

נספח: טקסטים

לשאלון מותאם, עברית: הבנה, הבעה ולשון

על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

11281, קיץ תשע"ו

לפניך שלושה טקסטים.

קרא אותם, וענה על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

טקסט 1

תזונה מקיימת

מאת חיים חביב⁽¹⁾

תזונה היא בריאות, תפקוד. תזונה היא חיים, לכן ברור למה יש למזון מקום מרכזי בכל היבטי הקיום האנושי. בעקבות המהפכה החקלאית, התעשייתית, הדיגיטלית ומהפכות אחרות, האדם המודרני מייצר ומשיג את מזונו בקלות רבה, רבה מדי. וכך מה שהיה פעם עיסוק בלתי פוסק בניסיון להשיג מזון, נהפך לבילוי במסעדה או לטיול נינוח בין מדפי המרכול.

5

בעקבות הריבוי הטבעי והצורך ההולך וגובר להאכיל עוד ועוד פיות רעבים, האדם משתלט בצעדי ענק משולחי רסן על כדור הארץ וזורע בו זרעי פורענות אקולוגית. אותותיה הגלויים של הפורענות האקולוגית שגרם האדם באמצעות התעשייה, כגון ההתחממות הגלובלית, המדבור, הריסת בתי גידול והכחדתם של מינים, הבהירו לנו שלא לעולם חוסן.

10

"תזונה" היא צריכה של מזון המכיל חומרים חיוניים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים ומינרלים. "תזונה בריאה" היא צריכה של מגוון חומרי מזון המאפשרת לאדם בריאות ותפקוד למשך פרק זמן סביר של חיים. יש הסכמה נרחבת בעולם המדע והרפואה שבכוחה של תזונה להשפיע השפעה מכרעת על איכות חייו של האדם.

15

"תזונה בת־קיימה" היא תזונה המבטיחה מזון בריא ואיכותי גם לדורות הבאים תוך פגיעה מזערית של בני אדם ביצורים חיים אחרים, החולקים עִמָּנו את מרחב המחיה. כדי להבטיח מזון בריא גם לדורות הבאים, יש לשמר את איכות הקרקע, המים והאוויר ואת המגוון הביולוגי.

השאלה המתבקשת היא אם תזונה בריאה היא גם תזונה בת־קיימה, והתשובה על שאלה זו היא חד־משמעית – כן. אפשר ללמוד זאת מדוח הוועדה המייעצת להנחיות בתחום התזונה, שפורסם בפברואר 2015 בארצות־הברית. בדוח מודגש מה שכבר ידוע למדי: פעילות גופנית, פירות וירקות טריים, דגנים מלאים, קטניות, דגים ומוצרי חלב דלי שומן – יפים לבריאות. בשר ומאכלים אחרים המכילים שומן רב, בשר מעובד, מוצרי מזון מדגנים מעובדים ומוצרים המכילים סוכר אינם טובים לבריאות האדם.

25

* מעובד על פי חביב, ח' (אפריל 2015). תזונה מקיימת. **הד החינוך**, עמ' 46-50.

(1) ד"ר חיים חביב הוא ביוכימאי, מנהל תכניות בתחום המדע לקהל הרחב במכון דוידסון לחינוך מדעי,

וחבר־מייסד של הפורום לתזונה בת־קיימה.

כאשר בוחנים המלצות אלה אפשר בהחלט לראות את החפיפה בין תזונה
 בריאה ובין תזונה בת־קיימה. מוצרי מזון מתועשים ומעובדים הפוגעים
 בבריאות האדם פוגעים גם בסביבה. תעשיית הבשר היא אחת התעשיות
 המזהמות ביותר בעולם, והיא גורמת לפליטה של גזי חממה, לבזבוז מים,
 לזיהום של מקורות מים ולבירוא יערות לצורך מרעה. מזון מתועש ומעובד
 הוא בזבזני יותר מבחינת הסביבה, כיוון שליצורו נדרשים משאבים נוספים
 מאלה המנוצלים להפקת מזון טרי. על פי הדוח, האוכלוסייה האמריקנית צורכת
 מעט מדי ירקות ופירות טריים ויותר מדי סוכרים, שומנים ודגנים מעובדים. צריכת
 היתר של שומנים, סוכרים וכימיקלים שמצויים במזונות המתועשים נקשרת
 לעלייה בשכיחות של השמנה, מחלות לב ואף סרטן.

אחת המסקנות החשובות ביותר העולות מן הדוח היא שסביבתו החברתית
 של האדם משפיעה מאוד על עיצוב הרגלי התזונה שלו. המשמעות העיקרית של
 מסקנה זו היא שלחינוך לתזונה בריאה ובת־קיימה יש תרומה חשובה להקניית
 הרגלי אכילה נכונים ולפיתוח המודעות בציבור להשפעה של הבחירה בסוג מזון
 כזה או אחר על הבריאות ועל הסביבה.

בחינוך לתזונה בת־קיימה יש צורך לפתח בציבור מודעות לעצמתה של תעשיית
 המזון. תעשייה זו, המונעת משיקולי רווח כספי, מעוניינת שהציבור ימשיך לצרוך
 את מוצריה המעובדים המכילים כמויות גדולות של שומנים, סוכרים וכימיקלים.
 לשם כך תעשיית המזון משתמשת בשיטות גלויות וסמויות כדי להשפיע על הרגלי
 הצריכה והתזונה של הציבור. בד בבד יש לפתח שיטות להגברת שיתוף הפעולה
 של הציבור עם ניסיונותיהם של מומחי הקיימות להשפיע על הרגלי התזונה שלו,
 בלי לעורר בו התנגדות.

ילדי הגנים ובתי הספר היסודיים הם שכבת האוכלוסייה החשובה ביותר.
 השקעה בחינוך לתזונה בת־קיימה בגילים אלה תניב פירות בטווח ארוך. ילדים
 נוטים להיות גמישים בדעותיהם וקל יותר להשפיע עליהם. חינוך לתזונה בת־
 קיימה בגיל צעיר יביא להקניה של הרגלי אכילה בריאים, להם ולסביבה, והרגלים
 אלה יישארו עמם לאורך זמן. החינוך לתזונה בת־קיימה צריך להיות משימה
 לאומית בעלת חשיבות עליונה, שכן תזונה היא חיים, בריאות ותפקוד, לא רק
 שלנו אלא גם של הסביבה שאנו חיים בה וגם של הדורות שיבואו אחרינו.

טקסט 2**תזונה בת־קיימה**מאת **סער אוסטרייכר**⁽²⁾

בני האדם זקוקים לתנאי סביבה מסוימים כדי להתקיים. בתנאים אלו נכללים טווח טמפרטורות מצומצם, לחץ אטמוספרי מתאים, אוויר ראוי לנשימה ועוד. קיומם של תנאים אלו על כוכב הלכת שלנו מותנה בתפקודה התקיין של התשתית האקולוגית בכדור הארץ, המורכבת ממערכות רבות המספקות לנו את "שירותי תמיכת החיים" ומאפשרות את קיומם של היצורים החיים.

"השירותים" שכדור הארץ מספק הם חמצן וטיהור מים ואוויר על ידי יערות, התחדשות הפוריות של הקרקע בזכות פעילותם של חיידקים ופטריות, שמירה על אקלים יציב הודות למאזן גזים מסוים באטמוספירה ועוד. אך בתשתית זו חלה הידרדרות חמורה בשל השפעות האדם על הסביבה הגוברות בקצב מסחרר.

סגנון החיים המודרני של האדם מביא לצריכה של משאבי הטבע בקצב גבוה מן הקצב שכדור הארץ יכול לחדשם, וליצירת פסולת בקצב גבוה מן הקצב שהיא מתפרקת. בעודנו מכלים מערכות אקולוגיות שלמות בזו אחר זו, אנו פוגעים אנושות ב"שירותי תמיכת החיים" שהן מספקות לנו. סגנון חיים זה לא יוכל להתקיים לאורך זמן, פשוט מפני שהוא גורם להשמדת התשתית הנדרשת לקיומו.

בסגנון חיים זה נכלל התפריט שלנו, שאינו מתחשב בסביבה בדרך כלל. התזונה המקובלת היום נשענת על תעשיית המזון, שהיא אחד הגורמים העיקריים להרס "שירותי תמיכת החיים" של כדור הארץ. תעשיית המזון שאחראית לגידולו, לעיבודו ולהפצתו של המזון גורמת לכריתת יערות, לאבדן פוריות הקרקע, לזיהום מים, אדמה ואוויר, להחמרה בשינויי האקלים ועוד. בכל פעם שאנו קונים מזון שיוצר והופץ באופן שאינו מתחשב בסביבה (ומדובר במרבית מוצרי המזון על מדפי המרכול) אנו נוהגים בחוסר אחריות ופוגעים בתשתית המקיימת אותנו.

סימנים מקדימים המעידים על קריסה עתידית של "שירותי תמיכת החיים" של כדור הארץ כבר מורגשים. הצעד הנכון יהיה מעבר לאורח חיים אחראי, שבו נכללת גם תזונה בריאה. תזונה בריאה חיונית לבריאותנו הגופנית והנפשית. היא משפיעה על מערכות הגוף התומכות בחיינו כגון מערכת העצבים, מערכת הנשימה, מערכת העיכול וכדומה. תזונה לקויה תוביל לפגיעה במערכות אלו, ולכן גם לפגיעה בבריאותנו. אם חפצי חיים אנו, מוטלת עלינו החובה להתנהג באחריות כלפי המערכות החיוניות לקיום גופנו וסביבתנו כאחד, ולעבור לתזונה אחראית הן מבחינת הבריאות הן מבחינת הסביבה.

* מעובד על פי אוסטרייכר, ס'. תזונה בת־קיימה. **תפריט מקומי**. אוחר מ- <http://www.tafrit.org>
ב-29 בדצמבר 2015.

(2) סער אוסטרייכר הוא פעיל בעמותה לכלכלה בת־קיימה.

טקסט 3**מחקר: חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים**

מאת חיה כהן

תכניות חינוך לתזונה נכונה בגן הילדים ישפיעו על הרגלי האכילה שלהם בבית, כך לפי מחקר חדש שפורסם ב־Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. המחקר, שנערך בגנים המיועדים לילדים ממשפחות מעוטות הכנסה, מצא קשר ברור בין חינוך לתזונה נכונה בגן ובין שיפור ניכר בצריכת המזון של הילדים בבית.

המחקר נמשך שישה שבועות והשתתפו בו עשרים וארבעה גנים בארצות־הברית. בשנים־עשר מהם הועברה תכנית חינוך בת שישה שיעורים בהנחיית תזונאית מוסמכת. שאר הגנים היו קבוצת הביקורת.

במסגרת התכנית התנסו הילדים במזונות חדשים, צרכו מגוון גדול של ירקות ופירות, שילבו מוצרי חלב בריאים בתפריט, אכלו חטיפים בריאים ועסקו בפעילות גופנית. התזונאית ערכה פגישות עם הילדים ועם הוריהם. נוסף על כך קיבלו הילדים חומרי לימוד ומשימות לבית כדי לחדד את המסרים.

בתחילת המחקר נשאלו ההורים על הרגלי התזונה של ילדיהם. שבוע לאחר סיום התכנית שוב נתבקשו ההורים למלא שאלונים. נמצא שהתכנית השפיעה על המשתתפים – הביאה לצריכה גבוהה יותר של ירקות ולשימוש בחלב דל שומן בבית. לדברי עורכי המחקר, אפשר לשפר את הרגלי האכילה של הילדים, והשפעה זו יעילה יותר כאשר ההורים והמורים מעורבים בכך.

* מעובד על פי כהן, ח' (10 בנובמבר 2014). מחקר: חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים. **כיכר השבת**. אוחר מ־<http://www.kikar.co.il> ב־29 בדצמבר 2015.