

טובה במטבח

רעבים?! גם טעים וגם בריא!

תלכוור חמודי!
ארוחת בוקר בריאה ומזינה
נותנת לך כוח במשך כל היממה!
בתאבון!

חמודי,
רוצה להכיר את המטבח?
להפוך בכמה דקות לאבח?

חמודי מכין סנדוויצ'ים בריאים,
המוגשים בפרצופים מפתיעים:



נכין יחד סנדוויץ' בריא ומשובח
שטעמו הערב לא ישכח.
נקפיד על הגשה מקורית,
צלחת, מזלג, סכין, כפית ומפית.

וכעת חמודי,
נצרוק חידון קצר תוק כזו ההכנה:
האם אתה יודע מהם החלבונים
שיש כאן במתנה?
ומה עם תוספות של מגוון הירקות?

מעצבים פרצופים
במגוון הבעות פנים.

חותכים בצורת
עיגולים, חצאי עיגול,
ופסים
את הירקות:
מלפפונים/ עגבניות/
פלפלים/ צנון/ גזר/
חסה.

פורסים את הלחם
על משטח נקי.
מורחים ממרח /
ביצים לפי בחירה:
גבינה/ קוטג' /טונה/
ביצת עין/ חביתה/
אבוקדו וכד'.

כל אחד מבני הבית
בוחר לחם:
מלא/ שיפון/
קוסמת/ דגנים/ לבן.

נוטלים ידיים, מברכים ואוכלים לשובע!



אתם בלחץ?
הפעילו יוזמה
כך תמצאו פתרון מחץ!



מעביר מסרים של ערכים
בדרך מהנה וחוייתית