

# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

الموز و الفراولة من الفواكه الغنية  
بالفيتامينات و المعادن التي  
يحتاجها الجسم



الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً

لاحتوانه على الألياف



التمر يقوّي العضلات المعوية، ويساعد  
في التخلص من الإمساك.

لأن عصير يحتوي على نسبة عالية من  
الأملاح المعدنية والفيتامينات



عند شراء المشروبات يجب الحرص  
على شراء العصير وليس الشراب.

٢: تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة:

يفيد في حالات الأنيميا .  
يهدئ ويلين الطباع، لأنه يغذي الخلايا  
العصبية .  
يقوي الرحم خاصة عند الولادة.  
يمنع ضرر السم و الصدر .  
يقوي النظر و يغذي شبكية العين .





أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

نطعمه من التمر لأنها تقوي العضلات المعوية و تساعد في حالات الإمساك لاحتوائها على الألياف .

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

يمكن استخدامه في صنع كعكة التمر أو بسبوسة التمر .

ج- فواكه لم يتوافر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز: إعداد عصير الموز بالحليب

فراولة: إعداد عصير الفراولة

مانجو: إعداد عصير الفواكه المشكلة

تفاح: إعداد كعكة التفاح

برتقال: إعداد كعكة البرتقال



٤: فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوني اسم المشروب، والفائدة منه؟

اسم المشروب:

الفائدة منه:

يهدئ الأعصاب ويزيل التوتر.

شكل (٢)

اسم المشروب:

الفائدة منه:

يعالج المغص ويخلص من آلام البطن.

شكل (١)

اسم المشروب:

الفائدة منه:

الماء هام جداً للإنسان لأنه أساس الحياة كما أنه يساعد على ترطيب البشرة والحفاظ عليها.

شكل (٤)

اسم المشروب:

الفائدة منه:

منبه للجهاز العصبي.

شكل (٣)