

تم تحميل الملف
من موقع حلول



hulul.online

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



الفواكه

غذائي

الفواكه من طعام أهل الجنة .

قال الله تعالى: ﴿وَفِيكَهَّ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾ [الواقعة: ٢٠] .



شروط اختيار الفواكه :

ناضجة

خالية من العطب

طازجة

المفاهيم
الرئيسية

- لِين
- صُلْب

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



احرصي على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدلاً الشكولاتة والحلويات، لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى .

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



تُغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.

١ الفواكه اللينة :



كالفراولة والتين والبلح والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وتُرفع باليدين باحتراس، وتُكرر 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 زميلاتك في المجموعة بالبحث عن ثلاث 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)

اقترحي طرائق أو أشكالاً أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

مربي الخوخ

كمبوت الخوخ ويزين بالمكسرات ويقدم



تدل الملصقات الصغيرة الموجودة على حبات الفواكه على هوية المنتج، كما أنها توضح نوعه ومحتواه ونوعية الأسمدة المستخدمة في زراعته.



أصناف من سلطات الفواكه

سلطة الفواكه



المقادير:

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

الطريقة

- ١ تختار الفواكه التامة النضج وتُغسل جيدا حسب نوعها.
- ٢ تقطع حسب الرغبة أحجاما متساوية الشكل مناسبة للأكل.
- ٣ ترتب الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.
- ٤ توضع بضع ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.
- ٥ تقدم باردة وتؤكل مباشرة.

مقادير الشراب السكري: كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة سكر، ملعقتان من عصير الليمون.

الطريقة: يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يغلي مدة دقيقتين مع نزع الرَبَد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تماما.

العسل الطبيعي يحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفيتامينات وبذلك يعتبر العسل عاملا مساعدا في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض.





المقادير:

- تفاحة واحدة.
- حبة أو حبتان من الموز.
- علبة جلي.
- كوب ماء ساخن وآخر بارد.
- فراولة وكريمة مخفوقة للتجميل.

الطريقة

- ١ يُذاب الجلي في كوب ماء ساخن، ثم يُضاف إليه كوب آخر من الماء البارد، ويُترك ليبرد.
- ٢ تُقطع الفواكه قطعاً صغيرة مناسبة، ثم تُوضع في أكواب، أو طبق من الزجاج.
- ٣ يُصبُّ عليها الجلي البارد، وتُوضع في الثلاجة.
- ٤ يُجمل السطح بالكريمة المخفوقة، وحبّات من الفراولة.



عصائر الفواكه



■ أنا عصير الفواكه، أقدم مشروبا طبيعيا وخاصة في الجو الحار. ويُفضّل تقديمي بعد الانتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي أحتفظ بفائدتي ونكهتي الطبيعية ولوني.

نشاط (١)

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



العصير الطبيعي أفضل لأنه يحتفظ بفوائده 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 جيدا ، ثم يجفف .
- ٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضا ، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ يُفَرِّغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته ، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي .
- ٤ يُقدم العصير في أكواب ، يُزين بشريحة برتقال ، ويُقدم باردا .



عصير سموذي الخوخ والموز

السموذي:



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 حليب

الطريقة

١ تخلط المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢ تقدم في أكواب مزينة بشريحة من الخوخ.



نشاط (٢)

أعدت سعادُ عصير سموذي لأبيها بعد عودته من صلاة الجمعة، فأعجب أبوها بعملها وأبدى فخره واعتزازه بها.



صفي شعورك لو كنت مكان سعاد؟

أشعر بالفخر والسعادة لأنني نلت رضا والدي

نشاط (٣)

عللي : إضافة الشوفان أو الزبادي إلى العصير الطبيعي .

لتزيد كثافته وقيمته الغذائية

تطبيقات عامة

١ حددي الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبيه في الجدول؟

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

٢ عللي ما يأتي:

أ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها؟

لأن غسلها وتركها يجعلها تتعفن بسبب نمو الجراثيم عليها

ب تسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية؟

لأنها تقي من الأمراض



٣ فسري العبارات الآتية:

أ لا يستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات؟

حتى لا تذبذب

ب تنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها؟

لإزالة الأتربة والحشرات الصغيرة وسموم المبيدات

٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية:

أ اسوداد لون الموز بعد تقطيعه.

نرش عليها القليل من عصير الليمون أو البرتقال أو نغلفها بكييس 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 طازجة، وحرف (م) للتي تؤكل مطبوخة، وحرفي (ط، م) للتي تؤكل طازجة ومطبوخة:



ط



ط، م



ط



م



م



م



ط



م



م



م



ط، م



م

