

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية



الجلول اون لاين
hulul.online

أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

١ تبيين دور السلطة في الوجبات اليومية.

٢ تبتكر أصنافاً من السلطات.

٣ تطبّق عمل صنف من التمور.

٤ تناقش بركة النخلة وثمرتها.

٥ تُقيم الأصناف المعدّة غذائياً.

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).

تحتوي على نكهات مميزة وطعم لذيذ.

تحتوي على خضراوات وفواكه ذات ألوان جميلة وزاهية.

تحتوي على الفيتامينات

فتح الشهية.

تقوي صحة الجهاز الهضمي

قيمة غذائية عالية.

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:

٣

نوع من
المشهيات.



السلطة الحارة

٢

طبق مصاحب
للطبق الرئيس.



سلطة الطحينة

١

طبق مستقل
مكمل للوجبة.



السلطة الخضراء

ما الأصناف التي تقدم مع السلطات السابقة؟

٦

سلطة راقية
مضاف إليها جيلاتين
غير محلى.



سلطة الخضراوات بالجيلاتين

٥

سلطة حلوة.



سلطة الفاكهة الطازجة

شكل (١)

٤

طبق رئيس له
قيمة غذائية
عالية.



سلطة البقول مع المعكرونة

بالرجوع إلى الأمثلة التي في التقسيم السابق لأنواع السلطات، أذكر المكونات

الرئيسية لكل نوع؟

الطماطم - الخيار - الخس - الجزر

١- الخضراوات، مثل:

المادة الدهنية مثل زيت الزيتون

٢- المتبلات مثل الملح

٣- المادة السائلة مثل الخل

٤- الفواكه، مثل:

٥- الفواكه، مثل:

٦- اللحوم، مثل:

٦- اللحوم، مثل:

صدور الدجاج- المرتديلا



سلطة البقول مع المعكرونة



شكل (٢)



الطريقة

١ تُغسل الخضراوات جيداً (الفاصل الأخضر، الخس، الجزر) ثم تقطع قطعاً صغيرة.

٢ يُخلط كل من: الحمص، الذرة، الفاصولياء، اليازلاء، شرائح الزيتون مع الخضراوات المقطعة، ويمكن استبدالها بأنواع أخرى من الخضراوات والبقول حسب الرغبة.

٣ تخلط مقادير التتبيلة بعضها مع بعض، ثم تضاف للخضراوات والبقول.

٤ أيهما أفضل: البقول الطازجة (المعدة في المنزل) أم المعلبة؟ ولماذا؟

٤ تُضاف المعكرونة المسلوقة وتقلب قليلاً مع المكونات السابقة.

٥ توضع في طبق شفاف حتى تظهر ألوان الخضراوات والبقول، وتقدم للأكل. شكل (٢).



البقلادير

- نصف كوب ذرة مسلوقة.
- نصف كوب حمص مسلوقة.
- نصف كوب فاصولياء حمراء مسلوقة.
- كوب معكرونة مسلوقة.
- نصف كوب بازلاء مسلوقة.
- نصف كوب شرائح زيتون.
- حبتان من الجزر.
- قليل من الخس.
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر (البارد).
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون.

للتتبيل:

- ملعقتان كبيرتان مايونيز.
- ملح.
- فلفل أسود.
- عصير ليمونة.



يُفضل استعمال البقول الطازجة عند عمل الصنف وقد تُستعمل منها المعلبة أو المجمدة.

تتبعي مع والدتك مراحل طهي البقول، ثم دونيها.

- 1- تنقية البقول
- 2- غسل البقول ثم نقعها
- 3- سلق البقول في قدر مناسب من الماء

سلطة الخس بالدجاج (السيزر)



شكل (٣)



- صدر دجاجة.
- حزمة خس.
- ثلاث حبات طماطم.
- شريحتان من خبز المكعبات (التوست).
- نصف كوب جبن مبشور.
- للتتبيل:
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز.
- ملعقة كبيرة من الزيادي.
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (ماسترد).
- ملح.
- فلفل أبيض.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.



الطريقة

١ تُؤخذ نصف كمية التتبيلة ويُتبّل بها صدر الدجاجة ويُترك مدة (لا تقل عن ساعة)؛ حتى يمتص التتبيلة جيداً، ثم

يُشوى داخل الفرن.

٢ يُقطع الخس والطماطم - بعد غسله جيداً - قطعاً متوسطة الحجم.

٣ يُحمر خبز المكعبات (التوست) بعد تقطيعه قطعاً مربعة صغيرة أو يحمص في الفرن حسب الرغبة.

٤ يُقلّب الخس مع الطماطم ويتبل بباقي التتبيلة، ويوضع في طبق التقديم.

٥ يُقطع صدر الدجاجة شرائح ويُوضع فوق الخس ثم ينثر عليه الخبز المحمر ويُرش سطحه بالجبن المبشور،

شكل (٣).



يُفضل إعداد تتبيلة السلطات منزلياً على الرغم من توفرها جاهزة في الأسواق. عليّ؟



قيمي (سلطة الخس بالدجاج) غذائياً، مع إبداء رأيك في هذا الطبق.



سلطة الخضراوات المتنوعة



شكل (٤)



- ثلاث ورقات من الخس.
- ثلاث ورقات من الملفوف.
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر (البارد).
- أربع حبات جزر.
- حبة واحدة من الخيار.
- حبتان من البطاطس.
- عشرة عيدان فاصولياء.
- نصف كوب من الزهرة (القنبيط).

للتتبيل:

- علبه زيادي.
- عصير ليمونة.
- فلفل أسود.
- ملعقة خل.
- ملعقة زيت زيتون.
- ملح.



الطريقة

- ١ تُفكك الزهرة (القنبيط) إلى حبات صغيرة.
- ٢ تُقطع الخضراوات شرائح طويلة بعد غسلها جيداً.
- ٣ تُسلق الخضراوات المطلوب سلقها: (الفاصولياء، البطاطس، القنبيط، نصف كمية الجزر).
- ٤ تخلط الخضراوات الطازجة (الخس، الملفوف، الفلفل الأخضر، الخيار، نصف كمية الجزر) مع الخضراوات المسلوقة بعد تبريدها.
- ٥ تُعد التتبيلة بخلط مكوناتها جيداً وتضاف إلى الخضراوات قبل التقديم مباشرة شكل(٤).



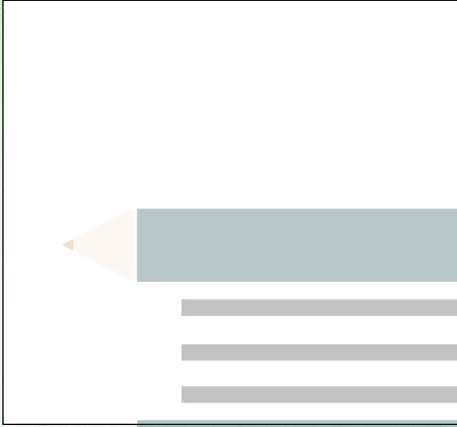
قد يستبدل الخل وزيت الزيتون بملعقة مايونيز مع مراعاة الإقلال منه؛ تجنباً لزيادة السعرات الحرارية.



ما قيمة الزهرة (القنبيط) الغذائية؟

يحتوي على العديد من الفيتامينات مثل : A,B,C,D غني بالاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم – الكالسيوم – الفوسفور

نشاط (ب):



نشاط (أ):

طبق السلطة يحافظ على صحة
الجهاز الهضمي
يمد الجسم بالفيتامينات والأملاح
المعدنية



التمر

المفاهيم الرئيسة:

- الرطب.
- كنز التمر.



أنا النخلة رمز العطاء وثماري زاد الفقير وحلوى الغني، ورد ذكري في عدة آيات قرآنية وقد شبهني رسول الله ﷺ بالمؤمن حيث روى عبد الله بن عمر (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: **إِنَّ مِنْ الشَّجَرِ شَجْرَةً لَا يَسْقُطُ وَرَقُهَا، وَأَنْهَا مِثْلُ الْمُسْلِمِ فَحَدِّثُونِي مَا هِيَ؟ ... فَقَالَ: هِيَ النَّخْلَةُ،** [صحيح مسلم، ٢٨١١].



ما وجه الشبه بين النخلة والإنسان؟

الإنسان المؤمن كلامه طيب ومجالسته حلوة ونفعه للمؤمنين كثير كذلك النخلة ثمرها طيب وحلاوتها ظاهرة ونفعها كثير

مراحل التمر



تمر



رطب



بلح



بسر

شكل (٥)

القيمة الغذائية للتمر

استرجعي فوائد التمر التي درستها في (الصف الأول المتوسط).

أملاح معدنية وفيتامينات
ألياف
ماء
سكريات

الكالسيوم والفسفور والحديد وفيتامين أ، ومجموعة ب المركب، وغيرها.

أثبتت الدراسات أن التمور لا تنقل الجراثيم المرضية، فهي حقاً شجرة مباركة.

حفظ التمر



يجمد بحفظه وهو رطب في علب محكمة الغلق ثم وضعه في الفريزر - أما التمر الجاف فيكنز يدويا بكميات قليلة لغرض الاستهلاك الشخصي، أو عن طريق المصانع بطريقة جذابة.

ذهب أحمد مع والده إلى مزرعتهم أثناء موسم جني محصول التمر، فرأى كمية كبيرة من التمر المتوفر في ذلك الوقت، فسأل والده: ماذا ستفعل يا والدي بهذه الثمور الكثيرة؟

قال الوالد: سنبيع جزءاً من المحصول في السوق، ونستهلك جزءاً منه، ونظراً لقصر موسم الرطب فإننا سنحفظ جزءاً منه لنتمكن من تناوله طوال العام.

فسأل أحمد والده: وكيف نحفظ التمر يا أبي؟

فرد الوالد: يمكن أن يجمد بحفظه وهو رطب في علب محكمة الإغلاق ثم وضعه في المجمد (الفريزر).

أما التمر الجاف فيكنز يدوياً بكميات قليلة لغرض الاستهلاك الشخصي أو عن طريق المصانع حيث تتم تعبئته بعلب خاصة وتغليفه، ثم تسويقه بطريقة جذابة.

وفي النهاية حمد الوالد وابنه خائفهما على ما أنعم به على العباد من نعم كثيرة، ومنها نعمة التمر.

- بمساعدة والدتك اذكرى خطوات كنز التمر؟

- ما المواسم التي نخصص على توفر التمر فيها؟ ولماذا؟

شهر رمضان الكريم لانه من السنة الإفطار على تمر

- ما الذي يجب مراعاته عند تجميد التمر؟

ان يحفظ في علب مغلقة باحكام ثم وضعه في الفريزر

- أحياناً قد تضاف بعض المواد لتحسين نكهة التمر المعبأة بالكنز، فما هي؟

العسل - الدبس

تختلف نسبة السكريات في التمر عند الكنز.



مواقع أشهر التمور في المملكة

روثانة



شكل (١١)

عجوة



شكل (١٠)

سكري



شكل (٩)

نبوت سيف



شكل (٨)

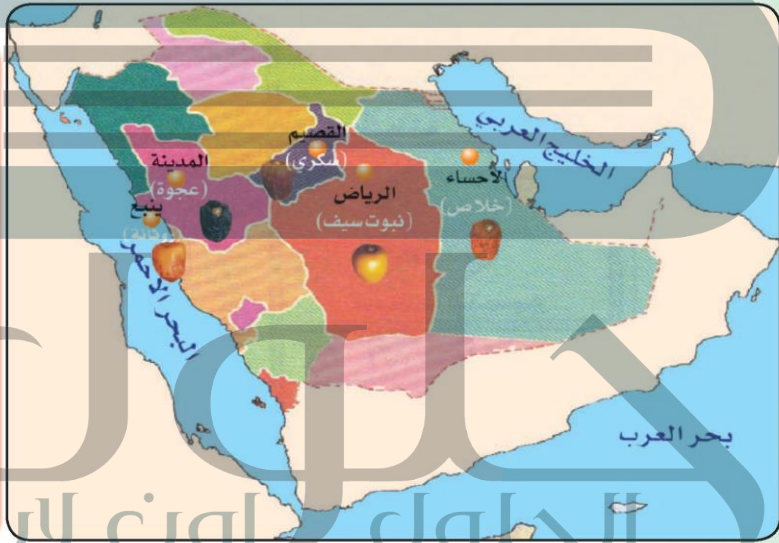
خلاص



شكل (٧)

معلومة إثرائية

أدى اهتمام حكومتنا بزراعة التمور إلى انتقال أنواع التمور من منطقة لأخرى وعدم اقتصره على منطقة واحدة فقط، فساهم ذلك في زيادة إنتاج التمور وارتفاع نسبة الناتج المحلي غير النفطي الذي يعد أحد أهم أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.



شكل (١٢)

تمد بلادنا الحبيبة برنامج الغذاء العالمي والدول الإسلامية المحتاجة بكميات كبيرة من التمور كمعونات إنسانية.

أكملي القصة الآتية باقتراح أفكار إبداعية تساعد على تحقيق الهدف:

لا ترغب أسرة مها في تناول التمر، فطلبت من معلمتها أن تساعدتها في تشجيع أسرتها على تناوله، أشارت عليها معلمتها أن تقترح أفكاراً إبداعية لتشجيعهم على ذلك.

- ١- إضافة التمر للحلوى - إضافة بعض
- ٢- المواد لتحسن نكهة التمر

فتناول أفراد الأسرة التمر.

كعكة الجبن بالتمر



شكل (١٣)



• علبه بسكويت شاي.

• إصبع زبدة.

• ملعقتان من الماء.

• عشر حبات من التمر المنزوع النوى.

• عشر حبات من الجبن المكعبات.

• أربع ملاعق من السكر. • ثلاث بيضات.

• ثلاث ملاعق من القرفة.

• ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز(البكينج باودر).

• ربع كوب من اللوز المجروش.



الطريقة

١ يُطحن البسكويت ويُخلط مع الزبدة وملعقتي الماء

ويرص في الصينية.

٢ يقطع التمر إلى أنصاف ويرص مع اللوز على البسكويت.

٣ يُخلط الجبن والسكر والبكينج باودر والبيض معاً.

٤ يُصب الخليط السابق فوق أنصاف التمر.

٥ يُدخل في فرن متوسط الحرارة حتى تماسك الطبقة العلوية.

٦ يُرش سطح الكعكة بالقرفة وهي ساخنة، ثم تُقطع وتُقدم، شكل (١٣).

لزيادة تماسك البسكويت

تُضاف ملعقتا ماء.



الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e



للقرفة فوائد متعددة غذائية وغير ذلك دوني في سطرين عدداً منها؟

القرفة غنية بالفيتامينات مثل A, C, B6, K

القرفة غنية بالمغنسيوم ، الفوسفور ، الكالسيوم ، البوتاسيوم ، الحديد و المنجنيز

التمر المحشو بالطحينة والبسكويت



شكل (١٤)



الطريقة

١ تُفتح حبات التمر ويُخرج النوى منها مع الاحتفاظ بشكلها.

٢ يُطحن البسكويت ويُخلط مع الطحينة.

٣ تُؤخذ كمية من الخليط بحجم نواة التمر وتُحشى بها التمرة.

٤ يُصب التوفي على وحدات التمر ويُجمل سطحها باللوز المبشور حسب الرغبة. شكل (١٤)

طريقة عمل التوفي:

يُحرك السكر على النار حتى يذوب، ثم تُضاف القشطة بالتدريج مع استمرار تحريك المزيج؛ لمنع تكثفه وللحصول على التوفي الذهبي المتجانس.



- عشر حبات من التمر.
- مقدار من صلصة التوفي.
- ملعقتان طحينة سائلة.
- أربع حبات بسكويت شاي.
- مقادير صلصة التوفي:
- (نصف علبة قشطة + ربع كوب سكر).
- للتجميل: لوز مبشور حسب الرغبة.
- ملاحظة: تضاعف المقادير حسب الحاجة.

يمكن استخدام

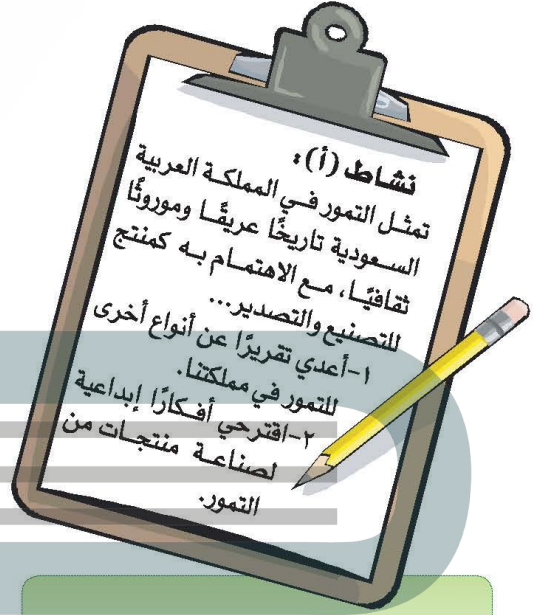
حلوى التوفي الجاهزة بدلاً من عملها منزلياً إذا ابتها بقليل من الماء الدافئ وتحريكها على النار. لكن يظل التوفي المعد في المنزل أفضل.

اقترحي حشوات أخرى تفضلينها يمكن استخدامها في التمر.

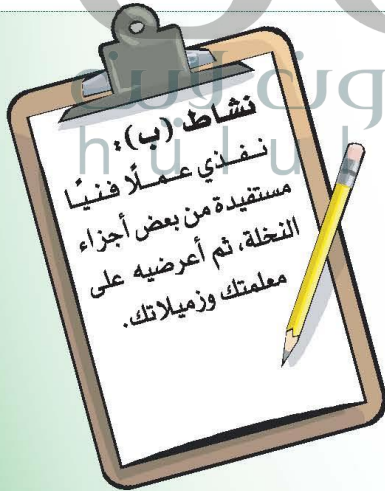
الشيكولاتة - التوفي - المارشملو

نشاط (ب):

استخدام سعف النخيل في عمل
مزهية



نشاط (أ):



التطبيقات



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

خطأ - نسبة عالية من الفيتامينات والاملاح المعدنية

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

خطأ - تتبل قبل تناولها مباشرة حتى لا تفقد قيمتها الغذائية

٢- يُفضل تتبيل السلطة قبل تناولها بفترة؛ حتى يكون طعمها ألذ. ()

خطأ لإفتقاره بعض العناصر الغذائية

٣- يُكتفى بالتمر كوجبة؛ لقيمته الغذائية المرتفعة. ()

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

صح

٢: قيمي ما يأتي معللة إجابتك:

لقيمته الغذائية العالية

١- اهتمام الدولة بتشجيع زراعة النخيل.

يفضل تقديم السلطة الخضراء جانب المعكرونة لأن البطاطس والمعكرونة كلاهما نشويات

٢- تقديم سلطة البطاطس مع المعكرونة بالصلصة البيضاء.

طريقة الطهي الطهي بالتحمي تفقدها قيمتها الغذائية وتزيد من سرعاتها الحرارية

٣- طهي الخضراوات بطريقة (التحمير بالزيت) لمدانها الرائحة.

يفضل ذلك لارتفاع قيمة التمر الغذائية

٤- استبدال السكريات بالتمر عند تقديم الحلوى.

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



ا

البيض واللحم والسّمك : كلهم بروتينات حيوانية -
قيمتهم الغذائية عالية - لا تؤكل نية



ب

الخس والخيار و الفلفل كلهم خضروات -
يمكن اكلهم بدون طهي - يحتوا على
العديد من الاملاح المعدنية



ج

تمر سكري وتمر نبوت وتمر روثانه كلهم
انواع تمر - يحفظوا لفترة طويلة - لهم
قيمة غذائية عالية

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

| (ب) | (أ) |
|-------------------|--|
| يوسف. | ١- الوحدات الأساسية لبناء البروتين |
| نخلة. | ٢- سورة قرآنية ورد فيها لفظ الخردل |
| الأحماض الأمينية. | ٣- عند إعداد السلطة يفضل أن تكون الخضراوات |
| طازجة. | ٤- أول مرحلة من مراحل التمر |
| لحوم. | ٥- تحتوي التمر على نسبة من |
| الأملح معدنية. | ٦- بروتين حيواني |
| نقمان. | ٧- شجرة مباركة |
| ورقية. | ٨- بروتين نباتي |
| بقول. | ٩- خضراوات بها نسبة عالية من الألياف |
| بسر. | ١٠- سورة قرآنية ورد فيها لفظ الخبز |



فتحت كتاباً فقرأت فيه عبارة تقول:

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

الفائدة؟

إضافة التمر للحلوى

استخدام التمر كشوة لبعض المخبوزات

إضافة مواد تحسن من نكهة التمر

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online