

פירמידת המזון-עוברים לחיות נכון! הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית

תזונה

נבונה



על מה נדבר היום

- ❖ מהי פירמידת המזון? לשם מה היא קיימת?
- ❖ מה מופיע בפירמידת (מבנה, קבוצות מזון, המלצות לצריכת מזונות)
- ❖ מה רואים סביב הפירמידה?
 - ✓ המלצות לאורח חיים בריא.
 - ✓ פעילות גופנית.
 - ✓ מסרים לתזונה נבונה.

לשם מה קיימת הפירמידה?

❖ הפירמידה מציגה הרגלי תזונה נבונה.

❖ היא מסבירה בצורה פשוטה מה עלינו

לאכול בהתייחסות במזונות השונים.

❖ הצורה של הפירמידה בנויה עוזרת לנו

להבין אילו קבוצות מזון יותר חיוניות

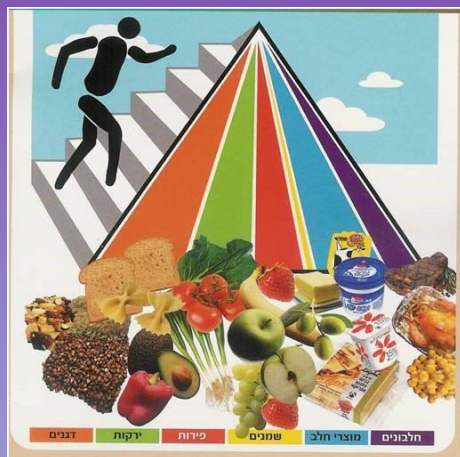
מאחרות.

לשם מה קיימת הפירמידה?

מדינות רבות קיימות צורות שונות

לחלוקה של אבות המזון:

צלחת, עיגול, קשת,



למה דווקא הפירמידה?

לפירמידה יש

בסיס רחב

וקצה צר



בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומת קרקע



מים

- מים מהווים את המרכיב העיקרי בגופנו כ 65%
- מים נמצאים במזון ובמשקאות שלנו
- השתייה המומלצת ביותר היא מים
- במים, בעיקר במי ברז, יש גם מינרלים חשובים לגוף שלנו למשל: סידן, מגנזיום ופלוואור.

בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה ראשונה



קבוצת הדגנים

- מזונות המכילים בעיקר עמילן (פחמימות) וכמות מסוימת של חלבון
- לדוגמא: לחם, איטריות, תפוחי אדמה, שיבולת שועל, תירס, חיטה, גריסים, כוסמת, אורז.
- רוב המזונות בקבוצה זו מכילה גם סיבים (בעיקר כשהם נאכלים כדגן מלא), ויטמינים ומינרלים.

בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה שנייה



ירקות ופירות

- שתי קבוצות מזון המכילות מים, סיבים, ויטמינים ומינרלים
- לדוגמא- ירקות ופירות העשירים בויטמין C: כרוב, עגבנייה, פלפל, קולורבי, פירות הדר, קיווי, מלון.
- ירקות מכילים פחות סוכר וקלוריות בהשוואה לפירות, לכן נהוג להפריד בין שתי הקבוצות.

בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה שנייה



ירקות ופירות

- מומלץ לכלול בכל ארוחה ירקות ופירות במידת האפשר עם קליפתם.

- מומלץ לכלול בכל ארוחה ירקות ופירות מצבעים שונים.

- היחס הרצוי של הכמויות ביום הוא $2/3$ ירקות ו- $1/3$ פירות

בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה שנייה

- בירקות ופירות יש ויטמינים ומינרלים העוזרים לשמור על הגוף ולמנוע מחלות



בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה שלישית



מזונות העשירים

בחלבונים

- קבוצה הכוללת מוצרי בשר (מקור לברזל), מוצרי חלב (מקור לסידן), ביצים וקיטניות.
- הקבוצה מספקת מרכיבים נוספים: אבץ בכולם, ויטמין B12 במזונות מן החי, סיבים בקטניות.
- מומלץ לגוון ולאכול מוצרים מן החי (בשר, עוף, דגים, חלב, בייצים) ומן הצומח (קטניות כגון עדשים, שעועית וחמוס).

בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה שלישית

חלבונים בונים שריר ושומרים על

בריאות הגוף



בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה שלישית

סידן - בונה את העצמות



בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה רביעית



מזונות העשירים בשומנים

- מכילה מזונות כמו שמן, אבוקדו, מיונית, אגוזים, שקדים, זיתים וחמאה.
- מזונות אלו חשובים לבריאות, אך גופנו זקוק להם במידה.
- המזונות העשירים בשומן לא רווי לסוגיו, לרוב שמנים צמחיים, מומלצים יותר.

בואו נסכם את המסרים החשובים על

הקבוצות עד כה

לאכול מגוון – מה זה אומר:

✓ לבחור מזונות מכל חמשת הקבוצות

בגוף הפירמידה.

✓ לגוון גם בבחירת מזונות שונים מתוך כל

קבוצה במשך היום.

✓ רצוי שכל ארוחה תכיל מזון משלוש

קבוצות מזון לפחות.

בואו נכיר את קומות הפירמידה.... קומה חמישית



ממתקים, חטיפים, שתייה ממותקת

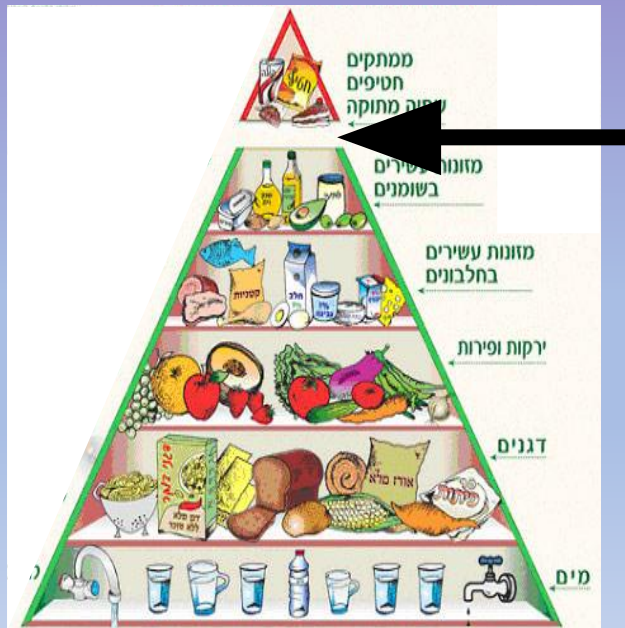
- מזונות אלו עשירים בשומן וסוכר ולעיתים במלח.
- מזונות אלו אינם חיוניים, גוף האדם יכול להתקיים גם בלעדיהם, אך הם קשורים בנוהגי אכילה ותרבות (למשל עוגת היומולדת או חלה מתוקה לשבת)
- יש להמעיט בשימוש בהם.

בואו נכיר את קומות הפירמידה....

קומה חמישית



ממתקים, חטיפים,
שתייה מתוקה



• לכן פירמידה קטומה
בראשה והקבוצה מופרדת
מגוף הפירמידה

סביב הפירמידה



- הפירמידה הישראלית
- מכוונת אותנו לאמץ
- אורח חיים בריא
- הכוללת:
- ✓ אכילה לפי עקרונות
- התזונה הנבונה.
- ✓ פעילות גופנית סדירה

סביב הפירמידה

- המלצה להמעיט בצריכה של מזונות בקומה העליונה.
- המלצות לגוון יום את המזונות בקומה השנייה עד החמישית.
- המלצה להרבות שתיית מים



סביב הפירמידה



- מומלץ לעסוק בפעילות גופנית מגוונת בכל יום.
- פעילות גופנית כמו הליכה, ריצה, אופניים, משחקי כדור, התעמלות תורמת לבריאות ולהרגשה טובה.

סביב הפירמידה



פעילות גופנית מוציאה

אנרגיה מהגוף. אכילה

מכניסה אנרגיה לגוף:

חשוב לאזן בין שתיהן.

סיכום

תזונה נבונה יחד עם פעילות גופנית יכולות לשפר את איכות החיים ולהאריך אותם.

לעולם לא מאוחר מידיי



סיכום

השלימו:

פחמימות (לחם, פסטה, אורז) = _____

ויטמינים ומינרלים (ירקות ופירות)
שומרים עלינו מפני _____

סידן (מוצרי חלב, טחינה) בונה את _____

חלבונים (ביצים, דגים, בשר, קטניות)
בונים את _____

והכי חשוב: צריך לאכול הכל במידה!

חידון

1. מי מהמזונות הבאים מכיל הכי הרבה חלבון?

א. ברוקולי

ב. בשר בקר

ג. חסה

ד. תפוחי אדמה

2. לחם, פסטה, דגנים ותפוחי אדמה הם מקור טוב ל _____

א. סוכר

ב. פלואור

ג. פחמימות

ד. חלבון

חידון

3. מדוע חשוב לאכול ירקות ירוקים?

א. הם מכילים הרבה ויטמינים ומינרלים

ב. הם עוזרים לצמיחת השיער

ג. הם מסייעים לבריאות השיניים

ד. הם משתלבים היטב בסלט

4. איזה מהחטיפים הבאים הוא הבריא ביותר?

א. עוגיות

ב. סוכריות

ג. צ'יפס

ד. פירות יבשים

חידון

5. עליך לעסוק בפעילות גופנית לפחות במשך _____ מידי יום

א. 10 דקות

ב. 30 דקות

ג. 45 דקות

ד. 60 דקות

6. למה מומלץ לאכול סוגים שונים של פירות?

א. משעמם לאכול כל הזמן אותו פרי

ב. כל אחד מהפירות מכיל רכיב מזון חשוב

ג. לכל אחד מהפירות צורת עיכול שונה

סרטונים

* רפורמת סימון המזון יצאה לדרך!

* נלחמים במלחים

* כוח הצבע

* מפחיתים את צריכת המלח ושומרים על הבריאות

* מפחיתים את צריכת המתוקים ושומרים על הבריאות

* ארוחת בוקר בריאה

תודה

על ההקשבה

