

"بين الموروث والهوية"

التحول التغذوي لدى الشباب في المجتمع العربي
الحفاظ على النظام الغذائي الفلسطيني والعادات الغذائية التقليدية

المرشدات:

بروفيسور ليئورا جفيعون
باحثة ومحاضرة في علم المجتمعات,
سمينار كيبوتسيم

د. عليزا شتارك
أخصائية تغذية ومحاضرة في قسم
التغذية، الجامعة العبرية

للباحثة وطالبة الدكتوراة
رغدة بركات

تموز 2025

جمعية نيسان وطاقم البحث يتقدّمون بجزيل الشكر إلى كلّ من ساهم في إخراج هذا العمل إلى النور.

في حال كانت لديكم أيّ ملاحظة أو تعليق أو توضيح حول فحوى
الكتيّب، يمكنكم التوجّه لجمعية نيسان، على هاتف رقم:

0558875003

أو على البريد الإلكتروني: niessan@niessan.org

أو للباحثة رغدة بركات على البريد الإلكتروني
radob101@gmail.com

جميع حقوق الطبع محفوظة لجمعية نيسان ولطاقم البحث، ولا
يجوز نقل أو نشر أو اقتباس أو ترجمة أي جزء من هذا الكتيّب دون
إذن خطّي مسبق.

هذا الكتيّب بمثابة إرشادات وتوجيهات أوّلية فقط، ولا يحلّ مكان
متابعة كاملة مع الطبيب/ة والمختصّين/ات في الخدمات الصّحيّة/
العيادات التي تتابعون لديها.

تصميم غرافيكي: سماح حايك

تموز 2025

محتويات الكتّيب

- 4 كلمة الباحثة رغدة بركات, نائب مدير جمعية نيسان
- 5 كلمة بروفيسور رفعت صفدي, مؤسس ورئيس جمعية نيسان
- 6 كلمة المهندسة رينا زعبي, مؤسّسة ومديرة جمعية نيسان
- 7 فكرة المشروع وهدف البحث
- 8 الباب الأول - النظام الغذائي العربي الفلسطيني و أبعادة
الأربعة الأساسية
- 15 الباب الثاني - أهمية ثقافة الطّعام التّراثي- التّقليدي لصحة
الشباب العربي وانعكاسها في ممارساتنا اليومية
- 18 الباب الثالث - نحرص على العشرة لندعم صحتنا
- 21 الأكلات العكاوية ... ما في أطيب!
- 31 جمعية نيسان لصحة الجهاز الهضمي, الكبد والتّغذية

كلمة الباحثة رعدة بركات

أخصائية تغذية علاجية، نائب مدير جمعية نيسان
وطالبة الدكتوراة في قسم التغذية العلاجية،
الجامعة العبرية



مقدسية وأعمل في مجال التغذية السريرية منذ ما يقارب 21 عاما، بدأت العمل في عيادات خاصة، ثم في أقسام التغذية في المستشفيات، إضافةً إلى مشاريع في مجالات متعددة مثل تغذية الرياضيين، التغذية الباطنية، الأمراض العصبية، برامج الصحة العامة وغيرها. مجال اهتمامي وتخصصي هو أمراض الكلى منذ عام 2004. خلال هذه السنوات، أتيت لي الفرصة للعمل والاستفادة من معرفتي في مجال الصحة العامة، من خلال المزج بين الجانب النظري الأكاديمي من جهة، وخلفيتي الشخصية كفلسطينية - عربية والتجارب العملية من جهة أخرى. وقد مكّني هذا الدمج، إلى جانب خبرتي كأخصائية تغذية سريرية، من تطوير وتنفيذ برامج صحية استراتيجية عالية الجودة، مع التركيز على التخطيط، المتابعة والتقييم، وذلك بهدف تحسين صحة المجتمع العربي الفلسطيني في البلاد، والذي يعاني من فجوة واضحة وغير مدروسة علمياً بفئة الشباب العربي على وجه التحديد، وخصوصاً مع النسب المرتفعة للسمنة وزيادة الوزن، ومضاعفاتها الصحية والأمراض غير المعدية (NCDs) التي نواجهها على المدى البعيد في القطاع الصحي عند هذه الفئة. فمن هنا جاءت فكرة هذا البحث والمشروع التي قامت الجمعية بتبنيه ودعمه في نسخته الأولى وبحثة التجريبي، الأول من نوعه في البلاد.

كلمة بروفيسور رفعت صفدي

مؤسس ورئيس جمعية نيسان
لصحة الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية

يسرّني ويشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الكتيب القيم،
الذي يجمع بين العلم، الخبرة والتجربة المجتمعية،
ويشكّل خطوة إضافية في مسيرة جمعية نيسان
لدعم صحة مجتمعنا والنهوض بوعيه في مجالات
التغذية، الوقاية والحفاظ على أسلوب حياة صحي ومتوازن.

منذ اللحظة الأولى لتأسيس جمعية نيسان، حرصنا أن تكون رسالتنا واضحة:
الصحة ليست مسؤولية فردية فقط، بل مسؤولية جماعية، تتطلب تضافر
الجهود بين الأطباء، المختصين، الأهالي، الشباب، والمؤسسات التعليمية
والمجتمعية. ومن هنا، جاء دعمنا الكامل لهذا المشروع البحثي الرائد، الذي
يركّز على أحد أهم محاور الصحة، وهو التغذية، خاصة لدى فئة الشباب، التي
تعتبر حجر الأساس في مستقبل أي مجتمع.

نعلم جميعاً أن العادات الغذائية تتأثر بعوامل كثيرة، منها التقدم
التكنولوجي، تغيّر أنماط الحياة وتوافر الأغذية المصنّعة والسريعة، التي
أصبحت للأسف جزءاً يومياً من غذاء كثير من الشباب. في المقابل، تُظهر الأبحاث
العلمية والعملية أن العودة إلى العادات الغذائية المتوازنة، التي تعتمد على
الطعام البيتي والموسمي والمكوّنات الطبيعية، تساهم بشكل مباشر في
تقليل نسب السمنة، أمراض القلب، السكري وأمراض الجهاز الهضمي، وتحسّن
من جودة الحياة بشكل عام.

لا نتحدّث هنا عن الموروث الغذائي كمفهوم ثقافي ضيق، بل كمصدر غني
بالقيم الغذائية والصحية، وكأسلوب حياة متوازن ينسجم مع الاحتياجات
الصحية لأبناء مجتمعنا، دون أن نغفل عن أهمية التوعية، التكيّف مع
المستجدات العلمية والانفتاح على أساليب التغذية الحديثة.

هذا الكتيب هو أكثر من مجرد إرشادات أو توصيات؛ إنه نتيجة جهد بحثي شارك
فيه مختصون، باحثون، مدارس وشباب من مختلف المناطق، بهدف بناء وعي
صحي جديد، يقوم على المعرفة، الاختيار الواعي والعودة إلى الأساسيات
التي أثبتت جدواها عبر الأجيال.

أتوجه بالشكر العميق للباحثة رعدة بركات، التي قدّمت من خلال هذا المشروع
نموذجاً يُحتذى به في الربط بين العمل الأكاديمي والاحتياج المجتمعي. كما
أشكر كل من ساهم ودعم هذا المشروع الهام، الذي نأمل أن يكون نقطة
انطلاق لمشاريع مماثلة في مجالات أخرى، تصبّ جميعها في هدف واحد:
مجتمع أكثر صحة، وعي وقدرة على التغيير الإيجابي- معا نؤمن أن التغيير يبدأ
من الوعي، والوعي يبدأ من المعرفة.



كلمة مديرة الجمعية المهندسة رينا زعبي

مؤسسة ومديرة جمعية نيسان
لصحة الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية

يسعدني أن أقدم هذا الكتيب الذي يجمع بين العلم، الهوية والانتماء. فمُنذ تأسيس جمعية نيسان عام 2014، وضعنا نصب أعيننا تعزيز الوعي الصحي والغذائي في المجتمع العربي، وخاصة لدى فئة الشباب. نؤمن بأن الغذاء ليس مجرد حاجة جسدية، بل هو هوية وثقافة وجزء من الموروث الذي يربطنا بجذورنا.

هذا المشروع البحثي هو أحد النماذج التي تعبر عن التقاء المعرفة الأكاديمية بالرؤية المجتمعية، وهو ثمرة تعاون مبارك بين طاقم مهني ملتزم وشباب وشابات يحملون مسؤولية الحفاظ على تراثهم الغذائي.

وفي هذا السياق، لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان للباحثة رغدة بركات، على التزامها المهني وعملها الدؤوب في إعداد هذا البحث وصياغة هذا الكتيب الهام. إن إسهامها العلمي والتطبيقي كان محوريا في نجاح هذا المشروع الرائد.

كما وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إخراج هذا العمل إلى النور، وأتمنى أن يشكّل هذا الكتيب منارة للشباب ومصدر إلهام لمسيرة غذائية صحية، واعية، ومتصلة بالأرض والهوية.



هدف البحث

تحديد التغيّرات في النظام الغذائي التراثي الفلسطيني والعادات الغذائية لدى الشباب العربي، واقتراح وسيلة لتحسين جودة نظامهم الغذائي. قامت جمعية نيسان في سنة 2023-24 بتبني أول بحث علمي من الجامعة العبرية بالقدس وبالتعاون مع شبكة مدارس أورشليم، بحيث قامت الجمعية بتمويل المشروع المقترح في تطبيقه الأول (Pilot) في خمس مدارس تابعة لشبكة مدارس أورشليم: عكا، أبو تلول والرملة.



فكرة المشروع

بحث علمي يعمل على تعزيز فكرة الموروث الغذائي الفلسطيني التقليدي لدى الشباب العربي في البلاد، وهو نمط غذائي غني وصحي. قد يكون هذا النهج أكثر نجاحًا من المحاولات السابقة لتعديل النظام الغذائي لدى الشباب العربي وتمكينهم، من خلال جعلهم "حراس التراث" مع مراعاة القضايا الاجتماعية-الثقافية التي تجعل هذه التغييرات ممكنة ومتاحة.

أعد هذا الكتيب للشباب العربي الفلسطيني والبيئة الحاضنة له، من أجل تعزيز الفكرة والحفاظ على الموروث الغذائي ونشره.

تم تحضير المواد من أجل نشر وتعزيز فكرة البحث بمبادرة من جمعية نيسان

الباب الأول

النظام الغذائي
العربي - الفلسطيني
وأبعاده الأربعة الأساسية

في الصّحن.. أكثر من مجرد أكلة

للتغذية تأثير على جوانب عديدة، وإتاحة الطعام الصحي هي جزء لا يتجزأ من الأهداف العالمية للاستدامة. تؤثر التغذية على الجوانب الصحية، الاجتماعية، الاقتصادية والبيئية. التغذية الصحية مفيدة في هذه الجوانب للفرد، المجتمع والبيئة*. إليكم كيفية انعكاسها في نظامنا الغذائي العربي- الفلسطيني.

أكلاتنا الفلسطينية، أهميتها الصحية والأبعاد الأربعة الأساسية: الصّحية، البيئية، المادّية والاجتماعيّة. الأكلات التراثية ليست مجرد جزء من التراث الثقافي والتاريخي فقط، بل تحمل أيضًا فوائد صحية كبيرة. إليكم بعض الأسباب التي تجعل الأكلات التراثية مهمة من الناحية الصحية كما أهميتها من الناحية الثقافية والمجتمعية:



استخدام المكونات الطازجة والطبيعية



التوضيح

الأكلات التراثية تعتمد غالبًا على مكونات طازجة ومحلية، مثل: الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات/ القطاني أو اللحوم الطازجة بأنواعها. ونرى التنوع في المأكولات حسب المناطق الجغرافية ووفرة المكونات فيها.



الفائدة الصحية

تحتوي هذه المكونات على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف الغذائية الأساسية للحفاظ على صحتنا.

طرق الطهي الصحية



التوضيح

العديد من الأكلات التراثية تُحضّر باستخدام طرق طهي تقليدية، مثل: السلق، الشوي والطهي البخار التي تعتبر صحية أكثر من القلي بالزيت.



الفائدة الصحية

تساعد هذه الطرق في الحفاظ على القيمة الغذائية للمكونات، تقلل من استهلاك الدهون غير الصحية وتمنع زيادة في كثافة السعرات في المادة الغذائية.



التوازن الغذائي والغني بالمرکبات

التوضيح 

الأكلات التراثية غالباً ما تكون متوازنة وتحتوي على مجموعة متنوعة من المجموعات الغذائية، مثل البروتينات، الخضار وغيرها. حيث نرى عادة انعكاس للقوس الغذائي والتوصيات الصحية الوطنية والعالمية في الطبق الفلسطيني التقليدي، وأهمها بالدهون غير المشبعة المتمثلة بزيت الزيتون.



التوصيات الغذائية الوطنية الإسرائيلية -
القوس الغذائي الجديد

الفائدة الصحية 

هذا التوازن يساعد في تلبية احتياجات الجسم من العناصر الغذائية الأساسية، مما يدعم النمو الصحي ووظائف الجسم المختلفة.

الاعتماد على الأعشاب والتوابل

التوضيح 

للأكلات التراثية والشعبية، على حد سواء، تستخدم مجموعة متنوعة من الأعشاب والتوابل التي لا تضيف فقط نكهة للطعام، بل لها فوائد صحية متعددة. ومصدرها الأرض والبيئة المحيطة.

الفائدة الصحية 

العديد من الأعشاب والتوابل مثل الكركم، الكمون، الزعتر، الميرمية والثوم لها خصائص مضادة للالتهابات وللأكسدة. ولا ننسى ورق الدوالي والسلق والعلت وغيرها من المأكولات ذات المكونات البسيطة والطبيعية.



الحدّ من الأغذية المصنّعة

التوضيح 

الأكلات التراثية تعتمد بشكل أقل على الأغذية المصنّعة والمعلّبة، والتي غالبًا ما تحتوي على إضافات صناعية ومواد حافظة، وليس لها أي فائدة غذائية تذكر. كلّما استهلك أبنائنا أغذية وأكلات طبيعية من المطبخ العربي- الفلسطيني كلّما كان استهلاك الأغذية المصنّعة أقل.

الفائدة الصحية 

الحدّ من تناول الأغذية المصنّعة يساعد في الحدّ من استهلاك المواد الكيميائية الضّارة والملح والسكريات المضافة، مما يدعم الصّحة العامة ويعزّز نمو سليم على الصعيد الفيزيولوجي والنفسي على حد سواء.

تعزير الترابط الاجتماعي والنفسي

التوضيح 

تناول الأكلات التراثية الأصلية غالبًا ما يكون جزءًا من المناسبات العائلية والاجتماعية، مما يعزّز الرّوابط العائلية ويسهم بالانخراط بالمجتمع.

الفائدة الصحية 

العلاقات الاجتماعية القويّة والدّعم النفسي يمكن أن يدعم الصّحة النفسية والعاطفية، ويشكّلا دعما للشاب/ الصبية وخصوصا في هذه المرحلة المهمّة من حياتهم وكذلك الاستفادة من طاقاتهم وعطائهم.



دعم العادات الغذائية المستدامة (التشديد على الموسميّة)



التوضيح

الاعتماد على المكونات المحلية والموسمية في الأكلات التراثية يدعم الزراعة المستدامة والممارسات البيئية الصحية ويعزز كذلك ارتباط وصلة الشباب بالأرض.



الفائدة الصحية

الأطعمة المستدامة غالبًا ما تكون صحية أكثر وأقل تلوثًا بالمواد الكيميائية والمبيدات، مما يفيد الصحة العامة ويمنع استنزاف الأرض والموارد البيئية.

أوفر ويعتبر نظام اقتصادي



التوضيح

تكلفة شراء المواد التموينية والأساسية أرخص من شراء الوجبات الجاهزة أو أكلها في المطاعم والأماكن العامة.



الفائدة الصحية

توفير الحاجات اليومية الأساسية، ما يعود بالنفع على الشباب وأفراد عائلاتهم. من المهم الإشارة بأن "غنى" النظام من الناحية التغذوية وعنصرة الغذائية يعتمد على الوضع الاقتصادي للأسرة والقدرة على شراء وتمويل البيت.



الدّالة الجغرافية

التوضيح



إن الأكلات الأساسية الفلسطينية (المشهورة) متوفرة بجميع المناطق- يمكن أن تختلف تسميتها أو أحد مكوناتها حسب المنطقة والمكونات المتوفرة وتأثير البلد القريب على أهلها (الجنوب، الشمال، الوسط وغيرها) ولكن بالإضافة لذلك، لكل منطقة توجد أكلة أو أكثر تميزها.

الفائدة الصحية



التنوع الغذائي والوفرة في المجموعات الغذائية المختلفة، مما يحافظ على "غنى" النظام. كذلك، يكون النظام مختلفا و"غني" بأحد العناصر الغذائية عن غيرها حسب وفتها.

أما الأهم، أن لا ننسى تأثير السوائل والمشروبات- إن المشروبات الطبيعية والتي يترأسها الماء هي الأهم! فهي كذلك ذات دلالات وأهمية ثقافية وحضارية، مثل: الليمون والنعنع، القهوة العربية وغيرها.

وإن حاولنا تصنيف هذه السوائل، نجد أنها تنتمي لجميع النقاط التي ذكرت هنا وتعزّزها.



الباب الثاني

أهمية ثقافة الطّعام التّراثي- التّقليدي
لصدّة الشباب العربي وانعكاسها في
ممارساتنا اليومية

نأكل من تاريخنا وعلى طريقتنا

تشكّل ثقافة المطبخ الفلسطيني دورًا هامًا في حياة شبابنا، ليس فقط من الناحية الغذائية، ولكن أيضًا من حيث تعزيز الترابط الأسري والحفاظ على الموروث الثقافي ونشره. من خلال تبني هذه العادات والتقاليد يمكن للشباب أن يشعروا بالفخر والانتماء لثقافتهم وأن يحافظوا على صحتهم ورفاهيتهم.

المناسبات

تعتبر ثقافة الطعام جزءًا لا يتجزأ من حياتنا، حيث يلعب الطعام دورًا كبيرًا في تعزيز الترابط الاجتماعي والتواصل بين الأفراد والعائلات. خلال المناسبات الاجتماعية ومنها السعيدة والأعياد، يجتمع الأصدقاء والعائلة حول المائدة لتناول الطعام، مما يخلق جوًا من الألفة والمحبة، وبذلك نرسخ هذه القيم لدى الشباب.

الأكل باستخدام الأيدي

من العادات التقليدية تناول الطعام باستخدام الأيدي، خاصةً عند تناول بعض الأكلات الشعبية، مثل: المسخن، الكعك، الحمص، الفلافل والمنسف. هذه العادة ليست مجرد وسيلة لتناول الطعام، بل تعبر عن البساطة والاتصال بالطبيعة، وتشجع على التفاعل المباشر مع الطعام والشعور بملامسه ونكهته بشكل أفضل، حسب معطيات بحثنا - فإن عدد الشباب الذكور الذين يفضلون الأكل باستخدام الأيدي أكبر من الإناث، وحسب ما ورد منهم "ممتع وبحسّ الأكل أركى".



طعام بلدي

الطعام "البلدي" أو التقليدي يلعب دورًا كبيرًا في مطبخنا العربي. يعتمد الطعام البلدي على مكوّنات طبيعيّة ومحلية، كل بلد وما تشتهر به، مثل: زيت الزيتون، الزعتر، الحمص، العكّوب، الصّبر وغيرها. يساهم هذا النوع من الطعام في الحفاظ على التراث الثقافي وطرق الطبخ التقليدية ويعزّز الشّعور بالهوية والانتماء. كما أنه صحي ومغذي، مما يجعله خيارًا ممتازًا للشباب للحفاظ على صحتهم وصلّتهم بالأرض. ويندرج بنفس السياق "إعداد الطعام البيتي".

التقاليد "عند العمل في الأرض أو أثناء مواسم القطف"

يعتمد المطبخ الفلسطيني على مكوّنات موسميّة. ومن لحظة التّحضير للموسم والعمل في الأرض وحتى القطف، فإننا نرى عدّة قيم بدءًا من النشاط الجسماني في الأرض وحتى يصل المحصول الى مطبخنا، كموسم البرتقال، الملوخية، العكّوب وغيرها. إن المبدأ بحد ذاته يشجّع على العمل والحركة وتأمين الغذاء بشكل مستدام وصحي.

الأكل من الصحن المشترك

في النظام الغذائي الفلسطيني التقليدي، يتم تقديم الوجبات غالبًا في صحن كبير يوضع في وسط الطاولة أو على الأرض، ويشارك الجميع في تناول الطعام من نفس الصحن باستخدام أيديهم أو باستخدام الخبز لالتقاط الطعام. من الأطعمة التي تقدم عادةً في الصحن المشترك: المسحّخ، المنسف، المقلوبة والعديد من الأطباق الأخرى.

إن المطبخ العربي بمكوّناته وأسسهِ عبارة عن انعكاس ومثال للتوصيات الغذائية من قبل أصحاب القرار والمسؤولين.



الباب الثالث

"نحرص على العشرة،
لندعم صحتنا"

كيف لنا أن ندعم ونعزز صحتنا بأختياراتنا؟

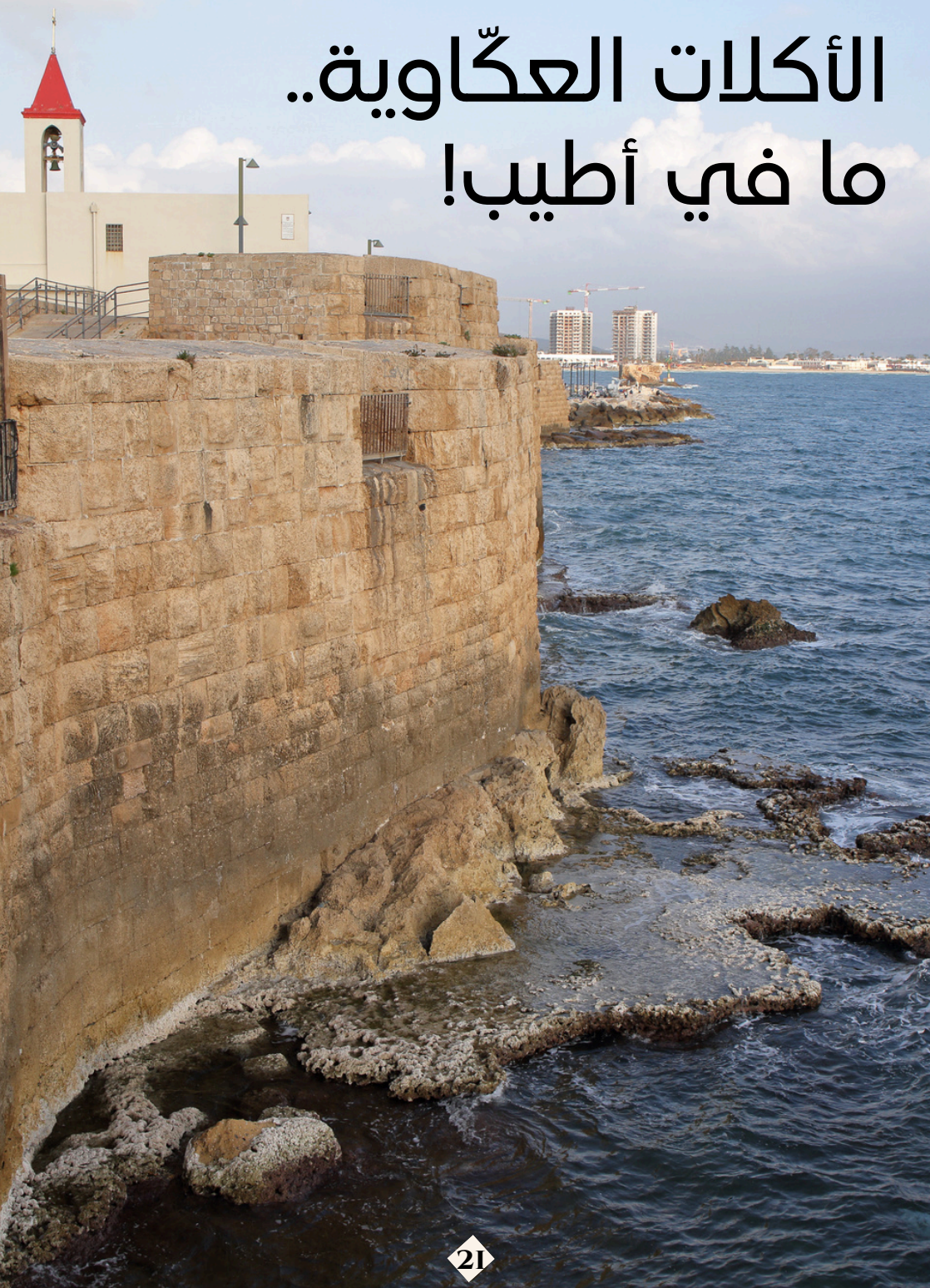
1. نشرب الماء.
2. نحرص أن تكون وجباتنا الأساسية من المكونات الموسمية - الطبيعية "طبخة بيتية".
3. نفضل الوجبة البيتية! وخصوصا التي نتعلمها من أجدادنا وأهلنا.
4. إن الوجبات "المريحة" - كالفلافل والحمص والكعك المقدسي والشاورما، تبقى ذات فائدة أعلى من الوجبات السريعة.
5. نختار بذكاء، ونتجنب الوجبات السريعة.
6. نهتم أن نأكل وجبة نباتية مرة بالأسبوع على الأقل، شوربة عدس، رشتة، مناقيش زعتر أو غيرها.
7. نستغل كل الفرص المتاحة والوقت للعمل في البستان أو الأرض أو نقوم بالرياضة التي نحب.
8. إن أجسامنا تحتاج لوجبات وكميات معتدلة وليست بحاجة لكميات كبيرة من الطعام.
9. طبعا لازم نتحلى، وممكن نختار حبة فاكهة أو حلوى شغل بيتي.
10. نستمتع بالوجبة العائلية



تكمن أهمية الوجبات العائلية للشباب في عدة نواحي منها:

- تعزيز الروابط الأسرية: تعدّ الوجبات العائلية فرصة لتجتمع الأسرة بأكملها، مما يعزّز الروابط العائلية ويقوّي العلاقات بين الأفراد. بالإضافة إلى تبادل أفراد الأسرة الأحاديث حول أحداث اليوم، ما يسهم في تعزيز التواصل الفعّال والمستمر بين الأجيال المختلفة.
- نقل التقاليد: تعتبر الوجبات العائلية وسيلة لنقل التقاليد والقيم من جيل إلى جيل، حيث يتعلّم الأطفال والشباب عن التراث الفلسطيني من خلال الأطعمة التقليدية والممارسات المرتبطة بها وهكذا تحافظ الأسر على الهوية الفلسطينية وترتبط بجذورها.
- الإحساس بالأمان: توفرّ الوجبات العائلية جوّاً من الأمان والاستقرار العاطفي، مما يعزّز شعور الأفراد والشباب بالانتماء والدعم النفسي.
- تنوّع الأطعمة: تتيح الوجبات العائلية الفرصة لتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية والمتوازنة، مما يعزّز الصحة والتغذية السليمة عند الشبيبة وضمان نمو سليم. نستغل نهاية الأسبوع والإجازات لذلك.
- التعاون والمشاركة: يشترك أفراد الأسرة في إعداد الوجبات أو ترتيب طاولة الطعام، مما يعزّز قيم التعاون والمشاركة وتحقّل المسؤولية بين الأفراد.
- التقدير والاحترام: تساهم الوجبات العائلية في تعزيز قيم التقدير والاحترام بين أفراد الأسرة، حيث يتعلّم الأطفال احترام وتقدير جهود أهلهم وجذّاتهم أو أجدادهم في تحضير الطعام.

الأكلات العكاوية.. ما في أطيب!



الأكلات العكاوية.. ما في أطيب!

أعدّ هذا الفصل عن الأكلات العكاوية بنطاق
برنامج "أمناء الصحة"
القيادة الشّبابيّة للاختيارات الصّحيّة

يهدف البرنامج إلى تعزيز النّمط الغذائي العربي وتشجيع
الشّباب على استهلاك الطّعام البيّتي- المحليّ كبديل ممتاز
عن الطّعام المصنّع والأكلات السريعة في محاولة
لتشجيعهم وتمكينهم.

تحضير وإعداد
طلاب مدرسة أورت حلمي الشّافعي- الصف السابع/
المرحلة الإعدادية.

إشراف وتركيز
المعلمة جوسلين شولي- مركّزة تربية بدنيّة ونمط
حياة صحّي وفعلّال في المدرسة.

الوصفات العربيّة- العكاوية

الحريمة



المكوّنات

- سمك (النوع حسب اختيارنا الشخصي، ممكن أيضا فواكه بحر)،
- بصل
- ثوم
- زيت زيتون
- بندورة
- رب البندورة
- التوابل: ملح، فلفل حار، كمون، بهار السمك والبيريكا

طريقة التحضير

- 1 نقّطع بصل وثوم ونضعهم مع القليل من زيت الزيتون داخل إناء على النار.
- 2 عندما يتحمّر البصل والثوم نضيف بندورة مقطّعة.
- 3 نقلي السمك في مقلّاة، وبعد القلي نفصل السمك عن الحسك والجلد ونضيفه على البندورة (الخلطة أعلاه)
- 4 نضيف التوابل، رب البندورة ونصف كوب ماء. نترك الإناء لمدة ربع ساعة على النار.

محمر سردينه



المكوّنات

- سمك السردين
- بصل
- زيت زيتون
- ليمون
- كمون

طريقة التّحضير

- 1 نقلي سمك السردين ونرتبهم بصينية بجانب بعضهم البعض.
- 2 نضع القليل من زيت الزيتون في المقلّاة، وعندما يسخن نضع قطعاً من البصل حتّى يأخذ اللون الذهبي.
- 3 نضع البصل المقلّي على سمك السردين. ونضيف: بهارات كمون، نصف كأس ليمون مع نصف كأس ماء
- 4 نضيف البهارات الى السمك ندخل الصينية الى الفرن لمدة ربع ساعة.

كبة سمك



المكوّنات

- سمك
- برغل
- بصل
- زيت زيتون
- برش ليمون
- ملح فلفل أسود
- بهارات السمك

طريقة التّحضير

- 1 في وعاء تحضير الكبة (أو في المفرمة)، نضع السمك، البرغل، البصل وبرش الليمون، ونفرمهم جيّدًا.
- 2 نضيف الماء بالتدرّج، نفرم الخليط حتى يصبح ناعماً.
- 3 نتبل الخليط بالملح، الفلفل الأسود، بهارات السمك ونخلطه جيّدًا.
- 4 نسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية، ندهن الصينية بالزيت، نمدّ الخليط

تربده



المكوّنات

- حمص حب
- خبز
- لبن
- ثوم
- طحينة
- ملح
- كمون
- سمّنة
- ليمون

طريقة التّحضير

- 1 نقوم بسلق الحمص بعد أن قمنا بنقعه بالماء من الليلة الماضية.
- 2 نقسم الخبز الى قطع صغيرة ونقوم بقلية أو تحميصه بحسب الرغبة، نضع الخبز الذي حقّصناه والحمص المسلوق في الصّينية، ونضيف القليل من الكمون.
- 3 نخلط الطحينة مع القليل من الماء والليمون، ونضعهم في الصينية نضيف الملح والثوم الى اللبن (مفضل أن يكون بدرجة حرارة الغرفة)، نخلطهم جيدا ثم نضعهم في الصينية.
- 4 نذيب القليل من السمّنة ونسكبها على الصينية.
- 5 للتزيين (اختياري): بقدونس، كزبرة وصنوبر مقلّي.

البصارة



المكوّنات

- فول مجروش
- ملوخية ناشفة
- ثوم
- كزبرة خضراء
- زيت زيتون
- بكننج باودر
- ملح

طريقة التّحضير

- 1 نقع الفول بالماء لمدة ليلة كاملة وفي اليوم التالي نضع الفول في طنجرة ونضع القليل من البيكنج باودر، نضع الماء ونقوم بسلقه على الغاز. عندما يبدأ الفول بالغليان نحركه بين الفينة والأخرى.
- 2 عندما ينضج، نزيل الماء ونضعه بمصفاة ذات ثقوب صغيرة بطنجرة أخرى، نحركه في المصفاة حتى ينزل مهروسا، ونرمي الشوائب المتبقية.
- 3 نضع الطنجرة التي بها الفول المهروس على الغاز مرة أخرى ونضيف إليها الملوخية الناشفة.
- 4 ندقّ الثوم في وعاء صغير مع قليل من الملح، ونضعه مع زيت الزيتون في مقلاة على الغاز. نفرم الكزبرة ونضعها على الثوم، حتى يتغير لون الثوم الى الذهبي.
- 5 نضيف الثوم والكزبرة الى الفول والملوخية، نضيف الملح، ونحرك تقريبا لمدة عشر دقائق حتى يتماسك الخليط.
- 6 نصبّ البصارة في صحن، ونأكلها مع الزيتون الأخضر، الفجل والبصل الأخضر.

مبعثرة



المكوّنات

- عدس
- أرز
- بصل
- زيت زيتون
- ملح

طريقة التّحضير

- 1 نقطع البصل الى شرائح ونقليها بزيت الزيتون داخل طنجرة.
- 2 نضيف العدس الذي قمنا بنقعته من الليلة الماضية إلى الطنجرة ونضع الماء لعليه على النار.
- 3 عندما يستوي العدس نضيف الأرز نرش القليل من الملح، نضعهم على نار هادئة حتى يستوي الأرز.

شماميط



المكوّنات

- لبن
- نشا
- بيض
- ثوم
- ملح
- فلفل

طريقة التّحضير

- 1 نضع اللّبن في طنجرة وعليه ملعقة نشا كبيرة، نحرك جيدا على النار نستمر في التحريك حتى يغلي اللّبن.
- 2 نضيف البيض، ننتظر دقيقتين حتى يغلي اللّبن ثم نضيف الملح والفلفل الأسمر.
- 3 جانبا نهرس سنين من الثوم ونضعهم بمقلاة صغيرة على النار حتى يميل لونهم الى الذهبي ونضيفهم

المفتّقه



المكوّنات

- أرز
- طحينّة
- كركم
- يانسون
- سكر

طريقة التّحضير

- 1 نسلق الأرز حتّى يستوي وبعد ذلك نضيف سكر حسب الرغبة.
- 2 نضيف أربع ملاعق من الطّحينّة، ثم نضيف الكركم واليانسون ونستمر بالتّحرك حتّى يتماسك المزيج، ومن ثمّ ننقلهم الى كؤوس.
- 3 يمكن التزيين بالمكسّرات والفسّق الحلبي المطحون

جمعية نيسان لصحة الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية

"نيسان" هي الجمعية الرائدة في المجتمع العربي لأمراض الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية، تأسست عام 2014، في مدينة الناصرة، حيث قامت للحاجة الضرورية لرفع الوعي في مجتمعنا العربي ولدعم الفئات التي تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، أمراض الكبد والتغذية. من خلال أطباء، مختصين في المهن الطبية وغيرها من التخصصات المتنوعة، بهدف توفير حياة كريمة ومُنِيحَة.

نظرًا للحاجة الماسة للتعرف على هذه الأمراض ومن أجل زيادة مستوى التثقيف الصحي والتوعية بين أبناء مجتمعنا، التّصدي للآراء الخاطئة والأحكام المُسبقة لتلك الحالات، تقوم الجمعية بعملها الدؤوب لتحقيق المسار الصحيح والمناسب من خلال إرشادات وحملات توعويّة في المجالات المذكورة، لتخفيف العبء الصحي، النفسي، الاجتماعي والمادي ومواجهة هذه الحالات من خلال الإرشادات الصحيحة والواضحة بعيدا عن التعامل المغلوط والاختباء والخوف من مواجهة المرض، عن طريق إتاحة لغوية وتوفير المعلومات والخدمات كافة بالمستوى الثقافي والاجتماعي الملائم.

جمعية نيسان دائماً معكم

للتواصل مع جمعية نيسان / متابعتنا عبر وسائل التواصل الاجتماعي:

جمعية نيسان لمחות نيسان

Niessan Association

niessan.association

جمعية نيسان لمחות نيسان

للاتساب للجمعية

0558875003

www.niessan.org

P.O.B 50272 Nazareth

niessan@niessan.org



للراغبين بالتبرع عن طريق مسح الكود التالي

أو تحويله بنكية: بنك العمال 12 فرع 726 رقم حساب 442730

التبرعات للجمعية معترف بها من أجل المنافع الضريبية، وفق البند 46 من أمر ضريبة الدخل



للتقريب
للخير

