

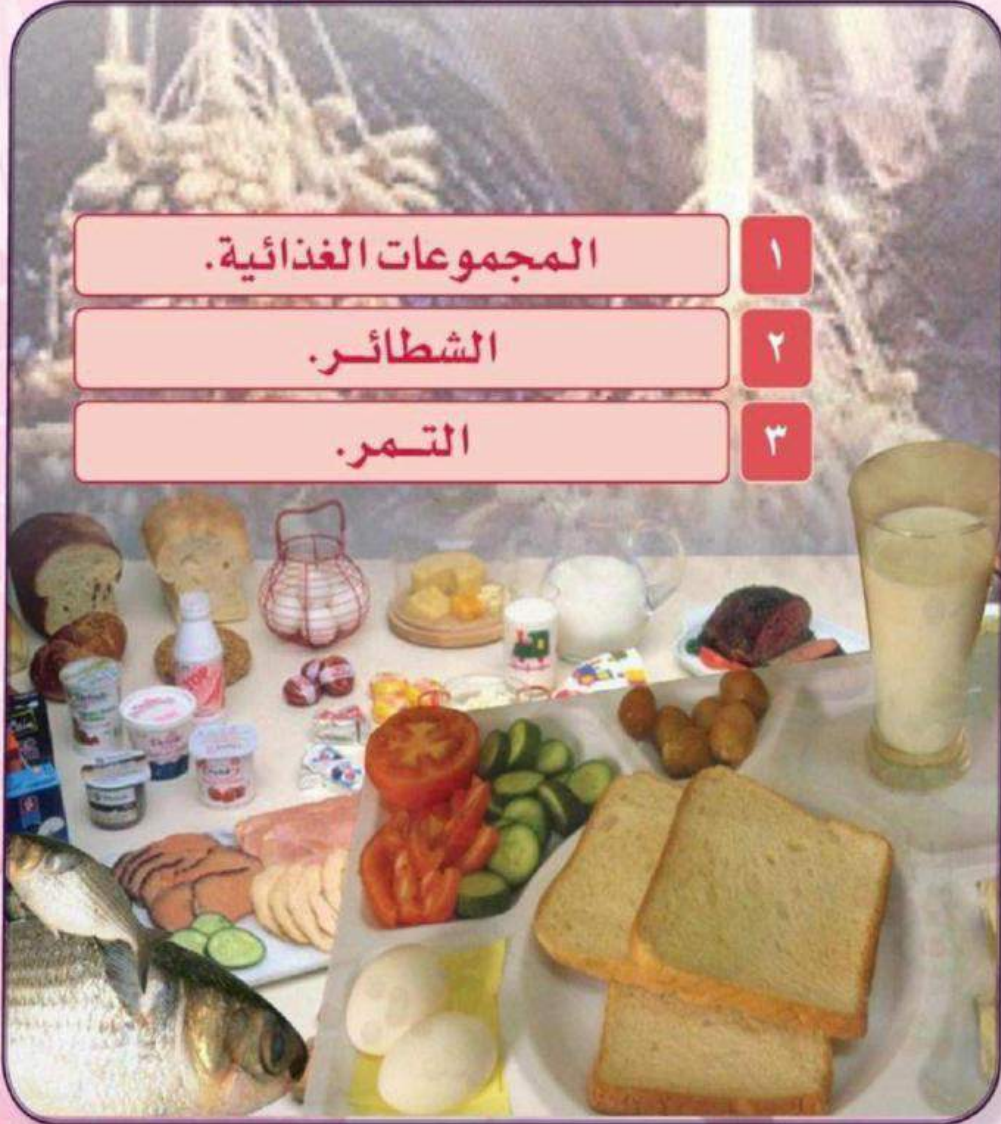
غذائي

٥

١ المجموعات الغذائية.

٢ الشطائر.

٣ التمر.





الأهداف

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تصنيف الأغذية حسب المجموعات الغذائية.
- ٢ تراعي شروط الصحة والسلامة عند إعداد الصنف.
- ٣ تطبيق عمل الشطائر البسيطة.
- ٤ تشرح أهمية التمر.
- ٥ تُعد بعض الأصناف البسيطة من التمر.

المجموعات الغذائية



المفاهيم الرئيسة :

- المجموعة
- الحبوب
- الطاقة

لا ليس الطعام كله صنف واحد بل يختلف الطعام كل نوع عن الآخر في الشكل والطعم واللون وطريقة الطهي.

غذاء

٥



خلق الله - عز وجل - أنواعاً كثيرة من الأطعمة.

٣٩

اذكري أكبر عدد من الأطعمة التي ذكرت في القرآن الكريم.

الرطب- القثاء- الزيتون- التين - الرمان - البصل - العدس - اليقطين - المن - السلوى - لحزم الأنعام - الطير- الحوت (السمك) - العنب - الطلح (الموز) - اللبن - العسل .

المجموعات الغذائية

تساعد على النمو



تمد الجسم بالطاقة



تمد الجسم بالطاقة
وتساعد على النمو

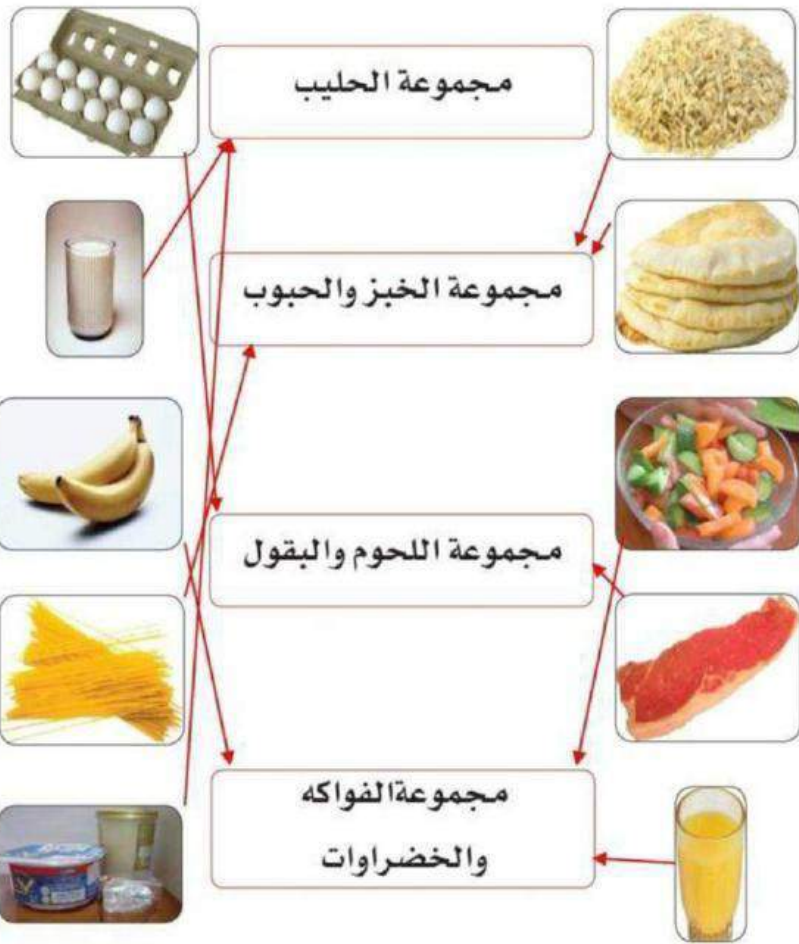


تقي - بإذن الله - من الأمراض

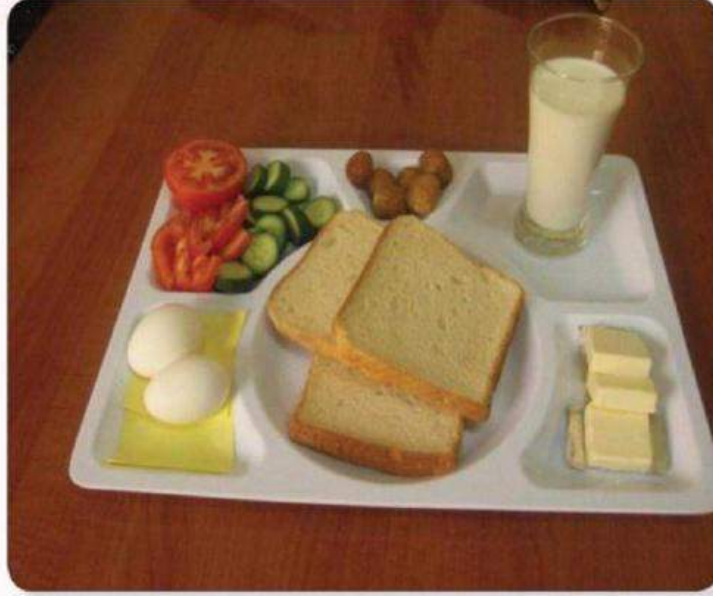


نشاط!

■ صنفى الأطعمة التالية حسب المجموعات الغذائية:



يجب علينا تناول صنف من كل مجموعة يومياً.



اختاري من كل مجموعة صنفاً لتكوين وجبة غداء متكاملة.

قطعة دجاج - سلطة زبادي - سلطة خضار - قطعة معكرونة بالصلصة البيضاء (الباشاميل).

٢

نشاط:



اقترحي حلاً لمن 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.

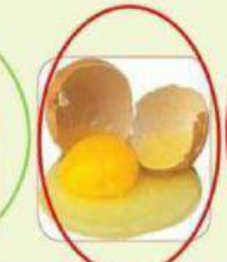
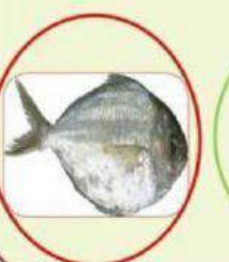
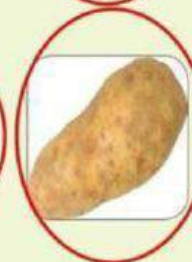
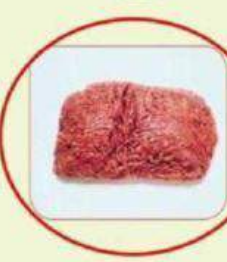
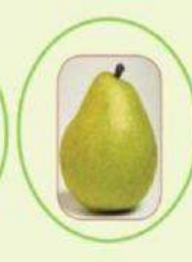
■ للأطعمة مصدران:

١- حيواني.

٢- نباتي.

- أحيطي الغذاء ذا المصدر الحيواني بـ ☐

والغذاء ذا المصدر النباتي بـ ☐



غذاء

٥

٤٣

احذري

• من الإسراف في تناول الطعام والشراب.

تذكّري أن:

- ١ الغذاء نعمة من نعم الله.
- ٢ بعض الأطعمة تؤكل نيئة وبعضها تؤكل مطبوخة.
- ٣ شرب الماء يومياً أمر ضروري.
- ٤ المبالغة في تناول الأطعمة الدسمة تؤدي إلى السمنة.
- ٥ التنوع في الغذاء يمدّ جسمك باحتياجاته الضرورية.



❖ تعلمت من درسي:

- إن الله خلق لنا انعم 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 بواجباتنا اليومية.

? وقت المرح

أختار الإجابة الصحيحة :

• 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.

الوحدة ٥

الشطائر

المفاهيم الرئيسة :
- الشطيرة
- التغليف



=

+

شطيرة

مربى

صامولي

أستخدم لعمل الشطائر أشكالاً متنوعة من الخبز:



تُحشى الشطائر بـ:



قشطة



زيتون



مربى أو عسل



جبين

اكتبي الحشوة التي تفضلينها في شطيرتك.

الجبين + الزيتون.

لأعد شطيرة اللبنة بالسعتر أحتاج إلى:



لبنة



سعتر



خبز

طريقة العمل:



أرشد



أدهن



أقدم أو أغلف:

الوحدة ٥

يفضل تناول الشطائر في وقت



يفضل تناول الشطائر في وقت الفسحة المدرسية، والعشاء.



لماذا يُفضل إضافة الخضراوات للشطائر؟



لرفع قيمتها الغذائية.

١

نشاط:



● طبقي مع معلمتك عمل الشطيرة بأي حشوة

مختارة، ثم تناوليها متبعة آداب تناول الطعام.

شطيرة الجبن بالخبز والزيتون: نحضر الخبز وندهن فوقه الجبن ثم نضع قطع الزيتون المقطعة سابقاً ثم قطع الخس المغسول جيداً.

التميزات المنزلية



حاولي القيام بعمل شطائر الجبن بطريقة جميلة مبتكرة وقدّمها لأهلك.

شطيرة الجبن بالخبز اللباني: نحضر الخبز و ندهن فوقه الجبن ثم نضع قطع الطماطم المقطعة مسبقاً، قطع صغيرة ونقوم بلفه حول بعضه جيداً ونقدمه في صحن أو نغلفه.

تذكّري أن:

- ١ تراعي النظافة عند إعداد الطعام.
- ٢ تحتوي وجبتك على نوع - على الأقل - من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.
- ٣ تكوني حذرة عند استخدام السكين.
- ٤ الخبز الأسمر أكثر فائدة من الخبز الأبيض.
- ٥ تتناولي الشطائر مع اختيار الحشوة التي تفيد جسمك.

وقت المرح

١ أضع (✓) أمام العبارة الصحيحة و (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ✓ تطلق الشطيرة على شريحتي خبز بينهما نوع من الحشو.
- ✓ يجب الحذر عند استخدام السكين في قطع الخبز.
- x ليس من الضروري تطبيق آداب الطعام أثناء تناول الشطيرة.
- x تغلف الشطائر بورق الجرائد.

٢ أكمل :

..... خبز + زبدة الفول = شطيرة زبدة الفول السوداني.

بيض + خبز = شطيرة البيض.

.....التمر.....

■ مَنْ أَنَا؟

يفطر علي الصائمون، وبيت لست فيه جياع أهله، من
أسمائي الرطب فَمَنْ أَكُون؟
اكتبي اسمي عنواناً للدرس.



المفاهيم الرئيسة،
- اللوز
- جوز الهند



النخلة تعطينا التمر.

التمر فيه فوائد كثيرة.

تناول التمر أفضل من تناول الحلويات.



١

نشاط:



اذكري أكبر عدد من الأصناف التي يدخل التمر في
مكوناتها.

المعمول- بسكوت محشو بالتمر- تمر باللوز.

قدمي النصيحة

خالد لا يتناول التمر أبداً.

خطأ كبير يؤدي إلى إصابته بمرض فقر الدم (الأنيميا).

محمد يتناول التمر مع القهوة.

يفضل علمياً تناول التمر مع الحليب للإرتفاع بالقيمة الغذائية.



فكري:

ماذا يسمى هذا التمر؟
الرطب.

يفطر الصائم على تمر أو رطب. لماذا؟

- سنة عن الرسول (صلى الله عليه وسلم).
- لما له من قيمة غذائية عالية يحتاجها الصائم بعد فترة الصيام لتهيئة المعدة لتناول الطعام.

٢

نشاط:



تناولي التمر مع الحليب أو اللبن مع زميلاتك داخل الصف.

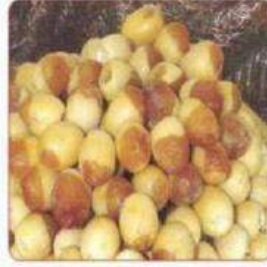
أحضري عينة من التمر واذكري نوعها.

تكثر زراعة التمر في بلادتي خاصة في منطقة الأحساء والقصيم والخرج.

مراحل التمر:



تمر



رطب



بلح

خاتمة

٥

فكري:

إلى أي المجموعات الغذائية الأربعة ينتمي التمر؟
إلى مجموعة الخضروات والفاكهة.

٥٣

أنصاف بسيطة بالتمر

التمر باللوز:

أحتاج إلى:



شوكولاته سائلة



لوز



تمر

طريقة العمل:



أجمل



أحشي



أقطع

اذكري حشوات أخرى تصلح لحشو التمر.

الفستق المنقوع بالعسل.

التمر مع جوز الهند:

أحتاج إلى: 🌻



جوز هند



تمر معجون

طريقة العمل: 🌻



أقدم



أدحرج



أكور

اذكري نوعاً آخر من المكسرات بديلاً لجوز الهند. 🌻

الفسنق المطحون.



التمر بالشكولاتة:

أحتاج إلى:



شكولاتة للزينة



شكولاتة سائلة



تمر معجون

طريقة العمل:



أغمس



أكور



أقدم



أدحرج

استفيدي من المقادير المتبقية من الأصناف السابقة في عمل طبق آخر.
بإضافة الدقيق والزبد مع بعض المقادير السابقة يمكن عمل المعمول بالتمر.

التميينات المنزلية



عددي أكبر عدد من الأطباق الشعبية التي يدخل التمر في إعدادها.
عصيدة التمر، وكعكة التمر.

تذكّري 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.

وقت المرح

١ أبحث عن أنواع التمور الآتية أفقياً ثم أشطبها:

خلاص - برحي - سكري - روثان - نبوت سيف

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

ثم أكوّن من الحروف المتبقية نوعاً من أنواع التمور وأكتبه.

عجوة المدينة

٢ بمساعدة والدتي أقدم صنفاً يحتوي على التمور وأكتب مقاديره.

كعك التمر: 3 كوب من الطحين. 200 جرام من الزبد أو المارجرين.
2 عبوة صغيرة (كيس) فانليا. 2 عبوة (كيس) بيكنج بولدر.
5 صفار بيضة. علبة من اللبن الحلو (الشمنت) (المبستر).

٣ < اذكر عملاً فنياً أستخدم فيه نوى التمر وأدونه.



الأدوات:

أحضّر 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 و بـلاتجاهات مختلفة للنوى وأتركها لتجف تماماً ثم
أقوم بدهان وجه العمل بالورنيش لكي يعطيه لمعاناً.