



פרק 1 - מערך שיעור 3 לאכול בתבונה לאורך היום

תוכן עניינים:

טעימות

פחמימות

חלבונים

שומנים

מים

ויטמינים

מינרלים

נספח א: תזונה וגדילה בגיל ההתבגרות

נספח ב: ממלכת הדגנים

הקדמה

מערך שיעור 1

עזרי הוראה למורה

התכתבות באינטרנט

כרטיסי היגדים

מערך שיעור 2

עזרי הוראה למורה

שיחה בארוחת ערב

שילוט קבוצות המזון

קניה משפחתית

קונים מכל קבוצות המזון

חישוב כמות האנרגיה במוצר

תווית חידה

דפי הפעלה לתלמיד

מערך שיעור 3

עזרי הוראה למורה

שיחה בין אחים

הנחיות משרד הבריאות

רעיונות להעשרה ותרגול

א"ב של תזונה נבונה

ארוחה טעימה ומזינה

דפי הפעלה לתלמיד



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיעור 3 - תזונה נבונה לאורך היום

מערך שיעור זה עוסק בארבע שאלות מרכזיות:

- מהם עקרונות התזונה הנבונה?
- ממה מורכבת ארוחה בריאה ומה חשיבותה?
- מה קורה לנו כאשר התפריט שלנו אינו מגוון?
- איך לבנות תפריט יומי?

פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> שיחה בין אחים

כגורם מזמן לקראת הדיון בשאלות שהוצגו, מומלץ להשתמש בטקסט המתאר דיאלוג בין אחים, **שיחה בין אחים**. אפשר להקריא את הטקסט במליאה או לחלופין לצלמו מבעוד מועד ולתת לתלמידים.

הצעה לדיון

לאחר השיחה בין האחים ניתן לפתח עם הילדים דיון סביב השאלות הבאות:

- כמה פעמים ביום אתם "מתדלקים" את הגוף שלכם.
- מי שותף בתכנון הארוחות בבית ומי מכין אותן?
- על פי מה נבחרים מרכיבי הארוחות שלכם?
- האם הארוחות שלכם מכילות מזונות מכל קבוצות המזון? תנו דוגמה לארוחה ותארו כיצד אתם מרגישים אחרי הארוחה.

א"ב של תזונה נבונה - הצעת הפעלה בקבוצות

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> א"ב של תזונה נבונה

דף הפעלה - א"ב של תזונה נבונה

הנחיה: בתום הדיון יש להציג בפני התלמידים משימת אתגר אשר תישען על דף ההנחיות לתזונה נכונה של משרד הבריאות. בדף ניתנות כמה דוגמאות והתלמידים יוזמנו להוסיף רעיונות משלהם. הרעיונות יוצגו במליאת הכיתה על פלקטים שיהוו חלק מעיצוב הסביבה הלימודית בנושא.

הנחיות לתזונה נבונה ופעילות גופנית לילדים ובני נוער (על פי משרד הבריאות)

לקראת הדיון בשאלות העוסקות בארוחות בריאות וחשיבותן או במהלכו מומלץ לערוך לתלמידים היכרות עם הנחיות לתזונה נבונה ולפעילות גופנית לילדים ובני נוער (על פי משרד הבריאות).

הנחיות אלו מתמקדות בהיבטים הבאים:

- גיוון בסוגי המזון
- המעטה בצריכת ממתקים, חטיפים ומשקאות ממותקים
- שתיית מים לרוויה
- צריכת מזון דל בשומן רווי
- גיוון בקבוצת החלבונים
- אכילת דגנים וקטניות



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיעור 3 - תזונה נכונה לאורך היום

- אכילת ירקות ופירות מחמישה צבעים
- אכילה מסודרת לאורך היום
- ביצוע פעילות גופנית

את ההנחיות ניתן למצוא בדף הנחיות לתזונה נכונה ופעילות גופנית לילדים ובני נוער
פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> הנחיות משרד הבריאות

שאלה: ארוחה בריאה מהי?

תשובה: ארוחה מגוונת המכילה את כל רכיבי התזונה במידה הנכונה, מספקת לגוף את האנרגיה הדרושה לו ומאפשרת לנו לתפקד, לגדול ולהתפתח בדרך הטובה והיעילה ביותר.
 ניתן להיעזר ב**שקף "ארוחה מגוונת, טעימה ומזינה"**

שאלה: ממה מורכבת ארוחה בריאה ומה חשיבותה? תשובה:

- כל ארוחה צריכה להיות מגוונת ובנויה ממזונות שונים מכל קבוצות המזון.
 - בכל ארוחה אנו "מתדלקים" את הגוף בחומרי בניין ובאנרגיה כדי שיוכל לפעול ולהתקיים.
 - בתקופת ההתבגרות הצרכים האנרגטיים גדלים כתוצאה מתהליכי הגדילה וההתפתחות המואצים, אך יש גם דרישה מוגברת של ויטמינים ומינרלים מסוימים, כמו ברזל, אבץ וויטמין A.
 - עלינו "לתדלק" את הגוף כמה פעמים ביום.
- ארוחה = תדלוק**

שאלה: מה קורה לנו כאשר התפריט אינו מגוון?

תשובה: חולשה, עייפות, חוסר ריכוז, עצבנות, חסרים תזונתיים, פגיעה בהתפתחות ובגדילה של הגוף, פגיעה ביכולת הלימודית, ירידה במשקל או עלייה במשקל.

ארוחות לדיון

בפתיחת הנושא מציגים לתלמידים את **השקף "ארוחות לדיון"**, ומבקשים מהם להתייחס לארוחות המתוארות תוך דיון בשאלות הבאות:
 האם הארוחות מורכבות נכון? מה חסר בהן? על מה אפשר לוותר בארוחות אלה?

פרק 1 << דפי הפעלה לתלמיד >> ארוחה טעימה ומזינה

לאחר הדיון בשאלות הנ"ל מחלקים לתלמידים את **דף ההפעלה "ארוחה טעימה ומזינה"** שעליו מצוירת צלחת. כל תלמיד מרכיב את הארוחה הבריאה שלו לפי העדפותיו וצרכיו האישיים.

הנחיה:

יש להנחות את התלמידים לשים לב כי כדי להרכיב ארוחה בריאה עליהם להיעזר בפירמידת המזון.



לאכול בתבונה לאורך היום

מערך שיעור 3 - תזונה נכונה לאורך היום

ארוחת הצהריים וארוחת הערב צריכות להכיל מזונות מקבוצות המזון הבאות:

- מקבוצת המזון העשיר בחלבונים
- מקבוצת הדגנים
- מקבוצת הירקות
- מקבוצת המזון העשיר בשומנים
- קינוח/מנה אחרונה מקבוצת הפירות

המלצה: אפשר להגדיל את דף ההפעלה "ארוחה טעימה ומזינה" ולהכין ממנו שעונית אישית (פלייסמט). ניתן להיעזר ב**שקף "ארוחה טעימה ומזינה"**

בונים תפריט יומי - "שוק קחתן" - הצעת הפעלה קבוצתית מסכמת

ניתן להיעזר ב**שקף "התפריט היומי"**

כדי להעמיק את ההבנות בנוגע לארוחה בריאה מהי ולחזק את המודעות לתרומתה לבניין הגוף ותפקודיו היומיומיים, אפשר לזמן לתלמידים הפעלה נוספת.

פעולות הכנה: מכינים מאגר גדול של כרטיסי מוצרים מגוונים (ניתן להשתמש במאגרים קיימים מפעילויות קודמות ולצלמם כך שכל מוצר יופיע כמה פעמים).

מהלך הפעילות: כל קבוצה תקבל באופן אקראי **"סל מוצרים"** - מעטפה שבתוכה כרטיסים. על המעטפה יצוין איזו ארוחה יש להרכיב.

הארוחות המוצעות לפעילות הן:

- ארוחת בוקר
- ארוחת צהריים
- ארוחת ערב
- ארוחת ביניים
- כריכים לבית הספר
- כיבוד במסיבות וחגיגות
- כיבוד אצל חברים

הקבוצה תשאיר ברשותה את המוצרים המתאימים לה בהתאם לארוחה שעליה להרכיב, ואת שאר הכרטיסים תחשוף בפני חברי הקבוצות האחרות להחלפה תמורת כרטיסים החסרים להם. התלמידים יסתובבו ב"שוק" ויחליפו ביניהם כרטיסי מוצרים.

הצעה: ניתן להיעזר בתפריט היומי לדוגמה של משרד הבריאות.

לבסוף יוכלו התלמידים להציג את התוצר הקבוצתי המעוצב, באמצעות פלקט שבו ירוכזו מרכיבי התפריט במילים ובציור.

רעיון: לרכז את כל ההצעות בספר מתכונים.

רעיונות להעשרה ותרגול

[פרק 1 << עזרי הוראה למורה >> רעיונות להעשרה ותרגול](#)



לאכול בתבונה לאורך היום שיחה בין אחים

כרטיס טקסט

אלון: היום הסבירו לנו שהגוף שלנו הוא כמו מכונית משוכללת. הביצועים של המכונית הם הכי טובים כשהיא מקבלת דלק בהרכב מיוחד (סולר/בנזין, שמן, מים, תוספים שונים). ה"דלק" שלנו זה המזון שאנו אוכלים. מזון בהרכב הנכון מספק אנרגיה ואבני בניין לגוף כדי שיוכל לתפקד ולפעול בדרך הטובה ביותר, כמו מכונית.

רועי: איזה רעיון מדליק!

אלון: כל ארוחה היא "תדלוק" והתפריט היומי מורכב מכמה ארוחות מגוונות ביום. עכשיו, אחרי שלמדנו איך לבחור ולקנות את מוצרי המזון שמרכיבים ארוחה מגוונת, אני הולך להכין ארוחת צהריים לכל המשפחה.

רועי: אני רוצה לעזור לך.

אלון: טוב, בוא נפתח "תחנת דלק" במטבח. אתה יודע, סיכמתי עם אימא ואבא שמהיום אני שגריר התזונה בבית ואולי נבנה יחד תפריט שבועי לכל המשפחה.

רועי: מגניב!





לאכול בתבונה לאורך היום הנחיות משרד הבריאות

הנחיות לתזונה נכונה ופעילות גופנית לילדים ובני נוער (על פי משרד הבריאות)

גיוון בסוגי המזון

יש לכלול בתפריט היומי סוגי מזון מקבוצות המזון הבאות: דגנים ומוצרי מאפה, מזונות עשירים בשומן, מזונות עשירים בחלבונים, ירקות ופירות. חשוב לגוון בסוגי המזון, כלומר לבחור סוגי מזון שונים בכל קבוצת מזון. פירמידת המזון עוזרת בבניית התפריט ובגיוון.

המעטה בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים בסוכר

מומלץ להמעיט באכילת ממתקים. אם אוכלים ממתקים, עדיפים אלה הדלים בסוכר. ניתן להציע פרי במקום ממתק.

שתיית מים לרוויה

מומלץ להקפיד על שתייה מרובה כשחם ומזיעים, אך גם כשקר ולא מרגישים צמא. בבתי ספר ובגני ילדים יש להמליץ לילדים להביא בקבוק מים ולמלאו לפחות פעם נוספת במהלך השהות במקום.

צריכת מזון דל בשומן רווי

מומלץ לאכול מוצרי חלב עד 5% שומן, בשר בקר רזה, עוף ללא עור. מבין החטיפים עדיפים אלו הדלים בשומן. חטיף אפוי עדיף על פני מטוגן (לדוגמה: קרקרים אפויים עדיפים על פני צ'יפס).

גיוון בקבוצת המזון העשירה בחלבון

המזון בקבוצה זו מכיל רכיבי תזונה חיוניים לגדילה ולהתפתחות: יש להקפיד על צריכת חלב ומוצרי העשירים בסידן, לבריאות העצמות והשיניים, ועל צריכת מוצרי עוף, בשר ודגים, העשירים בברזל, למניעת אנמיה.

אכילת דגנים, קטניות, ירקות ופירות

הדגש בהנחיה זו הוא על צריכת סיבים תזונתיים. את הירקות והפירות מומלץ לאכול בקליפתם. כמו כן, מומלצים דגנים מלאים כגון: אורז מלא, שיבולת שועל, לחם מחיטה מלאה.

חמש זה עשר

ההמלצה כיום היא לאכול לפחות חמישה ירקות ופירות ביום, מומלץ מסוגים שונים.

אכילה מסודרת

מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות (בוקר, צהריים וערב) ושתיים-שלוש ארוחות ביניים: כריך עם ממרח כל שהוא (חומוס, טחינה, גבינה לבנה וכד'), יוגורט ופרי, דגנים עם חלב וכד'.

פעילות גופנית

מומלצת פעילות גופנית (אירובית ואנאירובית) בזמן הלימודים ולאחריהם. ניתן לשלב פעילויות כגון: רכיבה על אופניים, דלגות, משחקי כדור, רכיבה על קורקינט והליכה בקצב.



לאכול בתבונה לאורך היום רעיונות להעשרה ולתרגול

רעיונות נוספים למזרה ולתלמיד להעשרה ולתרגול:

- ערכו סקרי בריאות בנושאים שונים, לדוגמה:
 - אילו משפחות אוכלת ארוחת בוקר יחדיו ואילו מזונות הן נוהגות לאכול?
 - אילו מוצרים מקבוצות המזון שבפירמידה יש במקרר/במזווה שבביתכם.
 - בחנו את מידת הגיוון בכל קבוצה:
 - אילו סוגי דגנים מצאתם?
 - האם יש פירות וירקות מחמישה צבעים? ציינו את שמותיהם.
 - אילו מוצרים מקבוצת המזונות העשירים בחלבון מצאתם?
 - אילו מוצרים מקבוצת המזונות העשירים בחלבון מצאתם?
 - ערכו רשימה של ממתקים, חטיפים ומשקאות ממותקים שמצויים בבית.
 - בחנו את המידע שאספתם בהקשר של ההמלצות המופיעות בפירמידת המזון והציגו את מסקנותיכם.
- בדקו את הרגלי צריכת המזון שלכם. האם על פי מה שלמדנו יש מקום לשנות הרגל כלשהו?
 - בררו עם עצמכם כיצד תוכלו לעשות זאת וכיצד תתמידו בשינוי?
 - האם אתם סבורים שתוכלו להשפיע על בני המשפחה לשנות הרגלים? ציינו כיצד.

הצעה: מלאו דף מעקב שבועי וציינו בו את מספר הארוחות שאכלתם בכל יום, והאם כל ארוחה כוללת לפחות ארבע קבוצות מזון שונות (ללא קבוצת הממתקים, החטיפים והמשקאות הממותקים).
- בקרו בכמה סופרמרקטים בסביבתכם ובדקו:
 - באיזה אופן מסודרים מוצרי המזון בחלל הסופרמרקט? באילו מוצרים נבחין מיד עם כניסתנו?
 - אילו מוצרים מצויים במרחבים הרחוקים יותר? מה בדרך כלל נמצא ליד הקופות? תנו דעתכם ונסו לשער: מהו שיקול הדעת בסידור חלל זה? לו ניתנה לכם האפשרות לסדר את מוצרי המזון באופן אחר, מה הייתם משנים ומדוע?
 - האם יש מוצרים שעל תווית המזון שלהם חסר מידע על מרכיב תזונתי מאלו שלמדנו עליהם?
 - האם יש מוצרים שלא מצוין עליהם תאריך ייצור ותאריך תפוגה?

כיתה וזבית הספר:

- הקימו פינת תזונה שתכלול מאמרים וכתבות מן העיתונות והספרות, המלצות על מאכלים מזינים ומתכונים בריאים במיוחד. הזמינו את כל הילדים להשתתף ולהעלות רעיונות משלהם.
- הקימו ועדת "מזון חוצה תחומים" שבה תעלו הצעות כיצד לשלב את נושא התזונה בשיעורים השונים: היסטוריה, תנ"ך, מתמטיקה, אמנות וכד'.
- קיימו חידון בריאות כיתתי, בית ספרי או עירוני (של כל בתי הספר בעיר), שיכלול מידע מפורט על רכיבי התזונה הנבונה ועל חשיבות הפעילות הגופנית לבריאותנו.



לאכול בתבונה לאורך היום רעיונות להעשרה ולתרגול

- ערכו תערוכת בריאות בכיתה, בשיתוף הילדים. תוכלו להציג (בעזרת תמונות, אריזות, כרזות מאוירות וכו') דוגמאות למזונות שונים על פי הקבוצות השונות שבפירמידת המזון. ניתן להשוות מזונות מאותה קבוצה על פי תכולת רכיביהם, בעזרת תוויות המזון שעל האריזות. למשל: מהי תכולתם של החלבון, השומן והנתרן במוצר? האם כמות הסידן מוצגת על התווית? ציינו מהי. תוכלו להוסיף דיאגרמות מאוירות הממחישות את ההשוואה בין המוצרים. כמו כן תוכלו לשלב בתערוכה עבודות חקר מעניינות, דגמים ויצירות אמנות הקשורות לנושא.
- ארגנו לפחות שמונה ימי בריאות בשנה אשר יוקדשו להרצאות העשרה בנושאי תזונה נבונה ופעילות גופנית. הזמינו הורים שיכולים להעשיר ולתרום בנושאי בריאות, תזונה ופעילות גופנית.
- שלבו בתכנית לפחות הרצאה אחת של דיאטנית קלינית.
- העבירו הרצאות לילדי הכיתות הנמוכות בנושאים כגון:
תזונה מגוונת, חשיבות ארוחת הבוקר, חשיבות שתיית מים ותרומתה של פעילות גופנית.
פתחו "מסעדה" שבה הילדים ילמדו להרכיב ארוחות מגוונות. הצעירים יכינו "צלחת מנצחת", והבוגרים ישמשו "מלצרים" ויבדקו את הרכב הארוחות. ניתן לעשות זאת גם באמצעות יצירה, הדבקת תמונות וציור.
- הכריזו על תחרות "הכריך שהוא ארוחה" (כריך שיכיל פריטים מקבוצות מזון שונות, מגוון ומעוצב בדרך מעניינת).
- חקרו הרגלי תזונה בתרבויות שונות, ושלבו הכנת ארוחות משותפות לפי נושאים: עדות, חגים, עונות, צבעים וכו'.
- ערכו תחרות פרסום למוצרי מזון – עצבו אריזה, שכנעו בכדאיות הקנייה, המציאו סיסמה.
- הצעה להפעלה – ניפוץ בלוני מיתוסים. רושמים על בלונים מיתוסים שונים. מי שידע להסביר מדוע המיתוס אינו נכון יפוצץ את הבלון. למשל: "תפריט צמחוני הוא תפריט בריא" או "תפוח אדמה משמין".
- הוסיפו רעיונות מקוריים אחרים.
- בהצלחה!



לאכול בתבונה לאורך היום דף הפעלה

א"ב של תזונה נבונה

א אוכלים שלוש ארוחות עיקריות ושתיים-שלוש ארוחות ביניים

ב זחרים לאכול מכל קבוצות המזון שבפירמידה

ג יוון

ד

ה ממתקים - מחוץ לתחום

ו

ז זכרים לשתות מים לרוויה

ח מישה צבעים של ירקות ופירות אוכלים בכל יום!

ט

י

כ

ל

מ

נ

ס

ע

פ

צ

ק

ר

ש

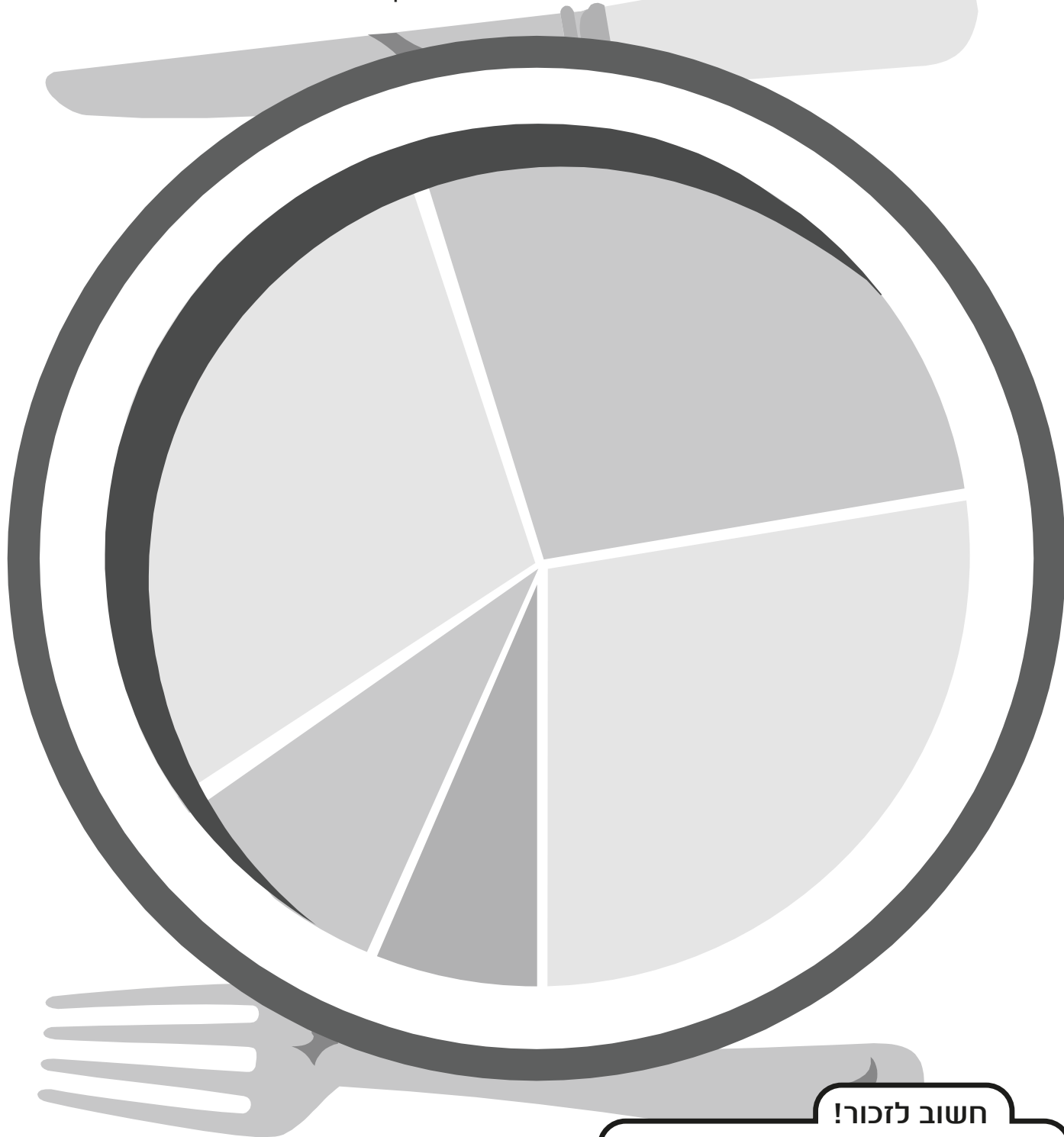
ת



לאכול בתבונה לאורך היום דף הפעלה

ארוחה טעימה ומזינה

בתוך הצלחת שלפניך, הרכב את הארוחה הבריאה שלך לפי העדפותיך וצרכיך האישיים. תאר במילים והוסף איורים. תוכל לגזור ולהדביק צילומים/תמונות מעיתונים, מן האינטרנט וכו'. שים לב! כדי להרכיב ארוחה בריאה יש להיעזר בפירמידת המזון.



חשוב לזכור!

יש לציין כי בניית התפריט צריכה להתבסס על:
 יסודות = קבוצות המזון, רכיבי התזונה
 אבני בניין = עקרונות התזונה הנבונה
 כלי עזר = תווית המזון, פירמידת המזון