

תזונה מאוזנת

מטרות השיעור

1. המשתתפים יבינו כיצד התזונה שלהם משפיעה על בריאותם.
2. המשתתפים יבינו כי הם יכולים לשפר את בריאותם ולחזק את גופם בעזרת תזונה מאוזנת ואורח חיים בריא.

הכנה לשיעור

- למערך השיעור ישנה מצגת נלוות < יש לדאוג למקרן מחשב ורמקולים.
- מומלץ להדפיס נספח מספרים עבור החידון (במידה ולא ניתן להדפיס את הנספחים ניתן להשתמש בדפים חלקים).

מהלך השיעור

א. הכרות אישית [10 דקות]

1. פתיחה קצרה (חשוב מאד)

שלום, קוראים לנו _____ (לכתוב על הלוח), אנחנו עובדים בחברת שטראוס (לכתוב על הלוח). בית הספר שלכם הזמין אותנו לבוא ולהכיר אתכם, ואנו שמחים מאד להיות פה. היום נעביר לכם שיעור על תזונה מאוזנת ואורח חיים בריא. זה יהיה שיעור אחר, שונה מהמוכר לרוב בבית הספר, לא יהיו שיעורי בית או מבחן, ואנו מקווים שיהיה מאד מעניין וכיפי.

נרצה לספר לכם קצת יותר על החיים שלנו, על המקצוע שלנו, ולחשוב ביחד אתכם על כל מיני נושאים שאנחנו מתמודדים איתם ביום יום, ושבעצם – כמו שתראו בהמשך – אלו הם נושאים שמתקשרים גם לחיים שלכם.

1. הכרות אישית הציגו עצמכם, את התפקיד שלכם ואת המסלול שעברתם בדרך לתפקידכם הנוכחי.

מומלץ להציג עצמכם דרך "עיני התלמידים": היכן אתם גרים, היכן גדלתם ולמדתם, האם יש לכם ילדים, מה אתם אוהבים, מה היה מסלול ההתקדמות שלכם (לימודי, מקצועי), מדוע בחרתם במקצוע שלכם, מה כולל/ממה מורכב התפקיד שלכם...

הערה למנחה:

תוכלו להרחיב על עצמכם ככל שתרצו – על המסלול שעברתם עד שהגעתם לתפקידכם הנוכחי, מה רציתם להיות בעבר, תחביבים מיוחדים וכדומה. פתיחות כזו מצדכם תחבר אליכם את התלמידים ותאפשר להם להיפתח יותר בפניכם. אך אל תרחיבו, אם אינכם חשים בנוח לעשות זאת.

ב. חידון [15 דקות]

כמו שסיפרנו בהתחלה אנו רוצים לדבר אתכם היום על תזונה מאוזנת ואורח חיים בריא. התזונה שלכם משפיעה למעשה על כל מהלך חייכם, לרוב מבלי שאתם מודעים לכך. כדי להתחיל להבין עד כמה נשחק משחק: כל תלמידי הכיתה יקבלו שלט עליו מופיעים 4 מספרים. אנחנו נציג חידה, לחידה ישנן 4 אפשרויות מענה, כל תלמיד יצטרך להרים את החלק בשלט שמייצג את התשובה הנכונה בעיניו.

למנחה:

א. חלקו לתלמידים את נספח 1, במידה ולא ניתן להדפיס את הנספח חלקו לתלמידים דף ריק ובקשו מהם לחלק אותו ל-4 חלקים ועל כל חלק לכתוב סיפורה 1-4.

ב. הסבירו לתלמידים כי בתזונה יכולות להיות מספר תשובות נכונות, אם תלמיד חושב שישנן שתי תשובות נכונות ניתן לבחור ב-2 התשובות כל עוד יידע להסביר מדוע בחר בהן.

החידות (שקופיות 2-5):

1. מה חשוב לנו לאכול כדי לפתח שרירים חזקים?

1. בשר/עוף/דגים/ביצים ומוצרי חלב וקטניות שמכילים חלבונים
2. ירקות בלבד
3. פירות בלבד
4. דגנים מלאים בלבד

2. כמה כוסות מים חשוב לנו לשתות ליום?

1. כ-8-10 כוסות
2. כ-1-2 כוסות
3. כ-3-4 כוסות
4. כ-5-6 כוסות

3. חשוב לאכול ירקות בחמישה צבעים, תוכלו לתת דוגמאות לירקות ירוקים, כתומים, אדומים, לבנים וסגולים

- ירוקים: חסה מלפפון
 כתומים: גזר פלפל כתום
 אדומים: עגבנייה פלפל אדום
 לבנים: בצל קולרבי
 סגולים: חציל כרוב סגול
- למנחה: הסבירו לתלמידים כי כאשר מגוונים בצבעים ובסוגי המזונות בכל ארוחה זוכים לעושר תזונתי של רכיבים חיוניים התורמים לנו לשרירים לעצמות לשיער לעור וגם למצב הרוח.

4. מה חשוב לנו לאכול לשיער ועור בריא?

1. מזונות עשירים בוויטמין A ו-C כמו גזר, פלפל אדום, פירות הדר
2. מזונות עשירים בסיבים כמו ירקות, אורז מלא ודגנים
3. מזונות עשירים בחלבונים ובאבץ כמו דגים ובשר
4. מזונות עשירים בכלורופיל כמו בחסה ופטרזיליה

ג. טיפים לשמירה על אורח חיים מאוזן [25 דקות]

הציגו לתלמידים טיפים לאורח חיים בריא (שקופית 6):

1. **תמיד תדאגו שיהיה משהו בתיק,** הצטיידו מראש בכריכים, בירקות בפירות, חטיפי אנרגיה, בשקדים ובאגוזים. זאת, כדי למנוע מצב בו אתם נשארים ללא אוכל זמין.
2. **הקפידו על כך ששלוש הארוחות המרכזיות ביום יכילו את כל אבות המזון.** כך מתקבלת תחושת שובע ורוגע.
3. **כדאי לשלב בכל ארוחה מרכזית ירקות.** הם עשירים בסיבים, ויטמינים ומינרלים ועוזרים לייצר תחושת שובע.
4. **תתחילו לזוז,** שלבו 3 פעמים בשבוע פעילות יזומה וביתר היום נסו ללכת ברגל בכמה שיותר הזדמנויות, לעלות במדרגות במקום להשתמש במעלית או לקחת את הכלב לטיול.
5. **שתו יותר מים.** הקפידו לשתות מים במהלך כל היום לפחות 8 כוסות.
6. **תשנו טוב, שינה איכותית בחושך מוחלט**
7. **נשנשו במתינות**

אמרו לתלמידים: אחרי שהבנו שתזונה מאוזנת בריאה לאדם, להתפתחותו ולבריאותו אנחנו רוצים להיעזר בחשיבה היצירתית שלכם כדי לחשוב על פרסומות שיעזרו ללקוחות שלנו לשמור על אורח חיים בריא. חלקו את התלמידים לקבוצות ובקשו מכל קבוצה לבחור טיפ אחד ולייצר לטיפ הזה פרסומת שתגרום לחברים שלהם לאמץ את הטיפ. פרסומת יכולה להיות שיר, חמשיר, הצגה, ריקוד, משחק, ציור או כל רעיון יצירתי שעולה ברוחכם. הראו לתלמידים את הסרטון הבא כדאי לעורר בהם השראה (שקופית 7):

[מדרגות מנגנות](#) – בניזילנד מצאו דרך יצירתית לגרום לאנשים לעלות במדרגות במקום במדרגות הנעות – הפכו אותן לפסנתר.

< לאחר 10 דקות כנסו את התלמידים חזרה למליאה ובקשו מכל קבוצה להציג את הפרסומת שלה. בסיום אמרו לתלמידים שאתם מאוד שמחים שנעזרתם בהם כי הם חשבו על רעיונות מצוינים שלא חשבתם עליהם בעצמכם ושבעתיד תשמחו לעובדים כמוהם בשטראוס.

ד. סיכום [10 דקות]

עברו בין התלמידים ובקשו מכל תלמיד לומר במילה אחת משהו שהוא לוקח מהמפגש/ משהו חדש שהוא למד.

