

תוריאהחוריא

בגן שלי

מערכי העיליות לעניס



EAST NEGEV
אשכול נגב מזרחי
عنقود النقب الشرقي

אספיבריא
מחנות רחובות חיים פורים ובריאם

משרד
הבריאות
חיים בריאים יותר

FOOD
LAB

משרד הפנים

משרד החינוך

בראות
באשכולות
האזוריים

הג'וינט

אשכול רשות אשכול
נגב הנقب
מערבי הנقب
לעניס לעניס רחוב

זהרי הונה

אננות הנאה האחרות היקרות,

אנו גאים להגיש לכן חוברת פעילויות וערכת משחקים בנושא תזונה ובריאות לילדי הגן. החוברת והערכה פותחו במיוחד עבורכן ולשימושכן, מתוך אמונה שאתן דמויות משמעותיות ביותר עבור הילדים והשפעתכן על עיצוב עתידם מכרעת וקריטית.

מיזם חינוכי חשוב זה שהצלחתו מבוססת על שליחותכן, הוא תוצר של שיתוף פעולה בין אשכול נגב מזרחי למשרד הבריאות, משרד החינוך, משרד הפנים, ג'זינט אלכא ומתאפשר גם הודות למיזם FOOD LAB המשותף לאשכולות הנגב, אוניברסיטת בן גוריון והפדרציות. כל אלו חברו יחד למען קידום בריאותם של ילדי הנגב הנמצא בראש מעייניהם.

אנו בטוחים ששיתוף הפעולה שלכן עם המיזם והשימוש שלכן בכלים החינוכיים, היצירתיים והחזיוניים שפיתחנו, יסייעו לכולנו להטמיע הרגלי בריאות בקרב ילדי הגן ולבסס אורח חיים בריא בבתיהם של הילדים היום וגם בעתיד.

אנו רואים בכן שגרירות של בריאות וסומכים עליכן שתדעו לשלב את התכנים הכה חשובים בשגרת הגן, כיוון שאתן אלה שפוגשות את הילדים מדי יום ויודעות בוודאי שילדים משפיעים רבות על ההתנהלות בבית ומכניסים אליו שינויים מבורכים, בזכות המודעות שהם מפתחים בגן.

אנו מאמינים בכוחה של פעילות זו לתרום תרומה משמעותית לשגשוג קהילותינו ושאתן, גננות יקרות, מחזיקות במפתח להצלחתה. יתרה מזאת, אנו בטוחים שתשאבו סיפוק רב מתרומתכן לבריאות הילדים, כתשתית ההכרחית להתפתחותם התקינה ולהפיכתם למתבגרים ומבוגרים בריאים, חסונים, עצמאים, מתפקדים, מאושרים ומצליחים.

ההצלחה והה,

אליעזר יעקב,
מנכ"ל אשכול נגב מזרחי



בני ביטון,
יו"ר אשכול נגב מזרחי

הקצנה

מטרת התוכנית?



תכנית "תורי אבחור בריא-בגן שלי" פותחה במטרה לבסס הרגלי בריאות טובים ובחירות נכונות כבר בגילאי הגן, הן על ידי הילדים עצמם והן על ידי צוותי החינוך וההורים כמי שמשמעותיים בעיצוב הרגלי הילדים, במיוחד בגילאים אלו. אשכול נגב מזרחי שם לו למטרה להשקיע בחינוך לבריאות בגיל הרך מתוך אמונה כי ילד בריא, יגדל להיות מבוגר בריא ובסופו של דבר לטובת אוכלוסייה בריאה יותר ועם איכות חיים טובה יותר.

מה התוכנית?

גני אשכול נגב מזרחי זכו במתנה מיוחדת! ערכה ייחודית לקידום תזונה בריאה, הכוללת משחקים, חוברת פעילויות ובובת יד חמודה אשר תיקח את הילדים למסע מרתק בעולם התזונה. באמצעות פעילויות יצירתיות וסיפורים מרתקים, הילדים ילמדו על חשיבות התזונה הנכונה, יפתחו הרגלים בריאים ויגלו כי בריאות זה כיף! התוכנית נועדה לעודד את הילדים לקבל החלטות מושכלות לגבי התזונה שלהם ולהפוך את הבחירה במזון בריא לחוויה נעימה ומהנה.

איך שיני בגן עשוי אבחור לשיני הבית?

ההורים הם חלק אינטגרלי בביסוס הרגלי הבריאות של הילדים ומערכת האמונות שלהם, החל מהבית ועד הגן. לכן בתוכנית זו אנו מזמינים את ההורים להיות שותפים מלאים לתוכנית הבריאות בגן ולהנות, באמצעות הגננת והחוויות שישתפו הילדים, ממידע שימושי לבריאות המשפחה ושותפות להצלחת ביסוס תזונה נכונה בגן ובהמשך טבעי, גם בבית.

הסבר בובה מלווה



אננת יקרה, ברזכה הבאה

אנסע של יצירות והנאה!

חוברת זו מציעה מגוון פעילויות מרתקות ומעשירות,
יחד עם בובה חמודה שתלווה אותך ואת הילדים.
הבובה היא כלי רב-עוצמה, המאפשר להמחיש סיפורים,
להעביר מסרים ולהפוך את הלמידה לחווייתית יותר.
השימוש בבובה הינו גמיש לחלוטין ומותאם לשיקול דעתך.
כל פעילות מציעה אפשרויות שונות לשילוב הבובה,
אך את מוזמנת להתאים אותן לצרכים ולעניין של קבוצת הילדים שלך.
תני דרור לדמיון שלך והכיני חוויות למידה ייחודיות עבור הילדים.



בהצלחה



מה בחוברת?

- פעילות 1- כוח הצבע - פעילות בנושא ירקות ופירות ----- 1-4
- פעילות 2- מה עם מים? - פעילות בנושא חשיבות שתיית מים ----- 5-8
- פעילות 3- קטנות ובריות - פעילות בנושא קטניות ----- 9-12
- פעילות 4- בוקר טוב, משפחתי ושמח - פעילות בנושא ארוחה בריאה ומשפחתית ----- 13-15
- פעילות 5- מתחשבים בחברים - פעילות בנושא אלרגיות ----- 16-19
- פעילות 6- אוכלים לפי צבעי הקשת - פעילות בנושא קשת המזון החדשה ----- 20-22
- פעילות 7- צלחת מנצחת - פעילות בנושא צלחת בריאה ----- 23-25
- פעילות 8- חגיגת יום הולדת - פעילות בנושא יום הולדת בריא ----- 26-30
- פעילות 9- השמחה שבתנועה - פעילות בנושא תנועה ופעילות גופנית ----- 31-33
- פעילות 10- מהגינה לצלחת - פעילות בנושא תזונה בת קיימא ----- 34-38
- פעילות 11- חם לי, קר לי, טעים לי - פעילות בנושא תזונה לפי עונות השנה ----- 39-41
- פעילות 12- מועדון הניקיון - פעילות בנושא היגיינה ----- 42-44
- נספחים וחומרי עזר לפעילויות ----- 45-63

פעילות מספר 1 - כוח הזרם

פעילות בנושא ירקות ופירות



מטרות כלליות:

- הילדים יכירו מגוון רחב של ירקות ופירות וירחיבו את הידע על תכונותיהם הייחודיות (צבע, צורה, טעם, מרקם).
- הילדים יבינו את החשיבות הבריאותית של ירקות ופירות.
- הילדים יגלו סקרנות לגבי ירקות ופירות אשר תדרכו אותם להתנסות ולטעום.

יזם מקיץ נוסף:  (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

1. ירקות ופירות עוזרים לשמור על הבריאות שלנו בזכות:

- שפע של סיבים תזונתיים - המסייעים לפעילות תקינה של מערכת העיכול שלנו.
- ויטמינים ומינרלים - המחזקים את הגוף שלנו ועוזרים לנו במניעת מחלות ובתחושת חיוניות ואנרגיה.

2. כל צבע תורם לבריאות שלנו באופן שונה ולכן חשוב שנגוון בצבעים -

5 צבעים בכל יום: אדום, סגול, ירוק, לבן, צהוב-כתום.

שימי לב כי מבחינת חמשת הצבעים, הצבע 'ה'צהוב - כתום' נחשב לצבע אחד.

3. ישנם פירות וירקות שסיווגם לצבע מסוים מבלבל מאחר והקליפה שלהם בצבע שונה מהפרי עצמו.

לדוגמא תפוח ירוק - נחשב לצבע ירוק על אף שהפרי בפנים הוא לבן. קיווי הוא בצבע חום ובפנים הפרי ירוק - נחשב לצבע ירוק. אבטיח קליפתו ירוקה והפרי הוא אדום - נחשב לצבע אדום. הכלל הוא שאם הקליפה אכילה - צבע הקליפה מכתוב את צבע הפרי / ירק, ואם הקליפה אינה אכילה אז מה שמכתיב את הצבע זה הפרי עצמו. לכן למשל אבטיח משויך לאדום, בננה - משויכת ללבן (ולא לצהוב שזו טעות רווחת).

4. מה לגבי פרי שהוא בצבע חום?

קיווי למשל נחשב ירוק בדיוק מהסיבה מעלה (שקליפתו אינה נאכלת ולכן פנים הפרי הוא שיכתיב את הצבע). תמר למשל נחשב צהוב כי צבעו המקורי של תמר טרי הוא צהוב. מעבר התמר לצבע חום הוא מכיוון שהפרי מיובש. זו ההזדמנות ללמוד עם הילדים גם על שלבי הפרי השונים.

5. יש לזכור שפירות מכילים כמות גבוהה יותר של סוכרים בהשוואה לירקות. הסוכרים הם סוכר פירות בצורתו הטבעית והם שונים בהתייחסות מסוכר מוסף גם בשל העובדה שמגיעים עם סיבים, ויטמינים ומינרלים. אנחנו נעודד ילדים לאכול גם ירקות וגם פירות. את הירקות מומלץ לאכול עם גיוון בצורות האכילה - צלוי, טרי, שלם, חתוך, מוקפץ, מאודה, צלוי, אפוי, מבושל וכו'.

לקריאת העשרה:

בגרסה מודפסת ניתן לכתוב "פירות וירקות אפשרי בריא".

בגרסה דיגטלית ניתן ללחוץ על הקישור.  לחצי כאן

ציון ועלרים:

- חידון ירקות ופירות (נספח מספר 1).
- מבחר ירקות ופירות מהבית או הגן בהתאם לעונה או תמונות ירקות ופירות ושמיכה או סדין לכיסוי.
- חישוקים בצבעים אדום, ירוק, סגול, צהוב/כתום, לבן (במידה וחסר חישוק בצבע ניתן לעטוף חישוק בנייר קרפ בצבע החסר או לחלופין להניח חפץ בצבע החסר לצורך סימון איזור)
- פתקים כמספר הילדים בגן עם כיתוב של פרי או ירק בכל פתק (להגרלה ומשימה ביתית בתום הפעילות)

הכנות מקדימות:

- להביא מהבית מגוון ירקות ופירות בהתאם לעונה: עגבנייה / תפוח בצבעים שונים / אגס / בננה / גזר / מלפפון / רימון / אבטיח / ענבים / כרוב לבן / כרוב סגול / בצל בצבעים שונים / פלפל בצבעים שונים / תרד / סלרי / פטרוזיליה וכו'.
- אפשרות נוספת: שימוש בכרטיסיות מס' 8-1, 20-17, 76, 95.

מהלך ההסללות:

נתיח:

- הגננת תניח את הירקות והפירות במרכז הגן אך תכסה אותם בשמיכה.
- הגננת תציג את נושא המפגש.
- הגננת תשאל אילו ירקות ופירות הילדים מכירים? איפה הם צומחים? (עץ / שיח / אדמה), מי מוכן לספר איזה ירק / פרי הוא אוהב לאכול? מה הצבע שלו? מה יש בתוכו? האם יש גרעינים? האם אוכלים את הקליפה?
- מי מכיר עוד פירות או ירקות בצבע שלו? למה חשוב לאכול ירקות ופירות?
- שיום ירקות ופירות-

1. הגננת תרים ירק או פרי ותשאל את הילדים לשמם.

2. הגננת תכריז שם של ירק או פרי והילדים בתורות יצטרכו לקום ולהרים את הירק או הפרי המתאימים.

3. הגננת תגיד בכל תור חוקיות אחרת והילדים יצטרכו לפעול לפיה ולהרים את הירק או הפרי העונים על התיאור:

- יש לו גרעינים
- אוכלים את הקליפה
- לא אוכלים את הקליפה
- אפשר לאכול גם טרי וגם מבושל
- מגיע בצבעים שונים
- המשיכי כיד הדמיון.

מחקר 1:

הגננת תוציא חישוקים ותפזר אותם במרחב הגן. על הילדים למיין את הפירות הירקות לפי התכונות השונות שלהם:

א. האם זה פרי או ירק - את כל הפירות מניחים במרכז חישוק בצבע X, את כל הירקות מניחים במרכז החישוק בצבע Y.

ב. האם זה גדול, בינוני או קטן? - כדי שיהיה לנו קל להבדיל בין הגדלים השונים של הפירות והירקות, נחליט שפרי או ירק גדול - זה כזה שאנחנו לא יכולים להרים לבד. בינוני - אנחנו צריכים להחזיק בשתי ידיים וקטן - שאנחנו יכולים להחזיק ביד אחת. זה גם יעזור לילדים ללמוד להבחין בין גדלים שונים.

ג. מה צבע הפרי או הירק? - נפזר בגן חישוקים בצבעים אדום, צהוב / כתום (זו אותה קבוצת צבע), ירוק, סגול, לבן. במידה ואין חישוק בצבע זה ניתן לעטוף חישוק בנייר קרפ בצבע המתאים או לחלופין להניח חפץ בצבע המתאים על מנת לסמן את צבע קבוצה זו.

וכך ניתן להמשיך עם תכונות שונות של הירקות והפירות לפי היצירתיות והרעיונות של הילדים (עם גרעינים ובלי, אוכלים עם קליפה או בלי וכו').

אסימק:

הגננת תזמין בכל פעם ילד, תלחש באזנם פרי או ירק שעליהם לתאר ויתר חברי הקבוצה צריכים לגלות.

מחקר 2:

הגננת תשחק עם הילדים חידון (נספח מספר 1) ועל הילדים לנחש על איזה פרי או ירק מדובר. בעת התשובה הנכונה הגננת תבקש מכל מי שפעם טעם את הירק / הפרי לקפוץ על רגל אחת או לקפוץ במקום (בהתאם למסוגלות).

הצעת העשרה: הילדים יכולים לחתוך מראש או לאחר החידון את הירק / הפרי ולטעום (במידה ומדובר בעבודה בקבוצה).

סיכום:

דיון פתוח עם הילדים:

1. כפי שלבני האדם יש תכונות כך גם לירקות ופירות יש תכונות. איזה תכונות יש לנו בני האדם? איזה תכונות יכולות להיות לירקות ופירות למשל? (צבע, מרקם, גודל, גרעינים, קליפה, ריח, טעם וכו') האם יש תכונה חדשה שלמדתם על אחד הירקות או הפירות? שתפו את החברים במשהו חדש שלמדתם.
2. האם מישהו מרגיש שמתחשק לו לטעום פרי או ירק שלא טעם לפני זה? (חשוב להשאיר את זה בגדר הצעה ולא לנסות לעודד באופן קבוצתי).
3. משפט איסוף: היום למדנו שירקות ופירות הם בריאים ונותנים לנו כוח לגדול ולהיות חזקים. למדנו שהם מכילים ויטמינים ומינרלים ושחשוב לאכול כל יום ירקות ופירות ב-5 צבעים ולמדנו על התכונות שלהם, על הצבעים השונים, המרקם, הגודל, הגרעינים, הקליפה.

הנעה לפעולה:

משימה הביתה "חוקרים עם ההורים".
הגננת תערוך הגרלה של מבוחר פירות וירקות. כל ילד יקבל פתק עם ירק או פרי אותו עליהם ללמוד, לענות על שאלות ולהציגו בגן. מומלץ לשלוח הודעה להורים עם הסבר על המשימה ולהזמין אותם לשתף פעולה ולקחת חלק בלמידה של הירק או הפרי.
o תוכלי לצלם ולשלוח להורים מידע על תנאי אחסון ירקות ופירות בנספח מספר 1.

הצעה לניסוח הודעה להורים:

הנעה להורים:

הורים יקרים שלום,

ילדיכם קיבלו משימה בגן לחקור על ירקות ופירות. ערכנו הגרלה וכל ילד קיבל ירק או פרי. יש לענות על השאלות הבאות יחד איתם על מנת שילדיכם ילמדו אותו ויציגו בגן לשאר הילדים:

- o מה הצבע של הירק / הפרי?
- o תארו את צורתו? ארוך / עגול / קטן / גדול
- o באיזה מרקם הוא? חלק / מחוספס
- o באיזו עונה הוא צומח?
- o איזה טעם יש לו?
- o איפה הוא גדל? עץ / שיח / אדמה
- o מה הדרך הטובה ביותר לאחסן אותו? במקרר / על המדף
- o באילו דרכים אפשר לאכול אותו?



תודה על שיתוף הפעולה, האננת
מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!

פעילות מספר 2 - מה עס חייק?

פעילות בנושא חשיבות שתיית מים



מטרות לאיות:

- הילדים יבינו את חשיבות שתיית המים ותרומתם לבריאות שלנו.
- הילדים יגבירו את כמות שתיית המים שלהם.
- הילדים יצמצמו את כמות השתייה המתוקה.

יזם מקניק נרש: (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

- 1. הגוף שלנו מכיל כ-70% מים.** כמות הנוזלים בגוף חייבת להישאר קבועה. אם נאבד אפילו 1% אנחנו עלולים להרגיש לא טוב (סחרחורת, חוסר ריכוז, עייפות). בדומה לכדור הארץ, שבו המים מהווים את הבסיס לחיים גם בו כ-70% מים, כך גם בגופנו המים הם המרכיב העיקרי המאפשר את קיומנו. הם חיוניים לכל תהליך בגופנו, החל מהעברת חומרים מזינים ועד לוויסות הטמפרטורה.
- 2. בעזרת המים הגוף מסלק את הפסולת שאינו צריך, המים עוזרים לנו למנוע מחלות, שומרים שהגוף לא יתחמם מדי, שלא יהיו לנו כאבי ראש ושלא נתייבש.**
- 3. השתייה המומלצת ביותר היא מים.** הם זמינים, זולים, מרווים ובריאים. יחד עם זאת ישנם אנשים שלא אוהבים לשותות מים, כמובן שיש דרכים להסתגל ולהרגיל את הגוף למים אך גם סודה (מים מוגזים בלבד, ללא תוספת סוכר), תה ירוק וחליטת צמחים נחשבים לנוזלים מומלצים. ישנן מספר דרכים לזהות האם אדם שותה מספיק מים ואחת מהן היא צבע השתן, כאשר הוא שקוף זה מעיד על שתייה מספקת.
- 4. לעומת זאת, משקאות קלים, משקאות דייאט, שוקו, מיצים (גם מפרי טבעי סחוט טרי), תה שחור המכיל קפאין (בשל השפעותיו כמשתן), משקאות מוגזים ממותקים ומים בטעמים (המכילים סוכרים או קפאין) הם בעלי השפעה מזיקה ולכן אינם נחשבים בספירת הנוזלים שלנו ומומלץ להימנע או לצמצם ככל האפשר.**
- 5. כמות המים המומלצת משתנה בהתאם לגורמים שונים (גיל, מגדר, רמת פעילות גופנית ועוד).** כמות המים הממוצעת שילדים בגן צריכים לשותות היא סביב 1.5 ליטר מים ביום. כמות המים המומלצת אצל מבוגרים נעה בין 2-3 ליטר בממוצע (כ-9 כוסות מים לנשים ו-13 לגברים).

○ לקריאת העשרה:

- 1. לקריאת העשרה תוכלו לכתוב "כל היתרונות הבריאותיים של שתיית מים" (מכבי / כללית).**
בגרסה דיגיטלית ניתן ללחוץ על הקישור → לחצי כאן
- 2. צמצום שתייה ממותקת: לקריאת העשרה תוכלו לכתוב "סוף עידן הלא נעים".**
בגרסה דיגיטלית ניתן ללחוץ על הקישור → לחצי כאן
- 3. כמה סוכר מסתתר במשקאות השונים?**
לקריאת העשרה תוכלו לכתוב "המחיר הכבד של המשקאות הקלים".
בגרסה דיגיטלית ניתן ללחוץ על הקישור → לחצי כאן

ציון ועליות:

o לחלק א' - כוסות רב פעמיות, בעדיפות עם מדבקה עם שם הילד/ה, כוס שקופה, סוכר וכפית (ישמשו להמחשה של כמות הסוכר בשתייה ממותקת).

o לחלק ב' - "שותים ונהנים" - נספר מספר 3, 3 קנקנים שקופים, פלחים של תפוז, לימון, מלפפון, נענע / לואיזה. אם יש גינת ירק או אדניות בגן השתמשו בהן, אחרת בקשו מההורים או תקנו.

o לחלק ג' - עציץ נבול ועציץ פורח (אפשר גם לצאת החוצה לחצר או לטיול ולהראות להם בשטח), 2 גומיות, 2 שקיות סנדויץ' מניילון (על אף שאנחנו ממליצים על הפחתה בשימוש בניילון, לשם למידה והמחשה מומלץ להדגים עם שקיות ניילון).

חלק א' - "הסוכר הנסתר":

הכנות מקבילות:

מקרה במידה ומעוניינים להקרין את הסרטון (קריאת העשרה, סעיף 3), נספח מספר 3, סוכר לצורך המחשה, כפית, כוס שקופה.

פתיח:

הגננת תציג את נושא המפגש. הגננת תשאל את הילדים: אילו סוגי משקאות אתם מכירים? (מי ברז, מים מינרלים, מים בטעמים, שוקו, משקה מוגז, מיץ, טרופית). האם כל סוגי המשקאות בריאים לנו? הציגו לילדים את הסרטון מסעיף 3 קריאת העשרה.

1. מדוע קראו לסרטון "סוף עידן הלא נעים"? - לא נעים ממי? מה לא נעים?

2. מהי הבחירה הבריאה שמי שמארח יכול להגיש לשולחן? תנו רעיונות מה אפשר להוסיף למים כדי לתת עוד טעם מעניין אבל שעדיין יהיה בריא. אם בא אלינו אורח ואנחנו רוצים להגיש לו שתייה בריאה מה כדאי לנו להגיש לו?

מהלך הפעילות:

הגננת תציג לילדים את נספח מספר 3 (מידע עם מספר כפיות הסוכר במשקאות מתוקים). הגננת תציג בכל פעם משקה אחר ותדגים עם הילדים את כמות הסוכר במספר כפיות. כדי להמחיש את הכמות הגדולה אפשר לקרוא למספר ילדים כמספר הכפיות. כל ילד יניח כפית אחת בכוס עד שיגיעו לכמות הכפיות שיש במשקה. הגננת תספור יחד עם הילדים את כמות הכפיות ותציג בפניהם בתוך כוס שקופה ותדגיש שזה כמות מאד גדולה של סוכר. לסיום אל תשכחו להדגים עם מים - אפס כפיות סוכר ולחדד את ההבדל בין מים לשתייה מתוקה מבחינת תכולת הסוכר.

סיכום הפעילות:

ניתן להקריא את שם המשקה להכריז את מספר הכפיות ולבקש ממספר ילדים זהה למספר הכפיות, לעמוד במרכז המעגל. לדוגמא - פחית אישית משקה נקטר בטעם פירות - 8 כפיות = 8 ילדים יעמדו במרכז המעגל וכן הלאה.

הגננת תדגיש בפני הילדים כי מבין כל המשקאות עדיף לבחור במים. שתיית מים תגרום לנו לשתות פחות שתייה ממותקת וכך נוכל למנוע עששת ונהיה בריאים יותר.

ולסיכום אף ניתן להכריז על כל הקנקנים יחד ולקרוא: "מסיבת מים!"

חלק ב' - "שותיק ונהניק":

הכנות מקבילות:

הכנת הקנקנים, הפירות ועלי תבלין, אפשרות להקרין סרטון מקישור ביו טיוב.

פתיח:

ניתן להשתמש באותו הפתיח מעלה עבור כל הפעילויות במערך זה.

מהלך הכסילות:

הגננת תצא עם הילדים לגינה / חצר / טיול ותשאל את הילדים אם הם יודעים מה צומח בגן?

שאלות מנחות:

מה יקרה לנו אם לא נשתה מים?

מי שותה מים? (חיות, צמחים, בני אדם) אנחנו כמו הצמחים.

מי כאן מכיר בעלי חיים ששותים קולה?

יש פה מישהו שמשקה בטרופית או פטל את הצמחים שלו בגינה?

הגננת תבקש מהילדים לקטוף בעדינות מן הנמצא בגינה: עלים של לואיזה, נענע, לימונית.

עם כניסתם חזרה לגן יכינו הילדים את הקנקנים השקופים, ישטפו את העלים ויכינו קנקני מים עם עלים,

עם פלחי פירות (תפוז, לימון), עם פלחי מלפפון, קנקן מים בלבד.

כל ילד יקבל כוס רב פעמית עם שמו על מדבקה ויבחר מאיזה קנקן הוא רוצה לשתות מים.

לסיכום הכסילות:

לאחר שהילדים סיימו לשתות את המים שבחרו לעצמם, הילדים ישבו במעגל ובכל פעם הגננת תכריז על

אחד הקנקנים שיצרו הילדים ועל הילדים שבחרו בקנקן זה לקום ולתפוס את מקומו של ילד אחר שקם:

"מים עם פלחי לימון" / "מים עם נענע" / "מים".

כדאי ליצור עניין ניתן להכריז גם על שני קנקנים יחד: "מים עם פלחי לימון ומים עם נענע" / "מים" / "מים"

עם פלחי לימון" ולסיכום אף ניתן להכריז על כל הקנקנים יחד ולקרוא: "מסיבת מים!"

(בהסבר בהתחלה יש להגיד לילדים שכאשר תכריזו "מסיבת מים" כל הילדים קמים ותופסים מקום חדש).

משפט סיכום: היום למדנו שמים הם הבחירה הטובה ביותר לגוף שלנו ושאפשר לצבוע אותם ולתת להם

טעם בכל מיני דרכים שלא מזיקות לגוף שלנו ולשיניים שלנו ואף מוסיפות מעט צבע וטעם.

חלק ג' - "סנית המצצה":

הכנות מקבילות:

עציץ נבול ועציץ פורח (אפשר גם לצאת החוצה לחצר / טיול ולהראות להם בשטח), 2 גומיות, 2 שקיות

סנדויץ' מניילון (אנו ממליצים על הפחתה בשימוש בניילון, אולם לשם למידה והמחשה לפעילות זו יש

להדגים עם ניילון).

פתית:

הגננת תשאל מי יודע מה זה מדע? ניסוי? המדע עוזר לנו להבין איך ולמה דברים קורים בגוף שלנו, בסביבה שלנו. אנחנו נערוך יחד ניסוי קצר שימחיש לנו למה חשוב כל כך לשתות מים ומה קורה אם לא שותים מספיק מים והגוף מיובש.

הגוף שלנו מכיל כמות מאד גדולה של מים-70%. כדי להמחיש מה זה 70% אפשר לבקש מ-10 ילדים לעמוד לפני כל החברים ואז לבקש מ-3 ילדים לשבת על הרצפה. 7 הילדים שנותרו לעמוד הם 70%, לכן אתם מבינים שהמים הם כמעט כל מה שיש בגוף שלנו ולכן הם מאד חשובים וחיוניים לנו.

בנוסף הסבירו לילדים שהגוף גם מאבד מים. באילו דרכים מאבד הגוף מים? זיעה (נידוף), אידוי (נשימה), ובשירותים בצרכים שהגוף עושה (גם דרך מערכת העיכול וגם דרך הכליות - התאימו את ההסבר לרמת ההבנה של הילדים). מאחר והגוף מאבד נוזלים, חשוב מאד שנדע להחזיר לגוף נוזלים וזאת נעשה באמצעות שתיית מים ההבנה של הילדים).

מהלך הכסילות:

הדגמת איבוד נוזלים באידוי ובזיעה:

בחרו שני ילדים להדגמה. לאחד מהם קשרו שקית ניילון עם גומייה על פרק כף היד ומהשני בקשו לנשום לתוף שקית ניילון - לקחת אויר ולנשום לתוף שקית ולסגור אותה עם גומייה.

המתינו כמה דקות. בזמן ההמתנה ניתן לקיים עם הילדים את ההסבר שמופיע בפתית מעלה.

בתום 5 דקות בקשו מכולם להתבונן בשקיות. עזרו להם להבחין בטיפות המים שהצטברו בשקיות. הסבירו שהשקית אליה נשף אחד הילדים אויר היא עם טיפות מים שהגיעו מהגוף שלו בצורה של אידוי בנשימה ושהשני שקורה לכולנו כשאנחנו נושמים ומאבדים נוזלים. את השקית השנייה על פרק כף היד הסבירו במנגנון של נידוף זיעה, הגוף שלנו מנדף זיעה כדי להתקרר וגם כשאנחנו לא מרגישים שהגוף מזיע - הוא מזיע וחשוב להחזיר לגוף נוזלים אלו.

אפשר לשאול אותם באילו עוד דרכים לדעתם הגוף מאבד מים ולדבר איתם על מים שאובדים בשתן - דרך הכליות ובצואה דרך מערכת העיכול (כמובן בהתאם לרמת הילדים).

הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

ילדכם למדו היום על חשיבות שתיית מים וגילו סקרנות רבה כאשר הוספנו למים טעמים מהטבע. גם ערכנו יחד ניסוי מעניין שהדגים איך אנחנו מאבדים נוזלים באידוי ונידוף, שאלו את החוקר הקטן שלכם. הציעו לילדכם לשתות מים ולהוסיף עלי נענע, לימון ואפילו פרוסות פרי או מלפפון. נסו גם אתם. אולי כל המשפחה תתחיל לשתות יותר בזכות שגריר הבריאות שלכם בבית.



פעילות מספר 3 - קטנות ובריאות - הקטניות

פעילות בנושא קטניות



מטרות לאית:

- o להרחיב את הידע ולחשוף את הילדים למגוון קטניות והיכרות עם תכונות הקטניות.
- o הילדים יבינו את היתרונות הבריאותיים של שילוב קטניות בתזונה היומית.
- o הילדים יעודדו את הוריהם להכין בבית תבשיל קטניות.

יוזם מקניק נרש: (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)



1. קטניות הן משפחה גדולה ומגוונת של צמחים, כמו עדשים, חומס ושעועית, שזרעיהם עשירים בחלבון, סיבים תזונתיים וויטמינים. הן מהוות מקור מצוין לאנרגיה ומסייעות לשמור על בריאותנו. כל סוג של קטנייה מציע טעם ומרקם ייחודי, מה שהופך את התזונה שלנו למגוונת וטעימה.
2. הקטניות הן מקור מצוין לחלבון מן הצומח. החלבון בונה את העצמות, מחזק את השרירים, ועוזר לתפקוד התאים והאיברים בגוף. הן מצוינות כחלופה טובה עבור מי שנמנע או מצמצם אכילת חלבון מן החי (בשר / עוף / דגים / ביצים / מוצרי חלב).
3. הקטניות מומלצות לשילוב בארוחות על בסיס יומיומי ומומלץ לפחות 3 פעמים בשבוע.
4. הקטניות ממקומות בקשת הצהובה יחד עם אגוזים, שמנים מהצומח, מוצרי חלב ותחליפי חלב והמשמעות היא שההמלצה היא לגוון לפחות פעם ביום מבין כל אלו שבקשת.
5. השרייה ממושכת והנבטה של הקטניות יביאו לעיכול טוב יותר לקיצור זמן בישול ולהעלאת הערך התזונתי. (אצל אנשים מסוימים ייתכן כי יפחיתו תופעת אי נוחות במערכת העיכול)

לקריאת העשרה: תוכלו לכתוב "קטניות-בריאות בצלחת".  לחצי כאן

ציון ועלריק:



o שימוש בכרטיסיות מס' 11-16.

- o מבחר קטניות בצבעים שונים: שעועית, פול, חומס, אפונה, עדשים, לוביה, מש, תורמוס, סויה.
- o ככוס מכל קטנייה וצריך שתהיה קטנייה בודדת כמספר הילדים. כ-35 גרגרי חומס, כ-35 עדשים כתומות וכו' (עדיפות לקטניות פגי תוקף לצורך צמצום בזבז מזון תוקף - בקשו מההורים לבדוק אם יש להם לשלוח לגן לצורך משחק ולמידה).
- o חומרים לפעילות קיר שתילה: שמרדפים קטנים בגודל A5 (כמספר הילדים), אקדח סיכות, קיר לבד בגן, תערובת שתילה, זרעים.
- o מצרכים בהתאם לפעילות בישול שנבחרה: ממרח חומס (צורך בבלנדר ללא מטבח) או מרק עדשים כתומות (צורך במטבח מבשל).

הכנות מקניחות:

- לבקש מההורים לשלוח מגוון סוגי קטניות.
- לארגן מראש ציוד בהתאם לפעילות שנבחרה: קיר שתילה או מצרכים לפעילות בישול. שימוש בכרטיסיות מס' 11-16.

מהלך הפעילות:

פתיח:

הגננת תציג את נושא המפגש.
הגננת תשאל את הילדים מי מכיר סוגים של קטניות?
הגננת תציג את מגוון הקטניות שהביאו ואת התמונות מנספח מספר 4.
הגננת תבקש מכל מי שפעם טעם את הקטנייה שהיא תצביע עליה - לקפוץ על רגל אחת או לקפוץ במקום (בהתאם למסוגלות).
הגננת תשבח את מי שכן טעם פעם קטניות ותשאל למה הן בריאות לנו? הקטניות מכילות חלבון מן הצומח שבונה את העצמות והשרירים בגוף שלנו. יש בהן גם ברזל, ויטמינים ומינרלים שמחזקים את הגוף, וסיבים תזונתיים שטובים למערכת העיכול שלנו.

■ פעילות עם אכילה:

- בהינתן מטבח בגן - הגננת תציג לילדים את המצרכים למרק עדשים כתומות ותכין יחד עם הילדים במטבח של הגן.
- בהעדר מטבח בגן - הגננת תציג את המצרכים להכנת ממרח חומס משימורים בגן. יש לטחון בעזרת בלנדר.

■ פעילות מחקית בגן:

הגננת תספר לילדים על תהליך הצמיחה של הזרעים ותחלק לילדים את החומרים לפעילות השתילה.
הגננת תציג לילדים את נספח מספר 5 ותסביר על תהליך הצמיחה הצפוי.
כל ילד יקבל שמרדף, ימלא אותו שכבה דקה של תערובת שתילה או אדמה בעומק של 5 ס"מ, יזרע מספר זרעים לאורכה וירטיב את האדמה.
את העבודות ניתן להדק בעזרת אקדח סיכות על גבי קיר לבד בתוך הגן תחת הכותרת "גם אני גדל וצומח בגן כמו השעועית".
מדי יום יש להרטיב מעט את האדמה ולעקוב אחר הנבט שאמור להצמיח גבעול.

- המלצה: ניתן לערוך ניסוי מדעי או תחרות נושאת פרסים (טיול בסביבת הגן למשל).
חלוקה מראש לקבוצות - כל קבוצה תקבל סוג אחר של נבט (שעועית מש, עדשים ירוקות, שעועית לבנה).
כעבור 2-3 שבועות יש למדוד את הגבעולים שצמחו בעזרת סרגל או על גבי הרצפה. הקטנייה שהצמיחה את הגבעולים הארוכים ביותר היא המנצחת (אך בשלב זה יש לחדד שאין זה אומר שהיא טובה יותר מהאחרות אלא שקצב הנביטה שלה מהיר יותר או שהיו לה תנאים טובים יותר לגדול).

■ בעילות תראול חאוריקה, קשה ולריכות:

הילדים ישבו במעגל גדול על הרצפה. במרכז המעגל יהיו קערות עם קטנייה שונה בכל קערה. כל ילד ייקח קטנייה אחת בודדת מהקערה המרכזית ויטיישיב במעגל. כאשר הילדים אוחזים בקטנייה תשאלו אותם את השאלות הבאות: מה שם הקטנייה? מה הצבע שלה? מה הצורה שלה? האם היא מתגלגלת כאשר מנסים לגלגל אותה על הרצפה? באיזה תבשילים או מנות אפשר למצוא אותה? האם צריך להעביר אותה איזושהי פעולה (הנבטה / בישול) כדי לאכול אותה? מי אכל או טעם אותה בעבר? אצל מי בבית מכינים עם זה תבשיל / מנה? איזו מנה? כעת הילדים יניחו את הקטנייה מולם על הרצפה, הזניקו את הילדים: "שלוש, ארבע ו... קטניות!" על הילדים להכריז "קטניות!" ולהעביר את הקטנייה שמולם למי שיושב משמאלם. באופן זה בכל פעם הם מעבירים קטנייה ומקבלים קטנייה-במקביל. עליהם להזדרז שלא יצטברו מולם יותר מ-3 קטניות בבת אחת ולכן עליהם להיות מתואמים עם החברים שלצידם, קשובים וזריזים. לאחר מספר העברות, עצרו את הסבב בהכרזה: "סטופ קטניות!". הניחו קערות קטניות נוספות ואחרת במרכז המעגל. הנחו את הילדים לגשת ולקחת קטנייה נוספת מהקערה החדשה (בנוסף לקטנייה שכבר יש להם). בחרו בילד שיחליט איזו קטנייה הוא מעביר לחבר/ה משמאל. הילד יכריז את שם הקטנייה ומיד יתחיל בסבב העברות. על הילדים במהירות לתפוס בקטנייה שהכריז החבר ולהעביר למי שמשמאלם. על החברים להיות קשובים וזריזים. לאחר מספר העברות תוכלו לבקש באופן דומה מילדים נוספים וכך להמשיך בסבב. בכל שלב תוכלו להוסיף עוד קטנייה עד שלילדים יהיו כ-5 קטניות מולם והמשימה תהיה מאתגרת ומעניינת יותר.

■ בעילות חאוריקה וחיון

עבודה בקבוצות. הניחו בכל שולחן וקבוצת ילדים קערה אחת עם שלל קטניות מעורבבות. על הילדים להפריד את הקטניות לצלוחיות שונות על ידי מיון שלהן. יהיה מעניין לראות את התהליך ואיך הילדים בוחרים לעשות זאת, האם בעבודה קבוצתית כשכל ילד בוחר למיין קטנייה מסוימת ויחד הם ממיינים הכל, או שכל ילד בכל פעם מרים קטנייה ומניח אותה בערמה ובסוף הם מאחדים זאת? לסיכום תוכלו לדבר איתם על תכנון, חלוקת אחריות ומשימה קבוצתית ויחד איתם להבין מה הדרכים להצלחה במשימה ולתת להם לבחור את הדרך שלהם.

סיכום:

הגננת תשאל את הילדים מה שמות הקטניות שלמדו? איזה תבשיל או מנה חדשה למדו שניתן להכין מקטניות, באיזה צבעים הקטניות? תוכלו להגיד שם של קטנייה ולבקש מהם להגיד את הצבע שלה (כמובן במידה ויש כמה צבעים אז יש כמה תשובות נכונות). משפט איסוף וסיכום: היום למדנו על סוגים של קטניות, בגדלים וצבעים שונים ושהן בריאות לגוף שלנו. חזרו הביתה ותשאלו את ההורים אם יש לכם בבית קטניות, בקשו מההורים לצלם אתכם עם קטנייה ולשלוח אליכן תמונה. בהמשך תוכלו לייצר סרטון מקסים בנושא הנלמד או לשלב בסרטון כללי יותר בהמשך.

הצעה לניסוח הודעה להורים:

חוגגה להורים:

הורים יקרים שלום,

ילדיכם למדו היום על חשיבות הקטניות ועל יתרונותיהן לגוף ולבריאות. הקטניות מכילות חלבון מן הצומח שבונה את העצמות והשרירים בגוף שלנו. יש בהן גם ויטמינים ומינרלים שמחזקים את הגוף, סיבים תזונתיים שטובים למערכת העיכול שלנו. הזמינו את הילדים לגעת, לחוות ולטעום קטניות. התחילו מלתת להם לנחש איזו קטנייה אתם מראים להם ואז כנסו יחד למטבח והכינו תבשיל טעים ובריא. כולכם תיהנו!



חוגגה על שיתוף הכסולה, האננת

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!

פעילות מספר 4 - "הוקר טוה, משפחתי וסמח"

פעילות בנושא חשיבות ארוחה בריאה ומשפחתית, עבודה בצוות, ושיתוף פעולה



מטרות לאית:

1. הילדים יבינו את החשיבות הבריאותית של ארוחה מלאה ומאוזנת.
2. הילדים ילמדו את הערך של שיתוף פעולה ועבודה משותפת.
3. הילדים יחו את ההנאה שבלעבוד וליהנות יחד כקבוצה.

ציון ועלרים:

- o בובה מהערכה
- o חותכני עוגיות בצורות שונות
- o מצרכים לארוחת בוקר משותפת:
- o ארוחה בגרסה מתוקה: יוגורט טבעי, פירות העונה, גרנולה או שיבולת שועל, סילאן / דבש (אופציונלי)
- o ארוחה בגרסה לא מתוקה: ירקות חתוכים, לחם מדגנים מלאים, גבינות (לבנה, קוטג', גבינה צהובה), טחינה, אבוקדו.
- o קערות וסכו"ם רב פעמיים, מפת שולחן, וצלחות לכל ילד.

ינה מקנים נרש: (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

1. ארוחה בריאה מספקת אנרגיה ומרכיבי תזונה חיוניים לגוף.
2. ארוחה מורכבת ארוחה מאוזנת - דגנים מלאים, מזון עשיר בחלבון, ירקות ופירות.
3. ארוחה משותפת משפרת את התקשורת ומקדמת שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה.

מהלך הפעילות:

נתיח:

1. הצגת נושא המפגש: "ארוחה משותפת, ארוחות משפחתיות"
2. שאלות לדיון:
 - o מי אוכל ארוחת ערב עם המשפחה במהלך השבוע?
 - o מה הכי כיף בארוחה עם חברים או משפחה?
3. שיח על שיתוף פעולה, עבודת צוות, לדבר עם הילדים על חשיבות ההכנה המשותפת שיש לה ערך בחיבור בין האנשים, בתחושת השייכות, אחריות ועצמאות ניתן לתת דוגמאות מעולמות מוכרים:
 - o "מה קורה כשחקני כדורגל לא משתפים פעולה?"
 - o "איך שולחן ארוחת הבוקר נראה כשכולם עובדים יחד?"
 - o "נכון שיותר קל להכין ארוחה עם מספר מבשלים מאשר מבשל אחד לכולם?"

מספר פעילויות לבחירה:

1. הכנת ארוחה משותפת:

- חלקו את הילדים לצוותים קטנים, כל צוות יקבל משימה בארוחת הבוקר המתוכננת בגן. להלן הצעות לחלוקה:
- צוות מספר 1 + צוות מספר 2 - חיתוך הירקות והפירות בצורות יצירתיות (כוכבים, לבבות, רצועות).
- צוות מספר 3 - פיזור לחם וגבינות בכל השולחנות / יוגורט.
- צוות מספר 4 - סידור השולחנות עם מפה, צלחות וסכו"ם והכנת קישוטים לשולחן.

2. יצירה - צלחת מעוצבת:

- כל צוות עבודה יצור יחד ויעצב צלחות משותפות עם יצירות כמו פרצופים, פרחים או דמויות.
- כל צוות יציג את הצלחת שלו ויסביר מה הם יצרו ואיך עבדו יחד.
- הילדים יעבדו יחד על יצירה קבוצתית.
- (לדוגמה, שולחן מצויר או יצירת קולאז' של "ארוחת בוקר משפחתית").
- היצירה תכלול רכיבי תזונה ותשקף את החשיבות של שיתוף פעולה בארוחה.

3. מחקי "עבודת צוות" להמחשת הנושא:

"אתגר האיזון הקבוצתי"

- מהלך המשחק:
- מגש מפלסטיק או קרש קל יחסית. עליו מניחים פירות וירקות מפלסטיק (מפינת המטבח), מניחים את המגש על האצבע של כל אחד מהילדים יחד. כלומר: כל ילד מושיט את האצבע למרכז ויחד רק באמצעות אצבע אחת של כל ילד שומרים על המגש יציב וישר.
- הילדים צריכים לעבוד יחד כדי לשמור את המגש עם רכיבים מבלי שהמגש ייפול.

4. מחק "חפש את האול":

- החביאו תמונות או כרטיסיות של מרכיבי הארוחה ברחבי החדר, על הילדים להתחלק לקבוצות ולאסוף את מרכיבי הארוחה כדי להרכיב תפריט של ארוחה משפחתית. בדרך ילמדו על שיתוף פעולה.
- מטרה:
- ללמד על שיתוף פעולה ותכנון משותף תוך כדי הנאה.
- שיקוף:
- דיון: איך העבודה בקבוצה עזרה לכם למצוא הכל? מה יכולתם לשפר?

סיכום:

דיון על החוויה:

- o מה למדתם על עבודה משותפת?
- o מה היה הכי כיף בארוחה?

משפט סיכום: ארוחת בוקר בריאה היא לא רק לגוף, אלא גם ללב - היא מקרבת אותנו זה לזה.

הצעות להעמקה:

1. פרויקט משפחתי: הכנת ארוחת בוקר עם ההורים בבית, תיעוד ושיתוף בגן.
2. חוברת מתכונים משותפת: כל ילד יביא מתכון משפחתי לארוחת בוקר, ויחד ייצרו חוברת קבוצתית. הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

היום ילדיכם השתתפו בפעילות מיוחדת שבה למדו על חשיבות ארוחה משותפת, בריאה ומשפחתית. במהלך הפעילות, הילדים הכינו יחד ארוחת בוקר מגוונת, עבדו בצוותים ולמדו כיצד שיתוף פעולה יכול להפוך כל ארוחה לחוויה מהנה ומחברת. כדי להעמיק את החוויה, נשמח אם תשתפו את ילדיכם בהכנת ארוחת בוקר משפחתית בבית. תוכלו לעודד אותם לחשוב על תפריט מגוון ובריא שכולל ירקות, פירות, דגנים מלאים, ומאכלים עשירים בחלבון. אם תתעדו את הארוחה המשפחתית (תמונה או סיפור קצר), נשמח לשתף את בגן ולעודד את כל הילדים להמשיך את ההרגלים הבריאים גם בבית. זכרו: ארוחה משותפת היא לא רק אוכל, אלא זמן איכות לחיזוק הקשרים במשפחה.

 **תזנה על שיתוף ההכנה, האכילה**
מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדכם!

פעילות מספר 5 - מתחשבים בחברים

פעילות בנושא אלרגיות



מטרות לאיות:

- להרחיב את הידע ולהכיר לילדים את תופעת האלרגיה למזון ואת המזונות האלרגניים (שבוע המודעות לאלרגיות בחל בחודש מאי - יש להתייחס גם סביב מועד זה אך כמובן בכל ימות השנה).
- הילדים יבינו את החשיבות של הימנעות ממאכלים אלרגיים בגן ויחזקו את האחריות החברתית וערבות הדדית.
- להעניק לילדים האלרגיים בגן תחושת שייכות ומוגנות.
- במידת הצורך ואם יש ילד/ה עם אלרגיה בגן, ההורים יקפידו בעזרת הילדים לשלוח לגן מאכלים מתאימים לארוחות בוקר, ימי הולדת, טיולים ומפגשים חברתיים.

יזם מקיף נוסף: (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

1. ילדים עם אלרגיה למזון הם ילדים בריאים כל זמן שלא אכלו או נחשפו למוצר המזון עם האלרגן אליו הם רגישים.
2. אכילה היא הדרך הנפוצה ביותר של חשיפה לאלרגן, אפילו בכמות מזערית. תתכן גם אלרגיה עם סכנה של חשיפה באמצעות מגע או שאיפה. אלרגנים שכיחים: אגוזים, בוטנים, חלב, ביצים, שומשום, דגים, גלוטן. במצב של אלרגיה מסכנת חיים יש לדאוג כי מוצרים אלו לא יהיו כלל בסביבת ילדים אלרגיים. לפי דרגות החומרה של האלרגיה והנחיות רפואיות אישיות שהתקבלו עבור הילד/ה יוחלט אם להכניס לגן את האלרגן או לא.
3. תגובה אלרגית למזון מתפתחת מכיוון שמערכת החיסון מזהה את החומר הזר כ"פולש" ותוקפת אותו על ידי יצירת נוגדנים. מצב זה עלול להיות מסכן חיים אם הוא מערב מספר מערכות בגוף.
4. ישנן גם אלרגיות שאינן קשורות למזון כמו שימוש בקרמים מסוימים או חומרי יצירה כמו דבק מסוים ועוד.
5. סימני אלרגיה עלולים להופיע בקשת רחבה של תסמינים ביניהם: אדמומיות בעור, גירוד, כאב בטן, גירוד ושפשוף בעיניים, עיטוש, קושי בנשימה ואף סכנת חנק ועוד. יש לטפל מיידית על ידי שימוש במזרק אפינפרין (אפיפן) אותו חובה להחזיק בגן במצב שיש ילד/ה עם אלרגיה בגן.
6. ילדים עם אלרגיה למזון עלולים להרגיש במצבים רבים שונה בחברה, בודדים וממודרים. מצב שעלול לקרות מתוך ניסיון להגן ולשמור עליהם אך בכך משיגים תוצאה הפוכה. מסיבה זו יש לגלות רגישות ולעשות את כל ההתאמות הדרושות כדי שירגישו שווים בין כולם.

ציון וזכרית:

- נספח מספר 7: תמונות של מזונות אלרגנים עם קו אדום חוצה על גבי התמונה (אגוזים ושקדים, שומשום, דגים, ביצים, גלוטן, חלב, סויה).
- נספח מספר 8: תמונות של מוצרי מזון המכילים / עלולים להכיל אלרגן.
- ששה חישוקים גדולים צבעוניים.

הכנות מקדימות:

- שימוש בכרטיסיות מס' 86-87, 89-94.
- לסדר את הילדים למפגש בצורת האות ח' ולהשאיר מרחב פנוי במרכז.

מהלך הפעילות:

כתיבה:

- הגננת תציג את נושא המפגש
- את הפעילות הבאה יש לבצע ברגישות ובסבבים שיעבירו את התחושה שיש ילדים שאסור להם מזונות שלאחרים מותר ושכך הם "שונים ונבדלים מחבריהם".
 - הגננת תדגיש כי בשלב זה מדובר במשחק שהוא בגדר "דמיון" ו"הצגה" מבחינת המשתתפים.
 - הגננת תניח על הרצפה חישוק אחד ותזמין בכל סבב 3 ילדים שישבו בתוכו.
 - בכל סבב הגננת תיתן משימה לשאר הילדים (שלא בחישוק) לזמן קצר מאוד. בסיום תחזיר את הילדים שבחישוק למקומם ותזמין אחרים. דוגמאות למשימות: לשחק בקוביות, לקבל מדבקה, לקפוץ על רגל אחת, לשיר פזמון של שיר ועוד - כיד הדמיון שלכן.
 - בסיום הסבבים - תורה של הגננת להיות "שונה". היא תסביר שרק לילדים מותר לבצע פעילות מסוימת שלגננות אסור.
 - הגננת תעבד ותשאל את הילדים איך הם הרגישו כאשר היו בחישוק בזמן שכל האחרים עסקו בפעילות ומהם זה נבצר. בנוסף, הגננת תשאל איך זה הרגיש להיות בצד של הילדים שכן יכלו לעסוק בפעילות זו בחופשיות וללא מגבלות?
 - במידה ויש ילדים עם אלרגיות בגן, הגננת תזמין אותם יחד לעמוד לידה ותבקש מהם לספר לאחרים מה הם יכולים לאכול ומה לא. הגננת תבקש דוגמה למצב בו כל הילדים האחרים אכלו משהו והם לא קיבלו אותו. למשל בארוחת החג או בשולחן יום הולדת. מה עשו? איך הרגישו? מה היו רוצים שיקרה? מוטב לשאול את הילדים קודם בצד האם ירצו לשתף.

ניתן להרחיב לשונות נוספת שהיא לא אלרגיה: לכל אחד ואחת מילדי הגן יש שונות / רגישות הזקוקה להתייחסות לדוגמא האחד- אלרגי למזון, אחת עם קוצר ראייה או בעיית שמיעה ויש גם את מי שרגיש ונפגע בקלות, יש את השכחן ויש את מי שקשה לו להתמקד בסבלנות ועוד. תוכלו להזמין למרכז ילדים נוספים שישתפו בקושי שלהם וילדי הגן יחשבו יחד איך אפשר לעזור להם להרגיש בטוב ובנוח בין כל הילדים. גם צוות הגן יכול לעמוד במרכז ולספר היכן הם בעצמם זקוקים לעזרתם של הילדים ובכך לשדר לילדים שזה בסדר ושזה קורה לכולם וכן לתת להם את המקום האחראי והמועצם של מציאת פתרונות. הגננת תשאל את הילדים מה הם יכולים לעשות בכדי שכולם ירגישו שווים ובכדי לשמור ולהתחשב בחברים שלהם שאלרגיים לחלב / ביצים / גלוטן / בוטנים וכדומה. (פתרונות לדוגמא: נשטוף ידיים לפני הכניסה לגן, נבקש מההורים לשים בקופסת האוכל רק מה שמותר, במסיבות נביא כיבוד מתאים, נתלה שלט בכניסה לגן ובגן שיפרט מה אסור להכניס).

■ מסר פעילויות לבחירה:

■ מחק:

הגננת תשחק עם הילדים בחישוקים. הגננת תפזר על הרצפה 6 חישוקים ובמרכז כל חישוק תניח תמונה של אלרגן לפי נספח מספר 7. הגננת תחלק לכל ילד בתורו תמונה מנספח מספר 8. על הילד להתאים בין התמונה של המאכל שבידו לבין החישוק שבמרכזו תמונה של אלרגן.

■ פעילות יצירה:

במידה ויש ילדים אלרגיים בגן, הגננת תבקש מילדי הגן להדביק במרכז את התמונות מנספח מספר 8 של המאכלים האלרגיים שאסור להכניס לגן ולקשט מסביב עם טושים צבעוניים. את הפלקט אפשר להציב בכניסה לגן שההורים יוכלו לראות.

■ פעילות הישול הבן:

במידה ויש אלרגיה בגן ניתן להכין משהו מותאם לכולם. דוגמאות לפי מצבי הרגישות:
רגישות לגלוטן - לחם טחינה או לחם מקמח תירס.
רגישות למוצרי חלב - גבינת קשיו או גבינת שקדים.
רגישות לשומשום - ממרח מעדשים כתומות.
רגישות לביצים - פרוסות טופו בטוסטר פסים או תנור.
o יש לדאוג למצרכים מראש.

סיכום:

הגננת תשאל את הילדים: מה למדתם היום? איפה הרגיש לכם נח יותר לעמוד בחישוק או מחוצה לו? אילו פתרונות יש כאשר יש ילד עם אלרגיה בגן? משפט איסוף וסיכום:

היום למדנו שאלרגיה למזון היא דבר מסוכן ושנחננו יכולים לשמור על החברים שלנו אם נקפיד על האוכל שנחננו מכניסים לגן ושאפילו אפשר לגלות מאכלים חדשים ומעניינים שטובים ומתאימים לכולם. למדנו גם שיש אלרגיות שלא קשורות למזון כמו אלרגיה לחומר מסוים בשעת יצירה, לקרם ועוד. העצמת ילדי הגן בסיום הפעילות: כאשר אנחנו מתחשבים ומכילים את כל ילדי הגן אנחנו כקבוצה הופכים טובים יותר ומוסיפים לעצמינו מעשים טובים והופכים לחברה טובה ומכילה יותר.

הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

היום בגן עסקנו בנושא החשוב של אלרגיות למזון. הילדים למדו על סוגי האלרגיות, סימנים לתגובה אלרגית וכיצד לעזור לחבריהם. שיחקנו משחק להעלאת מודעות הממחיש כי השונות יכולה להתבטא באלרגיות או ברגישויות שונות והדגשנו כי כולנו שונים אך שווים. גם בביקורים שלכם עם הילדים בגני שעשועים או במרחב ציבורי, זו הזדמנות לשוחח על כך עם ילדכם ויחד לתת תחושת בטחון לכלל וליצור סביבה בטוחה.



תודה על שיתוף הפעולה, האננת

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!



העילות מספר 6- אולנים לבי צהעי הקשת

פעילות בנושא קשת המזון החדשה



מטרות כליות:

- להרחיב את הידע ולחשוף את הילדים להמלצות התזונה של משרד הבריאות לתזונה בריאה ומגוונת.
- הילדים יבינו את החשיבות הבריאותית של שילוב מגוון מאכלים ויבינו שמכל קשת ישנה תדירות אחרת שיש לגוון בה.
- הילדים יכירו את המזונות שמומלץ לצמצם בצריכתן ככל האפשר ויבינו שלא מומלץ לצרוך מהקשת האדומה (שתיה מתוקה ומזון אולטרה מעובד).
- הילדים ירצו לנסות לאכול מגוון יותר ומהקשתות השונות.

ציון ועכרית:

- שימוש בכרטיסיות מס' 2, 4-6, 8, 11, 13, 19, 27, 36-38, 40-41, 48-49, 51, 53-54, 58, 60, 79-80, 83, 95-110, 112.
- מטפחות בצבעי קשת המזון: ירוק, צהוב, כתום, ורוד, אדום.

יגה מקניק נרוס: (הגנת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

1. קשת המזון מבטאת את ההמלצות החדשות לתזונה בריאה, מקיימת ומזינה. (פירמידת המזון איננה רלוונטית עוד)
2. קשת המזון מבוססת על מזונות גולמיים וטבעיים. כל צבע מעיד על תדירות צריכה מסוימת:
 - **הקשת הירוקה -** כוללת מים, ירקות, פירות, מזונות עשירים בדגנים - לגיוון על בסיס יומיומי, בכל ארוחה.
 - **הקשת הלהובה -** כוללת מזונות עשירים בשומן מהצומח, קטניות וחלב ומוצרי חלב (לא ממותקים) - לגיוון לפחות פעם ביום.
 - **הקשת הנתומה -** כוללת מזונות עשירים בחלבון מהחי - עוף, הודו, דגים וביצים במצב גולמי ובבישול ביתי - לגיוון מספר פעמים בשבוע.
 - **הקשת הוורודה -** כוללת בשר בקר בהכנה ביתית - יש לאכול מעט מאד ממנו (ועד 300 גרם בשבוע).
 - **הקשת האדומה -** (הממוקמת בנפרד משאר הקשתות, חיצונית לקשת ומסומנת עם איקס) - כוללת מזונות אולטרה מעובדים המגיעים ארוזים ומוכנים לאכילה, מהם כדאי להימנע - ממתקים,

מהלך הכסילות:

כתיב:

הגננת תציג את נושא המפגש.
הגננת תשאל את הילדים אם יש מאכל שהם אוכלים כמעט כל יום?
איזה מאכל הם אוכלים פעם בשבוע?
איזה מאכל הם אוכלים פעם בהרבה זמן?
הגננת תציג את הקשת שבנספח מספר 9 ותציין כי יש משמעות לכל צבע ותיתן דוגמאות למאכלים.
המאכלים שנמצאים בקשת הגדולה בריאים לנו וכדאי לאכול מהם יותר מבחינת התדירות והגיוון וככל שנרד למטה והקשת תקטן כך תשתנה התדירות המומלצת לגיוון. בקשת האדומה נמצא מאכלים שמזיקים לבריאות שלנו וכדאי להימנע מהם. ברמת למידה מתקדמת ניתן להכיר להם את המושג מזון מעובד ואולטרא מעובד (להגיד לילדים שאולטרא הכוונה "מאד") ולהסביר שכך נקראים המאכלים הלא בריאים-מזונות מעובדים. ניתן להסביר שעיבוד זה תהליך ושהמזונות האלו עברו תהליך מאד ארוך כדי להפוך למשהו שניתן לאכול.
הגננת תבחר מספר ילדים לפי צבע החולצה שלהם (ירוק, צהוב, כתום, ורוד, אדום) ותבקש מהם ליצור על הרצפה צורה של קשת לפי הסדר הנכון המוצג. יהיה עליהם לשכב על הרצפה בצורה קשתית ואפשר גם להזמין מספר גדול יותר של ילדים לקשת הגדולה וכן הלאה עד לקשת האדומה והקטנה ביותר שתהיה בנויה מילד אחד. (כמובן לפי היכולת מבחינת צבעי החולצה של הילדים).

המח:

הגננת תשחק עם הילדים בעזרת מטפחות.
הגננת תפרוס על הרצפה מטפחות בצבעים שונים ירוק, צהוב, כתום, ורוד, אדום - ותיצור קשת צבעים לפי הסדר המוצג.
הגננת תחלק לכל ילד כרטיסייה עם תמונת מאכל מנספח מספר 11. על כל ילד בתורו להניח את כרטיסייה על המטפחת עם הצבע הנכון בקשת ולציין אם הוא מכיר או אכל פעם את המאכל.
פעילות נוספת המשלבת תנועה: הגננת תחלק לילדים מטפחות בצבעי הקשת כל ילד יקבל מטפחת בצבע אחד מן הקשת. הילדים יעמדו במעגל והגננת תיתן את ההוראה הבאה: כאשר המוזיקה פועלת - כל הילדים ינועו בצורה חופשית במעגל וכאשר המוזיקה תעצור יהיה על כל הילדים לעמוד כמו פסל ולהביט לעבר הגננת שתרים גבוה תמונה של אחד מן המאכלים בנספח 10. לפי התמונה שהציגה הגננת יקומו רק הילדים המחזיקים מטפחת שתואמת לצבע המאכל ויכנסו למרכז המעגל.
o במידה ואין מטפחות, ניתן לקיים פעילות זו גם עם טושים ביד במקום מטפחות.

בסילות נוסכת לקישוט האן: הגננת תכין על גבי קיר לבד בעזרת בריסטולים צבעוניים קשת גדולה עם מקומות להדבקה (סקוץ' זכר נקבה) או תליה. הגננת תבקש מהילדים להדביק או לתלות כרטיסיות של מאכלים במקום המתאים בקשת. ניתן להמשיך עם משימה זו ולתלות כרטיסיות של מאכלים מפעילויות בנושאים אחרים.

בסילות נוסכת לקחת הביתה: הגננת תדפיס עבור כל ילד את דף הקשת בשחור לבן מנספח מספר 11. על כל ילד לצבוע את הקשת בצבעים הנכונים. בנוסף עליו לצבוע את המאכלים אותם אכל אתמול והיום. עליו לקחת הביתה את הדף, לתלות על המקרר בבית ובמשך השבוע לצבוע לפי המאכלים שאוכל. o בדף זה לא תוצג הקשת האדומה על מנת שלא לעודד אותם לאכול ממנה.

סיכום:

הגננת תשאל את הילדים: מה למדתם היום? משפט איסוף וסיכום: היום למדנו שיש מאכלים שיותר בריאים לנו ושכדאי לאכול כל יום ובכל ארוחה כמו פירות, ירקות, מים ודגנים מלאים. לעומת זאת יש מאכלים שמזיקים ומהם לא כדאי לנו לאכול כמו חטיפים ושתייה מתוקה.

הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

היום ילדיכם למדו על קשת המזון ועל חשיבות האכילה המגוונת. דיברנו על כך שירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות וחלבונים שונים יכולים למלא את הצלחת שלנו בצבעים שונים, וכמה חשוב לשתות מים במקום שתייה מתוקה. נשמח אם תשתפו את ילדיכם בהכנת ארוחות מגוונות וצבעוניות, ואם תרצו, תוכלו לשחק איתם במשחק זיהוי מיקום המזון על הקשתות השונות.



תודה על שיתוף הפעולה, האננת

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!

פעילות מספר 7 - צלחת מנצחת

פעילות בנושא צלחת בריאה



מטרות כלליות:

- להרחיב את הידע ולחשוף את הילדים למגוון של צלחות בריאות לפי המלצות קשת המזון.
- הילדים יבינו את החשיבות הבריאותית של הרכבת ארוחה מאוזנת בתזונה היומית שלנו.
- הילדים יבססו הרגלי אכילה נכונים על ידי בחינה של האוכל המוגש להם בצלחת, הגברת צריכת ירקות, פירות, דגנים המלאים, חלבונים ומים והפחתת שתייה מתוקה ומתוקים.

ציון ועלרים:

- שימוש בכרטיסיות מס' 2, 4, 6, 19, 22-23, 28, 38-40, 42-43, 53-55, 77, 79, 109-110, 112, 95-97.
- בריסטול ענק עגול.
- תמונות של מאכלים מנספחים שונים.

הכנות מקדימות:

- להכין צלחת עגולה מבריסטול ענק מחולקת בהתאם לנספח מספר 12 (חצי, רבע, רבע). כדאי גם להכין מזלג גדול, סכין גדול, כוס מים
- לסדר את הילדים למפגש - הילדים ישבו בצורת מספר 8.

מהלך הפעילות:

נתיח:

- הגננת תציג את נושא המפגש.
- הגננת תשאל את הילדים כמה ארוחות הם אוכלים ביום?
- הגננת תבקש מהילדים לעמוד במקומם אם הם עונים "כן" לשאלות שלה:
1. האם הבאתם לארוחת בוקר פיתה / לחם / לחמניה?
 2. האם בארוחת צהרים אתם אוכלים דג / עוף / בשר / קציצות?
 3. האם אתם אוכלים לארוחת ערב כל יום משהו אחר?
 4. האם אתם אוכלים לארוחת בוקר, צהרים וערב ירקות?

5. האם אתם זוכרים לשתות מים בארוחה?
הגננת תשאל מה חשוב שיהיה לנו בצלחת?
הגננת תניח על הרצפה את הבריסטול העגול שהכינה מראש, מחולק בהתאם לנספח מספר 12 המציג את הצלחת המנצחת ותספר לילדים איזו קבוצת מזון נמצאת בכל חלק.
הגננת תיתן דוגמאות למאכלים מכל קבוצה ותדגיש כי לקבוצת הירקות יש נתח גדול יותר מהשאר.
ניתן לתת דוגמאות מוחשיות מפינת הבית - מאכלים מפלסטיק בהם הילדים משחקים יום יום, ולהניח אותם במקום המיועד בצלחת.

מחק:

הגננת תשחק עם הילדים בהרכבת ארוחות מאוזנות המכילות את כל קבוצות המזון (סה"כ 9 צלחות: 3 ארוחות בוקר, 3 ארוחות צהריים, 3 ארוחות ערב).
הילדים ישבו בצורת ח, כל שורה של ילדים תייצג קבוצת מזון אחת עליה תכריז הגננת (ירקות / דגנים / חלבונים). הגננת תחלק לכל ילד תמונה של מאכל השייך לקבוצת מזון שלו והוא יציג אותו כך שכולם יוכלו לראותו.
הגננת תבקש מהילדים להרכיב ארוחה בריאה. כל שורה תשלח ילד שיניח את התמונה שלו בחלק המתאים על הבריסטול.
לדוגמה: בואו נרכיב ארוחת צהרים חמה. מה נשים לנו בצלחת מקבוצת הירקות? (נשלח 2 ילדים מקבוצת הירקות להניח תמונה) מה נאכל מקבוצת הדגנים? (נשלח ילד אחד מקבוצת הדגנים להניח תמונה) מה נאכל מקבוצת החלבונים? (נשלח ילד אחד מקבוצת הירקות להניח תמונה) וכך כל ילד בתורו לאורך הארוחות שמוצעות.
הגננת תדגיש כי לפני שמתחילים לאכול יש לוודא כי ליד הצלחת יש לנו כוס מים או בקבוק מים.

אפשרות נוספת: כל ילד יקבל בריסטול עגול - "צלחת", ויתבקש לצייר את "הצלחת המנצחת" לאור מה שלמדנו ולפי טעמו האישי. את ה"צלחות" המצוירות ניתן לתלות על לוחות הגן.
ניתן לעשות תערוכת דוגמאות לצלחות מוצלחות על גבי קיר לבד בגן ולשוחח בשגרה עם הילדים בזמן ארוחת בוקר משותפת בגן על ידי שאלות מכוונות:

1. כמה צבעים יש לכם בצלחת?

2. האם היום אתם אוכלים משהו שונה מאתמול?

3. איזה ממרח בריא יש לכם בצלחת? (לדוגמה ביצה, טונה, גבינה, ממרח חומוס, אבוקדו, טחינה ביתית)

4. למי יש יותר מ-2 סוגים של ירקות?

5. איזו פחמימה בריאה יש לכם בצלחת? (לדוגמה לחם, פיתה, לחמנייה, אורז, תפוז, בורגול)

6. האם יש לידכם מים?

סיכום:

הגננת תשאל את הילדים: מה צריך להיות בצלחת שלנו כדי שהיא תהיה "צלחת מנצחת"? משפט איסוף וסיכום: היום למדנו שחשוב להסתכל מה יש לנו בצלחת ולוודא שיש לנו ירקות צבעוניים, דגנים מלאים, חלבונים, שומנים מהצומח ושליד הצלחת יש לנו כוס מים או בקבוק מים רב פעמי.

הנעה לפעולה:

הגננת תבקש את שיתוף הפעולה של ההורים שישלחו תמונה של הילד עם צלחת מנצחת וצבעונית מארוחת הערב בבית. לדוגמה: מנה עשירה בחלבון, לחם וירקות עם שמן זית וכוס מים. הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

ילדיכם השתתפו היום בפעילות בה למדו כיצד להרכיב 'צלחת מנצחת' - ארוחה מאוזנת המכילה ירקות, דגנים מלאים, חלבונים ושומנים בריאים. עודדנו את הילדים לבדוק מה יש להם בצלחת בארוחות בבית ולוודא שיש להם לפחות שלושה צבעים שונים ושליד הצלחת תמיד תהיה כוס מים. נשמח אם תשתפו פעולה ותכינו עם ילדיכם ארוחה מאוזנת ומגוונת - ואפילו תשלחו לנו תמונות כדי שנוכל להציג אותן בגן!



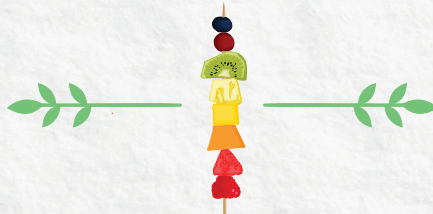
תודה על שיתוף הפעולה, האננת

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!



פעילות מספר 8 - חגיגת יום הולדת

פעילות בנושא יום הולדת בריא בגן



מטרות לאיות:

- הילדים יכירו בכך שבכיבוד המוגש לרוב בימי הולדת יש כמויות גדולות של סוכר ומלח.
- הילדים יכירו מגוון אפשרויות לכיבוד בריא וחלופות טובות לחגיגת יום הולדת במתכונת בריאה.
- הכיבוד שיוגש במסיבות יום ההולדת בגן יכיל פחות סוכר מבלי לפגוע בהנאת החוגגים.

ציון ועלריק:

- נספח מספר 13
- בובה מהערכה
- כתר לבובה, שולחן עם מפה, כיסא מקושט
- מבחר ירקות ופירות
- שיפודים וכלי חיתוך בטיחותיים
- לניסוי: קערה שקופה עם מים, ירקות ופירות חתוכים, סוכריות צבעוניות / עדשים צבעוניות (מטרת הסוכריות להמחשה בלבד על צבעי מאכל).

הכנות מקדימות:

- להביא מגוון פירות וירקות.
- נספח מספר 13.
- להכין כתר מבריסטול עבור הבובה, שולחן עם מפה, שיר יום הולדת, כיסא מקושט.
- לסדר שולחן לפעילות בישול - כלי חיתוך בטיחותיים, סינרים, צלחות הגשה רב פעמיות.
- בהתאם לפעילות שנבחרה: להכין חבילה עוברת.
- לסדר את הילדים למפגש.



יזם מקנים נזרש: (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

1. לרוב בחגיגות ימי הולדת יש שולחן עמוס חטיפים, שתייה ממותקת וממתקים בנוסף לעוגת יום הולדת. השפע הזה מביא לכך שילד שאוכל משולחן יום ההולדת עלול להגיע לצריכה של 20 כפיות סוכר בממוצע ועוד כמות לא מבוטלת של מלח. אירוע כזה המתקיים בתדירות גדולה במהלך השנה בימי הולדת ובאירועים נוספים בהם מוגש כיבוד לא בריא, גורם לצריכה עודפת של סוכר ומלח הפוגעים בבריאות, בהרגלי האכילה, בגדילה ובבריאות השן.

2. לאחרונה יש מגמה לחגוג עם כיבוד בריא בגן מתוך הבנה שיש משמעות רבה ללמד את הילדים שניתן לחגוג גם אחרת ועל היתרונות הבריאותיים, חברתיים וחינוכיים. חשוב שהילדים יבינו שעם מעט יצירתיות נוכל לחגוג בריא יותר וש אפשר גם אחרת.

3. לך הגננת, יש תפקיד חשוב בשינוי בגן, מול ההורים והילדים. מומלץ להכנס לקישורים הבאים לקבלת רעיונות נוספים.

לחצי כאן

מהלך הפעילות:

נתיח:

הגננת תציג את נושא המפגש.

הגננת תציג את הבובה לילדים ותספר שהיום יש לה יום הולדת. הגננת תניח אותה על כיסא מקושט, תניח כתר לראשה ותציב מולה שולחן עם מפה יפה. הגננת והילדים ישירו לה יום הולדת לחגיגה קטנה. הגננת תספר באמצעות הבובה כי בשנה שעברה הבובה חגגה יום הולדת עם המון ממתקים, חטיפים, מיצים ועוגה ענקית וכך גם החברים שלה בגן. אבל היא שמה לב שהיא מרגישה לא טוב, היתה עייפה, צמאה מאוד, כאבו לה השיניים והראש. לכן החליטה שהשנה תחגוג יום הולדת בריא יותר. הגננת תבקש מהילדים לעזור לה עם רעיונות לכיבוד בריא וצבעוני. לפני הצגת הכרטיסיות הבאות כדאי לאפשר לילדים להציע רעיונות מעצמם לעודד את הדימיון שלהם.

זממאות למתכניק:

- o קרטיבים מפירות קפואים/טריים.
→ לחצי כאן
- o שייקים מפירות.
→ לחצי כאן
- o סלט פירות צבעוני או שיפודי פירות עונתיים וחתוכים לצורות. בנוסף ירקות חתוכים ומוגשים בצורות מעניינות עם מטבלים כמו טחינה, אבוקדו, גבינה.
→ לחצי כאן
- o חטיפי יוגורט קפוא עם פירות יער.
o צ'פסים אפויים מתפוחים.
→ לחצי כאן
- o כריכים קטנים או רבעי פיתות עם ממרחים כמו אבוקדו, פסטו, חומוס ביתי.
o כדורי תמרים.
→ לחצי כאן
- o עוגה על בסיס פרי.
→ לחצי כאן
- o במקום משקאות ממותקים נגיש קנקן שתייה עם מים ססגוניים בטעמים טבעיים מפירות ומעלים מהגינה כמו נענע ולואיזה.
→ לחצי כאן
- ניתן לבחור עם הילדים מספר רעיונות לכיבוד ולהכין בפועל יחד איתם במהלך השבוע או להיערך מראש עם מצרכים רלוונטיים למספר רעיונות לכיבוד ולהכין יחד בגן.

מסור כעיליות לאחירה:

■ מחק:

הגננת תשחק עם הילדים משחק שנהוג ביום הולדת כך שהילדים והפעילות במרכז ולא הכיבוד. למשל:

1. משחק הכיסאות כאשר ברקע שירי יום הולדת. על כל כיסא תהיה מונחת תמונה של כיבוד בריא וצבעוני שאפשר להכין. (את התמונות יש להדפיס מנספח מספר 13 ולעשות למינציה)
2. חבילה עוברת כאשר ברקע שירי יום הולדת. הדביקו על גבי החבילה פתקים של תמונות של פירות וירקות צבעוניים ובפתקים אחרים הדביקו תמונות חטיפים וממתקים. כאשר המוזיקה נעצרת, הילד שאצלו החבילה יכריז האם המאכל מתאים לכיבוד במסיבת יום הולדת בריאה או לא. תמונות יש לקחת מנספח מספר 13.

הישול האן:

- הילדים יכולים לחתוך ולהרכיב בעצמם. יש להצטייד בחומרים מראש.
- סלט פירות צבעוני.
- שיפודי פירות.
- מגוון פירות חתוכים לצורות שונות.
- רכבת ירקות חתוכים כאשר פלפלים ריקים משמשים כקרונוט ובתוכו מונחים מקלות ירקות (גזר, מלפפון, קולורבי, סלק).
- כדאי לפזר על השולחן את התמונות מנספח מספר 13 לקבלת השראה.
- בסוף הפעילות כולם יוכלו לקבל טעימה מהפירות והירקות שהגננת הביאה.

■ כעילות העשרה- ניסוי צבעי מאכל:

- הגננת תציג את הסוכריות לקישוט / עדשים צבעוניות ותשאל את הילדים מה לדעתם יקרה כאשר היא תכניס את הסוכריות לקערת מים? האם הצבע יישאר חזק על הסוכריות או יצבע את המים?
- הגננת תכניס את הפירות והירקות לקערת המים ותראה לילדים שהמים נשארים שקופים והצבע של הפירות והירקות נשמר.
- הגננת תכניס את הסוכריות / עדשים צבעוניות לקערת המים ותראה לילדים שהצבע יורד מהעדשים ועובר למים, והעדשים משנים צבע ללבן.
- הגננת תסביר כי הצבעים של הסוכריות אינם אמיתיים. הם צבעי מאכל שמכילים במפעל ולא בטבע, ואפילו מזיקים לגוף שלנו. לעומת זאת הצבעים של הפירות והירקות נשמרים! הם אמיתיים וטבעיים ולהם יש כוח לשמור עלינו בריאים.

סיכום:

הגננת תשאל את הילדים: מה יהיה כיף ובריא להגיש לשולחן יום ההולדת? משפט איסוף וסיכום: היום למדנו שכיבוד לשולחן של יום הולדת יכול להיות צבעוני כיפי ובריא.

הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

בגן שלנו שוחחנו על רעיונות לחגיגות יום הולדת בריאות ומהנות. הילדים הציעו כיבודים כמו שיפודי פירות, כריכונים עם ממרחים בריאים ועוגות מקושטות בפירות. נשמח אם תשלבו רעיונות אלו בעת תכנון ימי ההולדת בגן, כדי שנוכל כולנו ליהנות ממסיבות שמחות ובריאות!



תודה על שיתוף הכסולה, האננת

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!



מכש מספר 9 - השמחה שבתנועה

פעילות בנושא תנועה ופעילות גופנית



מטרות לאיות:

1. לחשוף את הילדים לכיף שבתנועה ויתרונותיה.
2. לעודד עבודה קבוצתית ושיתוף פעולה.
3. לשלב למידה חווייתית דרך פעילות גופנית.

ציון וספריק:

- o חישוקים, קונוסים, כדורים, סרטים צבעוניים.
- o קלפים עם צל של תנועות לחיקוי (נספחים).
- o מוזיקה קצבית.

יזם מקנים נרש: (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

- יתרונות הפעילות הגופנית:
- o משפרת את הבריאות הפיזית - שיפור היכולת של שריר הלב, חיזוק השרירים, שיווי המשקל והקואורדינציה.
 - o תורמת ליכולות קוגניטיביות - שיפור הריכוז והזיכרון.
 - o מקדמת בריאות נפשית - מפחיתה חרדה ומתח, משפרת מצב רוח.
 - o מחזקת ערכים חברתיים כמו עבודת צוות ושיתוף פעולה.

מהלך ההסללות:

פתית:

1. הסבר קצר לגננות: התנועה מחזקת אותנו, משמחת אותנו ועוזרת לנו לחשוב טוב יותר!
2. שאלות מנחות:
 - o מי רוצה לשחק אותנו איזו פעילות גופנית הוא אוהב לבצע? בואו נחשוב יחד על סוגי פעילות גופנית שמבצעים בקבוצה ואי אפשר לבד (משחקי כדור, תופסת) ועל פעילות גופנית שאפשר לבצע ביחיד (הליכה, ריצה, שחיה, קפיצה בחבל).
 - o האם אתם אוהבים לבצע פעילות גופנית בקבוצה או לבד? האם יש פעילות גופנית שאתם מבצעים עם המשפחה? האם ללכת ברגל לגן נחשב פעילות גופנית?

כסילויית מרכזיות:

1. מסול הרפתקאות:

- יוצרים מספר תחנות בחלל המרכזי של הגן, מחלקים את הילדים לקבוצות בהתאם למספר התחנות בגן, מדריכים אותם שבזמן המוזיקה הם משחקים בתחנה וכשהמוזיקה נעצרת הם עוברים לתחנה הבאה.
- הילדים עוברים בין תחנות המשלבות תנועה:
- חישוקים: דילוג בין חישוקים
- קונוסים: מעבר בזיגזג בין הקונוסים
- כדור: מסירות בקבוצה (אפשר להחליט שמוסרים כדור לפי הנושא שלומדים בגן באותו זמן- למשל אם זה עונות השנה אז כשמוסרים כדור צריך לומר מילה או פריט המקושר בקיץ, אח"כ בחורף וכן הלאה).
- חיות: הליכה בסגנון חיות (הליכת דוב, קפיצת ארנב).

2. חיקוי תנועות

- הגננת תציג קלף צל של תנועה מסויימת ועל הילדים לחקות את התנועה המוצגת למשך 10 שניות.

3. מירוף קבוצתי

- מחלקים את הילדים לקבוצות קטנות.
- כל קבוצה עוברת יחד מרחק מסוים תוך שהיא מחזיקה חפץ יחד כקבוצה ומבלי שהחפץ יפול (חישוק / כדור / צלחת).

סיכום:

1. דיון קצר:

- o איזו תנועה הכי אהבם?
- o איך עזרתם לחברים שלכם במשחק?
- o מה מרגישים אחרי שמשחקים בחוץ? ניתן לכוון אותם - אילו איברים בגוף משתתפים בריצה, רגליים, ידיים, לב ודופק שעולה, נשימה, פה שמתייבש.

2. משפט איסוף:

- o כשאנחנו זזים, אנחנו חזקים, שמחים ועוזרים זה לזה! הנעה לפעולה:
- o הזמינו את ההורים לשחק יחד אתכם בחוץ: לרוץ, לקפוץ או לשחק בכדור יחד!
- o ניתן במהלך השבוע בו עוסקים בנושא זה להמשיך את הפעילות בחצר בצורת תחנות עם אביזרי הספורט השונים.

הנעה לנעולה:

- o הזמינו את ההורים לשחק יחד אתכם בחוץ: לרוץ, לקפוץ או לשחק בכדור יחד!
- o ניתן במהלך השבוע בו עוסקים בנושא זה להמשיך את הפעילות בחצר בצורת תחנות עם אביזרי הספורט השונים.

הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

היום בגן חגגנו את השמחה שבתנועה! הילדים נהנו ממסלול אתגרי, חיקו תנועות שונות והשתתפו במירוץ קבוצתי. למדנו יחד על חשיבות הפעילות הגופנית ועל התרומה שלה לבריאותנו ולמצב רוחנו. אנו מזמינים אתכם להמשיך את הכיף בבית ולצאת עם הילדים לפעילות גופנית משותפת.



תנועה על שיתוף הנעולה, האנעה

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!



מכאס מסר 10 - מהסנה ללחח

פעילות בנושא תזונה בת קיימא



ניתן להתאים את הפעילות לימים בינלאומיים או אירועים מיוחדים:

(התאריכים לעתים משתנים משנה לשנה) ○ היום הבינלאומי ללא קניות ← **26.11**

○ חודשים הקיימות ← **אנריל-נאי**

○ יום מניעת בזבז מזון ← **12.03**

○ יום כדור הארץ ← **22.04**

מטות ללית:

- להרחיב את הידע ולחשוף את הילדים לדרך שעושה המזון מרגע שגדל בטבע ועד שמגיע לצלחת שלנו.
- הילדים יבינו את החשיבות הסביבתית והבריאותית של שילוב מאכלים שאינם מעובדים, בתזונה היומית שלנו.
- הילדים ישתפו בבית ויעודדו את ההורים לצריכת מזון גולמי וטרי.

ציוז ועלרית:

- לפעילות מחוץ לגן: שלטים לערוגות, דבק סלוטייפ, שיפודים, מדבקות, שתילים, קרשים, אדמה.
- לפעילות בישול: מזלגות רב פעמיים, קערות רב פעמיות, סינרים רב פעמיים, תות / תפוז להמחשה (או פרי אחר בעונה).

הכנות מקניחות:

- לסדר את הילדים למפגש.
- לארגן ציוד בהתאם לפעילות שנבחרה:

הפעילות מחוץ לגן:

- להקצות מחוץ לגן חלקת אדמה עבור גן ירק.
- לבצע רכישה מראש של שתילים - עלי רוקט, עלי מנגולד, עלי סלק, קייל, חסה, כוסברה, פטרוזיליה. בנוסף שקית אדמה.
- להשיג קרשים ארוכים שיהוו מתחם לערוגות (או לבנים של קיר).
- למינציה לשלטים לערוגות לשם עמידות בגשם או להכין שלטים מעץ שמדגישים את ערך הקיימות.

הפעילות בתוך הגן:

- להשיג מראש תותים רכים בכמות מתאימה, פרוסות לחם.
- להכין שולחנות עם סינרים, מזלגות, קערות (רב פעמיים).



יזם מקנים נזרש: (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

- תזונה בת-קיימא היא למעשה שילוב של המושגים תזונה וקיימות - המזון שאנחנו נבחר לקנות ולאכול ישפיע על הסביבה שלנו.
- מה אנחנו יכולים לעשות כדי לאכול גם בריא וגם לא נזיק לסביבה בייצור שלו?
1. לקנות פחות מוצרים מהחי ולהעדיף מזון מהצומח כמו למשל קטניות, דגנים, אגוזים ושאר שומנים מהצומח, זרעים, ירקות ופירות הדורשים פחות משאבים לגידול בהשוואה למזון מן החי.
 2. לקנות יותר מזון מקומי עונתי וטרי - כך גם נרוויח רית, טעם, מרקם וערכים תזונתיים מקסימליים וגם יבוצז פחות דלק לשינוע.
 3. לקנות פחות מוצרים ארוזים בפלסטיק, ניילון, נייר, קרטונים שנזרקים לפח בסופו של דבר.
 4. לצמצם את בזבז המזון בבית:
 - לקנות לפי רשימה מוכנה רק מה שצריך.
 - לאחסן בצורה מיטבית פירות וירקות כדי שלא נאלץ לזרוק. פירות קפואים הם פתרון מצוין לקבלת ערכים תזונתיים ולצמצום בזבז מזון, לעומת פירות טריים שזמינים בהתאם לעונה, ולעיתים נרקבים ונזרקים לפח.
 - לעשות שימוש חוזר מאוכל ישן (שייק מפירות רכים, טוסטונים מלחם יבש, שקשוקה מעגבניות רכות מדי).

מהלך הפעילות:

נתיח:

- הגננת תציג את נושא המפגש.
- הגננת תשאל מאיפה מגיע האוכל שלנו?
- (חלק יענו מהסופר, הגננת תסביר שאוכל שמגיע לסופר יכול להגיע מהמפעל או מהחקלאי).

שאלות מנחות:

1. שאלה: מה הקשר לדעתכם בין טרקטור ומשאית לאוכל שאנחנו אוכלים?
תשובה: הטרקטור עוזר לחקלאי לבצע עבודות אדמה בקלות ובמהירות (חרישת האדמה קצירת תבואה עם כלים מיוחדים ועוד).
משאית עוזרת להעביר את המזון ממקום למקום ועד לסופרים שם אנחנו קונים.
אמצעי המחשה: אם יש לכם בגן כלי תחבורה מתאימים תוכלו להניח לפני הילדים לצד ירקות ופירות מפינת המטבח.
הגננת תסביר שאת האוכל שמיצר במפעל צריך לארוז בקרטונים, בצנצנות, בשקיות או בבקבוקי פלסטיק, למלא דלק במשאיות ולנסוע אל הסופרים.
 2. שאלה: תנו דוגמאות למוצרים שיש במטבח שמגיעים בצנצנת זכוכית, קופסת פלסטיק, שקית, קרטון ועוד.
כל מוצר שהילדים אומרים- תשאלו אותם בתוך מה זה מגיע?
תשובה: רוטב עגבניות בצנצנת זכוכית או קופסת שימורים, קטשופ בקופסת פלסטיק, בקבוק מים או מיץ בבקבוק פלסטיק, ירקות ופירות קפואים בשקית או קופסת פלסטיק.
 3. איזה מזונות לדעתכם עוברים מעט שלבים ונשארים בריאים?
תשובה: מה שמיצר בטבע ובעזרת חקלאים לדוגמא ירקות, פירות, אורז, קטניות.
הגננת תציג ירק או פרי טרי או אבוקדו ותספר אם הוא גדל על עץ או בשדה. (מי שרוצה להמחיש את ההבדל יכולה להביא תפוז / תות שדה טרי לעומת ריבת תפוזים או תותים בצנצנת).
 4. איזה מוצרים לדעתכם עוברים יותר תהליכים עד שמגיעים אלינו לצלחת?
תשובה: צ'יפס, שניצל קפוא, בורקס, עוגיות, שוקולד, מנה חמה, חטיפים, ממתקים.
 5. מה לדעתכם משותף לכל אלו?
תשובה: אלו הם מאכלים לא בריאים הנקראים גם "מזון אולטרא מעובד" שזה ההפך ממזון טרי.
 6. מה זה מזון אולטרא מעובד? למה קוראים לו כך? איזו מילה מסתתרת פה?
תשובה: המילה "עבודה" מרמזת לנו שעבדו על המזון כדי שיהפוך למוצר כלומר הוא לא טבעי וטרי. והמילה אולטרא משמעה= מאד. כלומר מזון מאד מעובד.
- הסבר לילדים על מזון טרי:
- בואו נראה איזו דרך האוכל עושה עד שמגיע לצלחת שלנו:
1. החקלאי חורש ומכין את האדמה.
 2. החקלאי שותל שתיל או זורע באדמה זרע של פירות וירקות.
 3. החקלאי משקה את האדמה במים או שהגשם משקה את האדמה.
 4. החקלאי מרחיק מכרסמים וחרקים שגם רוצים לאכול מהשתילים.
 5. החקלאי קוטף ואוסף את מה שגידל לתוך ארגז גדול.
 6. החקלאי אורז ומעביר את הארגזים העמוסים בפירות וירקות מהשדה אל הסופר.
 7. בסופר מסדרים על המדפים את הפירות והירקות.

הגננת תשאל איך אפשר לקצר את הדרך כדי שנספיק לאכול אותו הכי טרי וטעים?
הגננת תציג גם את האפשרות של צריכת פירות וירקות קפואים (לדוגמה ברוקולי קפוא, תות קפוא)
ותספר כי לאחר הקטיף וניקיון הפירות, נבחרים הפירות האיכותיים והטריים ביותר, נארזים באריזות
ואקום ומועברים לאחסון בקירור. המוצר הקפוא מהווה פתרון מצוין למניעת בזבז מזון ומאפשר
לשמר את הערכים התזונתיים והטעמים הטבעיים לעומת פירות עונתיים טריים שזמינים רק לפי
עונה, ועם הזמן חלק מהפירות והירקות עלולים להרקב ולהזרק לפח.

חסכו בעלויות לבחירה:

■ בעלות גישה:

הגננת תמחיש את ההבדל בין תות שדה טרי לעומת צנצנת של ריבת תותים. תות שדה טרי יותר
מריבה, בריא יותר ועשה דרך פחות ארוכה מאשר הריבה בנוסף, לריבה מוסיפים סוכר בדרך כלל.
הגננת תכין עם הילדים ממרח תותים (אפשר גם מתותים קפואים אחרי חליטה במים רותחים, עם
ההסבר מעלה על היתרונות של פירות קפואים בדומה לפירות טריים).
הגננת תחלק את הילדים לשולחנות, כל ילד יקבל מספר תותים רכים וימנע אותם בעזרת מזלג
לקערה. בסוף המערכה אפשר למרוח על גבי לחם יחד עם גבינה לבנה או טחינה גולמית.

■ בעלות מחוץ לגן:

הגננת תציג את השתילים שברשותה ותכין עם הילדים גן ירק.
הגננת תחלק את הילדים לשתי קבוצות:
קבוצה אחת תצא עם הגננת אל חלקת האדמה ותכין ערוגות.
קבוצה שניה תישאר בגן ותכין שלטים לערוגות (יצטרפו לשאר עם סיום משימתם).
הגננת יחד עם הילדים ובעזרת קרשים תייצר קירות לערוגות (אפשר עם לבנים / אבנים / קרשים
נתמכים באבנים).
הגננת והילדים יפזרו אדמה וישתלו שתילים, יהדקו את האדמה וישקו מעט.
הגננת תסביר לילדים שכאשר אנו מגדלים בעצמנו את האוכל שלנו, נוכל ליהנות מהגידול שלו,
מהטריות שלו, נקצר את הדרך שלו לצלחת שלנו וכך נעזור לסביבה ולבריאות שלנו.

בשאר הימים הגננת תצא עם הילדים אל גן הירק ותערוך פעילויות משלימות:

- מפגשים סביב הערוגה, ארוחות בוקר.
- מחקר על הצמיחה (אפשר להתבונן בעזרת זכוכית מגדלת ועל חרקים).
- יצירה עבור הגינה - שבשבת, דחליל.
- חלוקת משימות אחריות לילדים של השקיה ועישוב.
- בסופו של דבר הילדים יקטפו את התוצרים ויחגגו בגן בהכנת סלט ממנו יאכלו ויהנו יחד.

סיכום:

הגננת תשאל את הילדים: מי יכול לשתף אותנו מה הוא למד היום בפעילות?
משפט איסוף וסיכום: היום למדנו על הדרך הארוכה שעושים ירקות ופירות מהרגע שהם נזרעים או נשתלים באדמה ועד שמגיעים לבית שלנו, לצלחת ומשם לגוף שלנו.

הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

ילדיכם למדו היום על הדרך שעושים ירקות ופירות מהגינה ועד הצלחת שלנו ועל החשיבות של בחירת מזון עונתי ומקומי.
למדנו גם על השימוש בפירות וירקות קפואים כפתרון להינות מהם גם לא בעונה שלהם וכי גם הם בריאים מאוד.
הזמינו את ילדיכם להשתתף בקניות של ירקות ופירות ולהכין יחד איתם ארוחות בריאות.



תודה על שיתוף הפעולה, האננת

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!



מכשף מספר 11 - חקאי - קראי - סעיקאי

פעילות בנושא תזונה בריאה לפי עונות השנה



מטרות כלליות:

- להרחיב את הידע ולחשוף את הילדים למגוון פירות לפי עונות השנה.
- בקיץ הילדים יבינו את החשיבות הבריאותית של שתיית מים ומניעת התייבשות.
- בחורף הילדים יכירו אפשרויות להתחמם בעזרת אוכל מזין וטעים.
- עידוד הילדים לאכול מפירות העונה ולהתנסות במאכלים חדשים.

ציון וספריק:

- שימוש בכרטיסיות מס' 3, 4, 10, 37, 56, 59-75, 77-79, 81, 83-84, 105.

הכנות מקדימות:

- לפעילויות בשול: לרכוש מראש מצרכים, לסדר שולחנות עם סינרים, סכיני חיתוך בטיחותיים רב פעמיים וקערות רב פעמיות.
- לסדר את הילדים למפגש.

יזם מקניק נוצה: (הגננת תקרא לפני הפעילות ותשלב את הידע במהלך הפעילות)

- פירות עונת הקיץ: אבטיח, ענבים, מלון, אפרסק, משמש, מנגו ואננס.
- בקיץ רווח מאוד לאכול מאכלים קרים שבדרך כלל מכילים כמות גבוהה של סוכר כמו שייקים, ארטיקים, גלידות, סורבה. כמעט את כולם ניתן להכין בעצמנו בצורה בריאה יותר. לשם כך אפשר להיעזר בפירות קפואים. ניתן להכין גם שייק מדי פעם, כל עוד זה מלווה בהסבר שמומלץ לאכול פירות בשלמותם אך אם רוצים להתרענן במשהו קר וקיצוני אז שייק הוא אפשרות טובה, במיוחד אם זה במקום בריד או ארטיק קנוי עם כמות גבוהה של סוכר.
- פירות עונת החורף: בעיקר הדורים - לימון, תפוז, קלמנטינה, אשכולית ופירות נוספים כמו קיווי ותותים.
- נעדיף תמיד לאכול את הפרי בשלמותו עם הקליפה מאשר לשתות אותו מאחר ובקליפה נמצאים סיבים תזונתיים.

- o בחורף יש פחות תחושת צמא בהשוואה לקיץ אך זה לא אומר שהגוף זקוק פחות למים. לכן גם בחורף חשוב לשתות מספיק מים.
- o כדי לחזק את המערכת החיסונית ולצמצם את הסיכון למחלות החורף מומלץ לאכול מאכלים עשירים בנוגדי חמצון וויטמין C המחזקים את מערכת החיסון.

מהלך הכסילות:

נתיב:

הגננת תציג את נושא המפגש.

נקי:

הגננת תשאל מה קורה לגוף שלנו כשחם בקיץ? הוא מאבד נוזלים על ידי הזעה, נשימה. איך נעזור לו להתקרר? בריכה, ים, נפעיל מזגן, הגוף מסמן לנו שהוא צמא כדי שנשתה משהו קר. מה יקרה אם לא נחזיר לו את הנוזלים שמאבד? נרגיש לא טוב, נתייבש, יכאב הראש. אילו מאכלים אתם מכירים שיש בתוכם מים? ירקות, פירות העונה, פירות קפואים, ארטיקים, מרק.

בחורף:

הגננת תשאל מה קורה לגוף שלנו כשקר בחורף? רועדים, האף קר ולפעמים אדום, ידיים קרות, העור מתייבש, צינון. איך נעזור לגוף להתחמם? נתלבש, נפעיל תנור, נאכל מאכלים חמים. הגננת תספר כי בחורף נרגיש פחות צמאים לעומת הקיץ אבל זה לא אומר שהגוף צריך פחות לשתות. להפך, שהייה ממושכת במזגן וחדר עם אויר חם גם עלולה לגרום לנו להתייבש ולכן חשוב לשתות מים. אילו מאכלים אתם מכירים שאוכלים במיוחד בחורף? פירות הדר, מרק חם.

2 כסילות לבחירה:

o משחק:

משחק התאמות לפי נושאים: הגננת תפזר על הרצפה כרטיסיות של תמונות - הגננת תבחר בכל פעם 3 ילדים שיאספו כרטיסיות שקשורות ל:

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1. קיץ | 8. מאכלים חמים |
| 2. חורף | 9. מאכלים קרים |
| 3. מאכלים עם כמות גבוהה של סוכר | 10. בגדים שלובשים בחורף |
| 4. מזונות שגדלים באדמה | 11. בגדים שלובשים בקיץ |
| 5. סוגים של שתיה | 12. פירות מיוחדים לקיץ |
| 6. מאכלים שאפשר להכין בבית | 13. פירות מיוחדים לחורף |
| 7. מאכלים ארוזים שקונים בסופר | |

■ בעילות הכנת אול:

קיל:

הכנה של שייק או ארטיק מפירות על בסיס מים או יוגורט טבעי. אפשר מפירות קפואים, אפשר להשתמש בפירות בשלים ורכים וכך לצמצם בזבז מזון. ניתן גם להכין שייק פירות (לא כתחליף לפרי אלא כתחליף לברד או גלידה קנויה).

חול:

בשתי הפעילויות הגננת תעביר לילדים את המסרים הבאים:
 o בריא לנו יותר לאכול את הפרי בצורתו הטבעית.
 o המיצים הקנויים מכילים המון סוכר שמזיק לבריאות ולשיניים.
 o הכנה ביתית של אוכל יכולה לתרום לסביבה על ידי צמצום בזבז מזון וצמצום שימוש באריזות פלסטיק ואף טעימה ומלמדת מיומנויות חדשות.

סיכום:

הגננת תשאל את הילדים: מי יכול לשתף מה הוא למד מהפעילות?
 משפט איסוף וסיכום: היום למדנו שיש מאכלים שמיוחדים לקיץ או לחורף ושאפשר לאכול אותם בצורה בריאה יותר.

הצעה לניסוח הודעה להורים:

📞 הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

היום למדנו על החשיבות של אכילת מזון בהתאם לעונות השנה ועל הדרך שבה הטבע מציע לנו את המזון המתאים ביותר לכל עונה. שוחחנו על ירקות ופירות עונתיים כמו תפוזים בחורף ואבטיח בקיץ, ועל איך הם תורמים לבריאות ולחזקת הגוף שלנו. נשמח אם תשתפו את ילדיכם בהכנת ארוחות עם פירות וירקות עונתיים ותשאלו אותם מה למדו עליהם היום בגן.



תודה על שיתוף הפעולה, האננת

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!



מכאס מספר 12 - מועצון הניקיון

פעילות בנושא היגיינה



מטרות לאיות:

- להעלות את המודעות להיגיינת הגוף.
- הילדים יבינו את החשיבות של שמירה על היגיינת הידיים.
- הילדים יאמצו הרגלי ניקיון טובים לחיים.

ציון ועלרים:

- צלוחית / קערה ריקה רב פעמית של מים
- סבון כלים נוזלי
- פלפל שחור (אם אין בגן, ניתן להשתמש בשקית תה או תבלין פפריקה למשל)
- בקבוק מים מלא

הכנות מקדימות:

- להציב על שולחן את הציוד לניסוי
- למלא צלחת רב פעמית במים
- לסדר את הילדים למפגש

מהלך הכסילות:

התית:

הגננת תציג את נושא המפגש.
שאלה: איפה מצטבר לכלוך בגוף? מה עושים כדי להוריד את הכלוך מהגוף?
סביב אילו פעולות צריך לשטוף ידיים?
תשובה: לכלוך יכול להצטבר בכל הגוף ולכן אנחנו מתקלחים. במהלך היום לכלוך יכול להצטבר בשיניים ובידיים מה שעלול להפריע בשגרה ולכן חשוב לשמור על היגיינה במהלך היום כדי שלא נכניס לפה חיידקים שלא צריכים להיות בגוף שלנו.

צחצוח שיניים- הגננת תבקש מהילדים להדגים צחצוח שיניים באוויר ויכולה גם לשאול את הילדים האם הם מצחצחים עם מברשת שיניים רגילה, חשמלית, לבד או עם הורה, האם יש סדר צחצוח שיניים אחר לכל אחד, האם מצחצחים גם את הלשון (חשוב כי גם שם מצטברים חיידקים). שאלה: מתי צריך לשטוף ידיים בגן? האם שטיפת הידיים היא רק כדי שהידיים יהיו נקיות מחיידקים או גם כדי לנקות את הידיים משאריות אוכל או ממשוה שנדבק אליהן? מה יכול לכלך אותן? תשובה: יש שטיפת ידיים שמטרתה לנקות את הידיים משאריות של אוכל או יצירות ויש שטיפת ידיים שמטרתה לנקות את הידיים מלכלוך וחיידקים. אפשר לשאול את הילדים מה לדעתם ההבדל בין שטיפות הידיים ולכוון אותם לכך שיש לכלוכים שרואים בעין (כמו שאריות מזון) ויש לכלוכים שלא רואים בעין (כמו חיידקים) ושמה שיוריד את החיידקים זה השימוש בסבון.

פעילות

חלק ראשון:

הקריאי את רשימת המלים הבאה. בכל פעם שאת מגיעה למילה המקושרת להיגינה על הילדים להכריז "הגענו להיגינה". תוכלי להתעכב מדי פעם על המלים שהכריזו הילדים כקשורים בהיגינה ולשאול אותם: איך זה קשור להיגינה? האם זה מנקה או מונע לכלוך? ועוד שאלות נוספות כדי הדמיון שלכן. רשימת המלים:

מקל, סבון ידיים, חול, מברשת שיניים, מגבת, גומיה לשיער, כפפות, גרביים, ידיים, מים, לגו, אמבטיה, מקלחת, אופניים, שיניים, ציפורניים, אף, טושים, אוזניים, שיער, שמפו, דבק, מסרק, חדר אמבטיה, מספריים, שירותים, פאזל, כיור, אסלה, מגבונים, קצף, חיידקים, מרענן, ספר, מזלג. שימו לב שחלק מהמלים עשויות להיות שנויות במחלוקת וזה יהיה מעניין לצפות בילדים מקיימים דיון. לדוגמא: "גומיה לשיער" - איסוף השיער עשוי להתפרש כשמירה על ניקיון השיער ממצב של הדבקה מכינים או צבירת לכלוך. המילה "גרביים" - עשויה להתפרש כפריט לבוש שצריך להיות נקי ומכובס וכו'.

חלק שני- ניסוי:

הגננת תערוך ניסוי שימחיש לילדים את תפקידו של הסבון בהרחקת חיידקים.

ציוד:

- o צלוחית / קערה ריקה רב פעמית של מים
- o סבון כלים נוזלי
- o פלפל שחור (אם אין, ניתן להשתמש במקום בתכולת שקית תה או פפריקה)
- o מים

מהלך הכסילות:

ממלאים מים בקערה / צלוחית רב פעמית, שופכים כמות נדיבה של פלפל, שמים טיפה של סבון על האצבע, נוגעים במרכז המים נגיעה קלה ונבחין בקסם! הפלפל יתרחק מהסבון אל הדפנות של הכלי. * שימי לב שהקסם מתרחש רק בנגיעה הראשונה של הסבון במים ואם תרצי להדגים שוב תצטרכי לעשות זאת בצלחת אחרת. כדאי להדגים בקבוצות קטנות. הגננת תסביר לילדים שהפלפל מדמה לנו את החיידקים. ראינו שלסבון יש תכונות שמרחיקות חיידקים ולכלוך ובמגע הראשון של הסבון עם ה"חיידקים" הם "בורחים". הגננת תדגים לילדים איך שוטפים ידיים בצורה נכונה ותלווה את ההסבר בהדגמה: לא צריך הרבה סבון, מספיקה לחיצה קטנה, הרטיבו את הידיים כדי שהסבון ייצור קצף, הקפידו על תנועות סיבון גם בין האצבעות וגם בשפשוף הציפורניים על כף היד הנגדית. לאחר שטיפת הידיים מנגבים עם נייר ולא על הבגדים ומשליכים את הנייר לפח.

סיכום:

משפט איסוף וסיכום: היום למדנו שמים וסבון חשובים לשמירה על ניקיון הגוף שלנו ושכדאי לנו לשטוף בצורה נכונה את הידיים עם סבון לפני ואחרי ארוחה ואחרי משחק בחומרי יצירה דביקים או מלכלכים.

הנעה להפעולה הבית:

הציעי לילדים לערוך את הניסוי בבית עם האחים וההורים. קישור לסרטון:

לחצי כאן

הצעה לניסוח הודעה להורים:

הודעה להורים:

הורים יקרים שלום,

ילדיכם השתתפו היום בפעילות בנושא היגיינה וניקיון הגוף. במהלך הפעילות הם למדו על חשיבות שטיפת ידיים לפני האכילה ואחריה, צחצוח שיניים, ושמירה על ניקיון אישי. תוכלו לשאול את ילדכם על הניסוי שערכנו בכיתה. צפו לתגובות מעניינות ומפתיעות! נשמח אם תעודדו אותם לשתף אתכם בבית בהרגלים חדשים שלמדו ולשלב אותם בשגרת היומיום של המשפחה.



תודה על שיתוף הפעולה, האננת

מקווים שתפיקו זמן איכות עם ילדיכם!



נספחים



נסכת מספר 1

חידון למערך בנושא פירות וירקות

בעת התשובה הנכונה הגננת תבקש מכל מי שפעם טעם את הפרי / הירק- לקפוץ על רגל אחת / במקום (בהתאם למסוגלות).

1. אני עגולה ויפייפה, גדלה על שיח בגינה. אדומה ומתוקה. בכל סלט אני מלכה. מי אני?

תשובה: עגבניה

2. אני כדור מלא ויטמין בצבע כתום, לפעמים גם סוחטים אותי למיץ ולפעמים אני משפריץ.

נא לזוז, כי אני הוא ה-? **תשובה: תפוז**

3. אני צר, ארוך וג'נג'. תאכלו אותי שלם, מרוסק או מבושל במים, אותי משך מהאדמה סבא אליעזר

- מי אני? **תשובה: גזר**

4. אנו עגולים וקטנים, ירוקים, סגולים, אדומים ולבנים. בוצרים אותנו ואוכלים, גם עושים מאיתנו

יין טעים - מי אנחנו? **תשובה: ענבים**

5. אני עשוי שכבות שכבות, לבנות או סגולות. אם תחתכו אותי אגרום לכם לבכות - מי אני?

תשובה: בצל

6. אני הכוח הירוק. כולי עלים וגבעולים. אוכלים אותי מבושל, מוקפץ או טרי בסלט. שמי מתחרז עם

ורד - מי אני? **תשובה: תרד**

7. אני כמו זר ירוק מלא עלים, משאריות האדמה אותי שוטפים. לפעמים אני עגולה, לפעמים ארוכה,

מסולסלת ואפילו סגולה. - מי אני? **תשובה: חסה**

8. אני כבד ועגול, לפעמים קטן, לפעמים גדול. עשוי שכבות שכבות של עלים ירוקים, בהירים או

סגולים, בסלט אני אהוב. נישתם אני הוא ה? **תשובה: כרוב**

9. אני פרי עגול, בראש השנה אני הכוכב. אני אדום, צהוב או ירוק - חמצמץ, מגיע לכל בית ללא

מאמץ. אוהבים אותי בכמה דרכים, אבל בואו נעשה עסק- תאכלו אותי שלם ולא ברסק.- מי אני?

תשובה: תפוח

10. אני ארוכה לבנה, מסתתרת בקליפה צהובה. מחזקת ורכה, מלאה באנרגיה מתוקה. מי אני?

תשובה: בננה

11. גלימתי אדומה וכתר לראשי. בראש השנה אני הגיבור הראשי. אם תפתחו אותי תגלו בתוכי

גרעינים אדומים, טעימים בהמון. מי אני? **תשובה: רימון**

12. אני כדור גדול ירוק, בפנים אדום, מתוק מתוק. על הארץ אני גדל, לקראת הקיץ אני בשל. אני

כבד, אני מבטיח. מי אני? **תשובה: אבטיח**

13. אני גדולה, כתומה ומעט מתוקה. דומה לדלורית אבל צורת עגולה, הכירו אותי ותוכלו לדעת

(רמז: אני מתחרז עם "טבעת"), הרי אני היא ה-? **תשובה: דלעת**

14. אני ירק שגדל רק בצבע אחד. בכריך לרוב אני מבוקש רק אם אני טרי וחדש. ארוך וירוק,

זה שיגעון. מי אני? **תשובה: מלפפון**

15. יש לי טעם עז וריחני, ואני גדל בשדה. אני לבן וקשה ויש לי ירוק בשיער,

אוכלים אותי חם או קר. מי אני? **תשובה: שומר**

16. אני עגול עם בליטות מוזרות, כשאני אפוי אני מתרכך ומזכיר תפוח אדמה לבן.

תשובה: קולורבי

מקורות: קבצי הדרכה ופעילויות לעידוד צריכת ירקות ופירות בקרב ילדים, בשיתוף הג'וינט ישראל

והאוניברסיטה העברית עם שינויים קלים.

מידע על המלצות אחסון ירקות ופירות:

ירקות

אבוקדו

במקרר ללא אריזה. כדי לזרז הבשלתו שומרים בטמפ' בחדר יחד עם תפוח / בננה המפריש אתילן גז מעודד הבשלה

אפר

במקרר בשקית פלסטיק מחוררת

ירקות עליים, עשבי תיבול וחסה

לעטוף בנייר סופג, לאחסן במקרר בשקית ניילון לא אטומה

סלק, אפת

במקרר ללא שקית או אריזה

עשבוניות

במקרר רק לאחר שהאדימו, עד אז לאחסן על השיש

פטריות

בסלסילה שמתחתיה נייר סופג או בתוך שקית נייר

פירות

אשכולית בואית בואית בננה

אין לאחסן במקרר כי רגישות לקור

לימון ותפוז

במגירה במקרר ללא אריזה

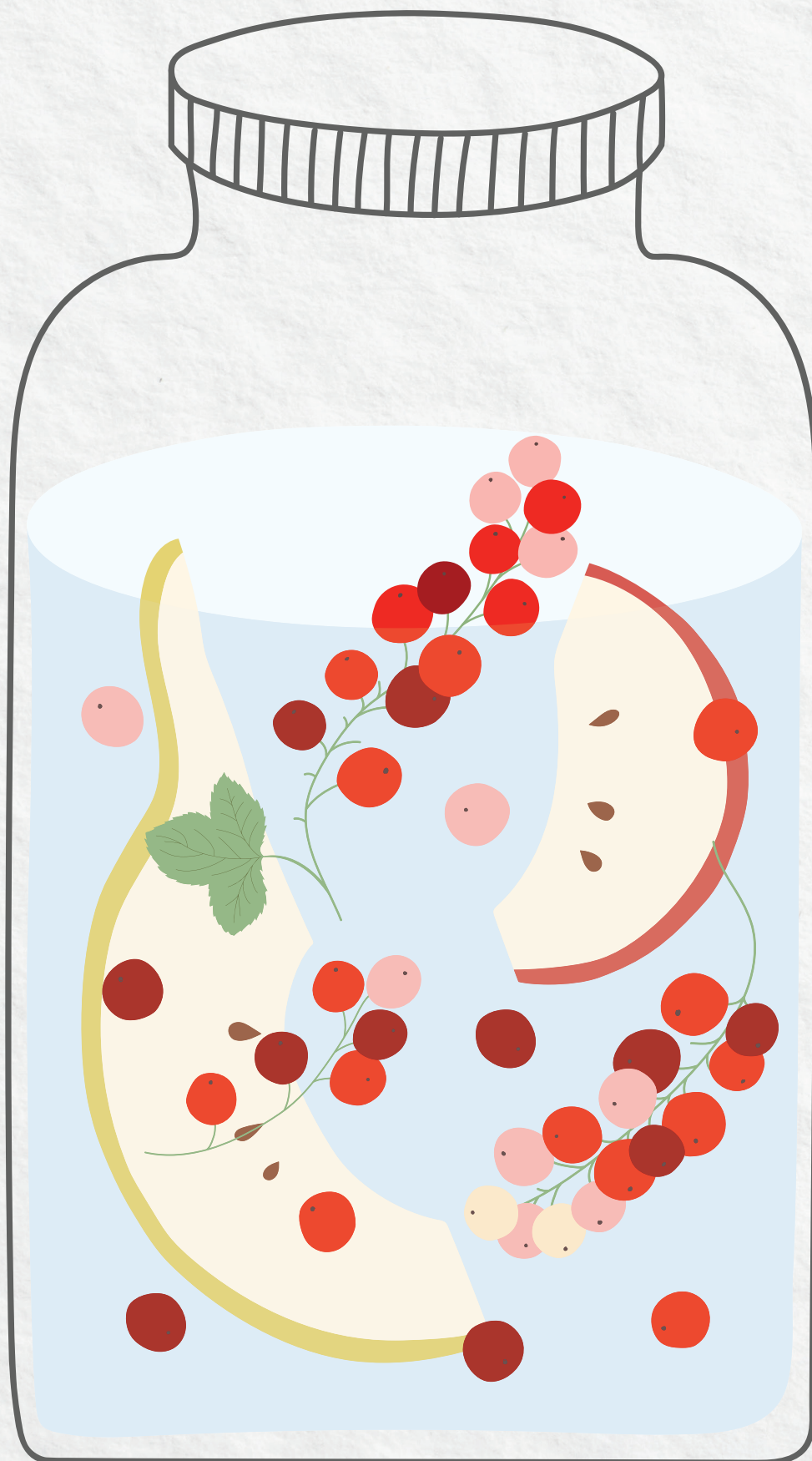
תות שנה

לאחסן במקרר בכלי שטוח, מסודרים בשכבה אחת או שתיים, למניעת התפתחות והתפשטות הרקבון. עדיף על גבי נייר סופג

נספח מספר 3

חייק עק תוסכות ארענות:







** מידע מתוך מדריך תזונתי לארוחות בוקר במוסדות חינוך, שירותי בריאות הציבור, אגף התזונה
נספח מספר 8

מעוך הנושא אורזנים

יכיל 26 תמונות של מוצרים נפוצים המכילים אלרגן:

חלב

גבינה לבנה
קוטג'
גבינה צהובה
יוגורט
מעדן
שקית שוקו
חפיסה של שוקולד חלב
עוגת גבינה

דגים

טונה שימורים
סרדינים שימורים

בואנים אלוניים

במבה
חפיסה של שוקולד עם אגוזים
ממרח נוטלה

אלון

לחמניה מקמח לבן
לחמניה מקמח שחור
לחם פרוס

ביצים

סלט ביצים
סלט מיונז
חביתה
מקושקשת

פיוני

לחמניה כלשהי
(עלולה להכיל שומשום)
טחינה גולמית
ממרח חומוס
(עלול להכיל שומשום)
חטיף חלבה
ממרח טחינה
בורקס עם שומשום

נספח מספר 5

מעורבות בנושא קטניות - עוקבים אחרי הצמיחה של הקטניה

עוקבים אחרי צמיחה



נספח מספר 9 מערך הנושא קשת האכיל

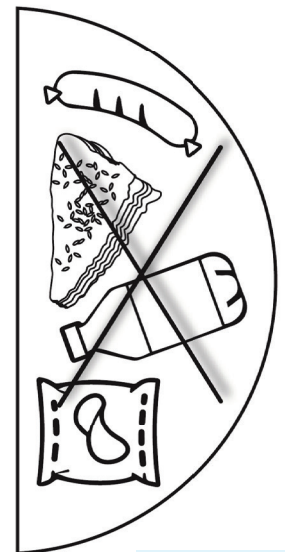
קשת המזון מציגה את ההמלצות החדשות לתזונה בריאה ומקיימת. כל צבע מעיד על תדירות צריכה מסוימת.



נספח מספר 11 מערך הנושא קשת האכלון

קשת המזון מציגה את ההמלצות החדשות לתזונה בריאה ומקיימת. כל צבע מעיד על תדירות צריכה מסוימת.

קשת האכלון והמזון המזון שלכם המזון שלכם



- **הקשת הכחולה**
אכילה לפי קשת המזון מייצגת חשיפה ערכים כלכליים, חברתיים, ביטחוניים ואחרים חיוניים פעיל
- **הקשת הירוקה**
גורמים להשיג במספר ארוכות ביום ירקות, פירות ודגים מלאים ולחיות בשקטיות מים במהלך היום
- **הקשת הצהובה**
מזון המעיד על חשיפה פעיל ביום מלא אחר מהמלצות באכילה. 1. שקניות 2. שעות 3. מוצרי חלב 4. ממתקים וחטיפים
- **הקשת האדומה**
הצביע לנכונות של עד 300 גרם בשבוע בשבוע ארוך ובקר
- **הקשת האדומה**
להימנע או להפחית מאוד בצריכת משקאות ממותקים, ממתקים, חטיפים, מוצרי בשר מעובדים ומזונות ממותקים-מחמרים אחרים

נספח מספר 12 מערך הנושא לחת מנחת

שמים את הבריאות על השולחן! יחד יוצרים שגרת תזונה בריאה

תזונה בריאה ומגוונת לפי קשת המזון תורמת לחוסן בשגרה ובתקופות של חירום וחוסר ודאות. בואו נבדוק מה אנחנו שמים בצלחת

מזון עשיר בחלבון

כן הצומח: קטניות (חמוציות, חוטות, עדשים, טחינה), אגוזים, שקדים, חמוציות, אגוזים.

כן החי: דג, ביצה, חזה, בשר, חמאה, חמאה.

רעיונות לארוחות מאוזנות ומגוונות לפי קשת המזון

ארוחת בוקר

ביצה/טונה + גבינה לבנה + סלט
2 פרוסות לחם מלא

טופו/קטניות + סלט ירקות + אבוקדו/טחינה 2 פרוסות לחם מלא

ארוחת צהריים

מרק ירקות או קטניות עשיר + עוף + סלט + בורגול

סלט ירקות + טחינה + מג'דרה (אורז ועדשים)

ארוחת ערב

מרק קטניות + סלט + גבינה/ביצה, אבוקדו + קינאה / בטטה / עדשים

מוקפץ עם טופו + אטריות אורז / נודלס

דגנים

מומלץ מלאים: קינאה/בורגול/אורז/לחם מלא

שתו מים

צמצמו שתייה מממתקת

רעיונות לארוחות מאוזנות ומגוונות לפי קשת המזון

ארוחת בוקר

ביצה/טונה + גבינה לבנה + סלט + 2 פרוסות לחם מלא

טופו/קטניות + סלט ירקות + אבוקדו/טחינה 2 פרוסות לחם מלא

יוגורט + גרנולה / אגוזים / קוואקר + פרי + טחינה גולמית

ארוחת צהריים

מרק ירקות או קטניות עשיר + עוף + סלט + בורגול

סלט ירקות + טחינה + מג'דרה (אורז ועדשים)

דג + אורז מלא + שעועית ירוקה מוקפצת

ארוחת ערב

מרק קטניות + סלט + גבינה/ביצה, אבוקדו + קינאה / בטטה / עדשים

מוקפץ עם טופו + אטריות אורז / נודלס

קוסקוס + מרק של קוסקוס עם חומס + סלט

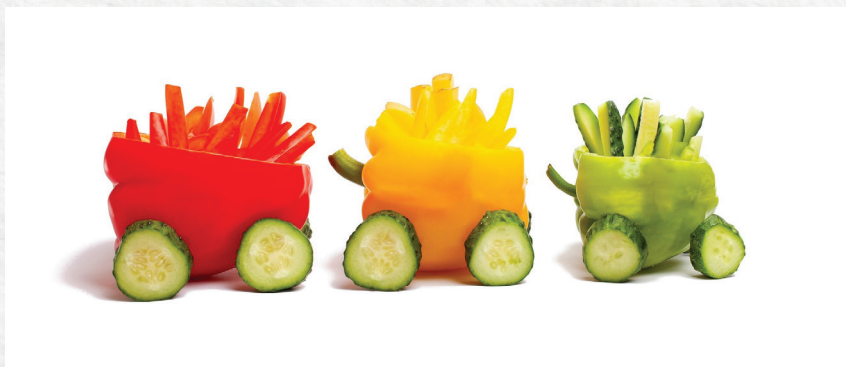
ארוחת צהריים

מרק ירקות או קטניות עשיר + עוף + סלט + בורגול

סלט ירקות + טחינה + מג'דרה (אורז ועדשים)

דג + אורז מלא + שעועית ירוקה מוקפצת

נספח מספר 13 מערך בנושא יום הולדת הריא – רעיונות לניהול



נספח מספר 14 תנועות אחיקוי – אבטילות אסבר 9



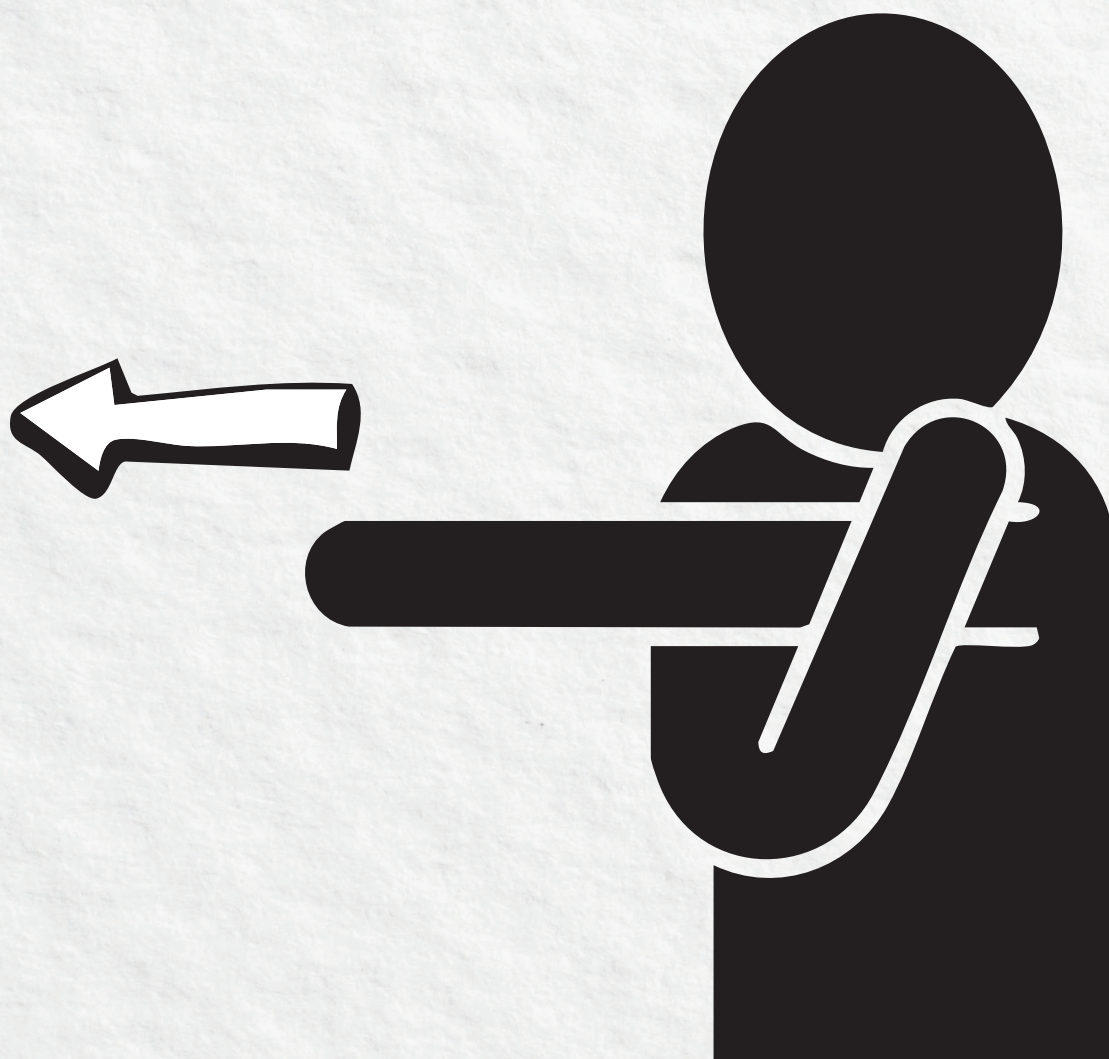
נספח מספר 14 תנועות אחיקוי – אבטילות אסכר 9



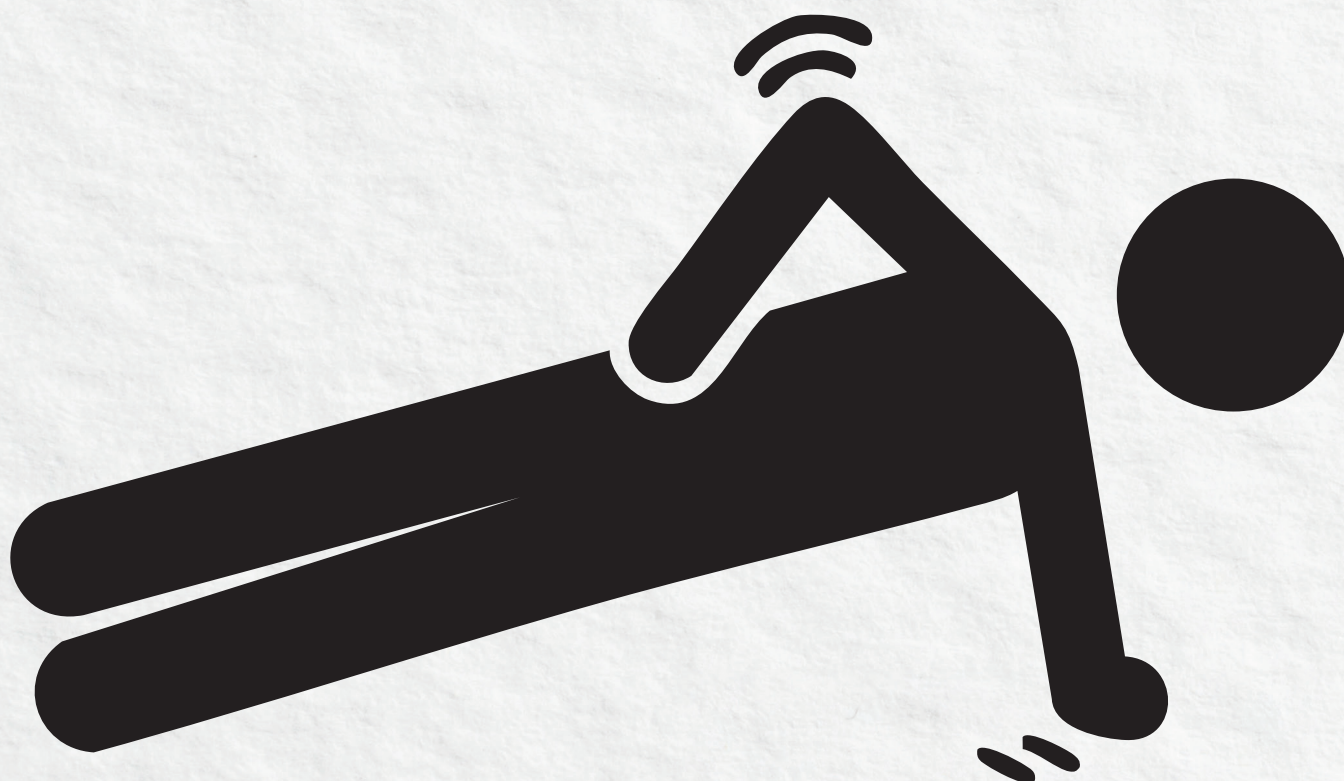
נספח מספר 14 תנועות אחיקוי – אבטילות אסבר 9



נספח מספר 14 תנועות לחיקוי – אבטילות מספר 9



נספח מספר 14 תנועות לחיקוי – אבטילות מספר 9



נספח מספר 14 תנועות אחיקוי – אבטילות אסבר 9



נספח מספר 14 תנועות אחיקוי – אבטילות אסבר 9



כתיבה ועריכה:

יעל קרן - תזונאית אשכול נגב מזרחי: הפקת החוברת, כתיבה ועריכה
הדס נחשון - תזונאית קלינית: כתיבה ועריכה

תודות:

יעל ענבר - תזונאית מחוזית, משרד הבריאות, מחוז דרום
דפי דיאור - רפרנטית בריאות מחוזית, משרד החינוך, מחוז דרום
בת חן בוקובזה - מדריכת בריאות מחוזית, משרד החינוך, מחוז דרום
אביטל גולן - מדריכת בריאות מחוזית, משרד החינוך, מחוז דרום
סמדר בר - מתכללת פיתוח מקצועי בגיל הרך, משרד החינוך, מחוז דרום
דורית אלהרר - תזונאית קלינית
אודליה דרי רדמי - תזונאית אשכול נגב מערבי
מעין שחף - פרויקטור FOOD LAB

תורה וחוריהא

בגן שלי

