

# הנחיות ארוחה לצוותי צהרונים

שרח ביבאס  
מתאמת בריאות ותזונה עירונית

## נהלים והתארגנות לארוחה

- ° ניקוי שולחנות וסביבת אכילה מכל חומר אימורדין משחקי
- ° שטיפת ידיים
- ° בחירת תורן- אופציונלי
- ° הכנת המזון בקופה להגשה
- ° הצגת המנות המוגשות על הלוח-או בעל"פ (צלחת 1/4, 1/4, 1/2)



## ללא היסחים ומסכים

ישנו קשר מובהק בין הסחת דעת לעלייה במשקל והרגלי אכילה לא טובים. חשוב למצער הסחות דעת מכל סוג בזמן האכילה.

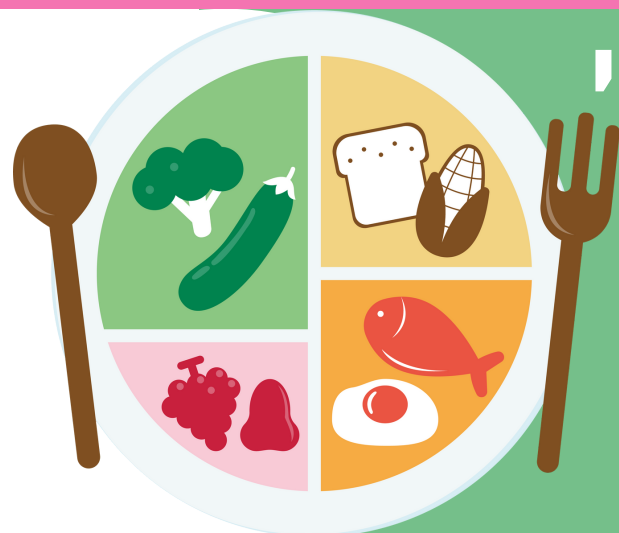


## מרחב אכילה נעים

פינוי כל חומרי האמירה מהשולחן, שטיפת ידיים, שימת לב לריח נעים ואור כחזר.



## הצגת התפריט היומי



בתחילת הארוחה הצגה על הלוח בציר- או בעל"פ מה אוכלים היום- עידוד הילדים לאכול מגוון רחב ככל הניתן ולפחות 2 סוגי מנות עבור איזון.

## לשבת בקבוצות/טורים

יש חשיבות רבה לאמירה כדמות ומודל בזמן ארוחה, בנוסף לכך, עידוד התלמידים לישיבה משותפת יצור אוירה משפחתית יותר.



## ארוחה חמה

יש להגדיר זמן ארוחה וישיבה 15-20 דקות בהם ניתן לאכול או לשבת רגוע ולשוחח. שימו לב-ילדים מוגשת ארוחה חמה ומאוכלת ואחר שעתיים פרי וכריך בריא בסוף היום. אין להביא חיצוקים שהם מתקנים/חטיפים/ממתקים שוקולד לצהרונים.

