

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- ◀ الحساء.
- ◀ السلطات.
- ◀ المشروبات.
- ◀ التمور.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.
- ٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.
- ٣ يقيم غذائياً صنفاً من السلطات.
- ٤ يقترح طرقاً جذابة لتقديم السلطات.
- ٥ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.
- ٦ يقارن بين العصائر والمشروبات.
- ٧ يناقش أهمية التمور وفوائدها.
- ٨ يقيم غذائياً كل صنف يعدّه.
- ٩ يبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدّة.



الحساء

المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.



أهمية الحساء

إني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.



سوف أُعدُّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأأي نوع من الحساء تفضل؟

المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً؟

بحسب ما تريته، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتحسّن طعمه.

مواصفات الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدتي، سأعدُّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميّزان كما ترغب.

كما ترين بُنيتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توفر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله تحت إشراف والدتها.



الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية:



- ١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.
- ٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.
- ٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

تذكر

أن القيمة الغذائية للصنف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسب وجود هذه العناصر.



أمثلة لأنواع الحساء:

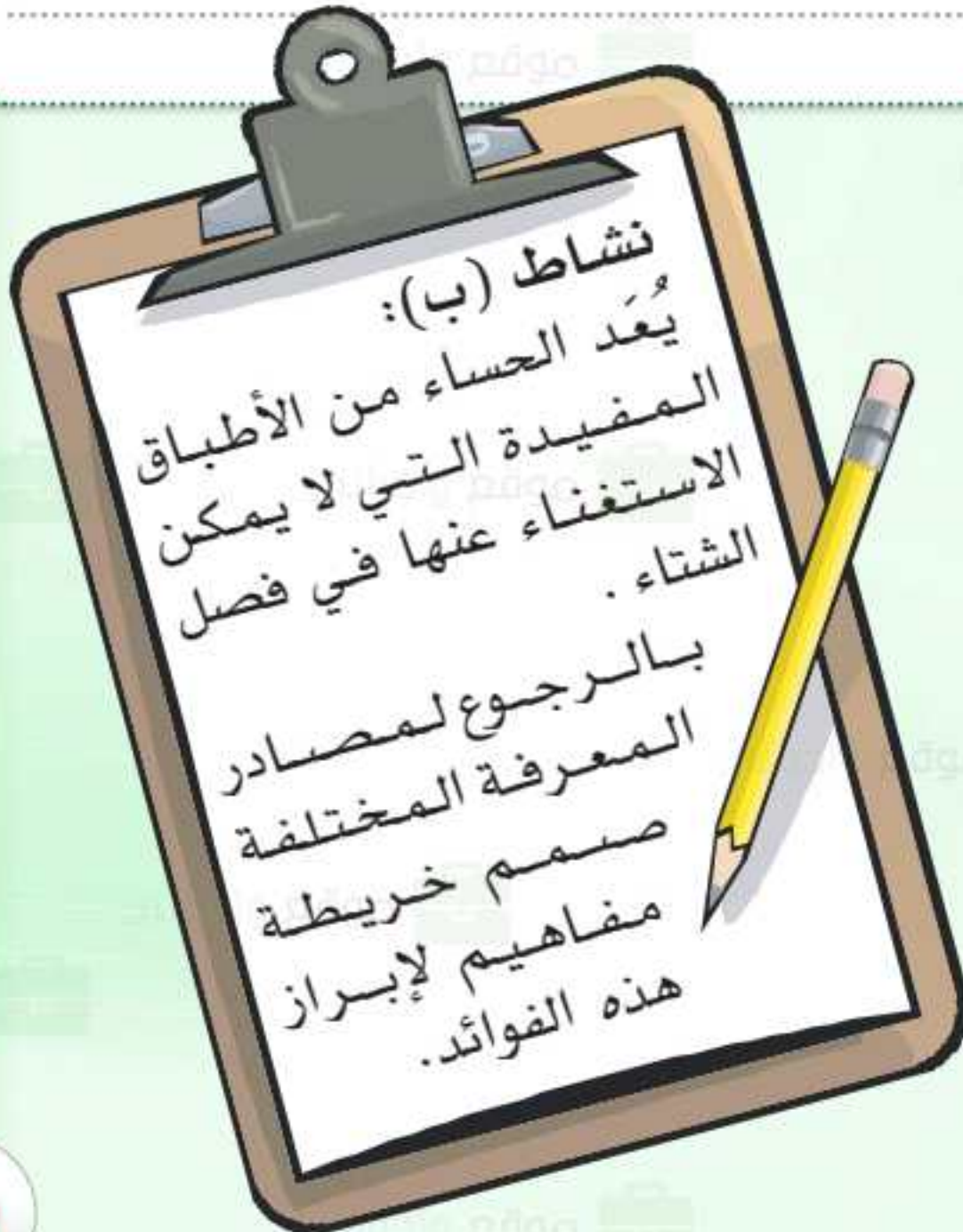
- ١ حساء العدس: يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.
- ٢ حساء الخضراوات: يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.
- ٣ حساء الدجاج: يعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.



نشاط (ب):

فوائد الحساء:

- ← يزيد من إحساس الفرد بالشبع
- ← يساعد على الهضم
- ← يهيئ المعدة لاستقبال الطعام
- ← يرطب الجسم والبشرة
- ← يعالج من أعراض الرشح والبرد
- ← يقوي مناعة الجسم
- ← يخلص من الوزن الزائد
- ← غني بالفيتامينات والمعادن الضرورية



نشاط (أ):

يمكننا أن نرفع من القيمة الغذائية
للحساء وذلك بإضافة المواد
المغذية له مثل: اللحم أو الدجاج
أو الخضروات المشكلة المناسبة
لنوعية الحساء.



السلطات

المفاهيم الرئيسية:

- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مُشَهَّية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

لا بُدَّ أن يكون طبق السلطة المقدم متناسبا مع الصنف المعد.



قَدِّم مثالا لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.

سلطة خضراوات طازجة: السلطة الخضراء.

سلطة خضراوات مطهية: سلطة الجمبري.

سلطة خضراوات وبروتينات: سلطة الخضار

مع الدجاج

سلطة حلوة: سلطة الشمندر والخيار مع

تتبيلة البرتقال.



ينصح أخصائي التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن يحرص على وزن مثالي، لماذا؟

لاحتوائها على الألياف التي تحسننا بالشبع وعلى فيتامينات ومعادن تعطي نضارة للبشرة على الرغم من قلة سعراتها الحرارية.

مكونات السلطة:

- ١- تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:
- ٢- الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.
- ٣- بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
- ٤- المتبيلات من ملح، وكَمُون، وفلفل، ...
- ٥- المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
- ٥- المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السلطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.

١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.

حتى لا تتغير مكوناتها بتفاعلها مع الهواء

لكي لا تنتقل الجراثيم إلى داخلها وحتى لا تفقد جزء من قيمتها الغذائية

٦- مناسبة كمية الصلصة للسلطة المعدة.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل: الزهرة

لتحتفظ بقيمتها الغذائية

لتعطي القوام والطعم المناسبين

٧- خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة.

٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السمكية فتقشر.

لتبقى المكونات محتفظة بطعمها وشكلها

٨- تقطع السلطة قطعاً كبيرة.

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.

حتى لا تفقد فوائدها

لكي تتنضج بسرعة ولا تفقد الكثير من قيمتها الغذائية

ننصح

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.



عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيم غذائية السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

مترك للطالب / ة.



التَّبُولَة



شكل (١)



- حزمة بققدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حَبَّات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حَبَّات بصل أخضر.
- **للتتبيل :** (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.



الطريقة

في رأيك، لماذا يُفضل
نقع البرغل في عصير
الليمون بدلاً من الماء؟
ليصبح طرياً ويكتسب
طعم الليمون

١. تُغسل الخضراوات
الورقية جيداً وتجفف.

٢. يُنقع البرغل بعد غسله

جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣. يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤. تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات المقطعة.

٥. تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦. تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة،
شكل (١).



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُون القيمة الغذائية للبرغل.
البرغل يسمى مسمار الركب لاحتوائه على قيمة غذائية عالية فهو
يحتوي على الألياف والكولاجين والبروتين والفيتامينات والمعادن
فهو مفيد جداً لصحة الإنسان.



سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



• ست حبات طماطم مستديرة

متماسكة.

• حبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.

• حبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.

• ملعقة نعناع مفروم ناعم.

• ثلاث ملاعق بقدونس مفروم ناعم.

• ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.

• ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعاً مكعبات.

• للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل +

ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب

الرغبة).



الطريقة

١. تُغسل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.

٢. تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣. يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤. تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥. أخيراً يُضاف الجبن ويقلب بخفة.

٦. تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة

وتُرص في طبق التقديم وتُجمل،

شكل (٢).



تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّم مقترحات للاستفادة منها.

يمكننا تجميدها أو تجفيفها أو نعمل منها صلصات.



نشاط (أ):



عمل أشكال جمالية من حبات

الطماطم ، والخيار ، والجزر ، أو فرم

الكزبرة أو البقدونس ، أو التزيين

بأنصاف البيض المسلوق وغيرها.

نشاط (ب):

تتبيلة المايونيز:

نخفق صفار بيضتين بالخفاق الكهربائي ثم نضيف ملعقة كبيرة ماستردة ثم الملح والفلفل حسب الرغبة وملعقتين صغيرتين خل أبيض وعصير ليمونه نمزجهم ثم نضيف كوب ونصف من الزيت ونستمر في الخفق ثم نتبل السلطة.

صوص الكاري:

نخلط واحد ونصف كوب من الزبادي وملعقة كبيرة من بودرة الكاري وملعقة عصير ليمونة وقليل من الملح والفلفل نقلب جيدا ثم نتبل به السلطة.





المشروبات

المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

تذكر

بعض المشروبات تقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه والشوكولاتة بالحليب.

أقسام المشروبات

العصير □ الشراب - حليب مع الآيس كريم والنوتيل.



المشروبات الباردة

الشاي □ القهوة □ الكاكاو □ الحليب.. بالشوكولاتة.



المشروبات الساخنة

فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.



أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

الطازج أفضل ففيه مواد مغذية وهو خال من المواد الملونة والحافظة، أما المحفوظ ففيه مواد ملونة وحافظة وهو خال من المواد الغذائية.

الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويُضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.



أ- اختر نوعاً من العصير ونوعاً من الشراب، ثم اكتب الفرق بينهما في الجدول الآتي:

الشراب	العصير
شراب البرتقال	عصير المانجو
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	مانجو - ماء - سكر
لا يحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للجسم.	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.
العصير أفضل من الشراب.

إرشادات لعمل العصير



قد يُحلى العصير بالعسل أو التمر بدلًا من السكر، وتُضاف إليه مواد للنكهة حسب الرغبة.



وضح أيهما أفضل: شرب عصير الفاكهة، أم تناول ثمرة الفاكهة؟

من الناحية الغذائية يعتبر تناول ثمرة الفاكهة أكثر فائدة من عصرها لأنها تكون غنية بالألياف التي تبطئ عملية الهضم فتمدنا بشعور الشبع.



عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

- ينقي الدم من السموم.
- يمنح البشرة نضارة.
- يقوي الدم والعظام.
- يحسن المزاج والمناعة.
- يعالج نزلات البرد.



المقادير



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر (حسب الرغبة).

١ يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.

٢ تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.

٣ يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.

٤ يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكر



عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرّاً.



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟
يحتوي كلاً من الليمون والبرتقال على فيتامين ج ويسمى أيضاً سي الذي يقوي جهاز المناعة في الجسم وبذلك يستطيع مقاومة أمراض البرد.



عصير الأناناس بجوز الهند



المقادير



- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.

ما القيمة الغذائية لهذا
العصير؟
يحتوي على الصوديوم
والبوتاسيوم والكالسيوم
والبروتين والكربوهيدرات.



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير
الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع
الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

تذكر

في حالة عدم توفر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من
جوز الهند.



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟
• لب ثمرة جوز الهند وطعمه السكري • ماؤها العذب خاصة في
الصيف • نصنع منها الحلوى والحليب والزيت • وتستخدم بقاياها
(قشور وغيرها) لإنتاج الطاقة.

عصير الفواكه المشكّلة



المقادير



- حَبَّتا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو

مجمّدة.

- نصف كوب فراولة.

- موزة.

- تفاحة.

- عصير برتقالتين.

- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.

- سكر (حسب الرغبة).

اقترح طرقاً لزيادة القيمة
الغذائية لعصير الفواكه
المشكّلة.

- إضافة قطع صغيرة من
الفواكه المشكّلة للعصير.
- إضافة الشوفان أو العسل
أو الزبادي أو التمر لزيادة
القيمة الغذائية.



١- تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر
التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.

٢- تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.

٣- يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر
وَيُمزج الخليط جيداً.

٤- يُقدم العصير في أكواب وتُجمل.

قدّم مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات.
التبرع بقطع الفاكهة الصالحة منها للمحتاجين.

ثانياً: المشروبات الساخنة

قهوة بالحليب (لاتيه)



١ وضع القهوة سريعة التحضير مع السكر والماء الدافئ في علبة زجاجية نظيفة ومحكمة الغلق، ثم ترج جيداً مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على قوام كريمي.

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

٤ يوضع كريم الكراميل والفانيليا والسكر في نفس العلبة الزجاجية، ويضاف نصف مقدار الحليب السائل ويرج مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على رغوة كثيفة.

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

٦ ثم يرج باقي مقدار الحليب بدون إضافات في نفس العلبة الزجاجية؛ حتى نحصل على رغوة ويضاف لكوب التقديم.

المقادير



- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير.
- ملعقتا ماء دافئ.
- سكر (حسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة كريم كراميل.
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا.
- ملعقة صغيرة من كريمة الخفق (اختياري).

تذكرة

في حال عدم توفر الحليب السائل الطازج يمكن إضافة ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب المجفف البودرة لكل كوب من الماء.



اقترح مشروباً ساخناً وقم بعمله في المنزل، ثم دُون مقاديره وطريقة عمله.

الكاكاو الساخن: المقادير: • ٢ ملعقة كبيرة من كل من السكر الحليب البودرة • ملعقة كبيرة كاكاو • ملعقة صغيرة قرفة • رشة صغيرة ملح • كوب ماء دافئ

طريقة العمل: خلط جميع المقادير في قدر ثم وضعه على النار حتى يغلي ثم يُصب في أكواب التقديم ويقدم ساخناً.



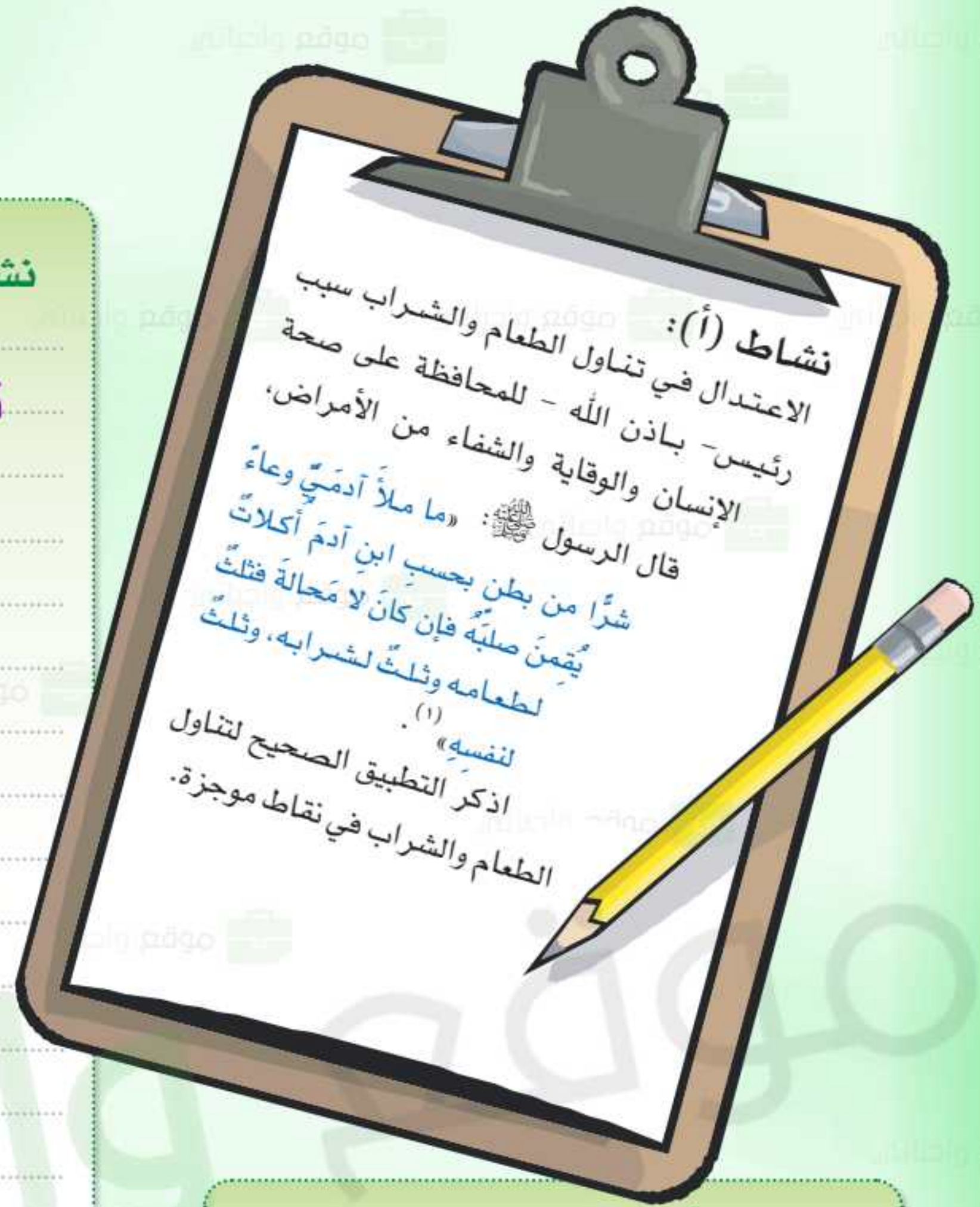
ابحث في مصادر التعلم عن نصائح لإعداد القهوة بطريقة احترافية في المنزل.

توضع ملعقة صغيرة ممثلة من القهوة، مع سكر حسب الرغبة، داخل الإناء المخصص للقهوة، ثم يضاف كمية من الماء الفاتر وليس الساخن مطلقاً، ويمكن قياس كمية الماء على حسب الفنجان بحيث يملئ بالماء إلى ثلاثة أرباعه ويفضى داخل إناء القهوة ترفع القهوة على نار هادئة حتى تبدأ بالصعود، ثم ترفع من النار.



نشاط (ب):

نشاط يقوم به الطالب / ة



نشاط (أ):

من التطبيقات الصحيحة عند تناول الطعام والشراب :

- التسمية في أول الطعام والشراب.
- الأكل والشرب باليمين.
- الأكل مما يلينا.
- الأكل والشرب قدر الحاجة.
- عدم النفخ في الطعام والشراب.
- الشرب على ثلاث دفعات والتنفس بعد كل واحدة.
- حمد الله تعالى بعد الانتهاء.



نشاط (ب):

قم بجولة في المقصف المدرسي، ثم أعد تقريرًا عن المشروبات الموجودة به.



التمور

المفاهيم الرئيسة:

- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.



فوائد التمور



٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(١).

٥- يُقوِّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى - من أمراض السرطان بسبب نسبة ما يحويه من أملاح المغنيسيوم.

٧- يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه غني بالألياف.....

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

لأنه يحتوي على نسبة عالية من الحديد.

٢- يُهدئ ويلين الطباع؛ لأنه يغذي الخلايا العصبية....

٣- يقوي الرحم خاصة عند الولادة، وقد أمن الله مريم في كتابه الكريم، بأن تأكل الرطب.....

تذكر



لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضَّل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.

حلوى التمر بالبسكوت



المقادير

- علبتا بسكوت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبه قشطة.
- نصف كوب حليباً بارداً.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمس.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمس.



طريقة العمل

- ١ يُعجن التمر جيداً مع السمس و ماء الزهر والزبدة حتى تصبح عجينة سهلة التشكيل.
- ٢ تفرد حشوة التمر على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٣ يطحن البسكوت ويضاف له جوز الهند ويقلب جيداً.
- ٤ يضاف للخليط القشطة والحليب ويعجن جيداً؛ حتى تتكون عجينة متماسكة.
- ٥ تمدد عجينة البسكوت على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٦ توضع عجينة البسكوت فوق حشوة التمر.
- ٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمس.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكوت؟

لنحصل على عجينة متماسكة.



لو كنت مشاركاً في مسابقة «أفضل منتج» التي أطلقها المركز الوطني للنخيل والتمور، ما فكرة المنتج التي ستشارك بها؟

المشاركة بإعداد معمول بالتمر.

مشروب التمر الصحي

المقادير



- حبة موز
- كوب حليب
- خمس حبات تمر
- قرفة (اختياري)
- ثلج



١ يقطع الموز الى حلقات دائرية.
يوضع الحليب والموز في الخلاط الكهربائي.

٢ يقطع التمر ويزال النوى ثم يضاف التمر مع القرفة إلى الخليط السابق ويخلط جيداً.

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.

كلمة سموثي أصلها إنجليزية هي (smoothie) وتعني أملس أو ناعم، وعند ربطها بالعصائر يقصد بها: عصير سميك القوام بارد ولذيذ، يحتوي على قطع الفاكهة الطازجة المزوجة مع قطع الثلج المجروش، ولها نكهات ووصفات متعددة.



ما الخيار الأفضل العصير أم المخفوق (السموثي)؟ ولماذا؟
السموثي أفضل من العصير لاحتوائه على قطع الفاكهة الطازجة.



اكتب عن أهمية التمر مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.
للتمر قيمة غذائية عالية وضرورية لصحة الإنسان لذلك يجب الحرص على تواجدها في كل منزل قال الله تعالى: (وهزي إليك جذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً).
وقال ﷺ: (بيت لا تمر فيه جياع أهله).

نشاط (ب):

كرات التمر بالسوداني

المقادير مع الطريقة :

أحضر ١٢ حبة تمر، واهرسهم
بمحضر الطعام حتى يصبح الخليط
معجوناً، ثم أضف نصف كوب سوداني
محمص مع رشّة ملح، واهرس
الخليط ثم شكله على هيئة كرات،
واحفظهم في وعاء بغطاء.

هذا الصنف غني بالألياف والبروتين
ولا يستغرق إعداده سوى ٥ دقائق
وهو اقتصادي وموفر وغير مكلف
مما يجعله صنفاً مميزاً.



نشاط (أ):

• أطلق المركز الوطني للنخيل والتمور
"علامة التمور السعودية" التي

تضمن جودة التمور والممارسات
الزراعية الجيدة في إنتاج النخيل.

• أطلق المركز الوطني للنخيل والتمور
حملة شراء منتجات التمور إلكترونياً
عبر المتاجر الإلكترونية على منصة
تمور السعودية.

• إطلاق حملة زكاتنا من تمرنا باعتبار
أن التمر من قوت البلد فقد تم توفير
منصة إلكترونية يتاح من خلالها
إخراج زكاة الفطر من التمر.



التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكر السبب:

حتى يزيد من كثافة وقوام الحساء.



عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.

لأن شربها يعيق إفراز الإنزيمات الهضمية مما يؤدي إلى عسر الهضم.



الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

حتى لا نفقد جزءاً من قيمتها الغذائية.



غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

٢: قارن بين الحساء الجاهز والحساء المعد في المنزل من حيث:

الحساء الجاهز	الحساء المعد في المنزل	المقارنة
منخفضة	مرتفعة	القيمة الغذائية
كثيرة	قليلة	السعرات الحرارية
مرتفعة	منخفضة	نسبة الدهون

٣: ضع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (x) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة:



شكل (٤)



شكل (٣)



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

٤: طُلب منك إعداد سلّطة مكّملة لأصناف في وليمة ما، ما السلّطة المكّملة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلّطة	دورها
دجاج مشوي	الحمص بالطحينية	مشهية ومطرية
أرز أبيض	سلطة خضروات	لإكمال قيمتها الغذائية
شرائح من السمك المقلي	سلطة الطحينية	تعطي طعم مميز



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

لأنهما من الفواكه الغنية غذائياً.

X

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

لأنه غني بالألياف القابلة للذوبان فيسهل حركة الأمعاء.

✓

التمر يقوي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.

لأن العصير يحوي مواد غذائية مهمة للجسم أما الشراب فخال منها.

✓

عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة.



- ثمارها غنية بالفوائد الغذائية .
- النخلة تثبت التربة وتقاوم الزحف الصحراوي.
- سعفها يصنع منه السلال والمكانس والسفر.
- جذورها تستخدم كوقود وفي صنع السماد.
- خشبها يستعمل في البناء.
- تستخدم كزينة وظل.



٧: ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

الإكثار من الخضروات والفواكه الغنية بالألياف وشرب الماء وعصير الفواكه ، الذهاب للحمام فوراً عند الحاجة.

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

أستفيد منه في صنع أصناف تتكون من التمر **مثل** : معمول التمر، كعك بالتمر ، كيك التمر ، حليب بالتمر .

ج- فواكه لم يتوفر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز: أصنع منه حليب بالموز.

فراولة: **أعمل** منها مربى الفراولة.

مانجو: أصنع منه عصير المانجو.

تفاح: أصنع منه فطيرة التفاح.

برتقال: **أعمل** منه كيك بالبرتقال.



فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوّن اسم المشروب، والفائدة منه.

اسم المشروب:

الشاي الأخضر



الفائدة منه:

شكل (١)

• يحسن وظائف الدماغ

• يحرق الدهون

• يقلل الإصابة بالعدوى

• يحسن وظائف القلب

اسم المشروب:

العصير



الفائدة منه:

شكل (٢)

• يقوي المناعة

• مضاد للأكسدة

• غني بالفيتامينات والمواد

• الضرورية للجسم

اسم المشروب:

القهوة



الفائدة منه:

شكل (٣)

• مضادة للأكسدة

• تحمي من السكتات

• تحمي من الإكتئاب

• تحمي من السكري

• حماية الكبد

اسم المشروب:

الماء



الفائدة منه:

شكل (٤)

• يحسن البشرة والشعر

• ينقص الوزن

• يحسن الجهاز الهضمي

• التخلص من السموم

• يحسن سيولة الدم

• يقي من حصى الكلى

• يحمي من آلام المفاصل

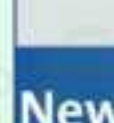
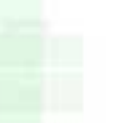
الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية



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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



New

حديث / جديد



Old

قديم

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



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

