



פרק 4 ארוחת בוקר - עם מי?

תוכן עניינים:

הקדמה

מערך שיעור 4

טעימות

דפי הפעלה לתלמיד:
טריוויה על הבוקר
ארוחת בוקר - עם מי?
המתכון של... לארוחת הבוקר

משחק המפתיעים של ארוחת הבוקר

לקחת הביתה



ארוחת בוקר - עם מי? הקדמה

הרגלי תזונה נכונים

להרגלי התזונה השפעה רבה על הבריאות, ההרגשה, היכולת וההישגים של כל אחד מאתנו, לכן חשוב לאמץ הרגלי תזונה בריאים ונכונים. תפריט ארוחת הבוקר ומנהגיה מושפעים מגורמים רבים: תרבות, אמונה, דת, מיקום גאוגרפי, סגנון חיים, חינוך ועוד. ארוחת בוקר יומיומית אוכלים ליד השולחן, עם המשפחה או לבד. ארוחת בוקר חגיגית אוכלים לרוב עם המשפחה ו/או עם חברים. אכילה בצוותא מחזקת את הקשר, החברות ותחושת השייכות.

המסר: אפשר לאכול ארוחת בוקר עם מי שרוצים, יחד או לחוד. אפשר לאכול לארוחת הבוקר מאכלים מגוונים ומזינים. למשל: פרוסה עם גבינה ועגבנייה או פרי, מעדן חלב ודגני בוקר. העיקר: לאכול תמיד ארוחת בוקר, להתחלה טובה של היום.

מטרות הפרק

- פיתוח מודעות לחשיבות הרגלי תזונה נכונים.
- שימת דגש על שונות תפריטי ארוחות הבוקר בעדות שונות ובעמים שונים.
- חינוך לסובלנות ולקבלת השונה והייחודי בתרבויות השונות.
- הקניית ידע על הקשר שבין ארוחת הבוקר לבין תרבות, גאוגרפיה ודת.
- הדגשת חשיבות האכילה בצוותא לקשר חברתי ולאיחוד המשפחה.

השאלות שבהן נדון

- מהם הרגלי תזונה?
- אילו גורמים משפיעים על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?
- מהם הרגלי ארוחת הבוקר בארצות שונות?
- מהי ארוחת בוקר ישראלית?
- מהם הרגלי ארוחת הבוקר שלי ושל משפחתי?



אמצעי הוראה ולמידה

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



ארוחת בוקר - עם מי? מעריך שיפור

הקניה:

לקראת הדיון בשאלה מהם הרגלי תזונה נציג לתלמידים שאלון קצר: "טריוויה על הבוקר".

פרק 4 << דפי הפעלה לתלמיד >> טריוויה על הבוקר

מסקנה: לכל אדם ארוחת בוקר האהובה עליו. לעמים שונים הרגלי ארוחת בוקר שונים ותפריטים שונים לארוחת בוקר.

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

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 יתבקשו הילדים 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 הבוקר חשובה מאוד לגדילה, להתפתחות ולבריאות. חשוב לאמץ הרגלי תזונה נכונים בכלל, ובפרט בארוחת הבוקר.
- כדי להקנות הרגלי ארוחת בוקר יש לדון בשאלות: מה אוכלים? מתי אוכלים? איך אוכלים? עם מי אוכלים? כמה אוכלים?
- הרגלי תזונה מגוונים קיימים במשפחות, בעדות ובעמים שונים. הרגלי תזונה מושפעים מתרבות, חברה, דת, מנהגים, מיקום גאוגרפי, אמונות, תקשורת ועוד.
- ארוחת הבוקר הישראלית נחשבת לעשירה, בריאה ומגוונת, והיא כוללת: סלט ירקות, מוצרי חלב, סוגי לחם, ביצה, דגני בוקר, פירות.

פעילות יצירה: מסביב לשולחן של המשפחה שלי

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

- ארוחת הבוקר במשפחתי
- מה כל אחד מבני משפחתי נוהג לאכול בארוחת הבוקר?
- אילו מאכלים מיוחדים אנו אוכלים בבוקר?
- מה אנחנו נוהגים לאכול בחגים?
- את יצירות הילדים ניתן להציג בתערוכה תחת הכותרת: "ארוחות הבוקר המשפחתיות שלנו"

בנוסף ניתן לחלק לילדים דף צביעה: **ארוחת בוקר - עם מי?**

פרק 4 << דפי הפעלה לתלמיד >> ארוחת בוקר - עם מי?



ארוחת בוקר - עם מי? מעריך שיפור

דיון: אילו הרגלי ארוחת בוקר אנו מכירים?

- משפחות רבות נוהגות לאכול ארוחת בוקר חגיגית בימי שבת ובחגים.
- משפחות דתיות נוהגות לאכול ארוחת בוקר חגיגית בשבת, לאחר שחוזרים מבית הכנסת.
- ארוחת בוקר משפחתית בחגים כוללת מאכלים מיוחדים: גבינות בשבועות, אוזני המן בפורים, סופגניות בחנוכה.
- בחלק מן המשפחות נוהגים לאכול ארוחת בוקר יחד מדי יום לפני שמתפזרים ללימודים ולעבודה.
- לעתים אחד מבני המשפחה נוהג לקחת אתו את ארוחת הבוקר ולאכול אותה מאוחר יותר.
- במדינות מסוימות הילדים נוהגים לאכול את ארוחת הבוקר בבית הספר.

המסר: לכל אחד ארוחת בוקר משלו. אפשר לאכול יחד כל המשפחה או לחוד, אפשר לאכול סוגים שונים של ארוחת בוקר, אבל העיקר: לא לוותר על ארוחת הבוקר. ארוחת הבוקר היא התחלה טובה של היום!

פעילות: סקר

בקשו מן הילדים למלא את השאלון הבא או ערכו הצבעה בכיתה:

עם מי אתה אוכל ארוחת בוקר?

1. לבד
2. עם המשפחה של
3. עם חברים

דיון בכיתה:

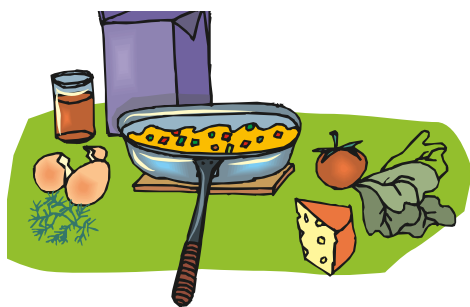
סכמו כמה ילדים נוהגים לאכול ארוחת בוקר לבד, כמה אוכלים עם בני המשפחה וכמה אוכלים עם חברים.

איך אתה אוכל את ארוחת הבוקר?

1. בישיבה ליד השולחן
2. בעמידה ליד הדלת
3. בדרך לבית הספר
4. בהפסקת האוכל בבית הספר

מתי אתם נוהגים לאכול ארוחת בוקר משפחתית?

1. מדי יום
2. רק בשבתות, בחגים ובאירועים מיוחדים
3. אף פעם



דיון בכיתה:

מהם הרגלי ארוחת הבוקר של המשפחה שלי? האם כדאי לשנות את הרגלי ארוחת הבוקר? מהם הרגלי תזונה מקדמי בריאות?

בקשו מן הילדים פתרונות יצירתיים: להכין לכל המשפחה ארוחת בוקר טעימה ולהזמין את כולם לשולחן, להכין לכל אחד מבני המשפחה את ארוחת הבוקר הבריאה האהובה עליו, וכד'.



ארוחת בוקר - עם מי? מעריך שיפור

פעילות כיתתית בשיתוף הורים - ספר המתכונים של ארוחת הבוקר
מי משתתף?

כל הכיתה: הורים וילדים.

איך מכינים?

מחלקים לכל ילד את הדף "המתכון של... לארוחת הבוקר".

מבקשים מכל משפחה לרשום מתכון מפורט של מאכל אהוב עליה במיוחד לארוחת הבוקר.

הכי חשוב: להוסיף ציור של המתכון וכמובן להציע אפשרויות הגשה חגיגיות.

אוספים את כל המתכונים ויוצרים את ספר המתכונים הכיתתי.

פרק 4 << דפי הפעלה לתלמיד >> "המתכון של... לארוחת הבוקר"

הצעה לפעילות כיתתית:

משחק: ארוחה בהפתעה

פרק 4 << משחק ארוחה בהפתעה





ארוחת בוקר - עם מי? דף הפעלה

טריוויה על הבוקר

א. מה אהבו הרומאים לאכול לארוחת הבוקר?

1. שקשוקה עם מלפפון חמוץ
2. פרוסת לחם עם קוטג' וירקות
3. פירות וירקות

ב. באיזו מדינה אוכלים בבוקר קרואסון עם חמאה וריבה?

1. בהודו
2. במצרים
3. בצרפת

ג. היכן נהוג לאכול דייסת סולת לארוחת הבוקר?

1. בסין
2. בדרום ארצות הברית
3. במרוקו

ד. מה נהוג לאכול לארוחת הבוקר בישראל?

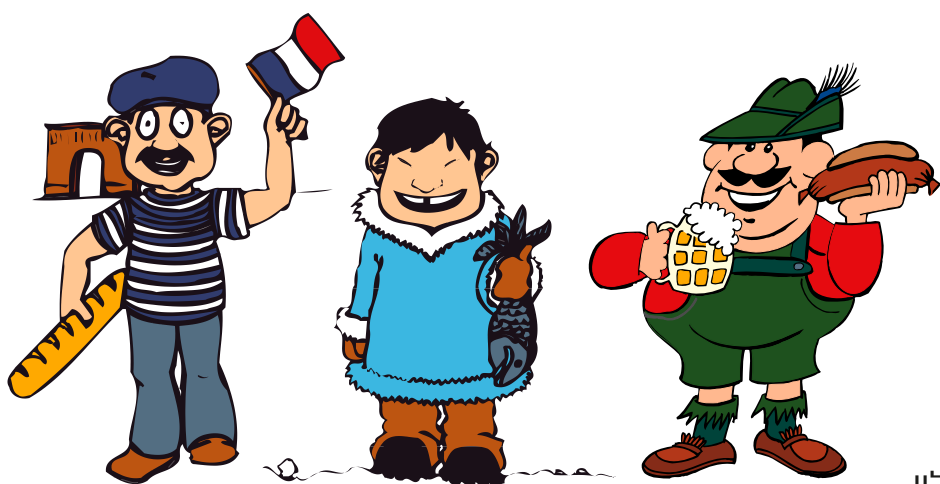
1. סלט ירקות, ביצה, לחם, מאכלי גבינה או דגני בוקר וחלב
2. באגט עם גבינת קשקבל
3. דונאטס

ה. מי נוהג לאכול בבוקר עגבנייה מטוגנת ונקניקיות?

1. היפנים
2. האנגלים
3. האסקימואים

ו. מי מעדיף לאכול דגני בוקר?

1. האיטלקים
2. האמריקנים
3. התאילנדים



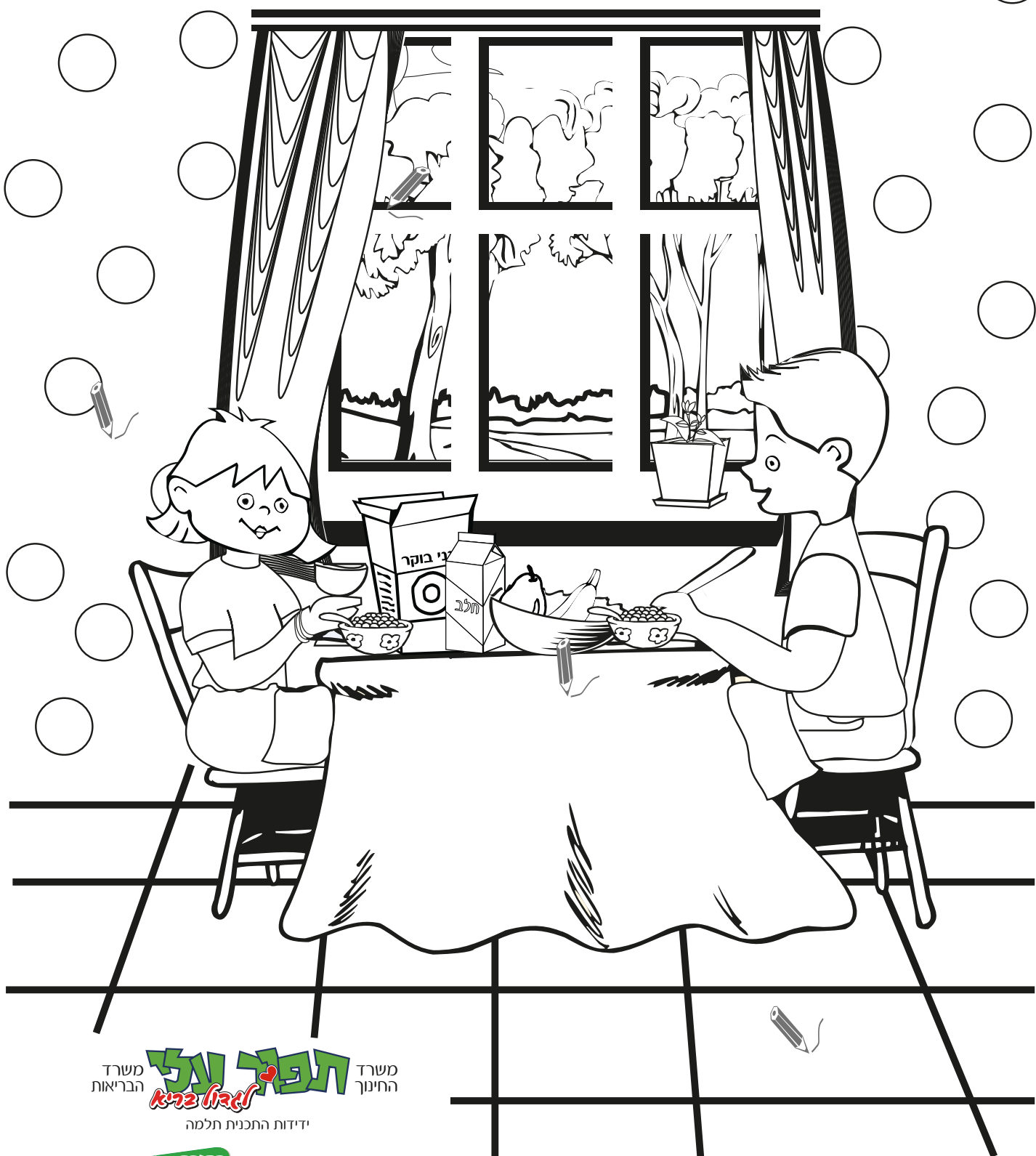
מסקנה:

לכל אדם ארוחת הבוקר האהובה עליו.
לעמים שונים הרגלי ארוחת בוקר שונים ותפריטים שונים לארוחת בוקר.



ארוחת בוקר - עם מי?
דף הפעלה

ארוחת בוקר - עם מי?



משרד החינוך
תפוז נעלי
משרד הבריאות
לראות בריא
ידידות התכנית תלמה

בחזרה
לתוכן
העניינים



ארוחת בוקר - עם מי? דף הפעלה

המתכון של _____ (רשום שם) לארוחת הבוקר

שם המתכון:

מצרכים:

אופן ההכנה:



ארוחת בוקר - עם מי? הוראות למשחק

משחק: המפתיעים של ארוחת הבוקר

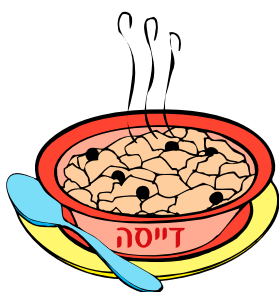
מי משחק?
כל הכיתה

מהי המשימה?

לגלות: מי הם המפתיעים? מאין הגיעו? מה הם אוכלים לארוחת הבוקר?

איך משחקים?

- מתחלקים לקבוצות "המפתיעים של ארוחת הבוקר".
- כל קבוצה בוחרת לה שם וסיסמה.
- כל קבוצת מפתיעים מחליטה:
- מאין הגיעה, מהו המאכל האהוב עליה לארוחת הבוקר, איך היא מכינה אותו.
- כל קבוצת מפתיעים מכינה הצגה/שיר/פנטומימה/חידון לשאר הילדים.
- אפשר לדמיין ולחלום, לחשוב ולנחש מה ילדים במקומות שונים בעולם אוהבים לאכול לארוחת הבוקר. אפשר להיעזר בספרים או להתייעץ עם ההורים והמורים.
- המשימה: על הילדים בכיתה לנחש מיהם המפתיעים, מאין הגיעו, מהו המאכל האהוב עליהם.
- דוגמה? בבקשה! קבוצת המפתיעים האינדיאנים, קבוצת המפתיעים מיפן, קבוצת המפתיעים הברדווים, קבוצת המפתיעים מישראל.
- לאחר ההצגה עומדות לרשות הילדים בכיתה חמש דקות לנחש מאין הגיעה קבוצת המפתיעים.





ארוחת בוקר - עם מי? לקחת הביתה

לכל אחד ארוחת בוקר משלו

להרגלי התזונה השפעה רבה על הבריאות, ההרגשה, היכולת וההישגים של כל אחד מאתנו. לכן חשוב לאמץ הרגלי תזונה בריאים ונכונים. התפריט ומנהגי ארוחת הבוקר מושפעים מגורמים רבים: תרבות, אמונה, דת, מיקום גאוגרפי, סגנון חיים, חינוך ועוד.

ארוחת בוקר יומיומית אוכלים ליד השולחן או בדרך, עם המשפחה או לבד. ארוחת בוקר חגיגית אוכלים לרוב עם המשפחה ו/או עם חברים. אכילה בצוותא מחזקת את הקשר, החברות ותחושת השייכות. העיקר: לאכול 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 לאמץ הרגלי תזונה נכונים.

לשים לב:

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

מה משפיע על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?

- תרבות
- חינוך
- אמונה
- דת
- מיקום גאוגרפי
- סגנון חיים

איך אוכלים ארוחת בוקר?

- אוכלים עם מי שרוצים או לבד
- אוכלים היכן שרוצים: בבית, בדרך או בבית הספר
- אוכלים ארוחה בריאה ומזינה: פרוסה עם גבינה ועגבנייה, או פרי ויוגורט או דגני בוקר וחלב

מהי ארוחת בוקר ישראלית?



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 CSM יזמות ושיווק בע"מ • ידידת התכנית: תלמה • www.tafuralay.co.il



ארוחת בוקר - עם מי? טעימות - דברים שנדאי לדעת

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 והשתיה השפעה מרחיקת טווח על הבריאות, ההרגשה הכללית, היכולות וההישגים בהווה ובעתיד.

אילו גורמים משפיעים על הרגלי התזונה שלנו?

גורמים רבים משפיעים על הרגלי התזונה שלנו: משפחה, חברים, תרבות, דת, אמונה, טעם אישי, פעילות גופנית, מצב גופני, מזג אוויר, פרסומות, 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 נימוסי השולחן המקובלים. הרגלי תזונה נרכשים מילדות ומושפעים מן החינוך המשפחתי, סגנון החיים, התרבות, הדת ומגורמים נוספים. תהליך ההסתגלות אינו קל לילד, ולעתים הוא עשוי לפתח העדפות וטעמים אחרים מסביבתו. במקרים רבים אדם נקשר בקשר רגשי חזק מאוד למאכלים שהכיר בילדותו ומעדיף אותם על פני מאכלים אחרים.

מהי החשיבות החברתית של אכילה בצוותא?

אוכל לא נועד אך ורק להשביע את הרעב. האוכל הוא חלק מן התרבות, המנהגים והאמונות של כל עם. אכילה יחדיו מחזקת את הרגשת השייכות החברתית והתרבותית. עם השנים התפתחה בחברה האנושית מערכת ענפה של סמלים ושל מנהגי אירוח מגוונים. אכילה יחד היא חלק מזמן האיכות במשפחה. האכילה בצוותא מלכדת את בני הבית בישיבה סביב השולחן ומהווה הזדמנות להחליף חוויות ולהיות יחד ותורמת מאוד לגיבוש המשפחתי. לאכילה נודעת חשיבות חברתית ותרבותית גדולה ביותר. היא מבטאת את הצורך בשייכות, ובתרבויות השונות נהוגים טקסים ומנהגים רבים הקשורים באוכל. האכילה היא חוויה חברתית והיא מסמלת אחווה וידידות. קיים קשר הדוק בין מזון לתרבות, הבא לידי ביטוי במנהגי אכילה בחגים, במועדים שונים ובאירועים. עובדה זו מחדדת את הצורך בהרחבת הידע על המזונות השונים ואת הצורך בבחירה מושכלת בהם על פי העקרונות של פירמידת המזון.



ארוחת בוקר - עם מי? טעימות - דברים שנדאי לדעת

מהי ארוחת בוקר ישראלית?

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

מהם הרגלי ארוחת הבוקר בארצות השונות?

הצרפתים 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, ורבים 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.

מה הקשר בין מזון לבין דת ואמונה?

במהלך הדורות נוצרו טקסים ואמונות הקשורים למועדי אכילה ולסוג המאכלים, למשל: ההפרדה בין אכילת חלב ובשר, צום יום הכיפורים ביהדות, צום חודש הרמדאן בקרב מוסלמים, אכילת לחם הקודש אצל נוצרים קתולים. בתרבויות מסוימות יש אמונות וטקסים הקשורים להגברת הסיכוי להשגת מזון, כגון: טקסי ציד, תפילות לגשם, תפילות הודיה לאל על המזון.

מהן התנהגויות אכילה?

בתרבויות שונות נוהג לאכול באופן שונה: אכילה סביב שולחן בעזרת סכין ומזלג בתרבות המערבית, אכילה סביב שולחן נמוך בעזרת מקלות במזרח הרחוק, ישיבה מזרחית על כריות וליפוף המזון בפיתה אצל הבדווים.

כיצד תרמה ההתפתחות הטכנולוגית לתפריט המזון?

בדורות האחרונים הפך העולם לכפר גלובלי אחד גדול. הקדמה הטכנולוגית, פתיחת ערוצי התקשורת והתחבורה והתפתחות קשרי המסחר, התעשייה והתרבות בין מדינות ועוד, 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, אך לא תמיד תאמה להרגלי האכילה המקומיים. מאכלים שבעבר זוהו עם עמים ומקומות מסוימים הפכו לזמינים, נגישים ואהובים במקומות שונים בעולם, למשל: אוכל סיני, פיצה, פסטה, קרואסון, באגט, המבורגר.

תהליך זה ניכר היטב במדינת ישראל, שאליה נקבצו עם הקמתה עולים מארצות שונות שנודעות בתפריטים ובהרגלי אכילה שונים.