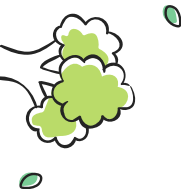




מדריך יישומי לטיפוח התזונה
הבריאה והמגוונת בגן הילדים



כתיבה:

רונית ויסברג, דיאטנית קלינית, מדריכה ארצית לחינוך לבריאות
דגנית הלר, מדריכה ארצית לקידום בריאות בגני הילדים

בשיתוף צוות מדריכות בריאות בגני הילדים:

רעות אוחנה, נורית בנימיני, קורין ברמן, אפרת גולן, אילת וקנין, לימור ליבני, פרח מוסקוביץ,
אתי מהלל, ברוריה עזאני, שירי עיון, ד"ר אילה קדוסי, סילביה קוצקר.

קראו והעירו:

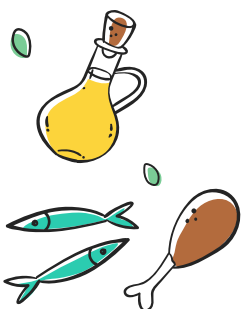
גב' אפרת לאופר, מנהלת יחידת הבריאות - המינהל הפדגוגי, משרד החינוך
ד"ר מירב תורג'מן, הממונה על גני הילדים - האגף לחינוך לגיל הרך, משרד החינוך
פרופ' רונית אנדוולט, ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי ואורית זילברברג - משרד הבריאות, האגף לתזונה
לירי אנדי פינדלינג ושירי דותן - משרד הבריאות, התוכנית הלאומית "אפשריבריא"
נעמי ציפורי, הממונה על היחידה להפעלה פדגוגית - האגף לחינוך לגיל הרך משרד החינוך
מיכל ג'ראד, מדריכה ארצית למתמטיקה - האגף לחינוך לגיל הרך, משרד החינוך
סיגל עמיר, מדריכה ארצית לאומנויות - האגף לחינוך לגיל הרך, משרד החינוך
דיאנה פינס, מדריכה ארצית למדע וטכנולוגיה בדימוס - האגף לחינוך לגיל הרך, משרד החינוך

עיצוב גרפי:

גלית סבג, סטודיו 'טו דו דיזיין'

הוצאה לאור:

גף הפרסומים, משרד החינוך • תשפ"ד, 2024 • © כל הזכויות שמורות למשרד החינוך





תוכן עניינים

09 קשת המזון לתזונה בריאה	06 על המדריך	04 דברי פתיחה
26 סביבת אכילה מעודדת בריאות	20 קח ירק ופרי ותהיה בריא	15 מזון טבעי זה בריא לי
44 מבשלים ביחד בבריאות ובשמחה	37 יש לי יום יום חג טעים, בריא ונהדר	31 קטניות בצלחת שלי
61 פנאי - אכילה ומה שביניהם	56 מאכלים מדור לדור	50 מים - מעיין של בריאות
66 איתן הסקרן		



דבר האגף לחינוך לגיל הרך



שלומות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית המושגת על ידי אורח חיים בריא, פעילות גופנית, פיתוח מודעות עצמית, תזונה, אינטראקציה חברתית ועוד. אחת ממטרות החינוך בגן העתידי היא לטפח ולבסס ידע ומודעות חברתית לבריאות ולשלומות, הטמעת הרגלים בריאים וקיום שגרות בריאות לצד טיפוח לומד בעל ערכים, ידע ומיומנויות שיאפשרו לו למצות את יכולותיו, לגדול באופן בריא וללמוד לבחור בחירות בריאות בהווה ובעתיד.

בגן הילדים הלמידה מתרחשת על ידי התנסות חווייתית, רב־חושית ומותאמת התפתחות.

ההורים וקהילת הגן הם חלק אינטגרלי מהגן, שותפים ומעורבים בעשייה, על מנת להמשיך אורח חיים בריא גם בבית. צוות הגן נותן דוגמה אישית והוא רגיש למגוון התרבותי בגן.

מדריך זה מציע כלים יישומיים לקידום תחום התזונה הבריאה והמגוונת - הוא רובד אחד מתפיסת "גדלים בריא בגן העתידי" לקידום שלומות בגן הילדים. זאת לצד רבדים נוספים הכוללים הגברת פעילות גופנית, טיפוח הרגלי היציבה אישית וסביבתית ורווחה נפשית מתוך רלוונטיות וכחלק משגרות הגן. ביכולתנו כצוותי חינוך ליצור תרבות של בריאות בגן הילדים, שתבנה תשתית להרגלים בריאים.

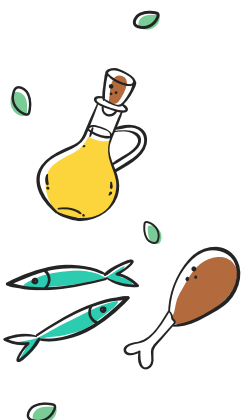
אני בטוחה כי מדריך זה ישמש אתכם בעבודתכם לליווי ילדי הגן במסע לחיי שגשוג ובריאות.

ד"ר מירב תורג'מן

הממונה על גני הילדים
האגף לחינוך לגיל הרך
המינהל הפדגוגי, משרד החינוך

אורנה פז

מנהלת האגף לחינוך לגיל הרך
המינהל הפדגוגי, משרד החינוך





דבר מנהלת יחידת הבריאות במשרד החינוך



תזונה בריאה והרגלי חיים בריאים חיוניים לגדילה ולהתפתחות תקינה של ילדים, תוך תפיסה הוליסטית הרואה בבריאות ובתזונה הבריאה חלק מתרבות גן הילדים והמעונות, מתוך הבנה שהם תשתית לחינוך ערכי, המשפיע על הילדים ומחבר ביניהם לבין המשפחה והקהילה. שילוב תזונה בריאה בתפיסה החינוכית של גן הילדים יסייע לפתח בקרב ילדים וילדות עמדות חיוביות והנאה ממזונות בריאים, הרגלים התומכים באורח חיים בריא, בנוסף לכלים וידע לבחירות מושכלות בעולם המשתנה תדיר.

הבחירה בבריאות היא בחירה מושכלת.

תפקידנו, אנשי החינוך, לחנך לבחירה מושכלת מתוך הבנה וידע אשר יתרמו לחוסן בריאותי, חברתי ורגשי של דור העתיד.

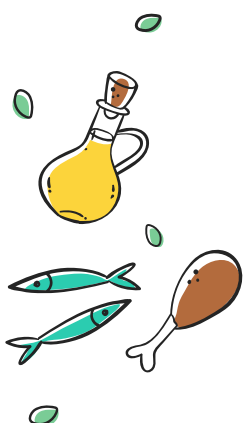
בחירה של מערכת החינוך בקיום אורח חיים בריא תטמיע בילדים הרגלים, שישמשו אותם בבגרותם.

אנו שמחים להגיש לכם את המדריך התזונתי, שהוא חלק מהתוכנית "בוחרים בריא" במערכת החינוך בדגש על תחום התזונה הבריאה והמקיימת.

אז מי אני? אני חלק מחברה שבחרת בריא!

אפרת לאופר

מנהלת יחידת הבריאות, המינהל הפדגוגי
משרד החינוך





על המדריך

לאורח החיים השפעה רבה על הבריאות בכל גיל ובמיוחד בגיל הרך. הטמעת התנהגות בריאה תורמת לבריאותו של האדם, איכות חייו ורווחתו הנפשית, ובנוסף היא מקטינה את הסיכון לתחלואה במחלות שונות בהווה ובעתיד.

משרד החינוך שם לנגד עיניו קידום אורח חיים בריא ופעיל במערכת החינוך החל מגן הילדים כחלק מתפיסת השלומות (well-being). דהיינו, היכולת של הילד לשגשג ברמה האישית והכללית בכל ממדי החיים שבהם הוא פועל ולממש את היכולות הפיזיות, האישיות, החברתיות והלימודיות.

אורח חיים בריא ופעיל מהווה חלק חשוב משלומות שהיא מטרת החינוך בגן העתידי - גן הנטוע בקהילה ובהקשר התרבותי שבו הוא פועל ומקדם ידע, מיומנויות וערכים רלוונטיים לחיי הילד ולסביבתו האנושית. מדריך זה נכתב במטרה לתת מענה לצוותי חינוך בגנים בנושא תזונה בריאה, מגוונת ומקיימת, כחלק מתרבות בריאה בגן הילדים.

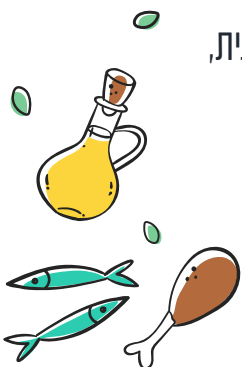
אכילה היא צורך פיזי ורגשי המשפיע על היבטים רבים בחייו. לצוות החינוכי בגן תפקיד חשוב ביצירת מודל חינוכי ודוגמה אישית לתרבות חיים בריאה, לטיפוח ידע על הרגלי תזונה בריאים ולשמירה עליהם. העיסוק בתזונה בריאה בגן בא לידי ביטוי בשגרת החיים בגן כחלק מאורח חיים בריא ובתכנון למידה חווייתית, רב חושית ואינטגרטיבית.

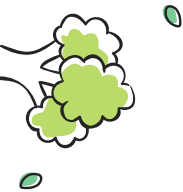
נושא התזונה מהווה מרכיב תרבותי, משפחתי רב-דורי וקהילתי חשוב ומרכזי בחיי היום יום. לכן, חשוב ליצור שיתוף ועשייה חינוכית מחברת בין מעגל הגן, המשפחה והקהילה.

כולנו מתמודדים עם שפע של מידע תזונתי ממקורות רבים ושונים. הפרסום והעיווק הנרחבים, זמינות המזון המתועש ונגישותו ואופי החיים המודרני יוצרים לעיתים ספק ובלבול. כאנשי חינוך חשוב להתנהל על פי הנחיות אנשי מקצוע (דיאטנים מוסמכים ע"י משרד הבריאות) ועל פי הנחיות משרד הבריאות (אגף התזונה).

התוכנית מבוססת על המלצות התזונה הלאומיות החדשות וקשת המזון החדשה של משרד הבריאות. לחצו [כאן](#) להמלצות התזונה הלאומיות ולאתר [אפשריבריא](#).

התוכנית מיועדת לילדי הגן בגילאי שלוש-שש, ויש להפעיל שיקול דעת בהתאמה התפתחותית, תרבותית וקהילתית.



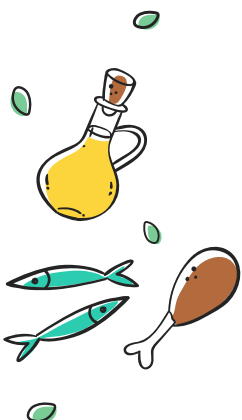


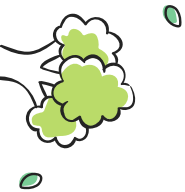
בגנים בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למוצרי מזון יש לפעול בהתאם למודל סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למוצרי מזון

הפעילויות המוצעות הן דוגמאות להשראה. מומלץ ליצור פעילויות משתתפות המערבות את הילדים ולפתח אותן יחדיו.

מטרות התוכנית:

- « לטפח ידע, מודעות והרגלים לאכילה בריאה ומגוונת.
- « לפתח חשיבה ביקורתית של ילדים לגבי הרגלי אכילה.
- « לעודד את ילדי הגן להיות סוכני שינוי במשפחה ובקהילה לתזונה בריאה ומגוונת.
- « לטפח בחירות בריאות בתזונה במעגל השנה, בחגים ובאירועים בהקשר תרבותי.





איך עובדים עם התוכנית?

התוכנית בנויה מיחידות העוסקות בנושאי תזונה שונים.

כל יחידה כוללת:

« יעדים

« מיומנויות

« הרחבת ידע לגנת

« הצעות לפיתוח שיח

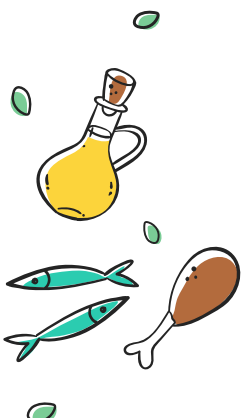
« הצעות לפעילויות הלכה למעשה

« הצעות לפעילויות רב־תחומיות

ביחידות מצוינות פעילויות המתאימות להפעלה בבית בלמידה מרחוק ומסומנות בסמליל 

ניתן להשתמש ביחידות על פי:

1. רצף היחידות כפי שהוא מובא בתוכנית;
2. בהתאמה לתוכנית השנתית של הגן;
3. בהתאם לצורך מזדמן בחיי הגן;
4. למדריך מצורף סיפור "איתן הסקרן" מאת רונית ויסברג. זהו סיפור מסגרת, וניתן להשתמש בו כפתיח לכל יחידת הוראה (ראו נספח).





קשת המזון לתזונה בריאה

היעד



היכרות עם קשת המזון לתזונה בריאה - המלצות התזונה הלאומיות החדשות

ידע



לכל מדינה יש המלצות לתזונה בריאה. מדינת ישראל אומרת שלום לפירמידת המזון ומאמצת את צורת הקשת כדי להציג את המלצות. הקשת בנויה מחמישה צבעים ירוק, צהוב, כתום, ורוד ובנפרד אדום. כל צבע מסמן את תדירות הצריכה המומלצת של המזונות השייכים אליו:

הקשת הירוקה - מומלץ לשלב במספר ארוחות ביום:

מגוון ירקות בכל צורות ההכנה, פירות ודגנים מלאים. המזונות השלמים תורמים מגוון ערכים תזונתיים וחשוב לגוון בהם בצבעוניות מספר פעמים ביום. כמו כן מומלץ להרבות בשתיית מים (עדיפות למי ברז).

הקשת הצהובה - מומלץ לפחות פעם ביום לשלב מזונות מכל אחת מהקבוצות הבאות:

שומנים מהצומח (שמן זית / טחינה / אגוזים); קטניות (עדשים, שעועית יבשה, אפונה, חומס וכד'); ומוצרי חלב ו/או תחליפיהם שאינם ממותקים. לכל אחת מקבוצות אלו תרומה חשובה לבריאות.

הקשת הכתומה - ניתן לשלב מספר פעמים בשבוע מזונות מן החי:

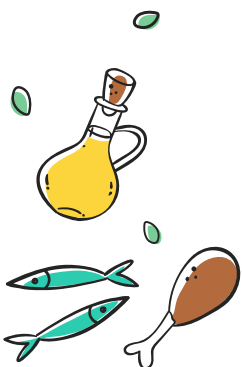
עוף/הודו/דגים/ביצים, שמומלץ לגוון בהם לאורך השבוע, וכמו שאר המזונות שבקשת - מומלץ לקנות אותם גולמיים ולבשל בבית.

הקשת הוורודה - בשר בקר בתצורתו הגולמית:

ההמלצה היא להגביל צריכת בשר בקר עד ל-300 גרם בשבוע. ובכל מקרה מומלץ לצרוך בשר בהכנה ביתית (לא מומלץ לצרוך מאכלים מעובדים, כגון: נקניקים, נקניקיות והמבורגרים).

בנפרד מהקשת ומתחתיה בצבע אדום - מזונות שמומלץ להימנע מהם או להפחית מאוד את צריכתם:

ממתקים, חטיפים, משקאות מתוקים וממותקים ובשר מעובד.





מיומנויות



- « הכרת קשת המזון ומשמעותה.
- « פיתוח מודעות לסוגי מזונות וההמלצות לתדירות אכילתם.
- « פיתוח מודעות לסוגי מזונות אשר מומלץ להמעיט בהם או להימנע מהם.

הרחבת הידע לגנת

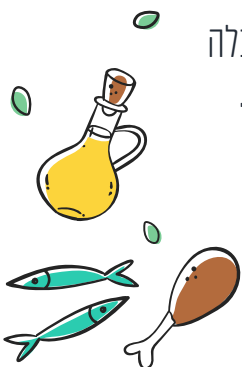


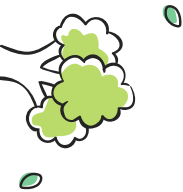
העקרונות המרכזיים של קשת המזון לתזונה בריאה:

- « קשת המזון החדשה מבטאת בצורה ויזואלית את ההמלצות התזונתיות הלאומיות שמאופיינות בתפיסה הוליסטית, כך שיהיה קל ומוחשי להרכיב תפריט בריא ומזין, מקיים, חברתי ובעלויות המתאימות לכול.
- « מזונות גולמיים או מעובדים באופן מינימלי עומדים בבסיס התזונה הבריאה ואילו מוצרים אולטרה-מעובדים כמו דגני בוקר, שתייה מתוקה, חטיפים, ממתקים ובשר אולטרה-מעובד ותחליפיו מזיקים לבריאות ותורמים לעלייה בתחלואה.
- « ההמלצות התזונתיות הלאומיות מבוססות בעיקר על מזונות מהצומח: ירקות, פירות, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים. לצד אלה ניתן לשלב אכילה מתונה לאורך השבוע של מזונות מן החי.

השפעות קשת המזון: בריאות, סביבה, חברה וכלכלה

- « **ממד בריאותי:** המלצות התזונה הלאומיות גובשו לאור התזונה הים תיכונית, המוכחת מדעית כתורמת לבריאות ולמניעת מחלות.
- « **ממד סביבתי:** לתזונה בהתאם להמלצות השפעה קטנה יחסית על הסביבה: פחות מוצרי מזון מן החי, פחות מוצרים אולטרה מעובדים, פחות אריזות ופסולת, וכתוצאה מכך הפחתת טביעת הרגל הפחמנית והאקולוגית.
- « **ממד כלכלי:** התזונה המומלצת מעודדת אכילה מקומית ומזון עונתי, ובכך היא תורמת לכלכלה המקומית, יכולה לסייע למניעת בזבז מזון וזיהום סביבתי הנובע משינוע, שימור והקפאה.





« **ממד חברתי:** התזונה המומלצת מבוססת על הכנה ובישול ביתיים, המעודדים אכילה משותפת. אכילה כזו מחזקת את תחושת השייכות והקשרים המשפחתיים והחברתיים. אכילה משותפת, שלא מול המסכים (בבית ובעבודה), תורמת לבריאות ולרווחה הנפשית.

להרחבה - ראו [כאן](#).

הזמנה לשיח



- « אילו קשתות אתם מכירים? (קשת בשמיים, קשת לשיער, קשת במבנים, חץ וקשת ועוד)
- « למה אתם חושבים שיצרו קשת למזון?
- « בואו נסתכל על הקשת. מדוע בחרו לדעתכם את הצבעים שמופיעים בה? אילו מאכלים אתם מזהים בכל צבע?
- « אילו מאכלים נוספים הייתם מוסיפים לכל צבע? (למשל: בצבע הצהוב ניתן להציע מאכלי חלב נוספים)
- « מה אתם חושבים על החלק האדום? הוא שייך לקשת? אילו מאכלים נמצאים בו?
- « מאיזה צבע בקשת אתם חושבים שצריך להרבות באכילה? מאיזה צבע אתם חושבים שכדאי להמעיט?
- « מה הייתם מוסיפים לקשת כדי להרגיש בריאים?

הלכה למעשה



- « ליצור דגם של קשת ולהביא מאכלים שונים, בעיקר מאכלים פחות מוכרים לילדים, ולהתאים אותם למקומם בקשת. לדוגמה, דגן מלא: פסטה מחיטה מלאה, קוואקר, כוסמת, בורגול, קינואה, שעועית מש, שעועית מנומרת ועוד.
- « בישול של מאכלים מהקשתות השונות, מדגנים מלאים כמו דייסת קוואקר בחורף או סלט קינואה.
- « ליצור קשת מזון מאריזות מזון שונות הנושאות את הסמל הירוק או מחומרים זמינים שונים.
- « להכין ארוחת קשת חגיגית: לבחור עם הילדים תפריט ארוחה מהקשת. ניתן לערוך סקר, לבדוק העדפות ולתכנן כמויות בהתאם. מומלץ לבדוק שהתפריט אכן תואם את המלצות הקשת ולחלק לקבוצות עבודה. ניתן לקיים את הפעילות כסדנה עם הורים.





הצעות לפעילויות רב תחומיות



בעין אומנותית

צבעי הקשת מסודרים תמיד באותו הסדר: אדום, כתום, צהוב, ירוק, כחול, אינדיגו וסגול. ובכל זאת, כל קשת נראית שונה מרעותה. לכך אחראים המיקום, הזווית, שעת היום וכמובן הנוף שהקשת ממסגרת או חוצה. יופייה של הקשת וצבעוניותה סקרנו והעסיקו את בני האדם מאז ומתמיד, ויש לה תפקיד באמונות ובמיתוסים בתרבויות שונות.

הציור "נוף עם קשת", ג'ון קונסטבל (Landscape with a Double Rainbow by John Constable)



« נתבונן ביצירת האומנות עם קבוצת ילדים ונשוחח.

« נאפשר תגובות ספונטניות.

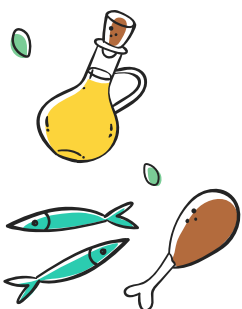
« נשאל: מה אתם רואים? ומה עוד אתם רואים?

« נקשיב לילדים בעניין ובשקט.

« נתחבר לדברי הילדים.

« נשאל שאלות, בעיקר פתוחות, לדוגמה: האם יש משהו שמעניין אתכם במיוחד בציור? אילו מחשבות עולות בדעתכם כאשר אתם מתבוננים בציור?

« נמסור פרטים: שם הציור ושם הצייר.





בעין מדעית - צבעי הקשת ויצירת הקשת

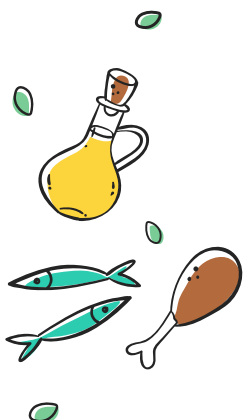
איך נוצרת קשת בענן?

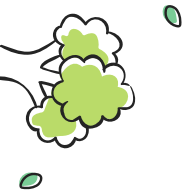
קשת היא תופעה פיסיקלית-אופטית, הנוצרת כתוצאה משבירה של קרני אור בטיפות מים, שמקורן יכול להיות בגשם, רסס של מפלים, מים הניתזים ממזרקות וכדומה. בתוך טיפת המים, קרן האור הלבנה נשברת ומתפרקת לצבעים המרכיבים אותה (צבעי הספקטרום). הקרן מוחזרת מחלקה האחורי של הטיפה ונשברת שוב כשהיא יוצאת ממנה. השעות הטובות ביותר לצפייה בקשת הן מוקדם בבוקר ולפנות ערב, כאשר השמש נמוכה בשמיים.

סרטון מכון דוידסון: [דניאל שואל איך נוצרת קשת בענן](#)

מבנים בצורת קשתות

קשת היא צורת בנייה עתיקה. ניתן לראות צורות של קשת בשרידי מבנים עתיקים. קיים שימוש בצורת הקשת בחלונות בתי כנסת ומבני ציבור. ניתן להתבונן עם הילדים במבנים בסביבה אם קיימים, לזהות צורות של קשת. ניתן לחקור ולנסות לבנות מבנים בצורת קשתות במרחב הבנייה, בחצר ובחומרים שונים.



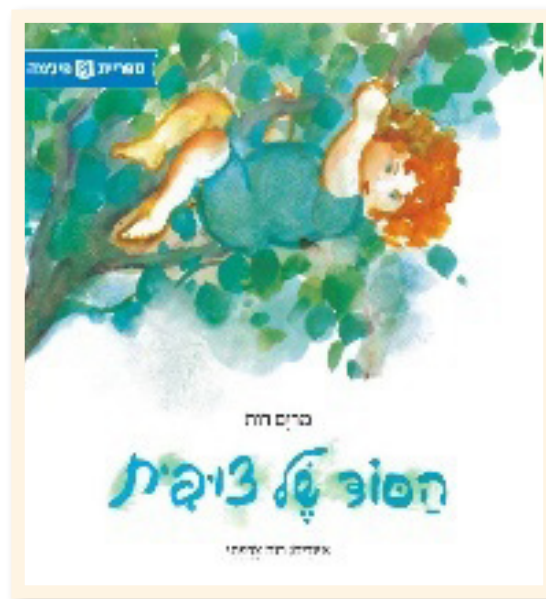


עוד סיפור ושיר



שיר: [קשת בענן](#) / כתבה: לאה גולדברג, ביצוע: עוזי פוקס

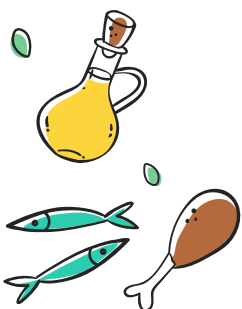
סיפור: [הסוד של צופית](#) / מאת: מרים רות, איורים: רות צרפתי. ספריית פיג'מה. [סרטון](#)



זמן תנועה



משחק "עוברים מתחת לקשת": קבוצת ילדים רצה במרחב מתאים (כמו מדשאה): מספר ילדים מוגדרים מראש כ"ילדי קשת". כאשר הגנת משמיעה סימן (נקישה בתוף / צלצול / שריקה), "ילדי הקשת" יוצרים קשת בעזרת אברי גופם או בעזרת אביזרי תנועה הנמצאים בגן. ילדי הגן צריכים לעבור מתחת לקשתות השונות. כאשר הגנת משמיעה סימן נוסף, ממשיכים לרוץ. אפשר לבחור בצורות התקדמות שונות. כדאי להחליף מדי פעם את "ילדי הקשת".





מזון טבעי – זה בריא לי

היעד



מודעות והתנסות בהמלצה להעדפת מזון טבעי או מזון בעיבוד קל, אכילת ירקות ופירות, שתיית מים ובישול ביתי.

ידע



תזונה המבוססת בעיקר על מזון גולמי מן הצומח היא התזונה המומלצת כיום על ידי ארגון הבריאות העולמי ועל ידי משרד הבריאות הן מבחינה בריאותית והן מבחינה סביבתית. התזונה ידועה בזכות הסגולות הבריאותיות שלה וביתרונות, שהיא מספקת לשמירה על אורח חיים בריא, חיזוק המערכת החיסונית ומניעת מחלות. המלצות התזונה מתייחסות למזונות המועדפים, כמו גם לאופן הכנת המזון, לתרבות האכילה ולהרגלים, למקורות המזון, לעונתיות ולהרגלי הפעילות הגופנית.

מיומנויות



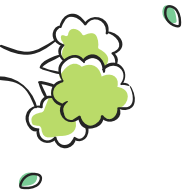
- « פיתוח יכולת טעימה רב־חושית ומגוונת.
- « השתתפות בהכנת מאכלים וארוחות בהתאם להנחיות הבריאותיות.
- « התנסות בגידול עצמי של ירקות ופירות.

הרחבת הידע לגנת



- « התזונה המבוססת על עקרונות התזונה הים תיכונית היא התזונה המומלצת בישראל ובעולם. עקרונות התזונה הים תיכונית:
- « מעדיפים מזונות טבעיים או בצורתם הגולמית.
- « תפריט מקיים המבוסס בעיקר על מזונות מן הצומח והעדפת תוצרת מקומית.
- « המעטה בסוכר ובמלח.
- « צריכה מועטה של מזון אולטרה מעובד – מזונות המיוצרים באופן תעשייתי בדרך כלל עם רכיבים רבים, אשר אין להם מקבילים בבישול הביתי. מאופיינים בטעמים חזקים, ארוזים בצורה מושכת עין.





« 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, שתית מים וצריכה מתונה של מוצרי חלב. לאורך השבוע אכילה מתונה של מזון מהחי.

ההמלצות התזונתיות אינן מהוות תחליף לייעוץ אישי על ידי דיאטנית/תזונאית.

להרחבה: [המלצות התזונה הלאומיות](#)

הזמנה לשיח



« מה את/ה מרגיש/ה כשאת/ה טועם/ת או מציעים לך מאכל חדש?

« מה את/ה אוכלת/בארוחת הבוקר? בצוהריים? בערב?

« אילו מאכלים כדאי לאכול כדי לשמור על הבריאות?

« מה משותף למאכלים שחשובים לבריאותנו?

« האם גידלת או קטפת פעם ירק או פרי?

« אילו ירקות היית רוצה לגדל בגינה?

« איזה עץ פרי היית רוצה לטעת בגן או בחצר הבית?

« מזון/מאכל מעובד - מה אתם חושבים שזה אומר? איך אתם חושבים שמייצרים מזון כזה? (לדוגמה: שניצל תירס)

הלכה למעשה



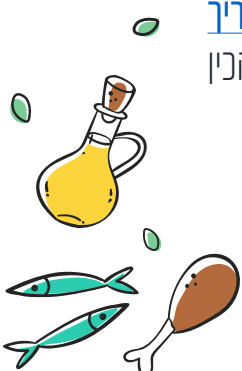
« הכנת הכריך הבריא שלי - השתתפות הילדים בהכנת הכריך הבריא שלהם; בהכנת ממרחים; הכנת סלט וכדומה.



« בגנים שהילדים מביאים את ארוחת הבוקר מהבית, ניתן לצפות עם הילדים בסרטון [הכריך הבריא](#) ולשתף גם את ההורים. אפשר להכין עם הילדים כריכי בריאות, לטעום, לצלם ולהכין תפריט שבועי לכריכים בריאים לשיתוף הבית.



« הכנת כריך מחיך - להשראה: הסרטון [מכנים פנים לכריכים](#)





« מהגינה לצלחת - שגרת קטיף של ירקות ופירות מגינת הגן ושילובם בהכנת מזונות ובתפריט הגן.

« **הצלחת שלי** - הילדים יקבלו דוגמת צלחת ויכינו עם ההורים את מרכיבי המזון שאכלו בארוחות שונות: ארוחת בוקר, צוהריים וערב, ארוחת שבת, ארוחה אצל סבתא וכדומה. באמצעות צילום / ציור / תמונות מעיתונים / פלסטלינה ושילוב חומרים.



הצלחות שייביאו הילדים הן בסיס לשיח בקבוצה קטנה. חשוב להימנע משיח שיפוטי, לשים דגש על ההצלחות בבחירה, כגון: גיוון, שילוב ירקות, שילוב קטניות, שילוב מאכלים מחיטה מלאה ומאכל חדש שטעמתי.

« **טבעי זה בריא** - השוואה בין מזון טבעי, מעובד ומעובד חלקי. כמו: קלח תירס טבעי, קופסת שימורים (מעובד חלקי) וחטיף תירס (אולטרה-מעובד).



« **מאפיית הגן** - אפייה בגן בשילוב קמח מחיטה מלאה, שיתוף ההורים במתכונים.

« **מבשלים ביחד** - שיתוף משפחות הילדים במתכונים ובמאכלים בריאים. מתכון [לארוחה שלמה](#) [בצנצנת](#) מתאים להכנה במפגש הורים-ילדים או כשי למשפחה.

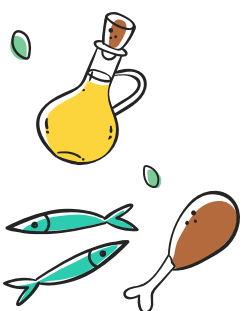
« כדאי להתנסות ולהכין מתכונים מן [המדריך התזונתי לארוחות בוקר במוסדות חינוך שבהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון](#).

הצעות לפעילויות רב תחומיות



מתוך המקרא

"אם אין קמח אין תורה" - הלחם היה המאכל החשוב ביותר ולעיתים היחידי בעת העתיקה. תהליך עיבוד החיטה ללחם הוא תהליך שמרתק ומסקרן את ילדי הגן. כדאי לזרוע עם הילדים שדה חיטה קטן, לעקוב אחר התפתחותו לאורך השנה ולהתנסות בעבודות החקלאיות בהתאם לעונה. כדאי להתנסות בתהליך עיבוד החיטה לקמח או לצאת לסיורים לחוות חקלאיות ואתרים שבהם ניתן להתנסות בתהליך.





בעין מדעית

נחקר ונשווה מזון ברמות עיבוד שונות כמו: קלח תירס, תירס בפחית שימורים, פופקורן, פשטידת תירס, קמח תירס וחטיף תירס.

נאפשר לילדים להתנסות בהכנה, להשוות טעמים, לזהות את גרגרי התירס במזונות השונים. נוכל לגדל גם תירס בגינת הגן.

נצא ללקט ולבשל בטבע - [סרטון](#)

בעין אמנותית

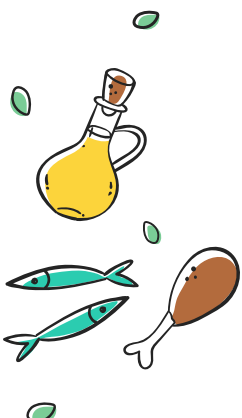
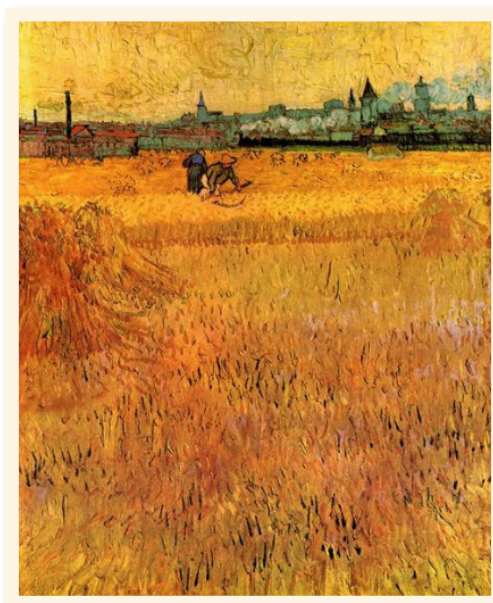
החיטה כמרכיב מזון משמעותי באזור הים התיכון וברחבי העולם, מימים קדומים מהווה חלק מתרבות, והיא מופיעה ביצירות אומנות מפורסמות. כדאי להתבונן עם הילדים באחת היצירות ולשוחח עליה (על דרך לשיח מול יצירות אומנות - [כאן](#))

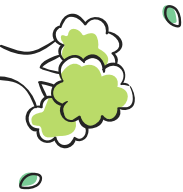
אפשר ליצור עם הילדים העמדה שמצטרפת אל היצירה עם תלבושות ואביזרים מתאימים.

[המלקטות](#): פרנסואה מילה, 1857

סדרת ציורי "החיטה" של ואן גוך מאפשרת התבוננות וחוויה חזקה של צבע.

[מבט על ארלס](#): נוף משדות החיטה, 1888





עוד סיפור ושיר



סיפורים:

"אוצר בשדה" / מאת: רינת פרימו (עיבוד), איור: מאיה איש שלום.

הוצאת ידיעות ספרים, מספרי ספריית פיצ'מה.

"שבעת המינים" / כתבה: רות סירקיס, איירה: יעל אלברט. הוצאת ידיעות ספרים.

שירים:

שיבולים / מילים: מיכאל קשטן, לחן: גיל אלדמע

שיבולת בשדה / מילים ולחן: מתיתיהו שלם

שיר מאגדי העומר / מילים: זרובבל גלעד, לחן: שלום פוסטולסקי

ולא לשכוח זמן תנועה



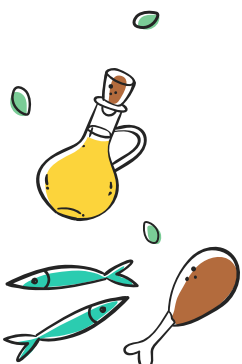
סלט ירקות: משחק תנועתי - יושבים במעגל, כל שני ילדים מקבלים תמונה של ירק מסוג אחד או את הירק עצמו. כאשר הגננת, או אחד הילדים שנבחר כמנחה, אומרים שם של ירק, שני הילדים שקיבלו את הירק או את תמונתו, צריכים להחליף מקום בצורות התקדמות שונות, לדוגמה: דילוג, קפיצה, ריצה קלה. כאשר הגננת אומרת "סלט ירקות" - כל הילדים מחליפים מקום.

אפשר כמובן לשנות את נושא המשחק לסלט פירות, לסוגי ממרחים בכריך, סוגי מרקים בחורף ועוד.

לצפייה והשראה ממאגר ההקלטות:

[ממרחים בריאים לאורחים מיוחדים](#)

[כריך טעים בריא](#)





קח ירק ופרי ותהיה בריא

היעד



חשיפת הילדים לתרומת אכילת ירקות ופירות לבריאות. עידוד טעימה ואימוץ הרגל אכילת ירקות ופירות.

ידע



ילדי הגן יכירו מגוון ירקות ופירות על שמם, צבעם ויתרונותיהם לבריאות גוף האדם.

מיומנויות



- « פיתוח מודעות לחשיבות אכילת ירקות ופירות בכלל ובארוחת הבוקר לצד הכריך בפרט.
- « פיתוח מודעות להרגלי אכילה בריאים לצורך גדילה, התפתחות ובריאות תקינה.
- « אמונה ביכולת האישית ופיתוח יכולות לבחירה בריאה של מזונות.

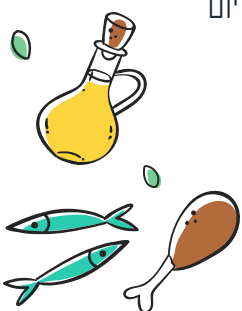
הרחבת ידע לגנת

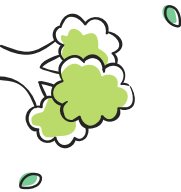


התזונה הבריאה המומלצת כיום על ידי ארגון הבריאות העולמי ועל ידי משרד הבריאות מבוססת על התזונה הים תיכונית, הידועה בזכות הסגולות הבריאותיות שלה וביתרונות שהיא מספקת לשמירה על אורח חיים בריא, חיזוק המערכת החיסונית ומניעת מחלות. אחת ההמלצות המרכזיות היא להרבות באכילת ירקות ופירות טריים, לא מעובדים ובעונתם.

היתרונות במרכיבי ירקות ופירות

- « **ויטמינים** – ירקות ופירות מכילים ויטמינים רבים החיוניים לתהליכים שונים לקיומו של הגוף. הגוף שלנו זקוק לכמות קטנה יחסית של ויטמינים, אבל הוא אינו יכול לייצר אותם בעצמו – ולכן אנחנו חייבים לקבל אותם ממקורות התזונה שלנו.
- « **מינרלים** – מרבית הירקות מכילים מינרלים חיוניים, לדוגמה אשלגן – מינרל המצוי בכמות גבוהה בירקות ונמצא כמעט בכל תא בגוף האדם. ירקות עליים ירוקים מכילים גם סידן ומגנזיום – שני מינרלים החיוניים לביניית העצמות, השיניים והשרירים ולחיזוקם.





« **סיבים תזונתיים** - הסיבים מעודדים את פעילותם של החיידקים הטובים במעי ותורמים לפעילותה הסדירה של מערכת העיכול.

« **נוגדי חמצון** - חיוניים לתפקוד מערכות שונות בגוף ולמניעת מחלות. ההנחה בקרב ארגוני בריאות שונים היא שנוגדי החמצון נלחמים בהזדקנות התאים בגוף ומחזקים את המערכת החיסונית שלנו. (מתוך [אפשריבריא](#)).

איך משכנעים את הילדים שירקות ופירות הם גם טעימים?

« הגשה אסתטית ומזמינה;

« דוגמה אישית של המבוגרים בבית ובגן;

« שיתוף הילדים בהכנת מאכלים מירקות;

« הקמת גינת ירק.

הזמנה לשיח



« אילו ירקות ופירות אתם מכירים?

« מדוע ירקות ופירות נחשבים בריאים?

« איזה ירק/פרי אף פעם לא טעמת?

« מה את/ה מרגיש/ה כשאת/ה טועם/ת או מציעים לך מאכל חדש?

« האם ראית פעם ירק גדל, האם גידלת או קטפת פעם ירק או פרי?

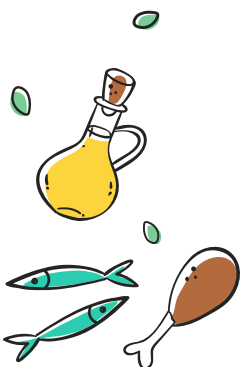
« אילו ירקות היית רוצה לגדל בגינה?

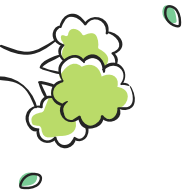
« איזה עץ פרי היית רוצה לטעת בגן או בחצר הבית?

« האם אתם יודעים מה שמות חלקי הצמח?

« האם אתם מזהים איזה חלק של הצמח אנו אוכלים?

האם הירק/הפרי המונח לפניכם הוא תפוח/שורש/עלה ועוד?





הלכה למעשה



« משחקי ניחוש:



איזה ירק בסלסלה שלי? - ילד/ה מתאר/ת ירק ושאר הילדים מנסים לנחש מהו.

מה אני טועם? - משחק טעימה של ירקות ופירות בקבוצה קטנה. אפשרות אחת: ילד טועם ירק, מתאר את הטעמים ואת מראה הירק ושאר הילדים מנחשים. אפשרות שניה: טעימה בעצימת עיניים.

« **הכנת סלט ירקות ו/או סלט פירות** - איזה ירק/פרי הייתי רוצה להוסיף לסלט שלי? אילו ירקות/פירות אני אוהב/ת? אילו ירקות הייתי רוצה שנגדל בגינת הגן?



« **הצלחת המקושטת שלי** - עיצוב צלחת ירקות ופירות אישית מקושטת ויצירתית.



« **היום טעמתי ירק/פרי חדש** - הקמת לוח טעימה, הכנת פנקס אישי לתיעוד טעימות חדשות.



« **חקר** - מעקב אחר תהליך התפתחות הצמח, הנבטות זרעים בכוסיות קטנות והעברתם לאדמה, טעימת נבטים.



« **משחקים בקבוצה קטנה** - מיון זרעים ושיומם.

« **הקמת גינה ירק** לפי עונות, מעקב אחר הגדילה, קטיף באופן שוטף של ירקות ופירות מגינת הגן ושילובם בהכנת מזונות ובתפריט הגן.

« **הקמת בוסתן** ומעקב אחר צמיחה והתפתחות.

« **פרי גני** - הכנת מאכלים מתנובת הגן: פשטידות, מרק, סלט, ממרח, ריבה ומיץ.



« **סיור במרחבי חיים:** הירקן / חממות גידול / פרדס / מטע / גינה קהילתית.

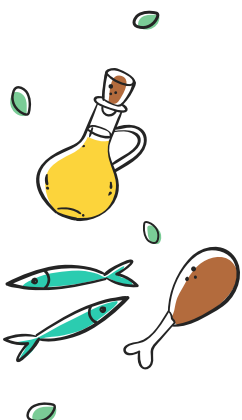


« **משחקים להיכרות עם הפרי/הירק** - שם, צבע, צורה, גודל ומרקם.



« **שיתוף הורים וקהילה** - הכנת ערוגות, הזמנת גן/חקלאי מהאזור להסבר על הקמת גינה קהילתית וכו'.

« **עיצוב גינה מחומרים ממוחזרים** - פחים, פחיות, קופסאות וכו'.





הצעות לפעילויות רב תחומיות



מתוך המקרא

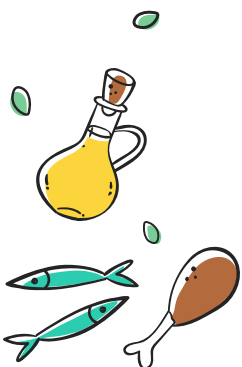
בראית העולם - יום שלישי: "וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, תִּדְנָשָׁא הָאָרֶץ דְּנָשָׁא עֲשׂוּב מִזְרִיעַ זָרַע, עַץ פְּרִי עֲשֹׂה פְּרִי לְמִינֹה, אֲנֹשֶׁר זָרַעוּ-בּוֹ עַל-הָאָרֶץ; וַיְהִי-כֵן. וַתֹּצֵא הָאָרֶץ דְּנָשָׁא עֲשׂוּב מִזְרִיעַ זָרַע, לְמִינֶהּ, וְעַץ עֲשֹׂה-פְּרִי אֲנֹשֶׁר זָרַעוּ-בּוֹ, לְמִינֶהּ, וַיֵּרָא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב" (בראשית א, י"א-י"ב)
"וְכִי-תֵבְאוּ אֶל-הָאָרֶץ, וְנִטְעַתֶּם כָּל-עֵץ מֵאֲכָל" (ויקרא י"ט, כ"ג)

תוספת לחמ"ד ולתורני

- « השמיטה
- « איסור כלאיים בזריעה ובשתילה
- « מעשרות ועורלה
- « דין קדימה בברכות לפני האכילה - מג"ע א"ש (מזונות, גפן, עץ, אדמה ושהכל)

בעין מדעית

- « היכרות עם סוגי זרעים שונים.
- « התפתחות הצמח - הקמת מעבדה למעקב אחר תהליך הצמיחה - מזרע לזרע (לאחר שנבטו מעבירים לגינת הגן, להמשך מעקב עד לקבלת הזרעים החדשים).
- « תנאי גידול הצמח (אור, מים, אדמה) - שתילה בשני מקומות שונים בחצר, בעציץ ובאדמה ומעקב אחרי השינויים.
- « זריעה, שתילה, ייחורים - דרכים שונות לגידול ירקות בבית ובגן.
- « מעקב אחר גידול במצעי צמיחה שונים.
- « להרחבה:
- הספרייה של מבט לגן - צמחי תרבות וצמחי בר, אוניברסיטת ת"א.
- [גינת ירק אורגנית](#) בגן - מרחב פדגוגי גני ילדים ומעונות.
- [גינה בגן](#) - מרכז דע - גן.





בעין מתמטית

- « מושגי יחס: על האדמה, מתחת לאדמה
- « מושגי מרחב: קרוב, רחוק, על יד הערוגה, בין הערוגות.
- « מושגי זמן: מעקב צמיחה, לוח שנה - לעקוב אחר גידולים לפי עונות
- « מושג המספר: מספר הירקות שאוכלים, שלם, חלק

בעין אמנותית

נחום גוטמן - הגנן הראשון של תל אביב, שנות ה־60:
התבוננות, שיח ופעילויות מתוך הערכה "[לראות אמנות: ביטוי אישי בגן העתידי](#)",
בהוצאת האגף לחינוך קדם יסודי, משרד החינוך.

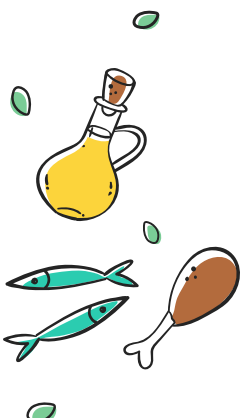
עוד סיפור ושיר



- « אליעזר והגזר / לוין קיפניס
- « זרע של צנונית / עיבוד חנה הורן
- « הגינה של יוין / דתיה בן דור
- « מרק דלעת / הלן קופר
- « חתונה בגינה / מירי צללזון
- « הדחליל / לוין קיפניס
- « משפחה מיוחדת במינה / דתיה בן דור

מספרי ספריית פיג'מה

- « בגינה שלי / קווין הנקס
- « טעם של חג / מיה דובינסקי, יעל מולצ'דסקי, מירב סריג
- « שבעת המינים /רות סירקיס
- « זרע של גזר / רות קראוס
- « חנן הגנן / רינת הופר





שירים

[בערוגת הגינה](#) / ח.נ. ביאליק

[מלפפון צמח בגן](#) / לוין קיפניס

[שי מן הפרדס שלי](#) / דתיה בן דור

[גינה לי](#) / לוין קיפניס

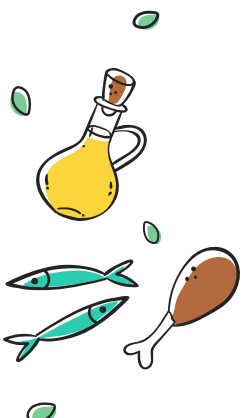
זמן תנועה



חידות על הגינה והבוסתן שלנו - שאלות שהתשובה להן היא גידולים בגינה ובבוסתן הגן. הילדים צריכים לרוץ/לקפוץ/לדלג אל הגידול המתאים.

תופסת צבעים (על פי צבעי הירקות)

משחקי מים להשקיית הגינה - העברת מים בעזרת ספוגים ממקום למקום או בעזרת כוסות פלסטיק.





סביבת אכילה מעודדת בריאות

היעד



עיצוב סביבת אכילה המזמנת בחירה עצמאית, אחראית, מושכלת ומוגנת לאכילה בריאה.

ידע



ילדי הגן יכירו את המלצות התזונה הלאומיות ויתנסו בבחירת מזון מושכלת. לדוגמה: העדפת מזונות טבעיים או בעיבוד קל, אכילת ירקות ופירות, שתיית מים, ארוחות ביתיות ומנות טריות כגון: סלט, מרק, דגנים מלאים וקטניות. היכרות עם סימון תזונתי (להמלצות התזונה הלאומיות החדשות לחצו כאן).

ילדי הגן יהיו מודעים לרכיבים בסביבת האכילה היוצרים חוויית אכילה נעימה ובריאה. ילדי הגן יטפחו אחריות ומעורבות חברתית בהקשר של סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למזון.

מיומנויות



- « התנסות בבחירה עצמאית, מודעת ואחראית של מזון מגוון.
- « התנסות באכילת מאכלים חדשים.
- « זיהוי כמות המזון הנדרשת במצבי רעב ושובע שונים.
- « עריכת שולחן ועיצוב סביבת אכילה אסתטית, מזמינה ויוצרת חוויה נעימה.
- « התנסות בחוויית אכילה נוכחת – ללא מסכים והסחות דעת.
- « אכילה משותפת הכוללת שיח, לימוד של נימוסי שולחן והרגלי אכילה.

הרחבת ידע לגנת



התזונה המומלצת כיום על ידי משרד הבריאות מתייחסת להיבטים שונים, ביניהם עיצוב סביבת האכילה וחוויית האכילה.

המושג 'סביבת אכילה' טומן בחובו מספר היבטים: המזון הזמין, צורת ההגשה וחוויית האכילה. עיצוב של סביבת האכילה תורם לאכילה מודעת, מתונה ונעימה. מחקרים מראים שאופן האכילה,





סידור המזון, מקום האכילה וזמינות המזון המומלץ תורמים לבחירה מושכלת וטובה יותר לאורך היום.

הרכב המזון, ארגון שולחן האוכל באופן אסתטי, נקי ומזמין יסייע ביצירת חוויית אכילה חיובית ובבחירה מושכלת, מתונה ובריאה. לדוגמה: מפות שולחן נקיות ומזמינות, צלחות וכפות הגשה מותאמות ומאפשרות בחירה מתונה, שימוש בכלי מטבח תואמים: סכין מריחה, מזלג או מלקחיים לבחירת ירקות וסכו"ם. לקריאה נוספת: [המלצות התזונה החדשות - עיצוב סביבת אכילה עמ' 12](#)

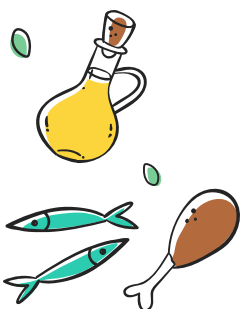
כדי לזמן לילדים סביבת אכילה בריאה חשוב להכיר את [חוזר מנכ"ל - הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות חינוך ואת מודל "סביבה מוגנת" לתלמידים ותלמידות עם אלרגיה למוצרי מזון בגני הילדים](#).

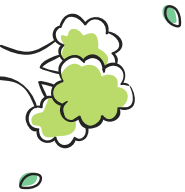
יצירת רצף חינוכי בין הגן לבית בנושא התזונה הבריאה ומאפייניה יתרום להטמעת הרגלי אכילה בריאים, בחירה מושכלת של המזון ואכילה נכחת.

הזמנה לשיח



- « איפה אתם אוהבים לאכול?
- « מדוע חשוב לאכול ליד שולחן?
- « איך הייתם רוצים ששולחן האוכל בגן ייראה?
- « מה חשוב שיהיה על שולחן האוכל? מה לא הייתם רוצים שיהיה על שולחן האוכל?
- « מה חשוב שיהיה על שולחן אוכל יפה בעיניכם?
- « מה נעים לי ומה לא נעים לי במהלך הארוחה בשולחן האוכל בגן? מה יהפוך את הארוחה ליותר נעימה? (התייחסות לנימוסי שולחן והרגלי אכילה והציינה).
- « איך נראית צלחת / קופסת אוכל עם ארוחה בריאה?
- « מה אני מרגיש/ה כשאני רעב/ה מאוד? כשאני מעט רעב/ה? כשאני שבע/ה?
- « היכן הייתם רוצים שנערוך ארוחות מחוץ לגן? כיצד נתארגן? (ארוחת פיקניק, ארוחה בטיול)





הלכה למעשה



« הילדים יהיו שותפים בעריכת השולחן. ניתן להכין מאגר של מפות, מפיות אישיות, אביזרי נוי לשולחן, כגון: עציץ, אגרטל, מפיון ועוד.

« ניתן למנות תפקיד אחראי עריכה או להרחיב את תפקידי התורנים בהכנת ארוחת הבוקר והגשתה, נטילת ידיים וארגון סביבת האכילה לפני הארוחה ולאחריה.

« הכנת תפריט שבועי מאוזן בשיתוף הילדים - לוח "תפריט היום", מעקב שבועי לעידוד אכילת מזון בריא. מומלץ להוסיף לוח מעקב שתיית מים.

« הטועם האמיץ / הטועמת האמיצה - פעילות לעידוד הילדים לטעימת מאכלים חדשים. ניתן להכין לוח/מדליה/כתר/פנקס אישי שיציין טעימת מאכל חדש.

« צוות הגן ישב עם הילדים לשולחן האוכל ויהיה עבורם מודל לחיקוי. בזמן הארוחה כדאי לפתח שיח על נושאים, כגון: מה אני בוחרת/לאכול? האם הכמות שלקחתי מתאימה לי? איזה מאכל חדש טעמתי? מה יגרום לי להעז לטעום?

« בגנים שהילדים מביאים את הארוחה מהבית - ניצור מגוון הצעות להרכב ארוחת בוקר מומלצת. ניתן לצלם את הקופסאות המומלצות וליצור מאגר הצעות למשפחות. ניתן לערוך ארוחת טעימות של ממרחים מומלצים בשיתוף ההורים.

« במרחב המשחק הסוציודרמטי נוסיף מפות שונות, כלי אוכל והגשה רב־פעמיים ואביזרי נוי, ונאפשר לילדים משחק עריכת שולחן ביום יום ובאירועים שונים: ימי הולדת וחגים. נבחר עם הילדים אריזות מזון בריא, נעזר בסימון התזונתי, נכין עם הילדים ירקות ופירות מחומרים שונים כמו עיסת נייר, לבד, ספוג.

« הכנת מתנה למשפחה: קופסאות להנחת המכשירים הניידים בזמן ארוחה ליצירת ארוחה נוחת (ארוחה ללא מסכים).

« פעילויות הורים וילדים: הכנת ארוחת בוקר משותפת, עריכה משותפת והכנת אביזרי נוי לשולחן. ארוחות חג בריאות בשיתוף ההורים. משחקים משעשעים כמו: "מי מכיר ומי יודע" - משחק זיהוי מאכל או משקה להורה שטועם בעיניים עצומות.

« נפעיל את יחידת ההוראה "היערכות פדגוגית ליצירת סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה בגן הילדים" [בעברית](#), [בערבית](#)

« יצירת אמנת גן בשיתוף ההורים, הכוללת החלטות משותפות לגבי התנהלות בשגרה ובאירועים.





הצעות לפעילויות רב תחומיות



מתוך המקרא

אפשר להשוות בין עריכת שולחן ביום יום לבין עריכת שולחן בסיפורי החג והמקרא. למשל: שולחן המשתה בפורים או שולחן ליל הסדר.

בעין מתמטית

התאמה חד חד ערכית בעריכת השולחן: מניחים את כלל הצלחות, הילדים ימנו את מספר הצלחות לפי מספר הסועדים ואז יתנסו במנייה.

« מיון: כלי אוכל, כלי הגשה.

« גיאומטריה: קיפולי נייר של מפיות לקישוט.

« מושגי מרחב: כיוונים - על יד: הסכין מימין לצלחת, המזלג משמאל לצלחת.

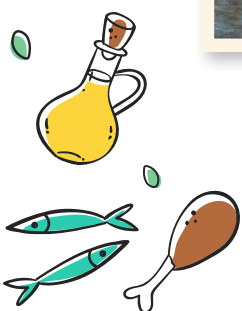
« סידורי פרחים לשולחן: ארוך, קצר, גבוה, נמוך, הרבה, אחד.

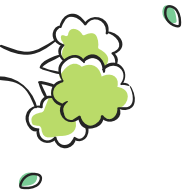
בעין אומנותית

נתבונן ביצירה: [ארוחת הצהריים של האמן קלוד מונה](#)



נאפשר לילדים ולילדות להתרשם ולהביע את עצמם. נוכל להתרשם מסביבת האכילה ביצירה. נוכל ליצור תערוכת צילומים של משפחות ילדי הגן בסביבות שונות לארוחה - בטבע, בבית, עם המשפחה המורחבת. (על דרך לשיח מול יצירות אומנות לחצו כאן)





עוד סיפור ושיר



שירים:

סלט / ע. הלל, ביצוע: דליה פרידלנד

משפחה מיוחדת במינה / דתיה בן דור, ביצוע: אפי בן ישראל

זמן תנועה



משחק תנועה בחצר הגן:

"היום אכלתי..." - נסמן נקודת התחלה ויעד.

אביזרים:

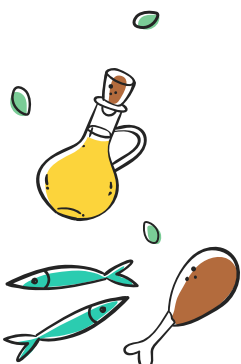
צלחת לכל משתתף;

כרטיסיות ועליהן צילומי מזון שונים במספר עותקים (ממרחים, ירקות, לחם מלא, לחם לבן וכו').
ניתן להכין כרטיסיות בעשיתוף הילדים.

אביזרי תנועה: סקוטר, קביים, קונוסים, חישוקים ועוד.

מהלך המשחק: נזמין שלושה-ארבעה ילדים. כל משתתף יקבל צלחת ויניח אותה בנקודת ההתחלה. הילדים יעמדו בנקודת ההתחלה. על פי סימן מוסכם יתקדמו הילדים אל היעד בצורות התקדמות שונות ובאמצעות אביזרים שונים (על פי בחירה ובהתאמה לגיל הילדים). בהגיעם ליעד יגלו הילדים את כרטיסיות המזון. כל ילד יאסוף בכל פעם כרטיסייה אחת ויחזור לנקודת ההתחלה, שם יניח את הכרטיסייה בצלחת.

מטרת המשחק למלא את הצלחת בכל רכיבי הארוחה הבריאה.





קטניות בצלחת שלי

היעד



חשיבות אכילת קטניות בתפריט היומי ותרומתם הבריאותית.

ידע



- « היכרות עם סוגים שונים של קטניות.
- « מודעות לחשיבות שילוב קטניות בתפריט.
- « הילדים יכירו שלבים שונים בצמיחה של סוגים שונים של קטניות, בעיבודם ובבישולם.

מיומנויות



- « הכרת סוגים שונים של קטניות במראה, בשם ובטעם.
- « התנסות בהנבטת סוגים שונים של קטניות ובתהליך גידול של "מזרע לזרע".
- « התנסות בהכנת תבשילים וממרחים מקטניות ומאכלים מקמח קטניות (כגון קמח עדשים/חומס) במהלך השנה ובהתאם לעונות/חגים.

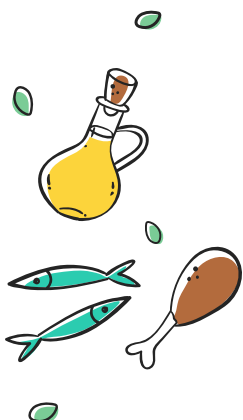
הרחבת ידע לגנות



חשוב להכיר את המלצות התזונה הבריאה של משרד הבריאות. במאכלים הישראליים והים תיכוניים מככבות הקטניות, דוגמת גרגרי החומס שמכילים מהם פלאפל וחומס לסוגיו. במגדרה מככבים סוגי עדשים שונים ובמאכלי העשית בעדות שונות מככב החמין או הצ'ולנט, שבתוכו שעועית מסוגים שונים וקטניות נוספות.

ההמלצות התזונתיות:

- « העדפה למזונות טבעיים או קרובים לצורתם הגולמית.
- « תפריט מקיים והעדפת תוצרת מקומית.
- « המעטה בסוכר ובמלח.





« הימנעות או הפחתה משמעותית בצריכה של מזון אולטרה מעובד - מזונות המיוצרים באופן תעשייתי בדרך כלל עם רכיבים רבים, אשר אין להם מקבילים בבישול הביתי. מאופיינים בטעמים חזקים, ארוזים בצורה מושכת עין.

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

« תפריט מומלץ המבוסס בעיקר על מזון מן הצומח 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.

מי אנחנו הקטניות?

אחת ההמלצות [בתזונה הבריאה המומלצת](#) היא לשלב קטניות באכילה יומיומית. משפחת הקטניות כוללת: אפונה יבשה, גרגרי חומס, סויה, תורמוס, פול*, עדשים ושעועית יבשה לסוגיה (לבנה, שחורה, אזוקי, מש ועוד).

*ילדים הסובלים ממחסור ב־ G6PD חייבים להימנע במשך כל חייהם מפול.

הקטניות הן ירק שגדל בתרמיל ועבר תהליכי ייבוש. התרמילים נוצרים לאחר הפריחה ומכילים את הזרעים (הפולים) שאנחנו אוכלים. בתהליך הייבוש מתאדים הנוזלים, עולה ריכוז החלבון ומתקבל חלבון איכותי מן הצומח בעל חיי מדף ארוכים וערך תזונתי גבוה במיוחד - זאת מפני שהקטניות אינן מעובדות באופן תעשייתי.

יתרונות הקטניות: הן דלות שומן ועשירות בחלבון (בשילוב עם דגנים ואגוזים הנאכלים לאורך היממה, הן מספקות לגוף את כל חומצות האמינו החיוניות), בברזל, באשלגן וחלקן גם בסידן. הקטניות עשירות בסיבים, ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם.

בישול - ניתן להשרות ו/או לבשל כמות גדולה של קטניות, לסנן אותן ולהקפיא. מומלץ להשרות את הקטניות היבשות למשך כעש שעות לפני בישולן (שעועית, פול, חומס ותורמוס דורשים בישול ממושך), למעט עדשים בצבעים שונים ושעועית מש, שניתן להשרות לזמן קצר יותר או ללא השריה כי משך הבישול קצר יותר (כחצי שעה ללא השריה).



הנבטה מקלה על העיכול ועל ספיגת המינרלים והחלבונים. אפשר להנביט כל קטנית למעט אלו שנמכרות חצויות (עדשים כתומות ואפונה), והכי קל להנביט קטניות קטנות כגון מש ועדשים. יש





להשרות את הקטניות במים למשך 8-12 שעות, להעביר את הקטניות למסננת, לשטוף, לכסות בצלחת או במגבת ולהניח במקום מוצל. יש לשטוף את הקטניות פעמיים ביום. קטניות גדולות כגון חומס ושעועית יש לשטוף בתדירות גבוהה יותר. כעבור יומיים-שלושה הנבטות מוכנים להרחבה: [בראות בתרמיל](#)

הזמנה לשיח

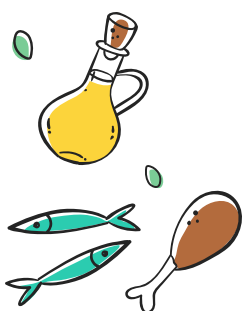


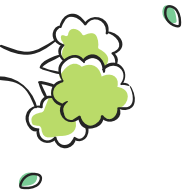
- « מהן קטניות? האם הן צמח? האם הן מאכל?
- « האם טעמת פעם מאכל מקטניות?
- « כאשר מגישים את הזרעים - להתייחס למרקם, צבע וצורה.
- « האם הזרעים יכולים לנבט? מה צריך לעשות כדי שהזרעים ינבטו?
- « האם אפשר לטחון קטניות יבשות לקמח?
- « אילו מאכלים מקטניות אתם מכירים? (מרק/תבשיל/ממרח/מאפה המשלב קמח קטניות)
- « האם אתם יודעים איך מכינים מאכל מקטניות? האם השתתפתם בהכנת מאכלי קטניות שונים?

הלכה למעשה



1. פעילויות מיון והשוואה של זרעים לקראת הקמת גינה לימודית.
2. הנבטה - יצירת מנבטה אישית לכל ילד, הנבטת זרעים שונים.
 - « מעקב אחר שלבי הנביטה
 - « שתילת הנבט בגינה
3. טעימת מאכלי קטניות שונים; טעימת נבטים טריים; טעימת נבטים לאחר בישול (ניתן לאכול נבטים שהנבטנו בגן וגם לרכוש נבטים).
4. שיתוף הילדים בהכנת מאכלים שונים מקטניות: ממרחים שונים, כגון: ממרח חומס, ממרח עדשים, מרק חורפי מקטניות. טעימת מאכלי קטניות שונים.
5. משפחות משתפות במתכוני קטניות.
6. יצירת ספר מתכונים למאכלי קטניות.





7. הכנת צנצנת תערובת קטניות למרק - שי למשפחה.
לרעיונות נוספים ולמתכונים: [בריאות בתרמיל](#) - פעילויות בקטניות לגיל הרך

הצעות לפעילויות רב תחומיות



מתוך המקרא

"וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב אֶל יִצְחָק הֲלֵעִיטָנִי נָא מִן הָאָדָם הָאָדָם הִזָּה כִּי עֵיפִי אָנֹכִי ... וַיַּעֲקֹב נָתַן לַעֲשׂוֹן לֶחֶם וַיִּזֵּד עֲדָנִים וַיֹּאכַל וַיִּשְׁתֶּה..." (בראשית כ"ה, ל-ל"ד)

כאשר מספרים את הסיפור בגן, כדאי להכין עם הילדים נזיד עדשים ולשוחח על הקטניות כמזון טעים ומזין.

בעין מדעית וטכנולוגית

חקר זרעים, הנבטה - מעקב והיכרות עם שלבי הנבטה, מחזור חיים - מזרע לזרע.

בעין טכנולוגית - שימוש באמצעים שונים להכנת ממרחים כגון: מכתש ועלי, בלנדר מוט.

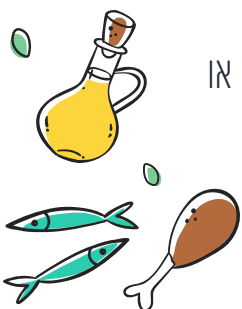
שאלות שאלות והתנסות בשינוי מרקם וטעם בעקבות הוספת תבלינים, שמן וכדומה.

להנביט ולשתול - בגנים רבים מנביטים זרעים וצופים בתהליך המרתק של נביטה. לאחר הנביטה מומלץ לשתול את הנביטים בגינת הגן ולעקוב אחר כל התהליך: "מזרע לזרע". את הזרעים שצמחו כדאי להנביט, לטעום, לבעל. ניתן להשוות בין זרעי קטניות לזרעי ירקות, לקצב הנביטה, לצורת הנבט.

להנביט ולטעום - כדאי גם להנביט עם הילדים זרעי קטניות שונים לצורך טעימה, לעקוב אחר התהליך, להשוות טעמים, לחקור אילו מאכלים ניתן להכין מהנביטים וללמוד מהי חשיבותם לתזונה.

מה כדאי לעשות: להתבונן על קטניות שונות, להבחין בדמיון ובשוני, צבע, צורה, מרקם, גודל, לשאול שאלות ולשער השערות, כגון: אם נשרה במים - מה יקרה? לנסות, לעקוב, לתעד ולהסיק מסקנות.

את הנבטונים כדאי לטעום בצורות שונות: טבעי, להוסיף לסלט, להכין ממרח, לבעל בתבשיל או מרק.





כיצד מנביטים למאכל?

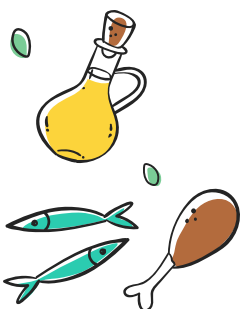
1. משרים את הזרעים או הקטניות במים למשך 8-12 שעות.
2. מעבירים למסננת, שוטפים היטב, מכסים ומניחים מעל לכלי להוצאת עודפי הנוזלים.
3. חוזרים על התהליך פעמיים עד שלוש פעמים ביום, עד שיוצא שורשון קטן ונחמד. למעשה בשלב זה אפשר לומר שכבר יש לכם נבטוטים מוכנים לאכילה. אבל אפשר להמשיך ולהנביט במשך יום או יומיים נוספים.

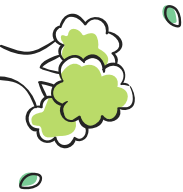
ניתן להיעזר בתוכנית [בראות בתרמיל](#) - פעילויות בקטניות לגיל הרך

בעין אומנותית

נתבונן עם הילדים ביצירה ונשווחח (על דרך לשיח מול יצירות אומנות לחצו [כאן](#))

סרביו דה לגאטה: [מוכרי הערמונים והקטניות היבשות](#), 1823





עוד סיפור ושיר



« הנסיכה והאפון – הנס כריסטיאן אנדרסן

« ג'ק ושעועיית הפלא – מעשייה

זמן תנועה



הכנת שקיות עדשים או אפונים ומשחק חברתי תנועתי

הכדור הלוהט

« מטרת הפעילות: העברה מהירה של כדור במעגל

« מטרות לימודיות: זריזות, מהירות, דיוק, איפוק

« תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), שקיות עדשים/אפונים.

מהלך הפעילות:

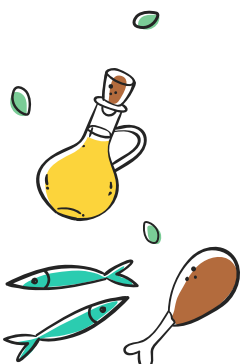
אפשרות 1:

« הילדים יושבים במעגל כשאחד מהם מחזיק כדור.

« הילדים ידמיינו שהכדור "לוהט" ולכן יש להיפטר ממנו במהירות על ידי מסירתו לילד אחר.

אפשרות 2:

הילדים עומדים או יושבים במעגל ומעבירים זה לזה "כדור לוהט" (שקית אפונים) בזריזות, כאשר אין להחזיק את ה"כדור הלוהט" יותר מעשר שניות. מי שהתמהמה ו"הכדור הלוהט" נשאר בידו מעל עשר שניות, יקום ויקיף את המעגל בריצה קלה. לאחר מכן יחזור למקומו וימשיך לשחק.





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 לגנות



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

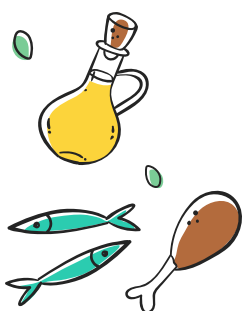
הממד הבריאותי מתייחס להשפעות המועילות של דפוסי התזונה הים תיכונית למניעת תחלואה. מחקרים מראים כי תזונה זו יעילה בשיפור מצב הבריאות על ידי שילוב מגוון רחב של מאכלים ים תיכוניים טיפוסיים. אכילה של תזונה ים תיכונית מיטיבה בריאותית ועשויה למנוע מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, סוכרת ומחלות סרטן שונות.

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 ממתיקים, 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

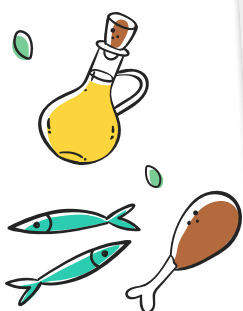
חומרים:

- 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.

לילדים 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.

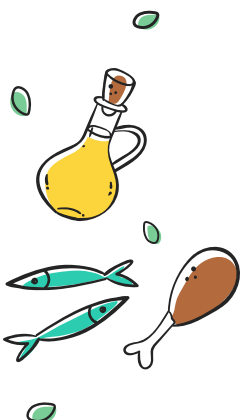
חג השבועות הוא גם חג הביכורים - מומלץ להכיר את מגוון הירקות והפירות הגדלים בארץ ישראל ולטעום אותם.

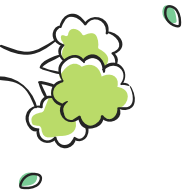
< חג האילן

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.

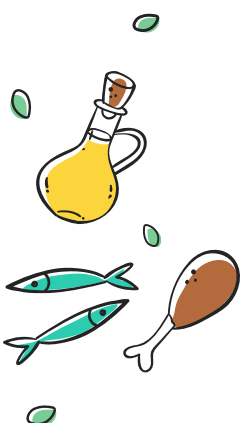


הצעות לפעילויות רב תחומיות

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.

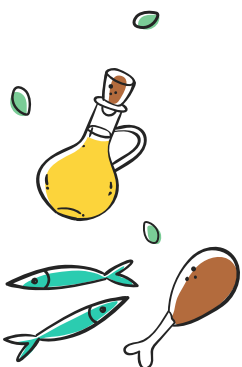
לצפייה והשראה ממאגר ההקלטות:

[יום הולדת לאגם](#)

[הכנת כדורי תמרים](#)

[גבינה בטעמים](#)

[רמאדן בריאותי](#)





מבשלים ביחד בבריאות ובשמחה

היעד



בישול בריא ומהנה בצוותא

ידע



ילדי הגן ייחשפו לחוויית בישול בריא בצוותא - על פי ההמלצות התזונתיות הלאומיות, תוך שימת דגש על היכרות עם צורות שונות של בישול, היכרות עם שלבי הבישול, כלים, פעולות, כללי היגיינה ובטיחות. הילדים יכירו מאכלים שונים ומגוונים, ילמדו לשיים טעמים ומרכיבים תזונתיים.

מיומנויות



1. התנסות במיומנות חברתיות במהלך עבודה בצוותא.
2. התנסות במיומנות בישול כמו: חיתוך, קילוף, ריסוק, ערבוב, סחיטה ועוד.
3. שימוש בכלי המטבח על פי כללי הבטיחות.
4. תכנון וארגון הכנת המאכל על כל שלביו.
5. רכישת הרגלי ניקיון והיגיינה בזמן הכנת המאכלים.

הרחבת ידע לגנת



תזונה ים תיכונית היא התזונה המומלצת כיום על ידי ארגון הבריאות העולמי ועל ידי משרד הבריאות. ביחידה זו נתמקד בהכנת מאכלים בצוותא עפ"י התזונה הים תיכונית.

בישול בצוותא כולל את הפעילויות הקולניריות הקשורות בהכנת מזון בצוותא, את הידע המועבר מדור לדור בכל הקשור למזון, וכן את הזמן המוקדש להכנת ארוחות כחלק מהחיים.

התזונה הים תיכונית המסורתית התאפיינה בבישול ביתי המוכן ממרכיבים גולמיים ולא ממזון אולטרה מעובד. הדבר חשוב מאחר שהולכות ומתבססות ראיות המחקר לכך שבישול ביתי קשור לאיכות תפריט גבוהה יותר, דבר המשתקף בצריכה גדולה יותר של ירקות ופירות.

הבישול הביתי והעבודה המשותפת תורמים ליצירה ולחיזוק קשרים חברתיים ולתקשורת טובה יותר בין בני המשפחה. כך למשל, הכנת ארוחות משותפת וסעודה מסביב לשולחן מייצרות תמיכה





חברתית ותחושת קהילה. להנאה הנלווית לארוחות אלה יכולה להיות השפעה חיובית על התנהגות הקשורה בבחירות מזון.

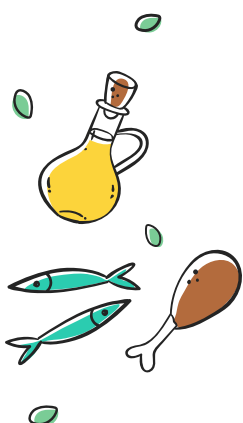
התכנסות משפחתית אחת ליום לפחות מפחיתה תחושת בדידות, מחזקת מיומנויות תקשורת ומשפרת יחסים בין־אישיים. הכנה משותפת של ארוחות ואכילה משפחתית מקנים זמן איכות שבמהלכו בני הבית יכולים לשתף בחוויות היום, לשוחח ולחזק את הקשר ביניהם. בנוסף, ארוחה משפחתית היא הזדמנות להגברת הסמכות ההורית ולמתן דוגמה אישית של הורים לילדיהם בנוגע להרגלי אכילה. הרגלי אכילה בריאים מגיל צעיר ותחושת שייכות הם גורמים מקדמי בריאות.

כדאי להתנסות בצורות הכנת מזון שונות ומגוונות, כגון: חליטת תה, הכנת ריבה, אפיית לחם, כבישת ירקות, ייבוש פירות וכו'.

הזמנה לשיח



- « איך מתחילים להכין ארוחה? אילו הכנות? אילו מצרכים? אילו כלים? אילו פעולות?
- « מי מכין את הארוחות במשפחה שלך?
- « כיצד את/ה משתתף/ת בהכנות?
- « במה את/ה אוהב/ת לעזור ולהשתתף?
- « איך אתם מרגישים כאשר אתם מבשלים או אוכלים בצוותא?
- « כיצד יוצרים טעמים שונים למאכלים?
- « כיצד לדעתכם מכינים ריבה? גבינה? מה יש בשקית התה?
- « מה צובע את המרק, הרוטב, התה, הריבה, התרכיז?
- « מה לדעתך יגרום לילדים לאכול מזון בריא יותר?





הלכה למעשה



« **תכנון בצוותא** - הילדים יתכננו ביחד תהליך של בישול מאכל בגן. הילדים יערכו רשימת מצרכים, רשימת כלי מטבח, חלוקת תפקידים, ניקיון, עריכת שולחן ואכילה בצוותא.



« **מבשלים בצוותא** - הילדים ישתתפו בהתאם ליכולתם ולהנחיות בהכנת מאכלים שונים כגון: מרק, ריבה, מאכלי קטניות, חליטות עשבי תבלין, כבישת ירקות.



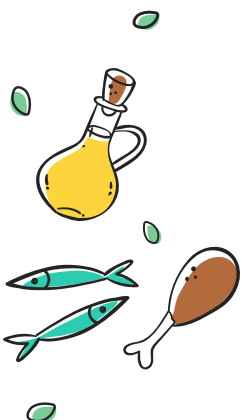
« **חגיגת טעימות** - הילדים יכינו רשימה של מאכלים ותבשילים שטרם טעמו ויתנסו בהכנתם/באכילתם. פעם בשבוע יתקיים 'יום חגיגת טעימות' בגן. הילדים יכינו תבשיל שטרם טעמו/אכלו ממנו. כל ילד שטעם מאכל חדש יכתוב בדף מידע להורים / פנקס הטעימות שלי: היום אכלתי/טעמתי קינואה/חציל" וכד'. הילדים יכולים לספר גם על טעימות שטעמו בבית.



« **"זה פשוט וקל"** - תיעוד תהליך בישול בצוותא ע"י סיפור. הילדים יכינו סיפור שבו מתואר תהליך הכנת בישול בצוותא. הסיפור יורכב מתמונות מפעילות בשטח. הילדים, בהכוונתה של הגננת, יכתבו משפטי תיאור לתהליך הכנת בישול בצוותא. לדוגמה: "בכל בוקר אצלנו בגן איננו מתעצלים ואומרים 'אין לנו זמן', כי כל זוג ידיים מצטרפות אחת ושתיים, הינה לנו הזמן המון ידיים חרוצות שלעבוד הן מוכנות. כן, אכן לבישול נקדיש מלוא המאמץ, כי זה פשוט וגם קל לאכול בריא כל הזמן... רותי מקלפת בקולפן פן פן פן, חני קוצצת קצוץ קצוץ קצוץ, ורותם מטבלת במטבלים לים לים לים...."



« **לפאר ולרומם** - עיצוב שולחן. כיצד נעצב את השולחן, כך שיגרום לנו לרצות לשבת לאכול בצוותא. הילדים ילמדו עריכת שולחן, יערכו סדנת קיפולי מפיות, ישזרו פרחים לשולחן, תור שימת דגש לכלים הניתנים למחזור/שימוש חוזר.





הצעות לפעילויות רב תחומיות



מתוך המקרא:

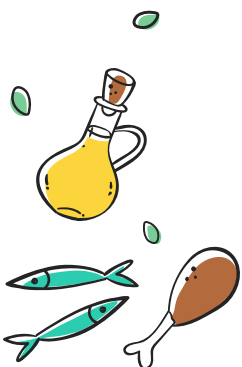
- « פתגם - "אם אין אני לי, מי לי? וכשאני לעצמי, מה אני? ואם לא עכשיו, אימתי? (מסכת אבות). לימוד הפתגם ופיתוח שיח על היתרונות של העשייה ביחד.
- « בישול בצוותא בחג - לדוגמה: מלאכת הכנת מצות לפסח נעשית בצוותא - קבוצה של אנשים שכל אחד עושה פעולה מסוימת בשלבי הכנת המצה.
- « הרחבה לממ"ד - "שלושה שאכלו על שולחן אחד ואמרו עליו דברי תורה. הרב סולובייצ'יק זצ"ל הסביר שמשמעות הזימון איננה שאדם אחד מברך לאדם אחר, המאזין לו ויוצא באמירת הראשון, ואין אנו רואים בכך כאילו כל השלושה אמרו את הברכה, אלא במקרה זה, האכילה "כאחד" הביאה אותם להתחייב בברכה אחת בלבד. בעצם, אסור להם לומר את הברכה איש איש לעצמו. על ידי האכילה המשותפת, הם התאחדו ("כאחד") לקהילה, והברכה היא אמירה משותפת ולא פרטית המוכפלת בשלוש.

בעין מדעית

- « התנסות רב-חושית בחוש הטעם, הריח, הראייה, השמיעה והמישוש - חקר ושיום. היכרות עם מושגים כמו: טעם: חמוץ, חמצמץ; שמיעה: פריך.
- « מצבי צבירה - שאילת שאלות חקר והתנסות בשינוי מצבי צבירה.
- « השפעת שינויי הטמפרטורה על מוצרי מזון שונים (לדוגמה: התרככות, אידוי, רתיחה בעקבות חימום, שמירה על מוצרי חלב בקירור, הקפאה)
- « היכרות עם מגוון כלי מטבח ושימושיהם: מסננת, מגררת (פומפיה), מקלף.
- « שימוש בשאריות מזון לקומפוסט: מה כדאי להכניס לקומפוסט ומה לא.

בעין מתמטית

- « מושגים מתמטיים: מדידות, שימוש בכלי מדידה, אומדן, יחסי גודל.
- « התנסות עצמאית של הילד בייצוג נתונים בכתיבת מתכון.





בעין אמנותית

תמונות מהעבר: משפחות היושבות סביב שולחן - פסח, פורים ועוד.

לדוגמה:

צבי גרא, שבת בבית יהודי, 1978

איטליה, המאה ה-17, בית התפוצות, תצוגת הקבע

מתוך: 'שורשים באומנות החזותית', בית התפוצות, מוזיאון העם היהודי, בית הספר הבינ"ל ע"ש קורת ללימודי העם היהודי, משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, אגף אמנויות, אמנות חזותית (עמ' 12)

עוד סיפור ושיר



סיפורים:

מרק דלעת / הלן קופר

סבא אליעזר והגזר / לוין קיפניס

חנן הגנן / רינת הופר

תירס חם / מרים רות

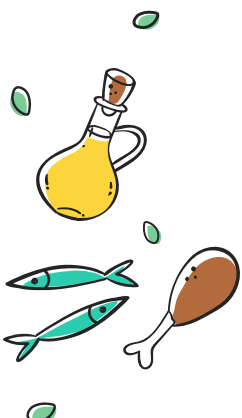
סבא בישל מרק / נירה הראל

סלט טוב טרי / מיריק שניר

עוגת גזר / מיריק שניר

מה אבשל לארוחת הצוהריים / לאה גולדברג

ילדים מבשלים / רות סירקיס





שירים:

יש לי משפחה מיוחדת במינה / דתיה בן דור

שמח במטבח / דתיה בן דור

זמן תנועה



« על בסיס המשחק "שלום, אדוני המלך" ילדי הגן יציגו בתנועות פנטומימה מלאכות שונות הקשורות לבישול ולהכנת מאכלים וארוחה.

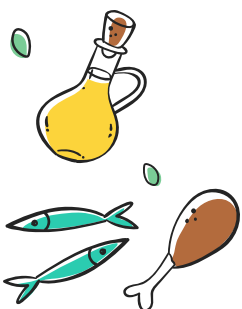
« "סלט ירקות" - משחק תנועותי של הכנת סלט: אחד הילדים הוא "הטבח" והוא מנחה את העוזרים שלו בפעולות: שטיפת הירקות, חיתוך, העברה לקערה, תיבול, ערבוב, טעימה.

« נכין ביחד דקלום/ חמשיר/ שיר תנועה המזכיר את כללי ההיגיינה וכללי הבטיחות בתהליך הכנת הארוחה או דקלום לפני הארוחה.

לצפייה והשראה ממאגר ההקלטות:

[במטבח עם סבא וסבתא](#)

[הכנת כדורי תמרים](#)





מים – מעיין של בריאות

היעד



פיתוח מודעות לחשיבות שתיית מים בכמות מותאמת לגיל, לפעילות ולתנאי הסביבה.

ידע



ילדי הגן יפתחו הבנה ומודעות למים כמקור שתייה מרכזי, וילמדו כי המים חשובים ומהותיים לבריאותנו.

לילדי הגן הבוגרים יותר: מים הם חלק גדול ממשקל הגוף. אנו זקוקים לצריכת מים יומיומית כדי לסייע בשמירת חום גוף קבוע, לסייע בקירור הגוף במהלך פעילות גופנית, פינוי פסולת מהגוף (שתן) ולתהליכים נוספים בגוף.

מיומנויות

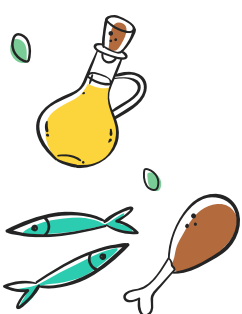


- « פיתוח הבנה לחשיבות שתיית מים לבריאות תקינה.
- « פיתוח מודעות לכמות המים ששותים.
- « פיתוח מודעות לחשיבותם של המים לתהליכי גדילה וצמיחה.
- « פיתוח מודעות לחשיבות הפחתת שתיית משקאות מתוקים.

הרחבת ידע לגנות



- « המים הם משאב בריאות והם עורק חיים של האנושות. נוהגים לומר "בלי מים אין חיים", ואכן, למים תפקידים רבים בבריאות האדם:
- « המים מהווים את רוב משקל גופו של האדם (כ-68%).
- « מים הם סביבה להתרחשות תהליכים שונים בגוף.
- « למים תפקיד מרכזי בוויסות 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.



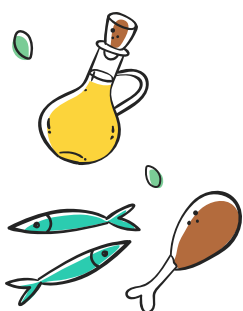


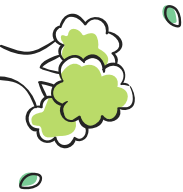
« כמות המים בגוף תלויה במספר גורמים, כמו: גיל, רמת פעילות, משקל גוף ואקלים.
« בגוף חייב להתקיים מאזן מים תקין. מים נקלטים בגוף מאכילה ושתייה ונפלטת מהגוף על ידי הזעה, שתן ובתהליך הנשימה. מחסור מים בגוף עלול לגרום להתייבשות ובמקרים קיצוניים להוביל למוות.



הידעת?

- « מים אינם מכילים קלוריות.
- « הגוף מסלק בעצמו עודפי מים לאחר שתיית מים מרובה.
- « שתיית מים קרים אינה יכולה לגרום נזק.
- « אין חשיבות לעיתוי שתיית המים לפני ארוחה, במהלכה או לאחריה.
- « שתיית מים אחרי אכילת פירות אינה גורמת נזק.
- « לאדם מבוגר מומלץ לשתות 8-12 כוסות מים ביום; לילד מומלץ 6 כוסות ביום.
- « המים שאנו שותים מהברז מכילים מינרלים, כמו סידן ומגנזיום, החיוניים לגוף. לכן ניתן לשתות מי ברז.
- « אדם הסובל מחום או שלשול חייב לשתות הרבה, וזאת כדי להחזיר לעצמו את הנוזלים שהוא מאבד.





הזמנה לשיח

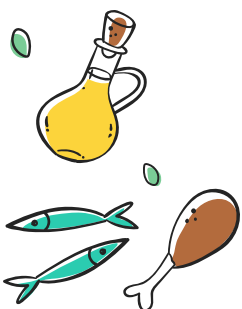


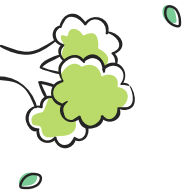
- « מה אתם אוהבים לשתות?
- « למה חשוב לשתות מים?
- « מה נרגיש אם לא נשתה מים?
- « איך יוצאים מהגוף שלנו נוזלים?
- « מה כדאי לעשות כדי לשתות מספיק?
- « האם יש לכם כלי מיוחד שאתם אוהבים לשתות ממנו? (בקבוק, ספל, כוס עם קשית)

הלכה למעשה



- « נכין עם הילדים לוח מעקב אחר כמות השתייה.
- « נקשט בקבוקי שתייה רב־פעמיים אישיים.
- « מיניו תפקיד מעודד/ת שתייה במהלך היום.
- « הכנת מים בטעמים:
- א. נציג בפני הילדים שלושה בקבוקי מים זהים קנויים: מים; מים בטעם תפוח (קנוי); מים בטעם ענבים (קנוי). שלושת הבקבוקים יוצגו לילדים ללא תווית ופיקה.
- ב. נשאל את הילדים:
 - « מה לדעתכם יש בבקבוקים?
 - « מה משותף לשלושת הבקבוקים?
- ג. נמזג משלושת הבקבוקים וניתן לילדים לטעום. נשאל מה הטעם שהם מזהים ומה ההבדלים בין הטעמים.
- ד. נסביר לילדים שהמושג "מים בטעמים" הוא מושג מסחרי. נקרא עם הילדים את התוויות ונגלה שהמים בטעמים מכילים חומרי טעם וסוכר.





ה. נכין עם הילדים מים בטעמים ללא סוכר וחומרי טעם.

להכנת מים בטעמים: נמזג מים לקנקן ונוסיף מספר פלחי פרי, כגון: תפוח, תפוז, לימון, מלפפון (חשוב להוסיף כמות פרי מספקת ולערבב, כדי להרגיש את פיזור ארומת הפרי בתוך המים).

« **הכנת קוביות קרח בטעמים** - לתבנית קוביות קרח מוזגים מים ומוסיפים חתיכות פרי או עשבי תיבול קצוצים (כגון נענע, לימונית, לואיזה) את הקוביות ניתן להוסיף לקנקן מים לשתייה ולהנאה.



« **הכנת חליטות מעשבי תיבול** - נחלוט עשבי תיבול, כגון: לואיזה, נענע, לימונית, מרווה, אזוב, זוטה וכו'. נשווה בין הטעמים והריחות. ניצור תערובות של חליטות שונות וניצור סקר בגן מהו הטעם האהוב. נכין שקית של חליטה כמתנה למשפחה. מומלץ לשלב עם הקמת ערוגת תבלין.



הצעות לפעילויות רב־תחומיות



מתוך המקרא:

בסיפור הידוע על אברהם אבינו, שאירח את שלושת המלאכים (בראשית יח), הציע אברהם מים לאורחיו.

"דברי תורה נמשלו למים חיים" (מדרש שיר השירים רבה א, י"ט)

הפסוק מאפשר שיח על המים כמקור החיים בעבר ובהווה. נחקור כיצד הובילו מים לאספקה ביתית בימי התנ"ך. ניתן ליצור דגם של באר, בור מים, מעיין. בחצר הגן כדאי להשתמש במים להשקיית הגינה. ניתן לקיים תחרות בשאיבת מים מתוך הבור.

בעין מדעית:

« **השריית זרעים לצורך מודעות לחשיבות המים להתפתחות הצמח** - השריית זרעים במים ומעקב אחר תפיחה לקראת נביטה והשוואה עם זרעים יבשים.

« **להמחשת התאדות** - נצייר ביום חם עם מכחול מים על משטח, נתבונן ונעקוב כיצד הציור נעלם כאשר המים מתאדים. ננשוף על מראה או על חלון ונראה את ההתאדות. נשחק במשחק כביסה בגן, נתלה ונעקוב אחר ההתייבשות.



« **שאלות שאלות חקר** והתנסות בעינינו מצבי צבירה של מים ונוזלים נוספים. הילדים שואלים שאלות על מים וקרח, משערים השערות ומציעים דרכים כיצד לבדוק האם ההשערות נכונות.

« **הקמת "תחנות ריענון" לציפורים** - הנחת מכלי מים/צלחות מי שתייה לבעלי חיים בימים החמים.





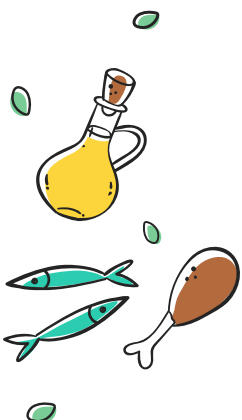
בעין מתמטית:

- « השוואה בין כמות זהה של מים בכלים שונים: נמזג חצי כוס מים לכלים שונים - כוס גבוהה, ספל, כוסית יין או צלחת ונשאל את הילדים: האם כמות המים השתנה?
- « אומדן - כמה כוסות יש בבקבוק שתייה? בקנקן?
- « לילדים הבוגרים יותר נכיר את המושג 'ליטר' ונבדוק - כמה כוסות מכיל ליטר מים? כמה כוסות מכיל חצי ליטר?

בעין אומנותית:

נתנסה בצבעי מים:

1. באופן חופשי על נייר בעובי ובמרקמים שונים ועם מכחולים שונים.
 2. בקבוצה קטנה ננסה אפשרויות שונות ונפתח שיחה על מה שקורה כאשר משתמשים בכמות גדולה של מים ומעט צבע וההיפך.
 3. מה קורה כאשר מניחים שכבות שונות של צבע?
 4. מה עוד נוכל לבדוק?
- להרחבה: [אברהם נסטי - נוף ישראלי](#) - ציור בצבעי מים ופעילויות בהשראתו





עוד סיפור ושיר



זמן תנועה

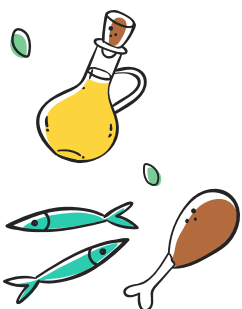


- « נרקוד את הריקוד ושאבתם מים בששון
- « ניתן ליצור מסלול תנועה עם בקבוקי מים ריקים או לפעול בשיעור תנועה עם בקבוק מים כאביזר.
- « נאפשר משחק רב־חוגשי בשולחן מים, ונוסיף גושי קרח שהקפאנו בהם חפצים.
- « נכין בקבוקי רוגע - נוסיף לבקבוק חפצים כגון חרוזים שקופים, נמלא במים ונפקוק היטב.

לצפייה ולהשראה ממאגר ההקלטות:

[מים - שקנף שזה בריא](#)

[המים](#) - בשפה הערבית





מאכלים מדור לדור

היעד



תזונה בהיבט של קשר הבין־דורי ורב־תרבותי דרך היכרות עם מסורת המאכלים המשפחתיים, דרכי בישול וארוחות מבית סבתא וסבא.

ידע



ילדי הגן ייחשפו למאכלים שונים מעדות ומתרבויות שונות. בנוסף הילדים ייחשפו למנהגי אכילה שונים, כגון: סוגי ארוחות שונות (ארוחות חג, ארוחת שיש, ארוחת שבת בבוקר, סביבת אכילה (כלים אופייניים וסגנון עריכת שולחן) תוך העדפת בישול ביתי, שימוש במזונות טבעיים או בעיבוד קל, העדפת ירקות ופירות, קטניות דגנים מלאים ושמןנים מהצומח.

מיומנויות



- « התנסות בחוויה רב־חושית של טעימה מגוונת של מאכלים משפחתיים.
- « השתתפות בהכנת מאכלים וארוחות.
- « חקירת מנהגי האכילה וסוגי האוכל במשפחה והכרתם.

הרחבת הידע לגנת



לכל אחד מאיתנו יש מאכל החרוט בזיכרון מהילדות ולרוב נרצה להכין אותו גם לילדינו. שימור מתכונים והעברתם מדור לדור הוא חלק מפולקלור עממי שמאפשר המשך הרצף המשפחתי והתרבותי. למתכונים של סבתות קסם רב המעורר געגוע ונוסטלגיה.

הכנת מזון בצוותא, ידע המועבר מדור לדור בכל הקשור למזון, וכן הזמן המוקדש להכנת ארוחות כחלק מהחיים הם חלק חשוב בהמלצות התזונתיות הלאומיות המומלצת כיום על ידי משרד הבריאות הכוללות ממד תרבותי-חברתי.

התזונה הים תיכונית המסורתית המומלצת התאפיינה בבישול ביתי המוכן ממרכיבים גולמיים ולא ממזון אולטרה מעובד. הבישול הביתי והעבודה המשותפת תורמים ליצירת קשרים חברתיים ולחיזוקם ולתקשורת טובה יותר בין בני המשפחה. כך למשל, הכנת ארוחות משותפת וסעודה מסביב לשולחן מייצרת תמיכה חברתית ותחושת קהילה. להנאה הנלווית לארוחות אלה יכולה להיות השפעה חיובית על התנהגות הקשורה בבחירות מזון.





התכנסות משפחתית אחת ליום לפחות מפחיתה תחושת בדידות, מחזקת מיומנויות תקשורת ומשפרת יחסים בין־אישיים. הכנה משותפת של ארוחות ואכילה משפחתית מקנות זמן איכות שבמהלכו בני הבית יכולים לשתף בחוויות היום, לשוחח ולחזק את הקשר ביניהם. בנוסף, ארוחה משפחתית היא הזדמנות להגברת הסמכות ההורית ולמתן דוגמה אישית של הורים לילדיהם בנוגע להרגלי אכילה. הרגלי אכילה בריאים מגיל צעיר ותחושת שייכות הם גורמים מקדמי בריאות.

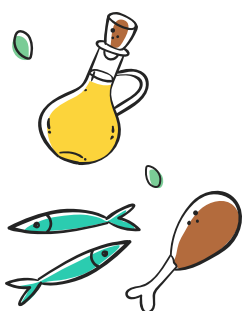
נדרשת התאמה של היחידה להנחיות הבריאות, ניתן להפעיל שיקול דעת ולהתאים ללמידה מרחוק.

הזמנה לשיח



השאלות והפעילויות עוסקות בחוויה משותפת עם סבא וסבתא. חשוב לגלות רגישות ולהתאים את הפעילות לילדים שלא זכו להכיר את סבא וסבתא. אפשר לעסוק בבני המשפחה המורחבת כמו דודים, בני דודים או חברים היוצרים תחושת משפחה מורחבת.

- « מתי את/אתה אוכל/ת אצל סבא וסבתא?
- « אילו ארוחות אתם אוכלים עם סבא וסבתא?
- « מה את/ה אוכלים בארוחות אלה? מה משותף ומיוחד בארוחות אלו?
- « ספרי/י על מאכל אחד שאת/ה אוהב/ת מאוד לאכול אצל סבתא וסבא. האם יש מאכל מיוחד שסבתא או סבא מכינים במיוחד בשבילך?
- « מה את/ה מרגיש/ה כשאת/ה אוכל/ת אצל סבתא וסבא? למה את/ה מחכה במיוחד?
- « אילו מאכלים גם אמא או אבא מכינים שדומים למאכלים אצל סבתא וסבא?
- « במה את/ה עוזר/ת בהכנת הארוחה? (הכנת רשימת קניות, עריכת קניות, שותפות בהכנת התבשיל, עריכת השולחן, הזמנת הנוכחים לארוחה, פינוי הכלים ועוד)
- « איזה מאכל משפחתי היית רוצה לדעת להכין?
- « אילו מזונות מכינים בבית ואילו מזונות קונים?





הלכה למעשה



« ארוחה משפחתית שלי - כל ילד יביא תמונה/כלי/מתכון/מאכל ועוד שמספר על הכנת ארוחה משפחתית. בקבוצה קטנה התמונה או האביזר ישמשו לשיח קבוצתי.

« הצלחת שלי - כל ילד יקבל דוגמת צלחת ויכין בשיתוף ההורים או סבא וסבתא את מרכיבי הארוחה שאכל: ארוחת בוקר, צוהריים או ערב, ארוחת שבת, ארוחה אצל סבתא וכדומה. זאת באמצעות צילום/ציור/ תמונות מתוך עיתונים / פלסטלינה ושילוב חומרים.

« הצלחות שיביאו הילדים הן בסיס לשיח בקבוצה קטנה. חשוב להימנע משיח שיפוטי ולשים דגש על ההצלחות בבחירה, כגון: גיוון, שילוב ירקות, שילוב קטניות, שילוב מאכלים מחיטה מלאה ומאכל חדש שטעמתי.

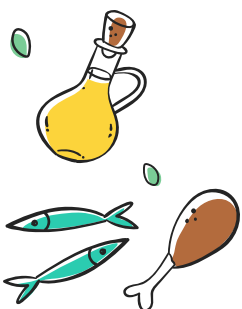
« מבשלים כמו סבא וסבתא - אפייה בגן ובישול בהתאם להנחיות וכללי היגיינה, בשילוב מתכונים שהילדים יביאו מבית סבתא. בכל פעם מתכון של ילד אחר. אפשר לשותף את ההורים או הסבים והסבתות בהכנת המתכון.

« ספר מתכונים: "מאכלים מבית סבתא וסבא" - את המתכונים שהכרנו נאגד בספר מתכונים. אפשר להוסיף את סיפור המתכון: מדוע הוא אהוב, מתי נוהגים לאכול וכדומה (בהתאם להנחיות).

« משתפים את בני המשפחה במתכונים בריאים - שיתוף משפחות הילדים במתכונים ובמאכלים בריאים, כגון: מתכון להכנת [ארוחה שלמה בצנצנת](#) - מתאים להכנה במפגש הורים או במפגש סבא, סבתא וילדים או כשי למשפחה.

« "עצות לחיים בריאים מסבא וסבתא" - כל סבא וסבתא ייתנו עצה לחיים בריאים מהניסיון שלהם. את העצות אפשר לאגד בחוברת עצות; לצלם את סבא או הסבתא בסרטון; להכין סט מגנטים עם כל העצות כמתנה למשפחה.

« "סבא וסבתא מספרים: כשהייתי ילד/ה" - סבא וסבתא מספרים לילדים על הילדות שלהם, במה שיחקו, מה אהבו לאכול, איזה מאכל הם זוכרים. את הסיפורים יוכלו לחלוק בשיחה אישית, בקבוצה קטנה.





הצעות לפעילויות רב תחומיות



מתוך המקרא:

סיפורו של מתכון מן המקורות

המקורות היהודיים – התנ"ך, המשנה, התלמוד והמדרשים – אינם ספרי בישול. אך למרות זאת, מתוך דיונים בהלכות שבת, פסח, כשרות וכדומה, עולים מתוך הספרים העתיקים מתכונים ושברי מתכונים, העשויים לצייר בפנינו, ולו גם בצורה חלקית, מאכלים שעלו על שולחנם של תושבי ארץ ישראל בימים קדומים.

באופן כללי דמה האוכל הישראלי בעת העתיקה לאוכל שנאכל בכל ארצות הים התיכון באותה תקופה. המרכיב העיקרי בתפריטו של רוב העם היו "הדגן, התירוש והיצהר" – הלחם, שמן הזית והיין. אחריהם באו הקטניות, ירקות הגינה וירקות העדה ופירות כגון: ענבים ותאנים. הבעור, העוף והדגים היו יקרים ונאכלו בעיקר בחגים ובמועדים (מתוך כתביה של ד"ר טובה דיקשטיין – חוקרת המזון המקראית).

בגן, כאשר אנו מספרים את סיפורי המקרא נוכל להתמקד בשמן הזית, בלחם שמקורו בדגן, מאכלי קטניות, בשבעת המינים ובפירות ארץ ישראל.

בעין מתמטית:

פעילויות בישול מזמנות פעולות מדידה שונות באמצעים שונים. נשוחח ונתנסה במדידות, כלי מדידה, מדידה שרירותית (כוס) ומדידה מוסכמת (גרם), השוואת כלים: כף, כפית; מדידת זמן: שעון עצר, טמפרטורה, שעון רגיל.

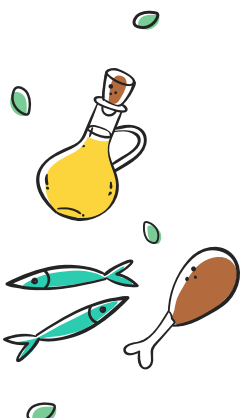
גודל – תבניות, כלים.

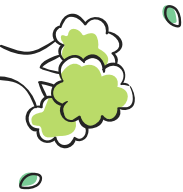
התאמת מספר סועדים למספר כלים.



בעין אומנותית

[וינסנט ואן גוך אוכלי תפוחי האדמה 1885](#)
[אלי שמיר אוכלי האורז 2003](#)





עוד סיפור ושיר



ספרים:

[סבא בישל מרק / נירה הראל.](#)

על סבתא וסבא של חיה וחיים ומה שקרה במנוחת צוהריים / מיריק שניר
הדודה מיכל / מאיר שלו
צילה וגילה / מירה הראל
סלט טוב טרי / מיריק שניר
לסבתא שלי יש מקרר / שולמית הר אבן

לא לשכוח זמן תנועה

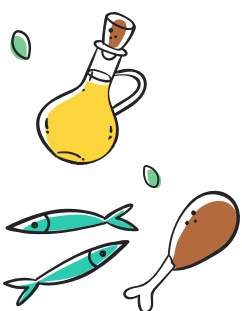


« משחקים של פעם שאפשר לשחק גם עם סבא וסבתא:
« קפיצה על חבל (סבא וסבתא מסובבים את החבל)
« קפיצה על גומי (סבא וסבתא מחזיקים את הגומי)
« סבתא סורגת - מתיחת חוט בין אצבעות הידיים לצורות שונות
« חמש אבנים
« קלאס

לצפייה והשראה ממאגר ההקלטות:

[במטבח עם סבא וסבתא](#)

[הכנת עוגיות בריאות](#)





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

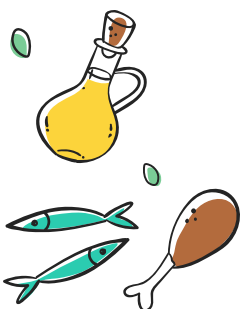


פנאי הוא פרק זמן שבו הילדים/המשפחה יכולים לבחור מה ברצונם לעשות. תרבות המאה ה-21 מאופיינת בזמן פנאי הולך וגדל. הוא הפך מיחידת זמן שולית יחסית בחייהם של בני אדם לחלק משמעותי שאנשים צורכים.

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.



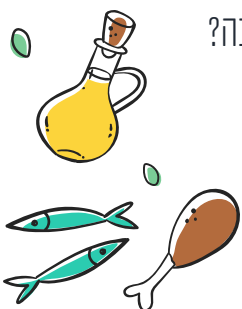


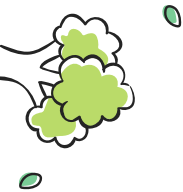
- « העדפת בישול ביתי על פני מזון מהיר ומעובד. הגשת ירקות ופירות חתוכים בכל מיני צבעים וצורות. חשוב שהארוחות הקטנות לזמן הפנאי יכללו את כל רכיבי התזונה המומלצים, כדי לתמוך בגדילה מיטבית של הילדים.
- « כדאי להכין חטיפים ביתיים, כגון: קלחי תירס, פופקורן בהכנה ביתית המוכן בכמויות קטנות עם שמן זית, שקדים 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.



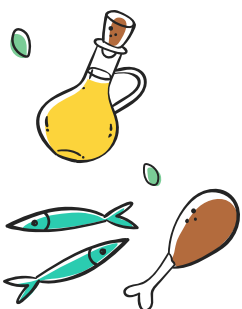
« מזוודת פנאי - יוזמה לשיתוף בית וגן: מזוודה עם רעיונות לפעילויות ומתכונים בריאים לבילוי בשעות הפנאי. המזוודה מגיעה בכל פעם לבית של אחד או אחת מילדי הגן. המשפחה נהנית מהפעילויות, מתעדת, ממליצה על פעילות או מוסיפה פעילות או מתכון לקלסר הרעיונות לפנאי הנמצא במזוודה.

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



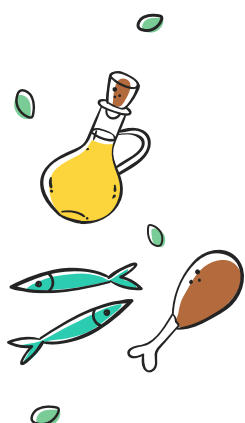
נתבונן בציור "מאנה ומשפחתו בגינתם" של האמן אדוארד מאנה. נאפשר לילדים להגיב באופן ספונטני, ונשאל: מה רואים? נשאל: אם היינו נכנסים לתמונה, מה היינו בוחרים לעשות בסביבה הזו? נוכל לבנות מרחב למשחק סוציודרמטי בהשראת יצירת האומנות (אפשר גם בחצר).



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:

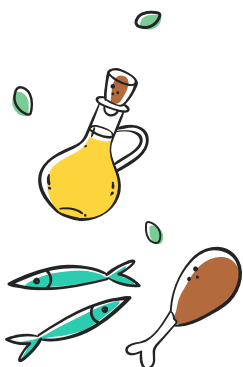
- « קלאס
- « שלושה מקלות
- « דג מלוח
- « משחקי כדור: שמות, עמוד.
- « כף-כדור (ניתן להכנה בשימור חוזר בחומרים)
- « משחקי ריקוד ותנועה:
- « יש לנו תיש
- « אני עומדת במעגל
- « ארנבת שחורה

לצפייה ולהשראה ממאגר ההקלטות:

[קר טעים ובריא](#)

[יוצאים מהשגרה - יוצאים לפיקניק](#)

[ממתק אבל קצת](#)





סיפור מסגרת: "איתן הסקרן", כתבה: רונית ויסברג

לזננת:
ניתן להציג כל
פעם שאלה אחת
ולפתח שיח עם
הילדים

איתן הסקרן התחיל ללכת לגן.

היו לו הרבה שאלות

שאף אחד לא ידע עליהן לתת תשובות

ביום הראשון, כשהגיע לגן,

התחיל לשאול שאלות רבות:

מהי קשת המזון לתזונה בריאה?

למה צריך לאכול ירקות ופירות?

ומה זה קטניות?

למה אבוקדו וטחינה חשובים?

ולמה עדיף לשתות מים

על שתיית משקאות מתוקים?

הגננת הקשיבה בסבלנות ואמרה:

"איתן, אתה באמת ילד סקרן!

לא נוכל לענות על כל השאלות על רגל אחת.

אולי נלמד ביחד - מהי תזונה בריאה

כדי שאתה וכל המשפחה גם כן תדע."

איתן הקטן התחיל ללכת לגן

איתן הקטן הוא ילד סקרן

איתן הקטן אוהב לשחק, לשאול שאלות,

לדמיין ולהמציא המצאות,

מתעניין הוא מאוד בירקות ובפירות

בזרעים השונים ובקטניות

ומה איתם ניתן לעשות?

להוסיף לסלט, לבשל, להנביט

וליהנות ממגוון טעמים וריחות.

איתן הקטן חזר מהגן,

הלך הוא לסבתא לאכול מעדן.

איתן הסקרן שואל שאלות

וסבתא עונה ומחפשת תשובות:

סבתא מה עדיף - לשתות מים או משקה מתוק

וסבתא עונה.... (מה לדעתכם סבתא עונה?)

