

הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פרטני

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות



בוקר טוב בצלחת

מערך שיעור לכיתות א'



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי

**בגמרא מופיע שבכוחה של פת
השחרית למנוע 83 מחלות מרה
ולשפר את שיקול הדעת**

(בבא מציעא קז)

פת שחרית



חשבו:

מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?



חשיבות ארוחת הבוקר

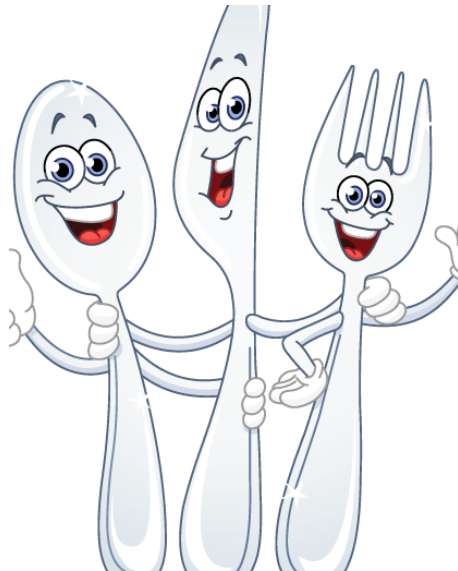
מה קורה לגוף שלנו כשהוא לא מקבל אוכל?

- מה קורה למכונית שלא מקבלת דלק?
- מה קורה לפרח שלא מקבל מים?
- מה קורה לפנס כשהסוללה נגמרת?

מה קורה לנו בלילה ?

- אוכלים ארוחת ערב והולכים לישון.
- ישנים בין 8 שעות ל 10 שעות.
- נמצאים ב"צום לילה".
- מנצלים מאגרי מזון ונוזלים מהיום הקודם.
- מאגרי הסוכר (אנרגיה) מתרוקנים.
- זקוקים לאנרגיה מחודשת.

ארוחת בוקר מזינה ובריאה ושתייה יספקו את האנרגיה



Break = לשובור
Fast = צום

הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות



למה חשוב לאכול ארוחת בוקר?

- עוזרת לגדילה ולהתפתחות.
- עוזרת להצלחה בלימודים.
- תורמת למצב רוח טוב.
- מספקת חלק מהצרכים התזונתיים שהגוף צריך למהלך היום.



הפיקוח הארצי על הבריאות

קונים
את זה!

הולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי

מדינת ישראל
משד החינוך
הפיקוח על הבריאות





סקר ארוחת בוקר

מי אוכל ארוחת בוקר ?



תלמידים **שאוכלו** ארוחת בוקר יבצעו:

דקה מנוחה
בין תרגיל לתרגיל

1. חצי דקה ניתורי פסק סגור

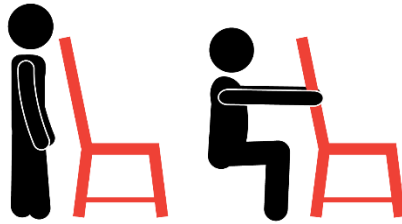
2. חצי דקה סקוואטים

3. חצי דקה ריצה במקום

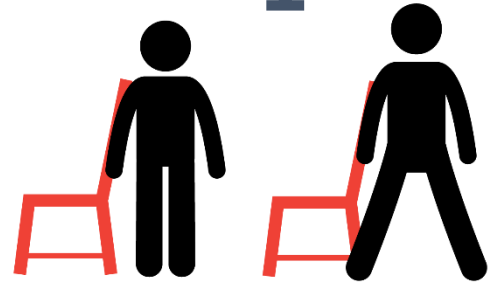
3



2



1



תלמידים **שלא אוכלו** ארוחת בוקר יבצעו:

דקה מנוחה
בין תרגיל לתרגיל

1. חצי דקה ניתורים על רגל אחת

2. חצי דקה ניתורי פסיעה

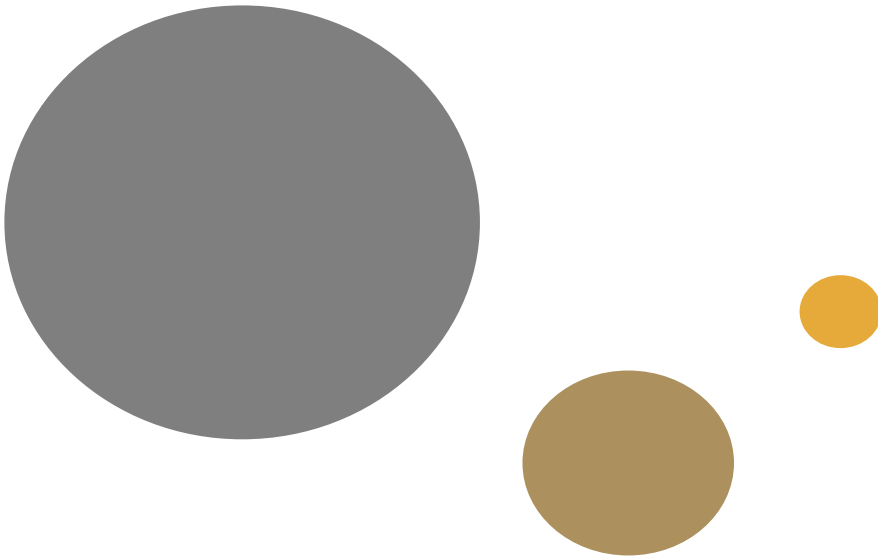
3. חצי דקה ניתורי



3

2

1



נכיר קבוצות מזון

דגנים



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פרדגוני

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות





ירקות ופירות

אילו פירות וירקות אתם מכירים ואוהבים?

חלב ומוצריו וביצים



הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות



קטניות



הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

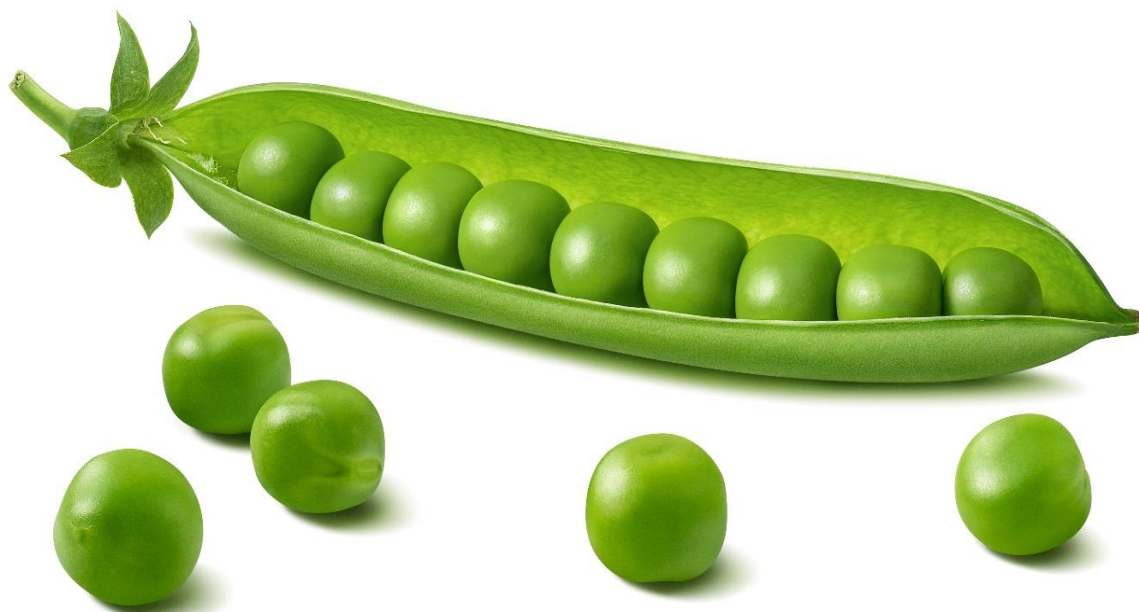
מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות



שמונים



מיינו את המזונות על פי הטבלה



שמנים	קטניות	חלב וביצים	ירקות ופירות	דגנים



נגלה אם צדקנו

שמונים	קטניות	חלב וביצים	ירקות ופירות	דגנים
4. שמן זית	2. חומוס	3. גבינה צהובה	1. ברוקולי	6. לחמניות
8. אבוקדו	10. אפונה	7. חביתה	5. תפוז	9. לחם

הוסיפו מזונות נוספים לטבלה

בוֹקֵר טוֹב עוֹלָם

בוֹקֵר טוֹב לְגִיל הַצֵּעִיר הַסִּיפּוֹר, בַּתְנוּעָה וּבִשִׁיר

מֵאֵת אֲרִיאֵלָה סִבִּיר



בִּלְלֵי מִיָּשָׁר הַשִּׁירִים, מִיְּבוּרִים וּבִעִיָּשִׁימוֹת

Stylton

הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות





ארוחת בוקר בריאה

ארוחת בוקר בריאה
כוללת את כל קבוצות המזון



הצלחת המוצלחת



**דוגמאות לארוחות בוקר
בריאות**

חביתה וסלט



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות



כריך חומוס וסלט



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות



ארוחת יוגורט ופירות



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי



נכין ארוחות בוקר בריאות לכל השבוע



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות





בוקר טוב ובתיאבון

