



ארוחת בוקר לשם מה? טעימות - דברים שנדאי לדעת

גלגל השינה

מהי חשיבותה של ארוחת הבוקר? מה קורה לגופנו בלילה?
מה הקשר בין ארוחת הבוקר ובין ההישגים בלימודים?

מה קורה לגופנו בלילה?

צום הלילה נמשך בין שמונה לעשר שעות. בזמן השינה הגוף במנוחה, חילוף החומרים אטי, מאגרי הסוכר והאנרגיה יורדים, והגוף מנצל ביעילות ובאטיות את מלאי המזון שאגר בעת ארוחת הערב. הגוף זקוק למזון המספק אנרגיה כדי לחזור לתפקוד מלא.

מהי חשיבותה של ארוחת הבוקר לאחר צום הלילה?

ארוחת בוקר מגוונת, מאוזנת ובריאה מספקת לגוף את רכיבי התזונה העיקריים המומלצים במהלך היום ושוברת את צום הלילה. ארוחה מגוונת ומזינה מחזירה לגוף את האנרגיות הדרושות לתפקוד המוח, לחילוף החומרים ולפיתוח היכולת וכושר הריכוז. כך רבים הסיכויים שהגוף יקבל את הצריכה היומית המומלצת של רכיבי התזונה.

מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

כבר במקורותינו אנו למדים על חשיבותה של "פת שחרית" כמסוגלת ומועילה למניעת חלאיים וכמובילה להישגים: "תנו רבנן י"ג דברים נאמרו בפת שחרית: מצלת מן החמה ומן הצינה ומן הזיקין ומן המזיקין ומחכימת פתי וזוכה בדין ללמוד תורה וללמד, דבריו נשמעין ותלמודו מתקיים בידו, ואין בשרו מעלה הבל... והורגת כינה שבבני המעיים..." (גמרא: בבא מציעא, ק"ז עמ' ב')
מדברי הגמרא נכתב אף להלכה כי אכן ראוי לו לאדם להרגיל עצמו בפת שחרית: "וטוב שירגיל בו (בפת שחרית) כדאמרינן: שמונים ושלושה מיני חלאים תלויים במרה, וכולם פת במלח וקיתון של שחרית מבטלן. ומצווה להנהיג עצמו במידה טובה והנהגה טובה לשמור בריאותו כדי שיהיה בריא וחזק לעבודת הבורא יתעלה." (טור אורח חיים סימן קנ"ה)
"פת שחרית" הלא היא ארוחת הבוקר – הארוחה החשובה במשך היום. להבדיל, מחקרים רבים שנעשו בשנים האחרונות בנושא מחזקים שוב ושוב את קיומו של קשר הדוק בין אכילת ארוחת בוקר לבין רמת הישגים בלימודים ותפקוד בקרב ילדים ומבוגרים.

לארוחת בוקר מאוזנת ובריאה יתרונות רבים:

1. מספקת לגוף את האנרגיה ורכיבי התזונה הדרושים לו להתחלה טובה של היום.
2. מספקת חלק מן הצריכה התזונתית היומית המומלצת.
3. תורמת להתפתחות, גדילה וצמיחה של הילד.
4. משפיעה על הצלחה בלימודים ובמבחנים ומגבירה את יכולת הלמידה.
5. משפיעה על מצב הרוח.
6. מגבירה ריכוז, מונעת חולשה, עצבנות ובכי.

מה הקשר בין ארוחת בוקר להצלחה והישגים?

ארוחת בוקר מגוונת משפיעה על רמת התפקוד של הילד ועל הצלחתו בלימודים, על יכולותיו הקוגניטיביות והרגשיות, על כושר הריכוז שלו, על הזיכרון ועל מצב הרוח.



ארוחת בוקר לשם מה? טעימות - דברים שנדאי לדעת

מה הקשר בין ארוחת בוקר לגדילה ולהתפתחות?

ארוחת בוקר מגוונת ומאוזנת ממספקת לילד את הצרכים התזונתיים להם הוא זקוק לגדילה ולהתפתחות. מחקרים רבים שנעשו בשנים האחרונות מגלים קשר הדוק בין הרגלי התזונה בארוחת הבוקר לבין התפתחות נאותה. המסקנות הן חד משמעיות: ילדים שאוכלים ארוחת בוקר לומדים טוב יותר, מצליחים יותר במבחנים ואף פעילותם הגופנית טובה ומשופרת יותר. ילדים שנוהגים לאכול ארוחת בוקר מחסירים פחות ימי לימוד, הם בריאים יותר ומגיעים להישגים גבוהים יותר. מחקרים הראו כי ילדים שלא אכלו ארוחת בוקר צרכו פחות חלבונים, שומן, פחמימות, ויטמינים ומינרלים.

מהו הורמון הגדילה?

הורמון הגדילה (GH) מופרש מבלוטת יותרת המוח בקצב משתנה לאורך היממה. במשך היום רמתו נמוכה יחסית, אך יש ארבע-חמש רמות הפרשה שונות, בעיקר אחרי ארוחה או מאמץ גופני. ההפרשה העיקרית של הורמון הגדילה מתרחשת בזמן השינה. תזונה נבונה וסדירה בשילוב עם פעילות גופנית סדירה משמשות זרזים להפרשת הורמון הגדילה. הפרשת ההורמון עולה ככל שגיל הילד עולה, והיא מגיעה לשיאה בגיל ההתבגרות. בתום תקופת ההתבגרות רמתו יורדת בהדרגה עד לרמה נמוכה מאוד, ונשארת כך עד סוף החיים.

מים

**מה הם מים? מהו תפקידם? מהי מידת חיוניותם לגוף האדם?
אילו גורמים משפיעים על כמות המים היחסית הנדרשת לגוף, ומהם סימני התייבשות?**

מה הם מים?

המים הם נוזל שקוף, חסר צבע וריח. הם מהווים בממוצע כשני שלישים ממשקל גופו של האדם ומצויים בנוזלי הגוף השונים. המבנה הכימי של המים כולל שני אטומי מימן ואטום חמצן אחד (H_2O). המים חיוניים לתפקוד תקין של הגוף. אדם יכול לחיות במשך תקופה ללא ויטמינים או מינרלים מסוימים, אך אינו יכול להתקיים ללא מים. איבוד של 15% מנוזלי הגוף עלול לגרום למוות.

אילו גורמים משפיעים על כמות המים הנדרשת?

- כמות המים היחסית בגוף תלויה בכמה גורמים:
1. אצל גברים שיעור המים הממוצע גבוה יותר בהשוואה לנשים.
 2. מידת הפעילות – פעילות מוגברת יוצרת יותר שרירים ומעלה את הכמות היחסית של המים.
 3. גיל – אצל ילודים כמות המים היחסית גבוהה יותר (70%-80%), ואילו אצל קשישים שיעור המים יורד לכדי 40%-50%.



מדריך למורה

ארוחת בוקר לשם מה?

טעימות - דברים שנדאי לדעת

מהו תפקיד המים?

המים ממלאים כמה תפקידים חשובים בגוף האדם:

1. מהווים את המרכיב העיקרי בתכולת התאים ומעניקים לגוף את צורתו הנפחית.
2. חיוניים להמסת חומרים רבים בגוף.
3. משתתפים בתהליכים כימיים שונים בגוף.
4. מסייעים בהובלת חומרים בגוף.

מה קורה לגוף במקרה של התייבשות?

תהליך ההתייבשות מתפתח באטיות. במקרה של התייבשות חלים בגוף שינויים פיזיולוגיים המשפיעים על תפקודו והוא משדר אותות מצוקה. סימני התייבשות הם: כאבי ראש וסחרחורות עד עילפון, יובש בלשון ובמקרים קיצוניים – איבוד הכרה ועלייה בטמפרטורת הגוף.



פרק 1

ארוחת בוקר לשם מה?



פרק 1 ארוחת בוקר לשם מה?

תוכן עניינים:

הקדמה

מערך שיעור מס' 1 הצעה לפעילות

טעימות

דפי הפעלה לתלמיד
נעים לי בגלגל השינה
דף שאלון לכיתה
דף מבדק לבית

משחק "תיק האוכל שלי"

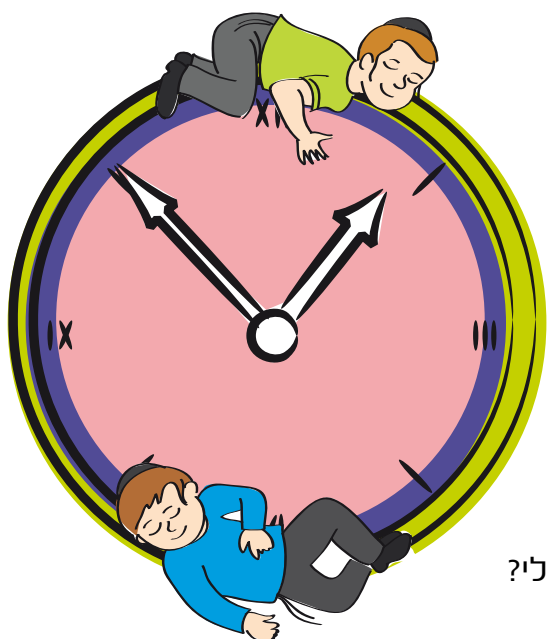
לקחת הביתה



ארוחת בוקר לשם מה? הקדמה

התחלה טובה של היום

הקב"ה ברא את גופנו באופן בו הוא זקוק לאנרגיה כדי להצליח במשימות העומדות בפניו וכדי לגדול ולהתפתח. המזון הוא מקור האנרגיה של גופנו. בשעות הלילה אנו מצויים בצום ממושך הנקרא "צום לילה". חילוף החומרים אטי והגוף מנצל את מלאי המזון הקיים. בזמן היקיצה רמות האנרגיה והסוכר בגוף נמוכות, ולכן חשוב להתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומזינה שתספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו. ארוחת הבוקר מספקת חלק משמעותי מרכיבי התזונה הדרושים לגוף. מחקרים מעידים כי ילדים שאוכלים ארוחת בוקר באופן קבוע מגיעים להישגים גבוהים יותר בלימודים, ובריאותם הגופנית והתפתחותם הרגשית והקוגניטיבית טובות יותר.



מטרות הפרק

- פיתוח מודעות לחשיבות ארוחת הבוקר.
- התייחסות ל"פת שחרית" במקורות.
- הקניית ידע על מחזור השינה וצום הלילה.
- פיתוח הרגלי תזונה נכונה ומאוזנת.
- הבלטת הקשר בין ארוחת הבוקר לבין בריאות, הישגים, יכולת פיזית ומצב רגשי.
- הדגשת חשיבות השתייה.

השאלות שבהן נדון

- מה קורה לגופנו בלילה?
- מה הקשר בין ארוחת הבוקר לגדילה, להתפתחות ולהצלחה שלי?
- מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?
- מדוע חשוב לשתות בארוחת הבוקר?
- מה קורה כשמדלגים על ארוחת הבוקר?

אמצעי הוראה ולמידה

- מערך שיעורה 1
- שקפים
- טעימות
- דפי הפעלה לתלמיד
- משחק צלחת מנצחת
- לקחת הביתה



ארוחת בוקר לשם מה? מעורר שיעור

הצעה:

השאלה החשובה שבה עוסק הפרק: "ארוחת בוקר לשם מה?" מזמנת התבוננות בכמה היבטים. מומלץ להקדיש יחידת שיעור שלמה לדיון בכל היבט בנפרד או להקציב שיעור כפול לעיסוק משולב בשלושת ההיבטים ברצף המוצע. לכל אחד מן ההיבטים שאלה מנחה. השאלות והנקודות לדיון יוצגו בהמשך.

פעילות פתוחה:

כהקדמה לשיח מוצעת פעילות פתוחה המשווה באופן מטפורי את תפקודי הגוף עם תופעות ואובייקטים שונים מן המציאות היומיומית.

לדוגמה:

- מה קורה למכונית כשהדלק אוזל? היא נעצרת.
- מה קורה לפנס כשהסוללה נגמרת? הוא לא מאיר.
- מה קורה לצמח כשהוא לא מקבל מים? הוא נובל.
- מה קורה לגופנו כשלא מחדשים את אספקת המזון הסדירה? הוא נחלש ואינו מתפקד כראוי.

הצעה לניסוי:

לקראת השיעור מבקשים מכל ילד להביא לכיתה פרח שנקטף ערב קודם ולא הוכנס למים. הפרח נבול. בכיתה קוטמים את הגבעול ומניחים באגרסל. עד סוף השיעור הפרח קולט מים ומזדקף.





ארוחת בוקר לשם מה? מעורר שיפור

ארוחת בוקר, לשם מה? שאלות לדיון:

שאלה מס' 1:

מה קורה לנו בלילה?

- אנו עולים על יצוענו אחר קריאת שמע ושוקעים בשינה מתוקה.
- שנת הלילה נמשכת שמונה עד עשר שעות. בשעות אלו גופנו נמצא בצום הנקרא "צום לילה".
- במהלך הלילה חילוף החומרים בגוף אטי. הגוף מנצל את מאגרי המזון, הנוזלים והאנרגיה מן היום הקודם.
- מאגרי הסוכר בגוף מתרוקנים. הגוף נחלש ונזקק לחדש את מלאי האנרגיה.
- ארוחת בוקר מזינה ובריאה ושתייה לרוויה יספקו לגוף את החומרים המזינים הדרושים לו. בוקר טוב!

דף הפעלה – גלגל השינה שלי. ניתן לתת לילדים בתום הדיון כפעילות בכיתה או כדף הביתה.

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> נעים לי בגלגל השינה

שאלה מס' 2:

מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

- ארוחת בוקר מספקת את האנרגיה הדרושה לגופנו לאחר צום הלילה.
- שתייה מספקת לנו את הנוזלים הדרושים לגוף.
- ארוחת בוקר נותנת לנו כוח לבצע את המשימות העומדות בפנינו.
- אנו מתחילים את היום רגועים ושמחים.
- תחושת השובע עוזרת לנו להיות מרוכזים יותר ולהצליח בלימודים.
- ארוחת בוקר מספקת לגופנו חלק משמעותי מרכיבי התזונה הדרושים לנו במהלך היום.
- ארוחת בוקר גורמת לנו להיות ערניים, סבלניים ושמחים יותר.

המסקנה:

ארוחת בוקר מסייעת להתחלה טובה של היום!

חשיבותה של "פת שחרית" במקורות, מניין?

גם במקורותנו אנו מוצאים התייחסות לחשיבות אכילת "פת שחרית":

- על הפסוק "ועבדתם את ה' אלוקיכם, ובירך את לחמך ואת מימך והסירותי מחלה מקרבך", אמרו חז"ל: "ועבדתם את ה' אלוקיכם – זו קריאת שמע ותפילה; **ובירך את לחמך ואת מימך – זו פת במלח וקיתון של מים** [מיד לאחר-מכן]; מכאן ואילך – והסירותי מחלה מקרבך... וכולן [כל המחלות] פת במלח וקיתון של מים מבטלן". (שמות כ"ג, כ"ה)

אמרו חז"ל: "שישים איש רצו, ולא השיגו את מי שאוכל פת שחרית". כמו כן סיפרו שרבי עקיבא ציווה לבניו: "השכם ואכול, בקיץ מפני החמה, ובחורף מפני הצילה." [לפני התגברות החום והקור]

- גם בגמרא מובא: "תנו רבנן י"ג דברים נאמרו בפת שחרית: מצלת מן החמה ומן הצילה ומן הזיקין ומן המזיקין ומחכימת פתי וזוכה בדין ללמוד תורה וללמד דבריו נשמעין ותלמודו מתקיים בידו ואין בשרו מעלה הבל... והורגת כינה שבבני המעיים..." (מסכת בבא מציעא, ק"ז, ב')

אין לנו אסמכתא והוכחה טובה יותר לחשיבותה ולתרומתה של פת שחרית – ארוחת בוקר.



ארוחת בוקר לשם מה? מערך שיעור

שאלה מס' 3:

מה קורה לגופנו כאשר אנו מדלגים על ארוחת הבוקר?

ניתן להזמין את הילדים לתת דוגמאות מניסיונם האישי ולרשום על לוח הכיתה.

• חוסר ריכוז • עצבנות • עייפות • מצב רוח ירוד • חולשה • חוסר במרכיבי תזונה

המסר: דילוג על ארוחת הבוקר גורם לנו להרגשה לא טובה לטווח הקצר: חוסר ריכוז, עצבנות, עייפות, מצב רוח ירוד, חולשה.

ויתור על ארוחת בוקר באופן קבוע עלול לגרום לפגיעה בבריאות, לפגיעה בהתפתחות ובגדילה, לחוסר ברכיבי תזונה, להיחלשות המערכת החיסונית ולירידה בהישגים ובלימודים. לקראת המשך הדיון נערוך סקר (בכיתה ובבית):

דף סקר/שאלון לכיתה - במהלך השיעור

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד << דף סקר/שאלון לכיתה

דף סקר לבית - כהכנה לקראת דיון המשך בשיעור

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד << דף סקר/שאלון לבית

דיון בממצאי הסקר:

לאור הצגת התשובות שנאספו יש לסכם ולהדגיש שוב את הסיבות הגורמות לוותר על אכילת ארוחת בוקר. התלמידים יתבקשו להציע פתרונות יצירתיים כיצד לא נוותר על ארוחת הבוקר. למשל, לקום חמש דקות מוקדם יותר או לבחור מאכלים שאוהבים.





ארוחת בוקר לשם מה? מערך שיעור

הצעה לפעילות:

חלקו את הכיתה לקבוצות. בקשו מכל קבוצה להציג פתרון יצירתי (בהצגה, פנטומימה, שיר וכד') שישכנע את שאר ילדי הכיתה לאכול ארוחת בוקר.

דקלום:

יש לי היום מבחן גדול.
למדתי אתמול היטב ממש הכל.
חזרתי ושיננתי עד שנרדמתי,
ואפילו היום בבוקר מוקדם קמתי.
אמא התפללה בכל לב להצלחתי
והאמינה באמת בכשרוני וביכולתי.
וכעת –
אני יושב את דף המבחן להשלים,
אווה... השאלות מרקדות לי מול הפנים,
גם ראשי כה כואב וידי רפויה,
והמורה שם לב שיש לי בעיה.
דמעה קטנה על פני התגלגלה.
אינני מצליח לענות על אף שאלה!!!
– "למדת למבחן?" – המורה שואל עכשיו
– "למדתי אתמול זמן רב!!!"
– "החומר היה קשה או לא מובן?"
– "הבנתי הכל ממש מצוין."
המורה מרים את ראשי בעדינות
ומקשיב לתאור הרגשתי, ברחמנות
– "ארוחת בוקר אכלת היום?"
שואל המורה בתום.
– "לא הייתי רעב, לא טעמתי מאומה",
המורה מקשיב לתשובתי בתדהמה.
– "גש טול את ידיך לאכול פת שחרית מזינה,
ואחר המשך להשלים את הבחינה".
אכלתי את הכריך שהכינה לי אמי,



ארוחת בוקר לשם מה? מערך שיעור

שתיתי מבקבוק המים שהבאתי עימי,
ברכתי ברכה אחרונה והרגשתי הקלה,
כאב הראש אט אט חלף כלא היה.
כוחות חדשים הוזרמו בי פתאום,
הצלחתי להתרכז במבחן עד תום.
השלמתי בשמחה והכל היה לי בהיר,
והמורה שלח לכיווני חיוך מזהיר:
"ארוחת בוקר חשובה ביותר,
על אחת כמה וכמה, ביום של מבחן אסור לוותר!!"

שאלון ההד המתגלגל---
מה לי לאכול מאד אכפת? - פת, פת, פת
ארוחת בוקר דבר כה חשוב - שוב, שוב, שוב
ואם לא אוכל אותה אשלם עם **בוקר** - ביוקר, ביוקר, ביוקר
לי היא תורמת לזכור ולא לשכוח - כח, כח, כח
ואם אדלג אחוש את גופי **נחלש** - חלש, חלש, חלש
ראשי יסתחרר וכאבים אתמלא - מלא, מלא, מלא
ולהיכן יעלם ויתעופף מצב ה**רוח**? - רוח, רוח, רוח
כל דבר פעוט אותי יכעיס למדי - די, די, די
ומטלות פשוטות וכה מתבקשות - קשות, קשות, קשות
וחלומותי, הלא כבר אמרנום - נום, נום, נום
אינני מבין מדוע סביבי הכל מתהפך? - איך? איך? איך?
וכשכולם רצים בחצר, קול בתוכי כמו חושב - שב, שב, שב
איה היכולת והיכן הכח המבורך? ברח, ברח, ברח
על מנת להתחזק, מה אני לעשות יכול? - אכול, אכול, אכול.
מחר לא אדלג על ארוחת בוקר, אכן - כן, כן, כן!!!



ארוחת בוקר לשם מה? מערך שיעור

לסיכום הפעילות יש להציג במליאה את התובנות הבאות:

לאחר ארוחת בוקר מזינה וטובה:

1. אני מרגיש טוב יותר.
2. יש לי כוח.
3. יש לי מצב רוח טוב.
4. אני מצליח להתרכז בלימודים ובמשימות.
5. הגוף שלי בריא וחזק יותר.

הצעה לפעילות כיתתית מסכמת:

משחק תיק האוכל שלי

פרק 1 << "משחק תיק האוכל שלי"

לסיכום למידת הפרק "ארוחת בוקר לשם מה?":

מסרים כצידה הביתה: התלמידים יקבלו דף ובו המסרים העיקריים שנלמדו בנושא.

פרק 1 << לקחת הביתה

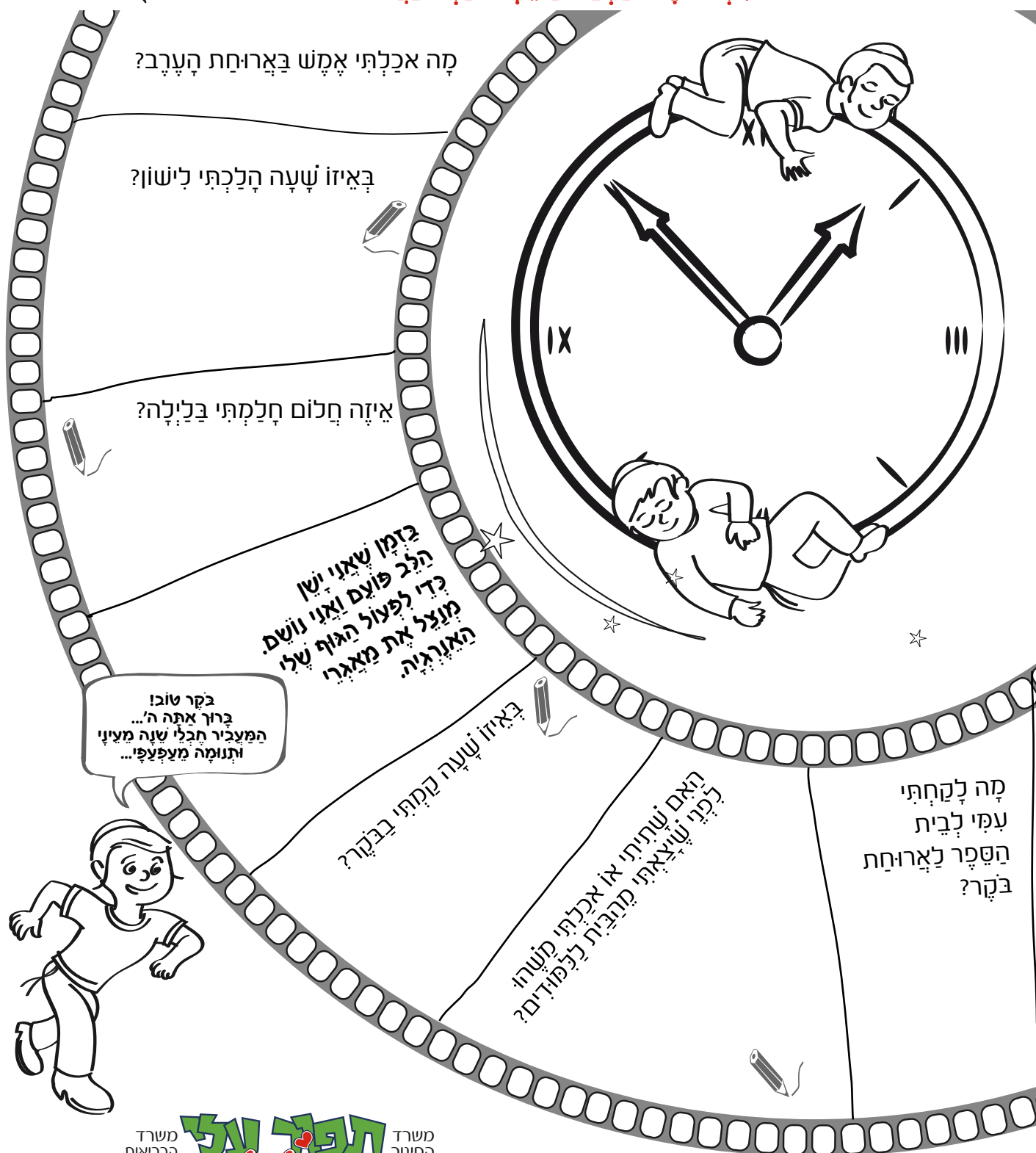


מדריך למורה

ארוחת בוקר לשם מה? דַּר הַכַּעֲלָה

"נָעִים לִי בַּגֶּלְגַּל הַשָּׁנָה"

צַבְעוּ אֶת גֶּלְגַּל הַשָּׁנָה. צִירוּ וַעֲנוּ:



ארוחת בוקר לשם מה?
דף הפעלה גירסה לבנים

הָאֵם אֶתָּה אוֹכֵל כָּל יוֹם אֶרְוִיחַת בָּקָר/ פֶּת שַׁחֲרִית?

זו הולכת להיות ארוחה בריאה וטעימה

14

דף שאלון לתלמידות הכיתה

הָאֵם אֶת אוֹכֶלֶת כָּל יוֹם אַרְוַחַת בֶּקָר/פֶּת שְׁחָרִית?

[illegible]

זו הולכת
להיות ארוחה
בריאָה וטעימָה

נִסְכֶּם כְּמָה מֵאֲתָנוּ נוֹהֲגוֹת לֶאֱכֹל אֲרוּחַת בֶּקָר,
כְּמָה בְּכָלֵל לֹא אוֹכְלוֹת אֲרוּחַת בֶּקָר וְכֵמָּה אוֹכְלוֹת מִדֵּי פֶעַם.

נִסָּה לִשְׁאֹל וּלְבַדֵּק בְּקֶרֶב בְּנֵי מִשְׁפָּחָה, קְרוֹבִים, שְׁכֵנִים וּמִכָּרִים בְּסִבִּיבֹתָהּ
עַל הַהֲגִלִּי אֲרוּחַת הַבִּקֹּר שֶׁלָּהֶם.

[illegible]

הַטְבֵּלָה שְׁלֶךְ מֵלֵאָה?
עֲכָשְׂיוּ בְּדֶק כְּמָה אֲנָשִׁים דְּחוּ כִּי הֵם נוֹהֲגִים לֶאֱכֹל אַרְיוּחַת בִּקְרָ, כְּמָה בְּכָלֵל לֹא אוֹכְלִים אַרְיוּחַת בִּקְרָ וְכֵמָה אוֹכְלִים מִדִּי פַעַם.

דף שאלון **לביט**

פְּנִי אֲלֵיהֶם בְּשִׂאלָה: הֲאֵם אַתָּה אוֹכֵל/ אַתָּ אוֹכֵלֶת אֲרוּחַת בָּקָר? סָמְנִי בְּטַבְּלָה עַל פִּי תְּשׁוּבָתָם.

[illegible]

זו הולכת
להיות ארוחה
בריאָה
וטעימה

הַטְבֵּלָה שֶׁלְךָ מֵלֵאָה?

עֲכָשׂוּ בְדִקְיָה כְּמָה אֲנָשִׁים דְּחוּ: כִּי הֵם נוֹהֲגִים לֶאֱכֹל אַרְוַחַת בֶּקֶר, כְּמָה בְּכָלֵל לֹא אוֹכְלִים אַרְוַחַת בֶּקֶר וְכֵמָה אוֹכְלִים מִדִּי פֶעַם.



ארוחת בוקר לשם מה? הוראות למשחק

משחק תיק האוכל שלי

מי משחק?

כל הכיתה

מהו הציוד הנדרש?

35 כרטיסיות "טעים לי"

כתר שבחזיתו כיס שקף או אטב עץ קטן (יש להצטייד מבעוד מועד, ניתן להשתמש גם במדבקות קטנות או נייר דבק)
תיק אוכל ססגוני התלוי על הצוואר (המורה יכול לעטר את התיק בפרצוף סקרן)

איך משחקים?

מערבבים היטב את כרטיסיות המזון ומניחים על שולחן במרכז הכיתה.

כל ילד בתורו מייצג את תיק האוכל שהכינה אמא לבית הספר.

"תיק האוכל" ניגש למרכז הכיתה, מניח על ראשו את הכתר ותולה על צווארו את תיק האוכל. אחר מרים כרטיס (מבלי להציץ מהו האזור שמופיע בו), מצמיד אותו אל הכתר או מדביק למצח באמצעות מדבקה קטנה.

המשימה: על "תיק האוכל" לנחש מהי תכולתו. מהו המאכל שהכניסה אמא עבור ילדה לארוחת הבוקר.

לדוג':

המאכל שעל הכרטיס: שסק. "תיק האוכל" שואל את חבריו לכיתה: האם המאכל הוא פרי? האם הוא גדל על עץ? האם צבעו צהוב?

על החברים לענות ב"כן" או "לא" על שאלותיו של ה"תיק".

לרשות "תיק האוכל" עומדות שתי דקות לגלות מהו המאכל המסתתר בכרטיס.

כאשר הוא מגלה, הוא מחווה את דעתו האם מאכל זה הינו טוב וראוי להיות חלק מארוחת הבוקר (פרי, יוגורט, דגנים וכד') או שמוטב שלא היה נכנס לתיק לארוחת בוקר (עדשים, סוכריות וכד').

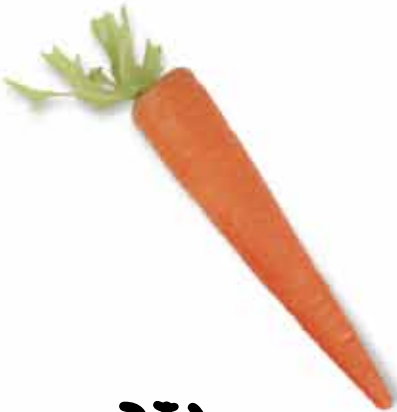
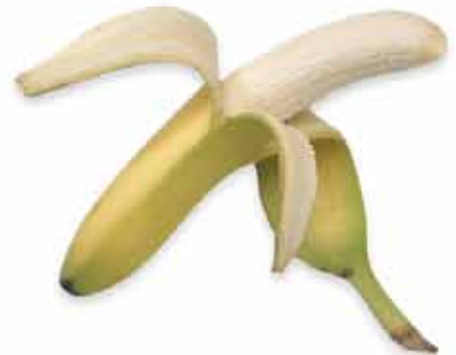
כרטיסיות "טעים לי"

פרק 1 << כרטיסיות "טעים לי"

לסיכום למידת הפרק "ארוחת בוקר לשם מה?":

ידע נרכש כצידה הביתה: הילדים יקבלו דף ובו המסרים העיקריים שנלמדו בנושא.

פרק 1 << לקחת הביתה

"תיק האוכל שלי" - כרטיסיות טעים לי**מלפפון****פלפל אדום****סלרי****גזר****חציל****בננה****ענבים****משמש****תפוז****חסה****לחמנייה מקמח מלא****פיתה מקמח מלא**

"תיק האוכל שלי" - כרטיסיות טעים לי



דג



ביצה קשה



סלט



יוגורט



גבינה לבנה



חלב



טונה



שקדים



דגני בוקר



חטיף



משקה קל



חטיף מלוח





חמאה



תפוח אדמה



לחם



שמן



זיתים



אבוקדו



שוקולד



מנה חמה



גבינה צהובה



תפוח עץ



אורז



קרקר מקמח מלא





ארוחת בוקר לשם מה? לקחת הביתה

חשיבותה של ארוחת הבקר להתחלה טובה של היום:

הגוף שלנו זקוק לאנרגיה כדי להצליח במשימות העומדות בפניו וכדי לגדל ולהתפתח. המזון הוא מקור האנרגיה של גופנו. בשעות הלילה אנו מצויים בצום ממשיך הנקרא "צום לילה". חלוי החמרים אז אטי, והגוף מנצל את מלאי המזון הקיים.

עם היקיצה רמות האנרגיה והסכר בגוף נמוכות, לכן חשוב להתחיל את היום בארוחת בקר בריאה ומגוננת שתספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו. ארוחת הבקר מספקת חלק מרכיבי התזונה הדרושים לגוף.

מחקרים מעידים, כי ילדים שאוכלים ארוחת בקר באופן קבוע מגיעים להשגים גבוהים יותר בלמידים, ובריאותם הגופנית והתפתחותם הרגשית והקוגניטיבית טובות יותר.

מה קורה לגופנו בלילה?

- בזמן השנה הגוף במנוחה.
- צום הלילה נמשך שמונה עד עשר שעות.
- בשעות אלו חלוי החמרים בגוף אטי, מאגרי הסכר הזמינים יורדים, ועד לבקר הגוף מנצל את מלאי האנרגיה.
- ארוחת הבקר מספקת לגוף את האנרגיה הדרושה להתחלה טובה של היום.

מדוע חשוב לאכול ארוחת בקר?

קיים קשר הדוק בין הרגלי ארוחת הבקר לבין התפתחות וגדילה. ילדים שאוכלים ארוחת בקר לומדים טוב יותר, מצליחים והשגיהם גבוהים יותר. ארוחת הבקר משפיעה על מצב הרוח.

ארוחת הבקר מספקת חלק מן הצרכים התזונתיים היומיים.

מהמובא במקורותנו אנו למדים על חשיבותה של "פת שחרית" כמסגלת ומועילה למניעת חלאים וכמובילה להשגים: "תנו רבנן י"ג דברים נאמרו בפת שחרית: מצלת מן החמה ומן הצנה ומן הזיקין ומן המזיקין ומחכימת פתי וזוכה בדיון ללמד תורה וללמד, דבריו נשמעין ותלמודו מתקין בידו, ואין בשרו מעלה הבל... והורגת כנה שבבני המעים..." (גמרא: בבא מציעא, ק"ז ע"ב)

מדברי הגמרא נכתב אף להלכה כי אכן ראוי לו לאדם להרגיל עצמו בפת שחרית: "וטוב שיירגיל בו (בפת שחרית) כדאמרין: שמונים ושלושה מיני חלאים תלויים במרה, וכלם פת במלח וקיתון של שחרית מבטלן. ומצוה להנהיג עצמו במדה טובה והנהגה טובה לשמר בריאותו כדי שיהיה בריא וחזק לעבודת הבוהא יתעלה." (טור ארח חיים סימן קנ"ה)

משרד החינוך • משרד הבריאות • ועדי הורים רשתיים • עתיד עמותה לקידום תזונה ודיאטה בישראל • העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור
• איגוד רופאי הילדים בישראל • האיגוד הקרדיולוגי בישראל • איגוד רופאי המשפחה בישראל • האיגוד הישראלי לרפואת שיניים לילדים
יזמה וניהול התכנית: פרולוג שיווק חברתי בע"מ • ידית התכנית - תלמה • www.tafuralay.co.il