



הגינה והירקות

עבודתו של האיכר בשדה, ירקות הגינה, וחשיבות הירקות לבריאותנו. כדאי להכין בגן סלט ירקות, ו/או מרק ירקות, נביט בצבעים השונים והמרהיבים של הירקות המגוונים ונודה לה' על המזון הבריא והמזין שברא לנו.

סיפור

נס הירקות המעופפים (קול הלשון) הסיפור מתאים לגילאי 5...

בארץ טורקיה, בעיר איזמיר חי רבי חיים סאטו. היהודים בקהילה היו שומרים מצוות ומנהגים במסירות נפש. בעיר חי גוי עשיר ומרושע ששנא את היהודים. הוא ידע שהם זקוקים לירקות ופרות רבים עבור החגים וציווה לכל בעלי החנויות בעיר שלא יפתחו את חנויותיהם בערב החג. פרט לשוק הערבי, שם תכנן ביחד עם תושבי המקום הערבים להתנכל ליהודים שיבואו לקנות ולהכות בהם.

היהודי הראשון שהגיע לשוק, הותקף על ידי הערבים, הוא ברח ורץ במהירות לביתו של רבי חיים. שם סיפר לרב מה קרה. כיצד סגרו הגויים את כל החנויות והערבים תוקפים את היהודים שבאים לשוק. רבי חיים כתב כמה מילים על פתק ושלח את תלמידו הצדיק אל השוק. הוא ציווה עליו לשים את הפתק עם המילים הקדושות מתחת לירקות ולמהר לברוח משם.

היהודי הצדיק הניח את הפתק ונמלט והנה, ראה איזה פלא! הירקות החלו להתעופף באויר, לחבט בערבים ולהכות בהם... עגבניות וחצילים, מלפפונים ואבטיחים עפו באויר ממקום למקום וגרמו להרס רב ופצועים רבים... אפילו חיילי הסולטן לא הצליחו להרגיע את הירקות המעופפים. הסולטן ציווה לשלוח שליח לרבי חיים ורבי חיים הורה לשליח, אם יהודי העיר יקבלו בחינם ירקות ופרות לכבוד החג, ירגעו הירקות בשוק וערביי העיר יוכלו לשוב לביתם. ואכן כך היה. הירקות המעופפים נרגעו ויהודי העיר זכו לכבד את החגים בירקות ופרות רבים, בחינם!! הסיפור מ"קול הלשון", מספר: הרב משה זלצמן

גינת הירקות

אילו ירקות אתם מכירים? גזר, מלפפון, עגבניה, פלפל, בטטה, בצל,

מביאים לגן סוגים שונים של ירקות

מראים לילדים ומשוחחים על הירקות שהבאנו מבחינת צבע, צורה, גודל, שימוש (למה אוכלים? למרק? לסלט? ... איך נאכל (חי, מבושל או גם וגם?) כדאי להעשיר את הילדים גם בסוגי ירקות נוספים פחות שימושיים,

ירקות בחמישה צבעים

לוקחים את הירקות שהבאנו לגן (במוחשי) ומחלקים לקבוצות על פי צבע, ירקות אדומים, ירקות, צהובים, סגולים ולבנים. מסבירים לילדים את החסד שעשה ה' שהירקות כל כך צבעוניים, בצורה כזו זה מגרה אותנו לאכול את הירקות ואנחנו מרוויחים ויטמינים מבריאים ומחזקים.

הקב"ה הכניס הרבה ויטמינים בירקות ולכל קבוצת ירקות הכניס סוגים אחרים של ויטמינים, לכן צריך לגוון ולאכול מהירקות במגוון צבעים כדי שנקבל את כל הויטמינים שהגוף שלנו צריך.

מציגים לילדים תמונה של גינת ירקות

הגן שותל ירקות בגינה. איך הגן שותל את הירקות בגינה?

את האדמה הוא עודר עם מעדר, ערוגות ערוגות של ירקות. את כל האבנים והלכלוכים הוא גורף עם מגרפה, שותל את הזרעים של הירקות ומשקה אותם עם צינור או עם משפך. ולאחר שמסיים את כל העבודה, מתפלל לה' שירד גשם של ברכה וישקה את הזרעים. הזרעים ינבטו בתוך האדמה ולאט לאט יתחיל לצאת מהם עלים.

03.6591.666

movilim1.co.il

movilim1234@gmail.com



לשון הזוהר הקדוש (מתורגם): "אין לך כל עשב ועשב מלמטה שאין ממנו עליו מלמעלה, ושומר אותו... ואומר לו: גדלי" (זוהר בהשמטות לח"א סא, ובראשית רבה י, ו)

לכל שתיל ושתיל יש מלאך שאומר לו גדל. הגן מתפלל ומבקש שכל השתילים שלו יגדלו ויצמחו ויוציאו ירקות. ה' ברא את הירקות והם טובים למאכל וטובים לבריאות.

מה נברך על הירקות? "ברוך אתה ה'... בורא פרי האדמה"

מי אוהב לאכול ירקות? אפשר לשאול את הילדים למה משתמשים בכל אחד מהירקות: גזר לסלט, למרק, הבצל והבטטה למרק וכד'. ויש ירקות שהם טובים גם לרפואה.

נשתול ירקות בגן

מאד רצוי לחוות עם הילדים את התהליך גם בגן. ניתן לשתול תפוחי אדמה וצנוניות (גדלים ממש מהר!) או להנביט שעועית (העלים גם מתפתחים במהירות - תוך כמה ימים והילדים מאד נהנים לחוות את התהליך!) כמו כן אפשר לקנות זרעים במשתלה של סוגי ירקות שונים ולשתול עם הילדים בגינת הגן או באדניות. בגן קטן ניתן גם להנביט בצמר גפן בקופסא קטנה. **חווייה מאד מומלצת!** במהלך הלמידה החווייתית של שתילה והנבטה בגן, ניתן ללמד את הילדים גם את התהליך.

הדחליל

כשהירקות גדלים באות לפעמים ציפורים ורוצות לאכול מהם. הגן מגרש את הציפורים ושם בגינה שומר- דחליל. הציפורים פוחדות מהדחליל ובורחות הרחק הרחק.

משחק ופעילות מוטורית

משחק ציפורים ודחליל, ילד אחד הוא הדחליל, עומד במרכז הגן (אפשר לשים לו כובע ישן) שאר הילדים-הציפורים מנסות להתקרב אל הירקות והדחליל מניע את הידיים והציפורים בורחות...

פעילות במטבח הגן

אפשר לשחק משחקים חברתיים- דרמטיים, משחק בשוק ירקות, משחק בבישול ומשחק סעודה. מומלץ להכין אוכל אמיתי שהילדים יכינו בעצמם ויטעמו ממנו באכילה משותפת.

חוויית ההכנה של אוכל בגן, מהנה מאד את הילדים, הם נהנים לאכול מהתוצרת העצמית שהם הכינו! מלבד זאת, בזמן ההכנה אפשר להעשיר מאד את השפה אצל ילדים, חשוב לשים כל פעולה שאנחנו עושים להעשרת השפה: שוטפים, חותכים, מגרדים במגרדת, ממליחים או בוזקים מלח, מערבבים, שופכים.... לכבוד שבת אפשר לשלוח גם מתכונים ממה שהכינו בגן.

דוגמאות למאכלים שאפשר להכין עם הילדים בגן:

סלט ירקות: אפשר לבחור ביחד עם הילדים ירקות שירכיבו את הסלט. אפשר לשוחח על סלטים שונים שמכינים בבית. מה כל אחד אוהב, מה בריא? מה כדאי לאכול? מה כדאי לטעום.

אפשר לתת לכל ילד מלפפון וסכין חד פעמית וקרש חיתוך ולהסביר איך חותכים לקוביות, איך מגרדים במגרדת, איך מתבלים בשמן, מלח ולימון ומערבבים.

מרק ירקות: אפשר להכין מרק. לשים בסיר גדול מים וירקות. להבדיל בין ירקות של

סלט חי לירקות של מרק מבושל. ולתת לילדים לקלף ולחתוך את הירקות.

אפשר להוסיף עלים- פטרוזיליה, כוסברה וסלרי ולהסביר על חשיבתם

ותרומתם לבריאותנו. הם עוזרים למערכת העיכול לפעול טוב

ולנקות את השאריות של האוכל מהגוף.

03.6591.666

movilim1.co.il

movilim1234@gmail.com