# *שאלות*

**שאלה 1:** כאשר הנך אוכל את המזונות שלהלן מאילו קבוצות מזון אתה צורך?

1. פיצה
2. כריך עם אבוקדו, נקניק ופרוסות מלפפון
3. קורנפלקס עם חלב

מהי מסקנתך מתרגיל זה?

**תשובה:**

1. פיצה: קבוצת הדגנים, קבוצת הירקות, קבוצת החלבונים.
2. הכריך: קבוצת הדגנים, קבוצת החלבונים, קבוצת השומנים, קבוצת הירקות.
3. קורנפלקס בחלב: קבוצת הדגנים, קבוצת החלבונים.

המסקנה: לרוב אנו ניזונים ממזונות שהם שילוב של כמה קבוצות מזון.

**שאלה 2:** לאיזו קבוצת מזון היית משייך את האגוזים והשקדים?

**תשובה:** לקבוצת השומנים.