

הבלשים בעקבות הספר

החיים
מתוקים יותר
עם פחות
סוכר

שלב 1

מתחילים במשימה:

כל משתתף בוחר איזה בלש הוא היום.
כל בלש מקבל תג שם (מצורף לגזירה ולענידה). רק אם כל הבלשים ישלימו את המשימה שלהם, הרמז הבא יתגלה.

תגי הבלשים

בלש הפירות: מחפש פרי אחד מוכר ופרי אחד חדש.
המטרה: לבחור לפחות פרי אחד שכל בני המשפחה אוהבים.

בלש הירקות: מחפש שני ירקות בצבעים שונים.
המטרה: להכין צלחת מלאת צבע.

בלש השתייה: מחפש משקה אחד עם פחות סוכר.
המטרה: להכין קנקן מים עם תוספת טבעית לפחות (לימון, תפוז, נענע, מלפפון או פרי אחר שיש בבית) ולתת למשקה שם מיוחד.

בלש המתוקים: מחפש מוצר מתוק אחד בבית.
המטרה: למצוא לו חלופה עם פחות סוכר.

אתגר הזמן: לרשות כל הצוות עומדות 20 דקות בלבד.
לפני שמתחילים, מפעילים טיימר. כל בלש יוצא למשימה שלו, כשהזמן מסתיים, כולם חוזרים לשולחן.

השם הסודי שלי:

התפקיד שלי:

מה מצאתי?

מה הכנתי?

השם הסודי שלי:

התפקיד שלי:

מה מצאתי?

מה הכנתי?

השם הסודי שלי:

התפקיד שלי:

מה מצאתי?

מה הכנתי?

השם הסודי שלי:

התפקיד שלי:

מה מצאתי?

מה הכנתי?

שלב 3: האתגר האחרון

כל אחד חייב לטעום משהו שלא
בחר בעצמו. זו הדרך היחידה
להשלים את המבצע.

רגע הגילוי

חמודי חיך: "ראיתם מה קרה?"
ביחד מצאנו הכל לארוחה.
ולפעמים, גם שינוי קטן במטבח מתחיל בדיוק כך.

שלב 2: ההרכבה

עכשיו כל בלש מציג את המשימה
שהשלים, יחד עורכים שולחן.
על השולחן חייבים להיות:
לפחות פרי 1 שכולם אוהבים.
לפחות שני סוגי ירקות בצבעים שונים.
קנקן שתייה שהכין בלש השתייה.
חלופה אחת עם פחות סוכר שהציג
בלש ההחלפה.

שלב 4: הצעד המתוק

בחרו יחד מתכון אחד מתוך "ספר המתכונים של חמודי" והכינו אותו כבר היום.

החיים
מתוקים יותר
עם פחות
סוכר



ספר המתכונים של חמודי

מתכון 1: שיפודי קשת

חמודי גילה שהפירות אוהבים את כל הצבעים, וכל צבע מוסיף לשיפוד עוד קצת שמחה. האם תצליחו להכין את שיפוד הקשת הכי צבעוני בבית?

מה צריך?

תותים או אבטיח

ענבים או תפוח

בננה או מלון

שיפודי עץ קצרים

פרות נוספים שתבחרו

איך מכינים?

1. שוטפים את הפירות

2. אם צריך, מבקשים ממבוגר

לסייע בחיתוך

3. משחילים כל פעם קובית פרי צבע אחר

4. נסו לגוון בכמה שיותר צבעים



החיים מתוקים יותר עם פחות סוכר



מתכון 2: מי הקסם

מים יכולים להיות משעממים. היום נהפוך אותם למשקה הכי מרענן בבית, כך תגלו כמה מתוקים הם לגוף ולנשמה. צאו לבדוק.

מה צריך?

מים קרים

פרוסות לימון

עלי נענע

פרי אחד חתוך לבחירתכם

איך מכינים?

1. ממלאים קנקן במים

2. מוסיפים את הלימון

3. מוסיפים את הפרי

4. מערבבים בכף

מחכים חמש דקות ושותים לרוויה



משימת חמודי: המציאו שם למשקה החדש



ספר המתכונים של חמודי

מתכון 3: יוגורט ההפתעות

מי אמר שיוגורט צריך להישאר לבן?
בואו נוסיף לו צבע וגוון
יוגורט אוהב להתארח לארוחה קלה
ואפילו למנה אחרונה קלילה.



מה צריך?

יוגורט טבעי

פרי אחד או שניים

מעט קינמון (לא חובה)

איך מכינים?

1. מוזגים יוגורט לקערה

2. מוסיפים את הפירות

3. מפזרים מעט קינמון אם אוהבים

4. מערבבים

משימת חמודי: שתפו איזה צבע הכי בולט בקערה שלכם?

**החיים
מתוקים יותר
עם פחות
סוכר**



מתכון 5: ספינת התפוחים

התפוח של חמודי עומד להפליג רחוק
יוצא לטיול קצר ומתוק
בואו נבנה לו ספינה מיוחדת
כך תהיה לו הפלגה נהדרת.



מה צריך?

תפוח חתוך כמו סירות

קיסם

עלה נענע או חסה קטן

איך מכינים?

1. חותכים בסיוע מבוגר את התפוח לפלחים

2. נועצים את הקיסם, במרכז הפלח

3. מוסיפים את העלה כמפרש והספינה מוכנה!

משימת חמודי: ספרו לאן הספינה שטה...

