



בריאות במזל טוב!

לקראת סיום השנה נערכים למסיבות "סיום" ולימי הולדת בגן. האם חייבים לחלק ממתק? לאכול עוגת שוקולד וסוכריות או שאפשר גם אחרת?

הורים רבים מתלוננים על שפע הממתקים שמחלקים בגן הגורמים בין השאר להתפתחות בעיות שיניים והשמנת יתר בקרב ילדים צעירים.

בסקר שנערך בקרב 1005 הורים לילדי גן בגילאי 3-6 נמצא כי הורים רבים (92%) תומכים בהגשת פירות חתוכים בימי הולדת, 86% מהם תומכים גם בהגשת ירקות חתוכים ככיבוד לימי הולדת. כשני שלישי מההורים תומכים בחגיגת יום הולדת בה מוגשת עוגה בלבד, או חגיגה בה מוגשים חטיפים הנחשבים בריאים. עוד נמצא כי כ-43% מההורים מתנגדים להגשת ממתקים ו-34% מתנגדים להגשת חטיפים בימי הולדת.

הפעם נביא מספר רעיונות להפעלה בימי הולדת בגן.

כמו כן נביא מתכונים, רעיונות ואפשרויות שיהפכו כל מסיבה לקצת אחרת אבל הרבה יותר בריאה.

שימו לב! כדי לשנות הרגלים צריך להתכונן מראש!

לשתף את ההורים זה חשוב, אך חשוב יותר להכין את הילדים ולהסביר להם על חשיבות השמירה על בריאותנו. כאשר הילדים יבינו את הרעיון הם יהיו "סוכני השינוי" ויביאו את ההורים בעיקבותיהם, אולי זה לא יהיה כל כך בלתי רגיל אם ילד יבקש מאמא שלו: "אמא אספתי את כל המשחקים, את יכולה להביא לי בבקשה עגבנית שרי?" לפני יום הולדת, משוחחים עם הילדים על מה כדאי ומה לא כדאי להביא ליום הולדת.

בריא או לא בריא

פעילות

מחלקים לכל ילד בגן תמונה של מאכל או מתנה מניחים במרכז הגן 2 חישוקים - בתוך חישוק אחד מניחים V - שם נניח את מה שבריא, ובתוך החישוק השני נניח X שם נניח את כל מה שלא בריא.

כל ילד מקבל כרטיס עם תמונה כל ילד מציג את התמונה שבכרטיס שלו ומחליט האם זה בריא או לא בריא ומניח את הכרטיס שלו בחישוק המתאים.

לאחר מכן ניתן לשחק משחק כמו "ים יבשה" בריא-לא בריא. מחלקים את המפגש לשני חלקים בעזרת דבק חשמל על הרצפה, כשהמלמד אומר משהו שכדאי להביא ליום הולדת כל הילדים קופצים לצד הבריא, כשהמלמד אומר משהו שלא כדאי להביא ליום ההולדת כל הילדים קופצים לצד הלא בריא.

דוגמאות: עוגה עם סוכריות, חמוציות, מתנה קטנה, סוכריות על מקל, עוגת גזר, תמרים, סידור פירות...

הכיבוד

עוד לפני המסיבה מתחילים לשוחח עם הילדים על אוכל בריא ואוכל לא בריא. שומעים מהילדים מה ההשקפה שלהם על הנושא, מה מדובר בבית על הנושא, למה הם חושבים שזה חשוב לאכול בריא, ועל מה, בשום אופן הם לא מוכנים לוותר.

מספרים קצת על מחלות ובעיות שיכולות להיווצר בעקבות אכילה לא בריאה. השמנה, מחלת סוכרת, חורים בשיניים ועוד.

מדקלמים עם הילדים ומכינים גם שלט יפה לגן (מצורף שלט לצביעה ויצירה).

"על אוכל בריא נקפיד ובעזרת ה',

נהיה בריאים תמיד"

תחליפים למסיבות ימי הולדת:

03.6591.666

movilim1.co.il

movilim1234@gmail.com

מובילים בעשייה

- חתוכים על מגש עגול. במרכז עגבניות שרי מסביב מלפפונים חתוכים, מעגל נוסף של מקלות גזר ומעגל אחרון של פלפלים בצבעים.
- באותה דרך אפשר לערוך מגש פירות יפה מפירות העונה.
- להכין רכבת מפלפלים חתוכים לחצאים וממולאים בגבינה מתובלת. הגלגלים מעיגולים של מלפפון. הקטר יהיה עם ארובה מגזר
- פירות יבשים הם טעימים ומתוקים. תמרים, חמוציות, משמשים, אננס או מנגו מיובש, מסודרים יפה וצבעוני
- עוגות אישיות מחומרים בריאים. אפשר להכין ביחד בגן בקלות ובמהירות.

מתנה לכל ילד

נהוג לחלק "פעקעלך" בסיום מסיבת יום ההולדת. כדאי ורצוי לשלוח פתק להורים כבר בתחילת שנה, שבגן שלנו מבקשים לשלוח מתנה קטנה לא יותר משקל (אפשר למצוא בחנויות גם מתנות קטנות בחצי שקל) אפשר על דעת כל ההורים ובשיתוף פעולה לקנות משחק נחמד לגן לכבוד יום ההולדת במקום לקנות לכל ילד משחק או ממתק.

מתכונים

ממתק תמרים וקוקוס

תמרים כמספר הילדים
קוקוס

מוצאים את הגלעינים, בודקים היטב, סוגרים את התמר ומגלגלים בקוקוס.

שיפודים חמודים

נותנים לילדים לנעוץ בשיפוד:

ענבים לבנים, שחורים, וריבוע של אננס

שומרים על מתכונת בקצה נועצים תות או דובדבן טרי

כוס של בריאות

מכינים ביחד שייק פירות העונה

נותנים לילדים כוסות שייק עם קש

הילדים מקשטים עם מדבקות וכותבים את שמם

מכינים בעזרת בלנדר שייק פירות קפואים (לפי הטעם)

תותים / בננות / תמרים / אפרסק / אננס / תפוחים / אגסים

מוסיפים חלב/ חלב סויה / מים

מרסקים עד לקבלת מרקם אחיד ומוזגים לכוסות

עוגיות בריאות:

2 כוסות קמח מלא

2 כוסות קוואקר דק

חצי כוס סילאן טבעי

1 אבקת אפיה

03.6591.666

movilim1.co.il

movilim1234@gmail.com



3/4 כוס שמן

1/4 כוס יין

חמוציות/ שקדים /שוקולד ציפס לבחירה
לערבב לעיסה אחידה להניח תלוליות על מגש
ולאפות עד להזהבה

עוגת שוקולד בריאה:

להקציף 3 ביצים שלמות
בקערה נפרדת לערבב:

2 כוסות קמח

1/4 כוס קקאו

3/4 כוס שמן

3/4 כוס סילאן

1 אבקת אפיה

1/2 כוס מים

לערבב בתנועות קיפול ביחד עם הקצף של הביצים לאפות בתבנית בינונית עד שקיסם יוצא יבש.

בתאבון!

שנזכה כולנו בבריאות שלמה תמיד!

03.6591.666 ◀

movilim1.co.il ▶

movilim1234@gmail.com ▶