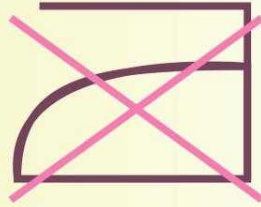


## الوحدة الثالثة

# عناية ملبسية



## أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الإرشادية.
- ٢ تتبّع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس من خلال ما تعلمته من محتويات البطاقة الإرشادية.
- ٣ تقترح بعض الأفكار لتجميل القطع الملبسية.
- ٤ تتمكن من رسم وحدة تصميم بنائي لتجميل القطعة الملبسية.
- ٥ تُطبق استخدام التطريز بالشرائط على إحدى القطع الملبسية.
- ٦ تُبدع بلمساتها الفنية على القطعة الملبسية.



# البطاقة الإرشادية



**المفاهيم الرئيسية:**

- الرموز.
- المصطلحات.

عدم اتباع الإرشادات  
الصحيحة لغسلها.

ما السبب في تلف هذه القطع الملابسية؟



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملابسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيف يمكن العناية بالقطعة الملابسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.



## البطاقة الإرشادية :

بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج سواء كانت ملابس جاهزة أو قطع نسيجية.

شكل (١)

قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.



## محتويات البطاقة الإرشادية



شكل (٢)

الالتزام بالتعليمات  
المدونة عليها لعمليتي  
الغسيل والكي حتى لا  
تتلف الملابس.

ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والإطلاع عليها

أولاً: الرموز

١- رموز عملية الغسيل:

 الإناء يشير إلى عملية الغسيل.

 يغسل باليد فقط.

 لا يُغسل على الإطلاق.

٢- رموز عملية التبييض:

 المثلث يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض.

 تجنب استخدام مواد التبييض.

### ٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



تجنب العصر باليد.

### ٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علاقة في الشمس.



التجفيف على علاقة في الظل.



التجفيف بدون علاقة في الشمس.



التجفيف بدون علاقة في الظل.



تجنب التجفيف في الشمس.

### ٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



الإشارة إلى التجفيف الآلي.



تجنب التجفيف الآلي.

٦- رموز عملية الكي:

الإشارة إلى عملية الكي.



مكواة معتدلة الحرارة.

مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.

تجنب استخدام المكواة.



٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



A

التنظيف الجاف بأي محلول.



التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



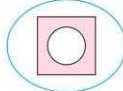
تجنب استخدام التنظيف الجاف.



ما الذي تدل عليه الرموز الآتية:



الغسيل في درجة حرارة لا تزيد عن ٣٠.



التجفيف الآلي.



استخدام المكواة.



## ثانياً: المصطلحات

WASH

غسيل

DRY

جاف

IRON

كي

CLEAN

تنظيف

BLEACH

تبييض



فسري مصطلحات البطاقتين التي أمامك استناداً على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسية:



## تذكري

يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.



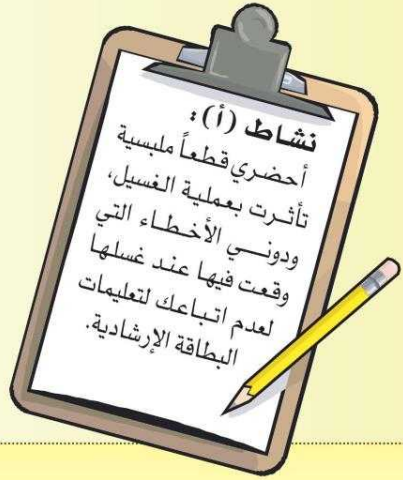
## نشاط (ب) :

تقوم الطالبات بأداء هذا النشاط وتدوين النتائج

بالجدول التالي:

وليكن الاستبيان على ١٠٠ نموذج من الطالبات:

ملاحظات ونصائح	لماذا	لا	نعم	أسئلة الاستطلاع
				هل تقرنين البطاقة الإرشادية؟
				هل تطبقين كل ما فيها؟
				هل تعتمدين على معلومات أخرى بدلاً من البطاقة الإرشادية؟
				هل مر عليك موقف كان لم تفيدك البطاقة الإرشادية؟
				هل استعنت بالبطاقة الإرشادية في إصلاح ما تلف من الملابس؟
				هل تنصحين الأخريات بالالتزام بالبطاقة الإرشادية؟



## نشاط (أ) :

قطعة ملبسية اختلف لونها نتيجة غسلها مع ملابس ملونة أخرى وقد اختلفت ألوانها معها.





## تجميل القطع الملابسية

### المفاهيم الرئيسية:

- التطريز بالشرائط.
- الفصوص.

دخلت دانة على صديقتها ريما وألقت التحية ثم سألتها: لقد قلت إنك تريدان استشارتي في أمر مهم، فما هو؟ ردت ريما: تعلمين يا دانة أننا سنحضر حفل تخرج عفاف يوم الخميس، وقد اشتريت فستاناً لأرتديه في هذه المناسبة ولكني أحسست أنه بسيط جداً فأحببت أن أستشيرك فيه. دانة: يبدو جميلاً لحضور المناسبات البسيطة، ولكنه سيكون أكثر جمالاً لو أضفت إليه بعض اللمسات الفنية.

ريما: أي لمسات فنية تقصدين؟

دانة: هناك العديد من المكملات التي تضيفي على القطعة الملابسية جمالاً ورونقاً، مثل: تركيب الفصوص، التطريز، الإكسسوارات المختلفة، التطريز اليدوي أو الآلي، تركيب شرائط الحرير، أو الطباعة، وكل مكمل من هذه المكملات يمكن إضافته حسب المناسبة التي ترغبين فيها ارتداء الفستان.

ريما: فعلاً يا دانه هذه أفكار جميلة، وأود منك أن توضح لي كيف يمكنني تنفيذها.

دانة: لكن قبل البدء في تنفيذ المكمل الجمالي يجب أن نصمم شكل الوحدة الزخرفية التي يمكن أن ننفذ عليها الإضافات التجميلية، هيا تعالي نطلع على أحد كتب الخياطة والتطريز أو نتصفح الإنترنت.

وقد بدأت دانة مع ريما في البحث والتصفح لاختيار ما يناسبها من عروض متعددة وكان أولها التطريز بالشرائط ثم الأبليك ثم الفصوص والخرز.



### نماذج من التصاميم الزخرفية والمكملات

#### الخرز



#### طباعة



#### القطع المعدنية



#### الأزرار



#### إضافة الكلف



#### التطريز



شكل (٥)

## أولاً: تصميم الوحدة الزخرفية

### التصميم:

العملية الكاملة لتخطيط شكل ما أو إنشائه بشكل مبدع ومبتكر.

### أنواع التصميم

#### زخرفي

تصميم جمالي يأتي بعد التصميم البنائي ويهدف إلى تجميل المظهر الخارجي.



شكل (٧)

#### بنائي

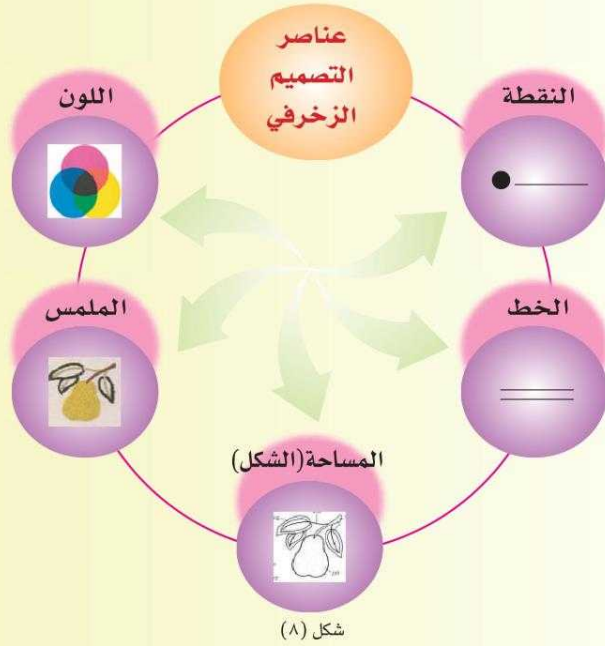
يختص بعملية بناء الشكل، مثل: التصميم المعماري وتصميم الأثاث والملابس.



شكل (٦)

### التصميم الزخرفي في المنسوجات والملابس:

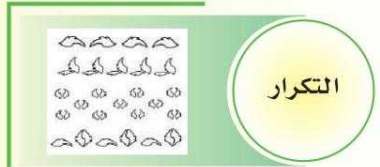
عملية تحسين المظهر الخارجي للثوب والقطع الملابس الأخرى والإكسسوارات، مثل: الحقائب والمفارش و..... الملابس..... ويعمل على إثراء القطعة والرفع من قيمتها.



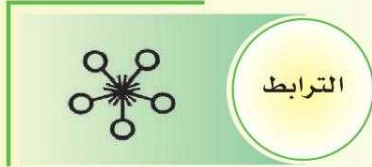
أسس التصميم الزخرفي



شكل (١٠)



شكل (٩)



شكل (١١)

وستتناول التكرار كأحد الأسس الجمالية.

## أنواع التكرار

وفيه تتجاور الوحدات في أوضاع مختلفة متعاكسة إلى أسفل وأعلى أو يمين وشمال.

العكسي

وفيه تتجاور الوحدات في وضع ثابت سواء كانت لأسطح ممتدة أو مستقيمة أو منحنية أو دائرية.

العادي

يستخدم فيه وحدتان زخرفيتان أو أكثر تختلفان في الحجم والشكل وتتجاوران وتتعاقدان واحدة تلو الأخرى.

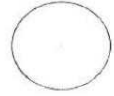
المتبادل

وهو ما يعرف في التكرار بالمنتور سواء أفقي أو رأسي أو شبكي.

المتساقط

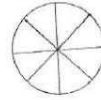
### خطوات تصميم وحدة زخرفية عن طريق استخدام بعض الأشكال الهندسية

١- تصميم الخط البنائي الذي تبني عليه الوحدة الزخرفية (الدائرة، المثلث، المربع).



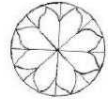
شكل (١٢)

٢- تقسيم المساحة (اختياري).



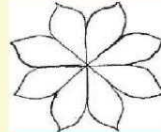
شكل (١٣)

٣- تصميم الوحدة الزخرفية (يمكن تكرار الوحدة).



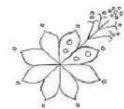
شكل (١٤)

٤- الاستفادة من الحذف.



شكل (١٥)

٥- الاستفادة من الإضافة.



شكل (١٦)



## خطوات توزيع الوحدة الزخرفية

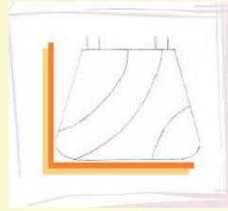
توزيع الوحدة الزخرفية  
مع الاستفادة من عملية  
الحذف والإضافة.

رسم الخطوط البنائية  
(الخطوط التي تبني عليها  
الوحدة الزخرفية).

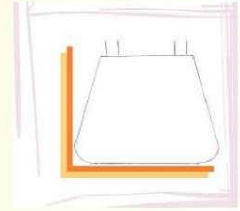
تجهيز التصميم.



شكل (١٩)



شكل (١٨)



شكل (١٧)

## نماذج متنوعة من التصاميم الزخرفية



شكل (٢٠)

## ثانياً: تجميل التصميم الزخرفي

### ١- التطريز بالشرائط



تُستخدم شرائط من الحرير أو الشيفون أو الأورجنزا بعروض متنوعة وألوان متعددة، وأساليب مختلفة في التنفيذ. تطرز بها تصاميم الزهور وأوراقها والورد بصفة خاصة، ويستحسن كياها بمكواة متوسطة الحرارة قبل البدء بالعمل.

#### طريقة نظم الخيطة وعقده

أ- يُقص طرف الشريط بطريقة مائلة.



الخطوة  
الأولى

ب- تُنظم الإبرة في الشريط ويُسحب بمقدار (سم) تقريبا.



شكل (٢١)

أ- يُترك مقدار (١/٢ سم) من طرف الشريط الذي سبق قصه مائلاً وتُدخل الإبرة في الشريط مع سحب طرفه الآخر.



الخطوة  
الثانية

ب- تتكون عقدة في عين الإبرة وبذلك يصبح الشريط جاهزاً للاستعمال.



شكل (٢٢)

تذكيري

أن كي القطعة المطرزة بالشرائط يحتاج إلى عناية خاصة؛ حتى يحافظ على جمال الشكل البارز.







## غرزة المارجريت بالشرائط

### الخطوة الثانية

يُنظَّم الشريط في الإبرة - كما سبق شرحه - ويعقد طرفه.

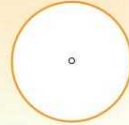


شكل (٢٤)



### الخطوة الأولى

تُرسم دائرة بالمقاس المختار، على القماش ويُحدد مركزها.



شكل (٢٣)

### الخطوة الرابعة

يُكرَّر العمل مع باقي أوراق الوردة حول محيط الدائرة.



شكل (٢٦)

### الخطوة الثالثة

تُدخَل الإبرة من أسفل القماش، ثم تُغرز في منتصف الشريط عند طرفه الأعلى مع ملاحظة المحافظة على استقامة الشريط وعدم التفافه.



شكل (٢٥)

يُمكن تجميل قلب الزهرة بغرزة البنزور أو بفصوص شك صغيرة جداً.



## غرزة الجوري



### الخطوة الثالثة

يُنظَّم الشريط في الإبرة - كما سبق شرحه - ويعقد طرفه.



شكل (٢٩)

### الخطوة السادسة

يُكْمَل لف الشريط بالطريقة نفسها مع الحرص على إرخائه إلى أن تختفي خيوط الشعاع، ثم يثبت في الخلف.



شكل (٣١)

### الخطوة الثانية

يُستخدَم خيط بكرة أو تطريز بلون الشريط نفسه المستخدم في عمل الوردة، وتُمد خيوط السراجة على خطوط الشعاع السابقة.



شكل (٢٨)

### الخطوة الخامسة

يُسحب الخيط؛ كي لا تظهر خيوط الشعاع وذلك في الدورة الأولى فقط.



### الخطوة الأولى

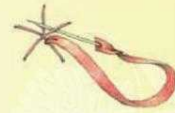
يُحدَد مركز الوردة ويُمَد بالقلم الرصاص عدد فردي من الأشعة بالطول المرغوب وكما طال الشعاع كبر حجم الزهرة.



شكل (٢٧)

### الخطوة الرابعة

يُثَبَّت الخيط في قلب الوردة أو في مركزها ثم يُدخَل أعلى وأسفل كل خيط من خيوط الشعاع بالتناوب بعكس اتجاه عقارب الساعة إلى أن تتم الدورة الأولى بدءاً بالقرب من المركز.



شكل (٣٠)

قد ترغبين أن تكون الوردة بألوان متعددة لذلك استخدمى عدة إبر منظومة بشرائط ذات ألوان مختلفة بدلاً من استخدام إبرة واحدة.





الأبليك:

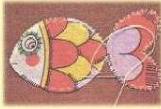
كلمة مشتقة من  
(APPLY) ومعناها  
يطبق أو يضع على،  
وقد تسمى بالرقعة  
التجميلية بدلاً من  
الأبليك.

نوع من أنواع الزخرفة التي تُزين فيها الملابس بقطع مقصوصة من أقمشة  
أخرى حيث تقص بتصاميم معينة ثم تُثبَّت على القماش الأساس.

تثبيت الأبليك:

١- بالغرز اليدوية:

غرز التطريز، مثل:  
(الفتون والبطانية والفرع).



شكل (٣٣)



شكل (٣٢)



٢- بغير التطريز الآلي (مكنة الخياطة):

غرزة مكنة الخياطة المتعرجة - الحشو.



غرزة مكنة الخياطة العادية.



شكل (٣٥)



شكل (٣٤)



يُمكن استخدام قماش الحشو اللاصق (الفازلين) في تثبيت الأبليك، وكذلك يمكن  
وضع نوع من الحشو بين الأبليك والقماش الأساس؛ ليعطي بروزاً للأبليك.



### ٣- الفصوص والخرز



شكل (٣٦)

تنتشر في الأسواق أنواع متعددة من الكريستال - منه اللاصق- والخرز والفصوص بأحجام مختلفة وألوان متعددة، وتُضاف للملابس حسب استخدامها، فالأكسسوار الذي يُجَمَل به فستان طفلة صغيرة يختلف عن الذي يُجَمَل به فستان فتاة في سن المراهقة.

#### بعض الأمثلة لاستعمالات الفصوص والخرز والكريستال

- تُوضع قطع الشك أو الكريستال المعدة للتثبيت بالكي على القطعة الملابسية، ثم تُكوى بحرص حتى تُثَبَّت وتترك قليلاً؛ للتأكد من ثباتها على القطعة.
- تُركب قطع الشك بطريقة الشك اليدوي، وفي هذه الطريقة يُرسم التصميم المراد شكّه أولاً على الملابس أو القماش، ثم يُثبت يدوياً بدقة ويُراعى اختيار نوعية الفصوص الجيدة؛ حتى لا تتأثر بالغسل.
- تُركب الفصوص والخرز بالمكائن الخاصة للشك وغالباً ما تكون هذه الطريقة خاصة بمشاغل الخياطة؛ لأن المكنة الخاصة لذلك غالية السعر.

احرصي على اختيار الطريقة المناسبة لتنظيف القطعة الملابسية ذات الشك بالخرز أو الفصوص أو الكريستال.



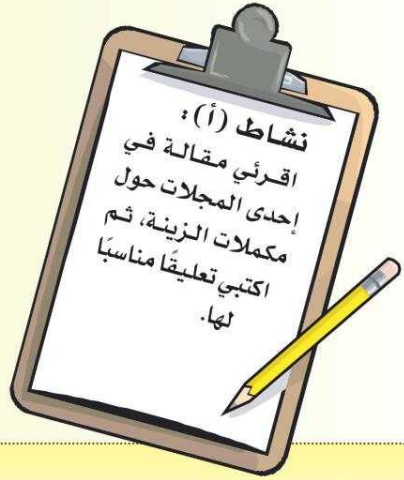
أ- بعد أن غسلت الأم ملابس أطفالها لفت نظرها وجود ثقوب فيها وبعض البقع القديمة التي لم تختفِ بالغسيل، ضعي عدة احتمالات لأسباب ذلك:

١. عدم اتباع إرشادات الغسيل الصحيحة.
  ٢. مزاحمة كمية كبيرة من الغسيل مما يؤدي لعدم الحصول على نتيجة مرضية لعملية الغسيل.
  ٣. وضع قطع ملابسية بها معدن مما قد يتلف القطع الأخرى بقطع أو ثقوب.
- ب- اقترحي حلولاً لهذه العيوب بدلاً من التخلص من القطع الملابسية:

تطريز مكان البقع أو تجميله بقطع تزيين جمالية ويمكن وضع أبلبك عليه وتكراره بتصميم شكل ابتكاري يُجَدِّد به ويخفي عيوبه، ويمكن تزيين الثقوب بفرز الكروشيه بتصميم جميل.



## نشاط (ب):



## نشاط (أ):





# التطبيقات



أمامك قطع ملابسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسري الرموز التي في البطاقتين المشار إليهما:



المقاس: ٣٨  
١٠٠٪ قطن  
لا تكوي  
لا تغسل يدوي  
تتعرض للشمس  
Made in Egypt

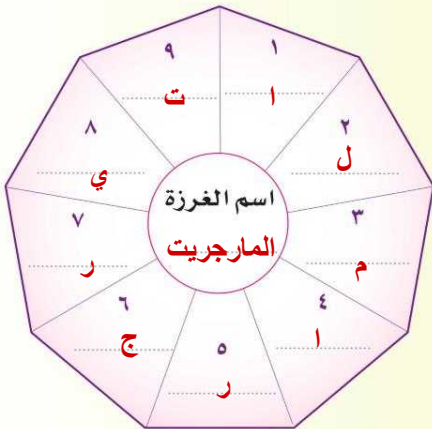
شكل (٢٨)



١٠٠٪ حرير  
تغسل يدوي  
لا تعصر يدويا  
لا تتعرض للشمس  
عملية الكي بحرارة ضعيفة  
صنع في السعودية

شكل (٢٧)

أ- استبدلي الأرقام في الشكل الآتي بحروف الكلمات المطلوبة فيما يأتي، ثم اجمعي الحروف مكونة منها اسم غرزة يمكن استخدامها عند التطريز بالشرائط.



١- (١-٢-٣-٤) الأربع حروف من كلمة الماس.

٢- (٥) حرف الراء.

٣- (٦-٧) فعل بمعنى شد (جرَّ.....).

٤- (٨-٩) الحرفان الأخيران من أداة التمني

(ليت) (..... يت.....).

ب- ما سبب تسميتها بهذا الاسم؟ لأنها تشبه زهرة المارجريت.



## ٣ : من وجهة نظرك؛ ما سبب:

لاتباع الطريقة الصحيحة للغسيل  
والكي فنحافظ على القطع من التلف.

أ- إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملابسية.

ليعطي بروز للأبليك.

ب- وضع الحشوبين الأبليك والقماش الأساس.

حتى لا تقع وتترك أثراً سيئاً على  
القطعة.

ج- استخدام نوعية جيدة من الفصوص عند الشك.

لإعطائها شكلاً جمالياً وإخفاء لأي  
تلف موجود في القطعة.

د- إضافة تصميم زخرفي للقطعة الملابسية.

## ٤ : سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحث على اللباس الساتر، قال تعالى:

﴿يَبْنِيْٓ اٰدَمَ قَدْ اَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِيْ سَوَءَ تِكْمٍ وَّرِيْشًا وَّلِبَاسَ النَّقْوٰى ذٰلِكَ خَيْرٌ ذٰلِكَ  
مِّنْ اٰيٰتِ اللّٰهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُوْنَ﴾

أ- أحيطي بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية:

الزخرف

الأعراف

الأحزاب

ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم، فسري معاني الكلمات الآتية:

لباساً: لباساً يستر عوراتكم، وهو لباس الضرورة.

ريشاً: هو لباس الزينة أو النعيم من المال.

يوارى: يستر عوراتكم، وجاء في الآية الكريمة ستر العورة نتيجة أن يتقي المؤمن ربه فيستر عورته.

٥  
 أ- لوني الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية لأنسجة للملابس داخل الشكل  
 الذي أمامك، لتحصلي على كلمة تدل على رمز في البطاقة.



ب- ارسمي رمز الكلمة المطلوبة :



ج- اذكري الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

الجلد.

٦ ميري في الصور الآتية التصميم البنائي والتصميم الزخرفي:



شكل (٤١)

تصميم بنائي



شكل (٤٠)

تصميم زخرفي



شكل (٣٩)

تصميم بنائي



شكل (٤٢)

تصميم زخرفي

٧ صممي شكلاً زخرفياً يمكن استخدامه لتجميل قطعة ملابس لك:





## الوحدة الرابعة

# غذاء وتغذية



## أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُقارن بين البروتين الحيواني والنباتي.
- ٢ تُوظف ما تعلمته عن البروتين في تكوين وجبات كاملة.
- ٣ تُبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ تُنفذ عملياً طهو بعض الأصناف من الأطعمة.
- ٥ تُقدم شطائر بطرق مبتكرة.
- ٦ تُقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٧ تُقيم الأصناف المعدة من الناحية الغذائية.





# اللحوم والبقول



## المفاهيم الرئيسة:

- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

- ما العناصر الغذائية؟

- اذكرى مثلاً على كل نوع.

معلومة

إثرائية

كلمة بروتين:

كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول، وهو المادة الصلبة المكونة للخلايا.

## اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية وأحماض أمينية غير أساسية.

## القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة



ما الأضرار التي تحدث للإنسان نتيجة نقص البروتين في غذائه؟

عدم بناء العضلات بشكل صحي سليم، إصابة الجسم بهشاشة العظام أحياناً، والهزال.

## أنواع البروتينات

### بروتين نباتي



شكل (٢)

### بروتين حيواني



شكل (١)

### يُعتبر البروتين الحيواني بروتين عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

عندما يفقد الجسم ما لديه من مواد متحوّلة إلى طاقة يُستخدم البروتين المخزن ليحوّله إلى طاقة لحين توافر هذه العناصر لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء

بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

حساء العدس الأصفر، السلطات بأنواع الخضر المختلفة.



يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين العالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



### من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، الفول، اللوبياء

(البروتين النباتي)

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، الأبقار، الدجاج

(البروتين الحيواني)

## كفتة السمك



شكل (٣)

- نصف كيلو سمك خالي من الشوك (هامور).
- ثلاث حباب بطاطس مسلوقة.
- بصلة كبيرة. • فص ثوم.
- قليل من البقدونس. • ملح.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- توابل. • كمون. • فلفل أسود.
- ملعقة صغيرة خردل. • ثلاث حبات من حبّ الهال.
- **للتغطية:** • بيض. • فتات خبز (بقسماط).
- **للتحمير:** زيت غزير.
- للتزيين: خس وليمون.



### الطريقة

١ يُعد السمك بتنظيفه ثم سلقه مع البصلة وحبّ الهال، أو شيه بعد دهنه بقليل من الزيت.

٢ يُفْرَم السمك مع البطاطس المسلوقة والبصلة وفص ثوم.

٣ يُتَبَّل خليط السمك بالملح والتوابل والخردل وعصير الليمون و يُضَاف إليه البقدونس المفروم.

٤ يُشكَل العجين على هيئة أقراص مستديرة أو مستطيلة أو بيضاوية، حسب الرغبة فوق لوح مرشوش بالدقيق أو فتات الخبز.

٥ تُغْمَس الأقراص بالبيض المخفوق ثم تُغَطى بطبقة من البقسماط، ويُضَغَط عليها قليلاً، ثم تُبْرَد.



لماذا؟ حتى تتماسك كل المكونات السابقة ولا تتفكك عند التحمير.

٦ تُحْمَر الكفتة في زيت غزير وترفع على مصفاة أو قطعة نظيفة من الورق.

٧ توضع الكفتة في الطبق وتزين بالبقدونس والخس والليمون، كما في شكل (٣).



قد يُستعاض عن السمك بتونة؛ لسرعة إنجاز العمل.

عند التحمير.



اقترحي مواداً أخرى لتغطية الكفتة.

الدقيق الأسمر، مجروش الخبز المحمص.

## شطيرة اللحم (برجر)



شكل (٤)



- نصف كيلو لحم مفروم.
- فص ثوم مفروم.
- ربع حزمة كزبرة.
- بصلة صغيرة مبشورة أو مفرومة ناعماً.
- ملح.
- فلفل أسود.
- بقسماط.
- مخلل خيار مقطع شرائح.
- حبتان من البصل مقطعة شرائح.
- حبتان من الطماطم مقطعة شرائح.
- جبن شرائح.
- مايونيز.
- خس مقطع قطعاً كبيرة.
- خبز دائري (خبز البرجر).
- مقادير صلصة البرجر: ١/٢ كوب كاتشب.
- ١/٢ كوب مايونيز.
- ملعقتان خردل أصفر.
- للتحمير: ربع كوب زيت نباتي.



### الطريقة

- ١ يُخلط اللحم جيداً مع البصل المفروم والكزبرة والثوم، ويُتبّل بالملح والفلفل الأسود، ثم يُشكل على هيئة أقراص متوسطة الحجم.
- ٢ تُقلب الأقراص في البقسماط حتى تتماسك.
- ٣ تُشوح أقراص اللحم في الزيت أو تشوى حتى يحمر لونها.
- ٤ تُدهن الطبقة السفلى للخبز بالصلصة بعد خلط مكوناتها ويوضع عليها بالترتيب: الخس، الطماطم، شريحة الجبن، شريحة اللحم، فالبصل أخيراً.



ما البديل لهذه الصلصة عند دهن الخبز؟

- ٥ تُغطى بالطبقة الثانية من الخبز ثم تُقدم مع البطاطس المقلية والمخلل، كما في شكل (٤).



قد يُعدّ البرجر من الدجاج أو السمك المفروم حسب الرغبة.

يمكن استبدالها بأحد مكوناتها منفردة أو بسطة الزبادي.



### لماذا ينكمش البرجر بعد الطهي؟

لأنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون الحيوانية التي بدورها تجعله ينكمش مع حرارة القلي.



## دجاج بالخضراوات (بالطريقة الصينية)



شكل (٥)

- صدور دجاج، أو دجاجة منزوعة العظم.
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشأ).
- ربع كوب زيت. • شرائح جزر. • بصلة متوسطة الحجم.
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج. • ملعقة متوسطة ثوم مفروم.
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا وملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشأ) مذابة في نصف كوب ماء.
- ثلاث حبات من الفلفل البارد الملون (أخضر، أصفر، أحمر).
- ثلاث حبات بصل أخضر مقطع طولياً.
- كرفس. • ربع ملعقة شاي من الملح.

### الطريقة



### حتى يمتص عصارتها جيداً قبل إتمام الإضافات.



علي

- 1 يُغسل الدجاج ويصفى، ثم يقطع شرائح صغيرة متساوية، ثم يوضع في صحن وتوضع عليه ملعقة النشا ويقلب جيداً.
- 2 تُعدّ جميع الخضراوات السابقة (البصل بنوعيه - الجزر - الفلفل البارد بألوانه - الكرفس) بحيث تغسل وتقطع بشكل مساوٍ لقطع الدجاج تقريباً.
- 3 يُقده الزيت، ثم يوضع عليه الدجاج مع التقليب المستمر إلى أن يجف ماؤه.
- 4 يُنشّل الدجاج ويوضع جانباً.
- 5 تُوضع الخضراوات السابقة في الإناء نفسه مع الزنجبيل والثوم، ثم تقلب مدة دقيقة.
- 6 يُوضع الدجاج على الخضراوات، ويقلب الجميع، ثم يوضع عليه الملح وصلصة الصويا المذابة مع الماء والنشا، ثم يقبل الجميع قليلاً.
- 7 يُوضع في الطبق المناسب لتقديمه مع الأرز أو الخبز، كما في شكل (٥).



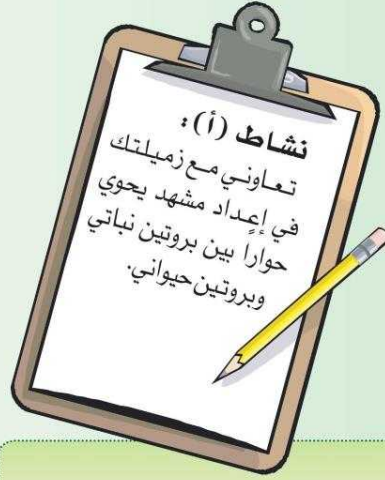
يمكن إضافة أنواع  
أخرى من الخضراوات،  
مثل: الفطر، أكواز  
الذرة الصغيرة.



ما الذي يميز الأطباق الصينية عن الأطباق العربية؟

طريقة عملها الصحية مما يجعلها سهلة الهضم.

## نشاط (ب):



## نشاط (أ):

**البروتين النباتي: كيف حالك يا صديقي الغالي؟**

**البروتين الحيواني: بخير، ما آخر صف**

**تواجدت به على هذه المائدة؟**

**البروتين النباتي: حساء العدس مع**

**المقدونس، وأنت؟**

**البروتين الحيواني: الكبسة باللحم.**

**البروتين النباتي: أشعر بالسعادة والفخر**

**لتواجدي على هذه المائدة بالتبادل معك يا**

**صديقي.**

**البروتين الحيواني: وأنا أيضاً إن في هذا**

**التبادل راحة لهم وتنوع في الغذاء والتكلفة،**

**مما يؤدي إلى شعوري بتقدير هذه الأسرة**

**لدورنا في حياتها.**

**البروتين النباتي: حقاً كلامك، هذه الأسرة**

**تتمتع بقدرة على التبدل والتوفير في**

**الميزانية.**





# الشطائر



## المفاهيم الرئيسية:

- الشطيرة.
- الحشوة.

تعتبر الشطائر من أكثر الأطعمة شيوعاً وقبولاً لدى كثير من الناس؛ نظراً لقيمتها الغذائية وسهولة تناولها داخل المنزل وخارجه، وتُحضّر من الخبز وأنواع مختلفة من الحشوات، كاللحوم بأنواعها والبيض والأجبان والخضراوات الطازجة وغيرها.

## الخبز



خبز أسمر



خبز أبيض

## أشكال الخبز



شكل (٦)

يختلف حجم الشطائر بحسب المناسبة فمثلاً الشطائر الصغيرة تقدم أحياناً مع الشاي في الزيارات والحفلات والمناسبات، والكبيرة تقدم في الرحلات والوجبات اليومية.



## أنواع الحشوات

حلوه

مالحه

مركب



شكل (١٠)

بسيط



شكل (٩)

مركب



شكل (٨)

بسيط



شكل (٧)

عند إعداد الشطائر المالحة يُفضل وضع طبقة من الخس تمنع الخبز من امتصاص رطوبة الحشو وبذلك تظل الشطائر محتفظة بخواصها وتزداد قيمتها الغذائية.



**طُلب منك إعداد مجموعة من الشطائر في نزهة أسرية، ما الذي ينبغي عليك مراعاته عند إعدادها:**

- لرفع قيمتها الغذائية: **وضع الخس فيها.**
- للمحافظة على طراوتها: **وضع الصلصة المعدة للرحلات والشطائر.**

# شطيرة الفلافل

معلومة  
إثرائية

الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، ومركب (ب)، والكالسيوم.



شكل (١١)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



الطريقة

- ١ تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
- ٢ يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
- ٣ تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
- ٤ يُوضع جزء من الحشو داخل الخبز.
- ٥ يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُجمل الأطراف بالبقدونس.
- ٦ تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات.
- ٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير، كما في شكل (١١).



للحصول على سلطة الطحينة تضاف ملعقة أكل عصير ليمون وملعقة ماء وذرة ملح لملعقتي طحينة وتُخلط جيداً.



قومي بعمل مخلل خيار ثم دوني طريقة العمل.

.....

.....

.....

.....

### المكونات لتخليل ١ كيلو من الخيار:

- ١ كيلو خيار أخضر - ٢ ملعقة كبيرة ثوم مفروم - ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة صغيرة نعناع أخضر مجفف - كرفس (حسب الرغبة)
- ربع كوب خل.

### الطريقة لتخليل ١ كيلو من الخيار:

١. تخلط جميع المقادير السابقة معاً فيما عدا الخيار.
٢. تُوزَع الخلطة على العلب (يفضل الزجاجية) بالتساوي.
٣. يُغسَل الخيار جيداً ويُقَطَع شرائح سميكة (إن كان خيار صغير الحجم يوضع صحيح كما هو بلا تقطيع).
٤. يُوزَع الخيار بعد تقطيعه على العلب الزجاجية.
٥. تُملأ العلب بالماء العادي إلى أن تصل إلى الحافة، ثم يُوضَع قليل من الزيت (ملعقة زيت).
٦. يُحكَم غلق العلب جيداً وتُرج باليد.
٧. يُترك الخيار يوم واحد خارج الثلاجة وسوف تلاحظين نضوجه سريعاً.

# شطيرة المارتديلا



ابحثي من مصادر  
التعلم عن طريقة  
تصنيع المارتديلا.

.....  
.....  
.....



شكل (١٢)



- خبز مربعات (توست) أبيض وأسمر.
- منزوع الأطراف.
- مايونيز.
- مرتديلا دجاج.
- شرائح جبن.
- خس.



## الطريقة

- ١ تُدهن شريحة التوست الأبيض بالمايونيز.
- ٢ تُوضع شريحة المارتديلا على شريحة التوست المدهونة.
- ٣ تُوضع شريحة من التوست الأسمر وتُدهن بالمايونيز.
- ٤ تُوضع شريحة الجبن وشرريحة الخس.
- ٥ تُوضع طبقة من شريحة التوست الأبيض وتُقطع الشطيرة إلى مثلثات.
- ٦ تقدم في طبق مجمل بالخضروات، كما في شكل (١٢).



من شكر النعم عدم رمي أطراف  
التوست المنزوعة والاستفادة  
منها في عمل أصناف أخرى.



يمكن وضع القليل من الذبد عليها  
ووضعها في الفرن للتحميص.  
أو فرمها عمل مجروش الخبز  
لاستخدامه في تتبيل الدجاج قبل القلي.



ابحثي عن طريقة عمل طبقات شطائر أخرى (كلوب ساندوتش) ودونيتها.

.....  
.....



### المقادير:

٢١١ كيلو لحم مفروم أو صدر دجاج خالي من العظم - ٤ فصوص ثوم - كوب مجروش الخبز - ملح - فلفل أسود - فستق حب - بيضة.

### الطريقة:

١. يفرم اللحم أو الدجاج مع الثوم الناعم بماكينة اللحم أو أي مفرمة تستعملينها، ثم يضاف لها باقي المقادير كلها وتعجن معًا باليد حتى يختلط.
  ٢. يفرد على الطاولة ورق تغليف الأطعمة وهو شفاف وتوضع الخلطة في الوسط بشكل أسطواني وتلف عليها من كل الجهات وتسوى باليد بالشكل الأسطواني الذي ترينه بالمحلات ويبرم أطراف النايلون على بعضه من الجهتين العلوية والسفلية.
  ٣. يُغلى ماء في وعاء ويضاف لها ملعقة خل وملعقة ملح وتُسَقَط فيها أسطوانة المارتديلا، ويُغلى الوعاء وتبقى على نار متوسطة لمدة ساعة ثم تُرْفَع وتُتْرَك تبرد، ثم تُقَطَّع حلقات.
- ملاحظة:** يمكن وضع نقطة من الصبغة الغذائية الحمراء إذا أردت تلوينها.



ابحثي من مصادر التعلم عن طريقة تصنيع المارتديلا.

.....  
.....  
.....



ابحثي عن طريقة عمل طبقات شطائر أخرى (كلوب ساندوتش) ودونيتها.

### المقادير:

شريحة توست - جبن شرائح - خس - حلقات بصل - مايونيز - دجاج مسلوقة ومفروم - ٨ شرائح طماطم رفيعة - بيض مقلي (عيون).

### طريقة التحضير:

١. ضعي فوق شريحة التوست الأولى: شريحة جبن - شريحة طماطم (يمكن إضافة الخيار أيضًا) - حلقة بصل.
٢. ضعي فوق ما سبق شريحة توست أخرى وضعي فوقها بيضة مقليه.
٣. ضعي شريحة توست أخيرة وضعي فوقها: الدجاج (بعد أن يخلط في إناء بالمايونيز) مع وريقات الخس الخضراء أصبح الآن لديك كتلة من خبز التوست.
٤. أدخلي هذه الكتلة في الماكينة الخاصة بتحميم وتسخين التوست (التي تستخدم لكبس السندوتشات وتسخينها، كما تستخدم للشواء أحيانًا) وبعد أن تتحمر أطراف التوست ويصبح أعلى التوست محمرًا على شكل خطوط ذهبية جميلة، أخرجيه لكي يبرد قليلاً.
٥. قَطَّعي كل مربع توست إلى أربع قطع، اقطعي التوست على هيئة العلامة إكس x، فينتج ٤ مثلثات.
٦. ضعي عودًا في كل مثلث لتتماسك طبقات التوست جميعًا، وفوق العود أدخلي زيتونة خضراء.
٧. وتقدم مع الصلصة الحارة أو المخلل هنيئًا.

# شطيرة التونة



شكل (١٣)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- حبتا جزر متوسط مبشور.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).

## الطريقة



- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق الألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم.
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولاً، كما في شكل (١٣).



يُضاف عصير الليمون للتونة؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية.

## دوني القيمة الغذائية للتونة

يحتوي كل ١٠٠ جرام من سمك التونة النيئ، بحسب وزارة الزراعة الأميركية على: ١٤٤ سعر حراري - ٤,٩٠ دهون - ١,٢٥ دهون مشبعة - ٠ كربوهيدرات - ٠ ألياف - ٢٣,٣٣ بروتينات - ٣٨ كولسترول.



## نشاط (ب) :

النظافة:

تتمتع بالنظافة والتغليف المتميز الحامي لها.

الجودة:

طازجة ومعدة للتقديم وقت الحاجة.

التنوع:

هناك تنوع في الأصناف والشطائر.

القيمة الغذائية:

إن ما يقدم داخل المقصف تتمتع مكوناته بقيمة غذائية عالية.



## نشاط (أ) :

القرآن: (وَدَخَلَ مَعَهُ السَّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبْنَأُ بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (٣٦)) يوسف.

الحديث:

عن أبي سكينه عن عبد الله بن أم حرام أن رسول الله قال: (أكرموا الخبز) وزاد أبو سكينه على قوله صلى الله عليه وسلم (فإن الله تعالى أكرمه فمن أكرم الخبز أكرمه الله). أخرجه البخاري.

من الأمثال الشعبية:

مثل شعبي يقال لمن يتصف بالطمع: يركض على القمر يحسبه رغيغ.

مثل شعبي يقال لمن يتصف بالتقلب والنفاق: يتقلب مثل رغيغ الصاج.

مثل شعبي يقال لمن يتصف بدناءة النفس والطمع: قرصته بناره وعينه على جاره، (قرصته: تعني رغيغ الخبز).



# التطبيقات



١: صوبي العبارات غير الصحيحة فيما يأتي:

- ... يحتاج الأطفال إلى البروتين ...
- ... الكربوهيدرات المصدر الأساس ...
- ... يمكن الحصول على بروتين ...
- ... لا يؤثر شكل الخبز على القيمة ...
- ... البروتين من أحماض أمينية مرتبطة مع بعضها.

٢: قيمي ما يأتي معللة ذلك:

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية .. لأن له قيمة غذائية عالية.

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر .. لأنه مفيد للجسم.

٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال .. لفتح الشهية.

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر لترطيب المكونات ورفع قيمتها الغذائية.

### ضعي علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية :

الشطائر الصغيرة  
تقدم مع الشاي في  
المناسبات.

رأي



حقيقة



تضاف الخضراوات  
إلى شطائر اللحم؛ لزيادة  
القيمة الغذائية.

رأي



حقيقة



البروتين النباتي  
منخفض القيمة الغذائية.

رأي



حقيقة



تُضاف مواد التغطية  
للأطعمة قبل تحميرها، مثل  
فتات الخبز؛ لتحافظ على تماسكها.

رأي



حقيقة



يقبل الناس على  
الشطائر الحلوة أكثر من  
المالحة.

رأي



حقيقة



### ٤ اقترحي عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

ب- أختك في المنزل تصر على تناول الشطائر بحشوة الجبن فقط.

أطهئها بأصناف وطرق أخرى تفتح الشهية حتى تأكلها، ويمكن عمل شطائر دجاج أو لحم مع إضافة الجبن.

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.

أطهئها بطريقة تفتح الشهية حتى يأكلها أو استبدلها بمكونات نباتية عالية القيمة من البروتين اللاحيوي، ويمكن أيضاً أضيفها للوجبات بحيث أنها لا تعطي نكهة قوية.



أمامك مجموعة صور من أغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.  
أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترتيب المعطى، ثم اجمع الأحرف  
المظللة لتحصلي على نوع من البقول:



٥



١١



٢



١



٤



٩



١٠



٨



٣



٦



١٢



٧

الكلمة: العَدَس

ب- ما الآية واسم السورة التي وردت فيها هذه الكلمة؟

فَادِعْ لَنَا رَبِّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ  
مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا  
وَبَصْلِهَا) البقرة: ٦١