

الوحدة الحادية عشرة

حلول
غذائي
الجلول اون لاين
hulul.online



غذائي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تُوضِّح الطريقة الصحيحة في إعداد الشاي.
 - أن تُحضِّر الشاي بطرائق مختلفة.
 - أن تُطبِّق أنواعاً مختلفة من الفطائر المحلاة.
 - أن تُبتكر طرائق جذابة لتقديم الفطائر المحلاة.



الشاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم، وهو ينعش الإنسان ويرويه ويدفئه في الشتاء، ويُقدّم للضيوف رمزاً للحفاوة، وهو نبات دائم الخضرة تكثر زراعته في الصين واليابان وسيلان والهند.

المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

فوائد الشاي:



يفيد شرب الشاي في حالات تصلب الشرايين، كما يفيد مع النعناع في علاج بعض حالات المَغص والإسهال ويمنع الجفاف، ويحمي الفم من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شرب بدون سكر.

أنواع الشاي: الشاي الأخضر، الشاي الأسود

الشاي الأخضر

الشاي الأسود



طريقة تعبئة الشاي

معبأ بأكياس كبيرة
من القصدير.



معبأ بأكياس صغيرة
من الورق.



حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشاي ونكهته لا بد أن يحفظ بعيداً عن الروائح القوية النفاذة والضوء والحرارة والرطوبة في إناء محكم الغلق.

عمل الشاي:

المقادير:

ملعقة صغيرة من الشاي.

كوب ماء.

سكر حسب الرغبة.





الطريقة

١ يوضع الماء على النار حتى يغلي.

٢ يوضع الشاي (الورق أو الأكياس) في إبريق، ثم يصب عليه الماء

المغلي.

٣ يترك من ٣-٥ دقائق حتى يكتسب النكهة الجيدة واللون الأحمر

النحاسي الشفاف.

٤ يقدم ساخناً ومعه السكر.

٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب

للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.

٦ يمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل:اذكريها.



النعناع - الليمون - القرفة

الجلول اون لاين
hülul.online

ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.

الشاي المثلج:



يُفضّل البعض شرب الشاي مثلجاً ولكنه لا يصل إلى جودة الشاي الساخن.

اقترحي طريقة لإعداده.

نسكب ماء بارد على كيس شاي في كوب سيختلط لون الشاي بالماء لكن ببطء شديد أو ممكن عمل الشاي المغلي ثم تركه ليبرد أو وضعه في الثلجة

نشاط (١)

يُفضّل البعض شرب الشاي مع الحليب، ما مدى صحة هذا التصرف؟
دعني إجابتك بالأدلة.



ترتبط الفائدة بإضافة الحليب إلى الشاي والاستفادة من
قيمته الغذائية في نفس الوقت

نشاط (٢)

إذا سكب ماءً باردًا على كيس شاي في كوب ماذا تتوقعين أن يحدث؟ دوّني
توقعاتك في الجدول أدناه ثم نفذي التجربة عملياً مع زميلاتك في
المجموعة، ودوّني ملاحظاتك في (ما يحدث) ثم اعرضي النتائج أمام
طالبات الفصل.



ما يحدث

ما أتوقع

سيختلط لون الشاي بالماء لكن ببطء
شديد ولن نشعر برائحته أو مذاقه
بعكس سكب الماء المغلي على الشاي
تجده تلون بسرعة واحتفظ بمذاقه
وفوائده

ستتلون الماء بلون الشاي

نشاط (٣)

دوني النتائج المتوقعة للأسباب في المنظم
 التخطيطي الآتي، وناقشها مع معلمتك وزميلاتك،
 ثم انشري الإرشادات التوعوية حول الشاي في أحد
 وسائل التواصل الاجتماعي للمدرسة:



يعتبر الشاي من
 المشروبات المنبهة
 للجهاز العصبي
 لاحتوائه على نسبة من
 مادة الكافيين، لذا
 بد للفرد من مراعاة
 الاعتدال في تناول
 شاي ليحافظ على
 صحته.



نشاط (٤)

تعاني سارة من آلام ومغص أثناء الدورة الشهرية، اقترحي لها بعض
 المشروبات الدافئة المناسبة لتسكين آلامها وطبقيه عملياً مع زميلاتك.



- النعناع
- القرفة
- اللبن
- شاي بالليمون



العجائن

غذائي



العجائن بمختلف أنواعها تحتوي على نسبة عالية من النشويات والسكريات لذا ينبغي الاعتدال في تناولها من الجميع بشكل عام ومرضى الضغط والسكر بشكل خاص.

أنواع العجائن:

اليابسة (المفرودة)

القطائر والكرواسون



البسكويت



المضاهية الرئيسية

- العجائن.
- المواد الرافعة.
- الصّاج.

العجائن من الأصناف المحببة التي يُفضلها كثيرٌ من الناس لتتعدد طرائق إعدادها، وتُقدم عادة في الوجبات الخفيفة، كوجبة الإفطار أو مع الشاي، أو كتقديمات في المناسبات المختلفة.

المساء

البيتيفور



عجينة الشور



الينة (المصبوبة)

البان كيك وغيره



بسكويت الصاج



الكعك والبودينج بأنواعه



المواد المكونة للعجائن:

أ الدقيق:



يُقصد به دقيق القمح وهو الأساس في عمل العجائن، ونحاصه عليه بطحن حبوب القمح أو أنواع أخرى من الحبوب الأسمر والدقيق النخالة وطحين اذكريها؟

لحبة القمح

نشاط (١)

لاحظي الدقيق في غرفة التربية الأسرية واستنتجي:

أبيض

لونه:

يجب أن يكون صلاحيته ممتدة

مدة صلاحيته:

يجب أن يكون درجة نقاؤه عالية

خلوه من الشوائب:

ب البيض:



يدخل البيض في تكوين بعض أنواع العجائن، والبيضة الطازجة تكون ثقيلة نسبياً وقشرتها صلبة وخشنة نوعاً ما.

درست في الصف الخامس طريقة لاختبار صلاحية البيض، ذكرى زميلاتك بها؟

يترك للطالب

ج المادة الدهنية:



تضاف المادة الدهنية لبعض أنواع العجائن، وتؤخذ من مصدرين؛ حيواني ونباتي.

عند شراء المادة الدهنية سواء الزبدة أو الزيت أو غيرهما لا بد من توفر

شروط وهي: أن تكون طازجة، ورائحتها غير نفاذه

وذات طعم .. جيد .. ومدة صلاحيتها سارية المفعول.

جيد

نشاط (٢)



صنفي الدهون الآتية حسب مصدرها في المنظم التخطيطي الآتي:
زيت الزيتون، السمّن، زيت جوز الهند، الزبدة، زيت الذرة، زيت السمسم.

مصدر نباتي	مصدر حيواني
زيت الزيتون	السمّن
زيت جوز الهند	الزبدة
زيت الذرة	
زيت السمسم	

د السكر:



يستخدم السكر لإكساب العجائن المذاق الحلو، ويدخل كمكون أساسي في بعض أنواع العجائن ويُستغنى عنه في بعض، ويُصنع من قصب السكر أو البنجر.

ومن أشكاله: **السكر البودرة والخشن والمكعبات والسائل**.

تفحصي السكر المعروض أمامك في غرفة التربية الاسرية واستنتجي شروط اختياره:

«يُكسب السكر المخبوزات الطعم الحلو المستحب وكذلك اللون البني المحمر للسطح الخارجي ويعتبر عُصْرًا منشطًا للخميرة.»

١ لونه ناصع البياض.

٢ خشن

٣ صلاحيته مستمرة





نشاط (٣)



عند إضافة السكر لا بد من مراعاة الكمية المضافة حسب نوع السكر المستخدم (ناعم، سنترفيش)؛ سبب حلاوة المنتج تزداد كلما زادت نسبة السكر المضاف بالرغم من استخدام الكمية ذاتها.

قدّمي أفكاراً إبداعية لإيجاد بدائل صحية تغني عن استخدام السكر في عمل العجائن؟
استخدام العسل الأبيض الطبيعي

ه المواد الرافعة (الخميرة - البيكنج بودر):

الغرض من استخدامها إدخال كمية من الغاز تعمل على رفع المنتج وزيادة حجمه ليصبح خفيفاً، وقد يدخل في العجينة واحد أو أكثر من المواد الرافعة الآتية:

أنواع المواد الرافعة

بخار الماء

مثل
عجينة الشو



غاز ثاني أكسيد الكربون

البيكنج بودر



الخميرة



الهواء

مثل
الكعك الإسفنجي



نشاط (٤)



ماذا يحدث لو أضفت ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (البيكنج بودر) إلى نصف كوب من الماء الدافئ؟
دوني توقعاتك وما يحدث عند تنفيذك للتجربة عملياً مستعينة بالمنظم التخطيطي الآتي:

ما يحدث	ما أتوقع
يفور الخليط وتظهر فقاقيع على سطحه وهذا دليل على صلاحيته للاستخدام	يفور الخليط وتظهر فقاقيع



تطبيقات على العجائن اللينة "الفتائر المحلاة"

غذائي

البان كيك

المفاهيم الرئيسية

• العجائن اللينة.

العجائن اللينة (المصبوبة) هي التي تُصَب في صَاجَة كعجينة (البان كيك، والوافل، والكريب الفرنسي) ومعناها قُرص أو كعكات الصاج، مناسبة لتقديمها في وجبة الإفطار أو العشاء أو كصنف من الحلوى مع الشاي.

المقادير:

- بيضة مخفوقة.
- ١ كوب حليب سائل.
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر.
- ١ ملعقة فانيليا صغيرة.
- ٣ ملاعق سكر.
- رشّة ملح.
- ١ ملعقة كبيرة زبدة مذابة.
- ١ كوب دقيق.
- فاكهة متنوعة للتقديم حسب الرغبة.
- مقدار من العسل أو السكر الناعم للتزيين.





يتوفر في الأسواق أجهزة كهربائية خاصة بخبز أقراص البان كيك بمقاسات متعددة لتسهيل العمل.



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التجديد والابتكار في عمل الشاي والأصناف المصاحبة له في المناسبات والرحلات يسهم في تخفيض المصروفات بدلاً من شرائها غالية الثمن وإرهاق ميراثية الأسرة، كما أن الإعداد المستمر لأطباق مشهية ومبتكرة يؤهل الفتاة لخوض مجالات الاستثمار ويحقق الهدف الإستراتيجي للرؤية (زيادة مشاركة المرأة في سوق العمل).

الطريقة

- ١ يخلط الدقيق والمقادير الجافة في إناء عميق.
- ٢ يضاف البيض والحليب والزبدة وتمزج المكونات جيداً، حتى نحصل على عجينة لينة ناعمة ملساء يسهل صبها.
- ٣ تسخن الصاجه جيداً قبل مسحها بقليل من المادة الدهنية.
- ٤ يسكب مقدار من الخليط، وتحرك الطاسة حتى يأخذ العجين السُمك نفسه في جميع الاتجاهات.
- ٥ بعد أن يحمر السطح السفلي يقلب قرص البان كيك باحتراس على الوجه الآخر حتى يَحْمَرَّ.
- ٦ ترص الأقراص في طبق التقديم ويصب عليها العسل وتزين بالفاكهة.

نشاط (١)

إذا كان أحد أفراد الأسرة لا يُفضّل تناول الحلويات أو مريضاً بالسكر أو السمينة، فكيف تُمكنك مساعدته في تناول البان كيك دون الإضرار بصحته؟

استخدام العسل الأبيض ومن الممكن إضافة بعض الفواكه إليه





الوافل

المقادير:

- ١ كوب دقيق.
- ١ ملعقة كبيرة سكر.
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر.
- رشة ملح.
- ٣/٤ كوب حليب سائل.
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة مذابة.
- ١ بيضة واحدة.
- ١ ملعقة فانيليا صغيرة.

■ فاكهة متنوعة للتقديم حسب الرغبة.

■ مقدار من العسل أو السكر الناعم للتزيين.

الطريقة

- ١ يخلط الدقيق والمقادير الجافة في إناء عميق.
- ٢ يضاف البيض والحليب والزبدة وتمزج المكونات جيداً، حتى تتجانس.
- ٣ يدهن جهاز الوافل بقليل من المادة الدهنية.
- ٤ يضاف مقدار من الخليط ويترك حتى يحمر.
- ٥ ترص قطع الوافل في طبق التقديم ويصب عليها العسل وتزين بالفاكهة.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- أ يفيد الشاي مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال. صح
- ب ينبغي الإكثار من شرب الشاي؛ لأنه مهدئ. خطأ
- ج يساعد البيكنج بودر على جعل الكعك هشاً خفيفاً. صح
- د البيض الطازج يكون خفيفاً وقشرته ملساء. خطأ

٢ علي ما يأتي:

- أ حفظ الشاي في إناء محكم الغلق. حتى يحتفظ بنكهته الجديدة
- ب عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة. كي لا يعيق امتصاص الحديد الموجودة في الطعام
- ج الاعتدال في تناول العجائن. لأنها تزيد الوزن وتسبب أمراض مثل مرض السكر عند زيادتها



٣ احذفي الخيار الخطأ مما يأتي:

من شروط اختيار الدقيق أن يكون:

١ محتوياً على حشرة السوس. خطأ

٢ خالياً من الرطوبة.

من العجائن اليابسة المفرودة:

١ البسكويت وعجينة الشو. خطأ

٢ البسكويت والفتائر والكروسان.

من أنواع المواد الرافعة:

١ غاز ثاني أكسيد الكربون.

٢ زيت الذرة. خطأ



أدوّن مَلحوظَاتِي

Handwriting practice area with horizontal lines and a large pencil graphic.

حلول
الجلوه اون لاين
hüül.online

