

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