



המזון שאנו אוכלים – הצעה לשיעור לתלמידי כיתות ג'-ד'

תאור קצר של השיעור:

לפניך יחידה העוסקת בהקניה והטמעה של הרגלי אכילה בריאים בהתאם לקשת המזון החדשה.

ביחידה ייחשפו התלמידים למזונות בריאים יותר ובריאים פחות על פי קשת המזון, לחשיבות אכילה של ירקות בחמישה צבעים וליתרונות האכילה הבריאה.

עוד היחידה מתייחסת לסימון מזון: זיהוי הסימון, משמעותו והדרך בה הוא מסייע לבחור מזון בריא יותר.

היחידה משלבת שיח ודיון במליאה, שאילת שאלות, צפייה בסרטון, משחקים קבוצתיים, משימות כתיבה ועוד.

היחידה מורכבת משני שיעורים. ניתן ללמד את השיעורים ברצף או לחילופין כיחידות נפרדות.

היחידה משלבת משימות הנעשות בבית עם המשפחה על מנת לסייע בהגברת המודעות לאכילה של אוכל בריא כמשפחה.

בהצלחה!

שכבות גיל: ג'-ד'

משך היחידה: 2 שיעורים – 90 דקות

עזרי הוראה נדרשים:

[מצגת מלווה – קשת המזון](#)

[מצגת מלווה – סימון תזונתי](#)

דפי משימת כתיבה

כרטיסיות למשחק

כרטיסיות לכותרות

מטרות השיעור:

מטרות על:

א. התלמידים יבינו את חשיבות המזון אותו אנו אוכלים;



ב. התלמידים יכירו דרכים מגוונות לקיים אורח חיים בריא.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

- א. התלמידים יכירו את קשת המזון;
- ב. התלמידים ימיינו מאכלים שונים בהתאם למקומם בקשת המזון;
- ג. התלמידים יכירו את תדירות צריכת המזונות על קשת המזון;
- ד. התלמידים יכירו את יתרונותיה של אכילת ירקות בחמישה צבעים;
- ה. התלמידים יתנסו בכתיבת תפריט מאוזן בהתאם לקשת המזון
- ו. התלמידים יכירו את הסימון התזונתי ומשמעותו

חלק א': קשת המזון

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
פתיחה באמצעות משחק המורה תחלק את הכיתה לקבוצות. כל קבוצות תקבל מגוון תמונות ובהם מאכלים שונים. התלמידים ימיינו את המאכלים לקבוצות כראות עיניהם. לאחר מכן, התלמידים ייתנו כותרת לכל קבוצה. המורה תבקש מהתלמידים להסביר את החלוקה שביצעו. לאחר מכן, המורה תסביר שבשיעור נלמד על האופן בו משרד הבריאות מחלק את המזונות על מנת לסייע לנו לאכול בריא.	15 דקות	פתיחה – משחק

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
המורה תציג בפני התלמידים את קשת המזון ותסביר:	15 דקות	חשיבות האכילה בהתאם לקשת המזון



קשת המזון מפרטת מהם המזונות שכדאי לצרוך; קשת המזון מבוססת על התזונה הים תיכונית שנמצאה מותאמת לאוכלוסייה שגרה בארץ ישראל; קשת המזון מגדירה את תדירות הצריכה של כל קבוצת מזון. המורה תשאל את התלמידים האם יש מילים שהם אינם מכירים? המורה תסייע לתלמידים לפרש את המילים שהציגו תוך הטמעתן במשפטים שיסייעו להם להבין את הפירוש מתוך ההקשר. חשוב לוודא כי התלמידים מבינים את המילים: "תזונה" ו"צריכה" כיוון שהן חוזרות על עצמן שוב ושוב לאורך היחידה. המורה תשאל את התלמידים: מדוע לדעתם חשוב לאכול בריא ולאחר מכן תחשוף בפניהם את הסיבות לחשיבותה של אכילה בריאה: א. אכל בריא הוא אכל טעים ב. אכל בריא נותן לנו כוח ג. אכל בריא עוזר לנו לגדל ד. אכל בריא עוזר לנו להיות בריאים – בסעיף זה מומלץ להדגיש כי אוכל בריא מסייע לנו להימנע מלחלות ומחזק את המערכת החיסונית של הגוף.		
המורה תסביר לתלמידים שקשת המזון	5 דקות	תדירות צריכת מזון על פי



מלמדת אותנו כמה (כמות) יש לאכול מכל סוג של מזון: הקשת הירוקה: מאכלים שפדאי לאכל בכל ארוחה הקשת הצהובה: מאכלים שפדאי לאכל בכל יום הקשת הכתומה: מאכלים שפדאי לאכל כמה פעמים בשבוע הקשת הוורודה: מאכלים שאפשר לאכל לעתים רחוקות הקשת האדמה: מאכלים שלא פדאי לאכל המורה תשאל את התלמידים על הרגלי הצריכה שלהם: עד כמה הם מקפידים לאכול מזונות בהתאם לתדירות הצריכה על פי קשת המזון.		קשת המזון
המורה תשאל את התלמידים באיזו מידה דומה חלוקת המזון בקשת המזון לחלוקה שביצעו בתחילת השיעור? התלמידים ימיינו מחדש את המאכלים בהתאם לקשת המזון. המורה תציג בפני התלמידים את סוגי המאכלים השונים בכל קשת. המורה תציג בפני התלמידים את חשיבות צריכת הירקות והפירות לפי צבעים על יתרונותיהם. משחק במליאה המורה מזמינה 2 תלמידים אל הלוח תוך אמירה של צבע מתוך קשת המזון. על התלמידים למצוא מאכל הנמצא על הקשת	15 דקות	יישום



במהירות הרבה ביותר.

סיכום:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
סיכום ורפלקציה – משימת כתיבה במחברת	5 דקות	סיכום המורה תשאל את התלמידים: מה למדתם? ממה נהניתם? משימת סיכום – יצירת תפריט התלמידים יכנו תפריט לארוחת בוקר למשך שבו תוך שילוב ירקות בצבעים שונים ואכילה של מאכלים בהתאם לתדירות הצריכה המומלצת על פי קשת המזון. מומלץ להדפיס את התפריטים שיצרו הילדים ולתת להם פומביות בסביבת הלמידה.

חלק ב': סימון תזונתי

מהלך השיעור:

פתיחה:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיחה – שאלת פתיחה	10 דקות	מהו סימון תזונתי? הסימון התזונתי מסייע לנו לבחור מזונות בריאים יותר ולהימנע ככל הניתן ממזונות מזיקים. המורה תשאל: האם נתקלתם בסימון על גבי מאכלים? תארו אותו ניתן להקרין על הלוח אריזות של מאכלים שונים מהרשת ולחפש את הסימון התזונתי. המורה תציג בפני התלמידים את הסימון



האדום והסימון הירוק. סימון ירוק - מוצר בריא וטוב - מומלץ לצרוך. סימון אדום - מוצר עם כמות סוכר/שומן/נתרן גבוה ולכן יש להפחית צריכה.		
--	--	--

גוף השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
חשיבות הסימון התזונתי ותפקידו	10 דקות	צפיה בסרטון: התלמידים יצפו בסרטון ולאחר מכן יסבירו בלשונם את חשיבותו של הסימון התזונתי והקשר שלו לאכילה בריאה. אפשר לשאול: מדוע לדעתכם חשוב לסמן את המזון ? כיצד סימון המזון מסייע לנו לאכול בריא יותר?
יישום	20 דקות	המורה תציג בפני התלמידים את הסימון הירוק ואת המאכלים המסומנים בו: מזונות אשר עומדים בהמלצות של משרד הבריאות מזונות טריים ולא מעובדים מזונות שאינם מכילים כמויות גדולות של סוכר, מלח, שומן רווי לדוגמא : חלב, יוגורטים, גבינות, זרעים ואגוזים, טחינה, דגים, עופות, פירות וירקות. <u>להרחבה אודות הסימון הירוק ניתן לקרוא כאן</u> ניתן לבקש מהתלמידים לאסוף או לחפש ברשת מוצרים ועליהם סימון מזון או ירוק ולמייין אותם. התלמידים יבחנו לאיזו קשת בקשת המזון שייך כל מוצר.



סיכום:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
סיכום ורפלקציה – משימת כתיבה במחברת	5 דקות	סיכום המורה תשאל את התלמידים: מה למדתם? ממה נהניתם?
משימת יישום בשיתוף המשפחה		משימת יצירה צרו באמצעות פרות וירקות ב-3 צבעים לפחות וצלמו את הצלחת שייצרתם. שלחו את התמונות למורה