

**אוריינות בריאותית**  
**תזונה מקדמת בריאות**  
חוברת הדרכה למורה – המרכז הארצי לִמְדַע

**"האוכל**  
**מעורר את דמיונם של ההוגים,**  
**מחדד את תבונתם של המשכילים,**  
**משביח את כשרונם של עובדי הכפיים**  
**ומחייה את רוח העם."**  
פ.ט. צ'אנג (סיני)

את החוברת אפשר  
להשיג  
במרכז הארצי לִמְדַע.  
לפרטים:  
טלפון: 03-6436753  
דואר אלקטרוני:  
[lamda@post.tau.ac.il](mailto:lamda@post.tau.ac.il)

האוכל המעורר... המחדד... המשביח... והמחיה את רוחנו טומן לנו מלכודות במידה שלא נִפְרָךְ אותן בתבונה. פיתוח מודעות והרגלי תזונה בריאים אצל ילדים ובני נוער חשובים ביותר. ילדים ובני נוער חשובים לא אחת להשפעה סביבתית מסוכנת ולמידע לא מדויק שעלולים לגרום נזקים לגוף ולנפש. צריך לזכור שהאדם המודרני בוחר את מזונו ואת זמני האכילה לא לפי תחושות הגוף כבעלי-החיים אלא לפי מנהג הרוב ולעתים קרובות בהשפעת הפרסומות שהוא נחשף להן בערוצי התקשורת השונים.

צו השעה! הוא עיצוב אורח חיים נכון ותרבות אכילה בריאה. מחקרים שנערכו במשרד הבריאות ובגופים רפואיים אחרים תומכים בממצאים המצביעים על קשר ישיר בין חברת השפע ותרבות האכילה ובין תחלואת מבוגרים וילדים. חינוך מדעי וטכנולוגי יכול להעניק את התשתית ההשכלתית המדעית והטכנולוגית לעיצוב אורח חיים ותרבות אכילה נכונים ובריאים. עובדות אלה, הובילו את הפיקוח על הוראת מדע וטכנולוגיה להדגיש את החשיבות שיש לשילוב הנושא "תזונה נבונה מקדמת בריאות" כחלק בלתי נפרד של הוראת המקצוע לימודי מדע וטכנולוגיה באופן מודע ומתוכנן מראש. בהקשר לכך פותחה החוברת "אוריינות בריאותית – תזונה מקדמת בריאות" שהיא זְזָמָה משותפת של המרכז הארצי לִמְדַע ושל מרכז המורים האזורי למדע, טכנולוגיה ומתמטיקה במכון דוידסון לחינוך מדעי. החוברת מיועדת לסייע למורים למדע וטכנולוגיה לחנך את תלמידיהם לאורח חיים בריא כדי למנוע בעתיד את המחלות המאפיינת את חברת השפע שאלה אננו משתייכים. החוברת מסבירה את הקשרים בין חינוך לתזונה נכונה ובין חינוך מדעי וטכנולוגי ומציגה את התרומה המיוחדת שיש ללימודי מדע וטכנולוגיה לפיתוח אוריינות בריאותית בתחום זה. העיסוק בחינוך תזונתי אינו מנותק מהתפיסה הכוללת של הבריאות המתייחסת להיבטים פיסיוולוגיים, נפשיים וחברתיים ולקשרי הגומלין ביניהם. המטרה המרכזית של חינוך לבריאות, ובכלל זה של החינוך התזונתי, היא אימוץ של עמדות ודרכי התנהגות המאפשרות לאדם להיות אחראי לבריאותו. ההנחה היא שידע ומודעות לתהליכים המתרחשים בגוף וליחסי הגומלין בין תזונה נכונה להתפתחות ולבריאות הגוף ישפיעו על תפיסת הבריאות של התלמידים ובעקבותיה גם על ההתנהגות הנובעת ממנה. בחוברת שלושה חלקים העוסקים בהיבטים מדעיים, קוריקולריים ופדגוגיים. החלקים כוללים מאמרים, הצעות לרצפי הוראה וחלק משפע המקורות והפרסומים הקשורים בחינוך תזונתי.

החלק הראשון מציג מאמרים העוסקים בקשר בין תזונה ובריאות בהקשרים מדעיים, חברתיים והתנהגותיים. דגש מיוחד ניתן לבעיות המאפיינות את אוכלוסיית התלמידים כגון, תופעת ההשמנה בקרב ילדים והשפעת הרגלי התזונה של מתבגרים על בריאותם. מאמר שחשוב להפנות את תשומת הלב אליו הוא "לבנות מחדש את פירמידת המזון" המציג תפיסה חדשה של פירמידת המזון המעודדת צריכה של שומנים בריאים ומזון שעשוי מזרעים "מלאים" והימנעות מפחמימות מעובדות ומבשר אדום.

החלק השני מציג היבטים קוריקולריים המתייחסים למקומו של החינוך התזונתי בלימודי מדע וטכנולוגיה, לרצפי-הוראה ספירליים מכיתה א-ו ולשילוב החינוך התזונתי במקצועות הלימוד השונים.

החלק השלישי מציג היבטים פדגוגיים וחומרי למידה ועוסק בהוצאת תוכני הלימוד מהכוח אל פועל וכולל רעיונות לפעילויות, סביבות למידה כתובות וממוחשבות, רשימות אתרים ברשת ומשדרי טלוויזיה.

אומרים ש... "עם האוכל בא התיאבון". כמתאבן, אנו מקווים שהחוברת תשמש למורים למדע וטכנולוגיה מנוף לעשייה חינוכית ברוכה שתשפיע על קידום הבריאות ועל איכות החיים של הלומדים.

## אוריינות בריאותית תזונה מקדמת בריאות



מכון דוידסון לחינוך מדעי  
מרכז מורים אזורי  
למדע, טכנולוגיה ומתמטיקה

למדע  
מרכז ארצי למדע וטכנולוגיה  
לכתי הספר היסודיים

### תוכן העניינים של החוברת

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>ג. היבטים פדגוגיים – חומרי למידה</b><br/>מיתוסים בתזונה – אמצעי למיתוח חשיבה מדעית.<br/>ד"ר מירי דרסלר, ד"ר יעל פיונטקביץ<br/>חינוך לתזונה נבונה ובריאה בשיעורי מדע וטכנולוגיה<br/>היבטים דידקטיים, ד"ר מירי דרסלר<br/>התפרט היומי כנקודת מוצא למיתוח אוריינות בריאותית,<br/>ד"ר מירי דרסלר, איילת ברנר-סן<br/>סביבות למידה, ליאורה סלע, ד"ר יעל פיונטקביץ<br/>אתרים ברשת, ליאורה סלע, ד"ר מיקי דבור<br/>שידורי הטלוויזיה החינוכית, רות סלר<br/>השמים הם הגבול, וייסברג רוגית, סטרוול לילי</p> | <p><b>ב. היבטים קוריקולריים – תוכניות לימודים</b><br/>חשיבות החינוך התזונתי, עירית ליבנת, איילת ברנר-סן<br/>חינוך תזונתי בלימודי מדע וטכנולוגיה, ד"ר מירי דרסלר<br/>מיפוי תכנים הקשרי בראייה רב-גולית בבית הספר היסודי<br/>ליאורה סלע, ד"ר יעל פיונטקביץ, רחל זילבינג, ד"ר מירי דרסלר<br/>חינוך תזונתי בראייה רב-תחומית, איילת ברנר-סן, ענת רחן</p> | <p><b>א. מאמרים</b><br/>לחיות בריאים, ד"ר מירי דרסלר, ד"ר ליאת (טיבר) בן-דוד<br/>השפעת התזונה על בריאותם של מתבגרים יעל בורסן, שרון סיקר<br/>השמנה בילדים, ד"ר שלומית שליטין<br/>לבנות מחדש את פירמידת המזון, וולטר ס' וילנ, מאיר ל' שטסספר<br/>מודל של שינוי התנהגות, ד"ר ליאת (טיבר) בן-דוד, ד"ר מירי דרסלר,<br/>ד"ר יעל קשתן, חוה בן הורין-אברססקי,<br/>ליאורה סלע, דפנה לוי, ליאורה ביאלר,<br/>דיאן לוי-זמיר, חנה מיבר</p> |
|--|---|--|

## מאפיינים של אוריינות בריאותית

**אוריינות בריאותית:** יכולת הפרט לרכוש ולהבין מידע בסיסי בתחום הבריאות ושירותי הבריאות השונים ויכולתו ליישם את הידע הנרכש בדרכים המקדמות את בריאותו. הוועדה המשותפת לקביעת סטנדרטים לאומיים לחינוך לבריאות בבתי הספר בארה"ב (1995) קבעה שבעה סטנדרטים המקדמים אוריינות בריאותית. סטנדרטים אלה מנחים את בתי הספר בפיתוח תכנית לימודים כוללת ומקיפה של חינוך לבריאות. כל סטנדרט כולל מדדים אופרטיביים המאפשרים למדוד את מידת הידע והמיומנויות שהתלמידים רכשו בסיום הלימודים.

1. התלמידים יבינו מושגים הקשורים לקידום בריאות ולמניעת חולי. מדדים אופרטיביים: זיהוי מצב של בריאות טובה, זיהוי בעיות בריאות, זיהוי דרכים שונות הקשורות לאורח החיים, לסביבה ולמדיניות ציבורית התורמות לקידום הבריאות.
2. התלמידים יציגו מיומנויות לצריכה נבונה של מידע, מוצרים ושירותים בתחום הבריאות. מדדים אופרטיביים: זיהוי מידע אמין ותקף של מידע, מוצרים ושירותי בריאות כמו, למשל, פרסומות, דרכי טיול שונות ותוויות מזון.
3. התלמידים יציגו יכולת ליישם התנהגויות המקדמות את הבריאות ומקטינות סיכונים בתחום הבריאות. מדדים אופרטיביים: זיהוי התנהגויות המקדמות את הבריאות והתנהגויות שאינן מקדמות את הבריאות, פיתוח אסטרטגיות לקידום הבריאות ותפקוד במצבי לחץ ומתח.
4. התלמידים יפתחו מודעות להשפעה של גורמים שונים כמו, למשל, תרבות, תקשורת, טכנולוגיה ועוד על הבריאות. מדדים אופרטיביים: יכולת לתאר כיצד רקע תרבותי של פרט מסוים, מסרים תקשורתיים, טכנולוגיה ודעות של אחרים משפיעים על הבריאות.
5. התלמידים יפתחו מיומנויות תקשורת התורמות לקידום הבריאות. מדדים אופרטיביים: תקשורת בין-אישית, יכולת משא ומתן ופתרון קונפליקטים.
6. התלמידים יציגו מיומנויות של הגדרת מטרות וקבלת החלטות כדי לקדם את בריאותם. מדדים אופרטיביים: הגדרת מטרות הגיוניות ובנות השגה, פיתוח מיומנויות חיוביות של קבלת החלטות.
7. התלמידים יפתחו יכולת לנטילת אחריות על בריאותם האישית ועל בריאות המשפחה והקהילה. מדדים אופרטיביים: זיהוי משאבים בקהילה, יכולת הבעה וניסוח של מידע ורעיונות בנושאי בריאות, יכולת לעבוד בשיתוף פעולה לקידום הבריאות.

[www.who.int/aboutwho/en/definition.html](http://www.who.int/aboutwho/en/definition.html)