

פעילות מקדמת בריאות בחג החנוכה - על יסודי

כחלק מתפיסת בתי ספר מקדמי בריאות: במקום שיעור בנושא בריאות – נושאי הבריאות משתלבים בשיעורים הקבועים. חשוב להדגיש: לא מדובר בתוספת או הקדשת שיעור ייחודי לנושאי התזונה הבריאה, אלא שילוב תכנים אלו במקצועות הקיימים ולטובת מטרות חברתיות רגשיות. **במקרה הזה: נציין את חג החנוכה - בדרך מקדמת בריאות.**

פעילות חנוכה קבוצתית - לביבות בגרסה

הבריאה:
מה נרויח?

+חוויה מגבשת סביב הכנת מאכלים בריאים וטעימים
+עידוד לומד עצמאי בקבוצות קטנות
+חיבור למסורת חגי ישראל
+מישחוק – דרך מהנה ללמוד, פעולה חוייתית, נגשה של תוכן באופן שובר שגרה
+חשיפה לטעמים, מרקמים, חומרי גלם חדשים
+לקיחת אחריות על צריכת מזון מושכלת, יוצר דואג לבריאות של עצמו – חלק מהשלמות שלו.
+העצמה והגברת תחושת מסוגלות



למקדמי.ות בריאות מוסדיים:
לשם לעידוד השתתפות - מומלץ להציג תמריץ: בין הכיתות המשתתפות תוגרל מתנה מקדמת בריאות (למשל: תקציב לארוחת בוקר בריאה) (200-300 ש"ח) שהתלמידים.ות מכינים.ות עם המורה / מדריכים) נוח לרכז את העשייה הבית ספרית בנושא המשותף בלוח שיתופי PADLET - העלאת תמונות מהפעילות (מהלך ותוצרים), קישור ללוח דוגמה
https://padlet.com/agro_mosenso_n/tcx5sr9vvwhyceh

במטה קסם - כיתה הופכת למטבח לימודי - פעיל ובטוח

- + מומלץ לרכוש מפות שעווניות רב פעמיות - להדגיש לילדים שעכשיו הכיתה הפכה למטבח פעיל ובטוח.
 - + מגשים לארגון חומרים (נעשה שימוש חוזר במגשי פלסטיק שנשארים מכיבוד של אירועים בבתי הספר).
 - + קופסאות במרכז השולחן לאיסוף האשפה.
 - + קופסה עם כלי בישול ואכילה בסיסיים: סכ"ם, קולפנים, קערות וצלחות.
 - + סלסילה עם חומרי גלם יבשים: בקבוק שמן זית, ק"ג קמח כוסמין, צנצנת מלח טבעי וצנצנת סוכר חום.
 - + לארגן מראש היכן ישטפו את הכלים - לדאוג לסבון כלים, ספוג לכלים, גליל נייר ופח קרוב.
- כללי בטיחות לילדים: שטיפת ידיים עם סבון לפני ובמהלך הפעילות (עבודה נקייה ומאורגנת).

משך הפעילות: שיעור כפול - 90 דקות

מיקום: עדיפות לחדר כיתה עם כיור

ציוד:

טוסטר אובן, 2-3 קערות מרכזיות, 2 מסננות, 2 תבניות לטוסטר אובן, נייר אפיה, מזלגות, כפות, סכין חיתוך, מברשת, מגבות בד/כפפות תנור להוצאת התבניות החמות מהתנור.

חומרים:

ללביבות: תפוחי אדמה, בטטות, גזר, סלק, קישואים ותפוחי עץ.

קמח כוסמין, ביצים, מלח, שמן זית, דבש וקינמון.

למטבל: יוגורט / שמנת חמוצה ובצל ירוק

מומלץ ציוד אישי - מגדרת וצלחת לכל תלמיד

+מתכונים – עותק לכל צוות ולמנחה

+כרטיסיות - תשובות לשאלות אודות המתכון, עותק אחד מכל כרטיסיה

מהלך:

1. ארגון הכיתה – לפי הנחיות בתיבה מעלה (10 דקות)
2. התארגנות והצטיידות (5 דקות) - לפי צוותי עבודה מאוזנים (מבחינת הרכב הצוות) לטובת עשייה מיטבית. (מומלץ לקבוע מראש ראשי צוותים וחברי.ות הצוות, להגיע עם החלוקה מודפסת ולתלות על הלוח)

צוות לביבות תפוחי אדמה

צוות בטטות וגזר

צוות מיקס

צוות תפוחי עץ

הצטיידות במתכונים, כלים וחומרים (מומלץ לארגן מראש בחלוקה על מגשי הפלסטיק, מגש לכל צוות), ראש צוות לוקח עבור הקבוצה שלו.



4. הכנה (עד 30 דקות)

הצוותים פעילים ועל המנחה לעבור ולעודד חלוקת תפקידים יעילה. הלביבות יכנסו לאפיה ע"י הצוות הראשון שסיים הכנתן.

הצוות הראשון שסיים - יכין את המטבל.

הלביבות נאפות ובזמן זה הצוותים יעסקו בניקוי המרחב בו עבדו: נציג שוטף כלים, נציג עובר עם מטלית, נציג עורך שולחן.

5. למידה עצמאית בצוותים (10 דקות)

עם כרטיסיות מנחות - מציאת תשובות לשאלות שעולות מתוך העשייה:

1. למה שמן זית?

2. למה קמח כוסמין?

3. למה מגוון ירקות ופירות?

4. למה באפייה?

הנחיות:

כל צוות קורא את הכרטיסייה שלו, מסמן את הנקודות העיקריות ומכין הסבר בן שתי דקות.

6. למידת עמיתים (15 דקות)

הצוותים משתפים בתוצרי הלמידה שלהם - כל צוות מציג למליאה את ההסבר שלו. תשובות מתקבלות אודות הבחירות להכין לביבות דווקא באופן הזה ודווקא מהחומרים האלו.

7. אכילה יחד:

הנאה מהיצירה המשותפת - לביבות בריאות וטעימות.

אפשרויות העמקה של הפעילות – דיון רפלקטיבי בסיום:

- + על שיתוף פעולה בצוות - "איך היה לכם לעבוד בצוות? כולן.ם תרמו?"
- + על בישול - "האם אתם נוהגים לבשל בבית או שזו פעם ראשונה?"
- + היכרות אישית - "מה אתם נוהגים להכין בחנוכה?"

מצורפים מטה - נספחים להדפסה: מתכון וכרטיסיות ללמידה בצוותים

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם בריאות

לביבות לחנוכה (לא רק...)

נרפד תבנית תנור בנייר אפייה. נבריש בשמן זית.
נחמם תנור לטמפ' של 200 מעלות.
נגרד את הירקות על פומפייה (אפשר לקלף לפני ואפשר גם לא -
הקליפות מזינות וטעימות, אבל עלולות להרתיע את המורגלים. ות
במראה אחיד יותר).
נניח במסננת המונחת מעל קערה ונסחט כמה שיותר מהנוזלים
(מפליא לגלות כמה נוזלים יש בירקות, זכרו שמכינים מגזר וסלק -
מיץ):
בקערה גדולה נערבב בעזרת מזלג - ביצים, קמח ומלח/ דבש.
בעזרת שתי כפות ניצור לביבות בקוטר של 3-4 ס"מ ועובי של קצת
פחות מס"מ, נניח אותן על גבי התבנית (המרופדת בנייר אפייה
ומשומנת בשמן זית) במרחק של כס"מ 2 מזו כדי שיהיה להן
מרחב מספק לקבל שיזוף שיהפוך אותן לפריכות וטעימות.
נכניס לאפייה בת 10 דקות. נוציא, נהפוך בזהירות (נוח בעזרת
שני מזלגות) ונכניס לאפייה של עוד 8-10 דקות (עד שיהפכו
זהובות ויציבות).

4 תפוחי אדמה בינוניים /
4 בטטות בינוניות /
6 גזרים בינוניים /
4 סלקים בינוניים /
4 קישואים /
תערובת שלהם - אחד מכל אחד /
6 תפוחי עץ (לגרסה מתוקה)
2 ביצים (*לגרסה טבעונית: 2
כפות קמח עדשים כתומות
מעורבות עם שתי כפות מים)
2 כפות קמח דגן מלא -
כוסמין/חטיטה מלאה...
*לגרסה לא גלוטן - קמח כוסמת/
קמח אורז מלא / קינואה...)
בערך כפית מלח
לגרסה מתוקה: בלי מלח, כף דבש
ושווה גם לשלב כפית קינמון
שמן זית להברשה

מטבל מחמיא ללביבות

בקערה בינונית נערבב:
שני גביעי שמנת חמוצה (9-15%) / יוגורט, שמן זית, מעט מלח, 2 כפות עירית/ בצל ירוק פרוסים דק.
נטעם ונדייק תיבול. נעביר לשתי קעריות קטנות נוחות לטבילה עבור כל הקבוצה.

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם בריאות

למה קמח כוסמין?

+ לכוסמין אחוז גבוה יותר של חלבונים מאשר לחיטה, כך שניתן לאכול פחות ממנו כדי לצרוך את כמות החלבונים המומלצת בארוחה.
+ הכוסמין עשיר גם ביותר סיבים תזונתיים, שמסייעים לתחושת שובע לאורך זמן, וגם מסייעים למערכת העיכול.
+ הכוסמין מכיל ויטמינים ומינרלים כמו ויטמין B מסוגי B1, B2, B3, ניאצין, ברזל, אשלגן, מגנזיום וסידן.
+ הכוסמין גם מתאים יותר למי ששומרים על משקלם, עקב אינדקס גליקמי נמוך יחסית, מה שאומר שהוא מתפרק באיטיות יחסית בגוף, ומעלה את רמת הסוכר בצורה מתונה ולא באופן חד.

אפשר להחליף בכל מתכון – את קמח החיטה הלבן בקמח כוסמין מלא. הטעם, המרקם והצבע שלו מעט שונים מהקמח הלבן, כך ששווה לעשות את השינוי בהדרגה – להתחיל בהחלפה של מחצית מהקמח במתכון לקמח כוסמין מלא ולאט לאט להגדיל. הוא מאוד נוח לשימוש באפייה ומתחבב בקלות אפילו על מי שלא רגיל אליו.

הכוסמין הוא מין עתיק של דגן, שהיה נפוץ מאוד באזורנו ובאירופה החל כבר מתקופת הברונזה ולמעשה שלט בכיפה עד למאה ה-15. אז הוחלף ברוב המקומות בגידול החיטה, שאותה הרבה יותר קל לגדל, וכמעט ונעלם לחלוטין. בשנים האחרונות חוזר הכוסמין, הרבה בזכות העובדה שהוא נחשב בריא יותר מחיטה.

הכוסמין הוא גם אחד מחמשת מיני הדגן בהלכה היהודית שעליהם חלים דינים מיוחדים כגון הפרשת מעשר ואיסור אכילה בפסח.

קמח כוסמין מלא (לא לבן)

הגרורים של הכוסמין, כמו כל גרגרי הדגנים מורכבים מ: קליפה, נבט וגרעין. זו הצורה השלמה, הטבעית, ככה הם נבראו וככה הם גדלים. כשמפיקים קמח כוסמין (וכל קמח, אגב) מהגרגר בשלמותו, על כל חלקיו, מתקבל קמח מלא. כלומר קמח שמופק ממלוא הרכיבים, וזה הקמח הכי טבעי ומזין. הוא מכיל את כל החלקים של הגרגר, עם כל הערכים התזונתיים והסיבים, ולא רק את הגרעין, שמכיל פחמימות פשוטות ועמילנים (זוהי למעשה הקמח הלבן). אכילה של קמחים לבנים גוררת עליה חדה של רמות הסוכר בדם, בגלל שאין סיבים שיאזנו אותן. העלייה הזו פוגעת באיזונים עדינים וחשובים של הגוף ופוגעת בבריאות.

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם בריאות

למה שמן זית?

שמן זית, נחשב לאחד השמנים הבריאים ביותר שיש

מה הוא תורם לבריאות?

שמן הזית מורכב ברובו מחומצת שומן אולאית, שהיא חומצת שומן חד בלתי רוויה, התורמת להפחתת ה"הכולסטרול הרע", LDL-מולקולה בעלת נטייה גדולה להתחמצנות הקשורה לעלייה בסיכון למחלות לב, וזאת מבלי להוריד את "הכולסטרול הטוב" ה-HDL - שתורם לשמירה על בריאות כלי הדם והלב.

שמן הזית עשיר בנוגדי חמצון רבים, בעיקר ויטמין E נוגד חמצון חזק ששומר על בריאות התאים השונים בגוף ומונע פגיעה של תהליכי חמצון.

תהליך עיבוד טבעי ועדין

להבדיל מהרבה שמנים אחרים, שלצורך הפקתם יש להשתמש בשיטות של זיקוק או חימום בטמפרטורה גבוהה, שמן זית ניתן להפיק בכבישה קרה, שיטה של דחיסה והידוק בלחץ מבלי לערב טמפרטורה גבוהה הגורמת לחמצון השמן וקלקולו, מה שמאפשר לשמר את ההרכב התזונתי של השמן.

שמן זית הוא נוזל, מיץ פרי, הנוצר (מופק) מפרי הזית בתהליך מכני, בטמפרטורה מבוקרת וללא תוספת חומרים, שאינם מפרי הזית.

ייחודו של שמן הזית, שהוא מיץ פרי, המופק מציפת הפרי, בשונה משאר השמנים הצמחיים המופקים מהזרע. רוב שמן הזית מופק בתהליך מכני בכבישה קרה, ואילו רוב השומן הצמחי האחר מופק בתהליך כימי אגרסיבי.

בין מזון לתרופה:

החל מהתקופה העתיקה נחשב שמן הזית כמוצר בעל אפיונים שבין מזון לבין תרופה. בנוסף לשימוש בשמן הזית למטרות הזנה, מכשפים, אומנים, נזירים, שמנים (אנשי דת ומרפאים בחברות שבטיות) ורופאים השתמשו בשמן הזית לחיטוי פצעים, כחומר ריפוי (healing), לטיפול בכאבים ולטיפול במפרקים ושרירים באמצעות מסאז'. הומר, המשורר היווני, כינה את שמן הזית 'זהב נוזלי', ובתקופתו (800-900 לפני הספירה) השתמשו בשמן הזית לטיפול בכוויות, דלקות עור, כאבי בטן, כבד ומעיים וכחומר מגן מפני השמש. בתקופת הרנסאנס הוכר שמן הזית כבעל תכונות ריפוי במחלות לב, יתר לחץ דם (לחץ דם גבוה), חום וסוכרת, וכמו כן כחומר משתן וכחומר הרגעה. כיום, משמש הוא עדיין כתרופה ביתית למספר מכאובים, כאשר שמן הזית מסוג כתית מעולה מהווה בה מרכיב בסיסי.

הוא מקומי

+ עץ הזית אופייני לאזור אגן הים התיכון. הזית מוזכר מספר פעמים בתנ"ך. הזית הוא הצמח הראשון אליו פנו במשל יותם. בסיפור תיבת נח, היונה המחזיקה במקורה עלה של עץ הזית, מבשרת את סוף המבול. הזית הוא אחד משבעת המינים בהם השתבחה ארץ ישראל. יונה עם ענף זית הפכה לסמל השלום. הזית מופיע בסמלים נוספים בארץ ובעולם, בין היתר, בסמלה של מדינת ישראל ובסמל האומות המאוחדות.

+טביעת הרגל האקולוגית שלו נמוכה – לא מצריך השקעה של משאבי טבע רבים.

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם בריאות

למה אפייה (ולא טיגון)?

מה החשש הבריאותי הקיים באכילת מזון מטוגן? ראשית, החשש הנפוץ ביותר בקרב הקהל הרחב הוא תוספת השומן והקלוריות המתווספים למזון עצמו בעת הטיגון. אבל החשש הבריאותי הגדול יותר טמון דווקא בחומרים הנוצרים בעת הטיגון שסכנתם לבריאות גדולה הרבה יותר מאשר תוספת הקלוריות של השומן.

טיגון ממושך של המזון בשמן, שימוש חוזר בשמן שעבר טיגון, או חשיפה ממושכת מדי שלו לאוויר בזמן שהוא חם עלולים להוביל להיווצרות של תוצרי חמצון, ליצירת פולימרים מזיקים ותרכובות רעילות שונות.

בין חומרים אלה קיימת קבוצת הרדיקלים החופשיים וקבוצה נוספת הנקראת בשם קרצינוגנים. חשיפה לכמות עודפת שלהם קשורה בסיכון למחלות שונות, בהן מחלות לב וכלי דם, מחלות סרטן, הזדקנות מוקדמת של העור ופגיעה בשאר הרקמות.

למה אוכל מטוגן טעים לנו כל כך?

בשמן יש הרבה קלוריות, וקלוריות זה אנרגיה - הסיבה העיקרית שבגללה אנו אוכלים. משום כך הגוף שלנו למד לזהות מזונות עתירי קלוריות ולסמן אותם כטעימים, כדי שנרצה לאכול מהם עוד ועוד.

עוד יתרון בולט של טיגון, לפחות בהשוואה לבישול במים, הוא הטמפרטורה הגבוהה. מים, בתנאי לחץ נורמליים, יכולים להתחמם רק עד 100 מעלות צלזיוס לפני שהם הופכים לגז ועוזבים את הסיר. זה מספיק חם בשביל לשלוק ביצה, לרכך ירקות או לכבס עוף, אבל לא מספיק בשביל להשחים שום דבר. רק בסביבות ה-150 מעלות מתחילות להתרחש במזון שלל תגובות כימיות שהופכות אותו לשחום וטעים יותר.

איך להנות מהטעם והמרקם של אוכל מטוגן מבלי להשפעות המזיקות שלו? אפייה שמדמה טיגון!

באפייה בה אנחנו רוצים לדמות טיגון יש לחמם את התנור למעלות גבוהות מהרגיל סביבות 200 מעלות. בעזרת קערה קטנה עם שמן זית ומברשת נשמן את נייר האפייה ועליו נסדר את הליבות. נכניס לאפייה של 10-15 דקות, נוציא ונהפוך אותן כך שהחלק המשומן יהיה למעלה, ונכניס לעוד 10 דקות של אפייה.

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם בריאות

למה מגוון של ירקות ופירות?

כוח הצבע בטבע

ירקות ופירות, עשירים בוויטמינים, במינרלים, במים ובסיבים תזונתיים. הוויטמינים והמינרלים משתתפים בכל התהליכים המתרחשים בגוף. היעדר בוויטמינים ובמינרלים עלול לגרום מחלות, ולכן חשיבותם לשמירה על בריאות הגוף רבה. כל קבוצת צבע של ירקות ושל פירות מכילה תרכובות אחרות של פיטוכימיקלים (תרכובות האוצרות בתוכן שפע של סגולות בריאותיות) השונות זו מזו בתרומתן לבריאות.

איך לאכול? מכל קבוצות הצבע!

נוסף על ההמלצה להגביר צריכת ירקות ופירות, ממליצות רשויות הבריאות לגוון, ולצרוך ירקות ופירות מ-5 קבוצות צבע: אדום, כתום, ירוק, לבן וסגול! אכילת ירקות מכל 5 הקבוצות חשובה, כיוון שכל ירק מפעיל מערכות הגנה שונות מפני חומרים ותהליכים מזיקים, וכך השילוב מכסה מגוון רחב יותר של פעילויות הגנה.

צבע אדום: הכוח להילחם בסרטן ובמחלות לב.

צבע כתום: הכוח לשמור על תפקוד תקין של מערכת החיסון, ולהילחם בסרטן.

צבע ירוק: הכוח לשמור על ראייה תקינה, ולחזק את העצמות.

צבע לבן: הכוח לשמור על כלי הדם והלב, ולהילחם בחיידקים ובדלקות.

צבע סגול: הכוח להאט תהליכי הזדקנות, ובפרט הזדקנות המוח.

לכל פרי וירק יש את העונה שלו.ה

כשנראה ענבים על המדף בסופר בזמן החורף, שווה שנשאל שאלות. למשל, איך זה יכול להיות שענבים, שצריכים חום ושמש, גדלים בחורף? התשובה היא שאו שבענבים האלה הושקעו הרבה מינפולציות (למשל חממות) ובעצם הם לא גדלים בעונה האמיתית שלהם או שהם הגיעו ממקום רחוק ולא ממש גדלו פה. בעצם, קצת שכחנו, שלכל פרי או ירק יש את העונה שלו שבה הוא גדל.

למה זה חשוב, בעצם?

קודם כל הטעם. עגבנייה שהבשילה תחת קרני השמש טעימה הרבה יותר מעגבנייה שלא. שנית – ירקות ופירות מקבלים את הערכים התזונתיים שלהם מהשמש ומהאדמה. הם הכי בריאים כשהם הגיעו לשיא הבשלות בתנאים הטבעיים.

לבחור עונתי

במתכון הלבבות – נעשה שימוש בשורשים בצבעים שונים (תפוחי אדמה, גזרים, בטטות, סלקים...) בתחילת החורף – יש לנו שורשים טובים שנהנים מתחילת גשמי הברכה.

וגם נוכל עוד להנות מאחרוני הפירות של הקיץ והסתיו (תפוחי עץ, קישואים...)

מיהם הירקות והפירות הפופולריים בישראל?

הרביעייה הראשונה: עגבנייה, מלפפון, בננה ותפוח העץ.

שווה להרחיב את המגוון, להעז לטעום פירות וירקות חדשים בשבילנו.