

# "שילוב תזונה בתבונה"

גן ניסוי : "גן שלהב" – הרצלייה

במסגרת גף ניסויים ויוזמות במשרד החינוך.

מאת: לימור לבני, מנהלת גן שלהב  
רונית ויסברג, דיאטנית יועצת אקדמית  
עדנה צימרמן, מפקחת גני ילדים

## תוכן עניינים

מקרא לצבעי גופן
- פעילויות לגננת
- העשרה לגננת
- מידע להורים

3	הקדמה
4-5	הרקע לניסוי
6	מבנה התוכנית
7-11	פירמידות המזון העשרה לגננת
12-13	קבוצות מזון מהן? העשרה לגננת
14	הצגת מוקדי הגן
15	שף בכף
16	מדען בגן
17	המסעדה "מפגש שלהב"
18	מוצלח/ת בצלחת
19	שולחן הארוחה המלאה
20	פירמידת המזון
21-22	משחקים בבריאות והנאה
23-24	ערוץ הספורט וחצר כושר
25	קבוצות המזון – כללי העשרה לגננת
26-28	קבוצת הדגנים ומוצרי מאפה העשרה לגננת
29-35	קבוצת הדגנים- עבודה בגן
36-37	פחמימות סיבים ומה שביניהם- הורים
38-40	קבוצת החלב העשרה לגננת
41-45	קבוצת החלב- עבודה בגן
46-47	המלצות תזונתיות לצריכת סידן – הורים
48-49	קבוצת השומנים העשרה לגננת
50-54	קבוצת השומנים- עבודה בגן
55-56	קבוצת הירקות והפירות העשרה לגננת
57-64	קבוצת הירקות והפירות- עבודה בגן
65	קבוצת מזונות עשירים בחלבון העשרה לגננת
66-69	קבוצת החלבונים –עבודה בגן
70	קבוצת הממתקים העשרה לגננת
71-72	תווית מזון אומרת המון העשרה לגננת
73	קבוצת הממתקים –עבודה בגן
74	ימי הולדת וימי שישי- עבודה בגן
75	מים העשרה לגננת
76-77	המים עבודה בגן
78-82	חגים בגן
83-84	קשר עם ההורים
85-90	שאלוני הורים
91-94	שאלוני ילדים
95	ביבליוגרפיה

## **הקדמה**

אל נושא התזונה הנכונה הגעתי לפני מספר שנים, אחרי שדיאטות שונות ומשונות שעשיתי בניסיון נואש להיפטר מכמה (וכמה וכמה) קילוגרמים עודפים הסתיימו במפחי נפש. בדרך כלל הכול היה טוב בטווח הקצר. בשבועות הראשונים נשרו שניים או שלושה קילוגרמים כמובטח, אך כששבתי לשגרת חיי בתום ימי "הכאסח", שבו להם גם הקילוגרמים האבודים ובדרך כלל גם הביאו חבר. הבנתי בדרך הקשה שאין פתרון דרסטי יעיל לבעיית עודף המשקל שלי, שצריך פשוט לחיות אחרת. עליתי על דרך המלך של התזונה הנכונה.

חלק ניכר משנת השבתון שלי הקדשתי לנושא. קורסים על תזונה במכון וינגייט בשילוב של פעילות ספורטיבית אינטנסיבית. אבל בשנת שבתון, גם אם אנחנו עוזבות את הגן, הגן לא עוזב אותנו. ראיתי לנגד עיני את הילדים שכבר בגיל ארבע מתרגלים לחטיפים מטוגנים, מתמכרים למשקאות "קלים". חיפשתי דרך להביא את התובנות החדשות, שתרמו לבריאותי ולאיכות חיי, אל ילדי גן שלהב. וכך נולד הניסוי "שילוב תזונה בתבונה".

חשוב לי להדגיש. גן שלהב הוא גן רגיל לכל דבר. נושא התזונה משתלב בשגרת חיי הגן בנעימות ובהרמוניה ואינו מחליף נושאים שוטפים הנלמדים בכל גן. ניתן להכניס את הנושא ברמות העמקה שונות ואין להתייחס לניסוי כאל מקשה אחת, בבחינת הכול או לא כלום. בעיית ההשמנה והתזונה הנכונה נמצא בכותרות בכל עת. ערוצי הטלוויזיה העיתונות הכתובה עוסקים בנושא למכביר ומזוויות שונות ואני בטוחה שהפתרון מצוי אצלנו-בגן הילדים.

הניסוי זוכה להתייחסות נפלאה של ההורים –שיתוף פעולה, פתיחות, רצון לעזור ולסייע מתוך הכרה עמוקה בחשיבות העניין. במדריך ישנם דפי מידע אותם ניתן לשלוח להורים. ביחידות בהן אין דף ייחודי להורים ניתן להשתמש בדף ההעשרה לגננת. הילדים הופכים להיות סוכני השינוי בבית- אומרים לאימא מה לקנות בסופר אבל לשם שינוי לא "מנדנדים" לקנות עוד חטיף כמו בפרסומת בטלוויזיה אלא דווקא גבינה רזה. והעסק עובד ומצליח –ילדים שבחילת דרכם בגן "חיו" על צ'יפס וממרח שוקולד אוכלים סלט ירקות בריא ומזין בכל בוקר כדבר של שגרה. ההטמעה השיטתית והניצול של השפעת הקבוצה נמצאים כיעילים ובפשטות מביאים תוצאות- הילדים הופכים להיות צרכנים מודעים ונבונים של מזון בריא ומאוזן. תענוג לראות כיצד הילדים לומדים ומפנימים וברצון ושמחה מסגלים הרגלי חיים בריאים.

### **אני מבקשת להודות**

ליד ימיני הסייעת ידידה פאוסט (עד 2009) ולציפי חג'ג לעדנה צימרמן, המפקחת שהאמינה בי ונתנה לי את מלא התמיכה למיכל רוטברג שלווה ותמכה בניסוי מטעם עיריית הרצליה לרונית ויסברג, דיאטנית ויועצת אקדמית על לזוי מקצועי ומקדם לאתי ענבר ממרכז הפסג"ה שעזרה ברעיונות טובים לביצוע לאסתי קפולניק, היועצת לניסוי בשנתו הראשונה לשריתה ספוקויני, רפרנטית גני ניסוי באגף לחינוך קדם יסודי, על הארות והערות ובמיוחד, לחיה נסצקי, ראש תחום גני ניסוי במשרד החינוך על העזרה והעידוד והתמיכה והמשאבים.

### **" צמצום ההשמנה ומניעתה- יעד לאומי "** **מתוך דוח מבקר המדינה לשנת 2007**

בשנת 1998 הכריז ארגון הבריאות העולמי על ההשמנה כמגיפה. סקר בריאות שנערך בארה"ב לאורך שנים בקרב ילדים בגילאים 6-11, העלה את הממצאים הבאים-

בשנת 1970 סבלו 4% מהנסקרים מהשמנת יתר.

בשנת 1999 13%, ואילו היום למעלה מ-20%.

בכנס לקידום בריאות ילדים שנערך בישראל לאחרונה נחשפו נתונים מדאיגים על ממדי השמנת היתר בקרב ילדי ישראל- למעלה מחמישית מהילדים סובלים מעודף משקל כבר בגיל הגן. על פי נתונים שהתפרסמו לאחרונה נמצאים ילדי ישראל במקום החמישי בעולם במדד השוואתי של נתוני השמנה.

הרגלי תזונה לקויים מאפיינים כמעט את כל הילדים-

למעלה מעשרים אחוז מהילדים אוכלים צ'יפס מדי יום. צריכת המשקאות הממותקים על ידי הילדים ובני נוער שלנו היא הגבוהה בעולם.

ילדים שמנים נתפשים לעיתים כחסרי כח רצון, זללנים האשמים במצבם, בלתי מושכים מסורבלים ונחותים.

ההשמנה עלולה ליצור דימוי עצמי נמוך ולהפוך ילדים למבוזים ומנוזים.

על פי הערכות מומחים, לילד המגיע לכיתה א' עם עודף משקל משמעותי יש סיכוי של למעלה מ-50% להפוך ברבות הימים למבוגר שמן.

ואולם אין אנו עוסקים בבעיית ההשמנה בלבד.

לתזונה הלא נכונה השלכות רבות נוספות. הרגלי אכילה לקויים עלולים לגרום ברבות הימים למגוון רחב של ליקויי בריאות:

סכרת, יתר לחץ דם, עששת ובעיות שיניים, שומנים בדם, הפרעות הורמונאליות, פגיעה בהתפתחות וצמיחה, בעיות אורטופדיות, בעיות עיכול ושלל בעיות אחרות.

עלולות להיגרם גם בעיות נפשיות כגון דיכאון וחוסר בטחון עצמי.

הסיבה הפיזיולוגית להשמנה היא עודף בכמות הקלוריות הנצרכת לעומת זו הנשרפת.

העודף נוצר משני הכיוונים- הילדים של היום אוכלים יותר, האוכל שמן, עתיר קלוריות ומזין פחות. כמות הקלוריות אותן מוציאים הילדים הולכת ופוחתת.

כדי להבין את סיבות התופעה נבחן את אורחות החיים והשפעות הסביבה:

**הבית-** יותר מבעבר, משפחה ישראלית עכשווית מתאפיינת בשני הורים העובדים במשרות מלאות. האם כבר לא אותה עקרת בית של פעם שהתמקדה מדי יום בהזנה מסודרת של המשפחה.

הרגלי האכילה בבית השתנו- פחות ארוחות מסודרות ליד השולחן, יותר אוכל מוכן המיועד לחימום מהיר במיקרו, חשיפה וזמינות גדולה יותר של חטיפים, דברי מתיקה וג'אנק פוד. ארוחות מהירות וחסופות ליד הטלוויזיה.

**תרבות הפנאי-** את האופניים, משחקי הכדורגל והמחבואים של פעם החליפו כמעט לחלוטין המחשב והטלוויזיה.

גם הביקורים ההדדיים של הילדים, זה אצל זה, הולכים ופוחתים ביחס ישר להתפתחות משחקי המחשב הקבוצתיים ברשת האינטרנט ולתוכנות התקשורת למיניהן. מובן שכמות האנרגיה שמוציאים הילדים הולכת וקטנה.

**תרבות הבילוי-** עליה ברמת הכנסה מביאה לכך שכמעט בכל יציאה לבילוי הילדים משלבים מזון מהיר כזה או אחר.

הילד הולך לקניון, נחשף ל"ג'אנק פוד" ומתפתה- דמי הכיס שקיבל, מאפשרים לספק את מאוויו.

## התקשורת- התקשורת אשמה, כרגיל.

מחקרים שנערכו בארה"ב מלמדים שילד צופה בשנה, בעשרים אלף פרסומות בקירוב. רבות מהן מעודדות אותו לצרוך מזון מיותר, לא מזין ולא נחוץ. את גיבורי התרבות שלו מהסדרות למיניהן הוא פוגש נהנים במזללות השונות. מה הפלא שהילד מושפע ומחקה.

קיימים מספר גורמים מטבוליים והתנהגותיים התומכים בטיפול בהשמנה ועודף משקל בגיל הגן. בשל משך הזמן הקצר יותר של קיום ההרגלים אצל ילדים, הם פחות מוטמעים ומושרשים וניתן ביתר קלות לשנותם. אצל ילדים בגיל הגן ניתן להוריד אחוזי שומן בגוף ללא הורדת משקל בשל צמיחתם.

### הנחות יסוד

1. כעשרים אחוז מילדי גני הילדים בישראל סובלים מעודף משקל ורבים סיכוייהם להפוך למבוגרים שמנים.
2. לרוב ילדי הגן הרגלי תזונה לקויים ורבים הסיכויים שבשל כך יסבלו בעתיד מבעיות בריאות שונות.
3. הסיבות להרגלי התזונה הקלוקלים ידועות וניתן לטפל בבעיה.
4. ככל שהטיפול יחל מוקדם יותר, כך יגדלו סיכויי הצלחתו.

### שאלת הניסוי

האם זימון התנסויות ואמצעי לימוד חווייתיים תוך ניצול כוחה והשפעתה של קבוצת ילדי הגן על הפרט, יסייעו לעיצוב והטמעת הרגלי תזונה בריאים?

### מטרות הניסוי

מטרת על  
שיפור הרגלי התזונה והקניית הרגלי אכילה בריאים ההולמים את חמשת עקרונות התזונה הנכונה:  
**מזון בריא, מגוון ומאוזן, במקום ובזמן, בכמות ובמידה, מים והרבה.**

מטרות משנה

- הילדים יטמיעו את הממד הבריאותי שבתזונה
- הילדים יבחנו מיני מזון על פי מדדים של איכות
- הילדים יקבלו על עצמם חלק מהאחריות לבחירת מזונם, ולאופן שבו הם צורכים אותו

## מבנה התכנית

התכנית "שילוב תזונה בתבונה" היא תולדה של ניסוי בגן שלהב הרצלייה במסגרת גף ניסויים ויוזמות במשרד החינוך.

התכנית מאפשרת לעקוב אחר התהליך בגן שלהב ו/או להיות מקור השראה לגנים המעוניינים להעשיר את עצמם ולתרום לבריאותם של ילדי הגנים.

התכנית כוללת **מבוא** אשר בו הקדמה ורקע לניסוי.

פרק הכולל רקע תיאורטי כללי ובראש כל יחידה רקע רלוונטי לנושא היחידה. הרקע כולל העשרת לצוות החינוכי והעשרה להורים.

בהמשך מתוארים מוקדי הפעילות בגן:

- פעילות במליאה
- מדען בגן
- שייף בכיף
- מסעדה
- מוצלחת בצלחת
- שולחן הארוחה המלאה
- מוקד "פירמידת המזון"
- משחקים בבריאות והנאה
- ספורט וכשר

פרק נוסף הכולל את תאור הפעילות בגן בקבוצות המזון הבאות: קבוצת הדגנים, קבוצת החלב, קבוצת השומנים, קבוצת הירקות והפירות, קבוצת החלבונים, קבוצת הממתקים, והמים. בכל קבוצת מזון הפעילות מתוארת במוקדי הפעילות המשמעותיים לקבוצה המסוימת.

בהמשך ישנה התייחסות לעיסוק בנושא המזון בהקשר לחגים ודרכים לשיתוף ההורים.

## פירמידות המזון - העשרה לגננת

### מהי פירמידת המזון?

פירמידת המזון היא פירמידה שמציגה את קבוצות המזון השונות על פי הכמויות היחסיות המומלצות לצריכה יומית. בכל קבוצה נמצא מזונות הדומים זה לזה מבחינת ההרכב התזונתי. קבוצות המזון קובצו לפי הרכיב התזונתי הבולט בכל קבוצה. פירמידת המזון מספקת שני סוגי המלצות:

**המלצה איכותית** - המאפשרת תזונה נבונה ומאוזנת שתסייע לשפר את מצב הבריאות, לשפר את ההרגשה, להפחית את המשקל ולשמור על משקל רצוי. חשוב לאכול מכל קבוצות המזון ולגוון גם בתוך כל קבוצה.

**המלצה כמותית** - בצורתה המשולשת ניתן לראות את הכמויות היחסיות שמומלצות לאכול מכל אחת מהקבוצות. מקבוצת המזון המופיעה בבסיס מומלץ לאכול בכמות גדולה. מזונות המופיעים בראש הפירמידה מומלץ בכמות הקטנה ביותר.

פירמידה הראשונה פותחה ב- 1992 על ידי משרד החקלאות האמריקני כאמצעי הסברה לתזונה המומלצת.



### עקרון הפירמידה:

חלוקת המזון לקבוצות מזון. ככל קומה נמצאת קבוצת מזון. ככל שהקבוצה בתחתית כך יש לצרוך ממנה יותר. לא נעשה הבדלה בין מזונות בריאים לבין מזונות פחות בריאים באותה קבוצת מזון. לדוגמה לא נעשה הבדל בקבוצת הדגנים בין הלחם הלבן ללחם מחיטה מלאה. אנשים לא הבינו שמוצרים מקמח מלא בריאים יותר ועדיפים יותר. כמו כן ניתן לראות שמידת הגיוון שבפירמידה אינה מספקת, אינה נותנת ביטוי לשונות האתנית ולסוגי מזון שמקובלים בתזונת עמים שונים ברחבי העולם. אכן במהלך השנים הבאות נבנו פירמידות נוספות ששמו דגש על החסר בפירמידה הראשונה.

מכאן בשנת 2003 התפרסמה פירמידת מזון חדשה של וולטר ווילט שנקראה " הפירמידה לאכילה בריאה " ( Healthy Eating Pyramid ). הפירמידה בנויה בדומה לראשונה אולם הוכנסו בה מספר שינויים.



### ואלא השינויים :

בבסיס הפירמידה המלצה לפעילות גופנית יומיומית ושמירה על משקל גוף תקין.

הפחמימות חולקו לשתי קבוצות: קבוצת הדגנים המולצים ( אורז מלא , לחם מלא) וקבוצת הפחמימות המומלצת פחות ( לחם לבן, פסטה, תפוחי אדמה , סוכר וממתקים).

השומנים חולקו לשתי קבוצות: קבוצת השומנים המומלצים, השומנים הבלתי רוויים שמהם יש להשתמש ברוב הארוחות. למשל: שמן קנולה , זית , סויה, חמניות ותירס. קבוצת השומנים שאינה מומלצת: שומנים רוויים הכוללים חמאה ובשר אדום. מהם מומלץ לצרוך כמה שפחות.

לגבי נושא הקטניות - שעועית, חמוס, עדשים, פולי סויה ואגוזים כולם הוכנסו לקבוצה אחת שממנה יש לצרוך צריכה יומית.

המלצה לצרוך תוספי סידן כתחליף למוצרי החלב.

מומלץ להוסיף אלכוהול בכמות מתונה למעט אנשים שאסור להם.

מומלץ לרוב האנשים ליטול בקביעות מולטי ויטמין להשלמת התזונה.

כמות הפירות הוגבלה לשלושה ליום בגלל הסוכר, לעומת זאת, את הירקות אפשר לאכול ללא הגבלה.

למרות מעלותיה של פירמידת המזון הנ"ל עדיין אין זה סוף פסוק. בארץ יש שמצודדים בה ויש שמבקרים את חסרונותיה. מכאן חשב משרד הבריאות, המחלקה לתזונה, לבנות פירמידת מזון ישראלית שתתאים לצרכים של האוכלוסייה בארץ (ראו קישור).

<http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=33&catid=846>



עדין מתלבטים אם ללכת על המודל של פירמידה החדשה או להעדיף פירמידה " הים תיכונית " .



### פירמידה ים תיכונית מהי ?

הפירמידה מבוססת על צורת התזונה הקיימת באזור הים התיכון. לא ידוע מי בנה אותה. הפירמידה בנויה כך שהיא מחולקת לתשע רמות. רמות 1 עד 4 מדברות על צריכה יומית של המזון (Daily). רמות 5 - 8 מדברות על צריכה שבועית של מזון (Weekly). רמה 9 צריכה של פעמיים בחודש (Monthly). הרמות בנויות מעוביים שונים שמרמזים על צריכה גבוהה או נמוכה באופן יחסי.

לדוגמה: הרמה הראשונה (רחבה) כוללת לחם, תפוחי אדמה, אורז, קוסקוס ועוד. הרמה השנייה (רחבה) מחולקת לירקות כחצי מהשורה, קטניות ואגוזים כשישית מהשורה ופירות כשליש מהשורה

הרמה השלישית (צרה יותר) שמן זית, זיתים

הרמה הרביעית (צרה יותר) יוגורט וגבינות

הרמה החמישית (צרה יותר) דגים

הרמה השישית (צרה יותר) עוף, הודו

הרמה השביעית (צרה יותר) ביצים

הרמה השמינית (צרה יותר) ממתקים

הרמה התשיעית (צרה יותר) בשר אדום

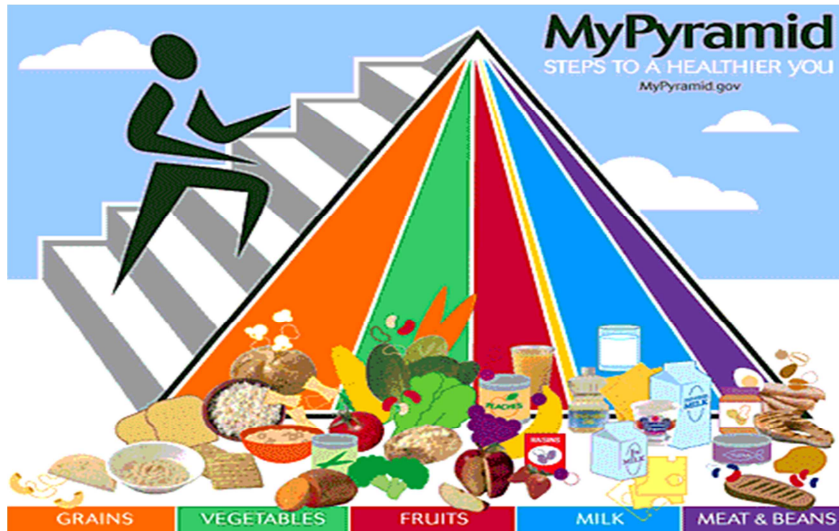
תזונה ים תיכונית עשירה בירקות ופירות טריים.

תזונה ים תיכונית עשירה בדגנים מלאים, בקטניות וכן בזרעים ואגוזים.

המקור העיקרי לשומן בתזונה ים תיכונית הוא שמן זית - העשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות ודלה בשומנים רוויים.

תזונה ים תיכונית עשירה יחסית באכילת דגים.  
 באכילה ים תיכונית מקורות החלבון הם : דגים, גבינה, יוגורט, עוף וביצים .  
 אכילה ים תיכונית מתאפיינת בצריכת בשר נמוכה.  
 אכילה ים תיכונית מתאפיינת בשתיית יין ובירה מתונה.  
**לפי דברי המומחים** הפירמידה בריאה היות והיא מכילה ברובה מאכלים מהצומח. רב המזון טרי, עונתי, לא מוקפא ומינימום עיבוד תעשייתי. כמוכן אנחנו בהחלט יכולים לאמץ פירמידה זו בהסתייגות שאנחנו יותר צורכי מזון מתועש וגם צורכי יותר מוצרי חלב.

באפריל 2005 נולדה פירמידה חדשה ע"י משרד החקלאות האמריקאי שנקראת " הפירמידה שלי – צעדים לבריאות טובה יותר" .



### אז מה חדש בפירמידה ?

- ✚ יש בפירמידה שישה צבעים שונים שבאים במקום ציורי המזונות שסימלו קבוצות מזון . כל צבע מסמל קבוצת מזון שונה ויש לצרוך מידי יום מכל הקבוצות .
  - כתום** – קבוצת הדגנים ( הפס הרחב מבין כולם) .
  - הירוק** – קבוצת הירקות.
  - האדום** – קבוצת הפירות .
  - הצהוב** - קבוצת השמן ( הפס הצר ביותר).
  - הכחול** – קבוצת החלב ומוצריו.
  - הסגול** – קבוצת הבשר, קטניות, דגים, ביצים, אגוזים וזרעים .
- ✚ רוחב הפס מסמל את החלק היחסי שיש לצרוך. בבסיס הפירמידה הפסים רחבים הם הולכים ונעשים צרים ככל שעולים לראש הפירמידה. ההסבר הוא שלא כל המזונות באותה קבוצה הם בעלי אותו ערך תזונתי. ככל שעולים לראש הפירמידה הפסים צרים כי המזונות מכילים יותר סוכרים ושומנים מוקשים.
- ✚ ככל שאדם פעיל יותר כך יוכל להוסיף יותר מזון לתפריטו, ממזונות שבקצה הפירמידה.
- ✚ חשוב מאד להתאים את השינויים באורחות חיים ובאכילה באופן אישי. **אין תוכנית אכילה אחת שמתאימה לכל האנשים.** יש הבדלי מין זכר/ נקבה, גיל והבדלי פעילות גופנית.

## כמה המלצות :

**דגנים –** לצרוך לפחות 3 \*מנות ביום

לצרוך דגנים מלאים

קמח מלא יכול להחליף מחצית מהכמות של הקמח הלבן

**ירקות –** מומלץ לצרוך מירקות בעלי צבע ירוק כהה כמו ברוקולי, תרד, חסה ועוד.

מומלץ לצרוך יותר מירקות כתומים כגון: גזר, דלעת, דלורית ועוד.

שלב סלט בכל ארוחה.

הכניסו ירקות לכל רוטב בישול.

**פירות –** מומלץ לבחור פירות טריים, מיובשים ולפעמים משומרים.

איכלו מגוון של פירות

העדיפו להשתמש בפירות העונה

לא להגזים בשתיית מיצים

**שמנים –** לצרוך את רוב השומנים מאגוזים, שמנים מהצומח ומדגים.

הגבילו את צריכת השומנים המוצקים כמו חמאה או מוצקים למחצה.

השתמשו במרגרינה ללא שומן טרנס.

**חלב ומוצריו –** מומלץ להשתמש במוצרי חלב דלים בשומן או נטולי שומן.

אם אתם לא יכולים לצרוך חלב בחרו במוצרי חלב דל לקטוז

או מקורות אחרים לסיידן.

**בשר וקטניות –** לבחור נתחים רזים בעוף ובבשר אדום.

צורת הבישול הרצויה אפיה, צלייה בגריל או מבושל. **רצוי לא לטגן.**

מומלץ לצרוך יותר דגים, קטניות, אגוזים וזרעים.

**פעילות גופנית –** בצעו פעילות גופנית לפחות 30 דקות בכל יום.

פעילות מתונה : הליכה, ריקודים

פעילות נמרצת: ריצה, שחייה, שיעור אירובי, משחק כדורסל

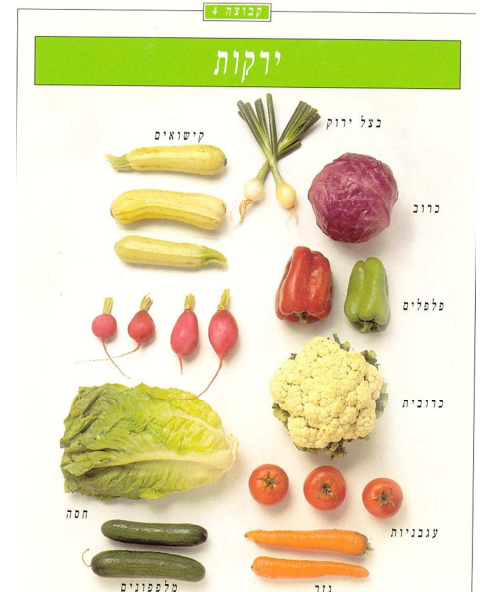
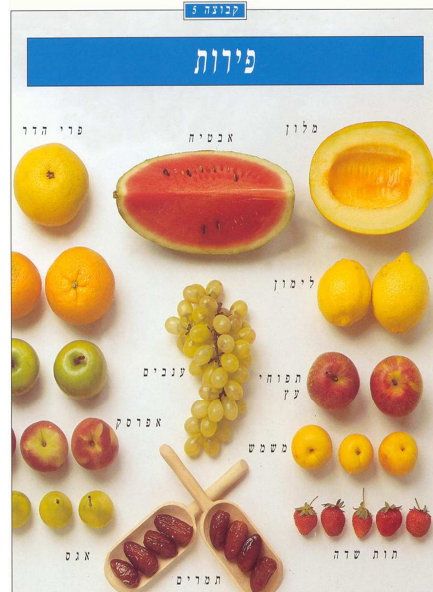
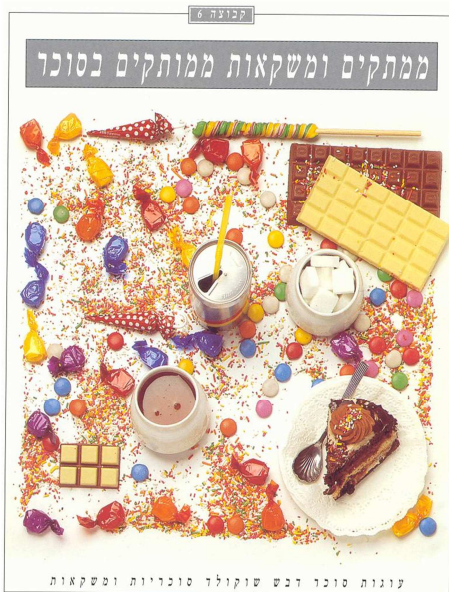
ילדים ומבוגרים צריכים להיות פעילים לפחות שעה בכל יום

**לדברי המומחים אין** מספיק דגש על מה שלא מומלץ לאכול.

רצוי להתייעץ עם איש מקצוע, דיאטנית.

**\*מנה –** ראה בפרק קבוצות מזון.





**כל קבוצת המזונות מונה מגוון גדול של פריטים ויש צורך לגוון באכילה.**

**מנה מהי ? – כל אחת מקבוצות המזון מונה מגוון של פריטים . בתוך כל קבוצה ניתן להמיר, להחליף פריט מזון אחד באחר.מזונות אלה ניתנים כמנות שוות ערך זו לזו מבחינת הרכב התזונתי וערכן הקלורי. לדוגמה: פרוסת לחם ניתן להחליף בחצי כוס אורז מבושל , כפית שמן ניתן להחליף בכף אבוקדו .**

**(ניתן לקבל מידע בעניין אצל דיאטנית)**

## הצגת מוקדי הגן, בהם משתלבת הפעילות בנושא

מגוון הפעילויות והמשחקים הקשורים לנושא באו לידי ביטוי במוקדי הפעילות המפורטים.

- שייף בכיף
- מדען בגן
- מסעדה
- מוצלחת בצלחת
- שולחן הארוחה המלאה
- מוקד "פירמידת המזון"
- משחקים בבריאות והנאה
- ספורט וכושר

## שף בכיף

במוקד זה קבוצה מילדי הגן מכינה מזון לכולם. לילדים יש נטייה ונכונות לטעום ולאכול מזון שהם מכינים. גם השפעת קבוצת הילדים על הפרט באה לידי ביטוי בצורה חזקה. לילדים נכונות ופתיחות רבה לטעימת מאכלים חדשים כדי לא לחרוג מהכלל. הפעילות במוקד מתקבלת אצל הילדים בשמחה ובהתלהבות והם נהנים מהעובדה שהם עוסקים בפעילות השייכת בדרך כלל באופן מובהק למבוגרים.

הקבוצה מכינה סלט, עורכת את שולחן האוכל, פורסת לחם, מכינה ממרחים שונים ושמה בכלים. בתחילת העבודה הילדים רוחצים ידיים לובשים את חולצת "שף בכיף" ויושבים סביב השולחן. הסייעת מגישה סוגי לחם שונים, בדרך כלל לחם אחד פרוס ולחם מלא (יכול להיות שיפון או חיטה מלאה עם גרעינים ועוד), הילדים חותכים כל פרוסה לשניים ומניחים בסלסילות הלחם. בקערה גדולה מוגשים ירקות שלמים מלפפון, עגבנייה המהווים את בסיס הסלט. כל יום אנו מוסיפים ירק "חדש" אחר.

כך לומדים הילדים לטעום כרוב, גמבה, פלפל ירוק, בצל ירוק, גזר, עשבי תיבול ועוד. הילדים חותכים את הירקות לקוביות ונהנים מסלט עשיר ומגוון. בסיום הילדים שמים בקערות זכוכית קטנות גבינות לבנות וצהובות, עד 9% כמובן, אותן הם חותכים לקוביות.

ולפעמים... אנחנו מכינים את "הממרח הסודי" – דבש עם טחינה מעורבבים יחד כדי שיהיה מתוק בפה וגם בנשמה.



מכינים סלט לארוחת הבקר

## מדען בגן

הקמנו בגן מעבדת ניסויי וחקר. במעבדה אנחנו מבצעים ניסויים שונים שמטרתם העיקרית ללמד את הילדים להכיר סוגי מזון על מאפייניהם ותכונותיהם. ההכרות עם המזון מקלה על טעימה וההסתגלות לחידושים. המזון נבחן על ידי הילדים בקשת רחבה של קריטריונים חדשים- לא עוד רק טעים או "פיחס", אלא גם שמן, מלא, בריא, חומצי, מוצק נוזלי ועוד. אנו עובדים במעבדה על פי המודל של גישת החקר: גורם מזמן—שאלות—העלאת השערות—ניסוי—עיבוד המידע—ייצוג—הסקת מסקנות. הילדים עושים שימוש בחמשת החושים, העבודה חווייתית מהנה, הילדים גאים בידע החדש ולא אחת חולקים אותו עם הוריהם. לצורך הקמת המעבדה רכשנו ציוד ואלו עיקריו:

- משקל לאוכל
- סרטי מדידה
- 4 מכתש ועלי
- כוסות ומכלי מדידה שונים
- מבחנות ומעמדים
- צלחות פטרי
- סטריאו סקופ
- נפות בגדלים שונים
- חולצות "מדען בגן"

לכל ילד יש קלסר ובו אנו שומרים את תיעוד הניסוי שערך. לפני כל ניסוי אנו עורכים דיון תזכורת קצרה על קבוצת המזון שאותה אנו עומדים לבחון במסגרת הניסוי. הרעיון הוא לחזור וללמוד בקבוצה קטנה כדי להטמיע ולהשריש את הידע.



בוחנים אחוזי שומן בגבינה



מתעדים ניסוי בפרי הדר



כותשים גרעיני חיטה



בודקים חיידקי שמר



## המסעדה "מפגש שלהב"

מפגש שלהב מדמה מסעדה אמיתית על כל מגוון פעילויותיה. בדרך חווייתית של משחק סוציו-דרמטי חופשי אנו מאפשרים לילדים ליישם את מה שלמדו. הם טועמים, חווים ונהנים ממאכלים חדשים. במסעדה מתבצע משחק תפקידים בו לוקחים חלק כל חברי הקבוצה. הטבחים מכינים את המזון, לעיתים אמיתי ולפעמים ב"כאילו". האורחים מפטטים בנעם בכורסאות עד שמגיע הזמן לעבור אל שולחן האוכל. מלצר מיומן מגיש את המנות שנבחרו מהתפריטים שהוכנו בגן. התפריט מתחלף מדי עונה וכולל את "מנת היום" שאותה אוכלים באמת. כאשר מוגש סלט הפירות למשל, סביר שיונתן יטעם ואפילו יאהב, גם אם הסלט מכיל אפרסק, שעד כה הוא היה בטוח שהוא "שונא". בתום הארוחה יסורו הסועדים לקופה ויפרעו את החשבון בכסף של הגן. המסעדה מצוידת ב:

- 2 ספות
- 2 שולחנות אכילה עגולים+2 כסאות
- קופה
- שולחן עבודה להכנת מזון
- פינת בישול
- כלי אוכל
- סירים ומחבתות
- קרשי חיתוך



מחכים לפני הישיבה במסעדה



מלצרית וטבח בפעולה



מתבוננים בתפריט

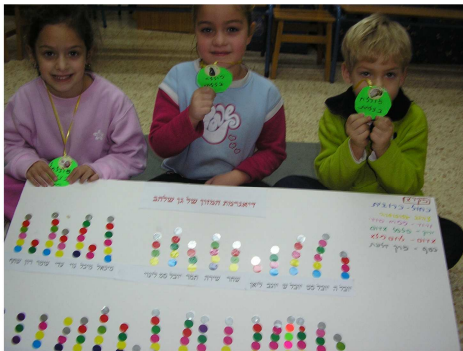
## מוצלח/ת בצלחת

הפעילות ב"מוצלח/ת בצלחת" היא בעצם תוצאה של הפעילויות במוקדים אחרים-לכאן מתנקזים הישגי הילדים בתחום החשוב של **טעימת מאכלים חדשים**. מוקד זה הוא בעת ובעונה אחת כלי עזר לעודד פתיחות לחידושים וכלי מדידה ומעקב אחרי הישגים וההתקדמות כל אחד מהילדים.

שמו של כל אחד מילדי הגן נרשם על לוח שתלוי על קיר בסמוך לשולחנות האוכל ומתחתיו מוצמד אטב. בכל פעם שהילד טועם מזון חדש, הוא מצייר אותו על קלף ומצרף אותו לקלפים שצבר. כאן באה לידי ביטוי במלוא עוצמתה השפעת הקבוצה על הפרט והתחרותיות הטמונה בילדים. אולם חשוב להדגיש שהילדים המתקשים, זוכים למחמאות בכל פעם שהם מצליחים להוסיף קלף חדש. המצטיינים זוכים במדליות אותן הם עונדים בגאווה.

דרך נוספת להציג את הרעיון היא דיאגרמת המזון. על מערכת צירים (ציר x) מופיעים שמות הילדים. בציר השכיחות (ציר y) מופיעים מספרים. לרשות הילדים מקרא ובו דבקיות שונות המייצגות את המזון החדש. כל ילד שהתנסה במזון חדש מוסיף דבקית בעמודתו האישית.

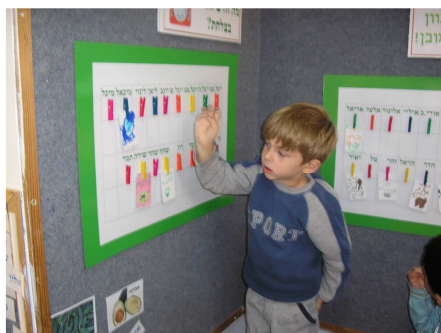
"מוצלח/ת בצלחת" מעוררת עניין רב אצל ההורים ומאפשר המשכיות בין העבודה בגן לתזונה בבית. מזונות שהילד למד להכיר בגן מצטרפים לתפריט הסדיר שלו בביתו.



מדלית מוצלחת בצלחת (ע"פ דיאגרמה)



טעמתי מאכל חדש...



מה קורה איתי...



כבוד לאלופים...

## שולחן הארוחה המלאה

כחלק מתהליך המעקב אחר התקדמות הילדים ובמסגרת מטרותנו לשתף את הילד בלקיחת אחריות על המזון שהוא צורך, הילדים ממלאים בכל יום את טופס "הארוחה המלאה" האישי שלהם. על שולחן בגן ציירונו צלחת המחולקת ל"חלקים" (כמו פיצה) ועל כל "חלק" ציירנו וכתבנו שם של קבוצת מזון בדומה לכותרות הטופס שבהמשך. כמו כן חתכנו חלקי קרטון חופפים והנחנו אותם על השולחן לצד הצלחת המצוירת. עם תום ארוחת הבקר, ניגש כל ילד לשולחן ומניח את החלקים על הצלחת המצוירת בהתאם למזון אותו צרך וכך מקבל המחשה ויזואלית של הרכב ארוחתו. לאחר מכן הוא מוציא מהקלסר האישי את טופס הארוחה השבועי שלו ומדביק דבקיות בטורים המתאימים. בסוף השבוע מתקבלת תמונה מלאה של תפריט הבקר השבועי וכל ילד יכול לראות מה צרך ומה החסיר. הטופס מועבר מעת לעת להורים שיכולים לראות את התקדמות בנם / ביתם. הילדים מייחסים חשיבות רבה לטפסים ומציגים אותם בגאווה זה לזה.



אני בונה את הארוחה המלאה



אני מסמן במדבקות מה אכלתי בטבלה

תאריך שבועי:

שם הילד:

הארוחה המלאה שלי

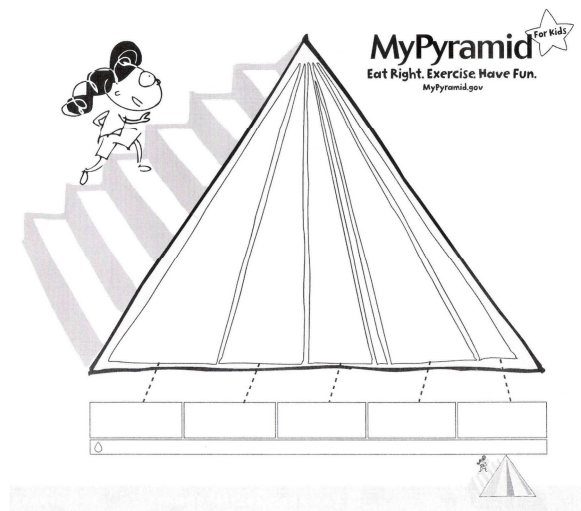
פרי	שומן	ירק לבן	ירק סגול	ירק ירוק	ירק כתום	ירק אדום	חלבונים	דגנים	
									ראשון
									שני
									שלישי
									רביעי
									חמישי
									שישי
									שבת

## פירמידת המזון

כפי שהוסבר בתחילה, פירמידת המזון היא אלמנט מוביל המשתלב כמעט בכל הפעילויות העוסקות בתזונה בגן. למעשה ניתן להגדיר את אחת ממטרות הניסוי העיקריות במונחי פירמידת המזון ולומר כי אנו מבקשים להנחיל לילדים תפריט מזון שנגזר מהפירמידה. על קיר מצופה בד בנינו פירמידת מזון תלת ממדית העשויה "קאפה". הפירמידה מורכבת מתאים "משולשים" המתחברים בבסיס ובקודקוד. כל תא מייצג קבוצת מזון והוא מלא באריזות מוצרים השייכים לקבוצה. הפירמידה מהווה הן תזכורת קבועה ובולטת לחשיבות הגיוון הנכון של התפריט והן מיצג דינמי המאפשר משחקים והטמעה של הידע שנרכש בכל מוקדי הפעילות של הניסוי. בכל פעם שאנו דנים במוקדים השונים במזון חדש, אנו מוסיפים אותו לפירמידה בתום הפעילות. בנוסף, למרגלות הפירמידה מונחים סלים עם אריזות מזון ריקות איתן אנו ממלאים את תאי קבוצות המזון, מחליפים מוצרים קיימים.



פירמידת המזון היא פירמידה שמציגה את קבוצות המזון השונות על פי הכמויות היחסיות המומלצות לצריכה יומית לגדילה ולהתפתחות תקינים. **"הפירמידה שלי – צעדים לבריאות טובה יותר"**. פירמידת המזון שלי מפשטת את המסר לגבי מגוון המזונות והצרכים התזונתיים. מודגשת החשיבות של פעילות הגופנית כצורך לבריאות טובה. הפירמידה היא אמצעי התחלתי ללימוד מגוון המזונות המוצעים לילדים.



## משחקים בבריאות והנאה

מוקד משחקי הבריאות של הגן נועד לאפשר לימוד חווייתי תוך כדי משחק והנאה. המוקד הוקם במסגרת השאיפה לחזור על חומרי הלימוד באופנים שונים כדי להשריש ולהטמיע. על שטיח לינוליאום שגודלו כשני מטרים על שלושה, סרטטנו 36 ריבועים שווים. לוח המשחק מאפשר 3 משחקים שונים:

### 1. משחק זיכרון וידע.

המשחק דורש ידע מוקדם בקבוצות מזון ומאפשר משחק משותף של כל ילדי הגן. על הריבועים אנו מניחים 36 קלפים הפוכים שעליהם ציור של סוג מזון: עגבנייה, לחם וכדומה. הילדים מתחילים להפוך את הקלפים במטרה לצבור זוגות מאכלים המשתייכים לאותה קבוצת מזון גבינה לבנה וגבינה צהובה (לא בהכרח קלפים זהים). כאשר נגמרים הקלפים על לוח המשחק מונים מי צבר יותר זוגות.

### 2. משחק מסלול

מטרת המשחק להגיע מנקודת ההתחלה באחת הפינות אל נקודת הסיום שבצידו השני של הלוח, בקצה האלכסון. ההתקדמות רוחבית, שורה אחרי שורה ויכולים להשתתף עד ארבעה ילדים. קלפי המשחק מונחים על הריבועים עם הפנים כלפי מעלה והם מתחלקים לשלושה סוגים: מאכלי בריאות, ממתקים וקלפי דילוג-נחש וקוסם. קוביית משחק גדולה מוטלת והמשתתפים המכונים צועדים וחובשים כובעים, מתקדמים בהתאם לספרה שמראה הקובייה. אם הגיעו לקלף "מאכל בריא" הם מדלגים 3 צעדים קדימה. קלף "ממתק" מסיג 2 צעדים לאחור, "קוסם" מעביר שורה קדימה ו"נחש" שורה לאחור. מנצח הראשון שסיים את המסלול.

### 3. משחק התעמלות

העיקרון דומה למשחק במסלול אולם כאן הקלפים מטילים על המשתתפים ביצוע מטלות גופניות שונות- לדוגמה "קפץ חמש פעמים".

### 4. משחק הרמזור

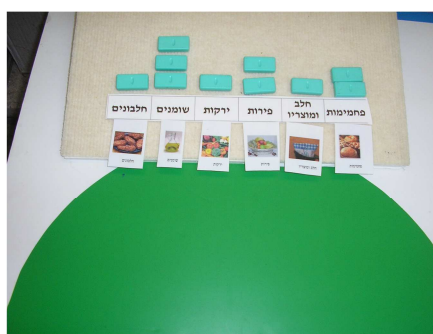
לרשות הילדים אריזות מזון מגוונות, אותן הם מניחים על לוח עליו מצוירים שלושה עיגולים בצבעי רמזור: אדום, צהוב וירוק. כל ילד מקבל מספר אריזות ותפקידו למיין אותן לפי, רמות סוכר אחוזי שומן ועוד.

על הצבע הירוק מניחים את המזון הבריא, על הצהוב את הבריא פחות ועל האדום את המזיק. לאחר המיין נבדוק האם המזון הבריא היא הרוב.



"רמזור הבריאות"

משחק מסלול



ממיינים בעזרת לבני די גי

## ערוץ הספורט וחצר כושר

במסגרת שאיפתנו להקנות הרגלי חיים טובים ונכונים בקשנו לכלול בניסוי את המשלימה הטבעית לתזונה הנכונה-הפעילות הגופנית.

שלבנו בשגרת חיי הגן פעילות גופנית לשיפור הכושר למניעת השמנה וסתם בשביל הכיף. מיותר לציין כי אחרי בוקר שמתחיל עם קצת פעילות גופנית, הילדים יותר שקטים ורגועים במהלך היום... הפכנו את חצר הגן ל"חצר כושר" לתפארת.

בנוסף למתקני חצר הגן הסטנדרטיים הכנסנו מכשירי התעמלות המחברים חיבור של קבע:

- מסלול הליכה
- אופני כושר
- מתקן חתירה
- משקולות

אל אלו מצטרפים מכשירים ניידים נוספים: קפצית, כדורים, שק דחיפה, חרוטים וטבעות לקליעה למטרה, מעלה מספרים, קורה וגומיות מתיחה.

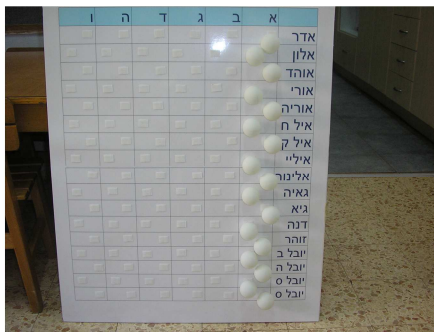
בכל בוקר, לפני הכניסה לגן, ההורים הולכים עם הילדים לחצר ועוברים עם ילדיהם מסלול תחנות שמתחלף מעת לעת.

המסלול כולל: הליכה על שביל לפי סימני ידיים ורגליים ומכשירים המקובעים.

הילדים יודעים היטב מה עליהם לעשות ונחמד לראות כיצד הם מובילים את ההורים בגאווה ומבצעים תרגיל אחר תרגיל. בסוף המסלול כל ילד מסמן בלוח מיוחד לכך ליד שמו שביצע את המשימה. משך הפעילות ילד/הורה כעשר דקות.

כחלק ממפגש הבוקר אנחנו מבצעים יחד תרגילי מתיחות עם גומיות ובסוף היום תרגילי הרפיה. בנוסף, הגן מקיים שני שיעורי התעמלות שבועיים עם מדריכה מקצועית ואנו מנצלים את ההזדמנות כדי לשוחח שוב ושוב על חשיבות שתיית מים נאותה.

הילדים מגיעים לגן עם בקבוקים אישיים של מים בלבד וקצב השתייה נבדק לפני היציאה לחצר ובתום היום.



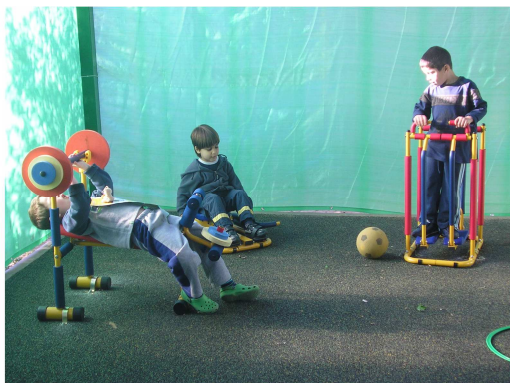
לוח מעקב פעילות ספורט



קליעה דרך חישוק



השחלת טבעות על הרוט



הליכון חתירה והרמת משקולות

שק הדחיפות



הולכים במעלה המספרים



הליכה על קורה



הליכה מתפתלת בין חרוטים



פעילות בתוך הגן – גומיות למתיחה



פעילות בתוך הגן- כדור "פזיו"



## **קבוצות המזון**

בפרק זה נתייחס לקבוצות המזון. בכל קבוצה מופיעים הרכיבים הבאים: העשרה לגננת, הפעילויות עם הילדים בגן וחומר להורים.

קבוצות המזון בהן עסקנו:

- קבוצת הדגנים
- קבוצת החלב
- קבוצת השומנים
- קבוצת הירקות והפירות
- קבוצת החלבונים
- קבוצת הממתקים
- המים

## קבוצת הדגנים ומוצרי מאפה - העשרה לגנת

הרכיב התזונתי העיקרי בקבוצת הדגנים ומוצרי מאפה הוא – **פחמימות** .

### **1 גרם פחמימה מספק ארבע קלוריות.**

תפקידן העיקרי של הפחמימות לספק לגוף את מרב האנרגיה הדרושה לקיום, לפעולה וגדילה. אכילת הפחמימות מאפשרת בכך, שהחלבונים שאנו אוכלים ימלאו את תפקידם ולא ילכו לבזבזי האנרגיה .

אכילת הפחמימות מעלה את רמת החומר שמופרש מהמוח ונקרא – סרוטונין . הסרוטונין הוא חומר כימי שמקשר בין תאי עצב שונים במוח ועל ידי כך תורם לתחושת שובע ממושכת, מפחית את התוקפנות, משפר את מצב הרוח וסובלנות .

ניתן לחלק את הפחמימות: פחמימות מורכבות, פחמימות פשוטות ותת משפחה סיבים תזונתיים.

✚ **פחמימות מורכבות** – עוברות תהליכי עיכול וספיגה איטיים. נספוגות לזרם הדם בקצב איטי יותר ובכך תורמות לתחושת השובע.

מזונות המשתייכים: לחם, אטריות, תירס, פופקורן, פתיתים, בורגול, כוסמת, קוסקוס, מצה, קרקרים, פרורי לחם, קווקר שיבולת שועל, סולת, חיטה, קינואה, אורז, פיתה, תפוחי אדמה, בטטה, דגני בוקר.

✚ **פחמימות פשוטות ( סוכרים פשוטים )** -עוברות תהליכי עיכול וספיגה מהירים. כמו כן נספגים לזרם הדם מהר וגורמים בכך לעליה מהירה של הסוכר בדם.

מזונות המשתייכים: סוכר, דבש, ריבה, ממתקים, משקאות ממותקים. פירות ומיצי פירות מתנהגים כמו סוכרים פשוטים.

✚ **סיבים תזונתיים** – תת משפחה של פחמימות. אינם "תורמים" קלוריות לתפריט, מקנים תחושת שובע ובכך מסייעים לשמירת משקל תקין.

מזונות המשתייכים: בעיקר המזונות שמקורם בצומח, בקליפות של פירות וירקות, דגנים מלאים ובקטניות.

ניתן לחלק את הסיבים התזונתיים:

#### **סיבים לא מסיסים**

אינם עוברים פירוק על ידי חיידקי המעי. מסייעים בפעילות מעיים תקינה . מסייעים במניעת מחלות שונות בדרכי העיכול, וסוגים שונים של סרטן. מזונות המשתייכים: נמצאים בחיטה, שיפון, שעורה, תירס, בורגול, אורז מלא, אגוזים, זרעים וירקות.

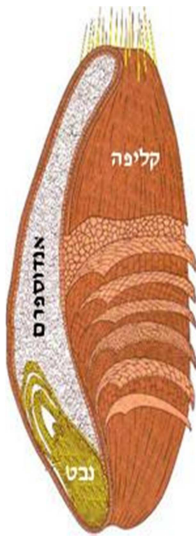
#### **סיבים מסיסים**

עיקר פעולתם היא במניעת מחלות לב וכלי דם. עוברים פירוק על ידי חיידקי המעי. משפרים את איזון הסוכרת, ממתנים עליה ברמות הכולסטרול בדם, השפעתם מורגשת שעתים אחרי הארוחה. מזונות המשתייכים: נמצאים בשיבולת שועל, סובין, פירות וקטניות למיניהן.

## דגנים מלאים

דגנים מלאים טובים לבריאות ומפחיתים את הסיכון למחלות כרוניות כגון: מחלות לב כלליות, סרטן, סיכון לשבץ, מחלת הסוכרת ומניעת השמנה.

### מבנה זרע הדגן:



#### קליפה (סובין) +

"מעטפת חיצונית" מגנה על הזרע

- סיבים
- ויטמינים מקבוצת B
- מינרלים מעט מאד

#### אנדוספרם (מהווה כ- 80% מהדגן המלא) +

#### ספק אנרגיה

- פחמימות
- חלבון
- מספר ויטמינים מקבוצת B

#### נבט +

#### מזון עבור הזרע

- ויטמינים מקבוצת B
- ויטמין E
- עקבות של מינרלים
- כימיקלים ממקור צמחי = פיטוכימיקלים

### דגנים מלאים

דגן מלא הינו, זרע הממתין לנביטה

**הגדרה** ל"דגן מלא" - דגנים, או מזונות העשויים מהם, המכילים את כל החלקים החיוניים, ואת החומרים

המזינים המצויים בזרע הדגן השלם.

אם הדגן עבר עיבוד כגון: סדיקה, מעיכה, גלגול, מיצוי ובישול הוא חסר חומרים מזינים. על מנת להיקרא דגן

מלא הזרע צריך להכיל, עד כמה שניתן מבחינה טכנית, את מאזן החומרים המזינים שנמצאים בזרע הדגן המקורי.

### טחינה ושימור של חומרים.

במהלך הטחינה של קמח לבן, שכבות הסובין והנבט של גרגירי החיטה המלאה מוסרים כדי לייצב את חומר הגלם ובכך להאריך את אורך חיי המדף של המוצר. סוג הטחינה המשמש לקבל קמח לבן או מעובד, גורם לאובדן של חומרים מזינים מסוימים כגון ויטמינים, מינרלים וסיבים. כמענה לבעיה זו, יצרני הקמח מחזירים לרוב ויטמינים למוצר המוגמר, אך לא ניתן להחזיר את כל החומרים המזינים.

דגנים מלאים עדיין מכילים את התכולה הטבעית שלהם של שומנים ושמינים, דבר המסביר את העובדה שלרוב הם יקרים יותר מהקמח המעובד. לדגנים המלאים עדיפויות תזונתיות, הם עשירים בסיבים תזונתיים, בנוגדי חמצון, בחלבונים במיוחד חומצה אמינית ליזין, במינרלים כולל ניאצין, ויטמין B6 ויטמין E. הכמות הגדולה של סיבים תזונתיים היא אחד הגורמים החשובים שתורמים לתועלות הבריאותיות שמיוחסות לדגנים מלאים.

השוואה תזונתית בין 100 גרם דגנים מקמח חיטה מלא, לבין קמח לבן

קמח חיטה מלא	קמח לבן	
339 קק"ל	364 קק"ל	אנרגיה
12.2 גר' *	2.7 גר' *	סיבים תזונתיים
34 מ"גר *	15 מ"גר *	סידן
138 מ"גר *	22 מ"גר *	מגנזיום
405 מ"גר	107 מ"גר	אשלגן
44 מיקרו-גרם	291 מיקרו-גרם	חומצה פולית
0.5 מ"גר	0.8 מ"גר	תיאמין (ויטמין B1)
0.2 מ"גר	0.5 מ"גר	ריבופלבין (ויטמין B2)
6.4 מ"גר	5.9 מ"גר	ניאצין
3.9 מ"גר	4.6 מ"גר	ברזל
* חומרים מזינים שהתכולה שלהם בדגנים מלאים מקמח חיטה גדול ב- 100% מאשר התכולה בקמח לבן מעובד. מקור: קווים מנחים לתזונה בארה"ב 2005		

#### רשימת דגנים מלאים :

חיטה מלאה, פופקורן, שעורה, כוסמת, שיבולת שועל, אורז חום, אורז פרא, דוחן, חיעד, תירס מלא, שיפון מלא, בורגול, קינואה, טף, דורום.

## קבוצת הדגנים:

### פעילות במליאה:

#### הכנה

נשלח דפי הסבר להורים על קבוצת הפחמימות והפעילויות המתוכננות בגן בנושא. נבקש מהילדים להביא אריזות ועטיפות של מצרכי מזון שונים. אחרי שהצטבר מספר גדול של מוצרים נבקש מהם למיין לפי קטגוריות שהם יציעו וכן ניתן למיין לפי : מוצר שאני אוהב, מוצר שסבתא מביאה, , גודל אריזה, צורת אריזה, החומר ממנו עשויה האריזה, צבע המוצר...  
נבקש מהילדים למיין את סוגי האריזות לפי "סוגי מזון העשויים מדגנים" ואריזות אחרות (פירמידת המזון עשויה לתמוך במיין).  
נשוחח על המונחים דגנים ופחמימות.  
נדבר על הקמחים העשויים מסוגי דגנים שונים ומכילים פחמימות, על תפקיד הפחמימות לספק לגוף אנרגיה (כוח) ולכן חשוב לשלבם בתפריט כמרכיב עיקרי.  
נדבר על ההבדל בין קמחים מלאים העשויים גם מקליפת הדגן המכילה ויטמינים וסיבים תזונתיים, לקמחים לבנים הבריאים פחות.

### מדען בגן

הכנת המצרכים: קמח לבן, קמח מלא, קמח תפוחי אדמה, קמח תירס, גרעיני חיטה מכתש ועלי (4 יחידות), מסננות עם חורים בגדלים שונים ומשקל מזון.

### שם הפעילות: "אם אין קמח אין תורה"

#### מטרה : הכרת סוגי קמחים

הילדים יושבים בקבוצה קטנה (4-6 ילדים) נזכיר להם כי אנו עוסקים בקבוצת הדגנים . נראה סוגים שונים של קמח . הילדים שוקלים את הקמח במאזניים (יש לתת הסבר על המאזניים) . נוגעים וטועמים כל סוג של קמח. מעלים השערות מדוע לקמח התירס יש צבע שונה מלקמח לבן או קמח מלא . מנסים לנפות את הקמחים במסננות השונות.  
ראו הצעה לסיכום הפעילות בסוף יחידת הדגנים.



## שם הפעילות: גרעיני חיטה

### מטרה: חשוב לאכול מוצרים עשויים מקמח מלא

הילדים מקבלים גרעיני חיטה ומנסים לקלף את הקליפה מהגרעין וחווים את הקושי. מדברים על את חשיבות אכילת הקליפה המכילה ויטמינים וסיבים תזונתיים ומראים את השוני בין קמח מלא הכהה לקמח לבן. הילדים לומדים לזהות מאפים העשויים קמח מלא באמצעות צבעם וגם באמצעות הרכיבים שעל מדבקות היצרן, בודקים אם כתוב "קמח מלא" בין הרכיבים הראשונים. (אם כתוב בסוף מדובר ברכיב משני) הילדים מקבלים מכתש ועלי ומנסים לטחון את גרעיני החיטה.



לסיכום פעילות הילדים בקבוצת הדגנים ב"מדען בגן" הילדים מקבלים דף שעליו מדביקים סוגי קמחים שונים (ראו הצעה לסיכום הפעילות בסוף יחידת הדגנים).

## שף בכיף

מטרה: הוספת פריטים להכנת ארוחה בהתאמה ללמידה שמתרחשת סביב מפגש עם קבוצת מזון חדשה - נוספים לארוחה פריטים.

לתפריט ארוחת הבוקר נכניס לחם מקמח מלא מסוגים שונים שיפון, שישה דגנים. נסביר לילדים את חשיבות אכילת לחם עשוי מקמח מלא. השפעת הקבוצה תסייע גם למכורים ללחמניות מקמח לבן להסתגל לטעם החדש. כדי ליצור המשכיות עם הבית אנו מוציאים דף מעקב שבועי והילדים מציינים אם אכלו לחם מלא גם בבית. (ראו הצעה בסוף יחידת הדגנים).

### שם הפעילות: לחמניות אישיות מקמח מלא

#### מטרה: קמח מלא גם כן טעים

המצרכים להכנת הלחמניות: 2 קילו קמח מלא, 2 שקיות שמרית 1 שקית אבקת אפיה 3 ביצים 1 כוס סוכר 4\3 כוס שמן 1 כף שטוחה מלח לציפוי חלמון, מעט שמן ושומשום. אופן ההכנה: מכניסים את הקמח לקערה גדולה מוסיפים את השמרים ואת אבקת האפייה ומערבבים. מוסיפים את הביצים, את הסוכר ומעט מים פושרים עד יצירת בצק חלק ואחיד שלא נדבק. עוטפים בכיסוי מגבת ומתפחים במקום חמים כרבע שעה. לשים את הבצק ומחכים.

**הביצוע:** ביום שישי נחבר וניצור שולחן אחד ארוך. כל הילדים עומדים מסביבו והסייעת שהכינה את כל המצרכים, נותנת לילדים להכניס לאט לקערה ולערבב. אחרי יצירת הבצק נחלק לכל ילד כדור ומערוך להכנת 2 לחמניות ( כל ילד יעצב כרצונו) נכניס לתנור ונאפה עד להזהבה. נאכל לחמנייה אחת ואת השנייה ניתן להורים בסוף היום.



### שם הפעילות: גרעיני חיטה מבושלים מטרה : תהליך הבישול וטעימת גרעיני חיטה

מצרכים: סיר, כוס גרעיני חיטה, שתי כוסות מים (עד לכיסוי הגרעינים), 2 כפות סוכר, מבשלים עד שהגרעינים מתרככים.

כל ילד יקבל גרעין (לא מבושל) יטבול אותו במים והילדים יעלו השערות מה יקרה לגרעין?  
נשאל את הילדים מה יקרה עם נכניס את הגרעין למים ונחמם. ?  
נסביר לילדים כי גרעיני החיטה מתרככים בחימום ומתבשלים.  
בסופו של הבישול נטעם וכמובן שכל מי שטעם יקבל קלף מוצלחלת בצלחת לשים ליד שמו.

### מסעדה

#### שם הפעילות: הכנת עוגיות מקמח מלא ומכירתן מטרה : הכרת הקמח המלא והפנמת חשיבותו

חומרים:קמח מלא, מים, מלח, קוקוס, אגוזים, פירות יבשים כלים: שבלונות, מערוכים, משטחי עבודה  
נכין בצק ונקשט בקוקוס ואגוזים. נוסיף חתיכות קטנות של פרות יבשים.

**הבצק אינו מיועד לאכילה ונועד למשחק.** המלח משמר את הבצק לזמן ממושך וניתן לשחק איתו ולחוש את מרקמו חודשים ארוכים.

נשחק- הטבחים של המסעדה יכינו עוגיות שונות בצורות וקישוטים שונים יתנו לאפות בתנור האמיתי במטבח ולאחר מכן המלצרים יגישו לאורחי המסעדה את העוגיות.

נדגיש-אם **הבצק הוכן עם תוספת מלח נכבדה לא ניתן יהיה לאכול את העוגיות.**

## משחקים בבריאות ובהנאה

שם הפעילות: משחק מסלול  
מטרה: הבדלה בין מוצרים מדגנים לכאלו שאינם מדגנים

על לוח המכוסה שטיח: עיגולים עשויים "סול" בצבעים שונים, תמונות קטנות של מוצרי מזון העשויים מדגנים. תמונות מוצרים שלא עשויים מדגנים. קובייה ו4 חיילים למשחק. מסדרים את העיגולים כמסלול המתפתל לאורך הלוח וכל מספר עיגולים מניחים גם תמונה. מטרת המשחק: להגיע לסוף המסלול. אפשר לכתוב הוראות למשחק: ילד שמגיע לתמונה עם דגנים מתקדם שני צעדים. ילד שמגיע לתמונה ללא דגנים הולך אחורה שני צעדים. הראשון שמגיע לסוף המסלול מנצח.



# קבוצת הדגנים

קמח מלא

קמח לבן

חיטה

קמח תפוחי אדמה

קמח תירס

# התבוננות בקבוצת הדגנים

בעזרת כלים מרחיבי יכולת (מגדלת, מגדלת כוס, מיקרוסקופ, סטריאוסקופ) מאפשרים לילדים לבחון את המוצרים ולציירם על דף. מעניין במיוחד לאפשר לילדים לצייר אותם על פי מראה בלבד ולאחר מכן לצייר בעקבות השימוש בכלים.  
(לחם מלא – לחם לבן  
אורז מלא – אורז לבן  
פסטה מלאה – פסטה רגילה)

# ממשיך לאכול לחם מלא בבית

מוצרים נוספים מחיטה מלאה	שלוש פרוסות	שתי פרוסות	1 פרוסה	
				ראשון
				שני
				שלישי
				רביעי
				חמישי
				שישי
				שבת

## פחמימות, סיבים ומה שביניהם - להורים

כיום מושקעים המאמצים ומשאבים ברפואה מונעת, כלומר הקניית הרגלי חיים בריאים, שיקטינו את הסיכוי לחלות ב"מחלות השפע" (סוכרת, לחץ דם, שומנים בדם וכו').

תזונה נבונה היא אחת הדרכים למניעת מחלות.

רכיב התזונה פחמימה הוא המרכיב המזון העיקרי של האדם המצוי בקבוצת הדגנים ומוצרי מאפה.

### סוגים:

☀️ פחמימות מורכבות (עמלנים): ספיגה איטית, תחושת שובע ממושכת יותר, מקור לויטמינים וסיבים תזונתיים.

☀️ פחמימות פשוטות (סוכרים): ספיגה מהירה. פירות

☀️ סיבים תזונתיים

### תפקידי הפחמימות:

- שימור מסת השרירים
- מקור אנרגיה עיקרי בגוף לצורך קיום ולצמיחה תקינה
- מאפשרות ניצול החלבון לבנייה ותפקודים תקינים
- חיוניות למערכת העצבים המרכזית
- משפיעות על מצב הרוח

### מהם סיבים תזונתיים?

- ❖ רב סוכרים / פחמימות מורכבות
- ❖ נמצאים רק במזונות צמחיים
- ❖ אינם "תורמים" קלוריות לתפריט

### סוגים של סיבים תזונתיים:

#### **סיבים לא מסיסים –**

- ❖ אינם עוברים פירוק על ידי חיידקי המעי
- ❖ מסייעים במניעת מחלות שונות בדרכי העיכול
- ❖ נמצאים בחיטה, שיפון, שעורה, תירס, בורגול, אורז מלא, אגוזים, זרעים וירקות.

#### **סיבים מסיסים –**

- ❖ עיקר פעולתם היא במניעת מחלות לב וכלי דם
- ❖ עוברים פירוק על ידי חיידקי המעי
- ❖ נמצאים בשיבולת שועל, פירות וקטניות למיניהן

## **מזונות עשירים בסיבים תזונתיים**

### **דגנים מלאים**

הקבוצה כוללת: חיטה מלאה, שיבולת שועל, שיפון, תירס, פופקורן, אורז מלא, בורגול ושעורה. מזונות רבים מבוססים על דגנים מלאים.

### **ירקות ופירות**

- ❖ החלק העשיר בסיבים הוא הקליפה
- ❖ הסיבים התזונתיים בירקות הם ברובם בלתי מסיסים
- ❖ פירות מכילים תערובת של סיבים מסיסים ולא מסיסים

### **קטניות, אגוזים וזרעים**

- ❖ קטניות: שעועית, עדשים, חמוס, אפונה, פול, לוביה, מאש, סויה, תורמוס
- ❖ מזונות המבוססים על מסורת עם קטניות: מרקים, חמין, פלאפל, סמבוסק, חמוס
- ❖ אגוזים: פקאן, מלך, קשיו, שקדים, מקדמיה
- ❖ זרעים: חמנייה, דלעת, אבטיח, פופקורן

### **לסיבים מספר תפקידים:**

- ❖ קידום בריאות ומניעת מחלות
- ❖ שיפור של תהליכי העיכול ותפקוד מערכת העיכול
- ❖ הורדת ריכוז הכולסטרול בדם
- ❖ הורדת ריכוז הגלוקוזה (סוכר) בדמם של סוכרתיים
- ❖ מניעת סרטן המעי הגס
- ❖ סדירות היציאות
- ❖ תחושת שובע

## קבוצת החלב-העשרה לגננת

### ויטמינים מינרלים - מהם? כמה? למה? ויטמינים מהם?

המילה ויטמינים גזורה מהמונח הלטיני "ויטה" שפירושו "חיים". ויטמינים הם קבוצת חומרים אורגנים, החיוניים לתפקודים שונים בגוף שבלעדיהם לא ייתכנו חיים. הם נחוצים לגוף בכמויות קטנות להבטחת גדילה, פעילות מטבולית, ליצירת הורמונים, לפעילות אנזימים ועוד. חלק מהויטמינים מסופקים לגוף באמצעות המזון, חלקם האחר מיוצרים ע"י הגוף מחומרי המוצא אך לא תמיד בכמות מספקת. בטבע קיימים כ-13 ויטמינים. כיום ניתן לייצרם בצורה מלאכותית. ברוב המקרים הגוף אינו מבחין בין ויטמין ממקור טבעי לוויטמין שמקורו סינטטי. ניתן לחלק את הויטמינים לשני סוגים:

**ויטמינים מסיסים בשומן - A, D, E, K** ✚  
נספגים לדם עם מזון המכיל שומן מספיקות ממנו כמויות קטנות. אינם נפגעים בבישול מהסיבה שאינם מסיסים במים. נאגרים בגוף ומצטברים ברקמות, בצריכת יתר יכולים לגרום להרעלה.

**ויטמינים מסיסים מים - ויטמין C ויטמינים מקבוצת B שמונה סוגים** ✚  
( B1, B2, B3, B5, B6, B12, ביוטין, חומצה פולית).  
רגישים יותר ומתקלקלים בעת הבישול, בעת חשיפה לשמש ו/או חשיפה לחום. אינם נאגרים בגוף ומופרשים בשתן ובזיעה. חייבת להיות אספקה סדירה של מזונות המכילים אותם.

### כמה?

הכמות צריכה להיות מותאמת לפי גיל, מין ומצבים פסיכולוגים שונים כגון: הנקה הריון או מחלה. ההמלצות מתייחסות ל- **RDA %** ( Recommended Daily Allowances ) כלומר ההקצבה היומית המומלצת שהוגדרה על בסיס נתונים לכל מרכיב. הקצבה רשומה על האריזות, תוויות מוצרי מזון ותרופות ומשמש כקריטריון להערכת מוצרים.

### למה?

יש שתי גישות לגבי ויטמינים. ✚  
גישה טיפולית - לתת ויטמינים במצבי חסר ע"י אדם מקצועי במינונים גבוהים. ✚  
גישה מניעתית- ניתנים כהשלמה תזונתית למניעת חסר לפי הדרישה המומלצת, כתחזוקה.

**מולטי ויטמין** – טבלייה אחת שמכילה בתוכה מספר רב של ויטמינים ומינרלים.

### מינרלים מהם?

מרכיבי תזונה לא אורגניים החיוניים לתפקוד תקין של הגוף. משמשים בתפקידי מפתח בגוף כגון: בניית השלד, שיניים, עור, כדוריות דם, איזון משק מים, תהליכי הפקת אנרגיה ושיער. **סידן (קלציום), ברזל, זרחן, מגנזיום, אבץ, יוד, סלניום, נחושת, כרום.**

## כמה?

חלק מהמינרלים דרושים לנו בכמויות גדולות – מעל 100 מיליגרם ליום.  
כגון: סידן, אשלגן ונתרן.  
מינרלים אחרים אנו זקוקים בכמויות קטנות יותר. כגון: ברזל, אבץ, יוד, כרום ועוד.  
נרחיב את הדיבור על מינרל - הסידן!

## סידן מהו?

הסידן הוא המינרל השכיח ביותר בגוף האדם. 99% מהסידן מצויים בשלד ובשיניים. 1% מצוי בדם וברקמות אחרות המשמש לכווץ שרירים כולל שריר הלב, העברת מסרים עצביים וקרישת דם. העצמות בגופנו עוברות תהליך מתמיד של בנייה וספיגה. בילדים ובגיל ההתבגרות קצב היצירה דומיננטי יותר ואילו בגיל מתקדם קצב הספיגה גבוה מקצב הבנייה. לכן בתהליך ההזדקנות יש איבוד הדרגתי של עצם.  
למרות שהסידן הוא מרכיב חשוב בעצמות, אין הוא הפקטור היחיד המשפיע על חוזקן. גם פקטורים גנטיים משפיעים על מסת העצמות. ככל שמסת העצם שנבנתה בצעירותנו גדולה יותר, קצב איבוד הסידן בגיל מבוגר איטי יותר. בנייה של העצם בגיל ההתבגרות היא תוצאה של צריכת סידן אופטימאלי ופעילות גופנית.  
רוב הבנייה של העצם מסתיימת במוצע בגיל-25 שנים אולם המינרליזציה של העצם נמשכת גם בעשור השלישי.  
כאשר איננו מספקים לגופנו מספיק סידן לפעילות תקינה, מופעל מנגנון הגורם לפירוק העצם. מצב זה גורם בסופו של דבר לדלדול בצפיפות העצם עד למצב של איבודי גובה, שברים ושינויים בצורת הגוף בגיל המבוגר.  
מצב זה נקרא "אוסטיאופורוזיס" = עצמות חלולות.

## מקורות סידן

מזון הוא המקור הטוב ביותר לסידן. מוצרי חלב הם הספק העיקרי והטוב ביותר של סידן. נמצא שאנו מקבלים כ- 3/4 מצריכת הסידן היומית מחלב וממוצריו.  
מקורות מזון נוספים: טחינה, שומשום, שקדים, ברוקולי, כרוב, סרדינים וסויה.  
מוצרי סויה - לא כולם מכילים סידן. ספיגת הסידן ממוצרי סויה מועשרים בסידן, אינה יעילה כמו ספיגת הסידן מחלב ומוצריו.

## הגורמים המפריעים לקליטת הסידן

מספר גורמים מגבירים את הפרשת הסידן בשתן ועל ידי כך מקטינים את שמירת הסידן בגוף.  
הגורמים: מלח (נתרן)  
אלכוהול  
קפאין (בקפה, בקולה, בתה)  
עישון.

## הגורמים המשפרים קליטת הסידן

ויטמין D גורם לספיגה מוגברת של סידן במעיים ומונע הפרשה מוגברת של סידן בשתן. כמו כן, ויטמין D נוצר בעור, לאחר חשיפה ישירה לאור השמש.

### הצריכה היומית המומלצת לסידן לפי גיל

הקצובה המומלצת ליום מ"ג סידן	גיל (שנים)
210	לידה - 05
270	05 - 1
500	1 - 3
800	4 - 8
1300	9 - 18
1000	19 - 50
1200	מעל ל- 51

### המלצות

תזונה מאוזנת עשירה בסידן ובויטמין D  
להעדיף מזונות עשירים בסידן  
פעילות גופנית נושאת משקל  
הגוף יכול "לטפל" בכל פעם בכמות של 500 מיליגרם סידן מהמזון או מתוספי  
סידן, לכן יש לחלק את צריכת הסידן על פני היום.



## קבוצת החלב:

פעילות במליאה

### הכנה

משלוח דפי הסבר להורים על קבוצת החלב והנעשה בגן. נבקש מהילדים אריזות ועטיפות של מוצרי חלב שאוכלים בבית.

1. נבקש מהילדים למיין את המוצרים לפי קטגוריות כרצונם (צבע, גודל, צורה של האריזה. סוג המוצר חלב מעדנים גבינות ועוד).
2. נדבר על קבוצת החלב, נקריא את הסיפור על "סידה ודן". בעקבות הסיפור נדבר על הסיידן וחשיבותו לבניית העצמות בגוף.



### מדען בגן

הכנה: נקנה סוגים שונים של גבינות וחלב. גבינה לבנה 5%, גבינה שמנה, חלב, גבינת לבנה, יוגורט "ביו", גבינה מלוחה, גבינה צהובה רזה ושמנה. נכין דף טעימות (נספח).

**שם הפעילות: מה במוצרי החלב**  
**מטרה: הכרת טעמים חדשים והכרת נושא אחוזי השומן**

הילדים יושבים בקבוצה קטנה (4-6 ילדים). נזכיר את קבוצת החלב ונציין את חשיבותה ותרומתה לגוף. נראה את אחוזי השומן בכל מוצר ונלמד יחד לזהותם. נסביר כי עד 9% הגבינה נחשבת לרזה וליפה יותר לבריאות. יש להמעיט באכילת מוצרי חלב עם אחוזי שומן גבוהים. כל ילד יקבל דף טעימות בו יסמן במדבקה לאחר טעימה, אם אהב או לא. הילדים טועמים את כל סוגי הגבינות ושותים מעט חלב. לבסוף נניח חתיכות גבינה צהובה רזה ושמנה על הנייר ונראה את סימן השמן שמשאירה הגבינה השמנה.



**שם הפעילות: הכנת חמאה**  
**מטרה: הילדים ידעו שמוצרי חלב מכילים שומן**

נכין חמאה בעזרת שמנת החומרים: שמנת, גולה ובקבוק קטן של מים מינרלים כל ילד (בקבוצה הקטנה) יקבל בקבוק, גולה ושמנת. נשפוך בעזרת משפך את השמנת לתוך הבקבוק נכניס את הגולה, נסגור עם פקק וננער כ-5 דקות. כל שתי דקות נעצור ונראה מה קרה בבקבוק. לבסוף נחתוך את הבקבוק ונוציא מתוכו את השמנת שהפכה לחמאה.

## **שף בכיף**

הכנה: בארוחת הבוקר נכניס לתפריט גבינות מסוגים שונים: מלוחות, חמוצות, יוגורט "ביו", בתוספת דבש או פירות חתוכים. נסביר את חשיבות האכילה של יוגורט לבן ללא סוכר לעומת היוגורטים הכוללים סוכרים כמו מעדנים ושוקו. אפשר להתייחס לחיידקים הטובים, חיידקי הביו שביוגורט ותרומתם לגוף.

**שם הפעילות: גבינה לבנה מיוגורט**  
**מטרה: לאהוב מוצרי חלב**

ארבעה גביעי יוגורט לבן "ביו" נפתח את המכסה ונניח בקערה. נרתיח מים ונשפוך לקערה. נחכה עד שהמים יתקררו. נשפוך את תכולת הגביעים לתוך חיתול בד. נוסיף מעט מלח ולימון, נקשור את החיתול בניח תחתיו קערה כדי שהמים הנותרים יצאו. אחרי 48 שעות נקבל גבינה נהדרת.

**שם הפעילות: מעדן יוגורט עם פירות**  
**מטרה: טעימת יוגורט לבן "ביו"**

היוגורט הלבן בריא ואיכותי ובדרך כלל אינו חביב על ילדים הצורכים אותו בצורת מעדנים הכוללים גם סוכרים וקקאו מיותר המפחית את ספיגת הסיידן בגוף.

הילדים יחתכו תותים, בננות, תפוחים, אפרסמון לקוביות ויניחו כל פרי בצלחת נפרדת. אפשר להכין מכל פרי עונתי אחר. לקערה נשפוך שניים עשר גביעי יוגורט "ביו" לבן. כל ילד בתורו יקבל כוס פלסטיק וכפית ויערבב את היוגורט עם התוספות המועדפות עליו. (אפשר להוסיף קצת דבש או גרנולה) כמובן מי שיהיה ויטעם יקבל קלף מוצלח/ת בצלחת לשים ליד שמו.



שם הפעילות: מגוונים בגבינות  
מטרה: הרחבת מגוון המוצרים לאכילה

נכין מתבלי גבינות שונים לדוגמה: גבינה לבנה עם בצל ירוק, גבינה לבנה עם פפריקה, גבינה לבנה עם עשבי תיבול.

## מסעדה

שם הפעילות: תפריט חלבי  
מטרה: לעסוק במגוון הרחב, האפשרי של מוצרי החלב במסגרת משחק סוציו דרמטי

נכין במסעדה- דוגמא שתיים מכל אריזה של מוצרי חלב ונוסיף למסעדה. נכין תפריט המכיל מוצרי חלב. כמו: יוגורט ביו בתוספת גרנולה, חלב, אקטימל ועוד.  
נשחק במסעדה- בשעת המשחק המלצרים ימליצו על "תוספת היום" והטבחים יכינו במטבח את המאכלים.  
יש אפשרות להכין "על באמת", אך בגלל שמוצרי החלב מתקלקלים נעדיף לשחק "בכאלו".  
את אקטימל נמלא בבצק ונתקע בו קשית. את מעדן היוגורט נכין בקערה בעזרת בצק ועליו קימוטי נייר חומים הנראים כמו גרנולה.

## טועמים חלב

לא אהבתי	אהבתי	סוג
		 <p>חלב</p>
		<p>גבינה לבנה</p> 
		<p>גבינה שמנה</p> 
		<p>גבינה מלוחה</p> 
		 <p>לבנה</p>
		<p>גבינה צהובה 5%</p> 
		<p>גבינה צהובה 16%</p>
		 <p>יוגורט ביו</p>

השוואה בין השומן של:  
(הגבינה הצהובה השמנה משאירה כתם שמן חזק יותר)

גבינה צהובה רזה 5%

גבינה צהובה שמנה 16%

## המלצות תזונתיות לצריכת סידן – העשרה להורים

העצמות שבגופינו נמצאת בתהליך בניה ופירוק מתמידים. רקמת העצם מכילה מינרלים שונים כגון: תרכובות של סידן וזרחן, ההופכות אותה לקשה וצפופה. צריכת סידן בכמות המומלצת כבר מגיל צעיר עוזרת להגיע לעצם מרבית ומאיטה את קצב איבוד העצם בגילאים מבוגרים יותר. תזונה עשירה בסידן בשלבי החיים המוקדמים מאפשרת לעצם להבנות בצורה אופטימאלית כך שכאשר מתחילים תהליכי הפירוק, העצם נשארת חזקה. קימות המלצות לגבי כמות הסידן המומלצת בגילאים השונים.

### הצריכה היומית המומלצת לסידן לפי גיל.

גיל (שנים)	הקצובה המומלצת -מ"ג סידן
לידה - 05	210
05 - 1	270
1 - 3	500
4 - 8	800
9 - 18	1300
19 - 50	1000
מעל 51- ל	1200

את כמות הסידן המומלצת ניתן לקבל באמצעות תזונה מתאימה. המקור העשיר והנפוץ ביותר לסידן הוא חלב ומוצריו. קיימים מזונות נוספים העשירים בסידן. ולכן רצוי לגוון.

### מזונות העשירים בסיידן

גודל מנה	מ"ג סידן	המזון
פרוסה = 30 ג"ר	200	גבינה צהובה חצי שמנה
כוס = כ 100 ג"ר	47	ברוקולי
שלוש כפות = 100 ג"ר	100	גבינה לבנה רגילה 5%
שלוש כפות גדושות = 100 ג"ר	200	גבינה לבנה מעושרת בסיידן 5%
כוס = 200 מ"ל	200	חלב רגיל 3%
חצי כוס = 100 מ"ל	200	חלב מועשר בסיידן 3%
גביע = 200 ג"ר	200	יוגורט רגיל / לבן
שני סרדינים עם עצמות	100	סרדינים
כוס = כ 100 ג"ר	50	כרוב לבן
אחד גדולה	30	תאנה יבשה
חצי כוס	90	שעועית לבנה מבושלת
שתי כפיות	45	טחינה רגילה
כף גדושה	130	שומשום מלא
אחד בינוני	40	תפוז ללא קליפה

בכל מקרה בו אין מצליחים להגיע לכמות המומלצת יש להיוועץ עם דיאטנית /רופא.

## קבוצת השומנים – העשרה לגנת

הרכיב העיקרי בקבוצת מזונות עשירים בשומן - הוא שומן.

1 גרם שומן מספק 9 קלוריות. ערכו הקלורי של השומן פי 2.25 יותר מערכם הקלורי של החלבון והפחמימה. מרבית עודף האנרגיה בגופינו מצטבר בצורת שומן.

### תפקידי השומנים :

- מקור אנרגיה לגוף. מאגר אנרגיה לעת צרה
- אבן בנין לתאי הגוף
- מגן על הרקמות והאיברים הפנימיים מפני פגיעה
- מסייע בשמירת חום הגוף, שכבת מגן מבודדת (כמו שמיכת פוך)
- מסייע בתהליך ספיגת ויטמינים מסיסים בשומן
- תורם לבריאות וגמישות העור והשיער
- חומר גלם לבניית תרכובות וחומרים בגוף כגון הורמונים
- מקנים למזונות רבים מרקם וטעם טוב

ניתן לחלק את השומנים לשלוש קבוצות עיקריות:

**1. שומנים בלתי רוויים** מומלצים לשימוש.  
לא מוצקים, נוזליים בטמפ' החדר  
מצויים בעיקר במזונות **מן הצומח**.

מתחלקים לשתי תת קבוצות:  
**1.א. שומנים חד בלתי רוויים** - סוג השמן המומלץ ביותר

מזונות המשתייכים: שמן זית, אבוקדו, טחינה (שומשום), זיתים ושקדים, חמאת בוטנים.

**1.ב. שומנים רב בלתי רוויים** - בריא ומומלץ

מזונות המשתייכים: שמן תירס, שמן חמניות, שמן סויה, שמן חריע, אגוזי מלך, זרעי פשתן, מיונז, כמויונז.

**2. שומנים רוויים** - מצויים בעיקר במזונות **מן החי**  
מוצקים בטמפרטורת חדר  
השפעה שלילית על מחלות לב וכלי דם  
תורמים לעלית רמת הכולסטרול בדם  
יש להגביל את צריכתם !!!

מזונות המשתייכים: בשרים, ביצים, איברים פנימיים, מוצרי חלב, חמאה, שמנת, גלידה וכן בכמה מוצרים מן הצומח כגון מרגרינה שמן קוקוס ושמן דקלים.

**3. שומן רווי שומן טרנס**- שומן צמחי שעבר שינוי מבני בשיטות טכנולוגיות.  
**השומן המזיק ביותר !**

מזונות המשתייכים: מרגרינה, שמן שעבר הרבה טיגונים



## מה זה כולסטרול?

סוג של שומן הנוצר בגוף על ידי הכבד ומצוי במזונות שמקורם מן החי. לכולסטרול יש מספר תפקידים חשובים בגוף בבניית הורמונים, דפנות התאים, תיקון רקמות. כדי שלא תיוצר בעיית כולסטרול יש צורך לצמצם את צריכת השומן הרווי (קצפות, איברים פנימיים, גבינות שמנות) ושומן הטרנס (חטיפים, אוכל מטוגן) ולצרוך יותר שומן חד בלתי רווי (שמן קנולה, שמן זית, אבוקדו) ובסיבים (קטניות, ירקות, דגן מלא).

## קבוצת השומנים

נשלח דפי הסבר להורים על קבוצת השומנים והנעשה בגן.  
נביא לגן: שמן קנולה, שמן זית, אבוקדו, אגוזים, טחינה, מרגרינה וחמאה.

הכנה

נשיים את המוצרים ונמיין למוצרים בריאים ושאינם בריאים.  
ניתן הסבר קצר על קבוצת השומן. ההבדל בין שומנים ניגרים ובריאים (כמו שמן זית אבוקדו אגוזים טחינה) לבין שומנים מוצקים שאינם בריאים.  
נכיר בחושים את המוצרים שנביא. נניח לתצוגה בשולחן המדע להתבוננות ומעט טעימה ונבקש מהילדים להסביר להורים מה מונח על השולחן.

### מדען בגן

השבועות שלפני חנוכה מזמנים עיסוק בשומנים בשל הצפוי...

**שם הפעילות: שמן שמן מן הכד**

**מטרה: זיהוי שומנים בחטיפים**

נמלא שלוש קערות במים, חלב ושמן. ניתן לילדים קיסמי אוזניים ונבקשם לטבול קיסם בכל קערה ולמרוח במקום המיועד על דף שיקבלו. לפני הביצוע נשער אילו סימנים יישארו על הדף. יש להשאיר את הדפים במקום הפעילות כחמש דקות (ניתן להעמיד שעון חול, להשתמש בשעון עצר). בתם הזמן נסתכל על הדפים ונראה... (סימני המים והחלב יתייבשו ויעלמו. השמן יותיר על הנייר כתם שקוף ושמוני).  
לאחר מכן לוקחים במבה/ביסלי/ צ'יפס ומועכים על הדף. משווים את כתם השמן של החטיף לכתם של השמן. (הדף נעשה שקוף ושומני בשניהם).  
ודנים בתוצאות ומשמעותן.  
לרשותכם הצעה לסיכום הפעילות, בסוף יחידת השומנים.

**שם הפעילות: מוצק מול נוזל**

**מטרה: שמנים איכותיים ניגרים ולא מתמצקים**

ניקח שלוש קערות. בשתיים נניח מעט מרגרינה (מהמקרר) ומספר קוביות שוקולד ולשלישית נמזוג מעט שמן זית. ניתן לילדים למשש את תכולת הקערות ולחוש את השומניות.  
נסביר לילדים מהו מוצק- החומר שלא מקבל את צורת הכלי.  
נכניס את שלוש הקערות למיקרוגל ונראה כיצד המרגרינה והשוקולד הופכים לנוזל ומצב הצבירה של שמן הזית נשאר כשהיה. לאחר מכן נכניס למקרר ונראה שהשוקולד והמרגרינה מתמצקים ושמן הזית נשאר נוזלי.  
נסביר לילדים כי שמנים שמשנים את מצב הצבירה ומתמצקים אינם בריאים ושומנים ניגרים בריאים הרבה יותר. נציין כי גם בין השמנים הבריאים יש דרגות איכות וכעיקרון שמן הזית בריא וטוב.

**שם הפעילות: תכונות השמן**

**מטרה: העמקת ההכרות עם השמן**

**א** כל ילד יקבל שתי כוסות. לאחת ימזוג מעט שמן ולשנייה מעט מים.  
נשאל את הילדים מה יקרה עם נערבב את הנוזלים ויחד נעלה השערות. נבקש מהילדים למזוג את השמן למים ונראה כיצד הוא צף. נבקש לערבב באמצעות כפיות ונראה כי השמן מתמלא בועות אוויר אך עדיין צף.  
**ב** כל ילד יקבל שתי צלוחיות וימזוג לאחת שמן ולשנייה מים.  
נציג לילדים בקבוקונים של צבעי מאכל (ניתן לקנות בסופרמרקט). כל ילד יבחר צבע ויטפטף שתי טיפות למים ולשמן. נראה איך צבע המאכל מתמזג עם המים ומשנה את צבעם ואיך הוא נותר בצורת טיפות על השמן שלא משנה את צבעו.  
לרשותכם הצעה לסיכום הפעילות, בסוף יחידת השומנים.



### שם הפעילות: הכנת שמן זית בגן.

#### המטרה: הכרת תהליך ההכנה של שמן הזית

בחורף, לקראת חנוכה, נמסוק זיתים ונביא לגן. כל ילד יקבל חופן זיתים אותם ישטוף ויכניס לשקית ניילון.

לכל ילד ניתן מכתש ועלי (עדיין בשקית) בעזרתם נכתוש את הזיתים. ניקח בד חיתול ונבקש מהילדים להעביר את תכולת השקיות לחיתול אותו נקשור לצרור גדול. הילדים יטביעו צורות "חמסה" על נייר עם ידיהם המשומנות. ניקח את החיתול, נניח אותו במסננת שנניח על קערה. על הצרור נשים אבן כבדה. לאחר מספר ימים נראה כיצד טפטף שמן מהחיתול לקערה. נפתח את החיתול ונגלה את שאריות הפרי והחרצנים הנקראים גפת.



מטביעים ידיים משומנות בנייר



מוציאים את רסק הזיתים  
(גפת) לתוך חיתול בד

לרשותכם הצעה לסיכום הפעילות, בסוף יחידת השומנים.

## שף בכף

נקנה שמן זית וזעתר, טחינה ודבש. כלים למזיגה נוחה של שמן הזית והזעתר.

### שם הפעילות: "ממרח סודי"

#### מטרה: גיוון התפריט בשמן

המשתתפים ימזגו שמן הזית לכלי מתאים ואת הזעתר בכלי אחר. המשמן והתבלין הינם תוספת חדשה לארוחת הבקר, נבקש מהילדים לטבול פיסת לחם בשמן ואחר כך בזעתר ולטעום... בנוסף, נערבב בקערה מספר שווה של כפות טחינה ודבש. נקרא לתערובת המתקבלת "ממרח סודי".

נמרח על לחם כתוספת בריאה ומתוקה. (הילדים מאוד אוהבים את הממרח הסודי של הגן ומבקשים גם בבית).  
נשים בקערה זיתים שחורים וירוקים, **בלי חרצנים!** והילדים יטעמו מהפרי איתו עבדו ב"מדען בגן".  
וכמובן שכל ילד שטועם מקבל קלף למוצלח/ת בצלחת...

## **במסעדה**

נביא למטבח המסעדה אריזות ריקות של שמנים איכותיים, זיתים אגוזים וקנולה.  
הילדים יגישו לאורחי המסעדה שמן בכלים מתאימים לשימוש מגוון.

## **משחקים בבריאות והנאה**

שם הפעילות: מספרים וצבעים באיסוף זיתים  
מטרה: מנייה, זיהוי ספרות, חיבור



המשחק מיועד ל- 2-5 שחקנים.

**מטרת המשחק:** להגיע לסוף הלוח עם מספר הזיתים הגדול ביותר.

**הוראות המשחק:** מציבים את השחקנים בנקודת ההתחלה. לאחר מכן כל משתתף מטיל את הקובייה ומתקדם לפי המספר שעל הקובייה. בלוח המשחק מפוזרות נקודות צבעוניות, כל נקודה מורה לבצע פעולה.

נקודה אדומה: שני צעדים אחורה.

נקודה כחולה: נשאר במקום.

נקודה ירוקה: לך חמשה צעדים קדימה. מי שמגיע לנקודה ירוקה זוכה בזית.

**המנצח:** מי שהגיע לסוף הלוח ראשון או מי שצבר הכי הרבה זיתים.

הערה: חוקי המשחק ניתנים להגמשה ע"י הילדים ו/או הצוות החינוכי

# משאירים עקבות

(מים, חלב, שמן)

"מריחת" במבה

## תכונות שמן

- הילדים יציירו רשמים מ"המפגש" בין השמן והמים
- הילדים יציירו רשמים מ"המפגש" בין המים וצבע המאכל
- הילדים יציירו רשמים "המפגש" בין שמן וצבע המאכל

## קבוצת הירקות והפירות - העשרה לגנת

הירקות והפירות מוכרים כספקים מרכזיים של סיבים תזונתיים השונים, ויטמינים ומינרלים. ממחקרים עולה כי **הירקות** מכילים רכיבים נוספים:

1. **נוגדי חימצון** = אנטיאוקסידנטים. חומרים שתפקידם לנטרל תוצרי לווי שליליים הנוצרים בגוף מחילוף החומרים ופוגעים בתאי הגוף. נוגדי החימצון מגנים על גופנו מפני מחלות.

2. **פיטוכימיקלים- פיטו = צמח, כימיקלים = חומרים. מיונית " חומרים מן הצומח".** שם כולל לעשרות אלפי חומרים מן הצומח המקנים לצמחים את צבעם וטעמם. בנוסף מהווים חלק ממערך ההגנה של הצמח מפני מחלות, קרינה ומפני נזקי חמצון.

שניהם בעלי חשיבות בריאותית. צריכת פיטוכימיקלים מתגברת את מערך ההגנה של גופנו מפני זיהומים, תהליכי הזדקנות, פגיעה בראייה ובזיכרון, מחלות לב, סרטן ועוד. כאשר אנו אוכלים ירקות אנו צורכים גם שלל החומרים המגנים שלהם.

הירקות השונים נחלקים ל – 5 קבוצות צבע. בכל קבוצת צבע, ירקות המהווים מקור לפיגמנט או לפיטוכימיקל דומיננטי.

**קבוצת הצבע האדום – ליקופן.**

**קבוצת הצבע הכתום - בטא-קרופן וקרוננואידים נוספים .**

**קבוצת הצבע הירוק – לוטאין, תרכובות הירקות ממשפחת המצליבים .**

**קבוצת הצבע הלבן - תרכובות גופרית.**

**קבוצת הצבע הסגול - אנטוציאנינים .**

**לבריאות אופטימאלית מומלץ לאכול באופן יומיומי ירקות מכל קבוצות הצבע ולגוון בסוגי פיטוכימיקלים !!!**

מומלץ לאכול מידי יום בין-5-9 מנות ירקות ופירות למבוגרים. לילדים כ-5 מנות. מנת ירקות = 100 גרם ירק חי או 3/4 כוס ירק מבושל.

חלקים דלי קלוריות הם עלים (חסה, כרוב) גבעולים, פירות (מלפפון, עגבנייה). לעומתם שורשים פקעות ובצלים מכילים קצת יותר סוכר ( גזר, בצל יבש).

**קבוצת הפירות** כמו הירקות מוכרת כספקית מרכזית של סיבים תזונתיים השונים ויטמינים ומינרלים, אך מתאפיינת בתכולת סוכר ( פחמימות פשוטות ) גבוהה יחסית לירקות.

**לפי כך מומלץ להרבות באכילת ירקות ולאכול פירות במידה !!!**

לא ניתן לשפוט על פי הטעם איזה פרי מכיל יותר סוכר. הפירות השונים מכילים סוגי סוכרים שונים הנבדלים בדרגת מתיקותם. מתיקות הפרי מושפעת גם מכמות החומצות השונות שבפרי. לדוגמה:

1. האשכולית שטעמה מרי חמצמץ מכילה כמות רבה של סוכר.

2. כל סוגי התפוחים מכילים כמות דומה של סוכר השוני בטעמם נובע מסוג הסוכר ומתיקותו ומכמות החומצות שבפרי.

- ❖ **פירות יבשים** הם פירות שעברו תהליך יבוש כלומר כמות במים פחתה אך כמות הסוכר ליחידת פרי לא השתנתה. לכן אם משווים 100 גרם טבעי ל- 100 גרם פרי יבש הפרי היבש יכיל יותר סוכר.
- כדאי** להגביל את צריכת הפירות היבשים. כמוכן פירות יבשים מכילים פחות ויטמינים בגלל תהליך הייבוש. הפירות היבשים מסייעים בפעילות מעיים.
- ❖ **מיצי פירות** בתהליך הסחיטה אובדים חלק ניכר מהויטמינים, מינרלים וסיבים שבפרי הטרי. מיץ שעשוי מפרי טבעי מכיל כמות ניכרת של סוכר. כוס מיץ אחת יכולה להיות שווה ל – 3 מנות פרי.

**העדיפו לאכול פרי טבעי על פני מיץ !**



## קבוצת הירקות

נבקש מהילדים להביא ירקות שונים שהם אוכלים בבית.  
נקנה: זרעים, שתילים, בצלצלים להכנת גינה/ חממה (בצל, גזר, עגבניות, צמחי תבלין למיניהם)  
במליאה

- נקריא את השיר "סלט" של ע.הלל והסיפורים: "סלט טוב טרי" של מיריק שניר, "מרק דלעת" של הלן קופר.
- נסביר את חשיבות אכילת הירקות המגוונת, את התועלת בקליפות המכילות סיבים תזונתיים ואת הויטמינים על פי צבעי הירקות השונים.

**ירוק:** פלפל, חסה, מלפפון-טוב לראייה ולחיצוק העצמות  
**כתום:** גזר, בטטה, דלעת-שומר על מערכת החיסון  
**לבן:** כרוב, בצל, כרובית- גלחם בחיידקים ובמחלות  
**סגול:** כרוב סגול, חציל, סלק-מונע הזדקנות מהירה  
**אדום:** עגבנייה, גמבה-מונע מחלות לב

### מדען בגן

נקנה ירקות שונים מכל הצבעים: עגבנייה, מלפפון, פלפל ירוק, אדום, כתום. חסה, תרד, שעועית ירוקה, כרישה, גזר, כרוב, דלעת, כרוב סגול, בצל לבן וירוק.

**שם הפעילות:** ירקות זה לא רק מלפפון ועגבנייה  
**מטרה:** הכרת הירקות בשמם וצבעם

נמיין את הירקות לפי צבע, צורה. נדגיש את המיון לפי צבע. נחזור על חשיבות אכילה מחמשת ה צבעים. נבחר מכל צבע ירק אחד, נשקול אותו במשקל ונמדוד את אורכו. נכתוב את הממצאים



מתעדים



מודדים ירקות עם סרט מדידה



ממיינים ירקות



שם הפעילות: סיבים תזונתיים-המטאטא של גופנו

מטרה: הכרות עם קליפות המכילות סיבים

נבחן קליפה של אחד הירקות בכלים מרחיבי יכולת (מגדלות למינהן, סטריאו סקופ). נראה את המבנה הסיבי שלה.

נעקוב אחרי הקליפה במשך שלושה ימים ונראה כיצד היא מאבדת נוזלים ומתייבשת ואיך סיביה הופכים ליותר בולטים לעין. נרשום את הממצאים.



מתבוננים בסטריאו סקופ

## שף בכיף

נקנה ירקות לאכילה: דלעת, כרובית בטטה.

שם הפעילות: הכנת מרק דלעת

מטרה: הגברת אכילת ירקות

אחרי קריאת הסיפור מרק דלעת מאת הלן קופר מכינים מרק דלעת בגן ונאכל יחדיו ארוחה חגיגית ומיוחדת.

נטעם גם כרובית מבושלת עם קצת מלח, בטטה מבושלת וקצת עגבניות עם מלח. נוסיף את הירקות השונים לסלט הבקר ונטבל בעשבי תיבול שונים כשיתחילו לצמוח בגינת הגן. כל מי שטעם יצרף את הירקות החדשים לקלפי מוצלחת בצלחת.



לוגמים מרק דלעת

## מרק דלעת

החומרים:

2 כוסות דלעת חתוכה לקוביות

1 בטטה

1 בצל

מעט מרק עוף צח (אם יש)

מלח

כפית שמן קנולה

אופן ההכנה:

חותכים את הבצל לפרוסות ומאדים במעט שמן קנולה. מוסיפים את שאר החומרים לסיר, מכסים (שש כוסות לפחות) במים ומביאים לרתיחה. מבשלים כשעה עד שהדלעת מתרככת. בתום הבישול לרסק עם בלנדר מוט.

## בתיאבון

## המסעדה

שם הפעילות: הכנת סלט

מטרה: הטמעת מגוון הירקות

הטבח" יקבל ירקות להכנת סלט אותו נוסף לתפריטי המסעדה. נכין יחד כרזת פרסום המשבחת את טיב הסלט ונזמין את שאר ילדי הגן לטעום. כדי לא לכלך את פינת המסעדה נשתמש בירקות קשים כגון גזר, כרוב וצנון.

## משחקים בבריאות ובהנאה

שם הפעילות: משחקי ירקות

לקח עיקרי להשגה: הכרת וטעימת ירקות

1. מי יוצא הדופן? - בוחרים מספר ירקות ומוצאים את יוצא הדופן על פי קריטריונים שונים: צבע, גודל, קליפה אכילה וכו.
2. מי חסר? - בוחרים מספר ירקות, מחביאים אחד מהם וילד שיצא מהמעגל צריך לחזור ולומר מי נעלם.
3. מה טעמת? - חותכים שניים שלושה ירקות לקוביות, אחד הילדים מכסה העיניים וחברו מגיש לו ירק לטעימה. הילד מנחש על פי הטעם.



טועמים ומנחשים

# הכרת ירקות

1. צייר 5 סוגי ירקות מחמישה צבעים.

2. צייר ירק שאתה מכיר/טעמת וירק שאינך מכיר/ טעמת

**התבוננות בכלים מרחיבי יכולת ירקות- סיבים**  
**תזונתיים.**

קליפת מלפפון

קליפת גזר

קליפת עגבנייה

## קבוצת הפירות

נשלח דפי הסבר בנושא קבוצת הפירות חשיבותם, תפקידם באכילה מגוונת והפעילויות המתוכננות בנושא. נתמקד בפירות העונה ובפרי הדר במיוחד. הילדים יביאו פירות הדר ופירות אחרים שהם אוהבים.

1. נבחין בין פירות בכלל לבין פירות הדר בפרט. נשוחח על המאפיינים המיוחדים. נזכיר שגם כאן כמו בקבוצת הירקות חשוב לאכול פירות מכל הצבעים.

2. נקריא סיפורים ונאזין לשירים בנושא: "אכלתי תפוז" אריק אינשטיין ...

### מדען בגן

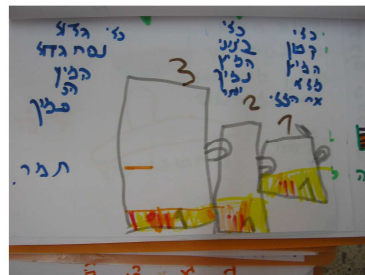
נביא פירות הדר: תפוז, קלמנטינה, לימון, פומלה, אשכולית, אשכולית אדומה, תפוזים סינים ונשים אותם לתצוגה בשולחן המעבדה. נקנה כמות גדולה של תפוזים לסחיטה, כלי קיבול ייחודיים בצורתם, כלי קיבול מקויילים (סימון שנתות) מסחטת הדרים לכל ילד בקבוצת "מדען בגן".

**שם הפעילות: פרי הדר נהדר**  
**מטרה: הילד יבחין שנוזל מקבל את צורת הכלי בו הוא נמצא**

הילדים יושבים בקבוצה קטנה נזכיר שאנו משוחחים על פרי ההדר נחזור על תכונותיו וסוגיו השונים, נבקש מכל ילד לסחוט שני תפוזים ולשפוך את המיץ לכלי מרכזי. נניח לפני הילדים 3 כלים שקופים, שונים בצורתם. נמזוג את המיץ מהכלי המרכזי לכלים השונים. נבחין שכמות המיץ נראית שונה בגלל צורת הכלי. הילדים מוזמנים לצייר את החוויה ולהוסיף לקלסר המדען.



שופכים מכלי לכלי ורואים מה קורה



2

תיעוד בציור של התנסות

**שם פעילות: דומה אבל שונה**

**מטרה: לבדוק האם לאותו סוג פרי יש אותה כמות מיץ?**

נכין מספר פירות מכל סוג (תפוזים, קלמנטינות, לימון). כל זוג ילדים אחראי לסוג פרי מסוים. הילדים יקבלו את קבוצת הפירות להם הם אחראיים. יסחטו את הפרי האחד, ימזגו את המיץ (מהפרי האחד) לכלי קיבול מקוייל וירשמו את כמות המיץ. (ציור, צילום, כתיבה). באותו אופן יחזרו על הפעילות עם הפרי השני. לאחר ההתנסות הכפולה ניתן להשוות ולבדוק האם שני פירות מאותו סוג נותנים כל אחד את אותה כמות המיץ. בתום הפעילות נשתה לרוויה.

**שם הפעילות: מונים פלחים**

### מטרה: קשר בין גודל הפרי למספר הפלחים.

על שולחן המעבדה נניח ארבעה סוגי פירות הדר שלמים, אחד בכל צלחת: תפוז, קלמנטינה, אשכולית ולימון. נבקש מקבוצת הילדים לשער כמה פלחים יש בכל פרי. (ע"פ ניסיוני סביר שהילדים יתנו מספרים לא הגיוניים אך מותאמים לגודל הפרי- ככל שהפרי גדול יותר כן יגדל מספר הפלחים המשוער). נשקול את הפירות ונסדר אותם לפי סדר הגודל. אח"כ נחתוך את הפירות לרוחבם ונספור את מספר הפלחים. נגלה שאין קשר מובהק בין הגודל למספר הפלחים. בתום הניסוי כל ילד יתעד ויוסיף לקלסר האישי.



מונים פלחים



מצירים



מתעדים

## שף בכף

**שם הפעילות: סלט פירות**

**מטרה: הכרת וטעימת מגוון פירות**

ילדי שף בכף יכינו סלט פירות מבנות, תפוחים, אגסים, תפוזים. נמזוג לסלט מעט מיץ תפוזים סחוט טרי עם מעט דבש.

ניתן לילדים לטעום ונוסיף לקלפי מוצלחת בצלחת.

**שם הפעילות: פירות חדשים ומיוחדים**

**מטרה: הכרה וטעימה**

נקנה: קיווי, אננס, פסיפולורה.

ניתן לילדים לטעום במשורה. נספר שאלו פירות שבמקור לא גדלו בישראל והובאו אליה בשנים האחרונות. נשבח את הקיווי העתיר בויטמין C (יותר מתפוז).

נוסיף לקלפי מוצלחת בצלחת.

### שם הפעילות: עוגיות בריאות

מטרה: עוגות ועוגיות יכולות להיות בריאות.

ילדי הקבוצה יכתשו במכתש ועלי ביסקוויטים "פתי בר" יוסיפו לפירורים תפוזים שסחטו וגם ממרח תמרים ושיבולת שועל (אפשר להוסיף גם פירות יבשים חתוכים). נשים את כל המצרכים בקערה גערב בדיים וניצור עיסה אחידה. כל ילד יכין כדורים קטנים ויניח כל כדור במנז'ט. נאכל בתאבון וכמובן שנוסיף לכרטיסי מוצלחת בצלחת.



כותשים ביסקוויטים במכתש ועלי



מוסיפים ממרח תמרים

### שם הפעילות: לא התפוח לבדו

מטרה: פירות הם רבים, מגוונים וטעימים.

נקנה פירות קשים (אגס, בננה אפרסמון, קיווי) כדי שיהיה נוח לילדים לחתוך ונוסיף לתפריט הקבוע סלט פירות העונה בתוספות שונות כמו קוקוס, פירות יבשים, אגוזים חתוכים ועוד. בשעת המשחק המלצרים ימליצו על תוספת היום והטבחים יכינו במטבח את סלט הפירות. אפשר כמובן לפרסם בין הילדים את מוצר היום לקבוע מחיר מוזל בעזרת עלון שקבוצת המסעדה תכין באותו יום. בעלון יהיו ציור הסלט, מחירו, הסבר על ערכו הבריאותי והזמנה לילדים לבוא ולאכול.

### משחקים בבריאות ובהנאה

שם הפעילות: טעימות

מטרה: הכרת טעמי פירות הדר שונים.

נניח על ארבע צלחות תפוז, לימון, אשכולית ותפוח חתוך לחתיכות קטנות ולצידם כפיות חד פעמיות וכיסוי לעיניים. המשחק מיועד לשני ילדים.

מהלך הפעילות: ילד אחד יכסה את עיניו הילד השני יגיש לו כל פעם מעט מיץ מפרי הדר או חתיכות קטנות של תפוח. הילד הטועם צריך לזהות את סוג הפרי.

### שם הפעילות: הרחה

מטרה: לזהות את ריח פרי הדר המיוחד

בכוסות פלסטיק אטומות נכניס קליפת תפוז, קליפת לימון, קפה, בצל וכוס אחת נותר ריקה. נסגור את הכוסות במפית ניר וגומייה. ליד הכוסות נניח פתקים בהם מצוירים וכתובים הדברים שנמצאים בתוך הכוס.

ניתן לילדים להריח ולזהות בעזרת חוש הריח בלבד מה נמצא בכל כוס. ולסדר את הפתקים ליד הכוס המתאימה.





# קבוצת מזונות עשירים בחלבון – העשרה לגננת<sup>1</sup>

הרכיב התזונתי העיקרי בקבוצת מזונות עשירים בחלבון – **חלבונים**.  
בשם הלועזי נקראים – פרוטאינים.

## **1 גרם חלבון מספק 4 קלוריות.**

תפקידן העיקרי של החלבונים הוא:

- \* להשתתף בבניית תאים ורקמות,
- \* זירוז וויסות תהליכים כימיים שמתרחשים בגוף (אנזימים)
- \* הספקת אנרגיה לגוף.
- \* אחראים גם לתהליכי קרישה של דם.

החלבון בנוי מיחידות בסיסיות – הנקראות **חומצות אמינו**. גוף האדם זקוק ל – 20 חומצות אמינו. אך הוא יכול ליצר רק – 11 חומצות אמינו הנקראות "**חומצות אמינו לא חיוניות**". לאומתם – 9 חומצות אמינו שהגוף **זקוק** להם ולא יכול ליצר צריך לקבל דרך המזון. חומצות אמינו אלא נקראות "**חומצות חיוניות**". אם יש חוסר בחומצות אמינו חיוניות הגוף לא יתפקד ולא יוכל לבנות חלבונים הדרושים לו לתפקוד תקין.

ניתן לחלק את החלבונים לשתי קבוצות :

1. **חלבונים מהחי** – בעלי איכות ביולוגית טובה יותר כי מכילים את כל חומצות אמינו. הגוף מנצל אותם טוב יותר, אך מכילים כמות גדולה של שומן.  
מזונות המשתייכים: בשר, עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב.

2. **חלבונים מהצומח** – יחסית לחלבונים מהחי בעלי איכות ביולוגית פחות טובה כי לא מכילים את כל חומצות אמינו וגם מבחינת הניצול על ידי הגוף, אך מכילים מעט מאד שומן. כדי לקבל "**השלמת חלבון**" יש לשלב באכילה את הדגנים כך תתקבל ההשלמה, השילוב יוביל לערך ביולוגי גבוה. לדוגמה אורז+ עדשים = מג'דרה, פיתה+חומס.  
מזונות המשתייכים: קטניות (שועית, עדשים, חומס, פול) אגוזים, ובכמות קטנה בדגנים.

**דנטורציה של חלבון – מה זה?** כאשר מבשלים מזונות המכילים חלבונים כמו ביצה, חלב, בשר משתנה המרקם והם נקרשים. התהליך מתרחש עקב הרס המבנה המרחבי. התהליך מתרחש בטמפרטורות גבוהות או בסביבה חומצית. התהליך אינו הפיך ופוגע בתפקודם הפיזיולוגי של החלבונים, אך אינו מאבד מערכו התזונתי כי לא משתנה הרכב של חומצות אמינו.

<sup>1</sup> מומלץ לשלוח דף העשרה זה, שנועד לך הגננת, להורים לצורך יידוע

## קבוצת החלבוניים

נשלח דפי הסבר להורים על קבוצת החלבוניים ועל הפעילויות המתוכננות בנושא. בדפי ההסבר נדבר על חשיבות החלבוניים ותפקידם כחלק מתזונה נכונה. בקבוצה זו לא נתייחס לחלב אלא רק נזכיר אותו מכיוון שעבדנו עליו בנפרד. נזכיר את החלבוניים מן החי: בשר עוף, ביצים ודגים ואת החלבוניים הבאים מהצומח: קטניות שונות כמו חמוס ושעועית, עדשים אדומים וירוקים, לוביה יבשה ועוד. נביא לגן דוגמאות של קטניות ואריזות של מוצרי בשר, דגים וביצים.

נבדיל בין חלבוניים מן החי וחלבוניים מן הצומח ונסביר את ההבדל ביניהם. החלבוניים מן החי נאכלים עם השומן לעומת זאת חלבוניים מן הצומח הם ללא שומן רווי ולכן בריאים יותר.

נכיר את הקטניות השונות שנביא לגן ונשאל את הילדים אילו מהן: ראו/ טעמו / קנו.

### מדען בגן

**שם הפעילות: מסובבים ביצה**  
**מטרה: הבנת השינוי כתוצאה מחימום ביצה**

נקנה ביצים, חלקן נבשל במים לביצים קשות וחלקן נשאיר טריות.

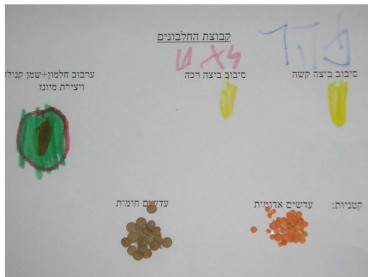
בעזרת קלסר "מדען בגן" נשחזר את המושגים מוצק ונוזל (ראי בקבוצת השומנים). ניזכר איך ראינו שכל מזון מוצק (כמו שוקולד) שחיממנו הפך לנוזל. אך כאשר מחממים ביצים ומבשלים אותן הפעולה היא הפוכה. החומר הנוזלי שבביצה נקרש ונהפך למוצק. נפתח ביצה טרייה נראה את החלמון והחלבון. נקלף ביצה קשה אחרי חימום ונראה את ההבדל. ננסה לזהות ללא שבירת הביצים מי מבניהן קשה ומי רכה. הילדים ישערו ואחר כך ילמדו את הכלל: כאשר מסובבים ביצה קשה וביצה רכה על משטח, הביצה הקשה תסתובב מהר יותר מהרכה. מכיוון שהנוזלים בתוך הביצה הרכה בולמים את הסיבוב. ניתן לילדים לסובב את הביצים ולנסות להבחין ביניהן. הילדים יציירו את הביצים המסתובבות, או ינועו על הרצפה והגנת תתעד בצילום.

**שם הפעילות: הכנת מיונז**  
**מטרה: שמן וביצה מתערבבים בשונה משמן ומים**

נכין לניסוי שמן קנולה וביצים טריות.

בעזרת קלסר "מדען בגן" ניזכר בניסוי בו ערבבנו שמן ומים (קבוצת שומנים). אפשר להראות בכוס אחת כדוגמא (שמן ומים לא מתערבבים). בקערה אישית לכל ילד נשפוך שתי כפות שמן קנולה. לכל קערה נוסיף גם מעט חלמון ביצה (אין חשש לטעום, חיידקי הסלמונלה נמצאים רק בחלבון). לפני שנוסיף את החלמון נבקש מהילדים לשער מה יקרה אם נוסיף לשמן חלמון ביצה. נבקש מהילדים לערבב מספר דקות עם כפית היטב את הביצה והשמן. נגלה שהם התערבבו בניגוד לשמן ולמים. נמרח על לחם ונאכל את המיונז הבריא. הילדים מתלהבים ורובם שמחים לטעום.





## מתעדים

**שם הפעילות: משפחת הקטניות**  
**מטרה: הכרות עם מגוון קטניות**

ספרי לילדים שתכננת להביא לגן קטניות שונות. השקית נקרעה והקינטיות התערבבו. בקשי מהילדים למיין את הקינטיות. לאחר מכן צייני את השמות של כל אחד מהם. שעועית לבנה/אדומה, עדשים כתומות/ חומות/ ירוקות, מש, אפונה יבשה, פול, גרגירי חומוס, בתם הפעילות הציעי לילדים להדביק דוגמא מכל סוג ולצרף לקלסר מדען בגן. ניתן להכין את שמות הקטניות על מדבקות ולתת לילדים להדביק על ידן.

## שף בכיף

**שם הפעילות: טועמים חלבונים**  
**מטרה: הכרת מגוון מזונות בקבוצה**

לתפריט ארוחת הבקר נכניס סרדינים, חומוס גרגרים (אפשר מקופסת שימורים), וביצים קשות חתוכות לשניים.

הקבוצה תקבל ביצים קשות והילדים יחתכו אותן לשתיים, יוציאו את החלמון מתוכן וימלאו בגבינה לבנה מתובלת בפטרוזיליה וקצת עגבנייה (או כל מילוי אחר). ביום אחר קבוצה נוספת יכולה להכין ממרח חומוס בריא. – לבשל חומוס קפוא מספר דקות להוסיף מעט טחינה, מלח, פלפל ולימון למעוך הכל לתערובת חלקה ולאכול בתאבון. לא לשכוח להוסיף לקלפי המוצלחת בצלחת.

## המסעדה

נכין- שעועית יבשה מבושלת וכן חומוס מבושל. בשעת המשחק הילדים ימליצו על תוספת היום והטבחים יכינו צלחות קטנות ובהן שעועית מבושלת בתוספת קישוט פלפל אדום, או חומוס מבושל בתוספת מלפפון.

## משחקים בבריאות ובהנאה

שם הפעילות: סוגי החלבונים

מטרה: שינון וחזרה

נכין משחק מסלול ובו תמונות של פריטים מקבוצת החלבונים ופריטים מקבוצת אחרות. כחיילי המשחק ישמשו בקבוקוני אקטימל. ילד אשר מגיע לתמונה מקבוצת החלבונים מזהה ומשייך אותה, מקבל דסקית. הילד שמסיים את המסלול עם יותר דסקיות מנצח.



הוראות המשחק:

ממתקים - 2 צעדים אחורה

חלבונים - 2 צעדים קדימה

אחר - 1 צעד אחורה

מספר - צעדים קדימה

חלף עבר לו יום העצמאות ואנו כבר מתכוננים לל"ג בעומר.

בנושא התזונה אנו סיימנו לדבר על קבוצת "הפירות" ועברנו לקבוצה האחרונה שהיא קבוצת "החלבונים".

הסברנו שיש חלבונים מן החי כגון: בשר, עוף, ביצים ודגים וחלבונים מן הצומח כמו: קטניות למיניהן (ראו תצוגה בגן). טעמנו וניסינו לאכול גרגירי חמוס ולא ממרח חמוס, עלי לציין שהילדים אהבו מאוד.

הסברנו מדוע כדאי לאכול חלבונים ומה התפקידים שלהם בגוף, למשל:

- בניית רקמות חדשות והחלפת רקמות שיצאו משימוש או שניזוקו
- בניית גופי חיסון
- הובלת המזון והחמצן בדם
- ויסות מאזן המים
- שריפת המזון והפיכתו לאנרגיה

בפינת המדע ניסינו להבדיל בין ביצה קשה לביצה רכה. מסקנתנו היא שביצה קשה מסתובבת יותר מהר מביצה רכה משום שבביצה רכה מרכז הכובד זז ממקום למקום. הכרנו וזיהינו את החלמון והחלבון בביצה. גילינו ששמן מתערבב עם חלמון הביצה בניגוד למים וכך כל ילד יצר מיוז וכוונתו שטעמנו....

בברכה,

צוות גן שלהב

## קבוצת הממתקים - העשרה לגננת

ניתן לשייך את קבוצת הממתקים גם לקבוצת הפחמימות הפשוטות וגם לקבוצת הפירות. הסיבה היא שקבוצה זו מורכבת **מסוכרים פשוטים** העוברים תהליכי עיכול וספיגה מהירים, נספגים לזרם הדם מהר וגורמים בכך לעליה מהירה של הסוכר בדם. תורמים בעיקר "קלוריות ריקות". ניתן לחלק את הסוכרים הפשוטים ל:

### ❖ **חד סוכר**

- דוגמה: 1. גלוקוז – נוצר בעיקר בתהליך העיכול כתוצר פירוק של עמילן (רב סוכר), משמש כמקור אנרגיה מרכזי לכל רקמות הגוף במיוחד למוח.  
2. פרוקטוז – סוכר של פירות המצוי בעיקר בפירות ובדבש.

### ❖ **דו סוכר (דו = שנים)**

- דוגמה: 1. סוכרוז – מורכב מחד סוכר גלוקוז ועוד חד סוכר פרוקטוז הקשורים זה לזה. שמו העממי "סוכר לבן". מצוי בקנה סוכר, בסלק, ברוב הפירות ובגזר.  
2. לקטוז – סוכר החלב. מורכב גם משני חד סוכר גלוקוז וגלקטוז הקשורים זה לזה.

### ❖ **רב סוכר – פחמימות המורכבות.**

דוגמה: עמילן – בנוי מהרבה יחידות של גלוקוז.

### **מזונות המשתייכים:** סוכר, דבש, ריבה, ממתקים, משקאות ממותקים, פירות ומיצי פירות.

מגיל הינקות אנו מעדיפים מתוק. כבר בחלב האם מרגישים במתיקות. כאשר נחשפים מגיל צעיר למזונות מתוקים בלוטות הטעם בפיו של התינוק מתרגלות לסף גבוה של מתיקות ואז המזונות עם מתיקות טבעית יראו לו כתפלים. **עדיף** לספק לגוף דברי מתיקה טבעיים במינונים נכונים. כגון: פירות, פירות יבשים, אלו מכונים בשם "**ממתק מן הטבע**". ממרחים מתוקים העשויים מחומרים טבעיים כגון: ממרח תמרים, טחינה עם דבש, חלבה, ריבה, סילן תמרים, סירופ מייפל.

ידוע שבאמצעות אכילת מזונות מתוקים אנו מעלים את רמת הסרוטונין במוח וכך מביאים לתחושת שובע, רוגע, מצב רוח מרומם ואולי גם הענות על צרכים של פינוק שהופכים אחר כך להתניה. כיום עודף ממתקים, **סוכר מזיק לבריאות** – גורם להשמנה, פוגע בשיניים, פוגע בספיגת חומרים חיוניים כגון ויטמינים, מינרלים וסידן.

רצוי להימנע מצריכת הסוכר הלבן (**סוכר חום** הוא כמו סוכר לבן רק סוכר החום לא עבר תהליך זיקוק) המצוי בכל הממתקים הסוכריות, העוגיות והשתייה המתוקה. כך עם הזמן הצורך למתוק ילך ויפחת. אם צורכים דברי מתיקה טבעיים **רצוי בכמות קטנה**.

## תווית מזון אומרת המון ! – העשרה לגננת

החל מ – 1994 חלה על כל היצרנים והיבואנים חובה לסמן את מוצרי המזון הארוזים בסימון תזונתי סימון תזונתי מתייחס ל – 100 גרם מוצר וכולל:

- **כמות באריזה** - ביחידות משקל - ק"ג או גרם. כמותו של מזון נוזלי רשומה ביחידות נפח ליטר או מ"ל.
- **רכיבים** – רכיב שכמותו הוא הגדולה ביותר מופיע ראשון.
- **ערך תזונתי למאה גרם או מנה**- קלוריות, שומן, חלבון, פחמימות.
- **אופן אחסון** –במקרר, מקום יבש.
- **כשרות**

תווית מזון הצמודה למוצרי המזון נועדה לאפשר לנו לדעת מה מכיל המזון, מהי כמותו, מהם מרכיביו ועד מתי מותר לשווק אותו (תאריך תפוגה). תווית המזון מאפשרת לנו להשוות בין מוצרים מבחינת הרכבם ומשקלם.

### סימון נוסף על מוצרי המזון:

- "קל או לייט" – המוצר מכיל עד 2/3 מהרכיב שיש במוצר המקורי.
- ללא - המוצר אינו מכיל את החומר המצוין מלכתחילה.
- נטול - הוציאו את החומר מהמוצר בתהליך הייצור.
- מופחת - מכיל 2/3 מהמרכיב הנדון לעומת המזון המקביל התקני.
- דל קלוריות - מכיל לא יותר מ - 20 קלוריות ל - 100 מ"ל משקה או יותר מ - 40 קלוריות ל - 100 גרם מוצר אחר.
- דל כולסטרול - מכיל לא יותר מ - 30 מ"ג כולסטרול ל - 100 גרם מוצר.
- דל מלח - מכיל לא יותר מ - 100 מ"ג נתרן ל - 100 גרם מוצר
- דל שומן - מכיל לא יותר מ - 2 גרם שומן ל - 100 גרם מוצר.

ניתן להפיק תועלת רבה בעזרת הסימון התזונתי. ניתן לבחור מוצרי מזון לא רק על פי שיקולים של טעם, מחיר וצורת הכנה, אלא ניתן לבחור בהתאם לצרכים הבריאותיים של האדם כגון: בזמן עשיית דיאטה להרזיה, במצב של סוכרת, במצב של רמת השומנים בדם גבוהה... בעצם הסימון מאפשר לאכול בכיף מחד ולשמור על הבריאות מאידך.

The diagram shows a nutrition label with the following text and arrows pointing to it:

- שם** (Name) - points to the top green box containing **מלפפון**.
- תאור המוצר** (Product description) - points to the box containing **מלפפונים בחומץ**.
- \*רכיבים: מלפפונים, חומץ, תבלינים קטנים** (Ingredients) - points to the ingredients list.
- \*רכיבים: ממה מורכב** (Composition) - points to the ingredients list.
- \*סימון התזונתי** (Nutrition label) - points to the box containing **\*סימון תזונתי ל-100 גרם**.
- \*הוראות אחסון אחרי..** (Storage instructions) - points to the box containing **קלוריות פחמימות חלבון שומן חומץ**.
- \*תאריך תפוגה** (Expiration date) - points to the box containing **\*אחרי הפתיחה לשמור בקירור**.
- \*שם היצרן וכתובתו** (Manufacturer name and address) - points to the box containing **\*שימוש עד 12 / 12 / 1**.
- \*תכולה כוללת** (Total content) - points to the box containing **\*שם היצרן, כתובת היצרן**.
- \*תכולה ללא נוזלים** (Content without liquids) - points to the box containing **\*משקל נקי 500 גרם**.
- \*משקל לאחר סינון 350 גרם** (Weight after filtration) - points to the bottom box containing **\*משקל לאחר סינון 350 גרם**.

## מפתח סימנים :

מזונות עשירים בסיבים תזונתיים



ללא טיגון



ללא חומר משמר  
ללא צבע מאכל



מזונות עשירים במלח



מזונות עשירים בסוכר פשוט



מזונות עשירים בסידן





## קבוצת הממתקים

אקדים ואומר כי אין לנו שום כוונה לגזול מהילדים את ההנאות הקטנות והמתוקות של החיים וכי יש גבול גם לירקות. אלה שלמזלנו הטבע חנן אותנו בכמה סוכריות שלא באות בעטיפת צלופן... נכון שהדובדבנים, האבטיח, המנגו והענבים מכילים סוכר ובצריכה מוגזמת יגרמו לעלייה משמעותית במשקל, אלא שלפחות הם לא מכילים צבעי מאכל, שומנים ונתרן. בנושא המתוקים אנחנו שמים דגש רב על הכמויות. מותר לפעמים "לחטוא" עם ביס קטן של שוקולד טוב.

**מוטב שלא** נעמיס שתי כפות ממרח שוקולד בין שתי פרוסות לחם לבן ולאכול על בסיס יומיומי.

בקשתי מהילדים להביא לגן אריזות של ממתקים וחטיפים שהם אוכלים בבית. אחרי שנאספה כמות גדולה ישבנו בקבוצה זיהינו את כל המוצרים מיינו לפי ממתקים מתוקים המכילים סוכר וחטיפים מלוחים.

הסברנו שגם בממתקים יש בריאים יותר ובריאים פחות ודרגנו לפי שלושה קריטריונים:

- כמות סוכר
- שומן רווי
- נתרן (מלח) שיש בכל חטיף (גם מתוקים)

לימדנו את הילדים היכן ואיך מסתכלים על האריזה כדי לבחון פרמטרים אילו.

עקרונית באריזות יש שני סוגים של סימונים:

- סימון הרכיבים: פירוט רכיבי המוצר כמו קמח, סוכר, מים ועוד.
- ערך תזונתי ל-100 גרם- פירוט קלוריות, חלבונים, פחמימות, סה"כ שומנים, שומן רווי, נתרן

לסדר הרכיבים יש משמעות. ככל שהרכיב מופיע בתחילת הרשימה כך משקלו רב יותר. צריך לשים לב למשל אם הסוכר רשום במקום הראשון.

הערך התזונתי מלמד על חלוקת הרכיבים לקבוצות המזון מינרלים וויטמינים והיחס המספרי שלהם במוצר. למשל פחמימות – 90 ק"ל ל-100 גרם חלבונים 2.5 גרם וכך הלאה.

### "אליפות הממתקים"

דירגנו את המוצרים המתוקים לפי כמות סוכר: סוכריות, במבה מתוקה, גלידה ועוד ראינו מי "ניצח" - זה שמכיל הכי פחות סוכר כמובן באותו אופן בדקנו את כמות הנתרן (מלח) במוצרים ואחר כך את כמות השומן.

לבסוף נותרו לנו המנצחים - הממתקים הבריאים ביותר. יחסית.

❖ גלידה על בסיס מים

❖ בייגלה אפוי מקמח מלא, עם שומשום (ללא מלח)

(אתן מוזמנות ליזום "תחרויות" בין סוגי מזון אחרים כגון: פירות (טריים, מיובשים), ממרחים למיניהם...)

## ימי הולדת וימי שישי

### ימי הולדת

כדי לשמור על איזון ומידתיות החלטנו שלא נבטל באופן מוחלט את הממתקים והעוגות בימי הולדת אלא נדאג לאכול במידה.

לכן בכל יום הולדת ההורים מתבקשים להביא עוגה (יש הורים שמשתדלים בגלל המודעות הרבה של הילדים לקשט את העוגות ברכיבים בריאים ללא צבעי מאכל. סוכריות רק משוקולד ללא צבעים, קוקוס, שבבי אגוזים ועוד).

ההורים מתבקשים להביא:

- חבילה אחת גדולה של בייגלה אפוי מחיטה מלאה
- שלווה (חיטה תפוחה)
- ירקות/ פירות

כל ילד מקבל בארוחת יום ההולדת קודם כריך עם ממרח וירק ורק אחר כך את הכיבוד.

### ימי שישי

במקום לבקש מההורים עוגות, שני תורני השבת מתבקשים להביא: האחד חלה והאחר תפוחי עץ. את החלות אנו מורחות בגבינה לבנה, ממרח חלבה, ממרח חרובים או "הממרח הסודי" שאנו מכינות בגן (טחינה ודבש/ סילן).

## מים - העשרה לגננת

- המים נוזל שקוף חסר צבע וריח. המבנה הכימי הוא שני אטומים של מימן ואטום של חמצן. הנוסחה נכתבת:  $H_2O$ .
- נוהגים לומר "בלי מים אין חיים" או "מים הם סם החיים", אין אלה אמירות בעלמא.
- 2% ממאגר המים העולמי משמשים לשתיה.
- המים מהווים את רוב משקל גופו של האדם.
- 60% ממשקל גופו של גבר הם המים.
- 55% ממשקל גופה של האישה הם המים.
- 75% משקל גופם של ילדים.
- המים מגיעים לגוף על ידי שתייה ומזון, ומופרשים באמצעות שתן, צואה, הזעה ודרך נשימה.

### תפקידי המים:

- \* המים מהווים את המרכיב העיקרי בתכולת התאים.
- \* המים הם סביבה להתרחשות תהליכים שונים בגוף.
- \* למים תפקיד מרכזי בויסות טמפרטורת הגוף באמצעות מנגנון ההזעה.
- \* למים תפקיד חשוב בפינוי חומרי הפסולת שהגוף מייצר באמצעות מערכת השתן.
- \* גופינו אינו יכול לאגור מים לשימוש עתידי, ולכן יש צורך בצריכה יום יומית.
- \* כמות המים בגוף תלויה במספר גורמים כמו: גיל, רמת פעילות, משקל גוף ואקלים.
- \* חייב להתקיים מאזן מים תקין בגוף.

כמות המים הנקלטת = לכמות המים הנפלטת.



נפלט ע"י הפרשות  
זיעה, שתן ונשימה



נקלט ע"י  
שתייה ואוכל

**מחסור מים בגוף עלול לגרום להתייבשות ובמקרים קיצוניים להגיע על מוות.**

### הידעת ש...

- \* מים אינם מכילים קלוריות.
- \* שתיית מים מרובה אינה משמינה, הגוף מסלק בעצמו עודפי מים.
- \* שתיית מים קרים אינה יכולה לגרום נזק.
- \* שתית מים אחרי אכילת פירות אינה גורמת נזק.
- \* מומלץ לשתות 12 – 8 כוסות מים ביום (כוס = 200 מיליליטר). לילדים כ – 6 כוסות.
- בתנאי חום או פעילות גופנית מאומצת יש צורך לשתות יותר.
- \* המים שאנו שותים מהברז מכילים מינרלים כמו סידן ומגנזיום החיוניים לגוף.
- \* בקניית מים מינרלים בבקבוק יש להעדיף מותג העשיר בסידן וזאת לפי הסימון בתווית שעל הבקבוק.
- \* אדם הסובל מחום או שלשול חייב לשתות הרבה וזאת כדי להחזיר לעצמו את הנוזלים שאיבד.

### איך להגיע לכמות השתייה המומלצת?

1. למנות כוסות שתייה לאורך היום.
2. המדד הטוב ביותר זה צבע השתן: שתן כהה - שתייה מועטה. שתן בהיר - שתייה מספקת.
3. בקבוק ובו 2 ליטר מכיל כ – 9 כוסות. על כן יש לשתות לפחות בקבוק מים אחד ביום.
4. אדם ער בממוצע כ- 12 שעות ביום ועל כן, מומלץ לשתות כוס מים מידי שעה,

**לרוויה!**

כך להגיע ל- 12 כוסות

## המים

הקניית הרגל של שתיית מים בכמות נאותה היא אחת ממטרותיו העיקריות והחשובות של הניסוי. אני חושבת שאין צורך להכביר מילים לא על חשיבות שתיית המים ולא על הנזקים בשתיית נוזלים ממותקים רווי סוכר וצבעי מאכל למיניהם. הבעיה העיקרית איתה אנו צריכים להתמודד היא שמים, צוננים ומרוויים ככל שיהיו, הם חסרי טעם ואינם יכולים להתמודד עם תחליפים מענגים וממכרים. נכון שמיצי פירות טבעיים הם נפלאים, אך הם אינם זמינים בכל עת ויכולים להיות תוספת למים אך לא לבוא במקומם. אנו חשופים, בעיקר בקיץ, למבול של פרסומים של משקאות "קלים" וקשה לנטרל את השפעתם. אי לכך יש חשיבות יתרה להמחשה ולהסבר הנזקים הגלומים בשתיית הממותקים ולהטמעת הרגל שתיית המים בכל יום.

בתחילת השנה נבקש מההורים לשלוח את הילדים עם בקבוקי מים בלבד ועליהם שם ילדם. חשוב שהבקבוקים יהיו שקופים כדי שנוכל לבחון את כמות המים. בשבועות הראשונים צריך לבדוק ולהעיר משום שמניסיוני לוקח קצת זמן עד שמרגילים את ההורים להיפטר מהתרכיזים. במהלך היום צריך להזכיר לילדים לשתות: במהלך ארוחת הבקר, לפני היציאה לחצר. במפגש האחרון אנו בודקים יחד את מפלס המים בבקבוקים. הבדיקה המשותפת מגייסת לעניין את השפעת הקבוצה, הילדים מתגאים בשתייה מרובה וחשים אי נוחות אם לא שתו בכמות נאותה. ילדים שנשארים לצהרון מתבקשים להביא שני בקבוקים (או למלא בגן).

הילדים מקבלים הסברים על חשיבות המים לגוף, לומדים על הנזקים והסכנות שבשתייה לא מספקת.

מרכיב המים מהווה כ-75% ממשקל גופם של ילדים. כדי להמחיש אנו אומרים להם שאם היינו מרכיבים את כל המים בגוף למקום אחד כל הגוף עשוי מים ורק הראש ממרכיבים אחרים.

בנוסף אני משתמשת בערכת הפעילות שנקראת "השישייה" שחולקה השנה לגנים – תוכנית פעילות לגני ילדים לעידוד שתיית מים. הערכה כוללת את הספר "השישייה" שדרכו הילדים מתוודעים לחשיבות הרבה שבשתיית המים. שש כוסות ביום, כל יום. כל ילד מקבל יומן שתייה לגן ולבית. בנוסף בערכה נמצא לוח "מי בא לגן" בנושא המים, משחק מסלול המים, סיפור רצף ומדבקות לקישוט בקבוקי המים. רצוי להמשיך עם יומני מעקב לפחות שבועות מספר. בהמשך עשינו את ניסוי המים.

**שם הפעילות: חכמים היזהרו...  
מטרה: המחשת נזקי שתייה ממותקת**

לארבעה קנקני שתייה נמזוג- קולה, פנטה, מיץ תפוזים טבעי, מים. נשים בכל קנקן קליפות של ביצים. נעקוב במשך מספר ימים ונראה כיצד הקליפות נרקבות בפנטה, משחירות ומתפוררות בקולה ונשארות ללא שינוי במיץ התפוזים ובמים. נדמה את קליפות הביצים לשיניים שלנו ונשתה מיץ טבעי ומים לרוויה. רוב בריאות ושמחה.

## לוח מעקב שתיית 6 כוסות מים ביום

בהנחה שהילדים שותים בקבוק שתייה בגן המכיל 2 כוסות לערך.  
בבית נותר לילדים לשתות עוד 4 .

6	5	4	3	2	1 כוס	
						יום ראשון
						יום שני
						יום שלישי
						יום רביעי
						יום חמישי
						יום שישי
						יום שבת
						יום ראשון
						יום שני
						יום שלישי
						יום רביעי
						יום חמישי
						יום שישי

מלאו יחד עם הילדים את הטבלה במשך שבועיים והחזירו לגן.  
בברכה

צוות גן שלהב

## חגים בגן

החגים כחלק ממסורת, מחינוך ערכי מזמנים עיסוק למזון ייחודי הקשור בחג. הנגיעה בנושא התזונה הבריאה, מזווית שונות מסייעת להטמיע ולהשריש את המסרים שאנו מבקשים להעביר לילדים.

### חג הפסח

פסח הוא חג שבו מתייחסים גם למונח "חמץ" ו"כשר". לקראת הפסח משווים את הבצק ממנו מכינים חלות, עוגות וכוי לעומת הבצק ממנו אופים מצות.

### שם הפעילות: חיידקים מנפחים בלונים מטרה: הכרת חיידקי השמר

1אמצעים: רבע קובית שמרים מומסים במעט מים.  
ארבע מבחנות על מעמד  
סוכר, מים  
משפך  
בלונים.

א. כל ילד יקבל כפית וקערית לתוכה ישפוך שתיים שלוש כפות מים ומעט סוכר. נשער מה יקרה ברגע שנכניס סוכר למים ורק אח"כ נבצע. אחרי שהסוכר נמס (לא נראה) כל ילד בתורו ישפוך מעט מהקערית בעזרת משפך לתוך מבחנה. נמלא שתי מבחנות ומיד נסגור את פתחיהן בבלון. מבחנות אלו משמשות לבקרה. נציין (ציור/ כתב) לידן שהן מכילות מים וסוכר.

ב. בשלב השני של הניסוי הילדים יוסיפו מעט שמרים מומסים למים ולסוכר שנותרו בקערות. נערבב היטב ואח"כ נשפוך את תכולת הקערות לשתי מבחנות נוספות ואת פתחן נסגור מיד עם בלון. נכתוב לידן את תכולתן. מה קרה????? תוך מספר דקות הבלונים שעל המבחנות עם השמרים יתחילו להתנפח.

ההסבר: כאשר אנחנו נושפים לתוך הבלון אנו מכניסים פחמן דו חמצני וכך אנו מנפחים את הבלון. אפשר לתת לכל ילד בלון לניסיון. חיידקי השמר (השמרים) עושים את פעולה דומה. הם "נושמים" ופולטים אוויר וכך מנפחים את הבצק. הסוכר משמש כחומר אנרגיה (מזון) לחיידקי השמר ובסוף התהליך, השימוש באנרגיה, הם פולטים פחמן דו חמצני שבעזרתו מתנפח הבלון שהצמדנו למבחנה.

נתעד ונצרף לקלסר. (ציור חופשי בעקבות, חלוקת עבודה בין ילדי הקבוצה: כל ילד מצייר שלב, צילום וארגון הצילומים ברצף).



**שם הפעילות: הכנת בצק עם/בלי שמרים**  
**מטרה: תהליך תפיחה בבצק**

ניתן לכל ילד בקבוצה קמח ומעט מים להכנת בצק. כל ילד מחלק את הבצק שלו לשני חלקים. מחצית כביקורת ולשנייה נוסף מעט שמרים מומסים במים. הילדים ילושו את שני חלקי הבצק (בנפרד). נחכה מעט ונראה איך הבצק המכיל שמרים תופח לעומתו הבצק ללא השמרים נשאר כשהיה.

לקלסר ניתן להכניס תיעוד של תהליך התפיחה.

**שם הפעילות: הכנת יין**  
**מטרה: הכרת היווצרות היין**

נכין צנצנת גדולה שקופה , 300 גרם צימוקים כהים, סוכר ומים. נראה את כל המצרכים לילדים ונשאל: מה אפשר להכין מהמצרכים שהם מזהים . (התשובות כמובן תהיינה מגוונות)

נשפוך את המים לצנצנת ונשער מה יקרה שנכניס סוכר למים . ( טעמם ישתנה והסוכר יימס) נערבב היטב ניתן לילדים לטעום ונראה שהסוכר "נעלם" (נמס). נשער מה יקרה כשנכניס את הצימוקים לתוך התמיסה נסגור את הצנצנת במכסה. (בהתחלה הם ישקעו . ובתהליך של מספר ימים הם יספגו מים ויתחילו לצוף). את התהליך נתעד בכל יום. ניתן להשתמש בלוח שנה כדי למנות את משך הזמן ההכנה. נבדוק את גובה פני המים בעזרת סרגל ונצייר את צבע המים ומצב הצימוקים. נסביר על תהליך התסיסה .

הצימוקים בצנצנת



תיעוד תהליך הכנת היין





בפסח נחגוג עם הילדים את חגיגת סדר פסח. נערוך שולחן ארוך, נכין עם הילדים חרוסת נברך, נשיר, נקרא מהגדה ונאכל את המאכלים המאפיינים את חג הפסח: מצה, ביצה, תפוח אדמה ונשתה ארבע כוסות מהיין שהכנו.

חגים נוספים בהם אנו עורכים שולחן חגיגי הם: ראש השנה, ט"ו בשבט ושבועות. כל חג על המאפיינים, הצבעים והמאכלים המיוחדים לו.





## יום המשפחה

יום המשפחה מעבר לפן הרגשי חברתי מזמן עיסוק בתזונה בריאה כחלק מאורח חיים בריא במשפחה.  
כחלק מהתכנית במפגש הורים ילדים בחרנו להמחז את הסיפור "סלט טוב טרי" של מיריק שניר. (בשוק קיים מבחר מגוון של טכסטים ספרותיים רלוונטיים).

תמצית העלילה- סבתא מכינה סלט גדול לארוחה- האורחים השונים מגיעים ומציינים מיני ירקות שאינם אוהבים. הסבתא מתעלמת ומכינה סלט גדול משלל ירקות מכל הסוגים והצבעים. האורחים אוכלים ונהנים.

ההמחזה- כל אחד מילדי הגן מקבל תפקיד כדי ליצור מעורבות ועניין אצל כולם.  
להלן התפקידים העיקריים:

**המספר**- ילד או ילדה בלבוש הדור עם כובע ועניבה (אפשר להחליף מספר במהלך ההמחזה)  
**סבתא** (לבושה בעקבות שיחה של הגנת עם הילדים)

**האורחים**- כראות עיני המשתתפים

**הירקות** ה"משתתפים" בסלט- ילדים מייצגים את הירקות השונים: לובשים סינר עם ציור הירק אותו הם מציגים, כתר, שרשרת, וכוי.  
מגוון הירקות מאפשר לשתף את כל ילדי הגן.

כמו כן ילדים אחראים על הכנת התפאורה, יכולים להיות עובדי במה.  
הקמת במה, ארגון הכיסאות ומספורם, סדרנים, ניהול הקופה.

הספר כולל קטעים חוזרים אותם ניתן להלחין ולשיר. אצלנו ב"שלהב" אחד ההורים ליווה את השיר בנגינה על גיטרה.

בסוף ההצגה שרנו את "תנו לגדול בשקט", מילים ולחן –אבנר קנר ויואל לרנר.

מועד ההצגה פורסם שבועיים מראש והכנו כרזה לכניסה לגן.



כרזת הפרסום להצגה



התפאורה

לאחר ההצגה הקהל פנה לשולחנות שם חיכו המצרכים להכנת ארוחת הבוקר. (ההכנה נמשכת כשעה).

יש לחלק את ההורים והילדים לקבוצות ולהקצות לכל קבוצה/שולחן ותפקיד.  
בתום ההכנה תכין כל קבוצה חמסיר או כרזה ותציג את המזון שהוכן על יתרונותיו הבריאותיים.

## הצעה לארוחת בקר חגיגית

- שולחן 1-כריכים** מ מכל טוב, גבינות לבנות, צהובות ומלוחות (רזות) וחמוס ירקות שונים מלפפונים, גזר, חסה, עגבניות ועשבי טיבול כמו עירית שמיר ועוד .
- שולחן 2** – ממרח אבוקדו מגולגל בתוך טורטיות חתוכות לטבעות.
- שולחן 3- חצאי ביצים** קשות ממולאות בתערובת של חלמון הביצה, מיונז ופלפל אדום
- שולחן 4- מיץ תפוזים** סחוט
- שולחן 5- הכין סלט** ירקות עשיר ומגוון
- שולחן 6** – עוגיות בריאות (חבילת ביסקוויטים פתי בר כתושים, פירות יבשים חתוכים, קווקר, מעט סוכר , כוס מיץ תפוזים. לערבב את כל החומרים ליצור כדורים ולסדר על כלי הגשה.
- על כל השולחנות יש להניח מראש כלי אוכל, סכינים, צלחות, קרשי חיתוך, קערות ומגשים שבקשתי מההורים להביא יום מראש ואת כל מצרכי המזון הנחוצים. רצוי לשים על כל שולחן דף הסבר על המטלה הקבוצתית.



ביום המשפחה ההורים קבלו צנצנות ריבת תות שדה שהילדים הכינו בגן. אפשר לבקש מההורים לשלוח מתכון של מאכל מועדף במשפחה. כמובן מאכל בריא ומזין. במהלך השנה הכרנו את המתכונים השונים ותלינו על לוח מיוחד. בסוף השנה נקבץ לחוברת המתכונים של משפחות ילדי הגן. בהצלחה ובתיאבון...

## קשר עם הורים

לרתימת ההורים לנושא לימוד התזונה אני מייחסת חשיבות יתרה. רוב היישום בפועל של המסרים שאנו מעבירים בגן נעשה בבית, במהלך השנה, בחגים ובהמשך דרכו של הילד בוגר הגן.

אנו זקוקים לסיוע ההורים באבחון, במעקב ובהטמעת שינויים. אם נשכיל לרתום אותם סיכוינו להצליח יעלו באופן משמעותי.

מניסיוני אני יכולה לומר שהרוב המכריע של ההורים מתגייס ברצון ובשמחה, תוך מודעות

לחשיבות הנושא. פעמים רבות מתייחסים לסיוע שהם מקבלים מהגן בהכרת תודה.

הקשר עם ההורים מתקיים במהלך השנה. ההורים מקבלים עדכונים שוטפים על הנעשה בתחום בגן. אציין כי בכל שנתיי כגננת קרה רק פעם אחת שהתקשר אלי הורה ביום ששי בערב (ותסלחנה לי חברותי מהחינוך הדתי).

אמא של רוני התקשרה ואחרי שסיימה להתנצל אמרה:

"אני לא מאמינה למראה עיני, רוני ואבא שלה עכשיו במטבח מכינים סלט. רוני שלא רצתה לגעת בעגבנייה"

בתחילת השנה אנו מקיימים אירוע פתיחה בו אנו מיידעים ומסבירים להורים על שילוב נושא התזונה

הנכונה בלימודים בגן. במסגרת האירוע ההורים מקבלים הרצאה קצרה וממצה מתזונאית מומחית.

(לא חייבים, הגננת יכולה להעביר את החומר ברמה סבירה ומספקת).

במסגרת המפגש נחלק שאלונים הבאים ללמד על הרגלי התזונה של המשפחה בכלל והילד בפרט.

לבד מהיכרות טובה עם הרגלי התזונה של הילדים, השאלונים יהיו כלי מרכזי במדידת הצלחת

הפעילות. השוואת שאלונים אלו לשאלונים שנחלק בסוף השנה תאפשר ללמוד על שינוי ההרגלים.

בנוסף, עצם מילוי השאלונים מחדד את הפער בין התזונה הרצויה למצויה ומסייע בגיוס ההורים

לתהליך.

במהלך השנה נעביר מספר פעמים דפי מעקב שמיידיעים את ההורים על מאכלים חדשים שבהם

עסקנו בגן. כך למשל אחרי שעסקנו בלחם מלא ביקשנו לצרפו לתפריט המשפחה ולמדוד כיצד הוא

מתקבל אצל הילדים. דפי המעקב נותנים משוב להתקדמות ומידת ההטמעה.

מעט לעת יקבלו ההורים מכתבים עם סקירה קצרה על הנעשה בגן בתחום. "סיימנו את קבוצת

הדגנים וכעת אנו עוסקים במוצרי חלב" וכדומה.





## שאלון להורים בנושא תזונה- תחילת שנה

גן שלהב

שם הילד: \_\_\_\_\_

במסגרת התכנית חשוב לנו לדעת על הרגלי התזונה והפעילות גופנית של ילדכם, נודה לכם על מילוי השאלונים. **תודה על שיתוף הפעולה! נבקש להחזיר את השאלון לגן בהקדם.**

1. פרט'י את הרגלי האכילה של ילדך:

- א. 3 ארוחות ביום: ( בוקר / צהריים / ערב.)  
ב. 5 ארוחות ( בוקר / ביניים / צהריים / ביניים / ערב.)  
ג. 6 ארוחות ( בוקר / ביניים / צהריים / ביניים / ערב / ביניים.)

2. כמות השתייה: א. כוס אחת ביום .

ב. בין 2-3 כוסות ליום .

ג. מעל 4 כוסות ליום.

סוג השתייה: א. מים ב. מיצי פירות ג. שתייה מתוקה ד. אחר \_\_\_\_\_

3. האם לדעתך חשוב לאכול ארוחת בוקר לפני ההגעה לגן? סמן:

א. כן / לא.

ב. אם סימנת לא, הסבר למה? \_\_\_\_\_

ג. לא יודע

4. בבוקר לפני צאת הילד לגן:

א. הילד שותה ואוכל ארוחת בוקר

ב. הילד שותה ואוכל עוגייה או עוגה

ג. הילד לא שותה ולא אוכל

ד. אחר \_\_\_\_\_

5. היכן ילדך אוכל ארוחת צהרים?

א. בבית

ב. בצהרון

ג. בבית של סבא וסבתא

ד. אחר \_\_\_\_\_

6. האם יש ארוחה משפחתית אחת ביום? כן / לא

איזו ארוחה זו תהיה?

א. בוקר

ב. צהריים

ג. ערב

7. עד כמה הילד מוכן להתנסות בטעימת מזונות חדשים?

א. מוכן

ב. מוכן לעיתים רחוקות

ג. אינו מוכן כלל

8. האם הילד נוהג לאכול פירות?

א. בכלל לא

ב. מעט מאד

ג. הרבה

ד. פרט'י \_\_\_\_\_

9. האם הילד נוהג לאכול ירקות ?

- א. בכלל לא
  - ב. מעט מאד
  - ג. הרבה
  - ד. פרט/י
- 

10. האם הילדים שותפים ל ?

- א. קניית המצרכים לביתכם
- ב. קניית הממתקים לביתכם
- ג. לא שותפים כלל לקניותיכם

11. האם ילדך עוסק בפעילות גופנית ? כן / לא

כמה פעמים בשבוע ? \_\_\_\_\_  
באיזו פעילות ? \_\_\_\_\_

12. האם לדעתך יש מקום לשינוי/ שיפור הרגלי התזונה של ילדכם?

- א. כן
- ב. לא

13. מהן הציפיות האישיות שלך מהתכנית.

- התכנית יכולה להוסיף ידע ומודעות בנושא:

א. בכלל לא ב. במידה מועטה ג. במידה רבה

- התוכנית יכולה לתרום ידע לגבי אוכל בריא שיש לתת לילדים :

א. בכלל לא ב. במידה מועטה ג. במידה רבה

- התוכנית יכולה להשפיע לגבי שינוי הרגלי אכילה של המשפחה כולה:

א. בכלל לא ב. במידה מועטה ג. במידה רבה

14. מהן הציפיות לגבי ילדך מהתוכנית?

- התוכנית יכולה להוסיף ידע ומודעות בנושא:

א. בכלל לא ב. במידה מועטה ג. במידה רבה

- התוכנית יכולה לתרום ידע לגבי אוכל בריא שילד צריך לצרוך

א. בכלל לא ב. במידה מועטה ג. במידה רבה

- התוכנית יכולה להשפיע לגבי שינוי הרגלי אכילה של הילד

א. בכלל לא ב. במידה מועטה ג. במידה רבה

האם הייתה מעוניין לשמוע הרצאה מאיש מקצוע? 

כן / לא

על איזה נושאים הייתה מעוניין לשמוע מאיש מקצוע? 🇮🇱

\_\_\_\_\_ .1

\_\_\_\_\_ .2

\_\_\_\_\_ .3

**תודה רבה !  
צוות גן שלהב**

## שאלון להורים בנושא "תזונה בתבונה" - סוף שנה



### שלהב

שם הילד: \_\_\_\_\_

בעקבות הנושא "תזונה בתבונה" בו עסקנו השנה בהרחבה רצינו לבדוק האם חלו שינויים בהרגלי התזונה של ילדכם?  
**תודה על שיתוף הפעולה. נבקש להחזיר את השאלון לגן בהקדם.**

1. פרט/י את הרגלי האכילה של ילדך:

מספר הארוחות ביום: א. 3 ארוחות ( בוקר / צהריים / ערב ).

ב. 5 ארוחות ( בוקר / ביניים / צהריים / ביניים / ערב )

ג. 6 ארוחות ( בוקר / ביניים / צהריים / ביניים / ערב / ביניים )

\* **האם** חל שינוי במספר הארוחות בעקבות התוכנית? כן / לא

2. **כמות** השתייה: א. כוס אחת ביום .

ב. בין 2-3 כוסות ליום

ג. מעל 4 כוסות ליום

**סוג** השתייה: א. מים

ב. מיצי פירות

ג. שתייה מתוקה

ד. אחר \_\_\_\_\_

\* **האם** יש שינוי בהרגלי שתיית המים של ילדכם לעומת שתייה ממותקת? כן / לא  
פרט \_\_\_\_\_

3. בבוקר לפני צאת הילד לגן:

א. הילד שותה ואוכל ארוחת בוקר

ב. הילד שותה ואוכל עוגייה או עוגה

ג. הילד לא שותה ולא אוכל

ד. אחר \_\_\_\_\_

\* **האם** ילדכם אכל ארוחת בוקר לפני העיסוק בתוכנית? כן / לא .

4. היכן ילדך אוכל ארוחת צהרים?

א. בבית

ב. בצהרון

ג. בביתם של סבא וסבתא

ד. אחר \_\_\_\_\_

5. האם יש ארוחה משפחתית אחת ביום? כן / לא

איזו ארוחה זו תהיה?

א. בוקר

ב. צהריים

ג. ערב

\* **האם** חל שינוי במספר הארוחות? כן / לא .

6. עד כמה מוכן הילד להתנסות בטעימת מזונות חדשים?

א. מוכן

ב. מוכן לעיתים רחוקות

ג. אינו מוכן כלל

\* **האם** חל שינוי במוכנות להתנסות בטעימת מזונות חדשים בעקבות הנלמד בגן? כן / לא .

7. האם חלו שינויים כל שהם במהלך הארוחות בבית בהתייחס למגוון המזונות? כן / לא .

אם כן פרט \_\_\_\_\_



8. האם הילד נוהג לאכול פירות:

- א. בכלל לא
  - ב. מעט מאד
  - ג. הרבה
  - ד. פרט/י
- 

\*האם חלו שינויים במגוון הפירות שאכל ילדכם ? כן / לא  
אם כן פרט \_\_\_\_\_

9. האם הילד נוהג לאכול ירקות?

- א. בכלל לא
  - ב. מעט מאד
  - ג. הרבה
  - ד. פרט/י
- 

\*האם חלו שינויים במגוון הירקות שאכל ילדכם ? כן / לא  
אם כן פרט \_\_\_\_\_

10. האם הילדים שותפים ל:

- א. קניית המצרכים לביתכם
- ב. קניית הממתקים לביתכם
- ג. לא שותפים כלל לקניותיכם

\*האם כתוצאה מהנלמד בגן יש שינוי בתפישת הילד את הנזק שבאכילת ממתקים לדעתכם?  
כן / לא

\*האם חל שינוי בכמות אכילת ממתקים והעדפת פירות במקומם?  
כן / לא

11. האם ילדכם משתמש במושגים כמו:

- פירמידת המזון כן / לא
- קבוצות מזון כן / לא
- דגנים ומוצרי מאפה (פחמימות) כן / לא
- חלבונים כן / לא
- חלב כן / לא

12. האם ילדכם מספר בבית ומשתף אתכם בפעילויות שנעשו בגן כגון:

- בהכנת האוכל בגן כן / לא
- באכילת מזונות חדשים בגן כן / לא
- בפעילויות שנעשו במוקד המדע והחקר בגן כן / לא
- בפעילויות תנועה וספורט כן / לא

13. האם ילדך ממשיך לעסוק בבית בפעילות גופנית ? כן / לא  
כמה פעמים בשבוע? \_\_\_\_\_  
באיזו פעילות? \_\_\_\_\_

14. האם לדעתך חל שינוי/ שיפור בהרגלי התזונה של ילדכם:

- א. כן
- ב. לא

\*אם כן פרט \_\_\_\_\_

15. האם השתתפתם בהרצאה של איש מקצוע בנושא עקרונות תזונה נבונה להורים ? כן/לא

האם ההרצאה תרמה לידיעותיכם? כן / לא

16. האם אתם ההורים שיניתם אפילו במקצת את הרגלי התזונה בבית כתוצאה מהדברים שילדכם חווה? כן / לא  
פרט \_\_\_\_\_

17. האם יש לך הערות לגבי התוכנית השנה? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18. האם לדעתך יש נושאים נוספים שכדאי להתמקד בהם בשנה הבאה? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**תודה רבה !  
צוות גן שלהב**



10. האם אתה עושה פעילות גופנית? כן / לא

איזו? \_\_\_\_\_

## שאלון לילדים בנושא "תזונה בתבונה" – סוף

### שנה



גן שלהב

שם הילדה: \_\_\_\_\_

אני מבקשת לשאול אותך כמה שאלות על נושא התזונה הבריאה בו עסקנו בגן. כדי שיחד נוכל לבדוק האם מגוון המזונות שלך התרחב בארוחות?

1. אילו סוגי מזונות שייכים לקבוצת דגנים ומוצרי מאפה? \_\_\_\_\_

אילו סוגי לחם בריאים יותר? לחם מקמח מלא / לחם מקמח לבן.

2. אילו סוגי מזונות שייכים לקבוצת מזונות עשירים בשומן? \_\_\_\_\_

אילו סוגי שמנים בריאים יותר? מרגרינה / זיתים .

3. בקבוצת החלב אילו סוגי גבינות ומוצרים הכרנו כיותר בריאים?  
א. גבינות 5% ב. מעדנים מתוקים ג. גבינות 22%

4. מדוע חשוב לאכול ירקות? \_\_\_\_\_

5. האם יש סוגי ירקות חדשים שהכרת? כן / לא  
אם כן אילו? \_\_\_\_\_

האם יש סוגי פירות חדשים שטעמת? כן / לא  
אם כן אילו? \_\_\_\_\_

6. האם יש מזונות חדשים שטעמנו בגן ואתה ממשיך/ה לאכול גם בבית? כן / לא

**אם כן התייחסו לכל קבוצת מזון:**

\*קבוצת הדגנים ומוצרי מאפה \_\_\_\_\_

\*קבוצת החלבונים (ביצים, דגים, טונה, קטניות, חמוס, עוף) \_\_\_\_\_

\*קבוצת מזונות עשירים בשומן \_\_\_\_\_

\*קבוצת מוצרי חלב \_\_\_\_\_

\* קבוצת הירקות \_\_\_\_\_

\*קבוצת הפירות \_\_\_\_\_

7. האם השתנתה **כמות** החטיפים/ממתקים שאתה אוכלת בין הארוחות? כן / לא

8. האם השתנה **סוג** החטיפים/ממתקים שאתה אוכלת בין הארוחות? כן / לא

9. האם אתה נוהגת לאכול ארוחת בוקר בבית לפני צאתך לגן?  
אם כן מה כוללת הארוחה שלך? \_\_\_\_\_

10. האם אתה נוהגת לשתות בבית לפני צאתך לגן? כן / לא  
אם כן מה אתה שותה? **הקף**

א.מים ב. כוס שוקו ג. כוס חלב ד. כוס מיץ ה.אחר \_\_\_\_\_

11. האם אתה אוכלת ארוחת צהריים/ערב עם אחד מבני המשפחה (אח, אחות, אימא, אבא, סבתא, סבא) ? כן / לא

12. האם אתה עושה פעילות גופנית עם אחד מבני הבית? כן / לא



איזו? \_\_\_\_\_

13. באילו מוקדים הכי אהבת להיות בגן?  
א. המסעדה ב. "מדען בגן" ג. "שייף בכיף" ד. חצר כושר

הערה: ניתן להעריך את הלמידה של הילדים "לפני" ו"אחרי" באמצעות מוצרי מזון או תמונותיהם.  
הילדים יבחרו מתוך האוסף על פי הנחיית המבוגר.

## ביבליוגרפיה

1. האגף לחינוך קדם יסודי אתר האינטרנט גן ברשת " הזנה בגני הילדים " <http://cms.education.gov.il/preschool>
2. [http://www.mypyramid.gov/pyramid/discretionary\\_calories.html](http://www.mypyramid.gov/pyramid/discretionary_calories.html) FOR KIDS
3. אדלר ד. ואחרים "ילדים אוכלים רק את מה שהם אוהבים" אתר אינטרנט, מנהלת מחלקה תזונה ודיאטה בית חולים הדסה.
4. בוברוב א. "תזונת ילדים" בתוך מדריך תזונה נכונה של עמותת "עתיד".
5. הבעה ויצירה בחומרים "חינוך אומנותי לילדי הגן, מדריך לגננת בהוצאת ת"ל. תשנ"ב.
6. הולפורד פ. קולסון ד. (2009) **תזונת ילדים** הוצאת פוקוס
7. זילבר-רוזנברג א. (1996) **תזונה פרי מחשבה** בית הוצאה לאור של האוניברסיטה הפתוחה
8. מרטינו.ו. והל ג (2007) **כיף לאכול בריא ספר התזונה הנכונה לילדים**, לדני ספרים הוצאה לאור
9. משרד הבריאות שרותי בריאות הציבור, המחלקה לחינוך וקידום בריאות, המחלקה לתזונה ואיגוד רופאי הילדים בישראל, **הזנת ילדים מגיל שנה ועד גיל בי"ס**, קווים מנחים, אפריל 2008
10. הפיקוח על הבריאות, משרד החינוך, "חינוך תזונתי בראייה רב תחומית", "אדם גופו בריאותו" אתר באינטרנט <http://cms.education.gov.il/briutl/>
11. חוזר מנכ"ל משרד החינוך, "הזנה וחינוך תזונתי בגן הילדים " תשס"א/5 (א')
12. Barlow SE, and the Expert Committee. Expert committee recommendation regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity :summary report. Pediatrics 2007:120 Suppl 4:S164-92.
13. סטאר, א. (2003). **ילדים ואכילה מילדות עד בגרות**, הוצאת אלפא/ זמורה ביתן
14. סמיש, ש. (2006). **ארוחות ילדות**, הוצאת "אח" בע"מ.
15. משרד החינוך התרבות והספורט, (1995). **חצר הגן – מדריך לגננת**, הוצאת מעלות.
16. משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, אגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים. (2007). **תכנית הלימודים בחינוך הגופני לגן הילדים בחינוך הממלכתי והממלכתי דתי**.