

## חלק ראשון — הבנה והבעה (50 נקודות)

קרא את הטקסטים 1-3 שבנספח המצורף, וענה על השאלות בפרקים שלפניך.  
הקפד על כתב ברור, על כתיב נכון, על כללי הדקדוק ועל פיסוק הגיוני.

### פרק א: הבנת הנקרא (26 נקודות)

ענה על כל השאלות 1-4.

1. א. לפי חביב (כותב טקסט 1) ולפי אוסטרייכר (כותב טקסט 2), התזונה של האדם המודרני פוגעת הן בבריאותו הן בסביבה.

על פי שני הטקסטים, הסבר כיצד התזונה של האדם המודרני פוגעת בבריאות האדם ובסביבה. (6 נקודות)

---

---

---

---

---

---

---

---

ב. מהי ההמלצה המשותפת לחביב (כותב טקסט 1) ולאוסטרייכר (כותב טקסט 2), שנועדה לצמצם את הפגיעה בבריאות האדם ובסביבה? (4 נקודות)

---

---

---

2. לפניך היגדים על היחס שבין הטקסטים 1-3. הקף את שני ההיגדים הנכונים. (4 נקודות)

(1) טקסט 2 מרחיב בעיקר היבט אחד המובא בטקסט 1.

(2) טקסט 2 מעלה טענת נגד לטענה המובאת בטקסט 1.

(3) טקסט 3 מוכיח את הנאמר בטקסט 1.

(4) טקסט 3 מפריך את הנאמר בטקסט 2.

/המשך בעמוד 3/

3. חביב (כותב טקסט 1) עוסק בניסיון "להיכנס לצלחת".

א. מהי הבעיה המוסרית שבניסיון זה? (4 נקודות)

---

---

ב. חביב טוען שגורמים שונים "כל הזמן" נכנסים לנו לצלחת", אולם גם חביב רוצה "להיכנס לצלחת".

מהי שיטתו של חביב, ובמה היא נבדלת משיטותיהם של הגורמים האחרים?  
(4 נקודות)

---

---

---

---

---

---

---

4. לפניך פתגם עממי ידוע.

"אל תכרות את הענף שאתה יושב עליו".

העתק מכל אחד מן הטקסטים: מטקסט 1 ומטקסט 2, משפט אחד שמבטא את הרעיון המובע בפתגם. (4 נקודות)

משפט מטקסט 1: \_\_\_\_\_

---

משפט מטקסט 2: \_\_\_\_\_

---

**פרק ב: כתיבה ממזגת (24 נקודות)**

ענה על שאלה 5.

**5.** על סמך שלושת הטקסטים שקראת, כתוב סקירה שתתפרסם בכתב עת וכותרתה:

**תזונה בריאה ובת־קיימה.**

בסקירה כתוב על חשיבותה של תזונה בריאה ובת־קיימה ועל הדרכים להשגתה.

הקפד על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בגוף הסיכום ובסופו

(ביבליוגרפיה). כתוב בהיקף של כ־300 מילים.

את הסקירה כתוב בעמודים 4-5. (תוכל להשתמש בעמוד 6 לכתיבת טיוטה).

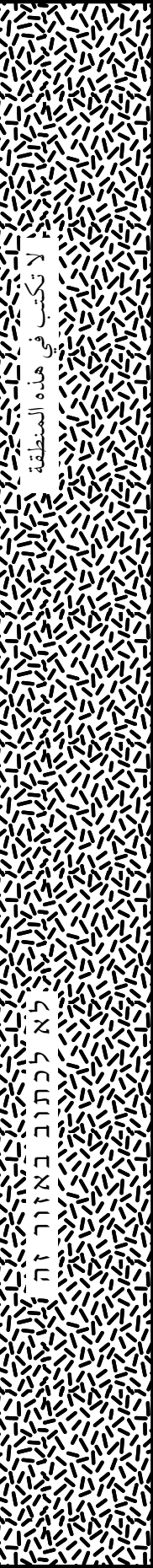
Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

/המשך בעמוד 5/

לא לכתוב באזור זה

لا تكتب في هذه المنطقة

Lined writing area consisting of 25 horizontal lines.





### חלק שני – לשון (50 נקודות)

בחלק זה שלושה פרקים. עליך לענות על שני פרקים: על פרק א – חובה, ועל אחד מן הפרקים ב-ג.

#### פרק א: חובה – שם המספר ומילות היחס (10 נקודות)

ענה על שאלות 6-7.

6. לפניך משפטים, ובהם מספרים מודגשים. כתוב במילים את המספרים המודגשים.

אין צורך לנקד. (6 נקודות)

• המפגש הקרוב של חברי הפורום הישראלי לתזונה בת־קיימה יתקיים

ב־19 \_\_\_\_\_ ביולי 2016, בחדר מספר 101 \_\_\_\_\_

בבניין א' באוניברסיטת תל אביב.

• בשנת 2012 הגיעה ארצות־הברית למקום ה־33 \_\_\_\_\_

במדד הבריאות העולמי.

• על פי דוח האו"ם, משנת 1980 עד ימינו גדלה צריכת הבשר השנתית לנפש במדינות

המתפתחות פי 2 \_\_\_\_\_ .

• באחד ממעדני החלב בטעם שוקולד יש כ־127 \_\_\_\_\_

קלוריות וכ־6 \_\_\_\_\_ אחוזי שומן.

7. א. לפניך משפטים, ובהם כתובות מילות יחס בסוגריים. בכל משפט הטה את

מילת היחס שבסוגריים בהתאם למשפט. (2 נקודות)

• התזונה של רבים מן הילדים לקויה, והדבר מתבטא \_\_\_\_\_ באכילה

(אצל)

מופרזת של חטיפים ושל מזון עתיר סוכר.

• בבית הספר תלויה מודעה: "נערים ונערות, אנו מבקשים \_\_\_\_\_ להתנדב

(מן)

למיזם להקניית הרגלי תזונה נכונה".

(שים לב: סעיף ב של השאלה בעמוד הבא.)

لا تكتب في هذه المنطقة

لا لכתוב באזור זה

ב. לפניך משפטים שחסרות בהם מילות יחס. בכל משפט כתוב את מילת היחס

המתאימה מבין האפשרויות הנתונות. (2 נקודות)

• אנו נחשפים לחומרים מזהמים שחודרים למזון כגון חומרי הדברה. מי אמור

להגן עלינו \_\_\_\_\_ ?  
מקרבם / מפניהם / מהן / בגללן

• בשנים האחרונות פחת מספרן של דבורי הדבש. לדבורי הדבש יש תפקיד חשוב

במחזור החיים של עצי פרי וגידולי ירקות, לכן חשוב להבין את האתגרים הרבים

שענף הדבש מתמודד \_\_\_\_\_ .  
עליהם / בהם / מהם / עמם

/המשך בעמוד 9/

לפניך שני פרקים: פרק ב – תחביר, פרק ג – מערכת הצורות.  
בחר בפרק שלמדת: בפרק ב – תחביר או בפרק ג – מערכת הצורות.  
בפרק שבחרת ענה על השאלות לפי ההוראות.

ציין את שם הפרק שבחרת: \_\_\_\_\_

### פרק ב: תחביר (40 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על ארבע שאלות.

ענה על ארבע מן השאלות 8-12 (לכל שאלה – 10 נקודות).

שים לב: בכל שאלה שתבחר, ענה על כל הסעיפים.

8. א. (1) לפניך ארבעה משפטים. קרא אותם, וציין בקו שלאחר כל משפט את סוגו  
התחבירי: פשוט, מורכב, איחוי (מחובר).

I. תעשיית הבשר גורמת לפליטה של גזי חממה, לבזבוז מים, לזיהום

מקורות המים ולבירוא יערות לצורך מרעה, ולפיכך היא נחשבת

לתעשייה מזהמת. \_\_\_\_\_

II. תזונה לקויה תוביל לפגיעה בבריאותנו הגופנית והנפשית.

\_\_\_\_\_

III. השאלה היא אם תזונה בריאה היא גם תזונה בת־קיימה. \_\_\_\_\_

IV. סגנון החיים המודרני לא יוכל להתקיים לאורך זמן מפני שהוא גורם

להשמדת התשתית הנדרשת לקיומו. \_\_\_\_\_



(2) בכל אחד מן המשפטים IV-I –

- אם קבעת שהמשפט מורכב, תחם את הפסוקית/הפסוקיות, וציין מעל כל פסוקית את תפקידה התחבירי.
- אם קבעת שהמשפט הוא משפט איחוי (מחובר), תחם את האיברים.

(3) בשלושה מן המשפטים IV-I יש אותו קֶשֶׁר לוגי.

- ציין את מספרי המשפטים \_\_\_\_\_
- ציין את הקֶשֶׁר הלוגי המשותף למשפטים שציינת \_\_\_\_\_

ב. לפניך משפט איחוי (מחובר), ובו שני איברים. קרא אותו, וענה על הסעיפים שאחריו.

רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת

אינה אלא אשליה.

(1) מהו הקֶשֶׁר הלוגי במשפט?

\_\_\_\_\_

(2) הקֶשֶׁר הלוגי במשפט זה מאפיין מאמרי טיעון.  
תחם את האיבר המבטא את עמדת הכותב במשפט.

(3) איזה מן המשפטים שלפניך, מבטא את משמעות המשפט המודגש.

- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת היא אשליה בלבד.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת אינה אשליה.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם גם תחושת האוטונומיה הזאת היא אשליה.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם אין תחושת אשליה מלבד אוטונומיה.

9. א. לפניך שלושה משפטים I-III. קרא אותם, וענה על הסעיפים שאחריהם.
- I. אותות הפורענות האקולוגית שגרמה האנושות — ההתחממות הגלובלית, המדבור, הריסת בתי הגידול והכחדתם של מינים — הבהירו לנו שלא לעולם חוסן.
- II. בבסיסו של מארג החיים נמצאים ה"יצרנים": הצמחים, האצות וכל אותם יצורים המסוגלים לייצר חומרי מזון.
- III. תזונה היא צריכה של מזון המכיל חומרים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים ומינרלים.

(1) בכל אחד מן המשפטים יש ביטוי מכליל. העתק אותו, וציין את תפקידו התחבירי במשפט.

משפט I — הביטוי המכליל: \_\_\_\_\_

תפקידו התחבירי במשפט: \_\_\_\_\_

משפט II — הביטוי המכליל: \_\_\_\_\_

תפקידו התחבירי במשפט: \_\_\_\_\_

משפט III — הביטוי המכליל: \_\_\_\_\_

תפקידו התחבירי במשפט: \_\_\_\_\_

(2) בכל אחד מן המשפטים יש פירוט אחרי הביטוי המכליל.

ציין את התפקיד התחבירי המשותף של הפירוט בכל המשפטים. \_\_\_\_\_

(שים לב: סעיפים ב-ג של השאלה בעמוד הבא.)

ב. לפניך שני משפטים.

I. בני האדם זקוקים לתנאים מסוימים כדי להתקיים.

II. בתנאים אלה נכללים טווח טמפרטורות מצומצם, לחץ אטמוספרי מתאים,

אוויר ראוי לנשימה ועוד.

כתוב את שני המשפטים במשפט אחד פשוט, שיהיה בו ביטוי מכליל ופירוט.

---

---

---

ג. לפניך משפט בעל חלק כולל.

גידולים חקלאיים בגן ירק בבית הספר, בישול במטבח ואכילה משותפת הם

התנסויות שבכוון לחנך לערכים בתחום התזונה.

משפט בעל חלק כולל מקבץ כמה משפטים (לרוב פשוטים) למשפט אחד.

הוכח טענה זו על פי המשפט הנתון.

---

---

---

---

10. א. לפניך קטע ובו שני משפטים. קרא אותו, וענה על הסעיפים שאחריו.

הדוח הוא מסמך בעל חשיבות רבה משום שהוא מתווה את מדיניות התזונה של

גופים מרכזיים בשלטון האמריקני. זהו מסמך חשוב, אך הוא אינו מחייב

את כל המדינות.

- (1) • ציין את הסוג התחבירי של כל אחד מן המשפטים בקטע: פשוט, מורכב, איחוי (מחובר).  
המשפט הראשון: \_\_\_\_\_  
המשפט השני: \_\_\_\_\_
- בכל משפט – אם קבעת שהוא משפט מורכב, תחם את הפסוקית, וציין מעליה את תפקידה התחבירי. אם קבעת שהוא משפט איחוי (מחובר), תחם את איבריו.
- (2) הקף בשני המשפטים את כל המילים שתפקידן התחבירי הוא נושא.
- (3) • אחד הנושאים שהקפת, הוא הנושא שאליו מתייחסים כל הנושאים האחרים במשפטים. ציין מהו \_\_\_\_\_
- מדוע לדעתך אין חוזרים עליו במפורש?

ב. לפניך שלושה משפטים I-III, ובכל אחד מהם מסומנת בקו המילה "יש".

- I. לחינוך לתזונה בריאה ובת־קיימה יש השפעה רבה על הרגלי אכילה.
- II. כדי להבטיח מזון בריא גם לדורות הבאים יש לשמר את איכות הקרקע, המים והאוויר והמגוון הביולוגי.
- III. במסגרת החינוך לתזונה בת־קיימה יש לפתח בציבור מודעות לעצמתה של תעשיית המזון.

(1) באחד מן המשפטים המילה "יש" יוצאת דופן מבחינת משמעותה.

- ציין את מספרו של המשפט. \_\_\_\_\_
- ציין את המשמעות המשותפת של המילה "יש" בשני המשפטים האחרים.

(2) המר את משפט I במשפט שהנשוא בו יהיה פועל נטוי (משפט פועלי).

11. א. לפניך משפט שסומנו בו צורות בינוני.

בעקבות צורך הולך וגובר להאכיל פיות רעבים האדם משתלט בצעדי ענק משולחי

רסן על כדור הארץ, והוא זורע בו זרעי פורענות סביבתית.

(1) מעל כל אחת מצורות הבינוני שסומנו בקו, ציין את התפקיד התחבירי שלה

במשפט.

(2) העתק מן המשפט שני צירופים (או מילים) שהתפקיד התחבירי של כל אחד מהם

הוא תיאור במשפט.

ב. (1) לפניך קטע, ובו מילה או מילים היוצרות דר־משמעות.

במסגרת התכנית לתזונה נכונה צרכו הילדים מזון בריא ועסקו בפעילות גופנית.

בתום התכנית נמצא כי מרבית הילדים ביקשו מהוריהם לצרוך מזון בריא בלבד.

• העתק את המילה או המילים היוצרות את הדר־משמעות.

• כתוב את שתי המשמעויות השונות שעולות מן הקטע.

(2) לפניך משפט דר־משמעי.

בשבוע הבא יתקיים יום עיון על מיזם התזונה הבריאה בבאר שבע.

• הקף את הצירוף שיוצר את הדר־משמעות במשפט.

• את הצירוף שיוצר את הדר־משמעות במשפט אפשר לנתח בשני תפקידים

תחביריים שונים.

ציין את שני התפקידים התחביריים השונים.

• נסח משפט אחד חד־משמעי שבו הצירוף יהיה באחד התפקידים

התחביריים שצינת.

12. א. לפניך משפט המנוסח כפי שמקובל לנסח כותרות בעיתונים.  
חוקרים: חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים.  
הוסף פועל אמירה למשפט וכתוב אותו מחדש.

---

---

---

ב. לפניך שני משפטים.  
חינוך לתזונה נכונה בגן תורם להקניית הרגלי אכילה נכונים לילדים. כך עולה ממחקר חדש.  
כתוב את שני המשפטים במשפט מורכב אחד, תחם בו את הפסוקית, וציין את תפקידה התחבירי.

---

---

---

---

ג. לפניך שני משפטים, ובכל אחד מהם צירוף מילים מסומן בקו.  
I. לדברי עורכי המחקר, אפשר לשפר את הרגלי האכילה של הילדים.  
II. יש גננות אשר אינן מאמינות לדברי עורכי המחקר.  
(1) ציין את תפקידו התחבירי של הצירוף המסומן בקו בכל אחד מן המשפטים.  
I. \_\_\_\_\_  
II. \_\_\_\_\_  
(2) מהי התרומה של הצירוף המסומן בקו במשפט I למשמעות המשפט?

(3) לפניך משפט II.

- יש גננות אשר אינן מאמינות לדברי עורכי המחקר.
- הקף את הסוג התחבירי של המשפט: פשוט, מורכב, איחוי (מחובר).
  - אם המשפט מורכב, תחם את הפסוקית וציין מעליה את תפקידה התחבירי. אם המשפט הוא משפט איחוי (מחובר), תחם את איבריו.
  - ציין את התפקיד התחבירי של המילים המסומנות בקו.

יש \_\_\_\_\_ אינן \_\_\_\_\_

לפניך שלושה טקסטים.

קרא אותם, וענה על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

## טקסט 1

### תזונה מקיימת

מאת חיים חביב<sup>(1)</sup>

- 5 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 לבילוי במסעדה או לטיול נינוח בין מדפי המרכול.
- 5 בעקבות הריבוי הטבעי והצורך ההולך וגובר להאכיל עוד ועוד פיות רעבים, האדם משתלט בצעדי ענק משולחי רסן על כדור הארץ וזורע בו זרעי פורענות אקולוגיות. אותותיה הגלויים של הפורענות האקולוגית שגרם האדם באמצעות התעשייה, כגון ההתחממות הגלובלית, המדבור, הריסת בתי גידול והכחדתם של מינים, הבהירו לנו שלא לעולם חוסן.
- 10 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 בשינוי המשקל של המארג הזה.
- 15 בבסיס של מארג החיים נמצאים ה"יצרנים". היצרנים הם הצמחים, האצות וכל אותם יצורים חיים המסוגלים לנצל מקור אנרגייה 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 באנרגייה של אור השמש כדי ליצור סוכרים פשוטים. בסוכרים אלה משתמשים הצמחים כדי להפיק אנרגייה לקיומם, וכן כדי להרכיב מהם חומרים חיוניים כגון חלבונים.
- 20 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.
- 25 "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.

\* מעובד על פי חביב, ח' (אפריל 2015). תזונה מקיימת. **הד החינוך**, עמ' 46-50.

(1) ד"ר חיים חביב הוא ביוכימאי, מנהל תכניות בתחום המדע לקהל הרחב במכון דוידסון לחינוך מדעי,

וחבר-מייסד של הפורום לתזונה בת-קיימה.

- 30 "תזונה בת־קִימָה" היא תזונה המבטיחה מזון בריא ואיכותי גם לדורות הבאים תוך פגיעה מזערית של בני אדם 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 ומהמכילים אחרים המכילים שומן רב, בשר מעובד, מוצרי מזון מדגנים מעובדים ומוצרים המכילים סוכר אינם טובים לבריאות האדם.
- 35 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, לבזבז מים, לזיהום של מקורות מים ולבירוא יערות לצורך מרעה. מזון מתועש ומעובד הוא בזבזני יותר מבחינת הסביבה, כיוון שלייצורו 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 והמומקת.
- 40 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.
- 50 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 מצפוננו. 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.
- 60 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 האמיתית 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.
- 65 /המשך בעמוד 4/



- 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 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.

**טקסט 2****תזונה בת־קיימה**מאת **סער אוסטרייכר**<sup>(2)</sup>

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 אנגשות 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.

\* מעובד על פי אוסטרייכר, ס'. תזונה בת־קיימה. **תפריט מקומי**. אוחר מ' <http://www.tafrut.org>

ב-29 בדצמבר 2015.

(2) סער אוסטרייכר הוא פעיל בעמותה לכלכלה בת־קיימה.

## טקסט 3

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

מאת חיה כהן

תכניות חינוך לתזונה נכונה בגן הילדים ישפיעו על הרגלי האכילה של הילדים בבית, כך לפי מחקר חדש שפורסם ב־Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. המחקר, שנערך בגנים המיועדים לילדים ממשפחות מעוטות הכנסה, מצא קשר ברור בין חינוך לתזונה נכונה בגן ובין שיפור ניכר בצריכת המזון של הילדים בבית.

5 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.

10 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.

15 לדברי עורכי המחקר, אפשר לשפר את הרגלי האכילה של הילדים, והשפעה זו יעילה יותר כאשר ההורים והמורים מעורבים בכך.

\* מעובד על פי כהן, ח' (10 בנובמבר 2014). מחקר: חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים. **כיכר השבת**. אוזור מ־<http://www.kikar.co.il> ב־29 בדצמבר 2015.