ملخص درس

ملخص الدرس

المشروبات

المهارات الأسرية | الأول المتوسط | الفصل الدراسي الأول

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ الماء

• ٦ إلى ٨ أكواب يوميًا، وأكثر في الحر والرياضة.

■ العصائر والحليب

• عصير طازج كوب صغير، وقراءة بطاقة المصنع، وحليب قليل الدسم لنمو العظام.

■ المشروبات الساخنة

• القهوة العربية بالهيل والزعفران باليمين، الشاي بقدر قليل بعيدًا عن الطعام، الزنجبيل والكركديه بسكر قليل.

■ ما نقلله

• المشروبات الغازية والمحلاة، ومشروبات الطاقة ممنوعة.

■ السموذي

• فاكهة وحليب أو زبادي، تثبيت الغطاء، فصل الخلاط قبل التنظيف.

■ تذكّر

• العطش يروى بالماء أولًا.