

# מטלת סיכום - חינוך לבריאות

## חלק א

### 1. 5 אבות מזון

1. שומנים - אבוקודו
2. סוכרים - שוקולד
3. מינרלים - מים
4. פחמימות - לחם
5. חלבונים - דג טונה

### 2. תוויות מזון

חשוב לקרוא את תוויות המזון מהסיבות הבאות :

- יכל לסייע בבדיקת אלרגיות וערכים תזונתיים

שתי מדבקות הם סוכר ברמה גבוהה ונתרן בכמות גבוהה

### 3. חברון המזון

חברות מזון מוסיפות סוכר לבן למוצרים כי סוכר לבן זה ממכר ויגרום לקונים לקנות יותר פעמים.

## חלק ב

מיתוס	משפט אמת	הסבר מדוע המיתוס שגוי
שמן הוא משמין ולא בריא	זה נכון במקרים, של ציפס בשמן עמוק או שומן טראנס	יש שמן זיית או לשים שמן על מחבת בכמות קטנה
ספורטאים הם גמיישים	זה נכון במקרים שהספורטאי הוא בענף שדורש גמישות כמו ריקוד או יוגה	יש סוגי ספורט שלא דורשים גמישות כמו סומו
דילוג על ארוחות עוזר להרזייה	בטווח הקצר אתה תכניס פחות קלוריות לגוף מה שיעזור להרזייה	בטווח הרחוק זה פוגע מאוד כי אתה תתחיל לאכול הרבה יותר מרעב גדול

## חלק ג

### 1. כיווצי שריר

1. כיווץ דינמי
2. כיווץ קונצנטרי
3. כיווץ אקסצנטרי

### 2. סכנות

הסכנות הם : הקאות, סחרחורת, ופציעות בשריר עקב חוסר מנוחה.

### 3. מרכיבי כושר גופני

1. זרידות
2. גמישות
3. מהירות
4. שווי משקל
5. סבולת לב ריאה