

## שותפים לדרך, תורמים וחברים יקרים,

שנת הלימודים תשפ"ב הסתיימה בימים אלו, וזו השנה הראשונה לאחר משבר הקורונה בה חזרנו באופן מלא לספסל הלימודים.

לפני שאעדכן אתכם על הפעילות הרבה שעשינו גם השנה, אני רוצה לשתף אתכם באתגרים החדשים אותם חווים בתי הספר והצוותים החינוכיים מול האדמה החרוכה שהשאירה אחריה הקורונה.

מערכת החינוך עמדה בשנה האחרונה מול אתגרים רבים, החל מניסיונות להחזיר את הילדים ללמידה רציפה, דרך התמודדות עם בעיות התנהגות והיעדרויות ועד למצוקות של התלמידים, כל אחד עם המטען האישי שלו.

בסקר המנהלים האחרון שערכנו, ומשקף בדיוק את המצב הקיים, נחקק בי ציטוט של אחת המנהלות שאמרה "כשילד מבקש כריך נוסף אם נשאר, אני מבינה שזו כנראה הארוחה היחידה שהוא יקבל היום".

זה לא סוד, שמשפחות רבות נהפכו לנזקקות יותר ואיתם ילדים רבים שנכנסו למעגל ההזנחה והקושי בתפקוד היום יומי.

**וכאן, שותפים יקרים, זה המקום שלנו לעזור להם.**

בשנה האחרונה הגדלנו את פעילות חלוקת הכריכים בכ-30%, בין היתר, העיר באר שבע הצטרפה לתוכנית עם פיילוט של 4 בתי ספר, בתקווה להתרחבות בשנים הקרובות.

בנוסף, סיימנו שנה ראשונה של מיזם משותף עם משרד החינוך במהלכו סיפקנו כריכים ל-1,700 תלמידי קידום נוער ב-75 יחידות בכל רחבי הארץ. המיזם התקבל בברכה בקרב המורים והתלמידים וההזנה מהווה עבורם כלי חשוב מאין כמותו ליצירת קרבה ואמון עם התלמידים.

נעדכן, שאנחנו ממשיכים לקדם תכנית לאומית להזנה בארוחות בוקר ועובדים נמרצות מול חברי כנסת וממשלה, ויש לנו אישור עקרוני להתחלת 2 פיילוטים להזנת תלמידים – האחד מול משרד הכלכלה (להזנת 5,000 תלמידים בבתי ספר טכנולוגיים) והשני מול משרד החינוך ובו מדובר בהגדלת המיזם הקיים לעוד 5,000 תלמידים הלומדים במקיפים בכל רחבי הארץ.

אנחנו חושפים את התוכנית מול בעלי עניין והשפעה ובסוף החודש נארח את נציגי משרד הרווחה שיגיעו לסיור להתרשם מהפעילות של נבט.

משרד הרווחה הקצה 100 מיליון ש"ח להתמודדות עם נושא הביטחון התזונתי וחלק מהתקציב התוספתי הינו עבור תמיכה בחלוקת כריכים בארוחת הבוקר לתלמידים נזקקים.

הדרך עוד לפנינו ואיתה האתגרים שבאים עם רוח התקופה כשאנו ניצבים איתן מולם, וזו בדיוק השעה לומר לכם תודה, אילולא אתם לא היינו יכולים לגרום לשינוי עבור כל כך הרבה ילדים בישראל.

**אתם הרוח הגבית שמאחורינו ואני יכולה לומר זאת בשמי ובשם הצוותים בבתי הספר, המחנכות, המנהלים וכמובן – הילדים, שתודתנו נתונה לכם.**

כל הצוות ב'נבט' ואני באופן אישי מודים לכם על השותפות האמיצה, כולי תקווה כי יחד נמשיך להגדיל את מעגלי ההשפעה שלנו כדי שאף ילד לא יישאר מאחור.

בברכה,

רותם יוסף - גלעדי

מנכ"לית נבט

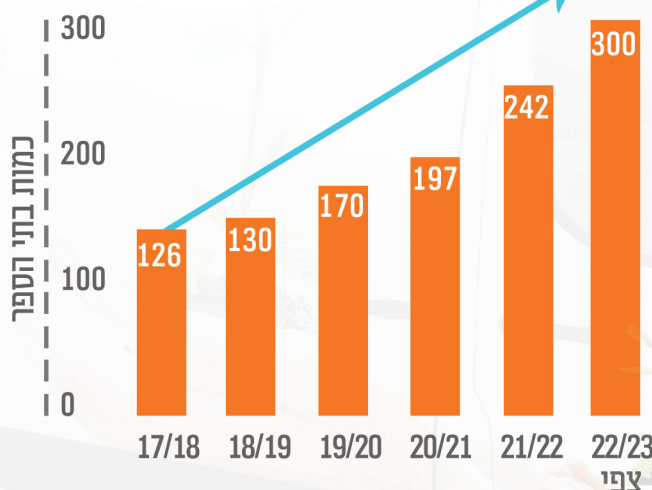
רחמי  
יוסף

ילד שבע



מצליח בלימודים

## נבט במספרים



◀ בפינה זו, נחשוף אתכם בקצרה לאנשים שתורמים מזמנם ומכישוריהם למען פעילות "נבט"



יפעת.  
אמא ל-3 ילדים  
מהוד השרון

**אשמח שתספרי קצת על עצמך**

יש לי תואר ראשון בפסיכולוגיה וחינוך.

בעבר, למדתי ועסקתי בתחום של עיצוב גרפי וגם בתחום הניהול האדמיניסטרטיבי.

**מתי התחלת להתנדב בנבט? ולמה?**

התחלתי את ההתנדבות בנבט בספטמבר 2019.

ראיתי ראיון בטלוויזיה בו ראינו את אחת העובדות בארגון, התרגשתי מאוד ומצא חן בעיניי הרעיון שעומד מאחורי העמותה והחלטתי לפנות לארגון.

בהתחלה התנדבתי בתור בקרית מזון, מגיעה לבתי ספר המשתתפים בפרויקט ובודקת שהם פועלים ע"פ הנהלים.

עם פרוץ הקורונה, במרץ 2020, נפסקה הפעילות עקב סגירת בתי הספר. חזרתי לפעילות שוטפת בנבט לפני 9 חודשים ומאז אני מגיעה פעם בשבוע למשרדי נבט ברעננה.

**מה התפקידים שאת עושה במהלך ההתנדבות?**

אני תורמת מניסיוני המקצועי בחלק התפעולי, עוזרת ליעל, מנהלת התפעול, במגוון פעולות. מעדכנת את כמויות המוצרים שנשלחים לבי"ס, מכינה תעודות משלוח ומתעדת הכל בתוכנות המחשב. בגדול, עוזרת בכל מה שצריך בצד התפעולי.

**מה ההתנדבות נותנת לך באופן אישי?**

ההתנדבות נותנת לי הרבה עניין וסיפוק. הידיעה שיש כ"כ הרבה תלמידים נזקקים, שזקוקים לביטחון תזונתי ושאני יכולה לעזור, חשובה לי מאוד.

**האם יש לך מסר לכלל השותפים של נבט?**

אתם עושים עבודת קודש, תמשיכו במשימה. יישר כח.

**היכן את רואה את עצמך בעוד 10 שנים?**

מקווה שאמשיך להיות בריאה ונמרצת ואוכל להמשיך לתרום לחברה.

◀ אשמח שתספרו קצת על עצמכם.

אנחנו 4 חברים שמשתפים פעולה לטובת ההתנדבות הנוכחית - המשותף לנו - כולנו אנשי טכנולוגיה, בתפקידים שונים בתעשיית ההייטק.

**מתי נחשפתם לפעילות נבט? וכיצד התבטא הקשר במשך השנים?**

נועם: נחשפתי לנבט לפני כ-4 שנים בפרסום אקראי, והתאהבתי בפעילות של הארגון. מאז הארגון יושב מאוד חזק בלב ובראש שלי.

**מתי התחלתם להתנדב בנבט? ולמה?**

ממש לפני כמה חודשים העלנו את הרעיון של תמיכה טכנולוגית בעמותות, לתת מהידע שרכשנו למען מטרות חברתיות.

ברגע שחיפשנו את הארגונים הראשונים שאנו חושבים לסייע להם - נבט עלו לי לראש והחלטנו ליצור קשר כדי לבחון אם אפשר לסייע,

ואנחנו ממש בעיצומה של פעילות משותפת עם נבט,

שבע"ה תניב ערך לארגון בהמשך.

**מה התפקיד שאתם עושים במהלך ההתנדבות? ומה מטרותי**

המטרה הכללית שלנו היא לזהות התנהלות תפעולית

שוטפת שאפשר לייעל

בקלות יחסית בעזרת טכנולוגיה. ספציפית עם נבט -

אנחנו עובדים במשותף כדי להפוך את תהליך

בניית תעודות האספקה לאוטומטי ככל הניתן,

ולהוריד את כמות העבודה השבועית בנושא בכמה

שעות טובות. התהליך עוד בעיצומו, ואמור להסתיים בחודשים הקרובים.

**מה ההתנדבות נותנת לכם באופן אישי?**

תחושה נפלאה של שליחות. לעזור לארגון כזה - זכות ענקית.

**האם יש לך מסר לשותפים של נבט (כל מי שלוקח חלק במיזם)?**

אתם נהדרים, ואיזה כיף שיש אנשים שמשקיעים מזמנם

לטובת המטרה המדהימה הזו.

**היכן אתה רואה את עצמך בעוד 10 שנים?**

מסייעים לעוד ארגונים שעושים דברים יפים כל כך.

**תודה רבה לכם יפעת, נועם, ערן, איתי ואביב!**



נועם סגל  
26, צפריה



אביב אלמשנו  
26, תל אביב



איתי גרסטן  
23, תל אביב



ערן פנחס  
27, בריטניה

◀ בשנת הלימודים האחרונה החל שיתוף פעולה חדש וראשון מסוגו במדינת ישראל עם משרד החינוך במסגרתו מתקיים מיזם משותף בין נבט למשרד החינוך עבור הזנת אלפי נוער מהאגף לנוער בסיכון בכל בוקר בבית הספר.



יפעת קלמרו, מנהלת התכנית לקידום נוער - היל"ה.  
משרד החינוך, אגף א לחינוך ילדים ונוער בסיכון

"היחידה לקידום נוער - היל"ה מהווה מסגרת חינוכית ייחודית מוכרת הפועלת לחינוך-טיפול ולהשלמת השכלה של בני נוער בגילאי 14-18 אשר נשרו ממסגרות החינוך הפורמליות או המתקשים לתפקד ולהסתגל בתוכן ונמצאים בסיכון לנשירה. היחידה מכוונת להביאם עד סיום 12 שנות לימוד וקבלת תעודת בגרות ומסייעת לבני הנוער במעבר לחיים בוגרים, פעילים ומועילים בחברה.

במשך שנים רבות, חיפשנו פתרון כולל לצרכי הביטחון התזונתי של אלפי בני הנוער הפוקדים את יחידות קידום נוער והיל"ה בכל רחבי הארץ. ברור לנו שמדובר בצורך בסיסי, שחייב לקבל מענה כדי להיות חלק מהתהליך החינוכי-טיפולי שנעשה ביחידות שלנו.

בשנת הלימודים הנוכחית סופסוף החל שיתוף הפעולה החשוב והמרגש שלנו עם ארגון נבט.

במסגרת שיתוף הפעולה חברו נבט ומשרד החינוך למיזם משותף, במסגרתו ארגון נבט סיפק השנה מדי בוקר כריכים ל-1,700 בני נוער ב-75 יחידות קידום נוער-היל"ה בכל רחבי הארץ ומכלל המגזרים.

הפרויקט זכה לתגובות חיוביות ונלהבות מאוד, הן מצד התלמידים והוריהם, והן מצד הצוותים החינוכיים-טיפוליים, אשר עבורם, עצם ההזנה הוא כלי נוסף בארגז הכלים למען השגת המטרות החינוכיות-טיפוליות.

חלוקת הכריך בבוקר עזרה לצוותים הפדגוגיים להביא את הנער והנערה ליחידה, לייצר שפה של אמון גובר בין הצוות לבין בני הנוער ולהפוך את היחידה שמנוהלת פעמים רבות כבית לכל דבר, גם לבית המסוגל לדאוג לצרכים הבסיסיים ביותר של כל באיו. אנו עתידים להמשיך את הפרויקט גם בשנת הלימודים הקרובה ואף להרחיבו ובתקווה להצליח ולהגיע לכל נער ונערה הזקוקים לכך."

# סקר סוף שנה

נערך בקרב כ-300 מנהלים,  
יועצים ומחנכי כיתות בבתי ספר המשתתפים בתכנית



## מי מקבל כריך?

80%  
בעיות תפקוד במשפחה

33%  
עולים חדשים



87%  
בעיות כלכליות

## תזונה נכונה בגילאים צעירים

◀ לתזונה והרגלי חיים בריאים ישנה השפעה מכרעת על איכות החיים, גם בגילאים צעירים. תזונה בריאה ומגוונת הוכחה כמונעת בעיות בריאותיות ובעלת חשיבות רבה להתפתחות תקינה אצל בני נוער בפן הגופני, הנפשי והחברתי. בנוסף, לתזונה נכונה יש השפעה ישירה וחיובית על יכולות הלמידה, החשיבה והריכוז.

בשנת הלימודים האחרונה, לאחר משבר הקורונה והשפעותיו הרבות, ישנה עלייה של כ-50% בדיווחים על בני הנוער הסובלים מהפרעות אכילה שונות, מאנורקסיה ובולמיה ועד השמנת יתר וסכרת. בנוסף, ישנה עלייה חדה בדיווחים על בני נוער הסובלים ממצוקות נפשיות של דכאון וחרדה.

לכן, בנבט, אנו פועלים על מנת לספק לכלל ילדי ישראל תזונה בריאה ומגוונת בבתי הספר. הפרויקט מפוקח על ידי דיאטנית קלינית אשר קובעת את ההרכב התזונתי של הכריכים, על מנת למקסם את ערכו התזונתי של הכריך ולחנך לתזונה בריאה. הלחם שמגיע מידי בוקר לבית הספר הוא לחם מחיטה מלאה והתפריט מכיל אך ורק ממרחים בריאים כדוגמת גבינות, חומוס, טחינה, מטבוחה, טונה, זיתים, חמוצים ועוד, וללא שוקולד, ריבה וממרחים עתירי סוכר. ארגון נבט מקדיש משאבים רבים מול הצוותים החינוכיים על מנת לחשוף את התלמידים למגוון פרודוקטים נרחב ככל הניתן. חשיפה ללחמניות מקמח מלא וכריכים מגוונים בכל יום יכולה להיות לא פשוטה לעיתים עבור ילדים ממוגזרים שונים שאינם רגילים למגוון המוצרים.

עם זאת, בנבט, אנו רואים בחינוך לתזונה בריאה ומגוונת חשיבות לא פחותה מעצם ההזנה של התלמידים.



## מס נקי לחשיבות תזונה בריאה ומגוונת במהלך יום הלימודים

- מלבד ההשפעות השליליות הברורות של אי בטחון תזונתי, ילדים רבים צורכים מזון תעשייתי וחטיפים, המכילים כמויות רבות של נתרן וסוכר ואף מייצרים תופעות התמכרות בקרב ילדים.
- חשיפה למגוון מזונות רב ככל הניתן (צבעים, ירקות, קטניות וכו') תורם לבריאות הילד ומעלה את המודעות לתזונה מגוונת.
- ישנה חשיבות רבה להרגלי אכילה נכונים: אכילה איטית ומסודרת, בשעות יחסית קבועות ותוך כדי ישיבה שקטה ורגועה.
- מלבד אכילה מגוונת ומסודרת, יש להקפיד על שתייה מרובה של מים לאורך כל היום ושינה מסודרת ורציפה.

לשמירה על עקרונות אלו ישנה השפעה אדירה על ההצלחה הלימודית של תלמידים בבית הספר ועל תחושת הרווחה הכללית של הילדים. כיום, להבדיל ממדינות מפותחות רבות המשקיעות בחינוך לתזונה ואורח חיים בריא בבית הספר, מדינת ישראל נמצאת מאחור ועוד לא מספקת פתרון כולל לילדי ישראל. לתוך פער מבני זה נכנס ארגון נבט הפועל על מנת לספק מידי יום סנדוויצים טריים ומזינים ותחושת בטחון לאלפי ילדים בכל רחבי הארץ הזקוקים להזנה איכותית וקבועה בשעות הלימודים בבית הספר



### מתכון ל-4 כריכים

סנדוויץ' טעים לבית ספר  
השף עומר מילר

#### ארכיב

- < 4 לחמניות
- < 4 כפות גבינה לבנה
- < 4 כפיות מטבוחה
- < 2 קופסאות טונה מסוננות
- < 20 זיתים פרוסים
- < 4 מלפפון חמוץ פרוסים דק

#### אופן ההכנה

- < חוצים לחמנייה
- < מורחים בגבינה לבנה, מטבוחה, טונה,
- < זיתים מגולענים, חמוצים פרוסים דק
- < סוגרים את הלחמנייה
- < מכניסים לטוסטר לשלוש דקות

מתאבון