

ראש השנה

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

המאכלים הסמליים והבריאים של החג

המאכלים הסמליים והבריאים של החג.

בסדר ראש השנה המסורתי ישנה התייחסות למגוון ירקות ופירות כמו: דלעת, קישוא, שעועית, כרישה, סלק, תרד, עלי מנגולד, תמרים ורימון המומלצים לצריכה על פי המלצות התזונה החדשות. זוהי הזדמנות נפלאה להיחשף למזונות אלה.

- **רימון**- אכילת רימון בראש השנה מסמלת את ההבטחה שלנו לעשיית מעשים טובים בשנה החדשה, נהוג לברך "שירבו זכויותינו כרימון" ו"שנהיה מלאים מצוות כרימון".

ערך תזונתי: מכיל נוגדי חמצון רבים שמטרתם למנוע נזק חמצוני ובכך לצמצם פגיעה בתאי הגוף השונים.

- **תמר**- על התמר, אשר הוא גם אחד משבעת המינים נהוג לברך "שייתמו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו". לתמר מינים רבים וניתן לאכול אותו גם כתמר יבש וגם כתמר לח.

ערך תזונתי: מכיל סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון, מינרלים וויטמינים רבים.

- **ירקות ממשכחת הדלועים**- (דלעת, קישוא)- בארמית: "קרא" (קרא בארמית דומה בצליל לשורש קרע בעברית), אכילת קישוא או דלעת מסמלת את הבקשה שלנו מאלוהינו לקרוע כל מחשבה ומעשים רעים.

"שתקרע רוע גזר דיננו וייקראו לפניך זכויותינו"

ערך תזונתי: מכילים סיבים תזונתיים, מינרלים וויטמינים רבים. בדלעת יש כמות גבוהה של ויטמין A.

רשימת מאכלים מומלצת לסדר ראש השנה:

תפוח, דבש, רימון, פלטת ירקות, מים

- **קביעת יעדים ליצירת הרגלים בריאים בשנה החדשה** - ראש השנה מסמן את תחילתה של שנה עברית חדשה. חלק מהמסורת היא לאחל אחד לשני ולעצמינו איחולים לשנה טובה ובריאה. הצבת יעדים אישיים ליצירת הרגלים בריאים כמו: פעילות גופנית יום יומית, אכילת ירקות בכל ארוחה, שתיית מים, כמות שעות שינה מספקת, הימנעות מהתנהגויות מסכנות כמו עישון וצריכת אלכוהול בגילאים הבוגרים ועוד, מעבירה מסר של מסוגלות ושל העצמה, עשויה לקדם שינוי התנהגות בקרב התלמידים ומעודדת בחירות בריאות יותר.

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

- המלצות תזונה לראש השנה- האגף לתזונה, משרד הבריאות
- 'אוכלים את זה'- מדריך לטיפול 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
- בחדר מורים אוכלים בריא

רעיונות לפעילות חגיגית



גן - • הכנת יומן מאויר ובו מחשבות ויעדים בריאים לשנה החדשה- ביטוי אישי באמצעות יומן מאויר

• הכנת ארוחת סדר ראש השנה חגיגית עם מאכלים שמכילים את המזונות שהוזכרו למעלה

• פעילות הטועמים האמיצים - מכסים את העיניים לאחד הילדים ונותנים לו להריח, למשש ולטעום את אחד מהמזונות המסמלים את החג



רעיונות לפעילות חגיגית

יסודי -

• הדבורה והדבש (א'-ו')

• סימני ראש השנה בארוחת החג (ג'-ד')

• חוקרים את הרימון (ג'-ו')

• הדבש בשירות האדם (ד'-ה')

• יצירוקה- יצירת קערית ממוחזרת לתפוח ודבש (קק"ל)

• **הכנת ארוחת סדר ראש השנה חגיגית עם מאכלים שמכילים את המזונות שהוזכרו למעלה**

• **פעילות 'הטועמים האמיצים' (מכסים את העיניים לאחד הילדים ונותנים לו להריח, למשש**

ולטעום את אחד מהמזונות המצוינים למעלה) ניתן להיעזר במערך שיעור הבא: למשש.להריח

לטעום (כיתה א') - 'אוכלים את זה'

רעיונות לפעילות חגיגית



על יסודי - מטרה, תרועה, הגשמה (מתאים לחלק של מסרים)

הכנת ספר מתכונים כיתתי עם מתכונים המכילים את המזונות שצוינו מעלה.

מאסטר שף כיתתי: מביאים את המזונות שצוינו מעלה לכיתה וכל קבוצה מכינה מתכון בריא

שמכיל מזונות אלו.



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג

גן-

- **123 ראש השנה** - (על בסיס 1 2 3 דג מלוח)- על הילדים לעמוד בשורה, ילד אחד עומד במרחק משאר הכיתה. כשהוא סופר 123 כל הילדים מתקדמים לעברו ברגע שאומר ראש השנה על הילדים ליצור פסל הקשור לחג (רימון, דג, תפוח, דבורה ועוד).
- **מרוץ שליחים** - הליכה עם תפוח פלסטיק על מחבט והנחתו בדלי. הבא בתור ירוץ, ייקח את התפוח מהדלי, יניח על המחבט ויחזירו לטור וכך הלאה.
- **קליעה למטרה** – קליעת תפוח פלסטיק לדלי ממרחקים שונים.
- **בראש השנה- ריקוד / לוי בר גיל**

יסודי-

- **תופסת ראש השנה** - בוחרים תופס, כל הילדים רצים במרחב, ילד שנתפס עומד במקום עם ידיים לצדדים, ניתן לחזור למשחק כשילד אחר מהכיתה לוחץ את היד ומאחל ברכה לשנה החדשה. (שנה טובה, שנה בריאה, שנה מאושרת...)
- מרוץ שליחים – הליכה עם תפוח פלסטיק על הראש מקו לקו. אם התפוח נופל – מתחילים מההתחלה. הקבוצה שמסיימת ראשונה מנצחת (מומלץ לבצע על משטח רך, כך שתפוח שנפל יישאר שלם).
- מתנה לראש השנה – ריקוד/ לוי ואילת בר גיל
- שנהיה לראש ולא לזנב – תופסת זנבות
לכל ילד "זנב" מנייר על הילדים לנסות לחטוף כמה שיותר זנבות מחבריהם ובו בזמן לשמור על ה"זנב" שלהם. מנצח מי שאסף הכי הרבה זנבות.

על יסודי-

כחלק מהצבת היעדים לשנה החדשה – בחירת אתגר ספורטיבי

- אתגר הדלגיות
- אתגר הליכה - ריצה
- אתגר חיזוק שרירי ליבה

כיבוד ומתכונים



- מתכונים בריאים לראש השנה - משרד הבריאות
- לביבות כרישה של אסנת
- ממרח טירשה תוניסאי / חגית חלפון, דיאטנית קלינית
מבשלים דלעת, גזר, תפוא וקישוא עם מלח כ-20 דקות, עד שרך. מוציאים מהסיר ומועכים עם מיץ לימון, שמן זית וכפית חריף עריסה (או לפי הטעם).

- **סלט חגיגי:** דגנים, ירקות וגרגירי רימון/ יעל חן רביע דיאטנית קלינית לילדים

המצרכים:

כוס דגנים מבושלים: בורגול/ קינואה/ קוסקוס / פסטה

ירקות קצוצים:

מלפפון

עגבנייה

1/3 כוס פטרוזיליה קצוצה

1/3 כוס נענע קצוצה

3 עלי בצל ירוק קצוץ

חצי כוס גרגירי רימון

לרוטב:

כף שמן זית

1/2 כוס מיץ לימון

שן שום כתושה

פלפל ומלח לתיבול

אופן ההכנה:

מערבבים את הדגנים עם הירקות .

מכינים את הרוטב, שופכים ומערבבים.

• דובשניות / אודליה רדמי - תזונאית איזורית, אשכול נגב מערבי

המצרכים:

- 1/3 כוס דבש
- 2 כפות סוכר חום
- 1/3 כוס שמן זית מעודן/ זית וקנולה/ קנולה
- 1 ביצה
- 1 כף טחינה גולמית (לא חובה)
- 1/2 כפית קינמון
- 2 כוסות קמח כוסמין מלא או כוס קמח שקדים וכוס קמח כוסמין מלא
- 1/4 כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית סודה לשתייה

אופן ההכנה:

- יוצרים עיגולים ומניחים על תבנית משומנת (מכיוון והבצק דביק, כדאי לקרר לרבע שעה, להרטיב מעט את הידיים ואז ליצור עיגולים)
- אפיה ב 170 מעלות למשך 10 דקות בערך

• עוגת דבש / אודליה רדמי - תזונאית איזורית, אשכול נגב מערבי

המצרכים:

2 ביצים

כוס גזר מגורד (2 גזרים)

1 שקית אבקת אפיה (10 גרם)

140 גרם קמח כוסמין מלא (כוס)

120 מ"ל שמן (חצי כוס)

4-5 כפות דבש או 2 כפות סוכר חום ו-3 כפות דבש

כפית קינמון

חצי כוס אגוזי מלך קצוצים/טחונים

אופן ההכנה:

מעבירים לתבנית אינגליש קייק משומנת

מכניסים לתנור שחומם מראש ל-160 מעלות, למשך חצי שעה.