

שם השיעור: מאכלים אהובים ומומלצים מבית סבא וסבתא

כיתה ו'

נכתב על ידי : צוות בריאות ארצי תש"ף -אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הדר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ
(בוצעו התאמות למחז החרדי ע"י צוות קידום בריאות)

משך השיעור: כ- 3 שיעורים

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב

מטרות השיעור:

מטרת על:

* התלמידים ילמדו על הערכים התזונתיים של המזון.

* התלמידים ייחשפו למאכלים מבית סבא וסבתא והיו מודעים לערכיהם התזונתיים.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יחקרו על ערכים התזונתיים של מזון (ערך קלורי, פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים, נתרן, סיבים).

* התלמידים יגדירו מהו שומן רווי | שומן טראנס. יחקרו את החסרונות.

* **התלמידים יכינו ספר מתכונים אישי של מאכלים אהובים מבית סבא/סבתא**

(ניתן למיין לפי ארצות/הרגלים/עונות/ סדר א"ב)

* התלמידים יחברו/ יכתבו המלצה למאכל האהוב (כרזה).

מהלך השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
המורה תציג את נושא השיעור - מאכלים אהובים מבית סבא/סבתא. המורה תבקש מכל תלמיד לומר שם מאכל, ממה הוא מורכב ומה תדירות הצריכה שלו.	כ- 5 דקות	שיעור 1 פתיח הצגת הנושא (שקף מס' 1-2)

<p>הנתונים יכתבו על הלוח בהתאם לטבלה שקף 2.</p>		
---	--	--

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>שקף 3- המורה תציג את הערכים התזונתיים ותסביר על הסימון התזונתי : סימון תזונתי של מוצרי מזון מאפשר להבין אילו רכיבים קיימים במזון ארוז ומה הערכים התזונתיים שלו.</p> <p>הסימון התזונתי מאפשר השוואה של ערכים תזונתיים בין מוצרים דומים.</p> <p>סכום הערך מופיע בכל פעם בשקופית הבאה</p> <p>-----</p> <p>קלוריה- קלוריה היא יחידת מידה לחום ולאנרגיה. השרירים בגופנו זקוקים לאנרגיה כדי לפעול ולנוע. את האנרגיה הזו, גופנו צורך מן המזון אותו אנו אוכלים .</p> <p>עודף קלוריות נשמר בגוף ברקמת השומן לשומן</p> <p>*התלמידים יתבקשו לחפש אילו מאכלים מכילים קלוריות רבות</p> <p>תשובות אפשריות: שמן אבוקדו, שומן כבש, שמן שומשום, שומן בקר, שומן דגים, שמן בוטנים ועוד</p> <p>-----</p> <p>חלבונים-</p> <p>חלבונים ממלאים תפקיד עיקרי וחשוב ביותר ביצירת הרקמות ובבניית התאים בגופנו.</p>	<p>30 דקות</p>	<p>גוף השיעור: שקפים 3-8</p> <p>התלמידים יחשפו להגדרות סימונים תזונתיים של מזון</p> <p>שקופית 4</p> <p>שקופית 5</p>

<p>החלבון הינו חומר מזין וחיוני ביותר לגוף במיוחד בתקופת הגדילה.</p> <p>*הגוף לא יכול לאגור חלבונים, לכן עודף עלול ליצור עומס על הגוף.</p> <p>התלמידים יתבקשו לחפש אילו מאכלים מכילים חלבונים רבים</p> <p>תשובות אפשריות: אבקת חלבון, חלבון סויה, חלבוני מי גבינה, אצות מיובשות ועוד</p> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> • פחמימות- מומלץ יותר לצרוך פחמימות מורכבות מאשר סוכרים פשוטים. • לפחמימות תפקידים נוספים כמו לדאוג לעיכול תקין, מניעת עצירות ופעילות המעיים. • כל הפחמימות מתפרקות בגוף לגלוקוז. • הגוף שלנו משתמש בגלוקוז הפשוט להפקת אנרגיה על ידי קליטתו בדם <p>פחמימה פשוטה, מורכבת ממולקולת סוכר אחת או שתיים (חד סוכר או דו סוכר) ואילו פחמימה מורכבת מכילה מספר רב של מולקולות סוכר (רב סוכר).</p> <p>בצורה פשוטה נגיד שפחמימה מורכבת מתפרקת ונספגת לאט בגוף, נותנת תחושת שובע, ופחמימה פשוטה נספגת ומתפרקת מהר.</p> <p>פחמימה פשוטה: מצויה במזונות כמו סוכר, דבש, ריבה, שתייה מתוקה וחלב ניגר גורמת לעליה ולירידה מהירה של רמת הסוכר בדם.</p> <p>פחמימה מורכבת: מצויה במזונות כגון לחם או פסטה מקמח מלא, אורז מלא, כוסמת, בורגול, קינואה וקטניות. גורמת לעליה ולירידה אטית ומתונה של גלוקוז בדם.</p>		<p>שקופית 6</p>
--	--	-----------------

<p>פחמימות מורכבות עשירות בסיבים תזונתיים, מסוגים שונים והתורמות לתחושת שובע</p> <p>שומנים-</p> <ul style="list-style-type: none"> • השומנים משמשים כ"מחסן אנרגיה" בשעת חירום. • השומנים מהווים מרכיב עיקרי של קרומי התאים. • השומנים שומרים על בריאות העור והשיער של גופנו, מזינים את עור הגוף ומטפחים אותו. • השומנים הינם נשאים של ויטמינים ולכן השומן נחוץ לגוף. • צריכת שומנים בעולם המודרני הינה שכיחה מאוד ולכן נוצרה בעיית השמנה. • השומנים מספקים יותר אנרגיה לגוף מאשר הפחמימות והחלבונים. <p>התלמידים יתבקשו לחפש אילו מאכלים מכילים שומנים רבים</p> <p>תשובות אפשריות:</p> <p>שומן כבש, שומן זית כתית, שמן בוטנים, שמן שומשום, שמן קוקוס, שמן חמאת אגוז מוסקט ועוד.</p>		<p>שקופית 7</p>
<p>התלמידים יתבקשו לחפש מהו שומן רווי/שומן טראנס, ולהגדיר את החסרונות.</p> <p><u>המורה תסכם את עיקרי הדברים על הלוח:</u></p> <p>השומן הרווי נמצא במזונות שמקורם מהחי - בשר וחלב: שומן הבשר, שומן מוצרי החלב הנמצא בחמאה, שמנת וגבינות עתירות שומן.</p> <p>שומן בלתי רווי נחלק לשני סוגים: חד בלתי רווי ורב בלתי רווי. השומן הבלתי רווי נמצא במזונות מן הצומח,</p>	<p>10 דקות</p>	<p>שקופית 8 חלוקה לזוגות /לקבוצות</p>

<p>בהם אבוקדו, זיתים, שומשום וטחינה, אגוזים, שקדים ובשמן המופק ממזונות אלו. הפופולרי והטוב ביותר לשימוש הוא שמן הזית.</p> <p>חסרונות-</p> <p>לשומן הרזוי יש השלכות בריאותיות. שומנים רוויים (מוצקים) נוטים להצטבר יותר בדפנות כלי הדם לשומן הטרנס יש תכונה רעה נוספת: גוף האדם מתקשה מאוד לבצע איתו תגובות כימיות. מדינות רבות מתחילות להוציא את השימוש בשומן טראנס מחוץ לחוק בתעשיית המזון המתועש.</p>		
<p>יצירת אלבום מתכונים כיתתי של מאכלים מבית סבא סבתא.</p> <p>(ניתן למיין לפי ארצות/מנהגים/עונות/ סדר א"ב).</p> <p>* התלמידים יבחרו מאכל מסורתי אהוב, יצלמו אותו, יסכמו רקע קצר על המשפחה/ארץ מוצא/שנת עלייה לארץ, יחקרו את הערכים תזונתיים (ערך קלורי, חלבונים, פחמימות, שומנים ויכתבו מדוע בחרו אותו, יכתבו את המצרכים הדרושים/הרכיבים</p>	<p>45 דקות</p>	<p>מליאה: הצגת התוצר המצופה</p> <p>שקופית 9-11 התנסות</p>
<p>המורה תבקש מהתלמידים ליצור סלוגן למאכל</p> <p>התלמידים יציגו את הסלוגן למאכלים</p>		<p>שקופית 12- סכום</p>
	<p>35 דקות</p>	<p>הצגת התוצרים</p>



<p>המורה תשאל - מה למדתם מעבודה זו?</p> <p>האם לדעתכם ניתן לשדרג את המאכל/</p> <p>לשנות את הרכיבים לבריאים יותר?</p> <p>לשנות את תדירות הצריכה ?</p>	<p>10 דקות</p>	<p>רפלקציה</p>
--	----------------	----------------