

الوحدة الثانية

غذائي

الأطعمة المفيدة ❁

آداب الطعام ❁

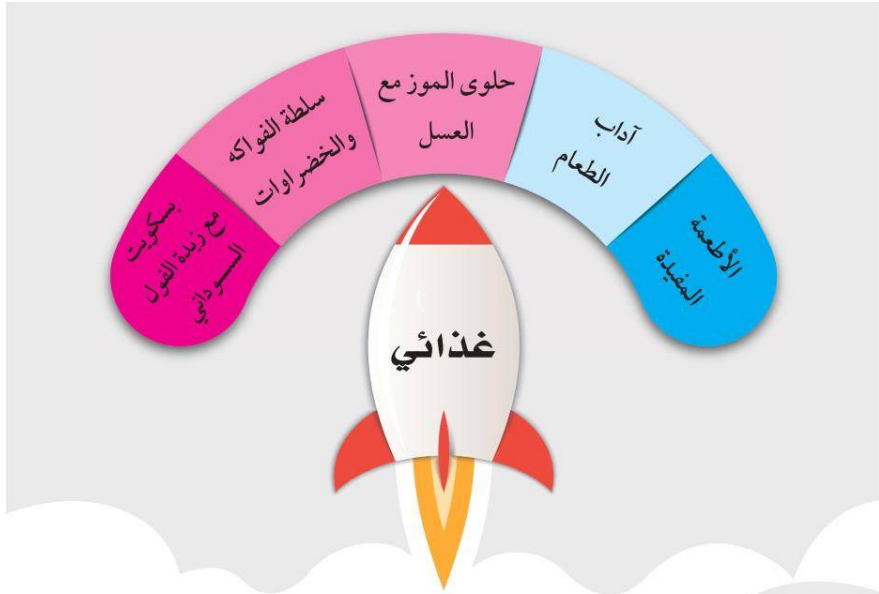
طوى الموز مع العسل ❁

سلطة الفواكه والخضراوات ❁

بسكويت مع زبدة الفول ❁

السوداني





الأهداف

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُميز بين الأطعمة المفيدة والأطعمة غير المفيدة.
- ٢ تُطبق آداب الطعام على وجبة الإفطار داخل الصف.
- ٣ تُشارك معلمتها في إعداد صنف الموز مع العسل.
- ٤ تُقطع الفواكه أو الخضراوات بشكل مناسب.
- ٥ تُطبق عمل السلطة بطريقة صحيحة كما شاهدها من المعلمة.
- ٦ تُشكل عجينة بسكويت زبدة الفول السوداني بشكل مناسب.



www.ien.edu.sa

الأطعمة المفيدة

المفاهيم الرئيسية:

■ الطعام.

■ البدانة.



الطعام المفيد يؤثر على كل أجزاء الجسم، فعندما يكون طعامنا غذاءً مفيداً فإن كل أجزاء الجسم تنمو وتعمل بدقة ونشاط.



أنا أعرف مصادر الأطعمة التالية:



نحنصل على الطعام المفيد من الحيوانات أو النباتات.



أكتبي حرف (ن) تحت الغذاء ذي المصدر النباتي، وحرف (ح) تحت الغذاء ذي المصدر الحيواني:



ن



ح



ن



ح



ن



ح



ن



ن



ح



ح



ن



ح

تعودي على تناول الغذاء الجيد المتنوع مثل:

- ١- الخضراوات والفواكه.
- ٢- البقول والحبوب.
- ٣- اللحوم والأسماك والبيض.
- ٤- الحليب ومنتجاته.

اكتبي بعض الأطباق المفيدة التي تحبينها.

- • الأسمك المشوية
- • اللحم المشوي
- • الفاصولياء
-

في رأيك أيهما أفضل : تناول الطعام المطبوخ في المنزل أم الطعام الجاهز؟ ولماذا؟



شكل (٢)



شكل (١)

أفضل الطعام المطبوخ في المنزل، لأنه شهى وليس به مواد ضارة ويتمتع بالنظافة الموثوق فيها.

النظافة مهمة عند تحضير الطعام وتقديمه وتناوله.



اذكري الخطأ في شكل (٣) و(٤):



ترك الأطعمة مكشوفة عرضة للحشرات.



شراء الأطعمة من الباعة الجائلين.



التمر ثمر النخلة وهو غذاء مفيد.

أتناول التمر يومياً مع الحليب والخبز.....

أحلى بلح خير طعام
ونجفقه في أيام
كي نأكله طول العام
أفطر منه بعد صيام

تاء تمر ما أطيبه
نأخذه من فوق النخلة
نحفظه في خير مكان
وهو غذاء ما أحلاه

من الأطعمة والمشروبات غير المفيدة:



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

ومن الأطعمة التي يجب الإقلال منها:



١-المقلية.

٢-كثيرة السكر والدهون.

٣-الجاهزة.

فكري



لماذا لانكثر من تناول الطعام؟

حتى لا نصاب بالأمراض، وفي ذلك التزام
بما أوصانا به الرسول فثلث البطن للماء
والثلث للطعام والثلث للنفس.

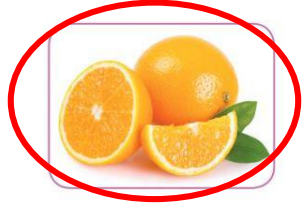


تذكري أن:

- ١ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمناً.
- ٢ المداومة على تناول الأطعمة غير المفيدة مضرّ بالصحة.
- ٣ الحيوية والنشاط مظهر من مظاهر الغذاء الجيد.
- ٤ الإفراط في تناول الأطعمة يؤدي إلى البدانة.
- ٥ الاستهزاء بالأشخاص البدينين أو شديدي النحافة لا يجوز.
- ٦ الإكثار من شرب الماء النظيف مفيد للصحة.
- ٧ اعتادي شرب المشروبات المفيدة.

هيا نمرح

أحيط الأطعمة المفيدة لأجسامنا:



اختاري العصير الأفضل، وبينني السبب:



لأنه طبيعي يصنع في المنزل وليس به مواد صناعية.

ضعي علامة (✓) تحت الأغذية التي يجب أن لا أتناولها بكثرة:





www.iem.edu.sa

آداب الطعام

المفاهيم الرئيسية:

- النفخ.
- التحديق.

عن عمرو بن أبي سلمة (رضي الله عنه) قال: كانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي الرسول ﷺ: «يَا غُلَامُ، سَمَّ اللهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ».

[البخاري: ٥٣٧٦]

استتجي ثلاثة من آداب الطعام الواردة في هذا الحديث.

- يجب أن نسمي الله قبل الأكل.
- يجب أن نأكل باليد اليمنى.
- يجب أن نأكل مما يلينا.

أغسل يديّ قبل الأكل وبعده.



لماذا نغسل اليدين قبل الأكل وبعده؟

لكي نقي أنفسنا من الأمراض.

أربط شعري؛ حتى لا يسقط منه شيء على الطعام.

أقلم أظفري إن كانت غير مقلمة، لماذا؟ حتى لا تتسخ وتنقل لنا الأمراض.

أجلس جلوساً صحيحاً عند الأكل وأتناول الطعام بهدوء مع مضغه جيداً.

أقول بسم الله قبل الأكل و الحمد لله بعده.



كيف تتصرفين في المواقف الآتية:

أ- إذا لم يعجبك الطعام. لا أفصح بذلك وأكل القليل منه.

ب- إذا رأيت شيئاً غريباً في الطعام. أقوم بإزالته.

ج- إذا كان الطعام شديد السخونة أو شديد البرودة.

أنتظر قليلاً حتى تعادل حرارته.



- من التحديق في مَنْ يأكل أمامك.
- من النفخ في الطعام أو الشراب الساخن.

كان محمد وروان يتناولان طعام العشاء، فوضع محمد بقايا الطعام من فمه في الطبق فنصحته روان وقالت له:

لا تفعل ذلك يا محمد، فهذا ليس من آداب الطعام، فلنذهب إلى أقرب سلة مهملات، وتفرغ ما بداخل فمك في منديل وتغلقه جيدا وتلقيه بالسلة.

فكري



لماذا أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم بالتنفس ثلاثاً أثناء الشرب؟
حتى لا نصاب بضيق تنفس.



تناولي وجبة الفطور مع زميلاتك مطبقة آداب الطعام.

تذكري أن:

- 1 الرسول صلى الله عليه وسلم نهى المسلم عن الأكل متكئاً.
- 2 السكين تستخدم للقطع لا لتناول الطعام أو الإشارة بها.
- 3 لا تتحدثي وفمك مملوء بالطعام.
- 4 تضعي في الطبق قدر حاجتك من الطعام.
- 5 لا تحدثي صوتاً أثناء الأكل أو الشرب.
- 6 تتجنبي التنفس في الكوب أثناء الشرب.

هيا نمرح

ضعي علامة (✓) عند الصورة التي تدل على السلوك الصحيح
وعلمة (✗) عند السلوك الخاطيء مع تصويبه شفهيًا:



أكملي:



قال صلى الله عليه وسلم: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسِبُ ابْنِ آدَمَ
 أَكَلَاتٍ يَقْمَنَ صُلْبِهِ، فَإِنْ كَانَ لَا يَدْفُئُ ثَلَاثَ... لَطْعَامِهِ.....،
 وَثَلَاثَ... لَشْرَابِهِ.....، وَثَلَاثَ... لِنَفْسِهِ.....».

[صحيح ابن حبان: ٦٧٤].





www.i.en.edu.sa

حلوى الموز مع العسل

المفاهيم الرئيسية:

- الدهن.
- التزيين.



هيا نقوم بعمل هذا الطبق.



نحتاج:



شكل (أ)

خطوات العمل:



قشري



ادخلي العود



اقطعي



قدمي بعد التجميد



زيني



ادهني بالعسل



قومي بعمل الطبق بمساعدة معلمتك.

جربي استبدال العسل بأحد المنتجات الآتية:



شكل (١١)



شكل (١٠)



شكل (٩)

أنا أعرف: 



شكل (١٢)

قَالَ تَعَالَى: ﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].



لماذا يَسْوَدُّ الموز بعد تقشيرِه؟

لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد.

فكري





من فوائد العسل:

ينفع في علاج بعض أمراض الصدر، ويعطي الجسم النشاط والدفء.



من فوائد الموز:

تناوله بانتظام يفيد الهيكل العظمي والأعصاب والمفاصل.

تذكرني أن:

- ١ تقولي: (بسم الله) قبل بداية كل عمل.
- ٢ تغسلي يديك قبل العمل.
- ٣ النظافة مهمة أثناء إعداد الطعام.
- ٤ الموز والعسل من الأطعمة المفيدة للجسم.

هيا نمرح

أحيطِ مقادير طبق حلوى الموز مع العسل:



أبتكري طبقاً يحتوي على الموز وقدميه لزميلاتك.



A large yellow rounded rectangle containing horizontal dashed lines for writing.



سلطة الفواكه والخضراوات

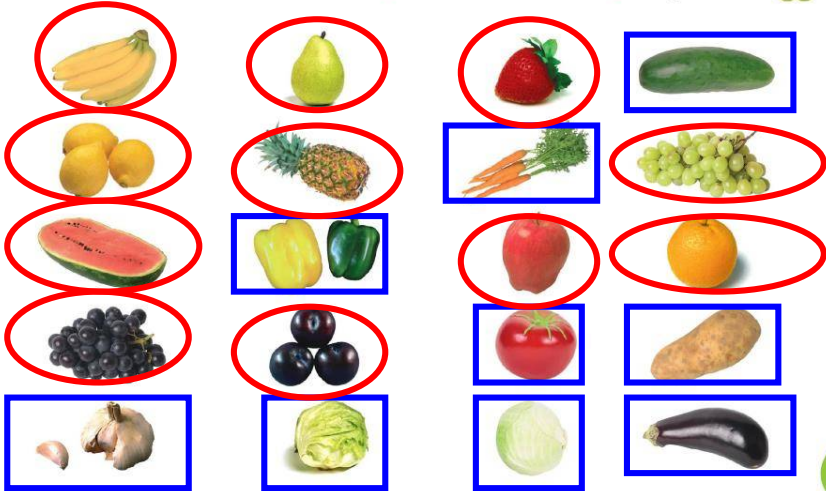
المفاهيم الرئيسة:

- السلطة.
- التقطيع.
- الخلط.



أتناول الفواكه والخضراوات يومياً.

ارسمي دائرة حول الفاكهة، ومربعاً حول الخضراوات:



لاحظت والددة أمل أن ابنتها بطيئة الحركة وخاملة فاستشارت الطبيب عن حالتها، فنصحها بتناول الأطعمة المحتوية على الفيتامينات والمعادن، وسألت والددة أمل: كيف يتم ذلك وهي لا تستطيع أكل الفاكهة الواحدة كلها؟ فأشار عليها الطبيب أن تقدم لها طبق سلطة الفواكه؛ كي تشعر بالنشاط والقوة والحيوية.

فهيما نتعرف على خطوات عمل سلطة الفواكه:



• أولاً: نحضر الفواكه ثم نغسلها.



• ثانياً: نقطع الفواكه إلى قطع متوسطة الحجم.



• ثالثاً: نخلط الفواكه المقطعة في زبدية.



• رابعاً: نصب عليها عصير برتقال أو عصير مانجا.
• خامساً: نقدم الطبق.

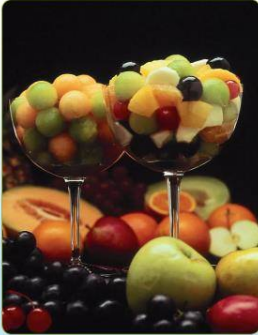
• أُعجبت أمل بطبق سلطة الفواكه، وتناولت منه ما يكفيها وشعرت بعدها بالنشاط والحيوية، وحمدت الله على هذه النعمة.

فكري

بأكبر عدد من الفواكه ذات اللون الأحمر وأذكرها؟



التفاح، الفراولة، الرمان، البلح، الخوخ



قومي مع معلمتك بإعداد طبق سلطة الفواكه، ثم تناوليّه مع زميلاتك. ولا تنسي أن تبقي الخطوات السابقة.

أحبت رغد عمل مفاجأة لأسرتها فقامت بإعداد طبق سلطة الخضراوات الشهي جداً، واتبعت الخطوات التالية:



• **أولاً:** أحضرت الخضراوات، ثم غسلتها.



• **ثانياً:** قطعت الخضراوات إلى قطع متوسطة الحجم.

• **ثالثاً:** خلطت الخضراوات المقطعة في زبدية.



• **رابعاً:** صبت فوقها عصير ليمون وملعقة من زيت الزيتون وقليل من الملح.



• **خامساً:** قدمت الطبق لأفراد أسرتها.

• تناولت أسرة رغد سلطة الخضراوات مع وجبة الغداء ونالت إعجابهم، فشكروا رغد على هذه السلطة المفيدة.



أعدي طبق سلطة الخضراوات
بمساعدة معلمتك.

الخضراوات والفواكه غنية بالفيتامينات والمعادن، فأكثر من تناولها؛ لأنها - بإذن الله - تقيك من الأمراض.



• تُرش الفواكه والخضراوات في المزارع بالكيمويات؛ لذلك لابد من غسلها جيداً قبل أن تؤكل.

تذكّري أن:

- 1 قطع الفواكه أو الخضراوات المتبقية تصلح لإعداد السلطة.
- 2 تضيفي الموز قبل تقديم السلطة مباشرة؛ حتى لا يسود.
- 3 تخلطي السلطة في طبق عميق.
- 4 سلطة الفواكه يمكن أن تسقى بعصير الفواكه، وتزيّن بالقشطة.
- 5 الفواكه والخضراوات غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
- 6 تقطيع الفواكه والخضراوات بحجم كبير أكثر فائدة.

هيا نمرح

رتبي مراحل إعداد طبق سلطة الفواكه:



٣



٢



١



٤

أقترحي طريقة للتقليل من كمية الماء المستعمل أثناء غسل الفواكه أو الخضراوات.

..... نملاً إناء بالماء، ونغسل الخضراوات والفاكهة فيه.

.....

.....

حاولي إعداد مثل هذا الطبق لأسرتك في المنزل.





بسكوت مع زبدة الفول السوداني

المفاهيم الرئيسية:

- الزبدة.
- الفول.



نجوى مسرورة وهي تصنع مع معلمتها طبق بسكوت مع زبدة الفول السوداني، لقد انتظرت هذا الوقت الذي تشترك فيه مع زميلاتها لعمله:

نحتاج:



قشطة



زبدة الفول السوداني



بسكوت



جوز هند



سكر بڈرة



شوكولاته للتزيين

شكل (١٢)

طريقة العمل:



أولاً: نضيف



شكل (١١)



شكل (١٥)



شكل (١٤)

ثانياً: نخلط



شكل (١٩)



شكل (١٨)



شكل (١٧)

ثالثاً: نكور



شكل (٢٠)

رابعاً: نزين



شكل (٢١)

أيّ الطبقين أجمل؟ ولماذا؟ 



شكل (٢٢)



شكل (٢٢)



اذكري طرقاً أخرى يمكن أن نزين بها الطبق.

- ١- يمكن أن نضع الكرز المجفف بدلاً من حبات الشيكولاتة.
- ٢- يمكن أن نغطي كرات البسكويت بالحليب وجوز الهند.



- الإكثار من تناول الحلوى.
- تناول الفول السوداني إذا كنت تعاني من حساسية الفول السوداني.



مِمّ تصنع زبدة الفول السوداني؟
تصنع من الفول السوداني.



أيهما أرخص: عمل الطبق في المنزل أم شراؤه من السوق؟
عمل الطبق في المنزل أرخص وأفضل
والذ.

تذكّرني أن:

- ١ للفول السوداني فائدة غذائية.
- ٢ تغسلي يديك قبل العمل.
- ٣ تتعاوني مع زميلاتك في العمل.
- ٤ تستخدمين ملعقة نظيفة عند إعداد الصنف.
- ٥ مشاركة الأخرى معك في تناول طعامك يثري صداقتك معهن.

هيا نمرح

لكي تطحنى البسكويت تستعملى:



رتبى مراحل عمل طبق بسكويت زبدة الفول السوداني:



٢

نخلط

١

نطحن

٣

نكور

٤

نزين