



נוה חנה לילדים ונוער על שם חנה קפהן ע"ר 580012029

ת"ד 222, קרית-גת 82101, טל' 08-6888019, פקס 08-6888091
dudu.weger@nevehanna.org

פברואר 2012

לסיון וחגית היקרות,

ברצוננו להביע את הערכתנו הרבה אליכן.

בחודשיים האחרונים העברתן אותנו תהליך מרתק, מעניין, חשוב ומשמעותי עבור כל אחד מאיתנו. התחלתן בהצגה פרונטלית של הנושא – מהי בריאות? למה חשוב בכלל לשמור על תזונה מאוזנת? ולאחר מכן לימדתן אותנו מהי פירמידת המזון, ומה חשיבותו של כל חלק בפירמידה.

בהמשך לכך, הסברתן לנו מהו תפריט מאוזן, וכיצד לבנות אותו, מה חשיבות הירקות בתפריט, ומה כל אחד מצבעי הירקות והפירות נותן לגופנו על מנת להתחזק ולבנות את עצמו בצורה טובה יותר.

אנו בטוחים שמתוך כך, ילדי הקבוצה עברו שינוי מחשבתי בגישתם אל האוכל, ואנו עדים לכך בבחירתם היום-יומית- מה לאכול בביה"ס, בארוחות הסדירות וגם ביניהן.

תוך כדי כך, העברתן אותנו סדנאות בישול בריא, ויחד למדנו להכין 'מרק כתום', אורז מלא מוקפץ עם ירקות, כדורי שוקולד מתמרים, ולקינח – שייקים ירוקים בריאים ומאתגרים.

חשוב להדגיש שלאורך כל הדרך העברתן את התכנים באופן מעניין, יצירתי, חווייתי ואפילו משעשע, הצלחתן לעמוד בפני קבוצה לא פשוטה שמחייבת יכולות הדרכה גבוהות, שמרתן על רוח טובה ועל סטנדרטים גבוהים, ותמיד נשאתן 'בגובה העיניים'. עמדתן באתגר בצורה מדהימה ועל כך אם מסירים בפניכן את הכובע.

אנו מאחלים לכן הצלחה בהמשך דרככן, לאן שלא תפנו, ובטוחים שבשבילכן השמיים הם הגבול.

תודה רבה על הכל,

צוות המדריכים וקבוצת ארז,

בית הילדים נוה חנה.



הוסטל "נאות מרגלית" רחובות

שע"י עמותת "מרפא לנפש" רח' מנשה בן ישראל 7 • טל: 08-9348913 פקס: 08-9355648

16/2/12

לכבוד

מכללת רידמן

הנני מאשרת כי הסטודנטים יאיר כץ ואריק פולק ערכו אצלנו סדנת תזונה נכונה של כ9 מפגשים. יאיר ואריק הראו רצינות וידע נרחב בנושא מידי שבוע, העבירו שיטות ישימות למימוש התכנים והשתמשו בעזרים יצירתיים על מנת להבחיר את המסר. הדיירים והצוות מתים מאוד על המסירות והרצינות שהפגינו הסטודנטים מידי שבוע.

בברכה,
הוסטל עמל
רחובות
פ"מ
08-9348913
הוסטל נאות רחובות

25/4/12

עבור מכללת רידמן

שלום רב!

הנדון: הסטודנט מלידוולקר ת.ז. 31768118

בתקופה האחרונה סיים הנ"ל התנדבות וסטאז בת 10 ש' לתלמידי כיתה יא' בביה"ס הרב תחומי אחווה דימונה בנושא תזונה.
אני מבקש בהזדמנות זו להודות לו על התנדבותו למען הקהילה ונשמח לתת לו הזדמנות נוספת גם לתלמידי שכבות נוספות.

בכבוד רב

שלומי גנון

מנהל ביה"ס

איגוד שלומי גנון
מנהל ביה"ס הרב תחומי אחווה





MINISTRY OF DIVINE HEALTH

1433/1 Aliyah St. Dimona, Israel 86000
Tel: 972-8-6556859 Fax: 972-8-6558683
Email: divine.healers@yahoo.com

*Greetings in the name of Truth, Mercy, Justice, Peace and
Divine Love!*

Date: 24/04/2012

The Ministry of Divine Holistic Healthcare of Kibbutz Shomrey HaShalom sponsors a Health-Literacy Seminar four times a year in which relevant health information is presented to the members of the kibbutz.

On March 21, 2012 at our most recent Health-Literacy Seminar, Malik Walker gave an outstanding oral presentation on the current regenerative health benefits of consuming live uncooked foods and shared an array of various raw dishes that can be used to continue to evolve one's dietary standards.

In our Regenerative Lifestyle, we have incorporated the regular consumption of live uncooked foods into our cultural experience. Two days out of every week and one week four times a year, the adult members of Shomrey HaShalom modify their diets to allow the consumption only of live uncooked foods. This process ensures that our community maintains the high standard of perfect health that has been our benchmark and constant pursuit now for over 40 years.

We would like to commend Mr. Malik Walker for an excellent presentation that proved to be very inspiring in our unprecedented commitment to achieving physical immortality on this earth.

Very Respectfully Submitted by,

The Ministry Of Divine Holistic HealthCare
Kibbutz Shomrey HaShalom
Yehoshua Ben Yehudah-Director



לכבוד: פרויקט סטאו' בקהילה, מנחה: זיוה אמיר

"הבית של סוזן" הינו מפעל תעסוקתי- שיקומי לבני נוער במצבי סיכון שונים בירושלים. המפעל מעסיק נערים ונערות היוצרים דברי אמנות מזכוכית, תרוזי זכוכית, תכשיטים, כלים יפים לבית ועוד. הנערים מעורבים בכל שלבי היצירה מעיצוב וייצור ועד מכירה. צוות העובדים במפעל, שם דגש רב על התקדמות והתפתחות אישית של כל נער ונערה המועסקים במפעל.

ברצוני להביע את תודתי והערכתי על הסדנא המקסימה שהעבירו לינוי, שלומית ולידיה לנערי המפעל "הבית של סוזן".

במהלך הסדנא למדו הנערים על תזונה נכונה ומותאמת להם. הלימוד נעשה בצורה מעניינת וחוייטית, תוך שילוב הנערים באופן אקטיבי בהכנת המזון הבריא. במהלך כל בניית הסדנא והכנתה, וכן בהעברתה בפועל הייתה ניכרת ההשקעה והאכפתיות הרבה של הבנות כלפי הנערים. התגובות החיוביות של הנערים והשתתפותם בסדנא מעידים על כך יותר מכל.

חשיבות הסדנא בקרב בני הנוער המועסקים במפעל היא משמעותית ביותר, בהתחשב ברקע ממנו מגיעים רוב הנערים, ובמצבי הסיכון שבהם הם נמצאים, ובו הם לא חשופים לסוג כזה של מידע ומודעות.

אנו בטוחים כי הסדנא תרמה בהעלאת רמת המודעות בנושאי תזונה ובריאות, והיותה עוד נידבך חשוב בשיקום בני הנוער.



עיריית חיפה
האגף לחינוך
המחלקה לחינוך על יסודי



בית הספר התיכון העירוני ג'
ע"ש זלמן ארן

רח' גדליהו 24, נוה שאנן, חיפה 32587

טל' בניין מרכזי : 04-8128222
בניין כרמל : 04-8128207
בניין מצדה : 04-8120656
פקס : 04-8228254

Email: ironi.gimel@gmail.com

כ"ח אדר תשע"ב
22 מרץ 2012

לכבוד
מכללת רידמן.

שלום רב,

הנדון: הרצאות בשבוע קידום בריאות – ב"ס עירוני ג', חיפה.

הסטודנט קרל בייקר הרצה 10 שעות במסגרת שבוע קידום בריאות בב"ס עירוני ג', חיפה.

אנו מודים לכם על תרומתכם.



בברכה,
דליה תולצמן
מרכזת כיתות י"א.

CARMEL HIGH SCHOOL

78, Hameginim Avenue

P.O. Box 9047

Haifa - Israel 31090



Tel: 04-8514402 Fax: 04-8552627

مدرسة الكرمل الثانوية

شارع همجينيم 78

ص.ب. 9047

31090 حيفا - إسرائيل

7 פברואר, 2012

לכבוד,
גב' זיוה אמיר
מכללת רודמן חיפה

הגדון: פרויקט סטאג' בקהילה

ברצוני להודות לסטודנטית ג'ני נעמה אשר עשתה את הסטאג' שלה אצלנו בבית הספר. כבר מהמפגש הראשון איתה הבנו שהמפגשים הבאים יהיו בלתי שגרתיים, מעניינים ומאתגרים הן לצוות המורים והן לתלמידים, וכך גם קרה.

התלמידים נהנו מכל רגע וצברו ידע רב, ג'ני העבירה את החומר בצורה קלילה וברורה כמו כן התנסותם המעשית של הילדים עם האוכל הטמיע בהם את הידע שהועבר ונתן להם שימוש יעיל ואמיתי בהרגלי חיים בריאים יותר.

לאור הצלחת הסטאג' ועל אף שג'ני כבר עברה את שעות הסטאג' המוקצבות לה (עשתה 12 שעות) היא תמשיך לעוד מפגשים עם המורים.

אנו מאחלים לה דרך צלחה ובטוחים שעוד נזמין אותה למפגשים רבים ונוספים.

בכרטה,



מגן חובה ועד כיתה ט' **החופש ללמוד**

בית הספר הפתוח (על אזורי) ע"ש בארי <http://patuah.net>
רחוב בלכנלסון 48 ט"ח טאון, חיפה. טלפון- 04 8237894 - פקס- 04 8224864



6.2.12

לכל המעוניין,

הנידון : רוני כהן תז: 23908726

הגב. רוני כהן לימדה בבית הספר הפתוח במהלך המחצית הראשונה של שנת הלימודים תשע"ב. שיעורי תזונה בהיקף של 15 שיעורים בני שעה וחצי כל אחד.

השיעורים ניתנו לילדים מחטיבת הביניים וכללו חלק תאורתי וחלק מעשי בו הכינו הילדים מאכלים שונים אותם זכו גם המורים לטעום ולהריח.

הילדים התעניינו וניכר שהשיעורים העשירו אותם בידע נוסף ובחוויה מעשית.

לאור ההתעניינות הגוברת ורצונם של ילדים נוספים ללמוד ולקבל הדרכה והנחיה מרוני בתחום, נפתח שיעור בחירה נוסף במחצית השנייה של השנה ונאפשר לילדים נוספים ליהנות מלמידת הנושאים הנ"ל

בברכה
אריאלה בהלול דימנד
מנהלת בית הספר הפתוח
טל: 04 8237894



25.12.11

לכבוד
גב' ערין כמאל

הנדון: תודה והערכה

בית ספר אלאשראק מוכיר ומעריך את תרומתך לבית הספר במסגרת שעות הסטאג' בלימודיך.

התלמידים גילו עניין רב בנושא, רכשו ידע משמעותי, השכלת להעביר חומר חיוני בצורה מעניינת בתקווה לשנות אורח החיים לאיכותי ובריא יותר.

בברכה
אכראם להיאני
מנהלת ביה"ס



לכבוד :
גבי ערין כמאל

הנדון : סיכום ההרצאות של ערין כמאל

הסדנאות התקיימו בשלוש כיתות י בשלושה סבבים . הנושא מאוד קרוב ומעניין לתלמידים בגילאים אלה , צורת ההעברה של ערין תרם מאוד להעלאת המודעות לכל מה שמכניסים לפה .

בין ערין לתלמידים התקיים שיח ,תלמידים שאלו , היא עניינה אותם ע"י שאלת שאלות .

אחרי המפגשים איתה התלמידים עמדו בתור לשאול לגבי נושאים שמטרידים אותם : תפריטי דיאטה , פעילות גופנית , אוכל בריא .

גם אנחנו המחנכות ערין הצליחה לעניין אותנו , היא תרמה הרבה ידע .היום כולנו יודעים יותר על סוגי אוכל : בריא , לא בריא , על תרומת הפעילות הגופנית לשמירה על גוף בריא על סוגי אוכל שמונעים מאיתנו ריכוז ואלה שמסייעים לנו , על מדד - BMI , מסת השומן בגוף , מד הקלוריות , מה זה אורח חיים בריא .

אנו מאוד מודים לערין על הסדנאות שקיימה ומאחלים לה הצלחה בלימודים ובדרכה בעתיד ..

בברכה
מחנכות " ורכזת השכבה
מהא חאטום

"הדרים"
מכללה אזורית לחבר הוותיק
שדה ורבורג



21/2/12

לכבוד : זיוה אמיר

הנדון : סדנת תזונה נכונה ב"הדרים" שדה ורבורג

היום, יום שלישי, הסתיימה סדנת תזונה נכונה במועדון לחבר הוותיק בשדה ורבורג.

את הסדנה העבירו יעל ואפרת במסגרת תרומה לקהילה.

בסדנה השתתפו 10 חברים מהמכללה שנהנו ממקצועיותן של הבנות.

הסדנה, התקיימה בימי שלישי בצהריים. כל מפגש 2.5 שעות, 4 מפגשים.

אני מודה על ההזדמנות הנהדרת שנפלה בחלקם של חברי המועדון לדעת ולהבין את עקרונות התזונה הנכונה.

החברים יצאו מכל מפגש עם חיוך על השפתיים, עם תחושה שקיבלו דבר חדש ובסוף עם תכנית אישית.

המון תודה והערכה.

סגלית – רכזת מכללת "הדרים"

4/4/12

לכבוד
מכללת רידמן
לידי הגב' זיוה
רח' חיים לבנון 26
תל אביב

הנדון: מכתב הערכה לעדי פלצל וקטיה מצגר

מאת: אורה לפיד מנהלת "גן אורה" רחוב רמז 25 ת"א

- ברצוני להודות לעדי וקטיה על שלושת המפגשים שהן ערכו,
 - מפגש עם צוות הגן שכלל הסבר על שמנים אתריים והשימוש בהם בחיי היום יום. וכן ארוחת ערב בריאה שכללה: מרק ושׂיקים בריאים.
 - מפגש עם הילדים- פעילות של דרמה יוצרת על הסיפור "חנן הגנן- רינת הופר". לאחר מכן סדנא של הכנת פרצופים מפירות וירקות.
 - במסגרת חגגית ט"ו בשבט – במפגש הורים וילדים הן השתלבו בהכנת כריכים בריאים שכללו הכנת מימרחים שונים וכן קישוט הכריכים בירקות צבעוניים.
- כל הפעילויות היו מאוד מושקעות עם הרבה תשומת לב ורצון טוב וכן לתת לילדים להתנסות במגוון ירקות בריאים. ולהבין את חשיבות האוכל הבריא לגדילתם ולשמירה על בריאותם.
- ברצוני להביע את תודתי, תודת הצוות, ההורים והילדים. לעדי ולקטיה תודה גדולה על הזמן, הרצון והידע שהם נתנו באהבה רבה!

בכבוד רב,
אורה לפיד.



16.2.2012

לכבוד,
גב' זיוה אמיר
מכללת רידמן

ג.ג.

הנדון: ביצוע פרויקט "סטאז' בקהילה"

אנו מאשרים בזה שגב' רשא עיסא ת.ז. 64988264 ביצעה את פרויקט "סטאז' בקהילה" בחיף של 10 שעות (התנדבות) בבית ספר אלעומריה כפר קאסם.

ג'יה"ס אלעומריה - כפר קאסם
הנהלת בית הספר
מ"ק 49540



09/02/2012

לכבוד
גברת זיוה אמיר
אחראית סטאג'

ג.נ.

הנדון: יום לימודי לתלמידים בית הספר.

הנני לאשר כי הבחורות:

- 1- ריהאם סרסור ת.ז. 301348447.
- 2- הנאא גבארה ת.ז. 304968753.
- 3- אמאני עאצי ת.ז. 039722202.

העבירו היום 9/2/2012 שש סדנאות לתלמידי בית הספר בכיתות ד' - ו', בנושא תזונה נכונה וחשיבות ארוחת בוקר.

בכבוד רב
מאג'דה נאטור
מנהלת ביה"ס

مدرسة الزهراء الابتدائية
بیت ספר الزهراء

לכל מאן דבעי

א.ג.ב.,

הנדון: פרויקט תזונה נכונה לקבוצת בנות בכדורסל-אראלה נעים
ושרה דובשן.

שמי גיא כהן ואני מנהל את בית הספר לכדורסל של עמותת פרחי כרמיאל.

ברצוני להתייחס לפעילותן של אראלה ושרה בנושא תזונה נכונה יחד עם קבוצת הבנות שלנו במכללה המורכת משחקניות בכיתות ו'ז'.

אראלה ושרה ליוו את הבנות במשך 4 מפגשים אשר כללו הסברים והשתתפות פעילה של הבנות במגוון דרכים יצירתיות בה למדו להבין את חשיבות נושא התזונה הנכונה בעיקר בגיל ההתבגרות ולהכיר באמצעות הפעלות שונות אותם העבירו שרה ואראלה דרכים בהם ניתן לשפר את תזונתן.

ברצוני להוסיף כי על סמך שיחות אשר ניהלתי עם השחקניות ומצפייה מקרוב בכל המפגשים אני למד שהשחקניות אשר שיתפו פעולה בכל המפגשים נהנו מאד מהפעילות ולשמחתי הרבה הם גם למדו היטב מספר דברים חשובים אותם הם כבר מיישמות הלכה למעשה.

בשם שחקניות הקבוצה, הצוות ובשם עמותת פרחי כרמיאל ברצוני להודות לאראלה ושרה על פעילותן היפה והמבורכת.

בברכה

גיא כהן,

מנהל המכללה לכדורסל בחסות מכבי ת"א
עמותת פרחי כרמיאל

045555-2125006-90
00102 00102 00102
00102-00102-00102
00102-00102-00102
00102-00102-00102

הערכת בית הספר

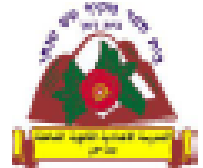
19/4/2010

בית ספר מקיף בית-ג'אן

מיקוד – 24890

טל – 04-9803208

פקס – 04-9805251



לכבוד

סגלולת וריחמן

מנשרת תורמה / תאלול, מישול, יסמין

תדיון: מסגל תורמה

ברחמי לודות לסמ בשם הסגולת בית-הספר, תלמודי וסגנר כיתה I^1 (מחנים) על הווסה הברחה במודרת בית-ספר מקיף בית-ג'אן לכישות מרויקס סהנת הווסה נוסכה בכיתה I^1 בין התארוכים יטאר + מברחאר 2012 .

שלושת הסגולתים :

תאלול תולד

יסמין אליסלך

מישול חביב

תדור תודריכו סרמא וז בשסוך יודור מ- 15 שעות שכלולו שכי ממשכי תבנון וסכה ושלושה ממשכים סגשויים אשר השחיימו בסדנת מישול כריא שסויסכה השמשושה את השיוסודים השיוסויים .

הסרמא השיוטה את השסורה בהסלושה מרומה וסרמקה ון בתחום הרבנה הודיע של השיוסות תווסה תבוסנה ון במיכוסה השיוטה.

התלמודים נהנו מאוד השיוטמו מכולל, התחברו למרויקס במודת אסוראית וסיוסכות.

ששנה לשאה איתכם במרויקסים אחרים.

ססבוד רכב,

עלי סלאלושה

מנהל מקיף בית-ג'אן

ב"ה יום ראשון י"ט שבט תשע"ב 12/2/12
לכל מאן דבעי,

הנדון: פעילות בנושא תזונה נכונה

ביום שישי י"ח בטבת 13/1/12 אלכסנדרה חמו ואלכסנדרה שבת העבירו
בכיתות בנות

כיתה ו' פעילות סיכום בנושא תזונה נכונה.

כל סדנא ערכה כשני שיעורים לכל כיתה. המדריכות הביירו לבנות סדנא
שכללה פעילויות מגוונות:

• פעילות פתיחה -א"ב של מאכלים בריאים

• צפייה במצגת- פירמידת המזון המלווה בהסבר ושאלת שאלות.

• טעימה קלה- הבנות נהנו מקינוח נפלא של משקה בריא ועוגת גזר טעימה.

ברצוננו להודות למדריכות על הפעילות העשירה והמגוונת שהנינו מאוד.

בברכה איה הרמן ואלבינה יוסף המחנכות

וכמובן בנות כיתה ו' בנות בביה"ס שפיר

21-4-2012

לכל מאן דבעי

הנדון: פעולתן המקסימה של אלכסנדרה לגמי שבת ואלכסנדרה דוסה חמו בכתות ז, ו
ח' בנות.

ביום שישי כ"ח ניסן, 20-4-2012, הגיעו אלכסנדרה לגמי ואלכסנדרה דוסה לכיתות
ז'+ח' בנות והעבירו שיעור חשוב ביותר בנושא "תזונה נכונה".

השיעור היה מגוון ועשיר בפעילות ו"האלכסנדרות" הרשימו את הכיתה בידע רב
ובשליטה מעולה בחומר הנלמד בשיעור.

הכיתות יצאו מאוד נשכרות מן השיעור וכך גם אני, התחדשו והתחדדו לנו דברים חשובים
הנוגעים לנושא התזונה היומיומית שלנו.

בסוף השיעור קיבלנו שתי הפתעות – עוגת גזר טעימה ובריאה להפליא ודף נחמד עם
מספר מתכונים בריאים ומתוקים!

תודה רבה ושיהיה בהצלחה בהמשך
שני ברכה, מחנכת כיתה ז'

בס"ד

לכבוד: זיוה אמיר

הנדון: מכתב תודה

אנו עמותת "משפחה אחת" - עמותה המסייעת למשפחות נפגעות טרור, רוצים להודות מקרב לב לאסנת בוזו ותהילה בלטי על עבודה מדהימה ומסורה של מעל 12 שעות שבהם שהו בחברתנו, העבירו לנו סדנאות מדהימות עם הרבה ידע, סבלנות ועם המון נתינה. הסדנאות הועברו ברמה מקצועית ביותר עם מלא תוכן. כמו כן המצגות היו מקסימות. האנשים הרבים שהשתתפו רצו רק לשמוע עוד ועוד והיו מאד מרוצים. אנו מודים להן וכן גם לכם שתרמתם את השעות הללו. תודה מקרב לב.

בברכה ולפרטים נוספים

מינדי לוינגר
רכזת ירושלים
054-6644431

זוכת את הנשיא
לחתונת 2011

מסדו המרכזית
הבינלאומית של
ארגוני נמני הטרור



2011 Recipient of the
Presidential Citation for
Volunteering
founding member of the
International Federation of
the Associations of Victims
of Terrorism

28 Rachel Imenu • PO Box 8573 • Jerusalem • Israel • 93228
Tel: +972-2-539-9000 • Fax: +972-2-539-9011
info@OneFamilyTogether.org • www.OneFamilyTogether.org
רחל אמנו 28 • ת.ד. 8573 • ירושלים • 93228
טל: 02-539-9000 • פקס: 02-539-9011

מכתב הערכה:

עבור מכללת רידמן

במסגרת פעילות קייטנת חנוכה בצהרון חטיבה צעירה א-ב של קיבוץ בית הערבה, העבירה **שחר הלאלי** סדנא על תזונה נכונה ואורח חיים לילדים. הכללה סלטים בריאים, הכנת שמן רוזמרין, ריבת תותים וסופגניות בריאותיות בתנור לחג, לביבות, משחקי חברה בנושא אבות המזון והרצאות קצרות לילדים בנושא תזונה נכונה משמעות צבעי הירקות השונים ועוד דברים נפלאים אחרים.

הסדנאות היו מעניינות. הילדים שיתפו פעולה ושמחו להכין יחד את המאכלים וגם לאכול מאכלים שלפני כן לא בטוח שהיו אוכלים.

הפעילות הייתה מהנה, פורייה, חשובה ומאוד מומלצת!

בתודה עופרת ברקוביץ מנהלת צהרון בית הערבה טלפון- 0546422473



13.2.12

לכל מאן דבעי,

הנדון : סטאז' בקהילה

בתאריך 5.2 העבירו גל צדוק ודנה גלסר פעילות במרכז צ.ב.ע תל חי.

בפעילות השתתפו ילדי המרכז מכיתות ה' – ו' ומתנדבי המרכז הקבועים.

במהלך הפעילות עסקו גל ודנה בהקניית ידע בנושא תזונה נכונה – תוך משחק, הרצאה תיאורטית ועבודה בקבוצות.

את הפעילות שהעבירו הבנות – העבירו לאחר מכן ילדי צ.ב.ע בכיתות האם – ועשו זאת בהצלחה רבה!

הפעילות זכתה לתגובות חיוביות מאוד מכלל צוות ביה"ס – מחנכות הכיתה והמנהלת. נראה כי הילדים למדו והפיקו הנאה מהנעשה.

לסיכום ניתן לומר כי תכנון הדברים וביצועם בפועל היה נפלא – וכלל המשתתפים נתרמו מהתהליך הקהילתי.

בברכה, ענת נבו

רכות מרכז צ.ב.ע תל חי



מרחבים חברה לחינוך ותרבות (חל"צ)
51-050-650-4

טלפון: 03-5376697
פקסימיליה: 03-6399128
E-mail: lior@bina.org.il

מכינת בינה על שם אריה לובה אליאב
יסוד המעלה 61, תל אביב
<http://www.bina.org.il/mechina>

שלום רב,

הריני לאשר כי רחלי מנור וליה פינדר תרמו במהלך תשע"ב כ 6 שעות התנדבות במכינת בינה אשר במרכזן קיימו פעילות בנושא תזונה נכונה עם חניכי המכינה.

אני מודה לרחלי וליה על פעילות זו ועל שיתוף הפעולה.

בברכה,

ליאור טל

ראש מכינת בינה ע"ש לובה אליאב



אייר תשע"ב
מאי 2012

לכבוד :
נירי בואני
טל אלשטיין

הנדון : אישור פעילות סטאז' בבית ספר ניצנים


מזה כחמש שנים ייחודיות בית ספרנו הינה בריאות. כבכל שנה העשרנו את הפעילויות הבית ספריות בשבוע הבריאות, בהרצאות ובסדנאות אורח. תרומת הידע שלך בתחום תזונה ואורח חיים בריא, היוותה חלק ממחלך זה. הפעילות התקיימה בתאריך 21 במרץ 2012 לכלל תלמידי שכבת ז'. קדם לכך מפגש הכנה עם נירי בתאריך 23 בינואר 2012.

היקף נוכחותכן הפעילה בבית הספר היתה :
נירי בואני סה"כ : 5 שעות (1 פגישת הכנה + 4 פעילות לשכבת ז')
טל אלשטיין סה"כ : 4 שעות (4 פעילות לשכבת ז')

המשוב שהתקבל מהתלמידים ומן הצוות המחנכות בשכבה הצביע על פעילויות שחיזקו את מודעות התלמידים לנושא.

בכבוד רב,


אורלי סגל
מנהלת בית ספר
'ניצנים'


יעל פאל
רכזת בריאות
'ניצנים'



בית רות בית חם לנערות בסיכון

16.1.2012

לכבוד

מיכל אושרוביץ'

מגמת נטורופטיה

שלום רב

הנידון: הבעת תודה והערכה

ברצוני להביע בשם נערות וצוות בית רות תודה והערכה על תרומתך הייחודית להצלחת הפרויקט. זו השנה השלישית שבית רות, שהיא בית לנערות בסיכון, נהנה מתרומתן של הסטודנטיות הלוקחות חלק בפרויקט כאשר ברקע מעורבותה המקצועית ומחממת הלב של גב' זיוה אמיר. למרות שמדובר בפגישות ספורות בלבד מדובר בתרומה ייחודית המורגשת תוך כדי וגם זמן רב אחרי סיום הפרויקט.

הנערות מגלות התעניינות במרכיבי המזון, בערך התזונתי, באפשרויות השונות ובעיקר בהבנה שאוכל בריא יכול להיות גם טעים...

הכול נעשה בהרבה סבלנות והעיקר עם המון אהבה!

הכנסנו אותך לרשימה מחממת הלב של "ידידות בית רות"!!!

מקווה מאד שנמשיך לשמור על קשר

בהערכה רבה

רונית לב-ארי, מנהלת

העתק

זיוה אמיר מדריכה פדגוגית מנחת הקורס ופרויקט סטאז' בקהילה מגמה לתזונה ונטורופטיה



בית רות בית חם לנערות בסיכון

16.1.2012

לכבוד

מלכה אלון

המגמה לתזונה טבעית

מכללת רידמן

שלום מלכה

מודה לך מאוד על סיכום הפעילות, המתאר היטב את התהליך שהתרחש בבית רות. תרומתך הייחודית מהדהדת בבית. יש השתדלות גדולה לגוון עם קטניות וברמה הכללית מתחזקת המודעות לנושא התזונה הבריאה. במקביל, יש בהחלט תשומת לב לנושא הפרעות אכילה. כמה שזה יראה מוזר, לעיתים, הנושא הזה מצוי בסוג של המתנה ולא עולה לראש סולם העדיפויות וזאת על פי הכוונתה של הפסיכיאטרית, המלווה אותנו בצורה קרובה ואינטנסיבית.. שוב מודה לך על ההשקעה הייחודית ועל מגוון המאכלים הנפלאים שלימדת את כולנו, הנערות וצוות בית רות להכין.

מאחלת לך הצלחה רבה בהמשך הדרך

בהערכה רבה

רונית לב-ארי, מנהלת

העתק

זיוה אמיר מדריכה פדגוגית מנחת הקורס ופרויקט סטאז' בקהילה מגמה לתזונה ונטורופטיה



26.2.12

לכבוד: מכללת רידמן

הנדון: סדנת מזון שהועברה ע"י מיכי ולד ומיכל לוי

הוסטל בן גלים הוא הוסטל ימי טיפולי שיקומי לנערים במצבי סכנה וסיכון. ההוסטל מהווה בית לעד כ-14 נערים בני 14 – 18 ויותר. ממוצע שהות הנערים בהוסטל הוא שנתיים בגיל מאד משמעותי גם מבחינת חינוך לתזונה נכונה. שמחנו מאד ביוזמה של המכללה לשלב סטודנטים בסדנאות חינוך לתזונה בריאה יותר במקומותינו. מטבע הדברים אנו עוסקים במישורי טיפול וחינוך רבים ואיננו מומחים בכל תחום. סיוע בתחום המזון, בניית התפריט והתודעות החניכים לבריאה כטעים ונגיש הוא סיוע חשוב מאד.

שמחנו עוד יותר כשהתודענו לשתי הסטודנטיות שנבחרו לתהליך בן גלים: מיכי ולד ומיכל לוי. השתיים ניגשו למלאכה במרץ רב. ראשית בררו איתנו מה קיים, היכן יכולות להציע שיפורים ושמענו מאיתנו על המגבלות שאותן יש לקחת בחשבון (תקציב כמובן, עניין גיוס הנערים להרחבת התפריט וכו).

בהמשך ייצרו מיכי ומיכל תוכנית בת שלושה מפגשים פעילים עם הנערים. כל מפגש עסק בתחום מסוים. למשל מפגש ארוחת בוקר, ארוחת שבת וכו. במפגשים ביטלו הסטודנטיות עם הנערים תוך ניהול שיח מתמשך על מרכיבי הארוחות, דברים טובים יותר ופחות, שיפורים וכו וכל זה באווירה מאפשרת ומזמינה מול הנערים. מובן שהשיא בצורת ארוחת נהדרת בתום כל מפגש כזה, עזר להפנים את התכנים. בנוסף נשתלו צמחים בגינת הירק המעט מדוללת של ההוסטל ומפגש למפגש דאגו מיכי ומיכל לבדוק את מצב הגינה והשימוש בצמחים בשגרת חיי היום של הנערים.

במפגש סיכום שנערך השבוע, קיבלנו מהשתיים קלטרים מודפסים ובהם כל המתכונים שהנערים התנסו בהכנתם ועוד, רשימה של מוצרים חליפיים ובריאים יותר מאלה ששימשו אותנו עד כה ברשת "מגה" בה אנו רוכשים את דברי המזון, כולל מחירים. השוואת תוויות ועוד. והכנסנו שינויים בתפריט הקבוע ברוח הדברים שנלמדו בסדנה.

הסדנה הייתה בסיכומו של דבר הרבה יותר ממוצלחת. היא הייתה חוויה מלמדת ומעשרה, מגוונת ונעימה ועל כך יעידו מכתבי הנערים הרצ"ב. יותר מכל נהנינו ממיכי ומיכל שהיו כאן במלוא מובן המילה. עם חיוך ואכפתיות והרבה הרבה מעבר להעברת סדנה...

בברכה והרבה הרבה תודה,
אתי אנשל
מנהלת



תל-אביב-יפו
תל-אביב - יאפה

נעמת תנועת נשים עובדות ומתנדבות
נעמת - חרקה נשא. אמלל ומעלועל

מעון «שלום» חضانة «سلام»
יפו. רחוב אריסטו 18 - טל. 5062525
יאפה, شارع اريستو 18, هاتف 00-62525

לגברת דניס רובין הנכבדה,



תל-אביב-יפו
תל-אביב - יאפה

נעמת תנועת נשים עובדות ומתנדבות
נעמת - חרקה נשא. אמלל ומעלועל

מעון «שלום» חضانة «سلام»
יפו. רחוב אריסטו 18 - טל. 5062525
יאפה, شارع اريستو 18, هاتف 00-62525

על אף ע
מאוד ה
שהיה ל
רבה. ה
להוריה
והילדים
מודים
לילדים
בדרך
נשמח
בהמש

לגברת איווט כהן הנכבדה,

על אף שהשנה טרם הסתיימה, אנו נאלצים להיפרד. נעמו לנו
מאוד הסדנאות בנושא אורח חיים בריא. מדובר על נושא
שהיה לנו חשוב להעבירו לילדי הגן, ואת עשית זאת בהצלחה
רבה. הסדנאות נעמו לא רק לנו או לילדי הגן, אלא גם
להוריהם, והמחמאות לאחר הסדנה המשולבת של ההורים
והילדים לא איחרו לבוא.

מודים לך על תרומתך, סמוכים ובטוחים שהדאגה והאכפתיות
לילדים יחד עם הרצינות וההתמדה בפעילויות יתרמו להצלחה
בדרך המקצועית.

נשמח לשיתוף פעולה גם בהמשך, ומאחלים לך הצלחה
בהמשך הדרך, ומקווים שעוד ניפגש.

בברכה

חבש דיאנה, מנהלת

מעון שלום, הצוות, הילדים וההורים.

~~נעמת תל-אביב - יפו~~
~~מעון «שלום» חضانة «سلام»~~
יפו. רחוב אריסטו 18 - טל. 5062525
יאפה, شارع اريستو 18, هاتف 00-62525

Rosary Sisters' School – Beit Hanina / Jerusalem

February 14, 2012

Ms. Ziva Amir
Pedagogic Counselor, Lecturer
Internship in the Community
& Project Facilitator
Natural Nutrition & naturopathy at Reidman College for
Alternative Medicine

Re Re: Voluntary activity by students of Natural Nutrition & naturopathy at Reidman College for Alternative Medicine

Dear Ms. Amir,

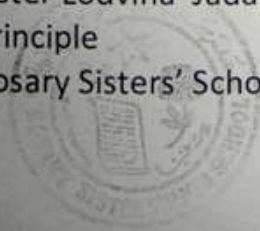
We would like to thank you for choosing our school for the completion of the required working hours of your students Nadia Ibrahim and Hannan Ibrahim.

The activity was completed successfully for both your students and ours in every aspect, lectures and hands-on workshops.

Find below a table to show the completed hours:

<u>Day</u>	<u>Date</u>	<u>Hours</u>	<u>Class</u>
Saturday	28/1/2012	8:45 – 11:30	5 TH Grade
Tuesday	7/2/2012	8:45 – 11:30	6 th Grade
Saturday	11/2/2012	9:00 – 12:30	6 th Grade
Tuesday	14/2/2012	8:45 – 11:10	5 th Grade

Sincerely
Sister Lodvina Jadallah
Principle
Rosary Sisters' School



מכתב סיום פרוייקט :



ב"ה"ס אביהיל – מועצה אזורית עמק הפר

תשע"ב

31/01/12

אישור סוף פרוייקט סטג' בקהילה

הנני מאשרת כי טל מנחם ולוסי רבין קיימו מספר מפגשים עם תלמידי ב"ה"ס

אביהיל במסגרת פרויקט סטג' בקהילה.

טל ולוסי תרמו רבות להבנת נושא הבריאות לילדים,

הפעילו אותם ועוררו מודעות ועניין לנושא בקרב התלמידים.

אני מודה להן על פעילותן.

בברכה

ציפי מרחיים

מנהלת ביה"ס הניסויי ומרכז הפצה אביהיל

מכתב תודה

ב"ה

• מוכן נאך היקרה

• לתת רק לתת

• מלוא חופניים לפזר.

הנתינה היא כנר המאיר לאחרים

ולעולם אינו חסר.

דלו לאחרים, גוונים של אושר.

היו כלים שלובים. של רגשות אוהבים.

•
• אנו בשם הדיירים והצוות רוצים להודות לך מקרה לך על
היולמה הכרוכה על סדנת ביטול כריא לחנוכה. נהנינו מאוד

• מקווים להמשך שיתוף

• פצולה כורה בינינו.

• בהרכה

• צוות התצטור-

• ודיורי בית הוג

• רחל ליציק





12.2.12

לכל מאן דבעי.

הגדרה: הדרכות בנושא תזונה – סיום פרויקט

עם סיום ההדרכות בצוות הטמעה והדרכה של מחלקת "מערכות מידע" ברצוני לציין את שביעות רצוני מהפרוייקט.

במת צוות קיבלו בהדרכה העשרה במגוון נושאים רחב אשר עזר להן להבין את השיבות ומשמעות ההקפדה על אורח חיים בריא.

הגר ומעין הצליחו לגרום לעניין בתחום אורח החיים הבריא תוך שילוב של חומר תיאורטי, מעשי ומגוון של הפעלות מקסימות שתורמו להנאה ולימוד גם יחד.

הפרוייקט הינו פרויקט מבורך, ועל כן, תודה למכללת רידמן.

נשמח לעבוד עם מעין והגר גם בהמשך.

בתודה,

חגית פניגשטיין, מנהלת צוות הטמעה

מכשירי תנועה ומכוניות (2004) בע"מ



תל-אביב: 74 מנחם בגין רד. 67214, פ.ד.8. 26285 תל-אביב
TEL: 072-3-6941300, FAX: 072-3-6621291, www.aev.co.il, aev@aev-group.co.il
ירושלים: 146 בטי-להם רד. 972-2-4772514, FAX: 972-2-4725628
נאפא: 146 יאפו רד. 35252, TEL: 972-4-85244745, FAX: 972-4-8522884
מרכז מידע ארצי: ר"מ שינאמיין, 3 קרום פתלן מנסה, תל-093-351-1-300



TEL-AVIV: 74 MENAEM BAGIN RD. 67214, P.O.B. 26285 TEL-AVIV
TEL: 072-3-6941300, FAX: 072-3-6621291, www.aev.co.il, aev@aev-group.co.il
JERUSALEM: 146 BETI-LEHEM RD. TEL: 972-2-4772514, FAX: 972-2-4725628
NAIFA: 146 YAFFO RD. 35252, TEL: 972-4-85244745, FAX: 972-4-8522884
SERVICES CENTER: 1 FINESTON ST, RAMAT HAYASHAN 51255 TEL: 073-1-306-1-300

29.03.2012

לכבוד :

שירין פחר

סיגלית בן מיכאל

הנדון: סדנאות בנושא תזונה בריאה בבית ספר "השבעה"

בתאריכים 21-22.3.2012 ביקרו שירין וסיגלית בבית ספרנו והעבירו סדנאות בנושא תזונה לילדי כיתות ה' – ו' במסגרת שבוע הבריאות.

בסדנאות הן לימדו את הילדים על פירמידת המזון, בדרך חוויתית ויצירתית, והתאימו אותן לשכבות הגיל השונות. הילדים נהנו מאוד ושמחו להראות את התוצרים איתם הם יצאו מהסדנא.

תודה על תשומת הלב וההשקעה.

פליישר נחית

בית ספר "השבעה"

אזור

מכתבים מהגננת - גן האשל, רחוב סילבר 24, נהריה

מכתב מהגננת להורים

אתמול, הגיע אלינו ניר, סטודנט לתזונה, הוא הגיע בלבוש לבן עם גזר ביד (זאת הייתה דמות של שן בריאה), והציג את עצמו שהוא שן בריאה ולמה?...
הילדים כבר נחשו למה... אח"כ פיזר לילדים תמונות של אוכל בריא וכל אחד מהילדים ציין מה הוא מביא "למועדן הבריאות" שלו.
אח"כ ישבנו להכין בצוותא ארוחת בוקר בריאה, הילדים חתכו את הירקות שהיו מכל הצבעים, הכנו מריחות שונות ללחמניות כגון: טחינה גולמית, אבוקדו מרוסק וגבינה לבנה.
אח"כ ישבנו לאכול בצוותא, ואכלנו לחמניות מקמח מלא – בריאותי, והיו גם לבנות למי שאהב, כל ילד מרח על הלחמנייה את הממרח האהוב עליו ובשילוב עם ירקות צבעוניים – חגיגה של בריאות!!!
בהמשך ניר הכין עם הילדים שיק פירות העונה שבתוכו היה פולי סויה וגם שיבולת שועל – תענוג אמיתי!!!
ולסיום סיומת ניר הכין עם הילדים כדורי תמרים עם אגוזים טחונים.
אנו מברכים על שניתנה לנו הזכות לעבוד עם ניר ולהבין מהי בריאות ואיך ניתן לגוון ולאכול מהשפע שיש לנו בארץ ולדעת שאנו אוכלים רק בריא!!!
•ביום ראשון קיימנו הרצאה עם ניר הקשורה לאוכל שאנו אוכלים ועל כל ההשלכות בעקבות האוכל, צר לנו מאוד על הנוכחות הדלה של ההורים, כמובן שמי שלא היה הפסיד..., להבא הורים שיוודעים מראש שהם לא יכולים להגיע מן הראוי ליידע אותנו ואנו נעשה את החושבים אם להזיז את ההרצאה המתוכננת, כי בסופו של דבר ההרצאה מיועדת לכם ורק לכם!!!

לניר היקר:

תודה שניתנה לנו הזכות והכבוד להכיר אותך וללמוד מהדיעות שלך
הרבות והמקצועיות על נושא חשוב מאד אותנו בחיי היומ יום
ולכאורה איננו שמים דע עליו.
אחרי הכרותינו אותך נצטינו יותר מפיניט והצלי יודע, והכי חשוב ...
חושבים כריא יותר – הציקר הבריאות!!!
נצמת לנו מאד.
בתודה ובהערכה
והמון בהצלחה בהמשך....
יפדי אן האשל, ההורים
וצוות האן: אתי ונהמה.



11 יולי 2012
כ"א תמוז תשע"ב

לכל המעוניין,

הגדון : סדנת תזונה נכונה בחוסטל נאות אביב

במהלך החודשים האחרונים נערכה בחוסטל סדנת תזונה נכונה. את הסדנה העבירו דנה שגב, הילה מגדל – סיווי ולירון אסייג.
בסדנה השתתפו 12 נערות השוהות בחוסטל. הסדנה תועברה בצורה מקצועית ומעניינת והתפרסה על פני ארבע פגישות. כל מפגש נערך שעתיים וחצי. מעבודתן ניכר כי הן השקיעו זמן רב בהכנת פעילויות שימשכו את תשומת הלב של הנערות ותגרום להן עניין.
כמו כן התקיימה פגישת הכנה יחד עם הצוות המוביל של החוסטל שבה אני נכחתי, מנהלת החוסטל והעובדת סוציאלית.
אני מודה על ההודמנות הנחרת שנפלה בחלקנו לדעת ולהבין את עקרונות התזונה הנכונה.
הנערות נהנו מאוד לאורך המפגשים ולמדו מהם.

המון תודה והערכה
רותם רוכין
רכזת חוסטל נאות אביב

יולי 2012

שלום רב,

במסגרת חברת הילדים שלנו בקיבוץ יד מרדכי, אנו מחפשים דרכים לשלב בתוך פעילויות החופש הכיפיות, גם תכנים ערכיים באופן חווייתי ומהנה.

בחברת הילדים שלנו כ-50 ילדים בגילאי א'-ו', בנים ובנות. הילדים חשופים לפיתויים הקולינאריים על מדפי המרכול, וניזונים לא מעט מחטיפים, גלידות ומתוקים. ברורה לנו חשיבותו של תחום התזונה הנכונה והבריאה לילדים, וחשוב לנו שגם הילדים יכירו את התחום. מה שלא ידענו, הוא כיצד ניתן להעביר לילדים ידע בתחום מבלי "להרצות" או להטיף.

נפגשתי עם דנה מגיד ועם אורן סגל, סיפרתי להן על הרכב הקבוצה, על אופי הפעילות ועל הרצון שלנו כצוות להנחיל לילדים מידע בתחום, באופן חווייתי. לאחר השיחה, החלטנו לקיים סדנאות תזונה לילדים במסגרת הסטאז' של לימודיהן של דנה ואורן.

חילקנו את הילדים ל-3 קבוצות שנפגשו, כל אחת בנפרד, עם דנה ועם אורן, לסדנא בת מס' שעות. הילדים שמעו מפי דנה ואורן על סוגי מזון שונים ועל חשיבותה של תזונה מאוזנת ובריאה.

בהמשך, הכירו הילדים רכיבים שונים (פסטה מקמח מלא, פשתן טחון, עדשים ועוד) ובסדנא כייפית וחווייתית הכינו לעצמם מגוון של מאכלים בריאים.

בסיום הסדנא, הילדים ישבו לשולחן עמוס כל טוב והופתעו לגלות שאפשר להכין מטעמים, מירקות, התפריט היה עשיר וכלל קציצות, פסטה, סלט, כדורי "שוקולד", עוגיות גרנולה ועוד. היה מאד נעים ומאד טעים!!! עד כדי כך שהילדים ביקשו את המתכונים הביתה.

בהזדמנות זו אני רוצה להודות לדנה ולאורן על חוויה יוצאת דופן. הן התוכן שהעברתן והן האופן בו הפעלתן את הילדים, היו נפלאים. הילדים נהנו מאד וגם הצוות, וכמובן שכולנו יצאנו משכרים גם לעתיד, עם התנסות אמיתית באפשרות לאכול בריא וליהנות.

מאחלת לכן המשך הצלחה בלימודים.

מישל דגני
רכזת חינוך
יד מרדכי

"שקמה"

מוסד חינוכי אזורי - ע"ר 0-371-003-58



לכבוד : הגברת זיווה אמיר
הנדון : אישור ביצוע סדנאות בתחום התזונה
מאת : פז רייזל מנהל מוסד חינוכי 'שקמה'

בחודש מאי 2012 דנה מגיד ואורן סגל ערכו במערכת החינוך 'שקמה' סדנא מרתקת בתחום התזונה
לנערי ונערות שכבה ח'.
בני הנוער ואנו מודים על הזכות הזו ומברכים על המפגש.
ראו זאת כאישור רישמי של המוסד החינוכי לביצוע הסדנא

בברכה פז רייזל
מנהל מוסד חינוכי 'שקמה'
052-3923102
mosadshikma@gmail.com

חברת נעורים - המוסד
שקמה יד סרדני



בית קהילתי אלבירוני - לקיה
 ת.ד. 1102 כ"ש מיקוד 86104
 טלפון: 08-6510396
 פקס: 08-6513702



وزارة الصحة العامة - القطرية
 ص.ب. 1102 بئر السبع 86104
 هاتف: 08-6510396
 فاكس: 08-6513702



29/4/2012

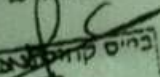
לכבוד
 וזונירו: אלקרינאוי
 ושולם ברכה,

הנדון: העברת סדנאות בימי הבריאות בביה"ס

אנו מזימים לך על העברת 12 סדנאות בתחום הבריאות לתלמידי ביה"ס אשר כללו הפעלוני שונות של 50 דקות לכל סדנה במשך שני ימים החל מהשעה 8:00 בבוקר ועד השעה 13:00 בצהריים.

בכבוד רב,
 אבו בדר עבדאללה

מנרל ביה"ס


 בתיס קהילתי אלבירוני
 לקיה
 סניל מיסד 618397



עיריית יבנה
מחלקת הספורט

11/06/2012

לכבוד
הגב' זיוה אמיר

ג.נ

הנידון: הרצאות העשרה למח' הנוער אליצור יבנה

במסגרת הפעילות הספורטיבית של מחלקת הספורט אליצור יבנה בכדורסל, נערכו מספר הרצאות ופעילויות משותפות בנושא התזונה בספורט בהיקף של כ - 20 שעות.

ההרצאות והפעילויות בנושא הנ"ל נערכו במסגרת סטאז' בקהילה ובספורט ע"י צוות מרצות לתזונה: אלינור כהן, יעל לניאדו, דניאל אטישקין וחלי אלפסה.

התכנים והחומרים הועברו על ידן בצורה טובה ומעניינת. השחקנים קיבלו אינפורמציה שהעשירה אותם מאוד בנושא התזונה בספורט בפרט ובאורח החיים בכלל.

ההרצאות, הכיבוד העשיר ודפי העבודה לבית (לעבודה ביחד עם ההורים) גרמו לשינוי בתפיסה אצל השחקנים לגבי חשיבותה של התזונה ולהשפעתה הרבה על חייו של ספורטאי מקצועני.

אנו רוצים להודות לכן מאוד על כך ומקווים להמשך שיתוף פעולה פורה בעתיד.

בברכה

אורי אוטישקין
מאמן כדורסל אליצור יבנה

העתקים:
שאול דוד - מנהל מחלקת הספורט יבנה.
אבי אוחיון - ס.מנהל מחלקת הספורט.
עמיר עוזי - מנהל מיקצועי.



11.6.12

לכבוד סגל המרצות.

ברצוננו להודות לכם על ההרצאות בנושא התזונה בספורט ועל הפעילויות ודפי העבודה שהעשירו אותנו שחקני אליצור יבנה בנוגע לחשיבות התזונה כאורח חיים ככלל ובספורט בפרט.

חשוב לציין, שבעקבות הדרך והצורה שבה העברתם את הפעילות, הפכנו קשובים יותר והתחברו מאוד לנושא. בהחלט ניתן לומר שחל שינוי תפיסתי גדול ומשמעותי בהקשר לחשיבות התזונה כספורטאי מקצועי.

אנחנו השחקנים היינו רגילים לאכול "ג'אנק פוד" אחרי האימונים והמשחקים אך בעקבות הארוחות המזינות שהכנתם לנו אחרי המשחקים בהחלט הראתם לנו שאכן ניתן לאכול לחם מחיטה מלאה עם גבינה, טונה וביצה בנוסף גם פירות וירקות ובזכות כך שמנו לב שניתן לשנות את הרגלי האכילה לבריאים יותר, למזינים יותר ושמתימים יותר לספורטאים.

כמו כן, דפי העבודה שקיבלנו לבית יעזרו לנו ביחד עם ההורים לטפח תרבות של תזונה נכונה לספורט.

תודה רבה על שהתוויתם לנו דרך וחזון ואנו מרגישים מחויבים ליישם אותם.

תודה רבה,

ההנהלה ושחקני אליצור יבנה