

المشروبات



المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

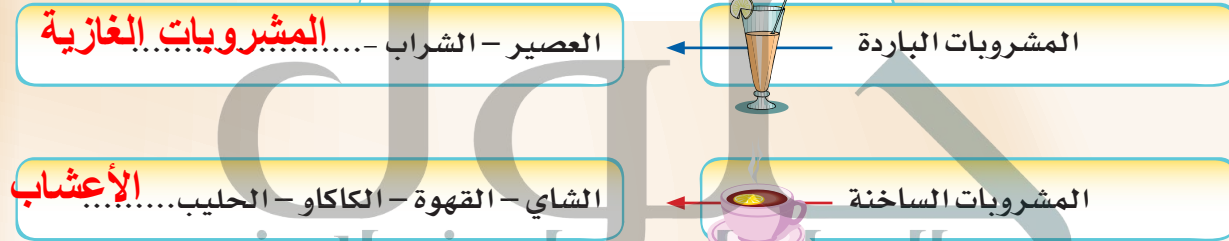
سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

تذكر



بعض المشروبات تقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه والشوكولاتة بالحليب.

أقسام المشروبات



فوائد المشروبات



تحتوي على نسبة من السوائل التي تعمل على أحياء البشرة

عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.



العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

الطازج لخلوه من المواد الحافظة

الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.



أ- اختر نوعاً من العصير ونوعاً من الشراب، ثم اكتب الفرق بينهما في الجدول الآتي:

الشراب	العصير	
مشروب يحتوي على نسبة قليلة من العصير	مشروب فاكهة لذيذ الطعم	تعريفه
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	فواكه أو خضراوات	مكوناته
لا يحتوي قيمة غذائية	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.	قيمته الغذائية

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.
العصير

إرشادات لعمل العصير



٦- يقدم العصير
بشكل متميز
ومبتكر.

١- يُعدُّ من نوع
واحد، أو عدَّة أنواع
من الفواكه الممزوجة
بكميات متناسبة.

٥- خلط الفواكه
بدلاً من عصرها،
لماذا؟

٢- يُعدُّ من الفواكه
الطازجة أو المجمدة
أو بعض أنواع
الخضراوات.

٤- إضافة بعض أنواع
الخضراوات لعصير
الفواكه .عل؟

٣- تُغسل الفواكه أو
الخضراوات
الطازجة غسلاً
جيداً.

قد يُحلَّى العصير بالعسل أو التمر بدلاً من السكر، وتُضاف إليه مواد للنكهة حسب الرغبة.



وضح أيهما أفضل: شرب عصير الفاكهة، أم تناول ثمرة الفاكهة؟

يترك للطالب



عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

يساعد في حماية الجسم
من أمراض البرد
ويعطي الجسم الطاقة



المقادير



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر (حسب الرغبة).



- ١ - يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- ٢ - تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- ٣ - يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- ٤ - يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكّر



عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرّاً.



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

لأنهم يحتويان على فيتامين سي الذي يعمل على تقوية المناعة



عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولا دا)



المقادير

- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.



ما القيمة الغذائية لهذا

العصير؟

**يقوي الجسم ويعطيه
الطاقة ويحتوي على
الكثير من الفيتامينات
المهمة للجسم**



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

الجلول اون لاين
hulul.online

تذكر



في حالة عدم توفر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من جوز الهند.



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟
**حليب جوز الهند وزيت جوز الهند وماء جوز الهند ويستخدم لب
جوز الهند مجفف للحلويات**

عصير الفواكه المشكّلة



المقادير



- حَبَّتا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمّدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- سكر (حسب الرغبة).

اقترح طرقاً لزيادة القيمة
 الغذائية لعصير الفواكه
 المشكّلة.

يحتوي على الفيتامينات
 والمعادن والأملاح التي
 تساعد على ترطيب الجلد
 ومكافحة التجاعيد



- ١- تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.
- ٢- تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.
- ٣- يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويمزج الخليط جيداً.
- ٤- يُقدم العصير في أكواب وتُجمّل.

قدّم مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكه المتبقية بعد المناسبات.

يمكن استخدام بقايا الفواكه لعمل سلطة فواكه أو لصنع العصير



قهوة بالحليب (لاتيه)



١ وضع القهوة سريعة التحضير مع السكر والماء الدافئ في علبة زجاجية نظيفة ومحكمة الغلق، ثم ترج جيداً مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على قوام كريمي.

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

٤ يوضع كريم الكراميل والفانيليا والسكر في نفس العلبة الزجاجية، ويضاف نصف مقدار الحليب السائل ويرج مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على رغوة كثيفة.

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

٦ ثم يرج باقي مقدار الحليب بدون إضافات في نفس العلبة الزجاجية؛ حتى نحصل على رغوة ويضاف لكوب التقديم.



المقادير

- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير.
- ملعقتا ماء دافئ.
- سكر (حسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة كريم كراميل.
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا.
- ملعقة صغيرة من كريمه الخفق (اختياري).

تذكّر

في حال عدم توفر الحليب السائل الطازج يمكن إضافة ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب المجفف البودرة لكل كوب من الماء.



اقترح مشروباً ساخناً وقم بعمله في المنزل، ثم دوّن مقاديره وطريقة عمله.

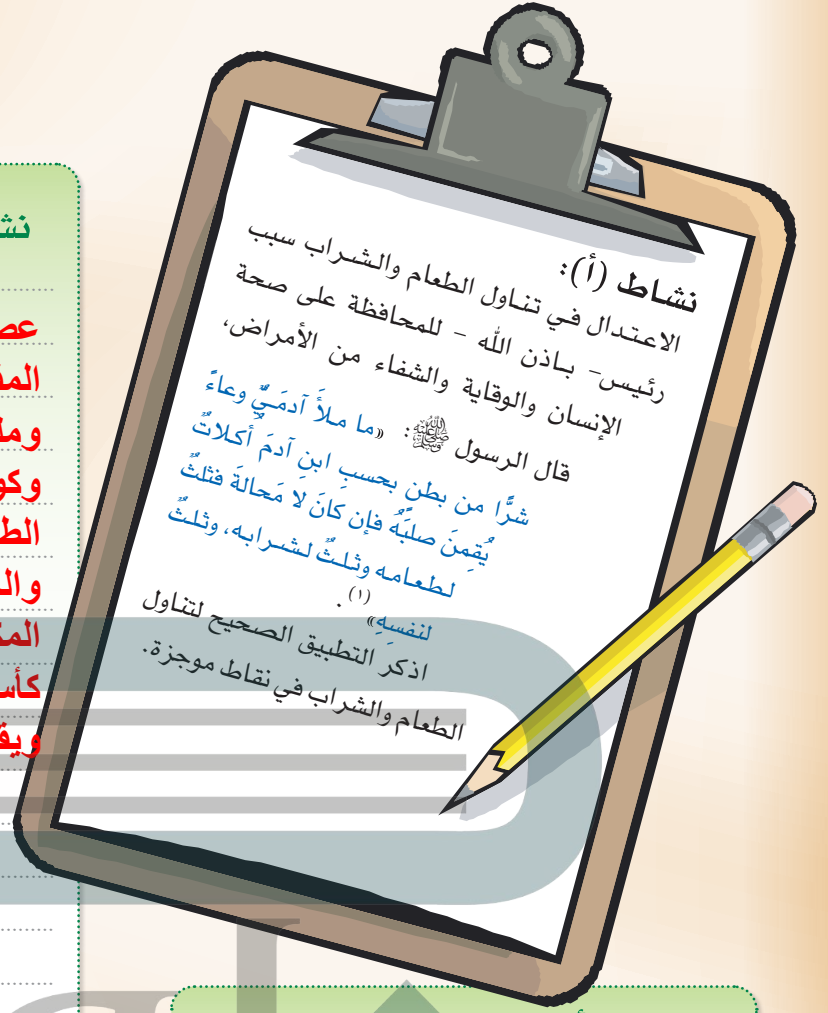
مشروب الموكا الساخن:

المقادير: ٥ أكواب ماء ساخن وملعقتين كاكاو و ٣ ملاعق سكر كبيرة و ٣ ملاعق دريم و ٣ ملاعق نسكافيه الطريقة: ضعي في الخلاط كل المكونات السابقة وتخلط جيداً ثم يسكب في كأس التقديم ويضاف على الوجه قليل من النسكافيه لتزيين الوجه

ابحث في مصادر التعلم عن نصائح لإعداد القهوة بطريقة احترافية في المنزل.

نشاط (ب):

عصير الموز بالنسكافيه :
المقادير: حبتين موز و ٣ ملاعق عسل
وملعقتين نسكافيه و ٣ أكواب حليب
وكوب ماء مثلج
الطريقة: ضعي في الخلاط الموز
والحليب وامزجيه معاً ثم ضعي باقي
المكونات واخليطيه معاً ثم يصب في
كأس التقديم ويزين الوجه بالكاكاو
ويقدم فوراً



نشاط (أ):

أعدي كتيب صغير يحتوي على
مجموعة من العصائر: مثل عصير
الرمان - عصير الكيوي - عصير الموز

