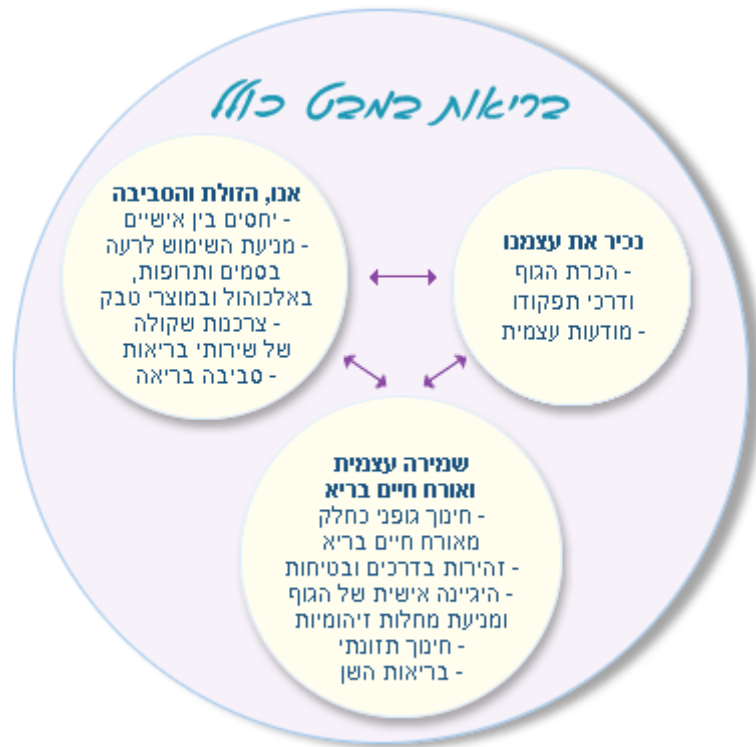


## מה קורה בצלחת שלי

הפעילויות המוצעות הן במסגרת תכנית הלימודים "בשבילי החלי"ב" – תכנית מסגרת לחינוך לבריאות לגן ולבית הספר הממלכתי והממלכתי דתי



על פי תרשים המתאר את מיפוי התכנים, חינוך תזונתי נכלל בהקשר של שמירה עצמית ואורח חיים בריא.

תיאור המטרות בהקשר לחינוך תזונתי מופיע על פי מדדים, תוך פירוט ההישגים המצופים בתחומי הידע וההבנה, עמדות, רגשות ומיומנויות:

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Tochniyot\\_Limudim/Briut/Tchumim/Chinu/chTzunati](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Tochniyot_Limudim/Briut/Tchumim/Chinu/chTzunati)

## על היחידה המוצעת:

היחידה המוצעת כאן כוללת עשרה שיעורים. היא נפתחת בעיון ב"פירמידת המזון" כמושג מרכזי שאליו ניתן לחזור בכל אחד מן השיעורים הבאים. הפתיחה גם כוללת הצגת מחשבון קלוריות ורכיבים תזונתיים ככלי עבודה המאפשר לשכלל את מיומנויות איסוף המידע, והפעלת שיקולי הדעת בהקשר למזונות ולמוצרים.

בנוסף, מודגם שיעור המתמקד בכריך שמביאים הילדים לארוחת עשר או במזון שאוכלים הילדים בבית הספר, ושיעורים הכוללים עיון ביקורתי במוצרים ובמזונות עימם נפגשים הילדים בבית וברחוב.

היחידה מסתיימת בפיתוח מקורי של "צלחות מחייכות" – הכנת צלחות עם ארוחה מעוצבת כתמונה על פי דגם של אנימציות המציגות צלחות כאלה.

כל שיעור הוא דגם לפעילות אותה ניתן לשכפל לגבי מוצרים או מזונות אחרים. כל תיאור של שיעור כולל כותרת, מטרות השיעור, הצגת הפעילויות וההכנות הנדרשות לקראת השיעור. השיעורים מדגישים פעילויות יצירתיות ומקוריות של הילדים, ומכוונים לחשיבה ביקורתית על מזונות ומוצרים.

כמו לגבי כל יחידת למידה-הוראה ניתן לבצע התאמות של הפעילויות המוצעות לרמת הילדים, ואף להציע פעילויות שונות לילדים שונים בתוך אותה יחידה. אפשר גם להפוך את הפעילויות המוצעות למרכז למידה כך שהפעלה שלהן תהיה באמצעות תכנית עבודה אישית.

## שיעור מספר 1: פירמידת המזון

בעידן השפע בו אנו חיים היצע המזון עשיר, מגוון וזמין. עם זאת, חלק ניכר של המזון מתועש ומעובד. כתוצאה מכך אנו עדים לעליה בצריכת השומן, הסוכר והמלח ולירידה בצריכה של רכיבי מזון חיוניים כמו ויטמינים, סיבים תזונתיים ומינרלים חשובים. מהן ההשתמעויות של השינויים בהרגלי האכילה?

### מטרות:

הכרת המושג "פירמידת המזון" ומשמעותותיו.  
פיתוח שיקולי דעת לצריכת מזון על פי עקרונות "פירמידת המזון".

### משאבים:

פירמידת המזון, מתוך אתר בריאות ותזונה של מכון וויצמן.

[http://stwww.weizmann.ac.il/health\\_nutrition](http://stwww.weizmann.ac.il/health_nutrition)

דף אישי לאיסוף נתונים לגבי כלכלה יומית:

כמות יחסית (סה"כ צריך להגיע ל-100%)	דוגמאות	הרכיב
		מים
		דגנים
		ירקות ופירות
		מזונות עשירים בחלבונים
		מזונות עשירים בשומנים
		ממתקים, חטיפים, שתיה מתוקה

## תיאור הפעילות:

### שלב ראשון – יחידני

כל תלמיד בקבוצה יתאר בצורה מפורטת מה הם המזונות והמוצרים אותם הוא צורך במשך יום אחד, ימייך אותם לפי קבוצות ויעריך איזה אחוז כל רכיב מהווה מהכללה שלו במשך יום. לשם כך רצוי למלא ביחד דוגמאות לכל רכיב בדף הנתונים.

### שלב שני – במליאה

הצגת המושג "פירמידת המזון" ורכיביה. דיון על הפרופורציות של כל רכיב. דיון בממצאי הטבלאות האישיות מול ממצאי "פירמידת המזון". כל תלמיד ישווה בין פירמידת המזון הרצויה לבין פירמידת המזון כפי שמופיעה בתזונה שלו במשך יום אחד. ההשוואה תחדד את המודעות לפערים ולהתאמות שיש לעשות כדי להגיע לצריכה נבונה של מזון.

## שיעור מספר 2: מה כרוך בכריך? – האוכל שאנחנו מביאים לבית הספר

### מטרות:

הכרת הרכיבים של כריך אישי.  
העשרת מאגר האפשרויות של כריכים אישיים.  
פיתוח שיקולי דעת להכנת כריך רצוי מבחינה תזונתית.

### תיאור הפעילות:

הכנה מראש: יש להכין מראש כרטיסיית הנחיות לעבודה בקבוצה.

### פעילות ראשונה – במליאה

צפייה משותפת ועיון במאגר הכולל כרטיסי מאכלים.  
ניתן למצוא כרטיסי מאכלים – באתר בריאות ותזונה של מכון וויצמן ביחידה שפותחה במכון.

[/http://stwww.weizmann.ac.il/health\\_nutrition](http://stwww.weizmann.ac.il/health_nutrition)

ניתן, למשל, בהקשר לכריך לבחור בקבוצה של "לחם, פיתה, לחמניה".  
בכל קבוצה יש מאגר של פריטים הכולל תיאור וניתוח של הרכיבים התזונתיים. לדוגמא:

### ביגל מקמח חיטה מלאה, אנג'ל

היחידות	ערך תזונתי ב 100 גרם	
קק"ל	230.00	אנרגיה
		<u>הרכיב</u>
גרם	35.00	פחמימות
גרם	9.30	סיבים
גרם	8.70	חלבונים
גרם	6.00	שומנים
מיליגרם	21.50	סידן
מיליגרם	1.62	ברזל
מיקרוגרם	0.00	B12

### פעילות שניה - בקבוצות

לבחור כריך אחד שהביא תלמיד מהקבוצה. לנתח את רכיביו התזונתיים.

### פעילות שלישית – במליאה

דיון בממצאי הקבוצות. הכרזה על הכריך המנצח מבחינה תזונתית.

### בהמשך: להעשרה

1. ציטוט מתוך הספר "הספור שאינו נגמר".
2. מאגר רעיונות לכריכים.

ציטוט מתוך הספר "הספור שאינו נגמר":

הרעב לכריך שמופיע בספר "הסיפור שאינו נגמר" של מיכאל אנדה  
(תרגום: חוה פלץ ושלומית קדם) עמוד 65:

"אטריו ישב בשיכול רגליים ליד השולחן הזעיר והתכבד כמלוא הפה. עם כל נגיסה ובליעה הרגיש, כאילו קילוחי חיים חמים זורמים אל תוך עורקיו. רק עכשיו הרגיש עד כמה אפסו כוחותיו. פיו של בסטיאן התמלא ריר. נדמה היה לו, כי הוא חש בריח סעודתם של הננסים. הוא רחרח באוויר, אך כמובן היה זה רק פרי דמיונו. קיבתו קרקרה בקול. לבסוף, לא יכול היה עוד לסבול זאת. הוא הוציא את התפוח ואת שארית הכריך מן התיק ואכל את שניהם. אחר כך, אם כי היה רחוק עוד משובע, הרגיש קצת יותר טוב".

אנדה, מי (תשמ"ה). הסיפור שאינו נגמר. תל-אביב: לדורי.

מאגר רעיונות לכריכים:

<http://www.mako.co.il/food-kids-nutrition/Article-892250517c84931006.htm>

## שיעור מספר 3 : מה בעצם יש בקורנפלקס שאנחנו אוכלים

### מטרות:

הכרת הרכיבים של מזון מוכן ומעובד.  
פיתוח שיקולי דעת לצריכת מזון מוכן ומעובד.

### תיאור הפעילות :

הכנה מראש :  
יש להכין מאגר של של גזירי קרטון מתוך חבילות קורנפלקס שונות הכוללים את סימון הרכיבים התזונתיים.  
כרטיסיית הנחיות לעבודה בקבוצה.

### פעילות ראשונה – במליאה

צפייה משותפת בסרטון "איך עושים קורנפלקס? סרט הדרכה לילדים עם יוסי ארדמן".  
(אם אין אפשרות לעשות זאת בכתה ניתן לבקש מהילדים שיצפו בסרטון בבית)

<http://www.youtube.com/watch?v=FJQ7dhztqLU&feature=related>

### פעילות שנייה - בקבוצות

על כל שולחן קבוצתי יהיה מבחר של גזירי קרטון של חבילות קורנפלקס הכוללים את סימון הרכיבים התזונתיים.

המטלה :

להכין טבלת השוואה בין שלושה סוגי קורנפלקס (לפחות), על בסיס פירוט הרכיבים המופיע על אריזת המזון. ניתן להיעזר במדריך להתמצאות בתוויות מזון ובסימון תזונתי שנמצא באתר משרד הבריאות :

<http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=51&catid=337&pageid=2524>

לסכם את ההשוואה ולהגיע למסקנות בקבוצה : מהו הקורנפלקס הכי מומלץ? מדוע?

### פעילות שלישית – במליאה

דיון בממצאי הקבוצות.

## שיעור מספר 4 – 5 : על כרובית וקולרבי

מבוסס על "כשאומרים" מתוך הכָּבֵשׁ הַשִּׁשָּׁה עָשָׂר / יונתן גפן

### מטרות:

הכרת הרכיבים התזונתיים של ירקות ופירות.  
פיתוח שיקולי דעת לצריכת ירקות ופירות.

### תיאור הפעילות:

הכנה מראש:

תדפיסים של השיר לכל ילד. הטקסט מופיע גם באתר "דףדף": הכבש הששה עשר – קטע לקריאה:  
<http://www.dafdaf.co.il/Details.asp?MenuID=1&SubMenuID=142&PageID=1780&Ot>

הכנת קולורבי לשם מישוש, הרחה וראיה בשיעור.

### פעילות ראשונה – במליאה

קריאה מוטעמת של השיר.

### פעילות שניה - בצמדים או יחידני:

לבחור פרי אחד וירק אחד שאינם מופיעים בשיר (למשל: עגבניה, שסק).  
לחבר משפט מחורז (או לא) ברוח השיר, לגבי הירק והפרי שנבחרו.  
לחקור את הערך התזונתי של הפרי והירק שנבחרו.  
ניתן להשתמש במחשבון (וירטואלי) שמספק נתונים לפי שם הפרי או הירק, המשקל וכמות היחידות מתוך אתר "העיקר הבריאות":

<http://www.netogreen.co.il/Calculators/Nutrition-Calories.aspx>

### פעילות שלישית – במליאה

הצגת השורות החדשות ברוח השיר כפי שחיברו הילדים.  
התייחסות אל נתוני הערכים התזונתיים לגבי הירקות והפירות שנבחרו.

### שיעורי בית:

להכין היצג המשבח את הפרי או את הירק ומציע מתכונים להכנתו. ניתן לקבל רעיונות ומידע באתרי אינטרנט.



לדוגמא :

מתוך אתר חיים אורגניים : <http://www.organiclife.co.il/content/view/552/1> :

”נפלאות הקולורבי :

כמה פעמים חלפתם בסופר או בחנות הטבע על פני הקולורבי, בלי להעיף בו מבט קטן אחד? אז בפעם הבאה שאתם עושים את זה תדעו שאתם מפסידים. מה זה הקולורבי הזה? מה הוא שווה? ומה עושים איתו? הסברים, רעיונות ומתכונים”.

להעביר את הקולורבי בין הילדים ולהראות להם את הכתבה

### שיעור המשך:

צפייה ודיון בהיצגים שהכינו הילדים.

ניתן להגיש אותם במבחר אופנים : כמצגת, כגיינגל, כמערכון, כפירסומת מאויירת, כאנימציה.

## שיעור מספר 6 – 7: קרמבו

### מטרות:

הכרת הרכיבים התזונתיים של קרמבו.  
פיתוח שיקולי דעת לצריכת קרמבו.

**רכיבים:** סוכר, גלוקוזה, מים, דקסטרואזה, חלבון ביצים, [חומרי טעם וריח](#), חומר מייצב (E-406),  
ביסקוויט (רכיבי ביסקוויט: [קמח חיטה](#) - מכיל [גלוטן](#), סוכר, שומן צמחי, מלח, [חומר מתחלב](#) ([לציטין סויה](#)), חומרי תפיחה (סודיום קרבונט, אמוניום קרבונט), [חומרי טעם וריח](#), מעכב חמצון טבעי - שמן [רוזמרין](#)), צימקאו (רכיבי הצימקאו: סוכר, [שמנים צמחיים](#) (חלקם מוקשים), אבקת [קקאו](#), [חומר מתחלב](#) ([לציטין סויה](#))).

סימון תזונתי	ל-100 גרם
<a href="#">קלוריות</a> (אנרגיה)	415
<a href="#">חלבונים</a> (גרם)	3.1
<a href="#">פחמימות</a> (גרם)	69
מתוכן <a href="#">סוכרים</a> (גרם)	51
<a href="#">שומנים</a> (גרם)	14.1
מתוכם <a href="#">שומן רווי</a> (גרם)	11.1
<a href="#">כולסטרול</a> (מ"ג)	0
<a href="#">נתרן</a> (מ"ג)	117

### מידע על רכיבים אלרגנים

המוצר מכיל: ביצים, [גלוטן](#),  
[סויה](#). עשוי להכיל: אגוזים,  
שקדים ובוטנים.

## תיאור הפעילות:

הכנה מראש:

תדפיס לכל לומד, הכולל את רכיבי הקרמבו והערכים התזונתיים שלו.

### פעילות ראשונה – במליאה

צפייה בסרטון איך עושים קרמבו? המתאר הכנת קרמבו (הסרטון מלווה בקריינות).  
<http://www.youtube.com/watch?v=IC92U2j4dMo&feature=related>

### פעילות שנייה - במליאה

קריאה מודרכת וביקורתית במידע המופיע בדף נתוני המוצר.

### שיעורי בית:

להכין היצג הכולל מידע ונתונים על קינוח או ממתק.  
ניתן לבצע זאת בצמידים או בשלישיות, על פי הדוגמא שהייתה בשיעור.

### שיעור המשך:

צפייה ודיון ביקורתי בהיצגים שהכינו הילדים.  
בחירת הממתק הגרוע והממתק האיכותי מבין הדוגמאות וההיצגים שהילדים הביאו.

## שיעור מספר 8 : טחינה

### מטרות:

הכרת הרכיבים התזונתיים של טחינה.  
פיתוח שיקולי דעת לצריכת טחינה ולהכנתה בדרכים מגוונות.

ערך תזונתי של טחינה :  
מתוך "כל הבריאות שבטחינה" מאת יעל דרור :

"לטחינה ערך תזונתי גבוה והיא מומלצת לשילוב כמעט בכל סוג של דיאטה. אמנם ערכה הקלורי של הטחינה לא נמוך (320-300 קלוריות ל- 100 גר' טחינה מוכנה ו- 620 קלוריות ל-100 גר' טחינה גולמית; ממוצע של 45-55 קלוריות לכף טחינה מוכנה ו- 95 קלוריות לכף טחינה גולמית), אך בהרכב התזונתי שלה יש יתרונות רבים "

עוד ניתן לקרוא בכתבה: "כל הבריאות שבטחינה" מאת יעל דרור, וואלה, פברואר 2005,

<http://food.walla.co.il/?w=917/666560>

### תיאור הפעילות:

הכנה מראש :  
תדפיסים של דפי מתכון (ריקים) הכוללים את המרכיבים הבאים :  
המצרכים, אופן ההכנה, אופן ההגשה.

### פעילות ראשונה – במליאה

צפייה בסרטון המתאר הכנת טחינה. הסרטון איננו מלווה בקריינות.

<http://www.youtube.com/watch?v=eGsSAzkIun0>

קישור מהאתר המקורי מתכון לטחינה, סרטון של 2.41 דקות

[http://www.easy2cook.tv/video\\_recipes/recipes\\_video.aspx?Recipe\\_id=2&Recipe\\_en=Easy2](http://www.easy2cook.tv/video_recipes/recipes_video.aspx?Recipe_id=2&Recipe_en=Easy2)

- [Cook%20-%20Tehini%20Sauce%20Recipe&Recipe\\_cat=Sauces](#)

### פעילות שנייה - יחידני ובהמשך בצמדים.

צפייה חוזרת בסרטון תוך רישום נקודות ופרטים בדף מתכון מוכן.  
הילדים נדרשים להמליל את מה שרואים בסרטון. לאחר מכן השלמת המתכון.  
בהמשך בצמדים: השוואה בין מה שנכתב והשלמת פרטים.

### פעילות שלישית

הכנת מתכון חדש בו צריך להציע דרכים אחרות להכנת טחינה, לשילוב שלה בארוחות ולהגשתה.

## שיעור מספר 9 – 10 : צלחות מחייכות

### תיאור הפעילות:

הכנה מראש:

העלאת האנימציות למחשב המאפשר צפייה בהם במליאת הכתה.

### פעילות ראשונה – במליאה

צפייה באנימציות הכוללות הכנת צלחות מחייכות – צלחת עם ארוחה המעוצבת כך שצירוף החמרים וצורת הנחתם על הצלחת יוצרים תמונה.

### פעילות שנייה - יחידני ובהמשך בצמדים.

צפייה חוזרת בסרטוני האנימציה, תוך רישום נקודות ופרטים בדף מתכון מוכן. פעילות זו דורשת להמליץ את מה שרואים בסרטוני האנימציה. לאחר מכן השלמת המתכון. בהמשך בצמדים: השוואה בין מה שנכתב והשלמת פרטים.

### פעילות שלישית:

הכנת מתכון חדש בו צריך להציע צלחת מחייכת, הכנת סקיצה ראשונה.

### שיעורי בית:

להכין בבית צלחת מחייכת על פי המתכון והסקיצה, לצלם את התוצר. ניתן לבצע זאת בצמדים או בשלישיות, על פי הדוגמא שהייתה בשיעור.

### שיעור המשך:

צפייה ודיון ביקורתי בהיצגי הצלחות המחייכות שהכינו הילדים. כל צלחת צריכה לכלול דף מלווה הכולל מתכון ונתונים של ערכים תזונתיים. ניתן להיעזר במידע מאתר של מכון וויצמן: כרטיסי מאכלים.

[http://stwww.weizmann.ac.il/health\\_nutrition](http://stwww.weizmann.ac.il/health_nutrition)

### פעילות לסיכום:

- בחירת הצלחת המוצלחת.
- ריכוז כל תוצרי הילדים (צילומים, דפי מתכונים ודפי ערכים תזונתיים) באמצעות הכנת ספר צלחות מחייכות כיתתי.

## מה קורה בצלחת שלי- ביבליוגרפיה

אנדה, מ' (1985). הסיפור שאינו נגמר. תל אביב: לדורי.  
דרור, יעל (7 בפברואר, 2005). כל הבריאות שבטחינה. אוחזר מתוך

<http://food.walla.co.il/?w=/917/666560>

משרד החינוך (2004). בשבילי החל"ב; תכנית מסגרת לחינוך לבריאות לגן ולבית הספר הממלכתי  
והממלכתי הדתי. אוחזר מתוך:

[/http://cms.education.gov.il/educationcms/units/tochniyot\\_limudim/briut](http://cms.education.gov.il/educationcms/units/tochniyot_limudim/briut)

הערה: יש לכתוב בחלונית שנפתחת: "שביל החל"ב

שמידט-הופפלד, א' (אין תאריך). פירמידת המזון. אוחזר מתוך

[/http://stwww.weizmann.ac.il/health\\_nutrition](http://stwww.weizmann.ac.il/health_nutrition)

היחידה חוברת ע"י ד"ר רימונה כהן. מרכז לתכנון לימודים. מכללת בית ברל. © כל הזכויות שמורות.