

السلام عليكم أعزائي الطلبة، أنا الشيف نضال  
الحلويات من الأطعمة المحببة إلى نفسي، وذلك  
لمذاقها اللذيذ

هل تحبون الحلويات مثلي؟ هل ترغبون بتعرّف  
طريقة إعداد أصناف بعض الحلويات الشائعة في المملكة  
الأردنية الهاشمية من حيث  
مكوناتها، وإعدادها، وتقديمها، وقيمتها الغذائية؟  
.... هيا بنا



امل

المع

الحلويات من الأغذية الإضافية، منها ما يصنع في المنزل، ولا  
يحتاج إلى جهد كبير، ومنها ما يحتاج إلى مهارات خاصة

المكونات الرئيسية لبعض الحلويات الشعبية

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



يولي المواطنون في المملكة الأردنية الهاشمية خاصة، وبلاد الشام بعامة اهتماما بالحلويات الشعبية، لذا عرفت باسم الحلويات الشرقية، ولكل نوع منها مناسبة خاصة وتتميز الحلويات الشرقية بارتفاع نسبة المواد الدهنية والسكرية التي تمد الجسم بالطاقة،  
**ومن هذه الحلويات**

الكنافة

المعمول

المهلبية

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥



المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

## ١- الكنافة



هي نوع من الحلويات المشهورة في وطننا، تقدّم غالبا في المناسبات، وتعد باستخدام عجينة الكنافة ( المفروكة ) أو الشعيريّة النَّاعمة، والسّمْن، والجبين. وعندما تجهز يضاف إليها القطر، وتزيّن بالمكسرات



## ٢- المعمول



هو نوع من الحلويات الشعبىة المشهورة في المنطقة العربية، ويمكن إعداده في المنزل، ويقدم عادة في الأعياد والمناسبات، ويحضر باستخدام العجينة المكونة من السميد أو الطحين، والزبدة أو السمن، والحليب، وماء الزهر أو ماء الورد، والخميرة، ويحشى بالتمر أو المكسرات، ( كالجوز والفسق الحلبي )



المهنية



المهلبيّة من الأطباق المشهورة والخفيفة والسريعة التّحضير، وهي حلويّات صحيّة ومفيدة للأطفال، ولها أنواع عدّة وتصنع من النّشا مضافا إليه الحليب، أو الأرز، أو السكر، أو عصير الفواكه، أو غيره من النّكهات.

والمهلبيّة وجبة غنيّة بالبروتين الذي تحتويه في مكوّناتها من الحليب والمكسرات، والكربوهيدرات الموجودة في السكر والنّشا والحليب، والأملاح المعدنية، مثل: (الفسفور والكالسيوم) الذي يوجد في الحليب، بالإضافة إلى الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ، د، ومجموعة ب)

وتقدّم بأوان مرّتبة وجاذبة بعد تزيينها بالمكسرات



المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



إعداد المهالبة

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



الرقم	خطوات العمل	الصّور التّوضيحية
1	راع متطلبات الصّحة والسّلامة العامّة، وذلك باستخدام فرن الغاز استخداما آمنا.	
2	اغسل يديك جيّدا قبل البدء بالعمل.	
3	جهّز المواد والأدوات اللّازمة للعمل.	
4	ضع الحليب في طنجرة، واتركه جانبا.	

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

5	أذب النشا جيّداً في نصف كوب ماء بارد، حتّى لا يتكتّل	
6	أضف النشا المذاب ونصف كوب من السكر إلى الحليب، وحرّك الخليط جيّداً حتّى يتجانس	
7	ضع الطنجرة على نار هادئة، واستمّر في تحريك الخليط إلى أن يبدأ بالغليان ويصبح المزيج كثيفاً	
8	أضف ماء الزهر إلى الخليط، وحرّكه مدّة دقيقة، ثمّ ارفع الطنجرة عن النار	
9	اسكب المهلبيّة في صحن التقديم، واتركها حتّى تبرد، وزينها بالمكسّرات، ثمّ ضعها في صواني التقديم، وقدمها	
10	نظّف الأدوات المستخدمة، وأعدّها إلى أماكنها المخصّصة، ونظّف مكان العمل	
11	اغسل يديك جيّداً بالماء والصابون بعد الانتهاء من العمل، دون الإسراف في الماء	

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



**: تذكّر**

الإكثار من تناول الحلويات من دون ممارسة التمارين الرياضية يؤدي إلى زيادة السّعرات الحراريّة، **ويسبب**

- 1- زيادة الوزن والسّمنة
- 2- أمراض القلب والشرايين
- 3- مرض السّكري