

الاقتصاد المنزلي

إدارة المنزل - الغذاء والتغذية

الصف السادس



المرحلة المتوسطة



الطبعة الأولى

الاقتصاد المنزلي

إدارة المنزل - الغذاء والتغذية

الصف السادس

المشرف العام

أ/ أماني صالح مهدي جريو

تأليف

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| أ. طيبة علي عبدالرحيم (عضواً) | أ. عائشة جاسم العلي (عضواً) |
| أ. موسى شجاع السبوق (عضواً) | أ. خالدة صالح الطريمان (عضواً) |
| أ. هديل خالد الحبشي (عضواً) | أ. فريجة حمد الرشيد (عضواً) |
| أ. منى عادل الصرعاوي (عضواً) | أ. فاطمة حمزة صرخوة (عضواً) |

الطبعة الثانية

١٤٤٠ هـ - ١٤٤١ هـ

٢٠١٩ م - ٢٠٢٠ م

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج

إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى : ٢٠١٧ - ٢٠١٨ م
٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م

شاركنا بتقييم مناهجنا



الكتاب كاملاً



شركة مطابع المجموعة الدولية

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (٣٢) بتاريخ ٢٣ / ٧ / ٢٠١٧ م





صاحب السمو الشيخ جابر الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافِلُ الْجَابِرِ السَّابِقِ
وَلِيَّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

المحتوي

١٣	المقدمة
١٥	الوحدة الأولى : إدارة المنزل والثقافة الاستهلاكية
١٧	الفصل الأول : المسكن
١٩	مفهوم المسكن
٢٢	الشروط الواجب توافرها في المسكن
٢٤	التقويم النهائي
٢٦	دراسة الألوان وتأثيرها على غرف المنزل
٢٨	دائرة الألوان
٣٥	العوامل المؤثرة على اختيار الألوان لغرف المنزل
٣٨	التقويم النهائي
٤٠	المساهمة في أداء الأعمال المنزلية
٤٠	أنواع الأعمال المنزلية
٤٢	العناية بتنظيم وترتيب غرفة نوم المتعلمة
٤٧	التقويم النهائي
٤٩	الفصل الثاني : الإدارة المنزلية
٥١	مفهوم الإدارة المنزلية
٥٢	دور الوالدين في الإدارة المنزلية
٥٦	التقويم النهائي
٥٨	القيم
٦٢	الأهداف
٦٤	التقويم النهائي
٦٦	الفصل الثالث : إدارة موارد الأسرة
٦٨	الموارد
٧١	إدارة الوقت والطاقة
٧٣	التخطيط للانتفاع بالوقت والطاقة
٧٨	التقويم النهائي
٨٠	الفصل الرابع : الثقافة الاستهلاكية والأسرة

٨٢	مفهوم الثقافة الاستهلاكية
٨٢	المستهلك
٨٣	الوعي الاستهلاكي
٨٥	ترشيد الاستهلاك
٨٩	التقويم النهائي
٩١	الفصل الخامس : البيئة
٩٣	مفهوم البيئة
٩٤	ما هو التلوث
٩٧	التقويم النهائي
٩٩	الوحدة الثانية : الغذاء والتغذية
١٠٠	الفصل الأول : علم الغذاء والتغذية
١٠٢	مفهوم (علم الغذاء وعلم التغذية)
١٠٤	الثقافة الغذائية
١٠٥	وظائف الغذاء في جسم الإنسان
١٠٨	التقويم النهائي
١١٠	المجموعات الغذائية
١١٣	الهرم الغذائي
١١٧	مكونات الطبق الصحي
١١٩	التقويم النهائي
١٢١	القيمة الغذائية للأطعمة
١٢٨	التقويم النهائي
١٣٠	تأثير التغذية على مظهر الفرد
١٣٢	التغذية العلاجية
١٣٤	التقويم النهائي
١٣٦	وجبة الفطور
١٣٩	الأمر الواجب مراعاتها عند تخطيط وجبة الفطور
١٤٠	التقويم النهائي

١٤٢	الفصل الثاني : مختبر الغذاء والتغذية
١٤٤	مختبر تحضير الأغذية
١٤٥	القواعد الصحية للعمل في مختبر الغذاء والتغذية
١٤٨	مراكز العمل الأساسية في المطبخ
١٥٠	التقويم النهائي
١٥٢	أشكال المطابخ
١٥٤	أدوات المطبخ
١٥٩	أساليب الأمن والسلامة في المطبخ
١٦٠	التقويم النهائي
١٦٢	الفصل الثالث : وصفات الطهي
١٦٤	المكاييل والموازين
١٦٥	طرق قياس المواد الغذائية
١٧٣	التقويم النهائي
١٧٤	مهارات استخدام وصفات طهي الأطعمة
١٧٨	التقويم النهائي
١٨٠	أطعمة الضيافة
١٨٢	تطبيقات عملية في تحضير أصناف غذائية بسيطة باستخدام المجموعات الغذائية
١٨٧	تطبيقات عملية في تحضير أصناف غذائية تصلح لوجبة الفطور
١٩١	تطبيقات عملية في تحضير أصناف غذائية تصلح للضيافة
٢٠٠	التقويم النهائي
٢٠٧	المراجع

تعريف الأيقونات

ضعي - أكتبي - املئي



فكري



أعمال منزلية



عددي



ظليلي - لوني



اقترحي



صنفي



فوائد



المنافسة



تقديم النصيحة



تخزين - حفظ



المعلومة



المقدمة

انطلاقاً من الهدف العام للاقتصاد المنزلي والأهداف الخاصة بالمرحلة المتوسطة والدور المهم الذي تحققه في بناء وتنشئة الفتاة تنشئة صالحة على أسس علمية تربوية سليمة تؤهلها للقيام بدورها في بناء أسرتها والمجتمع جاء كتاب الاقتصاد المنزلي للصف السادس كلبنة أولى في بناء شخصيتها ومرجع مهم يفيدها في حياتها المستقبلية .

يحتوي كتاب الاقتصاد المنزلي على دراسة مبسطة لوحدة إدارة المنزل والثقافة الاستهلاكية ، حيث تستطيع المتعلمة التعرف على أهمية المسكن وأسس اختيار الألوان كذلك حقوق وواجبات المستهلك كما يتضمن طرق المحافظة على البيئة من التلوث .

أما وحدة الغذاء والتغذية ، فهي تؤكد التخطيط السليم للوجبات الغذائية ولا يأتي ذلك إلا بعد دراسة ممتعة للمجموعات الغذائية والعناصر الغذائية وأثر التغذية على مظهرها .

كما تنمي مهارات المتعلمة على استخدام أدوات المطبخ وترتيبها في أماكنها بسهولة استخدامها ، ويتضمن الكتاب أيضاً تطبيقات عملية لوصفات طهي لوجبات مختلفة ومشروبات وأطعمة الضيافة بطريقة مبسطة .

ونرجو من الله أن نكون وفقنا في توصيل هذه المعلومات بما يفيد المتعلمة .

، ، ، المؤلفون

الوحدة الأولى



إدارة المنزل
والثقافة
الاستهلاكية



الفصل الأول

المسكن



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن :-

- ١- تعرف مفهوم المسكن الصحي .
- ٢- توضح أهمية المسكن للإنسان .
- ٣- تقترح الألوان المناسبة لغرف المنزل .

مفهوم المسكن

إن الغاية القصوى لأي مجتمع هي أن يستمتع أفراده بحياتهم على الوجه الذي يشيع السعادة والراحة بينهم وبصورة تجعلهم يحققون ذاتهم ، وينسجمون مع ما تبذله بلادهم في سبيل خلق مجتمع سعيد متقدم .

والبيت السعيد هو اللبنة الأولى لبناء مجتمع ناجح ، لذا يجب أن يتوفر للأسرة المكان والمسكن المناسب الذي تتفتح فيه المواهب العقلية والجسمية والروحية ، فالمسكن هو :



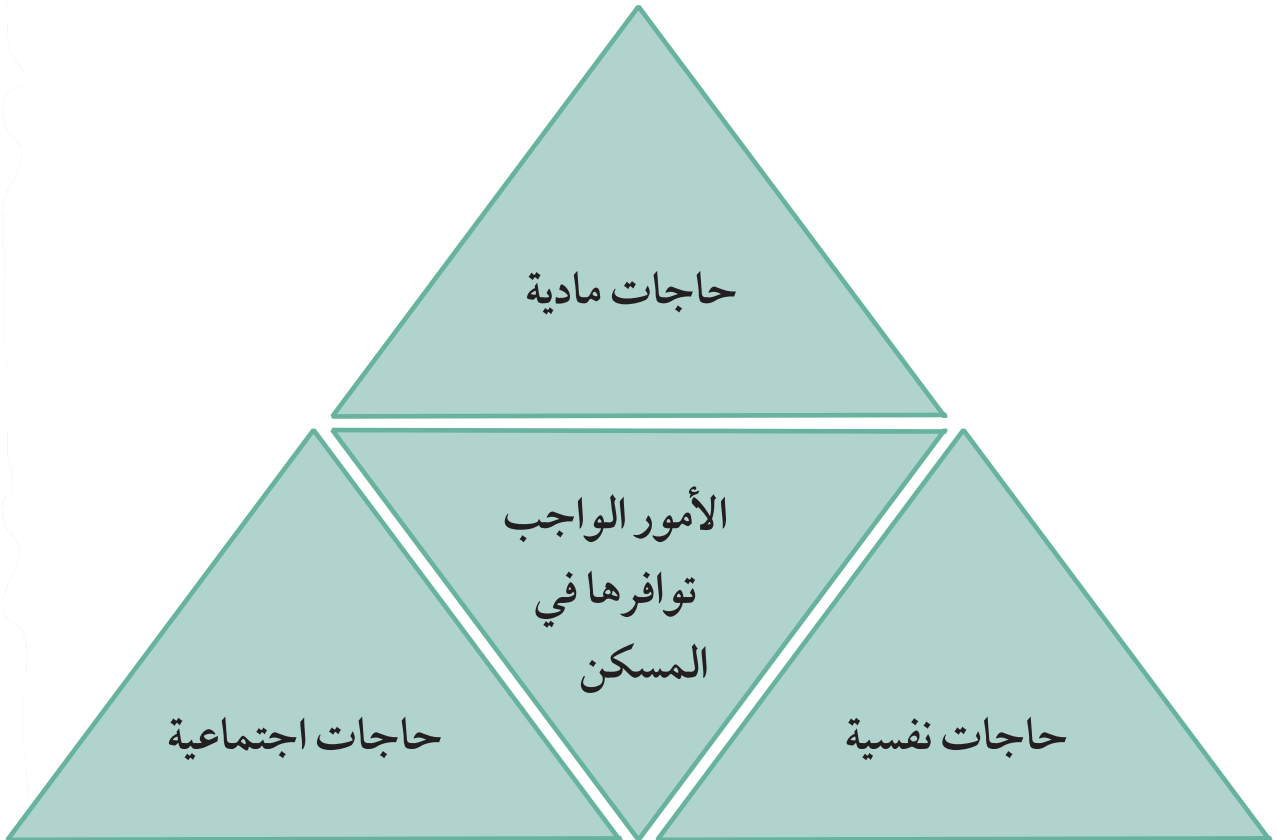
الراحة والأمان للإنسان
وهو المكان الذي
تعيش فيه الأسرة ويجد
أفرادها الراحة بعد عناء
العمل .

المأوى والملاذ الذي
يلجأ إليه الفرد بعد عناء
يوم حافل ليجد فيه
الراحة والاطمئنان .

يحتل توفير المسكن الملائم قمة سلم الأولويات الضرورية للإنسان في أي مجتمع ، فهو لا يقل أهمية عن حاجة الإنسان إلى الطعام والشراب ، كما أنه ضروري لتحقيق الاستقرار المجتمعي الذي يستطيع الفرد من خلاله أن يؤدي دوره المأمول في المجتمع .

الأمور الواجب توافرها في المسكن (مادية - اجتماعية - نفسية) :

لابد من أن يشبع المسكن حاجات الفرد الضرورية وهي تكمن في الأمور التالية :



الناحية المادية :

أنشطة عامة وتتمثل
في غرفة المعيشة .

أنشطة خاصة
وتتمثل في غرف
النوم والحمامات .

أنشطة عمل وتتمثل
في المطبخ .

الناحية الاجتماعية :

مكان لاجتماع
أفراد الأسرة .

مكان يمارس
فيه أفراد الأسرة
هواياتهم الخاصة .

مكان لاستقبال
الضيوف .

الناحية النفسية :

الجو المريح الذي يهيئ للأفراد
الطمأنينة والراحة النفسية .
مثل : أثاث - ألوان . . الخ .

مكان يمارس فيه الأفراد حريتهم
الشخصية في الإطار الاجتماعي
المناسب .

الشروط الواجب توافرها في المسكن

يكاد المسكن أن يكون المكان الوحيد الذي يأوي إليه الإنسان ليخلد فيه إلى الراحة بعد عناء العمل وواجبات الحياة اليومية المختلفة ، ومن هنا لابد لنا أن نولي هذا المنزل اهتمامًا خاصًا لتوفير كل السبل والوسائل الوقائية ، التي تضمن إلى حد ما حياة ومعيشة هادئة وآمنة خالية من الحوادث على اختلاف أنواعها .

وإن كل ما يحتاجه الإنسان في المنزل الصحي هو:

البيئة الطبيعية :

وهي تشمل التهوية - الإنارة - الحرارة



البيئة البيولوجية وهي تشمل :

الكائنات الحية مثل النبات والحيوان



البيئة الاجتماعية والأسرية.



المسكن الصحي :

يجب أن يكون مناسبًا لعدد أفراد الأسرة ، من حيث الحجم ، والمرافق ، وتوفر الماء ،

والتصريف الصحي الجيد .



ضعي علامة (✓) أمام ما ترينه منطقياً وعلامة (×) مع ما ترينه غير منطقي في الجمل التالية :

م	شروط المسكن الصحي	منطقي	غير منطقي
١	جيد من حيث الموقع والتهوية ولا يسمح بمرور الرطوبة من السقف والأرضيات والجدران .		
٢	له ممرات منظمة بمساحات مناسبة ، وعدد غرف مناسبة لحجم العائلة .		
٣	أن يكون قريب من الضوضاء ، وفي موقع ملائم .		
٤	يسمح لأشعة الشمس بالدخول إليه ، وجيد الإضاءة .		
٥	إمكانية التدفئة والتبريد عند الضرورة مع توفر شبكة كهرباء .		
٦	وجود مطبخ مناسب وحمامات مناسبة مزودة بشبكة ماء وصرف صحي مربوط بشبكة مركزية لمحطات التقنية .		
٧	وجود خزانات لحفظ الماء، مع توفر مكان مناسب للحمامات وصرف صحي لتسهيل عملية الغسيل .		
٨	قريب من أماكن تعبئة الوقود ، ووسائل السلامة العامة .		

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

دراسة الألوان وتأثيرها على غرف المنزل



المسكن هو أهم الأماكن على الإطلاق ،لأننا ننعيم من خلاله بالراحة وننفرد بأنفسنا بعيدا عن توترات العمل والحياة العامة ،لذا نقضى به أغلب أوقاتنا أو حياتنا ، ففيه نسترخي وننام ، و نتأمل ونفكر بهدوء ، ونتسلى ونمارس حياتنا الطبيعية .
لذا لابد أن يكون الاهتمام بالمسكن من أوائل اهتماماتنا . فيجب أن نوفر لأنفسنا من خلاله بيئة مريحة هادئة .

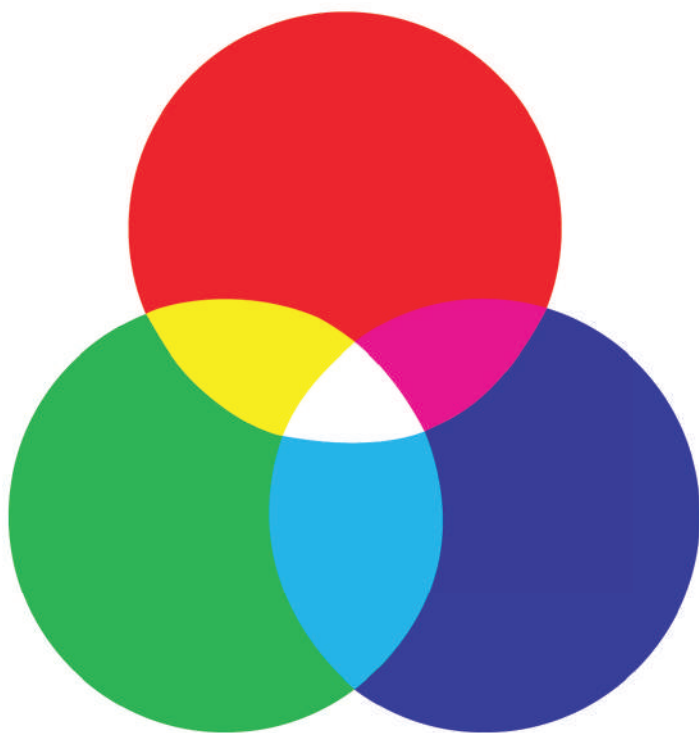
ولا شك أن اختيار ألوان المسكن له أهمية كبيرة ، لأن للألوان طاقة تؤثر علينا . . لذلك يجب اختيار الألوان المناسبة لكل غرفة .



زاد اهتمام العلماء بالألوان بعد أن ثبتت آثارها النفسية على الإنسان . لذلك يمكن فهم اللون من دون التعرف على ما يسمى بدائرة الألوان أو عجلة الألوان .

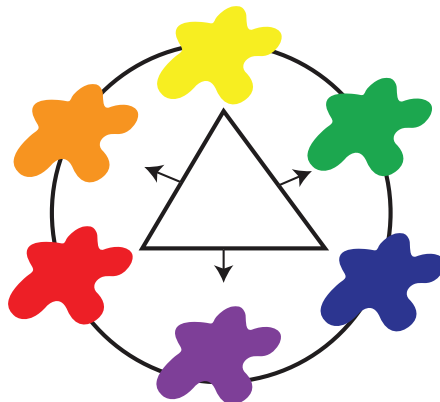
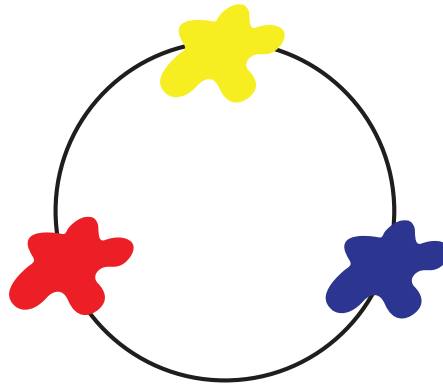
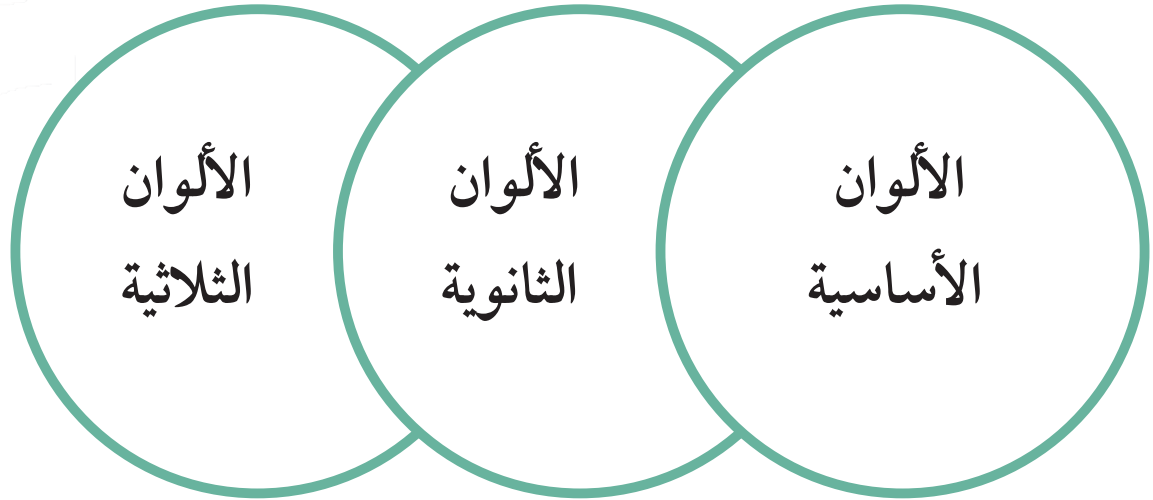
فالألوان من أهم العناصر في تزيين المسكن ، إن اختيار الألوان المناسبة وتناسقها له أثر كبير في تجميل المسكن وخلق جو مريح فيه .

وقبل أن نقدم على دراسة مجاميع الألوان لابد لنا من دراسة دائرة الألوان لتطبيقها على غرف المسكن .



دائرة الألوان

الألوان في الطبيعة تحتوي على اثني عشر لوناً عدا اللونين الأبيض والأسود ، حيث تقسم ،
إلى المجموعات الآتية :





لوّني الدوائر بما يناسب المطلوب :

فالألوان الأساسية =

$$\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = \bigcirc \text{ الأساسية}$$

الألوان الثانوية أو الشائبة =

$$\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = \bigcirc \text{ الثانوية}$$

الألوان الثلاثية =

$$\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = \bigcirc \text{ الثلاثية}$$

الألوان الحارة والباردة :

الألوان في الطبيعة قسمت حسب صفاتها من حيث اللون الذي اشتق منها وهي :
الألوان الحارة: سميت لكونها مصدراً للحرارة والحياة وتشمل الألوان الحارة اللونين
الأصفر و الأحمر بالإضافة إلى البرتقالي والقرمزي والأرجواني وهذه
الألوان توحى بمساحة أصغر وأضيئ لغرف المنزل .

الألوان الباردة: هذه الألوان توحى بالهدوء والبرودة وهي مشتقة من ألوان السماء والماء
كالأزرق السماوي والأزرق الغامق ، والبنفسجي والاخضر بدرجاته ، وهذه
الألوان تعطي انطباعاً بالمساحة الواسعة لغرف المنزل .

من خلال الصور التي أمامك املئي الفراغات بسبب تسمية هذه الألوان بهذا
الاسم :



١ - الألوان الباردة هي :

الأزرق والأخضر وقد سميت بالباردة نسبة إلى

.....

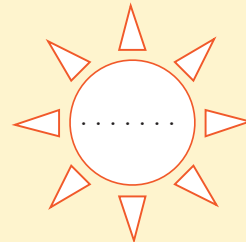
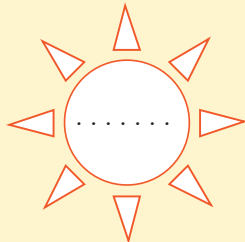
.....

إذ توحى بالبرودة والبعد .



الألوان الحارة هي :

الأصفر والأحمر ، وقد سميت بالحارة لأنها تشبه



إذ توحى بالقرب .

اختيار الألوان لغرف المنزل

اختيار الألوان بحد ذاتها يعد التحدي الأكبر الذي يواجه أصحاب المنزل .
وهناك عوامل عديدة يجب مراعاتها عند اختيار الألوان ، فمنها الطابع العام الذي يتسم به
المنزل وأوقات و أغراض استخدام الغرف ، وبين الذوق الخاص لأصحاب المنزل والألوان
التي تناسبهم ، والبداية تكون دائماً باختيار الألوان الخاصة بالمدخل .

المدخل :

اللون الأحمر من الألوان المناسبة للمدخل كلون مكمل وليس أساسياً لأنه يضفي إثارة على
المكان ويغمره بالحيوية . كما أن اللون الأزرق يعكس وجود علاقات قوية بين أفراد الأسرة .



غرفة المعيشة :



حيث يناسب هذا المكان تواجد ألوان باردة ، كالأزرق والأخضر .

فاللون الأزرق سواء في الجدران أو في قطع الأثاث يحفز على الاتصال والمناقشات .

بينما اللون الأخضر في النباتات الداخلية يحفز على العلاقات الهادئة المتحابية .

ويمكن إضافة الكرسيتالات في غرفة المعيشة لتساعد على تنشيط وتحفيز المحادثات سواء بين أفراد الأسرة أو بين أفراد الأسرة والزائرين .

المطبخ - (مكان تناول الطعام) :



يمكن لوجود مساحات من اللون البرتقالي أن يحفز الشهية ، وقد نلاحظ ذلك في كثير من المطاعم .

فإذا أردنا الحد من الشهية وهو المطلوب في حالة انتشار السمنة بين الأسرة فإن توفير ألوان باهته يساعد على تحقيق هذا الغرض .

الحمام :



يناسب هذا المكان اللون الفاتح كالأزرق الفاتح ، البنفسجي الفاتح لأنه مناسب للاسترخاء - بينما الألوان الغامقة تعمل على الاكتئاب .

غرفة النوم :



فاللون الأخضر والأزرق الفاتح والزهري تناسب هذا المكان ، حيث يساعد على الاسترخاء والخلود للنوم بسلام وهدوء .

غرف الأطفال :



يجب أن تتميز الغرفة بصفة عامة بألوان فاتحة كالأبيض أو الأصفر أو الوردي . حيث إن وجود مساحات من اللون الأخضر يشعر الطفل بالألفة والمودة . أما وجود مساحات من اللون الأزرق الفاتح فإنه يحفز على الشفاء من المرض .

المكتب :



ما يناسب غرف المكاتب مساحات من اللون الأصفر ودرجاته ، لأنه يحفز على جعل البيئة منتجة ونشطة وقابلة للعمل .

حدّدي الألوان المناسبة لغرف المنزل التالية :



زهرى	أزرق فاتح	أصفر	برتقالي	ابيض	احمر	اخضر
------	-----------	------	---------	------	------	------

	المدخل :
	غرفة المعيشة :
	المطبخ (مكان تناول الطعام)
	الحمام
	غرفة النوم
	غرف الأطفال
	المكتب



العوامل المؤثرة على اختيار الألوان لغرف المنزل

إن الألوان لا تزيد من جاذبية الغرف فقط ، لكنها أيضاً تساعد على تغيير بعض معالم الغرف فمن أهم العوامل التي تساعد على اختيار الألوان لغرف المنزل :

السقف المرتفع جداً :



يظهر السقف أقل ارتفاعاً إذا تم طلاؤه بلون أغمق من لون الحوائط أو بأحد الألوان الحارة .

السقف المنخفض :



يبدو السقف أكثر ارتفاعاً إذا غطيته بستائر من لون واحد يختلف عن لون الحائط أو بستائر مخططة عمودياً أو إذا طليته بأحد الألوان التالية :

- ١ - لون أفتح من لون الحائط .
- ٢ - لون أبيض مضاف إليه قليل من لون الحائط .
- ٣ - لون بارد (أزرق - أخضر - بنفسجي) .

الغرف الواسعة جداً :



يمكن أن نجعلها أقل اتساعاً ، إذا طلي الحائط بأحد الألوان الحارة أو استعملت لها الستائر ذات النقوش الكبيرة ، أو غطيت أرضها بسجادة ذات أشكال زخرفيه ، على ألا تكون الستائر نفسها منقوشة ، حتى لا تسبب ازدحاماً وتشويشاً على النظر .

الغرف قليلة الاتساع :



يمكن أن تكون أكثر اتساعًا ، إذا تم طلاء الحائط بلون فاتح وبارد ، وتم استعمال أثاث لُونٍ خشبه بلون يشبه لون طلاء الحائط .

الغرف المربعة :



يمكن أن تبدو مستطيلة إذا تم طلاء إحدى الحوائط بلون يختلف عن لون الحوائط الثلاث الباقية .

الغرف الضيقة الطويلة :

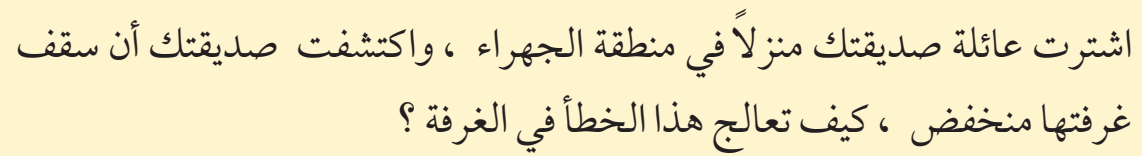


يبدو عرضها أكبر إذا طليت الحوائط المتقابلة القريبة بلون فاتح والحوائط المتقابلة البعيدة بلون غامق .

الجدران التي تكثر فيها النوافذ :



يمكن أن تبدو مساحتها أكبر مما هي عليه إذا طليت الأبواب والنوافذ بنفس لون الحائط .



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

المساهمة في أداء الأعمال المنزلية

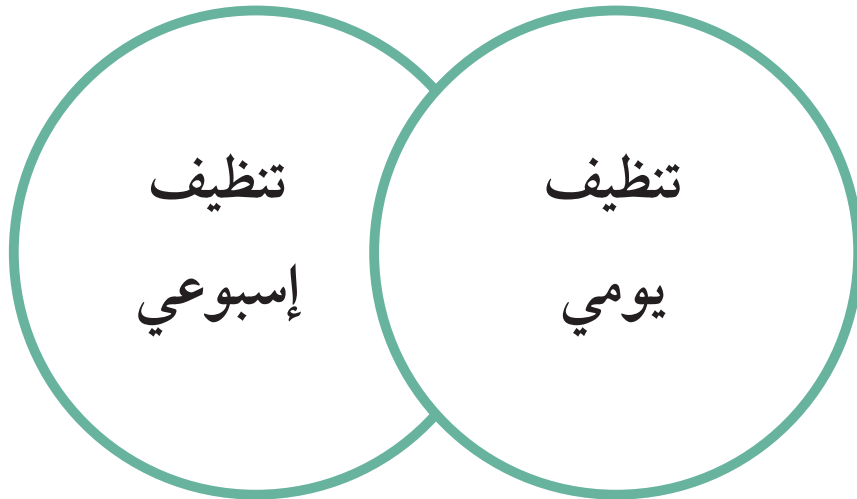
إن المظهر المرتب النظيف للمسكن يؤثر على صحة ونفسية ساكنيه ، لذلك تعتبر العناية بالمسكن من ناحية نظافته وترتيب أثاثه من المهام الأولى .



لذلك يجب عليك عزيزتي المتعلمة أن يكون لك دور مساعد في أداء تلك الاعمال المنزلية .

أنواع الأعمال المنزلية

لكل غرفة من غرف المنزل خصوصيتها وأثاثها الذي تتميز به ، فقد تنقسم الأعمال المنزلية حسب الفترة الزمنية إلى :



عزيزتي المتعلمة ما هي الأعمال التي يمكن أن تساعدك بها والدتك 

أعمال يومية	أعمال أسبوعية

هناك أعمال فصلية يمكن القيام بها مثل (أعمال المطبخ والمخزن) . 

العناية بتنظيم وترتيب غرفة نوم المتعلمة

غرفتي :

ومن أهم الأمور التي يجب مراعاتها عند تنظيف غرفة النوم تنظيفًا يوميًا :

اهتمي بنظافة أرضية الغرفة

ضعي فرش السرير في تيار هوائي

أزيلي الغبار من النوافذ والأثاث

افتحي الستائر ونوافذ غرفتك

علقى الملابس على المشجب





شروط ترتيب السرير

- ١ - يراعى عدم مجاورة أحد جوانب السرير للحائط مباشرة، بل يجب ترك مسافة تسمح بالحركة على جانبي السرير ، وذلك تسهياً لتغيير الشراشف وتهوية المرتبة والتنظيف.
- ٢ - الطريقة ببساطة تعتمد على تقليل عدد مرات الدوران حول السرير.
- ٣ - يبدأ العمل في أحد جوانب السرير، وتوضع على الكرسي المجاور جميع الشراشف المراد استخدامها.
- ٤ - التأكد من أن الشراشف مطوية طويلاً عند الكي ليسهل استخدامها.
- ٥ - يفرد الشراشف الأول ويفرد نصفه وتسوى أركان النصف العلوي، ثم الركن الأسفل من السرير.
- ٦ - تجهز الوسائد وتوضع على الجانب المفروش من السرير.
- ٧ - تنتقل إلى الجهة الأخرى من السرير وتكرر نفس الخطوات.
- ٨ - توضع الوسائد في مكانها الصحيح ، ويفرد مفروش السرير.

إعادة تنظيم أدراج المكتب والخزانة :

الاحتفاظ بمحتويات الخزانة و أدراج المكتب بوضع مرتب مسألة سهلة ،إذا ما تم وضع كل شيء في مكانه الصحيح .



ترتيب محتويات المكتبة :

- تحديد عدد أرفف المكتبة من خلال حجم وعدد الكتب التي ستوضع داخلها .
- قياس طول أكثر الكتب طولاً ، كي يتم تحديد ارتفاع ما بين الرفوف .
- الحرص على شراء مكتبة ذات أرفف متحركة ، حتى يمكن تعديل وضع الأرفف تبعاً لارتفاعات الكتب فيما بعد .
- الأخذ في الاعتبار عند تحديد أبعاد المكتبة ، المساحة التي ستوضع فيها بعض الإكسسوارات في المكتبة ، مثل براويز الصور ، الفازات ، وغيرها .
- استعمال ورق الحائط كخلفية للمكتبة ، لزيادة جمال المظهر الخارجي للمكتبة ، لتبدو كأنها ركن مميز .



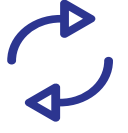
توجيهات للحفاظ على خزانة الملابس مرتبة :

أعدي تنظيم ملابسك الداخلية ، باستخدام العلب المخصصة كيف يتم ذلك؟

خصصي مكانًا لتعليق الفساتين ، وآخر للبلوزات وثالثًا للتنانير والبنطلونات .

استخدمي الأكياس المخصصة لفساتين السهرة لماذا؟

ما الأدوات التي تساعدك على تنظيم خزانة ملابسك؟



من الشكل الذي أمامك

ما الأداة المستخدمة في الخزانة لحفظ الملابس؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

الإدارة المنزلية



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن :-

- ١- تعرف مفهوم كل من (الإدارة المنزلية والقيم والهدف) .
- ٢- تذكر دور الوالدين في الإدارة المنزلية .
- ٣- تميز القيم الحياتية الصحيحة .
- ٤- تثبت بدليل شفهي أهمية القيم للفرد والمجتمع .
- ٥- تبرهن على مدى تأثير القيم على حياتنا .

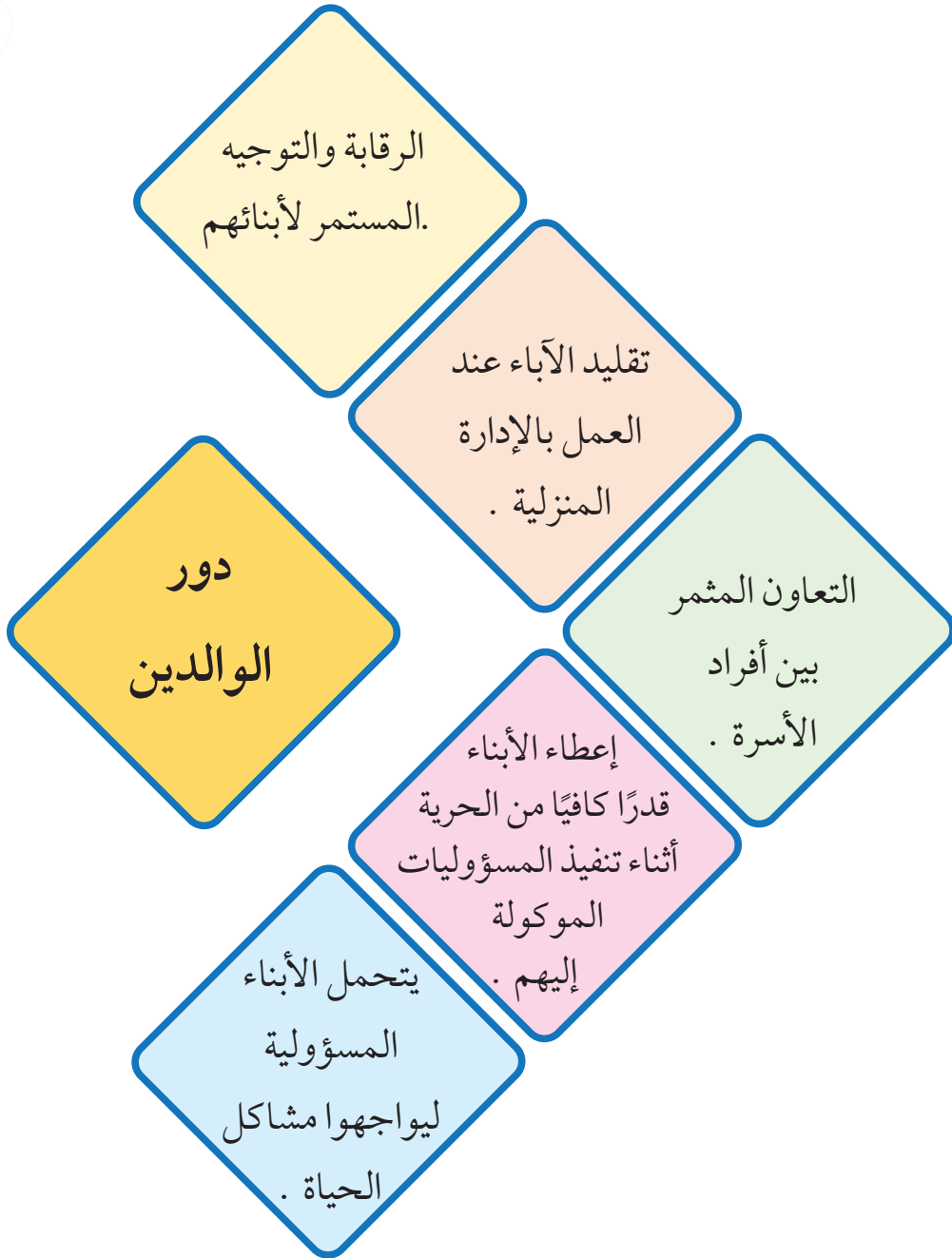
مفهوم الإدارة المنزلية

الإدارة المنزلية بالدرجة الأولى « إدارة شؤون الأسرة واستعمال ما لديها من إمكانيات للحصول على ما تريد ، وهي تعتبر وسيلة لبلوغ غاية منشودة لوصول الأسرة إلى أهدافها التي تُستغل لصالح أفرادها» .

وقد تبين أن هناك علاقة وطيدة ووثيقة بين درجة تعليم ربة الأسرة وبين طريقة إدارتها لشؤون الأسرة ، وكذلك فإن جانبًا كبيرًا من التعلم يأتي عن طريق الخبرة ، والتي تؤدي إلى تحسين في السلوك .



دور الوالدين في الإدارة المنزلية



الإدارة في البيت الحديث

إن الأسرة بعد أن يستقر وجودها ويثبت تماسكها تصبح وحدة اجتماعية متماسكة ، على اعتبار أن قطبي الأسرة وهما الزوج والزوجة لهما وجهة نظر مناسبة وخاصة بهما .

فيمكن أن تتحدد فلسفة الأسرة نتيجة لميول الزوجين ، ومجموع تجاربهما ، ودرجة تعليمهما ، حالتهم الصحية والمالية وتراثهما الاجتماعي .

وبلا شك أن رغبات الإنسان الحيوية تدور حول :

الحصول على عمل أو أي مورد للدخل يعطي نفقات الأسرة .

توفير وسائل الراحة والترفيه والسرور في البيت .

حسن التصرف في موارد الأسرة .

توفير أكبر قسط من التعليم .

الإدارة المنزلية بين الماضي والحاضر

في الماضي



- العمل في المنزل .
- تربية الأولاد والاعتناء فيهم .
- المساعدة في إدارة المنزل .

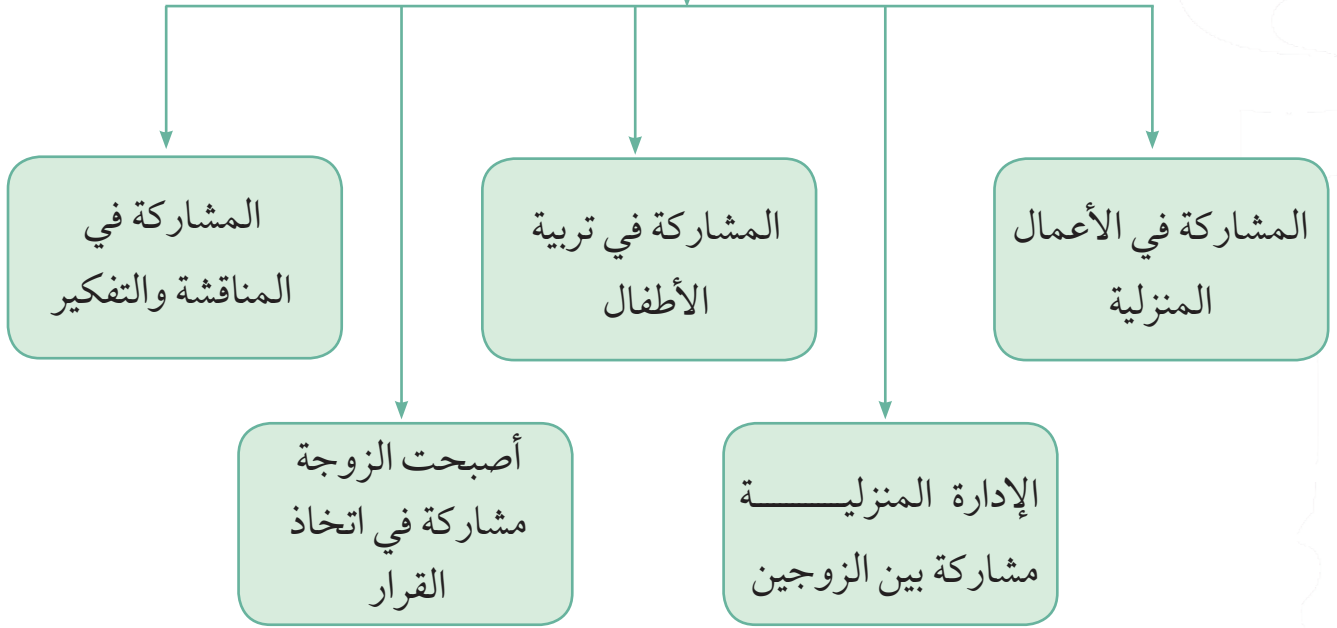


- الحصول على عمل خارج المنزل .
- توفير موارد للأسرة والتصرف فيها .
- صاحب سلطة في المنزل .

هذه الأعمال في الماضي ، ولكن الآن وقد خرجت المرأة إلى العمل واستمرت في القيام بالأعمال المنزلية ، ونتج عن هذا الحمل المزدوج ما تعانيه المرأة الحالية من إرهاق جسماني كبير ، وأحياناً عصبي ، مما أدى إلى اختراع الآلات والأجهزة التي تخفف عنها عبء الأعمال المنزلية .

كما نجد أن الرجل بعد أن كان صاحب السلطة في المنزل أصبح الآن يشارك ويساعد في الأعمال المنزلة وتربية الأطفال .

في الحاضر



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple rows of horizontal lines. Each row consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The entire page is enclosed in a green border with rounded corners. There are no markings or text on the page other than the pre-printed lines.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners and a thin black border around the edges.

القيم

القيم هي « اتجاهات إيجابية ، لدى الأفراد اتجاه بعض جوانب الحياة ، وأخرى سلبية تجاه بعضها » .

دوّني بعض من القيم الحياتية

بر الوالدين

.....
.....

.....
.....

.....
.....

العفو والتسامح

فَعَلَّتِ المعلمة القيم التربوية في الفصل ، وضحي تأثير إحدى هذه القيم عليك؟



أذكرني القيمة التربوية :

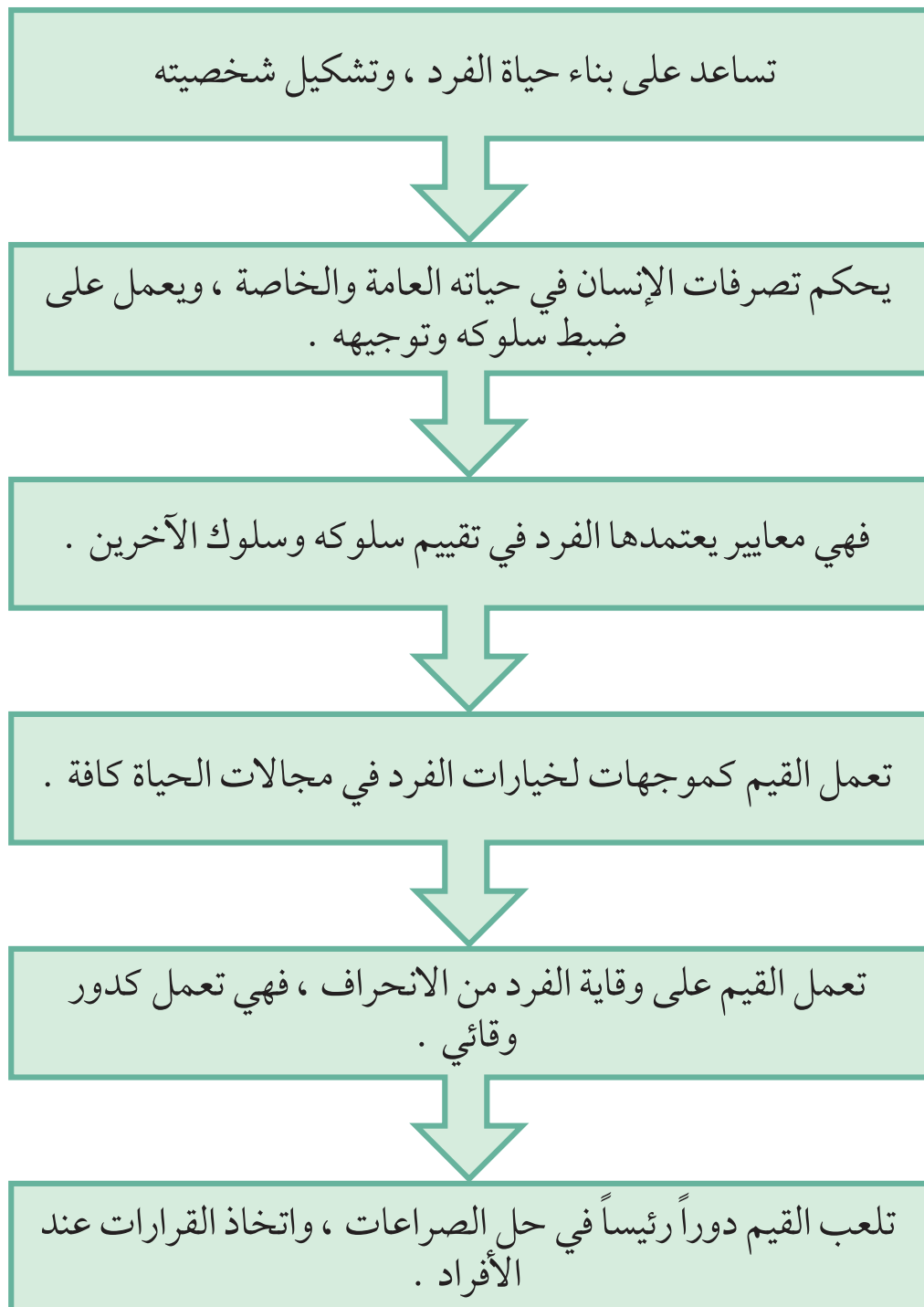
.....

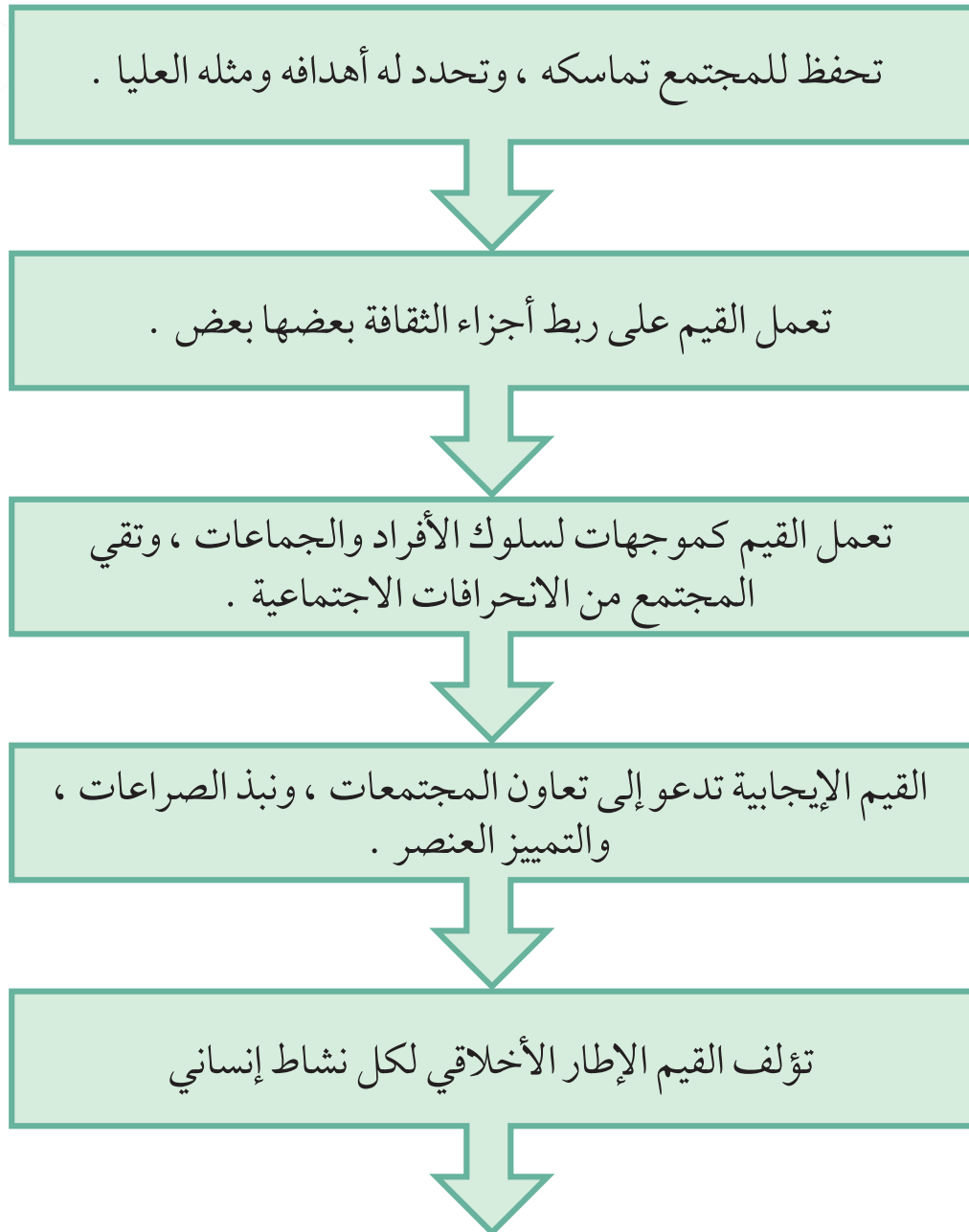
مدى تأثيرها عليك وعلى زميلاتك :

.....

أهمية التمسك بالقيم

بالنسبة للفرد :



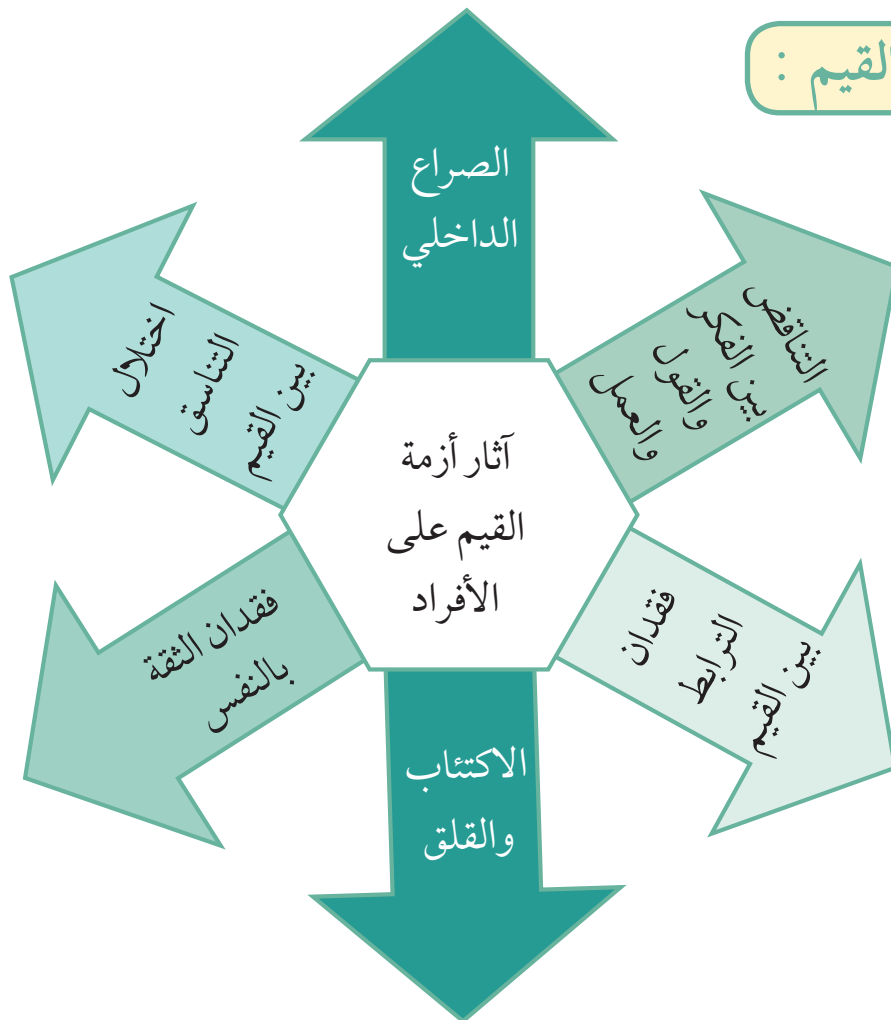


أزمة القيم

يعيش بعض الأفراد أزمة في القيم ، ومن أبرز مظاهر الاختلال في نظام القيم :

- ١ - ضعف القيم العملية وضعف باب الاجتهاد والتخطيط .
- ٢ - النزعة إلى القيم الاتكالية .
- ٣ - أن يتبنى مجموعة من القيم المتناقضة تسبب له صراعاً عند اتخاذ القرار .
- ٤ - تغليب المصلحة الشخصية على المصلحة العامة .
- ٥ - الشعور بالعجز وعدم القدرة على الإنجاز .

آثار أزمة القيم :



الأهداف

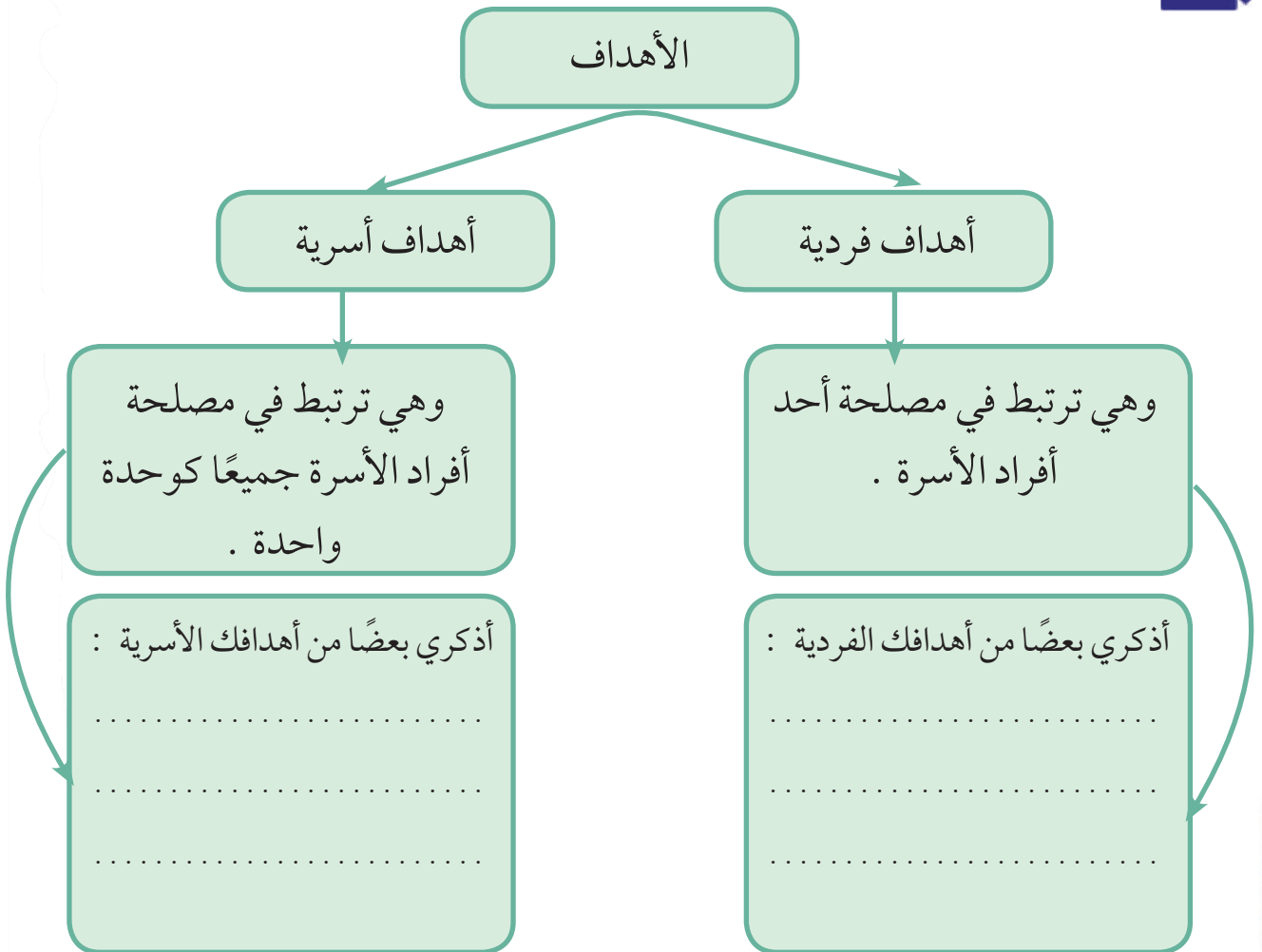
الهدف :

غاية محددة مطلوب تحقيقها .

وقد تختلف الأهداف عن الآمال في أن الأولى عادة تكون نقطة وصول محددة المعالم يسعى الفرد أو الجماعة لبلوغها .

أما الآمال فهي رغبات غير واضحة تماما ، فهي كالأمنيات والأحلام التي تتراءى للفرد من آن لآخر ويتمنى تحقيقها ، ولكنه لا يبذل في سبيل ذلك جهدًا جادًا .

وللأهداف أنواع :



هدف



هدف



والأهداف الفردية والأسرية بنوعيتها قد تكون أهدافاً قصيرة المدى أو أهدافاً بعيدة المدى .
لذا من المفترض أن تكون جميع الأهداف مرنة عند وضعها خاصة الأهداف البعيدة
المدى ، لما قد يواجه الشخص من أزمات أو مشاكل أو معوقات تعوق تحقيق أهدافه في الوقت
المحدد .



صفات الهدف المؤثر

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

إدارة موارد الأسرة



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن :-

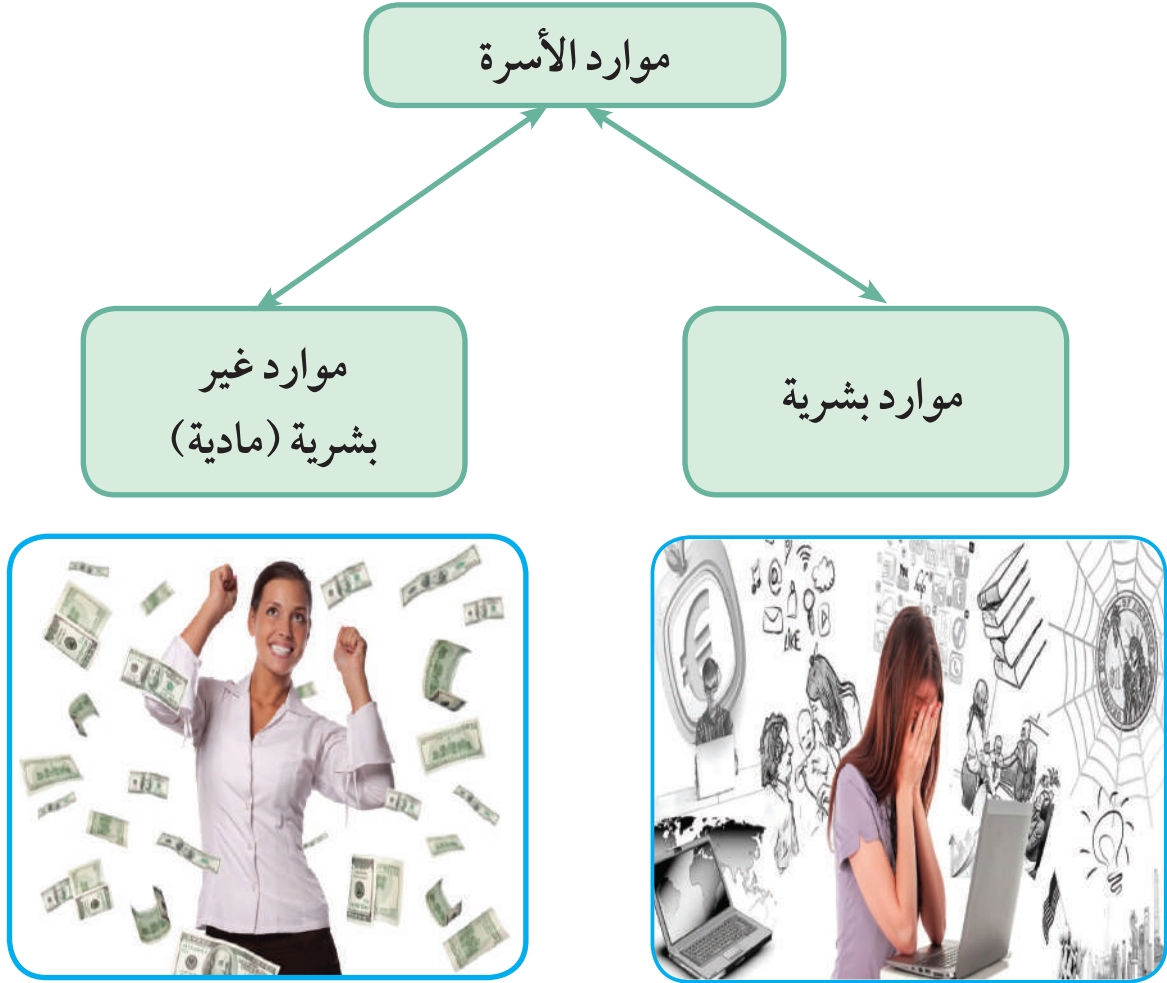
- ١- تعرف مفهوم الطاقة وإدارة الوقت .
- ٢- تعدد مزايا التخطيط للانتفاع بالوقت والطاقة .
- ٣- تستنتج فوائد التخطيط لتنظيم الوقت .
- ٤- تبتكر طرقًا لشغل وقت الفراغ .

الموارد

موارد الأسرة :

إن موارد الأسرة تستعمل لتحقيق أهدافها ، وتتلخص عملية الإدارة في طرائق استعمال هذه الموارد بحيث تحقق أكبر قدر من السعادة لأفراد الأسرة .

وتنقسم موارد الأسرة إلى قسمين :



أولاً : موارد بشرية :

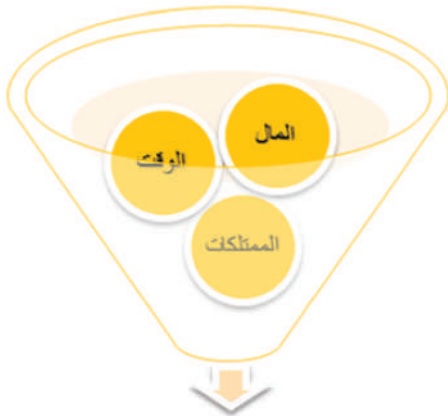
الموارد البشرية



وتشمل العلم والقدرات والمهارات الطبيعية والمكتسبة والعوامل النفسية والجهد ، وهذه جميعها تلقى اهتماماً أقل بكثير من الموارد غير بشرية بين الأفراد ، وربما يرجع هذا إلى أنه ليس لها قياس واضح .

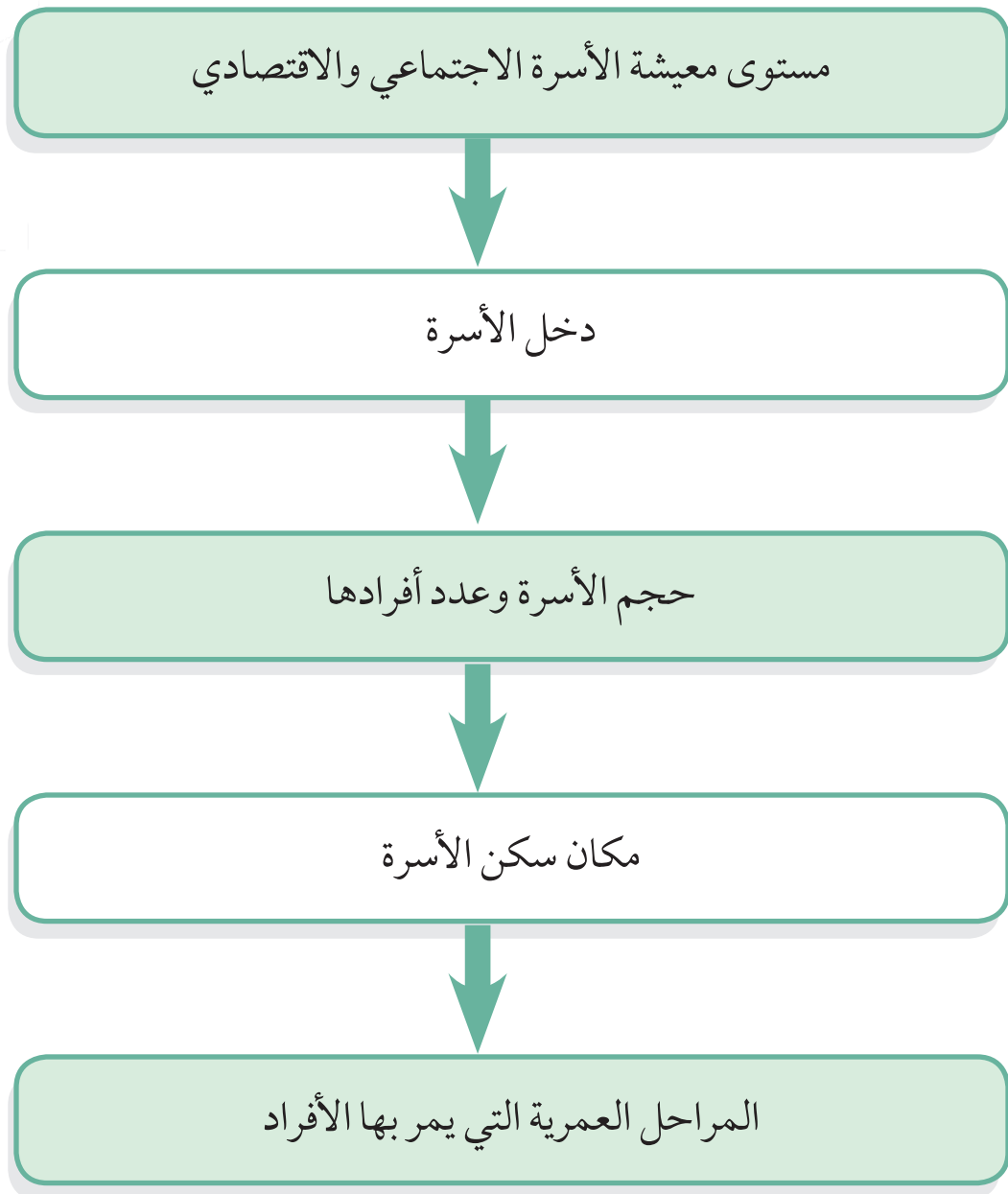
ثانياً : موارد غير بشرية (مادية) :

الموارد الغير بشرية



تعتبر لازمه لتحقيق كثير من الأهداف ، وهي أكثر وضوحاً في أذهان الناس من الموارد البشرية ، لأنها تتعلق بأشياء ملموسة ومرئية .
أما الوقت كمورد ، قد يكون أقل وضوحاً من غيره من الموارد البشرية ، ولكنه عامل مهم في عملية إدارة البيت .

العوامل المؤثرة في استعمال الأسرة للموارد :



إدارة الوقت والطاقة

مورد الوقت يرتبط بمورد الطاقة البشرية ارتباطًا وثيقًا ، فكل منها يؤثر في الآخر ويتأثر به ، ولكل إنسان قدرة محدودة على العمل العضلي ، فيتوقف مقدار ما يستطيع الفرد إنجازه من أعمال على ما لديه من وقت لأدائها ، كذلك فإن وقت الفرد يتسع لقدر معين من الأعمال ويتوقف مدى هذا الاتساع أو الضيق في الوقت على مقدار ما يتمتع به الفرد من طاقة وقدرة على إنجاز تلك الأعمال فهما موردان مرتبطان ، ويعتمد كل منهما على الآخر .

فالطاقة هي مقدار الفرد على أداء الأعمال .

مفهوم إدارة الوقت

مرحلة التفكير في المستقبل
بقصد التعرف على :
أ- مضيعات الوقت .
ب - وسائل تجنب تلك
المضيعات .

عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه
ورقابة الوقت ، بما يمكننا من
اختيار الشيء الصحيح المراد
عمله خلال ٢٤ ساعة .

العوامل التي تؤثر على استخدام الوقت والطاقة

عمل تخطيط للوقت .

ترتيب الأعمال المراد أدائها حسب
أهميتها أدائها .

طبيعة العمل نفسه .

مستوى العمل المطلوب ،
كالاهتمام بتزيين كيكة تقدمها ربة
المنزل فيأخذ منها وقتًا وطاقة أكبر
من تقديم الكيكة بدون تزيين .

عمر ربة المنزل .

حجم الأسرة وأعمار أفرادها .

خبرة وتجارب ربة المنزل السابقة .

توافر الأدوات والخدمات .



التخطيط للانتفاع بالوقت والطاقة

مزايا التخطيط للانتفاع بالوقت والطاقة :



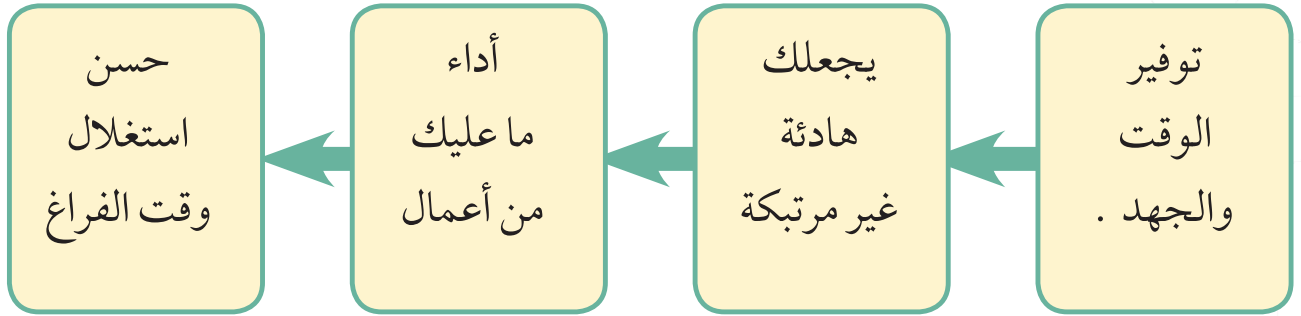
مراحل إدارة الوقت و الطاقة :

- تقدير المهام الحالية والمستقبلية الواجب إنجازها خلال فترة زمنية محددة .
- تحديد أهداف تخطيط الوقت .
- تحديد الأولويات .
- تحديد الإجراءات التفصيلية لتنفيذ المهام المطلوبة .
- إعداد جدول زمني لتنفيذ المهام وتوزيع الوقت .

وصايا مهمة لتوفير الوقت والطاقة :

- التخطيط الجيد .
- التعاون بين أفراد الأسرة .
- الترتيب الجيد للأدوات .
- اتباع طرق مبسطة في إنجاز الأعمال .
- المحافظة على الراحة خلال العمل .
- الاعتناء بالصحة .
- التطلع باستمرار لتحسين أسلوب العمل .

فوائد التخطيط لتنظيم الوقت والطاقة



عزيزتي المتعلمة دعينا نقوم بتطبيق عملي لعمل جدول للأعمال التي تقومين بإنجازها باليوم أي خلال (٢٤) ساعة ولنتعرف على كيفية قضاء يومك ، حتى تعرفي كم تبقى من الوقت بعد إنجاز أهم الأشياء وهل لديك وقت لممارسة هواياتك ؟ .



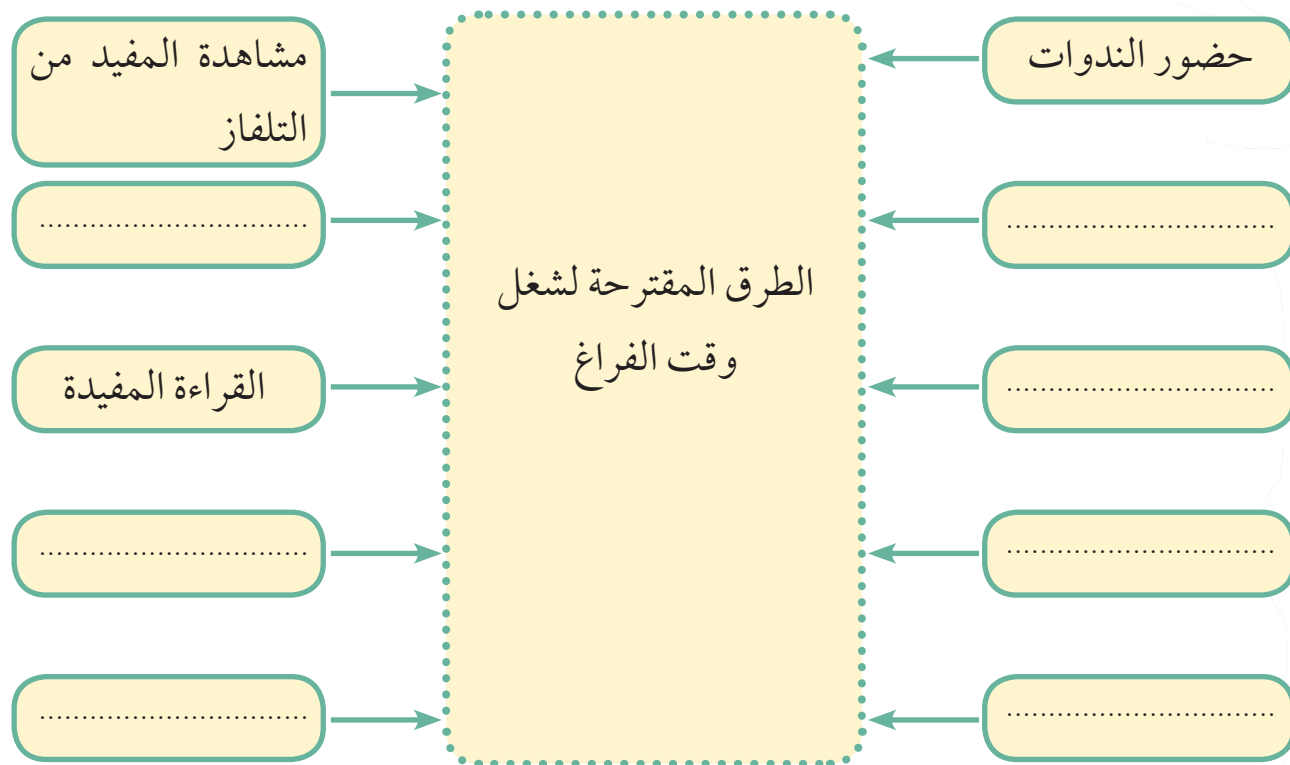
جدول لتنظيم الوقت

ظلي الوقت المستغرق لإداء كل نشاط مما يلي :-

النشاط	عدد الساعات	الوقت
الاستيقاظ وتناول وجبة الفطور	ساعة	
الصلاة الواحدة ٥ ×		
الذهاب إلى المدرسة والعودة		
تناول وجبة الغذاء		
حل الواجبات المدرسية		
تناول وجبة العشاء		
الخلود إلى النوم		
إجمالي وقت الأنشطة - ٢٤ ساعة		
اجمالي وقت الفراغ		



اقترحي بعض الأعمال التي تفعليها لشغل وقت الفراغ.



تذكري

وقت الفراغ هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

الثقافة الاستهلاكية والأسرة



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن :-

- ١- تعرف المستهلك والاستهلاك العائلي .
- ٢- تنتبه لمحتويات الفاتورة .
- ٣- تدرك أهداف الترشيد .
- ٤- تقترح بعض الأمور الواجب مراعاتها عند الترشيد .

مفهوم الثقافة الاستهلاكية

عزيزتي المتعلمة



إن كل ما تستخدمينه من أشياء ويهدف إلى تحقيق الاستفادة منها في إشباع حاجة ضرورية أو رغبة معينة في الحياة مثل استهلاك الطعام والملابس والأثاث والكتب والأدوات... إلخ يسمى استهلاكاً، وخلال مراحل العمر المختلفة يصبح الإنسان مستهلكاً في كل ما يستعمله في حياته اليومية. فهل علمت الآن من هو المستهلك؟

المستهلك :

هو الشخص الذي يشتري السلع ويتنفع بالخدمات لاستخدامها.

الاستهلاك العائلي :

هو كل ما تستهلكه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات.



سلع يتم استهلاكها:

الملابس:

خدمات يتم استهلاكها:

المدرسة:

الوعي الاستهلاكي

هو تزويد المستهلك بالمعلومات والإرشادات المهمة حتى تتم عملية المعرفة على أكمل وجه .

عزيزي المستهلك

قبل الشراء انتبه

إلى تاريخ انتهاء

صلاحية المنتج.

كيف تحمي نفسك بنفسك؟

نصائح مهمة للمستهلك قبل الشراء

- لا تنساق وراء الإعلانات المغرية.
- لا تشتري السلع مجهولة المصدر.
- ابحث عن السلع ذات الجودة.
- افحص السلع وتأكد من سلامتها قبل المغادرة.
- اطلب الفاتورة وتأكد من البيانات.
- تأكد من تاريخ الصنع.
- تأكد من بلد المنشأ.



وزارة التجارة والصناعة
Ministry of Commerce and Industry

أين يوجد مكتب حماية المستهلك في منطقتك؟



الفاتورة

هي المستند الذي يثبت مواصفات السلعة التي تم شراؤها .



ما هو محتوى الفاتورة؟

اسم الشركة:

.....

العنوان:

.....

اسم السلعة المباعة:

.....

أهمية الفاتورة للمستهلك .

- تحفظ حقك في استبدال السلع.
- هي المستند الذي يثبت مواصفات السلعة التي تم شراؤها.
- تساعد على مراجعة السلع المشتراة ومراجعة الميزانية.

No.	فاتورة لقفية / أجلة	التاريخ ٢٠١٣ / /	
	Cash Credit Invoice	الموافق ٢٠١٣ / /	
المحتوى		الخطوة : حسن المعلوم	
	العدد Qty.	السعر الإفرادي Unit Price	السعر الإجمالي Total Price
Total			الإجمالي
Sign.	: التوقيع :	Receiver	المستلم

ترشيد الاستهلاك

ترشيد الاستهلاك لا يعني بالضرورة العودة إلى الحياة البدائية ،وإلى الاستغناء عن الآلات والتطور التقني الذي توصل إليه عبر عقود من العمل الجاد والإبداع ، وإنما أن نعيد التفكير في أنماط استهلاكنا الخاطئة .



مفهوم ترشيد الاستهلاك :

هو الاستخدام الأمثل للموارد وهو عبارة عن مجموعة من الإجراءات أو التقنيات التي تؤدي إلى خفض استهلاك الموارد دون المساس براحة الأفراد أو إنتاجيتهم واستخدامها عند الحاجة الحقيقية لها .

اهداف ترشيد الاستهلاك

- تكوين العادات والاتجاهات السليمة وخلق الوعي الاستهلاكي السليم .
- توفير المعلومات و الخبرات التي تساعد الفرد على استخدام موارده بطريقه سليمة تعود عليه بالفائدة .



ترشيد استهلاك الماء



- إغلاق مصادر المياه جيدا بعد الانتهاء من استعمالها .
- المبادرة إلى إصلاح أي عطل أو تلف حتى لا يتسبب في فقد كميات من الماء .
- الاقتصاد في استعمال الماء عند عمليات التنظيف اليومي والأسبوعي للمنزل .
- تحذير الأطفال من عادة اللعب بالماء .
- عدم استعمال مياه الشرب في أغراض العناية بالحدائق والتنظيف

ترشيد استهلاك الطاقة

- الحرص على قراءة كتب التعليمات المرفقة بالأجهزة الكهربائية لمعرفة مقدار استهلاكه للطاقة و أفضل طريقة لتشغيله.
- الحد قدر الإمكان من استخدام الأجهزة غير الضرورية خاصة التي تستهلك كمية كبيرة من الطاقة
- الاكتفاء بإضاءة المكان الذي تتواجد فيه الأسرة فقط وعدم ترك الأنوار مضاءة أثناء النهار.
- تعويد أفراد الأسرة على التجمع لمشاهدة التلفزيون في غرفة المعيشة.
- يراعى فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة بعد الانتهاء من عملها مباشرة.
- يستحسن إيقاف مبرد الماء عن العمل أثناء الليل .
- سخان الماء يراعى عدم تشغيله في فصل الصيف.
- عند استخدام الثلاجة الكهربائية يراعى عدم تكرار فتح الباب بدون داع حتى لا تتسرب البرودة للخارج.



يفضل استخدام الأجهزة التي تحتوي على جهاز فصل تلقائي للتيار الكهربائي .

ترشيد استهلاك السلع الإستهلاكية والدائمة



إن نجاح الوعي الإستهلاكي لدى الفرد يعتمد على مدى إدراكه لترشيد استهلاكه للسلع خصوصاً عند الشراء فنلاحظ هنالك بعض السلوكيات الخاطئة .



إرشادات للمستهلك عند الشراء

تصرفات شرائية لم تعجبك :

- ١ - شراء كميات كبيرة من الأغذية دون الحاجة إليها.

٢ -

٣ -

تصرفات شرائية أعجبتك :

- ١ - التخطيط لما تحتاجين إليه .

٢ -

٣ -



أدوات ترشيد الاستهلاك



استخدام الإضاءة الاقتصادية في المنازل

استخدام صنابير المياه المزودة بحساسات أشعة تحت الحمراء



استخدام العازل الحراري للحوائط

استخدام نوافذ من طبقتين من الزجاج للأشعة تحت الحمراء



التقويم النهائي

اليوم :

/ /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a small dark mark at the top center edge. The paper has rounded corners on the right side.

التقويم النهائي

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

الفصل الخامس

البيئة



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن :-

- ١- تتعرف على مفهوم (البيئة - التلوث)
- ٢- تذكر أهمية المحافظة على البيئة .
- ٣- تقترح بعض السلوكيات التي تحافظ على البيئة

البيئة

البيئة هي "كل شيء يحيط بالإنسان" هذا هو أول مفهوم محدد لكلمة البيئة وهو الذي خرج به إعلان استوكهولم عام ١٩٧٢، فرحم الأم بيئة الانسان الأولى والمدرسة بيئة و البيت بيئة والكون كله بيئة.

مفهوم البيئة



الإطار او الحيز المكاني الذي يعيش فيه الإنسان بكل ما فيه من عناصر حية وغير حية وممارس فيه حياته وأنشطته المختلفة.

العلم الذي يدرس العلاقات بين الكائنات الحية والوسط الذي تعيش فيه.

أهمية المحافظة على البيئة

مشاكل بيئية

التقليل من الأمراض

المحافظة على حياة الإنسان

الحد من التلوث



ما هو التلوث



هو أي تغير بالبيئة يؤدي الى حدوث تأثير ضار على الهواء، الماء أو الأرض والتي تضر بصحة الكائنات الحية.

الإنسان يتعايش مع الكائنات المختلفة ويشكلان سوياً نظاماً بيئياً يجب المحافظة عليه من التلوث.



تلوث

من مصادره



تلوث

تلوث

من مصادره



تلوث

بعض أنواع التلوث

تلوث

من مصادره



تلوث

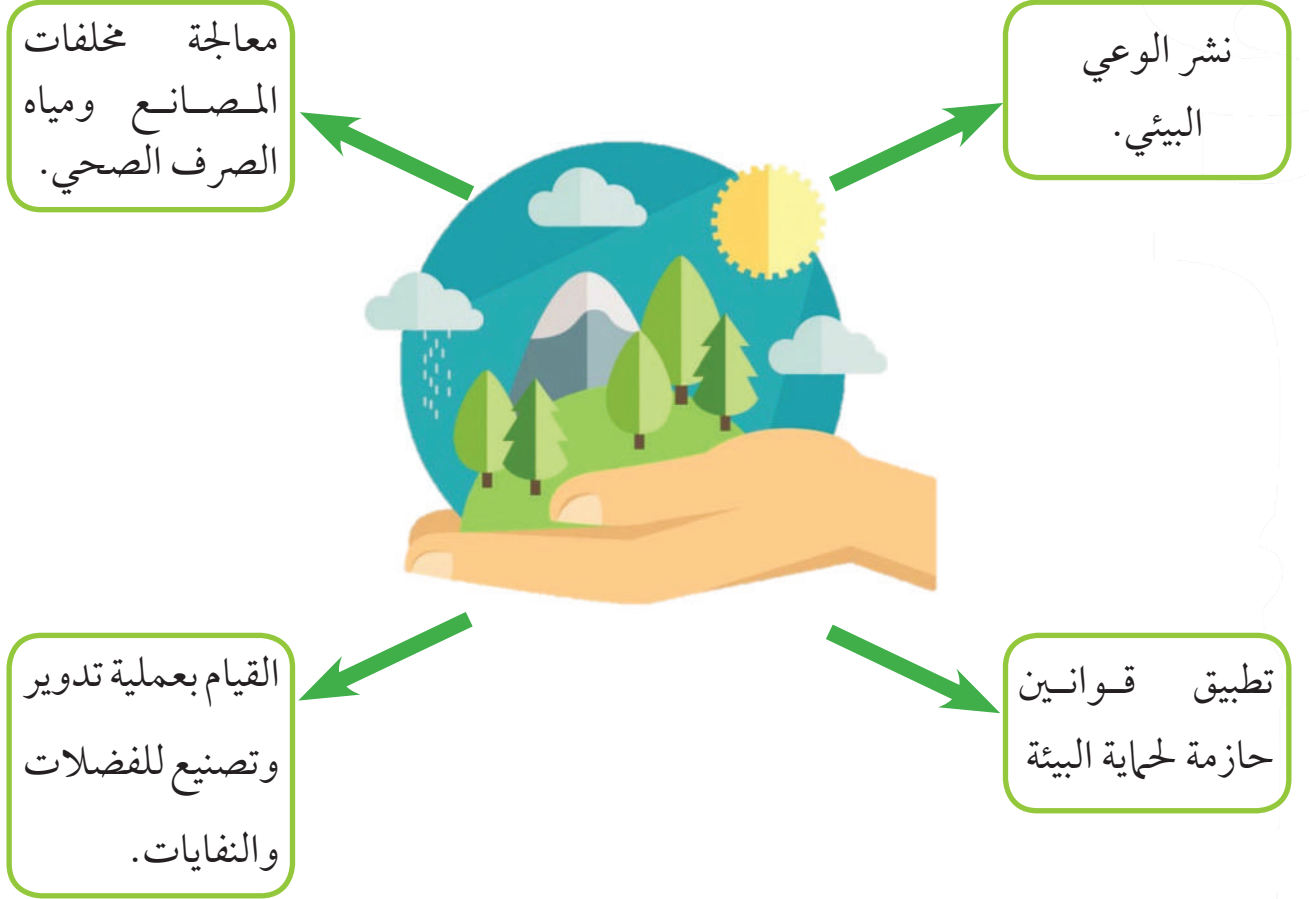
تلوث

من مصادره



تلوث

السلوكيات التي تحافظ على البيئة؟



اقترحي بعض من السلوكيات التي تحافظ على البيئة؟

عزيزتي المتعلمة لوني الصورة التي تدل على البيئة النظيفة.



عزيزتي المتعلمة اقترحي بعض النصائح للمحافظة على كل من:

بيئة المنزل	بيئة المدرسة

التقويم النهائي

اليوم :

/ /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The paper has rounded corners and a small green tab at the top center. There are 20 horizontal lines in total, spaced evenly down the page.

التقويم النهائي

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

الوحدة الثانية



الفذاء
و
التغذية



علم الغذاء والتغذية



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن :-

تتعرف على المفاهيم العلمية (علم الغذاء وعلم التغذية)

تنمى قدرتها على اختيار غذائها .

تصنف المجموعات الغذائية حسب الدليل الغذائي اليومي .

تطبق وجبة فطور باستخدام المجموعات الغذائية والعناصر الغذائية الأساسية .

مفهوم (علم الغذاء وعلم التغذية)

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِتْيَاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

(سورة البقرة)



إن معرفة الانسان للغذاء والتغذية واهتمامه بهما بدأ منذ القدم فقد كان الغذاء محور اهتمام الإنسان على مر العصور حيث يبذل جهده في سبيل الحصول على الغذاء له ولعائلته ولذا يعد من أهم اسباب التطور في الحياة .



هل الغذاء مهم؟ ولماذا؟



الغذاء

هو أي مادة صلبة أو سائلة تزود الجسم بالعناصر الغذائية وينتج عنها استهلاكاً للطاقة والنمو والصيانة والوقاية الحيوية .

علم التغذية

يختص بدراسة الطعام والعناصر الغذائية ومكوناتها والعمليات التي تحدث للغذاء في جسم الكائن الحي منذ دخوله الفم مروراً بالعمليات الهضمية حتى مرحلة الإخراج .

- الغذاء الصحي :

هو الذي يمد الجسم بسعرات حرارية كافية ، والعناصر الغذائية اللازمة لوظائف الاعضاء وصحة الجسم .

- الغذاء المتوازن :

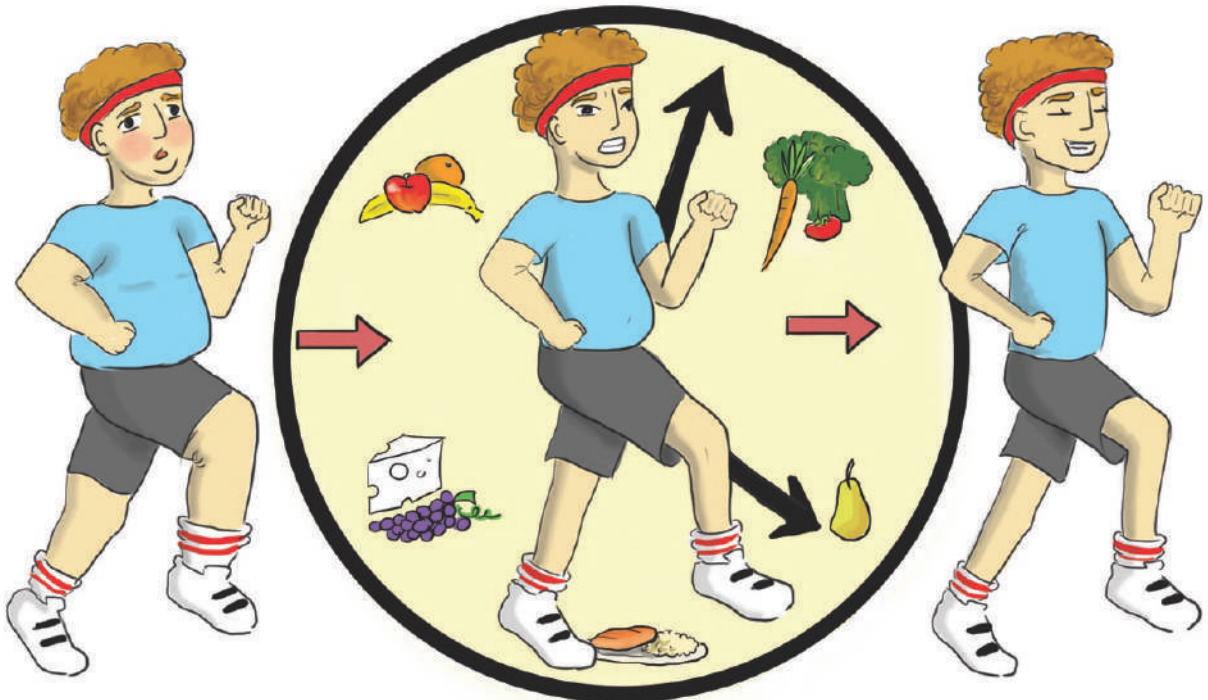
هو الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وبنسب محددة من المواد البروتينية والدهنية والكربوهيدراتية .

- الغذاء المتكامل :

هو الغذاء المتزن من العناصر الغذائية (الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الألياف - الماء) تحتوى هذه العناصر على الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم واليود والصوديوم وغيرها من العناصر المكونة لبروتوبلازم الخلية) فيصبح غذاء متكامل .

- السعر الحراري :

هو مقياس لكمية الطاقة في الغذاء التي تنتج عند احتراق الغذاء في الجسم .



الثقافة الغذائية

يشكل مفهوم الثقافة الغذائية أحد الأفكار الكبرى التي ساعدت الأفراد على إنجاز الكثير من التقدم العلمي والتطور الفكري ، حيث أن ثقافة الفرد الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءا من شخصية هؤلاء الأفراد ويمكن الحكم على ثقافة الفرد الغذائية من خلال السلوك الغذائي الذي يتبعه . .

التثقيف الغذائي

هو عبارة عن إمداد أفراد المجتمع بالمعلومات وبعض الخبرات الضرورية واللازمة التي تؤهلهم لاختيار غذائهم المناسب، من حيث الكم والكيف للحفاظ على صحتهم خلال المراحل العمرية المختلفة.

من أين نحصل على مصادر علم التغذية :

١ - منظمة الصحة العالمية : WHO

- تقوم بدور قيادي في معالجة الأمور المتعلقة بالصحة والعمل على تصميم برامج البحوث الطبية.



- تعزيز التنمية.

- تدعيم الأمن الصحي.

- تعزيز النظم الصحية.

٢ - منظمة الأغذية والزراعة : FAO

- تقوم بجهود دولية تهدف الى القضاء على الجوع في العالم وتحقيق الأمن الغذائي لكل إنسان على الأرض والنهوض بمستويات التغذية وتعزيز القدرة الإنتاجية.

- ضمان مستوى جيد من التغذية للمجتمعات.

وظائف الغذاء في جسم الإنسان

وظائف فسيولوجية :

إمداد الجسم بالمواد اللازمة للبناء والنمو والطاقة والعمليات الحيوية والوقاية من الأمراض .

وظائف اجتماعية :

تلعب دور مهم في توطيد العلاقات الاجتماعية وزيادة أواصر الصداقة بين الناس ،من خلال المناسبات الإجتماعية وحفلات الغذاء والعشاء .

وظائف نفسية :

إن تناول الطعام يعطي شعورا بالأمن والسعادة لكثير من الأفراد وخاصة عندما يتناولوا الشيء المحبب لهم حيث يعتبر علاج لكثير من الأمراض النفسية .



تعمل هذه الاغذية على تحسين حالة الفرد المزاجية والنفسية

تحتوي المكسرات على
أوميغا 3 حيث تمنح الشعور
بالهدوء والسعادة .



يحتوي السبانخ والخس على
حمض الفوليك الذي يعمل
على خفض شعور التوتر .



تحتوي عائلة التوت على
مضادات الأكسدة وينفس
الوقت مضاد لكثير من الأمراض
النفسية .



ابحثي عن فوائد هذه الأطعمة :





زميلتك تعاني من الضعف العام بالجسم وبشرة غير صافية كيف نساعدتها ونقدم لها بعض النصائح الغذائية؟

قواعد ذهبية في علم التغذية :

- شرب الكثير من الماء النقي .
- تناول الوجبات بجو من الاسترخاء بعيد عن التوتر وإعطاء الوقت الكافي للوجبة الغذائية أتناول ٣ وجبات رئيسية خلال اليوم والاعتماد علي الحصص الغذائية المتبعة في الهرم الغذائي .
- تناول غذاء متوازن متكامل ليفي باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية .
- تناول وجبات يومية تحتوي علي جميع المجاميع الغذائية .

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

المجموعة الغذائية



إن معرفة محتويات الوجبة الغذائية هو الهدف الذي يعمل من أجل أخصائيو التغذية العامة ، وذلك للحصول على وجبات غذائية متوازنة ومتكاملة في احتوائها على جميع العناصر والمكملات الغذائية التي يحتاجها الجسم لمرحلة العمر التي يمر بها والحالة الصحية لما لها من أثر كبير في حفظ الصحة العامة ومن المهم جداً تعليم أفراد المجتمع كيفية التخطيط لغذائهم .

من أين نحصل على الأغذية التي تساعد على تكوين الوجبات الصحية الغذائية المتوازنة والمتكاملة

١ - الهرم الغذائي (system of food Pyramids)

٢ - المجموعات الغذائية (system of food Groups)

٣ - الطبق الصحي (Healthy Eating Plate)



صنفي المجموعات الغذائية الموجودة بالصورة ؟

.....

.....

.....

المجموعات الغذائية :

لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل في العناصر الغذائية ، فكل طعام يحتوي على بعض العناصر وتنقصه عناصر أخرى لذا فإن عملية تكامل الأطعمة في الوجبة الغذائية أمر بالغ الأهمية ولا يمكن أن يتم ذلك إلا عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها للحصول على وجبة متوازنة من الناحية الغذائية .

يعتمد نظام المجموعات الغذائية أساسا على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات متشابهة أو متقاربة في مكوناتها من العناصر ، وهناك كميات محددة من الأطعمة في المجموعات الغذائية يطلق عليها الحصص الغذائية والتي تختلف في عددها وحجمها ووزنها تبعا لنوعية المادة الغذائية وعمر وجنس الفرد .

للحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم لابد من دمج مجموعات من الأطعمة مع بعضها نظرا لعدم وجود طعام واحد كامل بالعناصر الغذائية ولضمان الحصول على كافة الاحتياجات الغذائية يوميا يجب تناول الوجبات الرئيسية (الفطور ، الغداء ، العشاء) إضافة إلى وجبتين خفيفتين .



الاحتياجات الغذائية :

أقل كمية من العناصر الغذائية يحتاجها الفرد للمحافظة علي الوظائف الطبيعية وسلامة الجسم .



الحصة الغذائية :

هي مجموعة من الأغذية المتكاملة المتوازنة والتي تحتوي على جميع العناصر الغذائية حسب احتياج الجسم .

أختك تبلغ من العمر ١٠ سنوات وقد أُصيبت بالإمساك وعندما ذهبت الي الطبيب نصحتها بالإكثار من تناول الخضروات والفاكهة.

- لماذا نصحتها الطبيب بالإكثار من تناول الخضروات والفاكهة ؟

الهرم الغذائي

قام المختصون في منظمة الصحة العالمية بإعادة توزيع المجموعات الغذائية وترتيبها علي هيئة هرماً وأطلق عليه التقسيم الهرمي للأطعمة ،حيث يضم المجموعات الغذائية المختلفة ويحدد العمر والجنس والحالة الفسيولوجية وحجم وعدد الحصص الغذائية .



الهرم الغذائي :

عبارة عن مجموعات الأطعمة على شكل سلسلة من المقاطع المختلفة الألوان والأحجام بالتعاقب من اليسار الي اليمين بالإضافة الى النشاط البدني .

مجموعة اللون البرتقالي (الحبوب)

هذه المجموعة تعتبر مصدراً للكربوهيدرات وهي غنية بفيتامين ب المركب وأملاح الحديد والكمية المقترحة لها تختلف على حسب العمر والجنس ونوع العمل .

العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
كربوهيدرات فيتامينات معادن ألياف	من ٦ إلى ١١ حصة	الخبز الحبوب الأرز المعكرونة .. وغيرها



أصبحت النخالة الموجودة بالخبز دواء لعدد من أمراض سوء التغذية لاحتوائها على الألياف .

مجموعة اللون الأخضر (الخضروات)

هذه المجموعة تمد الجسم بالفيتامينات والألياف والكمية المقترحة علي حسب احتياجات الفرد .

العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
فيتامينات أملاح معدنية ألياف	من ٣ إلى ٥ حصص	الخضروات الورقية الفاصوليا الخضراء الباميا البروكلي... وغيرها

مجموعة اللون الأحمر (الفواكه)

هذه المجموعة تمد الجسم بالفيتامينات والماء والألياف وأملاح معدنية وبعض من الكربوهيدرات وتكون الفاكهة طازجة أو معلبة أو مجففة مع التخفيف من تناول العصائر المصنعة والكمية المقترحة على حسب احتياجات الفرد .

العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
فيتامينات ماء ألياف كربوهيدرات أملاح معدنية	من ٢ إلى ٤ حصص	التفاح العنب الموز البرتقال بطيخ... وغيرها

هل تعلمين أن ١٠٠ جرام من التين الجاف يحتوي على ١٥٠ مليجرام من الكالسيوم وأن حبة التين تعادل ٧ حبات تمر .



مجموعة اللون الأصفر (الزيوت والدهون)

هذه المجموعة تضمن الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية ومصدر للفيتامينات الذائبة في الدهون والكمية المقترحة على حسب احتياجات الفرد .

العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
فيتامينات أحماض أمينية دهون غير مشبعة مفيدة	من ٣ إلى ٦ حصص	زيت الذرة، السمسم زيت الزيتون، الكتان الزبد والدهن الحيواني... وغيرها

من فوائد زيت الزيتون :

يعتبر من الزيوت الغير مشبعة والتي تقلل من الكوليسترول الضار بالجسم LDL والذي يعمل على تصلب الشرايين وحدوث الجلطات .

مجموعة اللون الأزرق (الحليب ومشتقاته)

هذه المجموعة تضمن الحصول على البروتين الحيواني وعنصر الكالسيوم المهم في نمو العظام والأسنان والكمية المقترحة على حسب احتياجات الفرد.

العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
البروتين الكالسيوم الماء الفيتامينات	من ٢ إلى ٣ حصص	الحليب اللبن الأجبان الزبادي... وغيرها

مصل اللبن :

له فوائد صحية كثيرة منها تقوية العضلات وهو بروتين يعمل على علاج مشاكل البشرة وحرق دهون الجسم الضارة .

مجموعة اللون الأرجواني (مجموعة اللحوم والبقوليات)

هذه المجموعة تضمن الحصول على البروتين الحيواني والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والكمية المقترحة على حسب احتياجات الفرد .

العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
البروتين الفيتامينات الأملاح المعدنية الدهون	من ٢ إلى ٤ حصص	اللحوم والدواجن الأسماك البيض الفاول - العدس - المكسرات .. وغيرها

Healthy Eating Plate : الطبق الصحي :

في الآونة الأخيرة ظهرت أهمية الطبق الصحي وهو إحدى وسائل الإرشاد التي تقدمها وزارة الصحة وهو الطبق المقسم إلى مجاميع غذائية بالإضافة إلى الماء والنشاط البدني ، ويجب أن يحتوي الطبق اليومي على ٣ مجاميع غذائية أو أكثر بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين .



مكونات الطبق الصحي



٣/١ مجموعة الفواكه

تناول من ٣-٤ حصص في اليوم فمجموعة الفواكه تحتوي على أي فواكه أو أي عصير فواكه ١٠٠٪ يمكن أن تكون طازجة أو معلبة أو مثلجة أو مجففة .
الحصة الواحدة عبارة عن ٣/٤ كوب من عصير الفواكه أو نصف كوب من المجففة أو حبة فاكهة متوسطة الحجم.

أن هذه المجموعة تحتوي على السكريات أي بها سعرات حرارية وأفضل طريقة للحصول على جميع الفوائد هو التنوع.

٤/١ مجموعة الحبوب

النشويات
تناول من ٦-١١ حصص يومياً،
من الخبز المصنع من الحبوب الكامل، والأرز الأسمر والذرة والقمح والشعير، وهي غنية بالمواد النشوية، وتمدنا بالطاقة والبروتين وفيتامين (ب) وبعض الأملاح المعدنية.
تفضل الحبوب الكاملة (التي لا تزال قشرها الخارجية بالتصنيع) عن الحبوب المعالجة صناعياً، حيث تحتوي على كامل العناصر الغذائية الموجودة بها وعلى قدر أكبر من الألياف مما تحتويه الحبوب المصنعة.

٣/٢ مجموعة الخضروات

تناول من ٣-٥ حصص في اليوم من مجموعة الخضروات فهي غنية جداً بالأملاح والفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة الجيدة ومقاومة الأمراض كما تحتوي هذه المجموعة على الألياف والتي تساعد على انتظام حركة الأمعاء وتمنع الإمساك وهي مجموعة قليلة الدهون وبالتالي سعرات قليلة عالية القيمة الغذائية.

ولصنع وجبة صحية حاولي اختيار ألوان مختلفة من الخضروات، كذلك اختيار الطازج منها والابتعاد عن المعلب الغني بالصوديوم.

٤/١ من مجموعة اللحوم

تناول ٢-٣ حصص في اليوم حيث تحتاج فقط من ١١٥ - ١٧٠ جم يومياً من البروتين وتوفر هذه المجموعة الفيتامينات والمعادن خاصة لإنتاج الدم وفي مصادر أخرى من البروتين غير اللحم مثل السمك والدجاج والبيض بالإضافة إلى البروتين النباتي مثل العدس والفاصوليا.



ومن مكملات الطبق الصحي :

- مجموعة الحليب ومشتقاته وتكون من ٢ إلى ٣ حصص يومياً .
- الماء ويكون أقل حصة يومية ٨ أكواب ماء لسلامة الجسم .
- النشاط البدني اليومي .

الطبق الصحي مستحدث من منظمة الصحة العالمية تم إضافة الحليب كمجموعة

أساسية وكذلك الدهون .



أكملي أسماء المجاميع الموجودة على الطبق



من خلال الجدول الذي أمامك تعرفي علي الطعام المكرر الذي تتناولينه :

الأطعمة	تكرار تناول الطعام	أطعمة نادر أكلها	أطعمة لا يتم تناولها
١- الخضروات والفاكهة - خضراء - صفراء - فواكه - فواكه مجففة - عصير فواكه			
٢- الحليب - حليب مبستر - روب - جبن			
٣- الزيت - زبدة - زيت جوز الهند			
٤- المخللات			
٥- الخبز - معكرونة - أرز - بطاطا			
٦- اللحم - السمك - دواجن - بيض			

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

التاريخ

عنوان الوحدة :

[illegible]

القيمة الغذائية للأطعمة

القيمة الغذائية للأطعمة تعبر عن محتوى الغذاء من العناصر الغذائية الأساسية التي تمد الجسم بالطاقة والمركبات المغذية الضرورية لاستمرار الحياة وقيام الجسم بوظائفه الحيوية

وهذه العناصر الغذائية الأساسية هي :

الكربوهيدرات

الدهون

الأملاح المعدنية

البروتينات

الألياف

الماء

الفيتامينات

وكل عنصر من هذه العناصر الغذائية يشترك في وظيفة واحدة على الأقل من الوظائف التالية :

وظيفة الوقاية

يحتاجها الجسم للصحة العامة
والوقاية من الأمراض

- فيتامينات
- أملاح معدنية

وظيفة الطاقة

يحتاجها الجسم لتساعده
على إنتاج الطاقة

- كربوهيدرات
- دهون

وظيفة البناء

يحتاجها الجسم لبنائه
وصيائته

- بروتينات
- أملاح معدنية

وفيما يلي نبذة مختصرة عن أهمية هذه العناصر الغذائية في التغذية



أولاً: الكربوهيدرات : Carbohydrates

العنصر الغذائي	المصادر	الفوائد للجسم	النقص
الكربوهيدرات	السكريات (العسل - السكر - الفواكه) أطعمة نشوية الحبوب (قمح - ذرة) البقول (عدس - فاصوليا)	- توليد الطاقة والحرارة اللازمة للعمل والحركة. - تساعد الجسم في عملياته الحيوية - ضرورية لتنظيم عملية تمثيل البروتين والدهون - ضرورية لعمل الجهاز العصبي والدماغ - بعض الكربوهيدرات تمد الجسم بالألياف وخاصة السيليلوز	- انخفاض معدل الطاقة بالجسم - انخفاض نسبة السكر بالدم - خلل عمليات التمثيل الغذائي بالجسم



ثانياً : البروتينات : Proteins

العنصر الغذائي	المصادر	الفوائد للجسم	النقص
(١) بروتينات حيوانية (كاملة تحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية) (٢) بروتينات نباتية (غير كاملة)	(اللحوم - الطيور - الأسماك - البيض - الحليب ومنتجاته) (بقول - عدس - فاصوليا - حمص) - الحبوب والمكسرات قمح - سمسم - فستق)	- تكوين العضلات والغدد الصماء . - مهمة في نمو الشعر والجلد والأظافر . - تحافظ علي توازن قلبية السوائل بالجسم . - البروتينات تدخل في التكوين الرئيسي لهرمونات وأنزيمات الجسم .	- جفاف الجلد - الضعف العام والهزال - إصابة الجسم بأورام مختلفة .



ثالثا : الدهون : Fats

العنصر الغذائي	المصادر	الفوائد للجسم	النقص
الدهون	(السمن - الزبدة - صفار البيض - القشطة). نباتية (زيت الزيتون - الذرة - السمسم - زيوت الحبوب). حيوانية (اللحوم - البيض - الدواجن - الحليب ومنتجاته) مصنعة (السمن الصناعي - المارجرين	- يساعد بروتين الجسم للقيام بوظائفه الأساسية - تمد الجسم بالأحماض الدهنية - تحمي الجلد من التقلبات الخارجية وتحمي الأعضاء الداخلية في الجسم . - إعطاء الطعام نكهة مميزة وتعطي الشعور بالشبع .	- انخفاض معدل الطاقة بالجسم - الجفاف الشديد بالجلد - الإصابة بالنسيان وضعف الذاكرة - انخفاض امتصاص بعض العناصر الغذائية

كثرة الدهون تؤدي الي زيادة نسبة الكولسترول في الدم ويؤدي الي الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين .





رابعاً: الفيتامينات Vitamins

العنصر الغذائي	المصادر	الفوائد للجسم	النقص
فيتامينات ذائبة في (الدهون) أ - د - هـ - ك A D E K	زيوت الأسماك - الكبد - صفار البيض - أشعة الشمس - المكسرات وزيت الحبوب والحبوب الكاملة	- يساعد على قوة الإبصار وخاصة بالظلام. - بناء الخلايا الداخلية والخارجية للجلد والعين والقنوات الهضمية والبولية والتنفسية. - تكوين العظام والأسنان. - يعمل فيتامين د D على امتصاص الكالسيوم والفسفور بالدم. - تحمي الجلد من أشعة الشمس فوق البنفسجية وحروقها. - تقي من مرض الزهايمر.	- مرض العشي الليلي. - مرض الكساح. - تقرحات الجلد
(٢) فيتامينات ذائبة في (الماء) (ب المركب Bcomplex) (ج - C)	يوجد في اللحوم - البيض - الحليب - الحبوب - النخالة وجنين القمح - البقوليات .	- تدخل في تركيب أنزيمات الجسم - ضرورة لوظائف الأعصاب والعضلات وصحة الجلد - تساعد في عمليات البناء داخل الجسم فيتامين C فعال في الوقاية من نزلات البرد. - تحافظ على مستويات الكوليسترول. - تنتج الكولاجين، البروتين في الجسم.	- تشققات - زوايا الفم - مرض الأسقربوط. - ضعف الأوعية الدموية. - نزيف اللثة.



خامسا : الأملاح المعدنية : Minerals

العنصر الغذائي	المصادر	الفوائد للجسم	النقص
الكالسيوم	الحليب ومشتقاته الخضروات البقول الجافة	- تكوين الأنسجة والعضلات والعظام والأسنان. - يحافظ على تنظيم ضربات القلب وسلامة الجهاز العصبي - يساعد في تجلط الدم والتئام الجروح.	- يسبب لين وتشوه العظام . - الإصابة بمرض الكساح . - تأخر ظهور وتشوه الأسنان.
الحديد	الكبد - صفار البيض - اللحوم الحمراء - الخضروات الورقية البقول وخاصة العدس - الخبز الأسمر - الحبوب الكاملة	- يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم .	- الإصابة بمرض فقر الدم (الأنيميا) .
اليود	الأطعمة البحرية	- تنظيم الطاقة في الجسم - يدخل في نمو العقل والجلد والشعر	- تضخم الغدة الدرقية - مرض (الجويتر) - الإصابة بالسمنة - وبطء النمو العقلي.



سادسا : ألياف السيليلوز : Cellulose

العنصر الغذائي	المصادر	الفوائد للجسم	النقص
ألياف السيليلوز	- الخضروات الورقية . - الحبوب الكاملة . - القمح . - الدقيق الأسمر .	- الوقاية من أمراض الشرايين . - يساعد على منع الإمساك .	- الإصابة بالأمساك المزمن . - الإصابة بمرض القولون . - زيادة الوزن - ارتفاع الكوليسترول



سابعا : الماء : Water

العنصر الغذائي	المصادر	الفوائد للجسم	النقص
الماء	- المياه الطبيعية. - العصائر الطبيعية . - الحليب والألبان . - الفواكه .	- يدخل في تركيب أنسجة الجسم - حمل وتوزيع المواد الغذائية بالجسم - يدخل في جميع التفاعلات الكيميائية والحيوية بالجسم - يساعد في التخلص من الفضلات	- جفاف البشرة والجلد. - خلل في الوظائف الجسدية - عدم قيام الجهاز البولي (الكلى) بعملها بالشكل الصحيح



- كلما ارتفعت قلوية الماء كلما كان أفضل لصحة الجسم .
- يعتبر ماء زمزم أعلى نسبة قلوية (قال رسول الله - ﷺ - : ماء زمزم لما شرب له

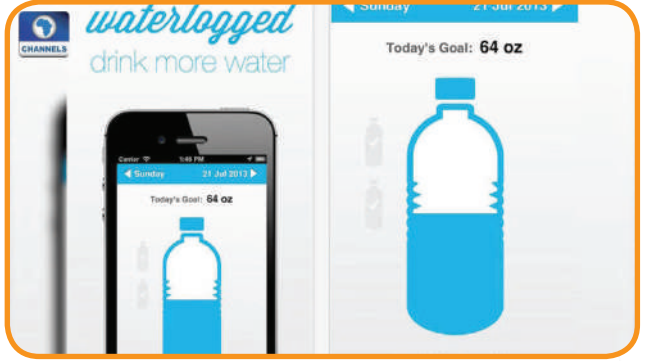
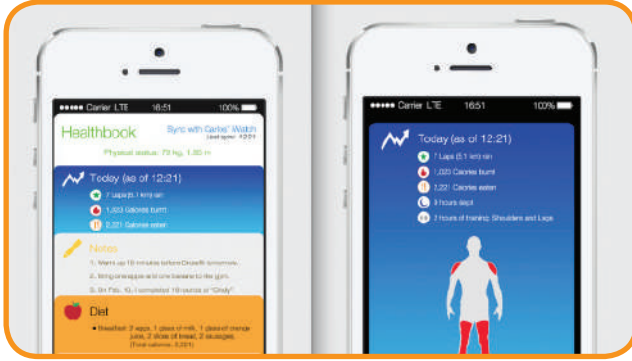


شعرت بالعطش ولكنك تكاسلت عن شرب الماء واستبدلته بشرب مياه غازية .
هل تصرفك سليم ؟ ناقشي هذه العبارة مع زميلاتك ؟ .



برامج إلكترونية تساعد علي التذكير بشرب الماء

- Water Drink Reminder –
- Hydro Coach –
- برنامج شامل لشرب الماء وحرق السعرات Health – S



التقويم النهائي

التاريخ

عنوان الوحدة :

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

تأثير التغذية على مظهر الفرد

العلاقة بين الغذاء والصحة

شهدت الدول المتطورة في الأعوام الخمسين الماضية تغيراً جذرياً في نمط الإنتاج والإستهلاك الغذائي ، فقد زاد استهلاك الناس للدهون ، والسكريات والملح بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضراوات و الألياف . وبذلك أصبح الغذاء يحتوي على نسب عالية من العناصر الغذائية التي لوحظ أن لها علاقة ببعض الأمراض التي اعتبرت من الأسباب الرئيسية للوفيات في الدول المتقدمة كأمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان وأمراض المخ وداء السكري . وقد أمكن نتيجة البحث والدراسة منع أو تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض الخطيرة عند تغيير أسلوب الغذاء باختيار النوعية والكمية المناسبة لكل فرد حسب عمره وجنسه وحالته الصحية .

التغذية الجيدة هي :

التغذية الصحية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية بالنسب التي يحتاجها الجسم حسب الوزن والعمر والجنس ونوع المجهود والحالة الفسيولوجية

تشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والعناصر المعدنية والماء.

أن تكون بالكمية اللازمة لإحتياج الفرد وما يبذله من طاقة.

أن تكون نظيفة حيث أن كثيراً من الأمراض تنتقل إلى الانسان عن طريق الطعام الملوث

لتعرف على سمات التغذية



سوء التغذية : Malnutrition

هو نقص الغذاء المأخوذ عن الاحتياجات الغذائية أو زيادة المأخوذ من العناصر الغذائية عن التوصيات الغذائية المسموحة .

مؤشرات سوء التغذية

فقدان لمعان العين وجفافها

نزيف اللثة

جفاف الجلد وتشققه

الدوخة والزعزعة

تساقط الشعر وجفافه وفقدان لمعانه

ضعف عضلات البطن وبروز الكرش

تقعر الأظافر

ضعف العظام وتقوسها

زيادة أو نقص بالوزن عن المعدلات الطبيعية

التغذية العلاجية

تستخدم التغذية العلاجية في حالات المرض داخل وخارج المستشفيات حيث تهتم بتخطيط الغذاء كما ونوعا حسب الحالة المرضية ونوع المرض .
تعرض الفتيات للضغوط النفسية و حالات صحية أخرى ، لتتعرف على التغذية العلاجية في الحالات التالية :

آلام الدورة الشهرية

١- تناول المغنيسيوم وأهم مصادره الموز.

٢- ينصح بتناول أحماض أوميغا 3 ومن أهم مصادره الأسماك.

٣- أثبتت الدراسات أن القرفة لها خواص مضادة للالتهاب ومسكنة لآلام الدورة الشهرية.

٤- تناول مشروب الميرمية المغلية مفيدة جدا في حالات آلام الدورة.

عسر الهضم

١- تناول وجبات طعام صغيرة الحجم وسهلة الهضم.

٢- الإقلال من الاطعمة الدهنية.

٣- الإقلال من المنبهات.

٤- الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والسكريات والمخللات.



زميلتك تعاني من عسر الهضم ، ما هي النصائح الغذائية التي تساعدك لعلاج هذه الحالة ؟

الضغوط النفسية

١- تناول السبانخ للتخلص من الضغط النفسي.

٢- الأسماك تساعد على محاربة الحزن والاحباط والضغط النفسي.

٣- تناول القليل من المكسرات يومياً يساعد على محاربة الكآبة .

٤ تناول الثوم يساعد على محاربة الكآبة وتحسين المزاج وتخفيف التوتر والضغط النفسي.

حب الشباب

١- الماء من العلاجات الأساسية للتخلص من السموم المتراكمة داخل الجسم.

٢- الخضراوات والفواكه الطازجة تحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على تنقية البشرة.

٣- الحبوب الكاملة تحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذائية فهي خير وسيلة لمقاومة الإمساك.

٤- الأحماض الدهنية من الأوميغا 3 تساعد على تجنب الالتهابات والتحكم في ظهور حب الشباب (سلمون - سردين - بذور الكتان).



زميلتك تشرب الكثير من المشروبات الغازية والعصائر المعلبة هل بإمكانك إقناعها بتغيير هذا السلوك . . كيف؟؟؟



هل تعلمين أن السبب الأساسي لتفاقم حب الشباب في الوجه هو الغذاء اللامتوازن الذي نتناوله يومياً ولذلك فإن تحسين الغذاء يقلل من إمكانية ظهور هذه الحبوب .



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper designed for writing or drawing. It features a thick orange border around the edges. The interior of the page is filled with horizontal blue lines, which are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

وجبة الفطور

تعرضت للدوار في طابور الصباح مما أدى إلى فقدانك للوعي ، رافقتك الممرضة إلى أن استفتت

عزيزتي المتعلمة هل تعلمين متى كانت آخر وجبة تناولتها ؟

هل تعلمين أن وجبة الفطور من أهم الوجبات لأنها تمد الجسم بالقيم الغذائية ، ولأنك بحاجة إلى التركيز والقدرة على الاستيعاب .

تعريف وجبة الفطور

هي أول وجبة في اليوم . يتناولها الفرد بعد ساعة أو ساعتين من استيقاظه . تتسم بأنها خفيفة بالمقارنة مع الوجبات الأخرى .

أهمية وجبة الفطور

تأمين حاجات الدماغ من المواد الغذائية
لتجعل الفرد أكثر تركيزاً وقدرة على
الحفظ .

توازن جسم الفرد وتحميه من السمنة .

إبقاء الفرد نشيطاً طوال النهار ومليئاً
بالحيوية والطاقة .

تعطي الشعور بالهدوء والرضا .

أجريت دراسة أكدت أن عدم تناول وجبة الفطور يؤدي إلى زيادة تناول كمية الطعام في وجبتي الغداء والعشاء مما يؤدي إلى السمنة .



أسباب إهمال تناول وجبة الفطور؟؟؟

- ١- النوم المتأخر يؤدي فقدان الشهية .
- ٢- تناول أصناف مكررة في الفطور .
- ٣- غياب تجمع أفراد الأسرة على وجبة الفطور .
- ٤ - الاعتقاد الخاطئ أن عدم تناول الفطور يساعد على فقدان الوزن.

الفطور الجيد المتوازن يجب أن يحتوي على أطعمة من كل المجموعات الغذائية .



نموذج لوجبة فطور

فاكهة - حبوب جاهزة - حليب - فول - خبز



اختاري وجبة فطور متكاملة القيمة الغذائية من خلال الطبق الصحي

حليب - فول - عصير - خبز

عصير برتقال - جبن - خيار - مرتديلا - - خبز

حليب - بسكويت - كرواسان

الوجبة تتكون من

الأمور الواجب مراعاتها عند تخطيط وجبة الفطور

- ١- أن تكون سهلة الإعداد والتحضير
- ٢- أن تكون سهلة الهضم
- ٣- أن تكون فاتحة للشهية
- ٤- أن تتضمن صنف من كل مجموعة من المجموعات الغذائية

أنواع وجبات الفطور

- ١ - الفطور العربي : الشاي - الخبز - الجبن أو البيض و أحيانا يضاف المربى أو العسل و في بعض الدول العربية الفول و الحمص .
- ٢ - الفطور الإنجليزي : عصير و كورن فليكس بالحليب ، أومليت ، زبد ، مربى ، شاي أو القهوة بالحليب.
- ٣ - الفطور الفرنسي : بريوش أو كرواسان أو توست ، زبد ، مربى ، شاي أو قهوة.

قومي بتخطيط وجبات فطور من الأنواع الثلاثة :



فطور عربي	فطور انجليزي	فطور فرنسي

التقويم النهائي

التاريخ

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

الفصل الثاني

مختبر الغذاء والتغذية



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن :-

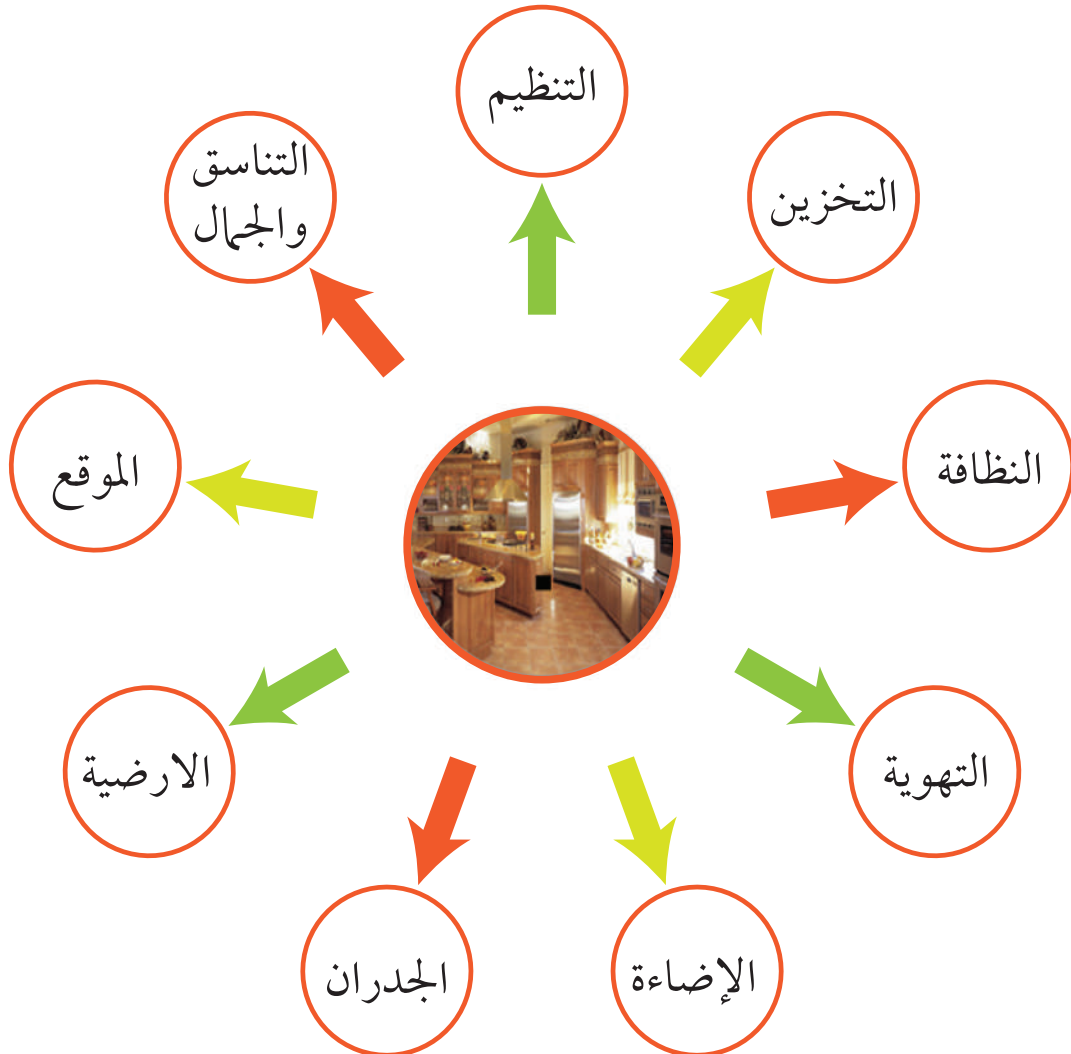
- ١ - تبدي اهتماما بأشكال المطابخ ، ومراكز العمل الرئيسية .
- ٢ - تتدرب المتعلمة على الأسلوب الأمثل لاستخدام الأجهزة والمعدات أثناء العمل بالمختبر .
- ٣ - تنمي اتجاه المتعلمة نحو طرق زيادة وتقليل الوصفات الخاصة بطهي الطعام .

مختبر تحضير الأغذية



هو مكان مجهز بأدوات وأجهزة حديثة تساعد المتعلمة على تطبيق ما تعلمته من طرق للطهي ولتحضير وجبات غذائية متكاملة متوازنة .

الأمور الواجب مراعاتها في مختبر تحضير الأغذية



القواعد الصحية للعمل في مختبر الغذاء والتغذية

يتوقف النجاح في العمل في مختبر الغذاء والتغذية على عدة عوامل من أهمها :

أولاً : توزيع وتنظيم العمل في مختبر الغذاء والتغذية :

العمل في مختبر الغذاء والتغذية كأي عمل آخر يتطلب وضع خطة عمل تسمح بإنجاز جميع المسؤوليات في الوقت المحدد كفريق عمل تعاوني .

الأعمال المراد القيام بها	أفراد المجموعة
- تخطط لأعمال فريق العمل . - تقوم بأعمال الأعضاء المتغيين في فريق العمل . - تعد مائدة الطعام . - تقدم الطعام على المائدة .	المديرة
- مسئولة عن طهي الطعام . - تشغيل وإطفاء الموقد . - تنظيف الموقد . - تنظيف مسطحات العمل .	الطاهية
- الساعد الأيمن للطاهية . - مسئولة عن تحضير مقادير الوصفات الغذائية . - ترتيب الأدوات وإعادتها إلى أماكنها في الخزانة .	مساعدة الطاهية
- تنظيف مائدة الطعام . . . غسل أدوات المائدة .	غاسلة الأطباق

ثانياً : ارتداء الملابس الملائمة للعمل في مختبر الغذاء والتغذية :

يجب اختيار الملابس المريحة النظيفة سهلة الغسل وغير قابلة للاشتعال ، مريلة مطبخ من قماش القطن لحماية الملابس من التلوث وقفازات أثناء إعداد وتحضير الطعام .

ثالثاً : الاهتمام بالنظافة الشخصية :

غسل اليدين قبل البدء بالعمل وارتداء مريلة نظيفة وتغطية الشعر أثناء العمل واستخدام فوطة نظيفة لتجفيف اليد مصنوعة من قماش القطن أو الورق وعدم استخدام المريلة لتجفيف اليد .

رابعاً : الاهتمام بنظافة المكان والأواني والأدوات المستعملة في الطهي :

التأكد من نظافة الأواني والأدوات المستعملة في تحضير وطهي الطعام وتقديم الأطعمة .

خامساً : ضرورة استخدام الأكواب القياسية في عمل الوصفات الغذائية .

ترغب والدتك في اضافة بعض اللمسات الجمالية للمطبخ هل بإمكانك إعطائها بعض الأفكار؟



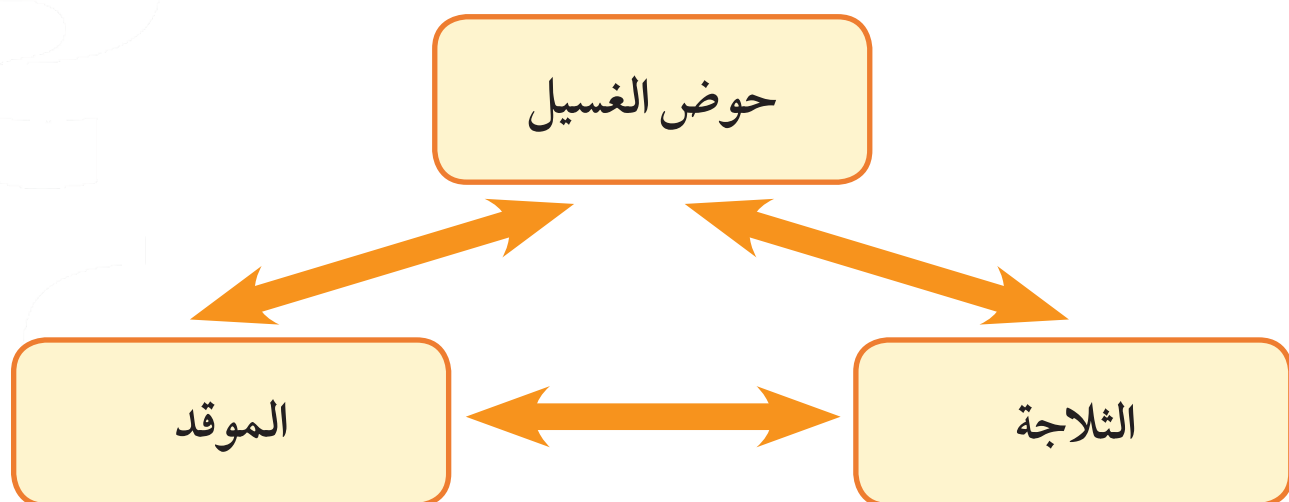
.....

.....

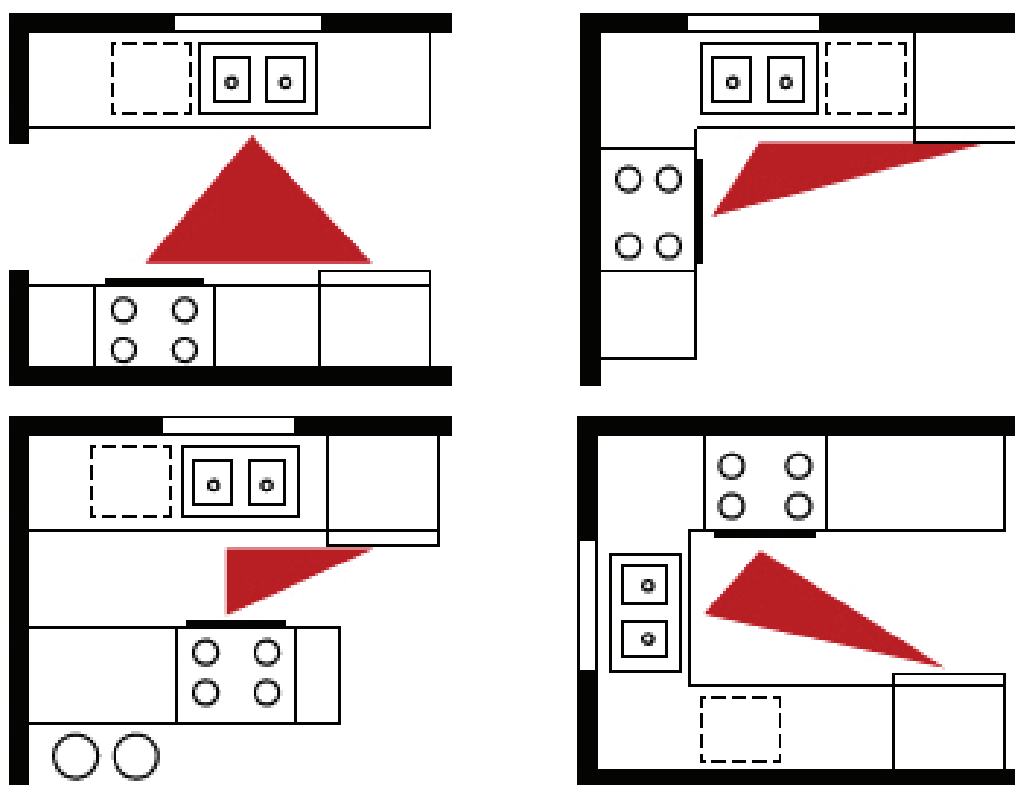
.....

.....

مراكز العمل الاساسية في مختبر تحضير الأغذية



وتوزع مراكز العمل في مثلث الحركة في مختبر تحضير الأغذية كما يلي :



محتوى مراكز العمل الأساسية الثلاثة :



مركز الغسيل (حوض الغسيل)

- هو المكان الذي تغسل فيه الأواني والمواد الغذائية ويشمل الحوض الذي يجب أن يكون موقعه في مكان متوسط بين الثلاجة والموقد (الطباخ)



- يجب أن يكون حوض الغسيل من النوع السهل الغسل والعناية به مثل (الستانلس ستيل)

مركز تحضير وطهي الأطعمة (الموقد)

- يشمل الموقد (الطباخ) والخزائن المجاورة التي تستعمل لحزن القدور والأواني الخاصة بالطبخ
- يشمل طاولة العمل أو مساحات العمل السطحية (الكاونتر) التي تستعمل لتحضير الطعام عليها .



مركز خزن وحفظ الطعام (الثلاجة)

- يشمل الثلاجة التي تخزن فيها عادة الأطعمة التي تتلف في درجة حرارة الغرفة الاعتيادية .

- يجب أن تتوفر الخزائن المناسبة لحزن الأطعمة المعلبة والطحين والسكر والشاي والملح



وغيرها.



التقويم النهائي

التاريخ

عنوان الوحدة :

التقويم النهائي

اليوم :

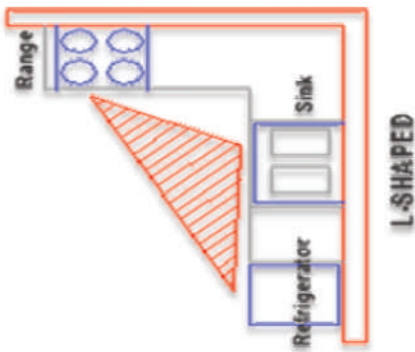
التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

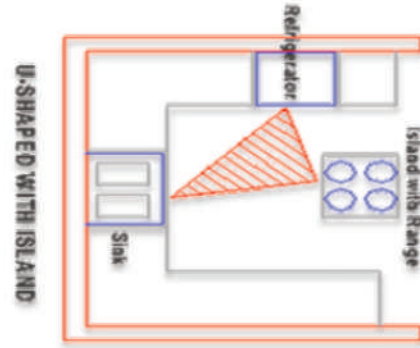
[illegible]

أشكال المطابخ

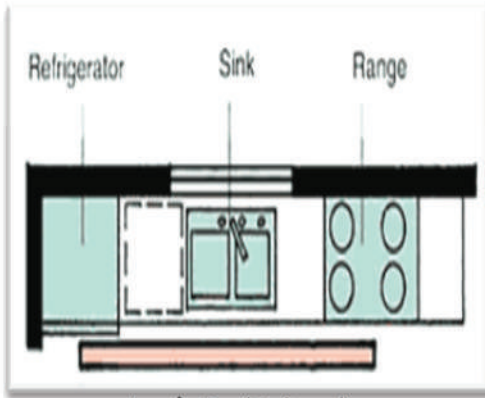
إن موضع مراكز العمل الثلاثة في المطبخ يعتمد على شكل الغرفة الهندسي ويوجد أربعة أشكال رئيسية لتخطيط المطبخ ، ومعظم أشكال المطابخ تكون شكلاً من هذه الأنواع ويمكن أن تحور حتى تلائم حجم وعدد الفتحات التي في المطبخ من أبواب ونوافذ ، وعدد أفراد الأسرة .



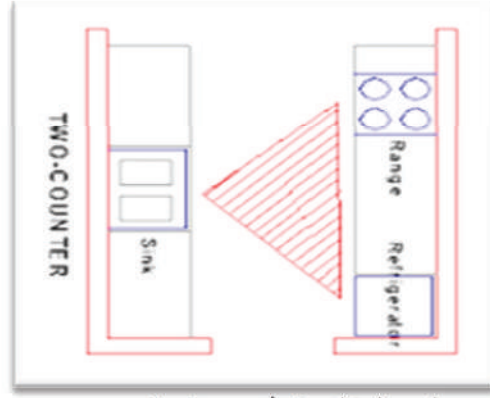
على شكل حرف L



على شكل حرف U



على شكل خط واحد



على شكل خطين متوازيين

أي الأشكال السابقة يعتبر الأفضل في تصميم المطابخ؟

توزيع الأثاث في كل شكل من أشكال المطابخ .

مطبخ على شكل حرف U

يمكن توزيع الأثاث بالمطبخ على ثلاث جدران وهذا يسمح بتقريب منطقة مثلث العمل.



مطبخ على شكل حرف L

وهذا التصميم مناسب للمطابخ المربعة أو المستطيلة فيتم توزيع الأثاث على جدران يشكلان زاوية.



مطبخ على شكل خطين متوازيين:

توزع الأجهزة والأدوات على خطين مستقيمين وهو حل يطبق في المطابخ المستطيلة



مطبخ على شكل خط واحد:

ويطبق في المكان المستطيل جدا، وتكون جميع مراكز العمل فيه على خط واحد.



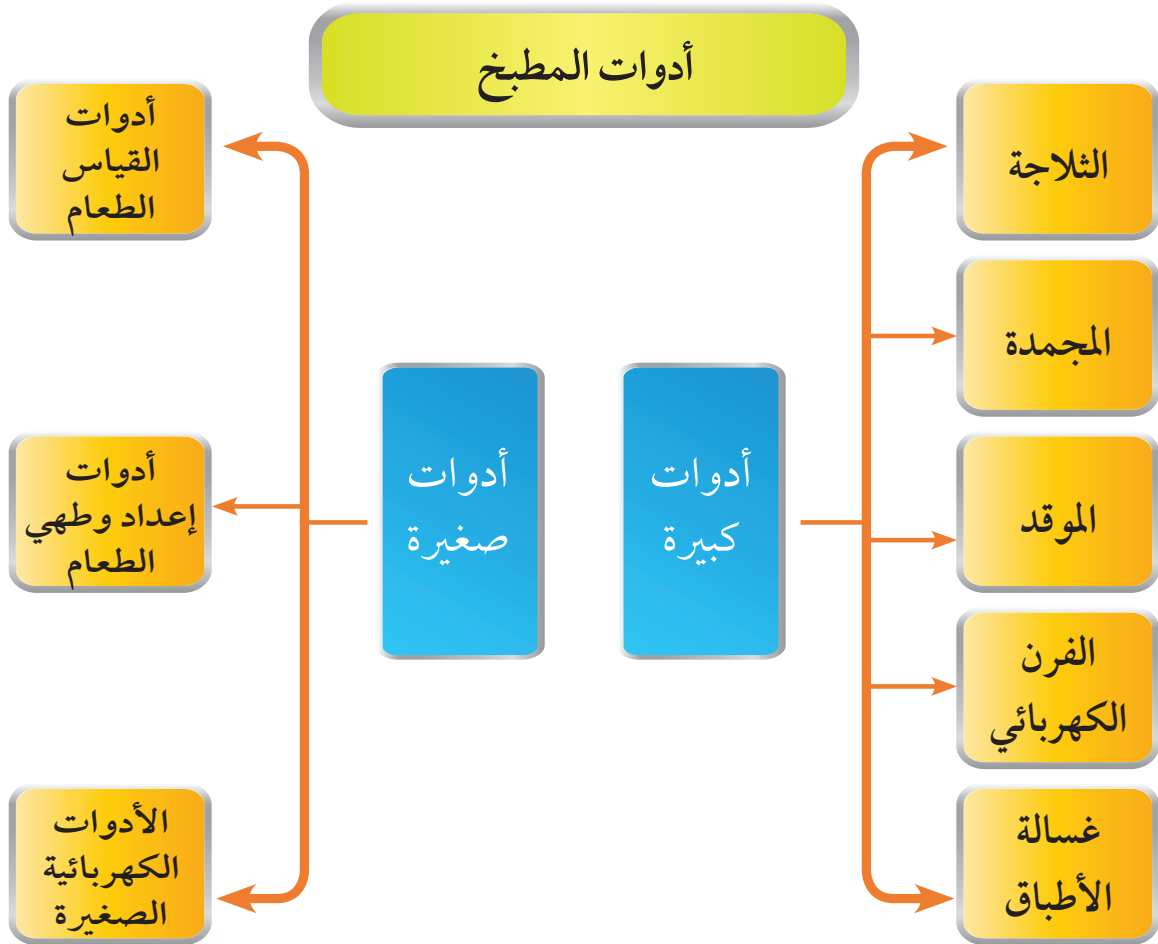
هل تعلمين أن المطبخ على شكل حرف U يعتبر تصميم ممتاز لمن يريد أن يفتح نافذة من المطبخ لغرفة الطعام المجاورة كما يفتح مجال لإضافة طاولة في منتصف المطبخ.



أدوات المطبخ

لا يكاد يخلو أي مطبخ من مجموعة أساسية من الأدوات والأجهزة الكهربائية ، ولكن يجب مراعاة بعض العوامل الأساسية عند اختياره وتنسيقه ؛ لتوافر عوامل الأمن والحماية لجميع أفراد الأسرة .

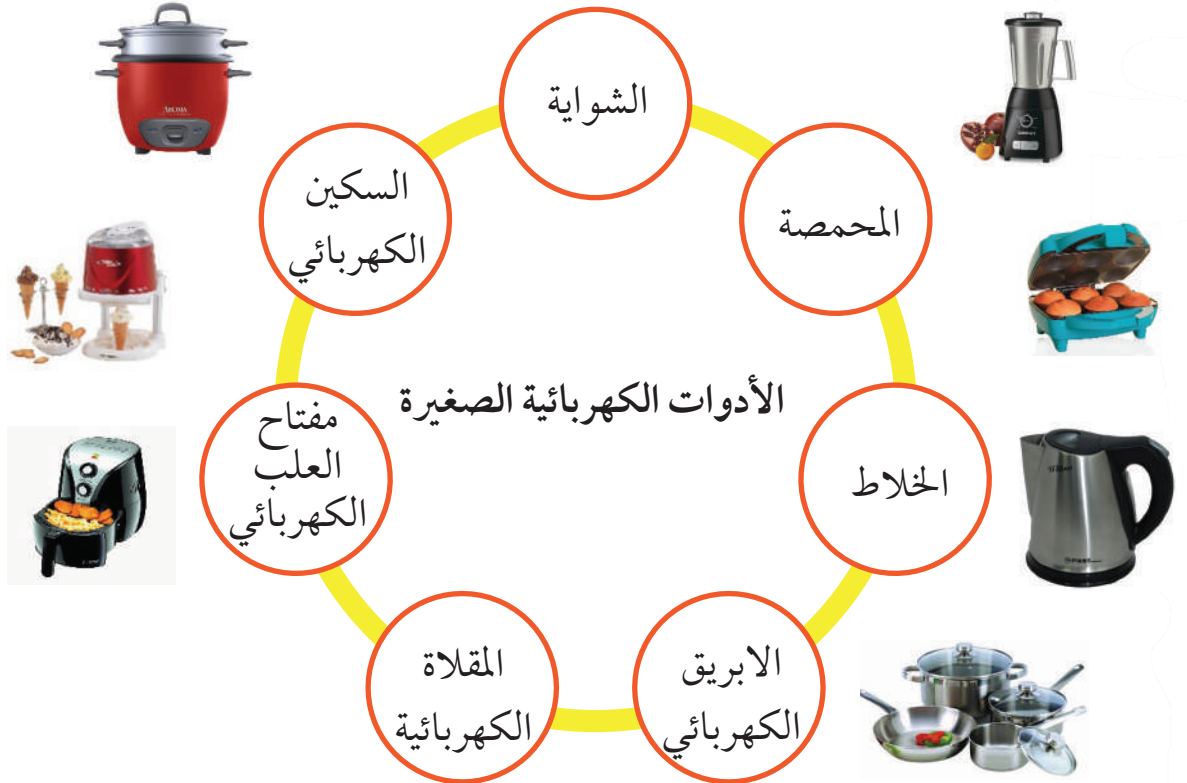
ويحتوي كل مطبخ سواء كان كبيراً أم صغيراً على أدوات ضرورية لتحضير الطعام ، ولتساعد ربة المنزل على توفير الوقت والجهد والطاقة .



المرجع في اختيار أي نوع من أدوات المطبخ هو مدى:

- ١ - توافر المكان في المطبخ.
- ٢ - عدد أفراد الأسرة .
- ٣ - إمكانية الإقتصادية.
- ٤ - حاجة ربة المنزل.

تشمل الأدوات الصغيرة :



إن شراء أي نوع من الأدوات المذكورة يجب أن يكون على أساس الحاجة إلى استعمالها في الغالب وليس لل تخزين أو الإستعمال النادر لأن هذه الأدوات دائماً في تطور وتخزينها لمدة طويلة دون استعمالها تعتبر عملية غير اقتصادية .

أدوات لقياس الطعام :

الملاعق القياسية



أكواب قياسية لقياس المواد الجافة



أكواب قياسية لقياس السوائل



أرادت زميلتك مساعدة والدتها في تجهيز وشراء أدوات المطبخ الكبيرة والصغيرة . هل بإمكانك مساعدتها في عمل قائمة بهذه الأدوات؟

ظهرت في السنوات الأخيرة أجهزة تساعد ربة المنزل وتوفر عليها الوقت والجهد
منها :



صانعة الرز Rice Cooker



صانع الكيك Cake Maker



صانع الايس كريم Ice-Cream Maker



صانعة البيتزا Pizza maker



المقلاة الهوائية Air Fryer



جهاز الطهي على البخار Steam cooking

إن قراءة تعليمات الدليل المرفق لأي جهاز قبل تشغيله يعرفك بطريقة الإستخدام
وكيفية تنظيفه والعناية به وتخزينه بالشكل الصحيح .



قواعد ذهبية للعناية بأدوات المطبخ



١- تنظيف الأسطح بشكل دوري، والحرص على غسل ملابس المطبخ الخاصة بك بانتظام



٢- الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون بشكل مستمر، خصوصاً قبل الطهي وبعده.



٣- القيام بغسل الأطباق بعد وقت قصير من استخدامها. وذلك لمنع انتشار البكتيريا الضارة.



٤- الحرص على تغيير أكياس القمامة يومياً، مما يساعد على عدم انتشار الروائح الكريهة التي تجذب الحشرات.



٥- عدم استخدام الأدوات الحادة على الأواني المغطاة بهادة عدم الالتصاق.



٦- عدم وضع السكاكين في غسالة الأطباق.



٧- عدم ترك الأدوات الخشبية في الماء فالخشب يتلف وينتفخ إذا تم تركه في الماء لفترة طويلة.



٨- ضرورة استبدال الأسفنجة الخاصة بغسل الأواني بين فترة وأخرى .



لابد من تجنب غسل الأدوات الحادة في غسالة الأطباق وذلك بسبب أن المادة المطهرة والرذاذ القوي يمكن أن يخفف من حدتها ويمكن التعرض للجروح أثناء القيام بتفريغ الأطباق من الغسالة .



هل تعلمين ما هو سبب استخدام الملاعق الخشبية في التحريك الطعام في
قدور التيفال ؟



أساليب الأمن والسلامة في المطبخ

يعتبر المطبخ من المرافق الأكثر خطورة في المنزل لاحتوائه على جميع العناصر التي تؤدي إلى الحريق لذلك يجب على أفراد المنزل مراعاة شروط الأمن والسلامة للحفاظ على سلامتهم .

شروط السلامة التي يجب أن تتوفر في المطبخ بشكل عام:



تحفظ المواد الكيميائية ومواد التنظيف بعيدا عن أماكن إعداد الطعام وتخزينه .



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

الفصل الثالث

وصفات الطهي



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن :-

- ١- تتعرف على أهمية المكاييل والموازين .
- ٢- تتدرب على المهارات اللازمة لقياس المواد الغذائية ومعادلتها بالأدوات المنزلية .
- ٣ - تنمية المهارات نحو طرق زيادة وتقليل الوصفات الخاصة بطهي الطعام .

المكاييل والموازين

قررت أختك دعوة صديقتها في المنزل ، فأحببت أن تعد لها كعكة ولكنها احتارت بالوصفة
هل من الممكن مساعدتها؟

استخدام المكاييل والموازين :

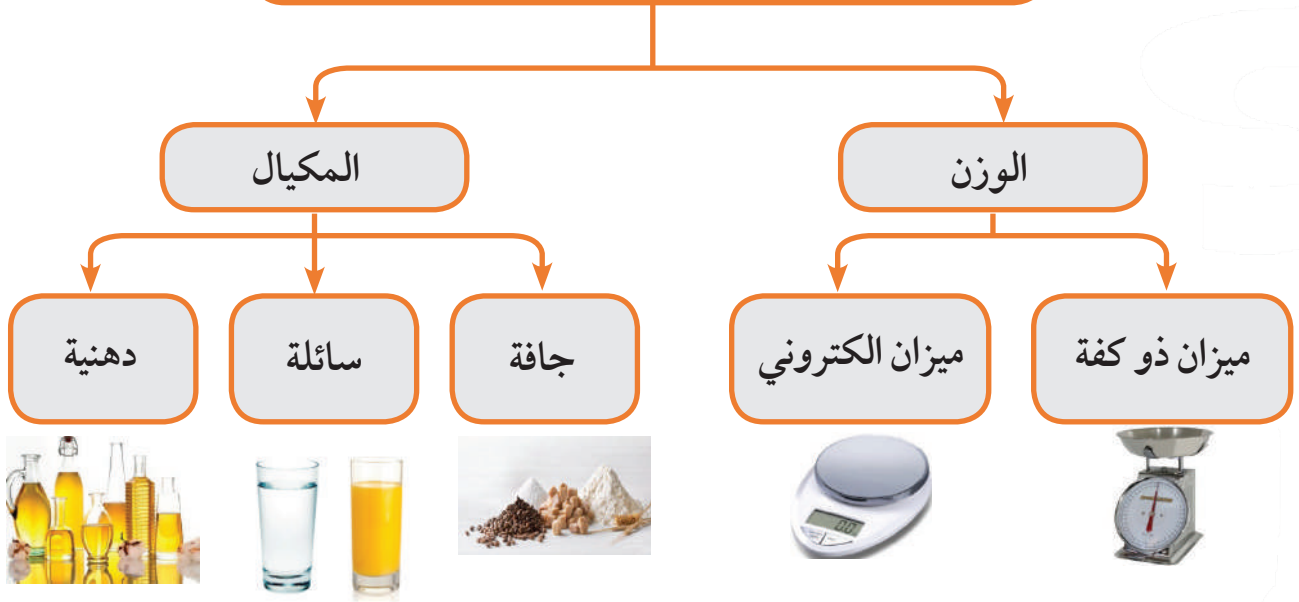
تعتبر الدقة في أخذ مكاييل و مقاييس المواد الغذائية أساسية في نجاح وصفة طهي الأطعمة
لذا تحتاج بعض الأصناف إلى مقادير دقيقة للحصول على نتائج ممتازة فنستخدم الموازين و
أكواب القياس و الملاعق في قياس المواد الخام المستخدمة في عمل الصنف و لكن في حالة
عدم توفرها يمكن معادلتها بالأكواب المنزلية العادية .

أهمية المكاييل و الموازين :

- ضرورة للإعداد الجيد للوجبات .
- المحافظة على الجودة عند الطبخ .
- تحديد مكونات الوجبة الخاصة عند العلاج .



طرق قياس المواد الغذائية



أدوات القياس و ما يعادلها من أدوات منزلية :

أكواب قياس السوائل :

١ - يتميز كوب قياس السوائل بأن له حافة مزودة بشفة لصب السائل تعلو سطح الكوب المدرج و تم ترقيم أحد جوانبه بالأرقام الدالة على المقاسات التالية :

١ كوب $\frac{4}{3}$ كوب $\frac{2}{1}$ كوب $\frac{3}{1}$ كوب $\frac{4}{1}$ كوب.

كما توجد مقاسات مختلفة من هذه الأكواب مثل اللتر و $\frac{2}{1}$ لتر .

و يعادل اللتر الواحد من السائل ٤ أكواب قياسية من الكوب القياسي المدرج الشفاف .

$\frac{4}{1}$ لتر من السائل يعادل.

١ كوب قياسي من الكوب المدرج

الشفاف.



كم يعادل ٢ / ١ لتر من الحليب كوب قياسي من السائل ؟



٢ - أكواب قياس المواد الجافة :

هي عبارة عن مجموعة أكواب عادية دون حافة حيث يتساوى سطح المواد الغذائية فيها مع سطح الكوب و تحتوي هذه المجموعة على أربع مقاسات مختلفة هي :



١ كوب ، ٢ / ١ كوب ، ٣ / ١ كوب ، ٤ / ١ كوب.

٣ - مجموعة الملاعق القياسية :

تستخدم هذه الملاعق في قياس المواد الغذائية التي تقل عن ٤ / ١ كوب. وتحتوي على أربع ملاعق فردية مصنوعة من البلاستيك أو الألمنيوم أو الاستنلس استيل بالمقاسات التالية :

ملعقة طعام - ملعقة شاي - ٢ / ١ ملعقة الشاي - ٤ / ١ ملعقة الشاي.





من خلال الجدول التالي

أجيبني

(بنعم) أو (لا)

لا	نعم	البنود
		تعتبر المكايل والموازن ضرورية للإعداد الجيد للوجبات
		المكايل والموازن غير محافظة على الجودة عند الطبخ
		الدقة عند أخذ المكايل والموازن أساس نجاح الوصفة
		الميزان ينقسم إلى ميزان ذو كفة فقط

تطبيقات عملية لاستخدام المكيال والموازين :

تطبيق عملي (١) كيل المواد السائلة :

أدوات العمل	المواد اللازمة
مكيال مدرج شفاف	حليب أو ماء عصير عسل



خطوات العمل :

- ١ - ضعي المكيال المدرج على سطح مستو ثم صبي السائل ، ثم انحني باتجاهه لقراءة الرقم على مستوى النظر .
- ٢ - في حالة كيل الدبس أو العسل ، صبي الدبس أو العسل في المكيال المدرج حتى الرقم المطلوب في الوصفة وعند إفراغه لعمل الصنف ، اكشطيه جيدا باستخدام المقشطة البلاستيكية . ويفضل أن يكون المكيال مبتلا بالماء أو مسحه بالزيت منعا لالتصاق العسل على جوانب المكيال مما يسهل تفريغه .

تطبيق عملي (٢) كيل المواد الجافة

أدوات العمل	المواد اللازمة
أكواب قياسية ملاعق قياسية ملعقة لغرف المواد سكين	دقيق سكر ناعم سكر خشن مكسرات مفرومة مسحوق الخبز

خطوات العمل :



١ - كيل الدقيق: انخله أولا ، ثم أفرغي الدقيق باستخدام ملعقة جافه داخل المكيال ثم سوي السطح باستخدام حافة السكين دون الضغط عليه ، مع مراعاة تجنب هز الكوب أو كبسه .

٢ - سكر ناعم: (بودرة) : فككي الكتل ثم انخلي السكر وقومي بتعبئته في الكوب ، وسوي السطح بسكين في حالة كيل السكر البني ، املئي كوب القياس جيدا بالسكر واكبيه جيدا بظهر الملعقة وسوي سطحه .

٣ - المكسرات المفرومة: تقاس بطريقة الدقيق نفسها .

٤ - مسحوق الخبز والتوابل: أفرغي المسحوق باستخدام ملعقة القياس ثم سوي السطح باستخدام حافة السكين . أما بالنسبة إلى التوابل (والفانيلا) فتقاس جميعها كذلك باستخدام ملعقة القياس .



تطبيق عملي (٣) كيل المواد الدهنية :

أدوات العمل	المواد اللازمة
مكيال مدرج شفاف	سمن
أكواب قياسية	زبدة
ملعقة جافة	زيت

خطوات العمل :

الزيت :

بما أن الزيت سائل فيمكنك استخدام المكيال الشفاف المدرج متبعة طريقة كيل المواد السائلة نفسها .



السمن :

اتركي السمن المتجمد في حرارة الغرفة العادية حتى يلين ثم اكبسي في الكوب أو الملعقة للتخلص من أي فراغ ، ثم سوي سطح الكوب أو الملعقة بظهر السكين .

الزبد أو المارجرين :

قطعي قالب باستخدام سكين الأكل على أن يكون القالب متجمدا ، وذلك حال إخراجهم من الثلاجة ، وذلك حسب قياس العلامات والتدريج المسجل على ورقة غلاف القالب .

تطبيق عملي (٤) استخدام الميزان :

أدوات العمل	المواد اللازمة
ميزان مطبخ ذو كفة واحدة ورق شمع	خضروات (كوسه / جزر / خيار) فواكه (برتقال / تفاح / موز) مواد جافة (حمص / عدس / فول / مكسرات) (لحوم - دواجن - سمك -)



خطوات العمل :

- اضبطي مؤشر الميزان على التدرج (صفر قبل البدء بوزن المادة الغذائية).
- ضعي ورقة شمعية على سطح الميزان، ثم ضعي المادة الغذائية فوق الورقة الشمعية، ثم اقرئي الرقم الذي توقف عنده المؤشر.



أرادت زميلتك أن تقوم بعمل كيكة لحفلة نجاح أختها ومطلوب منها أن تستخدم كوبين من الطحين.



برأيك؟ ماذا يجب ان تفعل قبل أن تقوم بمكيال الطحين؟

التقويم النهائي

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper designed for handwriting practice. It features a thick orange border around the edges. Inside the border, there are horizontal lines consisting of two dotted lines with a solid orange line in between, creating multiple rows for writing. The paper is completely blank, with no text or markings other than the lines themselves.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ :

عنوان الوحدة :

[illegible]

مهارات استخدام وصفات طهي الأطعمة

من أمتع الأوقات التي نقضيها في المنزل عندما نقوم بمساعدة والدتنا في طهي وجبة العشاء .

أو إعداد بعض أطباق الفطور أو الشاي مثل أطباق البيض والكيك والحلويات
ربما تفضلين أن تبدئي بالتعرف على طرق إعداد بعض المشروبات وأطعمة الضيافة لتقديمها إلى صديقاتك عندما يأتين لزيارتك .

وصفة الطهي :

مجموعة إرشادات لطرق تحضير وطهي نسب معينة من المواد الغذائية والتوابل لإنتاج صنف معين من الطعام بطريقة مدروسة ومجربة بعناية تجنبك الإهدار في الوقت والمواد .

عند القيام باستخدام وصفات الطهي اتبعي الآتي :

- قراءة الوصفة بإمعان عدة مرات لتتفهمي المطلوب منك عمله .
- جمع المواد والأدوات الضرورية للعمل .
- إتباع إرشادات العمل خطوة فخطوة حسب تعليمات الوصفة .



طرق زيادة وتقليل الوصفات :

طريقة تقليل الوصفة

الكمية $\div 2$

طريقة زيادة الوصفة

الكمية $\times 2$

إذا أردت إنقاص مقدار الوصفة إلى النصف مثلاً استخدم بالضبط نصف الكمية من جميع المواد المذكورة في الوصفة :

مثال :

٢ كوب دقيق $\div 2 = 1$ كوب دقيق .
٤ ملاعق طعام دهن $\div 2 = 2$ ملعقة طعام دهن .

إذا أردت مضاعفة كمية الوصفة استخدم تماماً ضعف الكمية من كل المواد المستعملة فيها بما في ذلك التوابل .

مثال :

٢ كوب دقيق $\times 2 = 4$ أكواب دقيق .
٣ ملعقة طعام دهن $\times 2 = 6$ ملاعق طعام دهن .

معادلة المكييل :

				
ذرات قليلة = أقل من ٨/١ ملعقة شاي	٣ ملاعق شاي = ١ ملعقة طعام قياسية	٤ ملاعق طعام = ٢/١ كوب قياسي	٨ ملاعق طعام = ١ كوب قياسي	١٢ ملعقة طعام = ٤/٣ كوب قياسي

		
٤/١ اللتر = ١ كوب قياسي من السائل	٢/١ اللتر = ٢ كوب قياسي من السائل	٤ = اللتر أكواب قياسية من السائل



من خلال الوصفة التي أمامك : قومي بمضاعفة كمية الوصفة لصنف مهلبية الفستق .

المقادير	مضاعفة الوصفة
كوب حليب جاف	
٤ أكواب ماء	
١٠ ملاعق طعام سكر	
٦ ملاعق طعام نشا	
٢٥٠ جرام قشطة	
فستق الزينة	

التقويم النهائي

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ :

عنوان الوحدة :

[illegible]

أطعمة الضيافة

تشكل الضيافة موروث قيمي في المجتمعات العربية عامة والمجتمعات الخليجية خاصة .

حيث تعتبر الضيافة مظهرا هاما من مظاهر الحياة الاجتماعية في مجتمعنا الخليجي ، كما أن لها أهمية كبرى في تكوين العلاقات وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية ، وتقدم في هذه اللقاءات أنواع من الضيافة حسب طبيعتها ، ونوع المناسبة التي تقدم فيها كما في الأعياد و الإستقبالات و الحفلات والزيارات الأسبوعية .

أنواع أطعمة الضيافة



تطبيق عملي لأصناف تصلح للضيافة (أطعمة ومشروبات الضيافة)

الأطعمة

الحلوة و المالحة / الباردة والساخنة

روكي رود - كرات الكنافة - كب كيك باستخدام الكيك الجاهز - سبرنغ رول بحشوات مختلفة - جتني .

المشروبات

الباردة : شراب الليمون - سموثي الفراولة - ميلك شيك .
الحارة : هوت شوكلت - الكرك - السحلب .



قواعد طهي الطعام

١	الطهي بالحرارة الرطبة	- السلق	إنضاج الطعام بكمية من السائل في درجة حرارة الغليان و تختلف كمية السائل تبعاً لنوع الطعام .
		- التسييك علي النار - بالفرن	طهي الطعام في كمية محدودة من السائل في إناء محكم الغطاء على درجة حرارة منخفضة .
		- الطهي بالبخار : - إناء الغلي المزدوج - قدر الضغط - جهاز البخار الكهربائي	إنضاج الطعام بواسطة بخار الماء المغلي في إناء محكم الغطاء .
٢	الطهي بالحرارة الجافة	- الشي - الفحم - شعلة غاز - الشواية - الفرن	تعريض الطعام لحراره المباشرة الناتجه من الفحم المتقد أو شعلة الغاز أو الشواية الكهربائية أو الفرن .
٣	الطهي بالمادة الدهنية	- التحمير البسيط - التحمير الغزير	إنضاج الطعام في كمية قليلة من الماده الدهنية باستخدام المقلاة . إنضاج الطعام في كمية كبيرة من الماده الدهنية تغطية تامة باستخدام قدر التحمير الغزير .
٤	الطهي باستخدام الأشعة متناهية القصر	- الميكروويف	يستعمل للطهي أو لتسخين الطعام عن طريق أشعة الميكروويف :

تطبيقات عملية في تحضير أصناف غذائية بسيطة باستخدام المجموعات الغذائية

شوربة العدس



المقادير :-

بصلة متوسطة الحجم مقطعة

١ جزرة متوسطة الحجم مقطعة

١ بطاطا مقطعة

١ كوب من العدس الأحمر

١ طماطم

٤ أكواب ماء

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قياسية من الكمون

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قياسية من الفلفل الأسود

ملح

٤ حبات فص ثوم

$\frac{1}{4}$ ملعقة طعام قياسية من الزبدة

الطريقة :-

١ - توضع الزبدة لها العدس الأحمر بعد غسله وتصفيته ويحرك لمدة خمس دقائق على النار .

٢ - يضاف البطاطس والبصل والجزر والثوم إلى العدس .

٣ - تضاف ٤ أكواب من الماء .

٤ - تترك على النار حتى تنضج ..ثم توضع في الخلاط .

٥ - يوضع الخليط مره أخرى على النار ويتبل بالملح والفلفل والكمون والبهارات ويترك يغلي لمدة ربع ساعه ثم يقدم .

شوربة المشروم

المقادير:-

٢ كوب مشروم مقطع

٢ ملعقة طعام قياسية زبدة

٢ ملعقة طعام قياسية دقيق

$\frac{1}{4}$ ١ كوب حليب أو (ماء سلق الدجاج)

ملح

رشة فلفل

كوب كريمة طبخ



الطريقة :-

١ - تذاب الزبدة ثم نضيف لها المشروم ويحرك قليلا.

٢ - يضاف الدقيق على المشروم ويحرك.

٣ - يضاف السائل بالتدريج مع التحريك المستمر.

٤ - يضاف الملح ورشة الفلفل الأسود وتحرك حتى تغلي وتثقل الشوربة ثم تضاف الكريمة وتقلب قليلا وتقدم.

ملاحظة :

يمكن التحكم في مدى كثافة الشوربة من خلال زيادة أو تقليل السائل.

سلطة الناتشوز

المقادير :-

١ كوب فاصوليا حمراء

١ حبة جزر مبشورة

$\frac{1}{4}$ كوب شرائح ملفوف أحمر

$\frac{1}{4}$ كوب شرائح ملفوف أبيض

$\frac{1}{4}$ كوب شرائح خس

١ كوب ذرة حب

$\frac{1}{4}$ كوب جبن شيدر مبشور

$\frac{1}{4}$ كوب فلفل هالابينو



الطريقة :-

١- تخلط مكونات السلطة وترتب كالتالي :

(الخس - الجزر - الملفوف الأحمر - الملفوف الأبيض - ثم الذرة - الفاصوليا)

٢ - تضاف الصلصة وتزين برقائق الناتشوز والهابينو والجبن

الصلصة :

٣ ملاعق طعام خل + ٣ ملاعق طعام زيت زيتون

١ / ٤ كوب كريمة حامضة (ساور كريم) + ١ / ٢ كوب روب

١ / ٤ كوب عصير ليمون + ١ / ٤ ملعقة صغيرة بابريكا + ملعقة متوسطة سكر.



المقادير :-

كيس معكرونة (٥٠٠ جرام)

١ كوب مشروم مقطع

٣ ملاعق طعام صلصة طماطم

$\frac{1}{4}$ كوب كريمة الطبخ

$\frac{1}{4}$ كوب جبنة موزاريلا مبشورة

بصلة صغيرة مفرومة

ملح

فلفل

ملعقة شاي اوريغانو (اختياري)

الطريقة :-

- ١ - يوضع زيت على النار ويضاف إليه البصل ثم المشروم بعد أن يحمر البصل مع المشروم تضاف الصلصة وتقلب ثم تضاف الكريمة و الملح والفلفل .
- ٢ - تسلق المعكرونة بإضافة قليل من الملح والزيت ثم تصفى .
- ٣ - توضع المعكرونة فوق الصلصة وتترك تتحمر قليلا .
- ٤ - يضاف الأوريغانو ثم يرش الموزاريلا كلمسة أخيرة وتقدم ساخنة .



المقادير :-

كيس توست

٢ بيض

١ كوب بقسماط

زيت نباتي للقلي

حشوة حسب الرغبة (جبين - فلفل -
شاورما)

الطريقة :-

- ١ - ترص قطعتين من التوست فوق بعضها ويضغط عليهم بالنشابة (أداة فرد العجين) ثم تقطع دائرة بحيث تنزع أطرافهم .
- ٢ - تغمس دائرة التوست بالبيض ثم البقسماط .
- ٣ - تقلي بزيت نباتي إلى أن تتحمر .
- ٤ - ترفع من الزيت ثم تقطع نصفين ويحشى كل قسم وتزين ثم تقدم .

تطبيقات عملية في تحضير أصناف غذائية تصلح لوجبة الفطور

أومليت السبانخ

وجبة فطور (١) مكونة من : أومليت بالسبانخ - توست - خيار وطماطم - حليب.



المقادير :-

١ كوب سبانخ

٣ بيض

نصف بصلة مفرومة

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو زيت نباتي

ملح وبهار حسب الرغبة

جبين موزاريلا

الطريقة :-

- ١ - تغسل أوراق السبانخ عدة مرات ثم تفرم فرماً ناعماً.
- ٢ - تسخن ملعقة من الزبدة في مقلاة ، يقلب فيها البصل المفروم حتى يذبل.
- ٣ - يضاف إليه السبانخ، الملح والبهار، يقلب الخليط لمدة ٥ دقائق.
- ٤ - تذاب ملعقة من الزبدة أو الزيت النباتي في مقلاة صغيرة غير لاصقة، وتوضع على نار متوسطة، يصب خليط البيض في المقلاة، ويطهى لمدة تتراوح من ٢ إلى ٣ دقائق، حتى تتماسك القاعدة .
- ٥ - يوضع خليط السبانخ ثم يطوى الأومليت ليكون نصف دائرة
- ٦ - يرش على سطحه جبين موزاريلا ثم توضع في طبق التقديم ويقدم ساخنة.

الجرانولا أو الواح الطاقة بالشوفان والعسل

وجبة فطور (٢) مكونة من : جرانولا - حليب - مكسرات - فراولة.



شكل رقم (١٨٠)

المقادير :-

- ٢ كوب شوفان .
- $\frac{1}{4}$ كوب عسل نحل .
- ٢ ملعقة طعام زبدة .
- ٢ ملعقة سكر بني .
- $\frac{1}{4}$ كوب من المكسرات (لوز - بندق - فول سوداني كاجو) .
- $\frac{1}{4}$ كوب من التين المجفف .
- $\frac{1}{4}$ كوب مشمش مجفف .
- $\frac{1}{4}$ كوب قراصيا .
- $\frac{1}{4}$ كوب زبيب ومقدار جوز هند .

الطريقة :-

- ١ - تغلف صينية بورق ألنيوم .
- ٢ - توضع المكونات بالتدرج وتخلط جيدا . أولا التين المجفف مع المشمش المجفف والزبيب بعد تقطيعهم قطع صغيرة جدا .
- ٣ - تجرش المكسرات وتضاف .
- ٤ - يحمص جوز الهند قليلا على النار وتضاف على المزيج .
- ٥ - توضع ملعقتين من الزبدة، ثم العسل وتضاف الزبدة إلى خليط الشوفان ويمزج جيدا . وتضاف لهم جميع المقادير السابقة . وتوضع في الصينية ، ويسوى السطح براحة اليد .
- ٦ - يرش على الوجه السكر البني .
- ٧ - تدخل الصينية الفرن لمدة ثلث ساعة على درجة حرارة متوسطة .
- ٨ - نترك لتبرد قليلاً وتقطع حسب الرغبة وتقدم .

بان كيك الشوفان

وجبة فطور (٣) مكونة من : حليب - بان كيك الشوفان - تفاحة - عسل.



المقادير :-

٤ ملاعق قياسية شوفان مطحون .

بيضه .

ربع كوب حليب .

ذرة قرفة .

$\frac{1}{4}$ ملعقة قياسية باكنج باودر .

عسل أو شوكولاتة للتزيين .

زبدة .

الطريقة :-

١ - يخلط الشوفان والقرفة والباكنج باودر ويضاف له البيض والحليب ويحرك جيدا

٢ - تسخن مقلاة غير لاصقة وتمسح بقليل من الزبدة .

٣ - يصب مقدار فنجان في المقلاة وتترك لتحمّر من الأسفل وتقلب على الجهة الأخرى .

٤ - تزين بالعسل والفراولة .

فرنش توست

وجبة فطور (٤) مكونة من : فرنش توست - كوب حليب .



المقادير :-

٢ بيضة.

$\frac{1}{4}$ كوب قياسي حليب سائل.

١ ملعقة صغيرة قرفة.

٤ قطع من خبز التوست.

زبدة (للقلي).

عسل (للتقديم).

فراولة + توت (للتزيين)

الطريقة :-

١ - يخلط البيض والحليب والقرفة جيداً.

٢ - تذوب الزبدة في المقلاة

٣ - تغمس كل قطعة توست في المزيج ثم توضع في المقلاة.

٤ - يحمر الوجه ثم يقلب التوست ليحمر الوجه الآخر .

٥ - يرفع من على النار ويسقى بالعسل ويزين بالفراولة والتوت .

تطبيقات عملية في تحضير أصناف غذائية تصلح لأطعمة الضيافة

روكي رود



المقادير :-

٢٠٠ غرام شوكولاته غامقة.

٣٠٠ غرام شوكولاتة بالحليب.

١٥٠ غرام ميني مارشملو .

علبة صغيرة بسكوت دايجستف.

الطريقة :-

١- يكسر بسكوت الدايجستف بأحجام متوسطة.

٢- نذوب الشوكولاتة في المايكرويف او حمام مائي حتي يتجانس .

٣- يضاف البسكوت والمارشملو فوق الشوكولاتة .

٤- نضع ورق الزبدة في صينية ويفرد الخليط بالتساوي ثم نضع فوق الخليط ورق زبدة

ونضغط على الخفيف حتي يتساوى السطح .

٥- يوضع في الثلاجة من ٢-٤ ساعات .

٦- تقطع مربعات و تقدم.

كنافة التوست



شكل رقم (١٨٤)

المقادير :-

١٠ شرائح توست منزوعة الأطراف.

٥٠ غرام زبدة.

$\frac{1}{2}$ كوب قياسي قشطة.

قطر.

فستق للزينة.

الطريقة :-

- ١ - يطحن التوست ويعجن مع الزبدة.
- ٢ - يسخن جهاز الميني كب كيك
- ٣ - يوضع مقدار من التوست ثم القشطة ثم تغطى بالتوست.
- ٤ - بعد النضج يضاف لها القطر وتترك حتى تبرد .
- ٥ - يزين بالفستق.

مقادير القطر

٢ كوب قياسي سكر.

١ كوب قياسي ماء .

١ ملعقة قياسية عصير ليمون.

الطريقة :-

- ١ - يخلط السكر والماء ويوضع على النار ويحرك بدرجة حرارة منخفضة لمدة عشر دقائق.
- ٢ - يضاف الليمون ويترك ليغلي لمدة خمس دقائق.



كب كيك

المقادير :-

خليط الكيك شكولاتة الجاهز.

حليب مكثف محلى.

شكولاتة سائله.

كريمة تزيين الكب كيك الجاهزة او
المنزلية .

الطريقة :-

- ١ - يعمل الخليط كما هو مدون على العلبة ثم يوزع على قوالب ورقية ويوضع في صينة الكب كيك ويخبز في الفرن إلى أن ينضج
- ٢ - يترك ليبرد قليلا ثم يوضع على كل كب كيك ملعقة صغيرة من الحليب المكثف وملعقة صغيرة من الشوكولاته السائلة .
- ٣ - يزين بالكريمة الجاهزة حسب الرغبة.

المقادير :-

طريقة عمل الحشوات :

حشوة خضار :

فاصوليا + كوسه مكعبات + جزر
مبشور

بصل مقطع ومقلي بقليل من الزبد

+ فلفل حار مقطع شرايح

+ كزبرة مفرومة + بهار + ملح

قليل من الصويا صوص

حشوة جبن :

جبن شيدر برتقالي + جبن شيدر عادي +
ذرة.

حشوة بطاطس :

بطاطس مسلوقة ومطحونة + بصل

ناعم + فلفل اخضر رومي مقطع +

بزاليا + الملح والفلفل الأسود .

الطريقة :-

١- توضع بعض الحشوة على زاوية رقائق العجينة بعد وضعها على شكل معين ثم تلف مثل
الإسطوانة وتشنى الأطراف ومن ثم توضع على أطراف العجينة الدقيق المذاب بالماء لكي
تلتصق أطراف العجينة

٢- نسخن الزيت في مقلاة عميقة ، تقلى الرولات من الجهتين ومن ثم توضع على ورق
لامتصاص الزيت وتقدم.



سندويش (الجتني) مع الخيار



المقادير :-

شرائح توست .

$\frac{1}{3}$ كوب قياسي لبنه .

٢ ملعقة قياسية بقدونس مفروم .

١ ملعقة قياسية جوز هند .

١ ملعقة قياسية عصير ليمون .

٢ ملعقة قياسية كزبرة مفرومة .

١ ملعقة شاي فلفل أخضر حار حسب الرغبة .

٣ حبات خيار .

الطريقة :-

١ - تخلط اللبنه مع البقدونس وجوز الهند وعصير الليمون والفلفل والكزبرة في الخلاط حتى يتكون خليط متجانس .

٢ - تقطع كل شريحة توست الى مثلثات صغيرة بعد إزالة الأطراف .

٣ - يقطع الخيار شرائح رقيقة طولية .

٤ - يوضع مقدار ملعقة شاي من الجتني على شرائح التوست ثم تصف شرائح الخيار على شكل مدرج ويقطع مثلثات ويقدم .

شاي الكرك

المقادير :-

٣ أكوب قياسية ماء.

٢ ملعقة قياسية شاي.

٢ ملعقة قياسية سكر حسب الرغبة.

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي زنجبيل مطحون.

حبتين هيل.

كمية قليلة من الزعفران.

علبه ونصف حليب (مبخر).



الطريقة :-

١- يوضع الماء على النار ليغلي قليلا ثم تضاف جميع المقادير ماعدا الزعفران والحليب لمدة ٦ دقائق .

٢- يضاف الحليب والزعفران .

٣- يترك ليغلي مدة ٨ دقائق ويقدم .



شراب الليمون بالنعناع المنعش

المقادير :-

٤ حبات ليمون .

١ لتر ماء مثلج .

١٠ أوراق من النعناع الأخضر .

سكر حسب الرغبة .

الطريقة :-

١ - يغسل الليمون جيدا ويقطع إلى أرباع .

٢ - يوضع الليمون في الخلاط مع النعناع والسكر والماء وتخلط جيدا .

٣ - يسكب العصير بأكواب التقديم ويضاف إليه الثلج .

سموٲى الخوخ والموز

المقادير :-

٢ كوب قياسي من قطع الخوخ منزوعة البذرة.

١ ثمرة موز ٢ كوب قياس حليب.

الطريقة :-

١ - تخلط جميع المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢ - تسكب في أكواب وتقدم مزينة بشريحة من الخوخ.



الهوت جوكليت

المقادير :-

$\frac{1}{4}$ كوب قياسي حليب سائل .

١ ملعقة قياسية كاكاو .

سكر حسب الرغبة.



الطريقة :-

١ - يوضع الحليب على النار حتى يغلي ثم يضاف الكاكاو والسكر ويحرك لمدة دقيقتين

٢- يزيّن بالمارشميلو ويقدم .

سحلب



المقادير :-

٤ لتر حليب سائل .

٣ ملعقة شاي قياسية سحلب بودرة .

٤ ملعقة شاي سكر حسب الرغبة .

١ ملعقة قياسية ماء الورد .

١ ملعقة شاي قرفة ناعمة .

مكسرات .

الطريقة :-

١ - يوضع ٣ كوب من الحليب في قدر على نار متوسطة

٢ - يضاف السكر ويحرك جيداً حتى يذوب السكر مع الحليب .

٣ - يذوب السحلب مع كوب الحليب المتبقي في وعاء، ثم يضاف تدريجياً فوق الحليب ويحرك باستمرار حتى يبدأ الحليب بالغليان ويشد قوام المزيج .

٤ - يضاف ماء الورد ثم يرفع السحلب مباشرة عن النار .

٥ - يسكب السحلب في أكواب ويزين بالقرفة والمكسرات .

٦ - يقدم ساخناً .

التقويم النهائي

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper designed for handwriting practice. It features a thick orange border around the edges. The page is filled with horizontal blue lines, each accompanied by a dotted midline to guide letter height. There are ten such sets of lines spaced evenly down the page. The top-left corner has rounded corners.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ :

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with rounded corners, framed by a thick orange border. The paper is ruled with horizontal lines. Each ruling unit consists of three lines: two solid grey lines forming the top and bottom boundaries, and a dashed grey line centered between them. There are ten such units across the page, providing a structured space for handwriting practice.

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ :

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ :

عنوان الوحدة :

[illegible]

التقويم النهائي

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

[illegible]

المراجع

- ١ - مهارات إدارة الوقت - مركز تطوير الأداء والتنمية - د. محمد عبد الغني حسن - ٢٠٠٨ م.
- ٢ - الإدارة المنزلية - عالم الكتب - د. كوثر حسين كوجك - ١٩٨٨ م الطبعة الثامنة .
- ٣ - الاقتصاد المنزلي - دار المعاجم - نهايات ياسين الحفار - ١٩٩٥ م .
- ٤ - الشئون المنزلية للناشئات - مكتبة النهضة المصرية - إيفلين جونز أهلين برنهام - ١٩٩٤ م.
- ٥ - الحياة وعلم البيئة - عويدات بيروت - د جورج قاضي - ٢٠٠٧ م .
- ٦ - الإدارة المنزلية، الطبعة التاسعة، دار النشر عالم الكتب د. كوثر كوجك، ١٩٩٢ .
- ٧ - إدارة موارد ٧٨ المرحلة الثانوية.
- ٨ - الاقتصاد المنزلي ، الثقافة المنزلية والاستهلاكية، الصف التاسع.
- ٩ - الأسرة والمستهلك، مجال التصميم الداخلي ، المرحلة الثانوية.
- ١٠ - التغذية خلال مراحل الحياة (الدكتور خالد علي المدني).
- ١١ - الثقافة الغذائية (الدكتور مناحي الشمري).
- ١٢ - الثقافة الصحية متعة الحياة (الدكتور حسان شمس باشا).
- ١٣ - التربية الأسرية (مملكة البحرين - الصف السادس الابتدائي).
- ١٤ - التخطيط والإدارة في الاقتصاد المنزلي، القاهرة، دار النشر عالم الكتب درية أمين ، احسان البقلي، ١٩٨١ .
- ١٥ - بيت العمر ١ ، الكويت مكتب السعدون للاستشارات الهندسية. المهندس عدنان السعدون
- ١٦ - بيت العمر ٢ ، الكويت مكتب السعدون للاستشارات الهندسية المهندس عدنان السعدون.
- ١٧ - تغذية الإنسان (الدكتور عبدالرحمن المصيقر)

- ١٨ - حماية البيئة من التلوث حمایه للحياة - دار الوف لدنيا الطباعة والنشر - د. مصطفى عبداللطيف عباس - ٢٠٠٤م
- ١٩ - علوم الاقتصاد المنزلي، ٤٧ المرحلة الثانوية.
- ٢٠ - علوم الأسرة والمستهلك، مجال إدارة الموارد، المرحلة الثانوية.
- ٢١ - علوم الأطعمة وأعدادها (د. هاني حلمي د. هناء محمد د. علي مناحي)
- ٢٢ - غذاء الأسرة وصحتها (الدكتور أيمن مزاهرة)
- ٢٣ - لمساتي في منزلي، الرياض، مكتبة الملك فهد نوال علي الزمزمي، ١٤٣٦.
- ٢٤ - موسوعي الأولى الوقت - مكتبة لبنان ناشرون بالتعاون مع شركة دُورلِنغ كِندرسلي - دُورلِنغ كِندرسلي - ١٩٩٦م.
- ٢٥ - قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك - مطبوعات منوعه - وزارة التجارة والصناعة - دولة الكويت

