

# המלצות להורים לשמירה על אכילה בריאה בזמן הסגר



**דוגמא אישית!** רק כך זה יצליח:  
כשאתם בוחרים לאכול בריא, גם הילדים שלכם יבחרו כך



קבעו **זמן לאכילה**, ובשאר הזמן, העסיקו עצמכם במגוון פעילויות אחרות



זו **זכותם של הילדים** לאכול תזונה בריאה! עלינו, ההורים מוטלת האחריות לאפשר להם לממש אותה



הקפידו על **זמן מסך מוגדר** ומותאם לגיל הילדים. את הזמן שהתפנה נצלו למשחקים המפעילים את הגוף והחשיבה, ספורט ותנועה



**קניה בריאה**  
קנו רק מזונות הטובים לבריאותכם, חפשו את הסמל הירוק על גבי האריזות כך תהפכו את הבחירה הבריאה לקלה!



**הורים**, אתם **קובעים** את הכללים! ההחלטה על אלו מוצרים יהיו בבית ומה יהיה הרכב הארוחה היא שלכם. בסמכות. סובלנות. שותפות