**עבודת בחינוך גופני- תזונה**

1. קבוצות המזון :

-פחמימות

-חלבונים

-שומנים

-ויטמינים ומינרלים – (פירות ירקות דגנים קטניות וסיבים תזונתיים)

פרט/י על כל קבוצה .

1. הצגת פירמידות המזון השונות –יתרונות, חסרונות וההנחיות העדכניות לתזונה נכונה לאוכלוסיה הכללית.
2. הצג/י ארוחת בוקר חלבית איכותית המכילה את כל אבות המזון. פרט/י כל מזון לאיזה קבוצה שייך ומה תורם לגוף.
3. הצג/י ארוחת עשר צמחונית איכותית המכילה את כל אבות המזון. פרט/י כל מזון לאיזה קבוצה שייך ומה תורם לגוף.
4. הצג/י ארוחת צהריים בשרית איכותית המכילה את כל אבות המזון. פרט/י כל מזון לאיזה קבוצה שייך ומה תורם לגוף.
5. הצג/י ארוחת ערב טבעונית איכותית המכילה את כל אבות המזון. פרט/י כל מזון לאיזה קבוצה שייך ומה תורם לגוף.
6. הצג/י ארוחת לבחירתך אותה את צורכ/ת היום והחליף/י אותה בארוחה איכותית המכילה את כל אבות המזון. פרט/י כל מזון לאיזה קבוצה שייך ומה תורם לגוף.
7. דגשים לתזונה נכונה והצרכים בגיל ההתבגרות ( הבדלים בין בנות לבנים והתייחסות לפעילות גופנית)
8. הקשר בין תזונה למחלות בכלל ולמניעתן ( באופן כללי ובפרט לגבי 3 סוגי מחלות שתבחרי )
9. הפרעות אכילה:

-אנורקסיה

-בולימיה

-השמנת יתר

התפתחות כל המחלה הגורמים לה ושיטות הטיפול

**בהצלחה צוות חנ"ג**