

ט"ז באייר, התש"פ  
 10 מאי 2020  
 סימוכין: 227113720

### המלצות תזונתיות להורים בזמן "שגרונה" – חזרה לגן ולבית הספר

למזון בריא השפעה טובה על הבריאות והחוסן. לכן, חשוב להקפיד על אכילה בריאה בתקופה זו, ובשגרה.

מומלץ לאמץ שינויים חיוביים שיסייעו לנו לשמור על בריאותנו ובריאות ילדנו כגון:

- אכילה בריאה המתחילה בארוחת בוקר מזינה ומבוססת על דגן מלא כגון: כריך או דייסת שבולת שועל
- התארגנות מראש לאכילה בריאה בשעות הגן ובית הספר:
  - קופסא רב פעמית
  - כריך מזין וטעים
  - ירק ופרי שלמים או חתוכים באופן מותאם לגיל והעדפות הילד.
  - שתפו את הילד באפשרויות הבריאות השונות ואפשרו לו להיות שותף בבחירה.
- חשיפה מידי פעם לשמש המסייעת לגוף לייצר ויטמין D החיוני למערכת החיסון.
- תנועה ופעילות גופנית לאורך היום

### אפשרויות שונות להרכבת כריך בריא טעים ו"שמח":

- ✓ לחם/ לחמנייה/ פיתה: עדיפים מקמח מלא
- ✓ ממרחים מומלצים: חומוס וממרחי קטניות אחרים (לחצו לקבלת מתכונים נהדרים), טחינה, אבוקדו, חמאת בוטנים ללא תוספת סוכר, או תיבול בשמן זית וזעתר
- ✓ ביצה קשה/חביתה/טונה /גבינות/טופו
- ✓ לגיוון, במקום הכריך, אפשר לשלוח לדוגמא קלח תירס, פסטה, אורז עם אפונה ירוקה
- ✓ יש לצייד את הילד בבקבוק מים אישי

**שימו לב: אין לשלוח משקאות ממותקים כולל מים בטעמים ומיצי פירות!**

**אין לשלוח מזונות אולטרא מעובדים כגון: "דגני בוקר", מעדני חלב מתוקים, חטיפים או ממתקים כתחליף לארוחות או כתוספת להן!**

חשוב לעקוב אחר הנחיות משרד הבריאות ואגף התזונה לשמירה על אכילה בריאה ובטוחה.  
**כאשר יש ילד עם אלרגיה בגן, יש לפעול לפי הנוהל ולוודא שהילדים מביאים כריכים ומזון ללא האלרגן.  
 להלן טבלה עם רעיונות למזונות מחליפים:**

**טבלת מזונות מחליפים, כאשר נדרש להביא מזון ללא אלרגן ספציפי**

מזונות מחליפים	מזונות שאין להביא לגן	רכיב אלרגני
אבוקדו/ ממרח קטניות/ ביצה/טונה/גבינות שונות/ חמאת בוטנים לא ממותקת/ממרח שקדים/ שמן זית/ ממרח פסטו	לא להביא: ממרח טחינה, חטיף שומשום, לחמנייה עם שומשום מעל	שומשום
אבוקדו/ טחינה/ממרח קטניות/ ביצה/טונה/ חמאת בוטנים לא ממותקת/ממרח שקדים/ שמן זית/ ממרח פסטו	לא להביא: גבינה, קוטג', לבנה, מעדן חלב, משקה שוקו, חלב לשתייה, חביתיות ומאפים חלביים	חלב
אבוקדו/טחינה/ממרח קטניות/ ביצה/גבינות שונות/ חמאת בוטנים לא ממותקת/ממרח שקדים/ שמן זית/ ממרח פסטו	לא להביא: טונה, סרדינים, סלט טונה	דגים
אבוקדו/ ממרח קטניות/ טחינה/ביצה/טונה/גבינות שונות/ שמן זית/ ממרח פסטו	לא להביא: אגוזים, שקדים וממרחים המכילים אותם	אגוזים ושקדים
אבוקדו/טחינה/ממרח קטניות/ גבינות שונות/טונה/ חמאת בוטנים לא ממותקת/ממרח שקדים/ שמן זית/ ממרח פסטו	לא להביא: ביצה קשה, סלט ביצים, חביתה, מיונז	ביצה