

الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

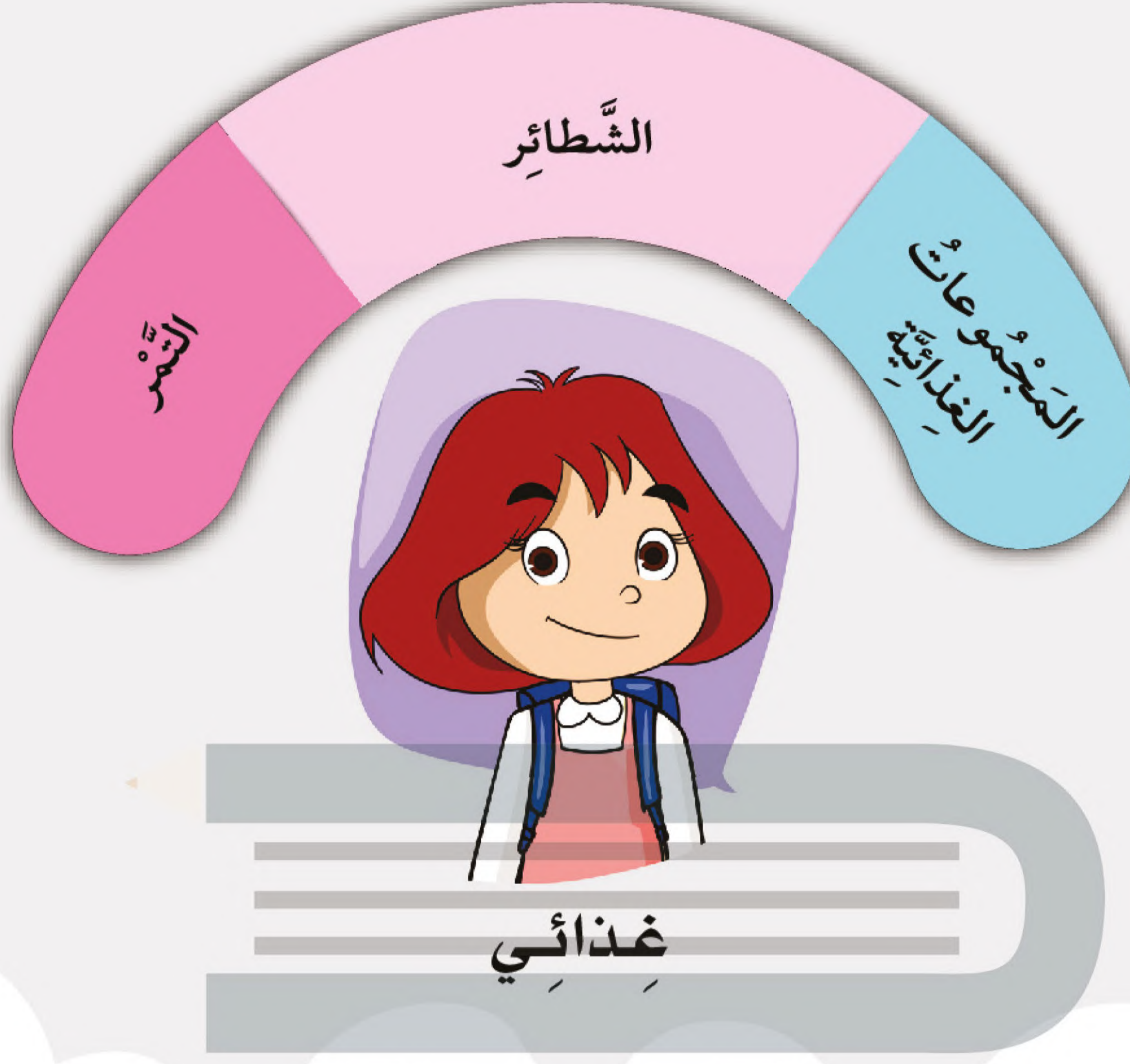
غذائي

المجموعات الغذائية.

الشطاير.

التفمر.

الجلول
الجلول اون لاين
hulul.online



الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تُصَنِّفَ الْأَغْذِيَّةَ حَسَبَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.
- ٢ أَنْ تُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ تَكَامُلِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ.
- ٣ أَنْ تُطَبِّقَ شُرُوطَ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ عِنْدَ تَحْضِيرِ الْأَطْعِمَةِ.
- ٤ أَنْ تَبْتَكِرَ طَرِيقَةً لِتَزِينِ الشَّطَائِرِ.
- ٥ أَنْ تُعِدَّ صِنْفًا مِنَ الْأَصْنَافِ الْبَسِيطَةِ مِنَ التَّمْرِ.



www.iem.edu.sa

المجموعات الغذائية

هل الطعام نوع واحد؟

المفاهيم الرئيسة:

- المجموعة.
- الحبوب.
- الطاقة.



• خلق الله - عز وجل - أنواعا كثيرة من الأطعمة.

نشاط

اذكري أكبر عدد من الأطعمة التي ذكرت في القرآن الكريم.

الرطب - الزيتون - التين الرمان - البصل - العدس - اليقطين - المن - السلوى - لحم
الأنعام - الطير - الحوت (السمك) - العنب - الطلح (الموز) - اللبن - العسل .

صنفي الأطعمة المختلفة وفقاً للمجموعات الغذائية فيما يأتي:



مجموعة الحليب



مجموعة الخبز والحبوب



مجموعة اللحوم والبقول



مجموعة الفواكه والخضراوات



هل تعلمين أن وزارة الصحة
السعودية قدمت منتجاً تثقيفياً
غذائياً تحت مسمى (النحلة
الغذائية) يعنى بتصحيح
العادات الغذائية الخاطئة؟



فوائد المجموعات الغذائية:

تُساعدُ على النُّمو.



تُمدُّ الجِسْمَ بالطاقة.



تُمدُّ الجِسْمَ بالطاقة وتُساعدُ
على النُّمو.

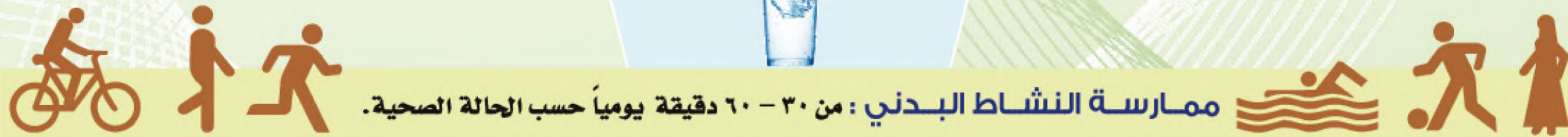


تَقِي - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ.



النخلة الغذائية الصحية

للمملكة العربية السعودية



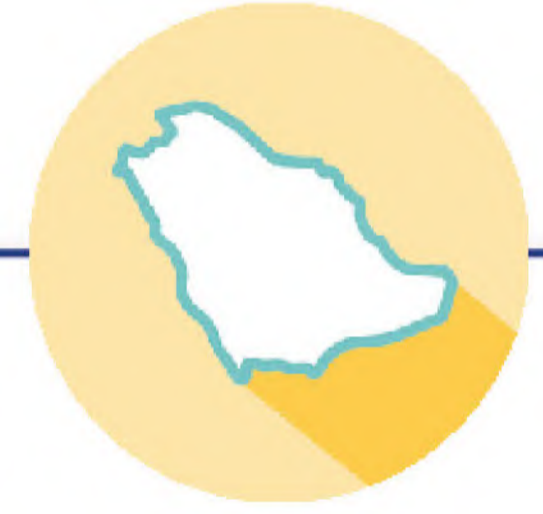
يَجِبُ عَلَيْنَا تَنَاوُلُ صِنْفٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ يَوْمِيًّا. ❀



التعاون والمشاركة المجتمعية

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ اخْتَارِي مِنْ كُلِّ
مَجْمُوعَةٍ صِنْفًا لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ غَدَاءٍ مُتَكَامِلَةٍ.

أرز - دجاج - خيار - تفاح - لبن



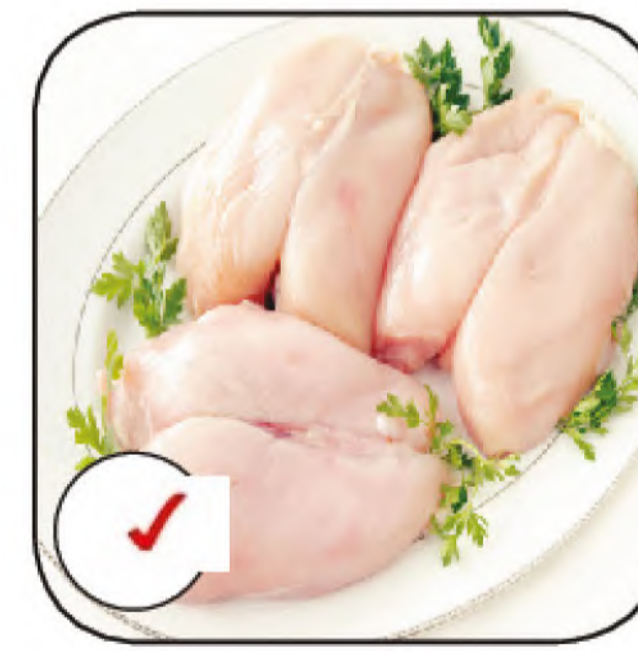
قَدِّمِي نَصِيحَةً لِمَنْ تَقْتَصِرُ فِي غَدَائِهَا عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الْأَطْعِمَةِ.

عليك أن توازني في وجباتك الغذائية بين المجموعات المختلفة من الأطعمة حتى تقيكي من الأمراض .

• للأطعمة مَصْدَرَانِ:
حَيَوَانِيَّ
نَبَاتِيَّ



أضع علامة (✓) على الغذاء ذا المصدر الحيواني وعلامة ★ على
الغذاء ذا المصدر النباتي:



مَنْ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ:

تَجَنَّبِي الْإِسْرَافَ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَمَلًا بِقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا
وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].



إرشادات عامة



- ١ الغذاء نعمة من نعم الله علينا.
- ٢ بعض الأطعمة تؤكل نيئة وبعضها تؤكل مطبوخة.
- ٣ شرب الماء يوميًا أمرٌ ضروريٌ لسلامة أجسامنا.
- ٤ المبالغة في تناول الأطعمة الدسمة تؤدي إلى السمنة.
- ٥ التنوع في الغذاء يمدُّ جسمك باحتياجاته الضرورية.

أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ من بين المجموعات الآتية:

السَّمَكُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:



الحَلِيبَ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

اللُّحُومَ وَالْبُقُولَ.

الفَوَاكِهَ وَالخَضِرَاوَاتِ.

خُبْزُ السَّانْدُوَيْتِشِ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:



الفَوَاكِهَ وَالخَضِرَاوَاتِ.

الخُبْزَ وَالْحُبُوبَ.

اللُّحُومَ وَالْبُقُولَ.

الْقَرَعُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:



اللُّحُومَ وَالْبُقُولَ.

الحَلِيبَ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

الفَوَاكِهَ وَالخَضِرَاوَاتِ.



الشطائر

لماذا سُمِّيت شطيرة؟

لأنها عبارة عن خبزة تشق من وسطها و يوضع فيها الغموس أو الإدام .

المفاهيم الرئيسة:

- الشطيرة.
- الحشوة.
- التغليف.



شطيرة



مربى



صامولي

= +

أستخدِمُ لِعَمَلِ الشَّطَائِرِ أَشْكَالًا مُتَنَوِّعَةً مِنَ الخُبْزِ: ❀





بِقِشْطَة



بِزَيْتُون



بِمُرَبِّي أَوْ عَسَل



بِجُبْن

تواصل

اكتبِي الحشوة التي تفضلينها في شطيرتك.

الجبن - الزيتون

لأعدّ شطيرة اللبنة بالزّعتر أحتاجُ إلى: 



لبنة



زّعتر



خبز

طريقة العمل:



أرّش: 



أدهن: 



أقدم أو أغلف: 

يُفَضَّلُ تَنَاوُلُ الشَّطَائِرِ فِي الْحَالَاتِ الْآتِيَةِ: الْجُوعِ بَيْنَ الْوَجَبَاتِ الرَّئِيسَةِ، الشَّطَائِرِ الْآتِيَةِ، الشَّطَائِرِ الْآتِيَةِ
اضطحاب الأطفال إلى مكان عام..... إلخ.

أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ إِعْدَادِ الشَّطَائِرِ وَالْحَشَوَاتِ
الْمُتَنَوِّعَةِ، وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسَعِدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.



نشاط:
لِمَ يُفَضَّلُ إِضَافَةُ الْخَضِرَاوَاتِ لِلشَّطَائِرِ؟
لرفع قيمتها الغذائية

الجلول اون لاين
hulul.online



طَبَّقِي مَعَ مُعَلِّمَتِكَ عَمَلَ الشَّطِيرَةِ بِأَيِّ حَشْوَةٍ مُخْتَارَةٍ، ثُمَّ
تَنَاوَلِيهَا مُتَّبِعَةً آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.

نشاط ٢

قومي بعمل شطائر الجبن بطريقة جميلة ومبتكرة وقدميها لعائلتك؟

شطيرة الجبن بالخبز اللبناني : نحضر الخبز و ندهن فوقه الجبن ثم نضع قطع الطماطم المقطعة مسبقاً إلى قطع صغيرة ونقوم بلفه حول بعضه جيداً و نقدمه في صحن أو نغلفه .



تعد صناعة الشطائر من المشاريع الصغيرة المحببة للمجتمع، وتحقيقاً للرؤية الوطنية ٢٠٣٠ أنشأت المملكة العربية السعودية بنكاً للتنمية الاجتماعية يسهم في دعم المشروعات الصغيرة والمنزلية مثل مشروع صناعة وتقديم الشطائر.

أسرتي العزيزة

عزيزي الأب/ الأم شارك ابنتك سعادتها في تناول الشطائر التي صنعتها وقمها من حيث الطعم وطريقة التقديم.

أسرتي العزيزة

عزيزي الأب/ الأم أرشد ابنتك إلى تنوع وجبتها بحيث تحتوي على نوع واحد على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.



إرشادات عامة



- ١ احرص على النظافة عند إعداد الطعام.
- ٢ كوني حذرة عند استخدام السكين.
- ٣ خبز البر أكثر فائدة من الخبز الأبيض.
- ٤ تناول الشطائر مع اختيار الحشوة التي تغذي جسمك.

ضَعِي عَلامَةَ (✓) أَمَامَ العِبارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلامَةَ (x) أَمَامَ العِبارَةِ غَيرِ الصَّحِيحَةِ
فِي الجُمَلِ الآتِيَةِ:

١. تُطَلَقُ الشَّطِيرَةُ عَلَى شَرِيحَتِي خُبْزٍ بَيْنَهُمَا نَوْعٌ مِنَ الحَشْوِ. (✓)
٢. يَجِبُ الحَذَرُ عِنْدَ اسْتِخدامِ السَّكِّينِ فِي قَاطِعِ الخُبْزِ. (✓)
٣. لَيْسَ مِنَ الضَّرورِيِّ تَطْبِيقُ آدابِ الطَّعامِ أَثناءَ تَناوُلِ الشَّطِيرَةِ. (x)
٤. تُغَلَّفُ الشَّطَائِرُ بِورَقِ الجَرائِدِ. (x)

شَطِيرَةُ زُبْدَةِ الفولِ السُّودانِيِّ = زُبْدَةُ الفولِ + خُبْزِ

بَيْضِ + خُبْزِ = شَطِيرَةُ البِيضِ

التَّمْر

هَلْ تَتَنَاوَلِينَ التَّمْرَ؟

المفاهيم الرئيسة:

- اللوز.
- جوز الهند.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَيْسَ فِيهِ تَمْرٌ جِيَاعٌ أَهْلُهُ » [مسند الإمام أحمد، ٢٦٠٩٥]



✿ النَّخْلَةُ تُعْطِينَا التَّمْرَ.

✿ التَّمْرُ فِيهِ فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ.

✿ تَنَاوُلُ التَّمْرِ أَفْضَلُ مِنْ تَنَاوُلِ الحَلَوِيَّاتِ.



 نشاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ، اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَصْنَافِ الَّتِي يَدْخُلُ التَّمْرُ فِي مُكَوَّنَاتِهَا؟

المعمول - الكعك - بسكويت محشو بالتمر - تمر باللوز

تواصل

قَدِّمِي نَصِيحَةً لِكُلِّ مَنْ:



❁ عَبيْر الَّتِي لَا تَتَنَاوَلُ التَّمْرَ أَبَدًا.

تناولي التمر لأنه يمنع الإصابة بفقر الدم "الانيميا"

❁ سَعَادِ الَّتِي تُفَضِّلُ تَنَاوُلَ الحَلْوِيَّاتِ مَعَ القَهْوَةِ؟

تناولي التمر مع الحليب لأنه يرفع من قيمته الغذائية



❁ لِلتَّمْرِ أَنْوَاعٌ وَأَحْجَامٌ وَأَلْوَانٌ مُتَعَدِّدَةٌ، وَلِكُلِّ نَوْعٍ اسْمٌ مُخْتَلِفٌ، مِنْهَا (عَجْوَةُ المَدِينَةِ، السُّكَّرِيُّ، الخِلاَصُ).

الجلول اون لاين
hulul.online



أَحْضِرِي عَيْنَةً مِنَ التَّمْرِ لِتَنَاوُلِهَا مَعَ الحَلِيبِ أَوْ اللَّبَنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ دَاخِلَ الصَّفِّ، وَتَحَدَّثِي عَنْ نَوْعِهَا وَمَنْشِئِهَا.



السبب والنتيجة

لأن التربة والجو
مناسب لذلك

تكثر زراعة التمر في بلادنا خاصة في
منطقة الأحساء والقصيم والخرج.
فما السبب؟

مراحل التمر



تَمْرٌ



رُطْبٌ

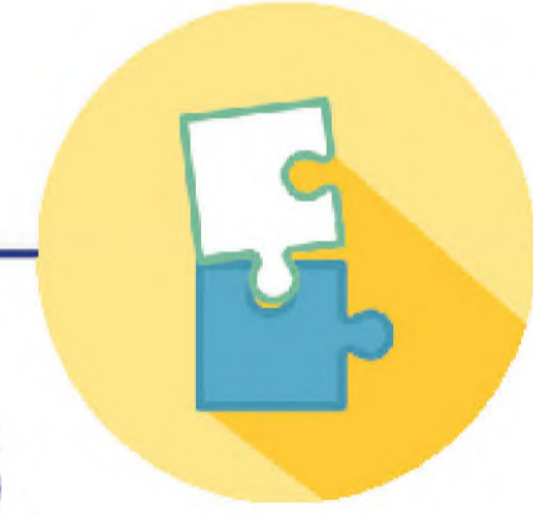


بَلَحٌ

التفكير الناقد

إلى أي المجموعات الغذائية الأربعة ينتمي التمر؟

مجموعة الفاكهة



تَحْضِيرُ أَصْنَافٍ بَسِيطَةٍ بِالْتَّمْرِ

الْتَّمْرُ بِاللُّوزِ:

أَحْتَاجُ إِلَى:



شُوكُولَاتَةٌ سَائِلَةٌ



لُوزٌ



تَمْرٌ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أُجْمَلُ



أَحْشُو



أَقْطَعُ

نَشَاطٌ

إِبْتِكْرِي حَشَوَاتٍ أُخْرَى تَصْلُحُ لِحَشْوِ التَّمْرِ.

الفستق المنقوع بالعسل

التَّمْرُ مَعَ جَوْزِ الْهِنْدِ:

أَحْتَاجُ إِلَى:



جَوْزِ هِنْدٍ



تَمْرٍ مَعْجُونٍ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أَقْدِمُ



أُدْحِرِجُ



أَكُورُ

التفكير الإبداعي

اقترحي نوعًا من المكسرات بديلاً لجوز الهند لتغليف التمر.
الفسنق المطحون



التمر بالشوكولاتة:

أحتاجُ إلى:



شوكولاتة للزينة



شوكولاتة سائلة



تمر معجون

طريقة العمل:



أشكل



أكور



أقدم



أغمس

التفكير الإبداعي

ابتكري طبقاً آخر يُمكنك تحضيره من المقادير المتبقية من
إضافة الدقيق والزبد مع بعض المقادير
الأصناف السابقة. السابقة يمكن عمل المعمول بالتمر





إرشادات عامة



1. التَّمْرُ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ فَاشْكُرِي اللَّهَ عَلَيْهَا.
2. يَحْتَوِي التَّمْرُ عَلَى قِيَمَةٍ غِذَائِيَّةٍ عَالِيَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ.
3. غَسِّلِي الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْعَمَلِ وَبَعْدَهُ أَمْرٌ ضَرْوَرِيٌّ.
4. طَرِيقَةُ تَقْدِيمِ الطَّبَقِ تُشَجِّعُ الْآخِرِينَ عَلَى تَنَاوُلِهِ.
5. يُحْفَظُ الْبَاقِي مِنَ الْأَصْنَافِ فِي عُلْبٍ مُحْكَمَةِ الْإِغْلَاقِ.

أَبْحَثُ عَنْ أَنْوَاعِ التُّمُورِ الْآتِيَةِ أَفْقِيًّا ثُمَّ أَشْطَبُهَا:

خِلاص - بَرْحِي - سُكَّرِي - هَلَالِي - نُبُوتِ سَيْفِ

ن	ب	و	ت	س	ي	ف
ع	خ	ل	ا	ص	ج	و
ة	س	ك	ر	ي	ا	ل
ب	ر	ح	ي	م	د	ي
ن	ه	ل	ا	ل	ي	ة

• ثُمَّ أَكُونُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ التَّمْرِ وَأَكْتُبُهُ.

عجوة المدينة

بِمُسَاعَدَةِ أُمِّي أَقْدَمُ صِنْفًا يَحْتَوِي عَلَى التَّمْرِ وَأَكْتُبُ مَقَادِيرَهُ.

اسْمُ الصَّنْفِ: كَعَكِ التَّمْرِ

المَقَادِيرُ: ثَلَاثَةُ أَكْوَابٍ مِنَ الطَّحِينِ وَمِئَتَيْنِ جَرَامٍ مِنَ الزَّبَدِ أَوْ

الْمَارِجَرِينَ وَعِبُوتَيْنِ صَغِيرَتَيْنِ "كَيْسِ فَانِيلِيَا وَعِبُوتَيْنِ

بِيكْنِجِ بُوْدِرٍ وَخَمْسَةَ صَفَارِ الْبَيْضِ وَعَلْبَةَ مِنَ اللَّبَنِ الْحَلْوِ

أَصِقْ صُورًا لِعَمَلٍ فَنِيَّ أَسْتَحْدِمُ فِيهِ نَوَى التَّمْرِ.



شكل غطاء علبة المناديل بعد تثبيت نوى البلح