



תזונה בריאה, פעילות גופנית ופעילויות להפגת מתח תורמים לחיזוק החוסן הגופני והנפשי בתקופת חירום

ריכזנו עבורכם מידע על כל אחד מהתחומים
שיסייע בשמירה על בריאותכם
ובריאות ומשפחותיכם



אשכול יישובי בית הכרם תמיד כאן יחד אתכם. ובשבילכם.

עצות זהב לשמירה על תזונה בריאה ומחזקת בזמן חירום

שינוי בתיאבון ודפוסי האכילה ואופייניים ונורמלים בתקופה זו



התאימו את המזון (מגוון, מרקם וכמות) ליכולת ההתמודדות שלכם

לאנשים שמתקשים לאכול מזון שמצריך לעיסה, מומלץ לאכול במרקם רך



אם אתם נמצאים במסגרת טיפול תזונתי, **מומלץ מאוד להמשיך בשגרת המפגשים**



נסו לחתוך בכל בוקר ירקות ופירות

שהיהו זמינים לאכילה בין הארוחות ויהיו נגישים לכל בני הבית



אם אתם או הילדים סובלים מחוסר תיאבון משמעותי

השתדלו לאכול ארוחות קטנות ותכופות לאורך היום



השתדלו לאכול בצוותא.

במיוחד בתקופה זו ארוחות משפחתיות יכולות לסייע בהפגת המתח, באזורור ובאכילה מאוזנת ובריאה.



חשוב להקפיד על שתייה מרובה של מים לאורך היום

אם אחרי יומיים שלושה הבחנתם שפחות הצלחתם לשמור על דפוס אכילה חיובי אחד, מומלץ מאד לפנות לתזונאית/ת מומחה/ית בקהילה.

אנשי המקצוע עמודים לשרותכם ויעשו כמיטב יכולתם לסייע לכם

בהתמודדות בתקופה זו.

ניתן לקבל מענה באמצעות אתרי האינטרנט / אפליקציות של קופות החולים או במספרי המוקד:

לאומית
*507

מאוחדת
*3833

כללית
*2700

מכבי
*3555

רשימת קנייה
אמבט בריא

אמבט כאן

דוגמאות לארוחות מזינות, מחזקות וקלות להכנה
תשתדלו להכין ארוחות פשוטות עם מצרכים נגישים שניתן לקנות בכל סופר קרוב



מרק ירקות עשיר
בתוספת קטניות
עדשים / שעועית לבנה
אפונה, חומס ועוד...



כריך מדגנים מלאים עם
תוספת וירקות
חביתה / סלט ביצים / סלט טונה
טופו / ממרחי קטניות



יוגורט טבעי
בתוספת
שיבולת שועל
מהירה להכנה ופרי



אמבט כאן

אבזמאאז אפליאויאז וקריאזים
אפשר אפשר בריא

**פעילות גופנית
להפגת המתח**

פעילות גופנית מכל סוג, גם לזמן קצר, מסייעת להפחתת המתח ולשיפור מצב הרוח. כמו כן, פעילויות כמו יוגה, מתיחות ונשימות יסייעו לרוגע ולהרפיה. כל תנועה היא טובה ומקדמת:

- הצטרפו לפעילות חינמית - בזום או ביוטיוב, אפשר לעשות בבית יחד עם הילדים
- גם 5 דקות של הליכה מסביב לבית או למרחב המוגן יכולות להיות משמעותיות
- בכל מקום העדיפו במדרגות במקום במעלית

אמבט כאן

אזוז איבז על הנקה
באצבי גירום ואלמאה



**נשים מניקות
ותינוקות**

משרד הבריאות מעודד נשים מניקות להמשיך להניק גם במצב חירום, שכן הנקה הוכחה כמונעת מחלות ומפחיתה לחץ. במידה ויש לכם תינוק והוא ניזון מתמ"ל יש להמשיך ולהיזון כבשגרה בתמ"ל המתאים לגילו.

ייעוץ תזונתי לתינוקות, פעוטות ונשים מניקות מוקד טיפת חלב *5400
ימי א'-ה', 12:00-16:00 | ימי שישי 08:00-13:00 (שלוחה 9)

בריאות הנפש

אמידע ומיכה בגומ בריאות הנפש
אתר בנפש בריאה של משרד הבריאות.



אצו כאן

קשת המזון של משרד הבריאות



צבע כתום

עוף, הודו, דגים וביצים
לגוון על בסיס שבועי

צבע ירוק

מים, ירקות, פירות ודגנים מלאים
לגוון על בסיס יום יומי

צבע ורוד

בשר עד 300 גרם בשבוע

צבע צהוב

שמן זית, טחינה, אגוזים, קטניות,
מוצרי חלב לפחות פעם ביום

אצו כאן

אצו אידע על קשת המזון



סימון ירוק

חפשו את הסימון הירוק על
המוצרים לשמירה על בריאותכם

גקווה למצרה מהירה לשגרה יציבה ובטוה, אימים שקטים ובריאים,
והמשק גיזוק הגוסן והבריאות בקהילה.
יגב (משיך קדימה).

