

מנהיגים למען אורח חיים בריא



מירי רימון B.Sc , MPH

מאמנת לאורח חיים בריא

יועצת תזונה וצמחי מרפא

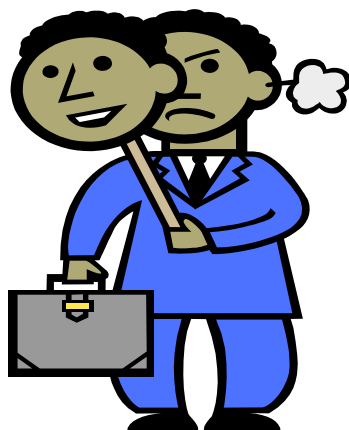
בריאות בשבילי זה :

מה לדעתכם נחשב להיות בריא?

○ כיצד אתם מגדירים את המונח "בריאות"?



בריאות על פי הרמב"ם



בולם

רוגזו

יאזן

אכילתו

ויגביר

תנועתו

הגדרת ארגון הבריאות העולמי WHO

"מצב של רווחה גופנית,

נפשית וחברתית,

ולא רק העדר של מחלה או מום"



חידון קצר- מיתוסים בתזונה

נכון - לא נכון ?

בן שאי בריאות, אושר וכושר



היכנסו, דרך הפלאפון, לתכנת

Kahoot



ארוחת בוקר תורמת להצלחה בלימודים

נכון - לא נכון ?



נכון

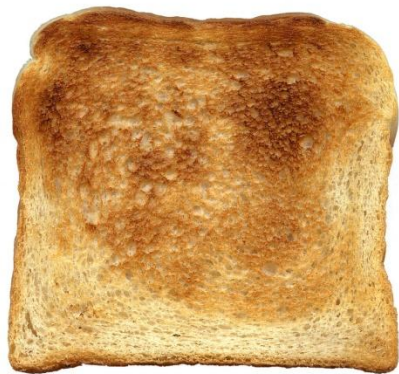
ארגון ה ADA הכריז באופן רשמי כי ילדים הצורכים ארוחת בוקר משפרים את סיכוייהם בבית הספר.

מחקרים מצאו שלאנשים שלא אוכלים ארוחת בוקר, סיכוי של עד פי 4 להיות שמנים מאלו שאכלו ארוחת בוקר.



בפרוסת לחם קלוי (צנים) יש פחות
קלוריות מפרוסת לחם טרי

נכון - לא נכון ?



לא נכון

ההבדל בין לחם טרי וקלוי הוא בהרכב המים
ומים כידוע הם חסרי ערך קלורי



במיץ תפוזים ובכוס קולה כמות סוכר זהה

נכון - לא נכון ?



?





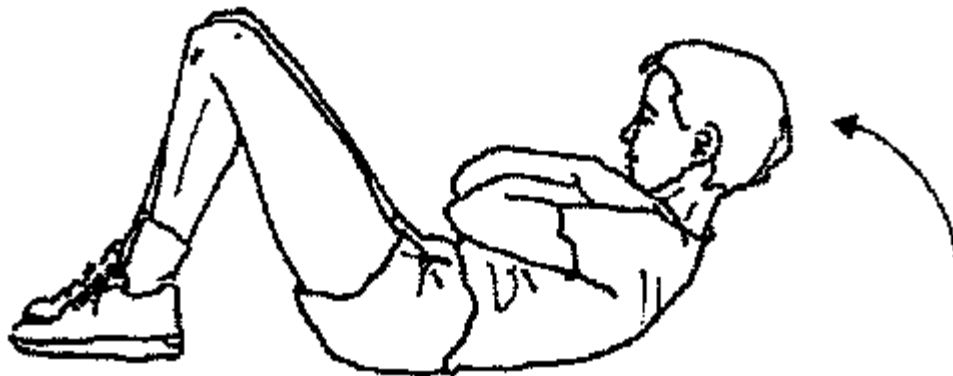
נכוץ

בכוס קולה וגם בכוס מיץ תפוזים יש 6 כפיות סוכר.
שתייה מרובה של משקאות ממותקים עלולה להוביל להשמנה
כדאי לשתות מים ולאכול פרי שלם.
במיץ הפרי נקבל בעיקר סוכר ופחות ויטמינים,
מינרלים וסיבים תזונתיים.



כפיפות בטן עוזרות להוריד את השומן בבטן

נכון - לא נכון ?



לא נכון

כפיפות בטן מחזקות את שרירי הבטן עצמם, דבר החשוב מאוד ליציבה,
למניעת כאבי גב ועוד, אך לא עוזרת להוריד את שכבת השומן בבטן !
תהליך ההרזיה הוא לא נקודתי וכדי
להוריד את השומן הביטני חשוב לשאוף למשקל תקין,
להוריד אחוזי שומן באופן כללי בגוף ולעסוק בפעילות גופנית אירובית.



על מנת לרדת במשקל יש להימנע מפחמימות

נכון - לא נכון ?



לא נכון

❖ דיאטת פחמימות היא דיאטה במהלכה נמנעים מאכילת מאכלים שעשירים בפחמימות,

כגון לחמים, דגנים, תפוחי אדמה, מאפים, פירות ועוד.

❖ פחמימות הן מקור חיוני לאנרגיה זמינה בשרירים במהלך האימון

והן נחוצות לתפקוד תקין של המוח ועוד

❖ בהיעדר אנרגיה זמינה מפחמימות הגוף ידע לנצל יותר טוב את מאגרי השומן ולנצלם

כאנרגיה, אך תהליך זה הוא מוגבל ודורש יותר זמן.

❖ הימנעות מפחמימות תגרום לתשישות, לעייפות, לסחרחורת, התעלפות ועוד.

❖ הימנעות מפחמימות עלולה לגרום לדלדול מסת השריר ולהפחתה במטבוליזם



אגוזים ושקדים הם מקור לחלבון באיכות טובה

נכון - לא נכון ?



לא נכון

האגוזים והשקדים הם מקור טוב לאנרגיה ולשומן באיכות טובה,
אך מכילים כמויות קטנות יחסית של חלבון.
החלבון שהם מכילים אינו חלבון מושלם ובאיכות מלאה



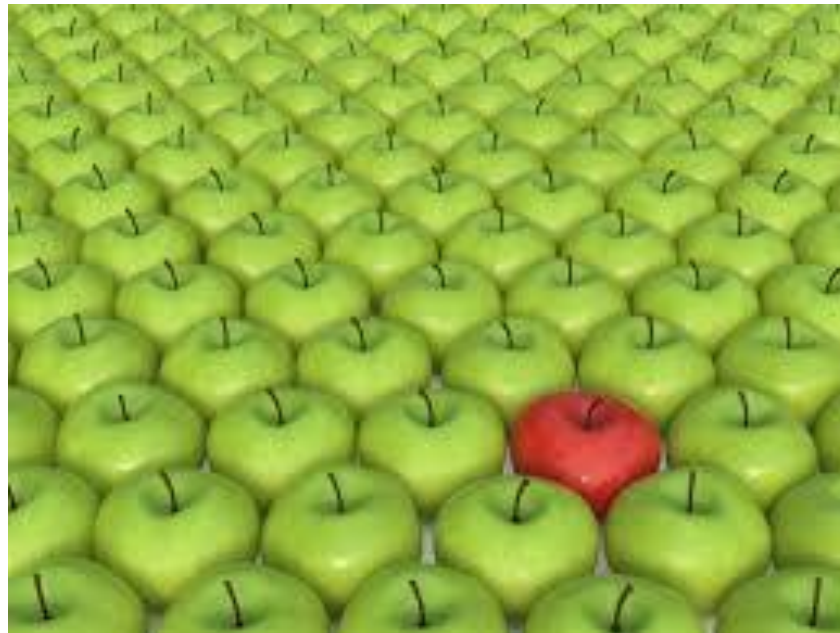
תפוח ירוק ותפוח אדום מכילים
אותה כמות קלוריות

נכון - לא נכון ?



נכון

אמנם תפוח ירוק חמצמץ יותר אך כמות הסוכר בשניהם היא זהה,
וכך גם כמות הקלוריות. תפוח עץ קטן מכיל כ-60 קלוריות



מבחינה תזונתית אבוקדו נחשב שומן

נכון - לא נכון ?



נכון

- מבחינה **בוטנית** האבוקדו נחשב פרי.
- כיוון שאבוקדו מכיל כמות גבוהה יחסית של שומנים, מבחינה תזונתית הוא שייך **לקבוצת המזונות העשירים בשומן**.
- שומן ממקור צמחי הוא ברובו בלתי רווי וחשוב לשלבו בתפריט היומי לשמירה על בריאות הלב וכלי הדם.
- השומן באבוקדו נחשב לשומן טוב ויש בו שפע רכיבי תזונה מועילים נוספים: ויטמין E, חומצה פולית, אשלגן וסיבים תזונתיים.



עדיף להתאמן בצום כדי להגביר שריפת שומנים

נכון - לא נכון ?



לא נכון

כדאי לדעת כי צום לפני אימון לא רק שאינו מגביר את הצריכה הקלורית
אלא הוא גם אינו מגביר את השימוש בשומנים
כמקור אנרגיה בזמן הפעילות הגופנית



לפני מבחן מומלץ לאכול
שוקולד/חטיף מתוק ולשתות
שתייה ממותקת

נכון - לא נכון ?



לא נכון

- המוח זקוק לסוכר (גלוקוז) כדי לתפקד.
- שוקולד או כל חטיף מתוק אחר ושתייה ממותקת מכילים כמות גדולה של סוכר.
- כשאוכלים/שותים כמות גדולה של סוכר, רמת הסוכר בדם עולה מהר מאוד אך גם יורדת מהר מאוד.
- כשרמת הסוכר בדם יורדת מהר חשים רעב ואף חוסר ריכוז, ובשל כך הציון עלול להיפגע.
- כחצי שעה לפני מבחן מומלץ לאכול כריך עם ממרח וירק ולשתות מים. הפחמימות בכריך יתפרקו לאט ויספקו כמות מספקת של סוכר בזמן מתמשך.



המלצות התזונה לבני נוער



הבריאות בידנו:

**שילוב של תזונה נבונה ושל פעילות
גופנית באורח החיים היומיומי שלנו
יקדם את בריאותנו.**



המסרים העיקריים בפירמדה

○ אכילה מגוונת

😊 צריכת מזונות מכל חמש הקבוצות בגוף הפירמידה.

😊 במשך היום יש לגוון גם בבחירת מזונות שונים

מתוך כל קבוצה.

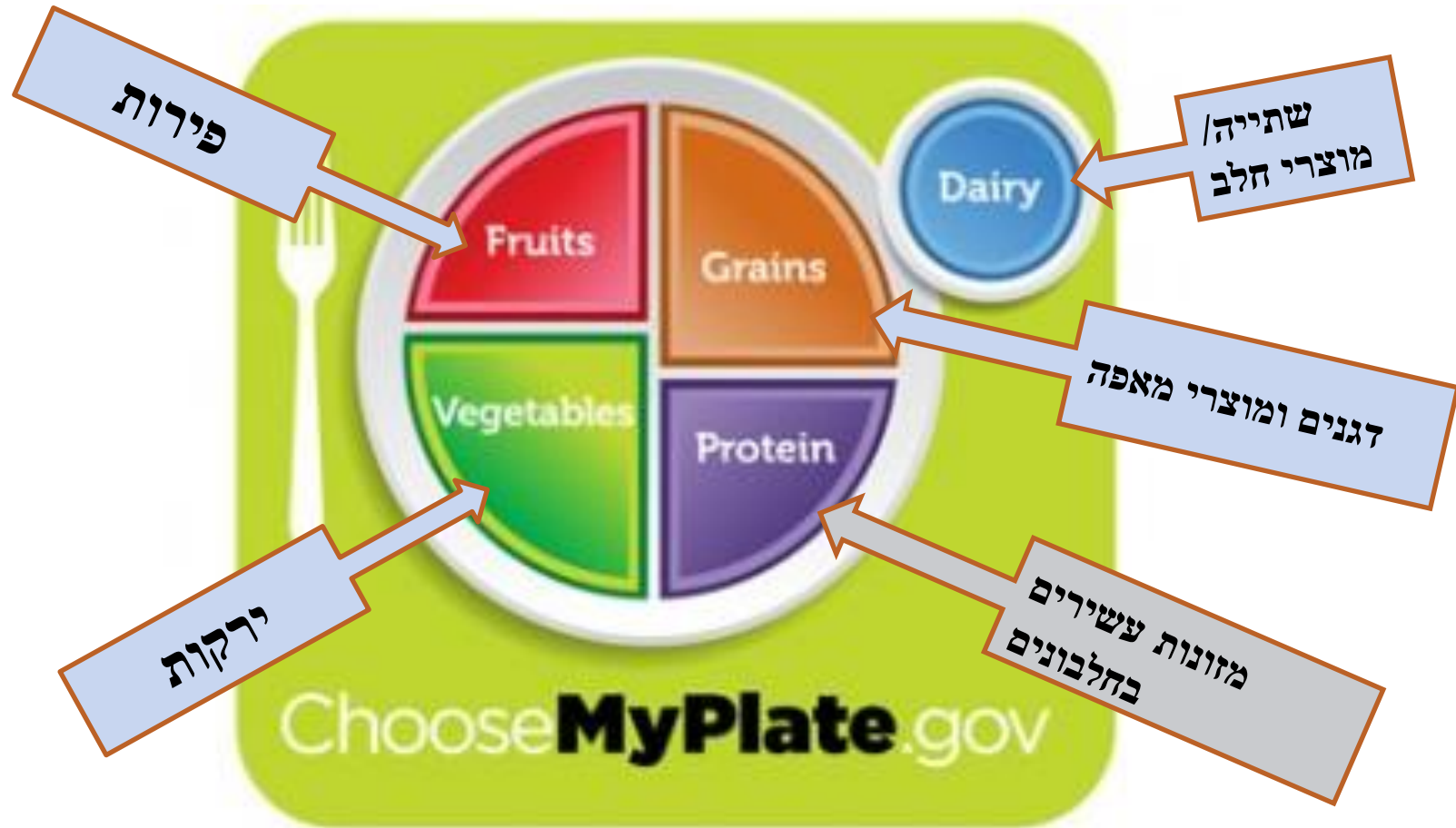
😊 רצוי שכל ארוחה תכיל מזון משלוש קבוצות מזון לפחות.



ומה בעולם?



הצלחת בארצות הברית



הקשת האוסטרלית



הסביבון היפני

Food Balance Guide

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



תרגיל- הצלח(ה)ת שלי

- ערוך/י רשימה של כל המזון והשתייה שצרכת במשך יום אחד.
- מיין/י את המזונות על פי הקבוצות בצלחת שלי
- רשום/י כמה תובנות ומסקנות שעלו במהלך התרגיל



