

חג פורים שמח ובריא

הורים יקרים,

אחד ממנהגי החג הנפוצים הוא מתן משלוח מנות איש לרעהו במשפחה, בקהילה, וגם בבית הספר. משלוחי המנות יכולים להכיל כמות גדולה של מזון אולטרה-מעובד ומזיק! בואו נממש את הזכות שלנו לתזונה בריאה ונצייד את הילדים במשלוח מנות בריא.



עקרונות והמלצות למשלוח מנות בריא:

מידתיות - הפחתה של כמות החטיפים המסומנים בסימון האדום והקטנה של גודל החטיף

עדיפות לחטיפים אפויים על חטיפים מטוגנים

אזני המן באפייה ביתית במילויים מגוונים של פרג/תמרים/אגוזים/קקאו- קישור למתכון

פירות טריים ו/או יבשים ללא תוספות במגוון צורות, כגון: שיפודי פירות/כוסות קטנות.

כדורי תמרים/ קקאו- קישור למתכון

מאפים ביתיים, כגון: מאפינס קינמון/בננה- קישור למתכון

אגוזים ושקדים המכילים שומן בריא מהצומח

גרנולה ביתית עשירה- קישור למתכון



ההחלטה על בריאות ילדינו - בידינו! נחגוג את פורים בשמחה ובבריאות

למידע נוסף:

פורים אפשרי בריא

משלוח מנות לפורים- משרד הבריאות

הנחיות, המלצות וכללי בטיחות לפורים-

פורטל הורים, משרד החינוך

