



الاقتصاد المنزلي

الصف السابع

الجزء الثاني



المرحلة المتوسطة



الاقتصاد المنزلي

تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية - الغذاء والتغذية

الصف السابع

الجزء الثاني

تأليف

المشرف العام

أ. شريفه يوسف حسين الهولي

أ. موضي شجاع فهد العجمي
أ. هديل خالد دخيل الحبشي
أ. لطيفة على الرمضان الهاجري
أ. نور فريد جعفر معرفي
أ. سناء يوسف عبد علي القلاف
أ. غدير حمد عبدالله الحوشان
أ. فاطمة راجح سويد العجمي
أ. مي خليفة حمد حميان

أ. مريم عبدالعزيز على العرادة

الطبعة الأولى

١٤٤٧ هـ

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج
إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى: ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (٦٥) بتاريخ ١ / ٢ / ٢٠٢٦ م





سمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح
ولي عهد دولة الكويت
H.H. Sheikh Meshal AL-Ahmad Al-Jaber Al-Sabah
The Crown Prince Of The State Of Kuwait



سَمُو الشَّيْخِ صَبَّاحٍ كَهَّالٍ الْحَمَّادِ السَّبَّاحِ
وَلِيِّ مَمْلَكَةِ كُوَيْتِ

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

المحتوى

الصفحة	الموضوع
١١	المقدمة
١٣	وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية
١٥	معايير وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية
١٧	العلاقات الأسرية
٢٠	تنمية المهارات الاجتماعية للمراهق
٢١	أولاً: مهارة الاتصال الفعال
٢٤	ثانياً: مهارة الإنصات والحوار
٢٧	ثالثاً: مهارة اختيار الأصدقاء
٣٠	رابعاً: مهارة التعامل مع الضغوط النفسية
٣٢	خامساً: مهارة الثقة بالنفس
٣٤	التقويم النهائي
٣٧	وحدة الغذاء والتغذية
٣٩	معايير وحدة الغذاء والتغذية
٤١	الثقافة الغذائية
٤٣	المجموعات الغذائية
٤٦	الهرم الغذائي
٥٥	الوجبات الغذائية
٥٧	إعداد وجبة الفطور
٥٩	إعداد وجبة الغذاء
٦٢	إعداد وجبة العشاء
٦٦	إعداد مشروبات صحية (باردة - ساخنة)
٧٠	إعداد أطعمة الضيافة الصحية
٧٧	التقويم النهائي
٩٣	فهرس الكتب والمراجع والمواقع الإلكترونية

المقدمة

عزيزتي المتعلمة..

يسرنا أن نقدم لك هذا الكتاب الذي يتناول مجالين من المجالات المهمة في حياتك اليومية، تهدف إلى تعزيز مهاراتك الحياتية وتنمية قدراتك في التفكير، والتخطيط، والاختيار، بما يسهم في بناء شخصيتك وتفاعلك الإيجابي مع أسرتك ومجتمعك.

في مجال وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية، ستتعرفين على العلاقات الأسرية والسلوكيات التي تعزز الترابط بين أفراد الأسرة، كما ستكتسبين مهارات تساعدك في بناء مجتمع متعاون ومترابط.

في مجال وحدة الغذاء والتغذية، فستتعلمين مفهوم الثقيف الغذائي، والمجموعات الغذائية، والهرم الغذائي، بالإضافة إلى التعرف على أنواع الوجبات الغذائية وأطعمة الضيافة الصحية.

يسهم هذا الكتاب تعزيز الهوية الكويتية، ويواكب توجهات الدولة نحو التعليم من أجل التنمية المستدامة، بما يتماشى مع رؤية كويت جديدة، لإعداد جيل واع ومؤهل لمستقبل أفضل.

وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية



معايير وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرةً على:

- إدراك أهمية العلاقات الأسرية في بناء شخصية الفرد.
- إدراك عناصر الاتصال الفعال.
- الوعي بأهمية الإنصات والحوار.
- فهم أهمية اختيار الأصدقاء بعناية.
- معرفة وسائل التعامل مع الضغوط النفسية.

العلاقات الأسرية

نشاط صفي للمناقشة:

"ما أهمية الأسرة في حياتك؟ وكيف تؤثر علاقتك بوالديك على يومك الدراسي؟"

تلعب الأسرة دوراً مهماً في بناء المجتمع، فهي اللبنة الأولى والأساس الذي تُبنى عليه علاقات المجتمع بأكمله، وصحة العلاقات وسلامتها، والروابط الأسرية هي التي تحدد مدى صحة ومتانة العلاقات في المجتمع.

مفهوم العلاقات الأسرية:

علم يبحث في طبيعة التفاعلات التي تقع بين أفراد الأسرة الواحدة الذين يقيمون في منزل واحد وترتبط بينهم روابط مشتركة.

علاقة الأبناء بالأسرة

تتمثل علاقة الأبناء
بالأسرة

علاقة الأبناء ببعضهم
تقوم على التعاون، المشاركة، الحوار والاحترام
المتبادل

علاقة الأبناء بوالديهم
تقوم على الاحترام، الطاعة، المحبة، والتقدير

نشاط صفي للتطبيق:

كل متعلمة ترسم شجرة عائلتها وتكتب في كل فرع اسم فرد من أفراد الأسرة مع كلمة تعبر عن علاقتها به (مثال: أمي - الحنان)

تتمثل واجبات الأسرة تجاه أبنائها:

- فهم احتياجات الأبناء والتعرف تطوراتهم النفسية والعقلية ومتطلباتهم تبعاً لخصائصهم العمرية.
- نقلهم من مرحلة إلى مرحلة بحكمة وتدرج سليم.

تتمثل واجبات الأبناء تجاه الأسرة والمجتمع:

- احترام الوالدين وطاعتها.
- تفهّم الأبناء لتطلعات الأسرة والمجتمع نحوهم.
- الإسهام في بناء المجتمع من خلال السلوك الجيد والتفاعل الإيجابي.

تتمثل واجبات الأبناء تجاه أنفسهم:

- التعرف على التغيرات الجسمية والنفسية التي تطرأ عليهم في هذه الفترة وأسبابها فهذا يساعد على تقبل تلك التغيرات بشكل صحي.
- تنمية المهارات التي تساعد على الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج.
- المحافظة على الصحة الجسمية من خلال تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة.
- طلب مساعدة الوالدين عند الحاجة لذلك.

طريقة تقوية العلاقات بالوالدين وكسب صداقتهم:



- أظهري لهما تقديرًا صادقًا بشكرهما على ما يقدمانه لك.
- ابدئي بالحديث معها والتواصل ولا تجعلي جل وقتك لمحادثة صديقاتك.
- استمعي جيداً عندما يتحدثان، حتى وإن كانت أحاديثهم مكررة.
- أظهري لهما تفهمك ولا تجادليها.
- كوني مبادرة معها واحرصي على مساعدتها قبل أن يطلب منك المساعدة.
- عندما تخطئين، اعتذري لهما فوراً.

نشاط صفي:

اكتب رسالة شكر لأحد أفراد أسرتك تعبرين فيها عن حبك وامتنانك.

.....

.....

.....

- عوامل تؤدي لضعف العلاقة بالوالدين:
- تكذيب عليهما.
- تكثير الجدل معهما.
- تتجاهلين مساعدتهم.

نشاط صفي:

"إذا شعرت بضعف العلاقة مع أحد والديك، ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسينها؟"

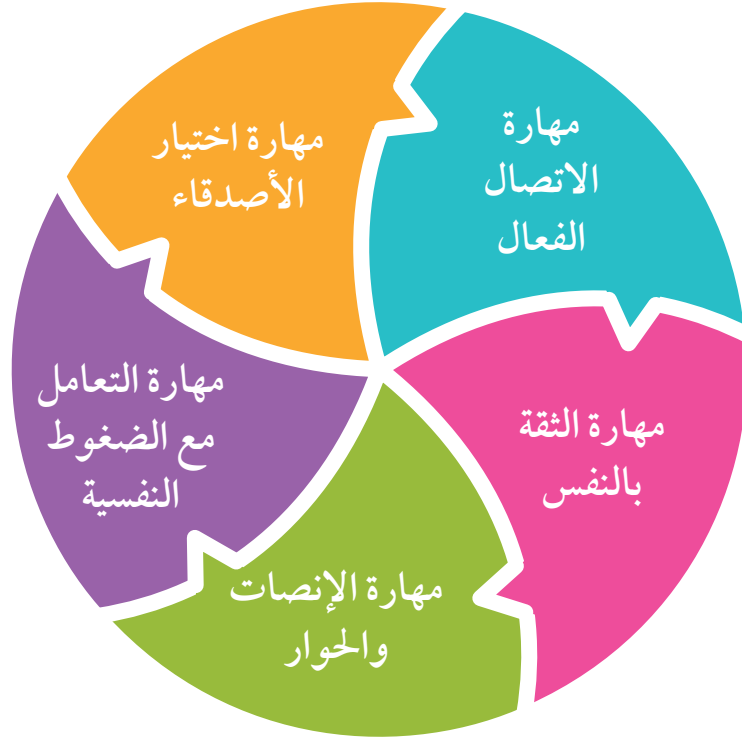
- ١-
- ٢-



تنمية المهارات الاجتماعية للمراهق

إن المهارات الاجتماعية هي مفاتيح لإدارة الحياة وتطوير الذات، فهي تسهم في بناء شخصية المراهق خلال انتقاله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ثم إلى مرحلة الرشد، بحيث يكون بناءً إيجابياً واقعياً.

المهارات الاجتماعية التي يحتاجها المراهق:



هذه المهارات ستمنحك القوة للتعبير عن نفسك، وفهم مشاعر الآخرين، والتعامل مع التحديات اليومية بثقة وتوازن.

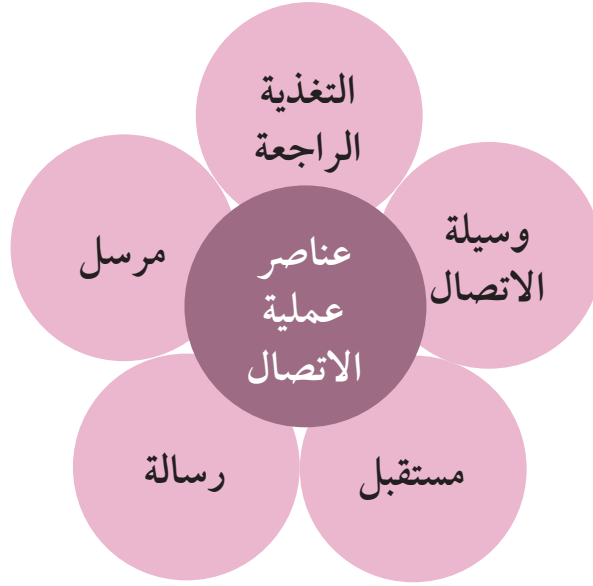


احرصي على اكتشاف ذاتك وتطوير مهاراتك، لأن التغيير يبدأ من داخلك!

أولاً: مهارة الاتصال الفعال

مفهوم عملية الاتصال:

عملية يتفاعل فيها طرفان أساسيان لنقل رسالة ما (معلومات - مشاعر) بطريقة تساعد على إيصال رسالة.



نشاط صفحي:

اقرأ الموقف التالي، ثم أجيب عن الأسئلة:
قالت نورة لأختها عبر الهاتف: "أشعر بالحزن اليوم"، فردت أختها: "أنا بجانبك دائماً."
المطلوب: حددي عناصر عملية الاتصال في هذا الموقف:

المرسل:

الرسالة:

المستقبل:

وسيلة التواصل:

التغذية الراجعة:

أهمية الاتصال الفعال للمراهق مع أسرته:

- الوصول لحل المشكلات.
- تخفيف أثر الصراعات النفسية التي يعيشها المراهق.
- نقل وجهات النظر.
- التقارب وبناء العلاقات مع أفراد الأسرة.

خصائص الاتصال:



- عملية هادفة. (له غرض محدد)
- عملية ديناميكية (يتغير حسب الموقف)
- عملية منظمة. (يتم بخطوات منظمة)

أنواع الاتصال:

- شفهي.
- حركي (تعبير الجسم).
- كتابي.

معوقات عملية الاتصال أثناء نقل الرسالة:

• المعوقات النفسية والاجتماعية

كل ما يتعلق بالفرد من عادات وقيم ومعتقدات والتي تؤثر على درجة إدراك الرسالة والاستجابة لها نتيجة لعدة عوامل مثل (الخوف - القلق - التوتر - التجارب التي مر بها الفرد).

• المعوقات البيئية

مجموعة العوامل التي توجد في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وتؤثر عليه مثل (المكان - درجة الحرارة - الإضاءة - الضوضاء).

• المعوقات اللغوية

تكون لغة المستقبل مختلفة عن لغة المرسل.

• المعوقات المعنوية

عبارة عن الأوضاع المرتبطة بوقت كتابة الرسالة وإرسالها، ففي كثير من الأحيان قد تصل الرسالة إلى المستقبل وهو في قمة غضبه مما يعيقه عن فهم واستيعاب الرسالة بشكل صحيح.

معوقات الإتصال



نشاط صفحي:

اربطي كل معوق بتعريفه:

المعوق	الرقم	التعريف
نفسي		١. ضجيج يعيق الفهم
بيئي		٢. وصول الرسالة في وقت غير مناسب
معنوي		٣. استخدام كلمات صعبة أو لهجة غير مفهومة
لغوي		٤. مشاعر داخلية مثل القلق أو الخجل أو التوتر

ثانياً: مهارة الإنصات والحوار

أولاً: مهارة الإنصات

مفهوم الإنصات:

التركيز العميق فيما يقوله المتحدث، وسط خضوع تام لجميع الجوارح، بعيداً عن التصنع. في حين إن الاستماع هو التقاط الأذن لحديث ما سواء بقصد وبدون قصد.

فوائد الإنصات:

- يساعدك الإنصات الطويل على استيعاب ما يقوله الطرف الآخر والبعد عن سوء الفهم.
- يكسب حب الآخرين لأنه يمنحهم الاهتمام.



طرق تحسين مهارات الإنصات:

- تفاعلي مع محدثك.
- استمعي ولا تقاطعي محدثك.
- اقبلي على محدثك بكل حواسك (بصرك - سمعك - تعابير وجهك).
- إذا واجهت صعوبة في فهم شيء فلا تترددي في السؤال بعد أن ينتهي محدثك من عرض فكرته.
- أثناء الإنصات قاومي أي ملهيات بصرية - سمعية - حسية

نشاط صفّي:

كلمات تُظهر الإنصات: اختاري من الجمل التالية ٣ كلمات أو عبارات تُظهر أنك

تُنصتين بإيجابية أثناء الحوار:

" بسرعة خلّصي "

" أفهمك "

" تابعي كلامك "

" كملي، أنا معك "

" غيري الموضوع "

" لا يهمني "

ثانياً: مهارة الحوار

تعتبر مهارة الحوار هي إحدى وسائل الاتصال الفعال، حيث يتعاون المتحاورون على معرفة الحقيقة والتوصل إليها، ليكشف كل طرف منهم ما خفي على الطرف الثاني.

مفهوم الحوار:

مراجعة الكلام وتداوله بين طرفين مختلفين.

فوائد الحوار للمراهقين:

- التقارب مع أفراد الأسرة.
- تخفيف أثر الصراعات النفسية التي يعيشها المراهق.
- الوصول لحل المشكلات.
- نقل وجهات النظر.



كيف يكون الحوار الإيجابي؟

- الاستماع أكثر من التحدث.
- التركيز على الهدف من الحوار.
- الاستعداد لقبول الآراء المختلفة.
- نقل المشاعر والأحاسيس بهدوء.
- الاحترام بين المتحاورين.

نشاط صفحي:

أكملي الحوار التالي بأسلوب إيجابي
لولوة: "أنا أشعر بالحزن لأنني فقدت دفترتي."
استخدمي كلمات تُظهر احترامًا واهتمامًا.
هيا:
مريم:

مدمرات الحوار:

- بدء أحد الأطراف بإبداء التملل أو الاستهزاء.
- التمسك بالرأي قبل الدخول في الحوار.
- ارتفاع نبرة الصوت أثناء الحوار.

أهمية الحوار بين الآباء والأبناء:

- يساعد على بناء علاقة ناجحة بين الآباء والأبناء.
- يدعم النمو النفسي للأبناء.
- يساعد على خلق جو أسري سليم ويدعم العلاقات الأسرية.
- يساعد على تعزيز ثقة الأبناء لأنفسهم وتشجيعهم على اتخاذ القرار.
- تحقق المشاركة الإيجابية بين الأبناء والآباء في رسم أهداف الأسرة والسعي لتحقيقها.

ثالثاً: مهارة اختيار الأصدقاء

مفهوم الصداقة:

علاقة اجتماعية بين شخصين أو أكثر تقوم على المشاركة الوجدانية وتتميز بالتجرد من المنفعة المادية المباشرة.

الوظائف الأساسية للصداقة في حياة الفرد:

- خفض مشاعر الوحدة ودعم المشاعر الإيجابية.
- الإسهام في التنشئة الاجتماعية واكتساب المهارات والقدرات والسمات الشخصية المرغوب بها اجتماعياً.

الأصدقاء الحقيقيون والأصدقاء المزيفون

إن إحدى أهم القرارات التي تتخذها في حياتك هو قرارك في اختيار أصدقائك، غالباً ما يكون قراراً فردياً منك ولا يخضع لتأثير الوالدين بشكل مباشر، ولزماً عليك أن تنتهي لنوع الأصدقاء الذين تختارين مصادقتهم، لأنهم سيؤثرون حتماً على قيمك وسلوكك.

مواصفات الأصدقاء الحقيقيون:

- يسعدون لنجاحك.
- يساندونك في أصعب أوقاتك.
- يخلصون النصيح لك.
- يضحون من أجلك.
- لا يجبرونك على القيام بأشياء لا ترغبين بالقيام بها.





مواصفات الأصدقاء المزيفون:

- يغارون لنجاحك.
- يهربون عندما تسوء الأمور.
- يخبرونك بما تحبين سماعه فقط.
- أنانيون ويهتمون بمصلحتهم فقط.
- يدفعونك للقيام بأمر يعلمون أنها تزعجك.

نشاط صفي:

اقرئي المواقف التالية، ثم صنفي كل صديقة إلى:

(صديقة إيجابية - صديقة سلبية)

١. صديقة تشجعك على أداء الواجبات. ()
٢. صديقة تكثر من النميمة والغيبة. ()
٣. صديقة تحفظ أسرارك وتستمع لك. ()
٤. صديقة تستهزئ بك أمام الآخرين. ()

كيف أكسب الصديقات:

- **ابتسمي:** الابتسامة تجعلك أكثر إيجابية وتجعل الناس يشعرون بالرضا داخلهم ويبادلونك الابتسامة تلقائياً.
- **تعلمي فن الاستماع:** حسن استماعك للآخرين يظهر لهم مدى اهتمامك بأفكارهم ومشاعرهم.
- **ابحثي عن أوجه الشبه:** نشعر بالسعادة غالباً عندما نكون بصحبة أشخاص يشبهوننا في هواياتهم وميولهم.
- **أظهري تقديرك لهم:** احرصي على أن تثني على ما قاموا به من أعمال جيدة فإن هذا يعني لصديقاتك الكثير.
- **احترمي أفكارهن ومشاعرهن:** عندما تتقبلين أفكار الآخرين ومشاعرهم يصبح عقلك أكثر تفتحاً.



الفرق بين الزميلة والصديقة:

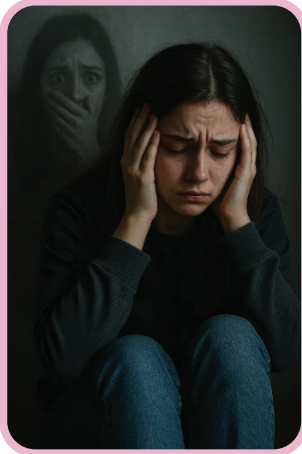
الزميلة: هي من تشاركك المكان أو المشروع أو العمل دون أن يكون بينكما علاقة شخصية قريبة مثل: زميلة المدرسة.

الصديقة: من تشاركك أهدافك ويكون بينكما النصيح والإرشاد وتقل المجاملة وتزيد الخدمة النابعة عن طيب خاطر للمحافظة على العلاقة صورة طيبة وتكون دائمة الصدق في المعاملة والحوار والنصيحة.

رابعًا: مهارة التعامل مع الضغوط النفسي

مفهوم الضغط النفسي:

حالة توتر دائمة أو شبه دائمة تثار من خلالها المشكلات والمواقف الصعبة في حياة الإنسان.



أسباب الضغوط النفسية:

- الأسرة
الخلافات الأسرية، التجاهل داخل الأسرة
- المراهقة
التغيرات النفسية والجسدية التي يمر به المراهق.
- الدراسة
القلق من الدراسة الدائمة، نتائج الدراسة، اتخاذ القرار لاختيار المسار التعليمي المناسب.
- النوم
قلة الراحة بسبب عدم الحصول على ساعات النوم الكافية
- المثالية الزائدة
الحرص في الشعور أن أكون الأول في كل شيء، والأحسن في كل شيء، والمتقن في كل شيء

أنواع الضغوط النفسية

ضغوط سلبية

ضغوط إيجابية

- ضغوط إيجابية: تقود إلى خلق تغيرات وتحديات تعود بالنفع على صاحبه.
- ضغوط سلبية: تسبب العوارض الجسدية والنفسية والسلوكية.

أعراض الضغوط النفسية

تنقسم أعراض الضغوط النفسية إلى نوعين كالتالي:

- أعراض جسدية: كالصداع، الدوار، الغثيان، اضطراب في الشهية، آلام في العنق والظهر وغيرها.
- أعراض نفسية: كالعصبية، التوتر، القلق، اضطراب النوم، الملل، قلة التركيز، الاكتئاب، والعزلة وغيرها.



كيف تواجهين الضغوط النفسية

- تقوية الجانب الإيماني.
- الإيجابية في النظرة للأحداث.
- الاسترخاء من خلال ممارسة التمارين الخاصة بالتنفس.
- ممارسة الهوايات المفضلة كالرياضة، الرسم، التصوير، التطريز، الحياكة وغيرها.
- المشاركات الاجتماعية والانضمام للسعداء والأحباب من الأهل والأصدقاء.
- طلب المساعدة والتحدث لمن تثقين به سواء كان الأب، الأم، أحد الأصدقاء، أحد من العائلة أو متخصصاً نفسياً.

نشاط صفحي:

تُعلم المعلمة المتعلمات تمرين تنفس بسيط (شهيق ٤ ثوانٍ - حبس ٤ ثوانٍ - زفير ٤ ثوانٍ)

ثم تناقش معهن:

متى شعرتِ بالضغطِ آخر مرة؟

ما الذي ساعدك على التهدئة؟

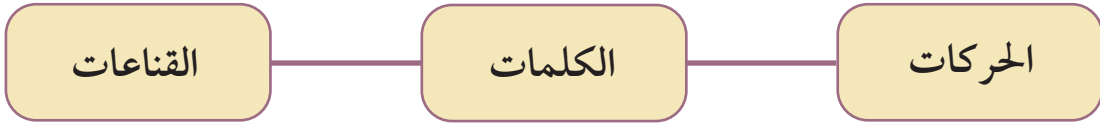
خامسًا: مهارة الثقة بالنفس

مفهوم الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ورؤيته لأهدافه بوضوح، ثم انطلاقه لبني النجاح ويتميز في الحياة.

الثقة بالنفس هي الطريق الممهد للنجاح، ولكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس.

دلائل الثقة بالنفس:



طرق تنمية الثقة بالنفس:

- الثقة بالله تعالى.
- حب الذات وعدم كرهاها أو الانتقاص منها.
- الإيمان بالقدرات والإمكانات.
- الاعتماد على النفس.
- استبدال جوانب الضعف بجوانب القوة والسلبيات بالإيجابيات.
- الظهور بمظهر حسن ولاثق يعزز الثقة بالنفس.
- معرفة الإنسان نقاط القوة والضعف عنده فيستثمر نقاط القوة ويقوي ويصلح نقاط الضعف.

نشاط صفحي:

أنا فخورة ب...
كل متعلمة تكتب ٣ أشياء تفخر بامتلاكها (صفات، إنجازات، مواقف)
تشارك واحدة على الأقل مع زميلتها أو أمام الصف.

- ١-
- ٢-
- ٣-

كيف ننمي الثقة بالآخرين؟

- الاستفادة من تجارب الناجحين.
- مساعدة الآخرين.
- الاجتماع مع الناس ومخاطبتهم لتبادل الأفكار والتجارب وبالتالي تصقل الشخصية.
- المشاركة في المناقشات والاستماع إلى الآخرين.
- اتباع أسلوب الحوار الهادئ والمثمر.

أسباب انعدام الثقة بالنفس:

- تكرار كلمات سلبية عن النفس (أنا فاشل - أنا ضعيف).
- نظرة الأهل السلبية لذاته وعدم تشجيعه ولا يعتمد عليه في الأمور الهامة.
- الخوف الدائم من الفشل.
- المقارنة بين الشخص وأقرانه.
- الخوف والقلق من إصدار أي تصرف مخالف للعادة حتى لا يوجهه الآخرون باللوم.

آثار الثقة بالنفس:

- الطمأنينة والراحة النفسية.
- تطوير الذات وتنمية المهارات.
- النجاح في مجالات الحياة العلمية والمهنية والاجتماعية.
- القدرة على التعامل مع المشكلات والمواقف الصعبة.

نشاط صفي:

ضعي كل مهارة في مكانها الصحيح (الثقة بالنفس - الإنصات - الصداقة - الاتصال الفعال).

١- استمع حتى ينتهي الطرف الآخر. (.....)

٢- لا أخجل من التعبير عن رأيي. (.....)

٣- أختار من يساندني في أوقاتي الصعبة. (.....)

التقويم النهائي

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

١. تتمثل علاقة الأبناء بالأسرة في نوعين من العلاقات . ()
٢. تقتصر عناصر عملية الاتصال على التغذية الراجعة والرسالة. ()
٣. يساعد الإنصات الطويل على استيعاب ما يقوله الطرف الآخر. ()
٤. تنقسم أعراض الضغوط النفسية إلى أعراض جسدية وأعراض نفسية. ()

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

١. المحافظة على..... من خلال تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة.
٢. تساعد..... خفض مشاعر الوحدة ودعم المشاعر الإيجابية.
٣. لكل إنسان إيجابيات وسلبيات وكلما زادت..... ارتفعت الثقة بالنفس.
٤. أسباب انعدام الثقة بالنفس تكرر كلمات سلبية عن النفس مثل أنا.....، أنا ضعيف.

السؤال الثالث: اختاري الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:

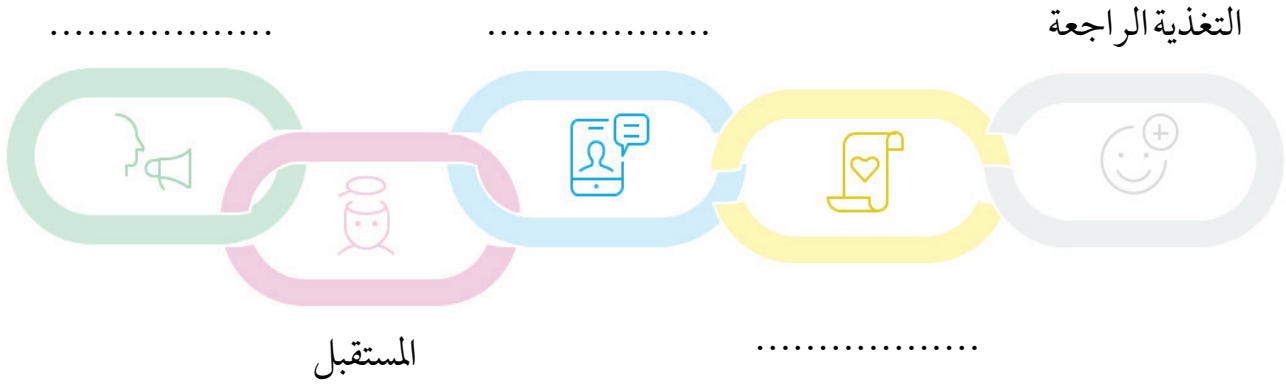
١. العوامل التي تقوي العلاقة بالوالدين:
(إظهار التقدير لهما - إخفاء الحقيقة - تجاهل مساعدتهما - عدم الجلوس معها)
٢. فوائد الحوار للمراهقين:
(خلق المشاكل - عدم الاحترام - التقارب مع أفراد الأسرة - الصوت المرتفع)
٣. أسباب الضغوط النفسية:
(كثرة النوم - الاجتماعات الأسرية - العصبية - المثالية الزائدة)
٤. دلائل الثقة بالنفس:
(حب الذات - المقارنة - الخوف - الحركات)

السؤال الرابع: اكتب المصطلح العلمي الدال على العبارات التالية :

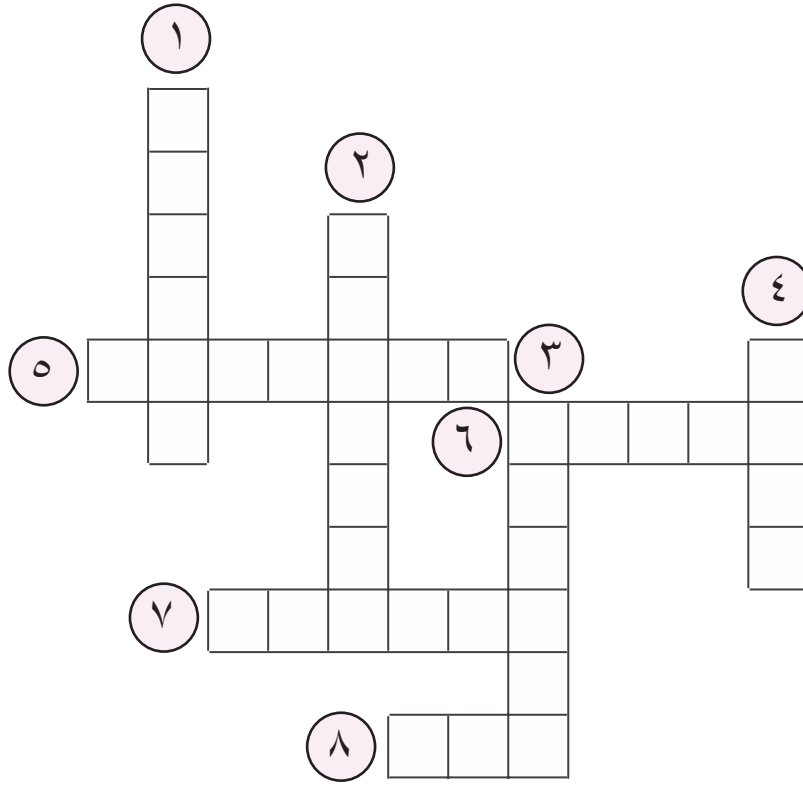
١. () علم يبحث في طبيعة التفاعلات التي تقع بين أفراد الأسرة الواحدة.
٢. () عملية يتفاعل فيها طرفان أساسيان لنقل رسالة ما.
٣. () التركيز العميق فيما يقوله المتحدث وسط خضوع تام لجميع الجوارح بعيدا عن التصنع.
٤. () حالة توتر دائمة أو شبه دائمة تتأثر من خلالها المشكلات والمواقف الصعبة في حياة الإنسان.

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

عناصر عملية الاتصال



السؤال السادس: دوني الكلمات المتقاطعة وفق الجدول متبعة الخطوط العامودية والأفقية
للتوصل للكلمات الصحيحة:



أفقي:

٥. صفة من صفات الأصدقاء الحقيقيين؟
٦. أحد المعوقات النفسية والاجتماعية؟
٧. أحد أعراض الضغوط النفسية؟
٨. عملية الاتصال هي.....رسالة من المشاعر والمعلومات؟

عمودي:

١. أحد مدمرات الحوار؟
٢. أحد دلائل الثقة بالنفس؟
٣. جزء من عناصر عملية الاتصال؟
٤. نوع من أنواع عملية الاتصال؟

وحدة الغذاء والتغذية



معايير وحدة الغذاء والتغذية

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرةً على:

- فهم مصطلح الثقافة الغذائية وأثرها على الصحة.
- التعرف على المجموعات الغذائية وأهميتها للجسم.
- الإدراك الواعي لدور الهرم الغذائي كوسيلة لتنظيم الغذاء اليومي.
- تمييز مكونات الطبق الصحي.
- التعرف على مفهوم الوجبات الغذائية.
- إعداد وجبة غداء متكاملة العناصر الغذائية.
- تخطيط وإعداد وجبة عشاء صحية.
- اختيار مكونات طبيعية لإعداد مشروبات مغذية.
- تحضير أطعمة ضيافة ذات قيمة غذائية.

الثقافة الغذائية

تُعد الثقافة الغذائية من المفاهيم الجوهرية التي تلعب دورًا محوريًا في تشكيل وعي الإنسان وسلوكه الصحي، إذ تتجاوز كونها مجرد معرفة بطبيعة الطعام لتصبح انعكاسًا لمجموعة من العادات، والتقاليد، والقيم الاجتماعية التي ترسخت في سلوك الأفراد عبر الزمن. فتثافة الفرد الغذائية تتكون من مزيج من الموروث الأسري، والتوجيه المدرسي، والتأثير الإعلامي، والتجربة الشخصية، مما يجعلها جزءًا لا يتجزأ من شخصيته اليومية.

لماذا الثقافة الغذائية مهمة؟

- تؤثر بشكل مباشر على الصحة الجسدية والعقلية.
- تشكل خط الدفاع الأول ضد أمراض العصر مثل السمنة والسكري.
- تساهم في بناء أنماط غذائية مستدامة تحترم البيئة والمجتمع.

مفهوم التثقيف الغذائي:

هو عبارة عن إمداد أفراد المجتمع بالمعلومات وبعض الخبرات الضرورية واللازمة التي تؤهلهم لإختيار غذائهم المناسب، من حيث الكم والكيف للحفاظ على صحتهم خلال المرحل العمرية المختلفة.

مصادر علم التغذية

تُعد مصادر علم التغذية المرجع الأساسي لكل من يرغب في فهم التغذية السليمة وبناء نمط حياة صحي.

ومن أبرز المنظمات العالمية التي تهتم بالصحة العامة وتُعد مرجعًا أساسيًا في مجال التغذية:

١ - منظمة الصحة العالمية (WHO):

- تقديم إرشادات علمية حول التغذية والصحة.
- قيادة البحوث المتعلقة بالأمراض المرتبطة بالتغذية (مثل السمنة، وسوء التغذية).
- تطوير برامج غذائية عالمية بالتعاون مع الدول.
- دعم الأنظمة الصحية للارتقاء بالتغذية المجتمعية



**WORLD HEALTH
ORGANIZATION**

٢- منظمة الأغذية والزراعة (FAO):

تهدف هذه المنظمة إلى تحقيق الأمن الغذائي ومكافحة الجوع في العالم، ومن مهامها:

- جمع وتحليل البيانات الغذائية والزراعية حول العالم.
- تطوير استراتيجيات لتعزيز التغذية المستدامة.
- نشر الوعي الغذائي بين المجتمعات خاصة في الدول النامية.
- دعم الزراعة والتغذية لتحقيق الاكتفاء الذاتي.

لماذا تُعد هذه المنظمات مصادر موثوقة لعلم التغذية؟

تُعتبر هذه الجهات مصادر علمية معتمدة وموثوقة لأنها:

- تعتمد على بحوث علمية دقيقة ومحدثة من قبل خبراء في مجالات التغذية والصحة العامة.
- تعمل تحت مظلة الأمم المتحدة، وتُشرف على برامج عالمية تتعلق بصحة الإنسان وغذائه.
- تُصدر توصيات غذائية عالمية تُعتمد من قبل وزارات الصحة والتعليم والتغذية في مختلف دول العالم.
- تُواكب المستجدات العلمية والتحديات الحديثة مثل تأثيرات التغير المناخي على الأمن الغذائي، أو الأمراض المزمنة المرتبطة بسوء التغذية.



هل تعلمي

حين نأخذ تغذيتنا من مصادر موثوقة، فإننا نمنح أجسادنا حقها ونُحصن صحتنا ضد التجهيل الغذائي المنتشر في الإعلام.

نشاط صفحي:

برأيك، كيف يمكن أن تؤثر الثقافة الغذائية الصحيحة على حياة الفرد اليومية وصحته العامة؟ ناقشي زميلاتك، ثم اكتبي ثلاث عادات غذائية صحيحة تسهم في بناء نمط حياة صحي:

- ١-
- ٢-
- ٣-

المجموعات الغذائية

إن معرفة محتويات الوجبة الغذائية هو الهدف الذي يعمل من أجله أخصائيو التغذية العامة، وذلك للحصول على وجبات غذائية متوازنة ومتكاملة في احتوائها على جميع العناصر والمكملات الغذائية التي يحتاجها الجسم للمرحلة العمرية التي يمر بها، والحالة الصحية لما لها من أثر كبير في حفظ الصحة العامة ومن المهم جدا تعليم أفراد المجتمع كيفية التخطيط لغذائهم في عالم يمتلئ بالإعلانات المغرية والخيارات السريعة، تقف المعرفة الغذائية كخط الدفاع الأول لحماية صحتنا. فالوجبة التي نختارها يوميا لا تؤثر فقط على شكل أجسامنا، بل ترسم أيضا ملامح نشاطنا، مزاجنا، وحتى قدرتنا على التعلم والتركيز.

نشاط صفي:

لماذا نشعر بالخمول بعد بعض الوجبات؟

.....

ولماذا يتكرر شعور الجوع رغم تناول الطعام؟

.....

وهل يكفي أن نشبع أم علينا أن نغذي أجسامنا بذكاء؟

.....

في هذا الدرس، سنكتشف معاً أسرار التوازن الغذائي، وكيف نبني وجبات صحية تعزز النمو وتقي من الأمراض.

من أين نحصل على الأغذية التي تساعد على تكوين الوجبات الصحية الغذائية المتوازنة والمتكاملة؟



- الهرم الغذائي.
- المجموعات الغذائية.
- الطبق الصحي

ما هي المجموعات الغذائية؟

يعتمد نظام المجموعات الغذائية على تصنيف الأطعمة بحسب العناصر الغذائية التي تحتويها. وتُقسّم إلى:



- الحبوب والنشويات.
- الخضروات والفاكهة.
- البروتين (لحوم، بقول، بيض).
- الحليب ومشتقاته.
- الدهون والزيوت الصحية.

كيف نحصل على وجبات غذائية متوازنة؟

للحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم لابد من دمج مجموعات من الأطعمة مع بعضها نظراً لعدم وجود طعام واحد كامل بالعناصر الغذائية ولضمان الحصول على كافة الاحتياجات الغذائية يوميا يجب تناول الوجبات الرئيسية (الفطور / الغداء / العشاء) إضافة إلى وجبتين خفيفتين.

يعتمد نظام المجموعات الغذائية أساساً على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات متشابهة أو متقاربة في مكوناتها من العناصر، وهناك كميات محددة من الأطعمة في المجموعات الغذائية يطلق عليها الحصص الغذائية والتي تختلف في عددها وحجمها ووزنها تبعاً لنوعية المادة الغذائية وعمر وجنس الفرد.

مفهوم الاحتياجات الغذائية:

أقل كمية من العناصر الغذائية التي يحتاجها الفرد للمحافظة على الوظائف الطبيعية وسلامة الجسم.

مفهوم الحصص الغذائية:

هي الكمية الموصى بها من الطعام يومياً من كل مجموعة غذائية والتي تحتوي على جميع العناصر الغذائية حسب احتياج الجسم.

لماذا نستخدم الحصص الغذائية؟

لأنها تساعدنا على:

- تجنب الإفراط أو النقص في تناول نوع معين من الطعام.
- بناء وجبات متوازنة.
- ضبط السعرات الحرارية.
- تلبية الاحتياجات الغذائية اليومية بشكل دقيق.



المهرم الغذائي

مفهوم الهرم الغذائي:

عبارة عن دليل عام في مخطط هرمي الشكل يساعد الفرد في اختيار الوجبة الغذائية الصحية.



المجموعات الغذائية:

١ - مجموعات الحبوب

هذه المجموعة تعتبر مصدراً للكربوهيدرات وهي غنية بفيتامين (ب) المركب وأملاح الحديد، والكمية المقترحة لها تختلف على حسب العمر والجنس ونوع العمل.



العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
الكربوهيدرات - الفيتامينات - المعادن - الألياف	من ٦ الى ١١ حصة	الخبز - الحبوب - الأرز - المعكرونة وغيرها

نشاط صفي:

"أنا من الحبوب"

اسمي:

كيف يمكن تناولي:

فائدتي الغذائية:



احرصي: على الاختيار من الحبوب الكاملة لتحافظي على صحتك ونشاطك.

٢- مجموعة الخضروات

الخضراوات هي كنز الطبيعة الملون!

فهي أطعمة نباتية مليئة بالفيتامينات والمعادن التي يبني بها الجسم صحته كل يوم. نأكلها لنشعر بالنشاط، ونقوي مناعتنا، ونحمي أنفسنا من الأمراض. تتميز الخضراوات بأشكالها الجميلة وألوانها المتنوعة التي تجربنا عن فوائدها؛ فكل لون يحمل غذاءً مختلفاً ومميزاً للجسم.

فمثلاً:



- الجزر البرتقالي يقوي النظر.
- الخس الأخضر يحافظ على صحة الجسم.
- الطماطم الحمراء تدعم القلب والدم.

إنها لوحة طبيعية تجمع الصحة والطاقة والجمال في طبق واحد!



هل تعلمي: كلما كان لون الخضروات أغمق وأكثر تنوعاً، كانت أغنى بالفوائد!

العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
الفيتامينات الأملاح المعدنية الألياف	من ٣ الى ٥ حصة	الخضروات الورقية الفاصوليا الخضراء الباميا البروكلي .. وغيرها

نشاط صفحي:

"أنا من الخضروات"

اسمي:

كيف يمكن تناولي:

فائدتي الغذائية:

نشاط صفي:

"هل تعتقد أن تناول الفواكه أفضل من شرب عصيرها؟ ولماذا؟"

.....

.....

٣- مجموعة الفواكه

تمنحنا الفاكهة مجموعة واسعة من العناصر الغذائية المهمة؛ فهي تزود الجسم بالفيتامينات، والماء، والألياف، والأملاح المعدنية، إضافة إلى مقدار بسيط من الكربوهيدرات. ويمكن تناولها بطرق مختلفة مثل الطازجة، أو المجففة، أو المعلبة، مع ضرورة التقليل من العصائر المصنّعة.

أما الكمية المناسبة من الفاكهة فتختلف تبعاً لاحتياجات كل فرد.



العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
الفيتامينات الماء الألياف الكربوهيدرات الأملاح المعدنية	من ٢ الى ٤ حصة	التفاح العنب الموز البرتقال البطيخ.. وغيرها

نشاط صفي:

"أنا من الفاكهة"

اسمي:

كيف يمكن تناولي:

فائدتي الغذائية:

٤ - مجموعة اللحوم والبقوليات



تُعد هذه المجموعة مصدرًا أساسيًا لبناء الجسم وتقويته، فهي تزود الإنسان بالبروتين الحيواني، والدهون، ومجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة للصحة. وتُحدد الكمية المناسبة منها حسب عمر الفرد واحتياجاته الصحية.

أما البقوليات مثل العدس، والفاصوليا، والحمص، فهي تشكل بديلاً مغذياً للحوم، إذ تحتوي على بروتين نباتي مفيد، إضافة إلى الألياف والفيتامينات والمعادن. وتُعد خياراً صحياً يساعد على تنويع الوجبات وتلبية احتياجات الجسم الغذائية.

العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
البروتين الفيتامينات الأملاح المعدنية الدهون	من ٢ الى ٤ حصة	اللحوم والدواجن الأسماك البيض الفاصوليا - العدس المكسرات .. وغيرها

نشاط صفحي:

من أنا؟

"أنا مصدر بروتين نباتي، غني بالحديد، مكون أساسي لأحد أنواع الحساء، ولوني بني مائل للبرتقالي"

الجواب:

"أنا من اللحوم البيضاء، أعيش في البحر، غني بالأوميغا ٣"

الجواب:

٥ - مجموعة الحليب ومشتقاته

توفر هذه المجموعة للجسم البروتين الحيواني الضروري للنمو، بالإضافة إلى الكالسيوم الذي يساعد على بناء عظام قوية وأسنان سليمة. وتشمل هذه المجموعة الحليب واللبن والأجبان وغيرها من المشتقات، وتختلف الكمية المناسبة منها بحسب عمر الفرد واحتياجاته اليومية.



العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
البروتين الكالسيوم الماء الفيتامينات	من ٢ الى ٣ حصة	الحليب اللبن الأجبان الزبادي .. وغیرها

نشاط صفی:

ضعي مشتقات الحليب المناسبة أمام فائدته في الجسم
(الزبادي - الحليب - الجبن - القشطة)

مشتقات الحليب	فائدته
	يمنح طاقة
	يقوي العظام والأسنان
	غني بالبروتين والكالسيوم
	يساعد على الهضم

٦ - مجموعة الزيوت والدهون

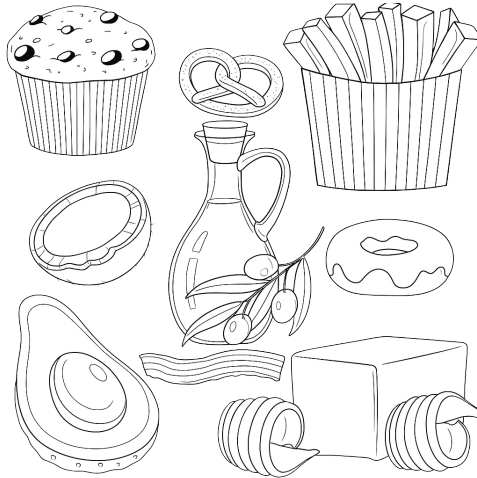
توفّر هذه المجموعة للجسم الأحماض الدهنية الأساسية التي يحتاجها للنمو والطاقة، كما تُعد مصدرًا مهمًا للفيتمينات الذائبة في الدهون مثل A و D و E و K. ويُحدد مقدار ما يحتاجه الفرد منها بناءً على عمره وحالته الصحية ونشاطه اليومي.



العناصر	الحصة الغذائية	مكوناتها
الفيتمينات الأحماض أمينية الدهون غير المشبعة المفيدة	كميات قليلة	زيت الذرة، السمسم زيت الزيتون، الكتان، الزبدة والدهن الحيواني وغيرها

نشاط صفي:

"هل كل الدهون مضرّة؟ وما الفرق بين الدهون الصحية وغير الصحية؟" ثمّ ميزي بين الدهون الصحية وغير صحية من خلال تلوين الدهون الصحية باللون الأخضر والدهون غير الصحية باللون الأحمر.



الطبق الصحي

في السنوات الأخيرة برزت أهمية "الطبق الصحي" كوسيلة توعوية معتمدة من وزارة الصحة، حيث يُقسَّم هذا الطبق إلى مجموعات غذائية متنوعة، ويُضاف إليه عنصران أساسيان هما الماء والنشاط البدني.

ولكي يكون الطبق اليومي صحيحاً ومتوازناً، يجب أن يضم ثلاث مجموعات غذائية على الأقل في كل وجبة، مع تناول وجبتين خفيفتين خلال اليوم لدعم النشاط والطاقة.



طبقي المتوازن ... سر صحتي اليومية"



مكونات الطبق الصحي:

أولاً: مجموعة الحبوب (١ / ٤ من الطبق الصحي)

تشمل هذه المجموعة الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، الأرز الأسمر، الذرة، القمح، والشعير.

ثانياً: مجموعة الفواكه (١ / ٣ من الطبق الصحي)

تشمل الفواكه الطازجة، أو المجففة، أو المجمدة، أو المعلبة، إضافة إلى عصير الفواكه الطبيعي ١٠٠٪، تعادل الحصة الواحدة:

- ٣ / ٤ كوب من عصير طبيعي.
- نصف كوب من الفواكه المجففة.
- ثمرة متوسطة الحجم.

ثالثاً: مجموعة الخضروات (٢ / ٣ من الطبق الصحي)

تشمل الخضروات الطازجة أو المجففة أو المجمدة أو المعلبة، بالإضافة إلى الخضروات الورقية والجزرية، تعادل الحصة الواحدة:

- كوب من الخضار الطازجة أو الورقية
- نصف كوب من الخضروات المطبوخة أو المعلبة قليلة الصوديوم
- أو نصف كوب من الخضروات المقطعة أو المجمدة

رابعاً: مجموعة اللحوم والبروتينات (١ / ٤ من الطبق الصحي)

يحتاج الجسم من ١١٥ إلى ١٧٠ غراماً تقريباً من البروتين يومياً.

لا يقتصر البروتين على اللحوم فقط ويمكن الحصول عليه من:

- السمك، الدجاج، البيض
- البقوليات مثل العدس والفاصولياء.

خامساً: مكملات الطبق الصحي:

- مجموعة الحليب ومشتقاته وتكون من ٢ إلى ٣ حصص يومياً.
- الماء ويكون أقل حصة يومية ٨ أكواب ماء لسلامة الجسم.
- النشاط البدني اليومي.

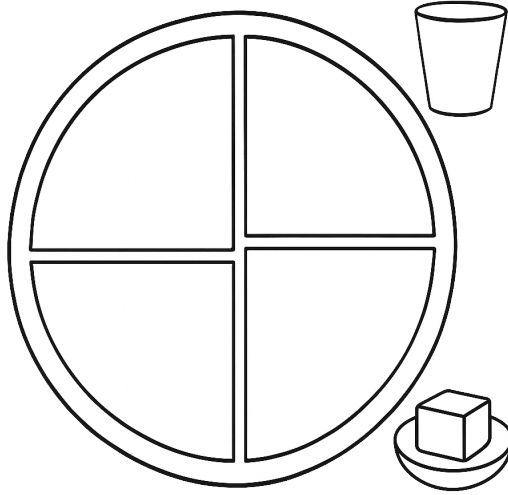
تخطيط وجبات غذائية تصلح للمراهقين

للحفاظ على الصحة والنشاط، يجب أن يحتوي الطعام اليومي على الكمية المناسبة من العناصر الغذائية حسب عمر الفرد وجنسه وحالته الصحية وجهده البدني، مع تنويع الأطعمة. ولتحقيق ذلك يُتبع نظام المجموعات الغذائية أو الهرم الغذائي.

نشاط صفي:

"اصنعي طبقك الصحي"

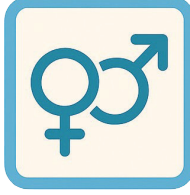
متعلمتي العزيزة قومي برسم أو كتابة نوعاً من الطعام لتكوين طبق صحي متوازن.



الوجبات الغذائية

مفهوم الوجبة الغذائية:

هي التي تشمل أنواع الأغذية وكمياتها والمشروبات التي يتناولها الإنسان كل يوم.



العوامل المؤثرة على الاحتياجات اليومية:

١ - معدل النمو

- يختلف احتياج الجسم حسب المرحلة العمرية؛ ففي السنوات الخمس الأولى يكون النمو سريعًا، مما يزيد الحاجة إلى العناصر الغذائية.

٢ - النوع (ذكر أو أنثى):

- تختلف احتياجات الذكور عن الإناث بسبب فروق فسيولوجية مثل الطول والوزن، بالإضافة إلى الحمل والولادة لدى المرأة.

٣ - النشاط البدني:

- كلما زاد المجهود الجسماني زادت الحاجة إلى الطاقة والعناصر الغذائية، مثل الرياضيين والعمّال.

٤ - الحالة الصحية:

- الأمراض قد تؤدي إلى نقص بعض العناصر، لذلك يحتاج المريض أو من في فترة النقاهة إلى غذاء غني لتعويض ما فقده الجسم.

٥ - الطقس:

- في الجو البارد يزداد احتياج الجسم للطاقة للتدفئة، أما في الحر فيفقد الجسم السوائل بالعرق فتزداد الحاجة إلى الماء والعناصر المعدنية.

نشاط صفحي:

"ما أهمية تناول ٣ وجبات رئيسية في اليوم؟ وما الذي يمكن أن يحدث إذا أهملنا إحدى الوجبات؟"

.....

أنواع الوجبات (الرئيسية والخفيفة) اليومية

من المعروف أن هناك ثلاث وجبات رئيسية خلال اليوم يتخللها وجبتان خفيفتان يتم تناولهما في اليوم الواحد وتختلف أهمية الوجبة من مجتمع إلى آخر.

الوجبات الرئيسية والخفيفة المتناولة خلال اليوم لفتاة في سن المراهقة:

وجبة العشاء

وجبة خفيفة

وجبة الغداء

وجبة خفيفة

وجبة فطور



نموذج وجبة فطور:

الإفطار: خبز أسمر - حبوب إفطار مع حليب -
جبن أبيض - بيض أو مليت - خضراوات طازجة.



نموذج وجبة غداء:

الغداء: دجاج مشوي - أرز مطهو - خضراوات مطهوة
سلطة خضراء - روب بالخيار - خوخ.



نموذج وجبة عشاء:

العشاء: لزانيا - سلطة خضراوات - تفاح - حليب.



نموذج وجبة خفيفة:

فشار - تمر - بسكوت الشوفان - حبة فاكهة.

تطبيقات عملية
مقترح وصفة تصلح لوجبة الفطور
أومليت سبانخ
(الوصفة تكفي لشخصين)




المقادير:

- ١ كوب سبانخ
- ٣ بيض
- ١/٢ بصلة مفرومة
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ملح وتوابل حسب الرغبة
- جبن موزاريلا

الطريقة:

١. تغسل أوراق السبانخ عدة مرات ثم تفرم ناعماً.
٢. يسخن الزيت في المقلاة ثم يقلى البصل حتى يذبل.
٣. يضاف إليه السبانخ والملح والتوابل يقلى لمدة ٥ دقائق.
٤. في مقلاة غير لاصقة تضاف ملعقة زيت وتوضع على نار متوسطة يصب خليط البيض ويطهى لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى تتماسك القاعدة.
٥. يوضع خليط السبانخ فوق البيض ثم يطوى الأومليت ليكون نصف دائرة.
٦. يرش على السطح جبن موزاريلا ثم توضع على طبق التقديم ويقدم ساخنة.

معلومة: 

- تناول البيض في وجبة الفطور = بداية مغذية + شبع + نشاط ذهني وجسدي طوال اليوم.

إعداد وجبة الغذاء

اللحوم

اللحوم والطيور والأسماك توفر للإنسان أكبر مصدر للبروتينات في الغذاء.

أقسام اللحوم:

١. اللحوم الحمراء: وتشمل كل أنواع لحوم حيوانات المزرعة.
٢. اللحوم البيضاء: وتشمل الطيور والأرانب والأسماك.

نشاط صفي:

في رأيك، هل يكفي أن نعتمد على نوع واحد فقط من مصادر اللحوم؟ ولماذا؟

القيمة الغذائية للحوم:

- تُعد اللحوم المصدر الأكبر للبروتينات التي تساعد على بناء أنسجة الجسم ونموه.
- تحتوي على الدهون التي تُعد مصدرًا للطاقة.
- تُعد من أهم الأغذية الغنية بالأملاح المعدنية وخاصة عنصر الحديد.
- توفر مجموعة من الفيتامينات، وخصوصًا فيتامين (ب) بأنواعه.

شروط شراء اللحوم:

- جيد الرائحة.
- لونه أحمر زاهي غير مسود أو به بقع زرقاء.
- غير رخو.
- أن يكون اللحم مختومًا بالختم المميز لكل نوع.
- المصدر قد يكون عربيًا أو مهجنًا أو مستوردًا.
- حفظ اللحم بعد شرائه مباشرة بالتبريد أو التجميد.



أهمية وجبة الغداء

تعتبر هي الوجبة الرئيسية في اليوم ويجب أن تحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية للجسم من بروتينات وكربوهيدرات ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية، وتساهم وجبة الغداء في تزويد الجسم بحوالي نصف احتياجاته اليومية من العناصر الغذائية.

نموذج لوجبة غداء:

دجاج مشوي - أرز مطهو - خضروات مطهوة - سلطة خضراوات - روب بالخيار - خوخ.



تطبيقات عملية
مقترح وصفة تصلح لوجبة الغداء
دجاج بالزعر والليمون
(الوصفة تكفي لشخصين)



المقادير:

- ٢ شريحة دجاج فيليه
- ١ بصلة مقطعة حلقات
- ١ بطاطس مقطعة حلقات
- ١ ليمونة مقطعة حلقات
- ١ م طعام زيت زيتون
- ٢ فص ثوم مهروس
- ملح / فلفل اسود
- ١ م وسط بهارات دجاج
- ١ / ٤ كوب عصير ليمون
- ١ م طعام كبيرة زعر

الطريقة:

١. يغسل الدجاج جيدا ثم يوضع عليه الزيت / عصير الليمون / الملح والفلفل / بهارات الدجاج والزعر.
٢. تتبل قطع الدجاج جيدا في الخليط السابق.
٣. يوضع البصل والبطاطس والليمون في صينية بايركس ثم يوضع عليها الدجاج المتبل.
٤. تغطي صينية البايكس بالألمنيوم وتوضع بالفرن لمدة ٤٥ دقيقة على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
٥. بعد التأكد من نضج الدجاج يتم تحميره من الأعلى ويقدم ساخنة.

معلومة:



- الدجاج وجبة ذكية للغداء... لأنه خفيف، مغذٍ، ويمنح الجسم ما يحتاجه ليواصل النشاط!

إعداد وجبة العشاء

الخضروات

الخضراوات تعد أطعمة قليلة السعرات الحرارية، وغنية بالألياف التي تساعد على تليين الأمعاء، كما تحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية تساهم في بناء عضلات قوية، وأسنان سليمة، ودم صحي. وبالإضافة إلى ذلك، توجد خضراوات تحتوي على النشا مثل البطاطس، وأخرى غنية بالبروتين مثل بعض أنواع البقول.

أقسام الخضروات:

تقسم الخضروات بالنسبة لأجزاء النبات إلى:

أمثلة	أقسام الخضروات
الجزر - البنجر - اللفت - الفجل	الخضروات الجذرية
البطاطس - بطاطا حلوة	الخضروات الدرنية
الهيلون - الكرفس	الخضروات الساقية
ورق الملفوف - السبانخ - السلق - الملوخية - البقدونس - الجرجير - الخس	الخضروات الورقية
الزهرة (القرنبيط) - الخرشوف (أرضي شوكي) - بروكلي	الخضروات الزهرية
اللوبياء - الفاصوليا - البازلاء - الفول الأخضر	الخضروات القرنية (البقول الخضراء)
الخيار - الطماطم - الكوسا - الباذنجان - البامية - الفلفل الأخضر	الخضروات الثمرية
البصل والثوم	الخضروات البصلية

"خضار بلدي"

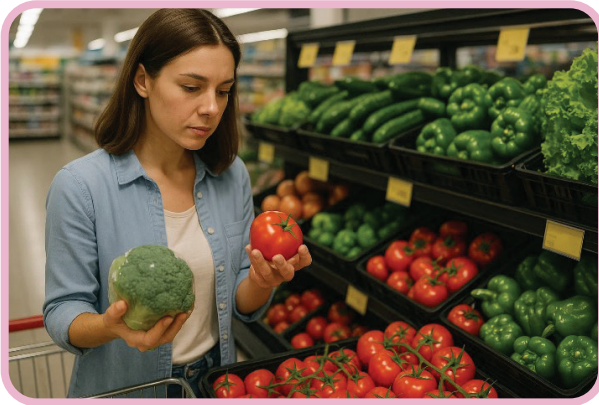
تناقش المتعلّقات: ما أشهر الخضروات التي نزرعها في الكويت أو في بيئتنا المحلية وأين تقع المناطق الزراعية في الكويت؟

١- من أشهر الخضراوات المزروعة في الكويت:

٢- من المناطق الزراعية في الكويت:

شروط اختيار الخضروات:

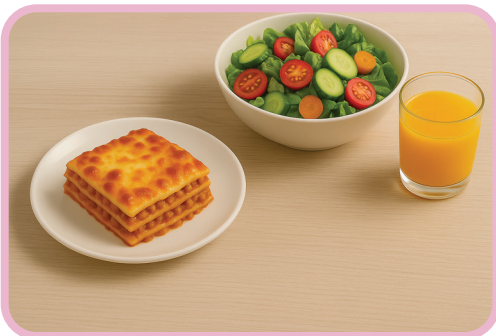
- ملاحظة درجة نضج الثمار من خلال حجمها - شكلها - درجة ليونتها.
- جودة الرائحة.
- الأوراق نضرة خضراء.
- شراؤها من الثلاجة.
- التأكد من مصدرها.
- تحفظ في الثلاجة.



أهمية وجبة العشاء

يفضل أن تكون وجبة العشاء خفيفة ومتنوعة وتضم أطعمة سهلة الهضم، لأن نشاط الجسم يقل بعدها خصوصاً أثناء النوم. وتوفّر هذه الوجبة نحو ربع احتياجات الجسم اليومية من العناصر الغذائية، كما تساعد على استرخاء الجسم وتحسين جودة النوم، وتمنع الشعور بالجوع ليلاً.

نموذج لوجبة عشاء



لزانيا - سلطة خضراوات - عصير برتقال.

تطبيقات عملية
مقترح وصفة تصلح لوجبة الغداء
شوربة الفطر
(الوصفة تكفي لشخصين)



المقادير:

- ٢ كوب فطر مقطع
- ٢ ملعقة طعام زبدة.
- ٢ ملعقة طعام دقيق.
- ١ ١/٢ كوب حليب أو (ماء سلق الدجاج).
- ١ كوب كريمة طبخ.
- رشة فلفل أسود - وملح.

الطريقة:

١. تذاب الزبدة ثم نضيف لها الفطر ويحرك قليلا.
٢. يضاف الدقيق على الفطر ويحرك.
٣. يضاف الحليب أو ماء سلق الدجاج بالتدريج مع التحريك المستمر.
٤. يضاف الملح ورشة الفلفل الأسود وتحرك حتى تغلي وتثقل الشوربة ثم تضاف الكريمة وتقلب قليلا وتقدم.



معلومة:

- يمكن التحكم في مدى كثافة الشوربة من خلال زيادة أو تقليل السائل.
- شوربة الفطر خيار مثالي للعشاء لأنها خفيفة، مغذية، مصدر للبروتين النباتي، ومهدئة للجسم قبل النوم.

تطبيقات عملية
مقترح وصفة تصلح لوجبة الغداء
بنك باستا بالدجاج
(الوصفة تكفي من أربعة إلى ستة أشخاص)

المقادير:



- كوب ونصف باستا.
- صدر دجاج مقطع مكعبات صغيرة.
- ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- فص ثوم مفروم.
- نصف كوب كريمة طبخ.
- نصف كوب حليب.
- ٢ ملعقة كبيرة جبن كريمي (اختياري).
- رشة ملح.
- رشة فلفل أسود.
- رشة بابريكا (تعطي اللون الوردي)
- ملعقة صغيرة صلصة طماط خفيفة أو معجون طماط (نصف ملعقة فقط عشان اللون الوردي).
- رشة أوريجانو.

الطريقة:

١. اسلقي الباستا في ماء مغلي مع رشة ملح حتى تستوي، ثم صفيها.
٢. في قدر، سخني الزيت وقلبي الدجاج مع الثوم حتى ينضج ويتحمر خفيف.
٣. أضيفي الملح والفلفل الأسود والبابريكا للدجاج.
٤. ضعي الكريمة + الحليب + صلصة الطماط وحركي حتى يصير لون الصوص وردي.
٥. أضيفي الجبن الكريمي (حسب الرغبة) واستمري بالتحريك حتى يذوب.
٦. ضيفي الباستا على الصوص وقلبيها ٢-٣ دقائق على نار هادئة.
٧. قدّمها دافئة، وزينها برشة أوريجانو.

إعداد مشروبات صحية (باردة - ساخنة)

الفاكهة

تقدم الفاكهة في بداية الوجبة لفتح الشهية، وزيادة إفراز العصارة الهضمية التي تساعد على هضم الأطعمة، لما تتمتع به من منظر جذاب وطعم لذيذ ورائحة عطرية جميلة، ويمكن تناولها أيضاً بين الوجبات لسداد الجوع، وفي نهاية الوجبة كنوع من الحلوى.

شروط شراء الفاكهة

عند شرائك الفاكهة الطازجة راعي التالي:

- أ. اختاري الفاكهة الناضجة المتناسكة كثيرة اللب، الغنية باللون الخالية من النمش والعطب والرض.
- ب. اشترى الفاكهة في موسمها، لكونها أرخص سعراً، وأطيب مذاقاً.
- ج. امسكي الفاكهة برفق عند شرائها، ولا تضغطي عليها، لأن ذلك يمزق أنسجتها ويسرع في تلفها ويغير من طعمها.

شروط تخزين الفاكهة

- أ. افحصي الفاكهة واستبعدي الحبات التي بها شيء من العطب أو النمش.
- ب. احفظي الفاكهة في مكان بارد كالثلاجة وفي الدرجة المخصصة لها.
- ج. لا تضعي الموز في الثلاجة حتى لا يسود لونه، وإذا كان الموز أخضر اللون، ضعيه في كيس من الورق واتركيه لينضج في مكان متجدد الهواء.
- د. بعض أنواع الفاكهة تتحسن نكهتها حتى لو تم حفظها في درجة حرارة الغرفة مثل: الأفوكادو والبطيخ الأصفر والأحمر.

نشاط صفحي:

ما الفرق بين العصير الطبيعي والعصير المعلّب؟
وأيهما تختارين ولماذا؟

نموذج لمشروب صحي:

- عصير الجمال (برتقال وشمندر وجزر)
- ميلك شيك.
- شراب الليمون الساخن.



تطبيقات عملية
مقترح لإعداد مشروبات صحية (باردة)
سموذي الخوخ والموز
(الوصفة تكفي لثلاثة أشخاص)

المقادير:



- ٢ كوب من قطع الخوخ منزوعة البذرة.
- ١ ثمرة موز.
- ٢ كوب حليب.

الطريقة:

١. تخلط جميع المكونات في الخلاط الكهربائي.
٢. تسكب في أكواب وتقدم مزينة بشرريحة من الخوخ.



معلومة:

- الخوخ والموز فاكهة طبيعية مفيدة، غنية بالسكريات الطبيعية، وتساعد على إعداد مشروب صحي ومشبع!
- الموز: غني بالبوتاسيوم، مفيد للعضلات والطاقة.
- الخوخ: غني بفيتامين C وA، يقوي المناعة ويحافظ على نضارة البشرة.

تطبيقات عملية
مقترح لإعداد مشروبات صحية (ساخنة)
الحليب الساخن بالكاكاو
(الوصفة تكفي لشخصين)



المقادير:

- ٢ كوب حليب سائل
- ٢ ملعقة كبيرة بودرة كاكاو خام غير محلاة.
- ٢-٣ ملاعق كبيرة سكر حسب الرغبة.
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا سائلة (اختياري)
- رشة من الملح لتعزيز النكهة.
- إضافات للتزيين (اختياري):
مارشملو، كريمة مخفوقة، أو رشة صغيرة من بودرة الكاكاو.

الطريقة:

١. ضعي المكونات الجافة في قدر صغير، اخلطي الكاكاو البودرة والسكر ورشة الملح معاً.
٢. أضفي الحليب إلى المكونات الجافة تدريجياً مع التحريك المستمر حتى تختفي التكتلات ويتجانس.
٣. حركي الخليط حتى يسخن ويغلظ القوام.
٤. ارفعي القدر عن النار وأضفي الفانيليا السائلة، وامزجي مرة أخيرة.
٥. اسكبي الشراب في أكواب التقديم وزينها بالمارشملو أو الكريمة المخفوقة أو رشة من الكاكاو البودرة أو الشوكولاتة المبشورة حسب الرغبة.



معلومة:

- حليب الكاكاو = مشروب لذيذ + مفيد للعظام + يعطي طاقة ويحسن المزاج.

إعداد أطعمة الضيافة الصحية (المقبلات)

أطعمة الضيافة

تشكل الضيافة موروثاً قيماً في المجتمعات العربية عامة والمجتمعات الخليجية خاصة حيث تعتبر الضيافة مظهراً هاماً من مظاهر الحياة الاجتماعية في مجتمعنا الخليجي، كما أن لها أهمية كبرى في تكوين العلاقات وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية، وتقدم في هذه اللقاءات أنواع من الضيافة حسب طبيعتها ونوع المناسبة التي تقدم فيها كما في الأعياد والحفلات والزيارات الأسبوعية.

نشاط صفي للمناقشة:

"هل يمكن أن تكون أطعمة الضيافة صحية ولذيذة في نفس الوقت؟ كيف؟"

معلومة:



- تقدم القهوة في الكويت عادة لتحية الضيوف، وكمشروب ترحيبي وهي الأكثر شيوعاً.

أدوات إعداد مائدة الضيافة:

- المفرش.
- الأطباق.
- أدوات تقديم الطعام.
- الأكواب.
- أدوات تزيين المائدة.

طريقة إعداد مائدة الضيافة:

إن ترتيب مائدة الطعام أشبه بخارطة طريق نحو وجبتك، حينما تجلسين إلى مائدة الطعام لأول مرة، ادرسي مكان وضع أدوات المائدة والأكواب وسوف يساعدك ذلك على الشعور بقدر من الراحة.

يتوقف تحديد كمية أدوات الطعام المستخدمة في إعداد المائدة حسب عدد الأطباق التي سيتم تقديمها.

هناك قاعدتان بسيطتان يجب تذكُّرهما عند ترتيب المائدة:

١ - القاعدة الأولى

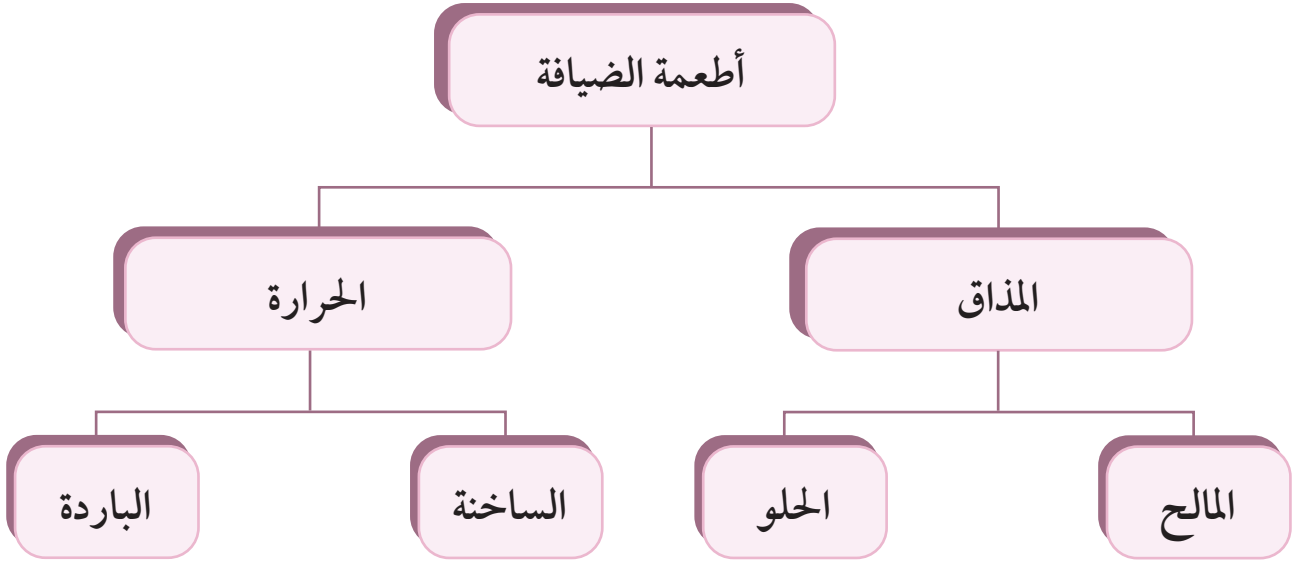
البدء بترتيب أدوات المائدة من الخارج والتجهي إلى الداخل نحو المنتصف.

٢ - القاعدة الثانية

قاعدة (b-d) وهي وضع الخبز والزبدة جهة اليسار، والمشروبات جهة اليمين (bread) وهي الخبز جهة اليسار و(drink) المشروبات جهة اليمين.



أنواع أطعمة الضيافة



نشاط صفي:

ضعي أطعمة الضيافة المناسبة أمام مجموعتها:
(شاي وماء - التمر - سلطة الفاكهة - كيك صغيرة)

مجموعتها	أطعمة الضيافة
أطعمة تقليدية صحية	
حلويات	
فواكهة	
مشروبات	

تطبيقات عملية
مقترح وصفة تصلح لأصناف مالحة
فطائر البف باستري بالدجاج
(الوصفة تكفي لأربعة اشخاص)

المقادير:



- ٤ قطع من عجينة البف باستري الجاهزة.
١ كوب صدر دجاج.
كوب خضار مشكلة.
١/٢ كوب مرقة دجاج.
ملعقة طعام زبدة.
١ صفار بيض.
٢ ملعقة طعام كريمة.
٣ ملعقة طعام طحين
توابل - ملح - رشة فلفل أسود (حسب الرغبة)
١/٢ كوب جبن موزاريلا.

الطريقة:

١. يقطع الدجاج قطعاً مناسبة بعد غسلها وتسلق ثم تصفى وتترك جانباً.
٢. تسلق الخضار المشكلة بالبخار أو الماء مدة ٣ دقائق
٣. تحمى الزبدة في قدر حتى تذوب ويضاف إليها الطحين ويخلطان معا حتى يتجانس الخليط.
٤. تضاف مرقة الدجاج والتوابل مع مراعاة التحريك المستمر بملعقة خشب إلى أن تصبح الصلصة ناعمة.
٥. تضاف الكريمة على الصلصة وتترك تُطهى لمدة ٣ دقائق ثم ترفع من على النار.
٦. تضاف الخضار المشكلة وقطع الدجاج إلى الصلصة وتخلط جيداً.
٧. تحشى العجينة بالحشوة ثم يوضع عليها جبن الموزاريلا.
٨. تخبز في الفرن لمدة ١٠ دقائق حتى تتحمر وتقدم ساخنة.

نشاط صفي:

اقترحي ٣ حشوات صحية يمكن استخدامها بدلاً من حشوة الدجاج التقليدية في وصفة البف باستري؟

- ١-
- ٢-
- ٣-



معلومة:

• عجينة البف باستري يجب خبزها في درجة عالية لتتفخ

تطبيقات عملية
مقترح وصفة تصلح لأصناف حلوه
بان كيك بالشوفان
(الوصفة تكفي لثلاث اشخاص)



المقادير:

- ١ كوب طحين.
- ١ / ٢ كوب الشوفان.
- معلقة طعام قرفة مطحونة.
- ١ / ٤ معلقة طعام بيكنج بودر.
- ١ / ٤ معلقة طعام صغيرة ملح.
- ١ كوب من الحليب السائل.
- ٢ بيضة.
- ٢ معلقة طعام سكر.
- ٢ معلقة طعام زبدة أو زيت.

للتزيين: عسل - صلصة الشوكولاتة

الطريقة:

١. يطحن الشوفان في المطحنة الكهربائية حتى يتحول لمسحوق ناعم.
٢. يضاف دقيق الشوفان إلى المكونات الجافة الطحين - السكر القرفة، وبيكنج بودر والملح.
٣. تخلط المكونات السائلة الحليب والبيض ثم تضاف إلى خليط الطحين حتى تتكون عجينة شبه سائلة.
٤. تسخن مقلاة عديمة الالتصاق بقليل من الزيت أو الزبدة، وتصب معلقة كبيرة من البان كيك وتحمّر على نار متوسطة لتكتسب لونا ذهبيا من الجهتين.
٥. ترص وحدات البان كيك وتقدم مع العسل أو صلصة الشوكولاتة وحبات الفراولة.

نشاط صفي:

تصنيف المكونات: صنفي مكونات بان كيك الشوفان إلى مجموعات غذائية:
الكربوهيدرات:
البروتينات:
الدهون الصحية:
الفيتامينات:

التقويم النهائي

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

١. الوجبة الواحدة تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. ()
٢. القاعدة (d-b) في ترتيب المائدة تعني وضع الخبز على اليمين والمشروبات على اليسار. ()
٣. تساهم وجبة العشاء بحوالي نصف الاحتياجات الغذائية اليومية. ()
٤. تختلف الاحتياجات الغذائية بين الذكر والأنثى ()

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

١. التثقيف الغذائي هو إمداد الجسم ب.....و..... لاختيار الغذاء المناسب.
٢. أدوات إعداد مائدة الضيافة عديدة منها المفرش،، أدوات تقديم الطعام، وأدوات التزيين.
٣. تقسم اللحوم إلى نوعين لحوم: وتشمل لحوم المزرعة، ولحوم..... وتشمل الطيور والأسماك.
٤. مجموعة غذائية تضمن الحصول على البروتين وعنصر..... المهم لنمو العظام والاسنان هي مجموعة الحليب وبدائلها.

السؤال الثالث: اختاري الإجابة الصحيحة من بين الإجابات:

١. منظمة تهدف إلى القضاء على الجوع وتحقيق الأمن الغذائي:
(منظمة الصحة العالمية - منظمة اليونيسيف - منظمة الأغذية والزراعة)
٢. العوامل التالية تؤدي إلى زيادة الحاجة إلى السوائل والمعادن:
(الحالة الصحية - الطقس - النمو)
٣. الحصص الموصى بها من مجموعة الخضراوات يوميا:
(٢ الى ٤ أشخاص - ٣ الى ٥ أشخاص - ٢ الى ٣ أشخاص)
٤. شروط شراء اللحم:
(جيد الرائحة - غير مختوم - شراء من مصدر غير معروف)

السؤال الرابع: لعبة (من أنا؟):

١. أنا (.....) تقديم إرشادات علمية حول التغذية والصحة وتطوير برامج غذائية عالمية بالتعاون مع الدول.

٢. أنا (.....) مصدر الكربوهيدرات وغنية جداً بفيتامين (ب) المركب وأملاح الحديد.

٣. أنا (.....) من الأطعمة المنخفضة بالطاقة الحرارية وأُعتبر مصدر ممتاز للألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية.

السؤال الخامس: علي ما يلي تعليلاً علمياً سليماً:

١. أهمية وجبة الفطور:

.....

٢. يفضل أن تكون وجبة العشاء سهلة الهضم:

.....

السؤال السادس: أجبني عن الأسئلة الآتية:

١. كيف يمكن حفظ اللحم بعد شرائه؟

.....

.....

٢. اذكر اثنين من الأسباب التي تجعل الطقس يؤثر في كمية الطعام أو نوعه الذي نحتاجه؟

.....

.....

٣. اذكر اثنين من شروط اختيار الخضراوات

.....

.....

فهرس الكتب والمراجع والمواقع الإلكترونية

وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية

- لأهدل، ه. (١٤٢٦هـ). كيف تتعاملين مع ضغوط الحياة. مؤسسة مكة.
- الكندري، أ. (١٩٩٢). علم النفس الأسري. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- كارنيجي، د. (٢٠١٦). كيف تؤثر على الآخرين وتكسب الأصدقاء. مكتبة جرير.
- كوجك، ك.، & داود، ل. (١٩٩٥). المرجع في التربية الأسرية. عالم الكتب.
- حسين، ك.، & حيد، ل. (١٩٨٤). المرجع في التربية الأسرية. عالم الكتب، القاهرة.
- شريف، ن. (١٩٨٩). الاقتصاد المنزلي في تربية الطفل والعلاقات الأسرية. مطبعة السياسة.
- فتحة، م. (٢٠١٦). مهارات التواصل وأساليب الإقناع. الدار العربية للعلوم.

وحدة الغذاء والتغذية

- التكروري، ح.، & المصري، خ. (١٩٩٤). تغذية الإنسان. دار حنين - عمان.
- حبيب سابا، ن. (١٩٨٥). الطهي علم وفن. دار المعارف.
- حسين، ف. (١٩٨٥). أكالات كويتية. وكالة المطبوعات.
- النصف، ن. أ.، السلطان، ي. ي.، & حلمي، م. م. (١٩٨٠). التحليل الغذائي للأكلات الكويتية. مطابع دار القبس.



قيّم منا هجنا



الكتاب كاملاً