

البَيْضُ

غذائي

أهمية البيض:

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأخصها، والتي تُعدُّ ضروريةً في فترة النمو، وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر، ومن الممكن أن يكون طبقاً أساسياً في كثير من وجبات الطعام اليومية حيث يُقدَّم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهية. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

المفاهيم الرئيسية

- الزلال
- المح

نشاط (١)

بالتشاور مع زملائك في المجموعة، اكتب أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها.

يدخل في صنع مختلف أنواع الحلويات والكعك والشطائر والتوست وسلطة البيض وغيرها

تركيب البيضة:

تتركب البيضة من:

١. القشرة

٢. البياض

٣. الصفار

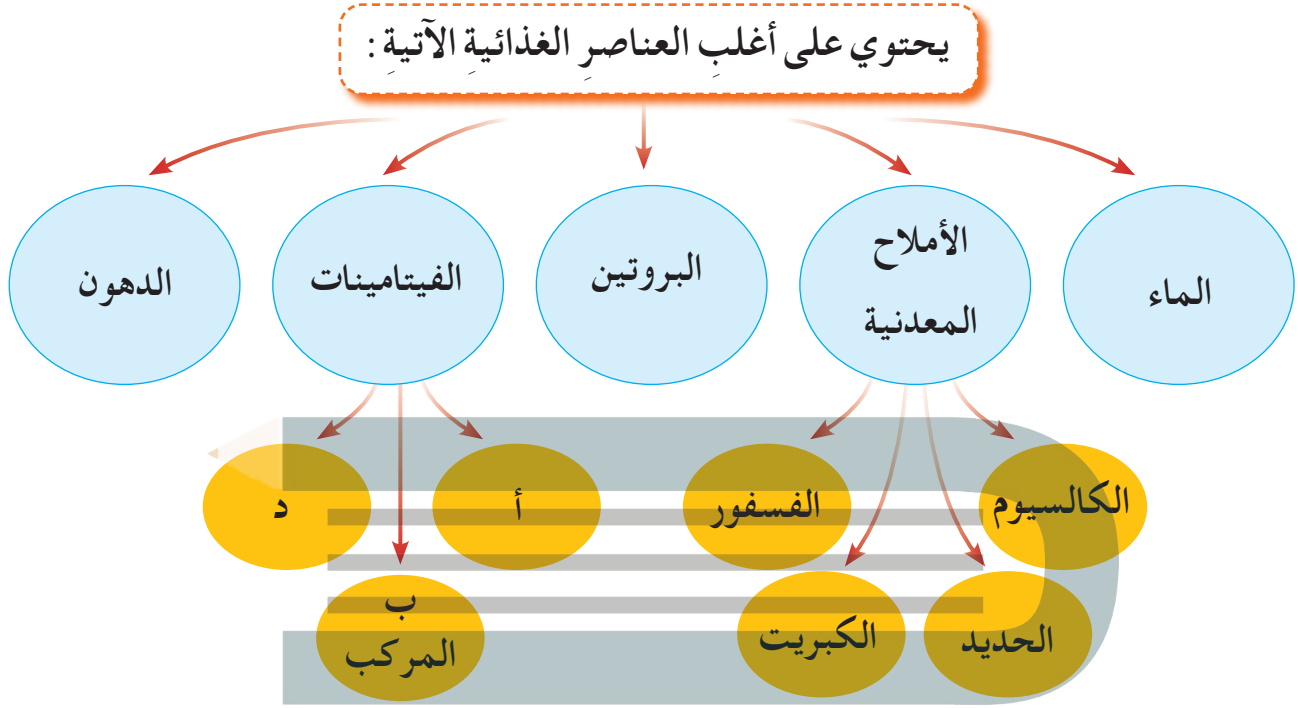
القشرة

البياض (الزلال)

الصفار (المح)

« قشرة البيضة غلافٌ كيسيّ ذو مسام يسمحُ بنفاذِ الماء والهواءِ داخلَ البيضة والخروج منها. »





هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضّح ذلك.

● طريقة اختبار صلاحية البيض:

توضع البيضة في كوب ماء به مقدار ملعقة كبيرة من الملح، ويُلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين:

ماذا يحدث؟	ماذا أتوقع؟
تستقر في القاع	كثافة البيضة عالية بالتالي هي جيدة
تطفو على السطح	كثافة البيضة منخفضة بالتالي هي فاسدة



نشاط (٢)



ضع بيضة في كوب به ماءً ومقدار ملعقة من الملح. سجّل مشاهدتك واستنتجك..



ستستقر في القاع مما يدل على صلاحيتها



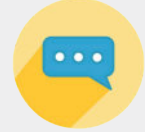
يجب وضع البيض في المكان المخصص له في الثلاجة، وتجنب تركه خارجاً، لماذا؟

لكي لا يفسد ويصبح غير صالح للأكل

نشاط (٣)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة، صمّم إعلاناً يشجع الأطفال على تناول البيض بوصفه من أطعمة البناء، ثم قيّم دورك في المجموعة.



أطباق من البيض

البيض المسلوق:



المقادير:

- أربع بيضات طازجات.
- ملح.
- فلفل أسود.
- طماطم.
- فلفل أخضر بارد.

الطريقة

١ يُوضع البيض في إناءٍ ويُغمرُ بالماءِ البارد.

٢ يُوضع على نار هادئة، ويُترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة.

٣ يُرفع البيض عن النار ويُصبُّ عليه ماءً بارداً؛ ليسهل تقشيرهُ.

٤ يُقشَّرُ ويُقدَّمُ ساخناً ويُضافُ له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد.

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند

حدوث شرخ بالبيضة).



« عند سلق البيض يُضاف قليل من
الملح مع الماء ليسهل تقشيرهُ.





« لا تتخلص من الماء الناتج عن سلق البيض؛
 فنباتاتك تحب هذا الماء لاحتوائه على نسبة
 عالية من الكالسيوم الذي تحتاجه النباتات.
 اتركه ليبرد فقط ثم أرو نباتاتك منه، كما أنه
 ترشيدٌ لاستهلاك الماء.

نشاط (٤)

ما السلق؟ وضع ذلك.
 السلق هو طريقة للطهي تتطلب حفظ الطعام في ماء ساخن أو
 سائل آخر حتى ينضج.



« يتوفر في الأسواق أجهزة كهربائية خاصة
 بسلق البيض آمنة وسهلة الاستخدام وأسعارها
 في متناول الجميع.



شطائر البيض المسلوق:

المقادير:

- خبز (صامولي أو توست أو ...)
- بيض مسلوق.
- خيار.
- طماطم.
- شرائح جبنة شيدر.
- رشة ملح.
- رشة كمون مطحون.
- رشة فلفل أحمر (حسب الرغبة).



الطريقة

١ يُسَلَّقُ البيضُ وَيَقَطَّعُ شَرَائِحَ.

٢ تَقَطَّعُ الْخَضِرَاوَاتُ لَشَرَائِحَ مَنَاسِبَةٍ السُّمَكِ.

٣ يُحْشَى الْخَبْزُ بِشَرَائِحِ الْبَيْضِ وَالْجَبْنَةِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

٤ تُضَافُ رَشَّةٌ مِّنَ الْبَهَارَاتِ الْمَرْغُوبَةِ، وَيُقَدَّمُ.



سلطة البيض المسلوق:

المقادير:

■ بيضٌ مسلوق.

■ خيار.

■ طماطم.

■ فلفلٌ باردٌ مَلَوَّنٌ.

■ رَشَّةٌ ملح.

■ بهارُ السلطة

الطريقة

١ يُسَلَّقُ الْبَيْضُ وَيَقَطَّعُ لِقَطْعٍ صَغِيرَةٍ مَنَاسِبَةٍ.

٢ تَقَطَّعُ الْخَضِرَاوَاتُ لِقَطْعٍ مَتَوَسُطَةٍ.

٣ يُضَافُ الْبَيْضُ وَالْخَضِرَاوَاتُ فِي طَبَقِ التَّقْدِيمِ.

٤ يُضَافُ بِهَارُ السَّلَاطَةِ وَتُقَدَّمُ مَبَاشَرَةً.



تطبيقات عامة

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



أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء.



ب صفار البيض غني بالحديد.



ج البيض مصدر للبروتين النباتي.



د يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا.



هـ ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساد.



 الحلول

 الحلول اون لاين

 hulul.online

٢ علل ما يأتي:

١ يُفضل حفظ البيض بعيداً عن الأطعمة القوية الرائحة كالبصل والثوم.

حتى لا تنفذ الرائحة عبر المسام وتؤثر في الطعم

٢ تطفو البيضة الفاسدة على سطح الماء.

نتيجة لتبخر ماء الزلال عبر مسام القشرة مما يخفف وزنها

٣ يُفضل مسح البيض بمنشفة بدلاً من غسله بالماء.

لأن قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بنفاذ الماء

٣ ابحث في مصادر التعلم عن أكبر قدر ممكن من الأصناف المبتكرة من البيض.

متروك للطالب



وحدة غذائي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصلَ مع زملائي / زميلاتي من الصُّمِّ،
وأنا قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



Drink



Eat

يأكل

الجلول اون لاين
hulul.online

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.