

איך חוגגים את זה? יום המשפחה

מידע ופעילויות לחגיגה בריאה

מסרים
בריאותיים

רעיונות
לפעילות
חגיגית

רעיונות לפעילות
גופנית ברוח
החג



הנחיות
ונהלים

חומרי עזר
לגננות
ולמורה

כיבוד
ומתכונים



מסרים בריאותיים



ארוחה משפחתית תורמת לבריאות פיזית ונפשית,
משפרת הרגלי תזונה בריאים ומהדקת קשרים
משפחתיים.

קניית מצרכים, בישול ביתי, הכנה משותפת של הארוחה
ואכילתה יחד תורמים לאיכות גבוהה יותר של בחירת
המזון לארוחה, מחזקים מיומנויות תקשורת, משפרים
יחסים בינאישיים ומגבירים סמכות הורית
תוך מתן דוגמה אישית.

פעילות גופנית משפחתית משותפת תורמת לחיזוק
הקשר המשפחתי, מהווה מודל חיובי לאימוץ אורח חיים
פעיל ובריא ובעלת יתרונות חשובים לבריאות.

[חזרה לעמוד הראשי](#)

יום משפחה שמח ובריא



רעיונות לפעילות חגיגית



גני ילדים

- מבשלים אפשריבריא - לכל המשפחה
- ילדים מתכננים פיקניק משפחתי - הכנת ארוחה משותפת הורים וילדים בהתאם להמלצות קשת המזון החדשה, אכילה עם כלים רב פעמיים.
- לא נפסיק לשחק

יסודי

- מבשלים אפשריבריא - לכל המשפחה
- הכנת ארוחה משותפת של מאכלי עדות / מאכלים מדור לדור ויצירת חוברת מתכונים כיתתית בהתאם להמלצות קשת המזון החדשה
- מאכלים אהובים ומומלצים מבית סבא וסבתא (כיתה ו')

על יסודי

- מבשלים אפשריבריא - לכל המשפחה
- הכנת ארוחה משותפת של מאכלי עדות / מאכלים מדור לדור ויצירת חוברת מתכונים כיתתית בהתאם להמלצות קשת המזון החדשה
- תרומה לקהילה: הכנת ארוחה משותפת עם ילדי מועדוניות רווחה ברשות המקומית והוריהם לפי קשת המזון החדשה

חזרה לעמוד הראשי



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג



על-יסודי	יסודי	גן
קיום טורנירים ספורטיביים הורים וילדים כדוגמת: כדורשת, כדורגל, כדורסל.	<u>משחקים של פעם – הורים וילדים</u>	<u>משפחה ענקית ריקוד – לוי בר גיל</u>
	<u>תנועה בגבהים ובמהירויות בהשראת דמויות מפתח במשפחה (א'ב')</u>	
	<u>פעילות בתנועה- בית (ג'ד')</u>	<u>הורה מעשיר - משחקים של פעם</u>
<u>פעילות בתנועה- טקסט וג'סטה של בית (ה'ו')</u>		

כיבוד ומתכונים



מנות לארוחה משפחתית- אפשריבריא

נשנוש אפשריבריא

חזרה לעמוד הראשי

יום משפחה שמח ובריא



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה



ארוחה משפחתית זה 'אפשריבריא'

פורטל מוסדות חינוך- בריאות, משרד החינוך

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

חזרה לעמוד הראשי