

الوحدة الحادية عشرة

فدائي

الحلول اون لاين  
hulul.online





الشطائر



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُكوّن وجبة صحيّة خفيفة.
- أن تلخّص القيمة الغذائية لوجبة صحية خفيفة.
- أن تميّز بين أنواع الخبز المختلفة.
- أن تُعدّ بعض الشطائر بأنواع الخبز المناسبة بحشوات مختلفة.
- أن تبتكر طرائق مختلفة لتقديم الشطائر بشكل جذاب.

# الوجبات الخفيفة

غذائي



تناولتُ فطوري الساعة ٦ صباحاً.



## المضاهيم الرئيسية

- الوجبة.
- الطاقة.

يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها الشخص يومياً يتخللها وجبات خفيفة والتي تعتبر جزءاً من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.

تناولتُ عشاءي الساعة ٧ مساءً.

أكلتُ: الخبز + الجبن + اللبن

تناولتُ وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحاً.

أكلتُ الموز + التفاح + الفراولة

تناولتُ غذائي الساعة ٢ بعد الظهر.



أمامك وجبات غذائية صحية أكملها بالصور أو بالرسم.



«إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال يومياً حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات.»





تستيقظين صباحًا، وتحتاجين إلى تناول وجبة تمنحك طاقة؛ لتبدئي يومك بنشاط.

فما هذه الوجبة؟ وضحي ذلك. **وجبة الفطور**

● اذكري ما تناولته في وجبة الإفطار بالأمس.

**البيض والجبن والخبز وبعض الخضروات وعصير الفاكهة**



« الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة، والواجبات اليومية.

## نشاط (١)



اذكري أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة.

الوجبة الخفيفة

الوجبة الرئيسية

أوجه الشبه

ليس لها مواعيد محددة

كميتها صغيرة

تعطي طاقة

تعطي شعور بالشبع

تفيد الجسم

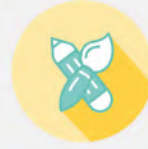
لها موعد محدد

بها بروتين حيواني





تخيلي أنك صحفية في مدرستك، اجمعي آراء زميلاتك حول المنتجات التي تباع في المقصف المدرسي من حيث احتواؤها على عناصر غذائية مفيدة للجسم .



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يحسُن بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله.

**زميلتي الأولى : يبيع المقصف المدرسي ساندوتشات المربي وهي تحتوي على السعرات الحرارية المفيدة للجسم**  
**زميلتي الثانية : يبيع المقصف المدرسي كروسان الشوكولاتة وهي تحتوي على الدهون والبروتينات المفيدة للجسم**  
**زميلتي الثالثة : يبيع المقصف المدرسي عصائر الفواكة الطازجة والتي تحتوي على السكريات المفيدة للجسم**

## نشاط (٣)

ما النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول المسليات والأطعمة الخفيفة بين الوجبات مثل شرائح البطاطس والحلوى، استعيني بالمتنظم الآتي:

### النتيجة

زيادة الوزن وتسوس الأسنان

### السبب

احتوائها على سعرات حرارية عالية



« الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك.







متى تتناولين الوجبة الخفيفة ؟ وضح ذلك.  
قبل الوجبة الرئيسية بساعتين على الأقل

● ضعي علامة (✓) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة (✗) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب:

السبب	غير مفيدة	مفيدة	الوجبة
لوجود النشويات والسكريات	X		
لوجود الفيتامينات والأملاح المعدنية		X	
لوجود الفيتامينات والأملاح المعدنية والنشويات		X	
لوجود السكريات والمواد الحافظة	X		
لوجود الفيتامينات والأملاح المعدنية		X	





إحدى زميلاتك تتناول الحلويات بكثرة أثناء فترة الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي توجهينها لها؟

النصيحة: أنصحها أن تتوخى الحذر من هذه الأطعمة وتعرف مخاطرها وتتجنبها

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



في إجازة نهاية الأسبوع دخلت فاطمة المطبخ في الصباح لتساعد أمها في إعداد وجبة الإفطار فوضعت أطباق الجبن والمربى والبيض وأكواب الحليب على السفرة، وعندما انتهت من إعداد هذه الوجبة طلبت منها أمها الذهاب إلى أبيها وإخوتها لإخبارهم بأن الفطور جاهز، عندها قالت فاطمة: يا أمي إن هذه الوجبة ناقصة.

### المفاهيم الرئيسية

- الحشو.
- النخالة.



● ما الذي ينقص هذه الوجبة؟ وضح ذلك.

### الخبز

(تناول الفطور صباحاً يمدك بالطاقة ويزيد من تركيزك) ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي والذي يعد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج من خلال الرابط الآتي:



وزارة الصحة  
Ministry of Health

أكملي الفراغ بالكلمة المناسبة:

..... الخبز ..... من أكثر الأطعمة شيوعاً حيث يتناوله الأفراد في وجباتهم الغذائية وهو طعام مغذ ورخيص الثمن، ويشكل مع الحبوب إحدى المجموعات الغذائية اليومية، ويعتبر من أغذية الطاقة التي تمد الجسم بالكربوهيدرات.





## أنواعه

٢

البُرّ: من دقيق القمح الكامل، يحتوي على النخالة لذا فهو مرتفع القيمة الغذائية.



١

الأبيض: من دقيق القمح المقشور (الخالي من النخالة).



## أشكاله

تتوفر في الأسواق مجموعة كبيرة من الخبز بنكهات متعددة وأشكال مختلفة.



أمامك مجموعة صور لأشكال مختلفة من الخبز، سمي كل شكل بترتيب حروفه المبعثرة وأعيدي كتابة الاسم في المكان المخصص له:



ا م ص و ي ل

صامولي



ف ر د م و

مفروود



م س ي ت

تميس





ف س ر ن ي

فرنسي



ر ح ش ا د

شرايح



ي ش ك ر

شريك

### حفظه



إن أفضل طريقة لحفظه هي وضعه في أكياس بلاستيكية مغلقة، ولحفظه مدة طويلة لا تتجاوز الأسبوعين يوضع في المجمدة (الفریزر).

الجلول اون لاين  
hulul.online



« تعتبر نخالة القمح من أهم الأغذية الغنية بالألياف ومصدرًا جيدًا لفيتامينات (ب) المهمة للجسم.





## نشاط (١)

هل ورد ذكر الخبز في القرآن الكريم؟ وضح إجابتك.

نعم ، ورد في سورة يوسف ، قال تعالى : ( ودخل معه السجن فتيان قال

أحدهما إنني أراني أعصر خمراً وقال الآخر إنني أراني أحمل فوق رأسي

خبزاً تأكل الطير منه نبينا بتأويله إنا نراك من المحسنين )



## الشطائر:

الشطيرة طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.

## نشاط (٢)

ما الخطوات التي تسبق إعداد الشطائر؟

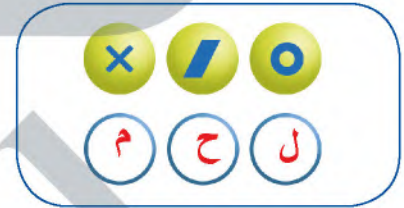
إحضار مكوناتها

تجهيز المكان لإعدادها





فكي الرموز الآتية لمعرفة أسماء حشوات الشطائر المختلفة، ثم صلي كل اسم بنوعه:



حشو مالح



حشو حلو








« إن القيمة الغذائية للشطيرة  
تختلف باختلاف الحشوة.


### نشاط (٣)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة صممي ملصقًا عن القيمة الغذائية لثلاثة أنواع  
من الشطائر.




### أوقات تناول الشطائر

في المدرسة. 

في وجبة الإفطار. 

في وجبة العشاء. 

في الذهاب إلى النزهة خارج المنزل. 

في مناسبات الشاي. 



## التغليف

يراعى أن تغلف كل شطيرة على حدة باستخدام ورق الشطائر أو ورق الألمنيوم، أو توضع في كيس من البلاستيك أو غيره وذلك حتى:

لا تختلط الروائح المتعددة.

لا يجف... يجف قبل تناوله وللمحافظة عليه **طازجاً**

لا تتلوث بـ **الأتربة** والحشرات.

### نشاط (٤)

ابحثي في مصادر التعلم عن مضار الشطائر التي تعد خارج المنزل صحياً واقتصادياً، ثم ناقشي زميلاتك في المجموعة حول النتائج التي توصلتن إليها.



١- زيادة الوزن

٢- زيادة ضغط الدم

٣- اضطراب الأوعية الدموية في الجسم

٤- إسراف الأموال على ثمن الطعام بشكل باهظ





## أصناف من الشطائر

### شطائر البيض المسلوق

#### المقادير:

- بيضتان مسلوقتان.
- ملح - فلفل.
- خبز مفروود صغير.
- خضراوات (حسب الرغبة).
- ملعقة كبيرة من الزبدة (حسب الرغبة).

#### الطريقة:



١ يُقطع البيض المسلوق.



٢ يُدهن الخبز بالزبدة. عللي.



لتكون طبقة دهنية لتثبيت الحشو ولمنع الخبز من امتصاص رطوبة الحشو ، وليبقى الحشو محتفظاً بخواصه ونكته



٣ تُرص قطع البيض في الخبز، وترش بقليل من الملح والفلفل وتُقدم بعد تجميلها بشرائح الخضراوات الطازجة مثل: الطماطم، الخيار،

الجزر، الخس. لماذا؟

لكي تكون أكثر جمالاً وتساعد على فتح الشهية وتكون الوجبة متكاملة

### نشاط (١)

ابتكري طريقة لتقديم شطائر البيض المسلوق وقدميها أمام زميلاتك.

- ١- يقطع البيض المسلوق
- ٢- يوضع في صحن للتقديم
- ٣- يزين بالجزير



## شطائر اللبنة

### المقادير:

- لبنة.
- زيتون محشو - زعتر ناعم.
- زيت زيتون.
- خبز شرائح (توست).

### الطريقة:



١ يُقطع الخبز بشكل دائري ويدهن بزيت الزيتون.



٢ تُوضع اللبنة على شريحة الخبز، وتُغطى بالشريحة الأخرى.



٣ يُقطع الزيتون المحشو شرائح منتظمة ثم تُوضع قطعتان على

كل قطعة خبز لتعطي شكل العين ثم يرش الزعتر على شكل هلال ليعطي شكل الفم.



يمكن تقديمها بأشكال أخرى وتغليفها بورق السلوفان.

### نشاط (١)

اقترحي طريقة جديدة لتقديم شطائر اللبنة وأعرضيها أمام زميلاتك.

تقدم من خلال المعجنات وتزين بحبة البركة وتقدم على طبق





١ اختاري الإجابة الصحيحة:

أ نتناول يوميًا:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

ب تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضراوات

ج أهم الوجبات اليومية:

الفطور

الغداء

العشاء

٢ علي:

أ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل. حتى لا تتراكم بقايا الطعام بين الأسنان مما يؤدي إلى تسوس الأسنان

ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن.

لأن هذه الأطعمة تحتوي على سرعات حرارية عالية بالإضافة إلا أنها تحتوي على القليل من المواد الغذائية

ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض.

لاحتوائه على السكريات ولاارتفاع السرعات الحرارية فيه



٣ ساعدي ندى في وضع الرقم المناسب لتكون رأيا في شطائر الوجبات السريعة:

٢ كما أنها عامل مهم في الإصابة بالأمراض.

٣ تفقد قيمتها الغذائية نتيجة حفظها لفترات طويلة.

٤ نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات.

١ أرى أن شطائر الوجبات السريعة.

٥ وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة.



٤ اكتب الحروف الناقصة في الشكل الآتي:

١ أفقي

٢ أفقي

٣ أفقي

٤ أفقي

٥ أفقي

٦ أفقي

١ رأسي

٢ رأسي

٣ رأسي

٤ رأسي

٥ رأسي

١ ف ط ي ر ة

٢ ا ر ز

٣ ش ك و ل ا ت ه

٤ خ ب ز

٥ ذ ر ة

٦ ق ه و ة

١ ف

٢ ا

٣ ك

٤ ي

٥ ي

٦ ق

١ و

٢ ا

٣ و

٤ ي

٥ ت

٦ و

١ ح

٢ ح

٣ ح

٤ ي

٥ ت

٦ ن