

עוגיות גרנולה

מטרת הפעילות: הילדים ילמדו שאפשר להכין עוגיות בריאות שהן גם טעימות בקלות.

חומרים:

200 גרם מרגרינה בטמפרטורת החדר (שיהיה רך)

1/2 כוס סוכר לבן

1 כוס סוכר דמררה

2 ביצים טרופות

2 כוסות קוואקר (לא טחון)

1 ו- 3/4 כוסות קמח

1/2 כפית מלח

1 כפית אבקת אפייה

חבילת שוקולד צ'יפס



אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל - 180 מעלות צלזיוס. טורפים מרגרינה עם סוכר, מוסיפים ביצה ואחר כך את יתר החומרים. מערבבים היטב.

לחלק את העיסה בין הילדים שווה בשווה ושכל ילד ייצור כדורים.

מרפדים תבנית אפייה בנייר אפייה ומניחים את העוגיות (עם רווח ביניהן) בתבנית.

אופים כ - 12 דקות או עד שהעוגיות משחימות.

צוּבִיּוֹת בְּרֵנְיָה לְאִיטָלְיָה



תשבץ בריאות

1. מהו המרכיב ממנו מורכב בסיסה של פירמידת המזון?
(פחמימות)
2. המרכיב השלישי בפירמידת המזון הוא.. (חלבונים)
3. המרכיב הרביעי בפירמידת המזון הוא .. (פירות)
4. מהו קצה פירמידת המזון? (ממתקים)
5. ממה מכינים סלט ירקות? (ירקות)
6. בסיס הפירמידה הוא _____ ודברי מאפה.. (דגנים)
7. מה משותף לכל המילים - ריצה, מכוניות, שחיה (תחרות)
8. בשתי מילים, את מה פירמידת המזון מייצגת? (אבות המזון)
9. מה המזון מעניק לנו? (אנרגיה)
10. לפני היחידה האחרונה, מזונות עשירים במה אנחנו צריכים
לאכול? (שומן)
11. מה פירמידת המזון מציגה? (מזון)
12. איזה משרד אחראי על תחום הבריאות? (משרד הבריאות)
13. 1

