

התלב

ג י ל ו ו ח ה ש ת ר ז ס ו 7 2 0 0 7 עלון למגנות אס' 2



אנני יקראי

זה שמחת החלב, אשר יחול גם השנה בחודש פברואר, מסמל את תקופת השיא של תפוקת החלב בפרדות בכל רחבי הארץ. במהלך החג מתקיימים סורים מודרכים, ביקורים במחלבות רפתות ודירים, פעילויות לכל המשפחה, מבצעים ברשתות השיווק ועוד. השנה פעילויות מיוחדות גם למשפחות עם ילדים. זה שמחת החלב מהווה הזדמנות לשוב ולהעלות בגן את נושא התזונה הנכונה בכלל וצריכת מוצרי החלב בפרט.

בוקר טוב לחורים - הצעת פעילות משותפת לחורים ולילדים. הפעם, שמחת החלב בגן!
זה שמחת החלב - סיפור לילדים המזמין לפעילות. נשמח לקבל הצעות נוספות, תגובות, הארות והערות: sidavedan@is-db.co.il
 מידע ופעילויות נוספות באתר מוצעת החלב: www.milk.org.il



חורף נעים!
שייקה דרורי
מנכ"ל מוצעת החלב

חלב בחורף - הידעת?

ומצרי יש השפעה על החרפת סימפטומים אסתמיים, או שנגרמת הרעה כלשהי בתפקודי הנשימה בקרב מבוגרים וילדים שלא סובלים מאלרגיה למוצרי חלב. במחקרים אלו **לא נמצא כל קשר בין התופעות הללו לבין צריכת חלב**. השפעות צריכת חלב ומוצריו על מערכת הנשימה נצפו רק בקרב אנשים שנמצאו אלרגיים לחלבון חלב ובמילא מונחים שלא לצורך מוצרי חלב.
לכן, חשוב להקפיד לצרוך שלושה מוצרי חלב ביום, גם בחורף!



כואב אגן

מה בדפי חלב?
קודם כול את - כגננת, כאישה, כאם - מידע על צריכת מוצרי חלב בחורף.
בעקבות סידה ודן - הצעה למשחק חדש עם כרטיסיות היזכרון שבערכת הפעילויות

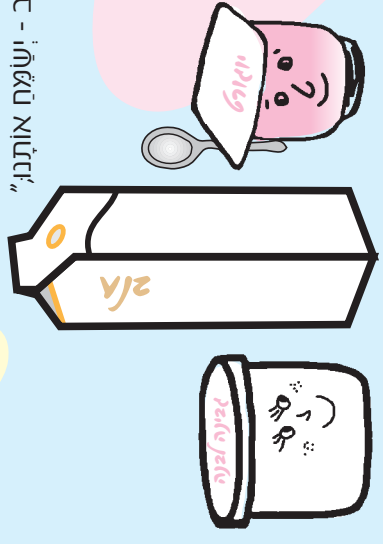


סידה ודן

דף שחמך ט



"אוי, אוי, הגבינה הלבנה לאנחה.
 "מה קרה?" שאל החלב.
 "אני שומעת גשם בחוץ, אמרה הגבינה בעצב.
 "מה רע בגשם?" שאל היוגורט.
 "רע מאוד", ענתה הגבינה. "בכל שנה, כשגשם החורף, נעשה כאן צפוף על המדף."
 "ואין את יודעת שהגיע החורף?" שאל החלב.
 "לפי הגשם", ענתה הגבינה, "ולפי האנשים שמסתובבים כאן בבתים עם מעילים, לידיעתך, אם יורד גשם וקר בחוץ - סימן שהגיע החורף!"
 "אני לא מבין מה הקשר בין החורף בחוץ למצב על המדף", אמר היוגורט.
 "מה כל כך קשה להבין?" התעצבנה הגבינה הלבנה, "אתה עשוי מחלב, או שאני טוהר?"
 "ברור שאני עשוי מחלב."
 "וגי, ואתה לא יודע שבחורף תמיד, אבל תמיד, צפוף לכל מוצרי החלב על המדף?"
 "לאוי", ענו היוגורט והחלב ביחד.
 "אז עכשו אתם יודעים. החורף הוא העונה שבה מצירים הכי הרבה מוצרי חלב, כי בתקופה הזו יש הכי הרבה חלב במחלבות של הפרות והעזים."
 "מה, בצ'מט? לא ידעתי!" קרא החלב, "אוחי זה דווקא מאוד משמח!"
 "זה משמח אותך? אני שונאת שצפוף לי ככה על המדף, בין הקוטג', לגבינה האגוזית!"
 "את גבינה מזורה מאוד", אמר היוגורט, "במקום לשמח שהחורף זה החג שלך, של כל מוצרי החלב, את עצבת..."
 "מה זאת אומרת, החג שלך? שאלה הגבינה."
 "אם בחורף יש הכי הרבה חלב, שממנו מצירים הכי הרבה מוצרי חלב, וילדים והורים וסבים וסבתות וכולם להקות מהשפע וללא כל הרבה מצרי חלב, אז אוחי זה משמח. זה עושה לי הגיגה בלבו", ענה היוגורט.
 "אני מרגיש כמוף", ענה החלב.
 "מה דעתכם שודיע לכלם שהחורף זה החג שלנו, חג שמחת החלב?" שאל היוגורט.
 "רציון מצוין", ענה החלב.
 "רציון נפלאוי", הסכימה הגבינה, "אבל... אחרי שודיע, אין תהפוך?"
 "אוי, על זה באמת לא חשבתי", ענה היוגורט.
 "אולי נזמין את כלם לבקר במחלבות?" הציע החלב.
 "אולי נמליץ לאכל הרבה מוצרי חלב?" הציע היוגורט.
 "אולי נבקש מכל הילדים לצר למוצרי?" הציעה הגבינה.
 "כן! הילדים יצרו לנו ציורים אני כל כך אוהב ציורים", שמח החלב.
 "אבל מה הם יצירו?" שאל היוגורט.
 "הם יכולים לצר אותנו, או מוצרי חלב אחרים", ענתה הגבינה, "או לצר את סידה ודן..."
 "הלא הם צות סידן", הוסיף היוגורט.
 "כן, והם יכולים גם לצר פרה בפרות. כל ציור שקשור לחג שמחת החלב - ישמח אותנו",
 חיקה חיוך גדול הגבינה.



שחמך ט ואני אגן יקראי

אז קדימה, ילדים!
 אתם מזמנים לצר ציורים לכבוד חג שמחת החלב, ולשלח אותם בדואר למעצת החלב ת.ד 15578 ראשל"צ 75054, או באימייל sidavedan@is-db.co.il
www.milk.org.il
להתראות בחגיגות שמחת החלב!!!



בואו לראות הורים

חלב בחורף

יום המשפחה קרב - זו הזדמנות מצוינת לאחד שמחות: חג שמחת החלב וחג המשפחה. נחלק את ילדי הגן והורים ל-3 קבוצות. במהלך הפעילות תעבור כל קבוצה בשלוש תחנות. לכל תחנה יוקצו 10-15 דקות.

גמיה 1: אמת או חובה

הכנה: קרטון חלב ריק; ערימת כרטיסי משימות
שבו במעגל גדול ונתיחיל לשחק:
סובבו את קרטון החלב הריק
ובדיוק כמו באמת או חובה -
לאחד השאלה ולזה שמולו התשובה.
אם אתם מתקשים - יש משימות מוכנות.
אז קדימה, אל תשכחו ליהנות!!

כרטיסי משימות:

- עליו לומר 3 מילים שמתחרזות עם המילה "חלב".
- עליו להחזיק את קרטון החלב בעזרת 2 אצבעות בלבד.
- עליו לומר 3 מילים שמתחילות ב-ח'.
- עליו לקפוץ 3 פעמים מעל קרטון החלב.
- עליו לשחק 5 מסירות ברצף של קרטון החלב עם משתתף אחר שתבחר.
- עליו ללכת שני צעדים עם קרטון החלב על הראש בלי להחזיקו ובלי שיופול.
- עליו למנות 3 מוצרי חלב שונים.
- עליו לומר 3 מילים שמתחרזות עם המילה "גבינה".
- עליו למנות לפחות 3 סוגי יוגורט.

גמיה 2: מכינים פסל קבוצתי

הכנה: הורים וילדים יתבקשו מראש להביא אריזות מוצרי חלב ריקות לפעילות.
חומרים הדרושים: דבק, מספריים.
המשימה: על חברי הקבוצה להכין פסל מכל אריזות מוצרי החלב שהביאו. אפשר לבחור נושא לפסלי כל הקבוצות, למשל: חורף.
בסיום הפעילות יוצבו פסלי כל הקבוצות בתערוכה.

גמיה 3: הכנת משקה חלב אישי

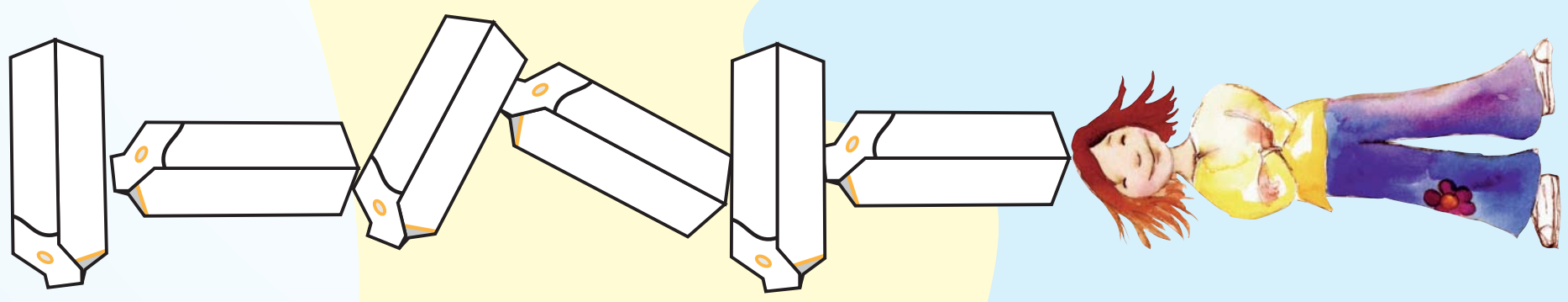
חומרים:
חלב (לחשב כך שתהיה כוס חלב לכל משתתף);
סוכר, קקאו, קפה, פירות חתוכים (בננות, תפוחים, תותים ועוד), תרכיזי פירות (תפוחים, תפוזים ועוד), תמצית וניל.

כלים:

כף וקערית לכל משתתף, מערבל חשמלי או ידני, כוסות חד-פעמיות.

אופן ההכנה:

1. כל משתתף מוזג לקערית כוס חלב.
2. כל משתתף בוחר חומרים למשקה האישי שלו (לדוגמא: כפית תרכיזי תפוחים ומעט סוכר).
3. כל משתתף מערבב היטב את המשקה שלו בעזרת כף או מערבבל (הורים עוזרים לילדים).
4. מוזגים לכוס - ושותים.



באקצוז ארנב הפילוויו סיבה וגו' מאת: נטע סילוני, מפתחת ערכת הפעילויות

משחק הא-ב' בכרטיסיות מוצרי חלב

כרטיסיות המשחק:

כרטיסיות משחק הזיכרון מתוך ערכת הפעילויות "סידה ודן"

מס' משתתפים:

4-2

הכנה:

כל משתתף מקבל 7 כרטיסיות הפכות בערימה זו על זו. יתר הכרטיסיות יונחו בערימה וישמשו כקופה.

מהלך המשחק:

כל משתתף הופך את הכרטיסיה העליונה. מי שהאות הראשונה של המילה הכתובה על הכרטיסיה שלו היא הגבוהה ביותר בא-ב', לוקח את כל הכרטיסיות (לדוגמא: כרטיסיות השוקו תנצח את כרטיסיות הגבינה).

סיום המשחק:

לכולם יצאה אותה אות? מניחים כרטיסיה נוספת, עד להכרעה. נגמרו הכרטיסיות? לוקחים כרטיסיות נוספות מהקופה. נגמרו הכרטיסיות בקופה? מי שצבר כמות גדולה יותר של כרטיסיות - ניצח!



לֶחֶם בְּגִבְנָה



יוגורט גות



תְּמָאָה



שׁוּקוּ



גְּבִינָת הַיּוֹגֵרְט



פְּרִיזֵר גְּבִינָה לְעֵתִית