



לקראת האירוע: איזה הכנות לבטיחות

הכנות לקראת הפעילות

איזה מודל מתאים למסגרת שלכם?

- **כיתתי / קבוצתי** (עד 40 משתתפים) - משך הפעילות: שיעור אחד (כ-45 דקות)
- **שכבתי** (כ-100 משתתפים) - משך הפעילות: שיעור אחד (כ-45 דקות)
- **כלל ארגוני/בית ספרי** - הפעילות מתבצעת לכלל הארגון/בית הספר באופן שבו שכבה/קבוצה מלמדת שכבה/קבוצה (לדוגמה: שכבה ו' מכינה את המתכון ומלמדת את שכבה ה' וכך הלאה. ראו לינק לסרטון). משך הפעילות: שיעור אחד (כ-45 דקות) לשכבה/קבוצה, 3-6 שיעורים (1.5-4.5 שעות) תלוי מס' השכבות/קבוצות.
- **בישול משפחתי** - מודל המשתף את המשפחה בפעילות, בישול יחד הורים ותלמידים.
- **"כיתה מארחת"/"תלמיד מארח"/"בית ספר מארח"**.

בחירת המיקום הפעילות:

- **אולם / כיתה / מעבדה**, בהתאמה לבית הספר ולמספר המשתתפים.
- **במידה והפעילות מתבצעת בבתי הספר יש לעקוב אחר חוזר המנכ"ל לבטיחות.**

בחירת המתכון ורשימת המצרכים הדרושים לפעילות:

טורטייה ים תיכונית	כסטה פטנט	ארוחה בצנצנת
להורדת מתכון לחצו כאן	להורדת מתכון לחצו כאן	להורדת מתכון לחצו כאן
לטבלת כמויות לחצו כאן	לטבלת כמויות לחצו כאן	לטבלת כמויות לחצו כאן
למצעית (פלייסמט) לחצו כאן	למצעית (פלייסמט) לחצו כאן	למצעית (פלייסמט) לחצו כאן

הציוד לפעילות:

מצרכים - בטבלאות הכמויות האינטראקטיביות המופיעות מעלה, תוכלו להתאים את החומרים ומהצרכים הדרושים לכם לפי כל מספר משתתפים אפשרי.

- ניתן לקנות את החומרים במרכז או לחלק את רשימת החומרים בין התלמידים.
- חלק מהמצרכים (בעיקר הירקות) עונתיים, במידה ולא בעונה, תוכלו להחליף באחד המזונות האחרים שברשימה.
- בכל מתכון יש הסבר מפורט על ההכנה המוקדמת למשל: חשוב לשטוף היטב ולייבש את הירקות לפני תחילת הפעילות, פלפלים יש לחתוך ל-4, בצל יש להפריד לרבעים.

ציוד כללי:

שולחנות (ראו תרשים בעמוד הבא), פחי אשפה, מפות חד פעמיות מנייר או ניילון לכיסוי השולחן.

מומלץ שבסביבה הקרובה יהיה כיור עם סבון לשטיפת ידיים.

- לכל משתתף:** 2 צלחות חד פעמיות, סכין ומזלג חד פעמיים (רצוי מחומר מתכלה).
- במתכון "ארוחה שלמה בצנצנת" אנו עושים שימוש בצנצנת ומכסה אישיים לכל ילד (עלות ממוצעת של 1 ש"ח), ניתן גם להשתמש בכוס חד פעמית גדולה שמחירה דומה או לבקש מכל ילד שיביא מהבית צנצנת ישנה ומכסה לאחר שעברה שטיפה וייבוש.
- לכל כיתה/ כ-40 משתתפים:** יש צורך גם ב-6 קערות או תבניות גדולות.

ציוד למנחה:

- במתכונים "ארוחה שלמה בצנצנת" או "טורטייה ים תיכונית" אין צורך בציוד מיוחד מלבד בקבוקי שמן הזית, המלח, הפלפל והחומץ הבלסמי.
- אם בחרתם להכין את המתכון "פסטה פטנט" שדורש בישול, יש להצטייד גם בשני סירים (בגודל 3-4 ליטר) לכל 40 משתתפים, וכן במסננת פסטה, 2 כפות עץ, ו-2 מגבות מטבח.
- להרתחת המים לבישול הפסטה יש להצטייד (לכל כיתה) ב-2 כירות גז ניידות "גז-נע" (דוגמאות בתמונה) או כל כירה בטיחותית* אחרת שיש לכם בבית הספר או במסגרת בה אתם נמצאים.
- שימו לב כי בלון גז מתאים יספיק ל-40-50 דקות בערה. כלומר ל-6-5 סבבים של פעילות, כך שכל כירה תספיק להכין מתכון ל-40 משתתפים בכל סבב.

*יש להשתמש בכירות גז בהתאם לתוזה

המנכ"ל, להוראות היצרן וכמובן להגיון הבריאות.

מומלץ להציב את כירות הגז על גבי משטח

יציב, בצמוד לקיר וכמובן בהשגחה של איש

צוות בכל משך הפעילות. חשוב לחמם את

המים להכנת הפסטה לפני תחילת הפעילות.



הכנות מקדימות:

- מומלץ לסדר את האולם באופן המתואר, כאשר סביב כל שולחן יכולים לעמוד כ-6 משתתפים.
- בקבוצות גדולות במיוחד מומלץ להשתמש במערכת הגברה (מיקרופון ורמקול).



לפרטים נוספים: www.efashribari.gov.il

© זכויות היוצרים על התמונות, התכנים והטקסטים (כולל המופיעים בקישורים) שמורות לתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפשריבריא. אין להשתמש בתמונות לכל מטרה אחרת ללא אישור מראש ובכתב מאפשריבריא, ו/או ממשרד החינוך. אוקטובר 2018, חשוון תשע"ט.