



# חודש רמדאן וחג אל-פיטר

تتسهر رمضان المبارك وعيد الفطر السعيد

## חוגגים את זה

מידע ופעילויות לחגיגה בריאה

מסרים בריאותיים



הנחיות ונהלים



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה



רעיונות לפעילות חגיגית



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג



כיבוד ומתכונים



## מסרים בריאותיים



בחודש רמדאן חלה מצוות הצום מעלות השחר ועד שקיעת השמש, בתקופה זו חלים שינויים בזמני הארוחות ובהרכבן. יש להקפיד לאכול את ארוחת "אלסחור" (ארוחה קלה לפני תחילת יום הצום) ארוחה זו הינה הכרחית לצום קל ובריא.

### בארוחה זו מומלץ:

- לשלב ירקות, פחמימות כמו לחם או לחמנייה מחיטה מלאה, מזון עשיר בחלבון כמו מוצרי חלב (גבינה לא מלוחה, לבנה, יוגורט, חלב) או ביצה וכן תוספת של מקור צמחי עשיר בשומן כמו טחינה או אבוקדו. להימנע מאכילת מזון עשיר במלח כמו: חמוצים וגבינות מלוחות.

חיי החברה במהלך חודש רמדאן פעילים במיוחד: אנשים מארחים ומתארחים אצל קרובי משפחה וחברים, בעיקר סביב סעודת שבירת הצום- ארוחת "אלאיפטאר" - סעודה עשירה וחגיגית

### בארוחה זו מומלץ:

- לאכול ארוחות צנועות ולא להגזים בהכנת כמויות מזון על מנת לצמצם בזבז מזון. להשלים את הנוזלים שהגוף איבד במהלך יום הצום על ידי שתיית מים והפחתה בצריכת מזונות המכילים כמויות גדולות של מלח. להפחית בצריכת מזונות עשירים בשומן רווי ובמזונות מעובדים ולהשתמש בשיטות בישול בריאות כמו אידוי, הקפצה ואפייה. לצמצם אכילת ממתקי רמדאן מוכנים המכילים סירופ סוכר בכמויות גבוהות ולהעדיף קינוחים בהכנה ביתית או פירות העונה.

## מסרים בריאותיים



לאחר כחודש מסתיים חודש הרמדאן ומתחילות חגיגות עיד אל-פיטר. זהו חג בן שלושה ימים ובו נערכות ארוחות חגיגיות, ביקורים אצל קרובי משפחה וטיולים.

### מומלץ:

להקפיד על ארוחות בריאות ולנהל אורח חיים פעיל. תקופה זאת היא פתיח לחזרה לשגרת החיים הרגילה. קול עאם ואנתום בח'יר!

## 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



## חומרי עזר לגנן/ת ולמורה

- 'אוכלים את זה' - מדריך לטיפוח ויישום התזונה הבריאה בבתי הספר
- פורטל מוסדות חינוך- בריאות, משרד החינוך
- מודל סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למוצרי מזון – משרד החינוך
- מצגת תלמידים אלרגיה למוצרי מזון- משרד הבריאות
- קשת המזון החדשה בשפה הערבית
- ההמלצות התזונתיות חדשות
- הנזקים של משקאות אנרגיה
- הנחיות לתזונה בריאה לילדים בחופשת האביב
- הנחיות תזונתיות לרמדאן וחג אלפיטר – שפה העברית
- הנחיות תזונתיות לרמדאן וחג אלפיטר- שפה הערבית

## רעיונות לפעילות חגיגית



### גן-

- ביקור סבתא בגן – פעילות בין דורית, הכנת חטיפים בריאים מתמרים, מאכלים מדיר לדור
- יצירה להכנת פאנוס (עששית) וירח רמדאן
- יצירה לקישוט הכיתה לכבוד רמדאן.
- צלחת בריאה לרמדאן

## יסודי-

- ביקורים למרכזי יום לקשיש.
- פעילות בין דורית.
- יצירה להכנת פאנוס (עששית) וירח רמדאן.
- יצירה לקישוט הכיתה לכבוד רמדאן.
- פעילות על סובלנות וחמלה

## על יסודי-

- התנדבות בקהילה ופעילות חברתית בשיתוף ועד הורים/רשות מקומית.
- הכנה וחלוקה של סלי מזון בריאים בשיתוף ועד הורים.
- יצירה לקישוט הכיתה לכבוד רמדאן.
- יוזמות חינוכיות על סובלנות וחמלה.
- צעדת פאנוסי (עששיות) רמדאן.
- פעילות צדקה ונתינה.
- ארוחת איפטאר קהילתית



# רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג



• בימי הרמדאן מומלץ לצאת להליכות משפחתיות בשעות הערב.

## כיבוד ומתכונים



- כדורי אנרגיה
- חטיפי פירות וירקות
- כדורים מהירים מקקאו ותמרים