

**اللبيدات – الدهنيات**

خلال هذه المهمة سوف نتعلم عن انواع مختلفة من الدهنيات، القيمة الغذائية لها وبحسب ذلك نتعلم كيفية اختيار المنتج الذي له القيمة غذائية الافضل، وايضا سوف نتعلم كيفية اعداد كعكة صحية أكثر

امامنا 3 مقادير لكعكة الشكولاتة:

كعكة شوكولاتة بالزبدة – كعكة الشكولاتة بالمرجرين – وكعكة الشكولاتة بالزيت

في هذه الروابط تجدون المقادير للكعكات الثلاثة ...

מתכון לעוגת שוקולד עם חמאה

[מתכון לעוגת שוקולד עם מרגרינה](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-3918125%2C00.html)

[מתכון לעוגת שוקולד עם שמן](http://www.bishulim.co.il/RecipeDetails.asp?id=549)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **מרכיב****المركب الغذائي**  | **קלוריות****السعرات الحرارية**  | **חלבון****بروتين**  | **שומן****دهن**  | **פחמימות****كربوهيدرات**  | **כולסטרול****كوليسترول**  | **סיבים תזונתיים****الياف غذائية**  |
|  **زبدة חמאה**  |  |  |  |  |  |  |
| **مرجرين מרגרינה** |  |  |  |  |  |  |
| **زيت** **שמן** |  |  |  |  |  |  |

1. افحص ما هي القيمة الغذائية لكل من المواد التالية؟ من خلال [אינדקס ערכים תזונתיים](http://goleango.com/show_foods_for_letter.php?letter=1)

1.حسب رأيك من هي الكعكة التي لها القيمة الغذائية الافضل ...

|  |
| --- |
| **رأيي ...**  |

**اعداد المعلمة لينا طنوس**