

יום העצמאות

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

אוכל ישראלי = תזונה ים תיכונית

אוכל ישראלי מבוסס על מזון הגדל בישראל כדוגמת: ירקות, פירות, קטניות ומיני אגוזים המהווים את עיקר התזונה הים תיכונית המומלצת.

התזונה הים תיכונית תורמת לפיתוח ולשמירה על הכלכלה המקומית ולהפחתת נזקים סביבתיים הקשורים לשינוע מזון.

האכילה המשותפת בטבע, בפיקניק או מסביב לשולחן, היא חלק ממאפייני חגיגות יום העצמאות וגם ממאפייניה של התזונה הים תיכונית, המבוססת על ערכים של משפחתיות ושל הנאה.

יום העצמאות מזוהה עם המאכל הלאומי "הפלאפל" - נעדיף פלאפל אפוי תוצרת בית ופיתות מחיטה מלאה וכמובן, סלט ירקות טרי.

ארוחת ה"מנגל" הנהוגה ביום העצמאות אינה מומלצת מבחינה בריאותית וסביבתית, יחד עם זאת, מכיוון והפכה עם השנים למסורת כדאי לדעת איך ניתן לקיימה בצורה בריאה יותר.

מומלץ שהארוחה תכלול:

שיפודי ירקות, ירקות צלויים, טחינה, בשר דל שומן (ללא בשר אולטרה מעובד כמו נקניקיות, קבבים וכדומה), פיתות מחיטה מלאה, פלאפלים תוצרת בית / ממרח חומוס ביתי / גרגרי חומוס, מים (במקום שתייה ממותקת).
נמליץ על שימוש בכלים רב פעמיים.

אצא לי לטייל בארץ ישראל- בהנאה ובבטיחות

נחגוג יום הולדת למדינה! נטייל ברחבי הארץ, נהנה מנופיה, נשמור על ניקיונה ועל הבטיחות שלנו כמטיילים – נבצע פעילות גופנית. נחבוש כובע, נמרח קרם הגנה וניקח איתנו בקבוק מים.

נחגוג בבטחה למדינה

יום העצמאות הוא יום בו לצד החגיגות המהנות יש גם סכנות בטיחותיות לילדים ולבני נוער כמו שימוש בתרסיסי שלג, מנגלים, שיפודי עץ, זיקוקי דינור, מקומות הומים ועוד.
בהנחיות ובנהלים תוכלו למצוא הנחיות לשמירה על בטיחות ביום העצמאות.

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
- ארגון בטרם- בטיחות ילדים ביום העצמאות
- חוגגים יום העצמאות בטוח- משרד הכלכלה והתעשייה



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
- גני ילדים | יסודי | על יסודי
- קשת המזון- אפשריבריא
- אוכלים את זה - תזונה ים תיכונית מערך שיעור ומצגת מלווה - כיתה ה'

רעיונות לפעילות חגיגית

גן -



- שתילה של כרמים כחולים ולבנים המתאימים לעונה זו כמו: לובליה כחולה, סלסלי כסף, עדעד כחול, סיפנים וכדומה. אפשר ליצור ערוגה בצורת דגל המדינה, מספר שנותרה, המילה "ישראל" וכדומה.
- מתוך: "עם שמח טף צוהל", רפאל ספורטה

יסודי -

- הכנת ארוחת בוקר ישראלית בריאה ואכילה בצוותא

על יסודי -

- הכנת ארוחת בוקר ישראלית בריאה ואכילה בצוותא



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג

גן-

- חינוך גופני לקראת עצמאות
- **משחק הדגל -** מחלקים לכל הילדים רצועות בצבעי כחול - לבן. הילדים נעים במרחב עם הרצועות ומבצעים את הנחיות הגננת. לדוגמה:
 - להעביר /לזרוק ולתפוס רצועה ביד אחת, ב 2 ידיים, מיד ליד
 - ליצור צורות גאומטריות על הרצפה
 - בשיתוף פעולה בקבוצות או כולם יחד יצרו הילדים בעזרת הרצועות את דגל ישראל / מספר שנות המדינה בזמן הקצר ביותר (ניתן לבצע גם בקבוצות).

יסודי-

- ישראל שלי – Just Dance ליום העצמאות
- לימוד ריקוד – כאן ביתי, ד"ר לוי בר גיל
- ריקוד הדגל שלי- ד"ר לוי בר גיל

על יסודי-

- **משחק שני דגלים** - "דגליים" ליום העצמאות - שתי קבוצות - יש להעביר לשטח הקבוצה שלנו דגל ישראל המונח בחישוק בחלק הרחוק של הקבוצה השנייה מבלי להיתפס. מי שנתפס ממתין במקומו עד שחבר הקבוצה נותן לו כיף. קבוצה המעבירה ראשונה את הדגל לשטחה זוכה בנקודה.



כיבוד ומתכונים

כיבוד לחגיגה משפחתית

1. חציל על האש/בתנור: צולים את החציל עד שהוא מתרכך. פותחים אותו בסכין, מזלפים שמן זית, מעט מלח, אפשר להוסיף טחינה גולמית משומשום מלא ומעט שום כתוש.
2. שיפודי ירקות:
בתנור/על האש - פלפלים בצבעים, זוקיני, עגבניות שרי, פטריות שמפיניון קטנות. מתבלים בשמן זית, מלח, פלפל שחור ומשפדים.



3. סלט טאבולה (ל- 24 סועדים):

*יש לשטוף היטב במים את כל הירקות המופיעים במתכון

הרכיבים:

• 7 כוסות בורגול מושרים במים חמים: משרים את הבורגול בקערה עם המים החמים, מכסים במגבת וממתינים כ-15 דקות, עד לספיחת הנוזלים. מסננים מהמים אם צריך.

• 4 צרורות פטרוזיליה

• 3 צרורות נענע

• 15 עגבניות גדולות

• 15 גבעולי בצל ירוק

• כוס שמן זית

• 8 לימונים

• 6 כפיות מלח

• 3 כפיות פלפל שחור

אופן ההכנה:

• קוצצים את הפטרוזיליה, הנענע, העגבניות והבצל, ומוסיפים לקערת הבורגול. מתבלים

בשמן זית, לימון, מלח ופלפל, ומערבבים.

המלצה לכיבוד לחגיגה כיתתית

1. פלאפל אפוי/ סיון דוד, דיאטנית קלינית

מרכיבים:

- 2 כוסות גרגירי חומס - להשרות במים במשך 12 שעות (עדיף גרגירים גדולים, אפשר גם 6 שעות השרייה)
- 3 כפות פירורי לחם מחיטה מלאה
- 1 בצל גדול
- צרור פטרוזיליה (תהיו נדיבים)
- 3 כפות טחינה גולמית
- 1 כפית מלח שטוחה שטוחה
- $\frac{1}{4}$ כפית כלפל שחור
- 1 כפית כמון שטוחה
- 2 שיני שום -לכתוש
- 1 כפית אבקת אפיייה

אופן ההכנה :

- להכניס את כל המרכיבים יחד לתוך מג'המיקס, לטחון בכולסים שיתקבל מרקם גרגירי.
- בידיים רטובות ליצור כדורים ולהניח על גבי תבנית מרופדת בנייר אפיה.
- להבריש במעט שמן זית את הכדורים, ניתן לרסס בספריי שמן.
- לאפות בתנור כ-20-30 דקות על חום בינוני. מתקבלים כ-40 כדורים. בתאבון!!

2. פיתות מחיטה מלאה

3. ממרח חומוס ביתי:

מרכיבים:

- 2 כוסות גרגרי חומוס מבושלים (קפוא או מקופסת שימורים)
- 1 כוס טחינה גולמית משומשום מלא
- 1 כוס מים (מוסיפים בהדרגה)
- 1 לימון סחוט
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

- מערבלים את כל המרכיבים יחד במערבל מזון.
- להגשה להוסיף מעט שמן זית + זעתר.

4. גוונים של טחינה- 6 מתכוני טחינה שונים של השף אורן לוקסנבורג בשיתוף תכנית בתאבון, עיריית תל אביב יפו

5. סלט ירקות ישראלי