

פרויקט - PBL - קיימות

אורח חיים בריא

נושא: תזונה נכונה



מוגש ל: חיה חזנמוס

מגישות: דיאנה רייקין, מיכל ריס, ואנגלינה חומוטוב

כיתה: ו2

בית הספר: "הראשונים", מעלות תרשיחא

תשפ"ב / 2022



שאלות

1. מהי תזונה?
2. מהי פירמידת המזון?
3. למה בכלל צריך לשמור על הבריאות?
4. מי עשה את כל השיקולים?
5. איך השפיעה התזונה הנכונה על חיינו?
6. מהם הדרכים לשמירה על התזונה?
7. מהם ההשוואות בתזונה נכונה?
8. מי היא/הוא תזונאי/ת?



ראשי פרקים

1. תזונה - הגדרה.
2. פירמידת המזון.
3. מטרתה של התזונה הנכונה.
4. חשיבות התזונה הנכונה.
5. השפעת התזונה על חיינו.
6. טיפים לשמירה על תזונה נכונה.
7. השוואת יתרונות וחסרונות בתזונה נכונה.
8. ראיון עם תזונאית.



רפלקציה אישית/ קבוצתית

אישית:

מיכל - למדתי על עצמי שאני מסוגלת לשנות את סגנון הכתיבה שלי למדויק יותר.

למדתי על קבוצתי שאנחנו מסוגלות להיות כקבוצה ולא לריב אחת עם השניה.

ציפיתי שנצליח לעשות את כל המטלות ללא טעויות ואכן הצלחנו ביחד. הייתי רוצה להגיד שהיה לי ממש כיף למלא את כל הדפים, עבודות ומטלות. בהתחלה היה קשה לנו עם הקבוצה והחלטנו שהכי טוב שנעבוד בשלישייה.

אנג'לינה - למדתי על עצמי שאני מסוגלת לעבוד בשלישייה ללא מריבה. למדתי שאני יכולה להצליח יותר ממה שחשבתי.

בהתחלה היה לי קשה לעבוד אבל הצלחתי ולמדתי יותר לעומק על הנושא, והיה לי כיף לעבוד.

דיאנה - למדתי יותר לעומק על נושא תזונה נכונה, היה לי כיף לעבוד בקבוצה מאשר בנפרד, בנוסף למדתי על עצמי שאם אני רוצה אני יכולה לעשות הכל, ולמדתי על קבוצתי שיש לפעמים יותר קשיים בקבוצה מאשר בנפרד, אבל למרות כל הקשיים אנחנו יכולות להסתדר ולעשות את העבודה בהצלחה רבה.

קבוצתית:

למדנו על קבוצתינו שאנו יכולות לעבוד כקבוצה ולא בנפרד.

היה לנו כיף ללמוד על הנושא תזונה נכונה.

חקרנו הרבה וחיפשנו הרבה מידע באינטרנט, בספרי לימוד ונעזרנו באנשי צוות.

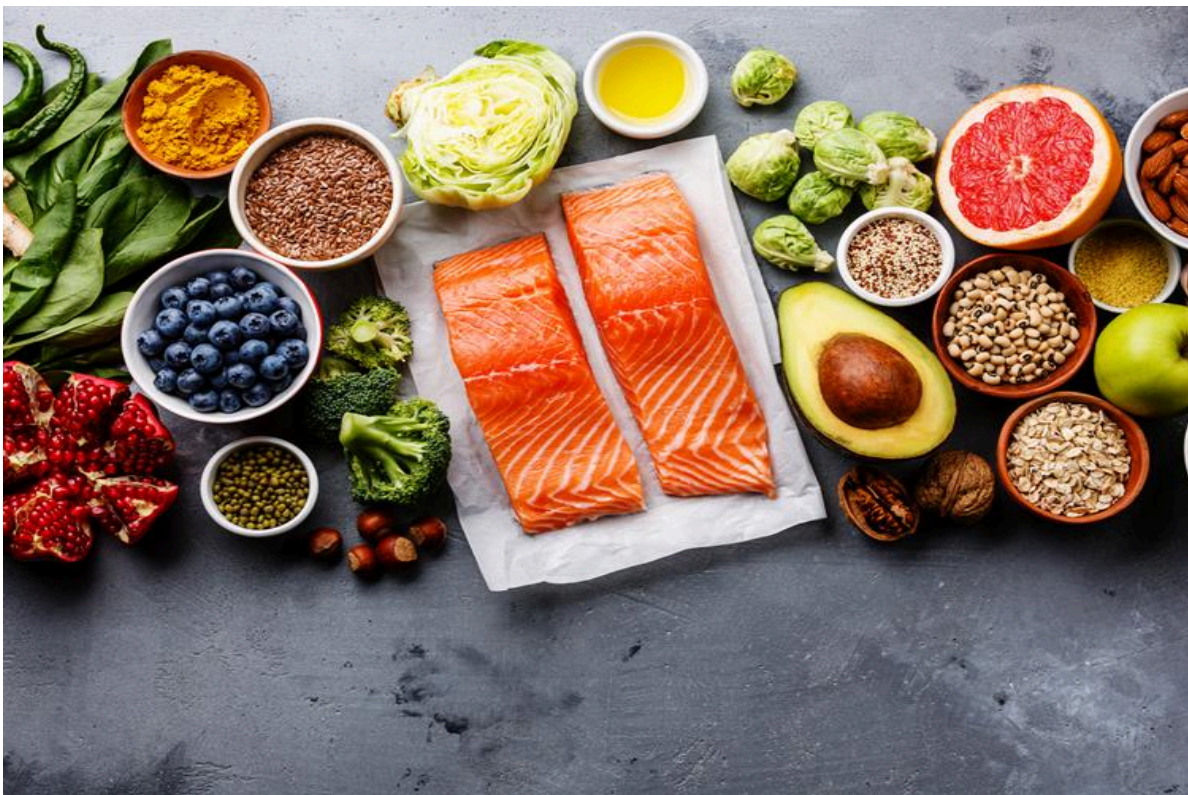
היו לנו לפעמים קשיים כמו בכל קבוצה אחרת, אבל הצלחנו לעבור אותם ולעשות את העבודה ביחד.

רפלקציה

תזונה - הגדרה

תזונה היא סך המזונות והמשקאות אותם צורך האדם בפרק זמן נתון

אדם המתמחה בחקר או בייעוץ טיפולי בתחום זה נקרא תזונאי.



פירמידת המזון

פירמידת המזון היא תצוגה גרפית המבטאת את כמות המזון היחסית אשר מומלץ לאכול מכל קבוצות המזון. פירמידה זו פורסמה לראשונה בשנת 1992 בארצות הברית. בשנת 2005 פרסם בית הספר לבריאות הציבור באוניברסיטת הרווארד פירמידה חדשה שמשנה במעט את מינון המזון המומלץ. הפירמידה בנויה מקבוצות מזון המסודרות בקומות, כשכל קומה מתאימה ברוחבה לחלק היחסי שצריך להיות לכל קבוצה בתזונה היומית נכונה.

פירמידת המזון היא תצוגה גרפית, המבטאת המלצות לצריכת כמות מזון יחסית מכל קבוצות המזון.

למה בכלל צריך לשמור על הבריאות?

בריאות היא שילוב של יעילות תפקודית ומטבולית באורגניזם, הן ברמת המיקרו והן ברמת המאקרו. בשטח הרפואה, בריאות מוגדרת לרוב כיכולת האורגניזם להגיב ביעילות לאתגרים ולהשיב בצורה יעילה "מצב של איזון" – הומאוסטזיס.

הגדרה מקובלת נוספת למונח בריאות היא זו אשר נוסחה על ידי ארגון הבריאות העולמי (WHO), עוד בשנת 1946 ולפיה: "בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מושלמת ולא רק היעדר מחלה"¹. בשנים האחרונות הגדרה זו שונתה מעט ועתה היא מכילה אף את היכולת לנהל "חיים פוריים מבחינה חברתית וכלכלית". הגדרת ה-WHO ספגה ביקורת לא מעטה והיו שטענו כי לא ניתן כלל להגדיר בריאות כמצב, אלא שיש לראות בבריאות תהליך של התאמה לדרישות המשתנות של החיים ולמשמעות המשתנה שאנו מעניקים להם. על כן, הגדרת ה-WHO, נראית בעיני רבים כמציבה מטרה אידיאליסטית ולא כאמירה מציאותית.

בשנת 1975 פורסם בקנדה דו"ח שכותרתו "פרספקטיבה חדשה על בריאותם של הקנדים", הידוע אף כדו"ח לה לונד. הדו"ח מציע ארבעה משתנים לצורך הגדרת בריאות, אותם כינה: "ביולוגיה אנושית", "סביבה", "סגנון חיים" ו"ארגון בריאות". מכאן שבריאות נשמרת באמצעות המדע ומקצוע הרפואה, אולם אף הפרט יכול לתרום לשיפור

בריאותו. פעילות גופנית, מניעת השמנה ושמירה על משקל גוף נכון, תזונה מאוזנת, הפחתת מתחים, הפסקת עישון או שימוש בסמים, הן דוגמאות ליכולתו של הפרט לשפר את בריאותו.

אחד המדדים הנמצא בשימוש תכוף למדידת בריאות הציבור, בין מדדים אחרים, הוא הגובה הממוצע באוכלוסייה, משתנה המושפע מאוד מתזונה נכונה וטיפול רפואי.



פירמידת המזון החדשה - המלצות לתזונה יומית נכונה



רפלקציה אישית/ קבוצתית

אישית:

מיכל - למדתי על עצמי שאני מסוגלת לשנות את סגנון הכתיבה שלי למדויק יותר.

למדתי על קבוצתי שאנחנו מסוגלות להיות כקבוצה ולא לריב אחת עם השניה.

ציפיתי שנצליח לעשות את כל המטלות ללא טעויות ואכן הצלחנו ביחד. הייתי רוצה להגיד שהיה לי ממש כיף למלא את כל הדפים, עבודות ומטלות. בהתחלה היה קשה לנו עם הקבוצה והחלטנו שהכי טוב שנעבוד בשלישייה.

אנג'לינה - למדתי על עצמי שאני מסוגלת לעבוד בשלישייה ללא מריבה. למדתי שאני יכולה להצליח יותר ממה שחשבתי.

בהתחלה היה לי קשה לעבוד אבל הצלחתי ולמדתי יותר לעומק על הנושא, והיה לי כיף לעבוד.

דיאנה - למדתי יותר לעומק על נושא תזונה נכונה, היה לי כיף לעבוד בקבוצה מאשר בנפרד, בנוסף למדתי על עצמי שאם אני רוצה אני יכולה לעשות הכל, ולמדתי על קבוצתי שיש לפעמים יותר קשיים בקבוצה מאשר בנפרד, אבל למרות כל הקשיים אנחנו יכולות להסתדר ולעשות את העבודה בהצלחה רבה.

קבוצתית:

למדנו על קבוצתינו שאנו יכולות לעבוד כקבוצה ולא בנפרד.

היה לנו כיף ללמוד על הנושא תזונה נכונה.

חקרנו הרבה וחיפשנו הרבה מידע באינטרנט, בספרי לימוד ונעזרנו באנשי צוות.

היו לנו לפעמים קשיים כמו בכל קבוצה אחרת, אבל הצלחנו לעבור אותם ולעשות את העבודה ביחד.

מטרתה של התזונה הנכונה

המטרות לשמור על תזונה נכונה הן:

1. לשמור על הבריאות.
2. למנוע מחלות שונות כגון: סוכרת, סרטן, אוסטאופורוזיס והשמנת-יתר.
3. לרדת/לעלות במשקל.
4. הקניית ידע בנושא תזונה והקשרה לבריאות, פיתוח כישורים להטמעת הידע בחיי יום – יום תוך לקיחת אחריות אישית לשיפור איכות החיים.
5. הקניית הרגלי צרכנות, כלים ושיקול דעת מושכל בבחירת המזון וצריכתו בחברת שפע.
6. רכישת הרגלי אכילה רצויים בהתחשב בהעדפות אישיות, ניסיון ומיומנות.
7. פיתוח מודעות לקשר שבין תזונה ובריאות בקרב תלמידים, הורים ומורים.
8. יצירת אווירה מקדמת התנהגות בריאותית בבית הספר, לשיפור המצב התזונתי לאורך זמן.



חשיבות התזונה על חיינו

חשיבותה של התזונה הנכונה המותאמת אישית לצורכי הגוף, היא בראש ובראשונה מניעת מחלות כאבים ודלקות. המזון, שאמור לספק אנרגיה, נוזלים, סידן, תפקוד של תאים ומערכות וקיום באופן כללי – הפך עם השנים לכזה שמכיל לא מעט רעלים, כמו חומרים משמרים ומעובדים שמובילים אל מגוון בעיות בריאותיות.

כולם מדברים על החשיבות של תזונה נכונה בחיים שלנו בעוד שטרנדים כמו טבעונות, הימנעות מגלוטן, איתור רגישות ללקטוז, דיאטות שכוללות אכילת בשר בלבד ושאר אמונות, מקיפות אותנו מכול כיוון. בעוד שלעיתים מ"רוב דובים לא רואים את היער", ולא באמת מבינים עד כמה המזון משפיע על הגוף.

כיום כבר התגלה כי יש קשר ישיר בין מחלות וכאבים כרוניים אל המזון שאנו צורכים, בעת שניתן למצוא מגוון רחב של דוגמאות לאכילה שאינה נכונה ולקשר בין דלקות מחלות וכאבים למזון שאינו בריא. בכך למשל, מי שיצרוך סוכר מעובד בכמויות גדולות יסבול מדלקות וכאבי ראש. מי שיצרך יותר מידי אלכוהול עלול לסבול מכבד שומני. כמו גם שצריכת מוצרים שיש בהם רמת כולסטרול גבוה עלולה לגרום לריבוי שומן בדם, טרשת עורקים לחץ דם גבוה ואירועי לב. לכן הקשר הוא ישיר, ומעיד על כך שהקפדה על תזונה בריאה היא הדרך לבריאות גופנית ונפשית!

חשיבותה של התזונה הנכונה המותאמת אישית לצורכי הגוף, היא בראש ובראשונה מניעת מחלות כאבים ודלקות. המזון, שאמור לספק אנרגיה, נוזלים, סידן, תפקוד של תאים ומערכות וקיום באופן כללי – הפך עם השנים לכזה שמכיל לא מעט רעלים, כמו חומרים משמרים ומעובדים שמובילים אל מגוון בעיות בריאותיות.

לכן חשוב להתמיד לאכול מזון בריא וטבעי עד כמה שניתן שיכול למנוע מחלות כלי דם, להגן על המערכת החיסונית, למנוע סרטן ובעיות

במערכת העיכול, להקל על כיב קיבה, ולהפחית כאבי ראש, פריחות, אלרגיות, כאבי בטן, בעיות במפרקים ועוד. תזונה נכונה שאינה כוללת יותר מידי מזון מעובד תשפר את מצב הרוח ותכניס אנרגיה לגוף.

בראשית חשוב לדעת שכדי למצוא את התפריט המושלם עבורכם, יש להימנע מבחירת דיאטות באופן רנדומלי, או לחשוב כי מה שמתאים לאדם אחד: יתאים גם לצרכים שלכם. כדי לבצע התאמה, מומלץ לפנות לתזונאית של קופת החולים ולבצע בדיקות דם שמטרתן לזהות חוסרים בגוף. בכך למשל: במקרים של אנמיה – ייתכן חוסר ברזל בגוף. מה שיצריך אכילה של מזון המכיל ברזל כמו עדשים שחורות, כבד עוף, עלי תרד, גרעיני חמנייה ועוד. מחסור בוויטמין D, יטופל באמצעות אכילת פירות כמו בננה, דג סלמון ומאכלי ים. בכול מקרה, התזונה צריכה להיות מותאמת אישית על ידי אנשי המקצוע.

אם אתם בוחרים לאכול נכון, חשוב בתחילה לדעת מה אסור לאכול! הוציאו מהמקרר אוכל מעובד שיש בו חומרים משמרים וצבעי מאכל. הימנעו מצריכת מזון עם אחוזי נתרן גבוה או אחוזי סוכר גבוהים מידי. כעת מלאו את המקרר בירקות ירוקים כמו מלפפונים המכילים בטא קרוטן להגנה על מערכת העצבים. צרכו ברוקולי עגבניות ופירות הדר שמכילים ויטמין C, ושמרו על מנה של שני פירות ליום. כמו כן שלבו 30 אחוז של פחמימה לארוחת הצהריים שלכם. הרבו לשתות מים (אך לא יותר מ 3 ליטר ליום) וצרכו תה ירוק במקום קפה. דבש במקום סוכר לבן, ואגוזים במקום קינוח מושחת. בכך תוכלו לסגל לעצמכם אורח חיים בריא יותר.



רפלקציה אישית/ קבוצתית

אישית:

מיכל - למדתי על עצמי שאני מסוגלת לשנות את סגנון הכתיבה שלי למדויק יותר.

למדתי על קבוצתי שאנחנו מסוגלות להיות כקבוצה ולא לריב אחת עם השניה.

ציפיתי שנצליח לעשות את כל המטלות ללא טעויות ואכן הצלחנו ביחד. הייתי רוצה להגיד שהיה לי ממש כיף למלא את כל הדפים, עבודות ומטלות. בהתחלה היה קשה לנו עם הקבוצה והחלטנו שהכי טוב שנעבוד בשלישייה.

אנג'לינה - למדתי על עצמי שאני מסוגלת לעבוד בשלישייה ללא מריבה. למדתי שאני יכולה להצליח יותר ממה שחשבתי.

בהתחלה היה לי קשה לעבוד אבל הצלחתי ולמדתי יותר לעומק על הנושא, והיה לי כיף לעבוד.

דיאנה - למדתי יותר לעומק על נושא תזונה נכונה, היה לי כיף לעבוד בקבוצה מאשר בנפרד, בנוסף למדתי על עצמי שאם אני רוצה אני יכולה לעשות הכל, ולמדתי על קבוצתי שיש לפעמים יותר קשיים בקבוצה מאשר בנפרד, אבל למרות כל הקשיים אנחנו יכולות להסתדר ולעשות את העבודה בהצלחה רבה.

קבוצתית:

למדנו על קבוצתינו שאנו יכולות לעבוד כקבוצה ולא בנפרד.

היה לנו כיף ללמוד על הנושא תזונה נכונה.

חקרנו הרבה וחיפשנו הרבה מידע באינטרנט, בספרי לימוד ונעזרנו באנשי צוות.

היו לנו לפעמים קשיים כמו בכל קבוצה אחרת, אבל הצלחנו לעבור אותם ולעשות את העבודה ביחד.

השפעות התזונה על חיינו

תזונה נכונה משפיעה על היבטים שונים בחיינו. תזונה בריאה מספקת יתרונות בריאותיים מגוונים. זאת לצד השפעות סביבתיות, כלכליות וחברתיות. ההמלצות הלאומיות של ישראל בנושא תזונה מדגישות גם הן נושאים אלה.

התזונה הבריאה, ובמיוחד התפריט הים תיכוני הוא בעל השפעות רפואיות מעולות. במשרד הבריאות, מדגישים את חשיבות ההמלצות הלאומיות לתזונה נכונה. במשרד הבריאות מדגישים את ההיבטים השונים. בראשם מצוי ההיבט הרפואי או הבריאותי.

איך תזונה נכונה משפיעה על הבריאות שלנו. למה חשוב לאכול בריא. בהמלצות הלאומיות לתזונה מדגישים את חשיבות התזונה הנכונה בשל מספר סיבות. זאת בהתבסס על תוצאות מחקרים מדעיים רבים. אז מה היתרונות של תזונה נכונה לפי משרד הבריאות? איך ההמלצות לתזונה בריאה מועילות

הגורמים שבגללם כדאי לאכול בריא הם:

- צריכת מזון בריאה ומאוזנת מפחיתה את הסיכון ללקות בסרטן. מכון מחקרים הוכיחו כי תזונה בריאה מפחיתה סוגי סרטן שונים כמו סרטן המעי וסרטן השד.
- תזונה בריאה קשורה לסיכון מופחת ללקות במחלת הסוכרת. מי שתזונתו בריאה הינו בעל סיכון מופחת לפתח סוכרת מסוג 2. כך גם מי שאוכל מזון בריא הוא בעל סבירות נמוכה יותר ללקות בתסמונת המטבולית.
- תזונה בריאה נמצאה כמפחיתה סיכון למחלות לב וכלי דם. בנוסף, היא מפחיתה את הסיכון של מי שכבר לקה בהתקף לב, מללקות שוב.
- תזונה נכונה נמצאה כמועילה כנגד יתר לחץ דם (עודף ללץ דם / לחץ דם גבוה).
- אכילה נכונה מגנה מתחלואה באלצהיימר.
- תזונה נכונה מפחיתה השמנה. השמנה ועודף משקל הם כמובן התוצאה המיוחלת של רבים העוברים לתזונה בריאה.

- עם זאת חשוב לזכור כי היקף מותניים והשמנה הם סמן לסיכון מוגבר למחלות שונות. כך שמלבד ההיבט האסתטי בהרזיה, הורדה במשקל היא חשובה ביותר ברמה הבריאותית.
- אכילת מזון בריא מפחיתה את הסיכון לפתח כבד שומני. כבד שומני היא מחלה שכיחה במיוחד. תזונה בריאה מפחיתה את הסיכון ללקות בה.



טיפים לשמירה על תזונה נכונה

1. לשתות שתי כוסות קפה ביום – זה עלול להקטין את הסיכוי שלכם ללקות בסוכרת מבוגרים, לפי מחקר שפורסם בכתב העת הרפואי American Journal of Clinical Nutrition.
2. להגיש מחוץ לשולחן הארוחה – חוקרים מצאו שכשאנשים מגישים אוכל בצלחת (ולא יושבים לארוחה עם צלחות ריקות ומגישים בשולחן), הם אוכלים עד 35 אחוז פחות.
3. לשתות בחוכמה – האדם הממוצע שותה יותר מ-400 קלוריות ביום וצורך כ-10 כפיות סוכר מדי יום משתייה ממותקת. החליפו את המיצים מלאי הסוכר במשקה ללא קלוריות (עדיף מים) – ותוכלו לרדת עד כ-18 ק"ג בשנה.
4. להיזכר בארוחה האחרונה שלכם – חוקרים בריטים מצאו שאנשים שחשבו על הארוחה האחרונה שאכלו לפני שנשנשו, צרכו 30 קלוריות פחות מאלו שלא חשבו על הארוחה האחרונה שלהם. החוקרים משערים כי הסיבה לכך היא כי היזכרות בארוחת הצהריים שלכם מזכירה לכם כמה משביעה היא הייתה – מה שמוביל לאכילה של פחות נשנושים בשעות אחר הצהריים.
5. לאכול חלבון בכל ארוחה – אנשים בדיאטה שאוכלים הרבה חלבונים נוטים לרדת יותר במשקל בלי להרגיש שהם רעבים בהשוואה לאנשים שצורכים מעט מאוד חלבון כחלק מהדיאטה שלהם. נראה שחלבון הוא מרכיב תזונתי מעולה להמרצת המטבוליזם ודיכוי הרעב, שגם עוזר לכם לאכול פחות בארוחות הבאות.

6. לבחור בלחם מדגנים מלאים – אכילת דגנים מלאים משתלמת הרבה יותר מלחם לבן; דגנים מלאים מפחיתים את הסיכוי למחלות לב וסרטן, עוזרים למערכת העיכול וגם משאירים אתכם שבעים לאורך זמן.

7. דגים, דגים ועוד דגים – שתי מנות דג שמן (כל אחת בין 113 ל-170 גרם) בשבוע יכולות לשפר את היכולות הקוגניטיביות שלכם. בין הדגים הטובים ביותר: סלמון, טונה, הרינג, מקרל ופורל. בדגים אלו יש כמות גדולה של חומצת DHA (חומצת שומן המהווה מרכיב חשוב באומגה 3). ממחקר שנעשה עלה כי משתתפים בעלי רמה גבוהה של DHA בדם הראו ביצועים קוגניטיביים טובים יותר, כמו גמישות מנטלית, זיכרון עבודה ואוצר מילים.

8. להשתמש ברשתות חברתיות לירידה במשקל – התחברות לקבוצה של ירידה במשקל בפייסבוק או מעקב אחר עמוד באינטגרם שנותן טיפים ועצות לדיאטה מזכירים לכם את המטרות שלכם ומסייעים לכם לרדת במשקל - כך על פי חוקרים מקנדה.

9. לצמצם מנות ברבע – ממחקר שנעשה באוניברסיטת המדינה של פנסילבניה נמצא כי הפחתת מנה ב-25 אחוז גורמת לאנשים לצרוך 10 אחוז פחות קלוריות – בלי שירגישו רעבים יותר לאחר מכן.

10. לכבות את הטלוויזיה/מחשב – מדענים מאוניברסיטת מסצ'וסטס גילו שאנשים שצופים בטלוויזיה בזמן ארוחה צורכים בממוצע 288 יותר קלוריות מאלו שלא צופים בטלוויזיה בזמן שהם אוכלים.

11. להניח את המזלג בין ביסים – אכילה אטית לא רק משפרת את תהליך העיכול, אלא גם גורמת לשחרור שני הורמונים שגורמים לכם להרגיש שבעים יותר, כך לפי מחקר שנעשה ביוון.

12. לבחור בלחם שיפון לארוחת בוקר – חוקרים שוודיים מצאו שאנשים שאכלו לחם שיפון בארוחת הבוקר הרגישו שבעים יותר 8 שעות לאחר הארוחה – בהשוואה לאנשים שאכלו לחם חיטה. הסיבה לכך היא הכמות הגדולה של סיבים תזונתיים בלחם שיפון והשפעתו המינימלית על רמת הסוכר בדם. כתוצאה מכך תרצו לנשנש פחות בין ארוחות וגם תאכלו פחות בארוחת הצהריים.

13. לאכול הרבה פירות וירקות – מחקר מצא שאנשים שאכלו ארבע או חמש מנות של ירקות ופירות ביום השיגו תוצאות טובות יותר במבחנים קוגניטיביים מאשר אנשים שצרכו פחות ממנה אחת של ירקות ופירות ביום.

14. לשתות תה ירוק – תה ירוק לא רק מכיל נוגדי חמצון שמסייעים להילחם בדלקות ולשמור על גוף בריא, לפי חוקרים סיניים הוא גם טוב לבניית שלד חזק ושומר על עצמות חזקות ובריאות גם בגיל מבוגר. מחקר אחר הראה שתה ירוק יכול לסייע למנוע ריח רע מהפה.

15. להתאמן לפני ארוחת צהריים או ערב – אימון לפני ארוחה יעזור לכם להרגיש שבעים יותר, על פי מחקר בריטי, וכך תצטרכו פחות קלוריות במהלך היום.

16. אספרגוס להנגאובר – כשחוקרים דרום-קוריאניים חשפו תאי כבד אנושיים לתמצית אספרגוס, זה גרם לדיכוי הרדיקלים החופשיים והכפיל את פעילותם של שני אנזימים שמעכלים אלכוהול. זה אומר שתרגישו טוב יותר פי שניים יותר מהר.

17. לישון 8 שעות בלילה – על פי מחקר של אוניברסיטת ווייק פורסט, עלייה במשקל עלולה להיגרם גם בשל מעט מדי או יותר מדי שעות שינה. מיותר לציין ששינה מספקת משפרת משמעותית את תפקוד המוח והגוף.

18. ללגום מרק מיסו – אצות הווקאמה שבמרק מיסו מסייעות להוריד את לחץ הדם, על פי חוקרים מאוניברסיטת קרוליינה הצפונית. בנוסף, באצות וואקמה יש לא מעט ויטמינים, מינרלים והרבה אומגה 3.

19. לאכול את המאכלים האהובים עליכם – תזונה נכונה אינה בהכרח אומרת שאתם חייבים למנוע מעצמכם מאכלים שאתם אוהבים. במקום זאת, התמקדו בבחירות חכמות. אז אם תתפנקו מדי פעם בהמבורגר, זה לא יזיק לכם כמו ההתנזרות ממנו. פשוט בחרו ב-200 גרם במקום ב-350 גרם והשתדלו לעשות זאת בתדירות נמוכה.

20. לבחור במזון עם מעט רכיבים – מוצרים רבים מכילים חומרי טעם וריח, חומרים משמרים, ממתיקים מלאכותיים וצבעי מאכל שאתם לא ממש רוצים לצרוך מדי יום. עקבו אחר החוק הזה: אם אתם מתקשים לבטא את השם שכתוב על גבי האריזה, כדאי שלא תאכלו את זה.

21. לנשנש פופקורן – מחקר שנעשה ב-2009 מצא כי אנשים שאכלו כוס פופקורן חצי שעה לפני ארוחת הצהריים צרכו 105 פחות קלוריות בארוחה. רק בחרו בפופקורן טבעי ולא כזה שמכיל תוספת של מלח וחמאה.

22. לאכול אגוזי מלך – חופן אגוזי מלך מדי יום יעזור להגביר את רמת ה-HDL בגוף (הכולסטרול הטוב) במהירות, ובמקביל יפחית את רמת ה-LDL (הכולסטרול הרע).

23. חביתה מקושקשת בבוקר – חוקרים מצאו שאנשים שאכלו ביצים בבוקר במקום כריך מקמח לבן צרכו 264 פחות קלוריות בהמשך היום. הסיבה לכך: חלבונים משביעים יותר מפחמימות.

24. לתבל בכורכום – כורכום מכיל כורכומין, מרכיב שמעניק לו את צבעו הצהוב ובעל לא מעט סגולות רפואיות. הוא אנטי דלקתי, נוגד חמצון – ומחקר חדש הראה שהוא גם משפר את הזיכרון ואת מצב הרוח.

25. הקשיבו לגוף שלכם – גם מזון שנחשב בריא יכול לעשות לכם רע. זכרו שאין דיאטת קסם, יש שלל אפשרויות והן תלויות בגופכם, באישיותכם ובהעדפותיכם. ואם הגוף מאותת על כאבים כלשהם - בדקו זאת. ייתכן שגם זה קשור לתזונה שלכם.

26. אל תרוצו, תאכלו לאט יותר, ותנו יותר תשומת לב לפעולת האכילה. גם כי זה פחות משמין (ככל שאוכלים לאט יותר, קל יותר לזהות מתי שבעים), וגם כי זה יותר נעים - אכילה איטית משפרת את התפקוד של מערכת העיכול, ותורמת להפחתת גזים, נפיחות ועצירות.

27. תרגיעו עם המלח אם אתם ממליחים עוד לפני שטעמתם, האוכל אולי ירגיש לכם מעט תפל בהתחלה. אבל אם תפחיתו כמויות בהדרגה, בכל פעם קצת פחות מלח, תגלו שבלוטות הטעם שלכם יודעות להסתגל לשינויים, ופתאום תרגישו אפילו יותר טעמים.

28. וגם עם הסוכר, כן? אותו הטריק עובד גם כאן, פשוט תנסו: תפחיתו בהדרגה את כמות הסוכר שאתם מוסיפים לשתייה חמה, לעוגות - וגם חפשו ממתקים פחות מתוקים, כמו למשל שוקולד מריר.

29. אל תהיו רעבים! תהיו קשובים: תתחילו לאכול לפני שאתם מפתחים רעב גדול מדי. ולא, ארוחת בוקר זה ממש לא חובה. תשכחו ממה שאמרו לכם, האמת היא שלא לכולם זה מתאים.

30. כמו שיש אנשים שמתעוררים לאט, יש גם כאלה שהתיאבון שלהם מתעורר לאט, והם מתחילים לחוש ברעב 3-4 שעות אחרי שהתעוררו. לאלה כדאי דווקא לחכות עם הארוחה הראשונה ולאכול אותה באמצע היום, או לקראת הצהריים.

31. איך תדעו אם אתם ממועדון ארוחת הבוקר, או ממחירת הבראנץ'?

פשוט: אם אתם לא מרגישים צורך לאכול בבוקר, ומגיעים לארוחת הצהריים בתחושת רעב סבירה (כלומר רעבים אבל לא באטרף), אתם יכולים לפסוח על ארוחת הבוקר.

32. אם אתם לא רעבים בבוקר אבל כן מפתחים רעב בשלבים מתקדמים שלו - תאכלו משהו באמצע הבוקר, כמו פרי עם אגוזים, או כריך. עדיף לא לחכות לצהריים (כי אז יש מצב שכבר תהיו רעבים מדי).

33. תאכלו המון ירקות מכל הסוגים ומכל הצבעים. ירקות (וגם פירות!) הם בית מרקחת נייד: עשירים בוויטמינים (כמו ויטמין A, K, C), במינרלים (כמו ברזל, מגנזיום, אשלגן), בנוגדי חמצון וגם בסיבים תזונתיים.

מה תרוויחו: סיכון מופחת ללקות במחלות לב, ביתר לחץ דם ובסוגים מסוימים של סרטן – וגם תחושת שובע ממושכת (בזכות הסיבים התזונתיים) שמסייעת לירידה במשקל ללא תחושת רעב.

34. וגם פירות! טריים כמובן. כמו ירקות הם עשירים בוויטמינים, במינרלים, בסיבים ובנוגדי חמצון. נכון, הם מכילים סוכר, אבל מביאים איתם ערך מוסף גדול מאוד.

35. תאכלו יותר שומן. כן, כן תנו כבוד לשומנים הטובים, או בשמם הרשמי "שומנים בלתי רוויים", ותשאירו מספיק מקום בתפריט לאבוקדו, טחינה, אגוזי מלך, שקדים, זרעי פשתן וצ'יה, שמן זית ודגי סלמון.

מה תרוויחו: שומן בלתי רווי תורם מצד אחד לתחושת השובע ומספק רכיבי תזונה חשובים, כמו ויטמינים וחומצות שומן חיוניות, ומצד שני מפחית את הסיכוי לחלות בסוכרת, במחלות לב וכלי דם, בסרטן ועוד.

36. אבל לא את השומן הזה:

תשתדלו לא להכניס לפה מזון שמכיל שומן רווי ושומן טראנס. זה אולי נשמע כמו מסיבה, אבל בפועל שומן טראנס מעלה את רמות הכולסטרול ה"רע" ואת הסיכוי לחלות בסוגי סרטן שונים.

אז במקום לטגן תאפו, במקום נקניקיות תאכלו נתחי בשר שלמים, במקום איברים פנימיים קחו דג או חזה עוף, ובמקום גבינות שמנות לכו על כאלו שלא עולות על 5% שומן.



רפלקציה אישית/ קבוצתית

אישית:

מיכל - למדתי על עצמי שאני מסוגלת לשנות את סגנון הכתיבה שלי למדויק יותר.

למדתי על קבוצתי שאנחנו מסוגלות להיות כקבוצה ולא לריב אחת עם השניה.

ציפיתי שנצליח לעשות את כל המטלות ללא טעויות ואכן הצלחנו ביחד. הייתי רוצה להגיד שהיה לי ממש כיף למלא את כל הדפים, עבודות ומטלות. בהתחלה היה קשה לנו עם הקבוצה והחלטנו שהכי טוב שנעבוד בשלישייה.

אנג'לינה - למדתי על עצמי שאני מסוגלת לעבוד בשלישייה ללא מריבה. למדתי שאני יכולה להצליח יותר ממה שחשבתי.

בהתחלה היה לי קשה לעבוד אבל הצלחתי ולמדתי יותר לעומק על הנושא, והיה לי כיף לעבוד.

דיאנה - למדתי יותר לעומק על נושא תזונה נכונה, היה לי כיף לעבוד בקבוצה מאשר בנפרד, בנוסף למדתי על עצמי שאם אני רוצה אני יכולה לעשות הכל, ולמדתי על קבוצתי שיש לפעמים יותר קשיים בקבוצה מאשר בנפרד, אבל למרות כל הקשיים אנחנו יכולות להסתדר ולעשות את העבודה בהצלחה רבה.

קבוצתית:

למדנו על קבוצתינו שאנו יכולות לעבוד כקבוצה ולא בנפרד.

היה לנו כיף ללמוד על הנושא תזונה נכונה.

חקרנו הרבה וחיפשנו הרבה מידע באינטרנט, בספרי לימוד ונעזרנו באנשי צוות.

היו לנו לפעמים קשיים כמו בכל קבוצה אחרת, אבל הצלחנו לעבור אותם ולעשות את העבודה ביחד.

השוואת יתרונות וחסרונות בתזונה נכונה

תבחינים	יתרונות	חסרונות
צריכת מזון בריאה ומאוזנת	צריכת מזון בריאה ומאוזנת מפחיתה את הסיכון ללקות בסרטן. מכון מחקרים הוכיחו כי תזונה בריאה מפחיתה סוגי סרטן שונים כמו סרטן המעי וסרטן השד.	היציאות כבר לא יהיו כמו פעם: אחד מהמרכיבים החשובים ביותר בתזונה בריאה הוא מגוון רחב של פירות וירקות. אם אתם מתכננים למלא את הגוף בפצצות הבריאות האלה, כדאי שתבינו שהתהליך לא חף מהשפעות שליליות. הכמות הגדולה של הסיבים התזונתיים מהפירות, בייחוד אם הגוף לא רגיל לכמויות כאלה, עלולה לשנות את הרכב הצואה שלכם ולהפוך אותה לרכה יותר בשלבים הראשונים. ואם לא שותים מספיק מים לצד הפירות והירקות, הסיבים אף עלולים לגרום לעצירות.

הנפש לא תעמוד בעומס: בכל כמה ימים אנחנו נחשפים לדיאטה חדשה עם הבטחה מדהימה להיות הראשונה שבאמת תצליחו לעמוד בה. דיאטות צום, טבעונאות המבוססת על אכילת מזונות נאים וגולמיים ואפילו דיאטות שבהן מתנזרים מקבוצת מזון שלמה - כל אלו מסוכנות לבריאות וכמו כל מלחמה עצמית, נידונות מראש לכישלון. אנשים רבים שנכנסים למשטרים אינטנסיביים כאלו עלולים לבודד את עצמם חברתית מחשש שאירועים חברתיים יגבירו את הפיתוי לשבור את הדיאטה, או להשתעמם ולשווע ליום שבו הם ינפצו את הכלים.	תזונה נכונה נמצאת כמועילה כנגד יתר לחץ דם (עודף ללחץ דם / לחץ דם גבוה.	סיכון ללחץ דם
--	--	----------------------

המשקל יעלה: טרנדים בריאותיים רבים כוללים כמויות גבוהות של פירות וירקות, חטיפי אנרגיה, שייקים מרעננים וצריכת שומנים בריאים יותר. חלק מהאנשים לא מבינים שלמרות שפירות נחשבים למאכלים עם מגוון יתרונות בריאותיים, הם במקרים רבים גם מלאים בסוכר והערך הקלורי שלהם גבוה. דוגמה קלאסית לכך היא שמן הקוקוס, שחלק מהאנשים רואים בו מוצר בריאות מנצח ובשנה האחרונה פרסם ארגון הלב האמריקני אזהרה מפניו וקבע כי הוא מסוכן לבריאות כמו חמאה. גם שייקים ויוגורטים למיניהם מכילים כמויות גבוהות של סוכר או תחליפים שעלולים להזיק לבריאות.	אכילה נכונה מגנה מתחלואה באלצהיימר. תזונה נבונה מפחיתה השמנה. השמנה ועודף משקל הם כמובן התוצאה המיוחלת של רבים העוברים לתזונה בריאה. עם זאת חשוב לזכור כי היקף מותניים והשמנה הם סמן לסיכון מוגבר למחלות שונות. כך שמלבד ההיבט האסתטי בהרזיה, הורדה במשקל היא חשובה ביותר ברמה הבריאותית. אכילת מזון בריא מפחיתה את הסיכון לפתח כבד שומני. כבד שומני היא מחלה שכיחה במיוחד. תזונה בריאה מפחיתה את הסיכון ללקות בה.	מגנה מתחלואה באלצהיימר
--	--	-------------------------------

ראיון עם תזונאית



ראיון עם יוליה ריס

ראיון מאת: מיכל , אנג'לינה ודיאנה.

יוליה ריס אמא של מיכל, עובדת במעבדה לאיכות הסביבה ככימאית ומנהלת תפעול. הפגישה התקיימה בבית קפה "ארומה" מעלות תרשיחא, נושא הראיון - תזונה נכונה ומה בריא לנו לאכול.

שמחתי להיפגש עם גב' יוליה ריס והתרשמנו לטובה, אהבנו לדבר על תזונה נכונה והבנו מה מותר וממה עדיף להימנע. מראיינת מאוד מעניינת. אשמח שוב לראיין את יוליה בנושאים מעניינים.

ש: ארוחה בריאה מהי, ממה מורכבת ומה חשיבותה?

ת: ארוחה מגוונת מכילה את כל רכיבי התזונה מכל קבוצות המזון. מספקת לגוף אנרגיה הדרושה לנו כדי לתפקד ולהתפתח בצורה טובה, תקינה ויעילה.

חשוב לצרוך כמות מספקת של ויטמינים ומינרלים כדי שהגוף יקבל כל מה שצריך.

ש: מה דעתך על צריכת ממתקים וחטיפים?

ת: מומלץ להמעיט באכילת ממתקים וחטיפים, הם עתירים סוכר, מלח ושומן לא בריא. תמיד ניתן למצוא תחליף לממתק אהוב כמו פרי מתוק או ממתק דל סוכר.

ש: האם מומלץ לאכול פירות וירקות?

ת: מומלץ לצרוך פירות וירקות כל יום, לפחות חמישה סוגי פירות וירקות ביום, בצבעים שונים ועם קליפתם.

ניתן לאכול פירות וירקות בשיטות שונות: טריים, שלמים, חתוכים, בצורת סלט, מבושלים או מאודים ובתבלינים שונים.

ש: מהי חשיבותה של ארוחות מסודרות?

ת: אכילה מסודרת חשובה לגוף. במשך היום חשוב לאכול 3 ארוחות עיקריות (בוקר, צהריים, ערב) ו- 2 ארוחות ביניים. יש להקפיד על מרווחים של שעתיים - שלוש בין הארוחות ולא לשכוח לגוון.

ש: מהי השתייה המומלצת?

ת: מומלץ לשתות מים, יש להימנע משתייה ממותקת ומוגזת המכילה הרבה סוכר וחומרים לא בריאים. ניתן לשתות מים עם לימון, נענע ולהנות.

סיכום ומסקנות

עבודת חקר זו מבוססת על נושא: תזונה נכונה.

גילינו שתזונה נכונה מאוד חשובה לבריאותנו כתוצאה מחקירות ודיונים.

למדנו שצריך לשמור על תזונה נכונה, מפני שאם לא נשמור על תזונה נכונה לא נוכל לתפקד ולחיות כרגיל.

התקשינו בלעבוד ביחד, אבל בסופו של דבר הצלחנו בעקבות דיבורים ושיחות.

נעזרנו במקורות מידע שונים כדי לעבוד כמו שצריך ולהגיש תוצר.

רוצים להודות על עזרתה של חיה המחנכת.

נהננו לעבוד ביחד.

פרויקט - PBL - קיימות

אורח חיים בריא

נושא: תזונה נכונה



מוגש ל: חיה חזנמוס

מגישות: דיאנה רייקין, מיכל ריס, ואנגלינה חומוטוב

כיתה: ו2

בית הספר: "הראשונים", מעלות תרשיחא

תשפ"ב / 2022



תוכן עניינים

מבוא.....	עמ' 1
שאלת חקר.....	עמ' 2
תזונה - הגדרה.....	עמ' 3
פירמידת המזון.....	עמ' 4-5
מטרתה של התזונה הנכונה.....	עמ' 6
חשיבות התזונה הנכונה.....	עמ' 7-8
השפעת התזונה על חיינו.....	עמ' 9-10
טיפים לשמירה על תזונה נכונה.....	עמ' 11-17
השוואת יתרונות וחסרונות בתזונה נכונה.....	עמ' 18
ראיון.....	עמ' 19-20
סיכום ומסקנות.....	עמ' 21
תכנון והצגת התוצר.....	עמ' 22
ביבליוגרפיה.....	עמ' 23



מבוא

בעבודת החקר זו נחקר את הנושא: תזונה נכונה.

אז למה בעצם בחרנו בנושא זה? בחרנו בנושא זה מפני שזה נושא שיכול מאוד לעזור לבריאותינו, לפי דעתנו חשוב ובריא לדעת על נושא תזונה נכונה כגון, יש אנשים מסוימים שאוכלים רק מאכלים שלא בריאים להם ולפעמים זה מביא למצבים שמזיקים לבריאותיהם כגון, מחלות לב, סוכרת, סוגי סרטן ועוד... בעקבות זה חשוב ללמוד ולדעת על הנושא, מפני שזה מאוד יכול לעזור להרבה אנשים.

בעבודת חקר זו נחקר את הנושאים הבאים:

- פירמידת המזון
- מטרתה של התזונה הנכונה
- חשיבות התזונה על חיינו
- השפעות התזונה על חיינו
- טיפים לשמירה על תזונה נכונה
- השוואת יתרונות וחסרונות בתזונה נכונה
- ראיון עם תזונאית

מקווים שתלמדו ותשכילו מעבודתנו, כדי שתזונה נכונה תהיה חלק מחייכם.

קריאה נעימה!

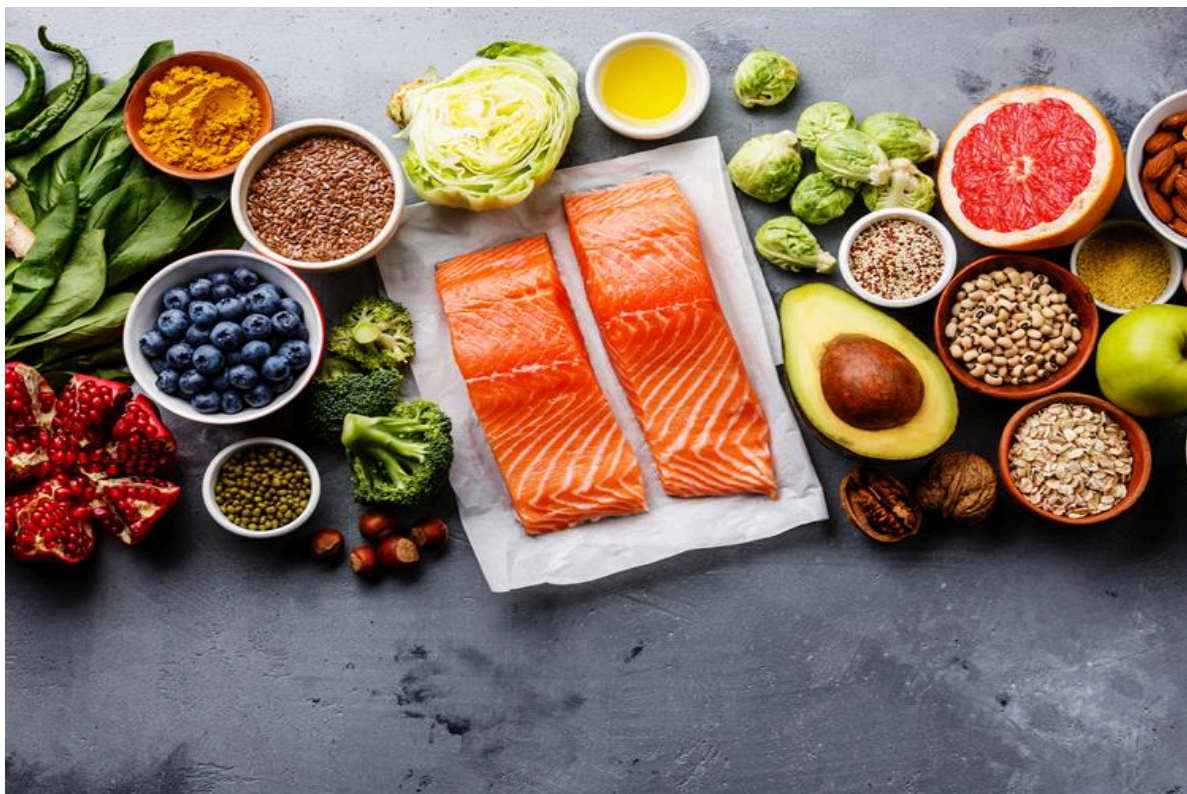
שאלה חקר

מהם היתרונות והחסרונות בתזונה נכונה?



תזונה - הגדרה

תזונה היא סך המזונות והמשקאות אותם צורך האדם בפרק זמן נתון אדם המתמחה בחקר או ביעוץ טיפולי בתחום זה נקרא תזונאי.



פירמידת המזון

פירמידת המזון היא תצוגה גרפית המבטאת את כמות המזון היחסית אשר מומלץ לאכול מכל קבוצות המזון. פירמידה זו פורסמה לראשונה בשנת 1992 בארצות הברית. בשנת 2005 פרסם בית הספר לבריאות הציבור באוניברסיטת הרווארד פירמידה חדשה שמשנה במעט את מינון המזון המומלץ. הפירמידה בנויה מקבוצות מזון המסודרות בקומות, כשכל קומה מתאימה ברוחבה לחלק היחסי שצריך להיות לכל קבוצה בתזונה היומית נכונה.

פירמידת המזון היא תצוגה גרפית, המבטאת המלצות לצריכת כמות מזון יחסית מכל קבוצות המזון.

למה בכלל צריך לשמור על הבריאות?

בריאות היא שילוב של יעילות תפקודית ומטבולית באורגניזם, הן ברמת המיקרו והן ברמת המאקרו. בשטח הרפואה, בריאות מוגדרת לרוב כיכולת האורגניזם להגיב ביעילות לאתגרים ולהשיב בצורה יעילה "מצב של איזון" – הומאוסטזיס.

הגדרה מקובלת נוספת למונח בריאות היא זו אשר נוסחה על ידי ארגון הבריאות העולמי (WHO), עוד בשנת 1946 ולפיה: "בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מושלמת ולא רק העדר מחלה". בשנים האחרונות הגדרה זו שונתה מעט ועתה היא מכילה אף את היכולת לנהל "חיים פוריים מבחינה חברתית וכלכלית". הגדרת ה-WHO ספגה ביקורת לא מעטה והיו שטענו כי לא ניתן כלל להגדיר בריאות כמצב, אלא שיש לראות בבריאות תהליך של התאמה לדרישות המשתנות של החיים ולמשמעות המשתנה שאנו מעניקים להם. על כן, הגדרת ה-WHO, נראית בעיני רבים כמציבה מטרה אידיאליסטית ולא כאמירה מציאותית.

בשנת 1975 פורסם בקנדה דו"ח שכותרתו "פרספקטיבה חדשה על בריאותם של הקנדים", הידוע אף כדו"ח לה לונד. הדו"ח מציע ארבעה משתנים לצורך הגדרת בריאות, אותם כינה: "ביולוגיה אנושית", "סביבה", "סגנון חיים" ו"ארגון בריאות". מכאן שבריאות נשמרת

באמצעות המדע ומקצוע הרפואה, אולם אף הפרט יכול לתרום לשיפור בריאותו. פעילות גופנית, מניעת השמנה ושמירה על משקל גוף נכון, תזונה מאוזנת, הפחתת מתחים, הפסקת עישון או שימוש בסמים, הן דוגמאות ליכולתו של הפרט לשפר את בריאותו.

אחד המדדים הנמצא בשימוש תכוף למדידת בריאות הציבור, בין מדדים אחרים, הוא הגובה הממוצע באוכלוסייה, משתנה המושפע מאוד מתזונה נכונה וטיפול רפואי.



פירמידת המזון החדשה - המלצות לתזונה יומית נכונה



מטרתה של התזונה הנכונה

המטרות לשמור על תזונה נכונה הן:

1. לשמור על הבריאות.
2. למנוע מחלות שונות כגון: סוכרת, סרטן, אוסטאופורוזיס והשמנת-יתר.
3. לרדת/לעלות במשקל.
4. הקניית ידע בנושא תזונה והקשרה לבריאות, פיתוח כישורים להטמעת הידע בחיי יום – יום תוך לקיחת אחריות אישית לשיפור איכות החיים.
5. הקניית הרגלי צרכנות, כלים ושיקול דעת מושכל בבחירת המזון וצריכתו בחברת שפע.
6. רכישת הרגלי אכילה רצויים בהתחשב בהעדפות אישיות, ניסיון ומיומנות.
7. פיתוח מודעות לקשר שבין תזונה ובריאות בקרב תלמידים, הורים ומורים.
8. יצירת אווירה מקדמת התנהגות בריאותית בבית הספר לשיפור המצב התזונתי לאורך זמן.



חשיבות התזונה על חיינו

חשיבותה של התזונה הנכונה המותאמת אישית לצורכי הגוף, היא בראש ובראשונה מניעת מחלות כאבים ודלקות. המזון, שאמור לספק אנרגיה, נוזלים, סידן, תפקוד של תאים ומערכות וקיום באופן כללי, הפך עם השנים לכזה שמכיל לא מעט רעלים, כמו חומרים משמרים ומעובדים שמובילים אל מגוון בעיות בריאותיות.

כולם מדברים על החשיבות של תזונה נכונה בחיים שלנו בעוד שטרנדים כמו טבעונות, הימנעות מגלוטן, איתור רגישות ללקטוז, דיאטות שכוללות אכילת בשר בלבד ושאר אמונות, מקיפות אותנו מכל כיוון. בעוד שלעיתים מ"רוב דובים לא רואים את היער", ולא באמת מבינים עד כמה המזון משפיע על הגוף.

כיום כבר התגלה, כי יש קשר ישיר בין מחלות וכאבים כרוניים אל המזון שאנו צורכים, בעת שניתן למצוא מגוון רחב של דוגמאות לאכילה שאינה נכונה ולקשר בין דלקות מחלות וכאבים למזון שאינו בריא. בכך למשל, מי שיצרוך סוכר מעובד בכמויות גדולות יסבול מדלקות וכאבי ראש. מי שיצרוך יותר מדי אלכוהול עלול לסבול מכבד שומני. כמו גם שצריכת מוצרים שיש בהם רמת כולסטרול גבוה עלולה לגרום לריבוי שומן בדם, טרשת עורקים לחץ דם גבוה ואירועי לב. לכן הקשר הוא ישיר, ומעיד על כך שהקפדה על תזונה בריאה היא הדרך לבריאות גופנית ונפשית!

חשיבותה של התזונה הנכונה המותאמת אישית לצורכי הגוף, היא בראש ובראשונה מניעת מחלות כאבים ודלקות. המזון, שאמור לספק אנרגיה, נוזלים, סידן, תפקוד של תאים ומערכות וקיום באופן כללי – הפך עם השנים לכזה שמכיל לא מעט רעלים, כמו חומרים משמרים ומעובדים שמובילים אל מגוון בעיות בריאותיות.

לכן חשוב להתמיד לאכול מזון בריא וטבעי עד כמה שניתן שיכול למנוע מחלות כלי דם, להגן על המערכת החיסונית, למנוע סרטן ובעיות במערכת העיכול, להקל על כיב קיבה, ולהפחית כאבי ראש, פריחות, אלרגיות, כאבי בטן, בעיות במפרקים ועוד.

תזונה נכונה שאינה כוללת יותר מידי מזון מעובד תשפר את מצב הרוח ותכניס אנרגיה לגוף.

בראשית חשוב לדעת שכדי למצוא את התפריט המושלם עבורכם, יש להימנע מבחירת דיאטות באופן רנדומלי, או לחשוב כי מה שמתאים לאדם אחד יתאים גם לצרכים שלכם. כדי לבצע התאמה, מומלץ לפנות לתזונאית של קופת החולים ולבצע בדיקות דם שמטרתן לזהות חוסרים בגוף. בכך למשל: במקרים של אנמיה – ייתכן חוסר ברזל בגוף. מה שיצריך אכילה של מזון המכיל ברזל כמו עדשים שחורות, כבד עוף, עלי תרד, גרעיני חמנייה ועוד. מחסור בויטמין D, יטופל באמצעות אכילת פירות כמו בננה, דג סלמון ומאכלי ים. בכל מקרה, התזונה צריכה להיות מותאמת אישית על ידי אנשי המקצוע.

אם אתם בוחרים לאכול נכון, חשוב בתחילה לדעת מה אסור לאכול! הוציאו מהמקרר אוכל מעובד שיש בו חומרים משמרים וצבעי מאכל. הימנעו מצריכת מזון עם אחוזי נתרן גבוה או אחוזי סוכר גבוהים מידי. כעת מלאו את המקרר בירקות ירוקים כמו מלפפונים המכילים בטא קרוטן להגנה על מערכת העצבים. צרכו ברוקולי עגבניות ופירות הדר שמכילים ויטמין C, ושמרו על מנה של שני פירות ליום. כמו כן שלבו 30 אחוז של פחמימה לארוחת הצהריים שלכם. הרבו לשתות מים (אך לא יותר מ 3 ליטר ליום) וצרכו תה ירוק במקום קפה. דבש במקום סוכר לבן, ואגוזים במקום קינוח מושחת. בכך תוכלו לסגל לעצמכם אורח חיים בריא יותר.



השפעות התזונה על חיינו

תזונה נכונה משפיעה על היבטים שונים בחיינו. תזונה בריאה מספקת יתרונות בריאותיים מגוונים. זאת לצד השפעות סביבתיות, כלכליות וחברתיות. ההמלצות הלאומיות של ישראל בנושא תזונה מדגישות גם הן נושאים אלה.

התזונה הבריאה, ובמיוחד התפריט הים תיכוני הוא בעל השפעות רפואיות מעולות. במשרד הבריאות, מדגישים את חשיבות ההמלצות הלאומיות לתזונה נכונה. במשרד הבריאות מדגישים את ההיבטים השונים. בראשם מצוי ההיבט הרפואי או הבריאותי.

איך תזונה נכונה משפיעה על הבריאות שלנו. למה חשוב לאכול בריא. בהמלצות הלאומיות לתזונה מדגישים את חשיבות התזונה הנכונה בשל מספר סיבות. זאת בהתבסס על תוצאות מחקרים מדעיים רבים. אז מה היתרונות של תזונה נכונה לפי משרד הבריאות?, איך ההמלצות לתזונה בריאה מועילות?

הגורמים שבגללם כדאי לאכול בריא הם:

- צריכת מזון בריאה ומאוזנת מפחיתה את הסיכון ללקות בסרטן. מכון מחקרים הוכיחו, כי תזונה בריאה מפחיתה סוגי סרטן שונים כמו סרטן המעי וסרטן השד.
- תזונה בריאה קשורה לסיכון מופחת ללקות במחלת הסוכרת. מי שתזונתו בריאה הינו בעל סיכון מופחת לפתח סוכרת מסוג 2. כך גם מי שאוכל מזון בריא הוא בעל סבירות נמוכה יותר ללקות בתסמונת המטבולית.
- תזונה בריאה נמצאה כמפחיתה סיכון למחלות לב וכלי דם. בנוסף, היא מפחיתה את הסיכון של מי שכבר לקה בהתקף לב, מללקות שוב.
- תזונה נכונה נמצאה כמועילה כנגד יתר לחץ דם (עודף לחץ דם / לחץ דם גבוה).
- אכילה נכונה מגנה מתחלואה באלצהיימר.

- תזונה נבונה מפחיתה השמנה. השמנה ועודף משקל הם כמובן התוצאה המיוחלת של רבים העוברים לתזונה בריאה.
- עם זאת חשוב לזכור, כי היקף מותניים והשמנה הם סמן לסיכון מוגבר למחלות שונות. כך שמלבד ההיבט האסתטי בהרזיה, הורדה במשקל היא חשובה ביותר ברמה הבריאותית.
- אכילת מזון בריא מפחיתה את הסיכון לפתח כבד שומני. כבד שומני היא מחלה שכיחה במיוחד. תזונה בריאה מפחיתה את הסיכון ללקות בה.



טיפים לשמירה על תזונה נכונה

1. לשתות שתי כוסות קפה ביום – זה עלול להקטין את הסיכוי שלכם ללקות בסוכרת מבוגרים, לפי מחקר שפורסם בכתב העת הרפואי American Journal of Clinical Nutrition.
2. להגיש מחוץ לשולחן הארוחה – חוקרים מצאו שכשאנשים מגישים אוכל בצלחת (ולא יושבים לארוחה עם צלחות ריקות ומגישים בשולחן), הם אוכלים עד 35 אחוז פחות.
3. לשתות בחוכמה – האדם הממוצע שותה יותר מ-400 קלוריות ביום וצורך כ-10 כפיות סוכר מדי יום משתייה ממותקת. החליפו את המיצים מלאי הסוכר במשקה ללא קלוריות (עדיף מים) – ותוכלו לרדת עד כ-18 ק"ג בשנה.
4. להיזכר בארוחה האחרונה שלכם – חוקרים בריטים מצאו שאנשים שחשבו על הארוחה האחרונה שאכלו לפני שנשנשו, צרכו 30 קלוריות פחות מאלו שלא חשבו על הארוחה האחרונה שלהם. החוקרים משערים שהסיבה לכך היא היזכרות בארוחת הצהריים שלכם מזכירה לכם כמה משביעה היא הייתה – מה שמוביל לאכילה של פחות נשנושים בשעות אחר הצהריים.
5. לאכול חלבון בכל ארוחה – אנשים בדיאטה שאוכלים הרבה חלבונים נוטים לרדת יותר במשקל בלי להרגיש שהם רעבים בהשוואה לאנשים שצורכים מעט מאוד חלבון כחלק מהדיאטה שלהם. נראה שחלבון הוא מרכיב תזונתי מעולה להמרצת המטבוליזם ודיכוי הרעב, שגם עוזר לכם לאכול פחות בארוחות הבאות.

6. לבחור בלחם מדגנים מלאים – אכילת דגנים מלאים משתלמת הרבה יותר מלחם לבן; דגנים מלאים מפחיתים את הסיכוי למחלות לב וסרטן, עוזרים למערכת העיכול וגם משאירים אתכם שבעים לאורך זמן.

7. דגים, דגים ועוד דגים – שתי מנות דג שמן (כל אחת בין 113 ל-170 גרם) בשבוע יכולות לשפר את היכולות הקוגניטיביות שלכם. בין הדגים הטובים ביותר: סלמון, טונה, הרינג, מקרל ופורל. בדגים אלו יש כמות גדולה של חומצת DHA (חומצת שומן המהווה מרכיב חשוב באומגה 3). ממחקר שנעשה עלה כי משתתפים בעלי רמה גבוהה של DHA בדם הראו ביצועים קוגניטיביים טובים יותר, כמו גמישות מנטלית, זיכרון עבודה ואוצר מילים.

8. להשתמש ברשתות חברתיות לירידה במשקל – התחברות לקבוצה של ירידה במשקל בפייסבוק או מעקב אחר עמוד באינסטגרם שנותן טיפים ועצות לדיאטה מזכירים לכם את המטרות שלכם ומסייעים לכם לרדת במשקל - כך על פי חוקרים מקנדה.

9. לצמצם מנות ברבע – ממחקר שנעשה באוניברסיטת המדינה של פנסילבניה נמצא כי הפחתת מנה ב-25 אחוז גורמת לאנשים לצרוך 10 אחוז פחות קלוריות – בלי שירגישו רעבים יותר לאחר מכן.

10. לכבות את הטלוויזיה/מחשב – מדענים מאוניברסיטת מסצ'וסטס גילו שאנשים שצופים בטלוויזיה בזמן ארוחה צורכים בממוצע 288 יותר קלוריות מאלו שלא צופים בטלוויזיה בזמן שהם אוכלים.

11. להניח את המזלג בין ביסים – אכילה אטית לא רק משפרת את תהליך העיכול, אלא גם גורמת לשחרור שני הורמונים שגורמים לכם להרגיש שבעים יותר, כך לפי מחקר שנעשה ביוון.

12. לבחור בלחם שיפון לארוחת בוקר – חוקרים שוודיים מצאו שאנשים שאכלו לחם שיפון בארוחת הבוקר הרגישו שבעים יותר 8 שעות לאחר הארוחה – בהשוואה לאנשים שאכלו לחם חיטה. הסיבה לכך היא הכמות הגדולה של סיבים תזונתיים בלחם שיפון והשפעתו המינימלית על רמת הסוכר בדם. כתוצאה מכך תרצו לנשנש פחות בין ארוחות וגם תאכלו פחות בארוחת הצהריים.

13. לאכול הרבה פירות וירקות – מחקר מצא שאנשים שאכלו ארבע או חמש מנות של ירקות ופירות ביום השיגו תוצאות טובות יותר במבחנים קוגניטיביים מאשר אנשים שצרכו פחות ממנה אחת של ירקות ופירות ביום.

14. לשתות תה ירוק – תה ירוק לא רק מכיל נוגדי חמצון שמסייעים להילחם בדלקות ולשמור על גוף בריא, לפי חוקרים סיניים הוא גם טוב לבניית שלד חזק ושומר על עצמות חזקות ובריאות גם בגיל מבוגר. מחקר אחר הראה שתה ירוק יכול לסייע למנוע ריח רע מהפה.

15. להתאמן לפני ארוחת צהריים או ערב – אימון לפני ארוחה יעזור לכם להרגיש שבעים יותר, על פי מחקר בריטי, וכך תצטרכו פחות קלוריות במהלך היום.

16. אספרגוס להנגאובר – כשחוקרים דרום-קוריאניים חשפו תאי כבד אנושיים לתמצית אספרגוס, זה גרם לדיכוי הרדיקלים החופשיים והכפיל את פעילותם של שני אנזימים שמעכלים אלכוהול. זה אומר שתרגישו טוב יותר פי שניים יותר מהר.

17. לישון 8 שעות בלילה – על פי מחקר של אוניברסיטת ווייק פורסט, עלייה במשקל עלולה להיגרם גם בשל מעט מדי או יותר מדי שעות שינה. מיותר לציין ששינה מספקת משפרת משמעותית את תפקוד המוח והגוף.

18. ללגום מרק מיסו – אצות הווקאמה שבמרק מיסו מסייעות להוריד את לחץ הדם, על פי חוקרים מאוניברסיטת קרוליינה הצפונית. בנוסף, באצות וואקמה יש לא מעט ויטמינים, מינרלים והרבה אומגה 3.

19.

20. לבחור במזון עם מעט רכיבים – מוצרים רבים מכילים חומרי טעם וריח, חומרים משמרים, ממתקים מלאכותיים וצבעי מאכל שאתם לא ממש רוצים לצרוך מדי יום. עקבו אחר החוק הזה: אם אתם מתקשים לבטא את השם שכתוב על גבי האריזה, כדאי שלא תאכלו את זה.

21. לנשנש פופקורן – מחקר שנעשה ב-2009 מצא כי אנשים שאכלו כוס פופקורן חצי שעה לפני ארוחת הצהריים צרכו 105 פחות קלוריות בארוחה. רק בחרו בפופקורן טבעי ולא כזה שמכיל תוספת של מלח וחמאה.

22. לאכול אגוזי מלך – חופן אגוזי מלך מדי יום יעזור להגביר את רמת ה-HDL בגוף (הכולסטרול הטוב) במהירות, ובמקביל יפחית את רמת ה-LDL (הכולסטרול הרע).

23. חביתה מקושקשת בבוקר – חוקרים מצאו שאנשים שאכלו ביצים בבוקר במקום כריך מקמח לבן צרכו 264 פחות קלוריות בהמשך היום. הסיבה לכך: חלבונים משביעים יותר מפחמימות.

24. לתבל בכורכום – כורכום מכיל כורכומין, מרכיב שמעניק לו את צבעו הצהוב ובעל לא מעט סגולות רפואיות. הוא אנטי דלקתי, נוגד חמצון – ומחקר חדש הראה שהוא גם משפר את הזיכרון ואת מצב הרוח.

25. הקשיבו לגוף שלכם – גם מזון שנחשב בריא יכול לעשות לכם רע. זכרו שאין דיאטת קסם, יש שלל אפשרויות והן תלויות בגופכם, באישיותכם ובהעדפותיכם. ואם הגוף מא

26. אל תרוצו, תאכלו לאט יותר, ותנו יותר תשומת לב לפעולת האכילה. גם כי זה פחות משמין (ככל שאוכלים לאט יותר, קל יותר לזהות מתי שבעים), וגם כי זה יותר נעים - אכילה איטית משפרת את התפקוד של מערכת העיכול, ותורמת להפחתת גזים, נפיחות ועצירות.

27. תרגיעו עם המלח אם אתם ממליחים עוד לפני שטעמתם, האוכל אולי ירגיש לכם מעט תפל בהתחלה. אבל אם תפחיתו כמויות בהדרגה, בכל פעם קצת פחות מלח, תגלו שבלוטות הטעם שלכם יודעות להסתגל לשינויים, ופתאום תרגישו אפילו יותר טעמים.

28. וגם עם הסוכר, כן? אותו הטריק עובד גם כאן, פשוט תנסו: תפחיתו בהדרגה את כמות הסוכר שאתם מוסיפים לשתייה חמה, לעוגות - וגם חפשו ממתקים פחות מתוקים, כמו למשל שוקולד מריר.

29. אל תהיו רעבים! תהיו קשובים: תתחילו לאכול לפני שאתם מפתחים רעב גדול מדי. ולא, ארוחת בוקר זה ממש לא חובה. תשכחו ממה שאמרו לכם, האמת היא שלא לכולם זה מתאים.

30. כמו שיש אנשים שמתעוררים לאט, יש גם כאלה שהתיאבון שלהם מתעורר לאט, והם מתחילים לחוש ברעב 3-4 שעות אחרי שהתעוררו. לאלה כדאי דווקא לחכות עם הארוחה הראשונה ולאכול אותה באמצע היום, או לקראת הצהריים.

31. איך תדעו אם אתם ממועדון ארוחת הבוקר, או ממחלת הבראנץ'? פשוט: אם אתם לא מרגישים צורך לאכול בבוקר, ומגיעים לארוחת הצהריים בתחושת רעב סבירה (כלומר רעבים אבל לא באטרף), אתם יכולים לפסוח על ארוחת הבוקר.

32. אם אתם לא רעבים בבוקר אבל כן מפתחים רעב בשלבים מתקדמים שלו - תאכלו משהו באמצע הבוקר, כמו פרי עם אגוזים, או כריך. עדיף לא לחכות לצהריים (כי אז יש מצב שכבר תהיו רעבים מדי).

33. תאכלו המון ירקות מכל הסוגים ומכל הצבעים. ירקות (וגם פירות!) הם בית מרקחת נייד: עשירים בוויטמינים (כמו ויטמין A, K, C), במינרלים (כמו ברזל, מגנזיום, אשלגן), בנוגדי חמצון וגם בסיבים תזונתיים.

מה תרוויחו: סיכון מופחת ללקות במחלות לב, ביתר לחץ דם ובסוגים מסוימים של סרטן – וגם תחושת שובע ממושכת (בזכות הסיבים התזונתיים) שמסייעת לירידה במשקל ללא תחושת רעב.

34. וגם פירות! טריים כמובן. כמו ירקות הם עשירים בוויטמינים, במינרלים, בסיבים ובנוגדי חמצון. נכון, הם מכילים סוכר, אבל מביאים איתם ערך מוסף גדול מאוד.

35. תאכלו יותר שומן. כן, כן תנו כבוד לשומנים הטובים, או בשמם הרשמי "שומנים בלתי רוויים", ותשאירו מספיק מקום בתפריט לאבוקדו, טחינה, אגוזי מלך, שקדים, זרעי פשתן וצ'יה, שמן זית ודגי סלמון.

מה תרוויחו: שומן בלתי רווי תורם מצד אחד לתחושת השובע ומספק רכיבי תזונה חשובים, כמו ויטמינים וחומצות שומן חיוניות, ומצד שני מפחית את הסיכוי לחלות בסוכרת, במחלות לב וכלי דם, בסרטן ועוד.

36. אבל לא את השומן הזה:

תשתדלו לא להכניס לפה מזון שמכיל שומן רווי ושומן טראנס. זה אולי נשמע כמו מסיבה, אבל בפועל שומן טראנס מעלה את רמות הכולסטרול ה"רע" ואת הסיכוי לחלות בסוגי סרטן שונים.

אז במקום לטגן תאפו, במקום נקניקיות תאכלו נתחי בשר שלמים, במקום איברים פנימיים קחו דג או חזה עוף, ובמקום גבינות שמנות לכו על כאלו שלא עולות על 5% שומן.



השוואת יתרונות וחסרונות בתזונה נכונה

תבחינים	יתרונות	חסרונות
צריכת מזון בריאה ומאוזנת	תרומה מיידית לירידה במשקל, השפעה חיובית על הרגשה אישית של האדם. -מניעת סרטן ומחלות אחרות. תזונה נכונה נלחמת במחלות קשות ומונעת מהגוף לספוג חומרים רעילים. -שיפור מצב העור. הענקת לחות ובריאות לעור. -כבד בריא וחזק. צריכת תזונה מאוזנת לא מכניסה לגוף רעלים ולכן הכבד נשאר חזק ובריא.	צריכה יתרה של פירות, ירקות ודגנים המכילים סיבים תזונתיים עלולה לגרום לבעיות עיכול שונות, לכן חשוב לצרוך הכל במידה ולשתות הרבה מים!
סיכון ללחץ דם	תזונה נכונה נמצאה כמועילה כנגד יתר לחץ דם. צריכת מלח מופחתת מבטיחה לחץ דם מאוזן.	לחץ דם היא מחלה קשה שעלולה להרוג בשקט את האדם ולכן צריך להפחית במלחים!

מזונות עתירי שומן עלולים לגרום להשמנה וכבד שומני, לכן הכל חשוב לצרוך במידה ולא להגזים.	אכילה נכונה מגנה מתחלואה באלצהיימר. חשוב לצרוך מוצרים נכונים כגון, מזון עשיר בדגנים, ירקות, שמן זית ואגוזים, מזון הכולל נוגדי חמצון ועוד...	מגנה מתחלואה באלצהיימר.
---	--	------------------------------------



ראיון עם תזונאית

ראיון עם יוליה ריס

ראיון מאת: מיכל, אנג'לינה ודיאנה.

יוליה ריס אמא של מיכל, עובדת במעבדה לאיכות הסביבה ככימאית ומנהלת תפעול.

הפגישה התקיימה בבית קפה "ארומה" מעלות תרשיחא.

נושא הראיון - תזונה נכונה ומה בריא לנו לאכול.

ש: ארוחה בריאה מהי, ממה מורכבת ומה חשיבותה?

ת: ארוחה מגוונת מכילה את כל רכיבי התזונה מכל קבוצות המזון. מספקת לגוף אנרגיה הדרושה לנו כדי לתפקד ולהתפתח בצורה טובה, תקינה ויעילה.

חשוב לצרוך כמות מספקת של ויטמינים ומינרלים כדי שהגוף יקבל כל מה שצריך.

ש: מה דעתך על צריכת ממתקים וחטיפים?

ת: מומלץ להמעיט באכילת ממתקים וחטיפים, הם עתירים סוכר, מלח ושומן לא בריא. תמיד ניתן למצוא תחליף לממתק אהוב כמו פרי מתוק או ממתק דל סוכר.

ש: האם מומלץ לאכול פירות וירקות?

ת: מומלץ לצרוך פירות וירקות כל יום, לפחות חמישה סוגי פירות וירקות ביום, בצבעים שונים ועם קליפתם.

ניתן לאכול פירות וירקות בשיטות שונות: טריים, שלמים, חתוכים, בצורת סלט, מבושלים או מאודים ובתבלינים שונים.

ש: מהי חשיבותה של ארוחות מסודרות?

ת: אכילה מסודרת חשובה לגוף. במשך היום חשוב לאכול 3 ארוחות עיקריות (בוקר, צהריים, ערב) ו 2- ארוחות ביניים. יש להקפיד על מרוחים של שעתיים - שלוש בין הארוחות ולא לשכוח לגוון.

ש: מהי השתייה המומלצת?

ת: מומלץ לשתות מים, יש להימנע משתייה ממותקת ומוגזת המכילה הרבה סוכר וחומרים לא בריאים. ניתן לשתות מים עם לימון, נענע ולהנות.

שמחנו להיפגש עם גב' יוליה ריס והתרשמנו לטובה, אהבנו לדבר על תזונה נכונה והבנו מה מותר וממה עדיף להימנע. מראיינת מאוד מעניינת. אשמח שוב לראיין את יוליה בנושאים מעניינים.

סיכום ומסקנות

עבודת חקר זו מבוססת על נושא: תזונה נכונה.

גילינו ש תזונה נכונה מאוד חשובה לבריאותנו כתוצאה ממחקרים ומקורות מידע שונים ומגוונים.

למדנו שצריך לשמור על תזונה נכונה, מפני שאם לא נשמור על תזונה נכונה לא נוכל לתפקד ולחיות באופן בריא.

אם לא נשמור על תזונה נכונה יהיו לנו בעיות בריאותיות כגון:

מחלות עור, לב, סוגי סרטן ולא נקבל מינרלים וויטמינים הדרושים לגופינו.

התקשינו בלעבוד ביחד, אבל בסופו של דבר הצלחנו בעקבות דיבורים ושיחות.

נעזרנו במקורות מידע שונים כדי לעבוד כמו שצריך ולהגיש תוצר מסודר ויפה.

רוצים להודות על עזרתה של חיה המחנכת.

נהננו לעבוד ביחד כי רוב הזמן שיתפנו פעולה.

תכנון והפצת התוצר

- יש לכתוב הוראות למשחק.
- הכנת משחק - מי רוצה להיות מיליונר ומילים מבולבלות.

- קישור לתוצר

ביבליוגרפיה

- מה היא תזונה? - ויקיפדיה.
- מה היא פירמידת המזון? - ויקיפדיה.
- למה בכלל צריך לשמור על הבריאות? - ויקיפדיה.
- תזונה - ויקיפדיה.
- מהי פירמידת המזון? - ויקיפדיה.
- חשיבות התזונה על חיינו-מילון.
- מידע - חשיבות התזונה הנכונה.
- דרכים לשמירה על תזונה נכונה-טבע.
- טיפים לתזונה נכונה-כללית.
- טיפים לתזונה נכונה-מאקו.
- יתרונות של תזונה נכונה-הדוקטור פורטל בריאות.
- חסרונות של תזונה נכונה-וואלה.
- גוף, נפש ורוח.
- מצגת.
- אורח חיים בריא.