

# تلخيص المهني – صف خامس – الفصل الأول

## الوحدة الأولى: الإسعافات الأولية

س: ما تعريف او ما هو مفهوم الاسعافات الأولية؟

ج: هي الإجراءات الأولية السريعة التي يقوم بها المُسعف بصورة فورية لإنقاذ حياة المصاب ومنع حدوث المضاعفات الناجمة عن الإصابة حسب الامكانيات المتوافرة في مكان الحادث

س: ما هي أهداف أو فوائد الإسعافات الأولية؟

- ج: ١- المحافظة على حياة المصاب ٢- منع تدهور حالة المصاب  
٣- مساعدة المصاب المصاب على الشفاء وتخفيف الإصابة  
٤- تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين

س: ما هي الصفات الواجب توافرها في المُسعف؟

- ج: ١- التأهيل والتدريب ٢- امتلاك المهارات اللازمة لتقديم الاسعافات الأولية المطلوبة  
٣- الاستعداد لبذل قصارى الجهد في إسعاف المصاب  
٤- الثقة بالنفس ٥- سرعة البديهة ٦- الهدوء وضبط النفس والتأني ٧- الأمانة

س: كيف تنجح أو تكون الإسعافات الأولية ناجحة؟

- ج: ١- يجب على المسعف اتباع الأسس السليمة في إسعاف المصابين  
٢- تحديد أولويات الإسعاف أي يبدأ بالحالات الحرجة الأكثر خطورة

س: ما الحالات التي تتطلب إجراء إسعاف أولي؟

- ج: ١- الغصص (الاختناق) ٢- النزف ٣- الرعاف (نزيف الأنف) ٤- الكسور ٥- الحروق البسيطة

س: ما تعريف أو مفهوم الغصص (الاختناق)؟

ج: هو الشعور بالاختناق وصعوبة في التنفس

س: ما هي طريقة الإسعاف الأولي للغصص (الاختناق)؟

ج: يجب التأكد من سلامة المسالك التنفسية والعمل على إزالة ما يعيق التنفس، ثم إجراء تنفس اصطناعي

س: ما هو مفهوم أو معنى النزف؟

ج: هو خروج الدم أو تدفقه من الأوعية الدموية كالأوردة أو الشرايين أو الشعيرات الدموية

س: ما هي طريقة الإسعاف الأولي للنزف؟

ج: يجب إيقاف النزف بالضغط على مكان الإصابة بضمادة أو قطعة شاش معقمة

س: ما هو مفهوم أو تعريف الرعاف؟ وسببه؟

ج: هو نزيف الأنف بسبب تعرضه لصددمات خارجية أو ارتفاع ضغط الدم أو دخول أجسام غريبة للجسم

س: ما طريقة الإسعاف الأولي للرعاف؟

ج: يتم بالضغط المباشر على قاعدة الأنف أو وضع قطنة معقمة في الأنف مع مراعاة أن تكون وضعية الرأس إلى الأسفل

س: ما مفهوم الكسور؟

ج: هو انفصال أو قطع في النسيج العظمي

س: ما طريقة إسعاف الكسور؟

ج: يتم إسعاف المصاب حسب نوع الكسر وموقعه ووضع الجبائر اللازمة لتثبيت الكسر

س: ما مفهوم الحروق البسيطة أو المقصود بها؟ وسببها؟

ج: يتعرض الجلد للتلف نتيجة تعرضه لدرجة حرارة مرتفعة أو مواد كيميائية أو سوائل ساخنة

س: ما هي طريقة الإسعاف الأولي للحروق البسيطة؟  
ج: يتم بوضع الماء البارد على مكان الحرق لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة

س: ما المقصود أو تعريف حقيبة الإسعافات الأولية؟  
ج: هي حقيبة تحتوي أدوات طبية بهدف استعمالها عند وقوع إصابات وإجراء الإسعافات الأولية

س: ما خصائص أو صفات حقيبة الإسعافات الأولية؟  
ج: ١- تكون بسيطة الشكل ومتينة وسهلة الحمل والفتح  
٢- تكون بحجم مناسب تستوعب عبوات المطهرات السائلة وغيرها من الأدوية

س: ما الإرشادات الواجب اتباعها عند حفظ الأدوية؟  
ج: ١- التأكد من وضوح أسماء الأدوية وغيرها من محتويات حقيبة الإسعافات  
٢- أن تكون حقيبة الإسعافات بعيدة عن متناول أيدي الأطفال  
٣- التخلص من المواد والأدوية التالفة التي يتم استخدامها في أماكن مناسبة

س: اذكر مواد رئيسية تحتويها حقيبة الإسعافات الأولية؟  
ج: ١- المواد والأدوات الطبية: مثل ميزان حرارة طبي، شريط لاصق، ملقط  
٢- المحاليل الطبية والمراهم: مثل المطهرات والمراهم  
٣- الأدوية: مثل المسكنات ومحاليل الجفاف

س: مواد في حقيبة الإسعافات الأولية ولم تستخدم  
ج: - ميزان حرارة طبي: يستخدم في قياس درجة الحرارة عن طريق الفم أو الشرج أو تحت الإبط  
- شريط لاصق: يثبت الأربطة والضمادات الصغيرة  
- الملقط: لإزالة الأجسام الصغيرة والشظايا من الجسم  
- مرهم: للمساعدة على الالتئام السريع للجروح ولا يترك أثرا ظاهرا بعد التئام منطقة الجرح

- مطهر: يستخدم في قتل الجراثيم أو توقيف نموها على الأغشية الحية ويوضع على الجلد لمنع الإصابة بالعدوى
- المسكنات: لتخفيض درجة الحرارة وتسكين الألم ويعطى عن طريق الفم
- محلول الجفاف: يستخدم لتعويض الفاقد من جسم المصاب من السوائل والأملاح والجلوكوز
- 
- س: علل: الانتباه إلى تاريخ انتهاء صلاحية الأدوية والمستلزمات الطبية الموجودة في حقيبة الإسعافات الأولية؟
- ج: لأنه تنتهي قوة فعاليتها وبعض الأدوية تتحول إلى مواد سامة بعد انتهاء الصلاحية لذا يجب التخلص منها مباشرة
- س: علل: التأكد من وضوح أسماء الأدوية والمستلزمات الطبية الموجودة في حقيبة الإسعافات الأولية؟
- ج: لمعرفة أسماء الأدوية الخاصة بكل مرض أو مشكلة صحية ولعدم الخلط بينها.
- من متطلبات الصحة والسلامة العامة توافر حقيبة الإسعافات الأولية في المدرسة والمنزل ومكان العمل.
- يستخدم الشريط اللاصق لتثبيت الأربطة والضمادات الصغيرة
- يستخدم محلول معالجة الجفاف لتعويض الفاقد من جسم المصاب من السوائل والأملاح والجلوكوز بشكل متوازن
- من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية المحاليل الطبية ومنها: المطهرات كاليود والمراهم الطبية

## الوحدة الثانية: الأدوات اليدوية الزراعية البسيطة

- س: ما المقصود بالأدوات الزراعية اليدوية؟
- ج: هي أدوات بسيطة نحتاجها للقيام بالعمليات الزراعية في حديقة المنزل أو المدرسة أو غيرها وهي كثيرة ومتنوعة.

س: أذكر أو عدد أدوات زراعية بسيطة؟

- ج: ١- الفأس ٢- المجرفة ٣- المشط ٤- المنكاش ٥- المِرّ ٦- القُقّة  
٧- العربة ذات العجل ٨- مرش الماء

س: فيم يستخدم أو يستعمل الأدوات السابقة؟

الفأس:

- ١- يستخدم في تهيئة الأرض للزراعة بالحفر العميق للتربة وقلبها وإزالة الكدر (الكتل الترابية الكبيرة)  
٢- ويستخدم في شق قنوات الريّ

المجرفة:

- ١- تستخدم في الحفر السطحي وتقليب التربة وتجميعها  
٢- عمل خطوط زراعية أو أحواض لازمة لزراعة النباتات وشق القنوات الزراعية  
٣- يستخدم في عملية العزق

المشط:

- ١- يستخدم في تنظيف التربة من الحجارة الصغيرة والأعشاب وبقايا المحاصيل  
٢- يستخدم في تسوية سطح التربة بعد قلبها  
٣- تكسير الكدر وتنعيم التربة

المنكاش:

- ١- يستخدم في نكش التربة حول النباتات بهدف العزق وإزالة الأعشاب  
٢- ويستخدم في قلع الخضراوات الجذرية والدرنية بعد نضجها

المِرّ:

- ١- يستخدم في حفر الأراضي الزراعية غير الصلبة حيث يغرز في التربة عن طريق الضغط بالقدم على نصله  
٢- ويقلع الخضراوات الجذرية والدرنية بعد نضجها

القُفَّة: لنقل التربة والسماذ من مكان لآخر قريب منه

العربة ذات العجل: لنقل التربة والسماذ والتجهيزات الزراعية والمخلفات من مكان لآخر داخل الحديقة أو المزرعة.

مرش الماء: يستخدم في ري البذور والنباتات ريا هادئاً.

س: ما المقصود ب (الكدر)؟

ج: هي الكتل الترايبية الكبيرة

س: ما المقصود ب (العزق)؟

ج: هي عملية نكش التربة حول النباتات بالمنكاش أو المجرفة أو الفأس بهدف تفكيك التربة وإزالة الأعشاب الضارة

س: ما الأدوات المستخدمة في العزق؟

ج: المنكاش أو المجرفة أو الفأس

س: علل أهمية عملية العزق؟

ج: ١- تفكيك التربة وتهويتها ٢- إزالة الأعشاب الضارة ٣- تغطية الشقوق الموجودة في التربة للمحافظة على الرطوبة ٤- ردم التراب حول جذور النباتات وسيقانها

س: ما هي أنواع المجارف؟

ج: نوعان: ١- المجرفة مثلثة الشكل ٢- المجرفة مربعة الشكل (الطورية)

نختار المجرفة المناسبة للعملية الزراعية

س: علل المحافظة على الأدوات الزراعية نظيفة وسليمة بعد استعمالها وصيانتها باستمرار والتأكد من جاهزيتها وعدم تبعثرها؟ أو ما فائدة استخدام الأدوات اليدوية الزراعية بطريقة صحيحة؟  
ج: ١- لتبقى جاهزة للعمل وهذا يوفر الوقت والجهد وسرعة في الانجاز  
٣- وحتى لا تتسبب بحوادث نتيجة أي خلل فيها

س: عدد أو اذكر الطرق الصحيحة لاستخدام الأدوات اليدوية الزراعية بطريقة صحيحة وآمنة؟  
ج: ١- صيانتها باستمرار والتأكد أنها سليمة (غير متخلخلة)  
٢- ترك مسافة بيني وبين زميلي أثناء العمل  
٣- تركيز النظر على النقطة التي ستصيبها الأداة مع الانتباه لمن حولي  
٤- لبس حذاء مناسب وبخاصة عند استعمال المر  
٥- عدم بعثرة الادوات في مكان العمل ووضع كل منها في مكانه المناسب  
٦- تنظيف الادوات بعد الانتهاء من العمل وإعادتها لمكانها المخصص

س: هل ممكن الزراعة دون عمل تجهيزات للتربة ولماذا؟ أو علل أهمية الأدوات الزراعية اليدوية لانجاز الاعمال الزراعية؟

ج: لا يمكن الزراعة دون تجهيزات للتربة لأنه لا ينمو النبات بشكل سليم فلا بد من عمل تجهيزات للتربة من عمليات: الحفر والقلب والعزق والتعشيب والتنعيم وعمل الأحواض وغيره وهذه يلزمها أدوات يدوية زراعية

س: ما هي عمليات تجهيز التربة أو العمليات الزراعية اللازمة قبل زراعة النباتات؟  
ج: الحفر - القلب - العزق - التنعيم - التعشيب - التسوية - شق الأتلام - عمل الأحواض

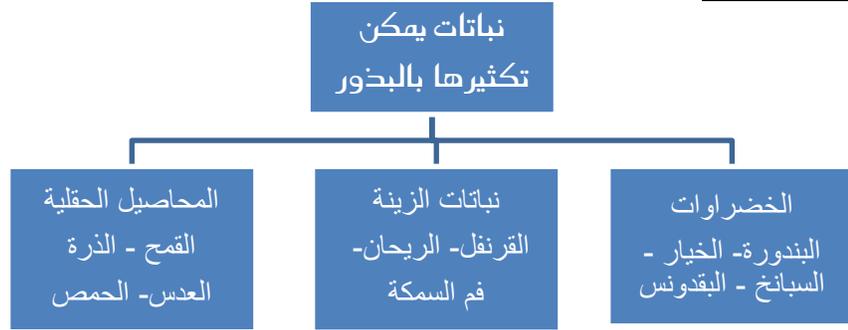
### الوحدة الثالثة: تكثير النباتات

س: ما مفهوم تكثير النباتات؟  
ج: هو عملية مهمة عن طريقها يمكن الحصول على نباتات جديدة ومتنوعة

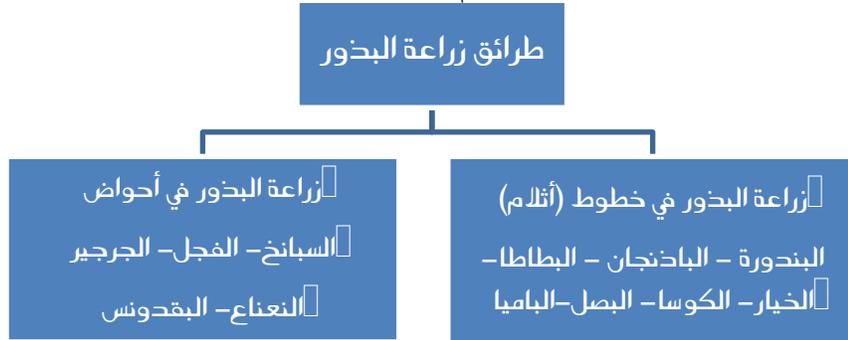
س: أذكر طرائق تكثير النباتات

ج: طريقتين رئيسيتين: ١- التكاثر البذري ٢- التكاثر الخضري  
 س: ما مفهوم أو المقصود بالتكاثر البذري؟  
 ج: هو إنتاج نبات جديد عن طريق جنين البذرة الناتج من عملية التلقيح والاختصاص

س: ما النباتات التي تستخدم فيها طريقة التكاثر البذري؟ وأذكر أمثلة عليها  
 ج: غالبية النباتات من ١-الخضراوات و٢- نباتات الزينة و٣- المحاصيل الحقلية، وقليلًا ما تستخدم في تكاثر أشجار الفاكهة



س: ما هي طرائق زراعة البذور؟  
 ج: طريقتين ١- الزراعة بالخطوط (الأثلام) ٢- الزراعة بالأحواض...  
 ولكن النباتات الحساسة تحتاج رعاية خاصة فتزرع في صواني الشتيل في البداية (مع خلطة زراعية خاصة لها) وبعد نمو الأشتال تنقل لمكان دائم للزراعة



س: على أي عمق تزرع البذور؟  
 ج: عمق يعادل ٢-٣ أضعاف طولها

س: أذكر ميزات الزراعة في خطوط (أثلام)؟  
 ج: ١- التحكم في الري وتنظيمه ٢- سهولة إجراء العمليات الزراعية

س: كيفية الزراعة في أحواض؟ وما ميزات طريقة الزراعة بالسطور في الأحواض؟  
 ج: ١- طريقة النثر ٢- طريقة السطور  
 ويفضل السطور لأنها ١- منتظمة و٢- توفر كمية البذور ٣- وسهولة التعشيب

س: ما مفهوم التكاثر الخضري؟  
ج: هو الحصول على نبات كامل جديد باستخدام أي جزء من النبات الأم عدا البذرة

س: ما أسباب استخدام التكاثر الخضري؟ أو علل استخدام التكاثر الخضري؟  
ج: ١- إنتاج نبات يحمل صفات النبات الأم نفسها  
٢- تكثير نباتات لا تحوي ثمارها على بذور كبعض أصناف العنب والبرتقال  
٣- سرعة الحصول على الثمار

س: عدد أنواع التكاثر الخضري؟  
ج: ١- العقل ٢- الترقيد ٣- التطعيم ٤- الأبصال والدرنات

س: ما تعريف التطعيم؟  
ج: هو عملية نقل جزء من الساق من نبات إلى نبات آخر فينمو الأول على الثاني، يسمى الأول: الطعم والثاني: الأصل.

س: ما أنواع العقل؟  
ج: ١- العقل الورقية: البيجونيا، نبات جلد النمر  
٢- العقل الساقية: العنب، الزيتون، الورد، السجاد  
٣- العقل الجذرية: الرمان

س: ما تعريف العقل الساقية؟  
ج: هو قطع جزء من الساق ووضعها في التربة لينمو نبات جديد.

س: عدد أنواع الترقيد؟  
ج: ١- الترقيد الأرضي: الياسمين، العنب  
٢- الترقيد الهوائي: الورد الجوري

س: أذكر نباتات نستخدم فيها التطعيم؟  
ج: نباتات الفاكهة: التفاح، المشمش، التين، العنب

س: ما تعريف الدرناات؟  
ج: هي ساق أرضية مخزون فيها الغذاء توجد عليها عيون تحتوي كل منها على براعم وهذه البراعم مسؤولة عن الإنبات

س: ما تعريف الأبصال؟  
ج: هو أوراق منتفخة مخزون فيها الغذاء توجد في قاعدتها ساق قرصية تتصل بها من أسفل بقايا الجذور

س: ما أقسام الأبصال من حيث موعد الزراعة والإزهار؟ وأمثلة عليها

ج: ١- أبصال شتوية: البصل / الثوم / النرجس

٢- أبصال صيفية: الزنبق / الجلاديو لا

تنبيه: في تكثير البصل: نستخدم البصلة كاملة، أما في الثوم ممكن تجزئتها لأجزاء صغيرة وكما في الدرناات يمكن استخدامها كاملة أو تقسيمها إلى قطع بحيث تحوي القطعة على عين أو أكثر

س: هل يمكن تقسيم راس البصل عند زراعته؟

ج: لا نستخدمها كاملة (الكنار)/، اما في الثوم فممكن التجزئة إلى بصيلاات، البصيلة: سن الثوم

س: أذكر نباتات تتكاثر بالدرناات؟

ج: البطاطا، الأضاليا، البيجونيا، شقائق النعمان

س: هل يمكن تقسيم الدرنة عند زراعته؟

ج: نعم يمكن

س: ما شروط زراعة الدرناات؟

ج: ١- تحوي كل قطعة على عين أو أكثر

٢- تكون سليمة وخالية من العيوب

٣- توضع في التربة بحيب يكون اتجاه الجزء المقطوع للأسفل واتجاه البراعم إلى الاعلى

س: ما هو المبيد الفطري؟

ج: مادة أو خليط من المواد يستخدم في الوقاية من آفة ما أو القضاء عليها والحد من تأثيرها

س: علل لا تؤكل الأجزاء الخضراء من البطاطا؟ وكيف تتكون

ج: لاحتوائها على مادة السولانين السامة، وهي تتكون عند انكشاف البطاطا للشمس ولا تكون الدرناات

مغطاة جيدا بالتربة

س: علل أحسن أنواع التربة لإنتاج البطاطا هي التربة الرملية الخفيفة؟

ج: لأنه يتخللها الهواء بسهولة وجيدة الصرف فتسمح: ١- بنمو الدرناات داخلها بسهولة و٢- شكل الدرناات

منتظم و٣- يسهل حصادها أيضا

س: متى تنضج درناات البطاطا؟

ج: تنضج أو نحصدها بعد ٤ أشهر من الزراعة

تنبيه: تعد درنات البطاطا متخصصة في تخزين المواد النشوية

### الوحدة الرابعة: العناية بالملابس

س: ما أهمية العناية بالملابس، أو علل من الضروري العناية بالملابس؟  
ج: لأن الاهتمام المستمر بها يجعل المظهر أنيق ومنظم دائما

س: اذكر طرق تصنيف الملابس داخل الخزانة؟

ج: ١- الأرفف:

أ- علوية: لتخزين الحقائق

ب- الوسطى: لتخزين الملابس المطوية: النوم، الرياضة، اليومية

ج- السفلية: لتخزين الملابس

٢- الأدراج: لحفظ الملابس الداخلية، الجوارب والمحافظ، أدوات الزينة، الاكسسوارات، العطور  
٣- أماكن تعليق الملابس: لحفظ الأحزمة والشالات والبناطيل والستر والفساتين والتنانير

س: اذكر طريقة العناية بالملابس الصوفية؟

ج: لا تعلق على علاقة الملابس، بل تحفظ مطوية في أكياس النايلون

س: علل أهمية طي الملابس بطريقة صحيحة؟

ج: ١- للحفاظ على شكل الملابس مرتب ٢- لتسهيل عملية اختيارها ٣- يعطي منظرا جيدا للخزانة

س: ماذا نراعي عند ترتيب الملابس في الخزانة لجعل الملابس بحالة جيدة؟

ج: ١- تجنب وضع الملابس بشكل متراص حتى لا تتجعد

٢- يكون ارتفاع العلاقة مناسبة للملابس الطويلة

٣- إزالة البقع عن الملابس المتسخة ثم غسلها وتجفيفها ثم حفظها في الخزانة

٤- تعلق البناطيل على علاقة سميكة

٥- تعريض الملابس للهواء بعد خلعها وقبل وضعها في الخزانة

س: علل تهوية الملابس عند خلعها قبل وضعها في الخزانة

ج: للتخلص من الروائح العالقة بها، وتجنب انتقال الروائح للخزانة

س: علل عدم وضع الملابس بشكل متراص في الخزانة

ج: حتى لا تتجعد وللمحافظة على شكلها ورونقها

س: أذكر ٣ أخطاء تلاحظ عند ترتيب الخزانة  
ج: ١- وضع الملابس بشكل متراص ٢- عدم تهوية الملابس عند وضعها في الخزانة ٣- عدم مراعاة الطول عند التعليق

### الوحدة الخامسة: التعامل مع الاجهزة الكهربائية

س: ما تعريف المكنسة الكهربائية؟

ج: هو جهاز كهربائي يعمل على تنظيف ارضيات المنزل بطريقة الشفط، لإزالة الاتربة والغبار عن السجاد والموكيت وارضيات المنزل (البلاط)

س: عدد أو ما مكونات المكنسة الكهربائية؟

ج: ١- هيكل المكنسة وفيه المحرك ٢- فرشاة المكنسة ٣- خرطوم المكنسة

س: ما خطوات اختيار المكنسة الكهربائية عند الشراء؟

- ج: ١- التأكد من توافر قطع غيار للمكنسة  
٢- اختيار النوع ذي الملحقات التي تستخدم في التنظيف  
٣- توافر مركز معتمد لصيانتها إذا استدعى الأمر  
٤- اختيار المكنسة الكهربائية التي تتناسب مع الوظائف والاعمال المطلوبة  
٥- اختيار المكنسة الكهربائية ذات الثمن المناسب لدخل الاسرة وذات جودة عالية

س: كيف نراعي الصحة والسلامة عند استخدام المكنسة الكهربائية؟

- ج: ١- قراءة التعليمات المرفقة بعناية قبل التشغيل  
٢- التأكد أن الجهد الكهربائي في المكنسة يناسب الجهد الكهربائي المستخدم في المنزل  
٤- عدم وضع القابس الخاص بالمكنسة الكهربائية في الكهرباء واليدان مبللتان  
٥- فصل التيار الكهربائي عن الجهاز عند انتهاء الاستعمال  
٦- سحب القابس بلطف عند فصل التيار

س: ما الامور الواجب اتباعها عند تشغيل المكنسة الكهربائية؟

- ج: ١- قراءة التعليمات المرفقة من دليل الشركة والتأكد من الجهد الكهربائي المناسب للمكنسة  
٢- تفرغ كيس الغبار وتنظيفه بعد كل استعمال لضمان عمل المكنسة بكفاءة  
٣- تغيير الاطار المطاطي إذا فقد متانته لعدم تسرب الغبار  
٤- عدم استعمال المكنسة الكهربائية لتنظيف المناطق المحتوية على الزيوت  
٥- مراعاة عدم اصطدام المكنسة بقطع الاثاث للمحافظة على ديمومتها

س: ما أهمية المكنسة الكهربائية؟  
ج: تعمل على تنظيف الارضيات في المنزل بطريقة الشفط وتزيل الاتربة والغبار عن السجاد والستائر والكراسي وغيره فتوفر الوقت والجهد

س: ما سبب أهمية قراءة دليل الشركة الصانعة المرفق مع المكنسة قبل التشغيل؟  
ج: لتجنب الاستعمال غير الصحيح للمكنسة وللتأكد من الجهد الكهربائي المناسب لها

س: علل تفرغ كيس الغبار كلما امتلأ للنصف  
ج: لضمان عمل المكنسة الكهربائية بكفاءة  
س: تغيير الحزام المطاطي إذا فقد متانته  
ج: لعدم تسرب الغبار

س: شفط الغبار ضعيف في المكنسة الكهربائية  
ج: بسبب ملء الكيس الداخلي للمكنسة بالغبار، أو وجود ثقب في الخرطوم

### **الوحدة السادسة: تحضير الطعام**

س: ما المقصود بالشطيرة؟  
ج: هي وجبة خفيفة سريعة التحضير يمكن تناولها كفطور او عشاء او بين الوجبات وممكن تناولها في العمل او المدرسة

س: ما الذي يحدد القيمة الغذائية للشطائر؟  
ج: الحشوات داخل الشطائر حيث يفضل أن تحتوي على العناصر الغذائية من الكربوهيدرات والألياف وقليل من البروتين والدهون

س: ما المقصود بالحشوة؟  
ج: هي أي نوع من الطعام يوجد داخل الخبز يصلح لإعداد الشطائر

س: مما تتكون الشطيرة؟  
ج: ١- الخبز: وهو المكون الاساسي وهو نوعين: اسمر وابيض  
٢- الحشوة: وهي الجزء المهم داخل الشطيرة

س: مما تتكون الحشوة؟ أو أقسام الحشوة؟  
ج: ١- مواد الدهن مثل: الزبدة، اللبنة، الجبنة والمرببات

٢. مواد الحشو الأخرى مثل: البيض المسلوق , اللحوم البيضاء و الحمراء المطبوخة، الحبوب المطبوخة مثل الحمص، خضراوات مثل خس ومخللات

س: ما أقسام الخبز أو أنواعه؟

- ج: ١- الخبز الأبيض: يصنع من دقيق القمح المقشور الخالي من النخالة  
٢- الخبز الأسمر: يصنع من دقيق القمح الكامل وميزته الغذائية أعلى من الخبز الأبيض حيث قشرة القمح تحوي الفيتامينات والعناصر الغذائية والبروتين.

س: أذكر ثلاثة من الأمور الواجب مراعاتها عند اعداد الشطائر للمحافظة على الصحة و السلامة العامة

- ج: ١- غسل اليدين جيدا قبل اعداد الشطيرة و بعده  
٢- غسل الأدوات المستخدمة جيدا قبل الإعداد و بعده  
٣- استخدام خضراوات و مواد غذائية طازجة و غير تالفة  
٤- التقيد بمتطلبات الصحة و السلامة العامة عند اعداد الشطيرة مثل الحذر من الادوات الحادة و الزيت الساخن  
٥- تنظيف الخضراوات المستخدمة و لا سيمة الورقية بنقعها بمحلول مائي أو ماء و خل و السبب: للقضاء على بيوض الديدان التي لا ترى بالعين المجردة.

س: ما أنواع الشطائر؟

- ج: ١- شطائر ساخنة: حيث في حشوتها مواد غذائية مطبوخة، كبيض مسلوق، بطاطا مسلوقة، دجاج  
٢- شطائر باردة: حيث في حشوتها لبنة مع خيار، جبنة بيضاء، جبنة صفراء

س: عدد أربعة من أنواع الشطائر.

- ج: ١- شطيرة البيض المسلوق: تتكون من بيض مسلوق وخبز و بندورة و خس  
٢- شطيرة اللبنة مع شرائح الخيار: تتكون من اللبنة و الخبز و شرائح الخيار و الخس  
٣- شطيرة الزيت و الزعتر: تتكون من الزيت و الزعتر و الخبز  
٤- شطيرة البطاطا المسلوقة: تتكون البطاطا المسلوقة و الخبز و قليل من زيت الزيتون

س: ما أهمية إضافة الدهن إلى الشطيرة؟ أو الهدف من إضافة الدهن للشطيرة؟

ج: الغرض من إضافة الدهن هو زيادة القيمة الغذائية و إكسابها الطعم الافضل

س: اذكر أنواع السلطات مع ذكر مكوناتها؟

ج: ١- السلطة العربية: تتكون من الخضراوات الموسمية كالخيار والبندورة والخس والبقدونس والنعنع والبصل بالاضافة للملح وزيت الزيتون

٢- سلطة الفواكه: تتكون من أنواع الفواكه المتوفرة في المنزل كالتفاح والموز والعنب والبرتقال مضافا لها الكريما والمكسرات للزينة

٣- السلطة اليونانية: تتكون من جبنة الفيتا والبصل والبندورة والخس والفلفل الحلو والخيار والجرجير والزيتون الاسود مضافا لها الملح وزيت الزيتون والخل وعصير الليمون

٤- السلطة الروسية: تتكون من قطع البطاطا المقلية أو المطبوخة على شكل مكعبات والجزر والبازيلاء وشرائح البصل وتخلط بالمايونيز مع اضافة الملح وقليل من الزيت سلطات أخرى مثل: سلطة الذرة ، سلطة التبولة، سلطة خيار ولبن

س: ما أهمية الألياف الغذائية للجسم وما مصادرها؟

ج: تقي الجسم من الإمساك، وتحافظ على صحة وسلامة الجهاز الهضمي للإنسان، مصادرها الخضار والفواكه والحبوب الكاملة

س: لماذا تعد الخضراوات والفواكه من الأطعمة الضرورية لجسم الإنسان؟

ج: لفائدتها الرئيسية في وقاية الجسم من الأمراض

س: ما الخطوات الواجب اتباعها عند تحضير الخضراوات والفواكه لإعداد السلطات؟

ج: ١- غسل الخضراوات لإزالة الأتربة والأوساخ العالقة، باستخدام المحلول الملحي أو الماء والخل

٢- تقشير بعض انواع الخضراوات للتخلص من القشور غير الصالحة للأكل

٣- تقطيع الخضراوات لتشكيلها بطرق متعددة وتسهيل طهيها وتناولها

(غسل - تقشير - تقطيع) ---- رابط للحفظ

تنبيهات:

- سلطة تتكون من الخضراوات الموسمية والملح وزيت الزيتون هي السلطة العربية

- نضيف الخل بمعدل ملعقة واحدة للسلطة

- أحد أنواع السلطات يضاف إليها سكر بحسب الرغبة، يمكن أن يكون فيها موز وتفاح وإجاص وجوافه هي سلطة

الفواكه

- يضاف ملح بحسب الرغبة لمعظم أنواع السلطات، ويمكن أن نعمل محلولاً منه لغسل الخضراوات

- السلطة التي تتكون من جبنة الفيتا والخس والفلفل الحلو والخيار والبندورة والزيتون الأسود هي السلطة اليونانية

- الطبق الذي يتكون منه الكثير من البقدونس المفروم والبرغل والبندورة وزيت الزيتون والملح هو طبق التبولة

- نضيف زيت الزيتون لمعظم أنواع السلطات

- يضاف عصير ليمون لإكساب السلطات الطعم الحامض

- السلطة التي تتكون من مكعبات البطاطا والجزر والبازيلاء مخلوطة بالمايونيز مع قليل من الملح والزيت هي السلطة

الروسية