

קריאה לתזונה בריאה

אנו קוראים לכל אחד ואחת, בכל בית בישראל, לאכול בריא דווקא בתקופה זו.

תזונה בריאה מחזקת את הגוף, עוזרת להתמודדות עם מחלות ומונעת אותן.

התקופה קשה, וסדר היום השתנה מאוד, למרות הקושי, חשוב ואפשר לאכול בריא:



לשלב לאורך השבוע ביצים, דגים ו/או עוף גולמיים בבישול ביתי



לגוון בארוחות לאורך היום עם שמן זית, אגוזים, קטניות, טחינה ומוצרי חלב או תחליפיו



לבחור במזונות טריים מהצומח כמו ירקות, פירות ודגנים מלאים בשלל צבעים צורות וטעמים



לשתות מים לרוויה



להימנע מצריכת אלכוהול, חטיפים, ממתקים ומשקאות מתוקים



לתבל במידה. כדאי לגוון עם צמחי תבלין



משרד הבריאות
לחיים בריאים יותר



איך עושים את זה?



שוטפים ירקות ופירות
שיהיו זמינים לאכילה

**ואת המוצרים הלא
מומלצים - מרחיקים**



יש שפע של מזון.
דואגים למזווה בריא,

לפי ההמלצות



קובעים סדר יום
לאכילה ומסכימים עליו
עם שאר בני המשפחה
בסובלנות, ובסמכותיות

**דוגמאות לדברים שאפשר לעשות
במקום אכילה רגשית:**

לחץ ❌



**טלפון לדמות
אהובה**

כעס ❌



**ריקוד ומוזיקה
טובה**

עצבות ❌



מקלחת

שעמום ❌



קריאת ספר



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

