

الفواكه

الخضراوات

غذائي

أصناف من السلطة
أصناف من العصير

- أنواعها
- أهميتها
- اختيارها
- تنظيفها
- حفظها
- أصناف من السلطة

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يستنتج فوائد الخضراوات والفواكه.
- أن يغسل الخضراوات والفواكه وفقاً لنوعها بالطريقة الصحيحة.
- أن يطبق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها.
- أن يعد أصنافاً من السلطات.
- أن يعد أصنافاً من العصائر.



الخضراوات

غذائي

أنواع الخضراوات:

قرنية



ثمرية



ورقية



جذرية



درنية



بصلية



زهريّة



إنّ الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأنّ نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



المفاهيم الرئيسية

• قرنية. • درنية.
• عطب. • ذبول.

تُشكّل الخضراوات نوعاً من أنواع الأغذية المهمة لصحة الإنسان؛ لما تحتويه من عناصر غذائية مهمة مثل: الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقوي الجسم من الأمراض، والألياف التي تساعد على التخلص من الفضلات.

سمّ صنفاً واحداً من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.

ورقية : جرجير	قرنية : فاصوليا خضراء	درنية : زنجبيل	زهريّة : بروكلي
ثمرية : خيار	بصلية : ثوم	جذرية : جزر	

نشاط (١)

صنّف الخضراوات الآتية: (الخيار، القرع، الثوم، البقدونس، الفاصوليا، البروكلي، الجزر، البطاطا).



بصلية

قرنية

ثمرية

ورقية

.....الثوم.....

.....الفاصوليا.....

.....الخيار.....

.....البقدونس.....

زهريّة

جذرية

درنية

.....البروكلي.....

.....القرع.....

.....البطاطا.....

تُغسّل الخضراوات قبل تناولها مباشرة، وليس قبل تخزينها للمحافظة على قيمتها الغذائية.



نشاط (٢)



ميّز الخضراوات من بين الفواكه بوضع دائرة حولها.



نشاط (٣)



أجب مستعينًا بالمخطط التنظيمي الذي أمامك :

شروط اختيار الخضراوات:



أن تكون خالية من
العطب والطين .

أن تكون زاهية
اللون، وعروقها
سهلة الكسر .

أن تكون طازجة وتُختار
في موسمها، فتكون
غضة، ليّنة الألياف .

الإجابة

أن تكون طازجة وتُختار في موسمها،
أن تكون زاهية اللون، وعروقها سهلة
الكسر وخالية من العطب والعفن .

المهمة

تعاون مع مجموعتك للتوصل إلى
شروط اختيار الخضراوات .

خطوات تنظيف الخضراوات:



١ تغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والشمريّة، كالجزر
والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدًا؛ لإزالة كل ما
يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، ثم تجفف تمامًا .



يوجد عليّ الكثير من الأوساخ فاغسلني قبل أن تأكلني .



يهدف البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لترًا يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:



٢. تُغسل الخضراوات الورقية وتُصفى قبل استعمالها؛ لتخليصها من التراب العالق بها.



٣. تُنقع الخضراوات الورقية في محلول ملحي (ملعقة ملح لكل لتر ماء) من (٥-١٠) دقائق.



٤. تُشطف الأوراق (ورقة ورقة) بماء الصنبور، ثم تُنفض وتوضع في مصفاة.

نشاط (٤)

من خلال خطوات تنظيف الخضراوات، أجب عن الأسئلة الآتية:

١. فسّر سبب نقع الخضراوات في المحلول الملحي؟

..... لإزالة الأتربة والحشرات الصغيرة وسموم المبيدات.

٢. اكتب توقعًا واحدًا لما قد يحدث إذا لم تُغسل الخضراوات جيدًا؟

..... الإصابة بالتسمم الغذائي لا قدر الله.

إنَّ الكثيرَ مِنَ الحبوبِ والتمورِ والخضراواتِ والفواكهِ تُزرَعُ في المملكةِ فهي إنتاجٌ وطنيٌّ.



نشاط (٥)

اقترح طريقةً للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات؟



..... نروي به المزروعات.

حفظ الخضراوات:



- تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها.
- تُحفظ الخضراوات المجمدة في مُجمّد الثلاجة.

لا تُحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. **فسّر ذلك؟**
..... لأن تبريدهم يفسدهم.

نشاط (٦)

شارك مجموعتك في البحث عن فوائد الخضراوات لجسم الإنسان؟



• تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف

• تقى من الأمراض

• تقوي المناعة

أصناف من السَّلَطَات

تُعَدُّ السَّلَطَاتُ من الأطباق المهمة في وجبات الطعام اليومية؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة لنمو الجسم وسلامته، كما تحتوي على الألياف التي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك.

القواعد العامة في إعداد السَّلَطة:

- اختيار نوع السَّلَطة المناسب للطعام الذي تُقدَّم معه.
- غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيدًا.
- تقطيع السَّلَطة قطعًا كبيرة نسبيًا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.
- يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة.

أصناف من السلطات

سلطة الخضراوات



المقادير:

- حبتان من الطماطم.
- ثلاث حبات من الخيار.
- حبتان من الجزر.
- ربع حزمة بققدونس.
- ملح، فلفل، عصير ليمون.

الطريقة

- ١ ■ تغسل الطماطم وتجفف، ثم تقطع قطعاً مناسبة.
- ٢ ■ يغسل الخيار، ثم يقطع مكعبات.
- ٣ ■ يغسل الجزر، ثم يقطع قطعاً مناسبة.
- ٤ ■ يغسل البقدونس ويجفف، ثم يفرم فرماً ناعماً.
- ٥ ■ تخلط المقادير في صحن عميق، وتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم تجمّل حسب الرغبة وتقدم.

■ سَلْطَةُ الرُّوبِ بِالْخِيَارِ



■ المقادير:

- كوبُ رُوبٍ (زبادي) .
- حبةُ خِيَارٍ واحدةٍ .
- فصٌّ من الثَّومِ المفروم .
- ملحٌ ، قليلٌ من النعناعِ المُجفَّفِ .

■ الطريقة

- ١ يُخفَّقُ الرُّوبُ جيِّداً حتَّى يصيرَ قوامُهُ متجانساً .
- ٢ يُضَافُ إليه الثَّومُ المفرومُ (حسب الرغبة) .
- ٣ يُغسَلُ الخِيَارُ ويُقطَّعُ حلقاتٍ رَفيعةٍ أو قطعاً صغيرةً ، ثم يُضَافُ إلى الرُّوبِ ، مع الاحتفاظِ بقليلٍ منه للتجميل .
- ٤ يُضَافُ الملحُ والنعناعُ الجافُ ، ويغرفُ في صحنٍ سلطَةٍ عميقٍ ، ويُجمَّلُ حسب الرغبة .

نشاط (٧)

ترغبُ أمُّكَ بإضفاءِ بعضِ اللِّمساتِ الجميلةِ للسلطةِ ، هلْ بإمكانِكَ إعطاؤها بعضَ الأفكارِ؟

سلق البيض وتقطيعه شرائح دائرية أو أرباع أو عمل وردات من الجزر أو الطماطم أو الخيار أو فرم بقدرونس ونرشه على السلطة.





الفواكه

غذائي

الفواكه من طعام أهل الجنة.

قال الله تعالى: ﴿وَفِيهَا مِمَّا يَخْتَارُونَ﴾^(١).



شروط اختيار الفواكه:

ناضجة^٢

خالية من العطب

طازجة^٣



وزارة الصحة
Ministry of Health

احرص على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدل الشكولاتة والحلويات؛ لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى.

ارجع إلى موقع وزارة الصحة للاطلاع على موضوع (الأطفال والحلوى).



المفاهيم الرئيسية

- لين.
- صلب.

نحن الفواكه نتمتع بمنظر وألوان جذابة، وطعم لذيذ، ونعتبر من مجموعات الغذاء الصحي اليومي؛ لأننا مصدر الأملاح المعدنية والفيتامينات، كما أننا نمد الجسم بالماء والألياف الضرورية.

(١) سورة الواقعة الآية: ٢٠.

خطوات تنظيف الفواكه :

تُغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.



١ الفواكه اللينة :

كالفاولة والتين والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وترفع باليدين باحتراس، وتكرر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل، أو تُوضع في مصفاة تحت ماء الصنبور.



وهذه الفاكهة سريعة العطب، يجب أن تُغسل وقت تناولها مباشرة.

٢ الفواكه الصلبة :

كالتفاح والبرتقال والخوخ والكمثرى وغيرها، تُغسل جيداً بالماء والفرشاة، أو ليفة نظيفة؛ لإزالة كل ما يعلق بها.



نشاط (١)

شارك مجموعتك بالبحث عن ثلاثة أنواع من الفواكه
ورد ذكرها في القرآن الكريم؟

التين ، العنب ، الرمان.

حفظ الفواكه :



تُحفظ الفواكه الطازجة في درج الثلاجة والرفوف
السفلية منها .

تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد الثلاجة .

نشاط (٢)

اقترح طرائق أو أشكالاً أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

- نعمل كمبوت الخوخ ويزين بالمكسرات ويقدم.
- نعمل مربى الخوخ.



تدلّ الملصقات الصغيرة الموجودة على حبّات الفواكه
على هوية المنتج، كما أنّها توضح نوعه ومحتواه ونوعية
الأسمدة المستخدمة في زراعته .

أَصْنَافٌ مِنْ سَلَطَاتِ الْفُؤَاكِه

سَلْطَةُ الْفُؤَاكِه



المقادير:

- كيلو فواكه متنوعة (مشمش، فراولة، برتقال، عنب، موز، كمثرى).
- مقدار من العصير أو الشراب السكري.

الطريقة

- ١ تختار الفواكه التامة النضج وتُغسل جيدًا حسب نوعها.
 - ٢ تُقَطَّعُ حسب الرغبة أحجامًا متساوية الشكل مناسبة للأكل.
 - ٣ تُرْتَّبُ الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.
 - ٤ تُوضَعُ بَضْعُ ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.
 - ٥ تُقدَّمُ باردة وتؤكل مباشرة.
- مقادير الشراب السكري:** كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة من السكر، ملعقتان من عصير الليمون.
- الطريقة:** يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يغلي مدة دقيقتين مع نزع الزبد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تمامًا.

العسل الطبيعي يحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفيتامينات، وبذلك يُعدُّ العسل عاملاً مساعداً في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض.



سَلْطَةُ الْفَوَاكِه بِالْجَلِي



المقادير:

- تفاحة واحدة.
- حبة أَوْحْتَانٍ مِنَ الْمَوْزِ.
- علبَة جَلِي.
- كُوبُ مَاءٍ سَاخِنٍ وَآخِرُ بَارِدٍ.
- فَرَاوَلَة وَكَرِيمَة مَخْفُوقَة لِلتَّجْمِيلِ.

الطريقة

- ١ يُذَابُ الْجَلِي فِي كُوبِ مَاءٍ سَاخِنٍ، ثُمَّ يُضَافُ إِلَيْهِ كُوبُ آخَرُ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ، وَيُتْرَكُ لِيَبْرُدَ.
- ٢ تُقَطَّعُ الْفَوَاكِهُ قِطْعًا صَغِيرَةً مَنَاسِبَةً، ثُمَّ تُوضَعُ فِي أَكْوَابٍ، أَوْ طَبَقٍ مِنَ الزَّجَاجِ.
- ٣ يُصَبُّ عَلَيْهَا الْجَلِي الْبَارِدُ، وَتُوضَعُ فِي الشَّلَاجَةِ.
- ٤ يُجَمَّلُ السَّطْحُ بِالكَرِيمَةِ الْمَخْفُوقَةِ، وَحَبَاتٍ مِنَ الْفَرَاوَلَةِ.

عصائر الفواكه



■ أنا عصير الفواكه، أقدم مشروباً طبيعياً وخاصةً في الجو الحار. ويُفضل تقديمي بعد الانتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي أحتفظ بفائدتي ولوني ونكهتي الطبيعية.

نشاط (١)

برأيك أيهما أفضل، العصير الطازج أم العصير المحفوظ، مع التبرير لذلك؟



..... العصير الطازج أفضل لأنه محتفظ
..... بقيمته الغذائية.

..... العصير المحفوظ ليس الأفضل لأنه يحتوي
..... على مواد حافظة.

أصناف من العصير

عصير البرتقال



المقادير:

- ٣ حبات من البرتقال .
- عسل طبيعي عند الرغبة .

الطريقة

- ١ ■ يُغسل البرتقال جيدًا ، ثم يُجفف .
- ٢ ■ تُشق البرتقالة نصفين عرضًا ، وتُعصر بالعصرة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ ■ يُفرغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته ، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي .
- ٤ ■ يُقدّم العصير في أكواب ، يُزين بشريحة برتقال ، ويُقدّم باردًا .

عصيرُ مخفوق الخوخِ والموزِ

العصير المخفوق



يحتوي على المغذيات الطبيعية والبوتاسيوم الذي يدعم وظائف القلب، وعلى كميات من الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد في الحفاظ على حركة الأمعاء.

المقادير:

كوبان من قطع الخوخ منزوع البذرة.

١ فاكهة موز.

كوبان من الحليب.

الطريقة

١ تُلخَط المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢ تُقدَّم في أكوابٍ مُزينة بشريحة من الخوخ.

نشاط (٢)

أَعَدَّتْ سَعَادُ عَصِيرَ مَخْفُوقٍ لِأَبِيهَا بَعْدَ عَوْدَتِهِ مِنْ صَلَاةِ الْجُمُعَةِ، فَأَعْجَبَ أَبُوهَا بِعَمَلِهَا وَأَبْدَى فَخْرَهُ وَاعْتِزَاظَهُ بِهَا.



صِفْ شَعُورَكَ لَوْ كُنْتَ مَكَانَ سَعَادِ؟

بِالتَّأَكِيدِ فِي قِمَّةِ السَّعَادَةِ لِتَقْدِيمِ الْعَصِيرِ
وَادْخَالَ الْفَرْجِ لِقَلْبِ وَالِدِي.....

نشاط (٣)

عِلَلٌ : إِضَافَةُ الشَّوْفَانِ أَوْ الزَّبَادِيِّ إِلَى الْعَصِيرِ الطَّبِيعِيِّ.

..... غَنِيَّةٌ بِالْقِيمِ الْغَذَائِيَّةِ الْعَالِيَةِ الَّتِي مِنْ شَأْنِهَا إِعْطَاءُ
..... الْقُوَّةِ وَالطَّاقَةِ لِلْجِسْمِ.....

تطبيقات عامة

١ حدد الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبه في الجدول الآتي :

المعلومة	الخطأ	الصواب
١. تُقطع السلطة قطعاً صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها.	صغيرة	كبيرة
٢. نختار الخضراوات ذات العروق الصعبة الكسر.	الصعبة	السهلة
٣. تحتوي الخضراوات والفواكه على القليل من الفيتامينات.	القليل	الكثير
٤. الفاصوليا من الخضراوات الثمرية.	الثمرية	القرنية
٥. يُقدم العصير بعد ساعة من إعداده.	بعد ساعة	مباشرة بعد

٢ علل ما يأتي :

أ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها ؛
لأنها سريعة العطب.

ب تُسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية ؛
لأنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقي
الجسم من الأمراض.

٣ فسر العبارات الآتية:

أ لا يُستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات .
حتى لا تذيبل.

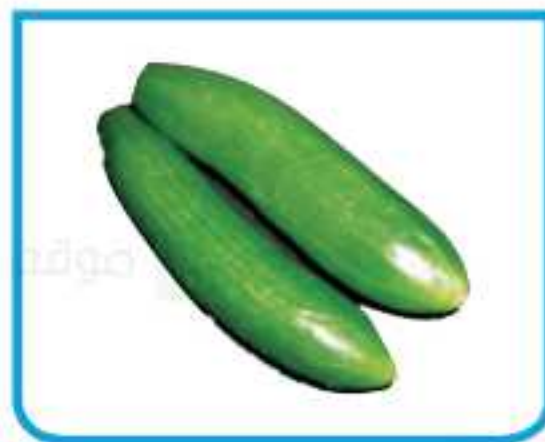
ب تُنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها .
للقضاء على الطفيليات والجراثيم.

٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية:

أ اسوداد لون الموز بعد تقطيعه .
نرش عليها القليل من عصير الليمون أو البرتقال أو نغلفها
بكيس بلاستيك لحمايتها من الهواء.

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها .
باستهلاكها بعد الشراء والغسل مباشرة ولا نخزنها لوقت
طويل.

٥ اكتب حرف (ط) أمام الخضراوات التي تؤكل طازجةً، وحرف (م) للتي تؤكل مطبوخةً، وحرفي (ط، م) للتي تؤكل طازجةً ومطبوخةً:



ط



ط، م



ط



م



م



م



ط



م



ط



م



ط



م



وحدة غذائي

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



