



# חנוכה

## 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



### שמנים מן הצומח: שמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, אגוזים, שקדים וטחינה בריאים ומומלצים לאכילה

- חג החנוכה הוא הזדמנות מצוינת ללמוד על תרומתם לבריאותנו של השמנים מהצומח ביניהם שמן הזית, אבוקדו טחינה. ההמלצה לצרוך מהם באופן יומיומי כפי שמופיע בקשת המזון (הקשת הצהובה)

### חגיגת חנוכה צנועה, מידתית ושמחה בגן ובבית הספר

- מה זה אומר? אוכלים סופגניה קטנה- בינונית במילוי ריבה או ללא מילוי ממש כמו כעם. אוכלים לביבות (רצוי אפיוות). מוותרים על כל הממתקים והחטיפים שהצטרפו לחג בשנים האחרונות כמו מטבעות שוקולד, ממתקים בתוך סביבון גדול. משחקים, שרים שירי חנוכה, מדליקים חנוכייה ונהנים עם עבודות יצירה לחג.
- גם בחופשת החג מתמידים ומבצעים **פעילות גופנית- 60 דקות ביום** לבד או ביחד, עם המשפחה והחברים.

## הנחיות ונהלים



- חוזר מנכ"ל- 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- בטיחות בחג החנוכה
- התנהגות בטוחה בחגים- ארגון ב'טרם'



## חומרי עזר לגנן/ת ולמורה

- המלצות תזונה לחג החנוכה- אגף התזונה, משרד הבריאות
- עוברים לצריכת שמנים בריאה יותר- אפשריבריא
- חנוכה אפשריבריא בגני ילדים
- חנוכה בצבעי הקשת
- '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

## רעיונות לפעילות חגיגית

גן -



- הכנת לביבות אפויות עם ירקות וקטניות (מתכונים בהמשך)
- הכנת סביבון וחנוכייה מחומרים בשימוש חוזר (בקבוקים, פקקים, לגו)



## רעיונות לפעילות חגיגית

### יסודי -

- הכנת חוברת מתכוני לביבות בריאות לפי עדות
- הכנת סביבון וחנוכייה מחומרים בשימוש חוזר (בקבוקים, פקקים, לגו)



# רעיונות לפעילות חגיגית

## על יסודי -

- פעילות בישול מקדמת בריאות בחג החנוכה - אורית גליק ונועה בירן  
(מדריכות קידום בריאות, מחוז התיישבות)





## רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג

### גן-

- **קלע את הסופגניה** הכנת "סופגניות" מגזרי נייר/גרבי ניילון – קליעת הסופגניות ל"כך שמן" (סיר) ממרחקים שונים

- **תופסת סביבונים**

- ילד תופס, הילדים רצים במרחב, ילד שנתפס – מסתובב במקום כמו סביבון, עד להצלתו על ידי נגיעה.

- **משחקי תנועה לחנוכה**



### יסודי-

- **אירית הספורטאית – חנוכה בתנועה**
- **מרוץ הלפיד (מרוץ שליחים)** - הילדים מחולקים לכ-5 טורים, לכל טור יש לפיד (קונס ועליו כדור). על הילדים לעבור את המרחק על פי סוגי התקדמות שונים (הליכה מהירה, הליכה איטית, הליכה לאחור ועוד) עד לקו המסומן מבלי לגעת או להפיל את הכדור.
- **הפל את הנרות -** שתי קבוצות עומדות משני צידי המגרש על קו הרוחב. באמצע המגרש שמונה קונסים בינוניים (נרות) וקונס גבוה באמצע (שמש).
- **הפסקה מכעילה לחנוכה**

## על יסודי-

- **אתגר פעילות גופנית לאורך השבוע- תרגיל ביום**
- **הפל את הנרות –** שתי קבוצות עומדות משני צידי המגרש על קו הרוחב. באמצע המגרש שמונה קונסים בינוניים (נרות) וקונס גבוה באמצע (שמש). מטרה – לזרוק כדורי ספוג מקו הרוחב במטרה להפיל כמה שיותר נרות מבלי להפיל את השמש. קבוצה שהפילה הכי הרבה מנצחת. הפלת השמש . ניצחון לקבוצה השנייה.

## כיבוד ומתכונים



- סופגניות קטנות עם מילוי ריבה או ללא מילוי
- לביבות עם ירקות, קטניות (עדיפות ללביבות אפיות)
- סלטי ירקות עם שמן זית /טחינה /אבוקדו
- מתכונים ללביבות קישואים, פטה ונענע וסופגניות אפיות- אגף התזונה, משרד הבריאות
- טיפים ומתכונים לחנוכה- אפשריבריא תל אביב-יפו