



פרק 1 - הקדמה, מערך שיעור 1 לאכול בתבונה לאורך היום

תוכן עניינים:

טעימות

פחמימות

חלבונים

שומנים

מים

ויטמינים

מינרלים

נספח א: תזונה וגדילה בגיל ההתבגרות

נספח ב: ממלכת הדגנים

הקדמה

מערך שיעור 1

עזרי הוראה למורה

התכתבות באינטרנט

כרטיסי היגדים

מערך שיעור 2

עזרי הוראה למורה

דפי הפעלה לתלמיד

שיחה בארוחת ערב

שילוט קבוצות המזון

קניה משפחתית

קונים מכל קבוצות המזון

חישוב כמות האנרגיה במוצר

תווית חידה

מערך שיעור 3

עזרי הוראה למורה

דפי הפעלה לתלמיד

שיחה בין אחים

הנחיות משרד הבריאות

רעיונות להעשרה ותרגול

א"ב של תזונה נבונה

ארוחה טעימה ומזינה



לאכול בתבונה לאורך היום

הקדמה

התחלה טובה של היום

כדי שהילד יוכל לגדול לעבר משקל גוף המתאים לו, עליו לאכול בתבונה ולהתמיד בפעילות גופנית. "לאכול בתבונה" פירושו לאכול בהנאה אמיתית ממגוון מאכלים טעימים המספקים לנו את כל הצרכים התזונתיים של גופנו, אך גם להקשיב לגופנו ולאותות שלו, לתחושות הרעב והשובע, ומתוך כך לבחור.

לכל אחד טעם מיוחד משלו ומאכלים האהובים עליו במיוחד. ממה מיוצרים מוצרי המזון שאנו אוכלים? מה הם מכילים ואיך הם תורמים לבריאות שלנו? מה משפיע עלינו בבחירת המזונות שלנו? כיצד נבחר את מוצרי המזון שלנו כדי ליצור את הארוחה הכי מתאימה לנו ואת התפריט המתאים לנו לאורך כל היום?

לכולנו יש צרכים, אך כל אחד מאתנו צורך את הדברים בצורה המיוחדת לו. המזון נותן לנו מענה לצרכים שונים: פיזיולוגיים, חברתיים, תרבותיים ורגשיים. חשוב לזהות ולהכיר את הצרכים שמספק לנו המזון, וללמוד כיצד לענות עליהם בצורה הטובה והבריאה ביותר.

כל אחד מאתנו הוא עולם ומלואו, עם אישיות, מחשבות ורגשות, וכל אחד צריך ללמוד להכיר את עצמו ואת צרכיו וליצור לעצמו את העולם הטוב והמושלם ביותר עבורו. כל אדם צריך לרכוש הרגלי אכילה והרגלי חשיבה טובים שילוו אותו מילדות ויעזרו לו לנווט את הדרך לחיים טובים ובריאים.

מהן השאלות שנרצה לברר עם התלמידים?

- על אילו צרכים עונה לנו המזון בחיים בכלל ובתקופות הילדות וההתבגרות בפרט?
- מהם רכיבי התזונה ומהי חשיבותם לבריאות?
- מהן קבוצות המזון ואיך להרכיב אתן את הארוחה?
- כיצד משמשת אותנו פירמידת המזון?
- מהי תווית המזון ומהי חשיבותה בבחירת מוצרי המזון?
- מהי ארוחה בריאה עבורנו ואיך לתכנן את הרכב הארוחה?
- מהו תפריט יומי בריא ואיך לבנות אותו בהתאם לצרכים האישיים של כל פרט?
- מה קורה כאשר התפריט אינו מגוון?

מטרות הפרק

- הכרת עולם המושגים בתורת התזונה: רכיבי תזונה, קבוצות מזון ופירמידת המזון.
- הקניית כלים לתכנון ארוחה בריאה.
- הקניית כלים לבחירת מוצר מזון על פי תרומתו לבריאות הגוף.
- הכרת תווית המזון ופיתוח יכולת קבלת החלטות בנוגע לבחירת מוצרים.
- פיתוח יכולת הקשבה לגוף ולצרכיו, הסתכלות חיובית מבפנים.
- הטמעת הרגלי אורח חיים בריא ותזונה נבונה בקרב הילד והקהילה (משפחתו וחבריו).



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיעור 1 - תזונה ותקופת ההתבגרות

מערך זה עוסק בשתי שאלות מרכזיות:

- על אילו צרכים עונה לנו המזון?
 - מהי חשיבות התזונה בתקופת ההתבגרות?
- ניתן להציג את השאלות לתלמידים בפתיחת השיעור, לאסוף תשובות אקראיות ולרשום על הלוח כמאגר להתייחסות בהמשך.
- כגורם מזמן לקראת הדיון בשאלות שהוצגו, מומלץ להשתמש בטקסט המתאר **התכתבות באינטרנט** בין שני חברים. אפשר להקריא את הטקסט במליאה לאחר מיפוי התשובות הספונטניות שנאספו.
- פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> התכתבות באינטרנט**
- לחלופין, אפשר לתת בידי קבוצות תלמידים טקסטים שצולמו מבעוד מועד. שני נציגים מכל קבוצה יקראו את הטקסט בפני הקבוצה כמשחק תפקידים, ואז יועמדו השאלות להתייחסות ולדיון.

הצעה לדיון

- לאחר הצגת ההתכתבות בין שני החברים ניתן לפתח דיון עם הילדים סביב השאלות הבאות:
- מה קורה לגוף בתקופת ההתבגרות?
 - אילו צרכים מספק לנו המזון?
 - מתי אתם אוכלים? כשאתם רעבים? כשיש ארוחה מוכנה?
 - לרשותכם **שקפים** המרחיבים את העיסוק בשאלות.

על אילו צרכים עונה המזון?

לדיון בשאלה על אילו צרכים עונה המזון ניתן להיעזר ב**שקף "המזון כצורך"** המתאר את המידע הבא: לכל אחד מאתנו יש צרכים שונים בכל מיני תקופות ורגעים בחיים. חשוב שנהיה מודעים לצרכים שלנו, ושנדע לספק לעצמנו צרכים אלה בצורה הטובה והשקולה ביותר כדי להיות בריאים ומאושרים, פיזית ונפשית.

- **צרכים פיזיולוגיים** - המזון מספק רכיבי תזונה לקידום הבריאות, לגדילה, למניעת מחלות.
- **צרכים חברתיים ותרבותיים** - המזון הוא חלק מבילויים חברתיים ומשפחתיים, מחגיגות, חגים ומנהגי אכל.
- **צרכים נפשיים ורגשיים** - בשעת שיעמום, עצבנות, שמחה או מתח, מוצאים פורקן במזון.





לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיעור 1 - תזונה ותקופת ההתבגרות

מה קורה לגוף שלנו בתקופת ההתבגרות?

- לדיון בשאלה מהי חשיבות התזונה בתקופת ההתבגרות ניתן להיעזר בשקפים "השינויים שחלים בגוף בתקופת ההתבגרות" ו"תרומתה של תזונה נכונה לגוף בגיל ההתבגרות", המתארים את המידע הבא:
- בטווח הגילים 10-18 הגוף נמצא בתהליך מואץ של גדילה והתפתחות פיזיולוגית ומינית. ההתפתחות המינית נמשכת ארבע-חמש שנים.
 - בשנים אלו:
 1. מסת העצם גדלה
 2. צומחים לגובה
 3. עולים במשקל
 4. מבנה הגוף משתנה
 - להורמוני המין והגדילה תפקיד נכבד מאוד בתהליך הצמיחה. הורמון הגדילה מופרש בעיקר בשינה, ולכן חשוב להקפיד על שמונה-תשע שעות שינה.
 - ההתפתחות המואצת של רקמות הגוף והגדילה של האיברים הפנימיים, מצריכות תוספת אנרגיה ורכיבי תזונה בתפריט היומי. לדוגמה, בתקופה זו נבנות עצמות הגוף בקצב מהיר. כדי לתמוך בבניית מסת עצם גדולה וחזקה חשוב להקפיד על צריכת סידן מספקת ועל פעילות גופנית. כמו כן, יש להקפיד על צריכה מספקת של ברזל, אבץ ומרכיבים אחרים.
 - צריכה בלתי מגוונת של מזון, הנובעת למשל מדיאטות הרזיה או מתפריט המושתת על ממתקים או על מזון מהיר בלבד, עלולה לגרום לחסרים תזונתיים ואינה מאפשרת התפתחות פיזיולוגית, רגשית וחברתית תקינה.
 - לאורך זמן, תפריט לא מגוון עלול לעכב ואפילו לעצור את יכולת הצמיחה ואף את ההתפתחות המינית.
 - לגוף דרושה כמות יומית של פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים כדי לתפקד, לגדול ולהתפתח באופן תקין.
 - גיל ההתבגרות הוא חלון ההזדמנויות לעיצוב הרגלי אכילה נכונים המהווים בסיס לבריאות הגוף בהווה ובעתיד.
 - לצד השינויים הפיזיולוגיים עוברים המתבגרים גם שינויים רגשיים וחברתיים.

הפעלת סיכום

פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> כרטיסי היגדים

- בעזרת השקפים המומלצים נזמן פעילות רעיונית חווייתית, שתחזק את ההבנה כי ידע הוא עצמה. כשאנו מכירים ומבינים את הצרכים שלנו, נוכל להשיג את מטרותינו ולשלוט במצב. מנחה הפעילות יחלק באופן אקראי כרטיסי היגדים בין התלמידים (אפשר לצלם כל היגד כמה פעמים). מי שירצה יקרא בקול את ההיגד שבידו, יביע את דעתו האישית והתלמידים האחרים יוזמנו להגיב. חשוב לתת זמן ומקום לקריאת כל המגוון. את ההיגדים כדאי לכתוב על הלוח או על פלקט ולתלות.



לאכול בתבונה לאורך היום התכתבות באינטרנט

כרטיס טקסט

CHAT

משתתפים:

אלון ✓

דנה ✓

רועי ✗

צ'אט

אלון: היום התחלנו תכנית חדשה. למדנו על חשיבות התזונה בגיל שלנו, ומה חשוב לאכול כדי להתחזק ולגדול. למדנו שאם התפריט שלנו אינו מגוון, הצמיחה שלנו לגובה עלולה להיפגע. אני מתכוון ללמוד את זה ברצינות, את יודעת כמה חשוב לי לצמוח... בהמשך גם נלמד איך לבנות תפריט יומי בריא.

דנה: איזה כיף לכם, חבל שבבית הספר שלנו אין תכנית כזאת.

אלון: בזמן האחרון אני די עייף וסובל מעצירות (שמרתי בבטן, לא סיפרתי לאף אחד כי התביישתי). לא ידעתי שזה יכול להיות קשור להרגלי האכילה שלי - אני אוכל מזון מהיר, חטיפים, שותה מיץ וכמעט לא נוגע בירקות ובפירות.

דנה: אתה יודע, גם לי זה קורה לפעמים. יכול להיות שגם לי יש בעיה עם הרגלי אכילה?

אלון: יכול מאוד להיות. עד היום לא השקעתי מחשבה במה שנכנס לי לפה. אבל מהיום אני לוקח אחריות על הבריאות שלי, על מה שאני אוכל, על מה שאני מכניס לגוף שלי, ואני בוחר לאכול את מה שצריך כדי לגדול, להתפתח ולחזק את השרירים והעצמות.

צ'אט:

גם אני צר

חדרים:

תזונה ✓

טעימות ✗

פעילות גופנית ✗

פעילות ✗

חשבו כיצד הייתם משלימים את המשפט



צלמו וחלקו...



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי:
אני יכול להקשיב לאיתותים הפנימיים של הגוף שלי.



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי:
אני יכול לקחת אחריות על הגוף שלי.



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי:
אני יודע ויכול לאמץ אורח חיים בריא.



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי:
אני מסוגל לגבש עמדות ודעות בלי להיות תלוי באחרים.



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי:
אני יכול לבקר את המסרים שמגיעים אליי (מן החברה, מן התקשורת).



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי:
אני יודע לאן לפנות ועם מי להתייעץ במקרה הצורך.

