

التطبيقات



ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع تصويب الخطأ إن وجد:

١- تحتوي السلطات على نسبة عالية من الدهون. (X) تحتوي نسبة عالية من الفيتامينات

٢- يُفضل تتبيل السلطة قبل تناولها بفترة؛ حتى يكون طعمها ألذ. (X) تتبيل قبل تناولها مباشرة حتى لا تزيل مكوناتها

٣- يُكتفى بالتمر كوجبة؛ لقيمته الغذائية المرتفعة. (X) لا يكتفى به، لإفتقاره بعض العناصر الغذائية

٤- يُحفظ الرطب في غير موسمه بهدف تناوله طوال العام. (✓)

٢- قيمي ما يأتي معللة إجابتك:

١- اهتمام الدولة بتشجيع زراعة النخيل. صح : لقيمته الغذائية العالية

٢- تقديم سلطة البطاطس مع المعكرونة بالصلصة البيضاء. خطأ : لأن كلاهما نشويات

٣- طهي الخضراوات بطريقة (التحمير بالزيت) لمذاقها الرائع. خطأ : لأن التحمير يزيد من سرعاتها الحرارية

٤- استبدال السكريات بالتمر عند تقديم الحلوى. يفضل : لأن التمر ذو قيمة غذائية عالية

أحيطي ثلاث صور يجمعها - بحسب رأيك - ثلاثة أمور، ثم اكتبي ما يجمعها:



بروتين حيواني ، تؤكل مطهية ، قيمتها الغذائية عالية



لونها أخضر ، مفيدة ، خضروات تؤكل نية



من انواع التمور ، مفيدة جداً ، قيمة غذائية عالية

ألف ابن القيم الجوزية كتاباً عن الأغذية، ولتعرفي اسم الكتاب، صلي العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب)، ثم اكتبي الحرف الأول من العمود (ب) في المربع المقابل للعمود (أ)، على غرار المثال الأول.

| (ب) | (أ) |
|---------------------|---|
| 10 يوسف. | ١ - الوحدات الأساسية لبناء البروتين |
| 7 نخلة. | ٢ - سورة قرآنية ورد فيها لفظ الخردل |
| الأحماض الأمينية. | ٣ - عند إعداد السلطة يفضل أن تكون الخضراوات |
| 3 طازجة. | ٤ - أول مرحلة من مراحل التمر |
| 6 لحوم. | ٥ - تحتوي التمور على نسبة من |
| 5 الأملاح المعدنية. | ٦ - بروتين حيواني |
| 2 ثقمان. | ٧ - شجرة مباركة |
| 9 ورقية. | ٨ - بروتين نباتي |
| 8 بقول. | ٩ - خضراوات بها نسبة عالية من الألياف |
| 4 بسر. | ١٠ - سورة قرآنية ورد فيها لفظ الخبز |

اسم الكتاب: الطب النبوي



فتحت كتاباً فقرأت فيه عبارة تقول:

وأردت أن يستفيد أفراد أسرتك من ذلك المنجم، فما الذي تفعليه لتحقيق تلك
الفائدة؟

اخبرهم بقيمة التمر الغذائية وأقوم بعمله بطرق إبداعية مثل وضعه مع
اللبن بطريقة جميلة تفتح الشهية أو اقوم بعمله داخل الكعك