



שם השיעור: מה יש באוכל שלנו ? תווית מזון

נכתב ונערך על ידי : מדריכות מחזיות, מחוז חרדי- שרה שיינדמן, יעל בשארי , אלישבע הופנר, נאוה טולדנו , מחוז ירושלים ומנח"י - שגית שטרית וצוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הלר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ (בוצעו התאמות למחוז החרדי ע"י צוות קידום בריאות)

תאור קצר של השיעור:

תווית המזון מכילה מידע רב וחשוב לגבי התוכן שיש באריזה. בשיעור זה התלמידים לומדים לקרוא תוויות מזון על מנת להיות צרכנים נבונים ולבחור את הבחירות הבריאות.

שכבת גיל: כיתות ד'

משך השיעור: 90 דקות

ערך מפתח ה"ב: אחריות (חודש שבט), שונות (אלרגיות) (חודש כסלו)

מקור תורני: "הדקדוק על אמצעי הבריאות היא עבודה חביבה לפניו יתברך"

חזו"א, איגרת ל"ו

עזרי הוראה:

אריזות של מזונות שונים, מצגת מלווה לשיעור – מקרן

מטרות השיעור:

מטרת על:

*התלמידים ילמדו לקרוא תוויות מזון ככלי שימושי לבחירה נבונה של מזון מבין ההיצע הנרחב הקיים.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

*התלמידים יבינו את היתרון של מזון עם סימון ירוק על פני מזון עם סימון אדום.

*התלמידים יזהו רכיבי מזון שונים על תוויות המזון.



מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>המורה תפתח את השיעור בציטוט: "הדקדוק על אמצעי הבריאות היא עבודה חביבה לפניו יתברך" (חזו"א, איגרת ל"ו) ותסביר שההקפדה על תזונה בריאה זוהי עבודת ה'!</p> <p>תווית המזון נותנת אינפורמציה על רכיבי המוצר, מהם ניתן להסיק האם המאכל בריא עבורי או שמא עלול להזיק לבריאותי.</p> <p>עלינו לגלות ערנות ודיוק בבחירת המוצרים ולהסתכל בדרך קבע על תווית תכולת המזון באופן זה נדע מה לרחק ומה לקרב.</p> <p>(מתוך: חיים בריאים כהלכה, הרב אסחייק)</p>	5 דקות	פתיחה – שקופית 2
<p>המורה תשאל:</p> <p>כשהולכים לסופר. מה עוזר לנו לבחור מוצרים בריאים? (סימון תזונתי, תווית מזון)</p> <p>בחן את עצמך</p> <p>התשובות מלוות בפעילות גופנית:</p> <p>המורה מציגה את השאלה והתלמידים מבצעים את מנח הגוף עפ"י התשובה שנכונה בעיניהם (כמודגם במצגת שקופית 3):</p>	10 דקות	תזונה נכונה שקופית 3



<p>א = ניתורי פסק סגור ב = פשיטת מרפקים על כסא ג = העברת משקל מהעקבים לאצבעות ד = עמידה על רגל אחת</p>		
---	--	--

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>הוראה: במליאה המורה מראה את סוגי התוויות ומסבירה מה אומרת כל תווית (שומן רווי ברמה גבוהה, סוכר ברמה גבוהה, נתן ברמה גבוהה). מידע למורה - שומן רווי- שומן המגיע ברובו מן החי. גורם לעליית הכולסטרול ועלייה בסיכון למחלות לב נתן- נמצא בריכוז גבוה בעיקר במלח. צריכה מרובה עלולה לגרום לעלייה בלחץ הדם ולמחלות לב וכלי דם. צריכה מופרזת גורמת למחלות לב וכלי דם סוכר- עודף צריכה עלול לגרום להשמנה ולמחלות</p>	25 דקות	<p>הבניית ידע הסבר על התוויות האדומות והתווית הירוקה. התאמה בין מוצרי מזון ותוויות אדומות. הסבר על הסימון התזונתי התייחסות לאלרגיות. שקופיות: 4-8</p>
<p>התלמידים מוציאים את האריזות שהתבקשו להביא מהבית מציבים בכיתה 4 סלים, על כל סל סימון של אחת המדבקות האדומות וסל אחד ירוק. התלמידים לוקחים מוצר מזון, קוראים את התווית ושמים בסל המתאים. המורה מוציאה חלק מהמוצרים מהסלים ובודקים יחד אם המוצר נמצא בסל הנכון.</p>	25 דקות	



<p>מענה על שאלות נכון/ לא נכון – החווי נמצא במצגת</p> <p>* מה בודקים בתוויות המזון. המורה תעבור עם הילדים על הדברים שחשוב לראות וללמוד מתווית המזון.</p> <p>*מהו הערך התזונתי? כמות הרכיבים ל 100 גרם או למנה/יחידה</p> <p>* דגשים לבעלי רגישות למזון אלרגיות</p> <p>*המורה מראה תווית עם הדגש של אלרגנים. המורה מלמדת את התלמידים מה חשיבות ההדגש ולמי הוא מיועד.</p> <p>ניתן לשלב את נושא "ההתחשבות בחבר" הרגיש לאלרגנים – ערך השונות בין בני האדם.</p> <p>* כל תלמיד מקבל 2 אריזות, בודק ומסכם מה הוא למד מהסימון התזונתי ומתווית המזון. התלמיד ינסה לזהות ולהסביר איזה מזון בריא יותר בהתאם לתוויות.</p> <p>המורה אוספת את התשובות ומסכמת</p>	<p>20 דקות</p>	<p>שקופיות: 9 – 15</p> <p>שקופית 16 - 19</p> <p>שקופיות 19 - 20</p> <p>שקופית 21 - התנסות</p>
--	----------------	---



סיכום:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
סיכום ורפלקציה: שקופית 23	10 דק'	דיון – מה הדברים שלמדנו היום ויכולים לעזור לנו לבחור מזון בריא יותר?

** במהלך השיעור תהיה התייחסות לאלרגיות