



המלצות מעשיות להגשת

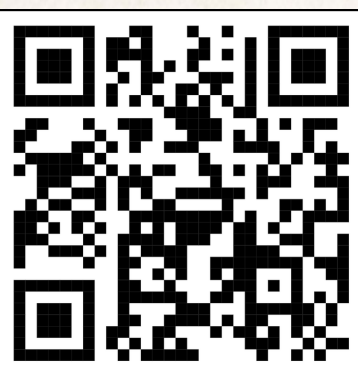
כיבוד בריא

באירועים, בכנסים ובימי עיון



למה כיבוד בריא?

להרחבה בנושא:



תזונה בריאה בסביבה בה אנו חיים ועובדים משפרת את בריאות העובדים, מפחיתה היעדרויות ומגבירה פרודוקטיביות. מנגד, אכילה של מוצרים המזיקים לבריאות פוגעת בעובדים. הגשת כיבוד בריא בישיבות וכנסים מכבדת את העובדים, ומבטיחה שהבחירה הבריאה תהיה האפשרות הקלה והזמינה ביותר עבורם.

מה מגישים? בוקר/בראנץ'



מומלץ לבחור במוצרים עם הסמל הירוק

דגנים, לחמים וכריכים

- חילויים או מחרחים מומלצים: גבינות עד 5% שומן, טונה, אבוקדו, טחינה, חומס, ביצה, אנטיפסטי, טופו, פסטו
- פרוסות לחם, חצאי פיתות מדגנים מלאים
- קלחי תירס אישיים



מוצרי חלב ותחליפיהם

- יוגורט טבעי ללא תוספת סוכר, ניתן להגיש עם גרנולה
- גבינות עד 5% שומן



ירקות פירות וסלטים צבעוניים

- ירקות טריים, חתוכים (גם כסלט) או שלחים (אפשר גם "חיני")
- פירות טריים, שלחים או חתוכים
- פירות יבשים ללא תוספת סוכר
- פשטידות ירקות במנות אישיות



שתייה

- משקאות ללא תוספת סוכר וללא תחליפי סוכר
- מים, סודה (ניתן להוסיף חתיכות פרי או עלי תבלין)
- שתייה חמה: תה, קפה וחלב



קטניות ואגוזים

- גרגירי חומס, תורמוס, פול, אדמחה
- אגוזים / גרעינים טבעיים או קלויים



מטבלים ומחרחים

- טחינה, סלט אבוקדו, פסטו
- מחרח תמרים טבעי ללא תוספות
- מחרחי אגוזים/שקדים טבעיים/קשיו
- מחרחי קטניות (חומס, עדשים)
- שמן זית וזעתר



מה מגישים? צהריים/ערב



חומלץ לבחור במוצרים עם הסמל הירוק



דג / עוף
אפוי או בגריל



דגנים חלאים
חיטה, בורגול, כוסמת,
קינואה, קוסקוס חלא,
אורז חלא



ירקות אפויים
מגוון ירקות אפויים,
מאודים או מוקפצים



ירקות טריים
מגוון סלטי ירקות טריים
סלטים על בסיס קטניות
(עדשים, שעועית)



שתייה
מים או סודה
ניתן להוסיף חתיכות פרי
או עלי תבלין



פירות
פירות טריים או יבשים
ללא תוספת סוכר



חרקים
על בסיס ירקות או קטניות



חנה טבעונית
על בסיס קטניות



קטניות
מגוון קטניות: כולי סויה,
גרירי חמוס, עדשים

אין להגיש

1. משקאות מחותקים (כולל דיאט, משקאות עם תחליפי סוכר ומיצים טבעיים)
2. מוצרים עם הסמל האדום ו/או מוצרים ברמת עיבוד גבוהה (מזון אולטרה-מעובד): עוגות, עוגיות, קרואסונים קנויים, בורקס
3. מחתקים וחטיפים מלוחים

איך מתארגנים?

כיבוד בריא לא דורש מאמץ מיוחד - רק קצת תכנון מראש. בפעם הראשונה נדרשת התארגנות מעט רבה יותר, אך היא משתלמת ומקלה מאוד על ההתארגנויות הבאות.

תכנון וקנייה

- בחרו ספק קרוב למקום העבודה שיכול לספק מוצרים טריים על בסיס הרשימה מעלה.
- הכינו רשימה מסודרת בהתאם למספר המשתתפים, כדי להימנע מעודפים ובזבוז מזון.
- תקציב - לעמידה במסגרת התקציבית, חשוב להתמקד בפירות וירקות עונתיים ובמי ברז לשתייה. שילובם עם הרשימה שהוצגה במסמך, יחד עם הקפדה על רכישה מותאמת למספר המשתתפים ולא מעבר לכך, מאפשר עמידה במסגרת התקציב.

זמן והיערכות

- חיתוך והגשה לוקחים לרוב 15-20 דקות, במיוחד אם עובדים ביחד.
- רצוי לפנות מקום במקרר למוצרים שדורשים קירור

ציוד נדרש

- קרש חיתוך, סכין טובה, קערות ומגשים יפים
- כלים רבי-פעמיים

חלוקת אחריות

- חומלץ לחנות "אחראי כיבוד" שיתאם את ההזמנה, ובמקביל להזמין מתנדבים מהצוות לחיתוך/לסידור
- **בנוס** - תוך כדי החיתוכים וההכנה נוצרת גם הזדמנות לשיחה ולשיתוף בין המשתתפים

חשוב! וודאו מראש חול המשתתפים אם יש הגבלות או העדפות תזונתיות מיוחדות (צלילק, אלרגיות, צמחונות/טבעונות) ובנוסף דאגו לאפשרויות טבעוניות על בסיס קטניות