



פרק 1 - מערך שיעור 2

לאכול בתבונה לאורך היום



פרק 1 - מערך שיעור 2

לאכול בתבונה לאורך היום



פרק 1 - מערך שיעור 2 - לאכול בתבונה לאורך היום

מדריך למורה

תוכן עניינים:

טעימות

פחמיות

חלבונים

שומנים

מים

ויטמינים

מינרלים

נספח א': תזונה וגדילה בגיל ההתבגרות

נספח ב': ממלכת הדגנים

הקדמה

מערך שיעור 1

עזרי הוראה למורה

דו שיח בין שני ילדים שכנים

כרטיסי היגדים

מערך שיעור 2

עזרי הוראה למורה

דפי הפעלה לתלמיד

שיחה בארוחת ערב

שילוט קבוצות המזון

קנייה משפחתית

קונים מכל קבוצות המזון

חישוב כמות האנרגיה במוצר

תווית חידה

מערך שיעור 3

עזרי הוראה למורה

דפי הפעלה לתלמיד

שיחה בין אחים

הנחיות משרד הבריאות

רעיונות להעשרה ותרגול

א"ב של תזונה נבונה

ארוחה טעימה ומזינה



מערך שיעור 2 - לאכול בתבונה לאורך היום

מדריך למורה

מערך שיעור זה עוסק בחמש שאלות מרכזיות:

- מהם רכיבי תזונה ומהי חשיבותם?
- מהן קבוצות המזון?
- מהי פירמידת המזון ולמה היא משמשת?
- איך בוחרים מוצר מזון?
- מהי תווית המזון ומהו סימון תזונתי?

פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> שיחה בארוחת ערב

כגורם מזמן לקראת הדיון בשאלות שהוצגו מומלץ להשתמש בטקסט המתאר **שיחה בין אב לבן בארוחת ערב**. אפשר להקריא את הטקסט במליאה או לחלופין לצלמו מבעוד מועד ולתת לתלמידים. שני נציגים מכל קבוצה יקראו את הטקסט כמשחק תפקידים. **שימו לב**, חשוב לבדוק את בהירות המושגים החדשים שעלו בשיחה בין מוטי לאביו. יש לשאול את התלמידים האם הם מובנים, האם שמעו עליהם, ולרשום על הלוח את המידע שנאסף לצורך התיחסות בהמשך.

הצעת הפעלה

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> קנייה משפחתית

לקראת דיווח ושיח במליאה יקבלו התלמידים דף משימה אישי, **דף הפעלה - "כיצד משפחתי ואני עורכים קניות"**, שאותו ימלאו במסגרת זמן מוקצב (על פי החלטת המנחה) כגורם מזמן לדיון בהיבטים הקשורים בתזונה בריאה ובקנייה נבונה של מצרכי מזון. באמצעות דף המשימה יתבקשו התלמידים לערוך בירור אישי בנוגע להרגלי הקנייה של משפחתם ושלהם בתחום מוצרי המזון.

הדיון יעסוק בשאלות הבאות:

- על איזה סוג השגחה אתם מקפידים? אלו הכשרים?
 - לפי מה אתם בוחרים מוצר מזון זה או אחר? האם שם היצרן, עיצוב האריזה וההפתעות הנלוות לאריזה משפיעים על הבחירה שלכם?
 - כיצד נוהגים אצלכם לערוך קניות: לפי רשימה, קנייה גדולה מרוכזת או קניית מצרכים אחדים בכל פעם?
 - כיצד משתנה הקנייה בהתאם ליום בשבוע או ליום בחודש?
 - איך משפיע מיקום המוצרים בסופרמרקט (במקרר, על המדף, ליד הקופה) על הבחירה?
 - כיצד הרגשת רעב או שובע משפיעה על הבחירה? תנו דוגמאות.
- הערה:** מידע חשוב שיעלה בעקבות הדיווח (גילוי תווית לא ברורה וכד') יכול לשמש את התלמידים לבירור בהמשך.

משימה לבית

לשיעור הבא יביאו התלמידים מן הבית אריזות ריקות של מוצר או שניים כדי להעשיר את מאגר האמצעים החזותיים בסביבה הלימודית. האריזות ישרתו את הדיון הכיתתי במושגי התוכן החדשים ומשמעותם ביחס לצריכה נבונה של המזון.



רכיבי תזונה וחשיבותם

לצורך ההקניה ניתן להיעזר בשקף "מזון הוא לא רק דלק".

שאלה: מהם רכיבי תזונה?

תשובה: המזון שאנו אוכלים מורכב מחומרים שונים הנקראים רכיבי תזונה.

רכיבי התזונה הם: פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים, מינרלים ומים.

לרכיבי התזונה שלושה תפקידים עיקריים:

- הם משמשים כאבני הבניין של הגוף.
- הם מספקים לגוף אנרגיה.
- הם מווסתים תהליכים בגוף.

הרחבה על כל רכיב ניתן למצוא בדפי המידע וההעשרה למורה ולתלמיד: **טעימות**.

צולם של מוצרים - הצעה לפעילות חקר

לאחר מפגש של התלמידים עם מידע חדש בתחום התזונה, שהוא לכאורה ישן ומוכר, חשוב לתת להם הזדמנות לשלב בין גופי המידע השונים. התכנית מזמינה אותם לערוך פעילות חקר מאתגרת שתאפשר להם להשתמש במידע מספרים ומעלונים וכן תאפשר להם התבוננות מחודשת ומושכלת במוצרים עצמם.

פעולות הכנה

הילדים יכינו רשימה של מוצרי מזון הקרובים לליבם לחקירה וללמידה. מתוכם יוכלו לבחור לבד, בזוגות או בקבוצה מוצר לחקירה.

לחלופין, אפשר להכין מראש פתקים במספר רב ממספר הילדים בכיתה. על כל פתק רושמים שם של מוצר מזון. מערבבים את כל הפתקים ומגדילים נושא לחקירה על ידי שליפה אקראית.

משימת החקר

להכין מחקר קטן על המוצר תוך התייחסות לשאלות הבאות:

- מה מכיל המוצר?
- מהם יתרונותיו הבריאותיים?
- מהם ההבדלים בינו לבין מוצר דומה מאותה קבוצת מוצרים? (למשל התייחסות לסוגי דגנים שונים או לסוגי שוקולד שונים)
- דוגמאות נוספות לשאלות חקר:
- דגנים - איך נוצר אורז? תפוז? א? בורגול?
- טחינה - איך מיצרים טחינה? ממה היא עשויה?
- לחם - איך מיצרים לחם?
- שוקולד - היכן יוצר לראשונה? ממה הוא עשוי? מהם הערכים התזונתיים של השוקולד?
- תה - היכן נתגלה משקה התה?
- מוצרי חלב - מהו פסטור? איך מיצרים גבינה?



ניתן להפיק תוצר חקר באמצעות:

- דיווח בכתב.
- תיעוד בצילום.
- עיצוב ביצירה - לייצר אריזה למוצר ולרשום עליה תווית מזון ובה גרף של כחמימות, שומנים וחלבונים.
- פרסומת לעיתון עם סיסמה שתשכנע את הצרכנים לקנות את המוצר הנבחר.

הצגת תוצר (פרזנטציה)

תערוכה, הצגה במצגת שקפים, המחזת פרסומת ועוד.

מהן קבוצות המזון?

את המאכלים השונים אנו מחלקים לקבוצות המזון הבאות:

- קבוצת הדגנים
 - קבוצת הירקות, קבוצת הפירות
 - קבוצת המזונות העשירים בחלבונים
 - קבוצת המזונות העשירים בשומנים
 - קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות המתוקים
- כל אחת מקבוצות המזון מכילה מרכיב עיקרי מרכיבי התזונה ומרכיבים נוספים. לכל אחת מן הקבוצות תרומה חשובה משלה לתפקוד הגוף.
- כדי לשמור על הבריאות חשוב שהתפריט יהיה מגוון ויכיל מאכלים מכל קבוצות המזון. אכילה של מזון לא מגוון עלולה לגרום למחסור או לעודף בחומרים מסוימים. את קבוצות המזון אנו מציגים בפירמידת המזון.

הצעה להפעלה - "חי, צומח, מוצר"

לאחר הצגת קבוצות המזון ולשם חיזוק ההבחנה בין המזונות המוכרים לנו מחיי היומיום על פי קבוצת ההשתייכות שלהם, נציע לתלמידים משחק הדומה (אך אינו זהה) לתבנית המשחק המוכר "חי, צומח, דומם". מחלקים דף לשבעה טורים, בראש כל טור רושמים לפי הסדר: שם מוצר, ברכתו, טעם, צבע, רכיב תזונה עיקרי, קבוצת המזון שאליו הוא משתייך, שימושים.

אחד המשתתפים אומר בלב את אותיות הא"ב עד שהמשתתף שלצדו עוצר אותו באות מסוימת. על כל המשתתפים לחשוב על מוצר כלשהו המתחיל באות שעליה נעצר ולאפיין אותו על פי ששת הסעיפים.

שימו לב, בשונה מכללי המשחק "חי, צומח, דומם" תיאור המאפיינים בכל טור כמובן לא יתחיל באות זהה, אלא יאפיין את המוצר שנבחר. למשל: ג' - שם המוצר: גבינה צהובה, ברכתו: שהכל, טעם: מלוח, צבע: לבן, רכיב עיקרי: חלבון, קבוצה: חלבונים, שימושים: בפיצה, בכריך.

מפסיקים כאשר אחד המשתתפים מכריז ראשון כי סיים. בודקים את תשובות המשתתפים. כל תשובה נכונה מקנה 10 נקודות, תשובה זהה אצל שני משתתפים ויותר - 5 נקודות, תשובה לא נכונה או טור ריק - 0 נקודות.

ממשיכים לשחק כאשר בכל פעם שני משתתפים אחריהם אחראים על האות הנבחרת. כשמחליטים על סיום המשחק מפסיקים ומסכמים את הנקודות.

המנצח: המשתתף שהשיג את מירב הנקודות.



מהי פירמידת המזון ולמה היא משמשת?

תשובה:

- פירמידת המזון היא כלי העוזר לבנות תפריט יומי מגוון (ומאוזן). כל אחד יכול למצוא בה את המזון המיוחד והאהוב עליו. אפשר גם לאמץ מזונות נוספים השייכים לאותה קבוצה ולגוון בעזרתם את הארוחות.
- גוף הפירמידה מורכב מחמש קבוצות מזון המסודרות בארבע קומות ועוד קומת בסיס המיצגת את המים. כמו כן ישנו הקדקוד שאינו הכרחי לאכילה יומיומית ומומלץ להימנע מצריכה קבועה של המזונות בו. שימו לב להנחיות על גבי הפירמידה. המזונות ממוינים לקבוצות לפי רכיבי התזונה העיקריים המצויים בהם.
- מבנה הפירמידה מנחה אותנו בנוגע לכמות היחסית שיש לאכול מכל קבוצה: ככל שעולים לקומה גבוהה יותר יש לאכול פחות מאותה קבוצה.
- לכל אחת מקבוצות המזון תרומה חשובה לתפקוד הגוף.
- חשוב להקפיד שבכל יום התפריט שלנו יכלול מזונות ומאכלים מכל הקבוצות.
- לכל אחד צרכים תזונתיים שונים לכן יש להתאים לכל אחד את הכמויות המיוחדות לו.

מי נמצא בפירמידה?

לצורך ההקניה ניתן להיעזר בשקף "פירמידת המזון".

- בבסיס הפירמידה מופיעים המים עם דגש על מי ברז.
- בקומה השנייה נמצאת קבוצת הדגנים ובה: לחם, אטריות, אורז, פתיתים, תפוח אדמה, תירס, קמח מדגנים שונים. קבוצה זו מכילה פחמימות מורכבות ותורמת גם: חלבון, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. דגנים מלאים גם הם שייכים לקבוצה זו.
- בקומה השלישית נמצאות שתי קבוצות מזון: קבוצת הירקות וקבוצת הפירות. מזונות מקבוצות אלו מספקים בין השאר ויטמינים ומינרלים מסוימים וסיבים תזונתיים.
- בקומה הרביעית נמצאת קבוצת המזונות העשירים בחלבון. קבוצה זו מתחלקת לשלוש תת-קבוצות. תת-קבוצת מוצרי הבשר: בשר בקר, הודו, עוף, דגים – מוצרי מזון עשירים בברזל. תת-קבוצת הקטניות: אפונה יבשה, שעועית יבשה, עדשים, פולי חומס, פולי סויה ופול – מספקים גם פחמימות וסיבים תזונתיים. תת-קבוצת מוצרי החלב: ביצים, חלב, גבינה, יוגורט, מעדני חלב ולבן – העשירים גם בסידן.
- בקומה החמישית נמצאת קבוצת המזונות העשירים בשומן המכילה בעיקר מזונות שומניים שמקורם בצומח, למשל: אגוזים, שקדים, בוטנים, אבוקדו, שומשום, טחינה, שמן זית. סוגי מזון אלה עשירים מאוד באנרגיה ומספקים ויטמינים מסיסים בשומן.



מערך שיצור 2 - תזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה

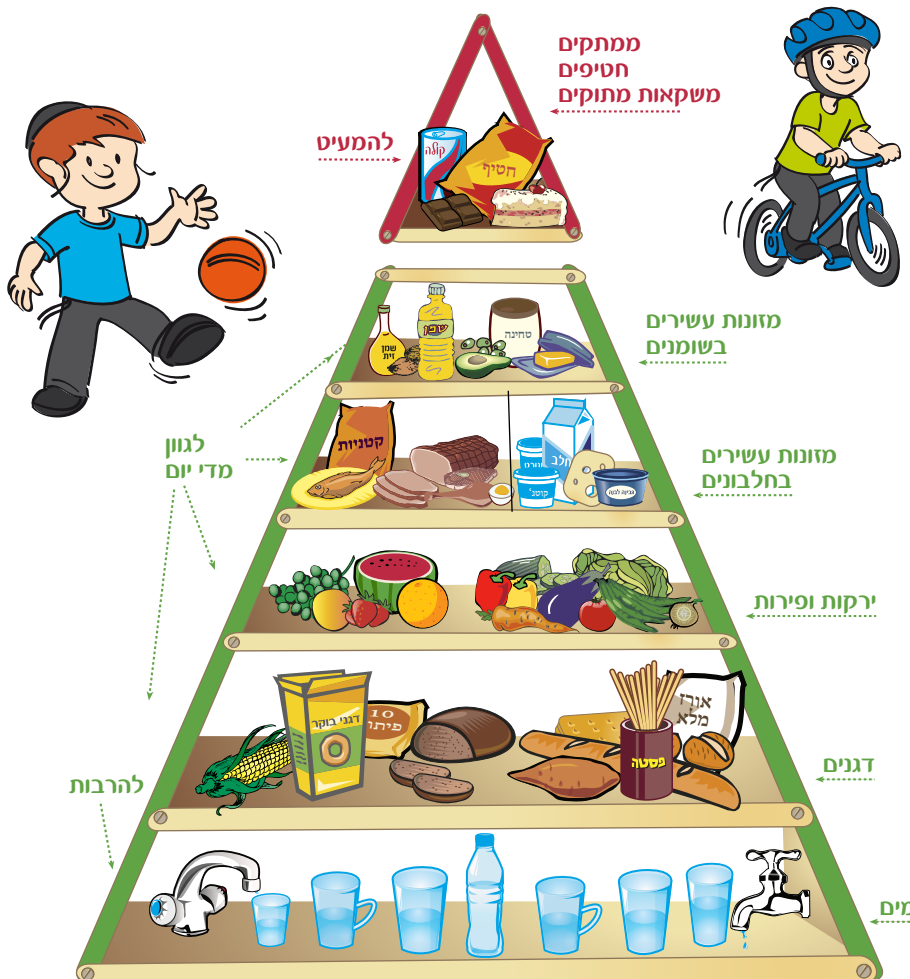
מדריך למורה

• ועתה שימו לב! בפירמידה זו יש הפרדה בין קומות הפירמידה לקבוצה שבקדקודה, וזאת כדי לחדד את המסר להמעט בצריכת המזונות מקבוצה זו. בקדקוד הפירמידה נמצאת **קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות המתוקים** לדוגמה: סוכר, ריבה, עוגיות, גלידות, ומשקאות עם תוספת סוכר. סוגי מזון אלה עשירים מאוד באנרגיה בשל תכולת סוכר ו/או שומן גבוהה, אך דלים ברכיבי תזונה אחרים. אין הכרח לצרוך מזונות מקבוצה זו, ולמעשה רצוי לצמצם את צריכתם.

לצדי הפירמידה מופיעים איורים הקוראים לעסוק בפעילות גופנית מגוונת. **תזונה נבונה ופעילות גופנית - מתכון לבריאות!**

פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!

הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית



פעילות גופנית ותזונה נבונה - מתכון לבריאות!

המסר: פירמידת המזון מתייחסת למים ולקבוצות המזון. בעזרתה אנו יכולים לדעת אלו מאכלים שייכים לכל קבוצה, מה לאכול יותר ומה פחות. מומלץ להרבות בשתיית מים ולאכול באופן יחסי יותר מאכלים השייכים לקבוצות הממוקמות בחלק התחתון וכחות מאלה שבקומות העליונות. מומלץ לעסוק בפעילות גופנית מגוונת.



מדריך למורה

הצעת הפעלה: המירוץ אל הפירמידה**מטרת המשחק:**

להפעיל את הילדים תוך כדי שהם מקשרים בין מאכלים לבין קבוצות המזון שאליהן הם שייכים, ומיקומם בפירמידה.

מי משחק?

מליאת הכיתה

הכנות למשחק:

- להכין מבנה של פירמידה על הקיר. לשם כך יש לתחום, בעזרת פסי נייר או חוטים, מרחב המצופה בשטיח קיר.
- להכין **כרטיסי שילוט של שש קבוצות המזון** ולהצמידם במקום המתאים על הפירמידה.

פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> שילוט קבוצות המזון

- לאסוף כמות גדולה ומגוונת של אריזות מזון ריקות, צילומים וציורים של מאכלים מכל קבוצות המזון. להוסיף לכל פריט צמדן זכר (סקוץ') כך שיוכל להיצמד למקום המתאים על הקיר בעת המשחק.
- לחלק את תלמידי הכיתה לשתי קבוצות ולהעמיד אותם בשני טורים ארוכים.
- בראש כל טור להניח ערמה גדולה של אריזות/צילומים וכו'.

מהלך המשחק:

כל אחד בתורו צריך לקחת מוצר מן הערמה, לרוץ ולהצמיד את המוצר למקום הנכון בפירמידה בצד הקרוב לטור שלו. לאחר מכן הוא חוזר לסוף הטור (אפשר להכין שתי פירמידות או לחצות את הפירמידה לאורכה, כך שניתן יהיה להבדיל בין שתי הקבוצות).

סיום המשחק:

המשחק יסתיים כאשר אחת הקבוצות תצליח להצמיד את כל ערמת המוצרים שברשותה. המנחה והתלמידים יבדקו אם המוצרים אכן הוצמדו למקום המתאים, ועבור כל מוצר שהוצמד במקום תינתן נקודה. אם יימצא מוצר שעשוי להתאים מבחינת הרכבו ליותר מקבוצה אחת יתבקשו הילדים לבדוק את תווית המזון, ועל פי הרכיב הגדול ביותר תיקבע הקבוצה. למשל: למה לשייך את הפיצה – לקבוצת הדגנים או לקבוצת החלבונים? לאחר הבדיקה יערך חישוב נקודות לכל קבוצה (טעויות לא ייספרו בחישוב הנקודות). **זוכה:** הקבוצה שצברה את מרב הנקודות.

"עושים קניות" - הצעה להפעלה בקבוצות

לצורך ההקניה ניתן להיעזר **בשקפים "אני קונה מקבוצת..."** כהכנה למשימה.

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> קונים מכל קבוצות המזון

הנחיה: התלמידים יתחלקו לקבוצות ויצאו לסופרמרקט השכונתי במטרה להכין רשימת קניות של המוצרים הדרושים להכנת ארוחת צהריים (לפי קבוצת המזון). יש לצייד את הילדים בדף ההפעלה – "קונים נכון מכל קבוצות המזון". בדף זה יצטרכו הילדים לנמק כל בחירה ולציין את הנתונים הרשומים על התווית שהובילו לבחירה של כל מוצר מזון.



שאלה: איך נבחר מוצר מזון?

תשובה: בעזרת תווית המזון.

האריזות שהובאו מן הבית יונחו על שולחנות התלמידים בעת הקניית המידע החדש. בכל שלב ושלב ניתן להפנות את תשומת ליבם של התלמידים למושגים החדשים הנלמדים, והם יוכלו לבדוק כיצד המידע בא לידי ביטוי באריזה שלפניהם.

לצורך ההקניה ניתן להיעזר **בשקף "מה בודקים בתווית המזון" (לקוח ממוצר) ובשקף "הגדרות על תווית המזון".**

מהי תווית המזון?

על כל מוצר מזון ארוז מודבקת תווית המציגה מידע חשוב כמו: מה מכיל המוצר, מהי כמותו, מהם מרכיביו, מקום הייצור, תאריך הייצור ועד מתי מותר לצרוך אותו. כמו כן מצוינת על התווית כתובת למקרה של שאלות או תלונות.

מה בודקים בתווית?

- **ממה מייצרים את מוצר המזון** – אלו רכיבים (חומרי גלם) הוא מכיל. הרכיבים מפורטים בסדר תכולה יורד כך שהרכיב שכמותו היא הגדולה ביותר במוצר יימצא בראש הרשימה וזה שכמותו הקטנה ביותר יופיע אחרון. לדוגמה, במוצר המכיל סוכר, קמח לבן, מלח ושיבולת שועל, אנו רואים לפי סדר הרכיבים כי המוצר עשיר בסוכר ובקמח לבן ודל יחסית בשיבולת שועל.
- **מהי התכולה התזונתית של מוצר המזון** – הסימון התזונתי, כמות האנרגיה בקלוריות וכמות רכיבי התזונה במוצר (שומנים, פחמימות, חלבונים, נתרן).
- **חותמת כשרות של השגחה מסוימת**
- **תאריך הייצור**
- **תאריך אחרון לשימוש**
- **הוראות אחסון**
- **שם, כתובת וטלפון של היצרן (שירות לקוחות)**
- **סימונים נוספים כמו: דל, קל, מופחת, נטול, ללא...**

הצעת הפעלה

להשוות בין מוצרים שונים בכל קבוצת מזון, לדוגמה בין דגני בוקר שונים או גבינות. לצורך ההקניה ניתן להיעזר **בשקף "הסימון התזונתי".**



מדריך למורה

מהו סימון תזונתי?

הסימון התזונתי מספק לנו מידע על הערך התזונתי של מוצר המזון לפי 100 גרם מזון:

- אנרגיה (בקלוריות)
- חלבונים (בגרמים)
- פחמימות (בגרמים)
- שומנים (בגרמים)
- נתרן (במיליגרמים)
- רכיבים נוספים - לפי שיקולי היצרן ושיקולים אחרים לעתים היצרן מספק מידע על גודל מנה מיוצר או מקובל לאכילה.

בעת הקנייה חשוב לעיין בסימון התזונתי, להשוות בין מוצרים דומים ולבחור את המוצר המתאים לצרכים הבריאותיים של הגוף.

חישוב ערך קלורי* של מוצר

בעזרת הערך הקלורי ניתן לחשב גודל מנה מיוצר או מנות נאכלות.

כמות האנרגיה (בקלוריות):

ב-1 גרם שומן - 9 קלוריות, ב-1 גרם פחמימות - 4 קלוריות, ב-1 גרם חלבון - 4 קלוריות,
ב-1 גרם אלכוהול - 7 קלוריות
רכיבי התזונה האחרים אינם תורמים אנרגיה.

*קלוריה היא יחידת מידה המבטאת כמות אנרגיה שצורכים או מוציאים.

"חישוב כמות האנרגיה במוצר" - הצעת הפעלה**פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> חישוב כמות האנרגיה במוצר****דף הפעלה - חישוב כמות האנרגיה במוצר**

הנחיה: לאחר הצגת אופן חישוב הערך הקלורי תינתן לתלמידים משימה יצירתית מאתגרת אשר תשלב בין התכנים שנלמדו עד כה.

דף המשימה יכיל מרכיבים מובנים, מובנים למחצה ופתוחים.

עם סיום המשימה האישית יוכלו התלמידים להחליף ביניהם את דפי המשימה ולהתמודד עם חידת האתגר שכתבו חבריהם בהצעה הפתוחה.

פתרון משימה 1:

כמות האנרגיה ב-100 גרם יוגורט: 76 קלוריות. הערך הקלורי של גביע יוגורט (150 גרם): 114 קלוריות.

פתרון משימה 2:

כמות האנרגיה במנה (25 גרם): 127.5 קלוריות. רכיב התזונה העיקרי במוצר זה הוא פחמימות. המוצר: פופקורן.

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> תווית חידה

דף הפעלה זה יינתן לתלמידים כמשימה הביתה ויובא לכיתה לשם פעילות המשך. לאחר הפעילות יוכלו תוצרי פעילות זו להיתלות בכיתה ולהוות חלק מעיצוב הסביבה הלימודית בנושא.



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיצור 2 - שיחה בארוחת ערב

מדריך למורה

כרטיס טקסט

אבא: מה חדש בתלמוד תורה?

מוטי: השבוע התחלנו ללמוד תכנית חדשה על תזונה נבונה.

לא ידעתי שתזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה. המורה סיפר לנו שלקנות נכון זו הדרך הקלה לאכול נכון. **קלה** זה ראשי תיבות של **קונים לפי הצרכים הבריאותיים**. כי מה שקונים זה מה שאוכלים.

אבא: יופי, אני שמח לשמוע. מה עוד הסבירו לכם?

מוטי: הסבירו לנו איך לערוך קניות ואיך לבחור את מוצרי המזון הנכונים והמתאימים. לא קונים מזון רק מפני שהוא טעים או מפני שאנחנו רגילים אליו. חשוב לבדוק כמה דברים לפני שקונים מוצרי מזון. דבר ראשון חשוב לבדוק אם הכשרות מתאימה לנו. אחר כך חשוב לעיין בתווית המזון שיש על כל מוצר, לא להסתכל רק על כמות הקלוריות, אלא לבדוק מה המוצר מכיל, למשל אם הוא מכיל סידן, סיבים תזונתיים, שומן בלתי רווי ורכיבים אחרים שלמדנו עליהם. עד היום לא התייחסתי בכלל לתווית שעל המוצר, אפילו לא בדקתי אם הוא טרי. הסבירו לנו גם איך מחשבים את כמות הקלוריות, זה ממש פשוט.

אבא: אז אולי אחרי האוכל תלמד את כל ילדי המשפחה?

מוטי: כן, בשמחה!

אבא: אתה יכול גם להצטרף אלי מחר לקניות כך תוכל לעזור לי לבחור מוצרים בריאים כפי שלמדת.

מוטי: רעיון מצוין! אשמח כל כך לבוא איתך!



לאכול בתבונה לאורך היום מערך שיצור 2 - קבוצות המזון

מדריך למורה

המים

משרד החינוך
תפוז ועלי
משרד הבריאות
לאכול בריא
ידידת התכנית תלמה

קבוצת הדגנים

משרד החינוך
תפוז ועלי
משרד הבריאות
לאכול בריא
ידידת התכנית תלמה



מדריך למורה

קבוצת הירקות

משרד החינוך
תפוז ועלי
משרד הבריאות
לאכול בריא
ידידת התכנית תלמה

קבוצת הפירות

משרד החינוך
תפוז ועלי
משרד הבריאות
לאכול בריא
ידידת התכנית תלמה



מדריך למורה

קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

משרד החינוך
תפוז נעלי
משרד הבריאות
לאכול בריא
ידידת התכנית תלמה

קבוצת המזונות העשירים בשומנים

משרד החינוך
תפוז נעלי
משרד הבריאות
לאכול בריא
ידידת התכנית תלמה



לאכול בתבונה לאורך היום
מערך שיצור 2 - קבוצות המזון

מדריך למורה

קבוצת הסמתקים, החטיפים והמשקאות הסתוקים

משרד
 הבריאות

תפוז נעלי
אגוז בריא

משרד
 החינוך

ידידת התכנית תלמה



לאכול בתבונה לאורך היום מערך שיצור 2 - דף הפעלה

מדריך למורה

קנייה משפחתית

לפי מה אנו בוחרים מוצרי מזון?

אנו בודקים:

מיקום המוצרים משפיע על בחירתנו:

כשהמוצר במקרר

כשהמוצר על המדף

כשהמוצר ליד הקופה

כשאנו רעבים בזמן הקנייה:

כשאנו שבעים:

כיצד משפחתי ואני נוהגים לערוך קניות?
(סמן ✓ ליד התשובות המתאימות)

- ☐ לפי רשימה
- ☐ קנייה גדולה ומורכבת
- ☐ מצרכים אחדים
- ☐ בכל קנייה
- ☐ אחר, תאר





לאכול בתבונה לאורך היום מזרח שיצור 2 - דף הפעלה

מדריך למורה

קונים מכל קבוצות המזון

מקבוצת הדגנים בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:

מקבוצת הפירות והירקות בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:

מקבוצת המזונות העשירים בחלבון בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:

מקבוצת המזונות העשירים בשומן בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:

מקבוצת הממתקים והמשקאות המתוקים בחרנו את המוצרים הבאים:

נימוק:



מדריך למורה

לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיצור 2 - דף הפעלה

חישוב כמות האנרגיה במוצר

התבוננו בדוגמה ועל פיה פתרו את החידות המופיעות במוצרים 1 ו-2.

1 גרם חלבון = 4 קלוריות, 1 גרם פחמימות = 4 קלוריות, 1 גרם שומן = 9 קלוריות



1. התבוננו ברכיבי המזון שעל גבי גביע היוגורט שלפניכם וחשבו את כמות האנרגיה ל-100 גרם ול-150 גרם.

ב-100 גרם מוצר יהיו: ב-150 גרם מוצר יהיו:

סה"כ קלוריות מחלבונים: _____ סה"כ קלוריות מחלבונים: _____
 סה"כ קלוריות משומן: _____ סה"כ קלוריות משומן: _____
 סה"כ קלוריות מפחמימות: _____ סה"כ קלוריות מפחמימות: _____
 סה"כ קלוריות ב-100 גרם: _____ סה"כ קלוריות ב-150 גרם: _____

2. התבוננו ברכיבי המזון בתווית שלפניכם,

מהו לדעתכם הרכיב העיקרי במוצר זה?

מה דעתכם על המוצר מבחינה בריאותית?

מהו לדעתכם המוצר?

תווית המזון	
רכיבים: גרעיני תירס, שומן צמחי מוקשה, מלח	
ערך תזונתי	ל-100 גרם
אנרגיה (קק"ל)	?
חלבון (גרם)	8
פחמימות (גרם)	61
שומן (גרם)	26
סיבים תזונתיים (גרם)	18
נתרן (מ"ג)	483



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיצור 2 - דף הפעלה

מדריך למורה

תווית חידה

בחרו מוצר, ציירו אותו והוסיפו לו תווית מתאימה:
 רשמו את כמויות המרכיבים בגרמים, אל תציינו בתווית את כמות האנרגיה במוצר.
 כמו כן אל תשכחו להוסיף את כמות המנה שבמוצר.
 רשמו את גודל המנה של המוצר הנבחר בגרמים (דוגמה בחידת היוגורט).
 לאחר מכן חברו חידה לחבריכם ובקשו מהם לחשב:
 א. מהי כמות האנרגיה ל-100 גרם במוצר שאותו בחרתם?
 ב. מהי כמות האנרגיה למנה שנבחרה?



תווית המזון	
תכולה:	
ל-100 גרם	ערך תזונתי
גרם	אנרגיה (קק"ל)
גרם	חלבון (גרם)
גרם	פחמימות (גרם)
גרם	שומן (גרם)
גרם	סיבים תזונתיים (גרם)

