

שם השיעור: מה יש באוכל שלנו ? תווית מזון

נכתב ונערך על ידי : מדריכות מחוזיות, מחוז חרדי- שרה שיינדמן, יעל בשארי , אלישבע הופנר, נאוה טולדנו , מחוז ירושלים ומנח"י - שגית שטרית וצוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבויס, מעין בר יהודה, דגנית הלר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

תאור קצר של השיעור:

תווית המזון מכילה מידע רב וחשוב לגבי התוכן שיש באריזה. בשיעור זה התלמידים לומדים לקרוא תוויות מזון על מנת להיות צרכנים נבונים ולבחור את הבחירות הבריאות.

שכבת גיל: כיתות ד'

משך השיעור: 90 דקות

ערך מפתח ה"ב": אחריות (חודש שבט), שונות (אלרגיות) (חודש כסלו)

עזרי הוראה:

אריזות של מזונות שונים, מצגת מלווה לשיעור – מקרן + אינטרנט.

מטרות השיעור:

מטרת על:

*התלמידים ילמדו לקרוא תוויות מזון ככלי שימושי לבחירה נבונה של מזון מבין ההיצע הנרחב הקיים.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

*התלמידים יבינו את היתרון של מזון עם סימון ירוק על פני מזון עם סימון אדום.

*התלמידים יזהו רכיבי מזון שונים על תוויות המזון.

למצגת מלווה- קישור

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>המורה תשאל: כשהולכים לסופר. מה עוזר לנו לבחור מוצרים בריאים? (סימון תזונתי, תווית מזון)</p> <p>הקרנת הסרטון מבריינפופ. בחן את עצמך – מבריינפופ (מופיע בקישור). התשובות מלוות בפעילות גופנית: המורה מציגה את השאלה והתלמידים מבצעים את מנח הגוף עפ"י התשובה שנכונה בעיניהם (כמודגם במצגת שקופית 3):</p> <p>א = ניתורי פסק סגור ב = פשיטת מרפקים על כסא ג = העברת משקל מהעקבים לאצבעות ד = עמידה על רגל אחת</p>	10 דקות	<p>פתיחה -</p> <p>סרטון תזונה נכונה</p> <p>שקופית 2</p>

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>הוראה: במליאה המורה מראה את סוגי התוויות ומסבירה מה אומרת כל תווית (שומן רווי ברמה גבוהה, סוכר ברמה גבוהה, נתון ברמה גבוהה).</p> <p>מידע למורה -</p> <p>שומן רווי - שומן המגיע ברובו מן החי. גורם לעליית הכולסטרול ועלייה בסיכון למחלות לב</p>	25 דקות	<p>הבניית ידע</p> <p>הסבר על התוויות האדומות והתווית הירוקה.</p> <p>התאמה בין מוצרי מזון ותוויות אדומות.</p> <p>הסבר על הסימון התזונתי התייחסות לאלרגיות.</p>



<p>נתרן - נמצא בריכוז גבוה בעיקר במלח. צריכה מרובה עלולה לגרום לעלייה בלחץ הדם ולמחלות לב וכלי דם. צריכה מופרזת גורמת למחלות לב וכלי דם</p> <p>סוכר - עודף צריכה עלול לגרום להשמנה ולמחלות בשקופית 5 - מקרינים את הסרטון "הנקודה האדומה"</p> <p>התלמידים מוציאים את האריזות שהתבקשו להביא מהבית</p> <p>מציבים בכיתה 4 סלים, על כל סל סימון של אחת המדבקות האדומות וסל אחד ירוק. התלמידים לוקחים מוצר מזון, קוראים את התווית ושמים בסל המתאים. המורה מוציאה חלק מהמוצרים מהסלים ובודקים יחד אם המוצר נמצא בסל הנכון.</p> <p>מקרינים סרטון על תזונה ותוויות מזון. מענה על שאלות נכון/ לא נכון – החווי נמצא במצגת מידע למורה על תוויות מזון</p> <p>* מה בודקים בתוויות המזון. המורה תעבור עם הילדים על הדברים שחשוב לראות וללמוד מתווית המזון.</p> <p>*מהו הערך התזונתי? כמות הרכיבים ל 100 גרם או למנה/יחידה</p>	<p>25 דקות</p>	<p>סרטון הנקודה האדומה. שקופיות: 4-8</p> <p>שקופיות: 9 – 16</p> <p>שקופית 17 - 19</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>* דגשים לבעלי רגישות למזון אלרגיות</p> <p>* המורה מראה תווית עם הדגש של אלרגנים. המורה מלמדת את התלמידים מה חשיבות ההדגש ולמי הוא מיועד.</p> <p>ניתן לשלב את נושא "ההתחשבות בחבר" הרגיש לאלרגנים – ערך השונות בין בני האדם.</p> <p>* כל תלמיד מקבל 2 אריזות, בודק ומסכם מה הוא למד מהסימון התזונתי ומתווית המזון. התלמיד ינסה לזהות ולהסביר איזה מזון בריא יותר בהתאם לתוויות. המורה אוספת את התשובות ומסכמת</p>	<p>20 דקות</p>	<p>שקופיות 20 - 21</p> <p>שקופית 22 - התנסות</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	----------------------------------------------------------------

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>דיון – מה הדברים שלמדנו היום ויכולים לעזור לנו לבחור מזון בריא יותר?</p>	<p>10 דק'</p>	<p>סיכום ורפלקציה: שקופית 23</p>

** במהלך השיעור תהיה התייחסות לאלרגיות

ביבליוגרפיה, חומרי למידה וקישורים רלוונטיים:

[קוראים תוויות מזון מתאר בו"ם](#)

[סרטון בריינפופ – תזונה נכונה](#)

[תפור עלי "בדרך לשינוי בריא בממלכה שלי"](#)