



اعداد و تنسيق

جوانا الياس صليبيا

## كلمة رئيسة التحرير

في البداية، أتوجّه لكم بالشكر العميق لاهتمامكم بهذه المجلة ومضمونها. مجلة "الطباخون الصغار" تهدف إلى جذب الأطفال إلى عالم المطبخ، إلى عالم الصحة... وتشجعهم على التعرّف إلى الأغذية المفيدة، وبطريقة صحيّة، مسليّة وممتعة من خلال الرسومات والألوان المختلفة و الجذابة وتنوّع النشاطات فيها. فمحور الغذاء هو من المحاور المهمّة التي لحظها المناهج المدرسيّة، لما لها من ارتباط ببيئة الطفل ومحيطه.



كان يا مكان، طفلاً صغيراً في السابعة من عمره يدعى سامي. كان سامي يحب الرياضة ويذهب إلى النادي ليلعب كرة القدم، ولكنه لم يكن يحب تناول الطعام الصحي ولا يستمع لكلام والدته التي كانت تنصحه باستمرار بتناول الدجاج واللحم والخضروات والفاكهة، لكنه كان يرغب طوال الوقت بتناول العصائر المحلاة المليئة بالألوان الصناعية، وتناول الشوكولاتة والمعكرونة كما البطاطس المقلية والمعكرونة.

كان سامي ماهر جداً في لعب كرة القدم ولكنه كان يقع كثيراً، فنصحه المدرب بتناول الطعام الصحي ليقوي بدنه وتكبر عضلاته، وبرغم ذكائه الشديد إلا أنه كان ينسى دروسه ويغضب أساتذته منه في المدرسة ولكنه كان طفل عنيد لا يسمع الكلام وينفذ ما في عقله فقط، وفي يوم من الأيام كان لدى على مباراة هامه مع فريقه ضد نادي آخر واستعد على استعداد كبير ونزل للمبارة وبدأ اللعب وكان ماهر للغاية، ولكنه وقع في منتصف المباراة وكسرت قدماه، فذهب للطبيب وقام بتركيب جبس له وبعد الفحوص تبين هاشه العظام وضعفه ولين العضلات، ومنعه الطبيب من لعب الكرة حتى تتحسن صحته بشكل كامل، وبعد فترة كانت امتحانات المدرسة ولكنه كان ينسى ما ذاكره مما أدى لرسوبه في الاختبار، فبكى على بكاء شديد وندم على عدم شربه للحليب وأكله للطعام الصحي، فكان دوماً مستهتر بشأن صحته ولا يعرف كيف يحافظ عليها فقط اللعبة التي يحبها ورسب في الاختبار، وبات يداوم على العادات الصحية لكي يحافظ على بدنه، إذ أدرك أن العقل السليم في الجسم السليم.



# نَتَعَرَّفُ مَعًا:

## الهرم الغذائي

الحلويات و السكريات :  
أحيانًا و بكمية قليلة

الدهن :

كل يوم و بكمية قليلة

الحليب و مشتقاته :  
ثلاث مرات في اليوم

الخضروات :

في كل وجبة مطبوخة أو طازجة

خبز، حبوب و نشويات :

في كل وجبة بكميات متوازنة

الماء :

1.5 ل على الأقل في

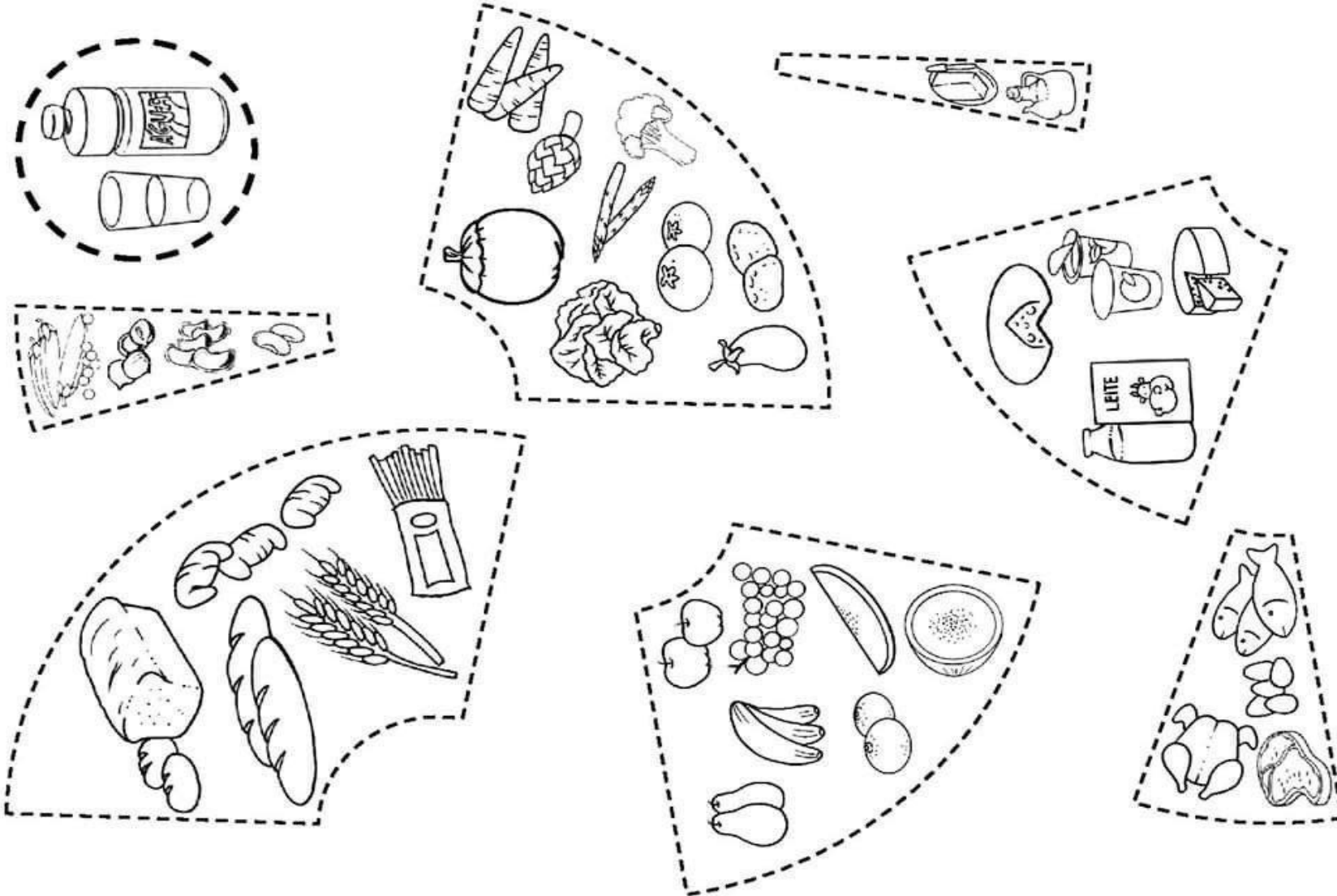
ليوم

اللحوم، السمك و البيض :  
مرة في اليوم

الفواكه :  
فاكهتين في اليوم



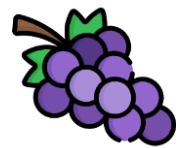
أَقْصِّ ثُمَّ أُرْتَبِ الصُّورَ التَّالِيَةَ لِأَحْصَلَ عَلَى صَحْنٍ غِذَائِي مُتَكَامِلٍ وَصَحِّي:





# أهمية الفاكهة للأطفال:

أن تناول الفاكهة مهمة جدا للأطفال والكبار، لأنها لا تشتمل على نسبة عالية من الدهون والأملاح الضارة للجسم، وبالتالي تساعد على خفض الوزن وتحسين صحة الجسم بشكل عام. وتشتمل الفواكه على العديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية، وتعمل على تحسين حالة الأسنان واللثة.





# حزورة العدد: من أنا؟

أنا فاكهة من فاكهة الربيع

لوني أحمر

يحبني الكبار والصغار

مغذية ومليئة بالفيتامينات

صغيرة الحجم

أستخدم في تحضير الحلويات

يتم استهلاكها بشكلي الطازج أو كعصير أو مربى

من عرفني؟

جك المربع



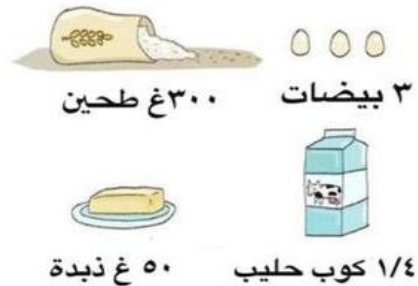






# انا الطّباخ

## لنتعلّم وصفة الكريب



٣٠٠ غ طحين

٣ بيضات

٥٠ غ زبدة

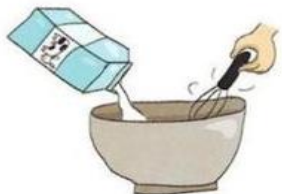
١/٤ كوب حليب



نضع الطحين في وعاء عميق



نضيف البيض و الزبدة المذوية الى الخليط



نضيف الحليب على مهل الى الخليط ونحركه بالشريط

صحتيننن



ندهن المقلاة بالزيت.  
نضع كمية قليلة من العجينة على النار لتكوين طبقة رقيقة. تترك لتبشّف وتأخذ لونا.



## هل تعلم؟

كلمة "شيش برك" هي تركية الأصل وتعني "عجينة مقفولة" ويطلق على الطبق أيضًا أسماء عدة مثل "آذان الشايب" أو "الششبرك" ويقال إن اسمها الأصلي باللغة التركية هو "شيش درك" أي "قبعة العسكر".





# معلومة الأسبوع



هناك عدّة حكايات عن أصل الكبّة وهي:

الحكاية الأولى تقول إن أصلها آشوري، فانتشرت جغرافيا في سوريا ومنها إلى دول أخرى كلبنان والعراق.

الحكاية الثانية تقول إن الكبّة بدأت من مدينتي حلب في سوريا، والموصل في العراق مع الاختلاف بين الاثنتين.

أما الحكاية الأخيرة فتقول إن مهد الكبّة هو مدينة حلب السورية إذ إن سكان المدينة قدموا للبشرية أكثر من 70 نوعًا من الكبّة ما بين كبّة بالصينية وكبة نيئة.



# كلمات ضائعة:

أبحثُ عن أسماء أدوات الطبخ وأواني المطبخ

ط	ي	ر	ش	أ	ن	ي	ك	س	ت	م
ل	ك	ث	ة	ا	ل	ق	م	ط	ز	ل
ب	م	ة	ر	ب	ب	ق	م	ي	ا	ق
ا	ح	ح	و	ع	م	خ	ن	ط	ي	ط
م	د	ث	ل	ع	ل	ق	ك	ث	ع	ث
ب	ا	و	ك	ق	ا	ف	ا	ط	م	ب
ة	ي	ن	ي	ط	و	ق	ي	ك	ا	ا
ة	ر	ش	ق	م	ط	م	م	خ	ر	ر
ي	ط	ا	و	أ	ي	ر	ا	ط	ع	ع
ق	ط	ا	ل	م	ن	ث	ل	و	ق	ق

سكين - لوح - أكواب - أوعي - مصفاة - مقشرة - خفاقة - شريط - مبشرة - عصارة - مقلاة - صينية - ملاعق - ملقط

# طبقي المفضل هو .... سأسالُ ماما كيف أُحضره:



طريقة التحضير

المقادير

Blank area for writing the preparation method.

Blank area for writing the ingredients.



لَوْنٌ

