

לו"ז המסע בקופסה

ברוכים המצטרפים למסע בקופסה . אני מתרגשת לצאת יחד אתכם להרפתקה 😊
 המסע שלנו רצוף הפתעות ואתגרים שנועדו לגייס את המוטיבציה של הילדים שלכם, כדי שיוכלו להתקדם ולעשות שינוי תזונתי מתוך סקרנות והנאה.
 התפקיד שלכם הוא לתמוך לאפשר, וליהנות בתהליך יחד עם הילדים....
 זה לו"ז המסע. תוכלו להיעזר בו כדי לעקוב אחרי השיעורים ולהיערך לקראת המשימות והשלבים השונים.
 מוכנים? אז קדימה, יוצאים לדרך.

לו"ז המסע

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	יום שבת
שיעור 1	הקדמה להורים, שיחות עם הדיאטנית. בחירת אוטר והכנה, איקס יאממי לילדים. הקופסאות מגיעות.					
שיעור 2						
שיעור 3	משימת השיקויים, מעקב מנהלת הקבוצה אחרי משימות הילדים במידת הצורך הדרכה שלנו					
שיעור 4	שבוע ארוחות ערב וטעימות מצולמות בוואטסאפ					
שיעור 5	נרגעים... שיחות אישיות עם גלית מתחילים לתרגל אכילה מודעת					
שיעור 6	משימת משחק "בשידור חי" בוואטסאפ בין 18:30-19:00	מעקב התקדמות עם קרן / גלית / עדי הדיאטנית				

					שיעור 7
				אומץ והתמדה – יוצאים לעולם שמחוץ לצלחת	
				זום עם גלית ועם עדי הדיאטנית. המלצות תזונתיות מותאמות להמשר הדרר	שיעור 8
				המסע בסופרמרקט – לוקחים אחריות	שיעור 9
				דגנים מלאים	שיעור 10
					שיעור 11
				קטניות, עוד פירות וירקות ב 5 צבעים	שיעור 12
				משימת האליפות, סיום המסע	שיעור 13

לפני שיוצאים לדרך מילוי שאלוני תזונה. שיחה עם דיאטנית התוכנית, למשתתפים בתוכנית עם הליווי. לאחר השיחה, קרן תשלח אליכם את סיכום משימות, נעקוב אחרי הביצוע שלהן.

שיעור 1: פתיחת המסע

חפשו מייל עם הנחיות ופרטים טכניים.

בשעה 16:00 הילדים יקבלו מייל הזמנה למסע ויתבקשו לבחור את האוואטר שלהם. שלחו לנו את הבחירה של הילדים כדי שנכין להם את הקופסה בהתאם.

מה צריך להכין? כתבו לעצמכם את שם המשתמש וסימט הכניסה לאתר המסע.

שיעור 2: איכס – יאממי

שאלונים לילדים שאפשר לעשות בגירסה מודפסת או און ליין, בזמן שמחכים לקופסת המסע.

מה צריך להכין? הדפיסו את השאלונים מאתר המסע ובמידת הצורך עזרו לילדים למלא.

שיעור 3: המפלצת החמודה

מתחילים לצעוד. הילדים יתחילו לשים לב מה הם אוכלים, בחלוקה לקבוצות מזון. טעימות ראשונות (לא אצל כולם!), וחשיפה ראשונית לילדים שמשמיטים קבוצות מזון). במהלך המשימה ובעזרת התשובות של הילדים למשימה, מנהלת המסע מאתרת את הילדים שיותר מתקשים לטעום (בעיקר ירקות ופירות) ומציעה להם רעיונות שיקלו על המשימה.
מה צריך להכין? להיות מאוד סבלניים, ותכוננו, בסוף השבוע מכינים שיקוי אמיתי בעזרת הבלנדר.

שיעור 4: האגם הפיצפון

הילדים מתחילים לאכול מגוון בכל ארוחה. אנחנו עוברים כאן לפעילות קבוצתית וזה מעודד את הילדים לגוון ולטעום דברים חדשים. קבוצת הוואטסאפ של המסע נפתחת בשלב זה, ותהייה מאוד פעילה השבוע.
מה צריך להכין? לימון, וגם להיערך לפחות ל-3 ארוחות ערב משותפות במהלך השבוע.
לא להיבהל... מאפקט "טעמתי-איכס". אנחנו מחפשים בשלב הזה את האומץ לטעום וזה בהחלט מספיק לנו. אל תלחצו. כל השאר יבוא בהמשך.
לקראת סוף המשימה נערוך שיחות התקדמות עם קרן/גלית.

שיעור 5 : עץ השכל

השבוע מפתחים מודעות לצלחות המנצחות ולשתית מים.
מה צריך להכין? מים ☺
לא להיבהל... אם אין מספיק צלחות מנצחות. אנחנו רוצים להתאמן על תשומת הלב של הילדים לתזונה. אל תצפו שהילד יהפוך למבקר מסעדות נועז. עדיין לא...
וגם לא להיבהל אם הילדים לוקחים בשלב הזה הפסקה זמנית מהטעימות. הכל בסדר (זה אפילו צפוי...), תמשיכו במסע לפי ההנחיות.

שיעור 6: יער העצים המתקרצצים

בשיעור הזה לומדים למה בכל זאת צריך לאכול בריא. הגוף שלנו בנוי ממה שאנחנו אוכלים. ממשיכים לאתגר את הילדים עם דברים חדשים.
מה צריך להכין? להיות זמינים באחד הערבים (בדרך כלל שלישי או רביעי) עם הילדים בווטסאפ בין 18:30-19:00 למשחק הקלפים.

שיעור 7: חלק א' – נחל המחפופונים

מי בדיוק מחליט עלי? בשיעור הזה נופלות שתי תובנות שיעשו לילדים קפיצת גדילה עוצמתית. מה צריך להכין? הרבה יכולת התפעלות מהילדים שלכם.

חלק ב' – מד האומץ וההתמדה

השבוע מתאמנים על אומץ והתמדה כתפיסת חיים. אנחנו יוצאים החוצה מהצלחת לחיי הילדים כשלם.

לא להיבהל... אם הילדים יבחרו משימות שלא קשורות לאוכל.

שיעור 8: המעבדה של קונג ופו

על הקשר המפתיע בין מה שאנחנו רגילים לאכול למה שאנחנו אוהבים לאכול, ואיך לומדים לאהוב את מה שעושה טוב לגוף שלנו.

זום התקדמות עם גלית ועדי הדיאטנית. לקראת המעבר לשלב השני של התוכנית.

שיעור 9: הכדור הפורח של הנסיכה שלומית

השבוע מתבוננים ובודקים מה כל אחד צריך לשפר בתזונה, המסע בסופרמרקט.

מה צריך להכין? חשוב מאוד - למלא את דף המסע בסופרמרקט לפני המשימה.

ממליצה לשלוח אלנו את הדפים המלאים.

דף המסע בסופרמרקט הוא מעין "הצהרת כוונות" של הילדים, ויעזור להם לעשות

החלטות תזונתיות נכונות.

שיעור 10: הפטריה הכחולה

אנחנו ממש מתקדמים במסע ועוברים לאכול דגנים מלאים. לא תאמינו כמה זה פשוט.

מה כדאי שיהיה בבית?

קינואה ובורגול - לא משנה איזו חברה תבחרו זה די אותו דבר.

אורז מלא - נערבב עם אורז רגיל אז שיראו דומים בצורה. (אני אוהבת את הבסמטים).

פסטה מלאה - ממליצות על ברילה. הארוכה שלהם עדינה מאוד.

אם הילדים נעולים על סוג אחד (נניח צורה של ביסלי גריל),

חפשו פסטה מלאה באותה צורה בדיוק, אנחנו מתחילים בהדרגתיות לשלב בין הלבן למלא.
קמח ביתי לאפייה - אפשר לעבור בקלות לקמח כוסמין הוא בהיר יחסית, ויש לו יתרונות גדולים
בנוסף ממליצות לקנות קוואקר - שיבולת שועל, טחון דק.

שיעור 11: הכדור הפורח של הנסיכה שלומית

הילדים כבר מומחים ממש! נלמד את שיטת ארבעת השלבים ללמוד לאהוב את מה שעושה לגוף שלנו טוב.

שיעור 12: ההתנגשות הגדולה

משלבים קטניות! מבטיים, טועמים, ומכינים המון מתכונים שונים וגם משונים (אבל טעימים!).
חמישה צבעי ירקות ופירות - פוגשים את כפיתוש ועושים לה ראסטות!
מה צריך להכין? כדאי להצטייד בכמה סוגים של קטניות, כולל אדמה קפוא.
בשיעור יש הוראות מפורטות למתכונים שונים (וגם משונים ומפתיעים).

שיעור 13: הקרב האחרון

היכל התהילה, סיום המסע - ומשימות לאלופים בלבד.