להדפיס ולשמור!

הצ'קליסט השלם לארוחת עשר מוצלחת!

מחקרים הראו שארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום.
מאחר ורוב הילדים מדלגים על ארוחת הבוקר או מנשנשים משהו קטן, החשיבות נופלת על ארוחת העשר.
כן, כן, אותה ארוחה בקופסה שאנחנו שולחים בכל בוקר עם הילדים.
ארוחה מאוזנת מחדשת את מלאי האנרגיה, מגבירה את יכולת הריכוז והחשיבה ואפילו משפרת את מצב הרוח.
כשיש מספר ילדים במשפחה, בכל פעם מחדש מתחיל הדיון מה נכין לארוחת העשר. אצל אחד יש ילד אלרגי למוצרי חלב, ואצל השנייה לאגוזים, אחד לא אוהב טונה והשני לא אוהב חומוס.
כדי להקל על עצמי (ועכשיו גם עליכם) הכנתי רשימה שלמה שניתן לשלב לארוחת עשר מאוזנת וטעימה.

הבסיס לכריך:



1. לחם אחיד / קל / שיפון / מחמצת / לבן /טחינה
2. פיתה רגילה / חיטה מלאה / כוסמין / מיני
3. לחמניה רק תבחרו סוג
4. בגט
5. טורטייה
6. בייגל
7. פריכיות
8. קרפ מלוח / מתוק

© ענבל ישראל - הורים לילדים סקרנים

המדריך השלם
לארוחת עשר מוצלחת!

בתוך הכריך:

פרווה:

1.חומוס עם / בלי מלפפון חמוץ
2. טחינה
3. טחינה עם סילאן
4. סלט טונה
5. סלט ביצים
6. חביתה / מקושקשת
7. ביצה קשה
8. פיתה עם שמן זית זעתר
9. ממרח פסטו
10. ממרח שקדיה
11. ממרח חרובים
12. ממרח תמרים
13. ממרח אבוקדו
14. "גבינת" קשיו
15. טופו
16. חמאת בוטנים
17. שוקולד
18. ריבה
19. דבש

חלבי:

20. קוטג' עם / בלי זיתים
21. גבינה לבנה
22. לאבנה
23. גבינת שמנת
24. גבינת שמנת עם זיתים
25.. גבינה צהובה
26. גבינה בולגרית / פטה
27. גבינה משולשת
28. מוצרלה ופסטו
29. טוסט עם / בלי קטשופ ותוספות

בשרי:

30. פסטרמה
31. נקניק / סלמי
32. קבנוס
33. שניצל



© ענבל ישראל - הורים לילדים סקרנים

המדריך השלם
לארוחת עשר מוצלחת!

במקום כריך:

שלל רעיונות:

1. בייגלה עם גבינה לבנה
2. גריסיני עם קוטג'
3. מאפינס תירס
4. מאפינס פיצה
5. מאפינס תרד
6. מאפינס פסטה
7. מאפינס גבינות
8. פנקייקס
9. בורקסים
10. לחם מטוגן
11. מוזלי - יוגורט עם גרנולה
12. מיני ג'חנון
13. מיני פיצות
14. לחמניות גבינה עם זיתים



© ענבל ישראל - הורים לילדים סקרנים

המדריך השלם
לארוחת עשר מוצלחת!



ליד הכריך:

תוספות:

1.מקלות גבינה
2.אדממה
3.זיתים
4.מלפפון חמוץ
5.תירס גרגרים / קלח
6.תירס גמדי
7.מלפפון
8.עגבניות שרי
9.גזר
10. גמבה
11. קשיו, שקדים, אגוזים

קינוחים:

1.פריכיות בדבש / בשוקולד
2.פירות יבשים: צימוקים, תמרים, אננס, חמוציות....
3.פירות: תפוח, תותים, אבטיח, מלון, דובדבן, קלמנטינה...
4.סמוזי (רסק) פירות
5.אקטימל
6.דגדגים
7.גרנולה
8.עוגיות

© ענבל ישראל - הורים לילדים סקרנים

המדריך השלם
לארוחת עשר מוצלחת!

אוכלים עם העיניים"

*שדרוגים לקופסת האוכל

מה יותר כיף מלפתוח את קופסת האוכל ולגלות בתוכה פתק אישי, כרטיסיית גירוד או קלף הידעת מרתק?

כרטיסיות הידעת להדפסה



חידות מתגרדות



*קישוטים:

ומה עוד אפשר לעשות? חיות, עיניים והפתעות!



מזלגונים חמודים ועוד...



שקיות חמודות



עיניים לקישוט



קיסמי דינוזאורים

***לחצו על התמונות למעבר לאתרי הספקים - המעבר הוא לאתר חיצוני.**

רוצים לקבל רעיונות נוספים? הצטרפו לקבוצה הורים לילדים סקרנים