



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור אורח חיים בריא לכיתות ד'-ו'

נושא השיעור: "כוח הצבע" בפירות וירקות

עם המדריכה: איריס ונטורה

"כוח הצבע" – נעים להכיר

גם בית הספר שלנו משתתף במיזם

כוח הצבע!



מילא



אז מה נעשה היום?

- נכיר את החלוקה לחמישה צבעים בירקות ובפירות.
- נלמד על התכונות הנהדרות שיש לכל צבע מתוך חמשת הצבעים.
- נגלה שיטות לזהות את השיוך לצבע על פי "כלל ההתאמה".
- נתנסה ב"טעימה עיוורת".
- נסיים את השיעור במשימה נהדרת בשיתוף כל המשפחה.



מה משותף לכל ירק ופרי שאנו מכירים?





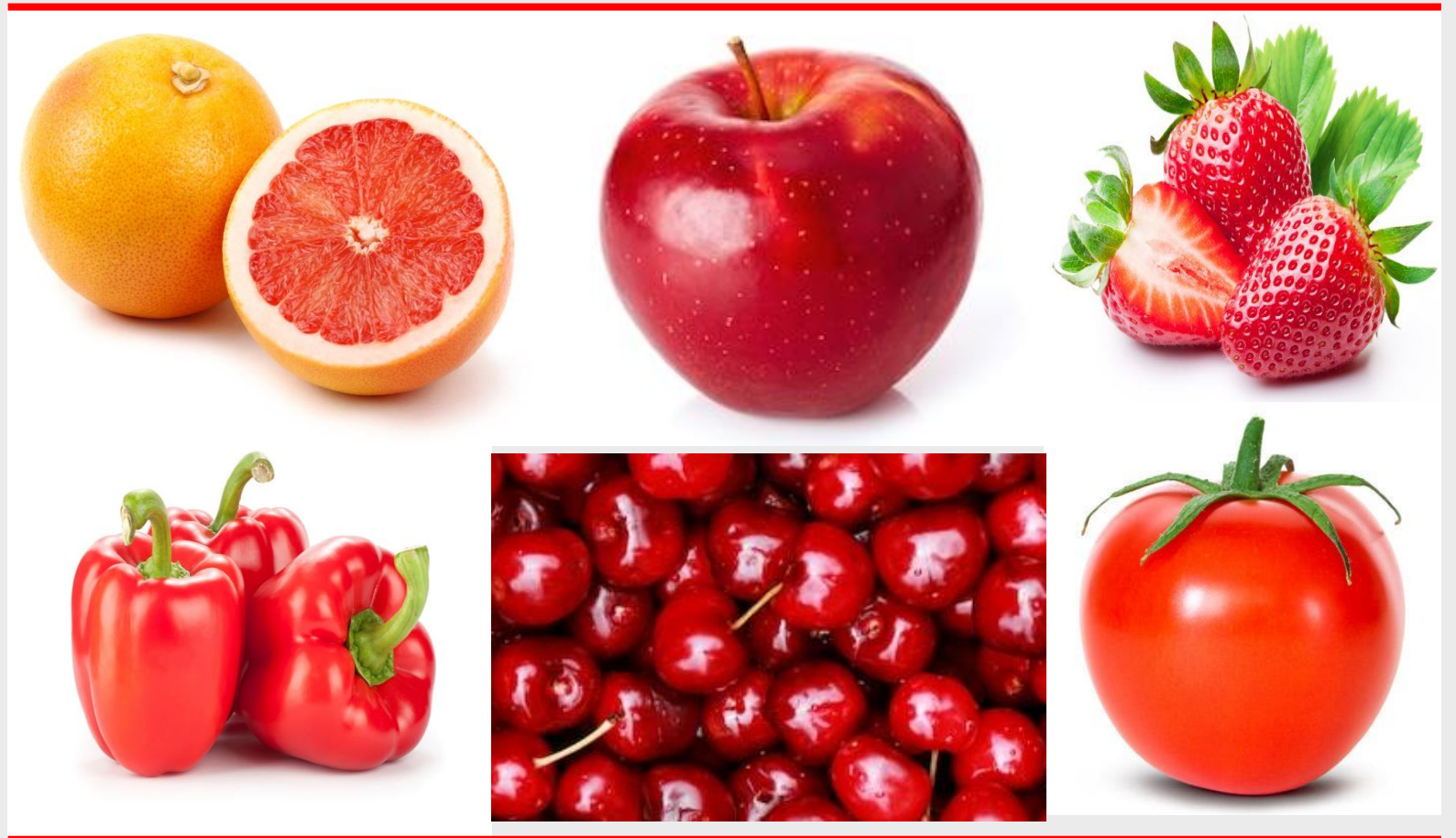
לכל אחד יש צבע



כוחו של הצבע האדום: הליקופן



שומר על הלב ועל כלי הדם



כוחו של הצבע הירוק: הלוטאין



תורם לשמירה על ראייה תקינה ומגן על הגוף



הצבע הכתום/צהוב

כוחם של הצהוב והכתום: אלפא קרוטן / בתא קרוטן



תורם להגנה על המערכת החיסונית ולהגנה מסרטן



הצבע הלבן

כוחו של הצבע הלבן



שומר על הגוף מפני חיידקים ומחלות



הצבע הסגול

כוחו של הצבע הסגול: אנתוציאנינים



שומר על תפקוד המוח



0 1:00

רגע של מחשבה –



לאיזו משפחה משתייכת הבונה



ג. גם וגם

ב. למשפחת הצהובים

א. למשפחת הלבנים

רגע של מחשבה – תשובה לאיזו משפחה משתייכת הבונה



א. למשפחת הלבנים

0 1:00

רגע של מחשבה –



לאיזו משפחה משתייך האגס?



ג. גם וגם

ב. למשפחת הירוקים

א. למשפחת הלבנים

רגע של מחשבה – פתרון
לאיזו משפחה משתייך האגס?



ב. למשפחת הירוקים



אז בואו ונלמד את כלל ההתאמה:

- הצבע נקבע לפי צבע הקליפה במידה והיא אכילה.
- במידה והקליפה כלל לא נאכלת, אז יש להתייחס לצבע הפרי או הירק עצמו.

02:00

כעת נתרגל לפי כלל ההתאמה:



אז מה למדנו היום?

אדום	צהוב/ כתום	ירוק	לבן	סגול
שומר על הלב	מגן מפני מחלות	שומר על העיניים	נלחם בחיידקים	שומר על המוח

07:00



משימת "כוח הצבע"

גשו אל המקרר בבית;
הוציאו ירקות בחמישה
צבעים;
ותכננו איזו ארוחה תרצו
להכין עם ההורים
לכל המשפחה



07:00



- בואו נטעם טעמים חדשים של ירקות ופירות שאנחנו לא מכירים.
- נחתוך לקוביות מספר ירקות ופירות מעניינים ופחות מוכרים.
- ונאפשר ל"עצומי העיניים" לטעום, לנחש ולהכיר.





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח