

פרק 3

ארוחת בוקר איך?

2358



מדריך למורה

פרק 3 ארוחת בוקר איך?

תוכן עניינים:

הקדמה

מערך שיעור 3

פעילות מס' 1: מזון טבעי או מעובד

פעילות מס' 2: מה בעגלת הקניות שלנו?

פעילות מס' 3: שאלון תווית

פעילות מס' 4: תחרות התווית הקולית

פעילות מס' 5 המאפיה של ארוחת הבוקר

טעימות

דפי הפעלה לתלמיד: מה בעגלת הקניות שלנו

שאלון תווית

מידע לאופה הצעיר

לקחת הביתה





מדריך למורה

ארוחת בוקר איך? הקדמה

הרגלי צריכה ותזונה נכונים

למזון שאנו אוכלים השפעה ישירה על ההתפתחות והגדילה, על הבריאות ועל איכות החיים. לכן חשוב לאמץ הרגלי תזונה נכונים ולשים לב לסוג המזון ולתכולתו. מזון טבעי הוא מזון שאנו אוכלים בצורתו הטבעית, מבלי שעבר שינוי. מזון מעובד הוא מזון שעבר טיפול כלשהו על ידי אדם ומכונה. עיבוד המזון מאפשר להתאים את המזון למאכל, לשנות את טעמו ומראהו, להרחיב את המגוון ואת אפשרויות האחסון שלו.

בימינו יש מעט מזון טבעי. המזון שאנו אוכלים היום הוא ברובו מזון מעובד. גם ירקות, פירות ובשר מתועשים כיום במידה מסוימת. רשויות הבריאות בכל העולם קבעו כי על מזון ארוז חייבת להופיע תווית מזון שעליה מצוינים הפרטים: הרכב תזונתי, שם היצרן, כמות המזון, תאריך שיווק אחרון ופרטים חשובים נוספים המספקים לנו, הצרכנים, מידע על המזון. התווית מאפשרת להשוות בין מוצרים, להפעיל שיקול דעת בבחירת המזון המתאים לנו ולספק כתובת למקרה של שאלות, בעיות ופניות של לקוחות.

מטרות הפרק

- לימוד המושגים: מזון טבעי, מזון מעובד, תווית מזון, סימון תזונתי, יצרן, הוראות אחסון.
- הקניית מידע על תוויות מזון ומשקאות.
- הקניית הרגלי עיון בתוויות מזון לפני הקנייה.
- פיתוח הבנה וכוח שיפוט בעת קניית מזון.
- פיתוח הרגלי קנייה נכונים והתמצאות בנקודות מכירת מזון.
- פיתוח מודעות להרגלי קנייה וצרכנות נכונה של מזון.

השאלות שבהן נדון

- מדוע חשוב לאמץ הרגלי תזונה נכונים?
- מהו ההבדל בין מזון טבעי למעובד?
- מהי תווית המזון ומהו סימון תזונתי?
- מה כתוב על התווית?
- איך אבחר את המזון שארכוש בחנות?

אמצעי הוראה ולמידה

מערך שיעור ג'

שקפים

טעימות

דפי הפעלה לתלמיד

לקחת הביתה





מדריך למורה

ארוחת בוקר איך? מעורר שיעור

הקניה:

לצורך ההקניה ניתן להיעזר **בשקפים**.

ישנם דברים רבים שאנו נוהגים לאכול בבוקר: ירקות, פירות, פרוסת לחם, פיתה, לחמנייה, דגני בוקר, חטיף דגנים, מעדן חלב ועוד.

חידה: מה ההבדל בין תפוח עץ לבין סלט מלפפונים, דגני בוקר ופרוסת לחם עם גבינה?

תשובה: תהליך ההכנה.

תפוח עץ אוכלים בצורתו הטבעית, כפי שהוא גדל בטבע. את המלפפון הגדל בשדה אנו חותכים לסלט מלפפונים. הסלט עבר עיבוד – חיתוך. לחם, דגני בוקר, חטיף דגנים, לחמנייה ומעדני חלב למיניהם עברו עיבוד, כיוון שלא ניתן לאכול אותם בצורתם הטבעית או כדי להאריך את משך "חיי המדף" שלהם.

- המזון שאנו אוכלים נחלק לשתי קבוצות: מזון טבעי ומזון מעובד.
- מזון טבעי הוא מזון שאנו יכולים לאכול בצורתו הטבעית, ללא שינוי, למשל: מלפפון, עגבנייה, תפוח עץ.
- חלק גדול מן המזונות לא ניתן לאכול בצורתם הטבעית. למשל: בשר, אורז, חיטה.
- מזון מעובד הוא מזון שעבר טיפול על ידי האדם, כגון: הקפאה, פיסטור, בישול, הרתחה, חיתוך, ריסוק.
- במשך השנים פותחו יכולות טכנולוגיות מתקדמות ביותר בייצור מזון.
- עיבוד המזון מאפשר: התאמה לאכילה, אחסון למשך זמן ארוך, גיוון, נוחות וזמינות, שינוי טעם ומראה, העשרה בויטמינים ומינרלים.
- קיים הבדל בין עיבוד ביתי לבין עיבוד תעשייתי של המזון. עיבוד מזון ביתי מאופיין בחיי מדף קצרים, והמזון אינו עובר תהליך שמשכר את מראהו וצבעו.

פעילות מס' 1:

כמה ימים לפני: מחלקים לכל תלמיד בכיתה פתק סודי שעליו מצוין מאכל המתאים לארוחת הבוקר. למשל: מאיר – פרי, יעקב – חטיף דגנים, אלחנן – לחמנייה, איציק – ירק, שמוליק – גבינה. הערה: אפשר להביא מהבית את המאכל עצמו, תמונה שלו או את האריזה. במרכז הכיתה מניחים שתי סלסילות ענקיות ועליהן פתקים: סלסילת המזון המעובד וסלסילת המזון הטבעי. כל ילד בתורו ניגש ומניח את התמונה/האריזה/המאכל שלו בסלסילה המתאימה, ומסביר האם המזון שבידו הוא טבעי או מעובד.

פעילות מס' 2: מה בעגלת הקניות שלנו?

לקראת ההקניה נחלק לילדים

דף לכתבה ולצורך: "מה בעגלת הקניות שלנו?"

פרק 3 << דפי הפעלה לתלמיד >> מה בעגלת הקניות שלנו?





ארוחת בוקר איך? מעורר שיעור

הקניה:

לצורך ההקניה ניתן להיעזר **בשקפים**.

רשויות הבריאות בעולם מחייבות את יצרני המזון לפרסם מידע על גבי אריזות המוצרים שלהם. על כל מוצר מזון מופיעה תווית מזון שעליה מצוין מידע מפורט על המוצר. מציגים בפני הכיתה על הלוח או על שקף דוגמה של תווית מזון. קוראים יחד מה כתוב על התווית.

תווית המזון מספקת מידע רב על המזון:

1. שם המוצר.

2. תיאור המוצר – סוג המזון, צורתו ואופן עיבודו.

3. הרכב המזון – המזון המוכן מורכב לעתים מכמה מזונות ו/או רכיבים:

א. רכיב המזון שכמותו היא הגדולה ביותר במוצר נמצא בראש הרשימה. שאר הרכיבים מופיעים בסדר יורד.

ב. הרכיב שכמותו הקטנה ביותר מופיע אחרון.

4. סימון תזונתי – מידע על רכיבי התזונה שהמזון מכיל: כמות אנרגיה (קלוריות), חלבונים, פחמימות,

5. שומנים, ויטמינים, מינרלים ורכיבים נוספים.

6. הוראות אחסון – כיצד לשמור על המזון, היכן לאחסן אותו, באיזו טמפרטורה.

7. תאריך תפוגה – על כל מוצר מצוין תאריך אחרון לשימוש. לעתים מצוין גם תאריך ייצור המוצר.

8. שם היצרן וכתובתו.

9. כמות המזון באריזה – מזון מוצק מצוין על פי משקלו בגרמים או בקילוגרמים. מזון נוזלי מצוין על פי נפחו בסנטימטרים מעוקבים, בליטרים או במיליליטרים.

המסר: חשוב לקרוא ולהבין מה כתוב על התווית כדי לבחור את המזון המתאים לנו.

פעילות מס' 3: שאלון תווית

לקראת הפעילות יתבקשו הילדים להביא מן הבית דוגמה של תווית מזון. מחלקים לכל ילד

"שאלון תווית" שבאמצעותו יוכל לבחון ולהכיר את תווית המזון שהביא.

כל ילד יענה על השאלון ויסכם את דעתו על המוצר.

פרק 3 << דפי הפעלה לתלמיד >> שאלון תווית

פעילות מס' 4: תחרות התווית הקולית

כל ילד מביא לכיתה אריזה של מזון מעובד שהוא מחבב במיוחד, ושהוא, כמובן, גם בריא!

המשימה: לשכנע את הקבוצה שלו לבחור במזון שלו כמזון הטוב והבריא ביותר.

איך? על ידי שיקול דעת וכוח שכנוע.

כל ילד מציג בפני חבריו את אריזת המזון ומסביר: מהו המזון, ממה הוא מיוצר, אילו רכיבי תזונה

חשובים הוא מכיל ומדוע כדאי להם לבחור בו.

שימו לב: צריך להוכיח כל נימוק בעזרת תווית המזון.



ארוחת בוקר איך? מעורר שיעור

מתן דרגה וציונים – כל מזון מקבל ציון מ-1 עד 5.
המזון שקיבל את הציון הגבוה ביותר – מנצח!

המסר: כל מזון שאנו אוכלים מכיל רכיבי תזונה שונים. חשוב לדעת מהו המזון שאנו אוכלים ומה הוא מכיל, כדי להתאים אותו לצרכים התזונתיים של כל אחד ואחד.
במקרה של שאלות, ניתן לפנות ליצרן המזון שכתובתו מופיעה על התווית.

פעילות מס' 5: המאפייה של ארוחת הבוקר

מה צריך? טוסטר אובן

מתחלקים לחמש קבוצות. על כל קבוצה להקפיד על סביבת עבודה היגיינית ולהצטייד בכלים הבאים:

● תבנית אפייה גדולה ● קערת פלסטיק גדולה ● מפת שולחן ● נפה

על כל קבוצה להביא את המצרכים הבאים:

- 1 ק"ג קמח עם שמרים בתוכו
- קורט מלח
- 1 1/2 כוסות מים
- 1 1/2 כוס שמן
- 1 כף סוכר
- 1-2 ביצים

כל ילד מביא מהבית:

2-3 עטרות אלומיניום, כף לערבוב, סכין מפלסטיק.

אפשר להביא תוספות שאוהבים כגון: זיתים, שומשום ברור, זעתר.

לקראת הפעילות נצייד את הילדים בדף מידע "רגע לפני שמתחילים".

דף מידע: רגע לפני שמתחילים

פרק 3 << דפי הפעלה לתלמיד >> רגע לפני שמתחילים

לחמניות במגוון צורות

- פורסים על השולחן מפה גדולה.
- כל קבוצה מניחה במרכז השולחן את הקערה הגדולה ואת כל החומרים הדרושים להכנת הלחמניות.
- מנפים את הקמח בנפה צפופה לתוך שקית ניילון אטומה.
- על המורה לחמם את הטוסטר אובן לחום של 180 מעלות צלסיוס.
- כל ילד משמן מעט את עטרת האלומיניום שהביא מן הבית, מפזר מעט קמח בתחתיתה ומניח על תבנית האפייה הקבוצתית.
- מערבבים בקערה את הקמח, הסוכר, המלח, השמן וכוס מים אחת.
- מוסיפים מים בהדרגה בהתאם לצורך בכמויות קטנות בכל פעם, עד לקבלת בצק אחיד. (מעט דביק? לא נורא!)
- כעת נכין יחדיו לחמניות בכל מיני צורות. ממלאים את העטרות בבצק. בעזרת כף, כל ילד בתורו יוצק בצק לתוך העטרה שלו. טורפים ביצה ומורחים על כל הלחמניות. מפזרים מלמעלה שומשום, זעתר או זיתים על פי הטעם והבחירה האישית.
- באם ישנה כמות להפרשת חלה – הרווחנו גם מצווה! (ניתן להפריש חלה בברכה)
- מצרפים את הקערות, מכסים אותן בכיסוי שיצרפן ומקיימים את המצווה בכוונה, בתחינה ובשמחה.
- מכניסים לטוסטר אובן ואופים כ-35 דקות. מוציאים ומקררים על רשת.

נוטלים ידיים לארוחה, ברכה ו... בתאבון!

לסיכום הפרק "ארוחת בוקר איך":

לקחת הביתה: הילדים יקבלו דף ובו המסרים העיקריים שנלמדו בנושא.

פרק 3 << לקחת הביתה

תפוז ופרי
משרד החינוך
משרד הבריאות

ידידות התכנית תלמה

פרק 3

2538

מדריך למורה



ארוחת בוקר איך?

דף הפעלה

מבטס על מוצרים שילדים מביאים לפתח

נבדאי לבדק! שאלון תזונה

מוצר מספר 3

1. מה שם המוצר?

2. מי היצרן ומהי כתבתו?

3. אילו רכיבי תזונה המוצר מכיל?

4. מהי הכמות של כל רכיב?

5. האם לפי דעתכם המוצר בריא?
הסבירו.

6. האם תמליצו עליו לחברים? נמקו.

מוצר מספר 2

1. מה שם המוצר?

2. מי היצרן ומהי כתבתו?

3. אילו רכיבי תזונה המוצר מכיל?

4. מהי הכמות של כל רכיב?

5. האם לפי דעתכם המוצר בריא?
הסבירו.

6. האם תמליצו עליו לחברים? נמקו.

מוצר מספר 1

1. מה שם המוצר?

2. מי היצרן ומהי כתבתו?

3. אילו רכיבי תזונה המוצר מכיל?

4. מהי הכמות של כל רכיב?

5. האם לפי דעתכם המוצר בריא?
הסבירו.

6. האם תמליצו עליו לחברים? נמקו.

מוצר מספר 4

1. מה שם המוצר?

2. מי היצרן ומהי כתבתו?

3. אילו רכיבי תזונה המוצר מכיל?

4. מהי הכמות של כל רכיב?

5. האם לפי דעתכם המוצר בריא?
הסבירו.

6. האם תמליצו עליו לחברים? נמקו.



מדריך למורה

ארוחת בוקר איך? דרך הפעולה



איזה מוצר הייתי רוצה שיקנו עבורי?

מה כדאי לרכוש לארוחת בקר?





ארוחת בוקר איך? דרך הפעולה

מידע לאופה הצעיר:

חידון - מי יודע לאפות?
מי התנסה באפיית חלות ביתיות?

מדוע אנו מנפים את הקמח?

מחפש לתולעים קטנות בקמח יש לנפות את הקמח בנפה מיוחדת המתאימה לתולעי קמח.

מיאידו כמות אנו מתזכרים בהפרשת חלה מן העסה?

- על הבצק להכיל קמח בכמות של כ-1.680 ק"ג לדעת הספרדים ולדעת הגר"ח נאה, לדעת החזו"א 2.250 ק"ג ולדעת הגב' איש חי 2.400 ק"ג.
- אם מכינים את הבצק בקערות נפרדות יש לצרף את כל העסות יחדיו לכפי ההפרשה ואמירת הברכה.

מה זה קרט?

קרט מצין כמות קטנה מאד של חמר, פחות משמינית כפית. הצלחתם לתפס טפ-טפונות מלח בקצות האצבעות או מעט סכר על קצה הסכין? זהו קרט.

איך פותחים ביצים על מנת לבדקן מדם באופן שלא תשברנה?

מחזיקים את הביצה היטב בתוף כף היד. מקישים קלות עם הביצה על דפן קערה. כדאי להקיש במרכז הביצה לאט ובעדינות עד שנוצר סדק (רצוי שיהיה ישר). מגדילים את הסדק בעזרת שני האגודלים ופותחים את הביצה (מעל קערה או צלחת). מעבירים את הביצה בין שני חלקי הקלפה לצדד בדקה שאין בביצה דם. אחר הבדיקה - הביצה גולשת לקערה.

איך מרדדים בצק?

כדי לאפות עוגיות צריך לרדד בצק, כלומר להפוך את הבצק לשטוח ודק (עבה קצת יותר מנייר). איך? מפזרים קמח מנופה על השלחן או על משטח העבודה כדי שהבצק לא ידבק. מקמחים גם את המערוף. מניחים את גוש הבצק על השלחן המקמח ומגלגלים עליו את המערוף. מרדדים את הבצק מן המרכז כלפי חוץ.

למה משמנים את תבנית האפיה?

כדי שהעוגה לא תדבק לתבנית כדאי לשמן אותה לפני שמניחים עליה את הבצק. איך? שמנים מעט שמן על התבנית ומורחים על בסיס התבנית והדפנות בעזרת מפית נייר.

מהן מידות החם בתנור?

חם גבוה - 023 מעלות צלסיוס.
חם בינוני - 081 מעלות צלסיוס.
חם נמוך - 531 מעלות צלסיוס.





מדריך למורה

ארוחת בוקר איך? לקחת הביתה

מה כתוב על תווית המזון?

למזון שאנו אוכלים השפעה ישירה על ההתפתחות והגדילה, על הבריאות ועל איכות החיים, לכן חשוב לאמץ הרגלי תזונה נכונים, מלבד בדיקת כשרות המזון אותו אנו רוכשים. חשוב גם לשים לב לסוג המזון ולתכולתו. מזון טבעי הוא מזון שאנו אוכלים בצורתו הטבעית, מבלי שעבר שינוי. מזון מעובד הוא מזון שעבר טיפול כלשהו על ידי אדם. רשויות הבריאות בכל העולם קבעו כי על גבי מזון ארוז חייבת להופיע תווית מזון. על התווית מצוינים פרטים חשובים המספקים לנו, הצרכנים, מידע על המזון.

מה ההבדל בין מזון טבעי למזון מעבד?

- מזון טבעי - מזון שנינו אוכלים בצורתו הטבעית, בלי שעבר שינוי.
- מזון מעבד - מזון שעבר טפול כלשהו בידי אדם.

מהן שיטות עבוד המזון?

- חמום
- פסטור
- בשול
- קרור
- הקפאה
- חתוך
- גרור
- רסוק
- סחיטה

מהם היתרונות בעבוד מזון?

- יצירת מאכל ממזון
- שפור הטעם והמראה
- הרחבת המגוון
- אחסון למשך זמן ארוך - חיי מדף
- נוחות וזמינות
- העשרה בוויטמינים ובמינרלים

מה כתוב על תווית המזון?

- שם המוצר
- תאור המוצר
- הרכב המזון
- סמן תזונתי
- הוראות אחסון
- תאריך תפוגה
- שם היצרן וכתובתו
- כמות המזון באריזה



משרד החינוך • משרד הבריאות • ועדי הורים רשומים • עתיד עמותה לקידום תזונה ודיאטה בישראל • העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור • איגוד רופאי הילדים בישראל • האיגוד הקרדילוגי 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



ארוחת בוקר איך? טעימות - דברים שנדאי לדעת

עיבוד מזון

מדוע יש צורך לעבד מזון? מהו ההבדל בין מזון טבעי למזון מעובד?
מהן שיטות עיבוד המזון? מהם היתרונות בעיבוד מזון? מהם החסרונות?

מהו ההבדל בין מזון טבעי למזון מעובד?

המזונות שאנו אוכלים נחלקים לשתי קבוצות: טבעיים ומעובדים. מזונות טבעיים אנו נוהגים לאכול בצורתם הטבעית, מבלי שעברו שינוי כלשהו. מקורותיהם לרוב מן הצומח ולעיתים מבעלי חיים, לדוגמה: ירקות, פירות, דבש. מזונות מעובדים הם מזונות שעברו טיפול כלשהו על ידי האדם.

כיצד נולד הצורך בעיבוד המזון?

עיבוד מזון נולד מתוך צורך של האדם להפוך את המזון לאכיל. מזונות רבים אינם ניתנים לאכילה בצורתם הטבעית, למשל אורז או דגנים. אלה ניתנים לאכילה רק לאחר שעברו תהליך עיבוד בבית או בתעשייה. תהליך העיבוד כולל פעולות כמו: בישול, חימום, חיתוך, הקפאה, ריסוק.

מהם היתרונות בעיבוד מזון?

עיבוד מזון עונה על צרכים שונים של תזונת האדם, למשל: הצורך להרחיב את מגוון המזונות הזמינים לאכילה, הצורך לשמר את המזון לימי מחסור והצורך להשיג מזון באופן נוח ולהכינו במהירות. במשך השנים פותחו אמצעים טכנולוגיים רבים ומתקדמים שאפשרו תהליכי עיבוד מזון שונים. תהליכים אלו תרמו לשיפור איכות החיים בכל הקשור להשגת מזון ועיבודו, אחסון המזון ושמירה עליו, הרחבת מגוון המזונות, צריכה נבונה של מזונות שונים ועוד. כל אלה חשובים מאוד לבריאות ולשיפור איכות החיים של כל אחד מאתנו.

מהן המגבלות של עיבוד מזון?

לעיתים, תהליך עיבוד המזון משנה את מראהו של המזון הטבעי, את צורתו או את טעמו, ולעיתים גם משתנים ערכיו התזונתיים. בתהליך העיבוד מוספים למזון רכיבים שונים במטרה לשפר את טעמו ומראהו, לאפשר את שימורו ולהוסיף לו רכיבי תזונה חשובים כגון ויטמינים ומינרלים. לכן חשוב לבחור את המזון המעובד המתאים ביותר לטעמנו ולבריאותנו. על פי חוק, חייבים יצרני המזון לציין מהם רכיבי התזונה במזון. רכיבי התזונה של מזון מעובד מופיעים על תווית המזון שעל גבי האריזה.



ארוחת בוקר איך? טעימות - דברים שנדאי לדעת

מדריך למורה

תוויות מזון

מהי תווית מזון? מהו המידע המופיע על התווית? מה ההבדל בין הרכב מזון לבין מרכיבי תזונה? מה סימון תזונתי ומהי בכלל קלוריה?

מהו המידע המופיע על תווית המזון?

תווית המזון מופיעה על גבי המוצרים הארוזים ומספקת מידע רב על אודות המזון: שם המוצר; תיאור המוצר – סוג המזון, צורתו ואופן עיבודו; מרכיבי המוצר – המרכיבים מפורטים בסדר תכולה יורד (רכיב המזון שכמותו היא הגדולה ביותר במוצר נמצא בראש הרשימה); סימון תזונתי – מידע על רכיבי התזונה שהמזון מכיל: כמות האנרגיה (קלוריות), החלבונים, הפחמימות, הנתרן, השומנים, הויטמינים, המינרלים ורכיבים נוספים; הוראות אחסון; תאריך אחרון לשימוש; שם היצרן וכתובתו וכן תכולה כוללת של המזון.

מה ההבדל בין הרכב מזון לבין רכיבי תזונה?

הרכב המזון: המוצרים או המזונות שמהם הכינו את המוצר המוגמר. עוגה, למשל, מורכבת מקמח, סוכר, ביצים, שמן, תבלינים. רכיבי תזונה: החלבונים, הפחמימות, השומנים, הויטמינים, המינרלים והאנרגיה (הנמדדת בקלוריות) המצויים במזון. לשם נוחות והשוואה בין מוצרים מצוינת כמות רכיבי התזונה בדרך כלל ל-100 גרם מזון או למנה/יחידה.

כיצד מצוינת תכולתו הכוללת של המזון?

כמותו של מזון מוצק מצוינת בקילוגרמים או בגרמים. כמותו של מזון נוזלי מצוינת במיליליטרים או בליטרים. במקרים שבהם מזון מוצק נמצא בתוך נוזל, יצוין משקלו הכולל של המזון ומשקלו המסונן ללא הנוזל.

מהו סימון תזונתי?

הסימון התזונתי מספק את המידע הדרוש כדי לדעת מהו ערכם התזונתי של המזונות השונים. הסימון התזונתי כולל: אנרגיה (בקלוריות), חלבונים (בגרמים), פחמימות (בגרמים), שומנים (בגרמים), ויטמינים, מינרלים.

על פי תקנות משרד הבריאות מופיע סימון תזונתי על גבי כל אריזות המזון שאנו צורכים.

מהו תפקידו של הסימון התזונתי?

בעזרת הסימון התזונתי אפשר לדעת מהו ההרכב התזונתי הנאכל ולהשוות בין מוצרי מזון שונים, למשל: בין סוגי גבינות, בין סוגים שונים של דברי מאפה ובין דגנים. הסימון מאפשר להחליט מהו סוג המזון המועדף או התורם יותר לבריאות. הערכים המסומנים מתייחסים ל-100 גרם מזון מוצק או ל-100 מיליליטר מזון נוזלי. יש לשים לב למשקל המזון באריזה ולגודל המנה. אלה משמשים בסיס להשוואה. לעתים הסימון התזונתי נותן מידע גם על רכיבים האסורים לצריכה במצבי חולי (למשל גלוטן לחולי צליאק).



ארוחת בוקר איך? טעימות - דברים שנדאי לדעת

מדריך למורה

מהי קלוריה?

קלוריה היא יחידת מידה המבטאת כמות אנרגיה. כמות האנרגיה ב-1 גרם שומן היא 9 קלוריות, ב-1 גרם פחמימות - 4 קלוריות, ב-1 גרם חלבון - 4 קלוריות, ב-1 גרם אלכוהול - 7 קלוריות.

מתי מצוינת על התווית כמות השומנים?

במזונות שבהם כמות השומן גדולה מופיע גם פירוט של כמות השומן הרווי והכולסטרול. חשוב להקפיד ולבדוק באמצעות הסימון התזונתי כמה שומן מכיל המזון ומאיזה סוג. יש לזכור שהכולסטרול מצוי רק במזונות מעולם החי, לכן כשמציינים על מוצרים מן הצומח כי הם ללא כולסטרול - זוהי הטעיה.

מדוע חשוב לדעת מהי כמות הנתרן במזון?

נתרן הוא מינרל המצוי בריכוז גבוה בעיקר במלח בישול. נמצא כי צריכה מופרזת ממנו קשורה בבעיות בריאות שונות, כגון עלייה בלחץ הדם. על תווית המזון מופיע הנתרן לעתים בסימון הכימי Na.

מהו "מזון מופחת"?

מוצר מזון שרכיב מסוים בו מופחת. המשמעות היא כי תכולת הרכיב המסוים תהיה עד שני שלישים מתכולתו של מוצר מזון זהה, שאינו מסומן כמזון מופחת.

מהו ההבדל בין "ללא רכיב מסוים" ובין "נטול רכיב מסוים"?

לעתים מצוין על התווית "ללא רכיב מסוים" ולעתים "נטול רכיב מסוים". "ללא רכיב מסוים" הכוונה כי מלכתחילה לא נמצא הרכיב במזון, לדוגמה: ללא כולסטרול. ב"נטול רכיב מסוים" הכוונה היא כי הרכיב המסוים היה במזון אך הוצא ממנו בעת תהליך הייצור, לדוגמה: נטול קפאין.