

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



موقع المناهج المنهاج السعودي

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الأول المتوسط اضغط هنا

<https://almanahj.com/sa/7>

* للحصول على جميع أوراق الصف الأول المتوسط في مادة التربية الأسرية ولجميع الفصول, اضغط هنا

https://almanahj.com/sa/7family_education

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الأول المتوسط في مادة التربية الأسرية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

https://www.almanahj.com/sa/7family_education2

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الأول المتوسط اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade7>

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

<https://t.me/sacourse>



المشروبات

المفاهيم الرئيسة:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

سوائل تُعدُّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدِّم بأشكال متعددة.

تذكر

بعض المشروبات تقدِّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه (الفجر) والشوكولاتة بالحليب.

أقسام المشروبات



فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدَّ من الجلوس اتباعاً لسُنَّة الرسول ﷺ.



أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



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



الشراب:

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



إرشادات لعمل العصير



قد يُحلّى العصير بالعسل بدلاً من السكر، وتُضاف إليه مواد للتكئة حسب الرغبة.



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

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

الشراب	العصير
تعريفه	
مكوناته	
قيمته الغذائية	

ب- بناءً على ما سبق، حددي أيهما أفضل.

عصير الفراولة



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



الطريقة

1. تُغسل الفراولة غسلًا جيدًا.
2. تقطع نصف كمية الفراولة قطعًا صغيرة جدًا، ثم يُرش فوقها ملعقة سكر، وتترك مدة نصف ساعة.
3. تُوضع بقية الفراولة في الخلاط ويضاف إليها الموزة والسكر والماء.
4. يُوضع مقدار ملعقة من القشدة في أسفل كل كوب.
5. يُسكب قليل من خليط الفراولة فوق القشدة، ويُغطى بحبات الفراولة المخرومة. ثم تُسكب بعدها طبقة من القشدة.
6. يُرش على سطحه اللوز ثم يصب فوقه العسل.

هل تفضلين تقديم العصير مباشرة بعد عمله أم تصفيته قبل التقديم، ولماذا؟

تذكر

يمكن إضافة الحليب إلى العصير بدلًا من الماء لزيادة قيمته الغذائية واعطائه لونا وطعما لذيذا.

ابتكري عصيرا آخر يحتوي على الفراولة، موضحة التالي،

- ١- المواد اللازمة لإعداد العصير.
- ٢- خطوات العمل.

عصير الليمون بالنعناع



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



الطريقة

1. يُغسل الليمون ويُغسّر وتزال بذوره، ثم يُقطع ويوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
2. تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيدًا، ثم السكر والماء.
3. يُخلط المزيج جيدًا حتى تظهر الرغوة.
4. يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

ما فائدة عصير الليمون؟

تذكر

عصير الليمون الطازج لا يترك في الثلاجة لفترة طويلة، حتى لا يصبح طعمه مرًا.

ما علاقة الليمون والبرققال بمقاومة أمراض البرد؟



عصير الفواكه المشكّلة



- خبّثا مانجو ملائجة أو نصف كوب مانجو مجفّد.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- نصف كوب سكر.

اذكري هواند التّشاح:



الطريقة

1. تُنظف الفواكه الطازجة جيّداً وتقتشر التفاحة وتزال بذورها، ثم تقطع.
2. تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.
3. يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويمزج الخليط جيّداً.
4. يُقدّم العصير في أكواب وتُجمّل.

قدّمي مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات.



عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولدرا)



- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.

ما القيمة الغذائية لهذا العصير؟



الطريقة

1. يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.
2. يُسكب الخليط في أكواب طوية وتُنثر فوقه قطع الأناناس.
3. تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

تذكّرني

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؟



ثانياً: المشروبات الساخنة

قهوة اللوز



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



الطريقة

علني، يفضّل تزيين
المنتج بالقرفة بدلاً
من اللوز.

1 يُذاب دقيق الأرز
والسكر مع الحليب
البارد، ثم يُوضع على النار مع التحريك المستمر.

2 يُضاف اللوز المطحون إلى الخليط السابق.

3 يُحرك الخليط على النار مدة عشرة دقائق تقريباً حتى يشغل قليلاً.

4 يُسب في الكوب ويُزين بالقرفة أو اللوز المطحون.

لإعداد اللوز المطحون
يُسلق اللوز أولاً، ثم يُقشر،
ثم يُطحن.

تذكير

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



اقترحي مشروباً ساخناً وقومي بعمله في المنزل، ثم درّبي متاهيره وطريقة عمله.

نشاط (ب):



نشاط (أ):

بالتعاون مع مجموعة
من زميلاتك قومي
بإعداد كتيب صغير
عن أنواع العصائر
ومحتوياتها.

نشاط (أ):

نشاط (ب):

- ابتكري نوعاً جديداً
من المشروبات،
ودوّني المقادير
اللازمة وخطوات
العمل.





التمور

المفاهيم الرئيسية:

- التمور.
- فوائد.

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 السُم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتِ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ» [مسح البخاري، ٥٧١٩].

٥- يُقَوِّي النظر ويغذي شبكية العين.

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

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

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يُهدئ ويلين الطبع؛ لأنه يغذي الخلايا العصبية.

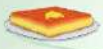
٣- يُقَوِّي الرحم خاصة عند الولادة، وقد أمر الله مريم في كتابه الكريم بأن تأكل الرطب. ما الآية الدالة على ذلك؟.....

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

تذكركم



بسبوسة التمر



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



الطريقة

1. يُخلط الزيت مع السكر، ثم تضاف البيضة ومياه المشدة.

2. يُمزج الحليب مع التمر، ثم يُضاف تدريجياً إلى الخليط وفي النهاية تُضاف الفانيليا.

3. يُضاف السميد مع مسحوق الخبز على الخليط ويصب في صينية مدهونة بقليل من السمن أو الزيت.

4. تُخبز في فرن متوسط الحرارة.

5. تقطع البسبوسة وتقدم.

لماذا لا يُضاف الشراب السكري لهذا الصنف؟

اكتبي عن أهمية التمور مستدلة بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.



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.
- كويان ونصف الكوب من الدقيق.
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (كنج بودر).
- ملعقة صغيرة قرفة.
- ملعقة صغيرة مال مطحون.



الطريقة

1. يُخلط التمر في الخلاط الكهربائي مع الماء والسودا ويُتركة قليلاً.

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

3. يُضاف الحليب إلى خليط السمن والسكر والبيض ويُقلب جيداً.

4. يُضاف خليط التمر إلى الخليط السابق ويُخفق جيداً.

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

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

7. تُترك الكعكة لتبرد وتُقلب، ثم تُقدم.

كسب سلع التوفى على الكعكة بعد عملها.



ما مرتبة المملكة العربية السعودية في إنتاج التمور؟



نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a).





التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي، مع ذكر السبب:

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.

عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

٢: تمثّل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة:

.....

.....

.....

.....

.....



٤ اذكرى فائدة كل مشروب من المشروبات التالية :

الفائدة منه:



شكل (٢)

الفائدة منه:



شكل (١)

الفائدة منه:



شكل (١)

الفائدة منه:



شكل (٢)

٢ ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات التالية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

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

ج- هواكه لم يتواظر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز:
هراولة:
مانجو:
تفاح:
برتقال:

