

www.9alami.com

2ن

1/ عرف المصطلحات أسفله:

- السلانين:
- التوابل :

3ن

II / صل بسهم كل غداء بالشروط التي يجب مراعاتها عند شرائه:

- خضر * ❖ شرائها بكميات قليلة وغير مسحوقة
- فواكه يابسة * ❖ خالية من التسوس
- توابل * ❖ لامعة وناصعة

4ن

III/ تلعب التوابل والنباتات العطرية دورا مهما في العلاج منذ زمن بعيد :

| التوابل | مصدرها | دورها في العلاج |
|---------|--------|-----------------|
| البهار | - | - |
| القرفة | - | - |

IV/ أتمم ما يلي ميرزا التغيرات التي تحصل للعناصر الغذائية عند الطهي : 4ن

- البروتينات :
- الدهون :
- السكريات :
- الماء :

تؤثر التوابل والنباتات العطرية على الجهاز الهضمي وتنشطه كما تبين الخطاطة التالية :

1- أتمم الفراغات بما يناسب : 7ن

