



**השינוי מתחיל**

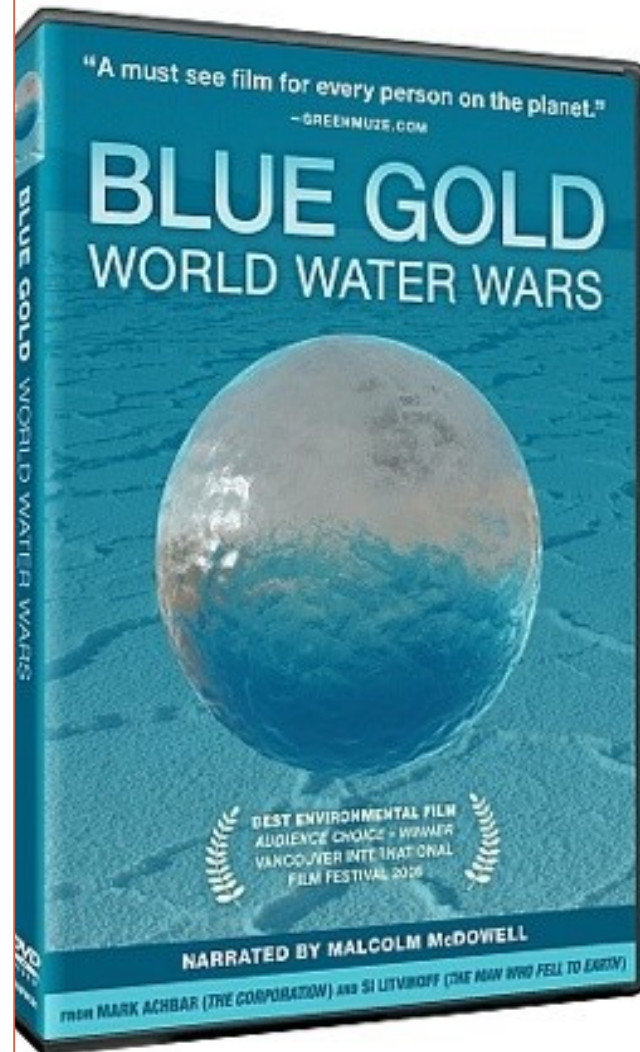
# פרוייקט בוחרים מקומי ואוכלים בריא



על ברא עולי יחיד

למידע ופרטים נוספים: היחידה הסביבתית: 08-6564137, 050-5621600, alit@rng.org.il







# ד"ר רותי ברגר - מרפאת היל"ה - מרפאה משלימה



“בוחרים מקומי ואוכלים בריא” ברמת הנגב, חורט על דגלו; “הנחלת עקרונות וכלים מושכלים לאכילה נכונה השומרת על גופנו בריאותנו וסביבתנו הקרובה והרחוקה, תוך התבססות על המשאבים הקיימים בסביבתנו ושימוש במשאבים אלו לטובתנו ולטובת ילדנו. כל כך, עקב ההבנה שהמזון הינו מרכיב מרכזי בחיינו ולו השפעה ישירה ועקיפה על בריאותנו ואורח חיינו”.



# איך עושים את זה?



# המהלך



- מספר ערוצים מקבילים:

**1. חינוך תוך העלאת מודעות בריאותית, סביבתית וחברתית**

**המלווה בשינוי תזונתי**

**2. מערך מתחזק של המועצה: הקמת ועדת היגוי ומערך סוכני**

**שינוי קהילתיים**

**3. חיזוק ופיתוח מערך המזון המקומי והכלכלה המקומית עד**

**הגעה למערך יציב.**

# הערכים שאנו רוצים לקדם



- **בריאות- מניעת תחלואה והשמנה**
- **קיימות- שמירת המשאבים לדורות הבאים**
- **קהילתיות**
- **אחריות, הדדיות**
- **קשר לאדמה וכבוד אליה**

**כשהמזון פחות מעובד, פחות משונע:**

**יותר אנשים בקהילה נהנים ממנו בריאותית, סביבתית  
וכלכלית**

# העלאת המודעות בקרב הקהל הרחב



המזון הוא מרכיב מרכזי בחיינו ולו השפעה ישירה ועקיפה על בריאותנו ואורח חיינו.

## בוחרים מקומי ואוכלים בריא

15-21/7/12

מהיכן הוא מגיע? ממה מורכב? האם בריא לנו? ולסביבה שלנו? האם האוכל שאנו אוכלים יכול להיות גם טעים וגם בריא ואם אפשר שיהיה מבוסס על משאבים מקומיים, פחות מזהם, עונה על צרכים מקומיים, ושאינו פוגע בסביבה? אנו במועצה שואפים להנחיל עקרונות וכלים מושכלים לאכילה נכונה השומרת על גופנו ובריאותנו תוך התבססות על המשאבים הקיימים בסביבתנו ושימוש במשאבים אלו לטובתנו ולטובת ילדנו!

**במטרה לקדם מהלך זה בכלל ישובי המועצה, נקיים שבוע של בישול, טעימות והרצאות בנושא:**

● **"אוכל בריא כדרך חיים"**

בהנחייתו של ד"ר אורי מאיר-צידיק, ד"ר להיסטוריה של הרפואה והתזונה. יועץ תזונתי וממחה לליקוט צמחי בר למאכל. במהלך השבוע יעביר אורי הרצאות מרתקות בישובי המועצה, בנוסף יבנה תנור אדמה בשיטת הציבור

● **סדנת פתיחה לקהל הרחב בנושא:**

**"בישול בריא" ביום א' 15.7.2012 בשעה 18:00 בקדש ברנע**

● **הרצאות וסדנאות:**

תאריך	סוג הפעולה	מוזמנים	מיקום	שעה	בניית תנור אדמה בבית הנוער במדרשה
15.7	סדנת בישול	כלל תושבי המועצה	קדש ברנע	18:00	10:00-13:00
16.7	סדנת בישול	רכות חינוך (מבשלות) פיתחת ניצנה ואשלים	אשלים - בית פרטי	13:00	09:00-12:00
16.7	הרצאה להורים ולקהל הרחב	משאבי שדה, רביבים, טללים, רתמים, אשלים	אולם רביבים	20:30	
17.7	סדנת בישול	רכות חינוך ומבשלות מדרשה ובטיס רמון	מטבח מדרשה	13:30	09:00-12:00
17.7	הרצאה להורים ולקהל הרחב	מדרשה, שדה בוקר, מרחב עם, בטיס רמון	אולם בניין מגל (בה"ס צין) מדרשה	20:30	
18.7	שעת ייעוץ בתאום מראש	כלל תושבי המועצה	מועצה - מרפאה כללית	19:00-16:00	09:00-12:00
18.7	סדנת בישול	מנהלי תחום מזון ורכוזות חינוך - קיבוצים	כמהין - בית פרטי	10:00	
19.7	סדנת בישול	רכוזות חינוך ומבשלות רתמים ומרחב עם	מטבח רתמים	13:00	
19.7	הרצאה להורים ולקהל הרחב	כלל תושבי פיתחת ניצנה	מועדון קדש ברנע	20:30	

**למידע ופרטים נוספים:**

עלית ויל שפרן - מנהלת היחידה הסיביתית: 08-6564137 | 08-6564160 | alit@rng.org.il  
 מיכל פראל - מנהלת ביל רך גימ: 050-5949376 | 08-6564166 | michalp@rng.org.il  
 דר רותי ברבר - מנהלת היליה: 052-8339021 | ruti@docurel.net  
 ניתן גם להתעדכן באתר המועצה: www.ramat-negev.org.il











# האם זה כלכלי?



- הפחתת צריכת חלבון מהחי הובילה לחסכון :
  - בשיעור של כ- 22% בגין הפחתה של בשר ודגים.
  - בשיעור של כ- 61% בגין הפחתת מוצרי חלב.
- המעבר ללחם מלא ולפריכיות אורז הוביל לעלייה בהוצאות בשיעור של כ- 91%.
- שימוש מופחת בסוכר הוביל לחסכון בשיעור של כ- 89%.
- השינויים הובילו לחיסכון בשיעור של כ- 15% בהוצאה החודשית של מוצרי מזון, ללא ירקות ופירות.

ושכולנו נאכל כמו  
המשפחה של רותי-  
העולם יראה יותר טוב  
ואנחנו נרגיש יותר  
טוב!



תודה על ההקשבה



# פרוייקט בוחרים מקומי ואוכלים בריא



לילי בואו עילי יחידה

למידע ופרטים נוספים: היחידה הסביבתית: 08-6564137, 050-5621600, [alit@mng.org.il](mailto:alit@mng.org.il)





# סביבה, חברה ובריאות נפגשים בצלחת שלנו

החודש הושק במועצה פרויקט שעוזר לנו למצוא את הקשר בין האוכל שאנחנו אוכלים, מי שמייצר אותו והשפעה שלו על הבריאות שלנו

המדרשה והיישובים הסובבים. לסיים, אורי נתן גם שעות ייעוץ פרטניות במרפאה לקהל הרחב. שבוע זה הינו רק שבוע התנעה למהלך נרחב וחדשני במועצה, שלמענו חברו היחידה הסביבתית, מרפאת היל"ה ואגף חינוך וקהילה, מתוך הבנה שהמזון הינו מרכיב מרכזי בחיינו ולו השפעה ישירה ועקיפה על בריאותנו ואורח חיינו. על כן אנו שואפים להנחיל עקרונות וכלים ובריאותנו, תוך התבססות על המשאבים הקיימים בסביבתנו ושימוש במשאבים אלו לטובתנו ולטובת ילדינו.

הפעילות בשבוע זה היא רק חלק קטן מפרויקט רחב שילכל סדנאות רבות; רתימת צוותי בתי הספר והגנים של המועצה; הכשרת צוותי המטבח בגנים, היתכונן לחינוך סביבתי והקיבוצים ע"י סדנאות בישול בריא והרצאות להורים; הקמת גינות קהילתיות; עידוד רכישת מזון לחדרי האוכל בקיבוצים ובמסדות החינוך דרך קואופרטיבים מקומיים וחקלאים מקומיים ועוד. בעתיד יתווספו סדנאות על צריכה נבונה, תוך כדי הדרכה במרכוליות הישובים על מרכיבי המזון ומהיכן הוא מגיע, עם הקשרים לצדק חברתי. במערכת החינוך הבלתי פורמלי צפויים לקום קבוצות מנהיגות מקומיות של ילדים נוער, שיובילו את הטמעת הקיימות כאורח חיים בקהילות המועצה תוך כדי בחירת יוזמות עצמיות והובלתן.  
מידע נוסף תוכלו למצוא באתר של אורי: [www.mazon-izun.com](http://www.mazon-izun.com)  
לשאלות, הצעות, הערות ועוד, אתם מוזמנים לפנות אליו.

עלית והילה - היחידה הסביבתית  
רותי ברגר - מרפאת היל"ה  
טיכל פריאל - אגף קהילה וחינוך



ילדי הקייטנה עוזרים בבניית תנור אדמה

מקורו ומה הוא מכיל. הועלתה טענה חוזרת ונשנית שאוכל זה יותר יקר בצורה משמעותית, אך כשאורי פירט את הנזקים הבריאותיים של צריכת סוכר קמח לבן, הבנו שאת המחיר אנחנו משלמים בעלויות הבריאות: סוכרת, שיניים, הפרעות קשב וריכוז ועוד. ואכן, חלק מרכזות החינוך כבר הודיעו שהן עוברות לרכישת מוצרים כקוסקוס ואורז מלאים.

סדנת בישול נוספת נערכה בכמהין, בביתה של אילת רז, ויועדה למנהלי תחום המזון בקיבוצים. במקביל, החלה בנייה של תנור אדמה בבית הנוער שבמדברות בן גוריון, תהליך אותו ליוו ילדי ונוער

הניכרות בבריאותנו ועולות לכולנו ביוקר, פיזי וכלכלי כאחד. הידעתם שקמח לבן הוא בעצם סוכר, ליתר דיוק רב-סוכר? למדנו גם שכשכתוב קמח מלא, לא בטוח כלל שזהו אכן קמח מלא, וכיצד לדעת שאנחנו קונים לחם מקמח מלא. מהתיאוריה עברנו למעשה, עם סבב סדנאות בישול שנערכו לכל מבטלות הגנים ביישובים ולחלק מצוותי הגנים. בקדש ברנע, קבוצה של כ-40 איש בישלה ביחד ארוחת ערב קלה ומזינה שהתבססה על ירקות, גבינות ושמן זית מקומי, בתוספת של קטניות ולחם שאור אורגניים. עברנו חוויה מעוררת חושים, שלוותה בשיחה על האוכל,

ידעתם שאוכל בריא ומזין יכול להיות ממש טעים? ושאפשר ליהנות מאוכל שמגיע ברובו הגדול מאזור הנגב? במהלך שבוע אחד ביולי גילינו שסלט ירקות מירקות מקומיים ועדשים מונבטות מבושלות עם קצת כורכום טרי שגם הם מהנגב, יכולים להיות ארוחה פשוטה, מזינה ושאיפילו ילדים אוהבים (תשאלו את אילת רז מכמהין). במהלך השבוע למדנו בעזרתו האדיבה של ד"ר אורי מאיר צ'ז'יק, מומחה להיסטוריה של התזונה ולליקוט צמחי בר למאכל, לשאול ולגלות מהיכן המזון מגיע? ממה הוא מורכב? האם הוא בריא לנו? האם הוא בריא לסביבה שלנו? האם האוכל שאנו אוכלים יכול להיות גם טעים וגם בריא? האם אפשר שיהיה מבוסס על משאבים מקומיים, פחות מהמים, עונה על צרכים מקומיים ולא פוגע בסביבה?

את חשיבותן של השאלות הללו הבנו דרך סיפורו של דג אחד שכולנו מכירים וגם צורכים: נסיכת הנילוס. אורי ההירי אותנו מראש שבסופו של הסיפור כולנו נפסיק לאכול דג זה; ומי שלא השתכנע בגלל שדג זה הוא שמן מאוד, אולי השתכנע עקב כך שדג זה גדל באגם ויקטוריה, אחד ממקורות המים המזוהמים ביותר בעולם. ואם זה לא עשה את העבודה, אולי תעזור העובדה שתעשיית הייצור של דג זה משאירה 40 מיליון איש רעבים סביב האגם. אתם עדיין אוכלים את הדג? שכחנו עובדה מאוד חשובה: דג זה הוא דג טורף; לאנשים הגרים סביב האגם אין כסף לקבוע את מתינם, על כן הם זורקים אותם לאגם. את כל זה למדנו בהרצאות שאורי העביר ברחבי המועצה, בהן נרשמה נוכחות מרשימה של אנשים (ברביבים נרשמה כמות שיא של 60 איש).

עוד למדנו שיעור כל בכימיה על סוכר, וכיצד הוא הפך מהמוצר היקר ביותר לזול ביותר, כיצד זה שינה את פני הכלכלה העולמית ומהן התוצאות

# מטרות



- העלאת מודעות לבריאות
- העלאת מודעות לקיימות
- קידום כלכלה מקומית מקיימת
- קשר עם האדמה
- הפחתה בצריכה

# המהלך: ערוץ ראשון- חינוך: יצירת שינוי תודעת ותזונתי בגני הילדים תוך שתוף ההורים



1. מיפוי וסקר בקרב ההורים: בהנחיית ד"ר אורי מאיר-צ'יזיק.
2. פיילוט בשלושה אשכולות גנים בישובי המועצה.
3. הפיילוט עובד על מספר רבדים:
  - א. שינוי תזונתי במטבח המבשל בעזרת ליווי מקצועי של נטורופתית מקומית.
  - ב. הדרכה והכשרת צוותי הגנים
  - ג. הגברת מודעות וחשיפה לנושא בקרב הילדים וההורים



המזון הוא מרכיב מרכזי בחיינו  
ולו השפעה ישירה ועקיפה על  
בריאותנו ואורח חיינו.

## בוחרים מקומי ואוכלים בריא

# 15-21/7/12

מהיכן הוא מגיע? ממה מורכב? האם בריא לנו? ולסביבה שלנו? האם האוכל שאנו אוכלים יכול להיות גם טעים וגם בריא ואם אפשר שיהיה מבוסס על משאבים מקומיים, פחות מזהם, עונה על צרכים מקומיים, ושאינו פוגע בסביבה?  
אנו במועצה שואפים להנחיל עקרונות וכלים מושכלים לאכילה נכונה השומרת על גופנו ובריאותנו תוך התבססות על המשאבים הקיימים בסביבתנו ושימוש במשאבים אלו לטובתנו ולטובת ילדנו!

**במטרה לקדם מהלך זה בכלל ישובי המועצה, נקיים שבוע של בישול, טעימות והרצאות בנושא:**

● **"אוכל בריא כדרך חיים"**

בהנחייתו של ד"ר אורי מאיר-צידיק, ד"ר להיסטוריה של הרפואה והתזונה. יועץ תזונתי ומומחה לליקוט צמחי בר למאכל. במהלך השבוע יעביר אורי הרצאות מרתקות בישובי המועצה, בנוסף יבנה תנור אדמה בשיתוף הציבור

● **סדנת פתיחה לקהל הרחב בנושא:**

**"בישול בריא" ביום א' 15.7.2012 בשעה 18:00 בקדש ברנע**

● **הרצאות וסדנאות:**

תאריך	סוג הפעולה	מוזמנים	מיקום	שעה	בניית תנור אדמה בבית הנוער במדרשה
15.7	סדנת בישול	כלל תושבי המועצה	קדש ברנע	18:00	10:00-13:00
16.7	סדנת בישול	רכות חינוך (מבשלות) פיתחת ניצנה ואשלים	אשלים - בית פרטי	13:00	09:00-12:00
16.7	הרצאה להורים ולקהל הרחב	משאבי שדה, רביבים, טללים, ותמים, אשלים	אולם רביבים	20:30	
17.7	סדנת בישול	רכות חינוך ומבשלות מדרשה ובטיס רמון	מטבח מדרשה	13:30	09:00-12:00
17.7	הרצאה להורים ולקהל הרחב	מדרשה, שדה בוקר, מרחב עם, בטיס רמון	אולם בניין מגל (בה"ס צין) מדרשה	20:30	
18.7	שעת ייעוץ- מראש בתיאום	כלל תושבי המועצה	מורפאה - מרפאה כללית	19:00-16:00	09:00-12:00
18.7	סדנת בישול	מנהלי תחום מזון ורכוזות חינוך - קיבוצים	כמהין - בית פרטי	10:00	
19.7	סדנת בישול	רכות חינוך ומבשלות ותמים ומרחב עם	מטבח ותמים	13:00	
19.7	הרצאה להורים ולקהל הרחב	כלל תושבי פיתחת ניצנה	מועדון קדש ברנע	20:30	

**למידע ופרטים נוספים:**

עלית וייל-שפרן - מנהלת היחידה הסביבתית: 08-6564137 | 050-5621600 | alit@rng.org.il  
 מיכל פריאל - מנהלת גיל רך גנים: 050-5949376 | 08-6564166 | michalp@rng.org.il  
 דר רותי ברגר - מרפאת היל"ה: 052-8339021 | ruti@docurelnet  
 ניתן גם להתעדכן באתר המועצה: www.ramat-negev.org.il





# בוחרים מקומי ואוכלים בריא

המזון הוא מרכיב מרכזי בחיינו ולו השפעה ישירה ועקיפה על בריאותנו ואורח חיינו.

## 4-8/3/2013

### אוהבים את השניצל שלכם?

זהו הסיבוב השני של ד"ר אורי מאיר-צ'זיק בין ישובי רמת הנגב. בפעם הקודמת עסקנו באוכל מקומי ובסוכר, הפעם נתרחב ונדבר על מזון מן החי. מתי התחלנו לאכול בשר? כמה בשר אכלנו כצ'יידים-לקטים? איך מתנהלת תעשיית הבשר? אנו במועצה שואפים להנחיל עקרונות וכלים מושכלים לאכילה נכונה השומרת על גופנו ובריאותינו תוך התבססות על המשאבים הקיימים בסביבתנו ושימוש במשאבים אלו לטובתנו וטובת ילדנו!

**במטרה להמשיך ולקדם מהלך זה בכלל ישובי המועצה, נקיים שבוע של אפייה, בישול, והרצאות בנושא:**

## "אוכל בריא כדרך חיים"

בהנחייתו של ד"ר אורי מאיר צ'זיק, ד"ר להיסטוריה של הרפואה והתזונה. יועץ תזונתי ומומחה לליקוט צמחי בר למאכל. במהלך השבוע יעביר אורי הרצאות מרתקות בישולי המועצה, בנוסף יתקיימו סדנאות אפייה של לחמי שאור מקמח מקומי מלא וכן סדנת בישול של מתוקים בריאים!!

**סדנת אפייה שכונתית בביתו של ראש המועצה, שמוליק ריפמן.**  
ביום רביעי ה-6.3.2013 בשעה 17:00 בקיבוץ רביבים

הרצאות וסדנאות:

תאריך	מה?	למי?	היכן?	מתי?
4.3	הכשרת מבשלות גנים	מבשלת גנים-פתחת ניצנה	קדש ברנע	09:00-07:30
4.3	סדנת אפייה + מתוקים בריאים	כלל תושבי פתחת ניצנה -ב הרשמה מראש	כמהין - איילת רז	14:30-10:00
4.3	הרצאה	כלל תושבי פתחת ניצנה	מועדון כמהין	20:30
5.3	הכשרת מבשלות גנים	מבשלת גנים - קיבוץ טללים	טללים	08:30
5.3	סדנת אפייה	כלל תושבי אגן משאבי שדה-בהרשמה מראש	טללים - חלי שדה	17:00
5.3	הרצאה	כלל תושבי אגן משאבי שדה	מועדון טללים	20:30
6.3	הכשרת מבשלות גנים	מבשלת גנים-רתמים	רתמים	10:00-08:30
6.3	סדנת אפייה	כלל תושבי אגן רביבים	רביבים - שמוליק ריפמן	17:00
6.3	הרצאה	כלל תושבי אגן שדה בוקר	מרכז בינתחומי נגב	20:30
7.3	הכשרת מבשלות גנים	מבשלות גנים - מדרשה	מדרשה	11:30-09:00
7.3	סדנת אפייה	כלל תושבי מרחבעם-בהרשמה מראש	מרחב עם - שפרה בוכריס	17:00
7.3	הרצאה	כלל תושבי אגן רביבים	מועדון רביבים	20:30
8.3	סדנת אפייה	כלל תושבי אגן שדה בוקר - בהרשמה מראש	מדרשה - ג'ון קריבון	10:30

הכשרת גנות סדנא הרצאה

להרשמה מראש נא לפנות לטלפון או למייל 050-8772888, hilak@rng.org.il

אגן שדה בוקר-מדרשה, שדה בוקר, מרחבעם | אגן משאבי שדה- משאבי שדה, אשלים, טללים | אגן רביבים-רביבים, רתמים | אגן פתחת ניצנה-קדש ברנע, עוז, ניצנה, כמהין, באר מילכה למידע ופרטים נוספים: היחידה הסביבתית: 08-6564137, 050-5621600, alit@rng.org.il



# המהלך



**1. חינוך תוך העלאת מודעות בריאותית,**

**סביבתית וחברתית המלווה בשינוי**

**תזונתי**

**2. הקמת ועדת היגוי ומערך סוכני שינוי**

**קהילתיים תוך הכשרת עובדי המועצה**

**3. חיזוק ופיתוח מערך המזון המקומי**

**והכלכלה המקומית עד הגעה למערך**

**יציב.**



# מהלך: ערוץ ראשון- חינוך: שינוי מערך המזון בחדרי אוכל מוסדיים (קיבוץ שדה בוקר כפיילוט):



# המהלך: ערוץ שני- תחזוקה: פעילות פנים ארגונית במועצה האזורית רמת הנגב



- הוקמה וועדת היגוי רחבה לפרויקט
  - מתכונן הקמת מערך רכזי קיימות יישוביים
  - הכשרת עובדי המועצה
  - רכש מקומי וירוק במועצה
- כארגון

# המהלך: ערוץ שלישי-חיזוק ופיתוח הכלכלה המקומית



- הקמת מערך בוסתנים וגינות קהילתיות
- עידוד וליווי הקמת "השוק הירוק" במדרשת בן גוריון
- ייזום, ליווי ותמיכה בהקמת עסק שינוע והפצה למוצרי מזון מקומיים.