

השילוב המנצח



תזונה
נבונה

אורח
חיים
בריא

פעילות
גופנית



פירמידת המזון-עוברים לחיות נכון! הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית



פעילות גופנית ותזונה נבונה - מתכון לבריאות

מים

- גופינו בנוי מ-73% נוזלים מסוגים שונים
- כל פעילות בגוף מתבצעת בסביבה מימית.
- חשוב מאוד לשתות לאורך כל שעות היממה, כולל לפני, בזמן פעילות גופנית, ואחריה.
- איבוד נוזלים: דרך מערכת השתן, בדיבור ונשימה בהזעה ואידוי.
- השלמת כמות המים האובדת ביום יום, הכרחית למניעת התייבשות לשמירה על בריאות תקינה ויכולת הביצוע.
- אין להסתמך על מנגנון הצמא בלבד, אלא לספק נוזלים באופן סדיר ושותף.

קבוצת הדגנים ומוצרי מאפה

★ מיקום- בסיס הפירמידה. הקבוצה משמשת כרכיב תזונה עיקרי
60% מהאנרגיה הנדרשת

★ סוגי המזון בקבוצה- לחם, דגני בוקר, חיטה, אורז, תירס, כוסמת,
גריסים, פסטה, תפוחי אדמה



קקת פרי ותהיה לי בריא

בפירות וירקות יש סיבים תזונתיים הגורמים לתחושת *
שובע

עדיף לאכול את הפרי/ירק בשלמותו *

בצבעים שונים ביום * מומלץ לצרוך בין 5-7 מנות

מעכבים תהליכי הזדקנות *

עוזרים לשמור על צבע העור ומגנים מפני השמש *

* עוזרים לשמור על מסת שריר

מונעים מחלות לב וכלי דם *

עוזרים לחילוף חומרים מהיר יותר *

מזונות עשירים בחלבון



חלבונים מן החי:

בבשר ומוצריו, בחלב ומוצריו, בביצים ובדגים.



חלבונים מן הצומח:

בגרעינים, בקטניות, בזרעים ובאגוזים.



**רקמות רבות בגוף האדם מורכבות מחלבונים,
השרירים, הגידים, הסחוסים ואפילו השיער
והציפורניים.**

**צמחונים וטבעונים – כדי לקבל את כל חומצות
האמינו החיוניות לגוף כלומר להבטיח קליטה של
"חלבון מלא" רצוי לשלב במזון בין דגנים לקטניות
כמו: אורז ועדשים, תירס ושעועית.**

עודף צריכת חלבון

פירוק החלבון יוצר תרכובות
חנקניות רעילות בעודף הן
מסוכנות לגוף. עודף חלבון יכול
לגרום לבריחת סידן.

חוסר צריכת חלבון

פוגע בקצב הגדילה במיוחד אצל
ספורטאים ומתבגרים, שזקוקים
לאנרגיה רבה לביצוע המאמצים
ולגדילה.

כמויות חלבון מומלצות (ליום)

כמות חלבונים הנצרכת ליום (בגרמים)	הגיל
34	ילדים 7-10
45	צעירים 11-14
56	בנים 15-18
46	צעירות 11-14
46	בנות 15-18
56-44	צעירים וצעירות 19 ומעלה



מה עדיף?



מסוכן לבריאות ✖



פסטרמה



נקניקים



נקניקיות



המבורגר

מומלץ לאכול ✔



סינטה פילה



קציצות ביתיות



עוף



דגים

קבוצת המזון העשיר בשומן

- ★ המיקום - קומה שלישית בפירמידה 20-30% מסך האנרגיה הנצרכת. סוגי מזון בקבוצה - מזון העשיר בשמנים ושומנים שמן, אבוקדו, שומשום, טחינה, זיתים, סלמון, אגוזים ושקדים
- עדיף לצרוך שומן מהצומח (חד/רב בלתי רוויות) לעומת שומן רווי - מרגרינה, בורקס, חטיפים, מזון מטוגן





מה הבעיה בממתקים?

- הסוכר ככלל הוא אינו אויב, הסוכר המוסף הוא האויב
- שוקעים בדפנות כלי הדם וחוסמים
- פוגעים בזיכרון
- גורמים לעודף משקל
- פוגעים בשיניים
- פוגעים במצב הרוח
- תופסת את מקומם של הפירות והירקות בתפריט היומי

הכנסת אנרגיה

1 ✓ גרם פחמימות = 4 קל'

1 ✓ גרם חלבונים = 4 קל'

1 ✓ גרם שומנים = 9 קל'

1 ✓ גרם אלכוהול = 7 קל'

הכנסת אנרגיה = הוצאת אנרגיה – שמירת משקל

הכנסה אנרגיה < הוצאת אנרגיה – השמנה

הכנסת אנרגיה > הוצאת אנרגיה - הרזיה

סימון תזונתי - יש לקרוא לפני השימוש



ל-100 גרם	ל-100 גרם	סימון תזונתי
57	383	אנרגיה (קלוריות)
1	7	חלבונים (ג')
10.4	69.5	סך הפחמימות (ג')
0.9	5.9	מתוקן סוכרים (ג')
1.3	8.6	סך השומנים (ג')
0.8	5.4	חומצות שומן רוויות (ג')
0.5	0.5	חומצות שומן טראנס (ג')
2.5	2.5	כולסטרול (מ"ג)
510	3385	נתרן (מ"ג)

שיפון  לחם חיטה מלא

ערך תזונתי ל-100 גר' מוצר	
238	אנרגיה (קלוריות)
10.9	חלבונים (גרם)
41.2	פחמימות (גרם)
7	כלל סיבים תזונתיים (גרם)
3.3	שומנים (גרם)
0.9	מתוכם שומן רווי (גרם)
0.5-מ	מתוכם שומן טראנס (גרם)
2.5-מ	מתוכם כולסטרול (מ"ג)
368	נתרן (מ"ג)



הנחיות כלליות שפרסם משרד הבריאות בישראל:

1
להתאים את כמות
המזון לצרכי הגוף,
ולחשב את כמות
המזון בהתאם.

לגוון את מקורות
המזון כדי לספק

את הצרכים
התזונתיים של
הגוף.

לאכול מדי יום

השומן הומג'ן

תזונה עונה למזון.

אנרגיה;

להמעיט באכילת

מזון המכיל

שיעור גבוה של

שומן,

2
צריכת הנוזלים
חשובה;
מומלץ להרבות
בשתיית מים.

4

הנחיות כלליות שפרסם משרד הבריאות בישראל:

להגדיל את צריכת

סיבי התזונה

ירקות ופירות, וגם

קטניות ודגנים.

מוטב לאכול

כשהם בקליפתם.

להמעיט בשימוש

במלח ובמוצרי

מזון המכילים

נתרן בריכוז גבוה

(כגון אבקות

מרק)

להמעיט באכילת

ממתקים

(כולל ממרחים מתוקים).

ובשתיית משקאות

ממותקים.

השתדל להפחית

את כמות המזונות

המכילים כולסטרול.

אז מה כדאי להכין לפני שיוצאים לבית הספר?

קופסת הירקות היוצאת שלי



סוגי לחמים

❖ לחם מחיטה מלאה (100% חיטה)

❖ לחם כוסמין

❖ לחם שיפון

❖ לחמנייה מלאה

❖ פיתה מלאה



סוגי ממרחים למריחה על הלחם

קוטג' / גבינה לבנה

סחינה גולמית

חמוס ביתי

אבוקדו

דבש

סלט טונה

ממרח עגבניות מיובשות

ממרח פסטו

ממרח זיתים

ממרח שום

ממרח שוקולד חרובים

ממרח חלבה



כריך עם חביתה

הכנת חביתה עם תוספת של כף קוטג' וחצי פרוסת גבינה צהובה

או חומוס/טחינה עם חביתה



כריך עם גבינה מלוחה + פסטו + עגבניות וירקות



כריך המכיל: גבינה לבנה 5%, עגבניות שרי ומלפפון (אפשר לשדרג עם חביתה) - הכריך הזה מכיל חלבון וסידן



כריך חלבה

שני מרכיבים נחוצים לכך: טחינה גולמית וחוטב סילאן טבעי. העדיפו להשתמש בטחינה משומשום מלא על פני הטחינה הרגילה. מרכיבים לכריך אחד: 1.5 כפיות טחינה גולמית 1 כפית סילאן. ההכנה: מורחים את הטחינה הגולמית ביסודיות ומעליה מזלפים זרזיפי סילאן.



הטחינה בנוסף להיותה עשירה בחומצות שומן בריאות שאינן רוויות יש בה כמות כפולה של ברזל וסידן מאשר בטחינה שאינה מלאה.

טוסט חלווה

בלחם מלא, למרוח טחינה גולמית משומשום מלא ומעט דבש ולהכניס לטוסטר.

כריך עם ממרח זיתים גבינה צהובה ומלפפון

כריך עם פסטו ביצה קשה ועגבנייה

טוסט חלווה

בלחם מלא, למרוח טחינה גולמית משומשום מלא ומעט דבש ולהכניס לטוסטר.

כריך עם ממרח זיתים גבינה צהובה ומלפפון

כריך עם פסטו ביצה קשה ועגבנייה



כריך המכיל:

גבינה צהובה עד 9% עם ממרח פסטו/ממרח דיתים או ממרח עגבניות וירקות . ממרחים אלו עשירים בחומצות שומן בריאות, ויטמינים ורכיבי תזונה בריאים. הגבינה הצהובה עשירה בסידן.



כריך עם טחינה ביתית ופסטרמה מנתח שלם וירקות



(הכנת טחינה ביתית היא קלה ומהירה ותורמת רבות לבריאות הילד. קיימות בה כמויות רבות של סידן ורכיבי תזונה בריאים נוספים. לוקחים חצי כוס טחינה גולמית, חצי לימון סחוט, מוסיפים 3-4 כפות מים. מלח, פלפל ושום לפי הטעם.)

כריך עם אבוקדו וביצה קשה

(כריך המכיל: ביצה קשה ואבוקדו. כריך הנחשב ל"מזון מלא", כיוון שהלחם נותן פחמימות, הביצה נותנת חלבונים והאבוקדו שומנים בריאים. כריך שלם ובריא.)



כריך עם גבינה צפתית + ממרח עגבניות ומלפפון



כריך שקשוקה

2 ביצים רוטב עגבניות (הום מייד- 4 עגבניות קלופות חתוכות לריבועים בצל 1 קצוץ כף רוטב פסטו גבינה בולגרית מגורדת) לחמניה מקמח מלא למרחח טחינה חסה מלפפון חמוץ.

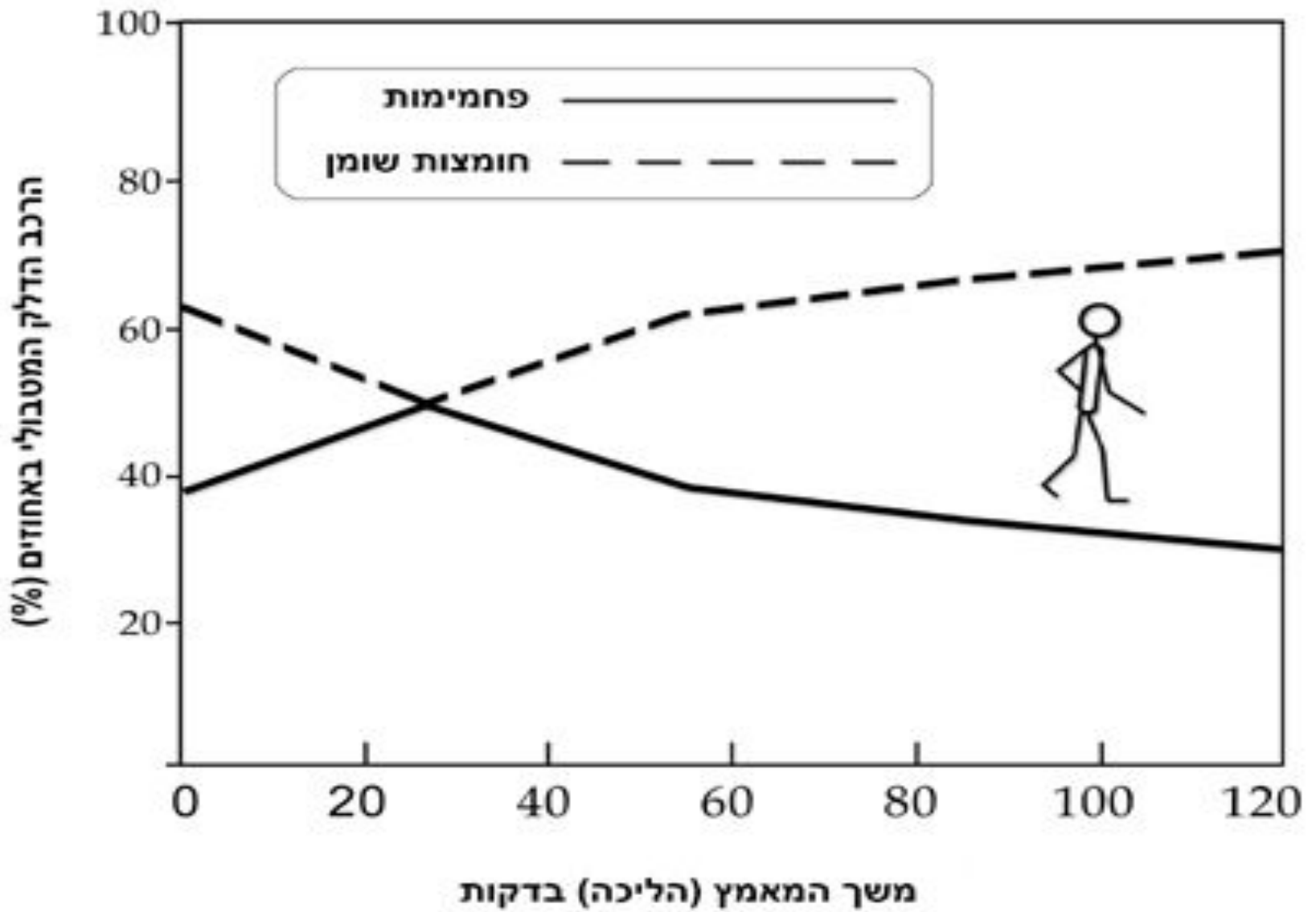


כריך עם טונה חסה ועגבנייה



פע"ג והשפעתה על משקל הגוף

- פע"ג כרוכה בעלות אנרגטית נוספת המביאה למאזן קלורי שלילי
- שיפור הסבולת יגרום לשימוש בשומנים כמקור אנרגיה.
- אין באפשרותנו לשלוט על האזור בגוף ממנו יתבצע הפירוק של השומן.
- אימוני כוח מגבירים את חילוף החומרים הבסיסי אולם הם משנים את הרכב הגוף ולא מביאים לירידה במשקל



איור 9 : הרכב הדלק המטבולי בזמן מאמץ ממושך בעצימות נמוכה

**אובדן אנרגיה לפי ק"ג משקל גוף בעבודה של שעה (קלוריות גדולות)
בפעילויות ספורטיביות שונות:**

4.4	הליכה במהירות 6 קמ"ש (מישור)
10	הליכה במהירות 8 קמ"ש (מישור)
10	ריצה במהירות 200 מ' בדקה
85	ריצה במהירות 400 מ' בדקה
8	ריצה במהירות 8 קמ"ש
10.7	ריצה במהירות 18 קמ"ש
10	שחיה במהירות 50 מ' בדקה
31	שחיה במהירות 70 מ' בדקה
9.7	חתירה במהירות 100 מ' בדקה
2.5	חתירה במהירות 50 מ' בדקה
8.5	רכיבה (אופניים) במהירות 20 קמ"ש
4.2	התעמלות חופשית

פעילויות ספורטיביות שונות ומחירן האנרגטי לפי ק"ג משקל גוף בעבודה של שעה (קלוריות גדולות).

הכנסת אנרגיה/הוצאת אנרגיה

הוצאת אנרגיה

RMR – חילוף חומרים במנוחה ✓
(1 קל/1 ק"ג/1 ד')

פעילות גופנית ✓

הליכה/ריצה – 1 קל/1 ק"ג/1 ק"מ

שחייה – 4 קל/1 ק"ג/1 ק"מ

רכיבה – ¼ קל/1 ק"ג/1 ק"מ

עיכול מזונות – ✓

חלבונים ושומנים - 50-200 קל' ליום

הכנסת אנרגיה

1 גרם פחמימות = 4 קל' ✓

1 גרם חלבונים = 4 קל' ✓

1 גרם שומנים = 9 קל' ✓

1 גרם אלקוהול = 7 קל' ✓

הכנסת אנרגיה = הוצאת אנרגיה – שמירת משקל

הכנסה אנרגיה < הוצאת אנרגיה – השמנה

הכנסת אנרגיה > הוצאת אנרגיה - הרזיה



דני, דני מלוכלך
מלוכלך כל כך כל כך
אם יבוא היום לגן
מי יתן שלום לדן

כל אחד ישאל מי זה
מלוכלך כזה כזה
והדסה הקטנה
תסתתר אז בפניה
לא תכיר אותו בכלל
כלל וכלל

והמים, מים, מים...

הסבון בכה מאוד

מילים: מרים ילן שטקלים
לחן: צביקה פיק

הסבון בכה מאוד
דני לא רוצה בי עוד
ומברשת השיניים
מתפייחת שבעתיים

ואומרת למשחה
אל תבכי אך היא בוכה
והברז כעסן
הוא כועס מאוד על דן

והמים, מים, מים
צר להם על האוזניים
הם שרים, שרים, שרים, שרים
שורום זורום זורום רים
שורום זורום זורום רים
שורום זורום זורום רים
הם שרים, הם שרים, הם שרים

היגיינה –
תורת הבריאות,
הרגלי ניקיון,
מניעת מחלות,
גיהות

י. אבן שושן



תפקיד העור

הגנה מכנית

הגנה מפני זיהומים

מווסת טמפרטורה

איבר חישה

חילוף חומרים

מדוע חשוב לשמור על היגינה?

למה
היגיינה?



- הגנה מפני מחלות וזיהומים
- כוח ואנרגיה
- שמירה על הבריאות
- מראה אסתטי ונעים
- הרגשה נוחה ומצב רוח רגוע וטוב

אם לא:

- חוסר נוחות
- חשיפה למחלות
- עצבנות ומבוכה
- הרגשה רעה
- חוסר אסתטיקה



טיפ היונה: שמירה על היגיינה חשובה
מאוד לבריאות אופנית ורגשית



קצת עובדות ...

- בגיל ההתבגרות חלים בגופנו שינויי התפתחות וגדילה המשפיעים על המראה החיצוני ועל ההתנהגות שלנו.
- שינויים אלה נגרמים כתוצאה מפעילות הורמונלית מוגברת.
- הורמונים = הזעה, אקנה
- היגינה אישית הכרחית בטיפול/מניעת הבעיה

הורמונים

ההורמונים הם חומרים כימיים המופרשים בגופנו ואחראים על הגדילה ועל חילוף החומרים בגוף.

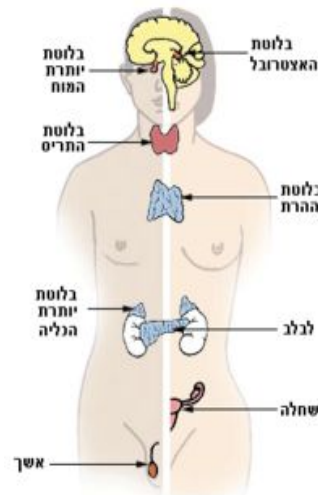
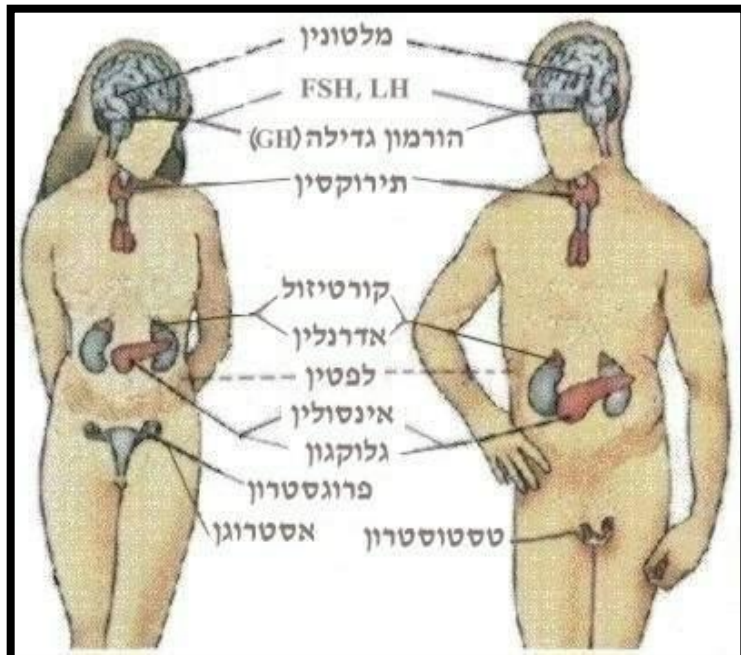
בין ההורמונים ישנם הורמוני מין:

לבנים- טסטוסטרון, לבנות- אסטרוגן, פרוגסטרון

בגיל ההתבגרות הגוף מגביר את קצב יצור ההורמונים

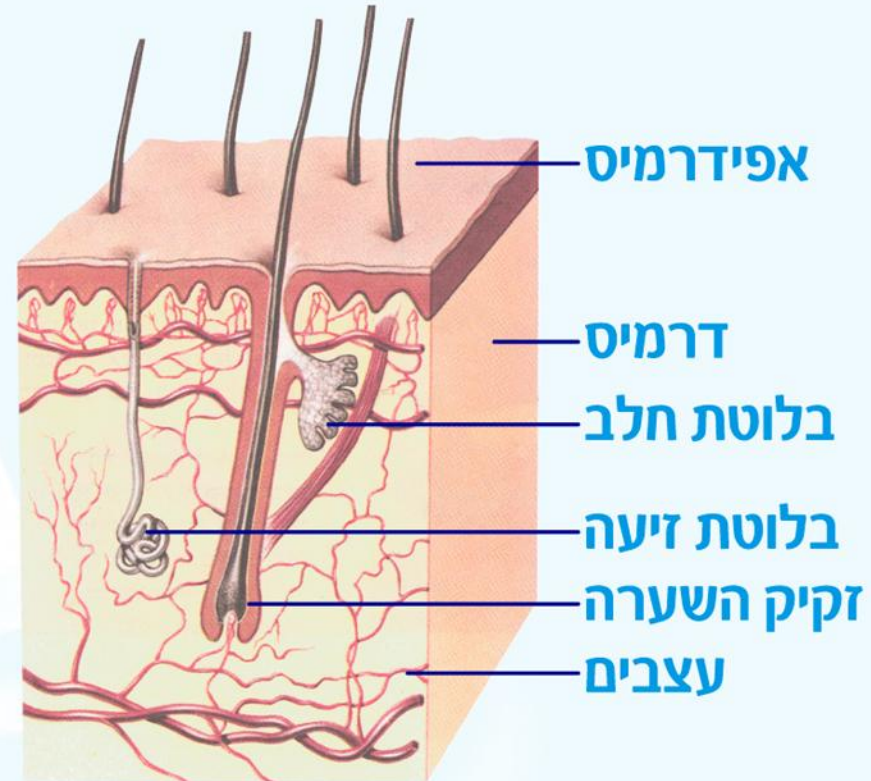
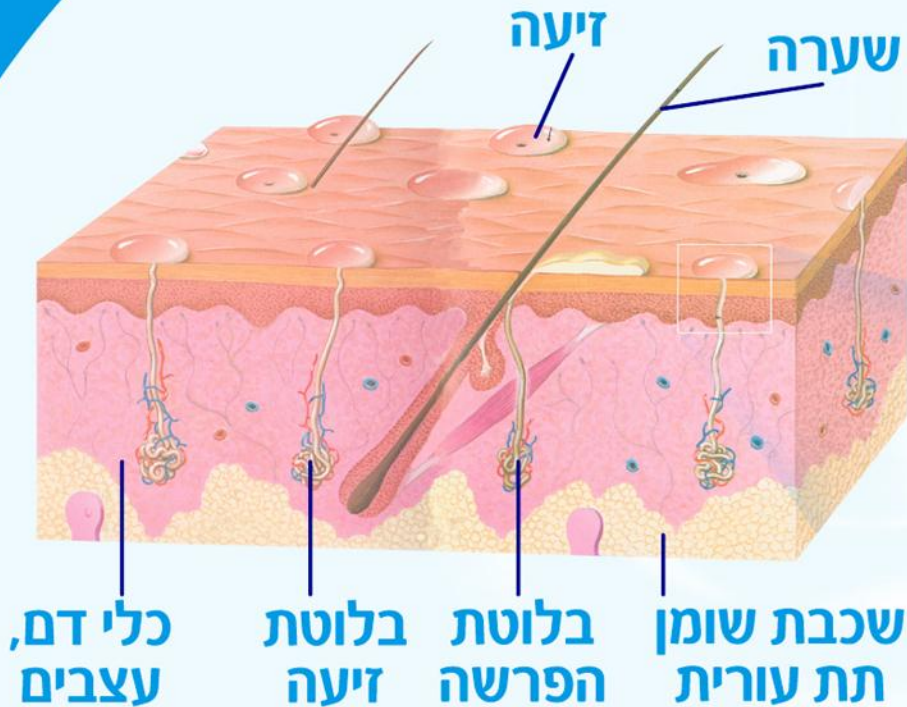
ההורמונים המתפרצים גורמים לתופעות

שונות ולעיתים לא נעימות



מהו מבנה העור?

למה
היגיינה?



תפוז עלי

משרד
הבריאות

עושים בית-ספר לבריאות

משרד
החינוך

על טעם וריח...

- * השינויים הרבים החלים בנו בגיל ההתבגרות משפיעים על ריח הגוף שלנו
- * ההורמונים גורמים להפרשה מוגברת של זיעה בעיקר מתחת לבית השחי
- * ריח הגוף מושפע ממזון, גורמים פסיכולוגיים (פחד, התרגשות)
- * למנגנון ההזעה בגוף תפקיד חשוב בקירור הגוף, חילוף חומרים, דילול החומצה הלקטית

כמה בלוטות זיעה יש בגוף האדם?

א. 8

ב. 100,000

ג. 2,300,000

תתרון הוא:

א. סוג של מינרל בטבע

ב. אדם ללא חוש ריח

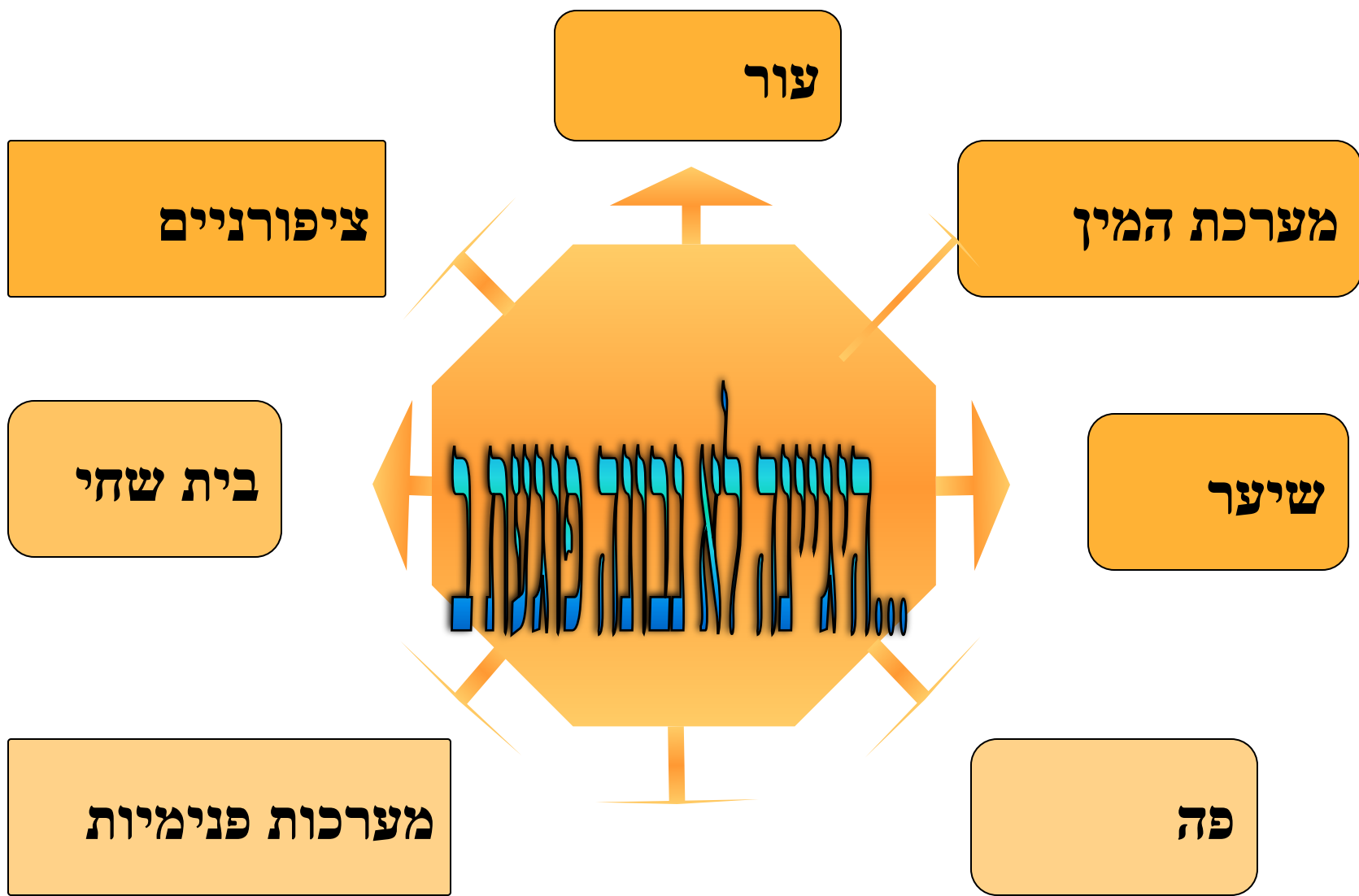
ג. מי שמקטר כל הזמן

אז מה עושים?



איך משתמשים בדאודורנט?

- יש לשטוף את המקום לפני השימוש
- יש למרוח רק על עור יבש ונקי
- מומלץ להשתמש לפני השינה ולהאריך את זמן הספיגה בעור
- אם מופיעה אדמומית או פריחה יש להפסיק את השימוש, אם הרגישות עוברת יש להחליף את התכשיר
- שימוש בכמות גדולה מדי גורם לתחושת דביקות לא נעימה



עור

מערכת המין

שיצר

פה

בית שחי

מערכות פנימיות

ציפורניים



המלצות לשמירה על ההיגיינה האישית



- להתרחץ מדי יום
- לקצץ את הציפורניים
- לשמור על היגיינת הפה
- לדאוג לשיער נקי
- לשטוף את הידיים
- ללבוש בגדים נקיים

אקנה

כ – 90% מבני הנוער סובלים מאקנה



האקנה מתחילה בגיל 12 – 13 ונמשכת מספר שנים



האקנה מופיעה בפנים, בגב, במחשוף, באזורים נוספים



הגורמים לאקנה: תורשה, הורמונים.
החרפה כתוצאה של היגינה לא נכונה



ישנה חשיבות לשמירה על היגינה נכונה,
ופנייה לקבלת ייעוץ רפואי בהתאם לחומרת המצב



על הניקיון
שמרתי
ובריאות
הרווחתי

