

תפור עלי בדרך לשינוי בריא בממלכה שלי



התכנית עוסקת בבחירות נכונות ובמינונים מומלצים בנושאי תזונה, ספורט ושמירה על בריאות הלב. לאכול בתבונה לאורך היום הערכה מיועדת לכיתות ד'ו' תודות: בדרך לשינוי בריא בממלכה שלי

פרק 1 - לאכול בתבונה לאורך היום

פעילות 1 - "לאכול בתבונה", לאכול בהנאה אמיתית ממגוון מאכלים טעימים המספקים לנו את כל הצרכים התזונתיים של גופנו, אך גם להקשיב לגופנו ולאותות שלו, לתחושות הרעב והשובע, ומתוך כך לבחור

פעילות 2 - רכיבי תזונה וחשיבותם, קבוצות המזון, עקרונות פירמידת המזון, איך בוחרים מוצר מזון, מהי תווית המזון ומהו סימון תזונתי

פעילות 3 - עקרונות התזונה הברורה, ממה מורכבת ארוחה בריאה ומה חשיבותה, מה קורה לנו כאשר התפריט שלנו אינו מגוון, כיצד לבנות תפריט יומי

טעימות - דברים שכדאי לדעת, רכיבי תזונה וחשיבותם - מידע להעשרה



פרק 1 - מצגת שקפים

מצגת שקפים - כלי להעברת מערך שיעור בכיתה



פרק 2 - שגרת יום פעילה

פעילות גופנית היא תנועה של הגוף הדורשת השקעת אנרגיה. היא שורפת קלוריות, ועוזרת לאזן תיאבון בריא עם משקל גוף תקין.



פרק 2 - מצגת שקפים

מצגת שקפים - כלי להעברת מערך שיעור בכיתה



פרק 3 - ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים

ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים. המטרה שלנו היא לכוון את ילדינו להכיר אלטרנטיבה מזינה ומטפחת יותר, אלטרנטיבה שתעזור להם להעריך את עצמם ואת האחר לא על בסיס מידת הבגדים שהם לובשים או צורת הירכיים שלהם, אלא על בסיס תכונות האופי הייחודיות שלהם, כישרונותיהם, יכולותיהם, היחסים הבין-אישיים שלהם והאנושיות שלהם.

