

قرار رقم ١٤٥ / ٢٠٢٦

اعتماد منهاج التدريب على اختصاص "مساعد الطباخ-صناعة الاغذية "

الذي لا يؤدي لنيل شهادات رسمية

في المديرية العامة للتعليم المهني والتقني

إن المديرية العامة للتعليم المهني والتقني بالتكليف،

بناءً على المذكرة الادارية رقم ٢٥/م/٢٠١٩ تاريخ ٢٤/٥/٢٠١٩ (قبول طلب المدير العام بالتكليف للتعليم المهني

والتقني إعفاء من تكليفه بهذه المديرية العامة وتكليف مدير المعهد الوطني للعناية التمريضية بمهام المدير العام لها)،

بناءً على المرسوم رقم ٨٣٤٩ تاريخ ٠٢/٥/١٩٩٦ (تنظيم المديرية العامة للتعليم المهني والتقني)،

بناءً على القانون رقم ١٩٦٤/٦٢ تاريخ ١٩٦٤/٦/٣ (تنظيم التعليم المهني الخاص)،

بناءً على المرسوم رقم ٣٦٦٦ تاريخ ١٨/٨/٢٠٠٠ (تنظيم لجان المناهج والتدريب وتحديد التعويضات العائدة لها)،

بناءً على القرار رقم ٢٥/٦٩٤ تاريخ ٨/١١/٢٠٢٥ (تأليف لجان فنية متخصصة لدراسة مناهج التدريب التي لا

تؤدي لنيل شهادات رسمية)،

بناءً على اقتراح رئيس مصلحة التأهيل المهني بالتكليف،

تقرر ما يأتي:

المادة الأولى: يُعتمد في المديرية العامة للتعليم المهني والتقني، منهاج التدريب المرفق بهذا القرار، العائد لإختصاص

" مساعد الطباخ - صناعة الاغذية " : إعداد الاطباق الاساسية والذي لا يؤدي لنيل شهادة رسمية.

المادة الثانية: يُنشر هذا القرار في الجريدة الرسمية ويُبلغ حيث تدعو الحاجة.

٢٠٢٦ / ١٤٥

الدكوانه في:

المديرة العامة للتعليم المهني والتقني

د. الشادي بيري

صورة طبق الأصل

مروءة نابلسي



٢٠٢٦ / ١٤٥



Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



تَحْسِينُ جُودَةِ وَجَادِبِيَّةِ التَّعْلِيمِ وَالتَّدْرِيبِ الْمِهْنِيِّ وَالتَّقْنِيِّ فِي لُبْنَانَ لِلْفَنَاتِ
الْإجْتِمَاعِيَّةِ الْمُسْتَضْعَفَةِ (QuA-VET)
منهاج مساعد الطباخ

المقرّر التّدريبيّ: إعداد الأطباق الأساسيّة
القطاع: صناعة الأغذية

التاريخ: حزيران 2025

المقدمة

إن مشروع "تحسين جودة وجاذبية التعليم والتدريب المهني والتقني (TVET) في لبنان للفئات الاجتماعية المستضعفة" متعدد المانحين وممول بشكل مشترك من قبل الاتحاد الأوروبي والوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ). ويُنفذ هذا المشروع المشترك من قبل الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) كمشروع محدد ضمن المشروع الأوسع التابع لـ BMZ بعنوان "تحسين جودة وجاذبية التعليم والتدريب المهني والتقني في لبنان (QuA-VET)".

إن مشروع تحسين جودة وجاذبية التعليم والتدريب المهني والتقني في لبنان (QuA-VET)، قد طوّر هذا المنهاج كجزء من سلسلة من المناهج في قطاع صناعة الأغذية وإنترنت الأشياء (IoT)، وذلك ضمن جهوده الشاملة لتعزيز استخدام المعايير من قبل مقدّمي التدريب المهني والتقني العام والخاص - المدارس، والمعاهد، والمنظمات غير الحكومية، وغيرها من مؤسسات التدريب في لبنان.

إحدى الأهداف الرئيسية لتطوير المعايير واعتمادها في وضع المنهاج هي تعزيز الاتساق والجودة، بما في ذلك التدريب الذي يجري خارج إطار المديرية العامة للتعليم التقني والمهني (DGVTE). ومن الأهداف الأخرى في اعتماد مقارنة المقررات التدريبية الصغرى هي إدخال مزيد من المرونة (سواء خارجية أو داخلية) في نظام التعليم والتدريب المهني؛ وجعل التعليم والتدريب المهني أكثر جاذبية ورفع مكانته؛ وزيادة معدلات المشاركة و/أو تقليل معدلات التسرب المبكر؛ وتعزيز الروابط مع سوق العمل لتلبية احتياجات الصناعة.

يُمكن اعتبار عملية تصميم مقررات تدريبية وتقديمها على أنها عملية تصميم منهاج وتقديمه. يقوم نموذج تصميم المنهاج بتقسيم العملية إلى أربع مراحل متصلة ببعضها البعض، تشكل معاً ما يمكن أن نسميه المنهاج الموجه نحو المخرجات (أو المبني على الكفايات):

- المعيار المهني: مستند يُحدّد ما يحتاج الأشخاص إلى تعلّمه وكيفية تقييم جودة ومحتوى التعلّم،
 - معيار المؤهلات: مستند يُحدّد ما يحتاج الأشخاص إلى تعلّمه،
 - معيار التقييم: مستند يُحدّد كيفية تقييم جودة ومحتوى التعلّم، للتحقق بعدها ممّا إذا كان المتعلّم كفواً لأداء المهنة؛
 - المعيار التربوي: مستند يُترجم معايير المؤهلات في سياق تعليمي،
 - المعيار التدريبي أو التعليمي: مستند يُخطط للأنشطة التعليمية والتعلمية، مع مراعاة البيئات والموارد المطلوبة، والمدة واحتياجات المتعلّمين. ويُقدّم تفاصيل حول كلّ المهام والمهام الفرعية التي تشكل المؤهل.
- يمكن استخدام هذا المنهاج لمجموعة متنوّعة من الأغراض، بما في ذلك:

- توجيه تطوير قدرات المتدربين
- اعتماد برامج تدريبية
- تقييم الأداء وتطوير المسار المهني
- دعم مقدّمي التدريب الذين يقومون بتطوير أو مراجعة برامج تدريبية أساسية ومتقدمة
- وضع معايير لتقييم التعلّم القبلي وتحديده
- تقديم توجيهات لأصحاب العمل لاختيار الموظفين وتوظيفهم وتدريبهم واستبقائهم

يحدّد هذا المنهاج المعايير نحو أفضل الممارسات في المهنة وتمّ تطويره حول عدد محدود من وحدات الكفاية (3 إلى 5) التي تجمع القدرات المطلوبة لأداء المهام وفقاً للممارسات الفضلى المعترف بها دولياً في القطاع. يمكن تقييم كلّ وحدة كفاية بشكل مستقل عن الأخرى ويمكن اكتسابها في أماكن مختلفة (نظامية، غير نظامية، لانظامية). سيتمّ إجراء تقييم الكفايات من قبل جهة مهنية مستقلة عن مقدّم التدريب، ممّا يضمن الموثوقية والشفافية والاتساق في التقييم وفي إقرار المؤهل.

بغض النظر عن حجم المشروع، يجب أن تتمّ المهام بطريقة تتوافق مع إرشادات وأنظمة السلامة والصحة المهنية.

تقديم المنهاج

المنهاج هو مجموعة من المعايير التي يجب تفسيرها وتقديمها للمتدربين مع الأخذ في الاعتبار أنه عند انتهاء البرنامج التدريبي، سيتم اختبارهم وفقاً للمعايير المحددة في معايير التقييم التي تعكس الممارسات الفضلى. إن المعايير التربوية والتدريبية هما المستندتان اللذان سيستخدمهما المدرب في تقديم المنهاج. تحدد المعايير التربوية الإطار الزمني العام للأزم لتعلم الكفايات المحددة في كل وحدة كفاية، بينما تحدد المعايير التدريبية الممارسات الفضلى المعتمدة في أداء المهام من قبل عامل متخصص ومؤهل. يجب أن تُعتبر المعايير التدريبية كإرشادات للمدرب لضمان أن المتدربين سيؤدون المهام على النحو المبين في المعايير التدريبية. وسيقوم المدرب بمتابعة تقدم المتدربين في اكتساب القدرات من خلال ملء تقييم تكويني لكل متدرب.

المواد والمرافق اللازمة

لتقديم المقرر التدريبي بشكل مناسب، من الضروري توفير المرافق اللازمة (ورش تدريبية عملية)، والمواد والأدوات التي تم ذكرها ووصفها في المعايير التدريبية. يجب أن تكون الأدوات والمواد تلك التي تستخدم حالياً في المهنة. ويجب ألا تكون النماذج أو المعدات هادفة إلى الفهم فقط، بل يجب أن تكون أدوات و مواد تهدف وتساعد على ممارسة مهام المهنة.

من الضروري بالنسبة لتعلم قدرات المهنة أن تُشبه التمارين التطبيقية ظروف العمل الفعلية قدر الإمكان. وبالتالي، تُعدّ الأدوات والمواد، وكذلك الإرشادات المقدمة بخصوص مكان التدريب التطبيقي، شرطاً أساسياً لتوضيح تقنيات العمل من قبل المدرب، تليها تمارين يقوم بها المتعلمون بأنفسهم. وهذا يعني أيضاً أنه يجب احترام عدد الأدوات والمواد كما هو مذكور في المعايير التدريبية لضمان تدريب عملي حقيقي. بالإضافة إلى ذلك، يجب استخدام المواد السمعية والبصرية لمساعدة المتدربين على تصور الإجراءات والعمليات التي لا يمكن توضيحها أو ممارستها.

مقاربتا التعليم والتعلم

يجب أن يختار المدرب مقارنة تعليمية وتعلمية تشاركية يوفر من خلالها أكبر قدر ممكن من الإمكانية للمدرب للاكتشاف والممارسة. وينبغي تشجيع المتدرب على المشاركة الفعالة في تنمية مهاراته من خلال المناقشة فضلاً عن التمارين التطبيقية في العالم الحقيقي لورشة العمل.

وتتسم المقاربة التعليمية المرغوب فيها للتدريب بما يلي:

- يستند التعليم إلى التوجيه العملي والعمل القائم على المشاريع في مجموعات؛
- تسترشد الخبرة التعلمية بتغذية راجعة متكررة باستخدام ورقة التقييم التكويني؛
- يتمحور التعليم، إلى حد كبير، حول الميدان وذلك على أساس مشاكل عمل وحالات واقعية؛
- وعلاوة على ذلك، يُستخدم المعيار التدريبي كأساس لوضع خطة تدريبية تشمل ما يلي:
- الجدول الزمني، مع تخصيص المدة المناسبة من وقت التدريب لكل محتوى ومهمة؛
- إسناد كل محتوى ومهمة إلى مكان مناسب للتدريب (صف في مدرسة/مركز تدريب أو ورشة عمل أو شركة).

التقييم

بناءً على معايير التقييم، سيتم بعد ذلك تقييم الأفراد لتحديد ما إذا كانت لديهم القدرات اللازمة لأداءٍ فعالٍ في العمل. سيضمن تقييم المتدربين من قبل كيان مهني مستقل عن مقدم التدريب، تقديم تغذية راجعة إلى مقدم التدريب بشأن «جودة» التدريب المقدم.

قائمة المحتويات

1	المقدمة	
2	تقديم المنهاج	
2	المواد والمرافق اللازمة	
2	مقاربتا التعليم والتعلم	
		التقييم	2
4	المعايير	1
4	المعيار المهني	1.1
5	معيار الكفاية	1.2
7	معيار التقييم	1.3
9	المعيار التربوي	1.4
11	وحدة الكفاية 1 - اختيار أدوات المطبخ ومستلزماته ومكوناته	2
11	المعايير التدريبية - الوحدة 1	2.1
37	معايير التقييم - الوحدة 1	2.2
39	وحدة الكفاية 2 - تحضير المكونات الخام للطهي	3
40	المعايير التدريبية - الوحدة 2	3.1
70	معايير التقييم - الوحدة 2	3.2
71	وحدة الكفاية 3: مساعدة الطاهي في تحضير الأطباق الأساسية	4
71	المعايير التدريبية - الوحدة 3	4.1
83	معايير التقييم - الوحدة 3	4.2
84	وحدة الكفاية 4: تنفيذ مهام إغلاق المطبخ	5
85	المعايير التدريبية - الوحدة 4	5.1
93	معايير التقييم - الوحدة 4	5.2

1 المعايير

1.1 المعيار المهني

المعيار المهني مساعد طبّاح		ISCO-08 code: 9412 مساعد طبّاح
تشمل هذه المهنة دعم الطهاة والطباخين في تحضير الوجبات من خلال تنفيذ مهام مثل غسل المكونات وتقسيمها وفرمها ووزنها وخطها، مع الالتزام بمعايير النظافة وسلامة الغذاء، وضمان جاهزية المكونات للطهي والتقديم.		
العملية	العنصر	التوصيف
تحضير الأطباق الأساسية	المُخرج	تنظيف المكونات وتحضيرها وتقسيمها إلى حصص لتكون جاهزة للطهي أو التقديم
	العملية الفرعية	اختيار أدوات المطبخ والمواد والمكونات اللازمة تحضير المكونات الخام للطهي مساعدة الطاهي في تحضير الأطباق الأساسي تنفيذ مهام إغلاق المطبخ بعد الانتهاء من العمل
	المُدخل	المكونات الخام، أدوات المطبخ، قائمة الطعام اليومية، معايير النظافة
	الموارد	سكاكين المطبخ، قشّارات، ألواح التقطيع، أوعية، أدوات القياس، معدات الحماية الشخصية (PPE)، مستلزمات التعقيم

1.2 معيار الكفاية

معايير الكفاية	ISCO-08 code: 9412 مساعد طبّاح	
يجب أن يكون الشخص الكفوء قادرًا على دعم الطهارة والطباخين في تحضير الوجبات من خلال تنفيذ مهام مثل غسل المكونات وتقسيمها وتقطيعها وفرمها ووزنها وخلطها، مع الالتزام بمعايير النظافة وسلامة الغذاء، وضمان جاهزية المكونات للطهي والتقديم.		
المعارف	القدرة/الكفاية المخرج التعلّمي	وحدة الكفاية
أنواع المخاطر والملوثات المختلفة معدات الحماية الشخصية، الملابس المهنية ووسائل الوقاية ممارسات سلامة الغذاء أدوات التعقيم والمنظفات الكيميائية ممارسات النظافة الجيدة أدوات المطبخ الأساسية واستخداماتها مبادئ تدوير المخزون (الوارد أولاً يُستخدم أولاً (FIFO) تنظيم سير العمل في المطبخ	تنظيف منطقة العمل التحقّق من وجود أي مخاطر تطبيق ممارسات النظافة الشخصية تحضير أدوات ومعدات المطبخ فرز المكونات تنظيم محطات العمل في المطبخ	CU1 اختيار أدوات المطبخ ومستلزماته ومكوناته
تقنيات التقطيع استخدام أدوات القياس ممارسات أمانة في التعامل مع المنتجات الحيوانية النيئة مؤشرات التلف والتلوث في المكونات الخام أنواع ومجالات استخدام الموازين وأدوات القياس في المطبخ	التعامل مع الفواكه والخضروات التعامل مع اللحوم النيئة، والدواجن، والأسماك وزن المكونات الجافة والسائلة	CU2 تحضير المكونات الخام للطهي
طرق الخلط الأساسية (الطي، الخفق، الخلط باليد أو الخفّاقه) قواعد النظافة والسلامة أثناء تحضير الطعام طرق الطهي الأساسية (السلق، التبخير، الشواء، القلي، الخبز، البوشيه، الطبخ البطيء، البريزيه، التشويح-السوتيه) أنواع الزينة وأدوات تقديم الطعام إجراءات النظافة والصحة في المطبخ الاستخدام الآمن للأجهزة الكهربائية الصغيرة (مثل الخلاطات، أدوات تحضير الطعام)	خط المكونات تقديم الأطباق (بما في ذلك التزيين) المساعدة في التجهيز المسبق ("التحضيرات الأولية" (mise en place	CU3 مساعدة الطاهي في تحضير الأطباق الأساسية
المواد المعتمدة للتنظيف والتعقيم واستخداماتها إجراءات فرز النفايات واللوائح الصحية معايير وضع ملصقات الأغذية نظام FIFO (الوارد أولاً يُستخدم أولاً) لتخزين الأغذية شروط تخزين المواد الجافة، والمبردة، والمجمدة	تنظيف المعدات والأواني تنظيف منطقة العمل وضع ملصقات على الطعام المُحضّر تخزين المكونات المتبقية أو غير المُستخدمة	CU4 تنفيذ مهام إغلاق المطبخ

إرشادات السلامة للتعامل مع المواد الكيميائية الخاصة بالتنظيف (مثل معدات الحماية الشخصية، ووضع الملصقات)		
---	--	--

1.3 معيار التقييم

مساعد طبّاخ	ISCO-08 code: 9412	معيار التقييم
يجب أن يكون الشخص الكفوء قادرًا على دعم الطهاة والطباخين في تحضير الوجبات من خلال تنفيذ مهام مثل غسل المكونات وتقسيمها وتقطيعها وفرمها ووزنها وخلطها، مع الالتزام بمعايير النظافة وسلامة الغذاء، وضمان جاهزية المكونات للطهي والتقديم.		
وحدة الكفاية 1	اختيار أدوات المطبخ ومستلزماته ومكوناته	
معايير التقييم ومؤشرات أدائه	يُعتبر المتدرّب كفوّاً إذا أظهر أداءً مطابقاً للممارسات الفضلى في جميع القدرات/ المخرجات التعلّميّة المتعلّقة بما يلي: (أ) تنظيف منطقة العمل، (ب) التحقّق من وجود المخاطر، (ج) ارتداء معدّات الوقاية الشخصية (PPE)، (د) تطبيق ممارسات النظافة الشخصية، (هـ) تحضير أدوات ومعدّات المطبخ، (و) فرز المكونات، (ز) تنظيم محطات العمل في المطبخ، وذلك في مدّة لا تتجاوز 30 ساعة.	
عملية التقييم	مكان التقييم: مطبخ تجاري أو منطقة صناعة أغذية. يُظهر المتدرّب القدرة على: نعم / لا التحقّق من وجود المخاطر نعم / لا ارتداء معدّات الوقاية الشخصية (PPE) نعم / لا تطبيق ممارسات النظافة الشخصية نعم / لا تحضير أدوات ومعدّات المطبخ نعم / لا فرز المكونات نعم / لا تنظيم محطات العمل في المطبخ	
وحدة الكفاية 2	تحضير المكونات الخام للطهي	
معايير التقييم ومؤشرات أدائه	يُعتبر المتدرّب كفوّاً إذا أظهر أداءً مطابقاً للممارسات الفضلى في جميع القدرات/ المخرجات التعلّميّة المتعلّقة بما يلي: (أ) التعامل مع الفواكه والخضروات، (ب) التعامل مع اللحوم النيئة والدواجن والأسماك، (ج) قياس المكونات الجافة والسائلة، وذلك في مدّة لا تتجاوز 30 ساعة.	
عملية التقييم	مكان التقييم: مطبخ تجاري أو منطقة صناعة أغذية. يُظهر المتدرّب القدرة على: نعم / لا التعامل مع الفواكه والخضروات نعم / لا التعامل مع اللحوم النيئة، والدواجن، والأسماك نعم / لا قياس المكونات الجافة والسائلة	
وحدة الكفاية 3	مساعدة الطاهي في تحضير الأطباق الأساسية	
معايير التقييم ومؤشرات أدائه	يُعتبر المتدرّب كفوّاً إذا أظهر أداءً مطابقاً للممارسات الفضلى في جميع القدرات/ المخرجات التعلّميّة المتعلّقة بما يلي (أ) خلط المكونات، (ب) تقديم الأطباق (بما في ذلك التزيين)، (ج) المساعدة في التجهيز المسبق ("التحضيرات الأولية" mise en place) وذلك في مدّة لا تتجاوز 30 ساعة.	
عملية التقييم	مكان التقييم: مطبخ تجاري أو منطقة صناعة أغذية. نعم / لا خلط المكونات	

<p>نعم / لا تقديم الأطباق (بما في ذلك التزيين) نعم / لا المساعدة في تجهيز المسبق ("التحضيرات الأولية" mise en place)</p>	
<p>تنفيذ مهام إغلاق المطبخ</p>	<p>وحدة الكفاية 4</p>
<p>يُعتبر المتدرب كفواً إذا أظهر أداءً مطابقاً للممارسات الفضلى في جميع القدرات/ المخرجات التعلّمية المتعلقة بما يلي: أ) تنظيف المعدات والأواني، ب) تنظيف منطقة العمل، ج) وضع ملصقات على الطعام المُحضّر، د) تخزين المكونات المتبقية أو غير المستخدمة وذلك في مدة لا تتجاوز 30 ساعة.</p>	<p>معايير التقييم ومؤشرات أدائه</p>
<p>مكان التقييم: مطبخ تجاري أو منطقة صناعة أغذية. نعم / لا تنظيف المعدات والأواني نعم / لا تنظيف منطقة العمل نعم / لا وضع ملصقات على الطعام المُحضّر نعم / لا تخزين المكونات المتبقية أو غير المستخدمة</p>	<p>عملية التقييم</p>

1.4 المعيار التربوي

المعيار التربوي مساعد الطباخ	ISCO-08 code: 9412 مساعد الطباخ
تشمل هذه المهنة دعم الطهاة والطباخين في تحضير الوجبات من خلال تنفيذ مهام مثل غسل المكونات وتقسيمها وتقطيعها وفرمها ووزنها وخلطها، مع الالتزام بمعايير النظافة وسلامة الغذاء، وضمان جاهزية المكونات للطهي والتقديم.	المعيار المهني
يجب أن يكون الشخص الكفوء قادرًا على دعم الطهاة والطباخين في تحضير الوجبات من خلال تنفيذ مهام مثل غسل المكونات وتقسيمها وتقطيعها وفرمها ووزنها وخلطها، مع الالتزام بمعايير النظافة وسلامة الغذاء، وضمان جاهزية المكونات للطهي والتقديم.	معيار التقييم
عند إتمام المقرر التدريبي سيكون المتدرب قادرًا على دعم الطهاة والطباخين في تحضير الوجبات من خلال تنفيذ مهام مثل غسل المكونات وتقسيمها وتقطيعها وفرمها ووزنها وخلطها، مع الالتزام بمعايير النظافة وسلامة الغذاء، وضمان جاهزية المكونات للطهي والتقديم.	لمحة عامة
CU1: اختيار أدوات المطبخ ومستلزماته ومكوناته CU2: تحضير المكونات الخام للطهي CU3: مساعدة الطاهي في تحضير الأطباق الأساسية CU4: تنفيذ مهام إغلاق المطبخ	الكفايات
الأنواع المختلفة من المخاطر والملوثات الغذائية مخاطر التلوث المتبادل معدات الوقاية الشخصية والملابس المهنية ممارسات سلامة الغذاء ممارسات النظافة الجيدة أدوات المطبخ الأساسية واستخداماتها مبادئ تدوير المخزون (الوارد أولاً يُستخدم أولاً (FIFO) شروط التخزين للمواد الجافة والمبردة والمجمدة تنظيم سير العمل في المطبخ تقنيات التقطيع استخدام أدوات القياس الممارسات الآمنة في التعامل مع المنتجات الحيوانية النيئة مؤشرات التلف والتلوث في المكونات الخام أنواع الموازين وأدوات القياس في المطبخ واستخداماتها وحدات القياس القياسية (غرام، لتر، أكواب، ملاعق) طرق الخلط الأساسية (الطّي، الخفق، التخفيف بالخفافة) قواعد النظافة والسلامة أثناء تحضير الطعام طرق الطهي الأساسية (السلق، التبخير، السوتيه) أساسيات التقديم وتزيين الأطباق إجراءات النظافة والتعقيم في المطبخ	المعارف


<p>الاستخدام الآمن للأجهزة الكهربائية الصغيرة (مثل الخلاطات، معالجات الطعام) المواد المعتمدة للتنظيف والتعقيم واستخداماتها إجراءات فرز النفايات واللوائح الصحية ممارسات التخزين السليمة لمعدات وأدوات المطبخ إرشادات السلامة للتعامل مع المواد الكيميائية الخاصة بالتنظيف (مثل معدات الوقاية الشخصية، ووضع الملصقات)</p>				
<p>البرنامج التعليمي</p> <p>خلال الدروس الصفية سيتم تناول المواضيع التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. أدوات المطبخ الأساسية واستخداماتها 2. تقنيات التقطيع 3. طرق الخلط 4. طرق الطهي الأساسية 5. إرشادات السلامة في التعامل مع مواد التنظيف <p>خلال ورش العمل التطبيقية سيتم تنفيذ الأنشطة التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. أنواع أدوات ومعدات المطبخ وكيفية التعامل السليم معها 2. أنواع تقطيع الطعام وطرق الخلط 3. طرق وتقنيات خلط الطعام 4. التجهيز المسبق (ميز أون بلاس) وتقديم الطعام 5. تنظيف مكان العمل <p>خلال التدريب العملي سيتم تنفيذ الأنشطة التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الأنشطة المرتبطة بالكفاية الأولى وضمن المدة المحددة 2. تقطيع الطعام باستخدام تقنيات مختلفة 3. خلط الطعام باستخدام طرق خلط متنوعة 4. تحضير الطعام للطهي والتقديم 5. تنظيف منطقة العمل 				
<p>الإطار الزمني للتعلم</p>				
المجموع (بالساعات)	في التدريب العملي (بالساعات)	دروس ورشة العمل (بالساعات)	الدروس الصفية (بالساعات)	رمز الكفاية
30	20	5	5	CU 1
30	20	5	5	CU 2
30	20	5	5	CU 3
30	20	5	5	CU 4
120	80	20	20	المجموع (بالساعات)

2 وحدة الكفاية 1 - اختيار أدوات المطبخ ومستلزماته ومكوناته

2.1 المعايير التدريبية - الوحدة 1

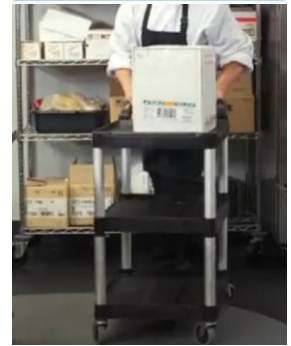
2.1.1 إرشادات التدريب

المواد والمستهلكات المطلوبة:	الأدوات المطلوبة	القدرة/المخرج التعلّمي:
<ul style="list-style-type: none"> البطاطا الجزر الطحين السكر زيت الطهي أكياس بلاستيكية مُخصّصة للأغذية مع سخّاب (متوسطة وكبيرة) لفائف ملصقات ملوّنة أكياس نفايات للاستعمال مرّة واحدة ملصقات مسببات الحساسية الملوّنة قطعة قماش للتنظيف للاستعمال مرّة واحدة معقم (دلو 5 لترات) أساسه الأمونيوم الرباعي محارم ورقية أقمشة تنظيف صابون اليدين معقم لليدين شبكات شعر الرأس (Hair nets) شبكات اللحية (Beard nets) قبعة الطاهي (Toque) المنزر- وزرة وشاح العنق- فولار سترة بيضاء مزدوجة الأزرار السروال أحذية مانعة للانزلاق قفّازات الفرن قفّازات للاستعمال مرّة واحدة 	<ul style="list-style-type: none"> سكين الطاهي سكين التقشير سكين نزع العظام القتّارة ساطور سكين تورنيه (لتقطيع الخضار بشكل أسطواني صغير) المبشرة آلة تقطيع الماندولين المقصن/مقصن المطبخ أكواب القياس (للمكوّنات الجافة) ملاعق القياس كوب قياس للسوائل أوعية خلط (بمقاسات مختلفة) الخفّاقة الملاعق الخشبية الملعقة المطاطية (Rubber Spatula) الملقط المغرفة (Ladle) الهاون (جرن الثوم) والمدقّة ألواح التقطيع الملوّنة (حسب نوع الطعام) فتّاحة اللعب مبشرة الحمضيات (زستر) عصّارة الحامض فرشاة تنظيف الخضار مطرقة اللحم قدر الصلصة (بمقاسات مختلفة) قدر المرق (ستوك بوت) مقلاة سوتيه (sauté pan) مقلاة للقلي صواني/ألواح الخبز فرشاة المعجنات ملعقة مصفاة- كفكير للقلي مشبك (Skimmer) مصفاة مخروطية (شينوا Chinois) ميزان المطبخ أداة تجفيف الخضار (Spinner) 	<ul style="list-style-type: none"> التحقّق من وجود أي مخاطر تطبيق ممارسات النظافة الشخصية تحضير أدوات ومعدات المطبخ فرز المكوّنات تنظيم محطات العمل في المطبخ <p>موقع التدريب:</p> <ul style="list-style-type: none"> مطبخ تجاري أو منطقة صناعة أغذية

	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس حرارة الطعام • عبوات محكمة الإغلاق • مُخصّصة للأغذية • سلات نفايات تعمل بالقدم • موزّع الصابون • موزّع المحارم • موزّع المعقم • مجففات اليدين بالهواء 	
التحقّق من وجود أي مخاطر		
<p>التحقّق من المخاطر: المخاطر الكهربائية</p> <ul style="list-style-type: none"> • إبقاء الأسلاك الكهربائية بعيدًا عن الأرض لتجنّب تلفها • استخدام الأسلاك الآمنة فقط، مثل قواطع الدارة المانعة للأعطال الأرضية (GFCIs)، التي تمنع الصدمات الكهربائية عبر فصل التيار تلقائيًا عند اكتشاف عطل أرضي • تجنّب التعامل مع سلك أو قابس يحتوي على أسلاك مكشوفة • سحب القابس (الفيشة الكهربائية) من المأخذ عند فصله وليس السلك • تجفيف اليدين عند التعامل مع الأسلاك أو المقابس • عدم تمرير الأسلاك عبر الممرّات لتجنّب تلفها • فحص جميع الأجهزة الكهربائية بانتظام (كل أسبوعين) • عدم وضع الأجهزة الكهربائية بالقرب من حوض الغسيل • عدم تحميل مأخذ الكهرباء أكثر من طاقته 		

التحقق من المخاطر: إصابات الرفع

- تخزين المواد الثقيلة على الرفوف السفلية لتجنب الانحناء المفرط أو التمدد الزائد
- اتباع تقنية الرفع الآمن: الوقوف بالقرب من الجسم المراد رفعه مع تباعد القدمين بمستوى عرض الكتفين، القرفصاء عبر ثني الركبتين، إبقاء الظهر مستقيمًا، الإمساك بإحكام بكلتا اليدين، الرفع باستخدام عضلات الساقين، إبقاء الجسم المرفوع قريبًا، الالتفاف باستخدام القدمين وليس الظهر، وإنزال الجسم عبر ثني الركبتين مجددًا
- استخدام العربات أو الناقلات اليدوية (Dollies أو Carts) كلما أمكن لنقل الأجسام الثقيلة
- طلب المساعدة من الآخرين عند رفع حمولة ثقيلة
- تجنب رفع المواد الزلقة أو الساخنة أو غير المتوازنة، واستخدام المعدات اللازمة لرفعها مثل الفقّازات المقاومة للحرارة عند التعامل مع الأجسام الساخنة



التحقق من المخاطر: مخاطر الانزلاق والتعثر والسقوط

- منع الوصول إلى المناطق المبتلة واستخدام لافتات تحذيرية مثل لافتة "أرضية زلقة"
- تنظيف السوائل فورًا بارتداء معدات الوقاية، احتوائها بمواد ماصة، تنظيفها باستخدام الجرق أو المماسح، تعقيم المنطقة، والتخلص من النفايات
- تنظيف جميع الأرضيات يوميًا للحفاظ على معايير السلامة والنظافة
- ارتداء أحذية مانعة للانزلاق
- إبقاء الممرات والمماشي خالية من الصناديق
- الإعلان عن وجودك في الزوايا غير المرئية
- تجنب الوقوف أمام الأبواب المتأرجحة أو المداخل
- تجنب الركض داخل المطبخ
- تركيب أرضيات مانعة للانزلاق في المناطق المبتلة أو المعرضة لسقوط السوائل
- الإبلاغ عن أي مخاطر محتملة إلى الإدارة



<p>التحقق من المخاطر: مخاطر الحروق وحروق السوائل الساخنة</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استخدام قفازات الفرن أو أقمشة جافة عند التعامل مع الأجسام الساخنة ● فتح الغطاء بعيداً عن الجسم عند التحقق من محتويات القدر الساخن ● وضع الطعام في المقلاة بحركة مبتعدة عن الجسم ● تدوير مقابض القدور إلى الداخل لتجنب الانسكاب العرضي من المازين ● إبعاد مقابض القدور عن مصادر الحرارة ● الإعلان عن وجودك إذا كنت تقترب من خلف شخص يحمل قدرًا ساخنًا ● إبلاغ الآخرين عند وضع مقالي أو أوعية ساخنة للاستراحة ● عدم تسخين الزيت بشكل مفرط، فقد يشتعل بالنار ● إطفاء الغاز في حالة حدوث حريق بالزيت وتغطية اللهب ببطانية حريق أو قطعة قماش مبللة، أو استخدام مطفأة حريق كيميائية إذا كان الحريق كبيرًا ● عدم استخدام الماء لإطفاء حريق الزيت مطلقًا ● عدم حمل مقلاة مشتعلة ● استخدام عربة لنقل السوائل الساخنة 	 
<p>التحقق من المخاطر: إصابات القطع بالسكاكين</p> <ul style="list-style-type: none"> ● إبقاء السكاكين حادة عبر شحذها (سنها) بانتظام، وغسلها يدويًا وتجفيفها مباشرة بعد الاستخدام ● القطع بعيدًا عن الجسم عند القص أو نزع العظام ● تخزين السكاكين في حقائبها أو على حوامل السكاكين مع واقيات للنصل (رأس السكين) ● حمل السكاكين بحيث يكون النصل (رأس السكين) متجهًا إلى الأسفل ● وضع السكين جانبًا عند التعرض لمقاطعة ● الإعلان عند التحرك وبحوزتك سكين ● تنظيف السكاكين مباشرة بعد الاستخدام بماء دافئ وصابون وإسفنجة ناعمة، أو وضعها في حاويات مخصصة ومعلمة بالقرب من حوض الغسيل 	    

تطبيق ممارسات النظافة الشخصية	
<p>إجراءات غسل اليدين</p> <ul style="list-style-type: none"> • تبليل اليدين بماء جارٍ نظيف ودافئ • وضع الصابون • فرك راحتي اليدين معاً • فرك ظهر اليد اليمنى براحة اليد اليسرى مع تشبيك الأصابع، والعكس صحيح • فرك راحتي اليدين معاً مع تشبيك الأصابع • فرك ظهر الأصابع (مع إغلاق اليد) على راحة اليد الأخرى • فرك كل إبهام باليد الأخرى بحركة دائرية • فرك أطراف الأصابع على راحة اليد الأخرى • فرك المعصمين باليد الأخرى بحركة دائرية لمدة 20 ثانية • شطف اليدين بالماء وتجفيفهما جيداً باستخدام محارم ورقية للاستعمال مرّة واحدة أو مجففات اليدين بالهواء، واستخدام منديل ورقي لإغلاق الصنبور (الحنفية) لتجنّب تلوث اليدين 	
<p>ارتداء معدات الوقاية الشخصية (PPE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • غسل اليدين قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية، وبعد ملامسة أي سطح ملوث مثل الشعر، الوجه، الهاتف، النفايات، الطعام النيء أو الأسطح غير النظيفة، وكذلك قبل التعامل مع الطعام • ربط الشعر إلى الخلف • ارتداء شبكة الشعر بحيث تغطي جميع أجزاء الشعر الظاهرة • ارتداء قبعة الطاهي (Toque) مع التأكد من أنّ جميع الشعر وشبكة الشعر مخفيان بداخلها بشكل مرتّب • ارتداء سترة الطاهي (المربول) والسروال مع التأكد من إغلاق جميع الأزرار بإحكام للحفاظ على النظافة ومنع التلوث 	

<ul style="list-style-type: none"> • طي الأكمام مرّة واحدة فقط للحفاظ على نظافة المعصمين وتجنّب ملامستها للطعام، وتجنّب الطي المتعدّد الذي قد يكشف الساعدين ويؤثر على معايير النظافة • ارتداء المنزّر- الوزرة ، طيه مرّة واحدة، ربطه من الأمام ثم طيه مرّة أخرى • يجب أن يكون المنزّر- الوزرة المربّع تحت مستوى الركبتين وأن يُزال قبل مغادرة المطبخ • وضع المنشفة الجانبية (Side towel) • ارتداء الحذاء مع الحرص على ألا تلامس أطراف السروال الأرض • ربط وشاح العنق (Neckerchief) 	
<p style="text-align: center;">الممارسات الآمنة</p> <ul style="list-style-type: none"> • تجنّب الحضور إلى العمل في حال المرض • الاستحمام يوميًا للحفاظ على نظافة الشعر والجسم والوجه • تنظيف الأسنان يوميًا، وبعد التدخين أو تناول الأطعمة ذات الروائح القويّة • غسل اليدين قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام • غسل اليدين بعد استخدام المراض، بعد الأكل أو التدخين، بعد السعال أو تنظيف الأنف، وبعد ملامسة النفايات أو أي سطح أو عرض متسخ • ارتداء ملابس المطبخ النظيفة ومعدّات الوقاية الشخصية (PPE) • ربط الشعر إلى الخلف وتغطيته بقبّعة الطاهي أو شبكة الشعر • تغطية شعر الوجه بشبكة اللحية • الحفاظ على الأظافر قصيرة ونظيفة • تجنّب طلاء الأظافر، العطور، أو معطر ما بعد الحلاقة • إزالة المجوهرات والإكسسوارات • تجنّب التدخين في مناطق تحضير الطعام • ارتداء القفّازات قبل التعامل مع اللحوم النيئة أو الأطعمة الجاهزة للأكل • إزالة ملابس المطبخ قبل التدخين أو مغادرة المطبخ • تغطية العطس بمرفق اليد العلوي • التخلّص من العلّة • إبقاء اليدين بعيدتين عن الشعر، الأنف، الوجه، الأذنين، والعينين • تغطية الجروح أو القروح أو الطفح الجلدي على اليدين أو الساعد بضمادات وقفّازات • تجنّب الجلوس على أسطح تحضير الطعام • عدم وضع الأحذية على جدران المطبخ 	

تحضير معدّات وأدوات المطبخ	
<p>تحضير أدوات ومعدّات المطبخ: اختيار السكاكين</p> <p>1- اختيار سكين الطاهي (الطول: 20 سم، العرض: 3.8 سم) عند تحضير الخضار الكبيرة أو اللحم التي تتطلّب تقطيعًا دقيقًا.</p> <p>2- اختيار سكين التقشير (الطول: 7.5-10 سم) عند تقشير أو تشذيب أو تقطيع الفواكه والخضار الصغيرة.</p> <p>3- اختيار سكين نزع العظام (الطول: 12-17 سم، العرض: 2.5 سم) لإزالة العظام من قطع اللحم بدقّة وسهولة.</p> <p>4- استخدام الساطور (الطول: 18-22 سم، العرض: 10 سم) لتقطيع اللحم السمكة وعظام الحيوانات بفضّل تصميمه الثقيل الشبيه بالفأس.</p> <p>5- اختيار سكين التورنيه (الطول: 5.5 سم، العرض: 7.5 سم) لتشكيل الخضار على هيئة "كرة قدم" سباعية الأضلاع بطول 5 سم — مثالي لتحضير بطاطا كوكوت (pomme cocotte) وبطاطا على البخار (vapeur) وبطاطا شاتو (château).</p>	
<p>تحضير أدوات ومعدّات المطبخ: اختيار أدوات التقطيع</p> <p>1- اختيار آلة التقطيع الماندولين ذات السطح المسطح القابل للتعديل والنصل الحاد عند تقطيع الخضار أو الفواكه بسرعة وبشكل متجانس إلى شرائح، أو أعواد جوليان، أو تقطيعات متموجة (Waffle cuts).</p> <p>2- اختيار القشّارة (الطول: حوالي 15 سم) عند إزالة القشور الرقيقة من الخضار مثل البطاطا والجزر، أو من الفواكه مثل التفاح والإجاص.</p> <p>3- استخدام المبرشة (مسطحة، صندوقية، أو دوّارة) ذات الثقوب الحادّة لبرش أو طحن الأطعمة مثل الجبنة، الشوكولا، الثوم، قشر الليمون، والزنجبيل.</p> <p>4- اختيار مقصّ المطبخ (Shears) (الطول: 20 سم) بمقابض قويّة وغير متساوية لتقطيع اللحم، تقطيع الأعشاب، تشذيب الأسماك، أو تحضير الخضار.</p> <p>5- استخدام ألواح التقطيع الملونة لتفادي التلوّث المتبادل:</p> <p>الأحمر: للحوم الحمراء النيئة الأخضر: للفواكه والخضار الأزرق: للأسماك والمأكولات البحرية الأصفر: للدواجن الأبيض: لمنتجات الألبان والمخبوزات</p>	

<p>البنفسجي: للأطعمة الخالية من مسببات الحساسية</p>	
<p>تحضير أدوات ومعدات المطبخ: اختيار أدوات التحضير للطهي</p> <p>1 -اختيار أداة مبشرة الحمضيات (Zester) (الطول: حوالي 15 سم) عند استخراج شرائط دقيقة أو بشر القشور من الفواكه الحمضية مثل الليمون والليم الأخضر والبرتقال لإضافة النكهة أو للتزيين.</p> <p>2 -استخدام جرن الثوم والمدقة لسحق أو طحن أو هرس المكونات مثل البهارات، الثوم، الأعشاب أو المكسرات إلى عجائن أو مساحيق لتعزيز النكهة.</p> <p>3 -اختيار أداة تجفيف الخضار (Salad spinner) لغسل وتجفيف أوراق السلطات عبر تدويرها لإزالة الماء الزائد، مما يساعد الصلصة على الالتصاق بشكل أفضل.</p> <p>4 -استخدام فرشاة الخضار ذات الشعيرات القاسية لفرك وتنظيف الخضار مثل البطاطا والجزر وإزالة الأوساخ والفضلات والبكتيريا السطحية.</p> <p>5 -اختيار مطرقة اللحم (Meat mallet/tenderizer) المصنوعة عادة من المعدن أو الخشب وبجانبيين مسطح أو محبب، لدق اللحم وتفكيك الألياف القاسية بهدف التطرية وضمان الطهي المتجانس.</p> <p>6 -استخدام الملقط (الطول: 20-30 سم) برؤوس معدنية أو سيليكون للإمساك بالطعام أو قلبه أو تقديمه دون لمسه باليد، وهو مثالي للتعامل مع الأطعمة الساخنة، أو تقليب المعكرونة والسلطات، أو للتقديم.</p> <p>7 -اختيار المغرفة (Ladle)، وهي ملعقة عميقة بمقبض طويل (سعة 30-120 مل)، لتقديم الحساء والصلصات والسوائل الأخرى مع دقة في تحديد الحصى.</p> <p>8 -استخدام فرشاة المعجنات (Pastry brush) ذات شعيرات طبيعية أو صناعية لدهن العجين أو المخبوزات بالبيض، الزبدة، الزيت، أو الطلاء اللامع.</p> <p>9 -اختيار الشوبك (Rolling pin) (الطول: 30-50 سم)، أداة أسطوانية بمقابض، لفرد وتشكيل العجين للمخبوزات أو البيتزا أو المعكرونة، ويمكن أن تكون مصنوعة من الخشب أو البلاستيك.</p> <p>10 -استخدام المصفاة المسطحة المتقوية (Skimmer) لرفع الطعام بسرعة وتصفيته من السوائل الساخنة مثل الماء المغلي أو الزيت.</p> <p>11 - اختيار المصفاة المخروطية الدقيقة (Chinois)، وهي أداة شبكية دقيقة على شكل مخروط، لتصفية السوائل وهرس الطعام، مثالية للصلصات والحساء الناعمة بفضل تصريفها الفعال.</p>	

<p>تحضير أدوات ومعدات المطبخ: اختيار أدوات القياس</p> <p>1- استخدام أكواب وملاعق القياس لقياس المكونات الصلبة بدقة مثل الطحين، السكر، الشوفان، أو مسحوق الخبز. تأتي أكواب القياس الجافة بأحجام قياسية: 1 كوب، 2/1 كوب، 3/1 كوب، و 4/1 كوب، وتُصنع من البلاستيك أو المعدن أو البورسلان.</p> <p>2- اختيار أكواب قياس السوائل المصنوعة من الزجاج أو البلاستيك الشفاف، والمعلمة بخطوط مدرجة، لقياس السوائل مثل الماء والحليب والزيت بدقة.</p> <p>3- استخدام موازين المطبخ لوزن المكونات الغذائية: السائلة أو الجافة أو المفرومة أو المخلوطة، لضمان الدقة في الوصفات.</p> <p>4- اختيار مقاييس الحرارة (Thermometers) سواء كانت مجسّية (Probe)، رقمية (Digital)، أو بالأشعة تحت الحمراء (Infrared) لقياس درجات الحرارة أثناء الطهي بدقة. تُستخدم مقاييس الحرارة المجسّية بإدخالها في الطعام، بينما تعطي المقاييس الرقمية قراءات سريعة، وتقيس مقاييس الأشعة تحت الحمراء درجة حرارة السطح من دون ملامسة.</p>	
<p>تحضير أدوات ومعدات المطبخ: اختيار أدوات الخلط والمزج</p> <p>1- استخدام أوعية الخلط بأحجام مختلفة (من 1 إلى 11 ليتر) لدمج المكونات. تُعدّ الأوعية الصغيرة مثالية لخفق البيض أو خلط كميات قليلة، بينما تناسب الأوعية الأكبر تحضير الصلصات، العجائن السائلة، الكريمة المخفوقة، والسلطات.</p> <p>2- اختيار الخفّاقة (Whisk) لمزج المكونات بسلاسة أو لإدخال الهواء عبر الخفق أو الخفق السريع. تتميز بمقبض طويل وحلقات سلكية في نهايته.</p> <p>3- استخدام الملعقة المطاطية (سباتولا) لمزج المكونات بلطف، وتزيين قالب الحلوى، وتنظيف بقايا المكونات من الأوعية، عبوات اللبن، الأواني غير اللاصقة، أو المرطبات.</p> <p>4- اختيار مكشطة العجين (Dough scraper) المصنوعة من البلاستيك أو المعدن ذات شفرة مستطيلة مسطحة لقصّ العجين وتقسيمه وكشطه وطيه وتشكيله.</p>	

<p>5- استخدام الملاعقة الخشبية (الطول: 25-35 سم) لتحريك الحساء والصلصات أو البيض من دون خدش أواني الطهي؛ مثالية للأسطح غير اللاصقة.</p> <p>6- اختيار قطعة المعجنات (Pastry cutter/blender) ذات مقبض وشفرات أو أسلاك منحنية لقطع الزبدة أو السمن مع الطحين بهدف تحضير عجينة معجنات مفتتة (Flaky).</p>	   
<p>تحضير أدوات ومعدات المطبخ: اختيار أدوات الطهي</p> <p>1- استخدام موقد غاز بسطح عيون (Burners) وقاعدة، يعمل بالكهرباء أو الغاز أو الحث (Induction). تقوم العيون بتوليد الحرارة، حيث تنتج النماذج التجارية بين 20,000 و 35,000 وحدة حرارية بريطانية (BTUs) في الساعة، وتصل النماذج عالية الأداء إلى 80,000 وحدة حرارية بريطانية لسرعة وكفاءة أكبر في الطهي. بعض المواقف مزود بلهب تجريبي دائم (Pilot light)، وأخرى تعمل على الإشعال الإلكتروني.</p> <p>ملاحظة: الـ BTU أو "الوحدة الحرارية البريطانية" هي وحدة قياس للطاقة الحرارية، وتمثل مقدار الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة رطل واحد (حوالي 0.45 كغ) من الماء درجة فهرنهايت واحدة (حوالي 0.56 درجة مئوية).</p> <p>2- استخدام فرن الحمل الحراري (Convection oven) المزود بمروحة ونظام عدم يقوم بتوزيع الهواء الساخن حول الطعام لطبخ متجانس وسريع.</p> <p>3- اختيار الشواية (Grill) ذات الشبك المفتوح ومصدر الحرارة السفلي (غاز، فحم، أو كهرباء) لطهي اللحوم، الدواجن، الأسماك الصلبة، المأكولات البحرية، والخضار.</p> <p>4- استخدام المقلاة العميقة (Deep fryer) لطهي الطعام عبر غمره في الزيت الساخن للحصول على قوام مقرمش. متوفرة بأحجام من 4-6 لترات (مكتبية) حتى 50 لتر (أرضية)، مع إمكانية ضبط الحرارة وأحياناً مزودة بنظام ترشيح داخلي.</p> <p>5- اختيار جهاز السلمندر (Salamander / Broiler) لطهي الطعام باستخدام حرارة مباشرة من الأعلى، مثالي للقطع الرقيقة مثل صدور الدجاج، ميداليات لحم الخنزير، شرائح الستيك، الكباب، والخضار.</p>	 

6 -استخدام فرن الميكروويف للطهي السريع، إعادة التسخين، أو إذابة الأطعمة المجمدة باستخدام الموجات الكهرومغناطيسية عالية التردد.

7 -اختيار قدر الصلصة (Saucepan) (سعة 2-4 لترات) ذو قاعدة مسطحة وجوانب مستقيمة طويلة ومقبض طويل وغطاء محكم، لتحضير الصلصات والأطباق الصغيرة.

8 -استخدام قدر المرق (Stock pot) ، وهو قدر كبير (سعة 8-24 لتر) طويل وواسع ذو قاعدة مسطحة، مناسب للعيون الكبيرة ولتحضير المرق أو الشوربات.

9 -اختيار مقالي السوتيه (Sauté pans) ذات الجوانب المستقيمة والعمق، مثالية لتحمير اللحوم، تقليب الصلصات، تحضير الـريزوتو، وتشويح الخضار.

10 -استخدام صينية التحميص (Roasting pan / Dripping pan) لتحميص اللحوم في الفرن، مع أو من دون الخضار، وغالبًا مزودة برف لرفع اللحم عن الدهون والعصائر.

11- استخدام مقلاة القلي (Frying pan / Skillet) ذات قاعدة مسطحة وجوانب منخفضة، مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو الحديد المصبوب أو المواد غير اللاصقة، للقلي السريع، التشويح، والتحمير في المطبخ التجارية.



	
<p>تحضير أدوات ومعدات المطبخ: اختيار أدوات المخبوزات والمعجنات</p> <p>1 -استخدام قالب الكيك (Cake pan) المصنوع من المعدن، المعدن المطلي بالميينا، السيليكون، الزجاج، السيراميك، أو التيراكوتا (غالبًا غير لاصق)، لخبز قالب الحلوى في الفرن.</p> <p>2 -اختيار صينية الخبز المسطحة (Sheet tray / Sheet pan / Cookie sheet) ، وهي صينية مستطيلة بسطح مسطح وحافة مرتفعة، لخبز أو تحميص أصناف مثل الكوكيز والخضار.</p> <p>3 -استخدام قالب المافن (Muffin pan) المزود بجيوب فردية (عادة بأحجام 4، 6، 12، أو 24) لاحتواء خليط المافن أو الكب كيك.</p> <p>4 -اختيار طبق الفطائر (Pie dish) المستدير ذو الجوانب المائلة الضحلة (عمق 2.5–4 سم) وبأقطار شائعة 20، 22، أو 25 سم، مصنوع من الألمنيوم، الزجاج، الفخار الحجري (Stoneware) ، السيراميك، أو الفولاذ المطلي بالقصدير، لخبز الفطائر ذات القشرة الواحدة أو المزدوجة.</p> <p>5 -استخدام طبق الخبز (Baking dish) المقاوم للحرارة والمستطيل الشكل، مصنوع من الزجاج أو الفخار الحجري أو البورسلان. يجب تجنب تغيرات الحرارة المفاجئة لتفادي تكسر الزجاج.</p> <p>6- استخدام رف التبريد (Cooling rack / Wire rack) للسماح بمرور الهواء حول المخبوزات لتبريدها ومنع رطوبتها. متوفر بطبقة واحدة أو طبقات متعددة قابلة للتكدس.</p>	

	
<p>7- اختيار أكياس التزيين- القرطاس (Piping bags) المصنوعة من البلاستيك أو القماش، والمزودة بقوّهات قابلة للتبديل، لنقل الكريما أو الكريمة المخفوقة أو الخلطات بدقة بغرض التزيين.</p>	
<p>تحضير أدوات ومعدّات المطبخ: اختيار أجهزة تجهيز الطعام</p> <p>1- استخدام الخلاط الكهربائي الثابت (Stand mixer)، وهو خلاط كهربائي قوي يوضع على الطاولة مع ملحقات متعددة لمهام مثل تحضير المعكرونة، هرس البطاطا، تقطيع الزبدة، تشكيل الخضار بشكل حلزوني، أو فرم اللحم.</p> <p>2- اختيار الخلاط (Blender) المزود بحاوية وشفرات دوّارة عالية السرعة لخلط أو هرس أو تقطيع الأطعمة، مثالي لتحضير العصائر المخفوق (Smoothies)، الميالك شيك، الكوكتيلات المجمّدة، الشوربات، والصلصات.</p> <p>3- استخدام محضّرة الطعام (Food processor)، وهي جهاز قوي لتقطيع وفرم وخط وهزّس الأطعمة، لتبسيط المهام المتكرّرة في تحضير الطعام.</p>	
<p>4- اختيار فتّاحة العلب الثقيلة (Heavy-duty can opener) المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ والمخصّصة للمطابخ الكبيرة، لفتح علب وتتك الطعام الكبيرة بسهولة.</p> <p>5- استخدام العصّارة (Squeezer) لاستخلاص العصير بكفاءة من الليمون والفواكه الحمضية الأخرى، متوقّرة بتصاميم مختلفة ولكنها تؤدي الوظيفة الأساسية نفسها.</p>	

فرز المكونات

فرز المكونات: الفئات

- تجميع المكونات حسب الفئات، إذ يُعدّ ذلك ضروريًا للحفاظ على سلامة الغذاء، منع التلوث المتبادل، تقليل الهدر، وضمان كفاءة العمل في المطبخ.
- اتباع إجراءات حفظ الطعام لضمان جودة المكونات والالتزام بالمعايير الصحية.
- تدوير المخزون وفق طريقة FIFO (الوارد أولًا يُستخدم أولًا) لتقليل مخاطر استخدام أو بيع منتج بعد انتهاء تاريخ صلاحيته أو تجاوز مدة استخدامه.
- استخدام حاويات ورفوف تخزين ملونة لفصل الفئات بصريًا ومنع خلط الأطعمة غير المتوافقة.
- تخزين الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل بشكل منفصل، مع وضع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة على الرفوف السفلية لتفادي تلوث الأطعمة بالتنقيط.
- تطبيق نظام FIFO على جميع الفئات لتقليل الفساد وضمان استخدام المخزون الأقدم أولًا.
- وضع ملصقات على جميع المكونات المخزنة تتضمن اسم المنتج، تاريخ التوصيل، وتاريخ انتهاء الصلاحية لضمان التتبع الدقيق.
- الحفاظ على درجات حرارة تخزين خاصة بكل فئة (مثل: اللحوم المبردة عند 1-3°م، الألبان عند 1-4°م، المواد المجمدة عند 18-°م أو أقل، المواد الجافة عند 10-21°م).
- إجراء جرد أسبوعي للتحقق من الكميات، الطزاجة، والالتزام بإرشادات التخزين.
- تدريب العاملين على التعامل مع الأطعمة التي تحتوي على مسببات حساسية بشكل منفصل وتخزينها في حاويات محكمة الإغلاق ومعلّمة بوضوح.



فرز المكونات: المواد الغذائية الجافة

- الأطعمة الجافة هي الأطعمة التي خضعت لعملية تجفيف أو إزالة للرطوبة بهدف تقليل محتواها المائي، مما يتيح لنا حفظها لفترات طويلة. وتشمل الأطعمة الجافة الشائعة: الطحين، الأرز، السكر، الخضار المجففة، الفواكه المجففة، الحبوب، وغيرها.
- إبقاء المواد بعيدًا عن الأرض لتجنّب تلوثها بالآفات (الحشرات والقوارض).
 - تخزينها في عبوات محكمة الإغلاق لمنع التلوث وامتصاص الرطوبة.
 - وسم جميع العبوات باسم المنتج، تاريخ الشراء/التسليم، تاريخ انتهاء الصلاحية، ومعلومات مسببات الحساسية لضمان تطبيق نظام FIFO والحفاظ على سلامة الغذاء.
 - الحفاظ على درجة حرارة التخزين بين 10°م و 21°م مع توفير تهوية كافية.
 - تخزينها في بيئة جافة وباردة (10°م إلى 21°م)، بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة والرطوبة.
 - فحصها بانتظام للتأكد من عدم وجود علامات فساد مثل العفن أو الآفات.



فرز المكونات: المنتجات الطازجة (الفواكه والخضار)

- تشمل المنتجات الطازجة وغير المعالجة الفواكه والخضار والأطعمة النباتية الأخرى التي لم يتم تصنيعها أو تعليبها. من الأمثلة: التفاح، الموز، الجزر، الخس، والبندورة.
- تخزين المنتجات في درجات حرارة منخفضة لإطالة فترة صلاحيتها. يجب ضبط درجة حرارة التلاجات بين 1°م و 5°م لمعظم المنتجات الطازجة. بعض المنتجات مثل البندورة، الموز، والبصل يجب تخزينها في درجة حرارة الغرفة.
 - تخزين الفواكه والخضار بشكل منفصل لتجنّب انبعاث غاز الإيثيلين (الصادر من الفواكه مثل التفاح والموز) الذي يسرع من فساد المنتجات الأخرى (الفصل).
 - تجنّب تكديس المنتجات، إذ إن الضغط وغياب التهوية يقللان من عمر المنتجات الطازجة.

<ul style="list-style-type: none"> • إبقاء المنتجات غير مغسولة أثناء التخزين. • عدم تقطيع المنتجات إلا عند الاستعداد لاستخدامها، إذ إن المنتجات المقطّعة تكون أكثر عرضة للميكروبات. • تخزين المنتجات الطازجة في مكان يسمح بمرور الهواء (وليس في عيوات أو أكياس محكمة الإغلاق)، وذلك لتجنّب اختناقها وفسادها بشكل أسرع. • شراء المنتجات مباشرة قبل إنتاج الأغذية، إذ إن تخزينها لفترات طويلة في درجات حرارة منخفضة يفقدتها النكهة والقرمشة. • الفحص يوميًا للتأكد من عدم وجود علامات تلف أو فساد. 	
<p>فرز المكونات: اللحوم الطازجة، الدواجن، والمأكولات البحرية</p> <p>تشير كلمة "اللحم" إلى اللحم الصالح للأكل من الحيوانات، عادةً الثدييات والطيور، والذي يستهلكه الإنسان. تُعتبر هذه الأصناف الأصعب من حيث التخزين والأعلى ثمنًا من بين المواد الغذائية التي يقدّمها المطعم.</p> <ul style="list-style-type: none"> • إزالة التغليف وتعليق الذبائح الكاملة في ثلاجة التخزين الكبيرة (Walk-in refrigerator) بدرجة حرارة بين 1°م و3°م، مع وضع أوراق لإمتصاص السوائل تحت اللحوم لإمتصاص السوائل المتساقطة وتنظيفها بسرعة. • تخزين اللحوم منزوعة العظم لمدة لا تتجاوز ثلاثة أيام، واستخدام القطع الفردية خلال يومين كحدّ أقصى، ويفضّل في يوم تحضيرها. • وسم جميع اللحوم المخزّنة بوضوح باسم الصنف، تاريخ التحضير، وتاريخ انتهاء الصلاحية، لمنع الفساد وضمان سلامة الغذاء. • تخزين القطع الفردية من اللحوم (ستيك، شرائح، لحم للطهي البطيء، لحم مفروم) مغطّاة على صوانٍ بلاستيكية أو من الفولاذ المقاوم للصدأ، في درجات حرارة بين 2°م و4°م. • تعبئة الدواجن الطازجة بالتلج وحفظها في التبريد لمدة لا تتجاوز يومًا إلى يومين لضمان السلامة والجودة. • تخزين المأكولات البحرية الطازجة مغطّاة بالتلج عند درجات حرارة بين -1°م و2°م واستخدامها في أسرع وقت ممكن لضمان الطازجة ومنع الفساد. • وضع المنتجات النيئة على الرفوف السفلية من الثلاجة، أسفل المنتجات المطهّية. 	 
<p>فرز المكونات: منتجات الألبان</p> <p>أ- منتجات الألبان، والتي تُعرف أحيانًا أيضًا باسم المنتجات اللبنية، هي أطعمة أو مشروبات أو منتجات غير صالحة للأكل تُصنّع من حليب الثدييات مثل البقر، الماعز، النعاج، أو الجاموس المائي. وتشمل منتجات الألبان الأساسية: الحليب، الجبن، الزبدة، الكريما، واللبن.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تخزين منتجات الألبان في مكان مخصّص لها ضمن أغلفة واقية، إذ إن الدهون الموجودة فيها تميل إلى امتصاص الروائح القويّة من محيط التخزين. • تخزين منتجات الألبان في التبريد بدرجات حرارة بين 1°م و4°م. • إبعادها عن الضوء، إذ إن التعرّض له قد يسبّب فسادها. • تدوير منتجات الألبان بتطبيق نظام FIFO: التحقّق من التواريخ، وضع المنتجات الأحدث خلف الأقدم، واستخدام المخزون الأقدم أوّلاً لضمان الطازجة وتقليل الهدر. 	

<p>فرز المكونات: الأطعمة المجمدة</p> <p>تشير الأطعمة المجمدة إلى المواد الغذائية التي خضعت لعملية تجميد بهدف حفظها لفترة أطول. وتعد هذه الأطعمة وسيلة مريحة وبتكلفة مناسبة لإدخال أطعمة صحية من مختلف المجموعات الغذائية، بما في ذلك الحبوب الكاملة، الفواكه، الخضار، البروتينات، ومنتجات الألبان.</p> <ul style="list-style-type: none"> • حفظ الأطعمة المجمدة عند درجة حرارة -18°م أو أقل. فإذا ارتفعت الحرارة عن -18°م قد يتغير لون الطعام ويفقد جزءاً من محتواه الفيتاميني. خفض الحرارة بعد ارتفاعها لا يُصلح الضرر الحاصل. • تبريد الطعام قبل التجميد عبر تقسيمه إلى حصص صغيرة، وضعه في أوعية سطحية، استخدام حمام ثلجي أو جهاز تبريد سريع (Blast chiller) إن وُجد، وتبريده دون غطاء حتى يصل إلى 4°م أو أقل. • تغليف الطعام بإحكام باستخدام غلاف بلاستيكي آمن للتجميد، أو ورق الألمنيوم، أو وضعه في أوعية محكمة الإغلاق لمنع الاحتراق بالتجميد (Freezer burn) والتلوث. • تجميد الطعام بحرص مناسبة الحجم عبر تقسيمه إلى كميات ملائمة للاستخدام المستقبلي لتفادي إذابة كميات أكبر من الحاجة وتقليل الهدر. • وسم الطعام قبل التجميد باستخدام أقلام مقاومة للماء وملصقات آمنة للتجميد لتدوين اسم الصنف، تاريخ التجميد، حجم الحصة، وتاريخ انتهاء الصلاحية، ووضع الملصق في مكان ظاهر لسهولة التعرف على المحتويات وتدوير المخزون. 	
<p>تنظيم محطات العمل في المطبخ</p>	
<p>تنظيم الأدوات والمواد</p> <ul style="list-style-type: none"> • تجميع الأدوات والمعدات حسب المهمة من خلال تخصيص مناطق محددة لتحضير الطعام، الطهي، التقديم، والتنظيف. • إبقاء السكاكين، القشترات، المبشرات، وألواح التقطيع في منطقة التحضير؛ المقالي والأواني بالقرب من الموقد؛ وأدوات التقديم (مثل الملقط والمغارف) بجانب خط الخدمة. • وسم الأدراج والرفوف ببطاقات كبيرة وواضحة ومقاومة للماء توضح المحتويات أو الفئات بدقة. • تخزين الأدوات والمكونات في حاويات مخصصة ومعلّمة أو في صناديق شفافة للتخزين، تحمل بوضوح اسم المحتوى وتاريخه. • استخدام ملصقات ملونة لتحديد الأطعمة التي تحتوي على مسببات حساسية. • التأكد من تجهيز ألواح التقطيع، السكاكين، وأوعية التحضير قبل البدء بعملية تحضير الطعام (بحالة نظيفة، ثابتة، حادة، وموضوعة بشكل يسهل الوصول إليها). • استخدام ألواح تقطيع منفصلة لأنواع مختلفة من الطعام (ويُفضّل أن تكون ملونة لسهولة التمييز). 	    

	
<p style="text-align: right;">تنظيم المكونات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ترتيب المكونات حسب تسلسل الاستخدام، وفق تسلسل واضح خطوة بخطوة (مثلاً: من اليسار إلى اليمين أو حسب ترتيب الطهي). • تخصيص محطات تحضير مخصصة لأنواع معينة من المكونات، مثل اللحوم النيئة، الخضار، المعجنات، والأطعمة التي تحتوي على مسببات حساسية، وذلك لمنع التلوث المتبادل. 	   
<p style="text-align: right;">إعداد محطات العمل وصيانتها</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحفاظ على مساحة عمل نظيفة، جافة، وخالية من الفوضى طوال عملية تحضير الطعام. • مسح الأسطح مباشرة بعد أي انسكاب وإعادة المواد غير المستخدمة إلى أماكنها المخصصة. • إبقاء المحارم والمعقمات في متناول اليد بمحطة العمل، مخزنة في أماكن واضحة ومعلّمة. • ضمان وجود إضاءة كافية لا تقل عن 500 لوكس وتهوية فعّالة في كل محطة عمل. • تركيب أضواء مركزة في أماكن العمل الدقيقة مثل التقطيع، القياس، والتقديم. • ملاحظة: 500 لوكس هو مستوى الإضاءة المطلوب للمهام التي تتطلب دقة، مثل التقطيع والقياس والتقديم. يعادل إنارة مكتب مضاء جيداً أو مطبخاً احترافياً، ويمكن قياسه باستخدام جهاز قياس الإضاءة (Lux meter). • التأكد من أنّ شفاطات المطبخ (Range hoods) تعمل بفعالية وتستخلص الحرارة والروائح. يجب تشغيلها قبل البدء بالطهي والتحقق من أنّ الهواء يتم سحبه إلى الأعلى باستمرار. <p style="text-align: right;">إدارة النفايات والتخلص منها</p> <ul style="list-style-type: none"> • وضع حاويات القمامة وحاويات السماد العضوي بالقرب من محطات العمل بحيث تكون سهلة الوصول من دون أن تعيق الممرات، لضمان التخلص السريع والحفاظ على النظافة. • استخدام حاويات مغطاة للتحكم بالروائح ومنع الآفات. • تفرغ الحاويات مرة واحدة على الأقل في كل دوام، أو عند امتلائها بمقدار الثلثين، لتجنب الفانوس والتلوث. 	   

2.1.2 الأدوات والمواد

التعليق	العدد ¹	الصورة	الأدوات
	1 لكل متدرب		سكين الطاهي
	1 لكل متدرب		سكين التقشير
	1 لكل متدرب		سكين نزع العظام
	1 لكل ثنائي من المتدربين		الساطور
	1 لكل متدرب		سكين التورنيه
	1 لكل ثنائي من المتدربين		آلة التقطيع الماندولين
	1 لكل متدرب		القشّارة
	1 لكل ثنائي من المتدربين		المبشرة

¹ الكمية المعيّر عنها لورشة العمل تعني أنّ العنصر يمكن استخدامه لمقرّرات تدريبية مختلفة في نفس الورشة، وهذا يعني أن المقرّرين التدريبيين اللذين يستخدمان العنصر نفسه لا يمكن تقديمهما في نفس الوقت. تحذير! قبل شراء العنصر، يجب التّحقّق ممّا إذا كان موجودًا بالفعل في الورشة لتجنّب التكرار غير الضروري. أيضًا، يجب مراجعة القائمة والتّحقّق منها من قبل محترف ذو خبرة.

الأدوات	الصورة	العدد1	التعليق
المقص		1 لكل متدرب	
ألواح التقطيع الملونة		1 لكل ثنائي من المتدربين	
مبشرة الحمضيات (زستر)		1 لكل متدرب	
جرن الثوم والمدقة		1 لكل ثنائي من المتدربين	
أداة تجفيف الخضار (سبينر)		1 لكل ثنائي من المتدربين	
فرشاة الخضار		1 لكل ثنائي من المتدربين	
أوعية الخلط		1 لكل ثنائي من المتدربين	

الأدوات	الصورة	العدد 1	التعليق
ملاعق القياس		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
أكواب القياس (للمكونات الجافة)		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
كوب قياس السوائل		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
الحفاقة		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
المعلقة المطاطية (سباتولا)		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
المعلقة الخشبية		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
المعلقة المصفاة (سكيمر)		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
الملقط		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	



الأدوات	الصورة	العدد 1	التعليق
المصفاة المخروطية (شينوا)		1 لكل ثانائي من المتدربين	
المغرفة		1 لكل ثانائي من المتدربين	
فرشاة المعجنات		1 لكل ثانائي من المتدربين	
ميزان المطبخ		1 لكل صف	
مقياس حرارة الطعام		1 لكل ثانائي من المتدربين	
قدر الصلصة		1 لكل ثانائي من المتدربين	
قدر المرق		1 لكل ثانائي من المتدربين	
مقلاة السوتيه		1 لكل ثانائي من المتدربين	

الأدوات	الصورة	العدد1	التعليق
مقلاة الفلي		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
صينية الخبز		1 لكلّ صف	
فتّاحة العلب		1 لكلّ ثنائي من المتدربين	
عصارة الحامض		1 لكلّ متدرّب	

المواد والمستهلكات	الصورة	العدد	التعليق
البطاطا		1 كلغ لكل ثنائي من المتدربين	
الطحين متعدّد الاستعمالات		1 عبوة وزن 900 غرام لكل ثنائي من المتدربين	
السكر		1 عبوة وزن 1 كلغ لكل تدريب	
زيت الطهي		1 زجاجة بسعة ليتر واحد لكل تدريب	

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	1 لكل صف		ملصقات ملونة (لفافة من 100 قطعة)
	1 لكل ثنائي من المتدربين		حاويات تخزين بدرجة غذائية
كل لفة تتضمن 20 كيس	2 لفافات لكل ثنائي من المتدربين (1 لفافة متوسطة الحجم، 1 لفافة كبيرة)		أكياس بلاستيكية مخصصة للأغذية مع سحاب (لفافة من 20 كيس – حجم متوسط)
	1 لفافة لكل صف		ملصقات مسببات الحساسية الملونة (لفافة من 300 قطعة)
	4 لكل تدريب		معقم (دلو 5 لترات) أساسه الأمونيوم الرباعي
	2 لفافات من 30 قطعة لكل تدريب		أكياس نفايات للاستعمال مرة واحدة
	1 لفافة لكل متدربين اثنين		قطعة قماش للتنظيف للاستعمال مرة واحدة
	1 لفافة لكل متدربين اثنين		محارم ورقية

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	2 قطع لكل متدرب		أقمشة تنظيف
الأخضر: نفايات الطعام الأزرق: المواد القابلة لإعادة التدوير مثل البلاستيك، العلب، والورق الأسود / الرمادي: النفايات العامة غير القابلة لإعادة التدوير	3 لكل صف		سلات نفايات تعمل بالقدم
	1 لكل صف		مجفف يدين
	1 لكل صف		موزعات صابون
	1 لكل صف		موزع معقم
	1 لكل صف		موزعات مناشف

المواد والمستهلكات	الصورة	العدد	التعليق
صابون يدين (دلو 27 ليتر)		1 لكل صف	
معقم لليدين (دلو 3.7 ليتر)		4 لكل صف	
شبيكات شعر الرأس		1 علبة من 50 قطعة لكل صف	
شبيكات اللحية		1 علبة من 25 قطعة لكل صف	
قفازات طبية بدرجة غذائية		2 علب من 50 قطعة لكل صف	
أحذية مانعة للانزلاق		1 زوج لكل متدرب	
المئزر		2 لكل متدرب	

المواد والمستهلكات	الصورة	العدد	التعليق
قبعة الطاهي (Toque)		1 لكل متدرب	
سترة مزدوجة الأزرار		1 لكل متدرب	
وشاح العنق (Neckerchief)		1 لكل متدرب	
السروال		1 لكل متدرب	
قفازات الفرن		2 أزواج لكل صف	

2.2 معايير التقييم – الوحدة 1

2.2.1 التقييم التكويني

اسم المتدرّب	التاريخ:
القدرة/المخرج التعلّمي	معايير وحدة الكفاية 1 - اختيار أدوات المطبخ ومستلزماته ومكوناته
التحقق من وجود أي مخاطر	هل يقوم المتدرّب بتجفيف يديه جيدًا قبل التعامل مع الأسلاك والمقابس؟
	هل يتأكد المتدرّب من فحص الأجهزة والتركيبات الكهربائية بانتظام؟
	هل يحرص المتدرّب على أن تكون الأجهزة الكهربائية مركبة بعيدًا عن المناطق الرطبة؟
	هل يخزّن المتدرّب الصناديق والعناصر الثقيلة على الرفوف الوسطى؟
	هل يستخدم المتدرّب الصواني لنقل الأجسام الثقيلة والسوائل الساخنة؟
	هل يضع المتدرّب لافتات تحذيرية عند التنظيف أو عند ابتلال الأرضية؟
	هل يرتدي المتدرّب معدات الوقاية المناسبة؟
	هل يحافظ المتدرّب على نظافة الأرضية في جميع الأوقات؟
	هل يتأكد المتدرّب من أن الممرّات خالية من العوائق؟
	هل يحدّد المتدرّب مخاطر الحروق ويتعامل معها بشكل مناسب؟
تطبيق ممارسات النظافة الشخصية	هل يستخدم المتدرّب قفّازات الفرن عند التعامل مع القدور الساخنة؟
	هل يخزّن المتدرّب السكاكين بشكل آمن؟
	هل يتعامل المتدرّب مع السكاكين ويحملها وفق ممارسات السلامة الغذائية؟
	هل يغسل المتدرّب يديه جيدًا؟
	هل يحافظ المتدرّب على نظافة جسمه وشعره ووجهه؟
	هل ينظّف المتدرّب أسنانه بانتظام؟
	هل يتخلّص المتدرّب من العلكة قبل دخول منطقة الطعام؟
	هل يغطي المتدرّب الجروح أو القروح أو الطفح الجلدي بشكل صحيح؟
	هل يزيل المتدرّب زيّ المطبخ عند مغادرة منطقة الطعام؟
	هل يغسل المتدرّب يديه بشكل متكرّر وفق إجراءات النظافة؟
تحضير أدوات ومعدات المطبخ	هل يرتدي المتدرّب شعره إلى الخلف؟
	هل يرتدي المتدرّب معدّات الوقاية الشخصية (PPE) المطلوبة؟
	هل يميّز المتدرّب بين أنواع السكاكين المختلفة واستخداماتها المحدّدة في المطبخ؟
	هل يختار المتدرّب الأداة المناسبة لبشر قشر الحمضيات؟
	هل يختار المتدرّب الأداة المناسبة لقياس السوائل في المطبخ؟
	هل يشرح المتدرّب خصائص واستخدامات فرن الحمل الحراري (Convection oven) ؟
	هل يفرّق المتدرّب بين وظائف الشواية (Grill) وجهاز السلمندر (Broiler) ؟
	هل يستخدم المتدرّب ميزان الطعام بشكل صحيح لقياس المكونات؟
	هل يميّز المتدرّب بين الملحقات المختلفة للخلّاط الكهربائي الثابت (Stand mixer) ؟
	هل يوضّح المتدرّب الفرق بين مقياس الحرارة الفوري (Instant-read thermometer) ومقياس حرارة اللحوم؟
فرز المكونات	هل يشرح المتدرّب الفرق بين محضّرة الطعام (Food processor) والخلّاط (Blender) ، ومتى يُستخدم كل منهما؟
	هل يخزّن المتدرّب الأطعمة الجافة بشكل صحيح؟
	هل يحفظ المتدرّب اللحوم الطازجة بشكل صحيح في الثلاجة؟
	هل يحافظ المتدرّب على تخزين الدواجن بشكل صحيح في الثلاجة؟
	هل يحفظ المتدرّب منتجات الألبان بشكل صحيح في الثلاجة؟
هل يبرّد المتدرّب الفواكه والخضار بشكل صحيح؟	

	هل يضمن المتدرّب تجميد المواد الغذائية بشكل صحيح؟	
	هل يجمع المتدرّب الأدوات والمعدات حسب المهام في مناطق مخصصة؟	
	هل يضع المتدرّب ملصقات واضحة على الأدراج والرفوف؟	
	هل يضع المتدرّب ملصقات على الحاويات وصناديق التخزين ويتأكد من أنها شفافة أو مؤرّخة بشكل صحيح؟	
	هل يستخدم المتدرّب حاويات ملوّنة لتخزين الأطعمة التي تحتوي على مسببات حساسية ويخزنها بشكل منفصل؟	تنظيم محطات العمل في المطبخ
	هل يضع المتدرّب حاويات النفايات بالقرب من كل محطة ويتأكد من سهولة الوصول إليها؟	
	هل يمسح المتدرّب الأسطح مباشرة بعد الانسكابات ويعيد الأدوات غير المستخدمة إلى أماكنها؟	
	هل يرتّب المتدرّب المكونات حسب تسلسل الاستخدام وفق الوصفة؟	
	هل يتأكد المتدرّب من أنّ إضاءة محطة العمل كافية وخالية من الظلال؟	
	هل يتحقّق المتدرّب من أنّ أنظمة التهوية وشفاطات المطبخ تعمل بشكل صحيح؟	

2.2.2 التقييم التلخيصي

		اسم المتدرّب:	التاريخ:
		اسم المقيّم:	التاريخ:
يعتبر المتدرّب كفؤاً إذا أظهر أداءً مثاليًا في جميع المعايير التالية للتقييم المتعلق بوحدة الكفاية 1 - اختيار أدوات المطبخ ومستلزماته ومكوناته			
معايير التقييم	الصفة المؤهلة	نعم	كلا (*)
التحقق من وجود أي مخاطر	يُظهر المتدرّب القدرة على تحديد المخاطر الكهربائية وأنواع المخاطر الأخرى التي قد تنشأ في مكان العمل، ووضع اللافتات التحذيرية المناسبة، وارتداء معدّات الوقاية الشخصية (PPE)، وتطبيق تقنية الرفع السليم، وارتداء معدّات الحماية للوقاية من حدوثها، وذلك ضمن فترة زمنية قصوى قدرها 30 دقيقة.		
تطبيق ممارسات النظافة الشخصية	يُظهر المتدرّب سلوكًا صحيًا ممتازًا من خلال ارتداء ملابس وأحذية عمل نظيفة وبشكل صحيح، والحفاظ على النظافة الشخصية، وتجنّب ارتداء المجوهرات، العطور، التدخين، والعادات غير الآمنة حول الطعام، وذلك خلال 15 دقيقة.		
تحضير أدوات ومعدّات المطبخ	يُظهر المتدرّب القدرة على التعرّف بدقّة والتمييز وشرح الاستخدام الصحيح والأمن لمختلف أدوات ومعدّات وأجهزة المطبخ، بما في ذلك السكاكين، أدوات الخبز، أجهزة القياس، الأفران، الشوّابات، والمقاييس الحرارية، مع تطبيق هذه المعرفة في المهام العملية داخل المطبخ ضمن فترة زمنية قصوى قدرها 60 دقيقة.		
فرز المكونات	يُظهر المتدرّب القدرة على شرح شروط التخزين لمختلف أنواع المواد الغذائية بدقّة، وذلك ضمن فترة زمنية قصوى قدرها 30 دقيقة.		
تنظيم محطات العمل في المطبخ	يُظهر المتدرّب القدرة على تنظيم محطات العمل في المطبخ من خلال تجميع الأدوات والمعدّات حسب المهام في مناطق مخصّصة، ووضع ملصقات واضحة على الأدراج والرفوف والحاويات وتخزين الأطعمة التي تحتوي على مسببات حساسية بشكل منفصل، وضمان سهولة الوصول إلى حاويات النفايات، وتنظيف الأسطح فورًا بعد الانسكابات، وترتيب المكونات بشكل منطقي حسب الوصفات، والتأكد من أنّ أنظمة الإضاءة والتهوية تعمل بشكل سليم لدعم سلامة وكفاءة تحضير الطعام، وذلك ضمن فترة زمنية قصوى قدرها 60 دقيقة.		
المعايير (*)	دليل على عدم الامتثال إن وجد (**)		
توقيع المقيّم:	التاريخ:		
توقيع المتدرّب:	التاريخ:		

3 وحدة الكفاية 2 - تحضير المكونات الخام للطهي

3.1 المعايير التدريبية – الوحدة 2

3.1.1 إرشادات التدريب

القدرة/المخرج التعلّمي:	الأدوات المطلوبة	المواد والمستهلكات المطلوبة:
<ul style="list-style-type: none"> التعامل مع الفواكه والخضار التعامل مع اللحوم النيئة، والدواجن، والأسماك قياس المكونات الجافة والسائلة <p>موقع التدريب</p> <ul style="list-style-type: none"> مطبخ تجاري أو منطقة صناعة أغذية. 	<ul style="list-style-type: none"> موزّع صابون موزّع مناشف موزّع معقم محقّف يدين بالهواء المصفاة (Colander) القشّارة سكين الطاهي سكين التقشير وعاء المطبخ فرشاة الخضار أداة تحفيف الخضار (سبينر) سكين متعدّد الاستعمالات (Utility knife) سكين التورنيه المبشرة ألواح التقطيع الملونة مصافي (Colanders) مسنّ السكاكين (Sharpening steel) مقصّ المطبخ سكين فيليه (Filleting knife) ملاعق القياس أكواب القياس ميزان مطبخ رقمي إبريق مدرّج للقياس الخلّاط الكهربائي الثابت (Stand mixer) الحفّاقة الملعقة (سباتولا) المنخل (Sifter) 	<ul style="list-style-type: none"> صابون يدين معقم لليدين قفّازات نيتريل للاستعمال مرّة واحدة أكياس نفايات للاستعمال مرّة واحدة محارم ورقية بيكرينات الصوديوم (بيكنغ صودا) خوخ فراولة مانغو بطيخ تفّاح سبانخ جزر بروكولي كرفس بندورة حمص فطر أبيض بصل كوسا خس بطاطا ثوم قطع قماش للتنظيف إسفنجات دجاجة كاملة لحم بقر سمك سلمون روبيان (جمبري) طحين سكّر حليب ملح فانيلا مسحوق الخبز (Baking powder) بيض زيت زبدة
التعامل مع الفواكه والخضار		

التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الخضار الورقية

- غسل اليدين لمدة 20 ثانية أو أكثر باستخدام الصابون والماء الدافئ.
- إزالة أي أوراق تالفة تظهر عليها علامات مثل تغير اللون (بقع أو حواف صفراء، بنية، أو سوداء)، الذبول (أوراق مترهلة، رطبة، أو ذابلة)، التمرق أو الثقوب الناتجة عن التداول أو الآفات، أو انبعاث رائحة حامضة أو فاسدة.
- ملء وعاء كبير أو الحوض بماء بارد وغمر الخضار الورقية داخله.
- تحريك الأوراق بلطف لتحرير الأوساخ والرمال وتركها تترسب في القاع.
- رفع الأوراق من الماء ووضعها في مصفاة لتصفية الماء الزائد.
- تجفيف الأوراق باستخدام منشفة نظيفة أو أداة تجفيف السلطة (Salad spinner).

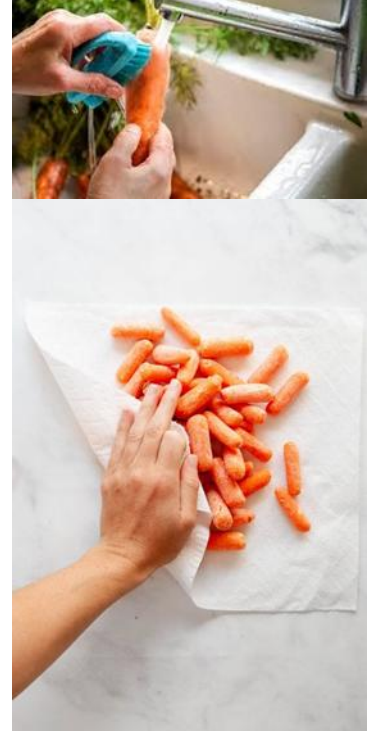


التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الخضار الجذرية

- شطف الخضار الجذرية تحت ماء جارٍ بارد لإزالة الأوساخ الزائدة.
- فركها باستخدام فرشاة خضار نظيفة تحت ماء بارد.
- فحص الخضار الجذرية للتأكد من عدم وجود عيوب أو كدمات في القشرة السمكية، أو علامات فساد.
- إزالة الأجزاء التالفة أو متغيرة اللون باستخدام السكين.
- خلط أجزاء متساوية من الخل الأبيض (أو خل التفاح) مع ماء الصنبور (المياه الصالحة للشرب) في بخاخة، رشّ الخضار وتركها لمدة دقيقة، ثم استخدام فرشاة تنظيف الخضار لفرك القشرة الخارجية برفق مرة أخرى.

ملاحظة: يمكن لمحلول الخل والماء أن يساعد في تقليل البكتيريا والأوساخ السطحية، لكن لإزالة بقايا المبيدات بشكل أكثر فعالية، يُنصح بنقع الخضار الجذرية في محلول من بيكربونات الصوديوم والماء (ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم لكل كوبين من الماء) لمدة 10-15 دقيقة.

- شطفها مرة أخرى بالماء.
- تجفيفها باستخدام منشفة مطبخ نظيفة أو محارم ورقية.



التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الخضار الصليبية

- غمر الخضار في ماء بارد (بين 10°م و18°م) وتركها منقوعة لمدة 5 دقائق.
- وضع الخضار في مصفاة وشطفها لمدة 3 دقائق لإزالة أي أوساخ متبقية بشكل زائد.
- تجفيفها باستخدام محارم ورقية.



التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الخضار الساقية

- إزالة الرباط المطاطي الذي يربط الحزمة.
- نقع الخضار في ماء بارد وتحريكها باليد.
- تكرار العملية عند الحاجة.
- تجفيفها باستخدام محارم ورقية.

ملاحظة: يمكن استخدام مناشف المطبخ النظيفة أو المحارم الورقية لتجفيف الخضار. غير أنّ المحارم الورقية تُفضّل في المطابخ التجارية لاعتبارات النظافة ذات الاستعمال الواحد، خصوصاً عند التعامل مع المنتجات النيئة، لتفادي التلوث المتبادل. أما إذا استُخدمت مناشف المطبخ، فيجب أن تكون نظيفة، معقمة، ويتمّ تبديلها بشكل متكرّر.



التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الخضار الثمرية

- إزالة ساق الخضار.
- نقعها في الماء لمدة دقيقتين.
- فركها باليدين.
- إضافة بيكربونات الصوديوم (ملعقة صغيرة لكل كوبين من الماء البارد) للتنظيف.
- فركها باليدين تحت ماء بارد جار.
- تجفيفها باستخدام منشفة مطبخ نظيفة.



التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: البقوليات

- فرز البقوليات لإزالة أي شوائب مثل الحصى، العيدان أو الأوساخ.
- غسل البقوليات في مصفاة قبل النقع.
- نقع البقوليات في ماء يعادل ثلاثة أضعاف حجمها.
- تركها منقوعة لمدة لا تقل عن 4 ساعات ولا تزيد عن 12 ساعة، في مكان بارد.
- طبخ البقوليات بدءًا من ماء بارد (باستثناء الحمص الذي يجب إضافته دائمًا عندما يكون الماء يغلي).
- لا تتم إضافة الملح إلا خلال آخر 10 دقائق من الطهي، إذ إن إضافته في وقت مبكر تطيل عملية الطهي.



<p>التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الفطر والكمأة</p> <ul style="list-style-type: none"> • وضع الفطر في مصفاة. • رشه برفق بتيار ماء خفيف. • إزالة الأوساخ باستخدام الأصابع. • وضع الفطر التنظيف على منشفة جافة. • تجفيفه بلطف باستخدام منشفة ثانية حتى يصبح جافاً تماماً. 	
<p>التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: خضار جذرية أو بصلية</p> <ul style="list-style-type: none"> • إزالة الطرف الجذري للبصلة. • قلبها وقطع الطرف الآخر. • شق البصلة إلى نصفين من المركز. • متابعة الطهي وفقاً للوصفة. 	
<p>التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الخضار الدرنية</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختيار بطاطا عالية الجودة: يُفضّل اختيار البطاطا الصلبة ذات القشرة الملساء، الخالية من البقع الطرية أو البقع الخضراء، والتي تحتوي على أقل عدد ممكن من العيون أو البراعم. • نقع البطاطا في ماء بارد (بين 10°م و18°م) لمدة تتراوح بين 15 و30 دقيقة لتليين الأوساخ. • فرك البطاطا غير المقشرة باستخدام فرشاة خضار تحت ماء جارٍ بارد لإزالة الملوثات المتبقية. • إزالة العيون والبراعم باستخدام قشارة الخضار. • تقطيع البطاطا حسب الوصفة. • تجفيفها بمنشفة قبل الطهي. 	

	
<p>التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الحمضيات</p> <ul style="list-style-type: none"> • شطف ثمار الحمضيات تحت ماء بارد جارٍ قبل الاستخدام (ويمكن أيضًا استخدام فرشاة خضار). • تجفيفها بمنشفة. 	
<p>التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الفواكه ذات النواة الحجرية</p> <ul style="list-style-type: none"> • إزالة أي سيقان أو أوراق ما زالت موجودة على الفواكه ذات النواة الحجرية. • إزالة الأوساخ أو البقايا الظاهرة باليد. • ملء وعاء أو جزء من حوض المطبخ بالماء. • وضع الفواكه ذات النواة في الوعاء أو الحوض، وفرك القشرة باليدين أو باستخدام فرشاة ناعمة للمنتجات الزراعية لتليين الأوساخ أو الشمع المتبقي. تجنّب استخدام الفرشاة القاسية التي قد تُتلف القشرة الرقيقة. • شطف الفواكه ذات النواة تحت ماء بارد جارٍ. • تجفيف الفواكه ذات النواة بلطف باستخدام منشفة مطبخ نظيفة أو محارم ورقية، أو وضعها على منشفة نظيفة لتجف بالهواء. 	
<p>التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: التوتيات</p> <ul style="list-style-type: none"> • حفظ التوتيات في الثلاجة حتى وقت الاستهلاك. • غسل التوتيات عند الاستعداد لتناولها فقط. • وضع التوتيات في مصفاة وشطفها بماء جارٍ بارد. • تجفيف التوتيات باستخدام محرمة ورقية أو قطعة قماش مطبخ نظيفة. 	

التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الفواكه الاستوائية

- شطف الفواكه تحت ماء جارٍ.
- فركها بلطف باستخدام اليدين والأصابع لإزالة أي بقايا.
- تجفيف الفواكه باستخدام قطعة قماش نظيفة أو مناشف ورقية لإزالة أي بكتيريا متبقية.



التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: البطيخ

- غسل البطيخ تحت ماء جارٍ بارد لإزالة أي أوساخ أو بكتيريا عن السطح. ويُعدّ هذا مهمًا حتى لو لم يتم تناول القشرة، إذ إن قطع القشرة المتسخة قد ينقل الجراثيم إلى الداخل.
- إذا كانت القشرة متسخة بشكل خاص، يتم فركها بلطف باستخدام فرشاة نظيفة للمنتجات الزراعية لإزالة أي بقايا عالقة.
- استخدام منشفة نظيفة أو محارم ورقية لتجفيف البطيخ حتى لا ينزلق أثناء التقطيع.
- قطع شريحة صغيرة من الأعلى والأسفل لتثبيت البطيخ بشكل آمن.
- وضع البطيخ على أحد الطرفين المسطحين لضمان ثباته وعدم تحرجه أثناء التقطيع.
- استخدام سكين حاد لتقطيع الجوانب، مع إزالة القشرة الخضراء والطبقة البيضاء تحتها. يجب العمل ببطء والتأكد دائمًا من التقطيع بعيدًا عن الجسم.



التعامل مع الفواكه والخضار وفق معايير التحضير: الفواكه التفاحية

- إعداد محلول نقع بيكربونات الصوديوم (ملعقة صغيرة لكل كوبين من الماء).
- نقع التفاح في المحلول لمدة 15 دقيقة.
- فرك كل تفاحة بفرشاة نظيفة للمنتجات الزراعية.
- شطف التفاح جيداً تحت ماء جارٍ لإزالة أي بقايا من بيكربونات الصوديوم.



تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل عيدان جوليان

- غسل الجزر وتقسيره.
- قطع طرفي الجزر.
- تسوية الجوانب لتشكيل مستطيل.
- تقطيع المستطيل بالطول إلى شرائح بطول 5 سم أو 7 سم.
- وضع الشرائح بشكل مسطح وتقطيعها إلى عيدان بسماكة 3 ملم.



تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل برونواز (مكعبات صغيرة جداً)

- غسل الجزر وتقسيره.
- تقطيع الجزر إلى ثلاثة أقسام.
- تسوية الجوانب لتشكيل مستطيل.
- إمساك الخضار باستخدام قبضة المخلب (Claw grip): ثني أطراف الأصابع للداخل والإمساك بالجزر مع توجيه سلاميات الأصابع إلى الأمام لقيادة السكين بأمان.
- تقطيع المستطيل إلى عيدان بسماكة 1.5 ملم لمكعبات صغيرة جداً، و3 ملم لمكعبات عادية.
- إمالة السكين قليلاً إلى الأمام بزواوية 20-30 درجة، واستخدام حركة تأرجح سلسلة للحصول على تقطيعات نظيفة ومتساوية.
- وضع العيدان بشكل مسطح، وإعادة ترتيبها، ثم التقطيع بالعرض إلى مكعبات متساوية الشكل، مع الحفاظ على قبضة المخلب للسلامة والتحكم.



	
<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل ماسيدوان (مكعبات صغيرة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • غسل الجزر وتقشيريه. • قطع طرفي الجزر. • تسوية الجوانب لتشكيل مستطيل. • تقطيع المستطيل إلى شرائح بسماكة 8 ملم. • وضع الشرائح بشكل مسطح وتقطيعها إلى مكعبات متساوية الحجم (8 ملم). 	  
<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل بارمانتييه (مكعبات متوسطة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • غسل الجزر وتقشيريه. • قطع طرفي الجزر. • تسوية الجوانب لتشكيل مستطيل بطول 5 سم. • تقطيع المستطيل إلى شرائح بسماكة 1.3 سم. • وضع الشرائح بشكل مسطح وتقطيعها إلى مكعبات متساوية الحجم (1.3 سم). 	
<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل مكعب (مكعبات كبيرة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • غسل البطاطا وتقشيرها. • قطع الأطراف. • تسوية الجوانب لتشكيل مستطيل. • تقطيع المستطيل بالطول إلى شرائح بسماكة 2 سم. • تقطيع الشرائح إلى مكعبات متساوية الأضلاع (2 سم × 2 سم). 	  

<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل باطونيه (عيدان سمكية)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● غسل الجزر وتقشيرها. ● قطع طرفي الجزر. ● تسوية الجوانب لتشكيل مستطيل بطول 5 سم. ● تقطيع المستطيل بالطول إلى شرائح تُسمى باطون (Bâton) بأبعاد 5 سم طول × 5 ملم عرض × 5 ملم سماكة. 	
<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل بيّزان (شرائح رفيعة مسطحة)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● غسل البطاطا وتقشيرها. ● قطع الأطراف. ● تسوية جزء بطول 7 سم. ● تقطيع الجزء إلى عيدان كبيرة بأبعاد 10 ملم × 10 ملم. ● تقطيع العيدان إلى شرائح رفيعة مربعة الشكل. 	
<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل شيفوناد (شرائح رفيعة)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● غسل الخس وتجهيزه كما ورد أعلاه. ● لف أوراق الخس بإحكام نسبي لتشكيل أسطوانة. ● إمساك لفافة الخس بين الإبهام والخنصر. ● وضع الأصابع على الأعلى باستخدام قبضة المخلب (Claw grip). ● البدء بالتقطيع بشكل عمودي على اللفافة إلى شرائح بعرض 1 ملم. ● فصل الشرائح الرفيعة برفق باستخدام أطراف الأصابع. 	
<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل رونديل (شرائح دائرية)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● غسل الجزر وتقشيرها كما ورد أعلاه. ● قطع الأطراف. ● إمساك السكين بشكل عمودي على الجزر وتقطيعه إلى شرائح دائرية متساوية الحجم. ● تحديد سماكة الشرائح وفقاً للوصفة. ● استخدام آلة الماندولين إذا كانت متوفرة. 	

<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: التقطيع على شكل تورنيه</p> <ul style="list-style-type: none"> ● غسل البطاطا وتقسيمها. ● تقسيم البطاطا إلى نصفين. ● تسوية البطاطا لتشكيل مستطيل. ● تقسيم المستطيل إلى 4 قطع. ● حفظ القطع في وعاء يحتوي على ماء لتفادي الأكسدة. ● تشكيل البطاطا إلى شكل بيضاوي متجانس بسبعة أوجه باستخدام سكين التورنيه. ● تحديد الحجم وفقاً للوصفة: فوندان (Fondante): ارتفاع 4-5 سم وعرض 6-7 سم. أنغليز (Anglaise): ارتفاع 5-6 سم وعرض 3-3.5 سم. شاتو (Château): ارتفاع 6-7 سم وعرض 4-4.5 سم. كوكوت (Cocotte): ارتفاع 4-5 سم وعرض 2 سم. 	
<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: الفرم الناعم</p> <ul style="list-style-type: none"> ● كسر قشرة الثوم باستخدام الجانب المسطح من سكين الطاهي. ● إزالة القشرة. ● تقطيع الفصوص إلى مكعبات صغيرة تدريجياً. ● جمع المكعبات المفرومة في كومة صغيرة. ● إعادة الفرم حتى يصبح الثوم ناعماً جداً. <p>ملاحظة: كبدل يمكن استخدام أداة هرس الثوم (Garlic press) وهي أداة يدوية تُنتج فرماً ناعماً بسرعة وبشكل متجانس.</p>	
<p>تطبيق طرق التقطيع للخضار: البشّر</p> <ul style="list-style-type: none"> ● غسل الكوسا. ● قطع الطرفين. ● إزالة البذور إذا كان قطر الكوسا أكبر من 5 سم. ● وضع المبشرة فوق وعاء. ● إمساك المبشرة بيد والكوسا باليد الأخرى. ● تمرير الكوسا صعوداً وهبوطاً على الجانب الخشن من المبشرة مع الضغط بثبات. 	

التعامل مع اللحوم النيئة والدواجن والأسماك	
<p>تقطيع دجاجة كاملة الخطوة 1: التحضير</p> <ul style="list-style-type: none"> • تجفيف الدجاجة باستخدام محارم ورقية إذا كانت رطبة لتقليل الانزلاق أثناء التقطيع. • وضع الدجاجة كاملة على لوح التقطيع بحيث يكون الصدر إلى الأعلى والأرجل باتجاهك. التأكد من أن سطح العمل ثابت من خلال وضع منشفة مطبخ مبللة أو حصيرة مانعة للانزلاق تحت لوح التقطيع لمنع حركته. التأكد من أن سكين الطاهي أو سكين نزع العظام حاد لإجراء تقطيعات نظيفة ودقيقة. 	 
<p>الخطوة 2: إزالة الأرجل</p> <ul style="list-style-type: none"> • شد كل رجل بعيداً عن الجسم (مع بقاء صدر الدجاجة للأعلى)، ثم اقطع الجلد بين الصدر والفخذ. • قلب الدجاجة على جانبها. • ثني كل رجل إلى الخلف حتى يبرز عظم الفخذ من مكانه. • قطع عبر المفصل والجلد لإزالة الرجل بالكامل. • تكرار العملية مع الرجل الأخرى. 	
<p>الخطوة 3: إزالة الأجنحة</p> <ul style="list-style-type: none"> • شد كل جناح بعيداً عن الجسم (مع وضع الدجاجة على جانبها). • اقطع عبر المفصل لإزالة الجناح. • كرر العملية مع الجناح الآخر. 	
<p>الخطوة 4: فصل الصدر عن الظهر</p> <ul style="list-style-type: none"> • رفع الدجاجة وقطع للأسفل عبر القفص الصدري ثم مفاصل الكتف لفصل الصدر عن الظهر (يُحفظ الظهر لاستخدامه في تحضير المرق). 	

<p>الخطوة 5: تقسيم الصدر إلى نصفين</p> <ul style="list-style-type: none">• وضع الصدر بحيث يكون الجلد للأسفل.• شق العظم الوسطي بحركة تقطيع، ثم الاستمرار بالقطع عبر اللحم والجلد لفصله إلى قطعتين	
<p>الخطوة 6: تقطيع أنصاف الصدر إلى أرباع (اختياري)</p> <ul style="list-style-type: none">• لتقطيع أنصاف الصدر إلى أرباع، يوضع كل نصف بحيث يكون الجلد للأعلى ثم يُقطع بشكل مائل عبر العظم إلى نصفين.• تكرار العملية مع النصف الآخر من الصدر.	
<p>الخطوة 7: تقسيم الأرجل إلى أفخاذ ودبابيس (drumsticks)</p> <ul style="list-style-type: none">• وضع كل رجل بحيث يكون الجلد للأسفل، ثم القطع عبر المفصل (على طول خط الدهن الأبيض)• لفصل الفخذ عن قطعة الدبوس.• تكرار العملية مع الرجل الأخرى.	

تنظيف اللحم

- استخدام سكين نزع العظام الحاد لقطع أي قطع كبيرة من الدهن الزائد أو الأجزاء القاسية والمطاطية (المعروفة باسم الغضاريف). لا تُزل كل الدهن، فالقليل منه يضيف نكهة عند الطهي.
- البحت عن طبقة لامعة وفضيئة على سطح اللحم تُسمى الغشاء الفضي (Silver skin)، وهي لا تطرى عند الطهي.
- تمرير رأس السكين برفق تحت الغشاء وقطعه ببطء. يجب القيام بذلك بحذر لتجنب هدر اللحم.
- نقع اللحم في ماء بارد مع كمية صغيرة من الملح وشرائح من الحامض لمدة 10 دقائق تقريباً لإزالة الدم.
- بعد النقع، شطف اللحم بالماء البارد وتجفيفه جيداً باستخدام محارم ورقية.
- اتباع الوصفة الخاصة بك لتتبيل اللحم أو نقعه (Marinate) أو طهيه.

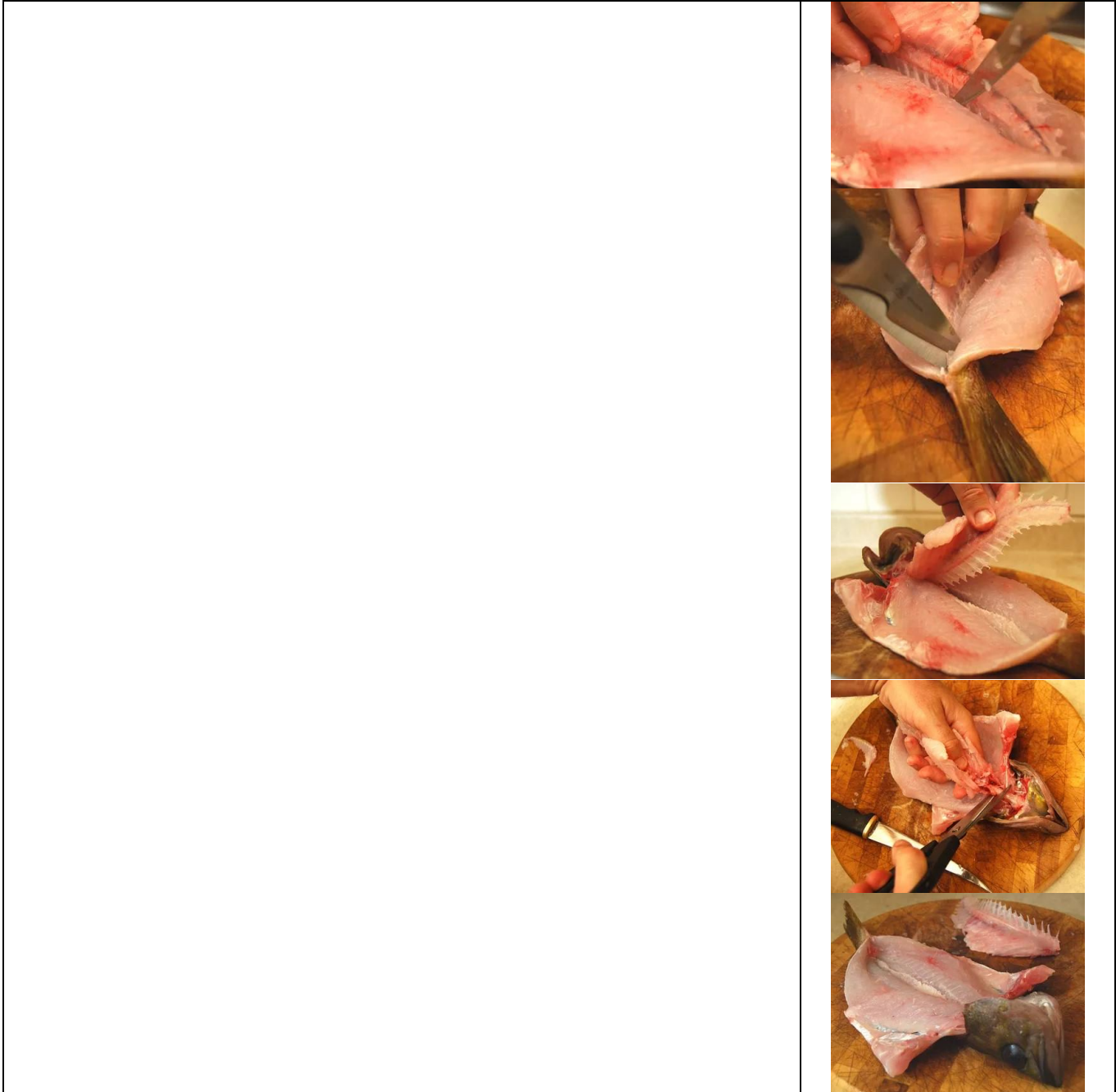


السمك

1- تقطيع الفليه على شكل فراشة

- قطع الزعانف السفلية: ابدأ بالشق على طول العمود الفقري للسمكة باتجاه الذيل. أثناء التقطيع ستجد صفاً من العظام الصغيرة على الجانب البطني للسمكة، وهذه مرتبطة بالزعانف السفلية. أزلها بتوجيه السكين على أحد جانبي عظام الزعنفة، حيث تمتد هذه العظام داخل الفليه لمسافة تقارب نصف بوصة (1.27 cm). كرر العملية على الجانب الآخر من عظام الزعنفة.
- القطع باتجاه الذيل: واصل التقطيع بمحاذاة العمود الفقري نحو الذيل. استخدم أسلوب "القطع مع الارتكاز" بحيث تنزلق شفرة السكين فوق العمود الفقري، وهذا يُيقئك على تماس معه ويضمن عدم فقدان أي لحم.
- إزالة الزعانف السفلية: ارفع الزعانف السفلية برفق. إذا لزم الأمر، اقطع بلطف لتحريرها من الفليه.
- القطع حول الأضلاع: مرر شفرة السكين تحت أضلاع السمكة وقطع للأعلى بعيداً عن العمود الفقري. احرص على بقاء الشفرة ملاصقة للأضلاع طوال الوقت لتجنب فقدان اللحم.
- فصل اللحم عن العمود الفقري: استخدم رأس سكين الفليه لفصل اللحم عن العمود الفقري بحركات قصيرة ولطيفة.
- قص نهاية العمود الفقري عند الذيل: استخدم المقص لقص العمود الفقري بالقرب من الذيل.
- رفع العمود الفقري من السمكة: بعد قص نهايته عند الذيل، ارفع العمود الفقري برفق خارج السمكة.
- قص نهاية العمود الفقري عند الرأس: استخدم المقص لقص باقي العمود الفقري بالقرب من الرأس. ستحتاج إلى ضغط إضافي هنا لأن العمود الفقري قوي عند منطقة الرأس.





السّمك

2- تقطيع الفليه

- إفراغ دم السمكة: عمل شقّ سطحي باستخدام السكين أو المقص أسفل خياشيم السمكة، ثم كسر الرأس إلى الخلف لكسر العمود الفقري. تمرير حبل عبر فم السمكة وخروجًا من خياشيمها وتركها تنزف في الماء لمدة بضع دقائق.
- إزالة الحراشف: كشط الحراشف عن كامل جسم السمكة باستخدام حركات طويلة من الذيل نحو الرأس بظهر السكين.
- تنظيف الأحشاء: شقّ بطن السمكة لإزالة الأحشاء. بدءًا من الذيل، تمرير السكين على طول الجسم حتى الرأس وفتح السمكة. إزالة الأحشاء باليدين (مع ارتداء القفازات) وغسل التجويف بالماء البارد لإزالة البقايا.
- قطع الرأس عند الخياشيم: وضع السمكة على أحد جانبيها وقطع الرأس باستخدام سكين الطاهي عند التقاء الرأس بالخياشيم. قطع عبر العمود الفقري (ينطلب ضغطًا إضافيًا) ثم فصل الرأس عن



- الجسم. يمكن التخلص من الرأس أو حفظه على الثلج لاستخدامه في تحضير مرق السمك.
- إزالة الزعانف: قصّ الزعانف الجانبية والعلوية والسفلية باستخدام المقص.
- تقطيع بمحاذاة العمود الفقري: تمرير سكين الفليه على طول العمود الفقري من الذيل إلى الرأس.
- بدء القطع عند قاعدة الذيل، واستخدام العمود الفقري كدليل للقطع. يجب استخدام حركة ناعمة وانسيابية، دون نشر أو تقطيع خشن.
- التعامل مع القفص الصدري: تمرير سكين الفليه فوق القفص الصدري بدلاً من قطعه. العمل برفق مع شكل الأضلاع لتجنب نشر العظام.
- تكرار العملية على الجانب الآخر: قلب السمكة بحيث يكون العمود الفقري ملاصقاً للوح التقطيع، ثم تمرير السكين مرة أخرى من الذيل إلى الرأس بمحاذاة العمود الفقري.
- إزالة العظام: استخدام ملقط أو سكين نزع العظام لإزالة العظام الصغيرة بدقة من الفليه.
- إزالة الجلد: وضع الفليه بحيث يكون الجلد للأسفل، ثم عمل شق عند التقاء الجلد باللحم. تحريك السكين ببطء نحو الطرف المقابل مع الإمساك بالجلد وشده برفق أثناء التقطيع.
- إزالة الدهون الزائدة: تشذيب الدهون الزائدة من منطقة البطن أو غيرها.
- الغسل والتخزين: شطف الفليه بالماء، ثم حفظه على الثلج للاستعمال لاحقاً. تمرير الماء عليه ثم تجفيفه بمنديل ورقي، مع الحذر من ترك أي ألياف على اللحم.



السمك

3- تقطيع شرائح (Medallions)

- اختيار الفليه المناسب: اختيار شرائح سمك متماسكة وطازجة وخالية من الروائح غير المستحبة.
- يُفضّل أن تكون الشرائح سميكة ومناسبة للتقطيع إلى ميداليونات.
- وضع الفليه: وضع شريحة السمك على لوح التقطيع بحيث يكون الجلد للأسفل. إذا كان الفليه



<ul style="list-style-type: none"> • يحتوي على جلد، يمكن اختيار إبقائه أو إزالته قبل التقطيع. • التقطيع بالسكين: استخدام سكين حاد لتقطيع السمك بالسماكة المطلوبة. إجراء قطع مستقيم ونظيف من أعلى الفليه إلى أسفله مع التأكد من القطع الكامل عبره. • التقطيع المتتابع: متابعة التقطيع بنفس السماكة على طول الفليه حتى الوصول إلى الطرف الآخر. يجب أن تكون كل قطعة على شكل دائرة تشبه الميديالون. • إزالة الجلد (اختياري): إذا كانت الميديالونات المرغوبة بدون جلد، يمكن إزالة الجلد من الفليه قبل التقطيع أو بعده. • تشذيب الدهون الزائدة: فحص الميديالونات وإزالة أي بقايا من الدهون أو الأنسجة الضامة أو العظام الصغيرة. • الغسل والتجفيف: شطف الميديالونات تحت ماء بارد ثم تجفيفها باستخدام محارم ورقية لإزالة أي رطوبة. 	
<p style="text-align: right;">السّمك</p> <p>4- تقطيع شرائح الستيك (Trençon)</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختيار سمكة كاملة وطازجة ومتينة وخالية من الروائح غير المستحبة. عادةً ما تكون الأسماك المناسبة لشرائح الستيك كبيرة وذات لحم سميك. • وضع السمكة على لوح التقطيع على جانبها بحيث يكون الرأس باتجاه اليد غير المسيطرة والذيل ممتعداً. • إزالة الرأس بعمل قطع مائل مباشرة خلف الخياشيم باستخدام السكين. • إزالة الزعنفة. • إزالة الذيل (اختياري). • تقطيع شرائح الستيك مع تحديد السماكة المطلوبة، حيث تتراوح السماكة الشائعة بين 2.5 و 4 سم. • البدء من الجزء الأكثر سماكة (عادةً الأقرب إلى الرأس) وإجراء قطع نظيف ومستقيم عبر الجسم. • مواصلة التقطيع بنفس السماكة على طول جسم السمكة حتى الوصول إلى الذيل. • فحص شرائح السمك للتأكد من عدم وجود حراشف متبقية أو عظام بارزة وتشذيبها إذا لزم الأمر. • شطف كل شريحة تحت ماء بارد لإزالة الدم أو البقايا وتجفيفها بمناديل ورقية. 	

	
<p style="text-align: center;">السّمك</p> <p style="text-align: center;">5- تقطيع الذيل</p> <ul style="list-style-type: none"> ● وضع السمكة على جانبها بحيث يكون البطن إلى الأسفل والذيل باتجاه الشخص الذي يقطع، مع بقاء الرأس مبعثداً لتسهيل التعامل. ● تثبيت السمكة باليد من جسمها مباشرة فوق الذيل. ● تحديد موضع القطع على بُعد 2.5 إلى 5 سم فوق زعنفة الذيل. ● تمرير السكين عبر السمكة من الأعلى إلى الأسفل بحركة ثابتة ومضبوطة. ● تنظيف مكان القطع وتشذيبه. ● إزالة الحراشف. 	  
<p style="text-align: center;">السّمك</p> <p style="text-align: center;">6- تقسيمه إلى حصص وقطع</p> <ul style="list-style-type: none"> ● اختيار فليه سمك طازج ومتناسك. يُفضّل استخدام الفليه منزوع الجلد للتخصير إلى حصص، لكن يمكن إبقاء الجلد حسب الرغبة. ● شطف الفليه تحت ماء بارد وتجفيفه بمناديل ورقية. تجفيف السمك يجعل التقطيع أنظف وأسهل. ● إزالة الجلد (اختياري). ● إزالة العظام أو الدهن الزائد. ● تحديد حجم الحصص. الأحجام الشائعة للحصة الفردية تتراوح بين 115 و170 غراماً للقطعة. ● وضع الفليه بشكل مسطح على لوح التقطيع. إذا كان الفليه كبيراً، يمكن وضعه بحيث يسمح بالقطع بالطول أو بالعرض حسب التفضيل. ● التقطيع بالعرض عبر الفليه. البدء من الطرف الأكثر سماكة وإجراء أول قطع بالحجم المرغوب. ● مواصلة التقطيع على طول الفليه مع ترك مسافات متساوية لإنتاج حصص متجانسة. التأكد من أن كل قطعة لها السماكة والوزن نفسيهما لضمان وقت طهي متنسق. ● تشذيب الحواف غير المنتظمة. ● شطف القطع وتجفيفها مرة أخرى بمنديل ورقي نظيف. 	 

ب - القشريات

1- الروبيان والجمبري

أ- إزالة الوريد الأسود من الظهر

- تحديد ما إذا كان سيتم إبقاء القشرة أو إزالتها. إبقاء القشرة يحافظ على المزيد من النكهة؛ إزالتها تجعل الروبيان أسهل في الأكل.
- تقشير الروبيان عند الحاجة بالبدء من الأرجل ومتابعة إزالة القشرة حول الجسم. يمكن إبقاء الذيل إذا كانت الوصفة تتطلب ذلك.
- وضع الروبيان على لوح تقطيع نظيف بحيث يكون الجانب المستدير إلى الأعلى. يمكن أيضًا إمساكه برفق بين الإبهام والأصابع.
- إجراء شق سطحي على طول الظهر باستخدام سكين صغير (Paring knife).
- التقطيع بعمق كافٍ فقط لرؤية العرق الداكن في الداخل، والتوقف قبل الوصول إلى الذيل.
- فتح جانبي الروبيان قليلاً لرؤية العرق بوضوح.
- رفع العرق باستخدام رأس السكين أو الأصابع.
- استخدام منشفة ورقية لمسح أي بقايا عن اليدين أو السكين.
- شطف الروبيان المنظف تحت ماء بارد (اختياري) لإزالة أي بقايا متبقية.
- تجفيف الروبيان باستخدام محرمة ورقية نظيفة إذا تم شطفه.

ب- شق على شكل فراشة

- غسل الروبيان بشطفه تحت الماء لإزالة أي رمل أو بقايا قبل البدء بعملية الفراشة.
- تقشير الروبيان عبر إزالة الرؤوس (في حال كانت موجودة).
- إزالة الأرجل.
- إزالة القشرة بوضع الأصابع تحتها قرب الرأس ثم سحبها بعيداً عن الجسم.
- إبقاء الذيل أو إزالته حسب الرغبة.
- إزالة العرق الداكن.
- إزالة الحبل العصبي عبر قلب الروبيان للتحقق مما إذا كان مرئيًا، حيث يمتد على طول الانحناء الداخلي.
- شقّ على طول الانحناء الداخلي. إمساك السكين الصغير (Paring knife) بحيث تُمسك الشفرة عند قاعدة المقبض بين الإبهام والسبابة، ثم إجراء شقّ أعمق على طول الانحناء الداخلي للروبيان بحيث ينقسم الجسم إلى نصفين متصلين. يجب الانتباه لعدم تقطيع الروبيان بالكامل.
- شطف الروبيان والحفاظ عليه باردًا عبر وضعه تحت ماء جارٍ ثم وضعه في وعاء يحتوي على ثلج للحفاظ على طراوته أثناء إنهاء باقي القطع.





قياس المكونات الجافة والسائلة

قياس المكونات الجافة

- استخدام أكواب القياس الجافة لقياس المكونات الصلبة مثل الدقيق، السكر، الأرز أو الشوفان. تعبئة الكوب ثم تسويته باستخدام أداة مسطحة لضمان دقة الكمية.
- استخدام الملاعق المعيارية لقياس الكميات الصغيرة من المكونات الجافة مثل مسحوق الخبز، الملح أو البهارات.
- استخدام أكواب القياس السائلة (الزجاجية أو البلاستيكية الشفافة) والمُدْرَجَة بخطوط قياس دقيقة لقياس السوائل مثل الماء، الحليب، الزيت أو المرق. وضع الكوب على سطح مستو وقراءة الكمية على مستوى العين.
- استخدام الميزان الرقمي للمطبخ عند الحاجة إلى دقة أعلى في الوزن لكل من المكونات الجافة والسائلة.
- التأكد من التمييز بين الوحدات القياسية الشائعة مثل: الغرام (g)، المليلتر (ml)، الكوب (cup)، الملعقة الكبيرة (tbsp)، والملعقة الصغيرة (tsp).



	
<p>قياس المكونات السائلة</p> <ul style="list-style-type: none">● استخدام أباريق أو أسطوانات قياس مدرّجة للسوائل.● وضع أداة القياس على سطح مستوي.● سكب السائل والتحقّق من مستوى الكمية على مستوى العين لضمان الدقّة.● استخدام الملاعق المعيارية للكميات الصغيرة.● وزن المكونات اللزجة (مثل العسل أو الشراب السكّري) في وعاء مدهون بقليل من الزيت لتجنّب الالتصاق وضمان نقل كامل الكمية.	   







3.1.2 الأدوات والمواد

الأدوات	الصورة	العدد ²	التعليق
موزع الصابون		٢ لكل صف	
موزع المناشف		٢ لكل صف	
موزع المعقم		٢ لكل صف	
مجفف اليدين		٢ لكل صف	
مصفاة		١ لكل ثنائي من المتدربين	
الفتشارة		١ لكل متدرب	






² الكمية المعيار عنها لورشة العمل تعني أنّ العنصر يمكن استخدامه لمقررات تدريبية مختلفة في نفس الورشة، وهذا يعني أن المقررين التدريبيين اللذين يستخدمان العنصر نفسه لا يمكن تقديمهما في نفس الوقت. تحذير! قبل شراء العنصر، يجب التحقق مما إذا كان موجوداً بالفعل في الورشة لتجنب التكرار غير الضروري. أيضاً، يجب مراجعة القائمة والتحقق منها من قبل محترف ذو خبرة.

الأدوات	الصورة	العدد ²	التعليق
سكين الطاهي		١ لكل متدرب	
سكين تقشير (Paring knife)		١ لكل متدرب	
أوعية مطبخ		٢ لكل ثانوي من المتدربين	
فرشاة خضار		١ لكل ثانوي من المتدربين	
مجفف خضار (Vegetable spinner)		١ لكل ثانوي من المتدربين	
سكين متعدد الاستعمالات (Utility knife)		١ لكل متدرب	
سكين تورنيه (Tourné knife)		١ لكل متدرب	
مبشرة (Grater)		١ لكل ثانوي من المتدربين	







التعليق	العدد ²	الصورة	الأدوات
	١ لكل متدرب		ألواح تقطيع ملونة
	٢ لكل صف		مسن السكاكين (Sharpening steel)
	١ لكل متدرب		مقص مطبخي (Kitchen shears)
	١ لكل متدرب		سكين فيليه (Filleting knife)

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	٤ لكل تدريب		معقم يدين (جالون 3.7 لتر)

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	١ لكل تدريب		صابون يدين (جالون 27 لتر)
	قطعتان لكل متدرّب		قطع قماش للتنظيف (Rags)
	صندوقان (٥٠ قطعة) لكل تدريب		قفازات نيتريل مخصصة للأغذية
	لفة (٢٠ قطعة) لكل تدريب		أكياس نفايات للاستعمال مرة واحدة
	لفتان لكل ثنائي من المتدرّبين		محارم ورقية
	١ لكل ثنائي من المتدرّبين		إسفنجات
	علبة (١٠ غرامات) لكل ثنائي من المتدرّبين		بيكربونات الصوديوم (بيكنغ صودا)

المواد والمستهلكات	الصورة	العدد	التعليق
حامض		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	
دراق		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	
فراولة		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	
مانغو		١ لكل ثنائي من المتدربين	
بطيخ		١ لكل ثنائي من المتدربين	
تفاح		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	

المواد والمستهلكات	الصورة	العدد	التعليق
سبانخ		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	
جزر		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	
بروكلي		١ لكل ثنائي من المتدربين	
كرفس		١ ربطة لكل ثنائي من المتدربين	
بندورة		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	

المواد والمستهلكات	الصورة	العدد	التعليق
حمص		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	
فطر أبيض		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	
بصل		٥٠٠ غرام لكل ثنائي من المتدربين	
كوسا		١ كغ لكل ثنائي من المتدربين	
خس		١ رأس لكل ثنائي من المتدربين	
بطاطا		١ كغ لكل ثنائي من المتدربين	

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	١ رأس لكل متدرب		ثوم
	١ كغ لكل صف		ملح
	١ دجاجة لكل ثنائي من المتدربين		دجاجة كاملة
الفخذ أو الكتف	١ كغ لكل ثنائي من المتدربين		لحم بقر
	١ سمكة لكل ثنائي من المتدربين		سمك سلمون
41/50	١ كغ لكل ثنائي من المتدربين		روبيان

3.2 معايير التقييم – الوحدة 2

3.2.1 التقييم التكويني

اسم المتدرّب	التاريخ:
القدرة/المخرج التعلمي	معايير وحدة الكفاية 2 – تحضير المكونات الخام للطهي
التعامل مع الفواكه والخضار	هل يطبّق المتدرّب تقنيات الغسل الصحيحة للخضار الورقية؟
	هل يقوم المتدرّب بغسل الخضروات الجذرية بشكل جيد؟
	هل يقوم المتدرّب بغسل التوتيات والفواكه الحساسة الأخرى بلطف؟
	هل يقوم المتدرّب بالتعامل مع الفطر أو غيره من الفطريات وتنظيفها بطريقة صحيحة؟
	هل يقوم المتدرّب بغسل الفواكه وتجفيفها بشكل صحيح؟
	هل يقوم المتدرّب بغسل الخضروات وتقسيرها قبل التقطيع؟
	هل يقوم المتدرّب بنقّطع الخضروات على شكل عيدان جوليان (Julienne) ؟
	هل يقوم المتدرّب بنقّطع الخضروات على شكل برونواز (Brunoise) ؟
	هل يقوم المتدرّب بنقّطع الخضروات على شكل ماسيدوان (Macédoine) ؟
	هل يقوم المتدرّب بنقّطع الخضروات على شكل بارمانتييه (Parmentier) ؟
	هل يقوم المتدرّب بنقّطع الخضروات على شكل مكعب (Carré) ؟
	هل يقوم المتدرّب بنقّطع الخضروات على شكل بيزان (Paysanne) ؟
	هل يقوم المتدرّب بنقّطع الخضروات على شكل باتونيه (Bâtonnet) ؟
	هل يقوم المتدرّب بنقّطع الخضروات على شكل رونديل (Rondelle) ؟
	هل يطبّق المتدرّب تقنية التقطيع شيفوناد (Chiffonade) بشكل صحيح؟
هل يحدّد المتدرّب خطوات وخصائص التقطيع على شكل تورنيه (Tourné) ؟	
هل يقوم المتدرّب بفرم الخضروات بشكل صحيح؟	
هل يقوم المتدرّب ببشر الخضروات بشكل صحيح؟	
هل يقوم المتدرّب بتحديد المفاصل عند تقطيع دجاجة كاملة؟	
التعامل مع اللحوم النيئة، والدواجن والأسماك	هل يقوم المتدرّب بإزالة العمود الفقري للدجاجة لتحضيرها بشكل مفتوح (Butterflied) ؟
	هل يقوم المتدرّب بإزالة أجزاء الدجاجة؟
	هل يقوم المتدرّب بإزالة الدهون الزائدة والغشاء الفضي من قطعة اللحم؟
	هل يقوم المتدرّب بتقطيع السمك إلى فيليه؟
	هل يقوم المتدرّب بفتح السمكة (Butterfly) ؟
	هل يقوم المتدرّب بتقطيع السمك إلى شرائح ستيك (Steaks) ؟
	هل يقوم المتدرّب بفتح الروبيان (Butterfly Shrimp) ؟
	هل يقوم المتدرّب بإزالة العرق الأسود (Devein) من الروبيان؟
قياس المكونات الجافة والسائلة	هل يقوم المتدرّب بجمع جميع المكونات المطلوبة والتحقق من كميات الوصفة؟
	هل يقوم المتدرّب باختيار المعدات الصحيحة لقياس المكونات الجافة والسائلة؟
	هل يقوم المتدرّب بقياس كميات صغيرة من المكونات الجافة باستخدام الملاعق وتساويتها بدقّة؟
	هل يضع المتدرّب وعاءً نظيفاً وجافاً على الميزان قبل وزن المكونات الجافة؟
	هل يستخدم المتدرّب وظيفة "إعادة الضبط إلى الصفر (Tare)" بشكل صحيح على الميزان؟
	هل يضيف المتدرّب المكونات الجافة ببطء للوصول إلى الوزن الدقيق؟
	هل يضع المتدرّب كأس القياس على سطح مستو عند قياس السوائل؟
	هل يقيس المتدرّب السوائل على مستوى النظر لضمان الدقّة؟

4.1.1 إرشادات التدريب

المواد والمستهلكات المطلوبة:	الأدوات المطلوبة:	القدرة/المخرج التعلّمي:
<ul style="list-style-type: none"> • طحين • سكر • حليب • ملح • فانيليا • بايكنغ باوذر • بيض • زيت • زبدة • قماش تنظيف • محارم ورقية • مِعْم • جزر • فيليه لحم بقر • بازيلاء • بطاطا • ملصق ملون مشفر 	<ul style="list-style-type: none"> • ملاعق قياس • أكواب قياس • ميزان مطبخ رقمي • وعاء مطبخ • إبريق قياس مدرّج • خلاط قائم • مخفقة • ملعقة مطاطية (سباتولا) • منخل • سكين طاه • سكين متعددة الاستعمالات • سكين تقشير • مقشرة • أوعية مطبخ • ألواح تقطيع ملونة • سلّة نفايات • حاويات تخزين غذائية مخصصة للأغذية • زجاجات ضغط (سكوير بوتلز) • كيس تزيين (كيس حلواني) • ملعقة صلصات (Saucier spoon) • فرشاة • ملقط دقيق 	<ul style="list-style-type: none"> • خلط المكونات • تقديم الأطباق (بما في ذلك التزيين) • المساعدة في تجهيز المسبق ("ميز أون بلاس" mise en place) <p>موقع التدريب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مطبخ تجاري أو منطقة صناعة أغذية

خلط المكونات

<p>خلط المكونات: طريقة الخلط المباشر (المفن)</p> <ul style="list-style-type: none"> • نخل المكونات الجافة الموزونة معًا باستخدام مكشطة العجين (الدقيق، الملح، السكر، الفانيليا، وبايكنغ باوذر). • خلط المكونات السائلة في وعاء منفصل (الحليب، البيض، والزيت). • خفق المكونات السائلة باستخدام شريط خفق. • دمج المكونات السائلة مع المكونات الجافة. • الخلط حتى تبتلّ المكونات الجافة. • عدم المبالغة في الخلط حتى وإن كان المزيج متكتلاً، لأن الخلط الزائد يؤدي إلى منتج نهائي قاس. 	
--	---

خلط المكونات: طريقة الخفق (الكريمغ)

- خفق الزبدة الطرية في درجة حرارة الغرفة باستخدام الخلاط الثابت مع أداة الخفق حتى تصبح كريمية.
- إضافة السكر.
- خلط (خفق) لمدة 8 إلى 10 دقائق على سرعة متوسطة.
- التحقق مما إذا كان المزيج قد أصبح كريماً.
- إضافة البيض واحدة تلو الأخرى لتفادي تكثف المزيج.
- خلط لمدة 5 دقائق.
- نخل المكونات الجافة الموزونة باستخدام مكشطة العجين (الدقيق، الملح، باكينغ باودر، والفانيليا).
- إضافة ربع كمية المكونات الجافة.
- خلط على سرعة منخفضة لتفادي تطاير المكونات الجافة خارج وعاء الخلط.
- إضافة ثلث كمية الحليب والخلط.
- إضافة ربع آخر من المكونات الجافة والخلط.
- إضافة الثلث الثاني من الحليب والخلط.
- إضافة ربع آخر من المكونات الجافة والخلط.
- إضافة الثلث الأخير من الحليب والخلط.
- إضافة الربع الأخير من المكونات الجافة، والخلط حتى يصبح القوام كريماً وخالياً من التكتلات



تقديم الأطباق

تحضير أدوات التزيين والصحن

- تجهيز أدوات التزيين (زجاجات الضغط، كيس التزيين، ملعقة الصلصة، الفرشاة، الملاقط الدقيقة).
- اختيار حجم الصحن المناسب (صحن كبير للأطباق الرئيسية لتفادي الاكتناظ، وصحن صغير للمقبلات، الحلويات، أو الحصص الصغيرة).
- اختيار الشكل المناسب (مستدير، مربع، مستطيل) بحسب الطبق وأسلوب التقديم.
- التأكد من أن الصحن نظيف، جاف، ودافئ أو بارد (بحسب نوع الطعام).




وضع العناصر بدقة

- استخدام الملقط، الملاقط، أو ملاقط التقديم لوضع المكونات بعناية.
- وضع البروتين في وسط الصحن أو لاً.
- ترتيب باقي المكونات حول البروتين لخلق مظهر متوازن.
- تكديس المكونات لإبراز الارتفاع والأبعاد البصرية عند الاقتضاء (فقط إذا كانت العناصر لن تنقلب أثناء الخدمة أو تفقد تماسكها قبل أن تصل إلى الزبون).
- سكب الصلصة بعناية.
- وضع الزينة بشكل استراتيجي.
- مسح حواف الصحن بمنشفة نظيفة أو بمحزمة ورقية قبل تقديمه.



	
<p>المساعدة في التجهيز المسبق ("ميز أون بلاس" mise en place)</p>	
<p>مراجعة الوصفة</p> <ul style="list-style-type: none"> ● قراءة الوصفة من البداية إلى النهاية لمعرفة كل مكون والكمية المطلوبة منه. ● تدوين أي تقنيات طهي خاصة أو معدّات مطلوبة. ● التحقق من عدد الحصص التي تعطيها الوصفة وكيف يجب أن يبدو الطبق عند التقديم. ● تحديد الأجزاء من الوصفة التي يجب تحضيرها مسبقاً. ● البحث عن المكونات التي تحتاج إلى غسل، تقطيع، تنبيل، أو طهي مسبق. ● تدوين أي صلصات أو مكونات يمكن إعدادها مسبقاً. ● تخطيط ترتيب خطوات التحضير لتوفير الوقت. ● إعداد قائمة بجميع المكونات والأدوات اللازمة. 	
<p>تجهيز الأدوات والمعدّات</p> <ul style="list-style-type: none"> ● جمع السكاكين، المقشّرات، ألواح التقطيع، المقالي، الأوعية، وأدوات القياس. ● التأكد من أنّ المعدّات نظيفة، صالحة للعمل، ومناسبة للمهمّة. ● تجهيز مكان العمل بحاويات النفايات، المناشف، مواد التعقيم، والصواني. 	
<p>تحضير المكونات</p> <ul style="list-style-type: none"> ● غسل وتنظيف جميع الفواكه، الخضار، والأعشاب. ● تقشير وتقطيع المكونات (مكعبات، جوليان، فرم ناعم، إلخ) وفقاً للوصفة. ● وزن وقياس المكونات الجافة والسائلة بدقة. 	

<p>التنظيم والتخزين</p> <ul style="list-style-type: none"> • وضع المكونات المحضرة في حاويات مرفقة بملصقات. • تخزين العناصر حسب ترتيب الاستخدام (المكونات المستخدمة أولاً توضع في المقدمة) • حفظ المكونات القابلة للتلف مبردة حتى وقت الطهي. • تغطية الحاويات ووضع تاريخ لها للحفاظ على الطزاجة وسلامة الغذاء. 	
--	---

4.1.2 الأدوات والمواد

الأدوات	الصورة	العدد ³	التعليق
ملاعق القياس		1 لكل ثنائي من المتدربين	
إبريق قياس مدرج		1 لكل ثنائي من المتدربين	
ميزان مطبخ رقمي		2 لكل صف	
أوعية مطبخ		3 لكل ثنائي من المتدربين	

³ الكمية المعيار عنها لورشة العمل تعني أنّ العنصر يمكن استخدامه لمقررات تدريبية مختلفة في نفس الورشة، وهذا يعني أن المقررين التدريبيين اللذين يستخدمان العنصر نفسه لا يمكن تقديمهما في نفس الوقت. تحذير! قبل شراء العنصر، يجب التحقق مما إذا كان موجوداً بالفعل في الورشة لتجنب التكرار غير الضروري. أيضاً، يجب مراجعة القائمة والتحقق منها من قبل محترف ذو خبرة.



التعليق	العدد ³	الصورة	الأدوات
	1 لكل ثنائي من المتدربين		أكواب القياس
	1 لكل صف		خلاط قائم
	2 لكل ثنائي من المتدربين		خفّاقة
	2 لكل ثنائي من المتدربين		ملعقة مطاطية (سباتولا)
	1 لكل ثنائي من المتدربين		منخل
نصل طوله 20 سم وعرضه 3.8 سم	1 لكل متدرب		سكين الطاهي
نصل طوله 8-10 سم وعرضه 2.5 سم	1 لكل متدرب		سكين متعدد الاستعمالات

الأدوات	الصورة	العدد ³	التعليق
سكين التقشير		1 لكل متدرب	نصل طوله 8-10 سم وعرضه 2.5 سم
مقشرة		1 لكل متدرب	
ألواح تقطيع ملونة حسب الترميز		1 لكل متدرب	
حاويات محكمة الإغلاق مخصصة للأغذية		1 لكل ثنائي من المتدربين	
زجاجة ضغط		1 لكل ثنائي من المتدربين	

التعليق	العدد	الصورة	الأدوات
	1 لكل ثنائي من المتدربين		كيس تزيين
	1 لكل ثنائي من المتدربين		ملعقة الصلصة (سوسيه)
	1 لكل ثنائي من المتدربين		فرشاة
	1 لكل ثنائي من المتدربين		ملقط دقيق
دائري ومستطيل	2 لكل ثنائي من المتدربين		طبق التقديم
الأخضر: نفايات الطعام. الأزرق: المواد القابلة لإعادة التدوير مثل البلاستيك، العلب، والورق. الأسود/الرماد ي: النفايات العامة غير القابلة لإعادة التدوير.	3 لكل صف		سلّة نفايات

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	1كغ لكل ثنائي من المتدربين		طحين
	1كغ لكل ثنائي من المتدربين		سكر
	1كغ لكل صف		ملح
	2كغ لكل صف		حليب بودرة
	200غرام لكل صف		فانيليا
	500غرام لكل صف		بايكنغ باوذر
	كرتوتان من 30 قطعة لكل تدريب		بيض

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	2 ليتر لكل صف		زيت
	1 كغ لكل صف		زبدة
	1 لكل صف		ملصق ملون حسب الترميز (لقة من 100 قطعة)
	قطعتان لكل متدرب		مناشف قماشية
	قطعتان لكل متدرب		محارم ورقية
	1 كغ لكل ثنائي من المتدربين		جزر
	500 غرام لكل ثنائي من المتدربين		فيليه لحم بقر

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	200 غرام لكل ثنائي من المتدربين		بازيلاء
	1 كغ لكل ثنائي من المتدربين		بطاطا

4.2 معايير التقييم – الوحدة 3

4.2.1 التقييم التكويني

اسم المتدرّب	التاريخ:
القدرة/المخرج التعلمي	معايير وحدة الكفاية 3 - مساعدة الطاهي في تحضير الأطباق الأساسية
خط المكونات	هل يقوم المتدرّب بنخل المكونات الجافة المطلوبة لطريقة الخلط المباشر (الطحين، الملح، السكر، الفانيليا، والباكينغ باودر)؟
	هل يقوم المتدرّب بخلط المكونات السائلة المطلوبة لطريقة الخلط المباشر (الحليب، البيض، والزيت)؟
	هل يقوم المتدرّب بخلط المكونات الجافة مع المكونات السائلة بشكل صحيح؟
	هل يقوم المتدرّب بخفق الزبدة بشكل كافٍ في الخلاط القائم عند استخدام طريقة الكريمينغ (الخلط بالكريمة)؟
	هل يضيف المتدرّب السكر إلى الزبدة المخفوقة ويخلطها لمدة 8 إلى 10 دقائق؟
	هل يضيف المتدرّب البيض واحدة تلو الأخرى ويخلطها لمدة 5 دقائق؟
	هل يقوم المتدرّب بنخل المكونات الجافة المطلوبة لطريقة الكريمينغ (الطحين، الملح، البايكينغ باودر، والفانيليا)؟
	هل يضيف المتدرّب المكونات الجافة والحليب بالتسلسل الصحيح (4 مرات جاف و3 مرات سائل، مع البدء والانتهاج دائماً بالجاف)؟
	هل يقوم المتدرّب بتحضير وتنظيف جميع أدوات التزيين؟
	هل يختار المتدرّب حجم وشكل الصحن المناسبين بناءً على الطبق وأسلوب التقديم؟
تقديم الأطباق	هل يضع المتدرّب المكونات الأساسية بدقة وجاذبية على الصحن؟
	هل يضيف المتدرّب الصلصات والزينة بدقة وبطريقة جذابة بصرياً؟
	هل يسمح المتدرّب حواف الصحن ويتحقق من العرض النهائي قبل التقديم؟
المساعدة في التجهيز المسبق	هل يراجع المتدرّب الوصفة لفهم المكونات، أساليب الطهي، وحجم الحصص؟
	هل يجمع المتدرّب جميع الأدوات، المعدات، والمواد المطلوبة ويُجهز مكان العمل بشكل صحيح؟
	هل يقوم المتدرّب بغسل، تنظيف، وتقطيع الفواكه، الخضار، والأعشاب وفقاً لمتطلبات الوصفة؟
	هل يقوم المتدرّب بقياس ووزن المكونات الجافة والسائلة بدقة؟
	هل يخزن المتدرّب المكونات المحضرة في حاويات مرفقة بملصقات ويرتبها حسب ترتيب الاستخدام؟

4.2.2 التقييم التلخيصي

		اسم المتدرّب:	التاريخ:
		اسم المقيّم:	التاريخ:
يعتبر المتدرّب كفؤًا إذا أظهر أداءً مثاليًا في جميع المعايير التالية للتقييم المتعلق بوحدة الكفاية 3 - مساعدة الطاهي في تحضير الأطباق الأساسية			
معايير التقييم	الصفة المؤهلة	نعم	كلا (*)
خلط المكونات	يجب على المتدرّب أن يُظهر القدرة على تنفيذ طرق الخلط بشكل صحيح من خلال نخل ودمج المكونات الجافة والسائلة لطريقة الخلط المباشر، وخفق الزبدة مع السكر بطريقة الكريمينغ، وإضافة البيض تدريجيًا، واتباع التسلسل الصحيح للجاف والسائل. وفي طريقة الرغوة، يجب على المتدرّب إذابة الزبدة، وتسخين وخفق البيض مع السكر حتى 43 درجة مئوية، وخفق الخليط لتكوين رغوة، وطيّ الطحين المنخول مع نشا الذرة، ومزج الزبدة المذابة بشكل صحيح، وذلك خلال فترة زمنية تتراوح بين 30 إلى 45 دقيقة.	£	£
تقديم الأطباق	يجب على المتدرّب التأكد من تجهيز وتنظيف جميع أدوات التزيين، واختيار حجم وشكل الصحن المناسبين بناءً على الطبق وأسلوب التقديم، ووضع المكونات الأساسية بدقة وجاذبية، وتطبيق الصلصات والزينة بدقة وبشكل جمالي، ومسح حواف الصحن مع التحقق من العرض النهائي قبل الخدمة، وذلك خلال فترة زمنية تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة قبل تقديم الطبق.	£	£
المساعدة في التجهيز المسبق	يجب على المتدرّب مراجعة الوصفة لفهم المكونات، أساليب الطهي، وحجم الحصص؛ وجمع جميع الأدوات، المعدات، والمواد المطلوبة؛ وتجهيز مكان العمل بشكل صحيح؛ وغسل وتنظيف وتقطيع الفواكه، الخضار، والأعشاب كما هو محدد؛ وقياس ووزن المكونات الجافة والسائلة بدقة؛ وتخزين العناصر المحضرة في حاويات مرفقة بملصقات ومرتبّة حسب ترتيب الاستخدام، وذلك خلال فترة زمنية تتراوح بين 30 إلى 45 دقيقة قبل بدء عملية الطهي.		
المعايير (*)	دليل على عدم الامتثال إن وجد (**)		
توقيع المقيّم:	التاريخ:		
توقيع المتدرّب:	التاريخ:		

5.1 المعايير التدريبية – الوحدة 4

5.1.1 إرشادات التدريب

المواد والمستهلكات المطلوبة:	الأدوات المطلوبة:	القدرة/المخرج التعلّمي:
<ul style="list-style-type: none"> • قفازات مقاومة للمواد الكيميائية • معقم (مبني على الكلور، اليود، أو الأمونيوم الرباعي) • منظف صابوني ذو أساس قلوي • أكياس نفايات قابلة للتصرف • أكياس محكمة الغلق مخصصة للأغذية • رقائق المنيوم • قلم تحديد دائم • ملصق ملون حسب الترميز 	<ul style="list-style-type: none"> • دلاء • مجرود • سلات نفايات بدواسة قدم • ممسحات مطاوية • أقمشة مايكروفايبر • فرشاة • كاشط • إسفنجات • مجفف صحون • لافتة "أرضية مبللة" • حاويات محكمة الإغلاق مخصصة للأغذية 	<ul style="list-style-type: none"> • تنظيف المعدات والأواني • تنظيف منطقة العمل • وضع ملصقات على الطعام المُحضّر • تخزين المكونات المتبقية أو غير المُستخدمة <p>موقع التدريب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مطبخ تجاري أو منطقة صناعة أغذية
تنظيف المعدات والأدوات		
	<p>تنظيف ألواح التقطيع</p> <ul style="list-style-type: none"> • إضافة منظف مخصص للأغذية على سطح لوح التقطيع. • فرك لوح التقطيع باستخدام فرشاة خشنة الشعيرات. • شطف لوح التقطيع بماء ساخن مُمزوج بالمعقم. • تركه ليُجف تماماً. 	
	<p>تنظيف الأدوات باستخدام حوض ثلاثي الأقسام</p> <ul style="list-style-type: none"> • سدّ جميع الأحواض الثلاثة. • ملء الحوض الأيسر بماء ساخن حتى 4/3 من سعته. • إضافة الصابون. • ملء الحوض الأوسط بماء ساخن حتى 4/3 من سعته عند درجة حرارة لا تقل عن 43°م. • ملء الحوض الأيمن بالمعقم حتى 4/3 من سعته عند درجة حرارة لا تقل عن 28°م. • كشط النفايات الصلبة في سلّة القمامة. • التخلص من السوائل في غرفة الجلي. • غسل وفرك كل صحن وأداة بالصابون. • شطف الأدوات في الحوض الأوسط. • غمرها في المعقم لمدة لا تقل عن 60 ثانية. • إخراج الصحون والأدوات. • تركها لتجف بالهواء. • إعادة وضع الأدوات والأطباق في أماكنها بعد أن تجف تماماً. • تفرغ كل حوض على حدة. • التنظيف أثناء العمل. • غسل سطح الطاولة بالمعقم باستخدام الخرطوم. 	

تنظيف منطقة العمل

إجراءات تنظيف المطبخ

- التخلص من النفايات.
- اتباع التركيز الموصى به من قبل الشركة المصنعة عند استخدام المنظفات والمعقمات.
- تنظيف الرفوف، الجدران، أسطح العمل، الميزان، وأي جهاز آخر استخدم أثناء تحضير الطعام.
- مسح المياه الزائدة من أسطح العمل باستخدام ممسحة مطاطية (سكيجي).
- تنظيف الجزء الخارجي من البراد باستخدام قطعة قماش من المايكروفايبر.
- إزالة بقايا الطعام عن الأرضية باستخدام المكنسة والمجروود.
- غسل الأرضية.
- تنظيف قواعد طاولات العمل بالفرشاة.
- فرك الأرضية بالفرشاة.
- تجفيف الأرضية باستخدام الممسحة المطاطية.
- وضع لافتة "أرضية مبللة".



وضع ملصقات على الطعام المُحضّر

خطوات وضع الملصقات على الأطعمة المُحضّرة

- استخدام ملصق نظيف ومقاوم للماء.
- الكتابة بوضوح باستخدام قلم تحديد دائم لتفادي تلاشي الحبر.
- تضمين المعلومات الأساسية: يجب أن يحتوي كل ملصق على اسم الطعام، تاريخ التحضير، تاريخ الانتهاء، وتعليمات التخزين. وعند الاقتضاء، إضافة تحذيرات بخصوص المواد المسببة للحساسية وإرشادات التعامل.
- وضع الملصق على جانب الحاوية (وليس على الغطاء) بحيث يكون مرئيًا حتى عند التكديس، مع التأكد من أنه لا يغطي أي فتحات تهوية.
- اتباع مبدأ FIFO (الوارد أولاً يخرج أولاً): وضع العناصر الجديدة دائمًا خلف الأقدم منها، وفحص الملصقات قبل استخدام المكونات.



تخزين المكونات المتبقية أو غير المستخدمة

<p>تبريد الأطعمة المتبقية</p> <ul style="list-style-type: none"> ● السماح للطعام الساخن أن يبرد إلى درجة حرارة الغرفة خلال ساعتين كحد أقصى. ● استخدام أوعية ضحلة، أو حمامات ثلج، أو أجهزة التبريد لتسريع عملية التبريد. ● عدم وضع الطعام الساخن مباشرة في الثلاجة، لأنه يرفع درجة الحرارة الداخلية ويعرض الأطعمة للتلف. 	
<p>استخدام حاويات آمنة لحفظ الطعام</p> <ul style="list-style-type: none"> ● اختيار حاويات محكمة الإغلاق أو أكياس قابلة للإغلاق مناسبة لتخزين الطعام. ● التأكد من نظافتها وسلامتها للحفاظ على طراجة الأطعمة المتبقية. 	 
<p>تعبئة الأطعمة المتبقية</p> <ul style="list-style-type: none"> ● تقسيم الأطعمة المتبقية إلى حصص صغيرة باستخدام حاويات مناسبة لنوع الطعام. ● استخدام حاويات بلاستيكية أو زجاجية محكمة الإغلاق ومناسبة للتجميد لحفظ الأطعمة الصلبة. ● استخدام أكياس قابلة للإغلاق أو حاويات بغطاء لحفظ الشوربات واليخنات والصلصات. ● ترك مسافة فراغ داخل الحاويات للسماح بالتمدد أثناء التجميد. ● التأكد من إحكام إغلاق جميع الحاويات أو الأكياس لمنع دخول الهواء أو الرطوبة. 	 
<p>وضع الملصقات على الحاويات</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استخدام قلم تحديد دائم أو ملصق لكتابة اسم الطعام وتاريخ التخزين. 	
<p>تغليف بالبلاستيك اللاصق أو ورق الألومنيوم (اختياري)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● في حال استخدام الحاويات، يمكن إضافة طبقة حماية إضافية عبر تغليف الحاوية بالبلاستيك اللاصق أو ورق الألومنيوم. فهذا يوفر عزلاً إضافياً ضد الهواء ويساعد على الحفاظ على الطراجة. 	

<p>التخزين في الثلاجة أو الفريزر</p> <ul style="list-style-type: none"> • وضع الحاويات أو الأكياس المحكمة الإغلاق في الثلاجة أو الفريزر بحسب طريقة التخزين المطلوبة ونوع الطعام. • للتخزين قصير الأمد (حوالي 2-3 أيام)، تكون الثلاجة كافية. • للتخزين الطويل (حتى عدة أشهر)، يُنصح بالتجميد. • التأكد من ترتيب الحاويات أو الأكياس بطريقة تسمح بمرور الهواء بشكل مناسب وتمنع التلوث المتبادل. • حفظ اللحوم النيئة بشكل منفصل عن الأطعمة الأخرى لتجنّب أي أمراض منقولة عبر الغذاء. 	
<p>إعادة التسخين والاستهلاك ضمن الأطر الزمنية الموصى بها</p> <ul style="list-style-type: none"> • عند استخدام بقايا الطعام، يجب إعادة تسخينها إلى حدٍ أدنى يبلغ 75 درجة مئوية. • استهلاك بقايا الطعام ضمن الأطر الزمنية الموصى بها لضمان الجودة والسلامة. بشكل عام، يجب استهلاك بقايا الطعام المحفوظة في الثلاجة خلال 3 إلى 4 أيام، بينما يمكن تخزين البقايا في الفريزر لعدة أشهر. • التخلص من أي طعام تظهر عليه علامات التلف (رائحة كريهة، عفن، تغيير في القوام). 	

5.1.2 الأدوات والمواد

الأدوات	الصورة	العدد ⁴	التعليق
دلو		1 للثنائي من المتدربين	
مكنسة ومجروود		2 لكل صف	
مستوعبات نفايات بدعاسة قدم		3 لكل صف	الأخضر: نفايات الطعام. الأزرق: المواد القابلة لإعادة التدوير مثل البلاستيك، العلب، والورق. الأسود/الرماد ي: النفايات العامة غير القابلة لإعادة التدوير.
فرشاة أرضيات		2 لكل صف	
فرش		1 للثنائي من المتدربين	

⁴ الكمية المعيار عنها لورشة العمل تعني أنّ العنصر يمكن استخدامه لمقرّرات تدريبية مختلفة في نفس الورشة، وهذا يعني أن المقرّرين التدربيين اللذين يستخدمان العنصر نفسه لا يمكن تقديمهما في نفس الوقت. تحذير! قبل شراء العنصر، يجب التّحقّق ممّا إذا كان موجوداً بالفعل في الورشة لتجنّب التكرار غير الضروري. أيضاً، يجب مراجعة القائمة والتّحقّق منها من قبل محترف ذو خبرة.

التعليق	العدد ⁴	الصورة	الأدوات
	2 لكل صف		كاشط
	2 لكل صف		مجفف صحون
	1 للثنائي من المتدربين		ممسحة ماء للأرضيات
	1 للثنائي من المتدربين		ممسحة زجاج
	1 لكل صف		لافتة أرضية مبللة
	1 للثنائي من المتدربين		حاويات محكمة الإغلاق مخصصة للأغذية

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	زوج واحد لكل متدرب		قفازات مقاومة للمواد الكيميائية
	لقة من 20 للتدريب		أكياس نفايات قابلة للتصرف
	غالون (5 لترات) لكل تدريب		منظف صابوني ذو أساس قلوي
	2 لكل تدريب		معقم (دلو 5 لتر) قائم على الأمونيوم الرباعي
	2 لكل ثنائي متدربين		إسفنجات
	1 لكل ثنائي متدربين		أقمشة من الألياف الدقيقة

التعليق	العدد	الصورة	المواد والمستهلكات
	1 لكل صف		ملصقات ملونة مشفرة (لقة من 100 قطعة)
	5 أمتار لكل ثنائي متدرّبين		ورق ألومنيوم
صغير، متوسط، وكبير	100 قطعة لكل صف		أكياس قابلة للإغلاق مخصصة للطعام
	1 لكل ثنائي متدرّبين		قلم تحديد دائم

5.2 معايير التقييم – الوحدة 4

5.2.1 التقييم التكويني

اسم المتدرّب	التاريخ:
القدرة/المخرج التعلمي	معايير وحدة الكفاية 5 – التنظيف بعد الخدمة
تنظيف المعدات والأواني	هل يقوم المتدرّب بغسل ألواح التقطيع بالصابون وفركها بالفرشاة لإزالة الأوساخ؟
	هل يقوم المتدرّب بشطف ألواح التقطيع بالماء الساخن، وتعقيمها، وتركها لتجف في الهواء؟
	هل يملأ المتدرّب الأحواض الثلاثة حتى ثلاثة أرباعها بالماء الساخن؟
	هل يقوم المتدرّب بكشط بقايا الطعام عن الأطباق قبل غسلها؟
	هل يقوم المتدرّب بغسل الأطباق في الحوض الأول بالصابون، وشطفها في الحوض الثاني، وتعقيمها في الحوض الثالث؟
	هل يضع المتدرّب الأطباق على رف التصريف لتجف؟
	هل يقوم المتدرّب بتفريغ وتنظيف كل حوض على حدة؟
	هل يتخلّص المتدرّب من النفايات من سلّات القمامة؟
	هل يذيب المتدرّب المنظّفات والمطهّرات بالكميات الصحيحة؟
	هل يقوم المتدرّب بتنظيف الرفوف والجدران وأسطح العمل والميزان وسائر الأجهزة المستخدمة أثناء تحضير الطعام؟
تنظيف منطقة العمل	هل يقوم المتدرّب بتنظيف الجزء الخارجي من الثلاجة؟
	هل يزيل المتدرّب الأوساخ من الأرضية باستخدام المكنسة؟
	هل يقوم المتدرّب بغسل الأرضية وأرجل الطاولات وفركها؟
	هل يجفف المتدرّب الأرضية باستخدام الممسحة المطاطية؟
	هل يضع المتدرّب لافتة تحذيرية "أرضية مبتلة"؟
	هل يستخدم المتدرّب ملصقات نظيفة ومقاومة للماء لجميع أوعية الطعام المحضّر؟
	هل يستخدم المتدرّب قلم تحديد للكتابة بشكل واضح على الملصق؟
	هل يدوّن المتدرّب اسم الطعام وتاريخ التحضير وتاريخ انتهاء الصلاحية على كل ملصق؟
	هل يضع المتدرّب الملصق على جانب الوعاء بدلاً من الغطاء؟
	هل يرتّب المتدرّب الأوعية وفق مبدأ الوارد أولاً يُصرف أولاً (FIFO)؟
وضع ملصقات على الطعام المحضّر	هل يبرّد المتدرّب الطعام الساخن حتى درجة حرارة الغرفة خلال ساعتين؟
	هل يستخدم المتدرّب أوعية ضحلة أو حمامات ثلج أو أجهزة تبريد لتسريع التبريد؟
	هل يستخدم المتدرّب أوعية محكمة الإغلاق أو أكياساً قابلة لإعادة الغلق للتخزين؟
	هل يقسم المتدرّب الكميات الكبيرة من بقايا الطعام إلى حصص أصغر لتقليل الهدر؟
	هل يضع المتدرّب بقايا الطعام المبرّدة في أوعية محكمة الإغلاق أو أكياس قابلة لإعادة الغلق؟
	هل يُحكم المتدرّب إغلاق الأوعية لمنع دخول الهواء أو الرطوبة؟
	هل يضع المتدرّب ملصقاً على كل وعاء باسم الطعام وتاريخ التخزين باستخدام قلم تحديد أو ملصق؟
	هل يستخدم المتدرّب طبقة إضافية للحماية (بلاستيك أو ورق المنيوم) عند الحاجة؟
	هل يخزّن المتدرّب بقايا الطعام وفقاً لنوعها ومدّة صلاحيتها؟
	هل يرتّب المتدرّب الأوعية بحيث يسمح بمرور الهواء ويمنع التلوث المتبادلي؟
تخزين المكونات المتبقية أو غير المستخدمة	هل يُعيد المتدرّب تسخين بقايا الطعام إلى درجة لا تقل عن 75°م قبل التقديم؟
	هل يضمن المتدرّب استهلاك بقايا الطعام المبرّدة خلال 3-4 أيام؟
	هل يتخلّص المتدرّب من الطعام عند ظهور علامات فساد مثل الرائحة أو العفن أو تغيير في القوام؟

5.2.2 التقييم التلخيصي

		اسم المتدرب:	التاريخ:
		اسم المقيم:	التاريخ:
يعتبر المتدرب كفواً إذا أظهر أداءً مثاليًا في جميع المعايير التالية للتقييم المتعلق بوحدة الكفاية 5 – التنظيف بعد الخدمة			
معايير التقييم	الصفة المؤهلة	نعم	كلا (*)
تنظيف المعدات والأواني	يجب على المتدرب تنظيف ألواح التقطيع، وتطبيق طريقة الأحواض الثلاثة لغسل الأدوات وأواني المطبخ، وتصريف الأحواض وتعقيمها، وذلك ضمن فترة زمنية من 30 إلى 45 دقيقة.		
تنظيف منطقة العمل	يجب على المتدرب التخلص من النفايات، وتنظيف الأوساخ عن الأرضية، وتحضير محلول التنظيف والتعقيم، وتنظيف أسطح ملامسة الطعام، وتنظيف التلاجة، وغسل الأرضية وأرجل الطاولات، وتجفيفها ووضع لافتة "أرضية مبتلة"، وذلك ضمن فترة زمنية قدرها 45 دقيقة.		
وضع ملصقات على الطعام المحضّر	يجب على المتدرب وضع ملصقات نظيفة ومقاومة للماء على جانب أوعية الطعام، وكتابتها بوضوح باستخدام قلم تحديد، وتضمين اسم الطعام وتاريخ التحضير وتاريخ انتهاء الصلاحية، وترتيب الأوعية وفقاً لمبدأ الوارد أولاً يُصرف أولاً (FIFO)، وذلك ضمن فترة زمنية قدرها 10 دقائق.		
تخزين المكونات المتبقية أو غير المستخدمة	يجب على المتدرب تبريد الطعام الساخن حتى درجة حرارة الغرفة خلال ساعتين، وتخزينه في أوعية محكمة الإغلاق ومعلّمة، وتغليفه عند الحاجة، وتنظيمه بحسب النوع والمدة مع ضمان تدفق الهواء، ومنع التلوث التبادلي، وإعادة تسخينه إلى 75°م على الأقل قبل استهلاكه أو التخلص منه في الوقت المناسب، وذلك ضمن فترة زمنية قدرها 35 دقيقة.		
المعايير (*)	دليل على عدم الامتثال إن وجد (**)		
توقيع المقيم:	التاريخ:		
توقيع المتدرب:	التاريخ:		