

جواب سوالات پودمان ۱۲ خوراک کاروفناوری هفتم صفحه ۱۶۰ تا ۱۷۷

کار کلاسی صفحه ۱۶۰ پودمان ۱۲ کاروفناوری هفتم

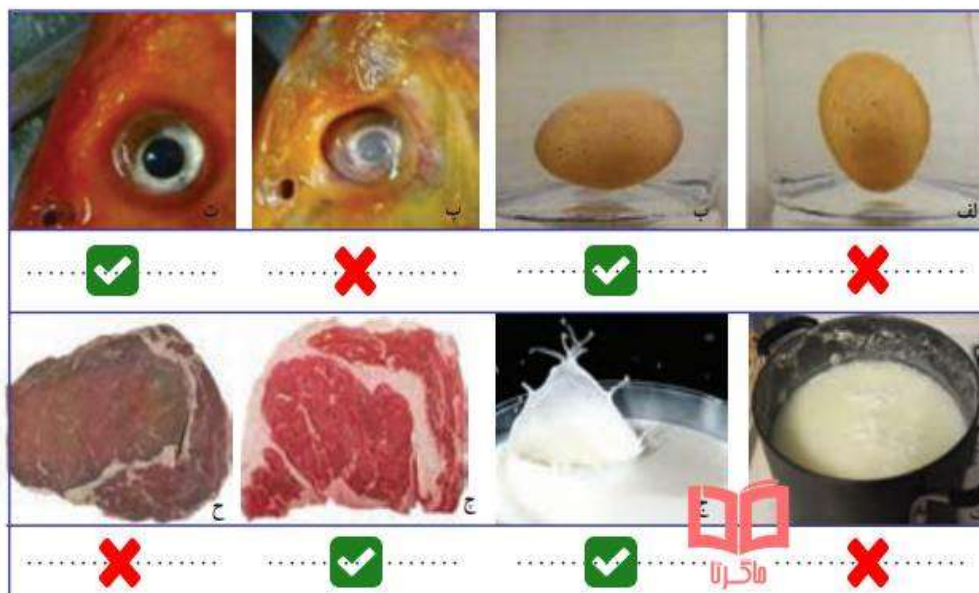
بررسی خوراکی مناسب برای ناشتایی: با هم اندیشی درباره ویژگی های منطقه، عادات خود و مانند این موارد، خوراکی را که برای ناشتایی مناسب یا نامناسب می دانید در جدول ۱_۱۲ مشخص کنید و دلیل آن را بنویسید.

چرا؟	بلی / خیر	مواد خوراکی
ویتامین زیاد	بلی	یک لیوان آب میوه طبیعی
تامین ویتامین و کلسیم بدن	بلی	یک لیوان شیر گرم
داشتن چربی و تامین انرژی	بلی	پنیر یا کره
تولید انرژی از طریق قند موجود	بلی	نان / برنج
تامین فسفر مورد نیاز بدن	بلی	مغز گردو
کاکائوی موجود در شیر جذب کلسیم را در شیر کاهش می دهد.	خیر	شیر کاکائو
داشتن قند خوب و مناسب برای بدن	بلی	عسل
انرژی زایی زیاد	بلی	خرما

جواب کار کلاسی صفحه ۱۶۱ پودمان خوراک کاروفناوری هفتم

صفحه ۱۶۱ پودمان خوراک کاروفناوری هفتم و شناسایی مواد خوراکی سالم و ناسالم: در جدول ۲_۱۲ برخی از مواد خوراکی سالم و ناسالم نشان داده شده است. با هم اندیشی در گروه مواد سالم و ناسالم را شناسایی کنید.

جدول ۲-۱۱- برخی مواد خوراکی سالم و ناسالم



مصرف خوراکی های ناسالم و کپک زده مانند تصویر بالا بسیار مضر و سرطان زا می باشد؛ حتی اگر قسمت کپک زده را از مواد غذایی جدا کنیم باز به همان مقدار خطرناک می باشد زیرا سهمی که در داخل کپک ها است به همه جای مواد غذایی نفوذ می کند.

پاسخ کار غیر کلاسی صفحه ۱۶۴ پودمان خوراک کار و فناوری هفتم

آداب غذا خوردن : با مراجعه به منابع (کتاب های مرجع، اینترنت و ...) و پرسش از بزرگ ترهای 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.

۱ - زیاده روی و اسراف در قرآن امری ناپسند معرفی شده است.

۲ - خوردن آب نیم ساعت قبل از غذا.

۳ - خوردن غذا در هنگامی که کاملاً گرسنه شده ایم.

۴ - نگاه نکردن به صورت دیگران هنگام غذا خوردن.

۵ - گفتن بسم الله قبل از شروع خوردن غذا.

۶ - خوردن نمک و در ابتدا و انتهای غذا.

۷ - صحبت نکردن در هنگام غذا خوردن.

۸ - فوت نکردن غذا با دهان.

جواب هم اندیشی صفحه ۱۶۹ پودمان ۱۲ کاروفناوری هفتم

در گروه خود درباره آدابی که برای مهمانداری مناسب می دانید، گفت و گو کنید و نتیجه را در جدول ۳_۱۲ بنویسید.

آداب مهمانداری

پوشیدن لباس مناسب، زدن عطر خوش بو
آراستگی ظاهری
تمیز بودن دست ها و ناخن ها

با خوش رویی و گرمی دست دادن
سلام کردن کوچکترها به بزرگترها
سلام و احوال پرسى
حال و احوال کردن و تعارف کردن

معرفی جوان تر ها به افراد مسن تر
معرفی افراد
استفاده از لفظ های محترمانه هنگامی معرفی

زدن لبخند و مودب رفتار کردن با مهمان
چگونگی برخورد
برآورده کردن درخواست های مهمان

پذیرایی مناسب و عالی، تزیین سفره
پذیرایی
سر وقت آوردن غذا و بهداشتی بودن آن

حل کار کلاسی صفحه ۱۷۱ و ۱۷۲ پودمان خوراک کاروفناوری هفتم

شناسایی میان وعده های مفید و غیر مفید : با هم اندیشی در گروه خود، میان وعده های مفید و غیر مفید و دلیل گزینش خود را در جدول ۴_۱۲ بنویسید.

جدول ۴-۱۱- برخی میان وعده های مفید و غیر مفید

			
مفید	مفید	غیر مفید	غیر مفید
دارای مواد معدنی زیاد ویتامین و چربن خوب			داشتن رنگ مصنوعی
			
غیر مفید	مفید	غیر مفید	غیر مفید
نمک و چربن زیاد	داشتن ویتامین و مواد معدنی	قند و مواد افزودنی	داشتن رنگ مصنوعی

استفاده از مواد غذایی ناسالم به جای مواد غذایی عالی مثل میوه و سبزیجات می تواند در دراز مدت عوارض جبران نشدنی را برای بدن ایجاد کند.

جواب هم اندیشی صفحه ۱۷۴ پودمان ۱۲ کاروفناوری هفتم

در هم اندیشی صفحه ۱۷۴ پودمان خوراک کاروفناوری هفتم خواسته شده است نام برخی محصولات کشاورزی را که در برخی از فصل ها در منطقه شما ارزان است، در جدول ۵_۱۲ بنویسید و برای جلوگیری از به هدر رفتن آنها و همچنین استفاده از آنها در دیگر فصل ها روشی را پیشنهاد کنید.

نام محصول	روش پیشنهادی
انگور	تولید کشمش، شیره انگور، سرکه و آب غوره
زیتون	روغن زیتون و زیتون پرورده
خرما	خرمای مضافتی، شیره خرما و سرکه خرما
گوجه	رب گوجه فرنگی
انجیر	مربای انجیر، انجیر خشک و شیره انجیر
خیار	خیار شور

پاسخ بررسی صفحه ۱۷۷ پودمان خوراک کاروفناوری هفتم

در جدول ۱۲_۶ برخی از مشاغل رایج در منطقه خود را که در حوزه مواد خوراکی می شناسید، بنویسید.

مشاغل خانگی	کارکنان کارخانه های مواد خوراکی	فروشندهگان	آشپز
شیرینی بستنی	کارشناس آزمایشگاه مواد خوراکی	آب میوه فروش	حلیم پز
خرد کردن و بسته بندی قند	مدیر تولید	پخش کننده مواد غذایی	کباب پز
فرآوری و بسته بندی خشکبار	مدیر کنترل کیفیت	پیتزا فروش	دیزی پز