تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتي
www.haqibati.net

منصة حقيبتي التعليمية

منصة حقيبتي هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

ملخص

المهارات الحياتية

أول متوسط

الفصل الدراسي الأول

١٤٤٨



تم عمل الملخص من قبل موقع حقيبتي

السمنة والنحافة وفقر الدم

السمنة والنحافة

الغذاء في مرحلة المراهقة

- الغذاء المتوازن مهم للنمو والتغيرات الجسمية والعقلية. والسمنة ليست دليلاً على الصحة؛ فقد تكون من علامات سوء التغذية.

مفاهيم الدرس

- **السمنة:** زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم.
- **النحافة:** انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي؛ ويذكر الكتاب انخفاضه بمقدار ١٠٪ أو أكثر.

السمنة

- أسبابها: الإفراط في الطعام مع قلة النشاط، والعادات الغذائية الخاطئة، وخلل الغدد الصماء، والعامل الوراثي.
- من أعراضها المذكورة: سرعة ضربات القلب والتنفس، وقلة النشاط، وآلام الظهر والقدمين، والإجهاد.

النحافة

- أسبابها: عدم كفاية الغذاء، وكثرة المجهود، واضطراب الهضم والامتصاص أو الهرمونات، وفقد الشهية، والعامل الوراثي.
- من أعراضها: التعب السريع، والإحساس بالبرد وبرودة الأطراف، والهزال، وقلة مقاومة الأمراض.

عادات نافعة

- تناول غذاء متوازن بكميات مناسبة، وتنظيم الوجبات، والنشاط البدني المنتظم، والراحة الكافية.

تنبيه سلامة عام

- تقييم وزن المراهق يعتمد على العمر والجنس والنمو؛ فلا يشخّص نفسه بالأرقام العامة. يستعين بأسرته والمختص قبل اتباع برنامج لتغيير الوزن.



السمنة والنحافة وفقر الدم

فقر الدم

المعنى

- **فقر الدم:** نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء، أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.

الأسباب

- نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات، ويسمى ذلك فقر الدم الغذائي.
- فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالطفيليات.
- عادات تعيق امتصاص الحديد، مثل شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.

الأعراض المذكورة في الدرس

- شحوب الوجه، والضعف العام والفتور في القوى الجسمية والعضلية.
- التهاب اللسان واحمراره، وتكسر الأظفار، وهالات سوداء حول العينين.

الغذاء والوقاية

- تناول مصادر الحديد مثل الكبد واللحوم الحمراء والبيض.
- تناول مصادر مجموعة فيتامين ب، مثل الحبوب والخبز الأسمر.
- تناول الخضراوات والفواكه الغنية بفيتامين ج؛ لأنه يزيد امتصاص الحديد.

العلاج ليس غذاء فقط

- يتضمن العلاج معالجة السبب، مثل النزيف والطفيليات، مع الغذاء المناسب. لا تكفي الأعراض وحدها لتشخيص الحالة.

تنبيه سلامة عام

- التشخيص والعلاج لدى الطبيب، ولا تؤخذ مكملات الحديد من دون توجيهه.





العناية بالجسم

النظافة الشخصية اليومية

مفهومان مهمان

- **العناية بالجسم:** عادات وممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض، وبعث الحيوية وتكوين انطباع حسن.
- **المراهقة:** فترة نمو سريع وتغيرات جسمية ونفسية وعقلية؛ تمتد في الكتاب تقريباً من الحادية عشرة إلى التاسعة عشرة، وتختلف بين الأشخاص.

نظافة الجسم والشعر

- الاستحمام، واستعمال صابون مناسب، واستبدال ليفة الحمام بانتظام، وتغيير الملابس وخاصة الداخلية يومياً.
- عدم مشاركة الأدوات الشخصية. غسل الشعر وفروة الرأس بالماء والشامبو أكثر من مرة أسبوعياً، وتمشيطه بمشط مناسب وعدم مشاركته.

نظافة الأسنان

- استعمال فرشاة جيدة ومعجون مناسب، وتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة.
- استعمال الخيط السني لإزالة البقايا بين الأسنان، وتنظيف اللسان بلطف.

العناية باليدين

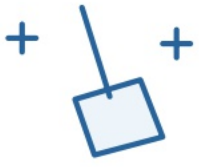
- تجنب ملامسة المنظفات والمواد الكيميائية مباشرة، واستعمال القفازات المناسبة عند التعامل معها.
- اختيار صابون ملائم، وقص الأظفار بانتظام وبردها باتجاه واحد دون إيذاء الجلد حولها.

العناية بالقدمين

- غسلهما وتنظيفهما بلطف ثم تجفيفهما، والعناية بالأظفار بانتظام.
- ارتداء أحذية مناسبة وجوارب قطنية، وترطيب الجلد الجاف بمستحضر مناسب.

لماذا نهتم بالنظافة

- تحمي صحتنا وصحة من حولنا، وتزيد الثقة بالنفس وتقدير الذات.



العناية بالجسم

الغذاء والبشرة والشمس

بشرة سليمة

- غسل الوجه بالماء والمنظف المناسب، واستخدام مرطب ملائم للبشرة الجافة.
- عدم العبث بحبوب الشباب حتى لا تترك أثراً، ومراجعة أخصائي الجلدية عند ظهورها بوضوح.
- عدم الانسياق وراء إعلانات الكريمات، والنوم الكافي والابتعاد عن السهر والقلق.

أثر الغذاء

- تناول أغذية بروتينية وفواكه وخضراوات غنية بالألياف والفيتامينات، وشرب الماء.
- الإقلال من المشروبات الغازية والدهون والحلويات وشرائح البطاطس المحفوظة.
- تنوع وجبة الإفطار أفضل من الاقتصار على أصناف محددة.

أثر الشمس

- يساعد التعرض المعتدل للشمس في إنتاج فيتامين د الضروري للعظام.
- التعرض الطويل، وخاصة وقت الظهيرة، قد يسبب حروقاً وجفافاً وتصبغات وتجاعيد مبكرة، ويرتبط بسرطان الجلد.

الوقاية من أضرار الشمس

- تجنب التعرض المباشر وخاصة بين العاشرة صباحاً والرابعة عصراً كما يذكر الكتاب.
- استخدام مستحضر واق من الشمس ونظارات شمسية.

أطبّق

- أراجع عاداتي اليومية في الغذاء والنوم والنظافة، وأختار عادة واحدة أحسنها هذا الأسبوع.



حقيبتي
www.haqibati.net

فن التعامل

ملخص الدرس

الفكرة الأساسية

- حسن الخلق واحترام الآخرين وحسن مخاطبتهم يقوي العلاقات، ويجعل الفرد عضواً فاعلاً في مجتمعه.

مع الوالدين

- الاستجابة لندائهما، والتأدب في الحديث، وعدم التأفف، وإكرامهما والدعاء لهما.
- مساعدتهما في المنزل وعدم إزعاجهما بكثرة الطلبات. من ثمار البر رضاهما ودعاؤهما والتوفيق والسعادة.

مع الإخوة

- الرفق بهم ومساعدتهم في التعلم ورعاية الصغار، والظهور أمامهم قدوة حسنة.
- حسن التعامل يزرع المحبة والثقة ويعلم الاعتماد على الذات.

في المدرسة

- أحافظ على أدواتي وأدوات زملائي، وأعيد ما أستعيره، وأحل الخلاف بالحوار لا بالعنف أو إلقاء اللوم.

مع الجيران والمجتمع

- أشكر الجيران على إحسانهم، ولا أزعجهم برفع الصوت أو أعيب ما يقدمونه.
- أساعد المحتاج وأواسي المهموم، وأتسامح وأحسن الظن وأحترم المواعيد والممتلكات والخصوصيات.

أطبق وأراجع

- أعامل ذوي الإعاقة باحترام، وأعتذر عن خطئي، وأختار كلمات لطيفة عند الاختلاف.



اختيار الصديق

ملخص الدرس

الصداقة والزمالة

- **الصداقة:** رابطة نفسية من المودة والمحبة والاحترام، قد تستمر مع بعد المكان.
- **الزمالة:** علاقة يجمعها مكان كالمدرسة أو العمل، وقد تنقطع بالابتعاد عنه.

معايير اختيار الصديق

- التمسك بالدين والقيم، وتقارب السن والأفكار والاهتمامات.
- التعاون والصدق والوضوح، واحترام الخصوصيات والمشاعر، والإيثار والتواضع والأسلوب المهذب.
- الاستئناس برأي الوالدين عند اختيار الأصدقاء.

حقوق الصديق

- مساعدته ونصحه، ومشاركته فرحه وحزنه، وعيادته عند المرض.
- كتمان السر وحفظ الخصوصيات، وتهنئته وتقديم هدية يسيرة في المناسبات إن أمكن.

المحافظة على الصداقة

- أعترف بالخطأ وأعتذر بلباقة، وأحافظ على مشاعر صديقي وأبتعد عن الجدال الحاد.
- أستفيد من إيجابيات أصدقائي دون فقد شخصيتي، وأستشيرهم دون المساس بخصوصياتهم.

أحذر

- لا أنسب أفكار الآخرين إلى نفسي، ولا أتفاخر أو أبالغ، ولا أشارك خصوصيات أسرتي. ولا أقبل التنمر على الآخرين.



تنظيم الوقت

ملخص الدرس

مفاهيم

- **الوقت:** مقدار من الزمان قدر لأمر ما، سواء أكان قصيراً أم طويلاً.
- **وقت الفراغ:** وقت يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فيستثمره فيما ينفعه.

خصائص الوقت

- عالي القيمة، سريع الانقضاء، يذهب ولا يعود؛ لذلك يجب استثماره.

أخطط ليومي

- أرتب الأعمال بحسب الأولوية، وأحدد فترات العمل والراحة وخطوات كل عمل وأدواته.
- أستبعد غير المفيد، وأستعين بالآراء عند الحاجة، وأستعد للمفاجآت، وأستخدم ما يوفر الوقت والجهد.

استثمار الفراغ

- القراءة والكتابة والهوايات، والأعمال المنزلية، والدورات المفيدة، والتطوع والمحاضرات الهادفة.
- تنمية القدرات والمهارات تحقق نمواً عقلياً وجسمياً واجتماعياً ونفسياً.

الفضائيات والإنترنت

- من إيجابياتها: التعلم والثقافة والاتصال السريع، والتسوق والخدمات اليومية والحكومية الرقمية.
- الإفراط فيها يضعف الترابط الأسري ويشغل عن المذاكرة والتحصيل.

مضيعات الوقت

- تأجيل الأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، وقضاء ساعات طويلة في الألعاب أو التلفاز. أضع حدوداً للاستخدام وألتزم بجدولي.



الحماية من الإيذاء

التنمر وأنواعه وآثاره

التنمر

- **التنمر:** أفعال سلبية متعمدة ومتكررة من تلميذ أو أكثر لإيذاء تلميذ آخر، جسدياً أو لفظياً أو بعزله عن المجموعة.

ما يميزه عن العنف الطارئ

- يذكر الكتاب أربعة عناصر: أن يكون بين الأقران، وعدم تكافؤ القوة، والاستمرار مدة من الزمن، وتعمد الإضرار.
- العنف العابر أو غير المقصود لا يعد تنمراً وفق هذا التفريق، لكنه يظل سلوكاً يحتاج إلى معالجة.

الأنواع الخمسة

- الجسدي: استخدام القوة مثل الضرب والدفع والركل.
- اللفظي: التوبيخ والصراخ والألقاب السيئة.
- الجنسي: أساليب أو ملامسات غير لائقة، أو تحرش بالألفاظ أو الأفعال.
- العلاقي أو الاجتماعي: عزل الشخص وحرمانه من الانضمام للمجموعة.
- المادي: تخريب أدوات الشخص أو سرقتها.

مظاهر وآثار

- من مظاهره التهديد والإجبار، والسخرية والشائعات والرسائل المسيئة، وسلب الممتلكات أو إتلافها.
- قد تظهر على المتضرر مخاوف وتوتر وعزلة وضعف تركيز وإهمال للواجبات وصعوبة نوم ورفض للمدرسة.





الحماية من الإيذاء

كيف أواجه التنمر

أطلب المساعدة

- أستعين بالله، وأخبر والدي أو والدتي أو أحد إخوتي أو المعلم أو الموجه الطلابي بما يحدث.
- لا أتردد في الإبلاغ عن أي مشكلة أو تنمر، ولا أنصح المتضرر بالصمت.

أحافظ على سلامتي

- أترك مسافة آمنة بيني وبين المتنمر وأتجنب الاحتكاك به.
- أتعرف إلى التنمر وطرق التعامل معه، وأستفيد من نصائح أسرتي ومدرستي.

أقوي نفسي وعلاقاتي

- أندمج مع أصدقاء صالحين، وأمارس هواياتي والرياضة وأطور نقاط قوتي.
- أتعامل بثقة وهدوء واحترام، ولا أتسبب في إيذاء أحد أو استفزازه.

دور الزملاء

- لا أشارك في السخرية أو الشائعات أو عزل الآخرين، وأساند المتضرر وأساعده على الوصول إلى شخص مسؤول.
- لا أواجه العنف بالعنف أو التهديد؛ فالهدف إيقاف الأذى بطريقة آمنة.

أراجع فهمي

- التنمر ليس خلافاً عابراً، وآثاره قد تمس الفرد والأسرة والمدرسة والمجتمع. الوقاية مسؤولية مشتركة.



ضم الفتحات

الكبسون والكبشة

لماذا توجد الفتحات

- تسهل ارتداء الملابس وخلعها، وإغلاقها يمنح الملبس شكلاً مرتباً وساتراً. من وسائل الغلق: الأزرار والكبسون والشرائط والسحاب والكبشة.

الكبسون

- **الكبسون:** قطعتان؛ كرة بارزة وقاعدة مجوفة توافقها. يختلف حجمه بحسب سمك النسيج والغرض منه.
- يستخدم في الفتحات التي لا تتعرض للشد، مثل أساور الأكمام، وقد يساعد الأزرار والكبشة.

خطوات تركيب الكبسون

- أحدد موضعه، وأثبت الكرة أولاً بخيط مفرد مناسب اللون والسمك.
- أثبت الخيط بغرزتين، ثم أعمل أربعاً أو خمس غرز في كل ثقب، وأمرر الإبرة تحت الكبسون بين الثقوب.
- أثبت الخيط أسفله دون إظهار الغرز على سطح الرداء، ثم أثبت القاعدة مقابله تماماً بالطريقة نفسها.

الكبشة

- **الكبشة أو الشنكار:** وسيلة لغلق الفتحات المتقابلة أو المتراكبة. منها المسطحة والدائرية.
- تتكون من خطاف مسطح أو مشقوق، وعين مستقيمة أو مستديرة.

تركيب الكبشة

- أثبت الخطاف على السطح الداخلي بخيط بلون القماش وغرز في ثقوبه دون ظهورها على الوجه.
- أحدد العين على الطرف الآخر وأثبتها بالدبابيس في الثقوب ثم بغرز متعددة في كل ثقب.



ضم الفتحات

الأزرار وطريقة تثبيتها

مصطلحات

- **الزر:** أداة لغلق وضم الفتحات وتجميل الرداء؛ منه المثقوب وذو الحلقة.
- **المرد:** جزآن في القطعة الملبسية؛ أحدهما يحوي العراوي والآخر الأزرار.

تحديد مكان الزر

- عند عدم وضوح مكانه: أطابق جزأي المرد، ثم أغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة ليصل إلى الطبقة السفلى.
- أرفع الدبوس وأثبت الخيط المزدوج مكانه تماماً.

تركيب الزر ذي الحلقة

- أدخل الإبرة عبر الحلقة مروراً بالنسيج، وأسحب الخيط حتى يستقر الزر.
- أكرر الغرز إلى جانب غرزة التثبيت حتى يثبت الزر، ثم أخرج الإبرة خلف القماش وأثبت الخيط وأقصه.

تركيب الزر المثقوب المسطح

- أضع الزر في موضعه بحيث توازي ثقوبه العروة.
- أمرر الإبرة من أسفل القماش عبر أحد الثقوب ثم الثقب الآخر؛ وأكرر ثلاثاً أو أربع غرز لكل زوج من الثقوب.
- أخرج الخيط خلف القماش وأثبته ثم أقصه.

اختيار جيد وتثبيت متين

- أختار وسيلة الغلق المناسبة لنوع القماش وسمكه والغرض من الملبس.
- أستخدم خيطاً متوسط الطول ومناسب اللون، وأثبت الأزرار جيداً حتى لا تسقط. ويمكن تركيب الزر بالماكينة بدواس الأزرار.



الحساء

ملخص الدرس

أهميته

- صنف ساخن سهل الهضم، يفيد في الجو البارد، وتتحدد قيمته الغذائية بمكوناته ونسبها.

المكونات والقوام

- قد يحتوي مادة بروتينية كاللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات كالتوابل.
- يضاف الدقيق أو النشا أو الشوفان إلى بعض الأنواع لإعطائها القوام المناسب.
- قد يكون الحساء خفيفاً أو متوسطاً أو سميك القوام.

مواصفات الحساء الجيد

- قوام صحيح، ولون ونكهة مميزان، دون زيادة الملح أو التوابل أو الدهون الطافية على السطح.

فوائد تناوله قبل الوجبة كما يذكر الدرس

- يساعد على الشعور بالشبع والهضم وحركة الأمعاء، ويهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

أمثلة وقيمتها الغذائية

- حساء العدس: يحتوي البروتين والحديد والبوتاسيوم.
- حساء الخضراوات: يحتوي الألياف الغذائية المهمة للجهاز الهضمي.
- حساء الدجاج: مصدر للبروتين، وتختلف بقية العناصر بحسب المكونات المضافة.

أطبق

- أختار المكونات قبل الإعداد، وأستعين بأحد الكبار في الطهي. ويمكن زيادة القيمة الغذائية بتنويع المكونات المفيدة.



السلطات

الأنواع وقواعد الإعداد

مفاهيم

- **السلطة:** نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة النيئة أو المسلوقة، تقدم بطريقة مشهية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية.
- **المتبلات:** مواد لتحسين النكهة، مثل الملح والكمون والفلفل.

أنواعها ومكوناتها

- سلطة خضراوات طازجة، أو مطهية، أو خضراوات وبروتينات، أو سلطة حلوة.
- قد تضم لحوماً أو بقولاً، ومادة دهنية كزيت الزيتون، ومادة سائلة كالليمون أو الخل أو الزبادي.

قواعد الإعداد

- أغسل الخضراوات والفواكه جيداً قبل تقطيعها، وأتجنب نقعها دون ضرورة.
- أنظف القشرة الخفيفة بالفرشاة وأقشر السميكة، وأضع الخضراوات في الماء المغلي عند سلقها.
- أقطع السلطة قطعاً كبيرة بحسب الصنف، ولا أتركها معرضة للهواء بعد تجهيزها.
- أجعل كمية الصلصة مناسبة، وأخلطها قبل التقديم مباشرة.

القيمة الغذائية

- تتحدد بالمكونات؛ فقد توفر الألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية والكربوهيدرات والبروتينات. وتزيد الدهون بحسب الصلصة المضافة.

تقديم مناسب

- أختار سلطة تتناسب مع الطبق الرئيس، وأستفيد من ماء سلق الخضراوات في إعداد الطعام.



السلطات

تطبيقان من الكتاب

التبولة: المقادير

- حزمة بقدونس، وربع حزمة نعناع، وثلاث حبات طماطم متماسكة، وربع كوب برغل ناعم، وثلاث حبات بصل أخضر.
- للتتبيل: نصف كوب زيت زيتون وعصير ليمونتين وملح. وخس للتجميل.

التبولة: الطريقة

- أغسل الخضراوات الورقية وأجففها، وأغسل البرغل ثم أنقعه في عصير الليمون نصف ساعة إلى ساعة.
- أفرم البقدونس والنعناع والبصل ناعماً، وأزيل بذور الطماطم وأقطعها وأضيفها.
- أضيف بقية المقادير قبل التقديم مباشرة وأقلب، ثم أجمل بالخس والطماطم.

سلطة الطماطم المحشوة: المقادير

- ست حبات طماطم مستديرة متماسكة للحشو، وحبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة، وحبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مفروم، وثلاث ملاعق بقدونس، وملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود، وثلاث ملاعق جبن أبيض مكعبات.
- للتتبيل: ملعقة زيت زيتون وملعقة خل وملعقة عصير ليمون ورشة ملح حسب الرغبة.

سلطة الطماطم المحشوة: الطريقة

- أغسل الطماطم وأقطع الجزء العلوي وأنزع اللب.
- أخلط الخضراوات والزيتون والتتبيلة، ثم أضيف الجبن أخيراً وأقلب بخفة.
- أحشو حبات الطماطم وأرتبها في طبق التقديم وأجملها.





المشروبات

الأنواع وإعداد العصير

مفاهيم

- **المشروبات:** سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة.
- **العصير:** مشروب يحضر من عصر الفواكه أو الخضراوات؛ منه الطازج والمحفوظ.
- **الشراب:** يصفه الكتاب بأنه يحتوي ١٠٪ أو أقل من العصير، مع ألوان ونكهات وسكر وماء.

أقسام المشروبات

- باردة: كالعصير والشراب. وساخنة: كالشاي والقهوة والكاكاو والحليب.
- قد يقدم بعض الأنواع ساخناً أو بارداً، مثل الكركديه والشوكولاتة بالحليب.

الفائدة تختلف باختلاف المكونات

- تروي العطش، وقد توفر عناصر غذائية، وخاصة العصائر الطازجة. ولا تتساوى جميع المشروبات في القيمة الغذائية.

إرشادات إعداد العصير

- أستخدم نوعاً واحداً أو عدة أنواع بكميات مناسبة، من فواكه طازجة أو مجمدة أو بعض الخضراوات.
- أغسل المكونات جيداً، ويمكن خلط الفاكهة بدلاً من عصرها للاستفادة من أجزائها.
- أقدم العصير بصورة جميلة، وأعتدل في تناول الطعام والشراب.

أقارن

- أميز العصير من الشراب عند الشراء بقراءة المكونات، وأفضل الفاكهة الكاملة للاستفادة من أليافها.



المشروبات

وصفات العصائر

عصير الليمون بالنعناع

- المقادير: ليمونتان، وبضع ورقات نعناع، وثلاثة أكواب ونصف من الماء، وثلث كوب سكر حسب الرغبة.
- أغسل الليمون وأقشره وأزيل بذوره وأقطعه، ثم أخلطه مع النعناع المغسول والماء والسكر. يقدم طازجاً، ولا يترك طويلاً حتى لا يصبح مراً.

عصير الأناناس بجوز الهند

- المقادير: ربع كوب حليب جوز الهند، وكوب عصير أناناس بارد، وبعض قطع الأناناس.
- أخلط حليب جوز الهند بالعصير، وأسكبه في أكواب وأنثر قطع الأناناس، وأزين بشرائحه ومكعبات الثلج.

عصير الفواكه المشكلة

- المقادير: حبتا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمدة، ونصف كوب فراولة، وموزة وتفاحة، وعصير برتقالتين، وكوبا حليب أو ماء، وسكر حسب الرغبة.
- أنظف الفواكه، وأقشر التفاحة وأزيل بذورها وأقطعها. أضع الفواكه في الخلاط، وأضيف عصير البرتقال والماء أو الحليب والسكر، وأمزج وأقدم.

زبدة التطبيق

- النظافة أولاً، ثم التجهيز والخلط والتقديم. تختلف القيمة الغذائية باختلاف الفواكه والسائل المستخدم.



حقيبتي
www.haqibati.net

المشروبات

المشروب الساخن

القهوة بالحليب لاتيه: المقادير الواردة

- كوب حليب سائل، وملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير، وملعقتا ماء دافئ، وسكر حسب الرغبة.
- ملعقة صغيرة كريم كراميل، وربع ملعقة صغيرة فانيليا، وملعقة صغيرة كريمة خفق اختيارية.

فكرة الإعداد مع مراعاة السلامة

- يحضّر مزيج القهوة والسكر والماء، ثم يضاف مزيج الحليب مع الكراميل والفانيليا، وتضاف رغوة الحليب عند التقديم.

تنبيه سلامة عام

- لا يرج الحليب الساخن في علبة مغلقة. يكون تسخينه وإعداد الرغوة بأداة مخصصة مناسبة وتحت إشراف شخص بالغ.

أراجع اختياراتي

- المشروب الساخن ليس القهوة وحدها؛ فمن أمثلته الحليب والكاكاو. أوازن بين المكونات وأعتدل في المشروبات المحلاة.

نشاط تطبيقي

- أختار مع أسرتي مشروباً مناسباً، وأكتب مكوناته وخطوات إعداده وأرتب الأدوات قبل البدء.



التمور

القيمة والاستفادة منها

أهمية التمور

- التمر غذاء منتشر في بلادنا ، وله مكانة في شهر رمضان لارتباطه بوجبة الإفطار.
- يفضل تناوله مع الحليب أو مشتقاته لزيادة استفادة الجسم منه.

الفائدة الغذائية

- يوفر التمر السكريات والطاقة، وتساعد أليافه على حركة الأمعاء.
- يمكن تنويع تقديمه في حلوى التمر بالبسكويت أو في مشروب التمر بالثلج.

مشروب التمر بالثلج: المقادير

- حبة موز، وكوب حليب، وخمس حبات تمر، وقرفة اختيارية، وثلج.

طريقة الإعداد

- أقطع الموز وأضعه مع الحليب في الخلاط.
- أنزع نوى التمر وأقطعه ثم أضيفه مع القرفة وأخلط جيداً.
- أضيف الثلج وأقدم المشروب بارداً.

مصطلح

- **السموثي:** مشروب مخفوق سميك القوام وبارد ، يحتوي فاكهة طازجة ممزوجة، وقد يضاف إليه ثلج مجروش.

أطبق

- أقترح صنفاً من التمر وأناقش قيمته الغذائية وتكلفته، وأستفيد من التمر بدلاً من إهداره.



التمور

حلوى التمر بالبسكويت

المقادير

- علبتا بسكويت سادة، ونصف كوب جوز الهند، وعلبة قشطة، ونصف كوب حليب بارد.
- معجون تمر ٨٠٠ جرام، وثلاث ملاعق سمسم، وملعقتا ماء زهر، وملعقتا زبدة بحرارة الغرفة.
- للتزيين: فستق أو لوز أو سمسم.

إعداد حشوة التمر

- أعجن التمر مع السمسم وماء الزهر والزبدة حتى يسهل تشكيله.
- أفرده مستطيلاً بين طبقتين من ورق الزبدة أو بلاستيك تغليف الطعام.

إعداد عجينة البسكويت

- أطحن البسكويت وأخلطه بجوز الهند.
- أضيف القشطة والحليب وأعجن حتى تتماسك العجينة، ثم أفردها مستطيلاً بين طبقتين من ورق الزبدة أو بلاستيك الطعام.

التشكيل والتقديم

- أضع عجينة البسكويت فوق حشوة التمر، وألفهما على شكل لفافة، ثم أقطع وأزين.

زبدة الدرس

- تنويع طريقة تقديم التمر يشجع على تناوله، وإضافة الحليب ومشتقاته تنوع العناصر الغذائية في الصنف.



حقيبتي
www.haqibati.net