



الفَوَاكِهَ وَالْخَضِرَاوَات

مَاذَا يُبَاعُ فِي هَذَا الْمَحَلِّ؟

الفواكه

المفاهيم الرئيسة:

- الفَوَاكِه.
- الْخَضِرَاوَات.



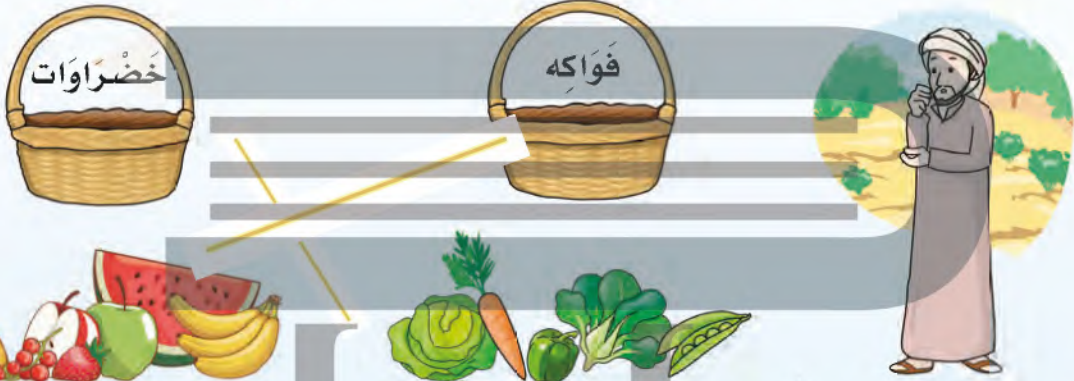
هُنَاكَ الْعَدِيدُ مِنْ أَنْوَاعِ الْفَوَاكِهَ وَالْخَضِرَاوَات.



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَفَكَهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾ [الواقعة: ٢٠].



أَسَاعِدُ الْبَائِعَ فِي وَضْعِ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْفَوَاكِهَ
وَالْخَضِرَاوَاتِ فِي سَلَّتِهَا الْمُنَاسِبَةِ.



الْفَوَاكِهُ أَنْوَاعٌ مِنْهَا:



أَيُّ الْفَوَاكِهِ تُفَضِّلِينَ؟

.....الموز..... العنب..... التفاح.....

تَظْهَرُ الْفَوَاكِهُ فِي مَوَاسِمَ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْعَامِ.

فِي فَصْلِ الصَّيْفِ، مِثْلُ:



فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ، مِثْلُ:



يُصَنَّفُ التَّمْرُ مِنَ
الْفَوَاكِهِ، وَهُوَ مِنْ
أَشْهَرِ الْمُتَّجَاتِ
الزَّرَاعِيَّةِ فِي بِلَادِنَا.

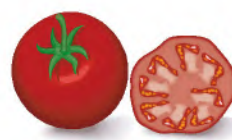


نَشَاط ٣

تَحَدَّثِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ
لِمَ نَكْثِرُ مِنْ تَنَاوُلِ الْبَطِيخِ
وَالشَّمَامِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟

لأنها تحتوي على كميات من
الماء

الْخَضِرَاوَاتُ أَنْوَاعٌ مِنْهَا:





أي الخضراوات تفضلين؟

..... خيار

..... البازلاء

..... الكوسة

..... طماطم

..... بقدونس

..... فاصولياء

يُمْكِنُنِي تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهَ وَالْخَضَرَاوَاتِ:

مُجَفَّفَةٌ

مَطْهِيَّةٌ

طَازِجَةٌ





أَلْصِقْ صُورَةً وَاحِدَةً لِنَوْعٍ مِنَ الْفَاكِهَةِ أَوْ الْخَضِرَاوَاتِ
يُمْكِنُ أَنْ يُؤْكَلَ طَازِجًا أَوْ مَطْهًيًا أَوْ مُجَفَّفًا.

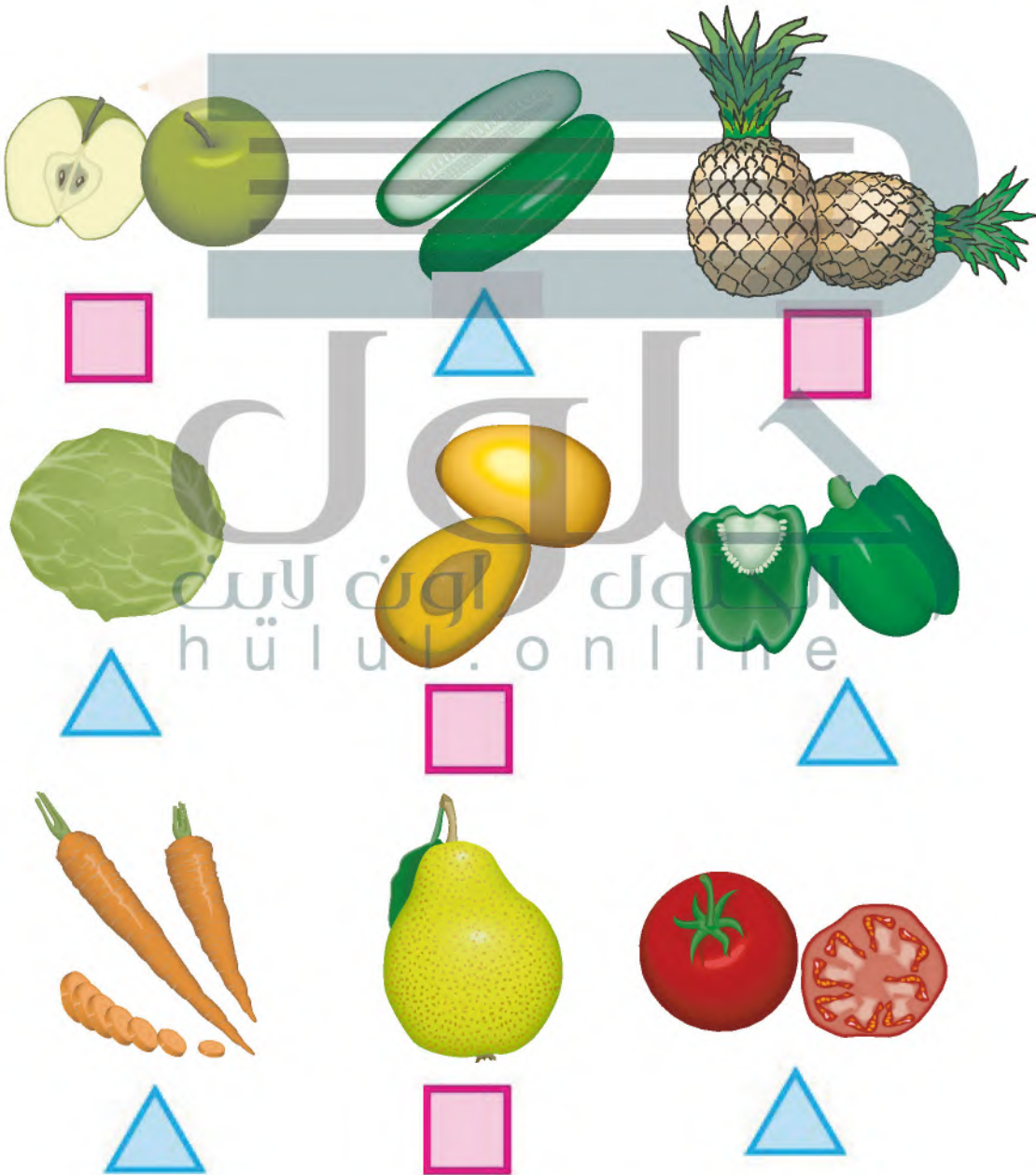


إرشادات عامة

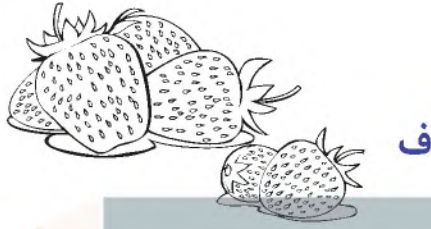
- ١ اغسلي الفواكه والخضراوات جيدًا.
- ٢ احرص على تناول الفواكه والخضراوات يوميًا.
- ٣ الفواكه والخضراوات تقوي جهاز المناعة عند الإنسان؛ لأنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٤ تناول الفواكه والخضراوات يساعد على نموك نموًا سليمًا.

هيا
نمرح

أرسم ☐ تحت الفواكه، و ☐ تحت الخضراوات؛



أَصِلُ الْفَوَاكِهَ بِأَوَّلِ حَرْفٍ مِنْ أَسْمِهَا، ثُمَّ أَلَوْنُهَا:



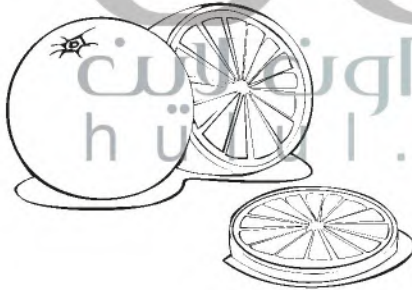
ف

ع



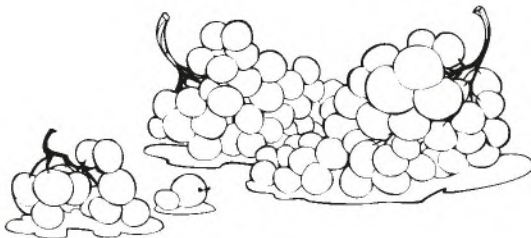
ك

ب



ب

ك



ع

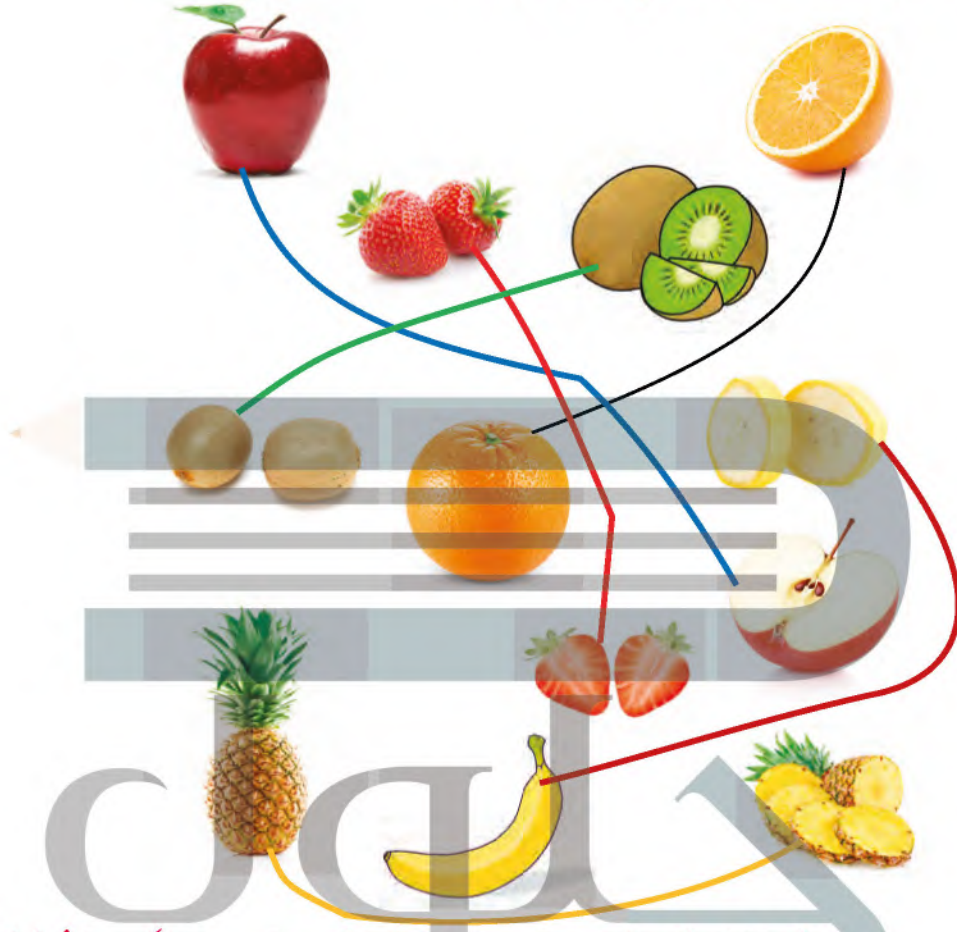
ف

اكتشفي ثلاثة أنواع من الفاكهة، ناقصة في الصورة الثانية لتصبح مثل مجموعة الفواكه في الصورة الأولى:



العنب - الفراولة - البرتقال

٤ أصل القِطْعِ الأَتِيَةِ بِفَاكِهَتِهَا :



٥ ارْسُمِي دَائِرَةَ حَوْلَ الفَوَاكِهِ وَالْخَضَرَاوَاتِ الَّتِي تُؤْكَلُ أَوْ تَطْهَى بِقَشْرِهَا.

