ملخص درس

ملخص الدرس

استهلاك الغذاء

المهارات الأسرية | الثالث المتوسط | الفصل الدراسي الأول

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ معنى الترشيد

• بقدر الحاجة بلا إسراف ولا تقتير.

■ الهدر الغذائي

• أسبابه: شراء زائد وسوء تخزين وغياب التخطيط.

• آثاره: خسارة مال وتلوث وإهدار موارد.

■ التخطيط

• وجبات الأسبوع وقائمة التسوق.

• التسوق بعد الأكل.

■ الحفظ

• التبريد خلال ساعتين.

• الاستهلاك خلال ثلاثة أيام تقريبًا.

• التسخين الجيد وتدوير الباقي.

■ التواريخ

• تاريخ الانتهاء لسلامة الاستهلاك.

• يفضل استهلاكه قبل للجودة.

■ التبرع

• عبر الجمعيات وبنوك الطعام المرخّصة.

■ تذكّر

• لا نتبرع بطعام فاسد أو منتهٍ.