

'גדלים בריא בגן העתידי'

הרגלי חיים בריאים בגיל הרך משפיעים –איכות החיים והרווחה הנפשית. לצוות החינוכי תפקיד מרכזי בעיצוב תרבות חיים בריאה. תזונה בריאה בתפיסה הוליסטית מכילה רבדים בריאותיים, סביבתיים, חברתיים ותרבותיים. חשוב ליצור שיתוף ועשייה חינוכית מחברת בין מעגל הגן, המשפחה והקהילה.

צידה לשביל שלכם, 5 טיפים שיעזרו לכם:

- תכננו סביבת אכילה אסתטית מזמינה ורגועה המאפשרת בחירה ועודדו שיח מקרב ולא שיפוטי. חשוב שתהיה נוכחות של הצוות בארוחה לתיווך ודוגמה אישית.
- תזונה בריאה היא חלק מהעשייה החינוכית בגן: מומלץ לשלב תכנים בנושא דרך גינה בגן, תכנון ימי שיא, ועוד. לדוגמא: כיבוד בימי הולדת, בפעילויות עם ההורים, ועוד.
- שתפו את הילדים בתכנון הכנת הארוחות – מומלץ לייצר בגן סדירויות של תורנויות ולקחת אחריות מצד הילדים.
- שתפו את משפחות הגן בידע הרלוונטי ובנעשה בגן ביצירת תרבות תזונה בריאה, ההמשכיות שתיווצר עם ההרגלים בבית תתרום לתהליכים משמעותיים.
- יצירת שגרות ומרחבים מקדמי בריאות ופעילות גופנית – הגברת הפעילות הגופנית באמצעות שגרות כגון: הליכת בוקר, משחקי תנועה, מרחבי תנועה בגן ובחצר.
- * צרכים תזונתיים – בגנים בהם לומדים ילדים עם צרכים תזונתיים יש לפעול ברגישות ובהתחשבות בגנים בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למוצרי מזון יש לפעול בהתאם למודל סביבה

מוגנת לילדים עם אלרגיה למוצרי מזון

קישורים:

- אוגדן "גדלים בריא בגן עתידי"
- ההמלצות התזונתיות הלאומיות של ישראל - קשת המזון החדשה
- מדריך תזונתי לארוחות בוקר במוסדות חינוך בהם לומדים ילדים עם

אלרגיה למזון

מעבר לסוכן AI



כנס ארצי מקוון לצוותי חינוך בגני הילדים