



www.enajah.tn

النجاح و التميز

حفظ الأطعمة

أهمية الماء الصالح للشرب

الإيقاظ العلمي

السنة الثانية

❖ يحتاج الإنسان في أحيان كثيرة إلى حفظ طعامه :

- ينبغي أن يضعه في إناء نظيف.
- ينبغي أن يغطي الإناء بغطاء نظيف يمنع دخول الجراثيم و الحشرات.
- يضع الإنسان طعامه في الثلاجة في درجة حرارة مناسبة.

❖ حفظ الطعام يكون لمدة معلومة.

- نجد على بعض الأطعمة المعلبة تاريخ الصنع و تاريخ إنتهاء صلاحية الاستهلاك.
- بعض الأطعمة المعلبة يتم تناولها في مدة قصيرة إذا تم فتح العلبة.

مثال: الحليب، التين...

- الأطعمة التي تخرجها أمي من مجمد الثلاجة ينبغي تناولها و لا يمكن إعادتها إلى المجمد مرة أخرى.

❖ أنتبه:

- أمي لا تطبخ طعاما يزيد كثيرا عن حاجتنا حتى لا يبقى مدة طويلة فيفسد.

❖ الماء هام في حياتنا:

- فنحن لا نستطيع البقاء أحياء من دون ماء.
- فنحن نستعمل الماء في الشرب و الطبخ و غسل الثياب و الأواني و في الاستحمام.

