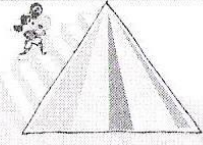


פירמידת המזון שלי



--	--	--	--	--

⦿



פירמידת המזון החדשה שלי



דגנים

פחמימות

פירות

חלבונים

ירקות

מוצרי
חלב

בשר

קטניות

מים

שומנים

ויטמין

פעילות

גופנית

פירמידת המזון שלי

כיצד אכלתי אתמול?

שם: _____

סיכום מנות	רשום כל מזון בשורת הקבוצה שלו	על פי הפירמידה	כדאי	מזון ופעילות	ציין <input checked="" type="checkbox"/> אם אכלת אתמול
בסה"כ: _____ מנות _____		6 מנות: פרוסת לחם. ספל דגנים, חצי ספל אורז או פסטה	אכלו לפחות מחצית מהדגנים מקמח מלא	דגנים	ארוחת בוקר
בסה"כ: _____ מנות _____		2 וחצי ספלים בעיקר ירקות בצבעים ירוק כהה וכתום	צבעו את הצלחת בשלל ירקות טעימים	ירקות	ארוחת צהרים
בסה"כ: _____ מנות _____		1 וחצי ספלים	אכול פירות ולא מיצי פירות	פירות	חטיף
בסה"כ: _____ מנות _____		3 ספלים: ספל יוגורט, גבינה או חלב	בחר באחוזי שומן נמוכים לעיתים קרובות	חלב	ארוחת ערב
בסה"כ: _____ מנות _____		5 מנות: מנת בשר, עוף, דג ביצה, כפית חמאת בוטנים, רבע כף אגוזים	בחרו בעיקר עוף או בשר הודו, גוונו בדגים, הוסיפו קטניות	בשר וקטניות	פעילות גופנית
בסה"כ: _____ מנות _____		לפחות 10 כוסות ביום	שתו בעיקר מים	מים	ארוחות נוספות:
בסה"כ: _____ מנות _____		לפחות שעה של מגוון פעילויות גופניות ביום או ברוב ימות השבוע	הכניסו יותר פעילויות גופניות לשגרת היום בגן או בבית	פעילות גופנית	

* חלק מהמזונות אינם מתאימים לקבוצות המזון, אלו בעיקר שומנים או מזונות עתירי סוכר, וכדאי להפחית מהם.

באיזו מידה הצלחתי? נהדר ככה-ככה לא כל כך

מטרת המזון שלי למחר היא: _____

מטרת הפעילות הגופנית שלי למחר היא: _____