

”כוח הצבע” לעידוד צריכת ירקות ופירות בחמישה צבעים



פעילות ביתית, חוויתית ומרגשת לכל המשפחה

משפחות יקרות

תכנית "כוח הצבע" פועלת ב-220 בתי ספר בישראל, זו השנה הרביעית. התכנית הינה יוזמה של מועצת הצמחים, מיושמת על ידי חברת קומיוניטי סביבה וחברה ומוענקת, במימון מועצת הצמחים, ללא תשלום לבתי הספר.

בימי משבר הקורונה, גם אנחנו מתגייסים להעניק לכם רעיונות לפעילות משפחתית בנושא צריכת ירקות ופירות בחמישה צבעים בקרב ילדי ישראל.

קצת רקע:

תכנית "כוח הצבע" מבקשת לעודד אכילת ירקות ופירות בכלל ולקדם את מודעות הציבור לחשיבות אכילת פירות וירקות בחמישה צבעים בפרט. ידוע כי חשוב לאכול פירות וירקות בגלל שפע הוויטמינים, המינרלים ובזכות הסיבים התזונתיים שבהם. לצבעם של הפירות והירקות יש חשיבות גדולה. להלן מפרט התכונות על פי חמשת הצבעים:

- פירות וירקות אדומים - הצבע האדום שומר על הלב וכלי הדם.
- פירות וירקות ירוקים - הצבע הירוק שומר על הראייה.
- פירות וירקות כתומים וצהובים - הצבע הכתום והצהוב מחזק את מערכת החיסון.
- פירות וירקות לבנים - הצבע הלבן נוגד חיידקים ודלקות.
- פירות וירקות סגולים - הצבע הסגול שומר על המוח.

אנו מצרפים להנאתכם רעיונות לפעילות משפחתית שמטרתה להטמיע את ההבנה בחשיבות הצריכה בחמישה צבעים – הן למבוגרים והן לילדים.

בברכת פעילות מהנה ובריאות טובה! צוות "כוח הצבע"

מחבואים "כוח הצבע"

נושא הפעילות: הכרת הפירות והירקות- צבעיהם ושמותיהם.
מטרות:

- הילדים ייחשפו למגוון פירות וירקות הנמצאים בבית ובכך נעורר מוטיבציה לטעום.
- הילדים יכירו שמות של פירות וירקות.
- הילדים יכירו צבעים שונים של פירות וירקות כבסיס להבנת חשיבות הצבעים השונים. אמצעי עזר וציוד: מגוון גדול של פירות וירקות בסלסלה, מגבת לכיסוי הסלסילה.

המשחק:

מכירים את משחק המחבואים? אז בואו נשחק משחק מחבואים להכרת פירות וירקות.

הניחו בקערה גדולה מגוון פירות וירקות הנמצאים בבית. כסו אותה במגבת, כדי שתכולתה לא תיראה.

על כל המשתתפים לעצום את העיניים (לא עם הידיים כמובן...אפשר גם לכסות את העיניים במטפחת).

כעת, לפי התור, יש לבחור מהסלסילה פרי או ירק ולהחביאו במקום כלשהו בבית. שלב ראשון:

על בני המשפחה לנחש מהו הפרי או הירק שהוחבאה. וזאת באמצעות שאלות בסגנון: האם הוא עגול? האם הוא פרי? האם הוא אדום? (נכון... בחרתי עגבנייה!) שלב שני:

על בני המשפחה למצוא את העגבנייה שהוחבאה.

מי שמצא - תורו להיות המחביא והשואל הבא.

שיחה / דיון בעקבות המשחק:

למה לפירות ולירקות יש צבעים?

הצבע שלהם מגלה לנו מידע – כיצד הם שומרים על הבריאות שלנו?

• הצבע הסגול שומר על המוח - ירקות ופירות בצבע זה עוזרים לנו ללמוד ולזכור לאורך זמן.

• הצבע האדום שומר על הלב - ירקות ופירות בצבע זה שומרים על לב חזק כדי שנוכל לרוץ ולשחק.

• הצבע הירוק שומר על העיניים - ירקות ופירות בצבע זה עוזרים לנו לשמור על ראייה טובה.

• הצבע הכתום והצהוב שומר עלינו מפני מחלות - ירקות ופירות בצבע זה שומרים על מערכת החיסון שלנו שזו המערכת המגנה עלינו מפני מחלות.

• הצבע הלבן עוזר לנו להילחם בחיידקים - ירקות ופירות בצבע זה עוזרים לנו להילחם בחיידקים כאשר אנו חולים.

והנה טיפ קטן בשיוך הצבע לפרי או לירק:

כלל ההתאמה:

• הצבע נקבע לפי צבע הקליפה במידה והיא אכילה. לדוגמה: אגס (ירוק), תפוח (ירוק או אדום לפי צבע הקליפה).

• במידה והקליפה כלל לא נאכלת, אז יש להתייחס לצבע הפרי או הירק עצמו. לדוגמה: בננה (לבן), אבטיח (אדום), ליצי (לבן).



משחק רצפה בחמישה צבעים

נושא הפעילות: הכרת הפירות והירקות - צבעיהם ושמותיהם.
מטרות:

- הילדים ייחשפו למגוון פירות וירקות הנמצאים בבית ובכך נעורר מוטיבציה לטעום.
- הילדים יכירו שמות של פירות וירקות.
- הילדים יכירו צבעים שונים של פירות וירקות כבסיס להבנת חשיבות הצבעים השונים.

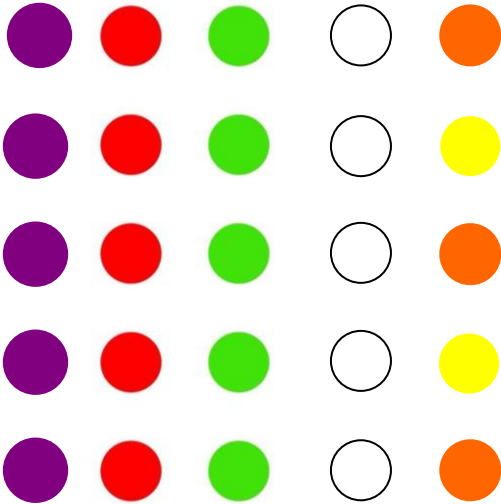
אמצעי עזר וציוד: 6 עיגולים (בקוטר 20 ס"מ) לכל חמשת הצבעים, סלסילת פירות וירקות בחמישה צבעים מכוסים במגבת.

המשחק:

גזרו 6 עיגולים בצבע לבן, בצבע ירוק, בצבע סגול, בצבע ירוק, בצבע צהוב/כתום (הם מאותה המשפחה).

הדביקו את העיגולים על הרצפה עם מסקינג טייפ לפי ההנחיות הבאות:

5 טורים לפי הצבעים במרחק של 20 ס"ב אחד מהשני. כך ייווצר לוח רצפה שנראה כך:



המשחק מתנהל בגרביים או יחפים - שני בני משפחה מתמודדים בו זמנית.
בן משפחה שלישי יהיה אחראי על ההנחיות- הוא הכרוז.

כל אחד מהשחקנים יעמוד בשני צדי הלוח - אחד מול השני.
המפעיל השלישי יוציא פרי או ירק מהסלסילה, יכריז את צבעו (ניתן להשתמש בפרי או בירק מספר פעמים) ובסיום יחזיר לסלסילה ויערבב.
על המתחרים להניח רגל או יד לבחירה על גבי עיגול בצבע שהוכרז.
ממשיכים הלאה עד שנוצר "פלונטר"... זה ממש מצחיק!

המשחק מסתיים כאשר אחד המתחרים נופל או מתקשה לפעול לפי ההנחיות של הכרוז.
ניתן לערוך טורניר בין בני המשפחה ולהכריז על מנצח גדול אשר הביס את כולם.

שיחה / דיון בעקבות המשחק :
בהתאם לטקסט הרשום במשחק המחבואים.

”מסטר שף” בחמישה צבעים - המרכיב הסודי

נושא הפעילות: מבשלים יחד ארוחת ערב בחמישה צבעים.

מטרות:

- העמקת ההיכרות עם תכונות הצבעים של פירות וירקות.
- עידוד גיבוש משפחתי.

אמצעי עזר וציוד: פירות וירקות בחמישה צבעים ומצרכים נוספים מהמקרר או מהמזווה (בהתאם למנות שיוחלטו), [מצגת חמשת הצבעים](#).

המשחק:

הקרינו במחשב את מצגת חמשת הצבעים – כך תלמדו יחד על חשיבות הצבעים ועל תכונותיהם. ערכו הגרלה בין בני המשפחה מבין 5 הצבעים (אדום, כתום/צהוב, ירוק, סגול או לבן). ציינו כי הצבע שכל אחד הגריל מסמל את ”המרכיב הסודי” במנה שתוכן.

משימת המסטר שף:

מתוך מבחר הפירות והירקות שבבית, עליכם להכין מנה לארוחה (בוקר, צהרים או ערב) תוך שימוש ב”מרכיב הסודי”.

כל משתתף יוכל להתייעץ עם בני המשפחה, להיעזר במתכונים ולגלוש ברשת.

ניתן ואף רצוי לתכנן יחד את הארוחה על פי הצבעים.

זכרו: המטרה היא לצרוך ירקות ופירות מכל חמשת הצבעים בכל מנה שתוכן!

בתיאבון!

הכנת מים בטעמים מפירות וירקות

נושא הפעילות : הכנת מים בריאים בטעמים.

מטרות :

- עידוד שתיית מים.
 - חשיפה לאפשרויות חדשות של צריכת פירות וירקות.
- אמצעי עזר וציוד : מגוון פרוסות של פירות וירקות. המלצה : תות, אננס, תפוח, אפרסק, אבטיח, תפוז, פירות יער, מלפפון, סלק. מספר קנקנים.

הפעילות :

"מים בטעמים"- מוכר לכם? בטח לגמתם להנאתכם משקה קל בשם זה. בפעילות זו ננסה להכין מים בטעמים בבית - הרבה יותר בריא ומעניין.

נערך ניסוי יחד עם בני המשפחה :

- ערכו רשימה וציינו באילו פירות וירקות תרצו להשתמש להכנת מים בטעמים? מה יש בבית?
- הכניסו לתוך קנקני מים מגוון של פירות וירקות חתוכים יפה לפרוסות צבעוניות.
- ערבבו והמתינו כשעה לפחות.
- יש להניח למים לספוג קלות את הטעם ולאחר כשעה לערבב שוב.
- ניתן להכין במקביל מספר קנקנים קטנים ולנסות.
- בסיום אפשרו לכל בני המשפחה לטעום מכל הסוגים. מה יצא הכי טעים?

לרוויה!



יצירות מפירות וירקות

נושא הפעילות : הקשר בין אסתטיקה ואוכל.

מטרות :

- הבנת הקשר בין אסתטיקה ואכילה.
 - הבנת חשיבות צמצום בזבז מזון.
- אמצעי עזר וציוד: מגוון ירקות ופירות רלבנטיים לפני הכנת הארוחה.

הפעילות:

נספר לבני הבית כי יש משפט סלנג בעברית: " אוכלים עם העיניים". נסביר את הכוונה ואת הקשר בין חוש הראייה וחוש הטעם.

נחשוב יחד: מה יקרה אם נשנה את הצורה של הפירות והירקות? נחתוך אותן בצורות מעניינות ונשלב ביניהן כדי ליצור מראה צבעוני חדש? .

נקרין לבני המשפחה את הסרטון הבא כדי לקבל רעיונות מקסימים לעיצובים ולשילובים חדשים:

<https://www.youtube.com/watch?v=jTx-uBdJ4GM>

כעת נציג את המשימה המשפחתית: נתבונן יחד במקרר ונבדוק אילו פירות וירקות יש בו. כמובן שהתהליך יהיה סמוך לארוחה שבחרנו. נתחיל בהכנת היצירות הטעימות:

חשוב לתכנן את היצירות שלנו! לחשוב: מה אפשר ליצור? לחתוך? איך לחתוך? לחבר? להשחיל? לשלב?

נזכור כי יש להתחשב בתכנון במספר עקרונות חשובים:

- מניעת בזבז- יש להשתמש בכל חלקי הפרי או הירק האכילים
- יש ליצור שילובים חדשים ומעניינים
- יש לאכול את היצירות בשלמותן

בתיאבון!

מתאימים צבעים לירקות ולפירות

מטרות:

- היכרות עם חמשת החושים שלנו.
 - הבנת חשיבות הצבעים בירקות ובפירות ועידוד יצירה.
- אמצעי עזר וציוד: [דפי צביעה של ירקות ופירות](#), סלסילה/קערה עם מספר ירקות ופירות.

המשחק:

נשוחח עם הילדים על האפשרות לזהות פירות וירקות בעזרת החושים שלנו:

שמיעה: אפשר? האם תוכלו לדעת איזה פרי יש לי ביד בעזרת השמיעה? לא. לפעמים אפשר לזהות קול של ביס בפרי מסוים.

ראייה: כן, קל מאוד.

מישוש: ננסה- נבקש מהילדים לעצום עיניים חזק ונגיש להם ירק/פרי והם ינחשו במישוש.
ריח: גם אפשרי די בקלות - בננה, תפוז, מלפפון. גם כאן נציע לילדים לעצום עיניים חזק ולהריח ולנחש.

טעם: נטעם ונגלה.

זו הזדמנות נהדרת לאפשר לילדים לטעום פירות וירקות שלא טעמו קודם, תוך כדי משחק. ניתן לשדרג גם ל"טעימה עיוורת" ולעבור לטעימות כאשר העיניים מכוסות במטפחות.
 נשאל: איזה חוש סייע לנו לזהות בצורה הטובה ביותר? איזה חוש כלל לא עזר לנו? האם חוש השמיעה עוזר לנו לגלות דברים אחרים? (בוודאי!)
 האם טעמתי היום משהו שלא טעמתי קודם? האם היה טעים?
 כעת נמשיך לפעילות יצירה: נדפיס את דפי הצביעה ונצבע יחד כל המשפחה - פירות וירקות בצבעים המתאימים.

להלן קישור לדפי צביעה נוספים לבחירה: <http://www.xn--7dbbqer5d.co.il/%D7%A4%D7%A6%D7%A9%D7%A2%D7%A4%D7%A9-%D7%A6%D7%A9%D7%A2%D7%A4%D7%A9-%D7%A8%D7%A7%D7%A5%D7%AA.html>

[7dbbqer5d.co.il/%D7%A4%D7%A6%D7%A9%D7%A2%D7%A4%D7%A9-%D7%A6%D7%A9%D7%A2%D7%A4%D7%A9-%D7%A8%D7%A7%D7%A5%D7%AA.html](http://www.xn--7dbbqer5d.co.il/%D7%A4%D7%A6%D7%A9%D7%A2%D7%A4%D7%A9-%D7%A6%D7%A9%D7%A2%D7%A4%D7%A9-%D7%A8%D7%A7%D7%A5%D7%AA.html)

ניתן לתלות על גבי בד או אלבד בצבעים התואמים בצורה שתראה כמו וילון.
 התוצאה נהדרת, מרגיעה ומעוררת חשיבה על פירות וירקות.

ירקות ופירות בחרוזים

מטרות:

- העמקת ההיכרות של שמות ירקות ופירות.
- התנסות בחריזה.

ציוד נדרש: כרטיסיות עם שלל שמות של ירקות ופירות (20-30 כרטיסיות), שעון חול או טיימר.

המשחק:

נשחק יחד עם כל בני המשפחה.

נפזר את הכרטיסיות על השולחן כאשר השמות חבויים. כל בן משפחה בתורו מרים כרטיס ומתבקש למצוא חרוז לירק או לפרי ששלף. לכל משתתף יש 15 שניות.
 ניתן להעניק נקודה לכל מי שמצליח. או פשוט לעזור לכל מי שמתקשה ואז כולם מצליחים....
 להלן "בנק דוגמאות" בסיסי:

מלפפון - עפיפון

עגבנייה - אנייה

חסה - הדסה

תפוז - חרוז

גזר - אליעזר, נזר

סלק - דלק

גמבה - סמבה
תפוח - נפוח, רתוח
בננה - רעננה
תות - סמרטוט
אגס - הדס, ננס
צנון - ארנון
תמר - איתמר
רימון - פזמון
אפרסמון - אסימון
אבטיח – שטיח

חידון ירקות ופירות

מטרות:

- העמקת ההיכרות עם ירקות ופירות וידע כללי על אודותיהם.
- העמקת הידע על תכונות הצבעים.

ציוד נדרש: [חידון ירקות ופירות](#) והקרנתו על מסך טלוויזיה (או מחשב), [דף תשובות לחידות](#).
[שלל חידות בחרוזים](#).

המשחק:

נקרין על גבי המסך את שקפי החידון.
תשובות החידות נמצאות בתחתית כל שקף ואף בדף התשובות המצ"ב.
החידות מתאימות לגיל בוגר יותר (ג' ומעלה).
ניתן לשחק במתכונת תחרותית – של סבב בין הנשאלים ואז הענקת נקודה לכל משיב נכון.
וניתן לשחק בצורה שכל המשתתפים מתלבטים יחד והמפעילה מכריזים על תשובה נכונה או לא.

ואם לא התעייפתם, עברו כעת לחידון בחרוזים.
גזרו את החידות ופזרו על השולחן, או הניחו בקערה או בכובע. כל בן משפחה שולף חידה
בחרוזים ומבקש מהיתר להשיב.

ואם התעייפתם – אז מחר.....