



الاقتصاد المنزلي

الصف التاسع

الجزء الأول



المرحلة المتوسطة



الاقتصاد المنزلي

تربية الطفل والعلاقات الأسرية و الاجتماعية - الغذاء والتغذية

الصف التاسع

الجزء الأول

تأليف

المشرف العام

أ. شعاع خميس محمد متلع

أ. مريم علي عبدالرحمن الكندري	أ. منى ناصر حيدر محمد الحمد
أ. إيمان محمد عثمان الخضر	أ. هاجر عبدالحميد علي القامس
د. نورة محمد عويد العنزي	أ. فاطمة محمد صفر أشكناني
أ. أنوار سامي محمد الأمير	أ. مريم محمد عبدالعزيز محمد

أ. فاطمة عبدالله عيسى سناسيري

الطبعة الأولى

١٤٤٨ هـ

٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - الإدارة العامة للتوجيه والبحوث والمناهج
إدارة البحوث التربوية والمناهج

تصميم إخراج



أ. كارين بانوسيان

الطبعة الأولى: ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

٢٠٢٦ / ٢٠٢٧ م





حضرة صاحب السمو الشيخ مشعل آل أحمد آل جابر الصباح

أمير دولة الكويت

H.H. Sheikh Meshal AL-Ahmad AL-Jaber AL-Sabah
Amir Of The State Of Kuwait



سَمُو الشَّيْخِ صَبَّاحٍ خَالِدٍ الْحَمَادِ السَّبَّاحِ
وَلِيِّ مَمْلَكَةِ الْكُوَيْتِ

H. H. Sheikh Sabah Khaled Al-Hamad Al-Sabah
Crown Prince Of The State Of Kuwait

المحتوى

الصفحة	الموضوع
١١	المقدمة
١٣	وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية
١٥	معايير وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية
١٧	تنمية المهارات الاجتماعية للمراهق
١٧	أولاً: مهارة التحفيز الذاتي
٢١	ثانياً: مهارة الانضباط الذاتي
٢٣	ثالثاً: مهارة التواصل بين الأجيال
٢٧	رابعاً: مهارة العمل التطوعي
٣٣	التقويم النهائي
٣٥	وحدة الغذاء والتغذية
٣٧	معايير وحدة الغذاء والتغذية
٣٩	الطاقة الغذائية
٤٣	قياس المواد الغذائية
٥٠	القواعد العامة لطهي الطعام
٥١	أولاً: الطهي بالحرارة الرطبة
٥٥	ثانياً: الطهي بالحرارة الجافة
٥٧	ثالثاً: الطهي بالمادة الدهنية
٦٠	حفظ الأغذية
٦٣	إعادة تدوير الأطعمة (حفظ النعمة)
٦٨	التقويم النهائي
٨٧	فهرس الكتب والمراجع والمواقع الالكترونية

المقدمة

عزيزتي المتعلمة،

في هذه المرحلة العمرية المهمة من حياتك، تزداد حاجتك إلى اكتساب المهارات الحياتية التي تساعدك على فهم ذاتك، والتفاعل بإيجابية مع من حولك، واتخاذ قرارات واعية ومسؤولة.

يقدّم لك هذا الكتاب مجموعة من الوحدات التعليمية التي تهدف إلى تنمية قدراتك الاجتماعية، والعملية، والصحية، بما يعزز دورك كمواطنة فاعلة في أسرتك ومجتمعك.

في وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية، ستتعرفين على المهارات الاجتماعية التي ينبغي للمراهق التحلي بها، كاحترام الآخرين، وتحمل المسؤولية، والتواصل الفعّال، مما يعزز من نضجك النفسي والاجتماعي.

وفي وحدة الغذاء والتغذية، ستكتسبين مهارات إعداد الطعام الصحي باستخدام أساليب الطهي الحديثة، مع مراعاة الثقافة الغذائية المحلية والانفتاح على العالم، بما يعكس قيم المجتمع الكويتي وهويته.

يسهم هذا الكتاب في تعزيز الهوية الكويتية، ويواكب تطلعات رؤية كويت الجديدة، من خلال دعم التعليم المرتبط بالحياة، وتنمية مهاراتك كشريكة فاعلة في مسيرة التنمية المستدامة.

وحدة

تربية الطفل والعلاقات

الأسرية والاجتماعية



معايير وحدة تربية الطفل و العلاقات الأسرية والاجتماعية

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرة على:

- إدراك أهمية تنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهق.
- التعرف على مفهوم التحفيز الذاتي ودوره في النجاح.
- تعزيز الانضباط الذاتي كأداة لتوجيه سلوك المراهق.
- تقدير أثر التواصل البناء بين الأجيال في تحقيق التفاهم والاحترام المتبادل.
- تعزيز الوعي بقيمة العمل التطوعي في تنمية المجتمع.

تنمية المهارات الاجتماعية للمراهق أولاً: مهارة التحفيز الذاتي

مفهوم التحفيز الذاتي

قوة دافعة داخلية تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها.

متى تحتاجين للتحفيز الذاتي؟

- عندما ترغبين بتنفيذ فكرة جديدة، أو تضعين هدفاً جديداً ترغبين بتحقيقه.
- عندما تواجهين صعوبات أثناء تحقيق هدفك.
- عندما يقل حماسك وأنت تجاه هدفك فإن الحافز الذاتي يساعدك على الاستمرارية تجاه تحقيق الهدف.

نشاط صفي:

أكملي العبارة - تحفيزي يبدأ عندما...

اكتبي نهاية كل عبارة بأسلوبك الشخصي:

١. أشعر بالتحفيز عندما:

.....

٢. أفقد الحماس حين:

.....

٣. أستعيد طاقتي عندما:

.....

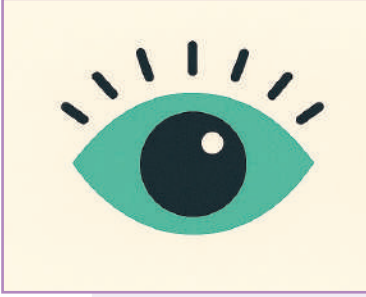
٤. أساعد نفسي على الاستمرار من خلال:

.....



أنواع المحفزات:

• المحفز البصري



كل محفز يُرى ويشاهد بالعين، من صور أو شخصيات ناجحة، تبث روح الحيوية والنشاط والفاعلية عندك. مثل رؤية صور المتعلمات المتفوقات في لوحة الشرف والتميز المدرسية.

• المحفز السمعي



كل محفز يُسمع بالأذن، ربما تكون قصة، أنشودة حماسية أو قصيدة تدفع أبياتها إلى الحماس.

• المحفز الحسي



كل محفز يُلامس الأحاسيس والمشاعر وقد يكون هذا المحفز أمراً يمكن سماعه مثل الكلمات الإيجابية الطيبة أو شم العطور أو الزهور.

أشكال التحفيز:

- داخلي: أي أن يكون منبع تحفيز الإنسان من داخله.
- تحفّزك عندما يكون لديك هدف واضح مثل التفوق الدراسي.
- داخلي / خارجي: أن يكون هو منبع التحفيز وينقل تحفيزه للآخرين.
- تتحفزين عندما يمدحك الآخرون أو تشعرين بالرضا الداخلي.
- خارجي / داخلي: أن يكون منبع التحفيز من الخارج (أسرة - أصدقاء) لتعمل على تحفيزه من الداخل.
- تتحفزين أكثر عندما تتعاونين ضمن مجموعة وتشعرين بالتقدير.

معوقات التحفيز الذاتي:



- ضعف الثقة بالنفس.
- نقص المهارات اللازمة للوصول للهدف.
- الخوف من انتقاد الآخرين.
- التكاثر والميل قبل تحقيق الهدف.
- الإحباط عند تحقيق نتائج أولية أقل من المتوقع.

نشاط صفي:

نساء من بلادي ملهمات في مجال التحفيز الذاتي



الشيخة أمثال الأحمد: نموذج ملهم في العمل التطوعي والتمكين الاجتماعي.
الدكتورة سعاد الصباح: أديبة واقتصادية كويتية تخطت التحديات بنجاح وتميز.

هل لديك أمثلة أخرى ؟

الفرق بين التحفيز الذاتي والتحفيز الخارجي

التحفيز الذاتي	التحفيز الخارجي
ينبع من داخلك بدون انتظار مكافأة	يأتي من الآخرين (مدح، جائزة، تشجيع)
مستمر ويقود للاستقلال	فعال لكنه مؤقت
يتطور مع النضج والنضج النفسي	يحتاج لمصدر خارجي دائم

نصائح تساعدك على الوصول لتحفيز ذاتي عالي ومستمر

احرصي على مصاحبة الإيجابيين.

اكتسبي المهارات المساعدة للوصول للهدف.

اجعلي أهدافك واضحة ويمكن تحقيقها.

كافئي نفسك بعد كل نجاح.

رددي الكلمات الإيجابية والتشجيعية لنفسك.

ثانياً: مهارة الانضباط الذاتي

مفهوم الانضباط الذاتي

ضبط النفس أو السيطرة عليها للارتقاء والنهوض بها، بهدف تحقيق أهدافنا دون ملل أو ضجر ولمواجهة المواقف الصعبة التي تواجهنا بطريقة سليمة.



الانضباط الذاتي هو الجسر بين الأهداف والإنجازات.

احتاج للانضباط الذاتي في:

- الدين.
- الأسرة.
- الصحة.
- المدرسة.
- الأصدقاء.
- وسائل التواصل الاجتماعي.

أهمية الانضباط الذاتي :

- هو المفتاح الذي بواسطته ستصلين إلى طريق النجاح.
- يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية.
- يعتبر سبباً للنهوض والتطور والتغيير في مستوى حياتك.
- يساعدك في التغلب على نقاط الضعف عندك.

الفرق بين الانضباط الذاتي والانضباط العام:

- الانضباط الذاتي: تحكمه رغبة الإنسان في أن يكون شخصاً ناجحاً في الحياة.
- الانضباط العام: تحكمه القوانين العامة، ومن يخالف القانون يتعرض للمساءلة القانونية.

خطوات الانضباط الذاتي:

- دوني عشرة أعمال تريد أن تقوم بها.
- رتبها حسب الأولوية.
- اقرئها عدة مرات يومياً بصيغة المضارع.
- التزمي بالوقت المحدد لإنجاز هذه الأعمال.
- اعملي بجد لإنجاز هذه الأعمال.

ما الفرق بين الانضباط الذاتي والتحكم بالذات؟

- الانضباط الذاتي: قرار طويل الأمد لبناء عادات وأهداف منتظمة (مثال: تنظيم الوقت للدراسة).
- التحكم بالذات: رد فعل لحظي على موقف يحتاج إلى ضبط الانفعال (مثال: عدم الرد بعصبية).

نشاط صفي:

اكتبي خطة بسيطة لمدة أسبوع، تختارين فيها ثلاث عادات تودين الالتزام بها (مثلاً: تنظيم النوم، مراجعة الدروس، التقليل من الهاتف)، ثم ضعي ✓ عند كل يوم تلتزمين فيه بالعادات.

.....

.....

.....

.....

ثالثاً: مهارة التواصل بين الأجيال

مفهوم مهارة التواصل بين الأجيال

تعد من المهارات الأساسية في الحياة الاجتماعية خصوصاً في عصر تتعدد فيه الفروقات بين الأجيال بسبب التطور السريع في التكنولوجيا والثقافة والقيم.

الفرق بين الجيلين

(الآباء):

- ١- يالفون القديم ويتحفظون على الجديد.
- ٢- يترثون.
- ٣- يستغرقون بالماضي.
- ٤- تجاربهم كثيرة.
- ٥- ينسجمون مع البيئة.

كل جيل لديه شيء يعلمه...
وشيء يتعلمه



(الأبناء):

- ١- يطمحون للتجديد.
- ٢- متسرعون.
- ٣- خياليون.
- ٤- تجاربهم قليلة.
- ٥- يسعون إلى أن تنسجم البيئة معهم.



لماذا هذا الاختلاف بين كل جيل؟

يعود الاختلاف بين الأجيال إلى مجموعة من العوامل، أبرزها: أساليب التربية التي نشأ فيها كل جيل، والخلفيات الثقافية المتنوعة، والتجارب الحياتية التي مرّ بها كل طرف. كما يسهم اختلاف طرق التفكير في تعميق هذه الفجوة؛ فجيل الآباء يميل إلى الاعتماد على التجربة والخبرة، بينما يعتمد الأبناء غالباً على الإنترنت والمصادر الرقمية. ويُضاف إلى ذلك اختلاف في القيم الاجتماعية، كالنظرة إلى الوقت والعلاقات الاجتماعية، إلى جانب الفجوة التقنية الواضحة التي تميز بين الجيلين.



أهمية التعرف على الاختلافات بين الأجيال:

- يقدر كل جيل الجيل الآخر.
- تخفف حدة الاتهامات المتبادلة بين الأجيال.
- يطمئن كل جيل إلى سلوكه وتصرفاته مع الجيل الآخر.

كيف تتعايش الأجيال؟

- أولاً: الاعتماد المتبادل (بحيث لا يعتمد جيل على نفسه فقط ولا ينغزل عن الجيل الذي سبقه).
- ثانياً: المساندة العاطفية (من خلال التفاهم المشترك واعتماد أسلوب الحوار مع الآباء).
- ثالثاً: العمل المشترك (الاشتراك مع الآباء في الأعمال).

نشاط صفي:

اكتب خمس فروقات بين جيلك وجيل والديك في الجوانب التالية:
التعليم - اللغة - الهوايات - التكنولوجيا - العلاقات الاجتماعية.

.....

.....

.....

.....

يجب أن يمتاز الحوار الناجح مع الآباء بمجموعة من الصفات تتمثل في:

الحوار المتكامل: تراعي فيه الظروف النفسية والاجتماعية والصحية .

الحوار المناسب: من خلال اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب ليحظى الموضوع بالرضا.

الحوار المستمر: ممارسة الحوار حتى يصبح سمة بارزة في الأسرة .

الحوار الأسري: هو الحوار القائم على الشورى وتوزيع الأدوار بين أفراد الأسرة.

الحوار الهادئ: هو الحوار الدافئ الحنون المفعم بالمودة فهو كفيل بالوصول لل تفاهم الصحيح والأمان والنضج.

مفاتيح لقلوب الآباء:

المفتاح الأول: لا تجادليهما



إن التفهم وعدم مجادلة الوالدين يجعلك تكسبين مفاتيح قلوبهما.

المفتاح الثاني: ناقشي معهما الأسباب



فإذا رفضا لك طلباً اسألي نفسك ما الذي يمكنني عمله كي أحصل على طلبي؟
اعطيها تركيزك التام أثناء النقاش مهما كان الاختلاف.

المفتاح الثالث: اختاري الحلول الوسط



فلا تجعل في حواراتك دائماً طرفاً فائزاً وآخر خاسراً، بل كوني أنت ووالديك في كفة الفوز.

المفتاح الرابع: اعرضي مساعدتك عليهما



إبدي رغبتك في مساعدتهما وذلك يجعلهما أكثر تعاوناً معك فيما تحتاجينه.

نشاط صفي:

اختاري مفتاحاً واحداً من مفاتيح الحوار مع الوالدين (مثلاً: لا تجادليهما، ناقشي الأسباب...) وطبقيه في موقف واقعي، ثم اکتبي نتيجة ذلك:

.....

.....

رابعاً: مهارة العمل التطوعي

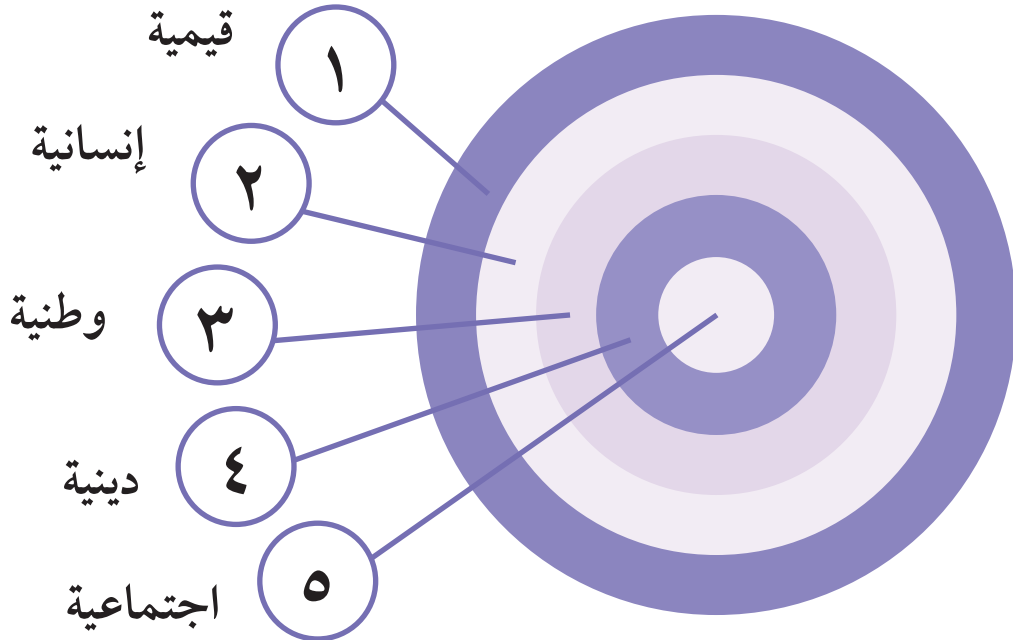
للتطوع متعة لا يناها إلا من عمل عملاً متطوعاً به وخالصاً لله تعالى محققاً من خلاله مصلحة في عمله التطوعي.

فالغاية من العمل التطوعي والخيري تأسيس نهضة وتنمية اجتماعية شاملة تستلهم المقومات المعنوية الراسخة في الدين، والخلق القويم، والقيم الإنسانية السامية، وإحياء مبادئ التكافل، والتراحم، والتعاون، والتعاضد.

مفهوم التطوع

تخصيص بعض من وقت الإنسان في عمل يبذله برغبة ذاتية بما ينفع الآخرين بلا مقابل.

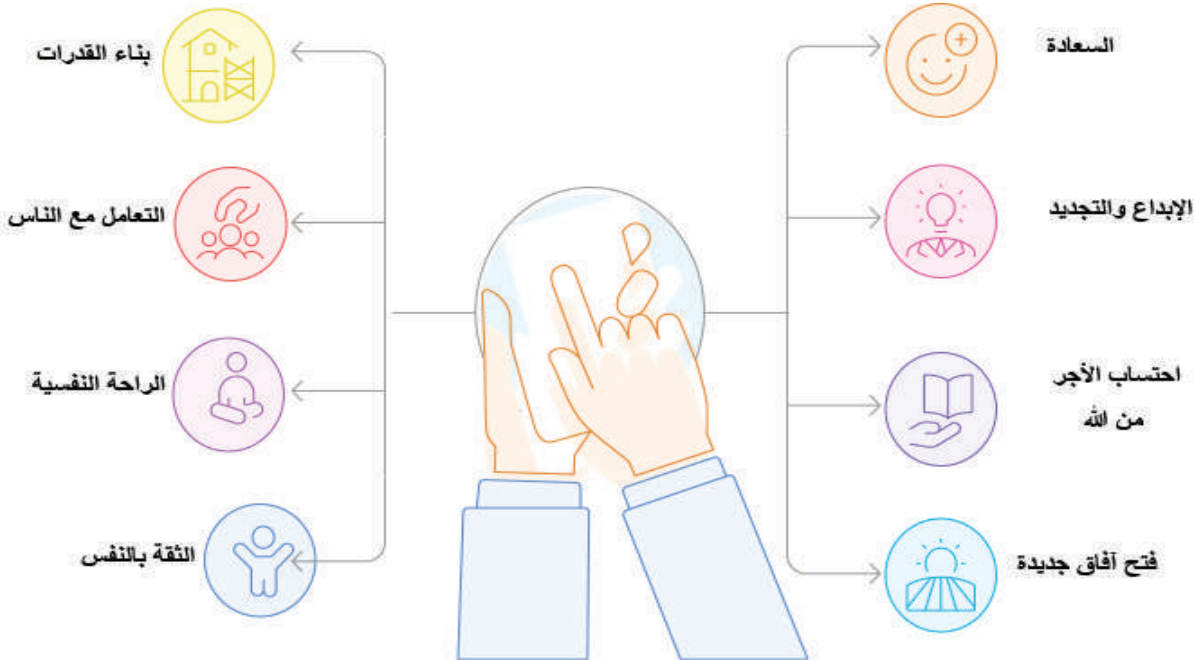
أهداف العمل التطوعي:



أهمية العمل التطوعي :

- التطوع باب للأجر والمثوبة من الله تعالى.
- التقارب بين فئات المجتمع وتماسكها وتنمية الروابط بينها.
- تنمية القدرات والمهارات الشخصية للأفراد في المجتمع.
- يوفر الفرص للمشاركة والتفاعل وتحديد الأولويات التي يحتاجها المجتمع.
- زيادة الثقة بالنفس وتطوير القدرة على أداء الأعمال والتخطيط لها.
- إتاحة الفرص للتعبير عن الآراء والأفكار في القضايا العامة التي تهم المجتمع.
- التوعية باحتياجات المجتمع للفئات التي تحتاج مساعدة.
- توفير الفرصة لتأدية الخدمات وحل المشكلات بالجهد الشخصي.
- توفير الجهد الحكومي لما هو أهم من المسؤوليات الكبرى.

ماذا يحقق العمل التطوعي؟



الفرق بين العمل التطوعي الفردي والتطوع المؤسسي

العمل التطوعي الفردي:

- مؤقت بحياة الفرد أو صحته .
- محدودية العمل .
- تطوره محدود .
- يفتقر إلى التنظيم الإداري .
- يصعب مراقبته ومحاسبته .
- إيراداته محدودة .



العمل التطوعي المؤسسي:

- يتبع نظام عمل مؤسسي .
- نطاقه واسع .
- قادر على البقاء .
- منظم ومقيد باللوائح .
- يتبع نظاماً محاسبياً .
- تنوع إيراداته ومشاريعه .

حقوق المتطوع

هناك مجموعة من الحقوق التي يجب أن تراعى حتى تنشط العملية التطوعية وتأخذ صورة تنظيمية ناجحة، ومن هذه الحقوق:

- حق المتطوع في أن يحصل على التوجيه والتدريب اللازم للقيام بالعمل.
- أن يعامل باحترام وتقدير.
- ألا يضيع وقته نتيجة لسوء التخطيط.
- أن يسأل أسئلة ويقدم اقتراحات خاصة بالعمل الذي يقوم به.
- أن يأخذ الثقة الكافية للحصول على معلومات خاصة بعمله.

واجبات المتطوع

على المتطوع واجبات حتى يحقق مجهوده النفع اللازم منها:

- أن يلتزم بالمواعيد التي حددها العمل.
- أن يقوم بالعمل المنوط به على أكمل وجه.
- أن يحترم قوانين العمل.
- أن يحترم سرية المعلومات الخاصة بالعمل.



مجالات العمل التطوعي:

المجالات الاجتماعية:

(رعاية الأيتام - كفالة الأيتام - رعاية الأطفال - المساجين وأسراهم - التوعية الاجتماعية - مساعدة المرضى - رعاية المعاقين وذوي الاحتياجات الخاصة - رعاية كبار السن - رعاية الأحداث).

المجالات الثقافية:

(المكتبات العامة - المراكز الثقافية - الأندية الأدبية والثقافية - المعارض الثقافية).

المجالات التنموية:

(التنمية الاجتماعية - التنمية البيئية - صناديق التنمية - التنمية الزراعية).

المجالات البيئية:

(المحافظة على البيئة - المحافظة على البيئة المدرسية - المساهمة في النظافة العامة للمرافق المختلفة).

نشاط صفي:

فكّري في نشاط داخل المدرسة (نظافة، دعم زميلات، مكتبة)، ثم صمّمي مشروعًا تطوعيًا بسيطًا يعالج هذه الحاجة.

اسم المشروع (.....) الهدف منه (.....)

الفريق المطلوب (.....) زمن التنفيذ (.....)

متطوعون من بلادي



التقويم النهائي

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:

١. أمثلة للتحفيز السمعي:
(صورة متميزة - جملة إيجابية - عطر فواح - تحقيق الهدف)
٢. الحوار الدافئ الحنون المفعم بالمودة:
(الحوار المناسب - الحوار المتكامل - الحوار الهادئ - الحوار المستمر)
٣. التواصل بين الأجيال يساعد على:
(تصعيد الخلافات - ضعف التفاهم - نقل القيم والخبرات - تقليل المحبة)
٤. فوائد العمل التطوعي:
(زيادة التكاسل - تعزيز الثقة بالنفس - قلة في التعاون - إضاعة الوقت).

السؤال الثاني: اختاري من المجموعة (أ) ما يناسبها من المجموعة (ب) :

الرقم	(أ) نوع المهارة	الإجابة	(ب) أهميتها
١	التحفيز الذاتي		- يخدم المجتمع بدون مقابل
٢	الانضباط الذاتي		- يدفعك لتحقيق أهدافك
٣	التواصل بين الأجيال		- السيطرة على الانفعالات والسلوك
٤	العمل التطوعي		- زيادة الثقة بالنفس
			- يساعد على تبادل الفهم والخبرات

السؤال الثالث: فكري وابدعي!

- لو كان لديك زر سحري يمنحك حافظًا كلما فقدت حماسك، فكيف سيكون شكله؟ ومتى ستضغطين عليه؟

.....

- ما العبارة التي تقولينها لنفسك سرًا عندما تحاولين ضبط نفسك خلال موقف صعب؟

.....

- لو قابلت نسخة شابة من جدتك في عمرك الآن، ما أول سؤال ستسألينه لها؟

.....

السؤال الرابع: صممي وتخيلي!

- ما المشروع التطوعي الذي تحلمين بتنفيذه في مدرستك؟ وما دوره في تحسين المجتمع؟
(تخيلي أن العمل التطوعي له شعار عالمي من تصميمك... كيف سيكون؟)

وحدة الغذاء و التغذية



معايير وحدة الغذاء والتغذية

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرة على:

- التعرف على مصادر الطاقة الغذائية.
- تمييز أدوات قياس المواد الغذائية وتحديد استخدامات كل منها في اعداد الطعام.
- إدراك القواعد العامة للطهي الصحي والسليم.
- تمييز طرق الطهي المختلفة وتقدير أثرها في جودة الطعام والقيمة الغذائية.
- إدراك أهمية طرق حفظ الأغذية ودورها في الحفاظ على الجودة والسلامة الغذائية.
- الوعي بأهمية إعادة تدوير بقايا الطعام كأحد أساليب الاستدامة البيئية.

الطاقة الغذائية

مفهوم الطاقة الغذائية

القوة التي تمكن جسم الإنسان الحي من القيام بمختلف الأنشطة الحيوية اللازمة للمحافظة على استمرار الحياة الطبيعية.

وحدة قياس الطاقة في الأغذية

هناك وحدة عالمية متفق عليها في قياس وزن الجسم (الكيلوجرام أو الباوند)، هناك أيضاً وحدة عالمية لقياس كمية الطاقة في الأغذية يطلق عليها (سعر حراري أو كالوري) تختلف كمية الطاقة الناتجة عن احتراق العناصر الغذائية المولدة للطاقة لجسم الإنسان.

الجدول الآتي يوضح كمية الطاقة الناتجة عن حرق ١ جرام من هذه العناصر

العنصر الغذائي	كمية الطاقة
١ جرام من الكربوهيدرات	٤ سعرات حرارية
١ جرام من البروتين	٤ سعرات حرارية
١ جرام من الدهون	٩ سعرات حرارية

مفهوم السعر الحراري

مقياس لكمية الطاقة في الغذاء التي تنتج عند احتراق الغذاء في الجسم.

مفهوم الطاقة المكتسبة (المتناولة)

كمية الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الغذاء الذي يتناوله، وتعتمد على ما يحتويه من كربوهيدرات، وبروتينات ودهون، وكلما ارتفع ما يحتويه الغذاء من هذه العناصر زادت الطاقة المكتسبة.

مفهوم الطاقة المنصرفة (المستهلكة)

كمية الطاقة التي يستهلكها جسم الإنسان لأداء أنشطته المختلفة، وتعتمد بصورة أساسية على النشاط الحركي الذي يبذله الفرد، وكلما زاد نشاطه الحركي كانت الطاقة المنصرفة أعلى.

ميزان الطاقة

كفتا الميزان أحدهما الطاقة المكتسبة (المتناولة) والأخرى الطاقة المنصرفة (المستهلكة) إذا كانت الطاقة المكتسبة أعلى من الطاقة المنصرفة أدى ذلك لوجود فائض في الطاقة يخزنها الجسم على صورة دهون مسببة زيادة في الوزن. أما إذا كانت الطاقة المنصرفة أعلى من الطاقة المكتسبة يؤدي ذلك إلى وجود نقص في الطاقة ويعمل الجسم على تعويضه بحرق الدهون والبروتينات مسبباً نقصاً في الوزن.



هل تعلمين أن دماغك يستخدم ٢٠٪ من الطاقة اليومية التي يستهلكها جسمك؟ لهذا السبب، تناول وجبة متوازنة يساعدك على التركيز والتفكير بشكل أفضل!

العوامل المؤثرة على الاحتياجات من السرعات الحرارية:

العمر

حيث تقسم الفئات العمرية إلى (الأطفال - المراهقين - البالغين - كبار السن).

الجنس

تختلف الاحتياجات عند الذكور عن الاحتياجات عند الإناث بعد سن العاشرة.

طبيعة العمل

حيث هناك أفراد يمارسون أعمالاً شاقة بديلاً غير الموظفين كما أن الرياضيين تختلف احتياجاتهم عن الأشخاص العاديين.

الحالة الصحية

إن الأشخاص الأصحاء لهم وجبات تختلف عن الأشخاص المرضى وكذلك نوع المرض يحدد نوع الوجبة التي تخصص للشخص المريض.

المناخ

الأشخاص الذين يعيشون في مناطق حارة تختلف الوجبات الخاصة بهم عن الذين يعيشون في مناطق باردة.



إذا حصل جسمك على ٥٠٠ سعرة حرارية أكثر مما تحتاجينه من طاقة كل يوم يؤدي ذلك إلى زيادة وزنك نصف كيلوجرام في الأسبوع، والعكس صحيح إذا خسر الجسم ٥٠٠ سعرة حرارية كل يوم يقل وزنك نصف كيلوجرام في الأسبوع.

أغذية مرتفعة السعرات الحرارية ومنخفضة القيمة الغذائية:
أغذية تحتوي على كمية عالية من الطاقة، ولا تمد الجسم بالعناصر الغذائية المفيدة مثل البروتينات، والفيتامينات والأملاح المعدنية، وبالتالي كثرة تناولها قد تسبب البدانة.

أنواعها:

- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- الحلويات والشوكولاتة.
- الوجبات السريعة.



نشاط صفي:

ميزي بين أنواع السعرات الغذائية (عالية / منخفضة) وتفكرّي بوعي في اختياراتك اليومية.

- تفاحة طازجة (.....)
- شراب غازي (مشروب غازي مثل الصودا) (.....)
- خبز أسمر (.....)
- شوكولاتة تجارية (.....)
- بيضة مسلوقة (.....)
- بطاطس مقلية (شيبس) (.....)
- سمك مشوي (.....)

قياس المواد الغذائية

الطهي علم، ودقة المقادير تُحدث فرقاً في الطعم، والقوام، وحتى القيمة الغذائية للطعام. القياس الدقيق يمنع إهدار المكونات، ويضمن نتائج ناجحة ومتكررة في وصفات الطعام.

المكاييل والموازين

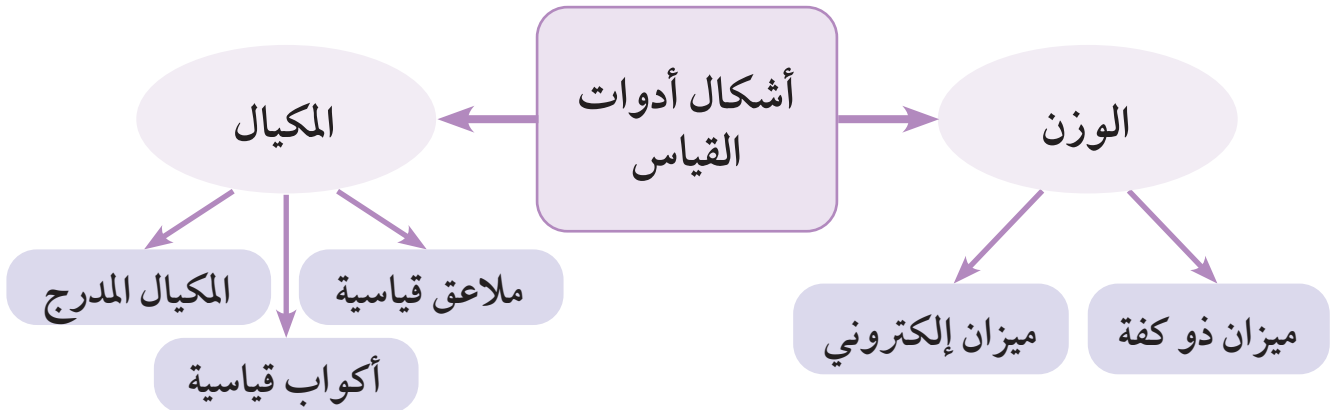
يعتبر القياس ركناً هاماً في عملية الطهي، فمهما بلغت الوصفات أو الطرق المستخدمة من الجودة فلا يمكن أن تغطي على الآثار السلبية الناتجة عن عدم الدقة في القياس، ولضمان ذلك لابد من استخدام الأكواب والملاعق القياسية والعمل على ملئها وتسوية سطحها وإلا فإن النتائج ستكون غير دقيقة.



أهمية المكاييل والموازين:

- ضرورة للإعداد الجيد للوجبات.
- المحافظة على الجودة عند الطبخ.
- تحديد مكونات الوجبة الخاصة عند العلاج.

أدوات قياس المواد الغذائية



أدوات القياس وما يعادلها من أدوات منزلية:

١- أكواب قياس السوائل

يتميز كوب قياس السوائل بأن له حافة لصب السائل تعلو سطح الكوب المدرج وتم ترقيم أحد جوانبه بالأرقام الدالة على المقاسات التالية:

١ كوب - ٣ / ٤ كوب - ١ / ٢ كوب - ١ / ٣ كوب - ١ / ٤ كوب

كما توجد مقاسات مختلفة من هذه الأكواب مثل اللتر و ١ / ٢ لتر
يعادل اللتر الواحد من السائل ٤ أكواب قياسية من الكوب القياسي المدرج الشفاف
١ / ٤ لتر من السائل يعادل ١ كوب قياسي من الكوب المدرج الشفاف.

٢- أكواب قياس المواد الجافة

عبارة عن مجموعة أكواب عادية دون حافة حيث يتساوى سطح المواد الغذائية فيها مع سطح الكوب وتحتوي هذه المجموعة على أربع مقاسات مختلفة هي:

١ كوب - ١ / ٢ كوب - ١ / ٣ كوب - ١ / ٤ كوب

٣ - مجموعة الملاعق القياسية.

تستخدم هذه الملاعق في قياس المواد الغذائية التي تقل عن ١ / ٤ كوب
وتحتوي على أربع ملاعق فردية مصنوعة من البلاستيك أو الألمنيوم أو الاستانلس
استيل بالمقاسات التالية:

ملعقة طعام - ملعقة شاي - ١ / ٢ ملعقة شاي - ١ / ٤ ملعقة الشاي

تطبيقات عملية لاستخدام المكيال والموازين

تطبيق عملي (١) كيل المواد السائلة

أدوات العمل	المواد اللازمة
مكيال مدرج شفاف	حليب أو ماء عصير عسل

خطوات العمل:

١. ضعي المكيال المدرج على سطح مستو ثم صبي السائل، ثم انحني باتجاهه لقراءة الرقم على مستوى النظر.

٢. في حالة كيل الدبس أو العسل، صبي الدبس أو العسل في المكيال المدرج حتى الرقم المطلوب في الوصفة وعند إفراغه لعمل الصنف، اكشطيه جيدا باستخدام المقشطة البلاستيكية، ويفضل أن يكون المكيال مبتلا بالماء أو مسحه بالزيت منعا لالتصاق العسل على جوانب المكيال مما يسهل تفريغه.



تطبيق عملي (٢) كيل المواد الجافة

أدوات العمل	المواد اللازمة
أكواب قياسية ملاعق قياسية ملعقة لغرف المواد سكين	دقيق سكر ناعم سكر خشن مكسرات مفرومة مسحوق الخبز

طرق قياس المواد الغذائية الجافة:

- الدقيق: انخله أولاً، ثم أفرغي الدقيق باستخدام ملعقة جافة داخل المكيال ثم ساوي السطح باستخدام ظهر السكين دون الضغط عليه، مع مراعاة تجنب هز الكوب أو كبسة.
- سكر ناعم (بودرة): فككي الكتل ثم انخلي السكر وقومي بتعبئته في الكوب، وساوي السطح بظهر السكين، املئي كوب القياس جيداً بالسكر واكسبيه جيداً بظهر الملعقة وساوي سطحه.
- المكسرات المفرومة: تقاس بطريقة الدقيق نفسها.
- مسحوق الخبز والتوابل والفانيليا: أفرغي المسحوق باستخدام ملعقة القياس ثم ساوي السطح باستخدام ظهر السكين.



تطبيق عملي (٣) قياس المواد الدهنية

أدوات العمل	المواد اللازمة
مكيال مدرج شفاف	سمن
أكواب قياسية	زبدة
ملعقة جافة	زيت

طرق قياس المواد الغذائية الدهنية:

- الزيت: بما أن الزيت سائل فيمكنك استخدام المكيال الشفاف المدرج متبعة طريقة كيل الموارد السائلة نفسها.
- السمن: اتركي السمن المتجمد في حرارة الغرفة العادية حتى يلين ثم اكبسي في الكوب أو الملعقة للتخلص من أي فراغ، ثم ساوي سطح الكوب أو الملعقة بظهر السكين.
- الزبدة أو المارجرين: قطعي قالب باستخدام سكين الأكل على أن يكون القالب متجمداً، وذلك حال إخراجهم من الثلاجة، وذاك حسب قياس العلامات والتدريج المسجل على ورقة غلاف القالب.
- مسحوق الخبز والتوابل والفانيليا: أفرغي المسحوق باستخدام ملعقة القياس ثم ساوي السطح باستخدام ظهر السكين.



تطبيق عملي (٤) استخدام الميزان

أدوات العمل	المواد اللازمة
ميزان مطبخ ذو كفة واحدة ورق شمع	خضروات (كوسا / جزر / خيار) فواكه (برتقال / تفاح / موز) مواد الجافة (حمص / عدس / فول / مكسرات / لحوم / دواجن / سمك)



خطوات القياس بواسطة الميزان:

١ - اضبطي مؤشر الميزان على التدرج (صفر قبل البدء بوزن المادة الغذائية).

٢ - ضعي ورقة شمعية على سطح الميزان، ثم ضعي المادة الغذائية فوق الورقة الشمعية، ثم اقرئي الرقم الذي توقف عنده المؤشر.



في الكويت قديماً، وقبل ظهور أدوات القياس الحديثة، كان أهل الكويت يعتمدون على أدوات ووسائل تقليدية محلية لقياس الوزن والطول والحجم والسعة، وكان لكل مجال مسمياته الخاصة، وفيما يلي أبرز الأسماء:

من: وحدة وزن كبيرة، تساوي تقريباً ٧٣ كيلو غرام.
رطل: يعادل تقريباً ٤٥٠، كيلو غرام (واستخدمه الناس كثيراً).
وقية (أو "وقه"): تعادل تقريباً ٢٠٠ غرام، وهي جزء من الرطل.
مثقال: يُستخدم لوزن الذهب خاصة، ويعادل حوالي ٢٥، ٤ غرام.
صاع: يستخدم لقياس الحبوب، وهو مكيال شرعي قديم.

طرق زيادة وتقليل الوصفات

طريقة تقليل الوصفة

الكمية $\div 2$

إذا أردت إنقاص مقدار الوصفة إلى النصف مثلاً استخدمني بالضبط نصف الكمية من جميع المواد المذكورة في الوصفة:

مثال:

٢ كوب دقيق $\div 2 = 1$ أكواب دقيق.

٤ ملاعق طعام دهن $\div 2 = 2$ ملعقة طعام دهن.

طريقة زيادة الوصفة

الكمية $\times 2$

إذا أردت مضاعفة كمية الوصفة استخدمني تماماً ضعف الكمية من كل المواد المستعملة فيها بما في ذلك التوابل

مثال:

٢ كوب دقيق $\times 2 = 4$ أكواب دقيق.

٣ ملاعق طعام دهن $\times 2 = 6$ ملعقة طعام دهن.

نشاط صفني:

ماذا يحدث إذا أخطأنا في القياس؟

قد يصبح الطعام:

-
-
-
-

القواعد العامة لطهي الطعام

يعتبر الطهي وتقديم الطعام دليلاً مهماً على تقدم الشعوب وتحضرها، فكلما زادت المدنية في مجتمع ما تقدمت الأصناف التي يقوم بتناولها، من حيث مكوناتها وطرق إعدادها وحتى الأواني والأدوات المستخدمة في عملية الطهي.

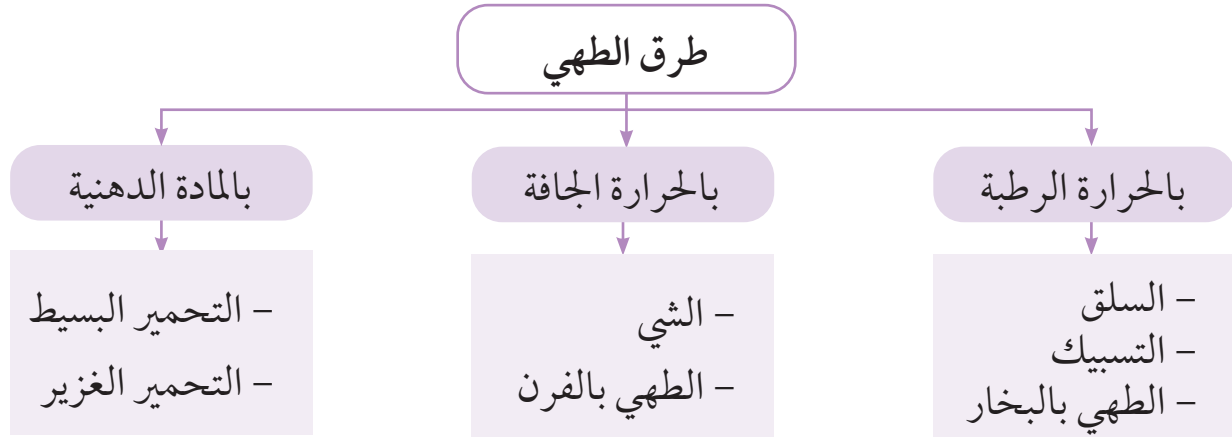
كما أن الطهي السليم يساعد في الاحتفاظ بالقيمة الغذائية للطعام، مما يحافظ على الصحة التي تضمن الراحة والسعادة لأفراد المجتمع.

مفهوم عملية الطهي

تعريض الطعام للحرارة لتغيير مظهره ليصبح ليناً سهل المضغ والهضم وجعله أشهى طعماً وأكثر أمناً عند تناوله.

• طرق وقواعد الطهي المختلفة

لكل طريقة طهي قاعدة خاصة نعرضها فيما يلي:



نشاط صفحي:

أحياناً عند طهي نفس الوجبة يمكن أن تصبح "خفيفة" أو "ثقيلة" حسب طريقة طهيها. برأيك: كيف يمكن لاختلاف طريقة الطهي فقط أن يجعل الطعام أسهل للهضم أحياناً، وأثقل على المعدة في أحيان أخرى؟

التفسير:-

.....

.....

أولاً: الطهي بالحرارة الرطبة

١ - السلق

مفهوم السلق

هو إنضاج الطعام مع سائل تبلغ حرارته درجة الغليان (100°C) وتعرف بتصاعد بخار السائل وظهور فقاعات هوائية سريعة وقوية تنكسر عند سطح السائل.

يعتبر السلق من أسهل طرق الطهي، وتختلف كمية الماء تبعاً لنوع الطعام، حيث تستخدم كمية كبيرة عند سلق البقول والنشويات واللحوم، أما بالنسبة للخضراوات فقد تستخدم كمية من الماء تكفي لإنضاجها فقط، بينما تسلق الأسماك في كمية قليلة من الماء في درجة أقل من الغليان قد تصل إلى (80°C) نظراً لليونة أليافها، ولأن أنسجتها تحتوي على نسبة كبيرة من الماء.



المزايا:

- اكتساب الأطعمة لوناً ونكهة.
- حفظ العصارات داخل الأطعمة.

العيوب:

- فقد الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات.
- مدة الطهي تأخذ وقتاً طويلاً خاصة سلق اللحوم والبقوليات.

مفهوم التسبيك

إنضاج الطعام في كمية محدودة من سائل حرارته دون درجة الغليان بقليل في إناء محكم الغطاء على نار هادئة مباشرة أو داخل الفرن، والتسبيك أحد طرق الطهي المألوفة لدى مجتمعاتنا.

وقد يكون التسبيك إما في إناء محكم الغطاء يوضع على النار، أو قد يطهى بالفرن ويستعمل عادة طاجن الفخار المطلي من الداخل أو أواني البايروكس، وفائدة ذلك هو احتفاظها بالحرارة المكتسبة التي تساعد على نضج الأطعمة كما أنها تمتاز بسهولة التنظيف، وليس لها تأثير في طعمه ولا في فساده.



المزايا:

- الاحتفاظ بالعناصر الغذائية في الطعام.
- توفير الجهد حيث إن الطعام يُطهى في إناء واحد وعلى نار هادئة.

العيوب:

- عسر الهضم نظراً لارتفاع نسبة المادة الدهنية والتوابل.
- فقد جزء من الفيتامينات نتيجة طول مدة الطهي.

تطبيقات عملية

مقترح لإعداد وصفة تطهي بالحرارة الرطبة (التسبيك) صينية دجاج بالخضراوات

(الوصفة تصلح لأربع أشخاص)

المقادير:

- ٤ قطع دجاج.
- خضراوات مشكلة مقطعة حسب الرغبة (بصل - بطاط - طماطم - فلفل ملون - فص ثوم)
- ٢ ملعقة طعام صلصة طماطم.
- ملعقة طعام قياسية زنجبيل طازج.
- ١ كوب قياسي صلصة الطماطم.
- توابل (ملح - فلفل أسود - كاري).



الطريقة:

- تغسل قطع الدجاج وتتبّل بالتوابل.
- توضع قطع الدجاج في صينية من الفخار أو البايركس مع الخضار المشكلة ثم توضع عليها صلصة الطماطم.
- توضع الصينية على نار هادئة داخل الموقد أو داخل الفرن لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة حتى تنضج.
- تقدم مع الأرز أو الخبز أو المعكرونة.

نشاط صفي:

اقترحي طبق من المطبخ الكويتي يطهي بالحرارة الرطبة ؟

تطبيقات عملية

مقترح لإعداد وصفة تطهى بالحرارة الرطبة (السلق) طهي الأرز المشخول

(الوصفة تصلح لشخصين)

الأرز المسلوق غذاء قليل الألياف معتدل الطعم سهل الهضم، ويناسب صغار الأطفال والمرضى والمسنين وحالات اضطراب الجهاز الهضمي، ولكنه يفقد كثيراً من قيمته الغذائية في ماء السلق الذي يستغنى عنه عادة، يقدم الأرز المسلوق مع اللحوم والطيور والأسماك بصلصة الكاري، وقد يخلط باللبن أو الصلصة البيضاء كوجبة غذاء خفيفة مرتفعة البروتين كبديل اللحم.

المقادير:

- كوب أرز.
- ٢ كوب ماء.
- ١/٤ ملعقة قياسية ملح.
- ٢ ملعقة قياسية زيت



الطريقة:

- يغسل الأرز في إناء عميق ويصفى الماء وتكرر العملية عدة مرات للتخلص من الشوائب حتى يصفى الماء وينقع بالماء الفاتر لمدة ١/٤ ساعة ثم يصفى.
- سلق الأرز بالماء المغلي المضاف له الملح لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى.
- يوضع الأرز في القدر المضاف له الزيت ثم تخفض حرارة النار ويترك حتى تلين حبات الأرز وتنتفخ حوالي ١٥ - ٢٠ دقيقة
- لتجنب التصاقه بالإناء يرفع بخفة بواسطة الشوكة ولا يقلب بالملعقة.

ثانياً: الطهي بالحرارة الجافة

مفهوم الطهي بالحرارة الجافة

و تعريض الطعام للحرارة المباشرة الناتجة من الفحم المتقد، شعلة الغاز، الشواية الكهربائية أو الفرن الكهربائي.

نشاط صفي:

"أي طريقة تختارين؟ ولماذا؟"

أردت تحضير كعكة إسفنجية خفيفة لتقديمها في مناسبة عائلية.

الطريقة:

السبب:

أنواع الطهي بالحرارة الجافة:

١. الشواية الكهربائية.
٢. الفرن الكهربائي الفحم المتقد.
٣. الخبز.
٤. شعلة الغاز.
٥. التشويح.

مزايا الشواء

- الاحتفاظ بالعناصر الغذائية وذلك لأن الحرارة المباشرة تقفل مسام الأغذية.
- الطعام المشوي شهي وذلك للطعم والرائحة المميزة والمفضلة له.
- طريقته سهلة لذلك يمكن استخدامها خارج المنزل.



عيوب الشواء

- قد تفقد الأطعمة المشوية ليونتها ولونها الجيد.
- توجد أجزاء مميزة من اللحم والدجاج (أجزاء لينة) تحتاج لطريقة شواء دقيقة حتى تنضج بسرعة دون أن تجف.
- الأبخرة الكثيفة المتصاعدة تلوث الجو والطعام وهذا قد يكون له أثر عكسي على صحة الإنسان.

تطبيقات عملية

مقترح لإعداد وصفة تطهي بالحرارة الجافة (الشواء) البطاطس المشوية المحشوة بالجبن المبشور

(الوصفة تصلح لأربع أشخاص)

المقادير:

- ٤ حبات بطاطس متوسطة الحجم.
- ملعقة طعام جبن مبشور.
- ١/٤ كوب حليب.
- ٢ ملعقة طعام بقادونس ناعم.
- ٢ ملعقة طعام من الزبدة.



الطريقة

- أوقدي الفرن لدرجة ٢٠٠°م
- بطني صينية الفرن بورق الزبدة.
- نظّفي البطاطس بالفرشاة تحت ماء جاري ثم جففيها بفوطة نظيفة.
- اغرزي حبات البطاطس بأسنان الشوكة وضعيها في صينية الفرن.
- ضعي البطاطس بالفرن حتى تلين واختبري نضجها بوخزها بالشوكة، وتتوقف مدة النضج على حجم البطاطس وغالبًا ما تحتاج البطاطس المتوسطة الحجم إلى ساعة تقريبًا لتنضج.
- قطعي حبات البطاطس طولياً إلى قسمين.
- أفرغي أنصاف حبات البطاطس من وسطها بملعقة شاي وضعيها في إناء نظيف ثم ضعي الحليب، الجبن، الزبدة وامزجي المكونات ثم أرجعيها بالأنصاف المفرغة ويزين بالبقادونس.

نشاط صفي:

اقترحي طبق من المطبخ الكويتي يطهي بالحرارة الجافة ؟

ثالثاً: الطهي بالمادة الدهنية

مفهوم التحمير

هو طريقة طهي الطعام وإنضاجه في كمية من المادة الدهنية تختلف كميتها ودرجة حرارتها تبعاً لأنواع الأطعمة المختلفة.

ينقسم التحمير إلى نوعين أساسيين هما:

مفهوم التحمير البسيط

هو إنضاج الطعام في كمية قليلة من المادة الدهنية باستخدام المقلاة.

والأطعمة التي تُطهى بهذه الطريقة كثيرة منها على سبيل المثال (البیض، اللحوم، الأسماك) كما يُعد تشويح اللحوم والخضار قبل طهيها بطريقة التسبيك مثلاً نوعاً من أنواع التحمير البسيط، ونظراً لأن كمية المادة الدهنية قليلة، فالتحمير يكون سطحياً، لذا يجب تقليب الطعام للحصول على اللون المحمر المتجانس، ويستخدم إناء مسطح لقلي الأطعمة المراد تحميرها.

مفهوم التحمير الغزير

إنضاج الطعام في كمية كبيرة من المادة الدهنية بحيث تغطيه تماماً باستخدام قدر التحمير الغزير.

مميزات التحمير:

- الأطعمة المحمرة لذيذة الطعم والرائحة، ومنظرها جذاب.

عيوب التحمير:

- الأطعمة المحمرة تسبب عسر الهضم لارتفاع نسبة الدهون بها.
- الأطعمة المحمرة تؤدي إلى السمنة وأضرارها.
- تكرار استخدام المادة الدهنية يؤدي إلى تكوين مركبات ضارة بالصحة.
- تدخين وتحلل المادة الدهنية يؤدي لتكون مادة مهيجة للأغشية المخاطية للأنف أثناء التحمير.



لماذا نستخدم المادة الدهنية في الطهي؟

- تُساعد على نقل الحرارة بسرعة.
- تُعطي الطعام نكهة وقوامًا مميزًا.
- تُكسبه لونًا ذهبيًا شهيًا.

لكن احذر!

- كثرة الدهون = زيادة السعرات الحرارية.
- القلي المتكرر لنفس الزيت قد يُنتج مركبات ضارة.



نشاط صفي:

من خلال الوصف، استخرجي طريقة الطهي المناسبة:

١. أستخدم في طهي الطعام داخل الفرن وأعتمد على الهواء الساخن دون دهون... من أنا؟
(.....)
٢. يُطهى الطعام فوق لهب مباشر، ويكتسب لونًا ورائحة مميزة... من أنا؟
(.....)
٣. أستخدم قليلًا من الزيت، وأطهى الطعام على سطح ساخن بسرعة... من أنا؟
(.....)

تطبيقات عملية

مقترح لإعداد وصفة تطهي بالمادة الدهنية

(التحمير) خبز العروق

(الوصفة تصلح لأربع أشخاص)

المقادير:

- ١ / ٢ شدة (بقدونس - كزبرة - بصل أخضر).

- ١ / ٢ حبة فلفل بارد.

- ١ حبة بصل.

- ١ حبة (طماطم - كوسا) مبشور.

- ٢-٣ ملعقة كبيرة دقيق الحمص.

- ٢ ملعقة كبيرة نشا.

- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر.

- البهارات

(كركم - فلفل أحمر - بهارات مشكلة - ملح).

- ١ كوب دقيق متعدد الاستخدامات.



الطريقة:

تخلط المقادير جميعها مع الدقيق تدريجياً حتى يتماسك وتترك لمدة ١٥ دقيقة.

تقلي في زيت ساخن وتقدم.

حفظ الأغذية

تتعرض جميع الأغذية الخام للتلف والفساد بعد عمليات الحصاد أو الذبح ويختلف معدل حدوث الفساد بالأغذية حسب نسبة الماء الذي يحتويها، فالأغذية الخام المحتوية على نسبة عالية من الرطوبة تكون سريعة الفساد مثل الخضراوات واللحوم والأسماك، وهناك أغذية أخرى مثل البطاطس والتفاح تكون متوسطة التلف، وتتلّف في مدة تتراوح بين أسابيع أو أشهر أما الحبوب والبقول الجافة والسكر والملح والتي تمتاز بانخفاض محتواها من الرطوبة فتكون غير معرضة للتلف السريع وتحفظ من أشهر إلى سنوات.

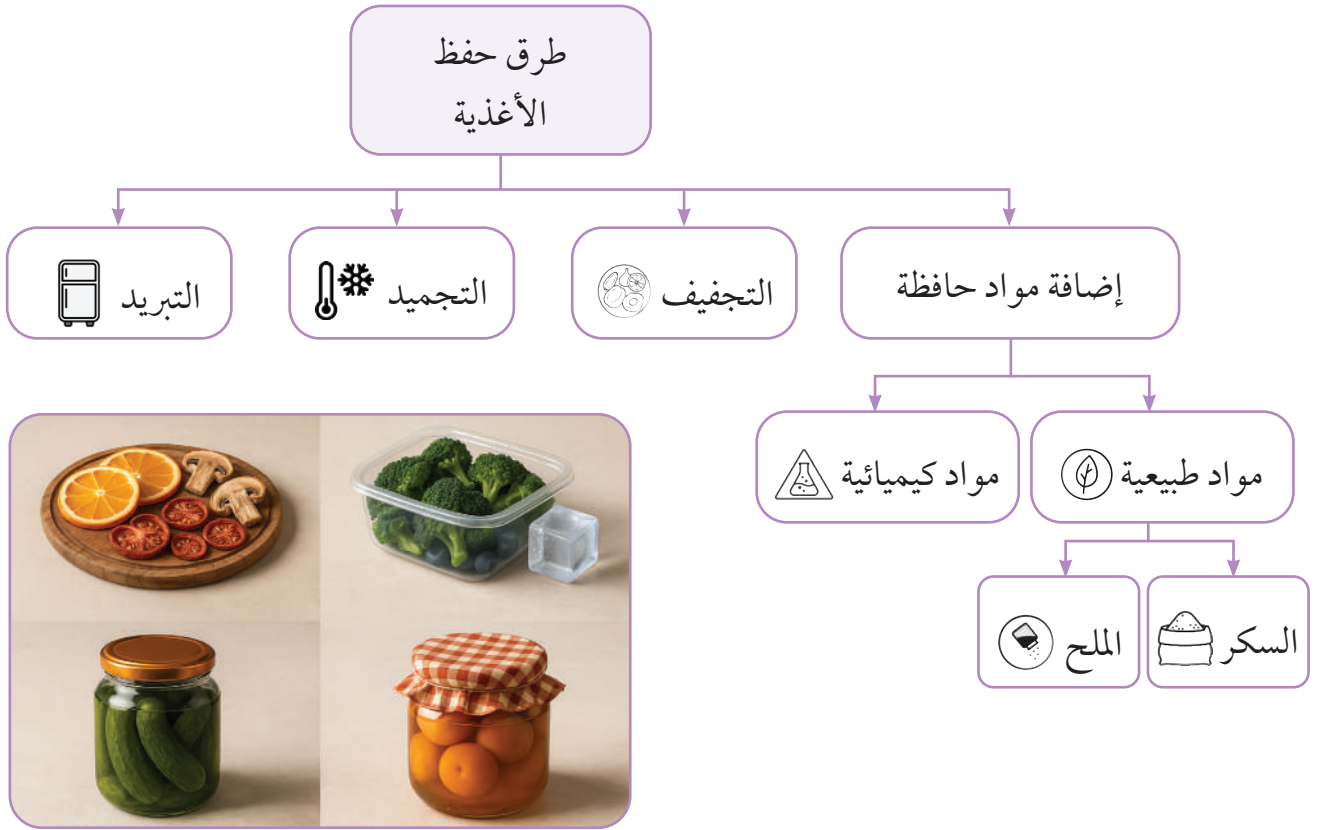
أهمية حفظ الأغذية تكمن في حفظ ما يزيد عن حاجة الإنسان من الأغذية والحصول عليها في غير موسمها.

وتلجأ ربة المنزل لحفظ الأغذية بشكل (يومي - أسبوعي - موسمي)، حيث تحفظ الطعام الفائض عن حاجة أسرتها في الثلاجة ويعد هذا الحفظ يومي، كما أنها تحفظ الفواكه في المكان المخصص لها لأسبوع أو أكثر وتحفظ الخبز والبيض والزبدة في الثلاجة لمدة أسبوع أو أكثر ويعد حفظاً أسبوعياً، أما الحفظ الموسمي فهو حفظ الأطعمة لفترات طويلة من شهر إلى أشهر كما في حفظ الحبوب، والبقول، والمكسرات، والسكر.

أهمية حفظ الأغذية:

- توفير وقت ربة المنزل و جهداها.
- حفظ أنواع من الأغذية في غير مواسمها.
- سهولة نقل المواد الغذائية من مكان لآخر.
- يمكن تعزيز بعض المواد الغذائية التي تدعم المادة الغذائية المحفوظة.

طرق حفظ الأغذية



نشاط صفي:

لديك الأطعمة التالية، اختاري طريقة الحفظ الأنسب لكل منها (تبريد - تجميد - تجفيف - تعليب - تحليل):

١. تمر (.....)
٢. لحم مفروم (.....)
٣. خضار ورقية (.....)
٤. طماطم جاهزة للطبخ (.....)
٥. زيتون أخضر (.....)

تطبيقات عملية

مقترح لحفظ الأطعمة

وصفة (مربى الفراولة)

المقادير

٢ كوب قياسي شرائح فراولة.

٢ كوب قياسي سكر.

٢ ملعقة طعام قياسية عصير ليمون.



الطريقة

- ترش شرائح الفراولة بالسكر وتوضع في علبة بلاستيك بالثلاجة لمدة ٨ ساعات.

- توضع الفراولة في قدر غير قابل للالتصاق على نار هادئة مع التحريك المستمر ويزال الريم منها (الرغوة البيضاء).

- يضاف عصير الليمون على مزيج الفراولة.

- يحرك حتى يثقل قوام المربى يترك حتى يبرد ثم يعبأ في علبة زجاجية معقمة.

- توضع علب المربى في الثلاجة.

إعادة تدوير الأطعمة (لحفظ النعمة)

إعادة طهي الأطعمة وتقديمها عادة غير شائعة في مجتمعنا العربي على الرغم من كثرة كمية الطعام المتبقي في مطابخنا خصوصاً في المناسبات والحفلات.

وقد تقوم ربة المنزل بتسخين ما تبقى لديها من أطعمة وهذه الطريقة لا تشجع على تناول الطعام ولا فتح الشهية مما يضطر ربة المنزل للاستغناء عن معظم الأطعمة المتبقية.

وقد أدى الارتفاع المتزايد في أسعار المواد الغذائية إلى ظهور مفهوم حديث لإعادة تدوير الأطعمة وتقديمها والاستفادة منها على أكمل وجه تحقيقاً لمفهوم حفظ النعمة وتنفيذاً لقوله تعالى ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ الأعراف (٣١).

وهناك العديد من الأطعمة يمكن إعادة طهيها وتقديمها بشكل جديد وجذاب لا يؤدي إلى الشعور بالملل، بل يحسن من طعمها وقيمتها الغذائية.



هل تعلمين؟

وفقاً لمنظمات الغذاء العالمية، تُثلث الطعام المنتج عالمياً يُهدر سنوياً، مما يُسبب خسائر اقتصادية وبيئية ضخمة.

القواعد التي يجب مراعاتها عند تدوير الأطعمة وتقديمها:

- * حفظ ما تبقى من الطعام بطريقة مناسبة وسليمة، فمثلاً تجمع بقايا اللحوم أو الدجاج أو الأسماك كل على حدة وتحفظ في أوان محكمة الغطاء.
- * يستغنى عن مجملات الصنف مثل حلقات الليمون - الطماطم - البقدونس وغيرها ولا - تستعمل مرة أخرى أو يعاد طهيها.

- * عند إعادة طهي الدجاج أو اللحوم يفضل أن تفرم أو تقطع قطعاً صغيرة وتخلط بالصلصات المناسبة ويعاد تشكيلها كما يفضل تغطيتها بأنواع التغطية المناسبة لتحسين طعمها ومظهرها.
- * تستخدم بقايا اللحوم والدجاج كحشو للفطائر والعجائن.
- * لا تستخدم أطعمة نيئة مع البقايا الناضجة حتى يكون الطعم النهائي متجانساً فمثلاً لا يضاف البصل المبشور أو الجزر المبشور إلا بعد إنضاجه.
- * الخضروات المطهية والتي يكون بها كمية من السائل «المرق» يعاد تسخينها فقط.
- * بعض الأصناف إذا أعيد طهيها تجف أليافها «كالأسماك» لذا يفضل إضافة الصلصات المناسبة.
- * بقايا الكيك والبسكويت يفضل إزالة أنواع الكريمة عنها قبل استعمالها في إعداد أصناف جديدة.
- * حفظ بقايا الأطعمة الجديدة في درجة حرارة مناسبة وبشكل جذاب.

نماذج لبعض الأطعمة التي يمكن إعادة تدويرها

بقايا اللحوم

تقطع أو تفرم وتخلط بالصلصات.
المناسبة ويقدم منها (كفتة لحم بالبيض.
والبقسماط - قالب اللحم بالبطاطس
البورية - قالب الفطير باللحم والخضروات
- كرات اللحم بالفطر - لحم بصلصة
الكارى - شاورما اللحم - فطائر باللحم).

بقايا الدجاج

تنظف من الجلد والعظم وتقطع قطعاً
صغيرة أو تفرم ويصنع منها (كروكيت
الدجاج - فطائر الدجاج - شاورما
الدجاج).

بقايا السمك والروبيان

ينظف من الشوك والجلد ويقطع أو
يفرم ويقدم منه كروكيت سمك - سلطة
الروبيان بالمايونيز - أرز بالروبيان - قالب
الفطير بالسمك - سمك بالمايونيز).

بقايا الأرز والمعكرونة

يقدم منها (أرز بالبشميل - قالب
الأرز بالخضراوات - معكرونة بصلصة
الفطر - صلصة المعكرونة بالدجاج).

بقايا الكيك والبسكويت

يستعمل في (عمل كرات الشوكولاتة
- ترايفل قالب البسكويت بالجلي - كيك
الجبين بأنواعه).

بقايا الخبز

يجفف جيداً ويطحن (بقسماط) أو يحمص
ويدهن بالزبدة والثوم ويقدم ساخناً أو
يقطع قطعاً صغيرة متساوية ويحمص و
يحفظ لاستعماله في السلطة.

نشاط صفي:

اكتبي كيف ترتبط إعادة تدوير الطعام بالقيم التالية:

- شكر الله:
- الإبداع:
- الاستدامة:

نشاط صفي:

ضعي ✓ أو ✗ أو أمام العبارات التالية ثم صحي الخطأ إن وجد:

١. رمي بقايا الخبز لأنها لا تُستخدم مرة أخرى. ☐
٢. من الذكاء أن أستخدم قشور الخضار في عمل مرق. ☐
٣. إعادة تدوير الطعام تعني إعادة تسخينه فقط. ☐
٤. احترام النعمة أن نحسن استخدامها ونمنع إهدارها. ☐

تطبيقات عملية

مقترح لإعداد وصفة بإعادة طهي الأطعمة

كروكيت الدجاج

(الوصفة تصلح لشخصين)

المقادير:

- ١ كوب من بقايا الدجاج.
- ١ كوب بطاطس مسلوقة.
- ٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم.
- ٢ بيض.
- بقسماط للتغطية.
- ٢ صفار بيض
- زيت للتحمير



الطريقة:

- يفرم الدجاج ويخلط مع البطاطس و صفار البيض والبقدونس ويعجن جيداً.
- تشكل العجينة على هيئة أصابع.
- يخفق البيض ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل.
- تغطى أصابع الدجاج بالبيض والبقسماط.
- تحمر في الزيت تحميراً غزيراً.

نشاط صفي:

اقترحي طبق من المطبخ الكويتي لإعادة طهي الأطعمة ؟

التقويم النهائي

السؤال الأول: ضعبي (😊) أمام العبارات الصحيحة و (😞) أمام العبارات غير الصحيحة:

١. تختلف وجبات الأشخاص حسب مناخ المناطق التي يعيشون بها. ()
٢. الخضروات من الأغذية منخفضة القيمة الغذائية. ()
٣. شواء الأطعمة يكسبها ليونة ولون جيد. ()
٤. تؤثر الأبخرة المتصاعدة من الشواء على صحة الإنسان. ()
٥. تستخدم كمية قليلة من المادة الدهنية في التخمير الغزير. ()
٦. تكرار استخدام المادة الدهنية يؤدي إلى تكوين مركبات ضارة بالصحة. ()

السؤال الثاني: أكملتي العبارات التالية بما يناسبها من كلمات أو جمل:

١. الطهي هو تعريض الطعام لتغيير مظهره ليصبح لنا سهل المضغ.
٢. السلق هو إنضاج الطعام مع سائل تبلغ حرارته درجة مئوية.
٣. ينقسم التخمير إلى نوعين أساسيين هما التخمير
والتخمير حسب كمية الدهن المستخدم.
٤. أسباب عسر الهضم نسبة الدهون بالأطعمة المحمرة.
٥. تحفظ الأطعمة الفائضة بشكل ، أو موسمي.
٦. الأطعمة لا تستخدم مع بقايا الطعام الناضجة حتى يكون الطعام
النهائي ناضجا عند إعادة تدويره.
٧. التخمير البسيط هو إنضاج الطعام في كمية من المادة الدهنية.

السؤال الثالث: اختاري من المجموعة (أ) ما يناسبها من المجموعة (ب):

١. كمية الطاقة الناتجة عند حرق (١) جرام من العناصر الغذائية:

الرقم	(أ) العنصر الغذائي	الإجابة	(ب) كمية الطاقة
١	البروتين		٩ كالوري
٢	الدهون		٦ كالوري
			٤ كالوري

٢. اختاري الميزة المناسبة لطريقه الطهي:

الرقم	(أ) طريقة الطهي	الإجابة	(ب) المميزات
١	السلق		- حفظ العصارات داخل الأطعمة
٢	الشواء		- توفير الجهد
٣	التحمير		- طريقة سهلة ممكن استخدامها خارج المنزل
			- لذيذة الطعم والرائحة

السؤال الرابع: اكتب المصطلح العلمي الدال على العبارات التالية:

١. () القوة التي تمكن جسم الإنسان الحي من القيام بمختلف الأنشطة الحيوية اللازمة للمحافظة على استمرار الحياة الطبيعية.

٢. () مقياس لكمية الطاقة في الغذاء التي تنتج عند احتراق الغذاء في الجسم.

٣. () كمية الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الغذاء الذي يتناوله.

٤. () إنضاج الطعام في كمية محدودة من سائل حرارته دون درجة الغليان بقليل ٩٠ درجة مئوية في إناء محكم الغطاء على نار هادئة مباشرة أو داخل الفرن.

٥. () كمية الطاقة التي يستهلكها جسم الإنسان لأداء أنشطته المختلفة.

٦. () طريقة طهي الطعام وإنضاجه في كمية من المادة الدهنية تختلف كميتها ودرجة حرارتها تبعاً لأنواع الأطعمة المختلفة.

السؤال الخامس: عللي ما يلي تعليلاً علمياً سليماً:

١. استخدام الأكواب والملاعق القياسية في إعداد الوجبات الغذائية

٢. الطهي بالتسبيك يسبب عسر الهضم

٣. الفخار من أفضل الأواني استخداماً للطهي بالتسبيك

السؤال السادس: أجبني عن الأسئلة الآتية:

١. اذكر أدوات قياس المواد الغذائية:

٢. عددي طرق طهي الطعام:

٤. اذكر أهمية حفظ الأغذية:

٥. كيف تعيد تدوير بقايا التوست:

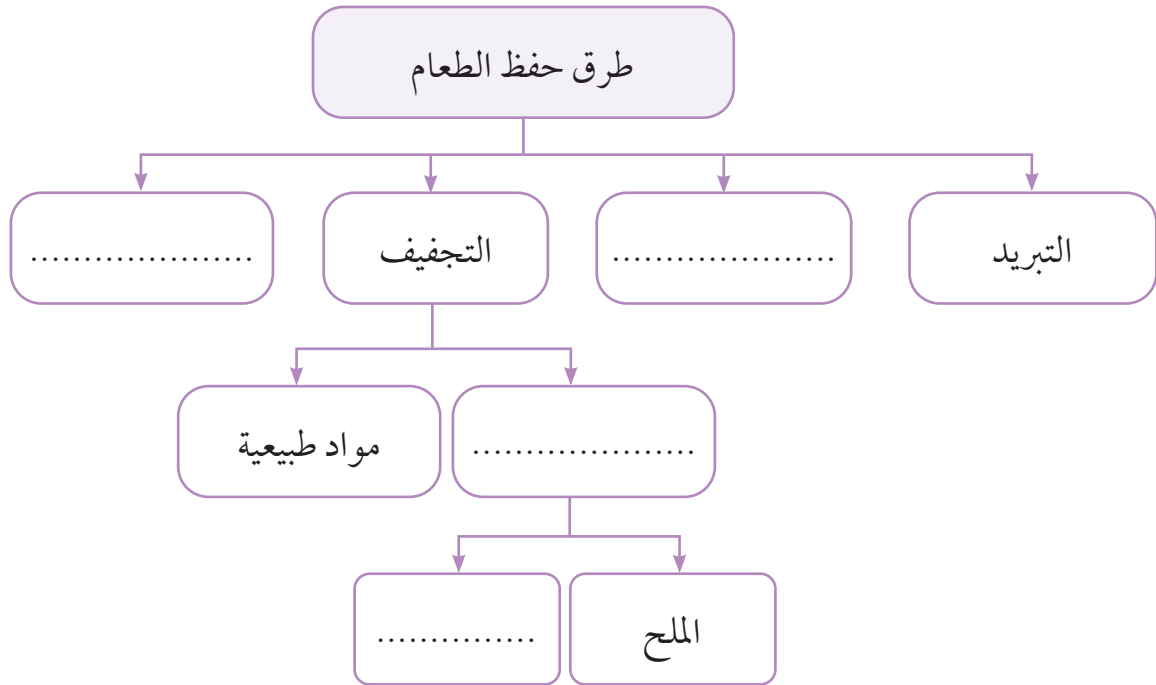
السؤال السابع: فكري واحسبي !!

* ضاعفي مقدار كمية كل من:

أ - ٢ كوب سميد

ب - ربع لتر من الحليب (٢٥٠ مل)

السؤال الثامن: أكمل المخطط السهمي بما يناسبه من كلمات أو جمل:



وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال:

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة:

فهرس الكتب والمراجع والمواقع الالكترونية

وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية

- الشافعي، ن. (٢٠٠٩). فن التعامل مع المراهقين: مشكلات وحلول. دار البيان.
- بكار، ع. ك. (٢٠١٠). المراهق: كيف تفهمه، كيف نوجهه. دار السلام.
- كوجك، ك. ح. & داود، ل. ج. (١٩٩٥). المرجع في التربية الأسرية (ط. ٢). عالم الكتب

وحدة الغذاء والتغذية

- المدني، خ. ع. (١٩٩٦). تقييم الحالة الغذائية. دار المدني.
- المطوع، س. (١٩٨٩). اللقمة الهنية. مطابع الرسالة.
- قبوري، م. (١٩٩١). المائدة الشهية (ط. ٢). مركز الأهرام للترجمة والنشر.
- نقولا، ن. & عثمان، ب. (١٩٦٤). أصول الطهي: النظري والعملي (ط. ٩). مكتبة النهضة المصرية.



قيّم منا هجنا



الكتاب كاملاً