

نموذج الإجابة

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019 م

المسار: توحيد المسارات

اسم المقرر: التربية الأسرية (عادات وأطباق الشعوب)

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: أسر 212

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

20 درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال الأول :

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة.

1. (√) تعتبر وجبة العشاء الوجبة الأساسية في حياة الشعب الأمريكي.
2. (X) الفاكهة الطازجة هي الخيار الأفضل لتقديم الحلويات لدى شعب وادي النيل.
3. (X) يقدم طبق المعكرونة في المطاعم الإيطالية كطبق رئيسي.
4. (√) الأطعمة المجهزة تحتاج إلى زيادة في الإنفاق مما يؤثر في ميزانية الأسرة.
5. (X) أهم ما يتميز به الشعب الإندونيسي هو فن ترتيب المائدة.
6. (√) التوابل في المطبخ الهندي هي العنصر الأساسي الذي يميز الأطباق الهندية.
7. (√) الكبة من الأطباق الشعبية المشهورة في دول المشرق العربي.
8. (X) الشاي بالنعناع هي إحدى عادات الترحاب وحسن الضيافة في دول الخليج.
9. (√) الواسابي هو مسحوق فجل حار جداً شائع الاستعمال لدى شعوب آسيا.
10. (X) التسبيك هو طهو الطعام في كمية كبيرة من السائل وعلى درجة حرارة عالية.

السؤال الثاني : 20 درجة

14 درجة / درجتان لكل نقطة

أ- اكتب الرقم المناسب من العمود (أ) أمام ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)	الرقم الدال على الإجابة	(ب)
طبق البامية والملوخية والبازلاء والفول من الأطباق المشهورة لدى	3	شعب المغرب العربي
حساء الميسو هو طبق ثابت تقريباً لدى	4	الشعب الصيني
الطاجين قدر مصنوع من الفخار ويستخدم في تحضير الكثير من الأطباق لدى	5	شعوب آسيا وخاصة التايلندي والفيتنامي
العيدان تستعمل في تناول الطعام لدى	2	الشعب الياباني
حشيشة الليمون عشب عطري شائع الاستعمال في الطهي لدى	1	شعوب وادي النيل
فرن التتور مشهور لدى	7	الشعب الفرنسي
حساء البستو يقدم صيفاً لدى	6	الشعوب الهندية

6 درجات / درجتان لكل نقطة

ب- أملأ الفراغ بالكلمات المناسبة في العبارات التالية :

1. وجبة الكوسكوس من أشهر الوجبات وهي القاسم المشترك بين جميع المناطق في يوم الجمعة عند شعوب المغرب العربي.

2. من صفات الوجبة السريعة سريعة التحضير، تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، تحتوي على سعرات

حرارية عالية، فقيرة في العناصر الغذائية الفيتامينات والأملاح المعدنية، مذاق مميز تجذب الصغار

والمراهقين بالإضافة إلى الإعلانات والهدايا المرفقة معها، توفير الوقت والجهد على المستهلك بخدمة

التوصيل المجاني.

3. من العادات الحسنة لدى شعب دول الخليج تناول الرطب، التمر، اللبن إلى جانب الوجبة الأساسية وهي

وجبة الغداء.

السؤال الثالث :

20 درجة

10 درجات/ درجتان لكل نقطة

أ- اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي:

المصطلح	التعريف
الهرم الغذائي	تصنيف للعناصر الغذائية الأساسية ويفيد في معرفة عدد الحصص الغذائية للفرد.
العادة الغذائية	هي الطريقة المتبعة في اختيار وإعداد وتقديم وتناول الطعام.
المزة	مجموعة من المقبلات لدى شعوب المشرق العربي والتي تقدم مع الخبز العربي أو خبز الصاج.
الناتو	عبارة عن المادة الخيطية اللزجة في فول الصويا المتخمّر وهي تمنع تجلط الدم في الأوعية الدموية يأكلها الشعب الياباني.
الطهي	هو إنضاج الطعام على النار وذلك بمزج المحتويات للحصول على غذاء شهى كامل سهل الهضم.

10 درجات / درجتان لكل نقطة

ب- أكمل الجدول التالي :

المادة الغذائية	شروط اختيارها
الأرز	1- نظيفة ليس بها سوس، رائحتها طيبة. 2- من الحبوب الكاملة والأرز البني والخبز الأسمر أفضل من الأبيض.
اللحوم الحمراء	1- جيدة الرائحة، لونها أحمر زاهي. 2- طبقة الدهن خفيفة، متماسكة غير رخوة.
الخضار الورقية (البقدونس، الكزبرة)	1 - أوراقها طازجة غير قاسية، صغيرة ناعمة، ذات لون زاهي وغير ذابلة.

20 درجة

السؤال الرابع:

أ- سجل في الجدول التالي بديلاً غذائياً قليل السعرات الحرارية للأغذية التالية: 8 درجات / درجتان لكل نقطة

نوع الغذاء	الغذاء البديل
كعك بالكريما	كعك بدون كريما والمضاف إليه الفواكه
رقائق البطاطا	ذرة محضرة بدون زيت
حليب كامل الدسم	حليب قليل الدسم أو خالي الدسم
علبة تونه محفوظة في الزيت	علبة تونه محفوظة في الماء

ب- علل بذكر سبب واحد لكل مما يأتي :

12 درجة / 3 درجات لكل نقطة

- 1- أفضل وأصح الأغذية في العالم هو غذاء البحر المتوسط.
لأن النظام الغذائي المتبع قليل الكربوهيدات وقليل الدهون فالألياف الموجودة في الحبوب الكاملة بمقدورها إبطاء الهضم والحفاظ على مستويات منضبطة لسكر الدم.
- 2- اختيار معظم الشعب الأمريكي تناول طعامه خارج المنزل.
بسبب عدم وجود وقت كافٍ للطهي لأنفسهم ولعائلتهم ويعد إحدى وسائل الترويج المفضلة عند الأمريكيين ويناسب نمط حياتهم الحديثة.
- 3- من العادات الغير جيدة للشعب الخليجي تناول الشاي بعد الطعام.
لأنه يؤثر تأثيراً ضاراً على امتصاص الجسم للحديد اللازم لتكوين الدم.
- 4- تعتبر العوامل النفسية من العوامل المؤثرة في العادات الغذائية.
لأن ما يتناوله الإنسان من الغذاء قد يتأثر بجوانب سيكولوجية ناتجة عن مشكلات مرضية واجتماعية، فمثلاً وجود مشكلة السمنة لدى أحد الأفراد قد يؤثر على الكمية المتناولة من الأطعمة والعناصر الغذائية وبالتالي على الوضع التغذوي بشكل عام، وكذلك في حالة القلق والتوتر، وزيادة تناول الطعام أو الامتناع عن تناوله، كما أن الأغذية التي تقدم في مناسبات اجتماعية لها تأثير نفسي خاص، كالولائم في الأعياد والأفراح، والأطباق الشعبية الرمضانية كالهريسة والثريد.

السؤال الخامس :

قارن بين كلاً من :

20 درجة / درجتان لكل نقطة

المقصود من طريقة السلق على الساخن	المقصود من طريقة السلق على البارد
هو أن يلقي الطعام المراد سلقه سواء كان لحماً أو خضاراً أو حبوباً في الماء المغلي، لأن حرارة الماء تعمل على اكسابه لوناً ونكهة أقوى، وتمنع تسرب المواد الغذائية إلى ماء السلق وذلك بسبب تجمد طبقة البروتين الخارجية في اللحم نتيجة الحرارة العالية، كما تنفجر حبيبات النشا الخارجية في الخضراوات والحبوب مكونة طبقة جيلاتينية تساعد على حفظ العصارات داخل الطعام، وفي هذه الحالة يجب أن تكون عملية السلق على نار هادئة.	هو الحصول على الحساء أو المرق المحتوي على المواد الغذائية المتسربة من الطعام المراد طهوه لذلك يجب تقطيع الطعام قطعاً صغيرة لتعريض أكبر مساحة من سطح الطعام للماء البارد، ويسخن ببطء حتى يساعد على استخراج عصارات الطعام.
مزايا التخمير البسيط	مزايا التخمير الغزير
اقتصادية، سهلة، صحية، المادة الدهنية المستعملة قليلة.	اكتساب اللون الذهبي لجميع أجزاء الطعام بالتساوي.
الطريقة المباشرة في الطهو على البخار	الطريقة الغير مباشرة في الطهو على البخار
يستعمل فيها وعاء البخار الخاص، بوضع الطعام في وعاء مثقوب محاط بالبخار، أو البخار المتسرب من الوعاء بالأسفل، وفي هذه الحالة تتسرب بعض المواد الغذائية في الماء، لذا تستعمل هذه الطريقة لطهو الخضراوات ذات الغلاف كالبطاطس والجزر.	بوضع الطعام في وعاء ويغطى بالغطاء ويوضع في وعاء به ماء مغلي وهكذا يمنع اتصال النار المباشرة بالمواد أو الطعام ويمنع حرقه، وينضج الطعام بتأثير العصارة كما تحفظ له مواده الغذائية، ونكهته الخاصة، ويصلح لعمل البودينج والكريم كرامل والسحلب والكريمة
عيوب الطهو بطريقة الموجات فائقة القصر	مزايا الطهو بطريقة الموجات فائقة القصر
1- لا يحمر سطح الطعام. 2- لون الطعام المطهو بالفرن العادي وطعمه أفضل من ذلك المطهو بالفرن الالكتروني.	1- وقت نضج الطعام أقصر، تنظيف الفرن لا يحتاج أكثر من مسحه بقطعة قماش مبللة وتجفيفه، يصلح لتسخين الأطعمة المجمدة. 2- تحتفظ الخضراوات التي تطهى في الفرن الالكتروني بنسبة عالية من فيتامين (ج).

انتهت الإجابة