

تم تحميل الملف
من موقع حلول



hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



الخضراوات

غذائي

أنواع الخضراوات:

قَرْنِيَّة



ثَمَرِيَّة



وَرَقِيَّة



جَذْرِيَّة



دَرْتِيَّة



بَصْلِيَّة



إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



زَهْرِيَّة



المفاهيم الرئيسية

- قَرْنِيَّة • دَرْتِيَّة
- عَطَب • دُبُول

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

سمّي صنفاً واحداً من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.



نشاط (١)



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



بصلية

قرنية

ثمريّة

ورقية

الثوم

الفاصوليا

الخيار، القرع

البقدونس

زهريّة

جذريّة

درنيّة

البروكلي

الجزر

البطاطا

تُغسل الخضراوات قبل تناولها مباشرة وليس قبل تخزينها للمحافظة على قيمتها الغذائية.



الهول
أوليت
hulul.online

نشاط (٢)



مَيّزي الخضراوات من بين الفواكه بوضع دائرة حولها.



نشاط (٣)



مستعينة 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 وفي موسمها، وأن تكون زاهية اللون وعروقها سهلة الكسر، وان تكون خالية من العطب والطين

المهمة

تعاوني مع زميلاتك في المجموعة للتوصل إلى شروط اختيار الخضراوات ؟

خطوات تنظيف الخضراوات:



١) تُغسل الخضراوات الجذرية والدرنيّة والثمريّة، كالجزر والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدا؛ لإزالة كل ما يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، وتجفّف تماما .



يوجد عليّ الكثير من الأوساخ فاغسليني قبل أن تأكليني .



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط 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، أجبني عن الأسئلة الآتية:

١. فسري سبب نقع الخضراوات في المحلول الملحي؟

إزالة الأتربة والحشرات الصغيرة وسموم المبيدات

٢. اکتبي توقعا واحدا لما قد يحدث إذا لم تغسلي الخضراوات جيدا؟

التسمم الغذائي



إن الكثير من الحبوب والتمور والخضراوات والفواكه تزرع في المملكة فهي إنتاج وطني .



نشاط (٥)

اقترحني طريقة 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 تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. **فسري ذلك؟**

لأن تبريدهم يفسدهم

نشاط (٦)

شاركني زميلاتك في المجموعة في البحث عن فوائد الخضراوات لجسم الإنسان؟



تقوي المناعة وتقي من الأمراض

تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف



أصناف من السلطات

تُعدّ السلطات 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 السلطة:

- اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه.
- غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيدا.
- تقطيع السلطة قطعا كبيرة نسبيا؛ 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 تُقطع قطعاً مناسبة.
- ٢ يُغسل الخيار ، ثم يقطع مكعبات .
- ٣ يُغسل الجزر ، ثم يُقطع قطعاً مناسبة .
- ٤ يُغسل البقدونس ويجفف ، ثم يفرم ناعماً .
- ٥ تخلط المقادير في صحن عميق ، وتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم تُجمّل حسب الرغبة وتُقدّم .



سلطة الروب بالخيار



المقادير:

- كوب روب (زبادي).
- حبة خيار واحدة.
- فصّ من الثوم المفروم.
- ملح، قليل من النعناع المُجفف.

الطريقة

- ١ يُخفق الروب جيدا حتى يصير قوامه متجانسا.
- ٢ يُضاف إليه الثوم المفروم (حسب الرغبة).
- ٣ يُغسل الخيار، ويُقطع حلقات رقيقة أو قطعاً صغيرة، ثم يضاف إلى الروب، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل؛
- ٤ يُضاف الملح والنعناع الجاف، ويغرف في صحن سلطة عميق، ويُجمل حسب الرغبة.

نشاط (٧)

ترغب أمك بإضفاء بعض اللمسات الجميلة للسلطة، هل بإمكانك إعطاؤها بعض الأفكار؟

سلق البيض وتقطيعه شرائح دائرية وعمل وردات من الجزر والطماطم أو الخيار وفرم بقدونس ونرشه على السلطة

