






המלצות תזונה לימי משבר

בימים קשים אלו אנו עומדים מול אתגרים רבים וחוויות כואבות. שגרת היומיום שלנו עוברת טלטלה קשה, אשר משפיעה על כל אורח החיים שלנו. אנחנו נמצאים פחות בתנועה, בשל הישיבה הממושכת בבתים, וכמובן שהרגלי האכילה שלנו מושפעים גם הם. חלקנו נוטים לאכילה רגשית - מתקשים לווסת את כמות המזון, או שמרגישים צורך באכילת מתוקים וחטיפים, וחלקנו דווקא חשים חוסר בתיאבון ומתקשים לאכול.

לאכול נכון בימים מתוחים זה אפשריבריא <<

נשתדל לא להיות קשים עם עצמנו, יש בהחלט ימים שלא פשוט לשמור בהם על איזון. יחד עם זאת, ננסה לסגל שגרת אכילה סדירה, כדי להגביר את תחושת המסוגלות ולשמור על הבריאות. 

השתדלו לא להישאר לבד, נסו לעשות פעילות משותפת עם שכנים או בני משפחה. ארוחות משותפות עם בני משפחה או חברים יוצרת תחושה "ביחד" ותורמת לתחושת ביטחון. 

נמצאים בבית עם הילדים? פעילות במטבח יכולה להיות הסחת דעת מצויינת. מכון דוידסון מגלה לכם את הסודות המדעיים המסתתרים במטבח עם ניסויים פשוטים ומתכונים טעימים שאפשר להכין לבד בבית. 

מדע במטבח - פעילות טעימה ומלמדת עם הילדים בבית <<

להלן מספר מתכונים שאפשר להכין בבית בקלות:

[מאפינס מלוחים](#) • [גרנולה ביתית](#) • [לביבות בטטה בתנור](#) • [קרקרים בהכנה ביתית](#) • [פנקייק בננה](#)

על מנת להרגיש טוב יותר פיסית ונפשית, חשוב גם לנסות להיות בתנועה. בקישור המצורף ניתן למצוא מגוון רעיונות לפעילות גופנית אותה ניתן לעשות בבית.

לפעילות גופנית בבית - אפשריבריא <<

נאחל ימים טובים ושקטים לכולנו