

לחגוג יום הולדת בריא יותר בגן - זה אפשרי בריא

חגיגת יום ההולדת היא אירוע סמלי ומרגש, ובשל כך חגיגה בריאה יותר בגן תורמת לקידום הרגלים בריאים לילדים.

במרכז האירוע עומדים ילדי יום ההולדת וחבריהם בגן, ולא הכיבוד. בחגיגת יום ההולדת ברוח אֶפְשָׁרִיבָרִיא הדגש הוא על הטקס, ההפעלות, על השירים ועל הריקודים. מומלץ שההפעלות יכללו תנועה.

בגנים שהונהג בהם כיבוד בריא יותר, מגישים בחגיגת יום ההולדת פירות וירקות חתוכים בצורות האהובות על הילדים וגם עוגת יום הולדת. ישנם גנים בהם הנהוג הוא ארוחת בוקר חגיגית. כמו כן, ישנם גנים המשתפים את ההורים ואת הילדים בהכנות. הורים וצוותי גן מספרים שהכיבוד הבריא יותר מתקבל בשמחה ובהנאה בקרב הילדים.

בימי ההולדת - כמו בשגרת היום יום, נוהגים במרבית גני הילדים בישראל לשתות מים. כדי לציין את האירוע החגיגי צוותי גן ממליצים על הכנת "מים מקושטים" בצמחי תבלין ובפירות. למשל, עלי נענע, פלחי לימון או פלחי תפוז.

גם בחגיגה בריאה יותר אפשר לשמור על סמלים המקובלים של האירוע, בכללם עוגת יום הולדת. ההמלצה היא להמעיט בציפוי מסוכר, וניתן לקשט את העוגה בפלחי פירות. כמו כן, בגנים רבים, ממליצים על הכנת עוגות ממרכיבים בריאים יותר.

תיאום ציפיות בין ההורים לצוות הגן הוא שלב ראשון וחשוב. משיחות עם הורים וצוותי גן עלה כי עוד בתחילת השנה במפגש עם ההורים, מומלץ ליידע אותם על הנהוג בגן, גם בעל פה וגם באמצעות דף הסבר מודפס.

**יום הולדת בריא יותר
בגן זה אפשרי בריא**

**כיצד חוגגים
יום הולדת
אפשרי בריא?**

מה אוכלים?

מה שותים?

מה עם העוגה?

**שיתוף ותיאום
עם ההורים**

השינוי כבר כאן!

ברחבי הארץ הנהוג של חגיגה בריאה של ימי הולדת בגן הפך כבר לשגרה, וגם גן הילדים שלכם יכול להתווסף למפה הארצית המקוונת המופיעה באתר ייעודי לימי הולדת בריאים יותר. האתר מכיל חומרים, טיפים, המלצות ומידע נוסף אודות חגיגת יום הולדת בריאה יותר.

אתם מוזמנים להיכנס לקישור הבא: www.efsharibari.gov.il/birthdays - לקרוא ולהוריד חומרים בנושא ואף לשתף אותנו ולהשתתף במיפוי המקוון של חגיגות ימי הולדת בריאות יותר בגני הילדים. התמיכה בחגיגה בריאה יותר של ימי הולדת נמצאה גם בקרב רוב גדול (74%) מההורים בישראל שהשתתפו בסקר אינטרנטי שכלל 1,005 הורים. הסקר נערך במסגרת התכנית אֶפְשָׁרִיבָרִיא - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים, על ידי צוות חוקרים מהחוג לתקשורת באוניברסיטת תל-אביב.

אנחנו ב"אֶפְשָׁרִיבָרִיא" ממשיכים לאסוף בעבורכם סיפורי הצלחה, טיפים והצעות יישומיות של הורים וצוותי גן. נשמח אם תשתפו אותנו באתגרים, בניסיון, ובחוויות שלכם כדי שנוכל לשתף גם אותם. חפשו אֶפְשָׁרִיבָרִיא בגוגל או כתבו לנו לדוא"ל - efsharibari@moh.health.gov.il