

التَّمر

هَلْ تَتَنَاوَلِينَ التَّمْرَ؟

المفاهيمُ الرَّئيسةُ:

- اللوز.
- جوز الهند.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَيْسَ فِيهِ تَمْرٌ جِيَاعٌ أَهْلُهُ » [مسند الإمام أحمد، ٢٦٠٩٥]



✿ النَّخْلَةُ تُعْطِينَا التَّمْرَ.

✿ التَّمْرُ فِيهِ فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ.

✿ تَنَاوُلُ التَّمْرِ أَفْضَلُ مِنْ تَنَاوُلِ الْحَلَوِيَّاتِ.



نشاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَصْنَافِ الَّتِي يَدْخُلُ التَّمْرُ فِي مُكَوَّنَاتِهَا؟

المعمول - الكعك - بسكويت محشو بالتمر - تمر باللوز

تواصل

قَدِّمِي نَصِيحَةً لِكُلِّ مَنْ:

✿ عَبيْر الَّتِي لَا تَتَنَاوَلُ التَّمْرَ أَبَدًا.

تناولي التمر لأنه يمنع الإصابة بفقر الدم "الانيميا"

✿ سَعَادِ الَّتِي تُفَضِّلُ تَنَاوُلَ الْحَلَوِيَّاتِ مَعَ الْقَهْوَةِ؟

تناولي التمر مع الحليب لأنه يرفع من قيمته الغذائية



✿ لِلتَّمْرِ أَنْوَاعٌ وَأَحْجَامٌ وَأَلْوَانٌ مُتَعَدِّدَةٌ، وَلِكُلِّ نَوْعٍ اسْمٌ مُخْتَلِفٌ، مِنْهَا (عَجْوَةُ الْمَدِينَةِ، السُّكَّرِيُّ، الْخِلَاصُ).

الحلول اون لاين
hulul.online



أَحْضِرِي عَيْنَةً مِنَ التَّمْرِ لِتَنَاوُلِهَا مَعَ الْحَلِيبِ أَوْ اللَّبَنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ دَاخِلَ الصَّفِّ، وَتَحَدَّثِي عَنْ نَوْعِهَا وَمَنْشِئِهَا.

السبب والنتيجة

تكثر زراعة التمر في بلادٍ خاصة في
منطقة الأحساء والقصيم والخرج.
فما السبب؟

لأن التربة والجو
مناسب لذلك

مراحل التمر:



تَمْرٌ



رُطَبٌ

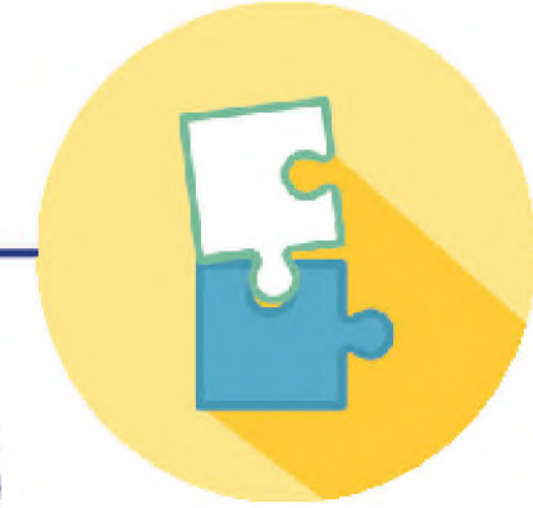


بَلَحٌ

التفكير الناقد

إلى أي المجموعات الغذائية الأربعة ينتمي التمر؟

مجموعة الفاكهة



تَحْضِيرُ أَصْنَافٍ بَسِيطَةٍ بِالتَّمْرِ

التَّمْرُ بِاللُّوزِ:

أَحْتَاجُ إِلَى:



شُكُولَاتَةٌ سَائِلَةٌ



لُوزٌ



تَمْرٌ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أُجَمِّلُ



أُحْشُو



أَقْطَعُ

٣

نَشَاطٌ

إِبْتَكِرِي حَشَوَاتٍ أُخْرَى تَصْلُحُ لِحَشْوِ التَّمْرِ.

الفستق المنقوع بالعسل

التَّمْرُ مَعَ جَوْزِ الْهِنْدِ:

✿ أحتَاجُ إلى:



جَوْزِ هِنْدٍ



تَمْرٍ مَعْجُونٍ

✿ طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أَقْدِمُ



أُدْخِرُ



أُكَوِّرُ

التفكير الإبداعي

اقترحني نوعاً من المُكسَّراتِ بديلاً لجَوْزِ الْهِنْدِ لِتَغْلِيفِ التَّمْرِ.

..... الفستق المطحون



التَّمرُّ بالشُّوكولاتة:

أحتاجُ إلى:



شُوكولاتة لِلزِّينة



شُوكولاتة سائلة



تَمرُّ مَعْجُون

طَرِيقَةُ الْعَمَل:



أَشَكِّل



أَكْوِّر



أَقْدِم



أَغْمَس

التفكير الإبداعي

ابْتِكِرِي طَبَقًا آخَرَ يُمَكِّنُكَ تَحْضِيرُهُ مِنْ الْمَقَادِيرِ الْمُتَبَقِّيةِ مِنْ
إِضَافَةِ الدَّقِيقِ وَالزَّبَدِ مَعَ بَعْضِ الْمَقَادِيرِ
الْأَصْنَافِ السَّابِقَةِ. السابقة يمكن عمل المعمول بالتمر





إرشادات عامة



- ١ التَّمَرُّ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ فَاشْكُرِي اللَّهَ عَلَيْهَا.
- ٢ يَحْتَوِي التَّمَرُّ عَلَى قِيَمَةٍ غِذَائِيَّةٍ عَالِيَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ.
- ٣ غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْعَمَلِ وَبَعْدَهُ أَمْرٌ ضَرْوَرِيٌّ.
- ٤ طَرِيقَةُ تَقْدِيمِ الطَّبَقِ تُشَجِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى تَنَاوُلِهِ.
- ٥ يُحْفَظُ الْبَاقِي مِنَ الْأَصْنَافِ فِي عُلَبٍ مُحْكَمَةِ الْإِغْلَاقِ.

أَبْحَثْ عَنْ أَنْوَاعِ الثَّمُورِ الْآتِيَةِ أَفْقِيًّا ثُمَّ أَشْطُبْهَا:

خِلاص - بَرْحِي - سُكَّرِي - هَلَالِي - نُبُوت سِيف

| | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|
| ن | ب | و | ت | س | ي | ف |
| ع | خ | ل | ا | ص | ج | و |
| ة | س | ك | ر | ي | ا | ل |
| ب | ر | ح | ي | م | د | ي |
| ن | هـ | ل | ا | ل | ي | ة |

• ثُمَّ أَكُونُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الثَّمَرِ وَأَكْتُبُهُ.

عجوة المدينة

بِمُسَاعَدَةِ أُمِّي أَقْدِمُ صِنْفًا يَحْتَوِي عَلَى الثَّمَرِ وَأَكْتُبُ مَقَادِيرَهُ.

كعك التمر

اسْمُ الصَّنْفِ:

ثَلَاثَةُ أَكْوَابٍ مِنَ الطَّحِينِ وَمِئَتَيْنِ جَرَامٍ مِنَ الزَّبَدِ أَوْ

الْمَارْجَرِينَ وَعَبُوتَيْنِ صَغِيرَتَيْنِ "كَيْسِ فَانِيلِيَا وَعَبُوتَيْنِ

بِيكَنْجٍ بُوْدَرٍ وَخَمْسَةَ صَفَارِ بَيْضٍ وَعَلْبَةً مِنَ اللَّبَنِ الْحَلْوِ

أُلصِقُ صُورًا لِعَمَلٍ فَنِيٍّ أَسْتَخْدِمُ فِيهِ نَوَى التَّمْرِ.



شكل غطاء علبة المناديل بعد تثبيت نوى البلح