

## שם השיעור: בוקר טוב בצלחת

**נכתב ונערך על ידי :** מדריכה מחזית, מחח צפון- נורה פראן וצוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הלר, רונית ויסברג, נילי מזור מיכל שינוביץ וחלימה עמאר

### תיאור קצר של השיעור:

חשוב להתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומזינה המכילה את כל רכיבי התזונה: דגנים מלאים, חלבונים ושומנים בלתי רוויים (כמו טחינה, אבוקדו, שמן זית ועוד) אשר תספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו. קיים קשר בין אכילת ארוחת בוקר בריאה באופן קבוע לבין הגעה להישגים גבוהים יותר בלימודים, בריאות גופנית והתפתחות רגשית וקוגניטיבית טובות יותר.

**שכבת גיל:** כיתות א'

**משך השיעור:** 90 דקות – כשני שיעורים

**ערך מפתח ה"ב":** אחריות, שונות

**עזרי הוראה:**

מקרן

גזרי עיתון, מגזינים, מספריים וטושים

בריסטולים – A3

**מטרות השיעור:**

מטרת על:

- התלמידים יפתחו מודעות לחשיבות ארוחת בוקר בריאה.
  - התלמידים יאכלו ארוחת בוקר בריאה מדי יום בבית לפי הגעתם לבית הספר.
- מטרות אופרטיביות (מעשיות):
- התלמידים ילמדו על הקשר בין ארוחת הבוקר לבין בריאות, הישגים, יכולת פיזית ומצב רגשי.
  - התלמידים ימיינו מזונות על פי קבוצות המזון השונות.
  - התלמידים יתכננו ארוחת בוקר בריאה הכוללת את כל קבוצות המזון.

**למצגת מלווה- קישור**

מהלך השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>הצגת הנושא על ידי המורה - ארוחת הבוקר. נלמד למה חשוב לאכול ארוחת בוקר ומה מומלץ לאכול. נסביר כי לילדים שונים טעמים שונים וכל אחד יכול לבחור מזונות בריאים על פי העדפותיו (שונות)</p> <p>צפייה בסרטון ארוחת בוקר - המכולת של דוד חיים <b>(שקופית 2)</b></p> <p>נשאל את התלמידים : למה לדעתכם חשוב לאכול ארוחת בוקר?</p>	10 דקות	פתיחה
<p>נשאל את הילדים את השאלות <b>בשקופית 3</b> ונענה <b>בשקופית 4</b> מה קורה לגוף שלנו בלילה וממה מורכבת המילה ארוחת בוקר באנגלית - שבירת הצום.</p> <p>נבין מה היתרונות באכילת ארוחת בוקר בריאה <b>(שקופית 5)</b></p> <p>נשאל את הילדים מי אכל ארוחת בוקר. ניתן למספר ילדים לשתף מה אכלו.</p> <p>הילדים יבצעו פעילות גופנית בהתאם לתשובה אם אכלו או לא אכלו.</p> <p>כל פעילות תתבצע חצי דקה ובין תרגיל לתרגיל דקה מנוחה.</p>	40 דקות	<p>גוף השיעור</p> <p>שקופית 3 - 5</p> <p>מה קורה לגוף שלנו בלילה, למה חשוב לאכול ארוחת בוקר. מידע.</p>
<p>הצגת קבוצות המזון על ידי המורה והסבר קצר. נשאל את הילדים אילו מזונות נוספים הם מכירים בכל קבוצה.</p> <p><b>דגנים</b> : נקראת גם קבוצת הפחמימות. מזונות מקבוצה זו גורמים לנו לחוש</p>		<p>סקר ארוחת בוקר ופעילות גופנית ליד הכיסא בעקבות (שקופיות 6-7)</p> <p>נציג את קבוצות המזון <b>(שקופיות 8 - 13)</b></p>

<p>שבעים ונותנים לנו כוח (אנרגיה)</p> <p><b>(שקופית 9)</b></p> <p><b>ירקות ופירות:</b> קבוצה זו עשירה בוויטמינים שעוזרים לנו לחזק את הגוף ולשמור עליו מפני מחלות שונות. יש הרבה סוגים של ויטמינים ומינרלים (מלחים) בגוף. אנחנו צריכים קצת מכל אחד מהם. בכל פרי וירק יש ויטמינים ומינרלים שונים ולכן חשוב לגוון בסוג הירקות והפירות ולאכול מחמישה צבעים. למשל בירקות ופירות בצבע ירוק יש ויטמינים שעוזרים לחיזוק העצמות ולראייה. בירקות בפירות מהצבע הלבן יש ויטמינים שעוזרים להילחם בחיידקים ובדלקות.</p> <p><b>(שקופית 10)</b></p> <p><b>חלב ומוצריו וביצים</b> – נקראים גם קבוצת החלבונים. עוזרים לנו לבנות את הגוף. <b>(שקופית 11)</b></p> <p><b>קטניות (חלק מקבוצת החלבונים):</b> כמו גרגרי חומס, שעועית לבנה, אפונה יבשה גם הן עשירות בחלבון ובפחמימות שבונים את הגוף ונותנים אנרגיה הן עוזרות לנו להרגיש שבעים ויש בהן ויטמינים וגם סיבים שעוזרים למערכת העיכול. <b>(שקופית 12)</b></p> <p><b>שמנים:</b> מזונות מהקבוצה הזו מעניקים לנו כוח ואנרגיה. מומלץ לא לאכול הרבה מזונות עשירים בשמנים ולהעדיף שמנים מהצומח כמו אבוקדו טחינה ושמן זית. <b>(שקופית 13)</b></p> <p>הצגת מזונות שונים ומיון לקבוצת מזון מתאימה על פי הטבלה <b>(שקופית 14)</b></p> <p>נבדוק האם צדקנו ונוסיף לטבלה יחד <b>(שקופית 15)</b></p>		<p>נמייין את המזונות על פי הטבלה</p>
--	--	--------------------------------------



<p>נקשיב לסיפור וננסה לגלות מה המאכלים שחגי אוכל ומה מקורם. (חלב מהפרה, ביצים מהתרנגולת ...)</p> <p>ארוחת בוקר בריאה כוללת את כל קבוצות המזון.</p> <p>נראה דוגמאות לארוחות בוקר בריאות.</p> <p>נחלק את הכיתה לשבע קבוצות. כל קבוצה תקבל בריסטול. ניתן לצלם לילדים את התמונה של הצלחת בשקופית 22 או לבקש מהילדים שיציירו צלחת. הילדים יציירו או יגזרו וידביקו מגזרי העיתונים ומהמגזינים שהביאו את ארוחת הבוקר הבריאה שלהם. נדגיש את השימוש במזונות בריאים.</p>	<p>25 דקות</p>	<p>סיפור קצר - ארוחת הבוקר של חגי (שקופית 16)</p> <p>מהי ארוחת בוקר בריאה (שקופית 17)</p> <p>דוגמאות לארוחות בוקר בריאות (שקופיות 18 - 21)</p> <p>התנסות בקבוצות - ארוחת בוקר בריאה (שקופית 22)</p>
<p>כל קבוצה תציג את התוצר שלה:</p> <p>נקבל 7 ארוחות לכל יום בשבוע (נוכל לבנות מהתוצרים תפריט ארוחת בוקר לכל השבוע)</p> <p><b>*נשאל את התלמידים - למה חשוב לאכול ארוחת בוקר בריאה מדי יום?</b></p> <p>*ניתן להכין ארוחת בוקר בריאה יחד ולאכול בכיתה.</p>	<p>15 דקות</p>	<p>סיכום - הצגת תוצרים</p>

ביבליוגרפיה וחומרי למידה - מתוך תוכנית [אוכלים את זה](#)