



טו בשבט

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

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 וכגע בצבעם. כיום, חלק מהפירות היבשים הנמכרים בשוק, מיובאים ועברו עיבוד תעשייתי כגון: תוספת סוכר, חומרי צבע וחומרים משמרים ולכן ההמלצה היא על אכילת 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. נצא לחגוג את החג בטיולים בטבע במסלולים שונים, נהנה מנופי ארצנו ומהצמחייה הרבה וכמובן לא נשכח לשמור על איכות הסביבה.

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 בשבט
- טו בשבט בטוח- פורטל הורים, משרד החינוך
- התנהגות בטוחה בחגים- ארגון 'בטרם'



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה

- המלצות תזונה לט"ו בשבט- אגף התזונה, משרד הבריאות
- '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'
- פורטל מוסדות חינוך- בריאות, משרד החינוך
- מודל סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למוצרי מזון

רעיונות לפעילות חגיגית

גן -



- פעילות כרחי בר בשדה עירוני ובשטח הגן
- יציאה לטיול בטבע עירוני
- חוקרים ויוצרים בסביבה הטבעית
- מרחבים טבעיים
- מעשה בשקיק – ניתן להמחז את הסיפור יחד עם הילדים

רעיונות לפעילות חגיגית

יסודי -

- הקמת גינה קהילתית- המועצה לישראל יפה
- יציאה לטיול ובישולי שדה
- משחק טעימות "טועמים אמיצים" – לשם התנסות בטעימות, יטעמו הילדים בעיניים עצומות ירקות/כירות מגוונים וינסו לנחש מהו הכרי/ירק
- קיימות כי הכל קשור א- ב
- קיימות כי הכל קשור ג-ד



רעיונות לפעילות חגיגית

על יסודי -

- קיימות כי הכל קשור ז-ט
- יחסי אדם - סביבה
- יציאה לטיול ובישולי שדה





רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג

גן-

- **תופסת עצים** - בוחרים תופס. ילד שנתפס עומד כשידיו כלפי מעלה מעל הראש. על מנת להצילו יש לגעת ב"צמרת העץ". ניתן להעלות דרגת קושי על ידי עמידה על רגל אחת.

- **משחק העצים**

- **שתילה ועבודות גינון**

- **נפגשים בגינה הקהילתית ליקוט ובישול בטבע**

- **מסלולי תנועה וטיפוס במרחב הפתוח**

יסודי-

- **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.
- **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.
- **חפש את המטמון לטו בשבת**
- **הפסקה פעילה בנושא טו בשבת, אושא יחד, רמת גן**

על יסודי-

- **התנדבות בקהילה** - טיפוח גינות קהילתיות בשיתוף הרשות המקומית
- **יוזמה בית ספרית** - הקמת גינת מאכל וטיפוחה
- **יצירת שיתוף פעולה עם קק"ל** - לנטיעת עצים ברשות המקומית

כיבוד ומתכונים



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

- כדורים מהירים מקקאו ותמרים, אפשריבריא
- 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