

שפת הסימונים

להבין את סימוני המזון על גבי האריזות



הקדמה

תזונה נכונה ומודעת היא אחד הגורמים החשובים לשמירה על הבריאות, בשילוב עם גורמים נוספים כמו פעילות גופנית ושמירה על אורח חיים רגוע.

כיצד נוכל לקבל החלטות נבונות בבחירת התזונה שלנו? לשם כך עלינו להכיר ולהבין את המידע הרב המופיע על גבי אריזות המזון, ולקשר אותו להמלצות התזונה הקיימות.

בפעילות זו התלמידים יכירו את דרכי הייצוג השונות של המידע המופיע על גבי אריזות המזון: איורים, רשימת רכיבים וטבלת סימונים תזונתיים. התלמידים יכירו את המלצות התזונה המקובלות ויתבססו עליהן כדי לתכנן ולעצב בעצמם סימוני מזון מאויירים, בעזרתם ניתן יהיה לעורר מודעות של האוכלוסייה להיבט תזונתי מסוים של מוצרי מזון.

פעילות זו תאפשר לתלמידים להבין את הבסיס לתזונה מודעת: אכילה במידה ממגוון של מוצרי מזון ואחריות אישית בבחירה של המזונות המרכיבים את התזונה שלנו.

מטרות

1. התלמידים יכירו דרכים שונות המשמשות לייצוג מידע על גבי אריזות מזון: רשימה, טבלה ואיורים, ויתנסו בהפקת המידע הרלוונטי עבורם.
2. התלמידים יתנסו בתכנון ובעיצוב סימוני מזון מאויירים, בהתאם להמלצות התזונה המקובלות.
3. התלמידים יבינו את המשמעות ואת החשיבות של תזונה מודעת.

רקע תיאורטי והרחבה למד"צים ולמורים

סוגי שומנים (ד"ר אבי סאייג):

[מה ההבדל בין שומן רווי לשומן לא רווי ומה זה שומן טרנס?](#)

משך זמן
90 דק'

גיל
ז' - י'

התאמה לתחומי דעת
מרכיבי המזון, מדעי התזונה

ידע מוקדם
מרכיבי המזון: פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים ומינרלים

מושגים מרכזיים
סימון מזון, סוכר, נתרן, שומן רווי, המלצות תזונה, תזונה מודעת

מיומנויות נלמדות
חשיבה ביקורתית, יצירתיות, ייצוג מידע בדרכים מגוונות, הפקת מידע מטקסט, מאיור ומטבלה

להכין מראש

מחשב מחובר לאינטרנט ולמקרה. קובץ המצגת.
לכל קבוצה:
דף פעילות "מה אומרים האיורים?" (נספח 1).
2-3 אריזות מזון עליהן יש לפחות סימן אדום אחד (שומן רווי, סוכר או נתרן) ואריזה אחת עליה יש סימון ירוק.
אפשר לבקש מראש מהתלמידים להביא אריזות מהבית.
דף המלצות תזונה (נספח 2).
דפים וצבעים.

מהלך הפעילות

פעילות	דק'	סוג פעילות	עזרים
1. פעילות פתיחה בפעילות הפתיחה התלמידים יסבירו מה נחשב בעיניהם "מזון בריא". - לפני הצפייה בסרטון מציגים את משימת הצפייה: עליכם לנסות לזכור כמה שיותר מוצרי מזון שתראו בסרטון. - צפייה משותפת בסרטון מהקישור: https://youtu.be/czWdzlAp-s בתום הצפייה: - עבודה בזוגות: על כל זוג למיין את מוצרי המזון שראו בסרטון לשתי קבוצות: מזון בריא ומזון לא בריא, בהתאם לשיקול דעתם. - דיון במליאה: התלמידים יצינו איזה סוגים של מזון נחשבים לדעתם לבריאים. יש לנסות לציין סוגי מזון ולא שמות של מזונות מסוימים (למשל פירות טריים ולא בננה, תפוח וכד'). מוצרי מזון הנחשבים בריאים הם לדוגמה: פירות וירקות, מוצרי חלב, מזון טרי, מזון לא מעובד, לא מתוק, ללא שומן, מכיל הרבה חלבון, מכיל מעט שומן, מכיל מעט סוכר, מכיל מעט מלח, לא מטוגן ועוד. - סיכום ביניים: חלק ממוצרי המזון מכילים יותר רכיבים התורמים לבריאות ואילו חלקם מכילים יותר רכיבים אשר צריכה של כמות גבוהה מהם עלולה להזיק לבריאות.	10	 צפייה בסרטון  פעילות בזוגות  דיון	לכל השיעור: מחשב מחובר לאינטרנט ולמקרן קובץ המצגת
2. מה אומרים האוירים? בפעילות זו התלמידים ינסו להבין מסרים המועברים באמצעות "שפת האוירים". - התלמידים יתחלקו לקבוצות (3-5 תלמידים בקבוצה). - כל קבוצה תקבל את דף הפעילות "מה אומרים האוירים?" (נספח 1). - בדף הפעילות מופיעים שלטים ועליהם אוירים. - כל קבוצה תוסיף לכל אחד מהשלטים מלל, המתאים לדעתה לאיור (יותר ורצוי להיות יצירתיים ומקוריים). - בסיום הזמן (5 דקות) הקבוצות יציגו את השלטים שהכינו. - הצגת התשובות האפשריות המופיעות במצגת. - סיכום ביניים: ניתן להציג את אותו המידע בדרכים שונות: במילים או באוירים. מידע מילולי	10	 עבודה בקבוצות  מצגת	לכל קבוצה דף פעילות "מה אומרים האוירים?" מודפס מנספח 1

			יכול להיות מפורט יותר, אולם מידע באיור או ציור הוא לרוב בולט וקליט יותר, ומובן לדוברי שפות שונות.	
3.	שפת הסימונים	15	בפעילות זו נלמד להכיר את הסימונים שעל אריזות המזון, כיצד מוצג בהם המידע ומה נוכל ללמוד מהם, כדי שנוכל לבחור מה לאכול וכמה, חשוב לדעת מה מכילים מוצרי המזון. - כל קבוצה תקבל 2-3 אריזות מזון עליהן יש לפחות סימון אדום אחד מבין אלו המופיעים באיור ואריזה אחת עליה יש סימון ירוק:  - כל קבוצה תנסה למצוא על גבי האריזות כמה שיותר סימונים שיוכלו לעזור לנו לקבוע מה מכיל המזון ועד כמה הוא בריא. - חלק מהקבוצות יציגו בפני המליאה את התשובות שלהן. - סיכום ביניים: סימוני המזון אותם ניתן למצוא על האריזות: רשימת הרכיבים: מתארת את כל הרכיבים שיש במוצר. טבלת סימון תזונתי: מציגת כמויות של מרכיבים מסוימים של המזון (חלקם נקראים גם אבות המזון) - פחמימות, שומנים, חלבונים ועוד. סימון אלרגנים: מציין את מרכיבי המוצר שעלולים להזיק לאנשים אשר אלרגיים אליהם סימונים אדומים: מציינים באיור ובמילים שמרכיב מסוים מצוי במזון בכמות גבוהה. הסימון הירוק: מציין שהמזון מתאים להמלצות התזונה של משרד הבריאות. - המידע על האריזות מוצג במילים, במספרים (בטבלת הסימון התזונתי) ובאיורים. שאלה במליאה: איזה סימון ברור ובולט יותר לדעתכם ומדוע?	עבודה בקבוצות מצגת
4.	חידות	20	פעילות זו מהווה הקניית ידע בנושאים שונים הקשורים לסימוני המזון הנמצאים על האריזות, בעזרת חידון הכולל	חידות

	 הידעתם?  דיון	9 שאלות ומידע נוסף (הידעת). החידות, התשובות והמידע מופיעים בנספח 2. - הצגת החידות מהמזגת. - התלמידים יענו, על ידי הרמת יד, מה התשובה הנכונה לדעתם. - לאחר כל שאלה תוצג התשובה מהשקופית הבאה וכן מידע "הידעתם?" המופיע לאחר חלק מהחידות. החידות: (התשובות נמצאות בנספח 2) 1. ברשימת הרכיבים על גבי אריזת מוצר מזון, קמח וסוכר יופיעו תמיד לפני מלח ותבלינים. נכון או לא נכון? 2. לפי טבלת הסימון התזונתי שבתמונה, מוצר המזון מכיל יותר נתרן מאשר סוכר. נכון או לא נכון? 3. כל הסוכר במוצרי מזון הוא סוכר שמוסיפים למזון בתהליך ההכנה שלו. נכון או לא נכון? 4. חשוב לאכול הרבה סוכרים כדי לספק לגוף אנרגיה. נכון או לא נכון? 5. כאשר אוכלים כמויות גדולות של סוכר גדל הסיכון למחלות שונות. נכון או לא נכון? 6. כמה כפיות סוכר לכל היותר מומלץ לצרוך ביום? א. 2 ב. 10 ג. 20 ד. 35 7. נתרן נמצא בעיקר במאכלים מלוחים. נכון או לא נכון? 8. החשיבות היחידה של נתרן (המצוי במלח) לגוף היא לטעם של האוכל. נכון או לא נכון? 9. שומן לא נחוץ לגוף שלנו ולכן עדיף לא לאכול בכלל מזונות המכילים שומן. נכון או לא נכון? שאלות במליאה בעקבות החידות: • מדוע לדעתכם נבחר הצבע האדום לסימון מלח, סוכר או שומן רזי בכמות גבוהה? תשובה אפשרית היא שזהו צבע בולט, המסמן שיש לעצור (בדומה לצבע האדום ברמזור) ולחשוב על המידע המוצג בסימון. האיורים שבסימונים מאפשרים להבליט את המסר.
--	--	---



			האם לדעתכם מותר לאכול מוצר שיש עליו סימון אדום. תשובה: הגוף שלנו זקוק לסוכר, נתרן ושומן כחלק מהתזונה שלנו. יחד עם זאת, שומן רווי, נתרן וסוכר הם רכיבי מזון שמומלץ לצרוך בכמויות מוגבלות, כדי לשמור על תזונה בריאה. הסימונים האדומים נועדו לעורר מודעות ותשומת כאשר המוצר מכיל כמות גבוהה של רכיבים אלו. הסימונים מאפשרים לנו לבחור מוצרים בהם הכמות של רכיבים אלו אינה גבוהה ולהמעיט בצריכה של מוצרים בהם יש כמויות גבוהות של רכיבי מזון אלו.	
5.	יוצרים סימונים בפעילות זו כל קבוצה תתכנן ותעצב סימון מאויר לאריזות מזון, שמטרתו לעורר את תשומת הלב של הצרכנים לרכיב או להיבט חשוב, על פי בחירת הקבוצה. - הצגת המלצות התזונה מהמצגת: המלצות תזונה ים תיכונית של משרד הבריאות ופירמידת המזון. יש לשים לב לסוגי המזון שמומלץ לצרוך בכמויות גבוהות יותר ואת אלו בהם מומלץ להמעיט. - המלצות תזונה אלו מתאימות לאנשים בריאים ללא הגבלות תזונתיות. - כל קבוצה תקבל דף מודפס של המלצות התזונה (נספח 3). הנחיות לתלמידים: - עיינו בדף המלצות התזונה. בחרו מרכיב או נושא אליו אתם רוצים לעורר מודעות של צרכני מזון. - בחרו איור מתאים וצבעים מתאימים. תוכלו להוסיף גם מלל קצר וממוקד. - איירו את הסימון במחשב או על דף נייר (יש להכין איור גדול מספיק שניתן יהיה להציג לכיתה) - כל קבוצה תציג את סימון המזון שאיירה. - תלמידי הכיתה ינסו להבין מה המסר בסימון. לאחר מכן הקבוצה תסביר את הסימון שהכינה. - לאחר הפעילות מומלץ לתלות בכיתה את איורי הסימונים שהכינו הקבוצות.	25	 עבודה בקבוצות  יצירתיות  תלמידים מציגים	לכל קבוצה דף המלצות תזונה מודפס בצבע מנספח 3. דפי A4, צבעים וטושים
6.	סיכום: אוכלים חכם - שאלה במליאה: האם מישהו יכול להציע מוצר מזון שלדעתו אסור בכלל לאכול אותו (לאדם בריא)? - הסבר כי כל מוצר מזון מותר לאכילה, אחרת הוא לא היה מוגדר מוצר מזון.	10	 מצגת	מחשב, מקרן, קובץ המצגת



			התזונה שלנו מורכבת ממספר גדול של פריטי מזון שאנו אוכלים ושותים במהלך היום, במהלך השבוע ובמהלך החיים, ולכן יש חשיבות לאחריות אישית בבחירה של הרכב התזונה שלנו. סיכום הדגשים לתזונה מודעת: מגוון: אכילה של מגוון מוצרי מזון מסוגים שונים, כדי להשלים את כל הצרכים התזונתיים של הגוף. כמות: התאמה של הכמויות של כל סוג מזון להמלצות התזונה ולצרכים האישיים (מידת הפעילות, רגישויות, העדפות טעם ועוד). אחריות אישית: בחירה נבונה של המזונות המרכיבים את התזונה שלנו ומתן תשומת לב לסימוני המזון של האריזות על מנת לאפשר לנו לשמור על תזונה נכונה, בריאה ומהנה.	
--	--	--	---	--



נספח 1 - מה אומרים האיוורים?

לפניכם שלטי מידע עליהם מופיעים רק איוורים.

הוסיפו לכל אחד מהשלטים מלל המתאים לדעתכם לאיור (מותר ורצוי להיות יצירתיים ומקוריים).















נספח 2 - חידות

חידות עם תשובות למד"צ / מורה

1. ברשימת הרכיבים על גבי אריזת מוצר מזון, קמח וסוכר יופיעו תמיד לפני מלח ותבלינים. נכון או לא נכון?
תשובה: לא נכון, סדר הרכיבים ברשימה נקבע על פי הכמות שלהם במוצר המזון: הרכיב שכמותו במוצר היא הגדולה ביותר יופיע ראשון ברשימת הרכיבים, והמרכיב שכמותו היא הקטנה ביותר יופיע אחרון.

2. לפי טבלת הסימון התזונתי שבתמונה, מוצר המזון מכיל יותר נתרן מאשר סוכר. נכון או לא נכון?

ב 100 גרם מזון	
382	אנרגיה (קלוריות)
14	סך השומנים (גרם)
200	נתרן (מ"ג)
58	סך הפחמימות (גרם) מתוכן:
18	סוכרים (גרם)
5	כפיות סוכר
11	סיבים תזונתיים (גרם)
6	חלבונים (גרם)

תשובה: לא נכון, המוצר מכיל 200 מיליגרם (מ"ג) נתרן בכל 100 גרם של מוצר. מיליגרם הוא אלפית של גרם, כלומר המוצר מכיל 0.2 גרם נתרן (חמישית גרם). במוצר יש 18 גרם סוכר לכל 100 גרם, כלומר כמות הסוכר גדולה בהרבה מכמות הנתרן.

3. סוכר מצוי באופן טבעי במזונות שונים. נכון או לא נכון?

תשובה: נכון, סוכר מצוי באופן טבעי במזונות שונים, למשל: חלב, פירות, ירקות ודבש.
הידעתם?

הסוכר שמוסיפים למוצרי מזון לא תמיד מופיע ברשימת הרכיבים בשם סוכר, הוא יכול להיות חלק מרכיבים אחרים כמו דבש, סילאן, מולסה ועוד.

4. חשוב לאכול הרבה סוכרים כדי לספק לגוף אנרגיה. נכון או לא נכון?

תשובה: לא נכון, סוכרים אמנם מספקים לגוף אנרגיה בצורה מהירה (אנרגיה זמינה) אך היא מספיקה לזמן קצר יחסית. עדיף לקבל את האנרגיה ממאכלים כמו: לחם, פסטה, אורז, תפוחי אדמה או תירס ולא מסוכרים.
הידעתם?

פחמימות הן מקור האנרגיה העיקרי של הגוף. סוכרים הם "פחמימות פשוטות". מאכלים כמו לחם, פסטה, אורז, תפוחי אדמה ותירס מכילים "פחמימות מורכבות".

5. כאשר אוכלים כמויות גדולות של סוכר גדל הסיכון למחלות שונות. נכון או לא נכון?

תשובה: נכון. צריכה מוגברת של סוכר מגבירה את הסיכון לפתח השמנה ובעקבותיה מחלות כמו סוכרת, לחץ דם גבוה ובעיות לב. צריכת סוכר גבוהה עלולה גם לפגוע בשיניים.



6. כמה כפיות סוכר לכל היותר מומלץ לצרוך ביום?

א. 2

ב. 10

ג. 20

ד. 35

תשובה: ב- מומלץ עד 10 כפיות סוכר ליום.

הידעתם?

בני נוער בישראל צורכים בממוצע 35 כפיות סוכר ביום, חצי מהן מגיעות ממשקאות ממותקים. פחית משקה ממותק או מוגז מכילה בין 10 ל 14 כפיות סוכר, יותר מכלל כמות הסוכר המומלצת ביום.

7. נתן נמצא בעיקר במאכלים מלוחים. נכון או לא נכון?

תשובה: נכון. נתן הוא אחד המרכיבים של מלח בישול.

הידעתם?

מלח נמצא בכמויות קטנות גם במוצרים מתוקים ויכול לשמש גם לשימור מזון.

8. החשיבות היחידה של נתן (המצוי מלח) לגוף היא לטעם של האוכל. נכון או לא נכון?

תשובה: לא נכון. נתן הוא מינרל בעל תפקידים חשובים בגוף האדם, למשל שמירה על נפח הנוזלים בגוף וסיוע לפעילות תקינה של השרירים ושל מערכת העצבים.

הידעתם?

מומלץ לצרוך כ 2000 מ"ג נתן ביום - כמות השווה לכפית אחת של מלח. צריכה גבוהה של נתן לאורך זמן עלולה לגרום ללחץ דם גבוה ולמחלות שונות.

9. שומן לא נחוץ לגוף שלנו ולכן עדיף לא לאכול בכלל מזונות המכילים שומן. נכון או לא נכון?

תשובה: לא נכון. השומנים חיוניים לתפקודים רבים בגוף: בניית תאים, ספיגת ויטמינים, ייצור הורמונים, פעילות מערכת העצבים, אגירת אנרגיה ועוד.

הידעתם?

כולסטרול הוא שומן המצוי בדם וחיוני לתפקוד הגוף, אולם רמות גבוהות של כולסטרול עלולות לגרום למחלות לב ולאירועים מוחיים. עדיף לצרוך שומן לא רווי, אשר יכול לסייע בהורדת הכמות של הכולסטרול ה"רע" בדם.

נספח 3 - המלצות תזונה

תזונה ים תיכונית

רצוי שהתזונה תכלול:

- קטניות ודגנים מלאים, לחם מקמחים מלאים
- שמן זית, אבוקדו, אגוזים, שקדים וטחינה משומשום מלא
- שתייה מרובה של מים
- מוצרי חלב ותחליפיו
- ירקות ופירות מסוגים שונים ובמגוון צבעים - לפחות 5 מנות ביממה - רצוי להמנע מהסרת הקליפה
- דגי ים שמנים (2-3 מנות בשבוע)
- חלקים רזים של עוף, הודו

מומלץ להמעיט ככל האפשר בצריכת:

- סוכר
- נתרן
- שומן רווי

מוצרי מזון המסומנים בסמל אדום לנתרן, שומן רווי וסוכר

- מוצרים אולטרה מעובדים
- בשר אדום לא יותר מ-300 גרם בשבוע
- משקאות ממותקים בסוכר או בתחליפיו

פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!

הבסיס לתזונה נכונה

- להמעיט:** ממתקים, חטיפים, שתיה מתוקה
- לגוון יום יום:** מזונות עשירים בשומנים, מזונות עשירים בחלבונים
- ירקות ופירות**
- דגנים**
- מים:** להרבות