

الوحدة الثانية



الغذاء والتغذية

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

المشروبات.

التمور.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٢٧

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.

٢ يقارن بين العصائر والمشروبات.

٣ يناقش أهمية التمور وفوائدها.

٤ يقيم غذائياً كل صنف يعدّه.

٥ يبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدة.

الحلول اون لاين
hulul.online



المشروبات



المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

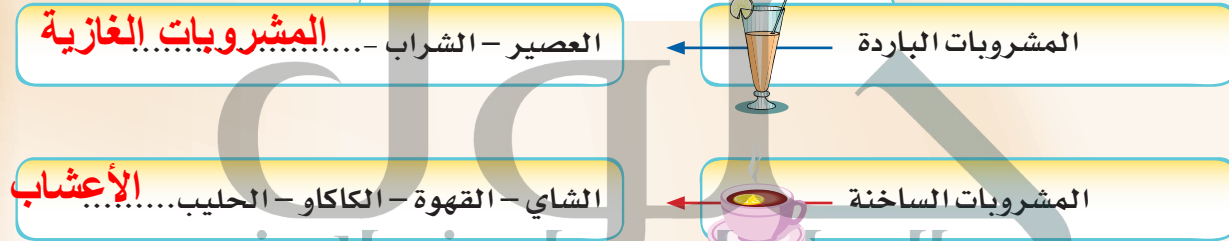
سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

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).

اقتراح 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).

تلميح

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.

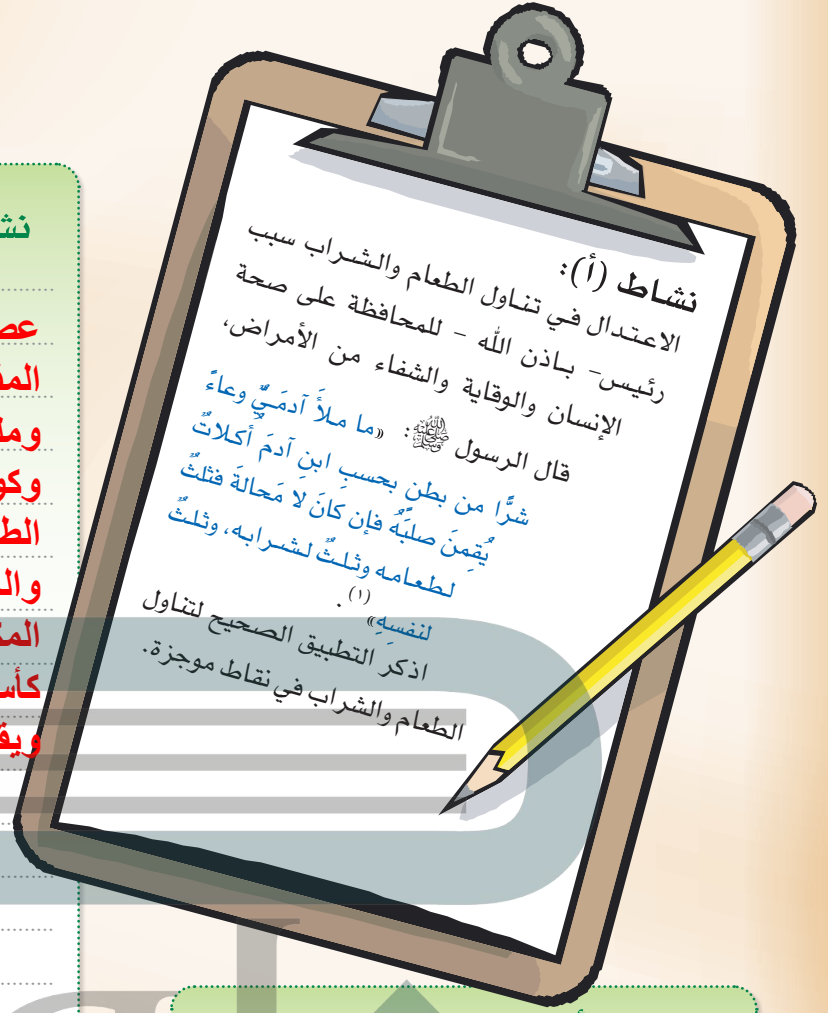
مشروب الموكا الساخن:

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.

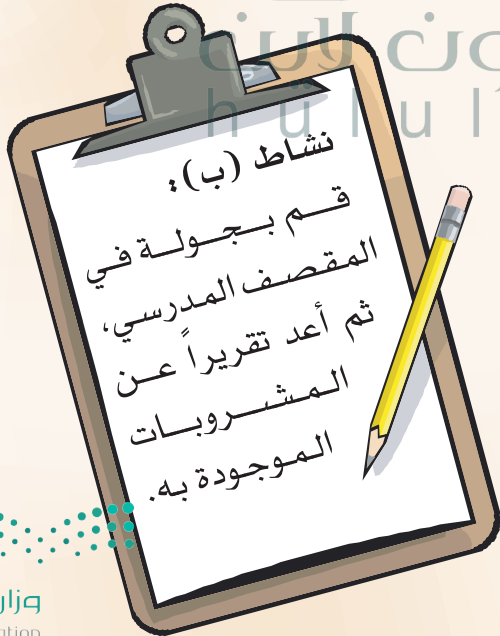
نشاط (ب):

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





التمور

المفاهيم الرئيسية:

- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.



فوائد التمور



بسبب قدرتها في علاج فقر الدم لأنها تحتوي على الحديد و فيتامين ب

٤- يمنع ضرر السم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبّح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(١).

٥- يقوّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى- من أمراض السرطان بسبب ما يحويه من أملاح المغنيسيوم

٧- يقوّي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه .. يحتوي على الألياف

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يهدئ ويلين الطباع؛ لأنه .. يغذي الخلايا العصبية

٣- يقوي الرحم خاصة عند الولادة

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضّل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.

تذكر



حلوى التمر بالبسكوت



المقادير

- علبة بسكوت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة قشطة.
- نصف كوب حليباً بارداً.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمس.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمس.



- ١ يُعجن التمر جيداً مع السمس وماء الزهر والزبدة حتى تصبح عجينة سهلة التشكيل.
- ٢ تفرد حشوة التمر على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٣ يطحن البسكوت ويضاف له جوز الهند ويقلب جيداً.
- ٤ يضاف للخليط القشطة والحليب ويعجن جيداً؛ حتى تتكون عجينة متماسكة.
- ٥ تمدد عجينة البسكوت على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٦ توضع عجينة البسكوت فوق حشوة التمر.
- ٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمس.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكوت؟

حتى تتكون عجينة متماسكة



لو كنت مُشاركاً في مسابقة «أفضل منتج» التي أطلقها المركز الوطني للنخيل والتمور، ما فكرة المنتج التي ستشارك بها؟
مشروب التمر الصحي

مشروب التمر (سموثي) التمر الصحي

المقادير



- حبة موز
- كوب حليب
- خمس حبات تمر
- قرفة (اختياري)
- ثلج



كلمة سموثي أصلها إنجليزية هي (smoothie) وتعني أملس أو ناعم، وعند ربطها بالعصائر يقصد بها: عصير سميك القوام بارد ولذيذ، يحتوي على قطع الفاكهة الطازجة الممزوجة مع قطع الثلج المجروش، ولها نكهات ووصفات متعددة.

١ يقطع الموز الى حلقات دائرية.
يوضع الحليب والموز في الخلاط الكهربائي.

٢ يقطع التمر ويزال النوى ثم يضاف التمر مع القرفة إلى الخليط السابق ويخلط جيداً.

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.



ما الخيار الأفضل العصير أم السموثي؟ ولماذا؟

السموثي لاحتوائه على التمر ذو الفوائد العديدة



اكتب عن أهمية التمر مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

فيه شفاء قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ فِي الْعَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً».

تحفيز وتسهيل عملية الولادة

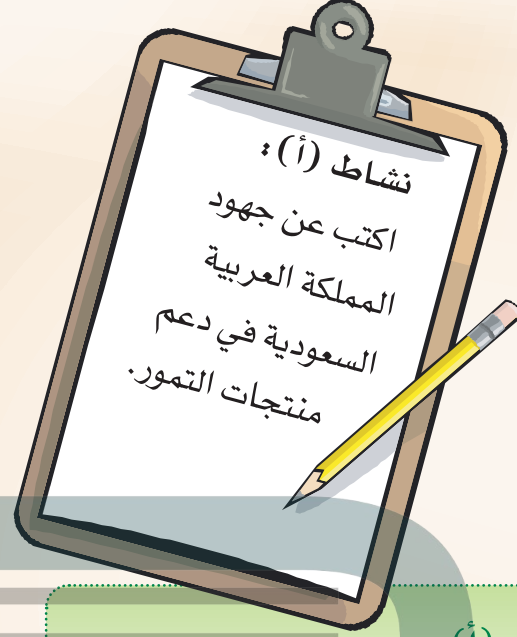
(وَهَٰذَا إِلَيْكَ بِجُذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا)

نشاط (ب):

تمر محشو بالبسكويت
معمول التمر

غني بمعادن المغنيزيوم والزنك
والكبريت والكالسيوم والبوتاسيوم

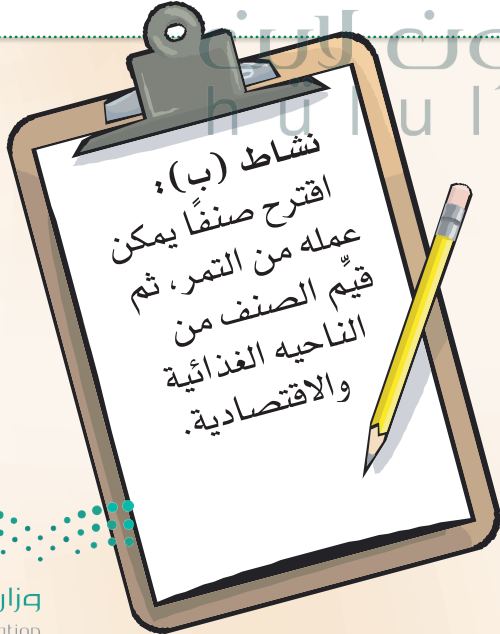
مفيد في تقوية
العظام والأعصاب



نشاط (أ):

أطلق المركز الوطني للنخيل والتمور،
الذي تم إنشاؤه بالأمر السامي بهدف
تطوير قطاع النخيل والتمور، "علامة
التمور السعودية" في عام ٢٠١٨ ،

والتي تضمن جودة التمور
والممارسات الزراعية الجيدة في
إنتاج النخيل



نشاط (ب):
اقترح صنفاً يمكن
عمله من التمر، ثم
قيم الصنف من
الناحية الغذائية
والاقتصادية.

التطبيقات



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

الموز والفراولة من الفواكه الغنية
 بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها
 الجسم



الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

لاحتوائه على الألياف



التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد
 في التخلص من الإمساك.

لأن العصير يحتوي على نسبة عالية
 من الأملاح المعدنية والفيتامينات



عند شراء المشروبات يجب الحرص
 على شراء العصير وليس الشراب.

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

تفيد في حالات الأنيميا يهدئ
 ويلين الطباع لأنه يغذي
 الخلايا العصبية ويقوي
 الرحم عند الولادة ويمنع
 ضرر السم والسحر ويقوي
 النظر



٣: ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

نعطيه التمر لأنها تقوي العضلات المعوية وتساعد 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 يتوفر 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، دوّن اسم المشروب، والفائدة منه.



شكل (٢)

اسم المشروب:

عصير البرتقال

الفائدة منه:

يهدئ الأعصاب



شكل (١)

اسم المشروب:

النعنع

الفائدة منه:

يساعد على التخلص من
المغص وألم البطن



شكل (٤)

اسم المشروب:

الماء

الفائدة منه:

يعد الماء عنصر هام للإنسان
لأنه أساس الحياة يساعد على
ترطيب البشرة



شكل (٣)

اسم المشروب:

القهوة

الفائدة منه:

منبه للجهاز
العصبي



الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي/زميلاتني من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.

