ملخص درس

ملخص الدرس

اللحوم والبقول

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

■ مصادر البروتين

• لحوم حمراء وبيضاء وأسماك وبقول.

■ القيمة الغذائية

• بروتين لبناء الجسم وحديد للدم وألياف في البقول.

■ اختيار اللحم

• لون طبيعي ورائحة مقبولة وملمس متماسك ومصدر موثوق وذبح شرعي.

■ الحفظ

• التبريد، التجميد في أكياس صغيرة، الإذابة في الثلاجة، لا إعادة تجميد.

■ السلامة

• ألواح منفصلة وغسل اليدين وطهي جيد ونقع البقول.

■ تذكّر

• التنويع في مصادر البروتين وسؤال الآخر عن الحساسية.