



מוסמכת בבריאות הציבור
יעצת תזונה וצמחי מרפא



WHITE ROCK ROSE Charity

מערך שיעור להסברה בכיתות בביה"ס או בבי"ס יסודי

פתיחה : להביא מס' סוגים של מזונות שומניים (אבוקדו, זיתים, טחינה, אגוז מלך, שמן זית, שמן קוקוס, חמאה, גבינה עשירה בשומן וכו'). כל דבר יהיה מוכן על גבי צלוחית ומכוסה בנייר/נייר אלומיניום. נזמין תלמידים, נכסה העיניים וניתן לטעום בכפית חד פעמית (לזרוק הכפית כל פעם). התלמידים ינסו לזהות מה טעמו. אפשר לתת גם למרוח שמן קוקוס כקדם פנים/ידיים. **(לבדוק שאין ילדים אלרגיים בכיתה לשומשום, אגוז מלך ובכלל).**

נרשום על הלוח כל מזון ונשאל : **מה המשותף למזונות? – נסכם:** כולם עשירים בשומן.

כאן נשלב **הסבר קצר** על סוגי השומנים: אפשר מתוך המצגת, אפשר מהדפים, אפשר להראות עוד תמונות של מזונות עשירים בשומן (ראו סעיף 3 בהמשך המציע הכנת קלפים עם תמונות של מזונות עשירים בשומן, יכול להתאים לבתי הספר היסודיים)

כיצד נצרוך שומנים בריאים ואיך נפחית את צריכת השומנים המזיקים? כאן נסביר על הסימון התזונתי. חשוב להביא **אריזות מזון**, אפילו לתת לכל זוג אריזה להסתכל עליה ולכוון לרשימת הרכיבים ולסימון התזונתי. ננסה להשוות בין מזונות עשירים בשומן ומופחתי שומן (בצק פילו ובצק עלים, חטיף אפוי וחטיף מטוגן סוגי קרקרים ועוד) דאגו לאסוף את האריזות בסוף השיעור להדגמה בכיתות נוספות.

לקראת סיום המפגש, להסביר על תחרות החנוכיות

"חנוכייה לי יש" – כל כיתה מכינה חנוכייה אחת עם אלמנטים מעקרונות התזונה. למשל – מירקות ופירות, מצייירים על בריסטול ומדביקים סוגי דגנים וקטניות, חנוכייה עם אריזות מזון שונות, ציור החנוכייה כשבכל אחת מהלהבות של הנרות לרשום עקרון תזונה אחר, חנוכייה מבקבוקי מים ועוד רעיונות המשלבים את החנוכייה בהמלצות התזונה – את החנוכיות נציג בדוכן הסברה
כדאי לבקש מכל כיתה מתנדבים להכנת עוגיות טחינה, לביבות (ראו מתכונים בהמשך)





B.Sc | MPH

מוסמכת בבריאות הציבור
יועצת תזונה וצמחי מרפא



WHITE ROCK ROSE Charity

בבתי ספר יסודיים: ניתן לשלב הכנת סביבוני מירקות ופירות. דוגמאות בלינקים הבאים:

יצירת חנוכיות וסביבוני מפירות וירקות

<https://www.youtube.com/watch?v=P1wv0-ObnHA>

1. https://www.youtube.com/watch?v=E96dP_aF0ys

הקמת דוכן הסברה בהפסקה או ביום הורים

1. להכין כרזות הסברה מתוך המידע המופיע בדפי ההסברה על שומנים.
2. להכין צלוחיות ועליהן סוגי שומנים שונים: אבוקדו, זיתים, אגוזי מלך, זרעי צ'יה, שמן זית, חמאה, שמן קוקוס ועוד. לכסות במכסה ולהזמין תלמידים/הורים לפתוח ולזהות המוצר/מזון. להסביר מה כדאי לצרוך וממה להימנע.
3. לחתוך בריסטול לכרטיסיות, על כל כרטיסיה להדביק תמונה של מזון שומני אחר (לאסוף תמונות מעיתונים שונים), לפי הדוגמאות המפורטות לעיל, להניח הפוך על השולחן ולהזמין הורים/תלמידים להפוך. להסביר מה כדאי לצרוך וממה להימנע.
4. לאסוף אריזות מזון שונות: שקיות תפוצ'יפס, בצק עלים, בצק פילו, קופסת מיונז, שניצל מאמא עוף, בקבוק שמן זית, שמן קנולה ועוד מוצרים. להדגיש בצבע על גבי טבלת הסימון התזונתי את השומנים בעיגול, השומן הרווי. ולרשום ליד את ההסבר: **כאשר משווים את הסימון התזונתי בין שני מוצרים כדאי להעדיף את המוצר, אשר מכיל את הכמות הנמוכה יותר של שומן כללי, שומן רווי וכולסטרול**
5. להניח על גבי הדוכן כמה סוגי שומנים ולהכין כרזה "שומנים טובים בקוסמטיקה" (שמן קוקוס, שמן זית) להזמין לנסות ולמרוח שמן קוקוס כקדם ידיים או שפתון.
6. להכין עוגיות קוקוס, עוגיות טחינה, לביבות ולמכור/לחלק להורים יחד עם המתכון (מתכונים מצורפים בהמשך)
7. "חנוכייה לי יש" – כל כיתה מכינה חנוכייה עם אלמנטים מעקרונות התזונה. למשל – מירקות ופירות, מצעירים על בריסטול ומדביקים סוגי דגנים וקטניות, חנוכייה עם אריזות מזון שונות, ציור החנוכייה כשבכל אחת מהלהבות של הנרות לרשום עקרון תזונה אחר, חנוכייה מבקבוקי מים ועוד רעיונות המשלבים את החנוכייה בהמלצות התזונה
8. סרטון על צ'יפס שאפשר להראות בשכבות בוגרות
https://www.youtube.com/watch?v=C_zkK3YnJV8



מוסמכת בבריאות הציבור
יועצת חזונה וצמחי מרפא



WHITE ROCK ROSE Charity

עוברים לצריכת שומנים בריאים יותר (מידע והסבר לפני השיעור)

ישנם סוגים רבים ושונים של שומנים, שלכל אחד מהם השפעה אחרת על הגוף שלנו – על חלקם כדאי לוותר או להמעיט בצריכתם, אבל חלקם חיוניים לגוף ולבריאות תקינה. הגוף שלנו משתמש בשומנים ל: ספיגת ויטמינים, בניית קרומים העוטפים את התאים, ייצור הורמונים, וגם אחסון האנרגיה בגוף.

אילו שומנים נצרוך? וממה כדאי להימנע?

שומן רווי – ככל שהשומן עשיר בחומצות שומן רוויות הוא מוצק יותר בטמפרטורת החדר. מומלץ לצמצם ככל הניתן בצריכה של שומנים אלה ובמזונות המכילים אותם, מפני שהם גורמים לעלייה ברמות הכולסטרול ה"רע" בדם ומעלים סיכון למחלות לב וכלי דם.

חמאה, מרגרינה, שומן דקלים, חמאת קקאו, שמן קוקוס, מזון מהחי

שומן בלתי רווי

ככל שהשומן עשיר יותר בחומצות שומן רב וחד בלתי רוויות, הוא נוטה להיות נוזלי בטמפרטורת החדר: שמן סויה, זיתים, שמן זית, קנולה, תירס, חמניות, אגוזים, שקדים, שומשום (טחינה) ופשתן. שומנים אלה מכונים "שומנים בלתי רוויים". דגים, בעיקר שמנים, מכילים אף הם חומצות שומן מסוג אומגה 3 החיונית מאוד לבריאותנו. הגוף לא יכול ליצרן ולכן חשוב לספק אותן במזון. צריכה נבונה של שומנים בלתי רוויים יכולה לסייע להורדת רמות כולסטרול בדם, לחיזוק מערכת החיסון מניעת מצבי דלקת ועוד.

היכן נמצא אותם? אבוקדו, אגוזים, שקדים, טחינה, שמן זית, שמן קנולה, זרעי פשתן, זרעי שומשום, זרעי דלעת, זרעי חמנייה

מהו שומן טראנס?

שומן הטראנס הוא שומן צמחי נוזלי שעבר שינוי כימי על מנת להפוך אותו למוצק. תעשיית המזון מחבבת מאד את השומן הזה בשל היותו זול, והעובדה שהוא משמש גם כחומר שימור שמאריך חיי מדף של מוצרים, משפר את מרקם המזון וגם את הטעם. יחד עם זאת, צריכה מופרזת של שומן טראנס עלולה להגביר את הסיכון למחלות שונות.

חשוב לדעת: החל מפברואר 2014 מחויבים יצרני המזון לציין את שיעור שומן הטראנס במוצר כחלק מטבלת הערכים התזונתיים המופיעה על גבי האריזה.

איך ניתן להפחית בצריכת שומני טראנס?

קשה להימנע לגמרי מצריכת שומן טראנס, כיוון שהוא מסתתר בהרבה מזונות – בעיקר מתועשים ומעובדים – אך בהחלט ניתן להפחית משמעותית את הכמויות. חשוב מאד לקרוא את תווית הערכים התזונתיים על גבי המוצר, ולבדוק אם מסתתר בו שומן טראנס ובאיזו כמות. כמו כן, רצוי להמעיט בצריכת מוצרי מאפה ומזונות מהירי הכנה, משום שבמקרים רבים הם מכילים כמויות גבוהות של שומנים צמחיים מוקשים (בעיקר מרגרינה), ולעבור לאפייה ובישול ביתיים המבוססים על שומנים צמחיים טבעיים (כגון שמן זית, סויה, תירס, קנולה וכד'). והכי חשוב – להעשיר את התפריט היומי בפירות, ירקות, מוצרי חלב ובשר דלי שומן, דגים וקטניות, ולהשתדל להפחית בצריכת מזונות מתועשים.



WHITE ROCK ROSE Charity



B.Sc | MPH

מוסמכת בבריאות הציבור
יועצת תזונה וצמחי מרפא



מנהיגים למען אורח חיים בריא

ממליצים לעבור לצריכת שומנים בריאים יותר

שומן רווי – המעיטו בצריכתו (חמאה, שמן דקלים, מוצרי חלב עתירי שומן, שומן מהחי)

שומן טראנס – כדאי להימנע (מרגרינה, שומן צמחי מוקשה המסתתר במוצרי מאפה ומוצרים מעובדים)

שומן רב בלתי רווי – להעדיף ולצרוך במידה (דגים, אגוזים, שקדים, טחינה, זרעי פשתן)

שומן חד בלתי רווי – הכי מומלץ ורצוי (אבוקדו, שמן זית, זרעים ואגוזים)

ומה כחך החנוכה ?

להלן מספר נקודות למחשבה במהלך החג :

- **גודל** – קיימות גם סופגניות קטנות (50 גר') המכילות מחצית מכמות הקלוריות.
- **אפייה במקום טיגון** – סופגנייה ולביבות ניתן לאפות במקום לטגן, בכך חוסכים הרבה קלוריות ונזקי הטיגון.
- **פשטידות** – הכינו פשטידת תפוחי אדמה במקום לביבות בכך חוסכים את הטיגון בשמן.
- **זמני ארוחות** – איכלו את הלביבות או הסופגנייה כארוחה בפני עצמה ולא בין הארוחות.
- **אסור !!!** – לא מומלץ לטגן סופגנייה בשמן פעם שנייה.



WHITE ROCK ROSE Charity



B.Sc | MPH

מוסמכת בבריאות הציבור
יועצת תזונה וצמחי מרפא



עוגיות טחינה

1 חמאה קטנה מומסת במיקרו כדקה או 1/2 כוס שמן קוקוס

להוסיף:

1/2 כוס סוכר חום

1 אבקת אפייה

1 סוכר וניל

2 כוסות קמח מלא (להוסיף בהדרגה)- אפשר גם כוס מלא וכוס קמח כוסמין

1/3 כוס טחינה משומשום מלא

1/3 כוס נטיפי שוקולד צ'יפס מריר

מים לפי הצורך לקבלת בצק

אופן ההכנה:

ללוש החומרים לבצק.

לקרוץ עיגולים קטנים, לשטח בכף היד ולהניח בתבנית (להרחיק מעט אחד מהשני).

לאפות בחום בינוני 180 עד להשחמה, העוגיות מתקשות בחוץ.



WHITE ROCK ROSE Charity



B.Sc | MPH

מוסמכת בבריאות הציבור
יועצת תזונה וצמחי מרפא



לביבות תפוחי אדמה/בטטה אפויות בתנור

כ- 15 לביבות

מתכון שהילדים יכולים להכין בצמח

חומרים:

1/2 כוס קמח מלא

1/2 כפית אבקת אפייה

1/2 כפית מלח

2 ביצים

1/4 כוס מים

5 תפוחי אדמה בינוניים

1 בצל בינוני

1/4 כפית פלפל שחור

1/4 כפית פפריקה מתוקה

3 כפות שמן

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את הקמח, האפייה, המלח, הביצים והמים לבלילה.

מקלפים את תפוחי האדמה והבצל וגוררים. מוסיפים אותם לבלילה, מתבלים ובוחשים היטב.

אפשר לאפות לביבה גדולה בתבנית גדולה ושטוחה, או במספר תבניות עגולות בינוניות.

משמנים היטב את התבנית ושמים את תערובת הבלילות.

אופים בתנור חם מאוד כ- 30 דקות, עד שהלביבות משחומות יפה.

בתיאבון!