

ללא
סוכר

אפשר בלי
סוכר!
כיתות ב'

איך מייצרים סוכר?





בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

ענו על השאלות:

- מה אתם אוהבים לאכול ?
- מה אתם אוהבים לשתות?
- מה מגישים לאורחים אצלכם בבית?

למה לא כדאי לאכול או לשתות מאכלים ומשקאות שיש בהם הרבה סוכר?



גורם
נזק
לשיניים

גורם
למחלות
שונות

גורם
לעלייה
במשקל



לא תאמינו !

יש לסוכר המון שמות נוספים!



בוחרים בריא
نختار أن تكون أصحاء

סוכר – שמות רבים לו...

עמילן תירס	סילאן/סירופ תמרים
מלטודקסטריין סוכרוז	גלוקוזה מלטוז
סירופ תירס עשיר בפרוקטוז	סוכר פירות
דקסטרוז מיץ פירות	רכז פרי סירופ תירס
פרוקטוזה	מולסה דקסטריין סירופ אורז
קרמל	לקטוזה סירופ אגבה
סירופ מייפל	סוכר ענבים דבש

איפה "מסתתר" הסוכר? הידעתם?



סוכר מוסף

סוכר
שאנחנו
מוסיפים
לאוכל



סוכר חופשי

סוכר
שהיצרנים
הוסיפו למזון



סוכר טבעי

סוכר
בפירות,
בירקות
ובחלב

משקאות קלים מחיר פבד



משקה קל חמוץ
בנבוק איש/ 300 מ"ל

12

כפיות סוכר



מיץ 100% טבעי
בנבוק איש/ 400 מ"ל

9

כפיות סוכר



משקה וקטור
סחם איש/ 330 מ"ל

8

כפיות סוכר



מים בטבעיים
בנבוק איש/ 500 מ"ל

4

כפיות סוכר



כוס מים

0

כפיות סוכר

במשקאות ממותקים, גם טבעיים, מסתירות כמויות גדולות של סוכר, המגביר את הסיכון להשמנה, סוכרת סוג 2, מחלות לב, לחץ דם גבוה ועששת. הסוכר הנסתר פוגע בבריאות שלנו.

מים. שקוף שזה בריא



למה הכי בריא לשתות מים ?

איך יודעים שיש הרבה סוכר במזון?

**רואים סימון אדום על האריזה
סוכר בכמות גבוהה !**



מיון אריזות מזון

מיינו את האריזות לכאלו עם כמות גבוהה של סוכר ולכאלו בלי כמות גבוהה של סוכר.

צרו במחברת טבלה עם רשימת המוצרים על פי כמות הסוכר בהם.



שם המוצר	כמות סוכר גבוהה	כמות סוכר לא גבוהה
קטשופ	✓	
קוטג 5%		✓

חוגגים יום הולדת בריא

יש לכם רעיונות
איך אפשר לחגוג
יום הולדת בריא?

גם פעילות גופנית
חשובה לבריאות
בואו נעשה יחד



יום הולדת אפליבריא



ולא לשכוח...
עוגה!



מחלקים
שקיות עם משחקים
והפתעות



שותים
רק מים, ללא משקאות
ממותקים



אוכלים
כריכים וירקות -
ללא ממתקים



חוגגים
בתנועה, בשירים
ומשחקים

אפליבריא

עוד רעיונות ליום הולדת אפשריבריא:



משרד
החינוך
והדתות





בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

מכירים ממתקים בריאים?





מכינים רשימת כיבוד לאירוע כיתתי בריא

אילו קינוחים /
חטיפים
תבקשו
להביא?

אילו משקאות
תבקשו
להביא?

אילו מאכלים
תבקשו
להביא?





לוקחים אחריות על הבריאות !