

אריזה - זה כל הסיפור

מסרים על גבי אריזות מזון



הקדמה

יצרנים משתמשים בשיטות שונות כדי לקדם את מכירת המזון, וכך על גבי האריזה מופיע מידע שאמנם נכון (לפי דרישות החוק), אך שאינו בהכרח משקף את הערך התזונתי של המזון שארוז בה. מצב זה מנצל את החוסר הידע והמקצועיות של הקונים, ויוצר אצלם בלבול לגבי כמות המזון המתאים לאכילה, ועד כמה הוא בריא לצריכה.

בפעילות זאת התלמידים יחקרו אריזות מזון.

התלמידים יכירו מגוון סוגי מידע המופיעים על גבי אריזות המזון, ויזהו מסרים שונים שמועברים על ידיהן. על האריזות ישנם מצד אחד מסרים ישירים כתובים, למשל: שם המוצר, רשימת הרכיבים, רשימת הערכים התזונתיים; מצד שני ישנם מסרים נסתרים, למשל "הבטחות" הנובעות: משם ובתיאור המוצר, מצבעי האריזה ומהאיוורים שעליה.

התלמידים ישוו את משמעות הטבלאות ורשימות המרכיבים

למשמעות הנסתרות שמסדרת האריזה.

תוצר הפעילות: תכנון מדבקה לאריזת מזון בדגש על מסר "אמיתי" בעזרת QRCode.

מטרה

1. התלמידים יפתחו קריאה נכונה ויעילה של תוויות המזון
2. התלמידים יכירו שיטות מניפולציה של מתכנני אריזות המזון
3. התלמידים יכירו בצורך להשוות את המידע בתוויות המזון לדפוסי תזונה מומלצים
4. התלמידים יזהו ויתקנו מסרים מטעים באריזות

רקע תיאורטי

סוגי שומנים:

[מה ההבדל בין שומן רווי לשומן לא רווי, ומה זה שומן טראנס?](#)
[ד"ר אבי סאייג](#)

משך זמן

90 דקות

גיל

ט-י

התאמה לתחומי דעת

מדעים, אזרחות

ידע מוקדם

נדרש: חלבונים, פחמימות, שומנים, פירמידת המזון.

רצוי: קריאת טבלת ערכים תזונתיים, חוקי הגנה על הצרכן [חוק הגנה על בריאות הציבור (מזון) התשע"ו 2015]

מושגים מרכזיים

שומן רווי, שומן לא רווי, שומן טראנס, תוויות מזון, טבלת ערכים תזונתיים, רשימת רכיבים, מניפולציה

מיומנויות נלמדות

קריאה ביקורתית, חקירה מידענית, כתיבה תמציתית

להכין מראש

1. אריזות שונות של מזון "בריא" - גביעי יוגורטים, משקאות יוגורט, חטיפי בריאות, קופסאות דגני בוקר (קורנפלקסים). ניתן להנחות את התלמידים מראש להביא מהבית
2. מקרן תקרה + קישור לרשת פעילה - להצגת המצגת, והסרטונים.
3. דפי צילום של אריזות המזון + דף ההצהרות + דף חלק בגודל A3
4. לכל קבוצת תלמידים לפחות טלפון חכם

מהלך הפעילות:

פעילות	דק	סוג פעילות	עזרים
1. פעילות פתיחה: מסרים ע"ג אריזות מזון תיאור: הציגו לתלמידים תמונות של 3 אריזות "מזון בריאות". שאלה מנחה: כיצד יודעים שכל אחת מהאריזות מכילה אוכל בריא? כיתבו את תשובות התלמידים על הלוח.	5	 דיון +  מצגת במליאה	מצגת
2. שאלה מנחה: אז איפה פה הבעיה? חלקו את התלמידים לעבודה בצוותים. בכל צוות עד - 3 תלמידים. חלקו לכל צוות סט צילומים של שלושת אריזות המזון בצבע ובשחור לבן. הקריאו לתלמידים את שלושת הצהרות בנושא של אריזות מזון (המופיעות במצגת). בקשו מהתלמידים לסמן על הדפים שלפניהם כיצד ההצהרות באות לידי ביטוי באריזות המזון. למורה/מד"ץ שלוש הצהרות בנושא מניפולציות שעושים המשווקים באריזות מזון: • אנשים נוטים לחוות את האוכל שלהם אחרת כתלות בתיאור שלו. התיאור משפיע על חוויות הבריאות והטעם ולכן על הכמות שקונים ואוכלים. דוגמה - נג'סי סוכריה לעומת נג'סי פירות עבור אותו המוצר • כשמזון משווק בתור "בריא" אנשים נוטים להעריך שהערך הקלורי נמוך ושסביר לאכול יותר ואכן אוכלים יותר. דוגמה: גרנולה לעומת חבילת m&ms (שלשתייה אותו ערך קלורי)	15	 עבודה בקבוצות +  מצגת מלווה	הדפסות של אריזות המזון (אפשר גם להדביק אותן על אריזות מתאימות) לכל קבוצה סט של הדפסות של אריזות המזון בצבעוני ו/או בשחור לבן + עותק של ההצהרות (התמונות נמצאות בסוף המסמך, בנספח התמונות)

פעילות	דק	סוג פעילות	עזרים
ההצהרה של משווק על כך שיש או אין משהו במזון (כמו למשל ויטמינים או ברזל) לא רלוונטית להאם המזון מכיל משהו בעייתי אחר (שומן רווי, נתרן, סוכר, קלוריות) ולפעמים אף מסתירה שיש משהו בעייתי במזון דוגמה: חטיף שכתוב עליו ללא כולסטרול, אך בעצם מכיל שומן רווי רב הצגת התשובות (9 שקפים) בקשו מהתלמידים להצביע מי מהם הצליח למצוא את התשובות הנכונות על גבי האריזות. שאלו אם הם מצאו עוד דוגמאות. נספח 1: תשובות אפשריות			
3. משחקון מציאת מידע ברשת, משחק תחרותי, מבוסס זמן. על התלמידים למצוא מילה נסתרת. כל קבוצה אומרת בקול רם את המילה שמצאה. הקבוצה הראשונה שאומרת בקול רם את המילה הנכונה – היא הקבוצה המנצחת הנחיות: חלקו לתלמידים את דפי החידה. הציגו לתלמידים את חוקי המשחקון "פצחו את הקוד" המופיעים במצגת: הנחיות לתלמידים: על כל קבוצה לענות על השאלות שבדף העבודה (בהחלט מותר לחפש תשובות ברשת) למצוא לכל שאלה את האות המתאימה בטבלה – לפי מספר התשובה לסדר את האותיות המתקבלות לפי סדר השאלות, ולקבל את המילה המסתתרת בטבלה - כל קבוצה אומרת בקול רם את המילה שמצאה.	10	 משחקון בקבוצות	דף עבודה טלפונים חכמים

פעילות	דק	סוג פעילות	עזרים
- הקבוצה הראשונה שאומרת את המילה הנכונה - היא הקבוצה המנצחת. 4. הציגו במליאה את השקפים עם התשובות הנכונות. 5. הדגישו את המידע הנוסף בכל תשובה. לדף החידה ולהסבר מפורט ראו נספח 2 "פצחו את הקוד ומצאו את המילה"			
4. חקירה של אריזות המזון: בפעילות זאת יש להשוות בין טבלאות הערכים התזונתיים לבין ההצהרות שעל גבי האריזות. לשם כך, קיימו דיון עם התלמידים על פי השאלות המופיעות במצגת המתייחסות לכמות הסוכר, הנתרן, השומן הרווי והסיבים התזונתיים בכל אחד מ-3 המוצרים. כעת בקשו מהתלמידים להעריך האם המוצרים אכן עומדים בהצהרות שעל האריזה, או האם האריזות מטעות. אחד מסוגי המזון אכן בריא: בקשו מהתלמידים לזהות מהו. הציגו לתלמידים את האריזה הנכונה עם אוכל בריא - חטיפי גזר. ראו נספח 3 לתשובות.	5	 דיון במליאה	לכל קבוצה עותק של הדפסת אריזות המזון
5. איך מתקנים? הציגו בפני התלמידים את הכתבה המתמקדת בתיקונים שנעשו לאריזות מזון שונות וכיצד ניתן לשנות אריזות אלו כך שיציגו את המידע החשוב לצרכן (קיים קישור במצגת הפעילות) בצעו סיכום ביניים:	10	 דיון במליאה	מקור להצגת הסרטון

פעילות	דק	סוג פעילות	עזרים
בשלושת האריזות שנחקרו חזרו והדגישו עם התלמידים: • אילו מסרים הם פגשו ע"ג האריזות? • באיזה הטעיות נתקלו? בקשו מהתלמידים לציין אפשרות כיצד ניתן לתקן את המידע המופיע על אריזות אלה.			
6. תיקון אריזות מזון קיימות בשלב זה על הצוותים לבצע חקירה של אריזת מזון אמיתית. התלמידים נדרשים להשוות בין טבלת הערכים התזונתיים למסרים על גבי אריזת מזון שיבחרו. על התלמידים להוסיף מידע שחשוב שהצרכנים יידעו באמצעות יצירת QR Code למסמך שיצרו ב-Google Docs הנחיות לתלמידים: • בחרו אריזה • בדקו מהן ההצהרות על האריזה • קראו את רשימת המרכיבים, ואת טבלת הערכים התזונתיים • נסחו טקסט קצר שלדעתכם אמור להופיע על גבי האריזה כדי שיועבר מידע אמיתי ולא שיווקי. מהו QR Code ? - הסבר לתלמידים QR CODE הוא סוג של ברקוד בצורת תמונה ריבועית המורכבת מריבועים קטנים. מבנה ריבועי זה הינו תמונה מקודדת אל הקישור/מידע אליו תרצו להעביר את מי שיסרוק את הקוד בתוכנה ייעודית. בדרך זו ניתן ליצור שכבת מידע נוספת. סריקת המידע מתבצעת באמצעות אפליקציה אותה ניתן להוסיף על גבי הטלפונים הניידים. משתמשי iPhone ואנדרואיד מומלץ להתקין את אפליקציית QR Code Reader הזמינה לשתי הפלטפורמות. עם הפעלת האפליקציה בטלפון הנייד מתבצעת סריקה הקוראת מתוך	30	 עבודה בקבוצות	אריזות מזון שהוכנו מראש

פעילות	דק	סוג פעילות	עזרים
הריבועים את קידוד הכתובת שהזנתם ומתבצעת העברה לכתובת שמקודדת בברקוד. הסבר + סרטון הדרכה ליצירת QR code בקישור הבא: /https://digitalpedagogy.co/2014/12/10/gr-israel			
לסיכום בפעילות זאת נחשפו התלמידים להעברת מסרים סמויים וגלויים על גבי אריזות. בקשו מנציגי הצוותים להציג בקצרה (כדקה) את האריזה שלהם, את המסרים הבעייתיים שבה, ואת המסר שבחרו להעביר לצרכן. מומלץ ליצור תערוכה של אריזות המזון, כולל את שכבת המידע הנוסף שיצרו קבוצות התלמידים השונות.	15	 הצגת תוצרים	
סה"כ	90		

נספח 1 - האריזות ומשמעותן (חומרים לשיעור והרחבה)

הצהרות והתבטאות:

- בני אדם נוטים לחוות את האוכל שלהם אחרת כתלות בתיאור שלו. התיאור משפיע על חוויות הבריאות והטעם ולכן על הכמות שקונים ואוכלים. דוגמה - נגיסי סוכריה לעומת נגיסי פירות עבור אותו המוצר

:nature's fitness

השם של החטיף: פיטנס - מבטיח קשר לספורטיביות,

כיתוב: אנרגיה של הטבע - הבטחה לבריאות,

כתוב: "חטיף בריאות"

ציורים: גוונים ירוקים, איורים של צמחים, ציור של אגוזים מפוזרים מסביב - כולם מתארים משהו טבעי ובריא

משקה אולימפיק:

השם של המשקה: אולימפיק - מבטיח קשר לספורטיביות,

כיתוב: למשקה ספורט איזוטוני - מבטיח ספורטיביות.

כיתוב: "מבוסס מיצי פירות" משדר "טבעיות" ו"בריאות"

תמונות: אנשים מבצעים ספורט, תמונות של פירות - משדר בריאות וקשר לספורט

מיני גזרים:

הצהרה - החטיף של הטבע - משדר בריאות אך גם הנאה

ציורים: גוונים טבעיים, ציור של צמח, תמונות של גזרים - הכל משדר טבעיות ובריאות

- כשמזון משווק בתור "בריא" אנשים נוטים להעריך שהערך הקלורי נמוך ושסביר לאכול יותר ואכן אוכלים יותר. דוגמה: גרנולה לעומת חבילת m&ms (שלשתיהן אותו ערך קלורי)

כפי שראינו בסעיף הקודם, כל המזונות כאן משווקים בתור בריאים.

- ההצהרה של משווק על כך שיש או אין משהו במזון (כמו למשל ויטמינים או ברזל) לא רלוונטית להאם המזון מכיל משהו בעייתי אחר (שומן רווי, נתרן, סוכר, קלוריות) ולפעמים אף מסתירה שיש משהו בעייתי במזון. דוגמה: חטיף שכתוב עליו ללא כולסטרול, אך בעצם מכיל שומן רווי רב

:nature's fitness

עשיר בסידן וחלבונים, סיבים תזונתיים - אבל יש בזה גם לא מעט סוכרים, שומן ומלח

כתוב ש"עם דגנים מלאים" - אבל יש בו יותר פתיתי דגנים לא מלאים (הסדר ברשימת הרכיבים הוא חשוב: ככל שמשהו מופיע יותר מוקדם ברשימת הרכיבים - יש ממנו יותר.

כתוב "עם סילאן" - אבל יש בו גם לא מעט סוכר שהוסף (סוכר, קרמל, וגם בחלב המרוכז הממותק)

משקה אולימפיק:

ללא גלוטן, ללא צבעי מאכל, ללא תוספת סוכר - מסתיר את העובדה שהבקבוק מכיל 5 כפיות סוכר, ויש בו גם לא מעט מלח.

מיני גזרים:

אין הטעיות נגד היצרן. כאן יש תהליך הפוך - נסיון לגרום למשהו קצת "משעמם" להראות יותר מושך.

פצחו את הקוד ומצאו את המילה (נספח 2)

- **חפשו** תשובות לשאלות הבאות, בכל דרך שתמצאו
- **סמנו** את האות המתאימה לכל תשובה בטבלה (למשל בשאלה הראשונה - תשובה 1 סמנו ס, תשובה 2 סמנו ש, או תשובה 3 סמנו ב), כך שמהאותיות תתקבל בסוף מילה.
- **אמרו** בקול את המילה המתקבלת.

א כמה גרם סוכר יש בכפית סוכר?

(1 חצי גרם (2 קצת פחות מ- 2 גרם (3 בערך 4 גרם

ב כמה כפיות סוכר יש בכוס קולה בנפח 200 מ"ל

(1 5 כפיות (2 3 כפיות (3 חצי כפית

ג מהי צריכת הנתרן המומלצת (במיליגרם) על ידי משרד הבריאות לצריכת אדם מבוגר ליום?

(1 100 מיליגרם (2 1500 מיליגרם (3 5000 מיליגרם

ד כמה נתרן בערך מכילה חבילה של 100 גרם בייגלה עם מלח?

(1 10 מיליגרם (2 110 מיליגרם (3 1200 מיליגרם

ה איזה סוג שומן עדיף לצרוך?

(1 שומן בלתי רווי (2 שומן רווי (3 שומן טרנס (שומן צמחי מוקשה)?

ו למה תורמים סיבים תזונתיים?

(1 הם מזינים כי הם מכילים הרבה אבות מזון (2 הם לא ניתנים לעיכול אך מאטים את ספיגת הסוכר ומווסתים

את פעילות המעיים (3 כשהם מתעכלים הם מאפשרים למזון להעביר יותר ערכים תזונתיים

שאלה/תשובה	1	2	3
כמה גרם סוכר יש בכפית סוכר?	ס	ש	ב
כמה כפיות סוכר יש בכוס קולה ?	ר	ל	ו
מהי צריכת הנתרן היומית המומלצת (במיליגרם)?	ס	י	ב
כמה נתרן בערך מכילה חבילה של 100 גרם בייגלה עם מלח?	ו	ת	א
איזה סוג שומן עדיף לצרוך?	ו	ל	י
למה תורמים סיבים תזונתיים?	ם	ת	ו

עכשיו שמצאתם את כל האותיות, איזה מילה קיבלתם? _____

המשך לנספח 2 - תשובון למד"צ/מורה

שאלה/תשובה	1	2	3
כמה גרם סוכר יש בכפית סוכר?	ס	ש	ב
כמה כפיות סוכר יש בכוס קולה ?	ר	ל	ו
מהי צריכת הנתרן היומית המומלצת (במיליגרם)?	ס	י	ב
כמה נתרן בערך מכילה חבילה של 100 גרם בייגלה עם מלח?	ו	ת	א
איזה סוג שומן עדיף לצרוך?	ו	ל	י
למה תורמים סיבים תזונתיים?	ם	ת	ו

נספח 3 – חקירה של אריזות המזון

• מהי כמות הסוכר (בכפיות), מהי כמות הנתרן מתוך ההמלצה היומית של 1500 מ"ג?

• האם יש שומן רווי במוצר? האם יש סיבים תזונתיים?

• **nature's fitness:**

- כמות הסוכר בחטיף היא 4 גרם - כלומר בערך כפית סוכר.
- כמות הנתרן היא 45 מ"ג - כלומר בערך 3 אחוז מסך הנתרן היומי
- יש 2 גרם שומן רווי
- ישנם סיבים תזונתיים

⚠ **הערה למורה:** כדאי לשים לב שסך הכל הכמויות קטנות, אך גם החטיף מאד קטן ולא משביע.

משקה אולימפיק:

- כמות הסוכר בבקבוק היא 35 גרם - **כלומר בערך 9 כפיות סוכר!**
- כמות הנתרן היא 320 מ"ג - כלומר קצת יותר מ-20 אחוז מסך הנתרן היומי המומלץ
- אין שומנים כלל.
- אין סיבים תזונתיים - כלומר אין עיכוב של ספיגת הסוכר, וכולו נספג בבת אחת עם השתייה

⚠ **הערה למורה:** משקה זה מכיל המון סוכר, שנספג מאד מהר, כך שהמשקה אינו בריא.

מיני גזרים:

- כמות הסוכר ב-100 גרם גזר היא 4.7 גרם - כלומר קצת יותר מכפית סוכר ב-100 גרם.
- כמות הנתרן בחטיף הגזר היא 69 מ"ג כלומר בערך 5 אחוז מסך הנתרן היומי
- אין שומן רווי
- ישנם סיבים תזונתיים

⚠ **הערה למורה:** מדובר במזון בריא.

נספח תמונות



אולימפיק
משקה ספורט איזוטני
מבוסס מיצי פירות-תפוחים לימון ורימון



אורט בריא

ללא גלוקן
ללא צבעי מאכל
ללא תוספת סוכר

500 ml מ"ל



אורט בריא

אולימפיק
משקה ספורט איזוטני

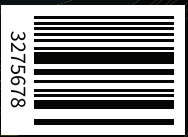
רכיבים: מים, רס תפוחים, רס
רימונים, מיץ לימון, מלח

ערכים תזונתיים:

גרם/ק"ל (במקרה 500 מ"ל)	מ"ל 100	מ"ל 300	מ"ל 500
אנרגיה	150 ק"ל	300 ק"ל	500 ק"ל
חלבונים	0 גרם	0 גרם	0 גרם
פחמימות	35 גרם	7 גרם	35 גרם
מחומם סוכרים	35 גרם	7 גרם	35 גרם
שומנים	0 גרם	0 גרם	0 גרם
נתרן	320 מ"ג	64 מ"ג	104 מ"ג
אשלגן	70 מ"ג	14 מ"ג	21 מ"ג

חיוך
בפיקול
30 אפריל

3275678



PET
U

אולימפיק

משקה ספורט איזוטני

מבוסס מיצי פירות-תפוחים לימון ורימון



500 ml מ"ל

ללא גלוקוז
ללא צבעי מאכל
ללא תוספת סוכר

אולימפיק

משקה ספורט איזוטני



ורכבים: מים, רס תפוחים, רס
רימונים, מיץ לימון, מלח

ערכים מזונתיים:

בזקיץ (500 מ"ל)	100 מ"ל	סמן מזונתי
150 קלור	30 קלור	אנרגיה
0 גרם	0 גרם	חלבונים
0 גרם	0 גרם	פחמימות
35 גרם	7 גרם	מחומם סוכרים
35 גרם	7 גרם	שומנים
0 גרם	0 גרם	נתרן
320 מ"ג	64 מ"ג	אשלכין
70 מ"ג	14 מ"ג	



חיוך
בפיקצו
30 אנורות





הופרעו תעשר
ותרומה

מזיני גזרים

החטיפ של הטבע
חטיפ וילקות טררים
מכיל ויטמינים | דל קלוריות

72
קלוריות
לשקית

20 יחידות | משקל נקי 200 גרם

רכיבים: גזר

ערכים תזונתיים:

סטן 100-גרם	סטן תזונתי
36	קלוריות (אנרגיה)
0.8	חלבונים (גרם)
7.9	פחמימות (גרם)
4.6	חומצות סוכרים (גרם)
3.3	סיבים תזונתיים (גרם)
68	נתרן (מ"ג)
0	כולסטרול (מ"ג)
850	ויטמין A (מק"ג)
17	ויטמין A (מק"ג)
0.5	שומנים (גרם)



כשר פרווה





הופרשו חשש
והרומה

מזיני גזרים

החטיפ של הטבע
חטיפ וקלות טריות
מכיל ויטמינים | דל קלוריות

72
קלוריות
לשקית

20 יחידות | משקל נקי 200 גרם

רכיבים: גזר

ערכים מזוניים :

סמן מזוני	ל-100 גרם
קלוריות (אנרגיה)	36
חלבונים (גרם)	0.8
פחמימות (גרם)	7.9
חומצות שומניות (גרם)	4.6
סוכרים (גרם)	3.3
סיבים מזוניים (גרם)	68
נתרן (מ"ג)	0
כולסטרול (מ"ג)	850
ויטמין A (מק"ג)	17
ויטמין K (מק"ג)	0.5
שומנים (גרם)	



כשר פרווה



נ'סרפאט
נ'סרפאט



נ'סרפאט
נ'סרפאט

האנרגיה של הטבע

חטיף בריאות עם דגנים מלאים
בתוספת ויטורט, סולאן ואגוזים
טבעי | עשיר בסידן | סיבים
טבעי | וולבונים | מזונתיים



6 יחידות | משקל נקי 132 גרם

עדף להשתמש לפני
27.12.2020
365175269821

אורט בריא
נ'סרפאט
נ'סרפאט



חטיף בריאות עם
דגנים מלאים
בתוספת ויטורט,
סולאן ואגוזים

רכיבים:

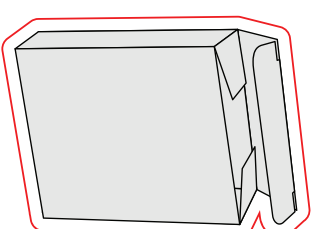
פתית דגנים (95% קמח חטים, סוכר,
1% קמח תירס, לזת,
2% קמח אורט, 1% קמח תירס, לזת,
שעור, מלח, סוכר, קורנל), פתית,
דגנים מלאים, קזיים (1.5% פתית,
שבתת שעור, אגוזים 5% פתית חטים, 2%
פתית שעור), אגוזים (אגוזי קש,
אגוזי לז חטים), שוקן צפת, סולאן
תמרים, חרד מלא, חרד, מוחל, פותית
חיס (1% חיס, סוכר, מלח, יזת,
שעור, שקדים קזיים, חמצון, מלח,
לצטון חמומת חמומת חמומת (E322),
חומה טעם ויטורט טבעיים

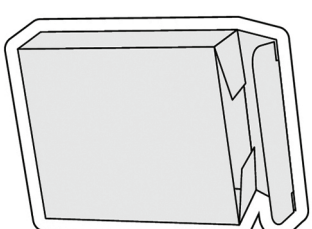
ערכים מזונתיים:

חטיף 22 גרם	סיון מזונתי
95	אגוזי (קל)
2	חלבונים (גרם)
14.75	פתיתות (גרם)
4	תמרים טבעיים (גרם)
4	שוקן (גרם)
2	שוקן ויט (גרם)
3	סולסטיר (גרם)
3	סיבים חמומתיים (גרם)
45	מלח (גרם)
116	סידן (גרם)

95
קלוריות
לחטיף

כשר חלבי





**Nature's
Fitnatch**



נ'סרעטאפח
נ'סרעטאפח

האנרגיה של הטבע

חטיף בריאות עם דגנים מלאים
בתוספת יוגורט, סילאן ואגוזים

סיבים | עשיר בסידן |
טבעי | וחלבונים | מזונתיים



6 יחידות | משקל נקי 132 גרם

עדף להשתמש לפני
27.12.2020
365125269821

נ'סרעטאפח
נ'סרעטאפח
אורט בריא



**חטיף בריאות עם
דגנים מלאים
בתוספת יוגורט,
סילאן ואגוזים**

רכיבים:

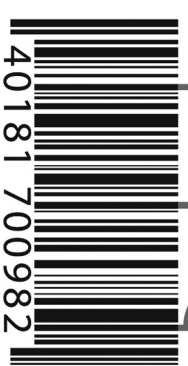
פחית דגנים (9% קמח חטים, סוכר,
1% קמח תירס, לזת, 2%
קמח אורז, סירופ קורנל), פחית
שעור, חלב, סירופ קורנל, פחית
דגנים מלאים קליזים (15% פחית
שעור, 5% פחית חטים, 2%
פחית שעור), אגוזים (אגוז קשוי
אגוזי לז חמוצים), שוקן צמחי, סילאן
חמוצים, חלב מלא מרוב וממחוק, פחית
חטים (1% חטים, סוכר, חלב, לזת,
שוקן צמחי, שקדים קליזים וחלבונים מוחזק
לצטוף חמוצים כחומר מומד (E322),
חומרי טעם וריח טבעיים

ערכים מזונתיים:

חטיף 22 גרם	סוכן מונתי
95	אנרגיה (קל'')
2	חלבונים (גרם)
14.75	פחיתות (גרם)
4	חמוץ סוכרים (גרם)
4	שוקן (גרם)
2	שוקן רוי (גרם)
3	כולסטרול (מ"ג)
3	סוכר חמוצים (מ"ג)
45	חמוץ (מ"ג)
116	סידן (מ"ג)

95
קלוריות
לחטיף

כשר חלבי



ביבליוגרפיה:

- Chandon P, Wansink B. Does food marketing need to make us fat? A review and solutions. *Nutr Rev.* 2012 Oct;70(10):571-93. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3495296/#b6>
- "6 Effects of Food Package Information on Consumer Preferences, Choices, and Processing." Institute of Medicine. 2012. Front-of-Package Nutrition Rating Systems and Symbols: Promoting Healthier Choices. Washington, DC: The National Academies Press. <https://www.nap.edu/read/13221/chapter/8>
- Elliott C (2008) Marketing fun food: a profile and analysis of supermarket food messages targeted at children. *CanPublic Policy*34, 259–274.
<https://pdfs.semanticscholar.org/61a6/171fcc98ca21899a5b341665c3fb6f234cac.pdf>
- Christopher J. Bryan, David S. Yeager, Cintia P. Hinojosa, A values-alignment intervention protects adolescents from the effects of food marketing. *Nature Human Behaviour* 2019, Volume 3, Number 6, Page 596 <https://www.nature.com/articles/s41562-019-0586-6>