



טיפים

להתארגנות במטבח
בתקופת הקורונה

6



הפכו את הארוחה לחוויה

תיהנו מהבישול ותשתפו את בני הבית בבחירת המנות. תערכו שולחן יפה, תזמינו את כולם לשבת סביבו. תבלו את שעת הארוחה בשיחה על דברים נעימים.



תכנו תפריט שבועי מאוּזן

שעושה שימוש במה שכבר יש לכם בבית, ומכיל דברים בריאים ומקיימים לצד כמה פינוקים שבדרך כלל אין לכם זמן להכין.



תכינו "רשימת מלאי"

תבדקו מה יש במקרר, במקפיא ובמזווה כדי שלא תמצאו את עצמכם, בסוף התקופה, עם 10 חבילות פסטה שנשכחו.



לבחור בריא זה קל

תפנו מקום על השיש לפירות ולירקות טריים או לנשנושים בריאים אחרים. את החטיפים, את הממתקים ואת שאר הפיתויים הלא בריאים שימו במקום שפחות גלוי לעין.



תהיו יצירתיים ותצרו מנה ימתגלגלתי

נשארו ירקות בתנור מארוחת הצהריים? אפשר להפוך אותם ללביבות בערב.



תכניסו את הילדים למטבח

הם יעזו לטעום מאכלים חדשים שהכינו, ייהנו יותר וזו אחלה פעילות להעברת הזמן.

