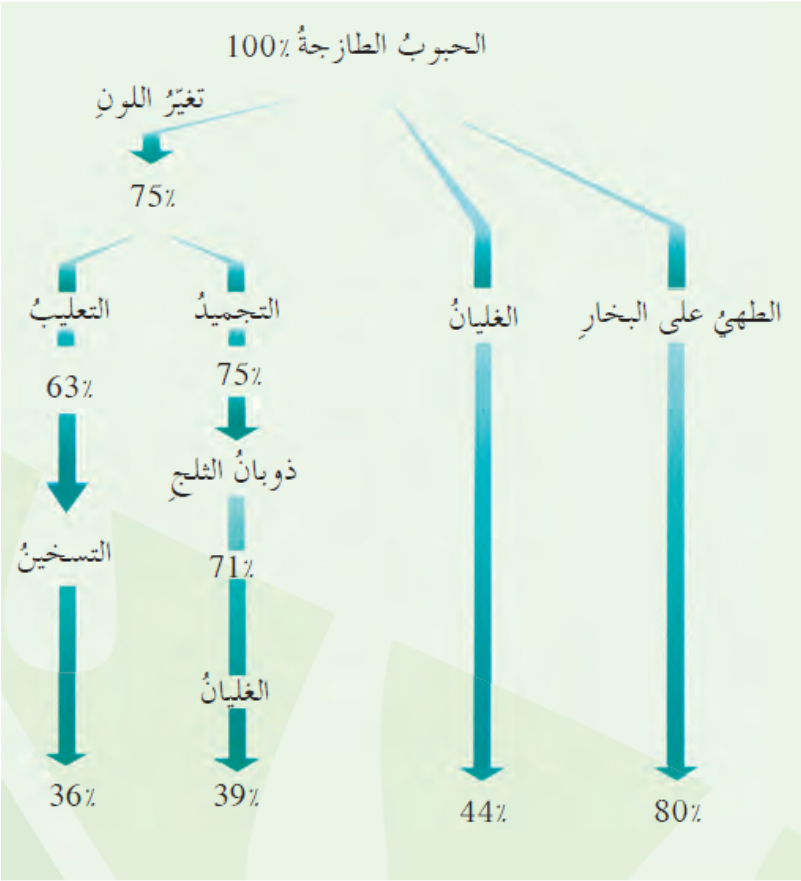
نمّ مهاراتك

استخدم المهارات التي نميّتها في هذا الفصل لاستكمال كلّ نشاطٍ:

1. تفسير البيانات

Cتوضّح البطاقة الآتية تغير النسبة المئوية لفيتامين في حبوب البازيلاء حسب طرق إعدادها للأكل.



(أ) كيف يجب أن تُجهّز حبوب البازيلاء لتحصل على معظم الفيتامين C في الحصّة الغذائية؟

الطهي على البخار.

(ب) رتّب طرق تجهيز البازيلاء من 1 إلى 5 ، بحيث 1 تحتوي على أغلب المغذّيات و 5 تحتوي على أقل المغذّيات. احرص على إدارج عدم طهي الحبوب كإحدى هذه الطرق.

بدون الطهي، التبخير، التبييض، الغليان، التسخين.