

חשיבות המזון לגוף



1. מדוע חשוב לאכול?

2. כתבו מאכלים שונים שאתם אוכלים במהלך היום:

_____ // _____ // _____

_____ // _____ // _____

_____ // _____ // _____

_____ // _____ // _____

3. מיינו את המאכלים לפי אבות המזון:

ממתקים וחטיפים	שומנים	חלבונים	ירקות ופירות	דגנים	מים

4. במה קבוצות המזון השונות תורמות לגוף?



חשיבות המזון לגוף

הכינו תפריט יומי מאוזן המאפשר צריכת מזון נכונה של כל אחת מקבוצות המזון:

ארוחת בוקר

ארוחת צהריים

ארוחת ערב
