

לוחות בחירה משימות מלוות טקסט



לוח ובו 9 משימות התלמידים בוחרים 3 משימות מתוך הלוח וכותבים את תשובות המשימה במחברת עברית. (התלמידים יכולים לבחור לורה ברוחב, אורק, אלכסון..)

ניתן לעבוד עם מגוון טקסטים שונים.

ניתן להתאים את הלוח, משימות והטקסטים לרמות הלשונות בכיתה.

ניתן לעבוד בזוגות בקבוצות...

בערכה זאת 2 לוחות בחירה ו5 טקסטים שונים בנושא החם.



לרית אס

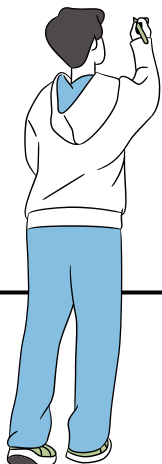


לוח בחירה - משימות מאוות אקס

תלמידים יקרים, לפניכם לוח ובו 9 משימות בחרו 3 משימות מתוך הלוח וכתבו את תשובות המשימה במחברותיכם. (תוכלו לבחור שורה ברוחב, אורך, אכססון...)



מהלך קריאה	מהלך קריאה	לרוץ קריאה
כתבו במחברותיכם מהו הנושא של הטקסט ולפחות 3 רעיונות מרכזיים שעולים מתוך הטקסט במילים שלכם	חברו לפחות 5 שאלות שיש עליהן תשובה בטקסט	השלימו פרטי תעודת זהות לטקסט שלפניכם, כתבו גם מהו סוג הטקסט והסבירו מדוע.
מערכת הפועל	מיטות קילור	חלקי הדיבור
אתרו בטקסט 6 פעלים, ערכו טבלה במחברת המחולקת ל- פועל, שורש, בניין, זמן וגוף. העתיקו את הפעלים שאתרתם בטקסט והשלימו את הפרטים החסרים	אתרו בטקסט לפחות 3 קשרים לוגיים, העתיקו למחברותיכם וכתבו מהו סוג הקשר.	אתרו בטקסט לפחות 5 שמות עצם העתיקו למחברת והוסיפו ליד כל שם עצם שם תואר משלכם
ליחופים	לש פועל	אנדר מיסים
אתרו בטקסט 2 צירופי סמיכות 21 צירופי שם ותוארו העתיקו את הצירופים למחברת	אתרו בטקסט לפחות 3 שמות פועל, ערכו טבלה במחברת המחולקת לפועל, שם פועל ושם פעולה, העתיקו את שמות הפועל במקום המתאים בטבלה והשלימו ליד כל שם פועל- פועל בעבר נסתר ושם פעולה	אתרו בטקסט לפחות 3 מילים קשות/ לא ברורות, העתיקו למחברת ופרשו את המילים





לוח בחירה - משימות מלוות אקס

תלמידים יקרים, לפניכם לוח ובו 9 משימות בחרו 3 משימות מתוך הלוח וכתבו את תשובות המשימה במחברותיכם. (תוכלו לבחור שורה ברוחב, אורק, אכססון..)

מהלך קריאה	מהלך קריאה	לאחר קריאה
כתבו גם מהו סוג הטקסט שלפניכם והסבירו מדוע.	בחרו 3 פסקאות מהטקסט וציינו מהו הנושא המרכזי של כל פסקה	כתבו לפחות 3 שאלות שאין עליהן מידע ותשובות בטקסט
מערכת הפועל	מיטת קישור	חלקי הדיבור
אתרו בטקסט 5 פעלים, כתבו שורש לכל פועל ומשפחת מילים כתבו לפחות 6 מילים לכל שורש	אתרו בטקסט 3 קשרים לוגיים, העתיקו למחברותיכם, כתבו מהו סוג הקשר ומילת קישור נוספת	אתרו בטקסט 5 שמות תואר העתיקו למחברת והוסיפו ליד כל שם תואר שם עצם משלכם
צירופים	לש פעולה	לאחר קריאה
אתרו בטקסט 3 צירופי סמיכות העתיקו את הצירופים למחברת וכתבו ליד כל צירוף צירוף ביחיד או ברבים	אתרו בטקסט 3 שמות פעולה, העתיקו את שמות הפעולה למחברת והשלימו ליד כל שם פעולה- שם פועל ופועל בעבר נסתר	כתבו 3 עובדות על הנושא המרכזי של הטקסט



ההיסטוריה של לחם

יערה פרג, מהנדסת מזון, אתר מאפיית דגנית עין-בר

הממצא הארכיאולוגי המוקדם ביותר ללחם מתוארך לעידן האבן המאוחר באירופה, לפני כ-30,000 שנים. קרוב לוודאי שמדובר היה בלחם ללא תפיחה. מממצאים ארכיאולוגיים עולה, כי מקור הקמח היה בצמחים שונים עשירים בעמילן כמו שרך וסוף. הידע והיכולת לעבד מזון צמחי טרי שמתקלקל במהירות למוצר מיובש שאפשר לשמור לאורך זמן איפשר חוסר תלות בסביבה ובשינויי העונות, וביחד עם גורמים נוספים הביא לאורך זמן לשינויים דמוגרפיים.

דגנים ולחם הפכו למצרך מזון בתקופת האבן החדשה, לפני כ-10,000 שנה, כשחיטה ושעורה היו מהצמחים הראשונים שביתו באזור הסהר הפורה, משם התפשטה חיטה לאירופה ואפריקה. באזורים אחרים של העולם דגנים שונים, כמו אורז, תירס ודוחן בויתו ויצרו את הבסיס לחברה חקלאית. החקלאות איפשרה קיום מערכת חברתית גדולה יותר שהתפתחה לערי המדינה ולחברה המודרנית.

הממצא הארכיאולוגי הראשון לשימוש בשמרים להתפחת בצק הוא ממצאים העתיקה, לפני כ-5000 שנה. שמרים טבעיים נמצאים על קליפות גרעיני החיטה ובאוויר ולכן כל בצק שנותנים לו לנוח מספר שעות – תופח. המקור הנפוץ ביותר להתפחה בזמנים עתיקים היה חתיכת בצק קודם שנשמרה והיוותה את הבסיס לתפיחה – השאור, או מחמצת. שמרי אפייה בצורה שאנחנו מכירים היום קיימים בשוק מאז אמצע המאה ה-19 והפכו נפוצים רק במאה ה-20.

עד 1890 90% מהלחם בארצות הברית נאפה בבית ואפיית לחם היתה אחת המטלות המרכזיות של עקרת הבית. ב-1930 מהפכת הלחם התעשייתי כבר שינתה את המגמה, ו-90% מכירות הלחם נקנו בחנות. מעבר זה, של קניית לחם במקום אפייתו בבית, איפשר לנשים לצאת מהבית ולא להיות תלויות בלוח הזמנים של השמרים.

המהפכה התעשייתית הביאה איתה גם מהפכה בתחום ייצור הלחם. מנוע הקיטור איפשר טחינה ולישה יעילים יותר של הבצק, ובאמצע המאה ה-19 השתנתה טכניקת הטחינה של הקמח, ופותחו שיטות ניפוי יעילות יותר. בתחילת המאה ה-20 פותחו מכונות יעילות להכנת בצק ותנורי פחם הוחלפו בתנורים שחוממו על גז, חשמל או נפט. שינויים אלה ופיתוחים נוספים, כמו שימוש נרחב בשמרי אפייה תעשייתיים, הביאו להקמתן של מאפיות תעשיותיות גדולות שייצרו כמות גדולה של ככרות לחם בכל יום.

ושיטת הלישה וההתפחה של הבצק היתה ארוכה ונדרש זמן רב לכל שלבי הכנת הלחם. בשנת 1961 פותחה בעיירה צ'ורליווד שבאנגליה "שיטת צ'ורליווד" להכנה מהירה של לחם. השיטה קיצרה את זמן הלישה וההתפחה של הלחם,

וכיום תהליך ייצור לחם, מתחילת הלישה ועד לגמר האפייה, לוקח כשעתיים שיטה זו, שנפוצה בעיקר באנגליה, אוסטרליה, ניו זילנד והודו, הגיעה לארץ בשנות ה-70 והיום המאפיות הגדולות עובדות בעיקר בשיטה זו. לעומת זאת, במדינות שונות באירופה עדיין עובדים בשיטה המסורתית, המאפיות קטנות יותר ומספרן רב יותר.

במקביל להתפתחות הטכנולוגית חל שינוי בהרכב הלחם, בטריותו ובחיי המדף שלו. השיטה המהירה מאפשרת ייצור לחם גדול ורך יותר אך דורשת שימוש בתוספי מזון שונים לייצוב הבצק, וכן בחומרי שימור לשמירה על חיי המדף של הלחם.



ההיסטוריה של הלחם

רותי אבירי, דיאטנית קלינית, אתר מאפיית אנג'ל

מאז התקופה הפרה-היסטורית הלחם היה מרכיב חשוב בתזונת האדם. הציידים והלקטים צרכו את דגני הבר בצורתם הטבעית, אך בשל הקושי לעכלם, לא מוצה מלוא הפוטנציאל התזונתי הגלום בהם. בחלוף הזמן החלו בני האדם לקלות את הדגנים ולטחון אותם באמצעות מכתש ועלי. הדגנים הטחונים בתוספת מים וייבוש בשמש או באפייה על גחלים, הפכו ללחם שטוח ודק, שסיפק אנרגיה, היה ערב לחך וקל לנשיאה, מה שעודד את השימוש הנפוץ בו.

המצרים הקדמונים היו הראשונים שייצרו לחם שונה באמצעות שימוש במחמצת, גוש בצק, שתסס ותפח על ידי שמרי הבר המצויים באוויר ובגרעיני החיטה, כדי להתסיס את עיסת הבצק שעורבב בה. תרבות החיטה החלה בערך בשנת 8500 לפני הספירה, יחד עם דגנים נוספים: שיבולת שועל, שיפון ושעורה. מיוון העתיקה, האימפריה הרומית, ימי הביניים ועד לעת החדשה היה הלחם מרכיב עיקרי בתזונה. בשל חשיבות הלחם, היה מקצוע האופה למקצוע נחשב שעבר בירושה.

לאורך הציוויליזציה, החיטה אפשרה את התפתחות החברה בערים, מאחר שהייתה מהיבולים הראשונים שיכלו לגדל ולעבד בקלות וגם לאחסנה לזמן ארוך. העת החדשה הביאה איתה המצאות טכנולוגיות, כמו פיתוח מנוע קיטור, שאפשר טחינה עם הפרדה של הקליפה מהגרעין ולישת בצק יעילה יותר, אך הפרדת הקליפה הובילה לאיבוד ויטמינים ומינרלים חשובים וייתכן שאף גרמה לעלייה בתחלואה.

יחד עם זאת, סוג הלחם הנצרך העיד על מעמד כלכלי. לחם לבן, שעבר עיבוד וטיהור באמצעות הטכנולוגיות החדשות שפותחו, נחשב סמל סטטוס ולחם לעשירים, בעוד הלחם הכהה נחשב סמל לעוני. במהלך שנות ה-30 של המאה ה-20, גילו מדענים כי הקמח המלא בריא יותר מהקמח הלבן בשל תכולת הוויטמינים והמינרלים שבו, ולכן הוחלט במדינות מסוימות להוסיף ללחמים הלבנים ברזל, תיאמין, ניאצין וסידן.

במחצית השנייה של המאה ה-20 פותחו שיטות שונות להכנת הלחם וקיצור זמן הכנת הבצק ומשך האפייה, ובד בבד עם התפתחות המדע והמחקרים באשר להשפעות התזונתיות והבריאותיות שלהם, החל שימוש בקמחים מסוגים שונים. מבין הדגנים, החיטה היא הדגן הנפוץ ביותר בעולם המערבי לשימוש באפיית לחמים, וזאת בשל תכולת הגלוטן ואיכותו הגבוהה דבר שמקל על תהליך הכנת הלחם.

הלחם בארץ

מאת: יערה פרג, מהנדסת מזון, אתר מאפיית דגנית עין-בר

לצד חשיבותו הגדולה של הלחם כמזון בסיסי, ובעצם בגללה, לחם הוא הרבה יותר מאוכל, ויש לו משמעויות תרבותיות וחברתיות. בתרבות הישראלית הלחם הינו סמל לקיום בכבוד ומחירו מסמל את אחריות השלטון לרווחתו הבסיסית של האזרח. בשנותיה הראשונות של המדינה היתה הסיסמה "לחם-עבודה" סמל של המחאה החברתית, והיא חזרה לזירת המחאה משנות ה-90, כאשר השיטה הכלכלית התחילה לעבור שינוי והמדינה צמצמה את מעורבותה ואחריותה על האזרחים. בתחילת שנות ה-2000 קם מאהל מחאה בשם "כיכר הלחם" בכיכר המדינה בתל אביב, וכך גם לאחר 50 שנה "הלחם" מצא עצמו כסמל למאבק.

הלחם האחיד, הנפוץ ביותר בארץ, החל דרכו כ"לחם סטנדרד פלשטינאי" בימי המנדט הבריטי. עם פרוץ מלחמת העולם השנייה, בשל המחסור בקמח מיובא, נקבע כי הלחם בארץ ייוצר מ"קמח סטנדרד פלשטינאי (א"י)". משנת 1942 הוגבל ייצור הלחם ל"לחם סטנדרד" בלבד, הלא הוא הלחם האחיד.

לאחר קום המדינה הונהגה בארץ תוכנית צנע, ובמסגרתה פורסם צו לאפיית לחם אחיד ("לחם שחור"), ולו הוקצו 75% מהמענקים הממשלתיים למצרכי מזון חיוניים. מאז עבר הלחם האחיד תהפוכות רבות. עד שנות ה-90 היה מחירו מסובסד, וגם היום מחיר הלחם האחיד הינו בפיקוח, והשינוי במחיר מלווה תמיד בשאלות של דאגה לעניים וצדק חברתי.

היום, לצד הלחם האחיד ניתן למצוא על המדפים מגוון עצום של לחם בשלל טעמים – לחם מקמח מלא ולחם קל, חלה מתוקה לשבת וחלה קלה, לחמניות מתוקות לצד לחמניות מקמח מלא וקמח שיפון, בגטים, פוקצ'ות וג'בטות, לחם שיפון ולחם שאור, לחם עם אגוזים או עגבניות וגם לחם ללא גלוטן. המגוון הולך וגדל ואפשרויות הבחירה נראות אינסופיות.



נמצא לחם בן 14,000 שנה

היקסן פורסם 17/07/18 מקו

בפעם הבאה שמגישים לכם לחם לא טרי במסעדה ומתחשק לכם לומר שהוא קשה כמו אבן, בואו נשים רגע דברים בפרופורציות: פירורי לחם פחמתיים שהתגלו במדבר ירדן הובילו ארכיאולוגים לחשוף את מה שהם מאמינים שהוא שאריות של הלחם העתיק ביותר בעולם, שגילו 14,400 שנים.

המדענים טוענים כי הלחם נאפה לפחות 4,000 שנה לפני המצאת החקלאות. 24 הפירורים המדהימים התגלו בשרידים של אתר שריפה עתיק לחימום הבית באזור שמכונה שוביאקה 1, אשר נמצא במדבר השחור בירדן, כאשר האזור עצמו אוכלס בעבר הרחוק מאוד על ידי התרבות הנאטופית.

לאחר בחינה מיקרוסקופית של הפירורים, שגודלם 5.7 מ"מ באורך, 4.4 מ"מ ברוחב ו-2.5 מ"מ בעובי, ההשערות הן שהלחם הוכן על ידי ציידים-לקטים מהתקופה הפרה היסטורית באמצעות שילוב של חיטה, שעורה ושיבולת שועל. הוא ככל הנראה נאפה ללא שמרים על הקרקע או בתוך אש, מה שהקנה לו יותר מרקם של טורטיה או צ'פאטי - ובעצם דומה יותר לפיתה מאשר לחם. הטעם, לפי המומחים, מקביל ללחם דגנים של ימינו.

"לחם פירושו עבודת הכנה אינטנסיבית שכוללת קילוף וטחינה של הדגנים, לישה ואפייה", אומר פרופסור דוריאן פולר מואניברסיטת קולג' לונדון, "זו העדות הראשונה לפיתוח של מה שאפשר לקרוא לו מטבת. העובדה שהוא הופק לפי פיתוח שיטות החקלאות מרמזת כי היה מדובר בדבר נדיר, והרצון להפיק יותר ממנו ככל הנראה הובילה להחלטה לטפח דגנים". עד כה, העדות הראשונה ללחם הגיעה מטורקיה ותוארכה ב-9,000 שנים.

פרופסור טוביאס ריכטר מאוניברסיטת קופנהגן, שהוביל את המשלחת הארכיאולוגית, טוען כי ציידים מהתקופה הנאטופית חשובים במיוחד לארכיאולוגים משום שהם חיו בתקופת מעבר בה האנושות הפכה להיות יותר נייחת והדיאטה שלה השתנתה בהתאם. "זוהי העדות הראשונה לכך שאפייה הומצאה לפני פיתוח המטעים, וכי הייתה אחד מהאלמנטים שהוביל למהפכה החקלאית ולפיתוח של דגנים כמקור מזון נוח".

איך מזהים לחם איכותי? חמישה דברים לבדוק לפני שקונים לחם בסופר

אתר מאפיית אנג'ל

הלחם הוא מוצר בסיסי בסל הקניות של כל משפחה. מדי יום נרכשים בארץ מאות אלפי לחמים, גם מהסוג הרגיל וגם סוגי לחמים מיוחדים. למרות שכולנו קונים לחם באופן קבוע, לא תמיד אנחנו יודעים להבדיל בין לחם איכותי לבין לחם רגיל או פחות בריא. הפעם נסביר כיצד לזהות לחם איכותי ומה חשוב לבדוק לפני שקונים, כדי לוודא שאנחנו מביאים הביתה מוצר בריא ומזין.

קריאת תווית הרכיבים – תווית המרכיבים היא המילון שלכם שמסביר על איכות הלחם. בעוד שרבים קונים לחם לבן בשל טעמו האהוב, עדיין חשוב לשים לב שרשימת הרכיבים תצביע על איכות. רכיבים כמו קמח, מים, שמרים ומלח הם למעשה הבסיס של לחם איכותי. כאשר רשימת הרכיבים ארוכה יותר ומכילה מילים שקשה להבין, זה בדרך כלל מעין סימן אזהרה. אחד הדברים החשובים ביותר בבדיקת התווית הוא סדר הרכיבים. הרכיבים מסודרים לפי כמות במוצר, לפי סדר יורד [מהרכיב המרכזי לקטן]. בלחם איכותי הקמח והמים יופיעו בראש הרשימה. חשוב לשים לב לנוכחות של שומנים מוקשים שפחות מומלצים. בדקו האם יש תוספת סוכר ומה לגבי חומרים משמרים - ככל שיש פחות מאלה, כך הלחם בריא יותר.

תאריך התפוגה הוא סימון שגם אותו צריך לבדוק. לחם טבעי ללא חומרים משמרים יחזיק מעמד ימים ספורים בלבד. אם תאריך התפוגה רחוק במיוחד, זה מעיד על שימוש בחומרים משמרים. חשוב לזכור שלחם טרי תמיד עדיף! אם רוצים, ניתן להקפיא לחם טרי ללא שום בעיה.

בוודאי שמתם לב שלצד לחמניות רגילות יש גם לחמניות מקמח מלא. הסוג השני מייצג את המגמה הבריאותית בתחום הלחמים. הקמח המלא שומר על מרכיבים בריאים כמו הסובין והנבט של גרעין החיטה. לחמים כאלה מכילים סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים בריאים. בבחירת לחם מקמח מלא וודאו שאכן מדובר בקמח מלא אמיתי ולא בתערובת של קמח לבן עם מעט סובין לתוספת.

איכות הקמח משפיעה על איכות הלחם. קמחים איכותיים עוברים תהליך טחינה ששומר על הערכים התזונתיים. נסו לחפש לחמים שעשויים מקמחים ללא תוספת של חומרים מלבינים או כל מיני משפרי אפייה. לחמים המכילים

תערובת טובה של קמחים בריאים כמו שיפון, כוסמין או שעורה, מביאים עימם יתרונות תזונתיים. בנוסף, השימוש בשיטות אפייה מתאימות משפיע גם הוא על איכות הלחם. תהליכים כגון אפייה איטית מאפשרים תהליכים של פירוק טבעי של הגלוטן ויצירת טעם עשיר. חלה קלה הנאפית בשיטות מקצועיות תהיה טעימה ומזינה יותר לעומת חלה המיוצרת בתהליך תעשייתי מזורז.

לחם טבעי מתאפיין במרקם ייחודי ובריח אופייני של שמרים ודגנים. המרקם צריך להיות גמיש יחסית, לא דביק מדי. הקרום צריך להיות פריך אך לא קשה. לחמניות המבורגר איכותיות תהינה רכות ואווריריות, אך עדיין יציבות כדי לקבל את המילוי בלי להתפרק.

קחו בחשבון שלחם ללא חומרים משמרים יתקשה מהר יותר ואם לא צורכים אותו, הוא יפתח עובש אחרי מספר ימים. זהו סימן חיובי שדווקא מעיד על היעדרם של תוספים מלאכותיים. לחם טבעי גם יכול להראות סימן נוסף – יהיו הבדלים בין לחמים על המדף, מבחינת צבע או מרקם, כאשר הדבר מעיד על תהליך ייצור יותר טבעי ופחות מתועש.

חשוב לשים לב למקום הייצור ולתנאי האחסון. לחם איכותי יישמר בתנאים מבוקרים של טמפרטורה ורמת לחות. מאפיות איכותיות יציגו את תהליך הייצור שלהן ויפרסמו את תנאי הייצור המבוקרים.