

שם השיעור: תזונה ים תיכונית

נכתב ונערך על ידי : מדריכה מחוזית, מחוז מרכז- סיגל זהבי וצוות בריאות ארצי תש"ף-
אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הדר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

תיאור קצר של השיעור:

תזונה ים תיכונית ידועה בזכות הסגולות הבריאותיות שלה וביתרונות שהיא מספקת לשמירה על אורח חיים בריא ומניעת מחלות. בשיעור נכיר את התזונה הים תיכונית המתבססת על ארבעה ממדים ואת יתרונותיה. לתזונה בת-קיימא השלכות סביבתיות מזעריות, התורמות לביטחון תזונתי ולמיצוי חיים בריאים עכשיו ולדורות הבאים. מזון מקיים משמר את המגוון הביולוגי ואת המערכות האקולוגיות ומגן עליהם; הוא מתאים תרבותית למקום שבו הוא נצרך חמין פיזית וכלכלית; הוא מספק את מכלול הצרכים התזונתיים בכל מעגל החיים הבריא, תוך ניצול מיטבי של המשאבים האנושיים והסביבתיים.

שכבת גיל: כיתות ה'

משך השיעור: 90 דקות – כשני שיעורים

ערך מפתח ה"ב": אחריות, מעורבות חברתית

עזרי הוראה:

מקרן+ אינטרנט

בריסטולים – A3

מטרות השיעור:

מטרת על:

- התלמידים יכירו את עקרונות התזונה הים תיכונית ואת יתרונותיה.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

- התלמידים ילמדו על הקשר בין תזונה ים תיכונית לבין בריאות.
- התלמידים יבחינו בין מזונות שיש לצרוך על בסיס יומיומי / שבועי לבין מזונות בהם יש להמעיט.
- התלמידים ינסחו טיפים לתזונה בריאה המתבססים על עקרונות התזונה הים תיכונית.

למצגת מלווה- קישור

מהלך השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיחה (שקופית 2) גוף השיעור עקרונות התזונה הים תיכונית 4 ממדי התזונה הים תיכונית (שקופית 3) סקר ים תיכוני (שקופית 4)	10 דקות	הצגת הנושא על ידי המורה – תזונה ים תיכונית. נלמד מהי תזונה ים תיכונית ומהם יתרונותיה. נשאל את התלמידים האם שמעו על תזונה ים תיכונית ומה מיוחד, לדעתם, בתזונה זו. נבקש מהתלמידים לנסות לענות על השאלה: מה מיוחד בתזונה ים תיכונית? לאחר שיצפו בסרטון. צפייה בסרטון עקרונות התזונה הים תיכונית (שקופית 2) בשקופית 3 נציג לתלמידים את 4 הממדים של התזונה הים תיכונית (מידע למורה – תזונה ים תיכונית) ממד בריאותי – סיכון מופחת למחלות ולהשמנה, ממד סביבתי – תזונה מקיימת המפחיתה זיהום ופסולת (ניתן לקרא בקישור), ממד חברתי – הכנה משותפת ואכילה בצוותא וממד כלכלי – צריכת משון טבעי ולא מעובד זול יותר. לצד כל אלה חשוב להקפיד על פעילות גופנית – לצבור לפחות שעה ביום. נקרין לתלמידים את דף המידע. כל תלמיד יענה במחברת על הסקר. נאפשר למספר ילדים לשתף בתשובות. דף מידע תזונה ים תיכונית – להדפסה.

נציג את מודל הרמזור (שקופיות 5 + 6) נלמד מהם המזונות המומלצים בתזונה ים תיכונית אותם מומלץ לאכול מדי יום - ירוק, מהם המזונות שמומלץ לאכול במשך השבוע - צהוב ומהם המזונות מהם כדאי להמעיט - אדום נקרין לתלמידים מזונות שונים. נבקש שיענו על סמך מה שקראו בדף המידע איזה מזון מומלץ לאכול מדי יום, איזה במהלך השבוע ואיזה מזונות כדאי להמעיט באכילתם. לאחר שנגלה אם ענינו נכון, נבצע פעילות גופנית בהתאם לתשובה הנכונה. (התרגילים מופיעים במצגת לאחר כל תשובה) נצפה בסרטון מהי צלחת ים תיכונית ומה מומלץ שיהיו מרכיביה. התלמידים יפעלו בזוגות/קבוצות. <u>שלב ראשון:</u> כל קבוצה תנסח טיפים לתזונה בריאה - ים תיכונית. • חשוב לראות כי הטיפים מכילים את העקרונות והממדים השונים עליהם למדו בשיעור. • אפשר להציע לתלמידים לנסח כסלוגנים / בחרוזים / במקצב ראפ וכד' <u>שלב שני:</u>		מה וכמה מומלץ לאכול? (שקופיות 5+6) אתגר הרמזור פעילות גופנית – (שקופיות 7 – 20) צלחת ים תיכונית – (שקופית 23) התנסות בקבוצות / זוגות (שקופית 24)
--	--	--

כל תלמיד יכין למשפחה שלו שלט מעוצב על בריסטול למקרר / למטבח עם הטיפים שהקבוצה כתבה. התלמידים יציגו את הטיפים ואת השלטים. נשאל את התלמידים : מה היתרונות בתזונה ים תיכונית? האם היא ניתנת ליישום? איך הם יכולים לעודד את משפחתם לאכול תזונה ים תיכונית?		הצגת תוצרים (שקופית 25) סיכום: דיון (שקופית 26)
---	--	---

ביבליוגרפיה וחומרי למידה - מתוך תוכנית [אוכלים את זה](#)

[תזונה ים תיכונית](#), כרמית ספרא - תזונאית משרד הבריאות

[דף מידע תזונה ים תיכונית](#), אפשרי בריא - משרד הבריאות, משרד החינוך

[תזונה ים תיכונית](#), משרד הבריאות

[אקולוגיה וסביבה](#), אלון שפון וחגית אולנובסקי

