

דוגמאות לפעילות מתוך המדריך למורה של שטיח חינוך לתזונה נבונה

(בנוסף במדריך הגדרות, הדגשים ורקע על חינוך לתזונה נבונה)

"מי אני"

מספר המשתתפים:

אין הגבלה, ניתן לעבוד בקבוצות קטנות או עם כל ילדי הגן.

עזרים:

משטח הפעילות+ מסגרות לסימון

מטרה:

לסמן כמה שיותר מהר את המזון הנכון

מהלך המשחק:

כל ילד בגן מקבל מסגרת לסימון

הגננת שואלת שאלת חידה המרמזת על מזון מסוים המופיע באחת ממשבצות המסגרת או בציורי הפירות והירקות המופיעים בצד שמאל של הפירמידה. הילד הראשון המסמן את המזון המתאים זוכה בנקודה.

המנצח:

הילד עם הניקוד הגבוה ביותר

בנק החידות:

אני כתום, גדל על עץ ואוהבים לסחוט אותי ולהכין ממני מיץ (תפוז)

אני צהוב, גדל על עץ ואוהבים לסחוט אותי ולהכין ממני מיץ (לימון)

אני אדום, עם גרעינים מבחוץ (תות)

אני ירוק מבחוץ, אדום מבפנים ובעל גרעינים קטנים (אבטיח)

הקופים אוכלים לפחות אחת כזו ביום (בננה)

אני כמו גבינה לבנה אך יש בי גושים (קוטג')

אני צהובה, מכילה הרבה סידן ואוהבים לשים אותי בטוסט (גבינה צהובה)

אני לבנה, עוזרת לילדים לגדול, ועם דגני בוקר אוהבים אותי לאכול (חלב)

אנחנו קטנים, ירוקים או שחורים ומקבוצת השומנים (זיתים)

אני כתום, גדל באדמה, ארנבים אוהבים לאכול הרבה ממני (גזר)

אני ירוק, נראה כמו עץ קטן וטעים מאוד שחבל על הזמן! (ברוקולי)

אני אוהב לשחות בים, לא משמיע קול ומקבוצת החלבונים (דג)

אני לבן מבחוץ, יש לי צהוב מבפנים, ותרנגולות מטילות אותי (ביצה)

אני מקבוצת הדגנים, אוהבים לחתוך אותי לחצאים וחומוס איתי מנגבים (פיתה)

אני אוהבים לחתוך לריבועים ולהכין איתי סנדביצ'ים מאוד טעימים (לחם)

חשוב לשתות אותי במהלך כל היום בזמן ובין הארוחות (מים)



"צבע אותי"

מספר המשתתפים:

אין הגבלה

עזרים:

משטח הפעילות- אזור הפירות והירקות (ללא צבע), עיגולי הצבע.
על המשטח מצוירים קווי המתאר של הפירות והירקות ועל הילדים לזהות את הצבעים השונים ולהתאימם.

המנצח:

משימה נושאת פרסים או נקודות בה ניתנת נקודה או פרס לכל ילד שעמד במשימה.
ניתן לחלק את הילדים לארבע קבוצות ולחבר את הנקודות של הילדים המנצחים בכל קבוצה.

מהלך המשחק:

משחק דמוי "פלונטר": כל ילד בתורו מקבל הוראה מהגננת היכן למקם את ידיו ורגליו. עליו לבחור את הצלילית המתאימה, לצבע שנבחר ולמקם את ידיו ורגליו. (ניתן לבחור שני זוגות צבע+פרי כדי להשתמש בארבע הגפיים). לאחר שהילד מתמקם, סופרים בקול רם לאחור: 10,9,8...0 אם הילד מצליח לעמוד עד סוף הספירה – זכה בפרס/נקודה קבוצתית.

רמה א

הגננת אומרת את שם הפרי עליו יש להניח יד/רגל עליו ועל הצבע המתאים.

רמה ב

הגננת אומרת להניח יד/רגל על פרי בצבע מסוים (לדוגמה: על פרי ירוק ואז הילד בוחר אם להניח על תפוח או ענבים).

רמה ג

הגננת אומרת להניח יד ורגל על שני ירקות בעלי אותו הצבע (לדוגמה צבע אדום: להניח יד על תות ורגל על עגבנייה).

"מי משלים סיבוב"

מספר המשתתפים:

2-6

עזרים:

קוביית נקודות גדולה

מטרה דידקטית:

זיהוי קבוצות המזון השונות

מהלך המשחק:

מתחילים את המשחק בנקודה הימנית התחתונה במסגרת השטיח.
המטרה להקיף את השטיח ולהגיע לנקודה זו בחזרה.
כל ילד בתורו מטיל את הקובייה ומתקדם על פני מסגרת השטיח על גבי תמונות המזונות השונים.
התקדמות הילד נקבעת על פי מה שמראה הקובייה וכן על פי בונוס נקודות שהוא מקבל (אם קיבל) בכפוף למזון אליו הגיע.



לדוגמא: אם הקוביה הראתה חמש והילד עצר בתמונת הברוקולי, עליו להכריז "ברוקולי- מתוך קבוצת הירקות" ואז הוא זכאי להתקדם שלוש תמונות (בנוסעבור קבוצת הירקות) לאורך המסלול.

ניקוד הקבוצות:

עבור קבוצת הירקות: התקדם שלושה ריבועים קדימה
מים : התקדם שני ריבועים קדימה
מוצרי חלב: התקדם צעד אחד קדימה
ממתק: חזור 5 צעדים לאחור