

תאריך עדכון : 15.08.26

לאכול בריא

הנגשת ידע בתחום התזונה הבריאה

לאנשים עם מוגבלות קוגניטיבית

מעריך הדרכה לסרטון

מה אפשר לדעת מהאריזה

על האוכל שלנו?



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 מומצח	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	7
חלק ראשון : פתיחה	6
חלק שני : רשימת הקניות שלנו	8
חלק שלישי : הסימן העגול	9
חלק רביעי : רשימת הרכיבים	11
פעילות ראשונה – מה כתוב על האריזה?	11
פעילות שניה – מזונות טבעיים ומעובדים	13
פעילות שלישית – כמה סוכר יש במשקאות ובמאכלים?	16
פעילות רביעית – למה חברות המזון מציעות לנו מזון לא בריא?	19
חלק חמישי ואחרון : פעילות מסכמת לסרטון	21
פתיחה וחיבור לסרטון	21
מיון ושיח קבוצתי בעזרת תמונות	21
בחירה אישית בעזרת תמונות	22
שיח מסכם	23
סיכום חוויתי עם שיר התוכנית	24

פתיח

אתם עומדים להוביל את המפגש השלישי בתוכנית "בריא לי", שמטרתה לשפר את בריאותם ואיכות חייהם של מקבלי ומקבלות השירות שלכם. במפגש זה נתמקד בצרכנות נבונה- נבין איך לבצע בחירות מושכלות במזון שאנחנו קונים וצורכים, ואיך לקרוא ולהבין את המידע המופיע על אריזות המזון.

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.
- השימוש בעזרים החזותיים מסייע להמחיש את התוכן בצורה ברורה, לעודד השתתפות פעילה ולתמוך בהבנה, בבחירה ובשיח של המשתתפים.

- ג. מומלץ מאוד להדפיס את עזרי ההדרכה · בגודל נוח וברור לצפייה, בהדפסה צבעונית ובאיכות טובה, על גבי נייר עבה או בריסטול.
- ד. מומלץ לפנות למנהל.ת המסגרת ולבקש תקציב ייעודי להפקת עזרי ההדרכה, מתוך הבנה שהם חלק משמעותי ובלתי נפרד מהצלחת הפעילויות ומהנגשת התוכן למשתתפים.

מטרות המפגש

- הבנה כיצד הבחירות שלנו במזון משפיעות על הבריאות.
- פיתוח מיומנויות לביצוע בחירות מזון מושכלות בסופר ובבית.
- היכרות עם סימוני המזון: להבין את המשמעות של הסימון הירוק ואלו האדומים על אריזות המזון.
- הכרות עם רשימת הרכיבים בגב האריזה.
- הבחנה בין מזונות טבעיים, מעובדים ומאוד מעובדים.
- העצמת הבחירה האישית ואחריות על הבריאות.

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, ומעודדת 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 "מה אפשר לדעת מהאריזה של האוכל שלנו".

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 עניין וסקרנות: לגרום למשתתפים להבין שהנושא רלוונטי לחיי היום יום.
להזדהות עם הקושי: להראות שהקושי והבלבול בבחירת מזון הוא נפוץ ומשותף לכולם.
להכין את הקרקע ללמידה: לעורר מוטיבציה ללמוד כלים שיסייעו להם לבחור נכון.

מה עושים?

שאלו את המשתתפים :

- מי פה ביקר פעם בסופר (במכולת)? [לאפשר למשתתפים להרים את היד]
- קרה לכם פעם שעמדתם מול מדף עם אוכל ולא ידעתם מה לבחור?
- מה עשיתם? איך החלטתם איזה אוכל לבחור?

בקשו מהמשתתפים לשתף בחוויות שלהם מהסופר/ המכולת או מהבית, כאשר התלבטו בבחירת מזון.

עודדו אותם לשתף סיפורים ומצבים בהם התקשו לבחור בין מוצרים שונים.

השתמשו בשאלות מכוונות כדי להרחיב את הדיון.

דוגמאות לשאלות מכוונות:

- איך אתם בוחרים אוכל בסופר (במכולת)?
[הרחבה:]
אתם בוחרים את האוכל שלכם לפי האריזה? לפי הצבעים? לפי התמונות? לפי המחיר?
לפי משהו אחר?
בחרתם פעם אוכל בגלל שהאוכל הזה היה בפרסומת?
קרה לכם שמצאתם אוכל עם שתי אריזות שונות ולא ידעתם מה לבחור? לדוגמה: גבינה צהובה עם שתי אריזות שונות.
■ איך אתם מחליטים איזה אוכל בריא?
לפני שאתם בוחרים אוכל באריזה,
אתם מסתכלים על התמונה שיש על האריזה או על סימנים שיש על האריזה?
[אם ענו סימנים:] על איזה סימנים על האריזה אתם מסתכלים?
[אם ענו כן:] איך החלטתם בסוף מה לבחור?

דוגמאות לדיון אפשרי:

משתתף א': "כן, לפעמים אני רוצה לקנות משהו טעים, אבל לא יודע אם הוא בריא."
מדריכה: "מה אתה עושה במצב כזה?"
משתתף א': "בדרך כלל אני בוחר לפי התמונה על האריזה."
מדריכה: "האם אתה יודע שהאריזות נועדו למשוך אותנו? היום נלמד איך לקרוא מעבר לתמונה."
משתתפת ב': "אני תמיד מתבלבלת בין סוגי היוגורטים. יש כל כך הרבה!"
מדריכה: "מה עוזר לך להחליט איזה יוגורט לקנות?"

משתתפת ב': "בדרך כלל אני בוחרת את זה עם הפרי על האריזה."
מדריכה: "האם את מסתכלת על עוד משהו כמו רשימת הרכיבים או הסימונים? אולי יש יוגורט עם פחות סוכר?"
משתתף ג': "כשאני קונה משקה, אני לא יודע אם לבחור במיץ או בסודה."
מדריכה: "מה לדעתך ההבדל ביניהם?"
משתתף ג': "לא בטוח, שניהם נראים טוב."
מדריכה: "היום נדבר על ההבדלים ונלמד איך לבחור את המשקה הבריא יותר."
משתתפת ד': "אני רוצה לקנות מעדן עם פרי אבל המעדן עם השוקולד יותר טעים לי."
מדריכה: "טעמת פעם יוגורט עם פרי?"
משתתפת ד': "בטח. פשוט זה פחות טעים"
מדריכה: "את צודקת. לפעמים אנחנו נבחר ביוגורט ולפעמים במעדן. אבל חשוב שנזכיר לעצמנו לחשוב על הבריאות ונשתדל לעשות בחירות טובות עבור הגוף שלנו."

לסרטון: מה אפשר ללמוד מהאריזה על האוכל שלנו <<

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	רשימת הקניות שלנו	<<01:02
שלישי	הסימן העגול	<<03:29
רביעי	רשימת הרכיבים	<<05:50
חמישי	מה למדנו בסרטון?	<<08:28

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?
- מה לדעתכם אפשר לדעת על האוכל לפי האריזה שלו?



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: איזה דברים על האריזה יכולים לעזור לנו לבחור אוכל בריא.

חלק שני : רשימת הקניות שלנו (זקה 01:02<<)

מטרה: להבין איך רשימת קניות עוזרת לנו לבחור אוכל בריא

עזרים: עזר הדרכה מס' 9 - מה נרצה להכניס לרשימת הקניות שלנו? [להורדת הקובץ<<](#)

מה עושים?



עוצרים

צפו בחלק השני של הסרטון על רשימת הקניות ועצרו את הצפייה.



שואלים

- מה זו רשימת קניות?
- מי משתמש ברשימת קניות?
- למה רשימת קניות יכולה לעזור לנו?



מדברים

- רשימת קניות היא רשימה של הדברים שאנחנו רוצים לקנות.
- לדוגמה: לחם, חלב, ירקות ופירות.
- כך אנחנו יכולים לתכנן טוב יותר את הביקור בסופר.
- רשימת הקניות עוזרת לנו לבחור את האוכל שאנחנו רוצים לקנות.
- רשימת הקניות צריכה לעזור לנו לקנות אוכל בריא.
- כך אנחנו בוחרים אוכל בריא אפילו לפני שאנחנו יוצאים לקניות.



עושים

הושיבו את המשתתפים במעגל גדול.

אמרו למשתתפים:

- עכשיו אנחנו לומדים ביחד איך להכין רשימת קניות.
- אני מראה לכם תמונה ואתם אומרים אם כדאי להכניס אותה לרשימת הקניות.
- כל תמונה שהמשתתפים בוחרים מניחים על הרצפה.
- עודדו את המשתתפים לשלב ברשימת הקניות בחירות בריאות.

הסבירו להם שכדאי לקנות פחות חטיפים, ממתקים ושתייה מתוקה. אם בוחרים לקנות אותם, כדאי לבחור אריזה קטנה ולקנות רק פריט אחד בכל קנייה. בנוגע לשתייה, כווננו אותם לבחור בבקבוק מים או בסודה.

חלק שלישי : הסימן העגול (דקה 03:29<<)

מטרה: להכיר את הסימנים של האריזה ולהבין איך הם עוזרים לנו לבחור אוכל בריא.

עזרים:

עזר הדרכה מס' 10 – הסימונים העגולים [להורדת הקובץ<<](#)

עזר הדרכה מס' 11 – אריזות עם סימונים [להורדת הקובץ<<](#)

מה עושים?



עוצרים

צפו בחלק השלישי של הסרטון על הסימן העגול ועצרו את הצפייה.



שואלים

- האם ראיתם בסרטון את הסימנים העגולים שיש על האריזות?
- איזה צבעים ראיתם?
- מה אומר סימן בצבע אדום?
- מה אומר סימן בצבע ירוק?



מדברים

הכינו את הסימנים העגולים.

אמרו למשתתפים:

אחד הדברים שיכולים לעזור לנו לבחור אוכל בריא הוא הסימן העגול.

- לפעמים, מופיעים על האריזה סימנים עגולים בצבע אדום או ירוק.
 - הסימנים העגולים האלה מאוד חשובים.
 - כמו ברמזור, עיגול ירוק מסמן לנו "זה טוב". כלומר, האוכל הזה בריא.
- [הראו את התמונה של הסימן הירוק]

- אפשר לקנות וליהנות. הסימון הזה מופיע על אוכל שהוא טבעי.
 - עיגול אדום, לעומת זאת, מסמן לנו "זהירות, לעצור".
[הראו את אחת התמונות של הסימן האדום]
 - כלומר, כדאי לחשוב אם אנחנו רוצים לאכול את זה.
 - אולי זה לא בריא לנו.
 - באוכל הזה יש כמות גדולה של דברים לא בריאים.
- קיימו דיון פתוח עם השאלות הבאות:

- ראיתם פעם אריזות של אוכל עם סימן אדום או ירוק?
- ראיתם פעם אריזות של שתייה עם סימן אדום או ירוק?
- לפי איזה סימן אפשר לדעת שהאוכל בריא?
- לפי איזה סימן אפשר לדעת שיש באוכל כמות גדולה של משהו שלא טוב לנו?
- אתם חושבים שזה טוב שיש סימנים כאלה על האריזות? למה?



עושים

- הכינו מראש את התמונות של אריזות מאכלים עם הסימנים השונים.
הציגו למשתתפים את כל אחת מהתמונות.
- בקשו מהם לומר האם האריזה הזו בריאה?

מיינו יחד עם המשתתפים את התמונות לשלוש קבוצות :

בריא – סימן עגול

פחות בריא – סימן אדום אחד

לא בריא – שני סימנים עגולים או יותר

חלק רביעי : רשימת הרכיבים (דקה 05:50<<)

פעילות ראשונה – מה כתוב על האריזה?

מטרה: להבין איך רשימת הרכיבים על האריזה עוזרת לנו לבחור אוכל.

עזרים: עזר הדרכה מס' 12 – רשימת הרכיבים [להורדת הקובץ>>](#)

מה עושים?



עוצרים

צפו בחלק הרביעי של הסרטון על רשימת הרכיבים ועצרו את הצפייה.



שואלים

- ראיתם פעם את הכתב הקטן על האריזה?
- מה כתוב שם לדעתכם?



מדברים

- יש עוד משהו שיכול לעזור לנו לבחור אוכל בריא?
- על האריזה, יש רשימה שכתובה באותיות קטנות.
- זוהי רשימת הרכיבים.
- זוהי רשימה מאוד חשובה.
- ברשימת הרכיבים מופיעים החומרים שיש באוכל.
- לדוגמה: שמן, קמח, מים, סוכר ומלח.
- כשיש הרבה חומרים ברשימת המרכיבים, יכול להיות שבאוכל יש חומרים לא טבעיים. כלומר, חומרים פחות בריאים.
- לכן, כדאי לבחור אוכל עם רשימת רכיבים קצרה, באורך 5 רכיבים (חומרים) או פחות.



עושים

הראו למשתתפים את התמונות של שתי האריזות
אמרו למשתתפים :

- איזו רשימה נראית קצרה יותר?
- איזו רשימה נראית ארוכה יותר?
- איזו אריזת מזון תהיה בריאה יותר? למה?

פעילות שניה – מזונות טבעיים ומעובדים

מטרה: לעזור למשתתפים להבין שאוכל יכול להשתנות בדרך, ולהכיר את ההבדל בין אוכל שקרוב לטבע לבין אוכל שעבר שינויים רבים.

עזרים: עזר הדרכה מס' - 13 קובץ תמונות של מקבצי מזון מעובדים ולא מעובדים. [להורדת הקובץ>>](#)

מה עושים?



עוצרים

ראינו בסרטון את רשימת הרכיבים על האריזה.
ראינו שלפעמים יש רשימות קצרות ולפעמים ארוכות.
עבשיו נבדוק למה זה קורה.



שואלים

בחרו מתוך כרטיסי המזונות של פעילות זו את אחת מהתמונות: חטיף או פסטה
והראו אותה למשתתפים.

שאלו :

- האם תמיד החטיף/הפסטה נראו ככה?
- ממה לדעתכם החטיף/פסטה עשויים?



מדברים

- **אוכל טבעי** הוא אוכל מהטבע.
אוכל טבעי הוא אוכל שלא הוסיפו לו הרבה דברים במפעל, או שלא שינו אותו במפעל.
דוגמאות לאוכל טבעי: פירות, ירקות, אגוזים, ביצים.
- כשיש הרבה חומרים ברשימת המרכיבים, יכול להיות שבאוכל יש חומרים לא טבעיים. כלומר, חומרים פחות בריאים.
- **אוכל קצת מעובד** הוא אוכל שהמפעל עשה לו קצת שינויים.
רק אחר כך מוכרים את האוכל הזה בחנות.
לדוגמה: לפעמים מבשלים את האוכל במפעל, מקפאים (מקררים מאוד בפריזר) את האוכל או מייבשים את האוכל. לדוגמה: לחם, פסטה.

- **אוכל מאוד מעובד** הוא אוכל שהוסיפו לו הרבה חומרים. לדוגמה: חומר משמר, סוכר, שומן ומלח. כשהאוכל מאוד מעובד, יש באוכל יותר דברים שלא טובים לנו. דוגמאות לאוכל מאוד מעובד: חטיפים, משקאות מוגזים (לדוגמה, קולה), מאפים שהכינו במפעל.



עושים

עכשיו אנחנו נלמד איך האוכל יכול להיות טבעי, קצת מעובד, ומאוד מעובד.

מקבץ חיטה

פזרו על הרצפה את התמונות של הקמח ומוצריו: ביסלי, קמח, פסטה, חיטה. בקשו מהמשתתפים לנסות לסדר את המאכלים לפי: אוכל טבעי, אוכל קצת מעובד, אוכל מאוד מעובד. הסבירו למשתתפים:

- חיטה: מזון טבעי, גרעיני החיטה בשלמותם.
- קמח: גרעיני חיטה טחונים, מעובד מעט.
- פסטה: עשויה מקמח ומים, מעובדת יותר.
- ביסלי: חטיף המכיל קמח, שמנים, מלח ותוספים נוספים, מעובד מאוד.

סדרו את התמונות על פי הסדר הנכון:

חיטה ← קמח ← פסטה ← ביסלי

מקבץ חלב

פזרו על הרצפה את התמונות של חלב ומוצריו: גבינה צהובה, חלב, מעדן חלב ממותק, יוגורט טבעי, בקשו מהמשתתפים לנסות לסדר את המאכלים לפי: אוכל טבעי, אוכל קצת מעובד, אוכל מאוד מעובד. הסבירו למשתתפים:

- חלב: מזון טבעי, מקור לחלבון וסידן.
- יוגורט טבעי: חלב שעבר תסיסה, מעובד קלות.
- גבינה צהובה: חלב שעבר תהליך גיבון הבשלה ותוספת של מלח, מעובד יותר.
- מעדן חלב ממותק: מכיל תוספת סוכר, טעמים מלאכותיים וחומרים משמרים. מעובד מאוד.

סדרו את התמונות לפי הסדר הנכון:

חלב ← יוגורט טבעי ← גבינה צהובה ← מעדן חלב ממותק

מקבץ תפוח אדמה

פזרו על הרצפה את התמונות של תפוח אדמה ומוצריו: חטיף תפוצ'יפס, תפוח אדמה, צ'יפס מטוגן. בקשו מהמשתתפים לנסות לסדר את המאכלים לפי: אוכל טבעי, אוכל קצת מעובד, אוכל מאוד מעובד. הסבירו למשתתפים:

- תפוח אדמה: מזון טבעי, ניתן לאכול מבושל או אפוי.
- צ'יפס מטוגן: תפוח אדמה שנחתך וטוגן בשמן, מכיל יותר שומן. מעובד מעט.
- חטיף תפוחי אדמה מעובד: עשוי מעמילן תפוחי אדמה, מכיל תוספים וטעמים מלאכותיים. מעובד מאוד.

סדרו את התמונות לפי הסדר הנכון :

תפוח אדמה ← צ'יפס מטוגן ← חטיף תפוחי אדמה מעובד (כמו פרינגלס)

מקבץ ענבים

פזרו על הרצפה את התמונות של ענבים ומוצריהם: מיץ ענבים, אשכול ענבים, צימוקים הסבירו למשתתפים :

- ענבים טריים: מזון טבעי, עשיר בנוגדי חמצון.
- צימוקים: ענבים מיובשים, מעובדים קלות.
- מיץ ענבים: מכיל תוספת סוכר וחומרים מלאכותיים. מעובד מאוד.

סדרו את התמונות לפי הסדר הנכון :

ענבים טריים ← צימוקים ← מיץ ענבים

פעילות שלישית – כמה סוכר יש במשקאות ובמאכלים?

מטרה: לעזור למשתתפים להבין שיש מאכלים ומשקאות שמכילים הרבה סוכר, ולראות בצורה מוחשית כמה סוכר יש בהם.

עזרים :

בוסות שקופות

סוכר

כפיות

כוס עם קולה (200 מ"ל)

כוס מיץ תפוזים (200 מ"ל)

מעדן שוקולד

שקיות סוכר או קוביות סוכר

מה עושים?



עוצרים

עכשיו נלמד על הסוכר שיש באוכל ובשתייה.



שואלים

- אתם חושבים שיש הרבה סוכר במשקאות?
- איפה לדעתכם יש יותר סוכר בכוס קולה או בכוס מיץ תפוזים?



מדברים

- מה יכול לקרות לגוף שלנו כשאנחנו אוכלים או שותים יותר מדי סוכר?
[אפשרו למשתתפים לענות]
- כשאנחנו אוכלים ושותים הרבה סוכר, אנחנו רוצים אחר כך יותר סוכר, או פחות סוכר?
- בהתחלה יש לנו אנרגיה לקצת זמן.
- אחר כך אנחנו מתחילים להרגיש עייפים.
- לכן, אנחנו רוצים לאכול עוד סוכר.
- זה לא בריא לנו.

- כשאנחנו אוכלים ושותים הרבה סוכר, אנחנו הופכים להיות בריאים יותר, או חולים יותר? אנחנו יכולים להיות חולים במחלות. לדוגמה: בעיות בשיניים ועששת (מחלה בשיניים) סוכרת- מחלה שבה הגוף לא יכול לטפל בסוכר שבגוף וזה יוצר בעיות גדולות בגוף, בעיות בלב (האיבר שאחראי על הדם בגוף)
- למה כדאי לשתות מים, ולא משקאות מתוקים (לדוגמה, מיץ)? [אפשרו למשתתפים לענות]
- מה זול יותר, מים או משקאות מתוקים? מים זולים יותר ממשקאות מתוקים. כלומר, כשאנחנו שותים מים אנחנו שומרים כסף לדברים אחרים.
- לשתות מים זה עוזר או מפריע לגוף שלנו? עוזר. המים עוזרים לחלקים שונים בגוף לעבוד טוב. לדוגמה: המוח, מערכת העיכול (החלקים בגוף שאחראים על לקחת דברים טובים מהאוכל ולהוציא מהגוף דברים שהגוף לא צריך).
- כשאנחנו שותים מים, אנחנו עוזרים או מפריעים לגוף לשמור על משקל גוף תקין (בריא)? עוזרים. המים עוזרים לשמור משקל נכון של הגוף.
- כשאנחנו שותים מים, אנחנו עוזרים לשמור על העור שלנו? כן, המים עוזרים לשמור על העור שלנו. כשאנחנו שותים מים העור שלנו נראה טוב יותר.



עושים

- חלקו למשתתפים כוסות ריקות, כפיות חד פעמיות וסוכר.
- קולה
- הציגו למשתתפים את כוס הקולה ושאלו :
- כמה כפיות של סוכר אתם חושבים שיש בכוס קולה? תנו למשתתפים לנחש ואז אמרו להם את התשובה : בכוס קולה יש 5 כפיות סוכר בקשו מכל משתתף לשים בכוס הריקה 5 כפיות סוכר.
- מיץ תפוזים
- הציגו למשתתפים את כוס מיץ התפוזים ושאלו :
- כמה כפיות של סוכר אתם חושבים שיש בכוס מיץ תפוזים?

תנו למשתתפים לנחש ואז אמרו להם את התשובה :
בכוס מיץ תפוזים יש 5 כפיות סוכר
בקשו מכל משתתף לשים בכוס הריקה 5 כפיות סוכר.

מעדן שוקולד

הציגו למשתתפים את מעדן השוקולד ושאלו :

- כמה כפיות של סוכר אתם חושבים שיש במעדן שוקולד?

תנו למשתתפים לנחש ואז אמרו להם את התשובה :
במעדן שוקולד יש 3-4 כפיות סוכר
בקשו מכל משתתף לשים בכוס הריקה 3-4 כפיות סוכר.

שאלו את המשתתפים -

- ידעתם שיש בזה כל כך הרבה סוכר?
- מה אתם חושבים: כדאי לאכול/לשתות הרבה מזה?
- למה לא כדאי לאכול/לשתות הרבה מזה?

פעילות רביעית – למה חברות המזון מציעות לנו מזון לא בריא?

מטרה: לעזור למשתתפים להבין שלא כל האוכל שמציעים לנו הוא בריא ושחשוב לחשוב לפני שבחרים מה לאכול.

עזרים: עזר הדרכה מס' 13 - קובץ תמונות של מקבצי מזון מעובדים ולא מעובדים. [להורדת הקובץ >](#)

מה עושים?



עוצרים

אנחנו רואים הרבה אוכל על המדפים ובפרסומות.

נלמד למה מציעים לנו את האוכל הזה.



שואלים

- אתם מכירים אוכל לא בריא שמוכרים בסופר או במכולת?

- איזה אוכל?

[המשתתפים יגידו ממתקים, חטיפים, שתייה מתוקה ואולי נקניקיות ובשר מעובד].

המשיכו לשאול:

- באוכל לא בריא יש בדרך כלל חומרים לא בריאים. לדוגמה: סוכר, שומנים, מלח וחומרים

משמרים.

למה המפעלים והחנויות מוכרים אוכל לא בריא, עם סוכר, שומנים, מלח וחומרים

משמרים?



מדברים

חברות מזון הן עסקים: המטרה העיקרית שלהן היא להרוויח כסף.

המפעלים והחנויות רוצים להרוויח כסף.

חומרים משמרים עוזרים לשמור את האוכל יותר זמן בחנות עד שמישהו קונה את האוכל.

ככה המפעל והחנות לא צריכים לזרוק לפח אוכל שאנשים לא קנו.

ככה המפעל והחנות לא צריכים לבזבז כסף.

חומרים כמו סוכר, שומנים ומלח הם זולים יותר (עולים פחות כסף).

לכן, כשמכינים את האוכל מחומרים זולים, האוכל עולה למפעל פחות כסף.

כך, המפעל חוסך כסף.

חומרים כמו סוכר, מלח ושומן בכמות גבוהה עושים טעם.

לדוגמה: אנשים אוהבים לאכול אוכל מאוד מתוק, או מאוד מלוח.

כך, אנשים רוצים לאכול יותר ולקנות יותר.

כך המפעל והחנות מרוויחים יותר כסף.



עושים

פזרו על הרצפה את התמונות של המאכלים המעובדים.

שאלו את המשתתפים :

- האם הייתם רוצים לקנות את אחד המאכלים?
 - מה גורם לכם לרצות לאכול את זה?
- אמרו למשתתפים: חברות המזון רוצות שאנחנו נקנה את המאכלים האלה.
- מה הן עושות כדי שנרצה לקנות?

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' 14 – מגוון מאכלים ומשקאות, [להורדת הקובץ <<](#)

מה עושים ?

אמרו למשתתפים: ראינו בסרטון הרבה דברים שעוזרים לנו לבחור אוכל בריא יותר דיברנו על:

- איך רשימת קניות יכולה לעזור לנו.
 - למדנו על סימנים עגולים אדומים וירוקים שיש על האריזות.
 - מה אפשר ללמוד מהאריזה של האוכל.
- שאלו את המשתתפים:
- ספרו על דבר אחד שאתם זוכרים מהסרטון.
 - ספרו על דבר אחד חדש שלמדתם.



מיון ושיח קבוצתי בעזרת תמונות

מטרה: לעזור למשתתפים לזהות מהם מאכלים בריאים תוך שימוש בדברים שנלמדו בסרטון.

מה עושים?

בקשו מהמשתתפים לשבת במעגל.
פזרו על הרצפה את התמונות ובקשו מהמשתתפים להסתכל עליהן.
הסבירו למשתתפים שיש כאן תמונות של אוכל ושתייה.
מיינו יחד עם המשתתפים את התמונות לשתי קבוצות:
צד אחד – טוב לגוף
צד שני – פחות טוב לגוף
בקשו מכל משתתף לבחור תמונה ולהניח אותה בקבוצה שנראית לו מתאימה.
בקשו מכל משתתף להסביר מדוע בחר בקבוצה הזו.

לאחר המיון קיימו שיח קבוצתי :

- באיזה מאכלים יש הרבה סוכר?
- האם אתם רואים כאן מאכלים טבעיים?

- האם אתם רואים מאכלים שהייתם מכניסים לרשימת הקניות?

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: לאפשר למשתתפים לבחור באופן אישי אוכל ושתייה, תוך שימוש בדברים שנלמדו בסרטון.

מה עושים?

ערבבו מחדש את כל התמונות, אספו ופרסו אותן שוב על הרצפה.

בקשו מהמשתתפים:

בחרו תמונה של מאכל שהייתם קונים אם הייתם עכשיו בסופר או במכולת.

בקשו מהמשתתף לשתף את הקבוצה :

- למה בחרת במאכל הזה?
- האם לדעתך יש בו מעט סוכר או הרבה סוכר?
- האם לדעתך המאכל הזה קרוב לטבע או שעבר הרבה שינויים?
- האם היית מכניס את המאכל הזה לרשימת הקניות שהיית מכין בבית?



שיח מסכם

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

מה עושים?

דיברנו היום על הרבה דברים שקשורים לאריזה של האוכל שלנו ואיך אנחנו יכולים לבחור אוכל בריא.

מה חשוב שמזכור?

- לא כל מה שמציעים לנו הוא בריא.
- לא כל מה שיש על המדפים בסופר הוא בריא.
- כשאנחנו בוחרים אוכל אפשר להשתמש בכל מה שלמדנו.
- לבדוק מה כתוב על האריזה.
- לראות אם יש את הסימן העגול.
- לראות האם רשימת הרכיבים ארוכה.
- יש לנו הרבה אפשרויות אבל אנחנו יכולים לבחור מה טוב בשבילנו!

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 ממתק, חטיף או אוכל עם סימן אדום. 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!