

حل كتاب الأسرية للصف الأول المتوسط

الوحدة
الأولى

مهارات اجتماعية



فن التعامل



اختيار الصديقات



تنظيم الوقت





فن التعامل

المفاهيم الرئيسة:

- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

أصبحت اليوم فتاة قادرة على معرفة ما لها وما عليها من واجبات نحو دينها ومجتمعها، لذا ينبغي أن تتعلمي أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدركي أن التعامل فنٌ ينبغي معرفته، وتعلم أصوله وقواعده المستقاه من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضى الله ثم حب الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعين وتسعدي من تعاشرين؛ لأنهم أحسوا بمتعة التعامل معك.

لِللَّيْلِ



مع من تطبِّقين فن التعامل



هناك أشخاص آخرون نتعامل معهم دائماً، من هم؟ وما الأسلوب الأمثل للتعامل معهم؟

الخدمة، السائق، ويكون التعامل بمناداتهم بأسمانهم، والتحدث معهم بلطف واحترام، وشكرهم على مجهوداتهم، وطلب الأشياء منهم باحترام.



الوالدان:

ببرك وحسن تعاملك والداك، فبرهما فرع من شجرة الإيمان
ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى:
﴿رَفَضْنَا رُبُّكَ الْآتِعْبُدُوا الْآيَاتِ وَالْوَالِدِينَ إِحْسَانًا﴾ (سورة الإسراء، آية ٢٣).
وأكدتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا
والآخرة عندما تتعهدينها بالسُّقيا والرعاية.



ما الطرق الموصلة لبر الوالدين



قومي أعمالك تجاه والديك، وهل أنت راضية عنها؟
اجمعي درجاتك (راضية = ١، غير راضية = صفر).

م	الأعمال	راضية	غير راضية
١	سرعة الرد على منادات الوالدين.	✓	
٢	تلبية طلباتهما.	✓	
٣	التلطف في الحديث معهما.	✓	
٤	المساعدة في أعمال المنزل.	✓	
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.	✓	
	النتيجة	5	

كلما كانت درجاتك عالية فهذا يدل على حسن معاملتك لوالديك، فابشري برضا الله عنك. وإن
كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاجين لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل فوات الأوان.

تأملي

قول رسول الله ﷺ: «إن الله يوصيكم بأمهاتكم، ثم يوصيكم بأمهاتكم، ثم يوصيكم بأمهاتكم، ثم يوصيكم بأبنائكم، ثم يوصيكم بأبنائكم، ثم يوصيكم بأبنائكم، ثم يوصيكم بأبنائكم». أخرجه ابن ماجه في كتاب الأدب باب بر الوالدين ج ٢ ص ١٣٧ برقم ٣٦١.

تمارين الوالدين



١- ما الأخلاق التي تتمنينها في ابنتك؟

سرعة الاستجابة لندائي، التأدب عند مخاطبتي، الدعاء لي، إكرامي، عدم التأفف مني.

٢- ما الأعمال التي تؤدين أن تشاركك ابنتك فيها؟

مشاركتي الصلاة وقراءة القرآن، ترتيب غرفتها، مساعدتي أثناء طهي الطعام، المحافظة على نظافة المنزل.



بُنيتي البارة، بالإضافة إلى ما درسته سابقاً، هناك آداب ينبغي أن
تتحلي بها في تعاملك مع والديك، وأساليب تستطيعين أن تقوي برك بهما،
علقي عليها من خلال الصور التالية:



...إعطاء أمي دوائها في...
...مواعيده المخصصة...



...الاستئذان قبل دخول...
...غرفة أمي...



...مساعدة أمي في تنظيف وترتيب المنزل...



الإخوة:



من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعايانكم بحنان ورحابة صدر،
ودورك كفتاة ناضجة يتضح من خلال برهما ومساعدتهما، وذلك بحسن
خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.

ثمار التعامل الرحمن مع الإخوة

تمثيل القدوة الحسنة

زرع الثقة في
أنفسهم
وفيمن حولهم

تعلم الاعتماد
على الذات

زيارتهم وبرهم.

اكتساب المحبة

احترامهم....



اسردي قصة واقعية تبين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

في حفلة أقامها الأهل للاحتفال بنجاحي أحضر لي والدي هدايا فتقاسمتهم مع
أختي الصغيرة، فما كان منها إلا أنها حينما احتفلنا بنجاحها تقاسمت معي هداياها.





يتضح بالصور التالية بعض الأمور البسيطة التي يمكنك اتباعها مع إخوتك؛
لتكسبي محبتهم علقني عليها؛



اللعب معهم في أثناء تغيب أمي وأبي
عن المنزل.



إعداد وجبات بسيطة وإطعامهم.



مشاركتهم في الجلوس أمام
الكمبيوتر والاهتمام بهوياتهم.



مساعدتهم في تغيير ملابسهم
الغير نظيفة.





محيط المدرسة:

اقرأ القصة التالية، وتأمل في أحداثها:

هند تلميذة في الصف الأول المتوسط، ذهبت إلى المدرسة كعادتها كل يوم، وقد نسيت أدواتها المدرسية في المنزل، فطلبت من زميلتها أمل مسطرة وقلم حبر، فلما رغبت أمل في استرجاع قلمها، تأففت هند منها فهي مازالت بحاجة، وعندما ألحت أمل في طلبها، قذفته بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أمل، فلما رأتها المعلمة تعجبت من فعلها، وسألته عن سبب تصرفها، فردت مدافعة عن نفسها قائلة: إن أمل دفعتني لفعل ذلك. أنهت المعلمة المشكلة وطلبت من هند مراجعتها في مكتبها بعد انتهاء يومها الدراسي لمناقشتها فيما حدث.

حول القصة السابقة أجيب عما يلي:

س١/ هل أخطأت هند أم أمل ولماذا؟ وما الأخطاء التي وقعت فيها؟

أخطأت بالطبع هند في تصرفها، كان يجب من الهداية أن لا تنسى أدواتها في المنزل، وأيضاً أخطأت مرة أخرى عندما لم ترد أدوات أمل لها بأدب وتشكرها على مساعدتها لها.

س٢/ علقي بأسلوبك الخاص على ما حدث في هذه القصة.

نلاحظ في القصة أن هند لم تلتزم بالسلوك الطيب في تصرفها مع أمل فهي من أخطأت أولاً ويجب على التلميذة المجتهدة أن تتأكد من اكتمال أدواتها المدرسية قبل الخروج من المنزل. وإن شاءت الظروف بلن تأخذ أداة من الأدوات من زملائنا فيجب أن نردها بأدب دون تردد بل ونشكر هذه الزميلة على المساعدة.





الجيران:

تابعي قصة هند، ودوني ملاحظاتك حول أحداثها

مستدلة بأحاديث شريفة:

عادت هند من المدرسة وهي تشعر بضيق وملل من موقفها مع زميلتها أمل، فجلست تشاهد التلفاز لتسليتها نفسها فرفعت صوته عالياً، عندها طرقت الباب ابن الجيران الصغير حاملاً بين يديه طبقاً من الحلوى فأخذت هند الطبق ولم تشكره، بل أغلقت خلفه باب الدار بقوة، ثم أقبلت والدتها منزوعة من صوت التلفاز العالي، فرأت الطبق، وسألته عن أرسله، فأجابته هند دون مبالاة بما صدر منها، بل عابت ما في الطبق من الطعام وقللت من شأنه، فنهرتها والدتها، وأخبرتها بما كان يجب عليها أن تفعله من شكر الجيران على ما قدموه، ثم طلبت منها الذهاب معها لزيارتهم، ولكنها رفضت متعللة بانشغالها في أداء واجباتها المدرسية.

الحديث: عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (مَا زَالَ يُوصِينِي جَبْرِيلُ بِالْجَارِ حَتَّى ظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيُورَثُهُ).

مواقف غير صحيحة

- ✓ أن ترفع صوت التلفاز.
- ✓ أغلقت الباب بدون أن ترحب بالضيف.
- ✓ لم تشكر الجار على الهدية.
- ✓ رفضت زيارة الجيران وتعدرت بالواجبات المدرسية.

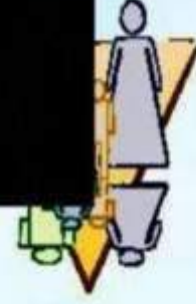
مواقف صحيحة يجب أن تتمثلها هند

- ✓ يجب أن تخفض صوت التلفاز حتى لا تزعج غيرها.
- ✓ أن تستقبل الجار بكل أدب واحترام.
- ✓ أن تشكر الجار على الهدية ولا تعيب فيها.
- ✓ أن تعرض على زيارة الجيران وودهم.



التفاعل مع المجتمع:

لديك واخوتك وجيرانك ومحيطك
تصبحي عضواً فعالاً مميزاً في المجتمع، ينبغي أن تحققي تفاعلاً إيجابياً
مع من حولك.



الالتزام بتعاليم ديني الحنيف في رعاية الآخرين ومن هم حولي في المجتمع
بداية من احترام الكبير وانتهاءً باللعطف على الصغير.

الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضعيف ومواساة المهموم، ومساعدة
كل من يحتاج العون.

اتباع التسامح واللين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.

الرفق بكبار السن في مجتمعنا ضمن إطار العائلة وخارجها.

التعامل مع العمال والمأجورين بل احترام دون تحقير من شأن عملهم فهم
يكسبون رزقهم بشرف.

احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

كيف تحقّقين التكيف الاجتماعي؟

قال رسول الله ﷺ: «خير الناس أنفعهم للناس» فتح الباري في شرح صحيح البخاري.



نشاط (ب):

- الإجتماع الأسبوعي معهم.
- الاتفاق على زيارة المريض منا بشكل جماعي.
- اللقاء من أجل زيارة دور الأيتام بشكل دوري.



نشاط (أ):



تذكرى

الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمه، فلا تترددي في أن تكون لك صديقة (صدوقة) تتراحين لها، وتستعينين بها بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليها بما يضايقك، لكن تذكرى أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.

حقوق الصديقة:

- 1 المعونة والمساعدة عند الحاجة.
- 2 توجيه النصيحة والرأي.
- 3 المشاركة عند الفرح والحزن.
- 4 العيادة عند المرض.
- 5 كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات.
- 6 التهنة بالمناسبات السعيدة.
- 7 تقديم الهدية البسيطة في المناسبات والمواسم إن أمكن.



معايير اختيار الصديقة:

- 1 التمسك بالدين والقيم.
- 2 تقارب السن.
- 3 تقارب الأفكار والاهتمامات.
- 4 التعاون حسب القدرة.
- 5 الوضوح والصراحة في التعامل.
- 6 احترام خصوصيات الآخرين ومشاعرهم.
- 7 محبة الآخرين وإيثارهم.
- 8 الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
- 9 التواضع والابتعاد عن الكبر.



إن من أوثق عُرى المحبة، المحبة في الله، فلتكن علاقتك مع صديقتك على هذا الأساس.



من الصديقة في رأيك؟
من هي على خلق ودين.

تذكرى

استناسك برأي والدتك مهم في اختيار صديقاتك.



المحافظات على الصداقة

- للمحافظة على استمرار الصداقة اتبع ما يأتي:
- قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
 - المحافظة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية صديقاتك.
 - الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.
 - الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تثير الغضب والخصام.
 - المجاملة، والمحافظة على مشاعر الصديقات.
 - الاستعانة بأراء الصديقات، وتبادل المشاورات معهن دون المساس بخصوصياتهن.
 - الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.
 - الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.



نشاط (ب) ،
أعسدي هدية
مناسبة لصديقتك،
ثم غلفيها، واكتبي
عبارة إهداء
جميلة على
البطاقة.

نشاط (ب):



عساكم من عوادة
فطر مبارك



نشاط (أ) ،
اكتبي رسالة
لزميلتك في
الصف تعبرين
فيها عن اعتزازك
بزمالتها.

نشاط (أ):

زميلتي العزيزة/

تحية تقدير واعتزاز بزمالتك طوال
فترة الدراسة لقد كنت خير عون لي،
شكراً لك.

المخلصة:

بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تنسيق جدول أعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



أن تنظيم جدول الأعمال خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



سجلي برنامجك اليومي حسب أولوية الأعمال لديك،

المهام اليومية المنفذة	الوقت
الإستيقاظ وصلاة الفجر ثم قراءة القرآن الكريم.	
استذكار بعض الدروس ثم الإستعداد للمدرسة (في الأجازة أساعد والدتي في تحضير الإفطار).	
أنصت إلى معلماتي في الفترة الدراسية الأولى (في الأجازة أساعد والدتي في تنظيف البيت وتحضير الطعام).	
أنصت إلى معلماتي في الفترة الدراسية الثانية (في الأجازة أساعد والدتي وألعب مع أخواتي ومساعدتهن إن احتاجوا إليّ وتجهيز مائدة الطعام).	
نذهب إلى الراحة في فترة القيلولة.	
أداء واجباتي المدرسية (مشاهدة التلفاز والجلوس مع أفراد أسرتي في الأجازة).	
الجلوس مع أفراد أسرتي.	
النوم.	

من أسباب إضاعة الوقت القيام بالأعمال غير المفيدة، مثل: الاتصالات الهاتفية الطويلة، والقراءة غير المجدية، والتأجيل، وقضاء أوقات طويلة أمام التلفاز والفضائيات، والمجاملة على حساب الوقت.

تذكركم

أنك بتنظيمك ليومك ستجدين الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.



ما وقت الفراغ؟



هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضاؤه كما يريد ويرغب في حدود دينه السمح العظيم. وفيه يتعرف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبّر عما بداخله من خلال الأنشطة المتنوعة التي يمارسها، والتي تُتيح له فرصة التعلم والتربية.

تذكر



أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسدياً واجتماعياً ونفسياً. والشخصُ الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.



بالتعاون مع زميلاتك وضحى كيف تستفيدين من الفراغ خلال اليوم الدراسي.

ممارسة الهوايات الجماعية كالرسم والقراءة، حضور الندوات والمحاضرات الهادفة، مساعدة أمي في ترتيب المنزل.



ما سلبيات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

- ١- عرض مسلسلات وأفلام غير هادفة تسيء للأخلاق.
- ٢- انشغال الفرد عن الصلاة والعبادات.
- ٣- يَضْعُفُ الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.
- ٤- إضاعة الوقت.
- ٥- شرود الذهن وانشغاله عن الصلاة.
- ٦- يتدنّى مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنه يُشغَلُ عن التحصيل والمذاكرة.



من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصلني إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.

الفضائيات والإنترنت جعلت المجتمع عبارة عن قرية صغيرة حيث زالت نسبة المعرفة بشكل كبير.



نشاط (ب) :
ناقشني مع معلمتك
شفهياً بعض المواقع
المفيدة التي
تصحين زميلاتك
بها للاستفادة
منها، ثم
دونيها.

نشاط (ب) :

- موقع حواء.
- موقع مجلة البيت.
- موقع سيدتي.



نشاط (أ) :
أعددي جدولاً
لاستثمار وقتك خلال
إجازة نهاية الأسبوع،
ثم اكتبني إيجابيات
الإعداد المسبق
لهذا الجدول
بعد تنفيذه.

نشاط (أ) :

الخميس: الذهاب في رحلة للتنزه
مع أفراد أسرتي والتسوق.
الجمعة: الذهاب مع أفراد أسرتي
لللقاء العائلي.
فائدة هذا الإعداد: أنه يساعد الفرد
على الالتزام بمواعيده ومعرفة
أهميته.



التطبيقات

١: أكمل الفراغات التالية :

- ١ وقت الفراغ : هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية.
- ٢ من أهم حقوق الوالدين : سرعة الإستجابة لأوامرهما، عدم التأفف منهما وإكرامهما.
- ٣ من حقوق الجار : احترامه ، تقديره ، مشاركته الأفراح والأحزان.
- ٤ من خصائص الوقت : ارتفاع قيمته ، سرعة انقضائه وعدم عودته.

٢: أمامك مجموعة من الصور تشير إلى بعض الأعمال اليومية التي تؤدونها، أعيدي ترتيبها محددة الوقت الزمني لكل عمل:

5	1	3	8
			
 الواحدة والنصف ظهراً	 الخامسة صباحاً	 الخامس والنصف صباحاً	 ٦ مساءً
	4	7	2
			
 الثالثة عصراً	 السابعة صباحاً	 الخامسة مساءً	 الخامسة والثلاث صباحاً



٣: ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



٤: هذه مُفكرةٌ لأيام الأسبوع، دوّنِي أمام كل يومِ العمل الذي ستؤدّينه مع جدول أعمالك اليومية:

The planner consists of seven pages, each representing a day of the week:

- الأحد (Sunday):** حفظ جزء من القرآن.
- الاثنين (Monday):** قراءة قصة.
- الثلاثاء (Tuesday):** ممارسة هواياتي المفضلة.
- الاربعاء (Wednesday):** متابعة قراءة القرآن.
- الخميس (Thursday):** الزيارات العائلية.
- الجمعة (Friday):** المشاور في الأمور الأسرية.
- السبت (Saturday):** المراجعة الأسبوعية لدروسي.



س5: كيف يمكنك التصرف في المواقف التالية:

أ- عندما تستخدم أختك الصغرى أحد أغراضك الشخصية دون استئذان.

.....
أنيبها إلي التصرف الصحيح، وأن لا تكرر ذلك مرة أخرى.

ب- إذا علمت أن زميلة لك جلست أمام التلفاز، وأخذت تنتقل بين قنواته الفضائية المختلفة، فشاهدت في إحداها ما يناهز قيم ديننا الحنيف.

.....
أنصحها بأن ذلك "خطأ شرعاً" وليس من تعاليم ديننا الحنيف.

ج- إذا أخطأت إحدى صديقاتك في حقك ورفعت صوتها عليك.

.....
لا أرد عليها وأتركها إلي أن تهدأ ثم أعاتبها بهدوء على تصرفها الخاطئ.

س6: عللي ما يلي:

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

.....
لمعرفة أوقات الفراغ وكيفية استغلالها.

ب- الحرص على اختيار الصديقة الصالحة.

.....
لأن الصديقة مرآة لصديقتها.

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين إلى نفسك.

.....
لأن هذا يعتبر سرقة لأفكار الغير.

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار كقدوة لهم.

.....
لأنني بذلك أساعدهم على الإقتداء بتصرفات وسلوكيات صانبة تساعدنني وتساعدهم في حياتهم.



صنفي في هذا الجدول أموراً تعجبك في الصديقة، وأخرى لا تعجبك فيها:

أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تُعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	١- مراعاة شعور الآخرين.
٢- النّم في الكلام بالسوء أمام أصدقائي.	٢- كتمان أسرارِي.
٣- تضليلي في بعض الحقائق.	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
٤- الكذب والغموض في التعامل.	٤- التوجه بالنصح لي حينما



الوحدة
الثانية

شؤون منزلية



الإدارة المنزلية والمساهمة
في أعمال المنزل



ترتيب الموائد



طيات المناديل



الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل



المفاهيم الرئيسة:
- الإدارة المنزلية.
- مديرة المنزل الناجحة.
- مصادر الدخل.

الإدارة المنزلية:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها.

خطوات إدارة المنزل:



إن تقويمك لأي عمل أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.





تذكر

إن تحليّك بكل ما ذكر من صفات يدلّ على اتصافك بأخلاق ربّة المنزل المسلمة، التي تكون قدوة صالحة لأفراد أسرتها.

المسؤوليات الملقاة على عاتق الأسرة:

الأسرة هي الحاضن الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بديناً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، مصداقاً لقول الرسول ﷺ: «ما من مولود إلا ويولد إلا ويولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو يمجسانه، أو ينصرانه، كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء، هل تحسون فيها من جدعاء؟» (البخاري ومسلم).

وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات هامة تتلخص في التالي:

- المسؤوليات**
- أداء الحقوق الواجبة في محيط الأسرة من زوج وأولاد وفق المنهج النبوي.
 - تهيئة أفراد الأسرة ليكونوا أعضاء واعين مبدعين يؤثرون بصورة فعالة في تقدم المجتمع.
 - تقدير موارد الأسرة واستثمارها لتحقيق الأهداف بأعلى كفاءة ممكنة.
 - تدريب أفراد الأسرة على ممارسة العمل اليدوي وتشجيعهم على ذلك.
 - تحقيق مطالب كل فرد من أفراد الأسرة وفق إمكانياتها المتاحة.
 - الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية.
 - تبسيط الأعمال المنزلية.
 - تهيئة المسكن ليكون مكاناً آمناً يعيش فيه الأفراد بهدوء وسعادة.



من مسؤوليات الأسرة الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية، دوني أمثلة توضح ذلك.

- الاقتصاد في استخدام الماء والكهرباء - غلق الكهرباء والمصابيح بعد انتهاء الحاجة إليها.
- المحافظة على استعمال المواد الإستهلاكية كالسكر والطعام.

الأعمال التي تساهم فيها الفتاة داخل المنزل



كيف تكيّفين نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

الإقتصاد فيما أطلبه ، توفير جزء من المصروف المحافظة على كئبي

نشاط (ب):

الهدف: مراجعة ما سبق استذكاره.
التخطيط: وضع خطة ورقية مدون فيها
مواقيت المراجعة.
التنظيم: تنظيم وقتي واتباع الجدول.
التنفيذ: دقة تنفيذ ما جاء في الجدول.
التقويم: حل أسئلة على ما تم مذاكرته
للتأكيد على مراجعتي.



نشاط (أ):

- مساعدة والدتي في إعداد وتجهيز
ما نحتاجه لرحلة البر.
- استذكار دروسي.
- رسم لوحة.





ترتيب الموائد

المفاهيم الرئيسة:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

والدة (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.



ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك؟

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفروش :



قد تُغطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل...، وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفروش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالا للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.

يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً
وجمّالاً، ومنها:



- ١ أدوات المائدة المنسّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملونة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملونة.
- ٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.
- ٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.
- ٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذابة.

الفاكهة من نعم الله المفيدة صحياً، وتتميز بجمالها الطبيعي وتعدّ ألوانها، ووضعها على المائدة بتنسيق جذاب يزيد جمالاً.



ما المجمات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟

مزهريّة صغيرة من الورود توضع في منتصف الطاولة.



في هذه الصورة أخطاء وقعت فيها ربة المنزل عند ترتيب مائدة الطعام، استخراجها:

- ✓ وضعت الكأس داخل الأطباق.
- ✓ وضعت الملعقة والسكين في اليسار.
- ✓ يجب أن تكون الملعقة على يمين السكين وكلاهما في الطرف الأيمن من الأطباق وليس الأيسر.



آداب تناول الطعام

هل تعلمين يا بنيتي أن هناك آداباً عامة لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب:

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظين دليلاً على ذلك؟
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة.
- ٣ عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس حول المائدة.
- ٤ عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال الرسول ﷺ: «إني لا أكل متكئاً». أخرجه البخاري كتاب الأضحية: (٤٣٨).
- ٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.

عن عمر بن أبي سلمة ؓ قال:
قال لي رسول الله ﷺ: (سم الله،
وكل بيمينك، وكل مما يليك)
متفق عليه.



٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوكة وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.

٩ عدم ترك الشوكة، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.

١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يُغرف الفرد قدر حاجته من الطعام.

هل لديك يا بنيتي آداباً أخرى للطعام؟

١١ عدم الحديث بكثرة وترك الطعام.

١٢ الجلوس بطريقة خاطئة.

ما أجمل حرصك على
الاجتماع بأسرتك في الوجبات
اليومية.



ما مصير بقايا الطعام؟

حفظها في المبرد، وإعطاء المستغنى عنه من الطعام للفقراء والمحتاجين.

نشاط (ب):



نشاط (أ):

عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال: قال
لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: (سم الله، وكل
بيمينك، وكل مما يليك) متفق
عليه.



نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



نشاط (أ):

تنظف مناديل المائدة، وتغسل ثم تكوي جيداً؛ وقد تنشى عند الحاجة، ثم تختار الطية المناسبة لترتيب وتجميل المائدة.

Blank lined area for activity (a).



التطبيقات

١: أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها.

ب- أكمل الفراغات التالية :

١- من أهم مسؤوليات الأسرة: تهيئة أفراد الأسرة ، أداء الحقوق الواجبة في محيط الأسرة.

٢- من صفات مديرة المنزل الناجحة: قُدوة ، مرشدة وموجهة لأسرتها.

٣- من مصادر دخل الأسرة: عمل الأم ، عمل الأب

٤- من مجملات المائدة: الإضاءة الخافتة ، الزهور والورود

٢: قررت أسرته السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، على ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قومي بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة :

الهدف: السفر إلى إحدى مدن المملكة.

التخطيط: تحديد الأولويات ووقت الرحلة وما سوف تستغرقه من مدة، واختيار

أنسب وقت يتفق عليه جميع أفراد الأسرة ومكان الإقامة.

التنظيم: كل فرد يقوم بتنظيم ما يحتاج إليه أثناء الرحلة.

التنفيذ: قطع تذاكر الرحلة وحجز مكان الإقامة.

التقويم: مراجعة ما تم تجهيزه والتأكد من استيفاء كل الاحتياجات.



فيما سبق من مربعات الحروف، ابحثي عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلوماتُ التالية، ثم دونيها أفقياً واجمعي بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

- ١] توضع بجانبه الأدوات اللازمة للغرف من ملعقة أو ملقط. صحن الغرف
- ٢] يوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين. صحن الأكل
- ٣] يُراعى عدم مسحها بفضول ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها. الأكواب
- ٤] تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة. الزهور
- ٥] يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطى به المائدة. المفروش
- ٦] توضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار. الفضيات
- ٧] توضع بداخله الفضيات وهو شكل من أشكال طيات مناديل المائدة. السهم

الكلمة المطلوبة: البوفيه

٤ دعوتُ أختك زميلاتك لحفلة، فأعدتُ مائدة صغيرة، طلبتُ رأيك فيها، فاكتشفتُ بعض الأخطاء، حاولي مساعدتها في إعادة ترتيب المائدة إعداداً سليماً،

١ قامت بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعتُ أمام كل مقعد مفرشاً صغيراً من الدانتيل الأبيض، وفوق كل مفرش قطعاً فضية لامعة متلاصقة بعضها ببعض.

- أ- المفرش الكبير من قماش الدانتيل لا يوضع فوقه مفارش صغيرة.
ب- يجب عدم لصق القطع الفضية بعضها ببعض.

٢ وضعتُ أمام كل مقعد صحن الغُرف الملون بألوان زاهية، يعلوه طبق أصفر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن الغُرف، وأمام كل طبق كوبان أحدهما للماء والآخر للعصير.

- أ- لا توضع صحون ملونة ثم تعلوها أطباق بألوان أخرى.
ب-

٣ زينتُ المائدة بورد ملون، وشموع، وهي وسط المائدة سلة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميزة بجمالها الطبيعي.

- أ- يكتفي بمجمل واحد أو اثنين ولا داعي لكثرة المجملات.
ب-

الوحدة
الثالثة

الغذاء والتغذية



الحساء



السلطات



حساء العدس



- كوب عدس (أصفر أو برتقالي).
- خمس أكواب ماء.
- قليل من المقدونس المفروم.
- ثلاث حبات طماطم صغيرة مقطعة.
- بصلة مقطعة.
- ملعقة زيت.
- ملعقة معجون طماطم.
- فص ثوم مهروس.
- ملح، فلفل، ثوابل.



ابحثي في مصر التعلم عن قيمة العدس

الغذائية، ودونها.
يحتوي العدس على نسبة عالية من
البروتينات وعلى الألياف، الفولات،
الفيتامين ب I والمعادن، كما يحتوي
العدس الأحمر على نسبة ألياف أقل
من العدس الأخضر (11% بدل عن
31%)، مجلة الصحة health
magazine اختارت العدس كواحد
من المأكولات الخمس الأكثر صحة.



الطريقة

1 يُنقى العدس ثم يُغسل
غسلاً جيداً، وينقع قليلاً في
الماء.

2 يُغلى الماء ثم يُوضع عليه
العدس، ويُترك حتى ينضج.

3 يُسخن الزيت وتُحمر فيه البصلة وفص الثوم.

4 يُضاف العدس والطماطم ويُترك على النار.

5 تُتبّل بالملح والفلفل والثوابل حسب الرغبة.

6 يُترك ليبرد قليلاً ثم يُخلط جيداً في الخلاط حسب
الرغبة.

7 يُقدّم في طبق الحساء الخاص ويُرش فوقه
قليل من المقدونس المفروم.



من خلال ما درست عن مواصفات الحساء الجيد، قيمي هذا الحساء.

يحتوي على نسبة عالية من البروتين والخضروات والألياف لذا يعد وجبة
غذائية متكاملة إذا ما قدم مع الخبز المحمص.



حساء الكريمة بالدجاج

تذكري

قد تضاف ملعقة من قشطة الخفق لهذا الحساء، ولكن تذكري أنها تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة.



- نصف دجاجة.
- كوب ونصف الكوب من الحليب السائل.
- بصلة صغيرة.
- ملح، فلفل أبيض، حب هال، فص ثوم.
- كوب ماء.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- ثلاث ملاعق دقيق.
- خبز محمص للتزيين.



علي، يُقلب الحساء بالملعقة الخشبية، وليست المعدنية. لأنها موصل رديء للحرارة ويقل تفاعلها مع المكونات في وجود الحرارة.



الطريقة

1 يُسلق نصف الدجاجة في الماء المغلي المضاف إليه البصلة والهال والملح والفلفل وفص الثوم.

2 تُرفع الدجاجة من ماء السلق، ثم يُنزع الجلد والعظم منها وتُقطع قطعاً صغيرة.

3 يُخلط الدقيق مع الحليب في الخلاط الكهربائي، ثم يُوضع في قدر على النار ويضاف إليه كوب ونصف من ماء سلق الدجاجة بعد تصفيته، ويُقلب بملعقة خشبية حتى يغلي.

4 بعد أن يغلي الخليط تُضاف إليه قطع الدجاج وملعقة من عصير الليمون.

5 يُقدّم الحساء في الطبق الخاص به، ويُزين بقطع الخبز المحمص.

من خلال
الصفحة السابق،
توصلي إلى
علاقة الدقيق
بالحساء.

يساعد على إضفاء
سمك وثخانة
للحساء.

اقترحي طرقاً لتقليل نسبة السعرات الحرارية في الحساء السابق.

- تقليل نسبة ماء سلق الدجاج لما تحتويه من دهون - التقليل من كمية الدقيق
- يمكن إضافة حليب منزوع الدسم ودقيق يحتوي على سعرات حرارية أقل.



حساء الخضروات مع اللحم



- حبتان من الجزر مقطعتان.
- حبتان من الكوسة مقطعتان.
- حبتان من البطاطس مقطعتان.
- ربع كيلو لحم (أو ما يعادل ثلاثة أرباع كوب لحم مقطع من دون عظم).
- ثلاثة أكواب ماء مغلي.
- ستة قرون فاصولياء.
- نصف كوب بسله.
- نصف كوب عصير طماطم.
- بصلة، فص ثوم.
- ملعقة زيت - ملح - توابل.
- قليل من المقدونس.



فكري لماذا تسمى
الخضروات بالتدريج
وليس دفعة واحدة.

لأن درجة نضج
الخضروات ليست واحدة.



الطريقة

١ يُشوح البصل والثوم
مع ملعقة الزيت، ثم تُضاف
قطع اللحم.

٢ تُضاف ثلاث أكواب من الماء المغلي إلى الخليط وتترك على نار
هادئة مدة عشر دقائق.

٣ تُضاف الخضروات تدريجياً، أولاً الفاصولياء وبعدها الجزر، ثم
البسله والبطاطس وأخيراً الكوسة.

٤ يُضاف الملح والتوابل، وعصير الطماطم.

٥ تترك الخضروات على النار حتى تنضج، وتقدم
ساخنة.

٦ تُزين بالمقدونس حسب الرغبة.



من مجموعة الخضروات التالية اختاري أربعاً يجمعها حسب رأيك شيء واحد:
(بطاطس، فاصولياء، بامية، بسله، كوسة، باذنجان).

الخضروات المختارة: (فاصوليا ، بسله) ، (بامية ، كوسة)
ما يجمعها : لونها أخضر، درجة نضجها، طرق الطهي،

نشاط (ب):



ربع كيلو من أزهار البروكولي مقطع
إلى قطع صغيرة.
4 أو 5 أكواب من مرق الدجاج.
4 ملاعق كبيرة دقيق.
4 ملاعق زبدة.
علبة كريمه الطبخ.
ملح وفلفل أبيض.
رشة صغيرة جداً من مسحوق جوزة
الطيب.



نشاط (أ):

حساء الخضروات مع اللحم.
قيمته الغذائية: فيه بروتينات مفيدة
للجسم وفيه الخضروات المليئة
بالفيتامينات.



نشاط (ب):
نقّدي مطوية عن صنف
من الحساء قمت بعمله
في المنزل وأعجبك
طعمه، ثم وزعيها على
زميلاتك؛ للاستفادة
وتبادل الخبرات.



السلطات



المفاهيم الرئيسة:
- أنواع السلطات.
- قيمتها الغذائية.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مشهية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات.

١- سلطة خضراوات طازجة.

٤- سلطة حلوة.

٢- سلطة خضراوات مطهية.

سلف المعد.

لا بدأ



قَدِّمِي مثالا لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.

١. سلطة الطماطم والخيار (طازجة).
٢. سلطة كوسة وبسلة وبطاطس (مطهية).



تنصح أخصائية التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن تحرص على رشاقتها وسلامة بشرتها، لماذا؟
لما فيها من قيمة غذائية عالية تفيد الصحة.

عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيمي غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء..

هي سلطة خفيفة مكونة من الزبادي والخيار والبقدونس وقطع صغيرة من الخبز المحمص وهي مليئة بعناصر مختلفة من الهرم الغذائي وقليلة السعرات الحرارية.



القبولة



- حزمة مقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حبات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حبات بصل أخضر.
- للتتبيل: (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.



في رأيك، لماذا نقع
البرغل في عصير
الليمون بدلاً من
الماء؟

حتى يكسبه مذاق
مختلف.



الطريقة

١) تُغسل الخضروات الورقية
جيداً وتجفف.

٢) يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة نصف ساعة
إلى ساعة.

٣) يُقطع المقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤) تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضروات
المقطعة.

٥) تُضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦) تُجمل بورقات الخس وورقات الطماطم، أو حسب
الرغبة.



اعتماداً على البحث والرجوع لمصادر التعلم المختلفة، اكتب معلومات وافية عن البرغل.

كل 100 جرام من البرغل الغير مطبوخ تحتوي تقريباً على:

- الطاقة: 1500 كيلوجول (360 سعرة حرارية).
- ألياف غذائية: 8 جرام، بروتين: 12.5 جرام.
- كاربوهيدرات: 69 جرام، منها 0.8 سكريات.
- دهون: 1.75 جرام، منها دهون مشبعة: 0.2 جرام.



سلطة الطماطم المحشوة



- ست حبات طماطم مستديرة متماسكة.
- حبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مفروم ناعم.
- ثلاث ملاعق مقدونس مفروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعة مكعبات.
- للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب الرغبة).



لماذا تتم إضرام
الجبن في النهاية
وتقليبه بخفة؟

حتى لا تذوب بين
الخضروات وتقطع قطع
صغيرة جداً.



الطريقة

١) تُغسل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدُّ بشكل

سلة خضراوات حيث يقطع

الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.

٢) تُخلط الخضروات المقطعة والمفرومة بعضها مع البعض.

٣) يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضروات.

٤) تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥) أخيراً يُضاف الجبن ويقلب بخفة.

٦) تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة

وتُرص في طبق التقديم وتُجمّل.



تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّمي مقترحات للاستفادة منها.

شراء كمية كبيرة منها لصنع الصلصة المنزلية.



سلطة الخيار بالجبن



- أربع حبات خيار.
- حزمة جرجير.
- ربع كيلو جبنة متماسكة.
- للتتبيل:
- ملعقة أكل خردل.
- ملعقة مايونيز.
- ملعقتان من الزبادي.
- عصير ليمونة.
- ملعقة شاي ملح.



هل يمكن وضع الجرجير
عن الجبنة عند لف
الجرجير؟
نعم، يمكن وضع المايونيز.



الطريقة

١ يُقطع الخيار إلى دوائر
بسمك (٣) سم.

٢ يُفرغ داخل حبة الخيار.

٣ يُنظف الجرجير جيداً ويُجفف.

٤ يُقطع الجبن مكعبات.

٥ تُلف قطعة الجبن بورقتين من الجرجير، ثم تُحشى في حلقات
الخيار المفرغة من الداخل مسبقاً.

٦ تُتبّل حلقات الخيار بالتتبيلة السابقة بعد خلطها
جيداً.

٧ تُقدّم بعد رصّها بشكل منسق.



فكر في طرق مناسبة للاستفادة من لب الخيار.

وضعه في شوربة الخضار أو وضعه في سلطة الخضروات.

نشاط (ب):

١. زيت زيتون - ملح - فلفل - كمون - ليمون.
٢. زيت ذرة - ملح - فلفل - كمون - قرفة.
٣. ملح - فلفل - كمون - زعتر - نعناع طازج.



نشاط (أ):

٢ ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار.
نصف كوب خل وعصير ليمونة - ٢
ملعقة زيت زيتون وقليل من الملح.
تجرش البصلة الكبيرة وتضاف إلى
الفلفل الأحمر الحار.
نفرم نصف كوب بقدونس ناعم ونضع
البقدونس على الخلطة.
ثم نخلط كل المقادير جيداً.
الآن نفرم ٢ حبة طماطم حمراء مكعبات
صغيرة.
ومن ثم نفرم ٥ من الخيار المخلل
ونضعه على الطماطم.
ومن ثم نقوم بتحمير ٢ حبة باذنجان
حتى يصبح لونه أحمر ونجفقه من
الزيت لتقليل السرعات الحرارية ومن ثم
نضعه على الطماطم والخيار المخلل.
ومن ثم نخلطه جيداً ثم نضيف الخليط
الأول ونخلطه جيداً ثم نقوم بتحمير خبز
لبناني في الزيت حتى يصبح لونه أحمر
ونصفيه من الزيت ونضع القليل منه
على طبق السلطة.



التطبيقات

ضعي علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية مع ذكر السبب:

حتى يزيد من قوام الحساء.	✓	عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.
حتى تساعد على الهضم.	✓	الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.
حتى لا تفقد قيمتها الغذائية.	×	غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

٢: صَنِّفِي ما يرد أمامك من أصناف الحساء حسب القوام والسائل المستخدم
بوضع علامة (✓) في الحقل المناسب:

النوع	حساء الكريمة بالدجاج	حساء العدس	حساء الخضروات
سميك	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
خفيف	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
متوسط	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
خلاصة لحم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
حليب	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ماء	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

٣: ضع علامة (✓) أمام الصور التي تمثل قواعد إعداد الخضروات الصحية،
وعلمة (✗) أمام الصور التي تتنافى مع القواعد الصحية :



٤: طُلب منك إعداد سلطة مكتملة لأصناف في وليمة ما، ما السلطة المكتملة لكل
صنف، وما دورها؟

الصنف	السلطة	دورها
دجاج مشو	سلطة طماطم محشو	لإكمال قيمته الغذائية
أرز أبيض	سلطة خضروات	لإكمال قيمته الغذائية
شرائح من السمك المقلي	سلطة طحينية	تعطي مذاق جيد