



תזונה מאוזנת

שבוע אחריות חברתית 2019



מה חשוב לנו לאכול כדי לפתח שרירים חזקים?

1. בשר/עוף/דגים/ביצים ומוצרי חלב וקטניות שמכילים

חלבונים

2. ירקות בלבד

3. פירות בלבד

4. דגנים מלאים בלבד



כמה כוסות מים חשוב לנו לשתות ליום?

1. 8-10 כוסות
2. 1-2 כוסות
3. 3-4 כוסות
4. 5-6 כוסות



חשוב לאכול ירקות בחמישה צבעים.


תוכלו לתת דוגמאות לירקות:

ירוקים, כתומים, אדומים, לבנים וסגולים



מה חשוב לנו לאכול לשיער ועור בריא?

1. מזונות עשירים בוויטמין A ו-C כמו גזר, פלפל אדום, פירות הדר
2. מזונות עשירים בסיבים כמו ירקות, אורז מלא ודגנים
3. מזונות עשירים בחלבונים ובאבץ: כמו דגים ובשר
4. מזונות עשירים בכלורופיל כמו בחסה ופטרוזיליה



שלב וירקות
בכל ארוחה

שנו שינה
איכותית


אכלו 3 ארוחות
מאוזנות ביום

תמיד תדאגו
שהיה משהו
בתיק

התחילו לזוז

שתו מים

נשנשו במתינות



**טיפים
לשמירה על
אורח חיים
מאוזן**

