ملخص درس

ملخص الدرس

الحساء

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

■ أنواع الحساء

• صافٍ، كريمي، خضار، عدس، شوربة سعودية بالشوفان أو الجريش.

■ القيمة الغذائية

• ألياف وفيتامينات من الخضار، بروتين وحديد من العدس، طاقة من الحبوب.

■ طريقة حساء العدس

• غسل العدس، تقليب البصل والثوم، إضافة الخضار والتوابل، السلق، الهرس، التتبيل، التقديم مع الليمون.

■ السلامة

• قفازات، مقابض بعيدة، بخار بعيد عن الوجه، لا نتذوق ساخنًا، سكين على لوح بحضور الكبار.

■ تذكّر

• نقلل الملح ونحذر مسببات الحساسية.