

מוזלי

- מסבירים לילדים שמתחילים מערך בריאות ועל החשיבות והיתרונות של אוכל בריא ומאוזן.
- מראים לילדים את פירמידת המזון וקצת מסבירים מה יש בתוכה..
- מסבירים לילדים שצריך לא רק לאכול בריא אלא חשוב לעשות ספורט לפחות פעמיים בשבוע!
- משחקים משחק ספורט שהקבוצה אוהבת (סתם משו עם כדור בקבוצה מסירות וכו' ואפשר גם לצאת לשחק בחוץ, לעשות תחרויות ריצה.. כל מדריכה תחליט מה מתאים להם) ואח"כ אומרים לילדים שספורט גם חשוב וגם כיף.
- משחקים את המשחק סלט פירות: (כל אחד מקבל שם של פרי וילד אחד עומד במרכז המעגל ואומר שמות של פירות. כל פעם כל הילדים שאמרו את הפרי שלהם מחליפים ביניהם מקומות ומי שאין לו מקום נשאר לעמוד ואומר שמות של פירות(כמו הרוח נושבת)
- מכינים מוזלי 😊



מצרכים:

-מעדנים יוגורט ביו (במתיקות מעודנת)

-גרנולה

-בננות

-תפוחים

-מקופלות

-קעריות חד"פ

-כפיות חד"פ

(אפשר להוסיף עוד פירות כרצון המדריכה)

הכנה:

מחלקים לילדים את הפירות והמקופלת כדי שיחתכו.

לחלק לילדים קערה והם ירכיבו את המנה- ישימו את התוספות שהם בוחרים ואז יוסיפו את היוגורט מעל. בתאבון!





תזונה

בריאה