





פחות חטיפים, יותר ירקות ופירות | צילום: שאטר סטוק

# אוכלים נכון בחופש הגדול

חוסר השגרה המאפיינת את החופש הגדול עשויה לפגוע בתזונה של ילדיכם • אז איך תגרמו להם לאכול פחות חטיפים • למה כדאי להכין אוכל מראש • ואיך הם ישתו יותר מים

וכדאי שיהיו זמינים במקפא. מומלץ לקנות גלילות על בסיס פירות ובמנות אישיות (כמו ארטיקים על מקל) ולא אריוזות משפחתיות שעלולות לעודד צריכה מוגזמת. התכוננו נפשית ל"אבא, תקנה לי" ו"אמא, תקני לי" ורעו שזה בסדר להיענות לפעמים לבקשות שלהם ולקנות להם מזון פחות בריא כמו צ'יפס או ארטיק ענקי.

## לשתות מים

איילת מרטין, דיאטנית חברת [Sodexo on site](#) ממליצה לחתוך פלטת ירקות ופירות טריים ולשים במקרר, וכך תשמרו על נגישות מזון בריא כאשר עולה הצורך בנשנוש, במקום נשנוש חטיפים למיניהם. הילדים מרבים לאכול גלילות/ארטיקים ומילקשייקים? עברו להכנה ביתית שלהם. כל חנויות הדיסקאונט מוכות כיום כלים להכנת קרטיבים ביתיים במחירים שווים לכל כיס – הצטיידו בכלים אלו והכינו קרטיבים מפירות טריים מפנקים, מרעננים ומלאים בוויטמינים.

הילדים לא שותים מספיק מים? נסו להעמיד אותם במשימה יומית – הציבו במקרר או בפינה בה הם מצויים הרבה בבית בקבוק מים גדול ומלא (1.5 ליטר) והמשימה שלהם תהיה לסיים את הבקבוק במהלך היום. ניתן להיעזר באפליקציות שונות המתזכרות לשתות מים.

מרטין קוראת להורים ללמד את ילדיהם להקשיב לגוף פם. "למדו אותם לשאול את עצמם – האם הרצון לאכול נובע מתוך רעב אמיתי או מתוך שעמום? פעמים רבות נמצא כי התשובה השנייה תהיה הנפוצה ובמקרים כאלו למדו את ילדיכם למצוא פעילויות חלופיות להפגת השעמום".

ואם החלטתם "לשבור את השגרה" ולצאת ליום חווייתי מחוץ לבית עם הילדים, השתדלו לדאוג ככל הניתן כי הפעילויות יהיו כאלה שמשלכות גם פעילות גופנית, כגון שחייה, קפיצה על טרמפולינות, קיר טיפוס, מסלול נינג'ה, וכדומה.

הקנו לילדיכם תחושה של אחריות ומעורבות – ערבו אותם ברשימת הקניות השבועית או הטילו עליהם פעם פעמיים בשבוע את משימת הכנת ארוחת הערב המשפחתית. הדבר עשוי לחשוף אותם למגוון מזונות שהם אולי נמנעים מהם, לעודד אותם להתנסות במזונות אלו ולהרחיב את המגוון התזונתי שלהם.

ודבר חשוב לא פחות, מרטין מרגישה כי חשוב לשים לב לשעות השינה. "ילדים צריכים שעות שינה מסודרות (8-10 שעות שינה בלילה, תלוי גיל) וחוסר בשינה יכול להוביל לעלייה במשקל ועלול לפגוע בבריאות".

החופש הגדול מזמן לילדים אינספור סיבות לעלות במשקל: שהות ממושכת בבית מול מסכים, ממעטים פעילות, אכילת נשנושים כמו גלילות וחטיפים, חוסר שגרה, שהייה בבית בלי הורים ואכילת ארוחות לא מזינות ומסודרות, ועוד. גם אם אין להם נטייה לעודף משקל, בהחלט יש סיבות טובות לחשוש שהם יאכלו לא בריא בחופש הגדול ואין ספק שמדובר בתקופה לא קלה עבור ההורים שצריכים להתמודד עם מגוון אתגרים המתעוררים כשהילדים אינם נמצאים במסגרות הלימודים.

כדי לשמור שתזונת הילדים תהיה מאוזנת ומזינה גם בחופש הגדול, ההורים צריכים להשקיע ולהכין אוכל בריא, זמין וטעים לילדים. אבל יש גם לא מעט דברים שלא דורשים מאמץ ויכולים לשפר את תזונת הילדים בחופש.

## פירות במקום צ'יפס

הנה כמה טיפים של רותי אבירי, דיאטנית קלינית ויועצת לחברת 'סטארקיסט', שיעזרו לכם לשפר את תזונת הילדים בחופש הגדול:

דאגו שיהיו פירות וירקות חתוכים במקום בולט לעין כדי לעודד את הילדים לאכול אותם במקום חטיפי. פירות הקיץ שופעים, מזמינים וטעימים ואם מציגים אותם לילדים באופן שיעודד את תאבונם יש סיכוי שהם יאכלו יותר פירות וירקות במקום מזונות לא בריאים.

הקפידו להכין ולהשאיר לילדים ארוחות שמצריכות כמה שפחות פעולות, רצוי חימום והגשה בלבד. דאגו שהאוכל שהשארתם יהיה לפעמים פשוט, קליל וקר. ביימים חמים במיוחד כריך או סלט יעשו את העבודה.

דאגו שיהיו במקרר ובמזווה מאכלים בריאים וזמינים כמו מוצרי חלב רויים, טונה בקופסה, גרעיני תירס בקופסה, לחם מקמח מלא, וכדומה.

פזרו בקבוקי מים עם עלי נענע או מנטה בתוכם ופירות חתוכים שייראו מפתים כדי שהילדים ישתו יותר ויימנעו משתיית משקאות מתוקים.

## קחו מהבית

קחו לכל מקום שאתם הולכים אליו לכמה שעות אוכל בריא מהבית כמו סנדוויצ'ים מזינים עם חביתה, טונה, גבינות וירקות, פירות חתוכים, בייגלה מקמח מלא, יוגור טעים (בצירנית) וכו'.

העדיפו להחזיק בבית גלילות ולא ממתקים או חטיפים אחרים. גלילות הם הפינוק האולטימטיבי עבור ילדים



# תזונת חופש

שגרת הילדים השתנתה בגלל החופש הגדול, ומשפיעה על הרגלי האכילה? כך תשמרו על הרגלים בריאים גם במהלך החופש, באדיבות איילת מרטין, דיאטנית חברת Sodexo [on site](#)

החופש הגדול כבר כאן, באוויר תחושה של חופש, שחרור, שבירת שגרה ושינוי בהרגלים. אנו עשויים לשים לב לכך שילדינו מצויים יותר זמן מול המסכים, הולכים לישון מאד מאוחר, מתעוררים בשעות הצהריים ולעיתים מבליים זמן רב יותר מחוץ לבית. כל השינויים הללו עשויים להשפיע באופן ישיר על התזונה שלהם, אשר הופכת להיות פחות בריאה ומסודרת.

אז כיצד נוכל לעשות קצת סדר ולהכניס מעט שגרה בתזונת ילדינו בתקופת "החופש הגדול"?

קבלו מספר טיפים שיעזרו לכולנו (הורים וילדים) לעבור את החופש בבריאות ובשלום:

★ דאגו מדי יום לחתוך פלסת ירקות ופירות טריים ולשים במקרר וכך תשמרו על נגישות מוזן בריא כאשר עולה הצורך בנשנוש, במקום נשנוש חטיפים למיניהם.

★ הילדים מרבים לאכול גלידות/ארטיקים ומילקשייקים? עברו להכנה ביתית שלהם. כל חנויות הדיסקאונט מוכרות כיום כלים להכנת קרטיבים ביתיים במחירים שווים לכל כיס.

★ הילדים לא שותים מספיק מים? - נסו להעמיד אותם במשימה יומית - הציבו במקרר או בפניה בה הם מצויים הרבה בבית בקבוק מים גדול ומלא (1.5 ליטר) והמשימה שלהם תהיה לסיים את הבקבוק במהלך היום.

★ כאשר יוצאים לפעילויות מחוץ לבית עם הילדים - יש לדאוג ככל הניתן כי הפעילויות יהיו כאלה שמשלבות גם פעילות גופנית - כגון: שחייה, קפיצה על טרמפולינות, קיר טיפוס, מסלול נינג'ה וכו'.

★ הקנו לילדיכם תחושה של אחריות ומעורבות - ערבו אותם ברשימת הקניות השבועית או הטילו עליהם פעם-פעמיים בשבוע את משימת הכנת ארוחת הערב המשפחתית.

★ שימו לב לשעות השינה שלהם! ילדים צריכים שעות שינה מסודרות (8-10 שעות שינה בלילה, תלוי גיל) וחסך בשינה יכול להוביל לעלייה במשקל ועלול לפגוע בבריאות.