



שם השיעור: אפשר בלי סוכר

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

ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

שכתב גיל : ב

משך השיעור : כ 90 דק

ערך מפתח הל"ב : אחריות

עזרי הוראה : אריזות מזון, מקרן ומחשב

מטרות השיעור :

מטרת על :

התלמידים יכירו את השפעות הסוכר על הבריאות

התלמידים יכירו אפשרויות לחגוג עם כיבוד בריא

התלמידים יפחיתו את צריכת הסוכר במהלך היום ויבחרו בתחליפים מזינים ובריאים יותר

מטרות אופרטיביות (מעשיות) :

התלמידים ימיינו מזונות על פי כמות הסוכר

התלמידים יכינו רשימת כיבוד בריא לאירוע כיתתי

למצגת מלווה- קישור

מהלך השיעור :

פתיחה : בשיעור נלמד על הסוכר ועל השפעותיו על הבריאות, נכיר שמות נוספים לסוכר ודרכים

להפחית צריכת סוכר, על מנת לשמור על בריאותנו.

פירוט	זמן	מהלך השיעור
נשאל את התלמידים אם הם יודעים ממה מכינים סוכר? נסביר שמקנה סוכר או מסלק הסוכר. נסביר את התהליך כפי שמופיע בשקופית 2. למידע נוסף - איך מייצרים סוכר , אאוריקה, 2019	5 דקות	איך מייצרים סוכר? שקופית 2
נשאל את התלמידים את 3 השאלות בשקופית. נקרין את הסרטון ונשאל מה למדתם מהסרטון (ניתן להתייחס בקצרה למשפט "שלא יגידו" – מה זה אומר? מהסרטון ניתן להסיק שעדיף לבחור באפשרות הבריאה ולא במה שנראה פופולרי יותר).	5 דקות	סרטון משקאות ממותקים לא מכניסים הביתה שקופית 3



גוף השיעור :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>נשאל את הילדים איך לדעתם הסוכר משפיע על הבריאות? האם כדאי לצרוך הרבה סוכר? נסביר את הנזקים מצריכת כמות גדולה של סוכר : עלייה במשקל, התפתחות מחלות שונות (סוכרת, יתר ל"ד, מחלות לב ועוד), נזק לשיניים – עששת. מידע למורה - צריכת סוכר, משרד הבריאות</p>	5 דקות	<p>נזקי הסוכר 4 שקופית</p>
<p>נשאל את הילדים אם הם מכירים עוד שמות לסוכר. נעבור על השמות במהירות ונסביר שלסוכר יש הרבה מאד שמות. מידע למורה - שמות שונים לסוכר – כך נדע היכן מסתתר, Info Med , ד"ר אולגה רז נשאל – למה חשוב לדעת שמות נוספים לסוכר? כדי שנוכל לדעת באילו מזונות "מתחבא" הסוכר ונוכל לבחור מאכלים בריאים יותר.</p>	5 דקות	<p>שמות נוספים לסוכר 5 שקופית</p>
<p>נסביר כי הסוכר נמצא במזונות באופן טבעי כזה שאינו נחשב מזיק (פירות, ירקות, חלב) , ישנו סוכר חופשי – אותו היצרנים הוסיפו למזון כדי להמתיק אותו וישנו סוכר מוסף, אותו אנחנו מוסיפים לאוכל (סוכר בתה, סוכר על לחם מטוגן, סוכר בסלטים וכדומה) מידע למורה - השפעות בריאותיות של סוכר, אקו ויקי</p>	5 דקות	<p>איפה מתחבא הסוכר 6 שקופית</p>
<p>נשאל את הילדים למה עדיף לשתות מים? נסביר את חשיבות העדפת המים על פני משקאות ממותקים המכילים המון סוכר וגורמים לנזקים (עלייה במשקל, מחלות, נזק לשיניים...) נראה דוגמאות מהפוסטר בשקופית. נסביר שאפילו במים בטעמים יש כמות גדולה של סוכר.</p>	5 דקות	<p>משקאות קלים מחיר כבד 7 שקופית</p>
<p>נשאל – איך נדע שיש במזון הרבה סוכר? נסביר לתלמידים על הסימון האדום המציין כמות גדולה של סוכר במזון (יש גם סימון דומה</p>	5 דקות	<p>איך יודעים אם יש הרבה סוכר במזון? 8 שקופית</p>



שמזהיר מכמות גדולה של מלח ושל שומן) יש גם סימון ירוק שאומר שהמזון בריא ולא מכיל כמויות גדולות של סוכר/מלח/שומן.		
הילדים יעבדו בזוגות/קבוצות. ימיינו (בעזרת הטבלה המופיעה בשקופית) את אריזות המזון שהביאו מהבית לכאלו בעלי כמות גבוהה של סוכר ולכאלה שאין בהם כמות גדולה של סוכר. המורה תסכם את כלל התשובות של כל הקבוצות בטבלה על הלוח. התלמידים יעתיקו את הטבלה למחברת.	15 דקות	מיון אריזות מזון שקופית 9
המורה תשאל את הילדים מה מגישים ככיבוד לימי הולדת. תשאל האם יש להם רעיונות אחרים כדי שיהיה כיבוד בריא יותר? המורה תקרין את הסרטון יום הולדת בריא – תשאל מה מיוחד ביום הולדת שראינו בסרטון? תסביר כי יש דרך לחגוג יום הולדת בריא ושמח. המורה תקרין את הפוסטר של יום הולדת בריא ותעבור עם הילדים על הדברים: *אוכלים כריכים בריאים, ירקות ופירות *שותים מים ולא משקאות ממתקים *מחלקים שקית עם הפתעות ומשחקים ולא עם ממתקים *אוכלים עוגת יום הולדת * עושים פעילויות בתנועה	15 דקות	יום הולדת בריא שקופית 10
חשוב גם לעשות פעילות גופנית. זה תורם לבריאות. משפר כושר גופני, מונע מחלות שונות, מפחית מתחים, משפר מצב רוח, קשב וריכוז וגורם הנאה. גם ביום הולדת אפשר לעשות פעילות גופנית - המורה תקרין את הסרטון והילדים יבצעו את הפעילות בחיקוי התנועות.	5 דקות	פעילות גופנית שקופית 10
המורה תשאל האם מכירים ממתקים בריאים?	5 דקות	ממתקים בריאים



<p>תערוך רשימה על הלוח.</p> <p>התלמידים יעבדו בקבוצות. יכינו רשימת כיבוד לאירוע כיתתי.</p> <p>ייצרו טבלה ובה הכיבוד (המאכל/ המשקה/הקינוח) והכמות הנדרשת לכיתה כולה.</p> <p>המורה תתכלל את ההצעות להצעה אחת על הלוח ותעשה בה שימוש באירוע הכיתתי הבא.</p>	15 דקות	<p>שקופית 11</p> <p>הכנת רשימת כיבוד לאירוע כיתתי</p> <p>שקופית 12</p>
--	---------	--

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>המורה תשאל את הילדים למה חשוב להמעיט בצריכת סוכר?</p> <p>האם הם יכולים להציע רעיונות איך להפחית את הסוכר שהם צורכים / שהמשפחה שלהם צורכת?</p>	10 דקות	<p>לוקחים אחריות שומרים על הבריאות!</p> <p>שקופית 13</p>