

"טיפים" לכתבת סקירה ממוזגת זכרו! הנושא במרכז.

מצורף נספח: בגרות קיץ ע"ו מסומנת על פי הקריטריונים.

1. סמן בטקסטים:

- א. **צייני השאה** (כגון: אבל, רק, גם, אפילו, עם זאת, אלא...) לזיהוי טענות עיקריות.
 - ב. **מבנים מודאליים** (בעיקר לזיהוי, דרכים, מסקנות וטענות חשובות).
 - ג. **שאלות** (אמתיות/לחפש תשובה) ורטוריות (טענות "מחופשות" לשאלה).
2. סמן בצבעים/במדגשים שונים את התבחינים (קריטריונים) בשאלת הסקירה **ובהתאמה** – סמנו בצבעים את התוכן השייך לכל תבחין ותבחין. **חשוב!!!** כדאי לסמן **בכל** הטקסטים את **הקריטריון הראשון** ולהתחיל לכתוב את כל התוכן שלו בטיוטה ואח"כ, לאחר הדגשת **המאחד** וה**מייחד** בטיוטה, ולכתוב כבר את הפתיחה ואת הפסקה הראשונה תוך מיזוג המידע. הדגמה מצורפת להלן על בגרות הקיץ ע"ו. **לסיים פתיחה ופסקה ראשונה לגמרי** ורק אח"כ לעבור לקריטריון השני באותה דרך.

3. הפתיחה תיכתב **בהכללה** על פי משימת הסקירה:

שאלת הסקירה: על סמך שלושת הטקסטים שקראת, כתוב סקירה שתתפרסם בכתב

עת וכותרתה: תזונה בת קיימה. בסקירה כתוב על **חשיבותה** של תזונה בריאה ובת

קיימה ועל **דרכים** להשגתה.

הפתיחה: לתזונה הבריאה ובת קיימה יש **חשיבות** רבה הן לבריאות האדם והן לסביבה; לכן, מומלצות מספר **דרכים** להשגתה.

4. כעת מעתיקים את התוכן של הקריטריון הראשון לטיוטה ומסמנים תוכן

מאחד ותוכן מייחד. המאחד והמייחד.

טיוטה - חשיבות:

יש למזון מקום מרכזי בכל היבטי הקיום האנושי.

תזונה היא צריכה של מזון המכיל חומרים חיוניים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים

ומינרלים. "תזונה בריאה" היא צריכה של מגוון חומרי מזון המאפשרת לאדם **בריאות** ותפקוד **למשך**

פרק זמן סביר של חיים. תזונה בת קיימה היא תזונה המבטיחה **מזון בריא** ואיכותי **גם לדורות הבאים**

תוך פגיעה מזערית "תזונה בת קיימה של בני אדם ביצורים חיים אחרים, החולקים עמנו את מרחב

המחיה. (חביב 2015) תזונה **בריאה חיונית לבריאותנו** הגופנית והנפשית. היא משפיעה על מערכות

הגוף התומכות בחיינו כגון מערכת העצבים, מערכת הנשימה, מערכת העיכול וכדומה (אוסטרייכר

2015)

5. **וכעת ממוזגים ומשלימים את הפסקה הראשונה בסקירה הסופית.**

הסקירה הסופית – חשיבות :

לתזונה הבריאה ובת קיימה יש חשיבות רבה הן לבריאות האדם והן לסביבה; לכן, מומלצות מספר דרכים להשגתה.

לפי חביב (2015) ואוסטרייכר (2015), תזונה בריאה ובת קיימה המכילה חומרים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים ומינרלים, חשובה הן לבריאות האדם והן לסביבה. **לפי חביב (2015)** תזונה בת קיימה מאפשרת לאדם בנוסף לבריאות גם תפקוד למשך פרק זמן סביר ומבטיחה מזון בריא ואיכותי גם לדורות הבאים, תוך פגיעה מזערית ביצורים חיים אחרים החולקים עמנו את מרחב המחיה. **אוסטרייכר (2015) מוסיף ואומר** שתזונה בת קיימה משפיעה על מערכות הגוף התומכות בחיינו, כגון מערכת העצבים, מערכת הנשימה, מערכת העיכול וכדומה, וחיונית לבריאותנו הגופנית ונפשית כאחד.

6. כעת יש לחזור לטקסטים ולסמן בהם את הקריטריון השני ולהעתיק לטיוטה את התוכן של כל טקסט, לסמן שוב את המייחד והמאחד ואח"כ למזג ולכתוב את הפסקה השנייה.

טיוטה - דרכים:

כדי להבטיח מזון בריא גם לדורות הבאים, **יש לשמר את איכות הקרקע, המים והאוויר ואת המגוון הביולוגי.** המשמעות העיקרית של מסקנה זו היא שלחינוך לתזונה בריאה ובת-קיימה יש תרומה חשובה **להקניית** הרגלי אכילה נכונים **ולפיתוח המודעות** בציבור להשפעת הבחירה בסוג מזון כזה או אחר על הבריאות ועל הסביבה. **יש צורך לפתח** בציבור **מודעות** לעצמתה של תעשיית המזון ולכלים שהיא מפעילה כדי להשפיע בדרכים גלויות וסמויות על הרגלי הצריכה והתזונה שלנו. **בד בבד (גם) יש לפתח** שיטות להגברת שיתוף הפעולה של הציבור. **חינוך** לתזונה בת קיימה **בגיל צעיר** יביא להקנייה של הרגלי אכילה בריאים, להם ולסביבה, והרגלים אלה יישארו עמם לאורך זמן. **ראוי שיושם** דגש על לימודים מעשיים, על המחשה והתנסות עצמית ועל חיבור התלמידים לסביבה. תזונה בת-קיימה **צריכה להיות** נושא ליבה עצמאי במערכת החינוך. **להטמיע** בציבור הרגלי אכילה נכונים. החינוך לתזונה בת-קיימה **צריך להיות** משימה לאומית בעלת חשיבות עליונה. **(חביב 2015)**

הצעד הנכון יהיה מעבר לאורח חיים אחראי, שבו נכללת גם תזונה בריאה

מוטלת עלינו החובה לנהוג באחריות כלפי המערכות החיוניות לקיום גופנו ו**סביבתנו** כאחד, ולעבור

לתזונה אחראית הן מבחינת הבריאות הן מבחינת הסביבה. **(אוסטרייכר 2015)**

תכניות חינוך לתזונה נכונה בגן הילדים ישפיעו על הרגלי האכילה של הילדים **בבית**. אפשר לשפר את

הרגלי האכילה של הילדים, והשפעה זו יעילה יותר כאשר **ההורים והמורים** מעורבים בכך **(כהן 2014)**

הסקירה הסופית – דרכים:

על כן, מומלץ על ידי כל הכותבים לעבור לאורח חיים אחראי שבו נכללת גם תזונה בריאה. הן חביב (2015) והן אוסטרייכר (2015) מדגישים את הצורך בשמירה על הסביבה. לפי חביב, יש לשמר את איכות הקרקע, המים, האוויר והמגוון הביולוגי. אוסטרייכר (2015) מציין אף הוא שבכל פעם שאנו קונים מזון מעובד אנו פוגעים בתשתית המקיימת אותנו ומכאן- שיש להימנע מכך. על מנת להשיג את המעבר לאורח חיים בריא מומלץ על ידי חביב (2015) וכהן (2014) להשקיע בחינוך כבר מגיל צעיר, כי בגיל צעיר החינוך יביא להקניית הרגלי אכילה בריאים להם ולסביבה. "ראוי שיושם דגש על לימודים מעשיים, על המחשה והתנסות עצמית ועל חיבור התלמידים לסביבה", טוען חביב (2015). מעבר לכך, יש גם צורך לפתח בציבור מודעות לעצמתה של תעשיית המזון ולכלים שהיא מפעילה כדי להשפיע בדרכים גלויות וסמויות על הרגלי הצריכה והתזונה שלנו (כך חביב 2015). כמו כן, על פי תוצאות המחקר – ניתן לשפר את הרגלי האכילה של הילדים ביעילות יתר כאשר המורים וההורים מעורבים בכך.

7. חשוב לדאוג לקישוריות מתאימה: יש להשתמש בקשרי השוואה,

כגון: ואילו, כמו-כן, וכו'

8. יש להשתמש בדרכי מסירה מגוונות: דיבור ישיר(ציטוטים). דיבור עקיף (X טוען...), הסגרים (לפי X)

9. כדאי "לסגור" את הסקירה במשפט מכליל: אם כן,...

10. יש לזכור לכתוב ביבליוגרפיה בסוף הסקירה.

הסקירה הרצופה הסופית:

לתזונה הבריאה ובת קיימה יש **חשיבות** רבה הן לבריאות האדם והן לסביבה; לכן, מומלצות מספר **דרכים** להשגתה.

לפי חביב (2015) ואוסטרייכר (2015), תזונה בריאה ובת קיימה המכילה חומרים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים ומינרלים, חשובה הן לבריאות האדם והן לסביבה. **לפי חביב (2015)** תזונה בת קיימה מאפשרת לאדם בנוסף לבריאות גם תפקוד למשך פרק זמן סביר ומבטיחה מזון בריא ואיכותי גם לדורות הבאים, תוך פגיעה מזערית ביצורים חיים אחרים החולקים עמנו את מרחב המחיה. **אוסטרייכר (2015) מוסיף ואומר** שתזונה בת קיימה משפיעה על מערכות הגוף התומכות בחייו, כגון מערכת העצבים, מערכת הנשימה, מערכת העיכול וכדומה, והיא חיונית לבריאותנו הגופנית והנפשית כאחד.

על כן, מומלץ על ידי כל הכותבים לעבור לאורח חיים אחראי שבו נכללת גם תזונה בריאה ובת קיימה. הן **חביב (2015)** והן **אוסטרייכר (2015)** מדגישים את הצורך בשמירה על הסביבה. **לפי חביב**, יש לשמר את איכות הקרקע, המים, האוויר והמגוון הביולוגי. **אוסטרייכר (2015)** מציין **אף הוא** שבכל פעם שאנו קונים מזון מעובד אנו פוגעים בתשתית המקיימת איתנו ומכאן - שיש להימנע מכך. **על מנת** להשיג את המעבר לאורח חיים בריא מומלץ על ידי חביב **(2015) וכהן (2014)** להשקיע בחינוך כבר מגיל צעיר, כי בגיל צעיר החינוך יביא להקניית הרגלי אכילה בריאים להם ולסביבה. "ראוי שיושם דגש על לימודים מעשיים, על המחשה והתנסות עצמית ועל חיבור התלמידים לסביבה" (בשיעורי בישול, התנסות עצמית של תלמידים דרך הידיים, הרגליים, העיניים, טיפוח גידולים חקלאיים בגן הירק ואכילה משותפת של מורים ותלמידים – מה שיהווה התנסויות שבכוחן לחנך לערכים חיוביים בתחום התזונה, הבריאות והחברה). **טוען חביב (2015)**. **מעבר לכך**, יש גם צורך לפתח בציבור מודעות לעצמתה של תעשיית המזון ולכלים שהיא מפעילה כדי להשפיע בדרכים גלויות וסמויות על הרגלי הצריכה והתזונה שלנו (כך חביב 2015). **חיזוק לכך ניתן על ידי כהן (2014)**: על פי תוצאות המחקר – ניתן לשפר את הרגלי האכילה של הילדים ביעילות יתר כאשר המורים וההורים מעורבים בכך. **אם כן**, מומלץ לעבור לתזונה בריאה ובת קיימה בשל חשיבותה הרבה לבריאות האדם ולסביבה.

ביבליוגרפיה:

1. אוסטרייכר, ס' (2015). תזונה בת קיימה. תפריט יומי.
2. חביב, ח' (2015). תזונה מקיימת. הד החינוך.
3. כהן, ח' (2014) מחקר: חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים. כיכר השבת.

כדאי לצפות במצגת על סקירה ממצגת המצויה באתר ביה"ס (מקצועות לימוד, עברית, יא, עבודות בהבנה והבעה) וכן בעבודה המקיפה על "משבר הרעב" המכילה גם תשובון מלא. ללימוד מעמיק ולבדיקה עצמית.

להלן הנספח: בגרות הקיץ על תזונה בריאה ובת קיימה

שאלת הסקירה: על סמך שלושת הטקסטים שקראת, כתוב סקירה שתפרסם בכתב עת וכותרתה: תזונה בת קיימה. בסקירה כתוב על חשיבותה של תזונה בריאה ובת קיימה ועל דרכים להשגתה.

ציניים

תזונה מקיימת – מעובד על פי חיים חביב אפריל 2015 הד החינוך

תזונה היא בריאות, תפקוד. תזונה היא חיים, לכן ברור למה יש למזון מקום מרכזי בכל היבטי הקיום האנושי. האנושות משקיעה משאבים עצומים בייצור מזון, בפיתוח מזונות ובפיתוח טכנולוגיות חדשניות לייצור מזון. בעקבות המהפכה החקלאית, התעשייתית, הדיגיטלית ומהפכות אחרות, האדם המודרני מייצר ומשיג את מזונו בקלות רבה, רבה מדי. וכך מה שהיה פעם עיסוק בלתי פוסק בניסיון להשיג מזון, נהפך לביילוי במסעדה או לטיול נינוח בין מדפי המרכול. בעקבות הריבוי הטבעי והצורך ההולך וגובר להאכיל עוד ועוד פיות רעבים, האדם משתלט בצעדי ענק משולחי רסן על כדור הארץ וזורע בו זרעי פורענות אקולוגית. אותותיה הגלויים של הפורענות האקולוגית שגרם האדם באמצעות התעשייה, כגון ההתחממות הגלובלית, המדבור, הריסת בתי גידול והכחדתם של מינים, הבהירו לנו שלא לעולם חוסן. כדי להמשיך להתקיים על פני כדור הארץ וגם לאפשר קיום של יצורים אחרים, מוטל עלינו ללמוד ולחקור את המאפיינים של מארג החיים על פני כדור הארץ ולשאוף להבנה עמוקה של התהליכים הפוגעים בשיווי המשקל של המארג הזה. בבסיס של מארג החיים נמצאים ה"יצרנים". היצרנים הם הצמחים, האצות וכל אותם יצורים חיים המסוגלים לנצל מקור אנרגיה חיצוני כדי לייצר חומרי מזון המשמשים אותם ואת שאר היצורים. התהליך המופלא, המאפשר ליצרנים לייצר לעצמם את חומרי המזון, נקרא "פוטוסינתזה". תהליך זה מאפשר לצמחים, שהם היצרנים העיקריים בעולמנו, להשתמש באנרגיה של אור השמש כדי ליצור סוכרים פשוטים. בסוכרים אלה משתמשים הצמחים כדי להפיק אנרגיה לקיומם, וכן כדי להרכיב מהם חומרים חיוניים כגון חלבונים. אנחנו, בני האדם, שייכים לקטגוריית ה"צרכנים". קיומנו תלוי במישרין ובעקיפין בחומרי המזון שהיצרנים מייצרים. בין שאנחנו אוכלים חומס בפיתה, בין שאנחנו אוכלים סטייק עסיסי, אנו חבים את תזונתנו, חיינו וקיומנו לפוטוסינתזה. לפיכך כאשר אנו פוגעים בסביבה – פולטים גזים רעילים, גורמים לשינויי אקלים ולהרס של בתי גידול – אנו פוגעים בכל שכבות מארג החיים ועקב כך גם בעצמנו, אנו פוגעים בבריאותנו ובתזונתנו. "

תזונה" היא צריכה של מזון המכיל חומרים חיוניים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים ומינרלים. "תזונה בריאה" היא צריכה של מגוון חומרי מזון המאפשרת לאדם בריאות ותפקוד למשך פרק זמן סביר של חיים. יש הסכמה נרחבת בעולם המדע והרפואה שבכוחה של תזונה להשפיע השפעה מכרעת על איכות חייו של האדם. *

"תזונה בת קִיָּמָה" היא תזונה המבטיחה מזון בריא ואיכותי גם לדורות הבאים תוך פגיעה מזערית ביצורים חיים אחרים, החולקים עמנו את מרחב־המחיה. כדי להבטיח מזון בריא גם לדורות הבאים, יש לשמר את איכות הקרקע, המים והאוויר ואת המגוון הביולוגי. השאלה המתבקשת היא אם תזונה בריאה היא גם תזונה בת־קיימה, והתשובה על שאלה זו היא חד־משמעית – כן. אפשר ללמוד זאת מדוח הוועדה המייעצת להנחיות בתחום התזונה שפורסם בפברואר 2015 בארצות־הברית. בדוח זה מודגש שוב מה שכבר ידוע למדי: פעילות גופנית, פירות וירקות טריים, דגנים מלאים, קטניות, דגים ומוצרי חלב דלי שומן – יפים לבריאות. בשר ומאכלים אחרים המכילים שומן רב, בשר מעובד, מוצרי מזון מדגנים מעובדים ומוצרים המכילים סוכר אינם טובים לבריאות האדם. כאשר בוחנים המלצות אלה אפשר בהחלט לראות את החפיפה בין תזונה בריאה ובין תזונה בת־קיימה. מוצרי מזון מתועשים ומעובדים הפוגעים בבריאות האדם פוגעים גם בסביבה. תעשיית הבשר היא אחת מן התעשיות המזהמות ביותר בעולם, והיא גורמת לפליטה של גזי חממה, לבזבוז מים, לזיהום של מקורות מים ולבירוא יערות לצורך מרעה. מזון מתועש ומעובד הוא בזבזני יותר מבחינת הסביבה, כיוון שליצורו נדרשים משאבים נוספים מלבד המשאבים המנוצלים להפקת מזון טרי. על פי הדוח, האוכלוסייה האמריקנית צורכת מעט מדי ירקות ופירות טריים ויותר מדי סוכרים, שומנים ודגנים מעובדים. צריכת היתר של שומנים, סוכרים וכימיקלים שמצויים במזונות המתועשים נקשרת לעלייה בשכיחות של השמנה, מחלות לב ואף סרטן. הבעיות האלה בתחום התזונה נפוצות גם בישראל, המושפעת מן התרבות האמריקנית. בשל השפעה זו גדלה גם אצלנו צריכת הבשר והמזון המעובד והמומתק. אחת מן המסקנות החשובות ביותר העולה מן הדוח היא שסביבתו החברתית של האדם, הדמויות המרכזיות בחייו, המסגרות שהוא פעיל בהן והמסרים שהוא מקבל משפיעים מאוד על עיצוב הרגלי התזונה שלו. המשמעות העיקרית של מסקנה זו היא שלחינוך לתזונה בריאה ובת־קיימה יש תרומה חשובה להקניית הרגלי אכילה נכונים ולפיתוח המודעות בציבור להשפעת הבחירה בסוג מזון כזה או אחר על הבריאות ועל הסביבה. אחד הקשיים בחינוך לתזונה בת־קיימה הוא ההתנגדות המתעוררת אצל אנשים כאשר הם נתקלים בניסיון "להיכנס להם לצלחת". רבים מקדשים את הזכות לבחור מה לאכול, והתערבות של גורמים זרים כמעט תמיד מעוררת תגובת נגד חזקה. אולם תחושת האוטונומיה שיש לנו בבחירת המזון שנכנס לגופנו אינה אלא אשליה, והאוטונומיה הזאת ממילא חלקית מאוד. ראשית, מזון מתועש ולעתים אפילו מזון טרי מכילים רכיבים שאיננו מודעים להימצאותם ואיננו מבינים את מהותם ואת פעולתם. שנית, הדפסת מידע שגוי ומטעה על אריזות של מוצרי מזון היא תופעה רווחת, והיא מעמיקה את תחושת השליטה הכוזבת של הצרכן ומשקיטה את מצפונו. כך לדוגמה היא התווית "שמן בלי כולסטרול" (ממילא אין בשמנים כולסטרול או התווית "טבעי" על מוצרים המכילים כמויות סוכר מופרזות ומזיקות. אנו מוצפים בשלל גירויים מפתים שקשה מאוד לעמוד בפניהם, והדברים נכונים במיוחד בנוגע לילדים. למשל שתייה של משקה קל מסוים עשויה להיראות כמו בחירה עצמאית, אך לעתים היא נובעת משלל גורמים שאין בינם ובין אוטונומיה דבר – למשל אפנה, לחץ חברתי, פרסום המשקה במילים "המשקה המרענן ביותר",

היותו זול ממשקאות אחרים, היותו מלא בסוכר המעורר תחושה טובה, מסרים פרסומיים חזקים המשפיעים על הרגלי הצריכה, ואפילו פשוט מפני שזה המשקה שיש במכונה הקרובה ואין לנו כוח, זמן או סבלנות לחפש חלופה בריאה יותר. המשמעות האמתית של כל אלה היא שכל הזמן כל מיני גורמים "נכנסים לנו לצלחת", ומקצתם אף משקיעים הון תועפות כדי לפתח אמצעי שכנוע משוכללים שמחזקים את אשליית הבחירה העצמית.

בחינוך לתזונה בת־קיימה **יש צורך לפתח בציבור מודעות לעצמתה של תעשיית המזון ולכלים שהיא מפעילה כדי להשפיע בדרכים גלויות וסמויות על הרגלי הצריכה והתזונה שלנו. בד בבד יש לפתח שיטות להגברת שיתוף הפעולה של הציבור עם ניסיונותיהם של מומחי הקיימות "להיכנס לו לצלחת" כדי לשפר את התזונה, בלי לעורר בו התנגדות. ילדי הגנים ובתי הספר היסודיים הם שכבת האוכלוסייה החשובה ביותר. השקעה בחינוך לתזונה בת־קיימה בגילים אלה תניב פירות בטווח ארוך. ילדים נוטים להיות גמישים יותר בדעותיהם וקל יותר להשפיע עליהם. חינוך לתזונה בת־קיימה בגיל צעיר יביא להקניה של הרגלי אכילה בריאים, להם ולסביבה, והרגלים אלה יישארו עמם לאורך זמן. תזונה בת־קיימה צריכה להיות נושא ליבה עצמאי במערכת החינוך. יש להחזיר את שיעורי הבישול והחקלאות לבתי הספר ולגנים ולשלב בהם לימודים בתחום הקיימות כגון מחזור, שימור המגוון הביולוגי ושמירה על איכות הקרקע והמים. ראוי שיושם דגש על לימודים מעשיים, על המחשה והתנסות עצמית ועל חיבור התלמידים לסביבה דרך הידיים, הרגליים, העיניים, ולא פחות חשוב – הפה. טיפוח גידולים חקלאיים בגן ירק בבית הספר, בישול במטבח ואכילה משותפת של תלמידים ומורים הם התנסויות שבכוחן לחנך לערכים חיוביים בתחום התזונה, הסביבה והחברה – ערכים של סובלנות ואחריות. המטרות של חינוך לתזונה בת־קיימה ברורות: להטמיע בציבור הרגלי אכילה נכונים שיסייעו לו לשמור על הבריאות ויהיו טובים לסביבה. דחיפותו של החינוך לתזונה בת־קיימה עולה ככל שהזמן נוקף, בייחוד לנוכח מאמציה הבלתי נלאים של תעשיית המזון העולמית להמשיך ולשכנע אותנו לצרוך את מוצריה. החינוך לתזונה בת־קיימה צריך להיות משימה לאומית בעלת חשיבות עליונה, שכן תזונה היא חיים, בריאות ותפקוד, לא רק שלנו אלא גם של הסביבה שאנו חיים בה וגם של הדורות שיבואו אחרינו.**

תזונה בת-קיימה טקסט 2. מעובד על פי סער אוסטרלייכר, תפריט מקומי. 29 בדצמבר 2015

בני האדם זקוקים לתנאי סביבה מסוימים כדי להתקיים. בתנאים אלו נכללים טווח טמפרטורות מצומצם, לחץ אטמוספרי מתאים, אוויר ראוי לנשימה ועוד. קיומם של תנאים אלו על כוכב הלכת שלנו מותנה בתפקודה התקין של התשתית האקולוגית בכדור הארץ, המורכבת ממערכות רבות המספקות לנו את "שירותי תמיכת החיים" ומאפשרות את קיומם של כל היצורים החיים. ה"שירותים" שכדור הארץ מספק הם חמצן וטיהור מים ואוויר על ידי יערות, התחדשות פוריות הקרקע בזכות פעילותם של חיידקים ופטריות, שמירה על אקלים יציב הודות למאזן גזים מסוים באטמוספירה ועוד. אך בתשתית זו חלה הידרדרות חמורה בשל השפעות האדם על הסביבה הגוברות בקצב מסחרר. סגנון החיים המודרני של האדם מביא לצריכה של משאבי הטבע בקצב גבוה מן הקצב שכדור הארץ יכול לחדשם, וליצירת פסולת בקצב גבוה מן הקצב שהיא מתפרקת. בעודנו מכלים מערכות אקולוגיות שלמות בזו אחר זו, אנו פוגעים אנושות ב"שירותי תמיכת החיים" שהן מספקות לנו. סגנון חיים זה לא יוכל להתקיים לאורך

זמן, פשוט מפני שהוא גורם להשמדת התשתית הנדרשת לקיומו. בסגנון חיים זה נכלל התפריט שלנו, שאינו מתחשב בסביבה בדרך כלל. התזונה המקובלת היום נשענת על תעשיית המזון, שהיא אחד מן הגורמים העיקריים להרס "שירותי תמיכת החיים" של כדור הארץ. תעשיית המזון שאחראית לגידולו, לעיבודו ולהפצתו של המזון גורמת לכריתת יערות, לאבדן פוריות הקרקע, לזיהום מים, אדמה ואוויר, להחמרה בשינויי האקלים ועוד. **בכל פעם שאנו קונים מזון שיוצר והופץ באופן שאינו מתחשב בסביבה** (ומדובר במרבית מוצרי המזון על מדפי המרכול) **אנו נוהגים בחוסר אחריות ופוגעים בתשתית המקיימת אותנו.** סימנים מקדימים המעידים על קריסה עתידית של "שירותי תמיכת החיים" של כדור הארץ כבר מורגשים. **הצעד הנכון יהיה מעבר לאורח חיים אחראי, שבו נכללת גם תזונה בריאה. תזונה בריאה חיונית לבריאותנו הגופנית והנפשית. היא משפיעה על מערכות הגוף התומכות בחיינו כגון מערכת העצבים, מערכת הנשימה, מערכת העיכול וכדומה.** תזונה לקויה תוביל לפגיעה במערכות אלו, ולכן גם לפגיעה בבריאותנו. אם חפצי חיים אנו, **מוטלת עלינו החובה לנהוג באחריות כלפי המערכות החיוניות לקיום גופנו וסביבתנו כאחד, ולעבור לתזונה אחראית הן מבחינת הבריאות הן מבחינת הסביבה.**

מחקר: **חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים**

מעובד על פי חיה כהן 10.11.14 כיכר השבת

תכניות חינוך לתזונה נכונה בגן הילדים ישפיעו על הרגלי האכילה של הילדים בבית, כך לפי מחקר חדש שפורסם ב־Journal of Dietetics and Nutrition of Academy the of. המחקר, שנערך בגנים המיועדים לילדים ממשפחות מעוטות הכנסה, מצא קשר ברור בין חינוך לתזונה נכונה בגן ובין שיפור ניכר בצריכת המזון של הילדים בבית. במחקר השתתפו עשרים וארבעה גנים בארצות הברית. בשנים עשר מהם הועברה תכנית חינוך בהנחיית תזונאית מוסמכת, ושאר הגנים היו קבוצת הביקורת. המשתתפים בתכנית למדו שישה שיעורים במשך שישה שבועות. במסגרת התכנית התנסו הילדים במזונות חדשים, צרכו מגוון גדול של ירקות ופירות, שילבו מוצרי חלב בריאים בתפריט, אכלו חטיפים בריאים ועסקו בפעילות גופנית. התזונאית ערכה פגישות עם הילדים ועם הוריהם. נוסף על כך קיבלו הילדים חומרי לימוד ומשימות לבית כדי לחדד את המסרים. בתחילת המחקר נשאלו ההורים על הרגלי התזונה של ילדיהם. שבוע לאחר סיום התכנית שוב נתבקשו ההורים למלא שאלונים. נמצא שהתכנית השפיעה על המשתתפים — הביאה לצריכה גבוהה יותר של ירקות ולשימוש בחלב דל שומן בבית. לדברי עורכי המחקר, **אפשר לשפר את הרגלי האכילה של הילדים, והשפעה זו יעילה יותר כאשר ההורים והמורים מעורבים בכך**