

# سَلَطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ

لِمَ يَجِبُ تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا؟

المفاهيم الرئيسة:

- السَّلَطَةُ.
- التَّقْطِيع.
- الخلط.

الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْمُفِيدَةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ.



أَتَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا

لِزِيَادَةِ نَشَاطِييَ الْبَدَنِ

لِحِمَايَةِ جِسْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ

الحلول اون لاين  
hulul.online



نَشَاط

أُرْسِمِي دَائِرَةً حَوْلَ الْفَاكِهَةِ، وَمُرَبَّعًا حَوْلَ الْخَضِرَاوَاتِ.



## نشاط ٢

لَا حَظَّ أُمُّ أَمَلٍ أَنَّ ابْنَتَهَا خَامِلَةً وَبَطِيئَةُ الْحَرَكَةِ، فَاسْتَشَارَتِ الطَّبِيبَ وَسَأَلَتْهُ عَنْ حَالِهَا، فَصَحَّهَا أَنْ تَتَنَاوَلَ أَمَلُ الْأَطْعِمَةَ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، فَسَأَلَتْهُ أُمُّ أَمَلٍ: كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ يَتِمَّ ذَلِكَ وَأَمَلٌ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَأْكُلَ حَبَّةَ فَاكِهَةٍ بِأَكْمَلِهَا؟  
**قَدِّمِي لِأُمِّ أَمَلٍ حُلُولًا فَعَالَةً لِهَذِهِ الْمَشْكَلَةِ؟**

هَيَّا نَتَعَرَّفْ عَلَى خُطُواتِ عَمَلِ سَلْطَةِ الْفَوَاكِهَةِ:

• **أَوَّلًا:** نُحْضِرُ الْفَوَاكِهَ ثُمَّ نَغْسِلُهَا جَيِّدًا.



• **ثَانِيًا:** نَقَطُّعُ الْفَوَاكِهَ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.



• **ثَالِثًا:** نَخْلِطُ الْفَوَاكِهَ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



• **رَابِعًا:** نَضْبُ عَلَيْهَا عَصِيرَ بُرْتُقَالٍ أَوْ عَصِيرَ مَانْجُو.



• **خَامِسًا:** نَقْدِّمُ الطَّبَقَ.







بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ  
اتَّبِعِي الْخُطُواتِ السَّابِقَةَ لِإِعْدَادِ  
طَبَقِ سَلَطَةِ فَوَاكِهَ، ثُمَّ زَيِّنِيهِ.

أَحَبَّتْ رَغَدَ عَمَلٍ مُفَاجَأَةً لِأُسْرَتِهَا فَقَامَتْ بِإِعْدَادِ طَبَقِ سَلْطَةِ الْخَضِرَاوَاتِ الشَّهِيَّةِ جَدًّا، وَاتَّبَعَتِ الْخُطُواتِ الْآتِيَةَ:



• **أَوَّلًا:** أَحْضَرَتِ الْخَضِرَاوَاتِ، ثُمَّ غَسَلَتْهَا جَيِّدًا.



• **ثَانِيًا:** قَطَّعَتْ الْخَضِرَاوَاتِ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.

• **ثَالِثًا:** خَلَطَتْ الْخَضِرَاوَاتِ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



• **رَابِعًا:** صَبَّتْ فَوْقَهَا عَصِيرَ لَيْمُونٍ وَمِلْعَقَةً مِنْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ وَقَلِيلًا مِنَ الْمِلْحِ.



• **خَامِسًا:** قَدَّمَتِ الطَّبَقَ لِأَفْرَادِ أُسْرَتِهَا.

• تَنَاوَلَتْ أُسْرَةُ رَغَدَ سَلْطَةَ الْخَضِرَاوَاتِ مَعَ وَجْبَةِ الْغَدَاءِ وَنَالَتْ إِعْجَابَهُمْ، فَشَكَرُوا رَغَدَ عَلَى هَذِهِ السَّلْطَةِ الْمُفِيدَةِ.





أَعِدِّي طَبَقَ سَلْطَةِ خَضِرَاوَاتٍ  
وَابْتَكِرِي طَرِيقَةً لِتَزِينِهِ وَتَقْدِيمِهِ.

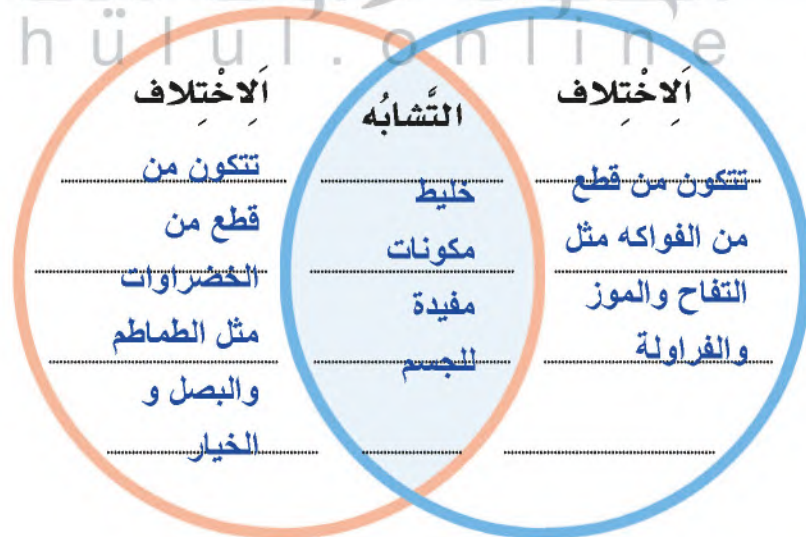


مَا أَوْجُهُ الشَّبَهُ وَالْاِخْتِلَافَ بَيْنَ سَلْطَةِ الْفَوَاكِهِ وَسَلْطَةِ  
الْخَضِرَاوَاتِ.



سَلْطَةُ الْخَضِرَاوَاتِ

سَلْطَةُ الْفَوَاكِهِ





## إرشادات عامة

- ١ الفواكه والخضراوات من الأطعمة الغنية بالأملح المعدنية والفيتامينات.
- ٢ غسل الفواكه والخضراوات جيّداً قبل الأكل بسبب رشّها بالكيماويات في المزارع.
- ٣ تقطيع الفواكه والخضراوات بحجم كبير أكثر فائدة.
- ٤ إضافة الموز لسلطة الفواكه قبل التقديم مباشرة، حتى لا يسود.
- ٥ إضافة التّبيلة لسلطة الخضراوات قبل تقديمها مباشرة، حتى لا تذبل الخضراوات.
- ٦ خلط السلطة في طبق عميق.
- ٧ مساعدة أمك في تنفيذ أطباق السلطة لأسرتك.



## هيا نمزع

١ رَتَّبِي مَرَا حِلَ إِعْدَادِ طَبَقِ سَلَطَةِ الْفَوَاكِه:



٣



٢



١



٤

٢ يَحْتُ مَشْرُوعُ قَطْرَةٍ عَلَى تَقْلِيلِ هَذِرِ الْمَاءِ. اقْتَرِحِي طَرِيقَةً لِتَوْفِيرِ كَمِّيَةِ الْمَاءِ الْمُسْتَعْمَلِ فِي غَسْلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

نملاً إناء بالماء ونغسل الخضراوات و الفاكهة فيه .