



منتجات خالية من الجلوتين

المستوى: ماهر



إنَّ المُسميات المُستخدمة وتمثيل المواد في هذا المنشور/الإصدار لا تستتبع الإعراب عن
أي رأي على الإطلاق من قبل حكومة كندا

*"The designations employed and the representation of material
in this publication do not imply the expression of any opinion
whatsoever on the part of the Government of Canada."*

المقدمة

تم تطوير هذا المنهاج من خلال مشروع ثابري الذي ينفذه الاتحاد اللوثري العالمي في القدس، بالشراكة مع الإغاثة اللوثرية الكندية وبتمويل من حكومة كندا.

يهدف مشروع ثابري إلى المساهمة في الحد من الفقر في الضفة الغربية والقدس الشرقية من خلال دعم النساء بما في ذلك النساء ذوات الإعاقة للمشاركة في فرض التعليم والتدريب المهني والتقني والتي تقودهن إلى التوظيف أو العمل الحر.

صمم مشروع ثابري للاستجابة للتحديات المتمثلة في ارتفاع معدلات البطالة المتزايدة بين النساء التي نتجت من المعوقات الاجتماعية والثقافية والقانونية والسياسية، بالإضافة إلى محدودية الوصول إلى التعليم والتدريب المهني والتقني. كما وعمل المشروع إلى زيادة تمكين النساء للوصول إلى برامج التدريب المهنية المختلفة والتي تمّ تطويرها من خلال المشروع لتتلاءم مع احتياجات السوق، هذا بالإضافة إلى تأهيل نظام تعليم وتدريب مهني وتقني لتلبية احتياجات النساء والنساء ذوات الإعاقة بشكل أفضل.

تم تطوير خيارات متعددة من خلال المشروع لمهن مرتبطة بسوق العمل تأخذ بعين الاعتبار استجابة النوع الاجتماعي والشمولية لكل من النساء والنساء ذوات الإعاقة، في مراكز التعليم والتدريب المهني والتقني المستهدفة في الضفة الغربية، بما في ذلك القدس الشرقية.

منتجات خالية من الجلوتين

الإشراف الفني: د. منذر فؤاد الخواجا

التصميم الفني: ميمونة عارف سمور

التدقيق اللغوي: أ. خليل الخالدي

تم إعداد هذه الوحدة استناداً للمنهجية الوطنية المعتمدة في إعداد المناهج في قطاع التعليم والتدريب المهني والتقني والمتبعة من قبل وزارة التربية والتعليم العالي في إعداد مناهج التعليم المهني، وبالتنسيق معها وتدريب الطاقم من قبلها. وتم الاتفاق مع وزارة التربية والتعليم العالي على الاستفادة من هذه الوحدات وإدماجها ضمن المنهاج الوطني للتعليم المهني وضمن التخصصات المطروحة. استعملت الوحدة: من الممكن إدماج هذه الوحدة ضمن مناهج المدارس المهنية ومراكز التدريب المهني، ضمن تخصص فن الطهي أو استخدامها ضمن الدوريات القصيرة المتخصصة لمن يعمل في المجال.

أسماء المشاركين في تحديد الكفايات

الرقم	الاسم	المؤسسة
1	حنان محمود اسعد حسونة	Brookies Cookies
2	لينا بدر محمد لالا	Tamari
3	ساندي حصري	Brookies
4	ثائر شاهين	Cookes
5	كمال كازر	دار النيل
6	فداء ابراهيم	Freelence
7	طارق هشام سلامة	بحري

أهداف الوحدة :

- فهم معنى الغذاء الخالي من الجلوتين وأهميته
- إعداد أطباق صحية خالية من الجلوتين
- إعداد حلويات خالية من الجلوتين
- توضيح مفهوم الحساسية من الجلوتين
- فهم معني الجلوتين

الكفايات المهنية المتوقع امتلاكها بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة:

أولاً: الكفايات الاحترافية/الفنية

- فهم معنى الجلوتين
- معرفة المنتجات الخالية من الجلوتين
- إعداد أطباق خالية من الجلوتين
- إعداد حلويات خالية من الجلوتين

ثانياً: الكفايات الاجتماعية والشخصية

- المقدرة على تنظيم العمل والمهام المختلفة بكفاءة وفاعلية.
- القدرة على تفهم طلبات الزبائن وتلبيتها.
- اللباقة في الحديث.
- الهدوء وضبط الأعصاب.
- التعامل بمصداقية.
- احترام المهنة والعمل.
- التكيف المرن الإيجابي.
- التواصل الإيجابي مع الزبائن والانتقاء الجيد للكلمات المستخدمة أثناء الحديث.

- القدرة على الاتصال والتواصل الفعال.
- الأمانة والصدق والثقة بالنفس.
- الظهور بمظهر مرتّب ونظيف.

ثالثاً: الكفايات المنهجية

- التعلم التعاوني.
- الحوار والمناقشة.
- البحث العلمي.
- القدرة على التخطيط.
- العصف الذهني (استمطار الأفكار)

قواعد الأمن والسلامة المهنية

- ارتداء الزي الرسمي للعاملين بالمطبخ.
- التقيد بالقوانين والأحكام المتعلقة بالأمن والسلامة المهنية.
- غسل اليدين باستمرار (قبل وخلال وعند الانتهاء من العمل).
- الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية.
- المحافظة على نظافة مكان العمل.
- مراعاة السلامة والأمن الغذائي.

قائمة المواقع التعليمية الخاصة بالوحدة:

الإطار الزمني (ساعة)	عنوان الموقع التعليمي	رقم الموقع التعليمي
16	إعداد كعكة خالية من الجلوتين	1

المواقف التعليمية

الموقف التعليمي (1): إعداد كعكة خالية من الجلوتين			
رقم الموقف التعليمي (1)		الاطار الزمني: 16 ساعة	
عنوان الموقف التعليمي: إعداد كعكة خالية من الجلوتين			
وصف الموقف التعليمي: أنت صاحب/ة محل حلويات وطلبت منك زبونة عمل كعكة عيد ميلاد خالية من الجلوتين			
المحتويات			
• الغذاء الخالي من الجلوتين • أهمية الغذاء الخالي من الجلوتين • إعداد أغذية وحلويات خالية من الجلوتين • الحساسية من الجلوتين			
العمل الكامل-المرجعية المنهجية			
خطوات العمل	وصف الموقف الصفي	المنهجية (استراتيجية التعلم)	الموارد
أجمع البيانات وتحليلها	• أجمع البيانات من الزبون/ة عن: - الحشوات المفضلة - المذاق المفضل - مواصفات خاصة بالكعكة - الكمية المطلوبة والحجم • أجمع البيانات عن: - طريقة إعداد الكعكة - المكونات والمقادير	• حوار ومناقشة. • البحث العلمي. • التعلم التعاوني.	• وثائق: - دليل الوصفات. - طلب الزبون/ة. • الإنترنت. • الحاسوب. • قرطاسية
التخطيط واتخاذ القرارات	• أصنف البيانات إلى: - التجهيزات اللازمة لإعداد الكعكة - طريقة إعداد الكعكة • أعدد الصنف المقترح الذي سيتم إعداده	• حوار ومناقشة. • التعلم التعاوني. • العصف الذهني	• وثائق: - دليل الوصفات. - طلب الزبونة. - الإنترنت. - الحاسوب. - قرطاسية

	• أناقش المقترح مع الزبونة • أحدد المكونات والمقادير • أحدد الفترة اللازمة لإعداد الكعكة	(استمطار الأفكار).	
التنفيذ	• أحضر المكونات والمقادير اللازمة لإعداد الكعكة. - احضر مكان العمل • ابدأ بإعداد الكعكة وذلك بإتباع الآتي: - خلط المقادير والمكونات - أشعل الفرن مسبقا - أضع الخليط في صينية الخبز، - أضع الصينية بالفرن - أقوم بالتزيين وأقدم.	• حوار ومناقشة. • التعلم • التعاوني. • البحث العلمي.	• وثائق - طلب الزبونة - دليل الوصفات • أدوات ومعدات: - فرن - أدوات الطهي - أدوات التزيين - أدوات التقديم
التحقق	• أتأكد من موافقة الزبونة على الصنف المقترح. • أتتحقق من توفير المكونات المطلوبة لتحضير الصنف الذي سيتم إعداده. • أتتحقق من أن المكونات خالية من الجلوتين • أتتحقق من توفير المعدات والأجهزة والأدوات اللازمة لتحضير الصنف المطلوب. • أتتحقق من تسلسل خطوات العمل. • أتتحقق من مطابقة الصنف الذي تم إعداده لطلب الزبونة. • أتتحقق من عدم حدوث تلوث تبادلي للكعكة المعدة	• الحوار والمناقشة. • العمل التعاوني.	• وثائق • طلب الزبونة • دليل الوصفات
التوثيق والتقديم	• أوثق: • طلب الزبونة. • المقادير والمكونات. • طريقة إعداد الكعكة. • تقديم الكعكة. • أفتح ملفا للحالة باسم: إعداد كعكة خالية من الجلوتين.	• الحوار والمناقشة.	• قرطاسية. • حاسوب. • طابعة.

• طلب الزبونة. • نماذج التقويم.	• حوار ومناقشة. • أدوات التقويم الأصيل.	• رضى الزبونة. • جودة الكعكة المعدة. • جودة الخدمة المقدمة.	التقييم
--	--	---	---------

أسئلة:

السؤال الأول: -أذكر 5 منتجات خالية من الجلوتين؟

السؤال الثاني: -ما هو العنصر الغذائي المنزوع من الطحين ليصبح خالي من الجلوتين؟

نشاط:

القيام بزيارة أحد محال الحلويات في منطقتك والاستفسار منه عن المنتجات الخالية من الجلوتين الذي يستخدمها في صنع الحلويات المختلفة، ثم مناقشة ما توصلت إليه مع زملائك في الصف.

أناقش: هل هنالك أطباق رئيسية تحتوي على الجلوتين، ما هي؟ ما البديل الخالي من الجلوتين.

أتعلم

الجلوتين هو مركب بروتيني موجود بشكل طبيعي في معظم الحبوب. الجلوتين موجود في القمح والشعير والشوفان والجاودار حيث يُمكن أن يُسبب الجلوتين مشاكل صحية خطيرة أو غيرها من الحساسيات. بينما تحتوي الحبوب الأخرى مثل الذرة والأرز والكينوا أيضًا على الجلوتين، لا يبدو أنها تُسبب نفس المشكلات مثل القمح والشعير والجاودار والشوفان (رغم أن الشوفان يكون خاليًا من الجلوتين بشكل طبيعي، فإنه قد يتلوث أثناء إنتاجه مع القمح أو الشعير).

كما يستخدم الجلوتين في صنع بعض الأغذية مثل: المعجنات، والمعكرونة حيث يمنحها التماسك والمرونة.

يُعد النظام الغذائي الخالي من الجلوتين ضروريًا للأشخاص المصابون بمرض الاضطرابات الهضمية وللتعامل مع مؤشرات وأعراض الداء البطني والحالات الطبية الأخرى المرتبطة بالجلوتين حيث يجب تجنب جميع الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين.

• **الداء البطني** هو حالة يؤدي فيها الجلوتين إلى تحفيز الجهاز المناعي على تدمير بطانة الأمعاء الدقيقة. مع مرور الوقت، يمنع هذا الضرر امتصاص العناصر الغذائية من الطعام. الداء البطني هو اضطراب مناعي ذاتي.

• **تسبب حساسية الجلوتين** بعض مؤشرات المرض والأعراض المرتبطة بالداء البطني، بما في ذلك آلام البطن، أو الانتفاخ، أو الإسهال، أو الإمساك، أو "ضبابية الدماغ"، أو الطفح الجلدي، أو الصداع على الرغم من عدم وجود أضرار في أنسجة الأمعاء الدقيقة.

• **ترنح الجلوتين**، هو اضطراب مناعي ذاتي يؤثر على أنسجة عصبية معينة ويسبب مشاكل في التحكم العضلي وحركة العضلات الإرادية.

• **حساسية القمح** مثل باقي أنواع الحساسية الغذائية الأخرى، تنتج عن اضطراب النظام المناعي بسبب الجلوتين أو بروتين آخر موجود في القمح حيث يلعب دوار، عامل مسبب للمرض مثل فيروس أو جرثومة. يخلق الجهاز المناعي جسمًا مضادًا للبروتين ما يعزز استجابة الجهاز المناعي التي قد تؤدي إلى احتقان وصعوبات في التنفس وأعراض أخرى.

الحبوب غير المسموحة التي تحتوي على جلوتين:

تجنب كافة الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على ما يلي:

- القمح
- الشعير
- الجاودار
- الشيقم أو التريتيكال (نبات بين القمح والجاودار)
- الشوفان (رغم أن الشوفان يكون خاليًا من الجلوتين بشكل طبيعي، فإنه قد يتلوث أثناء إنتاجه مع القمح أو الشعير).

الأطعمة التي تحتوي على جلوتين ويجب تجنبها:

- أنواع الخبز
- برغل القمح
- الكعك والفطير
- الحلوى
- رقائق حبوب الإفطار (السيريال)
- رقائق العشاء الرباني
- الكعك والمقرمشات
- الكروتون
- أصابع البطاطا المقلية
- صلصات مرق اللحم
- اللحوم أو المأكولات البحرية التقليد (الصناعية)
- المالت، نكهة المالت ومنتجات المالت الأخرى (شعير)
- الماتسو
- المعكر ونوات
- النقانق واللحوم المُعالجة
- توابل السلطة
- الصلصات، بما في ذلك صلصة الصويا (القمح)
- خليط الأرز المتبل
- الوجبات الخفيفة المتبلة، مثل البطاطس ورقائق التورتيا
- الدواجن المضاف إليها الدهن
- الحساء أو المرق أو الحساء الممزوج
- الخضروات بالصلصة

ملصقات الأطعمة الخالية من الجلوتين

عندما تشتري أطعمة معالّجة، يجب قراءة الملصقات لتحديد إذا ما كانت تحتوي على جلوتين أم لا. يجب أن تحمل الأطعمة التي تحتوي على قمح أو شعير أو جاودار أو مكون مشتق منها ملصقاً يبين اسم الحبوب المدرجة في قائمة محتويات الملصق التعريفي للمنتج.