**מערך שיעור – תזונה נכונה**

פתיחה – ביה"ס שלנו הוגדר כבי"ס מקדם בריאות. ואכן, ביה"ס פועל כדי לדאוג לבריאות התלמידים ודואג לאיכות הסביבה בה אנו לומדים וחיים.

אחד הדברים שנעשו בביה"ס הוא שינוי תפריט המזון בקפיטריה והכנסת מזון בריא.

**שאלה 1** – למה חשוב לאכול? (סיעור מוחין או מסמך שיתופי)

חומר גלם מחזק את נותן אנרגיה משפיע על

לצמיחת הגוף אברי הגוף להפעלת הגוף מצבי רוח

**שאלה 2** – מהי הארוחה החשובה ביותר במהלך היום? (ארוחת הבוקר)

צפייה במצגת – למה חשוב לאכול ארוחת בוקר? + הסברים והרחבה בזמן הצגת המצגת.

**שאלה 3** – אילו מזונות מומלץ לאכול ומאילו מזונות כדאי להימנע?

ירקות, פירות ממתקים, חטיפים

פחמימות שומנים

חלבונים

צפייה במצגת – "תזונה נכונה ונבונה"+ עריכת שאלון אקטיבי של התלמידים.

**לסיכום** – מי מוכן לשתף במה שהוא למד היום בשיעור?

הבנו עד כמה חשוב לאכולולא להרעיב את עצמינו.

ראינו את חשיבות ארוחת הבוקר

למדנו על חשיבות בחירת המזונות שאנו אוכלים.

לאחר שיעור פתיחה בנושא תזונה נבונה:

הנחיות לתחרות בין הכיתות:

עליכם לתכנן לכיתה ארוחת בוקר שתתקיים ביום שישי בתחרות שכבתית.

הארוחה צריכה לכלול בעיקר מזונות בריאים ולצד כל מזון יש להכין דף הסברה על יתרונות המזון שבחרתם להביא.

למשל: אם בחרתם להביא לחם מקמח מלא – יש להביא דף מידע על יתרונותיו.

סלט מחמישה צבעים – יש להסביר על חשיבות הירקות בכלל ועל גיוון הצבעים.

מחנכת הכיתה תעזור לכם לתכנן את הארוחה ותחלק לכל תלמיד תפקיד.

בהצלחה בתחרות

בנות שכבה ט'

שגרירות בי"ס מקדם בריאות