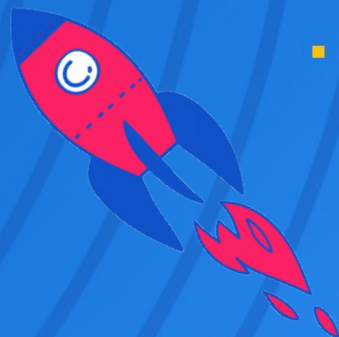




מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור תזונה לכיתות ד-ו

נושא השיעור: תזונה בריאה- לאור התזונה הים תיכונית

סיון דוד

דיאטנית קלינית

מקדמת בריאות בחינוך ההתיישבותי

נא הצטיידו בכלי כתיבה ודף



מה נעשה היום?

- השיעור יעסוק במזון בהקשר לבריאות.
- הרגלי אכילה בריאים.
- מה מומלץ לאכול בתזונה בריאה.
- נסכם עם מתכון בריא וקל להכנה - פלאפל בריא.



מה להביא לשיעור?





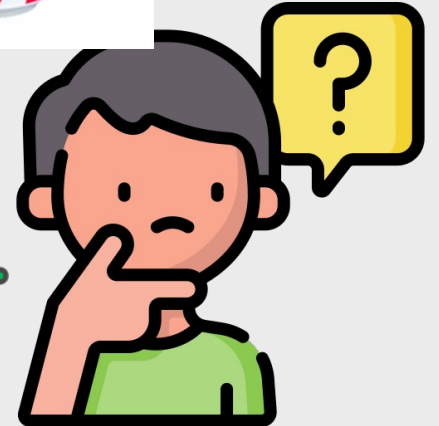
רגע של מחשבה

משימת ניחושים:

נסו לנחש כמה כפיות סוכר יש בתמונות המשקאות הבאים:



1, 2 כפיות , 3
כפיות או יותר?





פתרון



9 כפיות 8



5 כפיות



4.5 כפיות



8 כפיות



כפיות





תזונה בריאה - מתחילים בכיף



תזונה ים תיכונית

הים התיכון ? מה קשור?
מה זה, שיעור גיאוגרפיה עכשיו?

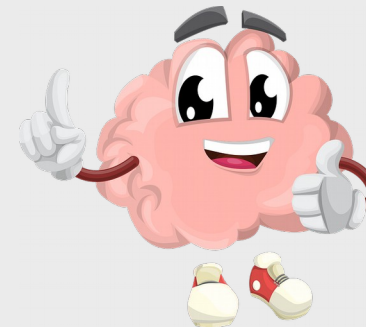


תזונה ים תיכונית

זוהי תזונה שנפוצה במדינות מסביב לים התיכון ומכאן שמה.

מה מיוחד בה?

היא טובה לבריאות המוח, לבריאות העין והלב ומומלצת לחולי סוכרת.





רגע של מחשבה

כמה ארוחות אתם אוכלים מול מסך בתקופה האחרונה?
איזה משפט מבין המשפטים הבאים מתאים לכם:

- א. אני לא אוכל מול מסך.
- ב. לפעמים אני אוכל מול מסך את הארוחה.
- ג. לפחות ארוחה אחת ביום אני אוכל מול מסך.
- ד. אני אוכל תמיד מול מסך.



הנחיות תזונתיות- הרגלי אכילה מומלצים

1. ארוחה משותפת סביב שולחן.
לא מול מסך.



הרגלי אכילה מומלצים:

2. בחרו במזון טבעי ושלים, לא מעובד.



הרגלי אכילה מומלצים

3. בשלו בבית ואכלו יחד - מתכון בהמשך.





הרגלי אכילה מומלצים- המשך: ■

4. בכל מצב, אכלו במידה, ולא מול מסך.





5. הקפידו לעשות פעילות גופנית.





רגע של מחשבה



כתבו על הדף כמה שיותר דרכים לעשות פעילות גופנית
בתוך הבית.

חפשו אילו אביזרים בבית יכולים לשמש אותנו לכושר גם אם
זה לא הייעוד המקורי שלהם





רעיונות לכושר

תרגילי כושר מצולמים 

באינטרנט
משחק קלאס 

קפיצה בחבל 

קפיצה בגומי 

ניקיון הבית 



תזונה בריאה - לאור התזונה הים תיכונית

אחרי שדיברנו על איב מומלץ לאכול
בואו נראה מה מומלץ לאכול



תזונה בריאה - מה מומלץ לאכול?





רגע של מחשבה - התאמת משפטים לתמונות:



א

1. אכלו מגוון מזונות מהצומח, טריים ובעונתם כמו ירקות ופירות בשלל צבעים, צורות וטעמים.



ב

2. שלבו דגנים וקטניות מסוגים שונים.



ג

3. גונו והוסיפו לארוחות לאורך היום טחינה, שמן זית, אבוקדו, אגוזים ושקדים.



ד

4. גונו והוסיפו לארוחות לאורך היום מוצרי חלב כמו יוגורט וגבינות.



רגע של מחשבה - פתרון:



ג

1. אכלו מגוון מזונות מהצומח, טריים ובעונתם כמו ירקות ופירות בשלל צבעים, צורות וטעמים.



ד

2. שלבו דגנים וקטניות מסוגים שונים.



א

3. גוון והוסיפו לארוחות לאורך היום טחינה, שמן זית, אבוקדו, אגוזים ושקדים.



ב

4. גוון והוסיפו לארוחות לאורך היום מוצרי חלב כמו יוגורט וגבינות.





המשך הנחיות תזונתיות



5. שלבו לאורך השבוע ביצים, דגים ועוף.



6. תבלו את האוכל במצחי תבלין טריים שיהיה טעים.



7. הרבו בשתיית מים והמעוטו בשתייה מתוקה.



תזונה בריאה - חשוב להדגיש:



ירקות ופירות חשובים
לבריאות



✓ ירקות ופירות - עשירים בוויטמינים ומינרלים
המגנים על הגוף.
מחסור עלול לגרום למחלות.

תזונה בריאה - שתו מים לרוויה:





מסכמים- המלצות לתזונה בריאה:



מתכון - פלאפל אפוי

שימו לב- את המתכון מכינים מגרגירי חומוס לא מבושלים:

מצרכים:

- 2 כוסות גרגירי חומוס - להשרות במים במשך 12 שעות
- 3 כפות פירורי לחם (בפסח- אפשר לוותר על פירורי הלחם)
- 1 בצל גדול
- $\frac{1}{2}$ חבילת פטרוזיליה
- 3 כפות טחינה גולמית משומשום מלא
- 1 כפית מלח שטוחה שטוחה
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור
- 1 כפית כמון שטוחה
- 2 שיני שום
- 1 כפית סודה לשתייה.

אופן הכנה:

- להכניס את כל המרכיבים יחד לתוך מג'המיקס, לטחון בפולסים (מרקם גרגירים)
- בידיים רטובות ליצור כדורים ולהניח על תבנית מרופדת בנייר אפייה
- להבריש את הכדורים בשמן או לרסס מעל הכדורים ספריי שמן
- לאפות כ-20-30 דקות על חום בינוני
- מתקבלים כ-40 כדורים.
- בתאבון!!!



ברקוד לסריקת

המתכון





טבלת תכנון שבועי - ארוחת בוקר / סיון דוד, דיאטנית קלינית

העתיקו או הדפיסו את הטבלה,
השלימו את הארוחות לפי כללי התזונה הבריאה שלמדתם:

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
מה בכריך?						
ירק						
פרי						



למידע נוסף, מתכונים ורעיונות לשמירה על
הבריאות- לחצו על הקישורים למטה

קישור למתכונים נוספים- מבשלים אפשריא :
[מתכונים אפשריבריא](#)

קישור לקריאת ההנחיות באתר אפשריבריא:
[הנחיות תזונה אפשרי בריא](#)



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח