

אין מסכים אבל יש משיחים בשעת הארוחה

ארוחה בביה"ס – מרחב מקדס בריאות

נייר עמדה

יעל (טבת) בירמן – R.D, M.A.N

תזונאית שרותי בריאות התלמיד - משרד הבריאות, מחוז צפון

אפריל 2021



אכילה והסחה

1. אכילה מוסחת – סוגי הסחה

- ✓ צפייה במסכים בזמן ארוחה: טלוויזיה, מקרן, לוח חכם, מחשב אישי, טלפון חכם
- ✓ פעילות בזמן אכילה: הכנת שיעורי בית, משחק מחוץ לכיתה, זמן שיעור, מעבר בין שיעורים או מפגשים בית-ספרים

2. אכילה מוסחת – בעיה?

3. המלצות ליישום במסגרת החינוכית

✓ המלצות אופרטיביות:

- ☐ ארגון מרחב מותאם אכילה ללא מסיחים וגירויים
- ☐ יצירת זמן מתאים לאכילה
- ✓ הדרכה של קהילת ביה"ס: מנהלים, צוותי ביה"ס, תלמידים
- ✓ שיתוף פעיל של התלמידים בשינוי בביה"ס

אכילה מוסחת – בעיה?

01 אנאונים פיליולוגיים

השפעות על מנגנון שובע ורעב

02 אנאונים התנהגותיים

בחירת מזון: סוג וכמות
שיבוש זמן אכילה
שיבוש הרגלי אכילה משותפת

03 תלונה

צריכת ירקות ופרות
צריכת מזון אולטרה - מעובד

04 כריאות הפרט והקהילה

פגיעה ב- WELL-BEING של הפרט
עלייה בהשמנה ותחלואה הנלוות לה

אכילה בבית"ס - הזדמנות לשינוי!

ארוחה בבית"ס עשויה להיות מודל 'שובר שוויון' לאכילה מיטיבה, מהנה ומספקת עבור אוכלוסייה צעירה.
בניית מרחב התומך במסרים הבריאותיים ימקסם את תהליך הטמעתם בקרב קהילת בית"ס ואף עשוי להשפיע על מעגלים רחבים יותר בקהילה.

WHOA!



יוצרים מרחב מקדם
בריאות בכיתה !



"האדם שמליך הרים, התחיל בלסחוב אבנים קטנות..."

- קונפוציוס



01

ארגון המרחב

מרחב כיתתי מקדם בריאות
פיזי ותרבותי

מרחק כיתתי מקדם בריאות

חולל לארוחה בריאה

- ✓ כולם אוכלים בישיבה ליד השולחן
- ✓ המבוגר האחראי – מודל
- ✓ שיח מקדם אכילה ותזונה בריאה

ארגון המרחק הכיתתי

- ✓ ארגון הכיתה – ישיבה המאפשרת תקשורת
- ✓ ארגון השולחן האישי – איסוף חומרי לימוד וארגון המזון

לחן הארוחה

- ✓ פרק הזמן - מותאם גיל
- ✓ זמן התארגנות
- ✓ זמן אכילה בנחת
- ✓ זמן חזרה לקדמות

איך לה נראה?



ארוחת בוקר: ביה"ס יסודי לוס
אנג'לס, קליפורניה

<http://laschoolreport.com/field-poll-finds-strong-support-for-breakfast-in-the-classroom/>



ארוחת בוקר: בי"ס ממשלתי,
אוסטרליה

<https://www.school-news.com.au/news/school-leaders-influence-canteen-culture/>

ארגון מרחב הארוחה



<https://healthy-food-choices-in-schools.extension.org/>



Eat Together, Learn Together

<https://www.teachertoolkit.co.uk/2017/07/18/eattogether/>



Making Time for School Lunch

https://www.cdc.gov/healthy-schools/nutrition/school_lunch.htm



2 כן משיחים בזמן הארוחה

זמן הארוחה -
מרחב מקדם בריאות

שיחה מקצתת כריאות

אכילה

- ☐ הרגלי אכילה בביה"ס, בבית, עם חברים
- ☐ הרגלי שתיית מים, צריכת ירקות

כישורי חיים

- ☐ הקשבה לאחר
- ☐ שונות (בחירת מזון)
- ☐ היגיינה ושמירה על ניקיון המרחב
- ☐ הציבורי

המזון שאנחנו אוכלים

- ☐ המזון שנאכל בארוחה, מקור, היסטוריה, גידול
- ☐ הכנה של המזון
- ☐ מנהגים הקשורים לאכילה בארץ ובעולם

הכריאות שלי

- ☐ סימון תזונתי בחזית האריזה
- ☐ אכילה תוך צפייה במסך
- ☐ צרכנות ובחירה בריאה של מזון
- ☐ קיימות: גלגולו של מזון, הצלת מזון

לסיכום, סיום ו...קדימה לשינוי

צעדים קטנים הם שינוי גדול

1

מפתח לשינוי - כלים מתאימים
ושיתוף פעולה



2

מודל לארגון אכילה מיטיבה בביה"ס

ארגון המרחב הפיזי

ארגון החלל בישיבה המאפשר לכל הסועדים לקיים קשר עין



ארגון שולחן הכיתה לאכילה

= לסמך מהשולחן כל דבר שאינו קשור או בעל חסד בארוחה
= לכבות ולהרחיק כל מכשיר אלקטרוני

= לסמך מסמך או משטח אכילה

= לארגן את המזון והכוס על משטח האכילה

= בסמך הארוחה לסמך את שטחית המזון ולהרחיק את המרחב למעילות למידה



עכשיו אוכלים! - ארגון הפסקת אוכל

דוגמא אישית
לאכילה בריאה

ניהול זמן הארוחה
ניהול שיח ממוקד בכישרון
החיים הרלוונטיים לארוחה

ניהול המרחב באופן
שיאפשר לכל הסועדים
אכילה בנחת ובהנאה



= ארגון המרחב הפיזי לקראת האכילה:
= בדיקה שכל הסועדים מצויים בזה ששירים לארוחה רגועה וממוקדת אכילה.
= אמירה מכוונת לאכילה: למשל - נחמנו!
= להקפיד על חזקת המוקד לארוחה.
= שיום הארוחה, פיני שטחית המזון, והחזרת המרחב לפעילות הבאה.

כן מדברים בזמן הארוחה! על מה אפשר לדבר בהפסקת האוכל...

= נושאים הקשורים למזון: מקורותיו, מיטותוריו, אופן גידול, אופן הכנה, מנגנונים
= נושאים הקשורים לאכילה: הרגלי אכילה בבית, בבית"ס, הרגלי שתית פנים
= נושאים הקשורים לבריאות: סימני תזונתי, בחירה של מזון, צרכנות בריאה, עקירות
= נושאים הקשורים לכישרון מידע: הקשנה לאור, שונות, בחירות מזון

פרטים נוספים ניתן לראות באתר של
משרד הבריאות ומשרד החינוך

ארוחה נעימה, בריאה ומספקת!



תודה על ההקשבה!

יעל (טבת) בירמן
מחלקת תזונה, מחוז צפון
yaelb@moh.gov.il
04-6557963

CREDITS: This presentation template was created by
Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics &
images by Freepik.