



## מערכי שיעור לחטיבות הגבוהות לעידוד יום ללא בשר בשבוע

### מידע לצוות החינוכי: למה בכלל חשוב לצמצם את צריכת הבשר?

**בשביל הבריאות.** משרד הבריאות ממליץ על [תזונה ים תיכונית](#) לפיו התזונה צריכה להיות מגוונת, פחות מעובדת וללא תוספות, ומבוססת בעיקר על מזון שמקורו בצומח (ירקות ופירות, קטניות ודגנים מלאים, שומן מהצומח) בשילוב מוצרים מהחי. חשוב לגוון את מקורות החלבון, להעשיר את התזונה בחלבונים מן הצומח (כגון קטניות ודגנים מלאים) ופעם שבוע להחליף מנה עשירת חלבון מהחי במנת קטניות מבשלות. **לקטניות יתרונות בריאותיים רבים:** הן מכילות חלבון באיכות גבוהה, עשירות במינרלים, ויטמינים ומגוון נוגדי חמצון, עשירות בסיבים תזונתיים העוזרים לתפקוד מערכת העיכול ובשמירה על משקל תקין, מגנים מפני סוגי סרטן, ומפני מחלת הסוכרת. כמו כן, הקטניות אינן מכילות כולסטרול ומכילות כמות מזערית של שומן ונתרן. מנגד, מחקרים רבים מראים קורלציה בין צריכת בשר מוגזמת להשמנת יתר, לרמות כולסטרול גבוהות, ולסיכון מוגבר למחלות לב וסכרת. חשיפת ילדים ונוער לקטניות כחלק ממגוון המזונות ועידוד אכילתן, יכול לסייע לבניית הרגלי תזונה בריאים לכל החיים.

**בשביל הסביבה.** ידעתם שתעשיית הבשר היא גם אחד הגורמים המשמעותיים ביותר להתחממות הגלובלית ולפגיעה בסביבה? היא אחראית ל 14.5% מסך פליטות גזי החממה (יותר מכלל התחבורה העולמית!), 70% מיערות האמזונס הנכרתים משמשים למכלאות או לגידול מזון לבעלי חיים, תעשיית הבשר משתמשת ב-70% מכל השטחים החקלאיים וצורכת הרבה יותר משאבים (דלק, מים ושטח) מאשר מזון מן הצומח.

שילוב קטניות - בכמות קטנה במנת הדגנים (כמו מג'דרה) וכמנה עיקרית עשירת חלבון פעם בשבוע - בתפריט השבועי וצמצום צריכת הבשר הם צעד משמעותי שכל אחד ואחת מאתנו יכולים לעשות על מנת לתרום הן לבריאותנו והן לסביבה. ובטח תשמחו גם לשמוע שקטניות יותר זולות מבשר...

צמצום צריכת הבשר הינו צעד חשוב במעבר לתזונה בת קיימא - **תזונה בת קיימא היא תזונה שהמחיר הסביבתי שלה נמוך יותר** (לדוגמה בזיהום הסביבה ובכמות המשאבים הנדרשים לייצרה), ושתורמת לאורח חיים בריא ולביטחון תזונתי, הן בהווה והן בעתיד - למען הדורות הבאים.

יש לנו הזדמנות, בד בבד עם הכנסת יום ללא בשר בקפיטריות ובחדרי האוכל, לעורר אצל הנוער שאלות בדבר מקור האוכל שעל הצלחת והמחיר שנדרש כדי לייצרו. מקורות המזון והשפעתם על ההתחממות הגלובלית ודילול משאבים הם נושאים מרכזיים שיקבעו את פני העתיד. **העתיד הוא בידי הילדים והנוער שלנו** - חשוב שנצייד אותם בידע, בחשיבה ביקורתית, במוטיבציה ובכלים למצוא פתרונות לאתגרים העומדים בפנינו.

ריכזנו כאן מספר רעיונות למערכי שיעור, סרטים ודיונים שעוסקים בנושא. אנו ממליצים שנושאים אלו ילומדו לאחר שיש לנוער הכרות עם סוגיות סביבתיות רחבות יותר, המשבר הסביבתי והגורמים לו. נשמח לכל הצעה והערה כדי לשפר את המשאב הזה. במקביל אנחנו עובדים על תכנית מעמיקה יותר שתעסוק בצורה מקצועית ומקיפה בנושא. מבטיחים לעדכן.

בהצלחה!!

צוות יום שני ללא בשר



## 1. חידה: מהי התעשייה ההרסנית ביותר על פני כדור הארץ?

קהל היעד: כיתות ז-י"ב

מטרת הפעילות: הבנת ההשלכות הסביבתיות של תעשיית הבשר.

משך הפעילות: 90-120 דקות

עזרים:

- מחשב מחובר לאינטרנט ולמקרן להצגת הסרטון
- מחשב/טלפון נייד מחובר לאינטרנט לביצוע חקר (לפחות אחד לקובצה)
- בריסטולים/צבעים/אמצעים ליצור תוצר שמסכם את הלמידה

תיאור הפעילות:

1. צפו יחד בסרט האנימציה הקצר (1:30 דקות עם תרגום בעברית) שמקורו בסרט Cowspiracy.  
[https://www.youtube.com/watch?v=LOaSEtrB\\_ws](https://www.youtube.com/watch?v=LOaSEtrB_ws)
2. חלקו את התלמידים לקבוצות של 3-4 ובקשו מכל קבוצה לבחור בנושא אחד המועלה בסרט לו אחראי תעשיית הבשר. יתכן שירצו לראות את הסרט שוב. נושאים אפשריים לדוגמא:
  - פליטות גזי חממה
  - כריתת יערות גשם
  - הכחדת מינים
  - שימוש באנטיביוטיקה
  - זיהום מקורות מים
  - ריקון הים מדגים (דייג יתר וזיהום מים)
  - טביעת רגל מימית (כמות המים הנדרש לגידול מזונות שונים)
  - כמות הקרקע הנדרש לגדל בקר
3. כל קבוצה מתחקרת את הנושא שלה באינטרנט – עודדו אותם לחקר ביקורתי, הצלבת מקורות מידע וחיפוש עמדות הפוכות למוצג בסרט. אם רוצים ניתן להדפיס להם את מקורות המידע הבאים:
  - [זוית: המחיר האמיתי של הבשר](#)
  - [YNET כתבה על המחיר הסביבתי הכבד של תעשיית הבשר](#)
  - [אקו-ויקי: השפעות סביבתיות של מזון מהחיל השפעת המזון מהחי](#)
  - [הארץ: לאכול פחות בשר, ביצים וחלב ולהציל את העולם מרעב](#)
  - [זוית: קנוניית הבשר](#)
  - [זוית: לא לכרות, יש מספיק לכולם](#)
  - [זוית: רחוק מהצלחת, רחוק מהלב](#)
4. כל קבוצה מכינה פוסטר סיכום של ממצאי המחקר ומציגה אותו, אם אפשר ניתן לצרף מידע מודפס (כמו צילומי לוויין, גרפים שמשווים כמויות מים וכו'). את הפוסטרים ניתן להציג כחלק מ"קיר מידע".

## 2. לבקש או לחייב: איך מעודדים אנשים לצרוך פחות בשר?

קהל היעד: כיתות ז-י"ב

מטרת הפעילות: פיתוח חשיבה ביקורתית על צריכת בשר וניתוח האפשרויות ליצירת שינוי בתחום זה.

משך הפעילות: 45-90 דקות

עזרים:

- מחשב מחובר לאינטרנט ולמקרן להצגת הסרטון
- לוח מחולק לשנים או שני בריסטולים לסכם את העמדות

תיאור הפעילות:

1. המורה מתווכת את ההקשר: לאחר הבנת ההשלכות ההרסניות שיש לצריכת בשר על הסביבה והמשך הקיום שלנו כאן, מה אפשר לעשות? יש מדינות שכבר עושים – לספר על סין שהנחתה לאחרונה את התושבים לחתוך בחצי את צריכת הבשר. לידע כללי: גם ב**הולנד** הגבילו משמעותית את ההמלצה הכוללת לבשר (כמדינה שטוחה בגובה פני הים, הם מאוימים במיוחד מההתחממות הגלובלית) גם ב**אנגליה**, **ובדנמרק** מתנהל דיון סוער על הטלת מס סביבתי על בשר. מאמרים שכדאי להדפיס ולקרוא יחד: [זוית: מס על הצלחת](#) מידע נוסף על הטלת מס על בשר בדנמרק [כתבה](#) בהארץ על ההנחיות בסין.
2. צופים יחד בסרטון [ארנולד שוורצנגר קורא לצמצום בצריכת הבשר - כדי להציל את כדור-הארץ!](#) (2:20 דקות עם תרגום לעברית). המורה מקדימה ומספרת שזו הצעה אל מאחורי הקלעים של הפקת תשדיר חדש שקורא להפחתה בצריכת הבשר - בכיכוב ארנולד שוורצנגר. על בימוי התשדיר אחראי ג'יימס קמרון, הבמאי שעבד עם שוורצנגר על הסרטים "שליחות קטלנית" ו"שליחות קטלנית 2", שהוא גם הוא פעיל ותיק למען הסביבה. התשדיר מגיע בעקבות פרסום קווים מנחים תזונתיים חדשים בסין, הממליצים על צמצום משמעותי בצריכת הבשר.
3. דיון: מה דעתכם? האם צריכת בשר היא רק בחירה אישית? האם מדינות צריכות להתערב או לא? כדאי למקד את הדיון בהשלכות הסביבתיות של ייצור בשר ולא להיכנס לדיונים על מוסריות וחמלה לבעלי החיים שאנחנו מגדלים למאכל (נושא ראוי וחשוב לדיון אחר).
4. מומלץ לרכז את העמדות משני הכיוונים: בחירה אישית / התערבות של מדינות.
5. אפשר לערוך דייבויט, בו מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות המגבשות נימוקים לכל צד.



### 3. מה הקשר? בשר ורעב עולמי

קהל היעד: כיתות ז-י"ב

מטרת הפעילות: הבנת הקשר בין צריכת בשר לרעב עולמי.

משך הפעילות: שיעור כפול

עזרים:

- מחשב מחובר לאינטרנט ולמקרן להצגת הסרטון
- מחשב/טלפון נייד מחובר לאינטרנט לביצוע חקר (לפחות אחד לקבוצה)

תיאור הפעילות:

1. צפו יחד בסרט האנימציה הקצר (2:00 דקות עם קריינות של שי אביבי) על הקשר בין איכות הסביבה לצריכת בשר ורעב עולמי <https://www.youtube.com/watch?v=tlSPp6892k0>
2. הסרט מדבר על הפער הגדל בין מדינות מפותחות למדינות מתפתחות: העולם הרעב לעומת העולם השבע. מה הקשר בין המדינות? האם להתנהגות של מדינות מסויימות יש השפעה על מדינות אחרות? ומה הקשר בין רעב עולמי לצריכת יתר של בשר?  
חלקו את התלמידים לקבוצות של 3-4 ובקשו מכל קבוצה ללמוד את הנושא כחקר אינטרנטי או מהמאמרים הבאים. על כל קבוצה להכין סיכום של 2-3 משפטים שיסבירו למי שלא מכיר כלל את הנושא מה הקשר בין צריכת בשר מוגזמת בעולם המערבי לבין רעב במדינות המתפתחות. אפשר לחשוב על דרכים להציג את הממצאים (פלקט, מצגת)  
[הארץ: לאכול פחות בשר, ביצים וחלב ולהציל את העולם מרעב הידען: עולם רעב?](#)
3. בהצגת התוצרים בסיכום התלמידים יעלו רעיונות על איך אנחנו יכולים ברמה האישית, ברמה המקומית וברמת המדינה להשפיע על תופעת הרעב העולמי. הרעיונות יכולים לכלל צמצום צריכת בשר ותמיכה במהלך לפיתוח מנות טעימות מהצומח במקום בשר, לפחות אחת לשבוע.

#### 4. השינוי מתחיל בי!

קהל היעד: כיתות ז-י"ב

**מטרת הפעילות:** מציאת אלטרנטיבות לבשר והכרות עם מגוון מנות מן הצומח. התלמידים יבינו כי ביכולתם לייצר שינוי, הלכה למעשה.

**משך הפעילות:** 45-90 דקות

**עזרים:**

- מחשב מחובר לאינטרנט ולמקרן להצגת הסרטון
- מחשב/טלפון נייד מחובר לאינטרנט לביצוע חקר (לפחות אחד לזוג)

**תיאור הפעילות:**

1. צפו יחד בסרט האנימציה הקצר (2:00 דקות עם קריינות של שי אביבי) על הקשר בין איכות הסביבה לצריכת בשר <https://www.youtube.com/watch?v=tlSp6892k0>  
הסרט מסתיים בהצעה להחליף המבורגר מבשר בקר בהמבורגר צמחוני. מה דעתכם על זה? האם בכלל יש מה לאכול אם לא אוכלים בשר?

#### **כמה מילים על בשר ובריאות לצוות החינוכי**

בהתאם לקווים המנחים של התזונה הים תיכונית לפי משרד הבריאות חשוב לגוון את מקורות החלבון ולהעשיר את התזונה בחלבונים מהצומח (כגון קטניות ודגנים מלאים) לפחות פעם בשבוע, ולא חייבים לאכול בשר בכל יום. תוכלו כאן לקרוא על העקרונות של [התזונה הים תיכונית](#) המומלצת. חשוב להכיר בכך כי באופן גורף, ארגוני הבריאות המובילים בעולם היום ממליצים על תזונה שהיא יותר מבוססת צומח ופחות מוצרים מן החי.

2. בקשו מהתלמידים לעשות חיפוש למנות שנראות להם טעימות והן מהצומח. תנו להם כמה דקות ובקשו מהם לשתף בתמונות שאהבו ובמנות שאולי הם עצמם מכירים.
3. **מאסטר שף צמחוני** - עריכת ארוחה צמחונית משותפת, שהתלמידים מכינים מראש בבית, מצרפים את המתכון ועורכים מבחני טעימות.



## רעיונות לפעילויות נוספות

<http://humaneeducation.org/wp-content/uploads/2012/10/ChoicesCards2013.pdf>

<http://humaneeducation.org/wp-content/uploads/2012/11/HowPlate2013.pdf>

<http://humaneeducation.org/wp-content/uploads/2013/01/TruePrice2013.pdf>

<http://humaneeducation.org/wp-content/uploads/2014/10/truepricemogospeed1014.pdf>

<http://humaneeducation.org/wp-content/uploads/2012/11/GreatestImpact2013.pdf>

<http://liveact.org/>