

# السلطات

## المفاهيم الرئيسية:

- السلطات.
- المقبلات.

سبق وأن درسنا السلطات في الصف الأول المتوسط، وعرفنا أن لها مكانة مهمة في قائمة الطعام ومن الضروري تقديمها مع الوجبات اليومية.

## أهمية السلطة

تحتوي على الفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والكربوهيدرات، والدهون. تمد الجسم بالألياف (السليوز). تتميز بطعم لذيذ. تحتوي على نكهات خضراوات وفواكه ذات ألوان جميلة وزاهية. تحتوي على



لترشيد استهلاك الماء عند غسل الخضراوات يفضل غسلها في وعاء مملوء بالماء بدلاً من استخدام المياه الجارية من الصنبور، والاستفادة من هذا الماء بعد الانتهاء من غسل الخضراوات في ري النباتات المنزلية أو غسل الأسطح الخارجية.



## أنواع السلطات

للسلطة دور مهم في الوجبات اليومية ومن هنا كان تقديمها حسب دورها، ومن أمثلتها:



بالرجوع إلى الأمثلة التي في التقسيم السابق لأنواع السلطات، أذكر المكونات الرئيسية لكل نوع؟

- ١- الخضراوات، مثل: الخيار والخس والطماطم والجزر والفليفلة
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- الفواكه، مثل: التفاح والموز والبرتقال
- ٦- اللحوم، مثل: الدجاج ولحم الغنم والبقر والتونة