

از گذشته تا آینده (نان)

۱۴



## مراحل تهیه نان

در کشور ما ایران، نان اصلی‌ترین ماده‌ی غذایی است. تصویرهای زیر مراحل تهیه‌ی نان از مزرعه‌ی گندم تا نانوایی را نشان می‌دهد.



با اعضای گروه خود درباره‌ی ترتیب انجام مراحل تهیه‌ی نان گفت‌وگو کنید. مراحل را به ترتیب انجام، شماره‌گذاری کنید. در هر مرحله چه کاری انجام می‌شود؟

## مراحل تهیه نان

در کشور ما ایران، نان اصلی ترین ماده‌ی غذایی است. تصویرهای زیر چگونگی آماده سازی نان را نشان می‌دهد.



با اعضای گروه خود درباره‌ی ترتیب انجام مراحل تهیه‌ی نان گفت و گو کنید. مراحل را به ترتیب انجام،

شماره گذاری کنید. در هر مرحله چه کاری انجام می‌شود؟ ۱- کاشت گندم ۲- برداشت گندم

۹۹

۳- آرد کردن گندم ۴- درست کردن خمیر با آرد ۵- پختن نان  
(آسیاب)

# روش‌های آسیاب کردن

گندم را در آسیاب آرد می‌کنند.  
تصویرهای زیر برخی از آسیاب‌ها را نشان می‌دهد.



از معلم خود بخواهید چگونگی کار هر یک را برای شما بیان کند.

## ایستگاه فکر

آسیاب‌ها با گذشت زمان چه تغییراتی پیدا کرده‌اند؟

## کار در منزل

از پدر و مادر خود درباره‌ی آسیاب‌های دوران گذشته پرسید.

به همراه فرزند خود مقداری گندم را آسیاب کرده، اجازه دهید یکی از مراحل تهیه‌ی نان را تجربه کند.

## روش‌های آسیاب کردن

گندم را در آسیاب آرد می‌کنند.  
تصویرهای زیر برخی از آسیاب‌ها را نشان می‌دهد.



آسیاب بادی است و با کمک باد حرکت می‌کند آسیاب آبی است که با کمک آب جاری به حرکت در می‌آید



آسیاب کوچک سنگی دستی است

آسیاب کوچک برقی است

از معلم خود بخواهید چگونگی کار هر یک را برای شما بیان کند.

ایستگاه فکر

آسیاب‌ها با گذشت زمان چه تغییراتی پیدا کرده‌اند؟ در ابتدا سنگی و دستی سپس بادی و آبی  
تبدیل شدند اما امروزه آسیاب‌ها مکانیکی و برقی هستند  
کار در منزل

از پدر و مادر خود درباره‌ی آسیاب‌های دوران گذشته پرسید.

به همراه فرزند خود مقداری گندم را آسیاب کرده، اجازه دهید یکی از مراحل تهیه‌ی نان را تجربه کند.

## تهیه‌ی خمیر از آرد

خمیر کردن دستی و خمیر کردن به کمک دستگاه مخلوط‌کن، روش‌هایی برای تهیه‌ی خمیر از آرد هستند. درباره‌ی این دو روش تهیه‌ی خمیر از آرد در کلاس گفت و گو کنید و آن‌ها را با یکدیگر مقایسه کنید.



### خارج از کلاس

با مراجعه به یک نانوایی در مورد دو روش تهیه‌ی خمیر از آرد اطلاعات بیشتری کسب کنید و به کلاس گزارش دهید.

به نان احترام بگذارید که خداوند به آن احترام گذاشته است. پیامبر اکرم (ص)

## تهیه‌ی خمیر از آرد

خمیر کردن دستی و خمیر کردن به کمک دستگاه مخلوط‌کن، نمونه‌هایی برای تهیه‌ی خمیر از آرد هستند. درباره‌ی این دو روش تهیه‌ی خمیر از آرد در کلاس گفت و گو کنید و آن‌ها را با یکدیگر مقایسه کنید. **تهیه خمیر به وسیله دست دشواتر و زمان بیشتری را می‌گیرد اما تهیه خمیر به وسیله دستگاه ساده‌تر و زمان کمتری را می‌گیرد**



### خارج از کلاس

با مراجعه به یک نانوایی در مورد دو روش تهیه‌ی خمیر از آرد اطلاعات بیشتری کسب کنید و به کلاس گزارش دهید.

به نان احترام بگذارید که خداوند به آن احترام گذاشته است. پیامبر اکرم (ص)

# روش‌های پخت نان

در تصویرهای زیر برخی از روش‌های پخت نان نشان داده شده است. در روستا یا شهری که شما زندگی می‌کنید، از چه روش‌هایی برای پخت نان استفاده می‌شود؟



استان آذربایجان غربی - عشایر اطراف سردشت



استان ایلام - عشایر اطراف دره شهر



استان اصفهان - مسمه



## گفت‌وگو کنید

دو روش از روش‌های پخت نان را با هم مقایسه کنید.

## خارج از کلاس

روش‌های پخت نان در محل زندگی خود را نقاشی کنید و به کلاس نشان دهید.

با فرزندان خود درباره‌ی روش‌های تولید نان در گذشته و حال گفت‌وگو کنید.

## روش‌های پخت نان

از تنور های برقی استفاده می کنند

در تصویرهای زیر برخی از روش‌های پخت نان نشان داده شده است. در روستا یا شهری که شما زندگی می‌کنید، از چه روش‌هایی برای پخت نان استفاده می‌شود؟

استان آذربایجان غربی - عشایر اطراف سردشت



استان ایلام - عشایر اطراف دره شهر



استان اصفهان - میمه



**گفت و گو کنید**

دو روش از روش‌های پخت نان را با هم مقایسه کنید.

**خارج از کلاس**

روش‌های پخت نان در محل زندگی خود را نقاشی کنید و به کلاس نشان دهید.

با فرزندان خود درباره‌ی روش‌های تولید نان در گذشته و حال گفت و گو کنید.

## مصرف درست



برای تهیه‌ی نان کارهای زیادی انجام می‌شود، درحالی که مقدار زیادی از نان دور ریخته می‌شود. با هم کلاسی‌های خود گفت‌وگو کنید چرا این اتفاق می‌افتد. برای آنکه مقدار کمتری نان دور ریخته شود، چه راه‌حلهایی را پیشنهاد می‌کنید؟



### خارج از کلاس

درباره‌ی روش‌های درست نگهداری نان از بزرگ‌ترها پرسید و به کلاس گزارش دهید.

### علم و زندگی

پیش‌بینی کنید در آینده چه تغییراتی در روش‌های تولید نان به وجود خواهد آمد.

اهمیت و ارزش نان و احترام به آن را به فرزندان خود گوشزد کنید و روش درست مصرف کردن نان را به آن‌ها بیاموزید.



## مصرف درست



برای تهیه‌ی نان کارهای زیادی انجام می‌شود، درحالی که مقدار زیادی از نان دور ریخته می‌شود. با هم کلاسی‌های خود گفت‌وگو کنید چرا این اتفاق می‌افتد. **چون نان بیشتر از نیاز خانواده خریده می‌شود** برای آنکه مقدار کمتری نان دور ریخته شود، چه راه‌حلهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

- نان توسط نانوا با کیفیت پخته شود.

- نان را به اندازه بگیریم.

- اضافه‌ی نان را در کیسه فریزر (جای مناسب) بگذاریم.



### خارج از کلاس

درباره‌ی روش‌های درست نگهداری نان از بزرگ‌ترها پرسید و به کلاس گزارش دهید.

### علم و زندگی

پیش‌بینی کنید در آینده چه تغییراتی در روش‌های تولید نان به وجود خواهد آمد.

اهمیت و ارزش نان و احترام به آن را به فرزندان خود گوشزد کنید و روش درست مصرف کردن نان را به آنها بیاموزید.

