الحبوب

Cereals

الأهمية الغذائية للحبوب:

- تُعد غذاءً رئيسًا لمعظم سكان العالم.
- تمد الإنسان بما لا يقل عن ثلث السعرات الحرارية.
- مصدر رئيس للطاقة لاحتوائها على نسبة عالية من الكربوهيدرات.
- مصدر لبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أمثلة:

- القمح.
- الشعير.
- الشوفان.

الزراعة والتخزين:

- تُزرع في مناطق ومواسم مختلفة.
- تتحمل التخزين لفترات طويلة؛ لانخفاض نسبة الرطوبة فيها.
- تُستخدم كمخزون غذائي احتياطي للدول.

الاستخدامات:

- تدخل في الصناعات التحويلية مثل: الطحين.
- إنتاج أغذية متعددة.

تحضير الشوفان بالحليب:

المعلومات النظرية:

- الشوفان غني بالألياف الغذائية.
- يساعد على توفير الطاقة والشعور بالشبع مدة طويلة.

المواد والأدوات:

- .شوفان، حليب، ملح، عسل، فواكه، أدوات مطبخ

خطوات العمل:

1. ضع الحليب في طنجرة مع رشة ملح.
2. تسخين الحليب مع التحريك.
3. إضافة الشوفان والطهي مع التحريك؛ لضمان نضج الشوفان بشكل متساو، ومنع تكتله أو التصاقه، والحصول على قوام متجانس.
4. تقديم الطبق وتزيينه بالعسل والمكسرات.
5. تنظيف الأدوات وغسل اليدين.