



מה אנחנו אוכלים ומה מאכילים אותנו?

מערכי למידה והפעלה מרחוק

מפגש 1: עושים קיימות במטבח!

אורך המפגש- כ-45 דקות בזום

קהל יעד: תלמידי כיתה ג'-ו' (ניתן להתאים את השיח לגיל), אפשר לשלב גם את ההורים עם הילדים. יש לקיים את המפגש בקבוצה קטנה של עד 20 תלמידים.

חלק ראשון

פתיחה (10 דקות):

התלמידים מקבלים דקה לכתוב לעצמם מה הם אכלו לארוחת בוקר או לארוחת ערב של יום קודם.

לאחר מכן בוחרים ילד אחד מתנדב כדי להדגים את התרגיל הבא: בודקים לאיזה מן המאכלים יש אריזה (לדוגמה אם אכל דגני בוקר אז יש אריזה ואם אכל תפוח אז אין). הוא מקריא את מה שאכל וכותב לעצמו מה היה באריזה ומה לא. אחר כך כל הילדים עושים אותו דבר. אפשר גם לתת ליותר מילד אחד להדגים כי ההשתתפות שלהם חשובה להבנה.

פעילות (20 דקות):

שולחים את הילדים להביא אריזה אחת של המזון שאותו אכלו (אם אין אז אריזה אחרת של משהו שהם אוהבים לאכול או לחילופין משהו שהם חושבים שהוא בריא).

נסביר להם איך לקרוא את רכיבי המוצר: שלושת המרכיבים הראשונים הם העיקריים במוצר. לכן, אם הוא מוצג כמוצר בריא וכתוב עליו בגדול "ללא תוספת סוכר" או לחילופין "קמח מלא" נרצה לראות את זה ברשימת הרכיבים.

ניתן ל-3-4 ילדים לספר לנו מה הרכיבים שבמוצר שלהם, תוך כדי שאלות מנחות.

חשוב שהחלק הזה יהיה קצר. יש לשים דגש על הסוכר, החומרים המשמרים וצבעי המאכל שמוספים למזון. אפשר לקשר את זה לשלב ההתפתחותי שבו הם נמצאים, ושהם צריכים לאכול מזון שיזין את הגוף שלהם. אך להיזהר לא לקחת את מקום התזונאית!

סיכום (10 דקות): צופים ביחד בפרסומת אחת (יש שתיים לבחירה, באותה הרוח):

1. פרסומת "טרי זה בריא" של משרד הבריאות
 2. פרסומת "רפורמת סימון המזון" של משרד הבריאות
- שואלים את הילדים מה דעתם על הפרסומת והאם הם

רקע למורה

הרעיון שאנחנו רוצים להעביר לילדים הוא, שכדי לאכול בריא יש 3 כללים מנחים:

1. לאכול אוכל כמה שיותר בצורתו הגולמית וכמה שפחות מעובד. חשוב לתת דוגמאות מעולם הילדים כמו למשל אכילת תפוז לעומת מיץ תפוזים סחוט באריזה, שרובו מכיל סוכר או למשל לחם שקונים בסופר לעומת חלה שמכינים בבית וכיו. אפשר וכדאי לבקש מהם לתת דוגמאות.

2. להכין כמה שיותר אוכל בבית: כך אנו שולטים על המרכיבים ויודעים מה נכנס לנו לגוף.

3. לגוון במה שאנחנו אוכלים: כך אנחנו מבטיחים שהגוף יקבל כל מה שהוא צריך.

מצורפים לינקים לשני אתרים שבהם יש מידע (למורה) על סימון מזון וגם קצת על "טריקים" שיווקיים, שגורמים לנו לחשוב שמוצרים מסוימים בריאים בעוד שהם לא כאלה באמת:

- [לקרוא תוויות מאת ד"ר אורי מאיר ציזיק](#)
- [תוויות מזון: איך אפשר לקרוא את זה?](#)

החלק הזה של הפעילות הוא קצת בסגנון הרצאה אך נרצה גם לשמוע את הילדים, נשאל אותם שאלות מנחות וניתן לתשובות להגיע מהם. התשובות ה"שגויות" שלהם יהיו רק הוכחה חיה למיתוסים הבריאותיים שעולם הפרסום מוכר לנו בקלות ויהיה הרבה יותר מעניין להפריך אותם באוזני הילדים.



איך אפשר לאכול את הנבטים?

את הנבטים ניתן להוסיף לסלט, לתבשילי ירקות, למרקים, לחביתות, לקציצות ועוד. את הנבטים של הקטניות הקטנות יותר (עדשים, מאש) ניתן לשים בקערית ולסחוט מעליהם מיץ לימון טרי לנישנוש בריא ומשמח לכל המשפחה.

המשך לפעילות: אפשר לעודד את הילדים לשלוח למורה תמונות של התקדמות הנבטים וגם של מה שהם הכינו עם הנבטים. (ילדים שממש מתנגדים לאכול נבטים שיכינו עבור ההורים שלהם סלט או כריך עם נבטים).

לבריאות!



חושבים שיש להם השפעה על המזון שייכנס לבית שלהם? נסכם עם אתגר "אפשרי בריא": שינוי אחד שאני חושב שאוכל להכניס לתפריט שלי במהלך היום, כדי לאכול יותר בריא. חשוב לתת לכולם לשתף, לשמוע את הרעיונות של כולם.

מפגש 2: פעילות יצירת מנבטה אישית

אורך המפגש - כ-30 דקות

למורה / מנחה:

קישורים להסבר הכנת המנבטה האישית וקצת הרחבה:

1. [על הנבטה והנבטות מאתר xnet](#)
2. [מנבטה הידרופונית מגרב וקנקל: יצירה לט"ו בשבט מאתר קק"ל חינוך ונוער](#)

לקראת המפגש בקשו מהילדים להכין:

- בקבוק פלסטיק גדול
- מספרים
- גרב נקייה במידה גדולה שכבר אין בה שימוש
- קטניות להנבטה (שעועית מאש, עדשים ירקות או שחורות, קינואה, עדשים כתומות שלמות ולא חצויות ועוד... לא כדאי חומס, כי הוא נרקב מהר ומסריח).

איך מכינים מנבטה?

- משרים את הזרעים במים למשך הלילה. מסננים ושוטפים היטב.
- חוצים את הקנקל לרוחב, בין ה"גוף" לצוואר".
- מלבישים את הגרב על החלק של צוואר הבקבוק, כך שימתח על פני האזור החתוך וכסה את כל הקנקל.
- ממלאים מעט מים בתחתית של החלק השני של הקנקל. ומכניסים את חלק צוואר הבקבוק עם הפייה כלפי מטה, כך שקצה הגרב ייטבל במים.
- מפזרים את הזרעים על הגרב המתוח והלח.
- ממתינים כמה ימים ועוקבים אחרי הנביטה. אם המים נגמרים, מוזגים על הנבטים עוד קצת מים. המים יעברו דרך הגרב ויצטברו בתחתית הבקבוק. הגרב יספוג אותם וישאר לח כל הזמן.
- כל מה שצמח אפשר לגזור ולאכול: או סתם להנות מעציץ ירוק יפה מעשה ידיכם.