

## מתכננים אירוע כלשהו בכיתה או בגן? חשבו בריא!

אחד הדברים הראשונים שחושבים עליהם כשחושבים על אירוע, מסיבה, טיול או חגיגה, הוא **הכיבוד**. אנו רוצים שהכיבוד במסיבה יהיה טעים; רצוי שיהיה מקורי ויעורר תיאבון. אבל, הוא לא חייב להיות מתוק ועתיר קלוריות! בעזרת קצת מחשבה ויצירתיות אפשר לתכנן כיבוד טעים, מקורי, מושך את העין – שיהיה גם בריא ומזין.

- הכינו כיבוד בריא ומקורי מפרות טריים, פרות יבשים, ירקות חתוכים ועוגות ביתיות.
- הגישו בכד מים, מיץ טבעי או שייקים טעימים במקום משקאות ממותקים בבקבוקים.
- אם בחרתם לקנות חטיפים, שימו לב לסימון התזונתי והשוו ביניהם. הפריט הראשון ברשימת המרכיבים הוא זה שכמותו במוצר היא הגדולה ביותר, על כן השתדלו לרכוש את החטיפים שכמות המלח (נתרן) בהם נמוכה בהשוואה לאחרים.
- ניתן להכין עצמאית גם מטבלים טעימים מגבינה, יוגורט או טחינה בתוספת תבלינים, ולטבול בהם ירקות חתוכים בצורות ובצבעים שונים.



אוחזר מתוך [https://kids.gov.il/cqj-bin/health/boom\\_guide.pl?Id=60](https://kids.gov.il/cqj-bin/health/boom_guide.pl?Id=60)