

נספח: הבנה, הבעה ולשון, שאלון מותאם, קיץ תשע"ו, מס' 211,011108

נספח: המאמרים
לשאלון המותאם, הבנה, הבעה ולשון ב
211,011108, קיץ תשע"ו

לפניך שני מאמרים 1-2. קרא אותם, וענה על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

מאמר 1

תזונה מקיימת

מעובד על פי חביב, ח'⁽¹⁾ (אפריל 2015). "תזונה מקיימת". הד החינוך, עמ' 46-50.

- פסקה א תזונה היא בריאות, תפקוד. תזונה היא חיים, לכן ברור למה יש למזון מקום מרכזי בכל היבטי הקיום האנושי.
- פסקה ב בעקבות הריבוי הטבעי והצורך להאכיל עוד ועוד פיות רעבים, האדם משתלט בצעדי ענק משולחי רסן על כדור הארץ, וזורע בו זרעי פורענות אקולוגית. אותותיה הגלויים של הפורענות האקולוגית שגרם האדם באמצעות התעשייה, כגון ההתחממות הגלובלית, המדבור, הריסת בתי הגידול והכחדתם של מינים, הביאו אותנו להבנה שלא לעולם חוסן.
- פסקה ג "תזונה" היא צריכה של מזון המכיל חומרים חיוניים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים ומינרלים. "תזונה בריאה" היא צריכה של מגוון חומרי מזון המאפשרת לאדם בריאות ותפקוד למשך פרק זמן סביר של חיים.
- פסקה ד "תזונה בת־קִימה" היא תזונה המבטיחה מזון בריא ואיכותי גם לדורות הבאים תוך פגיעה מזערית של בני אדם ביצורים חיים אחרים, החולקים עִמָנו את מרחב המחיה. כדי להבטיח מזון בריא גם לדורות הבאים, יש לשמר את איכות הקרקע, המים והאוויר ואת המגוון הביולוגי.
- פסקה ה השאלה המתבקשת היא אם תזונה בריאה היא גם תזונה בת־קיימה. התשובה על שאלה זו היא חד־משמעית – כן, ואפשר ללמוד אותה מדוח שפורסם בפברואר 2015 בארצות־הברית. הדוח מדגיש את מה שכבר ידוע למדי: פעילות גופנית, פְּרוֹת וירקות טריים, דגנים מלאים, קטניות, דגים ומוצרי חלב דלי שומן – יפים לבריאות. בשר ומאכלים אחרים המכילים שומן רב, בשר מעובד, מוצרי מזון מדגנים מעובדים ומוצרים המכילים סוכר אינם טובים לבריאות האדם.
- פסקה ו הדוח מציין שהאוכלוסייה האמריקנית צורכת מעט מדי ירקות ופְּרוֹת טריים ויותר מדי סוכרים, שומנים ודגנים מעובדים. צריכת היתר של שומנים, סוכרים וכימיקלים שנמצאים במזון המתועש נקשרת לעלייה בשכיחות של השמנה, מחלות לב ואף סרטן.
- פסקה ז כאשר בוחנים המלצות אלה אפשר בהחלט לראות את החפיפה בין תזונה בריאה לתזונה בת־קיימה. מוצרי מזון מתועשים ומעובדים הפוגעים בבריאות האדם פוגעים גם בסביבה. תעשיית הבשר היא אחת מן התעשיות המזהמות ביותר בעולם, והיא גורמת לפליטה של גזי חממה, לבזבז מים, לזיהום של מקורות מים ולבירוא יערות לצורך מרעה.

(1) ד"ר חיים חביב הוא ביוכימאי, מנהל תכניות בתחום המדע לקהל הרחב במכון דוידסון לחינוך מדעי, וחבר־מייסד של הפורום לתזונה בת־קיימה.

פסקה ח עוד מסקנה חשובה העולה מן הדוח היא שסביבתו החברתית של האדם היא גורם עיקרי בעיצוב הרגלי התזונה שלו. המשמעות העיקרית של מסקנה זו היא שלחינוך לתזונה בריאה ובת־קיימה יש תרומה חשובה להקניית הרגלי אכילה בריאים ולפיתוח המודעות בציבור להשפעת הבחירה בסוג מזון כזה או אחר על הבריאות ועל הסביבה.

פסקה ט במסגרת החינוך לתזונה בת־קיימה יש צורך לפתח בציבור מודעות לעצמתה של תעשיית המזון ולכלים שהיא מפעילה כדי להשפיע בדרכים גלויות וסמויות על הרגלי הצריכה והתזונה שלנו.

פסקה י יש לעורר את הציבור להיאבק בהשתלטות התעשייה על "הצלחת הציבורית" ולהכיר בתוצאות הבריאותיות והסביבתיות של הבחירות התזונתיות היום־יומיות. החינוך לתזונה בת־קיימה צריך להיות משימה לאומית בעלת חשיבות עליונה, שכן תזונה היא חיים, בריאות ותפקוד, לא רק שלנו אלא גם של הסביבה שאנו חיים בה וגם של הדורות שיבואו אחרינו.

מאמר 2

הזלילה הגדולה

מעובד על פי הרצוג, ע' (2) (אפריל 2015). "הזלילה הגדולה". הז החינוך, עמ' 80-81.

פסקה א כמה מעט הנאה מזומנת לנו בחיינו. שעות היממה מלאות בתביעותיה כפויית הטובה של העבודה הקשה: יש לעבוד במשרד, במפעל או בבית הספר. צריך לעבוד על חיי הרוח שיתעשרו, וצריך לעבוד כדי לקיים את המחויבויות שלנו למעגלים המשפחתיים והחברתיים.

פסקה ב האמת העצובה היא שכבר מגיל צעיר נוגש בנו הרעיון שיש לזנק חיש מן המיטה עם צלצולו של השעון המעורר, ולמהר לעשות דבר מה מועיל: לעבוד, ללמוד, להרוויח, לדאוג. ומעט מאוד רשות ניתנת להנאה מופקרת, אנוכית, שאין בה דבר מלבד סיפוק דעת ולב. את השעות המבוזבזות יש להשלים; את הקלוריות המיותרות יש להפחית; על התענוגות יש לשלם.

פסקה ג בתוך הרעש הבלתי פוסק הזה, המאמלל, יש לדבר בשקט בזכות הַבְּטָלָה: בזכות המחשבה המטיילת, שיחת הרעים, הארוחה העצלה ועצמאות הרוח. ולדבר גם בגנות "התזונה" והרגלי האכילה שמלווים אותה; בגנות הדברים המדודים, המוסדרים והמפוקחים עד לזרא. יש לדבר בזכות הארוחה המלאה, העשירה, הטעימה; בזכות ההשתרעות המאושרת שמגיעה אחריה, המלווה בהתרת כפתור או בשחרור החגורה.

(2) ד"ר עמרי הרצוג הוא מבקר ספרות וחוקר תרבות, ראש המחלקה לתרבות, יצירה והפקה במכללת ספיר.

- פסקה ד כי ראוי כיצד נהפכה האכילה ל"תזונה", כמו איבדה את תפקידה המענג לטובת סיפוק צרכיו של הגוף, ותו לא. האוכל נהפך ל"מזון", והמזון מכומת על פי מספר הקלוריות שבו, על פי כמות הפחמימות וכמות השומנים. האוכל משועבד לכלכלה קטנונית ומלאת אשמה, זו הנוכחת מול טבלאות מספרים שמופיעות על אריזתו של כל פריט מזון. על חריגה מן התפריט המחושב יש להיענש, אומרים לנו, משום שצריך לספק לגוף את "מה שהוא צריך" – אבות מזון, ויטמינים ואנרגייה מדודה – ולא את מה שהוא רוצה. משום שאם נספק לגוף את מה שהוא רוצה – מזהירים אותנו כל ערוצי המדיה העכשוויים – נאבד את זכויותינו: נהיה כבדים, רופסים, חולי לב ועצלים.
- פסקה ה בצעירותי הורים היו דורשים מילדיהם "לגמור מהצלחת" הגדושה. היום אסור לגמור מהצלחת. אסור לאכול אחרי שהרעב מושבע, גם אם שלב זה הוא המענג ביותר בארוחה: שלב האכילה שלא לצורך הפיזי, אלא לשם התענוג בלבד.
- פסקה ו יטענו כנגדי שגם במידה מדודה של סלט ירקות טמון עונג, וגם בתבשילי קינואה ובנתחי טופו מבושל יש שמחה. ייתכן. אולם גם החסידים הנאמנים ביותר של דת התזונה יודו (בחצי פה, כמובן) כי הם מתגעגעים לעוגות שמנת; כי הם כמהים לסטייק פילה ברוטב יין ולבצקים ממולאים בכל טוב. מאכלים אלה גורמים לשמחה שהיא בעיקרה ביולוגית. הם מספקים את הטעם שקהה וניטל מול הגבינה הרזה והירקות המונבטים שנלעסים מתוך כורח פנימי ואמונה בטוב.
- פסקה ז התרבות הקפיטליסטית לימדה אותנו שכדי להשיג את האושר, עלינו לעמול, להתקדם, להתאמץ ולשקוד. הפעלתנות הזאת מדכאת חלימה בהקיץ, בטלה או הרהור חסר תכלית, התרבות הזאת אוסרת עלינו להוסיף זרזיף שמנת לתוך הבצק, או קוביית חמאה לתוך הרוטב. היא יוצרת אשמה ומכרסמת בתחושת ההנאה ובעצמאות.
- פסקה ח הבריאות, יש להזכיר, אינה רק גופנית, אלא גם נפשית. באוכל טוב, גם בזה העתיר בכולסטרול, טמון אושר בריא, אושר שמפעיל את החושים דווקא משום שהוא בטלני ולא מועיל.
- פסקה ט אם נוותר, ולו בארוחת שבת פעם בשבוע או פעם בחודש – איש איש לפי טעמו ולפי דרכיו – על הדיכוי שבשעבוד לעול ה"תזונה" ועל משטרת האשמה שמלווה אותה באשר תפנה, ייתכן שנהיה מאושרים יותר. וייתכן מאוד שאז גם לא יהיה שום צורך בהקניית הרגלי תזונה או באיום בהפרעות האכילה.