

מסע ההרפתקאות אל ארוחת הבוקר

תזכר עניינים:

פרק 1 - למה ארוחת בוקר?

שקף 1: מה קורה לגופנו בלילה?

שקף 2: מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

פרק 2 - מה לארוחת בוקר?

שקף 3: מהם רכיבי תזונה?

שקף 4: אילו רכיבי תזונה קיימים במזון?

שקף 5: מהן קבוצות המזון?

שקף 6: פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!

שקף 7: מהי פירמידת המזון?

שקף 8: קבוצת הדגנים

שקף 9: קבוצת הירקות וקבוצת הפירות

שקף 10: קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

שקף 11: קבוצת המזונות העשירים בשומנים

שקף 12: קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות הממותקים

פרק 3 - ארוחת בוקר - איך?

שקף 13: מה ההבדל בין מזון טבעי למזון מעובד?

שקף 14: מהן שיטות עיבוד המזון?

שקף 15: מהם היתרונות בעיבוד מזון?

שקף 16: מה כתוב על תווית המזון?

פרק 4 - ארוחת בוקר - עם מי?

שקף 17: מהם הרגלי התזונה?

שקף 18: מה משפיע על הרגלי ארוחת הבוקר שלנו?

שקף 19: איך אוכלים ארוחת בוקר?

שקף 20: מה אוהבים לאכול בבוקר?

שקף 21: הצעות לארוחת בוקר ישראלית

מה לארוחת בוקר? מהם רכיבי תזונה?

המזון מורכב מחומרים שונים הקרויים
רכיבי תזונה.



כל רכיבי התזונה חשובים ביותר
להתפתחות ולגדילה.



מחסור או עודף באחד מרכיבי
התזונה עלול לגרום לגופנו נזק.



כדי לשמור על בריאותנו חשוב
לאכול מזונות שונים הכוללים
את כל רכיבי התזונה.



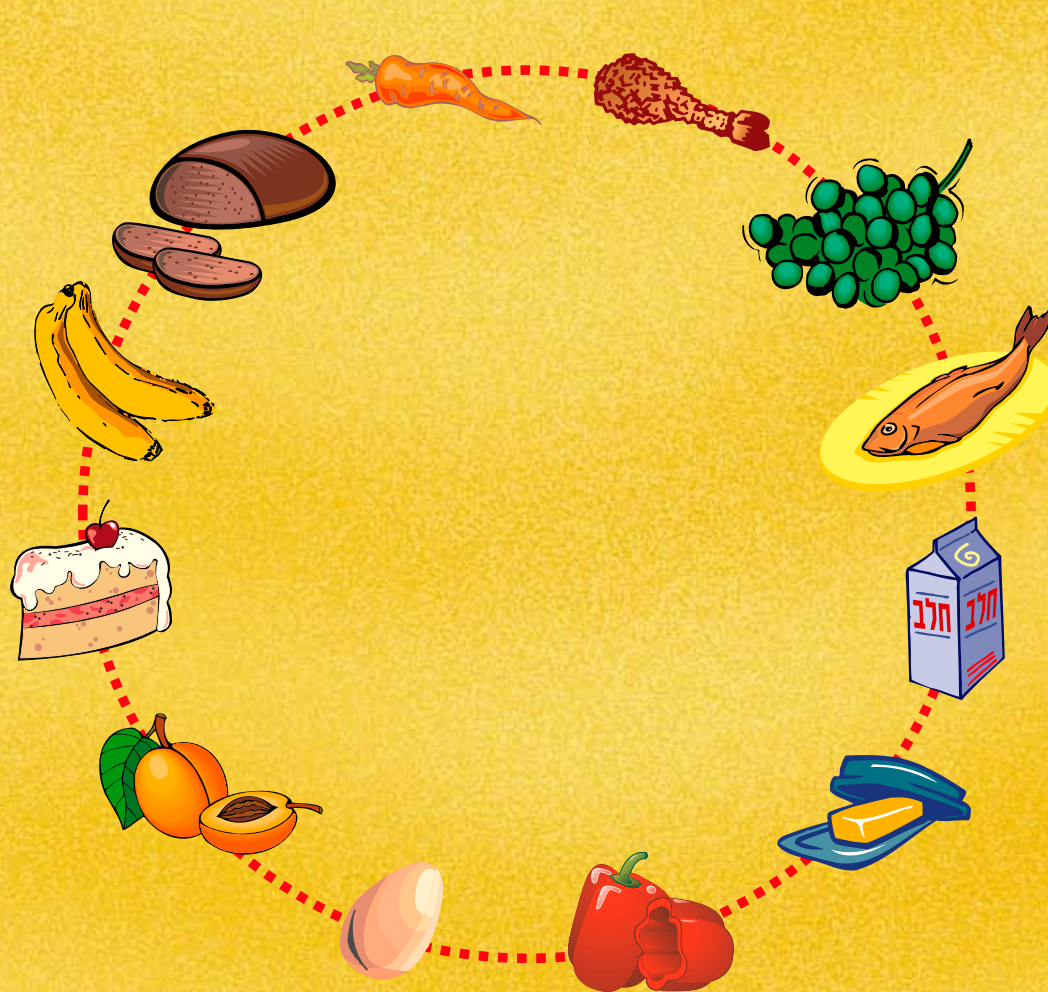
תפריט מגוון יספק רכיבי תזונה שונים.



שקף 3



מה לארוחת בוקר? אילו רכיבי תזונה קיימים במזון?



פחמימות

חלבונים

שומנים

ויטמינים

מינרלים

מים

שקף 4



מה לארוחת בוקר?

מהן קבוצות המזון?

המאכלים מחולקים לשש קבוצות מזון על פי רכיב התזונה העיקרי שבהן:



קבוצת המזונות העשירים בחלבונים



קבוצת הדגנים



קבוצת הממתקים, החטיפים, המשקאות הממותקים



קבוצת המזונות העשירים בשומנים



קבוצת הירקות

קבוצת הפירות

שקף 5



מה לארוחת בוקר? פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!

תזונה נבונה ופעילות גופנית

ממתקים
חטיפים
משקאות ממותקים

להמעיט

מזונות עשירים
בשומנים

מזונות עשירים
בחלבונים

ירקות ופירות

דגנים

מים

לגוון
מדי יום

להרבות



פעילות גופנית ותזונה נבונה - מתכון לבריאות

שקף 6

בחזרה
לתוכן
העניינים

תפוז ועלי
משרד החינוך
משרד הבריאות
אגף בריאות
יחידת התכנית תלמה

מה לארוחת בוקר?

מהי פירמידת המזון?

פירמידת המזון מציגה את קבוצות המזון השונות ואת המים.



הפירמידה מורכבת משש קבוצות מזון שונות.



לתזונה מגוונת חשוב לאכול מן הקבוצות השונות.



ככל שעולים בקומות הפירמידה יש לאכול באופן מדורג פחות פריטים מכל קבוצה.



יש להמעיט באכילה מקבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות הממותקים שבקדקוד הפירמידה.



וכמובן, חשוב להרבות בשתיית מים!



שקף 7



מה לארוחת בוקר? קבוצת הדגנים

המקום: קומה שנייה מעל למים
שבבסיס הפירמידה.

קבוצה זו מכילה פחמימות מורכבות
וכן חלבונים, סיבים תזונתיים,
ויטמינים ומינרלים.

סוגי המזון בקבוצה: לחם, דגני בוקר,
חטיפי דגנים, חיטה, אורז, תירס,
כוסמת, שיבולת שועל, דוחן, גריסים,
פסטה, קוסקוס, קינואה, תפוחי אדמה, בטטות.
דגנים מלאים - מומלצים!

שקף 8



מה לארוחת בוקר?

קבוצת הירקות וקבוצת הפירות

המקום: קומה שלישית בפירמידת המזון.
מכילה שתי קבוצות מזון: קבוצת הירקות
וקבוצת הפירות. סוגי מזון אלו מכילים
פחמימות, סיבי תזונה, ויטמינים ומינרלים.

סוגי המזון בקבוצת הירקות:

מלפפון, עגבנייה, פלפל, גזר, קישוא,
ברוקולי, קולורבי, כרובית ועוד.

סוגי המזון בקבוצת הפירות: תפוח עץ,

בננה, תפוז, אבטיח, אפרסק, משמש, מלון ועוד.

יש לצרוך ירקות ופירות בכל יום. מומלץ לצרוך יותר ירקות.



שקף 9



מה לארוחת בוקר?

קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

המקום: קומה רביעית בפירמידת המזון.
עשירה בחלבון וכוללת:
סוגי בשר ותחליפיו, עשירים גם בברזל.
סוגי המזון: בשר בקר, עוף, בשר הודו,
דגים, ביצה (בביצה ספיגת הברזל פחותה).
חלב ומוצריו, עשירים גם בסידן.
סוגי המזון: חלב, גבינה, יוגורט, מעדני חלב ועוד.
קטניות, מהוות מקור גם לסיבים תזונתיים ולברזל.
סוגי המזון: אפונה יבשה, שעועית יבשה, עדשים,
פולי חומס, סויה, פול ועוד.



שקף 10



מה לארוחת בוקר?

קבוצת המזונות העשירים בשומנים

המקום: קומה חמישית בפירמידת המזון.

מכילה מזון העשיר בעיקר
בשומנים ושומנים.

סוגי המזון: אגוזים, שקדים,
בוטנים, אבוקדו, שומשום,
טחינה, זיתים, סוגי שמן ועוד.



שקף 11



מה לארוחת בוקר?

קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות הממותקים



המקום: קדקוד הפירמדה,
המורחק מעט משאר הקומות.
מכיל מזון עשיר בפחמימות
פשוטות (סוכרים) ובשומנים
ודל ברכיבי תזונה אחרים.

מוצרים: סוכר, ריבה, עוגות, עוגיות,
משקאות ממותקים, גלידות, חטיפים
מלוחים, ממתקים ועוד.

שקף 12

