





לחגיגות בריאות יותר של ימי ההולדת ואירועים מיוחדים בגן, בבית ועם החברים משמעות סמלית גדולה - גם לילדים וגם להורים ומכאן השפעתם הרבה על קידום הרגלים בריאים יותר.



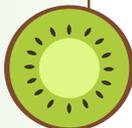
כיבוד

- הילדים (וגם אנחנו) אוכלים קודם כל עם העיניים לכן זו הזדמנות לחשוף את הילדים למגוון ירקות ופירות בשלל צבעים: פלפלים צהובים, אדומים וירוקים, מקלות מלפפונים וגזר, עגבניות שרי
- כמה בריא ככה פשוט וטעים: עגבניות שרי, מלפפונים "בייבי", פלפלים קטנים - מסדרים במגש ו... זהו! אפשר גם: לסדר את פרוסות הירקות והפירות בצורות של פרצופים, פרחים, פרפרים וחיות אחרות.
- שיפודי פירות: משתמשים בחותכני עוגיות ויוצרים צורות שילדים אוהבים (מאגסים ותפוחים בחורף, מאבטיח, מלון ואפרסק בקיץ), לצד: פלחי פומלה או תפוז, תותים, או ענבים חצויים. אפשר לגוון ולהוסיף צבע גם עם פירות מיוחדים כמו קיווי וקרמבולה
- רוצים לשדרג? הוסיפו קערת יוגורט מרכזית כך שכל אחד מהילדים ירכיב לעצמו את מנת המוזלי עם הפירות האהובים עליו



אין חגיגה בלי עוגה!

- כדאי להכין את העוגה ביחד עם הילד/ה החוגגים יום הולדת,
- עדיף להימנע מקישוטים המכילים צבעי צבעי מאכל מלאכותיים (המופקים מנפט) כמו סוכריות צבעוניות ובצק סוכר.
- במתכון של עוגת שוקולד האהובה עליכם ניתן להחליף את החמאה בשמן, ולהפחית כרבע מכמות הסוכר... אפשר גם להמיד רבע מכמות הקמח הלבן בקמח מלא ועדיין תהיה לכם עוגת יום הולדת טעימה.



שתיה

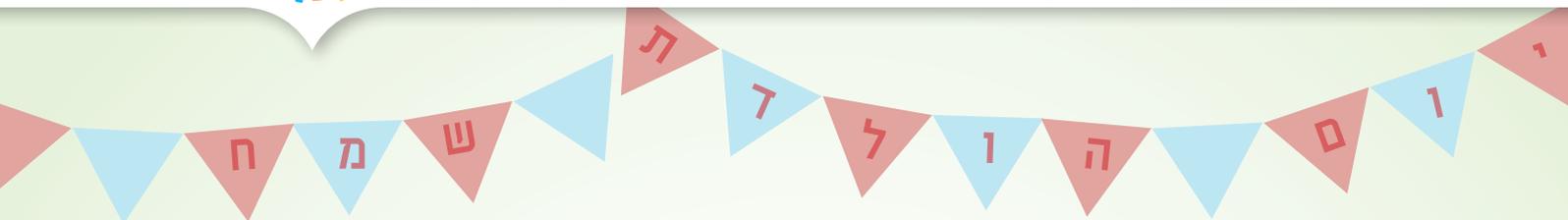
- בכל השנה, וגם בימי ההולדת, אפשר ומומלץ להימנע משתייה ממותקת ולשתות מים.
- רוצים תחושה חגיגית יותר? אפשר להגיש מים עם פלחי פירות בקנקני פלסטיק שקופים.
- אפשר להכין עם הילדים קוביות קרח עם פירות חתוכים וצבעוניים.



פעילויות

- ביום ההולדת הילדים, הפעילויות, וההפתעות הם מרכז החגיגה לא רק האוכל.
- כדאי לשלב פעילויות כמו ריקודים, שירים ומשחקים הכוללים פעילות גופנית ולא רק בישיבה.





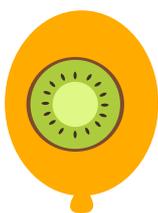
## חשוב לדעת!

גם במסיבות ובחגיגות יש לנו, כהורים וכמחנכים, אחריות: כיבוד שמבוסס על אפשרויות בריאות יותר, בלי ממתקים, חטיפים, ושתייה ממותקת, מראה לילדים שגם כיבוד בריא יכול להיות חגיגי וטעים!

- הילדים נהנים מכיבוד בריא וצבעוני לא פחות ואולי אפילו יותר מממתקים וחטיפים עתירי שומן, סוכר ומלח.

- ההחלטה על שינוי בכיבוד צריכה להיות בשיתוף הילדים, ניתן גם לעשות את השינוי בהדרגה - ועוד משהו: כשאין ממתקים אין התנפלות ואין השתוללות שנגרמת מהצפת הסוכר, כולם יותר נהנים!

כולנו יחד, יכולים להוביל  
לעתיד בריא יותר של הילדים ושל כולנו.  
בתיאבון!





## מתכונים בריאים וחוויתיים שכיף להכין עם הילדים

### עוגיות פצפוצי אורז

#### מרכיבים:

- 1 כוס דבש
- 1 כוס טחינה משומשום מלא
- 1 כוס שומשום
- 6 כוסות פצפוצי אורז מומלץ מאורז מלא

#### איך מכינים?

לערבב את הדבש והטחינה בקערה גדולה. להוסיף את השומשום והפצפוצים לתערובת. ניתן לקלות את השומשום. להעביר את התערובת לתבנית לשטח היטב ולסמן חיתוכים עם סכין חדה לפני קרור. אפשר גם להכין מנות אישיות במנז'טים.



### חמוס עדשים שילדים אוהבים



#### מרכיבים:

- 1 כוס עדשים ידוקים, אחרי בישול וסינון
- 1/4 כוס מים קרים
- 1 כוס טחינה גולמית
- 1 שן שום כתוש
- 1/2 כפית כמון
- 1/4 כפית מלח
- 1/4 כפית פפריקה
- מעט פלפל שחור
- מעט שמן זית

#### איך מכינים?

מעבירים את כל החומרים למעבד מזון ומרסקים לתערובת חלקה. שומרים בכלי סגור במקרר עד להגשה.

#### אפשר להגיש עם:

פיתות מקמח מלא, נאצ'וס או טורטיות מקמח מלא.



### פנקייקים שמחים מקמח מלא



#### מרכיבים:

- 1/4 כוסות קמח מלא (או חצי חצי)
- 3/4 כוס שיבולת שועל טחונה דק
- קורט מלח
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 2 כפות סילאן
- 1 ביצה גדולה (L)
- 1/2 כוס יוגורט
- 1 כוס ריוויון
- 1 כפית תמצית וניל
- \* טיפונת שמן קנולה למריחת המחבת ונייר סופג

#### איך מכינים?

מערבבים את כל החומרים היבשים בקערה אחת, את הרטובים בקערה שנייה, ואח"כ טורפים יחד לבלילה אחידה - ללא גושים. מניחים ל 10 דק; יוצקים למחבת מחוממת ומשומנת קלות ממתינים מעט והופכים לצד השני. מוציאים כשמשחים, ו. מכינים את הבא!

#### תוספות אפשריות:

פירות טריים, יוגורט, סילאן וטחינה קוקוס קלוי, סירופ מייפל טבעי או אגבה.



## רעיונות צבעוניים שילדים אוהבים

כדורי תמרים



כריך מלחם מלא בצורות שונות



כדורי פירות מאבטיח ומלון  
חתוכים בכף "פריזיאן"



קלחי תירס פרוסים על שיפוד



טנא ירקות" חתוכים בסלסלות  
או דליים



יש לכן עוד רעיונות,  
המלצות וטיפים מהגן שלכן?  
נשמח לקבל ולהפיץ!