

רעיונות להזנה חכמה יותר לילדים בפעילות בית הספר צוות קידום בריאות

הערות והצעות לתוספות נשמח לקבל לכתובת מייל: ofir.vogel@gmail.com

רעיונות לפרסים בפעילות חינוכית שאינם אוכל לא בריא

- בלונים
- גומיות שיער
- צבעים
- דפי צביעה
- מדבקות מיוחדות
- מנדלות
- עטים יפים/צבעוניים
- חוברות חידונים / סודוקו / משחקים
- לושלוש / סליים / בצבצק / חול קינטי

כיבוד בימי הורים, למורים שבחרים: שקדים / אגוזים / שוקולד מריר / פופקורן אמיתי / פירות יבשים

רעיונות לממרחים טעימים ובריאים

- אבוקדו
- ממרח שקדים "שקדיה"
- טחינה ביתית
- פלפלים קלויים (עדיף ביתי)
- חציל על האש (עדיף ביתי)
- ממרח זיתים
- טחינה עם סילאן
- לאבנה ביתית
- שמן זית + אורגנו או זעתר + הרבה ירקות שנותנים טעם
- פסטו
- חמאת בוטנים (אפשר גם עם דבש)
- מטבוחה
- מעל לחמישים מתכונים לממרחים בריאים ניתן למצוא באתר של אופיר (חינם, אבל דורש הרשמה). להיכנס לקישור זה: "מתכונים", בצד ימין ישנה אפשרות לעשות סינון מתכונים לפי הצורך. למצוא "סוג מאכל", ללחוץ על "בחירה" - ואז נפתחות מספר אפשרויות - ללחוץ על "ממרח".
- ניתן למצוא שם בין השאר ממרחי קישואים, ממרח גזר, ממרח שוקולד ביתי, ממרח עדשים ועוד ועוד

רעיונות ללחם יותר בריא

- "מונבטים". קונים במקררים של חנויות הטבע. ישנם טעמים רבים ושונים.
- לחם כוסמת ירוקה קלה להכנה בבית. קישור מכאן לסרטון שמדגים איך מכינים (בקלות!)
- לחם משעועית מאש מונבטת (מתכון חינם, אבל דורש הרשמה לאתר)
- לחם שיפון של ד"ר מארק
- לחם כוסמין עם אגוזים / חמוציות / זיתים וכיד הדמיון
- כל לחם שעשוי מקמח מלא עדיף במקצת על לחם מקמח לבן. עבור רוב הילדים עדיף לגוון ולהעדיף מדי פעם (או תמיד) קמחים שאינם חיטה. כמו למשל כוסמין, שיפון, טף

רעיונות לארוחת צהריים טעימה, משביעה ובריאה

- לכל "מנה עיקרית" בארוחת צהריים, כדאי שיתלוו ירקות. אפשר לבחור ירקות במגוון צורות והכנות: חיים, מאודים, מבודלים, מוקפצים, בתנור (כול אוהבים אנטיפסטי!), מוחמצים, במרק...
- עלי גפן
- מגידרה
- תירס ושעועית אפשר עם אורז
- כרוב ממולא
- סושי
- אפונה ותירס
- פסטה מחיטה מלאה (עדיף עשויה "אל דנטה"). ותמיד כדאי להוסיף עוד "משהו" לפסטה כמו רוטב עגבניות עשיר / טונה / אנטיפסטי / זוקיני...
- מרק ירקות או קטניות
- מרק מיסו - יש גם להכנה מהירה ("נמס בכוס").
- סלט יחסית עשיר בתוספת משהו יותר משביע כמו טונה, סרדינים, עדשים, טופו, ביצה, קטניות מונבטות, "אדממה", טחינה, אבוקדו

רעיונות אוכל לטיולים

- שקדים, אגוזי לוז, פקאן, ברזיל, בונדוק...
- פירות יבשים, כולל "לדר" (משמשים מיובשים מגולגלים).
- כריכים עשויים מלחם בריא וממרח בריא
- סושי, עלי גפן, כרוב ממולא
- טונה במים (מוסיפים שמן זית איכותי לפני האכילה).
- סרדינים בשמן זית בכבישה קרה.
- קטניות מיובשות / קלוייות כחטיף: חומוס, פול, אפונה, סויה

רעיונות ל"ערב כיתה" או אירוע דומה אחר המשלב ארוחה קלה

- עלי גפן
- כרוב ממולא
- מגידרה
- פופקורן
- תירס
- חומוס מחומוסיה
- לחם יחסית בריא
- אבוקדו
- דבש
- טחינה
- פירות
- שקדים ואגוזים
- גרגירי חומוס מבושלים
- מים
- לים לחליטות צמחים קרות או חמות