**פרק שלישי: אוכלים בריא**

**קבוצות המזון והרגלי אכילה**

**⏴ במבט חדש לכיתה ה**

**היקף יחידת הלימוד:** 4 שיעורים

**עמודים:** 258 - 272

# מטרות

* לתאר את חשיבות המזון לתפקוד הגוף.
* לתאר אילו מערכות וחומרים משתתפים בתהליך הפקת האנרגיה בגוף.
* לתאר את קבוצות המזון ואת רכיבי המזון העיקריים בכל קבוצה.
* להסביר את התרומה הייחודית של כל קבוצה לתפקוד הגוף.
* לתאר את המאפיינים של תפריט מגוון ומאוזן.
* להעריך תפריטים ולאמץ הרגלי אכילה מקדמי בריאות.
* להעריך את הרגלי האכילה האישיים, לתכנן תכנית לשינוי הרגלים ולבצע אותה.

# מהלך השיעור:

## פתיחה

קוראים את השיר **סלט**/ ע.הלל בעמוד 258.

עורכים דיון במטרה לאתר תפיסות וידע מוקדם:

* על מה מסופר בשיר? האם גם אתם אוהבים לאכול סלט ירקות?
* אילו סוגים של מזונות אתם אוהבים לאכול?
* כיצד תדעו אם אתם אוכלים מזון בריא?
* אילו סוגי מזון חשוב לאכול כדי לספק לגוף את חומרי הבנייה הדרושים לתפקודו?
* מה החשיבות של המזון בחיינו?

קוראים יחד את הטקסט בעמוד 260 ודנים בתפקידי המזון בחיינו.

נוסף לחשיבות המזון לתפקוד הגוף, למזון יש תפקיד חשוב בטקסים בחברתיים ואירועים משפחתיים והוא משפיע על מצב הרוח וההרגשה.

מוצע לבקש מתלמידים שיספרו על אירועים משפחתיים המתמקדים בארוחות משותפות ומאכלים מיוחדים.

## התנסות

מבצעים את המשימה האוריינית **חשיבות המזון לגוף**, עמודים 262-261.

משימה זו מתמקדת בחשיבות המזון לתפקוד גופם של כל היצורים החיים. הגוף מפיק מהמזון אנרגיה שהיא חיונית לביצוע פעולות החיים. במשימה זו חשוב להדגיש מיומנות של הפקת מידע מטקסטים. קטע המידע מחולק לפסקאות כאשר על כל פסקה מוצגות שאלות אודות מושגים המודגשים בהם. כל פסקה עוסקת בנושא אחר הקשור לחשיבות המזון בחיינו.

בסיום המשימה מבצעים את שאלות הסיכום בעמוד 263. בשאלות התלמידים מתבקשים להציג בתרשים את התובנות שרכשו במשימה. חשוב לדון עם התלמידים על התרומה של התרשים להצגת המידע.

מבקשים מהתלמידים לערוך רשימה של מזונות שהם מכירים ולמיין אותם לקבוצות על פי הבנתם. אפשרות נוספת היא להביא תמונות של מזונות ולבקש למיין אותם לקבוצות.

שואלים:

* כיצד מיינתם?
* על פי אילו קריטריונים?
* מדוע בחרתם בקריטריונים אלו?
* כיצד המיון יכול לעזור לכם בתכנון ארוחה?

## המשגה

מבצעים את המשימה **מהן קבוצות המזון?** עמודים 268-264. המשימה מתמקדת בשלושה מושגים מרכזיים: קבוצות מזון, רכיבי מזון, ארוחה מאוזנת. מוצע להפנות את התלמידים לטבלה בשאלה 1 בעמוד 268 . חשוב להתייחס למבנה הטבלה: קבוצות המזון מוצגות בכותרות הטורים והמאפיינים בשורות. מבקשים להשלים את הטבלה בד בבד עם קריאת קטעי המידע. כל פסקה מתייחסת לקבוצת מזון אחרת. מטרת הטבלה לארגן את המידע שהוצג בקטעי המידע השונים על פי מאפיינים זהים: רכיבי המזון, דוגמות למזונות ותרומה עיקרית לתפקוד הגוף . לאחר ארגון המידע בטבלה חשוב להסיק מסקנות מהטבלה. למשל: חשוב להקפיד שהמזונות שאנו אוכלים יהיו מכל קבוצות המזון.

* מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים), לספר הדיגיטלי לפעילות **איך מזהים ויטמין Cבמזון?** עמוד 264. בפעילות סרטון הממחיש איך בעזרת שינוי הצבע של תמיסת יוד בודקים אם יש במזון ויטמין .C ולסרטון **איך להכין כריך מחיטה מלאה לארוחת עשר?** עמוד 265.

משיבים על שאלות 5-2 בעמוד 268. השאלות הן ברמה של הסקת מסקנות מהנתונים שאורגנו בטבלה. חשוב לציין שהידע שנלמד במשימה הוא הבסיס לאימוץ הרגלים של תזונה נבונה (שאלה 5) ויסייע לתלמידים לתכנן תפריטים מקדמי בריאות.

מפנים את התלמידים לעמודים 269-268 לקריאת קטעי ההעשרה על צמחונים ועל פירמידת המזון.

* לטיפול במיתוסים בנושא תזונה פנו לדגם ההוראה [**מהמיתוס למדע- צנים משמין פחות מלחם- האמנם?**](https://www.matar.tau.ac.il/wp-content/uploads/2015/03/%D7%9E%D7%94%D7%9E%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%A1-%D7%9C%D7%9E%D7%93%D7%A2-%D7%A6%D7%A0%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%A9%D7%9E%D7%99%D7%9F-%D7%A4%D7%97%D7%95%D7%AA-%D7%9E%D7%9C%D7%97%D7%9D-%D7%94%D7%90%D7%9E%D7%A0%D7%9D-%D7%A2%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%AA.pdf)בתת המדור **הוראה פרטנית** במדור **פדגוגיה חדשנית,** אתר מט"ר.

מבצעים את המשימה **חוקרים ומגלים - מהו תפריט מקדם בריאות**? עמודים 272-270. המשימה כוללת 3 חלקים. המידע **בחלק א** משמש להערכת תפריטים המוצגים **בחלק ב**. **בחלק ג** התלמידים מיישמים את הידע בהערכת הרגלי האכילה האישים שלהם ובונים תכנית פעולה לשיפור הרגלי האכילה שלהם.

## יישום

* מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) לספר הדיגיטלי לפעילויות **אוכלים בריא** עמוד 270. בפעילות זו התלמידים מתבקשים לכתוב בקבוצת דיון את דעתם על הרגלי התזונה של ילדים שונים ולהרצאה **איך לאכול בריא?** של תכנית "הלב שלי" ואקדמיה ברשת ולכתוב כללים לתזונה נבונה.

עונים על שאלות 6-4 בתבנית **במבט חוזר**, עמוד 295.

* מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים), לספר הדיגיטלי **לפעילות מה התפריט הנכון?** עמוד 295. פעילות זו היא גרסה דיגיטלית של הפעילות בספר בגרסת נייר.
* מומלץ להפנות למשימת אוריינות מדעית וטכנולוגית באתר מט"ר [**דגני בוקר- בריא או לא בריא**](https://www.matar.tau.ac.il/wp-content/uploads/2015/03/%D7%93%D7%92%D7%A0%D7%99-%D7%91%D7%95%D7%A7%D7%A8-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90-%D7%90%D7%95-%D7%9C%D7%90-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90.pdf)**.**
* מומלץ לענות על משימה מקוונת שיתופית [**אוכלים בריא**](https://www.matar.tau.ac.il/?page_id=7319)**,** אתר מט"ר.

מוצע לסיים את יחידת הלימוד בארוחה כיתתית מאוזנת ומגוונת.

* להעשרה והרחבה מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (למנויים) למשימות:

**מה נאכל בעתיד? מציאות או דמיון.** המשימה עוסקת בסוגיה "כיצד נספק מזון לאוכלוסיית העולם ההולכת וגדלה?" ובפתרונות טכנולוגיים עתידים למחסור במזון תוך התייחסות לרכיבי המזון במזונות החדשניים ולחשיבותם לבריאות.

**עושים מהפך- מזון לא לפח.** המשימה עוסקת בנושא הבוער אובדן מזון בשלבי הייצור והצריכה, במחיר הסביבתי ובדרכי מניעה.

**האם כבר אכלתם ארוחת בוקר?** המשימה עוסקת בחשיבות המזון לגוף תוך התמקדות בארוחת הבוקר בריאה ומזינה. ליבה המרכזי של המשימה היא ניתוח מחקר מתואר אודות ארוחת הבוקר.

**המחלה המסתורית.** המשימה עוסקת בסיפור התגלית של ויטמין Cובחשיבותו לבריאות באמצעות ניתוח של הניסוי הקליני הראשון בעולם**.**

## סיכום ורפלקציה

* הסביר/י מה הייתה התרומה של עיון בתפריטים שונים לאימוץ התנהגויות מקדמות בריאות?
* מה הייתה התרומה ללמידה של הצגת ידע בנושא מערכת העיכול באמצעות תרשים? באמצעות טבלה?
* אילו מושגים חדשים למדת?
* אילו מיומנויות הפעלת? באיזה הקשר?
* סיכום אישי לשיעור: משפט אחד או שניים על הנלמד בשיעור.
* באילו דרכים למדתי ומה אהבתי בשיעור?