

ט"ו בשבט

## סלט ירקות

### מטרה:

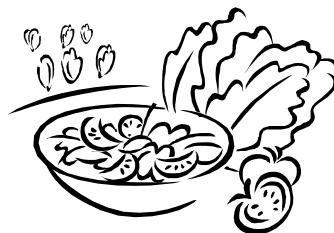
הכרה בחשיבות אכילת פירות וירקות לפי חמישה צבעים לבריאות האדם.

### חומרים:

- ♦ מגוון גדול של פירות וירקות בחמישה צבעים: אדום, ירוק, צהוב-כתום, כחול-סגול, לבן. (נספח)
- ♦ 5 סלסלות למיין לפי צבעים
- ♦ קרשי חיתוך, סכינים, קערות, כפות לערבוב ולהגשה
- ♦ יריעות ניילון לכיסוי השולחנות
- ♦ תבלינים לסלט (מלוח ומתוק), שמן
- ♦ 5 כרטיסי הסבר לכל קבוצת צבע

### מהלך הפעילות:

1. מחלקים לתת - קבוצות.
  2. כל קבוצה מקבלת סלסלה עם מגוון פירות וירקות בכל הצבעים. (נספח)
  3. על הקבוצה למיין באופן חופשי את תכולת הסלסלה, ולהציג את המיון.
  4. המדריך יניח את 5 הסלסלות עם כרטיסיית הסבר לכל צבע, כך שכל סלסלה תייצג צבע אחד.
  5. המשתתפים יניחו את הפירות והירקות בסלסלות - בהתאם לצבע.
  6. נציג הקבוצה יקריא את קטע המידע בכרטיס ויבהיר את חשיבות הצבע לבריאות האדם.
- מכינים עם החניכים סלטים המורכבים מירקות ופירות במגוון הצבעים האפשרי כחלק מארוחת הערב המשותפת שנקיים בהמשך הערב.



## "טפס" כדורית - משחק

### מטרת המשחק:

תרגול צבעי הירקות והפירות.

### אביזרי עזר:

5 כדורים בצבעים: כחול- סגול, צהוב- כתום, לבן, ירוק, אדום.

### מהלך המשחק:

המדריך יזרוק בכל פעם כדור צבעוני לאחד המשתתפים. על המשתתף לקרוא בשם ירק או פרי בצבע הכדור. בכל פעם יזרוק המדריך כדור בצבע אחר, ושוב על המשתתף לקרוא בשם ירק או פרי שעדיין לא נאמר.

## נספח – רשימת הפירות והירקות הממוינים לפי צבעים

אדום	כחול/סגול	ירוק	לבן	צהוב/כתום
עגבניה	חציל	ברוקולי	כרובית	פלפל צהוב
פלפל אדום	כרוב סגול	כרוב	בצל	פלפל כתום
גמבה	סלק	מלפפון	שום	גזר
צנון	בצל סגול	חסה	לפת	דלעת
צנונית	ארטישוק סגול	סלרי	שורש סלרי	בטטה
תפוח	פלפל סגול	עירית	שורש פטרוזיליה	דלורית
תות	בזיליקום סגול	בזיליקום	ארטישוק לבן	תירס
אבטיח	ענבים שחורים	פטרוזיליה	בננה	מלון
אשכולית אדומה	שזיפים כהים	רוקט	נקטרינה לבנה	תפוז
ענבים אדומים	תאנים סגולות	כוסברה	תמרים טריים	קלמנטינה
רימון	אוכמניות	אגס		מנגו
		מלון		
		קיווי		

