



משרד החינוך

אוכלים את זה!

מדריך לטיפול ויישום התזונה הבריאה בבתי ספר

הקדמה

התכנית 'אוכלים את זה' פותחה ונכתבה על ידי צוות מהפיקוח על הבריאות כחלק מקידום היעדים המשותפים למשרד החינוך ולמשרד הבריאות במסגרת התכנית הלאומית 'אפשריבריא'.

המדריך נועד לטיפול ויישום התזונה הבריאה בבתי הספר. כל שכבת גיל, מכיתה א'-יב', תעסוק במהלך השנה בשני נושאים עיקריים אשר ישולבו כחלק מתחומי הדעת השונים לפי בחירה. במדריך זה תוכלו למצוא בכל נושא מספר קישורים למערכי שיעור, פעילויות שונות, סיורים מתאימים ורעיונות לפעילויות.

המדריך יורחב ויפותח אחת לתקופה, תוכלו להתעדכן באתר של משרד החינוך:
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/mediniyut/schoolBriut/eatit.htm

התוכנית מיועדת למנהלי בתי הספר, לצוותים מובילים, למחנכים, למורים מקצועיים, לצוותי חינוך משלים ולכל מי שמעוניין להיות שותף בקידום אורח חיים בריא ופעיל בבית הספר, למען חברה ישראלית בריאה ואיתנה.

למידע נוסף

- אתר הבית הפיקוח על הבריאות
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut
- אתר הבית של התכנית 'אפשריבריא':
<http://www.efsharibari.gov.il/>
- עמוד הפייסבוק של התכנית 'אפשריבריא':
<https://www.facebook.com/EfshariBARI.gov/>



תוכן עניינים

5.....	תודות.....
6.....	"אוכלים את זה!".....
6	רקע מדעי
10.....	רקע על התכנית 'אפריבריא'.....
10.....	רקע על התכנית 'אוכלים את זה'.....
11.....	רציונל התכנית.....
11.....	מטרת על.....
11.....	מטרות התכנית.....
11.....	יעדי התכנית.....
13.....	עקרונות מנחים.....
14.....	חלוקת נושאים לפי שכבות גיל.....
14.....	רשימת הנושאים לפי כיתות.....
15.....	נושאים לשכבה א'.....
15.....	בוקר טוב בצלחת.....
16.....	למשש. להריח. לטעום.....
17.....	נושאים לשכבה ב'.....
17.....	אפשר בלי סוכר.....
18.....	תזונה מבראשית.....
19.....	נושאים לשכבה ג'.....
19.....	הצבע בטבע.....
20.....	קטנות ועשירות.....
21.....	נושאים לשכבה ד'.....
21.....	מה עם מים?.....
22.....	מה יש באוכל שלנו?.....
23.....	נושאים לשכבה ה'.....
23.....	צלחת ים תיכונית.....
24.....	תזונה מן המקורות.....
25.....	נושאים לשכבה ו'.....
25.....	מאכלים מדור לדור.....
26.....	נכון או לא נכון.....
27.....	נושאים לשכבה ז'.....
27.....	לא נופלים ברשת.....
29.....	אוכלים את הלב.....
30.....	נושאים לשכבה ח'.....
30.....	אבולוציה של המזון.....
31.....	Foodtech.....
32.....	נושאים לשכבה ט'.....
32.....	עבודה בעיניים.....

- 33.....שומרי הסף
- 34..... נושאים לכיתות י'-יב'**
- 34.....קהילתי וחברתי
- 35.....אפשר גם אחרת.
- 36.....משוק ההון לשוק המזון
- 36.....בעד עצמי
- 37.....מידע כללי ועזרים נוספים**

תודות

פיתוח כתיבה ועריכה:

רונית ויסברג, דיאטנית, מדריכה ארצית לקידום בריאות, משרד החינוך
שירי דותן שמולביץ, דיאטנית

צוות היגוי ויועצים מקצועיים:

עירית ליבנה, המפקחת על תחום הבריאות, משרד החינוך
לירי פינדלינג אנדי, מנהלת התכנית הלאומית 'אפשריבריא', משרד הבריאות
ליהוא נשרי, מדריך ארצי לקידום בריאות, משרד החינוך
מיכל שיינוביץ, מדריכה ארצית לקידום בריאות, משרד החינוך
אפרת לאופר, מורה לחינוך גופני ומדריכה מחוזית לקידום בריאות, משרד החינוך
נילי מזור, מדריכה מחוזית לקידום בריאות, משרד החינוך
חלימה עמאר, מדריכה ארצית לקידום בריאות, משרד החינוך
ריטה סולברג, מפקחת ארצית על התזונה בפנימיות, משרד החינוך
פרופ' רונית אנדוולט, אגף התזונה, משרד הבריאות, ביה"ס לבריאות הציבור - אוני' חיפה
חוה אלטמן, אחראית ארצית לתזונה בבריאות הציבור, משרד הבריאות
אורית זילברברג, דיאטנית אחראית בקרה, משרד הבריאות
שירלי רחמיאל, דיאטנית אחראית בקרה, משרד הבריאות
רגדה בראקט, דיאטנית מפקחת באגף לתזונה, משרד הבריאות
אופיר רייכמן, יועץ שיווק חברתי, תכנית לאומית 'אפשריבריא' לחיים פעילים ובריאים
עמית גנור, מנכ"לית עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל
סיון אבוט ברקן, דיאטנית קלינית, סגנית מנכ"לית עמותת עתיד
דורית אדלר, תזונאית העמותה לתזונה בת קיימה, והמועצה לביטחון תזונתי
רותי אבירי, תזונאית ילדים
יעל חן רביע, תזונאית ילדים

רוצים לשתף אותנו במערכי שיעור מוצלחים בתזונה?

נשמח לקבל לכתובת מייל Ronitwa@education.gov.il רעיונות, פעילויות
ויחידות לימוד בנושא תזונה שפיתחתם על מנת שנוכל לצרף לתכנית הנ"ל בשם
בית ספרכם בכדי ליצור מאגר תוכן עשיר וקהילה לומדת ומפרה.

"אוכלים את זה!"

רקע מדעי

על מזון ותזונה

מזון הוא מה שאנחנו אוכלים ותזונה היא ההשלכות הבריאותיות, החברתיות, הקיומיות, התרבותיות, הכלכליות, הצרכניות וההתנהגותיות של האכילה. התזונה גם מתייחסת לדפוסי אכילה כגון תזונה ים-תיכונית, תזונה צמחונית וכד'. המילים "מזון" או "תזונה" מעלות במוחנו תמונות של מוצרי מזון שונים שאנו רגילים לאכול כמו לחם, גלידה, פירות, ירקות או חומרי גלם שונים להכנת מאכלים שונים. המזונות והמאכלים השונים מכילים מבחר רכיבי תזונה אותם כל בני האדם צריכים באופן יומיומי, אבל בכמויות שונות. מקורות המזון משתנים לפי אזורי מגורים והשימוש בהם קשור בתרבות ובצרכים לפי מין, גיל, אקלים ומצב הבריאות.

ידוע כבר שנים רבות כי לתזונה תפקיד מרכזי בקיום, התפתחות ובשמירת בריאות האדם. בעוד שתזונה בריאה ומקיימת תומכת במימוש הפוטנציאל הגופני, השכלי הרגשי והחברתי, תזונה לקויה תגרום לפגיעה במיצוי יכולות אלו החל מהגיל הצעיר ולתחלואה בהמשך החיים כגון: השמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם, סוגי סרטן מסוימים ועוד.

העלייה המתמשכת בשיעורי ההשמנה בקרב מבוגרים ובעיקר בקרב ילדים בישראל מדאיגה הן בהיבט של רווחת הפרט והן בהיבט הכלכלי כחברה וכמדינה. ע"פ דו"ח ה-OECD אחוז הילדים הסובלים מהשמנה בישראל גבוה יחסית מהממוצע של מדינות ה-OECD. בנים 20% לעומת הממוצע 21%, בנות 24% לעומת הממוצע 23%. ע"פ ה-WHO, ארגון הבריאות העולמי, 28.8% מהילדים בישראל בגילאי 2-18 סובלים מעודף משקל. ישראל נמצאת במקום הראשון בהשמנה מבין מדינות אירופה. ([סרטון נתוני ההשמנה בישראל 2011](#)).

נתונים אלו מפתיעים בעיקר לאור העלייה בכמות ובנגישות המידע התזונתי באמצעי התקשורת השונים- טלוויזיה, אינטרנט, עיתונים ועוד.

האתגר שעומד לפנינו הוא לספק מזון בריא, איכותי ומקיים לדורות הבאים. " ..ויאמר אלהים ונתתי לכם את כל עשב זורע זרע אשר על פני כל הארץ, ואת כל העץ אשר בו פרי עץ, זורע זרע : לכם יהיה לאוכלה...." בראשית פרק א'.

המזון צריך לספק ביטחון תזונתי, כלומר להיות מזון שלם טבעי המכיל את כל הרכיבים התזונתיים הנדרשים לגוף האדם ובכמות נאותה. נוסף על כך, על המזון להיות בטוח, כזה שאין בו חומרים מזיקים כגון חיידקים פתוגניים, חומרי ריסוס, מתכות כבדות ועוד.

תעשיית המזון מקדמת לצד מזונות בריאים גם הרבה מאד מזונות מזיקים ומשווקת אותם באמצעי התקשורת השונים בדרכים אפקטיביות ביותר.

לכן אנחנו רוצים לקחת אחריות על המזון והתזונה. כדי להבטיח שמזון מזיק לא יקבל בתודעת הציבור מקום זהה למקום ולאיכות של מזון בריא.

תזונה ים תיכונית

התזונה הים תיכונית מתקיימת במיוחד במדינות סביב הים התיכון. תזונה זו נחקרת כבר 70 שנה. מחקרים מובילים בעולם התזונה והבריאות מראים כי לדפוס התזונה הים תיכונית יתרונות רבים על פני דפוסי אכילה אחרים. מסיבה זאת משרד הבריאות והחינוך מקדמים הנחיות תזונתיות אלו. לתזונה הים תיכונית נמצאו מספר השפעות בריאותיות מיטיבות:

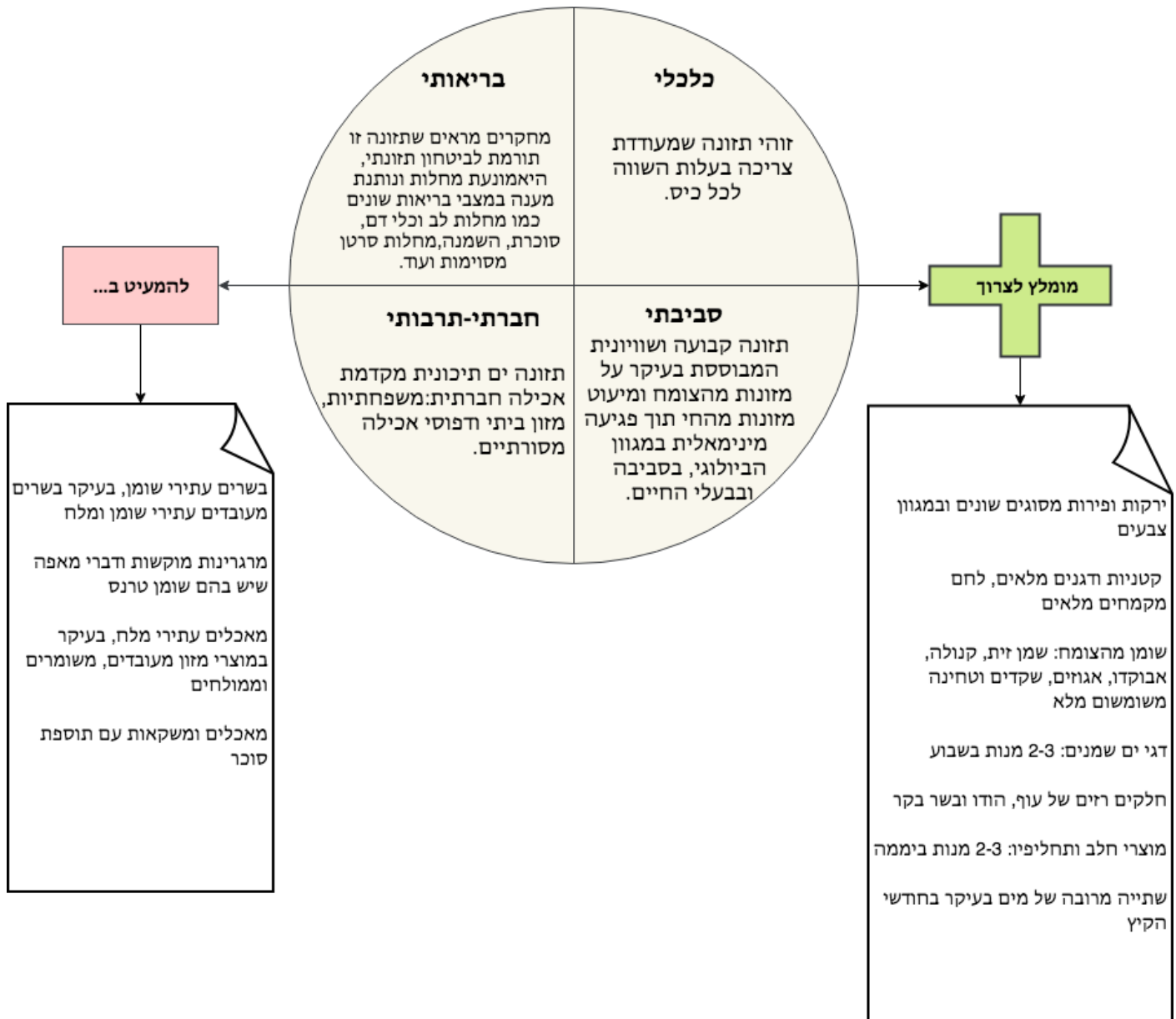
1. אנטי-דלקתיות
2. מונעת היווצרות קרישי דם והיצרות העורקים
3. מסייעת להורדת לחץ דם
4. מסייעת להתמודד עם סינדרום מטבולי (תסמונת הבאה לידי ביטוי בהיקף מותנים גדול, עלייה ברמת טריגליצרידים, לחץ דם גבוה מ-130/85 ואי סבילות לסוכרים. היא מנבאת סיכון לסוכרת ותמותה).
5. משנה את ביטויי הגנים לטובה
6. משפיעה לטובה על המיקרוביום (הגנום של כל המיקרוביוטה שהיא כלל המיקרואורגניזמים בגוף האדם)
7. מעלה את רמת הכולסטרול HDL (High Density Lipoprotein) ומורידה את רמת הכולסטרול LDL (Low Density Lipoprotein)
8. מונעת אלצהיימר

מקורות מידע :

1. Marti'nez-Gonza'lez MA, Gea A. Mediterranean diet: the whole is more than the sum of its parts. British Journal of Nutrition (2012), 108, 577–578
2. Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K. Definition of the Mediterranean Diet :A Literature Review. Nutrients **2015**, 7, 9139–9153
3. S Radd-Vagenas, A Kouris-Blazos, M Fiatarone Singh and VM Flood. Historical review Med diets and cuisine. Asia Pac J Clin Nutr 2017;26(5):749-763
4. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, D. T. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. New England Journal of Medicine. 2003;348:2599-608.
5. Maillot M, Issa C, Vieux F, Lairon D et al, The shortest way to reach nutritional goals is to adopt Mediterranean food choices. Evidence from computer-generated personalized diets. Am J Clin Nutr. 2011;94(4):1127-37
6. Willett W, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G et al, Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr 1995;61:1402S-6S.

7. Serra-Majem L, Roman B, Estruch R, Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: a systematic review. Nutr Rev. 2006;64:S27-S47.
8. Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D, Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. BMJ. 2009;338:b2337
9. U Fresán et al. The Mediterranean diet, an environmentally friendly option evidence from the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. Public Health Nutrition: 21(8), 1573–1582. 2018
10. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J et al, Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84.
11. Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensin GF et al, Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. Public Health Nutria. 2014 Dec;17(12):2769-82.
12. OBESITY, NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY: PROGRESS OF WORK AND NEXT STEPS. OECD, 2016
13. Chesney K. Richter, BS, PhD(c), Ann C. Skulas-Ray, PhD, Penny M. Kris-Etherton, PhD, RD, Recent Findings of Studies on the Mediterranean Diet What are the Implications for Current Dietary Recommendations? Endocrinol Metab Clin N Am 43 (2014) 963–980
14. Mireia Adelantado-Renau , Maria Reyes Beltran-Valls, Irene Esteban-Cornejo , Vicente Mart_inez-Vizca_ıno , Alba Mar_ıa Santaliestra-Pas_ıas , Diego Moliner-Urdiales, The influence of adherence to the Mediterranean diet on academic performance is mediated by sleep quality in adolescents, Acta Pædiatrica ISSN 0803-5253, 23 March 2018; revised 21 May 2018; accepted 19 June 2018.
15. Incentives and disincentives for reducing sugar in manufactured foods An exploratory supply chain analysis, A set of insights for Member States in the context of the WHO European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020
16. Guideline: sugars intake for adults and children. World Health Organization, 2015 <http://www.who.int>
17. [דו"ח ועדת האסדרה לתזונה בריאה](#)
18. [תקנות מזון וסימון תזונתי](#)
19. [הועדה למניעת פרסום ושיווק מזון מזיק](#)

התזונה הים תיכונית בעלת יתרונות בארבעה ממדים שונים: כלכלי, בריאותי, סביבתי וחברתי-תרבותי. התכנית לחינוך תזונתי נבנתה על בסיס ארבעת הממדים הללו, כאשר לכל אורכה מודגשים עקרונות התזונה הים תיכונית (תזונה ישראלית):



רקע על התכנית 'אפשריבריא'

התכנית 'אפשריבריא' הוקמה במטרה להוביל מאמץ לאומי משותף שנועד להביא לשינוי בריאותי וחברתי, לקדם סביבה חברתית, פיזית וכלכלית המאפשרת חיים פעילים ובריאים, הכוללים תזונה בריאה ופעילות גופנית לכל אדם בכל מקום.

יעדי התכנית 'אפשריבריא':

1. הפחתת שיעור השמנת יתר
2. הפחתת תחלואה פיזית ונפשית הקשורות בהשמנה והיעדר פעילות גופנית
3. שיפור תוחלת ואיכות החיים

במסגרת התכנית הוגדר יעד רב שנתי משותף למשרד החינוך ומשרד הבריאות בו עד שנת 2020 יפעלו כל מוסדות החינוך כמקדמי בריאות. מוסד חינוכי מקדם בריאות הוא מהות חינוכית הבנויה על מודל חברתי ערכי הפועל להקניית הרגלי בריאות תוך מיצוי פיתוח הפרט, איכות חייו ובריאותו, ולתרומה לאורח החיים ואיכותם של כלל השויכים לקהילתו.

בנוסף נקבעו יעדים להעלאת הפעילות הגופנית במסגרת היומיום הבית ספרי, קידום החינוך התזונתי והטמעת חוק הפיקוח על המזון במוסדות החינוך. על מנת לקדם את שלושת יעדים אלו פותחו בשנת תשע"ח המדריכים הבאים:

1. הולכים על זה- תוספת של 90 דקות פעילות גופנית שבועית בשגרת היום
2. אוכלים את זה- טיפוח ויישום התזונה הבריאה בבתי הספר
3. קונים את זה- הטמעת חוק פיקוח על המזון במוסדות החינוך

רקע על התכנית 'אוכלים את זה'

התכנית 'אוכלים את זה' הינה תכנית המיועדת להרחיב את אופקיו של התלמיד, להקנות כלים לתזונה בריאה ולעורר את סקרנותו ורצונו להרחיב את ידיעותיו בתחום התזונה תוך מתן כלים מעשיים שיאפשרו לו לקחת אחריות על דפוסי התזונה והאכילה עבורו ועבור חבריו, משפחתו והקהילה. התכנית עולה בקנה אחד עם התפיסה הרואה חשיבות רבה בקידום אורח חיים בריא ותזונה בריאה במערכת החינוך. גישה זו גורסת, כי יש לראות את האדם כחלק בלתי נפרד מסביבתו, עמה הוא מקיים יחסי גומלין, ממנה הוא מושפע ועליה הוא משפיע. (אמנת אוטווה, 1984).

דור מושכל של ילדים, אשר יקבל חינוך תזונתי, ישפיע גם על הרגלי האכילה של משפחותיהם ושל החברה כולה: יביא להבנת עקרונות התזונה הבריאה ויקדם הוצאתם לפועל בהתנהלות היום יומית בכל מסגרת - חינוכית, ביתית ובעבודה. דור זה בהתבגרותו יכול לשמש כמודל לחיקוי עבור דורות ההמשך, ולהבטיח הרגלי רכישת והכנת מזון בריא בכל המסגרות- הן ברשתות השיווק והן במסעדות.

כל שכבת גיל תעסוק במהלך השנה בשני נושאים עיקריים אשר ישולבו כחלק מתחומי הדעת השונים לפי בחירה. בחירת הנושאים נעשתה כך שהלמידה מכיתה א'-יב' תתקיים באופן ספירלי, כלומר בכל שנה יהיה אזכור לנושאים הקודמים שנלמדו. במדריך זה תוכלו למצוא בכל נושא מספר קישורים למערכי שיעור, פעילויות שונות וסיורים מתאימים ובנוסף תקבלו רעיונות לפעילויות שאותם תוכלו לפתח כראות עיניכם.

הבחירה באופן בו יועבר הנושא הינה לפי שיקולכם לאור היכרותכם עם תלמידי הכיתה, חומר הלימוד ומשתנים נוספים.

המדריך יורחב ויפותח אחת לתקופה, תוכלו להתעדכן באתר של משרד החינוך:
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/mediniyut/schoolBriut/eatit.htm

רציונל התכנית

אימוץ תזונה בריאה ומקיימת לכל כמנוף לחברה בריאה ומשגשגת.

מטרת על

הבטחת סביבה לימודית מיטבית לטיפול ויישום התזונה הבריאה בכל מסגרת חינוכית, תוך מיסוד ושינוי תפיסות ועמדות של התלמידים ועובדי הוראה.

מטרות התכנית

1. הכרות של התלמידים עם התזונה הבריאה: מורכבותה, חיוניותה, חשיבותה הבריאותית והשלכותיה על החברה (מניעת אי שוויון תזונתי) והסביבה בדרך חווייתית, יצירתית, דיגיטלית תוך שימוש בכלים מעולם התוכן של התלמידים.
2. הטמעת התנהגות תזונתית בריאה ומקיימת בקרב הפרט והחברה באמצעות לימודי התזונה, הבישול, החקלאות הביתית והקיימות כמקצוע משולב.
3. הובלת שינוי בקרב המשפחה, הסביבה הקרובה, בית הספר והקהילה באמצעות תלמידים שיהוו שגרירים לתזונה בריאה.

יעדי התכנית

1. פיתוח יכולת אישית לשיפור הבריאות.
2. פיתוח והקניית מודעות לחשיבות גיוון המזון בארוחות השונות, לאכילה מסודרת במשך היום ובאירועים השונים (חגים, מסיבות, טיולים, פיקניקים, סופי-שבוע ועוד).
3. הקניית ידע ומושגי יסוד הקשורים לתזונה בריאה ומקיימת- אוריינות בריאותית
4. רכישת כלים לפיתוח יכולת השפעה על הסביבה להטמעת עקרונות של קידום בריאות.
5. חשיפה לסוגיות חברתיות- ערכיות בתחום הבריאות בכלל והתזונה בפרט.

6. פיתוח חשיבה ביקורתית בסוגיות בתחום התזונה.
7. רכישת כלים ואסטרטגיות להתמודדות עם מגוון דעות, רב תרבותיות, ערכים מנוגדים, זכויות, כוחות שוק כלכליים.
8. פיתוח יכולות לאקטיביזם בתחום הבריאות להשפעה על הסביבה הבית ספרית, המשפחתית, הקהילתית והמדינית.

עקרונות מנחים

- הגברת המוטיבציה בקרב כל באי המוסד החינוכי להובלת שינוי בסביבת המזון ואימוץ הרגלי תזונה בריאים.
- שימוש בדרכי הוראת חקר.
- חיזוק יכולותיהם של התלמידים והעצמתם בהובלת יוזמות חברתיות המשפיעות על תזונתם ובריאותם.
- התייחסות לעולם התוכן של התלמידים כחלק אינטגרלי מהתכנית תוך שימוש בכלים פדגוגיים דיגיטליים.
- עידוד למידה שיתופית בשילוב תזונאים מוסמכים בקהילה, להרחבת השכלה מקדמת בריאות.
- מתן נראות בית ספרית של הפעילות התזונתית השנתית.
- בחירת נושא בכל שכבת גיל לאקטיביזם חברתי בקרב התלמידים.
- שילוב תחום התזונה כחלק אינטגרלי בהובלת מועצת התלמידים.
- בכל סוף שנת לימודים יתקיים יום שיא בבית הספר בו התלמידים יציגו את תוצריהם מהפרויקטים לאורך השנה. (לדוגמא: האקתון בנושא תזונה, הרצאות ע"י תלמידים מכיתות ו', ט' ו- י' בנושא תזונה וכו').
- מתן עדיפות להעברת הנושאים מכיתה ה' ומעלה על ידי מורה למדעים/ ביולוגיה/ דיאטנית קלינית.

חלוקת נושאים לפי שכבות גיל

הערה כללית לתכנית:

בנושאים שלהלן ישנם קישורים והצעות לפעילות ולהעמקה מתוך החומרים הקיימים. הרחבה, חומרים חדשים ועדכונים יפותחו מעת לעת ויתווספו לתכנית בקובץ זה.

רשימת הנושאים לפי כיתות

שכבה	נושא 1	נושא 2
א'	בוקר טוב בצלחת	למשש. להריח. לטעום
ב'	אפשר בלי סוכר	תזונה מבראשית
ג'	הצבע בטבע	קטנות ועשירות
ד'	מה עם מים?	מה יש באוכל שלנו?
ה'	צלחת ים תיכונית	תזונה מן המקורות
ו'	מאכלים מדור לדור	נכון או לא נכון
ז'	לא נופלים ברשת	אוכלים את הלב
ח'	אבולוציה של המזון	Foodtech
ט'	עבודה בעיניים	שומרי הסף
י'-יב'	קהילתי וחברתי	אפשר גם אחרת
	משוק ההון לשוק המזון	בעד עצמי



נושאים לשכבה א'

נושא 1	בוקר טוב בצלחת
תכנים ומסרים	חשוב להתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומזינה המכילה את כל רכיבי התזונה: דגנים מלאים, חלבונים ושומנים בלתי רוויים (כמו טחינה, אבוקדו, שמן זית ועוד) אשר תספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו.
	קיים קשר בין אכילת ארוחת בוקר בריאה באופן קבוע לבין הגעה להישגים גבוהים יותר בלימודים, בריאות גופנית והתפתחות רגשית וקוגניטיבית טובות יותר.
מטרות	התלמידים יפתחו מודעות לחשיבות ארוחת הבוקר ויתמידו בה.
	התלמידים ילמדו על הקשר בין ארוחת הבוקר לבין בריאות, הישגים, יכולת פזיזת ומצב רגשי.
	התלמידים ילמדו על מחזור השינה וצום הלילה.
	התלמידים יוסיפו לכריך ירקות ופרי ויצטיידו בבקבוק מים רב פעמי.
	התלמידים יקבלו כלים לבחירת ארוחת הבוקר המזינה ביותר עבורם (מ.א.כ.ל).
	התלמידים יסגלו לעצמם הרגלי אכילה נבונים לצורך גדילה, התפתחות ובריאות תקינה.
מידע ורעיונות לפעילויות	תפור עליי- ארוחת בוקר תפור עליי- ארוחת בוקר למגזר החרדי תפור עליי- ארוחת בוקר למגזר הערבי
	הפסקת אוכל- ארוחת בוקר
	סרטון- הכריך הבריא מדגן מלא
	מדריך בו"ם- אוכלים בבית הספר
	יצירת פאזל דיגיטלי
כלים דיגיטליים	



נושא 2	למשש. להריח. לטעום
תכנים ומסרים	שימוש בחמשת החושים: טעם, ריח, מישוש, ראייה ושמיעה מהווה דרך חשיפה למגוון רחב של מזונות.
	במוח נמצא מרכז הרעב והשובע אשר מופעל באמצעות הורמונים וחומרים שונים המופרשים מהקיבה לאחר עיכול המזון. מזון המכיל חלבונים משפיע על תחושת השובע לאורך זמן. מרכז זה מושפע מכל החושים.
מטרות	התלמידים יכירו את חמשת החושים בהקשר של האכילה.
	התלמידים ילמדו כיצד פועל מנגנון השובע והרעב בגוף וכיצד ניתן לחדד את מנגנון זה בעזרת החושים השונים.
	התלמידים יחשפו למזונות שונים התורמים לבריאותם ויטעמו לפחות מזון אחד חדש.
	התלמידים יקשרו בין הרגלי אכילה נבונים לבין חידוד החושים (לדוגמה אכילה סביב שולחן ללא הסחת דעת כגון טלוויזיה הגורמת להתכחות החושים).
מידע ורעיונות לפעילויות	קוביית החושים
	יצירת דמות של גיבור על שמעודד ילדים לטעום מזונות חדשים ובריאים.
	פעילות עם מזונות שאני לא אוהב - כיצד תשכנע חבר שלך שלא אוהב לאכול מזון מסוים לטעום אותו?
	תכנית הפסקת אוכל - חמשת החושים
	תכנית הפסקת אוכל - חוש הטעם
	כיצד ניתן להגביר טעם ללא מלח, ללא סוכר וללא שומן? סיוורים:
	הצעה לסיור לימודי בנאות קדומים - חגיגת צבעים, ריחות וטעמים
	טכנודע, חדרה - פעילות 'על טעם ועל ריח' מוזיאון האדם והסביבה - לחוש את החושים סיור בשדאות קטיפ זיתים, ענבים ועשבי תיבול ביישובים ערביים
כלים דיגיטליים	יצירת דמות דיגיטלית מדברת
	בריינפופ - חושים



נושאים לשכבה ב'

נושא 1	אפשר בלי סוכר
תכנים ומסרים	הסוכר נוצר מקנה הסוכר או מסלק סוכר בתהליך עיבוד ארוך.
	הסוכר נמצא במזונות מעובדים שונים כחלק מהייצור הטכנולוגי ולכן "מתחבא" במזונות מעובדים שונים.
מטרות	מחקרים מצאו כי קיים קשר בין צריכה לא מבוקרת של סוכר לבין התפתחות עששת שיניים, מחלות לב, השמנה, סוכרת מסוג 2 וכבד שומני 480 מיליון אנשים ברחבי העולם סובלים מסוכרת מסוג 2, ו-4.8 מיליון אנשים מתים בכל שנה ממחלות כרוניות הקשורות לצריכת סוכר. בקרב ילדים, צריכת סוכר מרובה מגבירה את הסיכון לפתח השמנה ובעקבותיה מחלות כרוניות קשות כמו סוכרת מבוגרים, יתר לחץ דם, בעיות לב, כבד שומני, הפרעות אורתופדיות ועוד.
	התלמידים יכירו את השפעות הסוכר על הבריאות שלנו ועל התפתחות ההשמנה העולמית.
	התלמידים ילמדו להפחית מזונות ושתיה המכילים סוכר בימי ההולדת.
	התלמידים יפחיתו את צריכת הסוכר במהלך היום ויבחרו בתחליפים המזינים יותר.
	התלמידים ילמדו ליהנות מטעם טבעי של מזונות ללא תוספת סוכר.
מידע ורעיונות לפעילויות	ניסוי: כוס סוכר ליד כוס מלח- מעמידים שתי כוסות שקופות אחת ליד השנייה. אחת מכילה סוכר והשנייה מכילה מלח. מצאו את ההבדלים על פי החושים. (חזרה על חושים)
	חיבור לתכנית שנלי
	ניסוי קליפה של ביצה עם קולה
	חגיגת יום הולדת אפשרי בריא
	הפסקת אוכל- סוכר
	מדריך ב"ם- מסיבה בריאה
	סרטון סוכר במשקאות ממותקים- משרד הבריאות
	פיתוח ויצירת פעילות משפחתית להפחתת סוכר במשפחה- אני אחראי לתזונה בריאה עבור משפחתי
	כלי ליצירת משחקים לימודיים
כלים דיגיטליים	



נושא 2	תזונה מבראשית
תכנים ומסרים	בספר בראשית מוזכרים מיני מזונות אשר עליהם התבססה התזונה בתקופה זו. תזונה טבעית זו היוותה את הבסיס לקיום בני האדם.
	עץ הדעת טוב ורע- מתייחס להבחנה בין טוב לרע. לשאלה מה היה פרי עץ הדעת? פרשנויות רבות. (גפן, תאנה, חיטה, אגוז, אתרוג, תפוח, בננה, פשתן).
מטרות	התלמידים יקבלו כלים להבחנה בין מזון טבעי לבין מזון מעובד ואולטרא-מעובד תוך הבנה שמזון אולטרא-מעובד מזיק לבריאות.
מידע ורעיונות לפעילויות	הצעה לסיור לימודי בנאות קדומים- קבלת ספר תורה בחיק הטבע
	הכנת חוברת מתכונים למשפחה עם חומרי הגלם שהשתמשו בספר בראשית- אני אחראי לתזונה בריאה עבור משפחתי
כלים דיגיטליים	פאזל דיגיטלי



נושאים לשכבה ג'

נושא 1	הצבע בטבע
תכנים ומסרים	ירקות ופירות, עשירים בוויטמינים, במינרלים, במים ובסיבים תזונתיים. הוויטמינים והמינרלים משתתפים בכל התהליכים המתרחשים בגוף. היעדר בוויטמינים ובמינרלים עלול לגרום מחלות, ולכן חשיבותם לשמירה על בריאות הגוף רבה.
	כל קבוצת צבע של ירקות ושל פירות מכילה תרכובות אחרות של פיטוכימיקלים (תרכובות האוצרות בתוכן שפע של סגולות בריאותיות), השונות זו מזו בתרומתן לבריאות.
מטרות	התלמידים ילמדו על יתרונותיהם הבריאותיים של פירות וירקות.
	התלמידים יחשפו לפירות וירקות שונים ויטעמו אותם.
	התלמידים ילמדו על הדרך של הפירות והירקות מהשדה לצלחת.
	התלמידים יוסיפו ירקות בכל ארוחה ו-3 מנות פרי ביום.
	התלמידים יתנסו בגידול עצמי של תבלינים / ירקות / פירות.
	התלמידים ילמדו על התבלינים השונים כחלק מהמטבח הביתי.
	התלמידים יפתחו מודעות לתוצרת חקלאית ומקיימת.
מידע ורעיונות לפעילויות	פעילויות שונות בנושא פירות וירקות משרד החינוך: רשימת פעילויות כוללת , 1. סיפור חגיגה בצלחת , 2. פעילות לסיפור חגיגה בצלחת , 3. דף עבודה פרי וירק , 4. איברי הצמחים למאכל , 5. בריאות בראי האמנות , 6. פעילות עם שירים , 7. שימור מזון , 8. תעודת זהות פירות וירקות , 9. בלבלו אותי - ירקות ופירות , 10. תפוזרת ירקות ופירות , 11 רשימת ספרי ילדים
	ניסוי שאפשר להכין בבית - בדיקת ויטמין c
	למה חשוב לאכול בריא? - גלים
	הפסקת אוכל - פירות
	פעילות להעלאת המודעות בקרב משפחתי לצריכת ירקות ופירות - אני אחראי לתזונה בריאה עבור משפחתי
	יצירה אכילה עם פירות וירקות (לדוג' מנדלה, צלחת מקושטת ועוד)
	קבצי הדרכה ופעילויות לעידוד צריכת ירקות ופירות בקרב ילדים
	אובדן מזון - נושא נוסף להעשרה
	עיצוב תמונה בדרך יצירתית
כלים דיגיטליים	



קטנות ועשירות	נושא 2
הקטניות הן מקור חשוב למזון בריא. לקטניות ערכים תזונתיים גבוהים: הן מכילות חלבון בכמות טובה, הן עשירות במינרלים, ויטמינים ובמגוון נוגדי חמצון, הקטניות עשירות בסיבים תזונתיים המועילים לעיכול, מגנים מפני סרטן המעי הגס וסוגי סרטן נוספים, וכן מפני מחלת הסוכרת. לקטניות מקום מרכזי בתזונה הים תיכונית.	תכנים ומסרים
התלמידים ילמדו לשלב ממגוון הקטניות בתפריט היומי / שבועי. התלמידים יכינו ויחשפו למיני מזונות בשילוב קטניות דרך המטבח המסורתי/תרבותי על כל גווניו.	מטרות
בריאות בתרמיל יצירת מתכון משפחתי על בסיס קטניות - אני אחראי לתזונה בריאה עבור משפחתי ערב לכבוד יום המשפחה על בסיס המתכונים המשפחתיים שייצרו, עם אירוח של הסבים והסבתות של התלמידים. אתר הקטניות של ישראל	מידע ורעיונות לפעילויות
הקמת גינה בית ספרית	
אובדן מזון – נושא נוסף להעשרה	
כתיבת סיפור	כלים דיגיטליים

נושאים לשכבה ד'

נושא 1	מה עם מים?
תכנים ומסרים	המים המהווים בסיס לקיום החיים בכלל וגוף האדם בפרט.
	משקה מתוק החל להיווצר כאשר לא היו מים נקיים וזמינים כדי לפתות אנשים לשתות, שתיה מתוקה גורמת להתמכרות לסוכר ולמשקה וגורמת לעששת השיניים ועליה במשקל. שתיה מתוקה היא עירוב של סוכר, של צבע ושל מים ולכן מיותרת.
מטרות	התלמידים יסגלו הרגלי שתיה להעלאת כמות שתיית המים לאורך היום.
	התלמידים יפחיתו מן המשקאות המתוקים לאורך היום, בחגים, (ביהדות/איסלאם/נצרות), באירועים, בטיולים, בסופי שבוע ובימי הולדת.
מידע ורעיונות לפעילויות	פוסטר כפיות סוכר במשקאות
	הכנת פוסטר מוחשי לכמות הסוכר במשקאות - אני אחראי לתזונה בריאה עבור כיתתי
	יצירת סקר על הרגלי שתיית מים
	רעיונות להגברת שתיית המים
	מים- משרד החינוך
	סרטון סוכר במשקאות ממותקים- משרד הבריאות
	דף מידע על סוכר ושתיה מתוקה
	מזיאון האדם והסביבה- מים
	אובדן מזון – נושא נוסף להעשרה
	יצירת אנימציה
כלים דיגיטליים	



נושא 2	מה יש באוכל שלנו?
תכנים ומסרים	כל מזון מורכב מרכיבי תזונה: פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים, מינרלים, פיטוכימיקלים ועוד. כאשר בכל קבוצת מזון ישנם מזונות שונים ומגוונים וחשוב לשלבם לאורך היום.
	ארוחה מאוזנת מתחילה בשלב רכישת המזון. תווית המזון מכילה מידע רב וחשוב לגבי התוכן שיש באריזה ונדרש ללמוד לקרוא ולהבין אותה.
מטרות	התלמידים ילמדו לקרוא תוויות מזון ככלי שימושי לבחירה נכונה ומזינה מבין ההיצע הנרחב הקיים. יבדילו בין סימון מזונות עם תווית אדומה לבין סימון מזונות עם תווית ירוקה ויבינו את היתרון של מזון עם תו ירוק על פני תו אדום.
	התלמידים ימיינו את המזונות השונים לפי קבוצות מזון.
	התלמידים ייחשפו למגוון מזונות מכל קבוצה מזון.
מידע ורעיונות לפעילויות	בדרך לשינוי בריא בממלכה שלי- תפור עליי
	כתיבת "המדריך הבריא לקונה בסופר" – אני אחראי לתזונה בריאה עבור החברה
	אכול כפי יכולתך- גלים
	קוראים תוויות מזון- גלים
	בו"ם- מה מסתתר בתווית
	משחק לחיות בבו"ם
	משחק מה בתווית- בו"ם
	אובדן מזון – נושא נוסף להעשרה
	כלי ליצירת סרטון אנימציה בשילוב קול
כלים דיגיטליים	



נושאים לשכבה ה'

נושא 1	צלחת ים תיכונית
תכנים ומסרים	צלחת המזון מתבססת על עקרונות התזונה הים תיכונית. יש לשלב את המזונות המומלצים בצלחת בכל ארוחה עיקרית.
	לתזונה בת-קיימא השלכות סביבתיות מזעריות, התורמות לביטחון תזונתי ולמיצוי חיים בריאים עכשיו ולדורות הבאים. מזון מקיים משמר את המגוון הביולוגי ואת המערכות האקולוגיות ומגן עליהם; הוא מתאים תרבותית למקום שבו הוא נצרך, וזמין פיזית וכלכלית; הוא מספק את מכלול הצרכים התזונתיים בכל מעגל החיים (הבריא), תוך ניצול מיטבי של המשאבים האנושיים והסביבתיים. מהשדה אל הצלחת - תזונה בת-קיימא בישראל, אלון שפון וחגית אולנובסקי
מטרות	התלמידים ירכיבו לעצמם את צלחת המזון האישית שלהם לפי עקרונות התזונה הים תיכונית.
	התלמידים ילמדו על תזונה בת קיימא ויישמו אותה על הצלחת האישית אותה הרכיבו.
	התלמידים יבחרו בכמויות המתאימות להם לפי שימוש בכלי סולם הרעב והשובע.
מידע ורעיונות לפעילויות	בו"ם - קבוצות המזון
	מה נאכל היום? - בו"ם
	יצירת תערוכה של צלחות בריאות למגוון ארוחות תוך התייעצות עם תזונאית- אני אחראי לתזונה בריאה עבור כיתתי
	סרטון משרד הבריאות לנזקי החטיפים - מסביר למה אין מקום לחטיפים בתזונה היומית.
	יצירת קומיקס
	יצירת כרזות



נושא 2	תזונה מן המקורות
תכנים ומסרים	במקרא/קוראן/ברית חדשה מוזכרים מיני מזונות אשר עליהם התבססה התזונה בתקופה זו. תזונה טבעית זו היוותה את הבסיס לקיום בני האדם.
	ארץ זבת חלב ודבש הינו ביטוי שהוזכר במקרא 21 פעמים. הביטוי הוזכר לראשונה בספר שמות , פרק ג', פסוק ח' והוא מתאר את השפע, הפוריות והתנובה של ארץ ישראל.
מטרות	התלמידים יכינו ארוחות המבוססות על התזונה בתקופת המקרא
מידע ורעיונות לפעילויות	מגיעה לארץ דמות מהמקרא, איזה תפריט הייתם בונים לה שיתאים למה שהיא מכירה ואוהבת לאכול מתקופת המקרא. תראו את ההבדלים בין התזונה שהדמות אכלה לבין מה שאוכלים היום, יתרונות וחסרונות.
	מזון בתקופת המקרא
	הצעה לסיור לימודי בנאות קדומים- חקלאות וחיי יומיום בתקופת המקרא והתלמוד



נושאים לשכבה ו'

נושא 1	מאכלים מדור לדור
תכנים ומסרים	בארץ ישראל קיים מגוון רחב של מאכלי עדות. לכל עדה יש את רכיבי המזון בהם היא משתמשת בהתאם לארץ המוצא ממנה הגיעה. להם יש חסרונות ויתרונות.
	שמירה על מזון מסורתי היא ערך חשוב שנוצר בצורה אבולוציונית יחד עם זאת המדע המתקדם יכול להתאים את התזונה המסורתית להיות גם בריאה.
מטרות	התלמידים ייחשפו למאכלים מסורתיים של האוכלוסיות השונות בישראל וילמדו על הרכבם התזונתי, על חסרונותיהם ועל יתרונותיהם.
	התלמידים ילמדו על ההיסטוריה של המזון בא"י.
מידע ורעיונות לפעילויות	הכנת ספר בישול דיגיטלי של מאכלים אהובים ובריאים של הכיתה.
	משלוח מנות קצת אחרת- עמותת עתיד
	היסטוריה של התזונה בא"י
	הכנת צלחת מסורתית ובריאה שמתבססת על הנושא הנלמד בשנה קודמת- צלחת המזון וקיימות.
	מאכלים מתרבויות שונות- התרבות הערבית, התרבות הדרוזית, התרבות הצ'רקסית ועוד... אפשר לבקר במקום מגוריהם, לארח כיתה מאחד המגזרים ולהתארח אצלם. ליצור חוברת מתכונים יחד.
כלים דיגיטליים	העברת שיעורים בתזונה לתלמידים בכיתות הנמוכות- אני אחראי לתזונה בריאה עבור בית הספר
	אובדן מזון – נושא נוסף להעשרה
	כלי דיגיטלי המאפשר יצירת ציר זמן בליווי תמונות וסרטונים



נכון או לא נכון	נושא 2
אנחנו מוצפים במידע רב בנושא תזונה שלא בהכרח מהימן ואמין. מידע זה מביא ליצירת מיתוסים אשר עליהם מתבססים אנשים רבים.	תכנים ומסרים
התלמידים יפעילו חשיבה ביקורתית בקריאת או שמיעת מידע הקשור לתזונה. התלמידים יקבלו כלים לבדיקת אמיתות מידע שהובא לידם. התלמידים יהיו פעילים בחברה ויובילו לתזונה בריאה.	מטרות
פתיחה: שאלון אינטראקטיבי על הנושאים שנלמדו בשנים הקודמות. איסוף מידע וחקר לגבי מיתוסים בתזונה הקיימים היום בחדרי הכושר, בבית, במרשתת, ברשת החברתית ועוד. הקמת פרלמנט של בריאות שידון באיך משנים את סביבת המזון בבית הספר. הרעיונות יועברו למועצת התלמידים- אני אחראי לתזונה בריאה עבור בית הספר	מידע ורעיונות לפעילויות
שאלון אינטראקטיבי	כלים
כלי נוסף ליצירת שאלון אינטראקטיבי	דיגיטליים



נושאים לשכבה ז'

נושא 1	לא נופלים ברשת
תכנים ומסרים	מתבגרים נמצאים כיום יותר זמן מאי פעם מול מסכים, כאשר מרבית שעות הצפייה הם ללא תיווך או השגחה הורית, ומקורות התוכן, במרשתת וברשתות החברתיות - אינם מפוקחים (בניגוד לערוצי הטלוויזיה המסורתיים). משווקים ומפרסמים של מזון מתועש, מהיר ובמקרים רבים גם מזיק, מנצלים זאת כדי לפרסם את מוצריהם. מהלכי שיווק אלה אפקטיביים במיוחד בקרב מתבגרים, המתמודדים עם דרישות לימודיות גבוהות, רצון למצוא מקום בקבוצת השווים, שינויים פיזיולוגיים, בדיקת גבולות, בדיקת זהות חברתית, מינית, פוליטית, משפחתית) ובאים לידי ביטוי בהיעדרות מארוחות משפחתיות, אכילה בשעות לא סדירות, דילוג על ארוחות, אכילת חטיפים וג'אנק פוד ברשתות מזון מהיר וכמובן - זמן מסך ממושך. כתוצאה מכך, בקרב מתבגרים, קיימת צריכה מרובה של מזון מעובד ואולטרא-מעובד, עתיר בשומן רווי ושומן טראנס, נתרן, וסוכר. תזונה זו גורמת במקרים רבים לחוסר ברכיבים תזונתיים חיוניים כמו ברזל, סידן, סיבים תזונתיים, ויטמין E, חומצה פולית, מגנזיום, אשלגן ועוד.
	כיום בקרב בני הנוער יש הערצה לדמויות שונות מעולם הטלוויזיה והרשתות החברתיות כמו יוטיוב, אינסטגרם, סנאפצ'ט ועוד. דמויות אלה משפיעות רבות על דעתם של בני הנוער בכלל ועל בריאות ותזונה בפרט ללא כל רקע מקצועי ואשר לעיתים מופעלות ע"י חברות פרסום ומזון לצורך פרסום מוצרים שונים, חלקם בתחום המזון וההרזיה. בדקו מי עומד מאחורי כל פרסום והיו חשדנים לגבי פרסום מזון מזיק.
מטרות	התלמידים יפעילו חשיבה ביקורתית בקריאת או בשמיעת מידע הקשור לתזונה מפי דמויות מוערצות באמצעי המדיה השונים וברשתות החברתיות.
	התלמידים יבינו את החשיבות בלייצר מידע שהוא אמין ומבוסס אשר מתפרסם באמצעי המדיה השונים וברשתות החברתיות.
	התלמידים יתנסו בכתיבה ובהפצה של מידע אמין, מבוסס וחיובי בנושא תזונה ברשתות החברתיות.
	התלמידים יבינו את האחריות האישית והמקצועית שמגיעה עם כתיבה ופרסום של מידע באמצעי המדיה השונים וברשתות החברתיות.
מידע ורעיונות לפעילויות	ים של מידע- גלים
	יצירת נראות בית ספרית בנושא: כרזות / פוסטרים ועוד - אני אחראי לתזונה בריאה עבור בית הספר
כלים	כתיבת בלוג



[כלי נוסף לכתיבת בלוג](#)

דיגיטליים



נושא 2	אוכלים את הלב
תכנים ומסרים	צריכה של מזונות מסוימים כמו שמן זית, דגים ומזונות עשירים בסיבים תזונתיים מתוך התזונה הים תיכונית נמצאה כמגינה מפני מחלות לב וכלי דם, סוכרת, לחץ דם, סרטן וכו'.
	מזה שנים רבות מצטברות עדויות ועובדות על הקשר שבין צריכה עודפת של נתרן (מלח) לבין תחלואה. צריכה גבוהה של נתרן גורמת ליתר לחץ דם, מחלה בפני עצמה וכזו שיש לה השלכות חמורות על מערכות אחרות בגוף: היא מגבירה את הסיכון לחלות בשבץ מוחי, במחלות לב וכלי דם, באי ספיקת כליות, בסרטן קיבה ועוד. מחלות אלה גורמות לסבל רב ומהוות נטל כלכלי כבד על החברה.
מטרות	התלמידים יבחנו את הקשר בין ג'אנק פוד לבין מחלות לב ומחלות נוספות.
	התלמידים יוסיפו לצריכה היומית דגים, שמן זית וסיבים תזונתיים.
	התלמידים יזהו באיזה מזונות יש כמות גבוהה של נתרן ויפחיתו מצריכתם.
	התלמידים יבחנו את ההשפעות של צריכת נתרן על בריאותם.
מידע ורעיונות לפעילויות	בניית אתר לכל נושא שיכיל תמונות, טקסט, קישורים, סרטונים.
	הצעה לסיור לימודי בנאות קדומים- הזית, השמן ובית הבד
	למידה על ידי תיאורי מקרה
כלים דיגיטליים	מוזיאון האדם והסביבה- לב העניין
	בניית אתר
	כלי לכתיבת שאלון



נושאים לשכבה ח'

נושא 1	אבולוציה של המזון
תכנים ומסרים	תזונת האדם, משך רוב האבולוציה התבססה על מזונות שלמים. תזונת האדם השתנתה עם מהפכות המזון המרכזיות. <u>ציידים לקטים</u>: בתחילה היה האדם, צייד-לקט ותזונתו התבססה על צייד חיות בשילוב ליקוט של זרעים, אגוזי בר ופרות. <u>מהפכת החקלאות</u>: ביססה את התזונה על הדגנים, הקטניות, ירקות ופרות, ובאזורים מסוימים בעולם גם על תוצרת בעלי החיים שביתו. <u>המהפכה התעשייתית</u>: הביאה לשינוי דרמטי – האדם החל לפרק את המזונות וליצור מזונות שלא היו קיימים לפני כן בטבע. מערכות הזנה משפיעות על דפוסי האכילה שלנו.
מטרות	התלמידים ילמדו את האבולוציה של המזון וילמדו את השפעותיה על בריאותנו. התלמידים יקבלו כלים להבחנה בין מזון טבעי לבין מזון מעובד ואולטרא-מעובד תוך הבנה שמזון אולטרא-מעובד מזיק לבריאות.
מידע ורעיונות לפעילויות	חדר בריחה יצירת סקרים נוודים-אורי מאיר צ'זיק איכלו, יש ילדים רעבים באפריקה-אורי מאיר צ'זיק
כלים דיגיטליים	כלי ליצירת שאלונים משולבים בתמונות וסרטונים



Foodtech	נושא 2
תהליך עיבוד המזון הינו תהליך מורכב אשר לו שלבים שונים ומנוהל ע"י מספר בעלי תפקידים כגון טכנולוג מזון, מהנדס מזון ודיאטנית קלינית. ישנם מוצרי מזון מעובד המכילים חומרים כגון צבעי מאכל, חומרים משמרים ועוד אשר משתתפים בתהליך הייצור וחלקם גורמים לנזקים בריאותיים. קיימת מגמה מסוימת בקרב התעשייה לייצור מזון שהוא פחות מעובד ולהשתמש בחומרים יותר בריאים וטבעיים. לכן, צריך לקרוא את תווית המזון ולבחור במוצר הבריא והמזין ביותר עבורי. יחד עם זאת, בהרבה מזונות "בריאים" מסתתרים חומרים מזיקים למדו להיות צרכנים נבונים.	תכנים ומסרים
התלמידים ילמדו על סולם המזונות ויכירו את ההבדלים בין מזון טבעי, מעובד ואולטרא מעובד. התלמידים יפחיתו אכילת מזון מעובד ואולטרא מעובד ויעדיפו אכילת מזון טבעי. התלמידים ייצרו בעצמם מוצר מזון המורכב מחומרים בריאים (כולל הכרת אמצעי טיפול במזון). התלמידים יפתחו מודעות לחשיבות על שמירת ההיגיינה של המזון, ילמדו על תוספי המזון ויכירו אמצעי טיפול במזון בעידן המודרני.	מטרות
במסגרת "בית מארח" כל קבוצה תייצר מוצר מזון בריא בבית של אחד התלמידים מרכיבים גולמיים, תצלם את ההכנה שלו, החשיבה סביבו, תפיק סרטון ותפיץ אותו בקרב תלמידי בית הספר - אני אחראי לתזונה בריאה עבור בית הספר הפסקת אוכל- טכנולוגיה במטבח הפסקת אוכל- צבעי מאכל טכנודע, חדרה- פעילות בישול מולקולרי/כימיה של המזון	מידע ורעיונות לפעילויות
יצירת סרטון מתמונות וסרטונים	כלים דיגיטליים



נושאים לשכבה ט'

נושא 1	עבודה בעיניים
תכנים ומסרים	ילדים ונוער חשופים היום רבות לפרסומות למזון המכיל כמויות גבוהות של סוכר שומן ונתרן הידועים כגורמים להשמנה ולמחלות. לפרסומות אלו יש השפעה גדולה על העדפת המזון בקרבם.
מטרות	התלמידים יכירו את השיטות בהן התעשייה מגדילה את החשיפה שלה בקרב בני הנוער. התלמידים יבינו את הבעייתיות הקיימת בפרסומות למזון. התלמידים ידונו בקיום הצורך להגבלת פרסומות מזון לילדים ובני נוער.
מידע ורעיונות לפעילויות	גלוי וסמוי- גלים ציידי הפרסומות- גלים שיטות השיווק של מזון מזיק לצעירים- סרטון סיור בסופר בדגש על שיווק ופרסום מוצרי מזון סיור בסביבת בית הספר לבחינת פרסום מזון- שלטי חוצות, מגרשי משחקים וספורט ועוד. פרסום ושיווק לילדים- מצגת משרד הבריאות אובדן מזון , מניעת אובדן מזון – נושא נוסף להעשרה
כלים דיגיטליים	כלי ליצירת אנימציה



נושא 2	שומרי הסף
תכנים ומסרים	חשיבות החקיקה, מי אחראי על תקינת מזון, מי אחראי על הבריאות שלנו? האדם עצמו או המדינה?
	קיימים גופים רבים השותפים ללקיחת אחריות על הבריאות של אוכלוסיית ישראל כמו הממשלה, משרד החינוך, משרד הבריאות, קופות החולים, עיריות. תזונה בריאה כוללת פעילות של יוזמות מקומיות ויוזמות רגולטוריות. לתלמידים ולהורים השפעה רבה על דפוסי האכילה והבריאות. קחו אחריות, החברה האזרחית משפיעה גם על החלטות הממשלה.
מטרות	התלמידים יכירו את התקנות השונות שנעשו בתחום המזון והבריאות.
	התלמידים ידונו בנושא: על מי מוטלת האחריות על הבריאות שלנו? התלמידים יעשו שימוש מושכל במערכות קיימות, בשיטות ובכלים לקביעת מדיניות המשפיעה על הבריאות והרלבנטית לקידומה.
מידע ורעיונות לפעילויות	דיבור בציבור
	סרטון הנקודה האדומה
	מהלך סימון בישראל ובעולם - סרטון
	חיפוש דיונים באתר הכנסת בנושא תזונה.
	הצעת תקנות בתחום המזון והתזונה והעלאה למועצת התלמידים הבית ספרית ומשם לארצית - אני אחראי לתזונה בריאה עבור החברה הישראלית
כלים דיגיטליים	כלי להכנת סרטונים יעיל בשביל לקדם נושא מסויים

נושאים לכיתות י'-יב'

נושא 1	קהילתי וחברתי
תכנים ומסרים	במדינת ישראל קיימות אוכלוסיות להן בטחון תזונתי בלתי מספק. ישנן עמותות רבות המספקות מזון לאוכלוסיות אלה.
	בטחון תזונתי, אומר כי לכל אדם בכל עת תהיה הזכות, היכולת והזמינות לאכול מזון בריא ומזין בסביבה תזונתית זמינה ותומכת.
מטרות	התלמידים ייקחו אחריות כפרט בחברה ויתנדבו במסגרות שונות בהקשר של מזון ותזונה נכונה.
	התלמידים ילמדו על בטחון תזונתי ואיך ניתן לספק אותו לאוכלוסיות נזקקות במדינה.
	התלמידים יכירו את הסביבה הבנויה (האורבנית) בה הם גדלים ואליה נחשפים וההתמודדות איתה.
מידע ורעיונות לפעילויות	בדיקת התזונה בצהרונים, במעונות, בגנים, בבתי ספר ועוד. האם עובדים על פי החוק והתקנות? - אני אחראי לתזונה בריאה עבור החברה הישראלית
	תצפית על הקפיטריה בבית הספר - אני אחראי לתזונה בריאה עבור בית הספר
	הכרות עם הסביבה הבנויה ליד בית הספר וליד הבית והבנת גורמי סיכון תזונתיים.
	לימוד על תזונה בריאה בשכבות הנמוכות / התערבות תזונתית אצל האוכלוסייה הבדואית/ במסגרות שונות בקהילה כמו "בתים חמים" לנערות / מרכזי יום לקשישים ועוד - אני אחראי לתזונה בריאה עבור החברה הישראלית
כלים דיגיטליים	יצירת סרטוני וידאו אינטראקטיביים
	יצירת הפעלה מבוססת סרטון



נושא 2	אפשר גם אחרת
תכנים ומסרים	בשנים האחרונות אורח החיים הצמחוני והטבעוני רווח בקרבנו. בני נוער שמחליטים לקחת על עצמם את אורח החיים הנ"ל צריכים לדעת ולהכיר את הצרכים התזונתיים הנדרשים.
	מאחורי הבחירות התזונתיות שלנו עומדים שיקולים שונים כמו שיקול אידיאולוגי, שיקול סביבתי, טעם אישי ועוד.
	תזונה צמחונית וטבעונית יכולה להיות מאוזנת יחד עם זאת נדרשת הדרכה אישית של תזונאית למניעת חסרים.
מטרות	התלמידים יכירו את אורח החיים הצמחוני והטבעוני וילמדו על יתרונותיהם ועל חסרונותיהם.
מידע ורעיונות לפעילויות	בישול והכנת מאכלים צמחוניים/טבעוניים.
	הכנת ספר מתכונים צמחוניים / טבעוניים המותאם לצרכים התזונתיים של בני הנוער.
כלים דיגיטליים	יצירת אתר
	כלי ליצירת בלוג מקצועי



נושא 3	משוק ההון לשוק המזון
תכנים ומסרים	30-40% מהמזון שאנחנו אוכלים מזרק לכן, קחו אחריות ואל תקנו אם אתם לא מתכוונים לאכול ושכנעו גם את ההורים לקנות רק לפי הצרכים והתכנון.
מטרות	התלמידים יפעילו צרכנות שקולה ונבונה. התלמידים יבדילו בין אובדן מזון לבין בזבז מזון.
מידע ורעיונות לפעילויות	סקר בבית, בבית הספר ובקיוסק, לבדיקת כמות המזון שנזרק מדי יום - אני אחראי לתזונה בריאה עבור החברה הישראלית אובדן מזון , מניעת אובדן מזון – נושא נוסף להעשרה
כלים דיגיטליים	כלי ליצירת שאלונים

נושא 4	בעד עצמי
	בעד עצמי

מידע כללי ועזרים נוספים

- [מאגרים ואתרים - הקטלוג החינוכי](#)
- [כלים דיגיטליים - הקטלוג החינוכי](#)
- [אפשריבריא - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים](#)
- [אפשריבריא - פייסבוק](#)
- [משרד החינוך - הפיקוח על הבריאות](#)
- [משרד הבריאות - המחלקה לחינוך וקידום בריאות](#)
- [משרד הבריאות - המחלקה לתזונה](#)
- [דו"ח ועדת האסדרה לתזונה בריאה](#)
- [המלצות ועדת האסדרה לקידום תזונה בריאה בישראל](#)
- [אתר עמותת עתיד](#)
- [עמותת עתיד - פייסבוק](#)
- [מוסדות וגופים נוספים העוסקים בבריאות](#)
- [TED](#)
- [מכון דוידסון למדע](#)
- [משחקים ברשת:](#)
 - [משחקים 1](#)
 - [משחקים 2](#)
 - [משחקים 3](#)
 - [משחקים 4](#)

שילוב תחום התזונה בתחומי הדעת השונים

אמנות

[אמנות - מתוך חוזר מנכ"ל לאורח חיים בריא ופעיל](#)

היסטוריה

[היסטוריה - מתוך חוזר מנכ"ל לאורח חיים בריא ופעיל](#)

אנגלית

[אנגלית - מתוך חוזר מנכ"ל לאורח חיים בריא ופעיל](#)

"משקפי האמת" - מערך באנגלית

משחקים ברשת - ראה סעיף מעלה

ספרות

[רשימת ספרי ילדים - ירקות ופירות](#)

[ספרות - מתוך חוזר מנכ"ל לאורח חיים בריא ופעיל](#)

[שיר של יום](#)

תיאטרון

[תיאטרון - מתוך חוזר מנכ"ל לאורח חיים בריא ופעיל](#)

העשרה חוץ בית ספרית

[מוזיאונים בחינוך לאורח חיים בריא ופעיל](#)

[מרכזי העשרה](#)

[פארק קרסו למדע](#)

[מוזיאון האדם והסביבה](#)

[מוזיאון האדם והחי](#)

כי התזונה היא בשבילי!