

שם השיעור: תזונה מבראשית

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

שכבת גיל : ב

משך השיעור : 45 דק

ערך מפתח ה"ב : מעורבות חברתית ואחריות אישית

עזרי הוראה : מקרן ומחשב

מטרות השיעור :

מטרת על :

הילדים יבדילו בין מזון בריא (טבעי) ובין מזון פחות בריא (מעובד ואולטרה מעובד)

מטרות אופרטיביות (מעשיות) :

התלמידים ימיינו מזונות למזונות טבעיים ומזונות מעובדים

למצגת מלווה- קישור

מהלך השיעור :

פתיחה :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
בספר בראשית מוזכרים מיני מזונות אשר עליהם התבססה התזונה בתקופה זו. תזונה טבעית זו היוותה את הבסיס לקיום בני האדם בתקופת המקרא.	10 דקות	פתיחה - זיהוי פסוקים מספר בראשית אילו מזונות אתם מזהים בפסוקים? עץ השדה/ הגן- מה גדל על העץ חיטה- מה מייצרים מחיטה אדמה- מה גדל על האדמה (שקופית 2)

גוף השיעור :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
יש לשאול את הילדים אילו מזונות היו לדעתם במקרא ואילו לא?	10 דקות	שקופית 3- מציגים לילדים מספר מזונות
אילו עוד מזונות אתם יכולים להציע לכל תקופה? מה לדעתכם ההבדל העיקרי?		שקופית 4+5 התשובות לשאלה אילו מזונות היו בתקופת המקרא ואילו לא
להקריא לתלמידים, האם יש עוד הבדלים שהם מכירים?		שקופית 7- ההבדלים בין מזון טבעי למעובד
מהו לדעתכם מזון אולטרה מעובד?		שקופית 8 - הגדרת מזון אולטרה מעובד
לפניכם תמונות של מזונות טבעיים, מעובדים ואולטרה-מעובדים בהתאם לתמונה בצעו את המשימות		שקופית 9 - הכרת המושגים באמצעות פעילות גופנית- יש להראות לילדים את התמונה, לשאול אותם האם זה מזון טבעי, מעובד או אולטרה מעובד (על פי ההגדרות שנלמדו בתחילת השיעור), בהתאם לתשובה יש לבצע את המשימה
לאחר כל תמונה מופיעה התשובה הנכונה עם המשימה	10 דקות	שקופית 10-27 - למידה בשילוב תנועה- מיון מזונות

סיכום :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
סרטון טרי זה בריא - מה המסקנה?	10 דקות	שקופית 28 סרטון
הילדים מקבלים דפים ו/או רושמים במחברת מזונות מסוגים שונים בטבלה המופיעה בשקופית 30 (ניתן אחר לרשום את הטבלה על הלוח ולהזמין ילדים לרשום את מה שכתבו בדף).		שקופית 29 - משימת סיכום מלאו את הטבלה בזוגות
ממה תהיה מורכבת הארוחה הבאה שלכם?		שקופית 31



הילדים יציעו רעיונות לארוחות המורכבות ממזונות טבעיים.		
---	--	--