



פסח

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

חג האביב – חג משפחתי

חג הפסח החל בעונת האביב מאופיין במזג אוויר נעים ובשעות אור ארוכות. זוהי הזדמנות נפלאה ליהנות, יחד עם כל בני המשפחה, בחיק הטבע - הן בביצוע פעילות גופנית, הן בטיולים במסלולים השונים ברחבי הארץ והן במשחק באזורים הפתוחים שבקרבת הבית.

בזמן המשפחתי בבית ניתן לבלות בבישול ביתי משותף עם הילדים וליהנות מארוחות משפחתיות וחברתיות.

אי אכילת חמץ מצמצמת את מגוון סוגי המזונות מבוססי הדגנים הנאכלים. על מנת לשמור על מגוון תזונתי רחב ולהמשיך לשמור על שגרת אכילה בריאה, נשלב בתפריט היומי מגוון רחב של ירקות ופירות, מוצרים מקמח מצות מלא (כשר לפסח), ירקות עמילניים כגון: בטטה ותפוח אדמה, אגוזים ושומנים מהצומח, קטניות ואורז מלא (עבור אוכלי קטניות)

איסוף מזון ונתינה לאחר לקראת חג הפסח הוא מנהג חשוב וערכי. כדאי להקפיד על איסוף ועל חלוקת מזונות בריאים, כפי שפורטו מעלה, על מנת לשמור על בריאות המקבלים ולמנוע הגדלת פערים בבריאות.

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
- בטיחות בחג הפסח- פורטל הורים
- ליל סדר בטוח- המדריך להכנות לחג הפסח- ארגון 'בטרם'





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
- פסח אפשריבריא
- הנחיות לתזונה בריאה בחג הפסח - משרד הבריאות



רעיונות לפעילות חגיגית



גן - סדר כסח בגן בשיתוף הורים

יסודי - מה נשתנה הכסח הזה? אוכלים בריא יותר- מערך פעילות מערכת השידורים הלאומית (א'-ב')

מה נשתנה הכסח הזה? אוכלים בריא יותר- מערך פעילות מערכת השידורים הלאומית (ג'-ו')

הא לחמא עניא- המאכלים הסמליים של סדר כסח (כיתה ג)

על יסודי - להיות בן חורין, כורטל כדגוגי





רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג

גן-

- נפעל במשחק ותנועה: סימני דרך חפש את החמץ (מטמון)
- משחק תנועה במהלך טיול אביב
- ילדים יוצרים מסלולי תנועה אביביים





יסודי-

- ריקוד שמחה רבה- ד"ר לוי בר-גיל
- ריקוד עבדים היינו- ד"ר לוי בר-גיל ולירון אוזנה
- ריקוד אחד מי יודע- ד"ר לוי בר גיל
- עשר המכות- תנועה (א'-ב')
- מרים הנביאה- תנועה (ג'-ד')
- אחד מי יודע?- תנועה (ה'-ו')
- לרקוד בהשראת הפרעונים- תנועה (ג'-ו')
- **10 המכות ובורחים -** בוחרים ילד אחד (התופס). שאר הילדים עומדים מולו בחצי גורן במרחק של כ 5 מטר ממנו. התופס בוחר אחת מ 10 המכות. לדוגמה: "כינים". הילדים שואלים על פי סדר : "דם?", התופס עונה: "לא". שואלים: "צפרדע?" עונה: "לא". שואלים: "כינים?" עונה: "כן"... ברגע שענה "כן" עליהם לברוח לקו במרחק של כ 20 מטר מהם ועל התופס לנסות לתפסם. ילד שנתפס מצטרף לתופס והם יחד בוחרים את ה"מכה" הבאה...

על יסודי-

- להיות בן חורין, פורטל פדגוגי





כיבוד ומתכונים

כדורי תמרים מצות וטחינה

- **רכיבים:** 500 גר' עיסת תמרים מגולענים
- 2 מצות שבורות עד דק מורטבות קלות
- $\frac{1}{3}$ כוס טחינה גולמית משומשום מלא
- 2 כפות קקאו
- 1 כפית תמצית וניל



הוראות הכנה: על מנת להקל על העבודה עם עיסת התמרים - ניתן להכניס את

החבילה הארוזה לקערה עם מים חמים למס' דקות

מערבבים את כל המרכיבים יחד באמצעות כף בחישה

מגלגלים כדורים בידיים רטובות

מאחסנים במקרר

לאוכלי קטניות- ניתן להחליף את המצות השבורות ב 2 כוסות פצפוצי אורז