



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי

# FOODTECH

מזונות טבעיים

מזונות מעובדים

תוויות מזון

כיתות ה'



FOODTECH

"הדקדוק על אמצעי הבריאות

היא עבודה חביבה

לפניו יתברך"

( חזו"א, איגרת ל"ו )





# FOODTECH



ישנה מגמה בשנים האחרונות לייצר מזון פחות מעובד ולהשתמש בחומרים יותר בריאים וטבעיים.



המזון המיוצר עובר תהליך עיבוד והוא מכיל תוספי מזון.



במפעל המזון עובדים יחדיו טכנולוגים של מזון, מהנדסי מזון ודיאטנים קליניים.



טכנולוגיה של מזון או FOODTECH זהו תחום בו מיוצר מזון תעשייתי, שנקרא גם מזון מעובד.



# FOODTECH

## חשוב לבדוק מה מכיל המזון שאנו אוכלים:

- לקרוא את תוויות המזון שעל האריזה
- להעדיף מזון טבעי וכמה שפחות מעובד
- להימנע מצריכת מזון אולטרה מעובד עתיר בשומן רווי, בשומן טראנס, בנתרן ובסוכר



# סולם מזונות לפי רמת עיבוד

## מזון טבעי

מזון שעד הגעתו לצלחת לא עבר שינוי או עיבוד כלשהו.

## מזון מעובד - שעבר עיבוד פשוט

מזון שעבר תהליכי עיבוד בסיסיים כגון: חיתוך, טחינה, הקפאה, ייבוש וכד' או/ו שנוספו לו תוספי מזון בסיסיים כדוגמת סוכר או מלח.

## מזון אולטרה-מעובד

מזונות שהם בדרך כלל ארוזים, מוכנים לאכילה מיידית בכל מקום ובכל זמן או דורשים הכנה קצרה. מכילים תוספים תעשייתיים לשיפור הצבע, המרקם והטעם ולהגדלת אורך חיי המדף.

מגמה חדשה - ייצור מזון תעשייתי שנקרא **FOODTECH**. אפשר להגדיר אותו כעיבוד ביניים בין עיבוד פשוט לעיבוד אולטרה מעובד.

הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

# למה אוכלים יותר מזונות מעובדים?

- **חומרי הצבע, הטעם והריח, לצד השומן, הסוכר והמלח** גורמים לנו לאכול כמויות גדולות יותר מכפי שאנחנו באמת צריכים.

- **הזמינות והמיידיות** של המזון האולטרה-מעובד מעודדות צריכה בצורה של "חטיפים" ולא כחלק מארוחה מסודרת (למשל חטיפים, דגני בוקר, שתיה ממותקת, תבשילים אישיים להכנה מהירה, מרקי אינסטנט ועוד)

- מהלכי **שיווק ופרסום אינטנסיביים** כולל שימוש במובילי דעה, הבאים לעודד צריכה של מזונות מתועשים אולטרה מעובדים, כחלק מהתנהגות רצויה או נורמטיבית.

- **התייעלות הייצור, ההובלה וההפצה** לחנויות מביאה לכך שבמקרים רבים מזון אולטרה-מעובד זול יותר ממזון טרי.

הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי



# המחיר הבריאותי של מזון מעובד ואולטרה- מעובד

## חשוב להפחית את צריכת המזונות האולטרה-מעובדים ככל האפשר, כיוון שיש להם מחיר בריאותי ניכר.

עלולים לגרום ל:

- עלייה במשקל
- עלייה בתחלואה
- שינוי המיקרוביום - הרכב החיידקים
- במערכת העיכול
- הזדקנות מוקדמת



הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

# קצת על תוויות מזון: כדאי לשים לב...❤️

01

מספר הרכיבים :  
לרוב כדאי לבחור את המוצר עם רשימת הרכיבים הקצרה ביותר.  
ככל שרשימת הרכיבים ארוכה יותר, כך סביר שהמוצר מעובד יותר ושערכו התזונתי נמוך.

02

סדר הופעת הרכיבים:  
המרכיבים מופיעים לפי סדר כמותם. מהרכיב שכמותו הרבה ביותר עד לזה שכמותו מעטה ביותר.  
המרכיבים הראשונים יעזרו לנו להבין אם המזון בריא או לא.

03

היזהרו משומן טראנס, או בשמו האחר - "שומן מוקשה חלקית". זהו שומן לא בריא שעלול לגרום לחסימת עורקים.





# משימה בקבוצות:

מיינו את האריזות לפי סולם המזונות  
טבעי, מעובד ואולטרא מעובד, לפי דעתכם.



# בדיקת המשימה

## מיון נכון של המזונות -

- מבצעים 10 סקוויטים
- 10 ניתורים על רגל אחת
- 10 פעמים ברך למרפק

## מיון לא נכון של המזונות -

- מבצעים 10 פשיטות וכפיפת מרפקים על כיסא אחורי
- 10 מכרעים קדמיים Lunge
- מבצעים 10 פשיטות וכפיפת מרפקים על כיסא קדמי



הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

כל קבוצה תייצר מנה בריאה  
בבית של אחד מחברי הקבוצה



המנה תכיל רכיבים טבעיים בלבד



כל קבוצה תצלם את החשיבה בבחירת  
המנה ואת הכנת המנה



לפני הכנת המנה חשוב לשמור על  
היגיינה של הידיים, של כלי העבודה ושל  
משטח העבודה



# משימה לבית



הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

# הצגת התמונות בכיתה וסיכום