



## שם השיעור: מאכלים אהובים ומומלצים מבית סבא וסבתא

כיתה ו'

משך השיעור: כ- 3 שיעורים

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב עם אינטרנט

אמצעי קצה – טלפונים/מחשבים אישיים לתלמידים

מספר מוצרים בודדים לצורך הדגמה (שקית במבה, צנצנת ריבה, משקה עם סוכר וכדומה).

נכתב ע"י: צוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הלר, רונית

ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

## קישור למצגת

מטרות השיעור:

מטרת על:

\* התלמידים יכירו את המלצות הקשת החדשה

\* התלמידים ילמדו על הערכים התזונתיים של המזון.

\* התלמידים ייחשפו למאכלים מסורתיים ויהיו מודעים לערכיהם התזונתיים.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

\* התלמידים יחקרו במרשתת על ערכים התזונתיים של מזון (ערך קלורי, פחמימות, חלבונים,

שומנים, ויטמינים, מינרלים, נתרן, סיבים).

\* התלמידים יגדירו מהו שומן רווי | שומן טראנס. יחקרו את החסרונות.

\* **התלמידים יכינו ספר מתכונים אישי של מאכלים אהובים מבית סבא/סבתא**

(ניתן למיין לפי ארצות/מנהגים/עונות/ סדר א"ב)

\* התלמידים יחברו/ יכתבו המלצה למאכל האהוב (כרזה/סרטון וכו').

מהלך השיעור:

| מהלך השיעור    | זמן  | פירוט                        |
|----------------|------|------------------------------|
| <b>שיעור 1</b> | כ- 5 | המורה תציג את נושא השיעור -  |
| <b>פתיח</b>    | דקות | מאכלים אהובים מבית סבא/סבתא. |



|                          |  |                                                           |
|--------------------------|--|-----------------------------------------------------------|
| הצגת הנושא (שקף מס' 1-2) |  | המורה תבקש מכל תלמיד לומר שם מאכל, ומה תדירות הצריכה שלו. |
|--------------------------|--|-----------------------------------------------------------|

| מהלך השיעור                                                                                    | זמן     | פירוט                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>גוף השיעור:</b><br/>שקפים 3-7</p> <p>התלמידים יחשפו להגדרות סימונים תזונתיים של מזון</p> | 30 דקות | <p>שקף 3-<br/>המורה תציג את עקרונות קשת המזון:<br/>תסביר שהקשת משקפת את ההמלצות התזונתיות.<br/>תשאל:<br/>1. אילו מזונות מומלצים בכל שלב בקשת? - התלמידים יתבקשו את המאכלים<br/>2. המורה תכתוב על הלוח את ההמלצות:</p> <p><b>*הקשת הירוקה – מזונות שמומלץ לגוון על בסיס יומי</b></p> <p>* הקשת הצהובה – מזונות שמומלץ לצרוך אותם לפחות פעם ביום<br/>* הקשת הכתומה – מזונות שמומלץ לצרוך אותם כמה פעמים בשבוע<br/>*קשת וורודה- מזונות לא מומלצים לצריכה מעל 300 גרם</p> <hr/> <p>1. -מחונן לשאלה הראשונה:<br/>קשת ירוקה: ירקות, פירות ודגנים מלאים. אלו מזונות שלמים התורמים מגוון ערכים תזונתיים וחשוב לגוון בהם בצבעוניות ובאופן האכילה מספר פעמים ביום.</p> <p>הקשת הצהובה מזונות משלוש קבוצות מזון עיקריות – שמנם מהצומח (שמן זית / טחינה / אגוזים); קטניות (עדשים, שעועית, אפונה וכד'); וכן חלב ו/או תחליפיו.<br/>לכל אחת מקבוצות אלו תרומה חשובה לבריאות ומומלץ לשלב אותן בתזונה לפחות פעם ביום.</p> <p>הקשת הכתומה מכילה מזונות מן החי שמומלץ לגוון בהם לאורך השבוע ולא דווקא בכל יום. וכמו שאר</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|
| <p>המזונות שבקשת, מומלץ לקנות אותם גולמיים ולבשל בבית.</p> <p>הקשת הוורודה – בשר בקר בתצורתו הגולמית:<br/>ההמלצה היא לא לצרוך יותר מ-300 גרם בשבוע בהכנה ביתית</p> <p>- התלמידים יתבקשו למיין את מרכיבי המזון האהוב שבחרו לפי עקרונות הקשת</p> <p>המורה תציג את הערכים התזונתיים ותסביר על הסימון התזונתי : סימון תזונתי של מוצרי מזון מאפשר להבין אילו רכיבים קיימים במזון ארוז ומה הערכים התזונתיים שלו.</p> <p>הסימון התזונתי מאפשר השוואה של ערכים תזונתיים בין מוצרים דומים.</p> <p>סכום הערך מופיע בכל פעם בשקופית הבאה<br/>-----</p> <p><b>קלוריה-</b> קלוריה היא יחידת מידה לחום ולאנרגיה. השרירים בגופנו זקוקים לאנרגיה כדי לפעול ולנוע. את האנרגיה הזו, גופנו צורך מן המזון אותו אנו אוכלים .</p> <p>המורה תביא לכיתה כמה מוצרים והתלמידים יתבקשו לבדוק את כמות הקלוריות לדוג:<br/>שקית במבה<br/>צנצנת ריבה וכו'</p> |  | <p>שקופית 4</p> <p>שקופית 5</p> |
| <p>חלבונים-</p> <p>חלבונים ממלאים תפקיד עיקרי וחשוב ביותר ביצירת הרקמות ובבניית התאים בגופנו.</p> <p>החלבון הינו חומר מזין וחיוני ביותר לגוף במיוחד בתקופת הגדילה.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                 |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|
| <p><b>התלמידים יתבקשו לחפש במרשתת אילו מאכלים עשירים בחלבון?</b></p> <p>תשובות אפשריות:</p> <p>בשר, הודו, עוף, דגים, חלב ומוצריו, ביצה, קטניות-אפונה עדשים, סויה</p> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• פחמימות- מומלץ לצרוך פחמימות מורכבות שהם דגן מלא (שיבולת שועל, בורגול, פסטה מלאה, אורז מלא, כוסמת, קינואה...) מאשר סוכרים פשוטים (כגון: סוכר, דבש, מייפל, סילאן)</li> <li>• פחמימות מורכבות מכילות סיבים ותפקידם הנוסף לעזור לעיכול תקין של מערכת העיכול, מניעת עצירות ופעילות המעיים.</li> <li>• כל הפחמימות מתפרקות בגוף לגלוקוז.</li> <li>• הגוף שלנו משתמש בגלוקוז הפשוט להפקת אנרגיה על ידי קליטתו בדם.</li> </ul> <p>פחמימה <b>פשוטה</b>, מורכבת ממולקולת סוכר אחת או שתיים (חד סוכר או דו סוכר) ואילו <b>פחמימה מורכבת</b> מכילה מספר רב של מולקולות סוכר (רב סוכר).</p> <p>בצורה פשוטה נגיד שפחמימה מורכבת מתפרקת ונספגת לאט בגוף, נותנת תחושת שובע והיא מכילה סיבים תזונתיים, ופחמימה פשוטה נספגת ומתפרקת מהר.</p> <p><b>פחמימה פשוטה:</b> מצויה במזונות כמו סוכר, דבש, ריבה, שתייה מתוקה וחלב ניגר גורמת לעליה ולירידה מהירה של רמת הסוכר בדם.</p> <p><b>פחמימה מורכבת:</b> מצויה במזונות כגון לחם מחיטה מלאה או פסטה מקמח מלא, אורז מלא, כוסמת, בורגול, קינואה וקטניות. גורמת לעליה ולירידה אטית ומתונה של גלוקוז בדם.</p> <p><b>פחמימות מורכבות עשירות בסיבים תזונתיים, מסוגים שונים והתורמות לתחושת שובע</b></p> | <p>10 דקות</p> | <p>שקופית 6</p> <p>שקופית 7<br/>חלוקה לזוגות<br/>/לקבוצות</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|
| <p>שומנים-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• השומנים משמשים כ"מחסן אנרגיה" בשעת חירום.</li> <li>• השומנים מהווים מרכיב עיקרי של קרומי התאים.</li> <li>• השומנים שומרים על בריאות העור והשיער של גופנו, מזינים את עור הגוף ומטפחים אותו.</li> <li>• השומנים הינם נשאים של ויטמינים ולכן השומן נחוץ לגוף.</li> <li>• צריכת שומנים בעולם המודרני הינה שכיחה מאוד ולכן נוצרה בעיית השמנה.</li> <li>• השומנים מספקים יותר אנרגיה לגוף מאשר הפחמימות והחלבונים.</li> </ul> <p><b>התלמידים יתבקשו לחפש במרשתת אילו מאכלים מכילים שמנים מהצומח</b></p> <p>תשובות אפשריות:<br/>אבוקדו, שמן קנולה, טחינה ואגוזים, שמן קוקוס/שומן מהחי- חמאה, שומן בקר, שומן כבש,</p> <hr/> <p><b>התלמידים יתבקשו לחפש במרשתת מהו שומן רווי ומהו שומן טראנס, ולהגדיר את החסרונות.</b></p> <p><u>המורה תסכם את עיקרי הדברים על הלוח:</u><br/>השומן הרווי נמצא במזונות שמקורם מהחי - בשר וחלב: שומן הבשר, שומן מוצרי החלב הנמצא בחמאה, שמנת וגבינות עתירות שומן.<br/>שומן בלתי רווי נחלק לשני סוגים: חד בלתי רווי ורב בלתי רווי. השומן הבלתי רווי נמצא במזונות מן הצומח, בהם אבוקדו, זיתים, שומשום וטחינה, אגוזים, שקדים ובשמן המופק ממזונות אלו. הפופולרי והטוב ביותר לשימוש הוא שמן הזית.</p> <p><b>חסרונות-</b></p> | <p>45 דקות</p> | <p><b>מליאה:</b></p> <p>שקופית 8-10 התנסות</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>לשומן הרווי יש השלכות בריאותיות. שומנים רוויים (מוצקים) נוטים להצטבר יותר בדפנות כלי הדם לשומן הטרנס יש תכונה רעה נוספת: גוף האדם מתקשה מאוד לבצע איתו תגובות כימיות. מדינות רבות מתחילות להוציא את השימוש בשומן טראנס מחוץ לחוק בתעשיית המזון המתועש.</p> <p><b>יצירת אלבום מתכונים כיתתי של מאכלים מבית סבא סבתא.</b></p> <p><b>(ניתן למיין לפי ארצות/מנהגים/עונות/ סדר א"ב).</b></p> <p>* התלמידים יבחרו מאכל מסורתי אהוב, יצלמו אותו, יסכמו רקע קצר על המשפחה/ארץ מוצא/שנת עלייה לארץ, יחקרו את הערכים תזונתיים (ערך קלורי, חלבונים, פחמימות, שומנים) <b>(יעזרו באתר המצוין במצגת – קוד QR)</b> ימיינו הרכיבים לפי קשת המזון החדשה, יכתבו מדוע בחרו אותו, יכתבו את המצרכים הדרושים/הרכיבים</p> <p>המורה תבקש מהתלמידים ליצור פרסום למאכל בתנועה, סרטון בתנועה, ראפ וכו'.</p> <p>התלמידים יציגו את הפרסום למאכלים</p> | <p>35 דקות</p> | <p>הצגת התוצר המצופה שקופיות 11-12</p> <p>שקופית 14-</p> <p>הצגת התוצרים</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                             |                |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|
| <p>המורה תשאל - מה למדתם מעבודה זו?<br/>האם לדעתכם ניתן לשדרג את המאכל/<br/>לשנות את הרכיבים לבריאים יותר?<br/>לשנות את תדירות הצריכה ?</p> | <p>10 דקות</p> | <p>שקופית 15<br/>רפלקציה</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|

### ביבליוגרפיה וחומרי למידה

- [שומן רווי/שומן טראנס](#)
- [מאכלי עדות](#)
- [מהו מזון אולטרא מעובד](#)
- [סימון תזונתי](#)
- [אוכל מעובד שמים בצד, טרי זה אפשרי בריא!](#)
- [מזון מעובד](#)
- [קשת המזון](#)