

# פה נאכל בקייטנה

לתלמיד

## חלק ראשון: ארוחת הבוקר

קייטנה חדשה לילדי כיתות ה-ו עומדת להיפתח בחופשה הקרובה. במסגרת ההכנות נבחר צוות שתפקידו לתכנן את תפריט הארוחות בקייטנה. בזכות ידיעותיכם בתחום "האכילה הנכונה" נבחרתם להשתתף בצוות התכנון. תפקידכם לעזור לצוות להחליט אילו מזונות יאכלו הילדים בקייטנה.

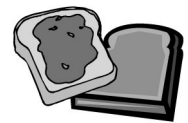
לקייטנה נרשמו מאה ילדים. לפי המידע שבטופסי ההרשמה, רובם נולדו בארץ. האחרים עלו ממדינות שונות, והם אינם רגילים לאוכל בישראל. נרשמו עשרה ילדים צמחוניים (שאינם אוכלים בשר, עוף ודגים), שני ילדים שיש להם אלרגיה\* לבוטנים (אסור להם לאכול בוטנים או כל מוצר המכיל בוטנים), וילד אחד חולה בסוכרת נעורים.

צוות המטבח מציע לכל הילדים את התפריט הבא לארוחת הבוקר:

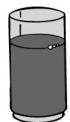
קערה ובה כוס חלב ומנה של שלושים גרם דגנים.



ארבע פרוסות לחם עם התוספות הבאות: גבינת קוטג', גבינה צהובה וממרח שוקולד.



כוס שוקו.



\*אלרגיה: רגישות מיוחדת של הגוף לחומרים ולמאכלים מסוימים.



1. אילו קבוצות מזון כלולות בתפריט?

---

2. איזו קבוצת מזון חסרה בתפריט?

---

3. איך אפשר לברר אם האוכל שיוגש בקייטנה יתאים לטעמם של הילדים שהגיעו לארץ ממדינות אחרות?

---

---

---

---

4. לקייטנה נרשמו שני ילדים שיש להם אלרגיה לבוטנים. המדריכים חילקו לילדים חטיפים חדשים שיצאו לשוק. מה הילדים האלרגיים לבוטנים צריכים לעשות כדי לדעת אם הם יכולים לאכול את החטיפים האלה?

---

---



## קראו את קטע המידע על סוכרת נעורים, וענו על השאלה הבאה:

### סוכרת נעורים

סוכרת נעורים היא מחלה הפוגעת בבני עשרים ומטה. המחלה באה לידי ביטוי בכך שהלבלב (איבר בגוף המשתתף בתהליך העיכול) אינו מייצר חומר הנקרא "אינסולין". האינסולין הוא החומר המופקד על העברת הסוכר מהדם אל תוך תאי הגוף. מי שלוקה במחלה זו, רמת הסוכר בדמו גבוהה, ואילו תאי גופו נשארים "רעבים" לסוכר. אדם כזה צריך לקבל בכל יום זריקת אינסולין כדי לאפשר לסוכר לחדור לתוך תאי גופו ולשמור על רמה נורמלית של סוכר בדם. כמו כן עליו להקפיד לאכול תמיד ארוחות מסודרות ומאכלים מסוימים, ולשמור על הכללים הבאים:

להפחית את כמות השומן בארוחות.  
להעדיף בשר רזה.  
להימנע מלאכול מאכלים מטוגנים.  
להימנע ממאכלי חלב עתירי שומן (עדיף לשתות חלב 1% שומן).  
להימנע מדבש, ריבה, סוכריות, סוכר, מיצים ועוגות.  
לשתות משקאות דיאטטיים או מים.  
רצוי לאכול ירקות, מעט פירות טריים, קרקרים, אורז מלא, פסטה, לחם מלא, דגני בוקר מחיטה מלאה וללא סוכר.

5. חלק מתפריט ארוחת הבוקר שבעמוד 1 אינו מתאים לילדים שחולים בסוכרת נעורים. מה צריך להוציא מהתפריט ומה להוסיף לו כדי שיתאים לילדים חולי סוכרת? ציינו מאכל אחד שצריך להוציא מהתפריט, ושני מאכלים שצריך להוסיף לתפריט.

1. להוציא מהתפריט: \_\_\_\_\_

2. להוסיף לתפריט: \_\_\_\_\_

3. להוסיף לתפריט: \_\_\_\_\_



## חלק שני: ארוחת הצהריים

לפניכם רשימת מאכלים המסודרים לפי קבוצות המזון.

קבוצת הממתקים	קבוצת השמנים והשומנים	קבוצת הירקות והפירות (ויטמינים ומינרלים)	קבוצת הבשר ותחליפיו (חלבונים)	קבוצת הלחם ומוצריו (פחמימות)
עוגות	אבוקדו	עגבניות	עוף	לחם/פיתות/לחמניות
שוקולד	זיתים	מלפפונים	בשר בקר	פתיתים
סוכריות	טחינה	פלפלים	דגים	אורז
מיצים ממותקים	בוטנים	קישואים	טופו	פסטה
מיצים דיאטטיים (המכילים ממתק מלאכותי)	אגוזים	ברוקולי	שניצל סויה (למשל טבעול)	תירס
חטיפים	שמן זית	שעועית ירוקה	ביצים	תפוחי אדמה
		כרובית	עדשים	
		כרוב	חמוס	
		אפונה		
		תפוז		
		בננה		
		תפוח		
		מלון		
		אבטיח		
		ענבים		

6. עליכם לתכנן תפריט אחד לארוחת הצהריים, שיתאים לאחת מהקבוצות הבאות: ילדים צמחוניים / ילדים חולי סוכרת / ילדים אלרגיים לבוטנים. התפריט צריך לכלול שני מאכלים מכל אחת מקבוצות המזון. השתמשו במאכלים שבטבלה כדי לבנות את התפריט.



## תפריט לארוחת הצהריים

התפריט שבחרתי הוא (הקיפו בעיגול): תפריט לילדים צמחוניים

תפריט לילדים חולי סוכרת

תפריט לילדים אלרגיים לבוטנים

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## חלק שלישי: מה בריא?

צוות הקייטנה מעוניין שהילדים יסגלו לעצמם הרגלי אכילה נכונים ובריאים, והוא מתלבט מה לעשות כדי להשיג מטרה זו. חברי הצוות הציעו הצעות שונות. עזרו להם להחליט מה רצוי או לא רצוי לעשות.

לפניכם רשימת ההצעות. הקיפו בעיגול "רצוי" או "לא רצוי" ליד כל אחת מהן, ונמקו.

7. כל ילד יבחר קבוצת מזון אחת שהוא רוצה לאכול. רצוי / לא רצוי

נימוק:

---

---

8. לפני הארוחה הילדים ירחצו ידיים במים וסבון. רצוי / לא רצוי

נימוק:

---

---

9. ילדים צמחוניים יאכלו רק סלט. רצוי / לא רצוי

נימוק:

---

---



**10.** המזון יונח על השולחנות כשעה לפני הארוחה, כדי שהילדים לא יצטרכו לחכות עד שהאוכל יוגש לשולחנות. רצוי / לא רצוי

נימוק:

---

---

**11.** כדי לחסוך במים, הילדים ישתו רק בזמן הארוחות. רצוי / לא רצוי

נימוק:

---

---

**12.** מיד אחרי ארוחת הצהריים הילדים ישחקו כדורגל. רצוי / לא רצוי

נימוק:

---

---

**13.** בסוף הארוחה יוגש ממתק. רצוי / לא רצוי

נימוק:

---

---

**14.** על הילדים לאכול מהר, כדי שיסיקו להשתתף בפעילויות נוספות לפני סוף היום. רצוי / לא רצוי

נימוק:

---

---



## חלק רביעי: הפְּרָזוֹת שבחדר האוכל

בחדר האוכל בקייטנה תלויות שתי כרזות הקשורות להרגלי אכילה.

כרזה מס' 1:

**"אין מסיחין בסעודה שמא יקדים קנה לוושט"**

כרזה מס' 2:

**"הקפד ללעוס היטב לפני שתבלע"**

בחרו אחת משתי הכרזות, והסבירו מה עלול לקרות אם לא נוהגים לפי הכתוב בכרזה.

15. כרזה מס' \_\_\_\_\_ - הסבר: \_\_\_\_\_

---

---

---

---





## חלק חמישי: שומרים על היגיינה

16. נסחו שלושה כללים שחשוב להקפיד עליהם בזמן הכנת הארוחה במטבח של הקייטנה, כדי למנוע קלקולי קיבה והרעלות מזון:

.....1.

.....2.

.....3.

