עתגר התפריט היומי

בעתגר זה התלמידים ירכיבו תפריט יומי שיכיל עד 5 כפיות סוכר ליום ואפילו פחות.

- מומלץ להשתמש באריזות המזון ריקות שתלמידים הביאו או תמונות של מוצרים (מומלץ לאסוף מראש אריזות מזון שעליהן רשום את מספר כפיות הסוכר)

מה בעתגר?

- נחלק את התלמידים ל- 2-4 קבוצות כמו בהישרדות, כל קבוצה תבחר שם של ממתיק לקבוצה (למשל: קבוצת המקורמלים, קבוצת הפרוקטוזים....)
- מטרת המשחק: להרכיב תפריט יומי מגוון המכיל מוצרים שונים עד 5 כפיות סוכר! הקבוצה המנצחת תהיה זו שיש לה כמה שיותר מוצרים ופחות כפיות סוכר.
- בכל פעם אחת הקבוצות שולפת קלף משימה בתנועה או משימת ידע (קלפי משימות מצורפים בהמשך).
- כל קבוצה שמנצחת במשימה רשאית לבחור מזון אחד לתפריט היומי שלה ולחשב את מסי כפיות הסוכר המצטבר (להמחשה, ניתן להשתמש בכוס עם כפיות סוכר) ומכאן, ממשיכים מהר למשימה הבאה .

שימו לב

- הקבוצה המנצחת תהיה זו שיש לה יותר מוצרים ופחות כפיות סוכר.
- המשחק מסתיים כשהקבוצה הראשונה מסיימת להרכיב תפריט יומי מגוון המשלב את כל קבוצות המזון ועד 5 כפיות סוכר .

סיכום העתגר ומטרותיו-

- העלאת המודעות למספר כפיות הסוכר שאנו צורכים ביום
- התלמידים יבינו שהם יכולים לאכול מגוון גדול יותר של מזונות בפחות כפיות סוכר
- התלמידים ידעו לחשב את מסי כפיות הסוכר.
- כל 4 גר סוכר שרשום בטבלת הסימון התזונתי ניתן להמיר ל-1 כפית סוכר

קלפי משימות - עתגר התפריט היומי

גזרו את קלפי המשימות, כל אחד בתורו ישלוף קלף ויענה על השאלה הכתובה או יבצע את המשימה המצויינת בקלף

כמה כפיות סוכר צורך אדם במדינת ישראל ליום?

30 כפיות סוכר

עדיף להמתיק עוגה בממתיק מלאכותי מאשר בדבש או סוכר. נכון או לא נכון ?

לא נכון.
תמיד עדיף ממתיק טבעי

כמה כפיות סוכר יש בכוס שתיה מתוקה?

5.5 כפיות סוכר

איפה יש יותר כפיות סוכר בכוס מיץ תפוזים או בכוס קולה?

אותו הדבר-
5.5 כפיות סוכר

בבקבוק מים בטעמים אין סוכר. נכון או לא נכון?

לא נכון

עדיף לצרוך קולה זירו מאשר קולה רגילה. נכון או לא נכון?

לא נכון. את שניהם עדיף לא לצרוך ולשתות מים

ממה מפיקים סוכר?

את הסוכר מפיקים מצמחים כמו קנה סוכר וסלק הסוכר. כיום רוב הסוכר בעולם מופק מקנה הסוכר

אפשר לחיות בלי סוכר ומתוקים. נכון לא נכון?

נכון. הגוף זקוק לפחמימות כמו לחם, פסטה ואורז. ניתן לקבל את הסוכר (גלוקוז) מהן במקום מהסוכר הפשוט

קיפצו על רגל ימין 20 פעמים בלי הפסקה

קיפצו על רגל שמאל 20 פעמים בלי הפסקה

עמדו בלי לזוז על רגל ימין וספרו עד 20

בצעו 10 שכיבות שמיכה

עצמו את העיניים וקחו 5 נשימות עמוקות לבטן

עמדו בפרצוף מחייך אחד מול השני במשך 10 שניות

שתו 5 לגימות מים

בחרו שיר ושירו ביחד - פזמון או בית אחד

מחאו 20 מחיאות כף תוך כדי קפיצות במקום

נסו ללכת זקופים עם ספר על הראש, לפחות 20 צעדים

הניעו את הצוואר 3 פעמים במעגלים- ימינה, אחורה, שמאלה, קדימה

שלבו את כפות הידיים אחורה והימתחו במשך 20 שניות

תכנית חווייתית לקידום אורח חיים בריא

עתגר מתוק

עתגר התפריט היומי

שם הקבוצה	שם המוצר	הכמות הנאכלת במנה	מספר כפיות סוכר
קבוצת הדגנים	**לחם מלא / שחור**	2 פרוסות	0
	פיתה/לחמניה	יחידה	1
	קרקרים	2-3 יחידות	0.5
	דגני בוקר-פתיתי תירס	60 ג' - קערית קטנה	1
	דגנים במילוי קרם נוגט (כריות)	60 ג' - קערית קטנה	6
	אורז/פסטה/קוסקוס	6 כפות	0
	תפוחי אדמה	2 יחידות	0
קבוצת החלבונים	**חלב רגיל/ תחליף חלב ללא סוכר**	1 כוס	0
	גבינה לבנה/קוטג'	2-3 כפות	0
	גבינה צהובה	1 פרוסה	0
	משקה יוגורט	בקבוק כ-250 מ"ל	3.5
	יוגורט פרי	גביע	4.5
	שוקו	1 כוס	2.5
	מעדן חלב	גביע	4
	בשר עוף/דג/בקר	150 ג'	0
	קטניות: עדשים/שעועית/ אפונה/גרגרי חומוס/ פולי סויה		0
	ביצה		0

שם הקבוצה	שם המוצר	הכמות הנאכלת במנה	מספר כפיות סוכר	
ירקות ופירות	סלט ירקות: מלפפון, עגבניה, פלפל, גזר , בצל	קערית		0
	סלט עלים ירוקים: חסה, עלי בייבי, תרד, פטרוזיליה	קערית		0
	ירקות בתנור: קישואים, חצילים, פלפלים, בטטה			0
	ירקות מוקפצים/מבושלים: שעועית ירוקה, ברוקולי, כרובית , כרוב			0
	פירות: תפוח, בננה, אגס, תפוז, קלמנטינה, תותים			0
שומנים טובים	שקדים/אגוזים/גרעינים (לא קלויים)	חופן		0
	אבוקדו	1/2 יחידה		0
	טחינה	2 כפות		0
	חמאת בוטנים	1 כף		0
	שמן זית	1 כף		0
חטיפים וממתקים	חטיף אנרגיה	יחידה		3
	ופלים בטעם שוקולד	2		3
	חטיף בייגלה	שקית קטנה		1
	חטיף בוטנים	שקית - 80 ג'		3/4
	עוגיות (פתי בר)	4 עוגיות		2
	ממרח שוקולד	2 כפות		4

שם הקבוצה	שם המוצר	הכמות הנאכלת במנה	מספר כפיות סוכר
חטיפים ומתוקים	**קטשופ**	2 כפות	2
	משקה ממותק	כוס - 200 מ"ל	5.5
	מיץ פרי (נקטר תפוזים/תפוחים)	כוס - 200 מ"ל	5
	משקה אנרגיה בתוספת קפאין	כוס - 200 מ"ל	5.5
	פחית קולה/ספרייט/ כל שתייה מתוקה	פחית	8
	שוקולד חלב	4 קוביות	2.25
	מרשמלו	2 יחידות	1.5
	גלידה	2 כדורים	3
	סוכריות טופי	1 יחידה	1.5
	ביסלי	אריזה קטנה	3