**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**לאכול בריא**

**חשיבות ארוחת הבוקר**

**היקף יחידת הלימוד:** שעור

**עמוד:** 32

# מטרות

* התלמידים יסבירו שחשוב לאכול ארוחת בוקר כדי שנוכל לשחק וללמוד בהנאה.

# היערכות לשיעור

* מומלץ לקרוא את **ההבהרות המתודיות** המתייחסות לנושאי הלימוד במדריך למורה, עמוד 88.

**מהלך השיעור - ראו בעמודים הבאים.**

# מהלך השיעור: לאכול בריא- חשיבות ארוחת הבוקר

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| פתיחה | יחידת לימוד זו תעסוק בחשיבות ובתרומת ארוחת הבוקר לבריאות.  עורכים סקר בין תלמידי הכיתה, שואלים:   * מי אוכל ארוחת בוקר? * מה אתם אוכלים בארוחת הבוקר? * האם חשוב לאכול ארוחת בוקר? * מסכמים יחד את התשובות הרווחות.   קוראים את קטע הפתיחה שבעמוד 32.  מקיימים דיון על תוכן הקטע בעזרת שאלות 1 ו 2 שבתבנית **שיח** שבעמוד 32.  הסקר והקטע הפותח מזמן דיון ובירור ידע מוקדם בנושא ארוחת הבוקר וחשיבותה ובהרגלי האכילה של הילדים בבוקר. |
| התנסות | קוראים את קטע המידע **מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?,** עמוד 32.  המידע המופיע בקטע זה מדגיש את חשיבות אכילת ארוחת הבוקר. |
| המשגה | מסכמים את תוכן קטע המידע.  הגוף שלנו זקוק לאנרגיה כדי לפעול, לגדול ולהתפתח. המזון הוא מקור האנרגיה של הגוף. במהלך הלילה הגוף מנצל את מלאי המזון ובעת היקיצה, לאחר צום לילה, חשוב לאכול ארוחת בוקר מזינה שתחזיר לגוף את מרכיבי המזון הדרושים לו. |
| יישום | מתכננים יד כריכים בריאים לארוחת העשר**.**  מחקרים מצביעים שילדים רבים אינם אוכלים ארוחת בוקר, לכן תכנון כריכים בריאים עם הילדים לארוחת עשר יכולים במידה מסוימת לפצות על כך.  ניתן להמליץ על סוגי ממרחים שניתן למרוח בכריך, על בחירה של לחמים מקדמי בריאות, וגם לדון בכך שחשוב להביא לארוחת עשר ירקות ופירות מסוגים שונים. |
| סיכוםורפלקציה | מה אני אוהב לאכול בבוקר?  האם אני אוכל ארוחה בריאה בבוקר?  מה אני צריך לשפר בארוחת הבוקר שלי? |