

כיתה ט' - חלבונים

הכנסו לקישור:

<http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13387>

קראו את המאמר וענו על השאלות הבאות:

1. רשמו היכן ניתן למצוא חלבונים בחי ובצומח?
2. פרטו מהם תפקידי החלבונים בגוף.
3. הסבירו מדוע חשוב לקבל חלבונים ממקורות מגוונים.
4. הסבירו מדוע לצמחונים יש בעיות תזונתיות?
5. הסתכלו על הטבלאות המצורפות.
6. רשמו כמה גרם חלבון ליום אתם צריכים ע"פ גילכם ומינכם.
7. הרכיבו יחדיו תפריט יומי שיכיל את כמות החלבון שאתם זקוקים לה. ליד כל מזון רשמו את כמות החלבון שהוא מכיל. אם נאלצתם להוסיף לתפריט מזון שאתם לא אוהבים לאכול, ציינו זאת בסוגריים. (למשל: דגים, 30 גרם, לא אוהב).
8. הציעו תפריט דומה לצמחוניים.

עבודה בקבוצות:

הכינו מצגת הסברה לבני הנוער : על חשיבות החלבון להתפתחות והציגו את מגוון המזונות עם כמות החלבונים הנחוצה ובאילו מזונות נמצא אותם.

במליאה:

יהיה עליכם להציג את המצגות שלכם בפני הכיתה.

בהצלחה!