



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

תזונה בריאה ונבונה לכיתות א-ב

נושא השיעור: תזונה בריאה ונבונה

עם המורה והדיאטנית: הדס שרר



מה נעשה היום?

- נחשוב יחד מה כדאי לאכול כדי לעזור לגוף ול להיות בריא יותר.
- מה כדאי לאכול פחות או אפילו להמנע מלאכול.
- נסכם את השיעור בקצרה
- ובסוף אתם תכינו ארוחת בוקר טעימה, בריאה ומזינה.



מתחילים בכיף





מתחילים בכיף



מתחילים בכיף



אתם יכולים לקרוא עוד על
הסימון התזונתי
באתר "אפשריבריא" של
משרד הבריאות



מתחילים בכיף



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?





רגע של מחשבה

• איזה עוד פירות וירקות אתם מכירים?
חשבו על דוגמה של פירות וירקות בצבעים
שונים, למשל ירוק, צהוב, סגול ולבן?



צהוב:



ירוק:



לבן



סגול:



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



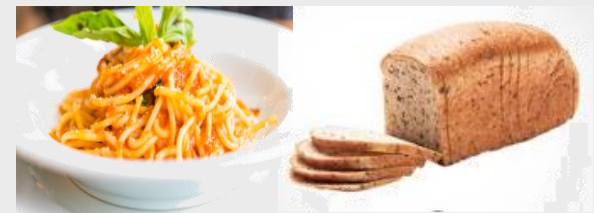
אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



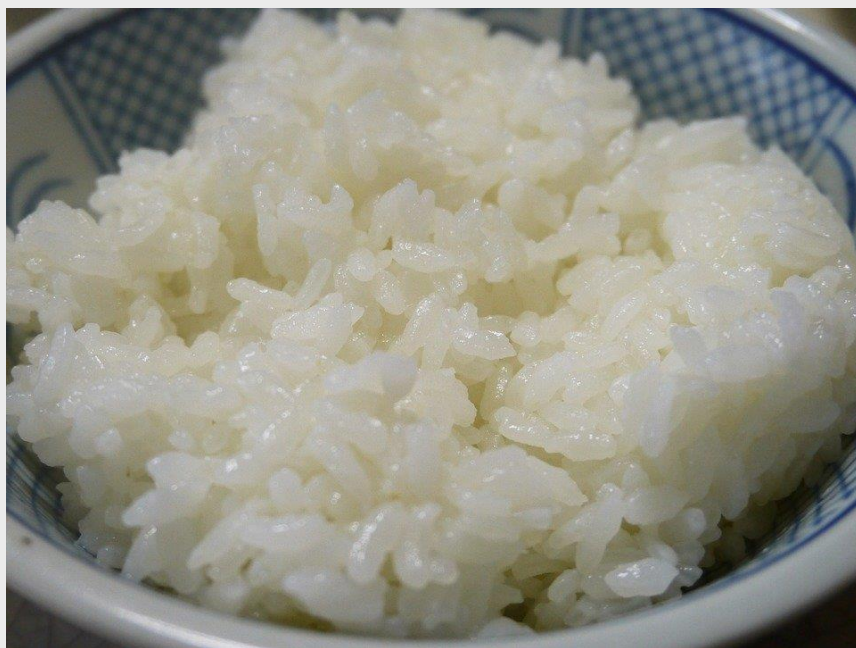
מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?





רגע של מחשבה

• מה לדעתכם הכי כדאי לשתות?



חשוב לזכור...



הכי כדאי לשתות מים!!!
להמנע ממיצים ומשתיה
ממותקת (קולה, מיץ פטל..)

- חשוב לאכול ירקות ופירות, גבינות, לחם מחיטה מלאה, ביצים, שמן זית/זיתים, אבוקדו ולשתות הרבה מים!!

- חשוב להימנע ממתקים וחטיפים שאינם בריאים ומזיקים גם לשיניים

וגם לגוף



- חשוב להסתכל על הסימון **אדום - לא!**

ירוק – כן!



ממשיכים למשימה

גם אתם יכולים להכין ארוחה בוקר בריאה ומזינה בכוחות עצמכם:

10:00



רוצים עוד?

אם אתם רוצים לראות עוד מתכונים בריאים ולקרוא עוד על הסימון התזונתי אתם מוזמנים להכנס לאתר "אפשריבריא" של משרד הבריאות

The screenshot displays the 'אפשריבריא' website interface. The top navigation bar includes links for 'מאגר כלים ופרסומים', 'להרגיש טוב', 'להיות בתנועה', and 'לאכול בריא'. Below this, a secondary navigation bar lists categories: 'למה כדאי לאכול בריא', 'תזונה בריאה', 'קונים בריא', 'מתכונים בריאים', and 'לאכול בריא בכל גיל'. The main content area features a recipe titled 'עוד ב: תזונה בריאה'. The recipe includes a list of ingredients: 'משקאות ממותקים' (Sugary drinks), 'לחם ודגנים' (Bread and grains), and 'פירות וירקות' (Fruits and vegetables). A large image shows a white tray filled with chopped vegetables (carrots, onions, tomatoes, cucumbers) and a plate of hummus with chickpeas and olives. The website footer shows the Windows taskbar with various application icons and the system clock indicating 15:56 on 23/03/2020.



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח