



מתנות ופרסים אפְּשֵׁרִיָּא: חלופות בריאות יותר לממתקים ולשוקולד

מתנות לחג ופרסים לא חייבים לכלול ממתקים, שוקולד ויין. שינויים קטנים כמו מאכלים בריאים ומוצרים שאינם מזון וכן מוצרים המעודדים פעילות גופנית ותזונה בריאה, יכולים להשפיע בגדול.

חלופות לממתקים, שוקולד ויין

בין אם רוצים להעניק מתנה לחג, מתנת הערכה, או תמריץ, יש לא מעט אפשרויות למתנות חלופיות. במקום עבודה המאמץ מדיניות של אפשריבריא בעבודה, מתנות ופרסים הניתנים לעובדים על ידי המעסיק או על-ידי ועדי עובדים, כגון סלסלת ממתקים, מעבירה מסר כפול ומבלבל לעובדים.

הענקת מתנות בריאות או המעודדות אכילה בריאה ופעילות גופנית הן פעולות רווחה התומכות בעובדים לבחור בריא מעבירות מסר של תשומת לב ודאגה לעובד, מגוונות ויצירתיות ואינן דורשות תקציב ייחודי.

הנה כמה רעיונות:

מזונות בריאים

- תה.
- שמן זית.
- תבלינים יבשים.
- צמחים אכילים – עשבי תיבול (ריחן, רוזמרין, נענע) או שתיל של עץ פרי.
- אנטיפסטי.
- פירות וירקות טריים ויבשים, קטניות.
- בייגלה ומוצרים אירוח מקמח מלא.

מכשירים לבישול בריא לבית או לעבודה

- פטנטנים למטבח: קוצץ ירקות, מכשיר לבישול ביצה עלומה, מכונת פופקורן, פורס אבוקדו או מנגו, אבן לתנור לאפיית פיצה, מטחנת עשבי תיבול, מכתש ועלי, כלי אידוי ועוד.
- ספלים, בקבוקי שתייה 'לקחת' (רב-פעמיים) (לקפה / תה שתייה קרה), תחתיות לכוסות.
- קנקן לתה חם או קר, למים.
- תרמוס למרק, צידנית.
- כלים רב פעמיים לארוחות מוץ לבית.

ספרים

- ספרי בישול בריא.
- ספר מתנה מהודר על טיולים, אוכל, עיר או ארץ, גינון, ספורט או צילום.

ציוד לפעילות ספורט

- ציוד לחוף הים: קרם הגנה, מגבת לים, סככת צל, שמשייה.
- ציוד למשחקי כדור – כדורגל, כדורי טניס, כדורגל, כדורסל.
- ציוד שחייה – משקפי שחייה, מגבת, תיק.
- ציוד כושר – מגבת כושר, בקבוק שתייה.
- ציוד לגינון: כפפות גינון, כלים שימושיים - את חפירה, את שתילה, שתילים או פקעות.
- פדומטר.
- רצועות גומי.

מתנה חווייתית בתחומי הספורט

- כרטיסיות למועדון כושר / חוגים.
- ספורט אקסטרים.
- חוויית נהיגה או טיסה.
- ספורט מים.
- כרטיס לאירועי ספורט.