فعّاليّات في موضوع البُقوليّات
لسنّ الطفولة المبكّرة

منهاج خارجيّ مصدّق
لوزارة التربية والتعليم (رقم 2558)
تشرين الثاني 2016

www.MeatlessMonday.co.il

الصحّة في الشنطة: فعّاليّات في موضوع البُقوليّات
معلومات للطاقم التربويّ

مقدّمة

تكشف فعّاليّات "الصحّة في الشنطة" – من خلال خوض التجارب الانطباعية – الأطفال، الطاقم التربويّ، والأهالي على عالم البُقوليّات كمصدر لذيذ ومغذٍّ بالزُّلال (البروتين) من النبات. البُقوليّات مركّب مهمّ من الغذاء الصحّيّ والباقي. التغذية الباقية هي التغذية ذات التكلفة البيئية الأقلّ (مثلًا، بتلويث البيئة وبكمّية الموارد المطلوبة للإنتاج)، والتي تساهم في الحفاظ على نمط حياة صحّيّ وفي الحفاظ على الأمن الغذائيّ، سواء أكان ذلك في الحاضر أم في المستقبل، وذلك من أجل الأجيال القادمة.

الخلفية النظرية والأساس المنطقيّ التربويّ موجّهان إلى الطاقم التربويّ. سيتعامل الأطفال مع البُقوليّات بصورة تجربة انطباعية ومن خلال البحث والاختبار – كجزء من الانكشاف على تشكيلة واسعة ومتنوّعة من المأكولات المختلفة، كجزء من الفعّاليّات المتعلّقة بالبستان والبيئة، وكذلك في سياق الثقافات المختلفة التي يأتي منها الأطفال إلى الروضة من خلال مأكولات شعوب وجاليات.

من الجدير بالذكر أنّ البُقوليّات هي نوع واحد من الأغذية، فقط، التي تكوّن التغذية الصحّية، المتنوّعة والمتوازنة، ومن المهمّ تقديمها وتناولها إلى جانب أغذية أخرى من قبيل الحبوب الكاملة والخضرة، وإدماجها في المأكولات المقترحة في الروضة بشكل دائم وجارٍ.

تتكاتب هذه الفعّاليّة مع إرشادات تعميم مدير عامّ وزارة التربية والتعليم، "التغذية والتربية للتغذية الصحيحة في المؤسّسات التعليمية" (بالعبرية) (4 نَيْسان 2016)، التي ترشد إلى تقديم بُقوليّات مطبوخة (بدل وجبة لحمة/دجاج/سمك) مرّة في الأسبوع في رياض الأطفال وفي النويدات النهارية.

تقييم مخصّص للروضة قبل الإلزامية والروضة الإلزامية، ويشمل:

- **خلفية نظرية وأساسًا منطقيًّا بينيًّا – صحّيًّا:** معلومات خلفية للطواقم التربوية.
- **أساسًا منطقيًّا تربويًّا:** تأكيدات تربوية والطريقة التي تندمج بها البُقوليّات في الفعّاليّات في الروضة.
- **فعّاليّات:** ثلاث فعّاليّات مع مبانٍ مفصّلة وأفكار لفعّاليّات إضافية في الروضة والبيت.
- **رزمة تجسيد:** أشكال بُقوليّات (في الإمكان الطباعة على كرتون، القصّ واللّصق على عيدان بوظة)، ملصقات مصمّمة للطباعة من أجل تشجيع الأطفال في كلّ فعّاليّة، لوحة لتعرّف البُقوليّات المنتشرة في البلاد لتعليقها في الروضة.
- **موادّ توضيح للأهالي:** رسالة لعرض الموضوع، رسائل ذات صلة لكلّ فعّاليّة.
- **توسّعات:** كرّاسة وصفات بُقوليّات بسيطة كمثال (هناك تشكيلة هائلة من الوصفات الإضافية في الشبكة العنكبوتية).

نتوجّه بالشكر إلى كلّ هؤلاء الذين تقدّموا بأفكارهم المبتكرة، بادروا إلى، وأنتجوا "الصحّة في الشنطة":

نصّ وتحرير:
ياعل ڤـالد – بوتس، مربّية
ميخال ڤـولنسكي – أتياس، مربّية
أور بنيامين، مديرة نشاط جمعية "يوم الاثنين بلا لحم"

الاستشارة المهْنية:
رونيت ڤـايسبوچ، خبيرة حِمْية سريرية، مرشدة قطرية للتربية للصحّة، المديرية التربوية، وزارة التربية والتعليم
باربارا أندرز، مرشدة قطرية للتربية البيئية، التعليم قبل الابتدائيّ، المديرية التربوية، وزارة التربية والتعليم
حاڤا ألتمان، خبيرة حِمْية سريرية، مسؤولة قطرية في صحّة الجمهور، وزارة الصحّة
رغدة بركات، خبيرة حِمْية مفتّشة في قسم التغذية، وزارة الصحّة (الصيغة باللغة العربية)
عناق مواسي، مرشدة قطرية للوسط العربيّ، المديرية التربوية، وزارة التربية والتعليم (الصيغة باللغة العربية)
أوريت أوفير، خبيرة حِمْية سريرية، 'عتيد' (مستقبل) – جمعية خبراء الحِمْية في إسرائيل ومن رائدات منتدى النباتية
حمي بورشتاين، مرشدة قطرية في التربية للصحّة

جمعيّات واتحادات مهْنية:
جمعية يوم الاثنين بلا لحم
'عتيد' (مستقبل) – جمعية خبراء الحِمْية في إسرائيل

التحرير اللّغويّ في العبرية:
عنبال شتراوس

رُسوم وتصميم چـرافيّ:
ميكي موتس

الترجمة من العبرية والتحرير في العربية:
أسعد عودة

خلفية نظرية وأساس منطقيّ بيئيّ – صحّيّ

ما هي البُقوليّات في الحقيقة؟

البُقوليّات خضرة نمت في شنطة وخضعت لعمليّات تجفيف. تتكوّن الشنط بعد التزهير وهي تحتوي على البذور (الفوليّات) التي نأكلها. في عملية التجفيف تتبخّر السوائل، يرتفع تركيز الزُّلال (الـپروتين)، ويتمّ الحصول على زُلال عالي الجودة من النبات يتمتّع بحياة طويلة على الرفّ وبقيمة غذائية كبيرة بشكل خاصّ – هذا لأنّ البُقوليّات لا تتمّ معالجتها صناعيًّا. وليس صدفة أنّ البُقوليّات تكوّن وجبات تقليدية معروفة في مطابخ شعبية شتّى. تشمل البُقوليّات المنتشرة في البلاد: حَبّ الحمّص، الفول، البازلّاء، الفاصولياء بأنواعها (الحمراء، البيضاء، السوداء، المنمّرة، العريضة البيضاء (بوبس)، اللوبية، وأزوكي)، العدس بأنواعه (البرتقاليّ، البنّيّ، الأسود، الأخضر)، الماش، والصويا (معروفة، أيضًا، كـ"إدامامه" عندما يتمّ طهوها في شنطتها، ومنها يتمّ إنتاج تشكيلة من الموادّ الخام من قبيل توفو، أوكره، تمپيه، حليب الصويا، صلصة الصويا، زيت الصويا، وغيرها). إنّ للبُقوليّات اليابسة – التي يجب نقعها وطهوها – قيم غذائية (من ناحية الزُّلال والمعادن) تفوق تلك الموجودة في البُقوليّات الرطبة قبل التجفيف (التي هي، غالبًا، خضراء أو صفراء) وهي أقرب بقيمتها الغذائية إلى الخضرة (يشذّ عن ذلك إدامامه، حيث مستوى الزُّلال فيها عالٍ).

للبُقوليّات قيم غذائية رائعة!

الزُّلال هو أحد مركّبات غذائنا، وهو يشكّل مكوّنًا حيويًّا في غذائنا، والبُقوليّات هي مصدر رئيسيّ للزُّلاليّات من النبات. الزُّلاليّات التي يمكن استهلاكها من الحيوان، أيضًا (اللحم الأحمر، الدجاج، السمك، البيض، ومنتجات الحليب)، تلعب دورًا مهمًّا في جسمنا – إنّها تبني الخلايا، العضلات، والعظام، وتشكّل مادّة خامًا لبناء أجسام مضادّة وهرمونات، تقود الموادّ في الجسم، وتوازن حموضة الدم. إنّ للبُقوليّات فوائد كثيرة كمصدر نباتيّ للزُّلال:

- تحتوي على الزُّلال بكمّية جيّدة (من أجل الحصول على "زُلال كامل"، أي كلّ الأحماض الأمينية الحيوية للجسم، يجب إدماج البُقوليّات والحبوب بشكل يوميّ).
- غنية بالمعادن، بالـڤيتامينات، وبتشكيلة من مضادّات التأكسد. مثلًا، الصويا والفاصولياء البيضاء مصدر ممتاز للكالسيوم، أمّا العدس فيحتوي على ثلاثة أضعاف كمّية الحديد الموجودة في الدجاج (للحديد الذي من النبات امتصاصية أقلّ ممّا هي عليه في الحديد من الحيوان).
- غنية بالألياف الغذائية المفيدة للهضم، تحمي من سرطان الأمعاء الغليظة وأنواع أخرى من السرطان، وكذلك من مرض السكّر.

- وبخلاف الزُّلال من الحيوان، لا تحتوي البُقوليّات على دهن مشبَع، كولسترول، أو ملح (الذي يستخدم في عملية إعداد اللحوم).
- قليلة الدسم جدًّا (قبل الطهو وبشكلها غير المصنّع).

للبُقوليّات مكانة مركزية في الغذاء البحر متوسّطيّ (الشرق أوسطيّ)

توصي وزارة الصحّة بـ تغذية بحر متوسّطية (شرق أوسطية) – تغذية متنوّعة مبنية، أساسًا، على أساس غذاء مصدره النبات، لم يخضع لمعالجة أو أنّه خضع لمعالجة دُنيا، وبدون إضافة سكّر، ملح، أو صلصات غنية بالسعرات الحرارية والدهن. ستشمل التغذية الموصى بها الخضرة والفواكه من أنواع مختلفة، وتشكيلة من الألوان؛ البُقوليّات والحبوب الكاملة، الخبز من دقيق كامل؛ الدهن من النبات (يُفضّل زيت الزيتون والكانولا بتخليل بارد وغير مُنقًّى، أفوكادو، جوز، لوز، وطحينة من السمسم الكامل)؛ منتجات حليب أو ما يوازيها من النبات (مثلًا، حليب الأرزّ، قشطة ("شمينت") الصويا، اللبن الرائب (يوچورت) من الصويا) وعدّة مرّات في الأسبوع – السمك، أجزاء نحيلة من الدجاج، ديك الحبش، ولحم البقر.

حسَب توجيهات وزارة الصحّة (في أعقاب توجيهات منظمة الصحّة العالمية)، يجب التنويع في مصادر الزُّلال وتناول زُلاليّات من النبات، أيضًا (من قبيل البُقوليّات والحبوب الكاملة) مرّة في الأسبوع على الأقلّ، وليس هناك إلزام لأكل اللحم يوميًّا.

من الجدير بالذكر أنّ البُقوليّات هي أحد الأغذية التي تكوّن التغذية الصحّية، المتنوّعة، والمتوازنة، وإنّه يوصى باستهلاكها مع إدماج أغذية أخرى (من قبيل الحبوب الكاملة، الجوز، والخضرة) وإدماجها في الغذاء بشكل دائم.

كيف تؤكَل البُقوليّات؟

إنّ المحلّ الرئيسيّ الذي يحتلّه لحم البقر، الدجاج، والسمك، في صحوننا أبعد البُقوليّات إلى الهامش، كإضافة... فتعالوا، إذًا، نعيدها إلى مركَز الصحن!

النقع: إنّ نقع البُقوليّات يطرّيها، وهو بذلك يقصّر مدّة طهوها ويساعد في عملية الهضم. إنّ عملية النقع تحسّن بشكل كبير من امتصاص الحديد والمعادن الأخرى مثل الكالسيوم والزّنك الموجودين في البُقوليّات. إنّ النقع يساعد في التخفيف من ظاهرة الغازات، وعليه يوصى بتغيير الماء عدّة مرّات خلال عملية النقع. تتغيّر مدّة النقع بما يتلاءم مع نوع البُقوليّات: يُفضّل نقع العدس والفاصولياء الصينية (الماش) ساعة – ساعتين على الأقلّ وحتى أكثر، أمّا الحمّص/الفاصولياء/الفول فيُفضّل نقعها 8-12 ساعة على الأقلّ (لذا من المريح نقعها خلال الليل).

الاستنبات: يمكن بسهولة – بعد النقع – استنبات البُقوليّات، وهي عملية تزيد من توافر المعادن للامتصاص، كمّية قسم من الـفيتامينات (خصوصًا فيتامين C)، وتشجّع تشكّل خمائر (إنزيمات) هضم تساعد في صحّة الأمعاء. يمكن استنبات جميع أنواع البُقوليّات، عدا المنصّفة (العدس البرتقاليّ والبازلّاء المنصّفة)، حيث إنّ استنبات العدس والفاصولياء الصينية (الماش) من أسهل عمليّات الاستنبات وأسرعها. سنمثّل – في العملية الأولى – كم أنّه من السهل (ولذيذ!) استنبات البُقوليّات.

الطهو: يجب – بعد النقع – تغطية البُقوليّات بمياه طازجة وبكمّية كبيرة وجعلها تغلي. في الإمكان رفع الزبد المتشكّل على الماء بملعقة مائدة (إنّه يحتوي على المادّة الكبريتية التي تنتج الغازات)، خفض اللهبة والطهو حتى تطرى. في الإمكان إضافة توابل مطرّية وممتصّة للغازات، من قبيل بذور الكمّون/الشومر/الكزبرة/الكيمل، الزنجبيل، أو الهال. لا تضيفوا الملح في أثناء الطهو (فالملح يكمش البُقوليّات ويُبطئ عملية طهوها). إذا قمتم بإضافة البُقوليّات إلى غذاء سريع الطهو بتسخينه على النار أو بغليه في الماء (من قبيل اليخنة) فيجب طهوها أوّلًا، بشكل جزئيّ لا يصل حدّ تطريتها.

نصيحة: لتوفير الوقت والانشغال في الإمكان نقع وطهو كمّية كبيرة، ثمّ تجميدها بكمّيات صغيرة للاستخدام المستقبليّ.

الاستمتاع! تؤكل البُقوليّات مستنبَتة أو مطهوّة (أو هكذا وهكذا) مع السلطة، مع اليخنة، مع المعجّنات، مع كرات اللحم، مع الشوربة، أو كتسالٍ...

تصوير: أوري شفيط، سيجال بن دافيد

لطرح أفكار وصفات ولمزيد من المعلومات زوروا الموقع الذي أنشأته جمعية خبراء الحِمْية "عتيد" (مستقبل):
www.beans.co.il

لماذا من المهمّ أكل البُقوليّات، أصلًا؟

1. البُقوليّات مفيدة للصحّة!

- تحتوي البُقوليّات على زُلال (پروتين) عالي الجودة وعلى ألياف غذائية، إنّها غنيّة بالڤيتامينات والمعادن الحيوية، وقليلة الدسم جدًّا.

- كما أنّ المعهد الأمريكيّ لأبحاث السرطان يعدّ البُقوليّات في قائمة الأغذية التي من شأن استهلاكها أن يمنع الإصابة بالسرطان. وقد تبيّن أنّ استهلاك البُقوليّات ذو صلة بتراجع خطر الإصابة بالسكّري من النوع 2، وأنّ الألياف الغذائية الموجودة في البُقوليّات تساعد في خفض مستويات الكولسترول في الدم – وهو ما يساعد في منع الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

- البُقوليّات ممتازة للأطفال، أيضًا: الڤيتامينان B1 وB3، الموجودان في البُقوليّات، أيضًا، ضروريّان لعمليّات الدراسة والتذكّر، وإنّ الحَمض الأمينيّ الموجود في البُقوليّات (ليزين) يؤثّر في عمليّة النموّ لدى الأطفال، مفيد لعمل الأمعاء، ويحسّن الشهيّة.

*"هناك علاقة وثيقة بين **غذاء الطفل** وبين استنفاد إمكانية نموّه، **تطوّره الجسمانيّ، العقليّ، والعاطفيّ؛ صحّته وقدرته على التعلّم**. **تتصّل التغذية الصحّية بالتمتّع بصحّة أحسن** خلال الحياة؛ منذ الحمل، مرورًا بالطفولة، البلوغ، والشيخوخة. إنّ هذه العلاقات تساهم في تطوير الثروة الإنسانية الصحّية والاجتماعية للمجتمع في إسرائيل"*

من: "الأكل والنموّ في النويدات النهارية، أعمار 3-10 سنوات" (بالعبرية)، توجيهات وزارة الصحّة لتغذية الأطفال في النويدات النهارية وفي أطر تعليمية أخرى، حَزيران 2015.

روضة تطوّر الصحّة
تدمج البُقوليّات في التغذية في الروضة

2. البُقوليّات أفضل للحفاظ على البيئة

يُمكن أن تكون البُقوليّات بديلًا للحم لكونها مصدرًا ممتازًا للزُّلال. إنّ صناعة إنتاج اللحم تساهم مساهمة كبيرة في الاحترار الكونيّ وفي تلويث الكرة الأرضية. يبيّن تقرير للأمم المتحدة أنّ صناعة اللحم مسؤولة عن 14.5% من تسرّب غازات الدفيئة (أي ما يفوق مجمل المواصلات العالمية!) وأنّ 70% من قطع غابات الأمازون يتمّ لغرض الرعي أو التغذية بالأعلاف من أجل تسمين الحيوانات بفرط إطعامها الزائد. كما أنّ إفرازات صناعة اللحوم تلوّث مياه الشرب وتهدم أنظمة بيئية في الأودية والشطآن. إنّ الغذاء من الحيوان يستهلك موارد أكثر من الغذاء من النبات: 3-6 أضعاف من المساحة، 25 ضعفًا من الوقود، و10 أضعاف من الماء لغرض إنتاج كيلو لحمة مقابل كيلو حنطة.

الروضة الخضراء تطوّر تغذية مفيدة وتدمج بُقوليّات في بستان الخضرة وفي الوجبات في

لمزيد من المعلومات زوروا موقع جمعية يوم الاثنين بلا لحم
www.meatlessmonday.co.il

3. البُقوليّات رخيصة وفي متناول الجميع

البُقوليّات مصدر رخيص ومغذٍّ بالزُّلال (البـروتين) العالي الجودة. صحيح أنّ سعر التوفو موازٍ لسعر الدجاج، بما أنّه يجري الحديث عن منتج خضع لعملية تصنيع، لكنّ سعر منتجات الصويا اليابسة والبُقوليّات أرخص بكثير. البُقوليّات اليابسة طريق صحّية ورخيصة جدًّا لتغذية الأسرة. إنّ إدماج البُقوليّات في جهاز التربية والتعليم مرّة في الأسبوع في وجبة الغداء يوفّر فوائد غذائية كما أنّه يوفّر في تكاليف الإطعام – مثلما اكتشفوا في المجلس الإقليميّ "رمات هنيـچـف" في مشروع "نختار محلّيًّا ونأكل صحّيًّا" (بالعبرية) الذي يتمّ تنفيذه بالتعاون مع المركز لقيادة الصحّة. (بالعبرية)

ويتّضح من هنا – **البُقوليّات تطوّر التغذية الباقية**: التغذية التي تساهم في الحفاظ على البيئة، والتي تضمن الأمن الغذائيّ والحياة الصحّية في الحاضر وللأجيال القادمة.

في 4 نَيْسان 2016 نشرت وزارة التربية والتعليم تعميم المدير العامّ الذي يوجّه إلى تقديم البُقوليّات المطهوّة مرّة في الأسبوع في رياض الأطفال وفي النويدات النهارية – وذلك من أجل أن يتعرّف أطفالنا البُقوليّات ويجرّبوا أكلها، وكذلك لتشكّل جزءًا لا يتجزّأ من التغذية المتنوّعة والصحّية طوال حياتهم. **وباختصار، أنتنّ/أنتم المسؤولات/ون عن جعل البُقوليّات في متناول الأطفال وعن تشجيعهم على أكلها!**

إنّنا نرجو أن توفّر المعلومات التي قُدّمت لكُنّ/لكم هنا والفعّاليّات المقترحة في هذه الكرّاسة مصدر إيحاء وأدوات للاشتغال بهذا الموضوع الهامّ، كجزء من الفعّاليّات الجاري تنفيذها من أجل تعزيز الصحّة والحفاظ على البيئة في البيت والروضة.

منطق أساسيّ تربويّ – تعليميّ

روضة الأطفال إطار يساعد على كشف الطفل على أعراف أكل صحيحة وتؤسّس قدرته على أن يكون مستهلك غذاء حكيمًا وناقدًا. إنّ البرامج التي تتناول التغذية الصحّية لهدف جعلها نمط حياة مرسّخة ومطبّقة على شكل تجارب انطباعية ملاءَمة لعالم الطفل، وهي بذلك تنتج تعلّمًا ذا معنًى للموضوع. تقترح الفعّاليّات التي أمامكنّ/كم تعميقًا وتوسيعًا لتعرّف البُقوليّات كمصدر لذيذ ومغذٍّ بالزُّلال (بالـپروتين) من النبات. إنّنا نعتقد أنّه من خلال بضع خطوات بسيطة ومتاحة في إمكاننا أن ننتج تغييرًا وأن نتبنّى عادات جديدة من شأنها أن تقود إلى استهلاك البُقوليّات بشكل اعتياديّ – روتينيّ.

مبادئ موجّهة للتربية للتغذية الصحّية:

- **التنويع** – إنّ توسيع تشكيلة الأغذية الصحّية التي ينكشف عليها الأطفال يؤدّي إلى ارتفاع في استهلاك وجبات صحّية باختيارهم الحرّ.
- **التذوّق** – إنّ تشجيع الأطفال على تجريب تذوّق أغذية جديدة يعوّدهم على الانكشاف على أطعمة جديدة وتجريبها.
- **التوسيع** – توسيع تعرّف مصادر زُلال أخرى.
(أعلنت الأمم المتحدة عام 2016 عام البُقوليّات. لمزيد من المعلومات: http://www.beans.co.il)
- **المشاركة** – خوض الأطفال تجربة تربية الأغذية وعملية معالجة الغذاء بطريقة صحّية، وكذلك إخبار الأهالي بهذا العمل وإدماجهم فيه. تبيّن الأبحاث أنّه عندما يكون الطفل شريكًا في تربية الطعام وتحضيره تزيد الفرصة لأن يقوم بتذوّقه.

من الجدير بالذكر أنّ هذه الكرّاسة هي عبارة عن تأكيد على وتوسيع لانتشار أسرة البُقوليّات، باعتبارها نوع غذاء من اللائق أن يحتلّ مكانًا أوسع في تغذية الأطفال. ومن الجدير أن نوضّح كذلك أنّه ليس في نيّتنا أن نمسّ أو أن نقلّل من قيمة أنواع غذاء أخرى صحّية وحيوية. لمزيد من القراءة في برنامَج "الصحّة من البداية" التابع إلى وزارة التربية والتعليم، والذي يتناول التغذية بمناحيها المختلفة، اضغطوا هنا.

الفعّاليّات مدمِجة:

- فعّاليّة بحث البذور، الاستنبات، والتذّوق.
- تربية البُقوليّات في بستان الروضة على امتداد العام.
- طهو البُقوليّات وتحضيرها بعدّة طرق.
- إشراك الأهالي وإدماجهم في العمل.

إنّ فعّاليّة الأطفال بشتّى صورها، وكما تنعكس في الاقتراحات المقدّمة في الكرّاسة، ستؤدّي إلى التعبير عن فُضول ومبادرة الأطفال، وستخلق شعورًا بالانتماء من خلال تفعيل الأطفال كشركاء كاملين في العمل.

1. الاستنبات في الروضة

إنّ اللّقاء الأوّل للأطفال مع البُقوليّات هو عندما تكون يابسة (الفعّاليّة 1). يوصى الاشتغال في الموضوع في فصل الخريف، عند إنشاء البستان التعليميّ في الروضة وكجزء من إنشائه يقومون ببحث بذور ويبذرون. وخلال إنشاء بستان الروضة يلتقي الأطفال تشكيلة من بذور الخضرة وأعشاب التتبيل التي سيزرعونها في البستان وسيراقبون إنباتها. الفعّاليّة قابلة للتطبيق بموازاة مراقبة الإنبات في البستان. بهذا الشكل سنُدمج في إطار تعرّف تشكيلة متنوّعة من البذور – القائم، أصلًا – تعرّف البُقوليّات، وسنفهم أنّه ليس من الممكن إجراء تجارب عليها فقط، ثمّ إلقاؤها، لا بل، أيضًا، تناولها طعامًا في نهاية التجربة. وسنؤكّد، أيضًا، أنّ عملية الاستنبات عملية تزيد من القيمة الغذائية للبُقوليّات. الفاصولياء الصينية (الماش) والعدس الأخضر هما الأكثر ملاءَمة لخوض تجربة أوّلية، ومن السهل جدًّا النجاح في استنباتهما.

عملية بحث ومتابعة عملية إنبات البُقوليّات يمكن أن تشمل:

- تصنيف أنواع بُقوليّات يابسة ومقارنتها (حسَب حجمها، لونها، شكلها، عائلتها – فاصولياء/عدس وما إلى ذلك).
- متابعة وتوثيق المراحل المختلفة في عملية الاستنبات، كلاميًّا أو من خلال الرسم.
- مقارنة المستنبَتات الكبيرة والصغيرة.
- بحث مذاق وملمس بُقوليّات مختلفة للأكل.

2. الزرع في بستان الخضرة

يُنشأ في فصل الخريف البستان التعليميّ في الروضة. وغالبًا ما نزرع ونشتل فيه خضرة، نباتات تتبيل، أزهارًا برّية، وغيرها. وبموازاة عمليات الاستنبات، التذوّق، والبحث، إنّها مناسبة لأن نزرع – بالإضافة إلى ذلك، أيضًا – بُقوليّات كجزء مبنويّ من البستان. في الإمكان مواصلة زراعة البُقوليّات على امتداد السنة بالتلاؤم (يُنظر الجدول الملحق). إنّ اللّقاء الأوّليّ للأطفال مع البُقوليّات يكون وهي يابسة، لكنّ تربية البُقوليّات في البستان ستتيح للأطفال لقاء البُقوليّات وتذوّقها وهي لا تزال خضراء وفي الشنطة.

البستان – لماذا، كيف، ومتى؟

يعيش غالبية سكان الكرة الأرضية في بيئات مدنية، بعيدين عن البيئة الطبيعية، في حين أنّ الغذاء الذي يستهلكونه يتمّ إنتاجه في البيئات الزراعية خارج المدينة. وعليه حصلت غربة وانقطاع بين المجتمع الإنسانيّ والبيئة الطبيعية والأرض التي توفّر لنا غذاءنا. إنّ البستان يتيح لنا تعرّف، تربية، وتذوّق تشكيلة من الأغذية الصحّية، وتعرّف وتجريب عمليات صحّية خاصّة بمعالجة الأغذية. يتعلّم الأطفال بأفضل صورة ممكنة عندما يتيحون لهم اكتشاف أشياء بأنفسهم وبوتيرتهم الخاصّة.

إنّ إدماج تربية البُقوليّات كجزء من البستان يجعل لقاء الأطفال مع البُقوليّات مهمًّا ويشجّع على التدخّل بشكل ذي صلة بعالمهم. من الجدير بالذكر أنّ الأطفال يبلورون معرفة جديدة من خلال تجارب متكرّرة في محيطهم.

بماذا؟ يساهم البستان في الروضة:

- إنّه يتيح للأطفال العمل في محيط طبيعيّ وخوض التجربة – يشجّع على الإعجاب بالطبيعة.
- إنّه يتيح للأطفال لقاء البيئة الطبيعية والأرض التي توفّر الغذاء لنا.

- إنّه يتيح للأطفال تعرّف، تربية، وتذوّق تشكيلة من الأغذية الصحّية، وخوض التجربة الانطباعية المرتبطة بتربية البُقوليّات.
- إنّه يدعو إلى ويشجّع على التأمّل، المتابعة، التوثيق، إجراء البحث، والدراسة.

كيف؟ يمكن أن تشمل عملية البحث ومتابعة تربية البُقوليّات:

- متابعة وتوثيق المراحل في عملية تربية البُقوليّات كلاميًّا أو من خلال الرسم
- الوصف الكلاميّ أو من خلال الرسم لمميّزات شنطة الاستنبات وبحث وظيفتها.
- بحث البُقوليّات الطريّة مقابل اليابسة من ناحية اللّون، الملمس، الطعم، وما إلى ذلك. وفي أعمار أكبر يمكن التطرّق، أيضًا، إلى الفروق في القيم الغذائية.
- مقارنة عملية النموّ وشُنط استنبات البُقوليّات المختلفة (شبيهة ومختلفة).

متى؟ تكون الزراعة الموسمية:

إنّ إنشاء بستان باقٍ يتيح للأطفال تعرّف المزروعات في موسمها. تُزرع مزروعات الشتاء في الخريف وتُزرع مزروعات الصيف في الربيع. في الإمكان زراعة تشكيلة من البُقوليّات التي ستثمر منتجها طوال السنة:

- في الخريف والشتاء: بازلّاء بستان، فاصولياء، وحمّص.
- في الربيع والصيف: فاصولياء ليما، فاصولياء حمراء، صويا، فول، لوبياء بيضاء متسلّقة، صويا، وفاصولياء صينية (ماش).

المركز في هذه العملية هو – كما ذُكر – البُقوليّات.

معلومات أوفى في موضوع الزرع والشتل الموسميّ في بستان الروضة موجودة في المواقع التالية:

> بساتين ونباتات، شعبة التعليم قبل الابتدائيّ: إضغطوا هنا.
> طاليا شنايدر، *نشتل ونأكل*: إضغطوا هنا.

البستان	الخريف (تشرين الأوّل – كانون الأوّل)	الشتاء (كانون الثاني – آذار)	الربيع (نَيْسان – حَزِيران)	الصيف (حَزِيران – أيلول)
يوصى بالزرع في دورات من أسبوعين (كلّ أسبوعين تكرار دورة زرع أخرى) من أجل الاستمتاع بالمنتج وقتًا طويلًا.	نزرع: • بازلّاء (وقت النموّ نحو شهرين) • فاصولياء ليما • الترمس (وقت النموّ 4-5 أشهر) • العدس • فاصولياء صينية (ماش)	قطف وتذوّق شُنط الاستنبات التي نضجت.	نزرع: • صويا • لوبياء • فاصولياء ليما • نقطف الترمس عندما تكون شُنط الاستنبات جافّة	قطف وتذوّق شُنط الاستنبات التي نضجت.

3. الطهو، التحضير، والتذوّق

في إمكان الأطفال أن يتذوّقوا البُقوليّات وتناولها بعدّة أشكال: طازجة، مستنبَتة، مطبوخة كاملة، كسلطة، في يخنة، في الشوربة، كدَهون، وما إلى ذلك. سيقوم الأطفال باستنبات وتربية البُقوليّات في الروضة، سيمعكونها، سيقطّعونها، سيطهونها، سيأكلونها، وسيستهلكونها كجزء من الروتين اليوميّ في الروضة. إنّ خلق روتين فعّاليّة تحضير الغذاء يدعم عملية اكتساب العادات في سنّ الطفولة المبكّرة، ويؤسّس عادات للطفولة والبلوغ في الحياة اليومية.

عملية البحث في فعّاليّات الطهو (الفعّاليّتان 1 و3) يمكن أن تشمل:

- خوض تجربة عمليات التحضير المختلفة (مثلًا، تحضير الحمّص في جرن وبمدقّة مقارنة بالشوكة، معالج الغذاء، أو الخلّاط اليدويّ).
- تقدير وقت الطهو المطلوب لتطرية البُقوليّات المختلفة.
- محاولة تخمين ممّاذا مصنوع دَهون معيّن.
- تذوّق أطعمة بُقوليّات مختلفة الملمس: كدَهون أملس، دَهون خشن، بُقوليّات كاملة مطهوّة، وما إلى ذلك (شجّعوا أطفالكم على مجرّد التذوّق! في الإمكان اقتراح ملصقات...)

إشراك الأهالي وإدماجهم

هناك أهمّية كبيرة لمشاركة الأهالي وإدماجهم في عمل الروضة في هذا المجال، وذلك من أجل تجنيدهم وضمّهم كشركاء كاملين في إحداث التغيير. وإنّه بغياب تعاونهم وتشجيعهم نعتقد أنّ التغييرات المأمولة لن تحدث بشكل ملموس.

وسائل لإشراك الأهالي:

- توزيع أوراق معلومات أو إرسالها عبر البريد الإلكترونيّ – أوراق تُعلِم الأهالي بالفعّاليّات وبكلّ مرحلة تتمّ في الروضة.
- المشاركة في الوصفات – إرسال أوراق وصفات مأكولات حضّرها الأطفال في الروضة، من أجل خلق استمرارية لذلك في البيت (يوصى بحرارة بأن يكون الأطفال شركاء في كتابة الوصفات من منطلق إدراكهم الحاجة إلى ذلك).
- تمكين الأهالي من إشراك بعضهم بعضًا في وصفات البُقوليّات من مطبخهم البيتيّ.
- دعوة الأهالي إلى التذوّق – في كلّ مرّة يتذوّق فيها الأطفال شيئًا جديدًا (مستنبَتات كبيرة، دَهون، وما إلى ذلك) يوصى بتحضير كمّية تكون كافية، أيضًا، للأهالي ودعوتهم إلى التذوّق (في أثناء إحضار الأطفال في الصباح أو جمعهم في نهاية النهار). التذوّق = 1,000 كلمة!
- إدماج الأهالي في عملية الزرع في البستان وفي متابعة النموّ.

إدماج بُقوليّات في وجبة الفطور في الروضة – كم هو سهل ولذيذ!

وجبة الفطور في الروضة فرصة لإحداث تغيير. إنّ إشراك الأطفال على أساس ثابت في تحضير الطعام في الروضة، وخصوصًا في تحضير وجبة البُقوليّات، من شأنه أن يؤسّس لاستهلاك البُقوليّات وجعله عادة. هكذا، أيضًا، إدماج البُقوليّات مرّة في الأسبوع في وجبة الغداء.

بعد خوض تجربة أوّلية من الممكن لا بل من المحبّذ أن تدمجوا في قائمة وجبة الفطور اليومية في الروضة: فول صويا أخضر، حَبّ حمّص كامل مطهوّ، مستنبَتات عدس وفاصولياء صينية (ماش)، دَهون حمّص بيتيّ، دَهون عدس، دَهون فاصولياء، شوربات مع بُقوليّات (في الشتاء)، سلطة عدس (في الصيف)، وما إلى ذلك.

يوصى باستنبات البُقوليّات على أساس دائم، تعيين مناوبي استنبات، وتقديم بُقوليّات كلّ يوم في وجبة الفطور، إلى جانب خضرة طازجة مقطّعة.

حجم إدماج البُقوليّات في الوجبات في الروضة (يوم في الأسبوع، يومان أو أكثر)، خاضع لاعتبار طاقم الروضة.

في الروضات التي يُحْضِر فيها الأطفال الوجبة من البيت من المحبّذ تعيين يوم في الأسبوع حيث يستهلكون فيه بُقوليّات أكثر، وتشجيع الأطفال الذين يتصرّفون على هذا النحو. وإنّه بموجب تعميم مدير عامّ وزارة التربية والتعليم فإنّه مرّة في الأسبوع، أيضًا، يجب أن يحصل الأطفال في وجبة الغداء على وجبة نباتية من البُقوليّات المطبوخة.

من الجدير بالذكر أنّ أكل البُقوليّات عنصر واحد من عناصر التغذية الصحّية؛ حيث من المهمّ أن يحتوي غذاء أولادنا على عناصر من جميع المجموعات الغذائية المتنوّعة.

هناك معلومات أوسع في موضوع الطعام المتنوّع والمتوازن في روضة الأطفال موجودة في برنامَج "لابسني – كرّاسة لرياض الأطفال مملكة من الصحّة". (بالعبرية) للبرنامَج، إضغطوا هنا.

عرض سنويّ موصًى به مع إدماج تفاعليّ مع التعلّم في الروضة:

الشهر / الفعّاليّة	أيلول	تشرين الأوّل	تشرين الثاني	كانون الأوّل	كانون الثاني	شباط	آذار	نَيْسان	أيّار	حَزيران
تذوّق	مستنبَتات فاصولياء صينية (ماش)	مستنبَتات عدس أخضر	مستنبَتات عدس أسود	شوربة عدس	شوربة فاصولياء	شوربة بازلّاء	بازلّاء طازجة من البستان	شُنط استنبات فاصولياء من البستان	ترمس مطبوخ من البستان	فول صويا أخضر (إدامامه)
إضافة بُقوليّات إلى وجبة الفطور	مستنبَتات	مستنبَتات	دَهون فاصولياء	مستنبَتات شوربة	شوربة	حمّص مطبوخ شوربة	مستنبَتات دَهون بُقوليّات	بازلّاء مطبوخة على البخار	مستنبَتات	حمّص مطبوخ
الطهو مع الأطفال	مستنبَتات فاصولياء صينية (ماش)	سلطة عدس مستنبَت	دَهون حمّص	كرات عدس أخضر مخبوزة	شوربة	دَهون فاصولياء عريضة بيضاء (بوبس) مطبوخة متبّلة	مجدّرة من الأرزّ والعدس	حمّص عدس	شُنط استنبات فاصولياء خضراء مبخّرة	كعك عدس

بالنجاح!

الصحّة في الشنطة

فعّاليّات – مخطّطات اللّقاءات

الصحّة في الشنطة:
تعرُّف عائلة البُقوليّات واستنباتها
اللّقاء الأوّل

الأهداف:

- ✓ سيتعرّف الأطفال عائلة البُقوليّات وفوائدها الصحّية عن طريق خوض تجربة انطباعية.
- ✓ سيتعرّف الأطفال أنواعًا مختلفة من البُقوليّات.
- ✓ سيتعرّف الأطفال ويدركون ما هي عملية الاستنبات وما هي فوائدها الصحّية.

القطع:

- شخصيّات مرسومة من الكرتون لبُقوليّات مختلفة و/أو صور مطبوعة.
- تحضير ملصقات أسماء بُقوليّات – لتوزيعها حسَب مجموعات الأطفال.
- بُقوليّات من أنواع مختلفة.
- طاسات ومصفاة لاستنبات البُقوليّات.
- يوصى: بالقيام، مسبّقًا، بشراء شُنط استنبات إدامامه (صويا) من أجل عرضها أمام الأطفال.

الإجراء:

الحاضنة مدعوّة إلى استخدام الرسوم التوضيحية والتوجيهات الملحَقة، حوار مفتوح، أو أيّ وسيلة إبداعية ذات صلة بالأهداف التي تمّ تحديدها.

وصف اللّقاء:

تعرض الحاضنة أمام الأطفال تشكيلة من البُقوليّات وتقوم بإدارة نقاش حول البُقوليّات:

- مَن يعرف تسمية البُقوليّات المختلفة؟
- مَن مِن الأطفال يعرف اسم العائلة؟ (بُقوليّات)
- مَن مِن الأطفال يعرف ما الذي يتمّ فعله مع البُقوليّات؟ (نزرعها/نأكلها/نصنع إبداعًا منها)
- تطلب الحاضنة من الأطفال إشراك جميعهم في تجارب انطباعية سابقة جرّبوا فيها أكل البُقوليّات، وإعطاء أمثلة للمأكولات التي يعرفونها والتي فيها بُقوليّات.

تذكر الحاضنة أمام الأطفال أنّ جميع البُقوليّات تنمو في الأرض، إلّا أنّ ما يميّزها أنها تنمو داخل شنطة استنبات (إذا كانت هناك شُنط استنبات صويا – إدامامه أو فاصولياء خضراء/صفراء طازجة فمن المجدي عرضها أمام الأطفال).

في الإمكان التجسيد والتعلّم عن البُقوليّات من خلال شخصيّات البُقوليّات (ملحَق بالكرّاسة)، بمساعدة الصور، أو من خلال عرض البُقوليّات اليابسة نفسها.

تحكي الحاضنة للأطفال أنّهم سيفتتحون **"مطعم البُقوليّات"** (أو اسم آخر سيبتكره الأطفال) الأوّل في الروضة. سيكون الأطفال في هذا المطعم الطبّاخين والنوادل، أيضًا، وسيتعلّمون كيف يقومون (بأنفسهم) بتحضير طعام لذيذ ومغذٍّ سيسرّ الجميع تناوله.

تقوم الحاضنة بتحديث الأطفال بأنّه قبل افتتاح المطعم يجب أن يقوموا بإجراء تجربة.
تتيح الحاضنة للأطفال أن يتحسّسوا البُقوليّات اليابسة. حيث يصف الأطفال ملمس البُقوليّات.
تطلب الحاضنة من الأطفال أن يطرحوا أفكارًا حول كيف بالإمكان تغيير ملمسها.

معلومات للحاضنة: لماذا يجب الاستنبات، أصلًا؟
إنّ عملية الاستنبات تزيد من توافر المعادن للامتصاص (الحديد، الكالسيوم، والزّنك)، تزيد من كمّية بعض الـفيتامينات (وأساسًا فيتامين C)، وتشجّع تشكّل خمائر (إنزيمات) هضم مفيدة لصحّة الأمعاء. تتوافر كمّية الـفيتامينات المثلى، عادة، ساعاتٍ بعد بدء الاستنبات.
إنّ الفرق بين المستنبَتات والمستنبَتات الصغيرة هو في طول النبتة. أمّا من ناحية تركيبتها الغذائية فإنّ المستنبَتات الصغيرة تشبه البُقوليّات، في حين أنّ المستنبَتات أقرب إلى مجموعة الخضرة وهي تحتوي على زُلال (پروتين) أقلّ بكثير.

تقوم الحاضنة بتوزيع الأطفال إلى 3-4 مجموعات (مع ملصقات بالبَقْل نفسه). تقوم كلّ مجموعة باستنبات طاسة بُقوليّات وتتركها يومًا إلى ثلاثة أيّام، حسَب نوع البَقْل، في زاوية العلم. وخلال الأيام الثلاثة يتابع الأطفال البُقوليّات ويتأمّلون التغيّرات التي تطرأ عليها (يوصى بإعطاء الأطفال الفرصة لبحث وتوثيق عملية الاستنبات في الرسمة، بمراحلها المختلفة). وبعد مضيّ ثلاثة أيّام (على فرض أنّه تشكّلت مستنبَتات صغيرة) توزّع كلّ مجموعة على بقيّة أطفال الروضة تذويقات، حيث يجب أن يكون في صحن كلّ طفل 3-4 أنواع مختلفة من البُقوليّات. الأطفال الذين يقومون بتوزيع بُقوليّاتهم يذكّرون ويحكون لبقيّة الأطفال ما يمتاز به ذلك البَقْل.
بصحّة وعافية!

للتحضير للأهل:
من أجل تشجيع مواصلة خوض التجربة في البيت تقوم الحاضنة – في نهاية اليوم – بتوزيع ملصقات مكتوب عليها: "تذوّقت في الروضة، اليوم، بُقوليّات مستنبَتة". ** يُرسَل إلى الأهل تحديث من الحاضنة عن الفعّاليّة مع تعليمات استنبات.

أفكار لفعّاليّات استمرار:

- زراعة بُقوليّات في البستان حسَب الموسم من العام – مفصّلة في الجدول الملحَق.
- تحضير علب استنبات للبيت بمساعدة مرطبان، شاش، ومطّاط.

تعليمات استنبات مستنبَتات للأكل

1. تُنقع في الماء بذور عدس و/أو فاصولياء صينية (ماش) لنحو 8 ساعات.
2. يُنقل المنقوع إلى المصفاة الموضوعة داخل طاسة.
3. يُغسل المنقوع بماء جارٍ مرّتين في اليوم ويُغطّى بفوطة مطبخ.
4. بعد يوم إلى ثلاثة أيّام ستبدأ البذور بالنموّ.
5. كُلوا بصحّة وعافية!

* في الإمكان تناول المستنبَتات كمسلٍّ، إضافتها إلى سلطة الخضرة، إلى الشوربة، إلى اليخنات، وإلى المعجّنات.

** في الإمكان الحفاظ على المستنبَتات عدّة أيّام في البرّاد.

مستنبَتات صغيرة

مستنبَتات

ألحِقت بالعلبة تعليمات مصمَّمة لإرسالها للأهالي.
اطبعوها ووزّعوها على الأهالي، أو أرسلوها إليهم عبر البريد الإلكترونيّ من أجل التوفير في الورق والحفاظ على البيئة.

الصحّة في الشنطة:
تحضير الحمّص
اللّقاء الثاني

الأهداف:

- ✓ يتعرّف الأطفال عائلة البُقوليّات وفوائدها الصحّية من خلال خوض تجربة انطباعية.
- ✓ يخوض الأطفال تجربة تحضير الحمّص ويتعرّفون مذاقه.
- ✓ خوض التجربة الانطباعية في الروضة سيجعل الأطفال يتبنّون أكل هذا البَقْل في البيت، أيضًا.

القطع:

- شخصيّات مرسومة من الكرتون لبُقوليّات مختلفة و/أو صور مطبوعة.
- جرن ومدقّة.
- حمّص مطبوخ.
- الحاجات والمعدّات اللّازمة لتحضير الحمّص وتناوله: حَبّ حمّص مطبوخ (في الإمكان القيام، مسبّقًا، بشراء حَبّ حمّص مجمّد من إنتاج سانفروست)، طحينة خام كاملة، أسنان ثوم، عصير ليمون، ملح، كمّون، فلفل أسود.

الإجراء:

- عودة إلى اللّقاء السابق: عرض شخصيّات البُقوليّات المختلفة ومراجعة أسمائها.
- التركيز والتوسّع في فوائد الحمّص.
- تحضير الحمّص وأكله في وجبة فطور مشتركة.

وصف اللّقاء:

تعود الحاضنة إلى البُقوليّات الخمسة التي تمّ تعلّمها وأسمائها، تذكّر بعملية الاستنبات، وتسأل الأطفال من يذكر ما هي التجربة التي قاموا بها ولماذا قاموا بها. سيُطلب من الأطفال إشراك من أكل – منذ ذلك اللّقاء – بُقوليّات في البيت وأن يحكوا ما هو البَقْل الذي وجدوه ألذّ من غيره.

معلومات للحاضنة – فوائد الحمّص:

إنّ للحمّص فوائد صحّية كثيرة: الحمّص غنيّ بالزُّلال (بالبروتين) وبالألياف الغذائية الذوبانية التي تساعد على الشعور بالشبع وعلى خفض مستويات الكولسترول والسكّر في الدم. الحمّص ذو مؤشّر جلايسيميّ (سكّريّات) منخفض بشكل خاصّ، يحتوي على الكالسيوم، البوتاسيوم، الحديد، الزِّنك، والمغنيزيوم، وهو يُعتبر دمجًا ممتازًا بين الزُّلاليّات والنشويّات.

معلومات للأطفال

تحكي الحاضنة للأطفال أنّ في هذا الأسبوع نجمًا أسبوعيًّا خاصًّا وهو... الحمّص!

- الحمّص بَقْل أكلوه قبل سنوات عديدة. (معلومات للحاضنة: قام الإنسان بتطوير الحمّص قبل نحو 3,000 سنة). ولأنّه لذيذ وصحّيّ إلى هذا الحدّ، حتى اليوم الكثير من الناس يأكلونه ويستمتعون به!

- يكون الحمّص، أحيانًا، مشبِعًا جدًّا حيث يحتلّ كلّ المكان في البطن، حتى إنّا ننسى أنّنا نريد حلوى، أيضًا!

- يساعدنا الحمّص في الحفاظ على الصحّة – الآن ونحن أطفال وعندما نصير كبارًا، أيضًا.
(معلومات للحاضنة: معروف عن الحمّص أنّه يساعد في منع أمراض القلب والسكّري). يساعدنا الحمّص على النموّ وعلى أن نكون أقوياء وسريعين!

- من المهمّ جدًّا أكل الحمّص مع الخضرة والخبز أو الخبز العربيّ الأسود (من الحنطة الكاملة)، لنحصل على وجبة متنوّعة ومغذّية.

تقوم الحاضنة – من جديد – بفتح 'مطعم البُقوليّات'، واليوم في قائمة المأكولات: دَهون حمّص!
يقوم الأطفال بهرس الحمّص بجرن ومدقّة (أو حتى شوكة!) وبإضافة بقيّة المركّبات بما يتلاءم مع الوصفة الملحَقة.
اِقتراح: يمكن تقديم الحمّص مع خضرة مقطّعة وخبز عربيّ من حنطة كاملة.

الصحّة في الشنطة

معلومات للحاضنة – الحمّص البيتيّ مقارنة بالحمّص الصناعيّ:

إنّ المكوّن الأساسيّ في كلّ دَهون حمّص هو، طبعًا، حَبّ الحمّص الذي سبق وذكرنا فوائده الجمّة. لكن في حين أنّه – بلا شكّ – شراء الحمّص الجاهز من الدكان (الحمّص الصناعيّ) أسهل بكثير، من المهمّ أن نعرف الفروق الكبيرة بين الحمّص الذي في إمكاننا أن نحضّره في البيت والحمّص الذي نشتريه في الدكان.

يضيفون إلى الحمّص الصناعيّ الكثير من المركّبات التي يُفضّل تفاديها لعدّة أسباب:

- تطويل عمره على الرفّ – من أجل تطويل عمر الحمّص الجاهز على الرفّ يضيفون إليه موادّ حافظة ومثبّتة. إنّ استهلاك هذه الموادّ بجرعات كبيرة من الممكن أن يلحق الضرر وأن يؤدّي إلى مشاكل صحّية مختلفة.
- تقليل التكاليف – من أجل تقليل تكاليف الحمّص الجاهز يضيفون إليه دهنًا يجعله يحتوي على نسبة عالية من الدهون، وهو ما لا يحدث – بالضرورة – لدى تحضير الحمّص البيتيّ
- الحفاظ على مظهر جذّاب للمنتج ومنع انفصال المكوّنات المختلفة – من أجل الحفاظ على مظهر يثير الشهيّة للحمّص الجاهز، ولمنع انفصال الزيت وبقيّة المركّبات يضيفون إلى الحمّص موادّ مثبّتة ونشاء ذرة (كورنفلور) – وهو ما يجعل المنتج غنيًّا بالسعرات الحرارية، وذلك من أجل زيادة حجم المنتج (من خلال تقليل التكاليف).

✓ عندما نحضّر الحمّص البيتيّ نعرف ما هي المركّبات التي أدخلناها بالضبط. إنّنا نقوم باستعمال زيوت صحّية مثل الطحينة وزيت الزيتون، ونتفادى المركّبات الغنيّة بالسعرات الحرارية والزائدة من الناحية الصحّية.

للتحضير للأهالي:

من أجل تشجيع مواصلة التجربة في البيت، تقوم الحاضنة – في نهاية اليوم – بتوزيع ملصقات مكتوب عليها "حضّرت، اليوم، دَهون حمّص". ** تُرسل الحاضنة إلى الأهالي تحديثًا عن الفعّاليّة مع الوصفة والفوائد الصحّية للحمّص.

أفكار لفعّاليّات استمرار – دَهونات:

- مهروس (پيريه) فاصولياء بيضاء
- دَهون حمّص – عدس
- إدماج حَبّ حمّص في وجبة الفطور أو كمسلٍّ في وجبة لذيذة (في الظهيرة)

ألحِقت بالعلبة تعليمات مصمَّمة لإرسالها للأهالي.
اطبعوها ووزّعوها على الأهالي، أو أرسلوها إليهم عبر البريد الإلكترونيّ من أجل التوفير في الورق والحفاظ على البيئة.

وصفة لتحضير دَهون حمّص بيتيّ

حضّرنا، اليوم، في الروضة حمّصًا! حضّره الأطفال، تذوّقوه، واستمتعوا به – ويمكن القيام بذلك بسهولة في البيت، أيضًا!

قائمة الحاجات:

- كأس حَبّ حمّص مطبوخ
- ملعقتا طحينة خام (من سمسم كامل)
- سنّا ثوم
- عصير ليمونة واحدة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الكمّون
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

تعليمات التحضير:

تُطحن جميع الموادّ بمعالج غذاء حتى الحصول على خليط موحّد. إذا كان الدَّهون يابسًا أو غير مالس بما فيه الكفاية ففي الإمكان إضافة زيت زيتون و/أو قليل من سوائل طهو الحمّص.

يُحبّذ تقديمه في صحن مع طحينة، بقدونس مفروم، والقليل من زيت الزيتون، ومع إضافة خبز عربيّ من حنطة كاملة للتغميس.

بصحّة وعافية!

اقتراحات تقديم

فوائد الحمّص:

يحتوي الحمّص على الكالسيوم، البوتاسيوم، الحديد، الزّنك، والمغنيزيوم، وهو يُعتبر دمجًا ممتازًا بين الزُّلاليّات والنشويّات. إنّ حبوب الحمّص غنيّة بالزُّلال وبالألياف الغذائية الذوبانية التي تساعد على الشعور بالشبع وعلى خفض مستويات الكولسترول والسكّر في الدم، وهي ذات مؤشّر جلايسيميّ (سكّريّات) منخفض بشكل خاصّ، يحافظ علينا شبعانين مدّة طويلة.

الحمّص البيتيّ مقارنة بالحمّص الصناعيّ:

من المهمّ أن نعرف الفروق الكبيرة بين الحمّص الذي في إمكاننا أن نحضّره في البيت والحمّص الذي نشتريه في الدكان. يضيفون إلى الحمّص الصناعيّ الكثير من المكوّنات الضارّة، من بينها:

- موادّ حافظة ومثبّتة من أجل تطويل عمر الحمّص الجاهز على الرفّ.
- نسبة عالية من الدهن غير الصحّيّ من أجل تقليل التكاليف.
- نشاء ذرة (كورنفلور) وموادّ مثبّتة من أجل منع انفصال المكوّنات المختلفة وزيادة حجم المنتج.

- عندما نحضّر الحمّص البيتيّ نعرف ما هي المركّبات التي أدخلناها بالضبط. إنّنا نقوم باستعمال زيوت صحّية مثل الطحينة وزيت الزيتون، ونتفادى المركّبات الغنيّة بالسعرات الحرارية والزائدة من الناحية الصحّية.

الصحّة في الشنطة:
تحضير الشوربة (فعّاليّة للشتاء)
اللّقاء الثالث

الأهداف:

- ✓ سيتعلّم الأطفال كيف يقومون بتحضير شوربة بُقوليّات مغذّية وسيتعرّفون فوائدها.
- ✓ إنّ خوض التجربة الانطباعية في الروضة سيجعل الأطفال يرغبون في تحضير شوربة بُقوليّات في البيت، أيضًا.

القطع:

- شخصيّات مرسومة من الكرتون لبُقوليّات مختلفة و/أو صور مطبوعة.
- مصفاة، أداة قياس، طنجرة، سكّين، خشبة تقطيع، وقشّارة.
- حاجات للشوربة (تتغيّر حسَب الوصفة – هناك عدّة إمكانيّات).

الإجراء:

- عودة إلى اللّقاء السابق: عرض شخصيّات البُقوليّات المختلفة ومراجعة أسمائها.
- التركيز والتوسّع في فوائد الشوربة التي تحتوي على البُقوليّات وعلى الخضرة، أيضًا.
- افتتاح الـ"مطعم" وتحضير الشوربة.

وصف اللّقاء:

تعود الحاضنة إلى البُقوليّات الخمسة التي تمّ تعلّمها وأسمائها، تذكّر بعملية الاستنبات، وتسأل من يتذكّر البَقْل الذي كان نجم الأسبوع... سيُطلب من الأطفال أن يُشركوا بقيّة أطفال الروضة في حال أنّهم حضّروا، مسبّقًا، بأنفسهم – في البيت – دَهون حمّص أو أيّ مأكول آخر ممّا تعلّموه/اشتغلوا به في الروضة.

تحكي الحاضنة للأطفال أنّ مطعمهم سيُفتتح، مرّة أخرى، وأنّهم، اليوم، سيحضّرون للآكلين 'شيكوي' – وهو عبارة عن شوربة عدس برتقاليّ اللّون. ولكن.. سنضمّ إلى عائلة البُقوليّات، هذه المرّة، أيضًا، عائلة الخضرة.

تطلب الحاضنة من الأطفال أن يقولوا ما هي الخضرة التي يعرفونها ويحبّونها.

الصحّة في الشنطة

نجوم الأسبوع في هذه الفعّاليّة: مجموعة العدس البرتقاليّ اللّون.

معلومات للحاضنة – فوائد العدس البرتقاليّ اللّون:
العدس البرتقاليّ اللّون غنيّ جدًّا بالزُّلال (بالـپـروتين)، الحديد، حَمض الفوليك، الزّنْك، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، ڤيتامين B1، وغيرها. بالإضافة إلى ذلك إنّه يحتوي على ألياف ذوبانية تقلّل الكولسترول والسكّر في الدم، وعلى كيميائيّات نباتية (مركّبات من النبات) تسمّى صابونينات تقلّص من خطر تطوير سرطان.

> توزّع الحاضنة على الأطفال الوصفة (مُلحَقة أدناه).
> تقسّم الحاضنة الأطفال إلى 3 مجموعات:

1. مسؤولة عن البُقوليّات.
2. مسؤولة عن تقشير الخضرة وتقطيعها.
3. مسؤولة عن ترتيب الطاولة في "المطعم".

***للحاضنة:** عند الجلوس للأكل، يمكن إعطاء الأطفال "النوادل" قصاصات صغيرة يسجّلون عليها "طلبيّات" الأطفال "الآكلين" ويقومون بتمريرها "إلى المطبخ" (للحاضنة/للمساعدة)، حيث يحصل الأطفال على الوجبة التي "طلبوها".

****نصيحة حارّة:** في نهاية اليوم، عندما يصل الأهالي لجمع الأطفال، يقوم الطاقم التربويّ بتحضير تذويقات للأهالي من الشوربة التي حضّرها الأطفال في كؤوس/طاسات صغيرة.

بصحّة وعافية!

للتحضير للأهالي:
من أجل تشجيع مواصلة خوض التجربة في البيت توزّع الحاضنة – في نهاية اليوم – ملصقات مكتوبًا عليها "اليوم تذوّقت شوربة عدس". *** يُرسل إلى الأهالي تحديث من الحاضنة عن الفعّاليّة مع الوصفة وفوائد العدس الصحّية.

أفكار لفعّاليّات استمرار:

- وصفات أخرى للشوربات
- فعّاليّات مع الأهالي/ليوم الأسرة: إدماج ضيافة مع بُقوليّات في الروضة

ألحِقت بالعلبة تعليمات مصمَّمة لإرسالها للأهالي.
اطبعوها ووزّعوها على الأهالي، أو أرسلوها إليهم عبر البريد الإلكترونيّ من أجل التوفير في الورق والحفاظ على البيئة.

وصفة لتحضير شوربة عدس برتقاليّ اللّون (العدس المجروش)

حضّرنا،اليوم، في الروضة شوربة! حضّر الأطفال، تذوّقوا، واستمتعوا – وذلك ممكن بسهولة في البيت، أيضًا!

قائمة الحاجات:

- 3 كؤوس عدس برتقاليّ اللّون، منقوع
- 3 حبّات بطاطا متوسّطة الحجم
- 4 جزرات
- 3 رؤوس بصل
- 5 أسنان ثوم
- 2-3 ملاعق قرفة صغيرة
- ملح وفلفل أسود

تعليمات التحضير:

1. يُسخّن القليل من زيت الزيتون في طنجرة كبيرة، ويُقلى البصل حتى يشقرّ.
2. يُضاف الثوم ويُقلى دقيقة أخرى.
3. تُضاف القرفة، الملح، والفلفل.
4. تُقشّر البطاطا والجزر وتُقطّع مكعّبات.
5. تُضاف البطاطا والجزر إلى طنجرة مع العدس البرتقاليّ اللّون.
6. يُضاف الماء، تُغطّى الطنجرة ويتمّ الطهور حتى سماع بعبعة لطيفة (ظهور فقاقيع لطيفة)، حتى يتفكّك العدس وحتى تصبح البطاطا والجزر طرية تمامًا.
7. تُطحن الشوربة بخلّاط يدويّ.
8. تذوّقوا وصحّحوا التتبيل.

بصحّة وعافية!

هل علمتم؟
فوائد العدس البرتقاليّ اللّون:

العدس البرتقاليّ اللّون غنيّ جدًّا بالزُّلال (بالبروتين)، الحديد، حَمض الفوليك، الزِّنْك، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، ڤيتامين B1، وغيرها. بالإضافة إلى ذلك إنّه يحتوي على ألياف ذوبانية تخفّض مستوى الكولسترول والسكّر في الدم، وعلى كيميائيّات نباتية (مركّبات من النبات) تسمّى صابونينات تقلّص من خطر تطوير سرطان.

اِقتراحات تقديم

الصحّة في الشنطة

رسائل إلى الأهالي

الصحّة في الشنطة: فعّاليّات في موضوع البُقوليّات في روضة الأطفال

رسالة إلى الأهالي

الأهالي الأعزّاء،

يسرّنا أن نخبركم بأنّه في إطار برنامَج دعم الصحّة في روضة الأطفال، اخترنا أن ندمج فعّاليّات "الصحّة في الشنطة". تقوم الفعّاليّة – بصورة تجربة انطباعية، وكجزء لا يتجزّأ من العمل في الروضة – بتعريف الأطفال بعائلة البُقوليّات (العدس، الفاصولياء، الحمّص، وما إلى ذلك) كمصدر لذيذ ومغذٍّ بالزُّلال (بالبروتين) من النبات.

البُقوليّات مركّب هامّ من الغذاء الصحّيّ والباقي. ماذا نعني بـ"غذاء باقٍ"؟ الغذاء القابل للبقاء هو الغذاء الذي تُعتبر التكلفة البيئية المطلوبة لإنتاجه أقلّ، وهو الغذاء الذي يساهم في الحفاظ على نمط حياة صحّيّ وعلى الأمن الغذائيّ، سواء أكان ذلك في الحاضر أم في المستقبل – من أجل الأجيال القادمة.

في الفعّاليّات التي تمّ تطويرها من قبل جمعية يوم الاثنين بلا لحم بمرافقة وزارة التربية والتعليم، وزارة الصحّة، وجمعية خبراء الحِمْية "عتيد" (مستقبل) – سيلتقي الأطفال البُقوليّات من خلال الاستمتاع بها، تجريبها، وبحثها، وذلك كجزء من الانكشاف على تشكيلة من الأطعمة المختلفة، وعلى الفعّاليّات المتعلقة بالبستان، بالصحّة، وبالبيئة. سنستنبت ونتذوّق بُقوليّات (مثل العدس والفاصولياء الصينية (ماش))، سنحضّر حمّصًا بيتيًّا وشوربة مع بُقوليّات، وسندمج البُقوليّات في وجبات الروضة.

يهمّنا أن نشتغل بهذه المضامين للأسباب التالية:

- **من أجل صحّة الأطفال والأسرة كلّها.** توصي وزارة الصحّة بـ تغذية بحر متوسطية (شرق أوسطية) إذ يجب – حسَبها – أن تكون التغذية متنوّعة، أقلّ تصنيعًا وبدون مضافات، ومبنيّة – في الأساس – على غذاء مصدره النبات (الخضرة والفواكه، البُقوليّات والحبوب الكاملة، والدهن من النبات) مع إدماج منتجات من الحيوان. من المهمّ تنويع مصادر الزُّلال، إثراء التغذية بالزُّلاليّات من النبات (من قبيل البُقوليّات والحبوب الكاملة) ومرّة في الأسبوع استبدال وجبة غنيّة بالزُّلال من الحيوان بوجبة بُقوليّات مطبوخة. **إنّ للبُقوليّات فوائد صحّية كثيرة:** إنّها تحتوي على زُلال عالي الجودة، غنيّة بالمعادن، بالفيتامينات، وبتشكيلة من مضادّات التأكسد، غنيّة بالألياف الغذائية التي تساعد على عمل جهاز الهضم، وتساعد في الحفاظ على الوزن الصحيح، تحمي من الإصابة بأنواع من السرطان، ومن الإصابة بمرض السكّر. كما أنّ البُقوليّات لا تحتوي على كولسترول وتحتوي على كمّية ضئيلة جدًّا من الدهن والصوديوم. وفي المقابل، يبيّن الكثير من الأبحاث وجود ارتباط بين استهلاك اللحوم المبالغ فيه وبين السمنة الزائدة، وبين مستويات مرتفعة من الكولسترول، وبين تزايد خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. إنّ كشف الأطفال على البُقوليّات كجزء من تشكيلة الأغذية والتشجيع على تناولها في إمكانهما أن يساعدا على تشكيل عادات تغذية صحّية طوال الحياة.
- **من أجل البيئة.** هل علمتم أنّ صناعة اللحوم هي، أيضًا، أحد العوامل الأهمّ للاحترار الكونيّ وللإضرار بالبيئة؟ إنّها مسؤولة عن 14.5% من مجمل تسرّبات غازات الدفيئة (أكثر من مجمل المواصلات العالمية!)، 70% من غابات الأمازون التي يتمّ قطعها تُستخدم للزرائب أو للتغذية بالأعلاف من أجل تسمين حيوانات المزرعة بفرط إطعامها الزائد، إنّ صناعة اللحوم تستهلك 70% من مجمل المِساحات الزراعية، وتستهلك موارد أكثر بكثير (وقود، ماء، ومِساحة) من الغذاء من النبات.

إنّ إدماج البُقوليّات في قائمة الغذاء الأسبوعية – بكمّية قليلة في وجبة السمك (مثل المجدّرة) وكوجبة أساسية غنيّة بالزُّلال مرّة في الأسبوع – وتقليص استهلاك اللحوم، يُعتبران خطوة مهمّة في إمكان كلّ واحد وواحدة منّا القيام بها من أجل إفادة صحّتنا وبيئتنا. وبالتأكيد يسرّكم أن تعلموا أنّ البُقوليّات أرخص من اللحوم، أيضًا...

سنواصل تحديثكم بالفعّاليّات وبردود فعل الأطفال، وسنرسل إليكم أفكارًا لوصفات بسيطة واقتراحات لفعّاليّات استمرارية في البيت.

كلّ ردّ فعل وفكرة مرحَّب بهما!

تعرُّف عائلة البُقوليّات واستنباتها

لماذا الاستنبات، أصلًا؟

إنّ عملية الاستنبات تحسّن بشكل كبير من امتصاص الحديد والمعادن الأخرى مثل الكالسيوم والزّنك في الجسم، حيث يصبح هضم البَقْل أسهل وأنجع. وتكون كمّية الـفيتامينات مثالية، عادة، ساعاتٍ بعد بدء الاستنبات. إنّ الفرق بين المستنبَتات والمستنبَتات الصغيرة هو في طول النبت. أمّا من ناحية تركيبتها الغذائية فإنّ المستنبَتات الصغيرة تشبه البُقوليّات في حين أنّ المستنبَتات أقرب إلى مجموعة الخضرة، وفيها زُلال (بـروتين) أقلّ بكثير.

تذوّقنا، اليوم، في الروضة بُقوليّات مستنبَتة!
لقد استنبَت الأطفال، تذوّقوا، واستمتعوا – ويمكن القيام بذلك بسهولة في البيت، أيضًا!

قمنا – في الروضة، هذا الأسبوع – باستنبات بُقوليّات، وأخيرًا تذوّقناها اليوم! تعرّفنا عائلة البُقوليّات من خلال خوض تجربة انطباعية، تعلّمنا كيف نميّز بين الأنواع المختلفة (البازلّاء، الحمّص، الفاصولياء، الفاصولياء الصينية (ماش)، والعدس) وفوائدها الصحّية، وقد خضنا تجربة عملية للاستنبات. حيث إنّ عملية الاستنبات تشجّع على التأمّل، المتابعة، التوثيق، إجراءات البحث والتعلّم، وتدعو إلى الإعجاب بالطبيعة. إنّها عملية بسيطة يمكن تَكرارها في البيت بسهولة:

1. ننقع في الماء بذور عدس و/أو فاصولياء صينية (ماش) نحو 8 ساعات.
2. ننقلها إلى مصفاة موضوعة داخل طاسة.
3. نغسلها بماء جارٍ مرّتين في اليوم، ونغطّيها بفوطة مطبخ.
4. بعد يوم إلى يومين ستبدأ بالبذور بالنموّ.
5. كُلوا بصحّة وعافية!

* يمكن الاحتفاظ بالمستنبَتات بضعة أيام في البرّاد.
** يمكن أكل المستنبَتات كمسلٍّ، إضافتها إلى سلطة الخضرة، إلى الشوربة، إلى اليخنات، وإلى المعجّنات.
*** في الإمكان استنبات جميع أنواع البُقوليّات، عدا المنصّفة (العدس البرتقاليّ اللّون والبازلّاء المنصّفة)، حيث إنّ استنبات العدس والفاصولياء الصينية (الماش) يُعتبر أسهل أنواع الاستنبات وأسرعها.
**** لطرح أفكار وصفات ولمزيد من المعلومات، زوروا الموقع الذي أنشأته جمعية خبراء الحِمْية "عتيد" (مستقبل): www.beans.co.il

مستنبَتات قصيرة

مستنبَتات طويلة

وصفة لتحضير دَهون حمّص بيتيّ

حضّرنا، اليوم، في الروضة حمّصًا! حضّره الأطفال، تذوّقوه، واستمتعوا به – ويمكن القيام بذلك بسهولة في البيت، أيضًا!

قائمة الحاجات:

- كأس حَبّ حمّص مطبوخ
- ملعقتا طحينة خام (من سمسم كامل)
- سنّا ثوم
- عصير ليمونة واحدة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الكمّون
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

تعليمات التحضير:

تُطحن جميع الموادّ بمعالج غذاء حتى الحصول على خليط موحّد. إذا كان الدَّهون يابسًا أو غير مالس بما فيه الكفاية ففي الإمكان إضافة زيت زيتون و/أو قليل من سوائل طهو الحمّص.

يُحبّذ تقديمه في صحن مع طحينة، بقدونس مفروم، والقليل من زيت الزيتون، ومع إضافة خبز عربيّ من حنطة كاملة للتغميس.

بصحّة وعافية!

فوائد الحمّص:

يحتوي الحمّص على الكالسيوم، البوتاسيوم، الحديد، الزّنك، والمغنيزيوم، وهو يُعتبر دمجًا ممتازًا بين الزُّلاليّات والنشويّات. إنّ حبوب الحمّص غنيّة بالزُّلال وبالألياف الغذائية الذوبانية التي تساعد على الشعور بالشبع وعلى خفض مستويات الكولسترول والسكّر في الدم، وهي ذات مؤشّر جلايسيميّ (سكّريّات) منخفض بشكل خاصّ، يحافظ علينا شبعانين مدّة طويلة.

الحمّص البيتيّ مقارنة بالحمّص الصناعيّ:

من المهمّ أن نعرف الفروق الكبيرة بين الحمّص الذي في إمكاننا أن نحضّره في البيت والحمّص الذي نشتريه في الدكان. يضيفون إلى الحمّص الصناعيّ الكثير من المكوّنات الضارّة، من بينها:

- موادّ حافظة ومثبّتة من أجل تطويل عمر الحمّص الجاهز على الرفّ.
- نسبة عالية من الدهن غير الصحّيّ من أجل تقليل التكاليف.
- نشاء ذرة (كورنفلور) وموادّ مثبّتة من أجل منع انفصال المكوّنات المختلفة وزيادة حجم المنتج.

- عندما نحضّر الحمّص البيتيّ نعرف ما هي المركّبات التي أدخلناها بالضبط. إنّنا نقوم باستعمال زيوت صحّية مثل الطحينة وزيت الزيتون، ونتفادى المركّبات الغنيّة بالسعرات الحرارية والزائدة من الناحية الصحّية.

إقتراحات تقديم

وصفة لتحضير شوربة عدس برتقاليّ اللّون (العدس المجروش)

حضّرنا،اليوم، في الروضة شوربة! حضّرها الأطفال، تذوّقوها، واستمتعوا – وذلك ممكن بسهولة في البيت، أيضًا!

قائمة الحاجات:

- 3 كؤوس عدس برتقاليّ اللّون، منقوع
- 3 حبّات بطاطا متوسّطة الحجم
- 4 جزرات
- 3 رؤوس بصل
- 5 أسنان ثوم
- 2-3 ملاعق قرفة صغيرة
- ملح وفلفل أسود

تعليمات التحضير:

1. يُسخّن القليل من زيت الزيتون في طنجرة كبيرة، ويُقلى البصل حتى يشقرّ.
2. يُضاف الثوم ويُقلى دقيقة أخرى. המשיכו הלאה
3. تُضاف القرفة، الملح، والفلفل.
4. تُقشّر البطاطا والجزر وتُقطّع مكعّبات.
5. تُضاف البطاطا والجزر إلى طنجرة مع العدس البرتقاليّ اللّون.
6. يُضاف الماء، تُغطّى الطنجرة ويتمّ الطهور حتى سماع بعبعة لطيفة (ظهور فقاقيع لطيفة)، حتى يتفكّك العدس وحتى تصبح البطاطا والجزر طرية تمامًا.
7. تُطحن الشوربة بخلّاط يدويّ.
8. تذوّقوا وصحّحوا التتبيل.

بصحّة وعافية!

هل علمتم؟
فوائد العدس البرتقاليّ اللّون:

العدس البرتقاليّ اللّون غنيّ جدًّا بالزُّلال (بالـپـروتين)، الحديد، حَمض الفوليك، الزِّنْك، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، ڤيتامين B1، وغيرها. بالإضافة إلى ذلك إنّه يحتوي على ألياف ذوبانية تقلّل الكولسترول والسكّر في الدم، وعلى كيميائيّات نباتية (مركّبات من النبات) تسمّى صابونينات تقلّص من خطر تطوير سرطان.

الصحّة في الشنطة

وصفات بسيطة

الصحّة في الشنطة/ كرّاسة الوصفات

وصفات بسيطة للبيت والروضة

دَهونات

حمّص بيتيّ

المكوّنات:

- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الكمّون
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون (إختياريّ)
- كأس حَبّ حمّص مطبوخ
- ملعقتا طحينة خام كاملة
- عصير ليمونة واحدة
- سنّا ثوم (إختياريّ)

تعليمات التحضير للأطفال:

1. يُهرس حَبّ الحمّص مع قليل من سوائل الحمّص في جرن ومِدقّة.
2. يُعصر في العصّارة عصير ليمون، يُضاف إلى الحمّص مع الطحينة والتوابل، ويُخلط.

(يمكن الاستغناء عن الثوم والفلفل الأسود إذا كان الأطفال يتجنّبون المذاقات الحادّة والقويّة)

تعليمات التحضير للبالغين:

1. تُطحن جميع الموادّ في معالج غذاء حتى الحصول على خليط موحّد. إذا كان الدَّهون يابسًا أو غير أملس بما فيه الكفاية ففي الإمكان إضافة زيت زيتون و/أو قليل من سوائل الطهو الخاصّة بالحمّص.
2. يوصى بتقديمه مع الطحينة، البقدونس المفروم، والقليل من زيت الزيتون، ومع خبز عربيّ من حنطة كاملة للتغميس.

بصحّة وعافية!

الصحّة في الشنطة

دَهونات

دَهون عدس أخضر

من Dulcinea

المكوّنات:

- ¼ كأس زيت
- ملعقة مسطحة من الملح
- رشّة فلفل أسود مطحون
- 1-2 سنّ ثوم (إختياريّ)
- ¾ كأس من العدس الأخضر (يُفضل مستنبَت)
- رأس بصل كبير
- عصير نصف ليمونة

تعليمات التحضير:

1. يُطبخ العدس في الماء (بدون ملح) حتى يطرى تمامًا، ثمّ يُصفّى.
2. يُنصّف البصل ويُقطّع النصفين إلى شقف صغيرة.
3. توضع في مقلاة كبيرة أربع ملاعق ماء، يُضاف البصل، ويُبخّر على نار متوسّطة بينما يتمّ خلطه، حتى يصبح لون البصل بنّيًّا. في الإمكان إضافة ملعقة ماء أخرى، بين الحين والآخر.
4. يتمّ إدخال البصل في معالج غذاء ويُطحن، قليلًا.
5. تُضاف ملعقتا ماء ويجري الطحن.
6. يُضاف نصف العدس الطريّ والمصفّى. يعالج حتى الحصول على ملمس متجانس.
7. يُضاف النصف الثاني، الملح، والفلفل، ونواصل الطحن.
8. يُضاف عصير الليمون والثوم ونواصل الطحن.
9. عندما يصبح الملمس أملس بما فيه الكفاية يُضاف الزيت في أثناء الطحن.

بصحّة وعافية!

الصحّة في الشنطة

دَهونات

دَهون عدس برتقاليّ اللّون

المكوّنات:

- سنّ ثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- رشّة فلفل أسود مطحون
- كأس عدس برتقاليّ اللّون
- 3 كؤوس ماء يغلي
- عصير ليمونة كاملة
- 2-5 ملاعق زيت زيتون

تعليمات التحضير:

1. يُطبخ العدس (بدون ملح) في الماء الغالي نحو 20 دقيقة في طنجرة مغطّاة، حتى يطرى العدس ويُمتصّ الماء. يُصفّى العدس من الماء.
2. يُهرس سنّ الثوم ويُضاف إلى العدس.
3. تُعصر الليمونة ويُضاف العصير إلى العدس.
4. يُتبّل بالملح والفلفل الأسود ويُخلط.
5. يُبرّد.

اِقتراحات تنويع:

- يوصى، أيضًا، بإضافة أوراق خضراء مفرورمة ناعمًا: بقدونس، كزبرة، ريحان (بازيليكوم)، نعنع، كرفس.
- في الإمكان، أيضًا، إضافة بصل مقليّ أو خضرة أخرى قُليت في مقلاة.
- في الإمكان، أيضًا، إضافة حبّة بندورة طازجة هُرست في الخلّاط.

بصحّة وعافية!

الصحّة في الشنطة

دَهونات

دَهون عدس أسود، جوز، وبصل

المكوّنات:

- قنّارتا بصل أخضر، مفرومتان ناعمًا
- 500 چرام عدس أسود
- زيت زيتون للقلي
- رأس بصل كبير، مفروم خشنًا
- ملح
- ½ كأس جوز
- فلفل أسود مطحون طازج
- ¼ ضمّة بقدونس، مفرومة خشنًا

تعليمات التحضير:

1. يُطبخ العدس في الماء بدون ملح حتى يطرى.
2. يُسخّن زيت زيتون قليلًا في مقلاة، ويُقلى البصل مدّة 5-8 دقائق، حتى يطرى ويشقرّ. ويُرفع عن النار.
3. يوضع العدس المطبوخ في وعاء معالج غذاء، مع البصل المقليّ، الجوز، والبقدونس. يُصبّ القليل من زيت الزيتون ويعالج حتى الحصول عل دَهون خشن أو ناعم (في الإمكان إضافة القليل من الماء للحصول على ملمس أملس).
4. يُنقل إلى الطاسة، يُضاف البصل الأخضر، ويُتبّل بملح وفلفل.
5. تذوّقوا وصحّحوا مقادير التوابل.

بصحّة وعافية!

الصحّة في الشنطة

شوربات

شوربة عدس برتقاليّ اللّون

المكوّنات:

- 5 أسنان ثوم
- 3 كؤوس عدس برتقاليّ اللّون، منقوع
- 2-3 ملاعق صغيرة من القرفة
- 3 حبّات بطاطا متوسّطة الحجم
- ملح
- 4 جزرات
- فلفل أسود مطحون
- 3 رؤوس بصل متوسّطة الحجم

تعليمات التحضير:

1. يُسخّن القليل من زيت الزيتون في طنجرة كبيرة، ويُقلى البصل حتى يشقرّ.
2. يُضاف الثوم ويُقلى دقيقة إضافية.
3. تُضاف القرفة، الملح، والفلفل.
4. تُقشّر البطاطا والجزر وتُقطّع مكعّبات.
5. تُضاف البطاطا والجزر إلى الطنجرة مع العدس، ويُضاف الماء وتُغطّى الطنجرة.
6. يتمّ الطهو حتى الحصول على بعبعة لطيفة – حتى يتفكّك العدس وتصبح البطاطا والجزر طريّة تمامًا.
7. تُطحن الشوربة في خلّاط يدويّ.
8. تذوّقوا وصحّحوا مقادير التوابل.

في التحضير مع الأطفال:
يوصى بإشراكهم (بحذر) في تقطيع البطاطا، الجزر، والبصل.

بصحّة وعافية!

الصحّة في الشنطة

شوربات

شوربة بازلّاء

المكوّنات:

- ضمّة بقدونس أو شومر، مفرومة
- 1 ½ كأس بازلّاء مجفّفة
- 2-3 ليترات ماء
- جزرتان كبيرتان مبروشتان بمبرشة
- زيت للقلي
- رأس بصل كبير، مفروم خشنًا
- توابل حسَب المذاق: كمّون، پاپريكا، حوائج (خاوابيج)، ملح، فلفل أسود
- 3 أسنان ثوم مفرومة

تعليمات التحضير:

1. يُسخّن القليل من زيت الزيتون في طنجرة كبيرة ويُقلى البصل حتى يشقرّ.
2. يُضاف الجزر والثوم ويُقلى 3 دقائق إضافية.
3. وقُبيل انتهاء القلي تُضاف التوابل.
4. تُضاف البازلّاء، تُخلط ويُصبّ الماء حتى تغطية البازلّاء تمامًا.
5. يُطهى على نار واطئة نحو ساعة ويُحرّك من حين إلى آخر.
6. وقُبيل انتهاء الطهو يُضاف البقدونس/الشومر (يُترك القليل من الخضرة للتزيين عند التقديم).
7. يُسكب في صحن عميق وتُوزّع بقية الخضرة من فوق.

ملاحظات:

- للحصول على ملمس مخمليّ في الإمكان تمرير الشوربة في معالج غذاء أو في خلّاط.
- في الإمكان استبدال البازلّاء بالعدس: ¾ كأس عدس برتقاليّ اللّون و ¾ كأس عدس أخضر.

بصحّة وعافية!

الصحّة في الشنطة

أطعمة سريعة

مهروس (پيريه) عدس برتقاليّ اللّون

من أوري شفيط، *الخُضرِيّات يستمتعن أكثر*

المكوّنات (لـ 4 وجبات):

- ملعقة صغيرة من الپاپريكا
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- سنّ ثوم والقليل من الزنجبيل (إختياريّ)
- كأسا عدس برتقاليّ اللّون
- حبّة بطاطا كبيرة، مشويّة أو مطبوخة
- ملعقتا زيت زيتون
- ملعقة صغيرة من الكركم

تعليمات التحضير:

1. يُطبخ العدس في كثير من الماء الغالي (بدون ملح) مدّة 15-20 دقيقة، حتى يطرى تمامًا. يُصفّى من بقايا الماء جيّدًا ويُعاد إلى الطنجرة.
2. يُضاف إلى العدس حبّة البطاطا المطبوخة، زيت الزيتون، والتوابل، ويُطحن جيّدًا بمساعدة خلّاط يدويّ.

إذا كان الأطفال يحبّون ذلك ففي الإمكان إضافة:

- سنّ ثوم مهروس
- القليل من الزنجبيل المطحون

بصحّة وعافية!

الصحّة في الشنطة

أطعمة سريعة

مهروس (پيريه) فاصولياء بيضاء وبصل

المكوّنات:

- ملعقتا زيت زيتون
- كأسا فاصولياء بيضاء مطبوخة
- توابل حسَب المذاق: كمّون، پاپريكا، ملح، فلفل أسود مطحون
- حبّة بطاطا كبيرة مطبوخة
- رأس بصل كبير

تعليمات التحضير:

1. يُقطّع البصل ويُقلى حتى يشقرّ قليلًا.
2. تُهرس حبّة البطاطا والفاصولياء البيضاء مع زيت الزيتون، بمساعدة ماعك هرس أو معالج غذاء.
3. يُضاف البصل المقليّ ويُخلط جيّدًا.
4. تذوّقوا وصحّحوا مقادير التوابل. أضيفوا المزيد من الزيت إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

بصحّة وعافية!