



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





## أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي

### شطائر زبدة الفول السوداني بالموز

#### المقادير:

- زبدة فول سوداني ناعمة أو خشنة ( حسب الرغبة ) .
- موز مقطع شرائح رفيعة .
- ملعقة عسل .
- رقائق الشوكولاتة الداكنة ( حسب الرغبة ) .
- خبز شرائح ( توست ) أسمر أو أبيض ( حسب الرغبة ) .

#### الطريقة :

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



- ١ تدهن شرائح الخبز بطبقة من زبدة الفول السوداني .
- ٢ ترتب شرائح الموز مع إضافة العسل ورقائق الشوكولاتة .
- ٣ تغطى بشريحة أخرى من الخبز وتقدم .

## نشاط (١)



قدّم أفكاراً مبتكرةً لشطائرٍ صحيةٍ مناسبةٍ لوجبةٍ خفيفةٍ ومفيدةٍ.

**شطائر اللبنة والزعر**

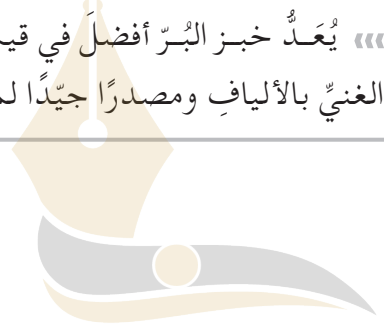
**شطائر المربي**

**شطائر الجبن والزيتون**



« يُعدُّ خبز البرّ أفضلَ في قيمتهِ الغذائيةِ من الخبزِ الأبيضِ؛ لأنَّهُ يُحضَرُ من دقيقِ القمحِ الكاملِ الغنيِّ بالأليافِ ومصدرًا جيّدًا لمجموعةٍ فيتاميناتٍ (ب) المهمّةِ للجسمِ.

بداية  
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



## شرائح التفاح بالمكسرات وزبدة الفول السوداني

### المقادير:

- تفاح أحمر أو أخضر ( حسب الرغبة ) .
- زبدة الفول السوداني ناعمة أو خشنة ( حسب الرغبة ) .
- مكسرات متنوعة ( اللوز، الفستق، الفول السوداني، الجوز، البندق، الكاجو ..  
( حسب الرغبة ) .
- رقائق الشوكولاتة الداكنة .

### الطريقة :



١ يُقَطَّعُ التفاح إلى شرائح بسماكة ٢/١ سم .

٢ تُدهنُ بطبقةٍ من زبدة الفول السوداني .

٣ تُضافُ المكسرات ورقائق الشوكولاتة .

٤ تُرتَّبُ في طبقٍ مناسبٍ للتقديم .

## الشوفان المحمص بالمكسرات (جرانولا)

### المقادير:

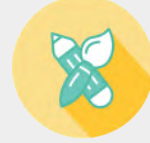
- كوب من الشوفان ( حبة كاملة ) .
- ربع كوب من العسل .
- ربع كوب من زيت جوز الهند .
- مكسرات متنوعة ( اللوز، الفستق، الجوز، الكاجو .. ( حسب الرغبة ) .
- ملعقتان من جوز الهند .
- ملعقتان من التوت البري المجفف .
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة .
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا .
- رشّة ملح .
- علبة لبن زبادي .

### الطريقة :



- ١ يُضاف الشوفان والمكسرات وجوز الهند والملح والقرفة والفانيليا في وعاء عميق .
- ٢ يُضاف زيت جوز الهند والعسل وتُمزج المكونات جيّداً .
- ٣ تُفرد طبقة رقيقة من المكونات في صينية خبز مناسبة .
- ٤ تُخبز في فرن مسبق التسخين ومتوسط الحرارة، حتى تكتسب اللون الذهبي .
- ٥ يُضاف التوت المجفف ويُخلط مع المكونات .
- ٦ تحفظ في إناء زجاجي مناسب ومحكم الإغلاق -بعد أن تبرد-، لاستخدامه وقت الحاجة .
- ٧ للتقديم : يُضاف اللبن الزبادي في طبق التقديم المناسب وفوقه مقدار من الشوفان بالتوت والمكسرات .

## نشاط (٢)



اقترح أصنافاً لوجبات خفيفة صحية واعرضها أمام الطُّلاب .  
تفاح مع زبدة الفول السوداني؛ المكسرات غير المملحة؛  
الفشار، الخضروات النيئة مع الزبادي

# بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

