



## שם השיעור: אבולוציה של המזון

**נכתב על ידי :** צוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הדר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

**שכבת גיל:** כיתה ח'

**משך השיעור:** 2 שיעורים

**עזרי הוראה:**

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב עם אינטרנט

אמצעי קצה – טלפונים /מחשבים אישיים לתלמידים

**מטרות השיעור:**

**מטרת על:**

- \* התלמידים ילמדו את האבולוציה של המזון וילמדו את השפעותיה על הבריאות.
- \* התלמידים יבחינו בין מזון טבעי לבין מזון מעובד ואולטרה-מעובד, תוך הבנה שמזון אולטרה-מעובד מזיק לבריאות.
- מטרות אופרטיביות (מעשיות):**
- \* התלמידים יקראו במרשתת על מאפיינים של תזונת האדם בתקופות שונות.
- \* התלמידים יסכמו את החסרונות /היתרונות של מזון טבעי/מעובד/אולטרה מעובד.
- \* התלמידים יצרו פרסומת לצמצום הצריכה במזון אולטרה מעובד.

**למצגת מלווה- קישור**

מהלך השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
<b>פתיח</b> הצגת הנושא (שקף מס' 2)	כ- 3 דקות	המורה תציג את נושא השיעור - התפתחות התזונה וההשלכות על בריאותינו. השיעור יתקיים במתכונת של משימות הקצובות בזמן בסגנון חדר בריחה. המורה תקריא את ספור המקרה בשקף 2 ותבחר תלמיד שימדוד את הזמן (70 דקות).

מהלך השיעור	זמן	פירוט
<b>גוף השיעור:</b> <b>שקפים 3-7</b>  <b>התנסות במליאה</b> התלמידים יאתרו את התשובות ויסכמו בקצרה	עד 70 דקות	<b>התלמידים יתבקשו למצוא פתרונות לחידות</b> מאפייני תזונה בתקופה הקדומה, תקופת האבן, המהפכה בחקלאות, המהפכה התעשייתית  • התלמידים יאתרו את התשובות ויסכמו בקצרה- ברגע שהתשובה מוסכמת המורה תחשוף את הפתרון.



<p>• המצגת מלווה בפתרונות (כל לחיצת כפתור מובילה לתשובה ולחידה הבאה).</p> <p>בשקפים הבאים מופיעות שאלות. הכיתה תחליט על התשובה הנכונה והמורה תלחץ על תשובה זו.</p> <p>במידה והתשובה שגויה התלמידים יבצעו פעילות גופנית המופיעה במצגת.</p> <p><b>שאלות בנושא עבוד מזון</b></p> <p>(האם טחינה גולמית היא מזון מעובד התשובה? היא חיובית</p> <p>שקף 17 – הסבר כללי על הצורך בעיבוד המזון</p> <p>התלמידים יאתרו את התשובה והתשובה שתבחר תבחר.</p> <p>החוויה יתקבל בהתאם לשאלה. על תשובה שגויה התלמידים יתבקשו לבצע תרגול גופני במשך 5 ד'.</p> <p><b>התלמידים יאתרו במרשתת מידע - יתרונות/חסרונות אוכל מעובד הגדרה של מזון אולטרא מעובד</b></p>		<p>חידון                  שקפים 8-17</p>
<p><b>מידע למורה:</b></p> <p><b>1. האם יש יתרונות למזון מעובד?</b></p> <p>• <b>יתרונות-</b> מוצרי המזון האולטרא-מעובד הם בדרך כלל ארוזים, מוכנים לאכילה מיידית בכל מקום ובכל זמן, או לאחר הכנה מינימלית (הוספת מים רותחים, חימום במיקרוגל וכד').</p>		



<p><b>2. מהם החסרונות של מזון מעובד?</b></p> <p><b>חסרונות-</b> הפרשת הורמון מעודד רעב בכמות נמוכה, עלייה בתחלואה של סרטן, יתר לחץ דם ובמחלות לב, התמכרות לסוכר ועוד</p> <p><b>דוגמאות לכימיקלים מסוכנים:</b>          טיטניום דיוקסייד, BPA אקרילאמיד, דאקרילאמיד הוא תוצר לוואי של תהליכי אפייה בישול וטיגון. הוא נוצר כאשר מזונות עמילניים מבושלים בטמפרטורות גבוהות, מעל 248</p> <p><b>3. מהו מזון אולטרא מעובד?</b>          אולטרא- מעובד תוספים תעשייתיים ( משפרים צבע, מרקם וטעם) משפיעים על הרגלי הצריכה ותחושת השובע הטבעית.</p> <p><b>*בסיום כל חידה, המורה תסכם את התשובות על הלוח</b></p> <p>המורה תקרין ותקריא תוצאות מחקר שהשווה את הצריכה של מזון אולטרא מעובד למול מזון לא מעובד .</p> <p><u>המורה תקריא את החידה.</u>          התלמידים יאתרו במרשתת - איך ניתן להבחין בין מזון מעובד לאולטרה מעובד  <u>ההגדרה המקובלת כיום בעולם מחלקת את המזון לארבע קבוצות עיקריות (מתוך האתר- אפשרי בריא*):</u></p> <p>א. עיבוד מינימלי          קבוצה ראשונה: מזון לא מעובד או מעובד מינימלית. בקבוצה זו נכלל מזון בצורתו הגולמי או הטבעית, כולל מזון שעבר תהליכי עיבוד בסיסיים כגון חיתוך, הקפאה, טחינה וכד'.</p>		<p>שקף 18</p> <p>שקף 19</p>
---	--	-----------------------------



<p>ב. רכיבי מזון בסיסיים                  קבוצה שנייה:מרכיבי מזון בסיסיים. במלים אחרות - מצרכי יסוד, שבדרך כלל מוספים למזונות מהקבוצה הראשונה. דוגמאות לכך הם מוצרים שניתן למצוא בכל מטבח ובהם שמן (זית, חמניות, קנולה וכד'), סוכר (לבן או חום), מלח ותבלינים.</p> <p>ג.הכנה ביתית= גלמי+רכיבי מזון בסיסיים קבוצה שלישית: אוכל שמכינים ומבשלים בבית, ממרכיבים ביתיים שניתן למצוא בכל מרכול. ההגדרה הרשמית יותר מדברת על מזון המורכב רק מרכיבים גולמיים בתוספת רכיבי מזון בסיסיים (קבוצות 1 ו-2): מזון שבושל ביחד עם תבלינים (בבית, במסעדה, או במפעל מזון). לקבוצה זו משתייכים מרבית התבשילים כמו מרקים (ללא אבקת מרק), עוף או דג בתנור, קוסקוס, קציצות, ירקות מבושלים או מוקפצים, ואפילו שניצל ביתי.</p> <p>ד.אולטרה מעובד תוספים תעשייתיים ( משפרים צבע, מרקם וטעם) משפיעים על הרגלי הצריכה ותחושת השובע הטבעית.</p>		
---	--	--

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>הקרנת הסרטון "אפשרי בריא" (דקה)                      דיון:                      המורה תשאל, האם ניתן להימנע מאכילה של מאכלים אולטרה מעובדים? כיצד?                      מה הצעדים שצריך לנקוט כדי להחליט על שינוי בתזונה?                      מטלה יצירתית :                      התלמידים יתבקשו להכין בבית/בקבוצות או יחידים -</p>	<p>כ- 10 דקות</p>	<p><b>סכום – דיון</b>                      שקף 20</p>



<p><b>פרסומת/כרזה לצמצום הצריכה של מזון אולטרה מעובד</b>                  (הפקת סרטון/עיצוב כרזה /מאמר לעיתון בית הספר וכו').</p> <p>קידום בריאות הוא לא רק תזונה בריאה אלא גם אורח חיים פעיל. שקף סיכום המדגיש את יתרונות הפעילות הגופנית – בריאותי (מניעת מחלות, שמירה על משקל גוף תקין, כושר גופני ועוד) קוגניטיבי (שיפור הריכוז, הקשב וההישגים הלימודיים) חברתי (שיתוף פעולה, הגדלת המעגל החברתי, עבודת צוות) רגשי (דימוי גוף, בטחון עצמי ועוד) ההמלצות לפעילות גופנית וקישור לביצוע פעילות גופנית בכיתה לאחר למידה של שעתיים.</p>	<p>כ 7 דקות</p>	<p>פעילות גופנית (שקופית 21)</p>
--	-----------------	----------------------------------

### ביבליוגרפיה וחומרי למידה

- [מזונות מזיקים](#)
- [מהו מזון אולטרה מעובד](#)
- [אוכל מעובד שמים בצד, טרי זה אפשרי בריא!](#)
- [מזון מעובד](#)
- [זה מה שיקרה לגוף שלכם כשתפסיקו לאכול מזונות מעובדים](#)
- [התפריט של האדם הקדמון](#)