



יום כיפור

חוגגים את זה

מידע ופעילויות לחגיגה בריאה

מסרים בריאותיים



הנחיות ונהלים



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה



כיבוד ומתכונים





חשיבות הארוחות לפני ואחרי יום כיפור

יום הכיפורים חותם את עשרת ימי תשובה, והוא מצוין בתפילה ובתענית (צום). בזמן הצום, בו לא אוכלים ולא שותים במשך 25 שעות, אנו מונעים מהגוף אנרגיה ונוזלים לפרק זמן ממושך ולכן מומלץ להימנע מפעילות גופנית וממאמץ. אדם אשר בחר לצום, יכול לנקוט במספר צעדים על מנת לעבור את הצום יותר בקלות ולשמור על הבריאות בארוחות שלפני ואחרי הצום.

בכדי לשמור על הגוף ולהימנע מתחושה לא טובה במהלך הצום מומלץ לנהל נכון את הארוחות לפני תחילת הצום ולאחריו:
לאורך היום לפני הצום:

- שמירה על שגרת ארוחות ועל שתייה תכופה של מים.
- על מנת לשמור על אכילה מווסתת בארוחה המפסקת, מומלץ לא להגיע רעבים מידי. מומלץ להימנע ממשקאות מוגזים וממותקים ולהפחית משקאות המכילים קפאין כמו קפה ותה.

ארוחה מפסקת:

- מומלץ שהמאכלים בה יהיו מגוונים מכל צבעי קשת המזון. לדוגמה: דג עם מג'דרה (אורז מלא עם עדשים) וירקות מבושלים, ללא טעמים חריפים ולא מתובלים מדי, כדי לא לגרום לצמא. מומלץ שהמנה לא תהיה גדולה במיוחד, אלא רגילה כמו בכל ארוחה אחרת.

ארוחת סיום הצום:

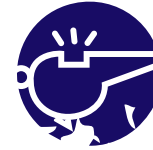
- מומלץ לשתות כוס מים, לאכול מנת פרי כמו תמר או בננה על מנת להחזיר לגוף נוזלים ואנרגיה זמינה.
- לאחר כשעה, מומלץ לאכול מרק ירקות/עוף על מנת להחזיר מינרלים וויטמינים לגוף ולאכול ארוחה קלה, מגוונת ומבוססת על קשת המזון כמו: סלט ירקות, חביתה מביצים או קמח חומס ולחם מחיטה מלאה, ארוחה שלא תכביד על מערכת העיכול.

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
- הנחיות בטיחות בחגי תשרי- בטרם
- אגף זה"ב, נגישות ואורח חיים בטוח, משרד החינוך- בטיחות בחגי תשרי

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
- המלצות ליום כיפור- משרד הבריאות



כיבוד ומתכונים

מתכונים המתאימים לאחר סיום הצום

- כדורים מהירים מקקאו ותמרים
- עוגת גזר/ אודליה רדמי - תזונאית איזורית, אשכול נגב מערבי

2 ביצים

כוס גזר מגורד (2 גזרים)

1 שקית אבקת אפיה

140 ג' = 1 כוס קמח כוסמין מלא או קמח חיטה מלאה 80%

120 מ"ל = חצי כוס שמן זית מעודן או שמן קנולה

2 כפות סוכר /סוכר חום

2-3 כפות דבש או סילאן טבעי

כפית קינמון

חצי כוס אגוזים קצוצים (לא חובה, אך מומלץ מאוד)

אופן ההכנה: מערבבים את כל המצרכים ואופים בתנור שחומם ל160 מעלות, כחצי שעה.

- טורטיה ים תיכונית

- פסטה פטנט