

تو عرب

منتدى تو عرب التعليمي

www.arabia2.com/vb

موقع تو عرب التعليمي

www.arabia2.com/vb

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

الشاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم، وهو ينعش الإنسان ويرويه ويدفئه في الشتاء، ويُقدّم للضيوف رمزاً للحفاوة، وهو نبات دائم الخضرة تكثر زراعته في الصين واليابان وسيلان والهند.

المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

فوائد الشاي:



يفيد شرب الشاي في حالات تصلب الشرايين، كما يفيد مع النعناع في علاج بعض حالات المَغص والإسهال ويمنع الجفاف، ويحمي الفم من

طريقة تعبئة الشاي

معبأ بأكياس كبيرة
من القصدير.



معبأ بأكياس صغيرة
من الورق.



حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشاي ونكهته لا بد أن يحفظ بعيداً عن الروائح القوية النفاذة والضوء والحرارة



الطريقة

١ يوضع الماء على النار حتى يغلي.

٢ يوضع الشاي (الورق أو الأكياس) في إبريق، ثم يصب عليه الماء المغلي.



٣ يترك من ٣-٥ دقائق حتى يكتسب النكهة الجيدة واللون الأحمر النحاسي الشفاف.

٤ يقدم ساخناً ومعه السكر.



٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.

٦ تمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل:اذكريها.

نشاط (١)

يُفضّل البعض شرب الشاي مع الحليب، ما مدى صحة هذا التصرف؟
دعمي إجابتك بالأدلة.

.....

.....

.....



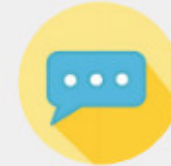
نشاط (٢)

إذا سكبت ماءً باردًا على كيس شاي في كوب ماذا تتوقعين أن يحدث؟ دوّني
توقعاتك في الجدول أدناه ثم نفذي التجربة عمليًا مع زميلاتك في



نشاط (٣)

دوني النتائج المتوقعة للأسباب في المنظم
التخطيطي الآتي، وناقشها مع معلمتك وزميلاتك،
ثم انشري الإرشادات التوعوية حول الشاي في أحد
وسائل التواصل الاجتماعي للمدرسة:



النتيجة

.....

.....

.....

السبب

شرب الشاي في المساء

النتيجة

.....

.....

.....

السبب

شرب الشاي بعد تناول
الطعام مباشرة



“ يعتبر الشاي من
المشروبات المنبهة
للجهاز العصبي
لاحتوائه على نسبة من
مادة الكافيين، لذا
لا بد للفرد من مراعاة
الاعتدال في تناول
الشاي ليحافظ على
صحته.

نشاط (٤)

تعاني سارة من آلام ومغص أثناء الدورة الشهرية، اقترحي لها بعض المشروبات الدافئة المناسبة لتسكين آلامها وطبقيه عملياً مع زميلاتك.

