الوحدة الخامسة

غذائي

- المجموعات الغذائية.
- الشطائـــر.
- التـــمر.

8/14/18 4:50 PM

الأهـــداف

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

١. تصنف الأغذية حسب الـمجموعات الغذائية.
٢. تراعي شروط الصحة والسلامة عند إعداد الصنف.
٣. تطبق عمل الشطائر البسيطة.
٤. تشرح أهـمية التمر.
٥. تُعد بعض الأصناف البسيطة من التمر.

□□□□ □□□□.indb - 36 8/14/18 - 4:50 PM

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

المجموعات الغذائية

المفاهيم الرئيسة :
- المجموعة.
- الحبوب.
- الطاقة.

هل الطعام نوع واحد؟

- خلق الله – عزّ وجل – أنواعاً كثيرة من الأطعمة.
- اذكري أكبر عدد من الأطعمة التي ذكرت في القرآن الكريم.

الرطب – القثاء – الزيتون – التين – الرمان – البصل – العدس – اليقطين – المن – السلوى – لحم الأنعام – الطير – الحوت (الأسماك) – العنب – الطلح (الموز) – اللبن – العسل.

indb - 37 8/14/18 - 4:50 PM

الـمجموعات الـغذائية

شكل (١)

تساعد على النمو

شكل (٢)

تـمدّ الـجسم بالطاقة

شكل (٣)

تـمدّ الـجسم بالطاقة
وتساعد على النمو

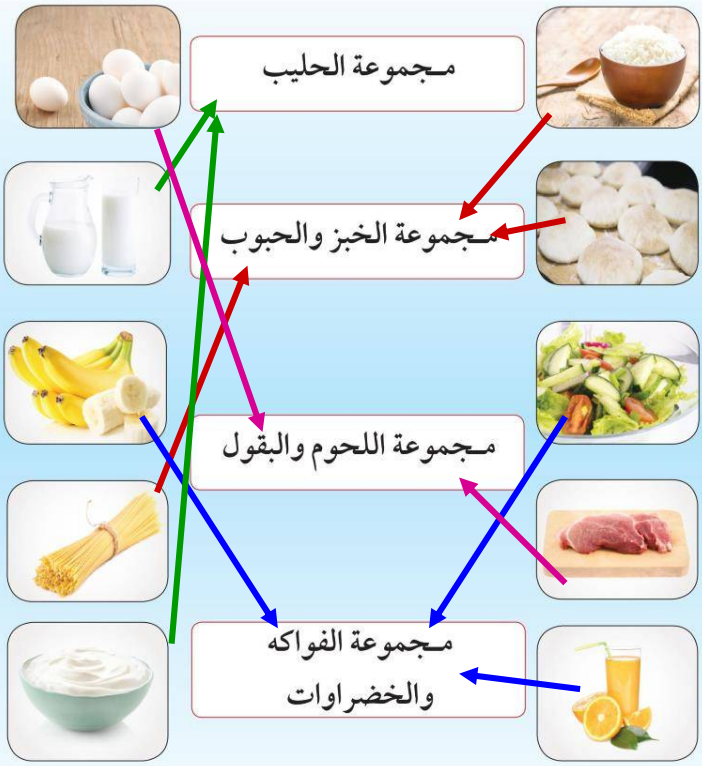
شكل (٤)

تقي – بإذن الله – من الأمراض

□□□□ □□□□.indb - 38 8/14/18 - 4:50 PM

نشاط ١

صنفي الأطعمة التالية حسب المجموعات الغذائية:



indb - 39 8/14/18 - 4:50 PM

يـجب علينا تناول صنف مـن كل مـجموعة يومياً.

شكل (٥)

اختاري من كل مـجموعة صنفاً لتكوين وجبة غداء متكاملة.

قطعة دجاج – سلطة زبادي – سلطة خضار – قطعة مكرونة بالصلصة البيضاء (البشاميل)

نـشـاط ٢

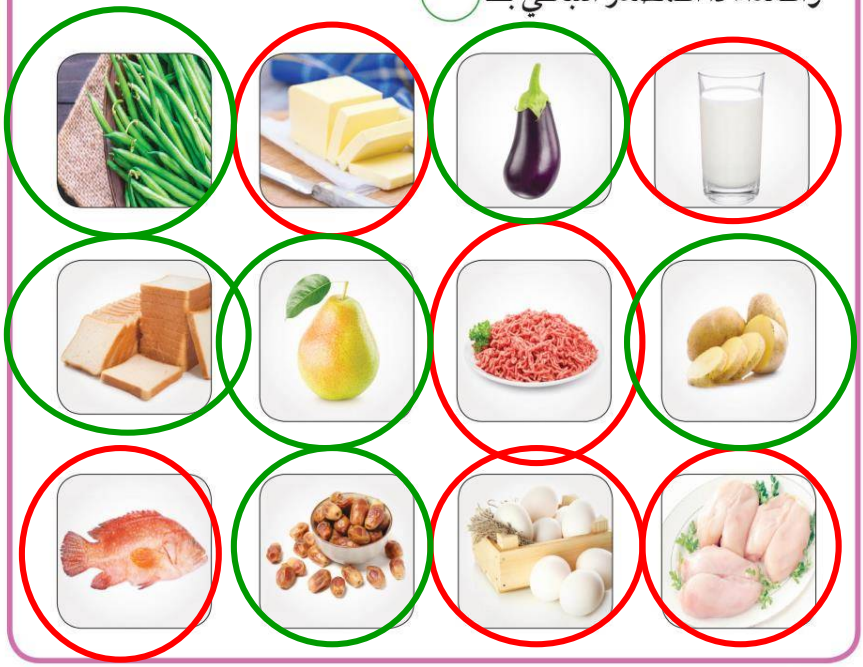
اقترحي حلاً لـمن تكتفي في غذائها على نوع واحد من الأطعمة.

اقترح عليها أن توازن في وجباتها بين أنواع مختلفة من الأطعمة لأن التنوع في الغذاء يفيد الجسم ويقلل من الإصابة بالأمراض.

□□□□ □□□□.indb - 40 8/14/18 - 4:50 PM

- للأطعمة مصدران:
  1. حيواني.
  2. نباتي.

أحيطي الغذاء ذا المصدر الحيواني بـ ◯
والغذاء ذا المصدر النباتي بـ ◯



إحذري

من الإسراف في تناول الطعام والشراب.

indb - 41 8/14/18 - 4:50 PM

تذكَّري أن:

١. الـغذاء نـعمة من نـعم الله.
٢. بعض الأطعمة تـؤكل نيـئة وبعـضها تـؤكل مطبوخـة.
شرب الـماء يـومياً أمـر ضروري.
٣. الـمبالغة في تـناول الأطـعمـة الدسـمة تـؤدي إلى السـمنة.
٤. التنوع في الغذاء يمدّ جسمك باحتياجاته الضرورية.

تعلمت من درسي:

-أن الله خلق لنا أنعم كثيرة نتوجه إليه بالشكر عليها منها الطعام.
-التنوع في مصادر الغذاء على مدار اليوم مطلوب لصحة الجسم.
-الماء نعمة من الله يجب الحفاظ عليها.
-تناول الإفطار يساعدنا على القيام بواجبتنا اليومية.

□□□□ □□□□.indb - 42 8/14/18 - 4:50 PM

هيّا نمرح

أختار الإجابة الصحيحة :

شكل (٦)

السمك من مجموعة:

- ☐ الحليب ومشتقاته.
- ☑ اللحوم والبقول.
- ☐ الفواكه والخضراوات.

الصامولي من مجموعة:

- ☐ الفواكه والخضراوات.
- ☑ الخبز والحبوب.
- ☐ اللحوم والبقول.

القرع من مجموعة:

- ☐ اللحوم والبقول.
- ☐ الحليب ومشتقاته.
- ☑ الفواكه والخضراوات.

indb - 43 8/14/18 - 4:50 PM

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الشطائر

المفاهيم الرئيسة :

- الشطيرة
- التغليف

شطيرة = مربى + صامولي

أستخدم لعمل الشطائر أشكالاً متنوعة من الخبز:

شكل (٧)

indb - 44 8/14/18 - 4:50 PM

تُحشى الشطائر بـ:

جبن

مربى أو عسل

زيتون

قشطة

اكتبي الحشوة التي تفضلينها في شطيرتك.

الجبن + الزيتون

لأعد شطيرة اللبنة بالزعتر أحتاج إلى:

خبز

سعتر

لبنة

طريقة العمل:

١ أدهن

٢ أرش

٣ أقدم أو أُغلف:

indb - 45 8/14/18 - 4:50 PM

يفضل تناول الشطائر في وقت

الفسحة المدرسية والعشاء

لـماذا يُفضل إضافة الخضراوات للشطائر؟

لرفع قيمتها الغذائية.

نشاط ١

طبـقي مع معلمتك عـمل الشطيـرة بأي حـشوة مـختارة، ثم تناوليها متبعة آداب تناول الطعام.

شطيرة الجبن بالخس والزيتون: نحضر الخبز وندهن فوقه الجبن ثم نضع قطع الزيتون المقطعة سابقًا ثم قطع الخس المغسول جيدًا.

التعيينات الـمنزلية

حاولـي القـيام بعمل شطائر الـجبـن بطريقة جـميلة مبتكرة وقدميها لأهلك.

شطيرة الجبن بالخبز اللباني: نحضر الخبز وندهن فوقه الجبن ثم نضع قطع الطماطم المقطعة مسبقًا إلى قطع صغيرة ونقوم بلفه حول بعضه جيدًا ونقدمه في صحن أو نغلفه.

□□□□ □□□□.indb - 46 8/14/18 - 4:50 PM

تذكَّري أن:

١ تـراعي النظافة عند إعداد الطعام.

٢ تـحتوي وجبتك على نوع – على الأقل – من كل مـجموعة من الـمجموعات الغذائية.

٣ تـكونـي حذرة عند استخدام السكيـن.

٤ الـخبز الأسـمر أكثر فائدة من الـخبز الأبيض.

٥ تتناولـي الشطائر مع اختيار الحشوة التي تفيد جسمك.

□□□□ □□□□.indb - 47 8/14/18 - 4:50 PM

هيّا نمرح

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة :

١- تطلق الشطيـرة على شريـحتـي خبز بينهما نوع من الـحشو. (✓)

٢- يـجب الـحذر عند استخدام السكيـن في قطع الـخبز. (✓)

٣- ليس من الضروري تطبيق آداب الطعام أثناء تناول الشطيـرة. (✗)

٤- تـغلف الشطائر بورق الـجرائـد. (✗)

٢ أكمل :

خبز + زبدة الفول = شطيـرة زبدة الفول السوداني.

بيـــض + خـــبـز = شطيرة البيض

□□□□ □□□□.indb - 48 8/14/18 - 4:50 PM

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

التمر

المفاهيم الرئيسة:
- اللوز
- جوز الهند

عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: « يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَيْسَ فِيهِ تَمْرٌ جِيَاعٌ أَهْلُهُ »

[مسند الامام أحمد: ٢٦٠٩٥]

- النخلة تعطينا التمر.
- التمر فيه فوائد كثيرة.
- تناول التمر أفضل من تناول الحلويات.

نشاط ١

اذكري أكبر عدد من الأصناف التي يدخل التمر في مكوناتها.

المعمول – بسكوت محشو بالتمر – تمر باللوز.

indb - 49 8/14/18 - 4:50 PM

قدمي النصيحة

- خالد لا يتناول التمر أبداً.

خطأ كبير يؤدي إلى إصابته بفقر الدم (الأنيميا) .....

- محمد يتناول التمر مع القهوة.

يفضل علميًا تناول التمر مع الحليب للارتفاع بالقيمة الغذائية. .....

فكري

ماذا يسمى هذا التمر؟

.....الرطب.....

نشاط ٢

تناولي التمر مع الحليب أو اللبن مع زميلاتك داخل الصف.

□□□□ □□□□.indb - 50 8/14/18 - 4:50 PM

- أحضري عينة من التمر واذكري نوعها.
- تكثر زراعة التمر في بلادي خاصة في منطقة الأحساء والقصيم والخرج.

مراحل التمر:

بلح ← رطب ← تمر

فكري

إلى أي المجموعات الغذائية الأربعة ينتمي التمر؟

..... إلى مجموعة الخضراوات والفاكهة. .....

8/14/18 4:50 PM

أصناف بسيطة بالتمر

هيّا نمرح

التمر باللوز:

أحتاج إلى:

تمر

لوز

شوكولاته سائلة

طريقة العمل:

أقطع

أحشي

أجمّل

اذكري حشوات أخرى تصلح لـحشو التمر.

..... الفستق المنقوع بالعسل. .....

□□□□ □□□□.indb - 52 8/14/18 - 4:50 PM

التمر مع جوز الـهند:

أحتاج إلى:

تمر معجون

جوز هند

طريقة العمل:

أكوّر

أدحرج

أقدم

اذكري نـوعاً آخـر من الـمكسرات بديلاً لـجوز الـهند.

الفستق المطحون.

□□□□ □□□□.indb - 53 8/14/18 - 4:51 PM

التمر بالشوكولاتة:

أحتاج إلى:

تـمر معجون

شوكولاتة سائلة

شوكولاتة للزينة

طريقة العمل:

أكور

أغمس

أدحرج

أقدم

- استفيدي من الـمقادير الـمتبقية من الأصناف السابـقة في عمل طبق آخر.

بإضافة الدقيق والزبد مع بعض المقادير السابقة يمكن عمل المعمول بالتمر.

□□□□ □□□□.indb - 54 8/14/18 - 4:51 PM

التعيينات المنزلية

عددي أكبر عدد من الأطباق الشعبية التي يدخل التمر في إعدادها؟

عصيدة التمر – كعكة التمر

تذكَّري أن:

١ التمر نعمة من نعم الله فاشكري الله عليها.

٢ التمر يحتوي على قيمة غذائية عالية تفيد الجسم.

٣ غسل اليدين قبل العمل وبعده أمر ضروري.

٤ طريقة تقديم الطبق تشجع الآخرين على تناوله.

٥ المتبقي من الأصناف يحفظ في علب محكمة الغلق.

indb - 55 8/14/18 - 4:51 PM

هيّا نمرح

١ أبـحث عن أنواع التمور الآتية أفقياً ثـم أشطبها:

خلاص - برحي - سكري - روثان - نبوت سيف

ف	ي	س	ت	و	ب	ن
و	ج	ص	ا	ل	خ	ع
ل	ا	ي	ر	ك	س	ة
ي	د	م	ي	ح	ر	ب
ة	ن	ا	ث	و	ر	ن

ثم أكوّن من الـحروف الـمتبقية نوعاً من أنواع التمر وأكتبه.

عجوة المدينة

٢ بـمساعدة والدتـي أقـدم صنـفاً يـحتوي على الـتمروأكـتب مـقاديـره.

كعك التمر:

- ٣ كوب من الطحين.
- ٢ عبوة صغيرة (كيس) فانيليا.
- ٥ صفار بيضة.
- ٢٠٠ جرام من الزبد أو المارجرين.
- ٢ عبوة (كيس) بيكنج بودر.
- علبة من اللبن الحلو (الشمنت) (المبستر).

□□□□ □□□□.indb - 56 8/14/18 - 4:51 PM

٣ أذكر عملاً فنياً أستخدم فيه نوى التمر وأدونه.

الأدوات:

أحضر صورة مكبرة لطائر – مجموعة من نوى التمر – مادة لاصقة قوية – فرشاة عريضة – ورنيش سائل شفاف.

الطريقة:

- أفرد المادة اللاصقة على شكل العصفورة بالكامل.
- أقوم بتوزيع النوى على المادة بطريقة مبتكرة باتجاهات مختلفة للنوى وأتركها لتجف تمامًا.
- أقوم بدهان وجه العمل بالورنيش لكي يعطيه لمعانًا.

indb - 57 8/14/18 - 4:51 PM