



פרק 1 - מערך שיעור 2 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



מערך שיעור זה עוסק בחמש שאלות מרכזיות:

- מהם רכיבי תזונה ומהי חשיבותם?
- מהן קבוצות המזון?
- מהי פירמידת המזון ולמה היא משמשת?
- איך בוחרים מוצר מזון?
- מהי תווית המזון ומהו סימון תזונתי?

פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> שיחה בארוחת ערב

כגורם מזמן לקראת הדיון בשאלות שהוצגו, מומלץ להשתמש בטקסט המתאר **שיחה אב לבן בארוחת ערב**. אפשר להקריא את הטקסט במליאה או לחלופין לצלמו מבעוד מועד ולתת לתלמידים. שני נציגים מכל קבוצה יקראו את הטקסט כמשחק תפקידים. **שימו לב**, חשוב לבדוק את בהירות המושגים החדשים שעלו בשיחה בין אלון לאביו, לשאול את התלמידים האם הם מובנים ומי שמע עליהם, ולרשום על הלוח את המידע שנאסף לצורך התייחסות בהמשך.

הצעת הפעלה

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> קנייה משפחתית

לקראת דיווח ושיח במליאה יקבלו התלמידים דף משימה אישי, **דף הפעלה - "כיצד אני ומשפחתי עורכים קניות"**, שאותו ימלאו במסגרת זמן מוקצב (על פי החלטת המנחה), כגורם מזמן לדיון בהיבטים הקשורים בתזונה בריאה ובקנייה נבונה של מצרכי מזון. באמצעות דף המשימה יתבקשו התלמידים לערוך בירור אישי בנוגע להרגלי הקנייה של משפחתם ושלהם בתחום מוצרי המזון.

הדיון יעסוק בשאלות הבאות:

- לפי מה אתם בוחרים מוצר מזון זה או אחר? האם שם היצרן, עיצוב האריזה וההפתעות הנלוות לאריזה משפיעים על הבחירה שלכם?
 - כיצד נוהגים אצלכם לערוך קניות: לפי רשימה, קנייה גדולה מרוכזת, או קניית מצרכים אחדים בכל פעם?
 - איך משפיע מיקום המוצרים בסופרמרקט (במקרר, על המדף, ליד הקופה) על הבחירה?
 - כיצד הרגשת רעב או שובע משפיעה על הבחירה? תנו דוגמאות.
- הערה:** מידע חשוב שיעלה בעקבות הדיווח (גילוי תווית לא ברורה וכד') יכול לשמש את התלמידים לבירור בהמשך.

משימה לבית

לשיעור הבא יביאו התלמידים מן הבית אריזות ריקות של מוצר או שניים, כדי להעשיר את מאגר האמצעים החזותיים בסביבה הלימודית. האריזות ישרתו את הדיון הכיתתי במושגי התוכן החדשים ומשמעותם ביחס לצריכה נבונה של המזון.



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיעור 2 - תזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה

רכיבי תזונה וחשיבותם

לצורך ההקניה ניתן להיעזר בשקף "מזון הוא לא רק דלק"

שאלה: מהם רכיבי תזונה?

תשובה: המזון שאנו אוכלים מורכב מחומרים שונים הנקראים רכיבי תזונה.

רכיבי התזונה הם: פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים, מינרלים ומים.

לרכיבי התזונה שלושה תפקידים עיקריים:

- הם משמשים כאבני הבניין של הגוף
- הם מספקים לגוף אנרגיה
- הם מווסתים תהליכים בגוף

הרחבה על כל רכיב ניתן למצוא בדפי המידע וההעשרה למורה ולתלמיד: **טעימות**

עולם של מוצרים - הצעה לפעילות חקר

לאחר מפגש של התלמידים עם מידע חדש בתחום התזונה, שהוא לכאורה ישן ומוכר - חשוב לתת להם הזדמנות לשלב בין גופי המידע השונים. התכנית מזמינה אותם לערוך פעילות חקר מאתגרת שתאפשר להם להשתמש במידע אינטרנטי, בספרים ובעלונים, וכן תאפשר התבוננות מחודשת ומושכלת במוצרים עצמם.

פעולות הכנה

הילדים יכינו רשימה של מוצרי מזון הקרובים ללבם, לחקירה ולמידה. מתוכם יוכלו לבחור לבד, בזוגות או בקבוצה, מוצר לחקירה.

לחלופין, אפשר להכין מראש פתקים במספר רב ממספר הילדים בכיתה. על כל פתק רושמים שם של מוצר מזון. מערבבים את כל הפתקים ומגדלים נושא לחקירה על ידי שליפה אקראית.

משימת החקר

להכין מחקר קטן על המוצר תוך התייחסות לשאלות הבאות:

- מה מוצר זה מכיל?
- מהם יתרונותיו הבריאותיים?
- מהם ההבדלים בינו לבין מוצר דומה מאותה קבוצת מוצרים (למשל התייחסות לסוגי דגנים שונים או לסוגי שוקולד שונים)?
- דוגמאות נוספות לשאלות חקר:
- דגנים - איך מייצרים דגני בוקר?
- שוקולד - היכן יוצר לראשונה? ממה הוא עשוי? מהם הערכים התזונתיים של השוקולד?
- תה - היכן נתגלה משקה התה?
- פיצה - מי המציא את הפיצה?
- גבינה - מהו פסטור?



הפקת תוצר

ניתן להפיק תוצר חקר באמצעות:

- דיווח בכתב
- תיעוד בצילום
- עיצוב ביצירה - לייצר אריזה למוצר, ולרשום עליה תווית מזון ובה גרף של פחמימות, שומנים וחלבונים
- פרסומת לעיתון עם סיסמה שתשכנע את הצרכנים לקנות את המוצר הנבחר

הצגת תוצר (פרזנטציה)

תערוכה, הצגה במצגת שקפים, בהמחזת פרסומת ועוד

מהן קבוצות המזון?

את המאכלים השונים אנו מחלקים לקבוצות המזון הבאות:

- קבוצת הדגנים
 - קבוצת הירקות, קבוצת הפירות
 - קבוצת המזון העשיר בחלבונים
 - קבוצת המזון העשיר בשומנים
 - קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות הממותקים
- כל אחת מקבוצות המזון מכילה מרכיב עיקרי מרכיבי התזונה ומרכיבים נוספים. לכל אחת מן הקבוצות תרומה חשובה משלה לתפקוד הגוף.
- כדי לשמור על הבריאות חשוב שהתפריט יהיה מגוון ויכיל מאכלים מכל קבוצות המזון. אכילה של מזון לא מגוון עלולה לגרום למחסור או לעודף בחומרים מסוימים. את קבוצות המזון אנו מציגים בפירמידת המזון.

הצעה להפעלה - "שליף מוצר"

- לאחר הצגת קבוצות המזון, ולשם חיזוק ההבחנה בין המזונות המוכרים לנו מחיי היומיום על פי קבוצת ההשתייכות שלהם, נציע לתלמידים משחק הדומה (אך אינו זהה) לתבנית המשחק המוכר "ארץ עיר".
- מחלקים דף לשישה טורים ובראש כל טור רושמים לפי הסדר: שם המוצר, טעם, צבע, רכיב תזונה עיקרי, קבוצת המזון שאליו הוא משתייך, שימושים.
- אחד המשתתפים אומר בלב את אותיות הא"ב, עד שהמשתתף שלצדו עוצר אותו באות מסוימת.
- ל כל המשתתפים לחשוב על מוצר כלשהו המתחיל באות שעליה נעצר ולאפיין אותו על פי ששת הסעיפים.
- שימו לב, בשונה מכללי המשחק "ארץ עיר" תיאור המאפיינים בכל טור כמובן לא יתחיל באות זהה - אלא יאפיין את המוצר שנבחר. למשל: ג - שם המוצר גבינה בולגרית, טעם: מלוח, צבע - לבן, רכיב עיקרי - חלבון, קבוצה - חלבונים, שימושים - בפיצה, בכריך.
- מפסיקים כאשר אחד המשתתפים מכריז ראשון כי סיים. בודקים את תשובות המשתתפים.
- כל תשובה נכונה מקנה 10 נקודות, תשובה זהה אצל שני משתתפים ויותר - 5 נקודות, תשובה לא נכונה או טור ריק - 0 נקודות.
- ממשיכים לשחק, כאשר בכל פעם שני משתתפים אחרים אחראים על האות הנבחרת.
- כשמחליטים על סיום המשחק, מפסיקים ומסכמים את הנקודות.
- זוכה: המשתתף שהשיג את מרב הנקודות.



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיעור 2 - תזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה

מהי פירמידת המזון ולמה היא משמשת?

תשובה:

- פירמידת המזון היא כלי העוזר לבנות תפריט יומי בריא. כל אחד יכול למצוא בה את המזון המיוחד והאהוב עליו, ואפשר גם לאמץ מזונות נוספים השייכים לאותה קבוצה ולגוון בעזרתם את הארוחות.
- הפירמידה מורכבת מחמש קבוצות מזון המסודרות בחמש קומות, ועוד קומת בסיס המייצגת את המים. המזונות ממוינים לקבוצות לפי רכיבי התזונה העיקריים המצויים בהם.
- מבנה הפירמידה מנחה בנוגע לכמות היחסית שיש לאכול מכל קבוצה: ככל שעולים קומה יש לאכול פחות מאותה קבוצה.
- לכל אחת מקבוצות המזון תרומה חשובה לתפקוד הגוף.
- חשוב להקפיד שבכל יום התפריט שלנו יכלול מזונות ומאכלים מכל הקבוצות.
- לכל אחד צרכים תזונתיים שונים, לכן יש להתאים לכל אחד את הכמויות המיוחדות לו.

מי נמצא בפירמידה?

לצורך ההקניה ניתן להיעזר בשקף "פירמידת המזון"

- בבסיס הפירמידה מופיעים **המים** עם דגש על מי ברז.
- בקומה השנייה נמצאת **קבוצת הדגנים** ובה: לחם, אטריות, אורז, פתיתים, תפוח אדמה, תירס, קמח מדגנים שונים. קבוצה זו מכילה פחמימות מורכבות ותורמת גם חלבון, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים.
- בקומה השלישית נמצאות שתי קבוצות מזון: **קבוצת הירקות** ו**קבוצת הפירות**. מזונות מקבוצות אלה מספקים ויטמינים וכן מינרלים וסיבים תזונתיים.
- בקומה הרביעית נמצאת קבוצת **המזונות העשירים בחלבון**. קבוצה זו מתחלקת לשלוש תת-קבוצות:
 - תת-קבוצת מוצרי הבשר:** בשר בקר, הודו, עוף, דגים – מוצרי מזון עשירים בברזל;
 - תת-קבוצת הקטניות:** אפונה יבשה, שעועית יבשה, עדשים, פולי חומס, פולי סויה ופול – מספקים גם פחמימות וסיבים תזונתיים;
 - תת-קבוצת מוצרי החלב:** חלב, גבינה, יוגורט, מעדני חלב ולבן – העשירים גם בסידן.
- בקומה החמישית נמצאת **קבוצת המזונות העשירים בשומן**, המכילה בעיקר מזונות שומניים שמקורם בצומח, למשל: אגוזים, שקדים, בוטנים, אבוקדו, שומשום, טחינה, שמן זית. סוגי מזון אלה עשירים מאוד באנרגיה ומספקים ויטמינים מסיסים בשומן.

לאכול בתבונה לאורך היום

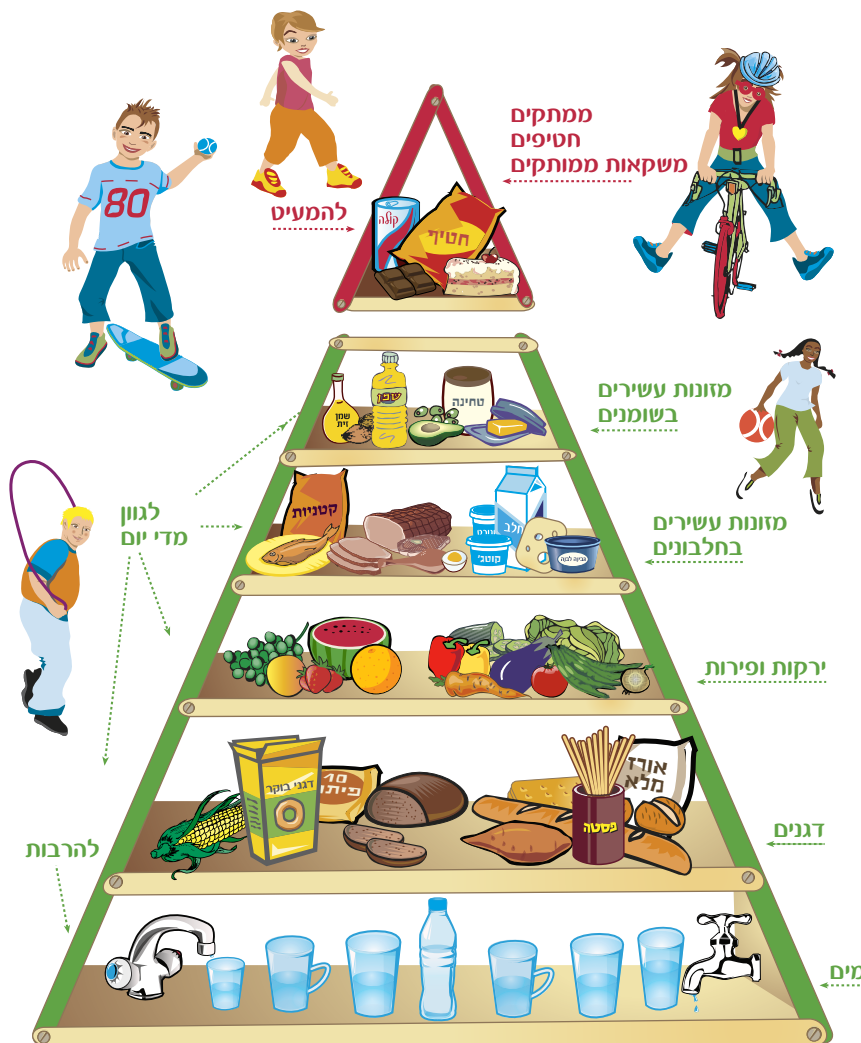
מערך שיעור 2 - תזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה

- ועתה, שימו לב! בפירמידה זו יש הפרדה בין קומות הפירמידה לקבוצה שבקדקודה, וזאת כדי לחדד את המסר להמעיט בצריכת המזונות מקבוצה זו.
- בקדקוד הפירמידה נמצאת **קבוצת הממתקים והמשקאות הממותקים בסוכר**. לדוגמה: סוכר, ריבה, עוגיות, גלידות, ומשקאות ממותקים בסוכר. סוגי מזון אלה עשירים מאוד באנרגיה בשל תכולת סוכר ו/או שומן גבוהה, אך דלים ברכיבי תזונה אחרים. אין הכרח לצרוך מזונות מקבוצה זו, ולמעשה רצוי לצמצם את צריכתם.

לצדי הפירמידה מופיעים איורים הקוראים לעסוק בפעילות גופנית מגוונת.
תזונה נבונה ופעילות גופנית - מתכון לבריאות

פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!

הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית



פעילות גופנית ותזונה נבונה - מתכון לבריאות

המסר: פירמידת המזון מתייחסת למים ולקבוצות המזון. בעזרתה אנו יכולים לדעת אילו מאכלים שייכים לכל קבוצה, מה לאכול יותר ומה פחות. מומלץ להרבות בשתיית מים ולאכול באופן יחסי יותר מאכלים השייכים לקבוצות הממוקמות בחלק התחתון וכחות מאלה שבקומות העליונות. מומלץ לעסוק בפעילות גופנית מגוונת.



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיעור 2 - תזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה

הצעת הפעלה: המירוץ אל הפירמידה

מטרת המשחק:

להפעיל את הילדים תוך כדי שהם מקשרים בין מאכלים לבין קבוצות המזון שאליהן המאכלים שייכים, ומיקומן בפירמידה.

מי משחק?

מליאת הכיתה.

הכנות למשחק:

- להכין מבנה של פירמידה על הקיר. לשם כך יש לתחום, בעזרת פסי נייר או חוטים, מרחב המצופה בשטיח קיר.
- להכין כרטיסי שילוט של שש קבוצות המזון ולהצמידים במקום המתאים על הפירמידה.

פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> שילוט קבוצות המזון

- לאסוף כמות גדולה ומגוונת של אריזות מזון ריקות, צילומים, ציורים – מכל קבוצות המזון.
- להוסיף לכל פריט צמדן זכר (סקוץ'), כך שיוכלו להיצמד למקום המתאים על הקיר בעת המשחק.
- לחלק את תלמידי הכיתה לשתי קבוצות, ולהעמיד אותם בשני טורים ארוכים.
- בראש כל טור להניח ערמה גדולה של אריזות/צילומים וכו'.

מהלך המשחק:

כל אחד בתורו צריך לקחת מוצר מן הערמה, לרוץ ולהצמיד את המוצר במקום הנכון בפירמידה, בצד הקרוב לטור שלו. לאחר מכן הוא חוזר לסוף הטור (אפשר להכין שתי פירמידות או לחצות את הפירמידה לאורכה, כך שניתן יהיה להבדיל בין שתי הקבוצות).

סיום המשחק:

המשחק יסתיים כאשר אחת הקבוצות תצליח להצמיד את כל ערמת המוצרים שברשותה. המנחה והתלמידים יבדקו אם המוצרים אכן הוצמדו למקום המתאים, ובעבור כל מוצר שהוצמד במקום תינתן נקודה. אם יימצא מוצר שעשוי להתאים מבחינת הרכבו ליותר מקבוצה אחת יתבקשו הילדים לבדוק את תווית המזון, ועל פי הרכיב הגדול ביותר תיקבע הקבוצה. למשל: למה לשייכת הפיצה – לקבוצת הדגנים או לקבוצת החלבונים? לאחר הבדיקה ייערך חישוב נקודות לכל קבוצה (טעויות לא ייספרו בחישוב הנקודות).
זוכה: הקבוצה שצברה את מרב הנקודות.

"עושים קניות" - הצעה להפעלה בקבוצות

לצורך ההקניה ניתן להיעזר בשקפים "אני קונה מקבוצת...", כהכנה למשימה.

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> קונים מכל קבוצות המזון

דף הפעלה - קונים מכל קבוצות המזון

הנחיה: התלמידים יתחלקו לקבוצות, ויצאו לסופרמרקט השכונתי במטרה להכין רשימת קניות (לפי קבוצות המזון) של המוצרים הדרושים להכנת ארוחת צהריים. יש לצייד את הילדים בדף הפעלה - "קונים נכון מכל קבוצות המזון". בדף זה יצטרכו הילדים לנמק כל בחירה, ולציין את הנתונים הרשומים על התווית שתורמו לבחירה של כל מוצר מזון.



לאכול בתבונה לאורך היום מערך שיעור 2 - תזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה

שאלה: איך נבחר מוצר מזון?

תשובה: בעזרת תווית המזון.

האריזות שהובאו מן הבית יונחו על שולחנות התלמידים, בעת הקניית המידע החדש. בכל שלב ושלב ניתן להפנות את תשומת לבם של התלמידים למושגים החדשים הנלמדים, והם יוכלו לבדוק כיצד המידע בא לידי ביטוי באריזה שלפניהם.

לצורך ההקניה ניתן להיעזר בשקף "מה בודקים בתווית המזון" (לקוח ממוצר) ובשקף "הגדרות על תווית המזון"

מהי תווית המזון?

על כל מוצר מזון ארוז מודבקת תווית המציגה מידע חשוב כמו: מה מכיל המוצר, מהי כמותו, מהם מרכיביו, מקום הייצור, תאריך הייצור ועד מתי מותר לצרוך אותו. כמו כן מצוינת על התווית כתובת למקרה של שאלות או תלונות.

מה בודקים בתווית?

- **ממה מייצרים את מוצר המזון** – אילו רכיבים (חומרי גלם) הוא מכיל – הרכיבים מפורטים בסדר תכולה יורד, כך שהרכיב שכמותו היא הגדולה ביותר במוצר יימצא בראש הרשימה, וזה שכמותו הקטנה ביותר יופיע אחרון. לדוגמה, במוצר המכיל סוכר, קמח לבן, מלח ושיבולת שועל, אנו רואים לפי סדר הרכיבים כי המוצר עשיר בסוכר ובקמח לבן ודל יחסית בשיבולת שועל.
- **מהי התכולה התזונתית של מוצר המזון**, הסימון התזונתי, מהי כמות האנרגיה בקלוריות, ואילו רכיבי תזונה מכיל המוצר (שומנים, פחמימות, חלבונים, ויטמינים, מינרלים).
- **תאריך הייצור**
- **תאריך אחרון לשימוש**
- **הוראות אחסון**
- **שם, כתובת וטלפון של היצרן (שירות לקוחות)**
- **סימונים נוספים** כמו דל, קל, מופחת, נטול, ללא...

הצעת הפעלה

להשוות בין מוצרים שונים בכל קבוצת המזון, לדוגמה בין דגני בוקר שונים או גבינות. לצורך ההקניה ניתן להיעזר בשקף "הסימון התזונתי"



מהו סימון תזונתי?

הסימון התזונתי מספק לנו מידע על הערך התזונתי של מוצר המזון לפי 100 גרם מזון:

- אנרגיה (בקלוריות) • חלבונים (בגרמים)
- פחמימות (בגרמים) • שומנים (בגרמים)
- נתרן (במיליגרמים) • רכיבים נוספים - לפי שיקולי היצרן ושיקולים אחרים

לעתים היצרן מספק מידע על גודל מנה מיוצר או מקובל לאכילה.
בעת הקנייה חשוב לעיין בסימון התזונתי, להשוות בין מוצרים דומים ולבחור את המוצר המתאים לצרכים הבריאותיים של הגוף.

חישוב ערך קלורי* של מוצר

בעזרת הערך הקלורי ניתן לחשב גודל מנה מיוצר או מנות נאכלות.

כמות האנרגיה (בקלוריות):

ב-1 גרם שומן - 9 קלוריות, ב-1 גרם פחמימות - 4 קלוריות, ב-1 גרם חלבון - 4 קלוריות,
ב-1 גרם אלכוהול - 7 קלוריות
רכיבי התזונה האחרים אינם תורמים אנרגיה.

*קלוריה היא יחידת מידה המבטאת כמות אנרגיה שצורכים או מוציאים.

"חישוב כמות האנרגיה במוצר" - הצעת הפעלה

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> חישוב כמות האנרגיה במוצר

דף הפעלה - חישוב כמות האנרגיה במוצר

הנחיה: לאחר הצגת אופן חישוב הערך הקלורי תינתן לתלמידים משימה יצירתית מאתגרת אשר תשלב בין התכנים שנלמדו עד כה.

דף המשימה יכיל מרכיבים מובנים, מובנים למחצה ופתוחים.

עם סיום המשימה האישית יוכלו התלמידים להחליף ביניהם את דפי המשימה ולהתמודד עם חידת האתגר שכתבו חבריהם בהצעה הפתוחה.

פתרון משימה 1:

כמות האנרגיה ב-100 גרם יוגורט: 76 קלוריות, הערך הקלורי של גביע יוגורט (150 גרם): 114 קלוריות.

פתרון משימה 2:

כמות האנרגיה במנה (25 גרם): 127.5 קלוריות, רכיב התזונה העיקרי במוצר זה הוא פחמימות, המוצר: פופקורן.

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> תווית חידה

דף הפעלה - תווית חידה

דף הפעלה זה יינתן לתלמידים כמשימה הביתה, ויובא לכיתה לשם פעילות המשך. לאחר הפעילות יוכלו תוצרי פעילות זו להיתלות בכיתה ולהוות חלק מעיצוב הסביבה הלימודית בנושא.



לאכול בתבונה לאורך היום

שיחה בארוחת הערב

כרטיס טקסט

אבא: מה חדש בבית הספר?

אלון: השבוע התחלנו ללמוד תכנית חדשה על תזונה נבונה. לא ידעתי שתזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה. המורה סיפרה לנו שלקנות נכון זו הדרך הקלה לאכול נכון. **קלה** זה ראשי תיבות של **קונים לפי הצרכים** הבריאותיים. כי מה שקונים זה מה שאוכלים. ממש "קול".

אבא: יופי, אני שמח.

אלון: הסבירו לנו איך לעשות קניות – איך לבחור את מוצרי המזון הנכונים והמתאימים. לא קונים מזון רק מפני שהוא טעים או מפני שאנחנו רגילים אליו. חשוב לבדוק כמה דברים לפני שקונים מוצרי מזון. חשוב לעיין בתווית המזון שיש על כל מוצר, ולא להסתכל רק על כמות הקלוריות אלא לבדוק מה המוצר מכיל, למשל אם הוא מכיל סידן, סיבים תזונתיים, שומן בלתי רווי ורכיבים אחרים שלמדנו עליהם. עד היום לא התייחסתי בכלל לתווית שעל המוצר, אפילו לא בדקתי אם הוא טרי. הסבירו לנו גם איך מחשבים את כמות הקלוריות, זה ממש פשוט.

אבא: אז אולי אחרי האוכל תלמד אותי.

אלון: אין בעיה.

אבא: הצטרף אליי מחר לקניות, כך תוכל גם ללמד אותי מה חשוב לבדוק.

אלון: רעיון מצוין! קבענו.



המים

משרד החינוך
משרד הבריאות
תפוז ועץ
לאכול בריא
ידידות התכנית תלמה

קבוצת הדגנים

משרד החינוך
משרד הבריאות
תפוז ועץ
לאכול בריא
ידידות התכנית תלמה



קבוצת הירקות

משרד החינוך
תפריט נטלי
משרד הבריאות
לאכול בריא
ידידות התכנית תלמה

קבוצת הפירות

משרד החינוך
תפריט נטלי
משרד הבריאות
לאכול בריא
ידידות התכנית תלמה



קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

משרד החינוך
משרד הבריאות
תפריט נטלי
לאכול בריא
ידידות התכנית תלמה

קבוצת המזונות העשירים בשומנים

משרד החינוך
משרד הבריאות
תפריט נטלי
לאכול בריא
ידידות התכנית תלמה



קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות הממותקים

משרד
הבריאות

תפריט נטלי
לאכול בריא

משרד
החינוך

ידידות החכנית תלמה



לאכול בתבונה לאורך היום

דף הפעלה

קנייה משפחתית

לפי מה אני בוחר מוצרי מזון?

_____ אני בודק: _____

מיקום המוצרים משפיע על בחירתי:

_____ כשהמוצר במקרר

_____ כשהמוצר על המדף

_____ כשהמוצר ליד הקופה

כשאני רעב בזמן הקנייה:

_____ כשאני שבע:

כיצד אני ומשפחתי נוהגים לערוך קניות?

(סמן ✓ ליד התשובות המתאימות).

- ☐ לפי רשימה
- ☐ קנייה גדולה ומורכבת
- ☐ מצרכים אחדים בכל קנייה
- ☐ אחר, תאר _____





לאכול בתבונה לאורך היום דף הפעלה

קונים מכל קבוצות המזון

מקבוצת הדגנים בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:

מקבוצת הפירות והירקות בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:

מקבוצת המזונות העשירים בחלבון בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:

מקבוצת המזונות העשירים בשומן בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:

מקבוצת הממתקים והמשקאות הממותקים בסוכר בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:



לאכול בתבונה לאורך היום דף הפעלה

חישוב כמות האנרגיה במוצר

התבוננו בדוגמה ועל פיה פתרו את החידות המופיעות במוצרים 1 ו-2.

1 גרם חלבון = 4 קלוריות, 1 גרם פחמימות = 4 קלוריות, 1 גרם שומן = 9 קלוריות

דוגמה

כמה קלוריות יש ב-100 גרם מוצר?



1. התבוננו ברכיבי המזון שעל גבי גביע היוגורט שלפניכם וחשבו את הכמות האנרגיה ל-100 גרם ול-150 גרם.

ב-100 גרם מוצר יהיו:

סה"כ קלוריות מחלבונים _____
 סה"כ קלוריות משומן _____
 סה"כ קלוריות מפחמימות _____
 סה"כ קלוריות ב-100 גרם _____

ב-150 גרם מוצר יהיו:

סה"כ קלוריות מחלבונים _____
 סה"כ קלוריות משומן _____
 סה"כ קלוריות מפחמימות _____
 סה"כ קלוריות ב-150 גרם _____

2. התבוננו ברכיבי המזון בתווית שלפניכם,

מהו לדעתכם הרכיב העיקרי במוצר זה?

מה דעתכם על המוצר מבחינה בריאותית?

מהו לדעתכם המוצר?

תווית המזון	
רכיבים: גרעיני תירס, שומן צמחי מוקשה, מלח	
ערך תזונתי	ל-100 גרם
אנרגיה (קק"ל)	?
חלבון (גרם)	8
פחמימות (גרם)	61
שומן (גרם)	26
סיבים תזונתיים (גרם)	18
נתרן (מ"ג)	483



לאכול בתבונה לאורך היום דף הפעלה

תווית חידה

בחרו מוצר, ציירו אותו והוסיפו לו תווית מתאימה:
רשמו את כמויות המרכיבים בגרמים, אל תציינו בתווית את כמות האנרגיה במוצר.
כמו כן, אל תשכחו להוסיף את כמות המנה שבמוצר.
רשמו את גודל המנה של המוצר הנבחר בגרמים (דוגמה בחידת היוגורט).
לאחר מכן חברו חידה לחבריכם ובקשו אותם לחשב:
א. מהי כמות האנרגיה ל-100 גרם במוצר שאותו בחרתם?
ב. מהי כמות האנרגיה למנה שנבחרה?



תווית המזון	
תכולה:	
ערך תזונתי	ל-100 גרם
אנרגיה (קק"ל)	גרם
חלבון (גרם)	גרם
פחמימות (גרם)	גרם
שומן (גרם)	גרם
סיבים תזונתיים (גרם)	גרם

