**התאמת מתכונים להנחיות התזונתיות**

**מטרת העבודה** : ליישם הנחיות תזונתיות בהכנת מאכלים שניתן לשפרם.

התרגיל כולל חלק עיוני וחלק מעשי.

**חלק עיוני**

**- בחר**  **מתכון**, מתוך התפריט המשפחתי, ספרי בישול, עיתונים ועוד.

**-** **העבודה הכתובה תכלול**

**א. הקדמה:** ציין את שם המתכון ואת מקור המתכון. פרט מתי מקובל להגיש את המאכל, ובמה ייחודו. ציין מהי מטרת השיפור. ההקדמה תהיה קצרה ועניינית (2-5 שורות).

**ב.** **כתיבת המתכון:** יש לצלם את המתכון המקורי ולכתוב את המתכון המשופר במתכונת מקובלת (כפי שהודגם בשיעור או בחוברת). כתיבת המתכון תכלול את פירוט החומרים ואופן הכנתו. החומרים ייכתבו במידות סטנדרטיות כמו: כוס, כפית. במידות לא סטנדרטיות יש להוסיף משקל או נפח. לדוגמא: חבילת מרגרינה יש לציין שהיא מכילה 200 גר' .

הוראות ההכנה יכתבו בצורה תמציתית, ברורה, והגיונית. יש למספר את ההוראות.

**ג.** **שינוי המתכון:** יש להציע שינויים במתכונים בהתאם לנושא המופיע בדף תוכנית המעבדות. **חישובים:** יעשו לפי דף החישובים הסטנדרטי של הקורס. חישוב קבוצות מזון ייעשה רק למתכון המשופר.

1. **סיכום ודיון:** יש לסכם את כל השיפורים שנעשו במתכון, ולהתייחס אך ורק לשיפורים משמעותיים ולא לזניחים. ההחלטה האם שיפור הינו משמעותי או לא תתבצע בהשוואה ל- DRI

לדוגמא: DRI לאישה בת 20 הוא 1000 מ"ג סידן. עליה של 10 מ"ג אינה נחשבת משמעותית אפילו אם זו עליה של 100% בהשוואה למתכון המקורי. שינוי ב-5% מה-DRI נחשב משמעותי.

הדיון בשיפורים ייעשה תוך התייחסות למנה ול- 100 גר', תוך חישוב גודל השינוי ברכיבים השונים במספר אבסולוטי ובאחוזים. הדיון יכלול את הסיבות להחלפת רכיב, במתכון המקורי לעומת המתכון המשופר, או להפחתה/ תוספת של רכיב קיים.

**חלק מעשי**

**א.** יש להכין את המתכון במעבדה- לפי המתכון המקורי **וגם** לפי המתכון שעבר שינויים.

**ב.** את הכנת המתכון במעבדה יש לתכנן מראש, על מנת שהביצוע יהיה יעיל. נדרשת עמידה בלוח זמנים. מומלץ להכין את המתכון בבית טרם ביצועו במעבדה, על מנת להציג מאכל משופר בעל מראה ומרקם אסתטי וטעם טוב.

**כל צוות מטבח (עד 3 תלמידים) יבצע את התרגיל לפי לו"ז הקורס. צוות מטבח עם 4 תלמידים יבצע את העבודה בזוגות.**

**התלמידים אחראים לרכוש ולהביא את המצרכים למעבדה ביום הביצוע.**

**אין להביא כלים מהבית** למעט כלים חד פעמיים

**ספרות מומלצת:**

<http://www.ext.colostate.edu/pubs/foodnut/09316.html>