ملخص درس

ملخص الدرس

العادات الغذائية في المجتمع السعودي

المهارات الأسرية | الأول المتوسط | الفصل الدراسي الثاني

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ الأطباق الشعبية

• كبسة وجريش وقرصان ومرقوق ومطازيز وعريكة ومعصوب وسليق ومندي وحنيني.

■ الضيافة

• قهوة عربية وتمر باليمين.

■ رمضان والعيد

• إفطار بتمر وماء وسحور خفيف وموائد عيد عامرة.

■ إيجابيات

• أكل جماعي وتمر وحبوب كاملة.

■ سلبيات

• إسراف ودهون وحلويات وسهر.

■ الترشيد

• تقدير الكميات وتوزيع الفائض وموازنة المائدة.

■ تذكّر

• الاعتدال في الطعام من الكرم.