

|  |  |
| --- | --- |
| **שם ביה"ס, רשות:** | אולפנה – אשדוד |
| **שם המורה:** | אלישבע אלשייך |
| **שם המדריכה:** | יהודית שוורץ |
| **שם הפעילות:** | ליפידים - מתכונים לעוגות שוקולד |

בס"ד

**שיעור בנושא הליפידים**

בשיעור זה נלמד על סוגי הליפידים השונים, הערך התזונתי שלהם ומתוך זה נלמד לבחור את המוצר בעל הערך התזונתי הטוב ביותר כמו כן נלמד להכין את העוגה הבריאה יותר.

לפניכם שלושה מתכונים לעוגות שוקולד:  
עוגת שוקולד המכילה חמאה, עוגת שוקולד המכילה חמאה ועוגה המכילה שמן.

בקישורים הבאים תמצאו 3 מתכונים לעוגות שוקולד שכל אחד מהם משתמש במרכיב אחר -

[מתכון לעוגת שוקולד עם חמאה](http://www.mevashlim.com/Recipe/2624121.asp)

[מתכון לעוגת שוקולד עם מרגרינה](http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3918125,00.html)

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **מרכיב** | **קלוריות** | **חלבון** | **שומן** | **פחמימות** | **כולסטרול** | **סיבים תזונתיים** |
| **חמאה** |  |  |  |  |  |  |
| **מרגרינה** |  |  |  |  |  |  |
| **שמן** |  |  |  |  |  |  |

1. בררי את הערך התזונתי של חומרים אלו? באמצעות [אינדקס ערכים תזונתיים](http://goleango.com/show_foods_for_letter.php?letter=1)

|  |  |
| --- | --- |
| **מושג** | **הסבר** |
| **שומנים** |  |
| **שמנים** |  |
| **שומן רווי** |  |
| **שומן בלתי רווי** |  |
| **כולסטרול** |  |

1. הסבירי את המושגים הבאים, היעזרי [בספריה של מטח](http://lib.cet.ac.il/pages/frontpage.asp) (יש להשתמש ב- חפש)

**כעת דוני בשאלה הבאה:**

שלוש שכנות התווכחו באיזה שמן להשתמש האחת הציעה להשתמש בחמאה והשניה במרגרינה והשלישית בשמן קנולה .חווי דעתך בהיבט הבריאותי באיזה שמן עדיף להשתמש. צייני על סמך אילו נתונים הגעת למסקנתך. צרפי את הערך התזונתי של חומרים אלו.

|  |
| --- |
| **דעתי...** |

**יש לשמור את קובץ המשימה בשמך ולהעלות אותו לפורום**

**עבודה נעימה**