

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
التطوير التربوي

التدبير المنزلي

للفصل الأول المتوسط (بنات)

رئيسة لجان التعديل والتطوير
مضاوي راشد العقيلي

لجنة تطوير مقررات التدبير المنزلي

حصة عبدالرحمن الصغير
هيلة إبراهيم النشوان
لطيفة عبدالعزيز عبدالكريم
نورة سليمان الكنعان

لجان المراجعة

د. حصة صالح الغصون
د. وفيقة عبدالله الحميدان
د. إيمان عبدالرحمن الشهري
سلوى مصطفى أبو عمارة
صالحة عبدالوهاب شيخ
صفاء محمود الجمل
ليلى أحمد عبدالمجيد
منيرة عبدالرحمن الخضير
فوزية محمد الزامل
هند إبراهيم المصيري

الإخراج

أمل عبدالله المحمود

المراجعة والتعديل النهائي

أ. منال عبدالكريم الرويشد
بدرية عبدالعزيز العيسى

وزارة التربية والتعليم ، ١٤٢٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية، وزارة التربية والتعليم - التطوير التربوي
التدبير المنزلي : الصف الأول المتوسط / وزارة التربية والتعليم . -
الرياض، ١٤٢٥ هـ.
١٠٤ ص - ٢٦١ سم
ردمك : ١ - ٨١٤ - ٠٩ - ٩٩٦٠
١- التدبير المنزلي - كتب دراسية - التعليم المتوسط
أ- العنوان
ديوي ٦٤٠
١٢٧٦ / ١٤٢٥

رقم الإيداع : ١٢٧٦ / ١٤٢٥
ردمك : ١ - ٨١٤ - ٠٩ - ٩٩٦٠

لهذا الكتاب قيمة مهمّة وفائدة كبيرة فحافظي عليه واجعلي نظافته
تشهد على حسن سلوكك معه...

إذا لم تحتفظي بهذا الكتاب في مكتبتك الخاصة في آخر العام
للاستفادة فاجعلي مكتبة مدرستك تحتفظ به...

موقع الوزارة
www.moe.gov.sa
موقع الإدارة العامة للمناهج
www.moe.gov.sa/curriculum/index.htm
البريد الإلكتروني للإدارة العامة للمناهج
curriculum@moe.gov.sa

حقوق الطبع والنشر محفوظة
لوزارة التربية والتعليم
بالمملكة العربية السعودية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

تسعى وزارة التربية والتعليم بكل جهودها وطاقاتها إلى تطوير وتحديث المناهج المدرسية، لتلائم احتياجات التلاميذ والتلميذات، ولتواكب التقدم والتطور العلمي. وقد حظي الاقتصاد المنزلي باهتمام المسؤولين في الوزارة، لإيمانهم بدوره الكبير في تقدم وتطور المرأة والأسرة السعودية.

وقد حرصنا في هذا الكتاب على أن نبين أهمية تعليم الفتاة، بحيث تعد إعداداً سليماً لمهمتها الأولى في حياتها وهي ربة بيت وأم أطفال المستقبل ومواطنة صالحة، كما حاولنا أن يعبر الكتاب عن الأهداف التي أقرتها وزارة التربية والتعليم لهذه المادة الدراسية.

وهذا الكتاب يعتبر استكمالاً لما سبقت دراسته في السنوات الماضية (المرحلة الابتدائية)، حيث يتناول جميع فروع الاقتصاد المنزلي من حيث: العلاقات الأسرية والاجتماعية، والتربية الأسرية، وإدارة المنزل، والعناية بالأنسجة، والغذاء والتغذية، التي تكسب التلميذة المعلومات والمهارات والخبرات التي تؤهلها للقيام بدورها وهي أم، وابنة، وأخت، وعضو فعال في الأسرة الصغيرة، والمجتمع الكبير، ومساعدتها في تنمية الصفات والاتجاهات السليمة، التي تُعينها على حسن التصرف، والتعاون، وتحمل المسؤولية وضبط النفس والنظام، خاصة وأنها تواجه تيارات مختلفة في مجتمع سريع النمو والتطور.

كما حرصنا على إثراء الكتاب بالأسئلة المناسبة لإثارة ذهن التلميذة.

ونأمل من الله أن نكون قد وفقنا في إعداد مادة هذا الكتاب بما يحقق الأهداف المنشودة..

داعين للجميع بالتوفيق والسداد...

فهرس الموضوعات حصتان في الأسبوع

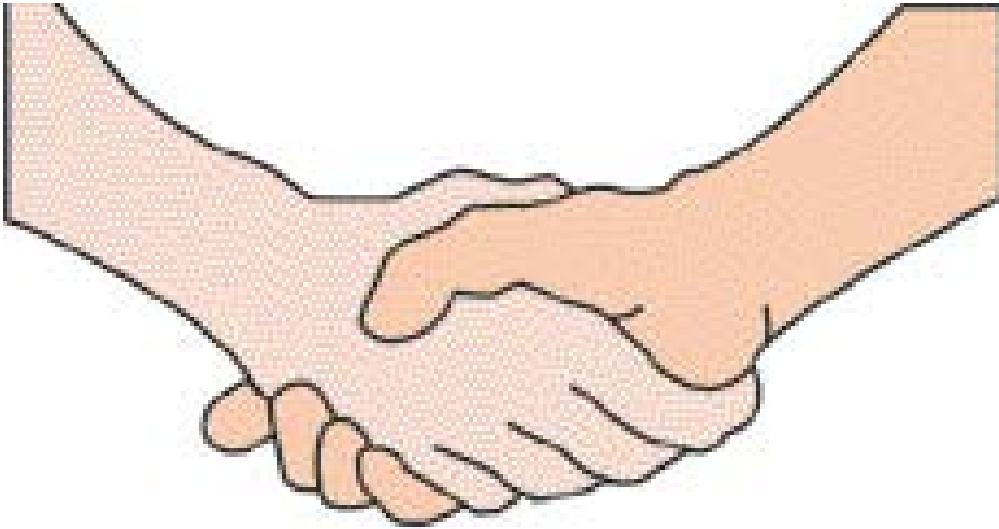
الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٥٣	أهداف الوحدة	٤	المقدمة
٥٤	الخامات المستخدمة في الغسيل	٧	وحدة العلاقات الأسرية والاجتماعية
٥٩	غسل وكبي الأنسجة القطنية	٧	أهداف الوحدة
٦٥	وحدة الغذاء والتغذية	٨	السلوك الخيّر
٦٥	أهداف الوحدة	١٢	حقوق الأبناء وواجباتهم
٦٦	الحساء	١٧	مشكلة شغل أوقات الفراغ
٦٧	حساء العدس	٢١	وحدة التربية الأسرية
٦٧	حساء الدجاج بمكرونة لسان العصفور	٢١	أهداف الوحدة
٦٨	حساء الدجاج بالكريمة	٢٢	البلوغ عند الإناث
٦٨	حساء الأرز مع الخضر	٢٧	التغذية في المراهقة
٧١	السلطات	٣٠	فقر الدم
٧٣	سلطة خضراء	٣٤	السمنة
٧٤	سلطة البطاطس والباذنجان	٣٧	وحدة إدارة المنزل
٧٤	السلطة الحارة	٣٧	أهداف الوحدة
٧٥	سلطة الحمص بالطحينة	٣٨	ربة المنزل الناجحة
٧٧	الحبوب	٤١	المساهمة في الأعمال المنزلية
٧٨	الكبسة	٤٧	الأمن والسلامة
٧٩	المقلوبة	٥٣	وحدة العناية بالأنسجة

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٩٤	الفطيرة السريعة (البيتزا)	٨١	اللحوم
٩٥	المتوالسريع	٨٤	شطيرة اللحم مع السلطة
٩٥	فطيرة بالقشدة	٨٥	كفتة مشوية
٩٦	فطيرة بالكريمة	٨٦	بفتيك اللحم
٩٩	أطباق الحلوى	٨٨	العجائن
٩٩	حلوى جوز الهند (الشكلمة)	٩١	بسكويت مالح
١٠٠	مثلثات الجبن الحلوة	٩٢	بسكويت بالشيكولاته
١٠١	التمر بالبسكويت	٩٣	فطائر بالسعتر والجبن
١٠٢	المراجع	٩٤	فطائر بالجبن والخيار

وحدة العلاقات الأسرية والاجتماعية

أهداف الوحدة:

- بعد دراسة هذه الوحدة تستطيع التلميذة أن:
- * تطبّق آداب السلوك الإسلامية داخل المنزل وخارجه.
 - * تنفذ عملياً أنماط من السلوك الخيّر الدال على حقوق الأبناء وواجباتهم في المجتمع.
 - * تتعرف على بعض المجالات المفيدة لشغل وقت الفراغ.
 - * تستغل وقت فراغها استغلالاً مفيداً.





السلوك الخير

إن من أهداف التربية والتعليم: تكوين شخصية ذات مثل عليا ، تكون مرتبطة بربها، تستمد منه نظام حياتها، وتعمل على تقويم مجتمعتها، وتصحيح مفاهيمه مادامت مرتبطة بذلك السلوك الخير وملتزمة به في حياتها.

فما هو السلوك الخير ؟

هو اسم جامع لكافة أنواع التعامل السليم، وهو المرآة الصادقة لأخلاق الفرد والمجتمع داخل البيت والمدرسة وخارجها. ولقد رغب ديننا الحنيف في الأخلاق الحميدة، وحث على التمسك بمكارم الأخلاق من عزة، وكرامة، وعدل، وصدق، ورحمة، ووفاء، وإيثار وغير ذلك.

والسلوك النابع من هذه الأخلاق الإسلامية الأصيلة هو السلوك الخير الذي ينبغي التمسك به. فيافتاة الإسلام الزمي هذا السلوك، وتمسكي به حتى تكوني قدوة صالحة للآخرين.

السلوك الخير داخل المنزل :

إن أولى الناس بالمعاملة الحسنة أفراد الأسرة وعلى رأسهم الوالدان، فعليك أن تكوني بارة بالديك حسنة العشرة مع إخوتك، محترمة الكبار، رحيمة بالصغار، رقيقة بالخدم ومن هم تحت يدك، مقتدية في ذلك بنبيك الكريم # مستشعرة قوله : «مَا مِنْ شَيْءٍ أَثْقَلُ فِي الْمِيزَانِ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ» رواه أحمد بن حنبل وأبو داوود.

ولقد حرص الإسلام على وضع المناهج التربوية لتكوين الفرد خلقياً، وإعداده سلوكياً واجتماعياً، فوضع خطوطاً عريضة، توضح للمربين السبيل، وتنير لهم الطريق، ومن هذه الآداب: -

- ١ - أدب الطعام والشراب.
- ٢ - أدب الحديث.
- ٣ - أدب التعزية.
- ٤ - أدب السلام.
- ٥ - أدب المزاح.
- ٦ - أدب العطاس و التثاؤب.
- ٧ - أدب الاستئذان.
- ٨ - أدب التهئة.
- ٩ - أدب المجلس.
- ١٠ - أدب عيادة المريض.

وإلى ذلك من الآداب الإسلامية.

السلوك الخيّر خارج المنزل :

إن الأصل للمرأة هو بقاؤها في المنزل، والخروج منه يكون لأمر عارض للعلم أو العمل أو قضاء حاجة، ويكون ذلك بالشروط التي شرعها الله كرامة لها، وهي :

١ - أن تلتزم بالحجاب الشرعي قال الله تعالى: ﴿ **وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءَ بُعُولَتِهِنَّ** ﴾ [النور: ٣١]

٢ - ألا تخرج إلا بإذن ولي أمرها، وأن تترك الزينة في الحجاب، وأن تتجنب ما يلفت الأنظار إليها، مثل: التعطر لحديث الرسول #: « **أَيُّمَا امْرَأَةٍ اسْتَعْطَرَتْ فَمَرَّتْ عَلَىٰ قَوْمٍ لِيَجِدُوا مِنْ رِيحِهَا فَهِيَ زَانِيَةٌ** » أخرجه أحمد بن حنبل والنسائي والحاكم.

٣ - أن تمشي متواضعة بأدب وحياء، ولا تلبس ما يلفت الانتباه إليها كالخلخال، ونحوه.

قال الله تعالى: ﴿ **وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنَ زِينَتِهِنَّ** ﴾ [النور: ٣١].

كما على الفتاة في المدرسة أن تتحلى بالأدب والحياء والمعاملة الحسنة لصديقاتها، واحترام معلماتها، وعدم مقاطعتن أثناء الشرح، والاعتذار عما يصدر من خطأ غير مقصود (عفوي).

وعموماً على فتاة الإسلام التأدب بآداب أمهات المؤمنين، وعليها أن تجعل قدوتها خديجة وعائشة رضي الله عنهما زوجات رسول الله #.

وعليها أن تشارك المجتمع في تطويره، وتقوم بدور إيجابي فعال، لتكوين مجتمع أخلاقي سليم، ويكون ذلك بالخضوع لتعاليم الدين الإسلامي، وليس بالانقياد وراء الغزو الكبير الذي يريده أعداء الإسلام، والذي أساسه تدمير الأسرة من خلال جانبها القوي - ألا وهو المرأة - والواقع أكبر شاهد على ذلك، فهناك دعاة التحرير، ونزع الحجاب، ونبد الفضيلة؛ لمخالفة الشرع، وقد حذرنا الرسول الكريم في قوله #: « **صِنْفَانِ مِنَ أَهْلِ النَّارِ لَمْ أَرَهُمَا قَوْمٌ مَعَهُمْ سِيَاطٌ كَأَذْنَابِ الْبَقَرِ يَضْرِبُونَ بِهَا النَّاسَ وَنِسَاءٌ كَاسِيَاتٌ عَارِيَاتٌ مُمِيلَاتٌ مَائِلَاتٌ رُءُوسُهُنَّ كَأَسْنِمَةِ الْبُخْتِ الْمَائِيَّةِ لَا يَدْخُلْنَ الْجَنَّةَ وَلَا يَجِدْنَ رِيحَهَا** » صحيح مسلم.

كما حذرنا ديننا الحنيف من التقليد الأعمى، والانسياق وراء التيارات الضارة والوافدة إلينا من الغرب (ماعدا العلوم النافعة)، لأن التقليد الأعمى دليل الهزيمة الروحية والنفسية وذوبان الشخصية، ويدفع بالكثير إلى فتنة الحياة الدنيا ومظاهرها، ويفضي بالأمم والشعوب إلى الهلاك المحقق، والدمار المحتوم، ولأن هذا التقليد والانسياق



وراء عادات الأجنبي وأزيائه وأخلاقه يشني عن كثير من الواجبات الدينية والمسؤوليات الاجتماعية.



نشاط

على المعلمة أن تكلف الطالبة بالقيام بإجراء بحث في موضوع الآداب الإسلامية وأهميتها في حياتها، على ألا تتجاوز كتابتها صفحتين.

ليس الفتاة بمالها وجمالها
لكنها بعفافها وبطهرها
وقيامها شؤون منزلها وأن
ياليت شعري أين توجد هذه الـ

كلا ولا بمفاخر الآباء
وصلاحها للزوج والأبناء
ترعاك في السراء والضراء
فتيات تحت القبة الخضراء



هل تعلمين

أن الحجاب عبادة وليس عادة وأن \$ الذي أمرك به هو أطف
بك من نفسك.

تطبيقات

س١: ماذا نقصد بالسلوك الخيّر وما أثره على الناس؟

س٢: اذكرى باختصار ماتعرفينه عن :

١ - أدب الحديث. ٢ - أدب السلام.

س٣: إن الأصل للمرأة هو بقاؤها في المنزل، والخروج منه يكون لأمر عارض للعلم أو قضاء حاجة أو العمل، ويكون ذلك بشروط. اذكرى هذه الشروط.

س٤: ضعى إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١ - حذرنا ديننا الحنيف من التقليد الأعمى والانسحاق وراء التيارات الضارة. ()
- ٢ - من علامات الأدب والحياء فى الفتاة مقاطعة المعلمة أثناء الشرح. ()
- ٣ - يريد أعداء الإسلام تدمير الأسرة من جانبها القوي وهو (رب الأسرة). ()
- ٤ - التقليد قد يثني المنساقين وراء العادات الأجنبية عن كثير من الواجبات الدينية والاجتماعية. ()

س٥: أكملى الفراغات الآتية:

- ١ - التقليد الأعمى دليل الروحية و وذوبان
- ٢ - على فتاة الإسلام التأدب بآداب
- ٣ - عليك أن تكونى بوالديك حسنة مع إخوتك
الكبار بالصغار بالخدم



حقوق الأبناء وواجباتهم

الأولاد أمانة في عنق الوالدين، والتقصير في تربيتهم خلل واضح وخطأ فادح وخيانة للأمانة ونقص في الديانة، فالبیت هو المدرسة الأولى للأبناء، والبيت هو اللبنة التي يتكون من أمثالها بناء المجتمع، وفي الأسرة الكريمة الراشدة التي تقوم على حماية حدود الله وحفظ شريعته، وعلى دعائم المحبة والمودة والرحمة والإيثار والتعاون والتقوى، ينشأ رجال الأمة ونساؤها وقاداتها وعظماؤها.

ولقد فهم المسلمون في الصدر الأول من الإسلام حقيقة هذا الدين، وأدركوا شمول رسالته، فأقاموا على أسسه حياتهم الفردية ونظامهم الاجتماعي في الأسرة والمجتمع، مصداقاً لقول رسول الله # في الحديث الشريف: «**أَلَا كَلُّكُمْ رَاعٍ وَكَلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ**» أخرجه البخاري ومسلم.

لهذا نجد الرسول # يحتمل الوالدين مسؤولية تربية الأبناء مسؤولية كاملة، كما أشار إليه في الحديث السابق. والله تعالى أمر الوالدين بتربية الأبناء، وحضهم على ذلك وحملهم مسؤولياتها بقوله قال الله تعالى:

لِقَوْلِ أَنْفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ [التحریم: ٦٠]

لهذا نجد أن لكل فرد من أفراد الأسرة حقوقاً وعليه واجبات يجب أن يؤديها على أكمل وجه، ومن هذه الحقوق والواجبات مايلي :

أولاً - حقوق الأبناء (علاقة الوالدين بالأبناء) :

١ - العناية باختيار الزوجة الصالحة:

الزوجة هي أم الأولاد، وسينشأون على أخلاقها وطباعها، ثم أن لها تأثيراً على الزوج نفسه.

٢ - تسمية الطفل:

إذا ولد المولود فإن من الإكرام له والبر به أن يمجّله الأب باسم حسن وكنية لطيفة وشريفة، فإن للاسم الحسن موقعاً في النفوس مع أول سماعه، روى أبو داود عن ابن الدرداء (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله # : «**إِنَّكُمْ تُدْعَوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِأَسْمَائِكُمْ وَأَسْمَاءِ آبَائِكُمْ فَأَحْسِنُوا وَأَسْمَاءَكُمْ**» أخرجه ابن ماجه.

٣ - الرضاعة :

الرضاعة من ثدي الأم تنمي الحنان، وتقوي الرابطة العاطفية بين الأم ووليدها.

* استشهدي بآية تدل على ذلك.

٤ - غرس الإيمان، والعقيدة الصحيحة، والأخلاق الحميدة في نفوسهم :

يكون ذلك بأن ينمي الوالدان في قلوبهم محبة الله عز وجل، والحرص على أداء الصلوات في أوقاتها، وشكر الله على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، وتربيتهم على التقوى، والحلم، والصدق، والأمانة، والعفة، والصبر، والبر، والصلة، والعلم، وتعليمهم الأمور المستحسنة كتشميت العاطس وغيرها من آداب الإسلام، وتقبيح العادات السيئة في نفوسهم، كالكذب، والحقد، والحسد، والغيبة، وعقوق الوالدين.

٥ - الحضانة والولاية :

إن تربية النشء والعناية بهم في الصغر هو ما يعرف في الفقه (بالحضانة)، وإن رعاية الأولاد والإشراف عليهم وإدارة مالهم وتأديبهم وتوجيههم وتعليمهم هو ما يعرف في الفقه (بالولاية).

٦ - النفقة :

أن يوفر وال للأبناء الحاجات المختلفة، من غذاء، وكساء، وأدوات مدرسية، ورعاية صحية، ومسكن على قدر استطاعتهم قال الله تعالى: ﴿ لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ﴾ [الطلاق: ٧]

٧ - العدل والمساواة بين الأولاد :

وضح الإسلام طريقة التعامل مع الأبناء، وذلك بالمساواة بينهم حتى جعلها الرسول # أحد أسباب دخول الجنة، وذلك في عدم إيثار الصبي على البنت، وإنما هم في الحب سواء، وفي العطاء سواء، وفي طلب العلم سواء، وفي المعاملة سواء، وقد ذكر القرآن الكريم أن بعض القبائل العربية في جاهليتها كانت تقتل أولادها ذكوراً وإناثاً خشية الفاقة، فأنكر عليهم هذا الصنيع قال الله تعالى: ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشِيَةَ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِنَّا كَرِيمُونَ ﴾ [الإسراء: ٣١]. وجاء الإسلام وغمرهم بالحنان والشفقة، وأودع في قلوب الآباء الحب والعطف، وبالغ الإسلام في إكرام البنات، ورجب في تربيتهن.



قارني بين وضع الفتاة في الجاهلية والإسلام.



٨ - حق التعليم :

البنيت شقيقة الولد في المجتمع، والإسلام دين الإنسانية الخالد، يبنى لها حياتها على أسس وطيدة من العلوم والمعارف. فنرى في مطالع الوحي الأولى توجيه الرسول # إلى القراءة. على ضوء ما درسته في المرحلة الابتدائية...



هل تذكرين الآية الدالة على ذلك

فالإسلام أمر بتعليم الفتاة العلم النافع، والثقافة المفيدة، التي تنفعها في دينها ودنياها. وقد ثبت في صحيح البخاري ومسلم أن النبي # كان يخص النساء بأيام يعلمهن فيها مما علمه الله، وإذا كان الشرع أذن للمرأة أن تتعلم أمر دينها ودنياها، فيجب أن يكون هذا التعليم بمعزل عن الذكور وبمناى عنهم، حتى يسلم للبنيت عرضها وشرفها، وحتى تكون دائماً حسنة السمعة، كريمة الخلق.

ثانياً - واجبات الأبناء (علاقة الأبناء بالوالدين) :

لقد أمرنا الله سبحانه وتعالى ببر الوالدين، فقرن برهما والإحسان إليهما بعبادته وتوحيده قال الله

تعالى : ﴿ وَفَضَىٰ رَبِّيكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۚ ﴾ [الإسراء: ٢٣]. لذا أقرهما حقوقاً لا بد أن يقوم بها الأبناء وهي:

١ - الطاعة :

والمقصود بالطاعة هنا: الاستجابة لأوامرهما ورغباتهما في غير معصية الله، قال الله تعالى:

﴿ وَإِنْ جَاهِدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا ۚ ﴾ [لقمان: ١٥]

٢ - الإنفاق عليها عند الحاجة :

فإن من إكرام الوالدين أن يحسن إليهما، ويقدم إليهما ما يحتاجان إليه من مال وغيره، وخاصة حين يصبحان غير قادرين على العمل.

٣ - الدعاء لهما في الحياة، وبعد الممات :

قال الله تعالى : ﴿ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَارِيًّا فِي صَغِيرًا ﴾ [الإسراء: ٢٤]

٤ - صلة رحمهما وإكرام صديقيهما :

أتى رجل إلى رسول الله # فقال: «يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلْ بَقِيَ مِنِّي بَرٌّ أَبَوَيْ شَيْءٍ أَبْرَهُمَا بِهِ بَعْدَ مَوْتِهِمَا قَالَ نَعَمْ الصَّلَاةُ عَلَيْهِمَا وَالِاسْتِغْفَارُ لَهُمَا وَإِنْفَاذُ عَهْدِهِمَا مِنْ بَعْدِهِمَا وَصِلَةُ الرَّحِمِ الَّتِي لَا تُوصَلُ إِلَّا بِهِمَا وَإِكْرَامُ صَدِيقَيْهِمَا» رواه أبو داوود.

٥ - إجابة نداءها على وجه السرعة.

٦ - التأدب واللين معها في القول والتخاطب.

٧ - عدم الدخول عليها بدون إذنها، ولا سيما وقت نومها وراحتها.

٨ - عدم التضجر منها عند الكبر أو المرض والضعف، والقيام بخدمتها على خير وجه.

٩ - إكرامها بتقديمها في جميع الأمور، وبخاصة عند المأكل والمشرب.

ثالثاً - علاقة الأبناء بعضهم ببعض، وعلاقتهم بالمجتمع :

إن الاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة، ووجود نوع من التضحية والإيثار، يوفر الهدوء في المنزل، ويحقق لأفراده كثيراً من الرغبات.

وفيما يلي بعض الأمور التي يجدر بالأبناء أن يتذكروها دائماً؛ لتحقيق علاقات طيبة بينهم :

- ١ - الاحترام المتبادل، وعطف الكبير على الصغير، وتقديم المساعدة له عند اللزوم.
 - ٢ - عدم عبث الفرد بالأدوات الخاصة بغيره دون إذن منه.
 - ٣ - المحافظة على المواعيد المختلفة للأسرة، كوقت تناول الوجبات، تنظيف المنزل، النوم؛ لأن ذلك يريح الجميع ويقلل من المشاكل العفوية.
 - ٤ - الالتزام بالطاعة والتهديب والإخلاص والتسامح والجد والاجتهاد، حتى يكون الفرد قدوة لمن هم أصغر منه سناً ولبقية أفراد الأسرة.
 - ٥ - الشعور بالآخرين من أفراد المجتمع، وذلك بالشفقة على الضعيف، وإغاثة الملهوف، ومواساة المكروب واحترام الكبير، وذلك الشعور يدعونا للمغفرة والإحسان.
- والدين الإسلامي يرشدنا إلى ترك القسوة، وإلى تعمير قلوبنا بالمحبة، والرحمة، والإحسان، والعفو، ليس للوالدين وذوي القربى فحسب، بل لكل من يمت إلينا بصلة اجتماعية قريبة كانت أو بعيدة، وكل المحتاجين إلى الرحمة والإحسان، كاليتامى، والمساكين، وكبار السن.



إن انشغالنا بعيوبنا يغنينا عن متابعة عيوب الآخرين ..



إضاءة

تطبيقات

س١: املئ الفراغ الآتي بكلمة مناسبة :

أ- الأولاد أمانة في عنق.....، والوالدان..... عن تلك الأمانة والتقصير في تربية

الأولاد..... واضح..... فادح.

ب- إذا ولد..... فإن من أول الإكرام له والبر به أن يجليه..... حسن

و..... لطيفة وشريفة.

س٢: علام تدل هذه الآية قال الله تعالى: ﴿ قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ

[التحريم:٦]

س٣: اذكرى ثلاثة من حقوق الوالدين.

س٤: أوجزي علاقة الأبناء بعضهم ببعض.

س٥: اختاري من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب).

أ	ب
الرضاعة من ثدي الأم	هو ما يعرف في الفقه بالحضانة.
تربية النشء والعناية بهم في حال الصغر	أحد أسباب دخول الجنة.
العدل والمساواة بين الأولاد	ينمي الحنان ويقوي الرابطة العاطفية.
المقصود بطاعة الوالدين	هو ما يعرف في الفقه بالولاية.
	استجابة أو امرهما ورغباتهما في غير معصية الله.

مشكلة شغل أوقات الفراغ

الوقت نعمة إلهية يتمتع بها كل فرد، قَالَ النَّبِيُّ # : «نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» أخرجه البخاري. ويتساوى الأفراد في مقدار الوقت الذي يمتلكونه، ولكنهم يختلفون في قابليتهم للاستفادة منه. فالوقت كالنقود يمكن استخدامه لقضاء الحاجات والرغبات، فيما إذا تم التخطيط لصرفه بعناية، والإنسان العاقل هو الذي يستفيد من وقته، ويستغله استغلالاً نافعاً ومفيداً، فالتلميذة التي ترغب في الاستفادة التامة من وقتها، عليها أن توازن ما بين واجباتها تجاه ربها ونفسها وعائلتها ودروسها وأوقات الفراغ لديها، ويتوقف مقدار ماتخصصه من الوقت لكل منها على مقدار وأهمية العمل المطلوب منها إنجازه.

أهمية الوقت :

أ – إقسام الله تعالى بأجزاء الزمن في عدة مواضع، وما ذلك إلا دلالة على عظمة الوقت مثل :
قسمه سبحانه وتعالى بالفجر: قال الله تعالى: ﴿ وَالْفَجْرِ ﴿١﴾ وَآلِ الْفَجْرِ ﴿٢﴾] وقسمه بالليل والنهار قال الله تعالى: ﴿ وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَى ﴿١﴾ وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّى ﴿٢﴾] [الليل: ٢] وهناك مواضع أخرى.

ب – عمر الإنسان قصير، وسيسأل عن كل لحظة فيه، وعن كل وقت مر عليه، وعن كل عمل قام به.
قال الرسول #: « لَا تَزُولُ قَدَمُ ابْنِ آدَمَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عِنْدِ رَبِّهِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ خَمْسٍ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَ أَفْنَاهُ وَعَنْ شَبَابِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ وَمَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ وَمَاذَا عَمِلَ فِيهَا عِلْمٌ » رواه الترمذي.
ج – عمر الإنسان هو موسم الزرع في هذه الدنيا، وحصاد مازرع يكون في الآخرة.

وللوقت خصائص يتميز بها، ويجب علينا أن ندركها حق إدراكها، وأن نتعامل معه على ضوءها **من هذه الخصائص** : ١ – سرعة انقضائه. ٢ – عدم عودة أو تعويض ما مضى منه. ٣ – كونه أعلى ما يملكه الإنسان.

تعريف وقت الفراغ :

هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل، وضروريات حياته اليومية، بما فيها نومها، وتكون له الحرية في قضاءه كما يريد ويرغب، ففيه يستطيع الفرد أن يختلي بنفسه، ويتعرف على قدراته وميوله، ويعبر



عنها بمختلف أنواع الأنشطة التي يمارسها، وأثناء ممارستها لهذه الأنشطة تتوفر له فرص التعلم والنمو، فالنشاط وسيلة لتربية الفرد، وتنميته عقلياً، وجسدياً واجتماعياً، ونفسياً، والإنسان العاقل هو الذي لا يقضي وقت فراغه في الكسل والتراخي، وإنما يقضيه بما ينمي شخصيته ويعود عليه وعلى أسرته وعلى مجتمعه بالنفع. وإذا لم تسارع الفتاة إلى استغلال وقت فراغها بما يعود عليها بالنفع، ينتابها شعور بالملل والضجر، وقد يدفعها الشعور باليأس إلى ارتكاب أعمال وتصرفات غير لائقة بحق نفسها وأسرته ومجتمعها.

وهناك عدة طرق لشغل أوقات الفراغ وهي :

١- القراءة والاطلاع :

وهذه من الطرق المثلى لشغل أوقات الفراغ عند كثير من الفتيات، حيث إنها توسع المدارك وتطلعهن على العالم الخارجي، ولكن ليس كل كتاب يُقرأ، بل يجب أن تختار التلميذة الكتاب المناسب بعد استشارة ولي أمرها مثل: الكتب الدينية التي تعطيها الوعي الكافي بأمور دينها، وأفضلها (القرآن الكريم)، وكذلك القصص التاريخية، والمستحدث من العلوم والاختراعات، وكتب الأدب، وكذلك الكتب العلمية والفكرية، وكتب رعاية الطفل، وغيرها، وتختار من بينها ما يتفق مع استعدادها وميولها، وكذلك اقتناء المجلات النافعة التي تقدم التجارب أو المعلومات المفيدة في الحياة العملية مما يعمل على صقل شخصيتها.

٢- الكتابة :

هي وسيلة من وسائل التعبير عما يجول في الذهن من آراء وأفكار، فعن طريقها تقوى العبارات وملكة الإنشاء لدى الفتيات. ويمكنك أن تنمي المهبة في الكتابة عن طريق تدوين المذكرات وتلخيص الدروس وبعض الموضوعات في الكتب أو المجلات، ويستحسن أن ينشر الجيد منها في المجلات المدرسية وصحف الحائط والإذاعة، حتى تفيد زميلات.

٣- المساعدة في الأعمال المنزلية المختلفة :

يجب أن تنمي التلميذة هذه الميول، حتى تجيد هذا العمل وتتخذها هواية نافعة، لتشغل به أوقات فراغها، مثل: العناية بالحجرة الخاصة بالتلميذة، عمل بعض أصناف الحلوى والمواالح.

٤- الإصلاحات المنزلية المختلفة : اذكري بعضاً منها

٥- الهوايات الفنية المختلفة :



مثل: التفصيل، والحياكة، والتطريز، والرسم، وأشغال الخرز، والصدف ونوى البلح، وغيرها من خامات البيئة المحلية والأشغال المختلفة التي تشغل بها التلميذة وقت فراغها وتجعلها تنتج قطعاً فنية لتزين المنزل.

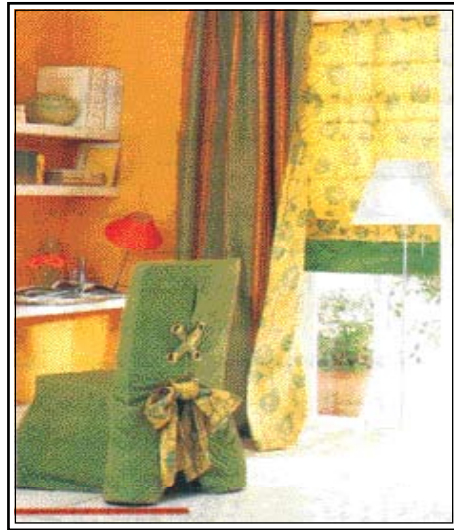
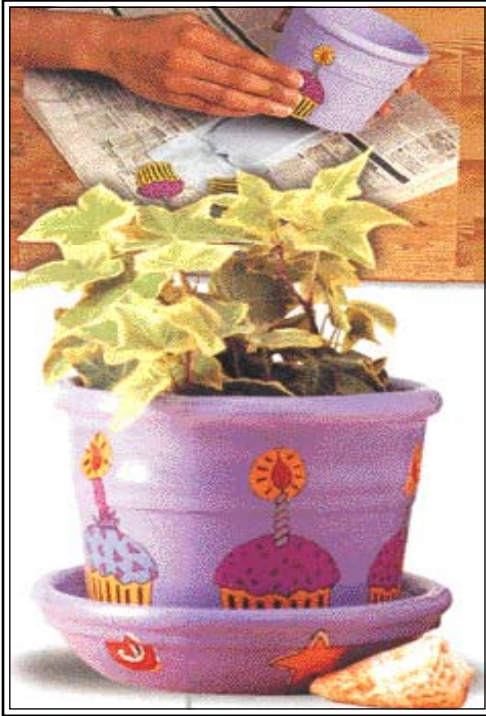
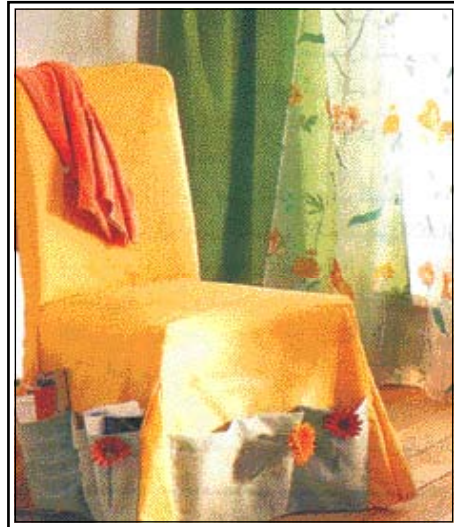
٦ - المساهمة في الأعمال الخيرية:

كالجمعيات الخيرية، ورعاية الطفولة، والمرضى، والعجزة، والأسر الفقيرة.

تفقدى المساكين والضعفاء وساعديهم بالمال وبما يحتاجون إليه.



فائدة



تطبيقات

س ١ : أكملني ما يأتي بما يناسب :

أهمية الوقت : ١ - ٢ - ٣ -
خصائص الوقت : ١ - ٢ - ٣ -

س ٢ : ضعني إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ :

١ - وقت الفراغ هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات حياته اليومية. ()

٢ - الإنسان العاقل هو الذي يقضي وقت فراغه في الكسل والخمول. ()

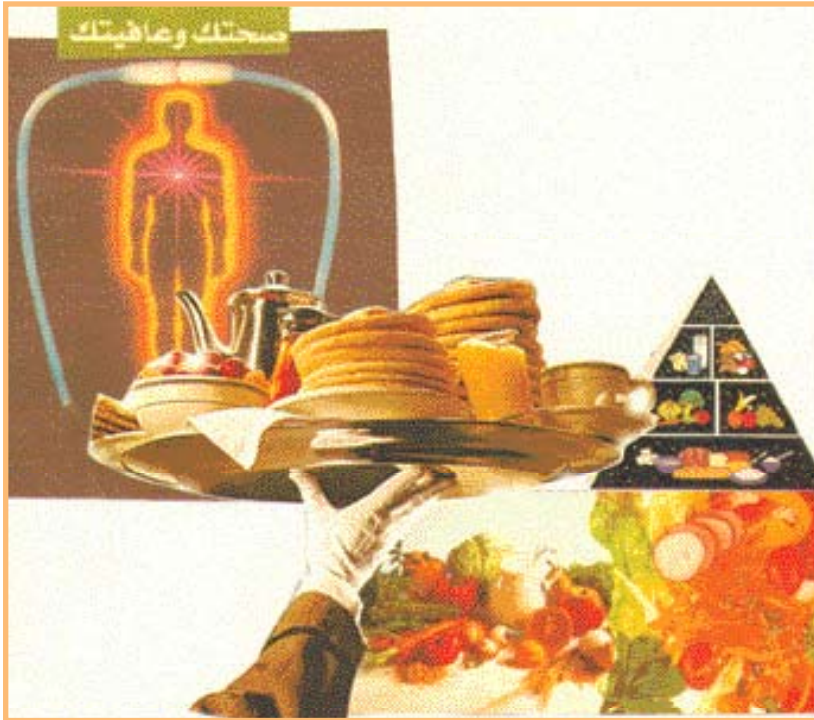
٣ - من الطرق المثلى لشغل وقت الفراغ : القراءة في أي من الكتب المتوفرة. ()

س ٣ : سمّي الكتاب الذي قرأته مؤخراً، وبينني الفائدة التي حصلت عليها من مطالعته.

وحدة التربية الأسرية

أهداف الوحدة:

- بعد دراسة هذه الوحدة تستطيع التلميذة أن:
- ★ تطبّق النصائح الصحية المهمة أثناء الحيض.
 - ★ تخطط وجبات متوازنة للفتاة في فترة المراهقة.
 - ★ تتعرف على مسببات فقر الدم (الأنيميا).
 - ★ تعطي إرشادات للوقاية من السمنة.





البلوغ عند الإناث

سبحان الله الذي خلقنا في بطون أمهاتنا خلقاً بعد خلق، ثم أخرجنا إلى هذه الدنيا أطفالاً، ثم أجرى حكمته لنبلغ أشدنا، ولكي نبلغ أشدنا لا بد من المرور بمراحل عدة، وهي: مرحلة المهد، ومرحلة الطفولة المبكرة، ومرحلة الطفولة المتأخرة، ويليهما البلوغ، ثم مرحلة الشباب، وأخيراً مرحلة الشيخوخة. ولكل مرحلة من هذه المراحل صفاتها ومميزاتها، ومن أهمها: مرحلة البلوغ (١٠ - ١٨) عاماً، فالفتاة تمر بالعديد من التغيرات، التي من أهمها بدء الدورة الشهرية (الحيض)، وهناك العديد من الأمور الطبية والصحية والدينية المهمة، والتي ينبغي على كل فتاة في هذا السن أن تعرفها، ويحدث البلوغ نتيجة نشاط الغدد اللاقنوية (الصماء)، ويختلف سنّه باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية والصحية للأفراد، كما أن للطقس أثراً فعالاً في بداية فترة البلوغ.

تعريف البلوغ:

هو نضج الغدد التناسلية، وانتقال الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الفتاة الناضجة، وخلال هذه المرحلة تمر بالكثير من التغيرات.

مراحل البلوغ:

تمر الفتاة أثناء البلوغ بثلاث مراحل هي:

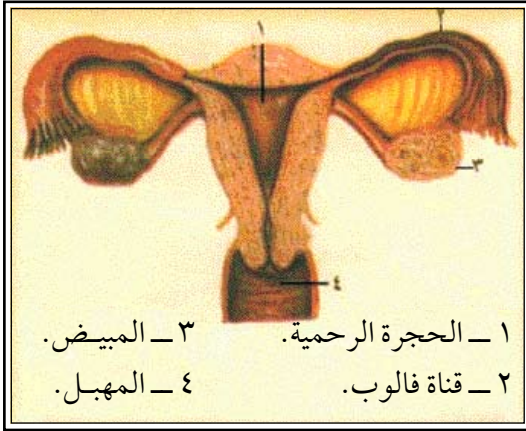
- ١- **ما قبل البلوغ:** وتشمل الفترة التي تظهر فيها بشائر التغيرات الجنسية، كبروز الثديين.
- ٢- **فترة البلوغ:** وفيها تبدأ التغيرات الجسمية في الظهور مثل: - ظهور الشعر تحت الإبطين، واستدارة الأرداف، ونمو عظام الحوض، وظهور شعر العانة، والبدانة عند البعض، وزيادة الطول عند البعض الآخر.
- ٣- **مابعد البلوغ:** وهي الفترة التي تقوم فيها جميع الغدد التناسلية بوظيفتها كاملة مثل: ظهور دم الحيض.

 كيف يحدث الحيض

يتكون الجهاز التناسلي للمرأة من : ١ - حجرة رحمية ٢ - قناة فالوب ٣ - مبيضين ٤ - مهبل .

والرحم: عضو يشبه الكمثرى في شكله، وتتألف جدرانه من عضلات قوية، ويوجد عند طرفه السفلي الأمامي عنق الرحم الضيق، الذي يؤدي إلى أعلى المهبل، ويقع المبيضان على كل من جانبي الرحم، ويتصل كل منهما بقناة تُعرف بقناة (فالوب)، ويحوي كل مبيض آلافاً من البويضات، وفي كل شهر تنضج بويضة واحدة، وتنطلق في داخل قناة فالوب، وتسير عبر هذه القناة باتجاه الرحم، ثم تُطرد من الرحم مع بطانة الرحم المملوءة بالدم فتحدث الدورة الطمثية. ويصحب نزول الدم بعض الآلام، سواءً في البطن، أو الفخذين، أو الظهر، كما قد يصحبه ضيق في التنفس، أو الصداع، أو القيء عند البعض.

طرق التخلص من آلام الدورة الشهرية :



١ - الرياضة، مثل: المشي، أو تمارين التنفس العميق.

٢ - الاستحمام بالماء الدافئ، وذلك يعطي إحساساً بالاسترخاء.

٣ - وضع كيس (كمادة) مملوء بالماء الساخن على البطن.

٤ - تناول المشروبات الدافئة، مثل: الينسون، والنعناع، والقرفة، والابتعاد عن المشروبات الباردة.

اعتقادات خاطئة :

يعتقد البعض أنه ليس باستطاعة الفتاة القيام ببعض الأمور خلال الدورة الشهرية، مثل: الاستحمام، وغسل الشعر، وممارسة الرياضة، وهذا كله غير صحيح، فالدورة الشهرية وظيفة صحية وطبيعية من وظائف الجسد، وبإمكان الفتاة مواصلة جميع نشاطاتها الجسدية والابتعاد عن الأنشطة العنيفة.

نصائح صحية للفتاة أثناء الحيض :

١ - الاستحمام بانتظام، لأن الغدد عند البلوغ تصبح أكثر نشاطاً، فتقوم غدد العرق تحت الإبطين بإفراز العرق الكثير، وعندما يلامس هذا العرق (البكتيريا) الموجودة على الجلد، فإنه يسبب رائحة



مزعجة، وإزالة العرق و(البكتيريا) معاً، لا بد من الاستحمام بانتظام، وخاصة بعد أي نشاط عضلي مجهود، ومن الأفضل إزالة شعر الإبط، ووضع مستحضر مزيل لرائحة العرق بعد الاستحمام، وارتداء الملابس النظيفة.

٢- الحرص على استعمال خيارات نظيفة باستمرار، والتخلص منها بشكل نظيف أيضاً.

٣- العناية بنظافة الشعر، لأن الغدد الدهنية الموجودة في فروة الرأس شديدة النشاط خلال مرحلة البلوغ، مما يجعل الشعر دهنياً وباهتاً.

٤- العناية بنظافة الفم، والحرص على صحة الأسنان واللثة.

٥- غسل الأعضاء التناسلية بالماء الدافئ، والابتعاد عن الصابون.

نصائح دينية للفتاة أثناء الحيض :

إن معاذة بنت رباحة سألت عائشة (أم المؤمنين) - رضي الله عنها - قائلة : ما بال الحائض تقضي الصوم ولا تقضي الصلاة # «قَالَتْ كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ فَنُؤْمَرُ بِقَصْرِ أَيْ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقَصْرِ أَيْ الصَّلَاةِ» أخرجه مسلم. لذلك ينبغي توقف الفتاة عن الصلاة، والصيام، ومس المصحف في هذه الفترة، حتى يحدث الطهر التام والاعتسال، ثم معاودة الصلاة وقضاء الصيام.

وجوب الغسل من دم الحيض :

دم الحيض نجس بإجماع المسلمين، ويجب إزالته بالغسل، وقد أمر النبي # بالغسل من الحيض في أحاديث كثيرة، منها قوله # لفاطمة بنت أبي حبيش : «فَإِذَا أَقْبَلَتْ حَيْضَتُكَ فَدَعِي الصَّلَاةَ وَإِذَا أَدْبَرَتْ فَاعْسِلِي عَنكَ الدَّمَ ثُمَّ صَلِّي» أخرجه البخاري.

نصائح غذائية للفتاة أثناء الحيض :

قد تكون الفتاة عرضة للإصابة بفقر الدم، نتيجة لفقد كمية من الدم أثناء هذه الفترة، لذا لا بد أن تهتم الفتاة بتغذيتها، وتركز على بعض العناصر الغذائية التي تعمل على زيادة نسبة (الهيموجلوبين) في الدم، والتي تحتوي على نسبة عالية من الحديد، مثل: التمر، والعسل، والكبد، واللحوم الحمراء، والفواكه المجففة، والبقول، وصفار البيض، والخضراوات، والامتناع عن المواد التي تعوق امتصاص الحديد، كالقهوة، والشاي، والمشروبات

الغازية، وينبغي تعزيز هذه الوجبات بكمية من فيتامين (ج) الذي يساعد على سرعة امتصاص الحديد والمتوفر في: الحمضيات، والجوافة، والفلفل الرومي، والكيوي.

أن البلوغ يبدأ حين تبدأ الغدة النخامية بإرسال إشارات إلى المبيضين لإفراز هرمون الأستروجين.



تطبيقات

س ١: أكمل الفراغ بكلمات مناسبة :-

- ١ - البلوغ هو نضج، وانتقال الفتاة من مرحلة إلى مرحلة
- ٢ - للطقس أثر فعال في فترة البلوغ.
- ٣ - الاستحمام ب يعطي إحساساً بالاسترخاء.
- ٤ - الحرص على استعمال نظيفة باستمرار، والتخلص منها بشكل أيضاً.

س ٢: صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)	(ب)
فترة البلوغ	ظهور دم الحيض
ما قبل البلوغ	بروز الثديين
مابعد البلوغ	ضيق التنفس
	ظهور الشعر تحت الإبطين
	آلام أسفل البطن



س ٣ : ضعبي إشارة (✓) أمام العبارات الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارات الخاطئة مع تصحيح الخطأ :

- ١ - وضع كيس من الماء البارد على البطن لتخفيف آلام الدورة. ()
- ٢ - لا تُقضى الصلاة بعد انتهاء فترة الحيض. ()
- ٣ - الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض. ()
- ٤ - يصحب الحيض عادة آلام في البطن والفخذين والظهر. ()
- ٥ - الحرص على تناول (فيتامين د) مع الوجبات الغنية بالحديد. ()

س ٤: عللي لما يأتي :

- ١ - لا بد من الاستحمام بانتظام أثناء الحيض.
 - ٢ - الحرص على نظافة الشعر، وخاصة خلال مرحلة البلوغ.
- س ٥: أعدي نشرة تحتوي على النصائح الصحية التي ينبغي على الفتاة مراعاتها أثناء الحيض.

التغذية في المراهقة



هل تعرفين المراهقة وما المراحل التي تمر بها

تعريف المراهقة :

هي تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى الوصول إلى النضج، وهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، ويحدث في هذه المرحلة الكثير من التغيرات الجسمية والجنسية، والعقلية، والانفعالية. وتمتد مرحلة المراهقة في العقد الثاني من حياة الفتاة (من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً)، أو قبل ذلك، أو بعده بعام أو بعامين (أي بين ١١ - ٢١ سنة).

وتعني كلمة المراهقة : الاقتراب والتدرج نحو النضج العقلي والجسمي والنفسي، وهذا يؤكد حقيقة مهمة وهي : إن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، وإنما هو عملية تدريجية ومستمرة.

والمراهقة مرحلة انتقالية من مراحل الحياة، وهي تربط بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ، وتعتبر مرحلة المراهقة وحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو، ولكن يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية، للتعرف على ما يقابلها من المراحل التعليمية وهي :-

١ - مرحلة المراهقة المبكرة سن - ١٢ - ١٣ - ١٤ وتقابل المرحلة الإعدادية (المرحلة المتوسطة).

٢ - مرحلة المراهقة الوسطى سن - ١٥ - ١٦ - ١٧ وتقابل المرحلة الثانوية.

٣ - مرحلة المراهقة المتأخرة سن - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ وتقابل المرحلة الجامعية.

ومن أهم الخصائص التي تبرز عند المراهقة هي: ميلها للاعتزاز بالذات، وحب الاستقلال في الشخصية، وعملية النضج هذه قد تنعكس على عادات الأكل عند المراهقة، فقد ترفض اقتراحات أبويها وتتناسى الفطور، أو ترفض تناول أنواع معينة من الأكل؛ كطريقة لتأكيد ذاتها.

أما سلوكيات صديقاتها فلها تأثير كبير عليها وعلى اختيارها لأنواع الأكل، فقد تختار الوجبات السريعة الجاهزة من الأسواق أو من مطعم المدرسة، كوجبات رئيسة في يومها الدراسي (إذا كان ذلك هو ما تفعله صديقاتها) لذا يجب على كل فتاة أن تحافظ على نظام غذائي جيد متوازن.



التغذية في مرحلة المراهقة والشباب :

تتميز فترة البلوغ والمراهقة بالنمو السريع والنشاط الزائد، وكثيراً ما يستغرب الأبوان مدى القابلية التي تتمتع بها الفتاة في هذه السن لتناول كميات من الطعام، وهذه الظاهرة طبيعية، بسبب زيادة النمو والنشاط، فلذلك تحتاج المراهقة إلى الغذاء السليم الكامل، وإلى المزيد من المواد الغذائية، سواءً في الكمية أو النوعية، لأن الجسم في هذه المرحلة نشيط وفعال، وتحدث في داخله تغييرات (فسيولوجية) ونمو سريع، ولذلك يحتاج إلى زيادة في كمية (البروتين)، والسعرات الحرارية، والحديد، و(الكالسيوم)، لهذا لا بد لنا من معرفة هذه الاحتياجات.

الاحتياجات الغذائية :

- ١ - ازدياد الحاجة إلى كمية أكبر من الغذاء المتكامل، لدعم النمو خلال هذه الفترة من الحياة.
- ٢ - قد تكون هناك علاقة بين حجم الاحتياجات للعناصر الغذائية، وبين المرحلة التي يتم فيها نمو المراهقة جنسياً، فيلاحظ أن الاحتياج الغذائي يكون كبيراً في الفترة التي يبدأ فيها ظهور الحيض عند الفتيات، خاصة بالنسبة للحديد الذي يفقده أيام الحيض.
- ٣ - الإقلال من المواد الدهنية والسكرية، للوقاية من ظهور بعض البثور المعروفة بحب الشباب، وللحماية أيضاً من البدانة وتسوس الأسنان.
- ٤ - الإكثار من الخضراوات والفواكه، لتزويد الجسم (بالفيتامينات) والأملاح المعدنية اللازمة لوقاية الجسم من الأمراض، ولسلامة الجلد والعيون والأسنان.

نموذج لغذاء يومي كامل للمراهقة :

الفتور :

- ١ - كوب حليب، وأحد منتجات الألبان، مثل: اللبن.
- ٢ - أحد أصناف الحبوب أو منتجاتها، مثل: الخبز، أو رقائق الذرة (كورن فليكس).
- ٣ - بيضة أو أحد أصناف البقول مثل: (القول - الحمص).
- ٤ - شرائح من الطماطم والخيار.

الغداء :

- ١ - أحد أنواع اللحوم مثل: السمك.
- ٢ - أحد أنواع الحبوب مثل: (الأرز - الخبز).
- ٣ - سلطة خضراء أو صنف من الخضراوات المطهية مثل الملوخية.
- ٤ - فاكهة أو عصير فاكهة.

العشاء :

- ١ - بيضه أو أحد أصناف اللحوم مثل الدجاج.
- ٢ - خضراوات مسلوقة.
- ٣ - أحد أصناف الحبوب مثل الخبز.
- ٤ - إحدى أنواع الفاكهة.

ما بين الوجبات :

فنجان حليب مع قطعتين من البسكويت - أو قطعة كيك - أو بعض الفاكهة أو الخضراوات.

العوامل التي تؤثر على تغذية الفتاة في سن المراهقة :

- ١ - لجوء بعض الفتيات إلى اتباع نظام غذائي، لتخفيف الوزن، وتعتمد في ذلك على التقليد وليس على الطرائق العلمية، وهذا التقليد يؤدي إلى مشاكل صحية معقدة وخطيرة.
- ٢ - قد تفقد المراهقة شهيتها للطعام، عن طريق تناول أنواع من الأطعمة بين الوجبات، مثل: الحلويات والمشروبات الغازية.
- ٣ - تبدأ في هذه المرحلة العادة الشهرية عند الفتيات وتزداد الحاجة إلى التغذية الصحيحة، لذلك يجب الاهتمام بالأغذية التي تحتوي على الحديد، مثل: الكبد - البيض - اللحوم - العسل الأسود، وذلك لتعويض ما يفقد منه من الحديد.
- ٤ - إهمال وجبة الفطور، مما يسبب الشعور بالكسل والخمول والإجهاد بسرعة.



بعض الأمراض التي قد تصاب بها الفتاة في مرحلة المراهقة

فقر الدم

فقر الدم وأهمية الحديد للفتيات :

أوردت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت لقياس معدلات حدوث فقر الدم عن ارتفاع ملحوظ في انتشار ذلك المرض، وخاصة بين الفتيات خلال فترة النمو والبلوغ. وفقر الدم هي: حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية (هيموجلوبين) الدم. وتعتبر العوامل الغذائية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث فقر الدم، وفي مقدمتها نقص الحديد و(البروتين) و(فيتامين ب ١٢) و(ب ٦) و(فيتامين ج) وحمض (الفوليك) والنحاس، ويطلق عليها في هذه الحالة فقر الدم الغذائي.

أسباب أخرى لفقر الدم :

- ١ - نقص الصناعة في النخاع العظمي.
- ٢ - فقد كمية كبيرة من الدم.

وأغلب طرق فقده ما يأتي :-

- ١ - الإصابات والحوادث التي تؤدي إلى نزف.
- ٢ - غزارة الطمث.
- ٣ - الولادة.
- ٤ - العمليات الجراحية.
- ٥ - الإصابة ببعض الأمراض.

أعراض فقر الدم :

- ١ - شحوب الوجه.

- ٢ - ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعقلية.
٣ - خفقان القلب وسرعة النبض وضيق التنفس، وخاصة عند أداء أي مجهود.
٤ - حدوث التهاب واحمرار باللسان، وتكسر الأظافر، واضطرابات هضمية في الحالات المزمنة.

العلاج :

- ١ - إيقاف المسببات لفقد الدم (وأهمها إيقاف النزف من أي مكان وعلاج الطفيليات).
٢ - إمداد الجسم بالعناصر المهمة لتكوين الدم، مثل:
أ - مركبات الحديد.
ب - (فيتامين ب١٢) وهذا متوفر في الكبد.
ج - الغذاء الجيد.
د - في الحالات الشديدة قد تُجرى للمريض عملية نقل دم.

التغذية العلاجية :

بجانب العلاج الطبي بالحديد، يجب الاهتمام بنوعية الطعام الغني بالحديد، مثل: الكبد، والكلى، واللحم الأحمر، وصفار البيض، والخضراوات الورقية الخضراء، والعسل الأسود، والبقوليات، والفواكة المجففة، والحبوب الكاملة، والخبز الأسمر.

إن مدى استفادة الجسم من حديد الغذاء، له أهمية أكثر من المحتوى الكلي للحديد في الطعام، لذا يجب التركيز على هذه النقطة عند وصف النظام الغذائي للمريض، كما يجب أن تؤخذ في الاعتبار **التوجيهات التالية:**

- ١ - أخذ مصدر غني مع كل وجبة (لفيتامين ج) مثل: الخضراوات الورقية الخضراء: كالإسفناخ،

والجرجير. **لماذا** 

- ٢ - احتواء كل وجبة على لحوم أو أسماك أو طيور بقدر المستطاع؛ لأنها تحتوي على الحديد.

- ٣ - منع شرب الشاي مع الوجبات؛ لأنه يحتوي على (حمض التنيك) الذي يعوق امتصاص الحديد.

- ٤ - تجنب تناول الأطعمة المحفوظة بمادة (حمض ايثلين ثنائي امين رباعي الخليك) وقراءة النشرة للتأكد



من ذلك؛ لأن هذه المادة أيضا من المواد التي تعوق امتصاص الحديد.
٥ - بالرغم من أن صفار البيض غني بالحديد، إلا أن درجة امتصاصه ضعيفه؛ وذلك لوجود مادة (الفوسفوليبيدات) التي تعوق امتصاصه.

تطبيقات

س١: أكمل الفراغات بما يناسب :

- أ - تتميز فترة البلوغ و المراهقة بالنمو السريع، و
ب - المراهقة هي تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى الوصول إلى
ج - ينتج فقر الدم الغذائي عن ، و

س٢: اذكر بعضاً من الاحتياجات الغذائية للمراهقة.

س٣: أعد نموذجاً لغذاء يومي كامل للمراهقة.

س٤: ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١ - تمتد مرحلة المراهقة من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً، أو قبل ذلك،
أو بعده بعام أو عامين. ()
٢ - تعتبر مرحلة المراهقة وحدة منفصلة عن المرحلة التي قبلها والتي بعدها من مراحل النمو. ()
٣ - من أهم الخصائص التي تتميز بها المراهقة هي ميلها للاعتزاز بالآخرين. ()
٤ - على الفتاة في هذه المرحلة الاهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد. ()

س٥: عللي: تزداد حاجة الفتاة إلى التغذية الصحيحة التي تحتوي على الحديد، مثل: الكبدة - اللحوم - الزبيب.

س٦: اختاري من بين الأقواس ما يناسب العبارات التالية:

- ١- من أعراض فقر الدم (احمرار الوجه - غزارة الشعر - شحوب الوجه).
- ٢- من العوامل التي تؤثر على تغذية الفتاة (رياضة المشي - تخفيف الوزن - تناول أطعمة متزنة).
- ٣- إهمال وجبة الفطور يسبب (النشاط الزائد - الشعور بالكسل والخمول - اتران في التغذية).

س٧: اختاري للعمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)	(ب)
فقر الدم هو نقص مقدار	سن ١٨-١٩-٢٠-٢١.
مرحلة المراهقة المتأخرة	غزارة الطمث.
من طرق فقد الدم	(الهيموجلوبين) أو الكرات الحمراء في الدم.
من أعراض فقر الدم	الغذاء الجيد.
	سرعة النبض عند أداء أي مجهود.



السمنة

الغذاء ضروري لسلامة وصحة الإنسان في الحياة؛ لذلك يجب أن يكون هذا الغذاء متوازناً ويفي باحتياجاته اليومية، فأي اختلال في الغذاء قد يؤدي إلى بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، كالسمنة، والهزال، وفقر الدم.

تعريف السمنة :

حالة تنشأ من تراكم الدهون في الجسم، وينتج عن ذلك زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة للإفراط في الطعام، وخاصة عناصره المولدة للطاقة (الكربوهيدرات والدهنيات)، مما يتسبب في صعوبة الحركة مع الإصابة بمرض ضغط الدم وتصلب الشرايين، وأحياناً ظهور مرض السكر وقد تؤدي السمنة إلى أضرار كثيرة إذا أهمل الشخص علاجها، ولم يعمل على إنقاص وزنه.

أسباب السمنة :



يظن الكثير من الناس أن السمنة حالة وراثية، وهذا الاعتقاد خاطئ. ويمكن أن نلخص أسباب السمنة بالآتي :-

١- تناول كميات كبيرة زائدة عن حاجة الجسم من الطعام، مع القيام بمجهود جسماني بسيط، وفي هذه الحالة يمكن التخلص من السمنة الزائدة بإنقاص كمية الطعام الذي يسبب السمنة (مواد الطاقة).

٢- العادات والظروف المحيطة بالفتاة، والتي تنشأ في عائلة تقدم الأطعمة الدسمة وتأكل بشراهة، تكتسب هذه العادة من عائلتها.

٣- خلل في إفرازات الغدد الصماء، وفي هذه الحالة يجب تقليل كمية الطعام أيضاً.

أعراض مرض السمنة :

- ١ - سرعة النهجان (زيادة ضربات القلب وتتابع النفس) عند القيام بأية حركة.
- ٢ - صعوبة حركة الجسم، كما أنّها أحد مظاهر اعتلال الصحة.
- ٣ - الشعور بالإجهاد والضييق في المناخ الحار، حيث يعمل الدهن كطبقة عازلة تمنع إشعاع الحرارة الزائدة من الجسم.
- ٤ - التعب السريع عند القيام بأي مجهود.
- ٥ - النوم المستمر مما يجعل الفتاة محدودة النشاط.
- ٦ - آلام الظهر والقدمين، والشعور بالإجهاد، يقترن دائماً بالسمنة.
- ٧ - قد تتعرض الفتاة لأعراض مرض السكر تبعاً لزيادة المواد السكرية في الدم.

الوقاية من السمنة :

قال الله تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: ٣١]

للوقاية من السمنة يجب تطبيق ماجاء في كتاب الله وهدى الرسول #، عن أبي كريمة المقداد بن معد يكرب (رضي الله عنه) قال: سمعت رسول الله # يقول :

«ماملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب بن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» رواه الترمذي.

وينبغي التنبيه لما يلي :-

- ١ - الوقاية من السمنة أسهل من علاجها، ويجب أن نبدأ منذ الطفولة بالتعود على التغذية الكاملة وغير المبالغ فيها.
- ٢ - عدم تناول مواد الطاقة، إلا بكميات تتناسب مع مجهود الجسم ونشاطه.

استتجي أضرار مرض السمنة، من الأعراض السابقة.



نشاط



علاج السمّنة :

- ١ - إنقاص كمية المواد (الكربوهيدراتية) والدهنية بنسبة معينة في أول الأمر، ثم تُزاد تدريجياً، حتى نحصل على النتيجة المطلوبة.
- ٢ - تناول الكمية اللازمة من المواد (البروتينية)، كما في الأحوال العادية.
- ٣ - التأكد من أن الغذاء يحتوي على الكمية الكافية من (الفيتامينات) والأملاح المعدنية، حتى لا تتعرض للإصابة بأمراض أخرى.
- ٤ - الامتناع عن تناول الحلوى (الشيكولاته) والعسل الأسود والمربي و(الجاتوه) والفطائر الدسمة جداً إلا بكميات قليلة.
- ٥ - إنقاص الوزن تدريجياً وببطء، حتى لا تشعر الفتاة بأي إرهاق يجعلها تتعرض للإصابة بفقر الدم أو الهزال.

تطبيقات

س١: عرف في السمّنة.

س٢: ضعبي إشارة (✓) أمام العبارات الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارات الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١ - السمّنة حالة وراثية. ()
- ٢ - السمّنة تنشأ من الإفراط في تناول الأغذية المولدة للطاقة. ()
- ٣ - من أعراض السمّنة سرعة النهجان عند القيام بأي حركة. ()
- ٤ - أثناء علاج السمّنة يجب إنقاص الوزن بشكل سريع. ()

س٣: قال رسول الله ﷺ: (ماملأ آدمي وعاءاً شراً من بطنه ... إلخ).

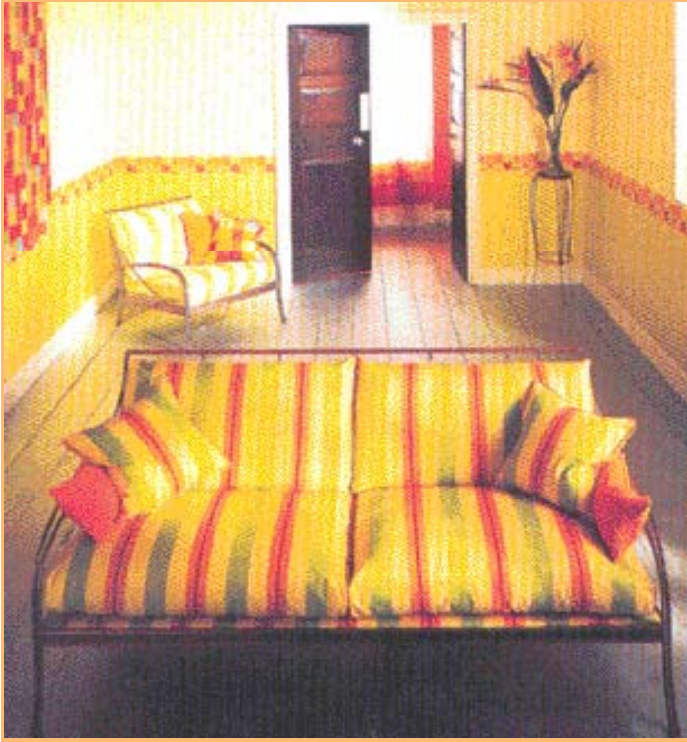
وضحي معنى الحديث على ضوء ما درسته في درس (السمّنة).

وحدة إدارة المنزل

أهداف الوحدة:

بعد دراسة هذه الوحدة تستطيع التلميذة أن:

- * تتعرف على مسؤوليات ربة المنزل الناجحة التي يجب أن تلم بها.
- * تعد جدولاً لتوزيع أعمالها المنزلية.
- * تطبّق قواعد الأمن والسلامة عملياً.





ربة المنزل الناجحة

يقاس رقي الأمم بمقدار رقي المرأة فيها، وبمقدار حصيلتها من علم وفن وإدارة وثقافة منزلية، وبمقدار ما ينعكس هذا على المجتمع الذي تعيش فيه حضارةً ورقياً وتقدماً وسعادة نفسية وروحية وصحة وعافية. فهي ربة البيت القادرة على أن تجعل من بيتها جنة يهفو إليها الزوج، وهي القادرة على أن تجعل من بيتها معهداً لتخريج الأطفال الأصحاء الأقوياء، وهي المدبرة لشؤون منزلها على أسس اقتصادية وعلمية سليمة، ولعل أهم ما يجب أن تلم به ربة المنزل الناجحة من علوم مادة الاقتصاد المنزلي والتي تشتمل على العديد من الفروع وهي :-

١- العلاقات الأسرية :

وتشمل الإمام بالقواعد التي تبني عليها العلاقات التي تربط بين أفراد الأسرة بعضهم ببعض وبينهم وبين غيرهم من خارج الأسرة، كذلك دراسة الحلقة الأسرية التي تبدأ بالزواج وإنجاب الأطفال ورعايتهم وتربيتهم، وتوفير الجو العائلي السليم الذي تسوده روح المحبة والإخلاص والتضحية وكل ما من شأنه توثيق روابط الأسرة، وبالتالي إصلاح المجتمع.

٢- علم رعاية الطفل :

ويشمل دراسة النمو النفسي والجسمي للأطفال، وهي دراسة علمية نفسية (سيكولوجية)، من شأنها أن تبصر ربة البيت بجميع المراحل التي يمر بها الطفل أثناء نموه، وحاجاته النفسية والجسمية، والإسعافات الأولية، ودراسة العوامل التي تؤدي إلى رفع مستواه الصحي، والمحافظة عليه من مختلف الأمراض.

٣- الغذاء، والتغذية :

يجب على ربة البيت الناجحة أن تكون على دراسة واسعة علمية بالمواد الغذائية على اختلاف أنواعها، وكيفية اختيار الأطعمة، ذلك الاختيار المبني على المعرفة بمحتوياتها، وانتقاء أنسبها وأحسنها، وكيفية تجهيزها صحياً واقتصادياً، مع إتقان صنعها، وتناسبها مع ظروف السن، والعمل، والحالة الصحية.

٤ - علم إدارة المنزل :

أن تكون ربة المنزل الناجحة على علم ودراية بدخل الأسرة، وكيفية توزيعه على أوجه الإنفاق المختلفة، وتنظيم أوقات فراغ أفرادها، ودراسة طريقة اختيار المسكن، وكيفية العناية به، وتجميله، وإمداده بوسائل الراحة والأمان في حدود ميزانية الأسرة.

٥ - الملابس والنسيج والعناية بها :

وفيه تلم ربة المنزل الناجحة بدراسة المنسوجات، وأنواع الصباغة، وطرق التفصيل، والآلات الحديثة للخياطة والتطريز وفن (التركوكو)، كما تلم بكيفية اختيار الخامات، والأقمشة الملائمة لكل استعمال، مع مراعاة الاقتصاد، والبساطة، والحشمة، والراحة، والجمال. وكذلك الإلمام بغرز التطريز المختلفة ومكان استعمال كل منها، والقواعد الصحيحة التي يجب اتباعها عند غسل ومعالجة الملابس.

٦ - الزخرفة والأشغال الفنية :

وهي دراسة تُوجّه فيها ربة المنزل نحو كيفية الرسم، وتذوق الألوان، وطرق إضفاء الناحية الجمالية على كل ما يحيط بها، ورفع مستوى الإحساس الفني بالجمال والتعبير عنه بعمل اللوحات الفنية، لشغل أوقات الفراغ وتزيين منزلها، وكيفية الاستفادة من المستهلكات الموجودة في المنزل، واستغلالها في إنتاج فني مناسب.

أهم صفات ربة المنزل الناجحة :

- ١ - تحلي ربة البيت بآداب الإسلام بادئ ذي بدءٍ وأداء فرائضه في أوقاتها، حتى تكون قدوة صالحة لمن حولها.
- ٢ - التزام الصدق والأمانة في التعامل مع أفراد الأسرة، ومع الناس جميعاً.
- ٣ - الإخلاص والتضحية، ومواجهة الصعاب والآلام بعزم، وصبر، وثبات، ويقين.
- ٤ - بث روح المحبة بين جميع أفراد الأسرة؛ كسباً لاحترامها ومودتها.
- ٥ - حسن معاملة الناس، و مراعاة شعورهم، وتقدير ظروفهم، وإقالة عثراتهم.
- ٦ - اكتساب الخبرات، والمهارات المفيدة العلمية، والعملية في شتى الشؤون المنزلية.



٧- المشاركة الوجدانية، وتحمل المسؤولية.

٨- القدرة على توزيع الأعمال، والمسؤوليات بين أفراد الأسرة.

٩- القدرة على إدارة الحياة الأسرية بنجاح.

تطبيقات

س١: ضعني إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١- علم رعاية الطفل يختص بدراسة المراحل التي يمر بها الطفل أثناء نموه. ()
- ٢- علم إدارة المنزل : يشمل الإلمام بالقواعد التي تُبنى عليها العلاقات الاجتماعية. ()
- ٣- ليس من الضروري أن يكون لدى ربة المنزل دراية بالمواد الغذائية إذا كانت طاهية ممتازة. ()
- ٤- علم العلاقات الأسرية يختص بدراسة دخل الأسرة وتنظيم أوقات الفراغ لأفرادها. ()

س٢: من وجهة نظرك ماذا يجب على ربة المنزل الناجحة فعله إذا واجهها أحد المواقف الآتية:

(أجيبني بكلمة أو كلمتين فقط)

- ١- خسارة رب الأسرة لمشروع تجاري جديد.
- ٢- تلقي نيا مرض أحد أفراد الأسرة ونقله إلى المستشفى.
- ٣- حدوث مشاجرة بين الأولاد.
- ٤- عدم حضور الشخص الذي أقيمت المأدبة لأجله مع تكامل المدعوين.

س٣: أكملني الفراغ بكلمة مناسبة:

من صفات ربة المنزل الناجحة:

- ١- أن تتحلى وأداء في أوقاتها.
- ٢- لديها القدرة على الخبرات و المفيدة في شؤون المنزل.
- ٣- التزام و في التعامل مع الآخرين.
- ٤- القدرة على الحياة الأسرية ب

المساهمة في الأعمال المنزلية

مما لا شك فيه أنك فتاة اليوم وأم المستقبل، وسوف تتحملين مسؤولية كبيرة مصداقاً لقول رسول الله ﷺ في حديث شريف: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ.... وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ» أخرجه البخاري ومسلم.

لذلك فمن الضروري أن تعودى نفسك على تحمل المسؤولية، والمساهمة في بعض الأعمال المنزلية، لتصبحي فتاة ناجحة في حياتك، ومعتمدة على نفسك بارة بوالديك، ومن أولى هذه المسؤوليات اهتمامك بمملكتك الصغيرة – ألا وهي غرفتك – فالغرفة النظيفة المرتبة تُعد مكاناً ملائماً للإقامة وللدراسة أو التسلية أحياناً، لذا يجب على كل فتاة أن تكون مسؤولة عن تنظيم ونظافة غرفتها بانتظام، فبقليل من العناية اليومية تصبح الأعمال الأسبوعية أسهل وأقل استهلاكاً للوقت والجهد، وفيما يلي بعض الإرشادات التي تساعدك على العناية بغرفتك الخاصة.



العناية اليومية :

في الصباح : أ – قبل تناول الفطور :

- ١ – عرضي الغرفة للهواء بفتح أبوابها ونوافذها.
- ٢ – ارفعي الوسائد عن السرير.
- ٣ – عرضي السرير للهواء، وذلك بكشف الغطاء وجره إلى أسفل السرير، واحترسي من أن يمس الأرض.

ب – بعد تناول الفطور: رتبي السرير بسرعة وفعالية حسب الآتي :

- ١ – ابدئي بتسوية المفروش السفلي، وذلك بتسوية سطحه وشد جوانبه.
- ٢ – هزي الوسائد وأعيديها إلى مكانها.
- ٣ – اسحبي المفروش العلوي والبطانية إلى أعلى السرير، واجعليهما بوضع مستقيم، واقلمي قسماً من المفروش العلوي حوالي (٣٠سم) على الحافة العلوية للبطانية، واثني المفروش العلوي والبطانية على جوانب السرير، وثبتيها بنظام تحت الفراش.



- ٤ - غطي السرير بالغطاء الخارجي، بحيث تتدلى أطرافه بالتساوي من جميع الجهات، وقبل أن تذهبي إلى المدرسة توقفي لحظة لإلقاء نظرة سريعة على غرفتك لتتأكدي من التالي :
- ١ - تعليق قميص النوم ورداء الحمام في المكان المخصص لهما.
 - ٢ - عدم وجود نعال أو أحذية مبعثرة على أرض الغرفة.
 - ٣ - تنظيم سطح المكتب أو الطاولة.
 - ٤ - ترتيب أدوات التسريحة.

في المساء :

- قبل أن تأوي إلى فراشك ليلاً، خصصي بضع دقائق في جعل كل شيء في غرفتك يبدو منظماً.
- ١ - أسدلي الستائر.
 - ٢ - ارفعي غطاء الفراش الخارجي واطويه بعناية.
 - ٣ - افتحي طرف غطاء الفراش من جهة المخدة بشكل مثلث.
 - ٤ - رتبي شنطة الكتب ومكتبك.
 - ٥ - تأكدي من أن جميع ملابسك - باستثناء ماتودين لبسه في اليوم التالي - معلقة في أماكنها في خزانة الملابس.
 - ٦ - اجمعي الملابس المتسخة وضعيها في سلة الغسيل.

تذكري أن الطريقة المثلى للمحافظة على ترتيب كل غرفة تتمثل في تخصيص مكان لكل شيء، وإن كل شيء يجب أن يكون في مكانه. وتجذ الكثير من الفتيات في العلب الفارغة ما يساعدهن على حفظ بعض الأغراض بصورة منظمة، كالأقلام، والمحايات، والدبابيس، ولفافات الشعر، والمجوهرات، ويمكنك حفظ هذه العلب داخل الأدراج، بحيث يظل سطح المكتب، ومنضدة الزينة منظماً على الدوام.

العناية الأسبوعية :

يجب أن تعطي غرفتك العناية الشاملة مرة واحدة أسبوعياً على الأقل، ويعتبر صباح يوم الخميس من كل أسبوع هو أفضل وقت للقيام بذلك.

الأعمال اليومية	الأعمال الأسبوعية	الأعمال الخاصة
<p>في الصباح:</p> <p>ترتيب السرير، تعليق ملابس النوم، ترتيب المكتب، وتسريحة الشعر.</p> <p>في المساء:</p> <p>وضع الكتب والأوراق والمجلات في المكان المخصص لها، تعليق الملابس، وضع الثياب المتسخة في سلة الغسيل، ترتيب الغرفة بوجه عام.</p>	<p>قلب «المرتبة»، تغيير مفارش السرير، تنظيم محتويات الأدراج والخزانة، إزالة الغبار عن الأثاث، تنظيف الأرض والسجاد بالمكنسة الكهربائية.</p>	<p>تنظيف المرايا والنوافذ، غسل أو تنظيف جاف لغطاء السرير الخارجي والسجاد أو البسط، تلميع الأثاث، تنظيف وتلميع الأرض.</p>

تجميل الغرفة :

تعتبر الستائر ومفارش وغطاء السرير وفرش أرضية الغرفة من الوسائل الأساسية لتجميل غرفة النوم، ويجب مراعاة انسجام ألوانها وطرازها معاً، وانسجامها مع أثاث الغرفة كذلك، كما أن استخدام اللوحات الفنية البسيطة، ومفارش الزينة، ومصابيح الإضاءة، والأزهار الصناعية، والكتب المعتنى بها، يوفر التوازن، ويعطي لوناً وحياءً للغرفة.

العناية بالمنزل مسؤولية عائلية :

على الرغم من أن غرفتك الخاصة هامة جداً بالنسبة لك، إلا أن هناك أجزاء أخرى في البيت تستخدمينها أنت وباقي أفراد أسرتك، كغرفة المعيشة، وغرفة الطعام، والمطبخ، ودورة المياه، والاحتفاظ بها نظيفة مرتبة يبعث الراحة والسرور في كل الأوقات، وهناك قلة من الأمهات يستطعن إنجاز المسؤوليات المنزلية بمفردهن، وهذا لا يعني أن يتحرر الأبناء من المسؤوليات المنزلية ويتوقعوا من والديهم أو أي فرد في الأسرة القيام بها جميعاً فهناك أشياء كثيرة يمكن للبنات والأولاد القيام بها في المنزل كنوع من المساعدة، حتى الأطفال يمكنهم القيام بدورهم في تحمل المسؤولية: كتجميع ألعابهم ووضعها في المكان المخصص لها بعد الانتهاء من اللعب، وتنظيم



كتبهم وتعليق ملابسهم، وإفراغ محتويات سلال المهملات وما إلى ذلك.

غرفة المعيشة :

تعتبر غرفة المعيشة أو غرفة جلوس العائلة مركز المنزل، ففيها يتم اجتماع أفراد الأسرة، واستضافة الصديقات، لذا ينبغي أن تكون مريحة، ومبهجة، ونظيفة، ومنظمة، وبما أن كل فرد في الأسرة يشترك في استخدامها، يجب أن يساهم الجميع بالعناية بها، وإذا حافظ كل فرد على وضع ما يخصه من الأدوات التي يستخدمها في مكانها الخاص، فإن مهمة التنظيف تصبح أسهل، وتبدو الغرفة مرتبة ومنظمة على الدوام.

العناية بغرفة المعيشة :

- ١ - افتحي النوافذ وارفعي الستائر.
- ٢ - ارفعي المفارش وانفضيها، وأخرجي آنية الأزهار لتغيير مائها، وإعادة ترتيبها.
- ٣ - تخلصي من الصحف القديمة، وأفرغي سلة المهملات.
- ٤ - أزيل الغبار عن محتويات الغرفة بالمنفضة المصنوعة من الريش.
- ٥ - اكنسي السجاد بالمكنسة الكهربائية إذا احتاج الأمر.
- ٦ - أعيدي كل شيء إلى مكانه.

غرفة الطعام :

لا يستغرق التنظيف اليومي لغرفة الطعام سوى بضع دقائق، ولا سيما إذا ساهم جميع أفراد العائلة بذلك، فبعد الانتهاء من وجبة الطعام، تُنقل الأطباق والأدوات والأواني المستخدمة إلى المطبخ، ثم تُنظف وتُجفف وتعاد إلى أماكنها، ويزال فتات الخبز عن السجاد بالمكنسة اليدوية، وتُكنس السجادة بالمكنسة الكهربائية إذا لزم الأمر.

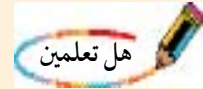
دورة المياه :

تم العناية بدورة المياه، بحيث يمكن المحافظة عليها مرتبة، إذا ما أسهم كل عضو في الأسرة بنصيبه من العمل، ويجب أن يخصص لكل شخص مكان أو رف لتعليق أو حفظ فوط الوجه والأيدي والاستحمام

الخاصة به مطوية بنظام، ومكان لوضع أدوات العناية الشخصية الخاصة به من مشط وفرشة شعر وفرشة أسنان وخلافها، كما يجب أن تعاد هذه الأدوات بترتيب إلى مكانها الصحيح بعد كل استعمال، وأن يتحمل كل فرد مسؤولية ترك الحوض والمرحاض نظيفين بعد كل استعمال، بحيث يتم تنظيفها بالفرشاة والمنظف الخاص بكل منهما، ثم يشطفان بالماء.

وتحتاج المغسلة إلى تنظيف كلما احتاج الأمر، على ألا يقل ذلك عن ثلاث مرات في الأسبوع بحيث تُدعك بالإسفنجة والمنظف الخاص بها، وتُشطف بالماء ثم تُلمع الحنفيات حسب نوعها. ومن المستحسن استخدام مزيل الروائح الخاص بدورات المياه.

أن التعاون بين أفراد الأسرة هو أساس كل نجاح.





تطبيقات

س١: انسخي الجدول، ودوني جملاً من عندك للعناية بغرفتك:

التنظيف اليومي	التنظيف الأسبوعي	التنظيف الخاص

س٢: ضعني إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١ - من الوسائل الأساسية لتجميل غرفة النوم : الستائر، المفارش، وفرش الأرضية. ()
- ٢ - العناية بالمنزل مسؤولية الأم فقط. ()
- ٣ - إذا حافظ كل فرد على وضع ما يخصه في مكانه الخاص، فإن مهمة التنظيف تصبح أسهل، وتبدو الغرفة منظمة على الدوام. ()
- ٤ - لا يمكن الاستفادة من العلب الفارغة، لذلك يجب التخلص منها. ()

س٣: عللي :

لا يستغرق التنظيف اليومي لغرفة الطعام سوى بضع دقائق.

الأمن والسلامة

تعريف الأمن والسلامة :

هي تدابير وإجراءات وقائية، القصد منها حماية الأرواح والممتلكات من المخاطر المحيطة.

مخاطر المنزل :

تُعتبر الحوادث المنزلية من أخطر الأشياء التي يتعرض لها أفراد الأسرة في كل مرحلة من مراحل حياتهم، وقد وجد أن الحوادث التي يتعرض لها الأفراد داخل المسكن تفوق تلك التي يتعرضون لها خارجه، وكثير من الأفراد تكون إصابتهم جسيمة تستدعي علاجهم في المستشفى، أو تكون إصابتهم أقل خطراً، ويتم علاجها في البيت، وفي بعض الأحيان قد ينجم عن هذه الإصابات العجز أو الوفاة. والأطفال وكبار السن هم أكثر أفراد الأسرة تعرضاً للحوادث المنزلية، وذلك لعدم إدراكهم درجة الخطورة التي يتعرضون لها، كذلك يتعرض أفراد الأسرة بشكل عام للأخطار نتيجة الإهمال في وضع الأدوات المنزلية والأدوية في أماكن أمينة، أو التسرع في استعمال الأدوات الحادة، والأجهزة الكهربائية.

ولتوفير الأمان في المنزل يجب اتباع الآتي: -

- ١ - إعادة كل شيء إلى مكانه بعد الانتهاء من استعماله.
- ٢ - الحذر عند استعمال الأدوات الحادة.
- ٣ - إبعاد العوائق من الممرات.
- ٤ - التخلص من الزجاج المكسور والعلب الفارغة.
- ٥ - توفير طفايات الحريق.
- ٦ - عدم العبث بتوصيلات الكهرباء.
- ٧ - وضع أسطوانات الغاز في مكان آمن بعيداً عن مصادر النار.
- ٨ - الوعي بالطريقة الصحيحة لتشغيل الأدوات.
- ٩ - التأكد من إغلاق مفاتيح الكهرباء، والغاز، والماء قبل مغادرة المنزل.
- ١٠ - إبعاد المواد الحارقة من مواد تنظيف وغيرها عن متناول الأطفال.



وتختلف المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها أفراد الأسرة باختلاف مسيبتها.

أولاً - الجروح :

وتنشأ عن سوء استعمال الأدوات الحادة، والسكاكين، والمقصات، وشفرات الخلاقة، والدبابيس، والإبر، والزجاجات التي يمكن أن تنكسر وتسبب الجروح.

ولتوفير الأمان من هذه الأدوات ما الذي يجب علينا اتباعه ؟



إضاءة

ثانياً - الكدمات :

وتنشأ عادة نتيجة الصدام بالأشياء أو الأشخاص الناتج من الجري عند الأطفال، وصعود السلم، وعند غلق الأبواب بصفة عامة.

ولتوفير الأمان من هذه الكدمات ما الذي يجب علينا اتباعه ؟



إضاءة

ثالثاً - التسمم :

ويحدث عن سوء استعمال الأدوية بصفة عامة، ويمكن أن يتناولها الأطفال معتقدين أنها قطع حلوى، أو شرب مواد التنظيف أو التعرض لمبيدات الحشرات المنزلية، ولذلك يجب الاحتياط في طريقة حفظ هذه المواد والحذر منها.

ولتوفير الأمان ما الذي يجب على ربة المنزل عمله ؟



إضاءة

رابعاً - الحروق :

الحروق تحدث بنسبة أكبر من حوادث المنزل الأخرى، وأكثر الأفراد تعرضاً لها الأطفال، وأكثر المسببات لذلك هو : الاستعمال الخاطئ لوسائل التدفئة، والطهي، والأدوات الكهربائية، والإهمال في صيانتها. ويمكن

تعرض الأطفال للإصابة بالحروق من الماء الساخن أو الشاي أو القهوة أو غير ذلك مما يسهل تناوله بأيديهم. ولذلك يجب تحذير الأطفال من الاقتراب من الأفران، أو اللعب بالكبريت، ووضعه بعيداً عن متناول أيديهم، وإبعاد المدافئ أو الماء الساخن في المطبخ أو دورات المياه، والمواد الحارقة، مثل:

- ١ - المدفأة، والموقد الكهربائي.
- ٢ - الولاعات بأنواعها، وأعواد الثقاب.
- ٣ - المكواة، وآنية الطهي الساخن، والسوائل الساخنة.

خامساً - الاختناق :

ولتوفير الأمان من هذه الحروق ما الذي يجب على ربة المنزل عمله؟



إضاءة

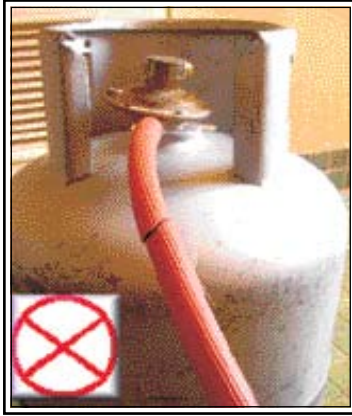
ويحدث بكثرة عند الأطفال في حالة ابتلاع الأشياء الصغيرة التي قد تقف في مجرى التنفس، كالتنود، وحب السبحة، والأزرار، وقطع اللعب الصغيرة، أو قد يحدث بسبب استنشاق الهواء الذي لا يحتوي على (الأكسجين) بكميات كافية، أو يحتوي على (أول أكسيد الكربون)، أو الغازات الأخرى. هناك احتياطات يجب الأخذ بها و مراعاتها، لتجنب الحروق والحوادث:

ولتوفير الأمان من هذه الحالات ما الذي يجب فعله؟



إضاءة

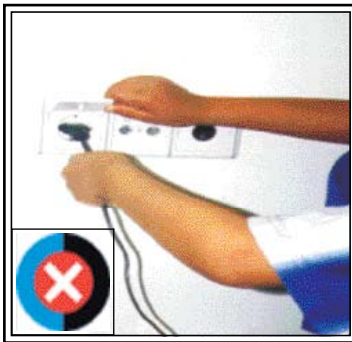
- ١ - عند إشعال الفرن، قربي عود الثقاب من عين الفرن، ثم افتحي المفتاح الخاص بالغاز، وراقبي الفرن دائماً أثناء اشتعاله.
- ٢ - تفقد أسطوانات الغاز والأجهزة التي تعمل بالغاز، حتى لا يؤدي تسرب الغاز إلى حدوث حريق، ويجب إقفال أسطوانة الغاز عند مغادرة المنزل، أو الاستعداد للنوم.
- ٣ - التأكد من سلامة الخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، وإبداله كلما دعت الضرورة إلى ذلك. (كما في



(١)



(٢)



شكل (١)

٤ - عدم وضع التمديدات والتوصيلات الكهربائية تحت قطع الأثاث،

أو فتحات الأبواب والنوافذ. (كما في شكل ٢)

٥ - قطع التيار الكهربائي عن جميع الأجهزة في حالة عدم استعمالها.

٦ - قفل الكهرباء عن طريق المفتاح المخصص؛ لضمان عدم حدوث أي

أضرار، بسبب ماس كهربائي قد يؤدي إلى حريق.

٧ - عدم ترك المدفأة مشتعلة أثناء النوم، أو تجفيف الملابس الرطبة

بالمدفأة؛ فهذا يسبب الحريق.

٨ - التنبيه على الأطفال بعدم العبث بالأدوات الكهربائية والتوصيلات،

حتى لا تؤدي إلى إصابتهم بمكروه.

٩ - عدم نزع أو شد التوصيلات الكهربائية من السلك، وينبغي نزعها

برفق وحذر، وذلك لعدم الإصابة بالأذى.

١٠ - إبعاد الأطفال عن الأفران والمواقد الكهربائية، وذلك لضمان

سلامتهم.

١١ - يجب على كل ربة منزل توفير صيدلية، تحتوي على الأدوية

والمستلزمات الخاصة بالإسعافات الأولية، على أن تكون بعيدة

عن متناول الأطفال، كما يجب تسجيل أرقام الهواتف الهامة بخط

واضح، ووضعها قريباً من الهاتف للاستعانة بها وقت الحاجة دون

عناء، وبسرعة كالتالي:

الهلال الأحمر : ٩٩٧

الدفاع المدني : ٩٩٨



حوادث المرور : ٩٩٣

الدوريات : ٩٩٩

تطبيقات

س١: عددي خمسة أمور يجب اتباعها لتوفير الأمان في المنزل.

س٢: ضعبي إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١ - الأطفال وكبار السن هم أكثر أفراد الأسرة تعرضاً للحوادث المنزلية. ()
- ٢ - توضع أسطوانة الغاز بالقرب من مصادر النار. ()
- ٣ - شد التوصيلات الكهربائية من السلك بعد الانتهاء منها. ()
- ٤ - التنبيه على الأطفال بعدم العبث بالأدوات الكهربائية والتوصيلات. ()
- ٥ - يمكن تجفيف الملابس الرطبة بالمدفأة. ()

س٣: لا يمكن الاستغناء عن استعمال النار في المسكن - خاصة في المطبخ - فكيف يمكن تجنب أخطارها؟

س٤: رتبي الجمل الآتية، بحيث توضح الإجراءات الصحيحة عند حدوث حريق - لاسمح الله .

- ١ - إطفاء النار بواسطة طفاية الحريق.
- ٢ - إقفال مصادر الغاز.
- ٣ - الاتصال بوحدة الإطفاء.
- ٤ - إغلاق مفتاح الكهرباء الرئيس.
- ٥ - محاولة إطفاء النار بواسطة بطانية.

وحدة العناية بالأنسجة

أهداف الوحدة:

- بعد دراسة هذه الوحدة تستطيع التلميذة أن:
- ★ تتعرف على الخامات المستخدمة في الغسيل.
 - ★ تقارن بين طريقة العناية بالملابس القطنية البيضاء، والملابس القطنية الملونة.
 - ★ تطبق عملياً الطريقة الصحيحة لغسل الملابس القطنية.





الخامات المستخدمة في الغسيل

المنظفات الحديثة :



المقصود بها تلك المنظفات الصناعية المستخدمة في غسل الملابس والأنسجة عامة.

تركيبها :

هي دهون حيوانية أو نباتية (زيوت) وقلويات ويضاف إليها مواد مائية ومطهرة وملونة ومعطرة.

بعض أنواع المنظفات تتركب من مشتقات بترولية معالجة كيميائياً في وسط حمضي خاص، وقد يضاف إليها الزهرة والمبيضات وبُدرة التلك كموايد إضافية، لتنتج مركبات كيميائية لها ذلك التأثير الفعال في تفكيك القذارة وإزالة البقع.

قدرتها على التنظيف :

تأتي من فعل هذه المساحيق والمنظفات في الاتحاد كيميائياً بمواد البقع ومسببات القذارة على الأنسجة، فتعمل على تحليلها وإذابتها وتخليص الأنسجة منها في ماء الغسيل.



أشكال الصابون في الأسواق :

١ - الصابون الجامد : مثل : (النايلسي، الوزير) وغيره.

٢ - الصابون المبشور : ويوجد على هيئة قشور رفيعة،

ومنها : (الوزير) وغيره.

٣ - مسحوق الصابون: ويوجد على هيئة بُدرة، ويُباع بأحجام مختلفة،

مثل: (داك، برسيل، أومو) وغيره.

٤ - الصابون السائل، ويباع في عبوات مختلفة، مثل : (موبي) وغيره.

ويتحدد استعمال نوع الصابون، تبعاً لنوع النسيج المراد غسله، فمثلاً: يُستعمل الصابون الجامد في غسل الأنسجة القطنية البيضاء، بينما تُستعمل الأصناف الأخرى في غسل الأقمشة الملونة، والأقمشة الصوفية والحريرية.

مسحوق الصابون :



هو من المساحيق المنظفة ذات الكفاءة العالية في التنظيف، وإزالة البقع من كافة الأنسجة، وهو الذي يزيل كدر الماء. وللحصول على أفضل النتائج في كيفية استعمال الصابون المسحوق يتبع الآتي:

- ١- يجب إذابة مقدار الصابون في الماء بكمية تناسب مع سمك ونوع النسيج، طبقاً لطرق الغسل الصحيحة لكل نوع.
- ٢- يُوضع محلول الصابون على البقع، لإزالتها إن وجدت.
- ٣- يُستعمل مسحوق الصابون بعد إذابته تماماً في نقع الأنسجة المختلفة قبل الغسل.
- ٤- يُستعمل مسحوق الصابون في الغسل بمقدار ملعقتين كبيرتين منه (لكل جالون واحد من الماء)^(١) سواء أكان الغسل يدوياً أم آلياً بالغسالة الكهربائية.
- ٥- يستعمل في جميع أعمال النظافة المنزلية.

المبيّض :



أحد السوائل المنظفة الحديثة، التي تزيل البقع من جميع أنواع الأنسجة ويدخل الكلور في تركيبه، مثل: (الكلوروكس)، فله خاصية تبيض الأنسجة والأدوات والأرضيات وإزالة الأقدار فضلاً عن دوره في التطهير وإزالة الروائح غير المستحبة من الملابس وغيرها، ومنه ما هو مخصص للملابس البيضاء، وآخر للملوّنة.

استعمالاته :

- ١- يستعمل في الغسل اليدوي أو الآلي، وذلك بإضافة مقدار ملعقتين كبيرتين منه (لكل جالون ماء)، وتقل النسبة أو تزيد حسب درجة القذارة في الملابس.
- ٢- يضاف المبيّض قبل انتهاء الغسل بخمس دقائق، ويزيل معظم البقع في وجود محلول الصابون الجيد.

(١) الجالون = ٣،٧٨ لتر.



٣- ينبغي الحذر من إضافة المبيض مباشرة للغسيل... لماذا

٤- قد يستعمل في إزالة البقع من النسيج القطني، أو الكتان الأبيض، بإضافة نصف كوب منه (لكل جالونين من الماء)، وينقع الغسيل فيه لمدة ١/٤ ساعة، ثم يشطف جيداً، وتكرر العملية إذا احتاج الأمر.

٥- يحفظ بعيداً عن ضوء الشمس، وفي مكان بارد، ويبعد عن تناول أيدي الأطفال.



الزهرة :

تركيبها: هي مادة زرقاء، تحضر من عصارة نبات النيلة حيث تجمع أوراق وسيقان النبات وتنقع في الماء مع الجير فتتحلل وتتخمر وتعرضها للهواء تتأكسد فيتلاشى اللون الأخضر وتتكون النيلة التي تظهر على هيئة راسب أزرق.

والتزهير هو إضافة اللون (الأزرق) المتمم للون الأصفر الذي بالقماش، فيتكون اللون الأبيض، ولذلك تضاف ماء الشطف الأخير، لتعطي الأنسجة القطنية البيضاء لوناً ناصعاً.

الحالات التي توجد عليها الزهرة :

- ١- على هيئة كتل ملفوفة بالشاش، أو مربعات ملفوفة بالورق.
- ٢- على هيئة مسحوق يباع في أكياس، أو علب صغيرة.
- ٣- على هيئة سائل يباع في عبوات مختلفة، ويلاحظ رجها قبل الاستعمال.

الشروط التي تراعى عند تزهير الملابس :

عند تزهير الملابس يراعى الآتي :-

- ١- أن يكون النسيج المراد تزهيره من القطن الأبيض.
- ٢- أن يكون النسيج نظيفاً ومبللاً بالماء.
- ٣- توزع الزهرة في ماء الشطف، مع التقليب قبل عملية التزهير مباشرة.
- ٤- تفرد الملابس قبل تزهيرها ثم تغمس جيداً في ماء الزهرة، كي تتوزع عليها الزهرة بالتساوي.



٥- لا تترك الملابس في ماء الزهرة الزرقاء... لماذا

- ٦- تعصر الملابس وتنشر في الشمس، حتى تجف فيزداد بياضها.
٧- عند استعمال الزهرة، ينبغي أن يكون ماء الزهرة خفيفاً، وبلون زرقة السماء، وتزداد كلما خف اللون باستعمالها في تزهير عدة قطع.



الخل :

يوجد في السوق على لونين أبيض وأحمر، واللون الأبيض هو الشائع الاستعمال في أعمال الغسل، ويمكن تحضير الخل الأبيض لأعمال الغسل بتخفيف حامض الخليك، ويلاحظ وضع اسم المادة على الزجاج حتى لا تختلط بغيرها عند الاستعمال، كما يجب وضع غطاء محكم عليها.

مواضع استعمال الخل في أعمال الغسل :

- ١- يضاف إلى ماء الشطف الأخير في الأقمشة الملونة، لتزهيته.
- ٢- يستعمل لإزالة بقع الزهرة من الأقمشة البيضاء أو لتخفيف زرقته، وذلك بإضافة الخل إلى الماء (ملعقتان كبيرتان من الخل لكل لتر من الماء)، وغمس الأقمشة ذات البقع المراد إزالة الزهرة منها في هذا الماء، ثم شطفها بالماء، لإزالة أثر الخل.

ملح الطعام :



هو الملح الشائع الاستعمال، وهو (كلوريد الصوديوم)، ويباع في الأسواق على هيئة ملح خشن غير مطحون، وآخر مطحون معبأ في أكياس أو علب.

استعمالاته :

- ١- يضاف إلى ماء نقع الأنسجة القطنية غير ثابتة اللون، وفائدته في هذه الحالة أن يعوق إذابة الصبغات في الماء.
- ٢- يضاف إلى ماء الشطف الأخير للأقمشة القطنية الملونة غير ثابتة اللون، لتثبيت اللون.
- ٣- يضاف إلى الماء لإزالة بقع الدم، وذلك بنقع الملابس الملوثة بالدم في هذا الماء، وذلك بنسبة ملعقة كبيرة من الملح لكل لتر من الماء.



- ٤ - يستعمل الملح مع عصير الليمون لإزالة بقع الحبر الأزرق الحديث.
٥ - يستخدم الملح لإزالة بقع (السُنْج) ^(١) من على السجاد.

أن الإسراف في الماء سبب كل جفاف.



تطبيقات

س١: اشرحي تركيب المنظفات الحديثة.

س٢: أكملني ما يأتي بمايناسب:

أ- يوجد الصابون بالأشكال الآتية : ١- ٢- ٣- ب-

تباع الزهرة بالحالات الآتية : ١- ٢- ٣-

س٣: عللي :

١ - لا تترك الملابس في ماء الزهرة الزرقاء.

٢- يضاف الملح لماء الشطف الأخير للأقمشة القطنية الملونة غير ثابتة اللون.

٣- الحذر من إضافة (الكلوركس) مباشرة للغسيل.

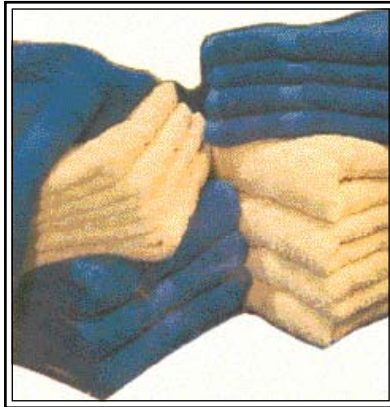
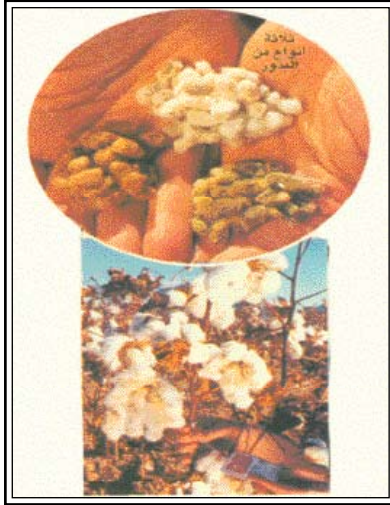
س٤: اختاري من العمود (أ) مايناسبه من العمود (ب).

ب	أ
تزهيته	التزهير هو إضافة
إزالة بقع الحبر الأزرق الحديث	يضاف الخل لماء الشطف الأخير في الملابس الملونة لـ....
اللون المتمم للون الأصفر	يستعمل الملح مع عصير الليمون لـ....
تثبيت اللون	
تقوية النسيج	

(١) السُنْج : كل ما لطخته بلون غير لونه فقد سنجته، ويقال العناب، وأثر دخان السراج.

غسل وكي الأنسجة القطنية

تطلق كلمة الأنسجة بصفة عامة على الأقمشة القطنية، والكتانية، والحريرية، والصوفية... إلخ، التي تستخدم في صنع الملابس والمفروشات. والقطن أحد هذه الأنسجة، والذي يحتل مركزاً موقفاً بينها في الصناعة، نظراً لاستخدامه في صناعة العديد من الملابس والمفروشات التي يكثر استخدامها بين الناس في وقتنا الحاضر.



القطن :

هو الشعر المحيط ببذرة نبات القطن، الذي ينمو على هيئة شجيرات في المناطق الدافئة. وتتكون هذه الشعيرات مع البذور داخل البرعم أي (اللوزة) وعند إتمام نموها، تنفجر اللوزة فتظهر كتلة القطن مختلطة بالبذور، التي تفصل من القطن بعملية تسمى (عملية الحلج).

مميزات الأنسجة القطنية :

- ١ - ناعمة الملمس، ودافئة.
- ٢ - تتحمل الغسل، وتغسل بالطرق العادية.
- ٣ - لا تنكمش بالغسل إذا قورنت بالمنسوجات الأخرى.
- ٤ - متينة، فهي اقتصادية، ويمكن استعمالها مدة طويلة.
- ٥ - أرخص أنواع الأنسجة، فهي في متناول جميع الطبقات.
- ٦ - تشترب السوائل بسهولة، وهذا هو السبب في استعمالها في صناعة القوط، ولكنها تشتعل بسهولة أيضاً، ولا سيما في الأنسجة ذات الوبر، مثل: (الكستور - والشاش).

وتنقسم الأنسجة القطنية من حيث طريقة غسلها إلى قسمين :

- ١ - أنسجة قطنية بيضاء.
- ٢ - أنسجة قطنية ملونة.



غسل الأنسجة القطنية البيضاء :

قد يظن البعض أن طريقة غسل الأقمشة القطنية البيضاء من الأشياء المفروغ منها، وأنها من المعلومات المعروفة لدى كل ربة منزل، ولكن في الواقع قد تفقد لونها الأبيض الناصع بتكرار غسلها، بالرغم من وجودنا في بلد - والله الحمد - نادراً ما تغيب شمس، وما ذلك إلا للخطأ الشائع في غسل هذا النوع من الأنسجة.

إرشادات عامة قبل عملية الغسل :

عند القيام بغسل الملابس على اختلاف أنواعها ينبغي مراعاة الآتي :

- ١ - إزالة الغبار من الملابس بنفضها، أو باستعمال الفرشاة وذلك قبل بلها.
- ٢ - خياطة الجزء الممزق، حتى لا يتسع التمزق أثناء عملية الغسل.
- ٣ - تحديد موضع البقعة التي يمكن إزالتها بعملية الغسل.
- ٤ - إزالة البقع التي يمكن إزالتها قبل البدء بالغسل، حتى لا تثبت ولا تنتشر، (كبقع الدم والحبر والصدأ).
- ٥ - بل جميع الملابس قبل غسلها، حتى لا تزول رغوة الصابون.

مراحل الغسل :

النقع - الغسل بالماء الساخن والصابون - الشطف والتزهير - التجفيف - الكي .

- ١ - **النقع** : تنقع مدة (٦) ساعات أو أكثر في ماء بارد، وإذا اضطرر إلى إطالة مدة النقع يجب إبدال الماء؛ حتى لا تتولد (البكتريا) التي تسبب التخمر في الماء المحتوي على القذارة.

فوائد النقع :

- ١ - يذيب البقع القابلة للذوبان في الماء.
- ٢ - يلين أو يزيل النشا من الأقمشة.
- ٣ - يزيل القذارة السطحية بحيث تسبح في الماء فتخلص منها.
- ٤ - يوفر الوقت والعمل والتكاليف، ويحافظ على الأنسجة.

٢ - الغسل :

- ١ - تُعصر من ماء النقع، ثم تُغسل على الوجه في ماء دافئ وصابون عادي.

٢ - تُغسل بواسطة الدعك، وذلك بأن تدعك أجزاء النسيج بعضها مع بعض، بعد أن يرغى الصابون على الجزء المراد دعه، وتُعطى العناية للأجزاء القذرة أولاً، مثل: الطوق، والأكمام، وتحت الإبطن، ثم يدعك بعد ذلك الثوب دعكاً عاماً بالماء والصابون.



٣ - يُبدأ بغسل القطع الأقل قذارة... لماذا

٤ - يُعاد الغسل في ماء جديد بعد أن تُقلب الملابس على الظهر وتُغسل، حتى تنظف تماماً، وبعض الملابس تحتاج إلى ماء ثالث للغسل.

٥ - تُعصر جيداً، لتخلص من ماء الصابون.

٣ - الشطف :

الشطف من أهم مراحل الغسل، لأنه يحافظ على صفاء لون الأقمشة، ويزيل الصابون الذي لو ترك سبب اصفرارها، كما أن امتزاجه مع الزهرة يعطي لوناً رامادياً، ولذلك تشطف أولاً بالماء الدافئ، ثم بالبارد.

٤ - التزهير :

تزه الأُنسجة البيضاء؛ للتغلب على ظهور اللون الأصفر الذي يظهر من تكرار عملية الغسل، ويُتبع في ذلك الطريقة السابق ذكرها.

٥ - التجفيف :

تشر في ضوء الشمس حتى تجف تماماً، لتكتسب بياضاً ناصعاً.

٦ - الكي :

١ - تُندى الملابس بالماء، وتلف، وتترك (١٠) دقائق ويستغنى عن التندية في حالة استخدام مكواة بخارية.

٢ - تُكوى أولاً الخياطات، والأجزاء المزدوجة على الظهر.

٣ - تُقلب الملابس على الوجه، وتكوى الأكمام أولاً، ثم الجزء العلوي (الظهر أولاً فالصدر).

٤ - يُكوى الجزء السفلي.

٥ - يُكوى الطوق أخيراً، وتُعلق الملابس لتهوئتها بعد الكي.



غسل وكي الأقمشة القطنية الملونة (ثابتة اللون) :



قبل إجراء الغسل لأول مرة يجب التأكد من ثبات اللون... **كيف يتم ذلك**

إذا كانت ثابتة اللون يتبع فيها الآتي:

- ١ - **النقع:** تُنقع في ماء بارد، أما الملابس الشديدة القذارة فتُنقع في ماء بارد مضاف إليه قليل من الصابون لمدة لا تقل عن ساعة، وذلك للتخلص من أكبر جزء ممكن من القذارة.
- ٢ - **الغسل:** تُغسل بهاء دافئ نوعاً ما مع الصابون، مستعملة الدعك مع إعطاء عناية للأجزاء القذرة، مثل: (الأكمام، وتحت الإبط، والياقات، وحول الجيوب)، وتغسل مرة أو مرتين؛ حتى تنظف مع تغيير ماء الغسل في كل مرة.



٣ - **الشطف:** تشطف بهاء دافئ أولاً؛ للتخلص من أثر الصابون، ثم بهاء بارد... **لماذا**

ولتزهيتها يضاف إلى ماء الشطف الأخير ملعقة من الخل «لكل جالون من الماء»، ثم تعصر الملابس جيداً.

٤ - **التجفيف:** تنشر الملابس على الظهر في الهواء الطلق بعيداً عن الشمس والحرارة، حتى لا يتأثر اللون.

٥ - **الكي:** يراعى في كيها ما يأتي:

أ - تندی الملابس بالماء وتلف وتترك مدة (١٠) دقائق حتى تتشرب بالماء.

ب - تكوى الألوان الفاتحة منها على وجه النسيج.

ج - تكوى الألوان القاتمة على الظهر؛ حتى لا تلمع، وإذا اضطرننا للعناية بكي جزء على الوجه تستعمل تحت المكواة شاشة مبلة بالماء.

د - تكون درجة حرارة المكواة متوسطة، وفي حالة استعمال المكواة ذات المنظم الحراري، يضبط المنظم على حسب نوع القطعة.

مراحل الكي: كما في كي الملابس البيضاء.

غسل وكي الأقمشة القطنية الملونة (غير ثابتة) :

لغسل هذا النوع من الأقمشة، يلزم الإسراع في عمليات الغسل والإنهاء، حتى لا تترك مبلة فترة فتتداخل الألوان ببعضها، وتصبح الملابس غير صالحة للاستعمال.

مراحل الغسل :

- ١ - تُبل بالماء البارد، ويمكن إضافة ملعقة من الملح إلى ماء الببل إذا كانت سريعة النصل.
- ٢ - الغسل : تغسل بباء فاتر وصابون ناعم أو ممشور أو سائل، مع استعمال الضغط حتى تنظف تماماً، ويغير الماء في كل مرة، وإذا كانت الألوان سريعة النصل، يراعى خفض درجة حرارة الماء المستعمل في الغسل وقد يستعمل الماء البارد لهذا الغرض.
- ٣ - الشطف : تشطف بباء فاتر أو بارد حسب نصل النسيج لإزالة أثر الصابون، ثم بباء بارد مرة أخرى مع إضافة قليل من الملح والخل لتثبيت اللون وتزهيته.
- ٤ - العصر : تعصر بواسطة الضغط باليد من أعلى إلى أسفل؛ للتخلص من الماء، ثم يتخلص من الماء الباقي بلفها في فوطة قديمة، وتبرم مع النسيج بالضغط؛ حتى تتشرب الفوطة الماء.
- ٥ - النشر : تنشر على الوجه في الهواء الطلق بعيداً عن الشمس والحرارة حتى تقرب من الجفاف، لتكون معدة للكي، وحتى لا تختلط ألوان النسيج ببعضها يراعى أن تكون خطوط النسيج بشكل طولي.
- ٦ - الكي : تتبع في الكي المراحل الآتية :
 - ١ - تكوى الملابس قبل تمام جفافها.
 - ٢ - تستعمل مكواة متوسطة الحرارة.
 - ٣ - تكوى الملابس على الظهر في جميع أجزائها، مع اتباع التدرج السابق في الكي.
 - ٤ - تستعمل شاشة أسفل المكواة لكي بعض الأجزاء على الوجه (إذا احتاجت لعناية خاصة)، ثم تقلب على الوجه وتعلق للتهوية.

إرشادات عامة للمحافظة على الملابس القطنية الملونة :



- ١ - إطالة مدة الببل أو النقع تساعد على النصل.
- ٢ - استعمال الماء الساخن في عملية الغسل والشطف يؤثر على الملونات.
- ٣ - تجنب استعمال الصابون الجامد أو الرديء النوع في غسل هذه الملابس.
- ٤ - تجنب استعمال القلوبيات في عمليات الغسل، مثل : صودا الغسيل؛ لأنها تساعد على نصل الألوان.
- ٥ - عدم استعمال مواد التبييض في الملونات، مثل : (الكلوركس أو البوراكس)، لأنها من عوامل إزالة اللون.
- ٦ - تجنب النشر في الشمس، حتى لا يتأثر اللون.
- ٧ - غسل الملونات الثابتة في الغسالة الكهربائية، أما غير ثابتة اللون فتغسل مستقلة باليد كل قطعة لوحدها.

- ٨ - استعمال النشا لتقوية الملابس القطنية الملونة - إذا احتاج الأمر - أثناء عملية الكي .
٩ - استخدام حامل المكواة، وحامل الأكمام، لتسهيل عملية الكي .

ملاحظة: على التلميذات أن يطبقن مراحل الغسل والكي عملياً مع المعلمة.



تطبيقات

س١: ضعبي الكلمة المناسبة في المكان المناسب :

- بارد - الوجه - الظهر - دافئ - فاتحة - الضغط - الدعك .
١ - تنشر الملابس القطنية الملونة (ثابتة اللون) على
٢ - تكوى الملابس القطنية اللون (ثابتة اللون) على وجه النسيج .
٣ - تعصر الملابس القطنية غير ثابتة اللون بواسطة
٤ - تكوى الملابس القطنية البيضاء على
٥ - تنقع الملابس القطنية الملونة في ماء، وتغسل بماء مع الصابون، مستعملة طريقة

س٢: أعيدي ترتيب طريقة غسل الملابس القطنية الملونة :

- ١ - تشطف بماء دافئ، للتخلص من الصابون .
٢ - تنقع في ماء بارد، أما الملابس شديدة القذارة فيضاف إليها الصابون .
٣ - تنشر في الهواء الطلق بعيداً عن الشمس على ظهر النسيج .
٤ - تغسل بماء دافئ بطريقة الدعك .

س٣: عللي لما يأتي :-

- ١ - تجنب نشر الملابس الملونة في الشمس . ٢ - تزهير الملابس القطنية البيضاء .
٣ - شطف الملابس القطنية البيضاء بالماء الدافئ، ثم بالماء البارد .

وحدة الغذاء والتغذية

أهداف الوحدة:

- بعد دراسة هذه الوحدة تستطيع التلميذة أن:
- * تتعرف على المكونات الأساسية في عمل الحساء.
- * تستنتج القيمة الغذائية للسلطات.
- * تنفذ عملياً طهو بعض الأصناف من الحبوب.
- * تقارن بين طريقة التحمير والشي لطهو اللحوم من حيث الخصائص والقيمة الغذائية.
- * تعلق أهمية طهو بعض أصناف الأغذية قبل تناولها.
- * تميز بين أنواع العجائن المختلفة.
- * تطبّق الخطوات المذكورة لإعداد أنواع العجائن المختلفة بدقة.
- * تربط بين الكمية المتناولة من الحلوى، والسعرات الحرارية الموجودة فيها.





الحساء

الحساء من الأصناف الفاتحة للشهية، والتي تدفئ الجسم في فصل الشتاء، وهو سهل الهضم، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة للجسم. ويفضل أن يقدم الحساء ساخناً، كما يفضل أن يقدم بكميات صغيرة في الوجبات الرسمية، لفتح الشهية، كحساء الدجاج، أو يقدم كجزء من وجبة خفيفة، ويكون متوسط السمك، مثل: حساء الطماطم، أو يقدم كطبق رئيس في الوجبة، ويكون سميك القوام، مثل: حساء العدس، أو حساء الخضراوات، ويقدم معه ما يكمل الوجبة.

ويقسم الحساء بحسب :

- ١ - السمك، ويكون قوامه خفيفاً أو متوسطاً أو سميكاً.
- ٢ - السائل الأساسي المستعمل فيه، كخلاصة لحم طيور، سمك، خضر، لبن، ماء.

هل القيمة الغذائية للحساء مرتبطة بالمواد الداخلة في صنعه؟



إضاءة

المواد الداخلة في صنع الحساء :

- ١ - المادة الأساسية :- لحوم، طيور، سمك، خضر، حبوب.
- ٢ - المادة الدهنية :- سمن، زيت، زبدة.
- ٣ - مواد سائلة :- ماء، مرق لحم، حليب.
- ٤ - مواد تعطي نكهة أو رائحة : فلفل، قرفة، توابل، قرنفل، حبّ هال، مستكة.
- ٥ - مواد تعطي ثخانة : دقيق، نشا، بيض، شوفان.

مواصفات الحساء الجيد :

- ١ - يقدم ساخناً، ويكون قوامه صحيحاً سواء أكان خفيفاً أم سميكاً.
- ٢ - ظهور نكهة ولون المادة الأساسية المستعملة فيه واضحة.

٣ - خالٍ من الدسم الذي يطفو على سطحه، فهذا من أكبر عيوب الحساء.

٤ - تجنب زيادة الملح والتوابل، خاصة الحريفة... لماذا

عمل أصناف من الحساء

(حساء العدس)

المقادير:



كوب عدس أصفر، بصلة، ملعقتان من السمن أو الزيت، ٤ -
٥ أكواب ماء، ملح، فلفل، كمون، حبتان من الطماطم، ملعقة صغيرة
ثوم مهروس حسب الرغبة.

الطريقة:

- ١ - يُنظف العدس، ويُغسل عدة مرات.
- ٢ - يُوضع العدس والماء في قدر على نار هادئة، حتى ينضج، أو يُطهى بقدر البخار مدة (١٥ - ١٠) دقيقة.
- ٣ - يُقدح السمن أو الزيت، ويضاف إليه البصل بعد تقطيعه والثوم المهروس، وكذلك الطماطم ويترك حتى يذبل قليلاً.
- ٤ - يضاف خليط البصل والطماطم للعدس، ثم يُصفى بمصفاة الخضر أو الخلاط الكهربائي.
- ٥ - يتبل بالملح والفلفل والكمون، ويُضاف إليه قليل من الماء (إذا كان ثخيناً)، ويحرك حتى يتجانس، ويترك على نار هادئة مدة (٥ - ١٠) دقائق مع التحريك بين الحين والآخر حتى يغلي.
- ٦ - يُغرف في طبق عميق، ويُقدم ساخناً مع الخبز وحلقات الليمون.

(حساء الدجاج بمكرونه لسان العصفور)



وهو حساء خفيف، يعمل من خلاصة الدجاج، وقد تستبدل
مكرونه لسان العصفور بمكرونه الحروف، أو الشعيرية حسب الرغبة.
وهو أفضل أنواع الحساء للمرضى والناقهين والمسنين.

المقادير:

٤ أكواب مرق الدجاج، ١/٢ كوب مكرونه لسان العصفور،
ملح، فلفل، عصير ليمونة.



الطريقة :

- ١ - تضاف مكرونة لسان العصفور لمرقة الدجاج الساخنة (في درجة الغليان)، وتطهى على نار هادئة لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة حتى تنضج.
- ٢ - قد تضاف قطع صغيرة من الدجاج المسلوق المنزوع الجلد والعظم، يتبل بالملح، والفلفل، وعصير الليمون، ويقدم ساخناً.

(حساء الدجاج بالكريمة)

المقادير :

- ١/٢ كوب صدر دجاجة مسلوقة ومفرومة، ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض، ملعقتان صغيرتان من الثوم المهروس، ملعقتان من السمن أو زيت، ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي أو القشدة، كوبان من الماء الحار، ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أبيض، ملح.



الطريقة :

- ١ - يُحمر الثوم بالسمن جيداً، ثم يُضاف إليه الدجاج ويقلب جيداً.
- ٢ - يذاب الدقيق في قليل من الماء البارد ويضاف إلى الخليط السابق، ويقلب جيداً، ثم يضاف إليه الماء الحار، ويترك على نار هادئة بعد أن يتبل بالفلفل والملح حتى يثخن قوام الحساء.
- ٣ - توضع القشدة أو اللبن الزبادي، ويُقلب بحركة دائرية سريعة، ويُترك على نار هادئة (لمدة ثلاث دقائق)، ثم يسكب في أوانٍ عميقة ويقدم.

(حساء الأرز مع الخضر)

المقادير :

- ١/٤ كوب شعيرية، ١/٢ كوب أرز، ١/٤ كوب جزر مفروم، ١/٤ كوب كوسة مفرومة، بصلة صغيرة، ملح، فلفل أبيض، ملعقتان كبيرتان من الزيت، ١/٢ ملعقة صغيرة ثوم مهروس، ٧ أكواب ماء، كمون.



الطريقة :

- ١ - يُخلط الأرز بعد غسله مع الجزر، والكوسة، والبصلة، ويضاف إليه خمسة أكواب من الماء، ويترك على نار هادئة متوسطة الحرارة حتى تنضج الخضرة.
- ٢ - يُترك ليبرد قليلاً، ثم يخلط بالخلط الكهربائي.
- ٣ - يُجمر الثوم في الزيت، ثم يضاف إليه الخليط السابق مع الشعيرية، ويتبل بالملح، والفلفل الأبيض، والكمون، ويضاف إليه بقية الماء ويترك لمدة ١ / ٢ ساعة على نار هادئة.
- ٤ - يسكب في أوان عميقة عند التقديم.

– يجب تنظيف الأدوات وتجفيفها وترتيبها في مكانها بعد الانتهاء من العمل.
– تقييم الصنف غذائياً.

لا تنسي



تطبيقات

س ١: ضعبي إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١ - يجب أن يحتوي الحساء على نسبة كبيرة من المادة الدهنية؛ حتى يدفئ في فصل الشتاء. ()
- ٢ - يستعمل الدقيق أو البيض أو النشا كمادة مثخنة للحساء. ()
- ٣ - ينبغي أن تكون نكهة ولون المادة الأساسية المكونة للحساء غير واضحة فيه. ()
- ٤ - لا يقدم الحساء كطبق رئيس في الوجبة. ()
- ٥ - الحساء من الأطباق الفاتحة للشهية والمنشطة للعصارات الهاضمة. ()
- ٦ - يقدم الحساء بكميات كبيرة في أول قائمة الطعام لفتح الشهية. ()

س ٢: صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب):

ب	أ
اللحوم - الحبوب	مواد تعطي نكهة، مثل :
الدقيق - البيض	مواد دهنية، مثل :
الأجبان	مواد تعطي ثخانة، مثل :
القرفة - القرنفل	مادة أساسية، مثل :
سمن - زيت	

س ٣: اختاري الكلمة المناسبة وضعيها في الفراغ فيما يأتي :

ساخنًا - الملح - الدسم - نكهة - لون.

مواصفات الحساء الجيد :

١ - تجنب زيادة والتوابل. ٢ - وضوح المادة الأساسية فيه.

٣ - يقدم الحساء، ويكون قوامه صحيحاً. ٤ - خالٍ من الذي يطفو على السطح.

السلطات

تشغل السلطات مكاناً هاماً في قائمة الطعام، وتقدم مع الطعام البارد والحر، أو تقدم كصنف مستقل. وهي ضرورية؛ لأنها تحتوي على قيمة غذائية عالية، إذ تتكون عادة من الخضراوات والفواكه، وقد تحتوي أحياناً على اللحوم والبقول والبيض واللبن والجبن، وجميعها غنية بالمعادن و(الفيتامينات). والسلطة تحتوي على النكهة والطعم اللذين يساعدان على إفراز العصارات الهاضمة، ويجعلانها صنفًا يساعد على فتح الشهية، وقابلية الطعام. كما أن السلطة تمد الجسم بالألياف (السليولوز) الذي ينبه الأمعاء ويساعدها على الإخراج، وهي متعددة الألوان، فمنها: الخضراء، والحمراء، والبيضاء، ويتوقف هذا على نوع الخضراوات أو الفاكهة المقدمة، كما أنها تقدم طازجة أو مطبوخة حسب الموسم.

القيمة الغذائية للسلطة :

- ١ - تحتوي على (الكربوهيدرات) بأنواعها، فتوجد على شكل سكريات، كما في الفواكه، أو على شكل نشويات، كما في البطاطس.
- ٢ - تحتوي جميعها بصورة عامة على كميات كبيرة من (الفيتامينات) والمعادن بأنواعها.
- ٣ - يحتوي أكثرها بصورة عامة على ألياف (السليولوز) بنسبة عالية.
- ٤ - يحتوي بعضها على الدهون ولكن بنسبة قليلة.
- ٥ - تحتوي على (البروتين) بكميات كبيرة، كما في المصادر النباتية (البقول).

القواعد العامة في إعداد السلطة :

- ١ - عند استعمال الخضراوات والفواكه الطازجة، يجب العناية بغسلها جيداً، والتأكد من تعقيمها من الحشرات والجراثيم، وإعداد كل نوع منها حسب اللازم.
- ٢ - اختيار السلطة المناسبة للطعام المقدم.
- ٣ - لتزيين السلطة تختار الأنواع المنتظمة من الخضراوات والفواكه.
- ٤ - إعداد السلطة، وخلطها بالصلصة قبل تقديمها بوقت قليل **أعرفين لماذا**





- ٥ - تناسب كمية الصلصة المستعملة مع الخضراوات، بحيث لا تغمرها وتفقد طعمها وشكلها.
- ٦ - عند استعمال الخضراوات التي لا تصلح للأكل إلا بعد الطبخ، ينبغي سلقها ثم استعمالها، مثل: البطاطس، والقنبيط (الزهرة)، وغيرها.

القيمة الغذائية للخضراوات :

الخضراوات بصورة عامة تعتبر من المواد الغذائية المهمة؛ لأنها تزود الجسم (بالفيتامينات) وأهمها: (ج) (أ) (ب١) (ب٢)، والأملاح المعدنية وأهمها: (البوتاسيوم)، والمواد الزلالية أو (البروتينية) قليلة جداً في الخضراوات.

أما في البقول فتوجد بكثرة، وكذلك المواد (الكربوهيدراتية) والمواد الدهنية، و(السليولوز) لا يُمتص في الجسم بل يبقى في الأمعاء على حالته فيحرك الأمعاء، ويكون أشبه بملين طبيعي.

تقسيم الخضراوات بالنسبة إلى أجزاء النبات :



- ١ - الخضراوات الجذرية، وتشمل (الجزر - البنجر)
- ٢ - الخضراوات الدرنية، (البطاطس - القلقاس)
- ٣ - الخضراوات البصلية، (البصل - الثوم)
- ٤ - الخضراوات الزهرية، (القنبيط (الزهرة))
- ٥ - الخضراوات الورقية، (الكرنب - الإسفناخ - الملوخية)
- ٦ - الخضراوات الثمرية، (الطماطم - الباذنجان - القرع - البامية)
- ٧ - الخضراوات القرنية والحبوب، (البسلة - الفاصولياء - الفول، حب الهال)

شروط اختيار الخضراوات :

- ١ - شراؤها في موسمها لماذا
- ٢ - اختيارها طازجة وناضجة وصلبة وخالية من العطب.

- ٣- أن تكون أوراق الخضراوات غير ذابلة.
- ٤- أن تكون حبة البقول والحبوب كاملة.
- ٥- الاهتمام باختيارها بأحجام متوسطة ومنتظمة الشكل.
- ٦- عند شراء الدرنيات، كالبطاطس، والجزر، يجب ملاحظة خلوها من العطب والطين.

(سلطة خضراء)

المقادير :



١/٢ وحدة من الخس، حبتان من الخيار، ثمرة فلفل أخضر، حبتان من الطماطم المتماسكة، فص ثوم، مقدار من الصلصة الفرنسية (ملعقة طعام خل أو عصير ليمون أو مزيج منهما، ملعقتان من زيت الزيتون، ملح، فلفل أبيض).

الطريقة :

- ١- تفكك أوراق الخس وتغسل جيداً ثم تقطع بالسكين.
- ٢- تمرر أطراف الشوكة بقوة على قشرة الخيار من أعلى إلى أسفل، لعمل حزوز ظاهرة بها كنوع من التجميل ثم يقطع حلقات رقيقة.
- ٣- يقطع الفلفل الأخضر  لقات رقيقة، وتنزع البذور.
- ٤- يجهز إناء عميق وكبير الحجم، ويدعك قاعه وجوانبه بفص ثوم مقطوع.
- ٥- يوضع الخس المقطع في الإناء، وتضاف إليه باقي الخضار ماعدا الطماطم، مع خلطها ببعضها باحتراس باستعمال شوكة وملعقة.
- ٦- تخفق الصلصة الفرنسية جيداً، وترش على الخضار قبل التقديم مباشرة، مع التقليب باحتراس من أسفل لأعلى، حتى يتم تتبيلها.
- ٧- تقطع الطماطم  ولياً إلى أرباع أو أكثر حسب حجمها، وتضاف أخيراً للسلطة ثم تقلب معها بخفة بطريقة عشوائية، أو يجمل بها السطح، وكذا الأوراق الصغيرة الداخلية للخس (حسب الرغبة).



(سلطة البطاطس والباذنجان)

المقادير :




حبثا بطاطس حجمها متوسط، حبثا باذنجان حجمها متوسط، حبة واحدة خبز عربي، حبة فلفل أخضر مفروم، عصير ليمونة واحدة، قليل من المقدونس المفروم، ملعقة (مايونيز)، ملح، فلفل أبيض، زيت للتحمير.

الطريقة :

- ١ - يقطع الخبز إلى مربعات صغيرة ويحمر في زيت غزير.
- ٢ - تقطع البطاطس، والباذنجان إلى مكعبات صغيرة، ثم تحمر في الزيت وتصفى.
- ٣ - تحضر الصلصة وذلك بخلط عصير الليمون مع (المايونيز)، والملح، والفلفل الأبيض.
- ٤ - تخلط جميع المقادير مع بعضها، ثم تغطى بالصلصة وتقدم.

(السلطة الحارة المطهية)

المقادير :

١/٢ كيلو طماطم  صوص ثوم، ملعقة عصير ليمون أو خل، قليل من الفلفل الأحمر الحار، ملح، فلفل، ملعقة كبيرة زيت أو سمن.

الطريقة :

- ١ - يقدح الزيت أو السمن، ويلقى فيه الفلفل الحار المفري الناعم، والثوم المدقوق.
- ٢ - تضاف الطماطم المقطعة قطعاً صغيرة، أو المطحونة في الخلاط، وتبلى بالملح والفلفل، وتترك على النار حتى تنضج، ثم تقدم في طبق عميق.

ملاحظة : يمكن إضافة ملعقة من معجون الطماطم إلى السلطة، لإكسابها لون وسمك معين.



(سلطة الحمص بالطحينة)

المقادير :



كوب حمص ، ١/٤ كوب عصير ليمون، ٤ ملاعق طحينة،
ملح، ثوم، زيت، مقدونس ، فلفل أحمر أو أخضر للتزيين ، ١/٢
ملعقة صغيرة كمون ، قليل من الماء.

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمص، ويغسل، وينقع بهاء مدة (٢٤) ساعة.
- ٢ - يغسل بالماء البارد، ثم يغمر بالماء، ويسلق.
- ٣ - يصفى الحمص المسلوق بمصفاة الخضر، ويطحن ناعماً ويترك بعضه للتجميل.
- ٤ - يمزج عصير الليمون مع الطحينة والماء، ويتبل بالملح والثوم المدقوق والكمون، ويضاف إليه الحمص المصفى ويخاط جيداً.
- ٥ - تصب السلطة في طبق، وتزين بحب الحمص المسلوق والفلفل الأحمر والأخضر أو بالمقدونس.

أن إضافة الملح أو الخل لماء غسل الخضر يساعد على قتل الحشرات وإزالة ما تبقى من مبيدات الرش الزراعية بالخضراوات.





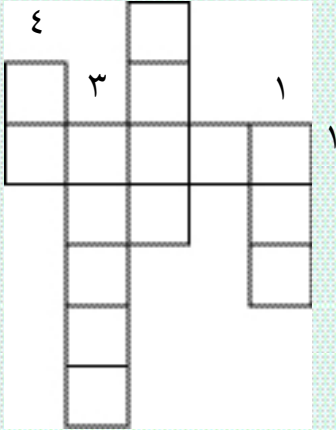
تطبيقات

س ١: ضعبي إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١ - الخضراوات تساعد على الشفاء من الأمراض. ()
 - ٢ - كمية (السليولوز) قليلة في الخضراوات. ()
 - ٣ - الخضراوات الثمرية تشمل: اللفت، الجزر. ()
 - ٤ - الخضراوات غنية بالأملاح المعدنية، وخاصة (البوتاسيوم)، و(اليود)، و(الكالسيوم). ()
- س ٢: اذكري القواعد العامة لإعداد السلطة.

س ٣: ما شروط اختيار الخضراوات؟

س ٤: وزعي أسماء الخضراوات المستتجة من القائمة في المربعات الفارغة.



- ١ - أفقي من الخضراوات الدرنية.
- ٢ - رأسي من الخضراوات الثمرية.
- ٣ - رأسي من الخضراوات الثمرية.
- ٤ - رأسي من الخضراوات الورقية.
- ١ - رأسي من الخضراوات البصلية.

الحبوب

تشكل الحبوب ومشتقاتها جانباً بالغ الأهمية في غذاء الإنسان، ولا سيما في البلاد الشرقية التي تفتنت في استغلال هذه الحبوب، حيث عملت منها أنواع مختلفة من الأطعمة والأغذية. والحبوب كثيرة، ومتنوعة، وتوجد في الأسواق بأشكالها المتعددة الصحيحة منها والمطحونة .

ومن أهم هذه الحبوب :

القمح، والأرز، والشعير، والشوفان، والحلبة، وغيرها. والأرز من أسهل الحبوب هضماً، ونسبة النشا به أعلى من جميع الحبوب الأخرى، كما أن استهلاكه العالمي أعلى من استهلاك الحبوب الأخرى. ونجد ذلك في المجتمع السعودي أيضاً، حيث يستهلك الأرز بكميات كبيرة ويليه القمح، وينمو الأرز في مناخ حار ورطب، لذا فهو يزرع في البلاد الآسيوية ويقدم للمستهلك في شكلين :

- ١ - الأرز البني أو الطبيعي (غير مبيض).
- ٢ - الأرز الأبيض (المبيض) الذي يفقد الكثير من الأملاح المعدنية و(فيتامين ب) في عمليات الضرب والتبييض، كما أنه يزيل القشرة والجنين.

أنواع الأرز الأبيض :

- ١ - قصير الحبة . ٢ - متوسط الحبة . ٣ - طويل الحبة.
- ومن منتجات الأرز: - الأرز المطحون - نشا الأرز - الأرز المهش المنفوخ.

القيمة الغذائية للأرز :

تنحصر القيمة الغذائية للأرز في النشا، فهو من أغذية الطاقة، وقشوره غنية (بفيتامين ب) التي نخسرها نتيجة التبييض (إزالة القشرة) والغسل والنقع وعدم استعمال ماء السلق.

شروط اختيار الأرز :

- ١ - أن تكون حباته صحيحة غير مكسورة.
- ٢ - أن يكون لونه طبيعياً ورائحته مقبولة.
- ٣ - أن يكون خالياً من السوس والحصى.



تخزين الأرز :

الحبوب كالأرز من المأكولات التي يمكن حفظها طويلاً دون أن تتلف، لانخفاض نسبة الماء بها، والتي لا تتعدى ١٢٪ من وزنها، إلا أن طرق التخزين غير الصحيحة (كوضع كميات كبيرة من الأرز أو القمح في مكان تصل إليه الرطوبة، أو مكان شديد الحرارة) في المطبخ يعرضها للتلف.

طهو الأرز :



يطهى الأرز عادة في الماء المغلي المضاف إليه الملح حتى تلين حبته وتنتفخ، بحيث من ضعف إلى ثلاثة تصبح أضعاف حجمه الأصلي نتيجة امتصاصها الماء الطهي .

اختبار نضج الأرز :

نمسك بضع حبات من الأرز بين الإبهام والسبابة ونضغطها، فإذا لم يتبقَّ جزء صلب منها تكون قد نضجت.

أصناف من الأرز

(الكبسة)

المقادير :

كيلو لحم غنم (بعضهم) أو قطع من الدجاج، كوبان من الأرز، ١/٢ كيلو طماطم، ماء كافٍ لنضج اللحم، ١/٢ علبة صغيرة من معجون الطماطم، ملح، فلفل أسود، قرفة، حب هال، قرنفل، بصلتان متوسطتان في الحجم، حبتان من الليمون الأسود، حبتان من الفلفل الأخضر الحار، ٣ ملاعق زيت.

الطريقة :

١ - يقطع البصل قطعاً صغيرة، ويشوح بالزيت حتى يصفر لونه.

٢ - يغسل اللحم ويقطع قطعاً متوسطة (أو الدجاج في حالة استعماله)، ثم يضاف للبصل ويقلبان على النار



حتى يتغير لون اللحم.

- ٣- يضاف الطماطم المقطع قطعاً صغيرة، ويترك على النار حتى يتسبك، ثم يضاف معجون الطماطم.
- ٤- يضاف الماء، ويترك اللحم أو الدجاج على النار حتى ينضج.
- ٥- ينقى الأرز ويغسل عدة مرات، حتى يصفو لونه، ثم يضاف للخليط السابق، بحيث تكون كمية السائل أربعة أكواب، ويترك على نار عالية لمدة (٥) دقائق، ثم تهدأ النار، ويترك حتى ينضج ويتشرب السائل.
- ٦- تغرف الكبسة في طبق مناسب، ويملأ بحلقات من الليمون والطماطم، ويقدم معها السلطة الحارة.

(المقلوبة)

المقادير :



- ١ / ٢ كيلو لحم أو قطع من الدجاج، كوبان من الأرز،
- ٣ أكواب من الماء، بصلتان، حبتان من الطماطم، حبتان من الباذنجان الكبير، ملعقتان من الزيت، ملح (ملعقة واحدة)، معجون طماطم، توابل حبات صحيحة (حب هال، قرنفل، قرفة، ليمون أسود).

الطريقة :

- ١- يقطع البصل قطعاً صغيرة، ويحمر في الزيت، ثم يضاف له الطماطم بعد تقطيعه قطعاً صغيرة أيضاً، ثم يضاف إليه معجون الطماطم، واللحم أو الدجاج، ويضاف له قليل من الماء الكافي لنضج اللحم، ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- ٢- يقطع الباذنجان حلقات، ويحمر بالزيت وينشل على ورقة، لامتصاص الزيت.
- ٣- ينقى الأرز ويغسل ويسلق بعد إضافة التوابل، والملح، وملعقة زيت، ويترك على نار هادئة.
- ٤- ترص قطع الباذنجان فوق اللحم بعد نضجها، ثم يوضع الأرز فوقها، ويترك على نار هادئة مدة لا تقل عن ١/٤ ساعة.

٥- يوضع الطبق على فوهة القدر، ويقلب الأرز، بحيث يكون خليط الباذنجان واللحمة في الأعلى، ويزين بالصنوبر واللوز المحمر، ويقدم مع السلطة الخضراء .

يجب مراعاة شروط تخزين الأطعمة المختلفة، حتى تبقى مدة من الزمن دون تلف.



فائدة

تطبيقات

س١: أكملني ما يأتي :-

- ١- تنحصر القيمة الغذائية للأرز في لذا فهو من أغذية
- ٢- النقع يفقد الأرز ما فيه من
- ٣- أنواع الأرز بشكل عام أرز, وأرز, والأرز

س٢: اذكر الشروط التي يجب توافرها في الأرز عند اختياره.

س٣: ضعني إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١- يعرف نضج الأرز بضغط حبات منه بين الإبهام والأصابع . ()
- ٢- يعتبر الأرز من أغذية البناء. ()
- ٣- تساعد قلة الرطوبة على الاحتفاظ بالحبوب لفترة طويلة. ()
- ٤- تحتوي الحبوب على أملاح الحديد بوفرة. ()
- ٥- يستهلك القمح في المجتمع السعودي أكثر من الأرز. ()
- ٦- يطهى الأرز عادة بالماء المغلي المضاف إليه الملح حتى ينضج. ()

اللحوم

تحتل اللحوم مكان الصدارة في قوائم الطعام؛ نظراً لما لها من قيمة غذائية، فهي من أشهى المأكولات وألذها طعماً، وتعتبر من المواد الغذائية الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها. ونعني باللحوم إجمالاً: الأنواع المختلفة من لحوم الحيوانات التي اعتدنا أكلها، كالأخروف، والجمال، والماعز، ولحوم الطيور، والأسماك وفي بعض الأحوال العجل، والبقر.

أنواعها :



تنقسم اللحوم حسب أنواعها إلى قسمين :

١ - اللحوم الحمراء : ومنها لحوم الماشية الكبيرة، مثل: الغنم، والجمال، الماعز، البقر. وبعض الطيور، مثل: الديك الرومي، والبط. واللحوم الحمراء تحتوي على كثير من الأملاح المعدنية، وهي أكثر اللحوم عصارة: وأليافها طويلة غليظة، مما يؤدي إلى صعوبة في الهضم عن اللحوم البيضاء.

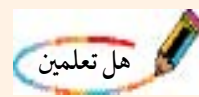


٢ - اللحوم البيضاء : وتشمل : لحوم الدجاج، والحمام، والحيوانات صغيرة السن، مثل: الأرانب، وكذلك الأسماك بأنواعها المختلفة، وهذه اللحوم معظمها من الألياف الرفيعة، وهي أسهل هضماً من غيرها.

القيمة الغذائية للحوم :

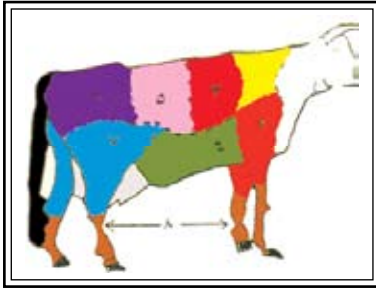
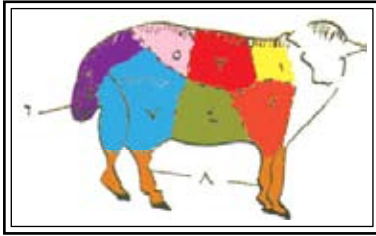
اللحوم المختلفة سواء أكانت لحوم حيوانات أم لحوم طيور أو أسماك، لها القيمة الغذائية نفسها تقريباً، وهي تمد الجسم بالأحماض (الأمينية) ذات القيمة الحيوية المرتفعة والأملاح المعدنية خاصة الحديد، (الفوسفور)، ومجموعة (فيتامين ب) المركب.

أن احتياج الشخص البالغ صحيح الجسم من الرجال والنساء حوالي ٨,٠ جرامات من (البروتين) عالي القيمة لكل كيلو جرام من وزنه





مقاطع اللحم :



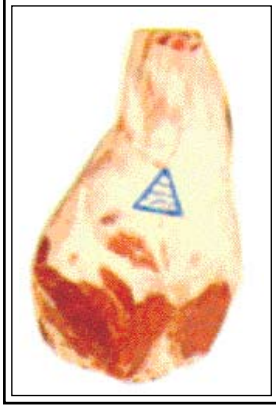
- ١ الرقبة : ويعمل منها أجود أنواع الحساء.
- ٢ الكتف : ويعمل منه (الرستو) والكتف المحشو.
- ٣ الأضلاع : وتقطع إلى شرائح، وتستعمل في التحمير والشبي.
- ٤ البطن : وهي عبارة عن طبقة رقيقة نوعاً ما، وتستعمل لبعض أنواع (الرستو) الملفوف.
- ٥ بيت الكلى : ويقطع إلى شرائح رفيعة، وتستعمل للشبي.
- ٦ مؤخرة الظهر : في العجل فقط، ويؤخذ منها اللحم المفروم وقطع اللحم المختلفة. أما في الضأن فتنتهي مؤخرته باللية وهي جزء دهني خالٍ من اللحم.
- ٧ الفخذ : ويستعمل لعمل (الرستو)، ويؤخذ منه اللحم المفروم الخالي من الدهن، كما يستعمل لعمل الكبة، والكفتة، و(البفتيك).
- ٨ القوائم : وتستعمل مع الرأس لعمل مختلف أنواع الحساء، ولعمل الثريد.

غش اللحم :

يغش اللحم عن طريق إضافة مواد حافظة، كحامض (البوريك) وأملاح الكبريت وغيرها؛ لكي تؤخر أو تعوق عملية التحلل في اللحم، أو تخفي أثر الفساد، وكذلك إخفاء رائحة اللحم المتعفنة، وإكسابه لوناً زاهياً بحيث يظهر وكأنه طازج، لذلك يجب عدم شراء اللحوم الخالية من ختم مذابح البلدية، أو المختومة بختم يخالف الختم الرسمي، لتجنب لحوم الحيوانات المصابة بالأمراض.

الشروط الواجب مراعاتها عند شراء اللحم :

- ١ - أن تكون صغيرة السن، وطازجة، وخالية من الرائحة الكريهة.
- ٢ - أن يكون الحيوان سليماً من الأمراض، لذلك ينبغي شراء اللحم من جزار ذي ثقة مع التأكد من وجود ختم البلدية.



- ٣- ألا يكون لونها أحمر قاتم.
- ٤- ألا تترك أثراً عند ضغطها بالإصبع.
- ٥- عدم وجود بقع زرقاء بجوار العظم والأجزاء الدهنية.
- ٦- أن يكون الغشاء الداخلي للحم لامعاً رقيقاً، ولون الدهن أبيض يميل للصفرة.

ويمكن التعرف على نوع الذبيحة من خلال لون الختم :

- ١- الختم الأزرق خاص بالأغنام المحلية، مثل: (نعيمي، نجدى، بربري، وكذلك الجمال).
- ٢- الختم الأحمر خاص بالأغنام المستوردة، مثل: (النيوزلندي، السواكني، الروماني) وكذلك الأبقار.

طرائق حفظ اللحم في المنزل :

إن فساد الأغذية ناتج عن فعل الجراثيم المختلفة فيها، وهذه الجراثيم تحتاج إلى الغذاء، والهواء، والرطوبة والحرارة، فإذا فقدتها انعدمت حياتها. واللحم إذا ترك عرضة للجراثيم يكون أسرع فساداً، لذا يجب حفظه، وليتم ذلك يمكن اتباع إحدى الطرائق الآتية :-

- ١- التبريد.
- ٢- التجميد.
- ٣- التجفيف.

التغيرات التي تطرأ على اللحم أثناء الطهو :

- ١- الطهو يقلل من نسبة الماء في اللحم، وبذلك تزداد قيمته الغذائية.
- ٢- يتحول النسيج الضام إلى (جيلاتين)، وبذلك يصير ليناً سهل الهضم.
- ٣- الطهو يكسب اللحم رائحة ونكهة، بسبب خروج العصارات.
- ٤- الطهو يقتل الجراثيم، ويجعل اللحم صحياً.
- ٥- تتسرب كمية من الدهن للخارج.
- ٦- يتغير لونه إلى البني الفاتح.



طرائق طهو اللحم :

لطهو اللحم طرائق مختلفة أهمها :

- ١ - السلق : وذلك بغمر اللحم بالماء ورفع على النار حتى ينضج.
- ٢ - التسبيك : وهو طهو اللحم في سائل قليل على نار هادئة، ويضاف إليه السائل تدريجياً كلما احتاج، وقد تضاف إليه (الصلصة).
- ٣ - التحمير : وهو طهو اللحم في كمية من المادة الدهنية، كما في حالة طهو (الرستو)، واللحوم المسبكة بالخضر، وغير ذلك.
- ٤ - الشوي : هو إنضاج اللحم فوق النار، أو تحتها مباشرة، مع تقليبه على الوجه الآخر حتى ينضج.
- ٥ - الطهو بالفرن : وهو طهو اللحم بتأثير الحرارة المشعة. كما في طهو (الرستو).
- ٦ - الطهو بالبخار : وهو طهو اللحم بتأثير حرارة البخار المتصاعد من الماء المغلي، وذلك بأن يوضع اللحم في قدر البخار مع إضافة قليل من الماء، ويحكم غطاؤه، وبهذه الطريقة يسهل نضجه في مدة قصيرة مهما كان قاسياً.

بعض الأصناف المطهوه باللحم

(شطيرة اللحم مع السلطة)

المقادير :

خبز دائري أبيض أو أسمر، ١/٢ ك لحم بقر أو غنم مفروم،
ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم، ملح، فلفل أسود.
وللسلطة : ٤ حبات من الخيار المخلل، ٣ ملاعق كبيرة
(مايونيز)، حبتان من الطماطم مقطعتان (شرائح سميكة)، ٦ أوراق
خس، بصلة مقطعة شرائح، فلفل أخضر وطماطم للزينة.

الطريقة :

١ - يخلط اللحم جيداً مع البصل المفروم، ويتبل بالملح والفلفل
الأسود، ثم يشكل على هيئة أقراص قطرها (١٠) سم.



- ٢- تصف أقراص اللحم في صينية الفرن، وتشوى حتى يجمر لونها، أو تحمّر في قليل من الزيت.
- ٣- تدهن الطبقة السفلى للخبز (بالمايونيز)، ويصف عليها الخس، فالطماطم، فشريجة اللحم، يليها شرائح الخيار المخلل، فالبصل، ثم الفلفل البارد، وأخيراً تضاف ملعقة صغيرة من (المايونيز) ثم تغطى الحشوة بطبقة الخبز العليا، ويقدم مع الفلفل والطماطم.

(كفتة مشوية)



المقادير:

- ١/٢ كيلو لحم ضأن أو لحم عجل مفروم، بصلة، ملح، فلفل، توابل، مقدونس، عصير ليمون.

الطريقة:

- ١- تقشر البصلة، وتغسل، وتبشر بالمبشرة الناعمة، وتضاف إلى اللحم.
- ٢- ينظف المقدونس، ويغسل ويفرم فرماً ناعماً.
- ٣- يتبل اللحم بالملح، والفلفل، والتوابل، والمقدونس، وعصير الليمون.
- ٤- يقسم الخليط قطعاً متساوية، وتلف كل قطعة على سيخ مدهون بالزيت، لتشكل أصابع، مع ترطيب اليد بقليل من الماء أثناء القيام بهذه العملية، ويمكن تشكيلها على هيئة كور صغيرة أو أقراص.
- ٥- يشوى اللحم على نار فحم هادئة أو في الفرن حتى ينضج، مع التقليب بين الحين والآخر.
- ٦- يمكن وضع صينية بها رغيف من الخبز المفروود، وعليه بعض شرائح من البصل، والطماطم تحت الرف الذي وضع عليه اللحم، وذلك لامتصاص مرق اللحم، مع ملاحظة دهن الرف بقليل من الزيت، لئلا يلتصق به ويصعب نزعها.
- ٧- ترتب الكفتة على طبق مفروش بالمقدونس، ويحمله شرائح البصل والطماطم المشوية، وتقدم ساخنة.



(بفتيك اللحم)



المقادير :

١ / ٢ كيلو شرائح لحم (بفتيك)، عصير ليمونة، بصلة، ملح، فلفل، توابل مشكلة، زيت للتحمير، فتات خبز أو بقسماط (شابورة)، بيضتان.

الطريقة :

١ - تدق كل شريحة بمدق اللحم على الوجهين فوق لوح خشب أو طاولة.

٢ - يقشر البصل، ويغسل، ويشر ناعماً، ويرش بالملح والفلفل والتوابل المشكلة وعصير الليمون.

٣ - يتبل اللحم بخليط البصل، ويترك مدة (٥ - ١٠) دقائق.

٤ - تغمس كل قطعة لحم في البيض، ثم في فتات الخبز، ويضغط عليها بالسكين، حتى يتماسك الخبز عليها.

٥ - تحمّر القطعة بالزيت، وترفع على قطعة من الورق، لتتخلص من الدهن الزائد.

٦ - يرتب اللحم في طبق، ويزين بورق المقدونس، ويقدم ساخناً.

٧ - يمكن أن يقدم مع (البفتيك) بطاطس محمرة.

إن الإسراف في الاحتطاب يؤدي إلى التصحر (تجريد الصحاري من الأشجار)، لذلك لابد من غرس أكبر قدر ممكن من الأشجار لتعويض ما يقطع منها.



فائدة

تطبيقات

س ١ : ضعبي إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١ - ألياف اللحوم الحمراء طويلة غليظة، لذلك فهي سهلة الهضم. ()
- ٢ - تختلف القيمة الغذائية للحوم الحمراء بالمقارنة مع اللحوم البيضاء. ()
- ٣ - تستخدم الرقبة لعمل بعض أنواع الحساء. ()
- ٤ - يؤخذ اللحم المفروم من المقطع الرابع (البطن). ()
- ٥ - ينبغي شراء اللحم من جزار ذي ثقة، مع التأكد من ختم البلدية. ()
- ٦ - يزيد الطهو من نسبة الماء الذي في اللحم، وبذلك تزداد القيمة الغذائية للحوم. ()
- ٧ - يتغير لون اللحم بالطهو إلى البني الفاتح. ()

س ٢ : عددي ثلاثة من شروط اختيار اللحم.

س ٣ : اذكري أقسام اللحوم وعرفيها.

أ	ب
السلق :	هو طهو اللحم بتأثير الحرارة المشعة.
التسييك :	طهو اللحم بتأثير الحرارة المشعة، كما في حالة طهو (الريستو).
الطهو بالفرن :	غمر اللحم بالماء ورفع على النار حتى ينضج.
	هو طهو اللحم في سائل قليل على نار هادئة مع إضافة السائل تدريجياً كلما احتاج الأمر.
	هو نضج اللحم فوق النار أو تحتها مباشرة.

س ٤ : اختاري من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب).

س ٥ : عللي لما يأتي :-

- ١ - إضافة حامض (البوريك)، وأملاح الكبريت عند غش اللحوم.
- ٢ - لابد من حفظ اللحوم إما بالتبريد، أو التجميد، أو التجفيف.
- ٣ - الطهو يكسب اللحم رائحة ونكهة.



العجائن

تعريف العجين :

هو مزيج من :

- ١ - مواد جافة مثل : الدقيق (دقيق قمح أو ذرة أو أرز) السكر، الملح.
- ٢ - السائل : الحليب، العصير، الماء، البيض.
- ٣ - مواد دهنية تكسبه نعومة مثل : السمن، الزبد، الزيت.
- ٤ - مواد تعطيه النكهة والطعم المستحب اللذيذ، كالفانيليا، وحب الهال، وقشر الليمون أو البرتقال.
- ٥ - مواد رافعة تعمل على رفع العجين، وتجعله خفيفاً هشاً وسهل الهضم، مثل : مسحوق الخبز (البيكنج باودر) أو خميرة الخبز، أو بيكربونات الصودا..

أنواع العجائن :

- ١ - العجين البسيط.
- ٢ - العجين الدسم.
- ٣ - العجين الإسفنجي.
- ٤ - العجين المورق (عجين الميل في).
- ٥ - عجين الكرنب (عجين الشو).

العجين البسيط :

- ١ - كمية الدهن فيه تساوي نصف مقدار الدقيق أو أقل.
- ٢ - طريقة إضافة المادة الدهنية : وفيها تضاف قطع صغيرة جداً إلى الدقيق وتفرك فيه بأطراف الأصابع إلى أعلى حتى تختفي تماماً، ويصبح العجين شبيهاً بفتات الخبز، ثم يعجن بالمواد السائلة.

العجين الدسم :

- ١ - كمية الدهن تساوي كمية الدقيق أو $\frac{1}{2}$ الكمية، ولا تقل عن ذلك إطلاقاً.
- ٢ - المادة الرافعة به قليلة.
- ٣ - تضاف المادة الدهنية على هيئة قطع صغيرة، وتضرب بالملعقة الخشب، ثم يضاف إليها السكر ويخفق حتى تصبح بيضاء هشة تشبه الكريمة.

العجين الإسفنجي :

- ١ - يسمى بالإسفنجي، لأنه هش ومليء بالمسامات، ويشبه الإسفنج كثيراً.
- ٢ - البيض عنصر أساسي في العجين بدلاً من أي سائل آخر.

العجين المورق (عجين الميل في) :

مصطلح فرنسي يدل على أن العجين يصبح مورقاً بعد نضجه ورقات أو طبقات، وهذا النوع من العجين تكون كمية الدهن المستخدمة مساوية لكمية الدقيق.

عجين الكرنب (عجين الشو) :

كلمة (شو) فرنسية معناها : كرنب، ذلك لأن العجين ينتفخ بعد النضج كالكرنب، ويمتلئ بالهواء مما يجعله خفيفاً.

البسكويت :

يمتاز البسكويت الجيد بشكله المنتاسق، وحافته المنتظمة، ولونه الأصفر المائل إلى الاسمرار. وتختلف عجائن البسكويت عن بعضها البعض من حيث القوام، وتختلف تبعاً لذلك طرائق تشكيله، فهي تشكل بإحدى الطرائق الآتية :

- ١ - الفرد.
- ٢ - الكبس.
- ٣ - التشكيل باليد.
- ٤ - الصب.

ما يجب مراعاته عند عمل البسكويت :

- ١ - إيقاد الفرن.
- ٢ - تجهيز الصواني والقوالب.
- ٣ - استعمال الخامات الجيدة الطازجة.
- ٤ - العمل في مكان بارد، وعدم تعرض العجين لتيارات الهواء البارد أو الساخن.
- ٥ - سرعة العمل، وإدخال البسكويت في الفرن بسرعة قبل أن يقل مفعول مسحوق الخبز، بسبب تسرب جزء من غاز (ثاني أكسيد الكربون) الذي يعمل على رفع العجين وخفته.
- ٦ - الدقة في أخذ المقادير واتباع الطريقة الصحيحة للعجن.



الدقة في أخذ المقادير :

ركن هام في عملية الطهو والحصول على منتج جيد، فمهما بلغت الوصفات أو الطرائق المستخدمة من الجودة، فلا يمكن أن تغطي الآثار السلبية الناجمة عن عدم الدقة في أخذ المقادير.

وهناك طريقتان لتحديد مقياس المواد الغذائية :

أولاً - بواسطة الوزن :

تستخدم هذه الطريقة عند تحضير كميات كبيرة من الطعام في المخازن، والمستشفيات، والمطاعم، والأسواق المحلية، فهم يستعملون الكيلو جرام وأجزاءه، واللتر وأجزاءه.

ثانياً - بواسطة الكيل :

يمكن قياس المواد الغذائية عند تحضير الأطعمة، باستخدام الأكواب القياسية المدرجة، والملاعق العيارية بأجزائها المختلفة، ويمكن الاستعاضة عنها ببعض الأكواب والملاعق المنزلية، بعد تعييرها لاستخدامها في قياس المواد.

ما يجب مراعاته عند مقياس المواد الغذائية :

١ - عند قياس السوائل، كالحليب والماء والشراب والزيت، يوضع الكوب على سطح مستو أثناء القياس، ويعبأ بالسائل، حتى يستوي مع خط القياس.

٢ - قياس الخامات الجافة، كال دقيق والسكر: عند قياس الدقيق مثلاً ينخل قبل القياس ويعبأ في كوب القياس الموضوع فوق طبق على سطح مستو، دون ضغط أو هز، ويزال الزائد عن فوهة الكوب بالسكين حتى يصبح سطح الدقيق مستو مع حافة الكوب.

٣ - قياس الزبدة أو الدهون المجمدة : في حالة المقادير الصغيرة يمكن قياس الزبدة أو الدهون المجمدة باستخدام الملعقة، والزبدة أو (المرجرين) المغلف المعروف الوزن، أسهل في الاستعمال.

معادلة المكاييل :

مواد جافة	بالوزن	عدد الأكواب في كيلوجرام
كوب دقيق غير منخول.	١٤٣ - ١٥٤ جم	٧ - ٦٢ / ١
كوب سكر بدرجة.	١٢٠ - ١٥٠ جم	٨ - ٧٢ / ١
كوب سكر (سنتر فيش) ناعم.	٢٠٠ - ٢٢٣ جم	٤٢ / ١ - ٤٤ / ١

السوائل بالكوب	بالوزن
كوب ماء أو حليب.	٢٤٠ جم (التر ٤ أكواب)
كوب زيت.	٢٢٠ جم (التر ١/٣ ٤ أكواب)
كوب زبد.	٢٠٠ - ٢٥٠ جم
كوب سمن جامد.	٢٥٠ جم

الزبد المغلف على هيئة أصابع : أربع أصابع زبد = ٥٠٠ جم (١/٢ كيلو) = ٢ كوب.
إصبع واحد = ١٢٥ جم (١/٨ كيلو) = ١/٢ كوب.

مكاييل الملاعق :

ملعقة صغيرة (شاي) ممتلئة أو مستديرة تزن (٥ جم).

ملعقة كبيرة (طعام) ممتلئة أو مستديرة تزن (١٥ جم).

ذرات قليلة = أقل من ١/٨ ملعقة صغيرة.

٣ ملاعق صغيرة = ملعقة كبيرة.

٨ ملاعق كبيرة = ١/٢ كوب. ١٦ ملعقة كبيرة = كوب.

أصناف من العجين البسيط

(البسكويت المالح)

المقادير :

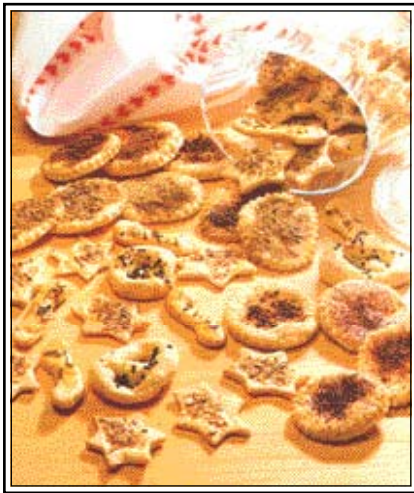
كوب دقيق، ١/٢ إصبع زبدة، بيضة، ملعقة صغيرة مسطحة من مسحوق الخبز (بيكنج باودر)، قليل من الحليب للعجن، ملعقة صغيرة من الملح.

للتجميل : كمون، سعترا، حبة سوداء، سمسم، سماق.

الطريقة :

١ - توضع الزبدة مع الدقيق والملح، ويفرك الدقيق مع الزبدة بأطراف الأصابع .

٢ - توضع البيضة على الخليط السابق والمادة الرافعة (البيكنج

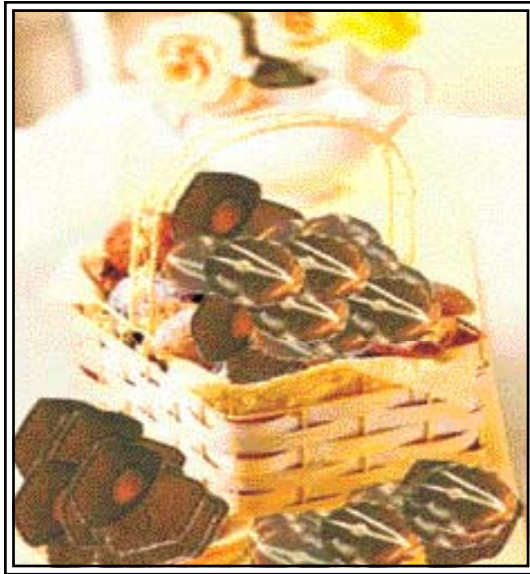




- باودر)، حتى يتماسك العجين، فإذا كان العجين غير متماسك، يضاف له قليل من الحليب.
- ٣- يشكل العجين أشكالاً مختلفة، منه: المضفر، والأصابع، والدائري، والعصا، ويدهن بصغار البيض، ثم توضع عليه النكهات المختلفة، مثل: السعتر، أو الكمون الحب، أو غيره.
- ٤- يدخل الفرن لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة، ويحمّر السطح الأعلى، ثم يرتب في صحن التقديم.

بسكويت (بالشيكولاته)

تستعمل (بيكربونات الصوديوم) في العجائن التي تدخل فيها (الشيكولاته) أو (الكاكاو)، لأنها



تكسبها اللون البني المحمّر المستحب، ويلاحظ أيضاً ارتفاع نسبة السكر عن المادة الدهنية، لأن (الشيكولاته) غير محلاة ودسمة.

المقادير:

٣/٤ كوب زبدة، كوبان من الدقيق المنخول، كوب سكر ناعم، ١/٤ ملعقة صغيرة ملح ناعم، ملعقة صغيرة قرفة ناعمة، بيضتان، ١/٢ ملعقة (فانيليا)، ١/٢ ١ ١/٢ ملعقة كبيرة (شيكولاته) غير محلاة، ١/٢ ١ ١/٢ ملعقة صغيرة (بيكربونات الصوديوم)، ٣ ملاعق كبيرة حليب ساخن، ١ ١/٢ ١ ١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (بيكنج باودر)، فاكهة مسكرة.

الطريقة:

- ١- تدعك الزبدة والسكر بملعقة خشب أو بالخلاط، ثم يضاف لها البيض و(الفانيليا).
- ٢- تذاب (الشيكولاته) في الحليب الساخن، وتترك حتى تبرد.
- ٣- تضاف (الشيكولاته) للخليط السابق، مع التقليب الجيد.
- ٤- تنخل المقادير الجافة، وتضاف تدريجياً لخليط الزبدة و(الشيكولاته)، مع التقليب بعد كل إضافة، حتى يتكون عجين متماسك يمكن فرده.
- ٥- يفرد العجين، ويقطع أشكالاً حسب الرغبة.

- ٦ - يدهن السطح ببياض البيض، ويجمّل بفاكهة مسكرة.
٧ - يجبز في فرن متوسط الحرارة، حتى ينضج، ولا يترك علامة عند لمسه باليد.

العجائن الجاهزة:

تفضل الكثيرات عمل عجائن الخبز، والفطائر، والبسكويت، والكعك في المنزل عن طريق عمل عجائنها في المنزل، أو عن طريق شراء عججين جاهز من السوق. ومنها الفطير ذو الطبقات، أو المورق، وله تسميات أخرى تجارية منها: (بف باستري)، و(الرف بف)، وأما الاسم المعروف عند الطهاة، فهو الميل في (ألف ورقة). وكل هذه الأسماء تعني أن الفطير من عدة طبقات رقيقة خفيفة أي مورق (كالبقلاوة) مما يجعله هشاً خفيفاً، والاختلاف في هذه التسميات يرجع إلى طريقة توزيع الزبد في العجين، والتي تلعب دوراً هاماً في نجاح الفطير المورق.

صفات الفطير المورق:

يقاس نجاح الفطير المورق بعدد الطبقات، ودرجة ارتفاعها عن بعضها - أي هشاشتها - دون وجود فقاعات هوائية بينها، والفطير المورق أكثر هشاشة، وتعتمد درجة التوريق على تكوين طبقات رقيقة من المادة الدهنية بين طبقات العجين في أثناء الفرد، وعندما تنصهر المادة الدهنية بحرارة الفرن، يتكون بخار الماء ويتمدد ويرفع العجين مكوناً الطبقات.

(بعض الأصناف من العجائن الجاهزة)

أطباق مالحة

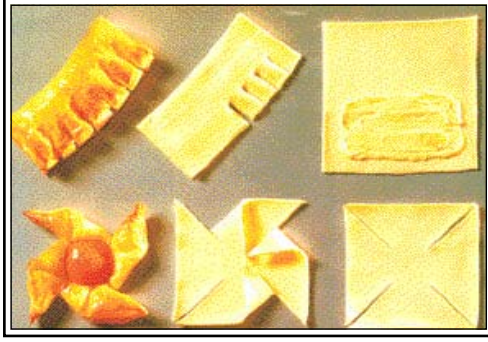
فطائر بالسعتر والجبن

المقادير:

مقدار من العجين الجاهز (بف باستري)، ¼ / ١ كوب سعتر، ½ / ١ كوب جبن مبشور، بيضة.

الطريقة:

- ١ - ترتب العجائن بجانب بعضها البعض، ثم تدهن بالبيض.
- ٢ - يرش عليها مقدار من الجبن أو السعتر.



٣- تقطع قطعاً صغيرة، ثم تخبز في فرن حار مدة (١٠) دقائق.

فطائر بالجبن والخيار

المقادير:

مقدار من العجين الجاهز (بف باستري)، شرائح من الخيار، شرائح جبن أبيض.

الطريقة:

١ - يخبز العجين بجهاز تحميص شرائح الخبز (التوستر).

٢ - تفتح الفطيرة وهي ساخنة من الجنب، حتى لا تنكسر الفطيرة، وتحشى بشرائح الخيار والجبن.

الفطيرة السريعة (البيتزا)



المقادير:

حبتان من خبز صامولي، بصلة مفرومة، ١/٢ كوب زبدة سائحة، ١/٢ ملعقة صغيرة ثوم مفروم، ١/٢ كوب شرائح زيتون، ملعقتان كبيرتان زيت، ١/٤ كوب شرائح مشروم، كوب طماطم مفرومة، ١/٢ كوب جبن (موزرلا) مبشور.

الطريقة:

١ - تفصل الطبقة العليا عن السفلى لكل وحدة من الخبز، ثم يدهن كل نصف بالزبدة، ثم تقطع كل قطعة إلى نصفين.

٢ - يحمّر البصل بالزيت، ويوضع معه الثوم، ويضاف المشروم، ويقلى على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم يضاف له الطماطم، ويقلى جيداً، ويترك حتى يغلظ قوام الصلصة، ويتبل بالملح والفلفل الأسود.

٣ - توزع الصلصة على سطح الخبز، ثم يوضع الزيتون والجبن، ويخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تسيح الجبنة.

ملاحظة: يمكن استخدام الخبز الشرائح أو المفرد عوضاً عن الصامولي.



المتنو السريع

المقادير:



لفائف رقاق السنبوسك الجاهزة، بصلة مقطعة قطعاً صغيرة، ١/٢ كيلو لحمة مفرومة، مقدونس، ١/٢ كوب حليب، حلقات من (البصل، الفلفل الرومي، البطاطس)، كزبرة، فلفل أسود، ملح، ١/٢ كوب مرقة دجاج.

الطريقة:

- ١ - تخلط اللحمة مع المقدونس المفري، والكزبرة المفرية، والبصل، والملح، والفلفل الأسود.
- ٢ - تلف الشرائح بعد وضع الخليط السابق داخلها على شكل أصابع.
- ٣ - توضع حلقات البصل والفلفل الرومي والبطاطس في أسفل الصينية، ثم ترص أصابع (المتنو) فوقها (طبقتين).
- ٤ - يخلط الحليب ومرقة الدجاج، ويصب فوق (المتنو).
- ٥ - يدخل الفرن لمدة نصف ساعة تقريباً.

أطباق حلوة

فطيرة بالقشدة

المقادير:



مقدار من العجين الجاهز (بف باستري)، علبه قشدة. شراب: - (١ ١/٢ كوب سكر، كوب ماء، قليل من عصير الليمون).

الطريقة:

- ١ - يقطع مربع العجين إلى أربعة أجزاء متساوية، ثم



- توضع ملعقة صغيرة من القشدة في الوسط، وتجمع زوايا المربع في المنتصف إلى أن ينتهي مقدار العجين.
- ٢- يرص في صينية، ثم تخبز في فرن حار، وبعد أن يحمّر قليلاً من الأسفل، يخرج من الفرن.
- ٣- يصب فوقه الشراب السكري، ثم يجمّل بالفستق المفروم.

فطيرة بالكريمة

المقادير :

مقدار من العجين، مقدار من المزيج (الكريمة) : (٢ / ١ ملعقة كبيرة (كسترد)، ٢ / ١ ملعقة كبيرة دقيق، ٢ / ١ كوب من الحليب المغلي، ملعقة سكر خشن، ٢ / ١ ملعقة حليب بارد، (فانيليا)).

الطريقة :

- ١- يخلط السكر مع الدقيق و(الكسترد)، ويضاف إليه الحليب البارد، ويقرب الجميع بملعقة السلك.
- ٢- يضاف الحليب المغلي مع استمرار التحريك بمضرب السلك.
- ٣- يوضع الخليط على النار، ويترك حتى يغلي مع التقليب بشدة بمضرب السلك، ويجب أن يستمر الغليان دقيقتين، حتى ينضج الدقيق.
- ٤- يرفع عن النار، وتضاف (الفانيليا)، ويترك ليبرد مع التقليب بملعقة خشب من آن لآخر، حتى لا تتكون قشرة على السطح.
- ٥- يشكل العجين حسب الرغبة.
- ٦- يخبز بالفرن حتى ينضج، ثم يترك حتى يبرد.
- ٧- تغطى هذه القطع بالمزيج (الكريمة)، وتزين بقطع من الفاكهة.

إن من الأفضل ترك المخبوزات في الفرن حتى يتحول الوجه إلى البني الفاتح للحفاظ على (فيتامينات ب) الحساسة للحرارة.



تطبيقات

س ١: عرف العجين.

س ٢: اختاري من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب).

ب	أ
خال من الدهن، والبيض عنصر أساسي في تكوينه وكميته كبيرة.	العجين البسيط
لقياس المواد الغذائية عند تحضير الأطعمة في المنزل.	يستخدم الوزن للمواد الغذائية
المادة الرافعة بها قليلة.	تستخدم الأكواب والملاعق
كمية الدهن تساوي كمية الدقيق.	العجين الإسفنجي
كمية الدهن فيه تساوي نصف مقدار الدقيق أو أقل.	
عند تحضير كميات كبيرة من الطعام في المخابز والمطاعم.	

س ٣: بماذا يقاس نجاح الفطير المورق؟

س ٤: أكمل الفراغات بما يناسبها: -

١ - يمتاز البسكويت الجيد بشكله، و..... المتظمة، ولونه المائل إلى

٢ - يُشكّل البسكويت بإحدى الطرائق الآتية:، و.....، و.....، و.....

٣ - من شروط نجاح عمل البسكويت إدخال البسكويت في الفرن قبل أن يقل

الخميرة لتسرب جزء من غاز الذي يعمل على العجين وخفته.

س ٥: ابحثي عن الكلمة الضائعة: -

ن	ع	ج	ح	ي	ن	ف	ي
ر	ة		ا	ل	ل	ر	ف
ف	ب	ي	ل	ح	م	د	ل
ف	ا	ن	ي	ل	ي	ا	ي
ش	ه	ط	ي	س	ب	و	م



- ١ - مادة سائلة لونها أبيض، تدخل في صنع العجائن.
 - ٢ - يعطي نكهة ورائحة مستحبة في العجائن.
 - ٣ - طريقة من طرائق تشكيل البسكويت.
 - ٤ - مصطلح فرنسي يدل على أن العجين يصبح مورقاً بعد نضجه.
 - ٥ - نوع من العجين كمية الدهن به تساوي نصف مقدار الدقيق أو أقل.
 - ٦ - مادة تُظهر نكهة الدقيق، ويوضع منها كمية قليلة.
 - ٧ - يستخدم في خبز العجائن.
- الكلمة الضائعة هي: -

أطباق الحلوى

اشتهر المجتمع العربي بالكرم، وتنوعت أساليب إبراز مظاهر الكرم من منطقة لأخرى، ويتميز المجتمع السعودي بتقديم القهوة مع التمر كمظهر من مظاهر كرمه.

وتقدم القهوة في المجتمع السعودي في المناسبات المختلفة بجانب التمر، ومع التقدم الذي نعيشه اليوم، أصبح التمر جزءاً من أصناف أخرى يمكن أن تقدم مع القهوة، وقد تصنع تلك الأصناف بدونه.

ولكن ينبغي علينا أن نختار طبق الحلوى بعناية، بحيث لا يضيف مزيداً من السعرات الحرارية، التي قد نكون في غنى عنها، وقد يكون طبق الحلوى بسيطاً (لا يحتاج إلى جهد في إعداده) ومفيداً في الوقت نفسه.

وأطباق الحلوى متعددة يصعب حصرها، ويمكن تقسيمها كالآتي :-

١ - أطباق الحلوى الشرقية. ٢ - أطباق الحلوى الغربية.

٣ - أطباق الحلوى (بالجيلاتين). ٤ - المثلجات والمرطبات (كالآيس كريم).

وفي هذه الوحدة سوف نقدم لك بعض الأطباق البسيطة الحلوة، التي تقدم مع القهوة.

حلوى جوز الهند (الشكلمة)

المقادير :

كوبا جوز هند مبشور ناعم، ذرة ملح، ١/٢ كوب
حليب مكثف محلي، ملعقة صغيرة (فانيليا)، ملعقة صغيرة
سمن للدهن.

الطريقة :

١ - تعد صينية منخفضة الجوانب مدهونة بالسمن اللين
أو مبطنة بورق شمعي.

٢ - يخلط جوز الهند بالملح و(الفانيليا).

٣ - يضاف الحليب المكثف، ويخلط جيداً مع جوز الهند؛

للحصول على عجين لين نوعاً ما.





- ٤ - تملأ ملعقة شاي بالخليط، وتلقى على الصينية المعدة مسبقاً، بمساعدة ملعقة أخرى على هيئة كرات أو أكوام متباعدة غير منتظمة الشكل.
- ٥ - تخبز في فرن هادئ لمدة (٢٠) دقيقة حتى يتجمد الخليط، بحيث يبقى لنا نوعاً ما من الداخل، دون أن يجمر سطحه.

ملاحظة: يمكن عمل الحليب المركز بالمنزل بالطريقة الآتية :-



١/٢ كوب حليب بُدرة، ١/٤ كوب ماء، ١/٢ كوب سكر، تخلط المقادير مع بعضها وترفع على النار حتى يسخن القوام قليلاً، ثم يبعد عن النار ويترك ليبرد.

(مثلثات الجبن الحلوة)

المقادير :

عجين الرقاق الجاهز، ٦ حبات جبن غير مملحة، كوب من الشراب السكري، زيت للتحمير، سمس للترزين.

الطريقة :

١ - تفصل الرقاق عن بعضها.

٢ - تقطع كل شريحة إلى نصفين بالطول ثم بالعرض فنحصل على أربع شرائح.

٣ - تقسم كل حبة من الجبن إلى ست قطع متساوية.

٤ - تحشى كل شريحة من الرقاق بقطعة من الجبن، وتلف على شكل مثلث.

٥ - يسخن الزيت. ثم توضع مثلثات الجبن فيه، وتقلب حتى تصبح ذهبية اللون.

٦ - تنشل من الزيت وتسقى بالشراب السكري وتزين بالسمسم.

٧ - توضع في طبق التقديم وتجمّل.



(التمر بالبسكويت)



المقادير :

١ / ٢ كيلو تمر بدون نوى، ١ / ٢ علبة بسكويت شاي،
١ / ٤ كوب زبدة (١ / ٢ إصبع زبدة)، ١ / ٢ ملعقة صغيرة من
حب الهال المطحون، مكسرات مشكلة (فستق مطحون، سمسم،
لوز مبشور).

الطريقة :

- ١ - تذاب الزبدة، ثم تصب فوق التمر.
- ٢ - يضاف حبّ الهال المطحون للتمر، ثم يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يلين التمر.
- ٣ - يرفع من على النار، ويضاف إليه البسكويت المكسر ويقلب.
- ٤ - يوضع في صينية زجاجية، ويضغط عليه براحة اليد.
- ٥ - تقسم الصينية ثلاثة أقسام، ثم يرش وجه كل قسم بنوع من المكسرات ويضغط عليه مرة أخرى.
- ٦ - يقطع التمر قطعاً صغيرة بأشكال منتظمة حسب الرغبة.
- ٧ - يرص في طبق مفروش بورق (الدانتيل) ويقدم.

المراجع

- ١ - القرآن الكريم.
- ٢ - الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح الجامع الصغير وزيادته. المكتب الإسلامي، الفتح الكبير، ١٤٠٨ هـ.
- ٣ - الجار الله، عبدالله المصري، رزق. إتحاف أهل الإيوان بوظائف شهر رمضان. مكتبة الصفحات الذهبية، ١٤٠٩ هـ.
- ٤ - الجار الله، عبدالله، بن جار الله. الأوصاف الحميدة للمرأة المسلمة الرشيدة. دار الصميعي، ١٤١٤ هـ.
- ٥ - حجازي، إقبال وسيف، سعاد. الغسل والكي والعناية بالملابس. مطبعة مصر، ١٣٨٢ هـ - ١٩٦٢ م.
- ٦ - الحمد، محمد، ابراهيم. التقصير في تربية الأولاد. الرياض، مطبعة سفير.
- ٧ - الحميدان، د. وفيقة والتركي، هدى. اقتصاديات المنزل وترشيد الاستهلاك. الرياض، مكتبة التربية العربي، ١٤١٢ هـ.
- ٨ - زينو، محمد، جميل. نداء إلى المربين والمربيات لتوجيه البنين والبنات. الرياض، دار الصميعي، ١٤١٣ هـ.
- ٩ - سابا، نرجس، حبيب. الطهي علم وفن. القاهرة، دار المعارف، ١٩٩١ م.
- ١٠ - سعادة، جودت أحمد. صياغة الأهداف التربوية والتعليمية في جميع المواد الدراسية. عمان، دار الشروق، ٢٠٠١ م.
- ١١ - سويد، محمد، نور. منهج التربية النبوية للطفل مع نماذج تطبيقية من حياة السلف الصالح. بيروت، مؤسسة الريان للطباعة والنشر بيروت، ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م.
- ١٢ - آل الشيخ، د. عبدالله، بن وعيل. المرأة وكيد الأعداء. الرياض. دار الوطن للنشر، ١٤١٢ هـ.
- ١٣ - علوان، عبدالله، ناصح. تربية الأولاد في الإسلام. القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر، ١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م.
- ١٤ - العوضي، فوزية، عبدالله. التغذية العامة والعلاجية. الكويت، دار القلم، ١٤٠٣ هـ - ١٩٨٣ م.
- ١٥ - مصطفى، د. إبراهيم وآخرون. المعجم الوسيط. تركية، المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر، ١٣٩٢ هـ.
- ١٦ - مصيقر، د. عبدالرحمن. الغذاء والتغذية. بيروت، دار الكتاب العربي، ١٩٩٧ م.
- ١٧ - المطوع، انتصار، إبراهيم. مائدتك من منتجاتنا (الجزء الثاني والرابع والخامس والسادس الطبعة الثانية).
- ١٨ - منهج التربية النبوية للطفل مع نماذج تطبيقية من حياة السلف الصالح. بيروت، مؤسسة الريان للطباعة والنشر بيروت، ١٤١٤ هـ - ١٤٩٤ م.
- ١٩ - الكتب الدراسية لدول الخليج (الإمارات - الكويت - قطر).

