

# מתמקדים וחוקרים: ויטמינים – למה, כמה ואיך?

## מטרות הפעילות

- להכיר את ההיסטוריה של גילוי הוויטמינים השונים.
- להבין את החשיבות של צריכת ויטמינים מסוגים שונים במינון הנכון, לתפקוד תקין של היצור החי.

## מושגים מתוכנית הלימודים

ויטמין A, ויטמין B, ויטמין C, ויטמין D, ויטמין K, מסיסות, ליפידים, פלזמת הדם, נוגד חמצון, קו-אנזים, קולגן, חומר אורגני, מחלה, אנרגיה.

## מיומנויות

פרזנטציה, יצירתיות, הבניית ידע, שיתוף פעולה, בניית טיעון, חיפוש מידע.

# מה עושים?

1. הביאו לכיתה אריזת מזון המכילה טבלת סימון תזונתי ובה פירוט ויטמינים ומינרלים.
  2. ענו על דף משימה אישי.
  3. התחלקו לקבוצות על פי הנחיית המורה. כל קבוצה מתמקדת בסוג ויטמין אחד.
  4. הכינו כרטיס זהות לוויטמין שבו אתם מתמקדים. עבדו בקבוצתכם על פי ההנחיות בדף המשימה הקבוצתי.
- את תוצריכם תציגו בתערוכה ויריד אוכל בהתאם להנחיות בדף המשימה הקבוצתי.**
5. בתום המענה על דף המשימה הקבוצתי התארגנו לדיון כיתתי.
  6. צפו בסרטונים שיוקרנו בכיתה. התארגנו לתערוכה וליריד האוכל.
  7. לסיכום, צפו (כל אחד מכם, בנפרד) בסרטון שבקישור <https://bit.ly/2OsyWlu>, ותוך כדי צפייה ענו על השאלות המשולבות בו.

## דף משימה אישי

- שם מוצר המזון \_\_\_\_\_
- כמות הפחמימות ב-100 גרם מוצר \_\_\_\_\_
- כמות השומנים ב-100 גרם מוצר \_\_\_\_\_
- כמות החלבון ב-100 גרם מוצר \_\_\_\_\_
- יחידת המידה המצוינת ליד הפחמימות/שומנים/חלבונים \_\_\_\_\_
- כמות הוויטמינים ב-100 גרם מזון:
  1. ויטמין A \_\_\_\_\_
  2. ויטמין B \_\_\_\_\_
  3. ויטמין C \_\_\_\_\_
  4. ויטמין D \_\_\_\_\_
  5. ויטמין E \_\_\_\_\_
  6. ויטמין K \_\_\_\_\_
- יחידת המידה המצוינת ליד הוויטמינים \_\_\_\_\_
- מהי מסקנתך לגבי כמות הוויטמינים במוצר לעומת כמות אבות המזון (פחמימות/שומנים/חלבונים) במוצר?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- גם ויטמינים, כמו פחמימות, שומנים וחלבונים, הם חומרים אורגניים. שערך מדוע למרות היותם חומרים אורגניים, ויטמינים אינם משמשים מקור לאנרגיה? (רמז: היעזרו בתשובתכם לסעיף הקודם).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## דף משימה קבוצתי

- שם הוויטמין \_\_\_\_\_
- סמנו:
  - האם מסיס במים כן/לא \_\_\_\_\_
  - האם מסיס בשומן כן/לא \_\_\_\_\_
- כיצד גילו ויטמין זה (כתבו בקצרה):

---

---

---

- תפקידו בגוף: \_\_\_\_\_
- בעיה הנגרמת עקב מחסור בוויטמין בגוף:

---

---

- בעיה הנגרמת עקב עודף בוויטמין זה בגוף:

---

---

- מזונות עשירים בוויטמין זה:

---

---

- חברו חמשיר או קטע ראפ, שבו תשלבו את המידע שלמדתם על אודות הוויטמין שבו התמקדתם.
- את תוצריכם תציגו בתערוכה: א. עצבו דוכן שבו תציגו את כרטיס הזהות של הוויטמין בכרזה או במצגת על פי הנחיות המורה.
- הציגו בדוכן מזונות שונים המכילים כמות גדולה של הוויטמין שבו התמקדתם. מומלץ לארגן "טעימות", אם אפשרי. אפשר גם לקשט את הדוכן באריזות של מוצרים שונים המכילים את הוויטמין.
- הציגו את החמשיר או את קטע הראפ בפני הקבוצות שמבקרות בדוכנכם. מומלץ להיעזר באמצעי המחשה, כגון: כלי נגינה, תלבושת מיוחדת לקבוצה, סמל קבוצתי או שם מיוחד הקשור לוויטמין.

בהצלחה ובהנאה!