

קבצי הדרכה ופעילויות לעידוד צריכת ירקות ופירות בקרב ילדים

תשע"ז 2016-2017



תוכן העניינים

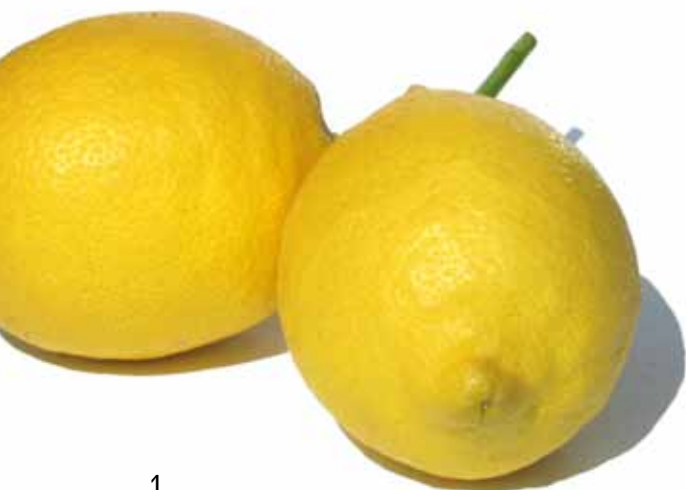
9.....	חומר רקע.....
11.....	מטרות.....
13.....	מערך לדוגמה.....

פעילויות

19.....	פעולות להסברת החשיבות של צריכת פירות וירקות.....
25.....	חידונים ומשחקי שאלות.....
33.....	משחקים שונים ומשימות.....
41.....	פעילויות יצירה בנושא פירות וירקות.....
47.....	פעילויות סביב הכנת אוכל ומתכונים עם פירות ו/או ירקות.....
53.....	שירים דקלומים וסיפורים בנושא ירקות ופירות.....
65.....	חידונים ודפי עבודה.....
71.....	מכתב להורים (דוגמה).....
73.....	איך לגרום לילדים לאכול ירקות ופירות?.....

נספחים:

77.....	נספח 1 - ספרי ילדים בנושא ירקות ופירות.....
79.....	נספח 2 - לוחות ביגו לדוגמה.....



צוות החוברת

ד"ר עליזה שטרק- בית הספר למדעי התזונה, האוניברסיטה העברית בירושלים
ד"ר איתן ישראל- בית הספר למדעי התזונה, האוניברסיטה העברית בירושלים
מרב קינן-אורנשטיין, מנהלת תכניות קידום בריאות, ג'וינט-ישראל אשלים (MSc. Nutr. RD)
חוני חסון, מנהלת הדרכה תכניות קידום בריאות, ג'וינט-ישראל אשלים (MSc. Nutr. RD)
הדס רבינוביץ - דיאטנית קלינית, בית הספר למדעי התזונה, האוניברסיטה העברית בירושלים (MSc. Nutr. RD)

תודות

- לסטודנטים למדעי התזונה מהפקולטה לחקלאות של האוניברסיטה העברית אשר במהלך השנים כתבו והעבירו את ההדרכות השונות
- לחונכות שליוו מקצועית את הסטודנטים ותמכו לאורך כל הדרך
- לדיאטניות מצוות תכניות קידום בריאות ג'וינט- אשלים שכתבו והעבירו הדרכות במסגרות שונות ברחבי הארץ
- לגננת גב' יעל ולד-בוץ וילדי גן טבלן, רמת גן

מקורות נוספים לידיע:

ג'וינט ישראל - אשלים

<http://www.ashalim.org.il/>

"תכור עליי"- תכנית לקידום הבריאות בבתי הספר ובגני הילדים

<http://www.tafuralay.co.il/>

מועצת הצמחים

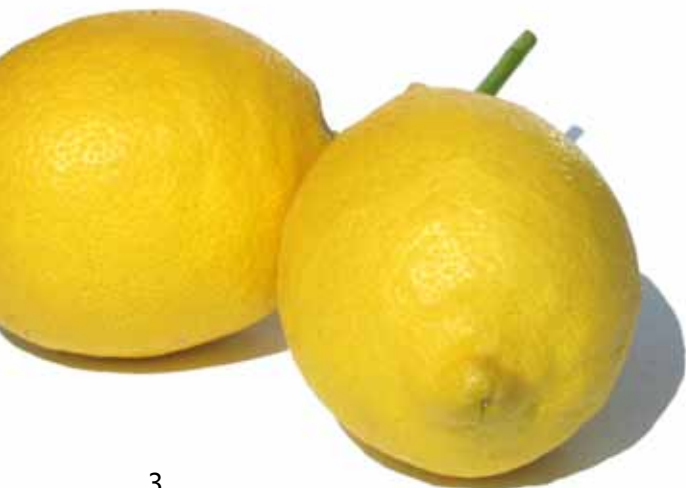
<http://www.plants.org.il/>

המלצות משרד הבריאות

http://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate_nutrition/Pages/food_pyramid.aspx

אפשריבריא- התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

http://www.health.gov.il/Subjects/KHealth/National_prog/Pages/default.aspx





קח ירק ופרי ותהיה לי בריא

איך לגדל ילדים שאוהבים לאכול פירות וירקות

קבצי הדרכה תזונתית

אין דרך אחת להגיע למטרה. לכן, מוצע כאן מבחר גדול של רעיונות להיעזר בהם.

זהו קובץ ראשון, תוצאה של עבודה משותפת בין האוניברסיטה העברית לבין ג'וינט ישראל- אשלים. אנו מאמינים שיישום תכניות לעידוד אכילת ירקות ופירות עשוי להוביל לגידול דור בריא יותר. אנו מצפים מן המעיינים בקובץ ללמוד, להתנסות ולהפיק לקחים לקראת קבצים נוספים, שבכוונתנו להגיש.

בנוסף לקבצי ההדרכה, מוצגת רשימה של הצעות מעשיות (טיפים), שיקלו על התהליך. כידוע, קיימים מחקרים רבים המראים שילדים צעירים לומדים דרך חיקוי. לפיכך, הטיפ שבראש הרשימה הוא - להוות דוגמה אישית. כך נשכר הן את הרגלי הילדים והן את הרגלינו.

ד"ר איתן ישראלי וד"ר עליזה שטרק

הנתונים מראים שרק 43% מהילדים במדינת ישראל צורכים מדי יום ירקות ופירות. במקביל, ישנה עלייה מדאיגה בשיעורי ההשמנה בגיל הרך.

איך מקנים הרגלי אכילה בריאים מגיל צעיר?

חוברת זו מספקת מאגר זמין ונוח של הפעלות והדרכות להורים, לגנות, למורות ולמדריכים, במטרה להעלות את צריכת הפירות והירקות בקרב ילדים.

קבצי ההדרכה התזונתית המוגשים להלן מבוססים על הניסיון העשיר שנצבר במשך למעלה מעשרים שנה בבית הספר למדעי התזונה של האוניברסיטה העברית ברחובות. בתכנית הלימודים של בית הספר נכלל פרק שעוסק בהדרכה וחינוך תזונתי, ומציע בנייה של מערכי הדרכה לאכילה נכונה. במסגרת זו נבנו ובוצעו מאות הדרכות תזונתיות, כמו גם ניסיונות מוצלחים, שבוצעו ע"י דיאטניות לאחר סיום לימודיהן.



פתח דבר

עמותת אשלים הוקמה בשנת 1998 כשותפות אסטרטגית בין ג'וינט ישראל, ממשלת ישראל והפדרציה היהודית של ניו יורק, כדי להתמודד עם אתגרי הפיתוח והנגשת מענים, ידע ושירותים בקרב אוכלוסיות הילדים, הנוער והצעירים במצבי סיכון ובני משפחותיהם.

אחד התפקידים החשובים והמאתגרים ביותר של גוף המפתח שירותים בתחומים החברתיים הוא לשמש זרז של תהליכי למידה, של פיתוח ידע חדש והנגשתו לקהלי יעד שונים ומגוונים. בהקשר הזה, העוצמה של אשלים והמפתח להמשך הצלחתה בעתיד מצויים בנקודת החיבור שבין פיתוח ולמידה, בתכר שבין השדה לאקדמיה.

הסינרגיה שבין מהלכי פיתוח ולמידה באשלים מקבלת ביטוי ממשי בשיתוף הפעולה עם האוניברסיטה העברית סביב נושא קידום בריאות, שכן, פירות שיתוף הפעולה הזה משתקפים היטב בחוברת המקצועית המונחת לפניכם.

אנו מאמינים שהפקת ידע יישומי והנגשתו לאוכלוסיות היעד, לאנשי המקצוע ולמשפחות יתרמו להגברת מודעות לקידום אורח חיים בריא בכלל, והקניית הרגלי אכילה ותזונה בריאים בפרט.

ד"ר רמי סולימני

מנכ"ל ג'וינט ישראל-אשלים

תוכניות קידום בריאות ג'וינט ישראל- אשלים
נוסדו בזכות החזון והשותפות עם פרופ'
סטנלי מילס ו- Barbara Kay and Family
Foundation. במטרה לקדם את בריאותם
של ילדים, נוער, צעירים ובני משפחותיהם.

החינוך לקידום בריאות מתחיל בתקופת
הינקות. מחקרים מעידים על ההשפעה
הרבה שיש להרגלים הנרכשים בגיל הצעיר
על הבריאות בגיל המבוגר. שמירה על אורח
חיים, הכולל הקפדה על תזונה נבונה,

בריאות השן, היגיינה בסיסית, פעילות גופנית
סדירה וסביבה בטוחה, הינה בעלת השפעה
מכרעת על התפתחות הילד ותפקוד תקין
של מערכות גופו.

כחלק מתהליך קידום הבריאות בקהילה,
ג'וינט ישראל- אשלים מעודדת פיתוח ידע
על ידי אנשי מקצוע, ומפיצה אותו לקהלי יעד
מתאימים. החוברת שלפניכם היא תוצאה
של פעילות זו, בשילוב כוחות עם הידע
שהצטבר באוניברסיטה העברית.

מרב קינן-אורנשטיין

מנהלת תוכניות קידום בריאות

רוני חסון

מנהלת הדרכה תוכניות קידום בריאות



פירות וירקות בתפריט היומי

למה?

צריכת פירות וירקות מקדמת בריאות (1).

פירות וירקות מכילים כמות גבוהה של ויטמינים ומינרלים, שהם חומרים חיוניים לקיום תהליכים שונים בגוף. גופנו אינו מסוגל לייצרם בעצמו, לכן יש צורך לספק לו אותם באמצעות מזון מתאים.

פירות וירקות עשירים, בין היתר, בוויטמין C אשר מצוי בכמויות גבוהות בפירות הדר, תות שדה, קיווי, ופלפל ירוק או אדום.

אשלגן וסידן הם המינרלים העיקריים בהם עשירים הפירות. כל הפירות והירקות דלים בנתרן, מינרל אשר צריכה שלו בכמות רבה עלולה להזיק לגופנו.

בנוסף, הפירות והירקות עשירים בסיבים תזונתיים, המשמשים יסוד לרקמות של הצמחים. הסיבים אינם מתעכלים, ותורמים לתחושת שובע ולפעילות תקינה של מערכת העיכול.

כמה?

מומלץ שבכל ארוחה תכיל מחצית הצלחת מגוון ירקות ופירות בצבעים שונים (2).

רצוי שילדים יצרכו 5-7 מנות ירקות ופירות ביום, ומבוגרים - 9-11 מנות ביום.

מנה מוגדרת כ- 100 גרם ירק, או ספל ירק חי חתוך, או חצי ספל ירק מבושל.

מאחר שפירות מכילים יותר סוכר, מומלץ ששליש מן המנות היומיות יכיל פירות ושני שלישי מקבוצת הירקות (3).

איך?

ירקות ופירות, הכל הולך: טרי, מיובש, קפוא, מבושל ואפוי. רצוי, אם אפשר, לוותר על תוספת שומן ו/או סוכר.

אכילה מרובה של פירות וירקות מרחמת יותר ריבוי תזונה לאורך, ויוצרת תחושת אובדן. היא מקטינה את הצריכה של מאמקים וחטיפים לאינץ' מומלצים, בהיותם צמיחי קלוניות לוחן, נמך וסוכר.



חגיגה של צבעים

נהוג לחלק את הפירות והירקות על פי צבעיהם:

סגול - לדוגמה: סלק, בצל סגול, כרוב סגול, חציל, שזיפים, אוכמניות ושאר פירות יער וחרוב. ירקות ופירות סגולים הם בעלי ריכוז גבוה של חומרים נוגדי חימצון (אנטיאוקסידנטים) ממשפחת האנטוציאנינים ובטליאנים.

כתום וצהוב - לדוגמה: גזר, דלעת, דלורית, פלפל צהוב, תפוז, מנגו, מנדרינה, משמש, לימון, אשכולית, מלון. ירקות ופירות אלה עשירים בקרוטנואידים, כגון בטא-קרופן ולוטאין, שהם נוגדי חמצון, המסייעים לסילוק רעלים מהגוף. הם חשובים לראייה, ובעזרתם הגוף מייצר ויטמין A.

אדום - לדוגמה: עגבנייה, פלפל אדום, אבטיח, תות שדה, רימון, פטל, דובדבנים, ענבים אדומים.

ירקות ופירות אדומים עשירים בקרוטנואידים, כגון ליקופן וצבעים ממשפחת האנטוציאנינים. הם תורמים לבריאות שריר הלב ומסייעים במניעת התפתחות סוגים שונים של סרטן.

לבן - לדוגמה: פטריות, לפת, בצל, שומר, כרובית, קולרבי, כרוב לבן. ירקות ופירות לבנים מכילים אנטוקסנטינים, האחראים על הצבע וידועים כנוגדי חימצון. הנחקר ביותר ביניהם הוא קוורצטין, הנמצא בכמויות גדולות בבצל.

ירוק - לדוגמה: חסה, מלפפון, פלפל ירוק, סלרי, עשבי תיבול, בצל ירוק, קיווי, ענבים, תפוח עץ, אגס. ירקות ופירות ירוקים מכילים כלורופיל, האחראי על תהליך הפוטוסינתזה (הפיכת אנרגיית האור לסוכר בצמחים) ובעל תכונות אנטי-בקטריאליות (נוגדות חיידקים).

קבוצת הירקות והפירות מכילה מזונות דלי קלוריות. היא אינה כוללת תפוח-אדמה, תירס, בטטה ואפונה שהם עשירים בפחמימות, ושייכים לקבוצת הדגנים.

היא אינה כוללת גם אבוקדו וזיתים העשירים בשומן, ושייכים לקבוצת המזונות העשירים בשומנים.

אדוארדו באליס יל חליבות רבה בהנאלי צריכת פירות וירקות מאיל ציורי. במחקר חדל נמצא, כי ילדים לראו את מוריהם אוכלים פירות בהפסקות בחלוף אף הם לאכול פירות אלא בתצורות חיבונות (4).

- 1) Slavin JL, Lloyd B. Health benefits of fruits and vegetables. Adv Nutr. 2012;3:506-16.
- 2) www.myplate.gov
- 3) www.health.co.il
- 4) Perikkou A, Gavrieli A, Kougioufa MM, Tzirkali M, Yannakoulia M. A novel approach for increasing fruit consumption in children. J Acad Nutr Diet. 2013;113:1188-93.

מטרה כללית:

- לעודד צריכת ירקות ופירות בקרב ילדים.
- להשפיע על שילוב רחב של ירקות ופירות בתזונה היומית של ילדים.
- המלצת משרד הבריאות: ילדים יאכלו מדי יום לכחות המישה סוגי פירות וירקות.

קהלי יעד:

דיאטנים, גננות, מורים ומקדמי בריאות- בגני ילדים ובכיתות הנמוכות.*

מטרת החוברת:

לתת לקהלי היעד כלים ישימים ורעיונות מגוונים לקיום פעילויות בנושא ירקות ופירות בגנים ובכיתות א' ב', כדי לחבב אותם על הילדים, ולהשפיע על הכללתם בכמות משמעותית בתזונה היומית השוטפת.

מבנה החוברת – כלי להשגת המטרות:

בחוברת מוגשות פעילויות שונות בנושא פירות וירקות.

בתחילה, מוצגים רעיונות לקירוב נושא הפירות והירקות לילדים בצורה חוויתית.

בהמשך, מוצגות פעילויות המחולקות לפי נושא, ולפי אופי הפעילות: חידונים, משחקים, סיפורים ופעילויות יצירה. חלוקה זו מאפשרת לבנות מערכי הדרכה שונים, להתאימם לגיל המשתתפים, ולתכנן מערכי המשך באותו נושא.

בתחילת החוברת מוצג מערך לדוגמה, שניתן להיעזר בו לבניית מערכים אחרים.

* החוברת כתובה בלשון נקבה אך מיועדת לכל המינים



מטרות התנהגותיות:

הפעילויות השונות בחוברת מאורגנות להשגת מטרות התנהגותיות בצורה מדורגת:

- החל בהטמעת ידע,
- דרך קירוב הקשר בין תזונה לבריאות לתודעת הילדים,
- ועד לתחום המעשה – אכילת פירות וירקות כמרכיב קבוע ורחב בתפריט היומי.

פירוט המטרות:

1. להציג מגוון פירות וירקות, כך שהילדים יזהו אותם ויענו נכונה על שאלות בנושא.
2. להקנות למשתתפים ידע על ההשפעות המיטיבות של צריכת פירות וירקות בצבעים שונים, כך שיוכלו להשיב נכונה על שאלות בנושא.
3. להציג את הקשר בין אכילת פירות וירקות במגוון צבעים לבין בריאות טובה, באופן שישפיע על הילדים לצרוך ירקות ופירות במגוון צבעים בכל יום.
4. להציג לילדים את הערך הבריאותי הטמון בפירות וירקות, באופן שישפיע על הגדלת כמות הפירות והירקות הנצרכת על ידם מדי יום.
5. לאפשר התנסות חווייתית בטעימת פירות וירקות בצבעים שונים, כך שהילדים ידעו לזהותם, ולכלול אותם בתפריט היומי באופן מושכל.
6. לאפשר טעימה של ירקות ופירות חדשים, ובכך לחשוף את הילדים למגוון רחב יותר של ירקות ופירות, ולהגדיל את צריכתם היומית.
7. לעודד הרגל של ארוחה משפחתית.

3. מערך לדוגמה עבור ילדי גן בגילאי 5-6 (כ-45 דק')

כללי

הצגה עצמית, הצגת נושא ההדרכה "פירות וירקות" והסבר קצר. סיפור בשילוב "תיאטרון ירקות" - בובות העשויות מירקות שונים. הפעלה - יצירת 3 קבוצות ו-3 תחנות פעילות לכל קבוצה:

1. דייג פירות וירקות מגיגיות מים.

2. "שיפוד צבע מהטבע" - הכנת שיפודי פירות.

3. הכנת שרשראות ירקות למזכרת.

התכנסות:

משחק סיכום - "סלט פירות אנושי".

שיחת סיכום קצרה על הנלמד.

פירוט

חלק ראשון:

היכרות, הצגת נושא ההדרכה: פירות וירקות (כ-10 דקות)

לפני ההדרכה המדריכה תחלק מדבקות בשלושה צבעים עם שמות הילדים. לקראת ההפעלה המדריכה תיעזר בגנות וניצור 3 קבוצות באמצעות צבעי המדבקות.

המדריכה תפתח את ההדרכה כאשר הכיסאות מסודרים במעגל בו יושבים הילדים (מפגש הבוקר). המדריכה תברך את הילדים לשלום ותציג את עצמה. יקבעו כללי התנהגות: מדברים בהרמת יד בלבד, ומקשיבים בשקט כשחבר מדבר.

המדריכה תציג את נושא ההדרכה "פירות וירקות" בשאלות פתוחות, כדי לבדוק את הידע ההתחלתי, ליצור עניין ולשתף את הילדים באופן פעיל בלימוד:

א. אילו פירות אתם מכירים? אילו ירקות אתם מכירים?

ב. איפה הם צומחים? (על עצים/ על שיחים/ בערוגה בגן).

ג. מי מוכן לספר איזה פרי/ ירק הוא אוהב לאכול?

ד. מה צבעו של פרי/ירק זה?

ה. מי מכיר עוד פירות או ירקות בצבע כזה?

ו. למה חשוב לאכול ירקות ופירות? (כי זה בריא לגוף, מחזק אותנו, טעים).

ז. מה יש בפירות וירקות, מדוע הם בריאים כל כך לגוף? (ויטמינים ומינרלים).



המדריכה תסביר על ויטמינים ומינרלים: ויטמינים ומינרלים הם חומרים קטנים שנמצאים בתוך כל פרי וירק. הגוף צריך אותם כדי לגדול ולהתפתח, ולהיות בריא וחזק.

יש הרבה סוגים של ויטמינים ומינרלים, והגוף שלנו צריך את כ-ו-ל-ם. לדוגמה: לחיזוק העצמות, לראות יותר טוב, לא להיות מצוננים וחולים. הם נותנים לנו כוח לבוא לגן, לשחק וללמוד.

כל פרי וירק "מחביא" בתוכו ויטמינים ומינרלים מסוג שמייוחד רק לו. הגוף שלנו זקוק ל- כ-ו-ל-ם, כדי לגדול ולהיות בריא וחזק. לכן, חשוב שנאכל כל יום כמה שיותר פירות וירקות בצבעים שונים.

חלק שני:

קריאת סיפור בליווי תיאטרון בובות (כ-5 דקות)

חומרים

הסיפור: "חבורת כפר ירק" (מצורף כנספח).

בובות, שעשויות מירקות ומחפשים על שיפודים: מלפפון עם חיוך, עגבנייה אדומה, כרובית בשמלה לבנה, חציל סגול, גזר עם ספר.

כשהילדים עדיין יושבים במעגל, המדריכה תקרא להם את הסיפור "חבורת כפר הירק", וחברי צוות ההדרכה/ילדים מתנדבים ילוו את הסיפור "בתיאטרון הירקות", כשבובות הירקות נעות על שיפודים בהתאם לתפקידן בסיפור.



חלק שלישי:

הפעלה בתחנות (כ-25 דקות)

ניצור 3 קבוצות לפי צבעי המדבקות. בכל קבוצה כ-10 ילדים. חלק זה יכול לל 3 סוגי תחנות, כל קבוצה תעבור בין 3 התחנות. כל קבוצה תשהה בתחנה כ-8 דקות.

תחנה 1: דייג פירות וירקות מגיגית:

חומרים

גיגית מים.
פיסות קלקר.
פירות וירקות קשורים בחוט עם לולאה.
כרטיסים עם תמונת פרי או ירק תואמים.
10 חכות.

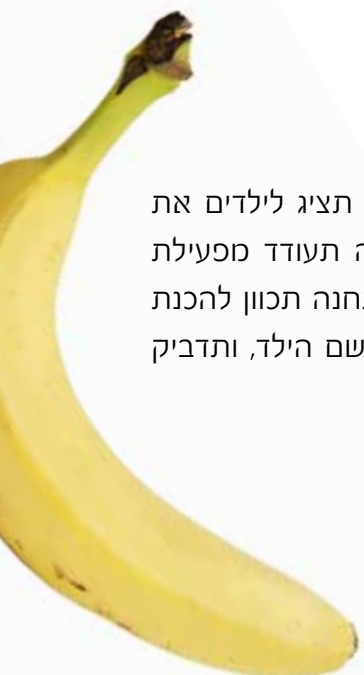
בתחנה זו ילמדו הילדים להכיר פירות וירקות שונים באמצעות דייג שלהם מגיגית. כאשר יגיעו הילדים לתחנה, מפעילת התחנה תיצור שתי קבוצות, בכל אחת 5 ילדים. הירקות והפירות יהיו מונחים על קלקרים שיצופו על המים בגיגית, ויהיו קשורים בחוט עם לולאה כדי שניתן יהיה לדוג אותם בעזרת חכה. כל ילד יקבל חכה ובתורו, ירים כרטיס פרי/ירק, ויידרש לדוג את המופיע בו מתוך הגיגית. לאחר שהילד ידוג את הפרי/ירק הוא יוכל גם לאכול אותו. תוך כדי הפעילות תדגיש מפעילת התחנה את החשיבות שבצריכת פירות וירקות: עושים אותנו בריאים וחזקים, עוזרים לשפר את הראייה, מחזקים את העצמות, עושים הרגשה טובה, מנקים את הגוף מחומרים מזיקים. כמו כן, היא תזכיר את הויטמינים והמינרלים שבפירות וירקות, שתורמים לחיזוק הגוף.

תחנה 2 : שיפוד צבע מהטבע

חומרים

פירות בחמישה צבעים בהתאם לעונת השנה.
שיפודים ריקים.

על השולחן יונחו צלחות עם פירות בצורתם השלמה בחמישה צבעים. מפעילת התחנה תציג לילדים את הפירות ותדגים כיצד מכינים שיפוד פירות טעים ומזין בחמישה צבעים. לאחר ההדגמה תעודד מפעילת התחנה את הילדים לטעום מהפירות. כל משתתף יכין לעצמו שיפוד פירות, ומפעילת התחנה תכוון להכנת שיפוד בחמישה צבעים. בסיום הכנת השיפוד, מפעילת התחנה תרשום על מדבקה את שם הילד, ותדביק בתחתית השיפוד.



תחנה 3: תחנת יצירה: הכנת שרשראות למזכרת

חומרים

פירות וירקות מצויירים גזורים ומחוררים.
חוט או סרט להשחלה.

בתחנה זו כל ילד יבחר פירות וירקות, ויצבע את הציורים בצבעים המתאימים.
לאחר מכן, ישחיל כל ילד את הצורות שבחר על חוט וייצור שרשרת למזכרת.
מפעילת התחנה תסביר לילדים שהשרשרת תעזור להם לזכור עד כמה חשוב לצרוך בכל יום פירות וירקות בצבעים שונים.

חלק רביעי:

התכנסות, משחק וסיכום. (כ- 5 דקות)

חומרים

מדבקות: בננה (10 עותקים) תות (10 עותקים), ענבים (10 עותקים), תפוח (10 עותקים).
מגנטים בצורת פרי או ירק כמספר הילדים.
פלקט מקושט בפירות וירקות עם הסיסמא: "אני אוכל ירק ופרי כדי להיות בריא".

המדריכה תכנס את הילדים למעגל גדול על הרצפה. כל ילד יקבל מדבקה עם ציור של פרי אחד מן הבאים:
בננה, תפוח, תות, ענבים.

המדריכה תשמיע שירים בנושא פירות וירקות. בכל פעם שהיא תעצור את המוזיקה, היא תקרא בשם של פרי, וכל הילדים שנושאים את מדבקת הפרי, יחליפו ביניהם מקומות.
כאשר היא תגיד "סלט פירות אנושי", יקומו כולם ויחליפו מקומות זה עם זה.
לאחר המשחק המדריכה תסכם את הלימוד באמצעות שאלות חזרה:

1. כמה צבעים של פירות וירקות מומלץ לאכול בכל יום? (5 צבעים)
 2. מהם חמשת הצבעים? (כתום- צהוב, אדום, ירוק, לבן, סגול)
 3. מי רוצה לקרוא בשם של ירק או פרי כתום? סגול? לבן? אחזור עם הילדים על שמות הפירות והירקות שפגשנו היום.
 4. מה יש בפירות וירקות שעושה אותם כל כך בריאים? (ויטמינים ומינרלים הדרושים לגוף כדי לגדול ולהתפתח). אזכיר להם שכל צבע מכיל ויטמינים ומינרלים שונים, לכן חשוב לאכול בכל יום פירות וירקות בצבעים שונים.
- * לסיום, המדריכה תלמד את הילדים סיסמא: "אני אוכל ירק ופרי כדי להתחזק ולהיות בריא!". המדריכה תציג את הסיסמא על פלקט, ואבקש מהגננת לתלות אותו בגן.

המדריכה תודה לילדים על ההשתתפות בפעילות.

ותסכם: "אני מקווה שנהניתם וגם למדתם כמה חשוב לאכול בכל יום פירות ב-5 צבעים".

ניתן לחלק להם פרס קטן - מגנט בצורת פרי או ירק.

פעילויות

- פעולות להסברת השיבות צריכת פירות וירקות.
- חידונים, שאלות ומשחקי חידה.
- משחקים ומשימות.
- פעילויות יצירה.
- מתכונים והכנת אוכל.
- סיפורים, שירים ודקלומים בנושא ירקות ופירות.
- דפי עבודה.
- דוגמה למכתב להורים.





פעולות להסברת החשיבות של צריכת פירות וירקות

"תרופת הפלא"

הצגת נושא ההדרכה באמצעות המחזה

מיקוד: היכרות חוויתית עם נושא הפירות והירקות ליצירת עניין והעמקה.

ציוד:

- פאה
- צעיף
- טישו
- תפוז

מהלך:

המדריכה תיכנס לחדר ההפעלה לבושה כילדה (פאה, תיק). הילדה חולה (כפופה, עצובה, לצווארה כרוך צעיף, היא מתעטשת בלי הרף, מוחטת את האף בטישו).

הילדה: – "תסלחו לי, אני נורא מצוננת (מתעטשת ונעזרת בטישו) אני מרגישה לא טוב (מתעטשת ונעזרת בטישו), כבר יומיים לא הלכתי לבית הספר (מתעטשת ונעזרת בטישו), היום הלכתי לרופא (מתעטשת ונעזרת בטישו), הוא נתן לי משהו (מתעטשת ונעזרת בטישו). מה אתם חושבים שהרופא נתן לי?"

הילדים: – "תרופה" – "כדורים".

הילדה: – "דווקא לא. הוא נתן לי משהו אחר, ואמר שזה כמו תרופת פלא. רוצים לראות?" הילדים: – "כן!"

הילדה: פותחת את התיק שלה (מתעטשת ונעזרת בטישו), לאט לאט מוציאה ממנו... תפוז. – "מה אתם אומרים, כדאי לנסות?"

הילדים: – "כן!"

הילדה: אוכלת פלח אחד ומזדקפת (מתעטשת ונעזרת בטישו), אוכלת עוד שני פלחים ומפסיקה להתעטש. אוכלת עוד פלח ומתחילה לחייך. אוכלת עוד שני פלחים ומסירה את הצעיף ומניחה את הטישו בצד. – "אני מרגישה הרבה יותר טוב. זו באמת תרופת פלא. אכלתי תפוז אחד והבראתי".

אבל איך זה יכול להיות? מה יש בתפוז שגרם לי להרגיש יותר טוב?"

(הילדה מסירה את הפאה וחוזרת להיות מדריכה)

המדריכה תסביר לילדים שבתפוז יש ויטמינים ומינרלים.

אחד מהם הוא ויטמין C שעוזר מאוד למנוע הצטננות.

המדריכה תאמר לילדים: "הבה נלמד עוד על פירות וירקות ועל החשיבות שלהם לבריאות".



"בריאות לכל האברים"

הסבר בעזרת איורים על החשיבות של פירות וירקות

מיקוד: הילדים יכירו בפירוט את תרומתם של פירות וירקות לבריאות הגוף.

ציוד: 6 שלטים, על כל אחד איור של איבר בגוף האדם: עצמות, שיער, עיניים, שיניים, מוח, לב.

מהלך: המדריכה תניח את השלטים הפוכים על הרצפה.

המדריכה תסביר שהפירות והירקות מכילים ויטמינים ומינרלים רבים, ששומרים על בריאותנו. המדריכה תזמין ילד לבחור שלט ולהראות אותו לכל הילדים. הילדים יזהו את האיבר שבשלט, והמדריכה תסביר איך עוזרים הפירות והירקות לשמור ולחזק את האיבר(פירוט להלן).

המדריכה תבחר עוד ילד ותחזור על המהלך עם איבר אחר, וכן הלאה, לפי מספר האיורים. כך ילמדו הילדים בפירוט ובאופן פעיל איך שומרים הפירות והירקות על בריאותנו.

פירוט ההסברים:

- עצמות- הויטמינים והמינרלים בפירות וירקות מחזקים את העצמות שלא ישברו.
- שיער- הויטמינים והמינרלים בפירות וירקות שומרים על השיער שיהיה חזק ויפה.
- עיניים- הויטמינים והמינרלים בפירות וירקות דואגים שנראה טוב ביום ובלילה.
- שיניים- הויטמינים והמינרלים בפירות וירקות עוזרים שלא יהיו לנו חורים בשיניים.
- מוח- הויטמינים והמינרלים בפירות וירקות עוזרים לנו ללמוד ולזכור לאורך זמן.
- לב- הויטמינים והמינרלים בפירות וירקות שומרים על לב חזק שנוכל לרוץ ולשחק.

"גיבור על פירות וירקות"

הסבר על צריכת פירות וירקות בצבעים שונים

מיקוד: הבנת החשיבות של צריכת פירות וירקות במגוון צבעים לבריאות הגוף.

ציוד:

- משקפי שמש כתומים
- גלימה ירוקה (אפשר מאל- בד)
- מגן בצבע לבן
- סרט סגול
- ציור של לב
- סיכת ביטחון

ניתן להשתמש במדבקות צבעוניות במקום האביזרים ולהדביק אותן על האיברים השונים: מדבקה אדומה על החזה, סגולה על המצח, ירוקה על עצמות הידיים, צהובות על הגבות.



מהלך:

המדריכה תסביר שחשוב לאכול פירות וירקות בכל הצבעים, כי כל הצבעים תורמים לכל מערכות הגוף ועוזרים להן לפעול באופן תקין. המדריכה תבחר מתנדב שרוצה להיות "גיבור על פירות וירקות", היא תלביש אותו באביזרים הצבעוניים, באופן שידגים את התרומה של כל צבע של פרי או ירק לגוף:

כתום/ צהוב: המדריכה תרכיב על עיני "הגיבור" משקפי שמש כתומות. המדריכה תסביר שירקות ופירות כתומים וצהובים עוזרים לשמירה על תפקוד העיניים.

ירוק: המדריכה תעטוף את "הגיבור" בגלימה ירוקה. תסביר, שפירות וירקות ירוקים עוזרים לתפקוד הגוף, לחיזוק העצמות ולשמירה על מערכת חיסונית בריאה.

לבן: "הגיבור" יישא בידו מגן בצבע לבן. המדריכה תסביר, שפירות וירקות לבנים עוזרים למערכת החיסון להילחם נגד חיידקים.

סגול: המדריכה תקשור סרט סגול סביב ראשו של "הגיבור", ותסביר שירקות ופירות סגולים עוזרים בהגנה מפני תהליכי חמצון מזיקים.

אדום: המדריכה תתלה ציור של לב אדום עם סיכת ביטחון על חזה "הגיבור". ותסביר, שהירקות והפירות האדומים עוזרים לנו נגד מחלות לב וכלי דם.

המדריכה תבהיר שאלו רק דוגמאות לתרומה של כל צבע לגוף שלנו. כל פרי וכל ירק יכולים לעזור לכמה מערכות יחד, ולכל צבע של כל פרי וירק יש השפעה טובה על מערכות שונות של הגוף באותו זמן.

"צבעים אמיתיים או מלאכותיים":

הסבר על ההבדל בין צבעי מאכל לצבעים הטבעיים של פירות וירקות.

מיקוד: הבנת ההבדל בין הצבעים הטבעיים והבריאים שקיימים בפירות וירקות, לעומת צבעי המאכל שקיימים בסוכריות או ממתקים שונים.

ציוד:

- קערה שקופה עם מים
- ירקות ופירות חתוכים
- עדשים צבעוניים (ממתקים)

מהלך:

המדריכה תשאל את הילדים: "אתם בוודאי מכירים את הסוכריות הצבעוניות. אתם הושבים שגם לצבעים של הסוכריות יש כוח? בואו נראה את ההבדל בין הצבעים של הירקות והפירות לעומת הצבעים של הסוכריות".

המדריכה תכניס את הפירות והירקות למים, ותראה לילדים שהמים נשארים שקופים, והצבע נשאר בפירות ובירקות, לעומת זאת כאשר מכניסים עדשים צבעוניים לתוך המים- הצבע יורד מהעדשים ועובר אל המים, והעדשים נהפכים ללבן. המדריכה תבהיר: "הצבעים בסוכריות אינם אמיתיים. הם "צבעי מאכל", שבהם צובעים את הסוכריות בבית החרושת. אלו צבעים מלאכותיים שאינם עוזרים לגוף, ואפילו מזיקים לו. הצבעים של הפירות וירקות הם אמיתיים וטבעיים, ולהם יש כוח לשמור עלינו בריאים".



הסבר על חשיבות צריכת פירות ירקות בצבעים שונים:

מיקוד: הבנת החשיבות של צריכת פירות וירקות במגוון צבעים לבריאות הגוף.

ציוד:

- כפפות אצבע ב-5 צבעי הירקות והפירות

מהלך:

המדריכה תשאל: "אילו צבעים של פירות וירקות אתם מכירים?". לאחר כל צבע שיאמר, היא תשים על כל אחת מאצבעות היד שלה "כפפה". כל כפפה תהיה בצבע שונה, בהתאם לצבעים שמומלץ לצרוך מדי יום: אדום, סגול, ירוק, לבן, כתום

המדריכה תאמר כי כעת הם ישחקו משחק קצר על מנת להבין את החשיבות של אכילה של פירות וירקות ב-5 צבעים מדי יום. המדריכה תבקש מהילדים למחוא כפיים, לאחר מספר מחיאות היא תבקש מהם להפסיק, ותסביר כי כעת עליהם לקפל אצבע אחת בכל יד ולמחוא כפיים עם ארבע אצבעות. סביר שפעולה זו תהיה מעט מורכבת יותר, והצליל שיתקבל יהיה שונה מהצליל הרגיל של מחיאות כפיים. לאחר מכן המדריכה תבקש למחוא כפיים כאשר שתי אצבעות בכל יד מקופלות, ופעולה זו תהיה עוד פחות נוחה. באופן דומה ניתן להמשיך את מחיאות הכפיים עם שתי אצבעות מורמות בלבד ואח"כ עם אצבע אחת, בהתאם לזמן שנותר. לבסוף המדריכה תפתח את היד עם הכפפות. ותסביר שכמו שלמחיאות כפיים יש צורך בכל חמשת האצבעות, כך גם כדי שנהיה בריאים ויהיה לנו כוח, יש צורך בחומרים המיוחדים הנמצאים בכל חמשת הצבעים של הפירות והירקות - "צבע מהטבע".





חידונים ומשחקי שאלות

חידת פתיחה לנושא פירות וירקות



"אנחנו מקשטים כל צלחת בכל מיני צבעים, תורמים לגוף בריאות ונחת כי יש בנו הרבה ויטמינים אוכלים אותנו טריים, מבושלים כרוסים או שלמים כי אנחנו בריאים וטעימים".

מי אנו...?

איזה חלק מהצמח אנו אוכלים?

הירקות שאנו אוכלים באים מכל חלקי הצמח (לפעמים יותר מחלק אחד):

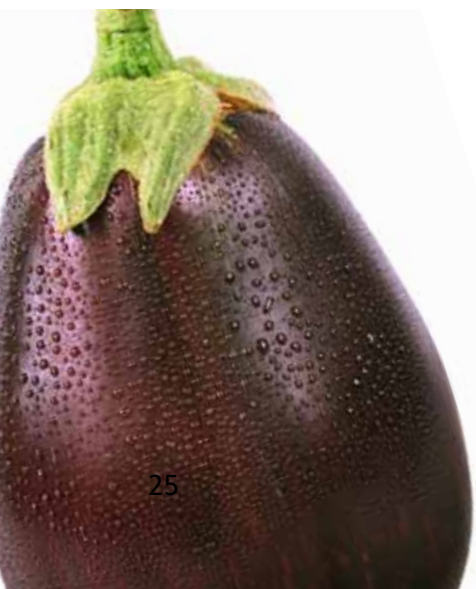
- שורש - גזר, קולרבי, בצל יבש, סלק, שורש פטרוזיליה.
- גבעול - בצל ירוק, גבעולי סלרי.
- עלה - חסה, פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, כרוב אדום ולבן.
- פרח - כרובית, ברקולי.
- פרי - פלפל, מלפפון, עגבנייה, קישוא.

בינגו פירות וירקות

מיקוד: היכרות וחשיפה חווייתית לפירות וירקות שונים.

ציוד:

- לוחות בינגו עם ציורים של פירות וירקות (מצורף להלן)
- קופסה מקושטת
- פתקים ובהם כתבי חידה (מצורף להלן)
- צבעים / טושים



מהלך:

המדריכה תיצור מספר קבוצות (בהתאם למספר הילדים), כל קבוצה תשב סביב שולחן נפרד ותקבל לוח בינו ועליו ציורים של פירות וירקות. (ניתן לחלק לוחות עם 4, 6 או 9 ציורים, בהתאם לגיל הילדים ויכולתם). המדריכה תחזיק קופסה מקושטת, ובתוכה פתקים עליהם רשומים כתבי חידה. הפתרון לכל חידה הינו פרי או ירק.

כל קבוצה בבוא תורה תשלח נציג להוציא פתק מתוך הקופסה, ולקרוא בקול את החידה (בקבוצות בהן לא כל הילדים יודעים לקרוא, המדריכה תקרא את החידה). על כל הקבוצות לנחש באיזה פרי או ירק מדובר. הקבוצה שבלוח שלה נמצא הפרי או הירק המצויר, תצבע אותו בצבע המתאים. הקבוצה שתסיים לצבוע את כל הלוח ראשונה- היא הקבוצה הזוכה.

תוך כדי המשחק המדריכה תציין את יתרונות הפרי או הירק שהוא "גיבור" החידה (למשל: תפוז מכיל הרבה ויטמין C והוא טוב נגד הצטננות. בונה מכילה הרבה אנרגיה ונותנת הרבה כוח ללמוד, לשחק). בנוסף היא תציע דרכים לשילוב את הפרי או הירק בתפריט (למשל: עגביה טעימה מאד בסלט או בכריך, תפוח אפשר לקחת לבי"ס והוא נשמר טוב, מתפוז אפשר להכין מיץ טעים ובריא וכד'). כדי לשדרג את הפעילות ניתן להציע לילדים טעימה מהפרי או הירק שעלו כתשובה בחידה.

כתבי חידה ל"בינו פירות וירקות":

- 1) אני עגולה, אני אדומה, זרקו אותי לתוך סלט. - מי אני? עגבנייה.
- 2) אני כתום, אני הדור, אני כדור מלא ויטמין. כשאני מתפוצץ יוצא ממני מיץ טעים טעים. - מי אני? תפוז.
- 3) אני צר וארוך וג'ינג'. תאכלו אותי שלם, מרוסק או מבושל במים, ולא תזדקקו למשקפים. - מי אני? גזר.
- 4) אנו עגולים וקטנים, ירוקים, אדומים, לבנים בוצרים אותנו ואוכלים, גם עושים מאיתנו יין טעים. - מי אנחנו? ענבים.
- 5) אני עשוי שכבות שכבות, לבנות או סגולות. אם תחתכו אותי אגרום לכם לבכות. - מי אני? בצל.
- 6) אני הכוח הירוק, כולי עלים וגבעולים. אוכלים אותם מבושלים. פופאי אהב אותי לאכול, ושרירי מיד התחילו לגדול. - מי אני? תרד.
- 7) אני כמו זר ירוק מלא עלים. כשחותכים את כולם אני סלט, אפשר גם לאכול כל עלה לבד. - מי אני? חסה.
- 8) אני כמו כדור עגול וגדול, עשוי עלים בלבן ובסגול. מבושל או טרי, אני תמיד טעים ובריא - מי אני? כרוב.
- 9) אני חתיך עגול, אני יודע הכל, בראש השנה אני הכוכב, וגם בכל יום. אוכלים אותי ירוק, צהוב, אדום - מי אני? תפוח.

שאלות בחרוזים ל"בינגו פירות וירקות":

עגבייה

עגולה ושמונמה
גדלה על שיח בגינה
אדומה ומתוקה
בכל סלט אני מלכה
מי אני?

מלפפון

אני ירוק טרי, חדש
בכל כריך אני מבוקש
אני ארוך, חתיך, שיגעון
מי אני?

תפוז

אני עגול, בגדי כתום
מומלץ מאוד כשעולה החום
סוחטים אותי למיץ
ולפעמים אני משפריץ
נא לזוז
אני -

תפוח

מתקתק, עסיס וטעים
מופיע בכמה צבעים
מתאים את עצמי לכל מצב- רוח
מי אני?

בננה

ארוכה צהובה
מסתתרת בקליפה
מחזקת ורכה
מלאה אנרגיה מתוקה
מי אני?

אגס

צומח על עץ בגן
ירקרק מבחוץ, מבפנים לבן
בקיץ מוגש על כל שולחן
לאכול אותי לא נמאס
מי אני?

חסה

טעימה, מקסימה
שתולה באדמה
על"י ירוקים, פרוסים כמו כנפיים
אך אינני טסה.
מי אני?

גזר

ג'ינג' מתוק קשה וארוך
מן האדמה נשלף
בכל סלט אני אשף
לבריאות אני לעזר
מי אני?

פלפל

בפנים חלול כמו בלון
בחוץ ירוק, צהוב, אדום
נוגסים ממני ביס טעים
שומעים בפה רחש נעים
מי אני? לא להתבלבל
אני -

רימון

גלימתי אדומה וכתר לראשי
בראש השנה אני הגיבור הראשי
אני מלך, ויש לי בבטן ארכון
מלא גרעינים אדומים, טעימים בהמון.
מי אני ?



בצל

אני גדל באדמה
תוכי לבן קליפתי חומה
חותכים אותי לאט לאט
אפילו אם בוכים מעט
כדאי – אני הטעם בסלט.
מי אני?

אבטיח

אני כדור גדול ירוק
בפנים אדום מתוק מתוק
על הארץ אני גדל
לקראת הקיץ אני בשל
תמצאו בי מים, אני מבטיח
מי אני?

חציל

גופי חלק, הדור, גדול
עם כובע ירוק ובגד סגול
גדל על שיח כמו אציל
מבשלים, מטגנים, מועכים, מחמיצים
ואני כוכב בכל תבשיל.
מי אני?

שזיף

עגול, אדום, צהוב, נחמד
מחביא בבטן גרעין אחד
אני קטן, טעים כמו חטיף
בהפסקות אני עדיף, מי אני?

כרוב

עשוי שכבות שכבות של עלים
לבנים או סגולים
לכן אני עגול וכבד
כל השנה במטבח עובד
חתוך לסלט, מתבשל בסיר
בכל צורה אני אהוב.
מי אני?

פטרייה

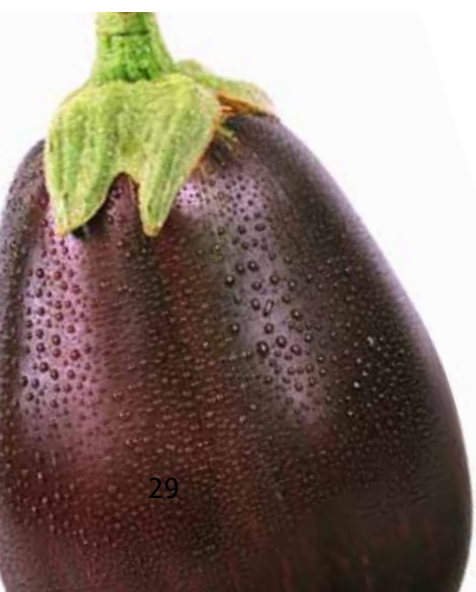
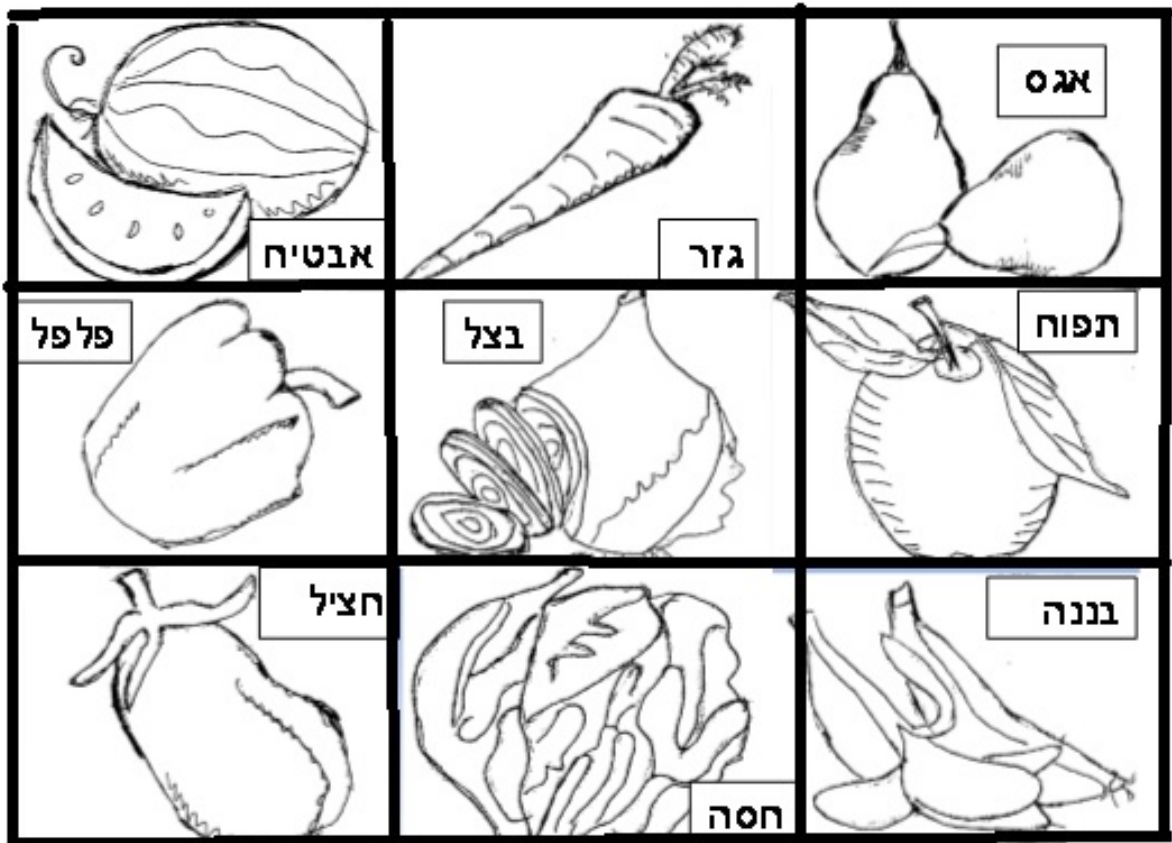
לפעמים חומה, לפעמים לבנה
יש לי כובע רחב ורגל שמנה
בכל תבשיל אני טעימה ומזינה
אני גדלה ביער, דומה למטרייה
מי אני?

אפרסמון

יש לי צבע כתום זוהר, אופנתי
גרעינים שחורים מקשטים אותי
גופי מעוגל, ארבע לחיים, מראי מעודן
והטעם שלי – חבל על הזמן
מי אני?

לוח בינגו לדוגמא: (לוחות בינגו נוספים מצורפים כנספח)

ציורים: אילה נעמן



משחק "חבילה עוברת"

מיקוד: פעילות חווייתית לבחינת הידע שנרכש במהלך ההדרכה בנושא פירות וירקות.

ציוד:

- חבילה עטופה, ובה שאלות ומשימות בנושא פירות וירקות (מצורף להלן)
- טייפ + דיסק עם שירים
- חבילת פירות יבשים שתחולק לילדים עם השלמת המשחק.

מהלך:

הילדים יושבים במעגל. המדריכה מפעילה את המוזיקה, והילדים מעבירים את החבילה מאחד לשני לפי הקצב. ברגע שהמדריכה עוצרת את המוזיקה, החבילה נעצרת, והילד שמחזיק בה כותב שכבה אחת של עטיפה. הוא ימצא משימה או שאלה ועליו לענות או לבצע. המדריכה תדאג לתת לכל ילד הזדמנות לפתוח את החבילה לפחות פעם אחת. ילד שכבר פתח את החבילה פעם אחת, יעביר אותה לילד היושב לצידו.

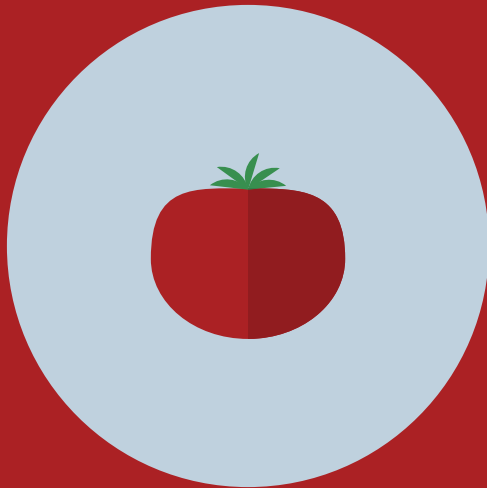
(גם את הפירות היבשים ניתן לחלק כ"חבילה עוברת" לפי אותם כללים).

שאלות ומשימות לדוגמה למשחק חבילה עוברת:

1. נא לקפוץ על רגל ימין, ולקרוא בשם של פרי או ירק ירוק
תשובות אפשריות: ענבים, אגס, תפוח, מלפפון, קולרבי, פלפל ירוק, חסה.
2. למה חשוב לאכול פירות וירקות בצבע כתום?
תשובות אפשריות: מגן על העיניים, מגן מפני מחלות, הצטננות.
3. איזה ויטמין יש בפירות הדר?
תשובה: ויטמין C.
4. נא לרוץ במקום, ולקרוא בשם של פרי או ירק בצבע כתום.
תשובות אפשריות: גזר, דלעת, בטטה, פלפל כתום
5. מכירים פרי בצבע סגול? תשובות אפשריות: שזיף, ענבים סגולים, פירות יער.
6. כמה צבעים של ירקות ופירות מומלץ לאכול ביום?
תשובה: חמישה צבעים.
7. האם סוכריות צבעוניות שומרות אלינו בריאים?
לא. הצבעים בסוכריות הם צבעי מאכל.
8. מדוע סוכריות צבעוניות לא שומרות על הבריאות?
תשובה: צבעי המאכל הם מלאכותיים, וצבעי הפירות והירקות הם טבעיים, ויש בהם ויטמינים ומינרלים.
9. מהם חמשת הצבעים של פירות וירקות?
תשובה: אדום, ירוק, סגול, לבן, כתום-צהוב.
10. איך קוראים לחומרים הקטנים שיש בפירות וירקות?
תשובה: ויטמינים ומינרלים.

11. למה חשוב לאכול פירות וירקות בהרבה צבעים?
תשובה: כדי לקבל כל הויטמינים והמינרלים.
12. מתי צריך לאכול פירות וירקות?
תשובה: כל יום, בכל הארוחות.
13. באיזה צורות אפשר לאכול פירות וירקות?
תשובה: אפשר כסלט, ירקות מבושלים, מיץ, קינוח כרוסות בסנדוויץ'..
14. נא למחוא כפיים ולקרוא בשם של פרי או ירק שקיים בכמה צבעים.
תשובה אפשרית: כלכל, תפוח, ענבים, כרוב, בצל, שזף.
15. מה כדאי לאכול יותר-פירות או ירקות?
תשובה: ירקות יותר מפירות.
16. באיזה פרי או ירק שמו והצבע שלו מתחילים באותה אות?
תשובה אפשרית- אבטיח-אדום.





משחקים שונים ומשימות

דיג פירות וירקות מגיגית

מיקוד: היכרות חווייתית וטעימה עם סוגים שונים של פירות וירקות.

ציוד:

- חכות לפי מספר הילדים בקבוצה
- גיגית מלאה במים
- פירות וירקות שטופים קשורים בחוט עם לולאה (כל פרי וירק בנפרד)
- חתיכות קטנות של קלקרים
- כרטיסים עם תמונות של הפירות והירקות המשתתפים במשחק.

מהלך:

כל ילד יקבל חכה ויקבל תדריך על שמירת מרחק וזהירות. כל ילד בתורו ירים את אחד הכרטיסים, וינסה לדוג את הפרי או הירק המופיע בכרטיס.

הפירות והירקות יהיו מונחים על קלקרים שיצופו על המים, כל פרי וירק יהיה קשור בחוט עם לולאה כדי שהחכה תוכל להיתפס ללולאה, וכך ניתן יהיה לדוג אותו.

לאחר שהילד ידוג את הפרי/ירק, הוא מוזמן לאכול אותו.

תחרות קילוף קלמנטינה

מיקוד: היכרות חווייתית וטעימה עם קלמנטינה

ציוד: קלמנטינה.

מהלך:

הילדים ישטפו ידיים לפני הפעילות. הילדים יעמדו במעגל כאשר כתפיהם צמודות וילד אחד יעמוד במרכז המעגל. מטרת המשחק היא לקלף את הקלמנטינה ולאכול אותה מבלי שהילד במרכז המעגל ידע אצל מי הקלמנטינה. הקילוף והעברת הקלמנטינה נעשה מאחורי הגב, אם הילד שמקלף או לוקח פלח מהקלמנטינה "נתפס" ע"י הילד במרכז המעגל, הם מתחלפים.



משחק "סלט פירות"

מיקוד: הילדים יכירו פירות וירקות בצבעים שונים.

ציוד:

- מדבקות ב- 3 מצבעי הפירות והירקות (אדום- לבן- ירוק- סגול- כתום/ צהוב).
- תוף מרים

מהלך:

הילדים יושבים במעגל. המדריכה תחלק לכל אחד מהילדים מדבקה בצבע מסוים באופן שייצור שלוש קבוצות לפי צבעי המדבקות. המדריכה תבחר מתנדב שיתחיל את המשחק. הוא יוציא את הכסא שלו מחוץ למעגל, ויעמוד במרכז. כאשר המדריכה תכה בתוף, הילד שעומד במרכז יכריז על אחד מ- 3 הצבעים יחד עם שם של פרי או ירק באותו צבע (למשל: ירוק- אגס, אדום- תות, צהוב- בננה וכד'). הילדים שנושאים מדבקה באותו צבע, צריכים לקום לעשות סיבוב סביב המעגל, ולמצוא מקום חדש, וגם הילד שעמד במרכז תופס לו מקום. מי שלא מצא מקום לשבת, צריך לעמוד במרכז המעגל. ושוב, כשהמדריכה תכה בתוף, הילד החדש שיעמוד במרכז יקרא בשם של צבע ובשם מתאים של פרי או ירק, וכן הלאה. מדי פעם תכה המדריכה בתוף פעמיים, ותקרא "סלט פירות"! ואז כל הילדים קמים, מסתובבים ומחפשים מקום ישיבה חדש, ושוב ילד אחד עומד במרכז, והמשחק נמשך.

משחק החלפת מקומות (משחק דומה לסלט פירות)

מיקוד: הילדים יכירו פירות וירקות בצבעים שונים.

ציוד:

- שלטים לתלייה על הצוואר ועליהם שם או ציור של ירק או פרי.
- "שעון" צבעים מחולק ל-7 עם מחוג.

מהלך:

הילדים יושבים במעגל. כל אחד תולה על צווארו שלט ועליו שם / ציור של ירק או פרי. המדריכה מסובבת "שעון צבעים" שבו: ירוק, לבן, סגול, אדום, כתום, סלט ירקות, סלט פירות. כאשר המחוג מראה על צבע מסוים, כל הפירות והירקות שבאותו הצבע צריכים להחליף מהר מקומות. כשהמחוג מראה סלט ירקות - כל הירקות מתחלפים, וכשמראה על סלט פירות - כל הפירות מתחלפים.

התאמת פרי / ירק לצבע

מיקוד: הכרת פירות וירקות בצבעים שונים.

ציוד:

- 5 פלקטים בצבעי הירקות והפירות: אדום, ירוק, לבן, סגול, צהוב / כתום. על כל אחד מהפלקטים יהיו מהדקים (סיכות משרד) מוכנים מראש.
- קלפים עם ציורים של פירות וירקות (בשחור לבן).

מהלך:

הפלקטים ייתלו מראש על הקיר. כל ילד בתורו ייגש למדריכה, וירים קלף אחד מבין הקלפים שבערימה. על כל קלף יופיע שם פרי/ ירק וכן ציור שלו (בשחור לבן). על הילד יהיה לזהות את הירק/ הפרי שעל הקלף. לאחר מכן הילד ייקח את הקלף וישים אותו בעזרת המהדק על הלוח, שמתאים בצבעו לפרי / ירק זה. במהלך הפעילות, המדריכה תדגיש את החשיבות שבצריכת פירות וירקות במגוון צבעים, ותחזור עם הילדים על הצבעים השונים.



פעילות: מי אני ומה שמי? משחק זיהוי ירקות ופירות

מיקוד: היכרות עם פירות וירקות שונים.

ציוד:

- כתר לראש
- אטב משרדי
- תמונות שונות של פירות וירקות
- צלוחית ובה פרי מפירות העונה

מהלך:

הילדים יישבו במעגל. המדריכה תבקש מתנדב אחד, ותשים כתר על ראשו. על הכתר תצמיד תמונה של פרי או ירק, מבלי שהילד יידע איזה פרי או ירק תלוי על הכתר. הילד ישאל עד 21 שאלות, כדי לנחש מהו הפרי או הירק שעל הכתר. הילדים יענו לו ב"כן" או ב"לא". לאחר שניחש מה מצויר על ראשו, המדריכה תרשום את מספר השאלות, שהובילו אותו לתשובה. חוזרים על המשחק עם מתנדב אחר ועם תמונה אחרת, וכן הלאה. בסיום המשחק, הילד שנעזר במספר השאלות הנמוך ביותר יזכה בפרס - צלוחית פרי. ניתן בסיום של כל זיהוי, לחלק לילדים טעימה מן הפרי או הירק.





- ניתן לשחק משחק זה באמצעות הדבקת התמונות של הירקות והפירות על גב הילד,

מה בקופסה?

מיקוד: הילדים יזהו פירות וירקות ואת שייכותם לקבוצה.

ציוד:

- מבחר פירות וירקות בקופסה כתוחה
- מטפחת לקשירת העיניים או משקפי טיסה
- שתי סלסילות

מהלך:

המדריכה תציג בפני הילדים כ-6-7 פירות וירקות מוכרים ותשאל: "איך קוראים למזון הזה? האם זהו פרי או ירק?" לפי תשובות הילדים, היא תניח את הפרי או הירק בסלסילה המתאימה. לאחר מכן, המדריכה תבקש מתנדב, תקשור על עינוי מטפחת, ותעמיד אותו לפני הקופסה הפתוחה שבה הירקות והפירות. הילד יבחר מתוך הקופסה, ויצטרך לזהות את הפרי או הירק על פי חוש המישוש וחוש הריח. לאחר שהילד ניחש נכונה, על הילדים לומר לאיזו סלסילה הוא שייך לסלסילת הפירות או הירקות, והמתנדב יניח אותו במקום הנכון. המדריכה תבחר מתנדב אחר ותחזור על הפעילות, וכן הלאה.

מה חסר בגננו הנחמד?

מיקוד: לאפשר התנסות חווייתית בטעימת פירות וירקות שונים

ציוד:

- 5 פירות שלמים ב-5 צבעים
- 5 ירקות שלמים ב-5 צבעים
- אותם 10 פירות וירקות חתוכים וקלופים בצלחות
- מטפחת

מהלך:

המדריכה תציג 10 פירות וירקות בצבעים שונים (רצוי להביא פירות וירקות פחות מוכרים) ותסדר אותם בשורה. המדריכה תבחר אחד מהילדים, תכסה את עינוי, ותחביא את אחד הפירות או הירקות. לאחר שיסיר את המטפחת יהיה על הילד לנחש מה חסר. אם לא יצליח, הילדים יעזרו לו. לאחר כל פרי וירק שהוסתר- המדריכה תחלק לילדים טעימה מהפרי או הירק שהוסתר. בהמשך תבחר המדריכה ילד אחר, ותחזור על הפעילות והטעימה עד גמר כל המבחר.



פעילות: צבע בטבע

מיקוד: הילדים יכירו את משמעות צבעי הפירות והירקות וחשיבותם לבריאות.

ציוד:

- פירות וירקות שונים: לפחות פרי אחד וירק אחד מכל קבוצת צבע.

מהלך:

הילדים יישבו במעגל, המדריכה תניח את הפירות והירקות בערבוביה על שולחן במרכז המעגל. המדריכה תשאל את הילדים: "האם אתם מכירים את הפירות והירקות שלכניכם? מה שמותיהם?" המדריכה תבקש מהילדים למיין את הירקות והפירות לקבוצות. הילדים יכולים למיין אותם על פי צורה, גודל צבע, משכחה, חלקי הצמח.

המדריכה תבקש מהילדים להסביר את צורת המיין שבחרו .

המדריכה תשאל את הילדים: "אילו ירקות ופירות אתם אוהבים במיוחד?"

איזה צבע אתם הכי אוהבים לאכול? מדוע?"

האם חשוב לאכול גם מהצבעים האחרים? מדוע?"



פעילות: פירות וירקות לבריאות ובתיאבון

מיקוד: הילדים ישלבו בתפריטם היומי פירות וירקות בצבעים שונים.

ציוד:

- טבלת שינוי הרגלים שבועית

מהלך:

כל ילד יקבל טבלה ריקה (ראו הטבלה שבדוגמה).

כל ילד יבחר מטרה אחת הקשורה באכילת פירות וירקות בצבעים שונים, אותה הוא רוצה להשיג במהלך השבוע. מטרה כזו יכולה להיות, למשל: "בכל יום אוכל לפחות שני פירות בצבעים שונים"; "בכל יום אוכל פרי אחד וירק אחד שצבעיהם שונים" וכן הלאה. בהתאם למטרה אותה בחר הילד הוא צובע בכל יום בטבלה את העיגולים- כמה ירקות ופירות אכל ובאיזה צבעים.

טבלה לדוגמה:

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

משחק: חרוז- תפוז:

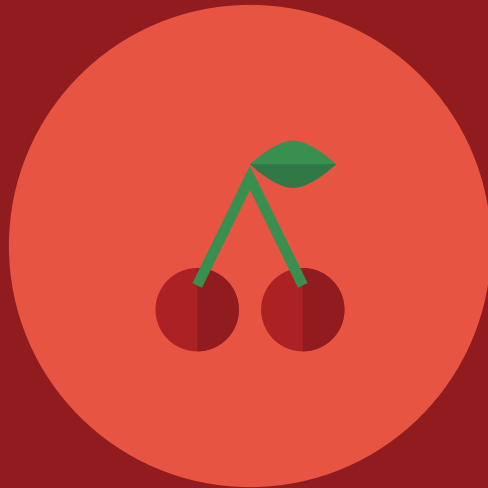
מיקוד: פעילות חווייתית להכרת פירות וירקות שונים

מהלך: המדריכה תשאל את הילדים אילו חרוזים הם יכולים למצוא לפירות וירקות שונים, ותיתן דוגמא- תפוז- חרוז. ניתן לפתוח את הפעילות בהקראת הסיפור "חרוזים טעימים" של דתיה בן דור, לאחר הסיפור, לשאול את הילדים אילו עוד חרוזים הם יכולים למצוא לירקות ופירות שונים.

חרוזים לדוגמא:

מלפפון -עפיפון
עגבניה -אניה
חסה -הדסה
תפוז -חרוז
פלפל -ערפל, להתקפל
גזר -אליעזר, נזר
סלק -דלק
גמבה -במבה, סמבה
תפוח -נפוח, רתוח
בננה -רעננה
תות -סמרטוט
אגס -הדס, ננס
צנון -ארנון
תמר -איתמר
רימון - פזמון
אפרסמון - אסימון
מנגו -שמפו
אבטיח -שטיח





פעילויות יצירה בנושא פירות וירקות

הכנת כתר ב-5 צבעים

מיקוד: הכרת חמשת הצבעים של פירות וירקות באמצעות יצירה חווייתית

ציוד:

- בריסטולים עליהם שרטוט של כתר עם 5 חודים לפי מספר הילדים
- כ- 10 זוגות מספריים
- מדבקות של פירות וירקות ב-5 צבעים
- צבעים / טושים
- שדכן

מהלך:

המדריכה תחלק לילדים את הבריסטולים עם שרטוט הכתר, הילדים יקבלו מדבקות של פירות וירקות במגוון צבעים. כל ילד יגזור את הכתר שלו מתוך הבריסטול, ויצבע כל חוד של הכתר בצבע אחר, ועליו הוא ידביק מדבקות של ירק\ פרי באותו הצבע. המדריכה תסגור כל כתר באמצעות שדכן לפי גודל ראשו של הילד, ותרום בחלקו הפנימי של הכתר את שמו. תוך כדי הפעילות, המדריכה תדגיש את חשיבות הצריכה של פירות וירקות מכל הצבעים. אופציה: לסיכום הפעילות יחבוש כל ילד את כתרו, והמדריכה תספר את הסיפור: "מעשה במלך אחד והרבה צבעים" של דתיה בן דור (תיאור על הסיפור נמצא בנספחים).

כף כף: הכנת ציור של כף יד ב - 5 צבעים

מיקוד: הכרת חמשת הצבעים של פירות וירקות באמצעות יצירה חווייתית

ציוד:

- דפים לבנים
- מדבקות של פירות וירקות ב-5 צבעים
- צבעים / טושים בצבעי הפירות והירקות
- גזרי עיתונים
- דבק
- מספריים

מהלך:

כל ילד יקבל דף לבן וטוש, ויציר את כף ידו על גבי הדף. לאחר מכן, הוא יצבע כל אצבע בצבע אחר מצבעי הפירות והירקות. לאחר מכן הוא ידביק על כל אצבע מדבקות או גזרי עיתונים עם תמונות של פירות וירקות בהתאם לצבע הרצוי.



צביעת המסות של כה הצבע

מיקוד: הכרת 5 הצבעים של פירות וירקות באמצעות יצירה חווייתית



ציוד:

- חמסות ריקות מקרטון ביצוע, או ציורים של חמסות ריקות
- טושים / צבעים
- מדבקות עם תמונות של ירקות ופירות
- מגנט
- תמונה של החמסה הצבעונית של "כה הצבע" (ניתן למצוא באתר מועצת הירקות)

מהלך:

המדריכה תציג את החמסה הצבעונית של כה הצבע, ותסביר: חמסה היא סמל להגנה. מדוע קוראים לחמסה הזאת "כוח הצבע"? כי היא צבועה בחמשת צבעי הירקות והפירות, וגם הפירות והירקות ב-5 צבעים מגינים על הגוף שלנו ועל בריאותנו.

כל ילד יקבל חמסה ריקה וצבעים, ויהיה עליו לצבוע את החמסה שלו לפי חמשת צבעי "כוח הצבע". לאחר הצביעה יבחר כל ילד מדבקות עם תמונות של פירות וירקות, וידביק אותן על החמסה שצבע, לפי הצבע המתאים לירק או לפרי. לסיום הפעילות ניתן להוסיף מגנט לכל חמסה, ולהציע לילדים כך להצמיד את חמסת "כוח הצבע" על המקרר בבית, כדי זכור את הצבעים של הפירות והירקות שכדאי לאכול בכל יום.

הכנת שרשראות של פירות וירקות

מיקוד: העמקת ההיכרות עם קבוצת הירקות והפירות

ציוד:

- ציורים / תמונות של פירות וירקות שונים.
- מחורר
- חוט / שרוך

מהלך:

כל ילד יבחר מספר תמונות / ציורים של פירות וירקות מתוך צורות שתהיינה מוכנות מראש. כל ילד יחורר את התמונות של הפרי או הירק שבחר, וישחיל אותן על חוט, עד שתיווצר שרשרת. הילדים יענדו את השרשרת למזכרת, והמדריכה תסביר, שהשרשרת תזכיר להם בכל יום מחדש כמה חשוב לצרוך בכל יום פירות וירקות בצבעים שונים.

לאכול מכל צבעי החיים (מתאים לילדי כיתות א'-ב')

מיקוד: הילדים יעמיקו את הידע שרכשו אודות המשמעות של צבעי הפירות והירקות וחשיבותם לבריאות.

ציוד:

- צבעים
- פלסטלינה
- שמיניות בריסטול בצבעים שונים
- מספרים
- דבק
- תמונות של ירקות ופירות

מהלך:

הילדים יעבדו בקבוצות. המשימה של כל קבוצה הינה להכין פרסומת קצרה, שמטרתה להסביר מדוע חשוב לאכול פירות וירקות מסוגים שונים ובצבעים שונים. כל קבוצה תבחר את דרך הצגת הפרסומת, למשל: ג'ינגל (זמרי), הצגה, שיר, פוסטר או שילוב ביניהם. לאחר השלמת המשימה, תציג כל קבוצה את הפרסומת שהכינה בפני כל הילדים.



הכנת "שקית או קופסה של בריאות"

מיקוד: עידוד צריכה של ירקות ופירות

ציוד:

- שקיות רב פעמיות עם שמות הילדים. אפשר קופסאות
- מדבקות של פירות.
- טושים לא מחיקים בצבעים שונים

מהלך:

כל ילד יקבל שקית רב פעמית עם השם שלו (השמות ייכתבו על כל שקית לפני הפעילות) ויוכל לקשט אותה באמצעות מדבקות של פירות וטושים לא מחיקים שיהיו על השולחן. המדריכה תסביר כי היום הם יכינו שקית מיוחדת - שקית רב פעמית, שאפשר להשתמש בה שוב ושוב. אל שקית זו יוכל כל ילד להכניס פרי, ירק או את שניהם, ולקחת עימו למקומות שונים (חוג, מסיבה, טיול). המדריכה תציג לילדים את השקית ותראה להם כי ניתן לפתוח ולסגור את השקית באמצעות סוגר מיוחד. שקית כזו גם תורמת לשמירה על כדור הארץ, כיוון שכך נזרוק פחות שקיות מדי יום.



הכנת עששית ריחנית מאשכולית - יכול להתאים כפעילות להורים- ילדים.

מיקוד: הכרות חווייתית עם פירות שונים

ציוד:

- אשכוליות גדולות
- סכין
- מספריים
- דבק
- נצנצים
- נרות

מהלך:

הורה/ איש הצוות יחתוך את האשכולית ל-2, ובאמצעות סכין יוציא את החלק הפנימי של הפרי, לקבלת 2 חצאים ריקים של הקליפה. מומלץ לתת לילד לטעום מן האשכולית.

יש ליצור באחד החצאים הריקים שהתקבלו צורות באמצעות מספריים, כך שחצי זה ישמש כמכסה לעששית. לאחר מכן הילדים יקשטו וידביקו את הנצנצים כרצונם.

לבסוף כל ילד יקבל נר אותו יוכל להדליק בהשגחת ההורה, ויתקבל ריח נפלא של שמן האתרי מהאשכולית.





פעילויות סביב הכנת אוכל ומתכונים

עם פירות ו/או ירקות

* לפני הפעילות חשוב להקפיד על שטיפת ידיים עם סבון

הכנת שיפודי צבע מהטבע: שיפודי פירות ב5 צבעים.

מיקוד: התנסות חווייתית בטעימת פירות וירקות שונים.

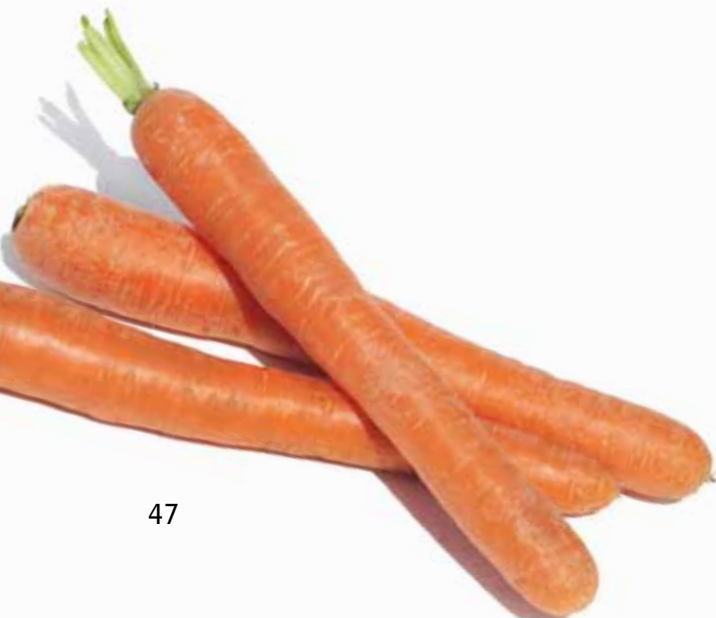
ציוד:

- פירות בחמישה צבעים, שטופים ומוכנים לחיתוך
- צלחות / מגשי חיתוך
- שיפודי עץ לפי מס' הילדים (חשוב לחתוך מראש את הקצוות)
- מגש מכוסה בנייר כסף להנחת השיפודים המוכנים
- מדבקות לבנות + טוש לכתובת שמות
- מפה מפלסטיק
- סכינים חד פעמיים



מהלך:

המדריכה תציג מספר פירות שלמים ב-5 צבעים שונים, ותדגים כיצד מכינים שיפוד פירות טעים ומזין בחמישה צבעים. כל ילד יקבל קרש חיתוך / צלחת + סכין. כל ילד יבחר לעצמו את הפירות ויחתוך אותם. המדריכה תעודד את הילדים לטעום מהפירות ולהכין שיפודים צבעוניים ומגוונים. תוך כדי החיתוך המדריכה תציג את יתרונותיו הבריאותיים של כל פרי (למשל: תות שדה- עשיר בוויטמין C, בננה- עשירה באנרגיה ונותנת לנו כל לשחק). כל ילד שיסיים לחתוך את הפירות שבחר, יקבל שיפוד וירכיב עליו את הפירות שחתך. המדריכה תרשום על מדבקה את שם הילד, ותדביק בתחתית השיפוד.



הכנת בובה מפירות



מיקוד: התנסות חווייתית ביצירה עם פירות, יכול לשמש כהפעלה עם ההורים

ציוד:

- פירות הדר בגדלים שונים (למשל: כומלה, תפוז, קלמנטינה)
- קיסמים
- שיפודים (חשוב להוריד את הקצוות מראש)
- מגוון פירות יבשים
- כרטיסיות עם תצלומים של דוגמאות להרכבת הבובות

מהלך:

המדריכה תציג מספר דוגמאות להכנת איש מפירות, כל ילד יכין את האיש באמצעות חיבור ביו הפירות השונים על ידי השיפודים והקיסמים. במהלך הפעילות המדריכה תדגיש את הערכים הבריאותיים שנמצאים בכל פרי.

*ניתן לבצע פעילות זו עם מגוון של פירות וירקות שונים (למשל כרוב, כרובית ועוד)

הכנת כדורי תמרים

מיקוד: התנסות חווייתית בהכנת ממתק בריא

ציוד:

- מיכל ממרח תמרים
- ½ כוס טחינה גולמית
- ½ כוס סילאן
- 2 כוסות פצפוצי אורז מלא
- קוקוס מגורר
- קעריות קטנות

מהלך:

מערבבים בקערה ממרח תמרים, טחינה וסילאן. מוסיפים את פצפוצי האורז ומערבבים לבלילה. מחלקים לילדים מהבלילה, והם יכינו כדורים קטנים, ויצפו אותם בקוקוס. כל ילד ישמור את הכדורים שלו בקערית עם שמו. במהלך ההכנה המדריכה תסביר את היתרונות של מרכיבי כדורי התמרים על פני ממתקים רגילים.

אפשרויות לפעילויות שונות בהכנת מזון:

- הכנת מאכלי ירקות - סלטים/ פשטידות עם ירקות/ מרקים/ קציצות ירקות.
- הכנת מאכלי פירות - סלט פירות/ עוגות פרי/ מוזלי/ קינוחים עם ריבות טבעיות.
- הכנת סוגי שתיה- מיץ תפוזים, תה לימונענע, שייק פירות.



מאכלי ירקות:

סלט ירקות בארבעה צבעים

מצרכים:

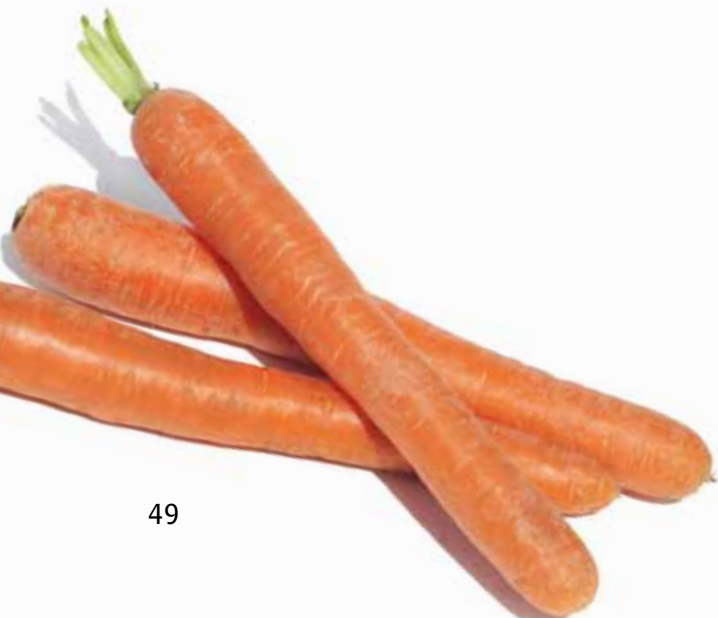
- 2 קולורבי
- 4 גזרים
- 2 סלק
- 5 גבעולי פטרוזיליה
- מיץ משני לימונים
- מלח
- כף שמן זית

אופן ההכנה:

קולפים את הגזרים, הקולורבי והסלק. מגררים את כל הירקות בפומפיה, כך שיווצרו "גפרורים". מוסיפים לירקות פטרוזיליה קצוצה.

רוטב: סוחטים מיץ לימון משני לימונים, מוסיפים רבע כפית מלח וכף שמן זית. מערבבים היטב. שופכים את הרוטב לצלחת הירקות ומערבבים לאט.

מכסים, ומניחים במקרר לרבע שעה, כדי שכל הטעמים ישתלבו זה בזה.



סלט ירקות

מצרכים לסלט:

- 8 עגבניות
- 8 מלפפון
- 6 פלפלים אדומים
- 1 בצל לבן
- 1 בצל סגול
- 4 גזרים

מצרכים לרוטב "ויניגרט" לסלט ירקות

- ½ כוס שמן
- 2 כפות חומץ או מיץ לימון
- ½ כפית מלח
- קורט פלפל
- ½ כפית סוכר
- קורט חרדל

סוגי שתייה:

פרישייק: בונה, תפוח, תותים, תפוז, תמר...

מצרכים:

- בנות
- מלון / תותים בהתאם לעונה
- תמרים
- תפוחים
- מעט מים בהתאם לצורך

אופן ההכנה:

שמים את כל המרכיבים בממחה (בלנדר) ומעבדים עד לקבלת המרקם הרצוי.

מאכלי פירות:

עוגת גזר

מצרכים:

- 3 ביצים
- כוס וחצי סוכר
- $\frac{3}{4}$ כוס שמן
- 2 כוסות גזרים קלופים, מגוררים גס וסחוטים מנוזלים
- 3 כפיות תמצית וניל
- 2 כוסות קמח מלא
- 1 כפית מלח
- 1 כפית סודה לשתייה
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת אפייה
- 3 כפיות קינמון טחון
- 1 כוס פקאנים קצוצים גס

אופן ההכנה:

טורפים את הביצים. מוסיפים סוכר, שמן, גזר מגורר ותמצית וניל. מערבבים היטב. בקערה נפרדת מערבבים קמח, מלח, סודה, אבקת אפייה וקינמון. מוסיפים את תערובת הקמח לתערובת הביצים. מערבבים היטב מוסיפים פקאנים ומערבבים שוב. מחממים מראש תנור ל-180 מעלות. משמנים שתי תבניות מלבניות. אופים כ-60 דקות.





שירים דיקלומים וסיפורים בנושא ירקות ופירות

הפנייה לדיקלומים/שירים/סיפורים:

- סלט / ע. הלל
- משפחה מיוחדת במינה / דתיה בן דור

דיקלומים:

ירק וכרי – טעים ובריא
ירקות ופירות לאכול זה טעים
מתוקים, חמוצים, בכל הצבעים.
הרבה ויטמינים בהם נמצאים
נאכל, נהנה ונהיה בריאים.

ירקות ופירות לאכול זה חשוב
הם מונעים מחלות, נותנים כוח לגוף
כל סין וכל צבע, טרי ומבושל
נקבל מן הטבע, נתחזק ונגדל.



סיפורים:

פעילות: הסיפור על המלך של טעם וצבע, על פי סיפור מאת דתיה בן-דור

מיקוד: הילדים יכירו את חמש קבוצות הצבעים, ואת החשיבות שבאכילת פירות וירקות מכל הצבעים מדי יום.

ציוד:

- ספר/טקסט של הסיפור. קישור לסרטון ובו תוכן הספר: <https://www.youtube.com/watch?v=Tx8mnSxrIly>
- ירקות ופירות מהמשת הצבעים

מהלך:

המדריכה תקרא בפני הילדים את הסיפור, לאחר קריאת הסיפור תחלק המדריכה את הפירות והירקות על פי חמישה צבעים: אדום, ירוק, צהוב, כתום ולבן.

המדריכה תשאל את הילדים: "מדוע הצבע של הפירות והירקות כל כך חשוב?"

המדריכה תחזק את התובנה של הילדים לכך, שכל צבע מתאפיין ברכיבים שמיוחדים לו, ומכיוון, שהגוף זקוק לכל סוגי הרכיבים הללו כדי לגדול ולהיות בריא, חשוב לאכול בכל יום חמישה צבעים של פירות וירקות.

המדריכה תשאל את הילדים: "האם אתם אוכלים לפעמים בגן או בבית את הפירות והירקות האלה? באיזו צורה אתם אוכלים אותם?"

סביר שהילדים יציעו מגוון תשובות נכונות: בידיים, עם סכין ומזלג, חתוכים או שלמים, מבושלים, במרק או בסלט. המדריכה תסביר לילדים שנהוג לערבב ירקות ופירות בצבעים שונים, ולאכול אותם כסלט ירקות או כסלט פירות. כדאי להציע לילדים להוסיף ירק לכריך, ולשלב פרי בתוך מאכלים נוספים כגון דייסת שיבולת שועל. חשוב במיוחד לחזק את הרעיון, שאפשר לאכול פרי שלם, כמו תפוח או בננה, במקום לאכול ממתק.

פעילות: הסיפור "כוח הצבע"

מיקוד: הילדים יכירו את חמש קבוצות הצבעים, ואת החשיבות שבאכילת פירות וירקות מכל הצבעים מדי יום.

ציוד:

- טקסט של הסיפור (מצורף להלן)
- דף עבודה ועליו ציורים של ירקות ופירות מסוגים שונים
- צבעים / טושים

מהלך:

המדריכה תקרא בפני הילדים את הסיפור, בסיום הסיפור תשאל המדריכה את הילדים מס' שאלות על מנת לוודא כי הם הבינו את הסיפור.

מה קרה לנסיך? (חלה, היה חלש מאוד)

למה הנסיך היה חלש? (כי הוא לא אכל פירות וירקות)

מה יש בתוך הפירות והירקות שעוזר לגוף להיות חזק? (ויטמינים ומינרלים)

מה עושים הויטמינים והמינרלים? (מחזקים את הגוף ועוזרים לו לגדול)

כמה סוגי צבעים יש בפירות וירקות? (5: סגול, לבן, ירוק, אדום, וצהוב+כתום)

כמה פירות כדאי לאכול ביום? (2)

כמה ירקות כדאי לאכול ביום (3)

המדריכה תחלק דף עבודה לכל ילד. על הדף יהיו מצוירים פירות וירקות מסוגים שונים. כל ילד יתבקש לצבוע פירות וירקות בחמישה צבעים, ואז להקיף בעיגול את הירקות והפירות האהובים עליו ביותר.

כוח הצבע (סיפור להמחשת חשיבות הפירות והירקות בכל הצבעים)

בממלכה רחוקה ושלווה גרו בארמון מלך מלכה ונסיך קטן. הם חיו באושר, והעם אהב אותם מאוד. בוקר אחד, הגיעה המלכה לחדרו של הנסיך.

"קום בני, הגיע הזמן ללכת לגן", אמרה המלכה, אך הנסיך לא יכול היה לקום מן המיטה.

"מה קרה לך בני?"

"אני לא יודע, אמא, אין לי כוח לכלום!"

"כואב לך הראש?"

"לא, אמא."

"כואבת לך הבטן?"

"לא, אמא."

"כואבות לך הרגליים?"

"לא, אמא, אני מרגיש חלש מאוד. אין לי כוח אפילו לאכול, אין לי כוח כמעט לדבר..."

כל הרופאים בממלכה באו לבדוק את הנסיך, אך איש מהם לא מצא תשובה לשאלה מדוע הנסיך חלש.

"יש מרפא החכם שגר בקצה היער הרחוק", אמרה המלכה לנסיך, "הוא עזר פעם למלך, כשלא ידעו למה הוא חולה. הוא ודאי יידע מדוע אתה חלש."

יצאו המלך והנסיך לדרך, ואחרי שלושה ימים הגיעו לביתו של המרפא החכם, שגר בקצה היער הרחוק.

"איזה אורחים נכבדים", שמח המרפא החכם לקראתם, "מדוע באתם אליי? איך אוכל לעזור?"

"בני מאוד חלש", אמר המלך, "ואנו לא יודעים מהי הסיבה."

"מיד נבדוק את הסיבה", אמר המרפא, "עליי לשאול אותך, נסיך יקר, מספר שאלות.

אמור לי נסיך יקר, האם אתה יוצא לאוויר הצח כל יום?"

"כן", ענה הנסיך בקול חלוש

"האם אתה שותה 8 כוסות מים כל יום?"

"כן", ענה הנסיך

"האם אתה אוכל פירות וירקות כל יום?"

"לא", אמר הנסיך, "פירות וירקות אני כלל לא אוכל!"

"אני חושב שגיליתי מהי הסיבה שאתה חלש", אמר המרפא החכם, "חסרים לך ויטמינים ומינרלים. הויטמינים והמינרלים הם חומרים קטנטנים, שאי אפשר לראות אותם, אך הם נמצאים בכמות גדולה בפירות וירקות, והגוף חייב לקבל אותם כדי להיות בריא וחזק. כשאוכלים פירות וירקות, הויטמינים והמינרלים נכנסים לגוף ומגיעים לכל האיברים, מחזקים את השרירים, עוזרים לגדול לגובה ולהיות בריאים וחזקים."

"אמור לי נסיך יקר, מדוע אתה אינך אוכל פירות וירקות?", שאל המרפא החכם

"כי אני מפחד!", ענה הנסיך בלחש

"ממה אתה מפחד? האם עגבנייה יכולה לשאוג עליך?"

"לא, מה פתאום", צחק הנסיך

"האם פלפל יכול לנבוח עליך?"

"מה פתאום", אמר הנסיך, "מרפא חכם, אתה מצחיק אותי..."

"האם תפוח יכול לטרוף אותך?"

"לא, מה פתאום" צחק הנסיך.

"אז ממה אתה מפחד?"

"אני מפחד שזה לא יהיה לי טעים", אמר הנסיך בביישנות.

"יש לי רעיון מצוין בשבילך", אמר המרפא החכם, "תטעם פרי או ירק. אם תחוש שהוא טעים, הגוף שלך ירוויח, ואם לא יטעם לך,



תשליך לפח. ועוד משהו: אל תשכח ללעוס היטב את הפרי או הירק כדי שתוכל להרגיש באמת בטעם".
"אני מוכן" אמר הנסיך, "אך אמור לי, מרפא חכם, כמה פירות וירקות אני צריך לאכול בכל יום?"
"לפחות 2- פירות ו-3- ירקות בכל יום",

"אבל איך אדע אם אני אוכל פרי או ירק?", שאל הנסיך
"בדרך כלל פרי הוא מתוק, וירק אינו מתוק", הסביר המרפא.
"אם אוכל כל יום 3 מלפפונים ושני תפוזים זה יהיה בסדר?"
"לא, נסיך יקר, כדאי לאכול פירות וירקות בחמישה צבעים שונים מדי יום".
"לאיזה צבעים אתה מתכוון?"

"זה קצת מסובך, אבל אני בטוח שאתה תבין", אמר המרפא, "הפירות והירקות מופיעים בחמישה צבעים וכל צבע נותן לגוף משהו אחר טוב וחשוב".

"אתה מוכן לתת לי דוגמאות", ביקש הנסיך

"בשמחה", ענה המרפא החכם, "קבוצת הסגולים כמו חצילים ושזיפים. קבוצת הירוקים כמו מלפפון, חסה ואגס. קבוצת האדומים כמו עגבניות ותותים. קבוצת הצהובים-כתומים כמו גזר, תפוז ומלון. וקבוצת הלבנים כמו פטריות וכרובית)"

"אז לאיזו קבוצה שייך האבטיח? לירוקים או לאדומים?", שאל הנסיך

"שאלה יפה שאלת בני", חייך המרפא, "והנה התשובה. לכל פרי וירק יש קליפה. לפעמים לקליפה ולתוך יש אותו צבע, למשל, תפוז או גזר. לפעמים הקליפה והתוך הם בעלי צבע שונה, כמו אבטיח.

"אז איך קובעים לאן הם שייכים?" התעקש הנסיך

"סבלנות. יש המשך לתשובה שלי", אמר המרפא, "אם אפשר לאכול את הקליפה, הצבע שלה קובע לאיזו קבוצה הוא שייך, אבל אם אי אפשר לאכול את הקליפה, צבע של התוך הוא הקובע את הקבוצה"

"הבנתי" קרא הנסיך בהתלהבות, "האבטיח שייך לקבוצת האדומים, למרות שקליפתו ירוקה, אבל אי אפשר לאכול אותה"

"כל הכבוד", קרא המרפא, וכיבד את הנלך ואת הנסיך בפלח אבטיח עסיסי.

"זה כל כך טעים", התפעל הנסיך, "מעכשיו אני מבטיח להתחיל לטעום את כל הפירות והירקות, ואני מקווה שגם הם יהיו טעימים."

נפרדו המלך והנסיך מן המרפא החכם וחזרו לארמון. הנסיך החל לטעום פירות וירקות מכל המינים, בכל הגדלים ובכל הצבעים. אחרי שבועיים הרגיש הנסיך שיש לו הרבה כוח ללכת, לרוץ, לחשוב. הוא אפילו גבה קצת. מאז אוכל הנסיך מדי יום פירות וירקות בכל הצבעים. המלך והמלכה שתלו בגן הארמון עצי פרי שונים וגינת ירקות גדולה, וגם לימדו את כל אנשי הממלכה את סוד המזונות הבריאים וכולם שמרו על בריאותם וכוחם עד עצם היום הזה.

תיאטרון הירקות

מיקוד: הילדים יכירו בצורה חווייתית ירקות בצבעים שונים

ציוד:

- תיאטרון בובות / שולחן עליו ניתן להציג
- מלפפון ירוק עם חיוך תקוע על שיפוד
- עגבנייה אדומה עם פראוף תקועה על שיפוד
- כרובית בשמלה לבנה תקועה על שיפוד
- חציל סגול עם פראוף תקוע על שיפוד
- גזר עם ספר תקוע על שיפוד
- סיפור "חבורת כפר ירק" (מצורף להלן)

מהלך:

המדריכה תבקש 5 ילדים שיתנדבו להחזיק את הירקות ולהציג איתם בתיאטרון. המדריכה תקרא את הסיפור, והמתנדבים יניעו את הירקות על השיפודים לפי הצורך.



"חבורת כפר ירק" - הדר וייצמן

בכפר רחוק גר מלפפון ירוק, שאהב מאוד לצחוק
אבל הוא היה אחד, והרגיש מאד לבד.
זה לא היה נעים, והוא רצה למצוא חברים
יצא מן הכפר ולשוק הלך, אולי ימצא שם חבר או אח
פתאום ראה מולו עומדת עגבנייה נחמדת.
המלפפון היה נרגש, ומיד אליה ניגש
והזמין אותה לכפר לבוא, שלא יהיה עוד לבדו.
העגבנייה האדומה, שמחה להזמנה הנעימה
לא בכל יום פוגשים חבר ירוק, כזה שאהב לצחוק.
הלכו העגבנייה והמלפפון יחדיו בשביל
ובאמצע הדרך פגשו באדון חציל
הוא היה כל כך יפה וגדול
העגבנייה והמלפפון מיהרו לשאול:
האם תבוא איתנו לכפר, אדון סגול?
שמח החציל להצטרף לחבורה על השביל
המלפפון מוביל, ואחריו העגבנייה והחציל
לפתע, מי זו מסתתרת מאחורי חבית?
בשמלה לבנה, מגונדרת, עמדה לה כרובית.
מחייכת ושואלת: "אתם נראים כל כך מאושרים.
האם אוכל לבוא אתכם, ונהיה חברים?"
"וודאי וודאי, כרובית יקרה", והכרובית מיהרה להצטרף לחבורה.
"נמנה, צריך להגיע לכפר לפני רדת היום."
אמר המלפפון, והנה מולם, גבוה וכתום,
על ספסל יושב לו גזר, וקורא בספר.
"גזר גזר, תניח רגע את הספר,
בוא איתנו לכפר ותהיה גם אתה מאושר!"
שמח הגזר, סגר את הספר, והצטרף בריצה לחבורה העליזה.
צעדו עד שהגיעו לכפר עם רדת היום -
מלפפון ירוק, עגבנייה אדומה,
חציל סגול, כרובית לבנה וגזר כתום.
לכל ירק וצבע נמצא בכפר מקום,
ירוק, סגול, כתום, לבן, אדום.
מאז הם יחד ולא נפרדים,
ביום ובלילה שרים ורוקדים
משחקים וצוחקים.

*

ומי שחכם
יאכל את כולם
כדי שלא ייפרדו לעולם.

הצגה- סיפור היכרות עם פירות וירקות ב-5 צבעים

מיקוד: הילדים יכירו בצורה חווייתית ירקות בצבעים שונים



ציוד:

- סיפור "מר מלפפון וגברת עגבנייה בהרפתקה בממלכות הצבעים"
- מלפפון משופד
- עגבניה משופדת
- פירות וירקות ב-5 צבעים משופדים עם פרצוף.
- כתרים עליהם כתוב ומצויר: מספר, מר מלפפון, גברת עגבניה

מהלך:

המדריכה תספר את הסיפור בצורה של הצגה באמצעות חברות צוות/ ילדים.

תפקידים: מספר, מר מלפפון, מר עגבניה. כל אחד מבעלי התפקידים יחבוש כתר עליו כתוב/ מצויר תפקידו. במהלך הסיפור, יוצגו פירות וירקות לפי הצבעים.

מר מלפפון וגברת עגבנייה בהרפתקה בממלכות הצבעים

מאת טלי נחום

מספר: "היה היו בארץ רחוקה
מר מלפפון וגברת עגבנייה"
מר מלפפון: "שלום ילדים! ברוכים הבאים!"
גברת עגבנייה: "מה שלומכם היום? איך אתם מרגישים?"
הילדים עונים
מלפפון: "האם אתם יודעים לאיזו משפחה אנחנו שייכים?"
הילדים עונים
עגבניה: "נכון מאוד! ירקות!"
ויש בתוכנו חומרים טובים לבני האדם הנקראים ויטמינים ומינרלים"

מספר: "ויטמינים, מינרלים - אתם יודעים מה זה אומר?
אלו חומרים קטנים קטנים, שאותם הגוף שומר
הגוף צריך אותם, להמון דברים
למשל כדי להיות בריאים וחזקים
הם חשובים גם כדי לגדול ולגבוה
ונותנים לנו כח לשחק, ללמוד ולצבוע
הדרך שבה הגוף משיג אותם, היא רק מהמזון
ואני אגלה לכם סוד: בפירות ובירקות יש המון!
הגוף זקוק לכל הויטמינים והמינרלים שיש
אסור לו אף אחד מהם לפספס
אז איך תדעו שלגוף שלכם יש הכל?"



ובכן זה סוד נוסף, אך אומר אותו בקול:
כל צבע מחביא בתוכו ויטמינים ומינרלים אחרים
כך שאם נאכל את חמשת הצבעים, נהיה הכי בריאים!"

מספר: "אבל בזמן האחרון, יש בעיה
גברת עגבנייה מאוד עצובה"
עגבניה: "מר מלפפון! אנחנו צמד מושלם
מבלים כל היום יחדיו, אהובים על כולם
אוכלים אותנו בסלט, או בבוקר בכריך
מוסיפים הרבה טעם וויטמינים שצריך"
מלפפון: "נכון, אז מה קרה? למה את עצובה?"
עגבניה: "פשוט בזמן האחרון... אני בודדה
הייתי רוצה שנכיר עוד חברים, שיהיו לנו עוד ידידים"
מלפפון: "יש לי רעיון ממש נפלא!
בואי נצא יחדיו להרפתקה!
נטוס במטוס אל מעבר להרים
ונכיר חברים מכל הצבעים!"
מספר: "וכך מר מלפפון וגברת עגבנייה
ארזו מזוודה ויצאו לחווייה."

מספר: "אחרי נסיעה לא מאוד ארוכה
הם הגיעו לממלכה הירוקה"
מר מלפפון: "גברת עגבנייה! כל כך התגעגעתי!
זהו ביתי! מכאן אני הגעתי!
ילדים, עיזרו לי לערוך היכרות לגברת עגבנייה
ולהגיד לה את השם של כל ידיד וידידה"

כעת מציגים את הפירות והירקות הירוקים בזה אחר זה ונותנים לילדים לקרוא בשמותיהם. אם יש קושי עוזרים

מספר: "הם המשיכו ונסעו, רכבו על עגלה
והגיעו אל הממלכה הסגולה
הם פגשו שם כמה מכרים
ושרו איתם כל מיני שירים
אך מרוב התרגשות ומרוב שמחה
שכחו את שמותיהם! איזו מבוכה!
ילדים, התוכלו לעזור לגיבורינו היקרים
ולהזכיר להם את שמותיהם של החברים?"

כעת מציגים את הפירות והירקות הסגולים בזה אחר זה ונותנים לילדים לקרוא בשמותיהם. אם יש קושי עוזרים

מספר: "הם המשיכו אל מעבר להרים,
והגיעו לארץ שבה כולם אדומים"
גברת עגבנייה: "מר מלפפון! הנה זה ביתי!
הגענו לממלכה שבה אני נולדתי!
אערוך לך סיור, אכיר לך את כולם
ילדים, הצטרפו, אני המאושרת בעולם!"

כעת מציגים את הפירות והירקות האדומים בזה אחר זה ונותנים לילדים לקרוא בשמותיהם. אם יש קושי עוזרים
מספר: "משם הם רכבו על גמל, וחצו את הגבול
לארץ בה לבן הוא צבעו של היבול
ילדים חמודים, התוכלו לעזור?
האם אתם מכירים את התושבים באיזור?"

כעת מציגים את הפירות והירקות הלבנים בזה אחר זה ונותנים לילדים לקרוא בשמותיהם. אם יש קושי עוזרים
מספר: "משם נסעו לנמל וחיש קל עלו על ספינה,
למקום שבו צהוב וכתום נראו בכל פינה
ובכן ילדים, זוהי התחנה האחרונה
האם תוכלו לומר מי גר פה בשכונה?"

כעת מציגים את הפירות והירקות הצהובים- כתומים בזה אחר זה ונותנים לילדים לקרוא בשמותיהם. אם יש קושי עוזרים

מספר: "וכעת כבר מאוחר, מתחיל להחשיך
גיבורינו נהנו, אך זה הזמן להמשיך".
מר מלפפון וגברת עגבנייה ביחד:
"מה? צריך לחזור הביתה? להיפרד מכולם?
אבל כל כך נהנו! זה היה ממש מושלם!
איך נוכל להשאיר מאחור את כל החברים?
חייב להיות פתרון! אולי נבדוק בספרים?"
מספר: "ובכן מר מלפפון וגברת עגבנייה,
יש פתרון מסויים... אך הוא דורש קצת עזרה
ילדים, האם אתם רוצים לעזור לגיבורינו?
כך שיהיה סוף טוב לסיפורינו?"
לחכות לתשובה מהילדים
מספר: "אם כן, יש דבר מה שתוכלו לעשות:
אם כל יום תאכלו פירות וירקות
בצבעים שונים, מכל הממלכות
אז מר מלפפון וגברת עגבנייה
יפגשו כל יום את כל החבורה
וגם אתם תרוויחו, ילדים יקרים
כי תקבלו הרבה ויטמינים ומינרלים
תגדלו, תצמחו ותהיו חזקים ובריאים
וכך כולם יהיו ממש מאושרים!"



”ירקות, פירות וכוח הצבעים“:

סיפור מסגרת לליוי הדרכה בנושא פירות וירקות

מיקוד: הסיפור יהווה סיפור מסגרת למערך ההדרכה בנושא פירות וירקות.

ציוד:

- סיפור: ”ירקות פירות וכוח הצבעים“ מודפס על ספר
- מדבקות של פירות וירקות לפי מספר הפעילויות במערך

מהלך:

המדריכה תקרא את הסיפור: ירקות פירות וכוח הצבעים. באמצעות ספר גדול עם ציורים. לאחר קריאת החלק הראשון של הסיפור, המדריכה תבקש מהילדים לעזור להשיב את הירקות והפירות על ידי ביצוע פעילויות שונות. הפעילויות יתבצעו בתחנות שונות, כגון תחנת יצירה או תחנת חידון. בסוף כל תחנה הילדים יקבלו מדבקה צבעונית של פרי או ירק, אותו הם יצטרכו להדביק במקום המתאים בספר והמדריכה תקרא את סוף הסיפור.

”ירקות, פירות וכוח הצבעים“ - מיכל גרשוני קייט

חלק ראשון: פתיחה.

רעות ויהונתן הם אחים. אוהבים לשמוע סיפורים. במיוחד הם אוהבים שאימא מספרת על הנסיכות והנסיכים בממלכת צבעוניה - הממלכה היפה ביותר בעולם בזכות הפירות והירקות הצבעוניים שגדלים בה.

יהונתן הכי אוהב את הנסיכים. הם חכמים, יש להם כוח, והם תמיד מצליחים לנצח. רעות הכי אוהבת את הנסיכות בממלכה. הן יפות וחכמות ופותרות את כל הבעיות. ערב אחד, לפני שהלכו לישון, סיפרה להם אימא על מה שקרה בממלכה: ”הכריזו שם על תחרות, שהמנצחים בה יזכו בהמון כוכבי בריאות. מיד קפצו הנסיכים: אנחנו הכי חזקים, תחרות היא רעיון נפלא, אין כל שאלה. הנסיכות שמחו גם הן: ”הרי כמותנו אין, אין ספק, שאת התחרות ננצח, ונחגוג עם כל אורח. ”כולם שקעו בהכנות, אך מרוב שהיו עסוקים, שכחו לאכול ירקות ופירות. הפירות והירקות חיכו במשך תקופה ארוכה, אבל הנסיכים והנסיכות לא נגעו אפילו בעגבניות. ואז הפירות והירקות קיבלו החלטה לעזוב את הממלכה. לעשות זאת בחפזון, כי לא נראה כל פתרון. העגבנייה התגלגלה בתוך שנייה, המלפפון שחה בשיטפון, והבננה יחד עם כל החברות והחברים דהרו אל ההרים. ”כל הממלכה איבדה את צבעיה. הנסיכים והנסיכות נחלשו מאוד, ולא הצליחו לבצע משימות. מה נעשה, אמרו בעצב, התחרות בעוד כמה ימים, ועלינו להיות חזקים. אם לא נחזיר את הירקות והפירות אנחנו בצרות צרורות. לא פשוט להחזיר את כולם. הנסיכות הציעו לפנות אל ילדי הגן: ”האם תוכלו לעזור לנו?” ביקשו, ”אם תבצעו את כל המשימות, תוכלו להחזיר אלינו כוחות. הפירות והירקות ישובו לממלכה וזו תהיה ממש ברכה.”

יציאה להפעלות והסבר על אופי הפעילות:

(חלק לא לקריאה) - בשלב זה המדריכה תבקש מהילדים לעזור להשיב את הירקות והפירות על ידי ביצוע הפעילויות השונות בתחנות. כאשר יסיימו את הפעילויות יקבלו הילדים מדבקות של פירות/ירקות להדבקה על הספר יתיישבו במקומותיהם והמדריכה תסיים את החלק האחרון של הסיפור.

סוף הסיפור וסיכום ההדרכה:

ילדי הגן ביצעו את המשימות והחזירו לממלכה את כל הירקות והפירות. הממלכה נצבעה שוב בצבעים נפלאים. הנסיכים והנסיכות הבינו, שרק בעזרת פירות וירקות בכל הצבעים חוזר הכוח לשרירים ולמוח. הם החלו לאכול בכל יום פירות וירקות בכל מיני צבעים, התאמנו והתחזקו, וביום התחרות הם ניצחו, וזכו בכל כוכבי הבריאות.





חידונים ודפי עבודה

משחקי סיכום

נכון / לא נכון (ילדי גן)

1. אכילת ירקות ופירות בכל יום עוזרת לי לגדול (נכון)
2. ירקות ופירות מכל הצבעים מכילים ויטמינים ומינרלים שונים (נכון)
3. כדאי לאכול רק ירקות ירוקים (לא נכון)
4. חשוב לאכול ירקות ופירות מכל הצבעים (נכון)
5. פירות וירקות בריאים ומזינים (נכון)
6. צבעים של סוכריות בריאים כמו צבעים בירקות ופירות (לא נכון)
7. פירות טובים יותר מממתקים (נכון)
8. אם לא אוכלים ירקות ופירות הגוף עלול להיות חלש (נכון)

נכון / לא נכון (יסודי)

1. רק בפירות כתומים יש ויטמין C (לא נכון, יש גם בפלפל אדום/גמבה, קווי ועוד)
2. מספיק לאכול פירות וירקות ב - 3 צבעים ביום. (לא נכון, לפחות 5)
3. בגזר יש חומרים החשובים לראייה תקינה (נכון)
4. הסמל של מועצת הירקות הוא "חמסה" בחמישה צבעים (נכון)
5. ממתקים צבעוניים (למשל סוכריות) תורמים גם הם לחיזוק הגוף (לא נכון)
6. מלפפון פטרוזילה וחסה תורמים לחיזוק העצמות (נכון)
7. ירקות מבושלים אינם מועילים (לא נכון)
8. מומלץ לאכול פירות יותר מאשר מממתקים (נכון)



”השלם את החסר” מתוך האפשרויות

1. מומלץ לאכול פירות וירקות ב- ____ צבעים כל יום.
(האפשרויות: 2, 5)
2. חציל ושזיף הם דוגמאות לפירות וירקות בצבעים ____.
(האפשרויות: סגולים, אדומים)
3. הכרובית וה- ____ שייכים לאותה קבוצת צבע.
(האפשרויות: בצל, עגבניה)
4. בפירות וירקות יש ____ שעוזרים לנו לשמור על הבריאות.
(האפשרויות: ויטמינים ומינרלים, שומנים)
5. ברוקולי שייך לקבוצת הפירות והירקות ה- ____.
(האפשרויות: ירוקים, צהובים- כתומים)
6. כשאנחנו אוכלים ירקות, מומלץ לאכול אותם ____.
(האפשרויות: עם מלח, ללא מלח)
7. כשאנחנו אוכלים פירות, מומלץ לאכול אותם ____.
(האפשרויות: עם סוכר, ללא סוכר)

האותיות התבלבלו!

סדרו את האותיות וגלו את הפירות והירקות:

_____ - מיולן

_____ - לושכאית

_____ - ללכפ

_____ - החס

_____ - פסנארמו

לוקבורי - _____ (2 אפשרויות)

_____ - במעיני

_____ - צלב

_____ - חביטא

_____ - גביענה

_____ - זכות

_____ - רגז

_____ - נופלכם

_____ - פחות

_____ - מוניר

_____ - לקס

_____ - ותת

_____ - רובכ



תפזרת פירות וירקות

במחסן המילים רשומים שמות של פירות וירקות.

חפשו אותם בתפזרת משמאל לימין, מימין לשמאל, מלמעלה למעלה, מלמעלה ולמטה וגם באלכסון.

בהצלחה!

ג	ס	ק	ח	פ	י	ז	ש	ט	כ
ח	ג	י	ק	ל	ס	נ	ו	ל	ט
ש	א	ו	ש	י	ק	ס	ר	פ	א
ת	ר	י	ת	פ	ל	פ	ל	פ	כ
י	ט	ה	פ	ר	ט	ו	ש	ו	ר
ל	י	נ	ו	ג	נ	ט	צ	נ	ו
ו	ש	ו	ח	י	ט	ב	א	ב	ב
כ	ו	ט	ס	ה	י	נ	ב	ג	ע
ש	ק	י	ה	ה	נ	נ	ב	ז	נ
א	ע	ל	צ	ב	ה	ת	ט	ר	ב

מחסן מילים:

בונה, קישוא, ארטישוק, תפוח, שזיף, בצל, אגס, סלק, לפת, לימון, שומר, ענב, תמר, מלפפון, מלון, כלכל, עגבניה, אפרסק, שום, קלמנטינה, אבטיח, כרוב, גזר, מנגו, חסה, אשכולית

מכתב להורים (דוגמה)

הורים יקרים,

במסגרת פעילות בנושא קבוצת הירקות והפירות הכרנו ירקות ופירות מסוגים שונים. למדנו כמה חשוב לגוון באכילת ירקות ופירות, משום שבכל ירק ופרי יש ויטמינים ומינרלים שונים, התורמים לבריאותנו במגוון דרכים. למדנו, שבירקות ובפירות ובקליפותיהם יש סיבים תזונתיים, שתורמים לפעילות תקינה של מערכת העיכול. לכן, במקרים רבים עדיף לאכול פרי שלם על קליפתו, מאשר לקלף אותו, או לסחוט אותו למיץ. הדגשנו בצורות שונות את העובדה, שלצבעי הירקות והפירות יש תרומה לבריאותנו, ולכן חשוב לאכול ירקות ופירות מצבעים שונים.

כדאי לכולנו לדעת מה תורמים צבעי הירקות והפירות לגוף:

אדום - פירות וירקות עשירים בליקופן- נוגד חימצון עוצמתי המגן על הגוף.

כתום וצהוב - פירות וירקות, המכילים בטא-קרופן, שממנו הגוף מייצר ויטמין A החשוב לראייה תקינה.

סגול- פירות וירקות בהם, שיש בהם ריכוז גבוה של חומרים נוגדי חימצון ייחודיים.

ירוק - פירות וירקות, העשירים במינרלים המסייעים בתהליכים שונים כגון בניית עצם.

לבן- פירות וירקות העשירים בנוגדי חימצון ובתרכובות גופרית המסייעים בהגנה מפני מחלות.

בברכה,

צוות





איך לגרום לילדים לאכול ירקות ופירות?

טיפים

- דוגמה אישית - הרגלי אכילה של ילדים נובעים, בין היתר, מפעולת החיקוי. רצוי שאנו נשמש להם דוגמה, ונאכל ירקות ופירות בנוכחותם.
- גם ירקות שעברו חימום או בישול טובים לנו! רק חלק מהוויטמינים נהרס במהלך הבישול. כל המינרלים ומרבית הפיגמנטים נשמרים גם הם. מסקנה: כדאי לשלב במטבח מאכלים מבוססי ירקות: ירקות אפויים, מרקים, פשטידות.
- ירקות ופירות בכל צורה - מומלץ לשלב ירקות ופירות בכל הצורות ובכל השיטות: טריים, מיובשים, קפואים, מבושלים, מוקפצים, מיץ טבעי, שייקים. הקפאה של פירות (למשל ענבים) והכנת קרטיבים מפירות יכולה להיות דרך מהנה לאכול פירות.
- טעם הוא עניין של הרגל - במקרים רבים, כאשר אנו מקפידים לאכול מזון מסוים, אנו מתרגלים אליו, גם אם בתחילה טעמו לא קסם לנו. לכן, כדאי להמשיך ולהגיש לשולחן גם ירקות ופירות, שהילדים עדיין לא התרגלו אליהם.
- זמין ומזמין - כאשר המזון נגיש, גדל הסיכוי שנאכל אותו. על אחת כמה וכמה כאשר ההגשה אסטטית ויפה, ובמקום בולט.
- שלבו ירקות - בכריך, במטבלים, בפשטידות, בפסטה, באורז ובכל מאכל שניתן. הגשת ירקות לצד מטבל (טחינה/גבינה וכו') היא דרך מעולה לשלב ירקות בתזונה.
- חדש לצד מוכר - הגשת מזונות אהובים לצד מזונות חדשים מאפשרת הן את הביטחון שבאוכל המוכר והן את הסקרנות מול מאכלים חדשים. לכן, לצד מאכלים מוכרים כדאי להגיש ירקות ופירות שהילדים טרם התנסו בהם.
- שיתוף הילד - בקנייה, בתכנון, בהכנה, בבישול - ילד אשר שותף לתהליך נכון יותר ליהנות מהתוצרים שלו.
- חוכש פעולה ואווירה נעימה - רצוי לשמור על אווירה חיובית סביב השולחן גם בנושא האוכל. רצוי לאפשר לילדים לטעום, ולא לנזוף בהם כאשר הם דוחים מאכל מסוים.





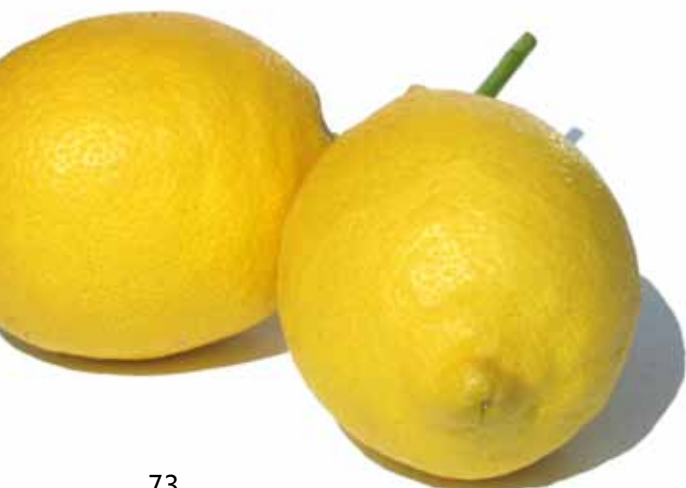
איך לגרום לילדים לאכול ירקות ופירות? / סמדר בן-נון, דיאטנית קלינית

עשו ואל תעשו

1. אל תלחצו על הילד. הוא יאכל רק אם הוא רוצה.
2. אל תתחננו בפניו, ואל תאיימו בעונשים. אל תתנו 'פרסים'.
3. בלי הפתעות- אל תשימו ירק/פרי בתיק האוכל, מבלי לידע אותו.
4. בלי השוואות בין הילד שלא אוכל, לבין אחיו שכן אוכלים.
5. חשפו את הילד לירקות ופירות מבלי לבקש ממנו לטעום. למשל, הניחו קערת פירות או ירקות חתוכים ליד חדר המשחקים, או ליד המחשב/ הטלוויזיה.
6. דוגמה אישית לילד עובדת מצוין. פשוט, איכלו לידו מבלי לדבר על זה יותר מדי.
7. שתפו את הילד בהכנת מאכלים: חיתכו סלט ביחד, מבלי לחייב אותו לטעום בסוף. אפשר ומומלץ להיות יצירתיים: ליצור "תמונות" על פרוסות לחם מרוחות חומוס/טחינה/גבינה ועוד.
8. ניתן לגדל פירות וירקות עם הילדים, למשל עגבניות שרי, בצל ירוק, ולהטיל עליהם את האחריות לגידול הצמחים. זה יעודד אותם לטעום מהתוצרת שלהם.
9. לא להתייאש! לילדים יש דחף מולד להתפתח ולהתנסות במזונות חדשים, אבל דרושים עד 20 ניסיונות, כדי שיסכימו לאכול מזון חדש. עדיף להנהיג ארוחות מסודרות, ולהגיש מאכלים מוכרים בצד חדשים. להבהיר לילדים, שהם יכולים לאכול מה שירצו מכל מה שמוגש. כך נעביר להם מסר של אמון ועצמאות. נפעל בסבלנות, וגם אם זה ייקח כמה חודשים, נצליח להרחיב את המגוון.

אומרים את זה אחרת

סיטואציה	לא מומלץ להגיד	נכון להגיד
כשמגישים ירק לשולחן	" זה בריא, כדאי לך, זה חשוב"	"זה מאוד טעים/בריא לך"
כשמציעים לילד לאכול והוא מסרב	"לכחות תטעם"	"בסדר גמור"
כשהילד הסכים לטעום ולא אהב מה שאכל	להראות לו שהתאכזבנו ממנו	לשדר לו שזה בסדר ולא חייבים לאהוב הכול
כשמכינים ביחד סלט	" אם נכין ביחד, אתה תאכל מזה?"	"כל הכבוד שהכנת"
כשמסבירים לילד למה כדאי לאכול ירקות	"ירקות אינם משמינים"	לדבר על בריאות, גדילה והתחזקות הגוף



נספח 1 – ספרי ילדים בנושא ירקות ופירות



עוגת גזר / מיריק שניר



סלט טוב טורי / מיריק שניר



אף פעם בחיים אני לא יאכל עגבנייה/ לורן צ'יילד



אני מבננה/ הילה סטרוביסקי



מעשה במלך אחד והרבה צבעים/ דתיה בן דור



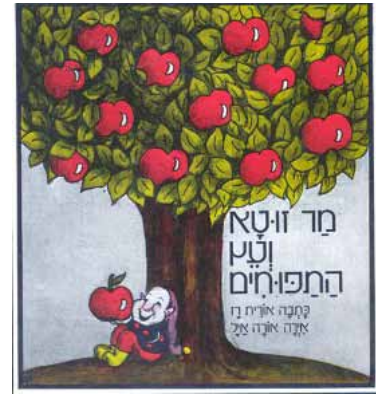
מרק דלעת/ הלן קופר



חרוזים טעימים/
דתיה בן דור



בערוגת הגנה/
חיים נחמן ביאליק



מר זוטא ועץ התפוחים/
אורית רז ואורה אייל



לאכול בחמישה צבעים עם פודי
הגמד/ ליאורה חוברה



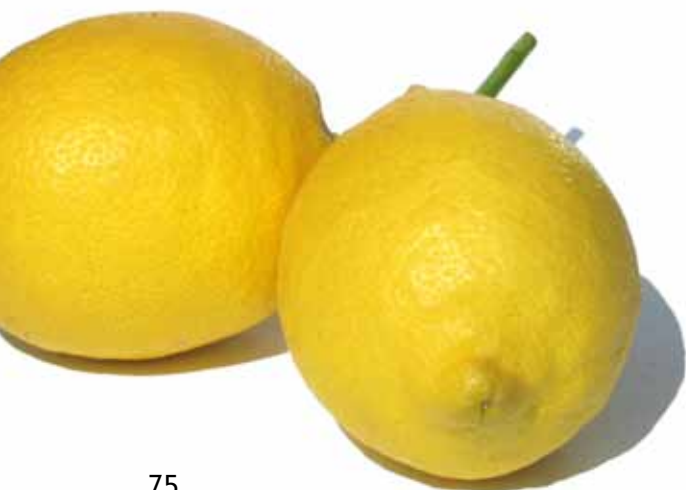
מרק גזר/ ג'ון סיגל

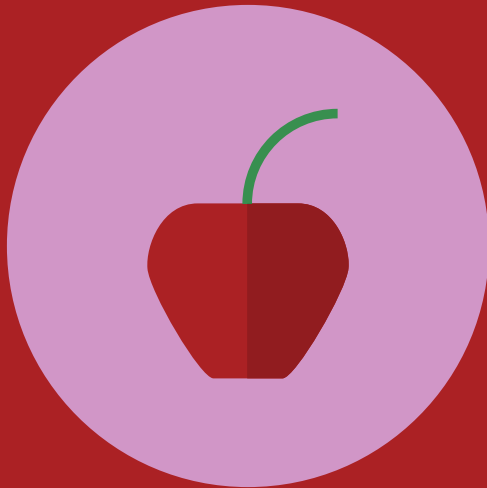


מפלצות ופירות/ אמי רובינגר

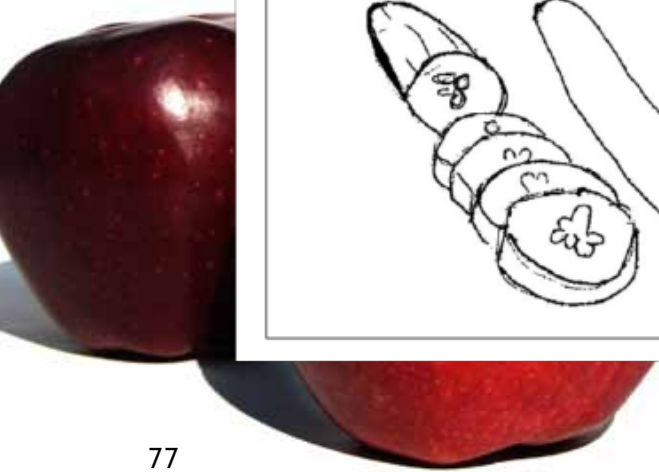
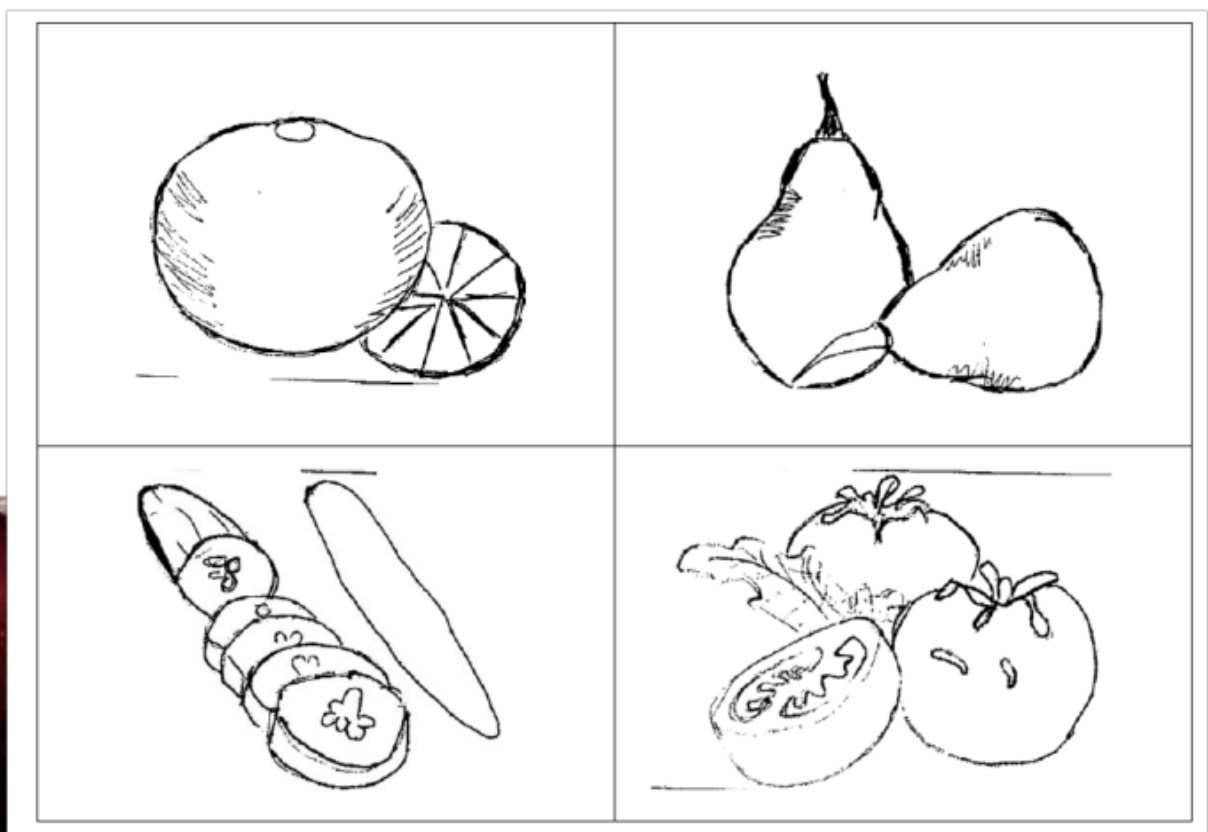
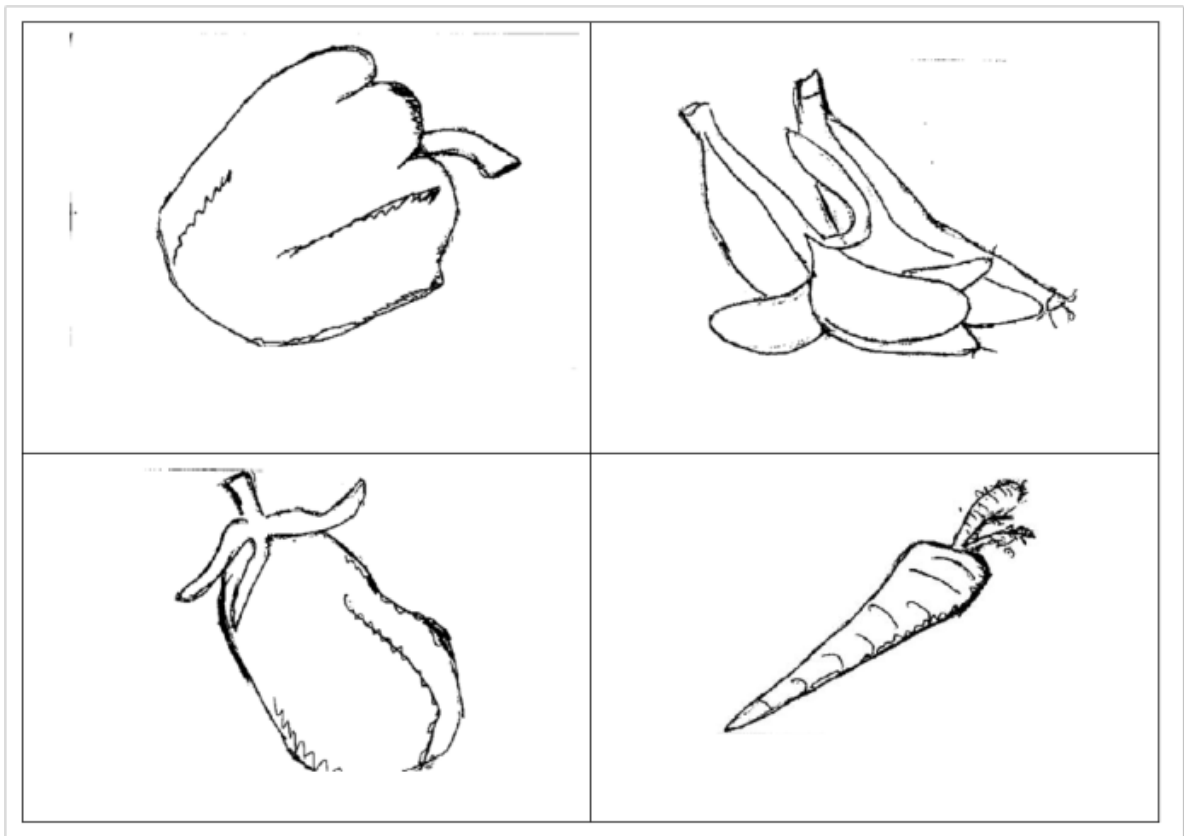


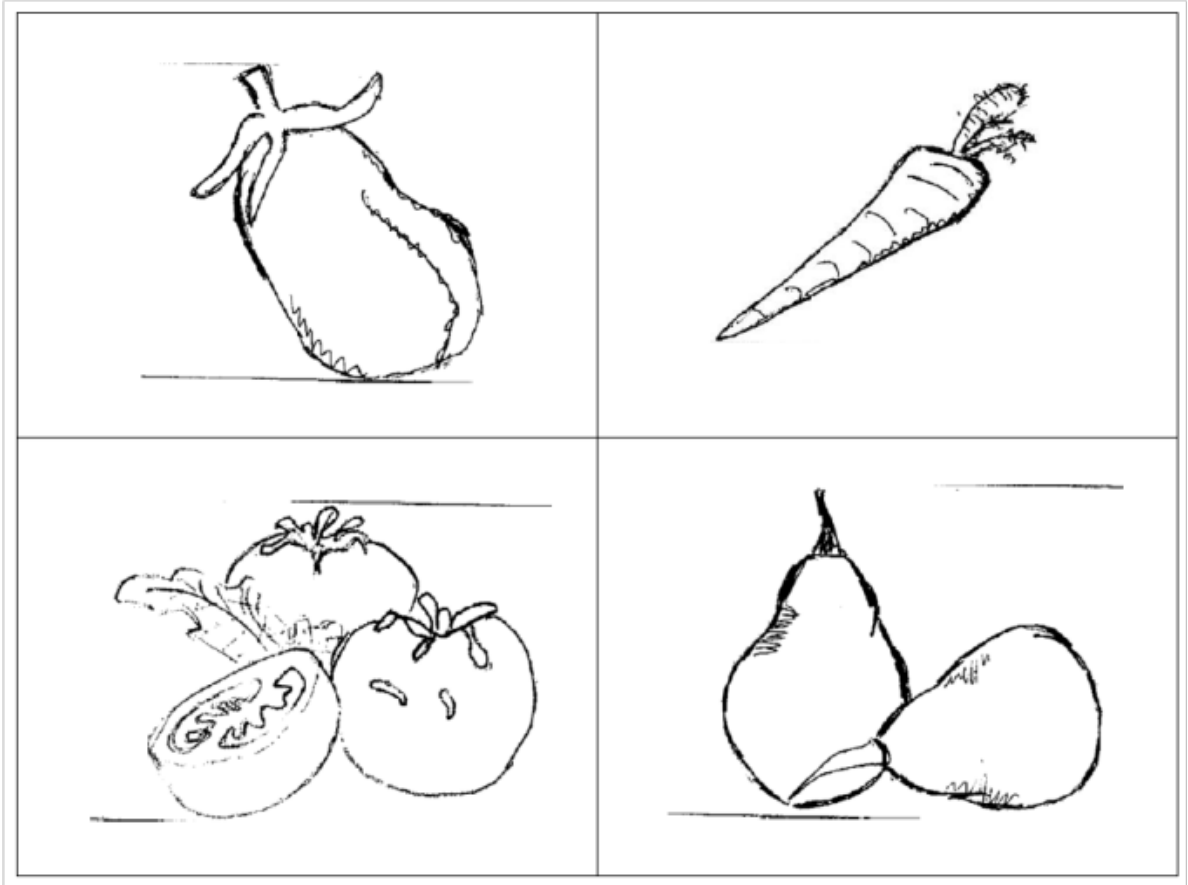
אליעזר והגזר/ לוין קיפניס

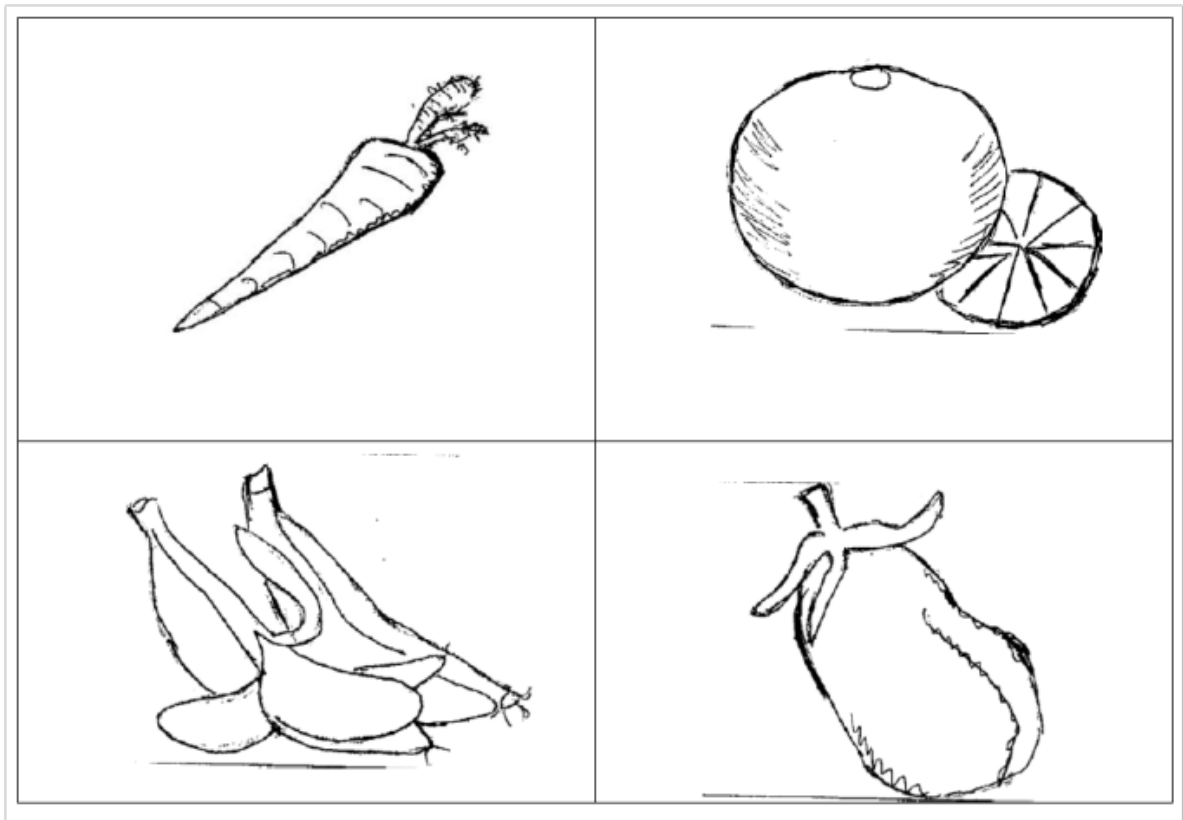




נספח 2 לוחות בינו לדוגמה







ציורים: אילה נעמן.



בית הספר למדעי התזונה הוקם בשנת 1969 באוניברסיטה העברית בירושלים במטרה להכשיר אנשי מקצוע ולקדם מחקר בתחום התזונה. במסגרת בית הספר לומדים לתואר בוגר ותואר מוסמך. בית הספר מכשיר מדעני תזונה בעלי עניין והבנה בסיסית של תהליכים ביוכימיים, פיזיולוגיים, תאיים ומולקולאריים בתזונה כשהם מיושמים דרך התנסות בבני אנוש, חיות ותאים. הבנה לעומק של תזונה אנושית נשענת גם על היכרות עם התנהגויות אכילה של יחידים ואוכלוסיות. לכן, בית הספר מעורב בצורה פעילה בהכשרת תלמידים בתחומי תזונה קלינית וקהילתית. אחת המטרות של בית הספר למדעי התזונה היא למצב את עצמו כמוביל הברור בחינוך התזונאים, הדיאטנים ומדעני המזון של המחר עבור מדינת ישראל.

חוברת זו נכתבה בשיתוף פעולה עם תוכניות קידום בריאות ג'וינט ישראל- אשלים.

למידע נוסף היכנסו לאתר האינטרנט של אשלים ashalim.org.il

הורדה אלקטרונית מהאתר: <http://departments.agri.huji.ac.il/nutrition/fruit-children>