

## Yhunger Food Skills Checklist (2022)

تحقق من موقع Yhunger وموارد البرنامج للحصول على مزيد من النصائح المفيدة













1.a) يرجى وضع دائرة/ علامة على جميع الأشياء التي لديك في المكان الذي تعيش فيه الآن؟  
 b) هل تعرف كيفية استخدام وتنظيف هذه الأدوات المنزلية بأمان؟ (يرجى وضع دائرة حول نعم أو لا)

 <p>موقد</p> <p>يمكنني استخدامه نعم/لا يمكنني تنظيفه نعم/لا</p>	 <p>جهاز طهي الأرز</p> <p>يمكنني استخدامه نعم/لا يمكنني تنظيفه نعم/لا</p>	 <p>ميكرويف</p> <p>يمكنني استخدامه نعم/لا يمكنني تنظيفه نعم/لا</p>
 <p>غسالة</p> <p>يمكنني استخدامها نعم/لا يمكنني تنظيفها نعم/لا</p>	 <p>براد وثلاجة</p> <p>يمكنني استخدامها نعم/لا يمكنني تنظيفها نعم/لا</p>	 <p>فرن</p> <p>يمكنني استخدامها نعم/لا يمكنني تنظيفه نعم/لا</p>
 <p>آلة تحميص الخبز</p> <p>يمكنني استخدامها نعم/لا يمكنني تنظيفها نعم/لا</p>	 <p>حوض غسيل وغسالة صحون</p> <p>يمكنني استخدامها نعم/لا يمكنني تنظيفها نعم/لا</p>	 <p>نشافة</p> <p>يمكنني استخدامها نعم/لا يمكنني تنظيفها نعم/لا</p>
 <p>خلّاط كهربائي</p> <p>يمكنني استخدامه نعم/لا يمكنني تنظيفه نعم/لا</p>	 <p>غلاية الماء</p> <p>يمكنني استخدامها نعم/لا يمكنني تنظيفها نعم/لا</p>	 <p>آلة تحميص السندويشات</p> <p>يمكنني استخدامها نعم/لا يمكنني تنظيفها نعم/لا</p>

2. هل تعرف كيفية استخدام وتنظيف أدوات المطبخ هذه بأمان؟ (يرجى وضع دائرة)

 <p>المناضد</p> <p>يمكنني تنظيفها <input type="checkbox"/> نعم/لا <input type="checkbox"/></p>	 <p>ألواح التقطيع</p> <p>يمكنني استخدامها <input type="checkbox"/> نعم/لا <input type="checkbox"/> يمكنني تنظيفها <input type="checkbox"/> نعم/لا <input type="checkbox"/></p>	 <p>سكاكين ومقصات الطبخ</p> <p>يمكنني استخدامها <input type="checkbox"/> نعم/لا <input type="checkbox"/> يمكنني تنظيفها <input type="checkbox"/> نعم/لا <input type="checkbox"/></p>
 <p>السلامة أولاً</p>	<p>هل تقوم بتنظيف أدوات المطبخ هذه في كل مرة تستخدمها؟</p> <p>نعم / لا / في بعض الأحيان <input type="checkbox"/></p>	 <p>أواني الطهي والقلي</p> <p>يمكنني استخدامها <input type="checkbox"/> نعم/لا <input type="checkbox"/> يمكنني تنظيفها <input type="checkbox"/> نعم/لا <input type="checkbox"/></p>

3. ما هي الأسباب الرئيسية التي تجعلك تأكل؟ \* (يمكنك تحديد أكثر من سبب)

 <p>المواصلات <input type="checkbox"/></p>	 <p>المال <input type="checkbox"/></p>	 <p>الوقت <input type="checkbox"/></p>
 <p>الأشخاص الآخرون الذين تعيش معهم <input type="checkbox"/></p>	 <p>الأصدقاء <input type="checkbox"/></p>	 <p>العائلة <input type="checkbox"/></p>
 <p>أسباب صحية <input type="checkbox"/></p>	 <p>الطعم اللذيذ <input type="checkbox"/></p>	 <p>المزاج والمشاعر <input type="checkbox"/></p>
 <p>لا أعرف؟ <input type="checkbox"/></p>	 <p>الدين والاحتفالات <input type="checkbox"/></p>	 <p>المهارات والمعرفة <input type="checkbox"/></p>

\* هذه هي الأسباب الرئيسية التي تفسر ما تأكله (أو لا تأكله) أو تشربه، وكم مرة تفعل ذلك (أو لا تفعل).

4. (a) هل يمكنك اختيار طبق تريد إعداده؟

نعم/لا/لا أعرف

(b) (اختياري) ما اسم هذا الطبق الذي ترغب في إعداده؟

(c) هل يمكنك كتابة قائمة بالأغراض التي تحتاج لشراؤها لإعداد هذه الوجبة؟

نعم/لا/لا أعرف

(d) هل تعرف أين يمكنك أن تجد وصفات سهلة ورخيصة؟

نعم/لا/لا أعرف



5. (a) هل يمكنك استخدام هاتفك للبحث عن المحلات التجارية لشراء وطهي الطعام؟

نعم/لا/لا أعرف

(b) هل هذه المحلات ذات نوعية جيدة؟

نعم/لا/لا أعرف

(c) هل هي باهظة الثمن؟

نعم/لا/لا أعرف



6. (a) هل يمكنك العثور على محلات تجارية بلغتك فيها أطعمة تعرفها؟

نعم/لا/لا أعرف

(b) هل هذه المحلات ذات نوعية جيدة؟

نعم/لا/لا أعرف

(c) هل هي باهظة الثمن؟

نعم/لا/لا أعرف



7.a هل يمكنك تحديد المبلغ الذي يتعين عليك إنفاقه على الطعام وتكاليف المعيشة الأخرى؟  
نعم/لا/لا أعرف

7.b (اختياري) ما هو المبلغ الذي تنفقه على الطعام؟ = ..... دولار

7.c هل يكفي هذا المبلغ لشراء طعام ليوم / أسبوع / أسبوعين / شهر؟ (يرجى وضع دائرة)



8.a هل تعرف الأطعمة والمشروبات التي يجب تناولها يومياً حتى يكون جسدك وعقلك بصحة جيدة؟  
نعم/لا/لا أعرف

8.b هل تعرف الأطعمة والمشروبات التي يجب تناولها أحياناً وبكميات قليلة لتتبع بالصحة والنشاط؟  
نعم/لا/لا أعرف



9. متى تنظف يديك؟ (يرجى وضع علامة):

- قبل الأكل؟
- قبل وأثناء تحضير الطبق؟
- بعد استخدام المراحيض؟
- بعد أن تلمس أنفك أو فمك مثل العطس، السعال، التدخين؟
- بعد لمس الحيوانات؟
- عند القيام بأي مما سبق وأنت تقوم برعاية الأطفال الصغار؟



أمور  
من  
المفيد  
معرفة



10a) هل تعرف ما هي الأطعمة التي يجب تخزينها في البراد أو التلاجة؟

نعم/لا/لا أعرف



b) هل تعرف ما هي الأطعمة التي يمكن تخزينها بأمان في الخزانة أو على المنضدة؟

نعم/لا/لا أعرف



c) هل تعلم متى يكون الطعام غير آمن للأكل؟

نعم/لا/لا أعرف



d) هل تعرف ما هي درجات الحرارة التي تحفظ برودة الأطعمة الباردة وسخونة الأطعمة الساخنة؟

نعم/لا/لا أعرف



e) هل تعرف طرقاً لمنع هدر الطعام؟

نعم/لا/لا أعرف



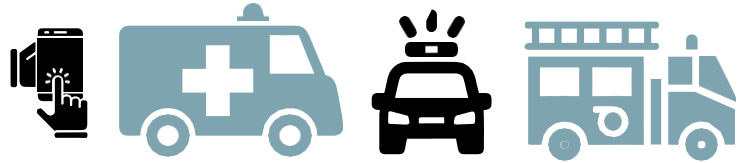
11. a) هل تعرف كيفية القيام بالإسعافات الأولية للإصابات الطفيفة مثل الجروح الصغيرة والحروق والطفح الجلدي؟

نعم/لا/لا أعرف



b) هل تعرف كيفية الحصول على المساعدة في حالات الطوارئ من خدمات الشرطة أو الإطفاء أو الإسعاف؟

نعم/لا/لا أعرف



حافظ على هدوئك

واطلب المساعدة