

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا



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 المعدة.





الحساء

المفاهيم الرئيسية:

الحساء.
القيمة الغذائية.

أهمية الحساء

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



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

المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه

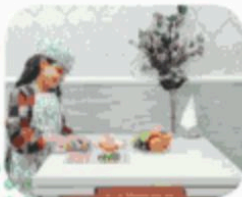
أذكر أنني تعلّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً؟

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

مواصفات الحساء الجيد

حسنأ يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدتي، سأعدّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميزان كما ترغب.

كما ترين بُنيّتي 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.

نذكر

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):

يساعد
في خسارة
الوزن

يقوي
مناعة
الجسم

فوائد

الحساء

يمد الجسم
بالفيتامينات
والمعادن
اللازمة

يحمي
الجسم من
الجفاف



نشاط (أ):

إضافة البروتين
ليعطي إحساسا بالشبع
إضافة اللبن للحساء
إضافة بعض الخضروات
لاحتوائها على الألياف
الغذائية





السلطات



المفاهيم الرئيسية:
السلطات.
المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلّة أو المسلوقة المقدّمة بطريقة مُشهيّة، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشويّة، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

لا بُدّ أن يكون طبق السلطة المقدّم متناسبا مع الصنف المعدّ.



قَدِّم مثالا لكل نوع من

أنواع السلطات السابقة.

سلطة خضراوات طازجة مثل السلطة

الخضراء

سلطة خضراوات مطهية: سلطة المكرونة

بالخضار

سلطة خضراوات وبروتينات : سلطة

سيزر بالدجاج

سلطة حلوة مثل : سلطة الفواكه



ينصح أخصائي التغذية بالتركيز

على تناول السلطات في الوجبات

اليومية، خاصة لمن يحرص على

وزن مثالي، لماذا؟

لاحتوائها على الألياف والتي

تساعد على الشعور بالشبع

وعلى فيتامينات ومعادن تسهم في

نضارة البشرة على الرغم من قلة

سعراتها

مكوّنات السلّطة:

تختلف مكوّنات السلّطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:

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

القواعد العامة في إعداد السلّطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.

١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.

٦- مناسبة كمية الصلصة للسلّطة المعدة.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:

٧- خلط الصلصة بالسلّطة قبل تقديمها مباشرة.

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

٨- تقطع السلّطة قطعاً كبيرة.

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.

تذكّر

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:



قيّم غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

كانت شهيه ومغذيه وملينة بالفيتامينات والمعادن



التَّبُولَة



شكل (١)



- حزمة بقدونس.
- 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 يُفضَّل
نقع البرغل في عصير
الليمون بدلاً من الماء؟
ليصبح طرياً
ويكتسب طعم
الليمون

١. تغسل 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.

مصدر ممتاز للألياف والمعادن، تسهيل عملية الهضم،

التحكم في نسب الأنسولين في الجسم

يساهم في تقليل نسبة الكوليسترول الضار بالجسم



سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



• ست حَبَّات طماطم مستديرة متماسكة.

• حَبَّتَا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.

• حَبَّتَا 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 حَبَّات

الطماطم جيداً ثم تُعدّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرّغ 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 بخفّة.

٦. تُحشى حَبَّات الطماطم بالخلطة السابقة

وترص في طبق التقديم وتُجمّل،

شكل (٢).



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

من الممكن تجميدها أو تجفيفها أو عمل صلصات منها



نشاط (أ):

يمكن عمل اشكال جمالية من حبات الطماطم
والخيار والجزر او فرم البقدونس او التزيين
بأنصاف البيض المسلوق



نشاط (ب):

للسلطة الخضراء:

ملعقتين كبيرتين من الخل مع ملعقة صغيرة
من الملح ، السكر ، الكركم ، الفلفل الأسود
وملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون



نشاط (ب):
ابتكر تنبيلات
مختلفة للسلطة
ودونها بنشرة
غذائية، ووزعها.





المشروبات

المفاهيم الرئيسة:

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

القهوة المثلجة، شokolates
بالحليب، ميلك شيك

العصير □ الشراب



المشروبات الباردة

الشاي □ القهوة □ الكاكاو □ الحليب بالزنجبيل



المشروبات الساخنة

مشروب،

القرفة

فوائد المشروبات



علاج المغص
وآلام البطن

لها قيمة
غذائية مرتفعة
خاصة العصائر
الطازجة

إرواء الظمأ
والعطش

منبهة للجهاز
العصبي

مفيدة
للبشرة

مدرّة للبول

مضاد أكسدة
مفيد للقلب

مهدئة
للأعصاب
ومزيلة للتوتر

التخلص من
السموم في
الجسم

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.

العصير الطازج لأنه يحتفظ بكل القيم الغذائية دون
إضافة مواد حافظة
أما العصير المحفوظ مضاف إليه مواد حافظة وبعض
الالوان الصناعية التي تضر بالصحة



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

الشراب	العصير	
شراب البرتقال	عصير الفراولة	تعريفه
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	فراولة سكر ماء	مكوناته
لا يحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للجسم	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.	قيمته الغذائية

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.

عصير الفراولة أفضل من شراب البرتقال

إرشادات لعمل العصير



قد يُخلَّى العصير بالعسل أو التمر بدلاً من السكر، وتُضاف إليه مواد للنتكهة حسب الرغبة.



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

الأفضل تناول ثمرة الفاكهة

السبب: تفقد بعض الألياف الصحية عند عصرها وعند فصل اللب والقشور عن العصير يؤدي إلى زيادة السكر بالدم

تفقد مضادات الأكسدة الموجودة في لب وقشور الفاكهة والتي تساعد على الهضم

عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

يمنح البشرة نضارة
يعالج نزلات البرد
ينفي الجسم من السموم
تعزيز صحة الجهاز الهضمي



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 ويُقدم.

تذكرة

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



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

يحتويان على فيتامين (ج) وهو بدوره يقوي
جهاز المناعة في الجسم وبذلك يستطيعان مقاومة
امراض البرد



عصير الأناناس بجوز الهند



- 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 وتُنشر فوقه قطع
الأناناس.

٣ تزين 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؟

حليب جوز الهند، زيت جوز الهند، ماء جوز الهند
ويستخدم لب جوز الهند مجفف لعمل اصناف من
الحلويات



عصير الفواكه المشكلة



المقادير



- حَبْثًا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- سكر (حسب الرغبة).

اقترح طرقاً لزيادة القيمة الغذائية لعصير الفواكه المشكلة.

اضافة الحليب مع العصير
استبدال السكر بالعسل
اضافة قطع من الفواكه
لتزيين الكوب ولزيادة
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 ويمزج الخليط جيداً.
- ٤- يُقدم العصير في أكواب وتُجمل.



قَدِّم مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات.

تقطيعها قطع صغيرة لعمل سلطة فواكه
تجميد بعض الفواكه لعمل عصائر
صنع المربي من الفواكه
الاستفادة من القطع لتزيين الكعك والمخبوزات



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ثانيًا: المشروبات الساخنة

قهوة بالحليب (لاتيه)



المقادير



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

مشروب الكاكاو الساخن
مقادير:

٢ ملعقة كبيرة من كل من سكر ، حليب
بودرة

ملعقة كبيرة كاكاو + ملعقة صغيرة قرفة +
كوب ماء دافئ
طريقة:

تخلط جميع المقادير في قدر ثم وضعه على
النار حتى يغلي
يصب في اكواب التقديم ويقدم ساخنًا

تقديم

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



اقترح مشروبًا ساخنًا وقم بعمله في المنزل، ثم دُون مقاديره وطريقة عمله.



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

اختيار القهوة المحمصة بالدرجة المفضلة لديك

استخدام نوع قهوة جيد

شراء حبوب البن وليس البن المطحون .. لا تستخدم مياه الصنبور

نشاط (ب):



نشاط (أ):

تقليل الطعام وان يأكل
بقدر ما يسد به جوعه
تقسيم الى ثلث للطعام
وثلث للشراب وثلث
للنفس حتى يستطيع
التنفس
كثرة الأكل تسبب
امراضا للبدن





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

لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد

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

٥- يقوّي النظر ويغذي شبكية العين.

١- يفيد في حالات الأنيميا.

٢- يهدئ ويلين الطباع؛ لأنه يغذي الخلايا العصبية لاحتوائه على الجلوكوز الضروري لصحة الدماغ

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى -

من أمراض السرطان بـ **لاحتوائه على نسبة**

عالية من مضادات الأكسدة

٣- صحة العظام لاحتوائه على عدة

معادن مثل الفوسفور والكالسيوم ٧- يقوّي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه **يحتوي على الألياف**

تذكر

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



حلوى التمر بالبسكوت

المقادير



- علبتا بسكوت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة 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.



- 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؟

حتى تتكون عجينة متماسكة



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

اعداد اصناف من التمر بنكهات من الفواكه الطبيعية



مشروب التمر الصحي

يعتبر التمر طعامًا مباركًا له فوائد صحية ودينية عديدة، حيث ورد عن النبي أنه كان يفطر على الرطب أو التمر، وكان يوصي بوجوده في البيوت لأنه يمد بالطاقة ويشبع. كما ثبت في السنة النبوية أن من تناول سبع تمرات عجوة صباحًا لم يضره سم ولا سحر، وهو ما يشير إلى فضله كغذاء ووقاية. ولتمر أهمية بالغة في حياة الإنسان وصحته لأنه غني بالألياف والمعادن والفيتامينات اللازمة كما أنه ذكر في القرآن قال تعالى ("ولا رطب ولا يابس إلا في كتاب مبين") وعند تناول التمر باعتدال يمنح الجسم الطاقة وتنشط الذاكرة ويتقوى القلب ويمنع فقر الدم وينظم السكر في الدم ويخفض الضغط كما أنه غني بمضادات الأكسدة وغيرها



ما الخيار الأفضل العصير أم المخفوق (السموثي)؟ ولماذا؟

الأفضل السموثي لأن العصير يستخلص منه السائل فقط
لأن السموثي عبارة عن قطع فواكه كاملة توضع بالخلط.
وتحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف



اكتب عن أهمية التمر مستدلًا بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.



نشاط (ب):

كرات التمر بالفول السوداني

مقادير

١٢ حبة تمر نصف كوب فول سوداني

محمص رشة ملح

الطريقة:

هرس التمر بمحضر الطعام حتى يصبح

الخليط معجوناً ثم اضيف

الفول السوداني مع رشة ملح واهرس

الخليط ثم تشكيلة على هيئة كرت

وحفظهم في وعاء بغطاء

القيمة الغذائية:

غنية بالألياف والبروتين والبوتاسيوم

والفسفور

القيمة الاقتصادية

غير مكلفة مادياً



نشاط (أ):

بلغ اجمالي عدد اشجار النخيل

المثمرة في السعودية نحو ٣١ مليون

نخلة تعزز مكانة المملكة اقتصادياً

بأجمالي انتاج ١,٥٣٩ مليون طناً

من التمور مما يعادل ١٧%

من انتاج التمور العالمي

كما اطلق المركز الوطني للنخيل

والتمور بالتعاون مع وزارة البيئة

والمياه والزراعة (المواصفات

القياسية الاسترشادية للتمور السعودية

وتتضم ١٨ صنف اشهر

التمور المحلية وفق تصنيف

من ٣ درجات (ممتازة-اولى-ثانية





التطبيقات



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

لزيادة كثافة وقوام الحساء

✓

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

لأن شربها يعيق افراز الانزيمات الهاضمة مما يؤدي الى عسر الهضم

x

الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

كي لا تنتقل الجراثيم وتفق جزء من قيمتها الغذائية

x

غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

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

الحساء الجاهز

الحساء المعد في المنزل

المقارنة

افتقارها الى الفيتامينات والاملاح المعدنية

مرتفع القيمة الغذائية

القيمة الغذائية

مرتفعة السعرات لاحتوائها على مواد حافظة ومنكهات صناعية

معتدلة السعرات الحرارية

السعرات الحرارية

غنية بالدهون والزيوت المهدرجة

يمكن التحكم بنسبة الدهون

نسبة الدهون

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

اسم المشروب:



عصير الليمون
بالنعناع

الفائدة منه:

ينقي الجسم من السموم
يعالج نزلات البرد
نضارة البشرة

اسم المشروب:



شراب
النعناع

الفائدة منه:

تسهيل عملية الهضم
يخفف المغص،
يخفف السعال

اسم المشروب:



الماء

الفائدة منه:

مهم لحياة الانسان
ترطيب الجسم
نضارة البشرة
تنظيم درجة حرارة
الجسم

اسم المشروب:



القهوة

الفائدة منه:

منبه للجهاز العصبي

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



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



شكل (٤)



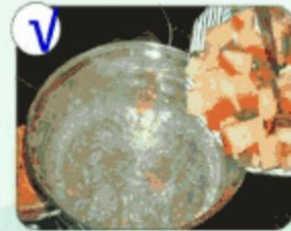
شكل (٣)



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

٤. طُلب منك إعداد سلطة مكملة لأصناف في وليمة ما، ما السلطة المكملة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلطة	دورها
دجاج مشوي	خس خيار جرجير طماطم	التوازن الغذائي
أرز أبيض	خيار بالزبادي	توازن السعرات
شرائح من السمك المقلي	ملفوف وجزر	تعطي قرمشة
	بصلصة خفيفة	وتوازن بالدهون

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

غنيان بالقيمة
الغذائية

خطأ

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

لأنه غني بالألياف

صح

التمر يقوّي العضلات المعوية، ويساعد
في التخلص من الإمساك.

لأنه يحتوي على العناصر
الغذائية اللازمة للجسم

صح

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.

يقوي العظام
يقي من الإمساك
يمد الجسم بالطاقة
يقوي المناعة
مفيد لصحة القلب
يساهم في ترطيب الجسم



٧ ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية:

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

أحرص أن يأكل يوميا سبع تمرات مع الماء لأن التمر
ملئ بالألياف الغذائية

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

أقوم بأعداد أصناف من الوجبات والحلويات تحوي
على التمر لكي يرغبوا بأكله

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

موز: تقطيعها جميعها لعمل سلطة فواكه طازجة
فراولة: ومغذية ومفيدة أو وضعها بالخلط لعمل
مانجو: سموذي صحي و غني بالفيتامينات والاملاح
تفاح: برتقال:
المعدنية



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، ص ١٠٤٩.



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