

לוח הבררנים

של שכל הינשוף


האם הילד שלך אוכל מגוון?

ינשוף אוהב דגים?



Bibliodrive
השיטה להצברת והוספקיבות בטיסל בילדים

עדי אפרתי-דסולני
מונאית מלינית לתינוקות ופעוטות

ועכשיו... מחשבים!	יום 3	יום 2	יום 1	קבוצת המזון
כמה סוגים מקבוצת הפחמימות נאכלו ב- 3 ימים?				<p>פסטה קינואה פתיתים כוסמת ברוטל סר לחם תפוח אדמה</p> <p>פחמימות</p> <p>שיבולת שועל מאפים פסטור לחם פיתת פיתה לחמנייה</p> 
כמה סוגים מקבוצת החלבונים?				<p>גבינה חמאה יוגורט קטניות שעועית אפונה גרגרי ח</p> <p>חלבונים</p> <p>עדשים פולי מוצרי חלב גבינה חמאה יוגורט קטניות חמוס</p> 
כמה סוגים מקבוצת השומנים?				<p>טחינה ממרח שקדים אבוקדו שמן זית אגוזים טחונים</p> <p>שומנים</p> <p>ממרח שקדים אבוקדו שמן זית אגוזים</p> 
כמה סוגים מקבוצת הפירות והירקות?				<p>פטרזיליה אבטיח מלון שומר סלק כרוב בצל</p> <p>ירקות ופירות</p> <p>אגס תפוח תפוח קלמנטינה תות בננה ענבים שסק גזר קישוא כרובית סלרי בקולית</p> 