



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

תזונה בריאה ונבונה לכיתות ג-ו

נושא השיעור: תזונה בריאה ונבונה

עם המורה והדיאטנית: הדס שרר

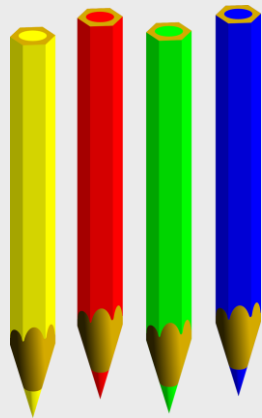


מה נעשה היום?

- נראה סרטון קצר בנושא סימון תזונתי
- נחשוב יחד מה כדאי לאכול כדי לעזור לגוף ולהיות בריא יותר ומה כדאי להפחית ואפילו להמנע מלאכול.
- נסכם את השיעור בקצרה
- ובסוף אתם תכינו שתיה מומלצת - מים בטעמי פירות רעננים.



מה להביא לשיעור?



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?



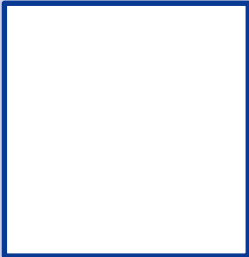
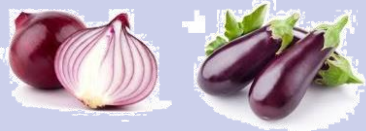
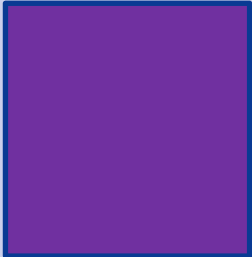
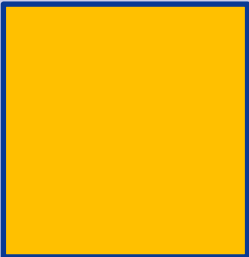
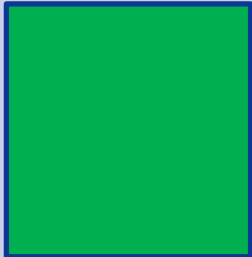
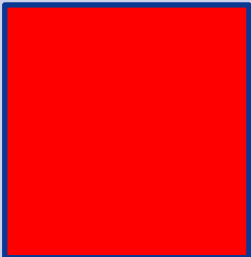


05:00

רגע של מחשבה

- איזה פירות וירקות אתם מכירים?
רשמו על הדף כמה שיותר פירות וירקות.
- נראה אם תצליחו למצוא ירקות ופירות לכל חמשת
הצבעים השונים: **אדום**, **ירוק**, **כתום-צהוב**, **סגול** ולבן?



לבן	סגול	כתום - צהוב	ירוק	אדום
 	 	 	 	 



ירקות ופירות - אכלו מגוון

- הירקות והפירות עשירים בוויטמינים ובמינרלים החיוניים לקיום תהליכים שונים בגוף.
- אכלו לפחות 5 מנות כל יום מסוגים וצבעים שונים.



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



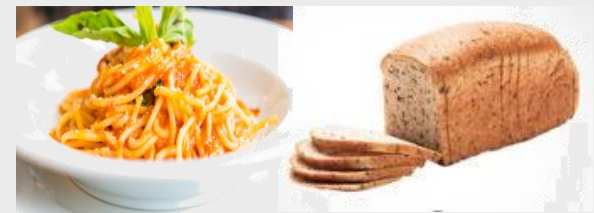
אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



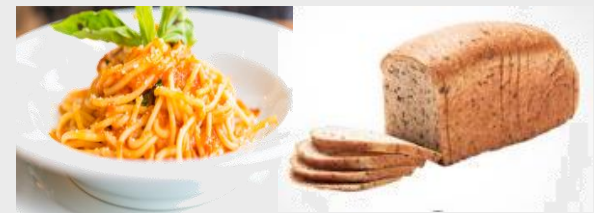
אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



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?





רגע של מחשבה

• גם הסוכריות צבעוניות כמו הירקות ויש אפילו סוכריות עם הרבה יותר מ-5 צבעים...

האם לדעתכם גם הסוכריות הצבעוניות בריאות כמו הירקות?



ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה

- לסוכריות מוסיפים צבעי מאכל כדי שיהיו צבעוניות ומושכות את העין.
- מזונות אלו עשירים בשומן וסוכר ואינם נחוצים לגוף.
- רצוי להמעיט כמה שיותר את השימוש בהם.

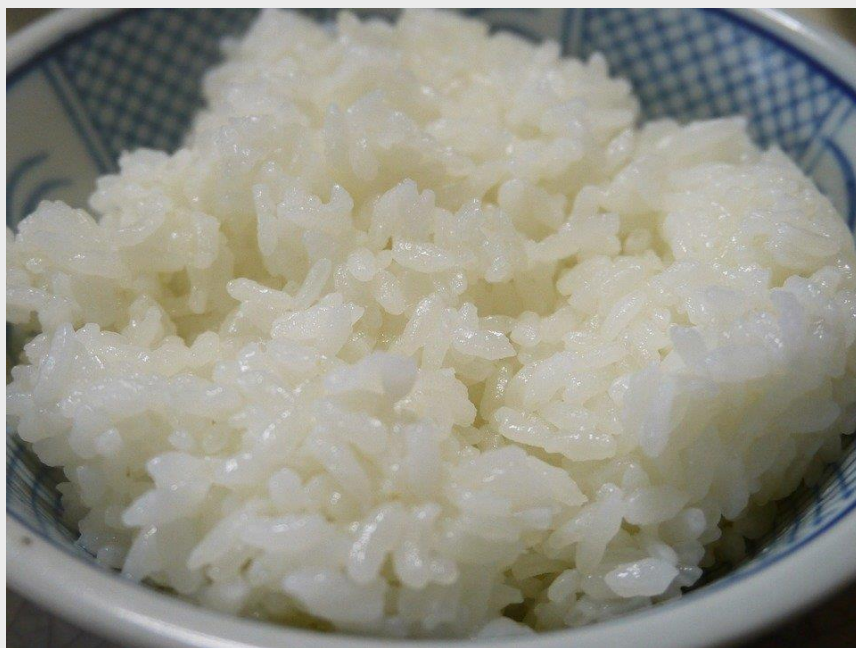
מה דעתכם?



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?



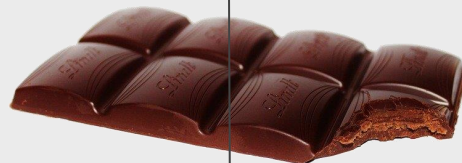
אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?



מה דעתכם?



אז מה כדאי לאכול וממה כדאי להימנע?





רגע של מחשבה

• מה לדעתכם הכי כדאי לשתות?





חשוב לזכור...

- השתייה המומלצת ביותר היא מים!
- המים מרכיבים את רוב גופנו, הם חשובים לתפקוד תקין של הגוף.
- חשוב להרבות בשתיית מים:
- לפחות 1.5 ליטר ביום או כ-6 כוסות מים כדי למנוע התייבשות.
- בזמן פעילות גופנית/או בימים חמים יש לשתות יותר.
- חשוב להימנע משתיית משקאות ממותקים, המכילים כמות רבה של סוכר.



היתרונות של אכילה מגוונת ומאוזנת

- איזון חשוב בתזונה בריאה ונבונה.
- תזונה נבונה מספקת את כל המרכיבים התזונתיים: פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים ומים.
- אכילה מגוונת חשובה ומאפשרת גדילה והתפתחות תקינה ומונעת מחלות.

מסכמים

- חשוב לאכול ירקות ופירות במגוון צבעים, גבינות, לחם מחיטה מלאה, ביצים, שמן זית/זיתים, אבוקדו ולשתות הרבה מים!!
- להימנע כמה שיותר ממתקים וחטיפים שאינם בריאים ומזיקים גם לשיניים וגם לגוף.



- חשוב להסתכל על הסימון **אדום - לא!**
ירוק – כן!



ממשיכים למשימה

10:00



- הכנת מים בטעמי פירות טעימים ורעננים:
1. בחרו ירק/ פרי לפי טעמכם: תפוח, תפוזים, אגס, לימון, עלי נענע, מלפפון...
 2. שטפו את הירק/ הפרי היטב.
 3. חתכו את הפרי לקוביות, שימו בקנקן והוסיפו מים קרים.
 4. מזגו לכל המשפחה...
 5. לרוויה!

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 'למה כדאי לאכול בריא', 'תזונה בריאה', 'קונים בריא', 'מתכונים בריאים', and 'לאכול בריא בכל גיל'. The main content area features a large image of a vegetable and chickpea salad in a white tray, accompanied by a plate of feta cheese, olives, and chickpeas. To the left of the image, there is a list of recipes with their titles and brief descriptions:

- עוד ב: תזונה בריאה**
- משקאות ממותקים**
סקר: תמיכה גורפת בהפחתת שתייה ממותקת בישראל
לכל המשקאות ממותקים
- לחם ודגנים**
לחם ודגנים מלאים
לכל הלחם ודגנים
- פירות וירקות**
פירות וירקות: מה יש בהם, ולמה חשוב לשלבם בתפריט היומי?
לכל הפירות וירקות

The bottom of the screenshot shows a Windows taskbar with various application icons and a system clock indicating 15:56 on 23/03/2020.



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח