

מדריך מתנה



המצפן

הכוונה תכנים ופעילויות
לעוסקים בגיל הרך

חגיגה בריאה בגן הילדים
המצפן מארח את אירנה גלוזמן

מאת: אביטל פריאל

עיצוב ועריכה גרפית: שירין ברודסקי

© כל הזכויות שמורות לאביטל פריאל. אין להעתיק, לצלם, להקליט, לסרוק, לאחסן במאגר מידע או להפיץ חוברת זו או חלק ממנה, בשום צורה ואופן בשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני כל שהוא, או להפיץ חוברת זו או קטעים ממנה בשום צורה ובשום אמצעי לרבות אינטרנט. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בחוברת זו אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת מבעל הזכויות.

מי אנחנו?



הי! איזה כיף שאת כאן!

נעים להכיר!

שמי אביטל פריאל, ואני מפתחת "המצפן" הדרכה כלים ותכנים לעוסקים בגיל הרך.

עד לא מזמן הייתי גננת במערכת החינוך וצברתי ניסיון של 12 שנה. במהלך השנים זכיתי ללוות גננות בתחילת דרכן, הדרכתי סטודנטיות וגם הייתי מרצה פדגוגית. לאחרונה גם הוכשרתי להיות מכוונת אישית ואני משתמשת בכלים של התפתחות אישית בהדרכה שלי.

המטרה שלי היא לסייע ולתמוך בעבודת הגננת על ידי נתינת הדרכה וכלים מקצועיים בתחומים מגוונים.

אחרי שכתבתי את "המדריך לטקסים חגיגים בגן הילדים" הבנתי שחסרים ידע וכלים להכנת חגיגה שכוללת כיבוד בריא, מותאמת לדרישת משרד החינוך אבל היא גם טעימה וכיפית לילדים!

שיתוף הפעולה היפה הזה עם אירנה גלזמן מ"בריאות בקלות" נותן לגננות את הידע ואת הכלים האלה!

תהנו!



אני אירנה גלזמן, אמא ל-3 שובבים, נטורופתית ובעלת עסק, ובאופן כללי אני כמו כל אחת מכן, אישה ואמא עסוקה מאוד.

מאז שאני זוכרת את עצמי אני חייה ונושמת אורח חיים ותזונה בריאה, והכל בזכות החיפוש לפתרון (בעיקר של אמא שלי) לאלרגיה איתה נולדתי, שאיפשרו לי לנהל חיים בריאים ואיכותיים הרבה יותר.

מאז שהפכתי לאמא והתמודדתי בעצמי עם אתגרי היומיום העמוסים במיוחד, התחלתי ללמד נשים ואמהות עסוקות איך לשלב יותר פירות, ירקות ותזונה בריאה ביומיום, כדי שכל אישה תדע לשים את עצמה בראש סדר העדיפויות שלה, תהיי אנרגטית, תרגיש ותיראה טוב, ותהווה דוגמא אישית חיובית לסביבתה וילדיה.

אני נותנת יעוץ, הכוונה וליווי צמוד, איך להשתמש ולשלב נכון שיטות וכלים פרקטיים ופשוטים, אשר מאפשרים ליישם את המלצות התזונה הבריאה בפועל, הלכה למעשה, גם כאשר אנחנו ממש עסוקות, וגם אם המטבח הוא לא המקום הטבעי למישהי.

תוכלו להיעזר בי לקבל מידע מדויק, ללמוד לתכנן ולהתארגן נכון, להשתמש בכלי מטבח שחוסכים זמן, ולבחור השלמות תזונתיות המתאימות ותומכות בגוף ובבריאות שלנו ושל ילדינו ועוד.

חגיגה בריאה בגן הילדים



חגיגה בריאה תומכת לא רק בבריאות הילדים כאן ועכשיו, היא גם עוזרת לחנך לאורח חיים בריא יותר בעתיד, מעודדת פעילות חברתית, מונעת תחרות וגם בצד הכלכלי, מונעת הוצאות מיותרות על חטיפים יקרים עם ערך תזונתי ירוד.

בשנים האחרונות המודעות לאורח חיים ותזונה בריאה עלה משמעותית, ורבים מההורים ואנשי צוות ההוראה במסגרות הלימוד מחפשים דרכים לעשות את השינוי, אך חוששים ולא יודעים ממה להתחיל.

במאמר זה אביא כמה כללי אצבע ודרכי פעולה כדי שיהיה אפשר ליישם בקלות, בשילוב מתכונים שאפשר להגיש לילדים, ואפילו להכין איתם ביחד.

כלל 1 - פשטות

בישראל של היום, ובמיוחד בכל מה שקשור לאירועים כאלה ואחרים, יש נטייה ברורה להגזמה בכמות הכיבוד ובעיצוב שלו, בלעשות "שואו" גדול עבור המוזמנים ו/או בעל השמחה, ניסיון רב להרשים.. לעתים, מרוב דובים לא רואים את היער, ובמקום ליהנות, החוגגים (או במקרה שלנו - ההורים של בעל השמחה) יוצאים מהאירוע מותשים אחרי ימים ארוכים מדי של הכנות..

גם כאשר אנחנו רוצים לעשות שינוי ומנסים לעשות את המעבר לחגיגה בריאה יותר, אנחנו חושבים איך אפשר להרשים, לעשות "יותר". אך האמת, ילדים אינם מחפשים את הפאר והם בטח אינם צריכים כמויות של אוכל. הם מחפשים את ההנאה ואת הכיף, הם רוצים את התשומת לב של אבא ואמא, של החברים. להרגיש מיוחדים.

לכן, בתכנון חגיגה בריאה, כדאי לחשוב פשוט - גם ברמת הכיבוד וגם ברמת הפעילות המתכוננת. כדאי שהפעילות או לפחות חלקה, תהיי כזאת שהילד יוכל לשחזר בבית, אולי ללמד את המשפחה שלו שיר או שניים. אולי ריקוד. העיקר, מה יעשה לילד החוגג תחושה שהוא מיוחד, ששמו לב אליו, אולי נענו לאיזה בקשה מיוחדת שהוא הביע.

כלל 2 - הגשה מעוררת תאבון / מראה עין

העובדה שהחלטנו על כיבוד פשוט אינה אומרת שהוא לא אמור להיות מפתה ומושך את העיין.

ילדים (וגם המבוגרים) אוהבים צבעוניות ואסתטיות, ואפשר לייצר את זה בקלות ע"י שימוש בצבעוניות הטבעית של הפירות והירקות בשילוב בכלים מתאימים שאפשר להשיג בכל חנות לכלים חד פעמיים, לדוגמה שימוש במגשים בצורות שונות עם הפרדה פנימית.

כלל 3 - תיאום ציפיות / לדבר על זה

חגיגה בריאה זה משהו טבעי, אך מכיוון שבשנים האחרונות התרחקנו ממנהג זה, והרגלנו את עצמינו ואת הילדים למשהו אחר, חשוב לעשות תיאום ציפיות בין כל המעורבים - עם כל צוות הגן, עם ההורים והילדים.

תיאום ציפיות עם ההורים יכול לעזור בהתמודדות עם חששות ומתחים אפשריים. אפשר ליידע את ההורים שהגן מקדם בריאות באופן כללי וגם בימי ההולדת, לבקש ביומיום לשלוח עם הילדים רק מים ולהימנע מהכנסת חטיפים וממתקים קנויים לגן, ובד בבד גם להסביר את השינוי שהגן מקדם בחגיגות בריאות יותר בכל השנה. מומלץ לעשות זאת באסיפת ההורים מסודרת בעל פה וגם לצרף דף הסבר שכתוב בו מה להביא לחגיגת יום הולדת. כשהדברים כתובים, הם מתקבלים באופן חיובי, וגם ההורים רגועים שכולם מקבלים יחס זהה.

כדי להכין את הילדים לשינוי הצפוי אפשר לעשות להם 'יום בריאות' בו הילדים ילמדו את החשיבות של פירות וירקות, את הנזק של החטיפים, הכל בעזרת משחקים וסיפורים התואמים לגיל. ובאופן כללי, פשוט להתחייס לזה כמצב נתון. הילדים מתרגלים מהר מאוד לשינוי, במיוחד שזה משהו שיחזור על עצמו כמעט מדי שבוע.

כלל 4 - הילד במרכז ולא האוכל

חשוב שחגיגת יום ההולדת תסוב סביב הילד ולא האוכל, גם אם הכיבוד בריא מאוד.

כדאי לייצר 'מתכון חגיגת יום הולדת' קבוע הכולל שירים וריקודים מיוחדים, שאת חלקם ירקדו כל הילדים לכבוד בעל השמחה, ריקודים ופעילות שבעל השמחה יציג לפני כולם, יזמין חברים / הורים להשתתף, ויהיה מלך המסיבה ועוד.

כלל 5 - עם מתוק ועם עוגה

הרבה אנשים חושבים שבגלל שהכיבוד הוא בריא אז אסור שום דבר מתוק ומאוד נבהלים מהקיצוניות. כמו ש'רק חטיפים' זה לא דבר טוב, גם אין זה יהיה נכון להיות בקיצוניות השנייה.

קודם כל חשוב להבין שגם אוכל בריא יכול להיות מתוק, כמו פירות, פירות יבשים, חטיפים, חטיפים שוקולד, גלידה ועוגיות המבוססים על מרכיבים איכותיים ובריאים. דוגמא קלאסית - וריאציות שונות של כדורי שוקולד-תמרים, מאפינס בטעמים שונים כמו חלבה וחמאת בוטנים, עוגיות טחינה ועוד.

אפשר בהחלט שהחגיגה תכלול עוגה, וגם אותה אפשר לשדרג, אם רוצים, במרכיבים בריאים יותר.



מה להביא לגן

כל גן יכול לבחור בין 'חגיגה מתוקה' או חגיגה בסגנון של 'ארוחת בוקר'. אפשר לאפשר הצבעה בקרב ההורים, ולפני כן להסביר את ההבדל בין השתיים. רצוי שהחגיגה תהיה זהה לאורך כל השנה, שההורים והילדים לא ירגישו חוסר שיוויון.

חגיגה יום הולדת - ארוחת בוקר

- ירקות חתוכים מראש 4-5 סוגים, לדוגמא: מלפפונים, עגבניות, פלפל אדום / צהוב, גזר. אפשרויות גיוון נוספות: קלחי תירס חתוכים לחתיכות קטנות, אדממה, נבטים.
- ארוחת בוקר: פיתה + חומס / קוטג' / גבינה לבנה / ריק.
- אני מתנגדת להוספת מוצרי חלב לתפריט של הילדים, אך עדיין זה אוכל, ועדיף בהרבה על חטיפים.
- גם פיתה, אפשר לשדרג לפיתה מחיטה מלאה או כוסמין. אפשרויות נוספות במקום פיתה: מאפינס ירקות, קרקרים איכותיים.

חגיגה יום הולדת - מתוקה

- פירות חתוכים מראש 3-4 סוגים - לדוגמא: תפוחים / בננות / ענבים / תפוזים ועוד, בהתאם לעונה.
- פירות יבשים ללא סוכר וצבעי מאכל (לא חובה) - לדוגמא תמרים, פירות אורגניים.
- מאפינס מתוק / עוגיות בריאות / כדורי שוקולד-תמרים.

רשימת דברים קבועים לחגיגה בגן

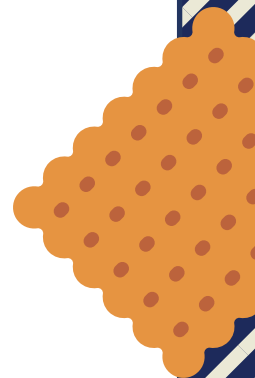
אוכל:

- שתייה - רצוי מים או מיץ טבעי. אפשר מיצים קלים (מתוקים מאוד, אך זאת פשרה).
- עוגה - רגילה או משודרגת, תלוי בהורים וצוות הגן.

כלים:

- נרות יום הולדת לפי גיל הילד + נר לשנה הבאה, גפרורים / מצית, בלונים.
- סכום וכלים חד-פעמיים - חבילת צלחות גדולות וקטנות, חבילת כוסות, חבילת כפיות. אני בעד כלים רב-פעמיים, כי זה ללמד ולחנך את הילדים לגבי חשיבות שמירה על כדור הארץ ולתת להם דוגמא אישית. נהדר אם זה מתאפשר.
- מפות שולחן, מפיות, חבילת מגבונים לחים.
- הפתעה / שקית הפתעות קטנה לכל אחד מהילדים, שהיא לא ממתק (בעלות 2-5 ש"ח לילד) - צעצוע / פאזל / רעשן / חוברת צביעה וכד'.
- או צעצוע / בימבה / ספר / בובה / פריט אחר, שהילד מעניק באופן חגיגי לפני כל הילדים לגן.
- הילד מקבל מתנה צנועה מהגן.

מתכונים



שיפודי ירקות או פירות

- 3-5 סוגי ירקות או פירות מסודרים בנפרד - פרוסים לחתיכות קטנות, אך נוחות להשחלה על שיפוד.
- מקלות שיפודים.
- כלי הגשה עם חלוקה פנימית.
- לתת לילדים להרכיב לבד אל השיפוד שלהם.



כדורי שוקולד-תמרים

מצרכים:

- 20 תמרי מג'הול מגולענים, אפשר חצי חבילת "תמרים מגולענים בוואקום" (לזודא שאין חרצנים)
- חצי כוס אגוזי מלך (טחונים דק מאוד)
- 1/2 כוס גרעיני חמנייה (טחונים דק מאוד)
- 1/4-1/3 כוס קקאו נא (רצוי אורגני). תלוי כמה רוצים שיהיה לזה טעם של שוקולד.
- חופן גדולה של חמוציות ללא סוכר ו/או צימוקים.
- גם סילאן או מייפל טבעי יעשו את העבודה.
- עוזר להדביק יותר טוב את התערובת וגם מוסיף טעם מיוחד.
- קמצוץ קינמון.
- שבבי קוקוס אורגני ללא סוכר - לא חובה.

תוספות לפי בחירה:

- אגוזים מסוגים שונים.
- פירות יבשים.
- שבבי קקאו - להוסיף ממש לקראת הסוף.
- לשים לב, אם יש ילדים קטנים מאוד או רגישות ספציפית, להיזהר או להימנע לחלוטין מהאגוזים וכד'.

אופן ההכנה:

- להכניס את כל סוגי האגוזים למעבד מזון ולטחון לאבקה דקה.
- להוסיף אבקת קקאו וקינמון לתערובת ולערבב.
- להוסיף לאט לאט את התמרים עד לקבלת עיסה אחידה יחסית.
- (זה לא ממש אחיד, אבל מעורבב טוב). לבדוק את הדביקות.
- להוסיף חופן חמוציות עד שהמרקם דביק וניתן להכין כדורים מהעיסה.
- אפשר להוסיף לקראת הסוף שבבי קקאו - ולערבב עוד קצת (לא חובה)
- להכין כדורים בגודל הרצוי או נקניק שוקולד.
- לגלגל בשבבי קוקוס.
- רצוי לשים במקפיא או מקרר, אך הכדורים נשמרים טוב גם ללא קירור (תלוי במזג האוויר).



קרקרים מלוחים (של יולה חלפין)

מצרכים:

- 1 כוס קמח שיפון
- 1 כוס כוסמין מלא (אפשר קמח מלא במקום)
- 1/2 כוס שמן זית איכותי
- 1/2 כוס מים
- מלח אטלנטי גס
- תערובת זרעים (חמניה, דלעת, שומשום, קצח, צ'יה)

אופן ההכנה:

- מערבבים יחד את כל הרכיבים (מלבד המלח).
- משטחים על נייר אפיה ונותנים לנוח דקה.
- מפזרים מלמעלה מלח גס.
- מחוררים עם גלגלת או מזלג ליצירת פסים לפיהם נוכל לשבור את הקרקרים לאחר אפיה.
- ככל שתעשו פסים ישרים יותר ככה הקרקרים יראו מקצועיים יותר "כמו בחנות".
- אופים עד להשחמה בחום בינוני.

ארטיק שוקולד-בננה ביתי

מצרכים:

- 3 בננות מוכנות לאכילה (לא יותר מדי)
- 300 גר' שוקולד מריר איכותי
- אופציונלי לקישוט: שבבי קוקוס, אגוזים, פיסטוק, פצפוצי שוקולד מריר ועוד.
- שיפודוני עץ קטנים

אופן ההכנה:

- פורסים בננות לעיגולים בגודל של כחצי ס"מ ומניחים בצלחת הגשה מרופדת בנייר אפייה.
- מקפיאים את עיגולי הבננות ל- 10 דק'.
- ממסים את השוקולד: שוברים את קוביות השוקולד לתוך סיר קטן ומחממים על אש נמוכה תוך כדי ערבוב.
- מוציאים את הבננות מהמקפיא ועם כף טובלים טוב כל עיגול לתוך שוקולד המומס.
- אפשר להשט עם שבבי קוקוס, אגוזים, פיסטוק, פצפוצי שוקולד מריר ועוד. לא חובה.
- מחזירים את הבננות לצלחת הגשה ובכל עיגול שמים שיפוד עץ קטן.
- מקפיאים למספר שעות.



מאפינס בננות עם שבבי שוקולד

(אתר הצמחונות והטבעונות הישראלי)

מצרכים:

- כוס קמח כוסמין
- 5 בננות
- שבבי שוקולד מריר 70%
- 60 גרם רסק תפוחים
- 1/2 כוס סוכר קוקוס או סילאן טבעי
- כפית אבקת אפייה
- כפית סודה לשתיה

אופן ההכנה:

- מערבבים את כל החומרים עד לקבלת בלילה צמיגית.
- מוזגים את הבלילה לתוך תבניות למאפינס (מג'נטים). ממלאים כל מג'נט עד למחציתו.
- אופים למשך כחצי שעה, בתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 180 מעלות.
- לאחר האפייה, מצננים לטמפרטורת החדר ומגישים.

מאפינס ירקות (vegan high-tech mom)

מצרכים:

- 2 גזרים קלופים
- פלפל, חתוך לקוביות קטנות
- צרור פטרוזיליה, חתוך דק
- חצי כוס חלב צמחי
- שליש כוס שמן זית
- 1/2 כוסות קמח כוסמין מלא
- כפית אבקת אפייה
- חצי כפית סודה לשתיה
- כפית חומץ תפוחים
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

- לערבב בבלנדר את הגזרים (2), החלב (חצי כוס) והשמן (שליש כוס) עד למחית חלקה.
- לערבב בקערה את הקמח (כוס וחצי), אבקת אפייה (כפית), סודה לשתיה (חצי כפית) וחומץ (כפית)
- לשפוך את התערובת הרטובה לתערובת היבשה ולערבב עד שמתאחד.
- להוסיף את חתיכות הפלפל והפטרוזיליה ולערבב אותם פנימה.
- להוסיף מלח ופלפל לפי הטעם ולערבב.
- לשפוך את התערובת לתבניות מיני מאפינס ולאפות בתנור בחום של 180 מעלות לכ-25 דקות
- (עד שקיסם שנתקע בהם יצא יבש).

עוגת שוקולד בריאה (גל סנדלר קאראסיק)

המרכיבים ל- 24 מאפינס קטנים, אך אפשר להכין עם אותו המתכון עוגת שוקולד:

מצרכים:

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1 כוס סוכר קוקוס
- 1/3 כוס אבקת קקאו איכותית
- 1/3 כוס שמן זית
- 1/2 כוס מים
- 1/2 כוס שוקולד צ'יפס
- 3 כפות רסק תפוחים
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 1 כפית תמצית וניל

אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל- 180 מעלות
- בקערה טורפים היטב את כל המרכיבים ומעבירים לתבניות המאפינס או לתבנית אחת גדולה.
- אופים את המאפינס 10-15 דק' ואת העוגה 30 דק' עד שהעוגה תופחת ומתייצבת.

סירות תמרים ואגוזים

מצרכים:

- תמרים
- שקדים או אגוזי מלך.

אופן ההכנה:

- מוציאים את החרצן מהתמרים ומכניסים במקומות פנימה את השקד או אגוז מלך.



עוגת שוקולד בריאה (גלית שלגי)

החומרים הם לתבנית אינגליש קיק וארכת אחת. לעוגת יום הולדת אפשר להכפיל כמויות בהתאם לגודל העוגה הרצויה ולבחור תבנית מתאימה.

מצרכים:

- 1.5 כוסות קמח שיפון מלא אורגני
- 1 כוס חלב שקדים. אפשר גם מים או חלב סויה.
- 1 כוס סוכר קוקוס
- 1/2 כוס רסק תפוחים
- 1/3 כוס שמן קוקוס
- 1/4 כוס אבקת קקאו
- 1 כף גדושה זרעי צ'יה מעורבבים עם 3 כפות מים
- 1 כפית חומץ תפוחים אורגני
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כפית סודה לשתיה
- 1/2 כפית מלח

אופן ההכנה:

- לערבב כף צ'יה עם מים למשך 5 דקות ולהעביר לקערה.
- להוסיף את שאר החומרים ולערבב היטב עד לקבלת עיסה חלקה.
- לשפוך לתבנית מרופדת בנייר אפייה / משומנת קלות בשמן קוקוס.
- לאפות בתנור שחומם מראש ל- 175 מעלות למשך 40-45 דקות.

אופן ההכנה קרם שוקולד:


כשהעוגה קרה מכינים ציפוי שוקולד.


בסיר קטן ממסיסים:


- 3 כפות שמן קוקוס
- כף קקאו
- 4 כפות חלב סויה / שקדים / מים
- 2 כפות מייפל
- מערבבים היטב ושופכים על העוגה.

אני רוצה להודות לאירנה גלזמן על ההשקעה בכתיבת המדריך הנפלא הזה.
מי שרוצה ייעוץ ביישום תזונה בריאה בקלות וכיף יכולה לפנות לאירנה באחת הדרכים:

בריאות בקלות www.easyhealth.co.il 

contact@easyhealth.co.il 

052-5952603 

<http://www.facebook.com/easyhealth1> 



לסכום

המדריך הזה נוצר באהבה במטרה לסייע לעוסקים בגיל הרך ולהעניק להם ידע וכלים חדשים.
כדי לקבל עוד תכנים, כלים והדרכה מקצועיים ללא עלות, היכנסו לעמוד הזה:
המצפן - הכוונה תכנים ופיעלויות לגיל הרך



במסגרת פעילות ההדרכה והליווי לגננות, **ניתן לתאם שיחה או פגישת הכוונה אישית איתי**
 בנושאים כמו כתיבת תכנית לימודים, עבודת צוות, מיפויים, חקר, ניהול זמן ועוד.
לפרטים ותאום שלחו מייל MAZPEN2016@GMAIL.COM או התקשרו 054-5516180



נשמח שהמדריך הזה יגיע לכמה שיותר גננות! שתפו אותו במייל או בפייסבוק!
המדריך לחגיגה בריאה בגן הילדים



**באהבה,
 אביטל פריאל**

יוצרת "המצפן", מדריכה פדגוגית, מרצה ומכוונת אישית.
 מסייעת לגננות להתנהל נכון ואפקטיבי בעבודתן, מכוונת ומדריכה גננות להצלחה.

