



פרק 1 - טעימות

לאכול בתבונה לאורך היום



פרק 1 - טעימות

לאכול בתבונה לאורך היום



מדריך למורה

תוכן עניינים:

טעימות

פחמימות

חלבונים

שומנים

מים

ויטמינים

מינרלים

נספח א: תזונה וגדילה בגיל ההתבגרות (מומלץ לבנות)

נספח ב: ממלכת הדגנים

הקדמה

מערך שיעור 1

עזרי הוראה למורה

אנציקלופדיות, ספרים, מאמרים
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

דו שיח בין שני ילדים שכנים
הנחיות משרד הבריאות
רעיונות להעשרה ותרגול
א"ב של תזונה נבונה
ארוחה טעימה ומזינה



רכיבי תזונה וחשיבותם - מידע להעשרה

פחמימות

הפחמימות מספקות אנרגיה הדרושה לגדילתו של גוף האדם ולפעילותו התקינה, תורמות למיצוי יכולת הלמידה, מרגיעות את תחושת הרעב ומשפרות את מצב הרוח (בעיקר פחמימות מורכבות).

אנו מבחינים בין פחמימות מורכבות לפחמימות פשוטות:

פחמימות מורכבות הן פחמימות המורכבות משרשרות ארוכות של סוכר (גלוקוז). הן מתפרקות לאט במערכת העיכול ושומרות על איזון של רמות הסוכר בדם.

מקורן בדגנים כמו: חיטה (לחם, פסטה, בורגול, סולת), תירס, אורז, שיבולת שועל (קוואקר), שיפון, גריסים (שעורה), כוסמת, דוחן וקינואה; בקטניות כמו: חמוס, עדשים, שעועית יבשה, אפונה, תורמוס ולוביה.

פחמימות פשוטות הן שרשרות קצרות של סוכר (גלוקוז) או סוכר פירות (פרוקטוז) או סוכר חלב (לקטוז) המתפרקות מהר במערכת העיכול, נספגות מהר בדם ומעלות באופן מהיר את רמת הסוכר בדם.

מקורן בסוכר, בדבש, בפירות, בירקות, בחלב, במזון שהוכן עם סוכר (דברי מתיקה) ובמשקאות מתוקים. רצוי לצרוך פירות טריים וירקות טריים ולהמעיט בצריכת סוכר, דברי מתיקה ומשקאות מתוקים.

המלצה: להעדיף מזונות המכילים פחמימות מורכבות.

סיבים תזונתיים

חשובים לפעילות תקינה של מערכת העיכול, עוזרים בפינוי הפסולת מן הגוף, תורמים לירידה ברמת הכולסטרול והסוכר בדם ולעלייה בתחושת השובע. מקורם במזונות מן הצומח כמו: דגנים, קטניות, דגני בוקר, ירקות ופירות. ככל שצורכים יותר סיבים יש להקפיד על צריכה מספקת של נוזלים.

חלבונים

החלבונים חשובים ביותר לתהליך הגדילה. הם מספקים לגוף אנרגיה, בונים את התאים והרקמות, מזרזים תהליכים ביוכימיים, נלחמים בגורמי המחלות באמצעות הנוגדנים ומובילים חומרים בגופנו. מקור החלבונים במזון הוא במזונות מן החי: בקר, עוף, הודו, דגים, ביצים, חלב ותוצרתו; ובמזונות מן הצומח: קטניות, דגנים וסוגי אגוזים ושקדים.

המלצה: לאכול מקבוצת המזונות העשירים בחלבונים בכל ארוחה עיקרית (בוקר, צהריים וערב).



מדריך לסורה

שומנים

השומן הוא ספק אנרגיה. הוא מהווה שכבת בידוד וכן משתתף בבניית דופן התא ובבניית מערכת החיסון. השומן חיוני לספיגת ויטמינים מסיסים בשומן, והוא מורכב מחומצות שומן. חלק מחומצות השומן הנקראות **חומצות שומן חיוניות** אינן נוצרות בגוף ויש לקבלן דרך המזון. חומצות שומן חיוניות ניתן למצוא בשמנים צמחיים כמו: שמן זית, שמן קנולה, שמן תירס, שקדים ואגוזי מלך. בכל תקופת הגדילה מומלץ להקפיד על צריכה מספקת של חומצות השומן החיוניות משום שבתקופה זו מערכת העצבים מתפתחת בקצב מוגבר.

אנו מבדילים בין **שומן רווי** ובין **שומן בלתי רווי**.

שומן רווי

מקורו בעיקר במזון מן החי כמו: בשר, עוף, חמאה, מוצרי חלב; וכן במזון מן הצומח: בשמן קוקוס, בחמאת קקאו ובשמן דקלים (המצויים בממתקים).

שומן רווי רצוי לצרוך בכמויות מבוקרות ולבחור מוצרים עם תכולה נמוכה שלו. השומן הרווי אינו תורם לבריאות ואף מסכן את הלב וכלי הדם כיוון שהוא גורם לעלייה ברמת הכולסטרול בדם.

שומן בלתי רווי

שומן חד בלתי רווי מקורו בעיקר במזון מן הצומח, כמו שמן זית ושמן קנולה, אבוקדו, זיתים, אגוזים, שקדים ובוטנים.

שומן רב בלתי רווי מקורו בעיקר במזון מן הצומח כמו: שמן תירס, שמן חמניות, שמן סויה, שומשום (טחינה), אגוזי מלך, זרעי פשתן, וכן במזון מן החי – בדגי ים. השומן הבלתי רווי תורם לבריאות.

חומצות שומן מסוג טראנס מקורן בעיקר בשומן צמחי אשר עבר הקשיה חלקית ובמזונות מעובדים כמו: עוגות, עוגיות, חטיפים.

חומצות אלה עלולות לפגוע בבריאות הלב לכן יש להגביל את צריכתן.

הכולסטרול הוא חומר שומני חיוני לגוף. חלקו מיוצר בגוף וחלקו מגיע מן המזון – מן השומן החי שמקורו בעיקר ממזון מן החי כמו השומן הנמצא בבשר או בחלב ובמוצרי. עודף כולסטרול עלול לשקוע על דפנות כלי הדם ולסכן את בריאות כלי הדם והלב. חשוב לא להפריז בצריכת מוצרים עשירים בכולסטרול. **המלצה:** להעדיף שומן בלתי רווי על שומן רווי ולצרוך מזון המכיל פחות שומן בכלל ופחות שומן רווי בפרט, וכן ללא חומצות שומן טראנס.

מים

ללא מים אין חיים. המים מהווים את רוב משקל גוף האדם ורוב התהליכים הכימיים בגוף מתרחשים בסביבה מימית. המים משמשים את הגוף למטרות רבות וחשובות: יש להם תפקיד מרכזי בוויסות טמפרטורת הגוף, בפינוי הפסולת מן הגוף ועוד. לכן חשוב לספק לגוף את כמות המים הדרושה. מומלץ לשתות בהפסקות, בארוחות, כשצמאים וגם כשלא מרגישים צמא.



ויטמינים

הויטמינים חיוניים לגדילה ולהתפתחות. הם משתתפים בתהליך חילוף החומרים, ביצירת הורמונים וכדוריות דם אדומות וחשובים לפעילות האנזימים. הגוף אינו מסוגל לייצר בעצמו את רוב הויטמינים הדרושים לו, ולכן המקור לאספקתם הוא המזון.

לדוגמה:

ויטמין A חשוב לראייה, לתהליך הגדילה, למערכת הנשימה ולעור בריא. מקורות במזון: חלב, ביצים, ירקות כתומים וירוקים.

ויטמין B12 משתתף בבניית חומצות הגרעין ובייצור מעטפת תאי העצב. מקורות במזון: איברים פנימיים, בשר, דגים, חלב, גבינה וביצים.

ויטמין C חיוני למבנה רקמות החיבור בגוף, לריפוי פצעים, מסייע בספיגת הברזל מן המזון והוא נוגד חמצון. מקורות במזון: פירות וירקות טריים.

ויטמין D חשוב לספיגת סידן וזרחן, למערכת השלד והשיניים (עצמות). מקורות במזון: שומן, ביצים.

ויטמין K חיוני לתהליך קרישת הדם בשעת פציעה.

מקורות במזון: אגוזים, שמנים צמחיים, ירקות ירוקים.

המלצה: על אכילת מזון מגוון – בשר, עוף, דגים, קטניות, דגנים, מוצרי חלב, פירות וירקות בחמישה צבעים.

מינרלים

המינרלים תורמים לבניית השלד, משמשים אבני בניין לעצמות ולשיניים, ומשפיעים על חילוף החומרים בגוף ועל כדוריות הדם האדומות. בתהליך הגדילה יש חשיבות רבה להספקה סדירה של מינרלים. יש סוגים שונים של מינרלים:

ברזל – מינרל בעל השפעה רבה על קצב הגדילה, על תפקוד תקין של המוח ועל ההתפתחות הקוגניטיבית. בקרב נערות, ישנה חשיבות רבה לרמת הברזל בתפריט היומי. מקורות במזון: בשר, עוף, דגים, אגוזים, קטניות, גרעינים ודגני בוקר מועשרים.

סידן – מינרל בעל תפקיד עיקרי בגדילתן המואצת של העצמות ובבניית השיניים. מקורות במזון: חלב ומוצריו, סרדינים, טופו, טחינה.

המלצה: על אכילת מזון מגוון – בשר, עוף, דגים, קטניות, דגנים, מוצרי חלב, פירות וירקות בחמישה צבעים.



מדריך לסורה

נספח א': תזונה וגדילה בגיל ההתבגרות (מומלץ לבנות)

חשיבות רבה נודעת לתזונה בכל גיל, והשפעתה ניכרת בבריאותו הגופנית, החברתית והנפשית של האדם. בתקופות הגדילה השפעת התזונה מתעצמת נדרשת תזונה מיטבית כדי לממש את מלוא פוטנציאל הגדילה. גדילתם התקינה של ילדים מושפעת, מלבד מתזונתם, גם מפעילות גופנית סדירה ומשינה מספקת.

אנו נתמקד בהיבטים התזונתיים של גיל ההתבגרות כמו: מהי תזונה אידיאלית אשר תבטיח מיצוי פוטנציאל הגדילה? אילו רכיבים תזונתיים היא כוללת? האם נדרשת התייחסות תזונתית ספציפית בגיל ההתבגרות בהשוואה לתקופות גדילה אחרות?

רבים מבלבלים בין המושגים "גדילה" ו"התפתחות" ומשתמשים בהם כאילו מדובר באותו המונח ממש. למעשה המונח "גדילה" מתייחס לשינוי בגודל הניתן למדידה, כלומר לשינויים במשקל או בגובה אצל המתבגר.

לעומת זאת, המושג "התפתחות" מתאר תהליך הבשלה ורכישת מיומנויות של הילד או של מערכות מסוימות בגופו.

תקופות הילדות והנעורים מתאפיינות בתהליכי גדילה והתפתחות מואצים המלווים בשינויים גופניים, חברתיים ופסיכולוגיים.

השינויים הגופניים באים לידי ביטוי בשלושה מאפיינים:

- **קצב גדילה מואץ:** קצב הגדילה בגיל ההתבגרות הוא השני בהשוואה לקצב שהתרחש בשנת החיים הראשונה. תהליך ההתבגרות והצמיחה יכול להימשך עד גיל 21 ואף מאוחר יותר.

- **שינויים במבנה הגוף:** בנות - התרחבות אזור אגן הירכיים וצבירה של רקמת שומן באזורים שונים בגוף. בנים - צבירת רקמת שריר.

- בשני המינים - שינויים במערכת העור, עלייה ביצירת כדוריות דם, צמיחת שערות, עלייה בכמות הזיעה והפרשות אחרות.

לצד ההתעסקות עם השינויים הגופניים על המתבגר מוטלות משימות נוספות להתמודדות הקשורות בשינויים הפסיכולוגיים המתרחשים בתקופה זו ובהם גיבוש זהות עצמית (מי אני? וחיפוש אנשים מוערצים להזדהות עמם), שאיפה לעצמאות, פרידה (מתחיל מעין תהליך פרידה מן הילדות).

השינויים החברתיים העיקריים הם שאיפה גוברת לפעילות חברתית עם קבוצת השווים. לבני גילו של המתבגר נועד תפקיד חשוב מאוד במהלך שנות ההתבגרות הן כמקור של תמיכה ועזרה והן כמקור של למידת נורמות התנהגותיות.

כל השינויים שהוזכרו משפיעים על הצרכים התזונתיים והתנהגות האכילה של המתבגרים.

הצרכים התזונתיים בגיל ההתבגרות

הצרכים באנרגיה וברכיבי תזונה גבוהים בתקופת ההתבגרות בהשוואה לכל תקופה אחרת ברצף החיים, וזאת בשל השינויים הגופניים שהוזכרו לעיל.

הטבלה שלהלן מסכמת את השינויים הגופניים העיקריים החלים בגיל ההתבגרות והשפעתם על הצרכים התזונתיים.



לאכול בתבונה לאורך היום

טעימות - זברים שכדאי לדעת

מדריך לסיבה

השינויים הגופניים	צרכים תזונתיים
עלייה בקצב הגדילה.	עלייה בצריכת מזון הקשור בהתפתחות העצמות: סידן, זרחן, ויטמין D, אנרגיה וחלבון.
שינויים בצורת הגוף.	עלייה בכמות הקלוריות ועלייה קטנה בכמות החלבון הנדרשת.
שינויים בעור (הופעת פצעי בגרות).	אין הוכחה מדעית לקשר בין הופעת פצעי בגרות לאכילת מזון עתיר שומן (שוקולד, פיצוחים וכו').
עלייה ביצירת נפח הדם וכדוריות הדם (בשל האצה בגדילה).	דרישה מוגברת לברזל.
שינויים גופניים והורמונליים אחרים: צמיחת שערות, עלייה בכמות הזיעה והפרשות אחרות.	השפעה לא משמעותית על הצרכים התזונתיים.

הגדילה המואצת יוצרת עלייה בדרישה לאנרגיה (קלוריות), לרכיבי תזונה (פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים) ולמים. דרישה זו אישית ומשתנה בהתאם לרמת הפעילות הגופנית, המשקל והגובה של המתבגר/ת. אספקת אנרגיה בכמות מספקת תיעשה על ידי צריכה של מגוון מזונות והקפדה על ארוחות בוקר, צהריים וערב, ושתיים עד שלוש ארוחות ביניים. צריכת אנרגיה בלתי מספקת (המתבטאת בכמות מזון קטנה מהנדרש) או חוסר ברכיבי תזונה ספציפיים (ברזל, סידן, אבץ) עלולים להוביל להתרוקנות מאגרי האנרגיה בגוף, לדלדול שרירים, להפרעות בקצב הלב, להפרעה בבניית רקמת העצם ולהאטה בהתפתחות. מנגד, תזונה עתירת קלוריות בכלל ושומן בפרט נמצאה קשורה למחלות בבגרות, כמו: סוכרת, מחלות לב וכלי דם, השמנה ובעיות אורתופדיות (לרוב על רקע כובד משקל).

הדרישה לחלבון עולה אף היא, היות שקיימת עלייה בכמות הרקמות השונות בגוף, בעיקר ברקמת השריר (אצל בנים יותר), וכן בשל שינויים הורמונליים המתרחשים בתקופת ההתבגרות. בדרך כלל המתבגרים לא מגיעים לחסר בחלבון, אם לא מבצעים דיאטות רזון לא מבוקרות. חשוב שהתפריט יכלול הן חלבון מן החי והן חלבון מן הצומח כחלק מן הגיוון במזון.

בהתייחס לויטמינים, ישנה דרישה מוגברת לויטמינים מקבוצה B החשובים בניצול הפחמימות לצורכי אנרגיה (B1 תיאמין, B2 ריבופלאבין, ניאצין). תשומת לב מיוחדת יש לתת לפולאט (חומצה פולית) ולוויטמין B12 שהם ויטמינים המשתתפים בבניית החומר הגנטי שממנו נבנים תאי הגוף.

במקביל, חלה עלייה בדרישה למינרלים וויטמינים החשובים לבניית השלד ולהתארכות העצמות (ויטמין A, ויטמין D, סידן וזרחן). בנוסף לכך יש לשים לב לצריכה מספקת של אבץ הדרוש לגדילה והתפתחות תקינה של מערכת מסוימות בגוף והתפתחות רקמת השריר, לאספקת הברזל הדרוש עבור ייצור מוגבר של תאי דם אדומים ולמינע



מדריך לסורה

אנמיה על רקע חסר בברזל.

הטבלה הבאה מסכמת את התפקידים העיקריים של ויטמינים ומינרלים בולטים ואת מקורותיהם במזון:

ויטמין / מינרל	תפקידים עיקריים	מקורות במזון
ויטמין B12	משתתף בבניית חומצות הגרעין ובייצור מעטפת תאי העצב.	איברים פנימיים, בשר, דגים, חלב, גבינה וביצים.
חומצה פולית	חיונית לתהליכי צמיחה, רבייה וליצירת תאי דם. היא ממלאת תפקיד חשוב במניעת מומים מולדים.	כבד, שמרים, פירות, ירקות ירוקי עלים וקטניות.
ויטמין A	חשוב לגדילה והתפתחות, לפעילות תקינה של רקמות ריריות וחיוני למנגנון הראייה.	כבד, שמן דגים, חלב מלא, ביצים, מרגרינה מועשרת בוויטמין A.
בטא-קרופן	אבן בניין ליצירת ויטמין A בגוף. נוגד חמצון.	גזר, ירקות ירוקי עלים.
ויטמין D	חיוני לגדילה, לבניית מסת העצם והשיניים ולפעילות השרירים.	ביצים, חמאה, מרגרינה מועשרת בוויטמין D.
סידן	חיוני לבניית העצמות והשיניים. חיוני לתפקוד מערכות העצבים, השרירים ומנגנון קרישת הדם.	מוצרי חלב, ירקות ירוקי עלים, טופו, סרדינים, ברוקולי, כרוב.
ברזל	משתתף ביצירת המוגלובין וכן ביצירת אנזימים שונים. חיוני למניעת אנמיה.	בשר בקר, הודו, עוף, דגים, מזון מועשר בברזל (דגנים מועשרים).

הרגלי האכילה בגיל הנעורים

מתבגרים רבים מדלגים על ארוחות סדירות, נמנעים מלהשתתף בארוחות המשפחתיות הקבועות ואוכלים מכל הבא ליד. בני נוער נוטים גם לאכול מחוץ לבית. מזון זה לרוב דל ברכיבי תזונה חיוניים (חלבון, ברזל, סידן, סיבים תזונתיים) ועתיר סוכר, מלח, שומן ובעיקר שומן רווי. צריכה של מזונות דיאטתיים והתחקות אחר מרשמי דיאטה שונים הופכים את העיסוק בדיאטה לנורמטיבי בעיני חלק מבני הנוער. מוכרת התופעה שבה בנות מנסות להפחית בכמות הקלוריות אותה הן צורכות עקב רצון לדחות את השינויים הגופניים (מפרשות את התרחבות האגן כהשמנה) או כדי להישאר רזות. הבנים, לעומתן, מעוניינים להגדיל את נפח השרירים כדי להיראות גדולים יותר ועל כן הם צורכים כמויות גדולות מאוד של



מדריך לסורה

חלבונים. לעתים האכילה בגילאים אלו אינה קשורה לתחושת רעב אלא כרוכה במפגשים חברתיים. היא יכולה להיות קשורה לשיעמום ולשינויים במצבי הרוח. מפגשים חברתיים והצורך להיות חלק מקבוצה מעודדים תכופות אכילת חטיפים ומזונות עתירי שומן וסוכר, גם אם אינם מתאימים לפרט זה או אחר (לחץ חברתי).

המדיה והפרסומות משפיעות על העדפות ועל הרגלי צריכת המזון של המתבגרים. במקביל מתגבשות העדפות אישיות למזונות ולטעמים מסוימים וכן מתפתחות אמונות בנוגע לבריאות המזון. התנהגות אכילה זו של בני הנוער מושפעת מהרגלי האכילה הנהוגים בבית (התלויים במוצא ובמצב הסוציו-אקונומי) מחד, ובצורך לגלות עצמאות מאידך. בנוסף, התנהגות זו נמצאה קשורה לתפיסות תרבותיות, לחוסר ידע בנושא המזון והתזונה ולפרסום באמצעי התקשורת.

הרגלי האכילה של בני נוער בישראל

מחקרים מעטים שנערכו בעשור האחרון בישראל מספקים מידע מסוים על הרגלי האכילה בקרב בני הנוער. מעניין לציין כי מצד אחד בני הנוער מגלים הרגלי אכילה לקויים, ומצד שני הרגלי אכילה בריאים מאוד. כך לדוגמה, במחקר של ד"ר יוסי הראל שתוצאותיו פורסמו באמצע שנות ה-90 נמצא כי יותר מ-40% מכלל התלמידים, בני 11, 13 ו-15, צורכים משקאות מתוקים על בסיס יומיומי. שיעור זה ממקם את ישראל בראש הסולם בהשוואה למדינות אחרות בעולם. בסקר שנערך בישראל נמצא כי שיעור הבנים שדיווחו על צריכה יומית של משקאות מתוקים גבוה מעט משיעור הבנות. שיעור גבוה באופן מיוחד נמצא בקרב בני 15: כ-60% מכלל הבנים ו-45% מכלל הבנות בקבוצת גיל זו צורכים משקאות מתוקים על בסיס יומיומי.

גם בצריכה יומית של ממתקים ישראל מדורגת במקום גבוה. כ-40% מכלל התלמידים שהשתתפו בסקר דיווחו על צריכת ממתקים יומית, לעומת הממוצע הבין-לאומי שעומד על כ-30% מכלל התלמידים. שיעור הבנות שדיווחו על צריכה יומית של ממתקים גבוה מעט משיעור הבנים. עוד נמצא כי התלמידים מעדיפים חלב רגיל על פני חלב דל שומן, כמעט 35% מכלל בני הנוער צורכים לחם לבן מדי יום וכ-25% נוספים צורכים לחם לבן פעמים אחדות בשבוע. לשם השוואה, כ-25% מכלל בני הנוער צורכים לחם כהה מדי יום וכ-19% נוספים צורכים לחם כהה פעמים אחדות בשבוע.

באותו מחקר נמצא עם זאת כי ישראל מדורגת במקום השלישי (מכלל המדינות שהשתתפו בסקר) בצריכה יומית של פירות בקרב גילאי 11 (כ-65% מכלל הבנות וכ-25% מכלל הבנים), ובמקום הראשון בקרב גילאי 13 וגילאי 15 (כ-35% מכלל הבנות וכ-84% מכלל הבנים בגיל 13; כ-25% מכלל הבנות וכ-64% מכלל הבנים בגיל 15). גם הנתונים על צריכה יומית של ירקות מעודדים. ישראל מדורגת במקום השני במשתנה זה בכל קבוצות הגיל עם שיעורי צריכה יומית של כ-50%. השיעור הנמוך ביותר נמצא בקרב בנים בגיל 15 (כ-44%), והשיעור הגבוה ביותר נמצא בקרב בנות בגיל 11 (כ-35%). כמו כן נמצא כי צריכת מוצרי חלב שכיחה בקרב הנוער בישראל. 63% מכלל בני הנוער צורכים גבינה על בסיס יומיומי ו-73% נוספים צורכים גבינה פעמים אחדות בשבוע. נוסף על כך 93% מכלל בני הנוער צורכים מוצרי חלב אחרים (יוגורט ומעדני חלב) על בסיס יומיומי ו-43% נוספים צורכים מוצרים אלה פעמים אחדות בשבוע.



לסיכום ניתן לומר שגיל ההתבגרות, תקופה סוערת ברצף החיים, מאופיין בשינויים גופניים, חברתיים ופסיכולוגיים, אשר כולם משפיעים ומושפעים מהרגלי האכילה של המתבגרים.

תזונה נאותה - מג"א (מינון, גיוון ואיזון המזון), אשר כוללת מגוון רחב של מזונות, הקפדה על עקרונות התזונה הנבונה והימנעות מעשיית דיאטות לא מבוקרות לירידה במשקל תבטיח אספקת רכיבי תזונה החיוניים לגדילה ולהתפתחות תקינים בכל ההיבטים שהוזכרו.

פירוט של הרכב תפריט וגודל מנה מומלצים לפי גיל ניתן לראות בחוברת "לאכול ולגדול" - מדריך להזנת ילדים ובני נוער במוסדות חינוך בהוצאת משרד הבריאות ואשלים (ג'וינט ישראל).

מקורות

1. פיליפ מ. (2002) תזונה וגדילה, תל אביב, קבוצת אורורה.
2. סולברג ש. (1997) פסיכולוגיה של הילד והמתבגר מבוא לפסיכולוגיה ההתפתחותית, האוניברסיטה העברית, ירושלים.
3. ניומרק - שטיין ד. אכילה שקולה.
4. Rees JM, Neumark-Sztainer D, Kohn M, Jacobson M. Improving the nutritional health of adolescents- position statement-society of adolescent medicine. J Adolescent Health 1999;24:461-2.
5. הראל י. אלנבוג-פרנקוביץ ש. מולכו מ. אבו-עסבה ח. וחביב ג. (2002) נוער בישראל - רווחה חברתית, בריאות והתנהגויות סיכון במבט בין-לאומי (סיכום ממצאי המחקר השני) ירושלים, הג'וינט - מכון ברוקדייל.
6. Adolescent growth and development, http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch3.pdf.
7. Nutrition needs of adolescent, http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch1.pdf.



מדריך לסורה

נספח ב': ממלכת הדגנים

ברוכים הבאים לממלכת הדגנים

- הדגנים הם משפחת צמחים גדולה מאוד הכוללת את גידולי המזון החשובים ביותר לבני האדם.
- חלק מן הדגנים משמשים למאכל, קניהם של מינים אחדים משמשים כמוטות בנייה, ויש דגנים המשמשים כצמחי מרעה ומספוא.
- משפחת הדגנים מונה כ-700 סוגים ובהם 10,000 מינים שונים!
- הדגנים גדלים בשדות רחבים המצויים כמעט בכל מקום בעולם.
- הדגנים מהווים חלק בלתי נפרד מן התפריט היומי של בני האדם זה אלפי שנים, והם נחשבים למזון בריא ומזין המספק אנרגיה לגופנו.
- מה נותנים לנו הדגנים?
- הם מספקים לנו פחמימות, חלבונים וסיבים תזונתיים התורמים להעלאת תחושת השובע ולבריאות מערכת העיכול.
- הדגנים מכילים ויטמינים ומינרלים רבים בעיקר ויטמין E, סוגי ויטמין B, מגנזיום ואבץ, והם גם עשירים בסיידן ובברזל החיוניים לגדילה ולהתפתחות תקינה.

הדגנים המפורסמים במשפחת הדגנים

- שעורה** - השעורה הייתה בעבר מקור חשוב וישיר של מזון לאדם, אך ב-250 השנים האחרונות השימוש בה הצטמצם. כיום היא משמשת בעיקר כמזון לחיות או בתעשיית הבירה והוויסקי.
- תירס** - מקורו של התירס הוא במרכז אמריקה, והוא משמש בעיקר למאכל וכחומר גלם בתעשיית המזון. התירס הוא דגן המכיל פחמימות, חלבונים וסיבים תזונתיים.
- שיבולת שועל** - מקור שיבולת השועל הוא במערב אירופה, והיא משמשת בעיקר מזון לבהמות. שיבולת שועל מכילה חלבונים, סידן, ברזל וסיבים, ושימושה הנפוץ הוא להכנת דייסת קוואקר.
- אורז** - מקור האורז באסיה. הוא נפוץ יותר מכל דגן אחר ונאכל היום בארצות רבות במזרח הרחוק, בארצות מערב אפריקה ובארצות המזרח התיכון. האורז הוא מקור טוב לפחמימות ואף מכיל סיבים. האורז המלא משמש גם מקור טוב לויטמינים מקבוצת B.
- שיפון** - השיפון גדל בטמפרטורות קרות ובאזורים גבוהים. נוהגים לייצר ממנו לחם ומאפים, והוא מכיל הרבה חלבונים.
- כוסמת** - מקורה של הכוסמת הוא במזרח הרחוק, ומשתמשים בה להכנת קמח. קמח מכוסמת מצוין להכנת לחם ומשתמשים בו גם להכנת פסטה. הכוסמת מכילה חלבונים רבים. היא נאכלת בצפון אירופה גם כדגן שלם.
- חיטה** - החיטה היא הדגן המוכר והנפוץ ביותר. היא משמשת להכנת לחם, עוגות, בייסקוויטים ומאפים. החיטה מכילה חלבונים, ברזל וסידן, והיא גדלה בכל רחבי העולם באזורי גידול שונים.



"אם החיטה"

מינים תרבותיים של חיטה הם מרכיב המזון העיקרי בתרבויות רבות במיוחד באזור הים התיכון. החיטה היא גם אחת משבעת המינים שנתברכה בהם ארץ ישראל. על פי הסבר מדעי רווח החיטה התרבותית תורבתה מחיטת הבר.

עד לפני כ- 100 שנים חיפשו חוקרים מארצות שונות את חיטת הבר שממנה טופחה חיטת הלחם התרבותית. החוקרים שיערו שמולדת החיטה היא באזור שלנו מפני שתנאי הסביבה מתאימים לגידול דגני בר. ואכן, חיטת הבר נמצאה באזורנו.

מי שזיהה אותה הוא אהרון אהרנסון שמצא אותה בשנת 1906 לאחר חיפושים רבים, על צלע ההר ליד ראש פינה שבגליל. בהמשך הוא מצא את הצמח באזורים נוספים בארץ ישראל. אהרנסון הבין את חשיבות הגילוי של חיטת הבר, והוא כינה אותה "אם החיטה". הוא סבר שהודות לגילוי זה יתאפשר להכליא את מיני חיטת הלחם בחיטת הבר וכך לקבל זני חיטה חדשים. זנים אלה יהיו עמידים ליובש ולמחלות, והם עשויים לפתור את בעיית הרעב בעולם.

עיבוד המידע על פי המקורות הבאים:

"כותר" - ספרייה מקוונת מקיפה בנושא ארץ ישראל ותרבות ישראל