

## יחידת הוראה בנושא אורח חיים בריא בדגש על תזונה למתבגרים

יחידת הוראה להוראה מרחוק בשיעור חינוך גופני

4	3	2	1	שיעור מספר
	<p style="color: red;">סדר היום התזונתי - כיצד ליישם בכל ארוחה את עקרונות הדיאטה הים תיכונית בדגש על גיל ההתבגרות ועל ספורטאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- הקניית ידע לגבי סדר ותכולת הארוחות</li> <li>- מתן כלים (הסימון התזונתי החדש) לבחירה מושכלת של מזונות</li> <li>- עידוד לאימוץ הרגלי תזונה בריאים</li> </ul>	<p style="color: red;">מהו מזון מעובד? צריכת מים על פני משקאות ממותקים</p> <p>הרחבת הידע של מושגים בתזונה בהקשר לדיאטה ים תיכונית. עידוד לאימוץ הרגלי תזונה בדגש על מזונות בלתי מעובדים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- עידוד לשתיית מים על פני משקאות ממותקים</li> <li>- עידוד לבחירה מושכלת ולתכנון התזונה היומית</li> </ul>	<p style="color: red;">תזונה ים תיכונית כחלק משמירה על אורח חיים בריא</p> <p>הקניית ידע עידוד לאימוץ הרגלים של אורח חיים בריא בהתאם לגישה של הדיאטה הים תיכונית</p>	<p>נושא השיעור</p> <p style="text-align: center;">מטרה</p>
	<p>א. צלחת המזון היומית המומלצת = חצי צלחת ירקות ופירות והחצי השני יתחלק לדגנים מלאים, מוצרי חלב, חלבון מהחי ומהצומח:</p> <p>*המורה תשתף בתמונה של</p>	<p><u>מבוא</u> - שיתוף בתמונה של אורח חיים בריא. משימה לתלמידים: הסתכלו בתמונה. אילו מהעקרונות שלמדנו לגבי אורח חיים בריא אתם מזהים? קישור לתמונה: <a href="#">תמונה</a></p> <p>א. חזרה על העקרונות החשובים שנלמדו בשיעור שעבר. המורה שואלת שאלות לגבי התרשים: מה מסומן באדום?</p>	<p><u>מבוא</u> - מה זה אורח חיים בריא, למה כדאי לשמור על אורח חיים בריא. צפייה בסרטון ודיון משותף לאחריו: צפו בסרטון שבקישור:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מה הוא אורח חיים בריא?</li> <li>• מה החשיבות בשמירה עליו במיוחד בחיים של מתבגרים בימינו?</li> </ul>	<p>מהלך השיעור</p>

<p>הצלחת המומלצת</p> <p>1. <u>בבוקר</u>: חשוב לשבור את צום הלילה ולאכול בין 100-200 קלוריות כמו: כוס חלב עם דגנים מלאים, פרוסת לחם עם ממרח, יוגורט וכד'.</p> <p>2. בביה"ס רצוי לאכול כריך שמכיל פחמימה מורכבת (לחם מחיטה מלאה, דגנים, כוסמין וכד') עם מלית של חלבונים וממרח שומני ו כמו-כריך עם טונה ומלפפון, ביצה קשה ועגבניה, אבוקדו עם חסה וכד'.</p> <p>* מומלץ להוסיף ירק ופרי המכילים סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. * בקבוק מים. * אם יום הלימודים מתארך מעבר לשעה אחת נוסף עוד כריך. * אם יום הלימודים עד ארבע ואין ארוחה חמה בבית הספר ניתן להביא בקופסא אוכל מזין או כריך נוסף, ירק ופרי ומים. * רצוי להפחית שתיה ממותקת וממתקים וחיטיפים.</p> <p>3. <u>סדר היום בצהריים</u> - 3-4 שעות לפני אימון יש לצרוך</p>	<p>מה מסומן בירוק? תנו דוגמה למזון ממשפחת החלבונים וכד' קישור: <a href="#">תרשים התזונה הים תיכונית</a> * יש לגלול למטה</p> <p><u>חלק עיקרי</u> - עיקרון מרכזי בדיאטה הים תיכונית הוא להעדיף מזונות גולמיים, טריים מהם בנוסף, ניתן לבשל מאכל שעבר כמה שפחות שינויים (צורת בישול ו/או הוספת מרכיבים שפחות בריאים. מונח מפתח בהקשר זה הוא <u>מזון מעובד</u>.</p> <p>קישור לסרטון: <a href="#">מהו מזון מעובד</a></p> <p>א. <u>מהו מזון מעובד?</u> - קיימות דרגות של עיבוד המזון:</p> <p>1. מזון מעובד מינימלי - מקורו בטבע ועבר שינוי כגון הוצאת חלקים, סחיטה או מעיכה, טחינה, פסטור, קירור, הקפאה ואריזה. דוגמאות: חלב, יוגורט, מיץ תפוזים.</p> <p>2. מזון מעובד לתעשייה - שמן, סוכר, מלח, קמח</p> <p>3. מזון מעובד בינוני - מזונות פשוטים יחסית שמיוצרים ע"י הוספת סוכר, שמן, מלח ועוד מקב' 2 למזונות שבקבוצה 1. דוגמאות: מיץ תפוזים שהוסיפו סוכר.</p> <p>4. <u>מזון אולטרה מעובד</u> - מזון שהוספנו לו מעל 5 חומרים על מוצר הבסיסי. ע"פ רוב התכולה של המרכיב העיקרי שהיה אמור להיות קטן ביחס למרכיבים האחרים (גזר, מרק גזר, עוגת גזר...), חזותית נראה די רחוק מהמקור... דוגמא: שניצל כוכבים במקום חזה עוף.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מנו שלושה עקרונות חשובים הקשורים בשמירה על אורח חיים בריא?</li> <li>• מה החסמים ברכישת הרגלים חדשים?</li> <li>• איך לדעתכם ניתן לאמץ הרגלים חדשים?</li> <li>• אילו מכל ההמלצות המופיעות בסרטון אתם חושבים לנסות ולאמץ?</li> </ul> <p><a href="#">סרטון שמירה על אורח חיים בריא</a></p> <p><u>חלק עיקרי</u> - מהי תזונה ים תיכונית: מקור, מאפיינים, פירוט ההמלצות לצריכה נבונה של מזונות בהתאם לתזונה הים תיכונית. (שיתוף מסך של טקסט, המורה עובר עם התלמידים - ניתן לשתף תלמידים בקריאה ולשאל שאלות על כל פסקה ואח"כ לסכם את העקרונות החשובים):</p> <p><a href="#">תזונה ים תיכונית</a></p> <p>א. עקרונות כלליים:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. להרבות בפעילות גופנית כחלק משגרת חיים פעילות יום יומית או פעילות ייעודית (חוגים וכד').</li> <li>2. ארוחות מסודרות ליד שולחן.</li> <li>3. בישול והכנה של מזון ביתי ממוצרים גולמיים.</li> <li>4. קנייה מושכלת תוך קריאת תווית הסימון.</li> </ol>
--	---	---

<p>ארוחה עשירה בפחמימות משולבת עם חלבון עם מעט סיבים תזונתיים ושומן, כמו: אורז, תפ"א, פתיתים, פסטה, חזה עוף, דג לבן. *רצוי שלא לצרוך מזונות מטוגנים, בשר אדום שמן. אם אין אימון נוסף סלט. * אם האימון מאוחר יותר ניתן לצרוך בסמוך אליו בננה או תמר.</p> <p>4.סדר יום תזונתי בערב - להתאוששות מיטבית יש לצרוך פחמימיות מורכבות עם חלבון ושומנים איכותיים. למשל: ארוחה מבושלת (אם לא אכלנו בצהריים) של דג/טופו/בשקר דל שומן בתוספת קינואה וסלט ירקות. או, סלט ירקות, ביצה, גבינה דלת שומן, טונה וטחינה. אפשרות נוספת - קערת דגנים מלאים עם חלב.</p> <p>ג. <u>מצבים מעוררי חשד לתזונה לא מספקת</u>: דיווח על עייפות לאחר שינה של 8-9 שעות, חוסר תיאבון, ירידה בכושר הגופני או עייפות בפעילות גופנית (ירידה), שינוי במשקל</p>	<p>ב. מאפיינים של מזון מעובד והשפעתם השלילית על האדם:</p> <p>1. יש בו פחות ערכים תזונתיים שאנו נרצה להכניס לגוף (פחות חלבון, שמן טוב, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים)</p> <p>2. יש לו צפיפות קלורית גבוהה יותר ליחידה.</p> <p>3. טעימות גבוהה ולכן צריכה עודפת שלו בשל הרכב שומן, סוכר, מלח ותוספים אחרים שתורמים לנו להפריש דופמין ולרצות לאכול יותר...</p> <p>4. מעודד אכילה לא מודעת ולא מבוקרת בגלל הנוחות שבצריכתו (חטיף ארוז ומוכן לאכילה, ניתן לאכול אותו תוך כדי צפייה בטלוויזיה, בדרך הביתה וכד' במקום לאכול מסודר בשולחן האוכל עם המשפחה).</p> <p>5. בד"כ מפרסמים אותו, אריזות מושכות את העין ועוד</p> <p>6. חיי מדף ארוכים יותר</p> <p>ג. <u>היכן נמצאים מזונות אולטרה מעובדים</u>: כמעט בכל מה שזמין לנו בקניה שלא מאכל מוכן: בשר מעובד (נקניק, קבב, המבורגר) דברי מאפה שעשירים בשומן צמחי מוקשה או בשומן טרנס מאכלים עם תוספת סוכר-קורנפלקס, פירות יבשים, יוגורט עם פרי או תוספות שוקולד חטיפים מלוחים משקאות ממותקים (מבלבלים רעב ושובע ועתידי קלוריות</p> <p>ג. <u>שתיית מים</u> - יש להרבות בשתיית מים. למים אין קלוריות. הם מכילים אלקטרוליטים שחשובים לפלסמת הדם, הם מהווים מרכיב עיקרי של רוב</p>	<p>5. שינה מספקת של 10-12 שעות.</p> <p>ב. עקרונות התזונה-התבססות על תפריט צמחוני ושילוב מוגבל של מזון מהחי :</p> <p>1. <u>צריכה יומית של:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• דגנים מלאים (תירס, חיטה, שיפון, בורגול, אורז, שיבולת שועל, כוסמת, כוסמין, קינואה)</li> <li>• 2-3 מנות פרי</li> <li>• 4-6 מנות ירק</li> <li>• חומצות שומן חד בלתי רוויות (שמן זית, טחינה, אבוקדו, אגוזים) והפחתה של שומן רווי (בצקים, חטיפים מלוחים, מאכלים מטוגנים)</li> <li>• מוצרי חלב דל שומן במינון לא גבוה (יוגורט, גבינת פטה)</li> </ul> <p>2. <u>צריכה שבועית(4-5 פעמים) של:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מנות דגים (סרדינים, טונה, סלמון, הליבוט)</li> <li>• ביצה</li> <li>• קטניות (חמוס, עדשים, שעועית, אפונה- שילוב של פחמימה עם קטניה יוצר חומצות אמינו מלאות וחשוב במיוחד לצמחוניים להשגת חלבון מלא)</li> <li>• אגוזים שונים</li> <li>• הפחתת פחמימות מעובדות (פסטה, פתיתים, אורז ולהעדיף פחמימות</li> </ul>
---	---	--

<p>בפרק זמן קצר,</p> <p>ד. <u>משימה לילדים</u>: פרטו על דף את הארוחות שאכלתם אתמול. השוו לסדר היום התזונתי שנלמד. האם אתם קרובים להמלצות? מה תוכלו לשנות? קישור לדף גוגל דוקס למילוי סדר יום תזונתי: <u>רישום סדר יום תזונתי*</u></p> <p>*מספר תלמידים קוראים את מה שכתבו ואנחנו דנים יחד - מה חסר?, מה היה טוב וכד'</p> <p>ה. <u>הסימון התזונתי החדש כככלי לבחירה מושכלת של המזונות שאנו צורכים" אפשרי בריא"</u>: יש לשים לב כי הסימון עוזר לנו בבחירת מזונות עדיפים מהמוצרים הארוזים בלבד (אולטרה מעובדים). לבחירה מושכלת של מזונות לא מעובדים יש לחזור לשיעור מס'1.</p> <p>סימון אדום - מוצר בו נוכחות</p>	<p>תאי גופנו ויש להם תפקיד חשוב במגוון תהליכים בגוף. *קישור לתרשים: <u>צריכה מומלצת של מים</u> *המורה תשתף בדף פאוורפוינט שמסכם את הנושא. צפייה בסרטון בנושא וסיכום בשיח עם התלמידים:</p> <p>קישור: <u>העדיפו מזון טרי על מזון מעובד</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● אילו מזונות מעובדים מוצגים סרטון?</li> <li>● אילו מזונות מהמוצגים אתם צורכים?</li> <li>● אילו מזונות מעובדים נוספים אתם צורכים?</li> <li>● אילו מוצרים לא מעובדים הוצגו?</li> <li>● נסו לחשוב - איך אתם יכולים לשלב בתפריט היומי שלכם מוצרים טריים ולהפחית מוצרים מעובדים?</li> <li>● אילו חסמים עומדים בפניכם ליישם זאת?</li> <li>● ממי ניתן לבקש עזרה בנושא?</li> <li>● האם לדעתכם יש חשיבות להתגייסות הבית/מסגרת למאמץ?</li> </ul> <p>ד. משימה לבית - צפו בסרטון שקישור: כיצד מתקשר לנושא התזונה הים תיכונית? כיצד מתקשר לנושא מזונות מעובדים? האם אתם שותים מים או משקאות ממותקים? האם בעקבות המידע שלמדנו והסרטון תנסו לאמץ הרגלי שתייה טובים?</p> <p>קישור: <u>הסוכר שבמשקאות ממותקים</u></p>	<p>מלאות (לחם מחיטה ארוז מלא וכד')</p> <p>3. <u>צריכה של 1-3 מנות עוף שבועית</u></p> <p>4. <u>צריכה של 1 מנה בשר אדום דל שומן</u></p> <p>ב. <u>סיכום</u>:</p> <p>*שיתוף בתמונה בה מוצגים מזונות הקשורים בדיאטה הים תיכונית (יש לגלול מעט מטה). המורה תשאל שאלות לגבי המוצרים השונים כמו:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● לאיזו קבוצת מזונות (פחמימות, חלבונים, דגנים, שמנים, שייך מוצר מסויים שבתמונה?</li> <li>● כמה פעמים בשבוע מומלץ לאכול ירקות?</li> <li>● אילו מהמוצרים ניתן לאכול כארוחת עשר בבית הספר? (שהתלמידים ירכיבו מתוך המבחר דברים שאוהבים ויוכלו להתנסות.</li> </ul> <p>קישור לתמונה: <u>פירמידת תזונה ים תיכונית</u></p> <p>ג. משימה לבית:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. חיזרו על מאפייני התזונה הים תיכונית (סעיף א'). חישבו - איזה עקרון תוכלו ליישם במהלך השבוע הקרוב? - כתבו את העיקרון ותעדו במשך השבוע האם הצלחתם?</li> <li>2. חיזרו על עקרונות התזונה שבסעיף ב. איזה עיקרון אתם יכולים ליישם? זכרו - כל שינוי קטן חשוב. ניתן ליישם בהכנת</li> </ol>
---	---	--

	<p>גבוהה של סוכר, נתרן ושומן</p> <p>סימון ירוק - נוכחות נמוכה של סוכר, נתרן ושומן</p> <p>קישור לסרטון: <a href="#">סימון תזונתי ע"ג מוצרים</a></p> <p>קישור הרחבה על סימון תזונתי: <a href="#">סימון תזונתי</a></p> <p>ו. <a href="#">משימה לבית</a> :</p> <p>* בקרו בסופרמרקט, חפשו מוצרים מקבוצות מזון שונות, צלמו את הסימון התזונתי ע"ג האריזה ואת המרכיבים השונים.</p> <p>* רישמו את המוצרים בטבלה וציינו מה הסימון שקיבלו. סמנו בירוק מוצרים בריאים ובאדום את המוצרים שכדאי להפחית צריכתם.</p> <p>* נסו להציע מזון חלופי למזון שקיבל מדבקה אדומה. * היעזרו בטבלה שמצ"ב.</p>		<p>הכריך לבית הספר, בבחירה של המזונות המומלצים יותר בארוחת הצהרים הבית ספרים, בצריכה גבוהה יותר של ירקות ופירות, תוך התנסות בטעמים חדשים ועוד. תעדו בכל יום את היישום ושתפו אותנו בשיעור הבא.</p>	
--	--	--	---	--

	<a href="#">טבלה למיון מוצרי מזון</a>			
--	---------------------------------------	--	--	--

נושא יחידת ההוראה: אורח חיים בריא, מטרת/ות היחידה: הרחבת הידע וההבנה בתזונה בבסיס לשינוי באורח החיים, אוכלוסיה: תלמידים/תלמידות בחטיבת ביניים ביה"ס תיכונית רעים (חינוך מיוחד) חולון