

الوحدة الخامسة

٥

غذائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يقارن بين حبَّات البنِّ قبل التَّحميص وبعده.
- أن يُحضّر القهوة السعودية بالطريقة الصحيحة.
- أن يُقيّم التَّمر من الناحية الغذائية.
- أن يستنتج الفوائد المختلفة للنخلة.
- أن يعدَّ بعض الأصناف البسيطة من التَّمر.





القهوة

غذائي

المفاهيم الرئيسية

• البن.

أنا المحبوبة السمرًا وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطرًا وذكري شاع في الصين

فهل عرفت من أنا؟ **البن**

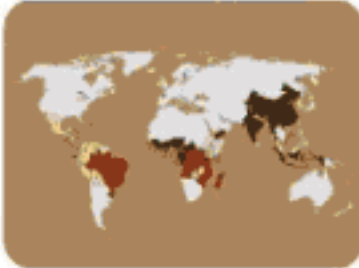
القهوة مشروب شعبي مشهور في جميع أنحاء العالم، وتُحضّر من ثمار البن المُحمّصة التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحبشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دول عالميًا بزراعة البن مثل البرازيل.

تحميص البن:

هو تسخين ثمار البن المجففة وتعريضها للحرارة حتى تصل إلى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميص إلى حدوث مجموعة من التغيرات على حبوب البن كما يأتي:

- يتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.
- تصبح الحبوب هشة، سهلة الطحن.
- تصبح رائحتها طيبة ومميزة.

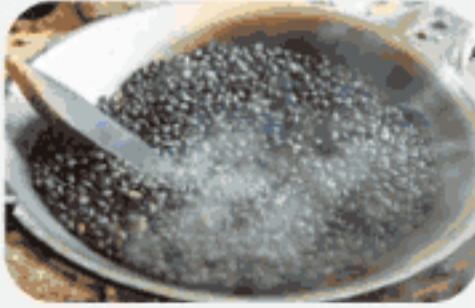
أجود أنواع البن يُزرع في المناطق الجبلية ذات العروض المدارية الاستوائية للكرة الأرضية كاليمن.





حياة القهوة من الزهرة إلى الفنجان.

نشاط (١)



تُستخدم النار المباشرة في تحميص البن
للدرجة المناسبة، قدم أفكاراً مبتكرة
لتحميص البن.



... عن طريق الأجهزة الكهربائية الحديثة أو الفرن

طحن البن:



عند تحميص البن تفقد
الحبوب ١٦٪ من
رطوبتها وينقص
وزنها، وتفقد جزءاً من
الكافيين الذي يكثر
وجوده في الحبوب
الخضراء.



يُطحن البن بالنجر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية
في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛
كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

حفظ البن:

يحفظ البن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العبوة
جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال .. لماذا؟

حتى لا تعمل إليها الرطوبة أو الروائح ونكهات
أخرى تفسد لطعمها ورائحتها



القهوة السعودية



«الحدُّ الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكنُ التعاملُ مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.»

المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المغلي.

خمس ملاعق من القهوة المحمصة والمطحونة طحناً خشناً.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

الطريقة:



١ يُوضع البنُّ في إبريق المخصَّص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلي، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البنُّ في الأسفل.



٤ يُوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة المخصصة للتقديم، ثم تُصبُّ عليه القهوة.

٥ تُوضع الدلة على النار حتى تغلي غليّة واحدة فقط، ثم تُقدّم مع التمر.

قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



«يُسْتَعْمَلُ الزَنْجَبِيلُ لِأَغْرَاضٍ
طَبِيبَةٍ؛ فَهُوَ فَاتِحٌ لِلشَّهِيَّةِ،
مُدِّرٌ لِلْبَوْلِ، وَيَسَاعِدُ فِي
مَضْمِ الطَّعَامِ.»



■ تَقْدِيمُ الْقَهْوَةِ:

تُمْسِكُ الدُّلَّةُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى، وَفَتَاجِينَ الْقَهْوَةَ بِالْيَدِ
الْيُمْنَى، وَتُقَدِّمُ الْقَهْوَةَ لِلضَّيْفِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى.



تَلْجَأُ كَثِيرٌ مِنَ الْأَسْرِ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ إِلَى وَضْعِ الْقَهْوَةِ فِي حَافِظَاتٍ مَخْصُصَةٍ
لَهَا (تَرْمَسَ).

نشاط (٢)

اقترح أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

حب الهال - الشعير - الزنجبيل



نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك، أعد القهوة السعودية، ثم قدمها بطريقة
جذابة.





التَّمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة، مع وافر الحب؛ إبتكروا/ إبتكروا.

المفاهيم الرئيسية

- الطلع.
- العجوة.
- البسر.
- كنز التمر.

نشاط أسري استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتك دُون في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوناتها.



١... المعمول بالتمر

٢... كرات التمر بالفسق الحلبي

٣... طحينة السميد والتمر

٤... خبز التمر



التمر فاكهة لذيذة الطعم، وله فوائد جمّة قد لا تتوفر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافرين والمغترب ودواء للعليل، ويعد من أهم المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التمثوي والغذائي باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠).





«أُتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السيفين العربيين والنخلة التي تعلوهما شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز النخلة إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.



«تُخنيك الوليد بالتمر أمرٌ عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقي الطفل من الأمراض، وتُقوي مناعته المكتسبة بإذن الله.



وزارة التعليم والمياه والزراعة

«تعد التمور من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمور ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمور، تجدها على رمز الاستجابة الآتي:



عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «مَنْ

تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سَحَرٌ»^(١).



■ قيمته الغذائية:

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و (ب٢) وفيتامين (ب٢) و (ب٦) وفوسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية التي تُمد الجسم بالحرارة والنشاط.

نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟
فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدِّي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطْب" مرة واحدة في القرآن الكريم ، حدد رقم الآية واسم السورة؟

﴿وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا غَنِيًّا﴾

سورة مريم آية ٢٥



التمر يقوي المعدة والكبد ويهدئ الأعصاب كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

■ مراحل الثمرة:

الطَّلَع



البُسْر



الرُّطْب



التَّمْر



نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرِتها بمدينةٍ عنيزةٍ في منزلِهم المُطل على مزرعتِهم الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجارِ النخيل، وفي موسمِ الصيفِ تنتج العديد من أصنافِ الرُّطْب اللذيذة المذاقِ بكميَّاتٍ تفيضُ عن حاجتِهم، فيُهدون جيرانَهم وأقاربَهم منها، ولا يتوفرُ لديهم ثلاجاتٌ أو مُجمِّداتٌ لحفظِ ما يبقى من المَحْصُولِ.



في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرطب من التلف، ودونها في المُنظَّم التَّخْطِيطِي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

عدم وجود ثلاجات لحفظ محصول أسرة لَمَى من الرطب



الخطوات نحو الحل

بناء "الجصة" داخل المنزل في ركن مخصص لها لتُملا بالرطب وهي صغيرة الحجم تقريبا في طول الإنسان وترك فيها فتحة في متناول اليد بصنع لها باب من الخشب ينزلها الرطب المعد للحفظ بعد تجفيفه وتنظيفه ويرص



الحل

حفظ الرطب في الجصة



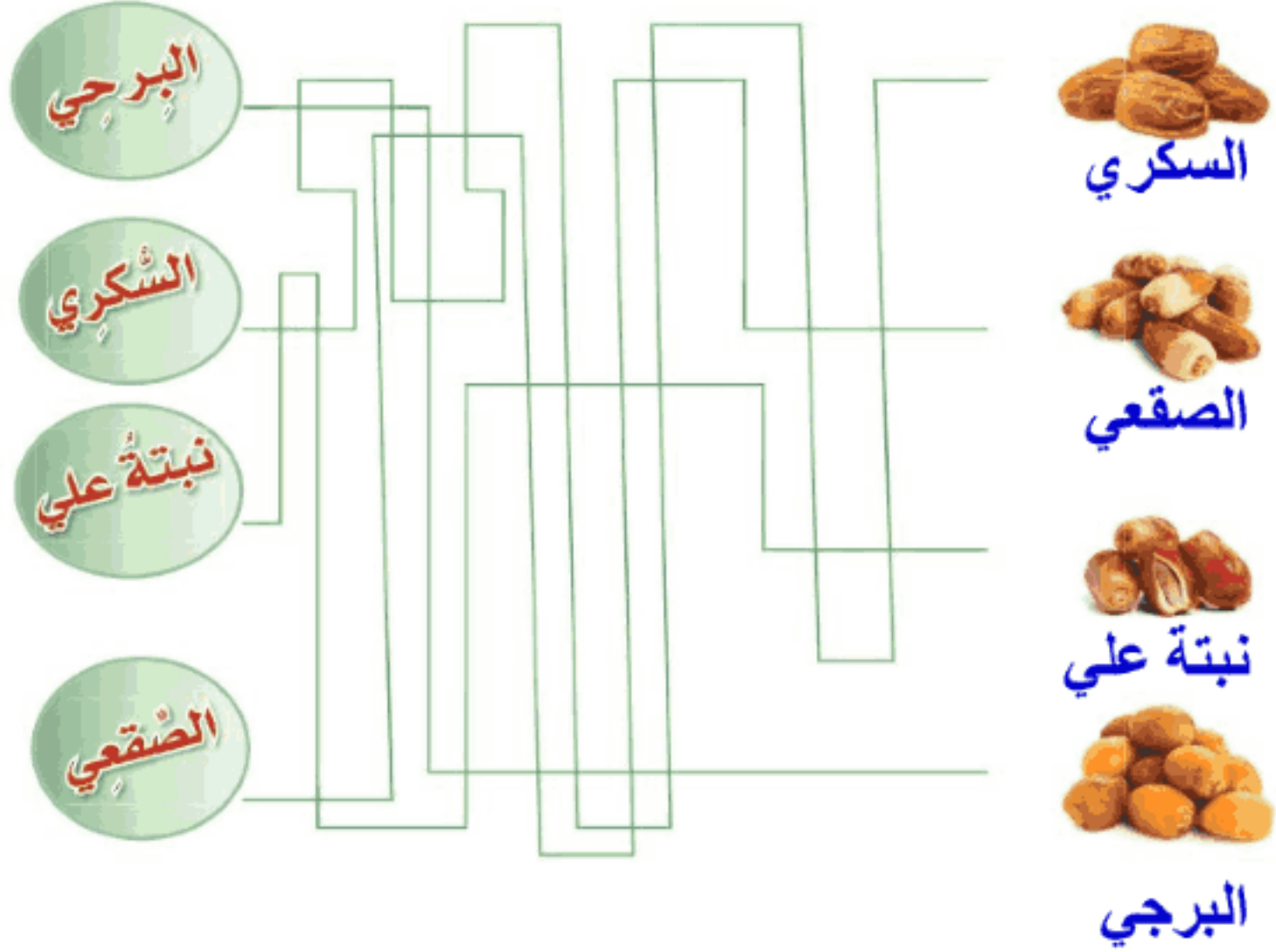
« أُجريت دراسة عن تناول الطلاب التمر صباحاً، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى الذين تناولوا التمر بانتظام مدة (٣) أشهر متتالية.

■ أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السُّكَّرِي والخلاص والبرحي والصَّقْعِي ونَبْتَة علي.



أَتَتَّبِعُ الْخُطُوطَ لِأَتَعَرَّفَ أَنْوَاعَ التَّمْرِ:



«دبسُ التمرِ شرابٌ حلوٌّ مركزٌ يستخلصُ من التمرِ وله فوائدٌ صحيّةٌ كثيرةٌ ، ويستخدمُ محلياً صحياً للأطعمة والحلويات..»



وزارة التعليم
Ministry of Education
2023

نشاط (٣)



صل كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج
فحم النخيل وحطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية
والبلاستيكية الصلبة والطبليات الخشبية "قواعد
البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.



نشاط أُسْرِي ختامي

رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لمساعدتك في عرضِ أَحَدِ أَصْنَافِ
التمورِ الشعبيةِ ضمنَ فقراتِ برامجِ الاحتفاءِ باليومِ الوطنيِّ أو
أيِّ فعاليةٍ أو مناسبةٍ أُخْرَى في المدرسة.



أطبّق مع مجموعتي وبإشراف مُعلّمي أحد أصناف التمر الحلوّة الآتية، وأُقدّمه مع القهوة لزملائي.

أصناف حلوة من التمر



كؤوس التمر

المقادير:

- ٢٥ حبة تمر خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماء مُغلّى مذاب فيه نصف ملعقة كبيرة من القهوة السريعة التحضير.
- علبتان من القشطة متوسطة الحجم.
- ظرف واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوب من بسكويت الشاي مطحون.
- كوبان من الكعك المُفتّت.

الطريقة:

- يخلط بخلاط الكأس التمر والماء المذاب فيه القهوة والقشطة، إلى أن يذوب التمر ويستمر في الخلط دقيقتين تقريباً.
- تذاب بودرة الكريمة الجاهزة في مقدار من الحليب حسب المحدد على العبوة، ثم تُضاف لخليط التمر.
- يضاف البسكويت المطحون لخليط التمر وتخلط جميع المقادير حتى تتجانس.
- يُوضع الكعك المُفتّت في قاع كؤوس التقديم ويوضع فوقه مقدار من خليط التمر.
- يُزيّن حسب الرغبة بالمكسرات أو كسّر البسكويت أو صوص الكراميل.
- يبرد في الثلاجة ليقدم بارداً.

يحتوي التمر على نسبة عالية من السُكّريات، لذلك ينصح بتناوله باعتدال لا إفراط ولا تفريط، كما يستحسن تجنبه أو تناوله بكميات قليلة جداً لمرضى السُكري والمصابين بالسُمنة.





■ مخفوق الحليب بالتمر "Milk Shake"

■ المقادير:

- كوب واحد من التمر المنزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل الكامل الدسم.
- كوبان من مثلج الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

■ الطريقة:

- ١ تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضاف مثلج الفانيليا لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ يُصب في كؤوس التقديم ويُقدّم بارداً.

"نتعلم لنعمل"

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفر الاشتراطات الصحية اللازمة تعد من أهم معايير الراغبين في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.



كُرَاتُ التَّمَرِ بِالشُّوفَانِ

المقادير:

- ١٢ حبة تمرٍ أو رطبٍ منزوع النوى.
- كوب واحد من الشوفان.
- ١/٤ كوب من الجوز (عين الجمل) المحمص.
- ١/٤ كوب من هريس اليقطين (القرع) الجاهز.
- ملعقة عسل كبيرة.
- ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.
- ١/٨ ملعقة صغيرة من القرنفل.
- ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.
- رشّة ملح.
- للزينة: لوز مجروش أو جوز هند.



«يعود أصل بذور الشيا إلى المكسيك، تتميز بشكلها البيضى المسطح، وتعد مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.»

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كل منّا مسؤولياته التي تحض عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمور لهم في عموم الأوقات وشهر رمضان بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا السعودية والتمر الذي يعد من أهم منتجاتنا الزراعية.



■ الطَّرِيقَةُ:

- ١ يُقَطَّعُ التَّمَرُ الْمَنْزُوعُ النَّوَى بِالسَّكِينِ لِقِطْعٍ صَغِيرَةٍ جَدًّا وَيُضَافُ فِي الْخِلَاطِ مَعَ مَعْجُونِ الْقِرْعِ وَالْفَانِيلِيَا وَالْعُسَلِ وَيُخْلَطُ حَتَّى يَمْتَزَجَ وَيَتَجَانَسُ.
- ٢ يَضَافُ الشَّوْفَانُ وَبَذُورُ الشَّيَا وَالْمَلْحُ وَالبَهَارَاتُ وَالْجَوْزُ ثُمَّ يُخْلَطُ حَتَّى يَتَجَانَسَ تَمَامًا وَيَصْبَحَ مَعْجُونًا طَرِيًّا يَسْهُلُ تَشْكِيلُهُ.
- ٣ يُقَسَّمُ بِمِلْعَقَةٍ مُجَوَّفَةٍ كَرَاتٍ صَغِيرَةٍ تُكَوَّرُ ثُمَّ تُغْمَسُ فِي اللُّوزِ الْمَجْرُوشِ أَوْ جَوْزِ الْهِنْدِ.
- ٤ يُوَزَعُ فِي أَوْرَاقِ التَّقْدِيمِ وَيُقَدَّمُ مَعَ الْقَهْوَةِ.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:



أ تمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.



ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويُترك يغلي مدة

ربع ساعة.



ج يعمل التمر على تسهيل الولادة.



د مراحل التمر: البسر ثم الطلع وأخيراً الرطب.



ه يقل وزن جبوب البن بعد التخميص.

٢ علل ما يأتي:

أ يُفضل للعصبي المزاج تناول بضعة تمرات في صباح كل يوم .
بسبب احتوائه على فيتامين {ب} الثمانيه والذي يساعد على تهدئة الأعصاب

ب يساعد التمر على الوقاية من البواسير.

لأنه يقوي المعدة والكبد

ج يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة.

بسبب كثرة تناولهم للتمر الذي يساعد في تقوية البصر

د يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة.

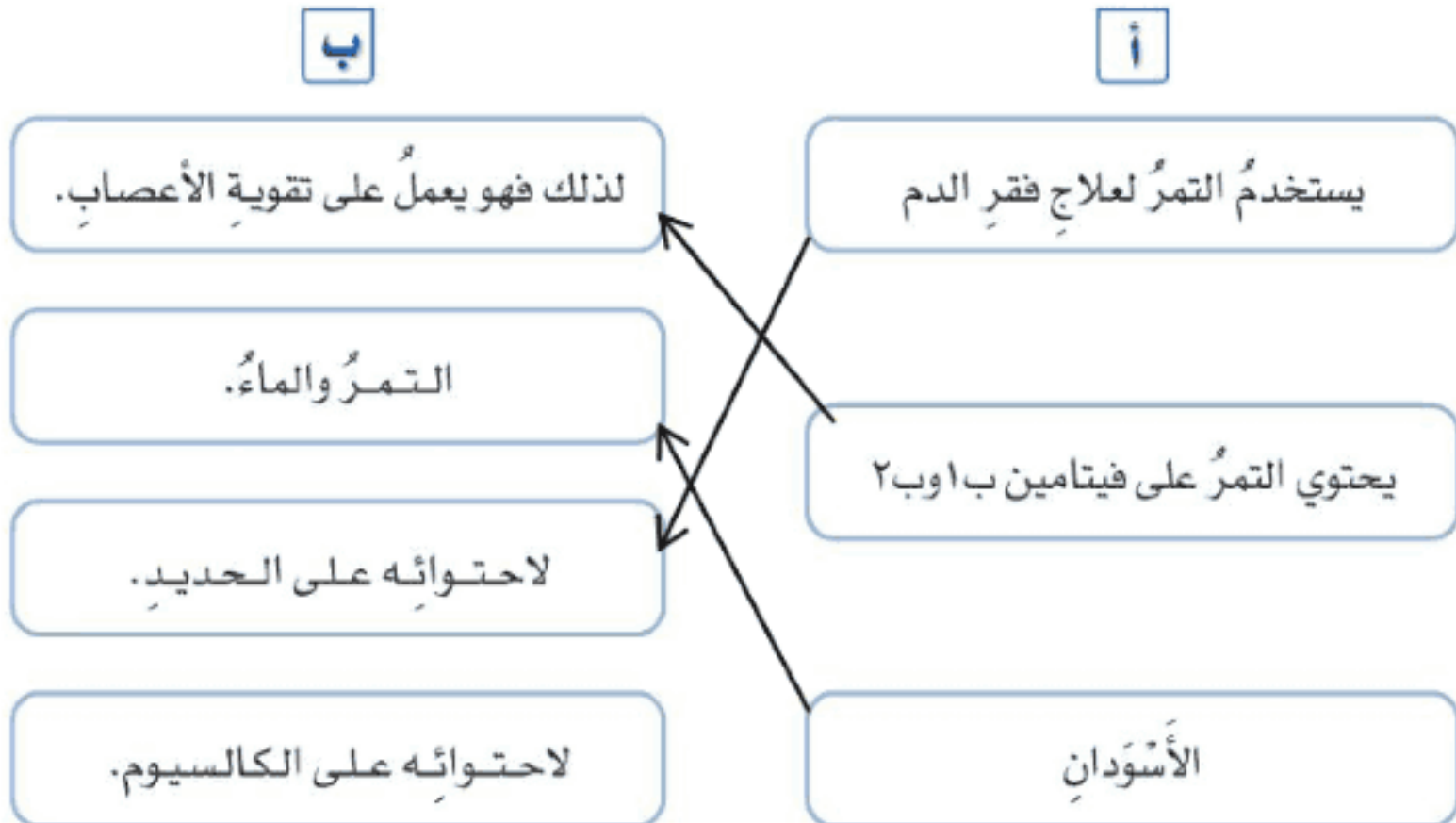
حتى لا يفقد طعمه ورائحته بسبب طول فترة التخزين

٣ اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

(نَقَبُ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

التمر غذاء صحي ومفيد جدا لاحتوائه
على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن
ومن أراد الحصول على المعادن
الضرورية للجسم فعليه بالتمر

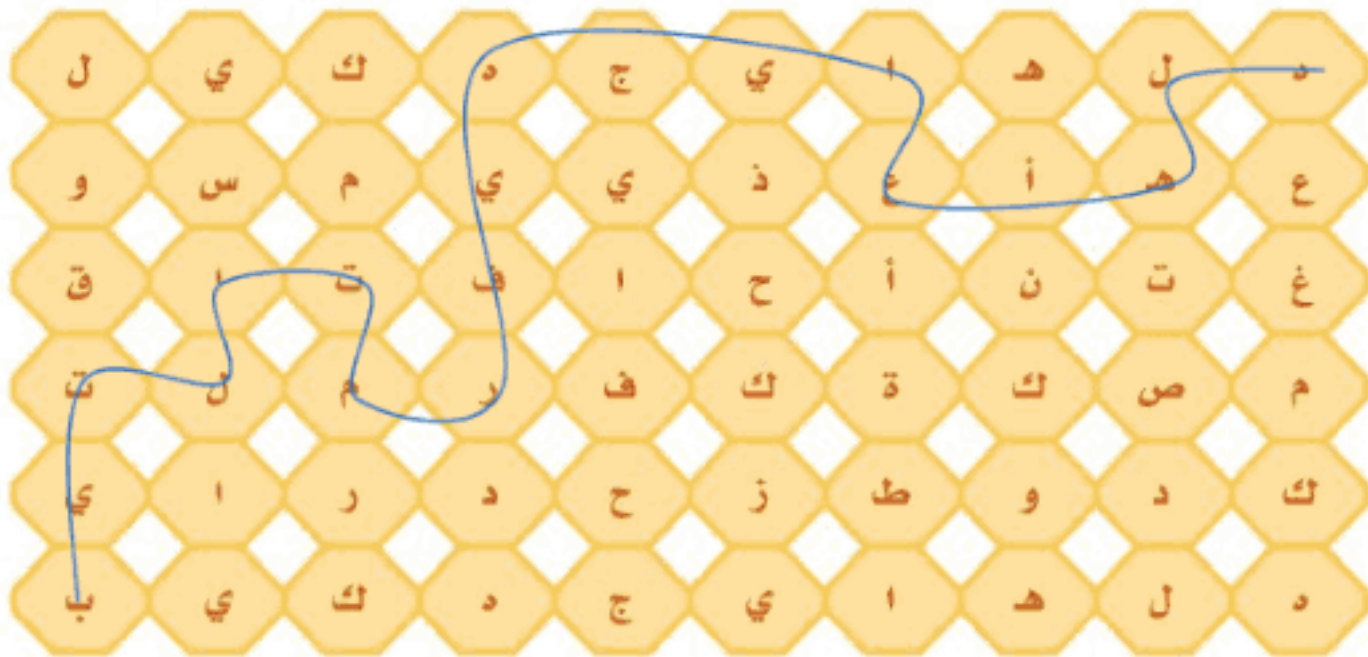
٤ صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :



تطبيقات عامة

٥ جاء ذكر التمر في السنة النبوية، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «بيت لا تمر فيه، جياع أهله»^(١).

ساعد إِيَادَ في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.





وَحْدَةُ غِذَائِي

✿ أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصَّم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتٍ تَعَلَّمْتُهَا

