



ארוחת בוקר עם מי?



מדריך למורה

פרק 4 ארוחת בוקר עם מי?

תוכן עניינים:

הקדמה

מערך שיעור מס' 4

טעימות

דפי הפעלה לתלמיד:

חידון טריוויה על הבוקר
מה אדע על סעודה? מן המקורות
הפסקת האוכל שלנו
המתכון שלי לארוחת הבוקר
משחק דגלים להרגלים

לקחת הביתה



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו הקדמה

הרגלי צריכה ותזונה נכונים

להרגלי התזונה השפעה רבה על הבריאות, ההרגשה, היכולת וההישגים של כל אחד מאתנו, לכן חשוב לאמץ הרגלי תזונה בריאים ונכונים. תפריט ואופן הארוחות אותם אנו סועדים מושפעים מגורמים שונים כמו מוצא ועדות, נורמות משפחתיות, הרגלים וחינוך, עונות ומזג האוויר, טעם אישי ועוד.

בעוד שאת ארוחת הבוקר נוהגים רובנו לאכול בגן, בתלמוד תורה או בבית הספר הרי שאת ארוחות הצהריים, ארוחות הערב, סעודות השבת והחג אנו אוכלים בחיק המשפחה, סביב השולחן המשפחתי, באווירה חמימה ומאחדת. זמן זה של ארוחות בצוותא עם הורינו ועם שאר בני המשפחה הוא זמן איכותי עד למאד, וטוב יהיה שנפיק ממנו את המירב.

מטרות הפרק

- פיתוח מודעות לחשיבות הרגלי תזונה נכונים.
- הרגלי ארוחת הבוקר שלי.
- סעודות השבת והחג – זמן איכות בחיק המשפחה.

השאלות שבהן נדון

- מהם הרגלי תזונה?
- אילו גורמים משפיעים על הרגלי הארוחות שלנו וארוחת הבוקר בפרט?
- מהם הרגלי ארוחת הבוקר בארצנו ובארצות שונות בעולם?
- מהם הרגלי ארוחת הבוקר שלי?



אמצעי הוראה ולמידה

- מערך שיעור ד'
- שקפים
- טעימות
- דפי הפעלה לתלמיד
- לקחת הביתה



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו מעור שיעור

הקניה:

לקראת הדיון בשאלה מהם הרגלי תזונה נערוך **חידון טריוויה** קצר בנושא הרגלי ארוחה.

פרק 4 << דפי הפעלה לתלמיד >> חידון טריוויה

מסקנה: במקומות שונים תרבויות אכילה שונות ומגוונות בהתאם למנהג המקום.

תשובות: א.1, ב.2, ג.1, ד.1, ה.2, ו.2, ז.2, ח.3

שאלה: מהו הרגל?

לפי ההגדרה במילון: הרגל הוא התנהגות נלמדת שנעשית מובנת מאליה כיוון שחזרו עליה פעמים רבות; משהו שנעשה לרוב באופן אוטומטי; דבר שרגילים לעשות.
כדי להעמיק את ההבנה ביחס לכוחם של הרגלים בקשו מהילדים למפות ולצייר חמישה הרגלים מחיי היומיום.

דיון: מהם הרגלי תזונה?

- הרגל הוא התנהגות שאנו חוזרים עליה שוב ושוב באופן אוטומטי.
- הרגלי תזונה של כל אדם נרכשים בדרך כלל בילדות.
- ארוחת בוקר חשובה מאוד לגדילה, להתפתחות ולבריאות. חשוב לאמץ הרגלי תזונה נכונים, ובפרט בארוחת הבוקר.
- כדי להקנות הרגלי ארוחת בוקר נכונים יש לדון בשאלות: מה אוכלים, מתי אוכלים, איך אוכלים, היכן אוכלים וכמה אוכלים.
- הרגלי תזונה מגוונים קיימים במשפחות, בעדות ובעמים שונים. הרגלי תזונה מושפעים ממוצא, מיקום גיאוגרפי, נורמות, חינוך והרגל משפחתי, טעם אישי ועוד.
- ארוחת הבוקר המקובלת בארצנו נחשבת לעשירה, בריאה ומגוונת, והיא כוללת: סלט ירקות, מוצרי חלב, סוגי לחם, ביצה, דגני בוקר, פירות.

פעילות יצירה: הרגלי ארוחת הבוקר במשפחתי / בכיתתי

לסיכום הדיון ניתן להטיל על הילדים משימה לצייר ולכתוב על אחד מן הנושאים הבאים:

- ארוחת הבוקר המקובלת במשפחתי
- משאלתי להרגלי ארוחת בוקר נאותים
- הפסקת האוכל בכיתה שלנו

את יצירות הילדים ניתן להציג בתערוכה תחת הכותרת: "ארוחות הבוקר המשפחתיות שלנו".



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו מעור שיעור - גירסה לבנים

בנוסף ניתן לחלק לילדים דף צביעה: **"הפסקת האוכל שלנו"**.
[פרק 4 << דפי הפעלה לתלמיד >> הפסקת האוכל שלנו](#)

דיון: אילו הרגלי ארוחת בוקר אנו מכירים?

- ישנן משפחות בהם בני המשפחה נוטלים ידיהם על הפת וסועדים אותה בבוקר יחדיו עוד לפני צאתם ללימודים או לעבודה.
- בחלק מן המשפחות מקובל "לטעום" בבוקר משהו קל לפני היציאה מן הבית, כמו: דגנים עם חלב, מיני מאפה או פרי. את הכריך נוטל כל אחד עימו למקום בו ישהה במהלך הבוקר.
- ארוחת בוקר משפחתית בחגים כוללת מאכלים מיוחדים: גבינות בשבועות, אוזני המן בפורים, סופגניות בחנוכה.
- במדינות מסוימות הילדים נוהגים לאכול את ארוחת הבוקר בביה"ס.
- ישנם המסתפקים בפת שחרית בכריך ובממרח, וישנם המרכיבים ארוחת בריאות ע"פ פירמידת המזון.

המסר: לכל אחד ארוחת בוקר משלו. אפשר לאכול בבית, ניתן לקחתה למקום הלימודים/עבודה, ניתן לאכול סוגים שונים של ארוחת בוקר, אבל העיקר: לא לוותר על ארוחת הבוקר. ארוחת בוקר היא התחלה טובה של היום!

פעילות: שאלון

בקשו מהילדים למלא את השאלון הבא או ערכו הצבעה בכיתה:
מה אתה אוכל בבוקר לפני צאתך מן הבית?

1. לחם וממרח.
2. דבר מאפה או דגני בוקר.
3. אינני טועם מאומה.
4. בדרך כלל ממתקים.
5. אני שותה שתייה חמה.



דיון בכיתה:

סכמו כמה ילדים נוהגים לאכול או לטעום דבר מה לפני צאתם מן הבית ללימודים.
מה אתה אוכל בבית הספר בהפסקת האוכל?

1. פת המוציא בממרח כלשהוא.
2. כריך עשיר בממרח וירקות.
3. אינני נוטל ידי כלל לארוחת "המוציא".
4. חטיף או עוגה.

מתי הזדמן לך לאחרונה לאכול ארוחת בוקר עם אחד מבני משפחתך?

1. אנו אוכלים יחד מדי יום.
2. בשבתות.
3. בחופשה הגדולה.
4. לא זוכר הזדמנות שכזו.



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו מעור שיעור - גירסה לבנות

פרק 4 << דפי הפעלה לתלמיד >> הפסקת האוכל שלנו

דיון: אילו הרגלי ארוחת בוקר אנו מכירים?

- ישנן משפחות בהם בני המשפחה נוטלים ידיהם על הפת וסועדים אותה בבוקר יחדיו עוד לפני צאתם ללימודים או לעבודה.
- בחלק מן המשפחות מקובל "לטעום" בבוקר משהו קל לפני היציאה מן הבית, כמו: דגנים עם חלב, מיני מאפה או פרי. את הכריך נוטל כל אחד עימו למקום בו ישהה במהלך הבוקר.
- ארוחת בוקר משפחתית בחגים כוללת מאכלים מיוחדים: גבינות בשבועות, אוזני המן בפורים, סופגניות בחנוכה.
- במדינות מסוימות הילדים נוהגים לאכול את ארוחת הבוקר בביה"ס.
- ישנם המסתפקים בפת שחרית בכריך ובממרח וישנם המרכיבים ארוחת בריאות ע"פ פירמידת המזון.

המסר: לכל אחד ארוחת בוקר משלו. אפשר לאכול בבית, ניתן לקחתה למקום הלימודים/עבודה, ניתן לאכול סוגים שונים של ארוחת בוקר, אבל העיקר: לא לוותר על ארוחת הבוקר. ארוחת בוקר היא התחלה טובה של היום!

פעילות: שאלון

בקשו מהילדות למלא את השאלון הבא או ערכו הצבעה בכיתה:
מה את אוכלת בבוקר לפני צאתך מן הבית?



1. לחם וממרח.
2. דבר מאפה או דגני בוקר.
3. אינני טועמת מאומה.
4. בדרך כלל ממתקים.
5. אני שותה שתייה חמה.

דיון בכיתה:

סכמו כמה ילדות נוהגות לאכול או לטעום דבר מה לפני צאתן מן הבית ללימודים.

מה את אוכלת בבית הספר בהפסקת האוכל?

1. פת המוציא בממרח כלשהוא.
2. כריך עשיר בממרח וירקות.
3. אינני נוטלת ידי כלל לארוחת "המוציא".
4. חטיף או עוגה.

מתי הזדמן לך לאחרונה לאכול ארוחת בוקר עם אחד מבני משפחתך?

1. אנו אוכלים יחד מדי יום.
2. בשבתות.
3. בחופשה הגדולה.
4. לא זוכרת הזדמנות שכזו.
5. כשלא חשתי בטוב ונשארתי בבית.



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו מעורר שיפור

5. כשלא חשתי בטוב ונשארתי בבית.

דיון בכיתה:

מהם הרגלי ארוחת הבוקר במשפחתך? האם כדאי לשנות את הרגלי ארוחת הבוקר? מהם הרגלי תזונה מקדמי בריאות? בקשו מן הילדים לשתף אתכם בתובנות לגבי חשיבות טעימת דבר מה לפני היציאה מן הבית, חשיבות ארוחת בוקר עשירה ובריאה בבית הספר, וחביבות האכילה המשפחתית בצוותא.

פעילות כיתתית בעזרת ההורים ובית הספר - "ספר המתכונים לארוחת בוקר" מי משתתף?

כל ילדי הכיתה הנעזרים לצורך כך בהוריהם.

איך מכינים?

מחלקים לכל ילד את הדף **"המתכון של... לארוחת בוקר"**. מבקשים מכל משפחה לרשום מתכון מפורט של מאכל אהוב עליה במיוחד לארוחת בוקר. רצוי להוסיף ציור של המתכון וכמובן להציע אפשרויות הגשה. אוספים את כל המתכונים ויוצרים את ספר המתכונים הכיתתי.

פרק 4 << דפי הפעלה לתלמיד >> "המתכון שלי לארוחת בוקר"



תפארת ונלי
משרד החינוך
משרד הבריאות
לגבול זריא

ידידות התכנית תלמה



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו דרך הפעלה

חידון טרייניה - "על הבקר"

א. באיזו תקופה נהגו לקיים גם בראש חודש סעודת מצוה?

1. בתקופת המקרא
2. בתקופת הבעל שם טוב
3. בימי בית ראשון
4. בזמן שעבוד בני ישראל במצרים

ב. באיזו תקופה נהגו לקיים סעודה גדולה בתור חלק ממעמד קידוש החדש?

1. בתקופת אנשי כנסת הגדולה
2. בתקופת בית שני בירושלים
3. כשהוקמה העיר בני ברק
4. חר מעמד הר סיני

ג. כיצד כנו היהודים במדינות השונות את תבשיל ה"חמין" שנהגו לאכל בשבת?

1. באשכנז: צ'ולנט, במרוקו: סח'ינה, בטוניס ואלג'יר: דפינה או תבינה ובעיראק: תבית
2. באשכנז: תבית, במרוקו: צ'ולנט, בטוניס ואלג'יר: סח'ינה ובעיראק: דפינה
3. בכל המקומות הללו כנה החמין: צ'ולנט

ד. ממה נוהגים האנשים בישראל להרכיב את ארוחת הבקר שלהם?

1. מטלט ירקות, ביצה, לחם, מוצרי גבינה ודגני בקר עם חלב
2. מעוגות אישיות או מעוגיות
3. מתבשיל חם או מאכל מטגן בשמן עמק

ה. היכן מעדיפים התושבים לאכל לארוחת בקר דגני בקר?

1. באיטליה
2. באמריקה
3. בתאילנד

ו. היכן נוהגים לאכל לארוחת בקר עגבניה מטוגנת ונקניקיות?

1. ביפן
2. באנגליה
3. בקטב הצפוני (אסקימואים)

ז. היכן אוכלים דיסט סלת לארוחת בקר?

1. בסין
2. בדרום ארצות הברית
3. במרוקו



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו זך הפעלה

- ח. מהי תרבות האכילה המקבלת במזרח הרחוק?
1. אכילה בעמידה לשהאכל על שלחן בגבה כתר
 2. ישיבה על הרצפה תוך הסבה על כר גדול והחזקת הצלחת ביד
 3. ישיבה סביב שלחנות נמוכים ואכילה בעזרת מקלות

מסקנה:

במקומות שונים תרבויות אכילה שונות ומגוונות בהתאם למנהג המקום.





מדריך למורה

מה אדע- על סעודה? מן המקורות

איזו סעודה מוזכרת בחומש בראשית?

- א. סעודת שלמה המלך
- ב. המשתה שעשה אברהם אבינו ביום הגמל יצחק בנו
- ג. הסעודה שיערוף ה' לצדיקים לעתיד לבוא מבשרו של הלוי
- ד. אכילת קרבן הפסח - למשפחותיו על-בית אבתיו.

היכן למדו חז"ל על מצות שלוש סעודות בשבת?

1. מהפסוק: "ויאמר משה אכלהו היום, כי-שבת היום ... היום לא תמצאנהו בשדה" (שמות ט"ז, כ"ה)
2. ממירות השבת: "פוסעים בו פסיעה קטנה, סועדים בו לברך שלוש פעמים"
3. ממגילת אסתר: "בשנת שלוש למלכו עשה משתה לכל-שריו ועבדיו"
4. כל התשובות נכונות

מי חייב בשלוש סעודות בשבת?

1. רק הגברים
2. רק הנשים
3. גם גברים וגם נשים
4. רק מי שמלאו לו כ' שנים

אלו מהסעודות הן סעודות מצוה?

1. סעודה בהלכות בת
2. סעודת חתונה, סעודת בר מצוה וסעודה מכסוקת
3. סעודה כשעובר לגור בחו"ל
4. אף תשובה איננה נכונה

אלו מן הדברים הנם מהלכות סעודה?

1. אין משיחין בשעת הסעודה שמא יקדים קנה לנפש, ואפילו מי שנתעטש בסעודה אסור לומר לו "אסותא"
2. לא יאכל ולא ישתה דרך רעבתנות, לא יאכל ולא ישתה מעמד
3. אסור לאכול מסעודה שאינה מספקת לבעליה נשזה אבק גזל
4. כל התשובות נכונות



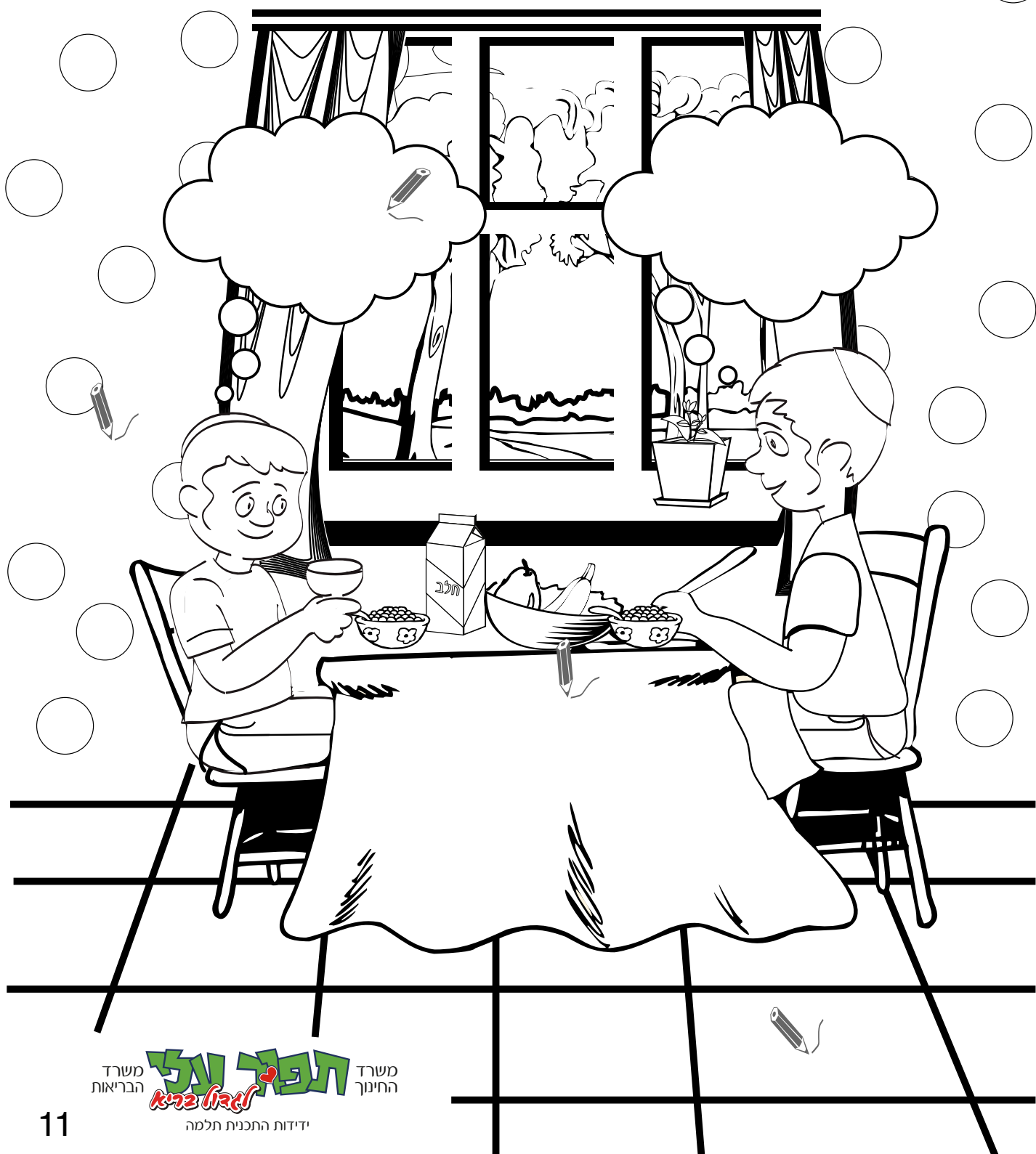
פרק 4

הרגלי הארוחות שלנו דף הפעלה - גירסה לבנים

מדריך למורה

הפסקת האכל שלנו

בבועות כתוב מה הנך נוהג לאכל בבית הספר בהפסקת האכל ומה חברך לספסל נוהג לאכל.



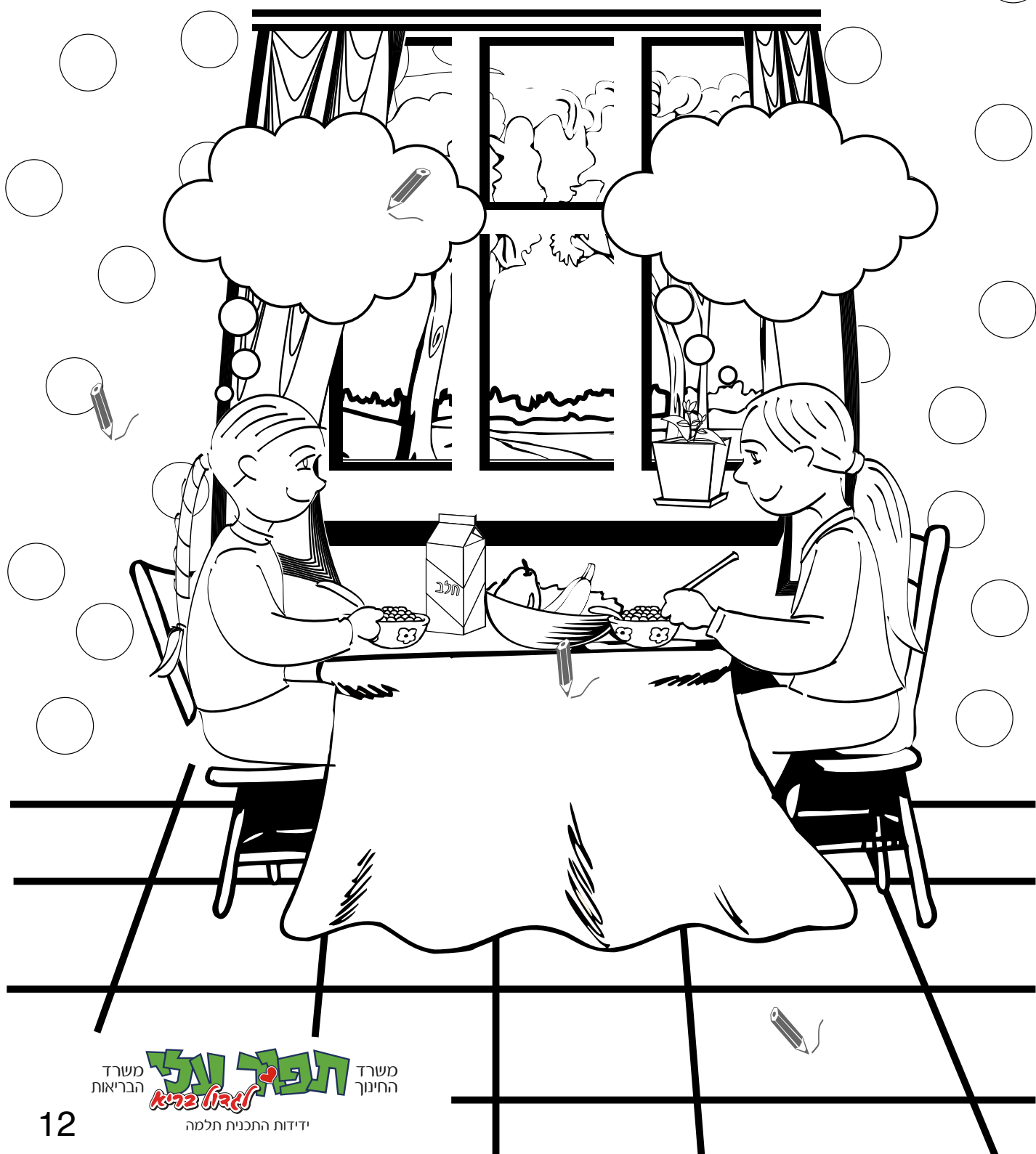


הרגלי הארוחות שלנו דף הפעלה - גירסה לבנות

מדריך למורה

הפסקת האכל שלנו

בבועות כתוב מה הנך נוהגת לאכל בבית הספר בהפסקת
האכל ומה חברתך לספסל נוהגת לאכול.





מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו דרך הפעלה

המתכון של משפחת _____ לארוחת בקר

מכירים מתכון למאכל המתאים לשלב בארוחת בקר?
יש מאכל יחיד וחביב בקרב בני משפחתכם שהפך לחלק מהארוחה?
שתפו אותנו ויחד נצור את חוברת המתכונים הכתתית לארוחת בקר.

מגישים:

שם המתכון:

מצרכים:

אפן ההכנה:

זמן האפיה או הבשול:

הוראות נוספות/טיפים:



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו הוראות למשחק

משחק: דגלים להרגלים

מי משחק?

כל הכיתה

מהי המשימה?

להשיג את חמשת דגלי ההרגלים

יש להכין מראש את חמשת דגלי ההרגלים השונים לכל תלמיד.

איך משחקים?

- הכיתה מתחלקת לשתי קבוצות.
- ישנם חמישה דגלים שבכל אחד מהם מופיע הרגל חיובי הקשור לארוחת בוקר. המורה יחלק לכל ילד באקראיות חמישה דגלים. (יתכנו שניים או שלושה דגלים עם אותו ההרגל!)
- בהינתן האות על כל ילד להשיג את כל חמשת דגלי ההרגלים, כאשר לצורך כך הוא מחליף דגלים עם חבריו לכיתה, דגל שאין לו בעד דגל מיותר שברשותו.
- הקבוצה שכל תלמידיה השיגו את כל חמשת ההרגלים הינה הקבוצה המנצחת.
- לסיום וסיכום: כל תלמיד מקבל שכפול שכותרתו: "דגלים להרגלים" עליו יצמיד את הדגלים.

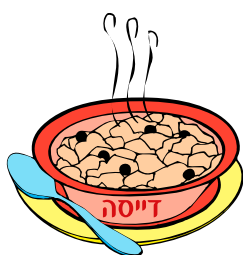
אתרגל להרכיב את ארוחת הבוקר שלי על פי פירמידת המזון.

אסגל לי הרגל חשוב - לאכול ארוחת בוקר כשאני על יד שולחן ישוב.

ארגיל עצמי לאכול ארוחת בוקר מזינה בזמנה, גם ביום שאינני בבית הספר.

לא אשכח להרבות בשתיית מים בבוקר כחלק מארוחת הבוקר.

אתרגל לאכול ארוחת בוקר מידי יום מבלי לדלג!





מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו

אביזרים למשחק

הדגלים:

אתרגל לאכול ארוחת הבוקר שלי על פי פירמידת המזון.	אסגל לי הרגל חשוב - לאכול ארוחת בוקר כשאני על יד שולחן ישוב.	ארגיל עצמי לאכול ארוחת בוקר מזינה בזמנה, גם ביום שאינני בבית הספר.
לא אשכח להרבות בשתיית מים בבוקר כחלק מארוחת הבוקר.	לא אשכח להרבות בשתיית מים בבוקר כחלק מארוחת הבוקר.	אתרגל לאכול ארוחת בוקר מידי יום מבלי לדלג!
אתרגל להרכיב את ארוחת הבוקר שלי על פי פירמידת המזון.	אסגל לי הרגל חשוב - לאכול ארוחת בוקר כשאני על יד שולחן ישוב.	ארגיל עצמי לאכול ארוחת בוקר מזינה בזמנה, גם ביום שאינני בבית הספר.
אתרגל לאכול ארוחת בוקר מידי יום מבלי לדלג!	לא אשכח להרבות בשתיית מים בבוקר כחלק מארוחת הבוקר.	אתרגל לאכול ארוחת בוקר מידי יום מבלי לדלג!
אתרגל להרכיב את ארוחת הבוקר שלי על פי פירמידת המזון.	אסגל לי הרגל חשוב - לאכול ארוחת בוקר כשאני על יד שולחן ישוב.	ארגיל עצמי לאכול ארוחת בוקר מזינה בזמנה, גם ביום שאינני בבית הספר.
אתרגל להרכיב את ארוחת הבוקר שלי על פי פירמידת המזון.	לא אשכח להרבות בשתיית מים בבוקר כחלק מארוחת הבוקר.	אתרגל לאכול ארוחת בוקר מידי יום מבלי לדלג!
אתרגל להרכיב את ארוחת הבוקר שלי על פי פירמידת המזון.	אסגל לי הרגל חשוב - לאכול ארוחת בוקר כשאני על יד שולחן ישוב.	ארגיל עצמי לאכול ארוחת בוקר מזינה בזמנה, גם ביום שאינני בבית הספר.
אסגל לי הרגל חשוב - לאכול ארוחת בוקר כשאני על יד שולחן ישוב.	לא אשכח להרבות בשתיית מים בבוקר כחלק מארוחת הבוקר.	אתרגל לאכול ארוחת בוקר מידי יום מבלי לדלג!
אתרגל להרכיב את ארוחת הבוקר שלי על פי פירמידת המזון.	אסגל לי הרגל חשוב - לאכול ארוחת בוקר כשאני על יד שולחן ישוב.	ארגיל עצמי לאכול ארוחת בוקר מזינה בזמנה, גם ביום שאינני בבית הספר.
ארגיל עצמי לאכול ארוחת בוקר מזינה בזמנה, גם ביום שאינני בבית הספר.	לא אשכח להרבות בשתיית מים בבוקר כחלק מארוחת הבוקר.	אתרגל לאכול ארוחת בוקר מידי יום מבלי לדלג!



מדריך למורה

הרגלי הארוחות שלנו לקחת הביתה

לכל אחד ארוחת בוקר משלו

להרגלי התזונה השפעה רבה על הבריאות, ההרגשה, היכולת וההשגים של כל אחד מאתנו. לכן חשוב לאמץ הרגלי תזונה בריאים ונכונים. התפריט, מנהגי ארוחת בוקר ושאר הסעודות משפיעים מגורמים רבים: סגנון חיים, הרגלי משפחה וחינוך, יעדות, נורמות, ועוד.

ארוחת בוקר יום יומית אוכלים ליד השלחן בבית או במקום הלימודים/העבודה, עם המשפחה או לבד. סעודות נשבת וחג אוכלים בבית, בחיק המשפחה. סעודות אלו נותנות תחושת קשר ושייכות.

העקר: לאכל תמיד ארוחת בוקר להתחלה טובה של היום.

מהם הרגלי התזונה?

ארוחת הבוקר חשובה מאוד לגדילה, להתפתחות ולבריאות.

הרגלי התזונה של כל אדם נרכשים בילדות.

חשוב לימץ הרגלי תזונה נכונים.

לשים לב:

- מה אוכלים?
- מתי אוכלים?
- איך אוכלים?
- עם מי אוכלים?
- כמה אוכלים?

מה משפיע על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?

- חנוך וסגנון חיים
- נורמות
- טעם אישי
- מצב רוח
- מקום גאוגרפי

איך אוכלים ארוחת בוקר?

• אוכלים בבית או בבית הספר

• אוכלים ארוחה בריאה ומזינה: פרוסה עם גבינה ועגבניה, פרי יווגורט או דגני בוקר וחלב

מהי ארוחת הבוקר המקבילת בארצנו?



דג

מאכלי גבינה

דגני בוקר

ביצה

סלט ירקות

לחם

משרד החינוך • משרד הבריאות • ועדי הורים רשומים • עתיד עמותה לקידום תזונה ודיאטה בישראל • העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור • איגוד רופאי הילדים בישראל • האיגוד

הקרדיולוגי בישראל • איגוד רופאי המשפחה בישראל • האיגוד הישראלי לרפואת שיניים לילדים

יזמה וניהול התכנית: פרולוג שיווק חברתי בע"מ • ידית התכנית - תלמה • www.tafuralay.co.il



הרגלי הארוחות שלנו טעימות - דברים שנדאי לדעת

מדריך למורה

הרגלי תזונה

מהם הרגלים? אילו גורמים משפיעים על הרגלי ארוחת הבוקר? מהם הרגלי אכילת ארוחת בוקר בעמים שונים ומהי ארוחת בוקר ישראלית?

מהו הרגל?

הרגל הוא התנהגות נרכשת החוזרת ונשמרת באופן אוטומטי. גורמים שונים משפיעים על ההרגלים שאנו רוכשים. להרגלי התזונה והשתייה השפעה מרחיקת לכת על הבריאות, ההרגשה הכללית, היכולות וההישגים בהווה ובעתיד.

אילו גורמים משפיעים על הרגלי התזונה שלנו?

גורמים רבים משפיעים על הרגלי התזונה שלנו: משפחה, טעם אישי, פעילות גופנית, מצב גופני, מזג אוויר, מצב רוח, דימוי עצמי ועוד.

כיצד נרכשים הרגלי תזונה?

אדם אינו נולד מצויד בידע על מזון, הוא רוכש את הידע הזה בשלבים. הוא לומד על המאכלים המוגשים לו, מתרגל לטעמים השונים ולומד את הרגלי האכילה המקובלים בסביבתו. הרגלי תזונה נרכשים מילדות ומושפעים מן החינוך וההרגל המשפחתי. כל ילד עשוי לפתח העדפות וטעמים אחרים מסביבתו. במקרים רבים אדם רגיל למאכלים שהכיר בילדותו ומעדיף אותם על פני מאכלים אחרים. את דפוס ההרגל והאכילה מבית הוריו יעביר יחקה, קרוב לוודאי, בביתו.

מה חשיבות הסעודות בחיק המשפחה?

ישיבה משותפת לסעודה לא נועדה אך ורק להשביע את הרעב. אמנם בימות החול לא מזדמנות לנו סעודות משפחתיות משותפות רבות, אך בשבתות וחגים אנו חלק מן התחושה החמימה והמאחדת כשאנו ישובים סביב השולחן בחיק המשפחה. במקומות שונים בעולם ישנן תרבויות שונות המתבטאות באופן האכילה, בצורת הסעודה וההגשה ובמאכלים המקובלים. גם אצלנו ניתן להבחין במאכלים המקובלים על בני עדה מסוימת, בהרגלים שונים בין בעלי מוצא שונה או בדפוסי אכילה שאינם זהים זה לזה בקרב משפחות. עובדה זו מחדדת את הצורך בהרחבת הידע על המזונות השונים, ואת הצורך בבחירה מושכלת בהם על פי עקרונות פירמידת המזון.

מהי ארוחת בוקר המקובלת בארצנו?

דוגמאות לארוחת בוקר יומיומית: ביצה וירק, לחם וגבינה, דגני בוקר וחלב. הארוחה מייצגת את הטעם וההרגלים של האוכלוסיה בארצנו.



הרגלי הארוחות שלנו טעימות - דברים שנדאי לדעת

מדריך למורה

מהם הרגלי ארוחת הבוקר בארצות השונות?

בצרפת אוהבים להתחיל את היום עם קפה ומאכל מתוק, כגון קרואסון עם ריבה וחמאה. ארוחת בוקר אנגלית טיפוסית כוללת נקניקיות, ביצים ועגבנייה מטוגנת. בארצות הברית ארוחת דגני בוקר פופולרית מאוד, רבים נוהגים לאכול פנקייק עם סירופ מייפל, לחם מטוגן ומאפינס. בדרום ארצות הברית נוהגים לאכול דייסת סולת ששמה גריטס.

מה הקשר בין סוג המזון לבין מיקום גאוגרפי?

במקומות רבים בעולם נוהגים התושבים לאכול את המזון הזמין באותו אזור, למשל: מזון מן הים אצל שוכני חופים, אורז במזרח אסיה, תירס במרכז אמריקה. מזון זמין הוא לרוב זול יותר ופופולרי יותר.

מהן התנהגויות אכילה?

במקומות שונים בעולם רווחו נורמות שיצרו תרבויות אכילה שונות. לדוגמא: בתרבות המערבית מקובל לאכול בישיבה על יד השולחן בעזרת סכין ומזלג, במזרח הרחוק ישובים האנשים בסעודתם סביב שולחן נמוך ואוכלים בעזרת מקלות, ואצל הבדואים הארוחה נאכלת בישיבה מזרחית על כריות כאשר המזון מלוכף בפיתה.

כיצד תרמה ההתפתחות הטכנולוגית לתפריט המזון?

בדורות האחרונים הפך העולם לכפר גלובלי אחד גדול. הקידמה הטכנולוגית, התפתחות התחבורה, קשרי המסחר, התעשייה והתרבות בין המדינות, הביאו לגלובליזציה גם בעולם המזון. המאה ה-20 מאופיינת בהגירה בקנה מידה גדול מאוד. הגירת עמים גרמה לנדידה של מאכלים ומנהגי אכילה בין ארצות ויבשות. מאכלים שבעבר זוהו עם עמים ומקומות מסוימים הפכו לזמינים, נגישים ואהובים במקומות שונים בעולם, למשל: אוכל סיני, פיצה, פסטה, קרואסון, באגט, המבורגר. תהליך זה התרחש גם בארצנו, אליה נקבצו עולים מארצות שונות שנודעות בתפריטים ובהרגלי אכילה שונים.