

العادات الغذائية حول الشعوب



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثالث الثانوي ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 13:22:07 2025-05-19

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث الثانوي والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

مذكرة التربية الأسرية الشاملة أسر 212

1

العادات الغذائية في دول الخليج

التاريخ :

- ما هو الطبق الرئيسي لدول الخليج العربي؟ **الأرز**

- ينظر الخليجيون الي البذخ في الاستهلاك الغذائي باعتباره نوعاً من **الكرم**

3- طبق **الأرز** ملك الطعام بحق ويطلق عليه اسم **العيش** ومن اهم اكلاتهم **المموش** و**المندي**

2- علل مايتى مع ذكر سبب واحد :

- من العادات الغذائية الخاطئة في دول الخليج عدم الاهتمام بتناول وجبة الافطار

❖ تعتبر ذات أهمية بالغة، لأنها تتكون من أطعمة تحتوي عناصر غذائية هامة يصعب تعويضها في الوجبات الأخرى كالحليب و الأجبان والبيض ونحوه. ايضاً تناول وجبات سريعة يقلل من الشهية للوجبات الأساسية

- الاكثار من تناول الحلويات والمشروبات الغازية بالنسبة لأطفال الخليج .

بسبب اتباع عادات غذائية خاطئة

- تناول الوجبات السريعة فهي تحوي كميات كبيرة جداً من الطاقة ولا توفر العناصر الغذائية الضرورية

-تناول الشاي بعد الطعام مباشرة مما يؤثر تأثيراً ضاراً على امتصاص الجسم للحديد اللازم لتكوين الدم

العادات الغذائية لدى شعوب آسيا

التاريخ :.....

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات :

1- الغذاء الرئيسي لشعوب آسيا يتكون من **الشعيرية والحبوب** خاصة الأرز

2- **حبشيشة الليمون** هي.. **عشب عطري موطنه الأصلي الهند وهو شائع الاستعمال في الطهي بالأسلوب التايلندي والفيتنامي.**

4- **مسحوق البازلاء** هو "**التوفو**" وهو يدخل في كثير من أطباق شعوب شرق آسيا

5- تتكون أبسط الوجبات العائلية من **خمسة أو ستة أطباق**

- علل لما يأتي: تتنوع العادات الغذائية لشعوب آسيا بسبب **كثرة الثقافات والمعتقدات**

اذكري تعريف - **الواسابي** هو **مسحوق فجل حار جداً**

-**التوفو** **مسحوق البازلاء الخضراء**

- واشهر الاطباق اسيا دجاج مع صوص الاويستر و سوشي الافاكادو والنودل المقرمشة



العادات الغذائية لدى الشعوب الصينية

التاريخ :

اكمل الاتي بالمطلوب

- 1- أساس صحة الفرد عند الشعب الصيني **هو النظام الغذائي** وليس الدواء
 - 2- عادات الصين الغذائية ترتبط بالمراسم الاجتماعية والاعياد و **التقليدية المهمة والمناسبات الدينية والزفاف**
 - 3- تتكون وجبات الصين الغذائية من تجانس وتناقض في النكهات والتركيبات والالوان مثل **كالمر والحلو ، القاسي والغض ، و الألوان كأصفر الأناناس وأحمر الفلفل**
 - 4- يعتبرون تناول الطعام بالشوكة والسكينة عادات **بربرية** يستخدمون **العيدان** في الاكل
 - 5- يشكل **الارز** اساسا في الاطباق الصينية وفاكهتهم المفضلة **اليوسفي**
- واشهر الاطباق الصينية اطباق **شاندونغ و شوربة الذرة الصينية و الارز الصيني و اللحم المحمر مع البروكلي**

العادات الغذائية لدى الشعوب الهندية

التاريخ :



- س1: ما هي العادة الغذائية المشتركة في جميع أقاليم الهند؟
تحضير الطعام واستعمال الكاري والفلفل الحار بكثرة
- س2: العنصر الأساسي في المطبخ الهندي التوابل، فماذا يسمى هذا المزيج **غارام ماسالا**
من عادات الهند استخدام الفرن التندوري اذكري بعض أنواع الأطعمة التي سميت نسبة إليه؟
الخبز التندوري ، والدجاج التندوري، وبهارات التندوري
من اشهر الاطباق الهندية ؟ **دجاج بالكاري وصلصة الطماطم و برياني الدجاج و اللحم المفروم مع البازلاء (الكيما ماتا)**
ما اهم وجبة عند الهند وجبة الفطور هي الوجبة الرئيسية

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- 1 - تعتمد مكونات الوجبة اليابانية على **موسم الحصاد** فاليابانيون مغرمون بتناول الأطعمة تبعاً للمواسم.....
 - 2 - يحتل **الارز** قائمة الأطعمة اليابانية وهو الغذاء الرئيسي عند كل اليابانيين ولا تخلو وجبة منه على الإطلاق
 - 3 - **فول الصويا والمنتجات المصنوعة منه**. ما كان للمطبخ الياباني أن يحقق ما وصل إليه من دونه ولقب بلقب (لحم من حديقة الخضر)
 - 4 **الشاي الأخضر** يشربه اليابانيون وخاصة كبار السن والمادة القابضة به تمنع تأكسد الخلايا ومقاومة للسرطان
 - 5 - العيب الوحيد للمطبخ الياباني هو **ما يحتويه من الملح**
- ماذا تعرف عن كلاهما يأتي:

❖ حساء الميسو وهو طبق ثابت تقريباً في المائدة اليابانية، يجهز الحساء بإذابة معجون الميسو المصنوع من فول الصويا الغني بالأحماض الأمينية في الماء على نار هادئة.

الناتو..... الناتو هو عبارة عن المادة الخيطية اللزجة في فول الصويا المتخمّر

❖ السردين يتوفر بكثرة في اليابان ورخيص الثمن، وأفضل وسيلة لإضافة مزيد من الكالسيوم إلى الوجبة هو تجفيف السردين تحت الشمس ثم شيه وتناوله بعد ذلك كاملاً بما في ذلك الرأس.

علل لما يأتي:

-حرص اليابانيون على تناول الفواكه و الخضروات الورقية الخضراء

حمايتهم من بعض أنواع أمراض السرطان

-يتم طهي الطعام الياباني عن طريق السلق بالبخار أو الشواء و القلي مع التحريك السريع على درجة حرارة مرتفعة

تساعد على الحفاظ على المواد المغذية في الطعام

-تمسك اليابانيون بالمثل (ألف خطوة في اليوم) بالإضافة للنظام الغذائي الياباني

الرياضة لها أهمية كبيرة

-حرص اليابانيون على تناول الشاي الأخضر

تساعد مادة الكاتنتشين القابضة الموجودة بالشاي الأخضر على منع تأكسد الخلايا، ومقاومة السرطان

-تعشق المرأة اليابانية تناول الشوكولاتة ، والحلويات والآيس كريم والبسكويت

من أهم الاطباق اليابانية حساء الميسو مع التوفو و السوشي و الناتو



العادات الغذائية لدى الشعب الأندونيسي

التاريخ

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- 1- الأطباق الاندونيسية معروفة **بصلصاتها الحادة ومعاجين التتبيل**
- 2- من خزانة المواد الغذائية الاندونيسية **جوز المهل** و هو نوع من البندق الآسيوي ومذاقه كمذاق الجوز البرازيلي و **الملفوف الصيني** الذي يشبه الخس و **التوفو** دقيق الأرز او **أسام** والتمر الهندي "التوفو"
- 3- من خزانة المواد الغذائية الاندونيسية أيضا **الكزبرة و الكمون، وأوراق الكاريه** -



العادات الغذائية لدى شعوب المشرق العربي

التاريخ

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- 1- **المزة** هي مجموعة من المقبلات مثل الحمص بالطحينة والبابا غنوج ومحشي ورق العنب
 - 2- الطحينة هي أهم عنصر في المطبخ الشامي وهي **معجون مصنوع من السمسم المحمص**
 - 3- .. **الجميد واللبن الرائب** هو كثيرا ما يقدم مع الطعام أو يستعمل لطهي الطعام وهو يساعد على الهضم
 - 4- **المدقة والجرن** أداتان مهمتان من أدوات المطبخ
 - 5 - الطبق الشعبي في المطبخ الشامي هو **الكبة**
- علل لما يأتي0: تتشابه العادات الغذائية لشعوب المشرق العربي
- لتقارب الأصول والأنساب وتوارث العادات والتقاليد**



العادات الغذائية لدى شعوب المغرب العربي /

التاريخ

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- 1- من عادات شعوب المغرب العربي تجنب **حفظ** المواد الغذائية غير الجافة
- 2- تبدأ المأدبة بتشكيلة واسعة من **المقبلات**
- 3- تعد **شوربة الحريرة** طبقا أساسيا يقدم مع البلح خاصة في شهر رمضان وهي عبارة عن مزيج لعدد من الخضروات والتوابل
- 4- **الطاجن** هو القدر المميز لشعوب المغرب العربي والمصنوع من الفخار

- 5 - الحلويات متنوعة عند شعوب المغرب وأشهرها **الغريبة** إضافة إلى حلويات أخرى مثل **كعب الغزال**
- 6 - وجبة **الكوسكوس** من أشهر الوجبات وهي القاسم المشترك بين جميع المناطق ويوم الجمعة هو يوم **الكوسكوس** عند المغرب

علل لما يأتي:

تشابه العادات الغذائية لشعوب المشرق العربي مع شعوب المغرب العربي

للتقارب الجغرافي والعربي والإسلامي،

انقد عن أهم العادات الغذائية لدى شعوب المغرب العربي

الشاي المننع رمز الترحاب وحسن الضيافة، تجنب حفظ المواد الغذائية غير الجافة. شراء احتياجات العائلة من المواد الغذائية في يوم استهلاكها

العادات الغذائية لدى الشعوب وادي النيل



التاريخ/

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

1- طريقة الطهي الأكثر شعبية لشعوب وادي النيل هي **التسبيك**

2- تقدم **المخللات** بديلا عن السلطة الخضراء

3- الأساس في الوجبة اليومية لشعوب وادي النيل **الخبز**

عللي لما يأتي:

1- تصنع المخللات في كل منزل وبكثرة لدى شعوب وادي النيل بسبب توافر الخضروات ورخصها

2- تنوع الاطباق والوجبات لشعوب وادي النيل لانتساع منطقة وادي النيل وتنوع الظروف الجغرافية

ما رأيك العادات الغذائية لدى شعوب وادي النيل؟

تجفيف الأطعمة وحفظها بطرائق متنوعة منتشرة في مناطق وادي النيل..تنوع طرق حفظ الاطعمة



العادات الغذائية لدى شعوب حوض البحر المتوسط

التاريخ /

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- 1- تجتمع أفضل نكهات منطقة البحر الأبيض في الطعام **اليوناني** حيث يخلط الليمون الحامض مع الثوم والزيتون واللحم والسّمك والطماطم والباذنجان مع قليل من توابل الشرق الأوسط
- 2- تناول **الخضروات** الطازجة والحبوب **والسمك** والفاصوليا المعدة ب **زيت الزيتون** و **الاعشاب العطرية** بالإضافة للأجبان والمكسرات والخبز من العناصر الغذائية للنظام الغذائي لشعوب البحر المتوسط
- 3- استعمال شعوب البحر المتوسط ل **الخضروات** بالإضافة إلى زيت الزيتون البكر والخضروات والأسماك الطازجة كأساس للطهي

علل لما يأتي: 1- حوض البحر المتوسط لا يتناول أفراد شعوبه الغذاء نفسه

متعدد الثقافات

3- يعتبر أفضل وأصح الأغذية في العالم هي غذاء البحر المتوسط

لأن النظام الغذائي المتبع قليل الكربوهيدرات وقليل الدهون،

من أهم الوجبات الغذائية لدى شعوب البحر المتوسط

كفتة لحم وبامية بالزيت وكباب الحلة



العادات الغذائية لدى الشعب الفرنسي

التاريخ /

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- 1- من اغرب العادات التي لا يزال يحتفظ بها الشعب الفرنسي في طعامه هي الطبق المميز لكل **مقاطعة فرنسية**
 - 2- صلصة الخردل مشهورة بصلصة **ديجون**
 - 3 - من جوهر الطعام في جنوب فرنسا التشديد على **على اللون والمذاق** بالإضافة الى المكونات الطازجة
 - 4 - الفطور وجبة **هزيلة** تتألف فقط من **من القهوة والكرواسان أو الخبز مع المربى والزبدة**
 - 5 - **البيستو** حساء يقدم صيفا مكون من **الخضار والباستا** ويضاف إليهما جبنة بار ميزان
- وضح ما يميز الشعب الفرنسي عند تقديمه للطعام
- هو فن ترتيب المائدة**

من أهم الوجبات الغذائية لدى الشعب الفرنسي **الأرز بالسبانخ شرائح اللحم بالفلفل** **باذنجان محشي**



العادات الغذائية لدى الشعب الايطالي

التاريخ/

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- 1- سيدة المائدة الايطالية بلا منازع **المعجنات الإيطالية**
- 2- أشهر أنواع الأعشاب الايطالية . **الزعتر (اوريجانو) وإكليل الجبل و الكزبرة والنعناع**
- 3- **3 - العنصر الأساسي للأطباق الايطالية هي الأجبان**

علل لما يأتي

❖ **تلقب ايطاليا بأُم المطابخ الأوروبية**

حيث يعد المطبخ الإيطالي مسنولاً عن التأثير الفعلي في الكثير من مطابخ أوروبا الغربية بسبب جذور ثقافتها اليونانية والرومانية والعربية.

ما أهم الأطباق الغذائية لدى الشعب الايطالي؟

البيتزا و فستوني المشروم و سلطة الطماطم بجبنة الموزولا و الدجاج على الطريقة الإيطالية



العادات الغذائية لدى الشعب الأمريكي

التاريخ/

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- يتربع الشعب الأمريكي على عرش عرش **الشطائر والوجبات السريعة...** وهي الوجبات التي ظهر العديد منها على يد الأمريكيين

- تعد وجبة **العشاء** هي الوجبة الأساسية في حياة الأمريكي العادي المنهك في العمل طول النهار
علل لما يأتي:

- 1- **اختار معظم الأمريكيان تناول الطعام خارج المنزل يعد إحدى وسائل الترويح المفضلة**
- ما أهم الاطباق لدى الشعب الأمريكي **خبز البيرغر فطيرة الخضار باللحم المفروم بيرغر اللحم**



العادات الغذائية لدى الشعب المكسيكي

التاريخ/

أكمل الفراغ بما يناسبه من عبارات أو كلمات:

- 1- **التورتिला المكسيكية** هو الخبز المكسيكي لا غنى عنه مع أي طبق مكسيكي
 - 2- هناك أطعمة تعد أساسا في الغذاء المكسيكي منها **الفاصوليا بأنواعها والطماطم** وخاصة الخضراء الصغيرة التي تسمى **توماتيلو**
 - و المشروم الذي يوجد أكثر من 80 نوع ومن أهمها (**كوييتلاكوش** ويستعمل في السلطات والشوربات
 - 3- **التاكو والذرة** سواء كان دقيقا أو حبوبا تقدم مع الأرز والسلطات والخضار
 - 4- **التشيلي** هو الفلفل الأحمر الحار
- أكمل : مما تتكون وجبات المكسيكيين

.....الافطار.....

.....الغذاء.....

.....العشاء.....

ما أهم العادات الغذائية لدى الشعب المكسيكي واشهر الاطباق لديهم :

المكسيك بلد حافل بالحياة والمرح والاحتفالات الملونة البهيجة وبه تناعم كبير بين حضارتي المايا والأزتيك
اللتان حكمتا المكسيك وجعلتا المطبخ المكسيكي غنيا وحافلا إلى أبعد الحدود

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتفوق