



תת נושא 2: אכילה ותזונה

פירוט הנושא ודיוקו:

הקניית ידע ופיתוח מודעות לחשיבות המזון לבריאות הגוף והרווחה האישית, כולל התייחסות לאכילה עצמאית, העדפות אישיות, חשיפה והתנסות למגוון .

מטרות על :

1. התלמידים ינהלו אורח חיים עצמאי בתחום האכילה (אכילה עצמאית, ארגון סביבת האכילה, הכנת מזון)
2. התלמידים ינהלו אורח חיים בריא -יכירו, יתנסו ויאכלו מגוון סוגי מזון, ירכשו ידע בנושא תזונה בריאה תוך מתן דגש על ידע ועל מודעות להעדפותיהם ולצרכיהם .

לשם שמירה על בריאותם, השתלבות מיטבית בחברה וניהול חיים של איכות.



פירוט מושגים, תיאור	יעדים	רכיבי התכנית
• ארוחה, מזון, שובע/רעב, חוש טעם, טעמים שונים (חמוץ, מלוח, מתוק, מר, חריף), מרקמים, קלוריות, אלרגיה • שימוש בכלי האוכל, ארגון ונקיון של הגוף וסביבת האכילה, אכילה בפה סגור ועוד. • תזונאי/דיאטן, מלצר, טבח/שף, אופה, מסעדה, קונדטוריה, מאפייה	• הכרות עם מושגים מעולם האכילה והתזונה • הכרות עם כלי אוכל ושימושם • הכרת חשיבות סדר וכמות הארוחות ביום • הכרת נימוסי שולחן ונורמות חברתיות תרבותיות הקשורות לאכילה • הכרת פרמידת המזון, אבות המזון וסוגי מזונות שונים ומגוונים • הכרת בעלי מקצוע ושירותים שונים בתחום התזונה והאכילה	ידע
• כולל התנסות וחיפה למגוון של מזונות, מרקמים • הנאה, בושה, המנעות, גועל, השתוקקות... • נימוסי שולחן, השלכות חברתיות, שונות תרבותית, רגשות	• פיתוח מודעות להעדפות, לרצונות ולמגבלות ברמה האישית בנושא האכילה והתזונה • פיתוח מודעות לתחושות רעב ושובע, צמא ורוויה, טמפרטורה של אוכל • פיתוח מודעות לרגשות בהקשר של אכילה ותזונה • מודעות לנורמות חברתיות וכללים חברתיים בתחום האכילה	מודעות עצמית וחברתית
• לעיסה ובליעה, שימוש בסכום ובכלי האוכל, שמירה על ניקיון הפנים והחולצה, במידה ולא מתאפשרת עצמאות אז מתן אפשרויות בחירה סביב האכלה (מי, מתי, מה, איך...)	• רכישת מיומנויות אכילה עצמאית ו/או אוטונומית	מיומנויות



• סדר הארוחות, אחריות על תכולתן, הכנתן וכמות המזון • לשם הכנת ארוחה, השגת מזון/משקה, שמירה על הנקיון, האכלה	• עריכת שולחן וארגון סביבת האכילה לפני, תוך כדי ועם תום הארוחה. • שימוש בטוח בכלי אוכל ומכשירי חשמל • ניהול עצמי ו/או אוטונומי של האכילה בהתאם לגיל וליכולת • פניה מותאמת לעזרה בעת הצורך. • הכנת ארוחה באופן עצמאי בהתאם לגיל או ליכולת • התנהלות בהתאם לנורמות חברתיות מקובלות	
---	--	--



חומרים, כלים ומערכי שיעור - תת נושא 2

אכילה ותזונה

הגיל הרך:

גדלים בריא בגן העתידי

אפשרי בריא

סיפורים ושירים

שימוש בכרטיסי ניווט/רצפים

הכנת טבלאות מעקב אישיות : שגרות אכילה, מגוון, סוגי מזון

תרגול מיומנויות בשגרות האכילה: עריכת שולחן, מתן תפקידים, שימוש בכלי אוכל, נקיון אישי וסביבתי, הכנת כריך....

התנסות בטעמים ומרקמים שונים - מתוק, מר, חמוץ, מלוח, ע"י משחקי טעימות, חשיפה ועידוד .

יטודי:

אוכלים את זה

תרגול מיומנויות בשגרות האכילה: עריכת שולחן, מתן תפקידים, שימוש בכלי אוכל, נקיון אישי וסביבתי, הכנת כריך....

הכנת טבלאות מעקב /שימוש באפליקציות

קבוצת בישול



חט"ב

אוכלים את זה

תרגול מיומנויות בשגרות האכילה: עריכת שולחן, מתן תפקידים, שימוש בכלי אוכל, נקיון אישי וסביבתי, הכנת ארוחות פשוטות
קבוצת בישול

תיכון

אוכלים את זה

אפשרי בריא

תרגול מיומנויות בשגרות האכילה: עריכת שולחן, מתן תפקידים, שימוש בכלי אוכל, נקיון אישי וסביבתי, הכנת ארוחות
קבוצת בישול