

בחזרה ללימודים

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית

החופש נגמר, עומס החום מתפוגג לאט, סדר היום חזר לשגרה, הילדים חוזרים לגנים ובתי הספר.

ילדנו מבליים חלק נכבד מהיום, במסגרות השונות ולכן חשוב להקפיד שגם שם יאכלו נכון. בתקופת הגדילה לתזונה השפעה מכרעת הן מבחינת הקניית הרגלים נכונים והן מבחינת בניית הגוף, בניית התשתית לעתיד ומניעת תופעת ההשמנה שממדיה רק גדלים כל עשור. להלן כמה עצות להרגלי תזונה נכונים בתקופת הלימודים:

רגע לפני שיוצאים מהבית:

ארוחת בוקר: לארוחת הבוקר חשיבות רבה. בייחוד לפני בית הספר שתהיה לנו אנרגיה לשיעורים הראשונים. לממהרים, ניתן לקחת כריך לדרך, לשתות יוגורט או משקה בוקר כך שחוסר זמן זה כבר לא תירוץ. כדי שהאנרגיה תהיה מקסימאלית, כדאי שארוחת הבוקר תכיל פחמימה מורכבת ותשלב מנת חלב לצריכה מספקת של סידן.

דוגמאות ארוחות בוקר ממומלצות:

כוס דגנים מלאים (עדיף לא ממתוקים) + חלב או יוגורט
דייסת קוואקר אם יש זמן..
פרוסת לחם מלא + גבינה וירק
יוגורט + כף גרנולה

לא מומלץ לפתוח את הבוקר במתוקים כגון: ופלים/עוגיות חטיפי אנרגיה וכו'..המתוק גורם לעליית סוכר חדה ואחריה עליית אינסולין חדה בדם, שגורר אחריו ירדה חדה של סוכר עקב כניסתו לתאים כך שהאנרגיה לא תחזיק זמן רב –מאותה סיבה מומלץ שלא לאכול דווקא שוקולד לפני מבחן אלא פחמימה מורכבת אחרת... האינסולין שנשאר בדם רק גורם לנו לרצות עוד ועוד מתוק.

ארוחת עשר: תזונה נכונה ומאוזנת כוללת הרבה ארוחות במשך היום בתדירות של כל שלוש שעות. לכן, חשוב להקפיד על אכילת ארוחת ביניים בעת הפסקת האוכל בבית הספר. לפעמים יש נטייה לוותר על ארוחת העשר בטענה שאין זמן/אין עוד תיאבון וכו' ולכן חשוב לצייד את ילדיכם בצידה בריאה וטעימה מהבית.

מה מומלץ להביא:

רצוי משהו פרקטי, נוח שלא מתקלקל ולא מתפרק. וחובה שיהיה טעים, מזין וקל להכנה. ארוחה מאוזנת כוללת **פחמימה-חלבון – ירק**- כך שכריך הוא בהחלט הוא אופציה מצוינת ונוחה ויכול לתת מענה לארוחה מאוזנת:

- **פחמימה מורכבת** מגיעה מהלחם. מומלץ לחם מחיטה מלאה העשיר בסיבים תזונתיים (המשרים שובע) וויטמינים. לפחמימה המורכבת בניגוד לחטיפי מתוק, יש אינדקס גליקמי נמוך- כלומר הסוכר יעלה לאט וישמור על ערנות במשך השהיה בשיעורים בכיתה.. ניתן לגוון בפיתה/לחמנייה מלאה שבהם יש יותר "מקום" למרוח והם טובים לימים ארוכים. יש לזכור שפיתה קטנה או לחמנייה שווה ערך לשלוש פרוסות לחם.
- **חלבון** נמצא בממרח בין שתי הפרוסות (ביצה, טונה, פסטראמה, גבינה..). ניתן לגוון את הממרחים ולשדרג עם תוספות מיוחדות כמו ממרח פסטו/טפנד זיתים/ממרח עגבניות מיובשות.

- **ירק** - אני ממליצה להוסיף ירק בפנים או בנוסף כדי להוסיף עסיסיות וטעם לכריך ולהשלים את איזון הארוחה בעוד ויטמינים מינרלים וסיבים תזונתיים.
- הכנת הכריכים היא פרויקט בפני עצמו, יש כריכים מהירי הכנה ויש כאלו שיש צורך ביותר השקעה. לממהרים בבוקר, ניתן להכין מראש חלק מהמוצרים - כמו חביתה/ממרח טונה וכו' או לבחור בכריכים מהירי ההכנה.
- ניתן להכין טבלה שבועית מראש שבה כל יום יהיה כריך אחר וכך לא היה צורך בלשבור את הראש כל בוקר מחדש,
- מומלץ לשתף את ילדיכם בהרכב ובהעדפות. לא לשלול לגמרי כריכים פחות בריאים, אלא להגביל - למשל פעם בשבוע כריך עם שוקולד. כריך שילד לא יאהב פשוט יחזור או יזרק לפח..
- יש לקחת בחשבון שבימים ארוכים מומלץ להצטייד בכריך נוסף, כדי לא להגיע רעבים מדי לצהריים ולא להתפתות לנשנושים בין לבין.

מה עוד להביא פרט לכריכים?

- פרט לכריך, זמן בת ספר הוא גם הזדמנות טובה לאכול מנת פרי או ירק או שניהם. רצוי להביא פירות שיחזיקו מעמד בתיק כמו תפוח, אגס, פירות הדר, נקטרינה וכו'.. ואפשר גם לשים בתוך קופסא על מנת לשמור מפני מעיכה.
- ניתן לגוון ולהביא מדי פעם יוגורט /משקה יוגורט/חטיף אנרגיה.
- לא לשכוח את השתייה: יש להקפיד לשלוח תמיד גם בקבוק מים. כיום ישנם בתי ספר שלא מאפשרים להביא שתייה מתוקה, אך עם זאת, אני נתקלת בילדים שלא שותים כלל או קונים שתייה מתוקה.

דוגמאות לכריכים עם שילובים מנצחים בריאים וטעימים:

2 פרי לחם מלא עם ממרח פסטו+ גבינה מלוחה 5% (ניתן להוסיף עגבניות שרי בקופסא) ממרח פסטו- ניתן להכין ממרח ביתי פחות שמנוני מאילו המוכנים עם כמויות קטנות יותר של שמן:

2 חבילות עלי בזיליקום

חופן צנוברים או אגוזי מלך

1/4 כוס שמן

5 שיני שום

2 פרי לחם מלא עם טחינה גולמית ודבש.

קל להכנה- על כל כף טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא) יש להוסיף כפית דבש. אופציה בריאה ומהירה לאוהבי המתוק

2 פרי לחם מלא עם אבוקדו ולימון. (למניעת השחרה) .

אבוקדו- מקור לחמצות שומן חד בלתי רוויות, ניתן להוסיף זעתר/זיתים לאבוקדו

2 פרי לחם מלא עם חביתה + גבינת ריקוטה ועגבנייה.

הביצה- חלבון איכותי מן החי וגבינת הריקוטה- מקור מצוין לסידן

2 פרי לחם מלא עם גבינה צהובה ומלפפון.

ניתן להוסיף שכבה דקה של מיוקל/מרגרינה לייט- (לא חובה)

פרוסת גבינה צהובה מהווה מנת סידן- כ-200 גר'.

2 פרי לחם מלא עם חומוס ופסטראמה הודו דלת שומן.

הפסטראמה מהווה מקור לחלבון מן החי וברזל ודלה בשומן, ניתן לגוון בפסטראמה ביתית, וברוסט בירף)

2 פר' לחם מלא עם קוטג' או כל גבינה עד 5% , זיתים ועגבנייה.
עגבניה-מקור לליקופן שהוא אחד מנוגדי החמצון התורם במניעת מחלות לב וכלי דם.

2 פר' לחם מלא עם לבנה וזעתר .
ניתן להוסיף מעט שמן זית המהווה מקור וחמצות שומן בריאות)

2 פר' לחם מלא עם גבינה צפתית/ריקוטה וממרח עגבניות מיובשות
ממרח העגבניות מוסיף טעם מרענן ומגוון, ניתן להוסיף לכל דבר. כמו כן, מכיל ליקופן.

2 פר' לחם מלא עם קוטג' +זיתים או שכבה דקה של טפנד זיתים.
מהיר להכנה, ניתן להשתמש בפרוסות זיתים מוכנות.

חצי פיתה מלאה עם סלט טונה.
הטונה גם מהווה חלבון איכותי מן החי למקור לחומצות שומן חיוניות.
ניתן להשתמש בטונה 5% מתובלת, ניתן להוסיף לטונה ביצה מגורדת וכפית מיוקל ליצירת ממרח.

פיתה מלאה עם ביצה קשה, חציל קלוי, חומוס, פרוסת עגבנייה ומעט פטרוזיליה.
גרסא משביעה מצוינת לאוהבי הסביח.

2 פר' לחם מלא+ גבינה בטעם שמנת ופרוסת סלמון מעושן
כריך עם הרבה טעם, הדג מהווה מקור לחומצות שומן מסוג אומגה 3.

שתיה שנת לימודים פורייה בריאה וטעימה!