

סוכות ושמחת תורה

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

אכילה בסוכה בחברותא

אחת המצוות בחג הסוכות היא לשבת בסוכה בכל שבעת ימי החג ולעשות בה שימוש כבית, בין היתר לאכול ולשתות בה. בסוכה יושבים סביב השולחן ואוכלים האושפיזין: משפחה, חברים ושכנים, ונהנים מהיתרונות של הכנת ארוחות משותפות וסעודה מסביב לשולחן אשר מייצרות תמיכה חברתית ותחושת קהילה. להנאה הנלווית לארוחות אלו, יכולה להיות השפעה חיובית על התנהגויות בריאות הכוללות:

- **א. בחירת מזון בריאה -** ע"פ קשת המזון, למשל - צריכת ירקות ופירות עונתיים, דגנים מלאים, קטניות.
- **ב. אכילה מודעת -** התרכזות במזון שאנו אוכלים ללא עיסוקים נוספים וללא הסחות כגון - מסכי טלוויזיה וטלפונים ניידים.

שמחת תורה - לשמוח בדרך יצירתית ושונה

אחד המאפיינים העיקריים של חג שמחת תורה הוא לשמוח על סיום הקריאה בתורה והתחלת מחזור קריאה חדש. אחד הדרכים השכיחות לשמח ילדים היא על ידי חלוקת ממתקים וחטיפים. ניתן, מומלץ ורצוי לשמח ילדים בדרכים שונות: ריקודים ושירים, עבודות יצירה להכנת דגל שמחת תורה, דפי צביעה, משחקים ועוד...

חופשה פעילה

חופשת החג נמשכת שבעה ימים, נמליץ לנצל את זמן החופשה לטיולים משפחתיים ברחבי הארץ, הליכה/ ריצה לשמירה על הכושר בהתאם ליכולת.

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
- 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 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
- ארוחה משכחתית זה אפשרי בריא
- המלצות לחגי תשרי- משרד הבריאות
- בחדר מורים אוכלים בריא

רעיונות לפעילות חגיגית



גן - שרשרת לקישוט הסוכה מחומרים לשימוש חוזר

יסודי - חוקרים את התמר (ג'-ו')

ארץ חיטה ושעורה (כיתות ד'-ו')

אסיף וסתיו בטבע, מכון שיטים (ג'-ו')

הכנת קישוט לסוכה מחומרים לשימוש חוזר

על יסודי - לארח לארוחת בוקר בריאה "אושפיזין" (קשישים, תלמידים

מהחינוך המיוחד וכו')



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג

גן-

- משחקים של פעם - חוברת עם תרגילים ומשחקים לפעילות גופנית בתוך ומחוץ לסוכה
- תופסת "בסוכה שלי" - כל הילדים רצים במרחב, בכדי לא להיתפס עליהם לחבור לילדים אחרים וליצור סוכה באמצעות איברי הגוף. לאחר מספר שניות על הילדים להיפרד ולהמשיך לרוץ.
- תופסת "ארבעת המינים" - מחלקים את הילדים לארבע קבוצות (אתרוג, לולב, הדס וערבה) לכל קבוצה יש דקה אחת (כל פעם קבוצה אחרת) לנסות לתפוס כמה שיותר ילדים מקבוצות אחרות. קבוצה שבדקה שלה תפסה יותר ילדים – מנצחת.

יסודי-

- **"האושפיזין בסוכה"** - הילדים מנסים לבנות סוכה באמצעות הגוף (לבד או ביחד), על אחד הילדים ("האושפיזין") לנסות לעבור בכמה שיותר סוכות. לדוגמה: בין הרגליים, מתחת ל"גשר", זחילה מתחת לעמידת סרטן וכדומה.
- **אתגרים ספורטיביים לאורך השבוע -**

אתגר הליכה / ריצה

אתגר הדלגית

על יסודי-

- בניית סוכה בבית, בבית הספר, בשכונה.
- אתגרים ספורטיביים לאורך השבוע:

אתגר הליכה / ריצה

אתגר הדלגית

אתגר חיזוק שרירי הליכה



רעיונות לארוחת ערב בריאה בסוכה

- ארוחה שלמה בצנצנת
- פשטידת ירק/ גל הופמן, דיאטנית קלינית

3 ביצים

כוס קמח כוסמין

חצי כפית פלפל שחור

כפית מלח

ירק- בצל קצוץ/ פטריות /ברוקולי וכו'.

כוס מים

כף שמן זית

אופן ההכנה:

לטגן מעט בכף שמן זית את הירק שבחרנו

לערבב את כל החומרים מלבד הירק ולערבב היטב

להוסיף את הירק

להעביר לתבנית אינגליש קייק משומנת

להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 30-40 דקות, עד שמשחים

- **סירות קישואים/ ענבר ויטנברג, דיאטנית קלינית**

חוצים את הקישואים לאורכם ומרוקנים את חצאי הקישוא מהתוכן.

את התוכן שמים בקערה.

על חצאי הקישואים מורחים במברשת מעט שמן זית ושמים בתנור להשחמה קלה.

כשמשחימים מוציאים מהתנור וממלאים במילוי הבא:

תוכן הקישואים

מגוון גבינות: גבינת כנען, פטה, צפתית, בולגרית

1-2 ביצים (תלוי בכמות המילוי)

מעל המילוי ניתן למרוח קלות שמן זית ומכניסים לתנור לעוד כ-15 דקות עד להשחמה.

• קציצות מנגולד/ אודליה רדמי - תזונאית איזורית, אשכול נגב מערבי

תפוז"א אחד

גזר אחד או בטטה אחת או דלעת בגודל כדור טניס

בצל אחד

3 ביצים

3 כפות קוואקר

2-3 כפות קמח עדשים כתומות או קמח כוסמין מלא או עוד קוואקר

חבילת עלי מנגולד

צרור כוסברה ו/או פטרוזיליה (לא חובה)

כף שמן זית לתערובת + כף שמן זית לטיגון מנגולד

אפשר להוסיף בצל ירוק קצוץ ו/או כרישה

חצי כפית מלח

מעט פלפל

מעט כורכום

אופן ההכנה:

חותכים את עלי המנגולד לחתיכות עבות, מטגנים במחבת גדולה את המנגולד (ואם הוספתם בצל/ כרישה, גם אותו), למשך כמה דקות עד שמוכן. מקררים.

בינתיים מגרדים את הירקות בפומפייה דקה או במעבד מזון וסוחטים מנוזלים.

מוסיפים את המנגולד לקערת הירקות המגורדים.

מתבלים.

מוסיפים ביצים, 3 כפות קוואקר, ובהדרגה לפי הצורך: קמח כוסמין או קמח עדשים או עוד קוואקר במקום הקמח.

מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפיה, אופים בתנור שחומם ל-200 מעלות למשך 15 דקות עד שהקציצות מוכנות.

• סלט ירוק עם עדשים, סלק ורימונים / אודליה רדמי - תזונאית איזורית, אשכול נגב מערבי

2 גבעולי סלרי

2 גבעולי בצל ירוק

צרור עלי בייבי / חסה

1 סלק חתוך לרצועות דקות (ג'וליינים)

1 גזר חתוך לג'וליינים

חצי כוס עדשים שחורות מבושלות

חופן גרגרי רימון

חופן אגוזי מלך קצוצים / פקאנים

רבע בצל סגול

לרוטב:

כפית סילאן או דבש

מעט מלח

כף חומץ בלסמי (או חומץ אחר)

חצי לימון סחוט

כף שמן זית

מעט שום כתוש אם אוהבים