

# אנו מקיימים תזונה **כריאה** בשגרה ובימים מיוחדים



אלרגיות - יש להתחשב בילדים עם אלרגיה למזון הלומדים בבית הספר



חגים ואירועים מיוחדים - יוגש כיבוד המותאם לאופי החג תוך שמירה על עקרונות קשת המזון לתזונה בריאה



ימי הולדת - הכיבוד יוכל לכלול עוגת יום הולדת, רצוי בהכנה ביתית, פירות, ירקות ומים



יש להמנע מחטיפים, ממתקים ושתייה ממותקת (למשל טרופיות)



יש להגיע למסגרת החינוכית עם בקבוק מים וקופסת אוכל בריאה, הכוללת כריך, רצוי מלחם מלא, ירק ופרי