

מה העניין במוצרי חלב?

מילות מפתח: ערכם התזונתי של מוצרי חלב, הזנה ואנרגיה בייצורים חיים, אורח חיים בריא, מזון, תזונה, בריאות, איכות חיים, דרכים לשימור בריאות, סביבה מתקשבת, פעילות לתלמיד, שבועות

תקציר

תלמידינו מנהלים סדר יום עמוס ומבלים שעות רבות מחוץ לבית. רבים מהם סועדים מחוץ לבית במזנונים וברשתות מזון מהיר. רבים מהם מתפתים לדיאטות שעלולות להוביל לחסרים תזונתיים, לעתים על חשבון הארוחות המסודרות. חג שבועות מזמן לנו קיום דיון בנושא "מזון, תזונה ובריאות" בכלל ואכילת מוצרי חלב בפרט. פעילות זו עוסקת באכילת מוצרי חלב.

מה העניין במוצרי חלב?

הפעילות משלבת הפניה למידע באתר "[מזון, תזונה ובריאות](#)":



חיפוש

מזון, תזונה ובריאות
 אילנה שמידט-הופפלד, רם רייפן, אלי פליק

דף הבית | הקשר בין תזונה ואנרגיה | מסע במערכת העיכול | מאמרים | רשימת פעילויות | מילון מונחים



| קישורים לפרקים | צוות האתר | אודות האתר |
|--|---|---|
| הקשר בין תזונה ואנרגיה מסע במערכת העיכול הרכבת תפריט אישי וקבלת משוב מאמרים | צוות פיתוח האתר: <ul style="list-style-type: none"> ד"ר אילנה שמידט - הופפלד - המחלקה להוראת המדעים, מכון ויצמן למדע ד"ר רם רייפן M.D. M.Sc. - מומחה למחלות דרכי עיכול ולתזונה בילדים ומרצה בכיר בבית הספר למדעי התזונה, באוניברסיטה העברית בירושלים שרון מינאי-שנער - דיאטנית קלינית ד"ר אלעזר פליק - מנהל המחקר החקלאי, מרכז וולקני, המחלקה לחקר תוצרת טרייה לאחר קטיף | אתר זה פותח כחלק מהפעילות של המחלקה להוראת המדעים במכון ויצמן, במסגרת תוכנית מטמון (מדע וטכנולוגיה מכון ויצמן למדע). נושא מרכזי בסילבוס: תופעות מבנים ותהליכים ביצורים חיים |

נתמקד במידע המופיע בסעיף "[הרכבת תפריט אישי וקבלת משוב](#)", אתר מזון תזונה ובריאות, המחלקה להוראת המדעים, מכון ויצמן למדע.

מהלך הפעילות

שלב א':

בחרו מוצר חלב שאהוב עליכם במיוחד או על מישהו מבני משפחתכם. לדוגמה, נבחרה גבינת קוטג' 5%. המסך יראה כך:



חיפוש חופשי במאגר | חיפוש לפי קטגוריות | חיפוש לפי רכיבי תזונה

בריאות ותזונה

חיפוש חופשי במאגר | חיפוש לפי קטגוריות | חיפוש לפי רכיבי תזונה

חיפוש והשוואה של כרטיסי מאכלים

חיפוש מאכל: גבינת קוטג'

תוצאות חיפוש:

| | |
|---|--|
|  | גבינת קוטג' 0.5% שומן, מעבדה, תנובה, טרה ערך תזונתי ב-100 גרם: אנרגיה 63.00 קק"ל |
|  | גבינת קוטג' 5% שומן, מעבדה, תנובה, טרה ערך תזונתי ב-100 גרם: אנרגיה 117.00 קק"ל |
|  | גבינת קוטג' 9% שומן, מעבדה, תנובה, טרה ערך תזונתי ב-100 גרם: אנרגיה 131.00 קק"ל |

שלב ב':

קראו את המידע על הערך התזונתי של המוצר הנבחר, ב-100 גרם, ורשמו את הנתונים החסרים, בטבלה שלפניכם (הקפידו לציין את יחידות המידה, כפי שהן מצוינות באתר). עליכם להקליק על "פתח נתונים בתצוגת גרף (או טבלה)".

טבלה 1: הערך התזונתי של מוצר החלב שבחרתי

| | |
|------------------|------------------|
| | אנרגיה (קלוריות) |
| כמות ל – 100 גרם | רכיבי תזונה |
| | חלבונים |
| | שומנים |
| | פחמימות |
| | סידן |
| | ברזל |
| | ויטמין C |
| | B12 |

בצעו השוואה בין הערכים התזונתיים של מוצרי החלב, שנבחרו בכיתתכם, ובחרו את המוצר המזין ביותר. נמקו בחירתכם.

שלב ג':

שימו לב, בשלב ב' בדקתם את הערך התזונתי של **100 גרם מוצר**. בשלב זה עליכם להוסיף לטבלה נתונים על **ערכה התזונתי של מנת מזון אחת**, לבדוק את מס המנות שאתם נוהגים לאכול ביום אחד ולחשב הערך התזונתי הזה.

א. היכנסו **לאתר** "הרכבת תפריט אישי וקבלת משוב" ובצעו הרשמה (הקליקו על "הצטרפות"):



ב. בחרו "תזונה מומלצת" – זוהי תזונה המותאמת אישית לנתונים, שהקלדתם בדף ההצטרפות!

יתקבל מסך דומה לתמונה שלפניכם:



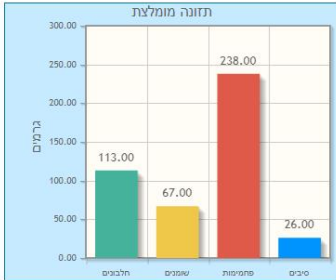
תזונה מומלצת

נתונים אישיים

פעילות גופנית

מדד BMI

תזונה מומלצת יומית (גרף)



תזונה מומלצת יומית (טבלה)

| קק"ל | 2008 | אנרגיה |
|----------|--------|---------|
| גרם | 112.95 | חלבונים |
| גרם | 66.93 | שומנים |
| גרם | 238.45 | פחמימות |
| גרם | 26 | סיבים |
| מיליגרם | 1300 | סידן |
| מיליגרם | 15 | ברזל |
| מיקרוגרם | 2.4 | B12 |

לחץ/י כאן לקבלת רשימת רכיבים מורחבת.

1 תזונה מומלצת

2 הרכבת תפריט

3 צפייה בתפריט אישי

4 השוואת צריכה יומית

5 כרטיסי מאכלים

ג. השלימו את הנתונים על הכמויות המומלצות **לכם ביום**, בטבלה 2 שלפניכם:

טבלה 2: הערך התזונתי היומי, של מוצר החלב שבחרתי

| אנרגיה (קלוריות) | |
|--------------------|---------------|
| רכיבי תזונה | יחידות |
| חלבונים | |
| שומנים | |
| פחמימות | |
| סידן | |
| ברזל | |
| ויטמין C | |
| B12 | |

ד. הקליקו בסרגל הניווט מצד ימין על "2 הרכבת תפריט" והרכיבו ארוחת צהריים חלבית.

ה. השוו את הערך התזונתי של ארוחות שונות שתוכננו על ידי חבריכם בכיתה.



מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית, אגף מדעים
הפיקוח על הוראת מדע וטכנולוגיה

מינהלת מל"מ
המרכז הישראלי לחינוך מדעי טכנולוגי
על-שם עמוס דה-שליט



מרכז מורים ארצי
למו"ט בחט"ב



המחלקה להוראת המדעים

יתקבל המסך שבו תבחרו ותקליקו על "ארוחת צהריים":

שלב ד':

ענו על השאלות הבאות (לקריאה על תפקיד היעזר באתר "[מזון, תזונה ובריאות](#)"):

1. מהם תפקידי החלבונים בגוף?

2. מהם תפקידיו של הסיידן בגוף?