

الحليب

غذائي

قال تعالى: ﴿وَلَا تَكُنْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (١)

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلّم فيها أنواع الحليب وقيمته. وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم

نشاط: ساعداً أبناءكم على كتابة موضوع حول فوائد الحليب.

القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة على الأشكال الآتية كوّن جملاً تدلّ على القيمة الغذائية للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل

... الحليب بروتين حيواني كامل



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازم لبناء

- والفسفور - العظام والأسنان
الحليب مصدر للكالسيوم والفسفور اللازم لبناء العظام والأسنان



٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بفيتامين (أ)

... الحليب كامل الدسم غني بفيتامين أ

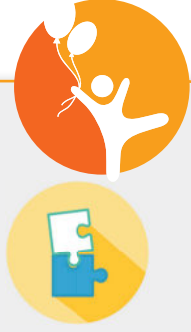
المفاهيم الرئيسية

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

يعدّ الحليب غذاءً طبيعياً كاملاً، والغذاء الأول للرضيع، كما أنه من المشروبات الصحية والمفيدة لصحة جسم الإنسان؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية اللازمة له كالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، ويمثّل المكوّن الأساسي لمنتجات الألبان كاللبن، والزبادي، والقشدة، وغيرها.

نشاط (١)

أجب عن السؤال الآتي مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:



النتيجة

السبب

قل الكالسيوم

ماذا يحدث لو أهملنا شرب الحليب.

أنواع الحليب:

١ الحليب الطازج:

وهو الحليب الحديث الحلب، ومنه:

أ. الحليب المبستر: ومدة حفظه قصيرة مثل الألبان.

ب. الحليب المعقم: ومدة حفظه طويلة مثل الحليب الطويل الأجل.



نشاط (٢)

إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:



● ضع الحليب على نار هادئة.

● قلبه بملعقة خلال التسخين واطركه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب أن نفعل قبل أن نشرب الحليب

الطازج كما هو موضح في الصورة أمامك، ولماذا؟

يجب أن يغليه لكي يقضي على

الميكروبات

٢ الحليب المجفف:



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويعبأ في عبوات غير منفذة للضوء والأكسجين والرطوبة.

نشاط (٣)



إعداد حليب للشرب من الحليب المجفف:

- اغل الماء واتركه ليبرد قليلاً.



- أضف الحليب إلى الماء وحركه جيداً بملعقة نظيفة.

نشاط (٤)



بالتعاون مع زملائي في المجموعة:

اقترح أساليب فعالة لتشجيع من لا يرغب بتناول الحليب الطازج.



أجلب لها الحليب بالشكولاتة و أدعها تجربته

أهديها كتاب عن الحليب و ان الرسول صلى الله عليه وسلم كان يشربه
 أناقشها في سبب عدم بالحليب و أصحح لها ما يدور في ذهنها من
 شكوك

الحليب أساس قوتي

عندما نستيقظُ في الباكر تكونُ الباكِرُ تكونُ قد حلبتُ لنا وصنعتُ لنا دافئاً نستمتع بطعمه اللذيذ قبل التوجُّه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكونُ أعدتُ طعاماً شهياً تنبعثُ منه رائحة الطازجة التي صنعناها من حليب بعد أن جمعته في إناء وخضته بقوة ثم قامت بتصفيته للحصول على

إن طبخة ماهرة، تحرصُ على التنوع فيما تُقدِّمه لعائلتنا من طعام، فتارةً تصنعُ لنا من الحليب منعشاً بعد أن تُعقم الحليب وتخمِّره بتركه فترة من الزمن ليجود طعمه، ثم تحفظه في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارةً تسخنُ ثم تضعه في وعاء حتى يسخن ويغلظ فتحصل على اللبن وتقدمه لنا في المساء عندما تجتمعُ عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب الأخضر الرطب.

وتحرصُ على وجبة الفطور، وترفضُ أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشربُ الطازج، ونتناولُ اللذيذة الطعم التي صنعناها من اللبن بعد وضعه في أكياس قماش نظيفة وتعليقها في مكان بارد؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على التي لا يكاد يشبع منها من يتذوقها، كما كانت تضعُ في حقائبنا خبزاً تحشوه طرية طيبة الطعم تُعدها من المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل فتكونُ التي يسألني أصدقاؤني عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهي. وعندما نزور بعض أقاربنا تحملُ معها هداياها ومنها أقراص الهشة التي تصنعها من المغلى فتكونُ منه عجينة تشكِّله أحجاماً متساوية ثم تُعرضه لأشعة ليُجف.

س١. ضع عنواناً مناسباً للقصة.

س٢. استنتج من القصة السابقة:

منتجات الحليب:

أقراص خبز هشة

٢

الزبادي

١

جبنة طرية

٤

الجبنة

٣

لبنة

٦

الزبدة

٥

ب صناعة اللبنة. يتم وضع اللبن في أكياس قماش غير متسخة

تعلق الأكياس في كان يارد للتخلص من السائل الزائد
يكون الناتج بعد التخلص من السائل الزائد هو اللبنة



أحرص على أكل التمر؛ فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناولهُ مع الحليب خصوصاً قبل الذهاب إلى المدرسة؛ فهما غذاء متكامل يساعد على النمو والصحة والحيوية.



نشاط (٥)

ينقسم الطلاب مجموعتين:



المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
تبحث في مستوى الطلاب الذين يتناولون وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.	تبحث في مستوى الطلاب الذين يهتمون تناول وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ

فواز: نورة هل تعلمين ماذا حدث لزميلي عصام في المدرسة؟

نورة: لا، ماذا حدث له؟

فواز: أُصِيبَتْ قَدَمُهُ فِي أَثْنَاءِ لَعِبِهِ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ وَنُقِلَ إِلَى الْمُسْتَشْفَى.

نورة: ماذا قال له الطبيب؟

فواز: قال: إنه مُصَابٌ بِهَشَاشَةِ الْعِظَامِ لِأَنَّهُ لَا يَشْرَبُ الْحَلِيبَ.

نورة: ما فائدة شرب الحليب؟

فواز: يحتوي على الكالسيوم المفيد للعظام، ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي.

نورة: معلومة مفيدة أشكرك عليها .

نشاط (٦)



قَوْمُ نَفْسِكَ:

- هل تتناول ثلاثة أكواب من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟
- سجل مقدار ما تتناول في الجدول الذي أمامك:

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كوب حليب							
المقدار							
كوب لبن							
المقدار							
ملعقة جبنة							
المقدار							
ملعقة لبن							
المقدار							
ملعقة قشطة							
المقدار							
كوب زبادي							
المقدار							

أصناف من الحليب

حليب بالكاكاو



المقادير:

كوب حليب.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو.

ملعقتان كبيرتان من العسل.



الطريقة

١ يُخلط مسحوق الكاكاو مع قليل من الحليب.

٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكاو، ويُقلب جيّدًا حتى يغلي.

٣ يُصب في كوب ويُضاف إليه العسل، ويُحرّك ويُقدّم ساخنًا.



إذا لم يتوفر العسل ماذا نفعّل؟

يستبدل العسل بسكر مع تفضيل وجود العسل

حليب مع رقائق الحبوب



المقادير:

- نصف كوب من رقائق القمح (القرصان)، أو رقائق الذرة (كورن فليكس).
- كوب من الحليب.
- ملعقة من العسل.

الطريقة

- ١ يُضاف العسل إلى الحليب للتحلية.
- ٢ توضع الرقائق في طبق عميق.
- ٣ يُصب الحليب عليه، ويُقدّم.

الحلو

 الحلو اون لاين

 hulul.online



تحتوي النخالة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الإنسان؛ فهي تقوي الشعر والدم وكذلك الأسنان والعظام، وتفيد الألياف التي تحتويها النخالة في معالجة الإمساك لاحتوائها على ألياف السيليلوز.

نشاط (١)



حدّد مما يأتي ثلاثة أمورٍ تودّ توفرها عند اختيارِ صنفٍ جيدٍ من رقائق الذرة:

- أ. طعمُ الرقائق لذيذ.
- ب. لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظة.
- ج. شخصياتٌ محبوبةٌ تأكلُ من هذا المنتج.
- د. أن تكونَ الرقائقُ في عبواتٍ صغيرة الحجمٍ صالحةٍ للاستعمالِ مرةً واحدة.
- هـ. بداخلِ العبوةِ هديةٌ مجانية.

أسرتي العزيزة



ساعدوا أبناءكم على ابتكارِ صنفٍ من الحليبِ يُقدّمُ بطريقةٍ جاذبةٍ لطفلٍ لا يرغبُ بشربِ الحليبِ.

الجلول اون لاين
hulul.online