

פגישה בטעם טוב

מה צריך להכין?

רכיבים לפי בחירה: פירות חתוכים, ירקות, ממרחים, לחם, עשבי תיבול

כלי עבודה: סכין לילדים, קרש חיתוך קטן, קעריות, כוסות או צלחות

* נדרשת תשומת לב לילדים עם צרכים תזונתיים מיוחדים כגון: אלרגיה למזון, צליאק, סכרת

* יש להקפיד על בטיחות, ועל כללי ההיגיינה

פתיחה

האוכל שאנחנו אוכלים טומן בחובו זיכרונות, רגשות, והרגלים שאנחנו יוצרים עם הזמן. טעמים, ריחות ומרקמים מחברים אותנו לחוויות, לבית ולמשפחה. סביב הכנת אוכל משותפת נוצר מרחב נעים ופתוח, המזמין שיחה טבעית וקרובה.

נוכל לפתוח:

היום נכין לעצמנו משהו טעים ובריא! אתה תבחר מה בדיוק בא לך, וניצור יחד מנה מיוחדת.

שאלות לפתיחה:

"מה המאכל הבריא שאתה הכי אוהב?"

"אם היית יכול להמציא מאכל חדש – איך הוא היה נראה?"

נאפשר לילד לבחור מתוך האפשרויות (לדוגמה: צלחת פירות, כריך מקושט, מים בטעמים) את הרכיבים שהוא רוצה להכין – בלי הנחיות נוקשות, כדי לאפשר לו חופש יצירה.

גוף הפעילות

הילד בוחר רכיבים ומרכיב את המנה תוך כדי שיחה.

נלווה את התהליך בשאלות מקרבות:

"אילו צבעים יש לך בצלחת? איך הם גורמים לך להרגיש?"

"אם היית מצייר את המנה שלך – איך היא הייתה נראית?"

"אילו מאכלים אתה אוהב לאכול בבית?"

"אילו מאכלים היית רוצה ללמוד להכין בעצמך?"

"מה היית מכין לאורחים שאתה מאד אוהב?"



מינהל פדגוגי
אגף א' לחינוך הגיל הרך

סיכום

יושבים יחד, טועמים ומסיימים את השיח:

"מה אהבת בהכנה?"

"אם היית מכין את זה שוב – היית מוסיף משהו?"

אפשר להציע לילד להזמין חבר לטעום. להכין מתכון של המאכל שהכין ולקחת הביתה להכין עם המשפחה.