

## סבתא בישלה דייסה... וסבא גם

### סדנה משותפת בת 3 דורות

סדנא ייחודית בה נלמד יחד, בגישה חיובית ומהנה, כיצד להפוך את המטבח למקום של מפגש חברתי משתף, מעצים ומעורר השראה. ידוע לכל, שלהכנת המזון בבית יתרונות רבים על פני צריכת המזון התעשייתי. יחד עם זאת, עקב תחושת חוסר זמן ועומס מטלות אנו מעדיפים לעיתים לצרוך את המזון המוכן/מהיר על פני השקעת זמן בהכנתו בבית. במהלך המפגשים החווייתיים נתיידד עם הכנת המזון באופן פשוט ומהנה תוך שיתוף כל בני המשפחה על דורותיה. העיסוק המשותף בהכנת המזון מאפשר להרחיב את מגוון המזונות אליהם אנו נחשפים, מפתח את הדמיון, מעמיק את הקשר וההיכרות בין כל בני הבית ומחזק מיומנויות, כגון: חישוב כמויות, יחסים, זמנים, תערובות ותרכובות וכד'. כולנו מודעים לעובדה כי לתזונה מאוזנת בגיל הילדות יש השפעה רבה על אימוץ הרגלי חיים מנצחים ובריאות מיטבית בגיל הבגרות. אתם מוזמנים ליהנות מ"טעם החיים" יחד עם הילדים והנכדים מגיל 10 ומעלה, ולהכיר את הכללים המנצחים להרגלי תזונה בריאים למענם ולמען עצמינו.

#### נושאי המפגשים:

- מפגש 1:** טעים ובריא האם אפשרי? ארוחות בריאות בצ'יק צ'אק
- מפגש 2:** מתחילים בוקר בריא – רעיונות יצירתיים לארוחת בוקר ולארוחת עשר.
- מפגש 3:** מה כתוב על אריזות המזון? שימוש מושכל במזון קנוי
- מפגש 4:** ניחוחות של פעם – שדרוג מתכון משפחתי
- מפגש 5:** יש לי יום חג – שילוב הבריאות במתכונת החג
- מפגש 6:** לסבתא פנית לא טעית – על שימוש יומיומי בתבלינים ותרופות סבתא

◆ כל מפגש נקנח בארוחה משפחתית משותפת.

◆ משך כל מפגש: שעתיים

המפגשים מועברים באופן חווייתי תוך עשייה והתנסות בהנחיית מקדמת בריאות / דיאטנית, מצוות האגודה לבריאות הציבור, בעלי ידע וניסיון רב בתחום.

עלות ההשתתפות בסדנה של 6 מפגשים, כולל ארוחת טעימות בריאה: 550 ש' למבוגר / 400 ש' לילד.  
עלות השתתפות חלקית: 100 ש' למשתתף לכל מפגש.  
פתיחת הסדנה מותנית במינימום 20 משתתפים.