

שם השיעור: FOODTECH

נכתב ונערך על ידי : מדריכות מחוזיות, מחוז התיישבותי- דוד סיוון, עדי ברטוב, מורן קליין, מוריה גימי קקון , אורית גליק וצוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבויס, מעין בר יהודה, דגנית הלר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

תיאור קצר של השיעור: התלמידים ילמדו על סולם המזונות ועל ההבדל בין מזון מעובד ומזון אולטרה מעובד, על היגינה של מזון ועל תוויות מזון.

שכבת גיל : כיתות ח'

משך השיעור : 45 דק

ערך מפתח הל"ב: אחריות: אני לוקח אחריות על בריאותי ובוחר במזון בריא יותר - פחות מעובד.

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב עם אינטרנט

אריזות מזון ריקות מסוגים שונים: קופסאות שימורים, גבינות, חטיפים, דגנים, קטניות, פתיתים.

מטרות השיעור:

מטרת על:

התלמידים יכירו את סולם המזונות ואת ההבדלים בין מזון טבעי, מעובד ואולטרה מעובד.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים ימיינו מזונות לפי רמת העיבוד שלהם.

* התלמידים יכינו מנת מזון בריאה ממרכיבים טבעיים.

* התלמידים יצרכו בתבונה מזונות שאינם טבעיים.

למצגת מלווה - קישור

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
טכנולוגיה של מזון או FOODTECH זהו תחום בו מיוצר מזון תעשייתי, שנקרא גם מזון מעובד. במפעל המזון עובדים יחדיו טכנולוגים של מזון, מהנדס מזון ודיאטנים	5 דק'	פתיח הצגת הנושא (שקף מס' 2-3)

<p>קליניים. המזון המיוצר עובר תהליך עיבוד והוא מכיל תוספי מזון. ישנה מגמה בשנים האחרונות לייצר מזון פחות מעובד ולהשתמש בחומרים יותר בריאים וטבעיים.</p> <p>חשוב לבדוק מה מכיל המזון שאנו אוכלים, לקרוא את תוויות המזון שעל האריזה, להעדיף מזון טבעי וכמה שפחות מעובד, להימנע מצריכת מזון אולטרה מעובד עתיר בשומן רווי, בשומן טראנס, בנתרן ובסוכר.</p>		
---	--	--

גוף השיעור :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>מושגים: מזון טבעי מזון מעובד מזון אולטרה מעובד FOODTECH</p> <p>הקרנת סרטון – טרי זה בריא</p> <p>*חומרי טעם, צבע וריח + שומן, סוכר ומלח</p> <p>*זמינות ומיידיות</p> <p>*שיווק ופרסום</p> <p>* התייעלות הייצור – הפחתת מחירים</p> <p>עלול להביא לעליה במשקל, לעליה בתחלואה, הזדקנות מוקדמת ושינוי של הרכב החיידקים במערכת העיכול.</p> <p>חשוב לשים לב למספר הרכיבים, לסדר הופעתם והאם שומן טראנס- שומן מוקשה שאינו בריא, מופיע ברשימת הרכיבים.</p>	<p>15 דק</p> <p>8 דקות</p>	<p>הצגת סולם המזונות (שקף 4)</p> <p>סרטון (שקף 5)</p> <p>מה גורם לנו לאכול יותר מזונות מעובדים (שקף 6)</p> <p>מחיר בריאותי של מזון מעובד ואולטרה מעובד (שקף 7)</p> <p>מה אפשר ללמוד מתוויות המזון? (שקף 8)</p>
<p>משימה בקבוצות: התלמידים ימיינו את האריזות שהביאו לפי סולם</p>		<p>התנסות מיון אריזות מזון שונות</p>

<p>המזונות - טבעי, מעובד ואולטרה מעובד, לפי דעתם.</p>		<p>(שקף 9)</p>
<p>בדיקת המשימה במליאה - בשילוב פעילות גופנית – "הולכים על זה" להגברת הפעילות הגופנית: מיון נכון של המזונות- חברי הקבוצה מבצעים 10 סקוויסים/ 10 ניתורים על רגל אחת/ 10 פעמים ברך למרפק</p> <p>מיון לא נכון- מבצעים 10 פשיטות וכפיפת מרפקים על כיסא (קדמי/ אחורי)/ 10 מכרעים קדמיים Lunge</p>	<p>10 דק</p>	<p>בדיקת המשימה (שקף 10)</p>
<p>כל קבוצה תייצר מנה בריאה בביתו של אחד התלמידים, המנה תכיל רכיבים טבעיים בלבד, התלמידים יצלמו את החשיבה על המנה ואת מהלך ההכנה, התלמידים יפיקו סרטון שאורכו עד דקה וחצי, להפצה בקרב תלמידי בית הספר.</p> <p>לפני הכנת המתכון ילמדו על חשיבות ההיגיינה של הידיים, של כלי העבודה ושל משטח העבודה – קישור לקטע מידע במצגת. ניתן לקרא יחד בכיתה או לקריאה בבית.</p>		<p>יישום משימת בית (שקף 11)</p>

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>הצגת הסרטונים. מה למדתם שחשוב לבדוק כאשר בוחרים מוצר מזון? האם תבדקו טוב יותר את תוויות המזון לפני שאתם בוחרים לאכול מוצר מזון כשלהו?</p>	<p>7</p>	<p>סיכום ורפלקציה האם המנה שהכינה כל קבוצה היא אכן מזינה יותר לעומת מנה דומה תעשייתית? האם השימוש בחומרים טבעיים בהכנת המנה הפך אותה לפחות טעימה?</p>



ביבליוגרפיה וחומרי למידה :

הפסקת אוכל | טכנולוגיה במטבח | פרק 27 | כאן - תאגיד השידור הישראלי

הפסקת אוכל | צבעי מאכל | פרק 24 | כאן - תאגיד השידור

כימיה - טכנודע

משרד הבראות – ניקיון והיגיינה