

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



www.ktbbby.com

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل

التربية الأسرية

للصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

توعية صحية



البلوغ عند الإناث



السمنة والنحافة
وفقر الدم



العناية بالبشرة



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تتعرف على بعض التغيرات التي تطرأ على المُراهقة.
- ٢ تعي أهمية المحافظة على النظافة.
- ٣ تُميز بين التغذية السليمة والخاطئة للمراهقة.
- ٤ تُناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٥ تُخطط وجبات غذائية تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٦ تُنمي الاتجاهات الإيجابية لديها نحو الغذاء ودوره في سلامة البشرية.
- ٧ تُطبّق بعض الطرق المقترحة للعناية بالبشرة.
- ٨ تُنفذ بعض طرق العناية باليدين والقدمين.





البلوغ عند الإناث

المفاهيم الرئيسة:

- المراهقة.
- البلوغ.
- الحيض.

يمرّ الإنسان في حياته بمراحل متعددة، تبدأ بمرحلة المهد ثم الطفولة المبكرة التي تمتد من (٣-٥) سنوات، تليها الطفولة المتوسطة من (٦-٩) سنوات، ثم الطفولة المتأخرة من (١٠-١٢) سنة، ثم تعقبها المرحلة الهامة وهي مرحلة البلوغ والمراهقة.

المراهقة والبلوغ:

المراهقة: فترة النمو السريع، وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سنّ الحادية عشر إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

البلوغ: المرحلة التي تنضج فيها الغدد التناسلية، وتنتقل الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج.

تذكير

البلوغ : انتهاء حدّ الصغر في الإنسان ليكون أهلاً للتكاليف الشرعية.

التغيرات التي تحدث للفتاة عند البلوغ



التغيرات الجسمية :



الطول والوزن: يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة.

الهيكل العظمي: تنمو العظام وتكامل ويكبر الأنف، ويتسع الحوض عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة.

العضلات: تنمو العضلات خاصة عضلات الأطراف مما يظهر عدم الاتزان في بعض حركات الفتاة، إلا أنها تميل للاتزان والتناسق في نهاية هذه المرحلة.

الصوت: يحدث تغير بسيط في صوت الفتاة.

الغدد التناسلية: يكتمل نمو المبيضين مما يؤدي إلى إفراز هرمون خاص، يعمل على إحداث التغيرات الجنسية كبروز الثديين، ونمو الشعر في مناطق معينة، ثم حدوث الحيض (الدورة الشهرية).

الغدد الجلدية: يزيد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم، خاصة تحت الإبطين.

عند شعورك بشيء من هذه التغيرات تحدثي إلى والدتك أو مع مَنْ هي أكبر منك وتثقين بها.



تذكيري



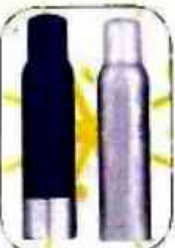
١ وجوب الحرص على النظافة والاستحمام وتغيير الملابس الداخلية،

والاهتمام بإزالة شعر الإبطين والعانة اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.

٢ ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة؛ منعاً لانبعاث الروائح الكريهة.

٣ شرب كميات كبيرة من الماء، لتخفيف رائحة الجسم.

في حالة شرب الماء بالكمية الكافية فإنه يطهر وينظف الجسم من السموم.



التغيرات النفسية :

نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية فقد تمر الفتاة في مرحلة البلوغ ببعض التغيرات النفسية، مثل: الارتباك والخجل وعدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية مما قد يسبب أحياناً بعض المتاعب.

عند إحساسك بشيء من هذه الانفعالات حاولي ضبطها والتكيف معها.



تعريف الحيض :

حدث طبيعي في حياة كل فتاة، وهو خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم كل شهر.

الأعراض المصاحبة للحيض :

يصاحب الحيض أحياناً بعض الأعراض، منها :

- ١ صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر
- ٢ تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق.
- ٣ انتفاخ وألم في الثدي.
- ٤ اضطرابات الجهاز الهضمي.
- ٥ زيادة الوزن نتيجة انحباس الماء والملح.

طرق التخلص من آلام الحيض :

- ١ ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي.
- ٢ الاستحمام بالماء الدافئ. عناية لأنه يساعد على الاسترخاء والتقليل من آلام البطن أثناء الحيض.
- ٣ التغذية الجيدة وتناول مشروبات دافئة، مثل : النعناع، القرفة، الأنيسون (اليانسون).
- ٤ التركيز على الأغذية الغنية بالحديد؛ لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.

تذكري

عند شعورك بالمغص الشديد لا تترددي في مراجعة الطبيبة إذا احتجت لذلك.



العناية بالجسم في فترة الحيض:

- ١ اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- ٢ مزاوله الأعمال اليومية العادية، والأنشطة الخفيفة.
- ٣ الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس، والتخلص من الفوط الصحية بطريقة سليمة.
- ٤ أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم والاسترخاء والابتعاد عن السهر والإرهاق.
- ٥ الحرص على التغذية الجيدة.



تذكرني

من المعتقدات الخاطئة أثناء فترة الحيض عدم الاستحمام أو القيام بأي نشاط جسدي بينما هذه الأعمال صحية ومفيدة للجسم.



الغسل من الحيض:

أمر النبي ﷺ بإزالة نجاسة الحيض بالغسل منه وذلك في قوله لفاطمة بنت أبي حبيش: «إذا أقبلت الحيضة فدعي الصلاة وإذا أدبرت فاغتسلي وصلّي» أخرجه البخاري.

الصلاة لا تُقضى بعد انتهاء فترة الحيض، لكن الصوم يُقضى.



ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض بناءً على السنة النبوية؟

النية بالقلب، تسمى وتغسل يدها ثلاثاً ثم الفرج، تتوضأ وضوءاً كاملاً، تحثو الماء على رأسها ثلاثاً، تروي أصول شعرها، تعمم بدنهما بالماء وتدلكه بيديها ليصل الماء إلى جميع أنحاء الجسم، التقليل في استخدام الماء قدوة برسولنا الكريم ﷺ.



تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ :

تحتاج الفتاة في هذه المرحلة إلى التغذية الجيدة، والتي تتحقق في الأمور التالية :

٣ اختيار الأطعمة المتوازنة التي تفي بحاجة الجسم وتحوي جميع العناصر الغذائية.

٢ تنظيم تناول الوجبات في مواعيدها.

١ الاهتمام بتناول وجبة فطور متكاملة في الصباح قبل مزاوله أي عمل أو قبل الذهاب للمدرسة.

٥ الإقلال من تناول الوجبات السريعة، والحلويات والبطاطس المجففة (الشبس) خاصة بين الوجبات، والاستعاضة عنها بالفاكهة الطازجة أو المجففة، أو الخضراوات الطازجة.



لأن هذه الأصناف تساعد على زيادة وزن الجسم، وفي حال استبدالها بالفاكهة أو الخضراوات تساعد الجسم على البقاء صحياً دون زيادة في الوزن.

٤ ازدياد الحاجة لبعض العناصر الغذائية، خاصة في فترة الحيض، مثل: الحديد الذي يتوافر في الكبد، البيض، اللحوم، الفواكه المجففة، لدعم النمو في هذه الفترة.



٦ الإكثار من تناول العصائر الطازجة، والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.



لأن المشروبات الغازية تساعد على تراكم الدهون داخل الجسم في هذه المرحلة، أما العصائر الطازجة فهي تفيد الجسم وتعطيه الصحة والحيوية.

تناول التمور ضروري للجسم وخاصة في أيام الحيض.



❖ أنموذج غذاء يوم كامل لفتاة في سن المراهقة والبلوغ:

الأصناف المقدمة	الوجبة
<p>أحد منتجات الألبان، مثل: الحليب</p> <p>أحد أصناف الحبوب، مثل: حساء الشعير</p> <p>بيضة أو صنف من البقول، مثل: الفول</p> <p>نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.</p>	<p>الفتور</p> 
<p>أحد أنواع اللحوم، مثل: قطعة لحم</p> <p>أحد أنواع الحبوب، مثل: حساء العدس</p> <p>صنف من الخضراوات، مثل: البازلاء</p> <p>فاكهة أو طبق حلو.</p> 	<p>الغداء</p> 
<p>أحد منتجات الألبان، مثل: الحليب</p> <p>أحد منتجات الحبوب، مثل: الخبز</p> <p>تونة، أو كفتة، أو شيش طاووق.</p> <p>نوع من أنواع الفاكهة، مثل: البرتقال</p>	<p>العشاء</p> 
<p>من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب، أو العصير الطازج.</p>	<p>بين الوجبات</p>

يمكنك المساهمة في رفع التثقيف الغذائي للأسرة من خلال تزويد أفراد أسرتك بمعلومات مفيدة، وتناولك الغذاء المفيد المتنوع.

تذكيري



نشاط (ب):

البقدونس Parsley: يعد البقدونس ضرورياً كعلاج لآلام الطمث حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس بعد غسله جيداً ثم يوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويقلب جيداً ويغلى ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم.

السحلب Salep: عشب معمر ينمو بارتفاع ٦٠ سم له أوراق ضيقة غالباً ما تكون ملطخة بلون أسود. للساق أزهار بنفسجية وله شقان من الدرنات الأرضية أحدهما أطول من الأخرى ولذلك يسمى السحلب ولكن هذه الدرنات ذات لون مبيض إلى بني متجمدة. يعرف السحلب علمياً باسم orchis mascula الجزء المستعمل من النبات الدرنات التي تشبه الخبي تحتوي درنات السحلب على حوالي ٤٨% مواد هلامية ومواد بروتينية ومر ونشا وكسترين وبتوزينات وسكروز واكزلات كالسيوم وأملاح معدنية وزيت طيار. يعتبر السحلب ذو قيمة غذائية كبيرة في أوروبا فهو مضاد للإسهال المزمن والمصابين بالدستاريا وفي بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل وللنفاقين. كما يوصف لحالات التسمم. كما يستعمل لإيقاف نزف الرحم حيث يستخدم لهذا الغرض بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الدرنات ويوضع فوق النار مع مقدار كوب ماء ويقلب جيداً أولاً بأول ويضاف إليه السكر ثم يبرد ويشرب بهدوء فيوقف النزيف.

أزهار البابونج chamomile: يستخدم لتوقف نزيف الرحم. تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار. تستعمل أزهار البابونج كمضادة للالتهابات ومضادة للمغص ومريحة لعضلات الجسم وطارد للغازات أو الأرياح ومضاد للحساسية وضد القولون. أما الوصفة التي توقف الحيض المفرط فهي ملء ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فوراً ثم يترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى جيداً ويشرب ويمكن شرب كوب ثلاث مرات في اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تناول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة؛ لأنه قد يسبب ألماً في المعدة أحياناً.



نشاط (أ):

مزيلات العرق الطبيعية والمصنعة هناك تشابه واختلافات بينهما:

التشابه: كليهما يعمل على إخفاء رائحة العرق، والبعد عن الشعور بالخجل أمام الآخرين.

الاختلاف:

١. الطبيعي لا يستمر لفترة طويلة، ولا يكون برائحة قوية، أما الصناعي فيستمر لمدة طويلة ويكون برائحة عطرة.
٢. الطبيعي آمن على الجسم ولا يسبب التحسس، أما الصناعي فعند اختياره لابد من تجربته كعينة للتأكد من سلامته على الجلد.



السمنة والنحافة وفقر الدم



المفاهيم الرئيسة:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

بعد أن عرفت أهمية تناول الغذاء المتوازن والصحيّ (في درس المراهقة)، سنصحبك في حوار مع سارة وأخصائية التغذية.

سارة طالبة في الصف الأول المتوسط حاولت إنقاص وزنها ولكنها بدأت تعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمها، فذهبت إلى أخصائية التغذية لاستشارتها حول الموضوع، ودار بينهما الحوار التالي:

سارة: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

الأخصائية: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة وفقر الدم التي تكثر إصابة الفتيات بها في هذه المرحلة. عرضت الأخصائية على سارة جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

هل وزنك مثالي؟

لمعرفة ذلك قومي بحساب المعادلة التالية:



قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري فإذا كان الناتج بين ٢٠ إلى ٢٥ فالوزن ضمن المعدل الطبيعي وإذا كان بين ٢٥ إلى ٣٠ فالوزن غير طبيعي وإذا كان بين ٣٠ إلى ٣٥ فهو بدين وإذا كان بين ٣٥ إلى ٤٠ فهو بدانة مفرطة جداً. (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).



السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤتدة للطاقة مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.

العلاج

- ١ إنقاص كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.
- ٢ الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة والمرّبي والكعك والفتائر الدسمة.
- ٣ التأكد من أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٤ تنظيم مواعيد الأكل.
- ٥ مزاولة الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.

الأعراض

- ١ زيادة ضربات القلب وتتابع النفس، والنوم المستمر مما يجعل الفتاة محدودة النشاط.
- ٢ آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

الأسباب

- ١ تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.
- ٢ العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل: الأكل بين الوجبات الرئيسية.
- ٣ خلل في إفرازات الغدد الصماء.
- ٤ عامل وراثي.

أكبر عدو للرشاقة الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية.



النحافة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي مقدار (١٠%) أو أكثر.

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية.

٢ يُفضّل تناول الخضراوات الطازجة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات بكميات متوسطة.



لأن ذلك يمد الجسم بالفيتامينات الضرورية لمواجهة الأمراض وزيادة قدرة الجسم على أداء المهام الحياتية.

٣ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة (مثل المشي) بانتظام تساعد على زيادة الشهية للطعام.

٤ الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار.

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

١ عدم أخذ القدر الكافي من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود البدني.

٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات الجسم.

٦ عامل وراثي.



فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيمو جلوبين الدم.

العلاج

- ١ إيقاف مسببات فقر الدم (أهمها إيقاف النزيف وعلاج الطفيليات).
- ٢ تناول الغذاء الجيد المحتوي على:
 - أ- الحديد، مثل: الكبد، واللحوم الحمراء، والبيض.
 - ب- مجموعة فيتامين (ب)، مثل: الحبوب والخبز الأسمر.
- ٣ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج)؛ لأنها تزيد من امتصاص الحديد، مثل: بعض أنواع الخضراوات والفواكه.

الأعراض

- ١ شحوب الوجه.
- ٢ ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية.
- ٣ حدوث التهاب واحمرار باللسان، وتكسر الأظفار.
- ٤ اسوداد حول العينين.

الأسباب

- ١ نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات، ويسمى (فقر الدم الغذائي).
- ٢ فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالطفيليات.
- ٣ بعض العادات الغذائية التي تعيق امتصاص الحديد، مثل: شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.

املئي الفراغ بإحدى الإشارات التالية (>، =، <) :



٣- كمية الغذاء (>)

بذل الطاقة والحركة.



٢- كمية الغذاء (=)

بذل الطاقة والحركة.



١- كمية الغذاء (<)

بذل الطاقة والحركة.

نشاط (ب):

الحديد:

الحديد يجعل الدم قوياً ويسهم في الوقاية من فقر الدم (الأنيميا). وعلى المرأة أن تكثر من تناول الحديد مدى الحياة. وبالأخص في فترات الحيض وخلال الحمل.

هذه الأطعمة غنية بالحديد:

- اللحوم (خصوصاً الكبد والقلب والكلى).
- الدجاج.
- البيض.
- الأسماك.
- الفاصوليا والبقول واللوبيا.
- البقول.
- الملفوف الأخضر.
- البطاطس (البطاطا).
- القرنبيط (القتبيط).
- العدس.
- الملفوف المسلوقة.
- اللفت.
- بذور دوار الشمس والسوسم والقرع واليقطين.
- الفراولة (الفريز).



نشاط (أ):

النحافة: التمر المنقوع باللبن الحليب أو اللبن الرايب كوب من القمح باللبن.

ومشروبات مثل: الكراوية - النعناع - البابونج - الحلبة.

البدانة: ملعقة كبيرة فول مدمس أو شريحة جبنة بيضاء غير مملحة أو ملعقة كبيرة لبنة أو ٢ بيضة مسلوقة أو علبة تونة صغيرة مصفاة من الزيت.

٣ ملاعق رقائق الذرة أو نصف حبة صامولي أو شريحة توست أو ثلث رغيف خبز عادي وليس أسمر.

٥ حبات زيتون غير مملح أو ملعقة صغيرة زيت زيتون.

شرايح طماطم وخيار وخس.

وجبة خفيفة (١) بعد الفطور ب ٣ ساعات:

كوب لبن أو حليب قليل الدسم أو نصف كوب لبن أو حليب كامل الدسم.

٣ حبات تمر أو نصف كوب عصير طبيعي أو أي حبة فاكهة متوسطة الحجم أو بدائل الفاكهة أو ما يعادل حبة فاكهة من الأنواع الأخرى مثل:

٥ حبات فراولة أو حبة موز أو ٣ حبات مشمش صغيرة أو ١٥ حبة كرز أو حبتين تين أو حبتين يوسفى أو شريحة شمام أو شريحة بطيخ أو نصف كوب رمان أو زبدية سلطة فواكه.

مع العلم أن جميع أنواع الفواكه مسموح بها بدون استثناء طازجة طبعاً غير مجففة. وجميع أنواع العصائر أيضاً مسموح بها بأنواعها ولكن بدون سكر.

وجبة الغذاء (بعد الوجبة الخفيفة ١ ب ٣ ساعات ونصف).

١ رغيف صغير أو ٢ شريحة توست أو ١ خبز صامولي أو كوب رز أو كوب ونص قمح أو معكرونة أو فريك.

٦ حبات محشى صغيرة أو ١٥ حبة ورقى ملفوف أو ٢٢ حبة ورقى عنب أو كوب ذرة مسلوقة أو مجندرة مسلوقة أو ٣ حبات بطاطا مشوية.

(اختاري صنف واحد من الأصناف السابقة فقط لا تخلطي بين نوعين نشويات في وجبة واحدة).



العناية بالبشرة



المفاهيم الرئيسة:

- البشرة.
- العناية بها.

تسعى الفتيات إلى الحصول على بشرة صحية ناعمة وصافية خالية من البقع، لكننا نرى كثيرات منهن شاحبات اللون وتنقصهن النظارة والحيوية.

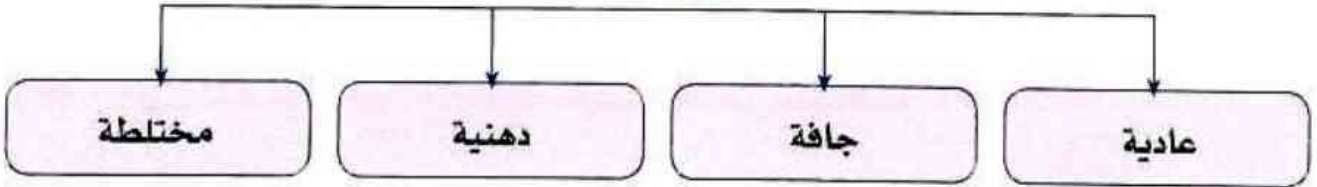
يعود ذلك لعدة أسباب منها: إصابتهن بمرض فقر الدم، النحافة أو السمنة المفرطة، عدم المواظبة على تناول الأطعمة التي تحي البشرة وتساعد على نضارتها، عدم تناول الكميات المطلوبة من الماء يومياً.



ما السبب في رأيك؟

إن العامل الوراثي يؤثر في كمية الدهون التي يفرزها الجلد، فيصعب معها تحديد نوع البشرة ما لم تكوني على علم مسبق بأنواعها، وطريقة اختيارها.

أنواع البشرة



كيف تتعرفين على نوع بشرتك؟



لتحديد نوع بشرتك يمكن اتباع الخطوات التالية:

- 1 اغسلي وجهك بمنظف للوجه، واشطفيه جيداً بالماء، ثم جففيه برفق بفوطة أو منديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً، وضعيه على وجهك، واضغطي على أربعة مواضع من الوجه، وهي :

الذقن



الخدان والأنف



الجبهة



٣ افحصي هذه المناطق الأربعة على المنديل الورقي وحددي نوع بشرتك وفقاً للقاعدة التالية:

أ- في حالة وجود آثار للدهون في منطقة من المناطق الأربعة تكون بشرتك

بشرة مختلطة

ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق، فأنت من ذوي البشرة

بشرة دهنية

ج- أما في حالة عدم وجود أي آثار للدهون في أي من تلك الأجزاء، فإن هذه البشرة

بشرة عادية

د- وإذا لم توجد آثار للدهون بل وجدت بعض الآثار لتقشر البشرة، فتسمى هذه البشرة

بشرة جافة



هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



من خلال الصورة المعروضة ما
الأغذية المفيدة للبشرة؟

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء والعادات الحسنة والسيئة في تناوله يؤثر كثيراً على صحة الإنسان و ينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للمحافظة على البشرة:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والتي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية بمعدل ثمانية أكواب تقريباً في اليوم؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشيكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.



٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.

بتناول أغذية تحتوي على ألياف طبيعية كالخس والخيار والابتعاد عن الأغذية المسببة لذلك مثل الإكثار من تناول البقوليات.

تأثير الشمس على البشرة:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدُّ ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي لبشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

٣

ارجعي إلى مصادر التعلم، واكتبي عن آخر ما توصلت إليه الدراسات العلمية حول فوائد الشمس، ودوني ذلك، ثم قومي بعرضه على زميلاتك للاستفادة منه.

تمدنا بفيتامين (د) والدفء وكذلك تساعد على إمدادنا بالحيوية والنشاط كما أثبتت الدراسات العلمية أن التعرض لأشعة الشمس بشكل متوازن يساعدنا في الوقاية من بعض أشكال السرطان.

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض للشمس وخاصة وقت الذروة.

ارتداء غطاء للرأس.

استخدام مستحضر واق عند التعرض للشمس.

الجلوس تحت المظلة طالما اضطررنا لذلك.

استخدام النظارات الشمسية.

إرشادات تساعدك للعناية بهفرتك



١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب لنوع البشرة.



٢ تجفيف الوجه بمنشفة قطنية وبطريقة الضغط الخفيف.



٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً.

٤ الذهاب إلى الطبيب المختص لتشخيص الحالة مع العلاج المناسب.



٥ استخدام بعض الأقنعة الطبيعية التي تلائم نوع البشرة (مثل: قناع الفواكه، الزبادي.....).

٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروّج الكريمات بعبارات جذابة.

٧ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين.

لا بد من مراجعة أخصائية الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.



ارجعي إلى مصادر التعلم، واكتبي أكبر عدد ممكن من الأفكار للحصول على بشرة نقية.

غسيل الوجه بماء فاتر دائماً - استخدام نوع الصابون والغسول الملائم لنوع البشرة - عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مستمر.

تذكرى

من ألد أعداء البشرة التوتر والقلق والسهر، وقلّة ساعات النوم.



العناية بالقدمين واليدين

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي تقشير هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها.

تنظيف القدمين



يُراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حث عليه السُّنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.

تذكر



تدليك القدمين



كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته من حركات التدليك على اليدين؟
اتباع نفس تعليمات تدليك الكعبين في اليدين وذلك لإراحة رسغ اليد.

نشاط (ب):

تقوم الطالبات بعمل الدراسة وتدوينها في هذا الجدول:

نوع الفطور ومكوناته	السن

الملاحظات العامة:

التوصيات:

تقوم بعمل الدراسة وكتابة الملاحظات والتوصيات في النهاية.



نشاط (أ):

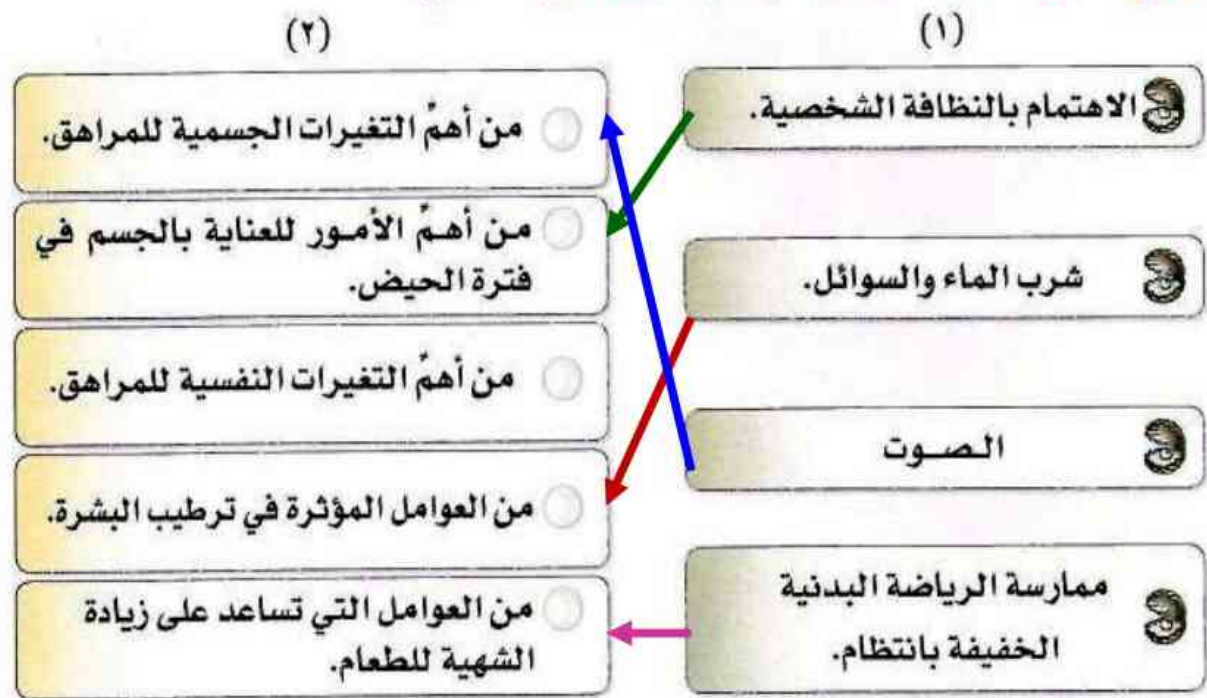


التطبيقات

١: اكتبني أمام كل تعريف المصطلح المناسب له:

(أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي. النحافة
(ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين. فقر الدم
(ج) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم. الحيض
(د) فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية. المراهقة
(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام. السمنة

٢: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:



لتعويض نقص الحديد نتيجة فقد الدم أثناء الحيض.	أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في فترة الحيض.
لأنها تحتوي على الدهون والمواد الحافظة.	ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.
تجنباً لتلوث البشرة ودخول الجراثيم بها.	ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.
لعدم تناول وجبات صحية تحتوي على عناصر غذائية مفيدة.	د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤ ضع رمزي أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمزي أمام الغذاء غير المفيد لها:



٥ سجلي كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

- أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض. خطأ
- ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهقة نتيجة النمو السريع للعضلات في نهاية هذه الفترة. صواب
- ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. خطأ
- د- البشرة الدهنية ملاءم معتدلة الرطوبة. خطأ
- يفضل ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحيض. خطأ
- (.....)
- قد تكون مؤشر لحدوث الأمراض. خطأ
- (البشرة العادية.) خطأ

٦ لوني أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون:

(ب)

(أ)

- تسبب تكسراً في الأظافر
- ينتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام
- ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات
- تسبب زيادة في ضربات القلب
- يقلل من مقاومة الجسم للأمراض

- السمنة
- النحافة
- فقر الدم

٧: اقترحى وصفات أقنعة طبيعية تم تجريبها وأثبتت فاعليتها في تحسّن البشرة، ثم دونيها :

٢- ملعقة كبيرة من الخوخ المقطع حلقات.

- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال:

يضاف اللبن للخوخ، ويترك الإناء لمدة ٩ ساعات، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.

الغذاء والتغذية



المشروبات



التمور



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تتبع طرق مختلفة لإعداد المشروبات.
- ٢ تقارن بين العصائر والمشروبات.
- ٣ تدرك أهمية التمور وفوائدها.
- ٤ تُقيّم غذائياً كل صنف تُعدّه.
- ٥ تبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدة.



المشروبات



المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

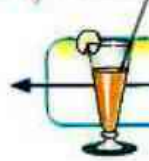
سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

تذكّر

بعض المشروبات تقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه (العجر) والشيكولاتة بالحليب.

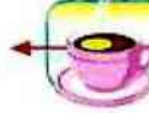
أقسام المشروبات

العصير - الشراب - الشاي. المثلج... المشروبات الغازية



المشروبات الباردة

الشاي - القهوة - الكاكاو - الحليب... بالقرفة



المشروبات الساخنة

فوائد المشروبات

علاج المغص
وآلام البطن

لها قيمة
غذائية مرتفعة
خاصة العصائر
الطازجة.

إرواء الظمأ
والعطش

منبهة للجهاز
العصبي.

مفيدة
للبشرة.



مدرة للبول

تنشيط الدورة
الدموية.

مهدئة
للأعصاب
ومزيلة للتوتر

بعضها يساعد
في إذابة الدهون
الزائدة عن
حاجة الجسم.

تحتوي على
نسبة من السوائل
التي تعمل على
إحياء البشرة،
وترطيبها.

عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.



أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

الطازج أفضل لعدم احتوائه على ألوان مضافة، وكذلك مواد حافظة.

الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠%) أو أقل من العصير، ويُضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.

أ- اختاري نوع من العصير ونوع من الشراب، ثم اكتبي الفرق بينهما في الجدول التالي:

الشراب	العصير	
مشروب يحتوي على نسبة (١٠%) أو أقل من العصير، ويضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.	هو مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفاكهة أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والمعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.	تعريفه
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	فاكهة أو خضراوات تم عصرها.	مكوناته
يحتوي نسبة ١٠% أو أقل من العصير، مع الماء والسكر.	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.	قيمه الغذائية

ب- بناءً على ما سبق، حددي أيهما أفضل.

الأفضل هو العصير؛ لأنه يتكون من خامات طبيعية نافعة لا يضاف إليه مكسبات طعم أو لون، كما يحتوي نسبة عالية من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

إرشادات لعمل العصير



قد يُحَلَى العصير بالعسل بدلًا من السكر، وتُضاف إليه مواد للنكهة حسب الرغبة.



حث النبي ﷺ على التوازن بين الطعام والشراب والنفس، اذكرني الحديث الدال على ذلك.

"عَنْ الْمُقَدَّمِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ - يَقُولُ: مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلَّتْ لِبَطْنِهِ وَتَلَّتْ لَشَرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ." صدق رسول الله ﷺ.



عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

يساعد على مواجهة نزلات البرد والزكام، وبه مواد فعالة لارتخاء العضلات.



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاث أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر.



الطريقة

- 1 يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- 2 تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- 3 يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- 4 يُصَبُّ في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكركم

عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرّاً.



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

يدخل في تكوين كلاً من الليمون والبرتقال فيتامين (ج) وهو الفيتامين الفعال في مواجهة أمراض البرد.

عصير الفراولة



- عشر حبات فراولة.
- موزة كبيرة.
- نصف كوب من الماء البارد.
- أربع ملاعق عسل.
- ثمان ملاعق قشدة جاهزة.
- لوز مقشر ومنقوع في الماء.
- ٢-٣ ملاعق سكر.



الطريقة

هل تفضلين تقديم العصير مباشرة بعد عمله أم تصفيته قبل التقديم، ولماذا؟
أفضل تصفيته أولاً قبل تقديمه؛ وذلك لسهولة تناوله وللاستفادة بأكبر قدر ممكن من خلاصة العصير.

١. تُغسل الفراولة غسلاً جيداً.
٢. تقطع نصف كمية الفراولة قطعاً صغيرة جداً، ثم يُرش فوقها ملعقة سكر، وتترك مدة نصف ساعة.
٣. تُوضع بقية الفراولة في الخلاط ويضاف إليها الموزة والسكر والماء.
٤. يُسكب مقدار ملعقة من القشدة في أسفل كل كوب.
٥. يُسكب قليل من خليط الفراولة فوق القشدة، ويُغطى بحبات الفراولة المفرومة، ثم تُسكب بعدها طبقة من القشدة.
٦. يُرش على سطحه اللوز، ثم يصب فوقه العسل.

تذكري

يمكن إضافة الحليب إلى العصير بدلاً من الماء لزيادة قيمته الغذائية وإعطائه لونا وطعماً لذيذاً.



ابتكري عصيراً آخر يحتوي على الفراولة، موضحة التالي:

- ١- المواد اللازمة لإعداد العصير: تحضر ثمرتين من المانجو متوسطة الحجم، مجموعة من ثمار الفراولة.
- ٢- خطوات العمل:

تغسل المانجو وتقطع قطعاً صغيرة ونضعها بالخلط حتى تصبح ناعمة. ثم تغسل الفراولة جيداً ونضعها بالخلط حتى تصبح ناعمة. يتم تصفية كلا الصنفين كلاً على حدى. ثم نحضر كأساً عميقاً، ونضع عصير المانجو بما يوازي ثلاثة أرباع الكأس، ثم نضيف الفراولة المخلوطة ونمزجهم بشوكة نظيفة ليس بمزجاً كاملاً ولكن بطريقة تعطي تناغم بين اللونين.



عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولاذا)



• ربع كوب حليب جوز الهند.

• كوب عصير أناناس بارد.

• بعض قطع الأناناس.

ما القيمة الغذائية

لهذا العصير؟

يحتوي حليب جوز الهند على ما يقارب من ٩٥% من الماء، والنسبة المتبقية تحتوي على فيتامين B، C، والمعادن كالبيوتاسيوم، والمغنسيوم، والصوديوم.



الطريقة

١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

تذكركم

في حالة عدم توافر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من جوز الهند.



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟

تحتوي ثمرة جوز الهند على فيتامين B، C، والمعادن كالبيوتاسيوم، والمغنسيوم والصوديوم.



عصير الفواكه المشكّلة



- حَبْثًا مانجو ملازجة أو نصف كوب مانجو مجمّدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- نصف كوب سكر.

اذكري فوائد التفاح.

يحتوي التفاح كغيره من النباتات على مركبات طبيعية تسمى المغذيات النباتية، وهي مواد تساعد على حماية ووقاية الدماغ من الأمراض العصبية. كما يحتوي التفاح على فيتامين ج والمفيد جداً لجهاز المناعة، والأشخاص الذين يعانون من نقص في هذا الفيتامين الهام، يشفون بصعوبة من الأمراض ويتعرضون إلى نزيف اللثة ويصابون بالكدمات بسهولة.



الطريقة

- ١ تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.
- ٢ تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.
- ٣ يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويمزج الخليط جيداً.
- ٤ يُقدم العصير في أكواب وتُجمّل.



قَدِّمي مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات.

قومي بتقطيع تلك الأجزاء المتبقية من الفواكه إلى قطع صغيرة واصنعي منها سلطة فواكه.





قهوة اللوز



علي: يفضل تزيين الصنف بالقرفة بدلاً من اللوز.

لأن اللوز يعتبر ضمن مكونات المشروب، فيفضل إضافة فائدة أخرى للمشروب وطعم ورائحة جديدة كالقرفة.



الطريقة

١ يُذاب دقيق الأرز

والسكر مع الحليب

البارد، ثم يُوضع على النار مع التحريك المستمر.

٢ يُضاف اللوز المطحون إلى الخليط السابق.

٣ يُحرك الخليط على النار مدة عشرة دقائق تقريباً حتى يتخثر قليلاً.

٤ يُصب في الكوب ويُزين بالقرفة أو اللوز المطحون.



- كوب حليب سائل.
- ملعقة ممسوحة من دقيق الأرز.
- ملعقتا لوز مطحون.
- ملعقة سكر (حسب الرغبة).

لإعداد اللوز المطحون يُسلق اللوز أولاً ثم يُقشر ثم يُطحن



تنبيه

لا بد من تحريك المزيج على نار هادئة حتى ينضج مسحوق الأرز.



اقترحي مشروباً ساخناً وقومي بعمله في المنزل، ثم دوني مقاديره وطريقة عمله.

خليط الكاكاو الساخن:

المقادير:

٨ ملاعق ونصف كوب حليب بودرة + كوب ونصف مبيض القهوة بودرة + ٣ أكواب كاكاو بودرة + كوب ونصف سكر ناعم.

الطريقة:

تخلط المقادير كلها، وتوضع في وعاء زجاجي محكم.

لعمل الشراب: يخلط نصف كوب من الخليط السابق مع كوب ونصف الكوب ماء مغلي، ويمكن زيادة السكر حسب الرغبة.

نشاط (ب):

عصير التوت:

٤ كوب توت - ٢ كوب كريما - سكر

حسب الرغبة:

التحضير: توضع جميع المكونات دفعة

واحدة في الخلاط ثم تخط، ويكون بذلك

معد للتقديم في الكاسات.



نشاط (أ):





التمور

المفاهيم الرئيسة:

- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان. وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبيياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.

فوائد التمور



٤- يمنع ضرر السمّ والسحر فقد قال الرسول ﷺ: «من تصبّح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سمٌّ ولا سحر» رواه البخاري.

٥- يقوّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله من أمراض السرطان بسبب نسبة ما يحويه من أملاح المغنيسيوم.

٧- يقوّي العضلات المعوية، ويساعد في حالات الإمساك؛ لاحتوائه على الألياف.

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد الذي يمد به الجسم ويقيه من الأنيميا.

٢- يُهدئ ويلينّ الطبع؛ لأنه يغذي الخلايا العصبية.

٣- يقوّي الرحم خاصة عند الولادة، وقد أمر الله مريم في كتابه الكريم بأن تأكل الرطب. ما الآية الدالة على ذلك؟.....
سورة مريم الآيات ٢٣، و٢٥.

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.

تذكر





كعكة التمر



- كوب من التمر منزوع النوى.
- كوب من الماء المغلي.
- أربع بيضات + كوب من الحليب السائل.
- كوب ونصف الكوب من السكر.
- ثلاثة أرباع كوب سمن أو زبدة.
- كوبان ونصف الكوب من الدقيق.
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (بكنج بودر).
- ملعقة صغيرة قرفة.
- ملعقة صغيرة هال مطحون.

لماذا تضاف
كربونات
الصودا إلى كعكة التمر؟

لإعطاء القوام الهش
والمسامي المتماسك
للعجينة، وكذلك المساعدة
على رفعها أثناء النضج.



الطريقة

١ يخلط التمر في

الخلاط الكهربائي مع الماء
والصودا ويترك قليلاً.

٢ يُخفق السمن والسكر جيداً، ثم يُضاف البيض بالتدرج مع استمرار
الخفق.

٣ يُضاف الحليب إلى خليط السمن والسكر والبيض ويُقلب جيداً.

٤ يُضاف خليط التمر إلى الخليط السابق ويُخفق جيداً.

٥ يُضاف مسحوق الخبز إلى الدقيق والهيل والقرفة، ثم يُضاف إلى
الخليط السابق.

٦ يُصب في صينية مدهونة ويُخبز في فرن حار مدة
نصف ساعة تقريباً.

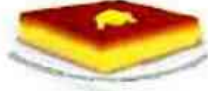
٧ تُترك الكعكة لتبرد وتُقلب، ثم
تُقدم.

قد تُصَب صلصة
التوفي على الكعكة
بعد عملها.



ما مرتبة المملكة العربية السعودية في إنتاج التمور؟
تحتل المملكة العربية السعودية المرتبة الثانية عالمياً.





بسبوسة التمر



- كوب سميد.
- كوب ونصف الكوب من معجون التمر.
- ثلاثة أرباع كوب من السكر.
- كوب حليب.
- بيضة.
- علبة قشدة.
- نصف كوب زيت.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
- ملعقة صغيرة فانيليا.

لماذا لا يُضاف الشراب السكري لهذا الصنف؟

لأنه وبعد إضافة جميع المكونات يصبح مذاقه حلواً، مما لا يستدعي إضافة السكر.



الطريقة

١ يُخلط الزيت مع السكر، ثم تضاف البيضة وعلبة القشدة.

٢ يُمزج الحليب مع التمر، ثم يُضاف تدريجياً إلى الخليط وفي النهاية تضاف الفانيليا.

٣ يُضاف السميد مع مسحوق الخبز ويُصب الخليط في صينية.

٤ تُخبز في فرن متوسط الحرارة.



بالرجوع إلى مصادر الشريعة الإسلامية، اكتب عن أهمية التمر مستدلةً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

قال تعالى مخاطباً السيدة مريم عليها السلام: (وَهَزَى إِلَيْكَ بِجُذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا) (سورة مريم : ٢٥). ورد في فضل التمر وأكله عدة أحاديث، عن رسول الله ﷺ قال: "خير تمراتكم البرني، يذهب الذاء". وقوله ﷺ: (النخيل والشجر بركة على أهلها وعلى عقبهم). قال رسول الله ﷺ: (بيت لا تمر فيه، جياع أهله). وقال رسول الله ﷺ: (من تصبغ بسبع تمرات، لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر). وفي الصحيحين عن عبد الله بن جعفر قال: (رأيت رسول الله ﷺ يأكل القثاء بالرطب).

نشاط (ب):

معمول التمر:

المقادير:

٤ أكواب دقيق، ١/٢ كوب سمن، ١/٢ ملعقة صغيرة بكنج بودر، ٤ ملاعق حليب بودرة، ٤ بيض، كوب سكر، تمر مذاب على النار مع قطعة من الزبد.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير في الخلاط، ثم تضاف إلى الدقيق، ثم تعجن. يتم تشكيل المعمول ويتم إضافة حشوة التمر ثم يتم وضعه في فرن درجة حرارته ٣٥٠ درجة مئوية، وبعد إتمام النضج يتم التأكد من إحمراء الوجه.



نشاط (أ):

بعض أنواع التمور التي تتميز بها المملكة: الصقعي، نبوت علي، البرني (المدينة المنورة)، الإخلاص.



التطبيقات



ضعي علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية مع ذكر السبب:

الموز والفراولة من الفواكه التي لها
قيمة غذائية عالية.

×

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد
في التخلص من الإمساك.

✓

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد
في التخلص من الإمساك.

عند شراء المشروبات يجب الحرص
على شراء العصير وليس الشراب.

✓

عند شراء المشروبات يجب الحرص
على شراء العصير وليس الشراب.

تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتبي أكبر عدد
ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة:

تعتبر ثمارها "التمر" مصدراً ممتازاً للطاقة
الحرارية لجسم الإنسان، تحتوي الثمار على
كميات كبيرة من الأملاح المعدنية والعناصر
النادرة ذات الأهمية الكبيرة لجسم الإنسان،
"الكرب" وهو بقايا السعف المقصوص
يستعمل كوقود أساسي للطبخ. والليف يستعمل
في صنع الحبال، والعنق أو «القنوق» الذي
يحمل التمر يستفاد منه بعد قطف الثمر في
صناعة المكائس البدائية.



٣ : ضعي الحلول الممكنة لكل من المشكلات التالية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

يتناول عدد سبع تمرات في صباح كل يوم.

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

يتم عمل أصناف متنوعة منه، حتى يرغب أهل المنزل فيه ويستفادوا منه مثل: (كعك التمر، بسبوسة التمر، المعمول).

ج- فواكه لم يتوافر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز : يتم تقطيعه وإضافة الحليب والقليل من السكر له. وخلطه في الخلاط، ثم تصفيته وتقديمه كعصير.

فراولة : يتم تقطيعها وإضافة قليل من السكر لها، أو حسب الرغبة، ويتم خلطه في الخلاط وتصفيته وتقديمه كعصير.

منجا : تقطيعها وإضافة قليل من السكر لها أو حسب الرغبة، ويتم خلطه في الخلاط وتقديمها كعصير.

تفاح : يتم تقطيعه وإضافة السكر له مع قليل من الماء ورفعها على النار، ثم تركه لفترة حتى ينضج تماماً. ثم تصفيته من قطع التفاح، وتبريدهن وتقديمه كعصير تفاح مثلج، ويمكن الاستفادة من قطع التفاح المطبوخة بتناولها، أو وضعها على وجه الحلويات لتجميلها

برتقال : يتم عصره، وتناوله طازجاً.

ويتم عمل مزيج من عصير المانجو والفراولة، ويضاف على الوجه قطع البرتقال والتفاح والموز.

٤: اذكرى فائدة كل مشروب من المشروبات التالية :

الفائدة منه:



تناوله أثناء الإصابة
بالزكام والبرد.

الفائدة منه:



يفيد في إزالة آلام المعدة
والمغص الشديد.

الفائدة منه:



يعد الماء هو أهم المركبات على
الأرض التي يحتاجها الإنسان في
حياته فهو العنصر الأساسي في
جميع مكونات الجسم، الماء
يشمل حوالي ٧٥% من مكونات
جسم الإنسان، كما أنه يدخل في
معظم أصناف الطعام والعصائر.

الفائدة منه:



يحتوي الشاي على مركبات
تعد مواد مانعة للأكسدة
ولها خصائص فعالة في
مقاومة السرطان.