

משימת קורנפלקס

לדרכים תזונתיות ואספרים לשרונים



מי לא אוהב קורנפלקס!?

יובלת סלם שאפי'ו קורנפלקס תמים קשור צמתטיקה?



האם ידעת פעם שבכל אריזת מאכל כתוב ערכים תזונתיים?

קאכ האריזע תאפיל טקאפ
אקע רשוס אינא לערכים
תזונתיים יש קאכאכא גע.

שיאמא שיש לערכים
הכתובים קא' (ארק) ויש
לערכים הכתובים קא"א
(אינאירק)

פתחי את מחברת חשבון וכתבי כותרת:
משימה - ערכים תזונתיים ומספרים עשרוניים

עני על השאלות הבאות במחברת:

חלק א'

1. מצאי בבית 2 אריזות של מאכלים שונים וכתבי את שמם במחברת.
2. הסתכלי בגב האחורי של האריזה וכתבי כמה אנרגיה (קלוריות הם מכילים).
3. כתבי כמה שומנים הם מכילים.

חלק ב'

לפנייך ערכים תזונתיים מחבילת קורנפלקס

שיאם של ערכים
נחלקים לשתי לאותות
30 ארס 100 ארס.
מה זה אומר???

תלמה קורנפלקס של אלופים פיתית תירס קלויים



ללא צבעי
מאכל



ללא חומרים
ממרים



מכיל 6
ויטמינים וברזל

Nutritional value per	100 gr. (גרם)	30 gr. (גרם)	סימון תזונתי ב- القيمة الغذائية بـ
Energy (Calories)	375	113	אנרגיה (קלוריות) طاقة (سعرات حرارية)
Total fats (gr.)	0.9	0.3	סך השומנים (גרם) مجموع الدهون (غم)
Sodium (mg.)	481	144	נתרן (מ"ג) صوديوم (ملغم)
Total Carbohydrates (gr.)	83.3	25	סך הפחמימות (גרם) مجموع الكربوهيدرات (غم)
Of which:			מתוכן:
Sugars (gr.)	7	2.1	סוכרים (גרם) سكريات (غم)
Sugar Teaspoons	1.75	0.5	כפיות סוכר ملعقة صغيرة سكر
Dietary fiber (gr.)	3	0.9	סיבים תזונתיים (גרם) ألياف غذائية (غم)
Proteins (gr.)	7	2.1	חלבונים (גרם) بروتينات (غم)
Vitamin B1 (Thiamine) (mg.)	1	0.3	ויטמין B1 (תיאמין) (מ"ג) فيتامين B1 (ثيامين) (ملغم)
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg.)	1.5	0.4	ויטמין B2 (ריבופלבין) (מ"ג) فيتامين B2 (ريبوفلافين) (ملغم)
Vitamin B3 (Niacin) (mg.)	16	4.8	ויטמין B3 (ניאצין) (מ"ג) فيتامين B3 (نياسين) (ملغم)
Vitamin B6 (mg.)	1.8	0.5	ויטמין B6 (מ"ג) فيتامين B6 (ملغم)
Folic acid (mcg.)	166	50	חומצה פולית (מק"ג) حمض الفوليك (مكغم)
Vitamin B12 (mcg.)	1.7	0.5	ויטמין B12 (מק"ג) فيتامين B12 (مكغم)
Iron (mg.)	6.7	2	ברזל (מ"ג) حديد (ملغم)

רכיבים: קמח תירס (88%), סוכר, תמצית לזית שעורה (מכיל גלוטן), מלח, מתחלב (E471), ויטמינים B1 (ניאצין), B2, B6, B12, B3 (תיאמין), חומצה פולית, ברזל, וריבופלבין.

מידע על אלרגנים

מכיל: גלוטן (שעורה).

עלול להכיל: סויה, שקדים, אגוזי לוז, אגוזי פקאן.

1-800-780-780

sherut-unilever.co.il

Unilever

מוקד שיתוף צרכנים

כשר פרווה



כשר

כשר

כשר

כשר

כשר

תלמה

קורנפלקס
של אלופים
פיתית תירס קלויים



Nutritional value per	100 gr (גרם)	30 gr (גרם)	סימון תזונתי ב- القيمة الغذائية ب-
Energy (Calories)	375	113	אנרגיה (קלוריות) طاقة (سعرات حرارية)
Total fats (gr)	0.9	0.3	סך השומנים (גרים) مجموع الدهون (غم)
Sodium (mg.)	481	144	נתרן (מ"ג) صوديوم (ملغم)
Total Carbohydrates (gr)	83.3	25	סך הפחמימות (גרים) مجموع الكربوهيدرات (غم)
Of which:			מתוכן: منها:
Sugars (gr)	7	2.1	סוכרים (גרים) سكريات (غم)
Sugar Teaspoons	1.75	0.5	כפיות סוכר ملعقة صغيرة سكر
Dietary fiber (gr)	3	0.9	סיבים תזונתיים (גרים) الياف الغذائية (غم)
Proteins (gr)	7	2.1	חלבונים (גרים) بروتينات (غم)
Vitamin B1 (Thiamine) (mg.)	1	0.3	ויטמין B1 (תיאמין) (מ"ג) فيتامين B1 (ثيامين) (ملغم)
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg.)	1.5	0.4	ויטמין B2 (ריבופלאבין) (מ"ג) فيتامين B2 (ريبوفلافين) (ملغم)
Vitamin B3 (Niacin) (mg.)	16	4.8	ויטמין B3 (ניאצין) (מ"ג) فيتامين B3 (نياسين) (ملغم)
Vitamin B6 (mg.)	1.8	0.5	ויטמין B6 (מ"ג) فيتامين B6 (ملغم)
Folic acid (mcg.)	16	50	חומצה פולית (מק"ג) حمض الفوليك (مكغم)
Vitamin B12 (mcg.)	1.7	0.5	ויטמין B12 (מק"ג) فيتامين B12 (مكغم)
Iron (mg.)	6.7	2	ברזל (מ"ג) حديد (ملغم)

רכיבים: קמח תירס (88%), סוכר, נמצית לתת שעורה (מכיל גלוטן), מלח, מתחל (E471), ויטמינים B2, B6, B3 (ניאצין), B12 (ריבופלאבין), B1 (תיאמין), חומצה פולית, B12, ברזל.

מידע על אלרגנים

מכיל: גלוטן (שעורה).
עלול להכיל: סויה, שקדים, אגוזי לוז, אגוזי פקאן.

1-800-780-780 | Unilever
מוקד שיתוף צרכנים | sherut-unilever.co.il

כשר פרווה
בהוונתם הכרונות עבד
כשר

בכוס חד פעמי נכנס
בערך 30 גרם
קורנפלקס. כרגע
נתמקד בעמודה
הזו.

תלמה

קורנפלקס של אלופים

פתיתי תירס קלויים



Nutritional value per	100 gr. (גרם)	30 gr. (גרם)	סימון תזונתי ב- القيمة الغذائية بـ
Energy (Calories)	375	113	אנרגיה (קלוריות) طاقة (سعرات حرارية)
Total fats (gr.)	0.9	0.3	סך השומנים (גרם) مجموع الدهون (غم)
Sodium (mg.)	481	144	נתרן (מ"ג) صوديوم (ملغم)
Total Carbohydrates (gr.)	83.3	25	סך הפחמימות (גרם) مجموع الكربوهيدرات (غم)
Of which:			מתוכן:
Sugars (gr.)	7	2.1	סוכרים (גרם) سكريات (غم)
Sugar Teaspoons	1.75	0.5	כפיות סוכר ملعقة صغيرة سكر
Dietary fiber (gr.)	3	0.9	סיבים תזונתיים (גרם) الياف الغذائية (غم)
Proteins (gr.)	7	2.1	חלבונים (גרם) بروتينات (غم)
Vitamin B1 (Thiamine) (mg.)	1	0.3	ויטמין B1 (תיאמין) (מ"ג) فيتامين B1 (ثيامين) (ملغم)
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg.)	1.5	0.4	ויטמין B2 (ריבופלבין) (מ"ג) فيتامين B2 (ريبوفلافين) (ملغم)
Vitamin B3 (Niacin) (mg.)	16	4.8	ויטמין B3 (ניאצין) (מ"ג) فيتامين B3 (نياسين) (ملغم)
Vitamin B6 (mg.)	1.8	0.5	ויטמין B6 (מ"ג) فيتامين B6 (ملغم)
Folic acid (mcg.)	16	50	חומצה פולית (מק"ג) حمض الفوليك (مكغم)
Vitamin B12 (mcg.)	1.7	0.5	ויטמין B12 (מק"ג) فيتامين B12 (مكغم)
Iron (mg.)	6.7	2	ברזל (מ"ג) حديد (ملغم)

רכיבים: קמח תירס (88%), סוכר, ממצית ללת ששעורה (מכיל גלוטן), מלח, מתחל (E471), ויטמינים B1 (תיאמין), B2 (ריבופלבין), B3 (ניאצין), B6, ברזל.

מידע על אלרגנים
מכיל: גלוטן (שעורה).
עלול להכיל: סויה, שקדים, אגוזי לוז, אגוזי פקאן.

1-800-780-780 | Unilever
מוקד שיתוף צרכנים
sherut-unilever.co.il

כשר פרווה
בהוונתם הכרונות עבד
כשר

4. כמה גרם שומנים וסיבים תזונתיים יש יחד
ב30 גרם?

כתבי תרגיל ותשובה.

5. בכמה גדול כמות הסיבים תזונתיים מכמות
השומנים?

כתבי תרגיל ותשובה

תלמה

קורנפלקס של אלופים

פתיתי תירס קלויים



ללא צבעי מאכל



ללא חוספת ויטמינים



מכיל 6 ויטמינים

Nutritional value per	100 gr (גרם)	30 gr (גרם)	סימון תזונתי ב- القيمة الغذائية بـ
Energy (Calories)	375	113	אנרגיה (קלוריות) طاقة (سعرات حرارية)
Total fats (gr)	0.9	0.3	סך השומנים (גרם) مجموع الدهون (غم)
Sodium (mg.)	481	144	נתרן (מ"ג) صوديوم (ملغم)
Total Carbohydrates (gr)	83.3	25	סך הפחמימות (גרם) مجموع الكربوهيدرات (غم)
Of which:			מתוכן: منها:
Sugars (gr)	7	2.1	סוכרים (גרם) سكريات (غم)
Sugar Teaspoons	1.75	0.5	כפיות סוכר ملعقة صغيرة سكر
Dietary fiber (gr)	3	0.9	סיבים תזונתיים (גרם) الياف الغذائية (غم)
Proteins (gr)	7	2.1	חלבונים (גרם) بروتينات (غم)
Vitamin B1 (Thiamine) (mg.)	1	0.3	ויטמין B1 (תיאמין) (מ"ג) فيتامين B1 (ثيامين) (ملغم)
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg.)	1.5	0.4	ויטמין B2 (ריבופלבין) (מ"ג) فيتامين B2 (ريبوفلافين) (ملغم)
Vitamin B3 (Niacin) (mg.)	16	4.8	ויטמין B3 (ניאצין) (מ"ג) فيتامين B3 (نياسين) (ملغم)
Vitamin B6 (mg.)	1.8	0.5	ויטמין B6 (מ"ג) فيتامين B6 (ملغم)
Folic acid (mcg.)	16	50	חומצה פולית (מק"ג) حمض الفوليك (مكغم)
Vitamin B12 (mcg.)	1.7	0.5	ויטמין B12 (מק"ג) فيتامين B12 (مكغم)
Iron (mg.)	6.7	2	ברזל (מ"ג) حديد (ملغم)

רכיבים: קמח תירס (88%), סוכר, נמצית לתת שעורה (מכיל גלוטן), מלח, מתחל (E471), ויטמינים B2, B6, B3 (ניאצין), B1 (ריבופלבין), B12 (תיאמין), חומצה פולית, B12, ברזל.

מידע על אלרגנים

מכיל: גלוטן (שעורה).

עלול להכיל: סויה, שקדים, אגוזי לוז, אגוזי פקאן.

1-800-780-780

sherut-unilever.co.il

Unilever

מוקד שיתוף צרכנים

כשר פרווה



זכא חיש

כשר

כהוועד הכשרות

6. אילו ערכים תזונתיים שווים בדיוק ל-2.1 גרם?

7. אם בכוס חד פעמי יש 30 גרם. בכמה כוסות יש 2.5 כפיות סוכר?