ملخص درس

ملخص الدرس

شطيرة التونة

المهارات الأسرية | الثاني المتوسط | الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الثاني المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ قيمة التونة

• بروتين وأوميغا ٣ وفيتامين د.

■ اختيار العلبة

• التاريخ والسلامة وعدم الانتفاخ والمحفوظة في الماء.

■ الحشوة

• تونة مصفاة وخضار وزبادي وليمون وملح وفلفل.

■ الشطيرة

• خبز أسمر وخس وحشوة.

■ الحفظ والسلامة

• وعاء محكم في الثلاجة، ولا تترك في الحر.

• حذر من حساسية الأسماك وحواف العلب.

■ تذكّر

• أقرأ العلبة وأحفظ الحشوة مبردة.