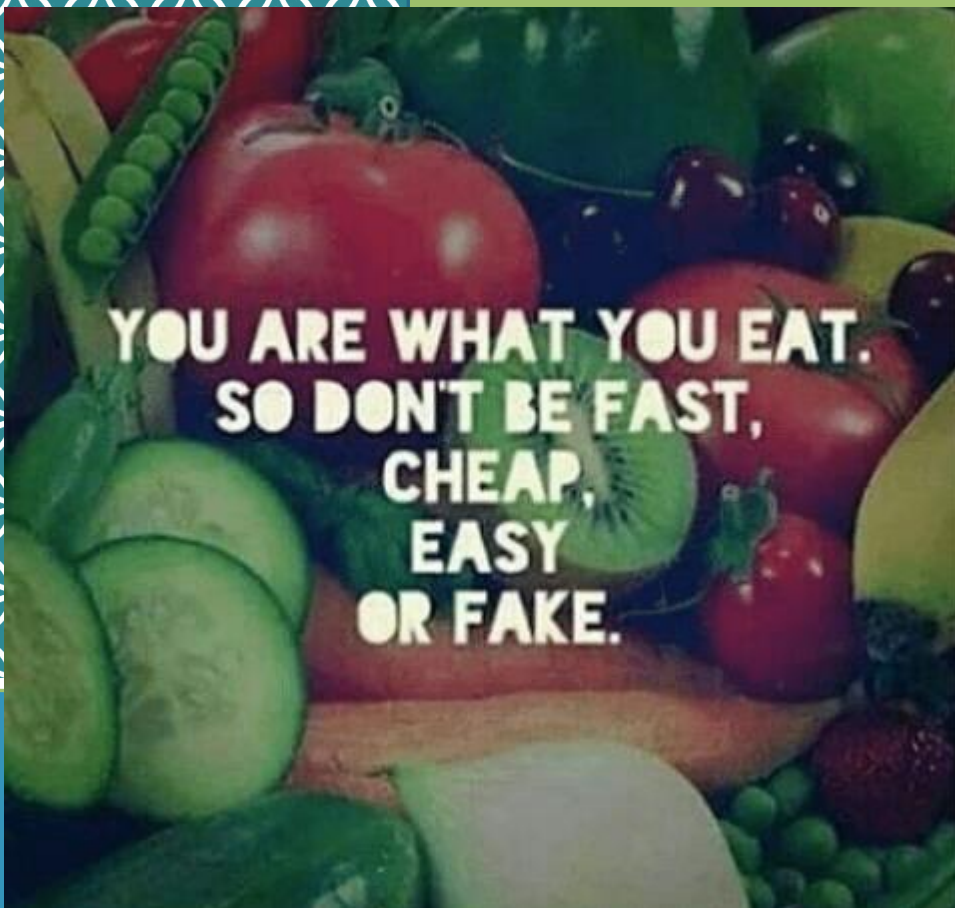


מטבח לימודי מקדם בריאות



נועה בירן 0546738758
noabiran1@gmail.com

לגדל | לבשל | לאכול | להנות | לשנות



המסר החינוכי מבלבל:
– ספורט זה חשוב לחיים –
מוקדשות שעות קבועות במערכת.
– מתמטיקה זה חשוב לחיים –
מוקדשות שעות קבועות במערכת.
– תזונה זה חשוב לחיים –
איזה שעות מוקדשות לה במערכת?

אתכם/ן בטוח לא צריך לשכנע –
אבל את רוב התלמידים/ות שלנו – כן.
איך?

עד שתיכנס כמקצוע עם שעות קבועות - נשתמש
במקצועות מתוקצבים וברגעים בתוך השגרה
החינוכית כדי לשלב חינוך לתזונה בת קיימא
(בריאה לגוף, לסביבה, בהווה ובעתיד).

לגדל | לבשל | לאכול | להנות | לשנות

מטבח לימודי אקולוגי

מודל כפר הנוער מוסינזון, פעילות במשק חקלאות עירונית ומגמת קיימות



הרחבת לימודי החקלאות המסורתיים של כפרי הנוער לכיוון קיימות: להיות חלוצי השינוי המתבקש.

בתקופה בה איום ההתחממות הגלובלית נוכח מתמיד, 195 מדינות נרתמו לשינויים הנדרשים כדי למנוע מתרחיש האימים להתקיים, וחברות רבות החלו לפעול על בסיס עקרונות הקיימות. לשם כך, הן זקוקות למומחים "ירוקים" - מה שהוביל לעלייה בביקוש בבוגרי לימודי קיימות וסביבה

ידע הוא כוח.
לבחור מתוך בחירה
מושכלת ולא מתוך הרגל.

מה עובר על האוכל שלך?

גינה ביתית



חווה מקומית



שוק איברים



סופרמרקט



משלוחי אוכל מוכן



קיצור המרחקים בין האדמה לצלחת

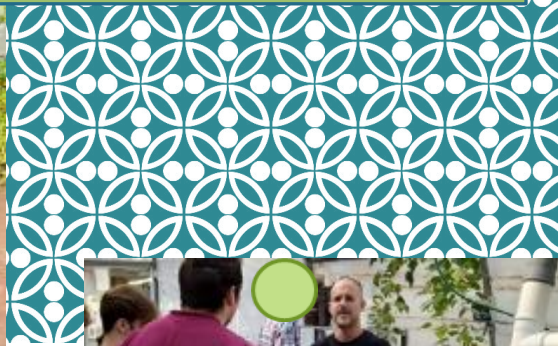
התנסות בגידול, בישול ואכילה: ללא אריזות, ללא הובלה וקירור, מינימום טביעת רגל אקולוגית – טוב לגוף, טוב לסביבה. טרי, טבעי, מה שבעונה, מקסימום טעם וערכים תזונתיים



להתאהב מחדש בחקלאות

גידול מזון במערכות מותאמות לחיים בעיר,
שימוש מושכל במשאבי קרקע ומים –
הידרופוניקה, אקוופוניקה, פירמידות גידול, קירות ירוקים

NO FARMERS
NO FOOD
NO FUTURE



– הדגמת מערכות מעגליות ברוח תפיסת העולם של הקיימות –
מענה על צרכים בוערים שונים: טיפול בפסולת, טיהור מים,
העשרת קרקע.



המים המשמשים לשטיפת הכלים מוזרמים לטיהור במערכת מים
אפורים ואחריה להשקיה של צמחי נוי (לא מאכל)



מבשלים על גז שנוצר במערכת
ביוגז (משאריות המזון שלנו)



קומפוסטציה של חומרים אורגניים – לכדי
חזרתם לאדמה והעשרתה בחומרים מזינים
לטובת כל מערכות החיים

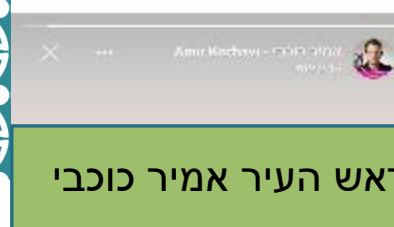
מבשלים שינוי

אירוע שיתוף תוצרים –
בפני מומחים ובעלי
תפקידי מפתח

ד"ר אלון שיפון
(הרווארד), ראש הפורום
לתזונה בת קיימא



ראש העיר אמיר כוכבי



מבשלים שינוי בקהילה

דוכן מבוסס תוצרת
מקומית שלנו ביריד
של בי"ס שכן

תלמידי/ות מגמת קיימות וחקלאות
עירונית, מוסינזון ממליצים/ות:



שילוב פירות הדר מקומיים בתפריט

מתקדמים לתזונה בת קיימא: מזון מזין,
עונתי, מקומי, באפס פסולת

צמצום מרחקים בין האדמה לצלחת

+תזכורת שאוכל לא גדל בסופר
+מבלי להשקיע השקעה נוספת, נהנים
מעוד תועלת שמעניקים העצים
השכנים

חיבור לטבע

+תשומת לב לעונות המתחלפות
+הרמת מבט מהסלולרי
+חייית קטיף קרובה לבית, בדרך,
בלי מאמץ מיוחד
+עוד סיבה ללכת בגלל ולהנות
מהאוויר הצח והשמש הטובה

צריכת מזון ברוג השיא שלו

+מקסימום ערכים תזונתיים (ויטמין
סי ולא רק) ואיכויות מחזקות
+טעמים, ריחות ומרקמים
אופטימליים

שינויים קטנים ופשוטים -
מצטברים לשינוי גדול ומשמעותי

הסכון משאבי טבע

+פחות ייצור של
פלסטיק/ניילון/קרטון
+פחות דלק להובלת מוצרים
וחומרי גלם
+פחות השקעה בגידול פירות
וירקות מחוץ לעונה
+פחות השקעה במיבד חומרי
גלם למוצרים עם חיי מדף
ארוכים

פרויקט קטיף פירות הדר בשיתוף עיריית הוד השרון



ליקוט מזון – שימור מסורות נכחדות והעמקת חיבור לטבע

סמבוסק במילוי
חוביזה



קציצות סרפד

תותים מהשדה השכן
הצלת התותים שלא יכולים למכור ועיבודם
לריבות, ממתקים, רטבים, עוגות

צמצום בזבז מזון

זיהוי אתגרי הצלה

לחם יבש מחדר האוכל



חומרי ניקוי טבעיים
מקליפות פירות הדר





וגם ללא מטבח לימודי אקולוגי שלם – אפשר וכדאי לשלב את העקרונות המנחים שלו בתוך השגרה החינוכית

- + בוחרים חדר קרוב שזמין לכם - עם כיור, שולחנות וכסאות.
- + מארגנים ארגז/ארון עם מפות, כלי בישול ואכילה בסיסים (איסוף מהקהילה הקרובה)
- + יוצרים ארגז מזווה יבשים (שמן זית, קמח מלא, דבש...).
- + מוצאים סידור נוח ומוסכם לקבלת חומרי גלם טריים (מחדר האוכל/ מועדון/רכישה במיוחד/מה שגדל מסביב...)

למידה מתוך עשייה מהנה ומתגמלת

יכולה להיות אותה פעולה שעושים מדי יום, רק מחליפים למשבצת זמן פחות לחוצה מהבוקר ומכריזים עליה כפעילות מטבח לימודי. נותנים תרגיל פשוט כדי להניע לכיוון גילויים חדשים: למשל כריך שישיב לךמה שיותר זמן (עולות שאלות בנוגע לשובע – אבות המזון, נותנים הנחייה קצרה ושולחים להתנסות) רגשי: הכריך שהיינו רוצים שיכינו לנו/ להכין לחבר/ה בקבוצה

סנדוויצ'ים



העמקת ההיכרות עם תהליך הכנת האוכל בחדר האוכל



מחקר במחסן של חדר האוכל:
מהיכן מגיע האוכל? כמה דרגות של
עיבוד? כמה מגוון?



שיחה פתוחה עם צוות
חדר האוכל המסור.
שיקולים, העדפות
ואתגרים

הצורך הטבעי במתוק: מה בין מתוק טבעי למעובד

קאפקייקס
יומהולדת



חטיפי חלבון
שיבולת שועל ובוטנים



סלט פירות כמה שיותר צבעוני



כדורי תמרים
ואגוזים
באווירה
שוקולדית



צבעוני, מפנק, משמח, עשיר בטעמים, מרקמים
ובחומרים מזינים (לעומת המזיקים שנמצאים
במשקאות וממתקים תעשייתיים)



מקסיקו



איטליה



תורכיה



ברזיל



רוסיה

עם קבוצות נעל"ה:
אוורור וביטוי למסורות
מהן הגיעו

פעילות בהמשכים:
כל קבוצה שהגיעה ממדינה,
מתכננת ארוחה עם המאכלים
שהכי מזוהים איתה.
כותבת רשימת מצרכים,
מתאמנת, מבררת מתכונים
מהבית (מאוד מרגש עבורם)
ומלמדת את שאר הקבוצה.
אכילה ושיחה: התאמת מזון
לאקלים, תרבות.
האם זה בריא לדעתם? מה
השתנה בדור האחרון?
מהו אוכל מהיר לעומת אוכל
איטי? מהי מקומיות מול
גלובליות?

סביב שבתות וחגים: גרסות בריאות
וטבעיות יותר למאכלים המסורתיים

חלות מקמח כוסמין



עוגת תפוחים ושקדים לשבת



לביבות ירקות אפויות עם
שמן זית לחנוכה



שיפודי ירקות על ענפי
רוזמרין לכבוד המנגל של
יום העצמאות



הכנת משקאות מלאי טעם, צבע ובריאות – מהשפע של הטבע:



הכנת שקיקי תה עם צמחי מרפא מיובשים / חליטות עם צמחי מרפא טריים לפי האיכויות המיוחדות להן ברפואת הצמחים:

קמומיל: להרגיע כאב בטן
מרווה: להקלה על כאב גרון
נענע: לקרר ולעורר
ג'ינג'ר: לחיזוק המערכת החיסונית

סחיתת מיץ טבעי/ הכנת שייק עם פירות העונה

שווה להמתיק עם דבש/סילאן/מייפל/אגבה, או עם סוכר- לראות כמה כפיות סוכר אנחנו צריכים להוסיף כדי להגיע לטעם המשקאות הקנויים – ממחיש היטב



מזון וריכוז: ארוחת בוקר מדויקת ליום רגוע ואפקטיבי

בלמידה מרחוק: לוח פאדלט סביב
הקשר בין מזון וריכוז

https://he.padlet.com/agro_mosenson/vkzswwnohgdy336

פנקייק – לשעות ארוכות של ריכוז

קמחים מדגנים מלאים

חלבון

שומן/שמן

ממתיקים טבעיים

או גרסה מלוחה עם עשבי

תבלין וגבינות



חביתות מלאות כל טוב



אוכל מהיר מול אוכל איטי
אוכל תוצרת בית מול תוצרת מפעל

בצק פסטה תוצרת עצמית מול 3
חבילות פסטה בעשרה שקלים

מנה חמה – מוקפץ תוצרת
עצמית מול תעשייתית



גרסות ביתיות לאוכל רחוב

חמוס ביתי



פיצה ביתית

למידה מרחוק: קישור ללוח פאדלט – פיצה בבית
https://he.padlet.com/agro_mosenson/32hw2dd58yr6edmd

אפיית לחם בעצמנו

למידה מרחוק: קישור ללוח פאדלט – לחם בעצמנו

https://he.padlet.com/agro_mosenson/irerufdahitd

[rzse](#)

