

الشاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم، وهو يُنَعَشُ الإنسان ويرويه ويدفئه في الشتاء، ويُقدَّم للضيوف رمزاً للحفاوة، وهو نبات دائم الخضرة تكثر زراعته في الصين واليابان وسيلان والهند.

المفاهيم
الرئيسية

النكهة.

الحفاوة.

فوائد الشاي:



يفيد شرب الشاي في حالات تصلب الشرايين، كما يفيد مع النعناع في علاج بعض حالات المغص والإسهال ويمنع الجفاف، ويحمي الفم من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شرب دون سكر.

أنواع الشاي:

الشاي الأخضر

الشاي الأسود



طريقة تعبئة الشاي

مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ كَبِيرَةٍ
مِنَ الْقَصْدِيرِ.



مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ صَغِيرَةٍ
مِنَ الْوَرَقِ.



■ حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشاي ونكهته لا بدَّ أَنْ يُحْفَظَ بَعِيداً عَنِ الرِّوَائِحِ الْقَوِيَّةِ النَّفَاذَةِ وَالضَّوْءِ وَالْحَرَارَةِ وَالرَّطُوبَةِ فِي إِنَاءٍ مُحْكَمِ الْغَلَقِ.

■ عمل الشاي:

■ المقادير:

■ ملعقةٌ صغيرةٌ من الشاي.

■ كوبٌ ماء.

■ سَكَّرٌ حَسَبَ الرِّغْبَةِ.



الطريقة

١ يُوضَعُ الماءُ على النارِ حتى يغلي.

٢ يُوضَعُ الشاي (الورقُ أو الأكياسُ) في إبريقٍ ثم يُصَبُّ عليه الماءُ

المُغْلَى.



٣ يُتْرَكُ مِنْ ٣-٥ دقائقَ حتى يكتسبَ النكهةَ الجيدةَ واللونَ الأحمرَ

النحاسيَّ الشفاف.

٤ يُقَدَّمُ ساخنًا ومعه السُّكَّرُ.

٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب

للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.

٦ يُمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل: اذكرها.

القرفة - النعناع - الليمون



ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.

« يلجأ بعض الناس لإعداد الشاي باستخدام الحطب أو الجمر أو الفخار وغيرها أو إضافة النكهات المختلفة أو الأعشاب العطرية التي تُكسبه مذاقاً مميزاً.

الشاي المُثلج:



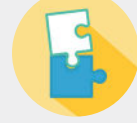
يُفضّل بعض الأشخاص شرب الشاي مثلاً ولكن لا يصل إلى جودة الشاي الساخن، اقترح طريقة

لإعداده.

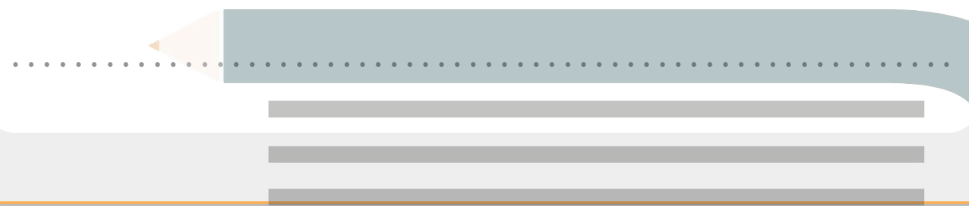
نسكب ماء بارد على كيس شاي في كوب سيختلط لون الشاي بالماء لكن ببطء شديد أو ممكن عمل الشاي المغلي ثم تركه ليبرد أو وضعه في الثلجة

نشاط (١)

يُفضل بعض الأشخاص شرب الشاي مع الحليب، ما مدى صحة هذا التصرف؟ دَعِّمْ إجابتك بالأدلة.



ترتبط الفائدة بإضافة الحليب إلى الشاي والاستفادة من قيمته الغذائية في نفس الوقت



نشاط (٢)

إذا سكبت ماءً بارداً على كيس شاي في كوب، ماذا تتوقع أن يحدث؟ دوّن توقعاتك في الجدول أدناه ثم نفّذ التجربة عملياً مع زملائك في المجموعة، ودوّن ملاحظاتك في (ما يحدث) ثم اعرض النتائج أمام طلاب الفصل.



الجلول اون لاين
hulul.online

ما يحدث

ما أتوقع

سيختلط لون الشاي بالماء لكن ببطء شديد ولن نشعر برائحته أو مذاقه بعكس سكب الماء المغلي على الشاي تجده تلون بسرعة واحتفظ بمذاقه وفوائده

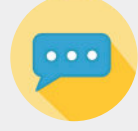
ستتلون الماء بلون الشاي



«يُعَدُّ الشاي مِنَ المشروبات المنبهة للجهاز العصبي لاحتوائه على نسبة من مادة الكافيين، لذا لا بدُّ للفرد من مُراعاة الاعتدال في تناول الشاي ليحافظ على صحته.

نشاط (٣)

دَوِّنِ النتائجَ المتوقعةَ للأسبابِ في المُنظَمِ التخطيطي الآتي، وناقِشْها معَ معلمِكَ وزملائِكَ، ثم انشرِ الإرشاداتِ التوعويةَ حولَ الشاي في إحدى وسائلِ التواصلِ الاجتماعيِّ للمدرسة:



النتيجة

السبب

ينبه الجهاز العصبي
ويعرضك للقلق والتوتر

شُرْبُ الشاي في المساء

النتيجة

السبب

يعيق امتصاص الحديد
في الغذاء ويحرم
الجسم منه

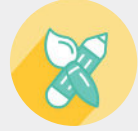
شُرْبُ الشاي بعد تناول
الطعام مباشرة

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التجديد والابتكار في عمل
الشاي وغيره من الأطعمة
والمشروبات يؤهل
لخوض مجالات الاستثمار
ويسهم في تحقيق الهدف
الاستراتيجي للرؤية
(دعم المنشآت الناشئة
والصغيرة والمتوسطة
والأسر المنتجة).

نشاط (٤)

هناك بعض الإضافات الطبيعية تجعل الشاي اليومي أكثر فائدة لصحتك،
أذكر أكبر قدر منها مع إيضاح فوائد كل مكوّن.



..... النعناع

..... القرفة

..... اللبن

..... شاي الليمون

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



أ يُفيدُ الشايُ مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال.



ب ينبغي الإكثار من شرب الشاي؛ لأنه مُهدئ.

٢ علّل ما يأتي:

أ حفظُ الشاي في إناءٍ مُحكَمِ الغلق.

حتى يحتفظ بنكهته الجديدة.

ب عدمُ شربِ الشاي في أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

كي لا يعيق امتصاص الحديد الموجود في الطعام.

٣ املأ الفراغات الآتية:

أ الشاي يُنْعَشُ الإنسانَ ويُرْوِيهِ و... يَدْفئه... في الشتاء.

ب شربُ الشاي يمنع الجفاف ويحمي الفم من الجراثيم والبروائح الكريهة إذا شرب بدون سكر

ج من أنواع الشاي الشاي الأسود و الشاي الأخضر



أَدُون مَلْحُوظَاتِي





وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،
 وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.

