מורן שומרת

תזונאית קלינית

מהמסך לצלחת: תזונה חכמה בעזרת בינה מלאכותית

מה אפשר לעשות כבר היום ומה חשוב לבדוק?
בריאות • בדיקות • הרגלים •

החשב הכללי
Accountant General

מינהלת הגמלאות

מפתח
ותחים דלתות להצלחה

קצת עליי



מורן שומרת
תזונאית קלינית

עוסקת בקידום תזונה בריאה ואורח חיים פעיל בקהילה, פיתוח תוכניות והדרכות לאוכלוסיות מגוונות והנגשת ידע תזונתי מבוסס, מעשי ומותאם לחיי היום-יום. עובדת כתזונאית בקופת חולים לאומית

ההרצאה נועדה להקנות ידע וכלים לשימוש בבינה מלאכותית לקידום תזונה בריאה, ואינה מהווה ייעוץ תזונתי אישי או תחליף לו.

יש לבחון את המידע שמתקבל מכלי AI באופן ביקורתי, ולהתייעץ עם גורם רפואי או דיאטנ/ית מוסמכ/ת לצורך התאמה אישית.

כתבו בצ'אט כאן בווביינר-
מי משתמש ב AI ובאיזה כלי?

רגע, גם זה AI?

דברים שאנחנו עושים יום יום, בלי לדעת שיש שם בינה מלאכותית

- התמונות של הילדים/ נכדים בגלריה.
- ניווט waze שהציל אתכם מהפקק.
- נטפליקס/יוטיוב שמכיר אתכם.
- המקלדת שמשלימה לכם משפטים.

האם ה- AI הפך ליועץ התזונה החדש?

- 230 מיליון אנשים שואלים את ChatGPT שאלות בנושאי בריאות כל שבוע.
- **59%** ממי שביקשו עצות בריאות מהצ'אט שאלו על תזונה ופעילות גופנית.
- 1 מכל 3 אמריקאים כבר יצר תפריט תזונה עם AI.

מה זה AI, בשפה פשוטה?

- מערכות שמבצעות משימות על ידי עיבוד מידע, זיהוי דפוסים ויצירת תוכן.
- יכולות ליצור תשובות, לסכם טקסטים ולהציע רעיונות.
- AI אינה "יודעת" מה קורה בגוף שלכם- היא רק מגיבה לשאלות שהוגדרו לה.
- ככל שהשאלה ברורה ומפורטת יותר- כך התשובה שימושית יותר.

למה התשובות כל כך משכנעות?

אפשר לשאול בשפה רגילה ולקבל תשובה תוך שניות-ללא טפסים, ללא המתנה, ללא מונחים מקצועיים. הנגישות והמהירות הופכות את הכלי לנקודת התחלה נוחה מאוד.

המלכודת: התשובות נשמעות בטוחות ומפורטות- אך עשויות להיות שגויות, חלקיות או לא מתאימות לך אישית. חשוב להבחין בין הסבר כללי לבין החלטה בריאותית אישית.

באילו כלים חינמיים אפשר להתחיל?

1

Chat GPT

מומחה לניסוח וסבלנות

2

Gemini של Google

מומחה לחיפוש מידע עדכני

3

Meta AI בוואטסאפ

זריז, קליל וזמין

בחרו כלי אחד ושאלו את השאלה:

"יש לי עגבניות, ביצים וגבינה לבנה-
מה אפשר להכין לארוחת ערב קלה?"

כתבו בצ'ט באיזה כלי השתמשתם ואילו מתכונים קיבלתם?

16:21 37%

Meta AI

יש לי עגבניות, ביצים וגבינה לבנה- מה אפשר להכין לארוחת ערב קלה?

16:21

יש לך בדיוק מה שצריך לארוחת ערב מנצחת, קלה ומשביעה!

הכי מומלצת: שקשוקה לבנה עדינה (10 דקות)

מה צריך:

2 עגבניות חתוכות, 2 ביצים, 2 כפות גבינה לבנה, קצת שמן זית, מלח פלפל

מה עושים:

1. מחממים כף שמן במחבת קטנה, מטגנים את העגבניות 3-4 דקות עד שמתרככות

16:20 37%

AI Mode All Short videos Images Vi

יש לי עגבניות, ביצים וגבינה לבנה- מה אפשר להכין לארוחת...

The best quick meals you can make right now with tomatoes, eggs, and white cheese are Creamy Shakshuka, Savory Cheese Pancakes, or a Fresh Tomato Egg Salad. These options are fast, require minimal prep, and perfectly combine your ingredients. 2+ ... and Serenity

Option 1: Creamy Shakshuka

You can elevate a standard shakshuka

Ask anything

16:17 38%

ChatGPT: C...

chatgpt.com

Log in

יש לי עגבניות, ביצים וגבינה לבנה- מה אפשר להכין לארוחת ערב קלה?

יש לך בדיוק מצרכים לארוחת ערב קלילה וטעימה! 🍅
הנה כמה רעיונות שאפשר להכין בלי הרבה עבודה. 🍳

1. שקשוקה עם גבינה לבנה בצד 🍅



זמן הכנה: 15–20 דקות

איך להתחיל בפועל?

1

לפתוח אתר או יישומון רשמי
של כלי AI

2

להקליד שאלה בעברית,
בדיוק כפי שהיינו שואלים אדם

3

לקרוא את התשובה
ולשאול שאלת המשך

4

לבדוק מידע חשוב במקור אמין
או עם איש מקצוע

איך שואלים כדי לקבל תשובה שימושית?



""מה כדאי לי לאכול?"



"אני בת 70, יש לי סוכרת מאוזנת, לא אוהבת דגים. יש לי במקרר ירקות, גבינות וביצים" (אפשר לצרף תמונה)
רשום לי 3 אפשרויות לארוחת ערב קלה עם מתכונים ותמונות.

זה אני+ זו המטרה שלי + אלה המגבלות שלי + כך אני רוצה שהתשובה תיראה

התשובה הראשונה היא רק ההתחלה

קיבלתי רעיון שלא מתאים לי? ממשיכים את השיחה:

- "זה מסובך מדי- הציע משהו עם עד 5 מרכיבים"
- "אין לי תנור- התאימי להכנה במחבת"
- "אני מבשלת רק לעצמי- התאימי את הכמויות"
- "אין לי שמנת לבישול- הצע לי תחליף"

מה אפשר לבקש מ AI?

- להבין מונחים רפואיים לא מוכרים
- להכין שאלות לקראת תור רפואי
- לארגן מידע שקיבלנו ממקור מקצועי
- לחשוב על דרך לשלב תנועה ביום עמוס
- לתכנן ארוחות וקניות

היא עוזרת להבין ולהתארגן- לא מאבחנת אותנו

בדיקות דם: שימוש נכון

✓ מה AI יכולה לעשות

- הסבר כללי על בדיקה מסוימת
- הסבר על טווח ייחוס תקין
- פירוש מונחים בדוח הבדיקה
- עזרה בהכנת שאלות לרופא/ה

✗ מה לא משאירים להחלטת ה- AI

- לא קובעת אבחנה רפואית
- לא ממליצה על טיפול
- לא מחליפה ייעוץ רפואי אישי

הדגמה: שאלה על בדיקות דם



- אל תעלו פרטים אישיים כמו שם מלא או מס' ת"ז
- אל תשאלו "יש לי מחלה"?
- אל תחליפו את הרופא/ה



- לפני שמצלמים- לכסות עם האצבע ת.ז ושם מלא.
- תנו הקשר: "אני גבר בן 68, הבדיקה בצום, לוקח כדור לכולסטרול.
- "תסביר לי במילים פשוטות מה אומרים הערכים האלו ומה כדאי לשאול את הרופא/ה שלי. אל תיתן לי אבחנה רפואית".

שומרים על פרטיות: לא מעלים פרטים אישיים לצ'ט, רצוי בכלל לא להעלות את המסמך

מתכוננים טוב יותר לפגישה רפואית

העתיקו את הבקשה הזו לצ'אט לפני התור הבא שלך:

"יש לי תור לרופא/ה ואני רוצה להגיע מוכנ/ה. עזרי לי לנסח רשימת שאלות קצרה על תוצאות בדיקות שאדון בהן בפגישה. אל תפרשי תוצאות, אל תאבחני ואל תציעי שינוי בתרופות."

🎯 המטרה: להבין טוב יותר את הפגישה-לא לקבל החלטות במקום הרופא/ה.

מכוונים לתנועה שמתאימה לחיים

העתיקי לצ'אט:
"אני רוצה לזוז יותר, אבל היום שלי עמוס. הציעי 5 דרכים פשוטות לשלב הליכה או תנועה במהלך שבוע עבודה, בלי ציוד ובלי תוכנית אימון נוקשה. הציגי אפשרויות קצרות שאוכל לבחור מתוכן."

בחרו אפשרות אחת שמתאימה לך -ואם יש מגבלה רפואית, התייעצו עם איש מקצוע לפני שינוי.

להבין מידע בריאותי בלי ללכת לאיבוד

AI מסייעת לקרוא כתבות בריאות בצורה ביקורתית- לא להפוך אותן למקור אמין.

העתיקו לצ'אט:
"סכמי את הטענה המרכזית של הטקסט שאדביק. הפרידי בין עובדות, דעות והבטחות שיווקיות. צייני מה אי אפשר לדעת מהטקסט לבדו ואילו שאלות כדאי לבדוק במקור מקצועי."

חשוב: AI יכולה לעזור לקרוא ביקורתית-אבל לא הופכת כתבה שיווקית למקור אמין.

תזונה בריאה
מותאמת אישית

מה זו תזונה בריאה מותאמת אישית?

- תזונה שמותאמת לצרכים ולמגבלות התזונתיות שלי.
- מגוונת בצבעים, טעמים, אבות המזון, טמפ' ומרקמים.
- גורמת לי לתחושת שובע ומונעת התקפי רעב.
- טעימה לי ונותנת לי אנרגיות ומצב רוח טוב.
- קלה להכנה, מותאמת לתקציב שלי.
- אפשר להתמיד בה לאורך זמן.

• AI יכולה לעזור בתכנון ובארגון- אך אינה קובעת מה נכון עבורך

ירידה במשקל: לבקש עזרה בתכנון



"אני צריכה תפריט לירידה במשקל של 800-1000 קלוריות ביום"



"אני אישה בת 56 ורוצה להתארגן טוב יותר עם האוכל במהלך יום העבודה. הציעי 5 רעיונות לארוחות שאפשר להכין מראש ולקחת לעבודה. התחשבי בזמן הכנה קצר ובתקציב מוגבל. אל תקבעי לי יעד קלורי או קצב ירידה במשקל.

אפשר להיעזר בצ'ט לרעיונות, מתכונים ורשימת קניות.
תפריט אישי ויעדים לירידה במשקל- מתאימים עם דיאטנית מוסמכת.

משפרים מתכון, לא מבטלים אותו

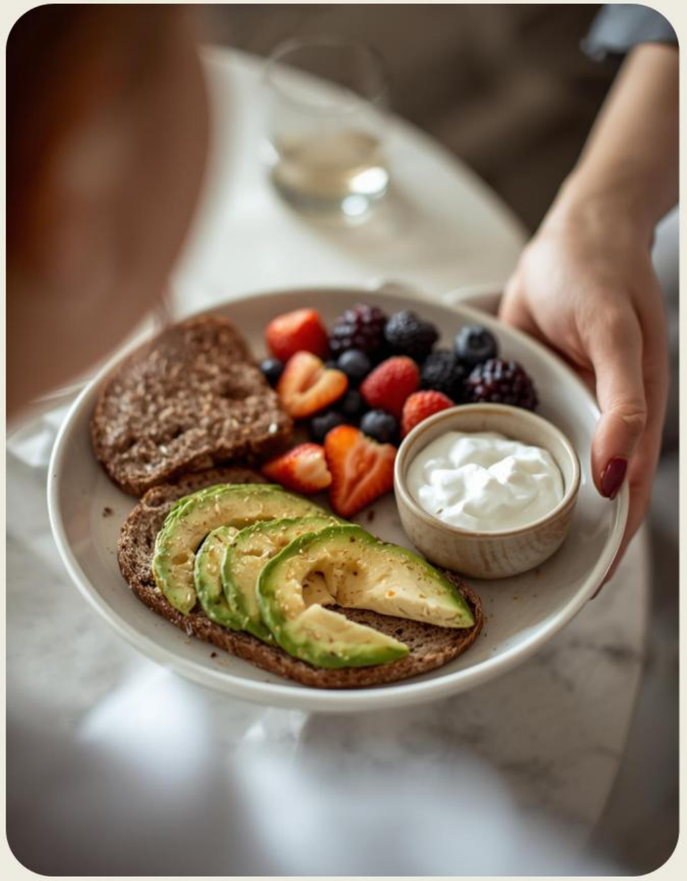
"אני אוהבת להכין קציצות עוף מטוגנות (מצרפת מתכון) איך לשפר את זה כדי שיהיה יותר בריא אבל עדיין טעים לנכדים"?

💡 שיפור קטן במתכון שאפשר להתמיד בו עדיף על רעיון מושלם שמעולם לא נבשל.

מאחורי התפריט: מה ביקשתי מה- AI

"עזרי לי לבנות תפריט יומי, עונתי מבוסס על תזונה ים תיכונית. שלבי הרבה ירקות, חלבון בכל ארוחה, דגנים מלאים ושומנים טובים ופינוק יומי פעם ביום אחר הצהריים. אני מאוד אוהבת קרמבו. הציגי 3 ארוחות עיקריות ו 2 ארוחות ביניים. תני כמה אופציות לכל ארוחה".

תפריט יומי לדוגמה



ארוחת בוקר:

- דייסת שיבולת שועל על בסיס חלב עם אגוזים, בננה וקינמון
- חלופה: 2 צנימים מלחם מלא + אבוקדו + ירקות + קוטג'/גבינה לבנה

ביניים:

- יוגורט טבעי עם כף גרעיני חמניה/צ'יה
- חלופה: פרי עם כפית חמאת בוטנים טבעית

ארוחת צהריים:

- סלמון אפוי/עוף/קטניות/טופו + אורז מלא/קינואה + ירקות מוקפצים (תרד/ ברוקולי) עם שמן זית.

פינוק יומי:

- 4 קוביות שוקולד מריר/ 2 עוגיות גרנולה/ קרמבו

ארוחת ערב:

- ביצים/ חביתה מקמח חומוס + בטטה אפויה/קרקרים מדגנים מלאים + ירקות חתוכים עם כף טחינה משומשום מלא.
- חלופה: פשטידת קישואים/ ברוקולי עם סלט ירקות ושמן זית

💡 חשוב: 8-10 כוסות מים ביום!

התפריט נראה טוב אך האם הוא מתאים לי?

לפני שמאמצים אותו שואלים:

- האם באמת נאכל את מה שמופיע כאן?
- האם זמן ההכנה מתאים ללו"ז שלנו?
- האם יש יותר מדי בישולים שונים?
- האם אפשר להשתמש במה שכבר יש בבית?

רשימת קניות- לגזור ולשמור



חלבון:

- סלמון / דג ים אחר
- חזה עוף / הודו
- ביצים
- טופו , אדממה
- יוגורט טבעי / יוגורט יווני
- גבינה לבנה / קוטג'
- חומוס מוכן / יבש
- עדשים (ירוקות / כתומות)
- שעועית לבנה

דגנים מלאים ופחמימות מורכבות:

- שיבולת שועל
- אורז מלא / קינואה/ כוסמת
- לחם מלא / שיפון
- פסטה מחיטה מלאה
- בטטות

פירות וירקות (נוגדי חמצון):

- בננות
- תפוחים / אגסים
- פירות עונה
- ירקות לסלט: מלפפונים, עגבניות, פלפל
- עלי חסה/רוקט
- ירקות ירוקים: תרד, ברוקולי (טרי/קפוא)
- ירקות שורש: גזר, סלק, קישואים, דלעת

שומנים טובים:

- שמן זית איכותי
- אבוקדו
- אגוזי מלך
- שקדים / קשיו / אגוזי מלך (טבעיים)
- גרעיני חמניה / דלעת / צ'יה / פשתן טחון

פינוק יומי:

- שוקולד מריר 70% ומעלה
- עוגיות ביתיות מחומרים פשוטים (שיבולת שועל, אגוזים, טחינה, בננה)
- גלידת יוגורט / סורבה

מוצרים משלימים:

- תה צמחים / תה ירוק
- קפה (במידה)
- תבלינים: קינמון, כורכום, זעתר, עשבי תיבול

שלושה כללים לפני שלוחצים "שלח"



פרטיות: לא מעלים מסמכים מזוהים או מידע אישי של אחרים.



בדיקה: מבקשים מקורות ומוודאים טענות בריאותיות במקור מקצועי אמין.

גבולות ברורים: לא משנים תרופות או טיפולים על סמך תשובת צ'אט.

AI היא כלי לחשיבה טובה יותר- ההחלטות החשובות נשארות בידינו ובידי אנשי המקצוע.

בחרו פעילות אחת לשבוע הקרוב:

- להכין שאלות לתור רפואי
- להבין מונח בתוצאת בדיקה
- למצוא דרך קצרה לשלב תנועה
- לתכנן ארוחת ערב ממה שיש בבית

זה אני+ זו המטרה שלי + אלה המגבלות שלי + כך אני רוצה שהתשובה תיראה

שאלות? 