

قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُنَبِّحُوا بِطُغْيَانِهِم مِّن بَيْنِ فِرْثٍ وَدِمِرٍ لِّبَنَاءِ خَالٍ صَاسًا يَّغَا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل: ٦٦].

المفاهيم الرئيسية

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

أسرتي العزيرة



أسرتي العزيرة: أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها أنواع الحليب وقيمته. وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب / ابنتكم.

نشاط: ساعد ابنتك على كتابة موضوع حول فوائد الحليب؟

القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة على الأشكال الآتية كوّن جُملاً تدل على القيمة الغذائية للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل
الحليب بروتين حيواني كامل



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازم لبناء
- والفسفور - العظام والأسنان
الحليب مصدر للكالسيوم والفسفور اللازمين لبناء العظام والأسنان



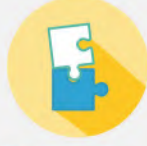
٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بفيتامين (أ)
الحليب كامل الدسم غني بفيتامين (أ)

يعدّ الحليب غذاء طبيعياً كاملاً، والغذاء الأول للرضيع كما أنه من المشروبات الصحية والمفيدة لصحة جسم الإنسان؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية اللازمة له كالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، ويمثّل المكوّن الأساسي لمنتجات الألبان كاللبن، الزبادي، القشدة، وغيرها.



نشاط (١)

أجيب عن السؤال الآتي مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب:



النتيجة

السبب

نقص الكالسيوم

ماذا يحدث لو أهملنا شرب الحليب.

أنواع الحليب:

١ الحليب الطازج:

وهو الحليب الحديث الحلب ومنه:

أ. الحليب المبستر ومدة حفظه قصيرة مثل الألبان.

ب. الحليب المعقم ومدة حفظه طويلة مثل الحليب الطويل الأجل.



نشاط (٢)

إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:



● ضعي الحليب على نار هادئة.

● قلبيه بملعقة أثناء التسخين واتركيه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب أن نفعل قبل أن نشرب الحليب

الطازج كما هو موضح في الصورة أمامك، ولماذا؟

يجب أن يغليه لكي يقتل الميكروبات



1 الحليب المجفف:



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويعبأ في عبوات غير منفذة للضوء والأكسجين والرطوبة.

نشاط (٣)



إعداد حليب للشرب من الحليب المجفف:



- أغلي الماء واتركيه ليبرد قليلاً.



- أضيفي الحليب إلى الماء وحركيه جيداً بمعلقة نظيفة.

نشاط (٤)



بالتعاون مع زميلاتي في المجموعة:

أقترح أساليب فعّالة لتشجيع من لا يرغب بتناول الحليب الطازج؟



- ١- أجلب لها الحليب بالشكولاتة وأدعها تجربته
- ٢- أهديها كتاب عن الحليب وأن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يشربه
- ٣- أناقشها في سبب عدم بالحليب وأصحح لها ما يدور في ذهنها من شكوك



عندما نستيقظ في  الباكر تكون  قد حلبت،  وصنعت لنا  دافئاً نستمتع بطعمه اللذيذ قبل التوجه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكون قد أعدت طعاماً شهياً تنبعث منه رائحة  الطازجة التي صنعتها من حليب  بعد أن جمعته في إناء وخضته بقوة ثم قامت بتصفيته للحصول على .

إن  طباخة ماهرة، تحرص على التنوع فيما تقدمه لعائلتنا من طعام وشراب، فتارة تصنع لنا من الحليب  منعشاً بعد أن تعقم الحليب وتخمره بتركه فترة من الزمن ليجود طعمه، ثم تحفظه في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارة تسخن  ثم تضعه في وعاء حتى يسخن ويغلظ فتحصل على اللبن  وتقدمه لنا في المساء عندما تجتمع عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب الأخضر الرطب.

وتحرص  على وجبة الفطور، فترفض أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشرب  الطازج، ونتناول  اللذيذة الطعم التي صنعتها من اللبن  بعد وضعه في أكياس قماش نظيفة وتعليقها في مكان بارد؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على  والتي لا يكاد يشبع منها من يتذوقها، كما كانت تضع في حقائبنا خبزاً تحشوه  طرية طيبة الطعم تُعدها من  المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل  فتكون  التي تسألني صديقاتي عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهي. وعندما نزور بعض أقاربنا تحمل  معها هداياها ومنها أقراص .

الهشة التي تصنعها من  المغلى فتكون منه عجينة تشكله أحجاماً متساوية ثم تعرضه لأشعة  ليجف.

س١. ضعي عنوانا مناسباً للقصة. فوائد الحليب

س٢. استنتجي من القصة السابقة:

منتجات الحليب:

- | | | | |
|---|---------|---|---------------|
| ١ | الزبادي | ٢ | أقراص خبز هشة |
| ٣ | الجبن | ٤ | جبنه طرية |
| ٥ | الزبدة | ٦ | اللبنه |

ب صناعة اللبنه. ١- يتم وضع اللبن في أكياس قماش نظيفة

٢- تعلق الأكياس في مكان بارد للتخلص من السائل الزائد

٣- يكون الناتج بعد التخلص من السائل الزائد هو اللبنه



أحرصى على أكل التمر فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناوليه مع الحليب خصوصاً قبل الذهاب إلى المدرسة فهما غذاء متكامل يساعد على النمو والصحة والحيوية.



نشاط (٥)

تنقسم التلميذات مجموعتين:

المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
تبحث في مستوى التلميذات اللاتي يتناولن وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.	تبحث في مستوى التلميذات اللاتي يهملن تناول وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.





فواز: نورة هل تعلمين ماذا حدث لزميلي عصام في المدرسة؟

نورة: لا، ماذا حدث له؟

فواز: أصيبت قدمه أثناء لعبه في فناء المدرسة ونُقل إلى المشفى.

نورة: ماذا قال له الطبيب؟

فواز: قال: إنه مصاب بهشاشة العظام لأنه لا يشرب الحليب.

نورة: ما فائدة شرب الحليب؟

فواز: يحتوى على الكالسيوم المفيد للعظام، ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي.

نوره: معلومة مفيدة أشكرك عليها .

نشاط (٦)



قومي نفسك:

● هل تتناولين ثلاثة أكواب من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟

● سجلي مقدار ما تتناولين في الجدول الذي أمامك:

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كوب حليب							
المقدار							
كوب لبن							
المقدار							
ملعقة جبنة							
المقدار							
ملعقة لبننة							
المقدار							
ملعقة قشطة							
المقدار							
كوب زبادي							
المقدار							



أصناف من الحليب

حليب بالكاكاو



المقادير:

كوب حليب.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

الطريقة

١ يُخلط مسحوق الكاكاو مع قليل من الحليب.

٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكاو، ويُقَلَّب جيِّداً حتى يغلي.

٣ يُصبُّ في كوب ويُضاف إليه العسل، ويُحرَّك ويُقدَّم ساخناً.



في حال عدم توفر العسل ماذا نفعّل؟

يستبدل العسل بالسكر مع تفضيل توافر العسل

حليب مع رقائق الحبوب



المقادير:

- نصف كوب من رقائق القمح (القرصان)، أو رقائق الذرة (كورن فليكس).
- كوب من الحليب.
- ملعقة من العسل.

الطريقة

- ١ يُضاف العسل إلى الحليب للتحلية.
- ٢ توضع الرقائق في طبق عميق.
- ٣ يُصب الحليب فوقه، ويُقدّم.

الجلول اون لاين
hulul.online



تحتوي النخالة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المهمة؛ لصحة الإنسان، فهي تقوي الشعر والدم وكذلك الأسنان والعظام، وتفيد الألياف التي تحتويها النخالة في معالجة الإمساك لاحتوائها على ألياف السيليلوز.

نشاط (١)



حدّدي مما يأتي ثلاثة أمور تودين توفرها عند اختيار صنف جيد من رقائق الذرة:

- أ. طعم الرقائق لذيذ.
- ب. لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظة.
- ج. شخصيات محبوبة تأكل من هذا المنتج.
- د. أن تكون الرقائق في عبوات صغيرة الحجم صالحة للاستعمال مرة واحدة.
- هـ. بداخل العبوة هدية مجانية.

أسرتي العزيزة



ساعدني ابنتك في ابتكار صنف من الحليب يقدم بطريقة جاذبة لطفل لا يرغب بشرب الحليب؟ **السحلب**



١ صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)

يؤخذ الحليب من

الحليب المجفّف

يُمكن تقديم الحليب

تُعتبر اللبنة والجبنّة

(ب)

من منتجات الحليب.

حليب سائل تم تجفيفه وتبخيره.

البقرة - الشاة - الناقة.

ساخناً أو بارداً.

حليب طازج لم تنته مدة صلاحيته.

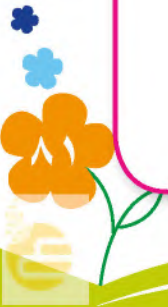
٢ عللي لما يأتي :

أ يُحرّك الحليب بالمعلقة عند غليه.

حتى يغلي جيداً وتقتل الميكروبات

ب يُحفظ الحليب المجفّف بعيداً عن الرطوبة.

حتى لا يفسد



اكتبى أضداد الكلمات الآتية، ثم اجمعى حروف المربعات، وكونى منها جملة
ضعيها في الفراغ لتكتمل الجملة في المستطيل:

سلبى ا ي ج ا ب ي
قبيح ج م ي ل
سريع الغضب ح ا ن ي
نهار ل ي ل
طويل ق ص ي ر
صغير ك ب ي ر



أشرب الحليب يومياً؛ لأقوي عظامي وأسنانى.

أعيدى أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها في مكانها الصحيح؛ لتكتشفى منتج
الحليب الذي لم تصنعه أمى في القصة السابقة:



٥ اقرئي الجمل الآتية، ثم استخلصي السبب والنتيجة ودوني إجابتك:

أ يساعد الكالسيوم في الحليب على تقوية عظامنا.

ب تفيد البكتريا الموجودة في اللبن الزبادي في معالجة بعض الاضطرابات المعوية.

ج يتوفر فيتامين أ في الحليب ومنتجاته والذي يعمل على رفع مناعة الجسم ضد الأمراض.

النتيجة

السبب

تقوية العظام

الكالسيوم

معالجة بعض الاضطرابات المعوية

البكتريا الموجودة في الزبادي

رفع مناعة الجسم

فيتامين أ

٦ صنفي الأطعمة الآتية وضعي كل نوع في إحدى المجموعات الثلاث:



منتجات الحليب

خضراوات

فواكه

٣

٤

٥

٨

٩

٦

١١

٣

١٠

