

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
היחידה לתכניות משלימות למידה

הארוחה כהזדמנות חינוכית בצהרוננו ניצנים



טבת-שבט תשפ"א, ינואר 2021

השהייה בצהרון כוללת ארוחת צהרים חמה המזמנת הקניית יסודות ערכיים וחינוכיים בנושא תזונה, בריאות הגוף והנפש. לתזונה תפקיד מרכזי בהתפתחות הילד ובשמירה על בריאותו.

הארוחה מזמנת חשיפה לאוכל בריא, עידוד אכילת פירות וירקות, העדפת שתיית מים על פני משקאות מתוקים, הפחתה עד כדי הימנעות ממאכלים עתירי שומן וסוכר.

אנו ממליצים על הגשה מרכזית לשולחן מאחר שהיא מזמינה את התלמידים להיות שותפים בהתארגנות הארוחה ותורמת לעצמאותם בבחירת המזון, בהתאמת הכמות לדרישותיהם ובהתחשבות בחבריהם והופכת את האווירה לנעימה וחברותית יותר.

תפקידי הצוות החינוכי במסגרת הארוחה

☆ בתחילת שנה"ל יש לפנות להורים ולברר אם ישנם בצהרון ניצנים תלמידים אלרגיים או תלמידים המגלים רגישות כלשהי למזון מסוים, כמו: גלוטן, לקטוז, אגוזים, בוטנים.

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

☆ מומלץ שצוות צהרון ניצנים יהווה דוגמה, יסייע לתלמידים ליהנות מהאכילה. **חשוב ביותר לשבת עם התלמידים בזמן הארוחה.**

☆ חשוב לבנות שפה מתאימה שתתייחס לתחושות הרעב והשובע של התלמידים.

☆ **להקדיש זמן ומחשבה לטעימה** - ילדים נרתעים מאוכל חדש. הדרך בה נציג להם את האוכל תשפיע על בחירת המזון שלהם.

☆ לארגן ולהתארגן ביחד לפני ארוחת הצהריים.

☆ להשתמש בהזדמנות הגדולה של הארוחה **ללמד מיומנויות וליצור תרבות אכילה.**

☆ יש לקדם פעילויות המאפשרות לילד להיות שותף פעיל בהן.

☆ מומלץ למנות תורנים.



ארגון הסביבה לקראת הארוחה

א. לפני הארוחה

☆ מומלץ לארגן את השולחנות בהתאמה לישיבה בקבוצות קטנות באופן בו כל איש צוות יצטרף לקבוצת תלמידים.

☆ חשוב לאפשר לתלמידים לקחת מערימת צלחות את הכמות המתאימה לכל שולחן על מנת שימנו באופן משמעותי את הכלים בהתאמה למספר הסועדים.

☆ התורנים אשר עורכים את השולחן יתאימו לכל סועד ספל וסכו"ם- סכין, מזלג וכף.

☆ כדאי להציע לתלמידים להמציא דקלומים לפני הארוחה ובכל שבוע ניתן להחליף את הדקלום לפי בחירתם.

☆ במסגרות הממ"ד והמחוז החרדי יש להקפיד על הברכות המקובלות לפני ואחרי הארוחה.

☆ ניתן להכין קובץ ברכות המרכז בתוכו את הברכות לשימוש התלמידים.

☆ ניתן להציע לתלמידים להכין יחד את התפריט השבועי על מצע שיבחרו (לכתוב, לאייר ולקשט).

☆ לשוחח על הגיוון בסוגי המזון לאורך השבוע, על מרכיבי הארוחה: עיקרית, תוספת, ירקות.

☆ לאפשר 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.

ב. במהלך הארוחה:

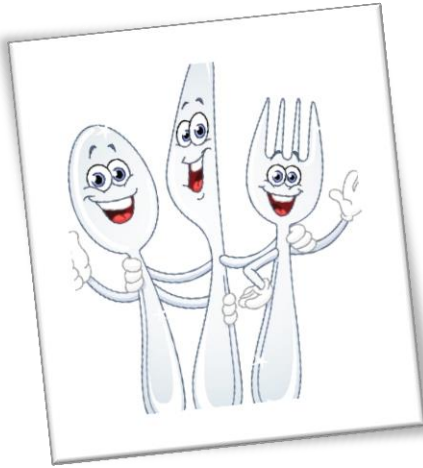
☆ להקפיד על כללי היגיינה אישית: רחיצת

ידיים במים וסבון לפני ואחרי הארוחה.

☆ לעודד כישורי חיים שהארוחה מזמנת:

עריכת שולחן, הגשה עצמית ופינוי השולחן.

☆ לאפשר שיח בין-אישי סביב השולחן.





להקשיב להם, להתעניין בנושאים המעניינים אותם.

- ☆ חשוב שהארוחה תתקיים באווירה שקטה ונעימה.
- ☆ חשוב לאפשר לתלמידים למזוג מרק, לצקת את האוכל בעצמם מתוך כלי הגשה מרכזיים שיעמדו במרכז כל שולחן.

☆ ללמד אותם ולעודד אותם להשתמש במזלג וסכין. ילדים

צעירים לומדים לחתוך, והדבר תורם רבות גם להתפתחות המוטורית שלהם.

☆ כדאי לנצל את זמן הארוחה לשיחות חולין עם התלמידים.

ג. לאחר הארוחה:

- ☆ פינוי וארגון השולחנות לאחר הארוחה
- ☆ התלמידים יהיו שותפים בפינוי הצלחות האישיות שלהם במידת הצורך מיון הכלים
- ☆ ארגון וניקיון הסביבה-כדאי לאפשר לילדים להשתמש במטאטא ויעה ולסייע בניקיון
- ☆ ניתן להציע לתלמידים לנקות את השולחנות ולנגבם
- ☆ לארגן את התפריט ליום למחרת יחד עם התלמידים

ד. מינוי תורנים

- ☆ ניתן להחליט יחד עם התלמידים על תדירות החלפת התורנים: מדי יום, שבוע וכו'.
- ☆ ניתן לסמן על לוח את שמות התורנים ופירוט התפקידים שלהם בתורנות.
- ☆ כדאי לבחור פריט אשר ייצג את התורן כמו למשל: כובע מיוחד שנכין עם התלמידים, סינר מתאים וכדומה.

הצעות לתפקידי תורנים:

- ❖ ביום ראשון של השבוע יכינו התורנים את התפריט לכל השבוע.
- ❖ ניתן להציע לתלמידים לצייר על הפילסמנט (מצעית) החד פעמי – לקשט או לכתוב ברכה או מחמאה, אמירת תודה לכל תלמיד.
- ❖ ניתן להציע לתלמידים לעצב את שולחנות האוכל בהקשר לנושא בו עוסקים בצהרון או לפי הצעות חופשיות שלהם וכדומה.
- ❖ ביום התורנות התלמידים ישתתפו בהכנת הסביבה לקראת הארוחה יחד עם הצוות החינוכי: כיסא לכל סועד, בחירת כלים להגשה, הנחת פלייסמנטים (מצעית) לכל סועד.
- ❖ בסיום הארוחה כל תלמיד מפנה את הכלים שלו. התורנים יסייעו בפינוי הכלים המרכזיים ובארגון הסביבה לאחר הארוחה.

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
היחידה לתכניות משלימות למידה

דוגמות לתפריט שבועי



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



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

הצעות לפעילויות סביב ארוחת הצהריים

- ☆ "שיר של יום" – סביב נושא הארוחה או המזון, ניתן להשמיע שירים שהתלמידים אוהבים ובכל יום לבחור שיר אחד שנקשיב לו יחד.
- ☆ "הסיפור השבועי" – אחת לשבוע במהלך הארוחה ניתן להאזין לסיפור מוקלט סביב נושא הארוחה.
- ☆ "במה לכל תלמיד/ה" – אפשר שבכל ארוחה תלמיד אחר יבחר לשתף במשהו אישי או כללי למשל: תלמיד שיספר על החוגים שלו, תחומי העניין שלו, ספרים שהוא אוהב וכדומה.
- ☆ "חידה של יום" – ניתן לחוד לילדים חידה בנושא הארוחה. הפותר יזכה בנקודת אור. לשימושכם, חידות בנושא מאכלים בעמודים הבאים.

בעקבות חשיר "כללים למשחק האוכל" / יהודה עמיחי

עזרים: מילות השיר, תמונות של פירות וירקות המופיעים בשיר.

כללים למשחק האוכל / יהודה עמיחי



מי שאוכל קציצה	אף פעם לא ילך לרופא שיניים.
ישיג בכל ריצה.	חסה ועגבנייה ומלפפון
ומי שאוכל תפוז ותפוח	נותנים כוח שמשון.
יהיה מהיר כמו הרוח.	ומי ששותה מיץ, כוס ועוד
ומי שאוכל לחם בחמאה	כוס
ירוצץ מהר אפילו מלטאה.	יהיה חזק ויטוס כמטוס.
ומי ששותה חלב, ערב, בוקר וצהריים	ומי שאוכל גזר גדול וכתום,
אף פעם לא ילך לרופא שיניים.	עיניו יראו הכל בכל מקום.
חסה ועגבנייה ומלפפון	ומי שלא יאכל תפוז ותפוח
נותנים כוח שמשון.	יעוף כמו נייר ברוח.
ומי ששותה מיץ, כוס ועוד כוס	ומי שלא יאכל חסה וצנון
יהיה חזק ויטוס כמטוס.	לא יאכל גם שוקולד ושלגון
ומי שאוכל גזר גדול וכתום,	ומי שלא ישתה חלב ומיץ
עיניו יראו הכל בכל מקום.	לא יאכל קציצה ואפילו לא קציץ
ומי ששותה חלב, ערב, בוקר וצהריים	כל היום יתלונן ויבכה:
	מדוע אני חלש כזה.

מהלך הפעילות:

שלב ראשון: שרים את השיר

הקריאו לתלמידים את השיר או השמיעו אותו כשהוא מוקלט.

מומלץ להקריא את השיר יותר מפעם אחת. הדגישו את המאכלים המופיעים בשיר.

מומלץ לתלות את השיר במרחב.

שלב שני: שיח ופעילויות

☆ שוחחו עם התלמידים בעקבות האזנה למילות השיר. מה אתם בוחרים לאכול

מהפירות והירקות המופיעים בשיר? מה תבחרו להיות?

בקשו שיספרו איזה מאכל הם הכי אוהבים ואיזה כח המאכל נותן להם.

☆ פזרו כרטיסיות של פירות וירקות המופיעים בשיר בקשו מהם למיין אותם לקבוצות של פירות וירקות.

שאלו את הילדים באיזה מהפירות והירקות הם מרבים לאכול? האם טעמו פרי / ירק המופיע בתמונה

☆ אפשרות נוספת: המחזה של השיר באמצעות התמונות

בעקבות השיר "משפחה מיוחדת במינה" / דתיה בן דור

עזרים: מילות השיר, דפי A4 לבנים, כלי כתיבה, טושים וצבעים.

משפחה מיוחדת במינה / דתיה בן דור

יש לי משפחה מיוחדת במינה,
שכל היום אוכלת ירקות מן הגנה
אבל לכל אחד יש ירק מיוחד,
שהוא אוהב לזלל באופן מיוחד.

דוד אליעזר אוהב רק גזר,
דודה הדסה אוהבת חסה,
דוד יחיאל אוהב רק פלפל,
דוד ארנון אוהב רק צנון
ורונית הדודנית- צנונית.

לכבוד המשפחה המיוחדת במינה,
את כל הירקות אני זרעתי בגנה
ולמי שבא אותנו לבקר,
אני נותן את מה שטעים לו ביותר.

לדוד אליעזר- סלט של גזר,
לדודה הדסה- סלט של חסה,
לדוד יחיאל- סלט של פלפל,
ולדוד ארנון- סלט של צנון
ולרונית הדודנית- צנונית.

כשייש לי יום הלדת פעם בשנה
כל המשפחה מתאספת בגנה
ולכבוד כלם, באפן מיוחד
מכל הירקות, אני מכין סלט

סלט מהגזר של דוד אליעזר
וגם מהחסה של דודה הדסה
וגם מהפלפל של דוד יחיאל
ומהצנון של דוד ארנון



מהלך הפעילות:

שלב ראשון- שרים את השיר

השמיעו לתלמידים את השיר "משפחה מיוחדת במינה"- דתיה בן דור
ניתן להכנס לקישור ביוטיוב או להקריא לתלמידים את השיר בקול רם.
מומלץ להשמיע את השיר יותר מפעם אחת. הדגישו את המשפטים המתייחסים לירקות.

שלב שני- שיח ודיון

הסבירו כי שירים, כמו סיפורים, מעוררים בכל אחד מאתנו רגשות שונים, לעיתים אנחנו
מדמיינים שהשיר נכתב על ילד שדומה לנו לפעמים אנחנו מרגישים כמו הילד ולפעמים
מרגישים רגשות שונים.

מה אהבתם בשיר? מה דעתכם על המשפחה המתוארת בשיר?

שלב שלישי- שיח ויצירה

התלמידים יציירו את הפירות והירקות שהם אוהבים
התלמידים משתפים את חברי הקבוצה ומספרים מה ציירו

סיכום:

סכמו עם התלמידים את החוויה ואת תחושותיהם בעקבות הפעילות
איך הרגשתם במהלך הפעילות?
אילו פירות אתם ובני המשפחה שלכם אוהבים?



חידות בנושא מאכלים

עדשים

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

בורגול

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

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

אפונה

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

תירס

- מי אני?
- הצמח עליו אני גדל מגיע לגובה של כשתיים וחצי מטר
- אוכלים אותי בכל מיני צורות: פופקורן, קורנפלקס, בקלחים, בתפוזות
- צבעי צהוב

שעועית

- מי אני?
- צורתי מורכבת מקו עקום סגור
- שייכת למשפחת הקטניות
- אני מופיעה בחמישה צבעים – ירוקה, צהובה, לבנה, שחורה ואדומה.

משחקי חריזה

מצאו חרוזים למילים

חרוזים לדוגמה:

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ✓ בננה – רעננה | ✓ מלפפון – עפיפון |
| ✓ אגס - ננס | ✓ עגבנייה - אניה |
| ✓ צנון - ארנון | ✓ תפוז - ארוז |
| ✓ תמר - איתמר | ✓ פלפל - ערפל |
| ✓ רימון - פזמון | ✓ גזר – אליעזר |
| ✓ אפרסמון - אסימון | ✓ סלק - דלק |
| ✓ אבטיח – שטיח | ✓ גמבה - במבה |
| | ✓ תפוח – נפוח |



נושאים לשיח עם התלמידים

זמן הארוחה מספק לנו הזדמנויות לפיתוח כישורים ומיומנויות רבות וזו ההזדמנות להוביל שיח בלתי אמצעי בנושאים מגוונים סביב הארוחה.

- ❖ מאכל אהוב
- ❖ פרי או ירק הוא אהוב, צבעו- מי מכיר פירות או ירקות נוספים בצבע זה?
- ❖ לאיזו משפחה (פחמימות, חלבונים, ירקות, פירות) שייך כל אחד מהמאכלים שבארוחה?
- ❖ מדוע פירות וירקות בריאים לגוף? מה הם מכילים?
- ❖ אילו טעמים אתם מכירים? דוגמות למאכלים בטעמים כגון: חמוץ/ מתוק/ מלוח/מר
- ❖ מי אוהב לעשות פעילות גופנית ומהי? למה חשוב לעסוק בפעילות גופנית?
- ❖ לבקש מהתלמיד לספר מה התפקיד שלו בבית סביב התארגנות לאכילה

