



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור עברית לכיתה ה'

נושא השיעור: תזונה נכונה ד-ו

עם המורה: לימור עסיס טל

נא הצטיידו בכלי כתיבה ומחברת



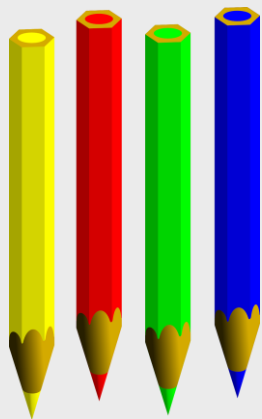
מה נלמד היום?

- נלמד על הנושא: תזונה נכונה.
- נתחיל בסרטון וחידון.
- נקרא שתי פתבות חדשותיות קצרות בנושא **תזונה נכונה** ונכיר את מאפייני הכתבה החדשותית.
- תרגול: קריאת כתבה נוספת מ"החדשון לילדים"



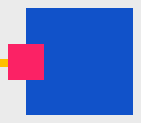


מה להביא לשיעור?



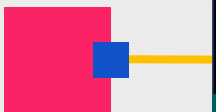
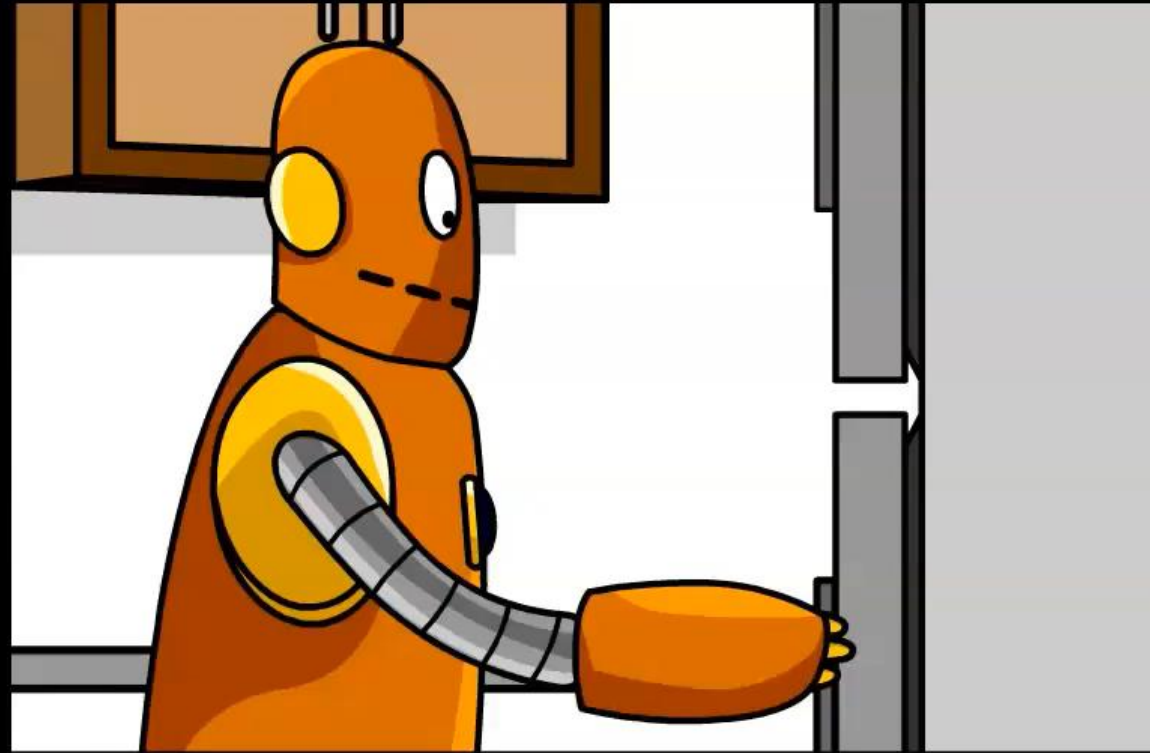
האם תזונה נכונה יכולה לכלול גם ממתקים?





לפני שמתחילים: נצפה בסרטון בנושא תזונה נכונה

סודות החיים



מהי התזונה הנכונה?



- א. כל יום אוכלים מאכלים מכל קבוצות המזון ביחס המומלץ.
- ב. כל יום אוכלים קבוצה אחרת של מזון.
- ג. תזונה שאנו מרגישים שבעים ממנה.
- ד. אוכלים מאכלים מכל קבוצות המזון ללא הגבלה.



איזה מוצר מהמוצרים הבאים מומלץ לצרוך יותר מהאחרים?

א. שמן קוקוס.



ב. שמן זית.

ג. חמאה.

ד. מרגרינה.



מה עלול לקרות אם לא תצרכו מספיק חלבונים?

א. תרגישו צמאים כל הזמן.

ב. לא תהיה לכם בכלל אנרגיה.

✓ ג. הגוף שלכם לא יהיה מסוגל לבנות מסת שרירים.

ד. תעלו במשקל.

איזה צורך קיום מבין הצרכים הבאים דומה לדלק במכונית?

א. מים.

ב. חלבונים.

ג. ויטמינים

ד. פחמימות



מבנה פְּרָמִידַת המזון השתנה בשנים האחרונות. מה אפשר להסיק מכך?



א. שהחוקרים ממשיכים ללמוד דברים חדשים על תזונה.

ב. שנושא התזונה לא נחקר כהלכה עד לפני כמה שנים.

ג. שפעם חשבו החוקרים שמזון מהיר הוא בריא.

ד. שרק לאחרונה הבינו החוקרים שפעילות גופנית מועילה לבריאות.



החלק הצהוב בפירמידת המזון הוא קטן מאוד. מה המשמעות שיש לכך?

א. שיש לאכול ירקות בשפע.



ב. שיש להגביל את הצריכה של השמן והשומנים.

ג. שיש לאכול דגנים רק לעיתים רחוקות.

ד. שכולם צריכים להיות צמחוניים.



מה יכולה להיות צריכה מבוקרת של ממתקים?

א. אכילת ממתק בכל יום.

ב. להימנע בכלל מאכילת ממתקים.

ג. אכילת ממתק פעם בשבוע. ✓

ד. אכילת ממתקים מתי שרק אפשר.



עכשיו לומדים

אחרי שצפינו בסרטון והבנו עוד קצת על תזונה נכונה, נקרא שתי כתבות
חדשותיות קצרות:

האחת: "הסימנים האדומים מגיעים למדפים"

השנייה: "משקאות קלים וממתקים לא ימכרו בבתי הספר,

וגם לא קטשופ ומיונז"



עכשיו לומדים

רגע לפני...

האם יש קשר בין המילה **מָזוֹן** למילה **תְּזוּנָה**?



מן המילון

מָזוֹן (מזון)

שורש

זון;

אוכל

תְּזוּנָה (תזונה)

שורש זון;

קבלת מזון לגוף, אכילת מזונות

תפריט תזונה: תפריט של פרטי מזון

וכמותם שמותאמת לצרכים של אדם.

בלועזית דיאטה.





מתאוררים: הידעתם?

לפי הסיפור המקראי הצטווה המין האנושי מלכתחילה, כלומר בסיפור הבריאה, להיזון רק מן הצומח: "וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים הִנֵּה נַתַּתִּי לָכֶם אֶת כָּל עֵשֶׂב זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר עַל פְּנֵי כָל הָאָרֶץ וְאֶת כָּל הָעֵץ אֲשֶׁר בּוֹ פְּרִי עֵץ זֶרַע זֶרַע לָכֶם יִהְיֶה לְאֲכֹלָה" (בראשית א, כט).

אחרי המבול אנו מוצאים: "כָּל רֶמֶשׂ אֲשֶׁר הוּא חַי לָכֶם יִהְיֶה לְאֲכֹלָה כִּיֶּרֶק עֵשֶׂב נַתַּתִּי לָכֶם אֶת כָּל" (בראשית ט, ג) – כאן מתווסף הבשר אל התפריט האנושי.



כותרת הכתבה: הסימונים האדומים מגיעים למדפים

1. איזה מידע ניתן לגלות מהכותרת?
2. מה אתם כבר יודעים על הנושא?
3. איזה מידע הייתם רוצים לדעת עוד? כתבו כמה שאלות



כותרת הכתבה: הסימונים האדומים מגיעים למדפים

על מה מדובר בכתבה?

על מי מדובר בכתבה?

מתי מתרחש "האירוע"?

מדוע הסימונים מגיעים למדפים?

באיזה מקום זה יתרחש?

מה יעזרו לנו הצרכנים הסימונים האדומים?





מתוך החדשון לילדים:

הסימונים האדומים מגיעים למדפים

- מעכשיו נדע בקלות ובמהירות אם במוצרי המזון שאנחנו אוכלים יש כמויות סוכר, שומן ומלח שחורגות מהסף שקבע משרד הבריאות.
- לפי תקנות סימון המזון המזיק שנכנסו לתוקף, מחויבים יצרני המזון לסמן במדבקה אדומה בחזית האריזה מוצרים המכילים כמות גבוהה של שומן, סוכר ומלח – שהם רכיבים מזיקים לבריאות. היצרנים רשאים לסמן את המוצר במדבקה ירוקה, אם המוצר נחשב בריא ומומלץ לצריכה.
- לרוב אנו בוחרים מוצר מזון מסוים על פי שיקולים של טעם, מחיר, נוחות השימוש בו או הקנותו. בשנים האחרונות, עם העלייה במודעות הצרכנים לתזונה בריאה, משמש הסימון התזונתי כלי נוסף וחשוב בבחירת המזונות.





מתוך החדשון לילדים:

הסימונים האדומים מגיעים למדפים

- מעכשיו נדע בקלות ובמהירות אם במוצרי המזון שאנחנו אוכלים יש כמויות סוכר, שומן ומלח שחורגות מהסף שקבע משרד הבריאות.

על מה מדובר בכתבה?

מה יעזרו לנו הצרכנים הסימונים האדומים?



מתוך החדשון לילדים:

- לפי תקנות סימון המזון המזיק שנכנסו לתוקף, מחויבים יצרני המזון לסמן במדבקה אדומה בחזית האריזה מוצרים המכילים כמות גבוהה של שומן, סוכר ומלח – שהם רכיבים מזיקים לבריאות. היצרנים רשאיים לסמן את המוצר במדבקה ירוקה, אם המוצר נחשב בריא ומומלץ לצריכה.

על מי מדובר בכתבה?



מתוך החדשון לילדים:

• הכותרת

• הצגת הנושא מזווית הראייה של הכותב

• דיווח מפורט

• רעיון מרכזי לסיום

• הסימונים האדומים מגיעים למדפים

- מעכשיו נדע בקלות ובמהירות אם במוצרי המזון שאנחנו אוכלים יש כמויות סוכר, שומן ומלח שחורגות מהסף שקבע משרד הבריאות.
- לפי תקנות סימון המזון המזיק שנכנסו לתוקף, מחויבים יצרני המזון לסמן במדבקה אדומה בחזית האריזה מוצרים המכילים כמות גבוהה של שומן, סוכר ומלח – שהם רכיבים מזיקים לבריאות. היצרנים רשאים לסמן את המוצר במדבקה ירוקה, אם המוצר נחשב בריא ומומלץ לצריכה.
- לרוב אנו בוחרים מוצר מזון מסוים על פי שיקולים של טעם, מחיר, נוחות השימוש בו או הקנותו. בשנים האחרונות, עם העלייה במודעות הצרכנים לתזונה בריאה, משמש הסימון התזונתי כלי נוסף וחשוב בבחירת המזונות.





מה עשינו על מנת לקרוא ידיעה חדשותית/כתבה?

- קראנו את הכותרת ושיערנו במה תעסוק הכתבה, העלינו ידע קודם.
- שאלנו שאלות על נושא הכתבה.
- זיהינו את נושא הכתבה ואת עמדת הכותב.
- זיהינו בכתבה: **דיווח**.





מתוך החדשון לילדים

משקאות קלים וממתקים לא ימכרו בבתי הספר, וגם לא קטשופ ומיונז

ועדת החינוך של הכנסת אישרה את תקנות הפיקוח על מכירת מזון בבתי הספר. התקנות נכנסו לתוקף בחודש דצמבר 2018.

בין היתר אין למכור משקאות קלים כולל משקאות דייאט ומשקאות אנרגיה, כריכים מלחם שאינם מלא, נקניקיות, שניצלים, ממתקים, בורקס, מלאווח, פיצה, עוגות, עוגיות, קרואסונים, ופלים, יוגורטים ומעדני חלב מתוקים, מנות להכנה מהירה, פיצוחים וחיטיפים מלוחים ושלגונים גדולים. השימוש במיונז, קטשופ, חמאה, מרגרינה וממרח שוקולד – אסור גם כן.





מתוך החדשון לילדים

משקאות קלים וממתקים לא ימְכְרוּ בבתי הספר, וגם לא קטשופ ומיונז

כותרת

הצגת הנושא, מזווית הראייה
של הכותב

דיווח מפורט

רעיון מרכזי לסיום

ועדת החינוך של הכנסת אישרה את תקנות הפיקוח על מכירת מזון בבתי הספר. התקנות נכנסו לתוקף בחודש דצמבר 2018.

בין היתר אין למכור משקאות קלים כולל משקאות דייאט ומשקאות אנרגיה, כריכים מלחם שאינו מלא, נקניקיות, שניצלים, ממתקים, בורקס, מלאווח, פיצה, עוגות, עוגיות, קרואסונים, ופלים, יוגורטים ומעדני חלב מתוקים, מנות להכנה מהירה, פיצוחים וחטיפים מלוחים ושלגונים גדולים. השימוש במיונז, קטשופ, חמאה, מרגרינה וממרח שוקולד – אסור גם כן.



מסיימים ומסכמים

מה עשינו כדי לקרוא כתבה חדשותית ולהרחיב את הידע שלנו בנושא תזונה נכונה?

תוכן

צפינו בסרטון על תזונה נכונה

קראנו על הסימונים האדומים שהגיעו למדפים, וכיצד הם עוזרים לנו לבחור את המזון שאנו קונים

קראנו כתבה על משקאות קלים וממתקים שלא נמכרים יותר בבית הספר



מסיימים ומסכמים

מה עשינו כדי לקרוא כתבה חדשותית ולהרחיב את הידע שלנו בנושא תזונה נבונה?

הידע השפתי

קראנו הגדרה מילונית של המילים "מזון" ו"תזונה" והבנו את הקשר ביניהם

הפקנו מידע מכותרת הכתבה

הכרנו את רכיבי כתבה חדשותית וזיהינו אותם בכתבות שקראנו



ממשיכים לתרגל

היכנסו לחדשון ובחרו כתבה שמעניינת אתכם.

נסו לזהות את רכיבי הכתבה שהיכרנו.



שלב 1 – חיפוש בגוגל

The Google logo is centered on a white background. It consists of the word "Google" in its signature multi-colored font: blue 'G', red 'o', yellow 'o', blue 'g', green 'l', and red 'e'.A search bar with a magnifying glass icon on the left and the Hebrew text "חדשון" (Chadshon) inside.

שלב 2 – כניסה לאתר

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Address Bar:** Contains the URL `hadshon.edu.gov.il`.
- Page Title:** **חדשון בעברית קלה** (highlighted in purple).
- Page Content:**
 - Header: כ-34,100 תוצאות (0.39 שניות)
 - Navigation: הכל, חדשות, תמונות, קניות, מפות, עוד
 - Main Content:
 - חדשון בעברית קלה:** דף הבית; חדשות; כותרות; מבזקים; תחזית מזג האוויר; ידיעות; מדורים. על סדר היום - חג ומועד; השפה העברית; סיפורה של מילה; באולפן; הכול נשאר במשפחה ... ביקרת בדף זה 4 פעמים. ביקור אחרון: 03/12/19
 - ידיעות:** ועדת הבחירות המרכזית בשיתוף משרד התחבורה החליטו כי ביום הבחירות ...
 - החדשון בעברית קלה:** החדשון בעברית קלה יוצא לאור על ידי האגף לחינוך מבוגרים במשרד ...
 - באולפן:** זה בדיוק מה שקרה לשתי תלמידות שהגיעו ללמוד עברית באולפן של ...
 - כותרות:** מוצאי שבת: ירושלים 18:23; תל אביב 18:25; חיפה: 18:24; באר שבע 18 ...
 - מבזקים:** ... בערבים ובסופי השבוע כוללת את קווי האוטובוס, הרכבת והרכבת הקלה ...
 - חדשון לילדים:** בתקווה שהמסכות ששימשו את הילדים המתחפשים ישמשו רק לחגיגות. חדשון ...
- Footer:** עוד תוצאות מ-`edu.gov.il`

The Windows taskbar at the bottom shows icons for Chrome, Word, PowerPoint, and other applications.

שלב 3 – התחברות לאתר

עידוד קריאה | hadshon.edu.gov.il | לא מאובטח | חידושון לילדים - פורטל | חברה ותרבות | כישור | KMBT_C364-2017090 | חדשון בעברית קלה -

אפליקציות | הרשאות לגלישה בר... | מערכת יחידות ארגון... | קישורי משרד החינוך | אתרים מוצעים | מיובא מ-IE | WhatsApp | google | מאגר ספרי לימוד | בריינפופ ישראל



חדשון בעברית קלה



דף הבית | חדשות | מדורים | לקסיקונים | חדשון לילדים | על האתר

מבזקים

- שינויים בתחבורה הציבורית**
18:25 17.03.20
- הנחיות חדשות של משרד הבריאות:
לא לצאת מהבית אם לא חייבים**
15:06 17.03.20

חג האויר * מדורים * מילים ומושגים * אנשים * פתגמים

כותרות

יום רביעי כ"ב באדר תש"ף 18.03.20

06:20: נגיף הקורונה ממשיך להתפשט בעולם ובישראל

לקסיקונים

- מילים ומושגים
- ראשי תיבות וקיצורים
- פתגמים
- אנשים



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח