

יחידת הוראה

ליאת מאירי תיכון ברנר

נושא השיעור- תזונה ופעילות גופנית

מטרת יחידת ההוראה- הבנת נושא התזונה וחשיבות האכילה המגוונת, קריאת תוויות מזון והסקת מסקנות על הרכב המזון ולהבין את הקשר בין תזונה ופעילות גופנית- מאזן קלורי גיל יעד- י' י"ב

שיעור 1	שיעור 2	שיעור 3	שיעור 4
<p>עיוני- שיעור מרחוק ומקרוב פתיחת שיעור- <u>שמש</u> <u>אסוציאציות- menti meter</u></p> <p>(תוכנת מנטימטר ובה התלמידים/ התלמידות רואים שאלה מה זה תזונה נכונה בעיניהם ותשובותיהם מופיעות בזה אחר זה על הלוח)</p>	<p>עיוני- פתיחת שיעור- <u>שאלה אמריקאית- menti meter</u></p> <p>מציגה שאלה על הלוח שתקשור אותנו לשיעור הקודם השאלה- מה חשוב לי לאכול? שמוצגת כשאלה אמריקאית ובה כל תלמיד/ה מסמן את התשובה הנכונה בעיניו. לאחר מכן מוצגות התשובה הנכונה על המסך ומכן יוצאים לדין כחזרה על השיעור הקודם.</p>	<p>עיוני+ מעשי פתיחת שיעור- מעבר לתזונה מאוזנת הכוללת את כל אבות המזון, לשמירה על ארוחות מסודרות וכמו כן תאבון בריא ומודעות לגבי התיאבון שלנו, ישנם דברים חשובים נוספים בשמירה על אורח חיים בריא ובניהם כושר ושינה טובה. במפגש הזה נדבר על למה חשוב לשמור על כושר ומדוע חשוב לנו לתת לגוף מנוחה, נדבר על סוגי הכושר השונים ונחשוב יחדיו כיצד אנו יכולים להכניס כושר ומנוחה לצד תזונה מאוזנת לאורך החיים שלנו על מנת להפוך אותם לבריאים יותר.</p>	<p>מעשי- <u>סרטון TED</u></p> <p>לקיים דיון עם התלמידים מה ניתן להסיק מן הסרטון? אז מה זה באמת אימון פונקציונאלי? איך זה עוזר ולמי?</p>
<p><u>קישור למצגת חלק עיוני- אבות המזון- הסבר על פחמימות, שומנים וחלבונים. והמקורות ממזון שממנו ניתן לצרוך.</u></p> <p>ההבדל בין פחיות פשוטות למורכבות שומן חיוני ללא חיוני ויטמינים ומנרלים - סוגיהם והחשיבות בצריכת כמות מספקת</p>	<p><u>המשך מצגת- שקופית 32</u></p> <p>שמירה על מאזן המים בגופנו וחשוב האינדקס הגליקמי -BMI.</p> <p>פעילות/ מטלה- לתת לתלמידים לחשב לעצמם את הBMI</p> <p>למתקדמים אפשר להראות אפליקציות אשר מחשבות את אחוזי השומן, BMI, RMR. האפליקציה נקראת (BODY FAT)</p>	<p><u>סרטון יוטיוב טבטה . 7 דק'</u></p>	<p><u>פעילות- טבטה- לנסות לעשות 3 סבבים סרטון טבטה ליאת מאירי</u></p>
<p>מהו סימון תזונתי? על</p>	<p><u>הסבר על הבדיקה-</u></p>		

		<p>משקל תקין נמדד ע"י יחס של משקל (בק"ג) לגובה 2. מדד זה נקרא INDEX MASS BODY = BMI. מדד מסת הגוף BMI נקבע כמדד תקן על ידי ארגון הבריאות העולמי, והוא המדד המרכזי לשימוש לקביעה של השמנה או תת-משקל. החסרון של מדד זה הוא שאינו מתחשב באחוזי השומן ופיזורו בגוף אלא מתייחס רק למשקל ולגובה. על מנת לקבוע האם קיים משקל תקין, תת משקל או עודף משקל והשמנה משתמשים בסקאלה זו: משקל תקין = $18 < BMI < 25$ = עודף משקל = $BMI < 25 < 30$ השמנה = $BMI > 30 > 35$ השמנה חולנית = $BMI > 35$ קיים BMI גמ לילדים ובני נוער אבל ההתייחסות למשקל היא לא על פי הסקאלה הנ"ל אלא על פי אחוזונים.</p>	<p>רקע המודעות הגוברת להרכב המזון ואיכותו, מחייב משרד הבריאות בישראל, החל משנת 1994 את יצרני המזון לציין על גבי אריזות המזון את המידע הבא: - שם המוצר ותיאורו - מרכיבי המוצר (כמו קמח, שמן, חומרי טעם וכדומה). רכיבי המזון מפורטים בסדר תכולה יורד. גם חומרי טעם, צבעי מאכל, חומרי שימור וכדומה צריכים להופיע ברשימת הרכיבים. - ערך תזונתי של המוצר ל-100 גרם, הכולל הרכב של חמישה פרמטרים: אנרגיה בקלוריות, חלבונים, שומנים, פחמימות (בגרמים), נתרן (במ"ג). במוצרים מן החי מוצהר גם כמות השומן הרווי בגרם והכולסטרול במ"ג. תכולה של המוצר באריזה – משקל או נפח</p>
		<p><u>פעילות/ מטלה- נספח 2</u></p>	<p><u>תזונה נכונה ואורח חיים בריא</u></p>
	<p>כיצד כושר גופני תורם לבריאותינו? ראינו כי מטרתה של פעילות גופנית היא לפתח או לשמר כושר גופני ובריאות. פעילות גופנית תכופה וסדירה היא מרכיב חשוב במניעת מחלות רבות, בהן: סרטן, מחלות לב, מחלות במחזור הדם, סוכרת, השמנה וכאבי גב. כפי שנאמר במאמרים, פעילות גופנית תורמת רבות לבריאות בכך ש:</p> <ul style="list-style-type: none"> • חיזוק מסת העצם • העלאת מסת השריר • שיפור במערכות העצבים, החיסון, 		<p>מה הם יתרונות הסימון התזונתי? - מסייע בתכנון מאוזן של התפריט. - מסייע בהשוואה בין מוצרים דומים. - מסייע לצרכן לבחור את המוצרים שמתאימים לצרכיו הבריאותיים.</p>

