

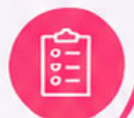
با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!



ایران توشه
توشه ای برای موفقیت



ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها



دانلود رایگان آزمون های آزمایشی
قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...



دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس



دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی
(نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی



دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی
و شب امتحانی

همه چیز
برای موفقیت
تو!

Google

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

کافیست هر فایلی که نیاز دارید
را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir



t.me/irantooshe



گام به گام کار و فناوری هفتم - پودمان دوازدهم

خوراک

فهرست

۱	صفحه ۱۶۰ کار کلاسی — بررسی خوراکی مناسب برای ناشتایی	۳
۲	صفحه ۱۶۱ کار کلاسی — شناسایی مواد خوراکی سالم و ناسالم	۳
۳	صفحه ۱۶۳ کار غیرکلاسی — آماده کردن ناشتایی برای خانواده (پخت تخم مرغ)	۵
۴	صفحه ۱۶۴ کار غیرکلاسی — سفره آرایي	۵
۵	صفحه ۱۶۴ کار غیرکلاسی — آداب غذا خوردن	۶
۶	صفحه ۱۶۸ کار غیرکلاسی — پخت ناهار یا شام و پذیرایی از خانواده	۷
۷	صفحه ۱۶۹ هم اندیشی — آداب مهمانداری	۸
۸	صفحه ۱۷۰ کار غیرکلاسی — خشک کردن سبزی	۹
۹	صفحه ۱۷۱ کار کلاسی — شناسایی میان وعده های مفید و غیرمفید	۹
۱۰	صفحه ۱۷۴ هم اندیشی — محصولات کشاورزی و فراوری آن ها	۱۱
۱۱	صفحه ۱۷۷ بررسی — شغل های مربوط به مواد خوراکی	۱۱
۱۲	صفحه ۱۷۹ بررسی — راه اندازی بازارچه در مدرسه	۱۲

بررسی خوراکی مناسب برای ناشتایی

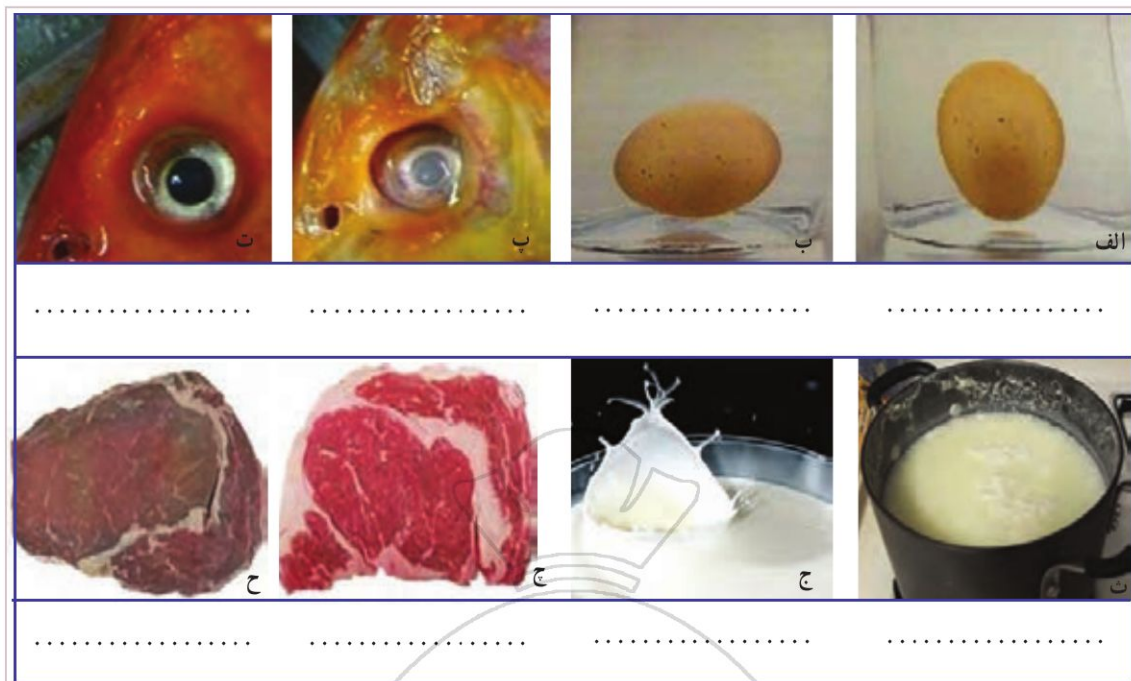
با هم اندیشی درباره ویژگی های منطقه، عادت های خود و مانند این موارد، خوراکی را که برای ناشتایی مناسب یا نامناسب می دانید، در جدول ۱-۱۲ مشخص کنید و دلیل آن را بنویسید.

جدول ۱-۱۲. برخی مواد خوراکی برای ناشتایی

مواد خوراکی	بله / خیر	چرا؟
یک لیوان آب میوه طبیعی	بله	ویتامین زیاد
یک لیوان شیر گرم	بله	دارای کلسیم، پروتئین و ویتامین های لازم برای رشد استخوان ها و بدن است.
پنیر یا کره	بله	پنیر پروتئین و کلسیم دارد و کره انرژی و ویتامین های A و D تأمین می کند؛ به شرط آن که کره کم مصرف شود.
نان / برنج	نان: بله؛ برنج: خیر	نان (ترجیحاً سبوس دار) کربوهیدرات و انرژی لازم را برای شروع روز می دهد؛ ولی برنج غذایی سنگین و دیرهضم است و برای صبحانه رایج و مناسب نیست.
مغز گردو	بله	چربی های مفید، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی دارد و انرژی خوبی می دهد.
شیرکاکائو	خیر	کاکائوی موجود در شیر جذب کلسیم را در شیر کاهش می دهد.
تخم مرغ آب پز	بله	پروتئین باارزش، آهن و ویتامین دارد و سیری را برای مدت بیشتری حفظ می کند.
نوشابه گازدار	خیر	قند و رنگ مصنوعی زیاد دارد، ارزش غذایی ندارد و برای معده مناسب نیست.

شناسایی مواد خوراکی سالم و ناسالم

در جدول ۱۲-۲ برخی از مواد خوراکی سالم و ناسالم نشان داده شده‌اند. با هم‌اندیشی در گروه، مواد سالم و ناسالم را شناسایی کنید.



جدول ۱۲-۲. برخی مواد خوراکی سالم و ناسالم

شکل	ماده	سالم یا ناسالم	دلیل
الف	تخم‌مرغ	ناسالم (کهنه)	تخم‌مرغ در آب ایستاده است؛ یعنی هوای درون آن زیاد شده و تخم‌مرغ کهنه است.
ب	تخم‌مرغ	سالم (تازه)	تخم‌مرغ تازه در آب به‌صورت افقی ته ظرف می‌ماند.
پ	ماهی	ناسالم	چشم ماهی کدر و مات است؛ نشانه کهنه بودن ماهی.
ت	ماهی	سالم	چشم ماهی شفاف، براق و برجسته است؛ نشانه تازه بودن ماهی.
ث	شیر	ناسالم	شیر ترش یا خراب شده است و لخته‌های سفید در آن دیده می‌شود.
ج	شیر	سالم	شیر تازه یکنواخت، سفید و روان است و لخته ندارد.
چ	گوشت	سالم	گوشت تازه به رنگ قرمز روشن و براق است.
ح	گوشت	ناسالم	گوشت کهنه به رنگ قهوه‌ای تیره و بی‌جلاست.

آماده کردن ناشتایی برای خانواده (پخت تخم مرغ — نیمه تجویزی)
 پس از هماهنگی با بزرگ‌ترهای خود (مانند پدر یا مادر)، برای ناشتایی افراد خانواده تخم مرغ نیمرو یا آب پز درست کنید و آن را با تزئین مناسب سر سفره بیاورید و از کار انجام شده گزارشی تهیه کنید.

نمونه گزارش:

- کار انجام شده: با هماهنگی مادرم برای صبحانه خانواده تخم مرغ آب پز تهیه کردم.
- مواد و وسایل: ۶ عدد تخم مرغ تازه، آب، قابلمه، اجاق گاز، نمک، فلفل قرمز و سبزی تازه برای تزئین.
- روش کار: تخم مرغ‌ها را شستم و با آب سرد داخل قابلمه گذاشتم. پس از جوش آمدن آب، حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه گذاشتم بجوشند. سپس آن‌ها را در آب سرد گذاشتم، پوستشان را کندم و از وسط نصف کردم.
- تزئین: تخم مرغ‌ها را کنار هم در یک بشقاب چیدم و روی هر کدام کمی فلفل قرمز ریختم و اطراف بشقاب را با برگ جعفری و حلقه‌های فلفل دلمه‌ای تزئین کردم.
- نتیجه: خانواده از صبحانه راضی بودند. فهمیدم برای آماده کردن غذا باید به بهداشت (شستن دست‌ها و تخم مرغ‌ها)، ایمنی هنگام کار با اجاق گاز و زیبایی چیدن سفره توجه کرد.

از کاری که انجام داده‌اید، گزارشی همراه با عکس آماده کنید و در کلاس ارائه دهید.

نمونه گزارش: سفره ناهار خانواده را با کمک مادرم چیدم. ابتدا سفره را انداختم و بشقاب، قاشق، چنگال و لیوان را به تعداد افراد، تمیز و منظم کنار هم گذاشتم. ظرف نان، سبزی خوردن، نمک و ماست را وسط سفره قرار دادم و برای زیبایی، سبزی و میوه را در ظرف شیشه‌ای چیدم. دست‌ها را شستیم و همه با هم سر سفره نشستیم. بعد از غذا سفره را جمع کردم. با این کار، غذا برای همه اعضای خانواده دلیزتر شد.

آداب غذا خوردن

با مراجعه به منابع (کتاب‌های مرجع، اینترنت و ...) و پرسش از بزرگ‌ترهای خود در خانواده در مورد آداب غذا خوردن که در دین اسلام به آن سفارش شده است، تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

برخی از آداب غذا خوردن که در دین اسلام به آن‌ها سفارش شده است:

- پیش از غذا و پس از آن دست‌ها را بشوییم.
- پیش از شروع غذا «بسم‌الله» بگوییم و پس از پایان آن خدا را شکر کنیم.
- آرام و با آرامش و ادب بنشینیم.
- غذا را با دست راست و از جلوی خود بخوریم.
- تا زمانی که گرسنه‌ایم غذا بخوریم و پیش از سیر شدن کامل دست از غذا بکشیم؛ پرخوری نکنیم.
- لقمه‌های کوچک بگیریم، غذا را خوب بجویم و با دهان پر صحبت نکنیم.
- غذای داغ را فوت نکنیم و صبر کنیم تا کمی خنک شود.
- اسراف نکنیم، غذا و نان را دور نریزیم و به آن‌ها احترام بگذاریم.
- اگر مهمان داریم یا همراه کسی غذا می‌خوریم، منتظر بمانیم تا بزرگ‌ترها شروع کنند و دیگران را هم در غذا شریک کنیم.
- از غذا عیب‌جویی نکنیم و از زحمت کسی که غذا را تهیه کرده است تشکر کنیم.

پخت ناهار یا شام و پذیرایی از خانواده
با راهنمایی و کمک بزرگتر خانواده، خوراک مناسبی برای خانواده خود برگزینید و آن را بپزید و از پذیرایی انجام شده، گزارشی همراه با عکس آماده کنید و در کلاس ارائه دهید.

نمونه گزارش:

- خوراک انتخاب شده: سوپ جو برای شام (به صورت پیش غذا) همراه با نان.
- مواد: جو پوست کنده، هویج، سیب زمینی، پیاز، مرغ، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل، زردچوبه و جعفری خرد شده.
- روش کار: جو را از شب قبل خیس کردم. با راهنمایی مادرم، جو، مرغ، هویج و پیاز را با آب در قابلمه ریختم و روی شعله کم گذاشتم. بعد سیب زمینی، رب گوجه فرنگی و ادویه را اضافه کردم و تا پخته شدن جو گذاشتم بپزد. در پایان جعفری خرد شده را ریختم.
- پذیرایی: سوپ را در کاسه های تمیز کشیدم، روی آن جعفری ریختم و کنار آن نان و کمی آب لیمو گذاشتم. سفره را مرتب چیدم و از همه با خوشرویی پذیرایی کردم.
- نتیجه: خانواده از غذا راضی بودند. هنگام کار، دست ها را شستم و مراقب سوختگی بودم.

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



ایران توشه
 توشه ای برای موفقیت

هم‌اندیشی

در گروه خود دربارهٔ آدابی که برای مهمان‌داری مناسب می‌دانید، گفت‌وگو کنید و نتیجه را در جدول ۱۲-۳ بنویسید.

جدول ۱۲-۳. آداب مهمان‌داری

مورد	آداب مهمان‌داری
آراستگی ظاهری	لباس تمیز، مرتب و مناسب بپوشیم، موی خود را مرتب کنیم، دست‌ها و ناخن‌ها پاکیزه باشند و خانه را نیز پیش از آمدن مهمان مرتب و تمیز کنیم.
سلام و احوال‌پرسی	با لب‌خند و خوشرویی سلام کنیم، به مهمان خوش‌آمد بگوییم، حال او و خانواده‌اش را بپرسیم و او را به جای مناسب راهنمایی کنیم.
معرفی افراد	افراد را با نام و نسبتشان به یکدیگر معرفی کنیم؛ ابتدا کوچک‌تر را به بزرگ‌تر معرفی کنیم و مهمان را به اعضای خانواده بشناسانیم.
چگونگی برخورد	مؤدب، مهربان و صمیمی باشیم، با آرامی صحبت کنیم، به سخنان مهمان خوب گوش دهیم، احترام بگذاریم و کاری که باعث ناراحتی او شود انجام ندهیم.
پذیرایی	به اندازهٔ توان خانواده و با نظم از مهمان پذیرایی کنیم؛ مثلاً چای، میوه و شیرینی را زیبا و تمیز تزئین کنیم، ابتدا به بزرگ‌ترین مهمان تعارف کنیم و اسراف نکنیم.

خشک کردن سبزی

با راهنمایی بزرگ‌تر خود خشک کردن سبزی را انجام دهید. از کار انجام شده گزارشی همراه با عکس تهیه و آن را در گروه بررسی کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید. سبزی را می‌توانید خردشده یا همراه با ساقه خشک کنید.

نمونه گزارش:

- مواد و وسایل: نعنای تازه، پارچه تمیز، پنکه.
- روش کار: ساقه‌های سفت و بخش‌های فاسد نعنای را جدا کردم، آن را شستم و آبش را گرفتم. سپس سبزی را خرد کردم و روی پارچه تمیز در اتاقی که هوا در آن جریان داشت، به صورت لایه نازک پهن کردم. برای کوتاه‌تر شدن زمان خشک شدن، از پنکه استفاده کردم.
- پس از چند روز، مقداری از سبزی را در کف دست گذاشتم و با دست دیگر فشار دادم؛ سبزی کاملاً پودر شد و معلوم شد خشک شده است.
- سبزی خشک شده را در قوطی دردار ریختم و در جای خنک و تاریک نگه داشتم تا سبز و معطر بماند.
- نتیجه: سبزی خشک شده رنگ و بوی خوبی داشت. یاد گرفتم که خشک کردن در سایه، بهتر از خشک کردن در آفتاب است؛ زیرا آفتاب رنگ و ویتامین سبزی را از بین می‌برد.

شناسایی میان وعده‌های مفید و غیرمفید

باهم اندیشی در گروه خود، میان وعده‌های مفید و غیرمفید و دلیل گزینش خود را در جدول ۴-۱۲ بنویسید.

			
.....			غیرمفید
.....			داشتن رنگ مصنوعی
			
.....	مفید		
.....	داشتن ویتامین و مواد معدنی		

جدول ۴-۱۲. برخی میان‌وعده‌های مفید و غیرمفید

میان‌وعده (از راست به چپ در تصویر)	مفید یا غیرمفید	دلیل
شیرینی‌های لوله‌ای رنگی (ردیف بالا، ستون اول)	غیرمفید	داشتن رنگ مصنوعی
چیپس و پفک (ردیف بالا، ستون دوم)	غیرمفید	دارای نمک، چربی، طعم‌دهنده و رنگ مصنوعی زیاد و ارزش غذایی کم
نان، پنیر، گردو و سبزی (ردیف بالا، ستون سوم)	مفید	داشتن پروتئین، کلسیم، ویتامین و مواد معدنی
آجیل و مغزها (ردیف بالا، ستون چهارم)	مفید	داشتن چربی‌های مفید، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی (به مقدار کم و بدون نمک زیاد)
آبنبات و شکلات‌های رنگی (ردیف پایین، ستون اول)	غیرمفید	داشتن قند زیاد و رنگ مصنوعی که باعث پوسیدگی دندان و چاقی می‌شود
نوشابه (ردیف پایین، ستون دوم)	غیرمفید	داشتن قند و رنگ مصنوعی زیاد؛ ارزش غذایی ندارد
میوه (ردیف پایین، ستون سوم)	مفید	داشتن ویتامین و مواد معدنی
همبرگر (ردیف پایین، ستون چهارم)	غیرمفید	داشتن چربی و نمک زیاد؛ غذای سنگین و پرکالری و در حد یک وعده‌ی غذایی است، نه میان‌وعده

هم‌اندیشی

نام برخی محصولات کشاورزی را که در برخی از فصل‌ها در منطقه شما ارزان هستند، در جدول ۱۲-۵ بنویسید و برای جلوگیری از به هدر رفتن آن‌ها و همچنین استفاده از آن‌ها در دیگر فصل‌ها، روشی را پیشنهاد کنید.

جدول ۱۲-۵. برخی محصولات کشاورزی و فراوری آن‌ها

نام محصول	روش پیشنهادی
انگور	تولید کشمش، شیرۀ انگور، سرکه و آب غوره
گوجه‌فرنگی	تولید رب گوجه‌فرنگی، کنسرو و سس گوجه‌فرنگی، خشک کردن گوجه‌فرنگی
آلو و زردآلو	خشک کردن (برگۀ زردآلو و آلوی خشک)، تولید مربا و لواشک
شیر	تولید ماست، پنیر، کره و دوغ

در جدول ۱۲-۶ برخی از شغل‌های رایج در منطقه خود را که در حوزه مواد خوراکی می‌شناسید، بنویسید.

جدول ۱۲-۶. برخی شغل‌های مربوط به مواد خوراکی

مشاغل خانگی	کارکنان کارخانه‌های مواد خوراکی	فروشنده‌گان	آشپز
شیرینی سنتی	کارشناس آزمایشگاه مواد خوراکی	آب میوه فروش	حلیم‌پز
خرد کردن و بسته‌بندی قند	مدیر تولید	قصاب	کبابی
تهیه ترشی و مربا	مدیر کنترل کیفیت	میوه‌فروش	سرآشپز رستوران

برخی از دانش‌آموزان با هماهنگی بزرگ‌تر خود، برای خانواده یا آشنایان، کارهای سبک انجام می‌دهند و از این راه با کسب درآمد، برخی از وسایل مورد نیاز خود را تهیه می‌کنند. شما اگر بخواهید چنین کاری انجام دهید، در منطقه نیازسنجی کنید و اگر مورد مناسبی یافتید، نسبت به تولید و فروش آن اقدام کنید.

نمونه نیازسنجی:

- از هم‌کلاسی‌ها، معلم‌ها و خانواده پرسیدم چه کالایی را کمتر در بازارچه مدرسه می‌بینند. بیشتر آن‌ها گفتند خوراکی‌های سالم و خانگی (مانند ذرت بوداده، شیرینی پنجره‌ای، آب‌میوه طبیعی و میوه خشک) کم است.
- مورد انتخاب شده: ذرت بوداده با نمک کم، چون ساده، ارزان و سالم است و مواد آن به آسانی تهیه می‌شود.
- اقدام: با هماهنگی مادرم ذرت را پختم، در کیسه‌های کوچک و تمیز بسته‌بندی کردم، روی آن‌ها برچسب نام و تاریخ تولید زدم و آن را با قیمت مناسب در بازارچه فروختم.
- نتیجه: ذرت‌ها فروش خوبی داشتند و با درآمد آن بخشی از وسایل مورد نیازم را تهیه کردم.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت