

## שם השיעור: תזונה ים תיכונית

**נכתב ונערך על ידי :** מדריכה מחוזית, מחוז מרכז- סיגל זהבי 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)

### תיאור קצר של השיעור:

תזונה ים תיכונית ידועה בזכות הסגולות הבריאותיות שלה וביתרונות שהיא מספקת לשמירה על אורח חיים בריא ומניעת מחלות. בשיעור נכיר את התזונה הים תיכונית המתבססת על ארבעה ממדים ואת יתרונותיה. לתזונה בת-קיימא השלכות סביבתיות מזעריות, התורמות לביטחון תזונתי ולמיצוי חיים בריאים עכשיו ולדורות הבאים. מזון מקיים משמר את המגוון הביולוגי ואת המערכות האקולוגיות ומגן עליהם; הוא מתאים תרבותית למקום שבו הוא נצרך חמין פחית וכלכלית; הוא מספק את מכלול הצרכים התזונתיים בכל מעגל החיים הבריא, תוך ניצול מיטבי של המשאבים האנושיים והסביבתיים.

### שכבת גיל: כיתות ה'

**משך השיעור:** 90 דקות – כשני שיעורים

**ערך מפתח ה"ב":** אחריות, מעורבות חברתית

**מקור תורני:** "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים..."  
רמב"ם, הלכות דעות ד' א'

### עזרי הוראה:

מקרן

בריסטולים – A3

### מטרות השיעור:

מטרות על:

- התלמידים יכירו את עקרונות התזונה הים תיכונית ואת יתרונותיה.
- מטרות אופרטיביות (מעשיות):
- התלמידים ילמדו על הקשר בין תזונה ים תיכונית לבין בריאות.
- התלמידים יבחינו בין מזונות שיש לצרוך על בסיס יומיומי / שבועי לבין מזונות בהם יש להמעיט.

- התלמידים ינסחו טיפים לתזונה בריאה המתבססים על עקרונות התזונה הים תיכונית.

מהלך השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>נפתח את השיעור במילותיו של הרמב"ם:            "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים..."            (רמב"ם, הלכות דעות ד' א')</p> <p>הרמב"ם נתן לנו אורחות חיים לשמירה על הבריאות ע"י הקפדה על תזונה נכונה המונעת מחלות מכיוון שידע ברוב חוכמתו שמחלות אינן מופיעות בגופנו בפתע פתאום, אלא תוצאה של שנות התנהגות לא נכונה, ובראש ובראשונה בנושאי מזון.</p> <p>הצגת הנושא על ידי המורה – תזונה ים תיכונית. נלמד מהי תזונה ים תיכונית ומהם יתרונותיה.            נשאל את התלמידים האם שמעו על תזונה ים תיכונית ומה מיוחד, לדעתם, בתזונה זו.</p> <p>נבקש מהתלמידים לנסות לענות על השאלה: <b>מה מיוחד בתזונה ים תיכונית?</b></p>	10 דקות	<p>פתיחה - דברי הרמב"ם בהלכות דעות</p> <p><b>(שקופית 2)</b></p> <p>גוף השיעור</p> <p>עקרונות התזונה הים תיכונית</p> <p>4 ממדי התזונה הים תיכונית</p> <p><b>(שקופית 3)</b></p>



<p><b>בשקופית 4</b> נציג לתלמידים את 4 הממדים של התזונה הים תיכונית (מידע למורה)</p> <p>ממד בריאותי – סיכון מופחת למחלות ולהשמנה, ממד תזונה מקיימת המפחיתה זיהום. ממד חברתי - הכנה משותפת ואכילה בצוותא וממד כלכלי – צריכת מזון טבעי ולא מעובד זול יותר.</p> <p>לצד כל אלה חשוב להקפיד על פעילות גופנית – לצבור לפחות שעה ביום.</p> <p>נקרין לתלמידים את דף המידע. כל תלמיד יענה במחברת על הסקר . נאפשר למספר ילדים לשתף בתשובות.</p> <p>נציג את מודל הרמזור <b>(שקופיות 6 + 7)</b> נלמד מהם המזונות המומלצים בתזונה ים תיכונית אותם מומלץ לאכול מדי יום - ירוק, מהם המזונות שמומלץ לאכול במשך השבוע – צהוב ומהם המזונות מהם כדאי להמעיט - אדום</p> <p>נקרין לתלמידים מזונות שונים. נבקש שיענו על סמך מה שקראו בדף המידע איזה מזון מומלץ לאכול מדי יום, איזה במהלך השבוע ואיזה מזונות כדאי להמעיט באכילתם.</p> <p>לאחר שנגלה אם ענינו נכון, נבצע פעילות גופנית בהתאם לתשובה</p>		<p>סקר ים תיכוני <b>(שקופית 5)</b></p> <p>מה וכמה מומלץ לאכול? <b>(שקופיות 6+7)</b></p> <p>אתגר הרמזור פעילות גופנית – <b>(שקופיות 8-20)</b></p> <p>צלחת ים תיכונית – <b>(שקופית 23)</b></p> <p>התנסות בקבוצות / זוגות <b>(שקופית 23)</b></p>
---	--	---



<p>הנכונה. (התרגילים מופיעים במצגת לאחר כל תשובה)</p> <p>התלמידים יפעלו בזוגות/קבוצות.</p> <p><u>שלב ראשון:</u></p> <p>כל קבוצה תנסח טיפים לתזונה בריאה - ים תיכונית.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• חשוב לראות כי הטיפים מכילים את העקרונות והממדים השונים עליהם למדו בשיעור.</li><li>• אפשר להציע לתלמידים לנסח כסלוגנים / בחרחים / במקצב וכד'</li></ul> <p><u>שלב שני:</u></p> <p>כל תלמיד יכין למשפחה שלו שלט מעוצב על בריסטול למקרר / למטבח עם הטיפים שהקבוצה כתבה.</p> <p>התלמידים יציגו את הטיפים ואת השלטים.</p> <p>נשאל את התלמידים :</p> <p>מה היתרונות בתזונה ים תיכונית? האם היא ניתנת ליישום? איך הם יכולים לעודד את משפחתם לאכול תזונה ים תיכונית?</p>		<p>הצגת תוצרים (שקופית 24)</p> <p>סיכום: דיון (שקופית 25)</p>
---	--	---