



יש לי יום חג טעים, בריא ונהדר

היעד



תזונה בריאה ומזינה בחגים ומועדים

ידע



ילדי הגן ייחשפו למאפייני החג, מנהגים ומאכלים. הילדים יחוו חוויות למידה המדגישה את חשיבותם של ימי החג, כימים שמחים ליחיד ולמשפחה. הילדים ילמדו לבחור אכילה בריאה ואחראית מתוך מבחר רחב של מאכלי חג באופן אישי ובאופן חברתי, תוך רגישות לילדים עם צרכים מיוחדים, כגון אלרגיה למוצרי מזון.

מיומנויות



- « הכרת מנהגי החג ומאכליו.
- « הכרת צורות בישול ואפייה מומלצות, לדוגמה: אפייה במקום טיגון.
- « השתתפות בהכנת שולחן החג ובהכנת ארוחת חג מאוזנת ובריאה.

הרחבת הידע לגנת



חגים, מועדים וחגיגות הם הזדמנות טובה ליהנות עם משפחה וחברים, לחגוג מסורות, לשמוח ולנוח. החוויה התרבותית של החג מתאפיינת במנהגים ובמאכלים מסורתיים. לצד המנהגים, חשוב להכיר את התזונה הבריאה המומלצת כיום המתייחסת גם לאפיונים תרבותיים-חברתיים והיא התזונה הים תיכונית.

ההמלצות התזונתיות הלאומיות ברוח התזונה הים תיכונית:

- « מעדיפים מזונות טבעיים או הקרובים לצורתם הגולמית.
- « תפריט מקיים והעדפת תוצרת מקומית.
- « המעטה בסוכר ובמלח.
- « הימנעות או הפחתה משמעותית של צריכת מזון אולטרה מעובד - מזונות המיוצרים באופן תעשייתי המאופיינים ברכיבים רבים ובטעמים חזקים, אשר אין להם מקבילים בבישול הביתי, הטרי, העונתי והמומלץ.





« הרגלי חיים בריאים: פעילות גופנית, ארוחות מסודרות, שינה מספקת.

« תפריט מומלץ ובו אכילה יומיומית של ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות שמן זית, אגוזים וזרעים, עשבי תיבול, שתיית מים וצריכה מתונה של מוצרי חלב. לאורך השבוע אכילה מתונה של מזון מהחי.

להמלצות התזונתיות הלאומיות ברוח התזונה הים תיכונית יתרונות בארבעה ממדים הקשורים זה בזה:

« הממד הבריאותי

« הממד החברתי-תרבותי

« הממד הסביבתי

« הממד הכלכלי

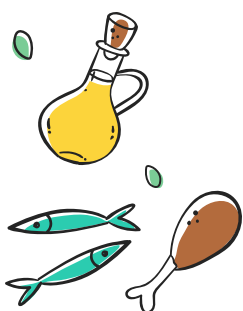
הממד הבריאותי מתייחס להשפעות המועילות של דפוסי התזונה הים תיכונית למניעת תחלואה. מחקרים מראים כי תזונה זו יעילה בשיפור מצב הבריאות על ידי שילוב מגוון רחב של מאכלים ים תיכוניים טיפוסיים. אכילה של תזונה ים תיכונית מיטיבה בריאותית ועשויה למנוע מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, סוכרת ומחלות סרטן שונות.

הממד החברתי-תרבותי כולל את הפעילויות הקולניריות הקשורות בהכנת מזון בצוותא, את הידע המועבר מדור לדור בכל הקשור למזון, וכן את הזמן המוקדש להכנת ארוחות כחלק מהחיים. הבישול הביתי והעבודה המשותפת תורמים ליצירת קשרים חברתיים ולחיזוקם ולתקשורת טובה יותר בין בני המשפחה. כך למשל, הכנת ארוחות משותפות וסעודה מסביב לשולחן מייצרות תמיכה חברתית ותחושת קהילה. להנאה הנלווית לארוחות אלה יכולה להיות השפעה חיובית על התנהגות הקשורה בבחירות מזון, על אלמנטים התנהגותיים וחברתיים. לצד זה קיימים אתגרים בשמירה על תזונה בריאה.

בחגים, חשוב לשלב פעילות גופנית ולשים דגש על החגיגה עצמה.

ריבוי חגיגות, אירועים ומסיבות מחייב רגישות וערנות של צוות הגן וההורים להרכב המזון המוגש בגנים שילדים בעלי אלרגיה למוצרי מזון לומדים בהם.

לקריאה נוספת - [המלצות תזונתיות - משרד הבריאות](#)





חוגגים את זה

הדגשים תזונתיים לחגים השונים

< ראש השנה וחגי תשרי

פירות החג - רצוי לאכול פירות בקליפתם. עדיף כפרי ולא כמיץ. בהכנת ריבות ביתיות ניתן להפחית את רמת הסוכר.

דבש וסילאן - חשוב להכיר מגוון טעמים מתוקים, אך לצד זאת חשוב לדעת כי דבש, סילאן, סוכר לבן וסוכר חום הם סוכרים פשוטים ולכן יש לאכול במידתיות ובאיזון.

< חנוכה

שמנים - שמני מאכל נצרכים לעיתים כפי שהם ולעיתים משמשים בעת הכנת מזונות אחרים, כמו במוצרי מאפה, עוגות ועוגיות, בסלט או בטיגון מאכלים. ישנם שמנים מומלצים לתיבול, בישול ואפייה, כגון: שמן קנולה, זית, תירס, סויה, חמניות ופשתן. מביניהם שמן קנולה הוא המומלץ לטיגון. מומלץ להכיר את סגולות שמן הזית המוזכר כשמן ששימש להדלקת מנורת בית המקדש. כאשר משתמשים בשמן לבישול רצוי להשתמש בכפית או בכף ולא למזוג ישירות מן הבקבוק. היות שחג חנוכה נחשב חג השמן, מומלץ להעדיף אפייה כצורת בישול על טיגון.

< ט"ו בשבט

ככלל, מומלץ לאכול פירות טריים כי הם מקור טוב לרכיבי תזונה כמו: ויטמינים, מינרלים חיוניים כמו אשלגן, מגנזיום, זרחן וברזל. במקביל ניתן לאכול גם פירות יבשים (רצוי באופן מבוקר ובכמויות קטנות יותר מהטריים).

ט"ו בשבט הוא חג המאפיין באכילת פירות יבשים.

« רצוי להעדיף פירות יבשים על "נשנושים" אחרים. בשזיפים, תמרים ומשמשים יש כמות רבה של סיבים תזונתיים המסייעים בהסדרת פעילות מערכת העיכול.

« פירות יבשים, כגון: משמשים, דבלים ושקדים, עשירים (יחסית) בברזל וחשובים למניעת אנמיה בקרב ילדים.

פירות יבשים הם מזון מעובד, ולכן הם פחות מומלצים על פי עקרונות התזונה הים-תיכונית.





בתהליך הייבוש מאבדים הפירות את רוב הנוזלים, ולכן תכולת הסוכר שבהם עולה באופן משמעותי. ניתן לתת במידתיות לילדים עד גיל 5 פירות יבשים, כגון: תאנים, צימוקים, תמרים ומשמשים מיובשים, מגולענים, ויש להקפיד לחתוך אותם לחתיכות קטנות.

כל סוגי האגוזים, שקדים ופיצוחים אסורים עד לגיל 5 - בקרב ילדים מתחת לגיל 5 שנים קיימת סכנת חנק מכיוון שהתיאום בין הבליעה לנשימה אינו מפותח דיו. להרחבה - [בטרם](#).

< פורים

מנהג פורים - להעניק משלוח מנות איש לרעהו. נהוג לקבל ולתת משלוחי ממתקים, חטיפים ועוגות. חשוב שהמאפים יהיו מאפים ביתיים, ומומלץ להשתמש בקמח מלא ובכמות מופחתת של סוכר. כדאי למלא אוזני המן במילויים בריאים. כמו כן, אם מוסיפים חטיפים, חשוב שהם יהיו באריזות קטנות ומומלץ לקרוא את תוויות המזון. כדאי להוסיף פירות טריים. מומלץ לשים דגש על האריזה המשמחת ולא על כמות הממתקים.

< פסח

המצה היא המאפיין העיקרי של חג הפסח. מבחינת ההרכב התזונתי, מצה עשויה לרוב מקמח חיטה ומעט מים. מומלץ לצרוך מצות מקמח מלא, העשירות בסיבים תזונתיים הגורמים לתחושת שובע לאורך זמן.

< יום העצמאות

סלט ירקות, פלאפל, טחינה וכיתה הם מאפיינים של ארוחה ישראלית. מומלץ להרבות באכילת ירקות בצבעים שונים. מומלץ שהפלאפל יוכן אפוי במקום מטוגן ושהפיתה תהיה מקמח מלא.



מתכון לפלאפל

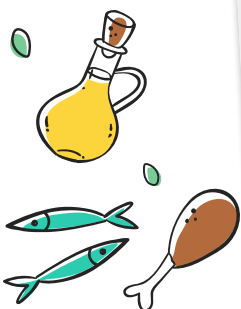
חומרים:

- כוס וחצי גרגירי חומס שהושערו יום קודם
- כוס עלי כוסברה
- כוס עלי פטרוזיליה
- בצל קטן קלוף
- 5 שיני שום
- כף קמח חומס או 2 כפות פירורי לחם
- 3-5 כפות מים
- 1 כפית אבקת סודה לשתייה
- כפית כמון, כפית פפריקה מתוקה,
- כפית מלח, רבע כפית פלפל



אופן ההכנה:

- טוחנים את כל החומרים יחד.
- יוצרים כדורים בידיים ואופים על נייר אפייה מרוח בשמן בתנור שחומם ל-180 מעלות.





< שבועות

חג השבועות נקשר לטנא של ירקות טריים ולאכילת מוצרי חלב. נהוג לאכול בעיקר מנות חלביות על בסיס מוצרי חלב שונים. מומלץ לצרוך מאכלי חלב דלי שומן. חלב ומוצריו נחשבים למקור טוב של סידן, מכיוון שיש בהם את הכמות הגדולה ביותר של סידן ויש בהם גם ויטמין די.

קיימים מקורות נוספים לסידן, בעיקר ירקות עליים, פירות יבשים, טחינה ומוצרי סויה. הסידן הוא המינרל השכיח ביותר בגוף האדם. 99% מהסידן מצויים בשלד ובשיניים, והשאר מצוי בדם וברקמות אחרות.

ילדים אלרגיים למוצרי חלב - ניתן להשתמש בתחליפים כגון חלב סויה או שקדים.

חג השבועות הוא חג הקציר - נהוג לאכול לחמים מסוגים שונים. מומלץ לאפות לחם באפייה ביתית ולהשתמש בקמח מלא.

חג השבועות הוא גם חג הביכורים - מומלץ להכיר את מגוון הירקות והפירות הגדלים בארץ ישראל ולטעום אותם.

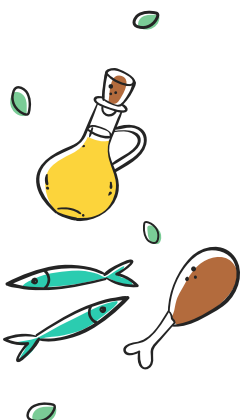
< חג האילן

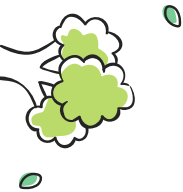
חג המולד מהווה אתגר לתזונה בריאה ומאוזנת. חשוב לחגוג בשמחה אך גם במודעות ובבחירה אחראית, מאוזנת ומידתית.

< חודש הרמאדן

חודש הרמאדן מאופיין בצום במהלך היום ובסעודה חגיגית לשבירת הצום. חשוב לשים דגש על בישול ביתי, אכילה בצוותא, חגיגה שמחה מתוך מודעות, בחירה אחראית, מאוזנת ומידתית.

לקריאה נוספת - [חודש הרמאדן - המלצות תזונתיות משרד הבריאות](#)





הזמנה לשיח



- « אילו חגים אתם מכירים?
- « מה אתם אוהבים בחג? איזה חג אתם הכי אוהבים?
- « אילו מנהגים הקשורים לחג שאנו מציינים בגן אתם חוגגים בבית?
- « אילו מאכלים נוהגים לאכול במשפחה שלכם בחג?
- « איזה מאכל חג אתם הכי אוהבים?
- « האם יש לכם תפקיד בהכנות לחג? בהכנת מאכלי חג? בעריכת בשולחן?

הלכה למעשה



- « הילדים יכינו עם צוות הגן מאכלים המאפיינים את החג, במידת האפשר ובהתאם להנחיות.
- « הילדים ייחשפו לצורות הכנה מומלצות למאכלי החג (אפייה במקום טיגון, גודל מנה, מעובד או בישול ביתי).
- « הילדים ייקחו חלק בעיצוב שולחן החג.
- « הילדים ישלבו ירקות ופירות בשולחן החג.
- « הילדים ילמדו לשלב שתיית מים בארוחת החג.
- « הורי הגן ייקחו חלק בחגיגה בפעילויות כגון: הכנת מאכל המאפיין את הבית והבאתו למסיבה.
- « הגננת תשתף את הורי ועד הגן, שבאחריותם הכנת תפריט לחגיגות, בחשיבות תפריט בריא.

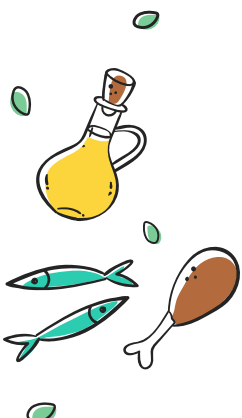


הצעות לפעילויות רב תחומיות

מתוך המקרא:



- « חשיפה לחגים שנחגגו בתקופות קדומות.
- « הלכות וברכות מתוך סיפורים מקראיים.





בעין מדעית וטכנולוגית:

- « הכנת יין מרימונים, צימוקים, ענבים.
- « ניסוי בתפיחת שמרים.
- « זריעת חיטה בגינת הגן, קציר, הכנת קמח ואפיית לחם
- « הפקת שמן זית

בעין אמנותית:

האומנית דינה שנהב יצרה מיצב בנושא "הסעודה", והוא עשוי כולו מספוג. ניתן לשוחח עם הילדים מול היצירה וסביב המושג "מיצב", ולעודד התנסות בחומרים נוספים להכנת סעודה.

[דינה שנהב - הסעודה](#)

עוד סיפור ושיר



[טעם של חג](#) / מיה דובינסקי - ספריית פיג'מה

[שבועת המינים / רות סירקיס - ספריית פיג'מה](#)

שירי חגים: [זמר לך לגיל הרך לחגים](#)

זמן תנועה



« נשלב ריקודים מתאימים לחג.

« נשלב פעילויות גופניות כגון: תחנות ספורט / חפש את המטמון, המשלבות את סמלי החג.

לצפייה והשראה ממאגר ההקלטות:

[יום הולדת לאגם](#)

[הכנת כדורי תמרים](#)

[גבינה בטעמים](#)

[רמאדן בריאותי](#)

