



مُنْتَهٰية الاطعمة الخضراء

©inspection copy intkc.com





الخضراء الأطعمة مُتعة

المُحتَوَيات

5 مُتَعَةُ الْأَطْعِمَةِ الْخَضْرَاءِ

7 الْكَرْفَسُ

9 مُخَلَّلُ الْخِيَارُ

11 الْعِنْبُ

12 الْكِيُويُّ

14 الشَّمَامُ

16 الْأَفْوَكَادُو

19 بُوْظَةُ النَّعْنَاعِ

20 الْجَلْبُ الْأَخْضَرُ

22 الْبَرِيلَا

24 الْفَلَيْفَلَةُ الْخَضْرَاءُ

26 الْبُرْكُلِيُّ

28 سَفِينَةُ الْكَرْفَسُ

30 الْمُصْطَلَحَاتُ

32 الْفِهْرِسُ

بَرَنَامِجُ " أَبْحَثُ وَأَتَعَلَّمُ "

سِلْسِلَةُ " الْأَطْعِمَةُ الْمُلَوَّنَةُ "

© 2012 Majdalawi Masterpieces, Arabic Edition

© 2006 Capstone Press, English Edition

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system without the written permission from the publisher.

رواية مجلدات
Majdalawi Masterpieces
P O Box 1819, Amman 11118, Jordan
t. +962-6 567 6363, f. +962-6 565 1900
e. info@majdalawi.jo, www.majdalawi.jo

co-published by
Interactive Knowledge Centre Limited
24 Cleveley Crescent
London W5 1EA, United Kingdom
t. +44-20-7993-8559, f. +44 20-7900-3332
e. info@intkc.com, www.intkc.com

Managing Editor Flora F. Majdalawi
Arabic Text Flora F. Majdalawi and Akram A. Hamdan
Arabic Typesetting Mohammad Al Banna, Zaher Al Safadi, and Samer Zaino
English Edition Green Food Fun / Bullard, Lisa
Photo Credits Capstone Press / Karon Dubke

ISBN 978-1-84635-296-6
Printed by Feras Printing Press

الأطعمة الخضراء للصحة مهمة.

تبقي الجسم في عزّم وَهَمَّةٍ.
لا تنسَ أن تأكل منها كُلَّ يَوْمٍ،
فَهِيَ مَلِيئَةٌ بِفوائِدَ جَمِّةٍ.



© inspection copy intKC.com

A close-up photograph of a young girl with blonde hair, smiling broadly with her mouth open as if she is about to take a bite or is in the middle of eating. She is holding a sandwich with both hands, which appears to be made with whole grain bread and filled with various ingredients like cheese and meat. The background is blurred, showing what might be a classroom or a similar indoor setting.

الْكَرْفُسُ نَبَاتٌ أَخْضَرٌ.
يُؤْكَلُ مَعَ الصَّلْصَاتِ الشَّهِيَّةِ.
أَتَنَاوِلُهُ نَيْسًا أَوْ مَطْبُونًا،
فَذَلِكَ لَا يُنْقِصُ مِنْ قِيمَتِهِ الْغِذَائِيَّةِ.

أَضَعُ بَعْضَ هَذِهِ الْمُخَلَّاتِ فِي شَطِيرَةٍ.
أَعَدَّتْهَا أُمّي مِنْ حَبَّاتِ الْخِيَارِ الصَّغِيرَةِ.
حَفِظَتْهَا بِالْمِلْحِ وَالْخَلِّ فِي أَوْعِيَةٍ زُجَاجِيَّةٍ.
تَزِيدُ الطَّعَامَ لَذَّةً وَشَهِيَّةً.





الْعِنْبُ الَّذِيْدُ الْأَخْضَرُ،
فِي الصَّيْفِ يَنْمُو وَيَكْبُرُ.
حُلْوًا غَنِيًّا بِالسُّكَّرِ.
أَقْطُفُهُ فِي مَوْسِمِهِ؛ لَا أَتَأْخَرُ.

© inspection copy intKC.com



حَبَّاتُ الْكِيُوِيِّ قِشْرَتُهَا بُنَيَّةً.

خَضْرَاءُ اللَّوْنِ مِنَ الدَّاخِلِ.

تُؤَكِّلُ نَاضِجَةً وَطَرِيَّةً.

تُعْطِي الْجِسْمَ نَشَاطًا وَحَيَوِيَّةً.

الشَّمَامُ لَذِيدٌ فِي الصَّيفِ.
بَرِّدُهُ وَقَدْمُهُ لِلضَّيْفِ!
قطْعٌ مِنْهُ، وَكُلْ وَاسْتَمْتَعْ!
فَهُوَ شَهِيٌّ أَنِّي يُزَرَّعُ.

©inspection copy intKC.com



الأَفْوَادُ أَخْضَرُ طَرِيٌّ.

بَيْضَاوِيٌّ أَوْ كُرَوِيٌّ.

أَزْرَعْ مِنْهُ بُذُورًا تَحْصُمْ

ثَمَرًا فِيهِ دُهُونٌ تُحَمَّدُ!

© inspection copy intKC.com

بُوْظَةُ النَّعْنَاعِ الْخَضْرَاءُ

تُؤْكِلُ صَيْفًا صُبْحَ مَسَاءً.

نَكَهُتُهَا مُنْعِشَةً وَقَوِيَّةً.

رَائِحَتُهَا نَفَادَةً وَزَكِيَّةً.



جِلْيُ الْلَّيْمُونِ الْأَخْضَرُ

حُلُوُ الطَّعْمِ وَفِيهِ الْحَامِضُ!

فِي الصَّحْنِ طَرِيٌّ يَتَرَجَّحُ

سَهْلُ الْأَكْلِ، بِلَوْنٍ مُبْهِجٍ.



©inspection_copy_intkC.com



© inspection copy intkc.com

حَبَّاتُ الْبَازِيَّلَا خَضْرَاءُ كُرَوِيَّةٌ
مَلِيئَةٌ بِالْبِرْوْتِينَاتِ النَّبَاتِيَّةِ.
بِالْقِيَامِينَاتِ وَالْأَلْيَافِ غَنِيَّةٌ.
أَكْثَرُ مِنْهَا فِي الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ.



أَمَا الْفُلِيفَلُ الْخَضْرَاءُ،
فَنَاعِمَّةُ جَدًّا، مَلْسَاءُ.
كُلُّهَا نَيِّةٌ أَوْ مَشْوِيَّةٌ.
فَهُنَّ لَذِيذَةٌ، بِالْفَوَائِدِ غَنِيَّةٌ.

هَلْ جَرَبْتَ الْبُرُوكْلِيَّ الْأَنْخَضَرَ؟
يُسَاعِدُ حَقًّا فِي هَضْمِ الطَّعَامِ.
يَحْمِيُ الْقَلْبَ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
وَيَقِيِّ الْجِسْمَ مِنَ الْأَوْرَامِ.



سُفُنُ الْكَرْفِسِ الْمُبِحَرَةُ

سافِرْ بَعِيدًا عَلَى عِيدَانِ الْكَرْفِسِ
وَاحْصُلْ عَلَى وَجْهَةٍ حَفِيفَةٍ وَصِحِّيَّةٍ!

تَحْتَاجُ إِلَى:



أَعْوَادٍ مِنَ الْكَرْفِسِ



حَشْوَةٍ مِنْ اخْتِيَارِكَ



زَبِيبٍ، أَوْ بُذُورِ زَهْرَةِ الشَّمْسِ



نَكَاشَاتِ أَسْنَانِ

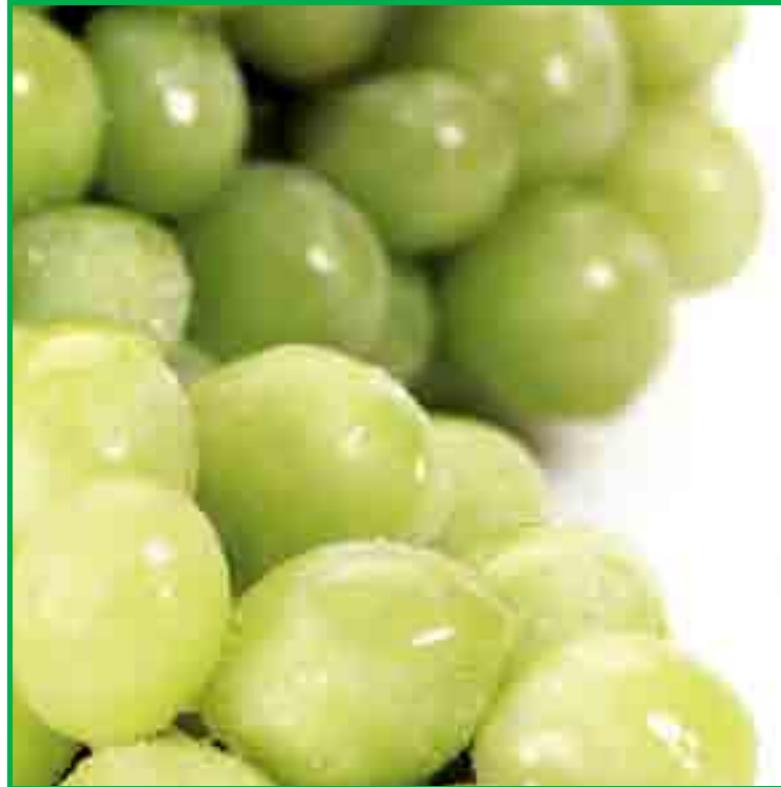


طَرِيقَةُ الْإِعْدَادِ:

- 1 أَنْظُفْ عِيدَانَ الْكَرْفِسِ.
- 2 أَطْلُبْ مِنْ أَحَدِ الْكِبَارِ أَنْ يُقْطِعَهَا قِطْعًا بِطْوَلِ 8 سَمٍ.
- 3 آخُذُ الْجُزْءَ الْمُحْتَوِي عَلَى وُرَيْقَاتِ الْكَرْفِسِ مِنْ رَأْسِ الْعُودِ. أَغْرِزُ نَكَاشَةَ الْأَسْنَانِ.
- 4 أَمْلَأُ كُلَّ عُودٍ مِنْ عِيدَانِ الْكَرْفِسِ بِالْحَشْوَةِ الَّتِي اخْتَرَتُهَا (لَبَنَةُ، أَوْ زُبْدَةُ الْفَوْلِ السُّودَانِيُّ، أَوْ كُرِيمَةُ الْجُبْنِ).
- 5 أُضِيفُ حَبَّاتِ الزَّبِيبِ أَوْ بُذُورِ زَهْرَةِ الشَّمْسِ (رُكَّابُ السُّفُنِ).
- 6 أَغْرِزُ الْجُزْءَ الظَّاهِرَ مِنْ نَكَاشَةِ الْأَسْنَانِ فِي الْجُزْءِ الْمُوْرِقِ. الْآنَ صَارَ لِلسَّفِينَةِ شِرَاعٌ.
- 7 أَنْثُرُ قِطْعَ الْبِسْكُوْتِيَّتِ الْمُمَلَّحِ.
- 8 هَلْ تُحِبُّ أَنْ تَأْكُلَ مَعِي؟

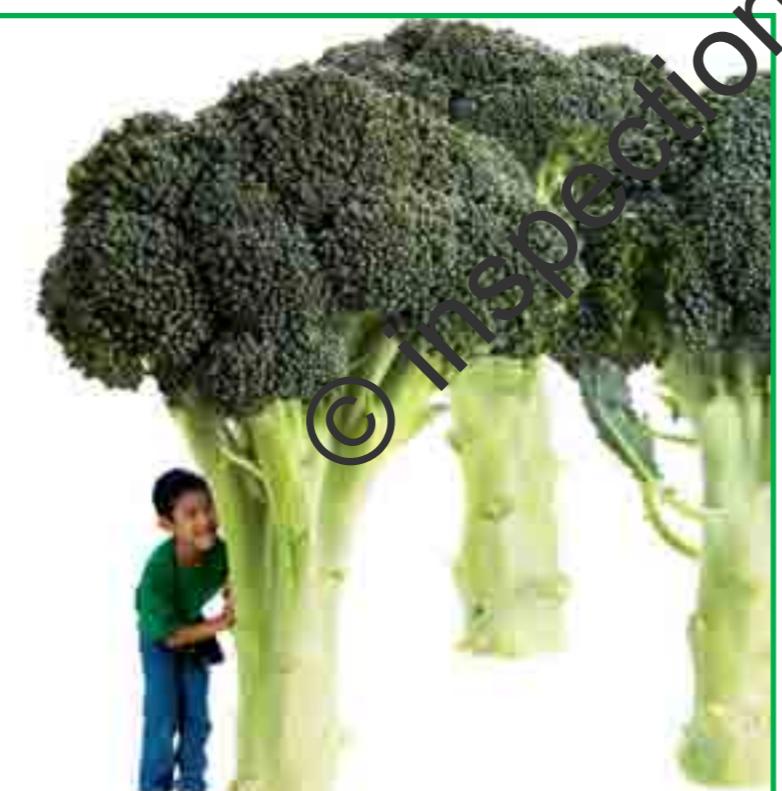
المُصَطَّلَحات

الألياف مركبات تساعد في عملية الهضم، وتتوفر في الفاكهة، والخضروات، والحبوب، والمكسرات.



البروتينات مركبات غذائية أساسية لبناء خلايا الجسم وعملها، وتتوفر في أنواع مختلفة من الطعام، كاللحوم، والأسماك، والبيض، ومنتجات الألبان.

البوتاسيوم عنصر غذائي مهم، يتتوفر في الحبوب، واللحوم، وبعض الفاكهة والخضروات.



الحديد عنصر غذائي مهم يؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم.

الفيتامينات مركبات غذائية يحتاج الجسم كميات قليلة منها للنمو والحفاظ على صحة جيدة.

الهضم عملية تتم داخل المعدة لاستخلاص الغذاء المفيد، والتخلص من الفضلات.



الفهرس

الألياف	30,22
البازيلاء	22
البكتيريا	26
البروتينات	30,22
البروكولي	26
الخيار	9
الشمام	14
العنبر	11
الفليفلة	24
الفيتامينات	30,22
الكرفس	28
الكيوي	12
الليمون	20
المخللات	9
النعناع	19

© inspection copy intKC.com



مُتَعَةُ الْأَطْعِمَةِ الْخَضْراءِ

الْأَطْعِمَةُ الْخَضْراءُ لِلصَّحَّةِ مُهِمَّةٌ.

تُبْقِيُ الْجِسْمَ فِي عَزْمٍ وَهَمَّةٍ.

لَا تَنْسَ أَنْ تَأْكُلَ مِنْهَا كُلًّا يَوْمًِ

فَهِيَ مَالِيَّةٌ بِفَوَائِدَ جَمِّةٍ.



اَكْتَشِفُوا مُتَعَةَ الْأَطْعِمَةِ الْمُلَوَّنَةِ

اكتشِفُوا مُتَعَةَ الْأَطْعِمَةِ الْمُلَوَّنَةِ» سِلْسِلَةُ جَدِيدَةٌ تَعْتَمِدُ الصُّورَ الْفُوْتُوْفِرَادِيَّةَ الْمُلَوَّنَةَ، وَالْأَسْلُوبَ الْمُبِيسَ، وَالْعَرْضَ الْمُشَوَّقَ، لِتَقْدِيمِ الْأَوْانِ الطَّعَامِ الْمُخْتَلِفَةِ لِلْأَطْفَالِ. تُقْدِمُ هَذِهِ السِّلْسِلَةُ عَدَدًا وَافِرًا مِنَ الْمُفَرَّدَاتِ الَّتِي مُتَغَارِبَةٌ بِالْمَلْمَسِ، وَالشَّكْلِ، وَاللَّوْنِ، إِلَى جَانِبِ مَعْلُومَاتٍ مُدَقَّةٍ، وَحَقَائِقٍ عِلْمِيَّةٍ مُوْثَقَةٍ عَنِ الْمَوَادِ الْغَذَائِيَّةِ.

هَذِهِ السِّلْسِلَةُ مَضْبُوَطَةٌ بِالْأَكْلِ، التَّابُمُ تَيْسِيرًا عَلَى الْقَارِئِ، وَإِتَّمَاماً لِلْفَائِدَةِ، وَهِيَ تَفْتَحُ الْبَابَ عَلَى مُوْضِعَاتٍ أُخْرَى، عَبْرَ إِضَافَةِ وَصَفَاتٍ لِبَعْضِ الْوَجَبَاتِ، وَمَسَارِدِ الْمَمْطُلَحَاتِ، وَفَهَارَسِ تَفْصِيلِيَّةٍ. يُمْكِنُ قِرَاءَةُ هَذِهِ السِّلْسِلَةِ مِنْ قِبَلِ الْأَهْلِ أوِ الْعَالَمِينَ لِأَطْفَالٍ مَا قَبْلَ سِنِ الْقِرَاءَةِ، أَوْ مَعَ الْمُسَاعِدَةِ لِلْمُبْتَدَئِينَ بِالْقِرَاءَةِ، أَوْ مِنْ قِبَلِ تَلَامِيذِ الْمَرْحَلَةِ الْابْتِدَائِيَّةِ.

اسْتَمْتَعُوا بِقِرَاءَةِ سِلْسِلَةِ «اَكْتَشِفُوا سِلْسِلَةَ مُتَعَةَ الْأَطْعِمَةِ الْمُلَوَّنَةِ»!

عَنَاوِينُ هَذِهِ السِّلْسِلَةِ

• مُتَعَةُ الْأَطْعِمَةِ الْبَيْضَاءِ

• مُتَعَةُ الْأَطْعِمَةِ الصَّفَراءِ

• مُتَعَةُ الْأَطْعِمَةِ الْخَضْراءِ

• مُتَعَةُ الْأَطْعِمَةِ الْبُرْتُقَالِيَّةِ

• مُتَعَةُ الْأَطْعِمَةِ الْحَمَراءِ

• مُتَعَةُ الْأَطْعِمَةِ الْبَيْلِيَّةِ

