



תפור עלי מסע הרפתקאות אל ארוחת הבוקר



התכנית עוסקת בתזונה ומתמקדת בחשיבות ארוחת הבוקר וביתרונותיה, תפריט מומלץ ויצירת ארוחה מגוונת ובריאה. בנוסף, מוקדשת התוכנית להכרת מרכיבי התזונה הנכונה וזאת תוך כדי משחק, לימוד וחוויה. הדגש הוא על חינוך והסברה, בהעלאת המודעות ובהקניית הרגלי תזונה נכונים כבר מגיל צעיר. הערכה מיועדת לכיתות: א'-ג'

תודות:

מסע ההרפתקאות לארוחת הבוקר

פרק 1 - למה ארוחת הבוקר?

חשוב להתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומזינה שתספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו. מחקרים מעידים כי ילדים שאוכלים ארוחת בוקר באופן קבוע מגיעים להישגים גבוהים יותר בלימודים, ובריאותם הגופנית והתפתחותם הרגשית והקוגניטיבית טובות יותר.



פרק 1 - שקפים

מצגת שקפים-כלי להעברת מערך שיעור בכיתה



פרק 2 - מה לארוחת הבוקר?

גיוון בצלחת של ארוחת הבוקר המזון שאנו אוכלים מורכב מחומרים שונים הנקראים רכיבי תזונה. רכיבי התזונה הם: פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים, מינרלים ומים. לכל רכיב תזונה תפקיד חשוב לתפקוד הגוף, ולכן אין לוותר עליו



פרק 2 - מצגת שקפים

מצגת שקפים-כלי להעברת מערך שיעור בכיתה



פרק 3 - ארוחת הבוקר-איך?

למזון שאנו אוכלים השפעה ישירה על ההתפתחות והגדילה, על הבריאות ועל איכות החיים. לכן חשוב לאמץ הרגלי תזונה נבונים ולשים לב לסוג המזון ולתכולתו.



פרק 4 - ארוחת הבוקר-עם מי?

להרגלי התזונה השפעה רבה על הבריאות, ההרגשה, היכולת וההישגים של כל אחד מאתנו, לכן חשוב לאמץ הרגלי תזונה בריאים ונבונים. תפריט ארוחת הבוקר ומנהגיה מושפעים מגורמים רבים: תרבות, אמונה, דת, מיקום גאוגרפי, סגנון חיים, חינוך ועוד



פרק 4 - מצגת שקפים

מצגת שקפים-כלי להעברת מערך שיעור בכיתה.

