

מדור המומחים של



כדי שהסנדוויץ' לא יחזור הביתה

מירי קליין, רוקחת, ייעוץ: לימור טל פוני, דיאטנית קלינית, מכבי שירותי בריאות

עצות מעשיות לארוחת הבוקר ולארוחת עשר. מי שמחליט על ארוחות אלה הם ההורים. גיוון ושיתוף הילדים בהרכב של הארוחות זה שם המשחק. תנו דוגמה אישית, ואל תחששו לפנות למורה בבקשה ליזום שיעור חברה יצירתי בנושא.

עם כוס חלב או למשל בכוס מיץ תפוזים מן הסוג הטבעי המתוק יותר (מתפוזי ולנסיה) או מיץ תפוחי עץ טבעי. משקה פרוביוטי או יוגורט פירות שמכיל מעט סוכר.

ארוחת עשר: לא להרטיב את הכריך! מעבר לערכים התזונתיים, הרי ארוחת עשר היא חוויה חברתית עבור הילדים. בררו עם הילדים מה הם אוהבים. כמו בנוגע לארוחת הבוקר שתפו אותם בבניית לוח התכולה היצירתי של ארוחות עשר.

לא תמיד הרצונות של הילד תואמים את צורכי גופו, ולכן הסבירו מדוע חשוב לכלול רכיב כזה או אחר תוך שאתם נעזרים

בספרים הממחישים באמצעות תמונות כיצד הגוף עובד, כיצד הוא גדל ומתפתח ולאילו מרכיבי מזון הוא זקוק לשם כך. הספר "יותם רוצה להיות גדול" הוא דוגמה לספר כזה.

ארוחת עשר צריכה להכיל פחמימות מלאות, חלבונים, מעט שומנים (שבדרך כלל נמצאים בכל דבר שאנחנו מורחים על הפרוסה) וירקות או פירות. כדאי ללוות את הארוחה

בפרי או ירק שהילד אוהב. למשל: מלפפון, גמבה, גזר או עגבנייה, ומומלץ לנסות עלי חסה ואפילו נבטים בין הפרוסות. לא מומלץ להכניס ירקות "רטובים" לתוך הכריך או הפיתה כדי שבעת ארוחת העשר "הגסיך הקטן" לא יחווה עיטה דביקה. ניתן לחתוך את הירק ולשים אותו בשקית או בקופסה נפרדת. כאשר משתמשים בקופסה אפשר לשים בה כמה עגבניות שרי שבדרך אחסון אחרת היו נמעכות בתוך הילקוט העמוס.

רצוי להוסיף גם פירות חתוכים או שלמים, עוד כעשר דקות. למרות הלחץ של הבוקר, ראוי להפוך את ארוחת הבוקר לטקס קצר אך רשמי ומסודר, שבו נוטל חלק פעיל לפחות הורה אחד, כי ללא דוגמה אישית לא עשינו הרבה. מחקרים שבחנו את נושא ההשמנה (כ-25% מילדי ישראל מוגדרים כבעלי משקל עודף או שמנים) מצאו שאכילת ארוחת הבוקר מסייעת לילדים לשמור על משקל תקין. אלו שמדלגים על ארוחת הבוקר מתוך המחשבה שהם חוסכים קלוריות, אוכלים בסופו של דבר הרבה יותר בארוחת עשר ובארוחת הצהריים שעה שהם מגיעים הביתה מורעבים.

מה להכין לארוחת הבוקר? ארוחת הבוקר צריכה להיות עשירה בחלבונים ובפחמימות, רצוי מלאות, כדי שתוכל לספק את האנרגיה לתחילת היום ואת הדלק למוח. כדאי לגוון את הארוחה אגב שיתוף הילדים בתכולה. לוח מגנטי שבועי שמצמידים אליו תמונות של רכיבים הצפויים להיכלל בארוחת הבוקר עשוי להיות כלי עזר חביב. את מלאכת ההרכבה של התפריט השבועי כדאי לערוך יחד עם הילדים. ארוחת הבוקר יכולות לכלול את ההרכבים הבאים: דגני בוקר עם חלב או יוגורט. יש להעדיף דגנים מלאים, עשירים בסיבים תזונתיים, עם מעט סוכר ונטולי צבע מאכל. כדאי לעיין בתכולת המארוז של הדגנים טרם רכישה. פרוסת לחם מלא, לחמית, או טוסט קטן עם גבינה, ביצה או טונה בצירוף פיסת ירק חתוך דוגמת עגבנייה, מלפפון, או אבוקדו. ניתן לקנח בבית חלודה

הארוחה היומית האחרונה שילדים אוכלים היא בסביבות השעה שבע או שמונה בערב. כשמדלגים על ארוחת הבוקר, למעשה מאלצים אותם לצום 14-15 שעות, כי הם יגיעו לארוחה הראשונה רק בעת הפסקת עשר בבית הספר. במצב זה, אין להתפלא על כך שדווקא בשעות הכי פוריות מבחינת קליטה, הילדים יקדישו מחשבה רק לכריך הטמון בתיק. הרגלי אכילה בריאה בשעות הבוקר מהווים בסיס להתפתחות תקינה של הילדים, ויש להם השפעה ארוכת טווח לכל החיים.

עשר דקות הכנה ארוחת הבוקר חשובה למילוי מאגרי הפחמימות, שהם הבסיס להפקת אנרגיה, אשר התרוקנו בלילה. המוח מן הסתם עובד על דלק סוכרי. מחקרים מדעיים הוכיחו שילדים המקפידים לאכול ארוחת בוקר מפגינים יכולת טובה יותר מבחינת הריכוז והזיכרון, רגועים יותר ומגיעים להישגים גבוהים יותר בלימודים.

הורים לא מעטים מתפתים להאמין לטענת הילדים שהם לא רוצים לאכול ארוחת בוקר כיוון שאינם רעבים. למעשה, מי שמחליט אם ארוחת הבוקר תהיה כלולה בשגרת הבוקר של הילד הם ההורים. העלות של הכללת ארוחת הבוקר בשגרת חייו של הצאצא מתבטאת רק בויתור על עשר דקות שניה. לעומת זאת, הרווח לטווח הקצר ולטווח הארוך הוא עצום.

הכנה של ארוחת הבוקר לא צריכה לגזול מן ההורה יותר מעשר דקות, והאכילה עצמה

ההורה יותר מעשר דקות, והאכילה עצמה

על פי העדפות הילדים. ממרח שוקולד לא צריך להוות רכיב קבוע בארוחת עשר, אלא פעם בשבוע בלבד.

גיוון הוא שם המשחק

כמו בכל תחום בחיים, גם בכל הנוגע לארוחת העשר כדאי לגוון. לא תמיד פרוסת לחם כמארז לתכולה. אפשר גם פיתה, לחמנייה, קרקרים או לחמית. העדיפו מאפים מדגנים מלאים, אך לא חייבים את אלו שמכילים את כל סוגי הגרעינים והגרורים שבעולם. עבור חלק מן הילדים לחם כזה יהווה סיבה טובה לא לאכול.

מה לשים בתוך הכריך?

גבינות לבנות – רצוי גבינות עם עד 5% שומן, וכדאי שהגבינות תהינה מועשרות בסידן ובויטמין D. אם הילד אוהב אז בליווי סרדינים. גבינות קשות – גבינה צהובה, צפתית, פטה, בולגרית – רובן עשירות בסידן, אם כי גם באחוזי שומן, ולכן יש לבחור את הפחות שמנות מבניהן. אבוקדו – מקור לשומנים טובים, אך לא להגזים כי זה עדיין שומן. ביצים או סלט ביצים – מקור מצוין לחלבון מלא החשוב לתהליכי גדילה (את העגבנייה לחוד, זוכרים?). טונה או סלט טונה – הרבה ילדים אוהבים סלט טונה שמהווה מקור מצוין לחלבון ולחומצות שומן אומגה 3. חמוס או טחינה – מקור טוב לחלבון ולשומנים טובים. הבעיה שהטחינה נוזלית קצת, ולכן כדאי להעדיף עירוב של חמוס עם טחינה. פסטרמה דלת שומן או הגרסה המושקעת יותר, פרוסות חזה עוף אפוי – מדובר במקור טוב לחלבון, משביע, ומכיל מעט שומן. כדי לשבור את השגרה, אפשר להחליף מדי פעם את הסנדוויץ' המסורתי ביוגורט עם פרי, דגני בוקר באריזה קטנה, לכיבות או פנקייק. מומלץ לקבוע שביים קבוע, שישי למשל, ארוחת עשר תכיל ממרח מתוק כמו חלווה, חמאת בוטנים או

ריבת פרי. גם חטיף בריאות או שקית עם מעט פיצוחים (אגוזי מלך למשל) או פירות יבשים שמכילים שומנים טובים וחלבונים, מהווים גיוון ראוי. כאשר מדובר בחטיפי בריאות כדאי לקרוא את טבלת ההרכב התזונתי, מאחר שחטיפים רבים מכילים שומן וסוכר בכמויות גדולות, והקשר היחיד שיש להם עם בריאות זה הציור שעל העטיפה.

התחקיר שלאחר מעשה

לעתים חשוב לכם שהילד ינסה מאכל מסוים. בבית הספר לא תהיה לכם שליטה אם אכל או זרק. לכן, עדיף לבצע את החשיפה הראשונית בבית. אל תצפו מילדכם להתלהב ממהשוו שאתם בעצמכם לא אוהבים ולא נוהגים לאכול.

אם אבא לא אוהב טונה, עדיין יש את אימא לשם מתן דוגמה אישית. בנוסף, אם תגישו את המאכל או את המזון גם בארוחות המשפחתיות או כשחברים באים לבקר, הילד יוכל להתרשם שיש אנשים שאוכלים אותו, נשאים בחיים ואפילו נהנים ומבקשים עוד. כשהילד חוזר מבית הספר ראוי שתבררו אם ארוחת העשר הייתה לרוחו. לא תמיד הילדים ישתפו אתכם בכך שהסנדוויץ' הלך לפח. התחקור אינו כדי לצאת ידי חובה אלא כדי להבין אם אנחנו בכיוון הנכון ולשנות במידת הצורך.

מה לא?

אל תתפלאו שהילד שלכם דורש לארוחת עשר מזונות לא בריאים כאשר המקור והמזווה מלאים בוופלים, ממרחים מתוקים, מעדנים ושקיות חטיפים. אם לא תכניסו אותם הביתה, או תכניסו במידה מתונה, לא תגיעו למצב זה. בנוסף, אין להעניק פרסים על אכילה בריאה. אכילה בריאה היא חלק מן השגרה, ולא הישג. הענקת שוקולד או סוכרייה כפרס על אכילת פרי או ירק מקבעת את עליונותו השגויה של הממתק

על מזונות בעלי ערך תזונתי. לא בורקס ולא ג'חנון – למרות הקלות הבלתי נסבלת בתחיבת כמה פיסות מאפה דלות חלבון ועשירות בשומנים מהסוג הרע, כדי שהילד לא ירעב בבית הספר, יש לזכור שמאכלים אלו משמינים ועלולים לקדם הרגלי תזונה לא בריאים שיובילו להתפתחות מחלות בגיל מבוגר יותר. לא חטיפים – חלק נכבד מן החטיפים מכילים כמות גדולה של סוכרים ושומנים. החטיפים (בפרט המלוחים) נתפסים כממתקים, עובדה שאינה מסייעת להפגמת עקרונות התזונה הבריאה. לא ממרח שוקולד בתדירות יומית – אפשר לסכם יחד עם הילד על יום בשבוע שבו הוא מקבל סנדוויץ' עם ממרח שוקולד. לא שוקו ולא משקאות מתוקים – הקפידו לשלוח את הילדים לבית הספר עם מים ולא עם משקה עתיר סוכרים.

שיעור חברה

הקפידו שארוחת עשר תהיה לא רק טעימה אלא גם תיראה אסתטית. זמינות ונוחות הן תנאים חשובים. אם חסרות לילדכם שן או שתיים מקדימה, לא יהיה לו נוח לנגוס בתפוח שלם, אז תנו לו תפוח חתוך לפלחים. לא מומלץ להפתיע את הילדים עם מזונות שאינם מכירים או לא אוהבים. אל תנסו להחביא כאלו בתוך הכריך. למרות כל הכוונות הטובות ניסיון שכזה עלול לפגוע באמון השורר ביניכם לבין ילדכם. אם החלטתם להוסיף משהו חדש, פשוט ספרו לו. כדאי גם לבדוק מה אוכלים שאר הילדים בכיתה לארוחת העשר. לא בשל יצר החטטנות, אלא משום שמה שהסביבה אוכלת משפיע על ילדכם. אם תגלו מגמת חטיפים או מאכלים רעים מבחינה תזונתית, טוב תעשו אם תציעו למחנכת לקיים שעת חברה יצירתית שתעסוק באכילה בריאה. שיעור שעוסק בהנחלת הרגלי תזונה בריאים חשוב לפחות כמו שיעור חשבון.