

از گذشته تا آینده (نان)

۱۴



## مراحل تهیه ی نان

در کشور ما ایران، نان اصلی ترین ماده ی غذایی است. تصویرهای زیر چگونگی آماده سازی نان را نشان می دهد.



با اعضای گروه خود درباره ی ترتیب انجام مراحل تهیه ی نان گفت و گو کنید. مراحل را به ترتیب انجام، شماره گذاری کنید. در هر مرحله چه کاری انجام می شود؟ ۱- کاشت گندم ۲- برداشت گندم

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

## 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.

## تهیه ی خمیر از آرد

خمیر کردن دستی و خمیر کردن به کمک دستگاه مخلوط کن، نمونه‌هایی برای تهیه ی خمیر از آرد هستند.

درباره ی این دو روش تهیه ی 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 می گیرد اما تهیه خمیر به وسیله دستگاه ساده تر و زمان کمتری را می گیرد**



### خارج از کلاس

با مراجعه به یک نانوايي در مورد دو روش تهیه ی 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

از تنورهای برقی استفاده می‌کنند

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 سرودشت



استان ایلام - عشایر اطراف تروه شهر



استان اصفهان - میمه



### 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.

## 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 خرید می‌شود** برای آنکه مقدار کمتری نان دور ریخته شود، چه راه‌حلهایی را پیشنهاد می‌کنید؟  
**ناتواها نان با کیفیت تری تولید کنند و ما هم اندازه‌ی نیازمان نان خرید کنیم تا اسراف نشود**



### 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.

