

פעילויות בנושא ירקות ופירות

מצגות למורים

* עידוד לצריכת הירקות והפירות – על התוכנית

* סיבים תזונתיים – מהם? כמה והיכן נמצא?

* ירקות, פירות ויטמינים ומינרלים

- פיסול בירקות
- מוזיאון הירקות
- איך צומחים ירקות ופירות

שפה

ספורים : א. חגיגה בצלחת- פעילות **ראה קובץ 1+2**

ב. חנן הגנן

ג. רשימת ספרי ילדים: בנושא אכילת ירקות ופירות **ראה קובץ 11**

ד. ניבים ופתגמים – ספר צמח והאדם מדריך למורה ע"מ י"א- י"ב

- רשמו ליד כל אות את שם ה**פרי וירק** - **ראה קובץ 3**
- בלבלו אותי - **ראה קובץ 9**
- תפזורת ירקות ופירות - **ראה קובץ 10**
- המצאת סיסמאות לאכילת לירקות ופירות.
- שמות של ילדי כיתה ולחבר להם בחריזה מפירות וירקות.

לדוגמה : סיון – דובדבן ארנון - מלפפון

הדס - אגס חנה - בננה

חשבון

* אילו ירקות / פירות ילדים אוהבים ולבנות דיאגרמות

* אילו ירקות / פירות מביאים לבית הספר ואוכלים

* דף חישוב כמה עולים חטיפים לשבוע לאומת אותו סכום כסף

אפשר לקנות ירקות / פירות.

ספרות

שירים – **ראה קובץ 6**

אומנות

ירקות ופירות בריא האומנות **ראה קובץ 5**

תנ"ך

איזה פירות וירקות נתן ה' לאדם וחווה, מנחה של קין והבל,

ממתקים מהטבע – תמרים, תאנים.

כישורי חיים * שיטות שימור מזון - ראה קובץ 7

* לעשות עם ילדים החמצת ירקות (מלח, חומץ)

* ירקות ופירות בכל התרבויות העדות והמגזרים השונים.

* פירות ט"ו בשבט

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/ChomreyLe mida/PerutYevesheim.htm

* מיתוסים על ירקות ופירות

- להתחפש בפורים – לקחת ירקות ופירות בצבעים שונים, בגדלים שונים פירות מיובשים. פרי או ירק גדול יכול לשמש כבסיס לעיצוב התחפושת. יש צורך בקסמי שיניים. בסוף הפעילות אפשר לעשות תערוכה .



אנגלית הכרת כל הירקות והפירות כאוצר מילים

"An apple a day keeps the doctor a way"

תרגום חופשי: קח פרי ותהיי לי בריא

* סיפור * שיר

מדעים

* "חקר" להכין תעודת זהות על ירק /פרי שאוהבים. מראה, איך נאכל, מאכלים

שאפשר להכין ממנו, תרומתו לגוף. ראה קובץ 8

* אברי הצמחים למאכל- ראה קובץ 4

* יבוש ושמירה של: פירות כגון פירות יבשים (צימוקים, תמרים, תאנים, תפוחים)

צמחי תבלין

* ירק/פירי ברפואה עממית ובפולקלור.

* זיהוי פירות וירקות על ידי מישוש (בתוך שקית אטומה).

* זיהוי פירות וירקות (אילו שניתן) על ידי חוש הריח.

* זיהוי פירות וירקות על פ הטעם (טעימה עיוורת).

* הכנת מאכלים: סלט פירות, סלט ירקות, מיצי פירות.

שימוש בקליפות של תפוזים/אשכולית להכנת ממתקים.

אתר תפור עלי ערכת גני ילדים, משחק: סלט פירות וירקות ב-5 צבעים

משחק: הרכבת תמונה מכל קבוצות המזון