

משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
האגף לחינוך קדם - יסודי

# ארוחת הצוהריים כהזדמנות ללמידה משמעותית

**ייזום, פיתוח וכתיבה:**

**איריס עץ-הדר**, ממונה ארצית להארכת יום הלימודים.

**מיכל ג'ראד**, מדריכה ארצית במתמטיקה ובריאות.

**האגף החינוך קדם - יסודי**, משרד החינוך.



# ארוחה כהזדמנות

## צוותים יקרים בגן הילדים,

יום הלימודים במסגרת תכנית- " ניצנים" לאורך כל השנה בגן יהווה יחידה שלמה והרמונית, כאשר סדר היום והפעילות יותאמו לצורכי הילדים תוך שימת דגש על פעילות הכוללת משחק, התנסות וחוויה.

על צוותי הגן להיות ערניים למצבי חיים משתנים של הילדים כגון: עייפות, רעב, תחלופת דמות מבוגר, קשיים חברתיים, תכניות העשרה, תנאי מזג האוויר וכדומה, ולדאוג להתאמה אופטימלית של הפעילויות למצבים אלו.

העקרונות והפעילויות המוצעות בעלון זה יותאמו לכל מסגרת בהתאם למצביי חיים משתנים.

התוכנית מתאימה לילדים בחינוך הרגיל ובחינוך המיוחד.



# ארוחה כהזדמנות-

הארוחה בצוהרי היום הינה רכיב משמעותי בסדר היום בגנים המאריכים את יומם. המבוגר היושב עם הילדים בשולחן האוכל משמש עבורם מודל לחיקוי, הוא מעביר ערכים ומסרים חינוכיים. (גביש, 2005)

מטרתנו של עלון זה היא להאיר לכם את הדרך לראות בארוחת הצוהריים כ- "יהלום חינוכי". ארוחה כהזדמנות ללמידה משמעותית וחוייתית באמצעות מגוון אפשרויות, אשר במהלכם חשוב לעודד את מעורבותם של הילדים ב: התארגנות לקראת ארוחת הצוהריים, במהלך זמן הארוחה ובהתארגנות אחרי ארוחת הצוהריים. אנו מאחלות לכן הנאה משותפת עם הילדים.

## בתיאבון !

**אורנה פז - מנהלת האגף לחינוך קדם יסודי**

**מיכל ג'ראד - מדריכה ארצית במתמטיקה ובריאות**

**איריס עץ-הדר – ממונה ארצית על הארכת יום הלימודים.**



## הרמב"ם :

" הואיל והיות הגוף בריא ושלם – מדרכי ה' הוא . . . לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבריאים והמחלימים . . . "

(היד החזקה, הלכות דעות ד')



## חשיבות הרגלי תזונה נכונים

- לתזונה בגיל הצעיר יש השפעה רבה גם על הרגלי התזונה שהאדם מסגל לעצמו בגיל המבוגר, וככל שהרגלים אלה תואמים יותר את צורכי הגוף, גובר הסיכוי לשמירת הבריאות במשך שנות החיים המבוגרות.



# השפעת המזון על בריאותנו

השפעת  
מזון בריא  
ומאוזן

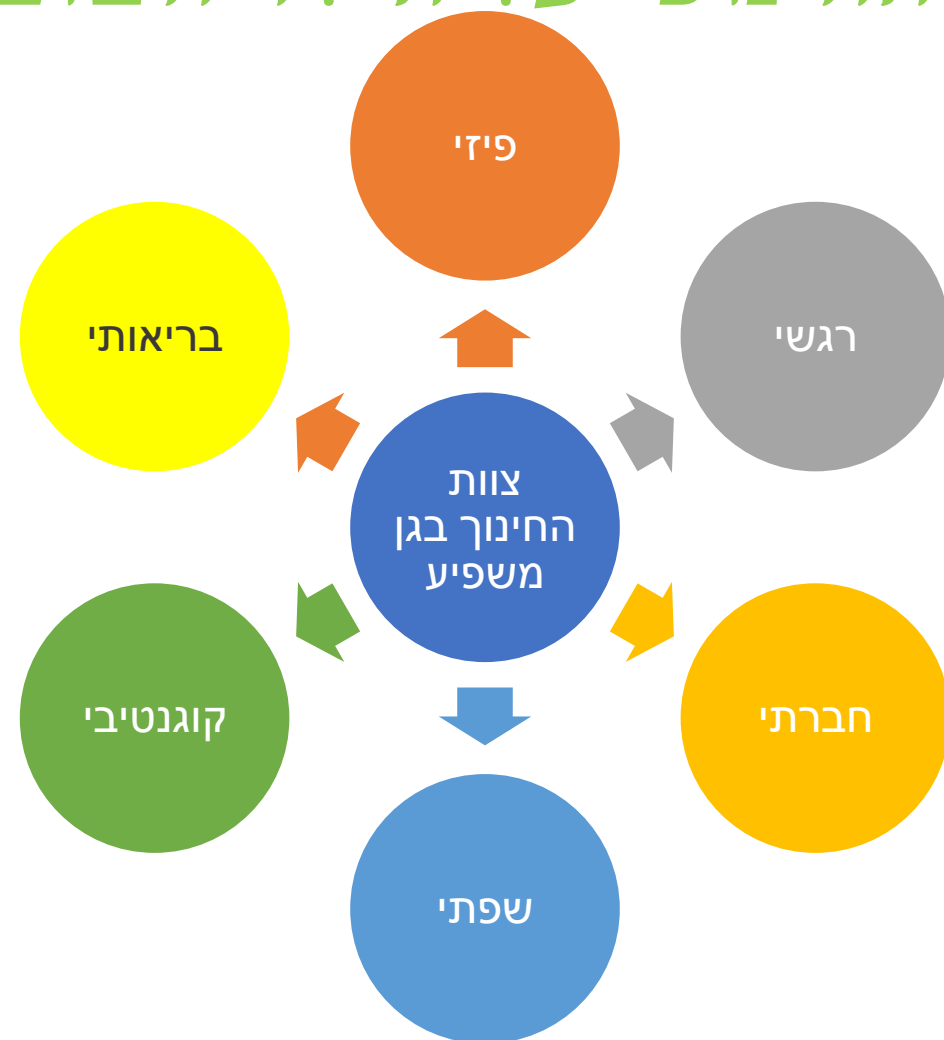
מניעת תחלואה

יכולות הלימוד  
הפוטנציאליות  
שלהם

שיפור איכות  
חייהם של ילדים

גדילה  
ההתפתחות

# השפעת הצוות החינוכי על הילד חשובה ומשמעותית



# חשיבות ארוחת הצהריים

## מטרות מתחום הפדגוגיה

- **כישורי חיים** שניתן לפתח בארוחה: התנסות, בחירה, שיתוף פעולה, שיפור מוטוריקה, נימוסי שולחן, שיום מאכלים - העשרת אוצר מילים, אחריות, התחשבות באחרים, מיומנויות קריאה, כתיבה, מתמטיקה, התאמה חד-חד ערכית ועוד.
- **הרגלים חברתיים** – בישיבה ליד השולחן, מתפתחת שיחה נעימה בין הילדים, קיימת הקשבה האחד לדברי האחר.
- **תכנון** – מה אני בוחר לאכול? כמה מהתוספת והירקות אני רוצה לקחת לצלחת? האם אני מסוגל לסיים את מה שלקחתי ולא לזרוק?
- **הארוחה כהזדמנות חינוכית** - מרחב ללמידה משמעותית.
- **הארוחה כהזדמנות לחינוך אסתטי** - פיתוח טעם אישי ואסתטי באופן עריכת השולחן, העיצוב, בחירת הכלים, המצע והצבעים.





# מזמנים הזדמנויות למעורבות הילדים.

- ההזדמנות לארגן ולהתארגן ביחד לפני ארוחת הצהריים.
- ההזדמנות ליהנות ביחד במהלך זמן הארוחה המשותף.
- ההזדמנות להתארגן ולארגן את המרחב לאחר הארוחה.



**כל אלה מאפשרים את טיפוח מיומנויות המאה ה-21:**

- יוזמה ויצירתיות
- שיתוף פעולה ועבודת צוות
- גמישות בסביבה משתנה
- טיפוח אינטליגנציה רגשית (בינאישית ותוך - אישית)





## ארוחה כהזדמנות

- טיפוח כישורי חיים
- אורח חיים בריא – חינוך לבריאות
- הרגשה של בית



# ארוחה כהזדמנות



## ארוחה כהזדמנות

- הארוחה מוגדרת כאירוע חברתי המהווה מסגרת לסיפוק צורך ביולוגי. אוכל הינו אחד הצרכים החיוניים ביותר לקיום האנושי. **סביב אכילה והאכלה נבנה הקשר הראשוני בין האני לזולת שמהווה בסיס לקיום חברתי.** סיפוק צורך אינדיבידואלי/ביולוגי הופך לאמצעי ליצירת קשרים בתוך משפחות, בין חברים, בקבוצה ובקהילה. בראייה מעגלית, ניתן לומר שהקשרים שנרקמים סביב ארוחות משותפות ממלאים פונקציות משמעותיות עבור היחיד. (פאסיק, 1997)



# ארוחה כהזדמנות

בראש ובראשונה הארוחה הינה אירוע חברתי המספק מענה לצורך בסיסי קיומי. נוסף על כך הארוחה היא פעילות עתירת קלט חושי ומוטיבציה רגשית.

היא מהווה אירוע לימודי חינוכי, דרכו רוכשים הילדים: הרגלי למידה, ערכים, בניית ידע על העולם ועל עצמם, בניית ייצוגים פיזיים על חומרים, מפתח אינטראקציות חברתיות, מפתח עצמאות ומשכלל מיומנויות ופעולות. (גביש, 2005).







## ארוחה כהזדמנות

למבוגר ישנו תפקיד חשוב ומהותי,  
הוא מעביר לילדים מסרים, ערכים  
ואף משמש מודל לחיקוי לישיבה ליד  
שולחן.

עלינו כמחנכים לפתח רפרטואר  
רחב של אוכל, גמישות באוכל,  
"העזה" לטעום ו"העזה" לערבב.  
(גביש, 2005).



# תפקידי הצוות החינוכי

- **דיאלוג סביב הארוחה** - חשוב לבנות שפה מתאימה שתתייחס לתחושות הרעב והשובע של הילדים ולשליטה הפנימית שלהם בתהליך האכילה.
- **מודלינג** – מומלץ שצוות הגן (גננת וסייעת), יהיו דוגמה שבה, יעזרו לילדים ליהנות מהאכילה. **חשוב ביותר לשבת עם הילדים בזמן הארוחה.**
- **חשיבות הטעימה** - ילדים נרתעים מאוכל חדש. הדרך על פיהם נציג להם את האוכל תשפיע על בחירת המזון שלהם.



# ארוחה כהזדמנות

הארוחה מהווה אירוע חינוכי בעל פוטנציאל לימודי נרחב שיש בו ערכים, תרבות והזדמנות לאינטגרציה רבה.

בארוחה יש הזדמנות להפיק מידע, ליצור ייצוגים, לפעול על פיהם ולפתח אותם בהמשך.





## ארוחה כהזדמנות



# ארוחה כהזדמנות



# ההזדמנות לארגן ולהתארגן ביחד לפני ארוחת הצוהריים







## תפריט שבועי

- ניתן להציע לילדים להכין יחד את התפריט השבועי על מצע שיבחרו (לכתוב, לאייר ולקשט).
- נשוחח על הגיוון בסוגי המזון לאורך השבוע, נשוחח על מרכיבי הארוחה: עיקרית, תוספת, ירקות.
- נאפשר לתורני השבוע לבחור איך להגיש את התוספת: סלט ירקות חתוך דק או ירקות מסודרים בצלחת, סלט פירות.
- לפני כל ארוחה תורני השבוע יכולים להכריז על המנות המוגשות, להציג ולחלק את התפריטים.



# ארוחה כהזדמנות

## דוגמאות לתפריטים שבועיים

| ראשון         | שני            | שלישי                  | רביעי                 | חמישי             |                  |
|---------------|----------------|------------------------|-----------------------|-------------------|------------------|
| שניצל         | שוקיים         | עדשים                  | רצועות נתחי עוף ברוטב | שעועית לבנה ברוטב | מנה עיקרית       |
| 333006        |                |                        |                       |                   | מק"ט             |
| שניצל מהצומח  | המבורגר מהצומח | עדשים                  | קציצות קטניות         | שעועית לבנה ברוטב | מנה לצמחוניים    |
| 8816          | 10652          |                        | 12320676              |                   | מק"ט             |
| פסטה 50% מלאה | בורגול         | קוסקוס 50% מלא         | תפוחי אדמה אפויים     | אורז 30% מלא      | פחמימות          |
| אפונה ברוטב   | גזר גמדי       | ירק לקוסקוס –ללא חומוס | שעועית ירוקה          | תירס              | תוספת חמה        |
| מארז ירקות    | מארז ירקות     | מארז ירקות             | מארז ירקות            | מארז ירקות        | ירק טרי          |
| פרי העונה     | פרי העונה      | פרי העונה              | פרי העונה             | פרי העונה         | פרי טרי          |
| שניצל         | שוקיים         | שוקיים                 | שניצל                 | שעועית לבנה ברוטב | מנות ללא אלרגנים |
| לחם מלא       |                | לחם מלא                |                       | לחם מלא           | לחם מלא          |



# תפריט שבועי

| מנה עיקרית       | ראשון                                       | שני                                      | שלישי                                        | רביעי                                    | חמישי                                    |
|------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| מנה עיקרית       | שניצל<br>5034/5035                          | תבשיל<br>שעועית לבנה                     | רצועות הודו<br>גולמי                         | תבשיל עדשים                              | שוקיים                                   |
| מנה לצמחוניים    | שניצל צמחי<br>6927729                       | תבשיל<br>שעועית לבנה                     | רצועות<br>טבעוניות<br>בתיבול עוף<br>13516022 | תבשיל עדשים                              | בולונז צמחי<br>13516312                  |
| פחמימות          | פסטה<br>מלאה 50%                            | אורז צהוב<br>מלא 30%                     | פתיתים מלאים<br>30%                          | אורז מלא 30%                             | קוסקוס מלא<br>50%                        |
| תוספת חמה        | תירס                                        | קוביות גזר                               | שעועית צהובה                                 | גזר גמדי                                 | ירק לקוסקוס                              |
| ירק טרי          | שקית<br>ירקות/<br>מארז ירקות<br>שלמים לגנים | שקית ירקות/<br>מארז ירקות<br>שלמים לגנים | שקית ירקות/<br>מארז ירקות<br>שלמים לגנים     | שקית ירקות/<br>מארז ירקות<br>שלמים לגנים | שקית ירקות/<br>מארז ירקות<br>שלמים לגנים |
| פרי טרי          | אפרסק                                       | תפוח עץ<br>אדום                          | מלון לגנים/<br>בננה לבי"ס                    | תפוז לגנים/<br>אגס לבי"ס                 | נקטרינה                                  |
| מנות ללא אלרגנים | שניצל                                       | שעועית לבנה<br>ברוטב                     | קציצות ברוטב                                 | רצועות עוף<br>סיני                       | שוקיים                                   |
| לחם מלא          | לחם מלא                                     | לחם מלא                                  | -                                            | לחם מלא                                  | -                                        |



## לפני הארוחה





## תורנים

- ניתן להחליט יחד עם הילדים על תדירות החלפת התורנים: מדי יום, שבוע וכולי.
- ניתן לסמן על לוח את שמות התורנים ופירוט התפקידים שלהם בתורנות.
- כדאי לבחור פריט אשר ייצג את התורן כמו למשל: סרט על הצוואר, כובע מיוחד שנכין עם הילדים, סינרים מתאימים ועוד.



## הצעות לתפקידי תורנים

- ביום ראשון של השבוע יכינו התורנים את התפריט לכל השבוע.
- ניתן להציע לילדים לצייר על הפלייסמנט החד פעמי – לקשט או לכתוב ברכה או מחמאה, אמירת תודה לכל ילד.
- ניתן להציע לילדים לעצב את שולחנות האוכל בהקשר לנושא בו עוסקים בגן, או לפי הצעות חופשיות שלהם ועוד.
- ביום התורנות הילדים ישתתפו בהכנת הסביבה לקראת הארוחה יחד עם הצוות החינוכי: כיסא לכל סועד, בחירת כלים להגשה, הנחת הפלייסמנט לכל סועד.
- בסיום הארוחה כל ילד מפנה את הכלים שלו. התורנים יסייעו בפינוי הכלים המרכזיים ובארגון הסביבה לאחר הארוחה.



## ארגון הסביבה לקראת הארוחה

- מומלץ לארגן את השולחנות בהתאמה לישיבה בקבוצות קטנות באופן שבו כל איש צוות יצטרף לקבוצת ילדים.
- חשוב לאפשר לילדים לקחת מערימת צלחות את הכמות המתאימה לכל שולחן כדי שימנו באופן משמעותי את הכלים בהתאמה למספר הסועדים.
- התורנים אשר עורכים את השולחן יתאימו לכל סועד ספל וסכו"ם - סכין, מזלג וכף.



# חובקי סכו"ם אישיים בתפירה עצמית



# ההזדמנות ליהנות ביחד במהלך זמן הארוחה המשותף.









# דקלומים לפני הארוחה ובמהלכה

- כדאי להציע לילדי הגן להמציא דקלומים שונים לפני הארוחה ובכל שבוע ניתן להחליף את הדקלום לפי בחירת הילדים.
- בגני הממ"ד והמחוז החרדי יש להקפיד על הברכות המקובלות לפני הארוחה ואחריה נוסף על דקלומי הילדים.
- ניתן להכין ברכון המרכז בתוכו את הברכות לשימוש הילדים.



# כללים למשחק האוכל / יהודה עמיחי

ומי ששותה חלב, ערב, בוקר וצוהריים  
אף פעם לא ילך לרופא שיניים.

חסה ועגבנייה ומלפפון  
נותנים כוח שמשון.

ומי ששותה מיץ, כוס ועוד כוס  
יהיה חזק ויטוס כמטוס.

ומי שאוכל גזר גדול וכתום,  
עיניו יראו הכל בכל מקום.

מי שאוכל קציעה  
ישיג בכל ריעה.

ומי שאוכל תפוז ותפוח  
יהיה מהיר כמו הרוח.

ומי שאוכל לחם בחמאה  
ירוץ מהר אפילו מלטאה.



# עוד כללים למשחק האוכל / יהודה עמיחי

ומי שלא יאכל תפוז ותפוח  
יעוף כמו נייר ברוח.

ומי שלא יאכל חסה וצנון  
לא יאכל גם שוקולד ושלגון

ומי שלא ישתה חלב ומיץ  
לא יאכל קציצה ואפילו לא קציץ

כל היום יתלונן ויבכה:  
מדוע אני חלש כזה.

מי שלא אוכל גזר, תרד וכרוב  
יהיה חלש כמו זבוב.

ומי שלא יאכל לחם בחמאה  
לא יוכל לספור עד מאה

ומי שלא אוכל בננה  
יהיה כמו תינוקת קטנטנה.



## זמן הארוחה

- חשוב לאפשר לילדים למזוג מרק, לצקת את האוכל בעצמם מתוך כלי הגשה מרכזיים שיעמדו במרכז כל שולחן.
- חשוב ללמד אותם ולעודד אותם להשתמש במזלג וסכין. ילדים צעירים לומדים לחתוך, יכולים לחתוך וזה תורם רבות גם להתפתחות המוטורית שלהם.
- לשוחח על טעמים של המאכלים השונים.
- כדאי לנצל את זמן הארוחה לשיחות חולין עם הילדים. להקשיב להם, להתעניין בנושאים המעניינים אותם.
- **"שיר של יום"** - ניתן להשמיע שירים שהילדים אוהבים ובכל יום לבחור שיר אחד שנקשיב לו יחד.



## זמן הארוחה

- **"הסיפור השבועי"** - ניתן להאזין לסיפור מוקלט אחת לשבוע במהלך הארוחה.
- **"פרגון בדקה"** – בכל ארוחה כדאי לעודד את הילדים לומר מילים טובות ולפרגן לחבר בפני כולם על מעשה טוב, התנהגות חברית, עזרה ועוד.
- **"במה לכל ילד/ה"** - אפשר שבכל ארוחה יספר ילד אחר על החוגים שלו, תחומי העניין שלו, ספרים שהוא אוהב ועוד.
- **"חידה של יום"** - ראו נספח בסוף העלון של חידות על תוספות המזון הבריאות.
- הצוות החינוכי ישמש מודל וינהל שיח רגוע ונינוח עם הילדים.



ההזדמנות  
להתארגן ולארגן את  
המרחב לאחר הארוחה.





## פינוי וארגון לאחר הארוחה

- ילדיי הגן יהיו שותפים בפינוי הצלחות האישיות שלהם
- מיון הכלים למקום.
- ארגון וניקיון הסביבה.
- כדאי לאפשר לילדים להשתמש במטאטא ויעה ולסייע בניקיון.
- ניתן להציע לילדים לנקות את השולחנות ולנגבם.
- לארגן את התפריט ליום למחרת יחד עם הילדים.



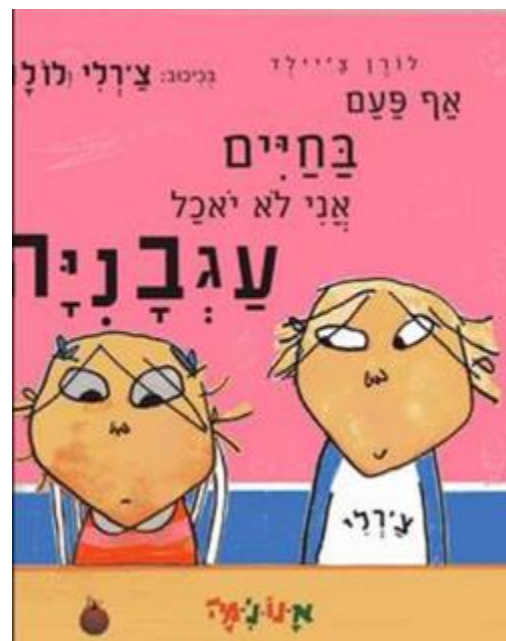
## פעילויות לאחר הארוחה

- לאחר פינוי הגן לקראת הפעילות הבאה היעזרו בפנקסון שלנו – "ננוע ונשחק ביחד בצוהרי היום".
- אחרי שהילדים הכירו את עקרונות המשחקים בתנועה, ניתן וחשוב להציע להם לפעול עם הפנקסון – "ננוע ונשחק ביחד בצוהרי היום".



# ספרות מומלצת

- האריה שאהב תות . מאת: תרצה אתר
- אף פעם בחיים אני לא יאכל עגבנייה. מאת: לורד צ'יילד
- סלט טוב טרי. מאת: מיריק שנר



# כיצד ניתן לשלב אורח חיים בריא בגן הילדים?

- קריאת סיפורים וספרים העוסקים בנושא.
- ייחוד מקום בספרייה לספרים העוסקים בנושא.
- קיום תצוגה; אפשר למיין את הספרים בנושא על-פי קריטריונים:
- ספרי קריאה / ספרי מידע / ספרי מתכונים.
- דיוור למשפחה בנושאי בריאות בלוח הורים, באתר הגן או בדוא"ל:
- שיר / ספר / כתבה מעיתון החודש העוסק בתחום הבריאות
- שילוב מוטיבים מתחום הבריאות במרכזים השונים, כגון:
- מסעדה בגן, מתכונים בריאים, אביזרי היגיינה, כרזות ואמרות בנושא.



# כיצד ניתן לשלב אורח חיים בריא בגן הילדים?

חינוך תזונתי:

- קיום ארוחות בריאות חגיגות בגן בראש חודש, בחגים ובחגיגות
- התנסות בבישול בריא בגן
- הכנת ספר מתכונים של הגן: בעקבות פעילויות הבישול.
- הקמת גינת ירק, גינת תבלינים, חממה.
- ניסויים מדעיים במזון לשם היכרות ולמידה.



# הזדמנות לשחק ולחוד חידות

## עדשים

- מי אני?
- ניתן למצוא אותי בארבעה צבעים ( כתום, ירוק, שחור, חום )
- אוכלים אותי בעודי זרע.
- מבשלים אותי
- אני תורם לתחושת שובע



# הזדמנות לשחק ולחוד חידות

## בורגול



- מי אני?
- אני עשוי מגרגרי חיטה מבושלת שיובשה ונגרסה לחתיכות קטנות
- מכינים איתי סלט ידוע בשם "טבולה"
- קוראים לי בעברית ריפות
- אני משפר את תפקוד מערכת העיכול





# הזדמנות לשחק ולחוד חידות



גזר גמדי

- מי אני?
- אני שורש
- צבעי כתום
- אני גם גדול וגם ננסי
- אפשר לאכול אותי חי, מאודה, מבושל, מטוגן, אפוי וצלוי
- ניתן לשתות את המיץ שלי





# הזדמנות לשחק ולחוד חידות

## אפונה

- מי אני?
- הצורה שלי עגולה אבל תמיד מגיעה בחבורה.
- הזרעים שלי עגולים וירוקים וגדלים בתוך תרמיל
- ניתן לאכול אותי בתבשיל - משומרת - וחיה.



# הזדמנות לשחק ולחוד חידות

## תירס

מי אני?

הצמח שעליו אני גדל מגיע לגובהה של כשני מטר וחצי.  
אוכלים אותי בכל מיני צורות: פופקורן, קורנפלקס, בקלחים, בתפזורת.  
כתבו עליי סיפור ילדים מוכר



המציאו חידות בעצמכם על:  
הירקות, על הפירות ועל המאכלים על-פי התפריט השבועי



# הזדמנות לשחק ולחוד חידות



## שעועית

מי אני?

- צורתי מורכבת מקו עקום סגור אבל אני לא עיגול
  - אני גדלה בתוך
  - יש לי נקודה שחורה אחת על
- אני מופיעה בחמישה צבעים – ירוקה, צהובה, לבנה, שחורה ואדומה.

