

الخُضْراوات

غذائي

المفاهيم الرئيسة

- قَـرْنية. نَرَنية.
- عَطْبِ. ذُبُول.

تُشكّل الخضراوات نبوعًا من أنوعًا الأغدية المهمة الأغدية المهمة تحتويه من عناصر غذائية مهمة مثل: الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقي الجسم من الأمراض، والألياف التي تساعد على التخلص من الفضلات.

■ أنواع الخضراوات:





زُهْرية



إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نَكَهاتها

متنوعة وألوانها جذابة.

سَمِّ صنفًا واحدًا من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابْقَيْ: :) : : :





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



ورقية ثمرية بصلية

البقدونس الخيار و القرع فاصوليا الثوم الثوم

درنية جذرية زهرية

البطاطا البروكلي الجزر البروكلي

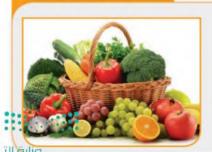
تُغسل الخضراوات قبل تناولها مباشرة وليس قبل تخزينها للمحافظة على قيمتها الخذائية و المحافظة



نشاط (۲)



مَيِّز الخضراوات من بين الفواكه بوضع دائرة حولها.





نشاط (۳)



مستعينًا بالمخطط التنظيمي الذي أمامك:



شروط اختيار الخضراوات:

أن تكون خالية من العطب والطين. أن تكون طازجة وتُختار أن تكون زاهية

في موسمها، فتكون اللون، وعروقها غَضَّة، ليِّنة الألياف. سهلة الكسر.

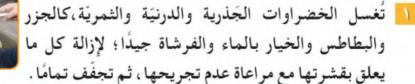
أن تكون طازجة وفي موسمها ، وأن تكون

تعاون مع زملائك في المجموعة للتوصل إلى شروط اختيار الخضراوات.

زاهية اللون وعروقها سهلة الكسر ، وأن تكون خالية من العطب والطين.

رنالا كنوا







يوجد عليَّ الكثير من الأوساخ فاغسلني قبل أن تأكلني.





يهدف البرنامج الوطني لترشيداً استهلاك المياه اقطرة الزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك الماء ، وتقديم الحلول وخفض استهلاك الفرد من الماء وحفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميًّا بحلول عام ٢٠٣ ، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل وللمزيد من المعلومات عن وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة وللمناء

الأفلام الوثائقية على الرابط



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



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



أشطف الأوراق (ورقة ورقة)
بماء الصنبور، ثم تُنفض
وتُوضع في مصْفاة.





نشاط (٤)

من خلال خطوات تلظيف الخطراوات أجلًا عن الأسئلة الآتية: h ü l u l. o n li n e

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 وطنى.



نشاط (٥)

اقترح طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات؟

الخضراوات؟

حفظ الخضراوات:

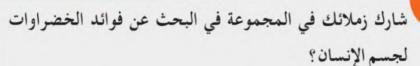


- تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها.
 - تُحفظ الخضراوات المجمدة في مُجَمِّد الثلاجة.

لا تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. فسر ذلك؟

لأن تبريدهم يفسده م.

نشاط (٦)



تقوي المناعة وتقي من الأم راض....

تحتوي. على فيتامينات ومعادن وأليا ف...





أصناف من السلطات

تُعدد 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.
 - عسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيدًا.
- تقطيع السلطة قطعًا كبيرة نسبيًا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.
 - يمكن خلطها بكمية مناصبة من الصلطة قبل الالتقديم مباشرة.





أصناف من السلطات

سلطة الخضراوات



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

الطريقة

- ا تُغسل الطماطم وتُجفف، ثم تُقطّع قطعًا مناسبة.
- h u | u | . تعبل الخيار، ثم يقطع مكعبات . ا
 - الجزر، ثم يُقطع قطعًا مناسبة.
 - يُغسل البقدونس ويجفف ، ثم يفرم فرمًا ناعمًا .
- أتُخلط المقادير في صحن عميق، وتتبَّل بالملح والفلفل
 - وعصير الليمون، ثم تُجمَّل حسب الرغبة وتُقدُّم.



سلطة الروب بالخيار

- المقادير،
- 📘 کوب روب (زبادي).
 - حبة خيار واحدة.
- فص من الثوم المفروم.
- المُجفف النعناع المُجفف .
 - الطريقة
- ١ يُخفق الروب جيدًا حتى يصير قوامه متجانسًا.
 - γ يُضاف إليه الثوم المفروم (حسب الرغبة).
- يُغسل الخيار ويُقطع حلقات رفيعة أو قطعًا صغيرة، ثم يضاف
 - إلى الروب، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل
- غَضاف الملح والنعائع الجاف ويغرف في صحل سلطة عميق، ويُجمّل حسب الرغبة.

نشاط (۷)

ترغب أمك بإضفاء بعض اللمسات الجميلة للسلطة ، هل

بإمكانك اعطاؤها بعضَ الأفكار؟

سلق البيض وتقطّيعه شرائح دائرية وعمل وردات من الجزر والطماطم أو الخيار وفرم بقدونس ونرشه على السلطة

