

משלוח מנות חפנק ו... פריא!

צוותים חינוכיים, ועד הורים והורים יקרים - אפשר אחרת! קבלו קובץ רעיונות למשלוחי מנות בריאים, מקיימים וטעימים

משלוחי מנות חידתיים, בריאים ומשמחים, במטרה לחזק את הבריאות והחוסן הנפשי והפיזי, לצמצם מתחים, ולמנוע פגיעה בבריאות הילדים ובני הנוער הנגרמת מצריכת מזונות אולטרה-מעובדים.

עקרונות מנחים למשלוח המנות

- איכות על כמות** - הקטינו את גודלי החטיפים וכמותם במשלוחי המנות- משלוח מנות קטן, עד 2-3 מוצרים.
- אלרגנים** - התחשבות באלרגיות ורגישויות שונות
- הפתעות** - ניתן להוסיף הפתעות משמחות ולא אכילות.
- אחידות** - משלוחים צנועים, מספר מוצרים שווה לכולם.
- קיימות** - כמה שפחות פלסטיק ואריזות ניילון
- ללא צבע מאכל** - מחתקים וחסטיפים ללא צבעי מאכל, רשימת רכיבים קצרה וללא סיכונים אדומים עד כמה שניתן.
- ערך** - הכנת אריזה, מתנה קטנה, ברכה ע"י הילדים, רכישה מיצרן מקומי.
- ללא שתיה מתוקה** - בשקית / בכחית / בבקבוק שתיה
- הכנה עצמית** - ניתן לאפות ולהכין יחד עם הילדים מאפים/עוגיות על בסיס קמח מלא/כוסמין מלא.

קבלו רעיונות

פרקטיים ובריאים למשלוחי המנות

(לחצו למעבר לקובץ רעיונות למשלוחי מנות למשפחות ולילדים)



אביזרים לפורים



מארז חותכנים לעוגיות



ערכה להכנת סלט



ערכה להכנת מיץ תפוזים



מארז פירות חתוכים



עוגיות ביתיות ובריאות

ויש גם חוברת מתכונים בריאים לפורים

*במידה ואתם רוכשים מארזי מחתקים או מארזים מגוונים ויצירתיים לכל התלמידים, פנו לספק ובקשו מארז על פי ההמלצות. במידה וכל תלמיד מביא משלוח מנות/כיתה אחראית על הכנת משלוחי המנות - בקשו מארז לפי ההנחיות.

לחוברת משלוחי מנות- עמותת "עתידי"

לחוברת "חוגגים את זה- פורים"

להנחיות משרד הבריאות למשלוחי מנות במוסדות חינוך