

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

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



التمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيّمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة. مع وافر الحب؛ ابنتكم

المضاهيم الرئيسة

- الطَّلَع.
- البُسْر.
- العَجْوَة.
- كَنْز التمر.

نشاط أسرتي استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتي أدون في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوّناتها.

المعمول المحشي بالتمر

٢

خبز التمر

١

كرات التمر بالفستق الحلبي

٤

طحينة السميد بالتمر

٣



التمر فاكهة لذيذة الطعم، وله فوائد جمّة قد لا تتوفّر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغنيّ وزاد المسافر والمغترب ودواءً للعليل، ويُعدُّ من أهمّ المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التنموي والغذائيّ باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.





« اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السيفين العربيين والنخلة التي تلوهما شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز النخلة إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.

عن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ:

«مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُوءٌ وَلَا سَحَرٌ» [صحيح البخاري: ٥٤٤٥].



■ قيمته الغذائية:



« تحنك الوليد بالتمر أمرٌ عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقي الطفل من الأمراض، وتقوي مناعته المكتسبة من الله عز وجل.

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٣) و(ب٦) وفوسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.



وزارة البيئة والمياه والزراعة

« تعد التمور من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمور ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمور، تجديدها على الرابط الآتي:



نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟

فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدِّي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



ورد ذكر "الرطب" مرة واحدة في القرآن الكريم، حدّدي رقم الآية واسم السورة؟

قال الله تعالى: (وَهَؤُلاءِ إِلَيْكَ بِجُذُعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا (٢٦)) سورة مريم



التمر يقوي المعدة والكبد ويهدئ الأعصاب وينظم الطمث ويمنع النزيف الداخلي الذي يصيب مريض السكر والضغط كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

مراحل التمرة

الطلع



اليسر



الرطب



التمر



نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرتها بمدينة عنيزة في منزلهم المطل على مزرعتهم الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج العديد من أصناف الرطب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم، فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقًا، وبالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ابحثي في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرطب من التلّف، ودوّنيها في المنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

عدم وجود ثلاجات لحفظ التمر ..



الخطوات نحو الحل

..... بناء الجصّة وهي بناء صغير بطول الإنسان مبني بالطين المنقى من الشوائب وتكون مطلية من الداخل ولها فتحة لتناول التمر



الحل

..... حفظ التمر لتناول الجصّة



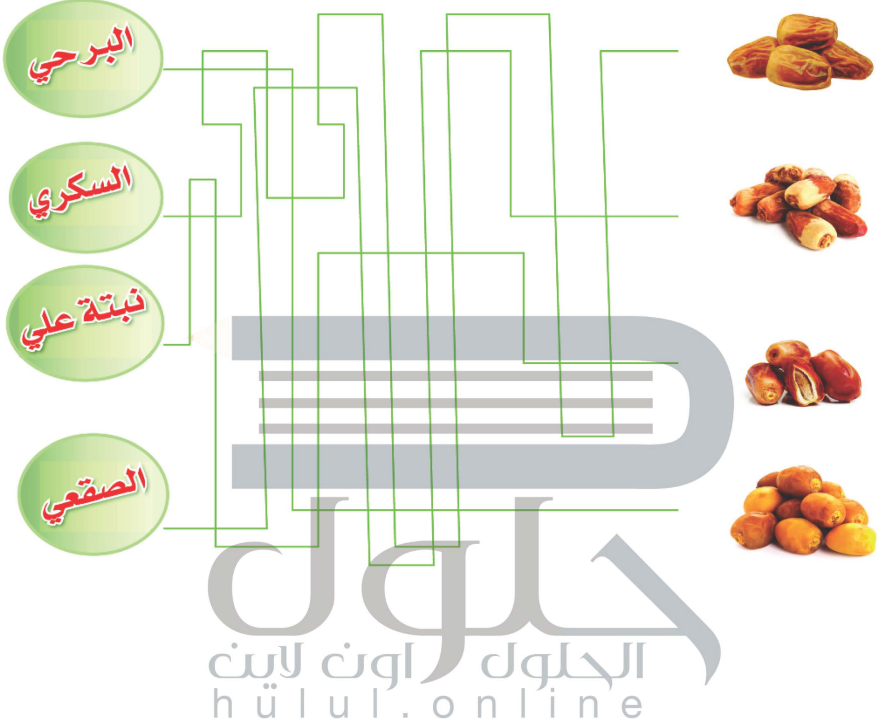
« أُجريت دراسة عن تناول الطالبات التمر صباحًا، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى اللاتي تناولن التمر بانتظام مدة (٢) أشهر متتالية.

■ أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السكري والبرّحي والصقعي ونبتة علي.



تتبعي الخطوط لتتعرفي أنواع التمر:

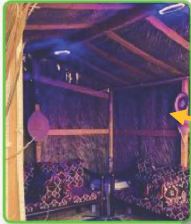


“ دبسُ التمرِ هو شرابٌ حلوٌ مركزٌ يستخلصُ من التمرِ وله فوائدٌ صحيَّةٌ كثيرةٌ ، ويستخدمُ مُحليًا صحيًّا للأطعمة والحلويات.





صلي كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



الجلول اون لاين
hulul.online



مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج
فحم النخيل وحطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية
والبلاستيكية الصلبة والطبليات الخشبية "قواعد
البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.



نشاط أسري ختامي

رَشِّحِي أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لِمَسَاعِدَتِكَ فِي تَطْبِيقِ أَحَدِ أَصْنَافِ التَّمَوُّرِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمْنَ فِقْرَاتِ بَرَامِجِ الِاحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوَطْنِيِّ أَوْ أَيِّ فَعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



أطبّق مع مجموعتي وياشرف معلمتي أحد أصناف التمر الحلوّة الآتية، وأقدمه مع القهوة لزميلاتني.

أصناف حلوّة من التمر



كوؤس التمر:

المقادير:

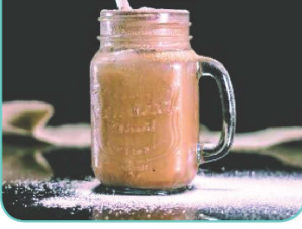
- ٢٥ حبة تمرٍ خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماءٍ مُغليٍّ مذابٍ فيه نصفُ ملعقةٍ كبيرةٍ من القهوة السريعة التحضير.
- علبتانٍ من القشطة متوسطة الحجم.
- ظرفٌ واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوبٍ من بسكويت الشاي مطحون.
- كوبانٍ من الكعك المفتت.

الطريقة

- يخلطُ بخلاط الكأس التمرُ والماءُ المذابُ فيه القهوةُ والقشطةُ، إلى أن يذوبَ التمرُ ويستمر في الخلطِ دقيقتين تقريباً.
- تذابُ بودرة الكريمة الجاهزة في مقدارٍ من الحليبِ حسب المقدارِ على العبوة، ثم تضاف لخليط التمر.
- يضافُ البسكويتُ المطحونُ لخليطِ التمرِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ حتى تتجانس.
- يُوضَعُ الكعكُ المفتتُ في قاعِ كوؤس التقديمِ ويوضَعُ فوقه مقدارٌ من خليطِ التمر.
- يُزيّنُ حسب الرغبةٍ بالمكسراتِ أو كِسْرِ البسكويتِ أو صوصِ الكراميل.
- يبرّدُ في الثلاجة ليقدّمَ بارداً.

يحتوي التمرُ على نسبةٍ عاليةٍ من السكريات، لذلك ينصحُ بتناوله باعتدالٍ لا إفراطٍ ولا تفريطٍ، كما يستحسنُ تجنبه أو تناوله بكمياتٍ قليلةٍ جداً لمرضى السكريِّ والمصابين بالسمنة.





مخفوق الحليب التمر "Milk Shake":

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
VISION
2030
KINDOM OF SAUDI ARABIA

"نتعلم لنعمل"

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفير الاشتراطات الصحية اللازمة تُعدُّ من أهمِّ معايير الرغبات في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.

المقادير:

- كوب واحد من التمر منزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل كامل الدسم.
- كوبان من آيس كريم الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

الحلول
الحلول اون لاين
hulul.online

الطريقة

- ١ تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضاف الآيس كريم لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ يُصب في كؤوس التقديم ويقدم بارداً.





كُرَاتُ التمرِ بالشوفان:

رؤية
2030
الجميلة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كلِّ منّا مسؤولياته التي تُحضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدينا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمورُّ لهم في عموم الأوقات وشهر رمضانَ بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا العربية والتمر الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.

المقادير:



يُعودُ أصلُ بذورِ الشيا إلى المكسيك، تتميزُ بشكلِها البَيْضِيّ المسطح، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.

1٢ حبة تمر أو رطب منزوع النوى.

كوبٌ واحدٌ من الشوفان.

١/٤ كوبٍ من الجَوْزِ (عين الجمل) المحمص.

١/٤ كوبٍ من هريس اليَقِطِينِ (القرع) الجاهز.

ملعقة عسل كبيرة.

ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكَّثَّان.

١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.

١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

١/٤ ملعقة صغيرة من جَوْزَةِ الطيب.

١/٨ ملعقة صغيرة من القَرَنْفَل.

ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.

رشة ملح.

للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزٌ هند.



الطريقة

- ١ يقطع التمر المنزوع النوى بالسكين لقطع صغيرة جداً ويضاف في الخلاط مع معجون القرع والفانيليا والعسل ويخلط حتى يمتزج ويتجانس.
- ٢ يضاف الشوفان وبذور الشيا والملح والبهارات والجوز ثم يُخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح معجوناً طرياً يسهل تشكيله.
- ٣ يقسم بملعقة الأيس كريم لكرات صغيرة تُكوّر ثم تُغمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- ٤ يوزع في أوراق التقديم ويقدم مع القهوة.



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:



أ تمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.

ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويُترك يغلي مدة



ربع ساعة.



ج يعمل التمر على تسهيل مراحل الحمل والولادة.



د مراحل التمر: البُسْر ثم الطَّلَع وأخيراً الرُّطَب.



ه يقل وزن حب البن بعد التحميص.

٢ علي ما يأتي:

أ يُفضّل للعصبي المزاج تناول بضعة تمرات في صباح كل يوم لاحتواء التمر على فيتامينات ب١ وب٢ التي تصل إلى الجهاز العصبي فتقلل من حدة المزاج

ب يُساعد التمر على الوقاية من البواسير.

لأن التمر يعمل على تقوية المعدة والكبد

ج يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة.

لأنهم يعتمدون على التمر كغذاء أساسي في حياتهم وبالتالي يتمتعون بحدة النظر وقوة الإبصار

د يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة.

لأنه بهذه الطريقة يحتفظ برائحته ونكهته وطعمته المميزة

(نَقِّبْ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

لقد حبانا الله عز وجل نعمة كبيرة إذ رزقنا هذه الثمرة ألا وهي التمرة لأنها تعد كنزاً عظيماً ومنجماً غنياً بالمواد الغذائية قال عنها النبي صلى الله عليه وسلم: (بيت لا تمر فيه جياع أهله) إن التمر يحتوي على فيتامينات ومعادن وكربوهيدرات وبروتين وألياف وغيرها من المواد المهمة والضرورية لنمو وبناء جسم الإنسان فهو حقاً منجم

صِلِي مِنَ الْعَمُودِ (أ) مَا يَنَاسِبُهُ مِنَ الْعَمُودِ (ب) :

٤

ب

أ

يستخدمُ التمرُ لعلاجِ فقرِ الدمِ لذلكِ فهو يعملُ على تقويةِ الأعصابِ.

التمرُّ والماءُ.

لاحتوائه على الحديدِ.

لاحتوائه على الكالسيومِ.

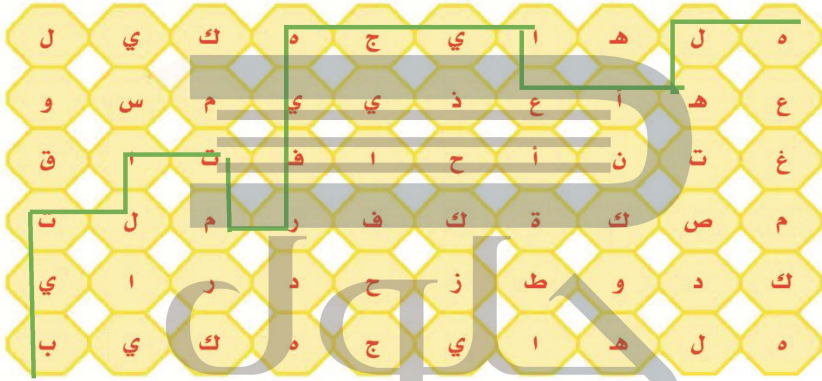
يحتوي التمرُّ على فيتاميني ب١ وب٢

الأسودانِ



جاء ذِكْرُ التمرِ في السنّةِ النبويةِ، فعن عائشةَ (رضيَ اللهُ عنها) قالت: قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: « بيتٌ لا تمرَ فيه، جِيعٌ أهلهُ » [صحیح مسلم: ٢٠٤٦].

ساعدي سارة في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.



الجلول اون لاين
hulul.online

