

# الوحدة الثانية



## الغذاء والتغذية

الجلول اون لاين  
hulul.online

- ◀ اللحوم والبقول.
- ◀ شطيرة الفلافل.
- ◀ شطيرة التونة.



## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.
- ٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.
- ٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ يعدُّ صنفًا من الشطائر.
- ٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٦ يقيم الشطائر المعدة غذائياً.



## اللحوم والبقول

### المفاهيم الرئيسية:

- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

هي البروتينات والكربوهيدرات والدهون  
 والأملاح المعدنية والماء  
 البروتينات : العدس  
 الفيامينات : الجوز  
 الدهون : السمسم  
 الكربوهيدرات : الأرز  
 الأملاح المعدنية : الخضروات الورقية

- ما العناصر الغذائية؟
- اذكر مثلاً على كل نوع.

### اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية) :

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية لا يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين الحيواني)، وأحماض أمينية غير أساسية يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين النباتي).

#### كلمة بروتين:

كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول، وهو المادة الصلبة المكونة للخلايا.

#### القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة.

٥- مصدر للطاقة عند الحاجة.



متى يكون ذلك؟ كلما زادت

أنشطتك وحركتك اليومية زاد احتياج جسمك للبروتين

٤- مساعدة

الجسم في تنظيم

الضغط الأسموزي والتوازن المائي.

فوائد

الأطعمة البروتينية

٣- تركيب

المواد المنظمة

في الجسم، مثل: الأنزيمات، الهرمونات.

١- بناء

الأنسجة، خاصة

في مرحلة الطفولة المبكرة والمراهقة.

٢- تعويض

الخلايا والأنسجة التالفة في الجسم.

لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟

## أنواع البروتينات

بروتين نباتي



بروتين حيواني



شكل (٢)

شكل (١)

يُعتبر البروتين الحيواني بروتيناً عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

**لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية**

الخلط في  
الخلط.

اذكر أمثلة  
عليه.

**الرز والفاول والعدس والشعير والبرغل والفاول وزبدة الفول السوداني مع خبز قمح كامل**

يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، .....

**الحمض والبازلاء  
البروتين النباتي**

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، .....

**الدجاج والألبان، البروتين  
الحيواني**

## شطيرة الفلافل

معلومة  
إثرائية

الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٢)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



الطريقة

١. تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
٢. يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
٣. تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
٤. يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
٥. يُلف الخبز على شكل أسطوانة وتُجمل الأطراف بالبقدونس.
٦. تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
٧. يمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة  
تضاف ملعقة أكل عصير ليمون  
ومعلقة ماء وذرّة ملح لمعلقتي  
طحينة وتخلط جيداً.



دوّن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

---



---



---



---



## شطيرة التونة



شكل (٤)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



### الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (٤).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فردة أولاً.

يُضاف عصير الليمون  
للتونة؛ لتحسين النكهة  
وزيادة القيمة الغذائية.



دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة التونة :  
تحتوي على فيتامينات ومعادن وبروتينات وأوميجا ٣ وعلى  
سعرات حرارية قليلة

## نشاط (ب):

النظافة والتغليف:

إنها نظيفة ومغلقة بشكل جيد

الجودة:

إنها طازجة وذات جودة عالية

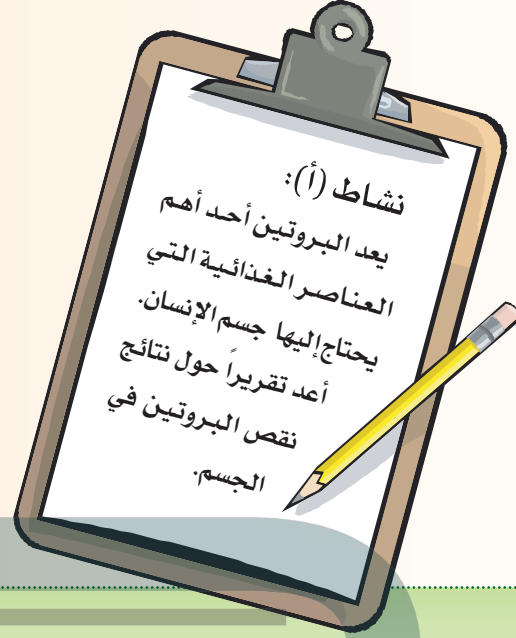
التنوع:

هناك أنواع كثيرة من الشطائر المميزة

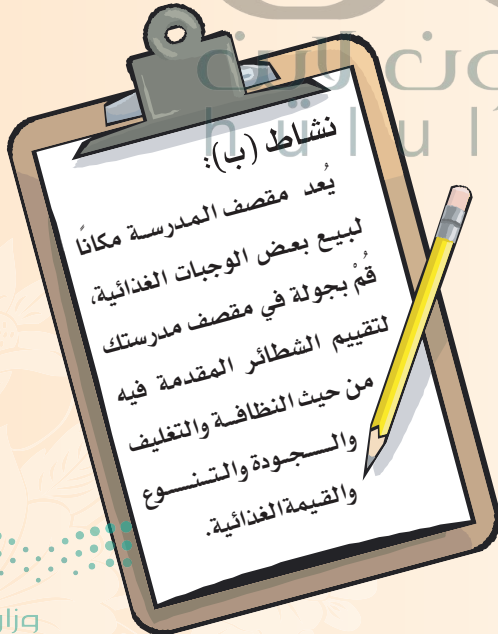
القيمة الغذائية:

إنها تتمتع بقيمة غذائية عالية فشكرا

لكل من ساهم في إعدادها



## نشاط (أ):



Handwriting practice area with horizontal lines and a large watermark of the word 'حلول' (Hulul) and 'hulul.online'.

# التطبيقات



## ١: صوب العبارات الآتية :

يحتاج الطفل إلى البروتين لبناء أنسجتهم ونموهم

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

لا يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

يتكون البروتين من الأحماض الأمينية المرتبطة مع بعضها

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

## ٢: علل ما يأتي :

جيد لاحتوائه على بروتين ذو قيمة حيوية عالية كما في البروتينات الحيوانية

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية.

جيد لأنه أكثر فائدة للجسم

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر.

جيد لتشجيعهم على تناولها

٣- تنويع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال.

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر.



٣: ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

<p>الشطائر الصغيرة تقدم مع الشاي في المناسبات.</p>	<p>تضاف الخضراوات إلى شطائر اللحم؛ لزيادة القيمة الغذائية.</p>
<p>رأي <input type="radio"/></p> <p>حقيقة <input checked="" type="radio"/></p>	<p>رأي <input type="radio"/></p> <p>حقيقة <input checked="" type="radio"/></p>
<p>البروتين النباتي منخفض القيمة الغذائية.</p>	
<p>رأي <input type="radio"/></p> <p>حقيقة <input checked="" type="radio"/></p>	
<p>يدخل البروتين في تركيب المواد المنظمة في الجسم، مثل: الأنزيمات.</p>	<p>يقبل الناس على الشطائر الحلوة أكثر من المالحة.</p>
<p>رأي <input type="radio"/></p> <p>حقيقة <input checked="" type="radio"/></p>	<p>رأي <input checked="" type="radio"/></p> <p>حقيقة <input type="radio"/></p>













٤: اقترح عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة  
الجبن فقط.  
تتويج طرق إعداد الشطائر فيمكن إضافة  
الدجاج والخضروات الورقية لزيادة  
القيمة الغذائية

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.  
يمكنه تناول البروتين النباتي:  
مثل الخضراوات والبقول والمكسرات  
غير المملحة

٥: أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.

أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترتيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظلمة لتحصل على نوع من البقول:

	٥		١١		٢		
	١	ن	ا	م	ر	٤	
			ل	ص	ب	٢	
	٩	ب	ن	ع	٣		
	ة	ج	ا	ج	د	٤	
	٨		ل	س	ع	٥	
	٦						
						١٢	

الكلمة: العدس

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائياً.

(فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من  
بقولها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها) سورة  
البقرة الآية ٦١

## الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي- زميلات من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله -  
 على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

