מדינת ישראל
משרד החינוך

מערכת שידורים **לאומית**

# שיעור מדעים לכיתה ה

נושא השיעור :תזונה וקבוצות המזון

עם המורה :הילה יוסף

# מה נלמד היום?

- נלמד על מרכיבי המזון: פחמימות, חלבונים, שומנים ויטמינים ומינרלים
- קבוצות המזון אליהם הם משתייכים: קבוצת הלחם ומוצריו, קבוצת הירקות והפירות, קבוצת הבשר ותחליפיו וקבוצת השמנים והשומנים.
- חשיבותם לגוף – בניית התאים והפקת אנרגיה

# מתחילים בחידה

מיהו המנהיג המפורסם שאמר לקהל מעריצים צעיר שהמאכל האהוב עליו הוא ברוקולי?

# מה אנחנו כבר יודעים?

- תזונה הינה אחד ממאפייני החיים
- כל מזוננו מגיע מהטבע כלומר מצמחים או מבעלי חיים

# עבשיו לומדים

המזון הינו צורך חיוני, הוא משמש להפקת אנרגיה, לבניית הגוף ולקיום תהליכי חיים בגוף.

לשם כך נחוצים רכיבי המזון הבאים:

פחמימות

חלבונים

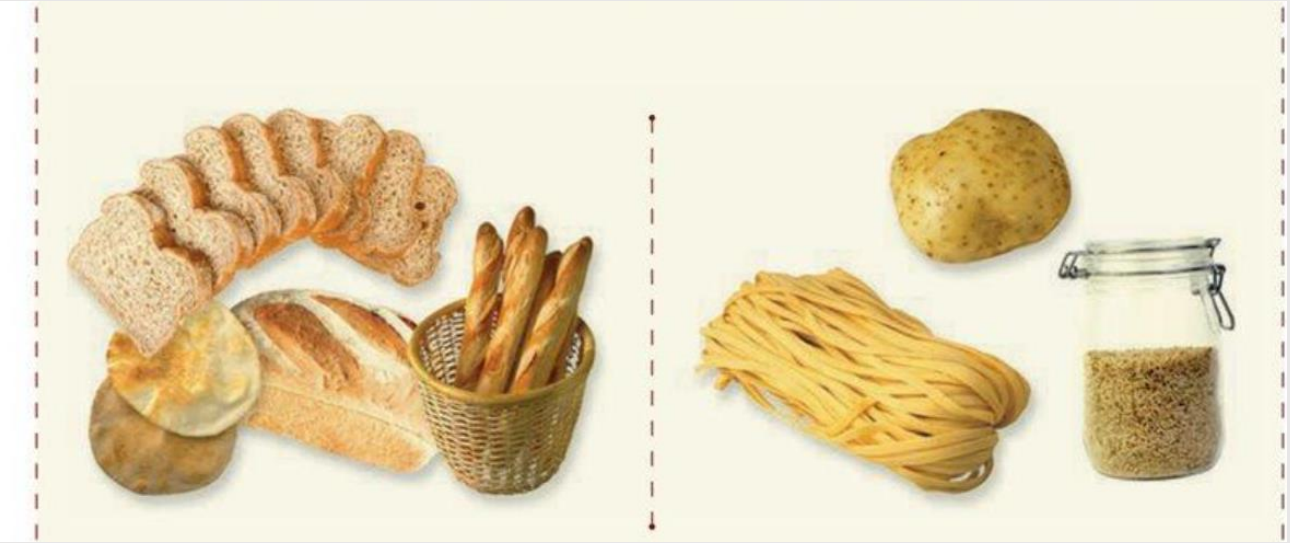
שומנים

ויטמינים ומינרלים

ומים

מאילו מזונות ניתן לקבל את רכיבי המזון?

# פחמימות- קבוצת הלחם ומוצריו



הפחמימות מספקות אנרגיה לגוף

- לקבוצה זו שייכים מזונות עשירים בפחמימות, הפחמימות מספקות אנרגיה זמינה לגוף.
- לקבוצה זו שייכים מזונות כמו: אורז, חיטה, תירס, תפוחי אדמה ובטטה.

# ויטמינים ומינרלים
# קבוצת הירקות והפירות

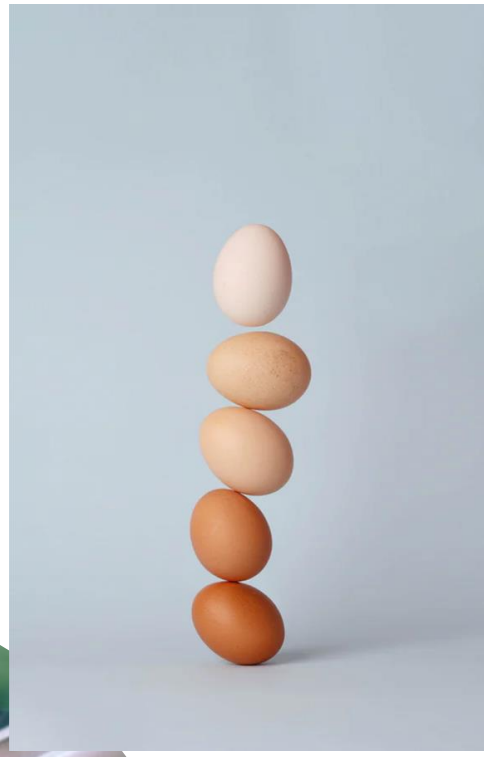
- ויטמינים ומינרלים הם חומרים חיוניים לקיום תהליכים שונים בגוף.
- סידן וויטמין D משתתפים בבניית העצמות
- ויטמין A מסייע בתהליך הראייה
- ויטמין C מסייע למנוע מחלות

**מומלץ להרבות באכילת ירקות ואכילת 2-3 פירות ביום**

# חלבונים

קבוצת הבשר ותחליפיו -
קטניות,ביצים,דגים,חלב ומוצריו

- חלבונים משמשים לבניית התאים בגופנו
- בקבוצה זו נכללים גם שני מינרלים חשובים : ברזל וסידן



# שומנים
# קבוצת השמנים והשומנים

זוהי קבוצת חומרים חשובה לתפקוד תקין של הגוף ולבניית הגוף.

שומנים – מקורם בעיקר בבעלי חיים – בשר, גבינה חמאה וביצים. לרוב נמצאים במצב צבירה מוצק בטמפרטורת החדש

שמנים – מקורם בצמחים – גרגירי תירס, אבוקדו, פקאן. השמנים נמצאים בדרך כלל במצב צבירה נוזל בטמפרטורת

החדר

השמנים נחשבים בריאים יותר מהשומנים

# קבוצת הממתקים

- בקבוצה זו נכללים סוכריות, עוגות ומשקאות ממותקים
- חומרים מקבוצה זו אינם חיוניים לגוף **ואף יכולים להזיק לבריאות הגוף.**

# פירמידת המזון

- אחת הדרכים לתאר את ההמלצות התזונתיות היא באמצעות פירמידת המזון.
  זוהי דרך באמצעות תרשים,
  דרך ייצוג חזותית שתפקידה לסייע
  בבחירת מזון מגוון – מכל קבוצות המזון
  ומאוזן – בכמות המתאימה

# סרטון

- בריינפופ –תזונה נכונה

# תרגול

איזה מן המזונות הבאים תורם לנו לבניית תאי השריר?

# פתרון

עוף שייך לקבוצת הבשר ותחליפיו, מזונות המכילים חלבונים אשר בין שאר התפקידים מסייעים לבניית תאי השריר.

# תרגול

איזה מבין התפריטים מקדם בריאות מבחינת מגוון צרכי הגוף?

# פתרון

התפריט הבריא ביותר הוא כמובן של  מסעדת "הכפר".

במסעדת "חופשי על האש" ישנם דברים רבים מטוגנים אשר מוסיפים כמות רבה של שומנים לתפריט.

בנוסף החלבונים המוצעים פחות בריאים מהחלבונים ממסעדת "הכפר"

גם מבחינת המשקאות שוב יש עדיפות למסעדת "הכפר" בה המשקאות מכילים ויטמינים ומינרלים מהפירות.

הקינוח ממסעדת "חופשי על האש" כלל אינו חיוני לגופנו.

# מסיימים ומסכמים

למדנו מהם החומרים החיוניים לתפקוד ובניית גופנו ,בואו נראה זאת בטבלה

| | קבוצת הלחם ומוצריו | קבוצת השמנים והשומנים | קבוצת הירקות והפירות | קבוצת הבשר ותחליפיו | קבוצת הממתקים |
|---|---|---|---|---|---|
| רכיבי מזון עיקריים הנמצאים בקבוצה | פחמימות | שומן ושמן | ויטמנים ומינרלים | חלבונים ברזל וסידן | סוכרים |
| דוגמאות למזונות בריאים בקבוצה | לחם מחיטה מלאה אורז מלא | שמן זית אבוקדו | מלפפון עבניה תפוח | עוף ביצים דגים עדשים | אין |
| תרומה עיקרית לתפקוד הגוף | אנרגיה זמינה | מאגרי אנרגיה בגוף בנייה ותפקוד הגוף | בניית תאי הגוף ברזל לקישור חמצן לדם סידן לגדילת העצמות | בניית תאים בגוף בעיקר שרירים | אין |

# מסיימים ומסכמים

פירמידת המזון עוזרת לנו לגוון ולאזן את התפריט היומי שלנו.

יש להקפיד על פעילות גופנית ושתיית מים מרובה

# זוכרים את החידה?

מיהו המנהיג המפורסם שאמר לקהל מעריצים צעיר שהמאכל האהוב עליו הוא ברוקולי?

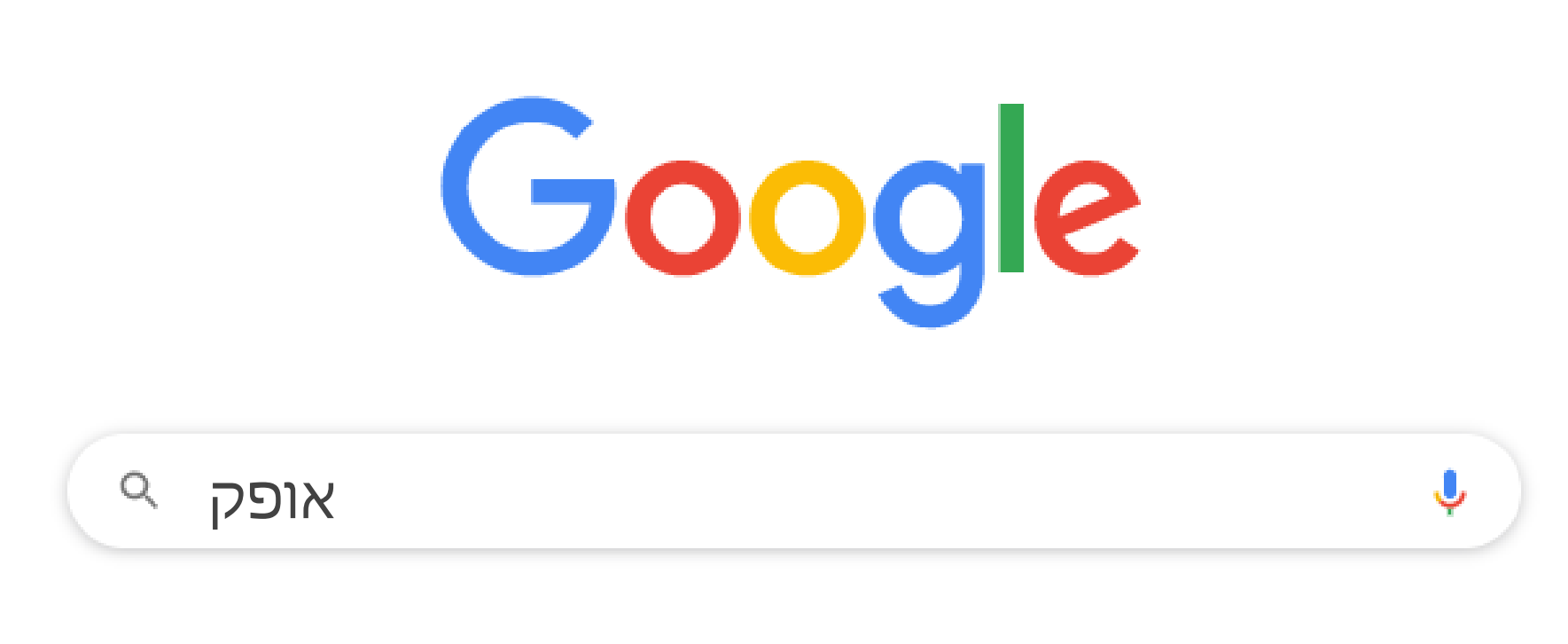
# פתרון החידה

- ברק אובמה
- מדוע הדבר חשוב כל כך?

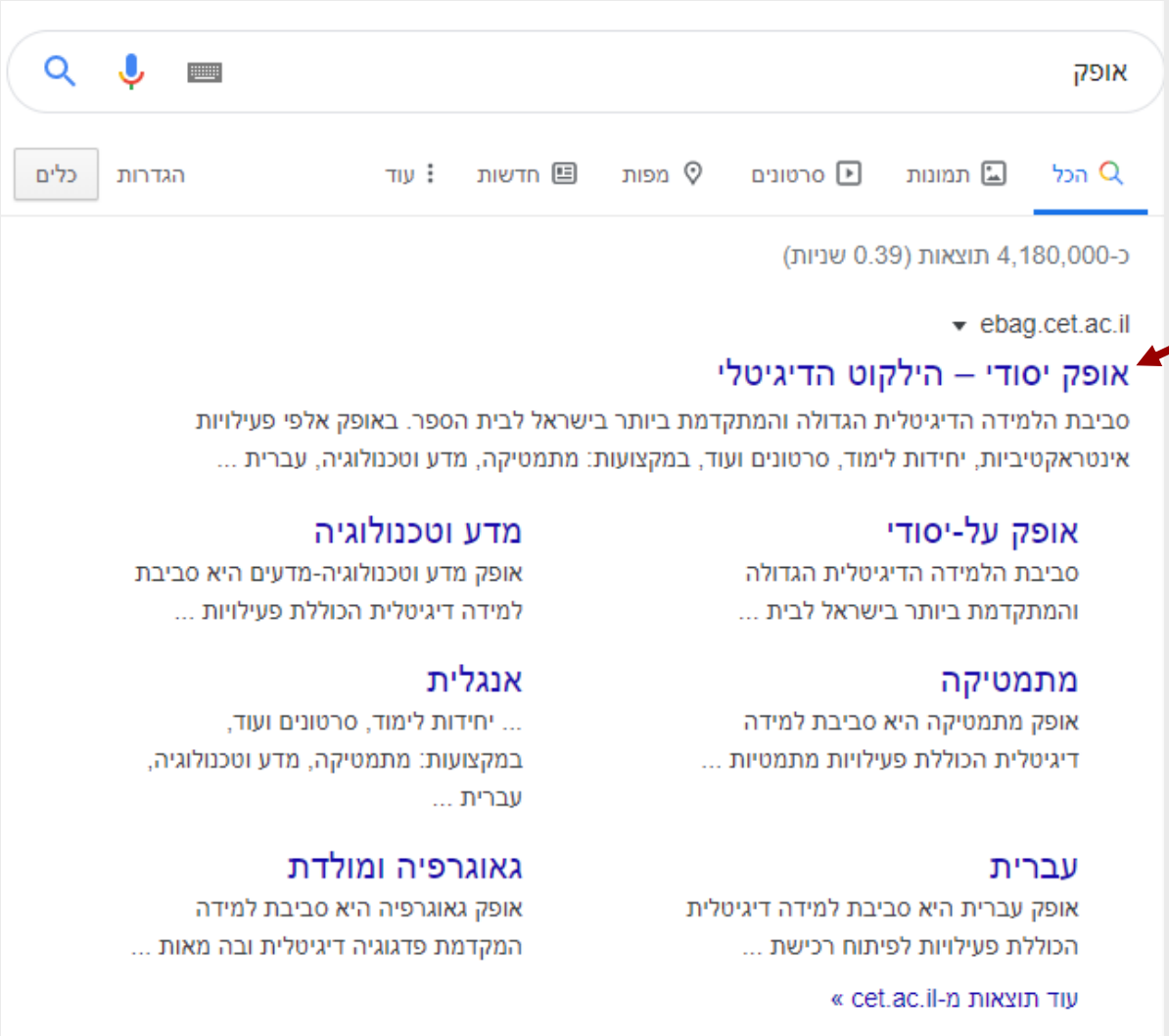
# ממשיכים לתרגל

ניתן להמשיך לתרגל באתר אופק

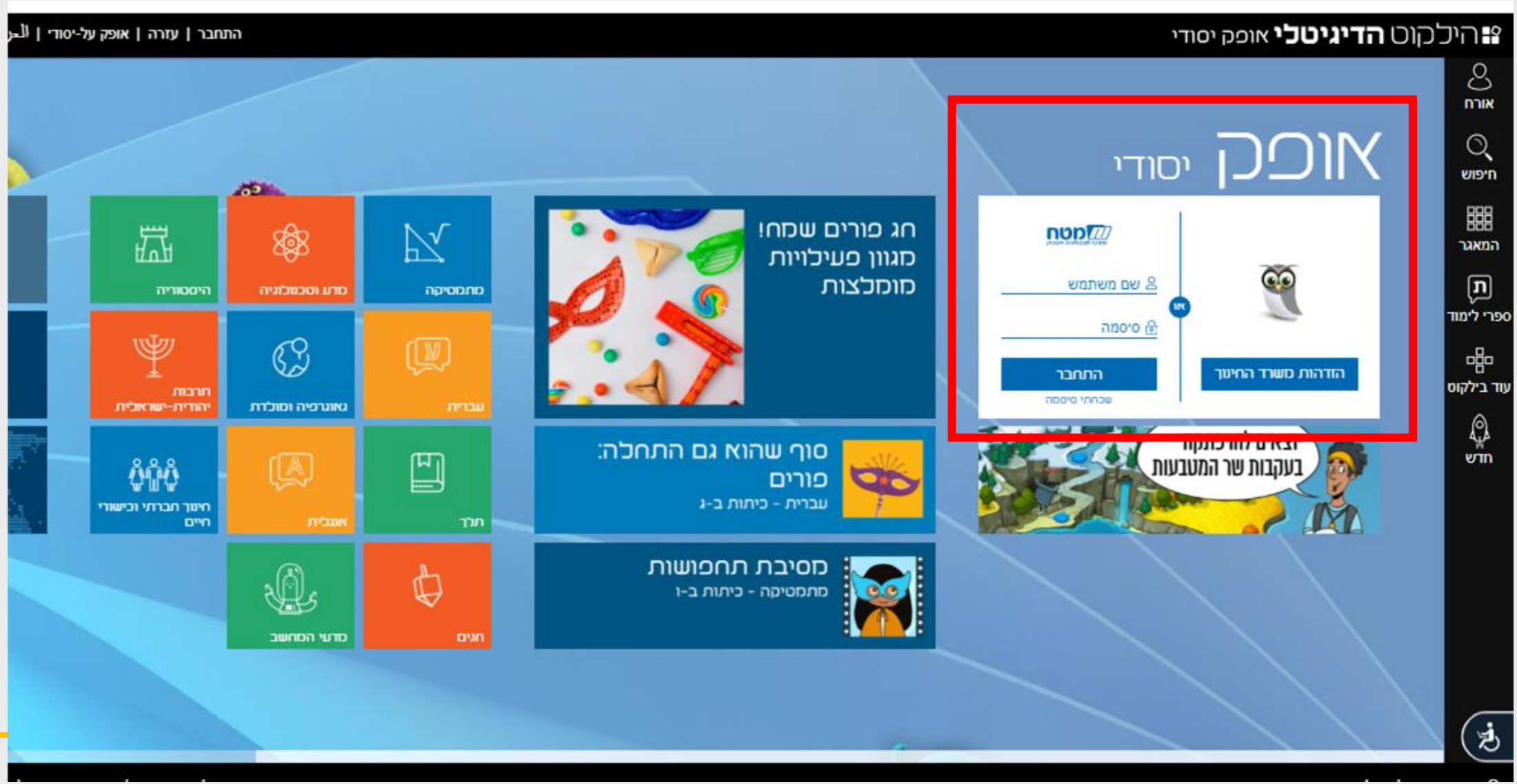
# שלב – 1חיפוש בגוגל



# שלב – 2כניסה לאתר



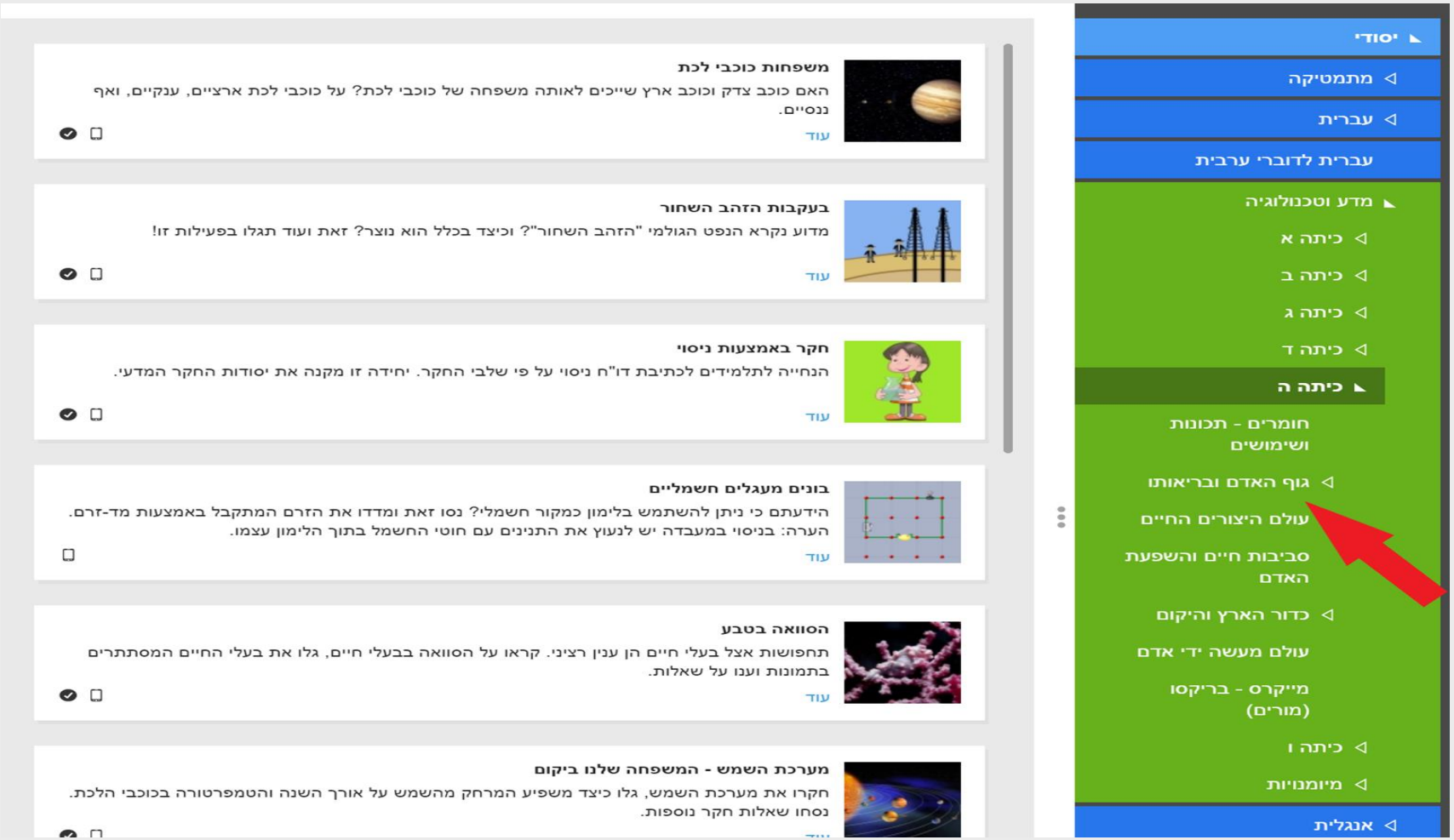
# שלב – 3התחברות לאתר



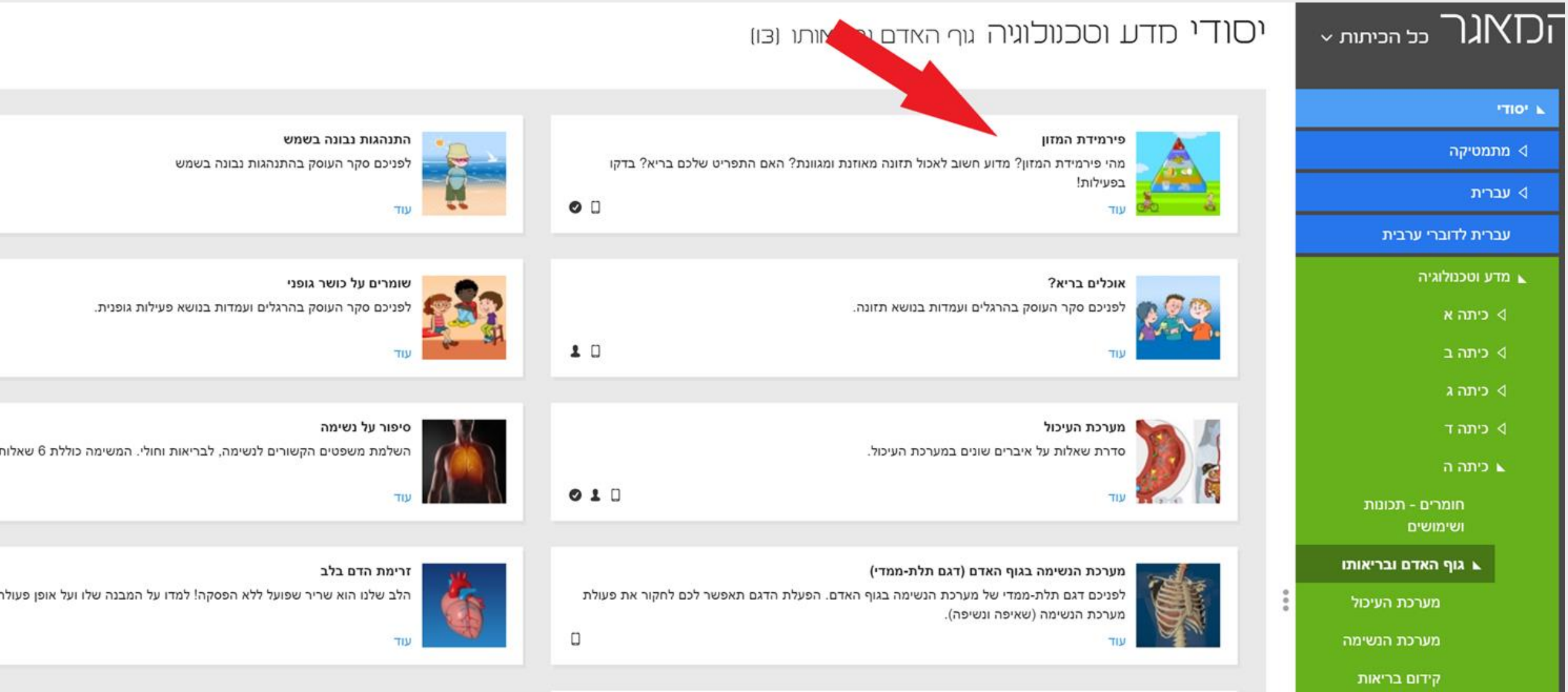
# שלב – 4ביחרו מדע וטכנולוגיה

# שלב חמש –ביחרו כיתה ה

# שלב – 6ביחרו גוף האדם ובריאותו



# שלב – לביחרו פירמידת המזון



מדינת ישראל
משרד החינוך

# תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח

free pik, אתר אופק, סרטונים: ברינפופ, :איורים shutterstock/com