



פנאי - אכילה ומה שביניהם

היעד



תזונה בריאה ומזינה בזמן פנאי ובילוי

ידע



הילדים יכירו אפשרויות מגוונות לבילוי שעות פנאי ומגוון של אפשרויות לתזונה בריאה ומהנה.

מיומנויות



- « תכנון אפשרויות שונות לבילוי שעות פנאי.
- « בחירת מאכלים בריאים לשעות הפנאי.
- « התנסות בהכנת מאכלים בריאים לבילוי שעות פנאי.

הרחבת הידע לגנת

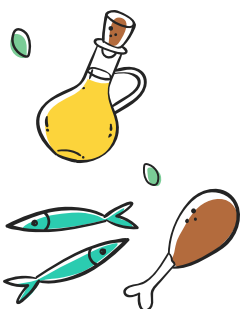


פנאי הוא פרק זמן שבו הילדים/המשפחה יכולים לבחור מה ברצונם לעשות. תרבות המאה ה-21 מאופיינת בזמן פנאי הולך וגדל. הוא הפך מיחידת זמן שולית יחסית בחייהם של בני אדם לחלק משמעותי שאנשים צורכים.

זמן פנאי או חופשות אצל ילדים באים לידי ביטוי בשינוי בשעות השינה, בשינוי בהרגלים והרחבת זמן פעילויות שונות כגון משחק, שימוש ממושך במסכים (טלוויזיה, מחשב, טלפונים ניידים), בזמני ארוחות, בבחירת מזון ובכמות מזון הנצרכת. כל אלו מצריכים חינוך להרגלי פנאי בריאים.

משרד הבריאות ממליץ על מספר עקרונות תזונתיים לזמן של פנאי וחופשה:

- « הקפדה על אכילת ארוחות קטנות במהלך היום - הילדים נמצאים בתהליכי גדילה אשר צורכים מהם הרבה קלוריות. מומלץ לחלק את המזון לאורך היום על פי שלוש ארוחות עיקריות ושלוש ארוחות קטנות.



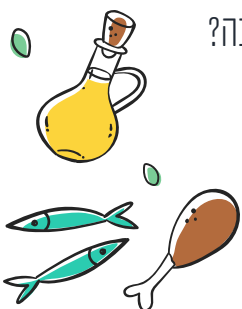


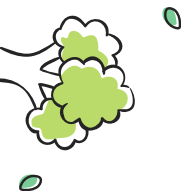
- « העדפת בישול ביתי על פני מזון מהיר ומעובד. הגשת ירקות ופירות חתוכים בכל מיני צבעים וצורות. חשוב שהארוחות הקטנות לזמן הפנאי יכללו את כל רכיבי התזונה המומלצים, כדי לתמוך בגדילה מיטבית של הילדים.
- « כדאי להכין חטיפים ביתיים, כגון: קלחי תירס, פופקורן בהכנה ביתית המוכן בכמויות קטנות עם שמן זית, שקדים ואגוזים (מותאם לגיל ולהנחיות בטיחות מניעת חנק בילדים ארגון [בטרם](#)).
- « העדפת שתיית מים על פני שתיית מיצים ומשקאות ממותקים. צריכת מיץ, אפילו טבעי, קשורה להשמנת יתר מכיוון שמיץ טבעי מכיל כמות גדולה של סוכר לעומת אכילת פירות הכוללת את הסיבים התזונתיים המומלצים לאכילה.
- « צמצום שעות מסך ועידוד פעילות גופנית חשוב לתכנן עם הילדים שעות מסך וליזום פעילויות גופניות כדי לפצות על חוסר התנועה. מומלץ לתכנן פעילויות מחוץ לבית כמו טיולים בטבע.
- « שמשו דוגמה לילדים
הדגמת הרגלי אכילה נכונה של צוות החינוך וההורים היא אחת הדרכים המשפיעות ביותר להכיר לילד אורח חיים בריא. ילדים מחקים אתכם בבחירת המזון, המשקאות והפעילות שלכם.

הזמנה לשיח



- « מה זה שעות פנאי? מה ההבדל בין לבין זמן שהוא לא פנוי?
- « מה אתם אוהבים לעשות בשעות הפנאי?
- « עם מי אתם בדרך כלל נוהגים לבלות את שעות הפנאי?
- « האם תמיד בשעות שאתם פנויים גם בני המשפחה האחרים פנויים?
- « מה אתם אוהבים לאכול כאשר אתם מבלים? כאשר אתם בגן השעשועים? בפיקניק? טיול? בזמן צפייה בטלוויזיה?
- « מי מתכנן מה אוכלים?
- « מה כדאי לדעתכם לאכול בזמן בילוי שעות פנאי? ממה כדאי להימנע? מה כדאי לאכול הרבה? במה כדאי להמעיט?





הלכה למעשה



« הכנת רשימת מזון לבילוי, לדוגמה: רשימת מצרכים לפיקניק, רשימת מצרכים ליציאה לפארק השעשועים. (בית וגן)



« תכנון בילוי פנאי: מאגר משחקי חברה, משחקים לדרך, משחקי תנועה בתוך הבית.



« הכנת חטיפי בריאות, כגון: שיפודי פירות, סלט פירות, כדורי תמרים.



« הכנת שתייה בריאה בטעמים - מים עם פלח תפוח/תפוז/מלפפון.



« הכנת קרטיבים בריאים - הכנת קרטיבים מפירות טבעיים [למתכון](#).

« הקמת מרחבי משחק סוציודרמטיים בגן ובחצר: מרחב לפיקניק, קולנוע ותיאטרון בגן, שביל טיול בחצר הגן, גן שעשועים ועוד.



« הכנת לוח תכנון לזמן הפנאי ולחופשות.

« שיתוף ההורים במתכונים ובהצעות לפעילויות.

« הכנת ספר משחקים ומתכונים בריאים לשעות הפנאי.

« הכנת קופסת הפסקה למסכים - מתנה למשפחה.



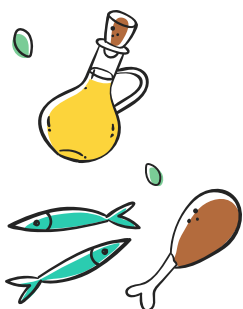
« מזוודת פנאי - יוזמה לשיתוף בית וגן: מזוודה עם רעיונות לפעילויות ומתכונים בריאים לבילוי בשעות הפנאי. המזוודה מגיעה בכל פעם לבית של אחד או אחת מילדי הגן. המשפחה נהנית מהפעילויות, מתעדת, ממליצה על פעילות או מוסיפה פעילות או מתכון לקלסר הרעיונות לפנאי הנמצא במזוודה.

הצעות לפעילויות רב־תחומיות



בעין מדעית וטכנולוגית

נתנסה בשינוי מצבי צבירה של מים וחומרים - הקפאה של מים ופירות; שימוש בתבניות בצורות שונות. נשאל "מה יקרה אם...?": נקפא פלח של פרי/נמזג מיץ פרי לתבניות שונות ונקפא. ננסה ונסיק מסקנות. כדאי גם להעלאות רעיונות חדשים לפעם הבאה.





בעין מתמטית

שימוש במושגי כמות, אומדן, מדידה במהלך הכנת מזון.
נוכל להכין סקר בגן: כמה ילדים אוהבים/ מזמינים סוג מסוים של מאכל לבילוי.

בעין אומנותית



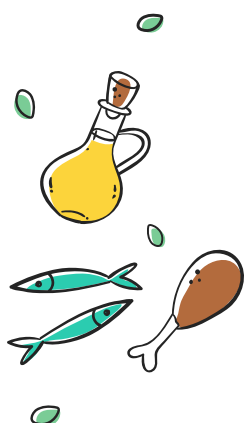
נתבונן בציור "מאנה ומשפחתו בגינתם" של האמן אדוארד מאנה. נאפשר לילדים להגיב באופן ספונטני, ונשאל: מה רואים? נשאל: אם היינו נכנסים לתמונה, מה היינו בוחרים לעשות בסביבה הזו? נוכל לבנות מרחב למשחק סוציודרמטי בהשראת יצירת האומנות (אפשר גם בחצר).



עוד סיפור ושיר



לפעמים כדאי לבלות זמן פנאי ולצאת לטיול בדמיון.





שירים

[בחופש הגדול / נעמי שמר](#)

[הטיול הקטן / נעמי שמר](#)

זמן תנועה



נחשוף את הילדים למשחקי ילדות של פעם ונוסיף למאגר המשחקים שלהם משחקי לשעות הפנאי, כגון:

- « קלאס
- « שלושה מקלות
- « דג מלוח
- « משחקי כדור: שמות, עמוד.
- « כף-כדור (ניתן להכנה בשימור חוזר בחומרים)
- « משחקי ריקוד ותנועה:
- « יש לנו תיש
- « אני עומדת במעגל
- « ארנבת שחורה

לצפייה ולהשראה ממאגר ההקלטות:

[קר טעים ובריא](#)

[יוצאים מהשגרה - יוצאים לפיקניק](#)

[ממתק אבל קצת](#)

