

הצלחת המשימה

סוג הפעילות: משיחק 'מצא את ההבדלים' במטבח שלנו

פעילות לגילאי 4-7

מה צריך?

- שני דפי פעילות (מצורפים)
- צבעים
- עיפרון
- צלחת
- מטבח
- מגנט קטן או מסקינג-טייפ

המשימה

מצאו את 7 ההבדלים
הקיפו כל הבדל בעיגול.
כשתסיימו, חמודי ייתן לכם את המשימה הבאה.

**החיים
מתוקים יותר
עם פחות
סוכר**



יעכשו לצלחת מנשלקם!

כל הפבזד!
הצלחתם למצא את כל ההבדלים.

מכילים מזכרת למקרר

בחרו את המשפט שהכי אהבתם
צבעו אותו להנאתכם
אפשר גם להוסיף מדבקות צבעוניות
גזרו והצמידו אותו למקרר במגנט
כך תזכרו בכל יום את המשימה של חמודי



קודם מים
אחר כך כל השאר



כל יום אני בוחר
פרי או ירק



גם פרי יכול להיות
הפתעה מתוקה



ככל שהצלחת צבעונית יותר
כך היא משמחת יותר



נהנים גם ממתוק
פשוט בוחרים קצת פחות



במטבח שלנו מכילים רגעים
מתוקים יחד



כל בחירה בריאה היא
עוד ניצוץ מתוק בגוף



החיים מתוקים יותר
עם פחות סוכר

חקי הצלחת של חמודי

על הצלחת שלכם חייב להיות:

1. פרי אחד שאתם אוהבים.
2. ירק אחד שאתם אוהבים.
3. משהו מתוק אחד עם פחות סוכר מהרגיל.
4. ליד הצלחת הניחו תמיד כוס מים.

רגע הגילוי

היום גילינו שהמטבח הוא הרבה יותר ממקום
שמכילים בו אוכל. זה המקום שבו אנחנו בוחרים,
טועמים, מנסים דברים חדשים.
ומגלים שגם מתוק יכול להיות חלק מהצלחת,
אם בוחרים בחכמה.

הצעד המתוק שלכם מהיום

בפעם הבאה שתפתחו את המקרר, עצרו לרגע,
נסו למצוא פרי אחד, ירק אחד או משהו מתוק עם
פחות סוכר ממה שאתם רגילים לבחור. לפעמים,
בחירה אחת קטנה היא צעד גדול.

**החיים
מתוקים יותר
עם פחות
סוכר**