أسئلة الدرس الأول

السؤال الأول:

اذكر ثلاثة مأكولات شعبية تشتهر بها المملكة الأردنية الهاشمية غير التي ذُكرت في هذه الوحدة.

السؤال الثاني:

ما أهمية المحافظة على تناول المأكولات الشعبية؟

السؤال الثالث:

بيّن المواد التي يتكوّن منها كلّ من:

أ- المقلوبة.

ب- المجدّرة.

ج- المنسف.

السؤال الرابع:

اذكر العناصر الغذائية التي يحتوي عليها المنسف.

السؤال الخامس:

كيف يمكننا زيادة القيمة الغذائية لوجبةٍ، الطبق الرئيس فيها هو المجدّرة؟

السؤال السادس:

لماذا يُفضّل تناول المأكولات الشعبية بدلاً من المأكولات الجاهزة؟

السؤال السابع:

طبق المنسف من الأطعمة المشهورة في المملكة الأردنية الهاشمية، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية، إلا أنّه يفتقر إلى الألياف الغذائية.

بيّن كيف يمكن زيادة قيمته الغذائيّة.