

מזון בריא במסורת היהודית / קיץ תשע"ב

הבנה והבעה

1. א. המלצות הרמב"ם לאורח חיים בריא :
 - אדם יאכל רק כשהוא חש תחושת רעב, וישתה רק כאשר הוא צמא.
 - לפני האכילה יש ללכת או לעשות פעילות פיזית כדי לחמם את הגוף.
 - יש להמעיט באכילת פירות ולהימנע מאכילת פירות בוסר.
 - יש להמעיט באכילת ירקות מזיקים, כגון צנון וכרוב.
 - מומלץ לאכול בתחילת הארוחה ירקות המסייעים למערכת העיכול, כגון קישואים, מלפפונים ואבטיחים.
- ב. הבדלים בין עצותיו של הרמב"ם ובין עצותיהם של חז"ל בנוגע למזון בריא :

חז"ל הדגישו את החשיבות שבאכילת ירקות, לעומת זאת הרמב"ם הסתייג מאכילת חלק מן הירקות (צנון וכרוב ועוד) בטענה שהם פוגעים בבריאות.

חז"ל הבינו את התועלת שבפירות, ואילו הרמב"ם הסתייג מאכילת פירות, בעיקר מפירות בוסר.
- ג. היחס של כותב המאמר להנחיותיו של הרמב"ם ולהמלצותיהם של החכמים הוא **יחס חיובי ומתפעל**. ניתן לבסס זאת על המשפט האחרון של המאמר : "אפשר **להתפעל** מן העובדה שחלק מן ההגדרות, ההנחיות והעצות הללו עדיין עומדות במבחן הזמן, והן מקבלות תמיכה אפילו ממחקרים מודרניים".
2. א. ציון העובדה שהרמב"ם היה רופא מחזקת את האמינות של עצותיו, ונותנת משנה תוקף להנחיותיו. עובדה זו משכנעת את הקורא לא לזלזל בדבריו גם אם לא נאמרו בימינו.

ב. פריט מידע שיש לו חשיבות דומה לזו שצוינה בסעיף א' הוא הערת השוליים בתחתית הקטע הנלווה, שבה מצוין שכותבת הקטע, לימור בן חיים, היא תזונאית קלינית המתמחה בטיפול בחולים ובמניעת מחלות באמצעות תזונה נכונה.

ג. כדי לבסס את דבריו בנוגע למזון בריא במסורת היהודית כותב המאמר עושה שימוש בציטוטים מהמקורות היהודיים : התנ"ך, הגמרא, כתבי הרמב"ם ועוד.
3. א. (1) אוכלוסיית המחקר : 548 ילדים בני 12 בממוצע.

(2) שאלת המחקר : מהו שיעור הצפייה של ילדים במסך בהשוואה לשיעור צריכת ירקות ופירות על ידם?

(3) הממצא העיקרי : עם כל שעת צפייה נוספת ביום יורדת צריכת הירקות והפירות של הילד ב- 2.25 מנות פרי וירק בשבוע, בהשוואה לילד שאינו צופה במסכים.

ב. ההסבר שמציעים במאמר לממצאי המחקר הוא: בשעת הצפייה נחשפים הילדים לפרסומות של מזונות בעלי ערך תזונתי נמוך. מזונות אלו מככבים בפרסומות בשיעור גבוה יותר מאשר פירות וירקות ולעתים אף משווקים במעטפת בריאותית. הילדים המושפעים מהפרסומות מעודדים את הוריהם לרכוש עבורם את המוצרים הללו על חשבון הפירות והירקות.

ג. ההמלצות המוזכרות במאמר בעקבות ממצאי המחקר הן:
להגביל את שעות הצפייה לשעתיים ביום.
להגביר החשיפה של ילדים לירקות ולפירות במשך כל היום.

4. שאלת הערכה וביקורת (כל תשובה מנומקת מתקבלת).

אני מצדדת בהצעה לאסור פרסום של מזונות בעלי ערך תזונתי נמוך מכמה סיבות: ראשית, לירקות ופירות יש ערך תזונתי גבוה, והם חיוניים לבריאות טובה, לכן צריך לפרסם זאת ולעודד לצרוך אותם, ולא את המזונות חסרי הערך התזונתי. צריכה של מזון תעשייתי באה על חשבון המזונות הטבעיים והבריאים. שנית, ילדים מאמינים לפרסומות ומושפעים מהן. חוש הביקורת שלהם עדיין אינו מפותח, ולכן הם אינם מבחינים בעובדה שהפרסומת משתמשת בתחבולות כדי לשכנע אותם לצרוך חטיפים ומזונות המזיקים להם. האדם המבוגר אחראי לבריאותם של הילדים, ועליו להגן עליהם מפני משווקים בעלי אינטרסים כלכליים שטובת הילדים רחוקה מלבם. חוק שיאסור פרסום של מזונות בעלי ערך תזונתי נמוך, ישרת את ההורים ויקל עליהם להתמודד עם התופעה המדאיגה של ירידה בצריכת פירות וירקות ועלייה בביקוש למזון חסר ערך. נכון שבמשטר דמוקרטי יש חופש פרסום, אך אין ספק, שיש להגבילו לטובת בריאות הילדים.

5. הסלט שהוכן על פי המתכון מכונה סלט בריא מהנימוקים הבאים:
נימוק ראשון הסלט מורכב מירקות העשירים במינרלים, בוויטמינים ובסיבים תזונתיים החיוניים לבריאות טובה.
נימוק שני הצבע של הירקות בסלט מגוון וכולל חמישה צבעים שונים, המשקפים את מגוון הויטמינים במזון. כל ירק בסלט אוצר בתוכו סגולות בריאותיות שונות לפי צבעו ומפעיל מערכות הגנה אחרות בגוף.

6. סיכום ממוזג (לשלושה טקסטים)

המאמרים "מזון בריא במסורת היהודית" מאת רפי סירקיס והקטע הנלווה "כוח הצבע" מציגים את חשיבותם של הפרות והירקות כחלק ממזונו של האדם. הפרות והירקות עשירים בוויטמינים, במינרלים ובסיבים תזונתיים החיוניים לבריאות טובה ומסייעים למערכת העיכול. יש בהם חומרים בריאותיים שונים, הנותנים להם את צבעיהם ומפעילים מערכות הגנה שונות בגוף, לכן יש חשיבות לגוון ולאכול פרות וירקות בעלי צבעים שונים. על פי מחקר שהתפרסם במאמר: "אכילת ירקות ופרות בקרב בני נוער", קיימת בעיה בצריכת פרות וירקות אצל ילדים החשופים לפרסומות. צפייה בפרסומות של מזונות בעלי ערך תזונתי נמוך מעלה את צריכתם על חשבון הפרות והירקות.

אוצר המילים והמשמעים

7. א. הערך בריא

חלק דיבור : שם תואר
מין דקדוקי : זכר
הגדרה 1: יפה, שמן, מלא, או ההפך ממכוער, מרזה ומדק
דוגמה : "שבע פרות יפות מראה ובריאות בשר ותרעינה באחו"...
מקור הדוגמה : לשון המקרא (בראשית מא' ב-ג)
הגדרה 2: ההפך מחולה
מקור ההגדרה: לשון המשנה

ב. ההגדרה המתאימה למשמעות המילה **בריא** במאמר היא הגדרה מספר (1) : טוב לבריאות.

8. א. הגדרה על דרך הניגוד למילה **ספציפי** היא **ההפך מכללי**, לא כללי

ב. הפירוש של המילה **אוצרים** - מאחסנים (תשובה 3)

9. א. (1) הפירוש המוצע במאמר 1 לצירוף "**בזיעת אפיד**" הוא : פעילות גופנית או מאמץ פיזי.

(כלומר, לאחר "זיעת אפד", תאכל לחם. – ההזעה (הפעילות) תקדם לאכילה).

(2) ההנחיה מהרמב"ם המתאימה לצירוף "בזיעת אפיד" היא:

"לא יאכל אדם עד שילך קודם האכילה עד שיתחיל גופו לחום או יעשה מלאכה או

יתייגע ביגע אחר..."

ב. תלי תלים = שפע וריבוי

שם המספר

10. א. 13 עלי חסה - שלושה עשר עלי חסה
 3 גזרים - שלושה גזרים
 2 שיני שום - שתי שיני שום
- ב. (1) במחקר שפורסם בכתב עת אמריקני השתתפו חמש מאות ארבעים ושמונה / ושמונה ילדות וילדים בני 12.
- (2) על פי המחקר חמישים ושישה / ושש אחוז (אחוזים) מן הפרסומות נועדו לחשוף את הקהל למוצרי המזון.

תחביר

11. המשפטים הפשוטים בקטע:
 (א) במשך שנים רבות הוא הנהיג את הקהילה היהודית שבקהילה.
 (ב) את ידיעותיו הרפואיות שאב הרמב"ם מהספרות הקדומה.
12. (I) גם אם לא מתאמנים בחדר הכושר השרירים מתכווצים.
 הקשר הלוגי - ויתור
 מילת קישור אחרת - אף על פי ש...
- (II) הגישו לילדים ירקות ופירות כשהם צופים ב...
 הקשר הלוגי במשפט - זמן
 מילת קישור אחרת - כאשר / בזמן ש / כש
13. א. (1) בן אדם, אל תאכל אלא כשאתה רעב; או אכול רק כשאתה רעב.
 (2) בן אדם, אל תאכל עד שתלך קודם האכילה; או אכול רק לאחר שתלך.
- ב. המילים המסומנות במשפט משמשות משלים שם:
 הלחם מוזכר בתנ"ך מאות פעמים. חזרות אלה מעידות על מעמדו של הלחם כמזון בסיסי.

14. א. (1) המשפט מורכב

(2) התחימה של המשפט השני היא הנכונה.

מסקר על הרגלי ארוחת הבוקר עולה כי 68% מן הישראלים מתחילים את היום בארוחת הבוקר.

(3) הפסוקית פותחת במילת השעבוד **כי**, ולא בפועל **עולה**. הפועל **עולה** הוא הנשוא במשפט העיקרי, ואין להפרידו מהמשפט. בתחימה הראשונה שאינה נכונה, החלק העיקרי אינו משפט כי אין בו נשוא. בתחימה הראשונה הופרד הנשוא מהמשפט; ואילו בתחימה השנייה הופרדה הפסוקית מהמשפט העיקרי.

משפט פתוח-מלא

ב. מסקר על הרגלי ארוחת הבוקר עולה

משפט פתוח

כי 68% מן הישראלים מתחילים את היום בארוחת הבוקר.

מערכת הצורות

15. א.

שם הפועל באותו בניין	צורת ציווי נוכחת באותו בניין	פועל בבניוני
להפריד	הפרידי	מפרידים
לצגן		מצגנים
	בשלי	מבשלים
	חתכי	חותכים
	ערבבי	מערבבים
להגיש	הגישי	מגישים

ב. צורת העתיד של השורש פ-ר-ד בבניין נפעל בגוף נסתרים ← יפרדו.

16. א. (1) התאמתם: שורש א-מ-נ; בניין התפעל

(2) התאמתם - התי"ו הראשונה שורשית (פה"פ); התי"ו השנייה מוספית (צורן נטייה לציון גוף נוכחים).

ב.

המשמעות	הבניין	השורש	הפועל
סבילה	פועל	פ-ר-ס-מ	פָּרַס
	נפעל	ב-ד-ק	נִבְדַּק

3) נהוג להשתמש בפעלים במשמעות **סבילה** כדי להתמקד בפעולה.

17. א. המשותף למילים **נִכְבְּד**, **בְּרִיאוּתִי**, **רְפוּאִי**, **יְהוּדִי**, **מְפָרָס**, **גּוֹפְנִית** - כלן שמות תואר.

ב. המילים **נִכְבְּד**, **מְפָרָס** נוצרו בדרך תצורה של שורש במשקל.

ג. המילים **בְּרִיאוּתִי**, **רְפוּאִי** נוצרו בדרך תצורה של בסיס + צורן סופי.

18. א. המילה **סְפִיגָתוֹן** יוצאת דופן מבחינת תפקיד הצורן הסופי משום שיש בה צורן נטייה לציון

שייכות, ואילו במילים **אֶשְׁלֶגַּן** ו**סִידָן** יש צורני גזירה.

ב. מילה מטור ב שתפקיד הצורן הסופי שלה זהה לצורן הסופי של המילה מטור א

טור א	טור ב
ערך תְּזוּנָתִי	מְזוּנוֹת; מְסַדְרֵת; שְׁאֵלוֹן
יְלָדִים	כְּתִבֵיהֶם; אֶמְרִיקָנִי; חִיּוּבִי
הוֹרֵיהֶם	תְּזוּנָאִי; נוֹכְחִי; הַנְּחִיּוֹת