



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



מה בריא בתזונה צמחונית?

שאלון אישי בגוגל דוקס על כתבתה של ד"ר בת חן וולף [מה בריא בתזונה צמחונית?](#) מתוך אתר מכון דוידסון, הזרוע החינוכית של מכון ויצמן למדע. המאמר פורסם ב 4 באוגוסט, 2016.

מפתחת השיעור: רונית קשי

מדריך למורה:
אופי הפעילות: פעילות א-סינכרונית
שכבת גיל: כיתה ט'
נושא הלימוד: תהליכים ביצורים חיים - הזנה
מיומנויות: קריאת מאמר הפקת מידע מטקסט
ידע קודם: חומרים בגופם של יצורים: חומרים אורגניים- פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים, מינרלים
מקום ברצף ההוראה: במהלך הוראת נושא ההזנה
מאפיינים אינטראקטיביים של הפעילות:
חלק א: קריאת המאמר
חלק ב: מענה על שאלון בקובץ גוגל דוקס





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



תלמידים יקרים,

השיעור של היום עוסק ביתרונות ובחסרונות של התזונה הצמחונית:
א. היכנסו לקישור למאמרה של ד"ר בת חן וולף [מה בריא בתזונה צמחונית?](#) שהתפרסם באתר מכון דוידסון, הזרוע החינוכית של מכון ויצמן למדע בשנת 2016 וקראו אותו.
ב. היכנסו לקישור לשאלון שמופיע בקובץ גוגל דוק וענו על השאלות. אם אינכם מצליחים לפתוח את הקישור, העתיקו אותו לקובץ וורד ופתחו אותו משם על ידי לחיצה על CTRL ועל הקישור
ג. בסיום המענה על השאלון לחצו על

הערה למורה: עליכם ליצור את השאלון הכולל את השאלות המופיעות בהמשך ולשלוח לתלמידים את

הקישור לסעיף ב.

שאלות למאמר בנושא תזונה צמחונית

* Required

שם ושם משפחה *

Your answer

כיתה *

1ט

2ט

3ט

4ט

5ט

6ט

8ט

* בעבר תזונאים הזהירו מפני תזונה צמחונית

כן

לא כן

* אחת הסיבות לבחירת תזונה צמחונית היא דתית

כן

לא כן

שאלות למאמר, מה בריא בתזונה צמחונית?

שם ושם משפחה

כיתה

1ט

2ט

3ט

4ט

5ט

6ט

8ט

בעבר תזונאים הזהירו מפני תזונה צמחונית

כן

לא כן

אחת הסיבות לבחירת תזונה צמחונית היא דתית

כן

לא כן



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

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



מרכז מורים ארצי
למו"ט בחט"ב



המחלקה להוראת המדעים

לקטו-אובו-צמחונים הם טבעונים
נכון
לא נכון

אי אפשר להתאים תזונה צמחונית לכל קבוצות
האוכלוסייה

נכון
לא נכון

תזונה צמחונית נוטה להכיל פחות שומן רווי
וכולסטרול

נכון
לא נכון

בתזונה צמחונית אין שומן רווי וכולסטרול

נכון
לא נכון

אין קשר בין משקל גוף וצמחונות

נכון
לא נכון

אכילת נקניקיות בקביעות מעלה את הסיכוי לחלות
בסכרת מסוג 2

נכון
לא נכון

ריבוי הסיבים התזונתיים הוא אחד החסרונות
בתזונה צמחונית

נכון
לא נכון

בקטניות, אגוזים, דגנים מלאים ושמנים מהצומח
מפחיתים את ספיגת הכולסטרול מהמזון

נכון
לא נכון

צמחונים נמצאים בסיכון נמוך משמעותית לחלות
בסרטן מכל סוג

נכון
לא נכון

אין קשר בין צמחונות לאורח חיים בריא וספורטיבי

* לקטו-אובו-צמחונים הם טבעונים

- נכון
 לא נכון

* אי אפשר להתאים תזונה צמחונית לכל קבוצות האוכלוסייה

- נכון
 לא נכון

* תזונה צמחונית נוטה להכיל פחות שומן רווי וכולסטרול

- נכון
 לא נכון

* בתזונה צמחונית אין שומן רווי וכולסטרול

- נכון
 לא נכון

* אין קשר בין משקל גוף וצמחונות

- נכון
 לא נכון

* אכילת נקניקיות בקביעות מעלה את הסיכוי לחלות בסכרת מסוג 2

- נכון
 לא נכון

* ריבוי הסיבים התזונתיים הוא אחד החסרונות בתזונה צמחונית

- נכון
 לא נכון

* בקטניות, אגוזים, דגנים מלאים ושמנים מהצומח מפחיתים את ספיגת הכולסטרול מהמזון

- נכון
 לא נכון

* צמחונים נמצאים בסיכון נמוך משמעותית לחלות בסרטן מכל סוג

- נכון
 לא נכון

* אין קשר בין צמחונות לאורח חיים בריא וספורטיבי

- נכון



נכון
לא נכון

לא הוכח שצמחונות מובילה לאורח חיים בריא וספורטיבי

נכון
לא נכון

הוכח מדעית שבשר מעובד מסכן את הבריאות

נכון
לא נכון

* לא הוכח שצמחונות מובילה לאורח חיים וספורטיבי

- נכון
 לא נכון

* הוכח מדעית שבשר מעובד מסכן את הבריאות

- נכון
 לא נכון

* הברזל המצוי בבשר נספג טוב יותר מברזל שבא מן הצומח

- נכון
 לא נכון

* נמצא בריכוז גבוה יותר בצמחים B12 הויטמין

- נכון
 לא נכון

* דגים הם מקור טוב למינרלי יוד

- נכון
 לא נכון

* כל רשויות הבריאות מסכימות על חשיבות הבשר בתזונה

- נכון
 לא נכון

כל רשויות הבריאות מסכימות שתזונה נכונה כוללת פירות וירקות רבים, דגנים מלאים, קטניות ואגוזים *

- נכון
 לא נכון

צמחונים צריכים להקפיד על תזונה מאוזנת הכוללת את כל החומרים הנחוצים לגוף ובמיוחד B12 ויטמין *

- נכון
 לא נכון

הברזל המצוי בבשר נספג טוב יותר מברזל שבא מן הצומח

נכון
לא נכון

הויטמין B12 נמצא בריכוז גבוה יותר בצמחים

נכון
לא נכון

דגים הם מקור טוב למינרלי יוד

נכון
לא נכון

כל רשויות הבריאות מסכימות על חשיבות השר בתזונה

נכון
לא נכון

כל רשויות הבריאות מסכימות שתזונה נכונה כוללת פירות וירקות רבים, דגנים מלאים, קטניות ואגוזים

נכון
לא נכון

צמחונים צריכים להקפיד על תזונה מאוזנת הכוללת את כל החומרים הנחוצים לגוף ובמיוחד B12