



קראו את הקטע שלפניכם.

לא מוותרים על ארוחת בוקר

כמה מכם מקפידים לאכול ארוחת בוקר קלה לפני היציאה לבית-הספר? מי שלא נוהג כך, כדאי לו להתחיל, אחרת הוא מְשׁוּל לנהג היוצא לנסיעה בלי שמילא את מיכל הדלק במכוניתו...

מחקרים מראים שארוחת בוקר מזינה משפרת את פעילות המוח שלנו. כך, לדוגמה, חוקרים מצאו שתלמידים הנוהגים לאכול ארוחת בוקר לפני היציאה לבית-הספר, מגיעים להישגים טובים יותר מחבריהם שלא נוהגים לעשות זאת.

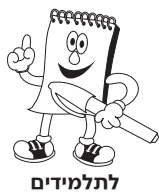
המחקרים גם מציינים שכדאי לשתות חלב בארוחת הבוקר או לאכול מוצר חלב כלשהו, כמו גבינה או יוגורט. מוצרי החלב מכילים רכיבי תזונה כגון סידן, חלבון וויטמינים. רכיבים אלה חיוניים לפעילות תקינה של הגוף ולבריאות טובה שלו. אפשר להוסיף לארוחת הבוקר גם פרי או ירק או דגני בוקר, וכך לספק לגוף את האנרגיה הדרושה לפעילותו על ידי צריכת רכיבים בריאים ותזונה נכונה.



מעובד על פי "לא מוותרים על ארוחת בוקר ומרוויחים בעירנות, בציונים ובהספק", ראש גדול,

גיליון 58, אוקטובר 2005.

© כל הזכויות שמורות לראש גדול.



שם פרטי ושם משפחה: _____ כיתה: _____

השלימו:

מהו הנושא המרכזי של הקטע?

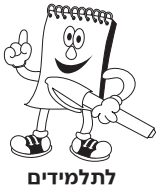
כתבו את הדברים החשובים בקטע.

כתבו משפט לסיום.



12:14,26/03/15

קבוצה 2
יחידה 1



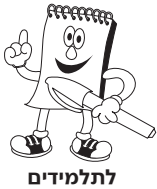
השלימו בקטע את מה שחסר, לפי מה שאתם חושבים.

לא מוותרים על ארוחת בוקר

כמה מכם מקפידים לאכול ארוחת בוקר קלה לפני היציאה לבית הספר?
מי שלא נוהג כך, כדאי לו להתחיל, אחרת הוא מִשּׁוּל _____
היוצא לנסיעה בלי שמילא את מיכל _____ במכוניתו...

מחקרים מראים שארוחת בוקר מזינה _____ את פעילות
המוח שלנו. כך, לדוגמה, חוקרים מצאו שתלמידים הנוהגים לאכול
ארוחת בוקר _____ היציאה לבית-הספר, מגיעים להישגים
יותר מחבריהם שלא נוהגים לעשות זאת.

המחקרים גם מציינים _____ לשתות חלב בארוחת הבוקר או
לאכול מוצר חלב כלשהו, _____ גבינה או יוגורט. מוצרי החלב
_____ רכיבי תזונה כגון סידן, חלבון וויטמינים. רכיבים אלה
חיוניים לפעילות תקינה של הגוף ולבריאות _____ שלו. אפשר
להוסיף לארוחת הבוקר גם פרי או ירק או דגני בוקר, וכך לספק לגוף
את האנרגיה _____ לפעילותו על ידי צריכת רכיבים בריאים
ותזונה נכונה.



השלימו בקטע את מה שחסר, לפי מה שאתם חושבים.

לא מוותרים על ארוחת בוקר

כמה מכם מקפידים לאכול ארוחת בוקר קלה לפני היציאה לבית-הספר?
מי שלא נוהג כך, כדאי לו להתחיל, אחרת הוא מְשול לנהג היוצא לנסיעה

...

מחקרים מראים שארוחת בוקר מזינה _____
_____. כך, לדוגמה, חוקרים מצאו שתלמידים הנוהגים
לאכול _____ לפני היציאה לבית-הספר, מגיעים _____
מחבריהם שלא נוהגים לעשות זאת.

המחקרים גם מציינים _____ בארוחת הבוקר או
לאכול מוצר חלב כלשהו, _____ . מוצרי החלב מכילים
רכיבי תזונה כגון סידן, חלבון וויטמינים. רכיבים אלה חיוניים _____
אפשר להוסיף לארוחת הבוקר _____
גם פרי או ירק או דגני בוקר, וכך לספק לגוף _____
על ידי צריכת רכיבים בריאים ותזונה נכונה.



This image shows a single page from a spiral-bound notebook. The page is white with horizontal ruling lines spaced evenly down its length. A vertical margin line is present on the left side, creating a narrow left margin. At the top center of the page, there is a short horizontal line segment. On the right edge, the metal spiral binding of the notebook is visible. The entire page is otherwise blank, with no handwriting or other markings.

