مقدمة الدرس

طهي الطعام

- يُعدّ فن الطهي مهارة أساسية تمكّن الأفراد من تحضير وجبات صحية ومتوازنة.
- يسهم الطهي في تعزيز الصحة العامة والرفاهية.
- يعزّز الطهي الاستقلالية ويشجّع على الإبداع في إعداد وجبات متنوعة تناسب الأذواق والاحتياجات الغذائية المختلفة.