

עוגיות מלוחות עם שומשום

מטרת הפעילות: מסבירים לילדים שהיום זה חוג בישול אחרון, מסיקים מכל החוגי בריאות שהיו לנו שאפשר לאכול בריא וגם טעים ושזה לא סותר אחד את השני.  
בחוג זה אנחנו נכין עוגיות שומשום ונבחן את הילדים בחומר הנלמד על שאר החוגים שבסדרה.

יש לציין את זה שממש כדאי להוסיף לסדר היום ספורט!

חומרים:

קמח לבן - קילו פחות כוס.

מלח - 1.5 « כפות שטוחות

מרגרינה- אריזת נייר (200 גרם).

שמן קנולה - 3/4 כוס חד פעמית.

שמרים יבשים - 2 « כפות - סה"כ (22 גרם)

מים - 150 מ"ל, 3/4 כוס חד פעמית.

הציפוי

ביצה - טרופה.

מים - 2 « כפות

שומשום - כוס



אופן ההכנה:

1. לחמם את התנור לחום של 200 מעלות.

2. לערבב בתוך קערת המיקסר את הקמח והשמרים.

3. להוסיף לקערה את שאר מצרכי הבצק לפי הסדר ולעבד את כל המצרכים עד לקבלת בצק אחיד ונוח לעבודה. שימו לב כי אין צורך בהתפחת הבצק - השמרים למען פריכות העוגיות.

4. כשהבצק מוכן לקחת ממנו כל פעם קצת ולגלגל למעין גלילים, אותם יש לסגור היטב לצורה של עיגול.

5. בקערה אחת קטנה לטרוף את הביצה ולערבב עם המים, ובצלחת שטוחה לפזר את השומשום.
6. לטבול כל גליל עגול בביצה הטרופה ולאחר מכן בשומשום.
7. להניח את העוגיות המלוחות בתבנית אפייה ולאפות במשך כחצי שעה עד להזהבה קלה.



## סיכום מערך בריאות – חידון 😊

1. מי מהמזונות הבאים מכיל הכי הרבה חלבון?

א. ברוקולי

ב. בשר בקר

ג. חסה

ד. תפוחי אדמה

2. לחם, פסטה, דגנים ותפוחי אדמה הם מקור טוב ל \_\_\_\_\_

א. סוכר

ב. פלואור

ג. פחמימות

ד. חלבון

3. מדוע חשוב לאכול ירקות ירוקים?

א. הם מכילים הרבה ויטמינים ומינרלים

ב. הם עוזרים לצמיחת השיער

ג. הם מסייעים לבריאות השיניים

ד. הם משתלבים היטב בסלט

4. איזה מהחטיפים הבאים הוא הבריא ביותר?

א. עוגיות

ב. סוכריות

ג. צ'יפס

ד. פירות יבשים

5. פעילות גופנית שגרתית מגבירה את קצב חילוף החומרים, אפילו בישיבה

א. נכון

ב. לא נכון

6. עליך לעסוק בפעילות גופנית לפחות במשך \_\_\_\_\_ מידי יום

א. 10 דקות

ב. 30 דקות

ג. 45 דקות

ד. 60 דקות

7. בפעילות גופנית שורפים \_\_\_\_\_

- א. חלבון
- ב. רכיבי מזון
- ג. קלוריות
- ד. סיבים תזונתיים

8. איזה משקה חשוב לשתות מידי יום?

- א. סודה
- ב. משקה אנרגיה
- ג. חלב
- ד. מים

9. איזה ויטמין מכיל מיץ תפוזים?

- א. ויטמין A
- ב. ויטמין B6
- ג. ויטמין C
- ד. ויטמין D

10. למה מומלץ לאכול סוגים שונים של פירות?

- א. משעמם לאכול כל הזמן אותו פרי
- ב. כל אחד מהפירות מכיל רכיב מזון חשוב
- ג. לכל אחד מהפירות צורת עיכול שונה

11. כמה מנות של מוצרי חלב מומלץ לאכול מידי יום?

- א. 1
- ב. 2
- ג. 3
- ד. 4

12. מהו המקור העיקרי לוויטמין D?

- א. לחם
- ב. מים
- ג. מיץ פרי הדר
- ד. שמש