



## הנושא: אני אוכל בריא

תחום דעת – כשורי חיים

<p>תזונה נכונה ובריאה היא בסיס לגדילה והתפתחות תקינה. בגן ובבית משקיעים מאמצים רבים לחבב על הילדים מאכלים בריאים ולהמעיט בסוכרים ובמוצרים מועבדים. המשימה היתה פשוטה אלמלא טעמם האישי של הילדים ובדיקת גבולות בגיל המרי. אלה הופכים ענין פשוט למורכב. אנו שולטים במרבית היבטי החיים של הילדים שלנו- אנו קובעים עבורם מתי הולכים לישון ולאכול אבל לא יכולים להכריח אותם לאכול או לישון. ילדים צעירים לומדים מהר מאוד שזהו מנוף שניתן להשתמש בו לבדיקת גבולות שהורים רבים מדווחים שאלו שנים ממוקדי הקושי המרכזיים בבית.</p> <p>אכילה היא מעשה אינטימי- מה שאנחנו מוכנים להכניס לתוך הגוף שלנו, ומעשה תרבותי- העדפות האכילה והכנת המזון של הקבוצה התרבותית שלנו. אנו רוצים שהמעשה יתפס אצל הילדים כפעולה מהנה, משביעה ולא כמקור ללחץ ותסכול.</p> <p>בגן, המזון מבוקר על ידי מבשלת מקצועית, תוך חיפוש מתמיד אחר חלופות בריאות שהילדים ירצו לאכול. מפעם לפעם בהתאמה לעונות השנה, האוכל משתנה בהרכבו ומאפשר לילדים לחוות התנסויות חדשות. קבוצת הילדים משמשת כזרז ולחץ סמוי לאכילה טובה. הילדים רוצים להשתייך לקבוצה ולאכול כמו כולם וכמו אנשי הצוות. לא נפעיל על הפעוט לחץ ולא נכריח לאכול כי התוצאה תהיה הפוכה מהמצופה (למעט בהוראת רופא) מניסיוננו, כאשר המבוגרים יושבים עם הילדים לאכול (ולא רק להגיש מעליהם), הילדים משתפים פעולה ואוכלים היטב. גם בבית, האכילה משתפרת כאשר המשפחה כולה יושבת אל שולחן האוכל ומתקיים שיח נעים ומשתף על ארועי היום.</p> <p>שבוע הפעילות בנושא הזה מיועד להעלות את מודעות הילדים למה שחשוב לאכול, למה שאוהבים לאכול ולספק אווירה מהנה ונעימה לסעודה שיתופית בקבוצה. שיח ופעילות בנושא המזון ילווה אותנו גם בנושאי החגים</p>	<p>דגשים רעיוניים</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>נתייחס לאוכל בכבוד- לא נזרוק ולא נשחק עם אוכל שמיועד לאכילה.</li><li>נעודד שיח שקט ונעים בזמן הארוחה.</li><li>נעודד את הילדים לקחת חלק פעיל באמצעות תורנות של סידור השולחנות ופינויים כסיוע לקבוצה ושיתוף פעולה עם המבוגרים המלווים.</li></ul>	<p>דגשים ערכיים והתנהגותיים</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>נכיר לילדים את שמות המאכלים שמוגשים להם ואת חומרי הגלם שמהם המאכלים עשויים.</li><li>נשוב ונזכיר טעמים וריחות שונים והפרשנות הרגשית של כל ילד לטעמים ולריחות.</li><li>נשוחח עם הילדים על התפריט הביתי שלהם ומה הם אוהבים במיוחד.</li><li>נחקור פרות וירקות: צבעים, צורות וגדלים.</li><li>נשוב ונזכיר את ההבדל בין חומר גלם שממנו המזון עשוי לבין הכלים לעיבודו.</li><li>נכיר את החלוקה לדברי חלב, בשר, ירקות ופרות, משקאות, חומרים יבשים, קופסאות שימורים. (החלוקה שקיימת בכל סופר מרקט)</li></ul>	<p>הזמנה לשיח בבית ובגן</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>נכין טבלה של מאכלים שהקבוצה כקבוצה/ המשפחה אוהבת לאכול באמצעות תצלומים.</li><li>כדאי לבקר עם הילדים בסופרמרקט בשבוע הזה.</li><li>ניתן לצפות בסרטונים שמראים כיצד ירקות ופרות גדולים</li><li>נכין עם הילדים מאכלים שונים</li><li>נלמד לסדר שולחן ונקצה תורנים (גם בבית)</li><li>נמייך מאכלים שונים לקטגוריות שעליהם דברנו.</li></ul>	<p>הזמנה לפעילות בבית ובגן</p>
<p>אליעזר והגזר- לוי קיפניס זרע של צנונית- חנה הורן סלט טוב טרי- מיריק שניר משפחה מיוחדת במינה- דתיה בן דור</p>	<p>ספרים בנושא</p>