מה יש בקופסה? כריך מהבית מול מזנון בית הספר

מאגר טקסטים לכיתה ז׳ · טקסט מידעי · גרסה: רגיל

מהדורה למורה – מפתח תשובות

המהדורה למורה מופיעה בעמוד הראשון. דפי התלמיד מתחילים בעמוד הבא. בשאלות פתוחות – תשובה לדוגמה ומחוון; כל תשובה מנומקת מהטקסט מתקבלת.

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מדוע הגוף צריך בגיל ההתבגרות "דלק" ו"חומרי בניין"? ציינו שני תהליכים שקורים בגוף.* – כי הגוף גדל ומשתנה מהר: העצמות מתארכות ומתחזקות; השרירים מתפתחים; המוח ממשיך להתפתח.

2. ציינו שני מזונות שיש בהם סידן לפי הטקסט. [איתור מידע]

א. משקאות ממותקים ולחם לבן

ב. ופל וממתקים

ג. שום מזון אינו מכיל סידן

ד. מוצרי חלב וטחינה

תשובה 2: מוצרי חלב; טחינה; עלים ירוקים (מספיקים שניים).

תשובה 3: *מה רואה המורה שרון לב אצל תלמידים שלא אכלו?* – מתקשים להתרכז, מתעצבנים מהר ולפעמים מתלוננים על כאב ראש.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו את המונח "זינוק של אנרגיה" (פסקה ה׳). מה קורה אחריו?* – אנרגיה מהירה וקצרה שמגיעה ממזון מתוק או מעובד מאוד; אחריה מגיעה לא פעם עייפות.

5. למה מתכוונת המורה במשפט "השאלה היא מה אוכלים רוב הזמן"? [הבנה ופרשנות]

א. אסור לאכול ממתקים לעולם

ב. רק המזנון חשוב

ג. צריך לאכול כל הזמן

ד. ממתק מדי פעם בסדר; מה שחשוב הוא ההרגלים הקבועים

תשובה 5: שאין צורך בשלמות: ממתק מדי פעם בסדר, וההשפעה תלויה בהרגלים הקבועים.

תשובה 6: *מה אפשר להסיק מהסיפור של אסף בסוף הטקסט על הדרך לשנות הרגלי אכילה?* – שכאשר הילד שותף לבחירה ולהכנה, יש סיכוי גדול יותר שיאכל; מעורבות ובחירה אישית עוזרות לשנות הרגלים.

תשובה 7: *השוו בין הכריך מהבית לבין המזנון: ציינו יתרון וחיסרון לכל אחד.* – כריך: יתרון – זול, אפשר לבחור ולשלב קבוצות מזון; חיסרון – צריך להכין, פחות "מגניב". מזנון: יתרון – חופש בחירה וחוויה חברתית; חיסרון – הרבה מזון מתוק/מעובד.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *יש המציעים לאסור מכירת ממתקים ומשקאות ממותקים בבתי ספר. האם אתם תומכים בכך? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהטקסט.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (זינוק ועייפות / "ממתק לפעמים זה בסדר" / שינוי תפריט).

תשובה 9: *תכננו תפריט לשבוע של "קופסת הפסקה" (חמישה ימים). ליד כל יום כתבו מה בקופסה, ומשפט שמסביר למה זו בחירה טובה לפי הטקסט.* – משימת כתיבה. מחוון: 5 ימים מגוונים, שילוב קבוצות מזון ומים, הנמקה המבוססת על הטקסט.

מחוון לשאלות עמדה (חלק ג׳): עמדה ברורה – 2 נק׳ · נימוק הגיוני – 3 נק׳ · הוכחה/דוגמה מהטקסט – 3 נק׳ · לשון ומבנה – 2 נק׳.

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מה אתם אוכלים בהפסקה? הטקסט שלפניכם מסביר מה הגוף צריך בגיל ההתבגרות, ומשווה בין ארוחה שמביאים מהבית לבין קנייה במזנון. קראו ושימו לב לעובדות ולעצות.

א גוף שגדל צריך דלק

גיל ההתבגרות הוא אחת התקופות שבהן הגוף גדל ומשתנה במהירות הרבה ביותר. העצמות מתארכות ומתחזקות, השרירים מתפתחים, והמוח ממשיך להתפתח. לכל אלה הגוף צריך "דלק" – מזון שנותן אנרגיה – וגם "חומרי בניין": חלבונים, ויטמינים ומינרלים. אחד המינרלים החשובים בגיל הזה הוא הסידן, שעוזר לבנות עצמות חזקות. מוצרי חלב, טחינה ועלים ירוקים הם דוגמאות למזונות שיש בהם סידן.

ב למה ההפסקה חשובה כל כך?

רוב התלמידים מבלים בבית הספר שש או שבע שעות, ולפעמים יותר. מי שלא אכל ארוחת בוקר, ולא אוכל גם בהפסקה, מגיע לשיעור השלישי או הרביעי עם מעט מאוד אנרגיה. "אני רואה את זה בכיתה", מספרת שרון לב, מורה לביולוגיה ומרכזת בריאות בחטיבה. "תלמידים שלא אכלו מתקשים להתרכז, מתעצבנים מהר, ולפעמים מתלוננים על כאב ראש. כשאני שואלת מה אכלו היום, התשובה היא לא פעם 'כלום' או 'ופל'."

ג הכריך מהבית

לארוחה שמביאים מהבית יש כמה יתרונות. היא בדרך כלל זולה יותר, אפשר לבחור את המרכיבים, ואפשר לשלב בה כמה קבוצות מזון: לחם מקמח מלא, מרכיב חלבון (כמו ביצה, גבינה, חומוס או טונה), וירקות. פרי ובקבוק מים משלימים ארוחה טובה. החיסרון: צריך להכין אותה, והיא לא תמיד "מגניבה" כמו מה שהחברים קונים. "הכריך שלי נשאר הרבה פעמים בתיק", מודה אסף, תלמיד כיתה ז׳. "בסוף אני אוכל אותו באוטובוס הביתה."

ד המזנון

במזנון יש יתרון של חופש בחירה ושל חוויה חברתית: עומדים בתור עם חברים, בוחרים, מתלבטים. אבל לא כל מה שנמכר שם מזין באותה מידה. מזונות מתוקים מאוד או מעובדים מאוד נותנים "זינוק" של אנרגיה מהירה, ואחריו לא פעם עייפות. בבתי ספר רבים כבר פועלים לשנות את התפריט: מוסיפים כריכים טריים, סלטים ופירות, ומצמצמים ממתקים ומשקאות ממותקים.

ה ומה עם המים?

דבר שרבים שוכחים הוא השתייה. בימים חמים, ובמיוחד אחרי שיעור ספורט, הגוף מאבד נוזלים. גם צמא קל עלול להשפיע על הריכוז ועל מצב הרוח. המלצה פשוטה של אנשי בריאות: להחזיק בקבוק מים בתיק, ולשתות לאורך היום, גם כשלא מרגישים צמא.

ו כמה עצות קטנות

אנשי מקצוע מציעים כמה צעדים פשוטים: לאכול משהו קטן בבוקר, אפילו פרי או יוגורט; להכין את הכריך בערב, יחד עם המשפחה, ולבחור מרכיבים שאוהבים באמת; לגוון – לא אותו כריך כל יום; וכשקונים במזנון, לבחור לפחות פעם אחת בשבוע משהו חדש ומזין. "לא צריך להיות מושלמים", אומרת שרון לב. "ממתק לפעמים זה בסדר. השאלה היא מה אוכלים רוב הזמן."

ז ואסף? הוא התחיל להכין את הכריך בעצמו, עם המרכיבים שהוא אוהב. "מסתבר שכשאני בוחר מה יש בפנים", הוא אומר, "הכריך לא נשאר בתיק."

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
דלק	חומר שנותן אנרגיה (לרכב, ולגוף – המזון)
מינרלים	חומרים קטנים במזון שהגוף צריך, כמו סידן וברזל
מתקשים	קשה להם
מרכיבים	הדברים שמהם עשוי משהו

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מדוע הגוף צריך בגיל ההתבגרות "דלק" ו"חומרי בניין"? ציינו שני תהליכים שקורים בגוף. [איתור מידע]

2. ציינו שני מזונות שיש בהם סידן לפי הטקסט. [איתור מידע]

   א) משקאות ממותקים ולחם לבן
   ב) ופל וממתקים
   ג) שום מזון אינו מכיל סידן
   ד) מוצרי חלב וטחינה

3. מה רואה המורה שרון לב אצל תלמידים שלא אכלו? [איתור מידע]

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו את המונח "זינוק של אנרגיה" (פסקה ה׳). מה קורה אחריו? [הבנה ופרשנות]

5. למה מתכוונת המורה במשפט "השאלה היא מה אוכלים רוב הזמן"? [הבנה ופרשנות]

א) אסור לאכול ממתקים לעולם

ב) רק המזנון חשוב

ג) צריך לאכול כל הזמן

ד) ממתק מדי פעם בסדר; מה שחשוב הוא ההרגלים הקבועים

6. מה אפשר להסיק מהסיפור של אסף בסוף הטקסט על הדרך לשנות הרגלי אכילה? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין הכריך מהבית לבין המזנון: ציינו יתרון וחיסרון לכל אחד. [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. יש המציעים לאסור מכירת ממתקים ומשקאות ממותקים בבתי ספר. האם אתם תומכים בכך? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהטקסט. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. תכננו תפריט לשבוע של "קופסת הפסקה" (חמישה ימים). ליד כל יום כתבו מה בקופסה, ומשפט שמסביר למה זו בחירה טובה לפי הטקסט. [משימת כתיבה]

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️