

# الخضراوات

غذائي

## ■ أنواع الخضراوات:

### قُرْنِيَّة



### ثَمَرِيَّة



### ورْقِيَّة



### جَذْرِيَّة



### دَرْنِيَّة



### بَصْلِيَّة



### زَهْرِيَّة



إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



## المفاهيم الرئيسية

- قُرْنِيَّة. • دَرْنِيَّة.
- عَطْب. • ذُبُول.

تُشكّل الخضراوات نوعاً من أنواع الأغذية المهمة لصحة الإنسان؛ لما تحتويه من عناصر غذائية مهمة مثل: الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقوي الجسم من الأمراض، والألياف التي تساعد على التخلص من الفضلات.

سَمِّ صنفًا واحدًا من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة:

## نشاط (١)



صنف الخضراوات الآتية (الخيار، القرع، الثوم، البقدونس، الفاصوليا، البروكلي، الجزر، البطاطا).

بصلية

قرنية

ثمريّة

ورقية

الثوم

فاصوليا

الخيار و القرع

البقدونس

زهريّة

جذرية

درنيّة

البروكلي

الجزر

البطاطا

تُغسل الخضراوات قبل تناولها مباشرة وليس قبل تخزينها للمحافظة على قيمتها الغذائية.



الحُلُول أون لاين
   
 hulul.online

## نشاط (٢)



مميّز الخضراوات من بين الفواكه  
بوضع دائرة حولها.

### نشاط (٣)



مستعينًا بالمخطط التنظيمي الذي أمامك :

■ شروط اختيار الخضراوات :



أن تكون خالية من  
العطب والطين .

أن تكون زاهية  
اللون ، وعروقها  
سهلة الكسر .

أن تكون طازجة وتُختار  
في موسمها ، فتكون  
غُضّة ، لينة الألياف .

#### المهمة

أن تكون طازجة وفي موسمها ، وأن تكون  
زاهية اللون وعروقها سهلة الكسر ، وأن  
تكون خالية من العطب والطين .

تعاون مع زملائك في المجموعة للتوصل  
إلى شروط اختيار الخضراوات .

■ خطوات تنظيف الخضراوات :



١ تُغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والشرية، كالجزر  
والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدًا؛ لإزالة كل ما  
يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، ثم تجفف تمامًا .



يوجد عليّ الكثير من الأوساخ فاغسلني قبل أن تأكلني .





يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



٢ تُغسل الخضراوات الورقية وتُصفى قبل استعمالها؛ لتخليصها من التراب العالق بها.



٣ تُنقع الخضراوات الورقية في محلول ملحي (ملعقة ملح لكل لتر ماء) من (٥-١٠) دقائق.



٤ تُشطف الأوراق (ورقة ورقة) بماء الصنبور، ثم تُنفض وتوضع في مصفاة.

#### نشاط (٤)

من خلال خطوات تنظيف الخضراوات، أجب عن الأسئلة الآتية:

١. فسر سبب نقع الخضراوات في المحلول الملحي؟

... لإزالة الأتربة والحشرات الصغيرة وسموم المبيدات.

٢. اكتب توقعًا واحدًا لما قد يحدث إذا لم تُغسل الخضراوات جيدًا؟

... التسمم الغذائي.

إن الكثير من الحبوب والتمور والخضراوات والفواكه تزرع في المملكة فهي إنتاج وطني .



### نشاط (٥)



اقترح طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات ؟

نروي به المزروعات .

### ■ حفظ الخضراوات :



- تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها .
- تُحفظ الخضراوات المجمدة في مُجمّد الثلاجة .

لا تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة : البطاطس ، البصل ، الثوم . **فسر ذلك ؟**  
 لأن تبريدهم يفسدهم .

### نشاط (٦)



شارك زملائك في المجموعة في البحث عن فوائد الخضراوات لجسم الإنسان ؟

تقوي المناعة وتقي من الأمراض .  
 تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف .

## أنصاف من السلطات

تُعَدُّ السلطات من الأطباق المهمة في وجبات الطعام اليومية؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة لنمو الجسم وسلامته، كما تحتوي على الألياف التي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك.

### القواعد العامة في إعداد السلطة:

- اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه.
- غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيدًا.
- تقطيع السلطة قطعًا كبيرة نسبيًا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.
- يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة.



## أصناف من السلطات

### سلطة الخضراوات



#### المقادير:

- حبتان من الطماطم.
- ثلاث حبات من الخيار.
- حبتان من الجزر.
- ربع حزمة بققدونس.
- ملح، فلفل، عصير ليمون.

#### الطريقة

- ١ تغسل الطماطم وتُجفف، ثم تُقَطَّع قطعاً مناسبة.
- ٢ يُغسل الخيار، ثم يقطع مكعبات.
- ٣ يُغسل الجزر، ثم يُقَطَّع قطعاً مناسبة.
- ٤ يُغسل البقدونس ويجفف، ثم يفرم فرماً ناعماً.
- ٥ تُخلط المقادير في صحن عميق، وتبَّل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم تُجَمَّل حسب الرغبة وتُقدَّم.



## سلطة الروب بالخيار



### المقادير:

- كوب روب (زبادي) .
- حبة خيار واحدة .
- فصّ من الثوم المفروم .
- ملح ، قليل من النعناع المُجفف .

### الطريقة

- ١ يُخفق الروب جيّدًا حتى يصير قوامه متجانسًا .
- ٢ يُضاف إليه الثوم المفروم (حسب الرغبة) .
- ٣ يُغسل الخيار ويُقطع حلقات رفيعة أو قطعًا صغيرة ، ثم يضاف إلى الروب ، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل .
- ٤ يُضاف الملح والنعناع الجاف ، ويغرف في صلح سلطة عميق ، ويُجمّل حسب الرغبة .

## نشاط (٧)



ترغب أمك بإضفاء بعض اللمسات الجميلة للسلطة ، هل

بإمكانك إعطاؤها بعض الأفكار؟

سلق البيض وتقطيعه شرائح دائرية وعمل وردات من الجزر والطماطم أو الخيار وفرم  
بقونس ونرشه على السلطة