

# חג שבועות

## ביכורים בכל הצבעים

חג שבועות נקרא גם "חג הקציר" והוא מסמן את תחילת העונה החקלאית של הבשלת התבואה והפירות. החג נותן לנו הזדמנות מצוינת ללמד את ילדנו על אכילת מזון מגוון על פי המלצות קשת המזון ועל הקשר בין תזונה לבריאות האדם והסביבה.



#4

חגו בפעילות גופנית:  
שירים, ריקודים  
ופעילויות משמחות



#3

הדגישו את יתרונות  
התוצרת הצמחית



#2

התמקדו באכילת  
פירות טריים בכל  
צבעי הקשת



#1

התמקדו באכילת  
ירקות טריים בכל  
צבעי הקשת



#8

הימנעו ממזון אולטרא  
מעובד המכיל עודפי  
סוכר, שומן רווי ומלח



#7

אמירת הטוב-  
התמקדו בשפע שקיים  
סביבנו והודו עם  
הילדים על הטוב



#6

קרוב לאדמה- חגו  
בגינה הקהילתית  
הקרובה או בטבע



#5

שתו מים - הרוו את  
גופכם בשמחה במים  
(מי ברז)

הנחיות לריקוד  
"סלינו על כתפינו"

קישור לחוברת  
"חוגגים את זה- שבועות"

קישור  
ל-"אפשרי בריא"