

הצלחת שלי

מתכננים ארוחה אישית מאוזנת ובריאה

אוכלים נאכל



הקדמה

כולנו מבינים כי אוכל חיוני לקיום שלנו וכי שמירה על תזונה מאוזנת תורמת לבריאותנו. יחד עם זאת וחשוב לא פחות - אוכל הוא גם מקור להנאה. כיצד ניתן לשלב את המלצות התזונה עם הרצון הטבעי ליהנות מארוחה טעימה ונעימה לעין? המלצות התזונה מתייחסות, בין היתר, לשילוב קבוצות המזון השונות בתזונה שלנו ולצריכה מאוזנת מכל קבוצה. כיצד נוכל לתכנן את את הארוחות שלנו כך שיתאימו להמלצות התזונה? אחת הדרכים לעשות זאת היא להשתמש במודל "הצלחת שלי" אשר מציג המלצות תזונה בצורה וויזואלית ופשוטה יחסית ליישום. מודל זה משמש במספר מדינות בעולם להצגה של המלצות תזונה, למשל: ארצות הברית, בריטניה, קנדה וסינגפור.

בפעילות זו יתבקשו התלמידים לתכנן ארוחות לקפיטריה של בית הספר, מתוך הבנה כי מרבית הקפיטריות בבתי הספר מגישות כיום מוצרי מזון שלא מאפשרים ליצור ארוחה מאוזנת ובריאה. התלמידים יתנסו בתכנון ובעיצוב של ארוחות טעימות המתאימות להמלצות התזונה, תוך שמירה על ניראות ואסתטיקה אשר תורמים להנאה מהאוכל. פעילות זו תאפשר לתלמידים לתרגל כיצד ניתן ליישם את המלצות התזונה בחיי היומיום שלהם ולהפעיל חשיבה ביקורתית כאשר הם בוחרים את הארוחות שהם קונים או מכינים.

מטרות

1. התלמידים יכירו את מודל "הצלחת שלי" המאפשר ליישם המלצות תזונה בחיי היומיום.
2. התלמידים יתנסו בתכנון של ארוחה אישית המתאימה להמלצות התזונה.
3. התלמידים יפעילו חשיבה ביקורתית בתכנון ארוחה.
4. התלמידים יתנסו בהצגה ממוקדת של מידע.

משך זמן
90 דק'

גיל
ז' - י'

התאמה לתחומי דעת
מרכיבי המזון, מדעי התזונה

ידע מוקדם
לא נדרש

מושגים מרכזיים
המלצות תזונה, קבוצות המזון: דגנים, חלבונים, ירקות ופירות.

מיומנויות נלמדות
חשיבה ביקורתית, יצירתיות, הצגת מידע.

להכין מראש

מחשב מחובר לאינטרנט ולמקרן. קובץ המצגת.
לכל קבוצה:
דף פעילות "הגשת הצעה לתחרות ארוחות בקפיטריה" (נספח 1).
ארבע כרטיסיות מידע (דגנים, חלבונים, ירקות, פירות) (נספח 2), רצוי להדפיס בצבע.
כתב חידה גזור מראש לפי הסימונים (נספח 3).
מגזינים ופרסומים עם תמונות של אוכל, ציוד יצירה. אפשר גם חדר מחשבים עם מדפסת צבע.

מהלך הפעילות

פעילות	דק'	סוג פעילות	עזרים
1. פעילות פתיחה: תחרות תכנון ארוחות בפעילות הפתיחה נציג את סיפור המסגרת של השיעור: השתתפות בתחרות תכנון ארוחות לקפיטריה של בית ספר. כל קבוצה תתכנן ארוחה שתהווה בסיס להמשך הפעילות. הצגת סיפור המסגרת: בבתי ספר רבים התפריט בקפיטריה כולל בעיקר מוצרי מזון כמו בורקס, קרואסון, נקניקיה בלחמניה, צ'יפס וכדומה. במספר בתי ספר החליטו להוסיף לתפריט הקפיטריה אפשרות של ארוחות מלאות ומגוונות, אותן יתכננו ויבחרו קבוצות של תלמידים. - תלמידי הכיתה נבחרו להשתתף בתחרות קבוצתית לתכנון הארוחות שיוגשו בקפיטריה. הארוחות צריכות לענות על כל הדרישות בהתאם לשלבי התחרות שיוצגו בהמשך. הצגת השלב הראשון: יש להכין הצעה לארוחה טעימה שתלמידים ירצו להזמין ויהנו לאכול. עבודה בקבוצות (מומלץ 4 תלמידים בקבוצה): - כל קבוצה תתכנן ארוחה לקפיטריה אשר לדעתם היא ארוחה טעימה שתלמידים ירצו להזמין ולאכול. הארוחה יכולה לכלול גם שתייה וקינוח. - ניתן (אך לא חובה) להחליט על נושא מאפיין לארוחה, למשל: ארוחת עמים, ארוחה צמחונית, ארוחה לספורטאים או כל מאפיין אחר. - יש לרשום מה כוללת הארוחה בדף הגשת ההצעה - שלב 1 (נספח 1). - בהתאם לזמן, כל קבוצה תציג בקצרה לכיתה את הארוחה שתכננה.	10	 מצגת	לכל השיעור: מחשב מחובר לאינטרנט ולמקרן קובץ המצגת: לכל קבוצה: דף פעילות מודפס "הגשת הצעה לתחרות ארוחות בקפיטריה" (נספח 1).
2. דגנים, חלבונים, ירקות ופירות בפעילות זו נוודא כי הארוחות שאנו מתכננים כוללות את ארבע קבוצות המזון העיקריות. הצגת השלב השני: ועדת התחרות הודיעה כי כל הצעת ארוחה המוגשת לתחרות צריכה לכלול מרכיבים מכל קבוצות המזון העיקריות: דגנים, חלבונים, ירקות ופירות. עבודה בקבוצות: - כל קבוצה תקבל 4 כרטיסיות מידע, כרטיסייה לכל קבוצת מזון (נספח 2). - מומלץ לחלק את הכרטיסיות בין חברי הקבוצה	15	 עבודה בקבוצות	לכל קבוצה: 4 כרטיסיות מידע (דגנים, חלבונים, ירקות, פירות) מודפסות מנספח 2. רצוי להדפיס בצבע.
		 מידע	

			כך שכל תלמיד, או כל זוג, יהיו אחראים להכיר את אחת מקבוצות המזון. - כל חבר קבוצה ילמד את המידע בכרטיסיה שקיבל, מידע זה ישמש את הקבוצות במשימה בהמשך. - כל קבוצה תבדוק אם הארוחה שהציעה בשלב הראשון מכילה מרכיבים מכל ארבע קבוצות המזון. - אם לא, על הקבוצה להוסיף לארוחה מרכיבים בהתאם. - יש לרשום מה כוללת הצעת הארוחה המעודכנת בדף הגשת ההצעה - שלב 2.	
לכל קבוצה: כתב חידה מודפס מנספח 3	 עבודה בקבוצות  כתב חידה  מידע	15	מודל "הצלחת שלי" בפעילות זו נכיר את המלצות התזונה של מודל "הצלחת שלי". מודל זה משמש במספר מדינות בעולם להצגה של המלצות תזונה, למשל: ארצות הברית, בריטניה, קנדה וסינגפור. כדי לדעת מהן המלצות התזונה של המודל, על התלמידים לפתור כתב חידה תוך שימוש בידע שרכשו בשלב הקודם לגבי קבוצות המזון. עבודה בקבוצות (10 דקות): - כל קבוצה תקבל כתב חידה הכולל איור וארבעה תשבצים (נספח 3). על הקבוצה לעבוד ביחד לפתור את כתב החידה ולגלות מהן המלצות התזונה של מודל "הצלחת שלי". - ניתן להכריז על תחרות: איזו קבוצה תסיים ראשונה לפתור את כתב החידה? (פתרון כתב החידה למד/צ/מורה בנספח 5) במליאה (5 דקות): - הקבוצה שסיימה ראשונה לפתור את כתב החידה תציג לכיתה את הפתרון שלה. - הצגת מודל "הצלחת שלי" שפותח באוניברסיטת הרווארד בארצות הברית (מופיע גם באיור בנספח 4 ובמצגת). ירקות ופירות מהווים כחצי מהארוחה. מומלץ לאכול יותר ירקות מאשר פירות. חשוב לאכול מגוון של ירקות ופירות מצבעים שונים, כך שהארוחה תכלול יותר סוגים של ויטמינים ומינרלים וגם תראה מזמינה יותר. דגנים ומזונות העשויים מדגנים מהווים כרבע מהארוחה. רצוי לבחור במוצרי מזון מדגנים מלאים, כלומר מוצרים שהוכנו מדגנים הכוללים את הקליפה שלהם. - מוצרים עשירים בחלבונים מהווים כרבע מהארוחה. מומלץ לבחור במוצרים בריאים:	3.

			להרבות בקטניות ולהמעט באכילה של בשר אדום (המכיל כמות גבוהה של שומן רווי) ובשר מעובד. ○ השתייה המומלצת היא מים. ○ כדאי להשתמש בשמנים בריאים, למשל שמן קנולה או שמן זית. כדאי לשים לב: ● מודל "הצלחת שלי" מציג את המלצות התזונה בתמונה, וכך פשוט יותר ליישם את ההמלצות בכל ארוחה. ● המלצות התזונה במודל "הצלחת שלי" דומות להמלצות התזונה המוכרות לנו: פירמידת המזון והמלצות תזונה ים תיכונית (תמונות במצגת ובנספח לפעילות "שפת הסימנים" בקישור: https://eatsmart.org.il/heb/sfat-hasom/anim/).	
4.	 עבודה בקבוצות	5	התאמת הארוחה למודל "הצלחת שלי" בפעילות זו הקבוצות יבדקו אם הארוחות שתכננו מתאימות למודל "הצלחת שלי", ויתקנו אותן בהתאם אם נדרש. הצגת השלב השלישי: ועדת התחרות החליטה שכל הצעות הארוחה שיוגשו לתחרות צריכות להתאים להמלצות התזונה של מודל "הצלחת שלי". עבודה בקבוצות (5 דקות): ● כל קבוצה תבדוק אם הארוחה שתכננה מתאימה למודל "הצלחת שלי". אם לא, על הקבוצה לתקן את הצעת הארוחה שלה בהתאם. ● יש לרשום מה תכלול הצעת הארוחה הסופית, לאחר התיקונים, בדף הגשת הצעה - שלב 3. ● מומלץ לתכנן איך תיראה הארוחה ולהוסיף איור ראשוני שלה.	
5.	 עבודה בקבוצות	35	מעצבים ארוחה אוכל חיוני לקיום שלנו, ושמירה על תזונה מאוזנת תורמת לבריאותנו. אבל חשוב לזכור כי אוכל הוא גם מקור להנאה. יש חשיבות לטעם, לריח ולמראה של האוכל. בשלב האחרון של הפעילות כל קבוצה תציג בצורה ויזואלית את הארוחה שתכננה, תוך התייחסות גם לנראות ולאסתטיקה של הארוחה. ● הצגת השלב הרביעי: על כל קבוצה להציג בפני ועדת התחרות את הארוחה שתכננה כולל תמונה והסבר קצר. יש חשיבות רבה למראה של הארוחה.	מגזינים ופרסומים עם תמונות של אוכל, ציוד יצירה. אפשר גם חדר מחשבים עם מדפסת צבע.

יצירתיות פעילות מתוקשבת תלמידים מציגים			עבודה בקבוצות (30 דקות): - כל קבוצה תכין תמונה של הארוחה שתכננה: - הארוחה לא חייבת להיות בצלחת אחת ואין צורך לחלק את האוכל לאזורים לפי קבוצות המזון. - הארוחה צריכה להתאים לדרישות שהוגדרו: לכלול מרכיבים מכל ארבע קבוצות המזון, ביחסים מתאימים למודל "הצלחת שלי". - תמונת הארוחה חייבת לכלול 5 כתוביות שמציגות את מרכיבי הארוחה: ירקות, פירות, דגנים, חלבון, שתייה. - את התמונה אפשר לצייר, לצלם, להדביק כקולאז' מתמונות מודפסות או ממגזינים, להכין במחשב או כל דרך יצירתית אחרת. - כל קבוצה תתכן הסבר של עד דקה אחת על הארוחה. ניתן להיעזר במצגת, לצלם סרטון עם קריינות או כל דרך אחרת שתבחר הקבוצה. במליאה (10 דקות): - כל קבוצה תציג בפני הכיתה את תמונת הארוחה שלה ואת ההסבר שהכינה. זמן ההצגה של כל קבוצה הוא עד דקה אחת. יש להקפיד על הזמנים.	
	לינק	5	מחשבון מדדי בריאות - ירקות פירות ומים מודל הצלחת שלי הוא המלצה ליחס בין קבוצות המזון בכל ארוחה. בנוסף לכך, קיימות גם המלצות תזונה לכמות הירקות, הפירות והמים בכל יום. "מחשבון מדדי בריאות" בקישור: https://eatsmart.org.il/heb/calculator מציג המלצות למדדים שונים הקשורים לבריאות, בהם גם הצריכה המומלצת של ירקות, פירות ומים. האם אנו אוכלים מספיק ירקות ופירות ושתיים מספיק מים? כל תלמיד יזין למחשבון הבריאות את הגיל, את מספר מנות הפרי והירק שהוא אוכל ביום ואת מספר כוסות המים שהוא שותה ביום, ויבדוק האם כמויות אלו מתאימות להמלצות.	6
מחשב, מקרן, קובץ המצגת	מצגת	5	סיכום: בוחרים כל יום את "הצלחת שלי" לסיכום, נדגיש כי אפשר בכל יום ובכל ארוחה, להשתדל לבחור בארוחה מאוזנת, בריאה וטעימה. לא כל ארוחה חייבת להיות מחולקת בדיוק לפי מודל הצלחת, אבל חשוב לשים לב שהתזונה הכוללת שלנו לאורך היום מתאימה להמלצות התזונה: - לאכול מגוון מאכלים מכל קבוצות המזון. - להשתדל לשמור על יחס נכון בין קבוצות המזון.	7



	 צפייה בסרטון	○ להעדיף דגנים מלאים, חלבונים בריאים, שמנים בריאים, ושתייה של מים. ○ לבחור אוכל שאוהבים, להגיש אותו בצורה יפה ולהנות מהאוכל. לסיום הפעילות תוכלו לצפות בסרטון מהקישור הבא, אשר מציג ארוחות צהריים שמקובל לאכול בבתי ספר במדינות שונות בעולם:  https://www.youtube.com/watch?v=Po009tRXCyA האם הארוחות המוצגות מתאימות למודל הצלחת שלי?
--	--	--



נספח 1

הגשת הצעה לתחרות ארוחות בקפיטריה

חברי הקבוצה המגישה: _____

נושא הארוחה (לא חובה): _____

הארוחה שלנו כוללת:

שלב
1

הצעת ארוחה מעודכנת:

שלב
2

הארוחה שלנו - הצעה סופית
אפשר לכתוב או לצייר תרשים.

שלב
3



נספח 2 - כרטיסיות מידע קבוצות המזון

יש להדפיס מראש לכל קבוצה, רצוי בצבע, את 4 הכרטיסיות המופיעות בעמודים הבאים:

- דגנים
- חלבונים
- ירקות
- פירות



דגנים

דגנים הם קבוצה של צמחים שאת הזרעים שלהם ניתן לאכול (לרוב רק לאחר בישול). ניתן גם לטחון את הזרעים ולייצר מהם קמח המשמש להכנת מגוון מוצרי מזון.

עדיף לאכול דגנים מלאים כלומר דגנים המכילים גם את הקליפה של הזרע שלהם. הדגנים המלאים מכילים כמות גבוהה יותר של ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.

קבוצת הדגנים כוללת למשל:



חיטה



שעורה



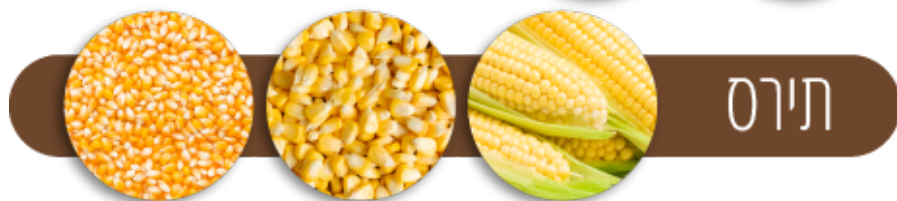
טף



שיבולת שועל



אורז



תירס

חלבונים

חלבונים מצויים בסוגים רבים של מזון: בשר, דגים, עוף, ביצים, מוצרי חלב, קטניות ואגוזים.

מומלץ להמעיט באכילה של בשר אדום ולהעדיף מקורות חלבון שנחשבים בריאים יותר.

דוגמאות למזונות המכילים חלבון:



ירקות

ירקות מכילים מגוון של ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.

כל ירק מכיל רכיבים שונים, ולכן מומלץ לצרוך מגוון של ירקות בצבעים שונים.
כאשר הקליפה אכילה, מומלץ לאכול את הירק עם הקליפה.
תפוחי אדמה לא נחשבים לירקות בתכנון של ארוחה.



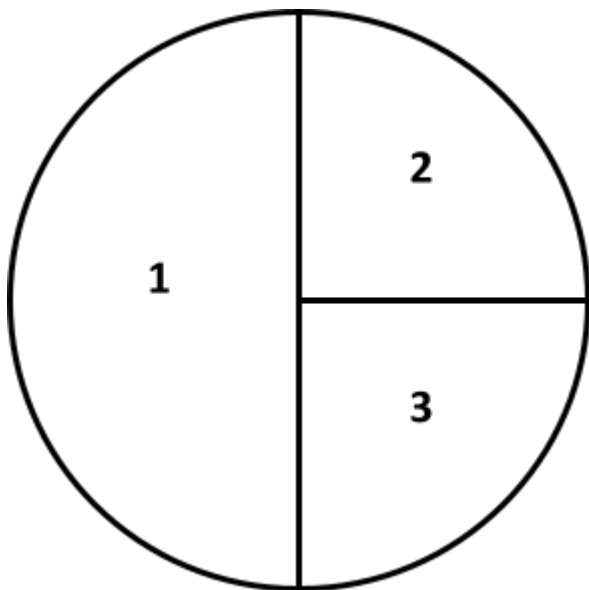
פירות

פירות מכילים מגוון של ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.

כל פרי מכיל רכיבים שונים, ולכן מומלץ לצרוך מגוון של פירות בצבעים שונים.
כאשר הקליפה אכילה, מומלץ לאכול את הפרי עם הקליפה.



נספח 3 - כתב חידה

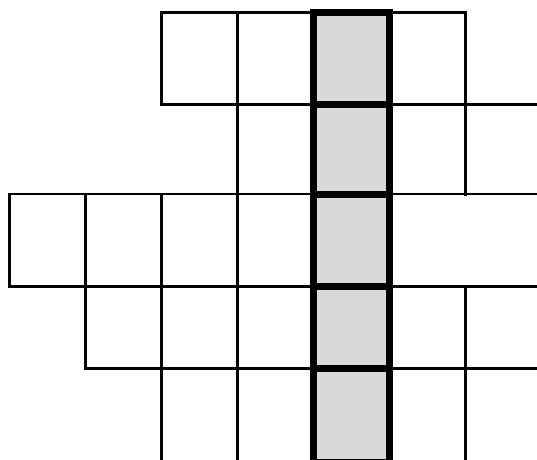


בכתב החידה מסתתרות המלצות התזונה של מודל "הצלחת שלי".
 עליכם לפתור את החידות ולרשום כאן את ההמלצות שמסתתרות בהן:



1

הרבה:



סוג של דגן שמשמש להכנת רוב סוגי הלחם והפסטה.

סוג של דגן עם גרגרים צהובים ומעט מתוקים, אפשר לאכול אותם ישר מהקלח.

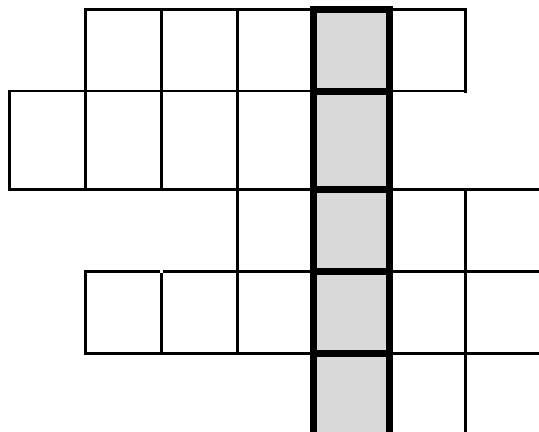
החלק החיצוני של פירות, ירקות וזרעים. לפעמים אוכלים אותה ולפעמים מקלפים וזורקים.

סוג של קטניות, עם זרעים מוארכים בצבעים שונים: לבנים, ירוקים, צהובים ולפעמים גם אדומים או שחורים.

אחד הטעמים, שהרוב מאד אוהבים. חשוב לזכור איתו לא להגזים.

1

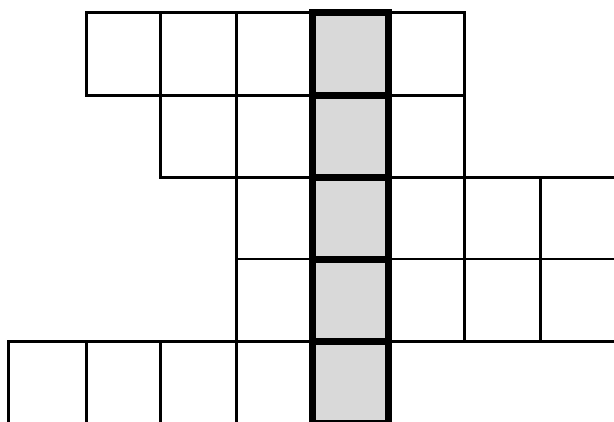
פחות:



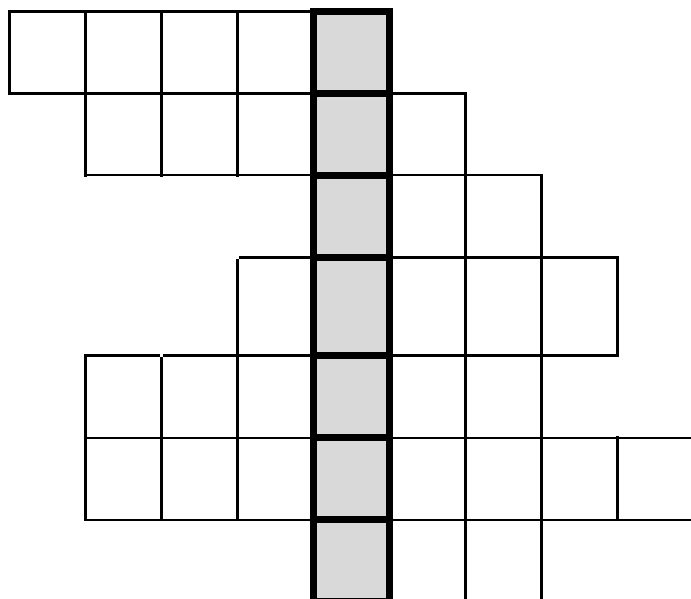
סוג של קטניות עם גרגרים עגולים ירוקים.
יש מהם המון סוגים, בהרבה טעמים. בכולם יש ויטמינים, מינרלים, וסיבים. מומלץ לאכול מהם כל יום במגוון של צבעים.
סוג של דגן עם זרעים מוארכים ולרוב בצבע לבן. אוכלים ממנו הרבה במדינות כמו סין ויפן.
יש מהם כמה סוגים: מלך, לוז, קשיו, פקאן ועוד.
ירוק או שחור, גדל על העץ. אפשר לאכול אותו או להכין ממנו שמן בריא.

✂

2

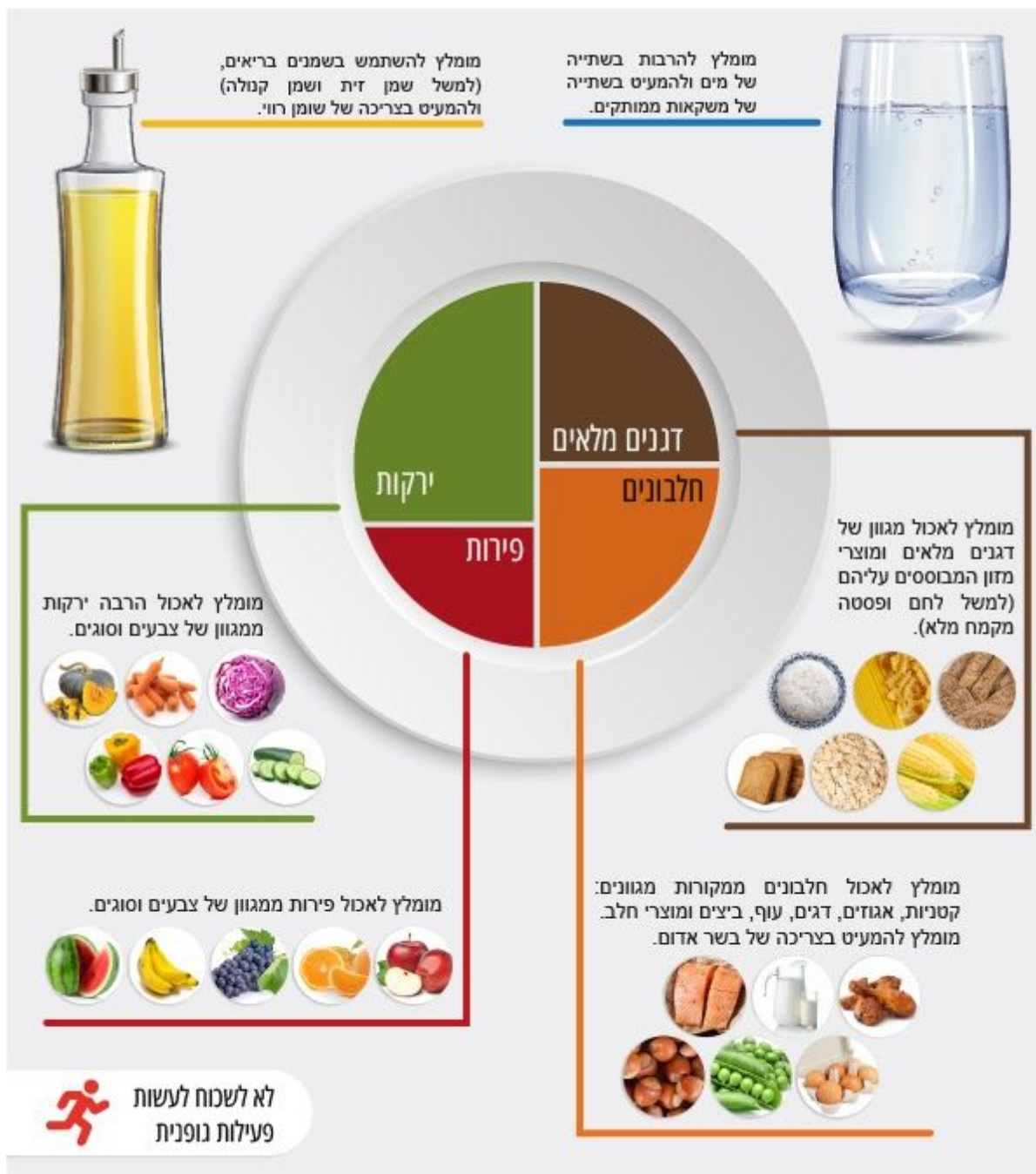


סוג של קטניות, עגולות ושטוחות, ירוקות, כתומות או חומות.
הם עשירים בחלבונים, נמצאים גם בים וגם בבריכות של מים מתוקים.
מכינים אותה מחלב, היא יכולה להיות רכה או קשה, לבנה או צהובה.
בטבע מטילים אותן עופות או זוחלים, לנו הן מזון עשיר בחלבונים.
כאשר אוכלים דגנים, רצוי שהם יהיו ...



זרע עגול ששייך לקטניות. אפשר לבשל אותו ולאכול או להכין ממנו ממרח שכיף לנגב.
החלק הצהוב של הביצה.
משמש להכנה של גבינה ויוגורט, ואפשר גם לשתות אותו.
יש מהם המון סוגים בהרבה טעמים. בכולם יש ויטמינים, מינרלים, סיבים וגם סוכר. מומלץ לאכול מהם כל יום במגוון של צבעים.
משפחה של צמחים הכוללת למשל: אפונה, חמוס, שעועית ועדשים.
הם חשובים לנו מאוד, אבל בכמויות קטנות. את רובם נוכל לקבל אם נאכל מספיק ירקות ופירות.
כדאי לשתות מהם מספר כוסות ביום.

נספח 4 - מודל "הצלחת שלי"



נספח 5 - פתרון כתב החידה למד"צ / מורה

המלצות התזונה הן של מודל הצלחת שלי הן:

חצי צלחת - הרבה ירקות, פחות פירות, רבע צלחת - דגנים, רבע צלחת - חלבונים.

פירוט הפתרון:

1 הרבה: ירקות

			ה	ט	י	ח
				ס	ר	ת
ה	פ	י	ל	ק		
	ת	י	ע	ו	ש	ע
		ק	ו	ת	מ	

סוג של דגן שמשמש להכנת רוב סוגי הלחם והפסטה.
סוג של דגן עם גרגרים צהובים ומעט מתוקים, אפשר לאכול אותם ישר מהקלח.
החלק החיצוני של פירות, ירקות וזרעים. לפעמים אוכלים אותה ולפעמים מקלפים וזורקים.
סוג של קטניות, עם זרעים מוארכים בצבעים שונים: לבנים, ירוקים, צהובים ולפעמים גם אדומים או שחורים.
אחד הטעמים, שהרוב מאוד אוהבים. חשוב לזכור איתו לא להגזים.

1 פחות: פירות

			ה	נ	ו	פ	א
ת	ו	ק	ר		י		
			ז		ר	ו	א
	ם	י	ז		ו	ג	א
					ת	י	ז

סוג של קטניות עם גרגרים עגולים ירוקים.
יש מהם המון סוגים, בהרבה טעמים. בכולם יש ויטמינים, מינרלים, וסיבים. מומלץ לאכול מהם כל יום במגוון של צבעים.
סוג של דגן עם זרעים מוארכים ולרוב בצבע לבן. אוכלים ממנו הרבה במדינות כמו סין ויפן.
יש מהם כמה סוגים: מלך, לוז, קשיו, פקאן ועוד.
ירוק או שחור, גדל על העץ. אפשר לאכול אותו או להכין ממנו שמן בריא.

2 דגנים

ע	ד	ש	י	ם
ד	ג	י	ם	
ג	ב	י	נ	ה
ב	י	צ	י	ם
מ	ל	א	י	ם

סוג של קטניות, עגולות ושטוחות, ירוקות, כתומות או חומות.
הם עשירים בחלבונים, נמצאים גם בים וגם בבריכות של מים מתוקים.
מכילים אותה מחלב, היא יכולה להיות רכה או קשה, לבנה או צהובה.
בטבע מטיילים אותן עופות או זוחלים, לנו הן מזון עשיר בחלבונים.
כאשר אוכלים דגנים, רצוי שהם יהיו

3 חלבונים

ח	ו	מ	ו	ו
ח	ל	מ	ו	ו
ח	ל	ב	ו	ת
פ	י	ר	ו	ת
ק	ט	נ	י	ו
ו	י	ט	מ	נ
מ	י	מ	י	ם

זרע עגול ששייך לקטניות. אפשר לבשל אותו ולאכול או להכין ממנו ממרח שכיף לנגב.
החלק הצהוב של הביצה.
משמש להכנה של גבינה ויוגורט, ואפשר גם לשתות אותו.
יש מהם המון סוגים בהרבה טעמים. בכולם יש ויטמינים, מינרלים, סיבים וגם סוכר. מומלץ לאכול מהם כל יום במגוון של צבעים.
משפחה של צמחים הכוללת למשל: אפונה, חומס, שעועית ועדשים.
הם חשובים לנו מאוד, אבל בכמויות קטנות. את רובם נוכל לקבל אם נאכל מספיק ירקות ופירות.
כדאי לשתות מהם מספר כוסות ביום.