



תת נושא 1: תזונה בריאה

פירוט הנושא ודיוקו:

שילוב תזונה נכונה באורח החיים, הקניית ערכים של שמירה על בריאות לאורך זמן בבית הספר, בבית ובקהילה.

מטרות:

1. התלמידים ירכשו ידע ומודעות בנושא תזונה בריאה

2. התלמידים ינהלו אורח חיים בריא מאוזן ועצמאי : ישמרו על שגרות והרגלי אכילה מיטיבות וירכשו מיומנויות להכנת ארוחות

לשם שמירה על בריאותם וקידום איכות חייהם.



פירוט מושגים, תיאור	יעדים	רכיבי התוכנית
- קבוצות מזון (ירקות, פירות, דגנים, חלבונים, מוצרי חלב, שומנים, מים). מרכיבי מזון: פירמידת מזון חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים, מינרלים. - מזון בריא לעומת מזיק (מזון מתועש, עתיר סוכר, שומן ומלח מול מזון טרי וטבעי). - הרגלי אכילה: אכילה מסודרת בזמנים קבועים, שתייה מרובה של מים, הימנעות משתייה מתוקה ונשנושים מזיקים. - היגיינה ובטיחות באכילה והכנת מזון: שטיפת ידיים, שמירה על ניקיון המזון והכלים,	- הכרות עם קבוצות המזון, את מרכיביו ואת חשיבותם לתפקוד ולבריאות הגוף. - הבנת חשיבות צריכת מזון בריא לעומת מזון מזיק והשפעותיהם על הגוף והבריאות. - הכרות עם הרגלי אכילה נכונים. - הבנת חשיבות ההיגיינה באכילה ובהכנת מזון.	ידע
- תחושת שובע/רעב - אכילה פיזית/ אכילה רגשית - הרגלים אישיים	- פיתוח מודעות עצמית בתחום התזונה: - זיהוי תחושות רעב ושובע. - הבחנה בין אכילה פיזית לאכילה רגשית. - הכרת ההרגלים האישיים שלי: מה אני אוהב לאכול, מתי, ולמה. - לקיחת אחריות על הבחירות התזונתיות שלי. - מודעות להשפעה של המזון על הגוף והרגש שלי (עייפות, אנרגיה, מצב רוח).	מודעות עצמית וחברתית



• צמחונות, טבעונות, רגישויות, מסורת. • כללי נימוס בזמן ארוחה, כללי שיח בזמן ארוחה, סובלנות וסבלנות להרגלים והעדפות של אחרים. • פרסומות ומיתוג, לחץ חברתי, חיקוי.	• פיתוח מודעות חברתית בתחום התזונה: - מתן כבוד לבחירות תזונתיות של אחרים - מודעות לתחושות ונורמות בעת השתתפות בארוחות קבוצתיות - הבנה של השפעות סביבתיות וחברתיות על בחירות המזון שלי.	
• זיהוי מזון בריא מול מזון מזיק, קבלת החלטות תזונתיות שקולות באופן עצמאי או מודרך, שליטה עצמית • שילוב קבוצות מזון שונות בהתאם לצרכים, התאמת כמות וסוג המזון לגיל, פעילות גופנית ועוד. • הרגלי אכילה בריאים: אכילה בזמנים קבועים, בכמות מותאמת, אכילה בקצב רגוע, תשומת לב לתחושת שובע ורעב. • הכנת ארוחות פשוטות (כריך בריא, סלט, חטיף מזין), שימוש נכון ובטוח בכלים במטבח. • שטיפת ידיים לפני אכילה או לפני הכנת מזון, שמירה על ניקיון מזון, אחסון נכון, זיהוי מזון טרי לעומת מקולקל • אחריות אישית והעדפה אישית, איפוק, שליטה, הנאה, בחירת מזונות שמתאימים לצרכים אישיים.	• פיתוח ושכלול יכולת בחירה מודעת של מזון. • תכנון תפריט יומי ושבועי מאוזן בהתאם להעדפות ולצרכים התזונתיים. • שמירה על הרגלי אכילה בריאים. • הכנת ארוחות בסיסיות ובריאות. • שמירה על היגיינה ובטיחות תזונתית. • ביטוי העדפות המזון, לקיחת אחריות על איכות וכמות המזון שהם אוכלים	מיומנויות

