

תאריך עדכון : 15.08.26

לאכול בריא

הנגשת ידע בתחום התזונה הבריאה
לאנשים עם מוגבלות קוגניטיבית

מערך הדרכה לסרטון

לאכול בריא זאת הבחירה שלי



אב תשפ"ו, אוגוסט 2026

האחריות על ביצוע הפעילויות היא על המפעיל. על המפעיל לוודא כי כל פעילות מותאמת ליכולות המשתתפים ומבוצעת תוך הקפדה על כללי בטיחות, תוכנית ניהול סיכונים, ההשגחה הנדרשת ושיקול דעת מקצועי.

תוכן עניינים

נושא	עמוד
פתיח	2
טיפים למפגש מומצלח	2
עקרונות בטיחות וניהול סיכונים	2
הכנה לקראת המפגשים	2
מטרות כלליות של המפגש	3
איך עובדים עם הסרטון?	3
הקדמה בפישוט לשוני למקבלי השירות	4
לפני הצפייה בסרטון – שאלה מעוררת חשיבה	5
פעילות בעקבות הצפייה בסרטון	6
חלק ראשון : פתיחה	6
חלק שני : איך אפשר לאכול ארוחות בריאות?	7
פעילות ראשונה – היכרות עם הצלחת המנצחת	7
פעילות שניה - ממיינים מזונות לפי קבוצות	8
פעילות שלישית – מרכיבים צלחת מנצחת	10
חלק שלישי : מה כדאי לשתות ?	12
פעילות ראשונה – מהן ארוחות ביניים ולמה הן חשובות?	14
חלק רביעי מהן ארוחות ביניים	14
פעילות שניה – מתכננים ארוחות ביניים	15
פעילות שלישית – מכינים ארוחות ביניים	16
חלק חמישי ואחרון : פעילות מסכמת לסרטון	17
פתיחה וחיבור לסרטון	17
מיון ושיח קבוצתי בעזרת תמונות	17
בחירה אישית בעזרת תמונות	19
שיח מסכם	20
סיכום חוויתי עם שיר התוכנית	21

פתיח

אתם עומדים להוביל את המפגש השני בתוכנית "בריא לי". תכנית שמטרתה לשפר את בריאות ואיכות חייהם של מקבלי ומקבלות השירות שלכם. במפגש זה, נעמיק בנושא התזונה הבריאה ובין כיצד מה שאנחנו אוכלים, משפיע ישירות על הגוף שלנו.

הגוף שלנו בנוי ממה שאנחנו אוכלים: המזון שאנחנו מכניסים לגוף הוא הבסיס לבניית התאים, השרירים, העצמות וכל מערכות הגוף. לכן, חשוב שנזין אותו במרכיבים הטובים ביותר, נבין איך לבנות ארוחות בריאות ומאוזנות, נספק לו מספיק מים, ונשים דגש כמה חשובות הבחירות האישיות - הבחירות התזונתיות שלנו.

טיפים למפגש מוצלח

- שפה פשוטה וברורה: השתמשו במילים מובנות והימנעו ממונחים מסובכים.
- הקשבה ואמפתיה: היו קשובים לתגובות ולרגשות של המשתתפים.
- עידוד השתתפות: אפשרו לכל אחד ואחת להתבטא בקצב שלו.ה.
- עזרים: השתמשו בתמונות, חפצים ומשחקים כדי להמחיש את הנושאים.
- דוגמה אישית: אתם מוזמנים להיכנס לתהליך בעצמכם, להתחיל לחיות חיים בריאים יותר ולהוות מודל לחיקוי לסובבים אתכם.

עקרונות בטיחות וניהול סיכונים

האחריות על ביצוע הפעילויות היא על המפעיל. חשוב שתכירו את תוכניות ניהול הסיכונים של מקבלי השירות בקבוצה שלכם ותפעלו לפיהן בכל פעילות. יש לוודא שכל פעילות מתאימה ליכולות המשתתפים. חשוב לשים לב לנושאי בטיחות, לספק השגחה נדרשת ולהפעיל שיקול דעת לאורך כל המפגש. בפעילויות הכוללות אוכל, יש להקפיד במיוחד על התאמה למרקמים המותרים, רגישויות ואלרגיות, וכן לשים לב ולהשגיח על התנהגויות מסכנות אפשריות במהלך האכילה.

הכנה לקראת המפגשים

- הפעילות צריכה להתקיים בחדר מרווח.
- וודאו שיש בחדר מסך גדול שמחובר לרשת, וכי יש אפשרות לשמוע את הטקסט והמוזיקה בצורה איכותית.

- הכנת עזרי ההדרכה לקראת המפגש :
 - א. לאורך מערכי ההדרכה מופיעים עזרי הדרכה ממוספרים.
 - ב. עזרי ההדרכה כוללים קבצי PDF עם תמונות ואיורים שנוצרו באמצעות בינה מלאכותית, ומותאמים לנושאי התוכנית השונים: מזון, שתייה, רגשות, בחירות בריאות, תכנון ארוחות ועוד.
 - ג. השימוש בעזרים החזותיים מסייע להמחיש את התוכן בצורה ברורה, לעודד השתתפות פעילה ולתמוך בהבנה, בבחירה ובשיח של המשתתפים.
 - ד. מומלץ מאוד להדפיס את עזרי ההדרכה - בגודל נוח וברור לצפייה, בהדפסה צבעונית ובאיכות טובה, על גבי נייר עבה או בריסטול.
 - ה. מומלץ לפנות למנהל.ת המסגרת ולבקש תקציב ייעודי להפקת עזרי ההדרכה, מתוך הבנה שהם חלק משמעותי ובלתי נפרד מהצלחת הפעילויות ומהנגשת התוכן למשתתפים.

מטרות כלליות של המפגש

- הבנת השפעת המזון על הגוף: להבין שהגוף שלנו נבנה מהמזון שאנחנו אוכלים.
- היכרות עם פחמימות, חלבונים, שומנים, פירות וירקות ותפקידם בגוף.
- הרכבת ארוחות מאוזנות באמצעות "הצלחת המוצלחת"
- חשיבות שתיית מים: להבין את תפקיד המים בגוף וכיצד להגביר את צריכתם.
- עידוד הבחירה האישית הבריאה בתזונה.

איך עובדים עם הסרטון?

במהלך המפגש אנו עובדים עם הסרטון בצורה פעילה, לפי ארבעה שלבים קבועים:
עוצרים – שואלים – מדברים – עושים

עוצרים – עוצרים את הסרטון בנקודות מסוימות כדי לאפשר חשיבה והבנה.



שואלים – שואלים שאלות פשוטות כדי לעודד את המשתתפים לחשוב ולהביע את עצמם.



מדברים – מסבירים ומרחיבים על הנושא בצורה ברורה ופשוטה, תוך שימוש בדוגמאות.



עושים – משלבים פעילות קצרה שמחברת את התוכן לחיים האישיים של המשתתפים.



השיטה הזו מאפשרת למידה הדרגתית, חזרתית ומותאמת, המעודדת השתתפות פעילה של כל המשתתפים.

הקדמה בפישוט לשוני למקבלי השירות

הקריאו את הטקסט
למשתתפים בקצב איטי

שלום לכולם,

אני שמחה לפגוש אתכם היום.

אנחנו עושים היום מפגש של תוכנית לימודים בשם "בריא לי".

המפגשים של "בריא לי" הם בנושא בריאות.

כשאנחנו בריאים, אנחנו חזקים יותר.

כשאנחנו בריאים, יש לנו מצב רוח טוב וכוח לעשות דברים שאנחנו אוהבים.

לדוגמה: לטייל, להיפגש עם החברים והמשפחה.

במפגשים של "בריא לי" אנחנו לומדים ביחד: איך לשמור על הבריאות שלנו.

בכל מפגש של "בריא לי", אנחנו רואים ביחד סרט קצר.

לפעמים אני עוצרת את הסרט, אנחנו מדברים או משחקים, ואז הסרט ממשיך.

הנושא של המפגש היום הוא "לאכול בריא".

חשוב לזכור, אתם בוחרים איך לשמור על הבריאות שלכם.

כדאי לכם להקשיב, לשאול שאלות ולגלות יחד איתי איך אנחנו יכולים לשמור על הבריאות שלנו.

בואו נתחיל.

לפני הצפייה בסרטון – שאלה מעוררת חשיבה

מטרה : לעורר חשיבה ולהכין את המשתתפים לנושא הסרטון

מה עושים :

שאלו את המשתתפים :

- איזה חומרים חשובים יש בגוף שלנו?
- איך הגוף שלנו מקבל את החומרים האלה?

עודדו את המשתתפים לשתף ולהסביר את התשובות שלהם.

נסו להוביל את השיחה להבנה כי המזון שאנחנו אוכלים נכנס לגוף והופך לחלק ממנו.

ניתן להרחיב את השיחה:

- הסבירו שהגוף שלנו מורכב מהחומרים שאנחנו מקבלים מהמזון: חלבונים, שומנים, פחמימות, ויטמינים, מינרלים ומים. תכף נסביר על כל אחד מהם בנפרד.
- המזון שאנחנו אוכלים נכנס דרך הפה, מתפרק במערכת העיכול והחומרים ממנה נספגים בגוף ומשמשים לבנייה, תחזוקה ותפקוד שעליהם נסביר בהמשך.

לסרטון: לאכול בריא זאת הבחירה שלי>>

פעילות בעקבות הצפייה בסרטון

הפעילויות מסודרות לפי החלקים השונים שיש בסרטון לפי הרצף הבא :

מס' החלק בסרטון	נושא בסרטון	באיזו דקה מופיע בסרטון **ניתן ללחוץ על הקישור והסרטון יפתח
ראשון	פתיחה	<<00:00
שני	איך אפשר לאכול ארוחות בריאות?	<<00:58
שלישי	מה בדאי לשתות?	<<04:00
רביעי	מהן ארוחות ביניים?	<<05:32
חמישי	מי אחראי שאנחנו נאכל ונשתה דברים בריאים?	<<06:12
שישי	על מה דיברנו בסרטון?	<<07:14

חלק ראשון : פתיחה (דקה <<00:00)

- מטרה : היכרות עם נושא הסרטון ומה נלמד בו.
- מה עושים?



עוצרים

צפו בחלק הראשון של הסרטון ועצרו את הצפייה.



שואלים

שאלו את המשתתפים :

- על מה אתם חושבים שהסרטון הולך לדבר?
- אילו נושאים ראיתם שיהיו בסרטון?



מדברים

- בסרטון יש כמה חלקים.
- אנחנו נעבור על כל חלק ביחד.
- אנחנו נעצור אחרי כל חלק ונדבר על מה שראינו.



עושים

בקשו מהמשתתפים לחשוב במהלך הסרטון כולו : איך האוכל והשתייה שאנחנו מכניסים לגוף עוזרים לנו להיות בריאים?

חלק שני : איך אפשר לאכול ארוחות בריאות? (דקה 00:58 <<)

פעילות ראשונה – היכרות עם הצלחת המנצחת

- **מטרה :** להכיר את עיקרון "הצלחת המנצחת" ולהבין מהי ארוחה בריאה הכוללת סוגים שונים של מזון.
- **עזרים :** עזר הדרכה מס' 2 – תמונות של צלחת מנצחת מלאה. [קישור להורדת הקובץ <>](#)
- **מה עושים?**



עוצרים

צפו בחלק הראשון של הסרטון ועצרו את הצפייה.



שואלים

שאלו את המשתתפים:

- מה לדעתכם יש בארוחה בריאה?
- אילו סוגי מאכלים כדאי שיהיו בצלחת שלנו?



מדברים

הסבירו למשתתפים:

- ארוחה בריאה היא ארוחה שיש בה סוגים שונים של אוכל.
- הסוגים השונים נותנים לגוף שלנו חומרים חשובים שעוזרים לו להיות חזק ובריא.



עושים

הציגו את תמונות הצלחות המנצחות המלאות.

הסבירו שכל חלק מראה לנו קבוצה של מזון שחשוב לאכול ממנו בכל ארוחה כדי שהגוף יקבל את כל מה שהוא צריך.

הצביעו על כל חלק בצלחת ואמרו:

- כאן יש ירקות
- כאן יש חלבון
- כאן יש פחמימה

פעילות שנייה – ממיינים מזונות לפי קבוצות

- **מטרה :** לסייע למשתתפים להכיר את קבוצות המזון השונות ולתרגל מיון מזונות לפי הקבוצות השונות.
- **עזרים :** עזר הדרכה מס' 3 – תמונות של מאכלים מגוונים. [קישור להורדת הקובץ <](#)
- **מה עושים?**

פזרו תמונות של כל המזונות השונים ואמרו למשתתפים:
יש פה תמונות שונות של אוכל. לדוגמה: לחם, ביצה, מלפפון.
בואו נכיר את הסוגים השונים של המזון ומדוע הם חשובים.

ירקות ופירות



מדברים

למה הירקות והפירות חשובים?

פירות וירקות יש חומרים חשובים ששומרים על הבריאות שלנו: ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.



שואלים

מה מהאוכל פה שייך לקבוצה "ירקות ופירות"?
לדוגמא : מלפפון, עגבניה, גמבה, בננה, תפוח.



עושים

לסדר ביחד את תמונות המאכלים ששייכים לקבוצה ביחד עם המשתתפים

חלבונים



מדברים

אנחנו עוברים למנה העיקרית, החלבון.

למה החלבון חשוב?

החלבון חשוב לשרירים שלנו.

החלבון גם נותן לנו כוח.

החלבון עוזר לגוף שלנו להגן על עצמו ממחלות.



שואלים

מה מהאוכל פה שייך לקבוצה "חלבון"?

לדוגמה: עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב וקטניות, כמו שעועית, חמוס או עדשים.



עושים

לסדר ביחד את תמונות המאכלים ששייכים לקבוצה ביחד עם המשתתפים

פחמימות



מדברים

הקבוצה הבאה היא התוספת, הפחמימה.

למה הפחמימה חשובה?

הפחמימה נותנת לנו כוח.

הפחמימה עוזרת לנו להרגיש שאנחנו שבעים (לא רעבים).



שואלים

מה מהאוכל פה שייך לקבוצה "פחמימה"?

לדוגמה: אורז, פסטה, בטטה, תפוח אדמה, תירס, קינואה או לחם.



עושים -

לסדר ביחד את תמונות המאכלים ששייכים לקבוצה ביחד עם המשתתפים.

שומנים



מדברים

יש גם עוד קבוצה, שומנים. עכשיו אנחנו מסדרים את האוכל ששייך לקבוצה "שומנים".

אנחנו יכולים לפעמים להוסיף לצלחת המנצחת שלנו גם קצת שומנים בריאים מצמחים.



שואלים

מה מהאוכל פה שייך לקבוצה "שומנים"?

לדוגמה: שמן זית, אבוקדו, אגוזים וטחינה.



עושים

לסדר ביחד את תמונות המאכלים ששייכים לקבוצה ביחד עם המשתתפים.

פעילות שלישית – מרכיבים צלחת מנצחת

- **מטרה:** לתרגל הרכבת ארוחות מאוזנות באמצעות יישום עקרון "הצלחת המנצחת"

- **עזרים:**

עזר הדרכה מס' 3 – תמונות של מאכלים מגוונים. [קישור להורדת הקובץ <<](#)

עזר הדרכה מס' 4 – תמונה של צלחת מנצחת ריקה. [קישור להורדת הקובץ <<](#) יש להדפיס תמונה זו כמספר המשתתפים במפגש.

***ניתן לפצל את הפעילויות למספר מפגשים נפרדים!**

- **מה עושים?**



עוצרים

אמרו למשתתפים:

למדנו למיין את המזונות לפי הסוגים השונים: ירקות ופירות, חלבונים, פחמימות ושומנים. עכשיו אנחנו מתאמנים. ככה נדע לעשות "צלחת מנצחת". כל משתתף יקבל תמונה של צלחת ריקה עם 3 חלקים.



שואלים

שאלו את המשתתפים:

מה צריך להיות בכל צלחת מנצחת?



מדברים

בכל צלחת מנצחת חשוב לשלב:

פירות וירקות

חלבונים

פחמימות

אפשר להוסיף גם שומנים בריאים.

כך הגוף מקבל את כל מה שהוא צריך כדי להיות בריא וחזק.



עושים

ארוחת בוקר

כל אחד מתכנן "צלחת מנצחת" של ארוחת בוקר.
חשוב לזכור: בכל "צלחת מנצחת" אנחנו צריכים פחמימה, חלבון וירק או פרי.
לדוגמה: ביצה, לחם וירקות.
מי שרוצה יכול להוסיף שומן בריא.
[לעבור בין המשתתפים ולחשוב ביחד]

ארוחת צהריים

אנחנו ממשיכים לארוחה הבאה, ארוחת צהריים.
כל אחד מתכנן "צלחת מנצחת" של ארוחת צהריים. לדוגמה: דג, אורז, ירק מבושל וסלט.
מי שרוצה יכול להוסיף שומן בריא.
[לעבור בין המשתתפים ולחשוב ביחד]

ארוחת ערב

אנחנו עוברים לארוחה האחרונה ביום, ארוחת ערב.
כל אחד מתכנן "צלחת מנצחת" של ארוחת ערב.
חשוב לזכור: בכל "צלחת מנצחת" אנחנו צריכים פחמימה, חלבון וירק.
מי שרוצה יכול להוסיף שומן בריא.
[לעבור בין המשתתפים ולחשוב ביחד]

חלק שלישי: מה כדאי לשתות? (דקה 04:00 <<)

* חשוב להתייחס בפעילות זו למרקמי המזון שהמשתתפים אוכלים וכן לאלרגיות למזון, ובנוסף להתנהגויות מסוכנות הקשורות באוכל (חטיפת אוכל ועוד).

- **מטרה:** להבין את חשיבות שתיית המים ולזהות את ההבדל בין שתייה בריאה לשתייה מתוקה.

- **עזרים:**

קנקני מים

כוסות

פירות וירקות חתוכים (לימון, תפוז, תותים, מלפפון וכו')

צמחי תבלין (נענע, לואיזה)

כפות לערבוב

- **מה עושים?**



עוצרים

צפו בחלק השלישי של הסרטון ועצרו את הצפייה.



שואלים

שאלו את המשתתפים:

- מה אתם הכי אוהבים לשתות?
- איזה משקאות אתם שותים כל היום?



מדברים

הסבירו למשתתפים:

המים חשובים מאוד לגוף שלנו.

בגוף שלנו יש הרבה מים.

המים עוזרים לגוף לעבוד טוב.

המים עוזרים לגוף לפרק את האוכל לחלקים קטנים קטנים.

המים עוזרים לגוף להוציא דברים שלא צריך.

המים עוזרים לשמור על חום גוף טוב.

המים עוזרים לנו להתרכז ולחשוב.

אנחנו מאבדים מים כשאנחנו מזיעים, נושמים והולכים לשירותים.

לכן חשוב לשתות מים במהלך היום.

המשיכו להסביר:

במשקאות מתוקים יש הרבה סוכר.

סוכר בכמות גדולה יכול להזיק לבריאות.

משקאות מתוקים לפעמים גורמים לנו להרגיש יותר צמאים.



עושים

עכשיו אנחנו מכינים ביחד מים בריאים עם טעמים, בלי סוכר.

ערבבו בקנקנים מים עם פירות וצמחי תבלין.

תנו למשתתפים לבחור שילובים.

לדוגמא :

- מים עם לימון ונענע

- מים עם תפוז

- מים עם תותים

- מים עם מלפפון ונענע

תנו למשתתפים לטעום את המשקאות.

אפשר לטעום בעיניים עצומות ולנסות לנחש מהם המרכיבים.

שאלו את המשתתפים:

- איך הטעם של המים?

- אפשר לשתות את זה במקום שתייה מתוקה (לדוגמה, במקום קולה)?

- מה הרגשתם כשהכנתם מים עם טעמים בעצמכם? זה היה טוב?

חלק רביעי : מהן ארוחות ביניים? (דקה 05:32 <<)

פעילות ראשונה – מהן ארוחות ביניים ולמה הן חשובות

- מטרה: להבין מהי ארוחת ביניים ולמה חשוב לאכול ארוחות ביניים במהלך היום.
- מה עושים?



עוצרים

צפו בחלק על ארוחות הביניים ועצרו את הצפייה.



שואלים

שאלו את המשתתפים :

- האם אתם אוכלים בין הארוחות?
- מה אתם אוהבים לאכול בין הארוחות?



מדברים

הסבירו למשתתפים:

ארוחת ביניים היא ארוחה קטנה שאוכלים בין הארוחות הגדולות.

אפשר לאכול ארוחת ביניים בבוקר או אחר הצהריים.

ארוחות ביניים עוזרות לנו:

לא להיות רעבים מאוד.

לשמור על אנרגיה במהלך היום.

לאכול בצורה מסודרת יותר.



עושים

אמרו למשתתפים: במהלך היום נסו לשים לב מתי אתם רעבים בין הארוחות ונסו לזכור מה אכלתם.

פעילות שנייה – מתכננים ארוחות ביניים

- **מטרה:** לסייע למשתתפים לתכנן מראש ארוחות ביניים בריאות במהלך השבוע.
- **עזרים:**
 - בריסטול גדול עליו יש להכין לוח שבועי המחולק לכל ימות השבוע בחלוקה לבוקר ואחר הצהריים.
 - עזר הדרכה מס' 5 – דוגמא של לוח תכנון שבועי. [קישור להורדת הקובץ <<](#)
 - עזר הדרכה מס' 6 – דוגמאות של ארוחות ביניים. [קישור להורדת הקובץ <<](#)

מה עושים?



עוצרים

עכשיו נעשה ביחד דוגמא של תוכנית של ארוחות ביניים לכל השבוע.



שואלים

שאלו את המשתתפים:

- למה חשוב לתכנן מה נאכל?
- מה קורה כשאנחנו רעבים ואין לנו אוכל מוכן?



מדברים

הסבירו למשתתפים:

ארוחת ביניים היא ארוחה קטנה שאוכלים בין הארוחות הגדולות.
כדאי לחשוב מראש מה נאכל, כדי שנוכל לבחור אוכל שטוב לגוף שלנו.
כשאנחנו מתכננים מראש אנחנו בוחרים אוכל בריא יותר.



עושים

פרסו על הרצפה את לוח השבועי של הבריסטול שהכנתם.
פרסו על הרצפה את התמונות של ארוחות הביניים.
בקשו מכל משתתף לבחור תמונה אחת ושאלו:
מה בחרת?
מתי תרצה לאכול את זה?
המשיכו את הפעילות כך שתקבל טבלה מלא בכל ימות השבוע.

פעילות שלישית – מכינים ארוחות ביניים

*חשוב להתייחס בפעילות זו למרקמי המזון שהמשתתפים אוכלים וכן לאלרגיות למזון, ובנוסף להתנהגויות מסוכנות הקשורות באוכל (חטיפת אוכל ועוד).

- **מטרה :** לסייע למשתתפים להתנסות בהכנה של ארוחות ביניים בריאות בצורה חווייתית
- **עזרים :**

עזר הדרכה מס' 7 – מתכונים לארוחת ביניים בריאות. [קישור להורדת הקובץ >>](#)

הכנת כריכים מקושטים בפירות וירקות

רשימת ציוד ורכיבים:

- לחם: פרוסת לחם מלא או לחמניות מחיטה מלאה.
 - ממרחים: גבינה לבנה, קוטג', חומוס, חמאת בוטנים.
 - ירקות חתוכים: עגבניות שרי, מלפפון פרוס, פלפל בצבעים שונים (אדום, צהוב, ירוק), גזר פרוס או מגורר, זיתים מגולענים (להיזהר עם משתתפים שיש להם בעיות בליעה).
 - פירות חתוכים: בננה פרוסה, תותים חתוכים, תפוח פרוס, ענבים חצויים.
 - כלי עבודה: סכינים (לפי הצורך, לוודא שימוש בטוח), קרשי חיתוך, קולפן צלחות הגשה.
- עבשיו אנחנו מכינים כריכים (סנדוויצ'ים) עם קישוט של פרצופים (פנים).

השלבים של ההכנה:

לוקחים פרוסה (חתיכה) של לחם ומניחים על צלחת [להגיד איזה לחמים יש בפעילות]
מורחים ממרח שאתם בוחרים [להגיד איזה ממרחים יש בפעילות]
בוחרים ירקות או פירות [להגיד אילו פירות וירקות יש בפעילות]
מניחים את הירקות או הפירות על הכריך בצורה של פרצוף: עיניים, אף ופה.
מי שרוצה יכול להוסיף אוזניים ושיער מירקות ופירות.
[אפשר לעשות דוגמה ולהראות למשתתפים]
כשאתם מסיימים להכין, אתם יכולים לקרוא לי.
ככה אנחנו יכולים לצלם את הכריך המיוחד שהכנתם.
ככה אנחנו יכולים להראות את הכריך שהכנתם לחברים.
אחר כך אפשר לאכול. בתיאבון!

לאחר ההכנה, המשתתפים יכולים להציג את היצירות שלהם וכמובן לצלם כמזכרת ולאכול אותן.

אתם מוזמנים להוריד קובץ של מתכונים להכנת נשנושים בריאים לארוחת ארבע (עזר הדרכה מס' 7)

חלק חמישי ואחרון: פעילות מסכמת לסרטון



פתיחה וחיבור לסרטון

מטרה: לחזק את ההבנה של הנושאים המרכזיים מהסרטון וליצור חיבור בין מה שראינו לבין מה שכל אחד יכול לעשות ביום-יום.

עזרים: עזר הדרכה מס' 8 – מאכלים בריאים ולא בריאים ובחירות בריאות. [קישור להורדת](#)

[הקובץ <<](#)

מה עושים?

אמרו למשתתפים: ראינו בסרטון הרבה דברים שקשורים לאוכל ולשתייה שלנו. דיברנו על:

- איך לאכול ארוחות בריאות.
 - מה כדאי לשתות?
 - מה אפשר לאכול בין הארוחות.
- ראינו שיש דברים שעוזרים לגוף שלנו להיות בריא.
- ראינו שאנחנו יכולים לתכנן ולבחור מה לאכול ומה לשתות.
- שאלו את המשתתפים:

- ספרו על דבר אחד שאתם זוכרים מהסרטון
- ספרו על דבר אחד חדש שלמדתם



מיון ושיח קבוצתי בעזרת תמונות

מטרה: לעזור למשתתפים להבין אילו בחירות באוכל ובשתייה תומכות בבריאות דרך התבוננות, מיון ושיח משותף

מה עושים?

- בקשו מהמשתתפים לשבת במעגל.
- פזרו על הרצפה את התמונות ובקשו מהמשתתפים להסתכל עליהן.
- הסבירו למשתתפים שיש כאן תמונות של אוכל ושתייה.
- עברו יחד על התמונות ושאלו:
- מה רואים בתמונה?
 - האם זה עוזר לגוף שלנו להיות בריא?

העבירו את המסרים הבאים דרך התמונות שיבחרו המשתתפים :

תמונה של צלחת מנצחת

- האוכל שאנחנו אוכלים בונה את הגוף שלנו
- חשוב לאכול סוגים שונים של אוכל
- חשוב לדעת ממה האוכל שלנו מורכב

תמונה של שתייה מתוקה

- בשתייה הזאת יש הרבה סוכר
- השתייה הזאת פחות טובה לבריאות

תמונה של שתיית מים

- חשוב לשתות מים במהלך היום
- מים עוזרים לגוף שלנו

תמונה של ארוחת ביניים

- חשוב לאכול במהלך היום ארוחות ביניים
- חשוב לתכנן את ארוחות הביניים
- ארוחות הביניים עוזרות לנו

תמונה של הקשבה לגוף

- חשוב להקשיב לגוף שלנו
- חשוב לאכול כשאנחנו רעבים ולהפסיק כשאנחנו שבעים

תמונה של בחירה

- אנחנו בוחרים מה לאכול ומה לשתות
- אפשר לבחור דברים שעוזרים לבריאות
- חשוב לנסות ולבחור גם דברים שאנחנו לא מכירים ורק אחר כך להחליט אם זה טעים לי או לא

בקשו מהמשתתפים למיין ביחד את התמונות לשתי קבוצות:

- דברים שעוזרים לגוף שלנו להיות בריאים.
- דברים שפחות עוזרים לנו להיות בריאים.

לאחר המיין קיימו שיח קבוצתי:

- למה זה עוזר לגוף שלנו?
- מה קל לנו לבחור מתוך הדברים הבריאים?
- מה קשה לנו לבחור מתוך התמונות שעוזרות לבריאות?

הנחיות נוספות למדריך:

- עודדו את המשתתפים להסביר את הבחירות שלהם.
- אל תמהרו לתקן. אפשר לשאול שאלות מכוונות
- חזקו תשובות נכונות בעדינות.



- שמרו על שיח קצר ולא עמוס

בחירה אישית בעזרת תמונות

מטרה: לעזור לכל משתתף לזהות מה הוא כבר עושה למען הבריאות שלו בתחום האכילה והשתייה, ומה הוא רוצה לשפר.

עזרים:

ניתן להשתמש בסט התמונות מהפעילות הקודמת. **נא לא להשתמש בתמונות שאינן בחירות**

בריאות: שתיה מתוקה, חטיף, ממתקים.

מה עושים ?

בקשו מהמשתתפים לשבת במעגל גדול ורחב.

פזרו את התמונות במרכז המעגל בחדר.

אמרו למשתתפים: כל תמונה מראה משהו שאפשר לעשות כדי להיות בריאים.

בקשו מהמשתתפים לחשוב על השאלות:

- מה אני כבר עושה כדי להיות בריא?

- מה אני רוצה לעשות יותר כדי להיות בריא?

בקשו מהמשתתפים לבחור שתי תמונות:

- תמונה שמראה משהו שאני עושה כדי להיות בריא.

- תמונה שמראה מה אני הייתי רוצה לעשות כדי לשפר את הבריאות שלי.

בקשו מכל משתתף לספר מה הוא בחר ולמה.

לאחר הסבב בקשו מכל משתתף לומר משפט שמתחיל ב-

"אני רוצה..."

לדוגמא:

אני רוצה לבחור אוכל בריא בכל ארוחה.

אני רוצה לאכול כל מיני סוגי מאכלים.

אני רוצה לשתות יותר מים.

הנחיות נוספות למדריך:

- המטרה היא לבנות מטרות הגיוניות ניתנות ליישום.
- זכרו! הפתרון צריך לבוא מהמשתתפים ולא מכם.
- עודדו בחירה של דבר אחד קטן ובעל היתכנות לביצוע וליישום.
- חזקו כל בחירה של המשתתפים (אין נכון/לא נכון).
- עזרו למשתתפים לנסח משפט פשוט וברור.
- חשוב שכתבו את הבחירות הבריאות כדי שתוכלו לעקוב אחר ההתקדמות של מקבלי השירות.



שיח מסכם

מטרה- לחזק את המסרים המרכזיים ולסיים את המפגש בצורה חיובית וברורה

מה עושים?

דיברנו היום על הרבה דברים שקשורים לאוכל ולשתייה שלנו.

מה חשוב שנזכור?

- האוכל שאנחנו אוכלים עוזר לגוף שלנו להיות חזק ובריא.
- חשוב לאכול סוגים שונים של אוכל.
- חשוב לשתות מים במהלך היום.
- אפשר לאכול ארוחות קטנות בין הארוחות.
- חשוב להקשיב לגוף שלנו.
- כל אחד מכם בחר משהו שהוא רוצה לעשות .
- כל צעד קטן הוא חשוב.
- אם קשה אפשר לבקש עזרה.
- אנחנו כאן כדי לעזור אחד לשני.

הנחיות נוספות למדריך :

- היו מודל לחיקוי: הציגו בעצמכם הרגלים בריאים, גם אתם יכולים להרוויח מזה.
- עודדו שיתוף פעולה: הציעו למקבלי השירות לתמוך זה בזה.
- היו סבלניים ומכילים. כל שינוי דורש זמן ותמיכה.
- עקבו אחר המשימות והמטרות שדיברתם עליהם ורשמתם, התעניינו ועודדו את המשתתפים להתקדם לקראתן.



סיום חוויתי עם שיר התכנית

מטרה: לחזק את המסרים המרכזיים מהמפגש בצורה חווייתית ולעודד זכירה

עזרים: קובץ סאונד של השיר "עכשיו אני בוחר בעצמי" [הנמצא כאן <<](#)

מה עושים:

העבירו למשתתפים את המסר הבא –

אנחנו אוכלים גם כדי ליהנות ולהיות ביחד.

לפעמים אנחנו בוחרים ארוחת ביניים שפחות טובה לגוף, או שותים שתייה מתוקה. זה בסדר.

אחר כך אפשר לחזור לבחור אוכל ושתייה שטובים יותר לגוף שלנו.

השמיעו למשתתפים את השיר מהקישור המצורף למעלה.

עודדו את המשתתפים:

- לשיר ביחד
- להצטרף בתנועה אם מתאים

מילות השיר :

אני קם בבוקר

מצחצח שיניים

שותה כוס מים

וכריך בריא בִּינְתִים

מוותר על המעלית

יורד במדרגות

מרגיש רענן, בריא ושמח

רוצה לצאת לעולם לנצח

עכשיו אני בוחר בעצמי

לחיות בריא

זה פשוט בשבילי

תודה על השתתפותכם הפעילה ובהצלחה במפגש!