

# הקופסה הבריאה



צוות בריאות - מחוז חיפה

פיתוחים שנה בתנועה בריאה



הקופסה  
הבריאה  
עברית

טבלת הכריכים שלי

הקופסה  
הבריאה  
ערבית



טבלת הכריכים שלי בערבית

חלבונים  
וסיבים

כריכים מגוונים ועשירים  
בחלבונים, סיבים ודגנים  
מלאים מגבירים את טווח  
הקשב, משפרים את הזיכרון  
ומעניקים אנרגיה ומרץ לאורך  
זמן

גיוון

פעם אבוקדו, פעם חביתה,  
פעם טונה ופעם גבינה. לכל  
רכיב יש יתרונות תזונתיים  
שמייחדים אותו

חשיבות  
הירקות  
בקופסה

מוסיפים לתפריט ויטמינים  
ומינרלים ובנוסף יעזרו לספק  
תחושת שובע לאורך זמן