

מהפכת המזון בבית הספר

איך מחנכים ילדים לגדול בריא



מה הבעיה?

ומה התוצאה?

הילדים שלנו, שיאני העולם
בהשמנה, יגדלו להיות מבוגרים
חסרי יכולת לבשל לעצמם אוכל
בריא ויהיו תלויים באוכל
תעשייתי.



מייצגת אומנות
מיצגת אומנות
מיצגת אומנות

כל אחד מגילאי הגן ועד גיוס, לפי יכולתו, צריך להתנסות ב"להסתדר" עם אוכל.
כלומר, לדעת לבצע פעולות פשוטות במטבח:

לקלף, לחתוך, להקפיץ, להרתיח, לאפות, לתבל



עשה ואל תעשה

מתכונים מסובכים ומורכבים
מתכונים שאי אפשר לטעום "על
הדרך"

מתכונים שדורשים השגחת מבוגר
מתכונים יקרים
מתכונים לא טעימים



מתכונים פשוטים ובטוחים
לא יותר מ-5 רכיבים בכל מתכון
מתכון שקל לזכור בעל פה
מתכון שמתאים לילד המבשל עצמו
מתכון מגוון בהתאם להמלצות
הים תיכוניות
לא יותר מ-10 דקות הכנה
לא יותר מ-3 כלים לשטיפה
עלות של לא יותר מ-5 ש"ח למנה
בבית הספר יש להתחשב באלרגיות

מתכון לדוגמא

סיכום

