



## الحساء

### المفاهيم الرئيسة:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.



### أهمية الحساء

إنني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.



سوف أعد لك ولعائلتي حساء دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأأي نوع من الحساء تفضل؟

### المواد الداخلة في

### عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً؟

بحسب ما تريته، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتحسن طعمه.

### مواصفات الحساء الجيد

حسناً يا والدتي، لقد تعلمت ذلك من والدتي، سأعد لك حساء قوامه صحيح ونكهته ولونه مميزان كما ترغب.

كما ترين بُنيّتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توافر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله.



### الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية :



- ١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.
- ٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.
- ٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

### تذكر

أن القيمة الغذائية للصنف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسب وجود هذه العناصر.



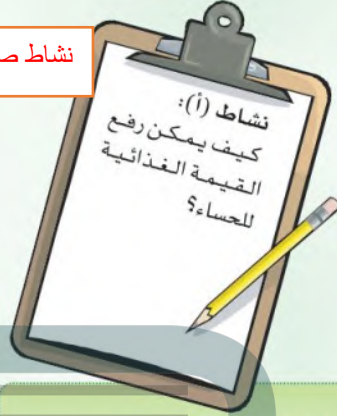
### أمثلة لأنواع الحساء :

- ١ حساء العدس: يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.
- ٢ حساء الخضراوات: يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.
- ٣ حساء الدجاج: يُعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.



## نشاط (ب):

### نشاط صفي



## نشاط (أ):

