



תזונה מאוזנת

שבוע אחריות חברתית 2019

תמיד תדאגו שיהיה משהו בתיק

הצטיידו מראש בכריכים, בירקות, בפירות, חטיפי בריאות, בשקדים ובאגוזים. זאת, כדי למנוע מצב בו אתם נשארים ללא אוכל זמין.

The image features a light-colored, textured background. A prominent blue frame, composed of two overlapping lines, encloses the central text. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of colorful, stylized leaves in shades of red, green, and blue. The text is centered within the frame.

**הקפידו על כך ששלוש הארוחות
המרכזיות ביום יכילו מזונות
מגוונים בצבעים ובסוגי המזונות**

על מנת לזכות בעושר תזונתי של רכיבים חיוניים

כדאי לשלב בכל ארוחה מרכזית ירקות

הם עשירים בסיבים, ויטמינים ומינרלים ועוזרים לייצר
תחושת שובע.

תתחילו לזוז

שלב 3 פעמים בשבוע פעילות יזומה
וביתר היום נסו ללכת ברגל בכמה שיותר הזדמנויות.

שתו יותר מים

הקפידו לשתות מים במהלך כל היום לפחות 8 כוסות.

The image features a light-colored, textured background. A prominent decorative element is a blue frame consisting of two overlapping, rounded rectangular lines. In the corners, there are clusters of colorful, stylized leaves in shades of red, blue, green, and orange. The text is centered within the frame.

תשנו טוב

שינה איכותית בחושך מוחלט!

A decorative frame made of two overlapping blue lines, one darker and one lighter, with rounded corners. The frame is centered on a light gray, textured background. At the top-right and bottom-left corners of the frame, there are clusters of colorful, teardrop-shaped confetti in shades of red, blue, green, and orange.

נשנו במתינות

תכננו את סל הקניות מראש

ואל תגיעו לסופר רעבים.

A decorative blue frame with rounded corners and a slight shadow effect, set against a light beige textured background. The frame is partially filled with colorful confetti consisting of small, teardrop-shaped pieces in shades of red, blue, green, and orange. The text is centered within the frame.

בחרו צלחת בינונית לשליטה על מנת הצריכה

וזכרו שלא חייבים לסיים הכל מהצלחת.

תמיד תדאגו
שהיה משהו
בתיק

התחילו לזוז

אכלו 3 ארוחות
מאוזנות ביום

שתו מים

נשנשו במתינות

שנו שינה
איכותית

בחרו צלחת
בינונית

תכננו את סל
הקניות מראש

שלבו ירקות
בכל ארוחה

טיפים
לשמירה על
אורח חיים
מאוזן



כללים לרשימת קניות בריאה:

1. הכינו רשימת קניות מראש
2. סדרו את הרשימה לפי אזורי המדפים במרכז הקניות
3. לכל אזור במרכז הקניות הכינו את רשימת המוצרים שאתם צריכים, בדקו לפני כן שהם באמת חסרים לכם...
4. שלבו ברשימה יותר מוצרים בריאים
5. אל תלכו לקניות על בטן ריקה

