

# التمر

غذائي

## أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيّمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة. مع وافر الحب: إنَّكُمْ / إينتُّكُمْ.

## المفاهيم الرئيسية

- الطَّلَع.
- المَجْوَة.
- البُسْر.
- كَنْز التمر.

## نشاط أسري استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتك دُون في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوّناتها.



٢ طحينة السميد بالتمر

١ خبز التمر

٣ كرات التمر بالفستق الحلبي

٢ المعمول المحشي بالتمر



رؤية  
**2030**  
 رؤية رؤية  
 Vision 2030

التمر فاكهة لذيذة الطعم، وله فوائد جمّة قد لا تتوفر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وخبلى الغنى وزاد المسافر والمغترِب ودواء للعليل، ويُعد من أهمّ المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التمثوي والغذائي باعتبارها أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠).

اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السنين العربيين والنخلة التي تملوهما شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز النخلة إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.

عن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ:

«مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ»<sup>(١)</sup>.



## ■ قيمته الغذائية:

### القيمة الغذائية للتمر

تحتيك الوليد بالتمر أمرٌ عجبٌ؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصرٌ حيويةٌ تبني الطفل من الأمراض، وتقوي مناعته المكتسبة من الله عز وجل.

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٣) و(ب٦) وفوسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية التي تُمد الجسم بالحرارة والنشاط.

### نشاطٌ أسري

تعد التمر من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمر ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمر، تجدها على الرابط الآتي:



نورة: هل تصدق يا هواز أن نواة التمر مفيدة؟  
فواز: كيف ذلك؟  
نورة: إن لها قيمةً غذائيةً عاليةً فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.  
فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟  
نورة: من جدّي عندما كنا في مزرعته.



(١) صحيح البخاري: ٥٤٤٥.

## نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطَبِ" مرةً واحدةً في القرآن الكريم ، حدّد رقم الآية واسم السورة ؟

قال الله تعالى: { وَهُزِّيْ اِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا غَنِيًّا (25) فَكُلِيْ  
وَاشْرَبِيْ وَقَرِيْ عَيْنًا طِفَامًا تَرِيْنٌ مِّنَ الْبَشْرِ اَحَدًا فَقُوْلِيْ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ  
صَوْمًا فَلَنْ اَكَلَمُ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا } سورة مريم

## مراحل التمر:



التمر يقوي المعدة  
والكبد ويهدئ الأعصاب  
ويمنع النزيف الداخلي  
الذي يصيب مَرَضَى  
السكر والضعف كما  
يطلق عليه اسم (عامل  
النمو): لأنه يساعد على  
زيادة وزن الأطفال.

الطَّلح



البُسْر



الرُّطَب



التَّمْر



## نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أَسرتها بمدينة عَنيزة في منزلهم المطل على مزرعتهم  
الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج  
العديد من أصناف الرطب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم،  
فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات  
لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع زملائك في المجموعة ابحث في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرطب من التلّف، ودونها في المنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

### المشكلة

عدم وجود تلاجبات لحفظ التمر



### الخطوات نحو الحل

بناء الجصّة وهي بناء صغير بطول الإنسان مبني بالطين المنقى من الشوائب وتكون مطلية من الداخل ولها فتحة لتناول التمر



### الحل

حفظ التمر لتناول الجصّة

الجلول اون لاين  
hulul.online

### ■ أنواع التمور:

أُجريت دراسة عن تناول الطلاب التمر صباحاً، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى الذين تناولوا التمر بانتظام مدة (٢) أشهر متتالية.

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السكري والخلاص والبرحي والصقعي ونبتة علي.

## اتبع الخطوط لتعرف أنواع التمر:



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul online

««« ديس التمر شراب حلومركز يستخلص من التمر وله فوائد صحية كثيرة ، ويستخدم محلياً صحياً للأطعمة والحلويات.





صل كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



الجلول اون لاين  
hulul.online



“مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج فحم النخيل وخطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطلبية الخشبية” قاعدات البضائع بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.

## نشاطٌ أسريٌّ ختامي

رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لِمُسَاعَدَتِكَ فِي تَطْبِيقِ أَحَدِ أَصْنَافِ  
الْتَمُورِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمْنَ فِقْرَاتِ بَرَامِجِ الْإِحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوِطْنِيِّ أَوْ  
أَيِّ فَعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



# حلول

الجلول اون لاين  
hulul.online



أطبّق مع مجموعتي وبإشراف معلمي أحد أصناف التمر الحلوة الآتية، وأقدمه مع القهوة لزملائي

## أصناف حلوة من التمر



### كؤوس التمر

#### المقادير:

- ٢٥ حبة تمرٍ خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماء مُغلى مذاب فيه نصف ملعقة كبيرة من القهوة السريعة التحضير.
- علبتان من القشطة متوسطة الحجم.
- ظرف واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوب من بسكويت الشاي مطحون.
- كوبان من الكعك المفتت.

#### الطريقة

- ١ يخلط بخلاط الكأس التمر والماء المذاب فيه القهوة والقشطة، إلى أن يذوب التمر ويستمر في الخلط دقيقتين تقريباً.
- ٢ تذاب بودرة الكريمة الجاهزة في مقدار من الحليب حسب المحدد على العبوة، ثم تضاف لخليط التمر.
- ٣ يضاف البسكويت المطحون وخليط التمر وتخلط جميع المقادير حتى تتجانس.
- ٤ يوضع الكعك المفتت في قاع كؤوس التقديم ويوضع فوقه مقدار من خليط التمر.
- ٥ يُزيّن حسب الرغبة بالمكسرات أو كسّر البسكويت أو صوص الكراميل.
- ٦ يبرد في الثلاجة ليقدّم بارداً.

يحتوي التمر على نسبة عالية من السكريات، لذلك ينصح بتناوله باعتدال لا إفراط ولا تضييق، كما يستحسن تجنبه أو تناوله بكميات قليلة جداً لمرضى السكري والمصابين بالسمنة.



## مخفوق الحليب التمر "Milk Shake"

رؤية  
**2030**  
 National Digital Strategy  
 Ministry of Safety Areas

### "نتعلم لنعمل"

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفر الاشتراطات الصحية اللازمة تعد من أهم معايير الراغبين في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.

### المقادير:

- كوب واحد من التمر المنزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل الكامل الدسم.
- كوبان من آيس كريم الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

### الطريقة

- 1 ■ تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- 2 ■ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- 3 ■ يضاف الآيس كريم لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- 4 ■ يُصب في كؤوس التقديم ويقدم بارداً.





## كُرَاتِ التمرِ بالشوفان

VISION  
2030  
Vision of the Future  
Ministry of Education  
Ministry of Health

### "نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كلِّ منّا مسؤولياته التي تُحضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمورِّ لهم في عموم الأوقاتِ وشهرِ رمضانِ بخاصة، وإعانة الجيرانِ بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا العربية والتمر الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.

### المقادير:

- ١٢ حبة تمر أو رطب منزوع النوى.
- كوب واحد من الشوفان.
- ١/٤ كوب من الجوز (عين الجمل) المحمص.
- ١/٤ كوب من هريس اليقطين (القرع) الجاهز.
- ملعقة عسل كبيرة.
- ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.
- ١/٨ ملعقة صغيرة من القرنفل.
- ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.
- رشّة ملح.
- للزينة: لوز مجروش أو جوز هند.

«يعود أصلُ بذور الشيا إلى المكسيك، تتميزُ بشكلها البيضِي المسطح، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.»

## الطريقة

- ١ يقطع التمر المنزوع النوى بالسكين لقطع صغيرة جداً ويضاف في الخلاط مع معجون القرع والفانيليا والعسل ويخلط حتى يمتزج ويتجانس.
- ٢ يضاف الشوفان وبيذور الشيا والملح والبهارات والجوز ثم يخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح معجوناً طرياً يسهل تشكيله.
- ٣ يقسم بملقعة الأيس كريم كرات صغيرة تكوّن ثم تغمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- ٤ يوزع في أوراق التقديم ويقدم مع القهوة.

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

خطأ

أ تمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.

خطأ

ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويُترك يغلي مدة ربع ساعة.

صح

ج يعمل التمر على تسهيل مراحل الحمل والولادة.

خطأ

د مراحل التمر: البسر ثم الطلع وأخيراً الرطب.

صح

ه يقل وزن حب البن بعد التحميص.

٢ علل ما يأتي:

أ يُفضّل للعصير المزاج تشاؤماً، يَضَعُ تَمَرَاتٍ فِي صِصَاحٍ كُلِّ يَوْمٍ.

لاحتواء التمر على فيتامينات ب1 و ب2 التي تصل إلى الجهاز العصبي فتقلل من حدة المزاج

ب يساعد التمر على الوقاية من النواسير.

لأن التمر يعمل على تقوية المعدة و الكبد

ج يشتهر سكان الصحراء بالروية من مسافات بعيدة.

د يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة.

لأنه بهذه الطريقة يحتفظ برائحته ونكهته وطعمته المميزة

لأنهم يعتمدون على التمر كغذاء أساسي في حياتهم وبالتالي يتمتعون بحدة النظر وقوة الإبصار

(نَقَّبْ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

لقد حيانا الله عز وجل نعمة كبيرة إذ رزقنا هذه الثمرة ألا وهي التمرة لأنها تعد كنزاً عظيماً ومنجماً غنياً بالمواد الغذائية قال عنها النبي صلى الله عليه وسلم: (بيت لا تمر فيه جياح أهله) إن التمر يحتوي على فيتامينات ومعادن وكرbohydrates وبروتين وألياف وغيرها من المواد المهمة والضرورية لنمو وبناء جسم الإنسان فهو حقاً منجم.

صِلْ مِنَ الْعَمُودِ (أ) مَا يَنَاسِبُهُ مِنَ الْعَمُودِ (ب) :

ب

ا

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

التمر والماء.

يحتوي التمر على فيتامين ب<sub>1</sub> وب<sub>2</sub>

لاحتوائه على الحديد.

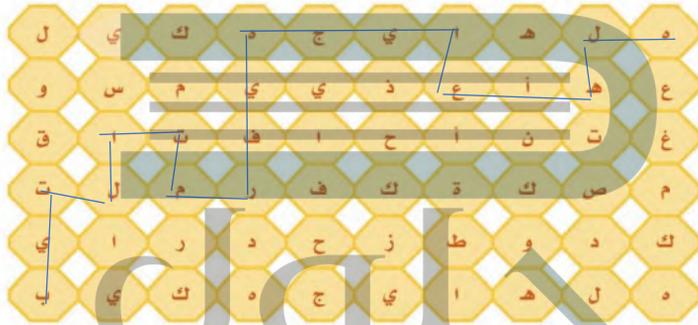
الأسودان

لاحتوائه على الكالسيوم.



٥
 جاء ذِكرُ التمرِ في السنّةِ النبويّةِ، فعن عائشةَ (رضيَ اللهُ عنها) قالت: قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: « بيتٌ لا تمرَ فيه، جِيعٌ أهلهُ »<sup>(١)</sup>.

ساعد إِياد في البحثِ عن هذا الحديثِ؛ من خلالِ تتبعِ الحروفِ حتّى تصلَ إلى التمرِ.



الحلوول اون لاين
   
 hulul.online

(١) صحيح مسلم : ٢٠٤٦.



## وحدة غذائي

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





# حلول

الجلول اون لاين  
hulul.online