

המרכז להנהגת הבריאות

תזונה בגני ילדים

נייר עמדה



יוני 2016

נייר עמדה שנכתב על-ידי "המרכז להנהגת הבריאות" בנוגע להסעדה בגני ילדים

נכתב בשיתוף: צוות שנה ג' ומיכל שאשו

נייר העמדה אמור לשקף את החזון המוצע על-ידנו, תוך התייחסות לאספקטים שונים של אכילה בגני הילדים, לשם כך אנו מציעים מודל זה:

החזון:

תזונה מזינה מהווה מרכיב הכרחי בהתפתחות הילד מבחינה פיזיולוגית, רגשית ותרבותית – חברתית. על התזונה להיות מותאמת להתפתחותו של הילד, ולשמש ככלי חינוכי המתייחס לסביבה מבחינה אקולוגית, ותומך בבריאות הקהילתית והאישית.

המודל:

מוצרי המזון ירכשו באופן שבועי קבוע ויאוחסנו במטבח הגן בתנאים המתאימים לכל סוג מזון. כדי לספק מוצרים טריים ולתמוך בכלכלה המקומית, מצרכי היסוד ייקנו מבעלי מלאכה מקומיים/ או מירקות שגדלים בגינת הגן/ גינה קהילתית.

בישול והכנת המזון ייעשו במתחם הגנים, ע"י צוות קבוע הנמצא בקשר יומיומי עם הצוות והילדים. המזון יוכן באופן יומיומי, סמוך למועד הארוחה, ויהיה טרי ומזין.

בישול האוכל, אחסונו והגשתו ייעשו בכלים רב פעמיים וידידותיים לסביבה ולאדם.

סביבת המטבח תהיה מותאמת לפעילות הילדים: הילדים ירכשו מיומנויות הכנת אוכל בהתאם לגילם וישתתפו בהכנת האוכל, איסופו מהמטבח, עריכתו ופינויו.

שאריות המזון יעברו הפרדה במקור.

התפריט יורכב מחומרים טבעיים ומזינים, ויכלול לפחות 50% ירקות ופירות עונתיים, טריים ומבושלים, דגנים וקטניות מלאים, מזון איכותי מן החי ושמינים איכותיים (אבוקדו, טחינה, שמן זית) מכבישה קרה. תפריט שבועי קבוע שילול עוגנים, כשהמגוון משתנה מידי יום. גיוון בירקות הטריים, גיוון עונתי. בכל מקרה לא יוגש בגן מזון מעובד -תעשייתי, לא תוגש שתיה ממותקת.

באירועים, מסיבות וימי הולדת בהם מוגש כיבוד, יהיה הכיבוד מזין (שאינו כולל שתיה ממותקת, צבעי מאכל, סוכר מעובד, קמח לבן)

צוות הגן יאכל עם הילדים את האוכל שמגישים לילדים ולארוחה ויקדש זמן מספק. (לפחות כעשרים דקות) כמו כן באחריות הגננת להפנות את תשומת לב הילדים לאוכל המזין. הגשת האוכל בצורה מעוררת תאבון, ראשונים יוגשו הירקות.

בהתאם למדיניות זו מעורבות הורית מהווה חלק מהותי והכרחי בתהליך זה.

כחלק מתהליך הכשרת הגננות וצוות הגן הכללי, ייכלל גם חלק שיעסוק בחינוך לתזונה מזינה. נושא התזונה המזינה יהיה חלק מתכנית הליבה של משרד החינוך.

**המרכז להנהגת הבריאות
קיבוץ נווה איתן
נייר עמדה**



חומרי עזר וחומרים להרחבה בנושא:

סרטון יפני תזונה בבית ספר יסודי יפני

<https://www.youtube.com/watch?v=hL5mKE4e4uU>

קישור להרצאה על בריאות, השמנה וחינוך ילדים- ג'ימי אוליבר

<https://www.youtube.com/watch?v=Ik0PHkHfD8k>

אורי מאיר צ'יזיק - הדברים שלמדתי מהשנה המקומית שלי

https://www.youtube.com/watch?v=Y8_iodY72mA

חוזר מנכ"ל משרד החינוך 2015 העוסק באורחות חיים במוסדות חינוך:

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/2/2-2/HoraotKeva/K-2016-8-1-2-2-90.htm>

בוחרים מקומי ואוכלים בריא ברמת הנגב:

<http://www.mazon-izun.com/?p=11474>

מאמרים – כמות המאמרים המדעיים העוסקים בנושא זה היא אין סופית וכאן מובא מדגם קטן המציג את המגוון:

Farm-to-School Strategies for Urban Health, Combating Sprawl, and Establishing a Community Food Systems Approach - Mark Vallianatos, Robert Gottlieb, & Margaret Ann Haase ,Journal Of Planning Education and Reaserch, 2004, PP 414-23

School and workplace meals promote healthy food habits Susanna Raulio, Eva Roos, and Ritva Prattala, Public Health Nutrition: 13(6A, Helsinki, Finland, 2010, pp 987–992

Scaling up: Bringing public institutions and food service corporations into the project for a local, sustainable food system in Ontario, Harriet Friedmann , Agriculture and Human Values, Canada, 24:389–398

**המרכז להנהגת הבריאות
קיבוץ נווה איתן
נייר עמדה**



מאמרים העוסקים בנושא מחוברות המאמרים של המרכז להנהגת הבריאות:

ריפי שוהם – בואו בואו לשולחן

<https://localeaders.com/2015/03/03/%D7%91%D7%95%D7%90%D7%95-%D7%91%D7%95%D7%90%D7%95-%D7%9C%D7%A9%D7%95%D7%9C%D7%97%D7%9F-%D7%9C%D7%90%D7%9B%D7%95%D7%9C-%D7%A0%D7%9B%D7%95%D7%9F-%D7%94%D7%92%D7%99%D7%A2-/%D7%96%D7%9E%D7%9F-%D7%A8>

שולה הרטמן דביר – ארוחת הבוקר בגני ילדים – הורות מבולבלת

<https://localeaders.com/2015/03/04/%D7%90%D7%A8%D7%95%D7%97%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%91%D7%95%D7%A7%D7%A8-%D7%91%D7%92%D7%A0%D7%99-%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%9D-%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%AA-/%D7%9E%D7%91%D7%95%D7%9C%D7%91%D7%9C%D7%AA>

ספרים

Janet Poppendieck, Free for all Fixing school food in Amerika University of ,California, 2010

Weston A.Price, D.D.s, Nutrition and Physical Degeneration, California, 1939

Ann Cooper and sa M. Holmes, Lunch Lessons Changing the way we feed our children, New York, 2007

Amy Kalafa, Lanch Wars How to start a school food revolution and win the battle of our children's health' London, 2011