

تجميع وتنسيق

@Eshraq1439

ابتسام الغامدي &

المجال الثاني: غذاء وتغذية

المعيار	المؤشرات
المعيار: ٢.٢٣.٣ لكل الفئات العمرية المختلفة والفئات الخاصة وما يلزم من معارف ومهارات في كيفية التخطيط لإعداد الأطعمة بطريقة صحية، وأسس تقديمها وتجميلها.	١. تشرح أهمية الغذاء المتوازن للفرد من خلال العناصر الغذائية الأساسية، و توضح دور الغذاء في العمليات الحيوية. ٢. تربط بين وظائف العناصر الغذائية وأهميتها للجسم والمرحلة العمرية. ٣. تصمم وجبات غذائية متوازنة وصحيحة معتمدة على الهرم الغذائي الحديث مع تقويمها غذائيا واقتصاديا . ٤. توضح طرق تطبيق أساليب العمل الجماعي (البيان العملي) في ورش ومشاريع ينفذ من خلالها أنواع مختلفة من الوجبات، وتتعرف على طرق الطهي المختلفة الصحيحة، وأسس تقديمها وتجميلها. ٥. تعد تقريرا عن أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية للفئات العمرية المختلفة . ٦. تعد خطة مناسبة لحفظ الأغذية وتخزينها مراعية توظيف التقنيات الحديثة في ذلك. ٧. تطبق أساليب العمل الجماعي في ورش ومجموعات تكسب المتعلمة مهارة التصنيع الغذائي، وإعداد أطعمة بديلة لإكسابهن حرفة أو مهنة. ٨. تشجع على القيام بعمليات البحث والاستقصاء لاكتشاف ثقافة الشعوب الغذائية في إعداد الطعام والذوق العام في تقديمه.

تجميع وتنسيق

@Eshraq1439

ابتسام الغامدي &

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية



ملاحظه: الملزمه شامله لمعيار الغذاء والتغذية القفز في عدد الصفحات لوجود

وصفات (طبخ) ليست مطلوبه ❤

وما توفيقي الا بالله

تجميع وتنسيق:

@Eshraq439

ابتسام عبدالله 🇸🇪 🇸🇪

الوحدة الخامسة

غذائي



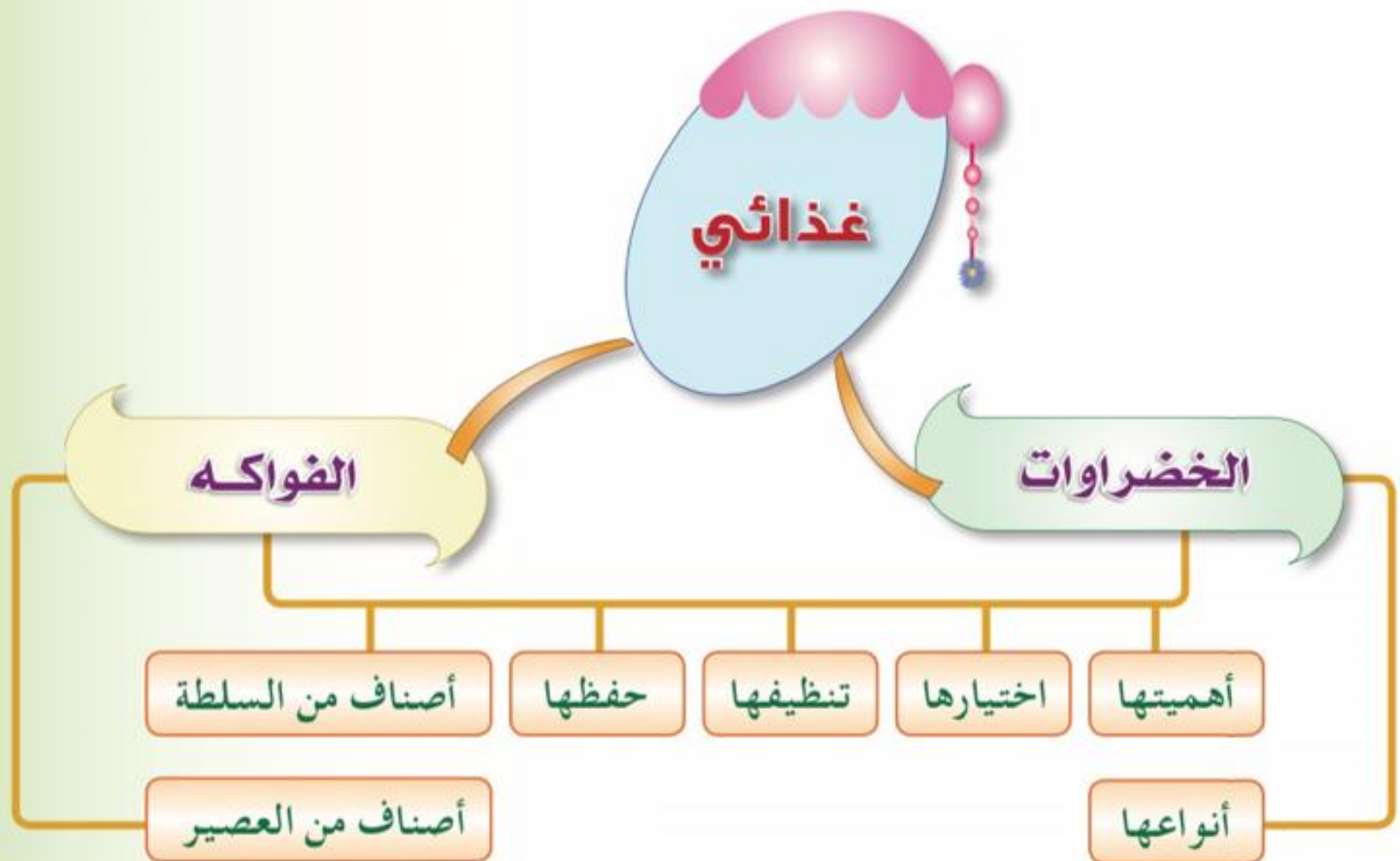
ملاحظه: الملزمه شامله لمعيار الغذاء والتغذيه والقفز في عدد الصفحات لوجود وصفات غير مطلوبه 🌹

وماتوفيقي الا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم

تجميع وتنسيق::

Eshraq439@

ابتسام عبدالله 📖📱📧



يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تستنتج فوائد الخضراوات والفواكه .

- تغسل الخضراوات والفواكه وفقاً لنوعها بالطريقة الصحيحة .

- تطبق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها .

- تعدّ أصنافاً من السلطات .

- تعدّ أصنافاً من العصائر .

**أهداف
الوحدة**

شروط اختيار الخضراوات:



أن تكون طازجة وتُختار في موسمها ، فتكون غضة ، ليّنة الألياف .



أن تكون زاهية اللون ، وعروقها سهلة الكسر .



أن تكون خالية من العطب والطين .



نشاط
-٢-



ميّزي الخضراوات
من بين الفواكه بوضع
دائرة حولها .



يوجد عليّ الكثير من الأوساخ
فاغسليني قبل أن تأكليني .

انتبهني

علّلي : تكثر الديدان الطفيلية في الخضراوات عنها في الفواكه .



تنظيف الخضراوات:



تُغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والشمرية، كالجزر والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيداً؛ لإزالة كل ما يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، وتجفف تماماً.



تُغسل الخضراوات الورقية وتُصفى قبل استعمالها؛ لتخليصها من التراب العالق بها.



تُنقع الخضراوات الورقية في محلول ملحي (ملعقة ملح لكل لتر ماء) من (٥-١٠) دقائق.



تُشطف الأوراق (ورقة ورقة) بماء الصنبور، ثم تُنفض وتوضع في مصفاة.





الخضراوات



نحن الخضراوات نشكل
جزءاً مهماً من الوجبات اليومية،
فنحن غنيّات بالفيتامينات والأملاح
المعدنية، كما أننا نحتوي على
الألياف التي تساعد على التخلص
من الفضلات.



هل تعلمين



أن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.

أنواع الخضراوات:



درنية



بصلية



قرنية



ثمرية



ورقية

سمّي صنفاً واحداً من كل مجموعة
من أنواع الخضراوات السابقة.



زهريّة



جذرية

أن الكثير من الحبوب والتمور والخضراوات والفواكه تزرع في المملكة فهي إنتاج وطني .

هل تعلمين ؟

عدم الإسراف في استعمال الماء عند غسل الخضراوات .



في طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات .



حفظ الخضراوات:



- تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها .
- تُحفظ الخضراوات المجمدة في مجمد الثلاجة .

لا تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. لماذا؟



نشاط
-٣-

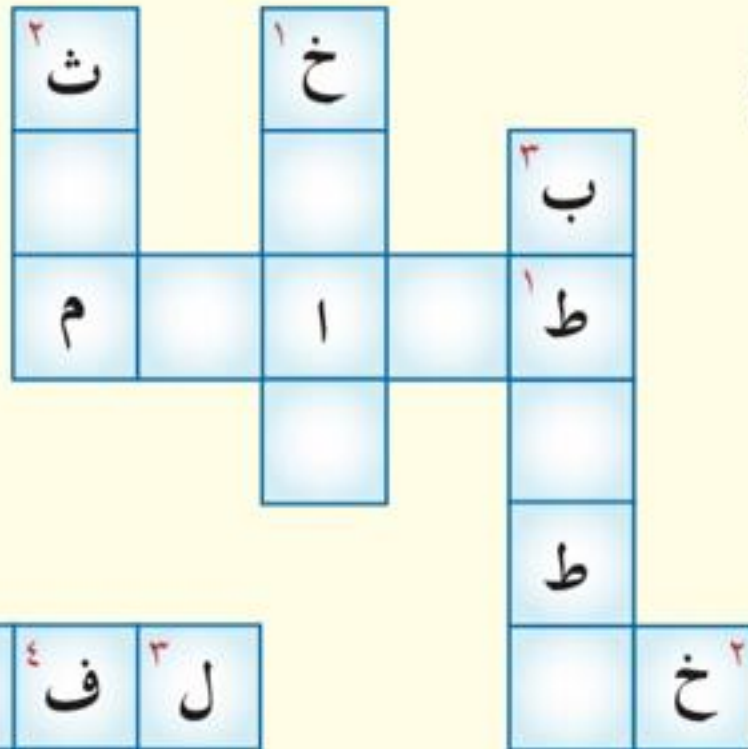
كل تلميذة تتخيل أنها نوع من الخضراوات، وتحاول أن تصف نفسها لزميلاتها حتى يتوصلن إلى معرفة اسمها .





أ - اكتب الحروف الناقصة :

١ أفقي



١ رأسي



٢ أفقي



٢ رأسي



٣ أفقي



٣ رأسي



٤ أفقي



٤ رأسي



٥ أفقي



٥ رأسي



ب - صنف الخضراوات السابقة حسب نوعها .

أنصاف من السلطة

تُعدّ السلطات من الأطباق المهمة في وجبات الطعام اليومية ؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة لنمو وسلامة الجسم ، كما تحتوي على الألياف التي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك .

القواعد العامة في إعداد السلطة:

- ١ اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه .
- ٢ غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيداً .
- ٣ تقطيع السلطة قطعاً كبيرة نسبياً ؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها .
- ٤ يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة .



الفواكه



نحن الفواكه نتمتع بمنظر وألوان جذابة ،
وطعم لذيذ ، ونعتبر من مجموعات الغذاء
الصحي اليومي ؛ لأننا مصدر الأملاح
المعدنية والفيتامينات ، كما أننا نمد
الجسم بالماء والألياف الضرورية .



أن الفواكه من طعام أهل الجنة .

قال الله تعالى : ﴿ وَفَكَهَّةٍ مِّمَّا يَتَخِفُّونَ ﴾ . (سورة الواقعة : آية ٢٠) .



اختيار الفواكه :



يجب أن تكون الفواكه طازجة ، وخالية من العطب ، وناضجة .

أحرص على تناول الفواكه بين الوجبات كبديل للشوكولاتة
والحلويات ؛ لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض
بمشيئة الله .



سلطة الخضراوات



المقادير:



- حبتان من الطماطم .
- ثلاث حبات من الخيار .
- حبتان من الجزر .
- ربع حزمة مقدونس .
- ملح ، فلفل ، عصير ليمون .

الطريقة:

١. تُغسل الطماطم وتُجفف ، ثم تُقطع قطعاً مناسبة .
٢. يُغسل الخيار ، ثم يُقطع مكعبات .
٣. يُغسل الجزر ، ثم يُقطع .
٤. يُغسل المقدونس ويجفف ، ثم يُقطع قطعاً صغيرة .
٥. تُخلط المقادير في صحن عميق ، وتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم تُجمل حسب الرغبة وتُقدم .





اجمعي صوراً من الفواكه ، ثم ألصقيها :

--	--	--

حفظ الفواكه:



- تُحفظ الفواكه الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها .
- تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد الثلاجة .

تنظيف الفواكه:



تُغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها .



١ - الفواكه اللينة: كالفاولة والتين

والبلح والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وتُرفع باليدين باحتراس، وتُكرر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل، أو تُوضع في مصفاة تحت ماء الصنبور، وهذه الفاكهة سريعة العطب يجب أن تُغسل وقت تناولها مباشرة.

٢ - الفواكه الصلبة:

كالتفاح والبرتقال والخوخ والكمثرى وغيرها، تُغسل جيداً بالماء والفرشاة، أو لوفة نظيفة؛ لإزالة كل ما يعلق عليها.



الخصائص



أنا عصير الفواكه، أقدم كمشروب طبيعي
وخاصة في الجو الحار.
ويُفضل تقديمي بعد الإنتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي
احتفظ بفائدتي ونكهتي الطبيعية ولوني.

نشاط
- ٥ -



أيهما أفضل العصير الطازج أم العصير المحفوظ؟
عبّري عن رأيك حول ذلك :



أصناف من السلطة



سلطة الفواكه



المقادير:

- كيلو فواكه متنوعة (مشمش، فراولة، برتقال، عنب، موز، كمثرى).
- مقدار من العصير أو الشراب السكري.

الطريقة:

١. تُختار الفواكه تامة النضج وتُغسل جيداً حسب نوعها.
 ٢. تُقطع حسب الرغبة أحجام (متساوية الشكل) مناسبة للأكل.
 ٣. تُرتب الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.
 ٤. تُوضع بضع ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.
 ٥. تُقدم وهي باردة وتؤكل مباشرة.
- مقادير الشراب السكري:** كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة سكر، ملعقتان من عصير الليمون.
- الطريقة:** يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يغلي مدة دقيقتين مع نزع الزبد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تماماً.



أصناف من العصير



عصير الليمون



المقادير:

• ليمونتان كبيرتان أو ٤ حبات صغيرة.



• ٤ أكواب ماء.

• ٨ ملاعق كبيرة سكر أو حسب الرغبة.



الطريقة:

١ • يُغسل الليمون جيداً.

٢ • يُشق نصفين عرضاً، ويُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية.

٣ • يُضاف له الماء والسكر حسب الرغبة، ويُصب في أكواب، ثم يُقدم بارداً.

يُمكن إضافة النعناع إلى عصير الليمون، على أن يُشرب طازجاً.





عصير البرتقال



المقادير:

- ٣ حبات من البرتقال .
- سكر عند الرغبة .



الطريقة:

- ١ يُغسل البرتقال جيداً، ثم يُجفف .
- ٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضاً، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ يُفرغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته، وقد يُضاف إليه قليل من السكر حسب الرغبة .
- ٤ يُصب العصير في أكواب الشراب، يُزين بشريحة برتقالة، ويُقدم بارداً .





عملت سعاد عصير ليمون لوالدها بعد عودته من صلاة
الجمعة فأعجب والدها بعملها وأبدى فخره بها .
صفي شعورك لو كنت مكان سعاد .



نفع النبات (١٠)

بقدره ربنا تنمو	♦♦♦	لتنفعنا النباتات
بها أجسامنا تنمو	♦♦♦	وتقوى حين نقتات
أرى في خلقها عجباً	♦♦♦	فكم لون، وكم نوع!
تباين شكلها لكن	♦♦♦	لنا بجميعها نفع
فواكه مالها عد	♦♦♦	تلد كأنها الشهد
نقول إذا أكلناها	♦♦♦	لفضلك ربنا الحمد



(*) الشاعر / مصطفى عكرمة .

تطبيقات عامة



١: ضع علامة ☒ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ☐ أمام العبارة

الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ ☐ تُقطع السلطة قطعاً صغيرة؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.

ب ☐ تُختار الخضراوات ذات العروق سهلة الكسر.

ج ☐ تحتوي الخضراوات والفواكه على الكثير من الفيتامينات.

د ☐ الفاصوليا من الخضراوات الثمرية.

هـ ☐ تُغسل الخضراوات والفواكه قبل أكلها.

و ☐ يُقدم العصير بعد إعداده.

٢: عللي ما يأتي:

أ ☐ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها.

ب تسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية .

٣ اختاري الإجابة الصحيحة :



٤ ماذا تفعلين حتى لا تتكرر المشكلات التالية :

ا اسوداد لون الموز بعد تقطيعه عند عمل سلطة الفاكهة .

الوحدة الخامسة

غذائي



ملاحظته•الملزمه شامله لمعيار الغذاء والتغذيه والقفز في عدد الصفحات لوجود وصفات غير مطلوبه
وماتوفيقي الا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم

تجميع وتنسيق:

Eshraq1439@

ابتسام عبدالله



























- يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :
- تستخلص القيمة الغذائية للحليب .
 - تستنتج أنواع الحليب المعروضة .
 - تُعدّ مشروب الحليب الساخن من الحليب المجفّف أو الطازج .
 - تُعدّد منتجات الحليب الغنية بالكالسيوم .
 - تُعدّ مشروبات من الحليب متعددة النكهات .

**أهداف
الوحدة**

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات الورقية بعد مدة قصيرة من شرائها .

٥: اكتبى حرف (ط) أمام الخضراوات التي تُؤكل طازجة ، وحرف (م)
للتى تُؤكل مطبوخة ، وحرفى (ط ، م) للتى تُؤكل طازجة ومطبوخة :



أ) اشطبي أحرف الصور التالية في جميع اتجاهات المربع التالي لتحصلي على الكلمة الضائعة.

ب) اجمعني الحروف المتبقية وهي لفاكهة حمراء اللون، جميلة الشكل، لذيذة الطعم، صغيرة الحجم، غنية بفيتامين (ج) وتُصنع منها المُرَبَّيات والعصائر:



ف	ت	ف	ا	ح
ب	ر	م	و	ز
ط	خ	س	ا	ي
ا	و	ك	ن	و
ط	ح	ر	ا	ي
س	ل	ن	م	ك
ل	م	ب	ر	ة

الفاكهة:



الحليب

قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً تُمْسِكُمْ بِمَا فِي بُطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (النحل: الآية ٦٦).



أنا الحليب الغذاء الطبيعي الكامل، والغذاء الأول للرضيع ولا يستغني عني الإنسان في مراحل عمره المختلفة.



القيمة الغذائية:



من الكلمات المكتوبة على الأشكال التالية كوّنِي جُملاً تدل على القيمة الغذائية للحليب:



١-



٢-



٣-

(١) لبناً: الحليب.

٢- الحليب المجفف :



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويعبأ في عبوات غير منفذة للضوء والأكسجين والرطوبة.

نشاط

-٢-



إعداد حليب للشرب من الحليب المجفف :

أغلي الماء واتركيه ليبرد قليلاً.



=



+



أضيفي الحليب إلى الماء وحركيه جيداً بمعلقة نظيفة.

ما الأمور التي يجب مراعاتها عند شراء الحليب؟



أنواع الحليب:



١- الحليب الطازج:

وهو الحليب «الحديث الحلب» ومنه:

أ- الحليب المبستر ومدة حفظه قصيرة.

ب- الحليب المعقم ومدة حفظه طويلة.



نشاط ١-

إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:



— ارفعي الحليب على نار هادئة.

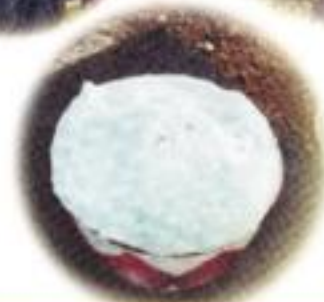


— قلبيه بملعقة أثناء التسخين
واتركيه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب على
هذا الرجل أن يفعل قبل أن
يشرب الحليب؟ ولماذا؟

.....
.....





عندما نستيقظ في  الباكر تكون  قد حلبت،  وصنعت لنا  دافئاً نستمتع بطعمه اللذيذ قبل التوجه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكون قد أعدت طعاماً شهياً تنبعث منه رائحة  الطازجة التي صنعتها من حليب  بعد أن جمعته في إناء وخضّته بقوة ثم قامت بتصفيته للحصول على  .

إن  طبّاخة ماهرة، تحرص على التنوع فيما تقدّمه لعائلتنا من طعام وشراب، فتارة تصنع لنا من الحليب  منعشاً بعد أن تعقّم الحليب وتخمره بتركه فترة من الزمن ليحود طعمه، ثم تحفظه في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارة تسخن  ثم تضعه في وعاء حتى يشخن ويغلظ فتحصل على اللبن  وتقدّمه لنا في المساء عندما تجتمع عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب الأخضر الرطب .

وتحرص  على وجبة الفطور، فترفض أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشرب  الطازج، ونتناول  اللذيذة الطعم التي صنعتها من اللبن  بعد وضعه في أكياس قماش نظيفة وتعليقها في مكان بارد؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على  والتي لا يكاد يشبع منها مَنْ يتذوّقها، كما كانت تضع في حقائبنا خبزة تحشوها  طرية طيبة الطعم تُعدها من  المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل  فتكوّن  التي تسألني صديقاتي عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهّي . وعندما نزور بعض أقاربنا تحمل  معها هداياها ومنها أقراص  الهشة التي تصنعها من  المغلي فتكون منه عجينة تشكّله أحجاماً متساوية ثم تعرضه لأشعة  ليجف .

س ١ - ضعي عنواناً مناسباً للقصة .

س ٢ - استنتجي من القصة السابقة :

أ- منتجات الحليب :

- | | |
|----------|----------|
| ١- | ٢- |
| ٣- | ٤- |
| ٥- | ٦- |

ب- صناعة اللبنة .



أحرصى على أكل التمر فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناوليه مع الحليب خصوصاً قبل الذهاب إلى المدرسة فهما غذاء متكامل يساعد على النمو والصحة والحيوية .



نشاط
-٣-

تنقسم التلميذات إلى مجموعتين :



المجموعة الثانية

تبحث في مستوى نشاط
التلميذات اللاتي يهملن
الإفطار في المدرسة .

المجموعة الأولى

تبحث في مستوى نشاط
التلميذات اللاتي يتناولن الإفطار
قبل الذهاب إلى المدرسة .



قومي نفسك :

– هل تتناولين ثلاثة أكواب من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟

– سجلي مقدار ما تتناولين في الجدول الذي أمامك :

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
ما تم تناوله							
كوب حليب							
المقدار							
كوب لبن							
المقدار							
ملعقة جبنة							
المقدار							
ملعقة لبنة							
المقدار							
ملعقة قشطة							
المقدار							
كوب زبادي							
المقدار							

أصناف من الحليب



حليب بالكاكاو



المقادير:



- كوب حليب .
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو .
- ملعقتان كبيرتان من العسل .

الطريقة:

- ١ يُخلط مسحوق الكاكاو مع قليل من الحليب .
- ٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكاو ، ويُقلب جيداً حتى يغلي .
- ٣ يُصبُّ في كوب ويُضاف إليه العسل ، ويُحرَّك ويُقدَّم ساخناً .

في حال عدم توفر العسل ماذا نفعل؟





حدّدي - مما يلي - ثلاثة أمور تودين توفرها عند اختيار صنف جيد من رقائق الذرة :

- أ - طعم الرقائق لذيذ .
- ب - لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظة .
- ج - شخصيات محبوبة تأكل من هذا المنتج .
- د - أن تكون الرقائق في عبوات صغيرة الحجم صالحة للاستعمال مرة واحدة .
- هـ - بداخل العبوة هدية مجانية .



ضعي الكلمة المناسبة في الفراغ التالي :

بارك

رزقتنا

النار

اللهم لنا فيما
وقنا عذاب

٥: اقرئي الجُمْل التالفة؁ ثم استخلصف السبب والنتفة وءونف إءابتك :

- أ؁ فساعد الكالسفوم فف الءلفب على تقوفة عظامنا .
- ب؁ تففء البكترفا الموءوءة فف اللبن الزباءف فف معالءة بعض الاضطرابات المعوفة .
- ء؁ ففوفر ففتامفن (أ) فف الءلفب ومنتءاته والءف فعمل على رفء مناعة الجسم ضد الأمراض .

النتفة	السبب	
		أ؁
		ب؁
		ء؁

٦: صنّفف القائمة التالفة وضعفها فف إءءى المجموعات الثلاث :



منتءات الءلفب

ءضرافات

فواكه

٧: اذكري ثلاث طرائق تُرغِّبين بها مَنْ لا تتناول الحليب ومنتجاته.



.....



.....



.....

تطبيقات عامة



١: صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)

يؤخذ الحليب من

الحليب المجفف

يُمكن تقديم الحليب

تُعتبر اللبننة والجبنة

(ب)

من منتجات الحليب .

حليب سائل تم تجفيفه وتبخيره .

البقر - الغنم - الناقة .

ساخناً أو بارداً .

حليب طازج لم تنته مدة صلاحيته .

٢: عللي لما يأتي :

أ: يُحرّك الحليب بالملعقة عند غليه .

ب: يُحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة .

الوحدة الخامسة

غذائي



ملاحظته*الملزمه شامله لمعيار الغذاء والتغذيه والقفز في عدد الصفحات لوجود وصفات غير مطلوبه

وماتوفيقي الا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم

تجميع وتنسيق:

@Eshraq439

ابتسام عبدالله

٣: اكتبى أضعاد الكلمات التالية ، ثم اجمعى حروف المربعات ، وكونى منها كلمة ضعيفا فى الفراغ لتكتمل الجملة فى المستطيل :

سلبى — — — — —
 قبح — — — — —
 سرفع الغضب — — — — —
 نهار — — — — —
 طوئل — — — — —
 صغفر — — — — —



أشربُ يومياً؛ لأقوى عظامى وأسنانى .



٤: أعيدى أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها فى مكانها الصحيح ؛ لتكتشفى منتج الحليب الذى لم تصنعه أمى فى القصة السابقة :





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تُعدّد العناصر الغذائية .
- تُكون وجبات غذائية متزنة من خلال العينات المعروضة .
- تستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم .
- تُطبق اختبار صلاحية البيض عملياً .
- تبتكر أصنافاً جديدة من البيض .

**أهداف
الوحدة**



العناصر الغذائية



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة.

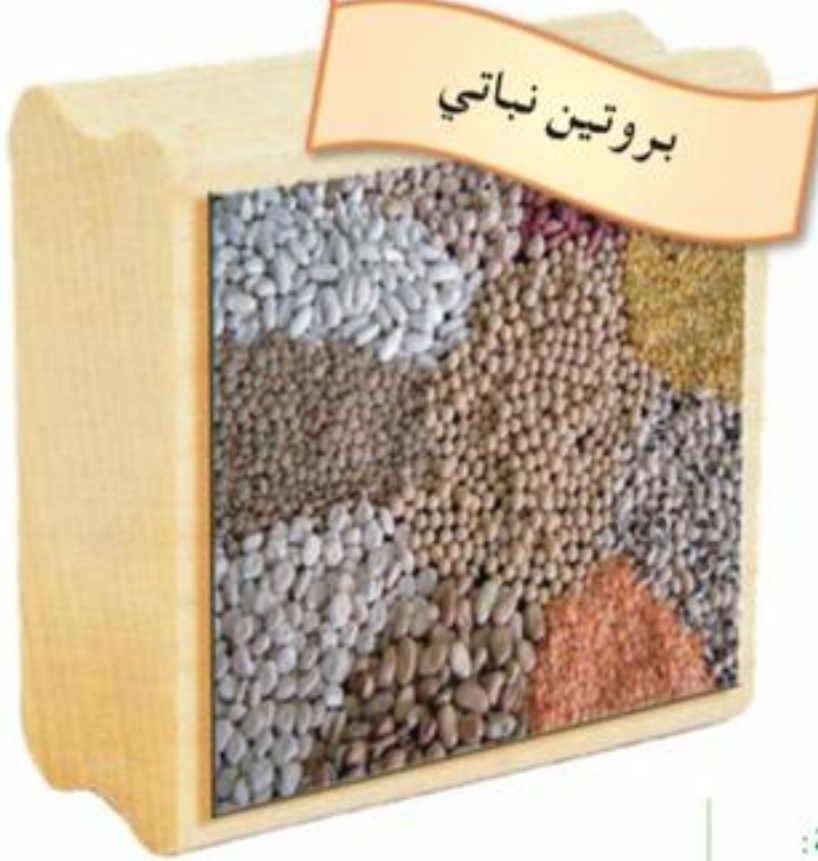
في هذا الشكل مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك
يوميًا فإن تغذيتك سليمة وهي:



يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة .

مصادرها

بروتين نباتي



بروتين حيواني



معلومة إثرائية:
إن عضلاتك
وأظفرك وجلدك
تتكون من البروتين .



نشاط
- ١ -

اجمعي صوراً لأغذية تحتوي على ، ثم ألصقيها في هذه المساحة .



الدهون:

تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

مصادرها

دهون نباتية



دهون حيوانية



ينبغي الإقلال من الدهون؛ لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين.

فائدة



نشاط -٢-

أحيطي بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون .



المصدر الرئيس للطاقة .

الكربوهيدرات :

مصادرها

النشويات



السكريات



نشاط
- ٣ -



ضعي خطأ تحت الأغذية الفقيرة في الكربوهيدرات .



الفيتامينات والأملاح المعدنية :

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض ، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة .

أولاً : الفيتامينات : ومن أمثلتها :
فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها .

مصادرها

الخضراوات



الفواكه



نشاط
-٤-



الفيتامين الضروري للإبصار هو
فيتامين أ فيتامين ب فيتامين ج فيتامين د .

أن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .



ثانيًا : الأملاح المعدنية : ومن أمثلتها :



أن وجود فيتامين أ ، د ، في غذائك يزيد من امتصاص الكالسيوم.

هل تعلمين ؟

نشاط
-٦-



أكملي كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

.....



.....



.....



نشاط
-٧-



ما الأخطاء الغذائية في
الصورة ؟



.....
.....
.....
.....

الماء:



ضروري لخلايا الجسم ، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء .



لماذا نشرب
الماء؟

نشاط
-٥-

أكملي تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعاً لفائدتها للجسم .

١ - مجموعة أطعمة البناء (البروتينات) .

٢ -

٣ -

طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة :

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

١- اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء ، مثل : اللحوم أو الطيور أو البقول أو الحليب ومنتجاته .

٢- اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ، مثل : الفواكه والخضراوات .

٣- إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة ، مثل : الأرز أو المعكرونة أو الخبز .



البيض



البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان ومن الممكن أن يكون طبقاً أساساً في كثير من وجبات الطعام اليومية، حيث يقدم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهية. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

معلومة إثرائية:

قشرة البيضة غلاف
كلسي ذو مسام
يسمح بشفاء الماء
والهواء داخل البيضة
والخروج منها.



– اذكرى أطباقاً أخرى يدخل في تكوينها البيض.

.....

القشرة



تتركب البيضة من :

- ١-
- ٢-
- ٣-

أصناف من البيض

البيض المسلوق



المقادير:

- أربع بيضات طازجة .
- ملح .
- فلفل أسود .
- طماطم .
- فليفلة .

الطريقة:



١ يُوضع البيض في إناء ويغمر بالماء البارد .

٢ يُوضع على نار هادئة، ويترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة .

٣ يُرفع البيض عن النار ويصب عليه ماء بارد؛ ليسهل تقشيرَه .

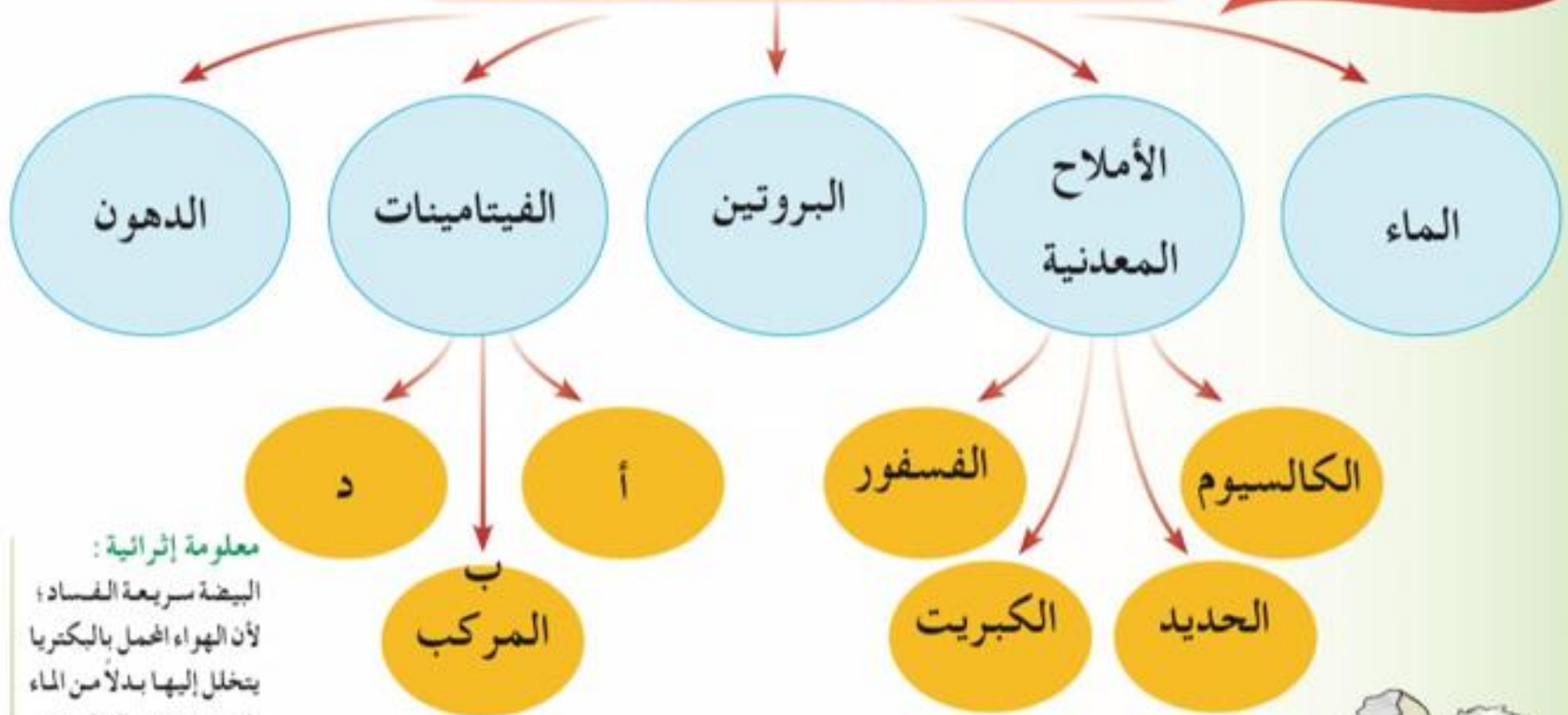
٤ يُقشر ويُقدم ساخنًا ويُضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم والفليفلة .

معلومة إثرائية:
عند سلق البيض
يُضاف قليل من
الملح مع الماء؛
ليسهل تقشيرَه .



قيمته الغذائية :

تحتوي على أغلب العناصر الغذائية مثل :



طريقة اختبار البيض الطازج :

توضع البيضة في كوب ماء وملعقة كبيرة من الملح ، ويلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد الأمرين التاليين :



٢- تطفو على السطح فيدل ذلك على فسادها .



١- تستقر في القاع فيدل ذلك على صلاحيتها .

نشاط
-٨-

ضعي بيضة في كوب به ماء وملعقة من الملح .
- سجلي مشاهدتك .



تذكري



إخراج البيض من الشلاجة قبل السلق بربع ساعة.

فائدة



إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة.

– ما السلق؟



فكري

٤: علي ما يلي :

يفضل حفظ البيض بعيداً عن الأطعمة قوية الرائحة كالبصل والثوم.

ترتفع البيضة الفاسدة على سطح الماء.

يفضل مسح البيض بفوطة بدلاً من غسله بالماء.

٥: أصدري حكماً على الوجبات التالية من حيث احتوائها على جميع المواد الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة :

أ أرز ، لحم ، سلطة ، تفاح.

ب شكولاتة ، مشروب غازي.

ج أرز ، معكرونة ، خبز ، بطاطس.

د حليب ، بيض ، خبز.

هـ تسالي الذرة ، بسكويت ، شاي.

تطبيقات عامة



١: صنفى الأغذية التالية في الحقل المخصص لها :



الفيتامينات
الأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

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

(أ)

(ب)

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

- تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

- إمداد الجسم بالطاقة .

- المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

- بناء الخلايا وتجديدها .

٣: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة :

أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء .

ب صفار البيض غني بالحديد .

ج البيض مصدر للبروتين النباتي .

د الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .

هـ يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .

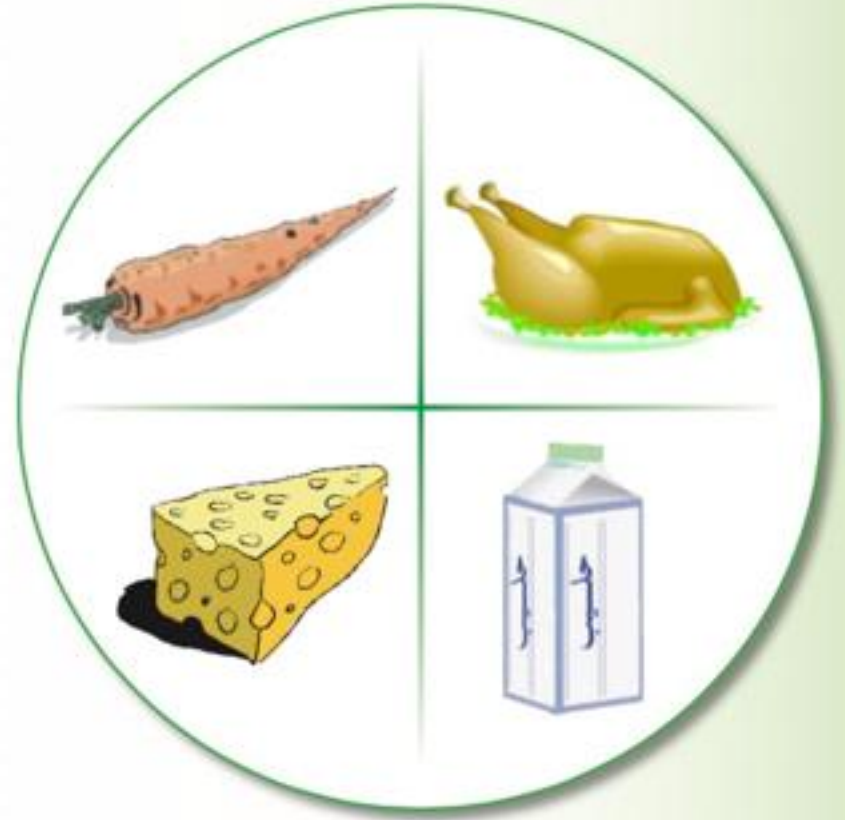
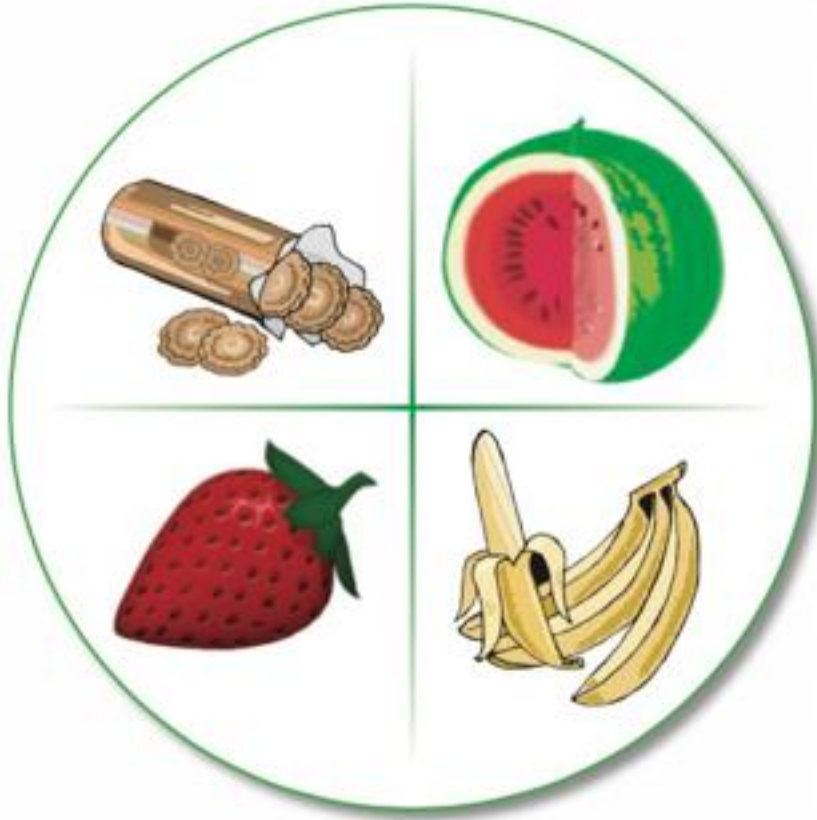
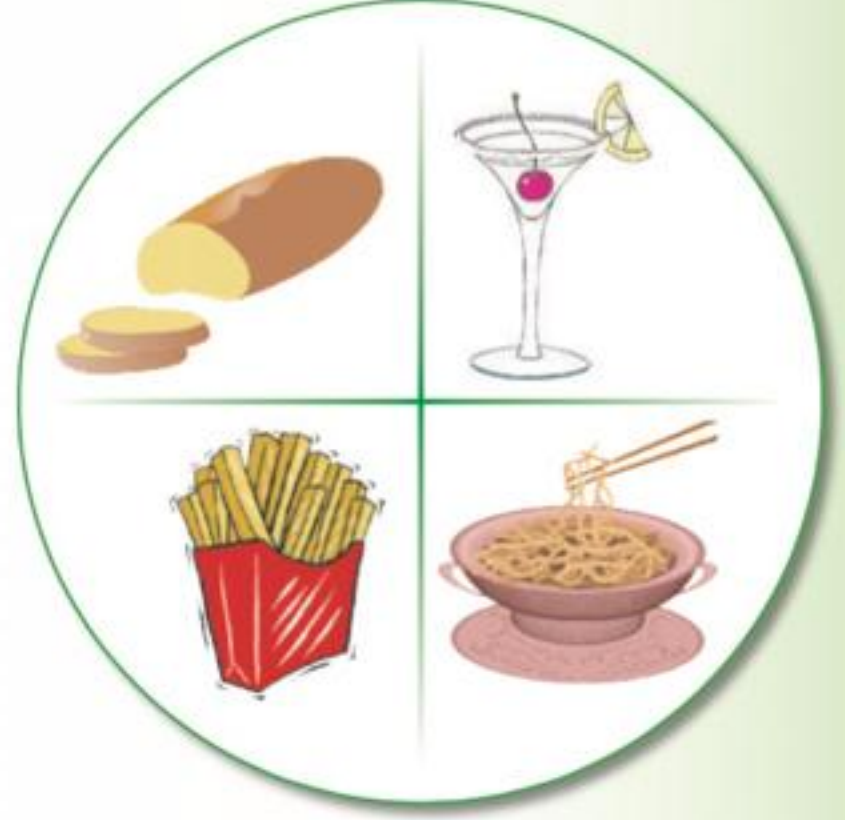
و الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .

ز يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا .

ح ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده .



٦: احذفى الصنف الذي لا ينتمى لباقي المجموعة في كل دائرة مما يلي:



الوحدة الخامسة

غذائي



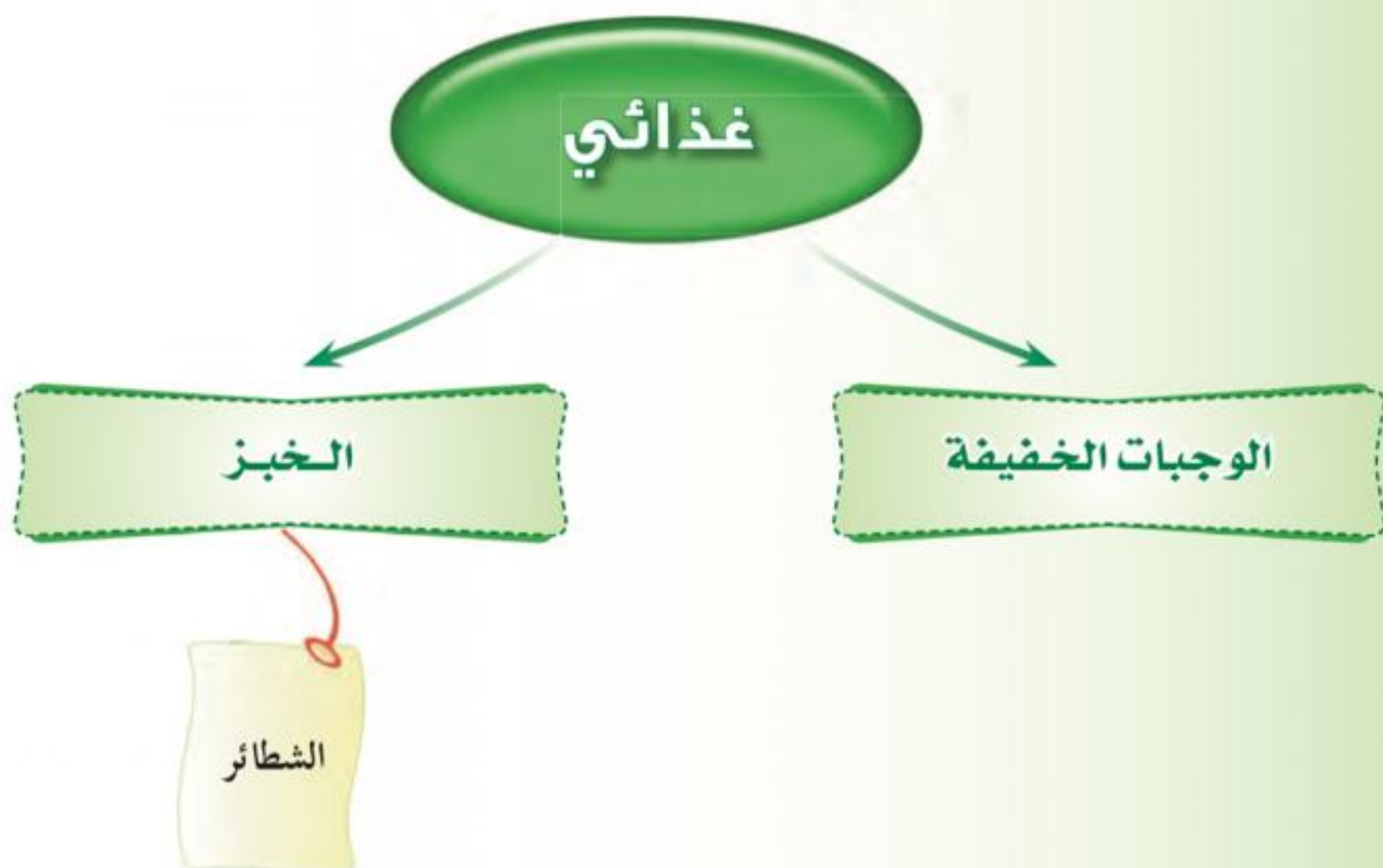
ملاحظه*الملزمه شامله لمعيار الغذاء والتغذيه والقفر في عدد الصفحات لوجود وصفات غير مطلوبه

وماتوفيقي الا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم

تجميع وتنسيق:

@Eshraq439

ابتسام عبدالله



يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تكون وجبة خفيفة صحية ومغذية.
- تحرص على تناول الأغذية المفيدة بين الوجبات.
- تبتعد عن تناول المسليات والحلويات كوجبة خفيفة.
- تميز بين أنواع الخبز المختلفة.
- تعد بعض الشطائر بأنواع الخبز المناسبة بحشوات مختلفة.
- تبتكر طرائق مختلفة لتقديم الشطائر بشكل جذاب.

**أهداف
الوحدة**



الوجبات الخفيفة

يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها يومياً يتخللها وجبات خفيفة والتي تعتبر جزءاً من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.



معلومة إثرائية:

إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال يومياً حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السعرات الحرارية، و٢٠٪ من البروتين، و٣٣٪ من الدهون، و٤٠٪ من الكربوهيدرات.



تناولتُ إفطاري الساعة ٦ صباحاً.
أكلتُ: + +



تناولتُ عشاءي الساعة ٧ مساءً.
أكلتُ: + +

تناولتُ وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحاً.
أكلتُ: + +

تناولتُ غدائي الساعة ٢ بعد الظهر.
أكلتُ: +

أمامك وجبات غذائية صحية أكملها الناقص منها بالصور أو بالرسم.

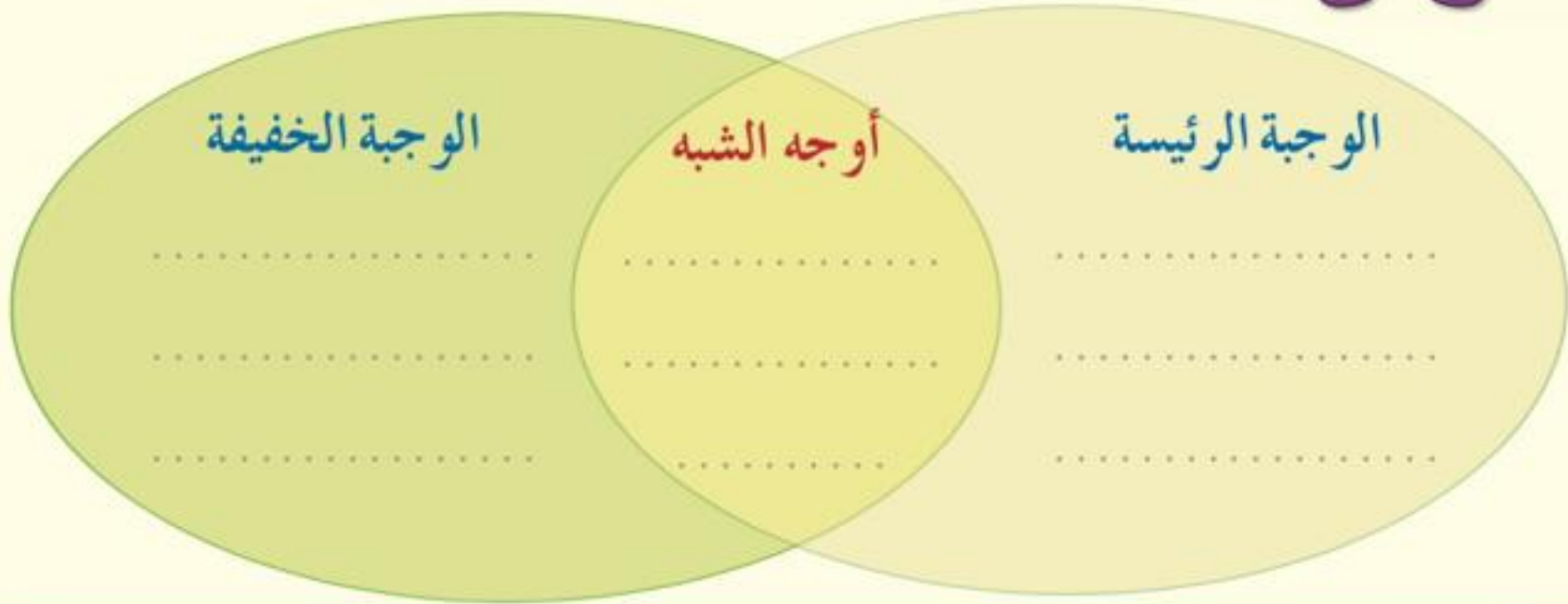
تستيقظين صباحاً، وتحتاجين إلى تناول وجبة تمنحك طاقة؛ لتبدئين يومك بنشاط .
فما هذه الوجبة ؟
- اذكرى ما تناولته في وجبة الإفطار بالأمس .

هل تعلمين ؟

أن الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة، والواجبات اليومية .

نشاط
- ١ -

- اذكرى أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسة والوجبة الخفيفة.



- تباع بعض المقاصف المدرسية أطعمة خفيفة وبعض المشروبات، ورغم طيب مذاقها إلا أنها لا تزودنا بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم وأهمها الفيتامينات والمعادن .



أن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يُحسن بنا دوماً أن نعرف حقيقة ما نأكله.

التعليل

الخيارات

ماذا تفعلين إذا

- ١- تشاركيها في الأكل .
- ٢- تنصحينها للتقليل من تناول هذه المسليات والأطعمة الخفيفة.
- ٣- تنتقدينها دون أن تُعبري عن ذلك .
- ٤- تهدينها موضوعات من الجرائد والمجلات وضح خطر هذه الأطعمة.

❖ رأيت زميلة لك تتناول باستمرار كمية من المسليات والأطعمة الخفيفة بين الوجبات، مثل: شرائح البطاطس والحلوى وغيرها ؟



الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك .



فائدة



تذكري

أن الوجبة الخفيفة تكون قبل الوجبة الرئيسة بساعتين على الأقل .





المفاهيم الرئيسية

عجوة

البُن

أنا المحبوبة السمراء وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطرًا وذكرى شاع في الصين

فهل عرفت من أنا يا صغيرتي؟
- اكتبى الإجابة عنواناً للدرس .

أشتهر اليمن والحبشة بزراعة البُن الذي يستخدم لتحضير القهوة العربية بعد تحميصه .

تحميص البُن:



تتغير لون الحبوب من الأخضر
إلى البني .

وتصبح الحبوب هشة ، سهلة
الطحن .

ورائحتها طيبة ومميزة .



المفاهيم الرئيسية

عجوة

البُن

أنا المحبوبة السمرَاء وأُجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطرًا وذكرى شاع في الصين

فهل عرفت من أنا يا صغيرتي؟
- اكتبى الإجابة عنواناً للدرس .

أشتهر اليمن والحبشة بزراعة البُن الذي يستخدم لتحضير القهوة العربية بعد تحميصه .

تحميص البُن:



تتغير لون الحبوب من الأخضر
إلى البني .

وتصبح الحبوب هشة ، سهلة
الطحن .

ورائحها طيبة ومميزة .

– ضعي علامة ✓ عند الوجبات المفيدة، وعلامة X عند غير المفيدة من الوجبات الخفيفة التالية، مع توضيح السبب:

الوجبة	مفيدة	غير مفيدة	السبب



نشاط
-٢-

– اكتبي عبارة إرشادية حول تناول الحلويات كوجبات خفيفة بعد الانتهاء من الوجبة الرئيسة.



.....
.....



في إجازة نهاية الأسبوع دخلت فاطمة المطبخ في الصباح لتساعد والدتها في إعداد وجبة الإفطار فوضعت أطباق الجبن والمربي والبيض وأكواب الحليب على السفرة، وعندما انتهت من إعداد هذه الوجبة طلبت منها والدتها الذهاب إلى والدها وإخوتها لإخبارهم بأن الإفطار جاهز، عندها قالت فاطمة:
يا أمي إن هذه الوجبة ناقصة.



دقيق

❖ ما الذي ينقص هذه الوجبة ؟

❖ إذا توصلت للإجابة اكتبها كعنوان للدرس .

..... من أكثر الأطعمة شيوعاً حيث يتناوله الأفراد في وجباتهم الغذائية وهو طعام مغذ ورخيص الثمن ، ويشكل مع الحبوب إحدى المجموعات الغذائية اليومية ، ويعتبر من أغذية الطاقة التي تمد الجسم بالكربوهيدرات .

أنواعه

٢

الأسمر: من دقيق القمح الكامل ، يحتوي على النخالة لذا فهو مرتفع القيمة الغذائية .



١

الأبيض: من دقيق القمح المقشور (الخالي من النخالة) .



تتوفر في الأسواق مجموعة كبيرة من الخبز بنكهات متعددة وأشكال مختلفة.



—أمامك مجموعة صور لأشكال مختلفة من الخبز، سمّي كل شكل بترتيب حروفه المبعثرة وأعيد كتابة الاسم في المكان المخصص له:



.....

.....

.....



.....

.....

.....

أنواع الحشو

—فكي الرموز التالية لمعرفة أسماء حشوات الشطائر المختلفة، ثم صلي كل اسم بنوعه:



حشو ملح



حشو حلوة



هل تعلمين؟

أن القيمة الغذائية للشطيرة تختلف باختلاف الحشوة .

أوقات تناول الشطائر

في المدرسة .

في وجبة الإفطار .

في

في

في مناسبات الشاي .

التغليف

يراعى أن تغلف كل شطيرة على حده باستخدام ورق الساندوتش أو ورق الألمنيوم، أو توضع في كيس من البلاستيك أو غيرها وذلك حتى :

● لا تختلط الروائح المتعددة .

● لا يجف قبل تناوله وللمحافظة عليه

● لا تتلوث بـ والحشرات

معلومة إثرائية:
تعتبر نخالة القمح من
أهم الأغذية الغنية
بالألياف ومصدر جيد
لفيتامينات (ب) المهمة
للجسم.



حفظه

إن أفضل طريقة لحفظه هي وضعه في أكياس بلاستيكية
مغلقة، ولحفظه مدة طويلة لا تتجاوز الأسبوعين يوضع في
المجمدة (الفريزر).



نشاط - ٣ -

- ورد ذكر الخبز في سورة يوسف عليه السلام.
ابحثي عن الآية ودونيها.



الشطائر

الشطيرة طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.

نشاط - ٤ -

- ما الخطوات التي تسبق إعداد الشطائر؟



أصناف من الشطائر

شطائر البيض المسلوق

المقادير:



- بيضتان مسلوقتان .
- ملعقة كبيرة من الزبدة (حسب الرغبة) .
- ملح - فلفل .
- خبز مفروود صغير .
- خضراوات (حسب الرغبة) .

الطريقة:



١ يُقطع البيض المسلوق .

٢ يُدهن الخبز بالزبدة . **علي**

٣ تُرص قطع البيض في الخبز وترش بقليل من

الملح والفلفل وتُقدم بعد تجميلها بشرائح

الخضر الطازجة مثل: الطماطم، الخيار،

الجزر، الخس . **لماذا؟**



شطائر اللبنة

المقادير:



- لبنة .
- زيت زيتون .
- زيتون محشي - سعترا ناعم .
- خبز شرائح (توست) .

الطريقة:



١ يُقطع الخبز بشكل دائري ويُدهن بزيت الزيتون .

٢ تُوضع اللبنة على شريحة الخبز، وتُغطى بالشريحة الأخرى .

٣ يُقطع الزيتون المحشي إلى شرائح منتظمة ثم تُوضع قطعتان على كل قطعة خبز لتعطي شكل العين ثم يرش السعترا على شكل هلال ليعطي شكل الفم .

— يمكن تقديمها بأشكال أخرى وتغليفها بورق السلوفان .



تطبيقات عامة



١: اختاري الإجابة الصحيحة:

أ: نتناول يومياً:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

ب: تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضراوات

ج: أهم الوجبات اليومية:

الفطور

الغداء

العشاء

٢: عللي:

أ: يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل.

ب: معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن.

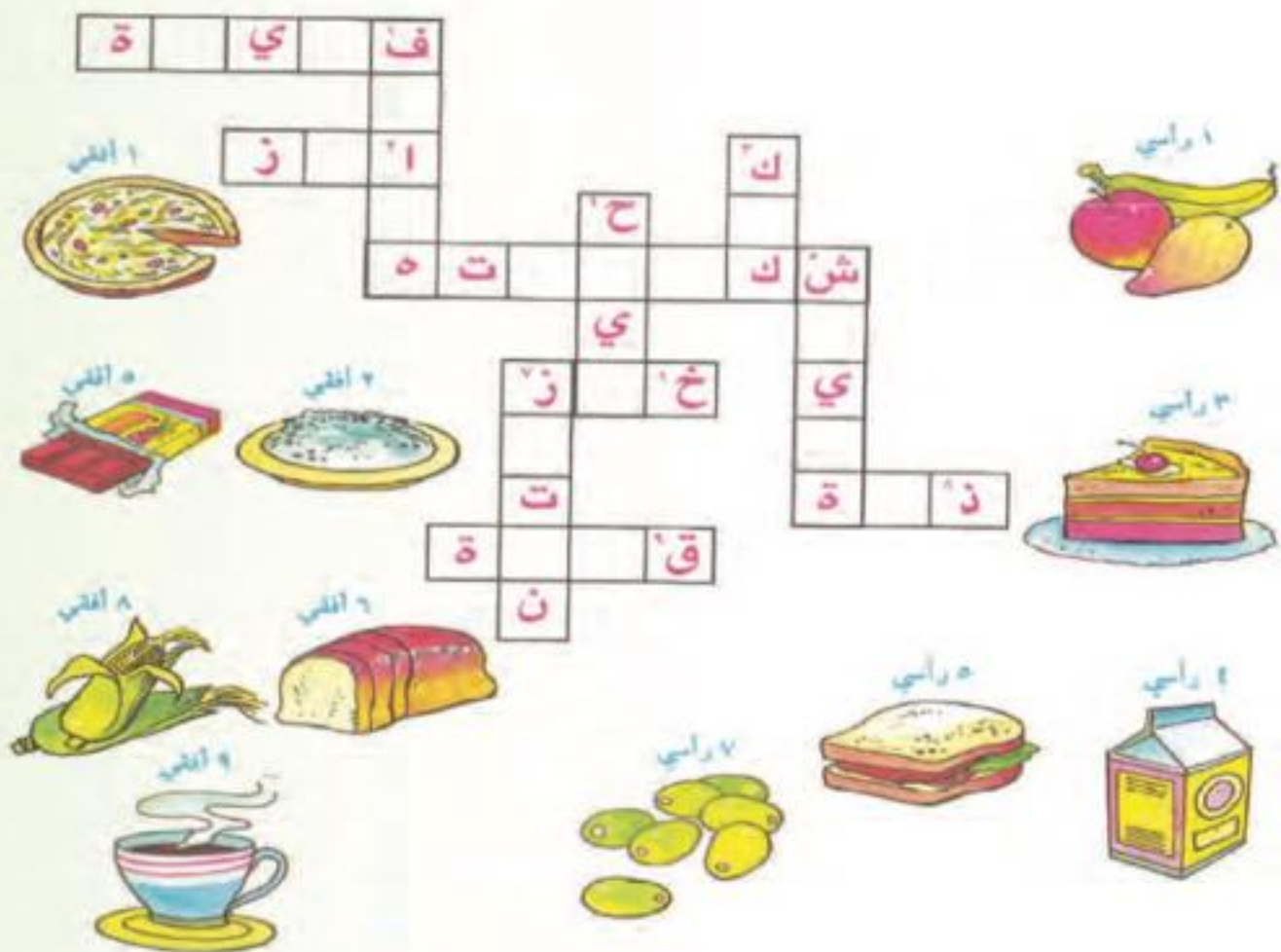
ج: الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض.



نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات .

وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة.

اكتب الحروف الناقصة في الشكل التالي:





الوحدة الخامسة

غذائي

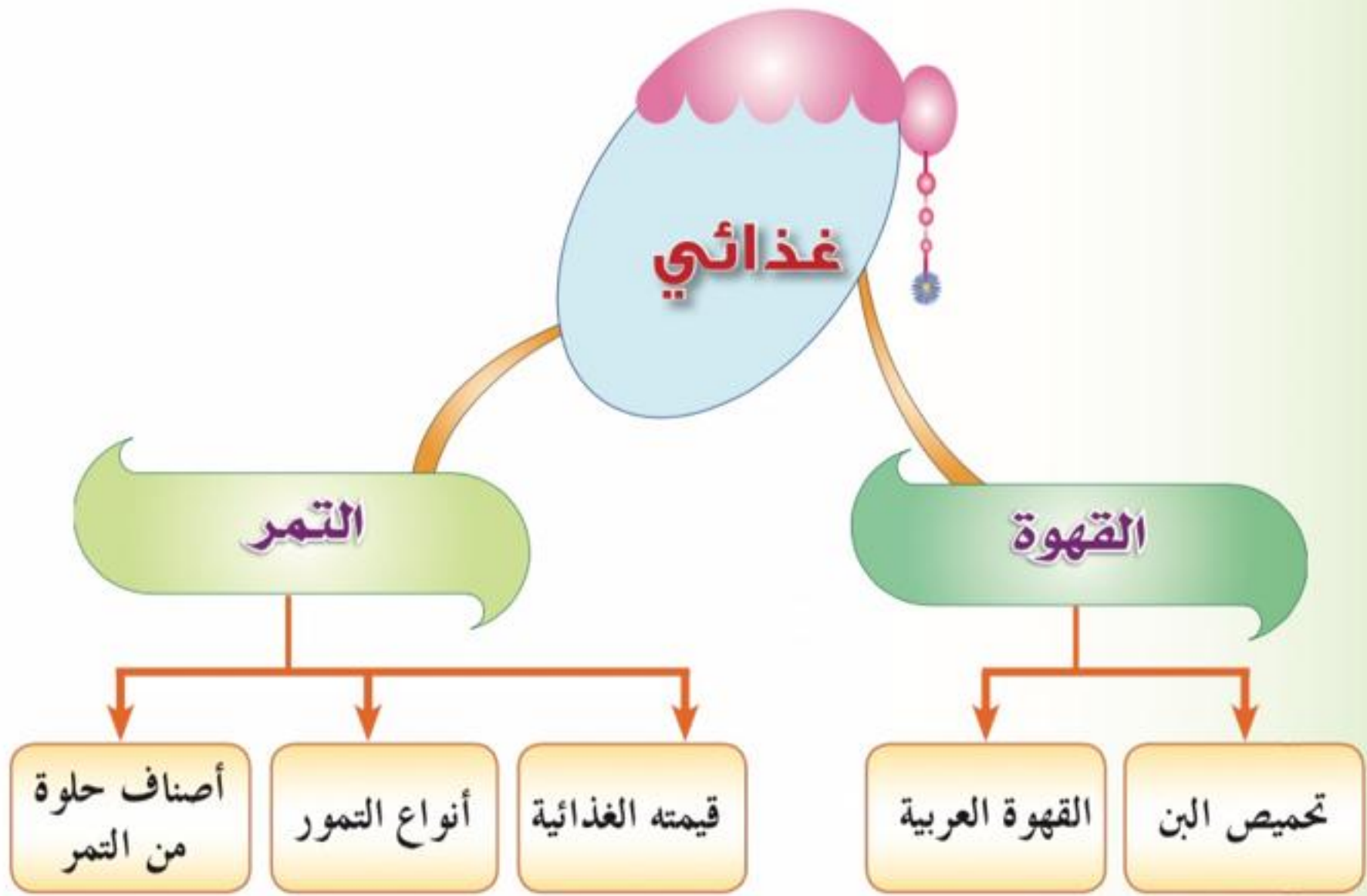


ملاحظته*الملزمه شامله لمعيار الغذاء والتغذيه والقفز في عدد الصفحات لوجود وصفات غير مطلوبه
وماتوفيقي الا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم

تجميع وتنسيق:

@Eshraq439

ابتسام عبدالله



- يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:
- تُميِّز بين حبات البُن قبل التحميص وبعده.
 - تُحضّر القهوة بالطريقة الصحيحة.
 - تُقيِّم التمر من الناحية الغذائية.
 - تستنتج الفوائد المختلفة للنخلة.
 - تُقدّر نعمة التمر.
 - تُعد أصناف من حلوى التمر البسيطة التي يمكن تقديمها مع القهوة.

أهداف الوحدة

معلومة إثرائية:

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



قارني بين تحميص البن في السابق وفي الوقت الحاضر.

طحن البن:



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

حفظ البن:

يُحفظ البن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال... لماذا؟



قفل علبة البن جيداً بعد كل استعمال.

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

- ◀ شكر الله على نعمة الغذاء والصحة .
- ◀ توضيح أهمية الغذاء لسلامة النمو.
- ◀ شرح أهمية كل عنصر من العناصر الغذائية للجسم .
- ◀ استنتاج وظائف العناصر الغذائية .
- ◀ تطبيق بعض الأطباق المختارة للعناصر الغذائية .

موضوعات الوحدة

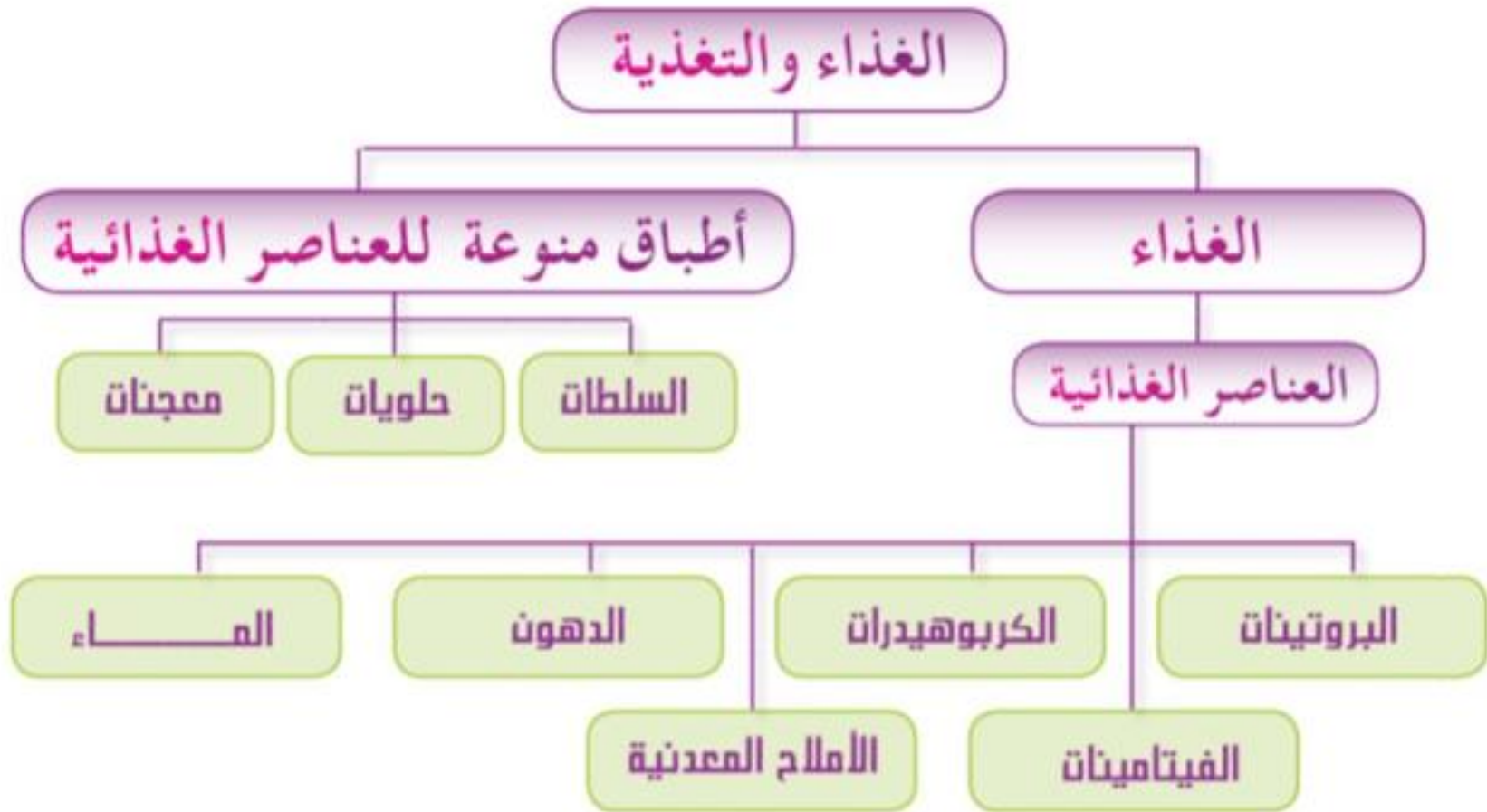
- تعريف الغذاء .
- أهمية الغذاء للكائن الحي .
- عناصر الغذاء .
- فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية .
- مصادر العناصر الغذائية .
- المقاييس العالمية .

من حقي

الحصول على الغذاء الملائم والكافي كما وكيفاً والتحرر من الجوع وسوء التغذية .



التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل وترتبط صحة الإنسان بالغذاء ولأن الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية يساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية ووقايته من الأمراض وحيث أن لكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان احتياجاتها الغذائية الخاصة التي تؤثر على صاحبها ، فالتغذية السيئة تؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات الصحية بينما تنعكس التغذية السليمة كماً ونوعاً على صحة الإنسان وجمال شكله .





شكل رقم (١)

المقدمة



قال تعالى : ﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِزَةٌ وَجَنَّتْ مِنْ أَعْنَبٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَحِدٍ وَنُقْضَلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (١) الرعد .

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

فكري



برأيك لماذا نأكل ؟

أهمية الغذاء

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

يتكون غذائنا من عناصر غذائية مهمة هي :

العناصر الغذائية

البروتينات

الكربوهيدرات

الدهون

الماء

الفيتامينات

الأملاح المعدنية



فائدة

إن مشكلات التغذية والأمراض تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو أكثر، من عناصر التغذية .

جدول يبين عدد السعرات الحرارية التي ينتجها حرق ١ جرام من العناصر الغذائية التالية في الجسم :

العنصر الغذائي	عدد السعرات الحرارية
الدهون	٩
البروتين	٤
الكربوهيدرات	٤

أولاً : البروتينات



البروتينات
شكل رقم (٢)

هي مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية وهي المصدر الوحيد للنيتروجين الذي يميزها للقيام بوظيفتها الأساسية لبناء أنسجة الجسم وصيانتها ، وتتركب كيميائياً من الكربون ، الأوكسجين ، نيتروجين ، هيدروجين ، كبريت وفوسفور .
شكل رقم (٢) .

والأحماض الأمينية نوعان :

رئيسية : لا يستطيع الجسم تصنيعها . **غير رئيسية :** يستطيع الجسم تصنيعها .

وظائف البروتينات :

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

فكري

كيف تحمين شعرك وأظافرك من التكسر ؟

أقسام البروتينات

بروتينات نباتية (غير كاملة)

مثل : البقول والحبوب، المكسرات،



وهي ذات قيمة غذائية منخفضة

بروتينات حيوانية (كاملة)

مثل : اللحوم والدجاج والأسماك،



البيض، الألبان ومشتقاتها، وهي ذات قيمة غذائية عالية



فائدة

البروتينات (النباتية) تحتوي على أحماض أمينية غير كاملة وعند تناول أكثر من نوع تكمل بعضها بعضاً فتصبح بروتينا كاملاً ولكن ليست بقدر القيمة الغذائية للبروتين الحيواني .

احتياجات الجسم من البروتين :

تقدر الحاجة حسب الوزن والعمر فالشخص البالغ يحتاج إلى (٠,٨) جرام / كيلوجرام من وزن الجسم ، بينما تزداد الحاجة لدى المرأة الحامل والمرضع والمراهقين وتتضاعف الحاجة في مرحلة الطفولة .

ثانياً : الكربوهيدرات



الكربوهيدرات
شكل رقم (٣)

هي كيتونات متعددة الهيدروكسيل وتتركب من هيدروجين وأوكسجين و كربون وتعتبر المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطاته الحيوية ومعظمها من مصدر نباتي .

شكل رقم (٣) .

فكري



ماهي الكيتونات ؟

أقسام الكربوهيدرات



فائدة

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

وظائف الكربوهيدرات :

- تعتبر المصدر الرئيس والاقتصادي للطاقة في غذاء الإنسان .
- تحمي البروتين من استخدامه في توليد الطاقة .
- تساعد على احتراق الدهون احتراقا كاملا .
- تحافظ على سلامة الجهاز العصبي .
- يعتبر سكر اللاكتوز ضروريا لنمو البكتيريا النافعة التي تتكاثر في الأمعاء .
- تحتوي على الألياف الغذائية مثل السليلوز والبكتين وغيره والتي لها فائدة غذائية عالية .

فكري



ما اسم سكر الدم ؟



لشباط (١) جماعي



ناقشي زميلاتك : ما علاقة الألياف الغذائية بصحة الإنسان ؟

.....
.....



فكري

يحتاج الإنسان يوميا إلى (٤ - ٦) جرام من الكربوهيدرات لكل كيلوجرام من وزنه .

مصادر الكربوهيدرات :

يوجد بكثرة في الحبوب مثل : القمح والأرز والذرة والعدس والتمر والمربي والحلويات بأنواعها والفواكه والخضروات وكذلك المعجنات .



شكل رقم (٤)

ثالثاً : الدهون

مصدر مكثف للطاقة ومكون أساس لأغشية الخلايا وتتكون من جزئ جليسرول وثلاثة أحماض دهنية .

أقسام الدهون

حيوانية

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

نباتية

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

وظائف الدهون :

- ١ . تعتبر مصدر الأحماض الدهنية الضرورية للجسم وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون .
- ٢ . تحافظ على درجة حرارة الجسم لوجود طبقة دهن تحت الجلد .
- ٣ . تعمل على تثبيت وحماية بعض الأعضاء المهمة في مكانها مثل : القلب والرئتين والكليتين .
- ٤ . تعطي طعاماً مميزاً للطعام وتساعد على الشعور بالشبع .
- ٥ . تساعد على تليين الفضلات وتسهل التخلص منها .
- ٦ . تشارك في بناء خلايا الجسم . شكل رقم (٥) .

الحاجة للدهون :

تعتمد على المجهود الذي يبذله الشخص ومن الأفضل أن لا تزيد عن ٣٠ ٪ من السعرات الحرارية اليومية للشخص .



الدهون
شكل رقم (٥)

تذكري أن

الإفراط في تناول الدهون المشبعة يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الذي يعتبر سبباً في أمراض القلب وتصلب الشرايين وبالتالي جلطات القلب والدماغ . عافانا الله منها .



لشاط (٢) جماعي

بالتعاون مع مجموعتك : أعدي نشرة مختصرة حول فوائد الكوليسترول مستعينة بأحد مصادر التعلم في ذلك .

.....

.....

.....

رابعاً : الماء



شكل رقم (٦)

قال تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ الأنبياء آية (٣٠)

ماذا يعني لنا الماء ؟

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي فخلايا الجسم وأنسجته تعتمد اعتماداً كلياً على الماء ، حيث تبلغ نسبته (٦٥ - ٧٠ ٪) من وزن جسم الإنسان الذي يستطيع أن يعيش ٣٠ يوماً دون طعام بينما لا يستطيع العيش أكثر من ٣ أيام دون ماء .

مصادر الماء :

- يحصل الجسم على الماء من ٣ مصادر هي :
- ١- الماء الداخل في تركيب الأطعمة مثل : الخضروات والفواكه .
 - ٢- الماء الناتج عن احتراق الغذاء داخل الخلايا .
 - ٣- الماء الخاص بالشرب .

فكري



من وجهة نظرك الشخصية : ما الأضرار الناتجة عن نقص شرب الماء ؟



لشاط (٣) جماعي



روى الطبراني وابن حبان عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم فيه طعام الطعم ، وشفاء السقم) صحيح الجامع . بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة لخصي فوائد ماء زمزم ؟

.....
.....
.....

وظائف الماء :

- ١ . يعتبر ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم .
- ٢ . يلعب دوراً كبيراً في نقل العناصر الغذائية والأكسجين أثناء العمليات الحيوية في الجسم .
- ٣ . يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق التعرق والتنفس .
- ٤ . يدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم .
- ٥ . يفيد في إعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والأعضاء والمفاصل .
- ٦ . يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد والرئتين .



الفيتامينات
شكل رقم (٧)

خامساً : الفيتامينات

هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة لا يستطيع الجسم تركيبها وإنما تتوفر في الأغذية أو العقاقير الطبية ، وهي مهمة لتنظيم عمليات الصيانة ونمو الجسم ومقاومته للأمراض .

شكل رقم (٧) .

أقسام الفيتامينات

ذائبة في الماء :

- الكميات الزائدة تخرج من الجسم وتفرز في البول ، والقليل يخزن في الجسم .
- تظهر أعراض نقصها بسرعة على الجسم .
- يجب أن يحتوي عليها الغذاء يوميا .
- قد تحتوي على النيتروجين والكوبالت والكبريت إلى جانب الكربون والهيدروجين والأكسجين .
- مثل فيتامين ج . مجموعة فيتامين (ب) .

ذائبة في الدهون :

- تخزن الكميات الزائدة منه في الجسم .
- لا تفرز خارج الجسم .
- تظهر أعراض نقصها ببطء على الجسم .
- ليس من الضروري أن تتوفر يوميا في الغذاء .
- تتكون من عناصر (الكربون والهيدروجين والأكسجين) فقط .
- مثل فيتامين أ . د . هـ . ك .

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون :

فيتامين (أ)

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد فيتامين (أ) في المصادر الحيوانية مثل: زيت كبد الحوت والكلاوي والزبدة وصفار البيض بينما مولد فيتامين (أ) هو الكاروتين ويوجد في الفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر مثل: الجزر والمango والبابايا والخضروات الورقية والحليب كامل الدسم والأجبان كاملة الدسم .	<ul style="list-style-type: none"> • ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان ومقاومة العدوى ومهم للمحافظة على قرنية العين . كما يعمل كمضاد للتأكسد لذا فهو يفيده في الوقاية من بعض أنواع السرطان . 	يؤدي نقصه إلى سهولة التهاب الجلد والأغشية المخاطية والجهاز التنفسي وجفاف الجلد وفروة الرأس مع ضعف في شعر الرأس وجفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي) .



Vitamin A

شكل رقم (٨)

فيتامين (د)

مصادره	وظيفته	نقصه
الحليب والزبدة وزيت السمك والكبدة بعض أنواع السمك كالسردين والتونا وصفار البيض كما أن هذا الفيتامين يتكون في الجسم تلقائياً عن طريق تعرض الجلد للشمس (غير المحرقة) .	<ul style="list-style-type: none"> • يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم والفسفور وله دور كبير في تركيب العظام والأسنان . • انضاج خلايا العظم . • مقاومة نشاط الخلايا السرطانية . 	يؤدي نقصه إلى الإصابة بمرض الكساح (تقوس الساقين) عند الأطفال وتأخر ظهور الأسنان أما عند الكبار فإن نقصه يؤدي إلى لين العظام . الألم في العضلات وضعف العضلات (للكبار) . أما الصغار <ul style="list-style-type: none"> • تأخر في النمو . • تأخر في المشي .



Vitamin D

شكل رقم (٩)

فيتامين (هـ)

مصادره	وظيفته	نقصه
زيت الفول السوداني وجنين القمح وبذرة القطن والزبدة والخضروات ذات الأوراق الخضراء المكسرات والبقوليات والذرة الصفراء .	<ul style="list-style-type: none"> يعمل كمضاد للتأكسد ومن هنا يأتي فعله الواقعي - بإذن الله - كعامل مضاد للجلطة الدموية حيث يذيب الجلطات الدموية ويساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة كما أنه ضروري لعملية التكاثر . 	<p>قد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم عند الطفل الرضيع أما عند البالغين فيسبب نقصة فقدان الحيوية والخمول وعدم القدرة على التركيز .</p>



Vitamin E

شكل رقم (١٠)

فيتامين (ك)

مصادره	وظيفته	نقصه
أوراق السلق الخضراء ، واللفت والكرنب والقرنبيط كما يوجد بكميات أقل في الحبوب كالأرز والشوفان والقمح وفي الفواكه واللحوم .	<ul style="list-style-type: none"> يعمل على سرعة تخثر الدم والتئام الجروح . 	<p>قد يؤدي إلى ضعف قدرة الدم على التخثر مما يؤدي إلى النزف الداخلي والخارجي .</p>



Vitamin K

شكل رقم (١١)

فكري



ما المقصود بالحبوب الكاملة ؟

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الماء :

فيتامين (ب المركب)

نقصه	وظيفته	مصادره	فيتامين
نقصه الشديد يسبب مرضاً يسمى (البري بري) ويصيب هذا المرض الجهاز العصبي في البالغين ويحدث التهاباً وشللاً في الأعصاب أما نقصه المعتدل فيسبب تعباً خفيفاً وفقدان الشهية والغثيان وضعف العضلات واضطرابات هضمية وفقدان التركيز والإمساك .	يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة حرارية في العضلات وفي الجهاز العصبي ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي	خميرة البيرة والخبز الأسمر ، نخالة القمح ، الكبد ، الحليب ومنتجاته ، الشعير ، العدس ، والأفوكادو .	فيتامين (ب ١)
لا يسبب مرضاً نوعياً ولكن أعراض نقصه تؤدي إلى ظهور تشققات وتقرح في زوايتي الفم مع التهاب اللسان والشفيتين وتصبح العينان حساستان للنور وتتعبان بسرعة ويتقشر الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر .	مهم لعملية تحول المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهون إلى طاقة حرارية ويحتاج إليه الجسم لإنتاج الأنسجة وترميمها .	خميرة البيرة ، اللحوم ، الكبد ، نخالة القمح ، الحليب ومنتجاته ، البيض والبقول والخضروات ، الشعير ، الفطر .	فيتامين (ب ٢)



شكل رقم (١٢)

فكري



ما الأضرار الناتجة عن زيادة مستوى الفسفور في الدم ؟

تذكر أن

- المعادن تخزن في العظام والأنسجة العضلية لذا فإنه من المحتمل حدوث تسمم عند تناول كميات كبيرة منها ولمدة طويلة .
- جسمك لا يحتاج أكثر من ٢ غرام من الملح يومياً و ٣٠ غرام من السكر .
- إن كمية الدهون المتناولة يومياً يجب أن لا تتجاوز ٣٠٪ من السعرات الحرارية وهذا يعني عدم تناول أكثر من ٦٠ إلى ٨٠ غرام من الدهون يومياً .

الغذاء والتغذية



فيتامين (ج)

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد هذا الفيتامين في الفواكه الحمضية وعصيرها (كالبرتقال، الليمون)، الفراولة، الشمام، الطماطم، الخضروات الخضراء، الملفوف والبطاطس.	<ul style="list-style-type: none"> • ينشط عمل بعض الإنزيمات والهرمونات. • يبني المواد التي تجمع الخلايا معا. • ضروري لسلامة الأسنان واللثة والأوعية الدموية. • يساعد الجسم على امتصاص الحديد. • يقاوم المرض. • يساعد على سرعة التئام الجروح. 	<p>يؤدي نقصه إلى الإصابة بداء الإسقربوط الذي يسبب انحلال الجلد والأسنان والأوعية الدموية ويسبب نزيف اللثة.</p>



شكل رقم (١٣)



نشاط (٥) فردي



من خلال دراستك للفيتامينات : قدمي نصيحة لأفراد أسرتك ترشدهم إلى كيفية الحصول على جميع الفيتامينات في غذائهم اليومي .

.....

.....



فائدة

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

سادساً : الأملاح المعدنية



الأملاح المعدنية
شكل رقم (١٤)

هي مواد كيميائية يحتاج إليها الإنسان بكميات بسيطة ولكنها مهمة للمساعدة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم وفي المحافظة على التوازن الحامضي والقاعدي فيه وكذلك لبناء الأنسجة والعظام .
شكل رقم (١٤) .



فائدة

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

أقسام الأملاح المعدنية

صغرى

يحتاجها الجسم بكميات قليلة
مثل : المنجنيز ، الحديد ، اليود ،
البورون ، الزنك ، السليكون .

كبيرة

يحتاجها الجسم بكميات كبيرة
مثل : الكالسيوم ، البوتاسيوم ،
الفسفور ، الصوديوم ، المغنسيوم .

نقصه	وظيفته	مصادره	
يؤدي نقصه إلى الشعور بالقلق الشديد والتشنجات وبعض المشاكل الجلدية وفقر الدم عند الأطفال .	<ul style="list-style-type: none"> يساعد على الاستفادة من المواد البروتينية في الجسم كما أنه ضروري للنمو السليم ، ويساعد الجسم على مقاومة الأمراض والأكتئاب والعدوى . 	خميرة البيرة ، اللحوم ، الكبد ، الكلاوي ، الحبوب الكاملة الموز ، البطاطس والبيض ، الأسماك ، الشعير ، العدس .	فيتامين (ب ٦) البيريدوكسين
يؤدي نقصه في الجسم إلى الإصابة بفقر الدم الشديد وكذلك الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي .	<ul style="list-style-type: none"> يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء وإنتاج البروتين ، يساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بصورة سليمة . 	خميرة البيرة ، اللحوم ، الكبد ، الكلاوي ، الأسماك ، منتجات الألبان والبيض .	فيتامين (ب ١٢) كوبالامين
			



نشاط (٤) فردي

أثبتت الدراسات أهمية تناول المرأة الراغبة في الحمل لحمض الفوليك ، **برأيك ما السبب ؟**

.....
.....

الحديد :

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد في الكبد ، الكلاوي ، اللحوم الحمراء ، الدجاج ، السّمك ، صفار البيض ، الخضروات ذات الأوراق الخضراء والحبوب غير المزلة عنها القشور (كالقمح والشوفان والذرة) والبقوليات ، المكسرات ، بعض الفواكه المجففة (كالخوخ والمشمش والتين والتمر) .	<ul style="list-style-type: none"> ● مهم لخلايا الدم الحمراء : يدخل في تركيب الهيموجلوبين . ● مهم للإنزيمات التي تعمل على تمثيل الطاقة في الجسم . 	يؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم والإحساس بالتعَب وضعف التركيز .



شكل رقم (١٩)

الفلور :

مصادره	وظيفته	نقصه
متوفر في أطعمة متعددة خاصة في الشاي ومنتجات البحر .	<ul style="list-style-type: none"> ● يساعد على تكوين العظام والأسنان . 	يؤدي نقصه إلى سرعة تسوس الأسنان والإصابة بهشاشة العظام .



شكل رقم (٢٠)

المقاييس العالمية



ملاعق متدرجة
شكل رقم (٢٢)



الكوب القياسي
شكل رقم (٢١)

المقاييس والمكاييل

المادة بالجرام	المادة بالمكيال
٥ ملم	ملعقة شاي
١٥ ملم	ملعقة طعام
٦٠ ملم	١/٤ كوب
١٢٠ ملم	١/٢ كوب
٢٤٠ ملم	كوب

المادة بالجرام	المادة بالمكيال
٢٢٥ جرام سكر خشن	كوب
١٥٠ جرام دقيق	كوب
٢٢٥ جرام زبد	كوب
٢٢٥ جرام سكر بودرة	١ ٢/١ كوب

درجة حرارة الفرن

مستوى الحرارة	الدرجة المثوية	الدرجة بالفهرنهايت
منخفض	١٤٠-١٥٠	٢٧٥-٢٥٠
معتدل	١٦٠-١٨٠	٣٢٥-٣٥٠
حار	٢٢٠-٢٣٠	٤٢٥-٤٥٠

تذكري أن

نجاح الصنف قائم على عدة أمور أهمها المقادير ومقياس درجة الحرارة للفرن أو النار والمقاييس والأوزان .

اليود :

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد في الملح المعالج باليود ، المنتجات البحرية ، النباتات التي تنمو على شواطئ البحر .	<ul style="list-style-type: none"> • مهم لهرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة واليود . • تمنع - بإذن الله - الإصابة بمرض تضخم الغدة الدرقية . 	يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية . وهو (GOITRE)

شكل رقم (١٧)

الزنك :

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد في الخضروات ذات الأوراق الخضراء، الفواكه ، الحبوب غير المزالة عنها القشور (كالقمح والشوفان والذرة) ، الكبد ، الكلاوي ، اللحوم الحمراء والبيضاء .	<ul style="list-style-type: none"> • منشط للإنزيمات . • ضروري للنمو . • مهم لشفاء والتئام الجروح . 	<ul style="list-style-type: none"> • يؤدي نقصه إلى نقص أو تأخر النمو . • يؤدي إلى تأخر البلوغ الجنسي ، تأخر شفاء الجروح ، ظهور حب الشباب ، ضعف الشهية .

شكل رقم (١٨)



لشاط (٥) جماعي



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

.....

.....

.....



س١ أعطي حلولاً للمشكلات التالية :

- فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية :
-
- طفل يعاني من نقص في النمو :
-

س٢ أعدي ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم .

س٣ مما تعلمتيه استنتجي أسباب مايلي :

- تفشي السمنة في مجتمعنا العربي :
-
- ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات :
-

س٤ قدمي نصيحة لمن تعاني من ارتفاع في دهون الدم توضحين فيها بعض طرق الطهي الصحية ، مع تقديم طريقة عمل صنف صحي نسبة الدهون فيه قليلة جداً .

س٥ أعدي نشرة توضحين فيها تأثير عمليات الإعداد والطهي والتخزين على محتويات الغذاء من الفيتامينات .

س٦ بالرجوع إلى كتب التغذية ، أعدي تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد على امتصاص الكالسيوم .

س٧ قدمي طبقاً مبتكراً من الأطباق الحلوة قليلة السعرات الحرارية .

أهداف الوحدة

- ▶ شكر الله على نعمة الغذاء .
- ▶ تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية .
- ▶ توضيح كيفية تعديل السلوك الغذائي .
- ▶ تلخيص القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالي .
- ▶ التوعية بأهمية تغيير بعض العادات الغذائية السلبية أو (غير السليمة) .
- ▶ استنتاج الخصائص العلاجية في الأطعمة المذكورة في القرآن والسنة النبوية .

موضوعات الوحدة

- تعريف التغذية المتوازنة .
- تخطيط الوجبات الغذائية .
- الشروط الواجب توافرها في الوجبة .
- المحافظة على الوزن المثالي .
- العادات الغذائية بين الخطأ والصواب .
- الطب النبوي .

من حقي

الحصول على الغذاء الملائم و الكافي كمًا و كيفًا والتحرر من الجوع وسوء التغذية .

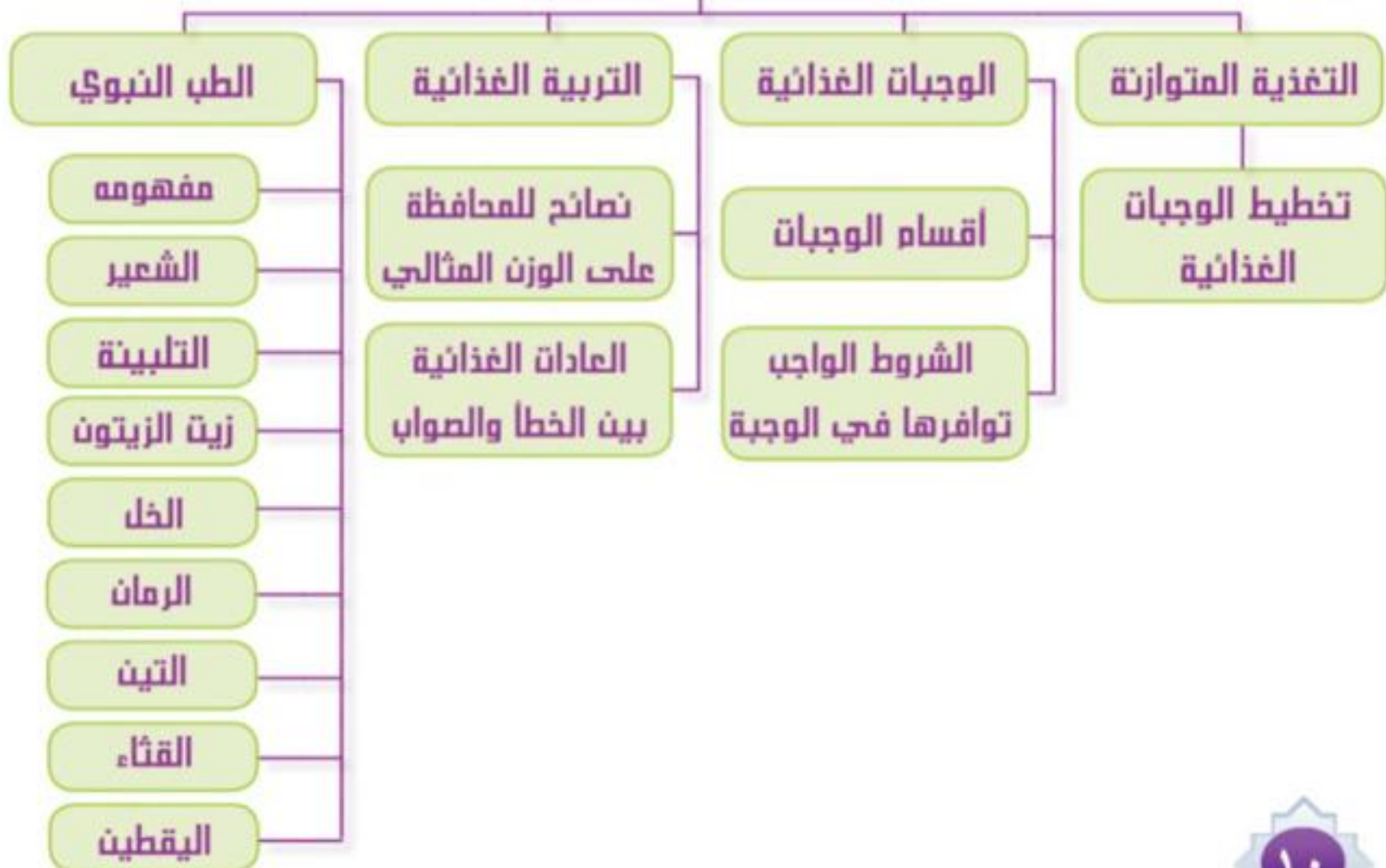


إن طبيعة الإنسان ونظام حياته وثقافته وعاداته يفرضون عليه نظاماً غذائياً معيناً وعادة لا يخلو هذا النظام من المعتقدات الخاطئة أو المبالغ فيها، ولكي يعدل هذا النظام يجب عليه أن يكون نظاماً غذائياً يعتمد على أسس علمية صحيحة؛ لكي تزيد من مناعة جسمه وقوته ومقاومته للأمراض المستعصية - بإذن الله - بذلك يتمتع بصحة جيدة مدى حياته. ولم يغفل الدين الإسلامي عن الاهتمام بصحة الإنسان فقد أوجد نظاماً غذائياً علاجياً متمثلاً في هدي الرسول صلى الله عليه وسلم في مطعمه ومشربه، قال صلى الله عليه وسلم: (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثَلُثٌ لَطْعَامِهِ، وَثَلُثٌ لَشْرَابِهِ، وَثَلُثٌ لِنَفْسِهِ) ، رواه الترمذي وقال : حديث حسن . « أَكْلَاتٌ » أي : لُقْم .

وسوف نتناول في هذه الوحدة المواضيع التالية :

الغذاء والتغذية

التغذية



الحصة الغذائية

هي مجموعة من الأغذية المتكاملة والمتوازنة والتي تحتوي على جميع العناصر الغذائية حسب احتياج الجسم .

تخطيط الوجبات الغذائية

يعد تخطيط الوجبات الغذائية هدفاً رئيساً للحصول على وجبات غذائية متوازنة ، ويعتبر مرشد الهرم الغذائي وسيلة لتخطيط هذه الوجبات .

مرشد الهرم الغذائي :

تم تحديث الهرم الغذائي ليتزامن مع المستجدات في التغذية والصحة . حيث يوضح الهرم الجديد مجموعات الأطعمة على شكل سلسلة من الشرائط المختلفة الألوان و الأحجام بالتعاقب من اليسار الى اليمين :

البرتقالي

للحبوب ويوصى بتناول (٦ - ١١) حصة غذائية يومياً .

الأخضر

للخضروات ويوصى بتناول (٣ - ٥) حصة غذائية يومياً .

الأحمر

للفواكه ويوصى بتناول (٢ - ٤) حصة غذائية يومياً .

الأصفر

للدّهون ويوصى بالحصول عليها من الأسماك والبقول والزيوت النباتية والحد من تناول الدّهون الصلبة مثل : الزبدة و السمن .

التغذية المتوازنة

الوحدة الأولى : الغذاء والتغذية



المقدمة



التوازن والإعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف حيث قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٣١) سورة الأعراف، وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله ، ولكنه قد يفقد هذا التوازن والانسجام عن طريق العادات المعيشة السيئة أو الغذاء غير المتوازن ، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض .

فكري



كيف أعرف أن تغذيتي سليمة ؟

التغذية المتوازنة :

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

الأزرق

للألبان ويوصى بتناول (٢ - ٣) حصة غذائية يومياً .

الأورجواني

للحوم والبقول والأسماك ويوصى بتناول (٢ - ٤) حصة غذائية يومياً .
ويختلف عرض الشرائط لتوضيح كمية الطعام من كل مجموعة التي يحتاجها الفرد يومياً
ولذلك فالشريط البرتقالي أعرض بكثير من الأصفر لأن الفرد يحتاج إلى كمية من الحبوب
أكبر بكثير مما يحتاج من الدهون . ورسم شخص يصعد سلماً على جانب الهرم الجديد
يشير إلى أن أهمية النشاط البدني تعادل أهمية الغذاء المتوازن ، حيث أن هناك صلة قوية
بينهما لزيادة قوة العظام مثلاً .
والهدف من مرشد الهرم الغذائي تذكير الفرد بأهمية التنوع في الغذاء والاعتدال فيما
يتناوله من كل مجموعة للحصول على جميع العناصر الغذائية بنسب معقولة .



فائدة

لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل العناصر الغذائية ؛ لذا
يجب التنوع في الأطعمة المتناولة عن طريق نظام المجموعات
الغذائية أو الهرم الغذائي الإرشادي .



نشاط (١) جماعي



بالتعاون مع زميلاتك ، ومن حياتك العامة :
دوني المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في الحالتين التاليتين :
● زيادة بعض العناصر الغذائية

.....
.....

● نقص بعض العناصر الغذائية

.....
.....

الوجبات الغذائية

تشمل أنواع وكميات من الأغذية والمشروبات التي يتناولها الإنسان كل يوم .

تتنوع الوجبات إلى :

الوجبة العلاجية المعدلة :

التي تقدم للمرضى أثناء العلاج ، مثل : مرضى السكر ، أو بعض الفئات الخاصة (الحامل - المرضع - المسن - الطفل ...)

الوجبة الغذائية المتوازنة :

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

الوجبة الغذائية العادية :

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

الشروط الواجب توافرها في الوجبة :

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



نشاط (٢) فردي



صممي وفق الشروط السابقة وجبات متكاملة ليوم كامل للمراهق .

.....

.....

.....

التربية الغذائية :

مع زيادة التطور في الإنتاج والاستهلاك الغذائي زاد استهلاك الدهون والسكريات والملح ، بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضروات والألياف الغذائية ، وكان لذلك علاقة ببعض المشكلات والأمراض ، مثل : أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر وكذلك السمنة . وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكن منع أو تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض - بإذن الله - عند تغيير السلوك الغذائي السلبي ؛ لذا يجب إلقاء الضوء على بعض النقاط المهمة التي لها دور كبير في المحافظة على الصحة والوزن المثالي .



فائدة

احذر من الانخداع بإعلانات الحمية فلا بد من التوعية الصحية للتحكم في الوزن والمحافظة على الرشاقة .

٤- عدم الحرص على تناول الخضروات والفواكه :

وهذه عادة سيئة ؛ لأن الخضروات و الفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة لنمو وسلامة الجسم ، وكذلك مصدر هام للألياف الغذائية .



لنشاط (٤) جماعي



من خلال مشاهدتك اليومية وبالتعاون مع أفراد مجموعتك :
اذكري عادتين من العادات الغذائية الخاطئة التي تودين القاء الضوء
عليهما، ثم اذكرين البديلين المقترحين لهما .

العادة الخاطئة:

.....

البديل:

.....

العادة الخاطئة:

.....

البديل:

.....

نصائح للمحافظة على الوزن المثالي

تعد محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة ، فقد نجد كثيراً من البدناء استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويل ، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجياً ؛ لعدم محافظتهم على هذا النظام الغذائي . وهناك بعض النصائح للمحافظة على الوزن المثالي :

١- متابعة الوزن أسبوعياً :

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين مدى زيادة الوزن التي حدثت في هذه الفترة ، وعندها البحث في نظام الغذاء عن الأطعمة التي أكثر من تناولها خلال الأسبوع ، وتحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون ، والبدء بتقليل تناولها يومياً للتخلص من الوزن الزائد .

٢- الاستمرار في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة :

لابد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة ، مثل المشي يومياً ، أو ثلاث مرات أسبوعياً ؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية ، وبالتالي المحافظة على الوزن .

٣- بدء الوجبة الرئيسية بصحن سلطة خضراء أو فاكهة :

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً ، حيث أن معظمها ماء ، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغذاء أو العشاء يقلل من الشهية للطعام ، وبالتالي تكون كمية الطعام المتناولة قليلة .

٤- المحافظة على تناول الوجبات الثلاث :

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

٥ - تناول الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم :

إذا كان الشخص من الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها ، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم ، فهذه الطريقة يكون قد قلل (٥٠ ٪) من الدهون التي توفرها تلك المنتجات .

٦ - عدم حرمان النفس من أي طعام محبب :

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

فكري



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



النشاط (٣) فردي



اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية متوازنة (فطور ، غداء ، عشاء) لفتاة في عمرك .

الفطور :

.....

.....

الغداء :

.....

.....

العشاء :

.....

.....



فائدة

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

العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يعتبر حجر الأساس لتحسن الحالة التغذوية
لأفراد المجتمع ، ومن هذه العادات الغذائية الخاطئة ما يلي :

١- عدم تناول الإفطار :

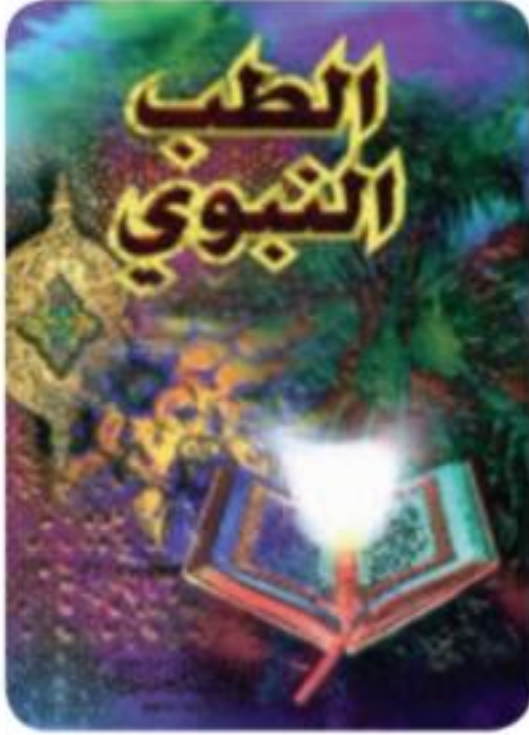
تعد وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطالبات المدارس ، حيث لا تستطيع الطالبة
الحصول على احتياجاتها الغذائية كاملة خلال اليوم بدون وجبة الإفطار ، كما إن تفاعلها
الذهني ونشاطها يكون ضعيفا في العمل المدرسي .

٢- تناول الأطعمة بين الوجبات :

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

٣- تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون :

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



التداوي بالنباتات من العلم الموروث فقد تداوى رسول الله صلى الله عليه وسلم بها ، وهذا ما يسمى بالطب النبوي ، وهو كل ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم من وصفات علاجية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية . كما أن للعلاجات الطبيعية فوائد كبيرة وكذلك إتباعا لهدي الرسول صلى الله عليه وسلم .

قال تعالى : ﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرَّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴾ (٨٧) وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَلًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْشَرَكُمْ مِنْ مَوْتٍ ﴿٨٨﴾ سورة المائدة .

أقسام الطب النبوي





نشاط (٥) فردي



بالرجوع إلى مصادر البحث : ابحثي عن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في (مأكله ومشربه) وقدميه بما ترينه مناسباً .

.....

.....

.....

.....

الشعير

قال تعالى : ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ۝١ ﴾ سورة ق



روى ابن ماجه : من حديث عائشة ، قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحداً من أهله الوعك ، أمر بالحساء من الشعير ، فصنع ، ثم أمرهم فحسوا منه ، ثم يقول : (إنه ليرتو فؤاد الحزين ويسرو فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها) ومعنى (يرتوه) يشده ويقويه ، و (يسرو) يكشف ويزيل .

فوائده



دهن الجسم بزيت الزيتون بعد السباحة له تأثير مباشر في المساعدة في الحد من الإصابة بسرطان الجلد

الخل



عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(سأل أهله الإدام ، فقالوا : ما عندنا إلا الخل ، فدعا به ، وجعل

يأكل ويقول : (نعم الإدام الخل ، نعم الإدام الخل) رواه مسلم .

والخل يقطع العطش ويعين على الهضم ويضاد البلغم وإذا تمضمض

به مع الملح مسخناً نفع من وجع الأسنان ، ويقوي اللثة ، وهو

مشهي للأكل مطيب للمعدة .

ويعتبر خل التفاح أفضل أنواع الخل ، فهو منعش ومرطب ومدر

للعرق والبول ومنبه للمعدة ، وله خاصية إذا شرب مع الماء كان أفضل علاج للبرد .

فوائده



التلبينة



عبارة عن حساء يعمل من ملعقتين من مطحون الشعير بنخالته ، ثم يضاف لهما كوب من الماء ، وتطهى على نار هادئة لمدة خمس دقائق وبعض الناس يضيف عليها ملعقة عسل .
وسميت (تلبينة) تشببها لها باللبن في بياضها ورقتها ولقد ورد ذكرها في السنة عن الرسول صلى الله عليه وسلم : (التلبينة مجمة لفؤاد المريض ، تذهب ببعض الحزن) رواه الشيخان .

زيت الزيتون



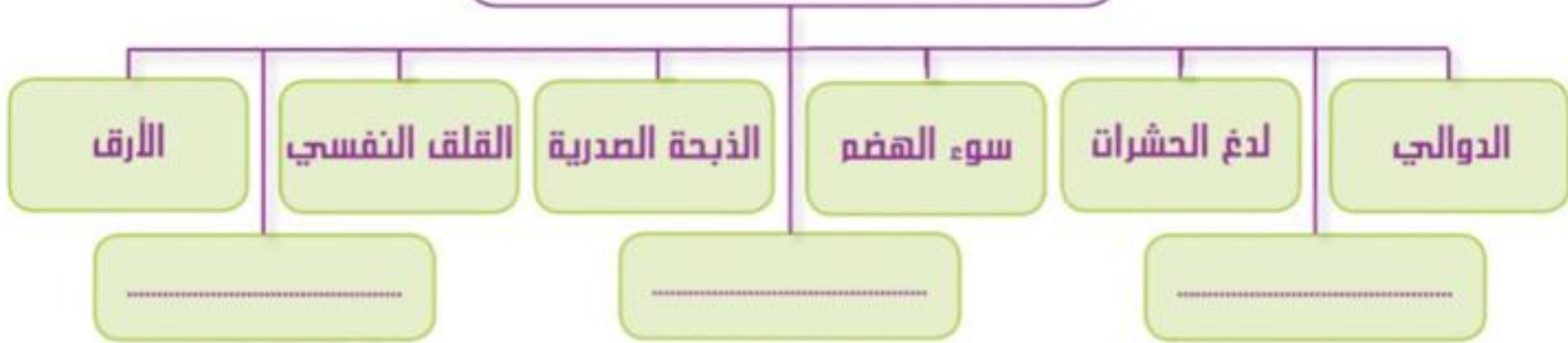
قال تعالى : ﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِ كَمَشْكُورٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ٢٥ ﴾ سورة النور .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه ، عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال : (**كلوا الزيت وادهنوا به ، فإنه شجرة مباركة**) رواه الترمذي وابن ماجه .

فوائده



أهم الأمراض التي تعالج بالخل



الرمان



قال تعالى : ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَانٌ ﴾ سورة الرحمن
 عن ربيعة ابنة عياض الكلابية قالت سمعت علي رضي الله عنه
 يقول : (كلوا الرمان بشحمه ، فإنه دباغ المعدة) مسند أحمد
 ويعتبر الرمان من الأغذية الحارة الرطبة .

فوائده



فوائد بذور الرمان

- تقوي القلب
- تذيب حصوات الكلى
- تلطف الحرارة المرتفعة للجسم

إضاءة

ينصح الباحثون السيدات اللائي بلغن سن اليأس بتناول الرمان لحماية من أمراض القلب والشرابين وهشاشة العظام وسرطان الثدي ؛ وذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية .

التين



قال تعالى : ﴿ وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ ۚ وَطُورِ سِينِينَ ۚ ﴾ سورة التين .
التين غني بالمعادن (الحديد - الكالسيوم - الفسفور
البوتاسيوم)

فوائده

- يساعد في تصنيع كريات الدم الحمراء لاحتوائه على فيتامين (ب)
- يخفض الكوليسترول
- يقوي من سرطان الأمعاء

إضاءة

- هل تعلمين أن ١٠٠ جرام من التين الجاف فيه حوالي ١٥٠ ملجرام من الكالسيوم .
- وأن تناول حبة من التين وسبع حبات من التمر تحصلين على الفائدة المرجوة من الكالسيوم .

القشـاء



قال تعالى : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوِسُ لَنْ نَضِيرَ عَلَى طَعَامٍ وَاجِدٍ فَأَذْعُ لَنَا رَبُّكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِشَآيَهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا ۖ ﴾ (سورة البقرة .

ومن حديث عبد الله بن جعفر رضي الله عنه (أن الرسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأكل القشـاء بالرطب) رواه الترمذي .

ويعتبر القشـاء من الأغذية الرطبة الباردة وهو أخف وأسرع هضما من الخيار .

فوائده

يعالج النمش
والكلف

يستعمل للعناية
بالبشرة الدهنية

يعالج القوباء
والحكة

مطفئ
لحرارة المعدة

اليقطين



قال تعالى : ﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ ﴾ (سورة الصافات .

وقد ثبت في الصحيحين - من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه : " أن خياطا دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه . (قال أنس) : فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقرب إليه خبزا من شعير ، ومرقا فيه دبء وقديد (قال أنس) : فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالي الصحفة ، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم " .

التقويم

س١ وضح العلاقة بين الغذاء الصحي المتوازن وكلاً من
١- الصلاة ٢- الصيام ٣- الجمال

س٢ للسلوك الغذائي السلبي مظاهر تحدثي عنها .

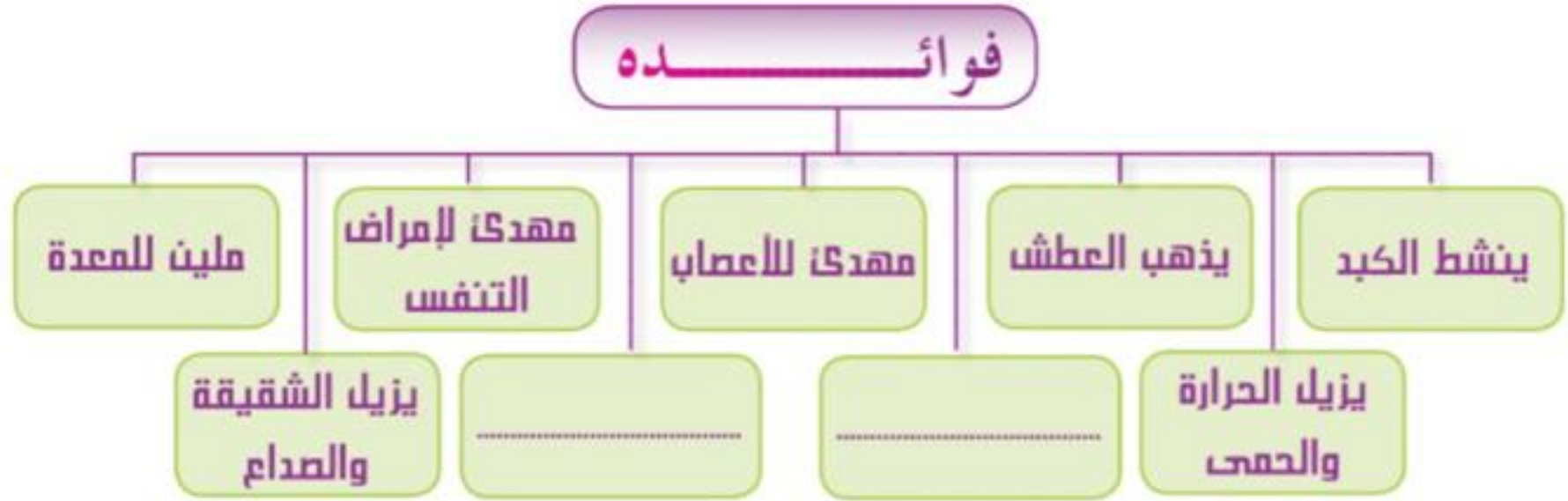
س٣ عللي : يوصي أخصائي التغذية بتناول الدهون من الأسماك والزيوت
النباتية .

س٤ تكلمي عن العسل كغذاء - دواء - للجمال .

س٥ ما أهمية وجبة العشاء في ظل هدي السنة النبوية ؟

س٦ ما البلدان التي تشتهر بزراعة (الشعير - اليقطين - الزيتون)

س٧ تخيلي نفسك أخصائية تغذية .
ما النصيحة التي تقدمينها لزميلاتك .



نشاط (٦) جماعي



بالرجوع إلى مصادر التعلم : تكلمي عن فوائد اليقطين للمخ .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهداف الوحدة

- شكر الله على نعمه العظيمة كنعمة الغذاء والصحة.
- تحديد الفئات الخاصة من فئات المجتمع بالاعتماد على التغيرات الطبيعية التي تحدث للفرد في مراحل حياته.
- تدعيم عمليات البحث والاكتشاف للتعرف على بعض أمراض العصر وكيفية علاجها والوقاية منها.
- إعداد وجبة غذائية علاجية تناسب الحالة الصحية للشخص المريض.

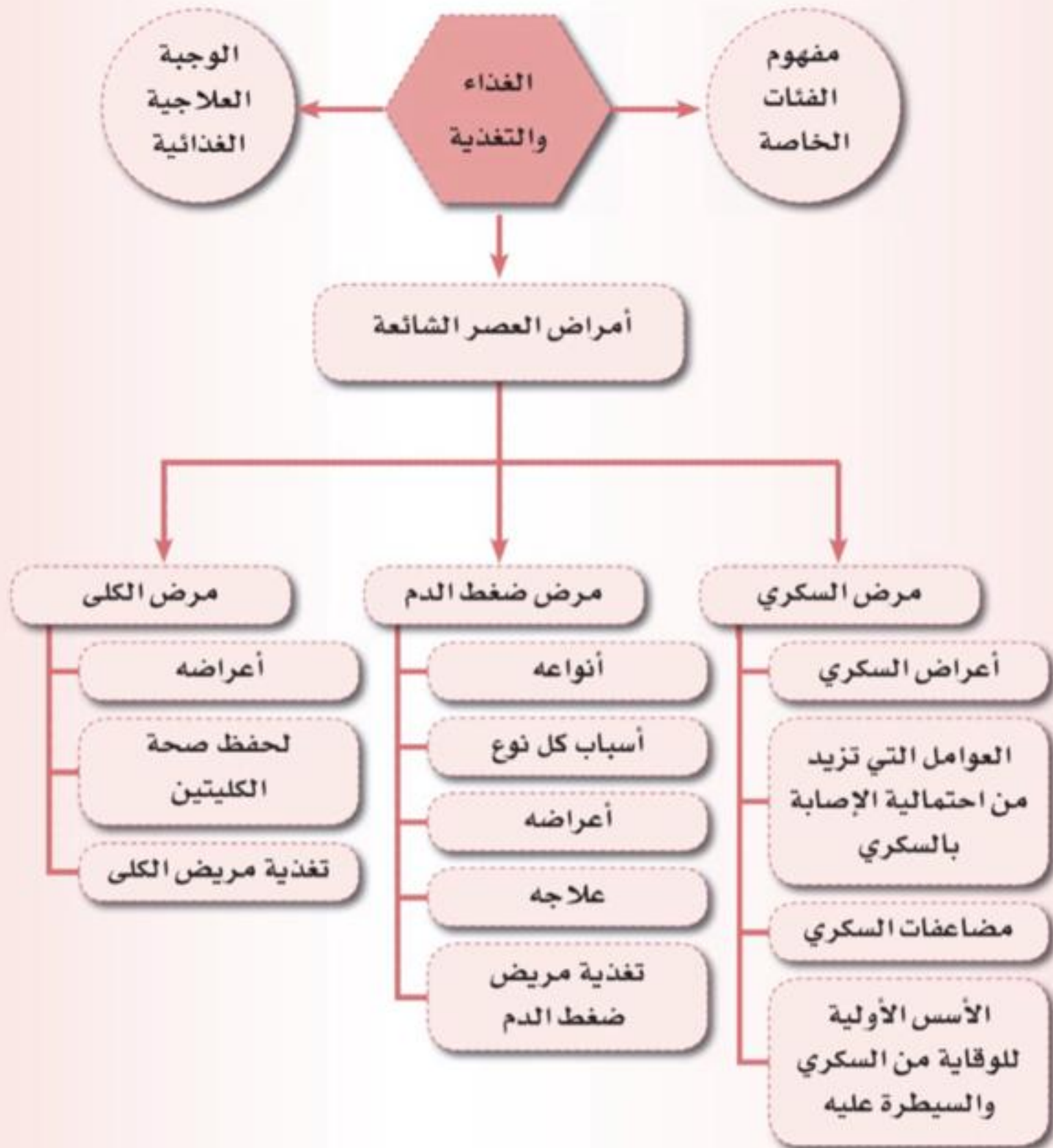
مدة التنفيذ

عدد الأسابيع (٢)

عدد الحصص (٢)

من حقني

➤ من حقني الحصول على ضروريات الحياة.. من طعام، وشراب، وملبس، ومسكن .. ومما يلزم لصحة بدني من رعاية، في نطاق ما تسمح به موارد الأمة.



الغذاء والتغذية



المقدمة :



التغذية أمر مهم يمس حياة الفرد، وبالتالي من الضروري معرفة الدور الذي تقوم به كل من المواد الغذائية للفرد في الظروف المختلفة تبعاً للعمر والجنس ونوع العمل، إذ أن أنسجة الجسم تتكون مما يأكل الإنسان، كما أن التغذية تلعب دوراً مهماً في احتفاظ الفرد بسلامة جسمه وقدرته على العمل والإنتاج.

ويُعتبر موضوع تغذية الإنسان من منظور الفئات الخاصة موضوع بالغ الأهمية لأننا نعيش في مجتمع يتكون من عدة فئات، ومن بينها فئات تتفرد بخصوصية معينة كالأم أثناء فترتي الحمل والرضاعة، والأطفال والمراهقين وكذلك المسنين، إلى درجة يصبح ضرورياً معها تقديم الخدمات الخاصة والخدمات المساندة لتلبية احتياجاتهم، حيث يلزم عند تصميم وجبات غذائية لهذه الفئات، مراعاة الاحتياجات من العناصر الغذائية المختلفة والتي تختلف عن احتياجات الشخص العادي.

مفهوم الفئات الخاصة:



أشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية تسبب لهم ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم ويحتاجون لنظام غذائي معين يتناسب مع الحالة الفسيولوجية لكل منهم للمحافظة على سلامتهم وصحتهم.



ما الفرق بين الفئات الخاصة وذوي الاحتياجات الخاصة.

وصف رحلة حياة الإنسان

هذه الرحلة التي وصفها القرآن الكريم في مواضع كثيرة، و التي تتضمن الكثير من آيات الله - سبحانه وتعالى - وسنته في خلقه. يقول الله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ (سورة الروم، الآية ٥٤).

التقسيم القرآني لرحلة حياة الإنسان مرحلتين للضعف، بينهما مرحلة قوة، هي مرحلة الرشد، والضعف الأول "ضعف الطفولة والصبا والشباب" هو ضعف التحول إلى الرشد، أما الضعف الثاني: "ضعف الشيخوخة والهرم" فهو ضعف التحول عن الرشد.

أمراض العصر الشائعة قد تصيب الإنسان في جميع مراحل حياته المختلفة سواء كان من الفئات الخاصة أو غيرها. فالمرضى هو: تغير غير طبيعي يصيب الإنسان في جسده أو عقله محدثاً انزعاجاً أو ضعفاً أو إرهاقاً للشخص المصاب، أما التغيرات التي تحدث للفئات الخاصة هي تغيرات طبيعية غير مرضية.



نشاط ١

من خلال معاشتك لمجتمعك.. ما الأمراض الشائعة لهذا العصر؟

أمراض العصر الشائعة:

منذ بداية العصر الحديث بدأت كثير من الأمراض تظهر على شكل ظاهرة أقلق الأطباء والأخصائيين قبل المرضى المصابين بهذه الأمراض أنفسهم، فظهرت العديد من السلوكيات وأنماط الحياة الحديثة متمثلة في تناول المأكولات السريعة وخصوصاً عند المراهقين والشباب، وبات لها جس عواقب تلك الأطعمة ودورها فيما يُعرف بأمراض الرفاهية يشكل التحدي الأكبر بالنسبة للأطباء والمختصين في الصحة العامة، وقد اختلفت هذه الأمراض فمنها الخفيفة وهي كثيرة الانتشار ويعاني منها الأغلبية كالآم الظهر والقرحة والحموضة والصداع، والمتوسطة والتي قد تشكل عبئاً جسدياً ونفسياً على المرضى كالقولون العصبي والاكتئاب والربو وآلام المفاصل والروماتيزم، ومنها الأمراض شديدة الخطورة مثل السمنة والضغط والسكري والفشل الكلوي والزهايمر والسرطانات.

الأمراض العصرية شديدة الخطورة

أولاً: مرض السكري:



وهو من الأمراض المنتشرة، ويحدث نتيجة لعجز الجسم عن المحافظة على نسبة جلوكوز الدم في حدود المستوى الطبيعي ويرجع هذا إلى قصور أو غياب إفراز هرمون الإنسولين من البنكرياس وذلك بسبب:

- الاضطرابات الإفرازية الغددية.
- العامل الوراثي (الاستعداد للإصابة بالسكري).
- تقدم العمر يزيد من احتمال الإصابة بالسكري.

فائدة

يحتاج مريض السكر لتناول الطعام بعد أخذ الأنسولين حتى لا يفقد الوعي ويدخل في غيبوبة سكر نتيجة ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر في الدم بسبب أخذ الأنسولين أو الاقراص المخفضة للسكر.

أعراض مرض السكري:

- العطش الشديد، وكثرة التبول.
- الإحساس بالإعياء ونقص في القدرة والكفاءة البدنية مع الخمول.
- نقص واضح في الوزن رغم أن الشهية طبيعية.
- تحدث أحياناً زغللة مؤقتة في إحدى العينين.
- تنميل في الأطراف خصوصاً في الأصابع والقدمين، وأحياناً يمتد هذا التمنيل إلى الشعور بآلام في المفاصل.



نشاط ٢

ما الفرق بين داء السكري الذي يعتمد على الإنسولين وداء السكري الذي لا يعتمد على الإنسولين.

الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه

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

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



نشاط ٣

صممي وفق الأسس الأولية للوقاية من السكري نظام غذائي ورياضي ليوم كامل لمريض سكر.

ثانياً: مرض ضغط الدم:

يعتبر من الأمراض كثيرة الشيع، ويصيب الذكور أكثر من الإناث:



العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري:



١. **الوراثة:** بصفة عامة فإن الأفراد المنحدرين من أسر أُصيب أحد أفرادها بداء السكري هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الداء.
٢. **التغير السريع في نمط الحياة والغذاء:** أظهرت الدراسات الحديثة أن المجتمعات التي تحدث لها تغير سريع في نمط الحياة والغذاء وأصبحت تحاكي المجتمعات الغربية في هذين النمطين تكون أكثر عرضة للإصابة بداء السكري.
٣. **السمنة:** يُعتقد أن السمنة تُحدث مقاومة لعمل الأنسولين.
٤. **السن والجنس:** وُجد أن داء السكري أكثر شيوعاً بين النساء مما هو بين الرجال ويزداد حدوث داء السكري عند الأشخاص الذين تجاوزوا الأربعين عاماً.
٥. **سوء التغذية:** لوحظ أن نقص التغذية مرتبط بنوع من داء السكري.
٦. **العقاقير والهرمونات:** هناك العديد من العقاقير والهرمونات التي تؤثر على تمثيل الكربوهيدرات، ومن بينها بعض العقاقير المدرة للبول وموانع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم.
٧. **الالتهابات:** تدل الدراسات الوبائية على أن الإلتهابات الفيروسية تلعب دوراً في الإصابة بالسكري.

فكري

هل تعتقدين أن للنشاط البدني دوراً في زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري؟

مضاعفات مرض السكري:

- تكمُن المشكلة الكبيرة في داء السكري في مضاعفاته سواء على صحة المصاب أو على الهدر المادي في تكاليف العلاج، ومن أهم مضاعفات المرض:
- تسارع حدوث تصلب الشرايين وأمراض القلب.
 - ارتفاع ضغط الدم.
 - تلف في أعصاب العين وحدوث العمى.
 - التهابات حوض الكلى والفشل الكلوي (هبوط الكلية).

➤ الأسباب المرضية المسببة لضغط الدم الثانوي:

١. أمراض الكلى.
٢. التسمم في الحمل والنفاس.
٣. أمراض القلب وأوعيته الدموية.
٤. العلاج بالكورتيزون لفترة طويلة.



٤

نشاط

تختلف أحياناً قيمة ضغط الدم عند الشخص نفسه. ابحثي عن أسباب هذا الاختلاف.

أعراض ضغط الدم:

أحياناً لا يكون هناك أعراض سابقة لمرض ضغط الدم لدى بعض الأشخاص بينما تظهر أعراض واضحة على مصابين آخرين منها:

● الصداع.

● ضيق التنفس.

● ألم الصدر وتسارع دقات القلب.

● النزف المتكرر من الأنف.

● الدوخة وطنين الأذن.

● التوتر.

● اعتلال النظر.





ضغط الدم المرتفع الأولي (الأساسي)

يمثل الغالبية العظمى من حالات ارتفاع ضغط الدم، وسببه معروف أحياناً وغالباً غير معروف، ولا زالت الأبحاث جارية لمعرفة أسباب حدوثه، ليس له أعراض لذا يسمى الصامت.

✚ ويتميز بالآتي:

١. يصيب كبار السن (أكثر من ٤٠ سنة)
٢. قد يرتبط بعامل وراثي.
٣. يحدث بشكل تدريجي ولا يصل عادة إلى قيمة مرتفعة، يسمى بارتفاع ضغط الدم الحميد.
٤. يستجيب سريعاً للعلاج ويسهل السيطرة عليه.

✚ الأسباب المحتملة لارتفاع ضغط الدم الأولي (الأساسي):

١. زيادة الوزن
٢. التوتر والتنافس غير المحمود.
٣. الإفراط في تناول ملح الطعام.

فكري

هل هناك علاقة بين الإفراط في تناول القهوة والشاي لفترة طويلة والإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

ضغط الدم المرتفع الثانوي

نوع من أنواع ارتفاع ضغط الدم غير الشائع، ينتج من وجود مرض أصلي في الجسم، ويمكن معالجته إذا تمت معالجة المرض المسبب له.

✚ ويتميز بالآتي:

- ١- يحدث في سن مبكرة نسبياً (أقل من ٤٠ سنة)، وقد يصيب الأطفال والشباب.
- ٢- يحدث ارتفاع الضغط بشكل سريع ومفاجئ، ويسمى بارتفاع ضغط الدم الخبيث.
- ٣- لا يستجيب للعلاج بسهولة.

معالجة ارتفاع ضغط الدم

تشخيص مرض ارتفاع الضغط يجب ألا يتوقف على مجرد قياس ضغط الدم ويستحسن مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات ومعرفة نوع ضغط الدم هل هو أولي أم ثانوي ناتج من مرض أصلي بالجسم؟ ومن ثم وصف العلاج المناسب له حسب الحالة.

يمكن معالجة ارتفاع ضغط الدم باتباع الخطوات التالية:

- ١- الحد من كمية الصوديوم (ملح الطعام) في الوجبة الغذائية.
 - ٢- ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة.
 - ٣- تعاطي الأدوية خصوصاً مدرات البول.
- ويجب في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم الخفيف الالتزام بتطبيق الثلاث فقرات الأولى في وقت واحد، وإذا لم ينخفض ضغط الدم فإن ذلك يستلزم تناول الأدوية.



فردى



نشاط

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

تغذية مريض ضغط الدم

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



● **أولاً:** تناول الغذاء الصحي المتوازن، وذلك بزيادة تناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، والإقلال من تناول الدهون والشحوم الغذائية.

● **ثانياً:** تحديد كمية السعرات الحرارية في الوجبة خاصة إذا كان المريض بديناً لمساعدته على إنقاص وزنه.

● **ثالثاً:** تقليل كمية الملح وزيادة المتناول من البوتاسيوم والكالسيوم.





٦

نشاط

تؤدي الكليتان وظائف حيوية رئيسية يومياً. بالرجوع لمصادر التعلم لخصي هذه الوظائف؟



إثراء

☀️ هناك فرق بين التغيرات التي تحدث في وظائف كل عضو من أعضاء الجسم والأمراض التي قد تصيبه.

☀️ نقص الاحتياطي الوظيفي في الكليتين يعتبر تغيير طبيعي قد يحدث أحياناً مع التقدم في السن ولا يحتاج لعلاج مثل إمكانية عيش الإنسان بنصف كلية.

☀️ قصور وظائف الكلى أو الفشل الكلوي يعتبر مرض في أي فئة عمرية ويستدعي البحث عن السبب وعلاجه.

أعراض أمراض الكلى



يسمى مرض الكلى بالصامت لأنه وفي كثير من الأحيان لا توجد علامات تحذير قد يفقد الشخص ما يصل إلى ٩٠٪ من وظائف الكلى قبل ظهور أي أعراض.

العلامات الأولى لمرض الكلى قد تكون عامة مثل:

- ☀️ ارتفاع ضغط الدم.
- ☀️ زيادة كمية وعدد مرات التبول خاصة في الليل.
- ☀️ وجود دم في البول.
- ☀️ انتفاخ وألم في منطقة الكلى.
- ☀️ شعور بالتعب وفقدان للشهية.
- ☀️ صعوبة في النوم.
- ☀️ صداع.
- ☀️ عدم القدرة على التركيز.
- ☀️ حكة.
- ☀️ ضيق في التنفس.
- ☀️ قيء وغثيان.
- ☀️ رائحة كريهة تنبعث من الفم.
- ☀️ وجود طعم معدني.

ضغط الدم المنخفض

انخفاض ضغط الدم لا يعتبر مرضاً، بل بالعكس فإن الضغط المنخفض سبباً رئيسياً في العيش لمدة طويلة، وعليه يجب أن يعمل شيء لرفع ضغط الدم، فعندما يعاني أصحاب الضغط المنخفض من الكسل والشعور بالدوخة أو فقدان الوعي من الواجب أن تؤخذ مواد تساعد على تنظيم الضغط فقط، فالكثير من الناس تعاني من انخفاض ضغط الدم المزمن ويمكن علاج ذلك على نحو فعال بتغيير النظام الغذائي ونمط الحياة.

إثراء

ليس شرطاً أن يكون الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم عصبياً أو متوتراً أو حتى ذو نشاط زائد قد يكون الشخص هادئاً ومرتاحاً ومع ذلك لديه ارتفاع في ضغط الدم.

ثالثاً: مرض الكلى



تعتبر الكليتين من أهم أعضاء الجسم الوظيفية بعد الكبد، وهي بمثابة الفلتر الذي يمر عليه الدم ويقوم بتخليصه من السموم والمواد الزائدة عن احتياج الجسم مثلاً السكر الزائد (الملح الزائد) مادة البولينا.

- وقد تصاب الكليتان باضطرابات صحية تؤثر على وظائفهما الحيوية في الجسم، وتشمل أهم الإصابات الكلوية:
- التهاب الكلى الحاد يحدث عادة بين الأطفال والشباب.
 - المتلازمة الكلانية.
 - الفشل الكلوي الحاد.
 - الفشل الكلوي المزمن.
 - حصوات الكلى.



نشاط ٨

مرض الكلى قد يصيب :

- الشخص الذي يكون عمره أكثر من ٦٠ سنة.
- مريض السمنة المفرطة.
- مريض القلب .
- مريض السكري.
- مريض الضغط المرتفع .
- من لديه تاريخ عائلي من الفشل الكلوي.
- المدخن.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك صممي مجموعة من البطاقات تحوي عبارات توعوية يمكن أن تقدمينها ل هؤلاء الأشخاص؟

تغذية مريض الكلى



تهدف التغذية العلاجية في أمراض الكلى إلى تخفيف العبء الإخراجي عليها بتحديد المواد البروتينية التي تؤدي إلى تراكم المخلفات النيتروجينية ونتيجة لانخفاض قدرة الكلى الإفراغية يتم أيضا تحديد السوائل وأملاح الصوديوم وبالبوتاسيوم أو تعويض المواد التي يفقدها الجسم بنسب أعلى نتيجة للمرض، مع المحافظة على الحالة الغذائية العامة للمريض ويتوقف العلاج الغذائي للمريض على طبيعة الاضطرابات التي تحدث في وظيفة الكليتين وشدها.

إثراء

☀ لا يمكن تعميم النظام الغذائي على جميع مرضى الكلى بل يكون بصورة فردية للمريض فمريض الفشل الكلوي الحاد يحتاج إلى نظام غذائي خاص به نتيجة لما يتعرض له من سوء شديد في التغذية.



٧

نشاط

من المعروف أن شرب الماء بكثرة مفيد لصحة الكلى. بالرجوع للمصادر الطبية ما هي العوامل الأخرى التي يمكن بواسطتها المحافظة على صحة الكلى؟

لحفظ صحة الكليتين



كي تستمر الكليتان بأداء وظيفتهما على أكمل وجه، من الأهمية بمكان كشف الأمراض التي تؤذيها والسعي إلى علاجها مبكراً وإبطاء أو منع تقدمه هو هدف مهم يكن بلوغه باتباع الآتي:

- إذا كان لديك مرض السكري وكانت السيطرة على نسبة السكر في الدم ممتازة اتبع نصيحة طبيبك حول حقن الأنسولين والأدوية والنظام الغذائي والنشاط البدني ومراقبة السكر في الدم.
- السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وذلك باستخدام الأدوية بشكل منتظم لأن خفض ضغط الدم يمكن أن يبطئ تطور مرض الكلى.
- التحقق من صحة الكلى (فحص الدم - فحص البول - فحص ضغط الدم) على الأقل مرة كل عامين، ومرة كل عام إذا كانت تعاني من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم.
- مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم مع النظام الغذائي والأدوية إذ لزم الأمر.
- علاج التهابات المسالك البولية فوراً.
- شرب الكثير من الماء واختيار أطعمة منخفضة السكر والدهون والملح، وعالية في نسبة الألياف.
- المحافظة على الوزن المثالي.
- ممارسة النشاط البدني المعتدل ٣٠ دقيقة يومياً.

الوجبة العلاجية الغذائية



- يجب أن تكون الوجبة العلاجية الغذائية مناسبة للخطة الكلية للعناية بكل مريض، وعند وضع النظم الغذائية المختلفة في حالة المرض، يجب مراعاة المبادئ الآتية :
١. احتواء الوجبة على جميع العناصر الغذائية مع مراعاة زيادة أو نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية تبعاً لنوع المرض وحالة المريض.
 ٢. مناسبة الوجبة الغذائية قدر الإمكان إلى الغذاء المعتاد.
 ٣. مرونة الطعام وتماشيه مع عادات المريض وحالته الاقتصادية وميوله، وتقاليده، وعمله ومجهوده الجسماني، ودرجة شهيته.
 ٤. مراعاة وجود الأغذية في مواسمها وكذلك سهولة إعدادها.
 ٥. إمكانية عودة المريض إلى غذائه المعتاد في أسرع وقت ممكن ما لم يكن هذا التنظيم الغذائي واجب استمراره كما في حالة مريض السكري.
 ٦. المساهمة في تعديل سوء التغذية الناتج عن المرض، وفي تعويض عجز أجهزة الجسم عن الاستفادة المثلى من الغذاء.
 ٧. عدم التعارض بين ما يتناوله المريض من أطعمة وبين ما يتعاطاه من أدوية أو مستحضرات صيدلانية.
 - ٨- إعطاء التغذية عن طريق الفم ما لم تكن هناك أسباب أخرى تتطلب التغذية بالأنبوب أو الحقن إذ لزم الأمر.



نشاط ٩

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وبالرجوع للهرم الغذائي كيف يمكنك مساعدة مجموعة من الأشخاص المصابون بأمراض العصر (مرض السكري - مرض ضغط - مرض الكلى) باختيار ما يناسبهم من العناصر الغذائية.



التقويم

س١ لمواقع التواصل الاجتماعي دور كبير في توعية المجتمع في جميع المجالات.
ضعي استراتيجية واضحة للتعريف بالفئات الخاصة مستخدمة إحدى وسائل التواصل الاجتماعي.

س٢ تحدثي بشيء من التفصيل عن أمراض :

أ- الفشل الكلوي الحاد.

ب- الفشل الكلوي المزمن.

س٣ عللي لما يأتي :

١. يكثر التهاب الكلى عند الأطفال.

٢. البيئة سبب من أسباب الإصابة بالكلية.

٣. أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بنقص فيتامين (B12) مرضى السكري.

س٤ ما أهم النصائح والإرشادات التي تقدم لكل من :

أ- مريض السكري، والتي تساعد في التقليل من مخاطر ارتفاع مستوى السكر في الدم.

ب- مريض ضغط الدم قبل السفر بالطائرة.

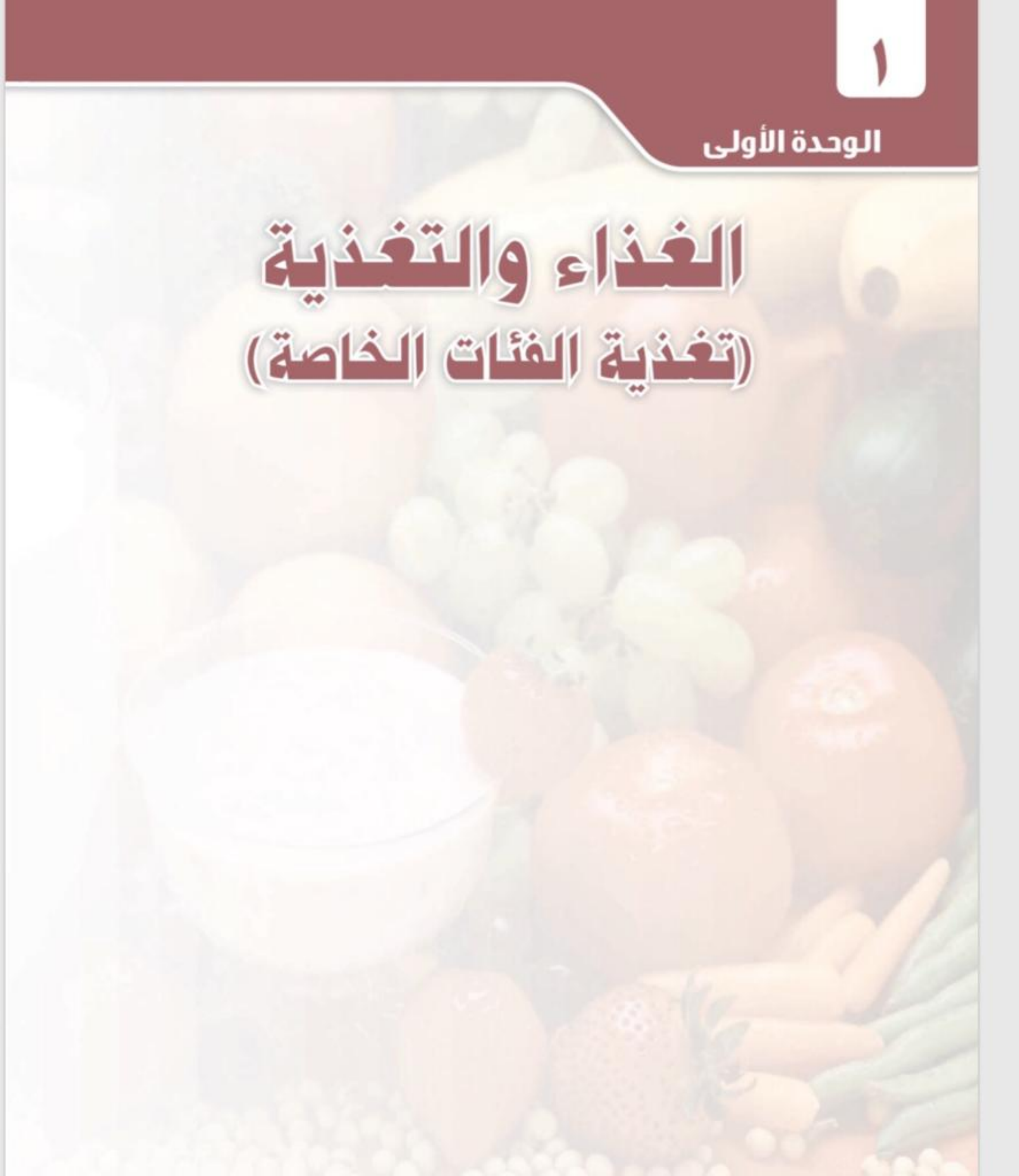
ج- مريض الكلى أثناء صوم شهر رمضان.

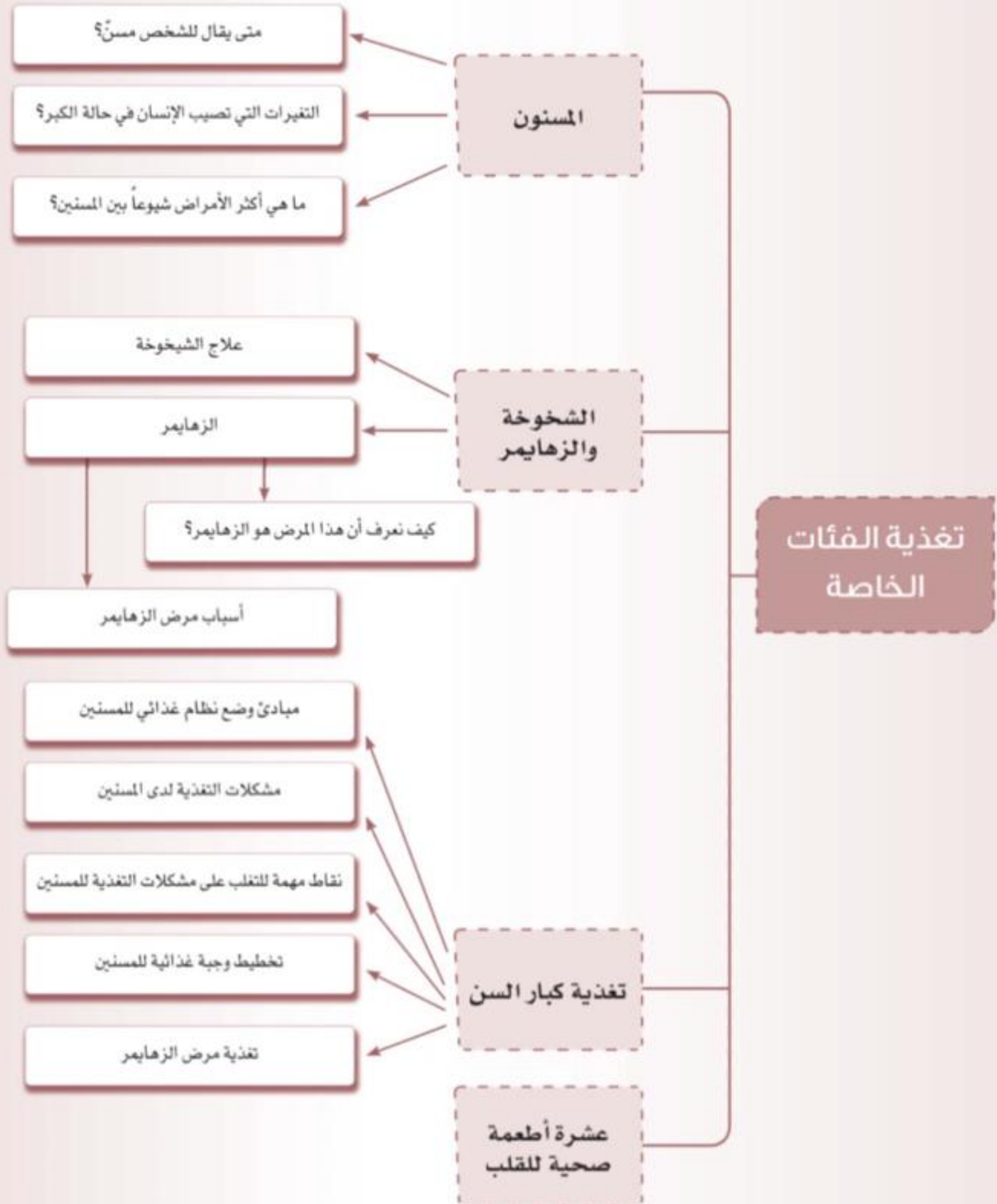
س٥ املئي المنظم التالي:

عناصر غذائية تمنع عنه	عناصر غذائية مهمة له	مسمى المرض
		مريض الكلى
		مريض السكر
		مريض الضغط

الغذاء والتغذية

(تغذية الفئات الخاصة)





أهداف الوحدة

- التعرف على حقوق كبار السن في الإسلام.
- التوعية بكيفية رعاية المسنين في الأسرة رعاية صحية واجتماعية ونفسية ملائمة.
- التثقيف الصحي لأفراد الأسرة حول الشيخوخة ومرض الزهايمر.
- الإلمام بالأطعمة الصحية للقلب.
- التخطيط لإعداد وجبات غذائية تناسب الحالة الصحية للمسن.

مدة التنفيذ

عدد الحصص (٢)

عدد الأسابيع (٢)

من حقني

➤ منح الاسلام كبار السن حق التوقير، والإكرام بشتى صوره ومن ذلك ابتدائهم بالسلام، والتلطف معهم في الخطاب، و تقديمهم في الكلام، ومراعاة وضعهم الصحي والبدني والنفسي الناتج من كبر السن، والدعاء لهم، فلنحرص على إعطائهم تلك الحقوق.

المسنون:

أشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية أثر تقدمهم في العمر تسبب لهم ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم فيصبحوا غير قادرين على رعاية أنفسهم وخدمتها.

متى يُقال للشخص مسن؟



اختارت لجنة خبراء الصحة العلمية عام ١٩٧٢م سن الخامسة والستين على أنه بداية الأعمار للمسنين وفي معظم البلدان يعتبر سن الستين هو سن بداية للمسنين، إلا أنه توجد صعوبة في تحديد سن معينة لبداية هذه المرحلة لأن لكل منا عمران: عمر زمني، يعبر عن عدد سنوات حياته، وعمر فسيولوجي، يعبر عن الحالة العامة وحالة الأجهزة الحيوية. والعمر الفسيولوجي هو الأهم بالطبع.

فكثيراً ما نرى شباباً في حالة الشيخوخة لأن أجهزتهم حالتها متأخرة فسيولوجياً بينما نرى شيوخاً في حالة الشباب لأن أجهزتهم تعمل بكفاءة عالية. إذا العبرة ليست بعدد سنوات العمر بقدر ما هي بحالة الأجهزة ووظائفها. فالبعض تبدأ عنده مبكراً بينما أشخاصاً آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، فصحة الشخص التي تتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية هي التي تحدد ذلك، فهذه المرحلة نسبية وتتفاوت من فرد لآخر، فالشيخوخة عملية فردية للغاية، والعمر الزمني يُعدُّ معياراً غير دقيق لتحديد هذه المرحلة.

وتُصنف مرحلة الشيخوخة إلى ثلاث مراحل أو فئات عمرية تشمل:

الفئة	العمر
صغار المسنين أو المسن الشاب	٦٠ (أو ٦٥) - ٧٤ سنة.
كبار المسنين أو الكهل.	٧٥ - ٨٥ سنة.
الطاعنون في السن أو الهرم.	فوق سن ٨٥ سنة.



تكفل الدين الاسلامي بالمسنين وخصّهم بالعناية والرعاية حيث جعل مرحلة الشيخوخة محطة تكريم، واحترام وتوقير، وخص الوالدين بهذه الرعاية. فكان فيما تضمنه القرآن الكريم من أوامر واضحة توصي الأبناء برعاية الآباء، قال تعالى ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَمْرًا وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ الإسراء آية (٢٣).

وجاء في الحديث الشريف عن النبي ﷺ من حديث أبي موسى الأشعري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ وَحَامِلِ الْقُرْآنِ غَيْرِ الْغَالِي فِيهِ وَالْجَافِي عَنْهُ وَإِكْرَامَ ذِي السُّلْطَانِ الْمُقْسِطِ» رواه أبو داود في سننه.

ولا بد أن ندرك أن التقدم في العمر والوصول إلى سن الشيخوخة، ليس مشكلة بذاتها، فالكُل فئة عمرية مشكلاتها التي ينبغي أن تتضافر الجهود لعلاجها بما يتناسب وطبيعة تلك الفئة. فالمسن يتصف بالضعف وبحاجته إلى رعاية ومساعدة الآخرين لما يتعرض له من تغيرات في جميع جوانب الحياة، حيث تنخفض الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء جسمه، فيضعف قلبه ويقل عمل الكليتين والكبد لديه، وينسى أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام الشباب نتيجة انخفاض في كفاءة المخ، كما يضعف سمعه وبصره واستجاباته الحسية، وتضطرب وظائف الأعضاء التي يسيطر عليها فيصبح أكثر عرضة للأمراض والصدمات البدنية وترتفع نسبة الإصابة ببعض الأمراض إضافة إلى تغيرات نفسية واجتماعية واقتصادية وإزاء هذه التغيرات التي يتعرض لها المسن، ينبغي أن نلتفت إلى هذه المشكلة، للعمل على توفير أرقى الخدمات لهم لنحفظ لهم كرامتهم ونوفر لهم السلام النفسي، فرعاية كبار السن جعلها الإسلام مقرونة بعبادة الله عز وجل لذلك كان له الأثر الطيب على نفوسهم فيشعرون بالرضا والسعادة. وفي المقابل يشعر مقدم الخدمة بالرضا لما ينتظره من عظيم الثواب والأجر.



فائدة

تستخدم العرب ألفاظاً مرادفة للمسن فنقول: (شيخ)، وهو (من استبان فيه السنُّ وظهر عليه الشيب)، وبعضهم يطلقها على من جاوز الخمسين. وقد تقول: (هَرَمَ)، وهو (أقصى الكبر)، وتقول كذلك: (كهل) وجميع هذه الألفاظ تدل على كبر السن.

تذكري *

* مرحلة الهرم هي مرحلة أُرذل العمر التي تعوذ منه الرسول ﷺ في قوله: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ»، كما عذ الرسول ﷺ هذه المرحلة آخر مرحلة قبل الموت، فيما رواه أبو هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: «بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا: هَلْ تَنْتَظِرُونَ إِلَّا فَقْرًا مُنْسِيًا، أَوْ غِنًى مُطْفِئًا، أَوْ مَرَضًا مُفْسِدًا، أَوْ هَرَمًا مُفْنِدًا، أَوْ مَوْتًا مُجْهِزًا» سنن الترمذي.

نشاط 1



يهدف اليوم العالمي للمسنين إلى لفت النظر لفئة كبار السن، وقد سبق الاسلام الغرب منذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان، بتوضيح كيفية التعامل مع هذه الفئة، فالكبير له حق في الإسلام أمر بحفظه ورعايته والقيام به.

باستخدام مصادر التعلم صممي مع أفراد مجموعتك مطوية تتحدثين فيها عن هدي النبي في التعامل مع كبير السن سواء كان أباً، أو قريباً، أو جاراً مسلماً أو غير مسلم.

التغيرات التي تصيب الإنسان في حالة الكبر:

تُصاحب مرحلة الشيخوخة العديد من التغيرات التي تؤثر في حياة المسن بشكل كبير وهذه التغيرات هي:

أولاً: التغيرات الجسمية:

تظهر تغيرات على جسم المسن إما أن تكون:

١. تغيرات مرئية تتمثل في:

- تجعد الجلد وجفافه.
- ثقل في السمع، وضعف في البصر والشم والحواس بشكل عام.
- بطء الحركة، وترهل بعض العضلات.
- تغير لون الشعر.

٢. تغيرات غير مرئية مثل:

- ضعف في العظام.
- انخفاض حرارة الجسم نتيجة لقلة الحركة.
- إرتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض، مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكر، والقبض المزمن.

ثانياً: التغيرات الاجتماعية:

أبرز ما تتصف به هذه التغيرات لدى المسنين:

تقلص علاقاتهم الاجتماعية، إذ تقتصر على الأصدقاء القدامى ومن كان يسكن بقربه نظراً لصعوبة تنقلاته بسبب التغيرات الجسمية أنفة الذكر، كما ينتج عن هذا التغير مظهر جديد في حياة المسن ألا وهو: الفراغ والعزلة، وذلك نتيجة للانسحاب المتبادل بين المسن والمجتمع الذي يؤدي بدوره إلى ضيق الاتصال بالمجتمع، وإلى تدهور المشاركة الاجتماعية لديه، وهذه المظاهر الجديدة في حياة المسن تساعد على بروز التغيرات النفسية والانفعالية.

ثالثاً: التغيرات النفسية والانفعالية:

ترتبط التغيرات النفسية والانفعالية بالتغيرات السابقة بشكل كبير، وإن كان ارتباطها بالتغيرات الاجتماعية يبدو واضحاً بشكل أكبر، وأبرز هذه التغيرات:

- تغير مفهوم الفرد عن ذاته.
- بروز القلق والاكتئاب والملل كمظهر جديد في حياة المسن.
- توهم المرض، وكثرة الشكوى، والحساسية الزائدة.
- إعجابه بالماضي.
- العناد والشك.
- عدم الثقة في الآخرين.

كما تتغير اهتمامات المسن فتتركز حول الجوانب الشخصية، إضافة إلى أن الاهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر.

رابعاً: التغيرات العقلية:

من أبرز مظاهر هذه التغيرات لدى المسن، ضعف الذاكرة والنسيان، وبخاصة المعلومات الحديثة، إضافة إلى ظهور خرف الشيخوخة لدى البعض، ويتمثل ذلك في تكرار الحديث مرات ومرات، وعدم التعرف على الأبناء والأقارب، كما تضعف القدرة على الإدراك والتعلم.

عادة ما ينخفض دخل المسن وهذا عائد في الغالب إلى إحالته للتقاعد عند بلوغه السن النظامية، وبالتالي يؤدي ذلك إلى عجزه عن تلبية العديد من الحاجيات، وبخاصة إذا اقترن ذلك بتوقع إصابة المسن ببعض الأمراض وما تحتاجه من زيارات للطبيب وشراء الأدوية، فهو يعاني من انخفاض في الدخل مع تزايد في الأعباء المالية، ويصاحب ذلك الغلاء المتزايد للأسعار وضعف القوة الشرائية للنقود.

نشاط ٢



من المؤسف حقاً أن يتعدى بعض الناشئة «وإن كانوا قلة» على كبار السن إما تعدي بالقول أو تعدي بالفعل، فلا يعرفون لهم حقاً ولا يقيمون لهم بواجب اقترحي طرق لمعالجة هذا السلوك الخاطئ؟.

فكري

لماذا الاهتمام باحتياجات المسنين؟

علام الشيخوخة:

التداوي مشروع من حيث الجملة، وفي مسند الامام أحمد: من حديث زياد بن علاقه عن أسامه بن شريك قال: (كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ، وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنْتَ دَاوِي قَالَ: «نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ»، قَالُوا: وَمَا هُوَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «الْهَرَمُ» فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً، إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ، وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ). أخرجه الترمذي.

ومن هنا يتضح أنه لا علاج للشيخوخة أو الهرم، ولكن بالتزام الإنسان المسلم حدود الله، وحفظه للقرآن كما أشار إلى ذلك النبي ﷺ حين قال في رواية لغير الترمذي (احفظ الله تجده أمامك، تعرّف إلى الله في الرّخاء يعرفك في الشّدّة، واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليُصيبك، وما أصابك لم يكن ليُخطئك، واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسراً).).

- نقل عن محمد بن كعب القرظي قوله: (من قرأ القرآن مُتَع بعقله وإن بلغ من العمر مائتي سنة). قد تنعدم أعراض الشيخوخة أو تتأخر على الأقل، أما علاجها بشكل كامل كما تجري المحاولات الآن فذاك مما لا يمكن.

الشيخوخة والزهايمر:



مع التقدّم في السن، تتبدّل حياة الإنسان، من حيث يدري أو لا يدري إذ تبدأ معالم الشيخوخة بالظهور، سواء في الشكل أو الصحة، أو حتى نفسياً ومعنوياً. فسُنّة الله تقضي بأن يمرّ المرء بمختلف المراحل في حياته، من الطفولة إلى الشيخوخة.

تُعرّف الشيخوخة بأنها مجموعة من التغيرات العمرية الطبيعية غير المرضية التي تسبب ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم.

ما هي أكثر الأمراض شيوعاً بين المسنين؟



الخرف ليس مرض في حد ذاته، وإنما مجموعة من الأعراض التي تحدث نتيجة العديد من الأمراض والإصابات التي تلحق بالدماغ مثل مرض الزهايمر الذي يعتبر السبب الشائع لحدوث الخرف. وهذا يعني أن المسن يصاب بالزهايمر أولاً وينتج عن ذلك إصابته بالخرف.

الخرف والزهايمر هما في الحقيقة متماثلان، من حيث الأعراض والتطور. وإنما يكمن الاختلاف بينهما في السن التي تبدأ فيها هذه الأعراض في الظهور. فالخرف يبدأ عادة في سن الشيخوخة، بينما يبدأ مرض الزهايمر حوالي سن الخمسين. كما أن الأطباء المختصون في بعض الدول أصبحوا لا يهتمون بالتمييز بين النوعين. بل صاروا يجمعون أمراض الخرف كلها تحت تسمية الزهايمر.

تذكري *

* (الزهايمر خرف ولكن الخرف ليس زهايمر).

نشاط ٣



صممي استبانة قبلية مبسطة تتوصلين فيها إلى حلول لأهم المشكلات التي يعانيها المسنون في مجتمعك.

الزهايمر:



مرض الزهايمر من الأمراض العصبية المزمنة غير معروفة السبب، ينتشر بين كبار السن، وعادة يصيب النساء أكثر من الرجال ، يحدث نتيجة نقص حاد في عدد الخلايا العصبية في المناطق المتعلقة بالذاكرة والفهم والإحساس والإدراك واللغة مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة بحيث يتصرف الشخص تصرفات غير طبيعية ولا يدرك ماذا يفعل، ولا يعرف ماذا يريد، يصل هذا المرض بالإنسان كما وصفه الله تعالى قال تعالى ﴿لَعَلَّكَ لَا تَعْلَمُ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ النحل آية (٧٠).

أسباب مرض الزهايمر:

لم يتمكن العلماء من التعرف حتى الآن علي السبب الواضح والمباشر لهذا المرض، و لكن نتيجة للأبحاث المستمرة لما يقرب من ١٥ عامًا تمكنوا من التعرف على مجموعة من العوامل التي من الممكن أن تتضافر لتؤدي في النهاية إلى مرض الزهايمر.
من أهم هذه العوامل:

- **التقدم بالعمر:** وهو أكثر العوامل المشجعة لظهور المرض، حيث أن غالبية المرضى يصابون به بعد سن الخامسة و الستين ، و تزداد فرصة المرض بنسبة الضعف كل خمسة أعوام تالية لهذا السن حتى تصل إلى نسبة ٥٠٪ عند سن ٨٥.
- **العوامل الوراثية:** حيث إن فرصة حدوث المرض تزيد عند الذين أصيب أحد والديهم أو أجدادهم بهذا المرض مقارنة بالأشخاص الطبيعيين.
- **الأمراض التي تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في المخ.**
- **إصابات الرأس الخطيرة تزيد من فرص الإصابة بالمرض.**

فكري

العوامل الوراثية احد أسباب الإصابة بمرض الزهايمر. هل يعني هذا أن كل من لديه قريب مصاب بهذا المرض محكوم عليه بالإصابة به ايضا، حتى وإن كان المصاب هو أحد التوأمين المتشابهين ؟

تغذية كبار السن:

نتيجة للتقدم في العمر وقلة النشاط والحركة وزيادة عملية الهدم على عمليات البناء عند كبار السن تقل كمية الطعام التي يتناولها المسن وتقل معها العناصر الغذائية التي يحتاج إليها أجسامهم من السوائل والفيتامينات والبروتينات والمعادن، ومن أهم أسباب الإصابة بسوء التغذية عند كبار السن:

- فقدان الشهية.
- ضعف القدرة على تمييز الروائح.
- تغيير حاسة التذوق.
- قلة إفراز اللعاب.

ولكن من المهم جداً أن:

- نحافظ على كمية العناصر الغذائية في الوجبات الغذائية التي تقدم لهم لتجنيبهم سوء التغذية ووقايتهم من الأمراض التي تكثر في هذه المرحلة العمرية بإذن الله تعالى.
 - نؤكد على انخفاض نسبة الدهون والسكريات في الطعام كلما تقدم السن.
- وتعتبر التغذية المتوازنة هي القاعدة الأساسية لصحة المسنين وعلاج لمعظم الأمراض الشائعة لديهم، لذا يجب مراعاة مبادئ عامة عند وضع نظام غذائي لهم.

مبادئ وضع نظام غذائي للمسنين:

أولاً: يجب أن يكون الغذاء المقدم للمسن متوازن ويحوي جميع العناصر الأساسية للغذاء، ويراعي احتياجات المسن الغذائية في حال الصحة والمرض.

- المسن المريض نراعي زيادة أو نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية حسب حالته الصحية.
 - المسن الذي لا يعاني من أمراض مزمنة يحتاج إلى:
١. نسبة عالية من البروتين (اللبن - الجبن - اللحوم الخالية من الدهون - الطيور - الأسماك - البيض).
 ٢. نسبة معتدلة من النشويات (الأرز - الخبز - المكرونة - البطاطس - الحلوى - السكر).
 ٣. نسبة قليلة جداً من الدهون ويفضل استعمال الزيوت النباتية.
 ٤. الإكثار من شرب الماء والسوائل بمعدل لترين إلى ثلاثة لترات يومياً.
 ٥. الإكثار من أكل الفواكه والخضروات لما لها من أهمية كبيرة في غذاء المسن حيث تحتوي على كمية كبيرة من السوائل، ونسبة عالية من الألياف تساعد على الشبع وتقي من الإمساك.

تذكري *

* من المفيد الاحتفاظ بمذكرة تُسجل فيها أي تغيرات أو صعوبات يعاني منها الشخص المريض، لأن التشخيص والعلاج في العيادة بالطريقة المناسبة، يحتاج إلى معلومات كافية عن هذا المرض.

إثراء

قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَوَفِّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ (سورة النحل آية ٧٠) وقال تعالى: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ شَيْئًا﴾ سورة الحج آية ٥.

يخبر تعالى، أنه الذي خلق العباد، ونقلهم في الخلقية، طوراً بعد طور، ثم بعد أن يستكملوا آجالهم، يتوفاهم ومنهم من يعمر حتى ﴿يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ﴾ أي: أخسه الذي يبلغ به الإنسان إلى ضعف القوى الظاهرة والباطنة، حتى العقل، الذي هو جوهر الإنسان، يزيد ضعفه حتى أنه ينسى ما كان يعلمه، ويصير عقله كعقل الطفل ولهذا قال: ﴿لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ شَيْئًا﴾. وقد ثبت علمياً أن وضع المرضى من كبار السن في دور المسنين يؤدي إلى تدهور سريع في حالتهم ولعل ذلك يقودنا للعودة إلى توجيهات الدين الإسلامي في رعاية المسنين، حيث أوصى الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم وحث الرسول ﷺ في الأحاديث النبوية بضرورة رعاية الأبناء للآباء في الكبر، والمتمثلة في رعايتهم وعلاجهم في منازلهم التي يعيشون فيها مع أقاربهم، وهذا هو الحل والوقاية والعلاج لمشكلات الشيخوخة التي تزايدت بصورة حادة في العصر الحديث الذي ينفصل فيه الأبناء ويتركون الآباء والأجداد لمواجهة الحياة بمفردهم في الشيخوخة.

كيف نعرف ان هذا المرض هو زهايمر؟

تظهر أعراض المرض على الذاكرة في البداية مع تقدم العمر، و من الأعراض التي تظهر مبكراً، وتعتبر عرض مهم جداً «النسيان القريب أي ينسى المسن ما فعله قبل دقائق أو قبل ساعات، كأن ينسى مكان نظارته التي وضعها قبل دقائق».

بالإضافة إلى ذلك هناك أعراض أخرى تتمثل في الآتي:

- تظهر أعراض متقدمة مثل الإرتباك والعدوانية والتقلبات المزاجية، يصبح أكثر حدة وأكثر تدمر ويفضب بسرعة.
- يختلف تعامله وطبعه مع الأسرة على خلاف العادة.
- يجد صعوبة في أداء المهام اليومية.
- يواجه صعوبة في تذكر المواقف، والأماكن، وأسماء الأشخاص (أبناءه وزوجته).
- انهيار اللغة وفقدان الذاكرة لمدى طويل.

فائدة

✿ عند مريض الزهايمر تصاب أولاً الذاكرة الحديثة، وهو ما يؤدي إلى تغيرات في القدرة على اكتساب معلومات جديدة أو على استحضار معلومات مكتسبة حديثاً، وهي من نوع النسيان أولاً بأول. وفي المراحل المتقدمة من المرض تصاب أيضاً الذاكرة البعيدة أي ذاكرة الطفولة والشباب وذاكرات الماضي. النسيان لدى مريض الزهايمر نسيان للواقعة بكليتها وليس جزء منها، كأن ينسى المريض أن أحداً قد زاره في اليوم السابق، ولا يفيد هنا محاولة تذكير المريض ببعض الوقائع لكي يستعيد ما نسيه كذكر اسم الشخص أو ما قاما به معاً.



نشاط ٤

باستخدام مصادر التعلم المختلفة ابحثي مع أفراد مجموعتك

- أ- عن أعراض أخرى لم تذكر تدل على أن هذا الشخص يعاني من مرض الزهايمر.
- ب- اقترحي بعض الخطوات التي تساعد مقدم الرعاية لمريض الزهايمر لتأدية مهمته على أكمل وجه؟

ويمكن تلخيص أهم المشاكل التي تقابل المتخصصين في تغذية الأشخاص المسنين في النقاط الآتية:

١. عدم القدرة على المضغ، نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية بحيث تناسب حالة كل شخص.
٢. فقد الشهية يعتبر ظاهرة عامة في هذه المرحلة، وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق، وقلة إفراز الحامض المعدي، وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية، وبعض الأدوية التي يتعاطها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة.
٣. كثرة الإصابة بالحموضة، والغازات، والانتفاخ.
٤. التعود على تناول كميات قليلة من الأغذية، بحيث لا تفي باحتياجات الجسم، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض، مثل: الأنيميا، الإجهاد، ضعف العظام، بطء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية.
٥. الإصابة بالإمساك، نتيجة انخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليلوز.
٦. أمراض القلب، والكليتين، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً المزمن منها، يتطلب تناول أغذية حميات خاصة، تجنباً للمضاعفات التي قد تكون مهمة.
٧. قلة رغبة المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعدادات للطهي، وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان.

فكري

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

٦. تناول كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح. وقد يحتاج بعض المسنين إلى تناول فيتامينات أو عناصر معدنية إضافية وذلك لسد النقص في هذه العناصر.

ثانياً: أن تكون الوجبة الغذائية أقرب قدر الإمكان إلى الغذاء المعتاد الذي يتناوله المسن؛ لأن من المسنين من يفضل تناول أغذية معينة ويرفض تناول أخرى.

ثالثاً: التعرف على نواحي العجز عند المسنين، فبعض المسنين يصاب بأمراض تمنعه من تناول الطعام بالطريقة الصحيحة (عن طريق الفم)، وفي هذه الحالة يحتاج إلى مساعدة خارجية لتناول الطعام.

رابعاً: الاهتمام بطريقة طهي الطعام، فالكثير من المسنين لا يستطيعون تناول الأغذية الصلبة؛ نظراً لفقد أسنانهم، وهنا يجب أن يكون الغذاء ليناً حتى يسهل تناوله.

خامساً: الجو الاجتماعي والنفسي يلعبان دوراً كبيراً في تقبل المسن للطعام لذا على الأسرة تهيئة هذا الجو من خلال الرعاية والاهتمام وعدم عزل المسن عن محيطه الاجتماعي.

سادساً: عدم التعارض بين ما يتناوله المسن المريض من أطعمة وبين ما يتعاطاه من أدوية أو مستحضرات صيدلانية.

مشكلات التغذية لدى المسنين:



يعاني الكثير من المسنين في المنازل وخاصة الذين تجاوزوا سن السبعين من اضطرابات في التغذية (بنسبة ١٠٪ من إجمالي عدد المسنين). أما النسبة فهي أكثر بكثير في دور رعاية المسنين. فالتغيرات الجسمانية وقلة الحركة لديهم تجعلهم أقل نشاطاً من ذي قبل، فتقل الشهية تدريجياً مع مرور الوقت. كما أن الغاء بعض كبار السن لإحدى الوجبات اليومية بصفة متكررة يسبب فقدان الشهية. وقد يصاب المسن بسوء التغذية إذا لم يجد من يساعده على تخطي هذه العقبة. ويزداد سوء التغذية بصفة ملحوظة أثناء تعرض المسن إلى مرض يستدعي التنويم في المستشفى. وينقسم سوء التغذية إلى قسمين مهمين هما:

١- الإفراط:

ينتج عندما يتناول المسن كميات زائدة عن حاجته من الطعام. وذلك بسبب جهل مقدم الرعاية حينما يحرص على زيادة الكمية المعطاة أو زيادة عدد مرات التغذية في اليوم الواحد بدون قصد منه. وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن والبدانة والتي بدورها تجعل المسن عرضة لمرض تصلب الشرايين والسكري وأمراض المفاصل.

٢- التفريط في التغذية وإهمالها:

يحدث عندما لا يعطى المسن كفايته من الطعام في اليوم الواحد وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى نقصان الوزن ويجعل المريض عرضة لنقص المناعة والالتهابات المتكررة.



نشاط ٥

مسترشدة بمبادئ وضع النظام الغذائي للمسنين املئي الجدول التالي بأغذية تناسب مسن لا يعاني من أي مرض مزمن.

اليوم	وجبة الإفطار	بين الوجبات	وجبة الغداء	بين الوجبات	وجبة العشاء

تغذية مريض الزهايمر

أثبتت دراسة حديثة أن اتباع نظام غذائي يعتمد على الإكثار من الخضراوات والفاكهة والأسماك والدواجن والمكسرات والتقليل من اللحوم الحمراء والزبدة يقلل من مخاطر الإصابة بمرض الخرف الشيخوخي والذي يطلق عليه داء الزهايمر.

فعند إعداد وجبة لمريض الزهايمر نراعي اعتمادها على العناصر الغذائية السابقة الذكر.

نقاط مهمة للتغلب على مشكلات التغذية لدى المسنين:

- يجب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة للمسن، ومحاولة تحقيق رغباته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.
- يجب الاحتراس عند تقديم الأغذية المحمرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثيرة التوابل.
- تُعدّل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تتناسب مع قدرة المسن على المضغ.
- يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.
- ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنوع.
- يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب.
- يُستحسن تشجيع المسن على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف.

تخطيط وجبة غذائية للمسنين



نظرًا لاختلاف السن وطريقة النشاط، واختلاف سعة المعدة (السعة الإملائية للمعدة)، واختلاف الأنزيمات ودرجة حموضة المعدة لدى المسن، فإنه يحتاج إلى غذاء خاص تقل فيه السعرات الحرارية، مع تجنب الأغذية المقلية والدهنية والمحتوية على توابل عالية كذلك يجب الإقلال من الأغذية الحيوانية مثل البيض أو اللحوم والإكثار من الأسماك فهي مصدر جيد وصحي للبروتين الحيواني لهذه الفئة العمرية وذلك لتجنب تصلب الشرايين.

مع توفير احتياجاتهم من المعادن والفيتامينات كما هي عند البالغين ومن الضروري تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بكثرة، ويجب أيضًا أن يكون الغذاء سهل المضغ. ويجب الإقلال من السكريات الخالصة نظرًا لتعرض المسنين لمرض السكر أكثر من البالغين.

عشرة أطعمة صحية للقلب



من حكمة الله تعالى أن جعل القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة والكسل، وعلينا أن نعرف كيف نساعد على الاستمرار في أداء عمله، لأن توقفه للحظات يعني الموت، وإضطرابه وعدم انتظام دقاته أو أي خلل بأجزائه يعني مشاكل لا قبل لنا بها، فقوته وحيويته تعنيان حيوية وقوة الفرد نفسه، وقد أثبتت الأبحاث العلمية ما للتغذية السليمة والرياضة من أهمية وفاعلية في تنمية وتقوية عضلة القلب والمحافظة على سلامة هذا الجهاز الحيوي الهام. ومن الأغذية التي تفيد القلب.

١- زيت الزيتون:

يحتوي زيت الزيتون على دهون أحادية التشبع، والتي تمتلك خاصية رفع الكوليسترول الجيد بدون التأثير على الكوليسترول الكامل، ولكن يجب الانتباه للكمية المتناولة من زيت الزيتون في اليوم الواحد، حيث إن ملعقة الطعام الواحدة تعطي تقريباً (١٣٥) سعرة حرارية.

٢- السمك:



يحتوي السمك على الأحماض الدهنية أوميغا ٣ (omega3) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من كتل الدم، فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية (omega3) السلمون والتونا والرنجة.

٣- الصويا:



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

٤- الألياف الغذائية والحبوب الكاملة:

هناك دلائل علمية قوية على قدرة الألياف الغذائية في تقليل نسبة الكوليسترول، كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمساك وتزيد من الإحساس بالشبع.

س ١ للمسنين احتياجات مستقبلية تهدف الى تلبية احتياجاتهم المختلفة، ضعيف تصور مستقبلي لمتطلبات تلبية تلك الاحتياجات.

س ٢ ظهرت مشكلات متعددة لبعض المسنين بالرغم مما توفره حكومة خادم الحرمين الشريفين من رعاية للمسنين اعترافاً بفضلهم وجهودهم التي بذلوها في شبابهم.

أ. حددي بعض هذه المشكلات.

ب. اقترحي حلولاً لتلك المشكلات.

س ٤ تتأثر أغلب حواس المسن مع تقدم السن وخاصة السمع والنظر مما يؤثر على اتصاله بالآخرين ويؤثر على حالته النفسية. قدمي مقترحات عملية للتغلب على هذه المشكلة وكيفية التأقلم معها.

س ١ يتطور مرض الزهايمر من خلال ثلاث مراحل (حفيف ومعتدل وحاد) ماهي الأعراض التي تميز كل مرحلة من تلك المراحل ؟

س ٢ عند اختيار الأغذية الصحية للمحافظة على أجسامنا يجب علينا أن نضع صحة "القلب" في المرتبة الأولى، لأن هذا العضو هو أساس حياتنا فهو ينقل لنا الأوكسجين والغذاء ويحارب الأمراض في الجسم. وهناك كثير من الأغذية والأطعمة المهمة لصحة وسلامة القلب والأوعية الدموية بشكل عام، خصوصاً إذا تم اختيارها بشكل سليم ومن هذه الأغذية (الفلفل الحار - السبانخ - العنب البري - البقوليات - البروكلي - نبات الهليون - البطاطا الحلوة).

أعدي عرضاً مرثياً عن الأغذية السابقة توضحين من خلاله أهميتها لصحة القلب وسلامته.

س ٤ طلبت منك والدتك تخطيط وجبات غذائية مدتها اسبوع لجذتك المسنة، والتي تعاني من الزهايمر اكتبني تخطيط هذه الوجبات في الجدول التالي:

اليوم	وجبة الإفطار	بين الوجبات	وجبة الغداء	بين الوجبات	وجبة العشاء
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					



٩- المكسرات:

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



١٠- بذور الكتان:

تحتوي على الألياف والبروتين والدهون من النوع غير المشبع بشكل رئيسي والأحماض (مثل حمض اللينوليك Linoleic والأولييك Oleic) كما تحتوي على مضادات أكسدة وإستروجينات نباتية وفيتامينات وهذه المواد تفيد في تقليل الكولسترول وأمراض القلب والإقلال من الوزن ، وملين ، وللوقاية من السرطان.



نشاط ٦

أظهرت الدراسات الحديثة أن هناك أغذية مفيدة وتُعنى بسلامة وصحة القلب منها (البرتقال - المشمش - الرمان - التفاح - الثوم) بالتعاون مع أفراد مجموعتك أعدي تقريراً مبسطاً يوضح فائدة هذه الأطعمة للقلب.

تذكري *

* ليس هناك عمر معين يصبح الإنسان عنده مسناً ويتوقف ظهور الشيخوخة على المستوى الثقافي والنشاط الفردي والحالة الصحية والنفسية العامة.

- / القرآن الكريم.
- / السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تفسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، بيروت - لبنان، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ.
- / البدر، عبدالرزاق بن عبدالمحسن، حق كبار السن في الإسلام، الرياض، ١٤٣٢هـ.
- / ليلي، مها، وآخرون، الاتجاهات الحديثة في علوم الأسرة «الاقتصاد المنزلي»، دبي، دار القلم للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ.
- / كتاب التربية الصحية والنسوية التعليم الثانوي - نظام المقررات - .
- / البهلال، صالح بن فريح، الأحاديث الواردة في اللعب والرياضة، دار ابن الجوزي، الطبعة الأولى ١٤٣٥هـ.
- / مزاهرة، أيمن سليمان، تخطيط الوجبات الغذائية، دار المسيرة، الطبعة الأولى ١٤٢٩هـ.
- / مصيقر، عبدالرحمن عبيد، التغذية في الصحة والمرض، دار النيرين، الطبعة الأولى ١٤٢١هـ.
- / قوت القلوب، هند، تغذية الفئات الحساسة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، ١٤٢٣هـ.
- / المدني، خالد بن علي، التغذية العلاجية، دار المدني بجده، الطبعة الثانية ١٤٢٧هـ.
- / الهام، مدحت، الصحة واللياقة لكبار السن، عالم الكتب، الطبعة الأولى ١٤٢٨هـ.
- / المدني، خالد بن علي، التغذية خلال مراحل الحياة، دار المدني بجده، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ.
- / عويضة، عصام بن حسن، تخطيط الوجبات الغذائية، العبيكان، الطبعة الثالثة ١٤٣٠هـ.
- / عبدالوهاب، فاروق، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ.
- / المصري، نديم، الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء، دار الفكر، الطبعة الثانية ١٤٢٢هـ.
- / نشرة المفسر، التمارين الرياضية للأطفال
- / فؤاد أبو حطب، آمال صادق، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الرابعة، الجزء الأول.

- ☐ موقع: منظمة الصحة العالمية.
- ☐ موقع الموسوعة الحرة (ويكيبيديا)
- ☐ البوابة الإلكترونية لوزارة الصحة



الغذاء والتغذية

مدة التنفيذ



عدد الحصص

٣

عدد الأسابيع

٣



وتوجد الألياف الغذائية في منتجات الشوفان الكاملة والبقول الجافة والشعير والبسلة والفواكه الحمضية والتفاح والذرة، وتحتوي الحبوب الكاملة على الألياف غير القابلة للذوبان وتناول هذه المنتجات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث إلى النصف.



٥- الشوكولا الغامقة:

وهي التي تزيد فيها نسبة الكاكاو عن ٧٥٪، حيث تسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيها تقوي عضلة القلب ووقايتها.

٦- الفواكه والخضراوات:



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

٧- حامض الفوليك وفيتامين (ب٦):

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

٨- الشاي:



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

أهداف الوحدة



- تنمية الحس والذوق في تنظيم المائدة وإعدادها بالفضيات والأكواب والمفارش والمناديل والأطباق.
- نشر الوعي بهدي النبي صلى الله عليه وسلم عند تناول الطعام والشراب والأجر المترتب على تطبيق سنته صلى الله عليه وسلم .
- الإلمام بطرق تقديم الأطعمة المختلفة على مائدة الطعام.
- تطوير المهارات الحياتية بكل ما هو حديث في مجال طرق تجميل المائدة والاستعداد لاستقبال الضيوف.
- التمكن من اختيار أصناف الطعام والشراب حسب وقت المناسبة ونوعها.

موضوعات الوحدة



- أسس ترتيب الموائد
- إعداد المائدة (المفارش ، المناديل ، ترتيب أدوات المائدة) .
- فن تزيين المائدة .
- آداب تناول الطعام .
- أنواع الخدمة .
- الأسس العامة للولائم والمناسبات (البوفيهات)
- بعض المشروبات الساخنة والباردة والحلويات والمواالح وطرق إعدادها .

الغذاء والتغذية

١

مقدمة

اهتمت الشريعة الإسلامية بجميع نواحي حياة الإنسان، فإله سبحانه وتعالى قد أكمل لنا هذا الدين، فما من أمر أكثر علاقة وجوداً في حياة الشخص المسلم إلا كانت الشريعة الإسلامية أكثر تطرفاً له. فنجد أن أصل كثير من قواعد السلوك الصحيح وهو ما يعرف في الوقت الحاضر بـ (فن الاتيكيت) والتي يتعامل بها الناس في كل مكان ماهي إلا أساسيات فرضها علينا ديننا الإسلامي الحنيف، كأداب الإستئذان، واحترام الآخرين، وأداب المخاطبة، والصدق في التعامل، وأداب النوم، وأداب الطعام والشراب وتهذيب النفس، والمظهر الحسن، وما إلى ذلك من أمور تدل على اهتمام الشريعة الإسلامية بتهذيب سلوك اتباعها، في حين إن كثير من الناس اليوم يعتقد أنها عادات دخيلة على مجتمعنا وعادتنا وتقاليدنا. لكن الحقيقة التي ليس فيها لبس أن تلك القواعد من ديننا الحنيف

فقواعد السلوك (فن الاتيكيت) والتي هي اليوم ضرورة من ضرورات الحياة أحسن الإنسان إتقانها والتعامل معها أصبح مهذباً ومحبباً بين الناس، وهذا ما تهدف إليه شريعتنا السمحاء. من هنا جاءت هذه الوحدة لتتحدث عن عدد من الموضوعات التي تمس حياة الناس وتتطلب تطبيق قواعد السلوك الصحيح وهي (أسس ترتيب المائدة - أنواع الخدمة - فن تزيين المائدة - الأسس العامة للولائم والمناسبات (البوفيهات) تطبيق عملي .



فائدة

معنى الاتيكيت : مصطلح أوروبي يعني فن التعامل مع الأشياء، وهو يختلف من بلد إلى بلد. وتفسر كلمة إتيكيت في مفهومها العام لدى الناس بعدة معان تكاد تتقارب مع بعضها البعض منها:

- ١- قواعد السلوك الصحيح
- ٢- الخصال الحميدة.
- ٣- الذوق العام.
- ٤- قواعد السلوك وأدابه.
- ٥- قواعد التشريفات وأداب الرسميات.
- ٦- الأصول واللياقة.
- ٧- فن المجاملة.
- ٨- فن التصرف في المواقف المحرجة.

لقد صار المفتاح السحري لغزو قلوب الأفراد وثقافتهم من جميع الشعوب هو معرفة آداب المعاملة من خلال "فن الإتيكيت"، وهو الفن الذي يمهد السبيل للفرد لكي يعرف كيف يتواصل مع الآخر .

من حقي

لقد كفل لي الإسلام حقي في التواصل مع كافة أفراد المجتمع (أخوة - جيران - أقارب) حتى الغير مسلمين منهم. فكثيرٌ من وصايا الإسلام وواجباته وأحكامه تدعو إلى إزالة الحجب القائمة بين الأفراد بعضهم ببعض. فحث على الصفات الحميدة التي تقوي أو اصر العلاقات بين الناس من كرم ، وحسن استقبال، واجابة الدعوة ، ودعى لهدم الحواجز التي يمكن أن تفصل الإنسان عن أخيه في الإنسانية، أو أخيه في الإيمان، مثل العصبية بسائر أقسامها وأسمائها، والكبر والغرور والحقد والحسد وسوء الظن



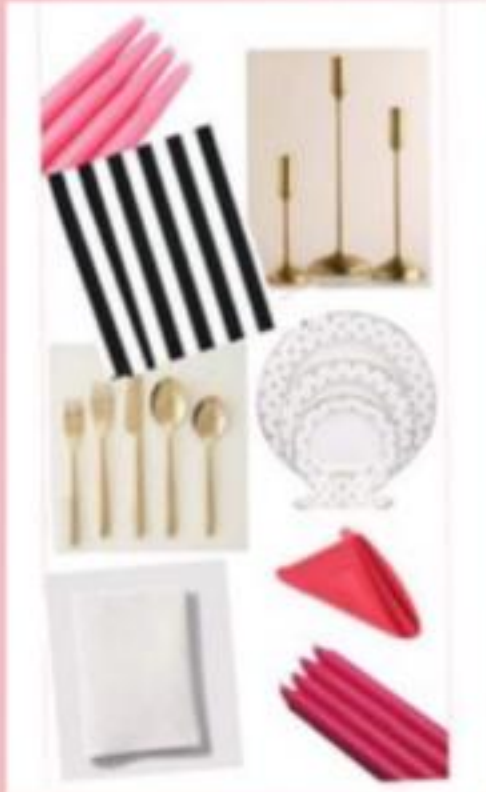
نشاط جماعي (١)



لديك مناسبة عائلية ورغبتى بجمع الأهل والأصدقاء على وجبة العشاء

من وجهة نظرك وبالتعاون مع أفراد مجموعتك ما هي الأشياء التي تحتاجينها لإعداد مائدة العشاء الخاصة بهذه المناسبة.

أسس ترتيب الموائد:



يمثل إعداد المائدة بشكل أنيق وجميل جواً ساراً ومرحباً بالضيوف ، بداية الوجبة أو الوليمة . وهناك طرق لوضعها بشكل مبتكر ومختلف في كل مرة وفقاً لطريقة تنسيقها والزينة المستخدمة. ويعتمد إعداد المائدة بالشكل المطلوب على أسس تهدف إلى التعرف على الطريقة الصحيحة لإعداد الموائد لتسهيل تناول الوجبة وإتقان فن التعامل مع الجالسين أثناء تناول تلك الوجبة وهذه الأسس هي:

- إعداد المائدة بالمفارش والمناديل والإرشادات الخاصة بذلك.
- ترتيب الأدوات (الأطباق - الملاعق - الشوك - السكاكين والأكواب) والإرشادات الخاصة باستعمالها.
- آداب تناول الطعام.
- أنواع الخدمة.
- فن تزيين المائدة.

فالمفارش والمناديل واختيار أطباق التقديم والزهور والشموع والشمعدانات وتقديم الطعام ، كلها عناصر تُحدث فرقاً كبيراً في المظهر العام للمائدة .

أولاً : إعداد المائدة بالمفارش والمناديل والإرشادات الخاصة بذلك.

أ - المفارش :



- احرصى على اختيار مفارش وفوط المائدة بألوان جميلة ومتناسقة لأنها من علامات التنسيق المميزة ، حيث يمكن من خلال ألوانها ونقوشها إعطاء طابع خاص للمكان المعد لتقديم الطعام .
- يجب أن يتم فرش الطاولة بالمفارش المناسبة للوقت ولطبيعة الوجبة مع الأخذ بعين الاعتبار أن يتم وضع الألوان المناسبة والمقاسات المناسبة وأن تكون المفارش بحالة جيدة ونظيفة ومكوية ومتناسقة.
- إذا كان لدى ربة المنزل مائدة لها سطح جميل (ناعم ومصقول) وترغب بإظهارها وعدم إخفائها بمفرش ، يمكنها استخدام مفارش صغيرة توضع تحت الأطباق كالمناديل .

إضاءة



من الصواب وضع مفرش للعشاء الرسمي يمكن أن يكون من اللون الأبيض أو الملون



وتوجد أنواع مختلفة من الخامات التي تصنع منها تلك المفارش ، فيمكن أن تكون من :

- **القماش :** تتعدد نوعيات قماش مفارش طاولات الطعام فيمكن أن تكون من الكتان أو الدانتيل أو البرلون - أو الدمور الخ من أنواع الاقمشة .
 - **البلاستيك :** مفارش البلاستيك متوافرة بدرجات متباينة من السمك ، وأشكال نقوشها عديدة ، ويمكن تنظيفها بسهولة بالمقارنة بنوعيات القماش .
- وقد يستعان بنوعين من المفارش قماش من أسفل وبلاستيك من أعلى وهو ما يتم تنظيفه أو تغييره بصفة مستمرة .

ب - مناديل المائدة :

تعتبر مناديل المائدة المطوية المغسولة والمكوية للتو من العناصر الأساسية للمائدة ذات الإعداد الممتاز، ويمكن كي وطي المناديل في مربعات كبيرة سادة (لون واحد) ووضعها في أماكنها بأقل قدر من الجهد من أجل تحقيق أقصى تأثير على الضيوف .

مناديل المائدة المثالية :

بغض النظر عن بساطة الوجبة فإن مناديل القماش يجب أن تكون فائقة النظافة ومكوية جيداً ، والمناديل ذات اللون الأبيض من الكتان يمكن تطريزها يدوياً أو بماكنة الخياطة ، وتثنى ببساطة لإظهار التطريز، وتكوى المناديل ذات التطريز البارز من الجانب السفلي لكي يبرز التطريز بشكل جميل وجذاب .

المناديل المزينة المطرزة الأطراف أو التي لها أطراف من الدانتيل أو التي لها شكل تطريزي بارز من أي نوع يجب طيها ببساطة ، لكن المناديل القماش غير المزخرفة أو التي لها حواف مزينة صغيرة هي الأنسب لطرق الثني المعقدة.





إثراء

حكم الأكل بالشمال وما يستثنى منه

الأكل باليمين واجب، واليمين مفضلة على أية حال (فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه التيمن في تنعله وترجله وطهوره وشأنه كله) كما قالت عائشة رضي الله تعالى عنها في الحديث الذي رواه البخاري رحمه الله تعالى، وأما حكم الأكل بالشمال فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لا يأكلن أحدكم بشماله ولا يشربن بها ، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله) رواه مسلم.

فإن أكل بشماله فهو آثم، ويدل على ذلك حديث: (الرجل الذي رآه النبي عليه الصلاة والسلام يأكل بشماله فأمره أن يأكل بيمينه، قال: لا أستطيع؟ قال: لا استطعت ما منعه إلا الكبر فما رفعها) فهذا الرجل قال: لا أستطيع. كبراً ولا فهو يستطيع فقال: لا أستطيع، قال: لا استطعت.. دعا عليه فلما دعا عليه شلت وما استطاع أن يرفعها مطلقاً.

لكن هناك بعض الحالات التي يجوز للإنسان أن يأكل فيها بشماله مثل: شلل اليد اليمنى فعجز عن رفعها وحركتها، وأن يكون بها جراحة، ومقطوع اليد، فهذا لا حرج عليه أن يأكل بشماله.

- ينتبه الذين يستخدمون الشوكة والسكين أن عليهم أن يمسكوا الشوكة باليد اليمنى، وأنهم إذا احتاجوا للقطع باليمنى فإنهم لا يأكلون مباشرة، يقطعوها باليمين أولاً، ثم يأكل بالشوكة باليمين، أما ما يفعله بعضهم المقلدين للكفرة من إمساك الشوكة باليسرى والسكين باليمنى ثم يقطع باليمنى ويأكل مباشرة باليسرى فهذا من إشراكهم للشيطان معهم في الأكل.

- عند ما تمسك باليد اليمنى طعاماً وتمسك باليد اليسرى شرباً فالعبرة هنا بالذي يوصل الطعام إلى الفم، فإذا كانت اليد اليسرى فهو حرام.

مناديل المائدة الورقية :

مناديل المائدة عادة من القماش بألوان ورسوم متباينة وقد يستعاض عنها ببعض المناديل الورقية ، والتي تنتشر الآن ويوجد منها درجات متباينة من المتانة تخدم كثير من الأغراض .
وتعتبر مناديل المائدة الورقية عملية أكثر من مناديل القماش في الحفلات ، وعليك اختيار النوع الكبير الذي يتميز بدرجة امتصاص عالية وسمك نسبي ، لأن المناديل الورقية الرقيقة تتفكك بسرعة مما يجعلها مصدر إزعاج.

مناديل المائدة الورقية ذات الألوان :

- تستخدم للحفلات الممتعة مجموعة منتقاة من المناديل الورقية المتعددة الألوان (الألوان الأساسية أو الفاتحة) فهي تصلح لهذا الغرض .
- تطوى بطرق مختلفة توضع في سلة كبيرة.



إضاءة



- في حفلات الأطفال يمكن استخدام المناديل الورقية ذات الألوان المبهجة لتعطي الحفل طابع مميز.
- يتم خدمة الأطفال قبل الجميع أو بعد الجميع على طاولة الطعام والأفضل خدمتهم قبل الجميع .



ثانياً : ترتيب الأدوات (الأطباق - الملاعق - الشوك - السكاكين والأكواب) والإرشادات الخاصة باستعمالها

أدوات الأكل:



- توضع الأدوات على جانبي الصحن والتي تكون على عدد المدعوين وتكون بعيدة عن بعضها البعض بمسافة متساوية وتستخدم لتناول الجزء الأول من الوجبة ويكون طبق التقديم مرتباً بحيث يغرف كل ضيف لنفسه بهذه الأدوات من كل طبق بالدور .
- ترتيب القطع المعدنية أو الفضيات من الملاعق والشوك والسكاكين حسب أولوية استعمالها من اليسار إلى اليمين ومن اليمين إلى اليسار في اتجاه الصحن .
- إذا كان تناول الطبق الأول يتطلب شوكاً فتوضع على اليسار خارج الطبق ، على الرغم من تناول الطعام باليد اليمنى .
- يوضع سكين الأكل إلى يسار الصحن على أن تكون الجهة الحادة إلى الداخل .
- توضع الملعقة إلى يمين السكين .
- توضع الشوك إلى يسار الصحن بالرغم من تناول الطعام باليد اليمنى .
- إذا كانت الأصناف المقدمة لا تحتاج لسكين فعندئذ تستبعد السكين .
- عند تقديم السمك كطبق أساسي ، يجب وضع شوك وسكين السمك بدلاً من العادية .
- توضع أدوات الحلو أعلى الصحن بحيث تكون الملعقة ثم السكين ويليهما الشوك ، وتكون يد الملعقة و الشوك إلى اليسار بالرغم من تناول الطعام باليد اليمنى ، أما السكين فتكون جهة اليمين . ويمكن أن توضع ملاعق وشوك الحلو إما على جوانب الفوط وإما فوقها .
- توضع القطع متقاربة ولكن غير متلاصقة ، وتبعد عن طرف المائدة للداخل حوالي (٤ سم) بحيث يكون أطراف القطع السفلى كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة .
- أدوات الغرف الخاصة بكل صنف توضع إلى جانب الصحن الخاص حسب طريقة التقديم المستعملة وتستعمل شوك كبيرة وملعقة لغرف السلطة والخضروات واللحوم المقطعة .



إثراء

حكم الأكل بالشمال وما يستثنى منه

الأكل باليمين واجب، واليمين مفضلة على أية حال (فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبة التيمن في تنعله وترجله وطهوره **وشأنه كله**) كما قالت عائشة رضي الله تعالى عنها في الحديث الذي رواه البخاري رحمه الله تعالى، وأما حكم الأكل بالشمال فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (**لا يأكلن أحدكم بشماله ولا يشربن بها، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله**) رواه مسلم.

فإن أكل بشماله فهو آثم، ويدل على ذلك حديث: (**الرجل الذي رآه النبي عليه الصلاة والسلام يأكل بشماله فأمره أن يأكل بيمينه، قال: لا أستطيع؟ قال: لا استطعت ما منعه إلا الكبر فما رفعها**) فهذا الرجل قال: لا أستطيع. كبراً وإلا فهو يستطيع فقال: **لا أستطيع، قال: لا استطعت..** دعا عليه فلما دعا عليه شلت وما استطاع أن يرفعها مطلقاً.

لكن هناك بعض الحالات التي يجوز للإنسان أن يأكل فيها بشماله مثل: شلل اليد اليمنى فعجز عن رفعها وحركتها، وأن يكون بها جراحة، ومقطوع اليد، فهذا لا حرج عليه أن يأكل بشماله.

- ينتبه الذين يستخدمون الشوكة والسكين أن عليهم أن يمسكوا الشوكة باليد اليمنى، وأنهم إذا احتاجوا للقطع باليمين فإنهم لا يأكلون مباشرة، يقطعوها باليمين أولاً، ثم يأكل بالشوكة باليمين، أما ما يفعله بعضهم المقلدين للكفرة من إمساك الشوكة باليسرى والسكين باليمنى ثم يقطع باليمنى ويأكل مباشرة باليسرى فهذا من إشراكهم للشيطان معهم في الأكل.

- عند ما تمسك باليد اليمنى طعاماً وتمسك باليد اليسرى شرباً فالعبرة هنا بالذي يوصل الطعام إلى الفم، فإذا كانت اليد اليسرى فهو حرام.

الأطباق:



- يجب أن توضع أطباق التقديم بجوار الأطباق الكبيرة التي تحتوى على أصناف الطعام .
- يوضع طبقا الخبز والزبدة على يسار أدوات المائدة .
- الأطباق الساخنة يتم إحضارها وقت تناولها فقط طبق فاتح الشهية.
- الصنف البارد يجب وضعه على المائدة قبل جلوس الضيوف عليها .
- عند تقديم الحساء يوضع صحن الحساء فوق الصحن المسطح.
- يتعين تجهيز الحساء في الإناء الخاص قبل جلوس المدعوين إلى المائدة أما بقية الأطباق الأخرى فيتم تقديمها وتوزيعها على من يتناولون الطعام .

الأكواب :



- توزع الأكواب الكريستالية بأشكال وأحجام مميزة ومختلفة للعصير والماء واجمعي بين تلك الطويلة والقصيرة منها بشكل مرتب ومتناسق فهي تضيف لمسة من الأناقة على مائدة العشاء. فأنواع الأكواب مختلفة وفقا للشراب المقدم للمدعوين.
- عصائر الفاكهة تقدم في كؤوس طويلة رفيعة ، وليست واسعة و قصيرة.
 - الماء يقدم في أكواب كبيرة واسعة ، ومن الرائج اليوم وضع إبريق ماء زجاجي مع كل وجبة.



- في حالة استخدام كوب زجاجي واحد ، يوضع فوق السكين .
 - عند استخدام عدة أكواب لكل فرد توضع بالترتيب من اليمين ليسار أو العكس أو في شكل مستطيل فوق السكاكين .
- يمكن وضع الأكواب الزجاجية قبل بداية الوجبة ، وإذا لم تكن هناك مساحة كافية فتوضع أكواب الشراب بعد انتهاء الوجبة .
- تملأ الأكواب قبل جلوس الأفراد إلى ثلاثة أرباعها فقط حتى يسهل تناولها دون التعرض لسكب مائها.

إضاءة



إن ولائم الطعام الجماعي هي تعبير عالمي عن كرم الضيافة وحسن الاستقبال ومتعة كبيرة للأسرة والأصدقاء لتناول الطعام بخلاف متعة إعداد وإعداد المائدة لتبدو جميلة وتثير الشهية للأكل وتوفر جواً مثيراً يدعو للإقبال والمرح ويكمل الوجبة ويحيي الضيوف.



فائدة

ليس بالضرورة شراء أدوات مائدة باهظة الثمن بل إن استخدام الأدوات العادية وطرق إعداد المائدة بشكل مبتكر سيجعلك تقومين بإعداد مائدة وفقاً للمناسبة ، ولتنوع المدعوين وتضيفين لمسة شخصية لمائدتك.

الملاحظات :

توضع عادة على المائدة مملحتان واحدة عند كل طرف وعلى مسافات منتظمة على المائدة لتكون في متناول الجميع بسهولة .

التقديم :

يتم تقديم الطعام لكل مدعو من جهة اليسار ، والعشاء الرسمي سيكون به خدم ، لكن ذلك ليس متاحاً لمعظم الناس ، لذلك مرري الأطباق من اليسار لليمين ، وهذا يجعل اليد اليمنى لكل ضيف حرة لنقل الأطباق لمساعدتك.

- يتوجب على من يخدم على المائدة أن ينتبه إلى أسلوب الإمساك بالأطباق حتى لا يمس إبهام يده ما يشتمل عليه الطبق من طعام.

- يجب أن تكون نفس الأطباق مجهزة بأسلوب يصبح معه التقديم سهلاً للغاية .

يجب المرور بالماء والخبز باستمرار ، وقبل أن ينتهي ما أمام الضيوف يوضع الخبز على يساره والماء على يمينه.

رفع الأطباق من على المائدة :

من الصواب رفع كل الأطباق ، وكل الأدوات من على المائدة بعد الطبق الرئيسي ، وحتى الملاحظات ، قبل تقديم الحلوى .

- ترفع الأطباق المتسخة من جهة اليسار وتستبدل بها على الفور أخرى نظيفة من جهة اليمين.

- لا ينبغي تغيير الأطباق إلا عند انتهاء الضيف تماماً من تناول محتوياتها.

- يتم تغيير الملعقة والشوكة والسكينة مع الطبق على أن توضع النظيفة على يمين الضيف.



نشاط جماعي (٢)



بالرجوع لكتاب زاد المعاد في هذي خير العباد وبالتعاون مع افراد مجموعتك:

- اجمعى آداب الطعام والشراب الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم.
- اختاري احدى وسائل التواصل الاجتماعي وانشري تلك الآداب.

إضاءة



يجب كسر أي قاعدة من قواعد فن التعامل إذا عارضت هذه القاعدة الدين أو التقاليد أو الصحة .

ثالثاً : آداب تناول الطعام.

يعتبر تناول الطعام هو أحد الأنشطة اليومية التي يقوم بها كل فرد منا .. ولا شك أنه كأي نشاط اجتماعي له آدابه المتعارف عليها ، ويعتمد البعض في معرفة هذه الآداب على ثقافته العامة او المعرفة البديهية لكيفية التصرف بسلوك لبق وراقي ولكن تبقى هناك أساسيات متعارف عليها في ديننا الاسلامي سميت حديثاً بإتيكيت مائدة الطعام وهو كل مايتعلق بالجلوس على مائدة الطعام ، من حيث طريقة تناول المأكولات المختلفة وغيرها ، هذه الآداب يعرف من خلالها الفرد كيف يتعامل في مواقف بعينها ، لكي يرتاح في التعامل مع الآخرين . ومن هذه الآداب التي حثنا عليها ديننا الاسلامي الحنيف :

آداب قبل تناول الطعام وهي:

- ١- غسل اليدين قبله، لحديث كان النبي صلى الله عليه وسلم : (إذا أراد أن ينام وهو جنب توضأ، وإذا أراد أن يأكل غسل يديه). رواه النسائي.
- ٢- قول بسم الله لقوله صلى الله عليه وسلم : (يا غلام! سم الله) وقد جاء صريحاً بلفظ: (يا غلام! إذا أردت أن تأكل فقل: باسم الله) رواه البخاري .
- وإذا نسي أن يسمي في أوله فليسمي في آخره للحديث عن عائشة مرفوعاً: (إذا أكل أحدكم طعاماً فليأكل باسم الله، فإن نسي في أوله فليقل: باسم الله أوله وآخره). رواه أبو داود الترمذي .

إضاءة



متى يُمكن للإنسان أن يأكل مما لا يليه ؟

أولاً: إذا كان يعلم أن غيره لا يكره ذلك.

ثانياً: إذا كان الطعام ألواناً وأصنافاً، فأمامه -مثلاً- رز أبيض، وفي الناحية الأخرى رز أحمر

وهو يريد الأحمر فإنه إذا أخذ مما هو بعيد عنه مما يلي غيره لا بأس بذلك.

ثالثاً: إذا كان يأكل لوحده جاز له أن يتتبع ما يريد، وبهذا يكون الجواب على هذه المسألة.

آداب أثناء تناول الطعام :

١- الأكل باليمين لقوله صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح: (**وكل بيمينك**). رواه البخاري.

٢- أن يدنوا من الطعام لقوله صلى الله عليه وسلم في حديث الغلام أيضاً: (**ادن يا بني**).

٣- أن يأكل مما يليه لقول النبي صلى الله عليه وسلم (**وكل مما يليك**). رواه البخاري .

٤- الاجتماع على الطعام، وعدم الأكل متفرقين، لقوله صلى الله عليه وسلم: (**اجتمعوا على طعامكم واذكروا**

اسم الله عليه يبارك لكم فيه) حديث صحيح رواه ابن ماجه . وينتج عن ذلك أن طعام الواحد يكفي الاثنين،

وطعام الاثنين يكفي الثلاثة والأربعة، وطعام الأربعة يكفي الخمسة والستة.

٥- ألا يمسح يده بالمنديل أو بغيره حتى يلعقها، كما جاء عند النسائي وهو حديث صحيح: (**إذا أكل أحدكم**

الطعام فلا يمسح يده حتى يلعقها أو يلعقها، ولا يرفع الصفحة حتى يلعقها فإن آخر الطعام فيه البركة).

٦- إذا سقطت اللقمة ألا يتركها لقوله صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح: (**إذا طعم أحدكم فسقطت**

لقمته من يده، فليمط ما رابه منها وليطعمها، ولا يدعها للشيطان). رواه مسلم.

٧- انتظاره حتى يذهب فوره وحرارته ودخانه لضرره على الأكل ، كما قال صلى الله عليه وسلم في الحديث

الصحيح: (**إنه أعظم للبركة**) رواه ابن حبان والحاكم يعني الطعام الذي ذهب حرارته الشديدة.

٨- عدم النفخ في الطعام، وقد يكون لهذا أضرار لا نعلمها.

٩- الأكل من جوانب الطعام كما قال عليه الصلاة والسلام: (**كلوا من جوانبها ودعوا ذروتها -أي وسطها-**

يبارك لكم فيها). رواه ابن ماجه.

١٠- إذا لم يعجبه شيء من الطعام فإنه لا يتأفف ولا يتذمر وإنما يتركه فقط، كما جاء في الحديث: (**ما عاب**

رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط ، كان إن اشتهى شئنا أكله ، وإن كرهه تركه) متفق عليه . وعيب

الطعام مثل قولنا (مالح ، قليل الملح ، حامض ، رقيق ، غليظ ، غير ناضج) ونحو ذلك. أما الطعام الحرام لا بد

أن يُعاب.



فكري

لماذا لا ينبغي للإنسان أن يُعيب الطعام المقدم إليه .

- ١١- كف الجشاء وهو الصوت الغليظ الصادر من الفم. لقول النبي صلى الله عليه وسلم (كف عنا جشاءك) .
- ١٢- تنظيف اليدين من بقايا الطعام، خصوصاً إذا أراد أن ينام، كما قال صلى الله عليه وسلم: (إذا نام أحدكم وفي يده ريح غمر - وهو رائحة اللحم ودسامة اللحم وزهو مته ودهنه - فلم يغسل يده فأصابه شيء فلا يلوم من إلا نفسه) . رواه ابن ماجه.

- ١٣- عدم الشبع: لقوله صلى الله عليه وسلم في الحديث: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه) . رواه الإمام أحمد وابن ماجه.
- ١٤- ألا يقرن بين تمرتين من الفواكه أو من الثمار التي تكون مفردة، خصوصاً إذا شاركه غيره، لما جاء في الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم: (نهى عن الإقران) وهو الجمع بين تمرتين ونحوها فإنه لا يجمع بين حبتين منها، إلا أن يأذن له صاحبه، لأن في الحديث قوله: (إلا أن يستأذن الرجل أخاه) .
- آداب بعد تناول الطعام :

- ١- في الحديث أنه عليه الصلاة والسلام ، كان إذا فرغ من طعامه قال: (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين) .



تذكري

من أنواع الأمن :

- ١- الأمن الغذائي (توفر الغذاء) . ٢- الأمن المائي (توفر المياه) .
- ومفهوم الأمن الغذائي ينبغي أن يؤسس على ثلاثة مرتكزات :
- وفرة السلع الغذائية .
- وجود السلع الغذائية في السوق بشكل دائم .
- أن تكون أسعار السلع في متناول الجميع .
- دورك كمواطنة تحافظي على أمن الوطن والمحافظة على الأمن النفسي للمواطن وحفظ أمن الوطن من هذا الجانب من خلال :
- مكافحة ارتفاع السلع الذي قد ينتج عن عدم قدرة المستهلك على امتلاك السلعة .
- التبليغ عن التجار الذين يحجبون السلع عن المستهلكين .



نشاط فردي (٢)

هناك صيغ دعاء وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم بعد الانتهاء من الطعام ابحثي عنها في مصادر التعلم وقدميها لزميلاتك في بطاقات من تصميمك.



فائدة

ما يقال لصاحب الوليمة بعد الانتهاء

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يُحِبُّ للمسلمين أن يجتمعوا ويتحدوا، وكان يحبُّ لاجتماعاتهم أن تخرج عن التكلف والرسمية؛ وذلك حتى تترسخ بينهم روح الأخوة والمودة؛ ومن هنا كان يحبُّ اجتماع المسلمين على الطعام؛ فهذا يبعث الألفة بين المجتمعين؛ لذلك حضنا على إجابة الدعوة، وجعل ذلك حقاً من حقوق المسلم؛ وتشجيعاً للمسلمين للقيام بمثل هذه الولائم كان من سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يدعو لصاحب البيت الذي قام بالدعوة وتجهيز الطعام، وكذلك الدعاء لأهله لأنهم بذلوا الجهد في إطعام الزائرين، وهذا الدعاء يسرُّ قلوب أهل البيت، ويدفعهم إلى تكرار الوليمة، كما يعوضهم خيراً عن الجهد والكلفة والوقت الذي بذل في هذا العمل، وهناك عدة صيغ وردت في ذلك ما رواه أبو داود -وقال الألباني: صحيح- عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَاءَ إِلَى سَعْدِ بْنِ عُبَادَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فَجَاءَ بِخُبْزٍ وَزَيْتٍ، فَأَكَلَ، ثُمَّ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **"أَفْطَرُ عِنْدَكُمْ الصَّالِمُونَ، وَأَكَلَ طَعَامَكُمْ الْأَبْرَارُ، وَصَلَّتْ عَلَيْكُمْ الْمَلَائِكَةُ"** رواه أبو داود والدعاء الآخر **"اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِيْمَا رَزَقْتَهُمْ، وَاعْفِرْ لَهُمْ وَارْحَمْهُمْ"**. أخرجه مسلم.



نشاط جماعي (٤)



لقد تغيرت المعيشة وأصبح الإهتمام الآن بتبسيط طرق الحياة بما في ذلك طرق تقديم الطعام، وأصبحت الطرق محددة وفقاً للمناسبات والظروف المختلفة.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك : ابحتثي في مصادر التعلم المختلفة عن هذه الطرق واختاري منها الأنسب من وجهة نظرك معللة سبب ذلك.



إثراء

من آداب الشريعة والعادات الحميدة في الطعام

- عدم إدخال الطعام على الطعام الأول قبل هضمه ، لأن هذا قد يربك المعدة.
- لا يكره المريض على الطعام؛ لأن الله سبحانه وتعالى يطعمهم ويسقيهم كما ورد في الحديث الصحيح.
- أن لا يكون نهماً في أكله ولا يديم النظر إلى الأكل.
- ينبغي للأكل حال أكله أن لا يديم النظر إلى جليسه؛ لأن ذلك يخجله فيترك الطعام قبل أن يشبع.
- إغلاق الشفتين عند الأكل وأن لا يتركهما مفتوحتين ، حتى لا يتطاير البصاق من فمه حال المضغ فيؤدي الآخريين.
- ألا يكون خردباناً ، والخردبان هو الذي تكون في كلتا يديه الأكل والطعام.
- ترك السعال وقت الأكل ، فإذا سعل أو اضطر للسعال فإنه يحول وجهه عن الطعام ويبعده عنه، أو يجعل شيئاً على فيه حتى لا يخرج البصاق مع السعال فيقع في الطعام، فيسبب الأذى للآخرين.
- ألا يأكل قبل الناس.
- ألا يصف أشياء مستقذرة عند الأكل.
- ألا يطأ طئ رأسه على الإناء حال الأكل، وإنما يجعل شيئاً من المسافة بينه وبين الأكل.
- ألا ينفض يديه على الطعام، وخصوصاً الذين يأكلون الرز.
- إذا أكل بطيخاً ألا يخلط القشر باللُب ، وعدم خلط النوى بالتمر كذلك الأشياء التي تقشر يضع القشر في مكان مخصص.
- تصغير اللقمة وجودة المضغ.
- ألا يأخذ شيئاً من الطعام إلا بإذن المضيف.



فائدة

الأمْنُ نعمة من نعم الله عز وجل من بها على عباده المؤمنين ، قال تعالى ﴿ فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ۚ ٱلَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَءَامَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ۚ ﴾ سورة قريش ، وقال صلى الله عليه وسلم (من أصبح آمناً في سربه ، معافى في جسده ، عنده قوت يومه . فكانما حيزت له الدنيا بحذافيرها) رواه الترمذي وابن ماجه . وحتى نحافظ على الأمن في البلاد لابد من تربية الأمة على طاعة الله سبحانه وتعالى والإستقامة على شرعه والبعد عن معصيته ، ذلكم أن النفوس المطيعة لا تحتاج إلى رقابة القانون وسلطة الدولة لكي تردعها عن الجرائم والموبقات ، لأن رقابة الله والوازع الإيماني في قلب المؤمن يقظ لا يغادره في جميع الأحوال ومن تلك الأحوال دعوة الأهل والأصدقاء لتقوية أواصر العلاقات ، وإكرامهم ، وحسن إستقبالهم ، علينا في هذا الجانب أن نظهر دورنا كمواطنين نمثل رجل الأمن الأول بالمحافظة على أمن واستقرار الوطن ، بالبعد عن الإسراف والتبذير ، حيث نجد أن كثير من المسرفين قد يلجأ إلى طرق شريفة وغير شريفة لاستمرار التدفق النقدي وتحقيق المستوى العالي من الإنفاق الذي اعتادوه فتمتد اليد بشكل أو بآخر فيقع تحت وطأة الكسب الحرام وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور السرقات وتهديد أمن الوطن والمواطن .

المناديل السادة والحلقات من خامات مختلفة



رابعاً: أنواع الخدمة.

المقصود بها هنا ، الطريقة لتقديم مختلف أنواع الأطباق للضيوف حيث ان لها عدة معايير عالمية متعارف عليها.

وعند تقديم أي خدمة على المائدة يجب توفير مجموعة من الأدوات ليستخدمها الضيف في تناول الوجبة مثل : فوط المائدة ، الأطباق الصيني المختلفة الأحجام والاستخدامات مثل طبق الشوربة - طبق مسطح- فنجان شاي.... الخ ، الفضيات المختلفة مثل الشوك والملاعق والسكاكين ، الزجاجيات مثل الكاسات والأكواب ويجب أن تتم العناية الكاملة بجودة اختيار مثل هذه الأدوات بما يتناسب مع امكانية المكان وإظهار مدى أناقة التقديم بما يتناسب مع الديكور والذوق العام .

طرق تقديم الطعام على المائدة :

تنوعت طرق تقديم الطعام ، وأصبحت تنحصر طرق محددة وفقاً للمناسبات والظروف المختلفة ومن هذه الطرق:

١- طريقة الطبق الواحد:

وقد اتسع نطاق هذه الطريقة في عصرنا الحديث لأكثر من سبب ، منها خروج المرأة للعمل وضيق وقتها مما لا يسمح بترتيب الأصناف وتجميلها في صحون كبيرة ، ثم قلة الخادومات في المنازل ، لأن هذه الطريقة تختصر في عدد الأطباق المستعملة فتسهل على ربة البيت عملية غسل الصحون بعد الأكل ، كما أن صغر مساحة الحجرات وقطع الأثاث لا يسمح بمد الموائد الضخمة ، وطريقة الطبق الواحد لا تستلزم إلا حيزاً بسيطاً على المائدة وفيها يتبع الآتي:

تغرف الأطباق كاملة في المطبخ ثم توضع على المائدة قبل جلوس الأفراد مباشرة. أو تغرف أطباق السلطة قبل جلوس الأفراد ، وتحضر أطباق الأكل بعد جلوسهم حيث تقدم لكل فرد من جهة يساره. إذا رغب أي شخص المزيد من الطعام يحضر له من المطبخ مباشرة، أو توضع الأطباق في مكان قريب من ربة المنزل وتمرر لها الأطباق فتقوم بالغرف ومن ثم إعادة الأطباق لأصحابها.

- يتم غرف كل الأصناف الموجودة في فترة زمنية واحدة ، بهذه الطريقة يختصر الوقت الضائع في غرف وتوزيع الطعام .
- يراعى أن يكون التمرير باستمرار في نفس الاتجاه منعاً للإرباك وهو إلى اليمين أي في اتجاه عكس عقرب الساعة.
- تطلب ربة البيت تمرير الأطباق مرة ثانية على الموجودين في حالة الرغبة في تناول المزيد من الطعام.

طريقة رفع الأطباق في الطريقة الأمريكية:

بعد الإنتهاء من تناول الطعام تعطي ربة البيت الإشارة للشخص المسؤول فيبدأ برفع الصحون الكبيرة من وسط المائدة ثم يرفع أطباق ربة البيت ثم في اتجاه دائري إلى اليمين حتى ترفع كل الأطباق.

القواعد العامة الواجب اتباعها عند الخدمة

- أ- يقدم الطعام الساخن في أطباق ساخنة ليحافظ على حرارته ، بينما يقدم الطعام البارد في أطباق مناسبة تحافظ على برودته.
- ب- التأكد من نظافة جميع الأطباق والسكاكين قبل استخدامهما وتقديمهما أمام الضيوف.
- ج- استخدام ملقط خاص لخدمة الخبز وعدم استخدام اليد ، ويوضع دائماً على يسار الضيف في صحن حصير.
- د- وضع صحن السلطة أسفل صحن الخبز على يسار الضيف.
- هـ- فن الخدمة يلزم خدمة السيدات والأطفال قبل غيرهم.
- و- أصول الخدمة تمنع رفع الصحون من أمام أي ضيف طالما الآخرون لم ينتهوا بعد من أكمال طعامهم.
- ز- فن الخدمة يلزم المضيف القيام بخدمة الضيف من الجهة اليمنى.
- ح- يجب رفع الأواني بحملها من قاعدتها وليس وضع أصابع اليد لحملها من الداخل ورفع الملاعق والسكاكين والشوكات من مقبضها من غير ملامسة الجهات التي تلامس الصنف.



فائدة

يمكن استخدام طريقة التقديم وتزيين المائدة على السفرة الارضية المنتشرة عادة في مجتمعنا الخليجي.



فكري

ما المجملات التي يمكن أن نستخدمها لتزيين المائدة

خامساً: فن تزيين المائدة:

تعتبر زينة الموائد من أكثر العناصر إبداعاً في فن إعداد الموائد ، والابداع الفعلي هو استخدام المواهب الخاصة ، والقدرات لتخطي ما هو عادي ومعتاد ، ولا ترتبط بتصميمات وأشكال الأدوات والآنية والمائدة ، بل يجب أن تكون مختلفة في كل دعوة .

كما يجب أن تكون الزينة متناسقة ، ومن السهل تزيين مائدة مزدحمة باستخدام أشياء صغيرة لا تأخذ مساحة كبيرة وتضيف في نفس الوقت لمسة.

ويمكن أن تكون زينة المائدة بسيطة للغاية حيث يمكن أن تزين الموائد بالاتي:

الشموع: هي أفضل إضاءة للمائدة لإسعاد مدعوك ، كما أنها تفسح المجال للزينة لأن حوامل الشموع لها أشكال مختلفة ، يمكن صنعها أو شرائها وفقاً للتأثير المراد للمائدة . والشموع والشمعدانات بعضها قد يكون منخفض لإضاءة المائدة يوضع على شمعدانات أو حامل شموع ، ولكن مهما كان الارتفاع يجب ألا يتجاوز مجال رؤية الضيوف أو يعيق الحوار بينهم. كما ان للشموع اشكال مختلفة على شكل فاكهة او خضروات وأشكال هندسية ، ومنها ايضا ما يطفو على سطح الماء (دائرية وكروية)، وأشكال الزهور يمكن وضعها في أطباق صغيرة مليئة بالماء لإضاءة إضاءة خافته جذابة.



المناديل المطرزة :



المناديل والحلقات من الخرز والكرستال



المناديل السادة والحلقات من الشرائط والورود وأغصان الشجر



المناديل السادة والحلقات من الخيوط الحرير والكورشييه



أسلوب مستوحى من الشاطئ



إضاءة

- لإسعاد ضيوفك أضيفي لمساتك الشخصية وأحضري علبة مليئة بالحلوى كهدايا للمدعوين للحفل في آخر الوجبة قبل إنصرافهم.
- تحفيز حاسة الشم ليس بالطعام فقط ، بل ضعي زهوراً ذات رائحة ذكية نفاذة على المائدة ، علاوة على لأعشاب والشموع العطرية .

البوفيه : مكان يُخصَّص لتناول الطعام والشراب

لتسهيل عملية إحضار الأطباق المغروفة من المطبخ يستحسن وجود مساعدة ، أو توضع الأطباق على عربة الشاي ويتم إحضارها للمائدة ، ولا تستخدم هذه الطريقة مع الأعداد الكبيرة حتى لا يبرد الطعام قبل تناوله وهذا غير مستحب.

٢- الطريقة العائلية :

- تعتمد على أفراد الأسرة وترتب المائدة بالطريقة الإنجليزية ، إلا أن أطباق الأصناف المقدمة توزع أمام ربة الأسرة والشخص الجالس إلى يسارها من أفراد الأسرة أو رب الأسرة ، وذلك للإسراع في عملية توزيع الطعام تغرف ربة الأسرة الأطباق لكل فرد ، ثم تمرر من يد ليد حتى يصل الطبق لصاحبه .
- في حالة وجود الأسرة بمفردها دون ضيوف ، يمر الطبق الأول لرب الأسرة وذلك من جهة اليسار ، ثم أطباق من يجلسون في الجهة اليسرى على التوالي ، بعد ذلك تمرر أطباق من يجلسون إلى يمينها مبتدئة بالشخص الأبعد ثم الأقرب وأخيراً تغرف لنفسها.

٣- الطريقة الأمريكية :

- تعتبر الطريقة الأمريكية أكثر الطرق إتباعاً في بيوتنا لأنها بسيطة وسهلة وسريعة ، تعطي الفرصة لكل فرد أن يغرف لنفسه ويخفف العبء عن ربة البيت وتعد كالاتي :
- ترتب المائدة كالمعتاد وتوضع أطباق تناول الطعام كاملة أمام كل فرد وكذلك أطباق السلطة وغيرها.
 - توزع أطباق الطعام وكل ما يقدم في الوجبة (ما عدا الحلو) على المائدة أما الموجودين على مسافات.
- عند بدء الأكل تسأل ربة البيت الموجودين أن يمرروا الأطباق ، وعندئذ يتناول كل شخص صحناً قريباً منه ، ويراعي ألا يقوم بهذه العملية شخصان متجاوران .
- يمسك الشخص الصحن ويقدمه للشخص الجالس إلى يمينه ممسكاً الصحن بيده اليسرى أو بكلتا يديه إن كان ثقيلاً .
- يقوم الشخص المقدم إليه الطبق بالغرف لنفسه ، ثم يتناول صحن التقديم ويمرره بدوره للجالس إلى يمينه وهكذا .
- قد يتولى كل شخص الغرف لنفسه دون مساعدة من أحد وذلك بوضع طبق الغرف أمامه والغرف منه ، ثم يمرره للشخص الجالس إلى يمينه ليفعل المثل وهكذا .

الأسس العامة للولائم والمناسبات (البوفيهات)

هناك قواعد وأصول ينبغي مراعاتها قبل إقامة الدعوة للمناسبات وهي :

أولاً: تحديد تاريخ و موعد الحفل، ونوع الدعوة.

ثانياً : تحديد عدد المدعوات حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.

ثالثاً: توجيه الدعوة، ويتم ذلك بثلاث طرق:

- ١- الدعوة الشفهية للقريبات والصديقات.
- ٢- الهاتف أو رسائل الخلوي «الجوال» أو النقال، إذا كان الحفل غير رسمي، مع تحديد التاريخ، وموعد ومكان الحفل.
- ٣- البطاقات ، كما في الحفلات الرسمية.

رابعاً : الإعداد للحفلة :

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

إضاءة



- نسيت أن أدعوا أحدي صديقاتي إلى حفلة أعددتها في بيتي . هل أتجاهل الموضوع واتصرف وكأن شيئ لم يكن ؟
- إذا تجاهلتني الموضوع فربما هي لن تفعل وتبقى عاتبة عليك وغاضبة منك ظناً منها أنك تعمدت فعل ذلك من دون أن تعرف السبب ، ومن هنا فإنه سينشأ فتور بينكما إذا أردت المحافظة على صداقتها عليك الإتصال بها والإعتذار الشديد منها ، وتوضيح أن الأمر كان سهواً وانك حقاً أسفة لأنك كنت تتمنى وجودها معكم ، ومن خلال العبارات اللطيفة ومبادرتك الجريئة ستبعد الأستياء عن قلبها وتجعلها تتفهم الموضوع .
- انت مدعوة إلى حفلة عشاء في منزل أحد معارفك لكن المشكلة أن لديك تحسس من بعض المأكولات . ماذا تفعلين ؟ يجب أن تخبري صاحبة الدعوة عن حساسيتك تجاه نوع من الطعام . فعندما يطلب منك أن تؤكدى حضورك عليك أن تتصل بالمضييفة لتبلغها بمجيئك ، ومن ثم تقول مثلاً " يجب أن أخبرك أنني أتحمس من الفول السوداني ومن كل أنواع الفستق "
- أما إذا كنت مدعو إلى بوفيه مفتوح فحتماً سيكون هناك خيارات عديدة تختار منها ما يعجبك وما تستطيع أن تأكله ، وإذا كنت تتشكين من أكلة معينة لا عيب في أن تسأل عن مكوناتها .

أهداف الوحدة



- تقوية أواصر المحبة والألفة بين الأفراد.
- تخطيط حفل الشاي بناءً على القواعد الخاصة بها.
- إعداد قائمة طعام حفل الشاي محققه أسس إعداد قوائم الطعام.
- إظهار المواهب والإبداعات المختلفة من خلال استخدام الأدوات والأجهزة المتوفرة في المطبخ.
- تقدير أهمية الحفاظ على الصحة العامة باختيار المأكولات والمشروبات المفيدة للجسم.
- تطبيق بعض الأصناف التي تقدم في حفل الشاي بمهارة.

موضوعات الوحدة



- 🍷 حفلات الشاي (مفهومها - موعدها - مميزاتها) .
- 🍷 قواعد وأصول ينبغي مراعاتها عند إقامة حفلات الشاي.
- 🍷 أسس التخطيط لقوائم الطعام.
- 🍷 المأكولات والمشروبات الشائعة التقديم في حفلات الشاي.
- 🍷 أقسام المشروبات .
- 🍷 إعداد بعض الأصناف التي تقدم في حفل الشاي.

حفلات الشاي



من حقي :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ - قَالَ: (حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتُّ . قِيلَ مَا هُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: إِذَا لَقِيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَانْصَحْ لَهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اللَّهَ فَشَمِّتْهُ، وَإِذَا مَرِضَ فَعُدَّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ) صحيح البخاري.

من حقي :

تحقيق الرغبات الإنسانية الفطرية في الاجتماع مع الناس، فالإنسان بطبعه يحب الاجتماع مع أخيه الإنسان والتكلم والحديث معه لأن هذا الأمر يشبع رغباته الفطرية حيث ينشد من اجتماعه تحقيق المتعة والمؤانسة، كما يكون التواصل الاجتماعي فرصة لأن ينفّس عن الكثير من همومه ومشكلاته.

وحدة الغذاء والتغذية (حفلات الشاي)

مدة التنفيذ



عدد الحصص

٣

عدد الأسابيع

٣



مقدمة

الإنسان مدني بطبعه واجتماعي بفطرته ، وحاجته إلى الاتصال والتواصل مع الآخرين حاجة أساسية فطرية كالحاجة للطعام والشراب، حيث تُحقق الاجتماعات العائلية والمناسبات المختلفة جزءاً كبيراً من تلك الحاجة وتُدخل البهجة والاستمتاع على من يتواصل معهم .

وهناك الكثير من المناسبات والاجتماعات التي يحتفل فيها الناس مع الأقارب ، أو الأصدقاء أو الجيران ، منها حفلات الشاي التي تعتبر من الاجتماعات الخفيفة التي تختلف طبيعتها تبعاً لمناسبتها، وموعد إقامتها، فقد تكون مباركة بمنزل، أو تهنئة بمولود، أو مناسبة تخرج من المدرسة أو الجامعة، أو غير ذلك من المناسبات. وحفلات الشاي لها أهمية كبرى في تكوين العلاقات، وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية ، ويميل أكثر الناس إلى هذا النوع من الحفلات، لسهولةها وقلة تكاليفها إذ إنها تعتمد على تقديم المشروبات فقط كالشاي والقهوة وما يتبعها دون الالتزام بتقديم وجبة معها. ويعتمد نجاحها على التخطيط والتحضير المسبق لها. فمن خلال موضوعات هذه الوحدة سنتعرف على حفلات الشاي و أصول وقواعد إعدادها والأطعمة المصاحبة لها.

حفلات الشاي

تعريفها

هي اجتماعات بسيطة تعقد في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية، وتتميز الأطعمة التي تقدم فيها بخلوها من الأصناف الثقيلة واقتصارها على الشاي والقهوة والكيك والمعجنات الخفيفة.

مواعيدها

مواعيدها بين الرابعة إلى السادسة مساءً، وتختلف المواعيد التي تقدم بها على حسب عادة البلد وكذلك الأصناف تختلف نوعها وتجهيزها تبعاً للمناسبات والعادات.

مميزاتها

١. غالباً ما تكون بسيطة وأقل تكلفة وأكثر حميمية.
٢. تُقام بمناسبة خاصة كالتواصل مع أصدقاء قدامى، أو لقاء أصدقاء مقربين أو عودة أحد أفراد العائلة، أو في شأن خاص.
٣. الشاي هو المشروب الأساس في هذه الحفلات، ويُقدم في إبريق الخاص به ويمكن تقديمه بعدة نكهات، كما يمكن تقديم الشاي البارد **Ice Tea**
٤. التركيز على تقديم الحلويات والفطائر، ويمكن تقديم المشروبات الساخنة (شاي - قهوة - نسكافيه) وبعض أنواع العصائر.
٥. يمكن أن تُقدم على شكل بوفيه مفتوح.



نشاط جماعي (١)



هناك مجموعة من القواعد والأصول التي ينبغي مراعاتها عند إقامة حفلات الشاي . بالتعاون مع أفراد مجموعتك وبالرجوع لمصادر التعلم لخصي هذه القواعد والأصول .

قواعد وأصول ينبغي مراعاتها

إن استخدام الأسلوب الراقى في استقبال الضيوف مطلب أساسي ، فكلما ارتقى المضيف بمستوى استقباله للضيوف، دل ذلك دلالة خاصة على مدى اهتمامه بهم وارتفاع منزلتهم لديه. وقد يُطرح سؤال كيف نُقيم حفل شاي مميز؟ يمكننا ذلك من خلال مجموعة من القواعد والأصول تُطبق من قبل صاحبة الدعوة والضييفة لتُسهما معاً في جعل حفل الشاي مميز ، ومن هذه القواعد والأصول بالنسبة لصاحبة الدعوة هي:

قبل الحفل

الإعداد للحفل

- تحديد تاريخ و موعد الحفل ومكانه.
- تحديد عدد المدعوات حسب مساحة المكان الذي سيقام فيه الحفل ، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.
- تبليغ القريبات والصديقات شفهاً بالهاتف أو رسائل الجوال.
- اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.
- إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها، ويتوقف اختيار هذه القائمة على عدة اعتبارات منها المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المناسبة ، وكذلك الوقت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.
- تجهيز الأدوات اللازمة للمائدة ، ويستلزم ذلك وجود المفارش، والفوط، والأواني الفضية (الشوك - الملاعق - السكاكين) والفناجيل، والأطباق الفردية، ومجملات المائدة.
- اختيار مفرش بألوان مبهجة، فإذا كان طقم الشاي مزركش فالأفضل وضع مفرش سادة على المائدة ليظهر جمال الفناجيل ، أو العكس .
- استخدام القليل من الزهور على المائدة وعدم الإكثار منها .
- وضع بعض المناديل الورقية .
- الترحيب بالضيوف ، ومقابلتهم بالابتسامة مع الحرص على راحتهم أثناء الحفل.

أثناء الحفل

- الحرص أن يكون الجو العام مبهجاً.
- الحرص على أن يكون بجانب كل مجموعة من المدعوين مائدة صغيرة في حالة عدم جلوسهم على مائدة الشاي.
- إذا كان عدد المدعوين قليل يقدم الشاي على المائدة المتحركة (المائدة ذات العجل) مع وضع الفناجيل والبراد في أعلى المائدة والحلويات في الرف الأسفل.
- تحمل صاحبة الدعوة إبريق الشاي باليد اليسرى وتضع الشاي في الفنجال الخاص بالمدعو أولاً وليس السكر، مع وضع أنامل اليد اليمنى على غطاء الإبريق من أعلى.
- سؤال كل مدعو عن عدد قطع السكر التي تريدها ، ثم تقديم الفنجال .
- يفضل أن يكون السكر المستخدم على هيئة قوالب -مكعبات- وليس السكر السائب وفي حال استخدام السكر السائب يجب التأكد من توفير ملعقتين لكل مدعوة ، ملعقة لتقليب السكر وإذابته توضع موازية ليد الفنجال أعلى الصحن من جهة الخارج وليس من جهة المدعو ، وملعقة أخرى خاصة بالسكرية.
- عند إعطاء الفنجال يراعى أن تكون يد الفنجال تجاه اليمين.
- يقدم الشاي للأكبر سناً أولاً ثم للصدقات المقربات .
- يقدم طبق الكيك أو الحلويات ولا يحمل الكيك باليد بل تستخدم الشوكة الخاصة بالتقديم ، وفي حالة عدم وجودها تقوم المدعوة بعمل ذلك.
- تقدم الحلويات أكثر من مرة .
- عند وضع الزبدة والمربى والكريمة في أوعية خاصة ، لا توضع على الطاولة. لأنها تفسد المظهر، كما يجب التأكد من أن هناك ملعقة أو سكين في كل وعاء.
- التأكد من وجود سكين لخدمة (المربى - الزبدة - الكريم) لكل شخص لنشرها على الخبز.
- الاستعانة بضييفة صغيرة السن في تقديم الشاي.
- بعد الإنتهاء من تناول الشاي تجمع الفناجيل وتوضع على المائدة المتحركة وتبعد عن مكان تناول الشاي.

● مراعاة أحوال المدعوين :

- أن تكون الأصناف المقدمة مناسبة ترضي رغبات وأذواق الجميع.
- معرفة الحالة الصحية للضيوف.
- معرفة إذا كان هناك أي استثناءات في الأكل لأي من أعضاء المجموعة المستضافة.

● الأغذية المتاحة في الموسم :

- مراعاة المناخ والموسم ، حيث تختلف الأصناف المقدمة في المناخ الحار عن المقدمة في المناخ البارد.
- استخدام منتجات الموسم المتوفرة من فاكهة وخضراوات ، نظراً لارتفاع قيمتها الغذائية ، وانخفاض سعرها بالإضافة إلى مظهرها الجيد.



فائدة

مراعاة نوعية الطعام المناسبة لكل فصل ، فالمأكولات والمشروبات المقدمة في فصل الشتاء يجب أن تساعد على رفع درجة حرارة الجسم ، والعكس بالنسبة لفصل الصيف.

● الأطباق والفضيات :

- مراعاة نوعية الأطباق والفضيات التي تستخدم لتقديم الطعام في المناسبة (حفل الشاي) لأنها :
- ١- تؤثر على مظهر الطعام .
- ٢- تحدد نوعية ما يوضع بها من طعام .
- ٣- تحدد حجم القطع التي ستقدم.

أما بالنسبة للمدعوين :

- يراعى عدم صدور أصوات مصاحبة لعملية احتساء الشاي.
- يمنع نفخ الهواء بواسطة الفم على الشاي إذا كان ساخناً ، والأفضل أن يترك قليلاً حتى تهدأ حرارته لنهي النبي ﷺ عن ذلك ففي حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ : (نهى أن يُتَنَفَّسَ في الإناءِ أو يُنْفَخَ فيه) صححه الألباني في صحيح الجامع.
- يراعى أثناء استخدام الملعقة عدم إحداث صوت ناتج عن ارتطام الملعقة بجوانب الفنجال ، وأن يتم استخدامها بهدوء ، وعند الانتهاء يمسح جانب الملعقة على حافة الفنجال لتجنب سكب الشاي على الملابس وتوضع مرة أخرى على صحن الفنجال أسفل يد الفنجال هذه المرة.
- عدم ملء الطبق من البداية ، والأفضل العودة لأخذ المزيد من الطعام عند الحاجة.
- من آداب الطعام عدم ملء الفم بالطعام ، فقد تحتاج للتحدث فيسهل عليك ذلك.
- تجنبي غمس الكعك أو البسكويت في كوب الشاي ، إلا في حال وجود الأصدقاء أو العائلة فقط.

إضاءة



- لا تزيّني طاولة الشاي بالشموع كونها تستعمل لتزيين مائدة العشاء عادةً.
- لا تستعملي الورود ذات الروائح الأخاذة ، بل دعي روائح الشاي والطعام الذكية تطفئ على المكان.

أسس التخطيط لقوائم الطعام

يعتمد نجاح أي حفل على التخطيط والإعداد المسبق لها ، وتعتبر قائمة الطعام نقطة البداية في هذا التخطيط ، وهي عبارة عن تجميع لعدد من أصناف الطعام وفقاً لأصول الحفل المقام ، ويوجد العديد من الأسس التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند التخطيط لهذه القوائم ومنها قائمة حفلات الشاي وهي:

● التكلفة المادية :

- على ربة المنزل أن تراعي الحالة المالية ، فلا تتعدى ما خصصته من الدخل للصرف على الغذاء ، فليس الغذاء المرتفع الثمن هو دائماً الغذاء الصحي والضروري للجسم.

اللون

يعتبر اللون من العوامل المهمة في جودة وجمال الأصناف المقدمة ويؤثر بدرجة كبيرة على الشهية عند التقديم وتلعب الألوان دوراً مهماً في إقبال الشخص على تناول الطعام ، فالعين ترى الطعام قبل تذوقه ، لذلك يجب أن يكون هناك تباين في الألوان المتوفرة في الطبق قدر الإمكان ، كما ينبغي توفير ذلك التباين في الشكل العام للأصناف المقدمة بحيث يراعى عدم تكرار أطعمة ذات لون واحد.

ويفضل استخدام الألوان الطبيعية باستخدام أغذية تضيف ألواناً جذابة مثل (الجزر- الطماطم- البقدونس - الفراولة - البرتقال). وعند استخدام الألوان يراعى التالي.

اللون الأخضر :

يضيف جمالاً إلى السندوتشات عديمة اللون (التوست الأبيض - الأسمر)



● الأجهزة والأدوات :

تتوفر الآن مجموعة من الأجهزة و الأدوات التي تقوم بعمل الأشكال المختلفة بكفاءة وسرعة ، فعلى ربة المنزل ان تكون على اطلاع بتلك الأجهزة والأدوات التي تساعد على إتمام المهام بأسرع وقت واقل جهد. وإعطاء المنظر الجذاب.



نشاط جماعي (٢)



- يوجد في مطبخك العديد من الأجهزة والأدوات التي تساعد على إنجاز أصناف حفل الشاي وإظهارها بشكل جذاب.
- اجمعي أكبر قدر ممكن من صور تلك الأدوات والأجهزة .
- بالتعاون مع أفراد مجموعتك :
- استبعدي صور الأدوات والأجهزة المتشابهة.
- أعدي مطوية تحوي صور تلك الأدوات والأجهزة مع توضيح بسيط لفكرة عمل كل أداة أو جهاز .
- وزعي المطوية على الطالبات للاستفادة من الأفكار الموجودة بها.



اللون اللامع للجزر:

يحسن من مظهر بعض الأطباق.

الخضراوات الحمراء (الطماطم - البنجر - الفلفل الأحمر):

تضيفي لونا محبباً إلى الأصناف المقدمة فيحدث تنوع في الألوان ويصبح الطعام أكثر قبولا.



النكهة

تعتبر حاسة الشم من الحواس الأسرع تفاعلاً مع الطعام ، حيث تعمل على إثارة الغدد الهضمية وفتح الشهية قبل تناول الطعام . والنكهة من صفات الجودة الحسية التي تعتمد أساساً على التقدير الشخصي وتنقسم إلى مكونات الطعم أو النكهة (الطعم الحلو- الطعم المالح - الطعم الحمضي - الطعم المر) والرائحة ، وبشكل عام يفضل عدم تكرار الطعم الواحد في الوجبة الواحدة .

إضاءة



مراعاة التذوق والطعم في ترتيب الأصناف، فالأصناف ذات الطعم الحلو مع بعضها والحارة مع بعضها وهكذا.

مظهر الغذاء



يعتبر مظهر الغذاء من الصفات الظاهرية التي يمكن تقييمها بالعين وهو أول ما يلتفت نظر الضيف ولها دور كبير في مدى قبوله أو رفضه للطعام المقدم. وتتنوع طرق تقطيع وتجهيز المعجنات والخضر والكعك المقدمة في حفلات الشاي ، فتقدم في صورة شرائح ، مكعبات ، دوائر ، مبشورة ، كاملة ، وغيرها من الصور حسب أنواع الغذاء المختلفة . لذا يراعى اختيار أنواع مختلفة من أشكال الغذاء لتحقيق الاتزان والمظهر الجذاب للغذاء المقدم.



فكري

السلطة الخضراء أو الخضراوات التي تقدم مع الطعام يجب ألا تكون قديمة أو ذابلة الأوراق .

المأكولات والمشروبات الشائعة التقديم في حفلات الشاي



تقدم في حفلات الشاي بعض المأكولات والمشروبات الساخنة أو الباردة

المشروبات

الشاي - القهوة - شاي بالحليب أو بدونه - قهوة مع الحليب أو بدونه - حليب - عصائر بمختلف أنواعها أو المشروبات الغازية ... إلخ



المأكولات

معجنات - جاتوه قطع صغيرة سواريه - بسكوتات مختارة - كعابيهات مشكلة - ساندويتشات صغيرة متنوعة ، والبتي فور وأحياناً المكسرات المالحه... إلخ



المشروبات



هي سوائل يتم إعدادها خصيصاً للاستهلاك البشري . بالإضافة إلى تلبية حاجة الإنسان الأساسية ، وهي تُشكل جزءاً من ثقافة المجتمع، وفي الآونة الأخيرة انتشرت أنواع عديدة من المشروبات انتشاراً هائلاً ، بعد أن كانت مقصورة على شعوب معينة. وأهم هذه الأنواع القهوة والشاي والعصائر.



أقسام المشروبات



ج: المشروبات الغازية:

كوكاكولا - سبرايت -
كوكا كولا لايت - سفن
أب سبرايت دايت - فانتا
- تونيك الصودا - ماء
معدني - ماء فوار شاي
مثلج معلب - شاي مثلج
بالنعناع



ب: العصائر الطازجة:

عصير الفراولة - عصير
البرتقال - عصير
المانجو عصير الليمون
كوكتيلات "خليط من
أكثر من عصير" عصير
التفاح عصير الأناناس



أ: المشروبات الساخنة:

الشاي - القهوة
-الكابيتشينو- اسبريسو
- (القهوة المثلجة يفضل
حبوب القهوة الايطالية) -
نسكافية - الحليب الليمون
أو النعناع - الشوكولاته

أولاً: المشروبات الساخنة



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

١- الشاي:



وهو مشروب واسع الانتشار ويقدم منفرداً، أو مع الإفطار، أو نهاية الغداء أو العشاء، أو يقدم كوجبة خفيفة كحفلة الشاي قيمته الغذائية لا تكاد تُذكر وتقتصر فائدته على النشاط الذي يمنحه للجهاز العصبي، وعلى مساعدته في هضم الطعام وإفراز البول.



نشاط جماعي (٣)



يعتبر الشاي من أشهر مشروبات العالم وأمتعها ويقدم في أشكال ومذاقات مختلفة حيث تتلّون اكواب الشاي على الموائد كمشروب لذيذ منعش لا يتطلب إعداد أكثر من ثلاث لخمس دقائق.

🍵 بالتعاون مع افراد مجموعتك وباستخدام المراجع العلمية المتوفرة لك ، اعدى نشرة عن الشاي - مصدره -انواعه فوائده - علاقته بصحة الفرد.

🍵 أضيفي ما ترغبين من معلومات أخرى لها علاقة بموضوع الشاي.



فائدة

لا ينصح بشرب الشاي بعد أو مع الوجبات الأساسية لأنه يؤثر على امتصاص الحديد من الأمعاء.

أماكن تقديم الشاي :

أ/ حجرة الاستقبال :

- يفرش مفرش الشاي على الطاولة .
- توضع الصينية المحتوية على الصيني وخلافه من أدوات الشاي والأطباق بعضها فوق بعض.
- توضع الاصناف المعدة (ساندوتش - كعك - بسكويت.....) .
- عند الشروع في تناول الشاي نحضر صينية بها الشاي والحليب والماء الساخن والسكر .
- تقوم صاحبة الدعوة بتوزيع الشاي وملحقاته والأصناف على المدعوين.
- ملاحظة : توضع سكين بجانب الكعك عند تقديمه.

ب/ حجرة المائدة :

- تفرش الطاولة بمفرش الشاي.
- تعد جميع الأدوات اللازمة النظيفة على صينية وتنقل إلى حجرة المائدة .
- يجمل وسط المائدة بالأزهار الرقيقة ذات الرائحة الهادئة بشرط ألا تكون مرتفعة.
- يوضع الطبق الصغير مكان الجالس ، ويوضع فوقه أو على يمينه فنجال الشاي وطبقه بحيث تكون يد الفنجال والملعقة جهة اليمين.
- توضع فوط الشاي بجانب الطبق الصغير يسار الجالس أو على الطبق نفسه في حالة عدم وضع الفنجال في الطبق.
- أما فوط الورق فتوضع أسفل الفنجال.
- توضع شوكة الكيك على اليمين بجانب الطبق أو عليه ، وغالباً لا يحتاج الأمر لوضع سكين.
- يؤتى بصينية محتوية على إبريق الشاي حسب ترتيب استعمالها وتوضع على يمين ربة المنزل ليسهل عليها توزيع الشاي.
- ملاحظة: يمكن وضع الفنجيل أمام ربة المنزل وكذا الصينية المحتوية على الأباريق لتقوم بتوزيع الشاي.

ج/ الحديقة :

يقدم الشاي في الحديقة إما بطريقة تقديمه في حجرة الاستقبال أو في حجرة المائدة.

د/ (البوفيه المتعددة الأصناف):

إذا دعي عدد من الزوار لتناول الشاي فإن التقديم يأخذ شكلاً تقليدياً أكثر من السابق ولذلك تعد المائدة بدلاً من الصينية للتقديم منها وتغطي طاولة الطعام بمفرش تام النظافة من الدانتيل أو التل وعادة ما يزين وسطها بالأزهار أو الشموع أحياناً ، ونستخدم أجمل الفضيّات والأطباق ويفضل استخدام الفوط المصنوعة من القماش ، ولا بأس باستخدام فوط الورق . وإذا كان حفل الشاي كبيراً فقد يقوم شخص بصب الشاي والشخص الآخر بصب القهوة على أن يجلسا في طرفي المائدة.

توضع (الأطباق - الفناجيل - الحليب - السكر - وأحياناً الليمون) بجوار الأشخاص الذين يقومون بصب المشروبات، وعلى من تقوم بالخدمة سؤال المدعوة عما تفضله منها. ثم تضع الفناجيل الممتلئ على الطبق وتناولها لها . تكون الأطعمة مصفوفة بنظام جذاب على الصواني أو الأطباق الموجودة على الطاولة في المكان المناسب ويقوم المدعو بتناول ما يروق له من هذه الأطعمة حسب رغبته.

بعد أن ينتهي المدعو من أخذ الطعام في طبقه فإنه يبتعد عن الطاولة حتى لا يعرقل الآخرين.

توزع المقاعد في أنحاء الغرفة لجلوس المدعوين.



إعداد مائدة الشاي:

تعد الساندوتشات الخفيفة والكيك وباقي الأصناف ، وترتب في أطباق نظيفة مفروشة بالورق المخرم (الدانتيل) .

يعد طقم الشاي الصيني أو خلافة ، ويوضع على صينية ويلاحظ زيادة فنجال على العدد المعين.

تعد الفضيّات ويجب أن تكون نظيفة لامعة. ويقدم الشاي في أماكن مختلفة، لذا فطرق تقديمه تتنوع باختلاف مكان إقامة الحفل.



تذكري

من أساسيات فن خدمة الطعام والشراب في حفل الشاي أن يكون مقبض إبريق الشاي ، وإبريق القهوة ، أو السكرية وفنجال الشاي أو القهوة على يمين المدعو ليسهل تناولتهم .

الحلى (جاتوهات - حلويات شرقية) تقدم مع شوكة وملعقة ، أما الفاكهة المقطعة والمقدمة في طبق فتقدم مع شوكة وسكينة الحلى.

ضعي صينية الشاي على طرف الطاولة وصينية القهوة على الطرف الآخر.

تقدم كل المشروبات باليمين.

تملاً جميع أكواب المشروبات بأنواعها حتى ثلثيها.

أكواب الماء من الأشياء التي تترك على المائدة حتى بعد تناول المدعوين الحلى والشاي والقهوة ، ويراعى أن يتم تتم الخدمة بين الحين والآخر، دون الطلب بذلك.



رمز الحفاوة الأول في الدول العربية عامة، والمملكة خاصة، وتحتوي على الكافيين، ومواد بروتينية ومواد دهنية ومواد كربوهيدراتية وأملاح معدنية. ولها أنواع متعددة منها :



☕ القهوة العربية:

تعتبر القهوة العربية رمزاً من رموز الكرم عند العرب ويعقدون لها المجالس الخاصة التي تسمى بالشبه أو القهوة أو الديوانية. واشتهر بها أهل الجزيرة العربية والعراق وبلاد الشام وهي قهوة تعتبر خفيفة توضع فيها حبات الهيل ، وعادة تكون مرة وليس بها سكر وتقدم في فنجان صغير فمه أوسع من قاعدته

ويراعى عند تقديم القهوة أن تصب باليد اليسرى ويقدم الفنجان باليد اليمنى، وأيضاً يتم تسليم الفنجان باليد اليمنى كذلك.

☕ قهوة الاسبريسو:



هي قهوة إيطالية مُركزة وغامقة اللون ، تتكون من القليل من الماء المغلي مع حبوب البن الأصلية المطحونة وتُعد أساس بعض مشروبات القهوة الأخرى مثل كافيه لاتيه، موكا، القهوة الأمريكية ، والبن المستخدم في صناعتها ناعم جداً ولونه غامق وقوي ، وتحتوي على نسبة كافيين بنسبة أعلى من معظم المشروبات الأخرى .

☕ القهوة التركي :

عبارة عن قهوة مطبوخة ، وتستخدم الكنكة النحاسية في تحضيرها ، ويتم سؤال الضيف عن كمية السكر (سادة - مضبوط - زيادة) ويوضع الحليب والسكر في الكنكة (ملعقة واحدة في الكنكة ثم الماء مع التقليب ، وتوضع الكنكة على النار وعند بدء الغليان يتم رفعها من على النار) وتقدم في فنجان صغير خاص مع مراعاة وجود طبقة الرغوة أعلى القهوة .



لا شك أنك رأيت في التلفاز او الانترنت تلك القهوة المزينة بالأشكال الفنية المتزايدة الشهرة. ولعلك بحثتي عن كيفية عمل تلك الأشكال لتقديم القهوة بتلك الطريقة الفنية لضيوفك في المنزل. باستخدام مصادر التعلم ابحتي عن فن الرسم على وجه بعض أنواع القهوة وخطوات عمل تلك الأشكال في المنزل.



ثانياً المشروبات الباردة

١- العصائر

مشروبات لذيذة الطعم، غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مفيدة للهضم، مدرة للبول. وهي نوعان: طازجة، محفوظة. ولا شك أن الطازجة أفضل من المحفوظة؛ لأنها تحتفظ أكثر بفيتاميناتها، ولكننا أحياناً لا نستطيع تقديم العصائر الطبيعية لأفراد أسرتنا أو مدعوينا، لذلك فإننا نستعين بالعصائر المحفوظة كبدايل، وهي أفضل من غيرها.

٢- المشروبات الغازية

تسمى أيضاً المشروبات الباردة أو المرطبات ويقصد بها أي مشروبات صناعية مضاف لها:

١- مواد حافظة.

٢- غازات.

٣- نكهات تعطى الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة للمكونات الأصلية التي هي عبارة عن

ماء وسكر ومواد حافظة وغازات وهذه النكهات هي:

● الكولا وهي نكهة تضاف للبيبسي والكوكاكولا.

● الليمون ويضاف إلى السفن أب والسبرايت.

● البرتقال ويضاف إلى الميرندا والفانتا.

● العنب ويضاف إلى مشروب الفيمتو.

● الفواكه المشكلة.

والمرطبات ليس لها أي قيمة غذائية تذكر، فهي تُرطب الجوف، وتُزيل العطش ونفعها للجسم قليل إذا ما قُورنت بالأضرار التي تنجم عن استعمالها، وهذه الأضرار تصل إلى المعدة والجهاز الهضمي والأسنان على السواء.

بعض الأصناف التي تقدم في حفلات الشاي

أصناف مالحة

- ١ التوست المحشي بحشوات مختلفة.
- ٢ خفائف بالخبز الفرنسي.
- ٣ قوالب البطاطس بالروبيان.
- ٤ فتة الباذنجان والكبة.

أصناف حلوة

- ١ حلى الأكواب الصغيرة.
- ٢ أكواب كيكة الردفلة بالجبن.
- ٣ قوالب الكنافة الصغيرة.
- ٤ وردات السميد.

المشروبات

- ١ مشروب بارد
عصير الموز والخوخ.

- ٢ مشروب حار
قهوة المارس.

بعض قوائم الطعام التي يمكن تقديمها في حفل الشاي



يوجد العديد من قوائم الطعام التي يمكن الاستعانة بها عند الرغبة في اعداد اصناف خاصة بحفل الشاي .

قائمة حفل الشاي :	قائمة حفل الشاي :	قائمة شاي بوفيه :
ساندوتشات مختلفة.	ساندوتش بالجبن.	خبز أسمر أو أبيض بالزبدة
بسكويتات مختلفة.	الانشوجة.	والمربى.
تورته.	الدجاج.	ساندويتش بالجبن أو بالطماطم
سويسرول ،	بقلاوة بالفستق.	والخيار.
أو نوع من الكيك.	بسكويت بالزنجبيل.	بسكوت.
فاكهة طازجة .	بيتي فور.	كيك أو سويسرول .
شاي وحليب.	بتون ساليه.	شاي أو شاي بالحليب.
وقد يقدم الشاي بعد الساعة السادسة مساء	تورته بالجوز	
ويسمى حينئذ شاي العصرية وتزداد فيه	كيك بالفاكهة.	
أصناف أخرى مثل:	فاكهة طازجة أو سلطة فاكهة	
أطباق البيض.	شاي أو شاي وحليب.	



الفطائر.
سلطة
الفاكهة
بالكريمة.
المثلجات.

وفي هذه الحالة يُستغنى عن وجبة العشاء .



فكري

في مجموعة من الأصناف يمكن تقديمها في حفلات الشاي.

٣- القهوة المشلجة :

يتم تجهيز هذا النوع من القهوة عن طريق القهوة الفرنسية القوية ويتم تبريدها ويضاف كمية من الحليب البارد ويفضل تناولها في كوب من الزجاج بإضافة مكعبات الثلج ويقدم الكوب على طبق وملعقة شاي.

٤- مشروبات الدايت

هي مشروبات غازية خاصة بمرضى السكري وأصحاب الحمية الغذائية ، تركيبها يشبه المشروبات الإعتيادية غير أن السكر يستبدل بمركب الاسبرتام وهو عبارة عن حامضين أمينيين هما حامض الاسبارتيك وحامض الفينيل اللذان يولدان الطعم الحلو عند اتحادهما.



نشاط جماعي (٥)



بمساعدة معلمتك وزميلاتك :

- ❖ اعدى استبانة عن المياة الغازية وتأثيرها على الصحة .
- ❖ وزعي الاستبانة على عينة مختارة من المجتمع المحلي.
- ❖ اختاري احدى وسائل التواصل الاجتماعي لنشر مجموعة من الإرشادات المعتمدة على النتائج التي توصلت اليها من خلال الاستبانة.



فائدة

- 🍷 تُقدم المشروبات للضيوف رمزا للتكريم والحفاوة بهم خاصة الشاي والقهوة.
- 🍷 تحتوى العلبة الواحدة من المشروبات الغازية على ما يعادل ١٠ ملاعق سكر كافية لتدمير فيتامين (ب) والذي يؤدي نقصه إلى سوء الهضم وضعف البنية والإضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية.
- 🍷 يفضل تجنب المشروبات الغازية أو الابتعاد عنها ، لخلوها من القيمة الغذائية أو انخفاض قيمتها الغذائية ، لعدم احتوائها على البروتينات ، أو الدهون ، أو الفيتامينات، والمعادن ، بالإضافة إلى أنها ذات آثار وتفاعلات سيئة مع الأغذية الأخرى وتسبب حرمان شاربها من الفائدة المرجوة عند تناول الأطعمة المفيدة معها.
- 🍷 العسل يضم إلى قائمة المشروبات ولا يستخدم وحده كمشروب ولكن يستخدم في حالة عمل الكوكتيل أو أثناء إجراء خفق الحليب مع بعض أنواع الفاكهة.

خفائف بالخبز الفرنسي

يستعمل هنا الخبز الفرنسي لإعداد أنواع مبتكرة خفيفة يقدم كلا على حدة.

🍳 يقطع الخبز إلى حلقات مشطوفة ثم يدهن بخليط من زيت الزيتون والثوم المهروس.

🍳 يحمص بعين الفرن العلوية ثم توزع الحشوات المرغوبة

بعض الحشوات المتنوعة

١. تدهن قطع الخبز بالجبن وتوضع فوقه شرائح الباذنجان المشوي ثم ترش بقليل من صوص البلسمك وتزين بأوراق الشبت واللبننة.

٢. تدهن قطع الخبز بالجبن السائل ثم تجميل بشرائح المارتديلا. تدهن بصوص البستو وشرائح الحلوم والمخلل.

٣. تدهن شريحة الخبز بمعجون الزيتون المطحون مع قليل من زيت الزيتون وقطع الطماطم الصغيرة وترش بقليل من الاريقانو مع نعناع مجفف وقليل من الجبن البارميزان أو الشيدر المبشور.

٤. تشكل اللبننة بالقمع على قطع الخبز ثم ترش بالسماق.

أصناف هالحة

التوست المحشو بحشوات مختلفة



المقادير :

- ٦ شرائح توست ابيض.
- ملعقتا زيت نباتي.
- ربع كوب بصل مقطع قطع صغيرة
- فلفل اخضر مقطع قطع صغيرة
- طماطم مقطعة قطع صغيرة
- فلفل الوان مقطع قطع صغيرة
- شرائح اللحم المدخن مقطع قطع صغيرة
- زيتون شرائح
- بيضتان
- ثلث كوب جبن شيدر أو موزاريلا قطع صغيرة
- ثلثي كوب لبن حليب ملح / فلفل أسود بقدونس مفروم

الطريقة :

- يقطع التوست لدوائر بواسطة علبة كبيرة ثم يضغط عليها بالشوبك أو أي أداة لفرد العجين.
- تدهن صينية الكب كيك بالزيت وترص دوائر التوست بها.
- يشوح البصل في قليل من الزيت على النار ثم يشوح الفلفل الاخضر وشرائح اللحم المدخن كل على حدة.
- يوضع قليل من الحشوات حسب الرغبة داخل دوائر التوست ثم يصب القليل من البيض المخفوق .
- يمكن عمل توست بحشوة البصل و الفلفل الألوان و الزيتون أو توست بحشوة وشرائح اللحم المدخن و الفلفل الاخضر.
- توضع رشة من الجبن المبشور على وجه التوست المحشو و يرش قليل من الزيت على الوجه ليتحمر التوست.
- يوضع في فرن ١٨٠ درجة مسخن مسبقاً لمدة ١٠ دقائق .

ملاحظة : يوضع صاج أسفل الصينية إذا كانت رقيقة حتى لا تحترق المكونات لأنها تحتوى على البيض.



س ١ / :

إن العمل في تحضير الأطعمة وطرق خدمتها في المناسبات المختلفة يحتاج إلى علم ومهارة وخبرة خاصة ، وإتقان ، ففيه تنوع واتصال مباشر مع الناس على مختلف طباعهم ، إضافة إلى تأثيره على صحتهم البدنية والنفسية .

في ضوء العبارة السابقة وضحي:

- كيف يكون الطعام وسيلة اتصال ناجحة في حفلات الشاي؟.
- كيفية المحافظة على الصحة البدنية والنفسية للمدعوين من خلال الأصناف المقدمة.

س ٢ / :

التخطيط الجيد أساس كل عمل ناجح ، وعند الرغبة في إقامة حفلات شاي لا بد من وضع خطة لتنظيم العمل وإخراجه بصورة جيدة . فما هي المعايير التي يجب أن تحتوي عليها خطتك؟

س ٣ / :

اكمل التعريفات الآتية :

- ١- المشروبات المغذية
- ٢- المشروبات اللبنية
- ٣- المشروبات المنعشة أو المنشطة (المرطبات)

س ٤ / :

مستفيدة من وسائل التقنية الحديثة اعدي كتيب مبسط عن حفلات الشاي .

وماتوفيقي الا بالله

تجميع وتنسيق

Eshraq439@

ابتسام عبدالله