מהדורה למורה – מה יש בצלחת, מה יש בראש

כיתה ח׳ · טקסט מידעי · 338 מילים · גרסה: חנ״מ · מפתח תשובות בעמוד זה, דפי התלמידים מהעמוד הבא

מבנה הדף: טקסט עם פסקאות ממוספרות ← חלק א׳ איתור (רמה א׳) ← חלק ב׳ הסקה, השוואה ומונח (רמה ב׳) ← חלק ג׳ טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳) ← כרטיס יציאה. בחנ״מ: פסקאות נבחרות, 2 שאלות סגורות, שאלות עם פתיח, מחסן מילים ואותיות גדולות.

🔑 מה יש בצלחת, מה יש בראש – טקסט מידעי

1 (א׳) · מהו מקור האנרגיה העיקרי של המוח? ✔ ב. גלוקוז (סוכר)

2 (א׳) · מה מהבאים הוא דוגמה לארוחת בוקר מאוזנת לפי הטקסט? ✔ ב. יוגורט עם פרי

3 (ב׳) · מהירות (ממתקים, משקאות ממותקים) – מעלות את הסוכר מהר ואז הוא צונח: פרץ קצר של אנרגיה ואחריו עייפות וקושי להתרכז. איטיות (לחם מלא, שיבולת שועל, קטניות) – משחררות אנרגיה בהדרגה ושומרות על ריכוז לאורך זמן.

4 (ב׳) · שאין לפחד מארוחה אחת או לחפש מזון "קסם"; מה שחשוב הוא ההרגלים הקבועים לאורך זמן, ומותר ליהנות מאוכל בהזדמנויות מיוחדות.

5 (ג׳) · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: פחמימות מהירות וצניחת הסוכר; "אין מזון אסור"; ההרגלים הם שקובעים).

💡 לדיון בכיתה: בקשו מהתלמידים לנמק בעל פה את סימון "איך הגעתם לתשובה" בשאלה אחת מכל חלק.

טקסט 25: מה יש בצלחת, מה יש בראש

כיתה ח' · טקסט מידעי · גרסה מותאמת

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: מה אכלתם הבוקר? אולי כלום, אולי משהו מהיר בדרך. הטקסט שלפניכם מסביר איך תזונה משפיעה על האנרגיה, על הריכוז ועל מצב הרוח של בני נוער. קראו, ושימו לב להסברים ולהמלצות.

טקסט מידעי

מה יש בצלחת, מה יש בראש

עייפים בשיעור השלישי? מתקשים להתרכז אחרי ההפסקה? ייתכן שהתשובה נמצאת בארוחה האחרונה שלכם.

א בגיל ההתבגרות הגוף גדל ומשתנה במהירות. לכן בני נוער זקוקים לאנרגיה רבה ולמגוון של חומרים מזינים: חלבונים לבניית השרירים, סידן לחיזוק העצמות, ברזל לנשיאת חמצן בדם וויטמינים רבים. המוח, שממשיך להתפתח עד שנות העשרים, הוא אחד האיברים שצורכים הכי הרבה אנרגיה בגוף.

ב מקור האנרגיה העיקרי של המוח הוא סוכר בשם גלוקוז, שמגיע מהפחמימות שאנחנו אוכלים. אבל לא כל הפחמימות פועלות אותו דבר. פחמימות "מהירות", כמו ממתקים ומשקאות ממותקים, מעלות את רמת הסוכר בדם במהירות – ואז היא צונחת באותה מהירות. התוצאה: פרץ קצר של אנרגיה, ואחריו עייפות, רעב וקושי להתרכז. פחמימות "איטיות", כמו לחם מלא, שיבולת שועל וקטניות, משחררות אנרגיה בהדרגה, ושומרות על ריכוז לאורך זמן.

ג ארוחת הבוקר חשובה במיוחד. אחרי לילה של שינה, הגוף לא קיבל מזון במשך שעות רבות. מחקרים מצאו שתלמידים שאוכלים ארוחת בוקר מאוזנת מתרכזים טוב יותר בשיעורים הראשונים. ארוחה כזו לא חייבת להיות גדולה: פרוסת לחם מלא עם גבינה וירק, או יוגורט עם פרי, מספיקים בהחלט.

ה יש קשר גם בין מזון למצב הרוח. רעב גורם לרבים להיות עצבניים וחסרי סבלנות. ארוחות סדירות, בלי דילוגים ארוכים, עוזרות לשמור על מצב רוח יציב. עם זאת, חשוב לזכור: אין "מזון אסור" ואין "מזון מושלם". שוקולד ביום הולדת או פיצה עם חברים הם חלק מחיים טובים. מה שקובע הוא ההרגלים הקבועים, לא ארוחה אחת.

בגרסה זו מופיעות פסקאות נבחרות מן הטקסט (האותיות שומרות על המספור המקורי).

חלק א' – מוצאים בטקסט

💡 קראו את השאלה פעמיים. סמנו את מילת השאלה. הקיפו את התשובה הנכונה.

🧺 **מילים שיעזרו לי:** **חומרים מזינים** **פחמימות** **בהדרגה** **מאוזנת** **קפאין** **קיצוניות**

1. מהו מקור האנרגיה העיקרי של המוח? 🔍 איתור מידע

◯ א. מים

◯ ב. גלוקוז (סוכר)

◯ ג. סידן

2. מה מהבאים הוא דוגמה לארוחת בוקר מאוזנת לפי הטקסט? 🔍 איתור מידע

◯ א. משקה אנרגיה

◯ ב. יוגורט עם פרי

◯ ג. עוגה וממתק

חלק ב' – חושבים ומבינים

3. השוו בין פחמימות "מהירות" לבין פחמימות "איטיות", לפי פסקה ב: דוגמאות והשפעה על הריכוז. 🧩 הבנה והסקה

פחמימות מהירות... ואילו פחמימות איטיות...

4. מה רוצה הכותב לומר במשפט "אין 'מזון אסור' ואין 'מזון מושלם'"? 🧩 הבנה והסקה

הכותב רוצה לומר ש...

חלק ג' – מה דעתי?

יש הטוענים שבתי ספר צריכים לאסור מכירה של ממתקים ומשקאות ממותקים במזנון, כדי לשמור על בריאות התלמידים. אחרים טוענים שזו החלטה של כל תלמיד ומשפחה, ושעדיף ללמד בחירה נבונה במקום לאסור.

5. באיזו עמדה אתם תומכים? כתבו נימוק אחד. 💭 טיעון ועמדה

☐ אני מסכים/ה עם הצד הראשון ☐ אני מסכים/ה עם הצד השני

אני תומך/ת בעמדה ש... כי... _____

_____

_____

💡 תזכורת: עמדה (מה אני חושב/ת) + נימוק (כי...) + דוגמה.

1. מילה חדשה שלמדתי: _____

2. משפט אחד על הטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟