תנועת הצופים
העבריים בישראל (ע"ר)

מועצת החלב

מה שאנחנו היום - זה לתמיד

מערך הדרכה בנושא אורח חיים בריא לשכבה הבוגרת

מדריכים יקרים,

תנועת הצופים ידועה בגודלה הרב, במפעליה המרשימים וביכולתה לקדם עשייה משמעותית בשבטים שלה. מאחורי מילים גדולות אלה, מסתתרת פעולה פשוטה, היא פעולת ההדרכה.

הרגעים האלה, בהם מדריך צעיר כמוכם עומד אל מול חניכיו ונוטע בהם תפיסות וערכים, הם הרגעים בהם מתרחשת העשייה האמיתית ושם בדיוק נבחנים עוצמתה וחוזקותיה של התנועה.

ברור לי כי יש בידיכם את היכולת והכישרון לחנך דור צעיר ערכי ומחוייב, דור חושב וביקורתי אשר יש בידיו את הכלים להמשיך את המסורת הצופית הענפה ואת העשייה החינוכית רבת השנים.

האגף לחינוך, שוקד מידי שנה על הוצאתן של חוברות הדרכה אשר עוסקות בנושאים שונים ומגוונים אשר תפקידן הוא לעזור לכם במלאכת ההדרכה, יחד עם זאת קבלת חוברת היא רק השלב הראשון בתהליך.
הדרכה איכותית מבוססת על למידת הנושא, התעמקות בו והתאמתו באופן ספציפי אל החניכים.

כמו כן, הדרכה איכותית מבוססת על הקשבה לחניכים, על אמונה ביכולתם ועל רצון אמיתי וכנה להיות עבורם מקור לידע ופיתוח אישי. אני סמוך ובטוח שאתם עושים עבודה חינוכית מצויינת.
המשיכו כך.

בברכת הצופים
"חזק ואמץ"

גל בן שימול
מזכ"ל תנועת הצופים העבריים בישראל (ע"ר)

מטרות מערך ההדרכה:
לפתח מודעות לקשר בין אורח החיים שאנחנו מנהלים למראה שלנו - התזונה, הפעילות הגופנית והרגלי השינה משפיעים על המראה שלנו.

כתבה: **נטע סילוני - פיתוח תכנים חינוכיים**
ייעוץ מקצועי: **ד"ר מיכל גלאון, דיאטנית קלינית**
עיצוב: **אלישבע שאלתיאל**
צולם ב**שבט "רשפים", צופי הרצליה**

יוני, 2012

פעולה 1:
איך אנחנו נראים?

שלב א:

נציג בפני החניכים מאגר תמונות (יש לפזר על הרצפה כמות גדולה של תמונות של דיוקנאות מצולמים מעיתונים ומהאינטרנט).

למי אני דומה?

כל חניך יבחר תמונה אחת וייקח אותה.

שלב ב:

למי אני רוצה להיות דומה?

כל חניך יבחר תמונה אחת וייקח אותה.

שלב ג:

כל אחד יצייר את עצמו היום וכיצד ייראה בעוד 10/20/30/40 שנה. אפשר לבקש מבעוד מועד להביא מראות. כל חניך יתבונן במראה ויצייר את עצמו.
אפשר להעשיר את הפעילות בעזרת ארגז בגדים, פאות, כובעים וכד'. כ"א יבחר פריטים שיבגרו אותו כדי להמחיש כיצד הוא רואה את עצמו בעתיד.

שלב ד:

שאלון אישי לכל חניך: מה ממי שאני היום יישאר? מה ישתנה? מה תלוי ביי? ומה לא?

שלב ה - סיכום:

בסבב כל חניך יציג את התמונות שבחר ואת הניבוי שלו למראה העתידי
ויסביר - למה בחרתי תמונות אלו? איך אני יכול להיות דומה לתמונה שבחרתי בשלב ב'?
למה אני חושב שאראה כך בעתיד?

לפני שנפרדים: מחלקים את הטבלה ומבקשים מהחניכים למלא אותה במשך יממה שלמה ולהביא לפעולה הבאה. בטבלה יש לכתוב פירוט כמה שיותר מלא לגבי כל דבר.

24 שעות במעקב

תנועת הצופים
העבריים בישראל (ע"ר)

מלאו במשך 24 שעות רצופות את הטבלה. כיתבו כמה דקות הקדשתם לכל דבר, מה ראיתם, עם מי דיברתם, מה אכלתם. פרטו ככל האפשר.

סוג	כמה זמן?	פירוט
אוכל		
שתייה		
ישיבה		
פעילות גופנית		
שינה		
טלוויזיה		
מחשב		
טלפון		
פעילות עם חברים		
חוג		
תחביב		
אחר		

פעולה 2:
איך אנחנו חיים?

לפני הפעולה: מניחים 4 צלחות מול החניכים: עם עוגיות, עם ביסלי, עם חטיפי גבינה, עם פירות. במהלך הפעולה המדריך יתעד ללא ידיעת החניכים מאיזו צלחת אכלו ומתי - לשקף להם בפעולה הבאה אכילה חברתית.

חלק א'

שלב א:

נאסוף מהחניכים את הטבלאות שמילאו (אלו שחולקו בפעולה הקודמת).

שלב ב:

חלוקת שאלון משוב אישי (נספח 1)
בזמן שכל חניך ימלא את השאלון, נעבור על הטבלאות האישיות ונסמן נתונים מעניינים (שיא שעות השינה, שיא הפעילות הגופנית וכו').

שלב ג:

כל אחד יסכם את הניקוד שלו בשאלון. נעשה ממוצע של הקבוצה.
בשלב זה לא נתייחס לתוצאות. (נספח 2)

חלק ב'

חידון עפ"י הטבלאות האישיות:
המדריך יציין נתון, החניכים יצטרכו לנחש במי מדובר. למשל, שיאן שעות השינה ישן 9 שעות בלילה. חשוב להקפיד לא לפגוע ולא להעליב חניכים. להתמקד בנתונים חיוביים.

חלק ג'

מצגת אורח חיים בריא.

חלק ד'

מה המשמעות של הניקוד והנתונים שאספנו לגבי כל אחד מאיתנו לחוד ולגבינו כקבוצה בטווח הקצר? ובטווח הארוך?
מה כל אחד מאיתנו לוקח הלאה?
מה אני צריך לשנות באורח החיים שלי כדי שיהיה יותר בריא?
החתמה על הצהרות אישיות (נספח 3).

פעולה 3:
אכילה חברתית

"אכילה חברתית" אופיינית לבני נוער במיוחד במצבים הבאים:

- במהלך מפגשים חברתיים ובילויים חברתיים.
- בבילוי משותף במתחמי מזון מהיר ובקניונים.
- בדרך חזרה מחוגים או מבית הספר.
- קניית חטיפים במהלך ההפסקה בביה"ס.

שלב א:

הצגת התיעוד של ארבע הצלחות מהפעולה הראשונה והצגת נושא האכילה החברתית (בפעולה הקודמת הנחנו לפניכם צלחות עם אוכל וכו').

שלב ב':

כל אחד יתאר סיטואציה בה מצא את עצמו אוכל גם אם לא היה רעב או לא אהב את האוכל וידע שהוא לא בריא.
שאלו את החניכים: מה לדעתכם מסתתר מאחורי צמד המילים **"אוכלים מהראש?"**

שלב ג:

קמפיין: אוכלים מהראש:
בקבוצות קטנות בונים כרזות המבוססות על הנתונים שלנו מהשאלונים של הפעולה הקודמת (לדוגמא: סתאאאם. 40% מאיתנו אוכלים סתם. לא כי הם באמת רעבים. מפסיקים לאכול סתם) המטרה: לפתח מועדות לעניין האכילה חברתית, שהרבה פעמים איננה בריאה ואף מיותרת.

אפשר להוסיף סרטונים ושירים שהחניכים יכינו ויקליטו בעזרת הטלפונים שלהם.
אפשר להוסיף שלב נוסף: תצפית של החניכים על בני נוער אחרים באיזור האוכל המהיר בקניונים.

פעולה 4:
נכנסים למסלול האכילה הנכונה

שלב א':

בסבב, כל חניך יספר אם הצליח לשנות משהו באורח החיים שלו מאז תחילת הפעילויות.
אפשר לשתף בהצהרות האישיות שכל אחד חתם עליהן - על מה חתמו ומה באמת קרה?

שלב ב':

משחק מסלול

מכינים מראש משחק מסלול על בריסטול גדול.
רצוי להכין מסלול לכל 6 חניכים, ושהם ינהלו את המשחק בקבוצות קטנות.
במסלול 100 שלבים. במרכז המסלול סימון לכ**רטיסי שאלה**, **כרטיסי הצהרה** (סימן קריאה) ו**כרטיסי עצור** (ציור של תמרור עצור).
על 15 משבצות אקראיות הוסיפו **סימן שאלה**.
על 15 משבצות הוסיפו **סימן קריאה**.
על 15 משבצות אקראיות הוסיפו **תמרור עצור**.
הכינו כרטיסים בהתאם לדוגמאות שבהמשך.
דאגו שלכל חניך יהיה חייל משחק (אפשר אבנים קטנות שצבועות בצבעים שונים) ולכל קבוצת משחק תהיה קובייה.
אפשרו לחניכים לשחק 30-20 דקות.
(כרטיסים לדוגמא בעמוד הבא).

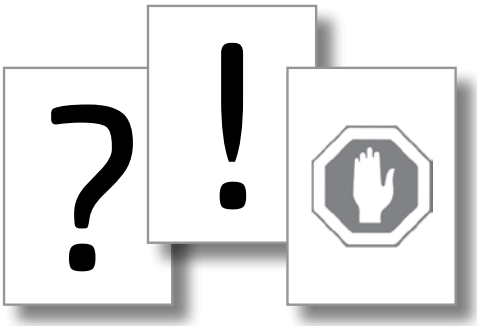
שלב ג':

חתימה על הצהרה קבוצתית

מנסחים עם החניכים הצהרה קבוצתית בסגנון הבא:

אנו מתחייבים להיכנס למסלול האכילה נכונה ולאכול מהראש - מתחייבים למען מי שאנחנו היום ולמען מי שנהיה בעתיד.

מחתימים את כולם על ההצהרה. אפשר לערוך טקס מושקע סביב החתימה.



כרטיסים לדוגמא:

כרטיסי שאלות:

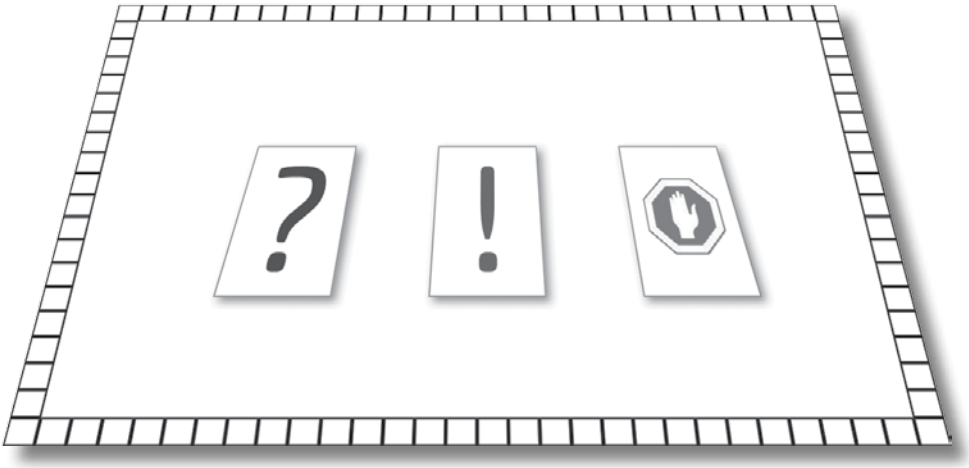
1. כמה כוסות מים צריך לשתות ביום?
2. כמה שעות מומלץ לישון כל לילה?
3. כמה צבעים של פירות וירקות צריך לאכול כל יום?
4. כמה מוצרי חלב צריך לאכול ולשתות כל יום?
5. מה המשקה הכי בריא?

כרטיסי סימן קריאה:

1. לא היה לך זמן לארוחת בוקר אז לקחת כריך לדרך. התקדם 2 צעדים.
2. התחשק לך לנשנש משהו ובחרת בפרי. התקדם 3 צעדים.
3. חזרת צמא מהפעילות ושתית כוס מים. התקדם 2 צעדים.
4. למרות שהיו לך מלא הודעות בפייסבוק יצאת לחצי שעה של רכיבה על אופניים התקדם 4 צעדים.
5. היה לך מצב רוח רע אבל במקום לגשת לארון הממתקים יצאת לריצה - התקדם 3 צעדים.

כרטיסי עצור:

1. ישנת רק 6 שעות בלילה. המתן תור.
2. לא אכלת אף ירק היום. המתן תור.
3. במקום לשתות מים שתית קולה. חזור 3 צעדים.
4. לא אכלת שלוש מנות של מוצרי חלב. חזור 3 צעדים.
5. דילגת על ארוחת הבוקר. חזור 2 צעדים.



פעולה 5:
הרגלי צריכה

שלב א:

מיתוסים ושברם בנושא תזונה

מפזרים 10 משפטים כתובים במרחב (על הקיר/ רצפה) מבין המיתוסים בנספח 3.
כל אחד מסמן - נכון/לא נכון וחותם את שמו.
בקבוצות קטנות כל קבוצה תציג מיתוס אחד, את סיכום תשובות החניכים ואת התשובה הנכונה (כל התשובות בנספח 4)

שלב ב:

יציאה לסופר או למכולת השכונתית.

תצפית וראיונות עם הצרכנים: מה מכניסים לעגלה? לגבי מוצרים מסויימים (הקשורים למיתוסים מהחלק הראשון)- לשאול את הצרכנים למה?

שיחת סיכום:

החניכים יספרו מה ראו בתצפית.
עד כמה אנחנו מושפעים ממיתוסים? עד כמה ראינו זאת בהתנהגות הצרכנים?
אפשר לפתח לשיחה ופעילות על שמועות, השפעת הפרסומות, הרגלים ישנים וכו'.

נושאים נוספים שאפשר להעלות לדיון:

- כח הפרסומות.
- השפעת הדרך בה מוצגים גברים ונשים בפרסומות על הבחירות שאנחנו עושים ועל איך שאנחנו נראים.
- כל אחד יספר על רגע אחד בו הרגיש שהוא מונע מהשפעת המסרים סביבו ולא מתוך מה שהוא מרגיש או רוצה באמת.

פעולה 6:
קרטושקס ועוד
הצעות ליום בישול חלבי על האש

קרטושקס

מצרכים:
ירקות (תפוחי אדמה, בטטות, קישואים, סלק, קולורבי ועוד); מלח; פלפל; שמן זית; נייר כסף

- פורסים את הירקות לפרוסות
- עוטפים בנייר כסף ומשאירים על האש עד שהם מתרככים (ייתכן שייארך כמה שעות).
- מוציאים מהאש ומתבלים (מלח, פלפל, שמן זית).

שיפודי חלומי

מצרכים:
גבינת חלומי, שיפודים

- משחילים קוביות גבינת חלומי על שיפוד וצורבים מעל האש כמה דקות עד להשחמה.

חביתיות גבינה

מצרכים ל-8 חביתיות:
ביצה, 2 כפות גבינה לבנה, כף קמח, מחבת משומן

- מערבבים את כל החומרים עד לקבלת עיסה אחידה.
- יוצקים עיגולים קטנים למחבת עד להשחמה.
- אפשר לפזר מעל סוכר, למרוח גבינה או ריבה וכיד הדימיון הטובה.

סלט ירקות עם גבינה מלוחה

מצרכים:
ירקות (עגבניות, מלפפונים, חסה, גזר, פלפל ועוד); מלח; פלפל; שמן זית; גבינה מלוחה

- חותכים את הירקות לקוביות
- מטבלים לפי הטעם
- מוסיפים קוביות גבינה מלוחה

לבנה

מצרכים:
1 ק"ג גבינה לבנה 5% או יוגורט; 1 כוס מיץ לימון (אפשר משמר); 1 כפית מלח;

כלים:
שתי קערות, חולצה או בד לבן, צנצנת.

- מערבבים את הגבינה/ יוגורט, מיץ הלימון והמלח היטב בקערה גדולה.
- מעבירים לבד לבן ותולים על ענף ל-12 שעות.
- מעבירים לקערה ויוצרים כדורים קטנים.
- אפשר לגלגל את הכדורים בשומשום, זעתר, פפריקה מתוקה ולסדר אותם בצנצנת עם שמן זית.

נספח 1:
השאלון

1. האם אתה אוכל ארוחת בוקר?
1. כמעט אף פעם לא
2. 2-4 פעמים בשבוע
3. 5-7 פעמים בשבוע

2. ממה מורכבת ארוחת הבוקר שלך?
1. שתייה חמה - תה/קפה
2. עוגייה או פרוסת עוגה וכוס שתייה ממותקת
3. ארוחה המכילה: דגנים בחלב או כריך עם גבינה ומשקה חלב.

3. כמה פעמים ביום את/ה אוכל/ת מוצרי חלב?
1. בכלל לא
2. 1-2
3. 3 או יותר

4. כמה פעמים בשבוע אתה עוסק בפעילות גופנית?
1. בכלל לא
2. 1-2 פעמים בשבוע
3. 3 פעמים ומעלה, 30 דקות לפחות בכל פעם

5. מה אתה נוהג לאכול בארוחת צהריים?
1. חטיף או ממתק
2. פחמימות וירקות (אורז, ספגטי, קוסקוס, לחם וכד')
3. חלבונים (בשר, עוף, קטניות), פחמימות וירקות.

6. מה אתה מנשנש בין הארוחות?
1. חטיפים, שוקולד, עוגות
2. פתי בר, ביגלה
3. פירות, מעדני חלב

7. כמה פעמים בחודש אתה אוכל ג'אנק פוד?
1. בכל הזדמנות
2. בערך פעם בשבוע
3. לעיתים רחוקות (1-2 בחודש)

8. כמה כוסות שתייה אתה שותה ביום?
1. (כולל חלב, שוקו, תה, קפה, מיץ ומים)
2. 1-3
3. 4-5
4. 6 ויותר

9. מה אתה שותה בדרך כלל?
1. שתייה ממותקת (מיץ, קולה) או שתייה חמה ממותקת
2. שתייה חמה, מיץ ומים
3. בעיקר מים

10. כמה פירות וירקות אתה אוכל ביום?
1. 0-1 פירות וירקות
2. 2-4 פירות וירקות ביום
3. 5 ויותר

11. כמה פעמים בשבוע אתה אוכל מנה בשרית?
1. בכלל לא
2. 1-3 בשבוע
3. 4 ויותר

המשך בעמוד הבא

12. האם חשוב לך לאכול בריא?

1. אני בכלל לא חושב על זה
2. די חשוב לי, אבל אני לא מתעסק עם המחשבה הזו יותר מדי
3. בטח. אני מקפיד לאכול בריא.

13. כמה שעות אתה ישן ביממה?

1. פחות מ- 5
2. 6-7
3. 8-10

14. כמה שעות ביום אתה יושב מול מסך (טלוויזיה / מחשב)?

1. 5 ויותר
2. 3-4
3. שעתיים או פחות

כמה סוגים של ירקות אתה אוהב?

1. בכלל לא אוהב
2. 1-3 סוגים
3. 4 ויותר

15-20 נקודות

נראה שיש צורך בשיפור משמעותי של אורח החיים שלך. נראה שהתזונה שלך כוללת יותר מדי מזונות לא בריאים או מעט מדי מזונות בריאים, ובסדר יום שלך יש מעט מדי שעות שינה ומעט מדי פעילות גופנית.
על ידי שינויים קטנים והדרגתיים אפשר לשפר את אורח החיים. כדאי להתמקד בכל פעם בקבוצת מזון אחרת, ולנסות לצרוך את המינימום הנדרש מאותה קבוצת מזון, להוסיף בהדרגה פעילות ספורטיבית וללכת לישון יותר מוקדם.

21-29 נקודות

מצבך לא מזהיר ויש מקום לשיפור אורח החיים שלך - תזונה נכונה ומגוונת יותר, שעות שינה ארוכות יותר ופעילות גופנית מסודרת יביאו לשיפור מיידי בחייך.

30-37 נקודות

מצבך די טוב. התזונה שלך די בריאה. אפשר לקבל יותר רכיבי תזונה מועילים על ידי שינויים קלים בבחירת המזונות. נראה שכדאי לך להוסיף יותר מזונות בריאים לתזונה שלך ולהפחית כמה מזונות פחות בריאים. כדאי להקפיד על פעילות גופנית סדירה ועל לפחות 8 שעות שינה ביממה.

38-45 נקודות

כל הכבוד! נראה שאורח החיים שלך בריא! התזונה שלך ממש בריאה ושהבחירה שלך במזונות חכמה ונכונה, כך שהיא כוללת מבחר מזונות החשובים לבריאות. חשוב להמשיך ולהקפיד על פעילות גופנית סדירה ועל שעות שינה מספיקות ביממה.

נספח 3:

הצהרה אישית

אני .....

מתחייב/ת לעשות השבוע שינוי .....

החל מהשבוע, אני .....

.....

על החתום .....

תאריך .....

נספח 4:

מיתוסים תזונתיים

- בגלל הקקאו, כששותים שוקו הסידן לא נספג
- כדאי לשתות שוקו אחרי פעילות גופנית
- אסור לאכול לפני השינה
- אסור לשתות מים אחרי שאוכלים פירות
- שתייה לפני ארוחה מקטינה את התיאבון
- סידן ממוצרי חלב דלי שומן לא נספג
- אכילת מוצרי חלב גורמת לליחה ונזלת
- בחורף קר ולכן פחות חשוב לשתות מים
- כוס מיץ פחות משמינה מכוס חלב
- בשר בקר משמין
- אכילת פחמימות משמינה
- כדאי לדלג על ארוחת הבוקר על מנת לחסוך בקלוריות
- צמחונות וטבעונות = בריאות
- מיץ אשכוליות, מיץ לימון או חומץ תפוחים שורפים שומנים
- תרד עשיר בברזל
- בדיאטה צריך לאכול רק מוצרי מזון דלי שומן
- מזון "ללא שומן" או "דל שומן" הוא בהכרח דל קלוריות
- מוצר "ללא סוכר" או "ללא תוספת סוכר" הוא בהכרח דל קלוריות
- הליכה מהירה לא שורפת אפילו פרוסת עוגה ולכן חבל על המאמץ
- הליכה ברגל חייבת להתבצע מעל 20 דקות רצופות כדי לשרוף שומן, אחרת חבל על הזמן

בגלל הקקאו, כששותים שוקו הסידן לא נספג

לא נכון!

מחקרים חדשים מראים שההשפעה של הקקאו קטנה מאוד וכי ספיגת הסידן מחלב ומשוקו דומה.

כדאי לשתות שוקו אחרי פעילות גופנית

נכון!

לשוקו על בסיס חלב יש הרכב מיוחד של רכיבי תזונה שהופכים אותו למשקה אידאלי לאחר פעילות גופנית. בגלל הרכבם התזונתי, העשיר בפחמימות וחלבונים, שתיית שוקו או חלב לאחר האימון עוזרת למלא מחדש את מאגרי השרירים וכמובן בהחזרת הנוזלים לגוף.

אסור לאכול לפני השינה

לא נכון!

מותר לאכול לפני השינה, אבל צריך לשים לב מה אוכלים ואיזו כמות. יש כאלו שלאחר ארוחה גדולה, במיוחד כזו הכוללת מזונות שמנים, מרגישים חוסר נוחות במהלך השינה. זאת, מכיוון שזמן העיכול שלהם ארוך יותר. בכל מקרה, אם רעבים, עדיף לאכול משהו לפני השינה, כדי למנוע רעב שיפגע בשינה.

אסור לשתות מים אחרי שאוכלים פירות

לא נכון!

אין נזק בשתיית מים לאחר אכילת פירות - הפירות עצמם מכילים הרבה מים.

שתייה לפני ארוחה מקטינה את התיאבון

לא נכון!

לשתיית מים אין כל השפעה על תחושת השובע, וניפוח הבטן בשתייה לפני הארוחה אינו מקטין את כמות המזון שאוכלים אחר כך. לכן, אם שותים, לא אוכלים פחות. אם רוצים להגביר את תחושת השובע - כדאי לאכול את המזונות המכילים מים, כמו סלט או מרק, בתחילת הארוחה.

סידן ממוצרי חלב דלי שומן לא נספג

לא נכון!

כמות השומן במוצרי החלב אינה משפיעה על ספיגת הסידן, אלא כמות השומן הכללית בתזונה. סידן יכול להיספג בגוף גם ללא ויטמין D, וויטמין D יכול להיספג גם ללא שומן.

אכילת מוצרי חלב גורמת לליחה ונזלת

לא נכון!

עם בוא החורף מגיעות גם מחלות של דרכי הנשימה ואנשים רבים מתחילים, לשווא, להוריד מתפריטם מוצרי חלב. אז רגע לפני, חשוב לדעת כי אין הוכחה מדעית למיתוס הרווח בדבר הקשר בין צריכת חלב ומוצריו לבין מחלות דרכי הנשימה העליונות.
מחקרים קליניים רבים בדקו האם לצריכת חלב ומוצריו יש השפעה על החרפת סימפטומים אסמטיים או על הרעה כלשהי בתפקודי הנשימה בקרב מבוגרים וילדים שלא סובלים מאלרגיה למוצרי חלב. במחקרים אלו לא נמצא כל קשר בין התופעות הללו לצריכת חלב.
על פי נייר העמדה של החברה לרפואת ילדים בקהילה לתופעות שלהלן אין קשר לצריכת חלב ומוצריו, ואינן מהוות סיבה להפסיק או להפחית את השימוש בהם: דלקות חוזרות של האוזן התיכונה, אסטמה, שיעול כרוני, נזלת כרונית וליחה.

בחורף קר ולכן פחות חשוב לשתות מים

לא נכון!

המים חשובים לוויסות הטמפרטורה של הגוף, ולכן טמפרטורה נמוכה מעלה את דרישות הנוזלים בדיוק כמו מזג אויר חם. בנוסף, אוויר מחומם ויבש, שנוצר מחימום על ידי מפזרי חום ומזגנים, עלול לגרום לעור לאבד מים דרך אידוי, כך שהצורך של הגוף בנוזלים לא נעלם. חשוב לדעת שכאשר הגוף עובד חזק כדי להילחם בהתקררות הוא מנצל
יותר נוזלים.
ההמלצות החדשות לשתייה כוללות בספירת הנוזלים גם חלב, מיצי פירות, משקאות המכילים קפאין (תה וקפה), וגם את הנוזלים במזון (שמהווים כ- 20 אחוזים מצריכת הנוזלים היומית). הבחירה הטובה ביותר ונטולת הקלוריות היא, כמובן, המים.
בחורף כדאי לשתות משקאות חמים, שלא רק מסייעים בחימום הגוף, אלא גם נספגים טוב יותר. מומלץ לשתות חליטות ותה צמחים, שהם נטולי קפאין.

כוס מיץ פחות משמינה מכוס חלב

לא נכון!

כוס מיץ (גם מיץ טבעי) מכילה יותר קלוריות מאשר כוס חלב 1% - בכוס מיץ (200 מ"ל) יש כ- 100 קק"ל ובכוס חלב 1% רק 84 קק"ל.
בעוד שהמיץ מכיל בעיקר סוכר וכמה ויטמינים (בעיקר אם מדובר במיץ סחוט טרי), החלב מכיל יותר רכיבים תזונתיים, ביניהם חלבון, סידן, אשלגן וויטמינים מקבוצה B.
כוס חלב חם או שוקו חם נחשבת בצריכת הנוזלים כמו מים. כדי לגוון אפשר לתבל את החלב החם עם מי ורדים או ג'ינג'ר ו/או ציפורן וקינמון. אפשר להשתמש גם בתערובות מוכנות לצ'אי הודי.

בשר בקר משמין

נכון חלקית, תלוי בסוג הנתח של הבשר

בשר הבקר מתחלק ל- 18 נתחים, השונים זה מזה באופן משמעותי בערכיהם התזונתיים. כמחצית מהנתחים מכילים עד 5% שומן (לאחר הסרת השומן

חזה, כתף מרכזית, צלי כתף, פילה מדומה, סינטה, פילה, שייטל, אווזית, צ'אק (ירכה), כף, וייסברטן (ראש ירכה). מומלץ להכין את הבשר בשיטות כמו בישול וצלייה, מבלי להוסיף כמויות גדולות של שומן.
חזה עוף נחשב כמנה הדיאטטית ביותר, אך בהשוואה לנתחים רזים של בשר בקר ניתן לראות כי ההבדלים ביניהם אינם משמעותיים: ב- 100 גרם חזה עוף יש 101 קלוריות ו- 0.8 גרם שומן וב- 100 גרם סינטה יש 104 קלוריות ו- 2.2 גרם שומן (הערכים ל- 100 גרם לאחר הבישול ולאחר הסרת השומן הנראה לעין).

אכילת פחמימות משמינה

לא נכון!

במזונות כמו לחם, פסטה, אורז, תפוח אדמה וכד' אין הרבה קלוריות. הבעיה היא במזונות כמו בורקסים, מלאווח, ג'חנון, פסטה ושמנת שהם אכן משמינים בזכות תכולת השומן הרבה שלהם. לדוגמה - בפרוסת לחם רגיל (או בשתי פרוסות לחם קל) יש 75 קלוריות בלבד. הלחם מכיל פחמימות מורכבות, התורמות לתחושת השובע לאורך זמן, ולכן מסייע לשמירה על המשקל הרצוי. בדרך כלל, לא הלחם עצמו משמין, אלא מה שמורחים עליו: ממרח שוקולד, ריבה, חמאה, מרגרינה, מיונז וכד'.

כדאי לדלג על ארוחת הבוקר על מנת לחסוך בקלוריות

לא נכון!

של תרומתה לחילוף החומרים ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום. יש לה יתרונות רבים, ביניהם כושר ריכוז גבוה יותר, הישגים לימודיים טובים יותר, והפחתת הסיכון להשמנה ולסוכרת מסוג 2. יש כאלה שחושבים שארוחת הבוקר "פותחת את התאבון" . לא רק שזה לא נכון, אלא להפך- ויתור על ארוחת הבוקר גורם ל"השלמת" הקלוריות החסרות בארוחות הבאות במשך היום. כדאי לאכול ארוחת בוקר עשירה בפחמימות מורכבות מכיוון שהיא מאריכה את תחושת השובע במשך היום.

צמחונות וטבעונות = בריאות

נכון ולא נכון

תזונה צמחונית יכולה להיות בריאה מכיוון שלרב היא מכילה פחות שומן רווי וכולסטרול ועשירה בסיבים תזונתיים. אבל היא יכולה להיות גם עשירה בג'אנק פוד כמו ממתקים וחטיפים. הימנעות מבשר ומוצריו עלולה לגרום לחסרים בברזל, ויטמין B12, אבץ ויוד, והימנעות ממוצרי חלב עלולה לגרום לחסר בסידן וויטמין D. וחומצות שומן מסוג אומגה-3. לכן גם תזונה צמחונית וטבעונית יש לתכנן בחוכמה כדי למנוע חסרים תזונתיים.

מיץ אשכוליות, מיץ לימון או חומץ תפוחים שורפים שומנים

לא נכון!

לא קיים מזון ש"שורף שומנים". אמנם האשכולית והלימון חומציים מאוד, אך מיצי הקיבה שבגופינו חומציים עוד יותר. חשוב לזכור שבכוס מיץ לימון יש כ-60 קלוריות ושבכוס מיץ אשכוליות כ- 100 קלוריות. לכן שתייה מוגזמת שלהם תגרום להשמנה. ניצול שומן הגוף יכול להיעשות רק על ידי פעילות גופנית, או כאשר אוכלים פחות מהדרוש לפעילות הרגילה של הגוף.

תרד עשיר בברזל

נכון ולא נכון.

התרד באמת מכיל כמויות גדולות של ברזל, אך הוא אינו זמין לגופינו (אינו נספג במלואו). לכן התרד אינו מהווה מקור תזונתי טוב לברזל.

בדיאטה צריך לאכול רק מוצרי מזון דלי שומן

לא נכון!

גם בדיאטה מותר לאכול ממתקים וחטיפים מדי פעם. אי אפשר להימנע מהם לחלוטין, אבל אם לומדים לשלב אותם במסגרת תזונה בריאה אפשר גם ליהנות מהם. לא כדאי להימנע לחלוטין משומן - הגוף שלנו זקוק גם למעט שומן כדי לפעול באופן תקין.

מזונות "ללא שומן" או "דלי שומן" הם לא בהכרח ללא קלוריות, או דל קלוריות. יש מזונות דלי שומן שמכילים כמעט אותה כמות קלוריות כמו בגרסה המקורית. לכן מומלץ תמיד לבדוק את תכולת הקלוריות בסימון התזונתי ביחס למוצר ה"רגיל" ולא להתייחס רק למה שכתוב בגדול על האריזה. חטיפים דלי שומן או ללא שומן אינם בהכרח בריאים יותר, ויש לצרוך גם מהם במתינות.

מזון "ללא שומן" או "דל שומן" הוא בהכרח דל קלוריות

לא נכון!

"ללא שומן" לא בהכרח אומר ללא קלוריות, או דל קלוריות. הרבה מהעוגיות דלות השומן מכילות כמעט אותה כמות קלוריות כמו בגרסה המקורית. שומן בדרך כלל מוחלף בתוספת סוכר ובמגוון מרכיבים אחרים כמו: סיבים תזונתיים, עמילנים, אמולסיפיירים כימיים, שמבצעים את אותו תפקיד פיזיקלי של השומן. שוגורמים למזון להיות טעים יותר. תוספים אלה כמובן מוסיפים גם קלוריות. לכן מומלץ לבדוק את תכולת הקלוריות בסימון התזונתי.

ההגדרה למוצרים נטולי או ללא שומן בישראל היא: עד ½% במשקל (עד ½ גרם שומן ב-100 גרם מוצר). מוצרים דלי שומן לפי ההגדרה הם מוצרים בהם יש עד 2.0% במשקל. הסימון "ללא שומן" מותר רק במזונות שמטבעם אינם מכילים שומן (לדוגמה מיץ תפוזים).

במניעת עלייה במשקל יש חשיבות לכלל הקלוריות שנצרכות ביום, ולא רק לשומן, לכן יש להיזהר מצריכה גדולה של אותם מוצרים דלי שומן שאוכלים מהם יותר. או במילים אחרות, חטיפים דלי שומן או ללא שומן אינם בהכרח בריאים יותר, ויש לצרוך מהם במתינות.

מוצר "ללא סוכר" או "ללא תוספת סוכר" הוא בהכרח דל קלוריות

לא נכון!

במוצרים רבים "ללא סוכר" משתמשים במקום סוכר בממתיקים טבעיים כמו פרוקטוז או פוליאולים (רב כהלים), שגם כן מכילים פחמימות וקלוריות. לכן, מזונות "ללא סוכר" (בעיקר שוקולד, עוגיות, וופלים ועוגות) לא תמיד מכילים פחות פחמימות ו/או קלוריות ממוצר מקביל "רגיל". לכן כדאי לקרוא היטב את הסימון התזונתי ולהתייחס בהתאם.

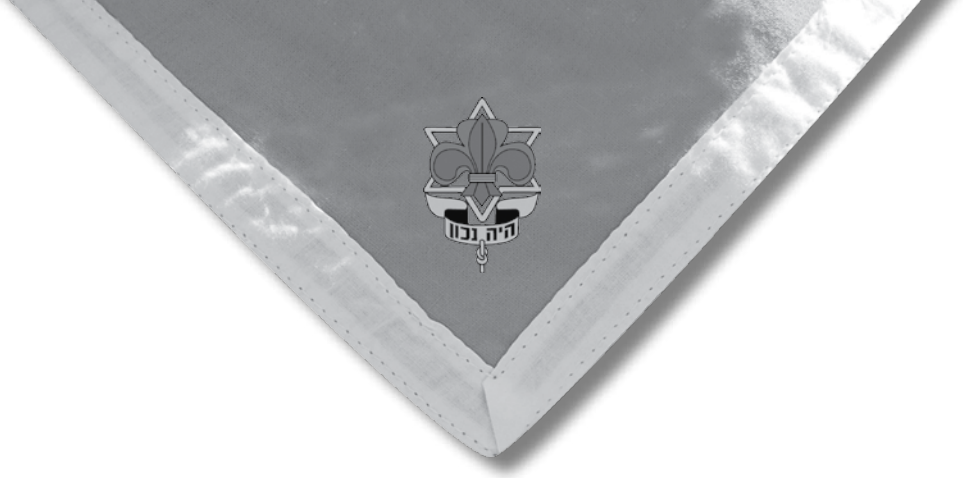
הליכה מהירה לא שורפת אפילו פרוסת עוגה ולכן חבל על המאמץ
לא נכון!
הליכה מהירה במשך חצי שעה מיוזעת שורפת כ- 150 קלוריות. זה אולי נראה לא הרבה, אבל לפעילות הגופנית יש יתרון מעבר לשריפת הקלוריות המיידית. קצב חילוף החומרים גבוה יותר גם במשך 24-15 שעות לאחר הפעילות (תלוי בעצימות הפעילות). בנוסף, לפעילות גופנית תפקיד חיוני בשמירה על הבריאות, בהגדלת כמות השרירים בגוף ובהקטנת כמות השומן בגוף. פעילות גופנית כדבר שבשגרה חיונית לירידה במשקל ולשמירה על המשקל לאורך זמן.

הליכה ברגל חייבת להתבצע מעל 20 דקות רצופות כדי לשרוף שומן, אחרת חבל על הזמן
לא נכון!
ההשפעה המצטברת של הפעילות היא החשובה. מומלץ לעשות לפחות 150 דקות (שעתים וחצי) של פעילות גופנית בשבוע וזה לא משנה אם הולכים במשך 30 דקות 5 פעמים בשבוע או 50 דקות 3 פעמים בשבוע. אם אין זמן ללכת חצי שעה רצוף, אפשר לחלק את ההליכה ל- 10 דקות 3 פעמים במשך היום.

החוק:
http://news.walla.co.il/?w=/9/2518061
http://www.haaretz.co.il/news/education/1.1667466
http://www.haaretz.co.il/news/education/1.1655618
http://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1000734670

בעד החוק:
http://blog.comme-il-faut.com/?p=558

נגד החוק:
http://news.walla.co.il/?w=/90/1700916



תנועת הצופים
העבריים בישראל (ע"ר)

ניתן למצוא חוברת זו וחומרי הדרכה נוספים באתר
"צופים ברשת" - www.zofim.org.il

מועצת החלב

www.milk.org.il

המועצה לענף החלב בישראל דרך החורש 4, ת.ד. 97 יהוד 56100
טל: 03-9564750, פקס: 03-9564766, office@milk.org.il

חפשו אותנו ב-f
ב"**משפחה צעירה**"