

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي

المدرسة أونلاين



موقع

حلول كتبي

<https://hululkitab.co>

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: موقع حلول كتبي

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الصحية والنسائية

التعليم الثانوي
(نظام المقررات)

البرنامج المشترك
كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

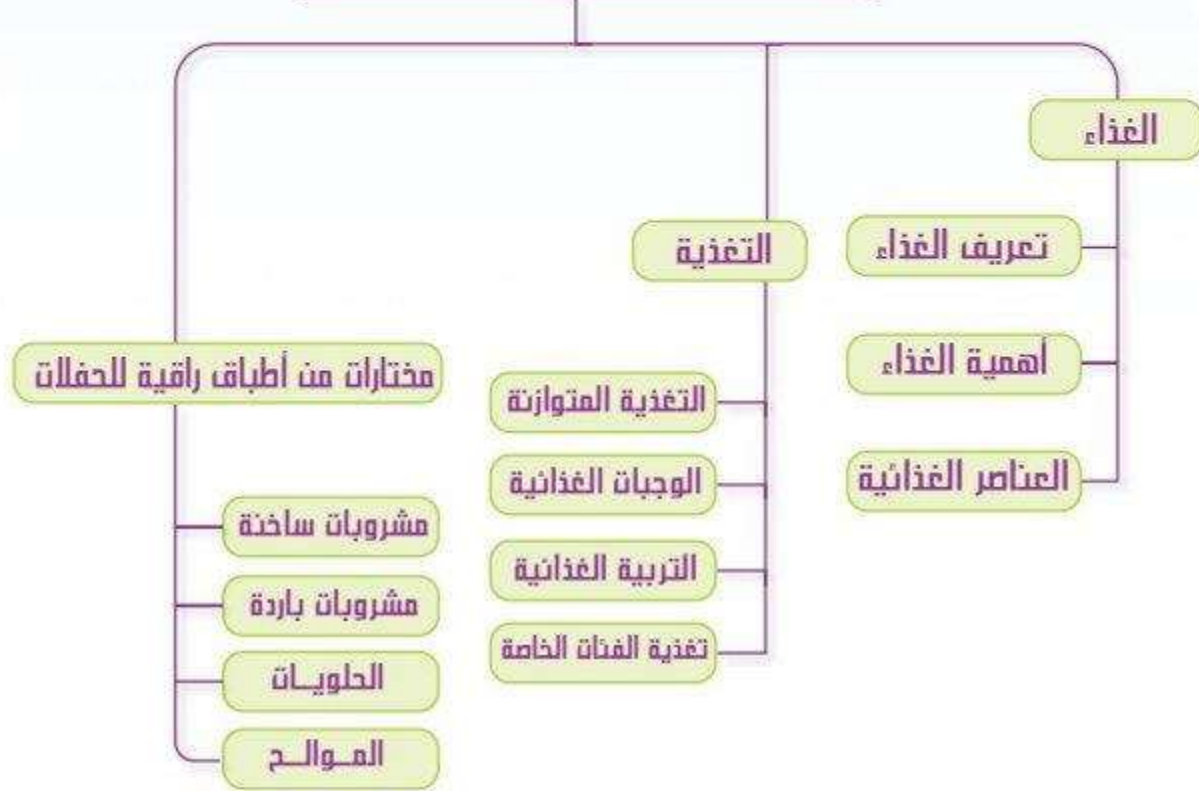
طبعة ١٤٤٣ - ٢٠٢١

الوحدة الأولى

الغذاء والتغذية



موضوعات وحدة الغذاء والتغذية



مقدمة الوحدة

التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل، وترتبط الصحة بالغذاء؛ لأن الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية يساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية، ووقايته من الأمراض؛ ولكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان احتياجاتها الغذائية الخاصة التي تؤثر في صاحبها، فالتغذية السيئة تؤدي إلى حدوث العديد من المشاكل الصحية، بينما تنعكس التغذية السليمة كمتأ و نوعاً على صحة الإنسان وجمال شكله.



الغذاء

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- تعريف الغذاء.
- أهمية الغذاء.
- مفهوم العناصر الغذائية.
- مكونات العناصر الغذائية.
- فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية.
- اقسام بعض العناصر الغذائية.
- مصادر العناصر الغذائية.
- احتياجات الجسم من العناصر الغذائية.

المقدمة

قَالَ تَمَّالٌ: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِزَةٌ وَجَعَلْتُ مِنَ الْأَنتَبِ وَزَرْعٌ وَنَجِيلٌ صَنَوَانٌ وَعَثْرٌ صَنَوَانٌ يُسْقَى بِمَاءٍ وَجِدِرٍ وَتُقْبَضُ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾⁽¹⁾

تعريف الغذاء:

الغذاء: أي مادة صلبة أو سائلة ينتج عن استهلاكها طاقة ونمو وصيانة وتكاثر وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم.

فكري



برأيك..... لماذا نأكل؟

لكي نعيش ونغذي جسمنا ونحميه من الامراض

(1) سورة الرعد

أهمية الغذاء:

- ١- إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.
- ٢- النمو وبناء الأنسجة وتجديدها.
- ٣- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم والوقاية من الأمراض.

العناصر الغذائية هي: مجموعة من المركبات الأساسية التي يحتاجها الجسم، والتي يجب الحصول عليها من خلال الغذاء؛ وذلك لعدم قدرة الجسم على إنتاج كميات كافية منها، أو قد لا يُنتجها أبداً، مما يستدعي اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي عليها.

يتكون غذاؤنا من عناصر غذائية مهمة هي:

العناصر الغذائية

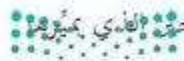


فائدة

إن بعض الأمراض قد تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو أكثر، من عناصر التغذية.

هيا معاً لتعرف على هذه العناصر الغذائية.

أولاً: البروتينات



مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية، وهي المصدر الوحيد للنيتروجين الحيوي للجسم؛ للقيام بوظيفتها الأساسية لبناء أنسجة الجسم وصيانتها، والأحماض الأمينية نوعان:



شكل (1)

- رئيسية: لا يستطيع الجسم تصنيعها.

- غير رئيسية: يستطيع الجسم تصنيعها.

وظائف البروتينات:

- 🦋 يساعد على النمو وبناء أنسجة الجسم المختلفة.
- 🦋 تعويض ما فقده الجسم من أنسجة.
- 🦋 تكوين بعض هرمونات وإنزيمات الجسم.
- 🦋 تكوين الأجسام المضادة التي تقاوم الأمراض.
- 🦋 المحافظة على الضغط الإسموزي للجسم.

فكري

كيف تحمين شعرك وأظفارك من التكسر؟

للشعر: تناول طعام صحي غني بالمعادن والفتامينات التي تقوى الشعر و ابرز الاطعمه (العدس-سمك السلمون-التوت-اللبن)، عمل ماسكات وزيت اسبوعيا قص اطراف الشعر بشكل شهري ودوري

الاطافر: تجفيف اليدين والاطافر جيدا

عدم استخدام مزيل الاظافر

تجنب تركيب الاظافر

عدم ازالة الجلد حول الاظافر

تناول الطعام المتوازن والصحي

مثل: اللحوم
الالبان ومشتق

كامل)

كسرات. وهي

مختلطة.

فائدة

إن تناول أكثر من نوع من الحبوب، أو البقول أو كليهما معاً يكمل بعضها بعضاً فتصبح بروتيناً كاملاً.

نشاط فردي (أ)



بالرجوع إلى أحد مصادر التعلم،

وضعي لماذا تُعد البروتينات الحيوانية كاملة وذات قيمة غذائية عالية.

تعتبر البروتينات ذات قيمة عالية بالمقارنة بالمصادر النباتية لأنها تتكون من تركيبة متكاملة متوازنة من الأحماض الأمينية

كيلوجرام من وزن

تقد

الجسم، بينما تزداد الحاجة لدى المرأة الحامل والمرضع والمراهقين، وقد تنضاعف الحاجة في مرحلة الطفولة.

فكري



يقل احتياج المرأة إلى البروتين عن الرجل؟

إذا احتاج يومياً ٥٤ جرام من البروتين، وقد أحصل عليه من تناول **بجاجة البيض**

٦٨

ثانياً: الكربوهيدرات



المصدر الرئيس للطاقة التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطاته الحيوية، ومعظمها من مصدر نباتي، شكل (٢).

أقسام الكربوهيدرات

سكريات عديدة (معقدة)

تنتج عن اتحاد عدد كبير من السكريات الأحادية. مثل: النشا والجليكوجين والسيليلوز.

سكريات ثنائية

وهي عبارة عن نوعين من السكر الأحادي مثل: سكر المائدة (سكروز) وسكر الحليب (اللاكتوز).

سكريات أحادية (بسيطة)

وهي الأساس لجميع المواد النشوية والسكرية. مثل: سكر العنب (الجلوكوز) وسكر الفواكه (الفركتوز).

فائدة

هل تعلمين؟
أن جميع أنواع السكريات تتحول بعد الهضم إلى سكر بسيط هو سكر الدم.

فكري

ما اسم سكر الدم؟ تركيز الجلوكوز في الدم

وظائف الكربوهيدرات:

- تُعد المصدر الرئيس والاقتصادي للطاقة في غذاء الإنسان.
- تحمي البروتين من استخدامه في توليد الطاقة (كيف ذلك؟).
- تساعد على احتراق الدهون احتراقاً كاملاً.
- تحافظ على سلامة الجهاز العصبي.
- تُعد سكر اللاكتوز ضرورياً لنمو البكتيريا النافعة التي تتكاثر في الأمعاء.
- تحتوي على الألياف الغذائية، مثل السليلوز والبكتين و... إلخ، والتي لها فائدة غذائية عالية.

نشاط جماعي (٢)



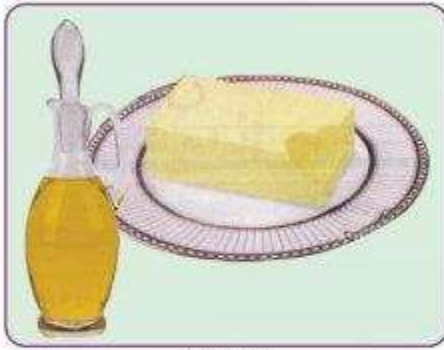
بالتعاون مع مجموعتك:

أعدّي تقريراً بسيطاً عن فائدة الألياف الغذائية لصحة الإنسان.

إن الحرص على تناول الألياف وخاصة الأنواع الذائبة منها أحد العوامل التي تقلل من ارتفاع نسبة الكوليسترول الدم ومن الارتفاع السريع في نسبة الدم بعد تناول وجبات الطعام مما يؤدي إلى تقليل احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب ومرض السكري وإلى ضبط الارتفاعات بنسبة سكر الدم والكوليسترول لمن لديهم اضطرابات. ويعتبر الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الألياف الغذائية أقل عرضه للإصابة بالاورام وسرطان الأمعاء والقولون مقارنة بأولئك الذين يتناولون كميات قليلة من الألياف والحاجة اليومية من الألياف ووفق الإرشادات الطبية الدولية للعلوم فإن الرجال ما دون سن الخمسين تناول ٣٨ غراماً وتقل الكمية بعد تجاوز السن إلى ٣٠ غراماً في اليوم. أما النساء دون سن الخمسين فعليهن تناول ٢٥ غرام يومياً ومن هن فوق ذلك العمر عليهن تناول ٢١ غراماً يومياً من تلك الألياف النباتية أما الأطفال المراهقين ما دون سن الثامنة عشر فيمكن حساب كمية ما يحتاج إلى ١٠ غرامات من الألياف يومياً والمنتج النباتي عالي المحتوى من الألياف بالتعريف الطبي هو ما كان به أكثر من ٥ غرامات في كل حصة غذائية. والاختيارات الأفضل لبلوغ تناول تلك الكمية هي الحبوب الكاملة غير المقشرة للقمح أو الذرة أو الشوفان أو غيرهم والفواكه والخضار والبقول والمكسرات والبذور أما الحبوب المقشرة كالتى في الخبز الأبيض أو المعكرونة فإن كمية الألياف بها متدنية وكذلك الحال في عصير الفواكه الطازجة بالمقارنة مع تناول كامل الثمرة منها دون تقشير أو إزالة الألياف منها

إذا احتاج يومياً ٤ = أجرام من الكربوهيدرات، وقد حصل عليه من تناول
..... الأرز..... والذرة..... والبطاطا الحلوة

ثالثاً: الدهون



شكل (٣)

مصدر مكثف للطاقة، ومكون أساس لأغشية الخلايا، وتتكون من
جزء جليسرول وثلاثة أحماض دهنية، شكل (٣).

فائدة

إن جرام واحد من الدهون يعطي (٩) سعرات حرارية، أي ضعف
ما تعطيه البروتينات والكربوهيدرات.

اقسام الدهون

حيوانية

- توجد في الحليب ومنتجاته والشحم
والسمن والزبدة.
- تكون طلبة في درجة الحرارة العادية.
- تحتوي على أحماض دهنية مشبعة.

نباتية

- توجد في زيت الزيتون وزيت الذرة
وزيت دوار الشمس والمكسرات.
- تكون ذائبة في درجة الحرارة العادية.
- تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة.

وظائف الدهون :

- تُعدُّ مصدر الأحماض الدهنية الضرورية للجسم وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون.
- تحافظ على درجة حرارة الجسم؛ لوجود طبقة دهن تحت الجلد.
- تعمل على تثبيت وحماية بعض الأعضاء المهمة في مكانها، مثل: القلب والرئتين والكليتين.
- تعطى طعاماً مميّزاً للطعام، وتساعد على الشعور بالشبع.
- تساعد على تليين الفضلات، وتسهل التخلص منها.
- تشارك في بناء خلايا الجسم.

فكري



هل لديك فوائد أخرى للدهون؟ اذكرها.

لدهون أهمية متنوعة منها:

لدهون مهمة في تنظيم مستوى الكوليسترول بالجسم لها أهمية لصحة الجلد والحفاظ عليه من الجفاف والتشقق مخزون الجسم من الدهون يعمل على عزل الجسم عن المؤثرات السطحية والعمل كوسادة حماية لأعضاء الجسم الداخلية فهي من ناحية تحافظ على درجة حرارة الجسم ومن ناحية أخرى تعمل على امتصاص الصدمات

يُعدُّ سبباً لأمراض القلب وتصلب الشرايين، ومن ثمَّ جلطات القلب والدماغ، عافانا الله منها.

ية اليومية



شكل (٤)

نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

أعدّي ورقة عمل مختصرة حول فوائد الكوليسترول مستعينة بأحد مصادر التعلم في ذلك.

رابعاً: الماء

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي، فخلايا الجسم وأنسجته تعتمد اعتماداً كلياً على الماء، حيث تبلغ نسبته (٦٥-٧٠٪) من وزن جسم الإنسان الذي يستطيع أن يعيش ثلاثين يوماً دون طعام، بينما لا يستطيع العيش أكثر من ثلاثة أيام دون ماء.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ (١).

فكري



ما الأضرار الناتجة عن نقص شرب الماء؟

الجفاف والتعب وقلة النشاط
فقدان القدرة على ضبط حرارة الجسم
فقدان التوازن
حصى الكلى
النسيان
جفاف العين والفم والجلد

نشاط فردي، (E)



من وجهة نظرك الشخصية :

ما العلاقة بين كمية الماء التي تشربونها يومياً وبين نضارة بشرتك؟

اهمية شرب الماء:

يمنح الجسم الرطوبة الكافية مما يسكب الجلد الليونة ويحفظ للعينين البريق
يجدد حيوية كل الخلايا الجسم
ينظم درجة الحرارة الجسم
يعمل على تخليص الدم من السموم والرواسب
ينشط الجهاز الهضمي وعملية الاخراج
يخفف سوائل الجسم
يعمل على ترطيب المفاصل وليونة حركتها ويحميها من الكدمات
يعوض ما يفقده الجسم من السوائل التي تخرج في البول والعرق والبراز ورطوبة الزفير
ينشط وظائف الكلى

- ✈ يدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم .
- ✈ يفيد في إعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والأعضاء والمفاصل .
- ✈ يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد، والرئتين .

تذكرني أن،

شرب الماء أثناء تناول الطعام يسبب ضرراً للجسم؛ لأنه يخفف العصارة المعدية فيبطئ من عملية الهضم.

خامساً: الفيتامينات

مركبات عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة، لا يستطيع الجسم تركيبها وإنما تتوفر في الأغذية أو العقاقير الطبية، وهي مهمة لتنظيم عمليات الصيانة ونمو الجسم ومقاومته للأمراض، شكل (٥) و(٦).



شكل (٦)



شكل (٥)



أقسام الفيتامينات

ذائبة في الماء.

- لا تخزن في الجسم بمقادير كبيرة.
- تحصل أعراض النقص بصورة سريعة.
- مثل: فيتامين ج، مجموعة فيتامين (ب).

ذائبة في الدهون.

- تخزن في الجسم بكميات كبيرة نسبياً.
- لا يحصل نقص سريع عند عدم تناولها يومياً.
- مثل: فيتامين أ، د، هـ، ك.

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون:

فيتامين (أ)

مصادره:



يوجد فيتامين (أ) في المصادر الحيوانية مثل زيت كبد الحوت، الكبد، الكليتين، الزبدة، صفار البيض، بينما مولد فيتامين (أ) وهو الكاروتين يوجد في الخضراوات الخضراء والفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر، مثل: الجزر والمانجو والبابايا والحليب الكامل الدسم، والأحيان كاملة الدسم، شكل (٧).

شكل (٧): مصادر فيتامين «أ».

وظيفته :

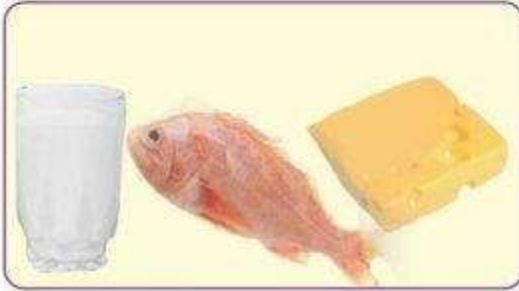
ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان ومقاومة العدوى وللمحافظة على قرنية العين. كما يعمل كمضاد للتأكسد، لذا فهو يفيد في الوقاية من بعض أنواع السرطان.

نقصه :

يؤدي إلى التهاب وجفاف الجلد، وجفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي).

فيتامين (د)

مصادره :



شكل (٨) :مصادر فيتامين «د».

الحليب، الزبدة، زيت السمك، الكبد، بعض أنواع السمك كالسردين والتونا وصفار البيض، كما أن هذا الفيتامين يتكون في الجسم تلقائيًا عن طريق تعرض الجلد للشمس (غير المحرقة)، شكل (٨).

وظيفته :

يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم والفسفور، وله دور كبير في تركيب العظام والأسنان.

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بمرض الكساح (تقوس الساقين) عند الأطفال وتأخر ظهور الأسنان، أما عند الكبار فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام.

فيتامين (هـ)

مصادره :



شكل (٩) مصادر فيتامين «هـ».

زيت الفول السوداني، جنين القمح، بذرة القطن، الزبدة، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، المكسرات، البقوليات، الذرة الصفراء، شكل (٩).

وظيفته :

يعمل كأحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد الجسم على إصلاح الخلايا التالفة، ويذيب الجلطات الدهنية في شرايين القلب. عامل مضاد للجلطة الدموية ويساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة، كما أنه ضروري لعملية التكاثر.

نقصه :

قد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم عند الطفل الرضيع، أما عند البالغين فيسبب نقصه فقدان الحيوية والحمول وعدم القدرة على التركيز.

فيتامين (ك)

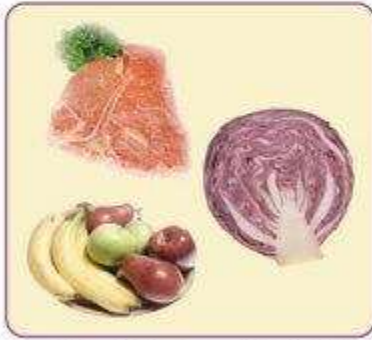
مصادره :

أوراق السلق الخضراء، اللفت (الكرنب) والقرنبيط، كما يوجد بكميات أقل في الحبوب، كالأرز والشوفان والقمح وفي الفواكه واللحوم، شكل (١٠).

وظيفته :

يعمل على سرعة تخثر الدم والتئام الجروح.

نقصه :



شكل (١٠): مصادر فيتامين «ك».

قد يؤدي إلى ضعف قدرة الدم على التخثر، مما يؤدي إلى النزف الداخلي والخارجي.

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الماء :

فيتامين (ب١)

مصادره :

خميرة البيرة، الحبز الأسمر، نخالة القمح، الكبد، الحليب ومنتجاته، شكل (١١).

وظيفته :

يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة حرارية في العضلات وفي الجهاز العصبي، ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي.

نقصه :

نقصه الشديد يسبب مرضاً يسمى البري بري، وينسب هذا المرض الجهاز العصبي في البالغين، ويحدث التهابات وشللاً في الأعصاب، أما نقصه المعتدل فيسبب تعباً خفيفاً وفقدان الشهية والغثيان وضعف العضلات، واضطرابات هضمية وفقدان التركيز والإمساك.



شكل (١١): مصادر فيتامين «ب١».

نشاط جماعي (٥)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

أعد تقريرًا حول الآتي :

- ١ - أهمية فيتامين (ب ١) للأطفال .
- ٢ - النتائج المترتبة على نقص فيتامين (ب ١) .

أهمية فيتامين ب ١ للأطفال

يعتبر هذا الفيتامين ضروري لوظائف الأعصاب واداء العضلات والمساعدة في انتاج الطاقة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون

النتائج المترتبة على نقص فيتامين ب ١

فقدان الشهية الامساك الشعور بالضيق والتعب عدم التركيز كما ان النقص المزمن يؤدي الى مضاعفات تشكل خطورة بالغة على الجهاز العصبي والعضلات اما في حالات النقص الحاد فتظهر اعراض مرض البري بري

الأنسجة وترميمها .

نقصه :

لا يسبب مرضًا نوعيًا، ولكن أعراض نقصه تؤدي إلى ظهور تشققات وتقرح في زاويتي الفم مع التهاب اللسان والشفثين، وتصبح العينان حساستين للنور وتتعبان بسرعة، ويتقشر الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر .

فيتامين (ب٦) البيريدوكسين

مصادره :

خميرة البيرة، اللحوم، الكبد، الكليتين، الحبوب الكاملة، الموز، البطاطس، البيض، والأسماك، شكل (١٣) .



شكل (١٣) : مصادر فيتامين «ب٦» البيريدوكسين - وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

وظيفته:

يساعد على الاستفادة من المواد البروتينية في الجسم، كما أنه ضروري للنمو السليم.

نقصه:

يؤدي نقصه إلى الشعور بالقلق الشديد والتشنجات وبعض المشاكل الجلدية وفقر الدم عند الأطفال.

فكري



ما المقصود بالحبوب الكاملة؟

هي الحبوب لم ينزع عنها الا القشر الخارجي الغير قابل للاكل مثل القمح والصويا والشوفان وبذر الكتان والشعير والذرة تعتبر العمود الفقري للنشويات ومصدر رئيسي من مصادر الكربوهيدرات وهي مصدر هام من مصادر التوازن الغذائي حيث تحتاج الجسم يوميا من 6:7 حصص طبقا للهرم الغذائي



وظيفته:

يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء، وإنتاج البروتين، ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بصورة سليمة.

نقصه:

شكل (١٤): مصادر فيتامين «ب١٢» كوبالامين.

يؤدي نقصه في الجسم إلى الإصابة بفقر الدم الشديد، وكذلك الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي،

والشعور بحرقة في الفم.

فيتامين (ج)

مصادره:



يوجد هذا الفيتامين في الفواكه الحمضية وعصيرها، كالبرتقال، الليمون، الفراولة، الشمام (البطيخ الأصفر)، الطماطم والخضراوات الخضراء، الملفوف، البطاطس،

شكل (١٥).

شكل (١٥): مصادر فيتامين «ج».

وظيفته :

يساعد على تشكيل البروتينات الضرورية، وعلى امتصاص الجسم للحديد، و على سرعة إنتقام الجروح، كما أنه ضروري للمحافظة على العظام والأسنان واللثة .

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بداء الإسقربوط الذي يسبب انحلال الجلد والأسنان والأوعية الدموية، ويسبب كذلك نزيفاً في اللثة .

فائدة



إن تناول الخضراوات الطازجة يحافظ على الكثير من الفيتامينات الذائبة في الماء .

نشاط فردي (٦)



من خلال دراستك للفيتامينات،

قدمي نصائح لزميلاتك ترشدهم إلى كيفية الحصول على جميع الفيتامينات في غذائهم اليومي .

عن طريق تناول وجبات غذائية متكاملة تحتوى على الخضراوات بشكل اساسي وفعال اما ثمار الفاكهة فهي عنصر هام ومتكامل من عناصر الفيتامينات

بيائية

فائدة



إن تعدد الألوان في الوجبة الواحدة يعني مجموعة أكبر من الفيتامينات والعناصر المعدنية.

أقسام العناصر المعدنية

صغرى

يحتاج اليها الجسم بكميات قليلة مثل :
المنجنيز، الحديد، اليود، البورون، الزنك،
السيلكون.

كبيرة

يحتاج اليها الجسم بكميات كبيرة مثل :
الكالسيوم، البوتاسيوم، الفسفور، الصوديوم،
المغنيسيوم.

أمثلة لبعض العناصر المعدنية

الكالسيوم

مصادره :

يوجد في البيض، والحليب ومنتجاته، مثل : (الأجبان،
الزبادي، الأيسكريم بالحليب)، الخضروات ذات الأوراق
الخضراء، الربيان (الجمبري)، الأسماك التي تؤكل مع
عظامها، التبن، شكل (١٦).

وظيفته :

يساعد على تكوين العظام والأسنان وعلى سرعة تخثر الدم، كما أنه يساعد على تحريك العضلات
والأعصاب وعلى سرعة التئام الجروح والعظام.

نقصه :

إن نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح، وكذلك تلف العظام وإصابتهم بنوبة

من التشنج، أما عند البالغين فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام.



شكل (١٦): مصادر الكالسيوم.

نشاط فردي (٧)



بالرجوع الى مصادر المعرفة ،

دوني الاحتياجات الغذائية من الكالسيوم لكل من :

- فتاة بعمر ١٠ سنوات . - المرأة الحامل . - المرأة المرضع .

فتاة بعمر ٨٠٠٠ يومياً

المرأة الحامل : ١٠٠٠٠ مجم/يومياً

المرأة المرضع : ١٢٠٠٠ مجم/يومياً



شكل (١٧) : مصادر الكالسيوم.

يوجد في الحليب ومنتجاته، مثل: الأجبان، والزبادي، واللحوم، والطيور، والأسماك، والحبوب، والمكسرات، والبقوليات، شكل (١٧).

وظيفته :

يساعد على تكوين العظام والأسنان، ويساعد في تمثيل

البروتين والدهون والكربوهيدرات في الجسم، كما يساعد على حفظ التوازن القاعدي والحامضي في الجسم.

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بالضعف العام، وفقدان الأملاح من العظام، وفقدان الكالسيوم من الجسم، بالإضافة إلى الزيادة في نشاط الغدة الدرقية.



شكل (١٨) : مصادر اليود.

اليود

مصادره :

يوجد في الملح المعالج باليود، وفي المنتجات البحرية، وفي النباتات التي تنمو على شواطئ البحر، شكل (١٨).

وظيفته :

مهم لهرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة واليود، كما إنه يمنع - بإذن الله - الإصابة بمرضين: تضخم

الغدة الدرقية.

نقصه :

يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية .



شكل (١٩): مصادر الزنك.

الزنك

مصادره :

يوجد في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والفواكه، والحبوب غير المزالة عنها قشورها، كالقمح والشوفان والذرة، وفي الكبد والكليتين واللحم الحمراء والبيضاء، شكل (١٩) .

وظيفته:

منشط للأنزيمات وضروري للنمو ومهم لشفاء والتئام الجروح .

نقصه :

يؤدي إلى بطء في النمو، وتأخر في شفاء الجروح، وضعف المناعة، والشعور بالحمول، وظهور حب الشباب .

نشاط جماعي (٨)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك والرجوع إلى أحد مصادر التعلم :
وضحي العلاقة بين الزنك وحاسي الشم والتذوق .

يعتبر الزنك من الاملاح المعدنية الهامة جدا لجسم الانسان حيث انه يوجد في كل خلية فهو يؤثر على عمل حوالي ١٠٠ انزيم تدخل في العمليات الحيوية للجسم ،ومنها مشاركة الزنك في الحفاظ على حاسة الشم والتذوق



شكل (٢٠): مصادر الحديد.

عنها قشورها كالقمح والشوفان والذرة، البقوليات والمكسرات، بعض الفواكه المجففة كالجوز والمشمش والتين والتمر، شكل (٢٠) .

وظيفته :

مهم لخلايا الدم الحمراء ويدخل في تركيب الهيموجلوبين، كما أنه مهم للأنزيمات التي تعجّل عملها في الجسم .

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم والإحساس بالتعب، وضعف التركيز.

فكري



ما الأضرار الناتجة عن زيادة مستوى الفسفور في الدم؟

ان احد اسباب ارتفاع فسفور الدم هو ضعف وظيفة الكلية ومن النادر ان يكون سببه هو زيادة تناول الفوسفور او زيادة فيتامين د التي تسبب زيادة في امتصاص الفوسفور لذا فانه نادر في الاشخاص العاديين الذين لا يشكون او لا يعانون من امراض الكلية وضعفها حالات تزيد نسبة الفوسفور :

اللحوم-البيض-المكسرات

الاعراض تحصل في حالات قليلة منها:

الحكة- احمرار العين- الام المفاصل والام العظام – وعلى المدى البعيد فقد يترافق مع تصلب الشرايين وتضييقها وبالتالي زيادة نسبة الاصابة بالجلطات القلبية على المدى البعيد وتسبب امراض في العظام الناجمة عن قصور الكلية العلاج يكون في علاج السبب وقليل الاطعمه التي تحتوى على الفسفور واستخدام الادويه

يؤدي نقصه إلى سرعة تسوس الأسنان، والإصابة بهشاشة العظام.

شكل (٢١)

تذكري أن :

المعادن تخزن في العظام والأنسجة العضلية؛ لذا فإنه من المحتمل حدوث تسمم عند تناول كميات كبيرة منها ولدة طويلة.



التقويم

لا بد من اعطائها النصائح اللازمة
وتوعيتها باهمية البروتين في عملية
النمو وبناء الانسجه
وان لم تستجب يجب اعطائها بدائل مثل
البروتينات النباتية الموجوده في
البقوليات لتعويض النقص

س ١ ، أعطي حلولاً للمشكلات الآتية :

○ فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية.....

○ طفل يعاني من نقص في النمو.....

نقوم بوزن قياس الطفل في كل من هذه الاوقات:

في غضون اسبوع او اسبوعين بعد الولادة

في عمر شهر شهرين اربعة وسنة وتسعه اشهر و ١٢ و ١٨ و ٢٤
شهرًا

مرة في السنة في الفترة بين ٤ و ٦ سنوات

وينبغي قياس طول الاطفال والمراهقين مره واحدة بسنة

النقاط الرئيسية بعد الوزن والقياس

رصد نمو الطفل في انتظام

ان فترات سوء التغذية قد تؤدي الى تباطؤ النمو

قد يكون الاضطراب موجود عند الولادة او يكتسب في وقت لاحق

وتوجد حالات بالامكان معالجة اضطراب النمو فيها

وفي كل مرحلة يتم تشخيص الطفل فيها يتم ملاحظة نقص النمو

واتباع تعليمات الطبيب بدقه مع مراعاة اظهار الجوانب الايجابية

من اجل نفسية الطفل

س ٢: اعدى ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم:

البروتين: عنصر مهم ونقصه يؤدي الى مشاكل وامراض منها:
الهزال مرحلة مرضية تصيب الاطفال خلال السن الاولى من العمر بعد الفطام المبكر وينتج المرض عن نقص الطاقة او طاقة البروتين معا
الكواشركور: احد امراض سوء التغذية يصيب الاطفال من ١-٤ سنوات ينتج عن تغذية الاطفال بوجبات غنية بالكربوهيدرات وفقيرة بالبروتينات وقد يكون نتيجة العدى او اصابة اعضاء او انسجة الجسم بالرضوض
هشاشة: حالة مرضية تقل فيها كثافة العظام بمعنى نقصان املاح الكالسيوم والياف الكولاجين(الياف بروتينية غير ذائبة توجد في الانسجة الضامة وتعمل على ربط الخلايا والانسجة العظمية ويمثل الكولاجين ٣٠% من البروتين الكلى بالجسم
ان البروتين هو المكون الاساسي لبناء الانسجة وبالتالي لتكوين العضلات وفي نفس الوقت يعتبر صعب الهضم خاصة لو اخذ بكميات كبيرة فان ذلك يؤدي الى ارتفاع نسبة البوريك اسيد والبوريا
ويظهر النقص عن المسنين في صورة منخفضة من فقر الدم ونقص النشاط العام وضعف الشهية نتجة لنقص الهيدروكلوريك في المعدة ومن بروتين الغذاء.

س ٣: مما تعلمته استنتجى اسباب ما يلي :

ناقشى السمنة في مجتمعا العربي :

١-تطور اسلوب الحياة: مرت المجتمعات بعدة مراحل تطورت فيها الحياة الاجتماعية والاقتصادية بسرعة وبصورة غير تدريجية توفرت فيها المواد الغذائية بصورة كبيرة وبنوعيات وكميات هائلة ولم يتبع هذا التطور توعية صحية لتحديد الاختيار وتنظيم الغذاء ولم يعطى الاهمية الملانمة مما تسبب بظهور طفرة زايده في الوزن

٢-معاملة المجتمع للام الحامل والمرضع: تحضى الام الحامل والمرضع بعناية خاصة من قبل الجميع حيث بمجرد العلم بالحمل يبدء الجميع بتوفير وسائل الراحة ومحاولة توفير الاغذية العالية السعرات وتنفيذ رغباتها في هذه المراحل والتي تتميز بالرغبة في الاغذية الشعبية الدسمة والام تلتزم الراحة وعدم الحركة بسبب الاعتقادات الخاطنة مما يساهم في انتشار السمنة

٣-انتشار تناول الاغذية الهشة او الخاوية: هي تلك الاغذية والمشروبات التي تزود الجسم بالطاقة الحرارية العالية والخالية من العناصر المغذيات بالاضافة لتزويدها الجسم بالطاقو الخاوية فهي تحرم الجسم من تناول الاغذية المعدنية بسبب ما تسببه من شبع لدى من يتناولها

٤-ازياد تناول المشروبات الغازية والمقليات والوجبات السريعة: ان تناول هذه الاغذية الخاوية والعالية المحتوى من السعرات الحرارية بدون تنظيم وبصفه مستمرة لد دور مهم في انتشار السمنة والامراض المزمنة فيجب التوعيه لخطورة هذا الامر وما تسبب السمنة من امراض ومشاكل صحيه

٥-الكسل والتراخي: الكثير يلجأ للكسل والتراخي بسبب توفر المادة ووسائل الراحة وعدم القيام بالاعمال اليومية والاعتماد على الخدم في كل صغيره وكبيره

ومن الاسباب الاخرى للسمنة:

اسباب مرضية -الوراثة-تناول بعض الادوية وخاصة مركبات الكورتيزون

س ٤ :قدمي نصيحة لمن يعاني من ارتفاع الدهون في الدم توضحين فيها بعض طرق الطهي الصحية ؟

زيادة الدهون في الدم تشمل الدهون الثلاثية والكوليسترول من اهم مسببات تصلب الشرايين بحيث يفقد الشرايين مرونتها وقدرتها على التمدد والانكماش الضروري للتحكم في ضغط الدم فعند ارتفاع الضغط الدم تقوم الاوعية بالتمدد وعند الانخفاض في الضغك تنكمش الاوعية الدموية لتحافظ على معدل الطبيعي لضغط الدم

اسس الغذاء الصحي تسمى الاسس او القواعد الذهبية لاهميتها وهي :

التقليل من السكر والقهوة والشاي والمشروبات الكحولية

التقليل او الامتناع عن الوجبات السريعة وتقليل من الدهون المشبعة مثل دهن الحيوان والمرجرين

التقليل من اللحوم الحمراء والمطبوخة واستبدالها بلحم الطير والاسماك

التقليل من المقلبات واستبدالها بالمسلوق ،تقليل من المشويات على الفحم واستبدالها بشوي على الفرن

التقليل من الكربوهيدرات البسيطة مثل الخبز الابيض والبسكويت والكعك الامتناع عن المضافات الغذائية

مثل الاصباغ مواد الطعم والرائحة والمواد الحافظة

الاكثر من تناول الحبوب مثل الفاصوليا والعدس والبدور والجوز والحبوب الكاملة الاكثر من تناول

الخضروات الطازجة او المطبوخة قليلا.

استبدال الخبز الابيض بخبز القمح الكامل ،تقليل من الموالح والاطعمة المدخنة،تناول الفواكه بشكل يومي

شرب الماء بكثرة

س ٥ :اعدي نشرة توضحين فيها تأثير عمليات الاعداد والطهي والتخزين على محتويات الغذاء من الفيتامينات ؟

ان عمليات حفظ المحاصيل الطازجة واعدادها يؤثر في قيمتها الغذائية وذلك للأسباب التالية:

تناقص القيمة الغذائية اثر التخزين الطويل

نزع القشرة يؤثر في تخفيض القيمة الغذائية

تعتبر الخضار المتلجة مغذية اكثر من الخضار الطازجة التي توشك على الذبول

فمستوى الفيتامينات يبدأ في التناقص بمجرد ان تقطف الثمرة

كما ان الافراط طهي الاطعمة كتل اللحوم والخضار والاسماك البحريه والوصول لدرجة الاحمرار

يؤدي الى فقد الفيتامينات والمعادن منها

س٦: بالرجوع الى كتب التغذية اعدي تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد على امتصاص الكالسيوم..؟

الكالسيوم من الاغذية الحيوانية المصدر اعلى منه من الاغذية نباتية المصدر وذلك لتواجده مع الالياف النباتية .
كلما زادت كمية الكالسيوم المستهلكة في الغذاء قلت نسبة الممتص منه وجود فيتامين د يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم
تقل نسبة الكالسيوم الممتص من الغذاء اذا زادت نسبة الفسفور فيه مثال ذلك الاكثار من تناول مستحضرات خميرة البيرة حيث وجد ان كثرة تناول هذه المستحضرات تؤدي الى ظهور اعراض امراض الكساح على الرغم من وجود الكالسيوم فيها ويرجع السبب لوجود عنصر الفسفور على شكل فيتامين الذي يلغى فائدة امتصاص عنصر الكالسيوم. الحموضة والوسط المعتدل في الاثنى عشر يساعد على ذوبان وامتصاص الكالسيوم بينما الوسط القلوي يقلل الامتصاص
وجود البروتين حمض الاسكوربيك حمض اللاكتيك في الغذاء يزيد من امتصاص الكالسيوم مع ملاحظة ان كثرة الاستهلاك البروتين تزيد من طرح الكالسيوم مع البول امتصاص الكالسيوم من الحليب ومشتقاته قليلة او عديمة الدسم اعلى من امتصاصه في الاغذية الكاملة الدسم لان الدسم يعوق امتصاص الكالسيوم مكونا مركب معقد لا يمتص وهذا لا يعني ان نمتنع عن تناول الخضروات والحبوب غيرها لانها تحتوى على الياف ومعادن وفيتامينات اخرى يحتاجها الجسم يوميا للحفاظ على العمليات الحيوية في الجسم التدخين والمشروبات التي تحتوى على الكافين تخفف من امتصاص الكالسيوم



التغذية

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- التغذية المتوازنة . 
- الحصة الغذائية . 
- تخطيط الوجبات (مرشد النخلة الغذائية الصحية) . 
- أقسام الوجبات الغذائية . 
- التربية الغذائية . 
- تغذية الفئات الخاصة . 

المقومة



التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف ، حيث قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾^(١) وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله ، ولكنه قد يفقد هذا التوازن والانسجام عن طريق عادات المعيشة السيئة أو الغذاء غير المتوازن ، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض .

(١) سورة الاعراف، الآية رقم (٣١) .



التغذية المتوازنة :

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاج إليها عن طريق تناول الطعام؛ وذلك للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية.

فكري



كيف أعرف أن تغذيتي سليمة؟

الغذاء المتوازن يعتبر احد الاعمدة الاساسية بالنسبة لصحة الانسان ويشترط ان يكون منوعا وكافيا ويشمل مختلف انواع الاغذية وكافيا يسد حاجة الجسم ،،فالتغذية السليمة تنعكس على صحة الانسان فتصبح بشرته نظره مشرقه رطبه حيويه خاليه من أي شحوب وبهتان فالتغذية لها دور فعال في تجدد الخلايا فجمال الوجه ونضارته مرآة لصحة الجسم الداخلي

الحصة الغذائية

وهي المقياس الذي من خلاله يتم ضبط كمية الطعام المختلفة لجعلها ملائمة للطرف الصحي وحاجة كل فرد، ويقوم أخصائيو التغذية بتحضيرها، على أن تحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لكل فرد، بحيث يستفيد منها جسمه وصحته .

تخطيط الوجبات الغذائية

يُعدُّ تخطيط الوجبات الغذائية هدفًا رئيسًا للحصول على وجبات غذائية متوازنة، ويُعدُّ مرحلة النخلة وبسطة لتخطيط هذه الوجبات .



شكل (٢٢)

مرشد النخلة الغذائية الصحية :

يعد مرشداً غذائياً صحياً، نابع من البيئة المحلية، ويهدف إلى تعزيز تناول الغذاء الصحي، وممارسة النشاط البدني حتى تكون هذه العادات الصحية هي سلوك يومي لمختلف الفئات العمرية في المجتمع؛ لتحسين الحالة الصحية والحد من انتشار أمراض سوء التغذية والأمراض ذات العلاقة بالتغذية.

عدد الحصص اليومية لنظام غذائي صحي ومتوازن :

- * يوصى بتناول (٦-١١) حصة غذائية يومياً من الحبوب .
- * يوصى بتناول (٣-٥) حصص غذائية يومياً من الخضروات .
- * يوصى بتناول (٢-٤) حصة غذائية يومياً من الفواكه .
- * يوصى بالحصول على الدهن من الأسماك والبقول والزيوت النباتية، والحد من تناول الدهون الصلبة مثل: السمن والزبدة، والسكريات .
- * يوصى بتناول (٢-٤) حصة غذائية يومياً من الحليب ومنتجاتها .
- * يوصى بتناول (٢-٣) حصة غذائية يومياً من اللحوم والبقول .
- * شرب الماء لا يقل عن (٦) أكواب .

ويختلف عدد الحصص الغذائية لتوضيح كمية الطعام من كل مجموعة التي يحتاج إليها الفرد يومياً؛ ولذلك فعدد الحصص من الحبوب أكبر بكثير من الدهون، لأن الفرد يحتاج إلى كمية من الحبوب أكبر بكثير مما يحتاج من الدهون . والهدف من مرشد النخلة الغذائية الصحية هو تذكير الفرد بأهمية التنوع في الغذاء والاعتدال فيما يتناوله من كل مجموعة للحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة لسلامة وصحة الجسم .



نشاط جماعي (٩)



بالتعاون مع زميلاتك، ومن حياتك العامة ،
دونى المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في العاليتين الأتيتين :
• زيادة بعض العناصر الغذائية

الاصابه بالسمنة المفرطة وزيادة للدهون الجسم وارتفاع الكوليسترول في
الدم وخلل في افرازات بعض الغدد الاساسية في الجسم

نقص بعض العناصر الغذائية :

الاصابة بالنحافة ومرض فقر الدم وهشاشة العظام وخلل في افرازات بعض
الغدد الاساسية في الجسم

الغذائي للإنسان إلى ضوابط تحكمه لضمان الحفاظ على صحته، شكل (٢٣).



شكل (٢٣)

اقسام الوجبات

الوجبات العلاجية المعدلة هي:

التي تقدم للمرضى أثناء العلاج، مثل: مرضى السكر، أو بعض الفئات الخاصة.

الوجبة الغذائية المتوازنة هي:

الوجبة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية التي تحافظ على الصحة الجيدة للإنسان.

الوجبة الغذائية العادية هي:

التي تقدم لمجموعات مختلفة من الأعمار، مثل: الأطفال، المراهقين، الرياضيين.

الشروط الواجب توافرها في الوجبة:

- أن تحتوي الوجبة على عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم .
- أن تكون متناسبة مع احتياجات الفرد من حيث العمر، والجنس، والنشاط الذي يمارسه، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية والصحية.
- أن تكون متناسقة اللون والطعم والرائحة والقوام؛ لأن ذلك يساعد على فتح الشهية.
- أن تتناسب الأطعمة مع المناخ، حيث تختلف المناطق الباردة عن المناطق الحارة في احتياج سكانها للطاقة.
- أن يُراعى التنوع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة.
- أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم.
- أن تكون مناسبة اقتصادياً؛ حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص.
- أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.
- أن تناسب قدر الإمكان العادات الغذائية للمجتمع.
- أن تُشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة الآتية.

التربية الغذائية

مع زيادة التطور في الإنتاج والاستهلاك الغذائي زاد استهلاك الدهون والسكريات والملح، بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضراوات والألياف الغذائية، وكان لذلك علاقة ببعض المشكلات والأمراض، مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر وكذلك السمنة.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكن منع أو تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض - بإذن الله - عند تغيير السلوك الغذائي وبعض العادات الغذائية السلبية؛ لذا يجب إلقاء الضوء على بعض النقاط المهمة التي لها دور كبير في المحافظة على الصحة.

تهدف استراتيجية تنظيم الغذاء الصحي التي تأتي تماشيًا مع رؤية ٢٠٣٠ إلى توعية وتهيئة مصنعي ومستوردي المنتجات الغذائية لتخفيف محتوى منتجاتهم الغذائية من الملح والسكر والدهون المشبعة والمتحولة.

إضاءة

المحافظة على الوزن المثالي

تُعَدُّ محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة، فقد نجد كثيرًا من البدناء استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويل، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجيًا؛ لعدم محافظتهم على هذا النظام الغذائي. واليك بعض النصائح إذا كنت تريد المحافظة على وزنك المثالي:

١ - تابعي وزنك أسبوعيًا،

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين لك زيادة الوزن التي حدثت في هذه الفترة، وعندها ابحثي في نظام غذائك عن الأطعمة التي أكلت تناولها هذا الأسبوع، وتحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون، وابدئي بتقليل تناولها يوميًا للتخلص من الوزن الزائد.

٢ - استمري في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة،

لابد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة، مثل المشي يوميًا، أو ثلاث مرات أسبوعيًا؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية، ومن ثمَّ المحافظة على الوزن.

٣ - ابدئي وجبتك الرئيسية بصحن سلطة خضراء أو فاكهة :

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً، حيث إن معظمها ماء، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتك للطعام؛ ومن ثم تكون كمية الطعام المتناولة قليلة .

٤ - حافظي على تناول الوجبات الثلاث :

المحافظة على تناول الفطور والغداء والعشاء يساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات، مثل: الفاكهة والخضراوات وكذلك العصير الطبيعي .

٥ - تناولي الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة).

إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم، فانت بهذه الطريقة تكونين قد قللت (٥٠٪) من الدهون التي توفرها لك هذه المنتجات .

٦ - لا تحرمي نفسك من أي طعام تحبينه :

حيث إن حرمان النفس من أي طعام يولد رغبة شديدة في تناوله، لذلك من الأفضل تناول هذا الطعام ولكن بكمية قليلة لا تؤدي إلى زيادة الطاقة .

فكري



في طريقة حسابية سهلة تقيمين فيها درجة بدانة جسمك. وذلك بالرجوع إلى أحد كتب التغذية.



فكري :

في طريقة حسابية سهلة تقيمين فيها درجة بدانة جسمك وذلك بالرجوع الى احد الكتب التغذوية:

حساب كتلة الجسم ومن افضل هذه الطرق تسمى حساب كتلة الجسم **body mass index** او **BMI**

ويستخدم هذا المقياس للبالغين فقط وغير مناسب لمن هم اقل من ١٨ سنة ويتم حسابه بالمعادلة التالية :

BMI = الوزن (بالكيلو جرام + الطوال (بالمتر المربع

اذا كانت النتيجة اقل من ٢٠ فان الوزن يكون دون الطبيعي (نحيف

اذا كانت النتيجة بين ٢٠-٢٥ فان الوزن يكون طبيعي

اذا كانت النتيجة بين ٢٥-٣٥ فان الوزن يمون زائد عن الطبيعي

اذا كانت النتيجة بين ٣٥-٤٠ فان الشخص يعتبر بدينا جدا

اذا كانت النتيجة اكثر من ٤٠ فان الشخص يعتبر مفرطا في البدانة

وتفضل هذه الطريقة لانها لا تحدد نقطة معينة للوزن المثالي ولكنها تحدد مدى اوسع وترتبط بالصحة والمرض مما يقلل الاختلافات بين الشعوب ووراثة الافراد كما انها تعتمد على تجارب دقيقة وموضوعية

ومن **عيوبها** ان دقتها في تحديد السمنة ليست كبيرة وكذلك لا تعطي رقما محدد لكمية الدهون في الجسم وبالتالي لا يمكن بالتحديد معرفة مقدار الوزن الذي يتجب ان يتم فقدانه

نشاط فردي (١٠)



اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية متوازنة (فطور، غداء، عشاء) لفتاة في عمرك، مع اختيار نشاط بدني مناسب.

الفطور:

خبز-طبق صغير عدس -قطعة جبن ابيض في حجم البيضة
كوب ليمون صغير-ثمرة خيار صغيرة

الغداء:

طبق صغير من الارز -قطعة لحم متوسطة -طبق خضروات
-عصير برتقال طبيعي

نشاط بدني:

كوب صغير من ارز-قطعة لحم او دجاج -سلطة خضار -موز
وجيمعها محسوبة السعرات والاحتياج

العشاء:

خبز-قطعة جبن-نصف كوب لبن -وقطع من الشمام

فائدة



تناول الطعام ببطء، ومضغه جيداً وتجاهل نوبات الجوع الطارئة،
من العوامل التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يُعدُّ حجر الأساس لتحسين الحالة التغذوية لأفراد المجتمع، ومن ثمَّ صحة

العادات الغذائية الخاطئة ما يأتي:

١ - عدم تناول وجبة الإفطار،

تُعَدُّ وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطالبات المدارس، حيث لا تستطيع الطالبة الحصول على احتياجاتها الغذائية كاملة خلال اليوم بدون وجبة الإفطار، كما أن تفاعلها الذهني ونشاطها يكون ضعيفاً في العمل المدرسي.

٢ - تناول الأطعمة بين الوجبات،

إن عادة تناول الأطعمة بين الوجبات ليست عادة سيئة، ولكن المشكلة تتعلق بتنوع وكمية الطعام؛ لذا يجب أن تكون أغذية مغذية وقليلة السعرات الحرارية.

٣ - تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون،

إن مشكلة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز تكمن في نوع الأطعمة المتناولة. لذا ينصح دائماً بتناول الأطعمة الصحية مثل: الفواكه والحليب وعصائر الفواكه.

٤ - عدم الحرص على تناول الخضراوات والفواكه،

وهذه عادة سيئة؛ لأن الخضراوات والفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة لنمو وسلامة الجسم، وكذلك مصدر مهم للألياف الغذائية.

نشاط فردي (II)



من خلال مشاهداتك اليومية :

اذكري عادتين من العادات الغذائية الخاطئة التي تودين إلقاء الضوء عليهما، ثم اذكرين البديلين المقترحين لهما.

العادة الخاطئة: طهي الأطعمة بكميات كبيرة من الزيت

البديل: تقليل الزيت أو الطهي بدونه

العادة الخاطئة: تناول الطعام في وقت متأخر من الليل

البديل: النوم مبكراً وعدم السهر وتباعد نظام غذائي محسوب

السعرات للحد من الشهية

تغذية الفئات الخاصة

الفئات الخاصة :

فئات تتطلب تغيير في الاحتياجات من العناصر الغذائية اليومية وذلك بسبب عوامل فسيولوجية أو صحية أو تغذوية.



تعريف

المسنون

عندما يتقدم العمر بالإنسان ويصل إلى مرحلة الشيخوخة يسمى مسنًا، فتنخفض الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسم، حيث يضعف القلب ويقل عمل الكليتين والكبد، وتنخفض كفاءة المخ فينسى الإنسان أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام الشباب. كما يضعف السمع والبصر والاستجابات الحسية، وتضطرب وظائف الأعضاء التي يسيطر عليها الإنسان للأمراض والصدمات البدنية.

وفي هذه المرحلة العمرية ترتفع نسبة الإصابة ببعض الأمراض، ومن الصعب تحديد سن معين لبدء هذه المرحلة، فالبعض تبدأ عنده مبكرة، بينما أشخاصًا آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، وتحدد صحة الشخص الذي يتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية.

فكري



من خلال معاشيتك لهجتهمك. ما الامراض التي ترتفع نسبة الإصابة بها لدى المسنين؟

**العظام والمفاصل :ان معاناة المفاصل تبدأ بالخشونة ومن ثم تتاكل
الغضاريف الداخلية وهو الروماتيزم المفصلي المزمن ويكون مصحوبا
بالام شديدة وصعوبة الحركة
ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والاعوية -داء السكري الذي يسبب
ضعف السمع او فقدانة ضعف البصر**

❁ عدم القدرة على المضغ؛ نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية، بحيث تناسب حالة كل شخص.

❁ فقد الشهية يُعد ظاهرة عامة في هذه المرحلة؛ وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق، وقلة إفراز الحامض المعدي، وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية، وبعض الأدوية التي يتعاطاها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة.

❁ كثرة الإصابة بالحموضة، والغازات، والانتفاخ.

❁ التعود على تناول كميات قليلة من الأغذية، بحيث لا تفي باحتياجات الجسم، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض، مثل: الأنيميا، الإجهاد، ضعف العظام، ببطء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية.

❁ الإصابة بالإمساك؛ نتيجة انخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليولوز.

❁ أمراض القلب، والكلى، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً المزمن منها، يتطلب تناول أغذية حميات خاصة، تجنباً للمضاعفات التي قد تكون مميتة.

وتقل رغبة الشخص المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعداد للطهي، وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان.

نقاط مهمة للتغلب على هذه المشكلات:

- ❁ يحب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة لكل شخص، ومحاولة تحقيق رغبته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.
- ❁ يحب الاحتراس عند تقديم الأغذية المحمرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثيرة التوابل.
- ❁ تُعدّل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تتناسب مع قدرة الشخص على المضغ.
- ❁ يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.

فكري

كيف يمكن تعديل طريقة إعداد الأطعمة لتناسب قدرة الشخص على المضغ؟

يراعي اعداد وجبات سهله المصغ مثل الحساء وعصائر الفاكهه وانضاج الطعام بشكل جيد واستخدام طرق الطعي المناسبة مثل السلق والطهي في الفرن بدلا من التحمير والشوي

5 ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكمية، والكيف، والتنوع.

6 يحب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب.

7 يُستحسن تشجيع الشخص على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف.

نشاط فردي (١٣)



صممي مطوية عن أهم المشكلات التي يعانيها المسنون في مجتمعك مع اقتراح حلول لها.

البعد	مكاسب	خسائر
البعد البيولوجي الفيسيولوجي	لا يوجد	تحدث خسائر نتيجة لتناقص القدرة على التكيف و قدرة الاداء و قدرة التحمل مما يجعله معرض للامراض
البعد النفسي	في المجالات التي تعتمد على الخبرة والتجربة وتراكم المعلومات والقدرة على حل المشكلات	في المجالات التي تعتمد على الذاكرة قصيرة الامد وسرعة تقييم المعلومات
البعد الاجتماعي	الحصول على نوع من الحرية الشخصية نتيجة تناقص المسؤوليات الوظيفية الاسرية. الاستمتاع بالاشياء التي لم يعطها الانسان الاهتمام الكافي اثناء انشغاله بمسؤولياته	خسارة في الدور القيادي في العمل والاسرة، الشعور بالوحدة، الخوف من المستقبل، امكانية الحاجة الى الرعاية من قبل الاخرين

نشاط فردي ٣: تتميز ظاهرة الكبر والشيخوخة من الناحية البيولوجية بمجموعة من التغيرات الفيزيولوجية الكبيعية التي تصاحب التقدم في السن منها:؟

ضعف جهاز المناعة وبالتالي ضعف مقاومة الجسم للأمراض المعدية
ضعف قوة القلب على ضخ الدم الى انحاء الجسم كافة مما يؤدي الى ضعف قدرة
اعضاء الجسم

ضعف قدرة الدماغ على انجاز مهامه الحيوية نتيجة لضمور الدماغ التدريجي
ارتفاع خطر السقوط وما يتبعه من نتائج مؤثره على حركة المسن
النقص التدريجي للقدرات الوظيفية للأعصاب والعضلات
ضعف النظر والسمع التدريجي
رعاية المسنين

النموذج الاول: بقاء المسن في بيته مع وجود احد الاقارب معه
النموذج الثاني: انتقال المسن الى دار الرعاية مع محافظته على اشياء الخاصة التي
تعود عليها

النموذج الثالث: بقاء المسن في بيته مع تناوب الابناء في الاشراف على رعايته

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري



ان ممارسة النشاطات البدنية مفيدة لنا جميعا ولكنها اهم لمرضى السكري على وجه الخصوص لانها تساعد على ضبط مستوى السكر في الدم وقد ثبت علميا ان العضلات النشطة باتقباضها اثناء الرياضة تستهلك الجلوكوز حتى في غياب الانسولين وتستمر هذه العملية لعدة ساعات اخرى بعد توقف الرياضة عن الكالسيوم وليس الانسولين حيث ان العضلات اثناء نشاطها تفرز الكالسيوم المختزن بداخلها ولهذا يفضل ان تمارس الرياضة في الهواء الطلق . ومن هذا يتضح لنا ان ممارسة الرياضة مع اتباع نظام غذائي مناسب هما حجر الزاوية في انضباط مرض السكر

تؤخذ عن طريق الفم .

فكري



هل تعتقدون أن للنشاط البدني دورًا في زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري؟

مضاعفات مرض السكري:

تكمن المشكلة الكبيرة في داء السكري في مضاعفاته سواء على صحة المصاب أو على الهدر المادي في تكاليف العلاج. ومن أهم مضاعفات المرض: تسارع حدوث تصلب الشرايين وأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، تلف في أعصاب العين وحدوث العمى، التهابات حوض الكلى والفشل الكلوي (هبوط الكلية)، ازدياد وحدوث التشوه الخلقي في أولاد الأمهات المصابات بداء السكري، الموت المبكر.

الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه:

تتضمن الأسس الأولية للوقاية من داء السكري والسيطرة عليه الأمور الآتية:

- 1 تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تُساعد على تخفيض نسبة السكري في الدم.
- 2 ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، كالمشي، والجرى الخفيف.
- 3 تناول (٥) إلى (٦) وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث كبيرة.
- 4 الإقلال من تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية)، والأغذية الغنية بالكولسترول.

ثانياً: مرض ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم منتشر وشائع خاصة بين الأشخاص الذين يتجاوزون سن الأربعين، وأهم أسباب ارتفاع ضغط الدم:

- 1 أمراض الكلى.
- 2 زيادة الوزن.
- 3 التسمم في الحمل والنفاس.
- 4 القلق والاكتئاب، والضغط النفسي والعصبية.
- 5 الاستعداد الوراثي.

تغذية مريض ضغط الدم:

يُعدُّ الغذاء المنظم أهم عوامل السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والتخفيف من أعراضه، ويعتمد علاج المرض غذائياً على عاملين:

- 1 المحافظة على وزن الجسم طبيعياً، خاصة إذا كان المريض بدنياً، وذلك بتناول الغذاء المتكامل، مع تحديد كمية السعرات التي يتناولها المريض.
- 2 تحديد كمية الملح.

نشاط فردي (١٤)



لو كان لديك شخص مريض بضغط الدم فما النصائح التي تقدمينها له؟

يُعتبر ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة والخطيرة التي قد تؤدي إلى الموت المفاجئ نتيجة الجلطات القلبية والنزيف الدماغي في بعض الأحيان إذا لم يتم علاجها وان نصف من يعاني من هذه المرض لا يعرف انه مصاب به، لذلك سمي بالقاتل الصامت كما وان نصف من يعلمون بمرضهم لا يلتزمون بالعلاج مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة لا يمكن شفاؤها ويكون ضغط مرتفع اذا زاد عن **١٤٠ / ٩٠ ملم زئبقى** ومن النصائح التي يجب اتباعها لمرضى الضغط: عدم التعرض للعصبية والنفرة ومحاولة تبسيط الامور الابتعاد عن جو الحزن والكأبه ومحاولة الترفيه ممارسة تمارين الاسترخاء تناول مشروب الكركدية البارد لضغط المرتفع والحار لضغط المنخفض تناول فصين من الثوم يوميا

شكل (٢٤)

٢ - السمك:

يحتوي السمك على الأحماض الدهنية الأوميغا (٣) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من كتل الدم، فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية: **وهيما (٢٣)** السلمون والتونا والرئجة.

٣ - الصويا :

بروتين الصويا يقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، ويرفع نسبة الكوليسترول الجيد، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم (أيسوفلافون) (Isofavond) التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب .

٤ - الألياف الغذائية :

هناك دلائل علمية قوية على قدرة الألياف الغذائية في تقليل نسبة الكوليسترول، كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمساك وتزيد من الإحساس بالشبع .
وتوجد الألياف الغذائية في منتجات الشوفان الكاملة والبقول الجافة والشعير والبسلة والفواكه الحمضية والتفاح والذرة .

٥ - الحبوب الكاملة :

تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف غير القابلة للذوبان، وتناول هذه المنتجات يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث إلى النصف .

٦ - الفواكه والخضراوات :



تناول (٥) حصص من الفواكه والخضراوات في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون، فهي مصدر مهم للألياف، كما أنها قليلة الدسم طبيعياً .

شعكل (٢٠٢٠):

٧ - حامض الفوليك وفيتامين (ب٦) :



شكل (٢٦)

يوجد حامض الفوليك في الخضراوات الورقية الداكنة مثل : السبانخ والبقول الحافة والبسلة وعصير البرتقال . ويوجد فيتامين (ب٦) في الدجاج واللحم البقري والحبوب الكاملة والموز . ويعمل الاثنان على تقليل نسبة الهوموسيستين (Homocystein) ، وهو أحد الأحماض الامينية الذي أظهر ارتباطاً مباشراً بزيادة نسبة الإصابة بالآزمات القلبية .

٨ - الشاي :



شكل (٢٧)

يحتوي الشاي الأسود على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الفلافونويدز (Flavenoids) التي تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين؛ لذا ينصح بتناول كوب على الأقل في اليوم .

٩ - المكسرات :



شكل (٢٨)

وخاصة الجوز واللوز ولكن بمقدار ضئيل؛ وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون فينصح بتناول مقدار (٣٠) غرام في اليوم، وهذا يوفر نسبة كافية من (فيتامينE) الذي يقلل من الإصابة بالجلطات .

١٠ - بذور الكتان :

تحتوي على الألياف والأحماض الدهنية والأوميغا (٣) والليغنان، وتُعدُّ من أقوى المواد الغذائية في تخفيض نسبة الكوليسترول .





مختارات من أطباق راقية للحفلات

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي.



إعداد بعض أصناف الطعام التي يمكن تقديمها عند إعداد حفلة الشاي.



عمل بعض أنواع المشروبات.



المقدمة



حفلات الشاي اجتماعات خفيفة في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية، يجتمع فيها الأقارب، أو الأصدقاء أو الجيران، وتختلف طبيعتها تبعاً لمناسبتها، وموعد إقامتها، فقد تكون مباركة بمنزل، أو تهنئة بمولود، أو تخرج، أو غير ذلك من المناسبات.

ولهذه الحفلات أهمية كبرى في تكوين العلاقات، وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية، وفي تواصل الأقارب وتحقيقهم لمعنى حديث الرسول ﷺ، الذي رواه أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: «الرحم معلقة بالعرش تقول: من وصلني وصله الله ومن قطعني قطعه الله»^(١).

ويميل أكثر الناس إلى هذا النوع من الحفلات، لسهولة وقلة تكاليفها، إذ إنها تعتمد على تقديم المشروبات فقط كالشاي والقهوة وما يتبعها دون الالتزام بتقديم وجبة معها، ويعتمد نجاح أي حفلة على التخطيط والتحضير لها.

(١) صحيح مسلم: ٣٥٥٥.

كيف أقيم حفلة شاي مميزة؟

قواعد وأصول ينبغي مراعاتها قبل إقامة حفلات الشاي:

أولاً: تحديد تاريخ وموعد الحفل، ونوع الدعوة.
ثانياً: تحديد عدد المدعوين حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.

ثالثاً: توجيه الدعوة، ويتم ذلك بثلاث طرق:

- 1★ الدعوة الشفهية للقريبات والصديقات.
- 2★ الهاتف أو رسائل الخلوي "الجوال" أو النقال، إذا كان الحفل غير رسمي، مع تحديد التاريخ، وموعد ومكان الحفل.
- 3★ البطاقات، كما في الحفلات الرسمية.

الإعداد للحفلة:

- 1★ اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.
- 2★ الترحيب بالضيقات، والحرص على راحتهم وتعريف بعضهم ببعض مع عدم تجاهل السن أو المركز في الحفلات الرسمية كثيرة العدد.
- 3★ إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها، ويتوقف اختيارها على نوع الحفل المقام، وعلى العادات والبيئة، وعلى المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المناسبة، وكذلك على الوقت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.
- 4★ إعداد الأدوات اللازمة للمائدة، ويستلزم ذلك وجود المفارش، والقوط، والأواني الفضية (الشوك - الملاعق - السكاكين) والفناجين، والأطباق الفردية، وأطباق الفرن، ومجملات المائدة.

المشروبات:

سوائل يتم إعدادها من مواد مختلفة وبطرق متنوعة، وتستعمل غذائياً لأغراض متعددة، فمن المشروبات ما يستعمل لفتح الشهية، ومنها ما يؤخذ لهضم الطعام، أو لتنبيه الجهاز العصبي، أو لتهدئة الأعصاب وإزالة التوتر العصبي والتشنجات، ومنها ما يزيل المغص وأوجاع البطن أو يفيد في التغذية العامة، ومنها ما يقتصر نفعه على إزالة العطش وإرواء الظمأ.



تعريف

أقسام المشروبات:

أولاً المشروبات الساخنة

وتشمل المنبهات، وهي مشروبات تنبه الأعصاب، وتوقظ الذهن، وتحفز الفكر، وتزيد من قدرة الإنسان على العمل، كما أنها تبعث في نفسه الحيوية والنشاط، وأهم أنواع المنبهات:

القهوة:



شكل (٢٩)

رمز الحفاوة الأول في الدول العربية عامة، والمملكة خاصة، وتحتوي على الكافيين، ومواد بروتينية ومواد دهنية ومواد كربوهيدراتية وأملاح معدنية، شكل (٢٩)

الشاي:



شكل (٣٠)

قيمتها الغذائية لا تكاد تُذكر وتقتصر فائدته على النشاط الذي يمنحه للجهاز العصبي، وعلى مساعدته في هضم الطعام وإفراز البول، شكل (٣٠).

الكافاؤ:



شكل (٣١)

يحتوي على المواد الآتية: بيومين، وهي مادة منبهة للأعصاب، ومدررة للبول، ومواد دهنية، ومواد بروتينية، ومواد كربوهيدراتية، وأملاح معدنية من كالسيوم وفسفور. قيمته الغذائية كبيرة إذا ما قورنت بالشاي والقهوة، ولكنه صعب الهضم. ويوجد أيضاً مشروبات من بعض النباتات العطرية مثل: الزنجبيل، القرفة، والنعناع، والكمن. وعادة ما تتناول هذه المشروبات الساخنة بكثرة في فصل الشتاء، حيث تُمد الجسم بالدفء والحرارة، شكل (٣١). تُقدم المشروبات الساخنة للضيوف رمزاً للتكريم والحفاوة بهم خاصة الشاي والقهوة.

ثانياً المشروبات الباردة

المرطبات



شكل (٣٢)

يعتمد في تحضيرها على الصودا أو الماء الغازي (المشروبات الغازية)، وقد ظهرت منها أنواع مختلفة بأسماء متنوعة، وهي متشابهة في جوهر التركيب، وإن اختلفت أسماؤها وألوانها، وتباين طعمها ومذاقها. وتتركب غالبية أنواع المرطبات من الماء والسكر والصودا، إلى جانب المواد المستخرجة من الأعشاب أو الفواكه، أو المواد الكيميائية المختلفة، والتي يختص بها كل نوع من أنواع المرطبات. والمرطبات ليس لها أي قيمة غذائية تُذكر، فهي تُرطب الجوف، وتُزيل العطش وتنعّم للجسم قليل إذا ما قورن بالأضرار التي تنجم عن استعمالها، وهذه الأضرار تصل إلى المعدة والجهاز الهضمي والأعصاب على السواء، شكل (٣٢).

العصائر



شكل (٣٣)

مشروبات لذيدة الطعم، غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مفيدة للهضم، مدرة للبول. وعصائر الفواكه نوعان: طازج، محفوظ. ولا شك أن الطازج أفضل من المحفوظ؛ لأنه يحتفظ أكثر بفيتاميناته، ولكننا أحياناً لا نستطيع تقديم العصائر الطبيعية لأفراد أسرنا أو لضيوفنا، لذلك فإننا نستعين بالعصائر المحفوظة كبديل، وهي أفضل من غيرها، شكل (٣٣).

أمثلة لبعض المشروبات الساخنة والباردة والحلويات والمواج وطرق إعدادها

مشروبات ساخنة

الكابتشينو

المقادير:

- ١ كوب سكر. 🦋
- ١ كوب ماء. 🦋
- ١ كوب قهوة سريعة التحضير. 🦋

الطريقة:



شكل (٣٤)

- تخلط المقادير في الخلاط إلى أن يصبح المزيج مثل الكريمة، يوضع في برطمان زجاجي ويوضع في الفريزر لحين الحاجة.

- عند الرغبة في عمل الكابتشينو اغلي الحليب والسكر حسب الرغبة وأضيفي من الخليط ملعقة للكوب الواحد ويصب الحليب من بُعد، بحيث يساعد على تكون رغوة كثيفة، ثم يرش قليل من بودرة الشوكولاته ويقدم ساخناً، شكل (٣٤).

قهوة الموكا



شكل (٣٥)

المقادير:

- ملعقتان من السكر. 🦋
- ملعقتان من القهوة سريعة التحضير. 🦋
- ملعقتان من مسحوق الكاكاو. 🦋
- (٥) ملاعق حليب بودرة. 🦋
- ١ كوب ماء مغلي. 🦋

للتزيين:

- دريم ويب يخفق مع $\frac{1}{4}$ كوب حليب سائل بارد حتى يتكاثف. 🦋
- مقدار من التوفي. 🦋

طريقة عمل التوفي:

١ كوب سكر، $\frac{1}{4}$ إصبع زبدة، ملعقة قشطة، $\frac{1}{4}$ كوب حليب سائل، ملعقة (قرفة + كاكاو + سكر).
(نضع السكر والزبدة على النار حتى يذوب السكر ويشقر قليلاً، ثم نرفعه عن النار ونضيف باقي المقادير،
ثم يعاد على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يذوب ويتجانس تماماً وننتبه ألا يحترق أو يغمق لونه).

الطريقة:

- تخلط المقادير في الخلاط حتى تتجانس وتغلظ.
- يسخن المزيج على نار هادئة.
- يصب مقدار من التوفي في قاع الكوب، وكذلك جوانبه على هيئة خطوط تجميلية عشوائية.
- يصب الموكا في الكوب المزين بالتوفي.
- يزين وجهها بالدرم ويب المخفوق (بواسطة القمع)، ثم يرش بقليل من التوفي والشوكولاته البودرة (شكل ٣٥).



لماذا يظهر أحياناً لون أبيض على الشوكولاته بعد تبريدها ؟

يجب حفظ الشوكولاته في درجة حرارة ثابتة وباردة اما في درجات الحرارة العالية فان الدهن في الشوكولاته يظهر على السطح وعندما يتم تبريد الشوكولاتة يتصلب الدهن على شكل لون ابيض

عصير



شكل (٣٦)

المقادير:

الطبقة الأولى:

عصير مانجا جاهز.

تفاحة واحدة وحبّة من الخوخ ومشمش مقطع شرائح رفيعة.

الطبقة الثانية:

 $\frac{1}{4}$ كوب حليب بارد. $\frac{1}{4}$ فنجان سكر.

موزة متوسطة.

شرائح من الكيوي.

الطبقة الثالثة:

عصير فراولة.

حبّة موز شرائح.

حبّة فراولة شرائح.

الطبقة الأخيرة:

كريمة مخفوقة جاهزة.

فراولة شرائح.

صنوبر.

الطريقة:

- نستخدم كوب كبير الحجم- بحيث يوضع في أسفل الكوب الطبقة الأولى، ثم نضع بعد ذلك الطبقة الثانية حيث نقوم بخلط الموز والحليب والسكر ويصب في الكأس، ثم نضع شرائح الكيوي، ثم نضع بعد ذلك شرائح الموز والفراولة لصنع الطبقة الثالثة، ثم نسكب فوقه عصير الفراولة.
- يوضع طبقة من الكريمة المخفوقة على الوجه.
- يزين بقطع الفراولة وكذلك الصنوبر، ثم يقدم، شكل (٣٦).

العصير الأصفهاني

المقادير:

- عصير مانجو جاهز أو يحضر منزلياً (شرائح مانجو طازجة أو محمّدة تخلط بالخلاط مع ماء وسكر حتى نحصل على القوام المطلوب) .
- زبادي (ملعقة لكل كوب من عصير المانجو) .
- حليب بودرة (ملعقة لكل كوب من عصير المانجو) .

الطريقة :

تخلط المقادير في الخلاط مع قليل من الثلج .

طريقة التقديم :

نحضر أكواب طويلة أو ذات عنق، ويصب في قاع كل كوب ملعقة من شراب التوت المركز، ثم يصب عليها العصير لإعطاء الشكل المتموج، شكل (٣٧) .



شكل (٣٧)

عصير الأناناس والبرتقال

المقادير:

- عصير برتقال .
- عصير أناناس .
- حليب .

الطريقة :

- تُوضع محتويات عصير الأناناس مع مائها في الخلاط وتخلط جيداً .
- يُخلط الحليب وعصير البرتقال مع الأناناس في الخلاط .
- تصب في أكواب، وتُجمل الأكواب حسب الرغبة، شكل (٣٨) .



شكل (٣٨)



الأناناس والبرتقال يحتويان على الألياف الغذائية المفيدة
للوفاة من بعض الأمراض المزمنة والإمساك.

عصير الفواكه العائمة

المقادير:

- زجاجة كبيرة عصير التفاح (سيدر). 🦋
- زجاجة سفن أب صغيرة. 🦋
- ليمونة، برتقالة، تفاحة. 🦋
- ١ كوب عنب أسود. 🦋
- ورقات من النعناع. 🦋

الطريقة:

- يصب العصير مع السفن أب في وعاء العصير.
- تقطع الفاكهة (ليمونة، برتقالة، التفاحة) بقشرها إلى أرباع، ثم شرائح رقيقة ومباشرة توضع في العصير، ثم يوضع العنب.
- تترك قرابة $\frac{1}{4}$ ساعة ليتمازج الطعم، ثم يصب العصير في كأس التقديم وبواسطة الملقاط تخرج الفواكه المترسبة في القاع وتوزع بالتساوي على أكواب، ثم يوضع في كل كوب ورقنا نعناع، شكل (٣٩).



شكل (٣٩)

الحلويات

حلى البالون



شكل (٤٠)

المقادير:

- شوكولاتة مذابة بحمام مائي أو بالميكروويف (٤٠٠ غرام).
- بالونات صغيرة.
- الحشوة (علبة قشطة - ١٠ حبات بسكويت بالكرème - باكوشوكولاتة (١٠٠) غرام أو $\frac{1}{4}$ كيس شعيرية دقيقة محموسة على نار مع ملعقة زبدة، ثم تخلط مع قليل من حليب مركز محلى.

الطريقة:

- تنفخ ١٥ بالونة تقريبًا.
- تترك الشوكولاتة حتى تبرد قليلاً ثم يدهن بها قاعدة البالون بالإصبع حتى يغطي ثلاثة أرباع البالونة تقريبًا بالشوكولاتة بشكل جيد وسميك، تصف في صحن وتدخّل الفلاحة حتى تجمد.
- تخرج البالونات من الثلاجة بعد أن تبرد تمامًا وترفع من الصينية بحذر (يجب التأكد من عدم وجود ثقب أو فراغ على الشوكولاتة).
- تمزق البالونات وتزال من داخل الشوكولاتة.
- تخلط مقادير الحشوة سوياً بالخلاط، ثم تعبأ بها $\frac{3}{4}$ تجويف الشوكولاتة، ثم تغلق الفتحة بالشوكولاتة المذابة، ثم تعاد إلى الثلاجة.
- يزين الوجه بالشوكولاتة الملونة الدائبة حسب الرغبة، شكل (٤٠).

مربعات كيك بالشوكولاته



شكل (٤١)

المقادير:

- ١ علية من خليط الشوكولاته الجاهزة .
- $\frac{1}{4}$ كوب طحين أبيض .
- ١ علية كريمة الفانيليا (فورست) .
- $\frac{3}{4}$ كوب فول سوداني مجروش .
- ٣ أكواب كورن فلكس الرز .
- ١ كوب كريمة الفول السوداني .
- ٢ كوب شوكولاته شيبسي .
- زيت نباتي للدهن .

الطريقة:

- يسخن الفرن عند ١٨٠ م بدهن قالب الفرن بقياس ٣٠ ٢٠ سم بالزيت .
- تحضر كيكة الشوكولاته كما هو موضح بالتعليمات المرفقة على الغلاف مع إضافة الطحين لها، ثم تخبز بالفرن وتترك تبرد تمامًا .
- يوزع فروست الفانيليا على سطح الكيكة . ثم يوزع الفول السوداني وتترك بالثلاجة تبرد حتى تحضر خليط الحبوب .
- يوضع الكورن فلكس في إناء عميق، ثم يترك جانبًا، تسبغ زبدة الفول السوداني مع شوكولاته شيبس على نار هادئة مع التقليب المستمر، يسكب على الكورن فلكس وتخلط جيدًا، ثم يفرد على خليط الكيكة، تترك حتى تبرد تمامًا ساعة، ثم تقطع مكعبات وتقدم، شكل (٤١) .



حلو التمر

المقادير:

- ١٠ قطع بسكوت شوكولاته.
- ١ ملعقة شاي دارسين.
- ٢ كأس رطب بدون نواة.
- ٣ قيمر (قشطة).
- $\frac{1}{4}$ كأس حليب مركز ومحلّى.
- ٦ قطع جبن كريمة.
- ١ كيس كريمة بودرة.
- $\frac{1}{4}$ كأس ماء بارد.
- صلصة التفوي.
- جوز.



شكل (٤٢)

الطريقة:

- يطحن البسكوت خشناً، ثم يخلط مع الدارسين ويوزع في كاسات التقديم؛ ليغطي ربع حجم الكاسة، ثم

يرجع أمر الله عز وجل لمريم عليها السلام بهز جذع النخلة وهي في حالة الوضع للأخذ بالأسباب في طلب الرزق ولتري مريم بعينها المعجزة من تساقط التمر من جذع يابس جاف ويزداد إيمانها وتقر عينها، فحين رأت جذع النخلة اليابس يساقط النخل والنهر يجري تحتها امتثلت وارتاحت وهدأت واطمأن قلبها إن الله معها يؤيدها وما كانت أبدا تشك إن الله لم يكن معها لكن المعجزات تطمنن القلوب

فكري



لماذا أمر الله عز وجل مريم بهز جذع النخلة وهي في حالة الوضع؟

كيكة التفاح

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كأس زيت.
- $\frac{1}{4}$ كأس سكر.
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- $\frac{1}{4}$ كأس ماء.
- بيضتان / فانيليا.
- ٢ كأس بسكويت شاي.

الطريقة:

الطبقة الأولى:

- نخلط المقادير الأربعة السابقة بالخلط، ثم يضاف إليها البيكنج باودر والبسكويت، شكل (٤٣).
- تصب في القوالب وتدخل الفرن إلى أن ينضج، ثم يحمر من أعلى.

الطبقة الثانية:

- $\frac{1}{4}$ علبه حليب نستله.
- ٨ حبات حبة كيري.
- نخلط سوياً، ثم يصب قليلاً فوق كل قالب وتدخل الفرن دقائق، ثم نخرجها.

الطبقة الثالثة:

- $\frac{1}{4}$ كأس سكر.
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء.
- ١ ملعقة نشاء.
- ملعقة صغيرة قرفة.
- تفاح مقطع صغير.
- تطهى على النار إلى أن يحمى السائل، شكل (٤٤).
- توضع فوق خليط الكيك، شكل (٤٥) و(٤٦).



شكل (٤٣)



شكل (٤٤)



شكل (٤٥)



شكل (٤٦)

فائدة

بدلاً من رش الطحين في صينية الكيك قبل وضع الخليط،
ضعي بعضاً من مسحوق الكيك المعبى؛ لتتخلصي من الطبقة
البيضاء التي تتكون على الكيك بعد الخبز بسبب الطحين.

حلى الأكواب الصغيرة

المقادير:

- عربة قشطة.
- كوب حليب بارد.
- ملعقتان من بودرة كاكاو.
- أصابع بسكويت هشة للتزيين.
- طرفان دريم ويب.
- طرف كريم كاراميل.
- شرائح كيك سويسرول صغير.



شكل (٤٧)

الطريقة:

- يخلط (دريم ويب + الحليب) بخلاط الكيك حتى يغلظ قوامه، ثم تضاف القشطة ويقسم الخليط (٣) أقسام:
 - (قسم نخلط معه الكاكاو، قسم نخلط معه الكريمة، قسم نتركه سادة).
- نجهز الأكواب الصغيرة ونضع في القاع شريحة من الكيك.
- نحضر القمع ونبلا بالخليط الأصغر، ثم يعصر على هيئة طبقة في كل كوب، ثم نفعل مثل ذلك بالخليط البني، ثم الأبيض، بحيث تتشكل لدينا (٣) طبقات وفي الآخر نجعل بالفستق المشور ويغرس في كل كوب قطعة كيك سويسرول صغير.

لأنها تؤدي الى ترسبات دهنية على الكبد وارتفاع في نسبة الكوليسترول في الدم

فكري



لهذا ينصح بعدم الإكثار من تناول القشطة أو الكريمة المخفوقة (الدريم ويب)؟

تارت الورد الصغير بالشوكولاته

المقادير:

- 🍷 $\frac{1}{4}$ كوب دقيق.
- 🍷 $\frac{1}{4}$ كوب سكر.
- 🍷 ١ أصبع زبدة ١٠٠ جرام.
- 🍷 ١ صفار بيضة.
- 🍷 ١ ملعقة كبيرة فانيليا سائلة.
- 🍷 رشة ملح.

مقادير الحشوة :

- 🍷 شوكولاتة نوتيليا السائلة .
- 🍷 كريمة خفق .
- 🍷 حبات البندق المحمص .

الطريقة :

- يقطع أصبع الزبدة مكعبات وهو بارد .
- يخلط الزبدة مع السكر جيداً .
- يضاف الدقيق ورشة الملح ونستمر بالخلط حتى يصبح مثل فئات الخبز .
- يضاف صفار البيضة مع الفانيليا السائلة ويخلط ويكمل بعد ذلك بالعجن باليد ويغلف بالبلاستيك .
- يترك في الثلاجة ثلث ساعة حتى يبرد .
- تخرج من البلاستيك وترش بالدقيق وتفرد باتجاه واحد حتى لا تشقق العجينة وتقطع على شكل وردة .

- توضع في صينية الميني كب كيك وعند الانتهاء من المقدار كاملاً وهو يكون (٢٤) قطعة يدخل للثلاجة حتى يبرد لمدة ربع ساعة، شكل (٤٨) .



شكل (٤٨)



شكل (٤٩)



شكل (٥٠)

- توضع في الفرن على درجة متوسطة بعد إخراجها من الثلاجة وهو بارد ويحمر بشكل بسيط جداً من تحت، ثم من الأعلى وعند خروجه من الفرن يفضل عدم لمسه حتى يبرد تماماً حتى يحافظ على شكله حتى لا ينكسر .
- توضع حبة بندق محمص في وسط كل وردة .
- نحضر الشوكولاته، بتسخين كريمة الخفق ويؤخذ مقدار من شوكولاتة نوتيليا ويوضع عليها وتحرك، ثم تضاف من الشوكولاته؛ حتى نحصل على القوام المطلوب يصب في وسط التارت حتى يغطي حبات البندق ويبرد بالثلاجة ويقدم، شكل (٤٩) و(٥٠) .



الموالح

باي التوست

المقادير:

- ١ كيس توست عادي.
- $\frac{1}{4}$ قالب زبدة.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ٢ كوب شرائح مشروم.
- ١ فلفل أحمر بارد مفروم.
- $\frac{1}{4}$ علبة كريمة حامضة.
- ٣ ملاعق شاي ماسترد.
- ١ كوب جبنة شيدر.
- ٢ ملعقة أكل أوريفانو.
- $\frac{1}{4}$ جبنة بارميزان مبشورة.
- قليل من زيت الزيتون للدهن.



شكل (٥١)

الطريقة:

-تسخن الزبدة، ثم يضاف الثوم ويقلب على نار حتى يحمر، تضاف شرائح المشروم ويقلب على نار، ثم يضاف الفلفل المفروم، يطهى حتى يلين يضاف الماسترد، الكريمة الحامضة وجبنة شيدر، يخلط جيدًا، ثم يترك جانبًا.

-ترق شرائح التوست بواسطة الفرادة إلى سماكة قليلة جدًا، ثم تقطع إلى دوائر، تمسح الشرائح بزيت الزيتون، ثم توضع كل واحدة في قالب التارت حتى تأخذ الشكل.

-يوضع مقدار من حشوة المشروم داخل كل قالب، ثم تغطي بشريحة توست دائرية أخرى ويضغط على الحواف.

-يرش السطح بالأوريفانو وجبنة البارميزان ويخبز في فرن ساخن حتى يتحمر، ثم يقدم ساخنًا، شكل (٥١).

فطائر الورد

المقادير:



شكل (٥٢)

- كوبان من الدقيق .
- ملعقة بكنج باودر .
- (٣) ملاعق حليب باودر .
- ملعقة صغيرة ملح .
- ملعقتا خميرة فورية .
- ملعقتان من السكر .
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت .
- $\frac{1}{2}$ كوب ماء تقريبًا .

الطريقة :

- تخلط المقادير الجافة، ثم تفرك بالزيت حتى تتجانس معها، ثم يضاف الماء تدريجيًا لتتكون عجينة متماسكة، ثم تترك لتختمر من نصف إلى ثلاثة أرباع الساعة .
- تفرد العجينة، ثم تقطع دوائر بواسطة القطاعة المستديرة، ثم نضع الحشوة داخل كل دائرة وتثنى عليها بشكل نصف دائرة .
- نغمس طرفها المنحني في البيض، ثم في السماق وتبدأ بالصف في صينية الفرن الدائرية بحيث يكون السماق للخارج حتى ينتهي الصف .
- نغمس طرف الفطائر في الزعتر ونكمل الصف الثاني داخل الأول حتى النهاية، ثم نصف الصف الثالث المغموس بالسماق وهكذا حتى تمتلئ الصينية، ثم نخبز بالفرن، شكل (٥٢) .

فطائر التوست والبسكويت

المقادير:



شكل (٥٣)

- بسكويت مالح (حجم صغير) .
- خبز توست .
- حبن سائل .
- سماق - زعتر .
- لبننة .
- مايونيز .
- شرايح زيتون أخضر .

فائدة

لتقطيع الخبز والزبدة بسهولة سخني السكين على النار
قبل القطع.

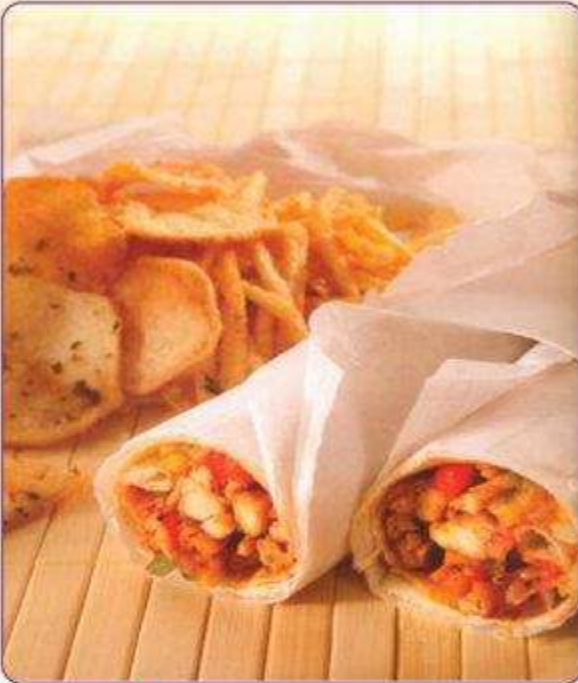
الطريقة :

- تزال أطراف خبز التوست، ثم يقطع إلى مربعات بحجم البسكويت .
- يدهن وجه كل قطعة (بالجين + المايونيز)، ثم يثبت في كل جهة قطعة بسكويت .
- تخلط اللبنة بالزعتر أو البقسماط أو كليهما معاً (كل واحدة في طبق)، ثم توضع في قمع التزيين ويزين وجه البسكويت بوردة اللبنة وحبات الزيتون والحزر المبشور، شكل (٥٣) .

فاهيتا الدجاج

المقادير:

- ✿ خبز مفروود أو تورتيلا .
- ✿ ٣ كوب بصل مفروم .
- ✿ ٣ أكواب شرائح دجاج، طويلة خفيفة .
- ✿ ٢ ملعقة طعام طحين أبيض .
- ✿ ٣ فلفل بارد ملون .
- ✿ ١ كوب صلصة طماطم .
- ✿ ٢ ملعقة أكل زيت .
- ✿ ١ ملعقة شاي ثوم مهروس .
- ✿ ١ كوب كنتشاب .
- ✿ ١ ١/٤ ملعقة شاي بهارات تاكو .
- ✿ ١ كوب جبنة شيدر مبشور .
- ✿ ٢ كوب شرائح خس .
- ✿ ملح، فلفل أسود .



شكل (٥٤)

الطريقة :

- يرش الدجاج بالطحين والملح ويترك (١٠) دقائق، ثم يغسل ويجفف جيداً، ثم يتبل بالملح والفلفل الاسود وبهارات التاكو، ثم يترك في التلاجة لمدة ساعة .
- توضع ملعقة أكل زيت في الشواية الكهربائية أو على صاجة سميكة على النار مباشرة، ثم يشوى الدجاج ويقلب حتى ينضج (٢٠) دقيقة، ثم يترك جانباً .
- يُحمَّر البصل والثوم على النار في بقية الزيت حتى ينضج، ثم يضاف إليه الفلفل الملون ويقلب لمدة دقيقتين، ثم يضاف صلصة الطماطم (الكاتشاب) ، ثم يطهى لمدة (١٠) دقائق، يضاف الدجاج ويقلب لمدة (٥) دقائق على نار هادئة .
- تفصل شريحتي الخبز عن بعضها، ثم يوضع مقدار من الحشوة في طرف الخبز ويوضع عليها الخس والجبن، ثم تطوى على شكل إسطواني وتقسّم إلى جزأين، ثم تقدم ساخنة مع البطاطس المقلية، شكل (٥٤) .

فطائر التوست المقلي

المقادير:

- ✈ كبس توست (طازج وطري) .
- ✈ (٤) بيضات مخفوقة .
- ✈ ١ كوب بقسماط .

الحشوة:

- ✈ صحن دجاج فيليه (٤ قطع) .
- ✈ (٣) فلفل رومي مقطع قطع صغيرة .
- ✈ (١/٢) كوب شاي صلصة الصويا المالحه
- ✈ ملح
- ✈ ملعقة كبيرة جبن سائل .
- ✈ بصلتان تقطعان قطع صغيرة .
- ✈ ملعقة بهارات .
- ✈ (١/٢) علبة قشطة .
- ✈ ١ كوب خس مقطع شرائح رفيعة

الطريقة :

- تؤخذ شريحتان من التوست وتفرد سوياً بواسطة النشابة .
- تقطع سوياً بواسطة قطاعة كبيرة تحتوي معظم شريحتي الخبز المفرد ونكمل بنفس الطريقة على كافة الكميات .
- تجمع هذه الأقراص، ثم تغمس في بيض، ثم في بقسماط وتقلي في زيت غزير .



شكل (٥٥)

- يقطع كل قرص إلى نصفين يحشى بالحشوة .
- تُعد الحشوة بحمس البصل حتى يصفر لونه ويضاف إليه البهارات، ثم الدجاج ويقلب حتى يشارف على النضج، يوضع عليه الملح وباقي المقادير عدا الخس .
- ترفع الحشوة عن النار ويضاف لها الخس وتخلط سوياً، ثم يحشى بها الخبز، شكل (٥٥) .

رولات التوست والدجاج



شكل (٥٦)

المقادير:

- ✦ كيس توست .
- ✦ بصلتان مقطعتان قطعاً صغيرة .
- ✦ دجاجة مسلوقة ومفتنة .
- ✦ ملعقة مايونيز .
- ✦ ملح - فلفل - ملعقة بهارات .
- ✦ فص ثوم مهروس .
- ✦ ملعقة سماق .
- ✦ ملعقة زيت .
- ✦ جبن سائل .
- ✦ جزر مبشور .

الطريقة :

- يحمس البصل والثوم في الزيت، ثم يضاف الدجاج، ثم الملح والفلفل والبهارات والسماق ويترك على نار هادئة لمدة (٥) دقائق .
- تزال أطراف التوست ويمسح بالمايونيز على كل واحدة، ثم يفرد عليه قليل من الحشو، ثم يرش بقليل من البقدونس والكزبرة ويطوى على شكل أسطوانة، ثم يدهن الطرفان بجن سائل خفيف ويلصق على أحد الطرفين بقدونس والآخر جزر مبشور وتصف في صحن بالتبادل، شكل (٥٦) .

فائدة

يمكن استبدال حشوات الدجاج بالتونة للتنوع والفائدة.