



الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

طهي الطعام

الوحدة الأولى

الصف
الثامن

المادة
التربية
المهنية



السؤال الأول : ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة :

- 1- ما الوصف الصحيح لطريقة السلق؟
- أ. يُطهى الطعام على نار مباشرة أو تحت مصدر حرارة. ب. يُطهى الطعام في ماء مغلي.
ج. يُطهى الطعام في كمية كبيرة من الزيت الساخن. د. يُطهى الطعام بالبخار دون ملامسة الماء.
- 2- أي من الأطعمة التالية تناسب طريقة الشوي؟
- أ. المعكرونة والبيض. ب. البطاطا و الشوربة
ج. اللحوم والأسماك والخضراوات. د. الأرز والبطاطا.
- 3- متى يُفضل استخدام طريقة القلي؟
- أ. عند الرغبة في إبراز النكهات الطبيعية للطعام.
ب. عند الرغبة في الحفاظ على القيمة الغذائية للطعام.
ج. عند الرغبة في الحصول على طعام مقرمش ولذيذ.
د. عند الرغبة في طهي الطعام بسرعة بدون دهون.
- 4- ما هي الطريقة المثلى لطهي كمية كبيرة من الخضراوات مع الحفاظ على لونها الزاهي وقيمتها الغذائية؟
- أ. القلي. ب. السلق الخفيف أو الطهي بالبخار.
ج. الشوي. د. التحميص.
- 5- أي مما يلي يُعتبر من الاعتبارات الصحية عند اختيار طريقة الطهي؟
- أ. إبراز النكهات الطبيعية للطعام فقط. ب. تقليل استخدام الدهون عند الطهي.
ج. زيادة وقت الطهي للحفاظ على القوام. د. استخدام حرارة عالية لتسريع الطهي.
- 6- ما هو تأثير الحرارة على اللحوم أثناء الطهي؟
- أ. تبقيها طرية وتزيد من محتواها المائي.
ب. تُسبب انكماش البروتينات وتبخر الماء، وتكوين قشرة بنية.
ج. تُقلل من النكهة وتجعلها جافة.
د. تحافظ على العصارة داخل اللحم وتمنع تكوين قشرة خارجية.
- 7- أي من الطرق التالية يُفضل استخدامها للحفاظ على الفيتامينات والمعادن في الطعام؟
- أ. القلي. ب. الشوي.
ج. السلق أو الطهي بالبخار. د. التحميص.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

طهي الطعام

الوحدة الأولى

الصف
الثامن

المادة
التربية
المهنية



8- ما الطريقة الأنسب لطهي اللحوم القاسية لجعلها أكثر طراوة؟

- أ. القلي السريع بدرجة حرارة عالية. ب. السلق أو الطهي بالبخار لفترة طويلة.
ج. الشوي السريع على نار مباشرة. د. التحميص بدرجة حرارة منخفضة لفترة قصيرة

9- أي مما يلي يعتبر قاعدة أساسية للسلامة العامة عند الطهي؟

- أ. ارتداء ملابس فضفاضة لسهولة الحركة. ب. استخدام أدوات حادة بدون إشراف شخص بالغ.
ج. استخدام الفقاظات عند التعامل مع الأواني الساخنة.
د. ترك الفرن مشتعلًا بعد الانتهاء من الطهي.

10- ما الطريقة المثلى لطهي البطاطا للحصول على قوام خارجي مقرمش؟

- أ. الطهي بالبخار. ب. السلق. ج. القلي. د. التحميص

11- أي مما يلي يُفضل عند الرغبة في إبراز النكهات الطبيعية للطعام؟

- أ. الطهي بالبخار. ب. السلق. ج. الشوي أو التحميص. د. القلي بزيت غزير.

12- ما تأثير الحرارة المرتفعة لفترة طويلة على الخضراوات؟

- أ. تزيد من قيمتها الغذائية. ب. تجعلها أكثر طراوة وتحفظ بلونها الزاهي.
ج. تؤدي إلى فقدان الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء. د. تمنحها نكهة مدخنة طبيعية.

13- ما الذي يحدث للنشويات مثل الأرز والبطاطا عند تعرضها للحرارة؟

- أ. تبقى صلبة وتفقد نكهتها. ب. تتكسر جزيئات النشا وتصبح طرية وقابلة للأكل.
ج. تفقد قيمتها الغذائية وتصبح جافة. د. تصبح قاسية وغير صالحة للأكل.

14- أي من الخيارات التالية يُعتبر خطراً عند استخدام الزيوت الساخنة؟

- أ. استخدامها على نار منخفضة جداً. ب. استخدام كمية قليلة من الزيت.
ج. استخدام الزيوت على نار عالية قد يؤدي إلى تنافسها والتسبب بحروق.
د. طهي الطعام في الزيت البارد.

15- ما هو تأثير الطهي بالبخار على الخضراوات مقارنة بالقلي؟

- أ. يحافظ على القيمة الغذائية والنكهة الطبيعية. ب. يزيد من الدهون في الطعام.
ج. يجعل الخضراوات مقرمشة من الخارج. د. يفقد الطعام نكهته الطبيعية.

16- ما هو التأثير الأساسي لتفاعل ميلارد أثناء طهي اللحوم؟

- أ. يجعل اللحم أكثر طراوة ويحافظ على العصارة. ب. يبقي اللحم خالياً من أي تغييرات في القوام.
ج. يقلل من القيمة الغذائية للطعام. د. يُنتج قشرة خارجية بنية تضيف نكهة مميزة





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

طهي الطعام

الوحدة الأولى

الصف
الثامن

المادة
التربية
المهنية



17- ما الذي يُساعد على الحفاظ على العصارة داخل اللحم أثناء الطهي؟

أ. الطهي السريع على حرارة مرتفعة.

ب. القلي بزيت غزير.

ج. الطهي البطيء على درجة حرارة منخفضة.

د. الشوي المباشر على النار.

18- ما هو العامل الفيزيائي الذي يؤثر في زمن الطهي عند الارتفاعات العالية؟

أ. الرطوبة الجوية.

ب. نسبة الألياف في الطعام.

ج. كمية الدهون في الطعام.

د. درجة غليان الماء المنخفضة بسبب انخفاض الضغط الجوي.

19 - ما الذي يحدث للدهون عند تسخينها لفترات طويلة؟

أ. تتحلل وتضفي نكهة مميزة على الطعام.

ب. تصبح أكثر صحة وتحافظ بقيمتها الغذائية

ج. تتحول إلى مركبات صحية.

د. تُحافظ على طعمها الأصلي دون تغيير.

20- ما هو أفضل أسلوب لطهي النشويات مثل الأرز للحصول على قوام طري؟

أ. القلي أو التحميص.

ب. الطهي بالبخار أو في ماء مغلي.

ج. الشوي على نار مباشرة.

د. الطهي في زيت غزير

اشرح تأثير الحرارة على اللحوم أثناء الطهي مع ذكر الأمثلة

السؤال الثاني

كيف تؤثر العوامل الفيزيائية مثل الضغط الجوي في عملية الطهي؟

السؤال الثالث

قارن بين طريقتي الشوي والطهي بالبخار من حيث تأثير كل منهما على نكهة الطعام وقوامه

السؤال الرابع

ما الاعتبارات الصحية التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة الطهي؟

السؤال الخامس





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

طهي الطعام

الوحدة الأولى

الصف
الثامن

المادة
التربية
المهنية



السؤال الأول : ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة :

- 1- ما الوصف الصحيح لطريقة السلّق؟
أ. يُطهى الطعام على نار مباشرة أو تحت مصدر حرارة. **ب. يُطهى الطعام في ماء مغلي.**
ج. يُطهى الطعام في كمية كبيرة من الزيت الساخن. د. يُطهى الطعام بالبخار دون ملامسة الماء.
- 2- أي من الأطعمة التالية تناسب طريقة الشوي؟
أ. المعكرونة والبيض. ب. البطاطا و الشوربة.
ج. اللحوم والأسماك والخضراوات. د. الأرز والبطاطا.
- 3- متى يُفضل استخدام طريقة القلي؟
أ. عند الرغبة في إبراز النكهات الطبيعية للطعام.
ب. عند الرغبة في الحفاظ على القيمة الغذائية للطعام.
ج. عند الرغبة في الحصول على طعام مقرمش ولذيذ.
د. عند الرغبة في طهي الطعام بسرعة بدون دهون.
- 4- ما هي الطريقة المثلى لطهي كمية كبيرة من الخضراوات مع الحفاظ على لونها الزاهي وقيمتها الغذائية؟
أ. القلي. **ب. السلّق الخفيف أو الطهي بالبخار.**
ج. الشوي. د. التحميص.
- 5- أي مما يلي يُعتبر من الاعتبارات الصحية عند اختيار طريقة الطهي؟
أ. إبراز النكهات الطبيعية للطعام فقط. **ب. تقليل استخدام الدهون عند الطهي.**
ج. زيادة وقت الطهي للحفاظ على القوام. د. استخدام حرارة عالية لتسريع الطهي.
- 6- ما هو تأثير الحرارة على اللحوم أثناء الطهي؟
أ. تبقيها طرية وتزيد من محتواها المائي.
ب. تُسبب انكماش البروتينات وتبخر الماء، وتكوين قشرة بنية.
ج. تُقلل من النكهة وتجعلها جافة.
د. تحافظ على العصارة داخل اللحم وتمنع تكوين قشرة خارجية.
- 7- أي من الطرق التالية يُفضل استخدامها للحفاظ على الفيتامينات والمعادن في الطعام؟
أ. القلي. ب. الشوي.
ج. السلّق أو الطهي بالبخار. د. التحميص.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

طهي الطعام

الوحدة الأولى

الصف
الثامن

المادة
التربية
المهنية



8- ما الطريقة الأنسب لطهي اللحوم القاسية لجعلها أكثر طراوة؟

- أ. القلي السريع بدرجة حرارة عالية.
ب. السلق أو الطهي بالبخار لفترة طويلة.
ج. الشوي السريع على نار مباشرة.
د. التحميص بدرجة حرارة منخفضة لفترة قصيرة.
- 9- أي مما يلي يعتبر قاعدة أساسية للسلامة العامة عند الطهي؟
- أ. ارتداء ملابس فضفاضة لسهولة الحركة.
ب. استخدام أدوات حادة بدون إشراف شخص بالغ.
ج. استخدام الففازات عند التعامل مع الأواني الساخنة.

د. ترك الفرن مشتعلًا بعد الانتهاء من الطهي.

10- ما الطريقة المثلى لطهي البطاطا للحصول على قوام خارجي مقرمش؟

- أ. الطهي بالبخار.
ب. السلق.
ج. القلي.
د. التحميص.
- 11- أي مما يلي يُفضل عند الرغبة في إبراز النكهات الطبيعية للطعام؟
- أ. الطهي بالبخار.
ب. السلق.
ج. الشوي أو التحميص.
د. القلي بزيت غزير.
- 12- ما تأثير الحرارة المرتفعة لفترة طويلة على الخضراوات؟
- أ. تزيد من قيمتها الغذائية.
ب. تجعلها أكثر طراوة وتحفظ بلونها الزاهي.

ج. تؤدي إلى فقدان الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء.
د. تمنحها نكهة مدخنة طبيعية.

13- ما الذي يحدث للنشويات مثل الأرز والبطاطا عند تعرضها للحرارة؟

- أ. تبقى صلبة وتفقد نكهتها.
ب. تتكسر جزيئات النشا وتصبح طرية وقابلة للأكل.
ج. تفقد قيمتها الغذائية وتصبح جافة.

د. تصبح قاسية وغير صالحة للأكل.

14- أي من الخيارات التالية يُعتبر خطراً عند استخدام الزيوت الساخنة؟

أ. استخدامها على نار منخفضة جداً.
ب. استخدام كمية قليلة من الزيت.

ج. استخدام الزيوت على نار عالية قد يؤدي إلى تنافسها والتسبب بحروق.

د. طهي الطعام في الزيت البارد.

15- ما هو تأثير الطهي بالبخار على الخضراوات مقارنة بالقلي؟

أ. يحافظ على القيمة الغذائية والنكهة الطبيعية.
ب. يزيد من الدهون في الطعام.

ج. يجعل الخضراوات مقرمشة من الخارج.
د. يفقد الطعام نكهته الطبيعية.

16- ما هو التأثير الأساسي لتفاعل ميلارد أثناء طهي اللحوم؟

أ. يجعل اللحم أكثر طراوة ويحافظ على العصارة.
ب. يبقي اللحم خالياً من أي تغييرات في القوام.

ج. يقلل من القيمة الغذائية للطعام.
د. يُنتج قشرة خارجية بنية تضفي نكهة مميزة.





17- ما الذي يُساعد على الحفاظ على العصارة داخل اللحم أثناء الطهي؟

- أ. الطهي السريع على حرارة مرتفعة.
ب. القلي بزيت غزير.
ج. الطهي البطيء على درجة حرارة منخفضة.
د. الشوي المباشر على النار.

18- ما هو العامل الفيزيائي الذي يؤثر في زمن الطهي عند الارتفاعات العالية؟

- أ. الرطوبة الجوية.
ب. نسبة الألياف في الطعام.
ج. كمية الدهون في الطعام.
د. درجة غليان الماء المنخفضة بسبب انخفاض الضغط الجوي.

19 - ما الذي يحدث للدهون عند تسخينها لفترات طويلة؟

- أ. تتحلل وتضفي نكهة مميزة على الطعام.
ب. تصبح أكثر صحة وتحافظ بقيمتها الغذائية.
ج. تتحول إلى مركبات صحية.
د. تُحافظ على طعمها الأصلي دون تغيير.

20- ما هو أفضل أسلوب لطهي النشويات مثل الأرز للحصول على قوام طري؟

- أ. القلي أو التحميص.
ب. الطهي بالبخار أو في ماء مغلي.
ج. الشوي على نار مباشرة.
د. الطهي في زيت غزير.

السؤال الثاني اشرح تأثير الحرارة على اللحوم أثناء الطهي مع ذكر الأمثلة

السؤال الثاني

تؤدي الحرارة إلى انكماش البروتينات في اللحوم وتبخر الماء منها، مما يغير قوامها ونكهتها. عند طهي اللحوم على درجات حرارة مرتفعة، تتكون قشرة خارجية بنية تُضفي نكهة مميزة بفضل تفاعل ميلارد. بينما يساعد الطهي البطيء على درجة حرارة منخفضة في الحفاظ على العصارة داخل اللحم

السؤال الثالث كيف تؤثر العوامل الفيزيائية مثل الضغط الجوي في عملية الطهي؟

السؤال الثالث

يؤثر الضغط الجوي على درجة غليان الماء، حيث ينخفض الضغط على ارتفاعات عالية مما يقلل من درجة غليان الماء ويؤثر على زمن الطهي. يتطلب ذلك ضبط طريقة الطهي لضمان نضج الطعام بالشكل المناسب.



الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

طهي الطعام

الوحدة الأولى

الصف
الثامن

المادة
التربية
المهنية



قارن بين طريقتي الشوي والطهي بالبخار من حيث تأثير كل منهما على نكهة الطعام وقوامه

السؤال الرابع

يُبرز الشوي النكهات الطبيعية للطعام ويُنتج قواماً خارجياً مقرمشاً، ويُفضل استخدامه مع اللحوم والخضراوات. أما الطهي بالبخار، فيحافظ على القيمة الغذائية والنكهة الطبيعية للطعام، ويُفضل مع الأسماك والخضراوات، كما يُنتج قواماً ناعماً.

ما الاعتبارات الصحية التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة الطهي؟

السؤال الخامس

تشمل الاعتبارات الصحية تقليل استخدام الدهون، خاصة عند الطهي بالقلي، والحفاظ على القيمة الغذائية للطعام باستخدام طرق مثل السلق والطهي بالبخار. كما يجب مراعاة النظافة، وتجنب استخدام حرارة مرتفعة لفترات طويلة لتجنب فقدان الفيتامينات.

