



## קופסת האוכל שלי

הכנו לכם לוח עם מגוון רעיונות לכריכים, לממרחים, לירקות ולפירות שתוכלו לבחור יחד בתחילת כל שבוע איזה אוכל לוקחים בכל יום לבית הספר.

### איך להשתמש בדפים?

1. צבעו את הירקות, את הפירות ואת הממרחים השונים.
2. גזרו את המשבצות עם איורי המאכלים השונים.
3. מתוך מגוון האפשרויות - בחרו כיצד תרצו לארגן קופסת אוכל שתכיל כריך, פרי וירק. השתדלו לגוון בין האפשרויות השונות.
4. מקמו את התמונות במקומות המתאימים על גבי הלוח.
5. הראו להורים את התוכנית השבועית, ולאחר מכן הדביקו את האיורים על גבי הלוח.
6. הצמידו את הלוח למקרר.
7. הרכיבו מידי יום את קופסת האוכל בהתאם לתכנון השבועי.













































פתאכון 

# פמטאון




קופסת האוכל של: .....

ו	ה	ד	ג	ב	א	
						ממרח נסו לגוון בארבעה סוגים שונים לפחות
						ירק נסו לגוון בארבעה סוגים שונים לפחות
						פרי נסו לגוון בארבעה סוגים שונים לפחות

תפוח		אכטריס		התה		קולריבי		פטיון	
שסק		משמש		ברוקולי		גזר		אבוקדו	
פומלה		ענבים		צנוניות		מלפפון		חוממוס	
תות שדה		מנגו		פטרוזיל		עגבניות		אפתיות 5%	
אשכוליות		שזיף		טטה		טונה		פטתה 5%	
קלמנטין		קלמנטין		כרוב		טחינה		לבתה 5%	
תפוז		תפוסה		שומר		ביצה קשה		גבינה צהובה 9%	
אפרסק		תמר		בצל ירוק		מביטה		קוטג' 5%	
מליון		בננה		פלפל		ממאות פטריות מבטות		גבינה לבנה 5%	