

נשנוש לגזירה והדבקה ביומן ארוחות עשר



רשימת הנשנושים:

- | | | |
|--------------------------------|---------------------|-------------|
| 15. אקטימיל | 8. אגס | 1. זיתים |
| 16. שקדים אגוזים | 9. אבטיח | 2. תפוח |
| 17. קורנפלקס | 10. מלון | 3. תפוז |
| 18. חטיף אנרגיה | 11. אפרסק / נקטרינה | 4. קלמנטינה |
| 19. פירות מיובשים | 12. שזיף | 5. בננה |
| 20. נשנוש אחר
(למילוי עצמי) | 13. אשכולית / פומלה | 6. תות |
| | 14. יוגורט | 7. דובדבן |

”אני רוצה להיות ילד בריא” – ערכת הכנה של יומן ארוחות עשר ופעילות גופנית