

الفواكه

غذائي

الفواكه من طعام أهل الجنة.

قال الله تعالى: ﴿وَفَكَهْمَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾^(١).



■ شروط اختيار الفواكه:

ناضجة

خالية من العطب

طازجة



المضاهيم الرئيسية

- لَيِّن.
- صُلِّب.

نحن الفواكه نتمتع بمنظر وألوان جذابة، وطعم لذيذ، ونعتبر من مجموعات الغذاء الصحي اليومي؛ لأننا مصدر الأملاح المعدنية والفيتامينات، كما أننا نُمِدُّ الجسم بالماء والألياف الضرورية.

احرص على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدل الشكولاتة والحلويات، لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى .
ارجع إلى موقع وزارة الصحة للاطلاع على موضوع (الأطفال والحلوى) .



خطوات تنظيف الفواكه :

تغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.

١ الفواكه اللينة :



كالفاولة والتين والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وتُرفع باليدين باحتراس، وتُكرر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل، أو تُوضع في مصفاة تحت ماء الصنبور.



وهذه الفاكهة سريعة العطب يجب أن تُغسل وقت تناولها مباشرة.

٢ الفواكه الصلبة :



كالتفاح والبرتقال والخوخ والكمثرى وغيرها، تُغسل جيداً بالماء والفرشاة، أوليفة نظيفة؛ لإزالة كل ما يعلق بها.

نشاط (١)

شارك زملائك في المجموعة بالبحث عن ثلاثة أنواع من الفواكه ورد ذكرها في القرآن الكريم؟



.....التين ، العنب ، الرمان .



■ حفظ الفواكه :

■ تُحفظ الفواكه الطازجة في درجة الحرارة والرفوف السفلية منها .

■ تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد الثلاجة .

نشاط (٢)

اقترح طرائق أو أشكالاً أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

..... مربى الخوخ .

..... مكبوت الخوخ ويزين بالمكسرات ويقدم .



تدل الملصقات الصغيرة الموجودة على حبات الفواكه على هوية المنتج، كما أنها توضح نوعه ومحتواه ونوعية الأسمدة المستخدمة في زراعته .



أصناف من سلطات الفواكه

سلطة الفواكه



المقادير:

- كيلو فواكه متنوعة (مشمش، فراولة، برتقال، عنب، موز، كمثرى).
- مقدار من العصير أو الشراب السكري.

الطريقة

- ١ تختار الفواكه التامة النضج وتُغسل جيداً حسب نوعها.
 - ٢ تُقطع حسب الرغبة أحجاماً متساوية الشكل مناسبة للأكل.
 - ٣ تُرتب الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.
 - ٤ تُوضع بضع ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.
 - ٥ تُقدم باردة وتؤكل مباشرة.
- مقادير الشراب السكري:** كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة سكر، ملعقتان من عصير الليمون.
- الطريقة:** يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يغلي مدة دقيقتين مع نزع الزبد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تماماً.

العسل الطبيعي يحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفييتامينات وبذلك يعتبر العسل عاملاً مساعداً في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض.



سلطة الفواكه بالجلي



المقادير:

- تفاحة واحدة.
- حبة أو حبتان من الموز.
- علبة جلي.
- كوب ماء ساخن وآخر بارد.
- فراولة وكريمة مخفوقة للتجميل.

الطريقة

- ١ يُذاب الجلي في كوب ماء ساخن، ثم يُضاف إليه كوب آخر من الماء البارد، ويُترك ليبرد.
- ٢ تُقطع الفواكه قطعاً صغيرة مناسبة، ثم تُوضع في أكواب، أو طبق من الزجاج.
- ٣ يُصبُّ عليها الجلي البارد، وتُوضع في الثلاجة.
- ٤ يُجَمَّل السطح بالكريمة المخفوقة، وحبّات من الفراولة.



عصائر الفواكه



■ أنا عصير الفواكه، أقدم مشروباً طبيعياً وخاصة في
 الجو الحار.
 ويُفضل تقديمي بعد الانتهاء من إعدادي مباشرة؛
 لكي أحتفظ بفائدتي ونكهتي الطبيعية ولوني.

نشاط (١)

برأيك أيّما أفضل العصير الطازج أم العصير المحفوظ،
 مع التبرير لذلك؟



العصير الطازج. لأنه من الفواكه الطبيعية ولا يوجد في مواد مضرّة

.....

.....

أصناف من العصير

عصير البرتقال



المقادير:

- ٣ حبات من البرتقال .
- عسل طبيعي عند الرغبة .

الطريقة

- ١ يُغسل البرتقال جيدًا ، ثم يجفف .
- ٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضًا ، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ يُفرَّغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته ، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي .
- ٤ يُقدم العصير في أكواب ، يُزين بشريحة برتقال ، ويُقدم باردًا .



عصير سموذي الخوخ والموز

السموذي



يحتوي على المغذيات الطبيعية والبوتاسيوم الذي يدعم وظائف القلب، وعلى كميات من الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد في الحفاظ على حركة الأمعاء.

المقادير:

■ كوبان من قطع الخوخ منزوع البذرة.

■ ١ فاكهة موز.

■ كوبان من الحليب.

الطريقة

١ ■ تخلط المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢ ■ تقدم في أكواب مزينة بشريحة من الخوخ.

نشاط (٢)

أعدت سعاد عصير سموزي لأبيها بعد عودته من صلاة الجمعة، فأعجب أبوها بعملها وأبدى فخره واعتزازه بها.



صف شعورك لو كنت مكان سعاد؟

أشعر بالفخر والسعادة لأنني نلت رضا والدي.

نشاط (٣)

علل: إضافة الشوفان أو الزبادي إلى العصير الطبيعي.

لتزيد كثافته وقيمته الغذائية.



١ حدد الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبه في الجدول؟

المعلومة	الخطأ	الصواب
١. تُقطع السلطة قطعاً صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها.	خطأ	قطع كبيرة
٢. نختار الخضراوات ذات العروق الصعبة الكسر.		صح
٣. تحتوي الخضراوات والفواكه على القليل من الفيتامينات.	خطأ	تحتوي على الكثير من الفيتامينات
٤. الفاصوليا من الخضراوات الثمرية.	خطأ	من الخضراوات القرنية
٥. يقدم العصير بعد ساعة من إعداده.	خطأ	يقدم بعد إعداده مباشرة

الحُلُول أون لاين

 hulul.online

٢ علل ما يأتي:

أ يجب أن تغسل الفواكه اللينة وقت تناولها؛

لأنها سريعة العطب لذا يجب غسلها قبل تناولها مباشرة.

ب تُسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية؛

لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات المهمة لوقايتنا من الأمراض

٣ فسر العبارات الآتية:

ا لا يستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات؛

حتى لا تذبّل

ب تنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها؛

للقضاء على الطفيليات

٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية:

ا اسوداد لون الموز بعد تقطيعه.

أقوم بتقطيع جميع الفواكه و بعدها أقوم بتقطيع الموز في الأخير

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها.

استعمالها مباشرة بعد شرائها ولا اتركها مدة طويلة



اكتب حرف (ط) أمام الخضراوات التي تؤكل طازجة، وحرف (م)

 للتي تؤكل مطبوخة، وحرفي (ط، م) للتي تؤكل طازجة ومطبوخة:



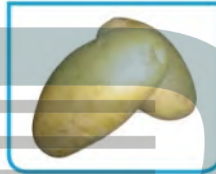
ط



ط / م



ط



م



م



م



ط



م



ط



م



ط، م



م



وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لغة الإشارة بشغفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مع زملائي / زميلاتني من الصُّمِّ، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.





الحلول

 اون لاين

 hulul.online