

המזון שאנו אוכלים – הצעה לשיעור לתלמידי כיתות א'-ב'

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.

היחידה משלבת שיח ודין במליאה, שאילת שאלות, חידה משימות אישיות, דפי צבעיה, משחק לסיכום ופעילות משפחתית של יצירת ארוחה בריאה מירקות בשלושה צבעים לפחות. בהצלחה!

שכבות גיל: א'-ב'

משך היחידה: 2 שיעורים – 90 דקות

עזרי הוראה נדרשים:

מצגת מלווה – ירקות בחמישה צבעים

מצגת מלווה – קשת המזון

דפי משימת כתיבה

משחק להדפסה

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 בהכנת ארוחה הכוללת ירקות בשלושה צבעים לפחות.

חלק א': קשת המזון

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>פתיחה באמצעות חידה</p> <p>המורה ישערו מה ילמדו היום – באמצעות חידה: היום נעסוק בקשת המזון. המורה תשאל את התלמידים: הא מישהו שמע על קשת המזון? האם מישהו חושב שהוא יכול לשער מהי קשת המזון?</p> <p>המורה תשאל: האם מישהו מכיר מילה נרדפת למילה "מזון"?</p> <p>המורה תשאל את התלמידים אילו מילים נוספות אתם מכירים ממשפחת המילים של המילה "מזון"? (להזין, תזונה, הזנה וכד')</p> <p>ותסביר כי המטרה של המזון הינה להזין את הגוף ולתת לו כוח ואנרגיה.</p> <p>ניתן לבקש מהתלמידים לנסח משפט ובו המילה "מזון"</p> <p>כדי לכתוב את המילה ופירושה בצד הלוח.</p> <p>המורה תציג בפני התלמידים את תמונתה של קשת המזון.</p>	5 דקות	פתיחה – חידה

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>המורה תשאל את התלמידים: מדוע לדעתם חשוב לאכול בריא ולאחר מכן תחשוף בפניהם את הסיבות לחשיבותה של אכילה בריאה:</p> <p>א. אכל בריא הוא אכל טעים</p>	15 דקות	חשיבות האכילה בהתאם לקשת המזון

<p> 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. </p>		
<p> המורה תסביר לתלמידים שקשת המזון 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 הוורדה: 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. </p>	<p>5 דקות</p>	<p>תדירות צריכת מזון על פי קשת המזון</p>
<p> המורה תשאל את התלמידים: כמה פדאי לאכל את המאכל שמוצאתם? המורה תשאל את התלמידים: כמה פדאי לאכל את המאכל שמוצאתם? </p>	<p>15 דקות</p>	<p>יישום</p>

ניתן לבחור מאכלים המצוירים על קשת המזון או לחילופין מאכלים אחרים ולבקש מהתלמידים להסביר את המיקום שבחרו להם בקשת.		
--	--	--

סיכום:

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

חלק ב': חשיבות אכילת ירקות בחמישה צבעים

מהלך השיעור:

פתיחה:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיחה – משימה אישית	10 דקות	פתיחה באמצעות משימת כתיבה כל זוג תלמידים יכתוב את המספר הרב ביותר של ירקות ופירות שהוא מכיר (מצ"ב דף משימה). התלמידים יגזרו את שמות הפירות והירקות שכתבו. לאחר מכן, בקבוצות. התלמידים ימיינו את הפירות והירקות שמצאו לפי צבעים. המורה תאפשר לשתף במליאה ותסדר את הירקות והפירות בטבלה.

גוף השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
חשיבות אכילת פירות	10 דקות	המורה תשאל את התלמידים מהם הפירות

<p> והירקות האהובים עליהם. ניתן לערוך סקר כתתי באמצעות הרמת יד בכל פעם שהמורה אומרת שם של ירק או פרי שאני אוהב/ת המורה תסביר את חשיבותו של כל צבע ואת יתרונותיו לבריאות: מדוע חשוב לאכלל פרות וירקות בהמשה צבעים? פרות וירקות נותנים לנו הרבה כוח וגורמים לנו להיות בריאים וחזקים יותר לכל צבע כוח מיוחד ושונה לכן נשתדל לגנון ולאכלל מקל הצבעים: כתום וצהוב – מחזק את הראייה ושומר על מערכת החיסון אדום – שומר על בריאות הלב ירוק – מחזק את העצמות ואת השרירים ומחזק את המערכת החיסונית (ניתן להסביר את הקשר בין "חיסון" שמתחסנים ובין הימנעות ממחלות על מנת לחבר את המושג לעולמם של הילדים) סגול – תורם לבריאות המוח לבן – נלחם בחיידקים </p>		<p>וירקות בחמישה צבעים</p>
<p> דף צביעה התלמידים יצבעו פירות וירקות בהתאם לצבעם. משחק דאבל – צמדים המורה תחלק את הכיתה לקבוצות. </p>	<p>20 דקות</p>	<p>יישום</p>

<p>כל קבוצה תשחק בהתאם להנחיות: מניחים את כל הקלפים בערמה כשהפנים קלפי מטה. בכל תור חושפים שני קלפים, הראשון שמוצא את הפרי/ירק הזהה לוקח את הקלפים. המנצח: מי שבסוף המשחק צובר הכי הרבה קלפים.</p>		
---	--	--

סיכום:

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

מקורות למידע נוסף:

כאן צריך להוסיף – אם יש