

המכללה לחינוך גופני ולספורט
ע"ש זינמן במכון וינגייט

תזונה ופעילות גופנית בילדים

סיגל אילת-אדר PhD, RD

- שינויים תזונתיים בעולם המתפתח קשורים באופן חזק לשינויים חברתיים וכלכליים.
- רבים מהשינויים הללו קשורים לגלובליזציה: מוצרי מזון חדשים, שיטות שיווק חדשות והרגלי תזונה חדשים.
- לבתי הספר תפקיד חשוב בהתמודדות עם העליה המהירה שחלה לאחרונה בהשמנת ילדים.

מה השאלה?

⦿ רקע

⦿ מהי תזונה נכונה בילדים?

⦿ מדוע זה חשוב?

⦿ איך אפשר לעשות את זה?



הולכים לבית הספר



From Elliot M Berry

סיגל אילת-אדר PhD, RD

רקע

במחקר חתר שנתרר בישראל נמצאו פי 3 ילדים בעודף משקל בכיתות ב, ה בין השנים 1990 ו-2000.

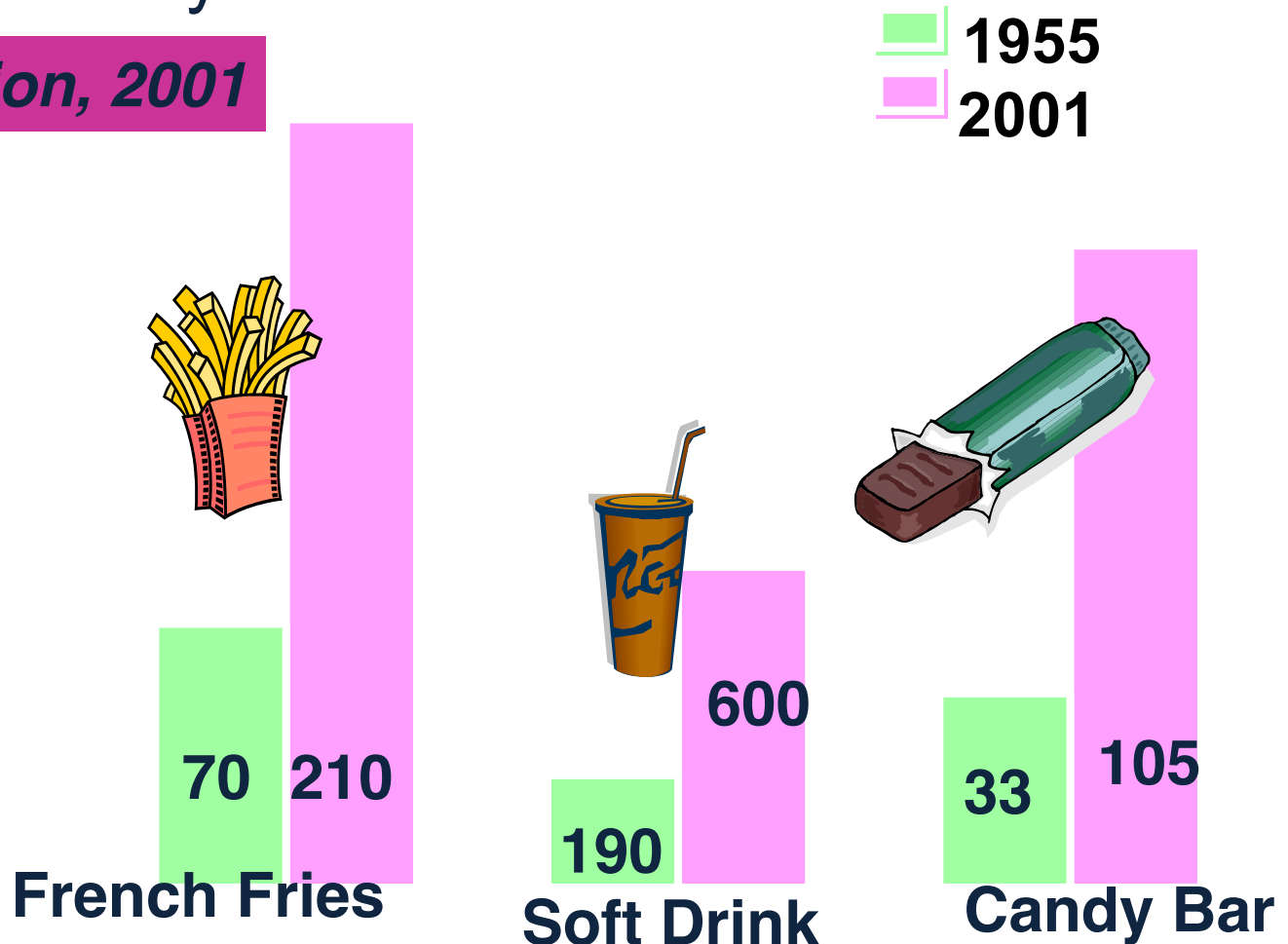
אחוזי עודף משקל לפי שנה, כיתה ומין

2000	1990	
7.2%	2.5%	כיתות ה בנים
6.6%	2.1%	כיתות ה בנות
8.6%	2.9%	כיתות ב בנים
5.5%	1.8%	כיתות ב בנות

עליה בגודלי המנה במשך השנים

From Elliot M Berry

Nutrition Action, 2001





מכניסים יותר מדי מאזן אנרגיה

גודלי מנה

מזונות עשירים בשומן, אנרגיה

משקאות ממותקים

נגישות גבוהה למזון

עלות נמוכה יחסית

פרסום

מוציאים מעט מדי

טלויזיה

מחשב

קניות במחשב

טיול במכונית

מעליות

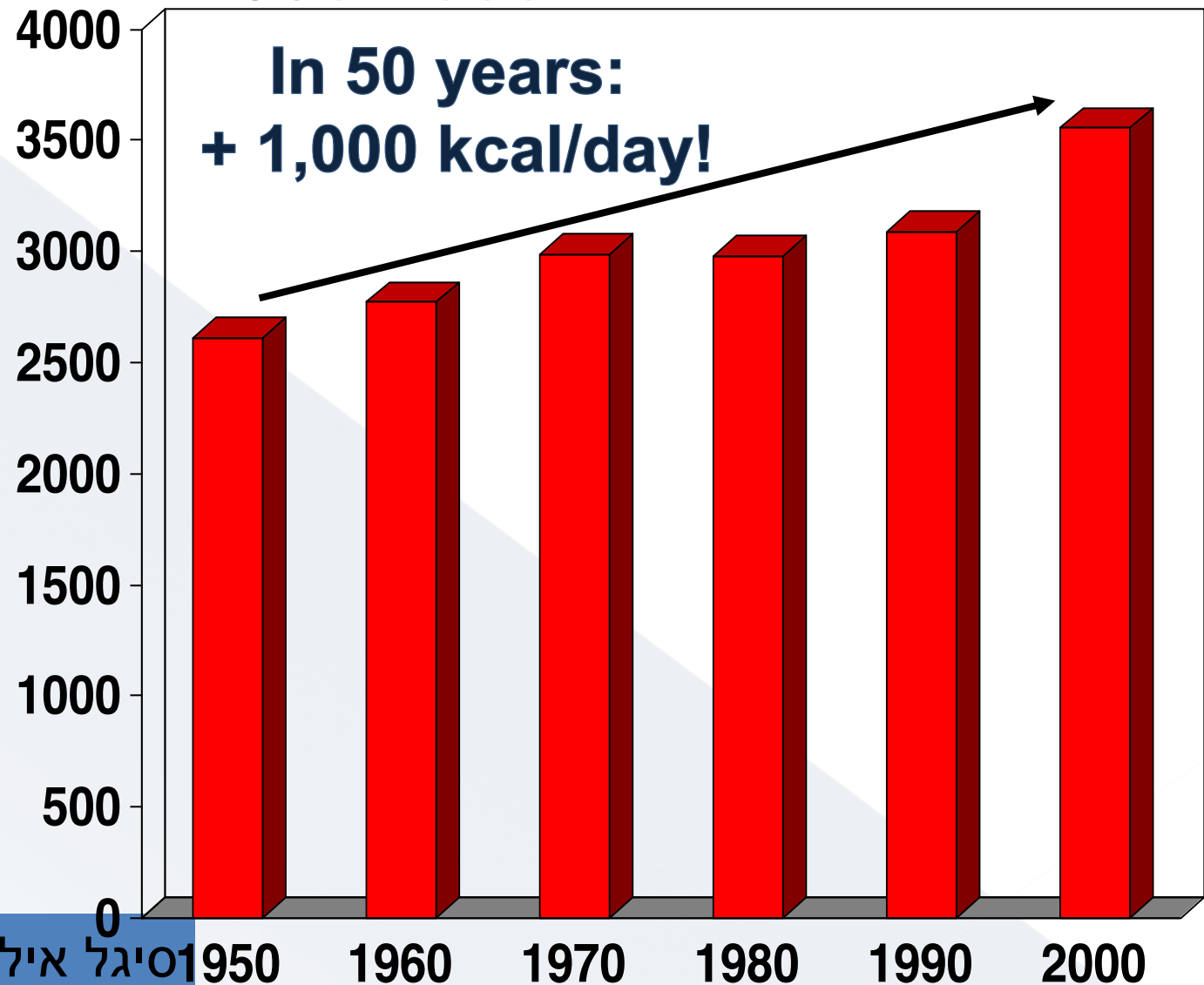
מכשירים "חוסכי אנרגיה"

From Elliot M Berry

סיגל אילת-אדר PhD, RD

צריכת קלוריות בישראל במהלך השנים

1950-2000



PhD, RD אילת-אדר סיגל

Statistical Abstract Israel 2004

משפטים שכולנו מכירים...

"אמא, כולם מביאים במבה לטיול.
נראה לך שאני אגיע עם חטיפי ברוקולי?"

"כל היום מחשב-טלויזיה-מחשב-טלויזיה.
אני לא מבינה איך לא נמאס לו"

"חוץ ממלפפון הוא לא מוכן לגעת בשום ירק.
למי יש כוח לריב איתם כל הזמן..."

"כן, הוא דווקא נרשם לחוג כדורסל בקאונטרי ממול,
אבל הפסיק כי לא היה מי שיסיע אותו לחוג"

"הטיול השנתי היה אחלה, היינו כל היום באוטובוס"



ידית התוכנית: יוניליוור ישראל - דגני תלמה. **שותפים:** משרד החינוך. משרד הבריאות. ועדי הורים רשתיים. עמותת עתיד לקידום התזונה בישראל. העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור. האיגוד הקרדיולוגי בישראל. איגוד רופאי הילדים. איגוד רופאי המשפחה. האיגוד בישראל לרפואת שיניים לילדים. **יוזמה וניהול התוכנית:** פרולוג יזמות ושיווק CSM

משרד
הבריאות

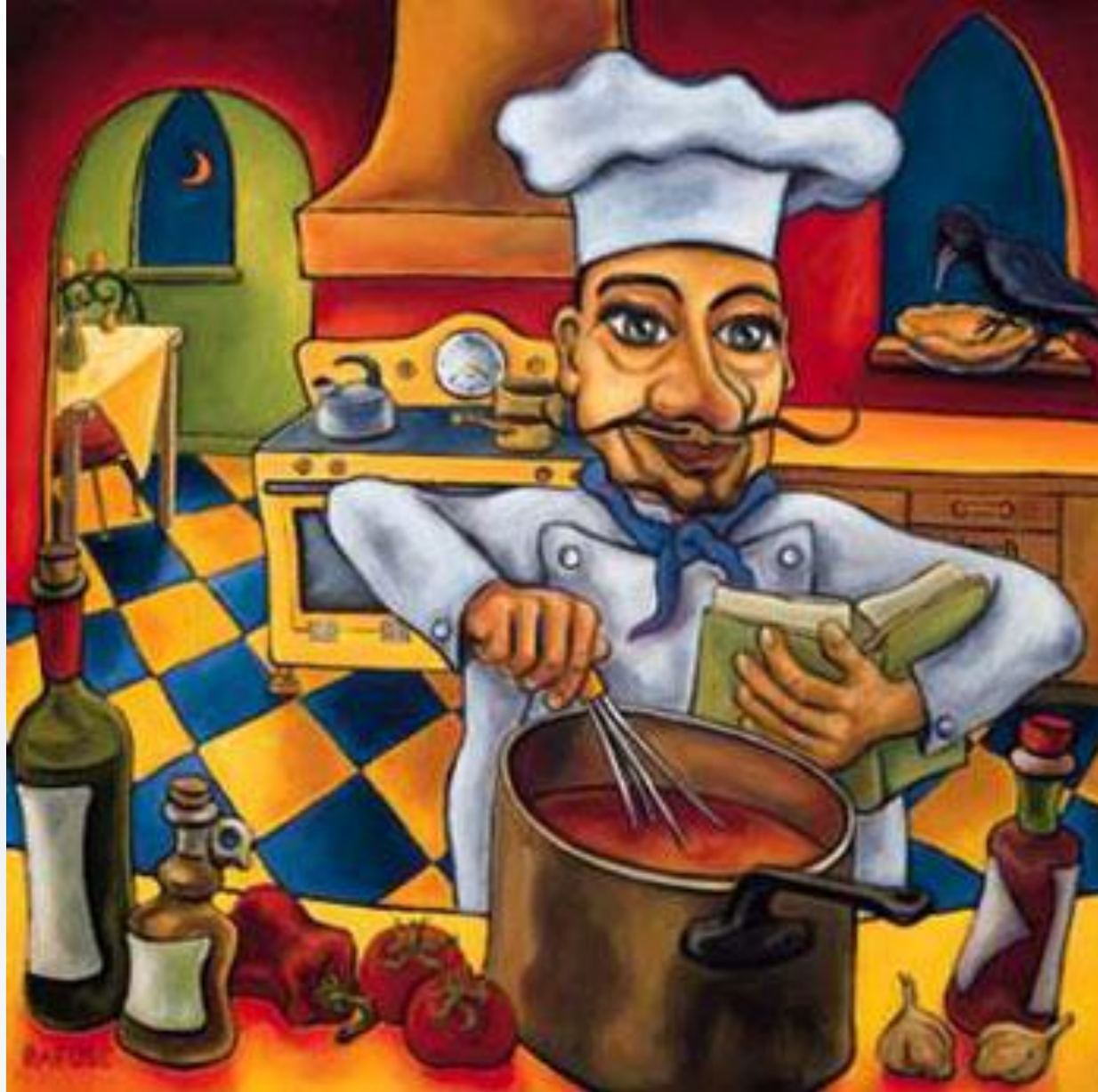
תפוז עלי
עושים בית-ספר לבריאות

משרד
החינוך

מתוך דו"ח מבקר המדינה 2007

"התכנית החשובה ביותר לחינוך לשמירה על אורח חיים בריא, שמפעיל משרד החינוך בבתי הספר היא התכנית 'תפור עלי-עושים בי"ס לבריאות' לכיתות א-ו... ביולי 2007 (הקיפה התוכנית) כ-800 בתי ספר ברחבי הארץ בכל המגזרים. בביקורת הועלה כי במשרד החינוך לא נעשו פעולות לאיתור הצרכים בכל הנוגע לחינוך התלמידים לשמור על אורח חיים בריא, ולא רוכזו נתונים על התכניות הקיימות בנושא זה... והצלחתן בבתי הספר... ועקב כך לא ניתן לאמוד את השפעתן ולהפיק לקחים שיביאו לשיפורן".

סיגל אילת-אדר PhD, RD



סיגל אילת-אדר PhD, RD

תזונה נכונה – המלצות כלליות

● ההמלצות התזונתיות לילד בן שנתיים ומעלה, הן למעשה ההמלצות התזונתיות לתזונה נכונה לכלל האוכלוסייה

● אין המלצות למתן תוספי תזונה לילדים שאינם סובלים מחסר

● אין המלצות למתן מוצרי מזון מועשרים בסידן ואין המלצות למתן תוספת סידן לילדים שאינם אוכלים מוצרי חלב

קלוריות ריקות = ג'אנק פוד $\neq$ פחמימות פשוטות

- ⊙ ג'אנק פוד = קלוריות ריקות: : מזונות דלי רכיבי תזונה ומרוכזים באנרגיה כדוגמת: מאפי בקר, בראוניס, עוגיות, צ'יפס.
- ⊙ מזונות דלי רכיבי תזונה ומרוכזים באנרגיה שעיקרה מסוכרים.
- ⊙ הגבלת מוצרים אלה בבתי הספר מפחיתה את צריכתם.
- ⊙ גישה ל"ג'אנק פוד" נמצאה קשורה להשמנה בתלמידי חטיבת הביניים.
- ⊙ במדגם של 2,314 ילדים בכתות א-י"ב בארה"ב "ביום מאפיין" צרכו הילדים: 527 "קלוריות ריקות"

דגנים מלאים

” דגנים, במיוחד חיטה Wheat, תירס maize, אורז rice, שעורה barley, דורה sorghum, שיבולת שועל oat, שיפון rye, ודוחן millet והמזונות שנעשים מהם, מספקים 56% מצריכת האנרגיה ו- 50% מצריכת החלבון של אנשים ברחבי העולם”

(reported in [National Health and Medical Research Council, 2003](#)).

דגנים מלאים - הגדרה

- דגן מלא מכיל את המרכיבים: אנדוספרם עמילני, נבט וסובין, שנמצאים באותם יחסים כמו בדגן הטבעי.
- בדגנים מזוקקים הנבט והסובין הוצאו ולכן בתום תהליך הטחינה הערך התזונתי שלהם פחות מזה של הדגן המלא.
- Cereals קמחים או פתיתים עשויים מתבואות שלא עברו טיפול. טחינת הדגנים מעלה את זמינות הרכיבים.
- מזונות מתבואות מלאות: מזונות המכילים לפחות 25% ממשקלם תבואה מלאה או סובין.

דגנים

דגני בקר



חלבון

- ⦿ נמצא בכל מזון אבל זמינותו גבוהה ביותר במזונות מהחי: בשר, עוף, הודו, דגים, ביצים ומוצרי חלב.
- ⦿ גם בילדים אין המלצה לאכול יותר מביצה ליום.
- ⦿ בפרוסת לחם 2.5 גרם חלבון ובירק 1 גרם חלבון. אבל יש להקפיד על שילובים נכונים.



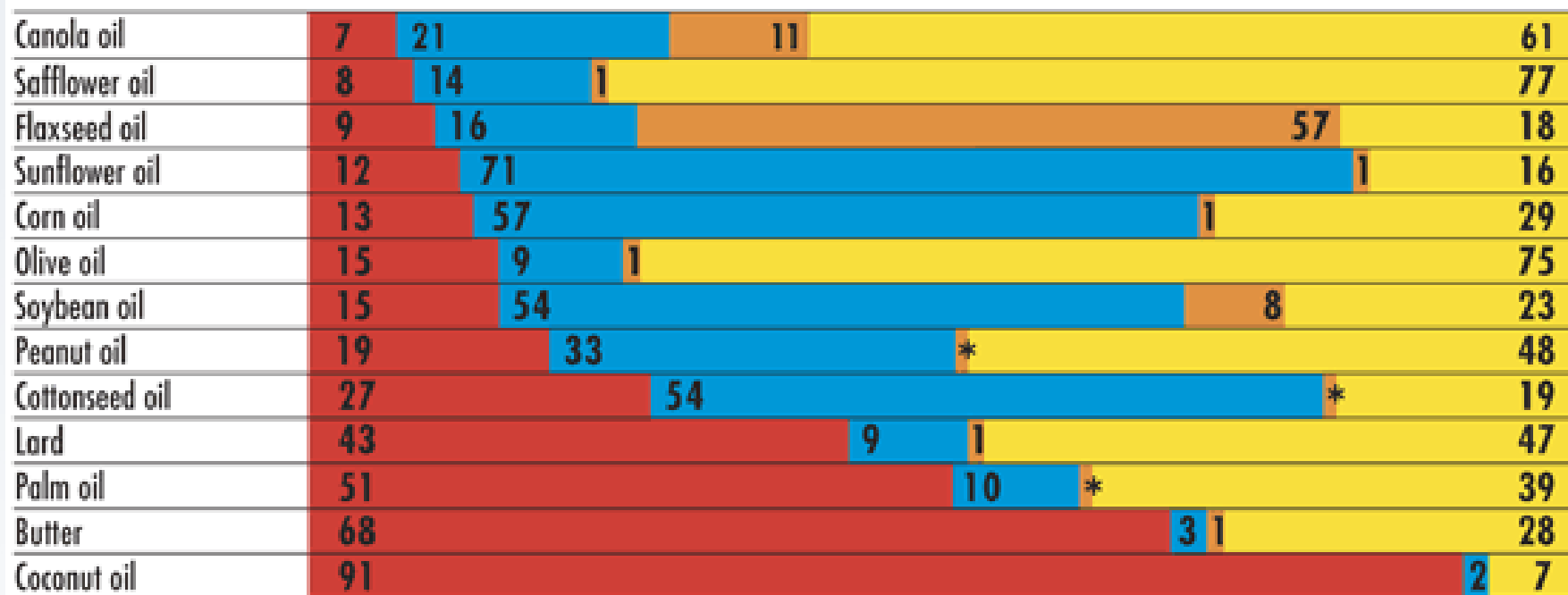
צמחונות

- ⦿ דיאטה שאינה כוללת בשר/ עוף/ מאכלי ים ומוצריהם.
- ⦿ צמחונים סמויים – אוכלים מאד מעט בשר אבל לא מגדירים עצמם צמחוניים.
- ⦿ יכולה לספק צרכים של רוב הויטמינים והמינרלים בתנאי שהיא מאוזנת.
- ⦿ עלולה להביא למחסור בויטמין B12 וברזל – יש לבדוק את רמתם ולצרוך מזונות מועשרים.
- ⦿ חשוב לברר אצל ילדים מה המניע לצמחונות

שומנים – בעיקר האיכות

Comparison of Dietary Fats

DIETARY FAT



SATURATED FAT



POLYUNSATURATED FAT



linoleic acid
(an omega-6 fatty acid)



alpha-linolenic acid
(an omega-3 fatty acid)

MONOUNSATURATED FAT



oleic acid
(an omega-9 fatty acid)

*Trace

Fatty acid content normalized to 100%

SOURCE: POS PILOT PLANT CORPORATION



סיגל אילת-אדר PhD, RD

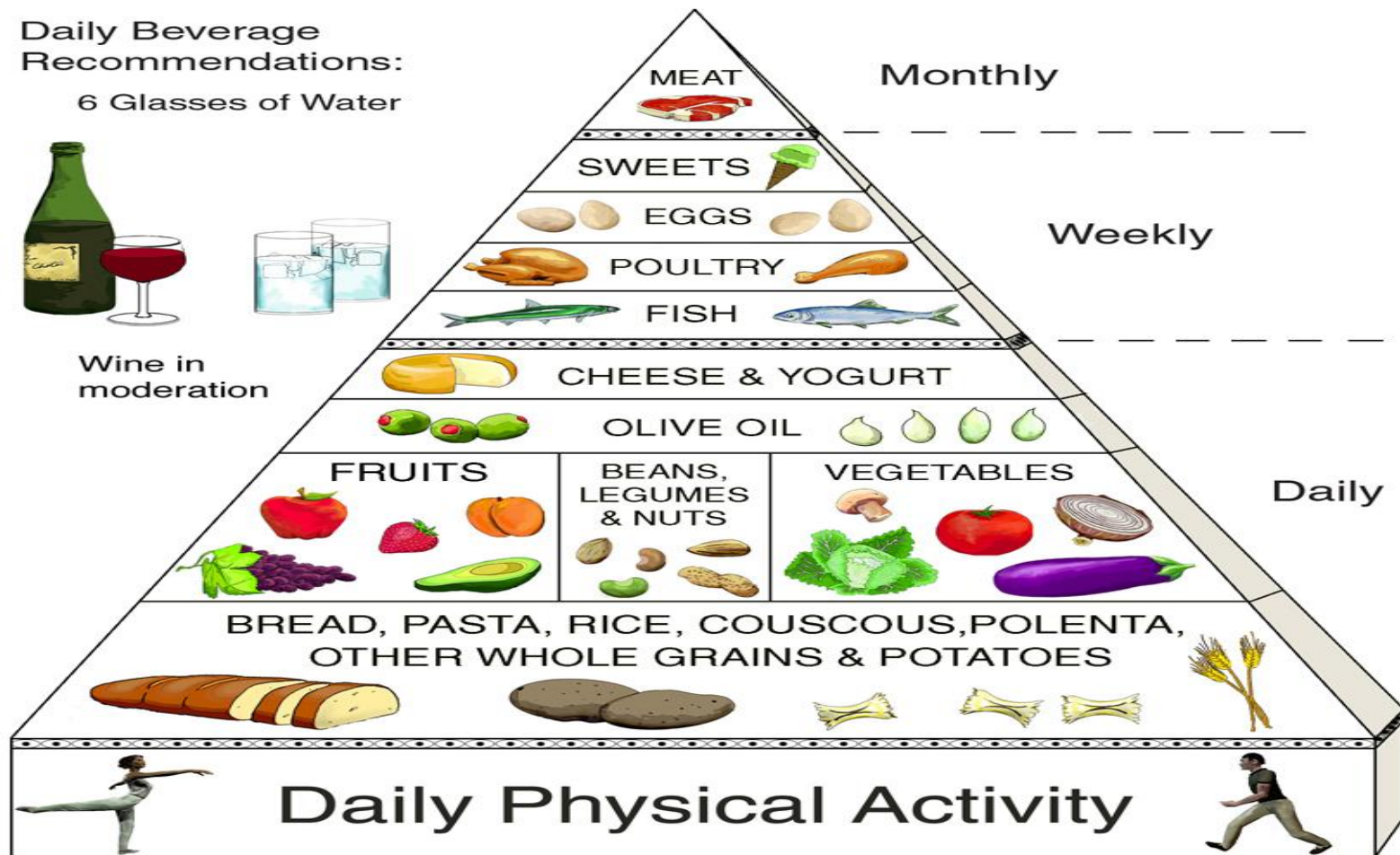
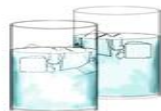
ד"ר סיגל אילת-אדר PhD, RD

The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Daily Beverage
Recommendations:
6 Glasses of Water



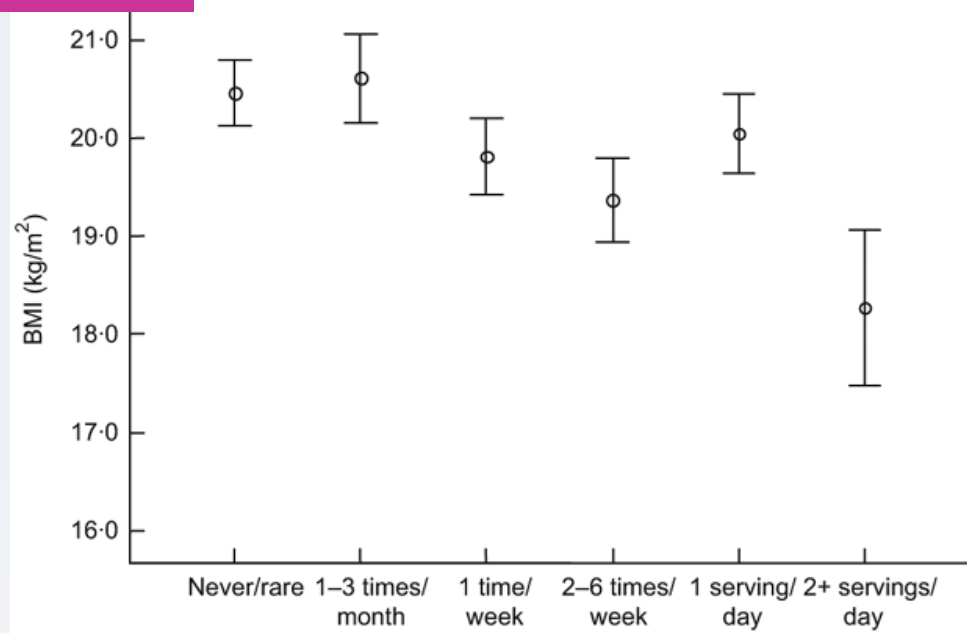
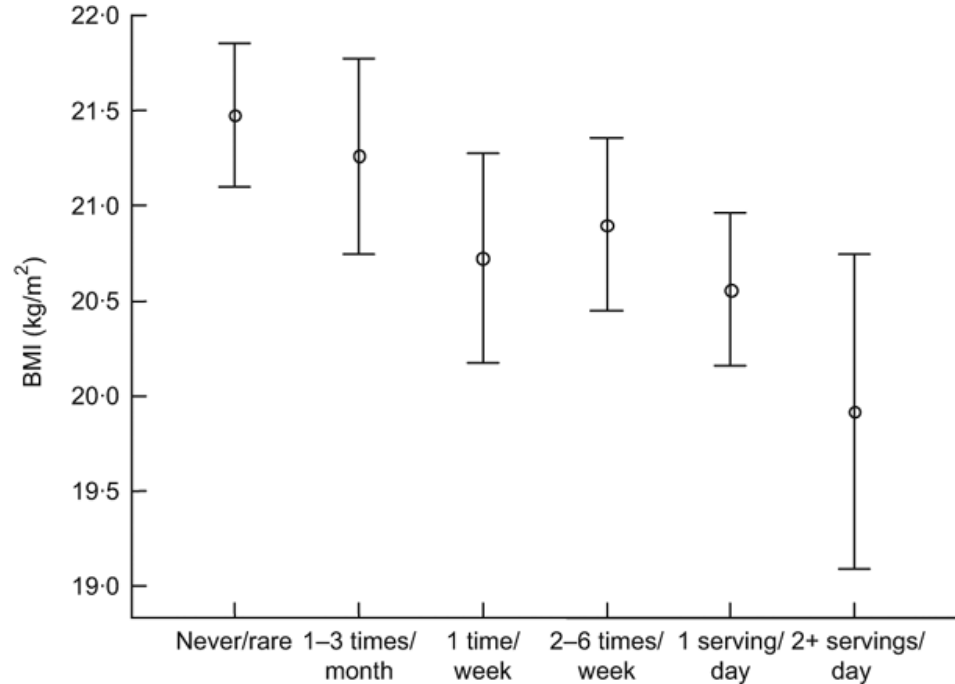
Wine in
moderation



ארוחת הבקר- למה זה חשוב?

- שנו חז"ל: "האוכל פת שחרית יוכל להשיג 60 רצים אחרים"
- התצפיות שמצאו קשר בין אכילת ארוחת בוקר לתפקוד קוגניטיבי ומצב רוח משופרים, מצאו תמיכה נוספת במחקרים התערבותיים בקרב קבוצות גיל שונות
- ב-13 מחקרים שכללו 57,481 משתתפים נמצא קשר הפוך בין אכילת ארוחת בוקר לעלייה במשקל או להשמנה

הקשר בין BMI ותדירות אכילת דגני בוקר בבנים (למעלה) ובבנות (למטה)



Public Health Nutr. 2008 ;11:1015-21

סיגל אילת-אדר PhD, RD

מה בארוחת העשר?



סיגל אילת-אדר PhD, RD

כריך הפתעה

ים עליך כל

קה

צבעוני

משהו קטן

ת או



סיגל אילת-אדר PhD, RD

ועוד רעיונות

- גוֹונו את סוגי הלחם: אם ילדיכם לא אוהב לחם מלא – הכינו כריך עם פרוסה אחת מלאה ופרוסה אחת לחם לבן.
- חישבו מחוץ לקופסה. כמה נחמד יכול להיות אם ילדכם אוהב בננה, אבל חושש שתמעך בתיק – לשים אותה כממרח בכריך, או פרוסות על גבינה לבנה.
- קלפו את הירק והפרי בצורות שונות: למשל מלפפון עם קליפה, בלי קליפה או זברה – פס מקולף ופס לא.

ועוד...

- קיבעו פעם בשבוע שהיא "לא על הלחם לבדו" ובה הילד יקבל במקום כריך, קורנפלקס בריא או ביצה קשה או קופסת קוטג' (חשוב ביותר לא לשכוח להוסיף לו כפית). הילדים בכיתה של הבת שלי, חיכו מתי יגיע יום "לא על הלחם" כדי לאכול את הקורנפלקס הבריא שהיא הביאה.

ארוחת הערב

בקרוב 4298 ילדים בגיל 10-11 בקנדה הסיכון לעודף משקל היה קשור ל:

● אכילת ארוחת ערב בזמן צפיה בטלוויזיה, 5 פעמים בשבוע או יותר: סיכון של 1.44

● ילדים להורים פרודים או גרושים: 1.21 הסיכון להשמנה היה נמוך יותר אם:

● אכלו ארוחת ערב עם המשפחה 3 או יותר פעמים בשבוע: 0.68

● ילדים להורים אקדמאים: 0.67

ארוחת הבוקר, בבית, לפני היציאה

שתייה: מים, חלב, שוקו, תה בחלב

פרוסת לחם מרוחה בגבינה או דייסת קוואקר או דגני בוקר עם חלב.

הארוחה בבית הספר

כריך: 2 פרוסות מלחם אחיד או מקמח מלא עם ממרח-טונה ומלפפון חמוץ או עם חביתת ירק או מרוחות בגבינה לבנה

ירק חי שלם או פרוס

פרי מפרות העונה

מים.

ארוחת צהריים המובאת מהבית (אם אין הזנה מאורגנת)

- מנה עשירה בחלבון, כמו שניצל או פסטרמה
- פיתה, לחמנייה או לחם מרוח בטחינה, בחומוס או בחצילים בטחינה וכד'
- 1-2 ירקות שלמים או חתוכים
- 2 פרות
- סלט או ירק מבושל

שתייה

- רצוי לצייד את התלמיד בבקבוק מים קרים מהבית ולהמליץ לו לשתות בשעות שהוא שוהה בבית הספר, בהפסקות, בארוחות ואף בכיתה, אם הוא חש צמא או יובש, ללא הפרעה למהלך השיעור.
- בשהות בשמש או במהלך פעילות גופנית חשוב להזכיר לתלמיד להרבות בשתייה.
- רצוי לתכנן מראש את הארוחות ליום הלימודים עם הילד ולשתף אותו בהכנה.

הערכה מדעית של תוכנית "תפור עלי" בכיתות ג-ד בבתי הספר

*Sigal Eilat-Adar, Nira Koren-Morag, Maya
Siman-Tov, Irit Livne, Hava Altmen*

Eur J Clin Nutr 2011;65:203-9



לאכול נכון

ת החינוך לאורח חיים בריא

בחסות דגני תלמה

ענך



מהי תוכנית "תפוז עלי"?

התכנית נועדה לעודד אורח חיים בריא
באופן יזום ומודרך בבתי ספר ובגנים
תכנית ייעודית אשר פותחה ביוזמת
3 שותפים:

משרדי ממשלה: משרד החינוך, משרד הבריאות
איגודים מקצועיים: ארגון ההורים הארצי, האיגוד
הקרדיולוגי בישראל, איגוד רופאי המשפחה, איגוד רופאי
הילדים, עמותת "עתיד" לקידום התזונה בישראל, העמותה
לקידום הסיעוד בבריאות הציבור בישראל והאיגוד בישראל
לרפואת שיניים לילדים
התעשייה: דגני תלמה.



ידידת התוכנית: יוניליוור ישראל - דגני תלמה. **שותפים:** משרד החינוך, משרד הבריאות, ועדי הורים רשמיים. עמותת עתיד לקידום התזונה בישראל. העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור. האיגוד הקרדיולוגי בישראל. איגוד רופאי הילדים. איגוד רופאי המשפחה. האיגוד בישראל לרפואת שיניים לילדים. **יוזמה וניהול התוכנית:** פרולוג יזמות ושיווק CSM

"ממלכה של בריאות"

תוכנית העשרה לגני ילדים
בנושא אורח חיים בריא:

- חשיבות הגיוון במזונות שאנו אוכלים
- חשיבות ארוחת הבוקר
- שתייה וחשיבותה
- היגיינה ובריאות השן
- התנהגות בטוחה בשמש
- חשיבות הפעילות הגופנית להתפתחות ולגדילה
- דימוי גוף





"מסע הרפתקאות אל ארוחת הבוקר"

לכיתות א'-ג'

- חשיבות ארוחת הבוקר
- קבוצות המזון והצלחת
המנצחת
- צרכנות נבונה ותוויות מזון
- הרגלי תזונה מאפייני תרבות

"בדרך לשינוי בריא בממלכה שלי"

לכיתות ד'-ו'

לאכול בתבונה לאורך היום

- תזונה בתקופת ההתבגרות
- תזונה נבונה מתחילה בקניה נבונה
- תזונה נבונה לאורך היום

שגרת יום פעילה

- פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא

- שמירה על בריאות הלב מגיל צעיר
- ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים
- כבוד לעצמי ולאחר



"אינטימי – מדברים עם מתבגרים"

לכיתות ה' - ט'

התוכנית עוסקת בחינוך להרגלים לשמירה על היגיינה ולאורח חיים בריא ומתמקדת במאפייני ההתבגרות הגופנית, הרגשית והחברתית.

אינטימי עוסקת בגיל ההתבגרות, בו חלים שינויים גופניים ונפשיים, בסימני ההתבגרות, בהיגיינה נשית, באקנה ובטיפול בו, בריח והזעה.



אינטימי
מדברים עם מתבגרים

אנניק האשרה בנושא שינויים בגיל ההתבגרות



תפוז עזרי
משרד
הבריאות

משרד
החינוך

www.tafuralay.co.il



"תפוז עלי" כמנוף לילדים

הזדמנות להיות ציר מרכזי בתוך
המשפחה לאימוץ אורח חיים בריא
להורים

הזדמנות להפוך למשפחה בריאה
בהתגייסות משותפת וחוייתית
ובתמיכת המעגל הבית-ספרי
למורים

כלי נוסף לעיסוק בתחום

ידידת התוכנית: יוניליוור ישראל - דגני תלמה . **שותפים:** משרד החינוך, משרד הבריאות, ועדי הורים רשתיים. עמותת עתיד לקידום התזונה בישראל. העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור. האיגוד הקרדיולוגי בישראל. איגוד רופאי הילדים. איגוד רופאי המשפחה. האיגוד בישראל לרפואת שיניים לילדים. **יוזמה וניהול התוכנית:** פרולוג יזמות ושיווק CSM

משרד
הבריאות

תפוז עלי
עושים בית-ספר לבריאות

משרד
החינוך

Multivariate logistic regression analysis

● הסיכוי לאכילת ארוחת בקר בריאה, בהשוואה בין ילדים שעברו את תוכנית "תפור עלי" בשנים 2003-2005, בהשוואה לילדים שלא עברו את התוכנית, ב- 2003 הוא:

$$OR=2.05 \text{ (CI 95\% 1.41-2.98)}$$

מתוקנן למין, גיל (כיתה ד מול ג), אתניות (יהודים וערבים), מגורים (עירוניים מול כפריים).

● ילדי כיתה ד ויהודים היו בסיכוי גבוה יותר לאכול ארוחת בקר בריאה בעקבות התוכנית (בהשוואה לכיתה ג ולערבים)

Best-Practice Guidelines for Physical Activity at Child Care

Pediatrics 2009;124:1650–1659

קיימים 8 מרכיבים בסביבתו של הילד לקידום פעילות גופנית:

1. סביבתו של הילד- הן מבחינה פיזית. מומלץ על 120 דקות משחק חופשי ביום (הוא יכול להיות משולב במשחקים מובנים). המטרות: להרחיב מיומנויות מוטוריות, הוצאת אנרגיה, שיפור הכושר והיכולת החברתית.
2. יש לספק 2 אפשרויות או יותר לפעילות גופנית מובנית. הם בכוונה לא מתייחסים למשך הזמן לכל פעילות.

המלצות

3. מומלץ לספק זמן למשחק בחוץ. מחקרים מראים שילדים הכי פעילים במשך 10 הדקות הראשונות ולכן מומלץ לחלק את הזמן הזה למספר פעמים ביום.
4. לילדים צריכות להיות אפשרויות למשחק בחוץ – החל משטח המתאים למשחק וכלה באביזרים.
5. מחקרים מראים שילדים נוטים לעשות יותר פעילות גופנית כשיש להם חלל ריק גדול יותר בתוך הגן.

המלצות

6. ילדים שחקו יותר כשהיו בסביבתם חפצים נישאים לעומת נייחים.

7. להקטין את משך הזמן שהילדים מבליים בישיבה. לא יותר מ-30 דקות רצוף ולהימנע ככל הניתן מלאפשר צפיה בטלוויזיה או בידאו.

(ה-National Association of the Education of Young Children ממליץ על שעתיים ביום כולל הזמן בבית).

המלצות

8. הצוות צריך לעודד את הילדים להיות פעילים ולתגמל אותם על התנהגות טובה, בזמן נוסף למשחק. הצוות צריך להיות מודע להמלצות לביצוע פעילות גופנית ולחשיבותה.

המלצות

8. הצוות צריך לעודד את הילדים להיות פעילים ולתגמל אותם על התנהגות טובה, בזמן נוסף למשחק. הצוות צריך להיות מודע להמלצות לביצוע פעילות גופנית ולחשיבותה.



איך אנחנו מורים / הורים יכולים לעזור?

- מוודאים שהתכנית "תפור עלי" מועברת בבית הספר
- מעורבות פעילה של ההורים לאחר שעות בית הספר בתכני הפעילות, ויישום הנלמד באופן יומיומי כחלק משיגרת המשפחה
- לוקחים יוזמה: חיזוק הקשר המשפחתי על ידי יוזמות של ההורים

ידית התוכנית: יוניליוור ישראל - דגני תלמה . **שותפים:** משרד החינוך, משרד הבריאות, ועדי הורים רשתיים. עמותת עתיד לקידום התזונה בישראל. העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור. האיגוד הקרדיולוגי בישראל. איגוד רופאי הילדים. איגוד רופאי המשפחה. האיגוד בישראל לרפואת שיניים לילדים. **יוזמה וניהול התוכנית:** פרולוג יזמות ושיווק CSM

משרד
הבריאות

תפוז עלי
עושים בית-ספר לבריאות

משרד
החינוך

שילוב נושא הבריאות בתחומי דעת שונים

מתמטיקה

- יחידות מידה: קלוריות, ק"ג
- משמעות אחוזים של רכיבי מזון על תווית המזון
- משקל, גובה, עקומות גדילה
- סקרים וניתוחם באמצעות גליון אלקטרוני

מדע וטכנולוגיה

- פיתוח חשיבה מדעית ביקורתית
- קלקול מזון
- שיטות לעיבוד ושמירת מזון
- רכיבי תזונה ותפקידם
- תפקיד המזון
- צרכן נבון

שילוב נושא הבריאות בתחומי דעת שונים

אנגלית

- העשרת אוצר מילים.
- ביטויים לשוניים באנגלית
- Junk food
- הכנת תפריטים

תנ"ך

- ארוחת בוקר תנכית
- מדרש בריאות
- מאכלים כסמלים במקרא
- ביטויים "לחם ונזיד עדשים"
- שימור ועיבוד מזון
- בתקופת המקרא

יוזמות מורים / הורים - תזונה

- ארוחות חג כיתתיות כאשר הילדים אמורים להכין עם ההורים בבית את המזון (לדוגמא: ט"ו בשבט - הכנת פאי פירות יבשים, שבועות - הכנת סלט גבינות צאן וכו')
- "ילד של שבת" מציג בפני הכיתה את רשימת קניות האוכל שערך עם ההורים שלו, ואת המזונות הבריאים שאכל במהלך כל השבוע.
- הכנת ארוחות 10 בריאות עם הילדים
- הורה שקשור במקצועו לעולם התזונה/ספורט/בריאות ירצה או ייקח את הכיתה לסיור לימודי במקום עבודתו



ידידת התוכנית: יוניליוור ישראל - דגני תלמה . **שותפים:** משרד החינוך, משרד הבריאות, ועדי הורים רשתיים. עמותת עתיד לקידום התזונה בישראל. העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור. האיגוד הקרדיולוגי בישראל. איגוד רופאי הילדים. איגוד רופאי המשפחה. האיגוד בישראל לרפואת שיניים לילדים. **יוזמה וניהול התוכנית:** פרולוג יזמות ושיווק CSM

משרד
הבריאות

תפוז עלי

עושים בית-ספר לבריאות

משרד
החינוך



יוזמות מורים/הורים - ספורט

- יום ספורט היתולי הורים-ילדים-מורים
- "מחפשים את המטמון"/"סימני דרך" – משחקי אתגר בשילוב כתבי חידה/הפעלות הקשורות לאורח חיים בריא
- רכיבת אופניים כיתתית במסלולי אופניים
- טיול החודש – גיבוש קבוצת טיול מאורגנת בליווי מדריך בשילוב הפעלות הקשורות לאורח חיים בריא

ידידת התוכנית: יוניליוור ישראל - דגני תלמה . **שותפים:** משרד החינוך, משרד הבריאות, ועדי הורים רשתיים. עמותת עתיד לקידום התזונה בישראל. העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור. האיגוד הקרדיולוגי בישראל. איגוד רופאי הילדים. איגוד רופאי המשפחה. האיגוד בישראל לרפואת שיניים לילדים. **יוזמה וניהול התוכנית:** פרולוג יזמות ושיווק CSM

משרד
הבריאות

תפוז עלי
עושים בית-ספר לבריאות

משרד
החינוך

"תפור עלי לגדול בריא"



<http://www.tafuralay.co.il>

סיגל אילת-אדר PhD, RD

האתר בנוי מ – 2 חלקים:

• **אתר חיצוני** – חשוף לכולם ופונה לקהל יעד של צוותים חינוכיים והורים

• **אתר פנימי** עבור מנויים = רק צוותים חינוכיים



חזון התכנית | שותפים בתכנית | נציגים כותבים | מדיה | פורום | צור קשר | כניסה למנויים | דף הבית

חיפוש

"תפור עלי" היא תוכנית לקידום הבריאות בבתי הספר ובגני הילדים שמטרתה להקנות לילדים ידע וכלים שיהיו להם לעזר ותמיכה בתהליכי שינוי והתפתחות אישית.

התוכנית מתמקדת בחינוך לתזונה נכונה ועוסקת במספר תחומים עיקריים: דגש על חשיבותה של ארוחת הבוקר, הגברת המודעות לפעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא, חשיבות ההגיינה האישית וליווי תהליך ההתפתחות אצל מתבגרים.

תוכנית "תפור עלי" פועלת משנת 2001 בשיתוף הרשויות המקומיות ומיושמת באלפי בתי ספר וגני ילדים, כולל במגזר הערבי. את שני המודלים שנבנו, הן למערכת החינוך והן לקהילות עירוניות מנחים ומובילים צוותים רב-מקצועיים תוך שיתוף ומעורבות רחבה של הורים, אנשי מקצוע מקומיים, מוסדות במערכת הבריאות ואנשי מפתח בקהילה.

לכל שכבת גיל תוכנית ייחודית המורכבת מערכות עבודה. ערכות אלו מהוות את "ארגז הכלים" של הצוותים החינוכיים והן כוללות: מערכי שיעור, כרזות לתליה בכתה וגן, משחקי הפעלה חינוכיים ומשחקי מולטימדיה ללימוד במחשב. כל מערך מלווה בתמיכה מקצועית ומאגרי תוכן נרחבים.

אנו מזמינים אתכם ליצור עמנו קשר לבניית תהליך ההצטרפות לתוכנית "תפור עלי" ו/או להמשך פעילותכם בתוכנית.

צוותי בתי הספר

צוותי הגן

הורים

מקצועיות בבריאות

תפור עלי בקהילה

הצטרפו לקהילת

כוכב החודש

מבט





חזון התכנית | שותפים בתכנית | נציגים כתבים | מדיה | פורום | צור קשר | **כניסה למסגרים** | דף הבית

חיפוש

"תפוז עלי" היא תוכנית לקידום הבריאות בבתי הספר ובגני הילדים שמטרתה להקטין לילדים ידע וכלים שיזו להם לעזר ותמיכה בתהליכי שינוי והתפתחות אישית.

התוכנית מתמקדת בחינוך לתזונה בריאה ועוסקת במספר תחומים עיקריים: דגש על חשיבותה של ארוחת הבוקר, הגברת המודעות לפעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא, חשיבות ההגיינה האישית וליווי תהליך ההתפתחות אצל מתבגרים.

תוכנית "תפוז עלי" פועלת משנת 2001. בשיתוף הרשויות המקומיות ומחשבת בארץ בתי ספר וגני ילדים, כולל במגזר הערבי. את שני המודלים שנבנו, הן למערכת החינוך והן לקהילות עירוניות מנחים ומובילים צוותים רב-מקצועיים תוך שיתוף ומעורבות רחבה של הורים, אנשי מקצוע מקומיים, מוסדות במערכת הבריאות ואנשי מפתח בקהילה.

לכל שכבת גיל תוכנית ייחודית המורכבת מערכות עבודה. ערכות אלו מהוות את "ארגז הכלים" של הצוותים החינוכיים והן כוללות: מערכי שיעור, כרזות לתליה בכיתה וכו', משחקי הפעלה חינוכיים ומשחקי מולטימדיה ללימוד במחשב. כל מערך מלווה בתמיכה מקצועית ומאגרי תוכן נרחבים.

אנו מזמינים אתכם ליצור עמנו קשר לבניית תהליך ההצטרפות לתוכנית "תפוז עלי" ולאו להמשיך פעילותכם בתוכנית.

צוותי
בתי הספר

צוותי הגן

הורים

מקצועיות
בבריאות

תפוז עלי
בקהילה

הצטרפו לקהילת
תפוז עלי

הליך הרשמה לקבלת עזרה

כוכב החודש

בואו להיות כוכב
החודש הבא

מבט
בריא

Newsletter



בזיכרון הבאים לאתר החודש של "תפוז עלי"

חדשות "תפוז עלי"

שותפים בתכנית:

משרד החינוך | משרד הבריאות | אגודת רופאי הילדים בישראל | אגודת הפסיכיאטרים בישראל | האגודה הישראלית לבריאות ילדים | האגודה הישראלית לבריאות ילדים | האגודה הישראלית לבריאות ילדים

האגודה לקידום הספורט בבריאות הילדים בישראל | עיתון - עמותה לקידום תזונה ובריאות | עיתון - עמותה לקידום תזונה ובריאות | עיתון - עמותה לקידום תזונה ובריאות

יחידות התכנית: תלמה | מליסה מורחם | תלמה | מליסה מורחם | תלמה | מליסה מורחם

יוזמה וניהול התכנית: פרויקט CSM נקודות ושינוי בנים | עיצוב גרפי ואיתור אינטרנט: סטודיו 3 | בדיקת אתרים דיגיטליים: ווב

צוותים
חינוכיים

מה אני יכול/ה לקבל מהאתר בתור מנוי?

רישום לאתר:

http://www.tafuralay.co.il/members-club/join-members-club.aspx?cat_id=2

ועוד מקור:

http://sigaleilat.com/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=7&Itemid=10

תיבת האוצרות

- **ערכות עבודה** – הערכות הפכו אינטרנטיות והווריאציה הקיימת באתר היא המעודכנת מבחינת תכנים ומסרים.
- **ניוזלטר רבעוני** – הכולל עדכונים, כתבות והפעלות.
- **מאגר משחקים מתוקשבים** – את המסרים במשחקים כתבו דיאטניות
- **פלטפורמה מיוחדת לבניית אתר אישי לבית הספר** למיקומכם על המפה, להעלאת תמונות וחומרים מהשטח, לשיתוף ומיזוג ידע ולנוחיותם של ההורים.
- **תחרות כוכב החודש** להשתתפות ולזכייה בתחרות לגאוות הילדים, ההורים וצוותים חינוכיים.

תיבת האוצרות

• **הרצאות מתוקשבות** לקהלי יעד של הורים, מורים וגננות

• **חומרים מקצועיים, מאמרים טיפים**

• **תוכנית אימון אישית, אינטראקטיבית** – בת 8 שלבים

ראשונה מסוגה בפורמט האינטרנטי, המלווה אתכם צעד

אחר צעד בדרך לשינוי ויצירת אורח חיים בריא. תוכנית

האימון פותחה במיוחד עבור אתר "תפור עלי" ע"י אנאבלה

שקד שהיא תרפיסטית ומאמנת אישית.

[/http://www.tafuralay.co.il/online coaching](http://www.tafuralay.co.il/online_coaching)

[http://www.tafuralay.co.il/online coaching/login.aspx](http://www.tafuralay.co.il/online_coaching/login.aspx)

• **פורום לשאלת שאלות מקצועיות**

תודה

