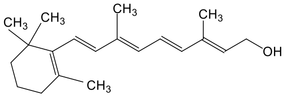
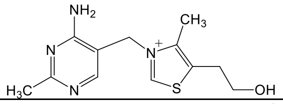
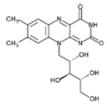
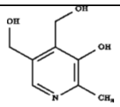
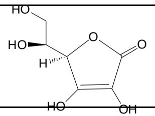
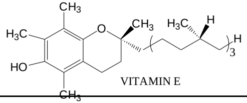
מרק בריאות

מצרכים: 4 גזרים, 2 בטטות, 4 תפוחי אדמה, 4 קישואים, בצל, חב' כרוב קצוץ, כוס עדשים כתומות שטופות היטב, מלח.

הוראות הכנה:

1. לקלף את הירקות ולקצוץ לקוביות.
2. להכניס לסיר, למלא מים עד לכיסוי הירקות.
3. להביא לרתיחה ולבשל עד לריכוך כל הירקות.
4. להוסיף מלח לפי הטעם
5. בתיאבון

א. במהלך הכנת המרק, צפו במצגת ומלאו את הטבלה הבאה:

שם הירק / המוצר	שם הויטמין/מינרל	נוסחה	מסיס במים / מסיס בשמן
			
			
			
			
			
		 VITAMIN E	
		Na^+	
		Fe^{+2}	
		Ca^{+2}	
		K^+	
		Mg^{+2}	
		Zn^{+2}	

אין מרק בלי שקדי מרק....

ב. חשבו את הערך הקלורי של שקדי המרק על פי הערכים התזונתיים הרשומים על האריזה.
האם הגעתם לאותו ערך קלורי הרשום על האריזה?

גרם **פחמימה** מספק **4** קילו-קלוריות

1 גרם **שומן** מספק **9** קילו-קלוריות

1 גרם **חלבון** מספק **4** קילו-קלוריות

הפרויקט מבוצע עפ"י מכרז 09/07.13 עבור המזכירות הפדגוגית, משרד החינוך.

כל הזכויות שמורות למשרד החינוך