



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





























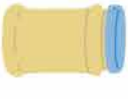















פתאכון 

# פמטאון




קופסת האוכל של: .....

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

תפוח		אכטריה		אָפּל		קולרבי		פֿאָטו	
שֵׁקל		משמש		ברוקאלי		גֹּר		אַבּוּקָדו	
פּוֹמֵלָה		ענבים		אַנְנוֹנִית		מלפפון		חומוס	
חמת שדרה		מנמו		פטריות		עגבניות		אַפֿתֿוֹת 5%	
אַשְׁבּוּלִית		שזיף		קטנה		טונה		פֿטֿה 5%	
קלמנטין		קלמנטין		כרוב		טחינה		לֶבְנֶה 5%	
תפוח		הפרסקה		שומר		ביצה קשה		גִּבְנֶה אֶרְבֶּה 9%	
הפרסקמון		תמר		בצל ירוק		טביתה		קוֹטֵג' 5%	
מליון		בננה		פלפל		מקמח פתורים טביתה		גִּבְנֶה לֶבְנֶה 5%	