



תזונה נכונה – הצעה לשיעור לתלמידי כיתות ה' ו'

תאור קצר של היחידה:

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. ביחידה ניתן למצוא התייחסות להשפעותיה של אכילה בריאה בממד החברתי, הבריאותי, הסביבתי והכלכלי והיא אף מציעה כשאלה למחשבה התייחסות לזמינותה של האכילה הבריאה לכלל שכבות האוכלוסייה.

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

היחידה מורכבת מ-3 מיקרו יחידות למידה, כל אחת מהן מורכבת משני שיעורים. ניתן ללמד את השיעורים ברצף (מומלץ) או לחילופין כיחידות נפרדות. בהצלחה!

שכבות גיל: ה' – ו'

משך היחידה: 2 שיעורים – 90 דקות

עזרי הוראה נדרשים:

[קשת המזון: מיקרו יחידה מספר 1](#)

[מזון מעובד: מיקרו יחידה מספר 2](#)

[סימון תזונתי: מיקרו יחידה מספר 3](#)

מטרות היחידה:

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 יכירו את הסימון התזונתי ומשמעותו;
- ו. התלמידים יכירו את השפעותיה של התזונה הבריאה בממדים השונים: ממד חברתי, כלכלי, סביבתי ובריאותי.

חלק א': קשת המזון

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>פתיחה בחידה</p> <p>המורה תציג בפני התלמידים תמונה של קשת ותמונה של מזונות שונים.</p> <p>המורה תשאל: האם תוכלו לגלות את הקשר בין השניים?</p> <p>המורה תציג בפני התלמידים את נושא השיעור.</p> <p>לאחר מכן, המורה תעודד את התלמידים לשאול שאלות אודות נוספת השיעור: קשת המזון באמצעות שימוש בפרקטיקת רח"ש (רואה, חושב, שואל) באמצעות ההנחיה הבאה:</p> <p>הביטו על קשת המזון – תארו מה אתם רואים. הקפידו רק לתאר את מה שאתם רואים ולא להסביר או לפרש. (זה יותר קשה ממה שזה נשמע...)</p> <p>חשבו – הקצו זמן חשיבה, ללא הפרעות.</p> <p>שאלו – הרהרו ושאלו שאלות המסקרנות אתכם. היעזרו בשאלות כגון מה היה קורה</p>	15 דקות	<p>פתיחה – משחק ושאלת שאלות</p>



<p>אילו? כיצד זה גורם לכם להרגיש? מה אתם מדמיינים בראש? מה עוד הייתם רוצים לדעת?</p> <p>כתבו את השאלות במחברת.</p> <p>ללמידה נוספת אודות הפרקטיקה והצעות נוספות: עידוד שאילת שאלות, פרקטיקות להוראה איכותית, פורטל עובדי הוראה</p> <p>המורה תאפשר לתלמידים לשתף בשאלות שכתבו במליאה ותכתוב אותן על הלוח. המורה תציין כי במהלך הלמידה נקבל תשובה לחלק מהשאלות שהעלו התלמידים. מומלץ בסיום יחידת הלמידה לחזור אל רשימת השאלות שכתבו התלמידים ולבדוק מהן השאלות שקיבלו מענה ואלו שאלות לא קיבלו מענה. מומלץ בהזדמנות זו לחשוף את הילדים למקורות מידע בנושא ולחיפוש מידע במרשתת.</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>המורה תפתח בשאלה:</p> <p>מדוע חשוב להקפיד על תזונה בריאה?</p> <p>במידת הצורך מומלץ להתייחס למילה "תזונה", לפירושים השונים שלה ומילים ממשפחת המילים שלה.</p> <p>כאן תוכלו למצוא הרחבה.</p> <p>תזונה בריאה חשובה ממספר סיבות:</p> <p>1. תזונה בריאה מסייעת במניעת מחלות;</p> <p>2. תזונה בריאה מסייעת לתפקוד תקין של הגוף;</p>	<p>5 דקות</p> <p>דקות</p>	<p>חשיבות האכילה בהתאם לקשת המזון</p>



<p>3. תזונה בריאה מספקת לגוף אנרגיה רבה יותר.</p> <p>ניתן להשוות בין הגוף ובין מכונית ולהתייחס לכל אחד מיתרונותיה של התזונה הבריאה (שקף מספר 8)</p>		
<p>חשיפה לקשת המזון: המורה תחשוף את התלמידים לעקרונות עליהם מבוססת קשת המזון:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>המורה תחשוף את התלמידים לתדירות הצריכה של המזונות השונים:</p> <p>הקשת הירוקה: מאכלים שכדאי לצרוך בכל ארוחה</p> <p>הקשת הצהובה: מאכלים שכדאי לצרוך בכל יום</p> <p>הקשת הכתומה: מאכלים שכדאי לצרוך מספר פעמים בשבוע</p> <p>הקשת הוורודה: מאכלים שאפשר לצרוך לעיתים רחוקות</p> <p>הקשת האדמה: מאכלים שלא כדאי לצרוך</p> <p>משחק מקוון:</p> <p>מיון מזונות שונים בהתאם לצבעיהם השונים על קשת המזון.</p> <p>ניתן לחלק את הכיתה ל-2 קבוצות, להפעיל קוצב זמן (2 דקות) ולבקש מכל קבוצה למיין</p>	<p>30 דקות</p>	<p>תדירות צריכת מזון על פי קשת המזון</p>



<p>את המאכלים הרבים ביותר בהתאם לקשת המזון עליה הם נמצאים. הקבוצה המנצחת: הקבוצה שמיינה את המאכלים הרבים ביותר. קישור למשחק</p>		
<p>התלמידים יצפו בסרטון המתייחס לתועלות הבריאותיות של צריכה של ירקות ופירות בצבעים שונים. המורה תיתן לתלמידים משימת טרום צפייה: זהו את הצבעים השונים על פי הסרטון ואת התועלות הבריאותיות של כל צבע ומיינו אותם בטבלה. לאחר מכן מומלץ לאפשר שיתוף במליאה.</p>	15 דקות	<p>כוח הצבע – צריכת ירקות ופירות בצבעים שונים</p>

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>משחק בינגו לפני המשחק: לפניכם לוח בינגו. כתבו בכל משבצת מוצר צריכה אחר. מטרת המשחק: לזהות את קשת המזון וסוג המזון המתאימים לכל מוצר צריכה. איך משחקים? המורה תבחר את אחת מקשתות המזון ובתוכה סוג מסוים של מוצר צריכה. לדוגמא: הקשת הצהובה: קטניות. אם בלוח הבינגו שלכם יש קטניות (חומס, אפונה, עדשים וכד') סמנו את המשבצת. המנצח: התלמיד הראשון שסימן 3 משבצות ברצף.</p>	25 דקות	<p>סיכום ורפלקציה – משחק בינגו ורפלקציה</p>



<p>סיכום ורפלקציה: המורה תשאל את התלמידים: מה למדתם? ממה נהניתם?</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

חלק ב': צריכת מזון מעובד ומזון שעדיף להימנע מצריכתו

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>מה למדנו? המורה תזכיר לתלמידים את הנלמד בשיעור הקודם: בשיעור הקודם למדנו על קשת המזון ועל תדירות הצריכה המומלצת של כל מזון. היום נלמד על מזון שכדאי להימנע מצריכתו ואת הסיבות לכך. המורה תציג בפני התלמידים את קשת המזון ותשאל: מהי הקשת המסמנת מוצרים שכדאי להימנע מצריכתם?</p>	5 דקות	<p>פתיחה – אחזור וחיבור לידע קודם</p>

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>המורה תשאל את התלמידים: באיזו מידה אתם צורכים מזון מעובד? משערים השערות: מדוע לדעתכם מזון מעובד נקרא בשם "מעובד"? מה מאפיין אותו?</p>	30 דקות	<p>מזון מעובד והשפעותיו – צפייה בסרטון</p>

<p>המורה תציג בפני התלמידים את חלוקת המזונות בהתאם לרמת העיבוד שלהם:</p> <p>איך מוגדרים מזונות מעובדים ?</p> <p><u>ההגדרה המקובלת כיום בעולם</u> מחלקת את המזון לארבע קבוצות עיקריות:</p> <p>מזון לא מעובד או מעובד מינימלית</p> <p>מזון בצורתו הגולמי או הטבעית, כולל תהליכי עיבוד בסיסיים כגון חיתוך, הקפאה, טחינה.</p> <p>מרכיבי מזון בסיסיים (מוצרי יסוד)</p> <p>סוכר, שמן, מלח, תבלינים.</p> <p>מזון המורכב רק מרכיבים גולמיים בתופסת בסיסיים (קבוצות 1 ו-2)</p> <p>מזון שבושל ביחד עם תבלינים (בבית, במסעדה, או במפעל מזון).</p> <p>מזון אולטרה-מעובד</p> <p>כולל מרכיבים שמוצו מתוך מזון וכן תוספים היוצרים צבע, מרקם וטעימות תעשייתיים ומתוחכמים המשפיעים על הרגלי הצריכה ותחושת השובע הטבעית, מוכנים לאכילה, בכל מקום ובכל זמן.</p> <p>צפייה בסרטונים:</p> <p>התלמידים יצפו בסרטונים הבאים ויענו על השאלות (בכתיבה, בשיח במליאה או בזוגות):</p> <p><u>מזון מעובד</u></p> <p><u>שתיה ממותקת</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • מה מאפיין אוכל מעובד? • אילו נזקים גורם מזון מעובד? • עד כמה אתם צורכים מזון מעובד? • מה לדעתכם יכול לסייע בהפחתת צריכה של משקאות ממותקים ומזון מעובד? <p>אפשרו שיתוף במליאה בעקבות הכתיבה.</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



<p>הציגו בפני התלמידים דוגמאות למזון מעובד לעומת מזון שאינו מעובד: דגני בוקר מעובדים לעומת דייסת שיבולת שועל קטשופ לעומת עגבנייה מלפפון חמוץ לעומת מלפפון טרי שאלו: האם יש לכם דוגמאות נוספות?</p>		
<p>כתיבת טיעון: מהו טיעון? הטיעון משמש להצגת עמדה או דעה ולביסוסה. הכותב בדרך כלל חושף את עמדתו כבר מראשית המאמר. בתחילת הטיעון מציג הכותב את הטענה. הכותב יודע שיש מי שחושב אחרת, ולכן הוא מנסה לשכנע באמיתות דעתו או עמדתו. במילים אחרות, בבסיס כתיבת טיעון קיימת דעה שונה מזו שמוצגת במאמר על-ידי הכותב. השכנוע נעשה בחלק של ביסוס הטענה. לבסוף מציג הכותב את המסקנות (וגם ההמלצות) הנובעות מן הטענה. תוכלו לקרוא עוד על כתיבת טיעון.</p> <p>כתבו טיעון (במחברת) ובו הציגו עמדה המעודדת צריכה של מזון בריא שאינו מעובד. הציגו את טענתכם ונמקו אותה על פי הנלמד.</p>	<p>40 דקות</p>	<p>משימה אישית: כתיבת טיעון</p>

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
סיכום ורפלקציה:	10 דקות	סיכום ורפלקציה – משחק



המורה תשאל את התלמידים: מה למדתם? ממה נהניתם?		ביגו ורפלקציה
-----------------------------------------------------	--	----------------------

חלק ג': סימון תזונתי

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p style="text-align: center;">מהו סימון תזונתי?</p> <p>הסימון התזונתי מסייע לנו לבחור מזונות בריאים יותר ולהימנע ככל הניתן ממזונות מזיקים.</p> <p>המורה תשאל: האם נתקלתם בסימון על גבי מאכלים? תארו אותו</p> <p>ניתן להקרין על הלוח אריזות של מאכלים שונים מהרשת ולחפש את הסימון התזונתי.</p> <p style="text-align: center;">אחזור וחיבור לידע קודם:</p> <p>המורה תשאל:</p> <p>כיצד לפי דעתכם סימון תזונתי מסייע להפחתה בצריכה של מזונות מעובדים?</p> <p>המורה תציג בפני התלמידים את הסימון האדום והסימון הירוק.</p> <p>סימון ירוק - מוצר בריא וטוב - מומלץ לצרוך.</p> <p>סימון אדום - מוצר עם כמות סוכר/שומן/נתרן גבוה ולכן יש להפחית צריכה.</p>	10 דקות	פתיחה – שאלת פתיחה

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
צפיה בסרטון:	10 דקות	חשיבות הסימון התזונתי



<p>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?</p>		ותפקידו
<p>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. להרחבה אודות הסימון הירוק ניתן לקרוא כאן</p> <p>ניתן לבקש מהתלמידים לאסוף או לחפש ברשת מוצרים ועליהם סימון מזון או ירוק ולמיין אותם. התלמידים יבחנו לאיזו קשת בקשת המזון שייך כל מוצר.</p> <p>ממדי התזונה: ראשית, המורה תתייחס למילה ממד ולהגדרתו: • ערך נמדד, כגון אורך או רוחב או גובה או שטח או נפח • (בהשאלה) שיעור, כגון 'ממדי העוני' (מתוך האקדמיה ללשון העברית). משערים השערות:</p>	20 דקות	יישום



<p>התלמידים ישערו כיצד בא לידי ביטוי כל ממד בצריכת מזון בריא?</p> <p>המורה תציג בפני התלמידים כל אחד מהממדים:</p> <p>הממד הבריאותי - קשת המזון החדשה מנחה לאכילת מזון טרי/גולמי (שאינו מעובד), בבישול ביתי של חרקות, פירות, דגנים, קטניות וחלב ושילוב על פני השבוע של עוף, דגים וביצים .</p> <p>תזונה כזו היא בריאה יותר כיוון שהיא מסייעת למנוע מחלות</p> <p>הממד החברתי - קשת המזון החדשה מציגה מזון טרי-גולמי ובכך מעודדת לבישול ביתי.</p> <p>בישול ביתי ואכילה משותפת משפיעים על חיי המשפחה ועידוד לאכילה משותפת סביב שולחן נמצא כתורם למניעת אלימות בקרב ילדים ובני נוער ולהרכב ארוחה בריא יותר.</p> <p>הממד הסביבתי - קשת המזון החדשה מבוססת על מזון קרוב אל הטבע, בעיקר מהצומח ועל גיוון, טריות ועונתיות.</p> <p>מזון זה הינו חסכוני יותר וצורך פחות אנרגיה (ייצור והעברה ממקום למקום).</p> <p>הממד הכלכלי - בישול ביתי זול יותר מקניית מזון מוכן.</p> <p>מי ברז זולים מכל שתייה מתוקה</p> <p>מזון בריא מסייע למנוע מחלות ובכך משפיע על תפקוד תקין: למידה, הגעה לעבודה ומניעת היעדרויות.</p> <p>אכילת מזון בריא מעודד את הכלכלה</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



<p>והחקלאות המקומית.</p> <p>המורה תשאל: האם כל אחד יכול להקפיד על תזונה בריאה? הסבירו והתייחסו לממדים השונים .</p> <p>אלו חסמים עשויים להפריע לצריכה בריאה של מזונות לפי קשת המזון?</p> <p>מטרותיהן של שאלות אלו הינה להציג בפני התלמידים את חתכי האוכלוסייה השונים ולעורר מודעות ליכולת או לאי יכולת לצרוך מזון בריא.</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>סיכום</p> <p>המורה תשאל את התלמידים: מה למדתם? ממה נהניתם?</p>	<p>5 דקות</p>	<p>סיכום ורפלקציה – משימת כתיבה במחברת</p>