

המזון כצורך...



למזון שאנו אוכלים תפקידים שונים:

- מספק צרכים גופניים:
כדי לגדול ולהיות בריא.
- קשור בצרכים חברתיים ותרבותיים:
המזון מלווה אותנו באירועים חברתיים ומשפחתיים.
- נובע לעתים מצרכים רגשיים (נפשיים):
במצבים של עייפות, כעס ושיעמום.



שקף 1

השיוניים שחלים בגוף בתקופת ההתבגרות



1. צומחים לגובה
2. עולים במשקל
3. מבנה הגוף משתנה
4. מסת העצם גדלה
5. איברי המין משתנים ומתפתחים

שקף 2

תרומתה של תזונה נבונה לאורך בגיל ההתבגרות

- הגדילה צורכת אנרגיה רבה

- השרירים זקוקים לחלבון

- מערכת העצבים זקוקה לחומצות שומן חיוניות

- העצמות והשיניים זקוקות לסידן

- הגוף והנפש זקוקים לצריכת מזון מאוזנת מגוונת ומסודרת



מזון הוא לא רק דלק...



המזון מכיל
רכיבי תזונה:

פחמימות חלבונים שומנים ויטמינים מינרלים מים



המשמשים ל:

אנרגיה (דלק) אבני בניין ויסות תהליכים



הדרושים ל:

גדילה התפתחות פעילות הגוף



תורמים ל:

אורח חיים בריא!

פירמידת המזון

פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!
הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית



שקף 5

• את המאכלים השונים אנו מחלקים לקבוצות מזון:

• קבוצת הדגנים:
לחם, אורז, פסטה, קינואה ועוד

• קבוצת הירקות

• קבוצת הפירות

• קבוצת המזונות העשירים בחלבונים:
דגים, ביצים, קטניות, חלב ומוצריו

• קבוצת המזונות העשירים בשומנים:
שמן זית, מיונז, אבוקדו, זיתים,
אגוזים, שקדים ועוד

פירמידת המזון - המשך

פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!
הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית



שקף 6

- קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות הממותקים

- כל אחת מקבוצות המזון מכילה מרכיב עיקרי מרכיבי התזונה ומרכיבים נוספים

- לכל אחת מן הקבוצות תרומה חשובה משלה לתפקוד הגוף

- חשוב לאכול תפריט מגוון המכיל מאכלים מכל קבוצות המזון ולהרבות בשתיית מים, כדי לשמור על הבריאות

מה בודקים בתזונת המזון?

- כמה מייצרים את מוצר המזון
- מהו הערך התזונתי של מוצר המזון – הסימון תזונתי
- תאריך אחרון לשימוש
- הוראות אחסון
- כתובת וטלפון של היצרן (שירות לקוחות)
- הגדרות נוספות כמו דל קלוריות



שקף 7

הגדרות על תווית המזון

- **משקה קל דיאט** – יכיל לא יותר מ-20 קלוריות ב-100 מ"ל משקה
- **דל שומן** – יכיל לא יותר משני גרם שומן ב-100 גרם מזון
- **דל כולסטרול** – יכיל לא יותר מ-20 מ"ל כולסטרול ב-100 גרם מזון
- **ללא... רכיב מסוים** – מעיד על כך שמלכתחילה הרכיב המסוים לא היה במזון (לדוגמה: ללא כולסטרול)
- **נטול... רכיב מסוים** – מעיד על כך שהרכיב המסוים היה במזון והוצא ממנו בתהליך הייצור (לדוגמה: נטול קפאין)

הסימון התזונתי לפי 100 גרם/מיליליטר מזון

**הסימון התזונתי מספק לנו מידע על
הערך התזונתי של מוצר המזון
לפי 100 גרם מזון
(או לפי מנה / יחידה של מוצר):**

- אנרגיה (בקלוריות)
- חלבונים (בגרמים)
- פחמימות (בגרמים)
- שומנים (בגרמים)
- מלח/נתרן (במיליגרם)

בעת הקנייה חשוב לעיין בסימון התזונתי,
להשוות בין מוצרים דומים ולבחור את המוצר המתאים
לצרכים הבריאותיים של הגוף.

תווית מזון	
ערך תזונתי ל-100 מ"ל	
43	אנרגיה (קלוריות)
3.35	חלב (גרם)
5.1	פחמימות (גרם)
1	שומן (גרם)
0.6	מתוכו שומן רווי (גרם)
3	כולסטרול (מ"ג)
50	נתרן (מ"ג)
100	סידן (מ"ג)



שקף 9

בוחרים נכון את מוצרי המזון

1. קוראים את תווית המזון שעל המוצר

2. מגוונים ונהנים מכל קבוצות המזון

3. נעזרים בעקרונות התזונה הנבונה



משרד החינוך
תפוז ופז
משרד הבריאות
אכל בריא
ידידת התכנית תלמה

שקף 10

אני קונה מקבוצת הדגנים

בוחרים דגנים מלאים, עשירים או
מועשרים בסיבים תזונתיים,
בוויטמינים ובמינרלים

כדאי לקנות דגנים מסוגים שונים כמו:
לחם אחיד, פסטה, אורז מלא, כוסמת,
תירס, שיבולת שועל (קוואקר), דגני בוקר.



שקף 11

אני קונה מקבוצת הפירות ומקבוצת הירקות

איך בודקים טריות?

לפי צבע, ריח וקושי הפרי או הירק.

בוחרים ירקות ופירות טריים מחמישה צבעים. כשקונים פירות וירקות קפואים או משומרים בודקים שאין תוספת של סוכר.



שקף 12

אני קונה מקבוצת המזונות העשירים בחלבון



• **כשקונים בשר, עוף ודגים** חשוב לבדוק את

כמות השומן, כמות הכולסטרול וכמות המלח/הנתרן. יש לבחור מוצרים דלים בשומן ודלים בשומן רווי, כמו בשר רזה, עוף ללא עור, דגים, ומוצרים דלים בכולסטרול ומלח.

• **ביצים** – לא שמים את כל הביצים בסל – בודקים אם הן שלמות וטריות.

• **מוצרי חלב** – כדאי לקנות מוצרי חלב דלי שומן העשירים/מועשרים בסידן.

• **קטניות** – כשקונים קטניות יש לבדוק אם אין בהן אבנים וחרקים. כדאי לקנות קטניות מסוגים שונים: שעועית יבשה, גרגירי חומס, אפונה יבשה, עדשים, סויה ועוד.

אני קונה מקבוצת המזונות העשירים בשומן

בודקים:

- כמות השומן
- הרכב השומן
- כמות הכולסטרול

מה קונים?

מגוון מוצרים כמו טחינה, שמן זית, אגוזים, אבוקדו. מוצרים אלה עשירים בשומן בלתי רווי ודלים בשומן רווי ובחומצות שומן מסוג טראנס.

ומי הכי פחות?

ממתקים, חטיפים, משקאות ממותקים

אם כבר קונים אז עדיף:

- דלים במלח
- דלים בסוכר
- דלים בשומן (אפויים ולא מטוגנים)



שקף 15

ארוחה מאוזנת, טעימה ומדינה



ארוחות לדיון

ארוחת "הרצל"
2 פרוסות לחם חי,
2 כפות חומוס,
פרוסת פסטרמה,
מלפפון חמוץ,
בקבוק מים

ארוחת
"שוקולד מנטה"
מסטיק"
מילקי, תפוח,
שקית סוכריות
עדשים, שוקו

ארוחת
"סאבלימינל והצל"
לחמנייה, המבורגר,
עלה חסה, קטשופ,
צלחת צ'יפס,
קוקה קולה

ארוחת "מנגו"
1 תפוח, 1 בונה,
1 תפוז, 5 תותים,
4 כפיות סוכר,
3 אגוזי פקאן,
2 כפות שמנת,
בקבוק מים

ארוחת
"בן גוריון"
פיתה, כף טחינה,
ביצה קשה,
5 עגבניות שרי,
כוס מיץ תפוזים

ארוחת
"אפיפיור"
כוס פסטה, רוטב
עגבניות עם
בשר (בולונז),
סלט ירקות,
בקבוק מים



התפריט היומי

בונים תפריט יומי בעזרת:

1. היסודות = קבוצות המזון, רכיבי התזונה
2. אבני הבניין = עקרונות התזונה הנבונה
3. כלי העזר = תווית המזון, פירמידת המזון



מהו כושר גופני?

כושר גופני הוא היכולת לתפקד בשגרת היומיום ביעילות, בחיוניות ובערנות, ללא עייפות יתר ובאנרגיה נאותה המאפשרת לעמוד במטלות הנדרשות במצבי חירום. כושר גופני חיוני לכל אחד ואחת, וזאת במטרה להבטיח איכות חיים מרבית.

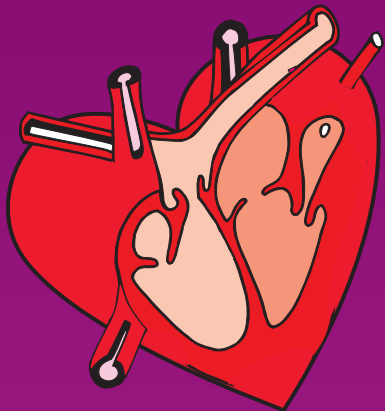
הכושר הגופני מורכב מארבעה רכיבים עיקריים:

- סבולת – יכולתו של הפרט לבצע מאמץ גופני המפעיל קבוצות שרירים גדולות בקצב המהיר ביותר האפשרי, בהתייחס למרחק נתון או לפרק זמן נתון. הסבולת משקפת גם את היכולת להתנגד לעייפות ולהתאושש במהירות ממאמץ.
- מהירות – היכולת לבצע תנועה לאורך מרחק נתון בזמן הקצר ביותר.
- כוח – היכולת לגבור על התנגדויות וכוחות חיצוניים.
- גמישות – טווח התנועה שקיים במפרק ויכולת האיבר לנוע בחופשיות לכל אורך טווח זה.



נעים להכיר: הלב

- הלב הוא איבר שרירי, חזק וחלול. גודלו כגודל אגרוף והוא נמצא בחזה, מתחת לעצם החזה.
- הלב הוא מעין משאבה שעובדת ללא הפסקה. חשוב שה"משאבה" (כלומר הלב) תעבוד בצורה הטובה ביותר.
- הלב מזרים דם ומספק לגוף שלנו את החמצן הדרוש לו, ודואג לנקות ממנו את חומרי הפסולת. ללא לב איננו יכולים לחיות!
- הלב זקוק להספקה שוטפת של חמצן ושל מזון מן הדם.
- אם יש סתימות בעורקים, לא מגיעים מספיק דם וחמצן לשריר הלב, וה"משאבה" מתקשה לעבוד.
- כאשר ה"משאבה" מתקלקלת, פעילות הלב נפגעת ואנו עלולים לחלות ולסבול ממחלות לב.
- מחלות לב הן לעתים סמויות מן העין ועלולות להתחיל כבר בגיל צעיר.
- כדי לשמור על לב בריא, עלינו לסגל אורח חיים בריא כבר מילדות.
- תזונה נבונה, פעילות גופנית וחשיבה חיובית שומרות על לבנו.



שקף 20

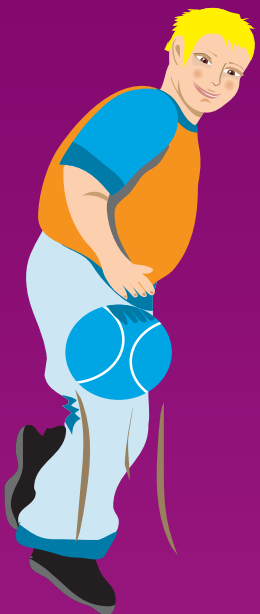
כיצד נהפוך את הפעילות הגופנית לחלק מן השגרה היומית?



- נשחק מחוץ לבית, תוך הקפדה על כללי זהירות ובטיחות.
- נגיע לבית הספר ברגל ונחזור הביתה ברגל.
- נלך ברגל לכל מקום, נתנדב להוציא את חיית המחמד לטיול רגלי.
- נטפס במדרגות במקום להשתמש במעלית.
- נרכב על אופניים תוך הקפדה על כללי זהירות ובטיחות.
- נצטרף לחוגי ספורט (שחייה, אמנויות לחימה, משחקי כדור ועוד) ונרקוד בשעות הפנאי.

פעילות גופנית סדירה – "לב העניין"

- משפרת את הכושר הגופני שלנו – ככל שהכושר הגופני משתפר אנו יכולים לעסוק בפעילות גופנית זמן רב יותר, וגם קל לנו יותר ואנו מתעייפים פחות.
- מחזקת את העצמות והשרירים, מאפשרת לגוף שלנו לבצע פעולות בצורה טובה יותר.
- מחזקת את הלב, גורמת לו לעבוד ביעילות רבה יותר ועל ידי כך מפחיתה את הסיכון ללקות במחלת לב.
- תורמת לניצול האנרגיה הנכנסת לגופנו, ועל ידי כך עוזרת לשמור על משקל תקין.
- מונעת שקיעת שומנים בדופנות כלי הדם, ומאפשרת זרימת דם תקינה לכל איברי הגוף.
- חשובה למניעת מחלות רבות בקרב ילדים: השמנה, סוכרת, מחלות מפרקים ועוד, ולטיפול בהן.
- גורמת להרגשת שמחה וחיוניות.



שקף 22