

## הורים יקרים,

חג פורים הוא חג גדול לילדים, מלא בשמחה, בהנאה ובנתינה. אחד ממנהגי החג הנפוצים הוא מתן משלוח מנות איש לרעהו במשפחה, בקהילה, וגם בבית הספר. במדגם שנערך במסגרת התכנית הלאומית לאורח חיים פעיל ובריא 'אפשריבריא' אתם ההורים, הכרעתם - עדיף שהילדים יקבלו משלוח מנות המכיל פחות ממתקים וחטיפים.

### עקרונות למשלוח מנות בריא:

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

יצירתיות - עשייה עצמית של הקופסה, של המתנה ושל אוזני ההמן.

שמירה על הסביבה - אריזת משלוח המנות מחומרים ממוחזרים ו/או לשימוש חוזר כמו קופסת נעליים, כובע של ליצן וכו'.



רעיונות למגוון משלוחי מנות מידתיים, יצירתיים ובריאם:

משלוח מנות קלאסי:  
- מתנה שימושית, אפשר גם בהכנה עצמית (לדוגמה: סימנייה/ דלגית/ כדור/ צמיד)  
- 2 אוזני ההמן, רצוי באפייה ביתית  
- עד 2 חטיפים קטנים

משלוח מנות בסימן ירוק:  
מגש פירות/ סלט פירות בצנצנת/ עציץ שיפודי פירות

משלוח מנות פורח:  
עציץ תבלינים (לדוגמה, עציץ של נענע, בזיליקום)/ זרעים לשתילה של עגבניות/ פלפלים וכו'.

### למידע נוסף:

פורים אפשריבריא

משלוח מנות לפורים - משרד הבריאות

הנחיות, המלצות וכללי בטיחות לפורים - פורטל הורים, משרד החינוך



**ההחלטה על בריאות ילדינו - בידינו!**