איזה אוכל ניקח היום לגן?

הכנו בעבורכם לוח עם מגוון רעיונות לכריכים, לממרחים, לירקות ולפירות שתוכלו לבחור בתחילת כל שבוע יחד עם ההורים איזה אוכל לוקחים בכל יום לגן.

איך להשתמש בדפים?

1. צבעו את הירקות, הפירות והממרחים השונים.
2. גזרו את המאכלים.
3. שבו עם ההורים והכינו בדף טיוטה את התפריט השבועי של ארוחת הבוקר מתוך הבנק של הממרחים, הירקות והפירות. בחרו לפחות ארבע אפשרויות מכל סוג.
4. מקמו את התמונות במקומות המתאימים.
5. צלמו ושילחו לכל המשפחה.
6. קחו אתכם כריך מקמח מלא, עדיף עם תו "אפשרי בריא".
7. הכינו כל בוקר יחד עם ההורים את ארוחת הבוקר לפי הלוח.
8. איכלו בתיאבון! :)

ארוחת הבוקר של ----------

בתיאבון

	א	ב	ג	ד	ה	ו
ממרח לכריך 4 סוגים שונים בשבוע לפחות						
ירק 4 סוגים שונים בשבוע לפחות						
פרי 4 סוגים שונים בשבוע לפחות						

אפשר להכין עם הילדים כריך זברה
(מפרוסת לחם אחת מקמח מלא והשנייה מלחם רגיל)
כצעד ראשון לקראת אכילת כריכים מקמח מלא.

רשות לאיכות סביבה וקיימות בעיריית תל-אביב-יפו | תל-אביב-יפו הירוקה