



טיפים מעשיים לתזונה מאוזנת לקראת החזרה לבית ספר

גוֹוֹנו בארוחת בוקר/עֶשֶׂר

מספר רעיונות לגיוון במנת הדגנים, ממרחים ושמנים בריאים

- כריך מלחם מלא שילדים אוהבים עם ממרח פסטו וגבינה צפתית
- מיני פריכיות עם גבינה אישית וזיתים
- כריך מלחמניית כוסמין עם אבוקדו וגבינת שמנת
- פיתה עם טחינה וסילאן
- מאפין תירס או מאפין ירקות



תנו מקום של כבוד לירקות, פירות וסיבים תזונתיים

- לכל כריך צרפו קופסה עם ירקות טריים.
- הוסיפו לקופסה קטניות שילדים אוהבים - גרגירי חומס או אפונה ירוקה.
- הוסיפו שקית עם פרי
- שלבו בארוחה דגנים מלאים כגון לחם מחיטה מלאה, לחמניות כוסמין, פריכיות אורז מלא ועוד.
- למאפים ביתיים השתמשו בקמח מלא מסוגים שונים.

שתפו את הילד בתכנון הארוחות לבית הספר

- הכינו יחד עם הילד טבלה שבועית מה יהיה בקופסה בכל יום.
- החליטו יחד מראש על יום אחד בשבוע בו יקבל ממרח מתוק.



הדגישו את חשיבות שתיית המים במהלך היום

- עצבו יחד עם הילד בקבוק מים אישי לבית הספר.
- הדגישו את חשיבות השתיה לשמירה על הריכוז והעירוניות בזמן הלימודים.

שתיית המים חשובה וחיונית בכל עונות השנה! 💧

בהצלחה לכל הילדים וההורים בשנת הלימודים החדשה!



צוות תזונה ובריאות יוניליוור