



בריאות בתרמיל: היכרות עם משפחת הקטניות והנבטה מפגש ראשון

מטרות:

- ✓ הילדים יכירו את משפחת הקטניות ויתרונותיהן הבריאותיים בדרך חווייתית.
- ✓ הילדים יכירו סוגי קטניות שונות.
- ✓ הילדים יכירו ויבינו מהו תהליך ההנבטה ומהם יתרונותיו הבריאותיים.

אביזרים:

- דמויות מאוירות מקרטון של קטניות שונות ו/או תמונות מודפסות.
- הכנת מדבקות של שמות הקטניות – לחלוקה ע"פ קבוצות הילדים.
- קטניות מסוגים שונים.
- קערות ומסננת להנבטת הקטניות.
- מומלץ: לקנות מבעוד מועד תרמילים של אדממה (סויה) כדי להציגם לילדים.

מהלך:

הגננת מחזמנת להשתמש באיורים ובהנחיות המצורפות, בשיח פתוח, או בכל דרך יצירתית אחרת הרלוונטית למטרות שהוגדרו.

תיאור המפגש:

הגננת תציג בפני הילדים מגוון של קטניות ותנחה דיון סביב הקטניות:

- מי מכיר בשם את הקטניות השונות.
- מי מהילדים מכיר את שם המשפחה? (קטניות)
- מי מהילדים יודע מה עושים עם הקטניות (זורעים/אוכלים/עושים יצירה)
- הגננת תבקש מהילדים לשתף במזונות השונים בהם הילדים התנסו באכילת הקטניות ויתנו דוגמאות למאכלים שהם מכירים שיש בהם קטניות.

הגננת תציין בפני הילדים שכל הקטניות צומחות באדמה אבל הייחוד שלהם הוא שהן צומחות בתוך תרמיל. (אם יש תרמילי סויה – אדממה או שעועית ירוקה/צהובה טריה, כדאי להציגם לילדים).

ניתן להמחיש וללמוד אודות הקטניות באמצעות דמויות הקטניות (מצורף לערכה), בעזרת תמונות, או דרך הצגת הקטניות היבשות עצמן.





הגגנת תספר לילדים לילדים כי הם עומדים לפתוח את 'מסעדת הקטניות' (או שם אחר שיומצא ע"י הילדים) הראשונה בגן. במסעדה הזו הילדים יהיו גם השפים וגם המלצרים והם ילמדו כיצד להכין (בעצמם) אוכל טעים ומזין שכולם ישמחו לאכול.

הגגנת מעדכנת את הילדים כי טרם פתיחת המסעדה, עליהם לערוך ניסוי. הגגנת נותנת לילדים לחוש את הקטניות היבשות. הילדים מתארים את המרקם של הקטניה. הגגנת תבקש מהילדים להעלות רעיונות כיצד ניתן לשנות את המרקם שלהם.

מידע לגגנת: למה בכלל להנביט?

תהליך ההנבטה מעלה את זמינות המינרלים לספיגה (ברזל, סידן ואבץ), את כמות חלק מהוויטמינים (בעיקר ויטמין C), ומעודד היווצרות של אנזימי עיכול המסייעים לבריאות המעי. כמות ויטמינים אופטימלית תהיה בדרך כלל שעות לאחר תחילת ההנבטה. ההבדל בין נבטים לנבטונים הוא אורך הנבט. מבחינת הרכבם התזונתי, הנבטונים דומים לקטניות בעוד שהנבטים קרובים יותר לקבוצת הירקות ויש בהם הרבה פחות חלבון.

הגגנת מחלקת את הילדים ל-3-4 קבוצות (עם מדבקות של אותה קטנייה). כל קבוצה מנביטה קערת קטניות ומשאירה אותה בין יום לשלושה ימים, בהתאם לסוג הקטנייה, בפינת המדע. במהלך שלושת הימים, הילדים עוקבים אחר הקטניות ומתבוננים בשינויים שחלים בהן (מומלץ לתת לילדים לחקור ולתעד את תהליך ההנבטה בציור, על שלביו השונים). כעבור שלושה ימים (בהנחה שנוצרו נבטונים), כל קבוצה מחלקת ליתר הגן טעימות, כך שלכל ילד צריכות להיות בצלחת 3-4 סוגים שונים של קטניות. הילדים שמחלקים את הקטנייה שלהם מזכירים ומספרים ליתר הילדים את היתרון של אותה קטנייה. בתיאבון!

להכנה להורים:

על מנת לעודד המשך התנסות בבית, הגגנת תחלק בסוף היום מדבקות עם הכיתוב "היום טעמתי בגן קטניות מונבטות". ** להורים ישלח עדכון מהגגנת על הפעילות עם הוראות הנבטה.

רעיונות לפעילויות המשך:

- < זריעת קטניות בגינה לפי עונות השנה – מפורט בטבלה המצורפת.
- < הכנת ערכות הנבטה לבית בעזרת צנצנת, גאזה וגומייה.





הוראות הנבטת נבטים לאכילה

1. משרים במים זרעים של עדשים ו/או מאש לכ-8 שעות.
2. מעבירים למסננת המונחת בתוך קערה.
3. שוטפים במים זורמים פעמיים ביום ומכסים במגבת מטבח.
4. כעבור יום-שלושה ימים הזרעים יתחילו לנבוט.
5. אוכלים בתיאבון!

* אפשר לאכול נבטים כחטיף, להוסיפם לסלט ירקות, למרק, לתבשילים ולמאפים.
** ניתן לשמור את הנבטים מספר ימים במקרר.



נבטים



נבטות

לצרכה מצורפות הוראות
מצוצות לפיחה להורית.
הדפוסו וחלקו להורית, או
לחולו להם במייל כדאי
לחסוך כנייר ולשמור על
הכדור