

غذائي



التمهيد

الأطعمة المفيدة

ما هو الطعام المفيد؟

التالي

الرئيسية

السابق





نشاط ١

أكتب حرف (ن) تحت الغذاء ذي المصدر النباتي،
وحرف (ح) تحت الغذاء ذي المصدر الحيواني؛



ن



ح



ن



ح



ن



ح

التالي

الرئيسية

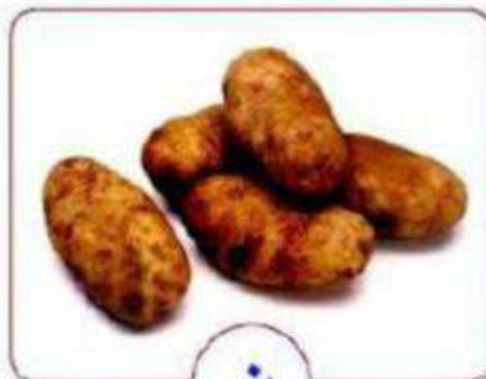
السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٥٥



ن



ن



ح



ح



ن



ح

التالي

الرئيسية

السابق



الأطعمة المفيدة

تعودي على تناول الغذاء الجيد المتنوع مثل

١- الخضراوات والفواكه

٢- البقول والحبوب

٣- اللحوم والأسماك والبيض

٤- الحليب ومنتجاته

• اكتبى بعض الأطباق المفيدة التي تحبينها.

• الأسماك المشوية.

• اللحم المشوي.

• الفاصولياء.

التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٥٦



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



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

إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمنًا

التالي

الرئيسية

السابق



اذكري الخطأ في كل صورة:

ترك الأطعمة مكشوفة عرضة
للحشرات.



شراء الأطعمة من البائعين
الجائلين.



التالي

الرئيسية

السابق



الأطعمة المفيدة

التمر ثمر النخلة وهو غذاء مفيد

أتناول التمر يومياً مع الحليب والخبز.

أحلى بلح خير طعام
ونجفه 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



التالي

الرئيسية

السابق



الأطعمة المفيدة

من الأطعمة والمشروبات غير المفيدة



ومن الأطعمة التي يجب الإقلال منها



المقلية - كثيرة الدهون - الجاهزة

التالي

الرئيسية

السابق



فكري:



لماذا لا نكثر من تناول الطعام؟

حتى لا نصاب بالأمراض، وفي ذلك التزام بما أوصانا به الرسول صلى الله عليه وسلم فثلث البطن للماء وثلث للطعام وثلث للنفس.

التالي

الرئيسية

السابق



الأطعمة المفيدة

تذكرني أن

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

التالي

الرئيسية

السابق



الأطعمة المفيدة

أضع علامة ✓ تحت الأغذية التي يجب ألا أتناولها بكثرة



التالي

الرئيسية

السابق



آداب الطعام

أغسل يدي قبل الأكل وبعده لماذا ؟



حتى تكون نظيفة خالية من الجراثيم والميكروبات

أربط شعري حتى لا يسقط منه شيء على الطعام

أقلم أظافري إن كانت غير مقلمة ، لماذا ؟

كي أزيل الأوساخ والجراثيم المتراكمة داخلها التي تتسبب في نقل الأمراض

أقول.. **بسم الله الرحمن الرحيم** قبل الأكل و **الحمد لله**بعده

التالي

الرئيسية

السابق



ضع علامة ✓ امام التصرف السليم وعلامة ✗ امام التصرف الخطأ



التالي

الرئيسية

السابق



أَكَل

آداب الطعام

قال صلي الله عليه وسلم :- ((ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ،
حسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا بد فثلث

.. **لطعامه** وثلث **لشرابه**

وثلث ... **لنفسه** ..

التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٦٨



حلوي الموز بالعسل

هيا نقوم بعمل هذا الطبق

نحتاج



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٦٩

خطوات العمل



قدمي بعد التجميد

زيني

ادهني بالعسل

قشري

ادخلي العود

اقطعي



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٦٩

نشاط

حلوي الموز بالعسل

قومي بعمل الطبق بمساعدة معلمتك

جربي استبدال العسل بأحد المنتجات الآتية :-



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٧٠



أنا أعرف: **عسل النحل**



حلوي الموز بالعسل



قال تعالى : ((مَنْ كَلِيَ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا
شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ))

التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٧٠



فكري

لماذا يسود الموز بعد تقشيريه ؟



لاحتوائه نسبة عالية
من الحديد



التالي

الرئيسية

السابق



حلوي الموز بالعسل

من فوائد العسل ...

ينفع في علاج بعض أمراض الصدر ويعطي الجسم النشاط والدفع .

من فوائد الموز....

تناول الموز بانتظام يفيد الهيكل العظمي والأعصاب والمفاصل

التالي

الرئيسية

السابق



تذكري 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 .



كتاب الطالبة
صفحة ٧٢

حلوي الموز بالعسل



هيا نخرج

احيط مقادير طبق حلوي الموز مع العسل :-



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٧٤



التمهيد

سلطة الفواكه والخضروات

ما فائدة الفواكه والخضروات؟

التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٧٤



سلطة الفواكه والخضروات



أتناول الفواكه والخضروات يوميا

التالي

الرئيسية

السابق



سلطة الفواكه والخضروات

ارسمي دائرة حول الفاكهة ومربعاً حول الخضروات :

كتاب الطالبة
صفحة ٧٤



التالي

الرئيسية

السابق

سلطة الفواكه والخضروات

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

فكري:

اذكري أكبر عدد من الفواكه ذات اللون الأحمر.

التفاح، الفراولة، الرمان، الخوخ، البلح.

التالي

الرئيسية

السابق



نشاط ١

سلطة الفواكه والخضروات

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



التالي

الرئيسية

السابق



سلطة الفواكه والخضروات

أحبت رغد عمل مفاجأة لأسرتها فقامت بإعداد طبق سلطة
الخضراوات الشهى جدا واتبعت الخطوات التالية :



أولا احضرت الخضروات ثم غسلتها.

التالي

الرئيسية

السابق



سلطة الفواكه والخضروات

ثانيا : قطعت الخضروات إلى قطع متوسطة الحجم

ثالثا : خلطت الخضروات المقطعة في زبدية

رابعا : صبت فوقها عصير ليمون وملعقة من زيت الزيتون وقليل من الملح





سلطة الفواكه والخضروات

خامسا: قدمت الطبق لأفراد أسرتها .
تناولت أسرة رغد سلطة الخضراوات
مع وجبة الغذاء ونالت إعجابهم فشكروا
رغد على هذه السلطة المفيدة .

**تناولت أسرة رغد سلطة الخضراوات مع وجبة الغذاء ونالت إعجابهم
فشكروا رغد على هذه السلطة المفيدة .**



سلطة الفواكه والخضروات



أعدي طبق سلطة
الخضروات
بمساعدة معلمتك .

الخضروات والفواكه غنية بالفيتامينات والمعادن فأكثر من تناولها
لأنها بإذن الله تقيك من الأمراض

التالي

الرئيسية

السابق



سلطة الفواكه والخضروات

ترش الفواكه والخضروات في المزارع بالكيمائيات
لذلك لا بد من غسلها جيدا قبل ان تؤكل .

التالي

الرئيسية

السابق





تذكري أن

- (١) قطع الفواكه أو الخضروات المتبقية تصلح لإعداد السلطة .
- (٢) تضيفي الموز قبل تقديم السلطة مباشرة حتى لا يسود .
- (٣) تخلطي السلطة في طبق عميق
- (٤) سلطة الفواكه يمكن أنتسقى بعصير الفواكه وترين بالقشطة
- (٥) الفواكه والخضراوات غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية
- (٦) تقطيع الفواكه والخضراوات بحجم كبير أكثر فائدة



سلطة الفواكه والخضروات

كتاب الطالبة
صفحة ٨٠

هيا نمرح

أرتب مراحل إعداد طبق سلطة الفواكه



٤



١



٣



٢

أقترح طريقة للتقليل من كمية الماء المستعمل أثناء غسل الفواكه أو الخضراوات

نملاً إناء بالماء، ونغسل الخضراوات والفاكهة فيه.

التالي

الرئيسية

السابق



سلطة الفواكه والخضروات

أحاول إعداد مثل هذا الطبق لأسرتي في المنزل



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٢



بسكوت بزبدة الفول السوداني

نحتاج



القشطة



زبدة الفول
السوداني



بسكوت

التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٢



بسكوت بزبدة الفول السوداني



جوز هند



سكر بكرة



شوكولاتة للتزيين

التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٣



بسكوت بزبدة الفول السوداني

طريقة العمل

أولا : نضيف



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٣



بسكوت بزبدة الفول السوداني

ثانيا : نخلط



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٣



بسكوت بزبدة الفول السوداني

ثالثا : نكور



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٣



رابعاً : نزين



التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٤



بسكوت بزبدة الفول السوداني

أي الطبقين أجمل ؟ ولماذا ؟



هذا الطبق أجمل؛ لأنه مزين بحبات
الشوكولاتة.

التالي

الرئيسية

السابق





اذكري طرقاً أخرى يمكن أن تزين بها الطبق

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

التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٤



احذري

بسكوت بزبدة الفول السوداني

الأكثار من تناول الحلوى .
تناول الفول السوداني إذا كنت تعاني من
حساسية الفول السوداني

التالي

الرئيسية

السابق



فكري

بسكوت بزبدة الفول السوداني

مم تصنع زبدة الفول السوداني ؟



تصنع من الفول السوداني.

أيها أرخص : عمل الطبق في المنزل أم شراؤه من السوق ؟

عمل الطبق في المنزل أرخص وأفضل وألذ.

التالي

الرئيسية

السابق



بسكوت بزبدة الفول السوداني

تذكرني أن

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

التالي

الرئيسية

السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٨٦

هيا نمرح

بسكوت بزبدة الفول السوداني



لكي أطحن البسكويت أستعمل :



التالي

الرئيسية

السابق



بسكوت بزبدة الفول السوداني

أرتب مراحل عمل طبق بسكوت زبدة الفول السوداني



١- نخلط

٢- نطحن

٣- نكور

٤- نزين

التالي

الرئيسية

السابق

