



אכילה נכונה לילדים

בחופש הגדול

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת Juice PLUS+® ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

בחופש הגדול ילדינו שוהים זמן רב סגורים בתוך הבית. הרבה פעמים הם לבד בשעות היום, מבלי שעות ארוכות מול מסך הטלוויזיה או המחשב, חסרי תעסוקה משמעותית וחסרים בסדר יום. בנוסף, פעילויות שכן מתרחשות מחוץ לבית, כמו ים בריכה או קייטנות, בד"כ מלוות באכילה של מזון מהיר או מעובד ועתיר בשומן ובמלח, ובחטיפים. כל אלה, מובילים הרבה פעמים לאכילה לא מסודרת, עתירה בממתקים וחטיפים, ולא בריאה, שמובילה לעלייה במשקל במהלך החופש, בצורה משמעותית הרבה יותר מימי השנה השגרתיים.

אז איך ניתן להתמודד עם הקיץ והחופש, מבלי לעלות במשקל, אלא דווקא לאכול בצורה בריאה ומאוזנת? הנה מספר כלים שיעזרו-

- **תכנון מראש של שגרת ארוחות** - חשוב לשבת ולקבוע בשיתוף עם הילדים, איך ייראה היום, גם מבחינה תזונתית, אך לא רק. בתוך תכנון סדר היום מומלץ להכניס- שעת קימה, שעת שינה, סדר יום של ארוחות, זמן צפייה בטלוויזיה, זמן לפעילות גופנית. חשוב גם להגיע להסכמה על כמות החטיפים ביום/ בשבוע, כולל שתיה מתוקה, גלידות וכו'. כדאי להכניס גם חטיפים וממתקים שייאכלו במקומות בילוי מחוץ לבית.
- חשוב להחליט איך יהיו מורכבות הארוחות במהלך היום, ועל מי מוטלת אחריות ההכנה. ניתן לעזור לילדים ולהכין צלחות מראש, לפני שההורים יוצאים מהבית, על מנת שיהיה להם קל יותר להתמודד עם האכילה ולשמור על סדר היום.
- **תעסוקה במהלך היום** - הגורם העיקרי לפנייה למקרר, לארון ולאוכל בכלל הוא היציאה מהשגרה והשעמום הנובע מהשהייה בבית. יצירה משותפת, מפגש "אמיתי" עם חברים ולא רק דרך הפייסבוק והוואטסאפ, יציאה מחוץ לבית, משחקים משותפים, פעילות גופנית ביתית-טרמפולינה, קפיצה בחבל, משחק כדורסל בייתי ועוד, יכולים להסיח את דעתנו ואת דעת ילדנו מהאוכל ומהאכילה.
- **ניתן לנצל את הזמן הפנוי והשהייה בבית, כדי להכין חטיפים בריאים ביתיים**, גלידות וארטיקים ביתיים, ולצרוך את החטיפים הביתיים, במקום לקנות חטיפים מטוגנים, עתירים במלח או בסוכר, צבעי מאכל, חומרים משמרים ועוד. כך נקבל זמן איכות עם הילדים, וחטיפים בריאים יותר ודלים יותר בקלוריות. בין הארוחות, ניתן גם להכין מראש צלחת פירות וירקות, על מנת להקל על הילדים ולהנגיש עבורם את המזונות הבריאים יותר.

- **כאשר יוצאים מהבית לבריכה או למקום בילוי יומי, מומלץ להצטייד מראש בארוחות-** כריכים מלחם חיטה מלאה, עם ירקות, מזון מבושל שכולל ירקות מבושלים, פירות ועוד. מומלץ להחליט מראש, כמה חטיפים נקנה במהלך היום, ולהשאיר את הבחירה של מה לקנות ומתי, לילד. כך נקנה לו כישורים לחיים כמו- תכנון נכון, דחיית סיפוקים, ולמידה של תוצאות המעשים שלו. במידה ולא הצטיידנו בכל הארוחות, והחלטנו לקנות ארוחה מוכנה בחוץ, מומלץ לבחור בארוחות מאוזנות ולא במזון מהיר. אפשר לקנות כריכים מלחם מלא, המכילים ירקות, או מזונות מבושלים ולא מטוגנים ובמנות המכילות ירקות. אפשר לחלוק במנות המוכנות, כיוון שגודלן בד"כ גדול הרבה יותר ממה שגופינו באמת צריך ומסוגל להכיל.
- **ארוחות משפחתיות-** לארוחות משפחתיות יתרונות רבים. הם מלמדים את ילדנו הרגלי אכילה טובים יותר, כיוון שזוהי הזדמנות עבורם לחקות את התנהגות האכילה שלנו. במידה ונאציל סמכויות ונשתף אותם בהכנת הארוחה ובעריכת השולחן, גם נשפר את תחושת המסוגלות שלהם. וזה לא הכל! במחקרים, ארוחות משפחתיות נמצאו כמורידות את הסיכון להשמנה אצל ילדים. לכן, מומלץ לנצל את הזמן הפנוי שנוצר בחופש, על מנת להנהיג יותר ארוחות משפחתיות.
- **פעילות גופנית במסווה-** כאשר מדובר בילדים, פעילות גופנית כמו "הליכה" פחות מתאימה ולא נתפסת כמהנה. חשוב למצוא פעילות גופנית שמשלבת משחק, ותהיה מקור לבילוי והנאה. משחקי כדור, ג'ימבורי, גני שעשועים, רכיבה על אופניים, שחייה ועוד.
- **צלחת מנצחת!** חשוב להקפיד כי בכל הארוחות העיקריות 1/3 מהצלחת יהיה מורכב מירקות- ירקות מבושלים או ירקות טריים. מומלץ לגוון בסוג הירקות ובצבעם על מנת לשמור על גיוון הטעם והעניין בירקות, ולקבל את כל הוויטמינים, המינרלים והפיטונוטריאנטים. וכמובן לא לשכוח לשלב בתזונת היומיום את, קפסולות הפירות, הירקות ופירות היער של Juice PLUS+® שנועדו לגשר על הפער בין הרצוי למצוי. והם הדבר הטוב הבא, אחרי פירות וירקות.

חופש מהנה, מוצלח ושקט...

נטע אמירי,

דיאטנית הבית של Juice PLUS+®,

דיאטנית קלינית ומאמנת כושר