

ישראל זה הכי בריא

חוגגים עצמאות בריא בגני הילדים

גננות וצוותי חינוך, קבלו רעיונות לחגיגה בריאה ביום העצמאות

חגיגה ישראלית, מבוססת על המלצות קשת המזון לתזונה בריאה: מזון טבעי, גולמי ולא מעובד בדגש על תוצרת חקלאית ישראלית: ירקות, פירות, קטניות, שמן זית, דגנים מלאים



טחינה, חמוס ביתי



פיתות מחיטה מלאה/ פיתות שנאפו בגן



המאכל הלאומי "פלאפל"

הצעה לארוחה ישראלית חגיגית:



שתייה: מים, מים עם לימון/נענע/תפוח וקינמון



שיפודי פירות או ירקות / סלט פירות



סלט ירקות שורש גמבה, גזר, קולורבי ושומר בתיבול לימון ושמן זית



סלט ירקות ישראלי צבעוני



צ'יפס ירקות אפויים בתנור

הצעות לפעילות משותפת ברוח החג:



פעילויות תנועה - ריקודי עם, משחקים של פעם (קלאס, חבל, דג מלוח..)



קישוט כריכים עם ירקות בצורת משולש/מגן דוד או סמלי החג



הכנת שיפודי ירקות



הכנת שיפודי פירות

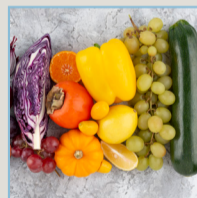


אפיית חלות משותפת - חלות בצורת מגן דוד

תרבותיות ורב גונית ניתן לבחור מספר מתכונים של סבים וסבתות של הילדים.



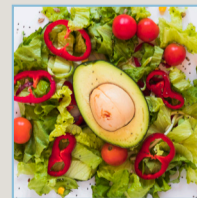
צבעוניות ארוחה צבעונית, בריאה ומאוזנת, המבוססת על המלצות קשת המזון (ירקות, פירות, קטניות, דגנים מלאים)



משפחתיות הזמינו את הילדים לשלוח תמונות מארוחת עצמאות משפחתית.



גיוון גוון באופן ההכנה וסוגי הפירות והירקות



יצירתיות אפשר להכין חמוס/פלאפל מעדשים או להוסיף לסלט הישראלי הקצוץ ירקות נוספים כגון קולורבי, גזר, או פרי כמו תפוח/אגס חתוך קטן.



חוויה וחגיגה ניתן לערוך פיקניק בחצר או בטבע, ולערוך השולחן בצורה חגיגית תוך שימוש בצבעי הדגל כחול ולבן.



השראה ניתן לערוך ארוחה בהשראת מקומות בארץ ישראל, שירי ארץ ישראל, תקופות שונות בהיסטוריה של המדינה.



למידה ניתן לכתוב תפריט אורייני חגיגי עם סמלי החג והסבר על המאכלים.



הדרך לחגוג בגן עם עדנים ובריאות:

מזון מקומי העדיפו פירות וירקות מתוצרת הארץ וחזקו את החקלאות הישראלית



שיתוף סעודה משותפת, שיתוף הילדים בהכנות, עריכה ופינוי



אתר הקטניות הישראלי - הסברים, יתרונות ומתכונים

אפשריבריא - המלצות קשת המזון

חוגגים את זה - מידע, מתכונים ופעילויות ליום עצמאות בריא