



# פרק 1 למה ארוחת בוקר?

תוכן עניינים:

הקדמה

מערך שיעור 1

טעימות

מתגלגלים בגלגל השינה  
דף סקר לכיתה  
דף סקר לבית

דפי הפעלה לתלמיד

משחק מר טבח

לקחת הביתה



# למה ארוחת בוקר? הקדמה

## התחלה טובה של היום

הגוף שלנו זקוק לאנרגיה כדי להצליח במשימות העומדות בפניו וכדי לגדול ולהתפתח. המזון הוא מקור האנרגיה של גופנו. בשעות הלילה אנו מצויים בצום ממושך הנקרא "צום לילה". חילוף החומרים אז אטי והגוף מנצל את מלאי המזון הקיים. בזמן היקיצה רמות האנרגיה והסוכר בגוף נמוכות. חשוב להתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומזינה שתספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו. ארוחת הבוקר מספקת חלק משמעותי מרכיבי התזונה הדרושים לגוף. מחקרים מעידים כי ילדים שאוכלים ארוחת בוקר באופן קבוע מגיעים להישגים גבוהים יותר בלימודים, ובריאותם הגופנית והתפתחותם הרגשית והקוגניטיבית טובות יותר.

## מטרות הפרק

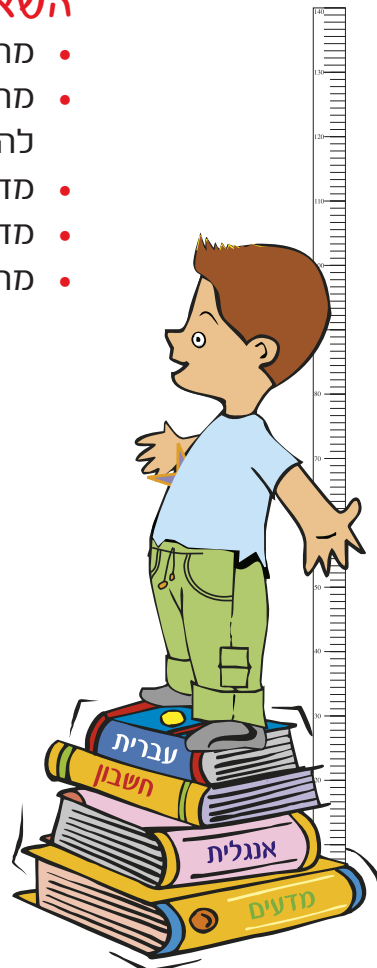
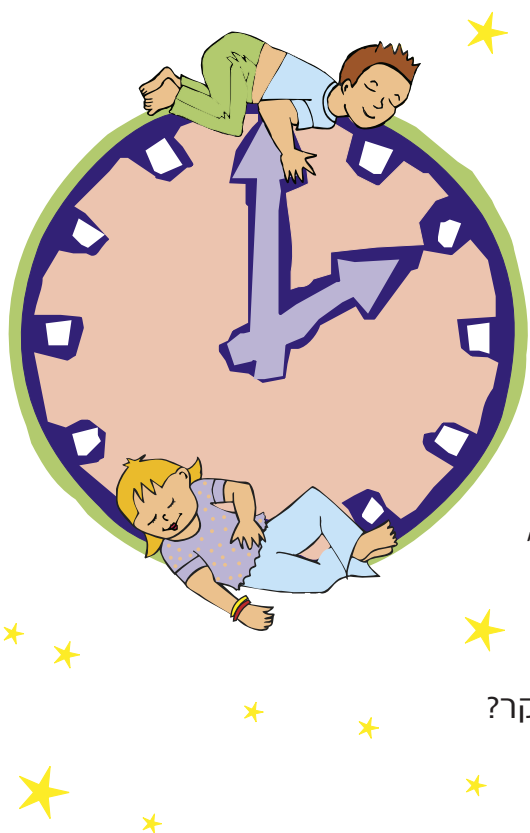
- פיתוח מודעות לחשיבות ארוחת הבוקר.
- הקניית ידע על מחזור השינה וצום הלילה.
- פיתוח הרגלי תזונה נבונה ומאוזנת.
- הבטחת הקשר בין ארוחת הבוקר לבין בריאות, הישגים, יכולת פיזית ומצב רגשי.
- הדגשת חשיבות השתייה.

## השאלות שבהן נדון

- מה קורה לגופי בלילה?
- מה הקשר בין ארוחת הבוקר לגדילה, להתפתחות ולהצלחה שלי?
- מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?
- מדוע חשוב לשתות בארוחת הבוקר?
- מה קורה כשמדלגים על ארוחת הבוקר?

## אמצעי הוראה ולמידה

- מערך שיעור 1
- שקפים
- טעימות
- דפי הפעלה לתלמיד
- משחק צלחת מנצחת
- לקחת הביתה





# למה ארוחת בוקר? מערך שייעור

## הצעה:

השאלה הרחבה שבה עוסק הפרק: "למה ארוחת בוקר?" מזמנת התבוננות בכמה היבטים. מומלץ להקדיש יחידת שיעור שלמה לדין בכל היבט בנפרד או להקציב שיעור כפול לעיסוק משולב בשלושת היבטים ברצף המוצע. לכל אחד מן ההיבטים שאלה מנחה. השאלות והנקודות לדין יוצגו בהמשך.

## פעילות פתוחה:

כהקדמה לשיח מוצעת פעילות פתוחה המשווה באופן מטפורי את תפקודי הגוף עם תופעות ואובייקטים שונים מן המציאות היומיומית.

## לדוגמה:

- מה קורה למכונית כשהדלק אוזל? היא נעצרת.
- מה קורה לפנס כשהסוללה נגמרת? הוא לא מאיר.
- מה קורה לצמח כשהוא לא מקבל מים? הוא נובל.
- מה קורה לגופנו כשלא מחדשים את הספקת המזון הסדירה? הוא נחלש ואינו מתפקד כראוי.

## הצעה לניסוי:

לקראת השיעור מבקשים מכל ילד להביא לכיתה פרח שנקטף ערב קודם ולא הוכנס למים. הפרח נבול. בכיתה קוטמים את הגבעול ומניחים באגרטל. עד סוף השיעור הפרח רווה מים ומזדקף.

המשימה: להיות ילדים חזקים, בריאים והכי מצליחים בחבורה!!!





# למה ארוחת בוקר? מערך שייעור

למה ארוחת בוקר? שאלות לדיון:

שאלה מס' 1:

מה קורה לנו בלילה?

- אנו הולכים לישון לאחר ארוחת הערב.
  - שנת הלילה נמשכת שמונה עד עשר שעות. בשעות אלו גופנו נמצא בצום הנקרא "צום לילה".
  - במהלך הלילה חילוף החומרים בגוף אטי. הגוף מנצל את מאגרי המזון, הנוזלים והאנרגיה מן היום הקודם.
  - מאגרי הסוכר בגוף מתרוקנים. הגוף נחלש וזקוק לחדש את מלאי האנרגיה.
  - ארוחת בוקר מזינה ובריאה ושתייה לרוויה יספקו לגוף את החומרים המזינים הדרושים לו. בוקר טוב!
- דף הפעלה - מתגלגלים בגלגל השינה.** ניתן לתת לילדים בתום הדיון, כפעילות בכיתה או כדף הביתה.

**פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> מתגלגלים בגלגל השינה**

שאלה מס' 2:

מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

- ארוחת הבוקר מספקת את האנרגיה הדרושה לגופנו לאחר צום הלילה.
- שתייה מספקת לנו את הנוזלים הדרושים לגוף.
- ארוחת הבוקר נותנת לנו כוח לבצע את המשימות העומדות בפנינו.
- אנו מתחילים את היום רגועים ושמחים.
- תחושת השובע עוזרת לנו להיות מרוכזים יותר ולהצליח בלימודים.
- ארוחת הבוקר מספקת לגופנו חלק משמעותי מרכיבי התזונה הדרושים לנו במהלך היום.
- ארוחת הבוקר הופכת אותנו לערניים, סבלניים ושמחים.

**המסקנה:**

ארוחת הבוקר חשובה מאוד ומבטיחה התחלה טובה של היום!

שאלה מס' 3:

מה קורה לגופנו כאשר אנו מדלגים על ארוחת הבוקר?

- ניתן להזמין את הילדים לתת דוגמאות מניסיונם האישי ולרשום על לוח הכיתה.
  - חוסר ריכוז • עצבנות • עייפות • מצב רוח רע • חולשה • חוסר במרכיבי תזונה
- המסר:** דילוג על ארוחת הבוקר גורם לנו להרגשה לא טובה לטווח הקצר: חוסר ריכוז, עצבנות, עייפות, מצב רוח רע, חולשה.
- ויתור על ארוחת הבוקר באופן קבוע עלול לגרום לפגיעה בבריאות, לפגיעה בהתפתחות ובגדילה, לחוסר במרכיבי תזונה, להיחלשות המערכת החיסונית ולירידה בהישגים ובלימודים.
- לקראת המשך הדיון נערוך סקר (בכיתה ובבית):

**דף סקר/שאלון לכיתה -** במהלך השיעור

**פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> דף סקר/שאלון לכיתה**

**דף סקר/שאלון לבית -** כהכנה לקראת דיון המשך בשיעור

**פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> דף סקר/שאלון לבית**



## למה ארוחת בוקר? מערך שייעור

### דיון בממצאי הסקר:

לאור הצגת ממצאי הסקר יש לסכם ולהדגיש שוב את הסיבות לויתור על אכילת ארוחת בוקר. הילדים יתבקשו להציע פתרונות יצירתיים כיצד ניתן לא לוותר על ארוחת הבוקר: למשל, לקום חמש דקות מוקדם יותר או לבחור מאכלים שאוהבים.

### הצעה לפעילות:

חלקו את הכיתה לקבוצות. בקשו מכל קבוצה להציג פתרון יצירתי (בהצגה, פנטומימה, שיר וכד') שישכנע את החברים לאכול ארוחת בוקר.

### לסיכום הפעילות יש להציג במליאה את התובנות הבאות:

לאחר ארוחת בוקר מזינה וטובה:

1. אני מרגיש טוב יותר.
2. יש לי כוח.
3. יש לי מצב רוח טוב.
4. אני מצליח להתרכז בלימודים ובמשימות.
5. הגוף שלי בריא וחזק יותר.

### הצעה לפעילות כיתתית מסכמת:

משחק: **מר טבח**

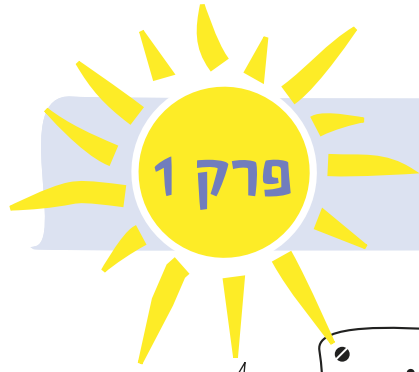
[פרק 1 << משחק מר טבח](#)

### לסיכום למידת הפרק "למה ארוחת בוקר?":

לקחת הביתה: הילדים יקבלו דף ובו המסרים העיקריים שנלמדו בנושא.

[פרק 1 << לקחת הביתה](#)





מתגלגלים בגלגל השינה

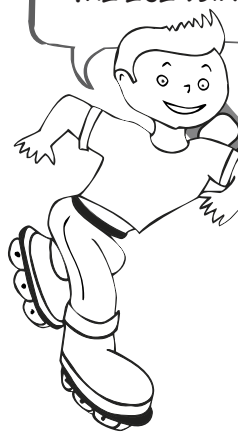
צבעו את גלגל השינה.  
ציירו וכתבו:

מה אכלתי אתמול בערב?  
על מה חלמתי בלילה?  
מה התחשק לי לאכול בבוקר?



בזמן שאני ישן  
הלב פועם ואני נושם.  
כדי לפעול  
הגוף שלי מנצל  
את מאגרי האנרגיה.

סוף סוף בוקר,  
כמה שאני רעב,  
יש אוכל בסביבה?





# למה ארוחת בוקר? דף הפעלה

## דף סקר/שאלון לכיתה

שאל את עצמך ואת חבריך לכיתה

האם אתה אוכל ארוחת בוקר?

| אף פעם לא<br>אם אינך אוכל ארוחת בוקר, הסיבה היא: |                         |                |                      |            |            | לפעמים | תמיד | שם הילד: |
|--|-------------------------|----------------|----------------------|------------|------------|--------|------|----------|
| סיבה אחרת  | אני לא מוצא<br>מה לאכול | לא מתחשק<br>לי | אני לא רגיל<br>לאכול | אין לי זמן | אני לא רעב |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      |          |
|  |                         |                |                      |            |            |        |      | סך הכול: |



סכמו כמה ילדים נוהגים לאכול ארוחת בוקר, כמה בכלל לא אוכלים ארוחת בוקר וכמה אוכלים מדי פעם.

---



---



---



---



---





# למה ארוחת בוקר? דף הפעלה

## דף סקר/שאלון לבית

אתם מוזמנים לשאול בני משפחה, קרובים, שכנים ומכרים בסביבה הקרובה על הרגלי ארוחת הבוקר שלהם.  
האם אתה אוכל ארוחת בוקר?

| אף פעם לא<br>אם אינך אוכל ארוחת בוקר, הסיבה היא: |                      |             |                   |            |            | לפעמים | תמיד | שם:      |
|--|----------------------|-------------|-------------------|------------|------------|--------|------|----------|
| סיבה אחרת  | אני לא מוצא מה לאכול | לא מתחשק לי | אני לא רגיל לאכול | אין לי זמן | אני לא רעב |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      |          |
|  |                      |             |                   |            |            |        |      | סך הכול: |



זו הולכת להיות ארוחה בריאה וטעימה

סכמו כמה אנשים נוהגים לאכול ארוחת בוקר, כמה בכלל לא אוכלים ארוחת בוקר וכמה אוכלים מדי פעם.

---

---

---

---

---







# למה ארוחת בוקר? הוראות למשחק

## משחק: מר טבח

**מי משחק?**

כל הכיתה

**מה צריך?**

35 כרטיסיות "טעים לי"

סרט בד (להצטייד מבעוד מועד, ניתן להשתמש גם במדבקות קטנות או נייר דבק)

**איך משחקים?**

מערבבים היטב את כרטיסיות המזון ומניחים על שולחן במרכז הכיתה.

כל ילד בתורו הוא הטבח.

הטבח ניגש למרכז הכיתה, מניח על ראשו את הסרט - סרט הטבחים, מרים כרטיס (הי טבח, נא לא להציץ מה כתוב בכרטיס), מניח אותו על מצחו מתחת לסרט או מדביק למצח באמצעות מדבקה קטנה.

**המשימה:** על הטבח לנחש מהו המאכל שעליו להגיש היום. איך? בעזרת שאלות. דוגמה? בבקשה! המאכל שעל הכרטיס: שסק. הטבח שואל את חבריו לכיתה: האם המאכל הוא פרי? האם הוא גדל על עץ? האם צבעו צהוב?

על האורחים במסעדה (שאר התלמידים) לענות ב"כן" או "לא" על שאלותיו של הטבח. לרשות הטבח עומדות שתי דקות לגלות מהו המאכל המסתתר בכרטיס

**כרטיסיות "טעים לי"**

[פרק 1 << כרטיסיות "טעים לי"](#)

**לסיכום למידת הפרק "למה ארוחת בוקר?":**

**לקחת הביתה:** הילדים יקבלו דף ובו המסרים העיקריים שנלמדו בנושא.

[פרק 1 << לקחת הביתה](#)



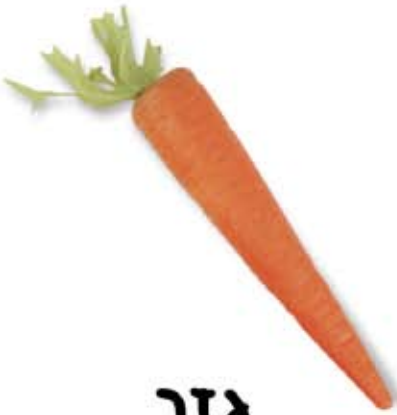
מלפפון



פלפל אדום



סלרי



גזר



חציל



בונה



ענבים



משמש



תפוז



חסה



שניצל



שפוד כבש



דג



ביצה קשה



קציצות



יגורט



גבינה לבנה



חלב



סוכריות עדשים



שקדים



דגני בוקר



מרגרין



משקה קל



במבה





חמאה



תפוח אדמה



לחם



שמן



זיתים



אבוקדו



שוקולד



גלידה



גבינה צהובה



תפוח עץ



אורז



עוגה





## למה ארוחת בוקר? לקחת הביתה

### התחלה טובה של היום

הגוף שלנו זקוק לאנרגיה כדי להצליח במשימות העומדות בפניו וכדי לגדול ולהתפתח. המזון הוא מקור האנרגיה של גופנו. בשעות הלילה אנו מצויים בצום ממושך הנקרא "צום לילה". חילוף החומרים אז אטי והגוף מנצל את מלאי המזון הקיים. עם היקיצה רמות האנרגיה והסוכר בגוף נמוכות, לכן חשוב להתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומגוונת שתספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו. ארוחת הבוקר מספקת חלק מרכיבי התזונה הדרושים לגוף.

מחקרים מעידים כי ילדים שאוכלים ארוחת בוקר באופן קבוע מגיעים להישגים גבוהים יותר בלימודים, ובריאותם הגופנית והתפתחותם הרגשית והקוגניטיבית טובות יותר.



### מה קורה לאופנו כלילה?

- בזמן השינה הגוף במנוחה.
- צום הלילה נמשך שמונה עד עשר שעות.
- בשעות אלו חילוף החומרים בגוף אטי, מאגרי הסוכר הזמינים יורדים, ועד לבוקר הגוף מנצל את מלאי האנרגיה.
- ארוחת הבוקר מספקת לגוף את האנרגיה הדרושה להתחלה טובה של היום.

### מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

- קיים קשר הדוק בין הרגלי ארוחת הבוקר לבין התפתחות וגדילה.
- ילדים שאוכלים ארוחת בוקר לומדים ומצליחים טוב יותר והישגיהם גבוהים יותר.
- ארוחת הבוקר משפיעה על מצב הרוח.
- ארוחת הבוקר מספקת חלק מן הצרכים התזונתיים היומיים.

משרד החינוך • משרד הבריאות • ועדי הורים רשתיים • עתיד עמותה לקידום תזונה ודיאטה בישראל • העמותה לקידום הסיעוד בבריאות הציבור • איגוד רופאי הילדים בישראל • האיגוד הקרדיולוגי בישראל • איגוד רופאי המשפחה בישראל • האיגוד הישראלי לרפואת שיניים לילדים • יזמה וניהול התכנית: פרולוג CSM יזמות ושיווק בע"מ • ידידת התכנית: תלמה • [www.tafuralay.co.il](http://www.tafuralay.co.il)



### גלגל השינה

מהי חשיבותה של ארוחת הבוקר? מה קורה לגופנו בלילה?  
מה הקשר בין ארוחת הבוקר ובין הישגים בלימודים?

#### מה קורה לגופנו בלילה?

צום הלילה נמשך בין שמונה לעשר שעות. בזמן השינה הגוף במנוחה: חילוף החומרים אטי, מאגרי הסוכר והאנרגיה יורדים, והגוף מנצל ביעילות ובאטיות את מלאי המזון שאגר בעת ארוחת הערב. הגוף זקוק למזון המספק אנרגיה כדי לחזור לתפקוד מלא.

#### מהי חשיבותה של ארוחת הבוקר לאחר צום הלילה?

ארוחת בוקר מגוונת, מאוזנת ובריאה מספקת לגוף את רכיבי התזונה העיקריים המומלצים במהלך היום ושוברת את צום הלילה. ארוחה מגוונת ומזינה מחזירה לגוף את האנרגיות הדרושות לתפקוד המוח, לחילוף החומרים ולפיתוח היכולת וכושר הריכוז. כך רבים הסיכויים שהגוף יקבל את הצריכה היומית המומלצת לרכיבי התזונה.

#### מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

ארוחת הבוקר היא ארוחה חשובה במשך היום. מחקרים רבים שנעשו בשנים האחרונות בנושא מחזקים שוב ושוב את קיומו של קשר הדוק בין אכילת ארוחת הבוקר לבין רמת הישגים בלימודים ותפקוד בקרב ילדים ומבוגרים.

#### לארוחת בוקר מאוזנת ובריאה יתרונות רבים:

1. מספקת לגוף את האנרגיה ורכיבי התזונה הדרושים לו להתחלה טובה של היום.
2. מספקת חלק מן הצריכה התזונתית היומית המומלצת.
3. תורמת להתפתחות, גדילה וצמיחה של הילד.
4. משפיעה על הצלחה בלימודים ובמבחנים ומגבירה את יכולת הלמידה.
5. משפיעה על מצב הרוח.
6. מגבירה ריכוז, מונעת חולשה, עצבנות ובכי.

#### מה הקשר בין ארוחת בוקר להצלחה והישגים?

ממחקרים עולה כי ארוחת בוקר מגוונת משפיעה על רמת התפקוד של הילד ועל הצלחתו בלימודים, על יכולותיו הקוגניטיביות והרגשיות, על כושר הריכוז שלו, על הזיכרון ועל מצב הרוח.

#### מה הקשר בין ארוחת בוקר לגדילה ולהתפתחות?

ארוחת בוקר מגוונת ומאוזנת ממספקת לילד את הצרכים התזונתיים שלהם הוא זקוק לגדילה ולהתפתחות. מחקרים רבים שנעשו בשנים האחרונות מגלים קשר הדוק בין הרגלי התזונה בארוחת הבוקר לבין התפתחות נאותה.

המסקנות הן חד-משמעיות: ילדים שאוכלים ארוחת בוקר לומדים טוב יותר, מצליחים טוב יותר בבחינות ואף הישגיהם בספורט גבוהים יותר. ילדים שנוהגים לאכול ארוחת בוקר מחסירים פחות ימי לימוד, בריאים יותר ומגיעים להישגים גבוהים יותר. מחקרים הראו כי 25% מן הילדים שדילגו על ארוחת הבוקר אינם מקבלים את מנת הסיידן היומית הדרושה להתפתחותם.

במחקרים שנערכו על ילדים בתת-תזונה התברר כי אכילה בבוקר שיפרה את תוצאות מבחניהם



## למה ארוחת בוקר?

### טעימות - דברים שנדאי לדעת

הקוגניטיביים, את שטף דיבורם ואת הזיכרון שלהם. ילדים שלא אכלו ארוחת בוקר צרכו פחות חלבונים, שומן, פחמימות, ויטמינים ומינרלים.

#### מהו הורמון הגדילה?

הורמון הגדילה (GH) מופרש מבלוטת יותרת המוח בקצב משתנה לאורך היממה. במשך היום רמתו נמוכה יחסית אך יש ארבע-חמש רמות הפרשה שונות, בעיקר אחרי ארוחה או מאמץ גופני. ההפרשה העיקרית של הורמון הגדילה מתרחשת בזמן השינה. תזונה נבונה וסדירה בשילוב עם פעילות גופנית סדירה משמשות זרזים להפרשת הורמון הגדילה. הפרשת ההורמון עולה ככל שגיל הילד עולה, והיא מגיעה לשיאה בגיל ההתבגרות. בתום תקופת ההתבגרות רמתו יורדת בהדרגה עד לרמה נמוכה מאוד, ונשארת כך עד סוף החיים.

## מים

**מה הם מים? מהו תפקידם? מהי מידת חיוניותם לגוף האדם? אילו גורמים משפיעים על כמות המים היחסית הנדרשת לגוף ומהם סימני התייבשות?**

#### מה הם מים?

המים הם נוזל שקוף, חסר צבע וריח. הם מהווים בממוצע כשני שלישים ממשקל גופו של האדם ומצויים בנוזלי הגוף השונים. המבנה הכימי של המים כולל שני אטומי מימן ואטום חמצן אחד ( $H_2O$ ). המים חיוניים לתפקוד תקין של הגוף. אדם יכול לחיות במשך תקופה ללא ויטמינים או מינרלים מסוימים, אך אינו יכול להתקיים ללא מים. איבוד של 15% מנוזלי הגוף עלול לגרום למוות.

#### אילו גורמים משפיעים על כמות המים הנדרשת?

כמות המים היחסית בגוף תלויה בכמה גורמים:

1. מין - אצל גברים, שיעור המים הממוצע גבוה יותר בהשוואה לנשים.
2. מידת הפעילות - פעילות מוגברת יוצרת יותר שרירים ומעלה את הכמות היחסית של המים.
3. גיל - אצל ילודים, כמות המים היחסית גבוהה יותר (70%-80%), ואילו אצל קשישים שיעור המים יורד לכדי 40%-50%.

#### מהו תפקיד המים?

המים ממלאים כמה תפקידים חשובים בגוף האדם:

1. מהווים את המרכיב העיקרי בתכולת התאים ומעניקים לגוף את צורתו הנפחית.
2. חיוניים להמסת חומרים רבים בגוף.
3. משתתפים בתהליכים כימיים שונים בגוף.
4. מסייעים בהובלת חומרים בגוף.

#### מה קורה לגוף במקרה של התייבשות?

תהליך ההתייבשות מתפתח באטיות. במקרה של התייבשות חלים בגוף שינויים פיזיולוגיים המשפיעים על תפקודו והוא משדר אותות מצוקה. סימני התייבשות הם: כאבי ראש וסחרחורת עד עילפון, יובש בלשון, ובמקרים קיצוניים - איבוד הכרה ועלייה בטמפרטורת הגוף. בעת התייבשות השתן נעשה מרוכז יותר וצבעו כהה יותר. שתן בהיר הוא מדד לשתייה מספקת.