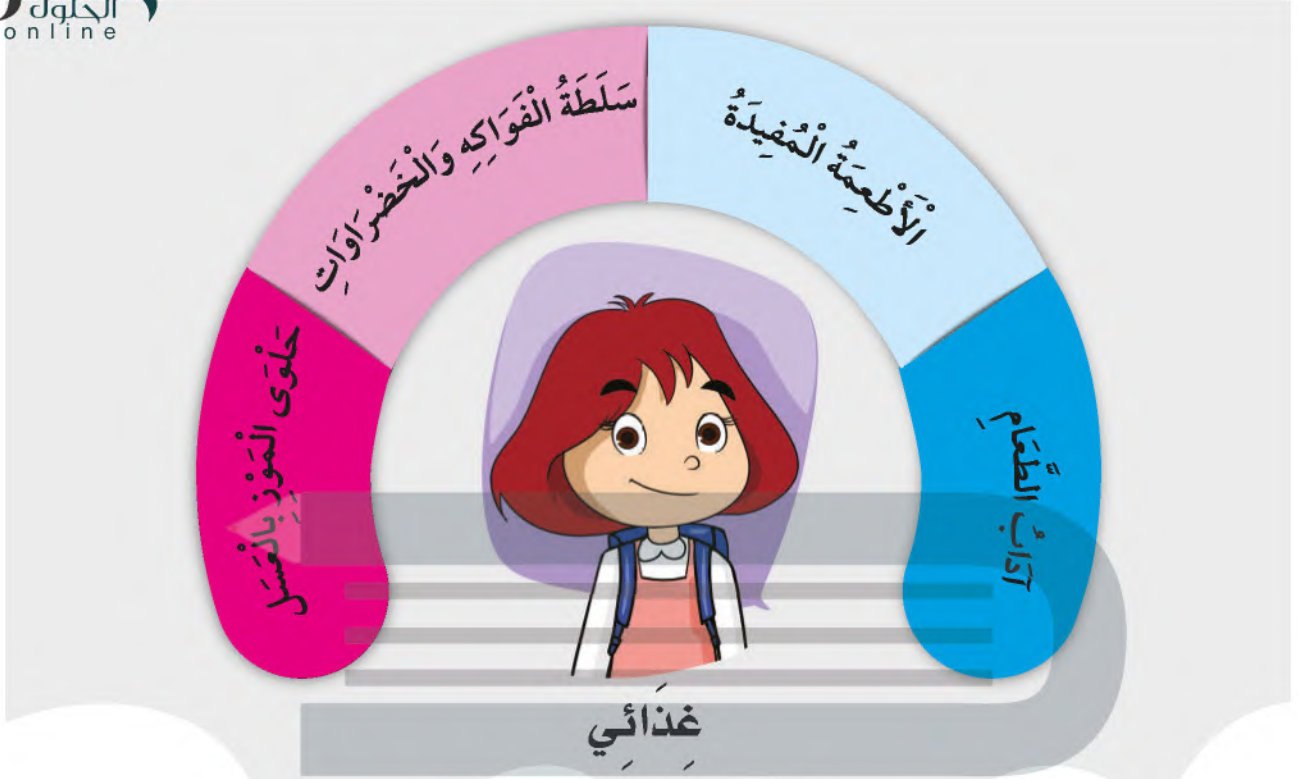


## الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

# غِذَائِي

- آدَابُ الطَّعَامِ.
- الْأَطْعَمَةُ الْمُفِيدَةُ.
- سَلْطَةُ الْفَوَاكِهَ وَالْخَضْرَاوَاتِ.
- حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ.





## الأهداف

يَتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تَسْتَتِجَ ثَلَاثَةَ مِنْ آدَابِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ .
- ٢ أَنْ تُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ .
- ٣ أَنْ تُصَنِّفَ الْأَطْعِمَةَ وَفَقًّا لِمَصَادِرِهَا .
- ٤ أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَطْعِمَةِ الْمُفِيدَةِ لِلجِسْمِ وَالْأَطْعِمَةِ الضَّارَّةِ لَهُ .
- ٥ أَنْ تُنْفِذَ طَبَقَ سَلْطَةِ بَسِيطًا تَحْتَ إِشْرَافِ الْمُعَلِّمَةِ .
- ٦ أَنْ تَقْتَرِحَ طَرِيقَةً جَذَابَةً لِتَقْدِيمِ حَلْوَى الْمَوْزِ بِالْعَسَلِ .





## آدابُ الطَّعامِ

مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ؟

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:

- آدابُ.
- الطَّعامِ.
- النَّفخُ.

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ - رضي الله عنهما - قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ». [البخاري، ٥٣٧٦]

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأُ اليَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسِ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ آدَابَ الطَّعَامِ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي اسْتِتَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.   
 تسمية الله ، الأكل باليد اليمنى ، الأكل مما يليك .

أَغْسِلْ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.





لَمْ نَغْسِلْ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟  
لكي نقي أنفسنا من الأمراض



أَقْلَمُ أَظْفَارِي إِنْ كَانَتْ غَيْرَ مُقْلَمَةً، لِمَاذَا؟  
حتى لا تنتسخ وتنقل لنا الأمراض

أَجْلِسُ جُلُوسًا صَحِيحًا عِنْدَ الْأَكْلِ وَأَتَنَاوَلُ  
الطَّعَامَ بِهُدُوءٍ مَعَ مَضْغِهِ جَيِّدًا.

أَتَجَنَّبُ الشُّرْبَ وَأَنَا وَاقِفَةٌ.

### أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَحْدِيدِ مَا يَجِبُ أَنْ يُقَالَ  
قَبْلَ الْأَكْلِ : بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بَعْدَ الْأَكْلِ : الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ



قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

أ. إِذَا لَمْ يُعْجِبْكَ الطَّعَامُ؟ لَا أَفْصَحُ بِذَلِكَ وَ أَكُلُ الْقَلِيلَ مِنْهُ .

ب. إِذَا رَأَيْتِ شَيْئًا غَرِيبًا فِي الطَّعَامِ؟ أَقُومُ بِإِزَالَتِهِ .





أَتَجَنَّبُ النَّفْخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْحَارِّ. لماذا؟  
لأنه ينقل الجراثيم إلى الأكل من النفخ.

### التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ قَدِّمِي نَصِيحَةً لِلْمَوْقِفِ الْآتِي:

تَنَاوَلْتُ فِتَاةً طَعَامَ الْعِشَاءِ، وَأَخْرَجْتُ بَقَايَا الطَّعَامِ مِنْ  
فَمِّهَا وَوَضَعْتُهَا فِي الطَّبَقِ.

- هذا ليس من آداب الأكل. فلتذهبي إلى أقرب سلة مهملات. وتفرغي ما بداخل فمك في منديل وتلقيه جيداً وتلقيه بالسلة.
- 



عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمَّ، نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ، مَعَ  
تَوْضِيحِ السَّبَبِ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -  
بِالتَّنْفُسِ ثَلَاثًا أَثْنَاءَ الشُّرْبِ. حتى يقينا من الأمراض .

أُطَبِّقُ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ مَعَ زَمِيلَاتِي.



## إرشادات عامة

- 1 نهى الرسول - صلى الله عليه وسلم - المسلم عن الأكل متكثراً.
- 2 السكين تستخدم للقطع لا لتناول الطعام أو الإشارة بها.
- 3 لا تتحدثي وفمك مملوء بالطعام.
- 4 ضعي في الطبق قدر حاجتك من الطعام.
- 5 لا تحدثي صوتاً أثناء الأكل أو الشرب.
- 6 تجنبي التنفس في الكوب أثناء الشرب.



في الصور الآتية ضعي علامة (✓) تحت الصورة التي تمثل  
سُلوًا صحيحًا، وعلامة (X) تحت الصورة التي تمثل سُلوًا

غير صحيح مع تصويبه شفهيًا:



قَالَ الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا  
مَنْ بَطْنًا، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ  
فَثَلَّثَ لَطْعَامَهُ.....، وَثَلَّثَ لَشْرِبِهِ.....،  
وَثَلَّثَ لِنَفْسِهِ.....». [صحيح ابن حبان، ٦٧٤].







## الطَّعِمَةُ الْمُفِيدَةُ

لِمَ نَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ؟

المفاهيم الرئيسية:

- أطعمة مفيدة.
- أطعمة غير مفيدة.
- مصدر نباتي.
- مصدر حيواني.

تَنَاوَلُ الطَّعَامَ مُهِمٌّ

لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

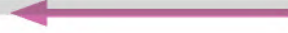
لِلنَّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ

لِنُموِّ الْجِسْمِ

لِلأَطْعِمَةِ أَنْوَاعٌ مُتَعَدِّدَةٌ:



أَنَا أَعْرِفُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ الْآتِيَةِ:



الحلول اون لاين  
hulul.online



أُرْسِمِي مُخَطَّطًا تَنْظِيمِيًّا مُبَسَّطًا يُوضِّحُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ.







اُكْتُبِي حَرْفَ (ن) تَحْتَ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِيِّ، وَحَرْفَ  
(ح) تَحْتَ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِيِّ:



ن



ح



ن



ح



ن



ح



ن



ن



ح



ح



ن



ح



أَتَنَاوَلُ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ وَالْمُتَنَوِّعَةَ يَوْمِيًّا مِثْلَ:

- الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ - الْبُقُولِ وَالْحُبُوبِ -  
اللُّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ وَالْبَيْضِ - الْحَلِيبِ وَمُتَّجَاتِهِ.



أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلَ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الْمُفِيدَةِ مِثْلَ:

- الْحَلْوَيَّاتِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ - الْوَجَبَاتِ  
السَّرِيعَةِ - الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ.



فِي رَأْيِكَ أَيُّهُمَا أَفْضَلُ: تَنَاوُلُ الطَّعَامِ الْمَطْبُوخِ فِي

الْمَنْزِلِ أَمْ الطَّعَامِ الْجَاهِزِ؟ وَلِمَاذَا؟

الطعام المطبوخ في المنزل أفضل لأنه شهى و ليس به مواد ضارة و يتمتع بالنظافة الموثوق بها .





النَّظَافَةُ مُهِمَّةٌ عِنْدَ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَتَقْدِيمِهِ وَتَنَاوُلِهِ.



اِكْتَشِفِي الأَخْطَاءَ فِي الأشْكَالِ الآتِيَةِ، وَاقْتَرِحِي  
حُلُولًا لَهَا.



ترك الأطعمة مكشوفة عرضة للحشرات  
الحل : تغطية كاملة .



شراء الأطعمة من الباعة المتجولين  
الحل : تناول الطعام المعد منزلياً .



تناول الأطعمة المعلبة و ترك الفواكه  
الحل : الإكثار من تناول الفواكه .



تناول الحلويات بكثرة .  
الحل : الإقلال من تناول الحلويات

مِنَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِقْتِدَالُ مِنْهَا:



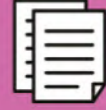
- الْمَقْلِيَّةُ.
- الْمُلَوَّنَةُ.
- الْجَاهِزَةُ.
- الْمُعَلَّبَةُ.



نَاقِشِي الْعِبَارَةَ الْآتِيَةَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ:  
(يَجِبُ أَلَّا نُكْثِرَ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ).

حتى لا تنصاب بالأمراض و في ذلك التزام بما أوصانا به الرسول صلى الله عليه وسلم  
فثلث البطن ماء و الثلث لطعام و الثلث للنفس .





## إرشادات عامة

- ١ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمنًا.
- ٢ المداومة على تناول الأطعمة غير المفيدة مضر بالصحة.
- ٣ الحيوية والنشاط مظهر من مظاهر تناول الغذاء الجيد.
- ٤ الإفراط في تناول الأطعمة يؤدي إلى البدانة.
- ٥ الاستهزاء بالأشخاص البدناء أو الشديدي النحافة تصرف غير لائق.
- ٦ الإكثار من شرب الماء النظيف مفيد للصحة.
- ٧ من المهم للطفل شرب ما لا يقل عن خمسة أكواب من الماء يوميًا.

هيا  
نمرح

أضع علامة (✓) على الأطعمة الآتية المفيدة لأجسامنا:





## إِخْتَارِي الْعَصِيرَ الْأَفْضَلَ، وَبَيِّنِي السَّبَبَ:



ضَعِي عَلامَةَ (✓) تَحْتَ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي يَجِبُ أَلَّا نَتَّأَوَّلَهَا بِكَثْرَةٍ:



## سَلْطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ

لِمَ يَجِبُ تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا؟

المفاهيم الرئيسية:

- السَّلْطَةُ.
- التَّقْطِيع.
- الْخَلْطُ.

الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْمُفِيدَةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ.



أَتَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا

لِزِيَادَةِ نَشَاطِي الْبَدَنِ

لِحِمَايَةِ جِسْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ

حلول اون لاين  
hulul.online

نشاط

أرْصُمِي دَائِرَةً حَوْلَ الْفَاكِهَةِ، وَمُرَبَّعًا حَوْلَ الْخَضِرَاوَاتِ.





## نشاط ٢

لأَحَظْتُ أُمَّ أَمَلٍ أَنَّ ابْنَتَهَا خَامِلَةٌ وَبَطِيئَةُ الْحَرَكَةِ، فَاسْتَشَارَتِ الطَّيِّبَ وَسَأَلَتْهُ عَنِ حَالِهَا، فَصَحَّهَا أَنْ تَتَنَاوَلَ أَمَلُ الْأَطْعَمَةَ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، فَسَأَلَتْهُ أُمُّ أَمَلٍ: كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ يَتِمَّ ذَلِكَ وَأَمَلٌ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَأْكُلَ حَبَّةَ فَاكِهَةٍ بِأَكْمَلِهَا؟  
**قَدِّمِي لِأُمِّ أَمَلٍ حُلُولًا فَعَالَةً لِهَذِهِ الْمَشْكَلَةَ؟**

هَيَّا نَتَعَرَّفْ عَلَى خُطُواتِ عَمَلِ سَلَطَةِ الْفَوَاكِهَةِ:

• **أَوَّلًا:** نُحَضِّرُ الْفَوَاكِهَ ثُمَّ نَغْسِلُهَا جَيِّدًا.



• **ثَانِيًا:** نَقَطُّعُ الْفَوَاكِهَ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.



• **ثَالِثًا:** نَخْلِطُ الْفَوَاكِهَ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



• **رَابِعًا:** نَضْبُ عَلَيَّهَا عَصِيرَ بُرْتُقَالٍ أَوْ عَصِيرَ مَانْجُو.



• **خَامِسًا:** نَقَدِّمُ الطَّبَقَ.





بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ  
اتَّبِعِي الْخُطُواتِ السَّابِقَةَ لِإِعْدَادِ  
طَبَقِ سَلْطَةِ فَوَاكِهَ، ثُمَّ زَيِّنِيهِ.

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



أَحَبَّتْ رَغَدَ عَمَلٍ مُفَاجَأَةً لِأُسْرَتِهَا فَقَامَتْ بِإِعْدَادِ طَبَقِ سَلْطَةِ الْخَضِرَاوَاتِ الشَّهِيِّ جَدًّا، وَاتَّبَعَتِ الْخُطُواتِ الْآتِيَةَ:



• **أَوَّلًا:** أَحْضَرَتِ الْخَضِرَاوَاتِ، ثُمَّ غَسَلَتْهَا جَيِّدًا.



• **ثَانِيًا:** قَطَعَتْ الْخَضِرَاوَاتِ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.

• **ثَالِثًا:** خَلَطَتِ الْخَضِرَاوَاتِ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



• **رَابِعًا:** صَبَّتْ فَوْقَهَا عَصِيرَ لَيْمُونٍ وَمِلْعَقَةً مِنْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ وَقَلِيلًا مِنَ الْمَلْحِ.



• **خَامِسًا:** قَدَّمَتِ الطَّبَقَ لِأَفْرَادِ أُسْرَتِهَا.

• تَنَاوَلَتْ أُسْرَةُ رَغَدَ سَلْطَةَ الْخَضِرَاوَاتِ مَعَ وَجْبَةِ الْغَدَاءِ وَنَالَتْ إِعْجَابَهُمْ، فَشَكَرُوا رَغَدَ عَلَى هَذِهِ السَّلْطَةِ الْمُفِيدَةِ.



أَعِدِّي طَبَقَ سَلَطَةٍ خَضِرَاوَاتٍ  
وَأَبْتَكِرِي طَرِيقَةً لِتَزِينِهِ وَتَقْدِيمِهِ.

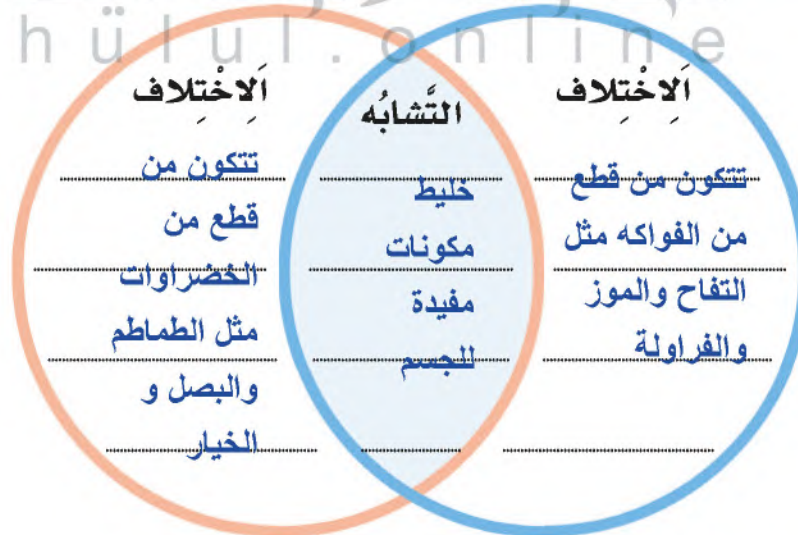


مَا أَوْجُهَ الشَّبَهِ وَالْاِخْتِلَافِ بَيْنَ سَلَطَةِ الْفَوَاكِهِ وَسَلَطَةِ  
الْخَضِرَاوَاتِ.



سَلَطَةُ الْخَضِرَاوَاتِ

سَلَطَةُ الْفَوَاكِهِ







## إرشادات عامة

- ١ الفواكه والخضراوات من الأطعمة الغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات.
- ٢ غسل الفواكه والخضراوات جيّداً قبل الأكل بسبب رشّها بالكيماويات في المزارع.
- ٣ تقطيع الفواكه والخضراوات بحجم كبير أكثر فائدة.
- ٤ إضافة الموز لسلطة الفواكه قبل التقديم مباشرة، حتى لا يسود.
- ٥ إضافة التّبيلة لسلطة الخضراوات قبل تقديمها مباشرة، حتى لا تذبل الخضراوات.
- ٦ خلط السلطة في طبق عميق.
- ٧ مساعدة أمك في تنفيذ أطباق السلطة لأسرتك.

هَيَّا  
نَمْرُجْ

رَتَّبِي مَرَا حِلَّ إِعْدَادِ طَبَقِ سَلَطَةِ الْفَوَاكِه:



٣



٢



١



٤

يَحْتُ مَشْرُوعُ قَطْرَةَ عَلَى تَقْلِيلِ هَدْرِ الْمَاءِ. اقْتَرِحِي طَرِيقَةً لِتَوْفِيرِ كَمِّيَّةِ الْمَاءِ الْمُسْتَعْمَلِ فِي غَسْلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

نملاً إناء بالماء ونغسل الخضراوات و الفاكهة فيه .





## حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ

لِمَ تُعْتَبَرُ الْحَلْوَيَّاتُ مِنَ الْأَطْبَاقِ الْمُفَضَّلَةِ لَدَيْنَا؟

لأنها تحتوي على الأطعمة الحلوة المذاق .

المُضَاهِيْمُ الرَّئِيسَةُ:

• الدُّهْنُ.

• التَّزْيِينُ.

أَتَنَاوَلُ الْأَطْعِمَةَ الْحُلْوَةَ الْمَذَاقِ مِثْلَ:

الْمُرَبِّي

الْفَوَاكِهَ

الشُّوْكُوْلَاتَةَ

الْعَسَلِ



نَشَاط

إِقْتَرِحِي أَصْنَافًا مِنَ الْحَلْوَى يُمَكِّنُ إِعْدَادَهَا بِاسْتِخْدَامِ مُكَوَّنِيْنٍ  
أَوْ أَكْثَرَ مِنَ الْمُكَوَّنَاتِ (الْعَسَلِ، الشُّوْكُوْلَاتَةَ، الْفَوَاكِهَ).



حلوى الكيوي مع العسل .

حلوى الشوكولاته مع العسل .

## خُطُواتُ العَمَلِ:



قَشِّرِي



أَدْخِلِي العُودَ



اقْطِعِي



قَدِّمِي بَعْدَ التَّرْيِينِ



زِينِي



أَدْهِنِي بِالْعَسَلِ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ طَبِّقِي خُطُواتِ إِعْدَادِ  
الطَّبَقِ السَّابِقِ مُسْتَبَدِلَةً العَسَلِ وَالْمَوْزِ بِمُكُونَاتِ أُخْرَى.





أَنَا أَعْرِفُ كَيْفَ يَصْنَعُ النَّحْلُ الْعَسَلَ مِنْ خِلَالِ:



قَالَ تَعَالَى: ﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].

أَتَنَاوَلُ الْعَسَلَ لِفَوَائِدِهِ الْعَدِيدَةِ، مِنْهَا إِمْدَادُهُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَالْحَيَوِيَّةِ كَمَا أَنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى الْكَثِيرِ مِنَ الْفِيْتَامِينَاتِ.



لِمَ يَسْوَدُّ الْمَوْزُ بَعْدَ تَقْشِيرِهِ؟



لاحتوانه على نسب عالية من الحديد .



مِنْ فَوَائِدِ الْمَوْزِ:

أَنَّ تَنَاوُلَهُ بِانْتِظَامٍ يُفِيدُ الْهَيْكَلَ الْعَظْمِيَّ وَالْأَعْصَابَ  
وَالْمَفَاصِلَ.



## إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

- ❶ لَا أَنْسَى أَنْ أَقُولَ : (بِسْمِ اللَّهِ) قَبْلَ بَدَايَةِ كُلِّ عَمَلٍ.
- ❷ أَعْصِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْبَدْءِ فِي الْعَمَلِ وَبَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.
- ❸ أَحَافِظُ عَلَى النِّظَافَةِ أَثْنَاءَ إِعْدَادِ الصَّنْفِ.
- ❹ أَفَرِّشُ أَسْنَانِي بَعْدَ تَنَاوُلِ الْحَلَوِيَّاتِ لِحِمَايَتِهَا مِنَ  
الإِصَابَةِ بِالتَّسْوُسِ.



هيا  
نمرح

أحيطُ مَقَادِيرَ طَبَقِ حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ:



## صفي خطوات عمل الطبق الآتي:



1- اغسلي التفاح

2- اغروي العود

3- ادھني بالعدس

4- مرري الشوكولاته على التفاحة

5- زيني

حلول  
الحلول اون لاين  
hulul.online