



בית הספר לחינוך ע"ש פרופ' פ. חורגין, התוכנית לחינוך מדעי טכנולוגי, אוניברסיטת בר אילן
צוות מחקר, מודל הוליסטי רב-ערוצי מתיאוריה לפרקטיקה

מזון למחשבה



בנושא אורח חיים בריא - בריאות מזון ותזונה ואמינות מקורות
מידע



פותח על ידי צוות מחקר מודל הוליסטי רב-ערוצי להוראה בכיתה ההטרוגנית המשלבת
מרץ 2020, אדר תש"פ

מבודדים ואוכלים רץ ברשת

עם קצב האכילה בבית, אני
יותר חוששת להיות משאית
מאשר נשאית....



אחרי שנעבור את
הקורונה בעזרת השם,
הכל יהיה קטן עלינו!...
החולצה, המכנסיים,
התחתונים.. הכל!

אני חושבת שבתקופה
כזו, הדרך הכי טובה
לשמור על המשקל היא
להרים אותו בעדינות
מהרצפה, לעטוף אותו
בפצפצים, לשים
בקופסא ולדחוף בארון.

יש לי כדור שאני
צריך לקחת על בטן
ריקה...
לא מצליח להגיע
לזה..



אנחנו, מוקפים בהיצע
גדול מאוד של מזון.

מזון והמידע
המידע העומד לרשותנו
ברשת
בנוגע לסוגי המזון, ורכיבי

מזון שרצוי לאכול או לא

לאכול, הוא מגוון,

ולא תמיד מהימן.

משקל עודף הוא רק אחת

מהבעיות העלולות

לחיווצר מתזונה לקויה.





נכון או לא נכון?!



מה אנחנו יודעים או לא יודעים על מזון, תזונה ובריאות?!

בחנו את הידע שלכם, בעזרת השאלות הבאות.





משמינים מלחם



נכון או לא נכון?!

בית הספר לחינוך ע"ש פרופ' פ. חורגין, התוכנית לחינוך מדעי טכנולוגי, אוניברסיטת בר אילן



משמינים מלחם

לא נכון

משמינים בגלל מאזן אנרגיה חיובי

(הרבה אוכל ומעט פעילות)

הלחם תורם לתחושת שובע ולכן מסייע לשמירה על המשקל הרצוי.





דבש עדיף על סוכר או סוכר חום

נכון או לא נכון?!



בית הספר לחינוך ע"ש פרופ' פ. חורגין, התוכנית לחינוך מדעי טכנולוגי, אוניברסיטת בר אילן



דבש עדיף על סוכר או סוכר חום

לא נכון

הם מכילים אותן קלוריות המכונות קלוריות "ריקות"
כי המזון מכיל קלוריות בלבד ואינו מכיל רכיבי תזונה נוספים.





תפוח עץ חמוץ משמין פחות מתפוח עץ מתוק

נכון או לא נכון?!



בית הספר לחינוך ע"ש פרופ' פ. חורגין, התוכנית לחינוך מדעי טכנולוגי, אוניברסיטת בר אילן

תפוח עץ חמוץ משמין פחות מתפוח עץ מתוק

לא נכון

בשני סוגי התפוחים אותה כמות סוכר.

חמוץ או מתוק זה רק עניין של העדפה אישית.





עוגיות ללא סוכר הן דלות קלוריות

נכון או לא נכון?!



בית הספר לחינוך ע"ש פרופ' פ. חורגין, התוכנית לחינוך מדעי טכנולוגי, אוניברסיטת בר אילן

עוגיות ללא סוכר הן דלות קלוריות

לא נכון

במוצרים ללא סוכר כמו שוקולד מוחלפים בדרך כלל הסוכרים בשומנים ובסוכרים אלכוהוליים כמו מלטיטול, סורביטול וכו' על מנת לשמר את הטעם המקורי ככל האפשר, ולכן ערכם הקלורי דומה ברוב המקרים לאלו הרגילים.





שמן זית בריא יותר משמן חמניות

נכון או לא נכון?!



בית הספר לחינוך ע"ש פרופ' פ. חורגין, התוכנית לחינוך מדעי טכנולוגי, אוניברסיטת בר אילן

שמן זית בריא יותר משמן חמניות

נכון

שני סוגי השמנים: זית וחמניות, מקורם מהצומח,

אך הרכב חומצות השומן בהם שונה ולכן המשמעויות התזונתיות שונות. בשמן הזית ישנן חומצות שומן מסוג חד בלתי רווי שמייחסים להן השפעה חיובית על ערכי כולסטרול בדם וירידה בסיכון לתחלואה ממחלות לב וכלי דם.





בקיווי יש יותר ויטמין C מאשר בתפוז (ב-100 גרם מזון)

נכון או לא נכון?!



בקיווי יש יותר ויטמין C מאשר בתפוז (ב-100 גרם מזון)

נכון

קיווי הוא פרי בעל כמות ויטמין C גבוהה ביותר - 380 מ"ג.
לשם השוואה, בפלפל אדום -175 מ"ג ויטמין C,
בתפוז - 45 מ"ג, ובחזרת - 100 מ"ג.

.





ברזל נהרס בבישול

נכון או לא נכון?!



בית הספר לחינוך ע"ש פרופ' פ. חורגין, התוכנית לחינוך מדעי טכנולוגי, אוניברסיטת בר אילן



ברזל נהרס בבישול

לא נכון

הברזל הוא מינרל, ומינרלים אינם נהרסים בחום או בבישול.





ארוחת בוקר "פותרת את התיאבון" ואחריה רעבים כל היום

נכון או לא נכון?!



בית הספר לחינוך ע"ש פרופ' פ. חורגין, התוכנית לחינוך מדעי טכנולוגי, אוניברסיטת בר אילן

ארוחת בוקר "פותחת את התיאבון" ואחריה רעבים כל היום

לא נכון

האוכלים ארוחת בוקר נהנים משובע, מכושר ריכוז משופר ויכולת
למידה טובה. ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביום.



האם הצלחתם לענות נכון על חלק

מהשאלות!?

בין אם ידעתם לענות על כל השאלות או על

חלקן,

רצוי שנדע לבחון את מקורות המידע עליהם

אנחנו נוהגים להסתמך.



בתקופה בה אנחנו מוצפים במידע,

חשוב לפתח את היכולת שלנו

לצרוך מידע מדעי

ולבחון אותו בעין ביקורתית.

המשימה הבאה תעסוק בכך.



ה מ ש י מ ה :

"60 שניות על...."



כדי לפתח יכולת לשימוש מושכל במידע,
בנוגע לתזונה, עליכם לאתר מידע הזמין
באינטרנט ובספר הלימוד שלכם, לעבד
אותו ולייצג אותו בסגנון

"60 שניות על...."

משך הזמן ההצגה לא יעלה על 60 שניות.



הנה כמה דוגמאות לעיונכם לחצו על התמונות וצפו במידע



איך עושים את זה !?

60 שניות על...
"מזון למחשבה"

בחמישה
צעדים



1. בוחרים באחד מהנושאים המעניין אתכם במיוחד.
אפשר גם לבחור נושא אחר שאינו מופיע ברשימה.

רשימת הנושאים מופיעה בהמשך

2. מוצאים ובוחנים לפחות 3 מקורות מידע מגוונים ואמינים

3. עורכים את המידע ברצף שנראה לכם מתאים להצגת הנושא.

4. בוחרים את דרך הצגת המידע ב-60 שניות:

סרטון, פודקאסט, כתבה, ראיון, מצגת, ועוד.

5. מעלים את התוצר ללוח שיתופי linoit

בצעו את המשימה באמצעות קובץ ההנחיות המלווה שבעמוד הבא.



הקובץ המלווה יסייע לכם לבצע את המשימה

לחצו על התמונה והכנסו לקישור בו תוכלו להוריש את הקובץ המלווה

תוכלו לחזור אל המצגת על ידי לחיצה על סימן המצגת בתחתית המסך שלכם



נושאים אפשריים לבחירה



✓ בחרנו נושא ודרך להציג מידע, בהתאם לעניין האישי שלנו

✓ איתרנו מידע ובחנו את אמינותו לפי קריטריונים

✓ ערכנו מידע ממקורות אמינים ויצרנו ידע חדש

✓ הפעלנו כלים מקוונים לעריכה ושיתוף במידע

מה למדנו? איך למדנו?



מקורות

- PROSO, (2014). שישים שניות על פתרון בעיות, PROSO, כלי ניהול דיגיטליים, אוחר מתוך,
- למטייל (2019). שביל ישראל בשישים שניות, אוחר מתוך,
- מעריב אונליין, (2020). בעיות שינה? השיטה שתגרום לכם להירדם תוך 60 שניות, אוחר מתוך,
- כנען, צ. (2018). נכון או לא נכון? 19 מיתוסים על תזונה, אוחר מתוך,
- לב, ר. (2017). הערכת אמינות מקור מידע, מוט"ל

