

המלצות לתזונה נבונה לילדים ובני נוער

המלצות לתזונה נבונה

חשוב לאכול ארוחת בוקר בבית לפני היציאה לבית הספר



חשוב לאכול ארוחת עשר מגוונת בבית הספר מדי יום



מומלץ לאכול לפחות חמישה ירקות ופירות ביום ב-5 צבעים



להמעיט באכילת חטיפים וממתקים ובשתיית משקאות ממותקים



חשוב להרבות בשתיית מים



מומלץ לאכול שלושה מוצרי חלב ביום לפחות



מומלץ לאכול בשר רזה או דגים בכל יום



להמעיט באכילת חטיפים וממתקים ובשתיית משקאות ממותקים בסוכר



פורסם ב- ba-barnail.co.il



דרג/י את המזונות הבאים לפי כמויות הסוכר שיש בהם, בסולם 1-5 1- כמות הסוכר הרבה ביותר 5- כמות הסוכר המעטה ביותר



כמה סוכר יש במשקאות, חטיפים וממתקים ???

איך נדע ?

?



סוכרים ברשימת הרכיבים?

גלוקוזה

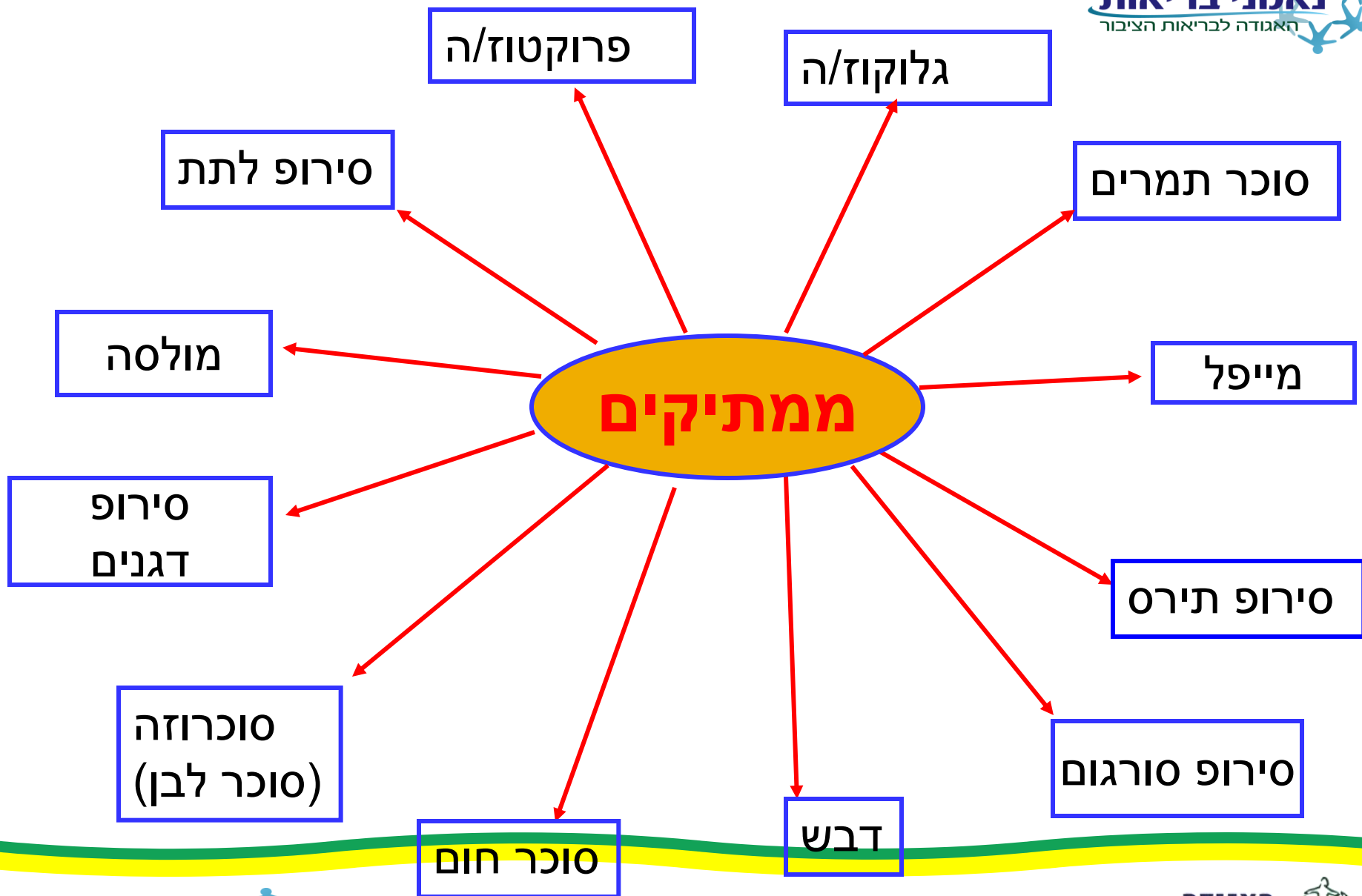
מולסה

תמצית לתת

פרוקטוזה

סירופ תירס

סירופ דגנים



אבקה להכנת משקה חלב בטעם שוקו

סימון תזונתי	ב-100 גרם	בכוס משקה מוכן*
אנרגיה (קלוריות)	400	169
חלבונים (גרם)	4.5	7.1
סה"כ פחמימות (גרם)	90	21
סה"כ שומנים (גרם) מתוכם:	2.5	6.3
ח. שומן רוויות (גרם)	1.7	3.8
ח. שומן טראנס (גרם)	0.5	0
כולסטרול (מ"ג)	2.5	18
נתרן (מ"ג)	8	101

* 12 גרם אבקה ב-200 מ"ל חלב 3% שומן

רכיבים: סוכר, אבקת קקאו, חומר מתחלב (לציטין סויה), חומרי טעם וריח.

! מידע על רכיבים אלרגנים: מכיל סויה. עלול להכיל עקבות מזעריים של גלוטן (פחות מ-20ppm).

הוראות הכנה:



(1) להוסיף 2 כפיות מלאות שוקולית

כמה סוכר יש במשקאות, חטיפים וממתקים ???

כל קוביית סוכר שוות ערך לכפית סוכר
=

5 גר' סוכרים בטבלת הסימון התזונתי













365



ימים



עלייה של 5 ק"ג בשנה

השחקן והדוריסטוס