

امتحان شامل على الوحدة الثانية: التغذية والجمال

الجزء الأول: التغذية

السؤال ١:

ما هي فوائد تناول الخبوب والبقوليات معاً؟

الإجابة:

تساعد في توفير وجبة متكاملة تحتوي على البروتين النباتي، الكربوهيدرات، والألياف، مما يعزز صحة الجسم والشعر.

السؤال ٢:

اذكر خطوات تحضير طبق الحمص بالطحينة.

الإجابة:

١. نقع الحمص مع بيكربونات الصوديوم لمدة ١٢ ساعة.
٢. غسله جيداً ثم سلقه حتى يصبح طرياً.
٣. خلطه مع الطحينة، عصير الليمون، الثوم، والكمون.
٤. تزيينه بزيت الزيتون والبقدونس.

السؤال ٣:

ما أهمية نقع الحمص قبل طبخه؟

الإجابة:

لتليينه وتقليل وقت الطهي، وإزالة الشوائب العالقة به.

السؤال ٤:

كيف يمكن تخزين الخبوب والبقوليات بشكل صحيح؟

الإجابة:

- وضعها في عبوات محكمة الإغلاق.
- تخزينها في مكان جاف وبارد.
- التأكد من خلوها من السوس قبل التخزين

الجزء الثاني: الجمال

السؤال ٥:

ما الفرق بين الشعر الصحي والشعر المتقصف؟

الإجابة:

- ١. الشعر الصحي: لامع، مرن، وسهل التصفيف.
- ٢. الشعر المتقصف: جاف، هش، وتظهر فيه تشققات عند الأطراف.

السؤال ٦:

أذكر خطوات العناية بالقدمين.

الإجابة:

١. نقع القدمين في ماء دافئ.
٢. تقشير الجلد الميت باستخدام أداة التقشير.
٣. ترطيبهما بكريم مرطب.
٤. تقليم الأظافر بانتظام.

السؤال ٧:

ما أهمية مهنة التجميل؟

الإجابة:

- ١. تعزيز الثقة بالنفس.
- ٢. الحفاظ على نظافة البشرة والشعر.
- ٣. إبراز الجمال الطبيعي وإخفاء العيوب.

السؤال ٨:

ما هي خطوات تسريح الشعر للبنات؟

الإجابة:

١. غسل الشعر وتجفيفه.
٢. تقسيمه إلى قسمين متساويين.
٣. تصفير الخصل بالتناوب بين الجانبين.
٤. ربط النهاية بربطة شعر.

الجزء الثالث: أسئلة عامة

السؤال ٩:

ما هو مرض السيلياك؟ وكيف يمكن التعامل معه؟

الإجابة:

- مرض ناتج عن حساسية تجاه الغلوتين الموجود في القمح.
- العلاج: تجنب الأطعمة المحتوية على الغلوتين مثل الخبز والمكرونة.

السؤال ١٠:

ما هي القيم التي تعلمتها من هذه الوحدة؟

الإجابة:

- التعاون في إعداد الأطباق.
- احترام العاملين في مهن التجميل.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية والعامة.