

## פרק 1 הבנה

## הארוחה האנושית

## קטע א

מעובד על פי נטלי שפריר, "הארוחה האנושית", מתוך: דה־מרקר, גיליון 702, אפריל 2018

- 3-1 לאוכל יש השפעות של ממש על אורח החיים של בני האדם ועל הבריאות שלהם. מלבד תפקידו הבסיסי לספק אנרגיה לגוף האדם, לאוכל יש גם תפקידים תרבותיים חברתיים וכלכליים.
- 8-4 האוכל יכול לבטא את הזהות הלאומית, הדתית והאישית שלנו. למשל אמריקני ממוצא איטלקי המבשל מקרוני, לא רק נהנה ממנה המוכרת לו מימי ילדותו, הוא גם מחזק את זהותו ואת הקשר שלו לארץ מוצאו. כך גם אם אנחנו בוחרים לאכול מזון צמחוני, יש בכך הצהרה על השתייכותנו לקבוצה מסוימת בעלת אמונות וערכים משותפים.
- 12-9 האוכל הוא גשר לתקשורת טובה. באמצעותו אנחנו מגשרים על פערים חברתיים ותרבותיים. סעודות משפחתיות באירועים ובחגים הן הזדמנות נהדרת לגיבוש משפחתי וחברי.
- 16-13 מאז ומתמיד היה לאוכל תפקיד חשוב בבניית קשרים כלכליים ופוליטיים. הוא אמצעי לבניית אמון בין קבוצות אוכלוסייה שונות, בין מנהיגי מדינות יריבות ובין נציגים של חברות עסקיות.
- 20-17 מעמד האוכל הולך ומשתנה — נושא האוכל תופס כיום מקום חשוב בעיתונות, ברדיו, בטלוויזיה ובאתרי האינטרנט. אנחנו מוצפים בפרסומות לאוכל, בתוכניות בישול ובתוכניות המתעדות מסעות ברחבי העולם בעקבות מאכלים. השפים והטבחים המשתתפים בתוכניות האוכל נעשים מפורסמים וגיבורי תרבות.

- 25-20 השינוי במעמד של האוכל כפי שהוא בא לידי ביטוי בתקשורת השפיע על אופן צריכת המזון של הציבור. קניית אוכל נעשתה העיסוק העיקרי של אנשים רבים: הם מחפשים כל הזמן מקומות חדשים לרכישת מוצרי מזון — שווקים, חנויות ורשתות שיווק — שמציעים שפע של סוגי מזון: טרי, מעובד או מוכן לאכילה. הצרכנים רק צריכים לבחור.
- 30-26 חוקרים וסוציולוגים רבים טוענים שלשינויים בצריכת המזון ולאופן שבו האוכל מוצג בתקשורת יש השפעות שליליות על האדם. **אחת ההשפעות** מתבטאת בצריכה רבה של מזון מהיר שפוגע בבריאות. צרכנים רבים מעדיפים לקנות אוכל מוכן כי זה טעים, משביע, מתאים לקצב החיים המודרניים ולא צריך לבזבז זמן בהכנתו.
- 33-31 **השפעה אחרת** מתבטאת בהעדפה של אנשים לאכול מחוץ לבית — האכילה במסעדות נעשתה למנהג קבוע אצל אנשים רבים, ובכך נפגע מעמדו של הבישול הביתי הבריא שחיוני לבריאותנו ולקשר הבין-אישי בתוך המשפחה.
- 35-34 חשוב שנהיה מודעים להשפעות של הרגלי צריכת המזון בתקופה המודרנית. עלינו לזכור כי אומנם אוכל יכול לתרום לבני האדם, אך הוא יכול גם לפגוע בהם.

## השאלות

ענה על כל השאלות

1. א. פרט את תפקידי האוכל, על פי שורות 1-3

ב. בשורות 3-16 מפורטים ומודגמים התחומים שבהם לאוכל יש תפקיד בחיי בני האדם.

**השלם את הטבלה שלפניך:**

שים לב: המידע בקטע הוא מפורט, ואילו בטבלה עליך להקפיד על ניסוח קצר ותמציתי.

מיקום	התפקיד	התחום	דוגמה
שורות 4-8		לאומי	
שורות 9-12	גשר לתקשורת טובה		
שורות 13-16			סעודה עסקית

2. מעמדו של האוכל בתקשורת הולך ומתחזק, בשורות 26-33 מוזכרות התוצאות וההשפעות השליליות שיש לשינויים בצריכת המזון ובאופן שבו האוכל מוצג בתקשורת.

**כתוב** מה הן שתי התוצאות המוזכרות בשורות אלה:

תוצאה 1:

תוצאה 2:

3. מה תפקיד השורות האחרונות (34-35) במאמר? בחר תשובה אחת נכונה.

- המלצה      ○ נימוק      ○ טענה      ○ דוגמה

## בישול ביתי

## קטע ב

מעובד על פי, עינת שגיא "בישול ביתי יציל אותך" מתוך: פוקס, מאמרי בריאות, 15/7/18

כדי להיות בריא צריך לאכול בריא. כדי לאכול בריא, 80% מן הארוחות שאדם אוכל, צריכות להיות מבושלות בבית.

לבישול הביתי יתרונות רבים מבחינה בריאותית, משפחתית ועוד

יחס אישי	בריאות	חיזוק הקשר המשפחתי
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ בבישול הביתי כל אחד יכול לדעת בדיוק את הרכיבים של האוכל ואת השפעתם עליו. כך אפשר לדעת אם יש רגישות לרכיב מזון מסוים ולהימנע מאכילתו בעתיד</li><li>✓ במטבח ביתי כל אחד מבני המשפחה יכול להתאים את התבשיל לטעמו האישי בעזרת תבלינים שונים.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ בישול ביתי של אוכל מבטיח שהרכיבים איכותיים והמזון טרי.</li><li>✓ אוכל שהוכן בבית בריא יותר מאוכל שהוכן במטבח של מסעדה, משום שהבריאות שלנו אינה בראש סדר העדיפויות של אנשי המסעדה.</li><li>✓ בעל המסעדה עלול לקצץ בהוצאות המסעדה לשם הגדלת הרווחים ולהשקיע פחות באיכות המזון.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ ארוחות משפחתיות המבוססות על בישול ביתי מחזקות את הקשר בין בני המשפחה.</li><li>✓ הכנת ארוחות משפחתיות בשיתוף הילדים יכולה לחזק את הקשר בינם ובין הוריהם.</li></ul>

**4.** שני הקטעים עוסקים באוכל, ובשניהם הגישה כלפי הבישול הביתי חיובית.

**העתק** מכל אחד מן הקטעים א-ב משפט אחד המבטא את הגישה החיובית של הכותבים כלפי הבישול הביתי.

משפט מקטע א:

---

משפט מקטע ב:

---

**5.** לפניך טבלה שמאפשרת לארגן את המידע שבשני הקטעים.

**השלם** את הטבלה על פי שני הקטעים.

שים לב: המידע בקטעים הוא מפורט, ואילו בטבלה עליך להקיף על ניסוח קצר ותמציתי.

שגיא 2018	שפריר 2018	
		העמדה של הכותב כלפי הבישול הביתי
		2 נימוקים לעמדת הכותב
		המלצת הכותב



