



פרק 1 - מערך שיעור 1

לאכול בתבונה לאורך היום



פרק 1 - מערך שיעור 1

לאכול בתבונה לאורך היום



תוכן עניינים:

טעימות

פחמימות

חלבונים

שומנים

מים

ויטמינים

מינרלים

נספח א': תזונה וגדילה בגיל ההתבגרות

נספח ב': ממלכת הדגנים

הקדמה

מעריך שיעור 1

עזרי הוראה למורה

דו שיח בין שני ילדים שכנים

כרטיסי היגדים

מעריך שיעור 2

עזרי הוראה למורה

שיחה בארוחת ערב

שילוט קבוצות המזון

קנייה משפחתית

קונים מכל קבוצות המזון

חישוב כמות האנרגיה במוצר

תווית חידה

דפי הפעלה לתלמיד

מעריך שיעור 3

עזרי הוראה למורה

דו שיח בין שני ילדים שכנים

הנחיות משרד הבריאות

רעיונות להעשרה ותרגול

א"ב של תזונה נבונה

ארוחה טעימה ומזינה

דפי הפעלה לתלמיד

מקורות תורניים בנושא :

חובת השמירה על הבריאות



מערך שיעור 1 - לאכול בתבונה לאורך היום

מקורות תורניים בנושא :

חובת השמירה על הבריאות

● הלכות דעות לרמב"ם פרק ד':

"הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא. שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה. לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף. ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים. ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב. ולא ישתה אלא כשהוא צמא."

● טור אורח חיים סימן קנ"ה:

"מצווה להנהיג עצמו במידה טובה והנהגה טובה לשמור בריאותו, כדי שיהא בריא וחזק לעבודת הבורא."

● קובץ אגרות חזון איש חלק א', סימן קל"ז:

"הנני חושב את ההשתדלות הטבעית במה שנוגע לבריאות - למצווה וחובה."

● ראשית חכמה, שער הקדושה:

"ולא ילך אחר תאוותו לאכול מה שהחיק מתאוה מאכלים רעים, מפני שהם מזיקין... ואין צריך לומר שישמור האדם את עצמו מן המאכלים שהוא מכיר מהם שהם מזיקים אותו."

● קיצור שולחן ערוך סימן ל"ב י"א:

"טוב להרגיל את עצמו לאכול פת בשחרית."



מערך שעור 1 - לאכול בתבונה לאורך היום

מצרן שיצור ו-הקדמה

מדריך למורה

התחלה טובה של היום

כדי שהילד יוכל לגדול ולהגיע למשקל גוף המתאים לו עליו לאכול בתבונה ולהתמיד בפעילות גופנית. לאכול בתבונה פירושו לאכול בריא ובהנאה ממגוון מאכלים טעימים המספקים לנו את כל הצרכים התזונתיים של גופנו, אך גם להקשיב לאותות הגוף, לתחושות הרעב והשובע, ומתוך כך לבחור. לכל אחד טעם מיוחד משלו ומאכלים האהובים עליו במיוחד. ממה מיוצרים מוצרי המזון שאנו אוכלים? מה הם מכילים? איך הם תורמים לבריאותנו? מה משפיע עלינו בבחירת המזונות שלנו? כיצד נבחר את מוצרי המזון שלנו כדי ליצור את הארוחה הכי מתאימה לנו, ואת התפריט המתאים לנו לאורך כל היום? לכולנו יש צרכים, אך כל אחד מאתנו צורך את הדברים בצורה המיוחדת לו. המזון נותן לנו מענה לצרכים שונים: פיזיולוגיים, רגשיים, חברתיים ותרבותיים. חשוב לזהות ולהכיר את הצרכים שמספק לנו המזון וללמוד כיצד לענות עליהם בצורה הטובה והבריאה ביותר. כל אחד מאתנו הוא עולם ומלואו עם אישיות, מחשבות ורגשות. כל אחד צריך ללמוד להכיר את עצמו ואת צרכיו וליצור לעצמו את העולם הטוב והמושלם ביותר עבורו. כל אדם צריך לרכוש הרגלי אכילה והרגלי חשיבה טובים שילוו אותו מילדות ויעזרו לו לנווט את הדרך לחיים טובים ובריאים.

מהן השאלות שנרצה לברר עם התלמידים?

- אלו צרכים מספק המזון בחיים בכלל ובתקופות הילדות וההתבגרות בפרט?
- מהם רכיבי התזונה ומהי חשיבותם לבריאות?
- מהן קבוצות המזון ואיך נרכיב איתן את הארוחה?
- כיצד משמשת אותנו פירמידת המזון?
- מהי תווית המזון ומהי חשיבותה בבחירת מוצרי המזון?
- מהי ארוחה בריאה עבורנו ואיך נתכנן את הרכב הארוחה?
- מהו תפריט יומי בריא ואיך נבנה אותו בהתאם לצרכים האישיים של כל פרט?
- מה קורה כאשר התפריט אינו מגוון?

מטרות הפרק:

- הכרת עולם המושגים בתורת התזונה: רכיבי תזונה, קבוצות מזון ופירמידת המזון.
- הקניית כלים לתכנון ארוחה בריאה.
- הקניית כלים לבחירת מוצר מזון על פי תרומתו לבריאות הגוף.
- הכרת תווית המזון ופיתוח יכולת קבלת החלטות בנוגע לבחירת מוצרים.
- פיתוח יכולת הקשבה לגוף ולצרכיו, הסתכלות חיובית מבפנים.
- הטמעת הרגלי אורח חיים בריא ותזונה נבונה בקרב הילד והקהילה (משפחתו וחבריו).





לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיצור 1 - תזונה ותקופת ההתבגרות

מדריך למורה

מערך זה עוסק בשתי שאלות מרכזיות:

- על אלו צרכים עונה לנו המזון?
 - מהי חשיבות התזונה בתקופת ההתבגרות?
- ניתן להציג את השאלות לתלמידים בפתיחת השיעור, לאסוף תשובות אקראיות ולרשום על הלוח כמאגר להתייחסות בהמשך.
- כגורם מזמן לקראת הדיון בשאלות שהוצגו מומלץ להשתמש בטקסט המתאר **דו שיח** בין שני ילדים שכנים. אפשר להקריא את הטקסט במליאה לאחר מיפוי התשובות הספונטניות שנאספו.
- פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> דו שיח בין שני ילדים שכנים**
- לחלופין, אפשר לתת בידי קבוצות תלמידים טקסטים שצולמו מבעוד מועד. שני נציגים מכל קבוצה יקראו את הטקסט בפני הקבוצה כמשחק תפקידים, לאחר מכן יועמדו השאלות להתייחסות ולדיון.

הצעה לדיון

- לאחר הצגת הדו שיח בין שני החברים ניתן לפתח דיון עם הילדים סביב השאלות הבאות:
- מה קורה לגוף בתקופת ההתבגרות?
 - אלו צרכים מספק לנו המזון?
 - מתי אתם אוכלים: כשאתם רעבים, כשיש ארוחה מוכנה?
 - לרשותכם **שקפים** המרחיבים את העיסוק בשאלות.
 - הערה: בשיחה עם הילדים כדאי לקרוא לגיל ההתבגרות תקופת גדילה מואצת.

על אלו צרכים עונה המזון?

לדיון בשאלה על אלו צרכים עונה המזון ניתן להיעזר ב**שקף "המזון כצורך לגוף"**

המתאר את המידע הבא:

לכל אחד מאתנו יש צרכים שונים בכל מיני תקופות ורגעים בחיים. חשוב שנהיה מודעים לצרכים של הגוף שלנו ושנדע לספק לעצמנו צרכים אלה בצורה הטובה והשקולה ביותר כדי להיות בריאים ומאושרים – פיזית ונפשית.

• **צרכים פיזיולוגיים** – המזון מספק רכיבי תזונה לקידום

הבריאות, לגדילה, למניעת מחלות.

• **צרכים חברתיים ותרבותיים** – המזון הוא חלק מההווי

המשפחתי.

• **צרכים רגשיים** – בשעת שיעמום, עצבנות, שמחה

או מתח מוצאים פורקן במזון.

כמו כן משמש המזון כצורך נלווה בכל מיני מאורעות

בחיינו. ניתן להשתמש ב**שקף "המזון כמלווה"** המתאר

לנו את המידע הבא:

המזון הוא חלק חשוב מ:

• סעודות שבת וחג

• סעודות מצווה ושמחות

• סיומי מסכת ומסיבות





מדריך למורה

מה קורה לגוף שלנו בתקופת ההתבגרות?

לדיון בשאלה מהי חשיבות התזונה בתקופת ההתבגרות ניתן להיעזר בשקפים "השינויים שחלים בגוף בתקופת הגדילה" ו"תקופת גדילה" המתארים את המידע הבא:

• בטווח הגילים 10-18 הגוף נמצא בתהליך מואץ של גדילה והתפתחות פיזיולוגית.

בשנים אלו: 1. מסת העצם גדלה

2. צומחים לגובה

3. עולים במשקל

4. מבנה הגוף משתנה

• להורמונים שונים ישנם תפקידים שונים. להורמוני הגדילה תפקיד נכבד מאוד בתהליך הצמיחה.

הורמון הגדילה מופרש בעיקר בשינה, ולכן חשוב להקפיד על שמונה-תשע שעות שינה.

• ההתפתחות המואצת של רקמות הגוף והגדילה של האיברים הפנימיים מצריכות תוספת אנרגיה

ורכיבי תזונה בתפריט היומי. לדוגמה: בתקופה זו נבנות עצמות הגוף בקצב מהיר. כדי לתמוך בבניית מסת עצם גדולה וחזקה חשוב להקפיד על צריכת סידן מספקת ועל פעילות גופנית. כמו כן יש להקפיד על צריכה מספקת של ברזל, אבץ ומרכיבים אחרים.

• צריכה בלתי מגוונת של מזון הנובעת למשל מדיאטות הרזיה, מתפריט המושתת על ממתקים או על מזון מהיר בלבד עלולה לגרום לחסרים תזונתיים ואינה מאפשרת התפתחות פיזיולוגית, רגשית וחברתית תקינה.

• תפריט לא מגוון לאורך זמן עלול לעכב ואפילו לעצור את הצמיחה וההתפתחות.

• לגוף דרושה כמות יומית של פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים כדי לתפקד, לגדול ולהתפתח באופן תקין.

• גיל ההתבגרות הוא חלון ההזדמנויות לעיצוב הרגלי אכילה נבונים המהווים בסיס לבריאות הגוף בהווה ובעתיד.

• לצד השינויים הפיזיולוגיים עוברים המתבגרים גם שינויים רגשיים וחברתיים.

הפעלת סיכום

פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> כרטיסי היגדים

בעזרת כרטיסי ההיגדים המצורפים נזמן פעילות רעיונית חווייתית, שתחזק את ההבנה כי ידע הוא עצמה. כשאנו מכירים ומבינים את הצרכים שלנו נוכל להשיג את מטרותינו ולשלוט במצב.

מנחה הפעילות יחלק באופן אקראי כרטיסי היגדים בין התלמידים (אפשר לצלם כל היגד כמה פעמים). מי שירצה יקרא בקול את ההיגד שבידו, יביע את דעתו האישית והתלמידים האחרים יוזמנו להגיב. חשוב לתת זמן ומקום לקריאת כל המגוון.

את ההיגדים כדאי לכתוב על הלוח או על פלקט ולתלות.



לאכול בתבונה לאורך היום מערך שיצור ו - גרסה לבנים

מדריך למורה

כרטיס טקסט דו-שיח בין שני ילדים שכנים

דו שיח

בני: שלום מוטי, מה חדש?

מוטי: ברוך השם, הכל מצוין. היום התחלנו ללמוד נושא חדש בתלמוד תורה. למדנו על חשיבות המזון ומה חשוב לאכול כדי להתחזק ולגדול. למדנו גם שאם התפריט שלנו אינו מגוון זה פוגע בצמיחה שלנו לגובה.

בני: איזה נושא מעניין! מה עוד תלמדו בעניין?

מוטי: אנחנו נלמד גם איך לבנות תפריט יומי בריא. כן, זה מאד רציני. הרי כולנו רוצים להיות גבוהים ובריאים...

בני: כל כך חבל שבכיתה שלנו לא לומדים את התכנית הזאת!

מוטי: אתה יודע מה עוד סיפרו לנו? נכון שהרבה פעמים אנחנו עייפים ואין לנו מרץ? לא ידעתי שזה יכול להיות קשור להרגלי האכילה שלנו. אני למשל אוכל הרבה מאכלים שהם לא במיוחד בריאים ושזוהי מיצים מתוקים ובכלל לא נוגע בפירות וירקות.

בני: האמת, גם לי זה קורה לפעמים. אז למדתם שזה קשור למזון שאוכלים? יכול להיות שהרגלי האכילה שלי לא טובים?

מוטי: יכול מאד להיות. עד היום לא חשבתי על זה, אבל אני אספר לך...

בני: גם אני צר _____

כיצד הייתם משלימים את דבריו של בני?



לאכול בתבונה לאורך היום

מצרן שיצור-ו גרסה לבנים כרטיסי היגדים

מדריך למורה

צלמו וחלקו...



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים של גופי
אני יכול להקשיב לאיתותים הפנימיים של הגוף שלי.



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים של גופי
אני יכול לקחת אחריות על הגוף שלי.



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים של גופי
אני יודע ויכול לאמץ אורח חיים בריא.



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי
אני מסוגל לגבש עמדות ודעות בלי להיות תלוי באחרים.



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי
אני יכול לבקר את המסרים שמגיעים אלי (מן החברה).



כאשר אני מכיר ומבין את הצרכים שלי
אני יודע לאן לכנות ועם מי להתייעץ במקרה הצורך.





לאכול בתבונה לאורך היום מערך שיצור ו - גרסה לבנות

מדריך למורה

כרטיס טקסט דו-שיח בין שתי ילדות שכנות

דו שיח

נעמי: שלום שרי, מה חדש?

שרי: ברוך השם, הכל מצוין. היום התחלנו ללמוד נושא חדש בבית הספר. למדנו על חשיבות המזון ומה חשוב לאכול כדי להתחזק ולגדול. למדנו גם שאם התפריט שלנו אינו מגוון זה פוגע בצמיחה שלנו לגובה.

נעמי: איזה נושא מעניין! מה עוד תלמדו בעניין?

שרי: אנחנו נלמד גם איך לבנות תפריט יומי בריא. כן, זה מאד רציני. הרי כולנו רוצות להיות גבוהות ובריאות...

נעמי: כל כך חבל שבכיתה שלנו לא לומדים את התכנית הזאת!

שרי: את יודעת מה עוד סיפרו לנו? נכון שהרבה פעמים אנחנו עייפות ואין לנו מרץ? לא ידעתי שזה יכול להיות קשור להרגלי האכילה שלנו. אני למשל אוכלת הרבה מאכלים שהם לא במיוחד בריאים ושזה מציץ מתוקים ובכלל לא נוגעת בפירות וירקות.

נעמי: האמת, גם לי זה קורה לפעמים. אז למדתן שזה קשור למזון שאוכלים? יכול להיות שהרגלי האכילה שלי לא טובים?

שרי: יכול מאד להיות. עד היום לא חשבתי על זה, אבל אני אספר לך...

נעמי: גם אני צר _____

כיצד הייתם משלימים את דבריה של נעמי?



לאכול בתבונה לאורך היום

מצרן שיצור-ו גרסה לבנות כרטיסי היגדים

מדריך למורה

צלמו וחלקו.

כאשר אני מכירה ומבינה את הצרכים של גופי
אני יכולה להקשיב לאיתותים הפנימיים של הגוף שלי.

כאשר אני מכירה ומבינה את הצרכים של גופי
אני יכולה לקחת אחריות על הגוף שלי.

כאשר אני מכירה ומבינה את הצרכים של גופי
אני יודעת ויכולה לאמץ אורח חיים בריא.

כאשר אני מכירה ומבינה את הצרכים שלי
אני מסוגלת לגבש עמדות ודעות בלי להיות תלויה באחרים.

כאשר אני מכירה ומבינה את הצרכים שלי
אני יכולה לבקר את המסרים שמגיעים אלי (מן החברה).

כאשר אני מכירה ומבינה את הצרכים שלי
אני יודעת לאן לפנות ועם מי להתיעץ במקרה הצורך.