

טעים להכיר



מערך בנושא מזון מעובד

45 דקות



עזרים



- כרטיסיות של שמות/ תמונות מוצרי מזון
- שלטי קטגוריות (ניתן גם לכתוב על הלוח)
- מקרן+ מסך
- דפים, עטים
- תפריט מזון יומי

מטרות



- הבנת המושגים מזון מעובד ואולטרה מעובד והעלאת המודעות לצריכה שלהם
- פיתוח חשיבה ביקורתית כלפי מוצרי מזון
- הבנת ההשפעה של סוגי מזון שונים על הבריאות
- הכרות עם חלופות בריאות יותר למוצרים אולטרה-מעובדים

פתיחה- המדף הנכון (5 דקות)

תחרות מיון בין שתי קבוצות:

- מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות של תלמידים. כל קבוצה מקבלת סט כרטיסיות שונה עם שמות/ תמונות של מוצרי מזון שונים- ירקות קפואים, חטיפים, לחם שתייה מוגזת, וכו'. מצורף נספח לדוגמא בתחתית המערך.
- על חברי הקבוצה למיין את הכרטיסיות (מירוך שליחים) על פי שלוש קטגוריות:
 - 1- מוצר גולמי
 - 2- מוצר מעובד
 - 3- מוצר אולטרה מעובד
- הקבוצה הראשונה שמסיימת את המיון, עם מספר הטעויות הנמוך ביותר- מנצחת.
- דיון במליאה:
 - למה בחרתם למקם פריט בקטגוריה שבה הוא נמצא?
 - מה הפתיע אתכם?
 - לגבי איזה פריטים התלבטתם?

חלק א'- הקניית ידע (10 דקות)

מציגים לתלמידים מצגת בנושא- **קישור**



חלק ב'- אתגר ההחלפה (10 דקות)

- כל קבוצה מקבלת תפריט יומי שמלא במזון אולטרה-מעובד
- המשימה: להחליף את המנות במזון בריא יותר או מעובד קלות, תוך שמירה על טעם ונוחות
- מציגים את התפריט החדש ומסבירים את הבחירות
- המטרה- להראות שאפשר לעשות שינויים קטנים ומשמעותיים בתפריט תפריט לדוגמא:
- ארוחת בוקר- דגני בוקר עם חלב/ שוקו ועוגיה
- ארוחה ביניים- חטיף אנרגיה/ שקדים קלויים
- ארוחת צהריים- שניצל תעשייתי קפוא+ צ'יפס קפוא מטוגן+ קטשופ מתוק+ פחית משקה מוגז
- נשנוש אחה"צ- חטיף מלוח/ משקה מוגז/ גלידה
- ארוחת ערב- פיצה קפואה/ בורקסים/ מלאווח

חלק ג'- מעבירים את זה הלאה (15 דקות)

- מחלקים את הכיתה לקבוצות של 3-5 תלמידים
- כל קבוצה מתבקשת להכין תוצר להעלאת המודעות. מהיר וקליט (סרטון טיק טוק/ סטורי/ כרזה) שמטרתו לצמצם את צריכת המזון האולטרה-מעובד בבית הספר או בקהילה הקרובה (לדוגמה: במסדרון, קבוצת וואטסאפ כיתתית/שכבתית, אירוע בית ספרי).
- במליאה- כל קבוצה מציגה את התוצר שלה

סיכום (5 דקות)

- אפשרות א': כל תלמיד משתף בדבר אחד שהוא לוקח מהפעילות - תובנה חדשה, שינוי הרגל קטן, או רעיון להשפעה.
- אפשרות ב': כל תלמיד יחשוב על מוצר אולטרה מעובד אחד שהוא נוהג לאכול ביומיום ויחשוב על תחליף פחות מעובד עבורו. לדוגמא- שניצל עוף טוב- הכנת שניצלים בייתיים מעוף. פיצה מעדנות- פיצה ביתית של פיתה מקמח מלא עם רוטב עגבניות ביתי.



נספח- כרטיסיות למשחק פתיחה

		
		
		
		
	ריבת תות	
שוקולד נוטלה	חזה עוף על הגריל	בננה
מעדנים חלב ממותקים	מרק ירקות	דג טרי