

## Yhunger Food Skills Checklist (2022)

## چک لیست مهارت های غذایی ۲۰۲۲ Yhunger

Check out the Yhunger website and resources for more helpful advice

برای هدایات مفید بیشتر، وبسایت و منابع Yhunger را چک کنید.

1. a) لطفاً دور تمام اقلامی را که فعلاً در محل سکونت خود دارید را حلقه / تیک بکنید.  
b) آیا میدانید که چگونه این وسایل خانه را به شکل استفاده و پاک نمایید؟ (لطفاً دور بلی یا نخیر را حلقه کنید)

 <p><b>مایکروویو (Microwave)</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>	 <p><b>دیگ برنج پزی</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>	 <p><b>بالای اجاق</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>
 <p><b>اجاق</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>	 <p><b>یخچال و فریزر</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>	 <p><b>ماشین کالاشویی</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>
<p><b>ماشین خشک کننده</b></p>  <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نه خیر</p>	 <p><b>ماشین ظرفشویی و دستشویی آشپزخانه</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>	<p><b>توستر (برشته کننده)</b></p>  <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>
 <p><b>ساندویچ پرس</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>	 <p><b>چایجوش برقی</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>	 <p><b>مخلوط کن برقی</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم بلی / نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم بلی / نخیر</p>

2. آیا میدانید که چگونه به شکل ایمن این وسایل آشپزخانه را استفاده و پاک نمایید؟ (لطفاً حلقه نمایید)

 <p><b>چاقوها و قیچی های آشپزی</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم <input type="checkbox"/> بلی / <input type="checkbox"/> نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم <input type="checkbox"/> بلی / <input type="checkbox"/> نخیر</p>	 <p><b>تخته های خردکن</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم <input type="checkbox"/> بلی / <input type="checkbox"/> نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم <input type="checkbox"/> بلی / <input type="checkbox"/> نخیر</p>	 <p><b>نیمکت/میزسکوخ</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم <input type="checkbox"/> بلی / <input type="checkbox"/> نخیر</p>
 <p><b>ماهی تابه های نوع گرد، دودسته و دیگ مانند</b></p> <p>من میتوانم این را استفاده نمایم <input type="checkbox"/> بلی / <input type="checkbox"/> نخیر</p> <p>من میتوانم این را پاک نمایم <input type="checkbox"/> بلی / <input type="checkbox"/> نخیر</p>	<p>آیا شما این وسایل آشپزخانه را بعد از هر بار استفاده پاک مینمایید؟</p> <p><input type="checkbox"/> بلی / <input type="checkbox"/> نخیر / <input type="checkbox"/> بعضی اوقات</p>	

3. دلایل اساسی خوراک خوردن شما چیست؟\* (شما میتوانید بیشتر از یک دلیل را تیک ✓ بزنید)

 <p><input type="checkbox"/> وقت</p>	 <p><input type="checkbox"/> پول</p>	 <p><input type="checkbox"/> ترانسپورت</p>
 <p><input type="checkbox"/> فامیل</p>	 <p><input type="checkbox"/> دوستان</p>	 <p><input type="checkbox"/> اشخاص دیگر که با آنها زندگی میکنید</p>
 <p><input type="checkbox"/> خلق و خو و احساسات</p>	 <p><input type="checkbox"/> مزه خوب</p>	 <p><input type="checkbox"/> دلایل صحی</p>
 <p><input type="checkbox"/> مهارت ها و دانش</p>	 <p><input type="checkbox"/> دین و جشن ها</p>	 <p><input type="checkbox"/> من نمیدانم؟</p>

\*این ها دلایل اساسی میباشد که واضح میسازد شما چی میخورید و چی مینوشید یا (چی نمیخورید/نمینوشید) و هر چند ساعت بعد میخورید/مینوشید (یا هر چند ساعت نمیخورید/نمینوشید).

**a.4** آیا میتوانی غذای را انتخاب کنی که میخواهی آماده کنی؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم

**b** (اختیاری) غذای را که دوست داری پخته کنی چی نام دارد؟

**c** آیا میتوانی لیست مواد های را که برای آماده کردن این غذا ضرورت داری بنویسی؟  
بلی / نخیر / مطمئن نیستم

**d** آیا میدانی که در کجا دستورالعمل های ارزان و آسان غذایی را میتوانی پیدا کنی؟  
بلی / نخیر / مطمئن نیستم



**a.5** آیا برای یابیدن محل خرید یا بخت مواد خوراکی میتوانی از تیلیفون خود استفاده نمایی؟

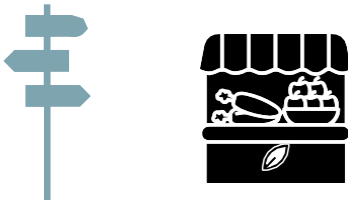
بلی / نخیر / میطمئن نیستم

**b** آیا دکان ها کیفیت خوب دارند؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم

**c** آیا اجناس این دکان ها خیلی قیمت است؟

بلی / نخیر / میطمئن نیستم



**a.6** آیا میتوانی مواد خوراکی آشنا را در دکان های هم زبان خود پیدا کنی؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم

**b** آیا دکان ها کیفیت خوب دارند؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم

**c** آیا اجناس این دکان ها خیلی قیمت است؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم



7. a) آیا می‌توانی محاسبه کنی که چقدر پول برای غذا و چقدر برای مصارف دیگر زندگی مصرف مینمایید؟  
بلی / نخیر / مطمئن نیستم

b) (اختیاری) برای غذا چقدر پول مصرف میکنید؟ = \$ .....

c) آیا این مقدار پول برای غذای یک روز/ یک هفته/ دو هفته / یک ماه است؟ (لطفاً حلقه کنید)



8. a) آیا میدانید که برای داشتن احساس خوب جسمی و ذهنی کدام غذاها و نوشیدنی‌ها را هر روز باید در غذای خود شامل کنید؟  
بلی / نخیر / مطمئن نیستم

b) آیا میدانید که برای احساس صحت‌مندی و فعال بودن کدام غذاها و نوشیدنی‌ها را بعضی اوقات و آنهم به مقدار کم مصرف نمایید؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم



9. چه زمانی دستان تان را پاک مینمایید؟ (لطفاً نشانی کنید):

قبل از خوردن؟

قبل و در جریان آماده نمودن یک غذا؟

بعد از استفاده نمودن از تشناب؟

بعد از دست زدن به بینی یا دهن تان، بطور مثال بعد از عطسه، سرفه، سیگار؟

بعد از دست زدن حیوانات؟

زمانی که هریک از موارد بالا را انجام میدهید و از اطفال خورد مراقبت مینمایید؟



مفید  
برای  
دانستن



**a.10** آیا میدانید که کدام غذاها باید در یخچال یا فریزر نگهداری شود؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم



**b** آیا میدانید که کدام غذاها را میشود به شکل مصون در الماری ها یا در روی سکو نگهداری کرد؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم



**c** آیا میدانید که غذا چه زمانی برای خوردن مصون نیست؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم



**d** آیا میدانید با کدام درجه حرارت میتوان غذای سرد را سرد و غذای گرم را گرم نگهداشت؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم



**e** آیا راه های جلوگیری از ضایع شدن غذا را میدانید؟

بلی / نخیر / مطمئن نیستم



---

a) آیا میدانند برای رسیدگی به جروحات کوچک مانند خراش ها، سوختگی ها و بخارها چگونه از کمک های اولیه استفاده کنید؟  
بلی / نخیر / مطمئن نیستم



b) آیا میدانید در یک واقعه عاجل چگونه از پولیس، خدمات اطفائی یا امبولانس کمک بخواهید؟  
بلی / نخیر / مطمئن نیستم



راحت باشید  
و برای کمک زنگ بزنید