



שבועות

חוגגים את זה

מידע ופעילויות לחגיגה בריאה

מסרים בריאותיים



הנחיות ונהלים



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה



רעיונות לפעילות חגיגית



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג



כיבוד ומתכונים





מסרים בריאותיים

חג השבועות חגיגה ים תיכונית

חג השבועות הינו בעל מאפיינים חקלאיים ומהווה הזדמנות עבורנו להכיר מה בין תזונה ים תיכונית לבין חקלאות ולקיימות: התפריט הים תיכוני מתבסס על מזון מהצומח - ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים ושמנים. רוב המזון הנ"ל, גדל בישראל וצריכתו מבוססת על החקלאות המקומית. דוגמה לכך הוא הזית - אחד משבעת המינים המסמלים את החג, אחד הגידולים הנפוצים בארץ ומהווה גם חלק מהתפריט הים תיכוני.

מכאן, שהתזונה הים תיכונית הינה בעלת ערך סביבתי, חברתי וכלכלי, ובכך הינה תזונה בת קיימא - בעלת השפעה סביבתית נמוכה, אשר תורמת להבטחת מזון ותזונה ותורמת לחיים בריאים לדורות הנוכחיים והבאים (ע"פ הגדרת ארגון המזון והחקלאות של האו"ם).

ביכורים בצבעי קשת המזון

ארץ ישראל על פי המקרא התברכה בשבעה מינים של תבואה ופירות הארץ: חיטה, שעורה, גפן, תאנה, רימון, זית ותמר. בחג השבועות אשר הינו חג בעל אופי חקלאי היו עולים לירושלים ומביאים את הביכורים משבעת המינים הללו לבית המקדש וחוגגים בטקס ייחודי.

קשת המזון הירוקה, מכילה את הדגנים: חיטה, שעורה ואת הפירות: גפן (ענבים), תאנה, רימון ותמר. מקשת זו מומלץ לגוון על בסיס יומיומי.

קשת המזון הצהובה, מכילה את הזית ומקבוצת מזון זו הנקראת שומנים, מומלץ לצרוך לפחות פעם ביום.

את הביכורים נהגו במקרא להביא בטנא, סל העשוי מענפים. מנהג זה נהוג גם היום בגנים ובבתי הספר.

המלצה לטנא חגיגי, צבעוני ובריא:

- פירות שלמים/חתוכים/סלט פירות/שיפודי פירות

- ירקות חתוכים/ סלט ירקות/ שיפודי ירקות

- יוגורט טבעי או במתיקות מעודנת

- פשטידה עם גבינות וירקות / מאפינס מקמח מלא/ טוסט מלחם מלא*

- פנקייק מקמח מלא או שיבולת שועל / כדורי תמרים / לביבות גבינה מתוקות*

* ניתן להכין יחד בגן או בכיתה (מתכונים בהמשך)

הצלת מזון של תוצרת חקלאית לצמצום אי בטחון תזונתי

בחג השבועות החקלאים מציגים את תוצרתם הענפה. חלק מהתוצרת נאבדת אובדת כיוון שהתקלקלה או בוזבזה ולא נאכלה. בישראל, בשנת 2020, סך היקף אובדן המזון היווה כ-35% מהיקף ייצור המזון, כולל תוצרת חקלאית, כאשר מתוכם ניתן היה להציל 1.1 מיליון טונות של מזון הראוי למאכל. מזון זה יכול לתרום לצמצום חוסר הביטחון התזונתי בישראל.

כיום בישראל קיימות עמותות אשר תורמות מן התוצרת החקלאית העודפת למשפחות נזקקות ובכך מסייעות לצמצום אי הביטחון התזונתי בישראל.

חוגגים בפעילות חקלאית

בקיבוצים ובמושבים ברחבי הארץ מצפון ועד דרום מקיימים בכל שנה חגיגה צבעונית, שמחה ומיוחדת ובה חוגגים את הביכורים השנתיים בקיבוץ ומציגים את התוצרת כמו כלים חקלאיים, תוצרת חקלאית, תוצרי מפעלי הקיבוץ ועוד.

זאת הזדמנות נפלאה לבקר בטקס שבועות באחד הקיבוצים או המושבים בארץ, להשתתף בפעילות בחווה חקלאית או גינה קהילתית ולשלב מסלול טיול רגלי ברחבי הארץ. חשוב לזכור את כללי הבטיחות בזמן חשיפה לשמש: לשתות כמות מים מספקת, לחבוש כובע ולמרוח קרם הגנה.

הנחיות ונהלים



- חוזר מנכל- הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך
- המלצות התזונה החדשות של משרד הבריאות
- חוזר מנכ"ל- התנהלות מוסדות חינוך והצהרונים לשם הבטחת בריאותם של תלמידים הסובלים מאלרגיות למוצרי מזון
- חוזר מנכ"ל ניהול שגרת בטיחות בבית הספר- חג השבועות סעיף 6.2.4
- חג השבועות בהיבט של בטיחות בדרכים



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה

- 'אוכלים את זה' - מדריך לטיפוח ויישום התזונה הבריאה בבתי הספר
- פורטל מוסדות חינוך- בריאות, משרד החינוך
- מודל סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למוצרי מזון – משרד החינוך
- מצגת תלמידים אלרגיה למוצרי מזון- משרד הבריאות
- הנחיות לתזונה בריאה בחג השבועות- משרד הבריאות
- שבועות חג חקלאי- אתר קק"ל לצעירים
- דו"ח אובדן מזון והצלת מזון בישראל

על יסודי-

- פעילות בחווה חקלאית, הקמת גינה קהילתית/בית ספרית
- אימון לשבועות, יעל פרקש



כיבוד ומתכונים

• כדורים מהירים מקקאו תמרים

• מאפינס זיתים / אורית הלב, תזונאית קלינית לילדים

• פנקייקס שיבולת שועל/ מאיה נוסבאום, תזונאית קלינית לילדים ואמהות :

1 ביצה

1 בננה מעוכה

4 כפות קוואקר דק

1 כף קוקוס טחון

1 כפית שקדיה/חמאת בוטנים (אפשר גם בלי)

לתוספת: חופן קטן שוקולד צ'יפס

הוראות הכנה: מערבבים הכל ביחד בקערה, משמנים בשמן זית מחבת, יוצרים עיגולים בעזרת כף, משחימים מצד אחד ולאחר כמה דקות הופכים להשחמה בצד השני. מורידים מהמחבת ומגישים חם ליד פירות טריים חתוכים.

כיבוד ומתכונים



• פטטידת גבינות וירקות:

- 2 ביצים
- 5 כפות קמח כוסמין מלא (ניתן להחליף לקמח קטניות)
- 1 קוטג'
- 1 גבינה לבנה 250 גרם
- 1 יוגורט טבעי
- 1 כוס גבינה מגורדת של בולגרית 5% / צפתית 5% / צהובה
- 2 כוסות של ירק: קישוא / ברוקולי / כרובית / כרישה / פטריות

הוראות הכנה: מערבבים את כל החומרים בקערה, מעבירים לתבנית מרובעת משומנת או לתבנית שקעים ואופים בתנור בחום של 180 מעלות למשך 40 דקות.





כיבוד ומתכונים

• לביבות גבינה וקמח מלא (על בסיס מתכון של שחר סמיט) :

מצרכים ל 15 לביבות:

2 ביצה (L)

קופסת גבינה 5% (250 גר')

2 כפות יוגורט סמך או גבינת ריקוטה

כפית תמצית וניל

4 כפות גדושות קמח כוסמין מלא/ קמח מלא אחר

כפית אבקת אפיה

1 כף מייפל טבעי או סוכר

שדרוג: גרידת לימון/תפוז

הוראות הכנה: לטרוף היטב את הביצה (במטרפה ידנית)

להוסיף את הגבינה והיוגורט עם תמצית הוניל, הגרידת לימון והסוכר.

מוסיפים פנימה את הקמח עם אבקת האפיה ומערבבים טוב אבל לא יותר מידי.

צריכה להתקבל בלילה במקרם של ממרח טחינה סמך.

לצקת כף גדושה של בלילה למחבת מרוססת בשמן.

(לא לגדוש את המחבת בלביבות כדי שיהיה נח להפוך אותן)

הטיגון על אש בגובה בינוני נמוך. תלוי בעוצמת הכיריים.

לטגן מכל צד כדקה וחצי.

ניתן להגיש עם פירות חתוכים/ יוגורט.

