

کارو فناوری
ششم: مهارت تهیه
خوراکی و نوشیدنی



به آشپزخانه کوچک ما خوش آمدید!

چرا مهارت آشپزی مهم است؟



Einaky.com



استقلال و خلاقیت



حفظ سلامتی با
انتخاب‌های درست



لذت‌پذیری از
خانواده و دوستان

راز یک وعده غذایی کامل

Einaky.com

سبزیجات و میوه‌ها:
سرشار از ویتامین



پروتئین‌ها:
برای رشد ماهیچه‌ها



غلات: انرژی روزانه شما ⚡

انتخاب بهترین نوشیدنی



آبمیوه‌های طبیعی، شربت‌های سنتی
سنتی (مثل خاکشیر)، و آب معدنی.



نوشابه‌های گازدار و رنگ‌های مصنوعی.

Einaky.com

هنر پذیرایی ایرانی

Einaky.com

غذای اصلی: برنج و خورش

مخلفات: سالاد شیرازی یا ماست



نکته: زیبایی در سادگی
و رنگ‌بندی غذاست!

میان وعده‌ها و دسرها: پایان شیرین اما سالم

میوه‌های تازه بهترین جایگزین برای شیرینی‌های مصنوعی هستند.

دسرها و کیک‌ها خوشمزه‌اند، اما باید به اندازه مصرف شوند.

Einaky.com



قوانین طلایی یک سرآشپز



شستشوی دست‌ها:
همیشه قبل از شروع



شستن مواد:
سبزیجات و میوه‌ها
را خوب بشوید

Einaky.com



مراقب خطرات باشید:
استفاده از چاقو و حرارت
با کمک بزرگترها



تمیزی محیط:
بعد از کار، آشپزخانه
را تمیز کنید

نوبت شماست! (پروژه عملی)

Einaky.com



برای آشنایی بیشتر با این مهارت و
و پروژه‌هایی که باید انجام دهید،
ضمیمه کتاب را پویش (اسکن) کنید.



با کمک خانواده، یک میان‌وعده یا نوشیدنی ساده آماده کنید!