עתגר המתוק לו ולא

בגדול, נבחין בין 2 סוגים של מתוק

מתוק לו – זהו המתוק הטבעי. מזונות שיש בהם סוכר בצורה טבעית, הסוכר בהם לא עבר שום תהליכי עיבוד ולא הוסף ממקור חיצוני. למשל : פרי שיש בו סוכר בצורה טבעית ובנוסף יש בו גם ערכים תזונתיים כמו סיבים, ויטמינים ומינרלים ולכן הכי בריא שנאכל את הפירות במצב הטבעי שלהם, לא כמיצים או כרכז אלא כפרי שלם. גם בחלב שאנו שותים, יש את סוכר החלב בצורתו הטבעית.

מתוק לא- זהו המתוק שהתחפש. מזונות שיש בהם סוכר מעובד , סוכר מוסף ממקור חיצוני או ממתיק מלאכותי . למשל: קורנפלקס ,קטשופ, מעדני חלב, וכמובן משקאות ממותקים, משקאות דיאט וחטיפים.

לפעמים, נראה לנו שהמוצר לא מתוק, אך יש סיכוי גבוה שהוסיפו לו איזשהו סוכר.

מה בעתגר ?

- ✓ הדפיסו את טבלת התמונות וגזרו לפי הריבועים.
- ✓ פזרו את הקלפים על השולחן כך שהתמונה פונה כלפי מטה (כמו במשחק זיכרון)
- ✓ כל אחד בתורו הופך 2 קלפים. אם הוצאנו 2 קלפים תואמים, 2 **תמונות של מזונות מקבוצת המתוק לו** או 2 **מקבוצת המתוק לא**, ניקח את צמד הקלפים. במידה ולא, נחזיר אותם לשולחן. והתור עובר לשחקן הבא.
- ✓ המנצח הוא מי שצבר יותר זוגות לאחר שכל הקלפים נאספו מהשולחן
- ✓ מצורפת חלוקת המזונות לפי מתוק לו-מתוק לא
- ✓ אופציית משחק נוספת: נמיין אריזות מוצרים או תמונות ל-2 עיגולים "מתוק לו" ו- "מתוק לא". מומלץ לשלב מוסיקה ותנועה תוך כדי שהילדים שמים בעיגולים.

מתוק לא

מתוק לו

<u>טבלת מזונות</u>

מתוק לו = סוכר טבעי	**מתוק לא = סוכר מוסף**
בננה	קורנפלקס
חלב	גלידה
עגבניות	קטשופ
תמרים	יוגורט פרי
תות	עוגות ועוגיות
תפוז	משקאות ממותקים ודייאט
יוגורט רגיל	חטיף אנרגיה
גבינה	רוטב צ'ילי
אוכמניות	ריבת תות
סלט פירות	מים בטעמים
תפוח	שוקו
אבוקדו	שוקולד

בננה

קורנפלקס

חלב

עגבניות

גלידה

תמרים

קטשופ

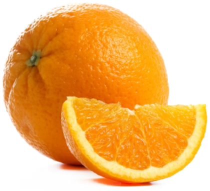
יוגורט פרי

עוגות ועוגיות

משקאות ממותקים ודיאט

תות

תפוז



חטיף אנרגיה

יוגורט רגיל

רוטב צ'ילי

ריבת תות

גבינה לבנה

אוכמניות

מים בטעמים

שוקו

סלט פירות

תפוח

שוקולד

אבוקדו