

بحث حول الأغذية الطازجة والأغذية المطبوخة

الإيقاظ العلمي - السنة الأولى ابتدائي .



1. التغذية وأهميتها لجسم الإنسان

يتناول الإنسان يوميا أغذية متنوعة تساعده على النمو السليم والتمتع بصحة جيدة ونشاط دائم للعب والدراسة. وتنقسم الأطعمة بحسب طريقة إعدادها واستهلاكها إلى ثلاثة أنواع رئيسية: أطعمة تؤكل طازجة دون طهي، وأطعمة تتطلب الطهي على النار قبل أكلها، وأطعمة يمكن تناولها طازجة أو مطبوخة.

2. أغذية تؤكل طازجة نيئة

الأغذية الطازجة هي الأطعمة التي نأكلها كما هي في الطبيعة بعد غسلها بالماء النظيف دون تعريضها للنار: الفواكه اللذيذة: مثل التفاح، الموز، البرتقال، الفراولة، والعنب. الخضروات الطازجة: مثل الخيار، الخس، الفجل، والسلطة الخضراء. فوائدها: تحافظ على فيتاميناتها الكامنة وتنعش الجسم وتقوي مناعة الأطفال.



3. أغذية تُؤكل مطبوخة بالطهي

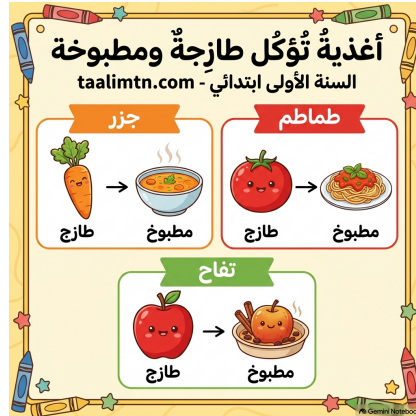
هناك أطعمة لا نستطيع أكلها طازجة لأنها قاسية أو تحتوي على جراثيم، ولذلك يجب طهيها جيدا على النار لتصبح سهلة الهضم وآمنة ولذيذة:

اللحوم والأسماك: مثل لحم الدجاج واللحم البقري والسمك.
الحبوب والنشويات: مثل الأرز، المعكرونة، العجين، والخبز.
البيض والخضروات المطبوخة: مثل البطاطس والشوربة واللفت.



4. أغذية تُؤكل طازجة ومطبوخة معا

تتميز بعض الأغذية بأنها متعددة الاستعمالات، حيث يمكن للطفل تناولها نيئة أو مطبوخة بحسب الرغبة:
الجزر: نأكله طازجا ومقرمشا أو مطبوخا في الشوربة والمرق.
الطماطم: نأكلها طازجة في السلطة أو مطبوخة في صلصة المعكرونة.
التفاح: نأكله طازجا نيئا أو مطبوخا على شكل مربى.



5. جدول ملخص لطرق استهلاك الأغذية

طريقة الاستهلاك	أمثلة الأغذية	الفائدة والأهمية للأطفال
تؤكل طازجة	التفاح، الموز، الخيار، الخس	تزود الجسم بالفيتامينات وتنعش الطفل
تؤكل مطبوخة	اللحوم، الأسماك، الأرز، البطاطس	تسهيل الهضم وحماية الجسم من الجراثيم
طازجة ومطبوخة	الجزر، الطماطم، التفاح، الكرنب	تنويع الأطباق وإعطاء نكهات متنوعة

6. الأسئلة الشائعة حول الأغذية

س1: لماذا يجب غسل الفواكه والخضروات قبل أكلها طازجة؟

ج: لتنظيفها من الأتربة والجراثيم وضمان تناول طعام صحي ونظيف يحمي أمعاء الطفل.

س2: لماذا نطبخ اللحوم والأسماك والبيض بالحرارة والنار؟

ج: لأن الطهي يقضي على الميكروبات ويمكن معدتنا من هضمها بسهولة ولذة.

س3: اذكر مثالين لخضروات يمكن أكلها نيئة أو مطبوخة؟

ج: الجزر والطماطم والكرنب.

س4: ما هي فائدة الأغذية الطازجة للطفل؟

ج: تمد الجسم بالفيتامينات والماء الطبيعي التي تعطي الطفل نشاطا وقوة ومناعة ضد الأمراض.