**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**המזון שאנו אוכלים**

**היקף יחידת הלימוד:** 2 שעורים

**עמודים:** 36 - 41

# מטרות

* התלמידים יסבירו שכדי להיות בריאים חשוב לאכול מזון מגוון ומזין המספק לגוף את החומרים שלהם הוא זקוק.
* התלמידים אוספים מידע על המזונות שהם אוכלים במשך יממה ומסיקים מסקנה האם תזונתם מגוונת ומזינה.
* התלמידים יציינו שחשוב להרבות באכילת פירות וירקות ולהמעיט באכילת ממתקים.

# היערכות לשיעור

* להכין כרטיסי מילים: **סוגי מזון, מזונות עשירים בחלבונים, מזונות עשירים בשומנים, מזון מגוון, דגנים ומוצרי מאפה, ארוחה מגוונת**
* מומלץ לקרוא את **ההבהרות המתודיות** המתייחסות לנושאי הלימוד במדריך למורה, עמוד 88.
* מומלץ לקרוא בקישור [הבא](https://mabat.tau.ac.il/wp-content/uploads/2019/05/%D7%9B%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%AA-%D7%90-%D7%A8%D7%A7%D7%A2-%D7%90%D7%91%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%9F-%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%92%D7%A9.pdf) את הרקע התיאורטי המדעי על קבוצות המזון.

שימו לב! הרקע התיאורטי מדעי שמופיע באתר **במבט חדש** נועד לסייע לביסוס ולהעמקת הידע המדעי והטכנולוגי של המורים בלבד.

**מהלך השיעור - ראו בעמודים הבאים.**

# מהלך השיעור: המזון שאנו אוכלים

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| פתיחה | מטרת יחידת לימוד זו היא לעורר מודעות למזונות שהתלמידים אוכלים במהלך היום,  כדי להקנות להם הרגלי אכילה מקדמי בריאות: אכילה של **ארוחות מסודרות,** ארוחות המכילות **מזונות מסוגי מזון** שונים ו**בכמויות מתאימות**.  פותחים בשאלה:   * מה אכלתם אתמול במהלך היום כולו?   הפתיחה נועדה ליצור גירוי ללמידה.  עונים על חלק א: **מה אכלתי אתמול?,** משימה **מה אכלתי במשך יום אחד?**, עמוד 36.  בחלק א של המשימה התלמידים מתעדים את מה שאכלו במשך יום אחד.  כדי להקל על התלמידים להיזכר במזונות שאכלו במשך יום אחד, ניתן לבצע את  המשימה הזו בבית יחד עם ההורים. |
| התנסות | עונים על חלק ב: **אילו סוגים של מזון אכלתי?,** משימה **מה אכלתי במשך יום אחד?,** עמודים 37- 38.  בחלק ב של המשימה התלמידים ממיינים את המזונות שאכלו במהלך היום לקבוצות המזון בעזרת איורים של מזונות בכרטיסים.  לפני ביצוע המשימה חשוב להציג לתלמידים את קבוצות המזון השונות ולציין מה משותף לכל קבוצה. מומלץ גם להכין תערוכה של קבוצות המזון (אפשר תמונות, מוצרי מזון יבשים ואריזות של מוצרים).  נהוג לחלק לקבוצות את המזון שאנו אוכלים. החלוקה לקבוצות נעשית על פי המרכיבים העיקריים שבו. למשל: מאכלי בשר, דגים, ביצים וחומוס שייכים לאותה הקבוצה, משום שהם מזונות עשירים בחלבונים. מומלץ לצרוך תפריט מגוון (גיוון בקבוצה ובין הקבוצות).  **שימו לב!** לא משתמשים במושג קבוצות מזון בכתה א. אפשר להסתפק במונח סוגי מזון או מזונות מסוגים שונים.   * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) לספר הדיגיטלי, עמוד 38. עונים על   הפעילות **סוגי מזונות**. בפעילות זו התלמידים ממיינים מזונות לקבוצות.  עונים על שאלות 1, 2 חלק ג: **האם אכלתי מזון מגוון?**, משימה **מה אכלתי במשך יום אחד?,** עמוד 39.  בחלק זה הם מסכמים את המידע על המזונות שאכלו במשך יום אחד. |
| המשגה | קוראים את קטע המידע **מזון מגוון** שבעמוד 39 ועונים על שאלה 3 בעמוד 39.  השאלות מכוונות להסיק מסקנות על איכות המזון שאכלו ( האם מגוון? האם בריא?)  ומה הם צריכים לשנות בו כדי לקדם את בריאותם.  קוראים את המידע שבתבנית **היודעים אתם ש סוכר טעים, אבל**, עמוד 39.  קטע המידע מזמן דיון על קבוצת הממתקים והחטיפים, שהיא קבוצת מזון שכדאי  לצרוך ממנה פחות. כדאי לעודד תלמידים לצרוך פחות ממתקים וחטיפים ולערב את הילדים בתכנון הכיבוד המוגש באירועים שונים (כגון בימי הולדת).   * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) לספר הדיגיטלי עמודים:   **39** לצפות בסרטון **הפסקת אוכל: ארוחות בוקר.**  **40** לפעילות **אוכלים מגוון.** פעילות זו היא הגרסה הדיגיטלית של הפעילות בספר בגרסת נייר. |
| יישום | עונים על המשימה **אוכלים מגוון,** עמוד 40.  הפעילות בוחנת את ההבנה של המושג ארוחה מגוונת, ואת ההבנה שאכילה של מזון מסוג אחד (גם אם אוהבים ומעדיפים אותו על מזונות אחרים) אינה נותנת מענה לצורכי הגוף. יש לאכול מזונות שונים מכל סוגי המזון ובכמות מתאימה ובאופן מסודר.   * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) למשימות הבאות:   **למה מסמנים אריזות מזון?** המשימה מדגישה את החשיבות של הפחתת מלח, הפחתת סוכר והפחתת שומן רווי. לתלמידים מוצגים תוויות סימון המזון של משרד הבריאות.  **רשימת הקניות של אבא טל.** המשימה עוסקת בצרכנות נבונה של מזון, בחשיבות התכנון מראש וכן בסל קניות בריא שמכיל את כל קבוצות המזון. המשימה משלבת שימוש במיומנות המיון.  מבצעים את המשימה מכינים חטיף בריאות , עמוד 41. המשימה מזמנת שימוש במושגים ומיומנויות טכנולוגיות כמו תכנון, חומרים, כלים, תוצר, שיטות הכנה ועיבוד, אריזה ועוד. |
| סיכוםורפלקציה | תולים את כרטיסי המילים ומשחקים במשחק שנקרא **תנו דוגמה!**   1. מחלקים את הכיתה לשש קבוצות. 2. כל קבוצה מקבלת משימה לכתבו חמש דוגמאות בנושאים הנלמדים בפרק זמן נתון.   קבוצה 1: חמישה **סוגי מזון**  קבוצה 2:חמישה **מזונות עשירים בחלבונים**  קבוצה 3:חמישה **מזונות עשירים בשומנים**  קבוצה 4:חמישה **מיני מאפה**  קבוצה 5:חמישה **מזונות מכילים דגנים**  קבוצה 6**:** דוגמה **לארוחה מגוונת**   1. מנצחת הקבוצה שרושת הכי הרבה דוגמאות נכונות בזמן נתון   מה למדתי חדש שלא ידעתי לפני השיעור?  איזה מידע הפתיע אותי?  האם אשנה את סוגי המזון שאני אוכל בעקבות הידע החדש? |