الحارة في الفرن.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط / التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٢٩): (التحضيرات الأولية للأسماك والمأكولات البحرية): إعداد سمكة بالصلصة الحارة لشيئها بالفرن.
- يخطط المعلم ويجهز التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصّة العملية (تجهيز أدوات ومعدات ومواد كافية للتدريب ضمن مجموعات لكل محطة عمل).
- كتابة النتائج المطلوب من الطلبة تحقيقها، والتركيز على النتاج الرئيس للدرس، وهو تجهيز الأسماك حسب خطوات تنظيف الأسماك المبيّنة في الصفحة (١٢١).
- يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات.
- يُوجه المعلم الطلبة إلى تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام، وعاء للمواد، أوعية للمنتج).
- تعريف الطلبة أدوات العمل.
- يجهز المعلم السمكة وينظفها أمام الطلبة حسب خطوات تنظيف الأسماك، ثم يطلب منهم تنفيذ هذه الخطوة.
- يقطع المعلم الخضراوات أمام الطلبة ويطلب منهم تطبيق ذلك.
- يطبق المعلم تمرين إعداد سمكة بالصلصة الحارة بالفرن.
- تكليف الطلبة بتطبيق التمرين كما شاهدوه، خطوة خطوة، ووضع السمك في أطباق وتزيينه وتقديمه.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تقييم أداء الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير العددي ( ١-٢٣ )

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

- سهى الكيالي، المطبخ العربي الأصيل، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

- practical cookery, David foskett, victor ceserani, Roland Kinton, 10th Ed,2007

للطالب

|   |   |   |
|---|---|---|
| ٢ | تشتل السمكة بنصف كمية الثوم المدفوق، ونصف كمية الزيت، ونصف كمية الكزبرة المفرومة، ونصف كمية الكمون، ثم أضف عصير الليمون ورقشة من الملح والفلفل.                         |  |
| ٣ | سخن الفرن لتسوي، ثم ضع السمكة على شبك داخل صينية الشواء وضعها بالفرن على درجة مرتفعة مدة ٣٠ دقيقة تقريباً حتى تسوي جيداً وتحتتر من الخارج.                              |   |
| ٤ | سخن الزيت المتبقي في طنجرة على النار وأضف البصل بعد فركه فرماً ناعماً وقلّب جيداً، ثم أضف ما تبقى من الثوم الثاعم حتى يتذبل قليلاً.                                     |   |
| ٥ | اغسل البندورة وقشرها، ثم فرمها فرماً ناعماً وأضفها إلى البصل والثوم وقلّبها جيداً، ثم أضف الفلفل الأخضر المفروم ومحمون البندورة وتركها على النار مدة ١٥ دقيقة حتى تسوي. |  |
| ٦ | رش الكمون والبابريكا الحارة والملح والفلفل للثعم وتركها على النار حتى تسبك الصلصة جيداً وتسوي.  |   |
| ٧ | الرم الكزبرة الخضراء بعد غسلها وأضفها إلى الصلصة عند الاستواء وقلّبها.  |   |

١٢٨

## ملحوظات مهمة

- يتم وضع الكزبرة الخضراء عند الاستواء لكي تحافظ على نكهتها ولونها مع الصلصة.
- تُقدّم السمكة المشوية في (جانبا) التقديم، مع قليل من الصلصة على الوجه والبقي إلى جانبها مع الخضار والبطاطا المشوية.

## تمرين عملي

أعدّ السمك المشوي على غرار خطوات العمل السابقة.

## معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصيد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | حضرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | تشتل السمك وحضرت الصلصة الحارة بطريقة صحيحة. |     |    |
| ٣     | طبقت التسلسل في تنفيذ التمرين.               |     |    |
| ٤     | راعت الطاقة الزائدة عند تنفيذ التمرين.       |     |    |
| ٥     | راعت تنظيف مكان العمل وترتيبه.               |     |    |

١٢٩

## النتائج العملية

– أن يُعدَّ طبقاً من سمك (الفيليه).

## المعلومات النظرية

يُطلق اسم (الفيليه) على اللحوم والدواجن والأسماك منزوعة الجلد والعظم، أما (البانيه)، فيطلق على الأطعمة التي تُغلف بالطحين والبيض والقرش.

## التجهيزات اللازمة

- (٢) كيلو من سمك (الفيليه)، (٣) فحاجين قرشلة، فحاجان من الطحين، حبة ليمون.
- بهتان مخلوقتان مع رُبع فحاج حليب سائل، زيت لقللي، رفة ملح وقليل للطعم.
- غاز، لوح تقطيع، سكين، مصفاة، حنجره عميقة لقللي، طبق لتقديم، صينية، وزبادٍ مجرورة فارغة عدد (٣).

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | تُغلب السمك جيّداً من الخارج والأحشاء من الداخلي، ثمّ سكب العظم والجلد لتحصّل على قطع السمك المشددة (فيليه). |                         |
| ٢          | تُغلق (الفيليه) إلى قطع عرضية ومتساوية حسب العتق.  |                         |

١٣٠

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد سمك ( الفيليه ) وقلبه بالقسيمات ( البانيه ).
- يعد سمك ( الفيليه ) وقلبه بالقسيمات ( البانيه ).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط: التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٣٠) (التحضيرات الأولية للأسماك والمأكولات البحرية) وإعداد سمك ( الفيليه ) وقلبه بالقسيمات (البانيه )
- يخطط المعلم ويجهز التجهيزات اللازمة بالتعاون مع الطلبة قبل البدء بالحصة العملية ( تجهيز أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب ).
- كتابة النتائج المطلوب من الطلبة تحقيقها، والتركيز على النتائج الرئيس للدرس، وهو تجهيز الأسماك (سمك الفيليه) وقلبه.
- يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات لا يزيد عددها على ثلاث.
- توجيه الطلبة إلى تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية ( لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام، ووعاء للمواد، وأوعية للمنتج ).
- تعريف الطلبة على أدوات ومواد العمل.
- يجهز المعلم السمكة أمام الطلبة، وينظفها حسب خطوات تنظيف الأسماك، ثم يطلب منهم تنفيذ هذه الخطوة.
- ينقع المعلم السمك أمام الطلبة، ويطلب منهم تنفيذ هذه الخطوة بإشرافه وتوجيهه.
- تطبيق خطوات القلي العميق أمام الطلبة خطوة خطوة، كما هو مبين في خطوات التمرين.
- تكليف الطلبة قلي السمك كما شاهدوه، خطوة خطوة، ثم وضعه في أطباق وتزيينه وتقديمه.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تقييم أداء الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (١-٢٤).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

|   |   |
|---|---|
|  | ٣<br>تُبل قطع السمك (القبليه) بعصير الليمون والملح والفلفل.   |
|   | ٤<br>ضع الطحين والقرشلة والبيض المخفوق المزوج مع الحليب في ثلاثة صحنون من الزبادي، كل نوع وحده.   |
|   | ٥<br>غُطّس قطع سمك (القبليه) بالطحين، ثم بالبيض والحليب المزوج مع بعضه بعضاً، ثم غُطّفت بالقرشلة.   |
|  | ٦<br>رتّب قطع السمك على صينية واحفظها في الثلاجة قبل القلي.   |
|   | ٧<br>سخّن الزيت على الغاز في شنجرة عميقة، ثم اقلي (الباتيه) جميعها حتى تستوي وتحمّر جيّداً، وضعها على طوطة المطبخ الطيِّبة لكي تنشف من الزيت. |

ملحوظات مهمة

• يفضل حفظ سمك (الباتيه) في الثلاجة مدّة نصفها (١٢) ساعة قبل عملية القلي لكي تكسب القرشلة على قطع القبليه عند القلي.

لتمرين عملي

أعدّ السمك المقلي على غرار خطوات العمل السابقة.

١٣١

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | حضّرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.                        |     |    |
| ٢     | تبلّلت السمك وقلّته بطريقة صحيحة وآمنة.                              |     |    |
| ٣     | غُطّفت السمك بالطحين أولاً، ثم بالبيض المزوج مع الحليب، ثم بالقرشلة. |     |    |
| ٤     | قلّيت السمك بطريقة صحيحة.  |     |    |
| ٥     | راعت أمور النظافة والسلامة عند أداء المهارة.                         |     |    |

١٣٢



## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد اللوبستر وشيّه.
- يُعد (إستاكوزا) لوبستر ويشويّه.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٣١): (التحضيرات الأولية للأسماك والمأكولات البحرية) وإعداد (إستاكوزا) لوبستر مشوي.
- يُعد المعلم التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصة العملية (تجهيز أدوات ومعدات و مواد كافية للتدريب ضمن مجموعات لكل محطة عمل).
- كتابة النتائج المطلوب من الطلبة تحقيقها والتركيز على النتائج الرئيس للدرس، وهو تجهيز الأسماك والمأكولات البحرية وإعداد اللوبستر وشيّه.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات.
- يُوجه المعلم الطلبة إلى تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية بما يأتي: (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام، ووعاء للمواد، وأوعية للمنتج).
- تعريف الطلبة أدوات ومواد العمل.
- يجهز المعلم اللوبستر أمام الطلبة، ثم يطلب منهم تنفيذ هذه الخطوة.
- ينقع المعلم السمك أمام الطلبة، ثم يكلفهم تنفيذ هذه الخطوة.
- إدخال (شك) لحم اللوبستر في الأسياخ، ثم شيّه أمام الطلبة، خطوة خطوة، كما هو مبين في خطوات التمرين.
- يطلب المعلم من الطلبة شيّ لحم اللوبستر، كما شاهدوه خطوة خطوة، ووضعه في أطباق وتزيينه وتقديمه.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تقييم أداء الطلبة.

## معلومات إضافية للمعلم

## معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قُم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | حظرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.                       |     |    |
| ٢     | تثلت السمك وقلبه بطريقة صحيحة وآمنة.                               |     |    |
| ٣     | غُفقت السمك بالطحن أولاً، ثم بالبيض المزوج مع الحليب، ثم بالقرشلة. |     |    |
| ٤     | قلبت السمك بطريقة صحيحة.   |     |    |
| ٥     | راعت أمور النظافة والسلامة عند أداء المهارة.                       |     |    |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجيّة التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: سلم التقدير العددي (١-٢٥).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– سهى الكيالي، المطبخ العربي الأصيل، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

- practical cookery, David foskett, victor ceserani, Roland Kinton, 10th Ed,2007

للطالب

النتاج العملي

– أن يُعدّ طبق (أستوكوزا) (لوستر) المشوي.

المعلومات النظرية

اللوستر من الأطعمة البحرية الغنية بعنصر الزنك واليود المفيد جداً للإنسان.

التجهيزات اللازمة

- (٢) كجم لوستر، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، نصف رأس ثوم متوسط، كوب من حمض الليمون، و ملعقة صغيرة من الملح، خمسة جرجير، خس.
- مقص سمك، شواية (جريل)، وعاء، مشحاف، ملعقة صغيرة، كوب، مدق هاون.

خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | فص (اللوستر) بمقص السمك من بداية الرأس حتى أول الذيل.   |                         |
| ٢          | أخرج يدك اللحم المتوافر تحت القشرة.   |                         |
| ٣          | أحضر وعاء مناسباً وضع فيه حمض الليمون والشوم المدقوق والملح والفلفل الأبيض، ثم ضع لحم اللوستر داخل الشبلة، واغسل المكونات جيّداً واتركها مدهة ربع ساعة تقريباً. |                         |

١٣٣

| ٤   | شَقِّل الشواية (الجريل) لدرجة ١٨٠°س، ثم ضع قطع (اللوستر) عليها، وقليبها على الجهتين مدة (٦) دقائق تقريباً لكل جهة. |  |    |
|---|--|---|----|
| ٥   | ضع (اللوستر) في طبق مرفقاً به الزيتون الأسود وأوراق الجرجير وأوراق الخس.   |   |    |
| ملاحظات مهمة  |  |   |    |
| • شوي (اللوستر) بالقشرة الخارجية يعطي المذاق والطعم المستساغ إلى لحم (اللوستر) لاحتواء القشور على عناصر القيمة الغذائية له والمحافظة على لونه وشكله وطراوته في أثناء الشوي. |  |   |    |
| تمرين عملي  |  |   |    |
| أعدّ (اللوستر) على غرار خطوات العمل السابقة.  |  |   |    |
| معايير التقييم  |  |   |    |
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :  |  |   |    |
| الرقم   | معايير الأداء  | نعم   | لا |
| ١   | حطرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.   |   |    |
| ٢   | استخرجت اللحم المتوافر من تحت القشرة بطريقة صحيحة.   |   |    |
| ٣   | طبقت التسلسل في تنفيذ التمرين.   |   |    |
| ٤   | راعت الطاقة اللازمة عند تنفيذ التمرين.   |   |    |
| ٥   | زينت الطبق بشكل مناسب.   |   |    |

١٣٤



# الوحدۃ الثانیة

طهو الطعام

منهاجي  
متعة التعليم الهادف



النتائج الخاصة

- يتعرف أهمية الطهو.
- يبين طرق انتقال الحرارة إلى المادة الغذائية.
- يوضح أثر جودة الماء في طهو المواد الغذائية.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما الأطعمة التي تناولتها خلال اليومين الماضيين؟ هل هي مشوية؟ أم مقلية؟ أم مخبوزة أم مسلوقة أم مطهوه بالخار؟ هل تستطيع أن تأكل الطعام من دون طهو؟ لماذا نخبز العجين ولا نسلقه؟ هل يعد اختيار طريقة الطبخ الصحيحة بحسب طبيعة المادة أمرًا ضروريًا؟
- تدوين إجابات الطلبة على السبورة وتلخيصها.

التدريس المباشر/ المحاضرة

- لتوضيح أهمية طهو الطعام يلقي المعلم المحاضرة:
- يحدّد الهدف من الدرس على السبورة.
- يربط التعليم الحالي بالأسئلة التمهيدية وخبراتهم الحياتية.
- يلخص الدرس للطلبة ويناقشهم فيه.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي/ حلقة البحث

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- تكليف الطلبة البحث عن أثر عسر الماء في جودة الطعام المطهو بالاستعانة بالكتب المدرسية، أو الشبكة العنكبوتية.
- يبحث الطلبة على التعاون والعمل الجماعي.
- يوجه الطلبة ويصوب الأخطاء ويوجههم في أثناء البحث.
- تكليف مقرر المجموعات عرض ما توصلوا إليه ومناقشته مع زملاء في الصف.
- يلخص المعلم ما توصلت إليه المجموعات ويدونه على السبورة.

معلومات إضافية للمعلم

أولاً أهمية طهو الطعام

يُطهى الطعام بطرائق مختلفة، وقد تُستخدم لذلك طريقة واحدة أو أكثر حسب الصنف المراد إعداده، وطبيعة المادة الغذائية، والإمكانات المتوافرة. ولطهو خرائد عذّة، فهو يزيد من قابلية هضم الطعام إذ يعمل على تليين الأنسجة وتفكيكها، والقضاء على شوائب الأتربة، كما يزيد من استساغة الطعام فيكسبه نكهات وطعوماً مختلفة، ويمنع فساد الأغذية بالقضاء على الجراثيم والأزبدات المسببة للتلف، لذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة لنوع الطعام، فبعض الأطعمة تحتاج إلى سلق فقط، وبعضها الآخر يحتاج إلى السلق، ثم القلي أو الشوي حتى تُصبح أكثر قابلية للتناولها.

١- طرق انتقال الحرارة للمادة الغذائية

تنقل الحرارة من مصادرها إلى السطح الخارجي للطعام المراد طبخه بواسطة إحدى طرق انتقال الحرارة، وهي: الحمل (انتقال الحرارة من خلال المواد السائلة بواسطة التيارات الساخنة التي تنتج من تسخين السائل كما في السلق والطهو بالخار)، والتوصيل (انتقال الحرارة من مصادرها إلى المواد الغذائية عبر السطوح الملامسة لمصدر الحرارة كما في الشوي)، والإشعاع (انتقال الحرارة في صورة موجات كما في التحمير).

٢- أثر جودة الماء في طهو الطعام

يدخل الماء في عملية تحضير الأطعمة وطهوها سواء أكان لتنظيف، أم للتعقيم، أم للسلق، وتلعب نوعيته وجودته دورًا كبيرًا في عملية الطهو وصفات الطعام المنتج؛ لذا، يجب استعمال الماء المطابق لصفات ماء الشرب؛ إذ يجب أن يخلو من الروائح، والطعم الغريب، والشوائب، فمثلاً، لو كانت كمية الكلور المستعملة في تعقيم الماء كبيرة، فإن ذلك سيؤثر في طعم الغذاء بعد طهوه.

قضية للبحث

بالرجوع إلى كتب العلوم أو أحد محركات البحث على الشبكة العنكبوتية، ابحث مع أفراد مجموعتك عن أثر عسر الماء في جودة طهو الطعام، وسجل ذلك في دفترك، ثم اعرضه على زملائك في الصف.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

## إثراء

- تكليف الطلبة ضمن مجموعات كتابة تقرير عن عملية الطهو باستخدام جهاز الميكروويف، (Microwave Oven) وجهاز الإندكشن (Cooker-induction).

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيات التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي ملحق (٢-١).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

- التربية المهنية، الصف الثامن، الجزء الثاني، الوحدة السادسة، الخدمات الفندقية، الدرس الثاني (الطهو).

## مصادر التعلم

## للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

## للطالب

## ثانياً طرق الطهو

هناك عدة طرق لطهو الطعام نذكر منها ما يأتي:

١ - الطهو باستخدام الماء (الطهو الرطب)

يستخدم الماء بهذه الطريقة كموصل للحرارة، ويتم ذلك بعدة طرق، ومنها:

أ - السلق (Boiling): استخدام كمية وافرة من الماء تكفي لغمر المادة الغذائية المراد

سلقها، وتحتاج بعض المواد الغذائية مثل الحبوب والبقوليات والحبوب إلى وصول الماء إلى درجة الغليان والبقوليات حتى تنضج جيداً، في حين لا تحتاج الخضراوات الورقية إلى ذلك، لأن غليها يؤدي إلى تلفها، ويمكن استخدام طريقة السلق لحفظ الخضراوات مدة بسيطة قبل استعمالها.

تتميز الأطعمة المسلوقة بسهولة مضغها وطراوتها، وهناك عدة أمور يجب مراعاتها عند إجراء عملية السلق، وهي:

١. وضع كمية ماء كافية، وعدم زيادة الماء أكثر من اللازم، ويمكن الإقادة من المرق.
٢. نزع الرغوة (الرغوة) كلما ظهرت على سطح الماء.
٣. ألا تتجاوز فترة الطهو أكثر من اللازم.
٤. عدم ترك الخضراوات الورقية مدة طويلة.

**تعليم**  
الرقم الهيدروجيني (pH) يعني درجة حموضة الوسط.

**تفسير**  
تغمر الخضراوات في الماء المغلي مدة تتراوح بين (٢-٦) دقائق قبل حفظها بالتجميد، وتنتهي هذه الطريقة (Blanching).

## قضية للمناقشة

ناقش أفراد مجموعتك في عملية سلق المعكرونة (السياغيتي)، حيث يتم إضافة الماء الساخن الساخن وليس البارد، ثم اعرض النتائج على زملائك في الصف.

## النتائج الخاصة

- يتعرف طرق الطهو الأساسية.
- يميّز طرق الطهو الأساسية.
- يختار طريقة الطهو المناسبة.
- يدرك مزايا طرق الطهو الأساسية.

## المفاهيم والمصطلحات

## طرق الطهو:

Boiling, Stewing, Steaming, Roasting, Shallow frying, Poaching, Braising, Baking, Grilling, Deep frying, microwave).

## السلامة المهنية

- تأكيد أهمية الوقاية من الحوادث التي تحدث في أثناء إجراء عملية الطهو.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس عن طريق الأسئلة الآتية:
- هل تناولتم اليوم طعام الإفطار؟ ممّ تكوّن؟ هل كان الطعام مقلّياً أم مخبوزاً أم مسلوقاً أم مشويّاً أم غير ذلك؟
- تلخيص إجابات الطلاب و تدوينها على السبورة.

## التدريس المباشر/ العرض التوضيحي

- التخطيط للدرس وتحديد النتائج و تدوينها على السبورة.
- شرح الدرس ومناقشتهم في خبراتهم الحياتية في هذا الموضوع.
- تلخيص الدرس ومناقشتهم فيه.

## التعلم عن طريق النشاط

- تدوين النتائج المطلوب تحقيقها على السبورة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات وتعيين مقرر لكل منها.
- توزيع ورقة العمل (٢-١) على المجموعات.
- تهيئة مختبر التدريس وتجهيز المواد اللازمة لتنفيذ النشاط مسبقاً.
- تنفيذ النشاط أمام الطلبة خطوه خطوه.
- عرض المنتج على المجموعات، وتكليفهم تعبئة الملاحظات على ورقة العمل.
- توجيه الطلبة في أثناء تنفيذ النشاط، وحثهم على العمل الجماعي والتعاون بينهم.
- تكليف مقررري المجموعات عرض ما توصلوا إليه، ومناقشته مع زملائهم.
- تصويب إجابات الطلبة وتلخيصها وتدوينها على السبورة.

## معلومات إضافية للمعلم

ب- الطهو البخار (Steaming): يُمكن استخدام هذه الطريقة مع الأطعمة التي لا تتطلب نضجها مدّة طويلة على النار، وتعتمد على إشباع الأطعمة باستخدام بخار الماء المغلي حيثاً، ثم وضع الطعام بمصفاة ثقيلة بحيث يُمكن للبخار الوصول إلى الطعام بسهولة، ويُمكن إضافة البهارات والباقة العطرية إلى الماء لإعطاء الطعام النكهة المطلوبة. ومن مساوئ هذه الطريقة تسرّب بعض العناصر الغذائية من الطعام إلى الماء داخل الوعاء.

سؤال ٩ ستم ثلاثة أطباق طعام تُطهى بواسطة البخار.

ج- الطهو باستخدام طنجرة الضغط (Pressure Cookery): تعتمد هذه الطريقة على إغلاق وعاء الطهو بإحكام، مع استخدام كمية قليلة من الماء، إذ يحتوي وعاء الطهو على مكان لخروج البخار من داخل الوعاء، فترتفع درجة الحرارة إلى ما يزيد عن درجة الغليان العادية حسب الضغط، ومن مزايا هذه الطريقة أنّ الطعام ينضج بمدّة أقصر من تلك اللازمة لإنتاجه باستخدام الطنجرة العادية، ويحفظ الطعام بمعظم عناصره الغذائية، فإن الطعام المطهو بهذه الطريقة يوفّر الطاقة، ويحافظ على لون الخضراوات، ويحفظ للطعام نكهته الخاصة.

د- السيك (Stewing): يقصد به طهو الطعام في إناء محكم الغطاء باستعمال كمية قليلة من السائل، وتعتمد هذه الطريقة على السائل المتوافر في المادة الغذائية، وخصوصاً في الدواجن والأسماك واللحوم، مع إضافة كمية قليلة من المرق أو الماء، ويمتاز الطعام المطهو بهذه الطريقة بنكهة مميزة وقيمة غذائية عالية؛ لأنّ العناصر الغذائية المتسربة من الطعام تنتقل إلى المرق، ومن عوامل نجاح هذه الطريقة ما يأتي:

١. تقطيع المادة الغذائية قطعاً مناسبة.

٢. تغطية الوعاء بإحكام للاحتفاظ بالقيمة الغذائية والنكهة.

٣. الطهو على نار هادئة دون تجاوز المدّة اللازمة للطهو.

٤- الطهو باستخدام مادة ذهبية

يمكن استخدام مادة ذهبية، مثل الزيت، أو الزبدة، أو السمن في طهو المادة الغذائية. وتُسم هذه الطريقة إلى قسرين، هما:

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

#### إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن أثر طرق الطهو المختلفة في عناصر الغذاء في الأطعمة المختلفة الآتية: البروتين، الفيتامينات، الأملاح المعدنية.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٢).

### التكامل الأفقي

### التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية، الصف العاشر، اللحوم الحمراء والبيضاء.

### مصادر التعلّم

#### للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith. 7th ed, 2011.

#### للطالب

١ - القلي البسيط (السطحي) Shallow frying: قلى المادة الغذائية بكمية قليلة من الزيت، أو الزبد، أو السمن، ومن الأطعمة التي تُطهى بهذه الطريقة شرائح اللحم، والكبد، وبعض الخضراوات، مثل: الباذنجان، والكوسا، والبصل، والبيض، وغيرها.

تعليم  
١. وضع كمية قليلة من الدهن.  
٢. تقطيع المادة الغذائية إلى شرائح رقيقة.  
٣. قلب المادة الغذائية المراد قليها.  
٤. مراعاة عدم احتراق المادة الدهنية.

ب- القلي العميق: Deep Frying: قلى المادة الغذائية بكمية وافرة من الزيت، وتستخدم هذه الطريقة في قلى الأكلات المغلفة، ويجب مراعاة الأمور الآتية عند استخدام هذه الطريقة:

١. استخدام زيت قلي نظيف وخالي من الشوائب.  
٢. تصفية المادة الغذائية من الماء جيّداً.  
٣. وضع كمية مناسبة من الطعام في السلة.  
٤. عدم ملء القلي أكثر من الثلثين.  
٥. عدم القلي قبل سخونة الزيت جيّداً.  
٦. تصفية الزيت بعد الاستعمال.  
٧. عدم ترك الزيت حتى يصل إلى درجة الاحتراق أو التدخين. لما لا يقل عن ٢٥0°

### الألفظة الثالثة

### نشاط (١-٢)

حضّر مع أفراد مجموعتك شريحتين من لحم العجل بسمك (٦-٧) ملم، واعمل على تعطيش إحداهما بالطحين، ثمّ بالبيض المخفوق، ثمّ بالقرشلة، والترك الأخرى كما هي، ثمّ قلى الشريحتين بالزيت، كلّ واحدة لوحدها، ثمّ سخّل ملحوظاتك بشأن اللون والطعم والنكهة والقيمة الغذائية، ثمّ اعرض نتائج ما توصل إليه على زملائك في الصف.

١٤٤

### ٣ - الطهو باستخدام الحرارة الجافة

تطهى المادة الغذائية من غير استخدام الماء أو المادة الدهنية ودون تغطيتها، وذلك بملامسة المادة للسطوح الساخنة مباشرة، أو تعريضها للأشعة حرارية مباشرة. ومن الطرق التي تُستخدم فيها الحرارة الجافة ما يأتي:

أ- التحمير (Roasting): وضع الطعام في وعاء التحمير بعد تشيبه وتطهيه على درجة حرارة عالية مع التقليب المستمر حتى الاستواء، ويمكن إضافة قليل من السائل أو المادة الدهنية في أثناء طهو اللحوم في الفرن؛ حتى لا تجف، ويمكن إضافة بعض الخضراوات لإعطاء النكهة، ويجب مراعاة ما يأتي عند استخدام هذه الطريقة:

١. تشيخ اللحوم ودهنها بقليل من الدهن قبل التحمير.
٢. تعريض الطعام لدرجة حرارة عالية في بداية التحمير.
٣. قلب الطعام في أثناء التحمير أكثر من مرّة.

ب- الشوي (Grilling): وضع اللحوم بأنواعها مباشرة على سطح حارّ مثل المشوي (Grill)، أو استخدام الفحم أو الشويات مثل شواية الشاورما. وتتميز هذه الطريقة بسرعة إنضاج الطعام بنكهة خاصّة، وبين الجدول (٢-١) درجات استواء اللحوم المشوية ومواصفاتها، ولتحاج هذه الطريقة يجب مراعاة ما يأتي:

١. تشيخ اللحوم وتقعها في التتبيلة مدّة لا تقل عن ساعتين.
٢. قلب اللحوم على الوجهين مرّة واحدة.
٣. وضع الطعام بعد وصول الحرارة إلى درجة عالية.

الجدول (٢-١): درجات نضج اللحوم المشوية.

|                      |   |
|----------------------|---|
| شهو خفيف (Rare)      | استواء بسيط، مع وجود دم داخل اللحم، وظهور احمرار بسيط على الوجهين.    |
| شهو متوسط (Medium)   | مدّة طهو أطول، مع استواء غير كامل وبقاء كمية قليلة من الدم في الداخل. |
| شهو كامل (Well-Done) | استواء كامل، مع عدم وجود أي دم في الداخل، والتحمير الجيد من الوجهين.  |

١٤٥



## النتائج الخاصة

- يتعرف طرق انتقال الحرارة في أثناء الطهو.
- يتعرف خطوات سلق الجزر.
- يطهو الجزر المسلوق بطريقة السوتيه.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

- تأكيد أهمية الوقاية من الحوادث التي تحدث في أثناء إجراء عملية الطهو.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/

- تنفيذ النشاط (٢-٢) طرائق انتقال الحرارة في أثناء الطهو.
- تدوين النتائج المطلوب تحقيقها على السبورة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات غير متجانسة، وتعيين مقرر لكل مجموعة.
- تكليف الطلبة النظر إلى الأشكال المبينة في النشاط (٢-٢).
- توزيع ورقة العمل (٢-٢) على المجموعات، وتكليفهم كتابة النتائج التي توصلوا إليها في ما يتعلق بطريقة انتقال الحرارة، والمقارنة بينها من حيث السرعة ومدى تأثيرها على القيمة الغذائية.
- توجيه الطلبة في أثناء تنفيذ النشاط وحثهم على العمل بروح الفريق والتعاون في ما بينهم.
- تكليف مقرر المجموعات عرض ما توصلوا إليه، ومناقشته مع زملائهم.
- تصويب إجابات الطلبة، وتلخيصها وتدوينها على السبورة.

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (١-٢): سلق الجزر وإعداده (سوتيه).
- يخطط المعلم ويهيئ الظروف ويجهز التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصّة العملية (تجهيز أدوات ومعدات ومواد كافية للتدريب ضمن مجموعات مكونة من ثلاث طلاب في كل محطة عمل).
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل.
- يُوجه المعلم الطلبة إلى تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية بما يأتي: (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والفشور، ووعاء، وأوعية للمنتج).
- يطلب المعلم إلى الطلبة تجهيز الخضراوات وفق ما تعلموه في الوحدة السابقة، وحسب متطلبات التمرين (١-٢).
- عرض أسس إجراء سلق الخضراوات خطوة خطوة أمام الطلبة.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين بإشرافه.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- بعد سلق الخضراوات يطلب المعلم من الطلبة الانتباه لتنفيذ الجزء الثاني من التمرين (تجهيز الخضراوات سوتيه).

ج- الخبز والخبز بالفرن (Baking-overing): تعتمد طريقة الخبز على تعرض الطعام لحرارة الفرن العالية، وتستخدم في إعداد المعجنات والحلويات، واللحوم بأنواعها، والخضراوات، وغيرها وفي هذه الطريقة يتم توصيل الحرارة الجافة إلى الطعام عبر رفوف تصل إليها الحرارة بشكل مباشر، وقد تعمل الأفران وفق نظام المواسير، أو الهواء الساخن، ويمكن استخدام هذه الطريقة لتسخين أنواع من الطعام تكون مغطاة من قبل بطريقة أخرى، ويجب مراعاة ما يأتي عند الخبز باستخدام الفرن:

- ١- تسخين الفرن جيدًا قبل وضع الطعام.
- ٢- تنظيف الفرن جيدًا قبل استخدامه.
- ٣- عدم فتح الفرن قبل ١٥ دقيقة خاصة عند خبز المعجنات أو أنواع الكيك المماثلة.
- ٤- التأكد من إغلاق باب الفرن لضمان توزيع الحرارة داخل الفرن.

٤- الطهو باستخدام الموجات فائقة القصر (Microwaves)

تستخدم أفران خاصة لهذه الطريقة الحديثة التي تعرف بطريقة الطهو الإلكتروني، بواسطة موجات كهربائية قصيرة تستطيع اختراق جزيئات الماء المتواجدة في الطعام فتحركها وتحرك بها فتنتج عن هذا الاحتكاك تولد طاقة حرارية عالية تؤدي إلى نضج الطعام بسرعة، ويمكن إعادة تسخين الأطعمة تامة التجهيز أيضًا، ومن مزايا هذه الطريقة سرعة طهو الطعام، وعدم تصاعد الأبخرة والروائح من الأطعمة، وإزالة الجليد عن الطعام المجمد، وتوفير الوقت والجهد في الطهو والتسخين.

ولتحاج هذه الطريقة براع ما يأتي:

- ١- استخدام أفران زجاجية أوفخارية تسمح بمرور الموجات الكهرومغناطيسية، وعدم استخدام أفران يدخل في صناعتها أية مواد حديدية أو فولاذية.
- ب- ضبط الوقت حسب نوع الطعام.
- ج- عدم وضع قطع كبيرة من اللحوم.

١٤٦

## التمرين (١-٢) سلق الجزر (سوتيه)

## الغاج العملي

- أن يسلق الجزر بطريقة (السوتيه).

## المعلومات النظرية

الجزر من الخضراوات المعروفة بقبحتها الغذائية، فهو يحتوي على فيتامين (أ). و سكر الفركتوز وهو من المواد الغذائية التي لا تملك نكهة ومطبوقة بأكثر من طريقة، منها: السلق الخفيف، (السوتيه)، الذي يُطبق على كثير من الخضراوات التي تُؤدّم مع أنواع الأطباق الرئيسة ويمكن وضعها على (البوفيهات) أيضًا.

## التجهيزات اللازمة

• موقد، طنجرة مصفاة، مقلى، قشاعة خضراوات، (١) كغ جزر، ماء نكر ونصف، زبدة (٥٠) غ، ملح (١٠) غ، قفل أبيض ردة بسيطة.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | اغسل الجزر جيدًا ثم قشّره.   |                         |
| ٢          | فقطّع الجزر حسب المطلوب.   |                         |
| ٣          | ضع الطنجرة على النار وترك الماء حتى يغلي.                              |                         |
| ٤          | أضف الجزر المقطّع وتركه على النار حتى الأسواء وراع أن تحافظ على قوامه. |                         |

١٤٨

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## الملاحق

انظر ملحق (٢-٢) من أدوات التقييم. ورقة العمل رقم (٢-٢)

- عرض إجراء أسس تجهيز الخضراوات سوتيه، خطوة خطوة، أمام الطلبة.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين بإشرافه .
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تكليف الطلبة تزيين منتجهم، وعرضه في أطباق مناسبة.
- تقييم أداء الطلبة.
- تكليف الطلبة تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

الزمن المتوقع نظري (ساعة) عملي (ساعتان)

### مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة ضمن مجموعات بالاستعانة بكتب متخصصة أو الشبكة العنكبوتية للبحث عن أسس سلق الخضراوات المختلفة وزمن النضج، وتنظيم النتائج في جدول.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٢).

#### التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

#### نشاط (٢-٢) طرائق انتقال الحرارة في الطهو

بال تعاون مع أفراد مجموعتك، تعزف طرائق انتقال الحرارة من خلال الصور أدناه، وقارن بينهما من حيث: السرعة والأرهما في القيمة الغذائية، ثم اعرض نتائج ما توصلت إليه على زملائك في الصف.



#### قضية للمناقشة

ناقش أفراد مجموعتك في فوائد تنوع طرق طهو الطعام، ثم اعرض النتائج التي توصلت إليها على زملائك في الصف.

#### قضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في إنتاج الطعام أو الشبكة العنكبوتية، ابحث مع أفراد مجموعتك في أنسب درجة حرارة لطهو كلٍّ من الأصناف الآتية، بسكوت رقيق، (بوريتك) بالجبنة صلبة، خضراوات، فلفل خاروف، (سموسات)، كعك إسفنجي، ثم دون درجات الحرارة المناسبة، و اعرض ما توصلت إليه على زملائك في الصف.

١٤٧

|   |  |
|---|--|
| ٥ | نصف الجزر من الماء وضعه في المصفاة وبرده بالماء البارد.  |
| ٦ | ضع المقل على النار، وأضف الزبدة وتركها حتى تسبح وتلوث وتسخن.   |
| ٧ | أضف الجزر وحركه جيّداً مع الزبدة الساخنة ثم أضف رشة الملح والفلفل الأبيض وحرك جيّداً ثم قلعه ساخناً. |

ملاحظة مهمة  
• ترك الخضار نية قليلاً في عملية السلق؛ وذلك للمحافظة على اللون والطعم والقيمة الغذائية.

#### تمرين عملي

اسلق الكوسا بطريقة (السوتيه) على غرار خطوات العمل السابقة.

#### معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | نظمت الكوسا بطريقة صحيحة وقشرتها.              |     |    |
| ٣     | سقلت الكوسا حتى النضج المطلوب.                 |     |    |
| ٤     | راعت النظافة والسلامة العامة.                  |     |    |

١٤٩

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات طهو الخضراوات بالبخار.
- يطهو الخضراوات بالبخار.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٢-٢): طهو الخضراوات بالبخار.
- يخطط المعلم ويهيئ الظروف ويجهز التجهيزات اللازمة مسبقاً قبل البدء بالحصّة العملية (أدوات ومعدات، مثل: طنجرة الطهو بالبخار، ومواد كافية للتدريب ضمن مجموعات مكونة من ثلاثة طلاب في كل محطة عمل).
- قبل إدخال الطلبة إلى المختبر يسأل المعلم الطلبة عن الطهو بالبخار، ويوضح لهم أجهزة الطهو بالبخار ومزايا هذه الطريقة.
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يُوجه المعلم الطلبة إلى تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية ( لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، ووعاء، وأوعية للمنتج).
- تكليف الطلبة تجهيز الخضراوات وفق ما تعلموه في الوحدة السابقة وبحسب متطلبات التمرين.
- عرض أسس إجراء تمرين طهو الخضراوات بطريقة الطهو بالبخار خطوة خطوة أمام الطلبة.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين بإشرافه .
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تكليف الطلبة تزيين منتجهم وعرضه في أطباق مناسبة.
- تقييم أداء الطلبة.
- تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يطهو الخضراوات على البخار.

## المعلومات النظرية

تستخدم طريقة الطهو على البخار مع الأطعمة سهلة الاستواء، مثل الخضراوات، وتعتبر من الطرق الصحية لاعتدائها على حرارة البخار المساعد من الماء المغلي لتفح الطعام، وتقدم هذه الخضراوات مع اللحوم والطيور المشوية.

## التجهيزات اللازمة

\* طنجرة، مصفاة دائرية، لتر ماء، ٢٠٠ غ زهرة، ٢٠٠ غ جزر، ٢٠٠ غ بطاطا، ٢٠ غ من الملح.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|--|---|
| ١          | المسل الجزر والبطاطا وقشرها ثم قطعها إلى شرائح دائرية. |  |
| ٢          | المسل الزهرة وقطعها إلى قطع متوسطة.                    |   |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الضرووق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة إعادة تنفيذ التمرين في المنزل بالتعاون مع أحد أفراد أسرهم.

## إثراء

– يطلب المعلم من اثنين من الطلبة المجتهدين طهو بعض قطع الدجاج أو السمك بالبخار لمعرفة إمكانية طهو مواد أخرى بهذه الطريقة غير الخضراوات.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٢).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٣ | طبخ الطحيرة على النار و دوح الماء يعمل إلى درجة الغليان (يمكن أن تضيف أنواعاً من البهارات والأعشاب العطرية في الماء). |
| ٤ | رتب الخضراوات المقطعة في المصفاة وضعها على الطحيرة.   |
| ٥ | ترك الطحيرة على النار مدة ١٥ دقيقة تقريباً وتأكد من نضج الخضراوات، ثم قدتها ساخنة مع الطبق الرئيس.                    |



تمرين عملي

أعد الخضراوات بطريقة الطهو على البخار على حرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أداءك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | نظفت الحوز والزهرة بطريقة صحيحة وقشرتهما.      |     |    |
| ٣     | سلفت الحوز والزهرة حتى درجة النضج المطلوب.     |     |    |
| ٤     | راعت النظافة والسلامة العامة.                  |     |    |

١٥١

## الحاج العملي

- أن يقلي شرحات الباذنجان بطريقة القلي البسيط.

## المعلومات النظرية

طريقة القلي البسيط من الطرق المستعملة كثيراً، وهي صحية أكثر من القلي العميق؛ وذلك لأنها لا تستهلك كمية وفيرة من الزيت بعكسها الطعام فزودي إلى مشاكل صحية، وخاصة عند الأشخاص الذين يعانون زيادة في ارتفاع نسبة الكوليسترول.

## التجهيزات اللازمة

\* موقد، مقلى، ملعقة متقبة، كيلو بالاذنجان، ٥٠ ملل زيت قلي، و ١٥ غ من الملح.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | فُتّر الباذنجان وقطعه شرائح بسماك ١ سم على الأكثر.                              |                         |
| ٢          | ضغ الباذنجان المقشر في مصفاة بشكل مرتب ورش عليه الملح وتركه حتى يعلى منه الماء. |                         |

١٥٢

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات قلي شرحات الباذنجان بطريقة القلي البسيط (السطحي).
- يقلي الباذنجان بطريقة القلي البسيط.

## المفاهيم والمصطلحات

القلي البسيط

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٢-٣) القلي البسيط (قلي شرائح الباذنجان بطريقة القلي البسيط).
- يخطط المعلم ويجهز التجهيزات اللازمة مسبقاً قبل البدء بالحصة العملية (تجهيز أدوات ومعدات، ومواد كافية للتدريب ضمن مجموعات مكونة من ثلاث طلاب في كل محطة عمل).
- قبل إدخال الطلبة إلى المختبر يوضح المعلم للطلبة طريقة الطهو بالقلي البسيط، ويبين لهم الفرق بينها وبين القلي العميق، ويذكر بعض المواد الأخرى التي تصلح للقلي بهذه الطريقة، مثل البيض.
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها، وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يوجه المعلم الطلبة إلى تجهيز طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، ووعاء، وأوعية للمنتج).
- يطلب المعلم من الطلبة تجهيز الباذنجان.
- عرض أسس إجراء تمرين الطهو بالقلي البسيط، خطوة خطوة أمام الطلبة.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين بإشرافه.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تكليف الطلبة تزيين منتجهم، وعرضه في أطباق مناسبة.
- تقييم أداء الطلبة.
- متابعة الطلبة في أثناء تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظه بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة إعادة التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المجتهدين.

#### إثراء

– يطلب المعلم من اثنين من الطلبة المجتهدين قلي البيف برجر باستخدام جهاز الجرل بطريقة القلي السطحي، ويكلف طالبين آخرين قلي البيض بطريقة القلي السطحي.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٢).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

| ٣   | ضع القلي على النار وتركه<br>الزيت حتى يسخن.   |     |    |
|---|---|-----|----|
| ٤   | أضف فريجات الباذنجان<br>وتركها حتى تنضج ثم<br>قلها على الوجه الثاني<br>وتركها حتى تتأكد من<br>انضاجها وتحميرها. |     |    |
|  |   |     |    |
| تمرين عملي  |   |     |    |
| أعد فريجات الكوسا بطريقة القلي البسيط على طراز الخطوات السابقة.                     |   |     |    |
| معايير التقويم  |   |     |    |
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :                |   |     |    |
| الرقم   | معايير الأداء   | نعم | لا |
| ١   | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.  |     |    |
| ٢   | نظفت الكوسا أو الباذنجان بطريقة صحيحة وقشرته.   |     |    |
| ٣   | قلبت الكوسا أو الباذنجان حتى النضج المطلوب.   |     |    |
| ٤   | راعت أمور النظافة والسلامة العامة.  |     |    |

## النتائج العملية

- أن يُعدّ طبقاً من البطاطا المقلية (بالقلي العميق).

## المعلومات النظرية

- لستعمل هذه الطريقة باستعمال كمية وافرة من الزيت، ويجب مراعاة ما يأتي:
- ١- تكون درجة حرارة الزيت من (١٦٠-١٨٠م)، ولا تصل إلى درجة التدخين.
  - ٢- مراعاة تصفية شبك القلي من الماء جيّداً.
  - ٣- وضع كمية من الزيت في المقلّي بحيث لا تزيد على الثلثين.

## التجهيزات اللازمة

\* وعاء، مصفاة، مقلّي عميق، (٢) كيلو بطاطا، ٣٠ غ من الملح، زيت قلي.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                                    | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|--|---|
| ١          | اغسل البطاطا، ثم قشرها جيّداً.                     |  |
| ٢          | ضع البطاطا على لوح التقطيع وقطعها إلى أصابع طويلة. |   |

١٥٤

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد البطاطا لقلها بطريقة (القلي العميق).
- يقلي البطاطا بطريقة القلي العميق.

## المفاهيم والمصطلحات

القلي العميق

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٢-٤): القلي العميق (بطاطا مقلية).
- يخطط المعلم ويجهز التجهيزات اللازمة مسبقاً قبل البدء بالحصّة العملية (تجهيز أدوات ومعدات، مثل: المقلّي العميق، ومواد كافية للتدريب ضمن مجموعات).
- قبل إدخال الطلبة في المختبر يوضح المعلم للطلبة طريقة الطهو بالقلي العميق، ويبيّن لهم الفرق بينها وبين القلي البسيط، ويذكر بعض المواد الأخرى التي تصلح للقلي بهذه الطريقة، مثل السمك.
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل غير متجانسة، وتعيين مقرر لها.
- يجهز الطلبة طاولة العمل وفق معايير العمل الدولية (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، ووعاء، وأوعية للمنتج).
- عرض أسس إجراء تمرين الطهو بالقلي البسيط خطوة خطوة أمام الطلبة.
- تكليف الطلبة تجهيز البطاطا أصابع، كما هو مبين في التمرين.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين بإشرافه.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تكليف الطلبة تزيين، وعرض منتجهم في أطباق مناسبة.
- تقييم أداء الطلبة.
- متابعة الطلبة في أثناء تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

مراعاة الضرووق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٢).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith.7th ed, 2011.

للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٣ | ضع البطاطا في الماء وأخف إليها الملح.             |
| ٤ | اغلي الزيت حتى يصل إلى درجة ١٨٠°س.                |
| ٥ | صفّ البطاطا من الماء جيّدًا ثم ضعها في سلة القلي. |
| ٦ | أزل السلة إلى الزيت واركها حتى تحتر وتضج جيّدًا.  |



تعرين عملي

أعدّ البطاطا المقلية بطريقة القلي العميق على طرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التعرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التعرين.  |     |    |
| ٢     | اخترت درجة الحرارة المناسبة للقلي.              |     |    |
| ٣     | قليت البطاطا (بالقلي العميق) حتى التضج المطلوب. |     |    |
| ٤     | راعت النظافة والسلامة العامة.                   |     |    |

١٥٥



## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد شاورما الدجاج بالفرن.
- يُعد شاورما الدجاج ويقليها بالفرن.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٢-٥): إعداد شاورما الدجاج بالفرن.
- يخطط المعلم ويهيئ الظروف، ويجهز التجهيزات اللازمة قبل البدء بالحصة العملية (تجهيز أدوات ومعدات، مثل: المقلية العميقة، ومواد كافية للتدريب ضمن مجموعات لكل محطة عمل).
- قبل إدخال الطلبة إلى المختبر يوضح المعلم للطلبة طريقة الطهو بالتحمير والشّي وبين الفرق بينهما، ويذكر الأطعمة التي يمكن إعدادها بهذه الطريقة.
- تحديد النتائج المطلوب من الطلبة الوصول إليها وشرح آلية تحقيقها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل وتكليفها القيام بالمهام المطلوبة.
- يجهز الطلبة طاولة العمل بالأدوات الآتية: (لوح تقطيع، وعاء لبقايا الطعام والقشور، ووعاء، وأوعية للمنتج).
- تكليف الطلبة تجهيز محطات العمل.
- تطبيق تمرين الطهو خطوة خطوة أمام الطلبة.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين بإشرافه.
- تشجيع الطلبة، وتوجيههم، وتعزيز أدائهم.
- تكليف الطلبة تزيين منتجهم، وعرضه في أطباق مناسبة.
- تقييم أداء الطلبة.
- متابعة الطلبة في أثناء تنظيف المكان، وترتيبه، وحفظ المواد بطريقة صحيحة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يُعدّ (شاورما) الدجاج بالفرن.

## المعلومات النظرية

يتم تحضير (الشاورما) في المطاعم بشكها في السخّ الدوّار وديها بواسطة غاز الشويبة، وإعدادها على شكل وجبات ساندويش.

## التجهيزات اللازمة

- صينية شواء لوح تقطيع، سكين حادة، خلاط كهربائي، وعاء عميق.
- دجاج مسحب من العظم عدد (٢)، تبيلة دجاج (الشاورما) وتتكون من: [نصف فنجان زيت زيتون، رأس بصل صغير، قرن فلفل حلو، حبة بندورة حمراء، عصير ليمونة واحدة، (٤) فصوس من التوم، (٥) حبات مستكة، (٦) حبات هيل مدقوق، ملعقة كبيرة ملح، رشّة فلفل أسود].

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                               | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | سحب الدجاج من العظم مع إبقاء الجلد من الخارج. |                         |
| ٢          | دقّ قطع الدجاج باستخدام المادق الخشبي.        |                         |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الضرووق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة إعادة التمرين بالتعاون مع أحد الطلبة المجتهدين.

#### إثراء

– تكليف الطلبة كتابة أنواع الأطعمة المختلفة التي يصلح طهوها بهذه الطريقة.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٢).

#### التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

#### مصادر التعلم

#### للمعلم

- Practical Cookery, David foskett, Victor Ceserani, Roland Kinton, 10th Ed, 2007.
- Professional cooking, Wayne, 6 th Ed. USA: Wiley, 2006.
- Professional cooking / Wayne Gisslen ; photography by J. Gerard Smith. 7th ed, 2011.

#### للطالب

|   |   |   |
|---|---|---|
| ٣ | حضر التبلية المكونة من التوم والعليل والفلفل الحلو والندورة وعصير الليمون والزيت، واعرضها بواسطة الخلاط الكهربائي.                |  |
| ٤ | قطع الدجاج لقطعاً طويلة صغيرة وضعها في صينية الشواء وضع عليها التبلية مع إضافة المستكة والهيل المدقوق ووردة الملح والفلفل الأسود. |  |
| ٥ | سخن الفرن على درجة حرارة ٢٥٠°ف، ثم ضع الصينية فيه مدة تتراوح بين (١٠-١٥) دقيقة حتى تسوي وتحمص.                                    |   |
| ٦ | حضر الخبز الخاص (بالشاورما) وأضف الدجاج والليمون (المابونيز) وشرحات الندورة والخيار المخفّل، واعمل على ثنها بشكل أسطواني.         |   |

ملحوظات مهمة

• يتم تجهيز (شاورما) اللحمية بالخطوات السابقة نفسها، مع إضافة الخل الأحمر بدل عصير الليمون، ثم إضافة القليل من دهن الخاروق.

١٥٧

تمرين عملي

أعدّ (شاورما) اللحمية على غرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | سحبت اللحمية من العظم بشكل جيد.                |     |    |
| ٣     | تبلت اللحمية بطريقة صحيحة.                     |     |    |
| ٤     | شويت اللحمية بالفرن حتى النضج التام.           |     |    |
| ٥     | راعت شروط النظافة والصحة العامة.               |     |    |
| ٦     | جهزت الساندويش بطريقة صحيحة.                   |     |    |

١٥٨



# الوحدۃ الثالثة

البیض ومنتجات الحليب

منهاجي

متعة التعليم الهادف



النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع البيض وحجمه وأجزائه وقيمتته الغذائية.
- يميز صفات البيض الجيد.
- يدرك أهمية اختيار البيض عند شرائه.
- يعي أهمية المواصفات والشروط الأساسية لاستلام البيض الطازج.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بتوجيه الأسئلة الآتية:
  - اذكروا أنواع البيض وحجمه المتداولة في الأسواق؟ ما أجزاء البيضة؟ ما الأظعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البيض؟ كيف يمكن معرفة البيض الطازج وجودته؟ لماذا لا يستخدم البيض المكسور في العمل؟ ما سبب تخزين البيض في مكان خاص داخل الثلاجة؟
- التعلم التعاوني/ العمل الجماعي
  - تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات عشوائية، وتعيين مقرر لكل منها، وتكليفهم تنفيذ ما يأتي
  - المجموعة الأولى: تناقش صفات الجودة في البيض الطازج.
  - المجموعة الثانية: تناقش الأمور التي ينبغي أن تراعى عند شراء البيض الطازج وأسس تخزينه.
  - المجموعة الثالثة: تناقش طرائق طهو البيض.
  - توجيه الطلبة وحثهم على العمل التعاوني الجماعي وتقويم أدائهم.
  - تكليف مقرر من المجموعات عرض ما توصلوا إليه.
  - تلخيص إجابات الطلبة، وتدوينها على السبورة لنقلها إلى مذكراتهم.

معلومات إضافية للمعلم

أولاً البيض واستعمالاته

يعتبر البيض من المواد الغذائية التي يسهل الحصول عليها اقتصادياً ويمكن تحضيره بسهولة في المنزل، وهو سهل الطبخ والامتصاص، حيث إنه يحتوي على ١٣ نوعاً من الفيتامينات الأساسية والمعادن، ويحتوي على كمية مناسبة من فيتامين (ب٢)، وفيتامين (د)، ويحتوي كذلك على البروتين عالي الجودة، وهي مادة غذائية أساسية، ويمكن إعداده منفرداً أو كجزء من أطباق عديدة. يتميز البيض بخصائص فريدة كخاصية الخفق ليأخذ خاصية عمل الصغار كمادة مستحلبة، لذلك فإن له استعمالات واسعة في إعداد الأطعمة، وتؤثر جودته في خصائص المنتجات التي يدخل فيها.

١- أنواع البيض

هناك الكثير من أنواع البيض المستخدم في الطهي، مثل: بيض الدجاج، والحيش، والبط، والأوز، والفري، أما أكثر أنواع البيض استخداماً في الطهي، فهو بيض الدجاج، في حين أن الأنواع الأخرى هي أقل استخداماً.

٢- حجم البيض

الحجوم المتداولة لبيض الدجاج في الأسواق المحلية والعالمية هي أربعة أحجام: كبير جداً، وكبير، ووسط، وصغير.

٣- أجزاء البيضة

تتكون البيضة من ثلاثة أجزاء رئيسة، هي القشرة، والياض، والصغار.
 

- ١- القشرة: تكون القشرة ١١٪ من وزن البيضة تقريباً، وتلطف تحتها مباشرة غشاء شبه ناعم مكون من طبقتين: طبقة

تعلم

- غسل اليدين قبل استعمال البيض وبعده.
- تخزين البيض في مكان خاص داخل الثلاجة منفرداً للثلاجة الباردة.
- حفظ البيض في الرفوف السفلى من الثلاجة.
- غسل مكان الإعداد وتعبئة قبل الإنطلاق للعمل الآخر.
- استخدام بيض طازج سليم غير مكسور.
- التأكد من استخدام البيض حسب الكميات المستلزمة أولاً بأول.

٤- القيمة الغذائية للبيض

تختلف القيمة الغذائية للبيض اختلافاً طفيفاً باختلاف غذاء الدواجن والطيور، ويحتوي على مواد بروتينية ودهنية وألاح معدنية، ويلاحظ أن الصغار أكثر تركيزاً من الياض؛ إذ يحتوي على نسبة أقل من الماء ونسبة أكبر من المواد الصلبة (البروتينات، والدهنيات، والعناصر المعدنية)، وهو غني بمحتواه من البروتينات والدهنيات المرتبطة بالفوسفور، ويحتوي كذلك على نسبة عالية من الكوليسترول، كما يحتوي أيضاً على الكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور، وبالإضافة إلى ذلك يحتوي الصغار على صبغة الكاروتين المشتقة من النباتات الغنية بالكاروتينات؛ كالقرفة الصغراء والأعشاب الخضراء، وعند تقشيرها في العلف يصبح لون الصغار باهتاً.

٥- صفات البيض الجيد

- يمكن معرفة البيض الطازج وجودته من الشكل الخارجي (مظهر القشرة)، أو بفحصه تحت الضوء (قياس الفراغ الهوائي)، أو بمعالجة الصغار والياض بعد كسر البيضة.
- ١- الشكل الخارجي: يجب أن يكون شكل البيضة يمشوياً والسطح أملس غير مشوه، إذ إن الأشكال المشوهة تجعل البيض عرضة للكسر، وتقلل من قيمته التسويقية، ويجب أن تكون القشرة لامعة نظيفة وعالية من الكسور.
  - ب- الكشف تحت الضوء: توضع البيضة فوق فتحة في صندوق بداخله مصدر ضوئي قوي (لمبة)، ويراعى الانتباه لما يأتي:
    ١. الفراغ الهوائي في الجهة العريضة للبيضة، وهو يكون طفيفاً لا يكاد يُلاحظ في البيضة الطازجة بعد وضعها مباشرة، ويزداد كلما زادت مدة التخزين.
    ٢. موضع الصغار داخل البيضة ومدى سهولة تحريكه، ففي البيض الطازج يكون الصغار معلقاً في الوسط ويصعب تحريكه، في حين يلاحظ في البيض القديم سهولة تحريك الصغار باتجاه الحافة الأرضية لانخفاض لزوجة الياض.
    ٣. خلو البيض من أي بقع أو القسامات جينية، وعند ظهور أي بقع أو عروق دموية يُصبح غير صالح للاستهلاك، وهذه الظاهرة قد تحدث عند تعرض البيض الملقح لدرجات حرارة عالية خلال الحفظ. لذلك ينصح بعدم تناول هذا البيض.
    ٤. لون الياض رائق شفاف متماسك، وخالي من أي كوان غريبة.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

انظر ملحق إجابات الأسئلة (١) ملحق أدوات التقويم (٣-١).

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن صفات البيض الجيد.

#### إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن أنواع البيض المختلفة واستخداماته في الأطباق الساخنة والصلصات.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: قائمة رصد (٣-١).

#### التكامل الأفقي

#### التكامل الرأسي

#### مصادر التعلم

#### للمعلم

– حسن، إبراهيم، تحليل الأغذية، دار الفجر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣م.

#### للطالب

خارجية ملاصقة للقشرة، وطبقة داخلية ملاصقة لمكونات البياض، وفي الجهة العريضة للبيضة يتوافر طبقة هوائية بين الغشائين، تتكون القشرة من كربونات الكالسيوم مع قليل من كربونات المغنسيوم وفوسفات الكالسيوم، ولا يوجد علاقة للون القشرة بنوع العلف، وإنما يعزى ذلك لصف الدجاج.

ب - البياض (الترال): البياض مادة شفافة لينة تتكون من ثلاث طبقات: الطبقة الوسطى وهي عالية التروية، والطبقتان الداخلية والخارجية الأقل تروية، وتتكون الترال من الماء والبروتين ونسبة قليلة من العناصر المعدنية.

ج - الصفار (الصح): الصفار هو الجزء الحي من البيضة، وهو الذي يزود الجنين بالعناصر الغذائية خلال عملية التحضين، وتتكون من طبقات ذات لون أصفر متفاوت بين فاتح وغامق، وتزداد شدة الصفار بزيادة محتوى العلف من الصبغات الكاروتينية، ويلاحظ أن الصفار في البيضة الطازجة يكون معلقاً في وسطها، ومثلاً يساعد على ذلك ارتباطه بمادة زلالية سميكة تشبه الحبل على جانبيه، ويفصل الصفار عن البياض غشاء رقيق يمنع اختلاط الصفار بالبياض.

بين الجدول (٣-١) الأتي نسب مكونات بيض الدجاج من العناصر الغذائية، ويتضح منه أن الصفار غني بالدهنيات والبروتينات والأملاح المعدنية، وتختلف هذه النسبة قليلاً في البيض القديم.

الجدول (٣-١): نسب مكونات البيض من العناصر الغذائية.

| الجزء  | نسبة المكونات الرئيسية (%) |        |     | النسبة المئوية للصفار والبيضا والقشرة من البيضة الكاملة 71.0% |  |
|--------|----------------------------|--------|-----|---|--|
|        | دهون                       | بروتين | ماء |   |  |
| الصفار | ٣٢.٥                       | ١٧.٥   | ٤٨  | ٣١  |  |
| البياض | ٠.٢                        | ١١     | ٨٨  | ٥٨  |  |
| القشرة | -                          | -      | -   | ١١  |  |

١٦٦

ج - فحص البيض: تكسر البيضة بملطف، ويفرغ محتواها بحذر في صحن نظيف غير عميق لونه أبيض، ثم يتم التقويم كما يأتي:

١. الراتحة: ينبغي أن تكون راتحة البيض طبيعية وعالية من الروائح الغريبة، وتعتبر الإشارة إلى أن البيض يمتص الروائح عن طريق مساماته، لذلك يجب عدم تخزينه قريباً من الأماكن التي تبعث منها روائح لثاقه.
٢. البياض: يكون البياض في البيض الطازج متماسكاً لا ينساب بسهولة، وبقل هذا التماسك يتقدم عمر البيضة.
٣. الصفار: ينبغي أن يكون الصفار في البيض طازجاً، مكثراً، متماسكاً، وحالياً من البقع والكثال الغريبة، أما في البيض غير الطازج، أو الذي تعرض للدرجات حرارة عالية، أو ظروف حفظ غير مناسبة، فيصبح الصفار منبسطاً، وقد يمتزج بالبياض الذي يصبح مائي القوام.

#### فحص البيض

#### نشاط (٣-١)

بال تعاون مع أفراد مجموعتك، احصل على ست بيضات، ثلاث منها طازجة، وثلاث قديمة، وتفحصها جيداً، ثم اعرض النتائج التي تتوصل إليها على زملائك في المختبر.

٦ - المواصفات والشروط اللازمة لاستلام البيض

١ - يجب أن تكون وسيلة النقل مبردة.

ب - أن يكون اللون الخارجي للبيض صافياً ونظيفاً لا توجد عليه أوساخ.

ج - ألا يكون هنالك كوان عكرة، أو بقع دموية غير طبيعية، أو وجود راتحة كريهة عند كسر البيضة لأن ذلك دليل على عدم صلاحية البيض.

د - أخذ عينة عشوائية من البيض وكسر ها ووضعها في طبق، والتأكد من عدم اختلاط الصفار بالبياض.

**تعليم**

يجب الحذر عند استخدام بيض الدجاج، لأنه قد يحتوي على بكتيريا السالمونيلا المسببة للتسمم، وذلك بغمر البيض في الماء المغلي مدة ١٥ ثانية.

١٦٨

النتائج الخاصة

- يعي أهمية تخزين البيض وحفظه وتأثير ذلك في مكوناته.
- يتعرف خصائص البيض واستعمالاته في إعداد الطعام.
- يدرك أثر الحرارة في تكوين الرغوة من بياض البيض .

المفاهيم والمصطلحات

الحجوم المتداوله لبيض الدجاج في الأسواق المحلية والعالمية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- هل تلاحظ وجود مكان مخصص لحفظ البيض في ثلاجة منزلكم؟ لماذا
- خصص هذا المكان؟ هل تعد هذه الطريقة مناسبة لحفظ البيض من ناحية الاستهلاك؟ هل لعملية الحفظ هذه علاقة بفساده أو وجودته؟ ما علامات فساد البيض؟ ما صفات البيض الفاسد؟ ما أسباب فساد البيض؟
- تدوين إجابات الطلبة على السبورة.

التدريس المباشر/ المحاضرة

- يستضيف المعلم محاضراً متخصصاً في موضوع الإنتاج الحيواني من أحد المعاهد أو المدارس القريبة المتخصصة لإثراء الدرس.
- تهيئة المكان المناسب للمحاضرة ومستلزماتها وتهيئة الطلبة لاستقبال المحاضر، وتعريفهم به، ويمهد المعلم لبدء المحاضرة بالتحية وبمقدمة مناسبة.
- يدون المحاضر الأهداف على السبورة.
- يربط المحاضر إجابات الطلبة بموضوع المحاضرة، وبالتنتاجات الخاصة المدونة على السبورة ويناقش فيها الطلبة.
- يطلب المحاضر من الطلبة الإجابة عن أسئلة الدرس.
- يحث الطلبة على المشاركة وحسن الاستماع وإظهار الجدية والتفاعل معه، وتدوين ملاحظاته على دفاترهم، ويمنح المشاركين حوافز معنوية، مثل إضافة علامة لكل مشارك في الحوار.
- تدوين إجابات الطلبة على السبورة.
- ينفذ الطلبة النشاط (٢-٣) لبيان أثر الحرارة في تكوين رغوة بياض البيض، وكتابة ما توصلوا إليه من نتائج عرضه على الطلبة والمدرس.
- يقيم المعلم الطلبة.

٧- الحزن وتأثيره في مكونات البيض

بما أن البيضة تتكون من مادة حية وتحوي على إزيمات، فلأن عملية التنفس تجري فيها بصورة مستمرة، منتجة بخار الماء، والتي أكسيد الكربون اللذين تفقدنهما البيضة، مما يؤدي إلى تناقص لتربحي في وزنها، وازدياد حجم الفقاعة الهوائية فيها، إلا أن حفظ البيض في أماكن تكون درجة حرارتها منخفضة ورطوبتها عالية يقلل من فقدان بخار الماء، ويأخر من عملية فساده.

٨- طرق حفظ البيض

يُعد الغرض المهم من حفظ البيض هو تقليل الفساد الطبيعي والكيميائي والميكروبي إلى أقل حد ممكن، وبالتالي إطالة مدة صلاحيته، مما يساعد على توافره على مدار العام، ومن أهم طرق حفظ البيض ما يأتي :

- ١ - التبريد: يحفظ البيض مبرداً في حجرات تظلمة ذات تهوية درجة حرارتها (1-2°C) ورطوبتها النسبية بين 85-90% تقريباً، ويجب الحذر الشديد عند حفظ البيض في البرادات لمنع التلوث البيدالي، لذا يفضل حفظ البيض في برادات خاصة، أو في الرفوف السفلى من البراد، وقد تبين أن البيض المبرد أفضل في صناعة الكيك و (الكسترد) من البيض المحفوظ على درجة حرارة الغرفة، إلا أن المبرد يحتاج إلى وقت أطول للتخفق وللظهور بطريقة السلق، لذا ينصح بإخراج البيض المبرد سلفه أو تخفق بياضه من التلاجة قبل نصف ساعة تقريباً من استعماله.
- ٢ - التجميد: يقد حفظ البيض بالتجميد بطريقة مثلى للمحافظة عليه طازجاً مدة قد تصل إلى ثمانية أشهر، إذ يحد التجميد من نشاط الأحياء الدقيقة، ولا يمكن تجميد البيض بكشورته؛ لأنها تشقق بتأثر تمدد السائل عند تجمده، لذلك يمكن تجميد الصفار والبياض معاً بعد خلطهما، أو يحد كل جزء منهما على حدة. وعادة يضاف قليل من الملح إلى البيض الذي يستخدم لإنتاج الكيك؛ لأنه يحد من التغيرات في صفات البيض الطبيعية عند إذابة الجليد.

الجدول (٢-٣): العوامل المختلفة لتخفق البيض واستعمالاته.

| المرحلة                    | صفات الرغوة  | الاستعمالات   |
|----------------------------|--|---|
| خلق لوني (مدة وجيزة)       | رغوة بكمية بسيطة، فقاع هوائية كبيرة، وثقافة وضعيفة القوام (تسيل عند تحريك الوعاء)  | تستخدم في التغطية وعمل (مدة وجيزة) والفاقة وضعيفة القوام (تسيل عند تحريك الوعاء) والزوجة للسواد الغذائية (Thickening).  |
| خلق أبيض (مدة أطول)        | رغوة متماسكة، اختفاء الفقاعات الهوائية الكبيرة، ظهور فقاعات صغيرة، بياض اللون، يسيل بدرجة أقل عند تحريك الوعاء، لأمعة جسدًا، مظهر رطب، إذا تركت الرغوة ساكنة مدة يفصل عنها السائل وعند سحب المضرب يفصل معه البياض. | تستخدم في عمل الكعك الإسفنجي (والمرزنج).  |
| استمرار التخفق (خلق نهائي) | رغوة جامدة، والخلايا الهوائية صغيرة جدًا، وبياض لأمعة ناعمة ورطبة في مظهرها، وتتراق بعض الشئ في الوعاء. (بعد الوصول إلى السوام القوي لا يجوز الاستمرار في التخفق؛ لأن ذلك يؤدي إلى ضعف الرغوة)                     | تستخدم في عملية الكعك، والمعصاة (السوفلية)، وتتراق بعض الشئ في الوعاء. (بعد الوصول إلى السوام القوي لا يجوز الاستمرار في التخفق؛ لأن ذلك يؤدي إلى ضعف الرغوة) |

نشاط (٢-٣)

أحضر مع أفراد مجموعتك بيضة من التلاجة وأخرى خُفِطت تحت درجة حرارة الغرفة، ثم افصل الصفار عن البياض، واعمل على خلق البياض، كل على حدة، ميثاً كُهما بعض رغوة بشكل أفضل، ثم دون ما توصل إليه ثم اعرضه على زملائك في الصف.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة بكتابة تقرير عما يعرفونه عن البيض، لمعرفة ما إذا كان طازجاً أم لا. ويكون ذلك بتعريضه للضوء، ثم تدون الملاحظات وتعرض النتائج أمام الطلبة.

## إثراء

– تكليف الطلبة كتابة أسماء أطباق ساخنة وسلطات يدخل في تركيبها البيض، وذلك بالاستعانة بمراجع فندقية متخصصة.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد (٣-٢).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

ج- إقلال مسامات القشرة: تعتمد هذه الطريقة على إقلال مسامات القشرة للحد من عملية التنفس، وأهم المواد المستعملة محلول الجير المطبقاً وزيت (البرافين)، وتتم هذه العملية بغمس لحظي للبيض في هذه المواد، ولقد تراجع استخدام هذه الطريقة لصالح التبريد تحت ظروف مضبوطة.

٩- خصائص البيض واستعمالاته في إعداد الأطعمة

يُستعمل البيض في إعداد الأطعمة، ويُعزى ذلك إلى صفاته وخصائصه الآتية:

أ - احتوائه على البروتين: يستخدم البيض في تخمين بعض الأطعمة لاحتوائه على البروتين الذي يتغير بالحرارة مكوناً فوفاً هلامياً شديداً، كما في (الكسترد) والكريم كراميل، ويعمل البيض على تماسك بعض الأصناف وعدم تفككها، كاللكنة والكيك، ويستعمل أيضاً كغلاف لبعض الأطعمة في أثناء قلبها، وطلاء المعجنات قبل خبزها لإضفاء لمعان ولون خاص عليها.

ب- قابلية للحقن وتشكيل رغوة ثابتة لياض البيض بحركته لإدخال الهواء فيه: تعد هذه الخاصية في عمل الكريمات لتخفيف كثافتها، وفي العجين كوسيلة لتفخه بدل استعمال مسحوق الخبز أو الخميرة، وكذلك يعتمد عليها إنتاج بعض السكاكر المنفوخة، وتستعمل رغوة لياض البيض في كثير من الأطعمة، إذ تؤدي إلى الحصول على وزن نوعي خفيف، وبين الجدول (٣-٢) مراحل خلق البيض واستعمالاته المختلفة.

ج- مساعده على الاستحلاب: يحتوي صفار البيض على مواد تساعد على الاستحلاب أهمها: البشبن، والكوليسترول، ويستفاد من هذه الخاصية في صناعة الكعك، وفي تحضير صلصة (المايونيز). ويعمل البيض كذلك على تحسين نكهة بعض الأطعمة وزيادة قيمتها الغذائية.



## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد طبق من البيض وسلقه سلقًا خفيفًا أو جامدًا.
- يسلق البيض سلقًا خفيفًا، أو جامدًا (بقشره).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التطبيق العملي

- تنفيذ التمرين (٣-١): إعداد البيض المسلوق.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم البيض برشت.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لكل منها.
- إعطاء كل مجموعة الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات خطوة خطوة على النحو الآتي:
  - تُسخّن كمية من الماء في إناء، ثم يوضع البيض فيه بلطف.
  - يترك البيض مدة (٥-١٠) دقائق حتى ينضج.
  - يُخرج البيض من الماء بعد نضجه بالمغرفة.
  - يقدم البيض المسلوق (برشت) على القاعدة الخاصة به.
- يقدم معه الملعقة الخاصة به للأكل.
- تنفذ المجموعات التمرين، خطوة خطوة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لنجاح التمرين.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- يتابع المعلم التنفيذ، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- تقييم المجموعات وتقديم التغذية الراجعة اللازمة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يُعد طبقًا من البيض المسلوق بقشره، سلقًا خفيفًا (برشت)، أو سلقًا جامدًا.

## المعلومات النظرية

البيض مادة غذائية عالية البروتين، ومن الضروري طهوها للاستفادة من عناصرها الغذائية جميعها، يدخل البيض المسلوق في إعداد الكثير من الوجبات الباردة الساخنة. يجب تنظيف البيض وإضافة ملعقة من الخل إلى ماء السلق، والتأكد من الفترة الزمنية الكافية لسلق البيض.

## التجهيزات اللازمة

• (٤) بيضات، لتر ماء، رشة ملح، وعاء للسلق، مصفاة، موقد، طبقان فارغان.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | اغلي الماء وضع البيض فيه بلطف.   |                         |
| ٢          | اخفض درجة الحرارة بعد وضع البيض في الماء المغلي واتركه مسدودًا (٥-١٠) دقائق حتى يستوي. |                         |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلاب في المنزل بمساعدة أحد أفراد أسرته إعادة التميرين بحسب درجات نضج البيض، كما هو مبين في خطوات التميرين.

## إثراء

– تكليف الطلبة ضمن العمل في مجموعات كتابة تقرير عن إيجابيات أكل البيض نيئاً ومساوئه، ثم عرض ما توصلوا إليه على زملائهم الطلبة عن طريق مقررري المجموعة.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة .

– أداة التقويم: قائمة الرصد، ملحق (٣-٣).

## التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

## التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

## مصادر التعلّم

## للمعلم

– صدوف كمال وسيما عثمان، ألف باء الطبخ الموسع، بيروت، دار العلم للملايين.

## للطالب

| ٣   | ارفع البيض من الماء المغلي بعد الاستواء مستعياً بمصفاة أو مفرقة. |     |    |
|---|--|-----|----|
| ٤   | قدم البيض المسلوق (برشت) على القاعدة الخاصة حيث يوزن بالمعلقة.   |     |    |
|    |  |     |    |
| ملحوظات مهمة  |  |     |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• اغسل البيض قبل السلق مباشرة فقط.</li> <li>• من أسباب كسر البيض عند السلق وضعه في ماء السلق المغلي فور إخراجها من التلاجة، لذا براعي إخراجها قبل السلق بربع ساعة على الأقل حتى يصبح بدرجة حرارة الغرفة.</li> <li>• لا تترك البيض المسلوق خارج التلاجة مدة طويلة، لأن ذلك يؤدي إلى فساده.</li> </ul> |  |     |    |
| تميرين عملي   |  |     |    |
| أعدّ البيض المسلوق (برشت) أو المسلوق جامداً على غرار خطوات العمل السابقة.   |  |     |    |
| معايير التقويم  |  |     |    |
| بعد الانتهاء من أداء التميرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :   |  |     |    |
| الرقم   | معايير الأداء  | نعم | لا |
| ١   | حضرت الماء المغلي بطريقة آمنة.                                   |     |    |
| ٢   | أضفت البيض إلى الماء المغلي بطريقة صحيحة.                        |     |    |
| ٣   | قدمت البيض وزيت الطبق بطريقة مناسبة.                             |     |    |
| ٤   | راعت أمور النظافة والسلامة العامة.                               |     |    |
| ٥   | سلقت البيض بطريقة صحيحة مراعيًا مدة نضجه.                        |     |    |

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد البيض وسلقه من غير القشر (البوشد).
- يعدّ البيض ويسلقه من غير القشر (البوشد).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٢-٣): إعداد البيض وسلقه من دون القشر (البوشد).
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم البيض المسلوقة (البوشد).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عشوائية، وتعيين مقرر لكل منها.
- إعطاء كل مجموعته الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات خطوة خطوة، كما يأتي:
  - يدهن قعر الوعاء بكمية قليلة من الزبدة، ثم يضعه على النار.
  - يضع الماء، ويضيف إليه قليلاً من الملح والخل الأبيض.
  - يكسر البيض، ثم يضع المحتويات في طبق ليتأكد من سلامته.
  - يضع البيض في الماء المغلي بلطف الواحدة تلو الأخرى.
  - يتأكد من أنّ الماء غمر البيض.
  - يخفض درجة الحرارة، ويترك الوعاء على النار مدة تتراوح بين (٢-٣) دقائق.
  - يخرج البيض من الماء بمعلقة مثقبة.
  - ينشفه بقطعة قماش نظيفة.
  - يتبل خبز التوست بالملح والفلفل.
  - يضع البيض الساخن على شريحة الخبز في صحن التقديم.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لضمان نجاح التمرين.
- عصف ذهني للطلبة: تنفيذ النشاط (فكر): لماذا تستخدم فوطة القماش لتنشيف البيض المسلوقة (البوشد)?

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يعدّ طبقاً من البيض المسلوقة من غير قشرة (بوشد).

## المعلومات النظرية

يتم إعداد هذا النوع من البيض من غير القشر خلال طهوه داخل وعاء الماء، ويضاف إليه ملعقة من الخل الأبيض لكي يحافظ على اللون والنكهة بعد طهوه بالماء.

## التجهيزات اللازمة

\* (٤) بيضات، نصف لتر ماء، رشّة ملح وفلفل، وعاء طهي، غاز للقلّي، ملعقة مثقبة، طبق التقديم، فوط مطبخ، خل أبيض، زبدة.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|---|---|
| ١          | ادهن قعر الوعاء بكمية قليلة من الزبدة، ثمّ ضعه على النار، ثمّ ضع الماء مع إضافة قليل من الملح والخل الأبيض. |  |

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– بالتعاون مع أحد الطلبة المجتهدين، يطلب المعلم إلى الطلبة إعادة التمرين، ضمن العمل في مجموعات.

## إثراء

- يقسم المعلم الطلبة إلى ثلاث مجموعات، ويكلفهم ما يأتي:
- المجموعة الأولى: إحضار صورة لأدوات البوشد (طنجرة، قوالب).
- المجموعة الثانية: كتابة أنواع المأكولات التي تُعدّ بهذه الطريقة.
- المجموعة الثالثة: كتابة الفرق بين طريقة الطهو بالسلق والبوشد من حيث درجة الحرارة.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد، ملحق (٣-٤).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

|   |   |   |
|---|---|---|
| ٢ | كسر البيض في طبق، ثم ضعه في الماء المغلي بلطف؛ الواحدة تلو الأخرى على أن يُغمر البيض في الماء.                          |  |
| ٣ | خُفّ النار واترك الوعاء مدة تتراوح بين (٢-٣) دقائق.   |  |
| ٤ | ارفع البيض من الماء بالمعلقة المنقبة، ثم نشفه بقطعة المطبخ وقمّه ساعتاً على شريحة خبز (توست) بعد تهيئته بالملح والفلفل. |  |

تمرين عملي

أعدّ البيض المسلوق من غير قشره (بوشد) على حرار الخطوات السابقة.

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                        | نعم | لا |
|-------|--------------------------------------|-----|----|
| ١     | طبقت التسلسل المنطقي في خطوات العمل. |     |    |
| ٢     | أعددت البيض (بوشد) بطريقة صحيحة.     |     |    |
| ٣     | راعت مبادئ الصحة و السلامة العامة.   |     |    |
| ٤     | نظفت مكان العمل ورتبته.              |     |    |

## النتائج العملية

- أن يُعدّ طبقاً من البيض المقلي (عيون).

## المعلومات النظرية

إن اختيار البيض الطازج لتحضير البيض المقلي (عيون) وأحاط البيض الأخرى بعض الطعام والشكل واللون والرائحة الجيدة للمنتج، عند كسر البيض، يُفضل كسر البيضة الواحدة في طبق ثم صبها في طبق آخر، ثم كسر البيضة الثانية بالطريقة نفسها وصتها فوق البيضة الأولى وهكذا والهدف من هذا الإجراء عدم تلوث البيض إذا كان البيض قاسداً، أو يحتوي على بقع حمراء (Blood spot).

## التجهيزات اللازمة

\* (٤) بيضات، رشاش ملح وقليل، مقلاة، غاز للقليل، طبق التقديم، قوط مطبخ، زيت أو زبدة.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|---|---|
| ١          | سخن الزيت أو الزبدة في مقلاة.   |  |
| ٢          | اكسر البيض في طبق، ثم نثره بلطف في المقلاة، من غير أن يختلط الصفار بالبياض. |   |

١٧٦

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد البيض وقلبه على شكل (عيون).
- يقلبي البيض على شكل عيون.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تطبيق التمرين (٣-٣).
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم البيض المقلي عيون.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لكل منها.
- إعطاء كل مجموعة الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات، خطوة خطوة، على النحو الآتي:
  - يضع الزيت في المقلّي ويسخنه.
  - يكسر البيض ويضعه في طبق ليتأكد منه.
  - يضع البيض بلطف في المقلّي مراعيًا عدم اختلاط الصفار بالبياض.
  - يترك البيض على نار هادئة حتى يتخثر البياض ويتماسك جميعه ويجمد الصفار جزئياً.
  - يضيف الملح والفلفل إلى البيض.
  - يضع البيض في طبق التقديم.
  - يزيّن الطبق ويقدمه ساخناً.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة .
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل المعلم إلى الخطوة التالية، إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لنجاح التمرين .
- تقييم المجموعات وتقديم التغذية الراجعة اللازمة.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): لماذا يفضل كسر كل بيضة وحدها في طبق منفصل؟

## معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجيّة التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد، ملحق (٣-٥).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

- صدوف كمال، وسيما عثمان، ألف باء الطبخ الموسع، بيروت، دار العلم للملايين.

|   |   |
|---|---|
| ٣ | الترك البيض على نار هادئة حتى يتخثر البيض ويتماسك كاسلاً ويجمد الصفار جزئياً. |
| ٤ | أضف الملح والفلفل للطعم، ثم ضع البيض في طبق التقديم وزينه وقلبه ساخناً.       |



تعرين عملي

أعدّ البيض المقلي (عمون) على غرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أداءك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء                             | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | أضفت الزيت بشكل كافٍ لإعداد الطبق.        |     |    |
| ٢     | أضفت البيض وقلته بطريقة صحيحة.            |     |    |
| ٣     | قلبت البيض حتى وصوله درجة الطهو المناسبة. |     |    |
| ٤     | راعت النظافة وأمور السلامة العامة.        |     |    |

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد البيض المخفوق (أومليت).
- يقلبي البيض المخفوق (أومليت) في الزيت.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ تطبيق التمرين (٣-٤): البيض المخفوق (أومليت).
- استخدام استراتيجية العصف الذهني، للتوصل إلى مفهوم البيض المخفوق (أومليت).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عشوائية، وتعيين مقرر لكل منها.
- إعطاء كل مجموعة الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات خطوة خطوة.
- يضع الزيت في المقلّي، ويسخنه.
- يكسر البيض في طبق ليتأكد منه.
- يخفق البيض بوساطة الشوكة.
- يضيف الملح والفلفل للطعم.
- يقلبي البيض في الزيت الساخن، ويحافظ على اللون الأصفر.
- يترك البيض على نار هادئة حتى يتخثر ويصبح شبه متماسك.
- يضع اللحوم والخضار الباردة المقطعة داخل طبقة البيض بترتيب الحشوة حتى تنضج.
- يضع البيض في طبق التقديم.
- يزيّن الطبق ويقدمه ساخناً.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- متابعة عمل المجموعات، وتقديم التغذية الراجعة لهم، ولا ينتقل المعلم إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين.
- تقييم المجموعات وتقديم التغذية الراجعة اللازمة.

## معلومات إضافية للمعلم

## النتائج العملية

- أن يُعدّ طبقاً من البيض المخفوق (أومليت).

## المعلومات النظرية

البيض (الأومليت) هو البيض المخفوق والمخلوط مع الخضراوات واللحوم الباردة، ويكون شكله بعد القلي متماسكاً والسطح محترق من الجهتين، ومتخثر، وغير جاف، والخضراوات ناضجة.

## التجهيزات اللازمة

• (٤) بيضات، ملح وفلفل أبيض حسب الرغبة، خضراوات، ملعقة صغيرة من الزبدة، مقلاة مسطحة، شوكة، وعاء عميق لخفق البيض، طبق التقديم، لحوم باردة، غاز للقلي.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | سخن الزيت أو الزبدة في مقلاة.   |                         |
| ٢          | اكسر البيض في طبق، ثم اخفق البيض بوساطة الشوكة وأضف إليه الملح والفلفل للطعم. |                         |
| ٣          | اقل البيض في الزيت الساخن محافظاً على اللون الأصفر للبيض.                     |                         |

١٧٨

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

### مراعاة الفروق الفردية

#### علاج

– يعطي المعلم فرصة أخرى للطلبة للتدرب على مهارة قلي البيض في المقلاة.

#### إثراء

– تكليف الطلبة كتابة أنواع أخرى لم تذكر في الدرس.

### استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة .

– أداة التقويم: قائمة الرصد، ملحق (٣-٦) .

#### التكامل الأفقي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### التكامل الرأسي

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

– صدوف كمال، وسيما عثمان، ألف باء الطبخ الموسع، بيروت، دار العلم للملايين.

|   |   |     |    |
|---|---|-----|----|
|    | ٤<br>ضع الخضراوات واللحوم الباردة المقطعة داخل طبقة البيض بترتيب الحشوة حتى تصبح واضحة. |     |    |
|   | ٥<br>ضع البيض المقلي في طبق التقديم وقدمه ساخناً، وزينه بالقدونس المفروم ناعماً.        |     |    |
| ملحوظات مهمة  |   |     |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• (الأولميت) على الطريقة الإسبانية: يضاف بصل، وبطاطا، وبتدورقة، ولقاني، وباريلا.</li> <li>• (الأولميت) على الطريقة الإنجليزية: يضاف الكريمة الطازج إلى البيض.</li> </ul> |   |     |    |
| تمرين عملي  |   |     |    |
| أعدّ البيض المقلي (أولميت) على الطريقة الإسبانية حسب تسلسل خطوات العمل السابقة.   |   |     |    |
| معايير التقييم  |   |     |    |
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أداءك من خلال قائمة الرصد الآتية :  |   |     |    |
| الرقم   | معايير الأداء   | نعم | لا |
| ١   | سخنت الزيت حتى يلوغه درجة الحرارة المناسبة.   |     |    |
| ٢   | أضفت الحشوة إلى البيض في المقلاة بشكل جيد.  |     |    |
| ٣   | قلبت البيض وقتلت حتى وصوله الدرجة المطلوبة.   |     |    |
| ٤   | راعت الطاقة وأمور السلامة العامة.   |     |    |



## النتائج العملية

- أن تُعدَّ طبقاً من البيض المخفوق مع الحليب.

## المعلومات النظرية

يُعدُّ من الأطباق التي تُقدَّم على وجبة الإفطار أو العشاء، وهو طبق غني بالمواد البروتينية والمعادن.

## التجهيزات اللازمة

\* (١) بيضات، ملعقة زيت أو زبدة، رشة ملح للطعم، رشة فلفل، مقلاة، غاز للقلي، وعاء عميق لخفق البيض، شوكة كبيرة، مضرب يدوي لخفق البيض، طبق التقديم، فوط مطبخ.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|---|---|
| ١          | اكسر البيض وأضف محتوياته في (حماط) وأضف الحليب والملح والفلفل، ثم اخلط المكونات كلها باستخدام مضرب سلك أو الشوكة. |  |
| ٢          | سخن نصف كمية الزيت أو الزبدة في المقلاة على النار، ثم أضف إليه الخليط ثم حركه قليلاً واتركه على نار هادئة.        |  |

١٨٠

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد البيض مع الحليب.
- يقلبي البيض المخلوط بالحليب (Scrambled Eggs).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٣-٥): إعداد البيض المخفوق مع الحليب.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم البيض مع الحليب (Scrambled Eggs).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عشوائية، وتعيين مقرر لكل منها.
- إعطاء كل مجموعة الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات خطوة خطوة .
- يكسر البيض في طبق ليتأكد من عدم صلاحيته.
- يضع البيض في وعاء، ويضيف إليه الحليب والملح والفلفل.
- يخلط المكونات كلها بمضرب سلك.
- يسخن كمية محدودة من الزيت أو الزبدة على النار، ثم يضيف إليه الخليط، ثم يحركه قليلاً على نار هادئة.
- يرفع المقلاة عن النار عندما يقترب الخليط من النضج، ويترك البيض لينضج بحرارة المقلية ويستمر في تحريك الخليط.
- يضع البيض في طبق التقديم.
- يزين الطبق ويقدمه ساخناً.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لكي يطبقه الطلبة جيداً.
- استخدام طريقة العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): لماذا يجب إضافة الزبدة بعد تحضير البيض مع الحليب عند النضج؟
- إعطاء كل مجموعة الأدوات والمواد اللازمة.
- تقييم المجموعات، وتقديم التغذية الراجعة اللازمة.

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة إعادة التمرين في المنزل.

## إثراء

– تكليف الطلبة طهو البيض (Scrambled Eggs) بالبخار.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة الرصد، ملحق (٣-٧).

## التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

## التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

## مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

– صدوف كمال وسيما عثمان، ألف باء الطبخ الموسع، بيروت، دار العلم للملايين.

|   |  |
|---|--|
| ٣ | ارفع المقلاة عن النار عندما يلمس الطبخ، ودع البيض يتضج على حرارة المقلاة مع التحريك المستمر حتى يحدف البيض من الجوانب. |
| ٤ | أضف نصف كمية الزبدة المتبقية إلى البيض وقلبه جيدًا حتى يصبح جاهزًا.  |
| ٥ | اسكب البيض وزنته وقدمه، ثم نظف مكان العمل.   |

ملحوظات مهمة

• يجب إضافة الزبدة بعد تحضير البيض مع الحليب عند الاستواء لضمان عدم تكتل البيض وجفافه عند التقديم.

تمرين عملي

أعد طبق البيض والحليب حسب تسلسل خطوات العمل السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء                               | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١     | طبقت التسلسل الصحيح في خطوات العمل والقلبي. |     |    |
| ٢     | نظفت مكان العمل وأدواته.                    |     |    |
| ٣     | راعت مبادئ الصحة والسلامة العامة.           |     |    |
| ٤     | زيت الطبق بطريقة مناسبة قبل التقديم.        |     |    |

## النتائج الخاصة

- يتعرف قيمة الحليب الغذائية وأهميته.
- يبين المكونات الرئيسية للحليب.
- يدرك أهمية المعاملات الحرارية للحليب (البسترة).
- يميّز مشتقات الحليب واستعمالاتها في تحضير الأطعمة والأشربة.

## المفاهيم والمصطلحات

البسترة البطيئة، البسترة السريعة، حليب طويل الأمد، الألبان المخمرة.

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التدريس المباشر/ الأسئلة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
  - ماذا تعرف عن الحليب؟
  - ما مصادر إنتاج الحليب؟
  - هل لاحظ أحدكم وجود فرق بين الحليب الطبيعي والحليب المصنع في الطعم؟
- تلخيص إجابات الطلبة ثم تدوينها على السبورة.

## التدريس المباشر / المحاضرة

- تدوين النتائج الآتية على السبورة، وتوضيحها وحث الطلبة على تحقيقها:
  - يتعرف القيمة الغذائية للحليب، ويبين أهميته.
  - يعي المكونات الرئيسية للحليب.
  - يدرك أهمية المعاملات الحرارية للحليب (البسترة).
  - يميّز مشتقات الحليب واستعمالاتها في تحضير الأطعمة والأشربة.
- تلخيص الدرس للطلبة ومناقشتهم فيه.
- تقييم الدرس.

## معلومات إضافية

- تختلف بعض نسب مكونات الحليب من صنف إلى آخر، فمثلاً حليب الأغنام يختلف عن حليب الأبقار والنوق من حيث الحلاوة وكمية الدسم.

## ثانياً الحليب واستعمالاته

يمكن تعريف الحليب بأنه الإفراز الطبيعي للغدد اللبنية في الثدييات، ويُعدّ الحليب من المواد الغذائية ذات الطعم الحلو التي تحتوي على فوائد عديدة للإنسان، وخاصة الأطفال، فهو مهم جداً في بناء جسم الإنسان وتلوية عظامه، والحليب من المواد الحشاشة جداً قابل للتخثر والتخثر، ويسهل فساده في حالة عدم حفظه بطريقة سليمة.

يكثر استخدام الحليب ومشتقاته في حياة الإنسان، ويدخل الحليب في صناعة المأكولات الباردة والساخنة والحلويات المتنوعة.

## ١ - مكونات الحليب

يتكوّن الحليب من العناصر الرئيسة الآتية:

- الغذاء: يشكل ما نسبته (٨٧٪) من الحليب.
- الدهون: تشكل نسبة جيدة من الحليب، ويتم استخراج الزبدة والقشطة والسمنة من الدهون، ويحتوي دهن الحليب على فيتامينات ذاتي (أ، د، هـ، ك)، بالإضافة إلى (الكاروتين) المولّد لفيتامين (أ).
- البروتينات: تشكل نسبة تتراوح بين (٣٪ - ٤.٥٪) من الحليب، وينقسم البروتين إلى صنفين هما:
  - (الكازين)، ويشكل ما نسبته (٨٠٪) من البروتين.
  - (الشرش أو العسل)، وهو الجزء المهم في صناعة الألبان.
- سكر اللاكتوز: يتكون من الغلوكوز والغالكتوز، ويُستقى سكر الحليب، لأنه لا يتوفر إلا في الحليب ونسبته جيدة، ومن خصائصه أنه سهل التخمير بواسطة أنواع عديدة من بكتيريا حمض اللبن أو اللاكتيك، مما يساعد في صناعة الألبان.
- الأملاح المعدنية: يحتوي الحليب على مجموعة من الأملاح المعدنية، هي:

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الضروقات الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة ذوي التحصيل المتدني بالعمل في مجموعات مع أحد الطلبة المجتهدين في كتابة تقرير عن البسترة وأهميتها.

## إثراء

– يطلب المعلم إلى الطلبة كتابة تقرير عن جهاز بسترة الحليب.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم تقدير لفظي (٣-٨).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

## للمعلم

- رجب محمد وآخرون، إنتاج اللبن من الأبقار والجاموس، مطبعة جامعة عين شمس، ١٩٦٨م.
- سعد عبد الرحمن، الحليب السائل، دار النشر وزارة التربية والتعليم العراقية، ١٩٨٢م.
- الدهان، عام، هندسة معامل الأغذية والألبان، جامعة بغداد، العراق، ١٩٨١م.

## للطالب

يُفَعَّل تبريد الحليب وحفظه على درجة حرارة من ٢ إلى ٥ درجة سيلسيوس.

## تذكير

يمكن حفظ الحليب بالتبريد مدة تتراوح بين (٢-٣) أيام.

- ١ . البوتاسيوم.
- ٢ . الكالسيوم.
- ٣ . الكلور.
- ٤ . الفسفور.
- ٥ . الصوديوم.
- ٦ . المغنسيوم.
- ٧ . الكبريت.
- ٨ . الحديد.
- ٩ . النحاس.
- ١٠ . اليود.

## ٢- المعاملات الحرارية للحليب

يُعَد الحليب وسطاً ملائماً لنمو البكتيريا وتكاثر الجراثيم، ويمكن أن تنقل من خلاله بعض الأمراض السارية، مثل الحمى المالطية، والسيل، والتيفويد، ولذلك فقد اعتمد الناس على الحليب لتتخلص من هذه البكتيريا، فضلاً عن تعقيمهم حفظه في التلابة. ومن الجدير بالذكر أن العفني لا يفقد الحليب إلا قليلاً من قيمته الغذائية، لذا طُوِّرت طرق البسترة التي لها فعل مشابه للعفني، دون ظهور طعم العفني.

تعرف البسترة بأنها تسخين الحليب إلى درجة حرارة معينة من دون الغليان، لإبطال عمل الأبريمات الموجودة فيه، والمحافظة على هذه الدرجة مدة كافية لتقتل الجراثيم المسببة للتعرض. وهناك طريقتان لمعالجة الحليب بالبسترة، هما:

- أ - البسترة البطيئة: تعريض الحليب لدرجة حرارة (٦٤,٣) درجة مئوية مدة ٣٠ دقيقة ثم تبريد.
- ب - البسترة السريعة: تعريض الحليب لدرجة حرارة (٧٢,٤) درجة مئوية مدة ١٥ ثانية، ثم تبريد.

النتائج الخاصة

- يتعرف الأجبان.
- يميّز الأنواع المختلفة من الأجبان.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

- التمهيد للدرس بإثارة الأسئلة الآتية:
- ما أنواع الجبنة المتوافرة في الأسواق؟
- هل هناك اختلاف في مذاقها؟

التدريس المباشر/ العرض التوضيحي

- تمييز أنواع الأجبان.
- يحضر المعلم للدرس مسبقاً، ويجهز أدوات عرض الصور والشرائح، (Data-Show) لعرض أنواع مختلفة من الأجبان معروفة محلياً وعالمياً.
- يكلف المعلم الطلبة بالبحث في مصادر البحث المتوافرة عن خطوات تصنيع الزبدة واستعمالاتها في إنتاج الطعام ( قضية البحث صفحة ١٨٦ ) ، ثم يناقشهم في نتائج البحث.
- تدوين نتائج الدرس على السبورة.
- يعرض صوراً مختلفة للأجبان، ويطلب إلى الطلبة تمييز أشكالها.
- يعيد المعلم عرض الصور مرة أخرى ويقوم إجاباتهم.
- يقدم المعلم شرحاً مختصراً عن الأجبان بحسب ما جاء في الكتاب المدرسي.

معلومات إضافية

في أنواع عدّة من الوجبات أشهرها المسنف، والشوف، والقول باللبن ويفضل نقعه مدة ساعتين إلى ثلاثة ساعات في الماء قبل خلطه في الخلاط حتى يصبح طرياً ومتجانساً وناعماً، ويكثر استعماله في الأردن وسوريا وفلسطين.

مضية للبحث

بالرجوع إلى أحد المراجع المتخصصة في صناعة منتجات الحليب وإنتاج الطعام أو الشبكة العنكبوتية، ابحث مع أفراد مجموعتك عن خطوات تصنيع الزبدة واستعمالاتها في إنتاج الطعام، ثم اكتب تقريراً بذلك، واعرضه على زملائك في الصف .

ج - الأجبان: تصنع الأجبان من حليب البقر أو الأغنام، وتدخّل في إعداد بعض الأطباق، سواء المالحة أو الحلوة، لأنها تعطي الطعم الغني للصلصات مثل السلطة اليونانية وبعض الحلويات. هناك أجبان تؤكل باردة، وأخرى مطبوخة تعطي طعمًا أفضل، تعتمد أنواع الأجبان بإضافة النكهات إليها، مثل الأعشاب أو المكسرات، أو يخلط أكثر من نوع، فمنها الأجبان الشرقية، مثل الجبنة التاليسية، والعكاوي، والدمياطي، ومنها الأجبان الغربية، مثل: جبنة (إيدم)، و(البارميسان)، و(الشيدر)، و(الموزريلا)، وغيرها. وتخزن معظم الأجبان البيضاء في محلول ملحي مثل جبنة التاليسية، والعكاوي، وتُغسل حفظ الأجبان الصفراء في جو بارد.

يُغسّل حفظ الأجبان الصفراء على درجة حرارة تتراوح بين (٢-٥) مئوية.

- 1- استعمال الأجبان: تستخدم الأجبان بأنواعها في ما يأتي:
  - أ - وجبات العطور المختلفة.
  - ب - إعداد السلطات المختلفة، أو تقديمها في الحللات على مرآيا خاصة.

- ج - إعداد بعض الأطباق مثل أنواع المعكرونات و(الروزيتو) الإيطالي.
- د - إنتاج أنواع مختلفة من الحلويات مثل كعكة الجبنة (شيز كيك) أو حشوة بعض المعجنات المختلفة كالكزاس الجبنة.



الشكل (٣-٢) : جبنة الزرقاء.

ج - جبنة جاك (Jack Cheese): شبيهة بجبنة (الشيدر) لكنها باللونين: الأبيض، والأصفر (رغامية الشكل)، وتكون شبه صلبة ذات طعم لاذع للبدن. تدخّل في عدّة وصفات أهمها المطبخ المكسيكي حيث تبرز على السلطات، وتقدّم مع المعفلات والصلصات المكسيكية عموماً، أو يخلط مبشور الجبنة بحشوات التورتيا، وقد تستخدم طبقة خارجية لأطباق (الطواجن)؛ لأنها لتحمل الحرارة، فضلاً عن استخدامها كشرائح. تُباع هذه الجبنة على شكل شرائح، أو قالب مستطيل، أو مبشورة ملفوفة، أو داخل أكياس بلاستيك، وتحفظ بالتلاجة في وعاء محكم الإغلاق حتى لا تجف، انظر الشكل (٣-٣).



الشكل (٣-٣) : جبنة جاك.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة أنواع الأجبان التي تدخل في إعداد الأطعمة المختلفة.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير لفظي (٣-٩).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

٢. أنواع الأجبان: هناك مئات الأنواع من الأجبان المنتشرة حول العالم، نذكر منها:

أ . جبنة ببي (Baby Cheese): سُميت بذلك لأن حجمها صغير، وقد تباع بحجوم كبيرة أحياناً، وقوامها شبه صلب، تتميز بطعمها الكريمي اللذيذ، وبها بعض الفروقات الصغيرة، وتؤكل باردة أو ساخنة. يدخل هذا النوع من الجبنة في إعداد بعض أطباق الحلويات مثل حشوة (الكروسان)، ويخلط بسلطة الفواكه، وكيت (المان)، أو يقطع شرائح، ويستعمل كحشوة للسندويشات وتُباع على شكل شرائح، أو قالب ملفوف بلاستيك. وتُحفظ بالتلاجة في وعاء محكم الإغلاق حتى لا تجف، انظر الشكل (٣-١).



الشكل (٣-١): جبنة ببي.

ب . الجبنة الأزرق (Blue Cheese): جبنة بيضاء شبه طرية، يكون فيها كتل بلون مائل للأزرق، وهي ذات رائحة قوية؛ لأنها تعرض للهواء لتتعرض للمؤ الكبير بالخير الطائر. تستخدم هذه الجبنة بنسب قليلة في إعداد صلصات السلطة؛ لأن طعمها لاذع، وهي تباع على شكل دوائر منبسطة ومغلقة. تحفظ بالتلاجة في وعاء محكم الإغلاق حتى لا تجف، انظر الشكل (٣-٢).

١٨٧

د . جبنة الكوتاج (Cottage Cheese): جبنة بيضاء طرية قليلة الملح ذات شكل متكتل، تدخل في إعداد وصفات الصلصات، ومعظم الحلويات مثل وصفات كعكة الجبنة (شيز كيك). وهذا النوع من الأجبان مرغوب في حال عمل الحميات الغذائية؛ لأنه قليل الدسم. تباع هذه الجبنة داخل علب بلاستيكية أو بالكيلو، وهي جبنة سريعة التفتت وتعمل شراب كمية قليلة منها، ويجب أن تحفظ في التلاجة في وعاء محكم الإغلاق، انظر الشكل (٣-٤).



الشكل (٣-٤): جبنة كوتاج

هـ . جبنة إيدام (Edam Cheese): جبنة صلبة القوام دائرية أو كروية، ذات لون أصفر ومغطاة بالشع الأحمر، وذات طعم حاد ولذيذ. تستخدم كحشوة للسندويشات الباردة بعد تقطيعها إلى شرائح. وهي تباع على شكل شرائح، أو قالب مستطيل ملفوف بلاستيك. وتُحفظ بالتلاجة في وعاء محكم الإغلاق حتى لا تجف، والشكل (٣-٥) يمثل جبنة إيدام.



الشكل (٣-٥): جبنة إيدام.

١٨٩

النتائج الخاصة

- يميّز أنواع الأجبان.
- يتعرف جبنة شيدر، وبارميزان.
- يقدر الحصص والكميات اللازمة للشخص الطبيعي من البيض ومنتجات الحليب بحسب نظام الهرم الغذائي.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بطرح الأسئلة الآتية:
- ما أنواع الأجبان التي تعرفها؟
- هل يوجد فرق في طعم الأنواع المختلفة منها؟
- يلخص المعلم إجابات الطلبة على السبورة.

التدريس المباشر/ المحاضرة

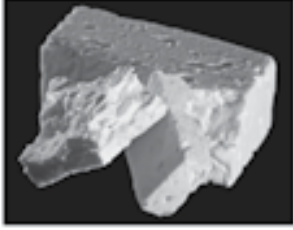
- يشرح المعلم الدرس مستعيناً بالكتاب المدرسي، ويدون النتائج الخاصة على السبورة مراعيًا ما يأتي:
- يميّز الأنواع المختلفة من الأجبان.
- يتعرف جبنة فيتا، وشيدر، وبارميزان.
- تلخيص الدرس ويقدم التغذية الراجعة.
- تقييم الدرس.

التدريس المباشر

- مناقشة قضية للبحث ص (١٩٢): تقدير الحصص والكميات اللازمة للشخص الطبيعي من البيض ومنتجات الحليب بحسب نظام الهرم الغذائي.
- تكليف الطلبة بالبحث في مصادر البحث المتوفرة لديهم عن تقدير الحصص والكميات اللازمة للشخص الطبيعي من البيض ومنتجات الحليب بحسب نظام الهرم الغذائي.
- يناقش المعلم الطلبة في النتائج التي توصلوا إليها، ويدونها على السبورة.

معلومات إضافية للمعلم

و - جبنة فيتا (Feta Cheese): جبنة غنم مشهورة، لونها أبيض، وتكون على شكل قوالب طرية ومالحة. تدخل في وصفات السلطة بعد أن يتم تقطيعها إلى مكعبات، وتستخدم لحشو لفاتر الخبز والقلبي، لأنها تتحمل درجات الحرارة العالية، وقد تُقدّم مع أطباق المقلات، ويُقشّل غسلها بالماء حتى يتم التخلص من الملح الزائد. وهي تُباع داخل أكياس، أو حلب كروتون، أو بالكيلو، ويجب حفظها في مكان بارد وبعدها مغلق في التلاجة، ويُقشّل أن تغمر بالماء أو طبقة زيت زيتون حتى لا تجف أو تتعفن أطرافها، والشكل (٣-٦) يمثل جبنة فيتا.



الشكل (٣-٦): جبنة فيتا.

ز - جبنة الشيدر (Cheddar Cheese): تصنع من حليب الأبقار المبستر كامل الدسم، ويضاف إليها البادئ البكتيري، وتمر مراحل تصنيع جبن الشيدر بعد وضع أريم الرنين (المستخلص من الفحة المعجول) بمرحلة التخر، ثم التلطع والتصفية والفرم والتجمّع ثم الكبس، ثم توضع في أكياس من النايلون على هيئة أشكال مرعبة كبيرة (قوالب) ويُسحب الهواء من الكبس، وتوضع في غرف التبريد لتخزين مدّة ٦٠ يومًا أو أكثر، بهدف التحق، وإنتاج حامض اللاكتيك (الذي يداخلها). كما يضاف إليها أصباغ طبيعية لإعطائها اللون الأصفر / البرتقالي الخاص، والشكل (٣-٧) يمثل جبنة الشيدر.

١٩٠

زيارة ميدانية

نشاط (٣-٣)

زر مع أفراد مجموعتك أحد المحال التجارية المتخصصة في بيع الألبان ومنتجات الحليب لتعرف أنواع الأجبان المعروضة للبيع، ثم دوّن ما توفّر إليك ثم اعرضه على زملائك في الصف.



قضية للبحث

ابحث مع أفراد مجموعتك في مصادر المعرفة المتوفرة لديك (كتب، نشرات، إنترنت، أو غير ذلك) عن الحصص اللازمة للشخص الطبيعي من البيض ومنتجات الحليب حسب نظام الهرم الغذائي، ثم اعرض ما توفّر إليك على زملائك في الصف.

١٩٢

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير لفظي (٣-٩).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

- للمعلم - الدهان، عام، هندسة معامل الأغذية والألبان، جامعة بغداد، العراق، ١٩٨١ م.

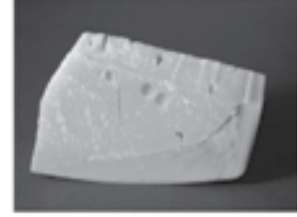
للطالب

البساي، البكتيري  
(السوية) أنواع من  
الكثيرا التي تحول  
سكر اللاكتوز في الحين  
الى حامض اللبن في أثناء  
مرحلة التعليق، ليعطيها  
الحموضة الخاصة بها.



الشكل (٣-٧) : جبة الشيدر.

ح - جبة البارميسان (Parmesan Cheese): تُعدّ جبة (البارميسان) من الحليب منزوع الدهن، وتُملح وتوضع في قوالب خاصة بعد تصفيتها (من غير كيس) مدّة أسبوع على الأقل، ثم تُترك حتى تنضج وتحفظ بعد ذلك مدّة سنة في حجرة باردة حتى تقل رطوبتها وينشر طعمها المميز. وعادة ما تُباع مبشورة كونها جاهزة جدًا لتستخدم رشا فوق الأطباق الإيطالية، مثل (الأسباغيتي) (والبيتزا)، والشكل (٣-٨) يمثل جبة (البارميسان).



الشكل (٣-٨) : جبة (البارميسان).



## النتائج العملية

- أن يُعدّ الحليب بطريقة الغلي.

## المعلومات النظرية

الهدف من غلي الحليب هو القضاء التام على الكائنات الحية المسببة للأمراض جميعها، وخاصة المتواجدة في الحليب الطازج (الغام).

## التجهيزات اللازمة

• حليب (١) لتر، سكر ١٠٠ غ، طنجرة، موقد نار.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل            | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|----------------------------|---|
| ١          | ضع الحليب في الطنجرة .     |  |
| ٢          | ضع الطنجرة على نار متوسطة. |   |
| ٣          | أضف السكر واتركه حتى يغلي. |   |

١٩٣

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات غلي الحليب.
- يغلي الحليب.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

الانتباه والحذر عند غلي الحليب ، والتأكد من نظافة الأدوات قبل استخدامها.

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين: (٣-٦).
- استخدام طريقة العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم غلي الحليب، وبيان أهمية ذلك، وإمكانية استخدامه من دون غلي.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لها.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات خطوة خطوة.
- استخدام طريقة العصف الذهني:
  - يضع الحليب في طنجرة على نار هادئة.
  - يضيف السكر، ويترك الحليب حتى يغلي.
  - يرفع الطنجرة عن النار، ويترك الحليب حتى يفتّر.
  - يحفظ الحليب فاتراً في الثلاجة.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم لهم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة متطلبات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لضمان نجاح التمرين.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): لماذا يجب تحريك الحليب باستمرار عند غليه على النار؟
- تقييم المجموعات وتقديم التغذية الراجعة اللازمة.

## معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الضروقات الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة إعادة تطبيق التمرين في المنزل.

## إثراء

– تكليف الطلبة تفسير فوران الحليب عند غليانه، وكيفية التصرف لمعالجة ذلك.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة .

– أداة التقويم: قائمة الرصد اللفظي ( ٣-١٠ ) .

## التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

## التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

## مصادر التعلم

## للمعلم

– الدهان، عام، هندسة معامل الأغذية والألبان، جامعة بغداد، العراق،

١٩٨١م.

## للطالب

| ٤   | أزل الشحرة عن النار.                           |     |    |
|---|--|-----|----|
| ٥   | احفظ الحليب في التلاجة بعد الاستعمال.          |     |    |
| <b>ملحوظات مهمة</b>   |  |     |    |
| • لحفظ الحليب في التلاجة يجب تبريده مدة ساعة على الأقل حتى يبرد، ثم يحفظ في التلاجة مدة تراوح بين (٢ - ٥) أيام. |  |     |    |
| <b>تمرين عملي</b>   |  |     |    |
| أعدّ الحليب المغلي، مع إضافة القليل من عيدان الفانيليا على حرارة خطوات العمل السابقة.                           |  |     |    |
| <b>معايير التقويم</b>   |  |     |    |
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :  |  |     |    |
| الرقم   | معايير الأداء                                  | نعم | لا |
| ١   | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢   | غليت الحليب بطريقة صحيحة.                      |     |    |
| ٣   | راعيت النظافة والسلامة العامة.                 |     |    |
| ٤   | بردت الحليب بعد غليه لحفظه بالتلاجة.           |     |    |

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد الأرز بالحليب.
- يعدّ الأرز بالحليب.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٣-٧) الأرز بالحليب.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم حلوى الأرز بالحليب، وبيان أهميته.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لها.
- إعطاء كل مجموعة الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات خطوة خطوة.
- ينقي الأرز من الشوائب، ويغسله جيداً وينقعه في الماء الدافئ مدة (١٠) دقائق، ثم يصفيه من الماء.
- يضع الأرز في طنجرة، ويضيف إليه الماء الساخن ويضعه على نار هادئة، ويحركه من وقت إلى آخر حتى تصبح حبات الأرز لينة ومنتفخة.
- يغلي الحليب مع السكر مدة وجيزة.
- يضيف الحليب المغلي إلى الأرز، ويطهوه مدة (١٠) دقائق تقريباً حتى يتماسك.
- يضيف ماء الزهر إلى الأرز، ثم يدق المستكة ويضيفها، ويحرك المكونات جيداً.
- يرفع الأرز بالحليب عن النار، ويضعه جانباً مدة (٥) دقائق حتى يبرد، ثم يسكبه في أطباق التقديم.
- يزيّن طبق الأرز بالحليب بالفسق والقرفة، ويتركه حتى يبرد ثم يضعه في الثلاجة لحين التقديم.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لنجاح التمرين.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): لماذا يعدّ طبق الأرز بالحليب من أطباق الحلوى؟
- تطبق كل مجموعة التمرين مستخدمة الحليب المغلي الذي أعدّ في النشاط السابق.
- يقيم المعلم أداء الطلبة في المجموعات ويقدم التغذية الراجعة اللازمة.

## النتاج العملي

- أن تعدّ طبقاً من الأرز بالحليب (طبق حلوى).

## المعلومات النظرية

طبق غني بالمواد البروتينية والكاربوهيدراتية، يُقدّم في فصل الشتاء، وتعدّ هذه من الحلويات الشائعة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتويها الحليب، والشويات التي يحتويها الأرز، وهو طبق مرغوب لدى الكبار والصغار على السواء، ويقدم ساخناً أو بارداً.

## التجهيزات اللازمة

- لتر حليب، ١٥٠ غ سكر، ١٠٠ غ أرز مصري، نصف لتر ماء ساخن، ملعقتا ماء الزهر، نصف ملعقة صغيرة مستكة عربية، ملعقتان كبيرتان فستق حلي مطحون، نصف ملعقة كبيرة قرفة ناعمة للترين.
- طنجرة ستانلس عميقة، أطباق بلورية صغيرة وعميقة عدد (٥)، مصفاة، ملاعق صغيرة عدد (٥)، ملعقة خشب، غاز للطهي.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | نقى الأرز من الشوائب وغسله جيّداً وبنقعه في الماء الدافئ مدة ١٠ دقائق، ثم صفّه من الماء. |                         |

١٩٥

## تمرين عملي

أعد الأرز بالحليب على غرار خطوات العمل السابقة.

## معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، يتمّ أمالك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء                                  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | راعت التسلسل الصحيح في تنفيذ التمرين.          |     |    |
| ٣     | تأكدت من نضج الأرز بالحليب.                    |     |    |
| ٤     | غليت الحليب قبل استعماله.                      |     |    |
| ٥     | زنت الطبق بطريقة جاذبة.                        |     |    |
| ٦     | راعت شروط النظافة والسلامة العامة.             |     |    |

١٩٧

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## معلومات إضافية للمعلم

الملاحق ملحق أدوات التقويم (٣-١١).

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة تجربة أنواع مختلفة من الأرز لإعداد طبق الأرز بالحليب، ثم تدوين الملاحظات.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة الرصد اللفظي، ملحق (٣-١١).

التكامل الأفقي

– التربية المهنية، الصف الثامن، الوحدة السابعة: الطعام، الدرس الأول: إعداد الأرز بالحليب.

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٢ | ضع الأرز في طنجرة وأضف إليه الماء الساخن وضعه على النار الهادئة وحرك من وقت إلى آخر، حتى تصبح حبات الأرز لينة ومتفحة. |
| ٣ | اغسل الحليب مع السكر مدة وجيزة.   |
| ٤ | أضف الحليب المغلي إلى الأرز وأطبخه مدة (١٠) دقائق تقريباً حتى يتماسك.   |
| ٥ | أضف ماء الزهر إلى الأرز، ثم دق المستكة وأضفها، وحرك جيداً.  |
| ٦ | ارفع الأرز بالحليب عن النار وبرد قليلاً مدة ٥ دقائق، ثم اسكبه في أطباق التقديم.                                       |
| ٧ | زين الطبق بالفستق والقرفة وتركة حتى يبرد ثم ضعه في التلاصيح لحين الاستعمال.   |



ملحوظات مهمة

- إضافة المستكة بكميات أكثر من اللازم يعطي طعمًا مرًا حادًا.
- براعي نضج الأرز جيدًا، ويمكن التأكد من ذلك بسحق بعض حبات منه بين الأصابع، فإذا سحقت بسهولة دلّ ذلك على نضجه.

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد شراب الفاكهة بالحليب (الكوكتيل).
- يعدّ شراب الفاكهة بالحليب ( الكوكتيل ).

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## النتائج العملية

- أن يعدّ شراب الفاكهة بالحليب (الكوكتيل).

## المعلومات النظرية

من المشروبات الغنية بالعناصر الغذائية وخصوصاً الفيتامينات؛ نظراً إلى احتوائها على الفاكهة ويعمل استعمال الفاكهة الطازجة وتقديمها بعد الوجبة الرئيسة بعد تجهيزها مباشرة، أو الاحتفاظ بها مدة ساعة على الأكثر في التلاجة.

## التجهيزات اللازمة

• حليب لتر، سكر ١٠٠ غ، موز ٥٠ غ، فانيلا ٥ غ، قفاح ١٠٠ غ، خلط كهربائي، ملاعق، وأكواب.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|--|-------------------------|
| ١          | قشر القفاح ووزع البذور منه، ثم قطعه إلى شرائح وضعه في الخلط. |                         |
| ٢          | قشر الموز وأضفه إلى القفاح.                                  |                         |
| ٣          | أضف السكر والفانيلا.   |                         |

١٩٨

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٣-٨): إعداد شراب الفاكهة بالحليب.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم (الكوكتيل).
- هل المقصود هنا بكلمة (كوك تيل) ذنب الديك؟
- ما سبب تسميته بهذا الاسم؟
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لها.
- إعطاء كل مجموعته الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات، خطوة خطوة، على النحو الآتي:
- يقشر التفاح وينزع البذور منه، ثم يقطعه إلى شرائح، ويضعه في الخلط.
- يقشر الموز ويضيفه إلى التفاح.
- يضيف الحليب ويغلق الخلط، ثم يشغله حتى تتجانس المكونات كلها.
- يسكب الخليط في الأكواب ويقدمه مع الثلج المبروش.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لنجاح التمرين.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): لماذا يسمى هذا النوع من المشروبات (بالكوكتيل)؟
- يقيم المجموعات ويقدم التغذية الراجعة لهم.

معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة .
- أداة التقويم: قائمة الرصد اللفظي ( ٣-١٢ ) .

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

## مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | ٤ | أضف الحليب وأغلق الخلاط، ثم دغله حتى تتجانس المكونات كلها. |
|   | ٥ | اسكب الخليط في الأكواب، وقدمها مع الثلج المبروش .          |

تمرين عملي

أعدّ شراب الفاكهة بالحليب على غرار خطوات العمل السابق.

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | طبقت التسلسل الصحيح في تنفيذ التمرين.          |     |    |
| ٣     | شغلت الخلاط الكهربائي بطريقة صحيحة.            |     |    |
| ٤     | راعت شروط النظافة والسلامة العامة.             |     |    |
| ٥     | حفظت شراب الفاكهة في التلاجة بعد تحضيره.       |     |    |

## النتاج العملي

- أن يعدّ اللبن الرائب.

## المعلومات النظرية

عند تجهيز اللبن الرائب يجب أن يكون متماسكًا و قوامه ناعمًا. والحصول على منتج جيد من اللبن الرائب، لا بدّ من استخدام الحليب الطازج ومعاملة الحليب حراريًا للقضاء على أية مايكروبات أو جرثومة، ويمكن استخدام اللبن الرائب في الطبخ الساخن وبعض أنواع السلطات أو تقديمه وحده.

## التجهيزات اللازمة

• حليب (١) لتر، روية لبن رائب ٣٠ غ، وعاء، ميزان حرارة، طنجرة، ملاعق.

## خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل  | الصور والرسم التوضيحية |
|------------|--|------------------------|
| ١          | اغلي الحليب، ثم بزرّقه لدرجة ٥٠°س.   |                        |
| ٢          | ضع الروبة في وعاء وأضف اليه ١/٨ لتر من الحليب والخلطة جيّدًا، ثم أضف باقي الحليب وحركه جيّدًا. |                        |
| ٣          | غطّ الوعاء جيّدًا وضعه في مكان دافئ، مدة ٣ ساعات تقريبًا في درجة حرارة ٤٣°س حتى يتماسك.        |                        |

٢٠٠

## إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

## النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد اللبن الرائب.
- يعدّ اللبن الرائب.

## المفاهيم والمصطلحات

## السلامة المهنية

## استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

## التعلم عن طريق النشاط/التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٣-٩): إعداد اللبن الرائب.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم اللبن الرائب، وأهميته.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لها.
- إعطاء كل مجموعته الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات، خطوة خطوة، على النحو الآتي:
  - يغلي الحليب، ثم بيرده حتى تصل درجة حرارته إلى (٥٠°س).
  - يضع الروبة في وعاء ويضيف إليها (١/٨) لتر من الحليب، ويخلطه جيّدًا، ثم يضيف بقية الحليب، ويحركه جيّدًا.
  - يغطي الوعاء جيّدًا، ويضعه في مكان دافئ مدة (٣) ساعات تقريبًا في درجة حرارة (٤٣°س) حتى يتماسك.
  - يضع اللبن الرائب في الثلاجة لحين الاستعمال.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لنجاح التمرين.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): ما السبب في حموضة اللبن في بعض الأحيان؟
- يقيم المعلم المجموعات ويقدم التغذية الراجعة لهم.

## معلومات إضافية للمعلم

- يجب عدم تحريك اللبن في أثناء مدة حضن الحليب.

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

– تكليف الطلبة إعادة تطبيق التمرين في المنزل بمساعدة أحد أفراد الأسرة.

## إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن اللبن بالنكهات المختلفة.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة الرصد، ملحق (٣-١٣).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

– كتاب التربية المهنية للصف العاشر

## مصادر التعلم

للمعلم

للطالب



٤ وضع اللبن الرائب في التلاحة  
لحين الاستعمال.

ملحوظات مهمة

- استخدم الروبة من لبن الرائب حديث الصنع وجيد المواصفات.
- يجب مراعاة عدم تحريك الحليب المغطى أو كشف الوعاء قبل ٣ ساعات من إعداده.
- زداد حموضة اللبن الرائب طرفياً كلما ترك مكشوراً مدة تزيد على ٣ ساعات.

تمرين عملي

أعدّ اللبن على غرار خطوات العمل السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قُم أُنَاك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. |     |    |
| ٢     | طبقت التسلسل الصحيح في تنفيذ التمرين.          |     |    |
| ٣     | حفظت اللبن بعد إعداده بالتلاحة.                |     |    |
| ٤     | راعيت عدم تحريك الحليب حين تغطيته.             |     |    |

٢٠١



النتائج العملي

- أن يعدّ اللبنة.

المعلومات النظرية

اللبنة من منتجات الحليب المعروفة، وهي اللبن المصفى من الماء بواسطة الترشيح داخل أكياس خاشنة، ويتوافر منها نوعان: اللبنة الطرية، واللبنة الكثيفة، ويمكن تقديم اللبنة ضمن وجبة الفطور، أو مع بعض أنواع السلطات، مثل الكشكشة.

التجهيزات اللازمة

\* لبن رائب (لتر)، ملح ٣٠ غ، وعاء مصفاة، طحونة، ملائق، كيس قماش، مرطبان، أداة ثقيلة.

خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل                                    | الصور والرسوم التوضيحية   |
|------------|--|---|
| ١          | ضع اللبن في كيس قماش وأضف إليه الملح.              |  |
| ٢          | أغلقه جيدًا ثم ضعه في المصفاة وضع عليه أداة ثقيلة. |   |

٢٠٢

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد اللبنة.
- يعدّ اللبنة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- ينفذ التمرين (٣-١٠): إعداد اللبنة.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى مفهوم إعداد اللبنة.
- هل يمكن تصنيع اللبنة من غير حليب الأبقار؟
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لكل منها.
- إعطاء كل مجموعته الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات، خطوة خطوة.
- يضع اللبن في كيس قماش ويضيف إليه الملح.
- يغلق الكيس جيدًا، ثم يضعه في المصفاة ويضع عليه أداة ثقيلة.
- يترك الكيس في المصفاة مدة كافية حتى يشتد قوامها ويخرج منها الماء ويتجمع الشرش، ثم يخرجها ويفرغها في أوعيه مناسبة ويضعها في الثلاجة.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة، ويذكرهم بالنقاط الحاكمة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): لماذا يجب وضع شيء ثقيل على اللبن في الكيس عند تصنيع اللبنة؟
- تقييم المجموعات وتقديم التغذية الراجعة اللازمة.

معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

## إثراء

- يطلب المعلم إلى الطلبة كتابة طرق إعداد المقبلات الآتية: كشكة حارة، كشكة حلوة، شنكليش، لينة بالزيتون، لينة بالزعرتر.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد، ملحق (٣-١٤).

## التكامل الأفقي

## التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية للصف العاشر

## مصادر التعلم

## للمعلم

- الدهان، عام، هندسة معامل الأغذية والألبان، جامعة بغداد، العراق، ١٩٨١م.

## للطالب

| ٣  | ترك الكيس في المصفاة مدة كافية حتى تشد قوامها وتتصلب منها الماء وتتجمع الشرش.                 |     |    |
|--|---|-----|----|
| ٤  | ارفع اللبنة من كيس التماس وفرغها في لوعة مناسبة وغزلها في التلاجة، أو اسكبها في الصحن وقدمها. |     |    |
| ملحوظات مهمة   |   |     |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيس الخام يجب أن يكون مغلقاً ونظيفاً ومحفوظاً في كيس نايلون قبل الاستعمال.</li> <li>• يمكن تعليق كيس اللبنة في مكان مناسب بدل وضعه في المصفاة.</li> <li>• يُفضل تصفية اللبن في التلاجة لتجنب نمو الخمائر وتغير طعمها في أثناء عملية التصفية.</li> </ul> |   |     |    |
| تمرين عملي   |   |     |    |
| أعدّ اللبنة على فرار خطوات العمل السابقة.  |   |     |    |
| معايير التقويم   |   |     |    |
| بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :   |   |     |    |
| الرقم  | معايير الأداء   | نعم | لا |
| ١  | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.  |     |    |
| ٢  | طبقت التسلسل الصحيح في تنفيذ التمرين.   |     |    |
| ٣  | صليت اللبنة بطريقة صحيحة وحفظتها في التلاجة.  |     |    |
| ٤  | راعيت شروط الجودة والسلامة العامة.  |     |    |



النتائج العملية

- أن يُعدّ الشاكرية.

المعلومات النظرية

تُحضّر الشاكرية من اللبن ويُقدّم بجانبها الأرز المطبوخ، ويمكن استعمال لحمه العجل بدلاً من لحمه الخاروف.

التجهيزات اللازمة

- كيلو لحمه خاروف، (١٠) رؤوس بعسل صغير (الكويرات)، (٢) كيلو لبن رائب، ملحنا نشأ، بيضة واحدة، فشان من التوم، (٥) ورققات غار، ملعقة خل أبيض، رشة ملح وفلفل للطعم، لتران من الماء، كيلو ونصف أرز مطبوخ.
- طنجرة، مدقة توم، ملعقة، وعاء لإذابة النشا، مضرب سلك، لوح تقطيع، سكين فرم.

خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | نظف اللحم من العظم والدهن، ثم قطعها رأس عصفور ٢ سم X ٢ سم.  |                         |
| ٢          | ضع الماء في طنجرة، ثم أضف اللحم وورق الغار مع رشة ملح وفلفل، ثم ضع الطنجرة على النار حتى تغلي وتستوي اللحم مدة ٤٥ دقيقة إلى ساعة تقريباً. |                         |

٢٠٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

النتائج الخاصة

- يتعرّف خطوات إعداد الشاكرية.
- يعدّ الشاكرية.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين (٣-١١): إعداد الشاكرية.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى أهمية إضافة النشا إلى طبق الشاكرية.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لها.
- إعطاء كل مجموعته الأدوات والمواد اللازمة.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات خطوة خطوة.
- ينظف اللحم من العظم والدهن جيداً، ثم يقطعها على شكل (رأس عصفور).
- سلق اللحم بطريقة صحيحة باستخدام التوابل والبهار المناسب.
- يضع اللبن الرائب في الطنجرة، ويضيف محلول النشا إلى اللبن، ويخلطه جيداً.
- يضيف مزيج الثوم والبيض المخفوق، ويخلطه جيداً حتى يتجانس الخليط.
- يضع الطنجرة على النار، ثم يضيف اللحم المسلوقة والبصل ومزيج الثوم، ويحرك الخليط باستمرار حتى الغليان.
- يخفض درجة الحرارة بعد الغليان ويترك الخليط مدة حتى ينضج.
- يسكب الطبق ويزينه بما يناسبه قبل التقديم.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، وتقديم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة إجراءات السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لنجاح التمرين.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): هل يمكن استخدام هذه الصلصة في إعداد الكبة باللبن أو الشيش برك؟
- يقيم المعلم المجموعات ويقدم التغذية الراجعة اللازمة.

معلومات إضافية للمعلم

## مراعاة الفروق الفردية

## علاج

## إثراء

- تكليف بعض الطلبة المجتهدين استخدام الصلصة في إعداد طبق (الشيش برك) وتدوين الملاحظات عليها.

## استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم التقدير اللفظي، ملحق (٣-١٥).

## التكامل الأفقي

|  |
|--|
|  |
|--|

## التكامل الرأسي

|  |
|--|
|  |
|--|

## مصادر التعلم

للمعلم  
للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٣ | صفّ النحمة من الماء وضعها جانباً.   |
| ٤ | دق الثوم مع قليل من الملح، ثم أضف نصف ملعقة الخل الأبيض.  |
| ٥ | اخلق البيض، ثم أضف نصف ملعقة الخل الأبيض.   |
| ٦ | ألب الشا في نصف كوب ماء وحركه جيّداً.   |
| ٧ | ضع اللبن الرائب في طنجرة، ثم أضف محلول الشا ومزج الثوم والبيض المخفوق، واخلطه جيّداً حتى يتجانس الخليط. |
| ٨ | ضع الشحرة على النار، ثم أضف النحمة المسلوقة والصل، وحرك الخليط باستمرار حتى الغليان.                    |
| ٩ | خفض درجة حرارة النار بعد الغليان واتركها لمدة ١٠ دقائق حتى الاستواء.                                    |



## ملحوظات مهمة

- تستخدم طريقة تحضير اللبن السابقة في إعداد (الشيش برك) والكبة البنية وغيرهما من الأطباق الشائعة.
- يصبح بدم غلي اللبن على حرارة مرتفعة ومدة طويلة حتى يكون متجانس القوام ومتكاثفاً وغير (قارط).

٢٠٥

## تمرين عملي

أعدّ الشاكرية على غرار خطوات العمل السابقة.

## معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية :

| الرقم | معايير الأداء                                  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتفديد التمرين. |     |    |
| ٢     | طبقت التسلسل الصحيح في تنفيذ التمرين.          |     |    |
| ٣     | تأكدت من تجانس الخليط.                         |     |    |
| ٤     | نظفت النحمة وسلقتها بطريقة صحيحة.              |     |    |
| ٥     | أضفت محلول الشا إلى اللبن واخلطته جيّداً.      |     |    |
| ٦     | راعت شروط النظافة والسلامة العامة.             |     |    |

٢٠٦

النتائج العملية

- أن يُعدّ المنسف.

المعلومات النظرية

يُعدّ المنسف من المأكولات الشعبية التي تُقدّم في المناسبات المتعددة، وتكون اللحمية فيه قطعاً كبيرة، وتُرتن بالصنوبر واللوز، ويرشّ على المنسف القليل من البقدونس المفروم حسب الرغبة (للترتين)، ويمكن أن يقدم بجانبه شرائح العسل والبلدورة حسب الرغبة.

التجهيزات اللازمة

- (٢) كيلو لحمة غاروف بالعظم، نصف كيلو لبن حميد، رأس بعسل مفروم، (٥) ورققات غار، (٥) حبات هيل، نصف فحجان سمن بلدي، ملح وقليل للطعم، خمير حرارة عدد (٢)، (٣) لتر ماء.
- للترتين : نصف فحجان صنوبر مقلي، نصف فحجان لوز مقلي.
- طنجرة، قطعة لحمة، لوح تقطيع، مصفاة، وعاء لتقع الحميد، سدر للتقديم، سكين حادة.

خطوات تنفيذ التمرين

| رقم الخطوة | شرح خطوات العمل   | الصور والرسوم التوضيحية |
|------------|---|-------------------------|
| ١          | نظف اللحمية من الدهون الزائدة وقطعها بالعظم قطعاً كبيرة (٢٠٠ غ للقطعة)، ثم اغسل اللحمية جيّداً. |                         |

٢٠٧

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

النتائج الخاصة

- يتعرف خطوات إعداد المنسف.
- يعدّ المنسف.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس، وإدارة الصف، المشغل

التعلم عن طريق النشاط/ التدريب العملي

- تنفيذ التمرين العملي (٣-١٢): إعداد المنسف.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني للتوصل إلى أهمية إضافة الجميد إلى المنسف، وليس اللبن الرايب.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات عمل عشوائية، وتعيين مقرر لها.
- ينفذ المعلم التمرين أمام المجموعات، خطوة خطوة، على النحو الآتي:
- ينظف اللحمية من الدم والدهن جيداً، ثم يقطعها قطعاً، وزن كل منها (٢٠٠) غم.
- يغسل اللحمية بطريقة صحيحة باستخدام الماء النظيف البارد.
- يضع اللحم في الطنجرة، ويضيف إليها البهارات اللازمة، ويضعها على النار لبدء عملية السلق.
- يزيل الزفرة الظاهرة على وجه اللحم في أثناء السلق من حين إلى آخر.
- يصفى اللحمية من ماء السلق، ويضعها جانباً.
- ينقع الجميد في الماء مدة نصف ساعة، ثم يهرسه بالخلاط الكهربائي حتى يذوب تماماً.
- يصفى الجميد الرايب جيداً، ثم يضيفه إلى الطنجرة التي تحتوي على ماء.
- يضاف اللحم المسلوق إلى اللبن الجميد، ويترك مدة نصف ساعة حتى ينضج.
- يوضع الخبز العربي (الشراك) في سدر التقديم، ويشربّ باللبن.
- إعداد الأرز بحسب خطوات تمرين إعداد الأرز، ثم يوضع فوق الخبز (الشراك) وتوزع عليه قطع اللحم.
- يزيّن المنسف بالسمن البلدي والصنوبر واللوز والبقدونس.
- يقدم شراب اللبن الجميد بجانبه.
- تنفذ المجموعات التمرين خطوة خطوة.
- يتابع المعلم عمل المجموعات، ويقدم التغذية الراجعة، ولا ينتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد التأكد من أن العمل صحيح في هذه الخطوة.
- يراعي الطلبة السلامة العامة.
- التذكير بالنقاط الحاكمة في التمرين لنجاح التمرين.
- استخدام استراتيجية العصف الذهني لتنفيذ النشاط (فكر): هل يمكن استخدام هذه الصلصة في إعداد أطباق أخرى؟

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة الكميات اللازمة لعمل خمس سدور مناسف وقياسها (٦٠ سم).

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد، ملحق (٣-١٦).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

- التربية المهنية، الصف الثامن، الجزء الثاني، الوحدة السابعة، الطعام،  
الدرس الأول: إعداد المنسف.

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

|   |   |
|---|---|
| ٢ | ضع الماء في طنجرة، ثم أضف اللحم، وورق الغار والهيل والبصل المفروم ووردة ملح وفلفل، ثم ضع الطنجرة على النار حتى الغليان مع إزالة الرغوة عن وجه ماء السلق من حين إلى آخر، واترك اللحم عند الغليان مدة ساعتين أو حتى ينضج اللحم. |
| ٣ | صف اللحم من ماء السلق وضعها جانباً.   |
| ٤ | القع الحميد في الماء مدة نصف ساعة للتخلص من أكبر قدر ممكن من الملح.   |
| ٥ | ارفع قطع الحميد من الماء وكسره قطعاً صغيرة، ثم ضعها في ماء جديد مدة ساعتين مع تحريك الماء كل ساعة.  |
| ٦ | اعرس قطع الحميد بعد القع حتى تنلوب جيداً.   |
| ٧ | صف الحميد بمصفاة ناعمة جانبا مرتين على الأقل من الشوائب.  |
| ٨ | ضع لبن الحميد في الطنجرة على النار، ثم اغلي اللبن جيداً مع التحريك المستمر، وإضافة مرق اللحم إلى الحميد بعد عملية السلق.  |
| ٩ | أضف اللحم المسلوقة إلى لبن الحميد، واتركه يغلي مع اللبن مدة نصف ساعة حتى تنضج اللحم مع اللبن.   |



٢٠٨

|    |   |
|----|---|
| ١٠ | ضع خبز الشراك في سائر التقديم، وشرّب خبز الشراك باللبن المغلي.  |
| ١١ | ضع الأرز المطبوخ على وجه خبز الشراك ووزّع قطع اللحم على السدر فوق الأرز، ثم رصّ السمن البلدي على الوجه، وزين السدر بالصنوبر واللوز والبندق. |
| ١٢ | قدم شراب الحميد (اللبن) بهائه.  |

ملاحظات مهمة

- يقدم شراب الحميد إلى جانب المنسف وحده، ويصت على وجه المنسف عند التقديم حسب الرغبة.
- يمكن إعداد شراب المنسف من اللبن والشبث، أو من اللبن والحميد السائل.

تمرين عملي

أعد المنسف على غرار خطوات العمل السابقة

معايير التقويم

بعد الانتهاء من أداء التمرين، قيم أدائك من خلال قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | معايير الأداء  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١     | تأكدت من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.         |     |    |
| ٢     | طبقت التسلسل الصحيح في تنفيذ التمرين.                  |     |    |
| ٣     | حضرت شراب المنسف بطريقة صحيحة، وزينت السدر بشكل مناسب. |     |    |
| ٤     | راعت النظافة والسلامة العامة.                          |     |    |

٢٠٩



# العلاجي

منهاجي  
متعة التعليم الهادف







# ملحق



## إجابات الأسئلة المستوى الأول

منهاجي  
متعة التعليم الهادف



١- عدد ثلاثاً من المواصفات الإنشائية للمطبخ؟

أ - موقع المطبخ.

ب- المساحة.

ج- الإضاءة والتهوية.

٢- استنتج الهدف من تقسيم المطبخ إلى أقسام فرعية؟

أ - التقليل من الوقت والجهد المستهلك في إنجاز العمل مما يؤدي إلى عدم إرهاق العاملين في المطبخ.

ب- توفير الجو الملائم للعمل.

ج- عدم إحداث الإرباك والفوضى في أثناء العمل والاستخدام الأمثل للمعدات والأجهزة و المواد.

د - تحديد المسؤولية المباشرة للعاملين، وطبيعة عمل كل منهم باتباع الوسائل والشروط الصحية في العمل.

٣- حدّد وظيفة كلٍّ من الأقسام الآتية؟

أ - قسم البارد: يُعدّ القسم الأطباق الباردة وتحضيرها، مثل: (اللحوم الباردة، السلطات الباردة، الصلصات الباردة، الأطعمة الباردة الأخرى).

ب- قسم الساخن: يُعدّ القسم الأطباق الساخنة وتحضيرها، مثل: (الأطعمة الساخنة بأنواعها، الصلصات الساخنة، اللحوم الساخنة والأرز والأطباق الساخنة الأخرى)

ج- قسم الحلويات: يُعدّ هذا القسم أصناف الحلويات العربية والغربية، ويحضرها، وأحياناً يُعدّ المخبوزات بأنواعها.

٤- ارسم هيكلًا تنظيميًا مقترحًا لقسم المطبخ في فندق صغير الحجم.

٥- وضح علاقة المطبخ بالأقسام الآتية؟

أ - قسم المحاسبة: تتمثل العلاقة بين القسمين في ما يأتي:

١. التنسيق بخصوص تكلفة الطعام والشراب.

٢. يشترك في إعداد قائمة الطعام والشراب عن طريق محاسب التكاليف.

٣. يشرف على عمليات الجرد الدورية لموجودات المطبخ.

٤. يشرف على عمليات البيع اليومية عن طريق أمين الصندوق.

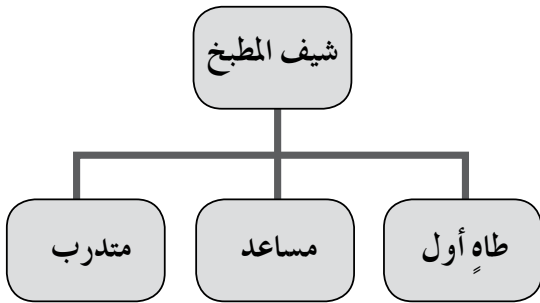
ب- قسم الدوائر الأمامية: تتمثل العلاقة بين القسمين في ما يأتي:

١. معرفة عدد الضيوف في الفندق.

٢. عدد المجموعات أو الأفراد المتوقع وصولهم إلى الفندق.

٣. التعاون المستمر، وذلك بعقد الاجتماعات للعاملين؛ للنهوض بمستوى الخدمة المقدمة للضيوف.

٤. وضع الحلول المناسبة و الاقتراحات لمعالجة الملحوظات المطروحة.



- ١- اذكر الإجراءات الصحيحة لتداول الغذاء؟
- أ - مراقبة درجة الحرارة الغذائية لتجنب فسادها.  
ب- عدم إعادة تسخين الأغذية أكثر من مرة.  
ج- إذابة الجليد عن الأغذية المجمدة داخل الثلاجة وليس خارجها.  
د - عدم إذابة الأغذية المجمدة باستخدام الماء الساخن أو الدافئ.  
هـ - تنظيف المواد الغذائية وغسلها كالخضراوات، والفواكه ثم تجفيفها جيداً ثم تخزينها.  
و - تجنب ترك الأغذية السريعة الفساد في حرارة الغرفة أكثر من ثلاثين دقيقة.  
ز - منع التلوث التبادلي، وذلك بفصل المواد الغذائية النيئة، وبخاصة اللحوم، عن الأطعمة الجاهزة للأكل.  
ح - طهو الطعام جيداً بدرجة الحرارة المطلوبة.  
ط - تجهيز الطعام مدة قصيرة قبل تناوله، وإبقاء النوع الذي يؤكل ساخناً في درجة (٣٦) لتفادي خطر نمو البكتيريا.  
ي - تفقد المواد المخزنة دورياً وباستمرار، واستخدام القديم منها قبل الحديث.  
ك - عدم السماح للطهاة الذين يعانون من أمراض معدية أو جروح بتحضير الطعام أو طهوه.

٢- وضح أسباب فساد الأغذية؟

- أ - عدم الاهتمام بالنظافة والصحة الشخصية.  
ب- استعمال الأدوات الملوثة.  
ج- تناول الأغذية من مصادر غير آمنة صحياً.  
د - أسباب حيوية ( جرثومية ).  
هـ - أسباب كيميائية ( تلوث الطعام بمواد كيميائية مثل: بقايا المبيدات الحشرية والمعقمات ).  
و - أسباب فيزيائية ( تعرّض المواد الغذائية للخدش أو الكدمات أو العبث بالأيدي مما يؤدي إلى فسادها ).  
ز - الحشرات والقوارض: ( تسبب هذه الكائنات فقدان جزء من المادة الغذائية وأضراراً ميكانيكية وكيميائية، وتضرّ مخلفاتها بالصحة ).

٣- اذكر قواعد النظافة الشخصية الرئيسة في أثناء العمل؟

- أ - حصول العاملين في المطبخ على تقرير طبي دوري يؤكد خلوهم من الأمراض، وخاصة المعدية منها.  
ب- ارتداء اللباس الخاص بالعمل في المطبخ والقفايز المطاطية واستخدام غطاء الرأس.  
ج- ضرورة الاستحمام يومياً.  
د - تغطية الجروح لمنع التهابها ونقل التلوث إلى الغذاء.  
هـ - عدم ارتداء الخواتم والمجوهرات وساعات اليد في أثناء العمل.  
و - عدم استخدام عطور ذات رائحة قوية حتى لا تؤثر في طعم الأغذية.  
ز - غسل الأيدي بانتظام خلال العمل اليومي، وخاصة بعد الخروج من الحمام وبعد التدخين.  
ح - عدم التدخين في مناطق إعداد الطعام.  
ط - عدم الجلوس على سطوح طاولات تحضير الطعام.



ي - عدم لمس الفم والأنف بالأيدي وتجنب العطس عند إعداد الطعام.

ك - استعمال فوط نظيفة في أثناء العطس والسعال.

ل - استعمال ملاعق نظيفة لتذوق الطعام.

٤- ما الأسباب المؤدية إلى وقوع حوادث؟

أ - ظروف عمل غير سليمة.

ب- طرق عمل غير سليمة.

٥- عدد أجزاء طفاية الحريق الرئيسة؟

أ - مسمار الأمان.

ب- الفوهة.

ج- يد حمل الطفاية.

د - ساعة قياس ضغط الهواء.

هـ- جسم الطفاية.

و - حامله لتثبيت الطفاية على الجدران.

ز - قائمة تعليمات طريقة الاستخدام.

ح - قاعدة الطفاية.

٦- حدّد خطوات الإسعاف الأولى لحادث النزف الحاد؟

أ - تأكّد من عدم وجود خطر على المصاب أو جروح أخرى.

ب- اضغط على حافتي الجرح بوساطة قطعة نظيفة من القماش، واستمرّ في الضغط مدة أقصاها (١٥) دقيقة إلى أن يتوقف النزف .

ج- دع المصاب يستلقي ويرفع قدميه إلى أعلى من مستوى رأسه، ثم ارفع العضو المصاب إلى أعلى، واستمرّ في الضغط على الجرح.

د - عند نزف الدم اربط الجرح برباط جيد من القماش.

١-

- أ - ضرورة توافر دليل تعليمات الاستخدام المرفق بكل جهاز لمعرفة الطرق الصحيحة للتشغيل و الصيانة.  
ب- لكي ينظف بأمان وحتى لا يتعرض للإصابة بأي حروق .  
ج- حتى يسهل علينا عملية إدخال المواد أو إخراجها من المنطقتين المذكورتين وإليها.  
د - لأن الخشب في حال استخدام الأدوات الحادة على سطحه يتفتت فيلتصق بالماده الغذائية، ويصعب تنظيف سطوحها على العكس من مادة البلاستيك، التي يسهل تنظيفها.  
هـ - بسبب سرعة فساد اللحوم الحمراء .

٢-

- أ - قراءة كتيب التعليمات الخاص بالفرن.  
ب- افصل التيار الكهربائي أو الغاز عن الفرن.  
ج- أخرج محتويات الفرن جميعها.  
د - نظفه بالماء الساخن ومواد التنظيف اللازمة.  
هـ - جفف الفرن جيداً، وأعد محتوياته إلى أماكنها.  
و - أعد وصل التيار الكهربائي أو الغاز إلى الفرن بعد الانتهاء من تنظيفه.

٣-

- أ - الشراء مباشرة من قبل الفندق.  
ب- الشراء عن طريق طرح مناقصة عطاء ضمن شروط يضعها الفندق، ثم التعاقد مع الجهة التي رسا عليها العطاء.

٤-

- أ - رئيس اللجنة (مدير قسم المشتريات)  
ب- شف المطبخ.  
ج- أمين المستودع.  
د - عضو مالي.  
هـ - مراقب جودة.  
الهدف من تشكيل اللجنة : التأكد من أن الأصناف والكميات المطلوبة قد سُلمت في الأوقات المحددة، وضرورة الانتباه لتفادي أي مخالفات.



-٥

- أ - لا يسمح بشراء أيّ مادة غذائية منتهية الصلاحية أو موشكة على الانتهاء.  
ب- لا يسمح بشراء أيّ مادة غذائية مصنعة يدوياً (كالسمن البلدي) من دون فحص مخبري.  
ج- لا يسمح بالشراء النقدي إلا في حالات عدم توافر المواد المطلوبة لدى المورد.  
د - لايسمح بشراء أيّ مادة من دون إرفاق نسخة من طلب الشراء الخاص بها، ولا تدفع قيمتها إلا بذلك.  
هـ- التقيد بالاتفاقية الموقعة بين الفندق والمورد.

٦- أي أن المواد المطلوبة قد استلمت :

- أ - بالكمية المطلوبة.  
ب- بالجودة المطلوبة.  
ج- الأسعار المحددة.  
د - الأوزان المطلوبة.  
٧- أي ما دخل المخازن أولاً يجب أن يخرج أولاً.

إجابات أسئلة الوحدة: (المعرفة والفهم)

١ - عرّف ما يأتي :

الفيتامينات: هي مواد عضوية دقيقة يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة جدًا؛ للنمو والإبقاء على قيد الحياة، والتمتع بصحة جيدة، ولا تعدّ مصدرًا للطاقة .

الحساسية الغذائية: توجد عند بعض الأشخاص، وتتمثل في تحسس الجسم من بعض المواد الغذائية، مثل البروتينات والدهون والحليب والبيض والأسماك والشوكولاتة وغير ذلك. وتظهر على الجسم على شكل حبوب حمراء أو تقرحات، وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة .

الجلايكوجين: هو نوع من الكربوهيدرات، يوجد في اللحوم ويسمى النشا الحيواني، ونسبته تتراوح بين (١-١,٥) من جسم الحيوان .

الألياف الغذائية: هي وحدات كربوهيدراتيه ( سليلوز ، بكتين ) وهي سلاسل من الجلوكوز غير قابلة للهضم في جسم الإنسان ولا تعطي سرعات حرارية، ولكنها تساعد على التخلص من الفضلات عن طريق حث الأمعاء على الحركة التوجيهية ( الدودية ) .

طعام النباتيين: هو طعام يتألف من الخضراوات والفواكه فقط، إذ يوجد أشخاص لا يأكلون اللحوم، وخصوصًا الحمراء منها .

٢ - تعد قوائم الطعام الصحية من قبل أخصائيين في التغذية، وهذه القوائم تستعمل في المستشفيات لطعام المرضى، وكذلك لطعام النباتيين الذين يتبعون حميات خاصة خالية من الأطعمة الحيوانية المصدر في بعض الأحيان. وهذه القوائم يجب أن يشرف عليها أطباء متخصصون، بالإضافة إلى أخصائي التغذية .

٣- تتكون لجنة محاسبة التكاليف من مراقب حساب التكاليف ومدير الطعام والشراب ورئيس الطهاة (الشفيف التنفيذي).

٤- يستطيع الإنسان أن يعيش بطعام نباتي فقط، وذلك لأن الأطعمة النباتية تحتوي على جميع العناصر الغذائية، ولكنها فقيرة بالبروتينات ذات الأحماض الأمينية الكاملة، ولكن إذا تناول الإنسان أكثر من نوع من الأغذية النباتية الغنية بالبروتينات فإنه يحدث تكامل بينها (البروتينات).

-٥

$$١,٥٠ = ٦,٠٠٠ \times (١٠٠٠ \div ٢٥٠)$$

$$٠,٢٥ = ١,٠٠٠ \times (١٠٠٠ \div ٢٥٠)$$

$$٠,٣٠ = ١,٢٠٠ \times (١٠٠٠ \div ٢٥٠)$$

$$٠,١٠ = ٥,٠٠٠ \times (١٠٠٠ \div ٢٠)$$

$$٠,١٠ = ١,٠٠٠ \times (١٠٠٠ \div ١٠٠)$$

$$٠,١٥ = ٣,٠٠٠ \times (١٠٠٠ \div ٥٠)$$

$$٠,٠٤ = ١,٥٠٠ \times (١٠٠٠ \div ٢٥)$$





# ملحق

١

## إجابات الأسئلة المستوى الثاني

منهاجي  
متعة التعليم الهادف



١- وضح تصنيف الخضراوات واذكر أمثلة عليها؟

- أ - الجذور، مثل: الجزر، اللفت، الشمندر، الفجل .  
ب - الدرنات، مثل: البطاطا.  
ج - الأبصال، مثل: الثوم، الكرات، البصل.  
د - الأوراق، مثل: الخس، السبانخ، الملفوف، الملوخية.  
هـ - الثمار، مثل: الخيار، البندورة، الباذنجان، الكوسا.  
و - الأزهار، مثل: القرنبيط، الزهرة الخضراء، البروكلي.  
ز - الخضراوات البقولية: الفاصولياء.

٢- اذكر تصنيف الفواكه مع ذكر أمثلة عليها؟

- أ - التفاحيات مثل: التفاح، الأجاص، الجوافة.  
ب - اللوزيات مثل: المشمش، الخوخ، الكرز.  
ج - الحمضيات مثل: البرتقال، الجريب فروت، الكلمنتينا.  
د - العنب: العنب الأخضر، الأسود.  
هـ - البطيخ، مثل: البطيخ، الشمام.  
و - التوت بأنواعه، مثل: التوت، الفراولة.  
ز - فواكه أخرى مثل: التين، الأناناس، المانجو.

٣- اذكر الأمور الواجب مراعاتها عند عملية تخزين الخضراوات والفواكه؟

- أ - التأكد من مطابقتها للمواصفات المطلوبة.  
ب - فصل الخضار والفواكه حسب استخداماتها.  
ج - وضعها في الأماكن المخصصة لها.

٤- ما الصفات الواجب الانتباه لها عند شراء كل من: ( الأسماك الطازجة، واللحوم الحمراء، والدواجن).

الأسماك الطازجة:

- أ - العينان لامعتان غير غائرتين في محجر العين.  
ب - الجلد صلب لا يترك أثراً عند الضغط عليه .  
ج - الحسك يصعب نزعها بسهولة عن الجلد.  
د - الخياشيم حمراء اللون وليست رمادية اللون.  
هـ - اللحم متماسك.  
و - الرائحة جيدة.



اللحوم الحمراء:

- أ - أن تكون طازجة وذات عصيرية.  
ب - أن تكون عالية الجودة من حيث زهاء اللون ولمعانه، ورائحتها طبيعية مقبولة.  
ج - أن تكون الذبيحة مكنتزة، وبخاصة في مناطق الظهر، الفخذ، الرقبة.  
د - أن تكون محتومة بالختم المميز لنوع اللحم حسب المواصفات العالمية والمحلية.  
هـ - أن يُشترى من أماكن نظيفة وتطبق الشروط الصحية.  
و - شراء كميات تتناسب مع أماكن التخزين المتوافرة.  
ز - اختيار اللحوم المناسبة لطريقة الطهو المرغوبة.  
ح - التأكد من درجة حرارة اللحوم عند استلامها.

الدواجن:

- أ - أن تكون صغيرة السن .  
ب - لون الجلد أبيض في الدجاج، وطري وخالٍ من الكدمات أو الألوان الغريبة.  
ج - الصدر ممتليء اللحم في (الديك الرومي).  
د - ذات رائحة جيدة.  
هـ - لون جلد الأرجل أصفر في (البط والأوز).

٥- ضع دائره حول رمز الإجابة الصحيحة .

- (١) - أ  
(٢) - ب  
(٣) - ب  
(٤) - د  
(٥) - اليود

٦- وضح طريقة تنظيف كل من (السبانخ، البطاطا، القرنبيط).

- السبانخ: تغسل في وعاء كبير بالماء الجاري ورقة ورقة ، ثم تهز بقوة للتخلص من الماء ثم توضع في مصفاة.  
- البطاطا: تغسل جيداً بالماء، الواحدة تلو الأخرى، ثم تجفف وتحفظ بطريقة صحيحة.  
- القرنبيط: تفصل زهرات القرنبيط ، وتغسل بالماء وقليل من الملح.

٧- ما العلامات الدالة على انخفاض جودة الخضراوات الآتية عند فرزها: (البندورة، الخيار، الخضراوات الورقية):

- أ - البندورة: ألا تكون ذابلة وغير واضحة اللون وغير منتظمة النمو والشكل.  
ب - الخيار : ألا يكون ملمسه خشناً وغير منتظم النمو والشكل.  
ج - الخضراوات الورقية: ألا تكون ذابلة أو ممزقة وغير لامعة.

٨- اذكر الطرق المستخدمة في تطرية اللحوم:

أ - التعتيق.

ب- استعمال إنزيمات محللة للبروتين.

ج- استعمال الحمض.

٩- عدد فوائد استخدام الزيوت والدهون في تحضير الأطعمة وإنتاجها:

أ - إعطاء نكهة طيبة مستساغة للطعام.

ب- منع الطعام من الالتصاق بإناء الطهو.

ج- حفظ بعض أنواع الأطعمة.

د - تطرية العجائن.

هـ - قلي الأطعمة.

١٠- ما الأمور الواجب مراعاتها عند تخزين الحبوب:

أ - أن تكون من الأصناف الجيدة.

ب- أن تكون ذات لون ورائحة طبيعية.

ج- أن تكون خالية من السوس.

د - أن تكون خالية من الشوائب والأتربة.

١١- تعليل لما ذكر في نص السؤال:

أ - لأنها مادة ضارة قد تصل إلى السميّة.

ب- حتى تقلّ حدة تأثير الغاز المنبعث منه.

ج- للاحتفاظ بها مدة أطول .

د - لتعطيتها منظرًا جذابًا .

هـ - حتى تقللّ من إصابة الأشخاص الذين يدخلون الثلاجات نتيجة تعرضهم للهواء البارد.

و - حتى لا تتضرر الصالحة منها.

ز - لأنها تحتوي على كميات هائلة من البكتيريا وعلى نسبة عالية من الماء.



١- قارن بين طريقة الطهو بالسلق و الطهو بالبخار من حيث التأثير في القيمة الغذائية؟

| الطهو بالبخار          | الطهو بالسلق   | من حيث           |
|------------------------|----------------|------------------|
| كمية ماء قليلة         | كمية ماء وفيرة | كمية الماء       |
| أعلى من درجة الغليان   | الغليان        | درجة حرارة الماء |
| أقصر                   | أطول           | مدة الطهو        |
| في بخار الماء المتصاعد | يغمر في الماء  | مكان وضع الطعام  |

٢- اذكر الأمور التي يجب مراعاتها قبل إجراء الطهو في الحالات الآتية:

أ - القلي العميق:

- ١ . استخدام زيت قلي نظيف وخالٍ من الشوائب .
- ٢ . تصفية المادة الغذائية من الماء جيداً .
- ٣ . وضع كمية مناسبة من الطعام في السلة .
- ٤ . عدم ملء المقلية بأكثر من الثلثين .
- ٥ . عدم القلي قبل إحماء الزيت جيداً .
- ٦ . تصفية الزيت بعد استعماله .
- ٧ . عدم ترك الزيت يصل إلى درجة الاحتراق أو التدخين .
- ٨ . استخدام طريقة القلي العميق لإنضاج الأغذية المغلفة .

ب - التحمير .

- ١ . تتبيل اللحوم ودهنها بقليل من الدهن قبل التحمير .
- ٢ . تعريض اللحم لدرجة حرارة عالية في بداية التحمير .
- ٣ . تقليب اللحوم في أثناء التحمير أكثر من مرة .

ج - السلق .

- ١ . وضع كمية ماء كافية، وعدم زيادتها أكثر من الحد اللازم .
- ٢ . إضافة قليل من الملح، وعدم الإكثار منه .
- ٣ . إزالة الرغوة كلما ظهرت على سطح الماء .
- ٤ . ألا تتجاوز مدة الطهو الوقت اللازم لذلك .
- ٥ . عدم ترك الخضراوات الورقية مدة طويلة .

٣ - يحقق الطهو فوائد عدة، اذكرها .

أ - يزيد من قابلية هضم الطعام .

ب - يعمل على تليين الأنسجة وتفكيكها .

ج - القضاء على مثبطات الإنزيمات .

- د - يزيد الطهو من استساغة الطعام، فيكسبه نكهات و طعمًا مختلفًا.  
هـ - يمنع فساد الأغذية بالقضاء على الجراثيم والإنزيمات المسببة للتلف.  
٤- حدّد اسم طريقة الطهو في الحالات الآتية؟  
أ - طهو الطعام باستخدام كمية قليلة من الماء. (الطهو بطنجرة الضغط)  
ب - تعريض الطعام للحرارة المشعة الجافة. (الشيّ)  
ج - غمر الطعام كليًا في المادة الدهنية. (القلي العميق)  
د - طهو الطعام بدرجة حرارة مرتفعة، ثم خفض الحرارة المشعة الجافة. (التحمير)  
٥- علّل ما يأتي :

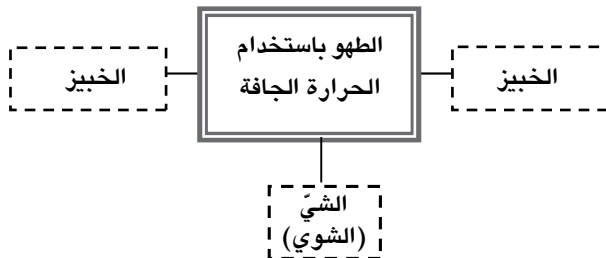
- أ - بعض الأطعمة تحتاج إلى سلق خفيف قبل حفظها بالتجميد: لقتل الإنزيمات.  
ب - طهو الطعام باستخدام طنجرة الضغط أسرع من الطنجرة العادية: (درجة حرارة عالية تساعد على نضج الطعام بسرعة).  
ج - تغليف بعض الأطعمة بالطحين والبيض المخفوق و القرشلة قبل قليها قليًا عميقًا: (للمحافظة على قيمتها الغذائية، وتحسين طعمها).  
د - التنويع في طرق طهو الطعام: (التنويع في طرق الطهو يسدّ حاجة الجسم على احتياجاته من العناصر الغذائية).  
٦- ارسم مخططًا يبين طرائق طهو الطعام.

٧- لخص مفهوم الطهو.

هو تعريض الطعام لدرجة حرارة معينة لإنضاجه و إبقاء جودته الغذائية والحسية على نحو صحي وسليم.

٨- ما أهمية تنويع طهو الأطعمة في حياتنا؟

للطهو فوائد عدة، فهو يزيد من قابلية هضم الطعام، إذ يعمل على تليين الأنسجة وتفكيكها والقضاء على مثبطات الإنزيمات، و يجعل الطعام سائغًا، و يكسبه نكهات و طعمًا مختلفًا، و يمنع فساد الأغذية، و ذلك بالقضاء على الجراثيم و الإنزيمات المسببة للتلف.



المعرفة والفهم

١- ارسم دائرة حول الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

(١) يُطهى البيض من غير قشر بطريقة (pouched) بوضعه في:

أ - الماء الساخن مع الخل على نار هادئة.

ب- الزيت النباتي مع الخل والملح على نار متوسطة.

ج- الزبدة والحليب والكريم على بخار الماء.

د - الماء البارد والخل والليمون على نار متوسطة.

(٢) إذا طلب الزبون بيضاً مسلوقاً كامل الطهي فإنه يسلق في ماء مغلي مدة:

أ - (٣) دقائق.

ب- (٥) دقائق.

ج- (١٠) دقائق.

د - (٢٥) دقيقة.

(٣) تتكون البيضة من ثلاثة أجزاء رئيسة، هي:

أ - القشرة، والبياض، والصفار.

ب- القشرة، والبياض، والزلال.

ج- القشرة، والصفار، والمح.

د - الفقاعة الهوائية، والجنين، والغشاء.

(٤) يحفظ البيض مبرداً في غرفة التلاجة بدرجة حرارة:

أ - (١٨س)

ب- (٥س)

ج- (١٠س+)

د - (١٨س+)

٢- مكونات الحليب:

أ - الماء.

ب - الدهون.

ج- البروتينات.

د - سكر اللاكتوز.

هـ - الأملاح المعدنية.





٣- ما المقصود بعملية بسترة الحليب؟

تُعرف البسترة بأنها تسخين الحليب إلى درجة حرارة معينة من دون الغليان لإبطال عمل الإنزيمات الموجودة فيه.

٤- اشرح طريقة عمل اللبن الرائب.

أ - اغل الحليب ثم برده لدرجة (٥٠ س).

ب- ضع الروبة في وعاء، وأضف إليها (  $\frac{1}{8}$  ) لتر من الحليب، واخلطهما معاً، ثم أضف بقية الحليب وحركه جيداً.

ج- غطّ الوعاء جيداً وضعه في مكان دافئ مدة (٣) ساعات تقريباً في درجة حرارة (٣٤) حتى يتماسك.

د - ضع اللبن الرائب في الثلاجة لحين الاستعمال.

٥- يسبب تناول الحليب اضطرابات هضمية لدى بعض الناس، ولكن يمكن لهؤلاء تناول اللبن الرائب للتخفيف من آثار هذه الاضطرابات، فسر ذلك.

يرجع السبب إلى طبيعة الشخص نفسه، فهو يعاني من حساسية معينة لإحدى مكونات الحليب، مما يؤدي إلى اضطرابات هضمية، مثل سكر اللاكتوز المسؤول عن نكهة الحليب، وهو غير موجود في اللبن.

٦- لماذا يلجأ بعض الأشخاص إلى شراء الحليب خالياً من الدسم (الدهن)؟

لأنه قد يسبب اضطرابات هضمية أو حساسية، أو قد يكون هو ممنوعاً من تناول الأطعمة والأشربة المحتوية على الدهون بشتى أنواعها وأشكالها، مثل مرضى مرض السكر.

٧- سم أنواع الجبن التي يستهلكها المجتمع المحلي:

النابلسية، العكاوي، الدمياطي، البارميسان، الشدر، الموزريلا .



# ملحق

٢

## أدوات التقويم المستوى الأول

منهاجي  
متعة التعليم الهادف



## ملحق (١ - ١)

الوحدة الأولى : تصميم المطبخ.

الموضوع: أقسام المطبخ

استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الاداء.

أداة التقويم: سجل وصف سير التعلم.

الموقف التقويمي: يكتب الطالب فيه عبارات عن أشياء قرأها أو تعلمها أو شاهدها أو خبرات مر بها تتعلق بالدرس.

اسم الطالب: ..... الموضوع: .....

الهدف من النشاط: .....

.....

.....

الشيء الذي فعلته: .....

.....

.....

تعلمت من النشاط: .....

.....

.....

حسن هذا النشاط مهاراتي في: .....

.....

.....

ملحوظات المعلم: .....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحوظاتي: .....

.....

.....

.....

.....

.....

## ملحق (١ - ٢)

الوحدة الأولى : تصميم المطبخ.

الموضوع: أقسام المطبخ .

استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الاداء.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في النشاط (١-٢): كتابة تقرير عن مهام أقسام المطبخ ووظائفه المختلفة خلال الزيارة الميدانية.

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | حدّد مكان الزيارة وزمانها.                              |         |    |
| ٢     | أدرج أهداف الزيارة بصورة واضحة.                         |         |    |
| ٣     | عرض مقدمة شائقة حول الزيارة.                            |         |    |
| ٤     | تحدث بإيجاز عن الأقسام التي زارها والخدمات المقدمة بها. |         |    |
| ٥     | وثّق المعلومات التي جمعها في ملفه الخاص.                |         |    |
| ٦     | عرض تقريره على زملائه في الصف.                          |         |    |



## ملحق (١ - ٣)

- الوحدة الأولى : تصميم المطبخ.  
الموضوع: أقسام المطبخ.  
استراتيجية التقويم : مراجعة الذات.  
أداة التقويم: سجل وصف سير التعلم.  
الموقف التقويمي: تقويم مهارة الطالب في تعريف أقسام المطبخ حسب تسلسلها العملي والمنطقي.

اسم الطالب: ..... الموضوع: ..... التاريخ: .....

الهدف من النشاط: .....

.....

.....

الشيء الذي فعلته: .....

.....

.....

تعلمت من النشاط: .....

.....

.....

.....

الأشياء التي ترغب في تعلمها، ولم تناقش من قبل: .....

.....

.....

حسن هذا النشاط مهاراتي في: .....

.....

.....

يمكنني توظيف ما تعلمته من هذا النشاط في الحياة العملية: .....

.....

.....

.....

ملحوظاتي: .....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحوظات المعلم: .....

.....

.....

.....

.....

## ملحق ( ١ - ٤ )

- الوحدة الأولى : تصميم المطبخ .  
الموضوع: أقسام المطبخ .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: سلم تقدير لفظي .  
الموقف التقويمي: تقويم مهارة الطالب في مجال تعرف طبيعة أقسام المطبخ .

| الرقم | مؤشرات الأداء  | مستوى الأداء |          |     |       |
|-------|--|--------------|----------|-----|-------|
|       |  | ممتاز        | جيد جدًا | جيد | متوسط |
| ١     | يتعرف الهدف من رسم أقسام المطبخ الكبير في الفنادق المصنفة.           |              |          |     |       |
| ٢     | يدرك أهمية تسمية الأقسام الداخليه بأقسام المطبخ الرئيسة.             |              |          |     |       |
| ٣     | يرسم أقسام المطبخ الداخلية حسب التسلسل في العمل ويوزعها.             |              |          |     |       |
| ٤     | يتعرف طبيعة عمل كل قسم من أقسام المطبخ من الناحية التنظيمية.         |              |          |     |       |
| ٥     | يعي أهمية التقسيم الداخلي، وفصل قسم الحلويات عن بقية الأقسام الأخرى. |              |          |     |       |

## ملحق (١ - ٥)

الوحدة الأولى : تصميم المطبخ.

الموضوع: المواصفات الإنشائية لمطبخ كبير.

استراتيجية التقويم : الملاحظه.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

الموقف التقويمي: تقويم الطالب في أثناء العمل في المجموعات وفي أثناء المناقشة والعرض للمواصفات الإنشائية للمطبخ ويدون ملحوظاته في قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | مؤشرات الأداء                           | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يحترم آراء زملائه ويقبلها.              |         |    |
| ٢     | يشارك أفراد المجموعة بطريقة فاعلة.      |         |    |
| ٣     | يعرض أفكاره بطريقة منظمة ومرتبطة.       |         |    |
| ٤     | يتواصل مع المعلم وينفذ التعليمات جيداً. |         |    |
| ٥     | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ الأنشطة.     |         |    |
| ٦     | يوظف الوسائل التعليمية بطريقة سليمة.    |         |    |

## ملحق (١ - ٦)

الوحدة الأولى : تصميم المطبخ.

الموضوع: الهيكل التنظيمي للمطبخ.

استراتيجية التقويم : الملاحظة.

أداة التقويم: سلم التقدير.

الموقف التقويمي: تقويم الدرس النظري والعملي.

يضع المعلم إشارة (/) في خانة الجدول التي تمثل مستوى أداء الطالب.

| اسم الطالب  |   |   |   | اسم الطالب   |   |   |   | اسم الطالب   |   |   |   | اسم الطالب   |   |   |   | اسم الطالب   |   |   |   | اسم الطالب   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| مستوى الأداء  |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   |   |   |   |   |
| ٤   | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| عناصر الأداء  |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   |
| يوضح مفهوم الهيكل التنظيمي للمطبخ .                         |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   |
| يتميز بين الهياكل التنظيمية للأقسام المختلفة .              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   |
| يرسم هيكلًا تنظيميًا لمطبخ صغير الحجم يتألف من خمسة طهارة . |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   |
| يعي أهمية الهيكل التنظيمي لأي مؤسسة.                        |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   |
| يحفظ مسميات الوظائف باللغات الأجنبية.                       |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   |
| يشترك في المناقشة بفاعلية .                                 |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.



## ملحق (١ - ٧)

- الوحدة الأولى : تصميم المطبخ.  
 الموضوع: مهام العاملين في المطبخ.  
 استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
 أداة التقويم: سلم التقدير.  
 الموقف التقويمي: معرفة مهام العاملين في المطبخ ورسم الهيكل التنظيمي.  
 يضع المعلم إشارة (/) في خانة الجدول التي تمثل مستوى أداء الطالب.

| اسم الطالب |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   | عناصر الأداء |   |   |   |  |
|------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--|
| ٤          | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ |  |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يعي مبدأ التخصص في العمل.                |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يوضح مهام العاملين في المطبخ.            |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يقدر مساوى التداخل والازدواجية في العمل. |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يرسم هيكلًا تنظيميًا للعاملين في المطبخ. |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يشارك ويبادر في الصف.                    |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يحترم زملاءه ويعمل بروح الفريق.          |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يحافظ على النظافة و السلامة العامة.      |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

## ملحق (١ - ٨)

الوحدة الأولى : تصميم المطبخ.  
الموضوع: الأجهزة والأدوات المستخدمة في المطبخ.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: سلم التقدير.  
الموقف التقويمي: تقويم التطبيق العملي للطلبة.  
يضع المعلم إشارة (/) في خانة الجدول التي تمثل مستوى أداء الطالب.

| اسم الطالب   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مستوى الأداء |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| عناصر الأداء |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

## ملحق (١ - ٩)

الوحدة الأولى : تصميم المطبخ.  
الموضوع: علاقة المطبخ مع الأقسام الأخرى.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: سلم التقدير.  
الموقف التقويمي: يتعرف الطالب علاقة المطبخ بالأقسام الأخرى ويكتب المذكرات ويعبئ النماذج.  
يضع المعلم إشارة (/) في خانة الجدول التي تمثل مستوى أداء الطالب.

| اسم الطالب |   |   |   |  | مستوى الأداء |   |   |   |  | عناصر الأداء |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |                                      |
|------------|---|---|---|--|--------------|---|---|---|--|--------------|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--------------------------------------|
| ٤          | ٣ | ٢ | ١ |  | ٤            | ٣ | ٢ | ١ |  | ٤            | ٣ | ٢ | ١ |  | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |  | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |  |                                      |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يوضح علاقة المطبخ بالأقسام الأخرى.   |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يعبئ المذكرات .                      |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يستنتج وظائف أقسام الفندق الأخرى.    |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يعبئ جدول الدوام الأسبوعي.           |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يُميّز الرموز الدالة على مدة الدوام. |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | دقة الإنجاز وسرعته.                  |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | التسلسل المنطقي في خطوات العمل.      |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | شمولية الأداء.                       |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | الاهتمام والانضباط في المختبر.       |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

## ملحق (٢ - ١)

الوحدة الثانية : الصحة والسلامة.  
الموضوع: سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية .  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: قائمة رصد لفظي .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في تطبيقهم مفاهيم سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية.  
الأدوات: ورقة العمل رقم (١-٢) و (٢-٢)، قلم.

| الرقم | مؤشرات الأداء                       | التقدير |    |
|-------|-------------------------------------|---------|----|
|       |                                     | نعم     | لا |
| ١     | يحافظ على رائحة جسمه طيبة.          |         |    |
| ٢     | يحافظ على حذائه نظيفاً.             |         |    |
| ٣     | يحافظ على شعره نظيفاً ومصففاً.      |         |    |
| ٤     | يحلق الذقن يومياً.                  |         |    |
| ٥     | يحافظ على نظافة وجهه وأنفه وأذنيه.  |         |    |
| ٦     | يحافظ على نظافة يديه.               |         |    |
| ٧     | يحافظ على أظفاره قصيرة ونظيفة.      |         |    |
| ٨     | يحافظ على لباسه ولباس العمل نظيفاً. |         |    |
| ٩     | يُميّز شكل الطعام الفاسد.           |         |    |
| ١٠    | يُميّز قوام الطعام الفاسد.          |         |    |
| ١١    | يُميّز تغيرات لون الطعام الفاسد.    |         |    |
| ١٢    | يدرك طعم الطعام الفاسد.             |         |    |
| ١٣    | يُميّز رائحة الطعام الفاسد.         |         |    |
| ١٤    | يُميّز ملمس الطعام الفاسد.          |         |    |
| ١٥    | يطبق مبادئ وأسس سلامة الغذاء .      |         |    |
| ١٦    | يطبق مبادئ النظافة الشخصية وأسسها.  |         |    |

## ملحق (٢ - ٢)

الوحدة الثانية : الصحة والسلامة .  
الموضوع: سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية .  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: قائمة رصد.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في تطبيقهم مفاهيم سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية.  
الأدوات: ورقة العمل رقم (١-٢) و (٢-٢)، قلم.

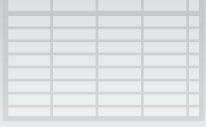
| الرقم | مؤشرات الأداء                       | التقدير |    |
|-------|-------------------------------------|---------|----|
|       |                                     | نعم     | لا |
| ١     | يحافظ على رائحة جسمه طيبة.          |         |    |
| ٢     | يحافظ على حذائه نظيفاً.             |         |    |
| ٣     | يحافظ على شعره نظيفاً ومصنففاً.     |         |    |
| ٤     | يحلق الذقن يومياً.                  |         |    |
| ٥     | يحافظ على نظافة وجهه وأنفه وأذنيه.  |         |    |
| ٦     | يحافظ على نظافة يديه.               |         |    |
| ٧     | يحافظ على أظفاره قصيرة ونظيفة.      |         |    |
| ٨     | يحافظ على لباسه ولباس العمل نظيفاً. |         |    |
| ٩     | يُميّز شكل الطعام الفاسد.           |         |    |
| ١٠    | يُميّز قوام الطعام الفاسد.          |         |    |
| ١١    | يُميّز تغيرات لون الطعام الفاسد.    |         |    |
| ١٢    | يدرك طعم الطعام الفاسد.             |         |    |
| ١٣    | يُميّز رائحة الطعام الفاسد.         |         |    |
| ١٤    | يُميّز ملمس الطعام الفاسد.          |         |    |
| ١٥    | يطبق مبادئ وأسس سلامة الغذاء .      |         |    |
| ١٦    | يطبق مبادئ النظافة الشخصية وأسسها.  |         |    |

ملحق ( ٢ - ٣ )

- الوحدة الثانية : الصحة والسلامة.  
 الموضوع: قواعد النظافة والسلامة العامة.  
 استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
 أداة التقويم: سلم تقدير العددي.  
 الموقف التقويمي: تقويم مستوى فهم نتائج الدرس النظري والعملي.  
 الأدوات: ورقة العمل رقم ( ٢-٣ ) ، قلم.  
 يضع المعلم إشارة ( / ) في خانة الجدول التي تمثل مستوى أداء الطالب.

| اسم الطالب   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مستوى الأداء |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| عناصر الأداء |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.



## ملحق (٢ - ٤)

- الوحدة الثانية : الصحة والسلامة.  
الموضوع: قواعد مكافحة الحريق .  
استراتيجية التقويم : الورقة والقلم.  
أداة التقويم: اختبار كتابي.  
الموقف التقويمي: تقويم معرفة الطلبة لقواعد مكافحة الحرائق.

- ١- اذكر عناصر الحريق؟
- ٢- ما الشروط اللازم توافرها للوقاية من الحرائق؟
- ٣- اذكر أنواع الحرائق.
- ٤- عدد أنواع طفايات الحريق واذكر أجزاءها واستخداماتها.
- ٥- اشرح الإجراءات الواجب اتباعها عند نشوب الحريق.
- ٦- كيف تستخدم طفاية الحريق؟
- ٧- ماذا تعرف عن نظام إطفاء الحريق الذاتي؟

## ملحق (٢ - ٥)

الوحدة الثانية : الصحة والسلامة.  
الموضوع: مبادئ الإسعافات الأولية.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: سلم تقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقويم معرفة الطلبة وتطبيقهم لمبادئ الإسعافات الأولية.  
يضع المعلم إشارة (/) في خانة الجدول التي تمثل مستوى أداء الطالب.

| اسم الطالب |   |   |   |  | مستوى الأداء |   |   |   |  | عناصر الأداء |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |
|------------|---|---|---|--|--------------|---|---|---|--|--------------|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|
| ٤          | ٣ | ٢ | ١ |  | ٤            | ٣ | ٢ | ١ |  | ٤            | ٣ | ٢ | ١ |  | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |  | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |  |   |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يعمل بروح الفريق.                       |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يتحمّل المسؤولية.                       |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يتعرف مبادئ الإسعافات الأولية وأهميتها. |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يشرح عمل المسعف وصفاته.                 |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يعدّد أنواع الإصابات.                   |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يطبق مبادئ الإسعافات الأولية.           |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يراعي مبادئ السلامة العامة.             |
|            |   |   |   |  |              |   |   |   |  |              |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  | يعيد ترتيب المكان إلى حالته الطبيعية.   |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.



## ملحق (٣ - ١)

الوحدة الثالثة : التحضير للإنتاج.  
الموضوع: استخدام المعدات والأجهزة و الأدوات في عمليات التحضير .  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: سلم تقدير عددي.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب عند استخدام المعدات والأجهزة والأدوات في عمليات التحضير.

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |   |   |   |
|-------|--|---------|---|---|---|
|       |  | ٤       | ٣ | ٢ | ١ |
| ١     | يتعرف مفهوم التحضير للإنتاج.                               |         |   |   |   |
| ٢     | يتعرف استخدام الأجهزة والأدوات في عمليات التحضير.          |         |   |   |   |
| ٣     | يدرك أهمية استخدام الأجهزة والأدوات في عمليات التحضير.     |         |   |   |   |
| ٤     | يعي أهمية اختيار أجهزة المطبخ ومعداته.                     |         |   |   |   |
| ٥     | يعي أهمية التناسق بين سعة المطبخ وتوزيع الأجهزة فيه .      |         |   |   |   |
| ٦     | يضع الحلول المناسبة في حال عدم التناسق وجود السعة للأجهزة. |         |   |   |   |
| ٧     | يشارك بفاعلية في المناقشة.                                 |         |   |   |   |

(١) بحاجة إلى تحسين (٢) جيد (٣) جيد جدًا (٤) ممتاز.

## ملحق (٣ - ٢)

الوحدة الثالثة : التحضير للإنتاج.  
الموضوع: استخدام المعدات والأجهزة و الأدوات في عمليات التحضير .  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: سلم تقدير.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب في تمرين (٣-١)، وملاحظة التزامه بالمبادئ المتبعة في تنظيف ثلاجة المطبخ.

| الرقم | مؤشرات الأداء  | مستوى الأداء |          |     |       |
|-------|--|--------------|----------|-----|-------|
|       |  | ممتاز        | جيد جداً | جيد | مقبول |
| ١     | يرتدي ملابس العمل ومعدات الوقاية الشخصية.                                  |              |          |     |       |
| ٢     | يحضر أدوات التنظيف اللازمة لتنفيذ التمرين.                                 |              |          |     |       |
| ٣     | يحضر مواد التنظيف بالكميات اللازمة لتنفيذ التمرين.                         |              |          |     |       |
| ٤     | يستخدم الأدوات والمواد بطريقة صحيحة.                                       |              |          |     |       |
| ٥     | يفصل الثلاجة عن الكهرباء، ويجري عملية التنظيف بتسلسل على نحو سليم ومناسب . |              |          |     |       |
| ٦     | ينهي عملية التنظيف وينشف الثلاجة من الماء جيداً .                          |              |          |     |       |
| ٧     | يتأكد من نظافة الثلاجة و جفافها جيداً قبل وصلها بالكهرباء .                |              |          |     |       |
| ٨     | يعيد وصل الثلاجة بالكهرباء بعد تنظيف مكانها جيداً وتنشيفه ويشغلها.         |              |          |     |       |

## ملحق (٣ - ٣)

الوحدة الثالثة : التحضير للإنتاج.

الموضوع: مراعاة قواعد النظافة العامة في تنظيف الفرن .

استراتيجية التقويم : سلم التقدير العددي (٣-٣).

أداة التقويم: الملاحظة.

الموقف التقويمي: سلم تقدير مفتوح لتقويم أداء المتعلم في أثناء تنفيذ تمرين (٣-٢): تنظيف الفرن.

| الرقم | مؤشرات الأداء                               | التقدير |   |   |   |
|-------|---|---------|---|---|---|
|       |   | ١       | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١     | يرتدي الزيّ المهني المناسب للعمل.           |         |   |   |   |
| ٢     | يتعاون مع الزملاء في العمل.                 |         |   |   |   |
| ٣     | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ النشاط.          |         |   |   |   |
| ٤     | يجري خطوات التنظيف حسب التسلسل الصحيح.      |         |   |   |   |
| ٥     | يدون النتائج التي توصل إليها بصورة منظمة.   |         |   |   |   |
| ٦     | يعرض النتائج التي توصل إليها بطريقة مناسبة. |         |   |   |   |

(١) بحاجة إلى تحسين (٢) جيد (٣) جيد جدًا (٤) ممتاز.



## ملحق (٤ - ٢)

الوحدة الرابعة : الغذاء الصحي .  
الموضوع: تخطيط الوجبات الغذائية .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: سلم التقدير .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب بعد المناقشة وتدوينه في قائمة الشطب الآتية:

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |          |     |
|-------|--|---------|----------|-----|
|       |  | ممتاز   | جيد جداً | جيد |
| ١     | يتعرف مفهوم التغذية السليمة والغذاء الصحي .                    |         |          |     |
| ٢     | يتعرف مبادئ تخطيط الوجبات .                                    |         |          |     |
| ٣     | يقسم الأغذية في الهرم الغذائي إلى خمس مجموعات رئيسية .         |         |          |     |
| ٤     | يقسم الأغذية إلى مجموعات على أساس التشابه في محتوى كل مجموعة . |         |          |     |
| ٥     | يوزع أفراد المجموعة الأدوار بينهم .                            |         |          |     |
| ٦     | يعمل أفراد المجموعة على نحو منظم .                             |         |          |     |
| ٧     | يعطي إجابات صحيحة ودقيقة .                                     |         |          |     |
| ٨     | يتواصل مع أفراد المجموعة بطريقة سليمة .                        |         |          |     |
| ٩     | يشارك في المناقشة بفاعلية .                                    |         |          |     |
| ١٠    | تلتزم المجموعة بالوقت المحدد .                                 |         |          |     |

ملحق (٤ - ٣)

الوحدة الرابعة : الغذاء الصحي .  
الموضوع: تخطيط الوجبات الغذائية .  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: سلم تقدير العددي .  
الموقف التقويمي: تقويم معرفة الطلبة لقوائم الطعام الصحية .  
يضع المعلم إشارة (/) في خانة الجدول التي تمثل مستوى أداء الطالب .

| اسم الطالب |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   | عناصر الأداء |   |   |   |  |
|------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--|
| ٤          | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ |  |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يتعرف قوائم الطعام الصحية .                |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يعدّ قائمة طعام صحية .                     |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يعدّ قائمة طعام تحتوي على أطباق نباتية .   |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يتعاون مع زملائه الطلبة .                  |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | يشارك في الصف .                            |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   | ينجز ما طلب منه من أعمال في الوقت المحدد . |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين .

## ملحق (٤ - ٤)

الوحدة الرابعة : الغذاء الصحي .  
الموضوع: تخطيط الوجبات الغذائية .  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: قائمة رصد .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب في أثناء تنفيذ تمرين (٤-٤): إعداد قائمة طعام صحية .

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | دقة الإنجاز وسرعة العمل .                               |         |    |
| ٢     | التسلسل المنطقي في خطوات العمل .                        |         |    |
| ٣     | شمولية الأداء في وجود أطباق نباتية متنوعة في القائمة .  |         |    |
| ٤     | استخدام لغة واضحة ومفهومة في أثناء إعداد قائمة الطعام . |         |    |

## ملحق (٤ - ٥)

الوحدة الرابعة : الغذاء الصحي .  
الموضوع: حساب تكلفة الطبق .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: سلم التقدير اللفظي .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب بعد المناقشة وتدوينه في قائمة الشطب الآتية:

| الرقم | مؤشرات الأداء                              | التقدير |          |     |
|-------|--|---------|----------|-----|
|       |  | ممتاز   | جيد جدًا | جيد |
| ١     | يعي مفهوم التكلفة.                         |         |          |     |
| ٢     | يتعرف لجنة حسابات التكاليف.                |         |          |     |
| ٣     | يبين أسس حساب تكلفة الطبق.                 |         |          |     |
| ٤     | يوضح أسس حساب النسبة المئوية لتكلفة الطبق. |         |          |     |
| ٥     | يذكر كيفية حساب سعر بيع الطبق.             |         |          |     |
| ٦     | يميز بين تكلفة الطبق وسعر البيع.           |         |          |     |
| ٧     | يحسب تكلفة الطبق.                          |         |          |     |
| ٨     | يعامل أفراد المجموعة على نحو جيد .         |         |          |     |
| ٩     | يجيب إجابات صحيحة ودقيقة .                 |         |          |     |
| ١٠    | يتواصل مع أفراد المجموعة بطريقة سليمة .    |         |          |     |
| ١١    | يشارك في المناقشة بفاعلية .                |         |          |     |
| ١٢    | تلتزم المجموعة بالوقت المحدد .             |         |          |     |



## ملحق (٤ - ٦)

- الوحدة الرابعة : الغذاء الصحي .  
الموضوع: حساب تكلفة الطبق .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: سلم التقدير .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب في أثناء حساب تكلفة الطبق .

| الرقم | مؤشرات الأداء                          | التقدير |          |     |
|-------|--|---------|----------|-----|
|       |  | ممتاز   | جيد جداً | جيد |
| ١     | يوضح مفهوم تكلفة الطبق .               |         |          |     |
| ٢     | يتقبل آراء الآخرين ويستمع لهم بإصغاء . |         |          |     |
| ٣     | يتعاون مع زملائه في أثناء المناقشة .   |         |          |     |
| ٤     | يعطي آراء صحيحة ودقيقة .               |         |          |     |
| ٥     | يشارك في المناقشة بفاعلية .            |         |          |     |

ملحق



أدوات التقويم  
المستوى الثاني

ملحق (١ - ١)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: تحضير الخضراوات.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: سلم تقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقويم نتائج الدرس النظري والعملي.  
يضع المعلم إشارة (/) في خانة الجدول التي تمثل مستوى أداء الطالب.

| اسم الطالب |   |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   |   |   |   |  |
|------------|---|---|---|---|--------------|---|---|---|---|---|---|--|
| ٤          | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣            | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |  |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | عناصر الأداء   |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يتعرف أنواع الخضراوات وأصنافها.  |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يتمييز أسس فرز الخضراوات.  |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يتسلسل في خطوات تنظيف الخضراوات وتطهيرها .                                 |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يشارك في التحضيرات الأولية للخضراوات قبل طهوها.                            |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يعرض أشكال تقطيع الخضراوات.  |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يذكر الأشكال الفنية المقطعة من الخضراوات.                                  |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يتعرف الفواكه وأصنافها.  |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يتمييز أسس فرز الفواكه.  |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يشارك التحضيرات الأولية للفواكه.   |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يتعرف طهو الفواكه.   |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يعدد طرق حفظ الخضراوات و الفواكه.  |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يشحد السكين ( يسن السكين).   |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | ينظف الخضراوات و الفواكه ويقشرها ويقطعها بأشكال مختلفة ويحفظها بطرق صحيحة. |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يعدّ بعض أنواع السلطات و الشوربات.   |
|            |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يجهز البطاطا بوصفه طبقاً مرافقاً للوجبة الرئيسة.                           |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

## ملحق (١ - ٢)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.

الموضوع: الحبوب والبقول.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد لفظي (١-٢).

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء المناقشة والعرض وتدوين الملحوظات في قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يوزع أفراد المجموعة الأدوار بينهم .                  |         |    |
| ٢     | يعمل أفراد المجموعة على نحو منظم .                   |         |    |
| ٣     | يقترح معلومات مفيدة للحبوب واستعمالاتها.             |         |    |
| ٤     | يتميز المعلومات الصحيحة من الخاطئة في تخزين الحبوب . |         |    |
| ٥     | تلتزم المجموعة بالوقت المحدد .                       |         |    |
| ٦     | يشارك في المناقشة بفاعلية .                          |         |    |

## ملحق ( ١ - ٣ )

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: الحبوب والبقوليات.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: قائمة رصد .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تحضير طبق الأرز المفلفل وإعداده.

| الرقم | مؤشرات الأداء                                     | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | ينظف الأرز وينقيه على نحو جيد .                   |         |    |
| ٢     | يستخدم ماءً حرارته مناسبة لنقع الأرز .            |         |    |
| ٣     | يحترم آراء زملائه في المجموعة .                   |         |    |
| ٤     | يتعاون مع زملائه في تنفيذ التمرين .               |         |    |
| ٥     | يشارك زملاءه بفاعلية ونشاط .                      |         |    |
| ٦     | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ التمرين .              |         |    |
| ٧     | يحافظ على السلامة العامة .                        |         |    |
| ٨     | ينظف مكان العمل ويرتبه ويعيد الأدوات إلى مكانها . |         |    |

## ملحق ( ١ - ٤ )

- الوحدة الأولى : الحبوب البقوليات .  
 الموضوع: إعداد حساء الفريكة .  
 استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
 أداة التقويم: سلم التقدير اللفظي .  
 الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء عمل حساء الفريكة .

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | تنظف أفراد المجموعة الفريكة على نحو جيد ( تنقيتها من الأوساخ). |         |    |
| ٢     | يمسك أفراد المجموعة بالسكين بطريقة صحيحة في أثناء فرم البصل .  |         |    |
| ٣     | تسخن المجموعة الزيت جيداً وتقلب البصل والفريكة جيداً .         |         |    |
| ٤     | يتعاون كل فرد مع أفراد مجموعته على نحو جيد .                   |         |    |
| ٥     | تلتزم المجموعة بالوقت المحدد .                                 |         |    |
| ٦     | تراعي المجموعة شروط النظافة والصحة العامة .                    |         |    |

## ملحق (١ - ٥)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: تأثير بيكربونات الصوديوم.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: قائمة رصد .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب في أثناء تنفيذ نشاط إضافة بيكربونات الصوديوم.

| الرقم | مؤشرات الأداء                            | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | دقة الإنجاز وسرعة العمل .                |         |    |
| ٢     | التسلسل المنطقي في خطوات العمل .         |         |    |
| ٣     | شمولية الأداء في أثناء القيام بالنشاط .  |         |    |
| ٤     | المحافظة على نظافة الأدوات المستخدمة .   |         |    |
| ٥     | التعاون مع زملاء في أثناء تطبيق النشاط . |         |    |

## ملحق (١ - ٦)

الوحدة الأولى : الحبوب البقوليات .  
 الموضوع: إعداد الفول المدمس .  
 استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
 أداة التقويم: قائمة رصد .  
 الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تحضير طبق الفول المدمس وإعداده .

| الرقم | مؤشرات الأداء                                     | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | ينظف الفول وينقيه جيداً .                         |         |    |
| ٢     | ينقع الفول .                                      |         |    |
| ٣     | يحترم آراء زملائه في المجموعة .                   |         |    |
| ٤     | يتعاون مع زملائه في تنفيذ التمرين .               |         |    |
| ٥     | يشارك زملاءه بفاعلية ونشاط .                      |         |    |
| ٦     | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ التمرين .              |         |    |
| ٧     | يحافظ على السلامة العامة .                        |         |    |
| ٨     | ينظف مكان العمل ويرتبه ويعيد الأدوات إلى مكانها . |         |    |



## ملحق (١ - ٧)

- الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: إعداد الحمص بالطحينة.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير لفظي .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء إعداد طبق الحمص بالطحينة.

| الرقم | مؤشرات الأداء                        | التقدير |          |     |
|-------|--------------------------------------|---------|----------|-----|
|       |                                      | ممتاز   | جيد جداً | جيد |
| ١     | ينقي الحمص الجاف من الشوائب .        |         |          |     |
| ٢     | يتقبل رأي الآخرين ويستمع لهم بإصغاء. |         |          |     |
| ٣     | يتعاون مع زملائه في أثناء المناقشة . |         |          |     |
| ٤     | يقدم آراء صحيحة ودقيقة .             |         |          |     |
| ٥     | يشارك في المناقشة بفاعلية .          |         |          |     |

## ملحق (١ - ٨)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: إعداد الفلافل.  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: قائمة رصد.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تحضير الفلافل وإعداده.

| الرقم | مؤشرات الأداء                                     | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | ينظف الحمص وينقعه.                                |         |    |
| ٢     | يطحن الحمص ويملحه ويهره.                          |         |    |
| ٣     | يقلي الفلافل.                                     |         |    |
| ٤     | يحترم آراء زملائه في المجموعة.                    |         |    |
| ٥     | يتعاون مع زملائه في تنفيذ التمرين .               |         |    |
| ٦     | يشارك زملاءه بفاعلية ونشاط .                      |         |    |
| ٧     | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ التمرين .              |         |    |
| ٨     | يحافظ على السلامة العامة .                        |         |    |
| ٩     | ينظف مكان العمل ويرتبه ويعيد الأدوات إلى مكانها . |         |    |

## ملحق ( ١ - ٩ )

- الوحدة الأولى : الحبوب والبقوليات .  
 الموضوع: إعداد شوربة العدس .  
 استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
 أداة التقويم: سلم التقدير .  
 الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب في أثناء إعداد شوربة العدس .

| الرقم | مؤشرات الأداء                                   | التقدير |          |     |
|-------|---|---------|----------|-----|
|       |   | ممتاز   | جيد جدًا | جيد |
| ١     | ينقي العدس من الشوائب ويغسله ويصوله .           |         |          |     |
| ٢     | يقلّب البصل والعدس بعد وضعهما على النار جيدًا . |         |          |     |
| ٣     | يتعاون مع زملائه في أثناء تنفيذ التمرين .       |         |          |     |
| ٤     | تلتزم المجموعة بالوقت المحدد لتنفيذ التمرين .   |         |          |     |
| ٥     | يشارك في المناقشة بفاعلية .                     |         |          |     |
| ٦     | يحافظ على السلامة العامة .                      |         |          |     |
| ٧     | يعيد مكان العمل نظيفًا كما كان .                |         |          |     |

## ملحق (١ - ١٠)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.

الموضوع: الزيوت والدهون واستعمالاتها.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد.

الموقف التقويمي: تقويم الطالب في أثناء العمل في المجموعات وفي أثناء المناقشة والعرض، وتدوين الملحوظات في قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | مؤشرات الأداء                            | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يحترم آراء زملائه ويقبلها .              |         |    |
| ٢     | يشارك أفراد المجموعة بطريقة فاعلة .      |         |    |
| ٣     | يعرض أفكاره بطريقة منظمة ومرتبة .        |         |    |
| ٤     | يستخدم لغة واضحة ومفهومة.                |         |    |
| ٥     | يتواصل مع المعلم وينفذ التعليمات جيدًا . |         |    |
| ٦     | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ المهارات .    |         |    |
| ٧     | يوظف الوسائل التعليمية بطريقة سليمة .    |         |    |

## ملحق ( ١ - ١١ )

- الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة .  
الموضوع: إعداد بطاطا كروكيت .  
استراتيجية التقويم : التقييم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب في أثناء إعداد طبق بطاطا كروكيت .

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |          |     |
|-------|---|---------|----------|-----|
|       |   | ممتاز   | جيد جداً | جيد |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة ويتأكد من نظافتها .      |         |          |     |
| ٢     | يقشر البطاطا جيداً .                                  |         |          |     |
| ٣     | يسلق البطاطا ويهرسها على النحو المطلوب .              |         |          |     |
| ٤     | يشكل البطاطا المسلوقة على شكل أسطوانات .              |         |          |     |
| ٥     | يتقبل رأي الآخرين ويستمع لهم بإصغاء .                 |         |          |     |
| ٦     | يتعاون مع زملائه في أثناء أداء المهارة المطلوبة .     |         |          |     |
| ٧     | يراعي النظافة والترتيب في أثناء العمل .               |         |          |     |
| ٨     | يراعي مبادئ السلامة العامة في أثناء العمل في المطبخ . |         |          |     |
| ٩     | يراعي التسلسل المنطقي وسرعة الإنجاز في خطوات العمل .  |         |          |     |

## ملحق ( ١ - ١٢ )

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.

الموضوع: إعداد البندورة بالقلي البسيط.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد.

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تنفيذ التمرين ( ١-٢٢ ) وتدوين الملاحظات في قائمة الرصد الآتية:

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يحضر المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين .                                   |         |    |
| ٢     | يقلي حبات البندورة بطريقة صحيحة .   |         |    |
| ٣     | يطبق التسلسل الصحيح في أثناء تنفيذ التمرين .                                    |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة التامة في أثناء تنفيذ التمرين .                                   |         |    |
| ٥     | يراعي شروط الصحة والسلامة العامة .  |         |    |
| ٦     | يتعاون مع الزملاء، ويجدّ في العمل، وينظف مكان العمل، ويعيد الأدوات إلى مكانها . |         |    |

## ملحق (١ - ١٣)

- الوحدة الأولى : تحضير الأظعمة.  
الموضوع: اللحوم الحمراء.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: سلم تقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقييم نتائج الدرس الآتية والنشاط (١-١٤):
- يتعرف التغيرات التي تحدث للذبيحة بعد ذبحها.
  - يتعرف طرق تطرية اللحم.
  - يتعرف مقاطع اللحوم الرئيسية وتصنيفاتها.
  - يتعرف أسس اختيار اللحوم وشرائها.
  - النشاط (١-٣): تعرّف جودة اللحم.
  - الأدوات: ملحق التقويم (١-١٤) وقلم.

| اسم الطالب |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   | عناصر الأداء |   |   |   |   |   |   |  |
|------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|---|---|---|--|
| ٤          | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١  |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يحضر الأدوات اللازمة.                      |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يعدد طرق تطرية اللحم.                      |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يذكر مقاطع اللحوم الرئيسية وتصنيفاتها.     |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يذكر التغيرات التي تحدث للذبيحة بعد ذبحها. |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يبين أسس اختيار اللحوم وشرائها.            |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يتعاون مع أفراد مجموعته.                   |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   | يلتزم بالوقت المحدد لتطبيق النشاط.         |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

## ملحق (١ - ١٤)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.

الموضوع: اللحوم الحمراء.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد.

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة للنشاط (١ - ٤): المقاطع الطرية في لحم العجل والضأن، ومعرفة طرق حفظ اللحوم.

الأدوات: ملحق ورقة العمل (١ - ) ملحق التقويم (١ - ١٤) و قلم.

| الرقم | مؤشرات الأداء                                 | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يحضر الأدوات اللازمة.                         |         |    |
| ٢     | ينفذ المهام الموكلة إليه.                     |         |    |
| ٣     | يشارك في المناقشة.                            |         |    |
| ٤     | يحدد المقاطع الطرية في لحوم الضأن.            |         |    |
| ٥     | يحدد المقاطع الطرية في لحوم العجل.            |         |    |
| ٦     | يختار طريقة الطهو المناسبة لمقاطع لحوم الضأن. |         |    |
| ٧     | يختار طريقة الطهو المناسبة لمقاطع لحوم العجل. |         |    |
| ٨     | يوضح طرق حفظ اللحوم.                          |         |    |







ملحق ( ١ - ١٧ )

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: اللحوم الحمراء.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء.  
أداة التقويم: سلم تقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في تجهيز اللحوم (تشفية كتف الخاروف) .

| اسم الطالب |   |   |   | مستوى الأداء |   |   |   | عناصر الأداء |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٤          | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤            | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |   |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | يلبس لباس العمل المهني.                                       |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | يراعي أسس السلامة العامة.                                     |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | يقطع لحم الخاروف ويفرمه فرماً ناعماً.                         |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | يجهز الخضراوات ويقطعها.                                       |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | ضع اللحم على أسياخ الكباب على نحو منتظم.                      |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | يطهو الكباب.  |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | يضبط المنتج (النضج، الملح، البهارات، النكهة، اللون، الرائحة). |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | يزين الطبق وتقديمه.   |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | ينظف الأدوات والمعدات ويحفظها في المكان المخصص لها.           |
|            |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |   |   |   |   | ينظف مكان العمل ويرمي النفايات في الحاوية خارج المختبر.       |

(١) ممتاز (٢) جيد جداً (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

## ملحق (١ - ١٨)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.

الموضوع: الدواجن والطيور.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد.

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطالب في أثناء العمل الجماعي لمناقشة صفات لحوم الدواجن والطيور ومعرفة جودتها، وأسس شرائها وتخزينها، وطرق طهوها، وأهمية اختيارها في أحد الأطباق الغذائية.

| الرقم | مؤشرات الأداء                               | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يحترم آراء زملائه في المجموعة.              |         |    |
| ٢     | يتواصل مع أفراد المجموعه بطريقة سليمة.      |         |    |
| ٣     | يُحسِن الإصغاء للآخرين.                     |         |    |
| ٤     | يذكر صفات جودة الدواجن.                     |         |    |
| ٥     | يعدد طرق الطهو المناسبة للدواجن.            |         |    |
| ٦     | يوضح أهم أسس اختيار الدواجن.                |         |    |
| ٧     | يلتزم بالوقت المحدد لإنهاء المهمة المطلوبة. |         |    |

## ملحق (١ - ١٩)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: تسحيب الدجاج.  
استراتيجية التقويم : الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير العددي.  
الموقف التقويمي:

| الرقم | مؤشرات الأداء                               | التقدير |   |   |   |   |
|-------|---|---------|---|---|---|---|
|       |   | ١       | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ١     | يرتدي الزي المهني المناسب للعمل.            |         |   |   |   |   |
| ٢     | يحضر المواد والأدوات اللازمة لأداء التمرين. |         |   |   |   |   |
| ٣     | يثبت الدجاجة على لوح التقطيع جيداً.         |         |   |   |   |   |
| ٤     | يستخدم السكين بطريقة صحيحة.                 |         |   |   |   |   |
| ٥     | يكشط اللحم عن العظم على نحو جيد.            |         |   |   |   |   |
| ٦     | ينزع الجلد عن العظم بطريقة سليمة وصحيحة.    |         |   |   |   |   |
| ٧     | يراعي شروط النظافة والصحة العامة.           |         |   |   |   |   |
| ٨     | يطبق مهارة تسحيب الدجاج بطريقة صحيحة.       |         |   |   |   |   |
| ٩     | يتعاون مع الزملاء في العمل.                 |         |   |   |   |   |
| ١٠    | يضع الطعام في الأطباق ويزينه بطريقة مناسبة. |         |   |   |   |   |
| ١١    | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ النشاط.          |         |   |   |   |   |
| ١٢    | يجري خطوات التنظيف حسب التسلسل الصحيح.      |         |   |   |   |   |

## ملحق (١ - ٢٠)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.

الموضوع: إعداد الشيش طاووق.

استراتيجية التقويم : الأداء (١-٢٠).

أداة التقويم: سلم التقدير العددي.

الموقف التقويمي: يتابع المعلم الطالب في مهارة تطبيق إعداد الدجاج المسحب (شيش طاووق) بطريقة صحيحة.

| الرقم | مؤشرات الأداء                                   | التقدير |   |   |   |   |
|-------|---|---------|---|---|---|---|
|       |   | ١       | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ١     | يرتدي الزيّ المهني المناسب للعمل.               |         |   |   |   |   |
| ٢     | يتعاون مع الزملاء في العمل .                    |         |   |   |   |   |
| ٣     | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ النشاط.              |         |   |   |   |   |
| ٤     | يجري خطوات التنظيف حسب التسلسل الصحيح.          |         |   |   |   |   |
| ٥     | يحضر المواد والأدوات اللازمة لأداء التمرين.     |         |   |   |   |   |
| ٦     | يطبق مهارة تسحب الدجاج بطريقة صحيحة.            |         |   |   |   |   |
| ٧     | يدخل قطع الدجاج في الأسياخ أو عيدان الشك جيدًا. |         |   |   |   |   |
| ٨     | يشوي الدجاج بوساطة الشواية حتى النضج.           |         |   |   |   |   |
| ٩     | يراعي شروط النظافة والصحة العامة.               |         |   |   |   |   |
| ١٠    | يضع الطعام في الأطباق ويزينه بطريقة مناسبة.     |         |   |   |   |   |

## ملحق (١ - ٢١)

- الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: إعداد دجاج مشوي.  
استراتيجية التقويم : الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير العددي.  
الموقف التقويمي: يتابع المعلم الطالب في مهارة تطبيق إعداد الدجاج المشوي.

| الرقم | مؤشرات الأداء                               | التقدير |   |   |   |   |
|-------|---|---------|---|---|---|---|
|       |   | ٥       | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١     | يرتدي الزيّ المهني المناسب للعمل.           |         |   |   |   |   |
| ٢     | يتعاون مع زملائه في العمل .                 |         |   |   |   |   |
| ٣     | يلتزم بالوقت المحدد لتنفيذ النشاط.          |         |   |   |   |   |
| ٤     | يجري خطوات التنظيف حسب التسلسل الصحيح.      |         |   |   |   |   |
| ٥     | يحضر المواد والادوات اللازمة لأداء التمرين. |         |   |   |   |   |
| ٦     | يطبق مهارة شّي الدجاج بطريقة صحيحة.         |         |   |   |   |   |
| ٧     | يشوي الدجاج بالشواية حتى النضج.             |         |   |   |   |   |
| ٨     | يراعي شروط النظافة والصحة العامة.           |         |   |   |   |   |
| ٩     | يضع الطعام في الأطباق ويزينه بطريقة مناسبة. |         |   |   |   |   |

ملحق (١ - ٢٢)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
 الموضوع: الأسماك والمأكولات البحرية.  
 استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
 أداة التقويم: قائمة رصد.  
 الموقف التقويمي: تقويم الدرس النظري.

| الرقم | مؤشرات الأداء                                     | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يتعرف أنواع الأسماك.                              |         |    |
| ٢     | يعدّ أطباقاً من الأسماك.                          |         |    |
| ٣     | يتعرف تصنيف الأسماك.                              |         |    |
| ٤     | يتعرف علامات جودة الأسماك.                        |         |    |
| ٥     | يذكر التحضيرات الأولية للأسماك.                   |         |    |
| ٦     | يتميز طرق طهو الأسماك.                            |         |    |
| ٧     | يتعرف التركيب الكيميائي والقيمة الغذائية للأسماك. |         |    |
| ٨     | يتميز أشكال الأسماك ومنتجاتها في السوق.           |         |    |
| ٩     | يلاحظ طرق حفظ الأسماك.                            |         |    |



## ملحق ( ١ - ٢٣ )

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: الأسماك والمأكولات البحرية.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة لتجهيز الأسماك ( خطوات تجهيز الأسماك ) وحفظها.

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |   |   |   |
|-------|--|---------|---|---|---|
|       |  | ١       | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١     | يلبس لباس العمل المهني.  |         |   |   |   |
| ٢     | يراعي أسس السلامة العامة.                                      |         |   |   |   |
| ٣     | ينزع قشور السمكة.  |         |   |   |   |
| ٤     | ينزع أحشاء السمكة.   |         |   |   |   |
| ٥     | ينزع خياشيم الأسماك.   |         |   |   |   |
| ٦     | يُميّز أشكال الأسماك ومنتجاتها في الأسواق.                     |         |   |   |   |
| ٧     | يحفظ الأسماك بطريقة صحيحة.                                     |         |   |   |   |
| ٨     | يضبط المنتج ( النضج، الملح، البهارات، النكهة، اللون، الرائحة). |         |   |   |   |
| ٩     | يزين وتقديم الطبق.   |         |   |   |   |
| ١٠    | ينظف الأدوات والمعدات ويحفظها في المكان المخصص لها.            |         |   |   |   |
| ١١    | ينظف مكان العمل ويرمي النفايات في الحاوية خارج المختبر.        |         |   |   |   |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

ملحق (١ - ٢٤)

الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: الأسماك والمأكولات البحرية.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في تمرين: إعداد سمك (الفيليه بانيه) وقلبه بالزيت.

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |   |   |   |
|-------|---|---------|---|---|---|
|       |   | ١       | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١     | لبس لباس العمل المهني.  |         |   |   |   |
| ٢     | مراعاة أسس السلامة العامة.                                    |         |   |   |   |
| ٣     | تقطيع الفيليه بانيه على نحو مناسب.                            |         |   |   |   |
| ٤     | تجهيز مواد البانيه.   |         |   |   |   |
| ٥     | تغليف السمك بمواد التغليف.                                    |         |   |   |   |
| ٦     | قلي السمك بالزيت العميق.                                      |         |   |   |   |
| ٧     | ضبط المنتج ( النضج، الملح، البهارات، النكهة، اللون، الرائحة). |         |   |   |   |
| ٨     | تزيين الطبق وتقديمه.  |         |   |   |   |
| ٩     | تنظيف الأدوات والمعدات وحفظها في المكان المخصص لها.           |         |   |   |   |
| ١٠    | تنظيف مكان العمل، ورمي النفايات في الحاوية خارج المختبر.      |         |   |   |   |

(١) ممتاز (٢) جيد جداً (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

## ملحق (١ - ٢٥)

- الوحدة الأولى : تحضير الأطعمة.  
الموضوع: الأسماك والمأكولات البحرية.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في تمرين إعداد اللوبستر وشيّه .

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |   |   |   |
|-------|--|---------|---|---|---|
|       |  | ١       | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١     | لبس لباس العمل المهني .  |         |   |   |   |
| ٢     | مراعاة أسس السلامة العامة .                                    |         |   |   |   |
| ٣     | تقطيع اللوبستر على نحو طولي منتظم .                            |         |   |   |   |
| ٤     | نزع أحشاء اللوبسترز .  |         |   |   |   |
| ٥     | نزع لحم اللوبستر .   |         |   |   |   |
| ٦     | شيّ اللوبستر .   |         |   |   |   |
| ٧     | ضبط المنتج ( النضج، الملح، البهارات، النكهة، اللون، الرائحة) . |         |   |   |   |
| ٨     | تزيين الطبق وتقديمه .  |         |   |   |   |
| ٩     | تنظيف الأدوات والمعدات وحفظها في المكان المخصص لها .           |         |   |   |   |
| ١٠    | تنظيف مكان العمل ورمي النفايات في الحاوية خارج المختبر .       |         |   |   |   |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين .

## ملحق (٢ - ١)

- الوحدة الثانية : طهو الطعام.  
الموضوع: أهمية طهو الطعام.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقويم تحصيل الطلبة للنتائج النظرية.

| الرقم | مؤشرات الأداء                             | التقدير |   |   |   |
|-------|---|---------|---|---|---|
|       |   | ١       | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١     | يظهر الحماس لموضوع الدرس.                 |         |   |   |   |
| ٢     | يشارك زملاءه في العمل.                    |         |   |   |   |
| ٣     | يتعاون مع زملائه.                         |         |   |   |   |
| ٤     | يتعرف أهمية الطهو.                        |         |   |   |   |
| ٥     | يتعرف طرق انتقال الحرارة للمادة الغذائية. |         |   |   |   |
| ٦     | يوضح أثر جودة الماء في طهو الطعام.        |         |   |   |   |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

## ملحق (٢ - ٢)

- الوحدة الثانية : طهو الطعام.  
الموضوع: أهمية طهو الطعام.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: سلم التقدير العددي.  
الموقف التقويمي: تقويم الدرس النظري والعملي.

| الرقم | مؤشرات الأداء                  | التقدير |   |   |   |
|-------|--------------------------------|---------|---|---|---|
|       |                                | ١       | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١     | يظهر الحماس للدرس.             |         |   |   |   |
| ٢     | يشارك في الحصة.                |         |   |   |   |
| ٣     | يتعاون مع زملائه.              |         |   |   |   |
| ٤     | يعدد طرق الطهو الأساسية.       |         |   |   |   |
| ٥     | يُميّز طرق الطهو الأساسية.     |         |   |   |   |
| ٦     | يختار طريقة الطهو المناسبة.    |         |   |   |   |
| ٧     | يبين مزايا طرق الطهو الأساسية. |         |   |   |   |
| ٨     | يسلق الخضراوات.                |         |   |   |   |
| ٩     | يطهو الطعام على البخار.        |         |   |   |   |
| ١٠    | يعدّ الباذنجان بالقلي السطحي.  |         |   |   |   |
| ١١    | يعدّ البطاطا بالقلي العميق.    |         |   |   |   |
| ١٢    | يعدّ الشاورما بالفرن.          |         |   |   |   |

(١) ممتاز (٢) جيد جدًا (٣) جيد (٤) بحاجة إلى تحسين.

ملحق (٣ - ١)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب.  
الموضوع: البيض واستعمالاته.  
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .  
أداة التقويم: قائمة رصد.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في نشاط أهمية تعرف البيض، كما يأتي:

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يتعرف أنواع البيض وقيمتته الغذائية .                       |         |    |
| ٢     | يعي أهمية تصنيف البيض حسب الحجم أو الأوزان المتعارف عليها. |         |    |
| ٣     | يدرك أهمية الكشف على البيض قبل استعماله.                   |         |    |
| ٤     | يتبين أهمية خزن البيض بطرق صحيحة.                          |         |    |
| ٥     | يتعلم كيفية استلام البيض بحسب الشروط المتعارف عليها.       |         |    |

ملحق (٣ - ٢)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .

الموضوع: البيض واستعمالاته .

استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء .

أداة التقويم: قائمة رصد .

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في تقديرهم لأهمية مادة البيض، على النحو الآتي:

| الرقم | مؤشرات الأداء   | مستوى الأداء |          |     |
|-------|---|--------------|----------|-----|
|       |   | ممتاز        | جيد جداً | جيد |
| ١     | يتعرف صفات البيض الجيد بفحصه بالطرق المذكورة في الكتاب .            |              |          |     |
| ٢     | يغسل يديه قبل استخدام البيض وبعده .                                 |              |          |     |
| ٣     | يحفظ البيض بطريقة سليمة، لأنه يدرك أهمية خزنه جيداً .               |              |          |     |
| ٤     | يفصل البيض ويدرجه حسب الحجم أو الأوزان المقترحة في الكتاب المدرسي . |              |          |     |

## ملحق (٣-٣)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .

الموضوع: البيض واستعمالاته .

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد .

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-١): إعداد البيض وسلقه .

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.                           |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.          |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.                 |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة ومبادئ السلامة العامة في أثناء العمل.     |         |    |
| ٥     | يسلق البيض، ويضعه برفق .                                |         |    |
| ٦     | يخفّض درجة الحرارة بعد وضع البيض في الماء المغلي .      |         |    |
| ٧     | يترك البيض مدة (٥-١٠) دقائق حتى ينضج.                   |         |    |
| ٨     | يقدم البيض المسلوق (برشت) وفق طريقة التقديم الخاصة به . |         |    |
| ٩     | يقدم معه الملعقة الخاصة به.                             |         |    |



## ملحق (٣ - ٤)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .

الموضوع: البيض واستعمالاته.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد .

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-٢): إعداد البيض وسلقه من غير القشر (بوشد).

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.                             |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.            |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.                   |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.             |         |    |
| ٥     | يدهن قعر الوعاء بكمية قليلة من الزبدة ثم يضعه على النار . |         |    |
| ٦     | يضع الماء ويضيف إليه قليلاً من الملح والخل الأبيض.        |         |    |
| ٧     | يكسر البيض في طبق ليتأكد منه .                            |         |    |
| ٨     | يضع البيض في الماء المغلي بلطف الواحدة تلو الأخرى.        |         |    |
| ٩     | يتأكد من غمر الماء بالبيض.                                |         |    |
| ١٠    | يخفّض درجة الحرارة ويترك الوعاء مدة (٢-٣) دقيقة.          |         |    |
| ١١    | يُخرج البيض من الماء بالمعلقة المثقبة.                    |         |    |
| ١٢    | ينشفه بفوطة نظيفة من القماش .                             |         |    |
| ١٣    | يتبل خبز التوست بالملح والفلفل.                           |         |    |
| ١٤    | يضع البيض الساخن على شريحة الخبز في صحن التقديم.          |         |    |

## ملحق (٣-٥)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب.

الموضوع: البيض واستعمالاته.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد.

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-٣): إعداد البيض وقلبه على شكل عيون.

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.  |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.                               |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.                                      |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.                                |         |    |
| ٥     | يضع الزيت في المقلّي ويسخنه.   |         |    |
| ٦     | يكسر البيض في طبق ليتأكد من صلاحيته.   |         |    |
| ٧     | يضع البيض بلطف في المقلّي من دون أن يختلط الصفار بالبياض.                    |         |    |
| ٨     | يترك البيض على نار هادئة حتى يتخثر البياض ويتماسك جميعه ويجمد الصفار جزئياً. |         |    |
| ٩     | يضيف الملح والفلفل للطعم .   |         |    |
| ١٠    | يضع البيض في طبق التقديم.  |         |    |
| ١١    | يزينّ الطبق ويقدمه ساخناً.   |         |    |

ملحق (٣ - ٦)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .

الموضوع: البيض واستعمالاته.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد.

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-٤): إعداد البيض المخفوق.

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.  |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.                             |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.                                    |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.                              |         |    |
| ٥     | يضع الزيت في المقلّي ويسخنه.   |         |    |
| ٦     | يكسر البيض في طبق ليتأكد منه.  |         |    |
| ٧     | يخفق البيض باستخدام الشوكه.  |         |    |
| ٨     | يضيف الملح والفلفل للطعم.  |         |    |
| ٩     | يقلّي البيض في الزيت الساخن محافظاً على اللون الأصفر.                      |         |    |
| ١٠    | يترك البيض على نار هادئة حتى يتخثر ويصبح شبه متماسك .                      |         |    |
| ١١    | يضع اللحوم والخضار الباردة المقطعة داخل طبقة البيض بترتيب الحشوة حتى تنضج. |         |    |
| ١٢    | يضع البيض في طبق التقديم.  |         |    |
| ١٣    | يزينّ الطبق ويقدمه ساخناً.   |         |    |

## ملحق (٣ - ٧)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .

الموضوع: الحليب واستعمالاته.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد .

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-٥): إعداد البيض مع الحليب (Scrambled Eggs).

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.   |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.  |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.   |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.   |         |    |
| ٥     | يكسر البيض في طبق ليتأكد منه.   |         |    |
| ٦     | يضع البيض في وعاء ويضيف إليه الحليب والملح والفلفل.   |         |    |
| ٧     | يخلط المكونات كلها بمضرب سلك.   |         |    |
| ٨     | يسخن نصف كمية الزيت أو الزبدة على النار، ثم يضيف إليه الخليط ثم يحركه قليلاً على نار هادئة.       |         |    |
| ٩     | يرفع المقلاة عن النار عندما يوشك على النضج، ويترك البيض ينضج على حرارة المقلاة ويستمر في التحريك. |         |    |
| ١٠    | يضيف نصف كمية الزبدة المتبقية إلى البيض ويقبله جيداً.   |         |    |
| ١١    | يضع البيض في طبق التقديم .  |         |    |
| ١٢    | يزين الطبق ويقدمه ساخناً.   |         |    |

## ملحق ( ٣ - ٨ )

- الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .  
الموضوع: الحليب واستعمالاته .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: سلم تقدير لفظي .  
الموقف التقويمي: تقويم مهارة الطالب في مجال تعرف الحليب .

| الرقم | مؤشرات الأداء   | مستوى الأداء |          |     |
|-------|---|--------------|----------|-----|
|       |   | ممتاز        | جيد جداً | جيد |
| ١     | يوضح مفهوم الحليب .   |              |          |     |
| ٢     | يدرك أهمية مكونات الحليب الرئيسية .                           |              |          |     |
| ٣     | يتعرف المعاملات الحرارية للحليب وأهميتها ( البسترة ) .        |              |          |     |
| ٤     | يتميز مشتقات الحليب واستعمالاتها في تحضير الأطعمة و الأشرطة . |              |          |     |
| ٥     | يتعرف القيمة الغذائية للحليب وأهميتها .                       |              |          |     |

## ملحق (٣ - ٩)

- الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .  
الموضوع: الحليب واستعمالاته .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: سلم تقدير لفظي .  
الموقف التقويمي: تقويم مهارة الطالب في مجال تعرّف أنواع الأجبان .

| الرقم | مؤشرات الأداء                                  | مستوى الأداء |          |     |
|-------|--|--------------|----------|-----|
|       |  | ممتاز        | جيد جداً | جيد |
| ١     | يوضح مفهوم الأجبان .                           |              |          |     |
| ٢     | يدرك أهمية الأجبان في تكوين الوجبات المختلفة . |              |          |     |
| ٣     | يتعرف الأشكال التجارية للأجبان .               |              |          |     |
| ٤     | يتمييز أنواع الأجبان .                         |              |          |     |
| ٥     | يعي أهمية استخدام الأجبان في إعداد الأطعمة .   |              |          |     |

## ملحق (٣ - ١٠)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .

الموضوع: الحليب واستعمالاته .

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد .

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-٦): غلي الحليب .

| الرقم | مؤشرات الأداء                                       | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.                       |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.      |         |    |
| ٣     | يغلي الحليب بطريقة صحيحة.                           |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة والسلامة العامة.                      |         |    |
| ٥     | يبرد الحليب بعد غليه لحفظه في الثلاجة.              |         |    |
| ٦     | يعبئ الحليب في أوعية مناسبة.                        |         |    |
| ٧     | يحفظ الحليب في مكان بارد في الثلاجة لحين الاستخدام. |         |    |

## ملحق (٣ - ١١)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .  
الموضوع: الحليب واستعمالاته .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: قائمة رصد .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-٧): الأرز بالحليب .

| الرقم | مؤشرات الأداء                                     | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.                     |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.    |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.           |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.     |         |    |
| ٥     | يتأكد من نضج الأرز بالحليب.                       |         |    |
| ٦     | يغلي الحليب قبل الاستعمال.                        |         |    |
| ٧     | يزين الطبق بطريقة جاذبة.                          |         |    |
| ٨     | ينظف الأدوات والمكان بعد الانتهاء من العمل.       |         |    |
| ٩     | يحفظ طبق الأرز بالحليب في الثلاجة لحين الاستخدام. |         |    |



## ملحق (٣ - ١٢)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب.  
الموضوع: الحليب واستعمالاته.  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: قائمة رصد.  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-٨): غلي الحليب.

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.                                  |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.                 |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.                        |         |    |
| ٤     | يتأكد من جودة المواد المستخدمة في إعداد (الكوكتيل).            |         |    |
| ٥     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.                  |         |    |
| ٦     | يشغل الخلاط الكهربائي بطريقة صحيحة.                            |         |    |
| ٧     | يحفظ الشراب في الثلاجة بعد التحضير.                            |         |    |
| ٨     | يسكب (الكوكتيل) في الأكواب ويقدمها مع الثلج المبشور عند الطلب. |         |    |

## ملحق ( ٣ - ١٣ )

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .  
الموضوع: الحليب واستعمالاته .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: قائمة رصد (٣-١٣) .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-٩): إعداد اللبن الرائب .

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة للتمرين.                        |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.               |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.                      |         |    |
| ٤     | يتأكد من جودة الحليب المستخدم في إعداد اللبن.                |         |    |
| ٥     | يستخدم الروبة من اللبن الرائب الحديث الصنع والجيد المواصفات. |         |    |
| ٦     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.                |         |    |
| ٧     | لا يحرك الحليب المغطى أو يكشف الغطاء عنه قبل الوقت المحدد .  |         |    |
| ٨     | يحفظ اللبن في الثلاجة بعد التحضير .                          |         |    |
| ٩     | يسكب اللبن ويقدمه في وعاء مناسب عند الطلب .                  |         |    |

## ملحق (٣ - ١٤)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .

الموضوع: الحليب واستعمالاته .

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد .

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-١٠) : غلي الحليب .

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة للتمرين .                             |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين .                    |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين .                           |         |    |
| ٤     | يتأكد من جودة اللبن المستخدم في إعداد اللبنة .                     |         |    |
| ٥     | يسكب اللبن في أداة ناعمة لتصفية الماء منه ( قماش ) حتى يصبح لبنة . |         |    |
| ٦     | يحفظ اللبنة في الثلاجة بعد التحضير .                               |         |    |
| ٧     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل .                     |         |    |

## ملحق (٣ - ١٥)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب.

الموضوع: الحليب واستعمالاته.

استراتيجية التقويم : الملاحظة .

أداة التقويم: قائمة رصد.

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-١١): إعداد الشاكرية.

| الرقم | مؤشرات الأداء   | التقدير |    |
|-------|---|---------|----|
|       |   | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.                                 |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.                |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.                       |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.                 |         |    |
| ٥     | ينظف اللحم من العظم والدهن جيداً ثم يقطعها على شكل رأس عصفور. |         |    |
| ٦     | يسلق اللحم بطريقة صحيحة ويضيف إليها التوابل والبهار المناسب.  |         |    |
| ٧     | يضيف محلول النشا إلى اللبن ويخلطه جيداً.                      |         |    |
| ٨     | يخفّض درجة الحرارة بعد الغليان ويترك المكونات مدة حتى تنضج .  |         |    |
| ٩     | يضع الطعام في الطبق ويزينه بما يناسبه قبل التقديم.            |         |    |

## ملحق (٣ - ١٦)

الوحدة الثالثة : البيض ومنتجات الحليب .  
الموضوع: الحليب واستعمالاته .  
استراتيجية التقويم : الملاحظة .  
أداة التقويم: قائمة رصد .  
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء تطبيق تمرين (٣-١٢): إعداد المنسف .

| الرقم | مؤشرات الأداء  | التقدير |    |
|-------|--|---------|----|
|       |  | نعم     | لا |
| ١     | يجهز الأدوات والمواد اللازمة.  |         |    |
| ٢     | يتأكد من نظافة الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين.                               |         |    |
| ٣     | يراعي التسلسل الصحيح عند تنفيذ التمرين.                                      |         |    |
| ٤     | يراعي النظافة والسلامة العامة في أثناء العمل.                                |         |    |
| ٥     | ينظف اللحم من الدم والزوائد، مثل الدهن، ثم يقطعها بوزن (٢٠٠) غم للقطعة.      |         |    |
| ٦     | يغسل اللحم بطريقة صحيحة بماء نظيف بارد.                                      |         |    |
| ٧     | يضع اللحم في الطنجرة ويضيف إليها البهارات اللازمة، ويضعها على النار لسلقها.  |         |    |
| ٨     | يزيل الزفرة الظاهرة على وجه اللحم في أثناء السلق من حين لآخر .               |         |    |
| ٩     | يصفى اللحم من ماء السلق ويضعها جانباً.                                       |         |    |
| ١٠    | ينقع الجميد في الماء مدة نصف ساعه ثم يهرسه بالخلط الكهربائي حتى يذوب تماماً. |         |    |
| ١١    | يصفى الجميد الرائب جيداً، و يضيفه إلى ماء سلق اللحم لغلبيهما معاً.           |         |    |
| ١٢    | يضيف اللحم المسلوق إلى اللبن الجميد ويتركه يغلي مدة نصف ساعة حتى النضج.      |         |    |
| ١٣    | يضع الخبز العربي (الشراك) في سدر التقديم ويشربه باللبن.                      |         |    |
| ١٤    | يضع الأرز المطبوخ فوق الخبز (الشراك) ويوزع عليه قطع اللحم .                  |         |    |
| ١٥    | يزين المنسف بالسمن البلدي والصنوبر واللوز والبقدونس.                         |         |    |
| ١٦    | يقدم شراب اللبن الجميد بجانبه.   |         |    |

ملحق

٣

أوراق العمل  
المستوى الأول

## الموضوع: تصميم المطبخ

## ورقة عمل (١ - ١)

١- ارسم تصميمًا داخليًا للمنزل في المربع (١) مراعيًا:

- أ - حجم المنزل وسعة المطبخ.
- ب- موقع المطبخ بالنسبة إلى مدخل المنزل.
- ج- موقع المطبخ من مصادر المياه.

٢- ارسم تصميم المطبخ الداخلي في المربع (٢) مراعيًا:

- أ - توزيع الأدوات والأجهزة على نحو مناسب من حيث الاستخدام والحجم.
- ب- سهولة الحركة في المطبخ.
- ج- سهولة الوصول إلى الأجهزة والحصول على الأدوات والمواد.

مربع (١)

مربع (٢)



الموضوع: أقسام المطبخ

ورقة عمل (١ - ٢)

ضع إشارة (✓) في خانة القسم المناسب لإعداد المواد المحددة:

| قسم التنظيف | قسم الملحمة | قسم التحضيرات | قسم الحلويات | قسم البارد | قسم الساخن | القسم<br>المادة      |
|-------------|-------------|---------------|--------------|------------|------------|----------------------|
|             |             |               |              |            |            | تقشير بطاطا          |
|             |             |               |              |            |            | عصر ليمون            |
|             |             |               |              |            |            | إنجلش كيك            |
|             |             |               |              |            |            | كبسة خليجية          |
|             |             |               |              |            |            | أرز بدفين            |
|             |             |               |              |            |            | سلطة الكولسلو        |
|             |             |               |              |            |            | تحمير كتف خاروف      |
|             |             |               |              |            |            | غسل الأطباق والأواني |
|             |             |               |              |            |            | عمل الخبز            |
|             |             |               |              |            |            | تشفية اللحوم وجرمها  |
|             |             |               |              |            |            | تقطيع الخضار         |



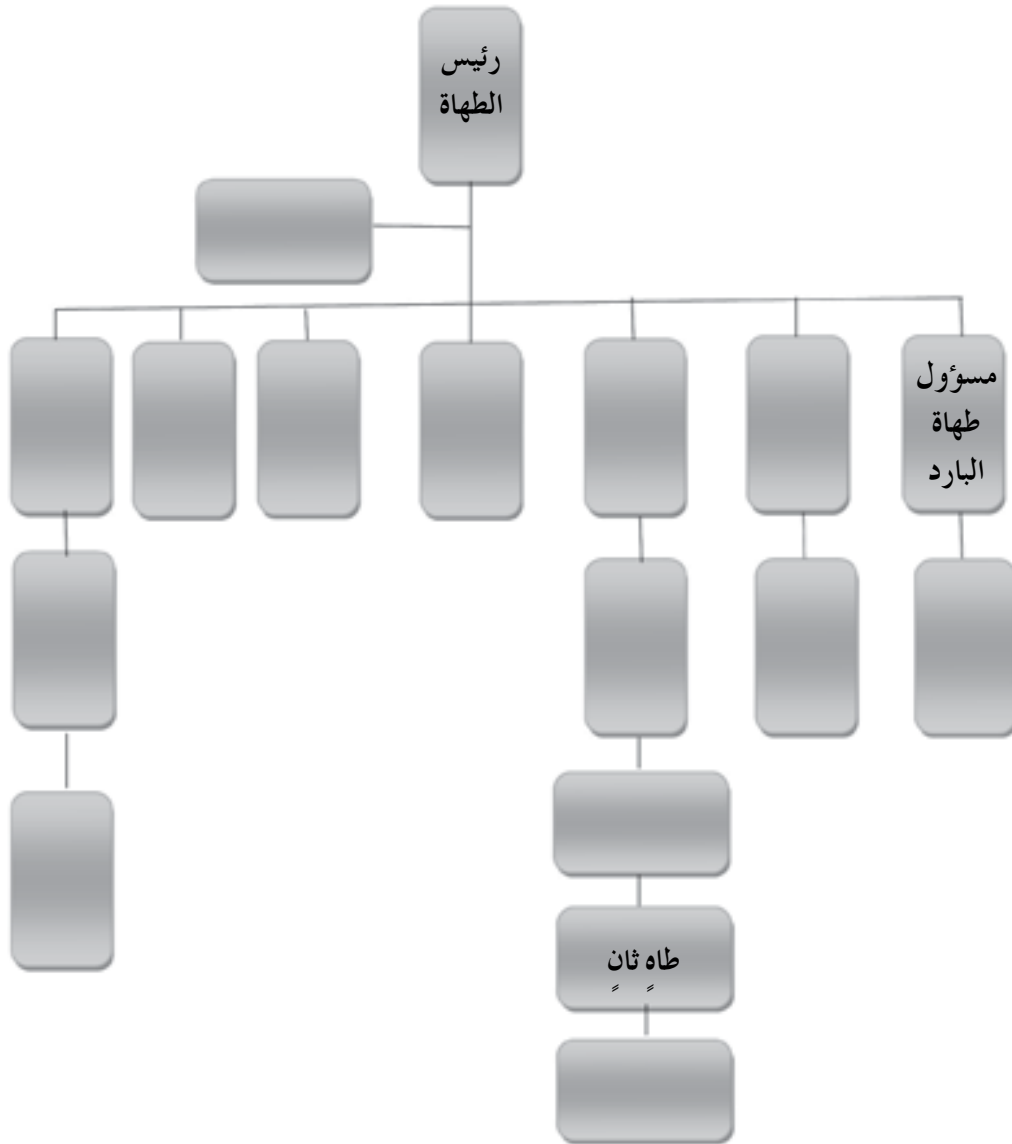


الموضوع: الهيكل التنظيمي للمطبخ

ورقة عمل ( ١ - ٣ )  
الهيكل التنظيمي لمطبخ كبير

أكمل الرسم البياني من مسميات الوظائف الآتية:

رئيس الطهارة، مساعد رئيس الطهارة، مسؤول طهارة البارد، مسؤول طهارة الساخن، مسؤول طهارة الحلويات، مسؤول الملحمة، مسؤول طهارة الطعام الصحي، مسؤول طهارة العاملين، مسؤول قسم المجلى، مسؤول مشرف مجلى، مساعد مسؤول طاه فرعي، طاه أول، طاه ثان، مساعد طاه، متدرب.



## الموضوع: الهيكل التنظيمي للمطبخ

## ورقة عمل ( ١ - ٤ )

## حفظ المسميات الوظيفية باللغة الأجنبية

- ١- يطلب المعلم من الطلبة حفظ مسميات الوظائف الآتية باللغة الأجنبية خلال أربعة أيام.
- ٢- يطلب المعلم من الطلبة أن يسمّع بعضهم لبعض ما حفظوه خلال خمس دقائق في كل يوم.
- ٣- يصوب المعلم أخطاء الطلبة ويوجههم في أثناء تسميع الكلمات.

| اسم الوظيفة باللغة الأجنبية  | اسم الوظيفة باللغة العربية    | يقسم حفظ الكلمات في |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| Executive chef               | رئيس الطهاة                   | اليوم الأول         |
| Sous chef                    | مساعد رئيس الطهاة             |                     |
| Cold food chef               | مساعد رئيس الطهاة             |                     |
| Hot food chef                | مسؤول طهاة البارد             |                     |
| Grill chef                   | مسؤول طهاة الساخن             | اليوم الثاني        |
| Pastry chef                  | مسؤول طهاة الحلويات           |                     |
| Butchery chef                | مسؤول الملحمة                 |                     |
| Healthy food chef            | مسؤول طهاة الطعام الصحي       |                     |
| Staff food chef              | مسؤول طهاة العاملين           | اليوم الثالث        |
| Steward supervisor           | مسؤول قسم المجلى              |                     |
| Steward                      | عامل مجلى                     |                     |
| Demi chef de party           | مساعد مسؤول طاهٍ فرعي         |                     |
| First cook                   | طاهٍ أول                      | اليوم الرابع        |
| second cook                  | طاهٍ ثانٍ                     |                     |
| Assistant cook               | مساعد طاهٍ                    |                     |
| Trainee                      | متدرب                         |                     |
| Food and bevarage department | قسم الطعام والشراب            | اليوم الخامس        |
| Food and bevarage manager    | مدير قسم الطعام والشراب       |                     |
| Food and bevarage manager    | مساعد مدير قسم الطعام والشراب |                     |

## الموضوع: علاقة المطبخ مع الأقسام الأخرى

ورقة عمل ( ١ - ٥ )  
برنامج دوام العمل الأسبوعي

١- التسهيلات اللازمة: قلم، ورقة عمل رقم ( ١ - ٤ ).

٢- عبي نموذج برنامج دوام الموظفين مستعيناً بجدول الرموز أسفل الورقة العمل، وخطوات التمرين ( ٥ - ١ ).

| أيام الأسبوع |        |          |          |         |       |       | الاسم          | الوظيفة                |
|--------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|----------------|------------------------|
| الجمعة       | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت |                |                        |
| ٨/١٧         | ٨/١٦   | ٨/١٥     | ٨/١٤     | ٨/١٣    | ٨/١٢  | ٨/١١  | وليد موسى      | رئيس طهاه الساخن       |
|              |        |          |          |         |       |       | زياد نعيم      | طاه أول                |
|              |        |          |          |         |       |       | عيسى عمران     | مساعد طاه              |
|              |        |          |          |         |       |       | يوسف أحمد      | متدرب                  |
|              |        |          |          |         |       |       | محمد تيسير     | مساعد رئيس طهاه الساخن |
|              |        |          |          |         |       |       | يحيى زكريا     | طاه ثانٍ               |
|              |        |          |          |         |       |       | بكر علي        | طاه ثانٍ               |
|              |        |          |          |         |       |       | عمر عبد العزيز | متدرب                  |
|              |        |          |          |         |       |       | محمد عبد الله  | طاه ثانٍ               |
|              |        |          |          |         |       |       | يزيد معاوية    | مساعد طاه              |

## جدول الرموز

|     |               |                       |
|-----|---------------|-----------------------|
| A   | Morning Shift | 07:00 A.M - 04:00 P.M |
| B   | Evening Shift | 03:00 P.M - 12:00 M.N |
| C   | Night Shift   | 11:00 P.M - 08:00 A.M |
| S/S | Split Shift   | 11:00 A.M - 08:00 P.M |
| OFF | Day Off       | يوم عطلة اسبوعية      |
| V   | Vacation      | إجازة سنوية           |
| S/L | Sick Leave    | إجازة مرضية           |
| U/P | Un Paid Leave | إجازة غير مدفوعة      |

الموضوع: سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية

ورقة عمل ( ٢ - ١ )

تقييم يومي للنظافة والصحة الشخصية للعاملين في مجال إعداد الطعام.

١- اكتب أسماء الطلبة ضمن المجموعة في المكان المخصص لذلك.

٢- ضع إشارة (✓) في مربع عنصر التقييم إذا كان عنصر التقييم إيجابياً.

٣- ضع إشارة (\*) في مربع عنصر التقييم إذا كان عنصر التقييم غير إيجابي وبحاجة إلى زيادة مستوى.

| اسم الطالب   |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |               |
|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| يوم التقييم  |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |               |
| اليوم الثاني | اليوم الأول | اليوم الثاني | اليوم الأول | اليوم الثاني | اليوم الأول | اليوم الثاني | اليوم الأول | اليوم الثاني | اليوم الأول | اليوم الثاني | اليوم الأول |               |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | رائحة الجسم   |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | نظافة الوجه   |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | الشعر         |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | حلق الذقن     |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | نظافة الأنف   |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | نظافة الأذنين |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | نظافة اليدين  |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | الأظافر       |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | نظافة الزي    |
|              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             | نظافة الحذاء  |

الموضوع: سلامة الغذاء وأسباب فساد الأغذية

ورقة عمل ( ٢ - ٢ )  
تقييم الطعام في تلاجة المنزل

- ١- اكتب أسماء الأطعمة المتوافرة في المكان المخصص لذلك.
- ٢- ضع إشارة (✓) في مربع عنصر التقييم إذا كان عنصر التقييم إيجابياً.
- ٣- ضع إشارة (\*) في مربع عنصر التقييم إذا كان عنصر التقييم غير إيجابي وبحاجة إلى إتلاف الطعام.

| اسم الطعام |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | عنصر التقييم |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | الشكل        |
|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | القوام       |
|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | اللون        |
|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | الطعم        |
|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | الرائحة      |
|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | الملمس       |





ملحق

٣

أوراق العمل  
المستوى الثاني



الموضوع: التحضيرات الأولية للخضراوات والفواكه.

### ورقة عمل ( ١ - ١ )

الشروط والأسس التي يجب على لجنة الاستلام اتباعها عند استلام الخضراوات.

- ١- يطلب المعلم من الطلبة وضع إشارة (✓) مقابل الحالة التي يوافق عليها، وإشارة (\*) في حالة عدم الموافقة على الشروط والأسس التي يجب على لجنة الاستلام اتباعها.
- ٢- يطلب المعلم من كل رئيس مجموعة عرض ما توصلت إليه المجموعة لمناقشته مع الطلبة.
- ٣- يدون المعلم ما توصلت إليه المجموعات ويلخصها لهم.

| لا أوافق | أوافق | الشروط والأسس التي يجب على لجنة الاستلام اتباعها  |
|----------|-------|---|
|          |       | مراعاة شروط الجودة وأسسها المتفق عليها مع التاجر. |
|          |       | مراعاة النوعية المتفق عليها مع التاجر.            |
|          |       | التأكد من الكمية المتفق عليها مع التاجر.          |
|          |       | تدقيق السعر المتفق عليه مع التاجر.                |
|          |       | تدوين نوع السيارة ورقم لوحها وحجمها.              |
|          |       | كتابة اسم السائق.                                 |

الموضوع: التحضيرات الأولية للخضراوات والفواكه.

ورقة عمل ( ١ - ٢ )  
( أسباب سرعة فساد الخضراوات )

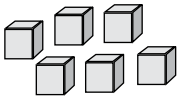
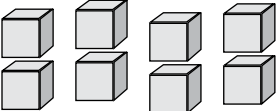
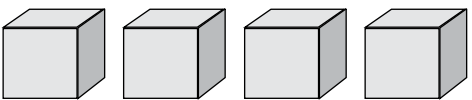
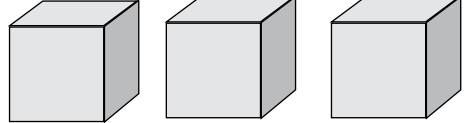

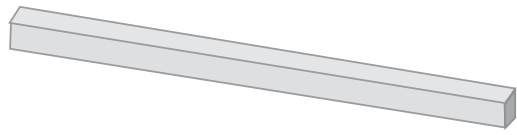
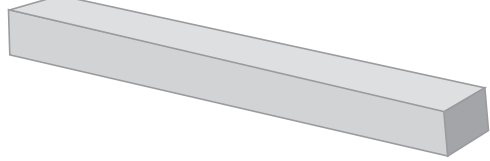
١- يطلب المعلم من الطلبة التحضير المسبق بالبحث مع أفراد عائلته عن أسباب فساد أصناف الخضراوات.

٢- تناقش المجموعات ما توصل إليه الأفراد مع زملائهم.

| أسباب سرعة فساد الخضراوات | صنف الخضراوات     |
|---------------------------|-------------------|
| ١                         | الخضراوات الجذرية |
| ٢                         |                   |
| ٣                         |                   |
| ٤                         |                   |
| ٥                         |                   |
| ١                         | الخضراوات الدرنية |
| ٢                         |                   |
| ٣                         |                   |
| ٤                         |                   |
| ٥                         |                   |
| ١                         | الخضراوات البصلية |
| ٢                         |                   |
| ٣                         |                   |
| ٤                         |                   |
| ٥                         |                   |
| ١                         | الخضراوات الورقية |
| ٢                         |                   |
| ٣                         |                   |
| ٤                         |                   |
| ٥                         |                   |
| ١                         | الخضراوات الثمرية |
| ٢                         |                   |
| ٣                         |                   |
| ٤                         |                   |
| ٥                         |                   |
| ١                         | خضراوات الأزهار   |
| ٢                         |                   |
| ٣                         |                   |
| ٤                         |                   |
| ٥                         |                   |

الموضوع: التحضيرات الأولية للخضراوات والفواكه.

ورقة عمل ( ١ - ٣ )  
أشكال التقطيعات

| شكل التقطيعات   | اسم وحجم شكل التقطيعات   |
|---|--|
|    | Brunoise ( broon wahz ) ( 3 mm X 3 mm X 3 mm )<br>مكعبات صغيرة جداً ( برونواز ) بحجم ( ٣ ملم × ٣ ملم × ٣ ملم ) |
|   | Small dice ( 6 mm X 6 mm X 6 mm )<br>مكعبات صغيرة الحجم حجمها ( 6 ملم × 6 ملم × 6 ملم )                        |
|  | Medium dice ( 12 mm X 12 mm X 12 mm )<br>مكعبات صغيرة الحجم حجمها ( ٢١ ملم × ٢١ ملم × ٢١ ملم )                 |
|  | Large dice ( 2 cm X 2 cm X 2 cm )<br>مكعبات كبيرة الحجم حجمها ( ٢١ سم × ٢١ سم × ٢١ سم )                        |
|  | Julienne ( 3 mm X 3 mm X 6 cm )<br>عيدان رقيقة ( جوليان ) حجمها ( ١ ملم × ٣ ملم × ٦ سم )                       |
|  | Batonnet ( 6 mm X 6 mm X 6 - 7,5 cm )<br>أصابع حجمها ( ٦ ملم × ٦ ملم × ٦ - ٥,٧ سم )                            |
|  | French fry potato ( 8-12 mm X 7,5 cm )<br>بطاطا فرنش فرايد حجمها ( ٨-٢١ ملم × ٥,٧ سم )                         |

الموضوع: اللحوم الحمراء.

ورقة عمل ( ١ - ٤ )  
تعرف المقاطع الطرية في لحم العجل

- ضع إشارة (✓) في الخانة المناسبة لجودة اللحوم.

| جودة اللحم |      | طريقة الطهو المناسبة                      | الشكل المثالي   | قطع اللحم البقري        |
|------------|------|---|---|-------------------------|
| ليست طرية  | طرية |   |   |                         |
|            |      | اليخانات<br>الطهو البطيء                  | قطعة لحم كبيرة متداخلة بطبقة<br>دهنية                               | الرقبة                  |
|            |      | الشواء - القلي                            | قطعة لحم طرية من ظهر العجل  | الفيليه                 |
|            |      | التحمير في الفرن (مع العظم أو<br>من دونه) | لحم هبر متداخل بالدهن، وطبقة<br>دهنية خارجية                        | أسفل الخاصرة            |
|            |      | الشواء - القلي                            | لحم طري متداخل بالدهن   | الستيك                  |
|            |      | الطهو البطيء - الشواء                     | لحم هبر متداخل بقليل من الدهن<br>مع طبقة منفصلة من الدهن<br>الخارجي | الجانب الأعلى للخاصرة   |
|            |      | الشواء                                    | لحم طري متداخل بالدهن   | الكستليتة               |
|            |      | الطهو البطيء مع اليخانات - فرم<br>ناعم    | يحتوي على عظام بيضاء ولحم<br>وردي مع بعض الأنسجة الضامة             | الفخذ                   |
|            |      | الطهو في الفرن - الطهو البطيء             | لحم وردي فاتح متداخل بقليل من<br>الدهن، وطبقة دهن خارجية            | الكتف                   |
|            |      | الشواء - الطهو في الفرن - القلي           | لحم هبر زهري تخلو طبقتة<br>الخارجية من الدهن                        | الجزء الأعلى (السكالوب) |

الموضوع: اللحوم الحمراء.

ورقة عمل ( ١ - ٥ )  
تعرف المقاطع الطرية في لحم الضأن

- ضع إشارة (✓) في مربع خانة جودة اللحوم إذا كان اللحم طرياً.
- ضع إشارة (\*) إذا كان اللحم غير طري.

| جودة اللحم |      | طريقة الطهو المناسبة   | الشكل المثالي  | قطع اللحم البقري  |
|------------|------|--|--|---|
| ليست طرية  | طرية |  |  |   |
|            |      | التحمير في الفرن، الطهي في الكسرولة، الشواء (قطع متوسطة وریش - كستلاته)              | قطعة لحم متداخلة بالدهن تغلفها طبقة دهن خارجي  | طرف الرقبة  |
|            |      | التحمير في الفرن، الطهي البطيء   | الدهن متداخل على نحو كثيف باللحم   | الصدر   |
|            |      | التحمير في الفرن، الشواء، الباربيكيو (منزوعة العظام)                                 | أطراف العظام حمراء ورطبة، واللحم هُبر متداخل بالدهن، الأنسجة ضامة وواضحة                                       | الفخذ   |
|            |      | الشواء، الباربيكيو، القلي، الطهي البطيء في قدر مقفل                                  | قطعة لحم هبر حمراء ورطبة متداخلة بالعظم (عظام الخاصرة على شكل حرف T)، وعظام الضلع مستديرة                      | الخاصرة (الضلع و قطعة الخاصرة)                          |
|            |      | اليخنة، الطهي في الكسرولة، الطهي البطيء، القلي في المقلاة                            | نسبة عالية من الدهن، و العظام رطبة، لحم هبر مع بعض الأنسجة الضامة  | وسط الرقبة ونهايتها                                     |
|            |      | الطهي في الفرن، القلي، في المقلاة، الشواء، الباربيكيو (الشواء على الفحم) القلي بسرعة | قطعة لحم هبر رطبة، وطبقة كثيفة من الدهن الأبيض حول الطبقة الخارجية   | نوازيت (قطعة من سرج الضأن)                              |
|            |      | الطهو في الفرن   | قطعة لحم هبر زهرية اللون متداخلة بقليل من اللحم والدهن   | قطعة لحم من سراج الضأن مع جزء من العمود الفقري والأضلاع |
|            |      | اليخنة، الطهي في الكسرولة، الطهي البطيء  | عظام بيضاء مغلقة بالدهن، وممتلئة بالنسيج الضام (اللحم)   | قصبه الساق  |
|            |      | الطهي في الفرن، الطهي البطيء، اليخنة (منزوعة العظام ومقطعة في مكعبات)                | قطعة لحم لونها زهري ورطبة، متداخلة بدهن ظاهر، والعظام رطبة محاطة بأنسجة ضامة ظاهرة وطبقة خارجية كثيفة من الدهن | الكتف   |

الموضوع: الدواجن والطيور.

## ورقة عمل ( ١ - ٦ )

| لا | نعم | ضع إشارة (✓) في الخانة المناسبة إزاء كل عبارة مما يأتي:                   |
|----|-----|---|
|    |     | ١ تعد لحوم الدواجن من اللحوم البيضاء.                                     |
|    |     | ٢ الدواجن من اللحوم الكثيرة العصيرية.                                     |
|    |     | ٣ يمكن الحصول على الدواجن بأسعار قليلة مقارنة باللحوم الحمراء.            |
|    |     | ٤ تصلح لحوم الدواجن لعمل جميع الأطباق.                                    |
|    |     | ٥ الدواجن الصغيرة السن أفضل من الكبيرة في عمل الشاورما لدى أصحاب المحلات. |
|    |     | ٦ تحفظ الدواجن بالتبريد في درجة حرارة من (٢س - ٥س).                       |
|    |     | ٧ من مزايا الدواجن المذبوحة منذ فترة زمنية ومحفوظة اسوداد لون عظمها.      |
|    |     | ٨ لا يوجد فرق في القيمة الغذائية بين الدواجن والأسماك.                    |
|    |     | ٩ الدجاج المشفى من العظم أسهل في خدمته من الدجاج المقطع بعد طهيته.        |
|    |     | ١٠ السكين الحادة أكثر سلامة من غير الحادة في تقطيع الدجاج وتشفيته.        |



الموضوع: الدواجن والطيور.

ورقة عمل (١ - ٧)

أراد أبو زميلك محمد أن يدعو أقاربه على حفل بمناسبة نجاح ابنه، فطلب منه إعداد أطباق من الدجاج، فأخذ يعدّها وقد بدا عليه الارتباك في أثناء تحديد الأطباق.

هل يمكنك أن تساعدته في تحديد الأطباق مراعيًا ما يأتي:

١- عدد الأشخاص وطبيعتهم (كبار، صغار، وغير ذلك).

٢- طبيعة الحفل .

٣- وقت التقديم.

٤- الإمكانيّة الماليّة.

٥- الإمكانيات الماديّة (المكان، السعة، الأدوات).

الموضوع: طرق الطهو.

## ورقة عمل ( ٢ - ١ )

## النشاط (١-٢) نموذج تقييم طهو شريحة لحم

١- ضع إشارة (✓) في مربع عنصر التقييم إذا كان عنصر التقييم مرضياً.

٢- ضع إشارة (X) في مربع عنصر التقييم إذا كان عنصر التقييم غير مرضٍ.

## أولاً: شريحة اللحم المغلفة بالطحين والبيض والقرشلة

| ملحوظات | غير مرضٍ | مرضٍ | عنصر التقييم    |
|---------|----------|------|-----------------|
|         |          |      | اللون           |
|         |          |      | الطعم           |
|         |          |      | النكهة          |
|         |          |      | الشكل           |
|         |          |      | الرائحة         |
|         |          |      | القيمة الغذائية |

## ثانياً: شريحة اللحم غير المغلفة بالطحين والبيض والقرشلة

| ملحوظات | غير مرضٍ | مرضٍ | عنصر التقييم    |
|---------|----------|------|-----------------|
|         |          |      | اللون           |
|         |          |      | الطعم           |
|         |          |      | النكهة          |
|         |          |      | الشكل           |
|         |          |      | الرائحة         |
|         |          |      | القيمة الغذائية |



الموضوع: طرق الطهو.

ورقة عمل ( ٢ - ٢ )

النشاط رقم ( ٢ - ٢ ) تعرف طرائق انتقال الحرارة إلى الطعام

ضع إشارة ( ✓ ) في مربع عنصر التقييم المناسب.

| التأثير في القيمة الغذائية |     |      | السرعة |       | طريقة انتقال الحرارة | الشكل          |
|----------------------------|-----|------|--------|-------|----------------------|----------------|
| قليل                       | وسط | كثير | بطيئة  | سريعة |                      |                |
|                            |     |      |        |       |                      | المقلي (يمين)  |
|                            |     |      |        |       |                      | الطنجرة (وسط)  |
|                            |     |      |        |       |                      | الشواية (يسار) |



بِحَمْدِ اللَّهِ

تَعَالَى