



إِذَا نَسَعَى كَسُفْرَاءَ
عَنِ الْمَسِيحِ
(كو 5: 20)

مُشَافَعَةٌ وَمُرَشِّرَاتٌ وَأُسْبِيَانٌ

2024

1985

الْأَنْبِيَاءُ أَبْرَامَ بِالْفَيُومِ



السَّفِيرُ الْأَمِينُ
شَفَاءُ
(أم 13: 17)



تَنَارَاتُ حَيَاةِ الْخَلَاءِ



تَنَارَةُ الطَّاهِي



أَنَا هُوَ خُبْرُ الْحَيَاةِ. مَنْ يُقْبِلُ إِلَيَّ فَلَا يَجُوعُ
وَمَنْ يُؤْمِنُ بِي فَلَا يَعْطِشُ أَبَدًا
(إنجيل يوحنا 6: 35)

أهداف الشارة

- ١- أهمية الغذاء فى حياة الإنسان وكيف يؤثر على صحة الإنسان العامة ونموه .
- ٢- الفيتامينات الأساسية ودور كل منها فى الحفاظ على صحة الجسم .
- ٣- كيفية الحصول على نظام غذائى متوازن يحتوى على جميع العناصر الغذائية الضرورية .
- ٤- الخطوات المتبعة لتحضير الطعام بشكل صحى يحافظ على نظافة الطعام .
- ٥- الطهى الخلوى ومعرفة أنواع النيران والأفران المختلفة .



١- أهمية الغذاء :

* توفير الطاقة والمغذيات .

* دعم نمو الجسم .

* تعزيز الصحة .

* دعم وظائف الجسم .

* تحسين الأداء العقلى .

* تحسين المزاج .



أضرار تناول الطعام بشكل غير صحى :

١- زيادة خطر الأمراض المزمنة .

٢- تأثير سلبى على الصحة العقلية .

٣- زيادة الوزن .



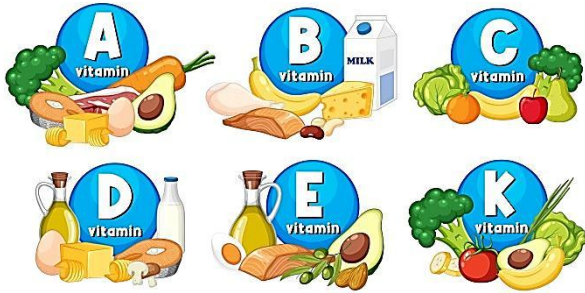
٤- زيادة خطر الإصابة بالأمراض الجلدية .

٥- تأثير سلبى على الهضم .

٦- زيادة خطر الإصابة بالسرطان .

٢- الفيتامينات :

Vitamin Food



الفيتامينات هى مركبات عضوية أساسية لصحة الجسم ، وتلعب أدواراً حيوية فى العديد من الوظائف الحيوية .

* فيتامين A :

١- يسهم فى الحفاظ على صحة البصر .

٢- تعزيز نمو الأنسجة .

بعض الأطعمة التى تحتوى عليه (البطاطا - الشامام - المانجا - اللوبيا) .

* فيتامين B :

١- إنتاج الطاقة : يساهم فى تحويل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات إلى طاقة .

٢- صحة الجهاز العصبى .

بعض الأطعمة التى تحتوى عليه (اللحوم - الدواجن - الأسماك - منتجات الألبان - البيض) .

* فيتامين C :

١- كمضاد للأكسدة : يساهم فى حماية الخلايا من التلف .

٢- تعزيز جهاز المناعة .

٣- شفاء الجروح .

بعض الأطعمة التى تحتوى عليه (البرتقال - الجوافة - الكيوى - الفراولة - البازلاء الخضراء) .

* فيتامين D :

١- امتصاص الكالسيوم .

٢- تعزيز صحة العظام .

بعض الأطعمة التى تحتوى عليه (السلمون - سمك السردين - لحم البقر والكبد - صفار البيض) .

* فيتامين K :

٣- تخثر الدم .

٤- صحة العظام .

بعض الأطعمة التى تحتوى عليه (الرمان - البامية - الخس - العنب - الجزر) .

❖ الفرق بين البروتينات والكربوهيدرات والدهون بالترتيب حسب سرعة امتصاص الجسم :

١- الكربوهيدرات : تزود الجسم بالطاقة وتشمل السكريات والنشويات والألياف

ويمكنك الحصول عليها من (البطاطس - الأرز - الخبز) .

٢- البروتينات : ضرورة لبناء العضلات وصحة الغدد والأنسجة فى الجسم ويمكنك

الحصول عليها من (اللحوم - الأسماك - البيض - البذور) .

٣- الدهون : مهمة لصحة الجهاز العصبى وإنتاج الهرمونات ويمكنك الحصول عليها من

(اللحم - الألبان - الزيوت النباتية - المعجنات) .

٣- نصائح لتحقيق توازن غذائى :

١- تناول أطعمة من مجموعات الطعام الخمس : تأكد من تناول البروتينات ، الألبان

ومنتجاتها ، الحبوب ، الفاكهة ، والخضراوات يومياً ، كل مجموعة تقدم مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحتك .

٢- تناول أطعمة متنوعة من كل مجموعة : تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة داخل كل مجموعة ، كل نوع يوفر فيتامينات ومعادن مختلفة .

٣- توازن كمية السعرات الحرارية : حدد السعرات الحرارية المناسبة لمرحلتك العمرية ونشاطك اليومى ، تجنب تناول سعرات أكثر أو أقل من اللازم .

٤- تجنب أنظمة الحماية الغذائية الصارمة وتجنب الأطعمة المصنعة : كلاهما له الأضرار سلبية على الصحة .

٥- تناول السعرات الحرارية المناسبة : تناول الكمية المناسبة من السعرات حسب احتياجاتك الشخصى .

* لتحديد نظام غذائى يناسبك ويمكنك :

١- الإستعانة بأطباء وخبراء التغذية .

٢- استخدام برامج الهاتف مثل (myfitnesspal — cornometer) لتحديد

نظامك الغذائى بنفسك فكل ما عليك هو إدخال بعض البيانات (الوزن - الطول -

السن - معدل النشاط) والهدف المراد تحقيقه (زيادة وزن - إنقاص وزن - ثبات وزن -
زيادة كتلة عضلية - إلخ ...) .

- سيقوم البرنامج بتحديد كمية السعرات الحرارية التى تحتاجها وكذلك العناصر
الغذائية المختلفة .

- أخيراً يمكنك اختيار الأطعمة التى تتناولها من البرنامج وكميتها حتى تتوافق مع
الكمية المحددة سابقاً لتتأكد من الحصول على الإحتياج الكافى لجسمك .

myfitnesspal



cornometer



٤. الخطوات المتبعة لتحضير الطعام بشكل صحى يحافظ على نظافة

الطعام :

- ١- غسل اليدين .
- ٢- تنظيف الأدوات والأسطح .
- ٣- تجهيز الأغذية النيئة والجاهزة للإستهلاك بشكل منفصل .
- ٤- تجنب ملامسة الأغذية النيئة للجاهزة للأكل .
- ٥- تسييح اللحوم المجمدة بشكل صحيح .

٦- تأكد من تاريخ صلاحية المنتجات المعلبة قبل إستخدامها .

٧- تقليب الأغذية السائلة أثناء الطهى .

٨- تخزين الأغذية بشكل صحيح .

٩- تنظيف المطبخ والتعامل مع النفايات .

بعض الأطعمة الشهيرة فى كل بلد :

* فى مصر : كشرى ، فول ، طعمية ، ملوخية ، كبدة ، وكنافه ، كباب مشوى أو مقلى ،

حلوى البقلاوة ، سمك مشوى أو مقلى ، حساء العدس .

* فى إيطاليا : بيتزا ، باستا ، ريزوتو ، لاسانيا ، جيلاتى ، وتيراميسو .

* فى لبنان : مسقعه ، كبة ، فتوش ، حمص ، ورق عنب ، وكنافة نابلسية .

* فى السعودية : كبسة ، مطبق ، فته ، كبة ، وكنافة .

٥- الطهى الخلوى ومعرفة أنواع النيران :

كيف توقد النار ؟ :

* الإستعداد لإشعال النار :

- أختار مكاناً مناسباً للإشعال .

- إحذر أن يكون بقرب الخيام أو الأشجار أو الأمتعة نحوها مما هو قابل للإشتعال .

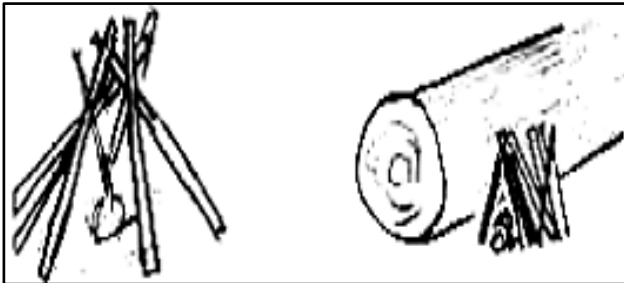
- يجب أن يكون تحت الرياح .

- أحفر حفرة فى الأرض بقطر وعمق مناسب .

- أزل ما حولها من قش وأعشاب ، تفادياً لإمتداد النار لما حولها .

* إيقاد النار :

- على الكشاف أن يتعلم إيقاد النار فى الهواء الطلق باستعمال عودين من الثقاب على الأكثر .
- إجمع كفايتك من الخشب اليابس الجاف ورتبة على الأرض فى أكوام متوازية .
- أعد المكان الصالح لإيقاد النار ولاحظ أن تكون تحت ريح الخيام حتى لا يتطاير الشر والدخان إليها .
- ضع قطعاً من الخشب على شكل هرمى وضع عليها بعض المواد السريعة الإلتهاب كورق النشارة ، ثم أضف بعد ذلك قطعة من الخشب أكبر حجماً .
- لا تشعل النار على مقربة من جذوع الأشجار واحترس أن تمتد النار إلى ما قد يكون بالمكان من حشائش أو أعشاب .
- استخدم اليابس من الوقود لسرعة إشعال النار وعدم حدوث دخان .

* أنواع النيران :١- النار الهرمية :

- وهى التى على شكل هرم وتسمى بأم النيران لكثرة إستخدامها فى معظم أنواع النيران .

- وتستخدم فى الطهى السريع وإقامه الإحتفالات والسمر الليلى .
- وعيوبها سريعة إلتهايم الحطب .

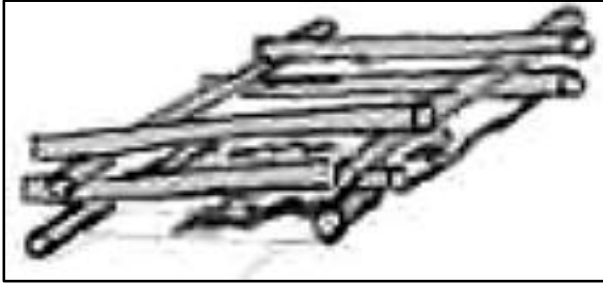
- ومن مميزاتا أنها ممتازة جداً فى الإضاءة .

٢- النار النجمية :

- هى التى على شكل نجمة البحر وأيضاً تستخدم للطهى .

- ومن أهم إستخداماتها الحراسة الليلية ، وذلك لأنها قليلة لإلتهاام الحطب ، ومدتها تطول .

٣- النار المربعة أو المتقاطعة :



- هى شديدة الحرارة وتستخدم فى غلى الماء والتحمير والشواء .

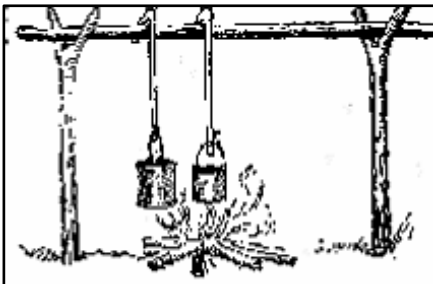
٤- النار العاكسة :



- تتميز بشدة الحرارة وتركيزها ولذلك تستخدم فى تجفيف الحطب المراد تجفيفه لإستخدامه فى مرة أخرى .

- وأحياناً فى توجيه الحرارة لإتجاه معين .

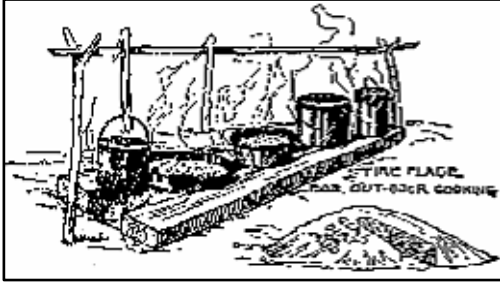
٥- النار صياد :



- وهى على شكل حامل ثنائى ويمكن وضع بعض النيران التى ذكرت على نار الصياد .

- وهى تتميز بالحرارة الهادئة ولذلك تستخدم فى عمليات الطهى وخاصة عملية الشوى .

٦- النار الخندق :



- وهى على شكل خندق مستطيل يكون على شكل حفرة متدرجة من الأعلى إلى الأسفل ، ويتم وضع بعض الحديد من أعلى الوتد من المنطقة المحفورة بشكل أعمق .

- ومن مميزاته الطهى الجيد والقدرة على حفظ الطعام بشكل دافئ لفترة طويلة .

متطلبات شارة الطاهى

متطلبات مرحلة أشبال وزهرات :

تحضير أحد الوجبات فى المنزل بمساعدة الأهل وتصوير فيديو للتحضير مع ذكر تاريخ الوجبه والبلد الماخوذ منها الوجبه .

متطلبات مرحلة كشافة ومرشدات :

- تحضير أحد الوجبات فى المنزل بمساعدة الأهل وتصوير فيديو للتحضير مع ذكر تاريخ الوجبه والبلد الماخوذ منها الوجبه .
- تحضير وجبه بالطهى الخلوى وتوثيق بفيديو بدايه من إشعال النار مع ذكر نوع النار والإبداع فى نوع الوجبات المحضره .
- معرفة كيفية الطهى الخلوى بدون أوانى لعمل (خبز - بطاطس وبذنجان - بيض - فراخ) .

متطلبات مرحلة متقدم ورائدات :

جميع ما سبق بمرحلة كشافة ومرشدات .

ملحوظه :

- الإمتحان النظرى (٥٠ ٪) .
- العملى (٣٠ ٪) .
- البحث الروحى : عن سفير واحد فقط من سفراء المسيح (يوناثان - العذراء مريم - أيوب - دانيال - يوحنا القصير - داود - سليمان - أبونا يسطس - نحميا - يوسف الصديق) ، والمحفوظات : إنجيل وقطع صلاة الغروب (٢٠ ٪) .