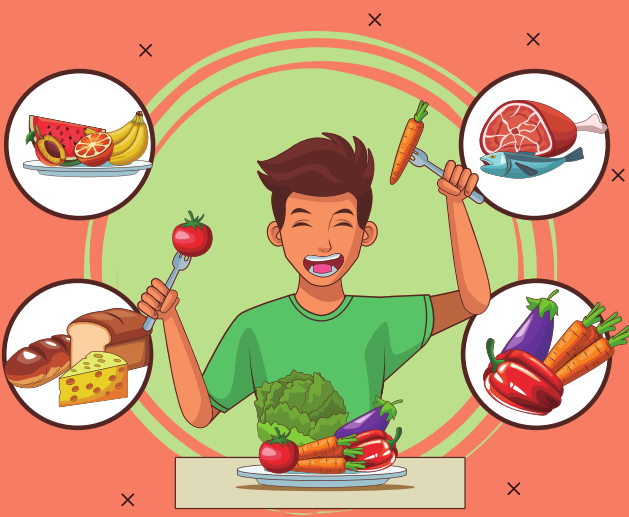


לומדים מהבית

שומרים על הבריאות



צוות תזונה ובריאות, יוניליוור



- דאגו לארוחות מגוונות ומאוזנות המכילות את כל אבות המזון - חלבון, פחמימה, שומנים טובים וסיבים תזונתיים.
- הוסיפו ירקות לכל ארוחה.



- שימרו על סדר הארוחות.
- השתדלו לאכול בשעות קבועות.
- הכינו טבלת תכנון שבועית שתפו את הילדים בבחירות ובחשיבות תזונה מסודרת.
- זכרו לשתות מספיק מים במהלך היום.



- קבעו מראש זמן ביום בו אוכלים משהו מתוק וגם את הכמות.
- הקפידו על מה שקבעתם!
- כך לא תפתו לנשנושים במהלך השיעורים.
- אכלו פירות לארוחות הביניים.



- הקפידו לאזן בין זמני הלימודים להפסקות.
- שלבו תרגילי ספורט פשוטים במהלך היום: מתיחות שרירים, שכיבות שמיכה, כפיפות בטן ותרגילי ידיים וכתפיים, קפיצות ויציאה לסיבוב קצר להתרעננות.

