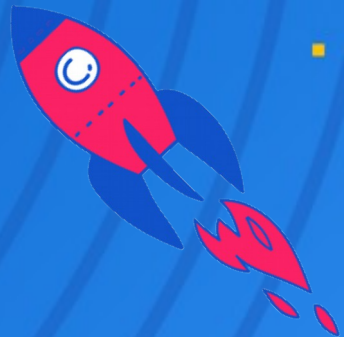




מדינת ישראל
משרד החינוך



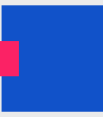
מערכת שידורים לאומית

אורח חיים בריא לכיתות א-ב

נושא השיעור: מָה נִשְׁתַּנָּה הַפֶּסַח הַזֶּה?
אוֹכְלִים בְּרִיא יוֹתֵר

עם שירי דותן שמולביץ
תזונאית, התכנית הלאומית 'אפשריבריא'

נא הצטיידו במחברת וכלי כתיבה



מָה נַעֲשֶׂה הַיּוֹם?

- נִכִּיר אֶת עֵיקָרֵי הַמְּלָצוֹת הַתְּזוּנָה הַבְּרִיאָה שֶׁל מִשְׁרֵד הַבְּרִיאוֹת
- נִלְמַד לְבַחֹר אֵיךְ לֶאֱכֹל בְּרִיא יוֹתֵר בְּחַג הַפֶּסַח
- נַעֲשֶׂה הַפּוּגָה פְּעִילָה הַקְּשׁוּרָה לְחַג הַפֶּסַח^מ





מה להביא לנשיעור?





מִתְחִילִים בְּכִיף

זֶהוּ אֶת הַמֵּאכָלִים הַמוֹפִיעִים בַּתְּמוּנֹת?





מתחילים בכיף

כָּל הַמֵּאֲכָלִים הָאֵלֶּה חֵלֶק מִתְּזוּנָה בְּרִיאָה



שמן זית,
זיתים



דג סלמון



מגוון ירקות



עדשים ירוקות



הקניית ידע



מהם עקרונות התזונה הבריאה?

1. התזונה הבריאה חשובה בכל גיל

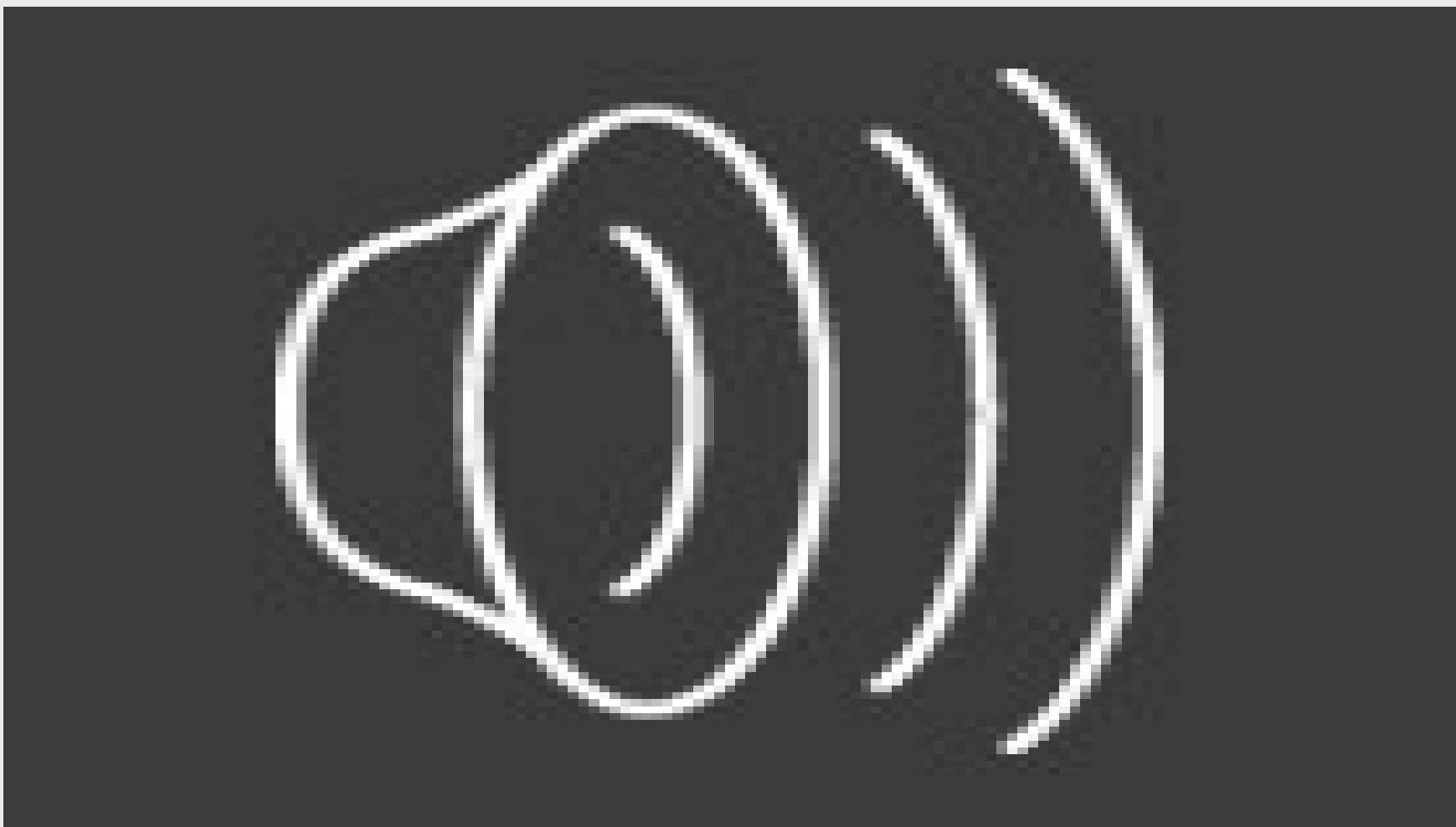
2. בחירת מזונות טבעיים ושלמים (לא מעבדים)

3. עדיפות לתבשיל ביתי, טרי וטעים המיוצר ממרכיבים איכותיים אפשר

עדיף על ארוחה המגיעה מאריזות שלא מתכלות. וכך גם נשמור על

הסביבה.

מתוך קמפיין
"אפשריבריא –
התכנית הלאומית
לחיים פעילים
ובריאים



מה מומלץ לאכול?



✓ אכלו מגוון, בנשלל צבעים מזונות מהצומח טריים
ובעונתם כגון: ירקות ופירות.



✓ אכלו מגוון דגנים מלאים כגון: אורז, תירס, חיטה, שיבולת
שועל, כוסמת, קינואה ועוד).



מה מומלץ לאכול?



- הוסיפו לארוחות לאורך היום:
- שמן זית, אגוזים, שקדים וזרעים, טחינה.
- קטניות (גרעי חומס, שעועית יבשה, עדשים, אפונה, מוש, לוביה).
- מוצרי חלב או תחליפיו.

הקניית ידע



מה מומלץ לאכול?

✓ אכלו לאורך השבוע, דגים וביצים.

✓ תכלו במידה בצמחי תבלין טריים.

✓ נשתו מים לרובה.

✓ לבשל בבית ולאכל בחד – בהנאה ובקרבה.

הקניית ידע

מומלץ להימנע ככל הניתן מהמזונות הבאים



מוצרי בשר מעובד - נקניקיות, נקניקים

מזון ממותק - וופלים ושתייה ממותקת

חטיפים מלוחים

עוגות ועוגיות

מיני מאפה מלוחים - בורקסים



הפוגה

• פעילות ספורטיבית לכבוד החג





רגע נשל מחשבה

• אילו מאכלים אוכלים אצלכם בבית בחג
הפסח?



מאכלים שונים בחג הפסח



מִצֵּה עִם שׁוֹקוֹלֵד
מִצֵּה מְטוּגָּנֶת בְּבִיצָה
פִּיצָה עַל מִצֵּה
עוֹגִיּוֹת פֶּסַח

מֶרֶק עוֹף עִם מִצֵּה אוֹ
קִנְיִידֵלְעֵר
חֲרוֹסֶת
צֵלִי בֶּקָר

איך מכינים את מאכלי החג שאנחנו אוהבים?



מצה עם שוקולד- מצה, ממרח שוקולד (קקאו, סכר, נשמן)



חרסת- תמרים, שקדים, אגוזים, קנמון, תפוחיץ, זיבש



סכר/סלאן

פיצה על מצה- מצה, רסק עגבניות/קטשופ, גבינה

צהבה, זיתים

עֲכָשִׁיו לומדים

איזה מילים (רכיבי מזון) מופיעות הכי הרבה בכל המתכונים?

1. חרסת: תמרים, שקדים, אגוזים, קנמון, תפוחיץ, דבש/סכר/סילאן

2. מצה עם שוקולד: מצה (קמח לבן, מים ומלח), ממרח שוקולד

(סכר, קקאו, שמן)

3. פיצה על מצה: מצה (קמח לבן, מים ומלח), רסק

עגבניות/קטשופ (מכיל סכר), גבינה צהבה (חלב, מלח), זיתים

איזה מילים (רכיבי מזון) מופיעות הכי הרבה בכל המתכונים?

1. חרסת: תמרים, שקדים, אגוזים, קנמון, תפוחיץ, דבש / סוכר / סילאן
2. מצה עם שוקולד: מצה (קמח לבן, מים ומלח), ממרח שוקולד (סוכר, קקאו, שמן)
3. פיצה על מצה: מצה (קמח לבן, מים ומלח), רסק עגבניות/קטשופ (מכיל סוכר), גבינה צהובה (חלב, מלח) זיתים



סוכר קמח לבן



עֲכָשְׂיוֹ לומדים

מזונות שמכילים כמות גדולה של סוכר וקמח לבן לא מומלצים מפני שהם מעבדים.

בפסח בוחרים בריאו

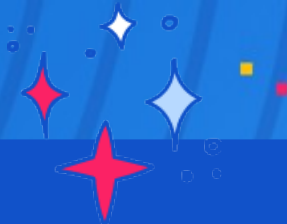


אֵיךְ אֶפְשָׁר לְהַפְּוֹךְ אֶת מַאֲכָלֵי הַחֹג לְבְּרִיאִים
יֹתֵר?



- ✓ לְאָכּוֹל יֶרֶקוֹת וּפִירוֹת וְלִיהֲנוֹת מֵהֶם בְּכָל הָאֲרוּחוֹת
- ✓ לְהַפְחִית אֶת כִּמּוּיֹת הַסּוּכָר בְּבִישׁוֹל וְאַפִּיָּה
- ✓ לְשַׁלֵּב יוֹתֵר קִטְנִיּוֹת בְּאֲרוּחוֹת





מִסְכָּמִים

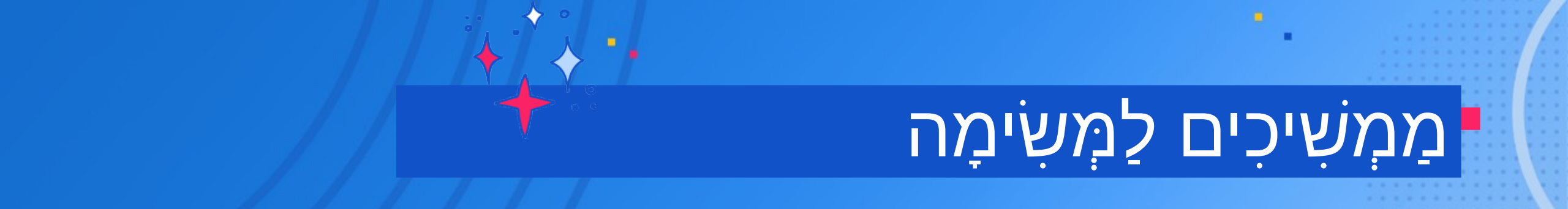
✓ לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בְּשִׁמְנִים בְּרִיאִים כְּמוֹ: שֶׁמֶן זַיִת, קְנוּלָה

✓ תִּנְסוּ לְמַרוּחַעַל הַמֶּצָה גְּבִינָה, חוֹמוֹס, אָבוּקָדוּ אוֹ

טוֹנָה

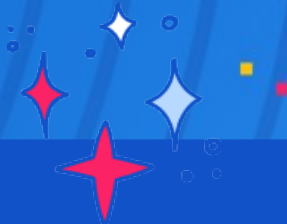
✓ לְבַחֹר לֶאֱכֹל מֶצָה מַחִיטָה מְלֵאָה





מַמְנַשִּׁיכִים לַמְּשִׁימָה

וְצִירוֹ אֶרְוַחַת בְּקֶרֶשׁ שְׁאוֹתָהּ אַתֶּם מִתְכַּנְּנִים
לֶאֱכֹל בַּחֹג לְפִי כָּלֵלִי הַתְּזוּנָה הַבְּרִיאָה



מסכמים



למידע נוסף על תזונה בריאה בפסח חפשו באינטרנט:

פסח אפשריבריא

הנחיות לתזונה בריאה בחג הפסח- משרד הבריאות





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח

איורים: PIXABAY.COM

איורים: shutterstock/com