

שם היחידה: האכלת הכדור הרעב

פרק 2. מהי תזונה מאוזנת ובריאה?

פרק זה מציג או מכיר מחדש לתלמידים את הרעיון של תזונה בריאה המכילה איזון של פחמימות, שומנים וחלבונים. חשיבותם של חלבונים ומקורותיהם מודגשת.

חומר רקע למורה:

1. [את סוללת המעיים לבריאות ביחס תיכונות הים התזונה כיצד מזהים ויצמן ממכון אחרונים ממצאים](#)
2. [רפואית להתקדמות הדרך](#) כל זאת תוך מתן אורח חיים תזונתי בר קיימא.
3. [מאוזנת תזונה בניית: ומדריכים צלחת, מזון פירמידות](#) (אנגלית)
3. [המזון מרכיבי](#) (במבט חדש ואוניברסיטת תל אביב)

חומרים לתלמידים: [טמפלט למצגת שיתופית](#) (צלחת ארוחת צהריים)

רצף הוראה

שאלה מנחה	נושא	מספר שיעורים
2.1 מדוע אנחנו צריכים לאכול? ומהם אבות המזון?	נתמקד בצורך הפיזי במזון מגוון הכולל את כל אבות המזון. נכיר את אבות המזון דרך עיסוק בצלחת המזון שלנו. ולבסוף נתמקד בחלבונים.	2

שיעור 2.1 מדוע אנחנו צריכים לאכול? ומהם אבות המזון? שקופיות 2-13

שקופיות 2-3 מדוע אנחנו צריכים לאכול?

שקופית 2: תנו לתלמידים לשתף את הרעיונות, הרגשות והזיכרונות שלהם באמצעות השאלות בשקופית: האם אי פעם צמת? למה? איך זה גרם לך להרגיש? איך אתה מרגיש לפני שאתה אוכל ארוחת בוקר?

שקופית 3: הציגו את שתי הסיבות העיקריות בגללן אנו צריכים לאכול:

1. אנרגיה: מזון מספק לנו את האנרגיה הדרושה לנו לביצוע תפקודי גוף ופעילויות שונות. הגוף שלנו מפרק את הפחמימות והשומנים במזון כדי לייצר את האנרגיה הדרושה לשמירה על טמפרטורת הגוף, הנעת שרירים ותמיכה בתפקוד האיברים.
 2. חומרי הזנה: מזון מכיל רכיבי תזונה חיוניים הנחוצים לגדילה, תחזוקה ותיקון של הגוף. אלה כוללים מאקרו-נוטריינטים שהם אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים, אבל גם מיקרו-נוטריינטים כמו ויטמינים ומינרלים. כל רכיב תזונתי ממלא תפקיד מסוים בגוף, ותומך בתפקודים שונים כגון ייצור תאים, תפקוד מערכת החיסון וויסות הורמונים.
- (להרחבה: סיבות נוספות מדוע עלינו לאכול:

3. חילוף חומרים: אכילה קבועה עוזרת לשמור על חילוף חומרים בריא. כאשר אנו אוכלים, הגוף שלנו מפרק את המזון לרכיבים קטנים יותר וסופג את החומרים המזינים. תהליך זה מאפשר לגופנו לווסת את רמות הסוכר בדם, לשמור על איזון הורמונים ולבצע תהליכים מטבוליים שונים.
4. תיקון וצמיחה של רקמות: הגוף שלנו עובר בלאי כל הזמן, ואכילת תזונה מספקת מספקת את אבות המזון הדרושים לשיקום וגדילה של רקמות. חלבון, בפרט, חיוני לתיקון רקמות פגועות ולבניית תאים חדשים.
5. תפקוד המוח: המוח דורש אספקה מתמדת של חומרים מזינים כדי לתפקד בצורה מיטבית. גלוקוז, המופק מפחמימות, הוא מקור האנרגיה העיקרי של המוח. בנוסף, חומרים מזינים מסוימים כמו חומצות שומן אומגה 3 וויטמינים ממלאים תפקידים חיוניים בבריאות המוח ובתפקוד הקוגניטיבי.
6. בריאות ורווחה כללית: תזונה נכונה חיונית לבריאות ולרווחה הכללית. תזונה מאוזנת הכוללת מגוון מזונות יכולה לסייע במניעת חוסרים תזונתיים, לתמוך במערכת חיסונית בריאה, להפחית את הסיכון למחלות כרוניות ולקדם בריאות גופנית ונפשית מיטבית.

חשוב לציין כי הצרכים התזונתיים האישיים עשויים להשתנות בהתאם לגורמים כגון גיל, מין, רמת פעילות ומצבים בריאותיים. התייעצות עם איש מקצוע בתחום הבריאות או דיאטנית רשומה יכולה לספק הדרכה מותאמת אישית לגבי דרישות התזונה.

שקופיות 4-5 אבות המזון

שקופית 4: תארו מה הם אבות המזון והסבירו שרוב המזונות מכילים יותר מאחד מהם, אך בדרך כלל הם עשירים במיוחד באחד מהם.

כל אחד מאבות המזון חשוב להיבטים שונים של בריאותנו ופעילותנו.

שקופית 5: אבות המזון בפיצה והמבורגר

שקופית 6: שילוב אבות המזון בתזונה מאוזנת

תזונה הכוללת שילוב מאוזן של כל אבות המזון, מכיוון שכל אחד מהם תורם באופן שונה לבריאות הגוף: השומנים נותנים לנו אנרגיה וחשובים לצמיחת התאים וגם לחום. החלבונים מסייעים בבניית השריר. הפחמימות נותנות לנו אנרגיה. (אבל לא כל הפחמימות נותנות אנרגיה באותה איכות.)

שאלו את התלמידים - מה ההבדל בין פחמימות מורכבות לפשוטות? דברו על פחמימות מורכבות ("טובות") בניגוד לפחמימות פשוטות ("רעות") שאין להן יתרונות תזונתיים נוספים ומתעכלות מהר מדי.

כל הפחמימות מתפרקות בגוף לסוכר פשוט (גלוקוז), שמשתתף אחר-כך בתהליכים מטבוליים שמייצרים אנרגיה. עודפי הפחמימות מאוחסנים בכבד ובשרירים בצורת גליקוגן.

כאשר מדברים על פחמימות, יותר חשוב להתרכז בסוגי פחמימות מאשר בכמות הפחמימות שצורכים. פחמימה טובה, או פחמימה מורכבת, נמצאת במוצרים המכילים דגנים מלאים ולא מעובדים, ירקות, פירות ושעועית. בנוסף, מזונות אלו מספקים לגוף ויטמינים, מינרלים, סיבים ופיטונוטריאנטים. המקורות הפחות בריאים של פחמימות - פחמימות פשוטות - כוללים לחם לבן, מאפים, משקאות ממותקים ומגוון מוצרים מעובדים. מאכלים אלו מכילים פחמימות פשוטות שמתעכלות בקלות, הם תורמים לעליה במשקל ועשויים לגרום להתפתחות של סוכרת ומחלות לב.

(מקור: <https://www.infomed.co.il/definitions/carbohydrate/>)

שקופיות 7-8 צלחת הבריאות

בפעילות זו התלמידים רושמים תחילה מה הם אוכלים בחיי היומיום ולאחר מכן משווים זאת לצלחת בריאה מומלצת. ישנן 3 אופציות לפעילות זו:

1. אם התלמידים שיתפו תמונות של צלחת האוכל שלהם (ארוחת צהריים) כפי שהומלץ בסוף השיעור הקודם

- ניתן להשתמש בתמונות אלו לשם השוואה לצלחת הבריאות. ([טמפלט למצגת שיתופית](#)).
2. על התלמידים ליצור צלחות ארוחת צהריים משלהם ע"י שימוש בפתקי הנייר משיעור 1.1 ולהדביק אותם על צלחות נייר כדי ליצור צלחת "מציאותיות" על סמך מה שהם אוכלים.
3. ניתן לחלק צלחות נייר מתכלות ולבקש מהתלמידים לצייר את ארוחת הערב על צלחות נייר.

לאחר מכן, בקבוצות קטנות, בקשו מכמה תלמידים לחלוק את צלחות האוכל שלהם ולאחר מכן סקרו אותן לאור הצלחת המומלצת בשקופית 8, תוך מחשבה על דרכים שבהן הם יכולים לשפר את התזונה שלהם.

לסיכום: בקשו מכמה קבוצות לחלוק את מסקנותיהן לגבי הצלחות שלהן: האם רבע מצריכת המזון שלהם מבוסס על חלבונים? מי מכלל אבות המזון הכי נוכח בצלחות שלהם?

דוגמאות לצלחות שציירו תלמידים:



שקופיות 9-11 חלבונים

שקופית 9: בהמשך לדיון בקבוצות על צלחות ארוחת הצהריים שלהם, שאלו את התלמידים אם הם יכולים להעריך מה אחוז החלבון בצלחת האוכל שלהם - והאם לרוב הם מגיעים ל-25% מהארוחה (כמו בהמלצה של הצלחת בשקופית הקודמת).

שקופית 10: חלבונים הם מאבות המזון החיוניים לצמיחה, תחזוקה ותיקון של רקמות בגוף. מחסור בחלבון מתרחש

כאשר הגוף אינו מקבל מספיק חלבון לתפקוד תקין. מחסור חמור בחלבון הוא נדיר יחסית במדינות מפותחות, מכיוון שרוב האנשים בדרך כלל צורכים מספיק חלבון.

שקופית 11: מפה גלובלית של צריכת חלבון
השתמשו [הזה בקישור](#) כדי לחקור באופן אינטראקטיבי עם התלמידים את השאלות הללו (על התלמידים להעתיק את השאלות למחברת שלהם ולעבוד בזוגות או בקבוצות קטנות, אם לכיתה גישה למספר מחשבים/טאבלטים מצומצם):
אילו 3 מדינות אוכלות הכי הרבה חלבון לנפש? איסלנד, הונג קונג וליטא
(שאלו את התלמידים אם הם יודעים היכן נמצאות המדינות הללו).
מהן שלוש המדינות שאוכלות הכי פחות חלבון לנפש? ליבריה, מדגסקר וגינאה-ביסאו (שאלו את התלמידים אם הם יודעים היכן נמצאות המדינות הללו).
מה משותף למדינות אלו? הכי פחות חלבון נאכל בעיקר במדינות אפריקה ובמדינות מתפתחות אחרות. צריכת החלבון הגבוהה ביותר היא בעולם המפותח.
הערה: המטרה היא שהתלמידים יגלו בעצמם את הפערים בתזונה על פני יבשות ומדינות שונות מתוך חקירת הנתונים במפה.

שקופית 13 שאלה למחשבה: איך תיראה צריכת החלבונים בעתיד
הזכירו לתלמידים את הדיון בשיעור הראשון על האוכלוסייה הגדלה והצורך במזון מזין בכמות עולה.