



עיריית רמת השרון  
אגף החינוך  
מחלקת קדם יסודי

# תזונה בריאה אצלנו באן!





## אחריות לבריאות מתחילה באיל הרך

כהורים אתם ודאי מודעים לבריאות ילדיכם ולהשפעה שיש על הרגלים נאותים ותזונה נבונה על הבריאות. אנחנו, במשרד החינוך, בטוחים כי חינוך הינו בריאות, ובריאות מתחילה בחינוך. כן שמנו לעצמנו למטרה להביא לשינוי התנהגותי בנושא בריאות, החל בגיל הרך.

יישום מדיניות מקדמת בריאות בגן הילדים נגזר מהמודל של בתי ספר מקדמי בריאות, אשר פותח על ידי ארגון הבריאות העולמי ומיושם במדינות רבות בעולם וגם בישראל. בין מטרות התכנית: לפתח בקרב הילדים אחריות לבריאותם, כמו גם לעזור לכם, ההורים, להגביר את המודעות ואת בריאותכם.

בגן מקדם בריאות מתמקדות הגננות בדרכי הוראה שונות, יצירתיות ומגוונות שיספקו לילדים סביבה בריאה ובטוחה, יעצימו את ההערכה העצמית של הילדים ויקנו להם ידע. כל זאת, על מנת לעודד ולעזור לילדים ללמוד לקבל החלטות ולעצב לעצמם התנהגות בריאה ומאוזנת, כחלק מאורח חיים בריא, בהווה ובעתיד. בהנאה, תוך שילוב תחום הבריאות בתוכנית הלימודים בצורה פורמלית ובלתי פורמלית וחיזוק הקשר עם הקהילה בגן ובסביבתו.

## יותר ירקות, פחות מתוקים: כך פועלים באן ילדים מקדם בריאות

במסגרת גן מקדם בריאות הגננות מעודדות את הילדים לאכול מגוון של מזונות, להרבות באכילת פירות וירקות, לשתות מים, להקטין את כמות הממתקים והמשקאות הממותקים. הגננות מפעילות את הילדים בתנועה וריקוד, מחנכות לשמירה על הגיינה אישית, כמו רחיצת ידיים וצחצוח שיניים, ומתרגלות איתם כללי זהירות בדרכים ובחשיפה לשמש.

נושאים נוספים בהם עוסקים הילדים וצוות הגן: חינוך לאסרטיביות, חיזוק הדימוי העצמי, חיסכון במים, טיפוח גינת נוי, ועוד ועוד. ילדי הגן לוקחים חלק פעיל בפעילויות השונות תוך כדי קבלת אחריות והם שותפים מלאים לתהליך קידום הבריאות.

## כיצד ההורים יכולים לתרום?

אנחנו מזמינים אתכם, ההורים, להיות שותפים לתהליך. הן בבית והן בגן עצמו. אנו ממליצים לכם לקחת יוזמה, להיות שותפים למדיניות שנקבעת על ידי צוות הגן ולבקש כי תחום הבריאות ייושם הלכה למעשה. אנו ממליצים שתתאמו עם הגננת והצוות את ציפיותיכם באסיפת ההורים, תתעדכנו אצל הילדים מה למדו ותציעו להם ליישם את ההתנהגות החדשה שרכשו גם בבית. כמו כן, אנחנו מנחים את הגננות לקיים קשר רציף עם ההורים, להזמין אתכם לפעילויות משותפות עם הילדים בגן, ולשלב הורים מומחים בתחומם בהנחיית פעילויות אלה.

\* נלקח מהנחיות וחוברת הסברה של משרד החינוך



# כי אורח חיים בריא הוא צרך חיים...

בשנים האחרונות אנו עדים להתפתחות הרחבה בתחום החינוך לאורח חיים בריא ופעיל.

אגף החינוך ומשרד החינוך מובילים תכנית לחינוך מגיל צעיר שיוביל לרמה בריאותית טובה יותר. הקניית הרגלים נכונים ובריאים מגיל צעיר תבטיח הפיכתם לדפוס קבוע ויצירת אורח חיים בריא. אחת המטרות שהצבנו לעצמנו במערכת החינוך היא להביא לשינוי התנהגותי בנושא הבריאות במסגרת הבית והמשפחה, שינוי שיוטמע באמצעות התלמידים.

אנו מאמינים כי לשם כך יש לעסוק בנושא במעון היום, בגן ובבית הספר כחלק משגרת יום הלימודים ולשלב בתכנית הלימודים במקצועות השונים בפעילויות העשרה, תוך שיתוף ההורים בתהליך ועידוד מעורבותם.

אנו רואים כי יצירת אורח חיים בריא מקורה בדרך חיים, הקניית הרגלים נכונים וחינוך מגיל צעיר תבטיח את הפיכת אורח החיים לכה.

חוברת זו נערכה לאחר חשיבה מערכתית עמוקה בשיתוף פורה בין איריס אינגבר פסקין, דיאטנית קלינית יועצת תחום התזונה, לבין מחלקתנו. מוגשת לכם חוברת לנוחיותכם.

שלכם,  
אגף החינוך  
מחלקת קדם יסודי וחינוך לגיל הרך





## נהירות, הילדים ובני הנוער מאינים!

אין ספק כי אוכלוסיית ילדי ישראל משמינה בהתמדה:

על פי הנתונים כל ילד רביעי בישראל סובל מהשמנת יתר.

הדבר נגרם בעיקר מהעלייה בצריכת הג'אנק פוד, המזונות המתועשים והמשקאות הממותקים. כמו כן, חברה המערבית נחשבת לחברה יושבנית, כלומר אנו מבליים אחוז ניכר מהזמן בישיבה. אורח חיים יושבני מעלה את הסיכון למחלות רבות ולפגיעה בבריאות. הרגלים נוספים שיש להתריע אודותיהם: עישון, תזונה עתירה בשומנים רוויים, מלח, סוכר וקלוריות, לחץ נפשי, חוסר פעילות גופנית ועוד.

כידוע, להרגלים ואורח חיים ששורשיהם בילדות השפעה ניכרת ומוכחת על התפתחותן של מחלות כרוניות ומחלות קשות, שגורמי הסיכון שלהן ושחלקן מתפתחות באופן סמוי כבר בשנים הראשונות לחיים.

## המסגרת החינוכית באן טובה להקניית הראים נכונים

אחת המטרות שהצבנו לעצמנו במערכת החינוך היא להביא לשינוי התנהגותי בנושא הבריאות במסגרת הבית והמשפחה, שינוי שיוטמע באמצעות התלמידים.

אנו מאמינים כי לשם כך יש לעסוק בנושא בגן ובבית הספר כחלק משגרת יום הלימודים ולשלב בתכנית הלימודים במקצועות השונים ובפעילויות העשרה, תוך שיתוף ההורים בתהליך ועידוד מעורבותם. יישום מדיניות מקדמת בריאות מתבצע בבתי ספר מקדמי בריאות, מודל אשר פותח על ידי ארגון הבריאות העולמי ומיושם במדינות רבות בעולם וגם בישראל.

## אן ילדים מקדם בריאות

יישום מדיניות מקדמת בריאות בגן הילדים נגזר מהמודל של בתי ספר מקדמי בריאות אשר פותח על ידי ארגון הבריאות העולמי ומיושם במדינות רבות בעולם וגם בישראל.

בין מטרות התכנית: לפתח בקרב הילדים אחריות לבריאותם, כמו גם לעזור להם, ההורים, להגביר את המודעות ואת בריאותכם.

בגן מקדם בריאות מתמקדות הגננות בדרכי הוראה שונות, יצירתיות ומגוונות שיספקו לילדים סביבה בריאה ובטוחה, יעצימו את ההערכה העצמית של הילדים ויקנו להם ידע.

כל זאת, על מנת לעודד ולעזור לילדים ללמוד לקבל החלטות ולעצב לעצמם התנהגות בריאה ומאוזנת, כחלק מאורח חיים בריא, בהווה ובעתיד. בהנאה, תוך שילוב תחום הבריאות בתוכנית הלימודים בצורה פורמלית ובלתי פורמלית וחיזוק הקשר עם הקהילה בגן ובסביבתו.



אכול בריא

להיות בתנועה

להראים חיוני ואנרגטי

ואספר את איכות החיים -

נה אפפריבריא!

זהו גם שמה של התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים בגני הילדים ובבתי הספר, בהובלת משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט ומשרד החינוך.





## כיצד ההורים מתלבים?

משרד החינוך יזם שפע של תכניות לימוד ותכניות משלימות חוץ מוסדיות - כמו תכנית תפור על"י - שיופעלו בבתי הספר ובגני הילדים.

אנו ממליצים לעסוק בנושא בגן כחלק משגרת יום הלימודים ולשלב בתכנית הלימודים ובפעילויות העשרה תוך שיתוף ההורים בתהליך ועידוד מעורבותם. ניתן לשלב בפעילות מומחים חיצוניים, נציגים מגופים שונים בקהילה: האגודה למלחמה בסרטן, קופות חולים, משרד הבריאות, הורים מבית הספר וכדומה.

הנה כמה דוגמאות לפעילויות:

- תחרות מאסטר שף בריא
- דוכני מזון בריא
- לימוד עקרונות התזונה הבריאה במסגרת תכנית "מוצלחת בצלחת"
- יום ספורט ובריאות
- הכנת כרזות בריאות
- נושאים נוספים וחומרי לימוד תוכלו למצוא בקישור הזה



## מדינת ישראל אתחייבת לאורח חיים פעיל ובריא

מטרת העל של התכנית אֶפְשָׁרִיבְרִיא היא יצירת סביבה מאפשרת ומטפחת.

התכנית הינה מסגרת-על לאומית שהוקמה בעקבות החלטת ממשלה

התכנית אושרה בדצמבר 2011, תוך הבעת מחויבותה של הממשלה לבריאות הציבור ולקידום אורח חיים פעיל ובריא.

הכלים לשינוי ההתנהגות מתבססים על גישה מאפשרת ותומכת: פיזית, חברתית, תקשורתית, חינוכית וארגונית, במגוון הסביבות שבהן אנו חיים, משחקים, לומדים, עובדים ואוהבים.

מהלך זה כולל: קידום חקיקה מקדמת בריאות; הנגשת תשתיות ומתקנים; הנגשה של מידע יישומי והדרכה בתחומי התזונה והפעילות הגופנית ועוד.

המשימה היא ליצור קהילה תומכת ותנועה חברתית רחבה, שיהפכו את אורח החיים הפעיל והבריא לנורמה חברתית מקובלת ומוערכת במדינת ישראל.

## כיצד אפשר לספר את בריאות הילדים?

אנו, במערכת החינוך, נרתמנו לעשייה חינוכית מעמיקה ומשמעותית,

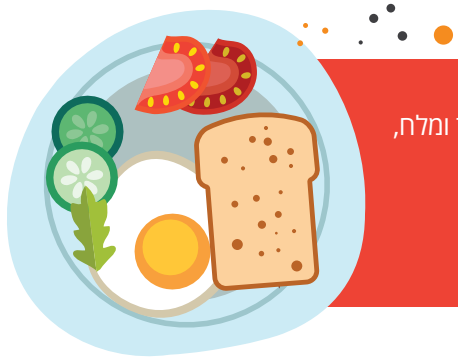
שמטרתה עיצוב התנהגות בריאה בקרב תלמידים, עובדי הוראה, עובדי המשרד וההורים.

על כן, אנו ממליצים לגננות בגני הילדים:

- להכיר את הקווים המנחים של התכנית אֶפְשָׁרִיבְרִיא.
- לשלב נושאי בריאות בתכנית העבודה בגן, בהתאמה לעונות השנה, חגים, אירועים ועוד.
- בין השאר, הכנו עבור הגננות שפע של חומרי למידה במגוון נושאים:
  - חגיגה בריאה בחנוכה
  - חגיגה בריאה בפורים
  - חופשת פסח בריאה
  - ימי הולדת בריאים יותר בגן
  - יום הולדת בגן בלי ממתקים
- לשתף את כל צוות הגן בתכנון ובביצוע התכנית.
- לקיים הזדמנות יומיומית לשגרת יום פעילה על פי תכנית הלימודים בחינוך גופני.
- להקפיד על הבאה או אספקה של מזון מגוון על פי ההמלצות התזונתיות.
- לשמור על היגינה אישית וסביבתית.
- לשתף את ההורים בתכנית הגן ולשלב בפעילויות בתחום הבריאות בשנת הלימודים.

### לידיעתכם, הורים וגננות:

פעילות על פי נוהלי המשרד המתפרסמים בחוזרי מנכ"ל באתר הפיקוח על הבריאות ובאתר האגף לחינוך קדם יסודי.



**אריאנה אסוכריס וכחמיאות פאטות**  
 ארוחת בוקר שכוללת ממתקים וחיטים עתירי סוכר ומלח, מגבילה ופוגעת ביכולת הילד לתפקד באופן מיטבי במהלך היום בנן.  
 הילד יהיה עצבני יותר, פחות מרוכז, רעב יותר ופחות זמין ללמידה והתנסויות חדשות בנן.

**ראש ארוחת בוקר מואלנת באן**

המנה	יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה
דגן	לחם מלא	לחמניה מלאה	פיתה מלאה	לחם מלא	דגני בוקר מלאים ללא סוכר
מוצר חלב	גבינה לבנה	קוטג'	גבינה לבנה צפתית/בולגרית	גבינה צהובה	חלב או יוגורט
חלבון נוסף	טונה/סרדינים	ביצה	חמוס/טחינה	אבוקדו/זיתים	ביצה
ירקות	כל יום	כל יום	כל יום	כל יום	כל יום
מים	כל יום	כל יום	כל יום	כל יום	כל יום

- מנת מוצר חלב או ממרח היא 1½ כף ממרח או 1 פרוסה של גבינה צהובה לילד.
- יוגורט אחד לילד
- חצי ביצה לילד
- מנת דגן לילד היא 50-60 גרם (2 פרוסות לחם/חלה, או חצי פיתה, לחמניה קטנה).
- יש להקפיד לתת בכל יום 2 ממרחים בלבד לצד לחם/לחמניה/פיתה וירקות, כמו שכתוב בתפריט ולא להגיש את כל הממרחים בבת אחת ביום הראשון.
- אם נשארים ירקות, אפשר לחתוך אותם ולכבד את הילדים בירקות חתוכים גם בין הארוחות.
- אין להגיש מזון החשוד כמקולקל.
- אין להמליח את המזון, ואין לעשות שימוש במלחייה בנן.
- ניתן להחליף מנות בין הימים אולם חשוב שהתפריט יהיה מגוון.
- אין להוסיף לתפריט מנה/ ממרח שאינם מאושרים על ידי הדיאטנית.
- אין להוסיף תוספות כגון- קורנפלקס/ פתיבר/ בייגלה/ ממתקים, עוגות וכו'.

**חשיבות ארוחת בוקר בריאה ומזינה**

**מאת: איריס אינגבר פסקין, דיאטנית קלינית**

ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר לבריאותנו. היא מחזירה את החיוניות והערנות לגוף לאחר מנוחת הלילה הארוכה. היא מאפשרת את חידוש מאגרי האנרגיה הזמינה, מגבירה את יכולת הריכוז והחשיבה, ואפילו משפרת את מצב הרוח. בנוסף לכל אלה היא מסייעת לחיזוק מערכת החיסון, עוזרת לבניית השרירים וחיזוק העצמות, וחשובה לגדילה אופטימלית.

מחקרים רבים מהשנים האחרונות מראים שאצל ילדים צעירים-דילוג על ארוחת בוקר משפיע לרעה על יכולת הריכוז, על ההתנהגות ועל הבריאות. לעומת זאת ארוחת בוקר מאוזנת ובריאה משפרת את הגדילה שלהם ואת התפקוד השכלי וההתנהגותי לאורך כל שעות היום. ארוחת הבוקר, כחלק מתזונה בריאה ומאוזנת במהלך היום מספקת לילד את האנרגיה הדרושה לו לגדילה והתפתחות.

**יתרונות ארוחת בוקר מאוזנת ובריאה  
 אצל ילדים:**

1. ארוחת הבוקר "שוברת" את הצום של הלילה. בזמן השינה מופרש אצל ילדים הורמון-הגדילה שמנצל את מרבית מאגרי האנרגיה בגוף. אי-מילוי של המאגרים בבוקר יגרום לפגיעה ביכולות הריכוז והזיכרון, לעצבנות, לעייפות ולרעב מוגבר.
2. ארוחת הבוקר מספקת אנרגיה ורכיבי מזון שמסייעים להגברת הערנות, הריכוז, יכולת החשיבה והיכולת לתפקד בנן.
3. ארוחת בוקר בריאה ומאוזנת תורמת לעליה של רמות הורמון הסרוטונין במח, שמעלה את מצב הרוח, ומשפר יכולות חברתיות ותקשורתיות.
4. ארוחת הבוקר חשובה לשמירה על רמות האינסולין והגלוקוז בדם של הילדים ובכך היא מונעת "התקפי רעב" ועצבנות בשעות הבוקר.

**מה מואלן ארוחת בוקר של ילדים?**



1. **פחמימה מורכבת.**  
 כגון- כריך מלחם דגנים מלא/ לחמניה/פיתה מלאה/  
 דגני בוקר ללא סוכר /דייסה משיבולת שועל.
2. **חלבון איכותי.**  
 כגון- ביצה/חביתה/גבינות/קוטג'/יוגורט/חמוס/טונה/סרדינים.
3. **שומנים בריאים.**  
 כגון אבוקדו/זיתים/ טחינה/ ממרח בוטנים ללא סוכר.
4. **ירקות טריים** מנוונים חתוכים בסלט או בנפרד.
5. **פירות מגוונים.**

## תזונה בריאה אצלנו באן!

המעבר לתזונה בריאה ומאוזנת בגנים שלנו מתבצעת בהתאם לחוק הפיקוח על איכות המזון והתזונה 2016, תוך אימוץ סטנדרטים גבוהים של מזון איכותי, רכיבי תזונה מוקפדים, רמת תברואה גבוהה, וחינוך להרגלי אכילה נכונים.

הקפדה על תזונה נכונה ובריאה כבר מהגיל הרך מסייעת להתפתחות הילד, שומרת על בריאותו, מאפשרת צמיחה לגובה תקין, מונעת חסרים תזונתיים, ומסייעת לתפקוד אופטימלי. זאת בנוסף למניעת הפרעות אכילה, השמנת יתר, עששת שיניים ומניעת מחלות כרוניות. כך עולה משורה ארוכה של מחקרים שפורסמו בשנים האחרונות בכתבי העת הרפואיים המובילים בעולם.



לאור מחקרים אלה, רמת השרון הייתה בין הראשונות בארץ שאימצה מדיניות שמבטיחה תזונה איכותית ובריאה בכל הגנים שבניהולה. בנוסף לאוכל הבריא והמזין, ניתן בגנים דגש רב על הקניית הרגלי אכילה נכונים ועל חינוך לתזונה בריאה.



1. אצלנו בגן האוכל טרי, בריא ומגוון
2. אוכלים ירקות ופירות ב-5 צבעים, דגנים מלאים, קטניות, מנות חלבון איכותיות וזלות בשומן רווי, ושותים – רק מים!
3. האוכל מוגש בתפוזרת - לשמירה על חום, הגשה נאותה, קידום תרבות אכילה ובחירה עצמאית של מזון, שמירה על טעם ומרקם המזון.
4. אכילה משותפת – הצוות החינוכי משמש כמודל ודוגמא אישית לדפוס אכילה בריאים.
5. מזון מגוון וצבעוני – מגישים פרטי מזון שונים מתוך מרכיבי הארוחה במהלך היום ובמהלך השבוע.
6. בישול בריא וטרי בלבד – משתמשים בשיטות בישול כמו: אידוי, אפייה, צלייה, אין אוכל מטוגן ולא מגישים מזון מעובד
7. דגנים מלאים וקטניות – נחשפים לדגנים שונים מלאים כמו: לחם מלא, פתיתים מלאים, פסטה מלאה, בורגול, שיבולת שועל, אורז מלא ועוד קטניות – מוסיפים מגוון של קטניות מלאות בסיבים, חלבון וויטמינים במהלך השבוע כמו: חומס, שעועית, עדשים, אפונה, סויה.
8. חלבון המוגש לילדים הוא איכותי, ודל שומן. אוכלים בגן מוצרי חלב רחים, בשר בקר רזה, עוף ללא עור וללא אנטיביוטיקה וקטניות מגוונות בימים צמחוניים.
9. בגנים שלנו מגישים מזון טרי וטבעי, ללא תוספים וכימיקלים תעשייתיים. אין מזון מעובד. בארוחות משתמשים בשמן זית או קנולה ומתבלים בחומרים טבעיים בלבד. לא מוסיפים מלח לאוכל ולא מציבים מלחיות על השולחנות, לא משתמשים בתחליפי סוכר, קטשופ, רטבים, סויה וכו'.
10. שותים מים בלבד. לא מגישים שתייה ממותקת!
11. ליווי ופיקוח של דיאטנית קלינית – כל התפריטים בגנים נבחרים בקפדנות ומפוקחים על ידי דיאטנית קלינית וכימאית, בכפוף לכל הדרישות וההנחיות החדשות של משרד הבריאות והחינוך.



- אנטיפסטי ירקות צבעוניים להכנה בתנור
- פנקייקים בריאים מקמח מלא/חביתיות ירק וגבינה
- פירות בצורות (פירות חתוכים עם חותכני עוגיות, שיפודי פירות צבעוניים)
- כדורי תמרים קקאו וקוקוס תמרים 100% - טבעי, אבקת קקאו ופיתתי קוקוס, להכנה עם הילדים
- סלט פירות העונה בתוספת מיץ תפוזים טבעי, או שייק פירות מוגש בכוסות קטנות או מוקפא (כמו גלידה)

מתוך חוק הפיקוח על איכות המזון והתזונה אוגוסט 2017  
משרד הבריאות ומשרד החינוך

מותר להכניס לגן	אסור להכניס לגן
מים, סודה	שתיה ממותקת, שתיה דיאטטית
מאפים מקמח מלא	בורקס, ג'חנון, פיצות, קראסונים ועוגות
שמן זית, שמן קנולה, תבלינים טבעיים טריים	אבקות מרק, קטשופ, מיונז, סויה,
ירקות ופירות טריים ומבושלים	מנות מתועשות (שמוכנות מראש)
דגנים מלאים, קטניות	
ממרח בוטנים, טחינה, חומוס, טונה	ממרח שוקולד, חלבה, ממרח תמרים, דבש, סילאן וריבה
מזון מבושל, מאודה, צלוי	טיגון. שניצלים מטוגנים, פסטרמות, נקניקים
מנות דלות שומן לבד	גבינות צהובות מעל 9%, גבינות רכות מעל 5%
	מזון מעובד
	מנת חלבון צמחוני (קטניות) פעם בשבוע
	ממתקים, חטיפים, ממרח מתוק

## ימי הולדת וחגיגות בריאות באן

במקום ממתקים מעובדים ומשקאות ממותקים, אפשר לחגוג בריא!

### הנחיות בהתאם לחוזר מנכ"ל ותוכנית "אפשרי בריא" של משרד הבריאות:

1. הכיבוד בימי הולדת יהיה תוספת לארוחה הניתנת בגן ולא במקומה.
2. על הכיבוד ועל הרכבו יוחלט בשיתוף עם ההורים ובכפיפות להנחיות מזונות מומלצים ושאינם מומלצים, המצוינים בחוזר זה. יש לערוך תיאום ציפיות בתחילת השנה, כולל דפים כתובים שההורים יכולים לקחת הביתה הכוללים הנחיות מפורטות.
3. מומלץ כי הכיבוד יכלול ירקות מגוונים, פרות מגוונים ומים.
4. מומלץ לשתף את הילדים בקבלת החלטה על הכיבוד הבריא שיוגש בזמן החגיגה, אפשר אף לבקש מהם לספר לילדי הגן מדוע בחרו כך
5. מומלץ לרכז את ימי ההולדת ולחגוג לכמה ילדים במשותף פעם בתקופה כדי למנוע צריכת כיבוד ועוגות בתדירות גבוהה, ניתן לחגוג עם עוגה אחת שתספיק עבור כל ילדי הגן.
6. להזכיר לכולם שבמרכז האירוע עומדים ילדי יום ההולדת וחבריהם בגן, ולא הכיבוד. בחגיגת יום ההולדת הדגש הוא על הטקס, ההפעלות, על השירים ועל הריקודים. מומלץ שההפעלות יכללו תנועה.
7. בחגים ובאירועים יש להתאים את הכיבוד לאופי החג או האירוע ולמאכלים המזוהים עמו.
8. מומלץ לשתף את הילדים בהכנת הכיבוד, בחלוקתו למנות אישיות ובהגשתו.

### חגיגות כיבוד בריא וחגיגי

- מטבלים טעימים וצבעוניים מגבינה לבנה-מתובלת (פפריקה מתוקה/שום ושמיר/זיתים קצוצים/עירית/בצל ירוק) וקרקרים
- ירקות צבעוניים חתוכים בכל מיני צורות - רצועות/עיגולים/ כוכבים וכו'
- כריכים מקושטים וצלחות מחייכות
- יצירה בעזרת ירקות צבעוניים וממרחים שונים, בשיתוף הילדים
- כוסות מוזלי אישיות מיוגרט לבן, פירות חתוכים, סילאן, פיתתי קוקוס ושיבולת שועל (קוואקר)
- צלוחיות קורנפלקס מלא עם חלב (חלב פרה, משקה סויה, שקדים לא ממותק, משקה שיבולת שועל ועוד)
- דייסת קוואקר שיבולת שועל עם חלב ומים בתוספת קינמון וסילאן
- ביצה מחופשת: ביצה קשה חתוכה ל-2 ובמקום החלמון מניחים סלט טונה או ממרח אחר (למשל גבינה מתובלת)
- קלחי תירס

# טיפים להורים ולצוותי חינוך באניס- כיצד אעודד ילדים אטעוס ואכאל מנון בריא

מאת: איריס אינגבר פסקין, דיאטנית קלינית

## 1. דוגמא אישית.

הכלל הראשון בחינוך לאכילה בריאה מתחיל תמיד בדוגמא אישית. הגננות צריכות לשבת יחד עם הילדים ולאכול את כל מרכיבי הארוחה. ידוע שילדים לומדים ע"י חיקוי. הם מחקים את הבעות פנינו, את טון הדיבור, והם מחקים גם את הרגלי האכילה שלנו. רכיב ההשפעה של המדריכים המבוגרים הוא משמעותי ביותר. לכן חשוב שהמדריכים ו/או הגננות יראו לילדים שהם נהנים מהמנות השונות.

## 2. להסביר כמה חשוב אוכל בריא.



ילדים הם חכמים וסקרנים. ברגע שמבוגר בעל סמכות מסביר להם על מרכיבי המזון השונים ועל חשיבותם לבריאות הם נוטים להתחיל לנסות אוכל בריא. חשוב לפנות להגיון ולהבנה של הילדים. בדרך כלל זה עובד. מומלץ מאד לקיים עם הילדים שיחות שבהם הם ילמדו על חשיבות הירקות, הפירות, החלבונים והקטניות לבריאותם. ניתן לשלב בזמן הארוחה או אחריה הסברים על תהליכים שונים הקשורים לתזונה כגון: עיכול, סוגי מזונות, והשפעת מזון בריא על גדילה ועל תפקוד הגוף.

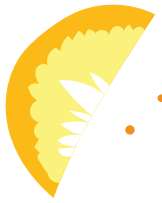
## 3. לטעום שוב ושוב מאכלים חדשים.

טעם הוא דבר נרכש. הנושא נבדק בעשרות מחקרים שהוכיחו שבדרך כלל אחרי שטועמים מאכל שוב ושוב בארוחות שונות (בממוצע 14 פעמים), מתרגלים אליו ומתחילים לחבב אותו. כדאי לזכור: לפעמים הילדים לא ממש שונאים מאכל מסוים. הם פשוט לא "מתים" עליו. תנו להם לנסות הרבה פעמים. אל תכפו, אבל המשיכו להציע. אל תתקבעו אתם על מה שהם לא אוהבים. (עוזר להציע לילד חיזוק חיובי על ההסכמה שלו לטעום - מדבקה או פרס קטן אחר).

## 4. המשיכו להציע

ואל תתייאשו מהר מדי. המשיכו לחתוך, להגיש ולשים על השולחן, גם אם הילדים לא אכלו. המשיכו להציע הסברים על חשיבות המזונות השונים, כל פעם בדרך אחרת, ושבו את הילדים שמוכנים לטעום ולנסות. אי אפשר לדעת מתי הם פתאום ידלקו על משהו ויסקימו לאכול.

## 5. היו יצירתיים בהגשה



אוכל שמוגש בצורה אסתטית הינו מושך יותר. אנחנו אוכלים עם העיניים, וכך גם הילדים. תוכלו להפוך את הצלחת שלהם לאטרקטיבית יותר מבחינה ויזואלית. למשל: חתכו ירקות, ופירות בצורות שונות, קשטו את הצלחת ו"עצבו" פרצופים או פרחים. אפשר להיעזר בכלים שונים לחיתוך יצירתי של ירקות כפרחים, לבבות, פרפרים ועוד. הגשה כזו מלהיבה את הילדים והתיאבון נפתח.

## 6. השתמשו בחברים שלהם

ילדים אוהבים לאכול יחד, ויהיו מוכנים לאכול בחברותא מה שהם לא יאכלו לבד. בבריטניה נערכו מספר מחקרים בנושא אכילה חברתית בגיל הרך, ובהם הראו שילדים נוטים לחקות אכילה של ילדים אחרים. נצלו עובדה זו ע"י חיזוקים חיוביים של הילדים שטועמים ואוכלים בריא.

## 7. שתפו את הילדים בתהליך ההכנה

תנו להם לעזור לכם בהכנה, בסידור השולחן לארוחה, בחיתוך הירקות והפירות (למשל הכנת סלט) ובהגשת המנות לשולחן ילדים מתפתים יותר לטעום מאכלים שהם בישלו או עזרו בהכנתם.

## 8. לסיכום - אל תכריחו ואל תילחמו

חינוך לתזונה נכונה ובריאה צריך להיות באווירה טובה, נעימה וחיובית מבלי ליצור התנגדות וקחו בחשבון - שלא תמיד התוצאות מיידיות. לפעמים נדרשת סבלנות, התמדה והבנה שמדובר בתהליכים הדרגתיים. אך אם תאמינו ותתמידו, גם התוצאות יגיעו.





איצירת קשר  
עם מחלקת קדם יסודי  
והאי הרך:



eilana\_o@ramat-hasharon.muni.il | 03-7602454

