

איגוד האתלטיקה בישראל מציג: לוח פעילויות לחופש הגדול!



מתכון לעוגיות גרנולה

רכיבים:



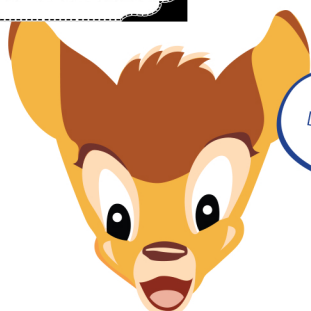
- חצי כוס טחינה גולמית
- חצי כוס מים
- 2 כפות סילאן
- חצי כפית קינמון
- מעט מלח
- חצי כוס אגוזים
- חצי כוס פירות יבשים
- כוס וחצי קוואקר

הוראות:

מערבבים בקערה את הטחינה עם המים. מכניסים פנימה את הסילאן, הקינמון והמלח. מוסיפים את האגוזים, הפירות היבשים והקוואקר ומערבבים.

מכינים עוגיות ומשטחים אותן עם אצבעות רטובות. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 10-12 דק' עד שהצבע של העוגיות זהוב.

להשאיר בתנור מכובה עד שהעוגיות מתקררות.



ההמלצה של ארגון הבריאות העולמי לפעילות גופנית לילדים היא ל-60 דקות פעילות ביום

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז																					
יום כיף בבריכה בשילוב אימון שחיה מקצועית  01	הולכים ברגל לקולנוע הקרוב לראות סרט!  02	זמן איכות משפחתי: הליכה מסביב לפארק הקרוב לבית - מומלצת הליכה של כ-60 דק' 03	אלופות ישראל באתלטיקה באצטדיון הדר יוסף בתל-אביב בשעה 18:00. השנה יוצאים מהסלון! הכניסה חופשית והחניה חינם!  04	הולכים ליום כיף בים ומשלים הליכה על החוף. המלצה ל-30 דק' ומעלה לפי היכולת  06	אימון כוח בבית: "אתגר בטן משפחתי" - מי עושה בטן סטטית בזמן הארוך ביותר 07	רוכבים באופניים בקרבת הבית - ההמלצה היא כ-60 דק' רכיבה  08	הופעה של כוכבת הילדים ספורטולי בשעה 19:00 בקאנטרי קרית אתא 09	הופעה של כוכבת הילדים ספורטולי בשעה 18:00 בקאנטרי דקל ת"א  11	קרקס האשלות באמפי עזריאלי ת"א 12	אימון כוח בבית: "אתגר משפחתי - מדלגים בידך" - קפיצה על דלגית  13	מחזירים את ההורים לילדות ויורדים לשחק בכדור למטה בשכונה 14	מטיילים בנחל השופט במסלול המעגלי הקצר - כ-30 דק' 15	כל המשפחה מכינה ארוחה בריאה (סלט ירוק עשיר, פסטה מקמח מלא ברוטב עגבניות, ולקינוח עוגיות גרנולה - ראו מתכון) 16	הופעה של כוכבת הילדים ספורטולי בשעה 18:00 בקאנטרי רעננה  23	מכינים יחד כדור מגרביים או עיתונים ישנים ומשחקים איתם בבית (גלגול לעבר מטרות, איזון על איברי הגוף ועוד) 22	כל המשפחה הולכת לשחק באולינג!  24	טיול בשוק במחנה יהודה (שילוב של ספורט, יופי וקניות) 25	תערוכת הלגו של אמן הלגו שון קני בנמל ת"א 26	משחקים כדורסל עם החברים במגרש הקרוב לבית  27	הולכים לבריכה לשחות ומשלים שחיה ואימון. מומלץ שחיה במשך כ-25 דק' לפחות, מנוחה ועוד כ-25 דק' 28	הולכים לבלות בחוות ילדי הטבע בבני עטרות 29	עושים הליכה ברגל לגלידריה הקרובה לביתכם  30	הולכים חלק קצר משביל ישראל (החלק הקרוב לביתכם) - המלצה למסלול של כ-90 דק' 31	הפעילות הן בגדר המלצה בלבד. לפני כל פעילות מומלץ להיוועץ עם איש מקצוע להתאמת תכנית אישית * 01	הפעילות הן בגדר המלצה בלבד. לפני כל פעילות מומלץ להיוועץ עם איש מקצוע להתאמת תכנית אישית * 02	הפעילות הן בגדר המלצה בלבד. לפני כל פעילות מומלץ להיוועץ עם איש מקצוע להתאמת תכנית אישית * 03	הפעילות הן בגדר המלצה בלבד. לפני כל פעילות מומלץ להיוועץ עם איש מקצוע להתאמת תכנית אישית * 04

יולי 2018

גבש מדרי | ייעוץ תוכן - שיר דותן שמולצ'ץ