



שם השיעור: FOODTECH

נכתב ונערך על ידי : מדריכות מחוזיות, מחוז התיישבותי- דוד סיוון, עדי ברטוב, מורן קליין, מוריה גימי קקון , אורית גליק וצוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבויס, מעין בר יהודה, דגנית הלר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ (בוצעו התאמות למחוז החרדי ע"י צוות קידום בריאות)

תיאור קצר של השיעור: התלמידים ילמדו על סולם המזונות ועל ההבדל בין מזון מעובד ומזון אולטרה מעובד, על היגינה של מזון ועל תוויות מזון.

שכבת גיל : כיתות ח'

משך השיעור : 45 דק

ערך מפתח ה"ב : אחריות : אני לוקח אחריות על בריאותי ובוחר במזון בריא יותר - פחות מעובד.

מקור תורני: "הדקדוק על אמצעי הבריאות היא עבודה חביבה לפניו יתברך"
חזו"א, איגרת ל"ו

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב

אריזות מזון ריקות מסוגים שונים: קופסאות שימורים, גבינות, חטיפים, דגנים, קטניות, פתיתים.

מטרות השיעור:

מטרת על:

התלמידים יכירו את סולם המזונות ואת ההבדלים בין מזון טבעי, מעובד ואולטרה מעובד.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים ימיינו מזונות לפי רמת העיבוד שלהם.

* התלמידים יכינו מנת מזון בריאה ממרכיבים טבעיים.

* התלמידים יצרכו בתבונה מזונות שאינם טבעיים.



מהלך השיעור :

פתיחה :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>"הדקדוק על אמצעי הבריאות היא עבודה חביבה לפנינו יתברך" (חזו"א, איגרת ל"ו)</p> <p>ההקפדה 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 דק'	<p>פתיח</p> <p>(שקף 2)</p>
<p>טכנולוגיה של מזון או FOODTECH זהו תחום בו מיוצר מזון תעשייתי, שנקרא גם מזון מעובד.</p> <p>במפעל המזון עובדים יחדיו טכנולוגים של מזון, מהנדס מזון ודיאטנים קליניים. המזון המיוצר עובר תהליך עיבוד והוא מכיל תוספי מזון. ישנה מגמה בשנים האחרונות לייצר מזון פחות מעובד ולהשתמש בחומרים יותר בריאים וטבעיים.</p> <p>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.</p>	10 דק'	<p>הצגת הנושא (שקף מס' 3-4)</p>



גוף השיעור :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>מושגים : מזון טבעי מזון מעובד מזון אולטרה מעובד FOODTECH</p> <p>*חומרי טעם, צבע וריח + שומן, סוכר ומלח *זמינות ומיידיות *שיווק ופרסום * התייעלות הייצור – הפחתת מחירים</p> <p>עלול להביא לעליה במשקל, לעליה בתחלואה, הזדקנות מוקדמת ושינוי של הרכב החיידקים במערכת העיכול.</p> <p>חשוב לשים לב למספר הרכיבים, לסדר הופעתם והאם שומן טראנס- שומן מוקשה שאינו בריא, מופיע ברשימת הרכיבים.</p>	15 דק	<p>הצגת סולם המזונות (שקף 5)</p> <p>מה גורם לנו לאכול יותר מזונות מעובדים (שקף 6)</p> <p>מחיר בריאותי של מזון מעובד ואולטרה מעובד (שקף 7)</p> <p>מה אפשר ללמוד מתוויות המזון? (שקף 8)</p>
<p>משימה בקבוצות: התלמידים ימינו את האריזות שהביאו לפי סולם המזונות - טבעי, מעובד ואולטרה מעובד, לפי דעתם.</p>	8 דקות	<p>התנסות מיון אריזות מזון שונות (שקף 9)</p>
<p>בדיקת המשימה במליאה</p> <p>מיון נכון של המזונות- חברי הקבוצה מבצעים 10 סקוויטים/ 10 ניתורים על רגל אחת/ 10 פעמים ברך למרפק</p>	10 דק	<p>בדיקת המשימה (שקף 10)</p>



<p>מיון לא נכון- מבצעים 10 פשיטות וכפיפת מרפקים על כיסא (קדמי/ אחורי)/ 10 מכרעים קדמיים Lunge</p>		
<p>כל קבוצה תייצר מנה בריאה בביתו של אחד התלמידים, המנה תכיל רכיבים טבעיים בלבד, התלמידים יצלמו את החשיבה על המנה ואת מהלך ההכנה, לפני הכנת המתכון ילמדו על חשיבות ההיגיינה של הידיים, של כלי העבודה ושל משטח העבודה. ניתן לקרא יחד בכיתה או לקריאה בבית.</p>		<p>יישום משימת בית (שקף 11)</p>

סיכום :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>הצגת התמונות מה למדתם שחשוב לבדוק כאשר בוחרים מוצר מזון? האם תבדקו טוב יותר את תוויות המזון לפני שאתם בוחרים לאכול מוצר מזון כשלהו?</p>	<p>7</p>	<p>סיכום ורפלקציה האם המנה שהכינה כל קבוצה היא אכן מזינה יותר לעומת מנה דומה תעשייתית? האם השימוש בחומרים טבעיים בהכנת המנה הפך אותה לפחות טעימה?</p>