



איך חוגגים את זה? **חנוכה** מידע ופעילויות לחגיגה בריאה



חנוכה שמח, טעים ובריא



מסרים בריאותיים



שמנים מן הצומח: שמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, אגוזים, שקדים וטחינה בריאים ומומלצים לאכילה חג החנוכה הוא הזדמנות מצוינת ללמוד על תרומתם לבריאותנו של השמנים מהצומח ביניהם שמן הזית, אבוקדו טחינה. ההמלצה לצרוך מהם באופן יומיומי כפי שמופיע בקשת המזון (הקשת הצהובה)

חגיגת חנוכה צנועה, מידתית ושמחה בגן ובבית הספר מה זה אומר? אוכלים סופגניה קטנה- בינונית במילוי ריבה או ללא מילוי ממש כמו פעם. אוכלים לביבות (רצוי אפויות). מוותרים על כל המתקים והחטיפים שהצטרפו לחג בשנים האחרונות כמו מטבעות שוקולד, ממתקים בתוך סביבון גדול. משחקים, שרים שירי חנוכה, מדליקים חנוכייה ונהנים עם עבודות יצירה לחג.

גם בחופשת החג מתמידים ומבצעים פעילות גופנית- 60 דקות ביום. לבד או ביחד, עם המשפחה והחברים.

[חזרה לעמוד הראשי](#)

חנוכה שמח, טעים ובריא



רעיונות לפעילות חגיגית



גני ילדים

- הכנת לביבות אפויות עם ירקות וקטניות (מתכונים בהמשך)
- הכנת סביבון וחנוכייה מחומרים בשימוש חוזר (בקבוקים, פקקים, לגו)

יסודי

- הכנת חוברת מתכוני לביבות בריאות לפי עדות
- הכנת סביבון וחנוכייה מחומרים בשימוש חוזר (בקבוקים, פקקים, לגו)

על יסודי

פעילות בישול מקדמת בריאות בחג החנוכה - אורית גליק ונועה בירן (מדריכות קידום בריאות, מחוז התיישבותי)

חזרה לעמוד הראשי



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג



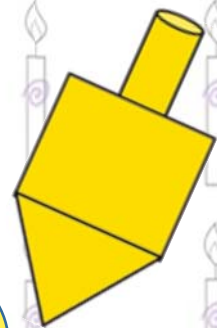
על-יסודי	יסודי	גן
<p>אתגר פעילות גופנית לאורך השבוע- תרגיל ביום</p>	<p><u>אירית הספורטאית – חנוכה בתנועה</u></p>	<p>קלע את הסופגניה הכנת "סופגניות" מגזרי נייר/גרבי ניילון – קליעת הסופגניות ל"פך שמן" (סיר) ממרחקים שונים</p>
<p><u>הפל את הנרות –</u> שתי קבוצות עומדות משני צידי המגרש על קו הרוחב. באמצע המגרש שמונה קונוסים בינוניים (נרות) וקונוס גבוה באמצע (שמש). מטרה – לזרוק כדורי ספוג מקו הרוחב במטרה להפיל כמה שיותר נרות מבלי להפיל את השמש. קבוצה שהפילה הכי הרבה מנצחת. הפלת השמש. ניצחון לקבוצה השנייה.</p>		<p><u>תופסת סביבונים</u> ילד תופס, הילדים רצים במרחב, ילד שנתפס – מסתובב במקום כמו סביבון, עד להצלתו על ידי נגיעה.</p>
	<p><u>מרוץ הלפיד (מרוץ שליחים)</u>- הילדים מחולקים לכ-5 טורים, לכל טור יש לפיד (קונוס ועליו כדור). על הילדים לעבור את המרחק על פי סוגי התקדמות שונים (הליכה מהירה, הליכה איטית, הליכה לאחור ועוד) עד לקו המסומן מבלי לגעת או להפיל את הכדור.</p>	<p><u>משחקי תנועה לחנוכה</u></p>
<p><u>הפסקה מפעילה לחנוכה</u></p>		

חזרה לעמוד הראשי

חנוכה שמח, טעים ובריא



כיבוד ומתכונים



סופגניות קטנות עם מילוי ריבה או ללא מילוי

לביבות עם ירקות, קטניות (עדיפות ללביבות אפויות)

סלטי ירקות עם שמן זית / טחינה / אבוקדו

מתכונים ללביבות קישואים, פטה ונענע וסופגניות
אפויות - אגף התזונה, משרד הבריאות

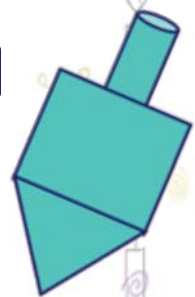
טיפים ומתכונים לחנוכה - אפשריבריא תל אביב-יפו

חזרה לעמוד הראשי

חנוכה שמח, טעים ובריא



חומרי עזר לגנן.ת ולמורה



המלצות תזונה לחג החנוכה - אגף התזונה,

משרד הבריאות

עוברים לצריכת שמנים בריאה יותר - אפשריבריא

חנוכה אפשריבריא בגני ילדים

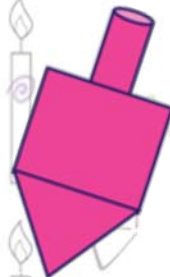
פורטל מוסדות חינוך - בריאות, משרד החינוך

חזרה לעמוד הראשי

חנוכה שמח, טעים ובריא



הנחיות ונהלים



חוזר מנכ"ל- הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך

המלצות התזונה החדשות של משרד הבריאות

חוזר מנכ"ל- התנהלות מוסדות חינוך והצהרונים לשם

הבטחת בריאותם של תלמידים הסובלים מאלרגיות

למוצרי מזון

חוזר מנכ"ל- בטיחות בחג החנוכה

התנהגות בטוחה בחגים- ארגון 'בטרם'

חזרה לעמוד הראשי

חנוכה שמח, טעים ובריא