**כרטיסיית תזונה 2: "הצלחת שהתחפשה"**

ציוד נדרש: צלחת עם ארוחת בוקר/צהריים/ערב. ירקות, פירות.

מספר משתתפים: בני הבית.

**המשימות:**

1. הכינו ארוחה המורכבת מאבות המזון ועצבו אותה בצלחת בצורה משעשעת ויצירתית.
2. עיצבו צלחת המורכב מ-5 הצבעים של הפירות/הירקות: סגול, לבן, כתום/אדום, לבן, ירוק.
3. נסו ליצור חיות / דמויות / חפצים מפירות וירקות.

\*\*\*\*המלצה: צלמו את הצלחת שהתחפשה ושילחו לגננת/מחנכת הכיתה.

**כרטיסיית תזונה 1: "עושים סופר"**

ציוד נדרש: חפץ על גלגלים (מזוודה, סקטבורד, קורקינט).

מספר משתתפים: 1-4.

**המשימות:**

1. יש לבחור מתוך המזווה/מטבח מוצרים מכל משפחה בפירמידת המזון: מים, פחמימות, ירקות, פירות, חלבונים, שומנים וסוכרים.
2. כתבו על 6 פתקאות את שמות משפחות המזון והניחו את המוצרים שבחרתם במקום הנכון (לשימושכם מצורפת תמונת פירמידת המזון).
3. הניחו את המוצרים, כל פעם ממשפחה אחרת על החפץ עם הגלגלים והחזירו למקום.

נ

**כרטיסיית תזונה 3: "מנביטים קטניות"**

ציוד נדרש: מגשים, צלחות, צמר גפן, מים, מקום מוצל, סוגים שונים של קטניות.

מספר משתתפים: 1-4.

**המשימות:**

1. השטיחו צמר גפן על המגשים.
2. קחו את הקטניות שבחרתם, שטפו אותן היטב במים ונעצו כל קטנייה בתוך הצמר גפן במרווחים שווים.
3. הוסיפו לכל מגש מדבקה עם שם הקטנייה.

טפטפו מים והרטיבו את משטח הצמר גפן באופן שווה.

1. הניחו את המגשים במקום מוצל.
2. בדקו את המגשים 3 פעמים ביום ועשו מעקב אחרי צמיחת הנבטוטים.

**כרטיסיית תזונה 3: "בונים את פירמידת המזון"**

ציוד נדרש: מסקנטייפ צבעוני. יש לבחור מתוך המזווה/מטבח מוצרים מכל משפחה בפירמידת המזון: מים, פחמימות/דגנים, ירקות ופירות, חלבונים, שומנים וסוכרים.

סרטטו על משטח ישר בעזרת המסקנטייפ משולש עם 6 קומות. בכל קומה רשמו את שם משפחת המזון על דף (חלבונים, פחמימות, מים, שומנים, ירקות ופירות, סוכרים) והניחו במקום המתאים במשולש.

מספר משתתפים: 1-4.

**המשימות:**

1. הניחו את המוצרים שבחרתם במקום המתאים בפירמידה.
2. בעזרת ההורים כנסו למקורות מידע ובדקו האם הנחתם את הפריטים במקום הנכון.





