



איך חוגגים את זה? ט"ו בשבט מידע ופעילויות לחגיגה בריאה

מסרים
בריאותיים

רעיונות

לפעילות

חגיגית

רעיונות לפעילות
גופנית ברוח החג

הנחיות
ונהלים

חומרי עזר
לגנות ולמורה

כיבוד
ומתכונים



מסרים בריאותיים



אכילת פירות הארץ הטריים כמנהג ט"ו בשבט

מנהג אכילת פירות יבשים מקורו בצורך וברצון של יהודי התפוצות לאכול מפירות הארץ. ייבוש הפירות באמצעות השמש אפשר את הגעתם ללא חשש מקלקול ואף שימר את הערכים התזונתיים בפירות, אך תהליך זה לקח זמן רב ופגע בצבעם. כיום, חלק מהפירות היבשים הנמכרים בשוק, מיובאים ועוברים עיבוד תעשייתי כגון: תוספת סוכר, חומרי צבע וחומרים משמרים. לכן, ההמלצה היא לאכול פירות טריים. על מנת לצרוך פירות יבשים בדרגת העיבוד הנמוכה ביותר, יש להסתכל על רשימת הרכיבים באריזה ולוודא שקיים רק מרכיב אחד - הפרי.

ט"ו בשבט הוא חג המזמן יציאה לטיולים בטבע

ט"ו בשבט הוא גם חג הנטיעות וטיפוח הצומח. יציאה לטבע תורמת לרווחה הנפשית והגופנית. נצא לחגוג את החג בטיולים בטבע במסלולים שונים, נהנה מנופי ארצנו ומהצמחייה הרבה וכמובן לא נשכח לשמור על איכות הסביבה.

[חזרה לעמוד הראשי](#)

ט"ו בשבט טעים ובריא



רעיונות לפעילות חגיגית



גני ילדים

- פעילות פרחי בר בשדה עירוני ובשטח הגן
- יציאה לטיול בטבע עירוני
- חוקרים ויוצרים בסביבה הטבעית
- מרחבים טבעיים
- מעשה בשקיק – ניתן להמחז את הסיפור יחד עם הילדים
- הפעלות ופעילויות לט"ו בשבת לגילאי הגן וכיתות א'- קרן קיימת לישראל

יסודי

- הפעלות ופעילויות לט"ו בשבת לכיתות ב'-ו'- קרן קיימת לישראל
- הקמת גינה קהילתית- המועצה לישראל יפה
- יציאה לטיול ובישולי שדה
- משחק טעימות "טועמים אמיצים" – לשם התנסות בטעימות, יטעמו הילדים בעיניים עצומות ירקות/ פירות מגוונים וינסו לנחש מהו הפרי/ירק
- קיימות כי הכל קשור א- ב
- קיימות – כי הכל קשור ג-ד

על יסודי

- הפעלות ופעילויות לט"ו בשבת לכיתות ז'-ט'- קרן קיימת לישראל
- הפעלות ופעילויות לט"ו בשבת לכיתות י' ומעלה- קרן קיימת לישראל
- קיימות כי הכל קשור ז-ט
- יחסי אדם - סביבה
- יציאה לטיול ובישולי שדה

חזרה לעמוד הראשי

ט"ו בשבת טעים ובריא



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג



על-יסודי	יסודי	גן
<p>התנדבות בקהילה טיפוח גינות קהילתיות בשיתוף הרשות המקומית.</p>	<p>סלט פירות הילדים יושבים במרחב (בתוך חישוקים/ על הכיסא), כל ילד מקבל פרי הקשור לחג (אגוז, שזיף, משמש, תאנה...). . המורה מכריזה על פרי וכל הילדים שזה הפרי שלהם צריכים להחליף מקום. ברגע שהמורה אומרת סלט פירות על כל הילדים להחליף מקום.</p>	<p>תופסת עצים בוחרים תופס. ילד שנתפס עומד כשידיו כלפי מעלה מעל הראש. על מנת להצילו יש לגעת באחד "מחלקי העץ" לפי הגדרת הגנת - צמרת - קצה הידיים, ענפים - כתפיים, גזע - רגליים וכדומה. ניתן להעלות דרגת קושי על ידי עמידה על רגל אחת.</p>
<p>יוזמה בית ספרית הקמת גינת מאכל וטיפוחה</p>	<p>תופסת הר, אבן עץ בוחרים 3 תופסים – אחד הר, שני אבן ושלישי עץ. במידה וחבר נתפס על ידי הר – עליו לעמוד עמידת ארבע קדמית. במידה ונתפס ע ידי אבן – עליו לשכב מכורבל כמו אבן. במידה ונתפס על ידי עץ – עליו לעמוד כשידיו כלפי מעלה מעל הראש. על מנת להציל יש לעבור מתחת לילד העומד עמידת ארבע, לקפוץ מעל ה"אבן" ולגעת בצמרת העץ. כל מספר דקות מחליפים תופסים.</p>	<p>משחק העצים ניתן לשחק בתוך הגן, בחצר או בפארק הקרוב ולהתאים בין התנועה לעצים בסביבה.</p>
<p>יצירת שיתוף פעולה עם קק"ל לנטיעת עצים ברשות המקומית.</p>	<p>חפש את המטמון לטו בשבט</p>	<p>שתילה ועבודות גינון, בישול בטבע נפגשים בגינה הקהילתית ליקוט ובישול בטבע</p>
	<p>הפסקה פעילה בנושא טו בשבט, אושא יחד, רמת גן</p>	

[חזרה לעמוד הראשי](#)

ט"ו בשבט טעים ובריא



כיבוד ומתכונים

נחגוג עם פירות טריים, אגוזים, שקדים ומעט פירות מיובשים
בייבוש טבעי



צ'יפסים אפויים מתפוחים, אפשריבריא

כדורי אנרגיה- אגף התזונה, משרד הבריאות

סלט כרוב עם פירות יבשים ואגוזים וסלט ישראלי לטו
בשבט- אגף התזונה משרד הבריאות

כדורים מהירים מקקאו ותמרים, אפשריבריא

חזרה לעמוד הראשי

ט"ו בשבט טעים ובריא



חומרי עזר לגנת ולמורה



המלצות תזונה לט"ו בשבט- אגף התזונה, משרד
הבריאות

פורטל מוסדות חינוך- בריאות, משרד החינוך

'אוכלים את זה'- מדריך לטיפול ויישום התזונה הבריאה
בבתי הספר:

תזונה מבראשית (כיתה ב')- 'אוכלים את זה'
הצבע בטבע (כיתה ג')- 'אוכלים את זה'
תזונה מן המקורות (כיתה ה')- 'אוכלים את זה'

מצגת תלמידים הסובלים מאלרגיה למוצרי מזון- משרד

הבריאות ומשרד החינוך

חזרה לעמוד הראשי



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 - מומלץ לבדוק את רשימת האלרגנים המופיעים על גבי
האריזה טרם הבאתה לגן/כיתה.

חוזר מנכ"ל- בטיחות בט"ו בשבת

טו בשבת בטוח- פורטל הורים, משרד החינוך

התנהגות בטוחה בחגים- ארגון 'בטרם'

חזרה לעמוד הראשי

ט"ו בשבת טעים ובריא