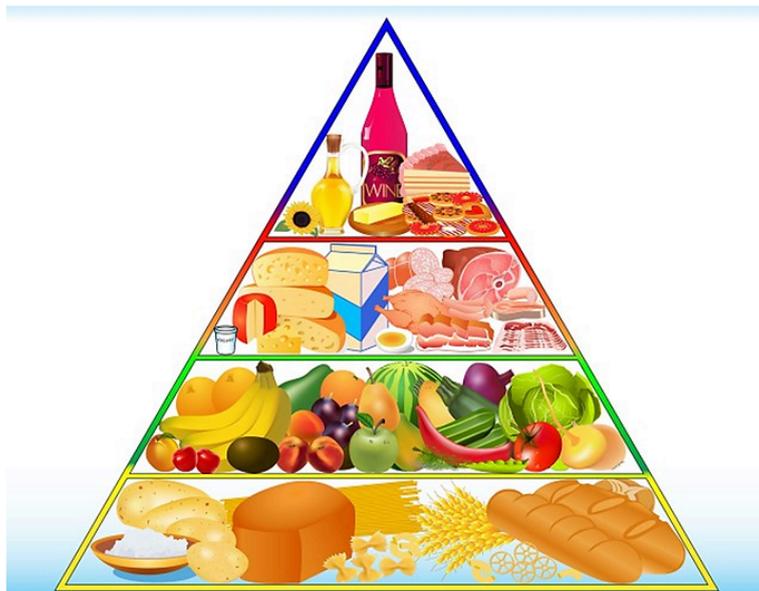


בית ספר הראשונים  
עבודה במסגרת חקר PBL  
במסגרת שיעור: עברית

מוגש אל: איריס שקד

שאלת החקר: מדוע תזונה בריאה חשובה  
לבריאותנו?

שמות המגשישים: לינוי איתי ג'ניה ליזה שון  
עילי אברמוב.  
כיתה: ד-1



## מבוא:

הנושא בו עוסקת העבודה הוא חקר תזונה בריאה. הנושא נבחר ממספר סיבות. המרכזית שבהן היא כמובן הסקרנות לשמה. כתוצאה מכך, נבע בנו הרצון לחקור את השאלה מדוע תזונה בריאה חשובה לבריאותינו

מזון הם חמש קבוצות של רכיבי התזונה הנחוצה לתפקודו התקין של גוף האדם ואלה הם: פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים ומינרלים, לאבות המזון תפקידים מרכזי הוא בהיותם מקור אנרגיה אשר נמדדת בקולריות, ואבן בניין למולקולות מורכבות. תזונה בריאה כוללת צריכה מאוזנת של כל אחד מאבות המזון.

## במה עוזרים ויטמינים בגוף?

**ויטמין A / בטא קרוטן.** בשר, דגים, עוף, מוצרי חלב, ויטמין פירות וירקות בעלי צבע עז כמו בטטה, תרד וגזר. קבוצת ויטמיני פירוט להלן.

**ויטמין ( B2 ריבופלבין)** שומרים, שקדים איברים פנימיים של בעלי חיים, דגנים מלאים פטריות, ועוף, לב, ביצים, ברוקולי ותרד.

**ויטמין (B3 ניאצין)** ירקות ירוקים, סלק, שמרים, בשר, עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב.

**ויטמין (B5 חומצה פנטוטנית)** מצוי בהרבה מאוד מזונות אך הרבה פחות במזון מתועש), בשר טרי, עוף, הודו, ירקות, דגנים מלאים לא מעובדים, שמרים וחלמון.

**ויטמין (B6 פירידוקסין)** אבוקדו, בננה, קטניות, בשר, אגוזים, עוף ודגנים מלאים .

**ויטמין (B7/H ביוטין)** שמרים, ביצים מבושלים, סרדינים, אגוזים, (שקדים, בוטנים, פקאן ואגוזי מלך), קטניות, דגנים מלאים, כרובית, בננה ופטריות.

ויטמין ( B9 חומצה פולית) ירקות עלים כמו תרד ברוקולי  
וחסה פירות כמו בננה מלון ולימון שמרים פטריות ובשר.

ויטמין B12 בעיקר מבעלי חיים ; דגים,בקר ועוף, כולל  
ביצים וחלב ומוצריו.

ויטמין C פירות וירקות טריים.

סלניום אגוז ברזיל(אגוז אחד מספק את הכמות היומית  
המומלצת ) פירות ים,איברים פנימיים של בעלי חיים,בשר  
בקר,דגנים ומוצרי חלב

נחושת איברים פנימיים של בעלי חיים,פירות  
ים,אגוזים,זרעים ומוצרי קקאו.

מנגן אגוזים קטניות זרעים תה דגנים מלאים וירקות ירוקים  
עליים

כרום בשר, דגנים מלאים, ירקות ופירות כמו ברוקולי,  
תפוח אדמה, תפוח עץ, בננה, שום ובזיליקום.

מוליבדן קטניות דגנים מלאים איברים פנימיים של בקר,  
ירקות ירוקים כהים. כמותו במזון תלויה ברמתו באדמה.  
כלור מצוי במלח שולחן (נתרן כלוריד),ירקות כמו  
עגבניות,סלרי וחסה,פירות ים,שיפון וזיתים.

**נתרן** נמצא באופן טבעי כמעט בכל מזון, ובצורה יתרה במזונות מעובדים, אבקות מרק, גבינות מלוחות, סלטים מוכנים, נקניקים ועוד.

**אשלגן** ירקות עליים ירוקים, פירות הדגליה בגפנים כמו ענבים אוכמניות, ירקות שורש כמו גזר או תפוחי אדמה פירות אדר.

## למה ארוחת בוקר? הקדמה

### התחלה טובה של היום

הגוף שלנו זקוק לאנרגיה כדי להצליח במשימות העומדות בפניו וכדי לגדול ולהתפתח. המזון הוא מקור האנרגיה של גופנו. בשעות הלילה אנו מצויים בצום ממושך הנקרא "צום לילה". חילוף החומרים אז אטי והגוף מנצל את מלאי המזון הקיים. בזמני היקיצה רמות האנרגיה והסוכר בגוף נמוכות. חשוב להתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומזינה שתספק לגוף את האנרגיה הדרושה לו. ארוחת הבוקר מספקת חלק משמעותי מרכיבי התזונה הדרושים לגוף. מחקרים מעידים כי ילדים שאוכלים ארוחת בוקר באופן קבוע מגיעים להישגים גבוהים יותר בלימודים, ובריאותם הגופנית והתפתחות ריגישית והקוגניטיבית טובות יותר.

### מטרות הפרק

- פיתוח מודעות לחשיבות ארוחת הבוקר.
- הקניית ידע על מחזור השינה וצום הלילה.
- פיתוח הרגיל תזונה נבונה ומאוזנת.
- הבלטת הקשר בין ארוחת הבוקר לבין בריאות, הישגים, יכולת פיזית ומצב רגשי
- הדגשת חשיבות השתייה

## השאלות שבהן נדון

- מה קורה לגופי בלילה?
- מה הקשר בין ארוחת הבוקר לגדילה, להתפתחות והצלחה שלי?
- מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?
- מדוע חשוב לשתות בארוחת הבוקר?
- מה קורה כשמדלגים על ארוחת הבוקר?
- 

## למה ארוחת בוקר?

### מערך שיעור

### הצעה:

השאלה הרחבה שבה עוסק הפרק: "למה ארוחת בוקר?"

מזמנת התבוננות בכמה היבטים. מומלץ להקדיש יחידת שיעור שלמה לדיון בכל היבט בנפרד או להקציב שיעור כפול לעיסוק משולב בשלושת ההיבטים ברצף המוצע. לכל אחד מן ההיבטים שאלה מנחה. השאלות והנקודות ליון יוצגו בהמשך.

## פעילות פתיחה:

כהקדמה לשיח מוצעת פעילות פתוחה המשווה באופן מטפורי את תפקודי הגוף עם תופעות ואובייקטים שונים מן המציאות היומיומית.

## לדוגמא:

-מה קורה למכונת כשהדלק אוזל? היא נעצרת.  
-מה קורה לפנס כשהסוללה נגמרת? הוא לא מאיר.  
-מה קורה לצמח כשהוא לא מקבל מים? הוא נובל.  
-מה קורה לגופנו כשלא מחדשים את הספקת המזון הסדירה? הוא נחלש ואינו מתפקד כראוי.

## הצעה לניסוי:

לקראת השיעור מבקשים מכל ילד להביא לכיתה פרח שנקטף ערב קודם ולא הוכנס למים. הפרח נבול. בכיתה קוטמים את הגבעול ומניחים באגרטל. עד סוף השיעור הפרח רווה מים ומזדקף.

## שאלה מס' 1:

### מה קורה לנו בלילה?

-אנו הולכים לישון לאחר ארוחת הערב .  
-שנת הלילה נמשכת שמונה עד עשר שעות. בשעות גופנו נמצא בצום הנקרא "צום לילה"  
-במהלך הלילה חילוף החומרים בגוף אטי. הגוף מנצל את מאגרי המזון, הנוזלים והאנרגיה מן היום הקודם.  
-מאגרי הסוכר בגוף מתרוקנים. הגוף נחלש וזקוק לחדש את מלאי האנרגיה.  
-ארוחת בוקר מזינה ובריאה ושתייה לרוויה יספקו לגוף את החומרים המזינים הדרושים לו. בוקר טוב!

שאלה מס' 2:

מדוע חשוב לאכול ארוחת בוקר?

-ארוחת הבוקר מספקת את האנרגיה הדרושה לגופנו לאחר צום הלילה.  
-שתייה מספקת לנו את הנוזלים הדרושים לגוף.  
-ארוחת הבוקר נותנת לנו כוח לבצע את המשימות העומדות בפנינו.  
-אנו מתחילים את היום רגועים ושמחים.  
-תחושת השובע עוזרת לנו להיות מרוכזים יותר ולהצליח בלימודים.  
-ארוחת הבוקר מספקת לגופנו חלק משמעותי מרכיבים התזונה הדרושים לנו במהלך היום.  
-ארוחת הבוקר הופכת אותנו לערניים, סבלניים ושמחים.

**המסקנה:**

**ארוחת הבוקר חשובה מאוד ומבטיחה התחלה טובה של היום!**

שאלה מס' 3:

מה קורה לגופנו כאשר אנו מדלגים על ארוחת בוקר?

ניתן להזמין את הילדים לתת דוגמאות מנסיונם האישיים ולרשום על לוח הכיתה.

- חוסר ריכוז - עצבנות - עייפות - מצב רוח רע - חולשה - חוסר מרכיבי תזונה

**המסר:** דילוג על ארוחת הבוקר גורם לנו להרגשה לא טובה לטווח הקצר: חוסר ריכוז, עצבנות, עייפות, מצב רוח רע, חולשה.

ויותר על ארוחת בוקר באופן קבוע עלול לגרום לפגיעה בבריאות, לפגיעה בהתפתחות ובגדילה, לחוסר ברכיבי תזונה, להיחלשות המערכת החיסונית ולירידה בהישגים ובלימודים.  
לקראת המשך הדיון נערוך סקר(בכיתה ובבית):

### **דיון בממצאי הסקר:**

לאור הצגת מאמצי הסקר יש לסכם ולהדגיש שוב את הסביבות לויתור על אכילת ארוחת בוקר. הילדים התבקשו להציע פתרונות יצירתיים כיצד ניתן לא לוותר על ארוחת בוקר: למשל, לקום חמש דקות מוקדם יותר או לבחור מאכלים שאוהבים.

### **הצעה לפעילות:**

חלקו את הכיתה לקבוצות. בקשו מכל קבוצה להציג פתרון יצירתי(בהצגה, פנטומימה, שיר וכד') שישכנע את החברים לאכול ארוחת בוקר.

### **לסיכום הפעילות יש להציג במליאה את**

#### **התובנות הבאות:**

לאחר ארוחת בוקר מזינה וטובה:

- 1.אני מרגיש טוב יותר.
- 2.יש לי כוח
- 3.יש לי מצב רוח טוב
- 4.אני מצליח להתרכז בלימודים ובמשימות.
- 5.הגוף שלי בריא וחזק יותר.

**לסיכום למידת הפרק "למה ארוחת בוקר?":**  
**לקחת הביתה:** הילדים יקבלו דף ובו המסרים  
העיקריים שנלמדו בנושא

**התחלה טובה של היום**  
הגוף שלנו זקוק לאנרגיה כדי להצליח במשימות  
העומדות בפניו כדי לגדול ולהתפתח. המזון הוא  
מקור האנרגיה של גופנו. בשעות הלילה אנו  
מצויים

**מסקנות ורפלקציה:**  
היה קשה לאסוף חומרים אך אהבנו להקליד את  
העבודה. אנו מאוד אוהבים את הכנת הדגם. למדנו  
הרבה על ויטמינים וכל אחד מה תפקידו בגוף  
האדם. כמו כן למדנו על חשיבותה של ארוחת  
הבוקר. המסקנה היא שחשוב מאוד לאכול בריא.









































































2777

2778

2779