



מהם הדגשים לתזונה בריאה במסגרות החינוך לגיל הרך?

תפיסת בריאות הילד בהקשר התזונתי שמה דגש על רכישת דפוסי אכילה בריאים ומניעת מחלות כרוניות (כגון: עששת שיניים, השמנה, סכרת). ידוע, כי בגיל הרך קיימת חשיבות רבה להקניית הרגלי אכילה בריאה וחינוך לתזונה מקיימת. תינוקות, פעוטות וילדים נמצאים במשך שעות רבות במסגרות חינוכיות המספקות ארוחות. בהתאם לכך הכרחי שהסביבה החינוכית תאפשר אכילה בריאה ותאמץ מדיניות המקדמת אורח חיים פעיל ובריא.

עקרונות מרכזיים בחינוך תזונתי בגיל הרך:

ארוחה כחוויה חיובית תרבותית, חברתית ואסתטית

צוות הגן מהווה דוגמה אישית לאכילה בריאה

שילוב חינוך תזונתי מותאם גיל לקידום והטמעה של הרגלי אכילה בריאים

עידוד התנסות, טעימה ואכילת ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות ושתיית מים

שימוש במזון טבעי, תוך הימנעות ממזון אולטרה מעובד

שיתוף הורים בעקרונות התזונה בימי חול, באירועים ובחגים

היערכות מותאמת לילדים עם אלרגיה מסכנת חיים למוצרי מזון למסמך המלא "[לאכול](#)

[ולגדול" משרד הבריאות](#)